# Алан Уоллес

# Пробуждённые сновидения

## *Самадхи –*



Ганга; Москва; 2016

ISBN 978-5-9907175-3-4

## Аннотация

В этой книге содержатся необходимые инструкции, которые могут понадобиться, чтобы приступить к практике осознанных сновидений. В дополнение к этому автор показывает, как вывести опыт осознанных сновидений за рамки простого развлечения и начать использовать его для творчества, решения жизненных проблем и глубинного самопознания. В книге также содержатся описания методов классической йоги сновидений тибетского буддизма, которые позволяют использовать осознанные сновидения для получения глубочайшего прозрения в природу реальности.

# Алан Уоллес

# Пробуждённые сновидения

# Тибетская йога сна и практика осознанных сновидений на пути внутренней трансформации и постижения истины

## *Предисловие переводчика*

Эта книга относится к разряду практических руководств. Некоторые положения научных теорий и философских доктрин упоминаются довольно часто, но лишь для того, чтобы проиллюстрировать практические аспекты соответствующих методов и техник. Задача, которую ставил перед собой Алан Уоллес, заключалась в том, чтобы объединить современную технику осознанной работы со сновидениями, разработанную Стивеном Лабержем, с практикой йоги сновидений, которая является важнейшим этапом духовного пути в рамках тибетского буддизма. Ценность этой книги в том, что автор делится с читателями собственным опытом, подробно объясняя методику практики и раскрывая многолетние наработки. Это не «докторская диссертация», написанная соискателем научной степени в помещении читального зала библиотеки, это свежее и живое знание — результат практических экспериментов, проб и ошибок. Алан Уоллес уникален тем, что его квалификация учёного[[1]](#footnote-1) (автор занимался совместными исследованиями с первооткрывателем техники осознанных сновидений Стивеном Лабержем) и компетентность адепта тибетского буддизма (среди учителей Алана такие известные мастера тибетского буддизма, как Его Святейшество Далай-лама, Гьятрул Ринпоче, Зонг Ринпоче и Ген Ламримпа) дают ему полное право на попытку синтеза этих двух методов работы со сновидениями.

В результате книга может оказаться полезной как для психологов, ставящих своей задачей исследование ума и практическое применение техники осознанных сновидений для работы с пациентами, так и для практикующих буддистов, которые используют практику йоги сновидений на духовном пути.

В чём суть описываемых в книге методов? Случались ли у вас сновидения, в которых вся окружающая обстановка и действующие лица настолько ярки, а события настолько динамичны, что вам начинало казаться, будто вы находитесь внутри фильма? Сценарий проработан идеально, актёры блестяще играют свои роли, обстановка подобрана безупречно. Короче говоря, ваш сон обладает всем необходимым, чтобы побить рекорд по сборам, установленный фильмом «Аватар». Большинство людей регулярно видят такие сны. И всё было бы чудесно, если бы не одно «но»… Мы не в состоянии влиять на сюжет собственных сновидений и совершать осознанные поступки — нас просто несёт по течению. Хороших парней могут застрелить плохие, шаттл на космический курорт может улететь без нас, женщина (или мужчина) мечты уезжает с вечеринки с кем-то из других персонажей *нашего* (!) сновидения. Всё дело в том, что, находясь в сновидении, мы не осознаём этого факта. Даже если нам вдруг удастся в какой-то момент понять, что мы спим, то в большинстве случаев мы сразу же просыпаемся, упуская все те возможности, которые нам предоставляет осознанное сновидение. Несмотря на упоминания о том, что ещё в Средние века отдельные люди могли управлять своими снами, научное обоснование осознанных сновидений увидело свет лишь в конце 80‑х годов прошлого столетия благодаря усилиям учёного-психолога Стивена Лабержа.

Первая часть книги посвящена практическому освоению техник и методов, которые он разработал. Алан Уоллес подробно объясняет, как приучить ум узнавать, что он находится в состоянии сновидения, оставаться в сновидении и брать происходящее под свой контроль. Это предоставляет практикующему практически безграничные возможности. Мы можем посещать места, в которых никогда не были, и даже создавать собственные ландшафты и социумы. Мы можем общаться с людьми, которых никогда не встретили бы в состоянии бодрствования, /— любимыми музыкантами, актёрами, политиками или духовными лидерами, — причём как с живыми, так и с умершими (ведь в сновидении возможно всё что угодно). Несмотря на то что всё это происходит во сне, наша эмоциональная реакция остаётся практически такой же, как и наяву (иначе почему мы просыпаемся в холодном поту от кошмаров?). Подобный навык помог бы нам и в решении более серьёзных задач — мы могли бы справиться с определёнными эмоциональными проблемами, разобраться со своими страхами, найти выход из сложных жизненных ситуаций. Все необходимые для этого методы изложены в первой части книги.

Вторая часть посвящена тибетской йоге сновидений. В качестве основы для объяснения этой древней буддийской традиции Алан Уоллес использует текст Гуру Падмасамбхавы — великого индийского йогина, который сыграл ключевую роль в формировании тибетского буддизма. Многие поколения тибетских (а в последнее столетие и западных) духовных искателей использовали йогу сновидений для продвижения по духовному мути. Эта глубокая практика позволяет постичь иллюзорность окружающей действительности не только в сновидении, но и в том состоянии, которое мы привыкли считать окончательной реальностью, — в состоянии бодрствования. Для адепта тибетского буддизма окончательная реальность — это что-то совершенно иное. Центральным понятием этой реальности считается отсутствие у двух категорий феноменов (внешних проявлений и ощущения собственного «я») независимого существования — их «пустота». Постижение пустоты феноменов предоставляет практикующему пространство для эффективной работы с собственным умом, что может привести к достижению полного просветления — высшей цели буддийской практики.

Текст Падмасамбхавы датируется VIII веком нашей эры и был составлен индийским йогином для тибетских духовных искателей, поэтому, даже несмотря на усилия переводчиков, современному человеку очень непросто извлечь из него практическую пользу. Разница взглядов на мироздание, различия в социальном устройстве общества, произошедшая на Западе научная революция, сложная терминология — все эти препятствия встают на пути тех, кто пытается понять древнюю мудрость, сокрытую в тибетских текстах. В третьей части книги Алан Уоллес предлагает пути преодоления этих препятствий, объясняя воззрение, свойственное буддийской философской доктрине, с позиции передовых научных исследований в области квантовой физики. Он также даёт множество практических советов по интеграции современной техники осознанных сновидений (техники, одобренной научным сообществом и успешно применяемой в психологии) и практики тибетской йоги сновидений.

Во время работы над переводом этой книги я и сам опробовал описанные в ней методы. Не имея никакого особого опыта в подобных практиках, я тем не менее смог добиться того, о чём пишет Алан, — осознать, что нахожусь в сновидении, самостоятельно выстроить его дальнейший сюжет и даже извлечь из этого определённую практическую пользу. Техники, предлагаемые Аланом Уоллесом, работают. Они, без всякого сомнения, будут полезны для практикующих тибетский буддизм. Их использование также может помочь в решении большинства психологических проблем, с которыми сталкивается сегодня практически каждый человек. И даже те люди, кто не занят духовными исканиями и у кого нет никаких психологических проблем (фантастическая ситуация, учитывая ритм современной жизни), навряд ли захотят отказаться от тех возможностей, которые предоставляют осознанные сновидения. Они могут быть использованы для решения творческих задач, для научных исследований, для совершенствования практических навыков, да и просто для развлечения. Мы проводим треть своей жизни во сне. Почему бы не научиться использовать это время с пользой?

*Антон Мускин Боднатх, Непал, декабрь 2014*

## *Вступление*

Для любой великой духовной традиции, где медитация играет важную роль, основным девизом, который эхом отзывается и в западной психологии, является призыв «Пробудись!». Этот призыв подразумевает, что мы проживаем свою жизнь будто во сне — живём, погрузившись в грёзы. Как лунатики, которые ходят во сне, мы не замечаем жизненных реалий и постоянно о них «спотыкаемся». Поэтому реальная жизнь — непредсказуемая, ставящая человека перед лицом разнообразных возможностей и опасностей, — требует от нас особой бдительности — «пробуждённости». Эта книга посвящена в равной степени как пробуждению от наших дневных грёз — снов наяву, так и овладению техникой «осознанных сновидений», применяемой во время ночного сна. Оба этих состояния и наше пробуждение тесно связаны между собой. Такое пробуждение приносит ясность и свободу, которые становятся основой подлинного счастья.

Как же связаны между собой духовное пробуждение и «осознанные сновидения»? И то и другое приводит к тому, что мы полностью осознаём происходящее с нами в данный момент. Отвлекающие мысли и беспокоящие эмоции больше не владеют нашим вниманием. Напротив, мы сами с предельной ясностью наблюдаем за тем, как они появляются, задерживаются на какое-то время, а затем трансформируются и исчезают. Наш ум становится похожим на шахматного гроссмейстера — он чётко сфокусирован, уверен в себе, в нём присутствует ясность. Эта ясность является ключом к внутренней мудрости. Открытость ума потенциалу каждой жизненной ситуации приводит к тому, что мы начинаем сами распоряжаться своей судьбой. Работа со сновидениями усиливает творческую активность, помогает решать проблемы и управлять эмоциями, она рождает оживлённую внутреннюю драматургию, с которой мало что может сравниться по увлекательности. Подобная практика сновидений может стать неоценимым подспорьем на пути духовного пробуждения.

На что похоже состояние, когда мы ясно понимаем, что спим? Английский философ и медик Томас Браун[[2]](#footnote-2) живший в семнадцатом веке, мог наблюдать и контролировать свои сны подобно режиссёру, управляющему съёмочной группой. Однажды он описал свой опыт так: «В одном и том же сне я могу сам разыгрывать на сцене комедию, сам наблюдать её из зала, а оценив какую-нибудь остроту, я могу собственным смехом сам же себя и разбудить…». Другой англичанин, его современник Сэмюэль Пипс[[3]](#footnote-3) так описывает эротические переживания, которые становятся возможными благодаря практике осознанных сновидений:

«Я обнимал Леди Каслмейн[[4]](#footnote-4) и она позволяла мне любые проявления флирта, какие только приходили мне в голову. Затем я понял, что такого не может быть, что это лишь мой сон». Наставник Карлоса Кастанеды, шамана-антрополога и популярного писателя, учил его смотреть во время сновидений на свои руки. Когда Кастанеда впервые смог это сделать, он обнаружил, что находится в причудливом, зловещем месте. Он утверждал, что настолько овладел «искусством сновидений», что мог оказаться по собственному желанию в других мирах.

Книга «Пробуждённые сновидения» совмещает два наиболее эффективных подхода к работе со сновидениями — *технику осознанных сновидений,* которая была разработана и совершенствовалась с помощью научных исследований и психологии, а также *йогу сна и сновидений* — одну из практик тибетского буддизма. Совместное применение этих практик приведёт вас к пробуждению, которое изменит всю вашу жизнь.

###### Осознанные сновидения

Термин «осознанные сновидения» означает, что вы осознаёте, что видите сон. Множество людей (особенно в детстве) получают опыт осознанных сновидений и могут о нём рассказать. Зачастую в осознанном сновидении мы с радостью обнаруживаем, что в данный момент мы на самом деле спим, и подобное откровение оказывается столь волнительным, что может даже разбудить нас. Если же нам удастся оставаться в сновидении, осознавая это, то у нас появится сильнейшее ощущение свободы. Знание того, что проявления, возникающие в сновидении, не субстанциональны, позволяет нам проходить сквозь стены и, не считаясь с законом тяготения, парить над красочными, воображаемыми ландшафтами. Немного потренировавшись, мы сможем формировать нашу «страну снов» так, как сами того пожелаем. Маленькие объекты можно сделать большими, а большие — напротив, можно уменьшить. Единственное, что будет нас ограничивать, — это наше собственное воображение. Как только мы наберёмся опыта в подобной практике, мы сможем использовать территорию сновидений в качестве рабочего пространства для психологических прозрений, преодоления страхов, творческой деятельности, для развлечения — или просто создавать подходящие виртуальные места для медитации.

Теория и техника осознанных сновидений были основаны не так давно и явились результатом передовых исследований в области психологии. Несмотря на то что многие психологи занимались подобными исследованиями и до него, главным апологетом теории и практики осознанных сновидений принято считать Стивена Лабержа[[5]](#footnote-5) учёного, который получил степень доктора (PhD) психологии в Стэнфордском университете.

Ещё в конце 80‑х годов Лаберж, занимаясь исследованиями для своей дипломной работы, первым сумел убедить научное сообщество психологов в том, что человек может намеренно оставаться осознанным во время сновидения. Несмотря на то что за несколько веков накопилось немало свидетельств людей, которые имели опыт осознанных сновидений, долгое время психологи полагали, что имеют дело лишь с ложными воспоминаниями. Они считали, что эти люди, проснувшись ночью во время сновидения, утром ошибочно думали, что были осознанными во сне.

**У Лабержа был настоящий дар к переживанию осознанных сновидений. Когда он был ещё ребёнком, у него спонтанно появилась способность сохранять осознанность во время сновидений.**

Повзрослев, он утратил этот навык, но вновь овладел им, когда это стало необходимо для дипломной работы. Одним из методов, которые он разработал во время своих исследований, была система движений глаз, с помощью которой он показывал своим коллегам, что видит сон и остаётся осознанным[[6]](#footnote-6).

Занимаясь научными исследованиями в Стэнфорде, Лаберж разработал ещё более действенные способы, позволяющие находиться во время сновидений в осознанном состоянии, не просыпаться и даже усиливать их интенсивность. В ходе исследования он также опросил множество обычных людей, заинтересовавшихся темой осознанных сновидений. Результатом его работы стала серия книг: «Осознанное сновидение», «Исследование мира осознанных сновидений» и «Осознанное сновидение: краткое руководство по пробуждению во сне и наяву». Можно сказать, что именно Стивену Лабержу мы обязаны тем, что техника осознанных сновидений официально считается теперь разделом психологии. Я познакомился со Стивеном в 1992 году, когда был выпускником факультета религиоведения Стэнфордского университета. Я занимался исследованием медитативного развития внимательности. Стоило нам со Стивеном начать обсуждать наши исследования, как мы тут же пришли к выводу, что они прекрасно дополняют друг друга. В результате с конца 1990‑х мы вместе запустили программу десятидневных открытых семинаров, которая включала техники тренировки внимательности и практику сновидений.

###### Йога сновидений

Исторически так сложилось, что в тибетском буддизме йоге сна и сновидений уделялось гораздо больше внимания, чем в других духовных традициях, связанных с медитацией. Йога сна и сновидений является частью традиции, цель которой подразумевает полное духовное пробуждение, или «просветление». Совершенное просветление — это опыт, который лежит за пределами нашего обычного, рационального понимания. Считается, что просветление заключается в знании всех граней реальности — всей её протяжённости и глубины, а также связано с чувством всеохватывающего сострадания — искренней любовью ко всем живым существам. Иногда просветление описывается как «опыт нераздельности мудрости и блаженства». Несмотря на подобное описание, которое вызывает больше вопросов, чем даёт ответов, всё же можно предположить, что просветление — это потрясающее достижение. Из духовных традиций, связанных с медитацией, я наиболее хорошо знаком с тибетской буддийской традицией. В этой традиции йога сновидений включает несколько техник, которые используются как мощные средства, помогающие пробудиться от *сансары.* Вкратце сансару можно описать как похожее на сон состояние, в котором мы в силу неведения пребываем из жизни в жизнь. Согласно тибетскому буддизму, а также многим другим духовным традициям, это наше обычное состояние. С точки зрения буддизма неведение и вызванное им искажённое воззрение являются причинами всех страданий[[7]](#footnote-7).

Настоящее, истинное счастье эти традиции напрямую связывают с преодолением неведения — пробуждением ото сна сансары. «Будда» — достигший просветления — дословно означает «тот, кто пробуждён».

Практика йоги сна и сновидений основывается на трёхуровневой теории сознания. В соответствии с этой теорией наиболее грубый и поверхностный уровень сознания — это то, что в западной науке обычно обозначается как «психика». Психика состоит из пяти чувств, а также из сознательных и бессознательных ментальных событий — мыслей, ощущений, эмоций и т. д. Это наш обычный, обусловленный ум.

**Психика проявляется из более глубокого, промежуточного уровня сознания — «сознания общей основы». Этот тонкий уровень ума включает скрытые склонности, привычки и предрасположенности, истоки которых находятся в предыдущих жизнях.**

Самый глубокий и основательный уровень сознания называется «изначальная осознанность». Изначальная осознанность включает и психику, и сознание общей основы. Это исходный уровень — уровень чистой мудрости, где внутренний ум и внешние объекты нераздельны. Постижение изначальной осознанности является вратами к полному просветлению.

Йога сна и сновидений наделена на постепенное проникновение на уровень изначальной осознанности. Подобное проникновение становится возможным, когда мы понимаем, что абсолютно всё, включая и нас самих, проявляется из этой просветлённой изначальной основы — что эта просветлённая основа является нашей сутью. Особые техники йоги сновидений дают нам возможность исследовать и осмыслить природу возникновения ментальных событий психики, проникнуть в их источник — сознание общей основы, которое является базисом обычного ума. В конечном итоге мы можем распознать изначальную осознанность и пребывать в этом состоянии.

Этот процесс проникновения происходит во время сна в ночное время, однако в йоге сновидений есть техники, которые применяют и в дневное время. Эта тибетская практика нацелена на то, чтобы пробудить нас от сансары — как от ночных сновидений, так и от дневных грёз.

Впервые я узнал о йоге сновидений в 1978 году, когда выступал в качестве переводчика на учении Зонга Ринпоче — выдающегося тибетского ламы. Он рассказывал тогда о ней как об одной из продвинутых практик, входящих в Шесть йог Наропы, и подчеркнул, что подобная практика требует уверенного владения техникой медитации. Я принял во внимание это предупреждение и, прежде чем приступить к практике йоги сновидений, сначала освоил необходимые медитационные техники. В 1990 году я получил наставления по йоге сновидений от другого странствующего тибетского учителя, Гьятрула Ринпоче. Через пару лет один из моих друзей попросил научить его йоге сновидений. Я спросил Ринпоче, что он думает по этому поводу, и он дал мне своё благословение. С тех пор в течение многих лет я практикую йогу сновидений и учу ей других людей. С годами моё уважение к этой практике растёт всё больше и больше. Это одна из ключевых составляющих традиции тибетского буддизма, и она может служить нам неисчерпаемым источником возможностей для понимания реальности и духовного роста.

###### Сочетание йоги сна и техники осознанных сновидений

Мой опыт — как практикующего и как учителя — показывает, что йога сна и техника осознанных сновидений прекрасно дополняют друг друга. Эта способность двух методов дополнять друг друга является основной особенностью подхода, изложенного в книге. И, пожалуй, ключевым моментом для развития навыка осознанных сновидений является *шаматха* — медитативное состояние покоя. Когда же в технике осознанных сновидений достигнута стабильность, шаматха незаменима для её объединения с практикой йоги сновидений. Практика шаматхи, которая состоит из множества действенных методов тренировки внимательности, не является исключительно буддийской. Она существует в разных традициях, связанных с созерцанием, и, для того чтобы её выполнять, вовсе не требуется принимать какую-либо веру. Она весьма полезна — помогает снять стресс и умственное напряжение, а также оказывает лечебное, расслабляющее воздействие на тело. Кроме того, шаматха позволяет оттачивать внимательность.

Основная идея шаматхи — усилить нашу способность к расслабленной концентрации настолько, чтобы мы могли сохранять своё внимание на избранном объекте. Концентрация на вдохе и выдохе, один из любимых методов Будды Шакьямуни, — пример такой техники. Объект концентрации может быть любым — реальный или воображаемый зрительный образ, тактильное ощущение, ментальное событие или даже сама осознанность. Как только достигнута некоторая стабильность в практике шаматхи, становится очень легко наработать навыки для успешного овладения техникой осознанных сновидений и йогой сна.

###### Индивидуальный характер практики

И в завершение вступления хочу подчеркнуть, что техники, описанные в этой книге, очень важно привести в соответствие с вашими возможностями и целями. Каждый из нас по-своему уникален. Не существует универсальной для всех схемы. Некоторые засыпают легко, другие с трудом. Одни из нас лучше запоминают содержание сновидений, чем другие. Психологи исследовали и описали цикл сна среднестатистического человека, но всё же между нами существуют небольшие различия. Техники и точки зрения, которые отлично работают для одного человека, могут оказаться неподходящими и сбивающими с толку для другого. Поэтому одной из тем, которая красной нитью проходит через весь текст, является описание подобных различий и предложение альтернативных техник — своеобразная инструкция по применению, «тонкая настройка», которая поможет вам достичь наибольшей эффективности в качестве адепта техники осознанных сновидений. Я также добавил к тексту ответы на типичные вопросы, возникающие у студентов во время ретритов.

Хорошая новость заключается в том, что, несмотря на все наши ограничения, любой, кто приложит некоторые усилия, вполне способен научиться быть осознанным во время сновидений. Ключом к успеху, особым сущностным компонентом, который выведет нас из мрачного сомнамбулизма, ставшего для большинства привычкой, является мотивация. Если мы вдохновимся на практику и посвятим себя этому внутреннему исследованию, нас непременно ждёт удача.

## Часть 1. Осознанные сновидения

### Глава 1. Медитативная концентрация

###### Закладка фундамента осознанности

В чём основное отличие осознанного сновидения от обычного? В осознанном сновидении мы осознаём природу реальности, в которой в данный момент существуем. Мы знаем, что спим. Мы знаем, что наше тело находится на кровати и пребывает в состоянии сна, в то время как сами мы вовлечены в разворачивающиеся в нашем сновидении разнообразные ситуации — как совсем обычные, так и вполне фантастические по своему содержанию. Мы знаем, что все феномены, возникающие в нашем сновидении, — вмещающий происходящее ландшафт и участники событий — лишь творения нашего ума. В неосознанном сновидении мы всё принимаем за чистую монету — как бы странно порой ни выглядело происходящее, ни на мгновение не осознавая, что это сон. В осознанном же сновидении мы всегда, в любой момент понимаем, что спим.

Обычно наши сновидения отличаются недостатком стабильности. Наше внимание влечёт то в одну, то в другую сторону в зависимости от происходящих во сне событий и наших привычных реакций на них. Шаматха — это та практика, которая стабилизирует наше внимание. Стабильность внимательности — это важнейший шаг к свободе: свободе изменить привычное состояние сознания во время сновидения, осознать, что мы спим; затем, поддерживая эту осознанность, мы сможем использовать сновидение в качестве рабочего пространства для тщательного исследования ума. Последовательная тренировка внимательности позволит вытеснить заблуждение и заменить его непрерывным и устойчивым контролем над сновидением. Несмотря на то что практикой шаматхи мы развиваем концентрацию, этот навык достигается не за счёт приложения усилий, а посредством глубокого расслабления. Этот вид концентрации не имеет ничего общего с приводящей к стрессу, выматывающей концентрацией военного лётчика, когда после нескольких часов сложнейших, требующих высочайшего мастерства манёвров ему требуются как минимум сутки отдыха, чтобы прийти в себя. Практика шаматхи ослабляет отвлечения ума и со временем приводит к тому, что мы можем часами неотрывно фокусировать внимание на выбранном объекте без какого-либо дискомфорта[[8]](#footnote-8). Подобная стабильность служит отличным фундаментом для развития навыка осознанных сновидений и практики йоги сна.

**В перечень упражнений, определяющих успешное овладение техникой сновидений, входят: подготовка к запоминанию будущих сновидений (установка на будущее), запоминание последовательности событий, произошедших в завершённом сновидении (вспоминание прошедшего), запоминание признаков, предупреждающих о том, что мы находимся в сновидении, а также устойчивая, расслабленная концентрация на зрительных образах.**

Поскольку возбуждённость и вялость различной степени интенсивности — это те состояния, которые обычно доминируют в потоке нашего ума, мы не в состоянии выполнять эти упражнения. Практика же шаматхи делает ум расслабленным, устойчивым и ясным. Такому уму подобные техники вполне по силам.

Позвольте объяснить, о чём идёт речь. Успешное управление событиями сновидения, такими как процесс засыпания, глубокий сон, само сновидение, возвращение к сновидению, когда мы случайно проснулись, а также вспоминание о сновидении после того, как мы окончательно проснулись, требует гораздо большей ясности ума, чем можно ожидать от нашего обычного заторможенного состояния в ночное время. Обычный сон обусловлен забывчивостью[[9]](#footnote-9). Исследования показывают, что большинство из нас в течение ночи несколько раз просыпаются и затем мгновенно засыпают снова, но лишь некоторые это замечают и помнят об этом утром. А ведь именно такие произвольно возникающие пробуждения предоставляют прекрасную возможность для осознанного сновидения. Мы можем в целом понимать, что намеренное возвращение обратно в сновидение после подобного пробуждения превращает сновидение в осознанное, но если мы *не помним* об этом в нужный момент, то упускаем эту возможность снова и снова. Ясность и устойчивость ума, тренированного практикой шаматхи, может служить надёжной основой для *памятования* о том, что такую возможность не стоит упускать.

То же самое можно сказать и о другой технике, которую мы рассмотрим позже. Она заключается в использовании типичных событий сновидения (известных как «признаки сновидения») для того, чтобы напоминать нам о том, что мы спим и видим сон. С течением времени у нас сложится целый список событий, которые регулярно случаются в наших снах. К примеру, мы можем снова и снова оказываться в особом месте, сталкиваться с одной и той же ситуацией, взаимодействовать с одними и теми же предметами или встречать одних и тех же людей. Если ясность нашего ума достаточно развита, чтобы помнить важность подобных признаков, когда они появляются в сновидении, то это может помочь нам осознать, что мы видим сон. Освоение практики шаматхи значительно увеличивает наши шансы, в то время как без её применения наше обычное сознание во время сновидения либо вообще пропустит эти признаки, либо в нём появится лишь смутное представление о том, что это, возможно, нечто важное — что в них есть некий смысл и это можно как-то использовать.

Шаматха не является исключительно буддийской практикой. Она используется в качестве техники созерцания в христианстве, индуизме, суфизме, даосизме, а также во многих других духовных традициях. Но, на мой взгляд, именно в буддизме была разработана тщательно выверенная, многофункциональная система этой практики, и именно она наиболее полезна для работы со сновидениями. Та система, которую я опишу в этой книге, использует традицию, объединяющую три особые техники в систему из десяти последовательных этапов. Сначала я кратко расскажу о теоретической основе этой буддийской системы практики шаматхи, а затем остановлюсь на прикладном её аспекте, который можно использовать для того, чтобы развить навыки, необходимые в практике осознанного сновидения и йоги сна.

###### Теория шаматхи

Общая система практики шаматхи, изложенная в этой книге, представлена в соответствии с трактатом «Этапы медитации», который был составлен индийским буддийским мыслителем Камалашилой. Согласно этому тексту, существует десять этапов развития шаматхи — начиная с наименьшей сосредоточенности внимания и заканчивая идеальной, которая, собственно, и называется «шаматха». **По достижении шаматхи практикующий способен без усилий концентрироваться на выбранном объекте как минимум четыре часа. Достижение шаматхи в наши дни случается нечасто даже среди серьёзных практикующих.** Этому есть два объяснения. Во-первых: несмотря на то что для выполнения «высших» практик и достижения реализации шаматха всегда считалась незаменимым предварительным этапом, многие современные традиции, связанные с медитацией, стали недооценивать её роль. Во-вторых: если практикующий не обладает расслабленным и сбалансированным умом, то для полноценного достижения шаматхи могут потребоваться месяцы, а то и годы интенсивной уединённой практики. Раньше в таких странах, как, например, Тибет, жизнь была спокойной и размеренной, поэтому уравновешенных людей было довольно много и им не требовалось длительного времени для достижения шаматхи. Но в современном обществе — в нашей стремительной, перевозбуждённой цивилизации — людей с таким складом ума почти не осталось.

Нельзя сказать, что без шаматхи вообще невозможно успешно работать со сновидениями, но я тем не менее настоятельно рекомендую вам овладеть этой техникой. Если вы овладеете хотя бы первыми двумя ступенями (из перечисленных ниже), то существенно стабилизируете свою внимательность, что поможет вам не только в работе со сновидениями, но также и во многих других видах деятельности. Освоение более высоких ступеней, не говоря уже о достижении последней ступени — собственно шаматхи, послужит гарантией того, что результаты работы со сновидениями не заставят себя долго ждать.

**Десять ступеней развития шаматхи (с кратким описанием каждой ступени):**

1. *Направленное внимание* — развитие способности фокусироваться на выбранном объекте.

2. *Длительное внимание* — способность удерживать внимание на выбранном объекте в течение минуты.

3. *Восстановленное внимание* — способность мгновенно восстанавливать внимание на объекте, когда имело место отвлечение.

4. *Усидчивое внимание* — объект внимания никогда не стирается из памяти полностью.

5. *Освоенное внимание* — практика однонаправленной концентрации, самадхи, начинает приносить удовлетворение.

6. *Смиренное внимание* — ум перестаёт оказывать сопротивление тренировке внимания.

7. *Полностью смиренное внимание* — устраняются привязанность, меланхолия и апатия.

8. *Однонаправленное внимание* — возбуждённость или вялость больше не нарушают самадхи.

9. *Сбалансированное внимание* — самадхи поддерживается без усилий.

10. *Шаматха* — способность без усилий поддерживать концентрацию на выбранном объекте в течение как минимум четырёх часов. Сильно возрастает мыслительная и психологическая гибкость ума. Появляется множество сопутствующих эффектов[[10]](#footnote-10).

Обычно, когда речь идёт о десяти ступенях развития шаматхи, используют метафору течения реки. Вначале мысли, эмоции, зрительные образы и другие ментальные события проносятся перед внутреннем взором со скоростью падающих струй водопада. На последних ступенях все перечисленные ментальные события теряют свою скорость и появляются гораздо реже. Тогда их можно сравнить с размеренным течением реки по равнине. В конечном итоге они полностью успокаиваются, и их можно сравнить с водой в океане.

###### Три последовательные практики развития шаматхи

Я пришёл к выводу, что эти три практики являются наиболее эффективными для современных людей, которые хотят овладеть техникой шаматхи. Первая из них — это **осознанное дыхание.** Эта практика заключается в том, что мы тренируем свою внимательность, наблюдая за вдохами и выдохами, отмечая про себя физические ощущения, которые появляются в теле благодаря естественному дыханию.

**Опыт осознанного дыхания обеспечивает нам отличную подготовку, приводящую наши тело и ум к расслаблению, которое необходимо для того, чтобы начать практику.**

Для тех, кто захочет пройти через все десять ступеней практики, я рекомендую на первых четырёх ступенях использовать именно осознанное дыхание. Для следующих трёх ступеней (с пятой по седьмую) я рекомендую использовать практику **приведения ума к естественному состоянию** . В этой практике внимание переключается с дыхания на ментальные события. Мы наблюдаем за всем, что появляется в уме, — за мыслями, зрительными образами и эмоциями. Мы наблюдаем за ними абсолютно беспристрастно, совершенно не вовлекаясь. Мы позволяем этим ментальным событиям, которые обычно увлекают наш ум за собой, показываться и исчезать в «окне ума» так, словно они облака, летящие по небу. Начиная с восьмой ступени мы практикуем так называемую **безобъектную шаматху** , или, другими словами, **осознанность осознанности.** До этой ступени мы фокусировали внимание на объекте. Здесь же внимание направлено на саму осознанность. В то время как дыхание и ментальные события являются объектами концептуального мышления (иными словами, осознанность сфокусирована на объекте, отличном от себя самой), в практике безобъектной шаматхи осознанность просто покоится сама в себе, проявляя такие качества, как ясность и понимание.

*Приведение ума к естественному состоянию* и *осознанность осознанности* наряду с другими техниками шаматхи очень полезны для работы со сновидениями независимо от того, собирается ли практикующий довести свой прогресс до наиболее продвинутых ступеней развития. Я буду знакомить вас с этими техниками в самых подходящих местах соответствующих глав книги.

Те инструкции, которые будут даны в настоящей главе, если их тщательно выполнять, позволят вам пройти первые три ступени развития шаматхи. Если кто-то захочет продвинуться дальше, то для этого, скорее всего, придётся осуществить довольно долгое затворничество. Подробное объяснение полного пути шаматхи можно найти в моей книге «Революция внимательности»[[11]](#footnote-11).

###### Практика шаматхи Сессия 1: расслабление

Начнём мы с основной медитации, которая заключается в последовательности действий для поддержания внимательности, направленной на физические ощущения тела. Эта медитация приводит к расслаблению, являющемуся ключевым аспектом практики шаматхи, а также очень полезно как предварительное условие для здорового ночного сна, без которого успешная работа со сновидениями весьма затруднительна, если вообще возможна. Эту и все последующие сессии мы будем начинать с того, что *приведём тело в естественное состояние.* Затем, поддерживая спокойное, внимательное присутствие, мы дадим осознанности проникнуть в сферу наших физических ощущений, которые возникают как внутри тела, так и «снаружи» — на нашей коже.

Как только вы приняли **удобную позу,** постарайтесь прекратить все движения тела, кроме связанных с дыханием. Если вы сидите на стуле или на полу, скрестив ноги, следите за тем, чтобы ваша спина была прямой, а грудная клетка раскрыта настолько, чтобы не давить на живот и не ограничивать его тем самым во время вдоха. Поддерживайте мышцы живота в расслабленном состоянии, ощущая, как он расширяется при каждом вдохе. Если в какой-то части тела вы почувствуете напряжение или стеснение, направьте дыхание туда и, выдыхая, расслабьте соответствующие мышцы. Особое внимание уделяйте лицевым мышцам — челюстным и мимическим мышцам вокруг глаз. Для приведения тела в естественное состояние необходимо сделать **три медленных, глубоких, «жадных» вдоха** через нос, направив воздух в область живота, затем растянуть диафрагму и в конце наполнить воздухом также и грудь. Воздух должен заполнить лёгкие практически полностью. Затем, не прилагая усилий, выдохните и сосредоточьте внимание на сопутствующих дыханию ощущениях, которые возникают по всему телу.

Затем **верните естественный ритм дыхания** . Как видите, не так уж сложно организовать процесс дыхания по собственному усмотрению. А теперь попробуйте полностью перестать контролировать своё дыхание — позвольте процессу совершаться самостоятельно. Не вмешивайтесь в происходящее — просто не прилагайте для дыхания никаких усилий.

Когда мы начинаем практиковать медитацию, мы очень быстро замечаем, насколько наш ум возбуждён, какая в нём творится суматоха. Периодически поток мыслей и эмоций просто низвергается, как водопад. Когда вы сталкиваетесь с подобными отвлечениями, развивайте в себе **позитивное отношение** к ним — практикуйте терпение. Не пытайтесь успокоить ум силой, просто **расслабьтесь и освободитесь** от напряжения бурлящей энергии тела и ума. Прекрасная возможность для расслабления — это момент выдоха. Пусть каждый выдох снимает напряжение и приносит телу ощущения расслабленности и растворения. Если во время выдоха вы заметили, что в уме непроизвольно появилась мысль или возник зрительный образ, то сразу же дайте им раствориться, не позволяя возникнуть следующим. В тот же самый момент, когда мысль растворяется, снова направьте осознанность в сферу физических ощущений — просто следите за тем, какие ощущения возникают в теле, особенно за теми из них, которые напрямую связаны с дыханием. Позвольте мыслям растворяться и развивайте другой аспект осознанности — её ясную, яркую, разумную, внимательную и безмолвную сторону.

Каждый раз, когда вы обнаруживаете, что погрузились в мысли — что **ваш ум отвлёкся** , не отчаивайтесь и не вините себя. Вместо этого просто расслабьтесь ещё больше, не обращайте внимания на поток мыслей и будьте готовы снова направить осознанность в безмолвную сферу физических ощущений. Одна сессия должна длиться 24 минуты (такой отрезок времени считался в Древней Индии наиболее подходящим для практики медитации начального уровня и на санскрите называется *гатика* )*.* Продолжайте практику с **намерением** удерживать внимание на физических ощущениях, связанных с процессом дыхания. А когда вы обнаружите, что отвлеклись, просто расслабьтесь и снова сосредоточьтесь на физических ощущениях.

Чтобы вам не пришлось всякий раз обращаться к книге во время практики, я составил конспект, в котором содержатся её ключевые аспекты. Потратьте необходимое время, чтобы ознакомиться с подробным описанием, затем выучите конспект наизусть — и тогда можно начинать саму практику.

**Ключевые аспекты практики:**

• поза: лёжа (*шавасана,* или «поза мёртвого тела»[[12]](#footnote-12)) или сидя;

• дыхание: естественный ритм дыхания;

• позитивное отношение: развитие расслабленности;

• внимание: направлено на физические ощущения;

• в момент отвлечения: мягко направить внимание обратно на физические ощущения;

• продолжительность: одна гатика (24 минуты);

• намерение: наблюдать за физическими ощущениями, расслабиться и вернуться к наблюдению в случае отвлечения.

**Комментарии**

Базовая техника шаматхи подразумевает взаимодействие двух умственных способностей: внимательности и самонаблюдения. *Внимательность* — это сосредоточенность внимания на выбранном объекте, при которой в уме удерживается понимание того, в чём состоит текущая задача, и он не отвлекается ни на что другое. *Самонаблюдение,* по определению Шантидевы (буддийского мастера, жившего в VI веке в Индии), — это «регулярная проверка того, в каком состоянии находятся наши тело и ум в данный момент времени»[[13]](#footnote-13). Таким образом самонаблюдение позволяет осуществлять своеобразный «контроль качества», определяя момент, когда происходит отвлечение, и подавая внимательности команду, что нужно восстановить сосредоточенность внимания на выбранном объекте. Практикующий фокусирует ум, используя внимательность, чтобы удерживать в уме задачу, а когда внимание отвлекается, самонаблюдение замечает это и помогает ему вновь направить внимание на выбранный объект. Необходимо также *помнить* своё намерение и постоянно *проверять,* что оно осуществляется.

**У меня есть все основания полагать, что то, как мы дышим, когда находимся в стадии глубокого сна, может оказывать сильный восстанавливающий эффект на наше тело и ум.** Когда мы спим, наши мысли и эмоции могут мешать нормальному дыханию. Многие из нас, проснувшись от ночного кошмара (возможно, нам снилось, что нас преследует что-то очень пугающее), обнаруживают, что дышат очень напряжённо. Во время стадии глубокого сна наше судорожное мышление — надежды и страхи, цепляние и предчувствия, а также эмоциональные импульсы — бездействуют. Используя практику, мы можем «запустить» процесс восстанавливающего дыхания, расслабившись во время выдоха, а затем, вместо того чтобы судорожно заглатывать воздух, просто позволить дыханию происходить естественным образом. Мы осторожно ослабляем любой контроль за дыханием и не следим за продолжительностью вдоха и выдоха — мы дышим, не прилагая к этому никаких усилий.

Пусть наше внимание будет рассеянным, направленным на физические ощущения, связанные с дыханием, не исключая нижней части нашего тела — низа туловища и ног. Это отвлечёт внимание от головы, даст нам ощущение основы и ослабит воздействие мыслей. Попробуйте практиковать это в момент отхода ко сну. Перед тем как устроиться поудобней и начать засыпать, примите позу лёжа (описанную в конспекте) и выполняйте практику в течение пяти, десяти или двадцати минут. При желании вы можете практиковать и дольше. Сначала используйте выдохи, чтобы снять мышечное напряжение. Как только вы почувствуете, что физически полностью расслаблены, позвольте всем возникающим мыслям растворяться. Медленно выдыхайте… Выдыхайте… Выдыхайте… А затем пусть самопроизвольно произойдёт вдох. Через непродолжительное время вы обнаружите, что дыхание вошло в глубокий и расслабленный ритм. Такое дыхание не только делает ночной сон комфортным, оно также служит хорошей подготовкой к практике осознанных сновидений.

###### Сессия 2: развитие устойчивости внимания

После того как мы расслабились, сосредоточив своё внимание на физических ощущениях тела, мы переходим ко второй фазе практики — сосредотачиваемся на брюшной полости. Мы наблюдаем, как во время дыхания она расширяется и затем возвращается в первоначальное состояние. Таким образом мы способствуем развитию устойчивости внимания.

Приняв удобную позу, мы начинаем с того, что **приводим тело в естественное состояние,** которому соответствуют три качества — расслабленность, спокойствие и бдительность. Завершите этот этап тремя медленными, глубокими вздохами. Затем **верните естественный ритм дыхания** и позвольте осознанности полностью пребывать в сфере физических ощущений. Обращайте особое внимание на те из них, которые непосредственно связаны с дыханием, в какой бы части тела они ни возникали. Пусть ваша осознанность **растворится в физических ощущениях** .

Первая фаза тренировки внимательности во время дыхания направлена прежде всего на то, чтобы создать ощущение лёгкости, комфорта и расслабленности тела и ума. Мы способствуем этому тем, что расслабляемся во время каждого выдоха, снимая тем самым мышечное напряжение, а также позволяем случайным мыслям или зрительным образам, которые возникают в уме, растворяться, возвращая внимание на физические ощущения.

Ощущение лёгкости и расслабленности незаменимо как для развития навыка внимания, так и для непосредственной работы со сновидениями. Но этого недостаточно. Нам необходимо развить **аспект устойчивости** — намеренной непрерывности внимания. Таким образом, нам пора продвинуться в нашей практике дальше — сфокусировать внимание ещё сильнее. Вместо того чтобы рассеивать внимание, позволяя ему свободно «блуждать» по всему телу, сконцентрируйтесь на физических ощущениях в брюшной полости — как во время дыхания она расширяется и затем опадает, возвращаясь в первоначальное состояние. Сфокусируйте на этом всё внимание. Пусть дыхание происходит беспрепятственно, без напряжения и усилий. Пусть внимание минует концептуальное мышление и присутствует в самих ощущениях. Не надо обдумывать то, что происходит, — просто направьте внимание на сами ощущения, которые возникают в брюшной полости при дыхании.

Обратите внимание на продолжительность вдохов и выдохов — длинные они или короткие. Расслабляйтесь с каждым выдохом, преодолевая этим возбуждённость и волнение, возникающие в уме. С каждым вдохом усиливайте внимание, преодолевая таким образом вялость и апатию. Благодаря такому подходу каждый дыхательный цикл сам по себе становится полноценной сессией медитации, направленной на преодоление вялости и развитие устойчивости и ясности. **Как только ум успокоится, а внимание станет более устойчивыми, вы заметите, что это благотворным образом сказывается на глубине расслабления тела и ума.** В то же самое время наблюдается противоположный эффект — чем глубже вы расслабляете тело и ум, тем легче добиться устойчивости внимания. Взаимосвязь между этими процессами очевидна. Продолжайте чередовать периоды расслабления во время выдоха с периодами усиления внимания во время вдоха.

А сейчас сделаем следующее. Чтобы обратить вспять поток отвлекающих ум навязчивых мыслей, иногда полезно начать считать вдохи-выдохи. Это позволяет заменить множество беспорядочных мыслей несколькими конкретными — сменяющими друг друга числами. Существует множество подобных методов, и это просто один из них. Вдохните. Не прилагая никаких особых усилий, позвольте воздуху наполнить лёгкие. Перед тем как начнётся выдох, мысленно начните счёт короткой мыслью — «один». Затем выдохните, расслабьтесь, позвольте мыслям растворяться по мере выдоха. Аккуратно усиливайте внимание во время следующего вдоха, пока воздух не заполнит лёгкие, и тогда мысленно продолжите счёт короткой мыслью — «два». Таким образом, мы осуществляем счёт в конце каждого вдоха. Вы можете досчитать до десяти, до двадцати одного и более. Вы можете считать столько, сколько сочтёте нужным. Счёт должен быть очень лаконичным, мысли краткими. Он должен напоминать нам о необходимости удерживать осознанность на потоке возникающих в брюшной области ощущений, связанных со вдохом и выдохом. Завершите сессию.

**Ключевые аспекты практики:**

• привести тело в естественное состояние;

• дыхание: естественный ритм дыхания;

• первая фаза: внимание на физических ощущениях (тренировка расслабленности);

• вторая фаза: внимание на брюшной полости — на том, как во время дыхания она расширяется и затем возвращается в первоначальное состояние (тренировка устойчивости);

• поочерёдно: преодоление возбуждённости (на выдохе) и усиление внимания (на вдохе);

• счёт циклов дыхания;

• продолжительность: одна гатика (24 минуты);

• намерение: развитие устойчивости.

**Комментарии**

Эта практика кажется достаточно простой и понятной, однако сам ум, с которым мы работаем, не так прост — он обусловлен культурными предпосылками и опытом, который мы выносим из повседневных жизненных ситуаций. Первый настоящий шок ждёт начинающих в тот момент, когда они обнаружат в своём уме весьма интенсивный ментальный шум, который оказывается помехой для осознанности во время медитации. Может даже показаться, что причиной этого шума послужила именно практика, но это не так — он всегда присутствовал в уме и воспринимался нами как неотъемлемый элемент его функционирования. Вскоре мы обнаружим, что существует два вида отвлечений, приводящих к тому, что мы забываем о своей задаче, — *возбуждённость* и *вялость.*

**Для большинства из нас возбуждённость является главной внутренней проблемой, когда дело касается концентрации на выбранном объекте. Мы привыкли думать стремительно, мгновенно переключаясь с одного вида мыслительной деятельности на другой — отвечать на телефонные звонки, вести разговоры, перескакивать с сайта на сайт в интернете, — и всё это одновременно.**

В нас развилась требующая постоянных усилий жажда, которая направлена на объекты восприятия и процесс получения разнообразного опыта. Поэтому попытка неожиданно остановиться и сконцентрироваться на дыхании — для нас настоящий вызов.

Когда мы не возбуждены, мы обычно ощущаем вялость — усталость от стресса стремительного ритма повседневной жизни. Если мы пытаемся медитировать, находясь в таком состоянии, мы обнаруживаем, что не можем чётко сфокусироваться. Объект фокусировки находится вне «зоны резкости». Мы попросту отключаемся и, придя в себя, обнаруживаем, что несколько минут провели в забытьи. На самом деле нам необходимо найти некий компромисс, «нейтральную полосу» между возбуждённостью и вялостью. Чтобы подготовить такую нейтральную полосу, мы с самого начала уделяем большое внимание развитию расслабленности, спокойствия и бдительности. Расслабленность и спокойствие нейтрализуют возбуждённость, а бдительность нейтрализует вялость. Поддерживая ум с помощью этих состояний, мы получаем возможность испытывать моменты ясности — «передышки» от нашего обычного потока сознания, в котором возбуждённость сменяется вялостью.

###### Сессия 3: отчётливость внимания

В этой сессии мы пройдём через две предыдущие фазы — концентрацию внимания на физических ощущениях тела и концентрацию внимания на брюшной полости (на том, как во время дыхания она расширяется и затем возвращается в первоначальное состояние), а затем приступим к третьей фазе — развитию чёткости внимания. **Снова приведём тело в естественное состояние.** Пусть осознанность распространится по всему телу, принося ему лёгкость и покой, и приведёт его в состояние бдительности. Если вам кажется, что это поможет, сделайте три медленных глубоких вдоха и выдоха, закончив тем самым подготовку тела к практике. **Восстановите естественный ритм дыхания.** Не прилагайте к дыханию никаких усилий. Пусть ваша осознанность будет рассеяна, **полностью заполняя сферу физических ощущений тела.** Пусть ваше внимание беспрепятственно перемещается внутри этой сферы, устремляясь к любым возникающим ощущениям — в особенности к тем, которые связаны с процессом дыхания. Удерживайте внимание на физических ощущениях, не позволяя ему отвлекаться на возникающие мысли или ощущения, связанные с другими органами чувств, отличными от осязания. Не забывайте расслабляться с каждым выдохом.

Теперь мы перейдём ко второй фазе, особенностью которой является то, что мы концентрируем внимание на брюшной полости (на том, как во время дыхания она расширяется и затем возвращается в первоначальное состояние), тренируя **устойчивость внимания.** Мы намеренно развиваем устойчивую, непрерывную внимательность, которая не отвлекается на возникающие мысли и не переключается на ощущения, связанные с другими органами чувств, отличными от осязания. Наблюдайте за непрерывным потоком ощущений, возникающих при дыхании в брюшной полости. Расслабляйтесь с каждым выдохом, позволяя растворяться любым возникающим мыслям и зрительным образам. С каждым вдохом усиливайте внимательность и изо всех сил пытайтесь её непрерывно поддерживать, наблюдая физические ощущения, возникающие в брюшной полости при вдохе и выдохе. Пусть это будет местом вашей постоянной работы — местом, в котором всегда есть чем заняться. Не прекращайте практику. Сохраняйте концентрацию. Расслабляясь с каждым выдохом, усиливайте внимание с каждым вдохом.

Теперь настал момент для того, чтобы ввести новый элемент практики — **отчётливость** . Мы вступаем в третью фазу внимательности, направленной на процесс дыхания, — перемещая фокус внимания на ноздри или на примыкающую к ним часть верхней губы, в зависимости от того, где ощущения вдоха и выдоха наиболее отчётливы. Необходимо сфокусировать на ощущениях, связанных с дыханием, именно внутреннюю, умственную осознанность. Это не должна быть осознанность, связанная со зрительными образами. Мышцы лица должны быть расслаблены — не напрягайте глаза, не морщите лоб. Следите за тем, чтобы ваши глаза не косились на кончик носа — это может послужить причиной излишней напряжённости и даже головной боли. Пусть все мышцы вашего лица будут расслаблены, а фокус внутренней осознанности направлен на физические ощущения, которые появляются в области ноздрей и связаны с процессом дыхания. Обратите внимание на то, что по ощущениям в ноздрях выдох теплее, чем вдох. Чем спокойнее и размереннее ваше дыхание, тем меньше ощущается эта разница температур, что заставляет вас усиливать отчётливость внимания.

Из-за наших привычных склонностей неизбежна ситуация, когда мысли будут беспорядочно возникать одна за другой, обусловливая бесцельное блуждание ума. И тогда может оказаться полезным снова прервать этот непреднамеренный поток мыслей, зрительных образов и отрывков воспоминаний, начав считать вдохи-выдохи. Производя счёт в момент завершения каждого вдоха, перед самым началом выдоха усильте внимание, насколько это возможно, а затем внимательно проследите за ощущениями, которые возникают на протяжении всего процесса выдоха. Даже тогда, когда выдох завершён и в процессе дыхания наступает естественная пауза, в области ноздрей всё ещё возможно уловить некоторые ощущения. Продолжайте наблюдать за этими ощущениями, а затем переключите внимание на ощущения, связанные со вдохом, произведя в конце счёт. Сделайте всё от вас зависящее, чтобы поддерживать непрерывность внимательности. Наблюдайте за потоком физических ощущений в области ноздрей. Благодаря подобной технике вы развиваете свою способность к внимательности.

Практикуя шаматху, **мы развиваем и улучшаем свою способность к внимательности** . Мы также развиваем способность к самонаблюдению — навык наблюдать за состоянием ума и за процессом медитации, позволяющий нам точно определить тот момент, когда ум отвлёкся и наполнился беспорядочными мыслями или когда он стал вялым, апатичным и вот-вот погрузится в сон. Как только с помощью самонаблюдения вы обнаружите, что ваше внимание «скачет», теряется в потоке беспорядочных мыслей, пусть вашей первой реакцией будет глубокое расслабление, растворение мыслей и моментальное возвращение внимания к ощущениям, связанным с дыханием. Но первый шаг — это всегда расслабление.

В ситуации, когда с помощью самонаблюдения вы обнаружите, что ваш ум теряет ясность, становится вялым и апатичным, пусть вашей первой реакцией будет усиление внимания и интерес к продолжению практики. Снова сфокусируйтесь на ощущениях, связанных с вниманием. Добейтесь баланса, жертвуя привычными склонностями, такими как гиперреактивность, возбуждённость или вялость, в пользу тренировки внимания. По прошествии двадцати четырёх минут закончите сессию.

**Ключевые аспекты практики:**

• привести тело в естественное состояние;

• дыхание: естественный ритм дыхания;

• внимание на физические ощущения (первая фаза: тренировка расслабленности);

• внимание на брюшной полости — на том, как во время дыхания она расширяется и затем опадает, возвращаясь в первоначальное состояние (вторая фаза: тренировка устойчивости);

• внимание на ноздри (третья фаза: развитие отчётливости внимания);

• счёт циклов дыхания;

• усилить внимательность с помощью самонаблюдения.

**Комментарии**

Три фазы, которые мы рассмотрели, — расслабление, устойчивость и отчётливость — можно сравнить с деревом. Корнем практики является расслабление. Устойчивость можно сравнить со стволом. Точно так же, как корни поддерживают ствол дерева, расслабленность поддерживает устойчивость внимания. И точно так же, как крона дерева была бы невозможна без устойчивого ствола, фаза отчётливости невозможна без фазы устойчивости. Для практики необходимы все три эти качества, и они должны быть сбалансированы. Если расслабиться слишком сильно, то появятся вялость и сонливость. Если усилить отчётливость сверх меры, то можно прийти в возбуждённое состояние.

Для эффективной практики шаматхи не следует допускать чрезмерного расслабления. Примите позу лёжа на спине и наблюдайте за сопутствующими ей лёгкостью и расслабленностью. Попробуйте заметить, как из этого ощущения безмятежности появляется устойчивость. Мы вполне можем оставаться уравновешенными и фокусировать внимание, даже не предпринимая дальнейших шагов для усиления концентрации. Таким образом расслабленность и устойчивость уравновешивают друг друга.

**Большинство людей, описывая первый опыт осознанных сновидений, говорят о том, что заметили в своём сне какую-то аномалию — какой-то странный объект или событие, — что послужило импульсом к осознанию того, что они спят и видят сон.** Это настолько взволновало их, что через пару секунд они проснулись. Устойчивость, возникающая из расслабленности, даст вам возможность сохранить спокойствие, позволяя продлить осознанное сновидение.

Следующим шагом является сохранение равновесия между устойчивостью и отчётливостью внимания. Расслабленность не должна быть принесена в жертву устойчивости, которая, в свою очередь, не должна ослабевать во время усиления отчётливости. Необходимо усиливать ясность и живость, но при этом не позволять возникнуть возбуждённости, которая нарушит гармонию. Усилить отчётливость можно с помощью концентрации внимания на еле заметном ощущении — например, ощущении тока воздуха через ноздри. Такой объект наблюдения потребует гораздо большего внимания, чем движение живота во время дыхания.

Если самонаблюдение обнаруживает, что отчётливость возрастает и приводит к возбуждённости, то необходимо немного «сдать назад» — расслабиться и усилить устойчивость. Иными словами, общая стратегия заключается в том, чтобы в рамках расслабленности возникла устойчивость внимания, а устойчивость привела к отчётливости.

Естественно, подходы каждого практикующего к этим трём техникам шаматхи будут различаться. Когда мы приступим к практике, всё будет зависеть от нашего индивидуального исходного уровня возбуждённости и вялости — тех качеств ума, которые мы приобрели в результате своих привычных склонностей и жизненного опыта. Осваивая эти три техники и комбинируя их, мы постепенно осознаем свои сильные и слабые стороны и в соответствии с этим отточим свою практику медитации, учитывая все предложенные выше подсказки. В следующих главах я расскажу о техниках, которые позволят повысить вашу способность справляться с задачами, выполнение которых необходимо для освоения практики осознанных сновидений и йоги сна.

###### Более широкие возможности

Может случиться так, что во время занятий шаматхой мы получим также опыт, связанный со спонтанными проявлениями более глубоких уровней сознания. Эти проявления можно сравнить с лучами солнца, пробивающимися через прорехи в облаках нашего обычного концептуального ума. Эти проявления могут возникнуть как предчувствие или взгляд со стороны. Я помню случай на одном из семинаров, когда один из участников, который никак не мог знать заранее, чем нас будут кормить во время обеда, смог полностью перечислить все пункты меню. Когда принесли обед, удивлению его просто не было границ. Этот приступ ясновидения случился с ним совершенно спонтанно. Я наблюдал такую способность предвидения у некоторых йогинов, с которыми жил в горах близ индийского города Дхарамасалы в 1980‑х годах. Многие из них проводили в строгом уединении десятки лет. Они замечали, что видят пророческие сны за день до того, как кто-либо неожиданно приходил их навестить. Я помню также случай, когда у одной из моих учениц во время практики шаматхи было видение, что ей придут электронные письма от определённых людей. Вскоре после этого, проверив свой почтовый ящик, она обнаружила, что её предвидение оказалось абсолютно точным.

### Глава 2. Осознанные сновидения. Теория

Серьёзное изучение осознанных сновидений началось около тридцати лет назад и проходило в рамках исследований состояния сна — одного из разделов психологии. Наиболее известны работой в этой области такие учёные[[14]](#footnote-14), как Стивен Лаберж, Поль Толи, Харальд фон Моэрс-Мессмер, Джи Скотт Спэрроу и Кейт Херн[[15]](#footnote-15).

Западная психология официально признала верность теории осознанных сновидений лишь в 1980‑х годах, когда Лаберж доказал их существование опытным путём. До того момента, даже несмотря на многочисленные свидетельства существования осознанных сновидений, психологи полагали, что сон и бодрствование являются взаимоисключающими состояниями ума. И хотя работа Стивена Лабержа и его коллег способствовала некоторой популяризации осознанных сновидений среди широкой публики, научным исследованиям в этой области на сегодняшний день не уделяется особого внимания. Неохотное принятие психологией теории осознанных сновидений не вызывает удивления. Западная психология является довольно молодой наукой (она появилась лишь 140 лет назад) и всё ещё вынуждена бороться за уважение и признание в научном сообществе. Придерживаясь материалистического подхода, наука всегда с неохотой бралась за исследования, лежащие на обочинах материализма, — например, за исследования ума. Так, учёные, занимающиеся исследованиями в области нейрофизиологии, определяют ум и ментальные события, как нечто исключительно материальное, — как побочные продукты работы головного мозга, который состоит из вполне материальных нейронов, синапсов, глиальных клеток, нейротрансмиттеров и других подобных составляющих. Согласно такой точке зрения, мысли, чувства и сновидения представляют собой не более чем электрохимические явления, происходящие в головном мозге. Их содержание — например, «Как же мне хорошо!», «Этот пирог великолепен!», «Мне приснился кошмар» — не имеет совершенно никакого значения для химиков, биологов, невропатологов и других учёных, склонных рассматривать ум с исключительно физиологической точки зрения.

Такой подход указывает на нетерпимость к неопределённости. Учёные на самом деле просто не знают, как соотнести события, происходящие в ментальной сфере и в нервной системе. Но вместо того чтобы признать, что в этой ситуации они имеют дело с некоторой неопределённостью, материалисты просто утверждают: то, что невозможно измерить научными методами, — ментальные события — нужно приравнять к тому, что может быть измерено, — активности головного мозга. Ранее в истории развития психологии бихевиористы придерживались такой же точки зрения, приравнивая ментальную активность к внешнему поведению. На самом же деле не существует подтверждений тому, что события субъективного опыта — это то же самое, что соответствующие им процессы, происходящие в головном мозге человека, или вызванные ими формы поведения; поэтому такие утверждения являются антинаучными. Эти утверждения не более чем метафизические умозрительные построения, подаваемые как *научные* факты и создающие поэтому иллюзию понимания, которая становится препятствием на пути поиска истины. Все утверждения о том, что ментальные события происходят в головном мозге, что такие когнитивные способности, как «знание», «память» и «восприятие» возникают благодаря функционированию нейронов, основаны на идее об идентичности ментальных и неврологических событий. Это то же самое, что «очеловечивать» головной мозг и в то же время не признавать в себе качеств, наделяющих живое существо самосознанием.

**Несмотря на то что новейшие открытия (такие как, например, нейропластичность** [[16]](#footnote-16)**пробили некоторую брешь в каменной стене традиционного научного подхода, а установить чёткую связь между ментальными феноменами и активностью головного мозга всё ещё весьма проблематично, современная наука, занимающаяся исследованиями мозга, до сих пор упрямо придерживается позиции, основанной на материализме.**

Фундаментально отличается от такого подхода восточная психология, и в особенности теория и практика буддийской йоги сновидений. Исследование ума — психология — всегда было в буддизме центральной темой с того самого момента, когда в Индии около двух с половиной тысяч лет назад Будда Шакьямуни начал передавать своё учение. Поскольку в соответствии с буддийской доктриной сфера опыта является вратами к знанию, идея о том, что ум может быть чем-то материальным, никогда не рассматривалась всерьёз.

Содержание и взаимосвязь различных ментальных событий считались наиболее важными аспектами для понимания и ума, и материальной вселенной. Можно даже быть уверенным, что если бы древние буддисты получили в своё распоряжение телескопы и микроскопы, они бы заинтересовались не только тем, что смогли бы с помощью этих приборов разглядеть, но также и взаимосвязями между всеми составляющими полученных данных, включая и сущность приборов, и даже самого ума, который занимается исследованием[[17]](#footnote-17).

Когда мы начнём изучать йогу сновидений, нашей основной темой будут теории и практики, входящие в цикл под названием «Шесть йог Наропы»[[18]](#footnote-18), происхождение которого датируется XI веком, а также объяснение с позиции тантрического цикла «Шесть бардо», относящегося к школе *ньингма* [[19]](#footnote-19) тибетского буддизма. Тысячу лет практика йоги сновидений оставалась традицией, основанной на личном опыте, — она передавалась ученику опытным и знающим учителем, который являлся её держателем и владел методами исследования и преобразования различных состояний ума. И хотя не существует официальных научных данных, которые доказывали бы наличие переживаний, получаемых в ходе практики йоги сновидений, тем не менее существует возможность проанализировать их, основываясь на кратких вопросах, которые задаёт учитель, и детальном описании опыта, который переживает ученик. Поэтому любой, у кого возникнет такое желание, может сам получить опыт подобных переживаний, приложив некоторые усилия. Такой опыт можно считать элементом «объективного» научного подхода к исследованию, как и в случае доказательства Лабержем существования осознанных сновидений. Его переживания были абсолютно субъективными — никто другой не мог их наблюдать. Гениальный способ, придуманный им для демонстрации того факта, что он спит и в то же время сам это осознаёт, вполне соответствует тем методам, которые используют для подтверждения собственных субъективных переживаний те, кто практикует йогу сновидений. Доказательство Лабержа было признано вполне достоверным для подтверждения ситуации, которую нельзя зафиксировать измерительными приборами, и точно так же и субъективный, основанный на личном опыте подход йоги сновидений при желании можно легко подтвердить вполне научными методами.

**Если йога сновидений является столь эффективной и не раз опробованной техникой, зачем вообще нужна современная теория осознанных сновидений?** Для этого существуют две причины. Первая — йога сновидений является довольно продвинутой практикой и подходит лишь тем, чей ум уже достаточно стабилен, и поэтому передаётся ученикам, которые уже освоили определённые техники медитации. По этой причине западным практикующим, которые не имеют соответствующей подготовки, довольно сложно практиковать йогу сновидений. Вторая причина заключается в том, что, поскольку техника осознанных сновидений — это изобретение современной западной культуры, она легко вписывается в привычное для нас научное мировоззрение, которое разделяет большинство людей Запада. Для западного человека комфортнее иметь дело с техникой, которая вписывается в привычные для него рамки, — нам легче освоить такую технику и легче её применять. По моему глубокому убеждению, техника осознанных сновидений содержит действенные и доступные для исследования сновидений методы. Она является отличной прелюдией к серьёзной практике йоги сновидений и служит для неё прекрасным дополнением. Используя эту технику в качестве начальной ступени, мы получаем возможность совмещать обе техники для эффективной работы со сновидениями.

###### Сон и сновидения — основные положения

Исследования в области сна и сновидений показали, что существуют четыре стадии сна, которые предшествуют возникновению сновидения. Они называются СМС1, СМС2, СМСЗ и СМС4 (СМС — стадия медленного сна). Слово «медленный» в названии этой стадии обозначает отсутствие движения глазных яблок при закрытых глазах[[20]](#footnote-20) СМС1 является переходной между состоянием бодрствования и состоянием сна. Во время этой стадии мы всё более и более погружаемся в дремоту до тех пор, пока не теряем сознание. Первичная СМС1 обычно длится недолго и характеризуется медленными движениями глаз. На этой стадии возможно возникновение визуальных проявлений — ярких неуловимых ментальных образов. Первая СМС2 длится около двадцати минут. Во время этой стадии человек погружён в сон, ментальная активность незначительна и окружающая обстановка умом не воспринимается. Затем наступают СМСЗ и СМС4, которые отличаются тем, что человек погружён в глубокий сон, а ритм функционирования мозга обусловлен продолжительными и размеренными дельта-волнами.

Все эти стадии сна не подразумевают возникновения сновидений. Артериальное давление снижается, и дыхание становится замедленным. Такой вид сна является самым глубоким и лучше всего способствует восстановлению организма[[21]](#footnote-21).

Через 30-40 минут глубокого дельта-сна наступает стадия «БДГ» (БДГ — быстрое движение глаз). Именно на этой стадии у человека возникают сновидения. Итак, последовательность стадий сна следующая: СМС1 — СМС2 — СМСЗ — СМС4 — БДГ. Во время стадии БДГ тело находится в неподвижном состоянии, обусловленном блокировкой мышечных функций, которое называется *атония.* Длительность первичной стадии БДГ невелика — 5-10 минут. Затем весь цикл пяти стадий, продолжительность которого составляет около 90 минут, повторяется снова и снова. Длительность стадии БДГ пропорционально увеличивается в течение ночи и занимает приблизительно 25% от всей продолжительности ночного сна. (Эти параметры пригодятся нам в качестве основы для одной из техник развития осознанности во время сновидения, о которой будет рассказано позже.) За ночь человек обычно пробуждается на короткое время более пятнадцати раз, однако утром не помнит об этих периодах бодрствования. Эти периоды также могут быть использованы для практики осознанных сновидений. Стоит помнить и о том, что ощущение времени в осознанных сновидениях приблизительно соответствует ощущению времени в состоянии бодрствования. Другими словами, если вам кажется, что сновидение длилось полчаса, это означает, что вы и спали примерно полчаса.

###### Сознание в сновидении

По словам Стивена Лабержа, «сновидение можно расценивать как особый вид восприятия, не ограниченный внешним сенсорным воздействием. В то же время обычное восприятие, напротив, можно расценивать как особый вид сновидения, ограниченный внешним сенсорным воздействием»[[22]](#footnote-22). Из этого высказывания можно сделать вывод, что оба состояния сознания — восприятие во время бодрствования и восприятие во время сновидения — не сильно отличаются друг от друга и задействуют определённые механизмы работы мозга по схожей схеме. Можно также сказать, что оба состояния имеют потенциал для ясности и осознанности. Ещё один аргумент за то, что сознание бодрствования не сильно отличается от сознания в сновидении, — это установленный факт, что в обоих случаях все характеристики объекта восприятия осознаются как находящиеся вовне — на стороне самого объекта. Другими словами, «краснота» чьего-то красного свитера или «желтизна» проезжающего мимо такси воспринимается как неотъемлемое качество самого свитера или такси. Такое предположение является ключевым и во время бодрствования, и во время неосознанного сновидения. Можно сказать, что мы спим беспробудным сном, если верим, что это так. Ещё во времена Рене Декарта западная наука опровергла это, казалось бы, интуитивно логичное утверждение. **Качества и характеристики внешних объектов не находятся на стороне самих объектов. Они иллюзорны и явля** ются **игрой воображения, как, например, качества огнедышащего дракона из ночного кошмара.** Как же так получается?

С общепринятой точки зрения, наше восприятие «цепляется» за внешний объект. Однако все воспринимаемые нами качества и характеристики этого объекта — такие как цвет, яркость, текстура, температура, запах, вкус и другие — возникают в результате взаимодействия внешнего сенсорного воздействия, работы мозга и потока сознания. Идея о том, что все эти качества являются внутренними качествами объекта, опровергнута наукой. Приведём пример. Солнце излучает фотоны (это установлено с помощью научных экспериментов), но только наши собственные органы чувств воспринимают то, что мы называем «свет». Двойственная концепция «свет — тьма» выстраивается в нашем уме (и в умах других живых существ, которые наделены такими же органами восприятия), но такие характеристики, как «светло» и «темно», не существуют вовне. Солнце само по себе не является ни «ярким», ни «горячим». Оно излучает фотоны и тепловую энергию, которые мы воспринимаем как «яркость» и «жар». Исследования в таких областях науки, как биология и физика, установили это как научный факт.

Чтобы немного облегчить принятие этого необычного факта, можно вспомнить о некоторых видах рыб, которые обитают на большой глубине или в подводных пещерах. Они не видят. Поэтому для них нет таких понятий, как «свет» и «тьма». То же самое можно сказать и о тех людях, кто слеп от рождения. Они знают об этих понятиях лишь по рассказам других людей, которые обладают зрением. Точно так же и для глухих не существует таких понятий, как «звук» и «тишина» (за исключением ситуации, когда звуковые волны можно ощущать с помощью осязания). Более того, некоторые виды живых существ воспринимают фотоны, звуковые волны и другую сенсорную информацию таким образом, что их восприятие зачастую существенно отличается от восприятия человека. Только представьте себе, какое разнообразие запахов чувствует собака. Итак: характеристики и качества воспринимаемых нами внешних объектов возникают благодаря взаимодействию ума и тела с окружающей средой. Думая по-другому, мы сдаёмся на милость иллюзии — той самой иллюзии, которая обусловливает наше сознание и во время сновидения, и во время бодрствования. С этой точки зрения обусловленность нашего восприятия создаёт для нас иллюзорную реальность. Люди грезят картинами человеческой реальности, собаки, возможно, грезят запахами, а киты грезят подводными песнями. Пока мы находимся в состоянии бодрствования, мы воспринимаем окружающую действительность в соответствии со своей обусловленностью. Например, свой первый опыт гравитации мы получаем в раннем детстве, когда учимся ходить. Мы просто ощущаем (и происходит это довольно часто) некую силу, которая тянет нас вниз, когда мы теряем равновесие. Любое понятие равновесия — связано ли оно с сидением, стоянием, ходьбой или бегом — так или иначе включает активное взаимодействие с гравитацией. Поэтому гравитация — что бы она собой ни представляла с научной точки зрения (а на этот счёт существует несколько гипотез) — является физическим ограничением, которое испытывает сознание в состоянии бодрствования. Мы становимся определённым образом обусловлены им, когда учимся ходить. Однако во время сновидений существует возможность пренебречь законом гравитации. Физические законы не действуют в нематериальном мире сновидений, где полёты в небе и путешествия в космос случаются довольно часто. В процессе освоения техники осознанных сновидений одним из первых приобретаемых навыков является умение летать, когда появляется такое желание.

Возможно, более правильным было бы сказать, что сознание во время сновидений не так жёстко обусловлено, как во время бодрствования. Порой осознанным сновидцам всё же приходится потратить немало сил, чтобы научиться летать. Идея гравитации так глубоко интегрирована в ум, что она может перекочевать из состояния бодрствования в сновидение. В такой ситуации практикующему технику осознанных сновидений может потребоваться поэтапное обучение полёту, с тем чтобы обрести уверенность, что он не упадёт на землю и не покалечится. Ведь во сне мы не можем летать лишь потому, что *уверены,* что гравитация лишает нас такой возможности. Если преодолеть эту уверенность, то происходит освобождение от концептуальных ограничений, связанных с гравитацией. Итак, обусловленность играет решающую роль в нашем восприятии как во время сновидения, так и во время бодрствования. Поскольку солнце, которое мы видим во сне, — это лишь плод нашего воображения, то на самом деле в 150 миллионах километров от нас его попросту нет, и оно не излучает фотоны и тепловую энергию. В своём сновидении мы воспринимаем солнце — видим его яркость и чувствуем его жар. Однако поскольку физического солнца, которое бы ограничивало наше восприятие, в сновидении не существует, если мы только захотим, наше солнце может быть кубическим, излучать зелёный свет и распространять холод.

Таким образом, мы приходим к пониманию того, что является сущностью обоих видов сознания — сознания во время сновидения и сознания бодрствования. Это формы осознанности. Именно той осознанности, благодаря которой мы что-либо *знаем.* В более широком смысле это просто весь опыт, который мы переживаем. На эту осознанность можно оказывать влияние — она может приспосабливаться и становиться обусловленной. Те, кто практикует йогу сновидений, пытаются преобразовать обусловленность, чтобы достичь просветления — прямого и неопосредованного переживания реальности. Это является конечной целью буддийской практики и других техник, связанных с медитацией. Осознанные сновидцы используют податливость сознания для разных целей, включая и духовную реализацию. Обе традиции разработали теории и практические методы (подразумевающие проведение различных экспериментов) для прямого исследования сознания в сновидении. Каждый из нас может убедиться в их действенности, если приложит достаточно времени и энергии.

###### Стратегии для поддержания осознанности

Вялость и забывчивость — две помехи, идущие рука об руку, — являются основными препятствиями для осознанности во время сновидения. Вялость погружает нас в оцепенение, которое не позволяет нам предать ментальному процессу ту чёткость, что присутствует в состоянии бодрствования. Забывчивость не позволяет нам помнить, что мы спим, когда мы видим сновидение. Когда мы видим сновидение, мы зачастую вовлечены в такие виды деятельности, которые недопустимы с точки зрения состояния бодрствования. В то же время мы допускаем, что всё, что происходит с нами, вполне реально, в большинстве случаев даже не задаваясь вопросом: «Не сон ли это?». Техника осознанных сновидений включает несколько действенных стратегий для борьбы с этими препятствиями.

###### Сила мотивации

Невозможно продвинуться в освоении техники осознанных сновидений, если отношение практикующего будет небрежным. Множество методов техники осознанных сновидений становятся действенными лишь благодаря позитивной, утверждающей мотивации, которая основана на искреннем интересе и желании практикующего освоить эту технику. То же самое касается и практики йоги сновидений. Начинающие йогины обычно готовятся к ночной практике, повторяя вслух мотивирующие утверждения: «Этой ночью я обязательно останусь осознанным во время сновидения!». Техника осознанных сновидений включает несколько подобных методов, которые применяются как днём в состоянии бодрствования, так и перед отходом ко сну, увеличивая шансы оставаться осознанным во время сновидения.

Эти методы используют тё же механизмы, что и установки, которые мы даём себе, когда нам необходимо проснуться в определённое время. Многие из нас, когда это действительно необходимо, способны проснуться в определённое время утром без помощи будильника. Если мы, к примеру, путешествуем и забыли взять с собой будильник, а самолёт наш отправляется ранним утром, то мы можем проснуться, дав себе с вечера строгую установку: «Я должен проснуться в 6 утра!». Эти же внутренние механизмы позволяют матери непроизвольно просыпаться в определённое время посреди ночи для того, чтобы покормить ребёнка. Это обязательно должно быть сделано, и женщина просыпается.

**Ещё один хороший метод поготовки к осознанным сновидениям — это тренировать себя в течение дня. Время от времени нужно представлять, что мы находимся в сновидении и осознаём это.** Мы можем вспомнить один из недавних снов и вообразить, что осознали, что находимся в сновидении. Сигналом к такому осознанию может стать какая-либо странная ситуация, которая может показаться невозможной в состоянии бодрствования. Такой вид подготовки особенно эффективен, если применять его перед тем, как лечь спать.

Это примеры того, как работает «установка на будущее» — подготовка к тому, чтобы вспомнить что-либо в определённый момент в будущем. В рамках техники осознанных сновидений этот метод значительно усовершенствован с помощью системы *признаков сновидения,* которые содержатся в *журнале сновидений.* Ведение журнала сновидений, в котором подробно описаны наши сны, предназначено для выполнения нескольких задач. Первое: для того чтобы начать записывать что-либо в свой журнал, нам прежде всего необходимо уметь запоминать свои сновидения. Мы уже говорили о том, что развитый навык запоминания является ключевым аспектом для развития техники осознанных сновидений. В процессе исследования осознанных сновидений было открыто несколько методов улучшения этого навыка. Ещё в самом начале занятий по освоению техники осознанных сновидений мы пришли к выводу, что обычно с лёгкостью забываем то, что нам снилось ночью. Поэтому для детального запоминания сновидения очень полезно сразу же после того, как мы проснулись, полежать какое-то время в состоянии покоя и направить всё внимание на то, что нам только что снилось. Второе: использование установки на будущее для напоминания о том, что мы собирались лежать в состоянии покоя и вспомнить детали сновидения, служит предварительным шагом для более продвинутого метода, который применяют, чтобы пробудить осознанность и начать работать со сновидением.

Для применения этого более продвинутого метода установки на будущее необходимо обозначить признаки того, что мы находимся в сновидении. Это должны быть типичные для нашего сновидения конкретные объекты, действующие лица, события или общее настроение. Как только в вашем журнале сновидений накопится достаточно материала, нужно проанализировать его, с тем чтобы обнаружить повторяющиеся ситуации и разбить их на категории. Затем нужно к ним привыкнуть — сделать их «целью» установки на будущее. Если во сне вы постоянно видите, скажем, белого кролика, то это можно обозначить как признак сновидения. Тогда вы можете установить его как цель для установки на будущее: «В следующий раз, когда увижу белого кролика, я спрошу себя, не в сновидении ли нахожусь».

Этот метод можно усовершенствовать, проведя *контрольную проверку своего состояния* в момент распознания признака сновидения. Есть несколько действий, которые позволяют провести контрольную проверку своего состояния: бодрствуете вы или находитесь в сновидении. Как я уже упоминал ранее, в сновидениях мы можем летать или парить в воздухе. Часто в сновидении печатные символы в надписях и цифры на часах меняются, когда мы отводим глаза, а затем возвращаем на них взгляд. Если во сне мы увидим надпись «мама», отвернёмся, а затем снова обратим внимание на надпись, велика вероятность того, что она превратится в «рама» или «дама», а возможно, и в какое-либо совершенно не похожее на «мама» слово. Как упоминалось выше, ещё одним отличием бодрствования от сновидения является то, как проявляет себя гравитация. Если в сновидении вы высоко подпрыгнете, то, скорее всего, опуститесь на землю гораздо медленнее, чем это произошло бы в состоянии бодрствования. Тогда, точно так же, как и в случае с признаком сновидения, вы подготавливаете себя соответствующей установкой на будущее: «В следующий раз, когда я увижу белого кролика, я подпрыгну как можно выше. Если я зависну в воздухе или буду опускаться на землю медленнее, чем обычно, я пойму, что нахожусь в сновидении, и буду поддерживать осознанность». В конце концов у вас обязательно это получится. Когда вы соберёте в своём журнале значительное количество характерных для вас признаков сновидения, которые подтверждены многочисленными повторениями, у вас появится очень мощный инструмент распознавания того, чтобы распознать, что вы находитесь в сновидении. Стивен Лаберж, который и разработал эти методы, называет это МИОС — мнемоническая индукция осознанных сновидений. Работа с признаками сновидения — это мнемонический механизм, использующий метод установки на будущее для того, чтобы вызывать определённую реакцию.

Как только вы наберётесь опыта в запоминании своих сновидений, вы начнёте замечать странности, или *аномалии,* — что-то настолько неправдоподобное, что покажется невероятным, как вы раньше не обращали на это внимания, принимая всё за чистую монету. Аномалии время от времени присутствуют в сновидениях большинства людей и могут быть весьма разнообразными — от летающих слонов и зелёных закатов до появления умерших родных и ночных кошмаров, кишащих мифическими тварями. И только вялость и забывчивость, характерные для нашего обычного состояния во время сновидений, не позволяют нам их заметить. Точнее сказать, нам не достаёт взгляда с *позиции критического мышления.* В состоянии бодрствования мы всегда сохраняем в своём восприятии долю здорового скептицизма, обусловленного нашим жизненным опытом. Мы вырабатываем собственную концепцию о том, что может произойти в повседневной жизни, а что нет. Столкнувшись с предложением купить новую машину за 10 долларов или увидев в небе летящего слона, большинство из нас отнесётся к этому скептически или даже начнёт беспокоиться за свой рассудок. Такие ситуации покажутся нам очень странными, возможными лишь во сне или в воображении. Главным эффектом описанных выше методов является запуск механизма критического мышления, которое делает нас более восприимчивыми к странностям, происходящим во время сновидения, и позволяет нам распознать тот факт, что мы видим сон. Другой метод тренировки, позволяющий усилить критическое мышление, — это контрольные проверки своего состояния во время бодрствования. Нужно просто выработать привычку спрашивать себя: «Это сейчас происходит во сне или наяву?». Необходимо задавать себе этот вопрос 10-15 раз в день. Можно также приучить себя задавать подобный вопрос, «привязав» его к какому-либо действию — например, к открыванию двери в помещение или к ситуации, когда происходит что-то странное или необычное. И каждый раз, когда мы задаём себе этот вопрос, нужно проводить контрольную проверку своего состояния, чтобы понять, не во сне ли мы находимся, — например, подпрыгнуть. Такая тренировка, если выполнять её регулярно, создаёт привычку, которая со временем перекочует и в сновидения. Если вы привыкнете спрашивать себя «Я сейчас во сне или нет?» каждый раз, когда открываете дверь, то в конце концов зададите себе этот вопрос, когда будете открывать дверь, находясь в сновидении. Тогда, проведя контрольную проверку своего состояния, вы вдруг осознаете: «Да ведь я сейчас сплю!».

Лучшая возможность осознать, что мы находимся в сновидении, — это испытать переживание, связанное с чем-то невероятно странным — с чем-то, что заставит нас вздрогнуть и тем самым подтолкнёт к осознанности. Поэтому неприятные сновидения, такие как ночные кошмары, легче всего инициируют осознанные сновидения. Лаберж называл это ОСИС — осознанные сновидения, инициированные сновидениями. Другой из возможных вариантов — это поставить будильник, настроенный так, чтобы будить вас несколько раз в течение ночи. Когда вы проснулись от будильника, то предварительная тренировка (когда вы лежите, поддерживая состояние покоя, и направляете всё внимание на то, что вам только что снилось) позволит вам целенаправленно вернуться к сновидению и оставаться в нём осознанным. Особенно хорошо этот метод работает в последние два часа перед окончательным утренним пробуждением — лучшим временем для осознанных сновидений. Если у вас есть время — скажем, в выходные, — продлите время сна на пару часов, предоставив себе таким образом дополнительную возможность практиковать технику осознанных сновидений. Также можно специально проснуться в конце цикла сна и в течение получаса почитать что-нибудь (лучше что-нибудь связанное с техникой осознанных сновидений). Затем следует дать себе установку оставаться осознанным во время сновидения — и снова погрузиться в сон. Стивен Лаберж экспериментальным путём установил, что применение подобного метода увеличивает вероятность опыта осознанного сновидения на 2000 процентов. Этот метод временного пробуждения и последующего возвращения ко сну называется ОСИВП — осознанные сновидения, инициируемые временным пробуждением.

Другой путь получить опыт ОСИВП — это работа со зрительными проявлениями, которые часто возникают перед засыпанием. Визуальная форма таких проявлений варьирует от мелькающих обрывков сновидений до сложных геометрических узоров. Эти проявления едва уловимы, и для того чтобы их использовать, необходимы расслабленность и восприимчивость. Но если вы сможете их заметить и мягко удерживать на них внимание, то получите возможность уснуть, не теряя осознанности, сохраняя её и во время стадий сна, не связанных с БДГ, и во время самих сновидений.

###### Тренировка во время сна

Первый опыт осознанного сновидения, тем более когда он получен намеренно, становится захватывающим событием. Он настолько волнителен, эксцентричен и полон энергии, что вы, скорее всего, проснётесь всего лишь после нескольких секунд такого сна. Поэтому следующим шагом является развитие определённой стабилизации — продление «времени полёта». Главное условие, без которого никак нельзя обойтись, — это устойчивый режим сна. Если у вас нет возможности обеспечить себе полноценный ночной сон, развить способность быть осознанным во время сновидений просто невозможно. В следующей главе я поделюсь некоторыми наработками и упражнениями, которые помогут вам засыпать быстрее и продлить время сна.

Если усердно практиковать техники, которые мы рассмотрели выше, то в конце концов вы всё чаще и чаще сможете оставаться осознанными в своих сновидениях. Впоследствии для того, чтобы стабилизировать опыт осознанных сновидений, вам потребуется: 1) продолжать видеть сновидение (не просыпаться и не переходить в стадию сна без сновидений); 2) поддерживать осознанность (не возвращаться к обычной неосознанности во время сновидения). Как только вы научитесь поддерживать осознанность дольше нескольких секунд, то убедитесь, что сцена сновидения начинает разваливаться. Видения теряют свою чёткость и связанность. Существует несколько техник, применение которых стимулирует органы чувств нашего «тела сна» и вернёт действию, разворачивающемуся в сновидении, целостность. Для того чтобы сделать сновидения более яркими и интенсивными, можно также использовать приёмы, позаимствованные из техники медитации, направленной на развитие ясности восприятия, но о них я расскажу позже.

Методы, которые используют для возвращения в сновидение, основаны на теории, утверждающей, что информация, поступающая от органов чувств в состоянии бодрствования или сна без сновидений, конфликтует с информацией, поступающей от органов чувств в осознанном сновидении, и тем самым разрушает его. Исходя из этой логики были разработаны методы, которые позволяют сфокусировать внимание на феноменах, относящихся к сновидению, уменьшая, таким образом, помехи извне и позволяя реконструировать сновидение. Усиление относительной ясности и интенсивности сновидения в той или иной степени ослабляет внешнее влияние. Существуют и другие методы активизации осознанности — от простого напоминания самому себе «это сон» до создания сложных игровых сценариев, которые продлят само сновидение и усилят вашу осознанность в нём.

###### Извлечение пользы из сновидений

Когда ваша практика осознанных сновидений становится устойчивой, настаёт время для того, чтобы начать извлекать пользу из этого вновь обретённого навыка.

Каждому, разумеется, требуется что-то своё. Я знал одну женщину, которая очень хорошо владела техникой осознанных сновидений. В обычной жизни она была прикована к инвалидному креслу, и осознанные сновидения были для неё возможностью выйти за переделы своей непростой жизненной ситуации и передвигаться способами более многообразными и эффективными, чем используют те из нас, кого подобные проблемы не коснулись. Она могла не просто поддерживать в сновидениях осознанность, долетая до любого места, которое только могла себе представить, она также с лёгкостью могла превратить своё тело в любой объект. Это пример того, как осознанные сновидения могут компенсировать практикующему физические ограничения. Те, кто увлекается экстремальными видами спорта, могут осуществить такие трюки, которые в обычной жизни просто невозможны. Можно также развивать и другие физические навыки. Это схоже с тем, как атлеты часто проводят мысленные тренировки, используя воображение, для того чтобы отрепетировать реальные движения тела. Известно также, что музыканты, играющие в оркестре, часто репетируют без инструментов (например, во время полёта), касаясь пальцами невидимых клавиш, рояля, струн скрипки и других инструментов. Одновременно они мысленно воспроизводят музыку, которую «играют». Любой из этих методов тренировки станет ещё более действенным, если применить его в сновидении, — ведь вы можете создать наиболее подходящую виртуальную обстановку для упражнений. Если, к примеру, вы всегда хотели сыграть на скрипке Страдивари, вы всегда можете заполучить одну из них!

**В осознанном сновидении вы можете придумывать и планировать фантастические ситуации и путешествия. Что бы вы ни увидели по телевизору, в кино или компьютерной игре, о чём бы вы ни прочли в книге — всё это можно воспроизвести в осознанном сновидении.** Вы можете играть главную роль в собственной пьесе или даже играть в ней все без исключения роли. Вы можете «перемотать» действие назад или вперёд так, как если бы это был фильм на DVD-диске. Единственное ограничение в том, как вы развлекаете себя в осознанном сновидении, — это ваше воображение.

Лично я предпочитаю использовать осознанное сновидение как лабораторию для исследования работы ума. С точки зрения западной психологии осознанные сновидения позволяют нам исследовать собственные страхи, неврозы, психологические препятствия и другие проблемы. Если у вас проблемы со своим начальником, сотрудниками или другими знакомыми людьми, вы можете встретиться с ними в сновидении и наладить взаимоотношения. Можно даже попытаться привести в порядок незаконченные дела с кем-то из умерших родственников, потому что во время сна вы в состоянии «вернуть его к жизни», представив в качестве действующего лица вашего сновидения. Проводя такие исследования, вы можете узнать о себе много нового. Боязнь высоты можно вылечить, создавая соответствующие ситуации в осознанном сновидении. Переходя по высоким мостам, вы будете отдавать себе отчёт в том, что находитесь на большой высоте, и в то же время помнить, что это происходит во сне. Вы можете даже прыгнуть с моста, если захотите, и затем плавно спланировать на землю. Возможности осознанных сновидений для воссоздания терапевтических ролевых ситуаций поистине безграничны.

Техника осознанных сновидений позволяет применять множество методов, которые так или иначе способствуют трансформации, направленной на преодоление ваших внутренних личностных ограничений. Где пролегают границы эго, которое мы обозначаем как «я»? Каково это — выйти за их пределы? Такие вопросы, по сути, являются вопросами духовности. Во многих религиозных традициях, которые связаны с медитацией, выход за пределы двойственной концепции «я — другие» является основной целью практики. Это одна из главных тем практики йоги сновидений, которую мы рассмотрим позже. В главе 8 мы подробно остановимся на соответствующих методах.

**Ключевые аспекты техники осознанных сновидений:**

• сила **мотивации** (создание нацеленности на успех: «сегодня ночью я обязательно осознаю, что нахожусь во сне»);

**• установка на будущее** (планирование и проигрывание в воображении того, как всё произойдёт в сновидении: например, будучи в состоянии бодрствования, представлять, что находишься в сновидении и осознаёшь это);

• замечать **признаки сновидения** и записывать их в **журнал сновидений;**

• устраивать **контрольные проверки своего состояния** (пробовать взлететь, следить за надписями, отворачиваясь и затем возвращая на них внимание);

• замечать **аномалии** (то, что я вижу, действительно странно!);

• развивать **критическое мышление** (возможно ли такое?);

• работа с **визуальными проявлениями, которые возникают перед засыпанием;**

• МИОС — мнемоническая индукция осознанных сновидений (устраивать контрольную проверку своего состояния, когда замечен признак сновидения);

• ОСИС — осознанные сновидения, инициированные сновидениями (намеренное пробуждение и осознанное возвращение в сновидение);

• ОСИВП — осознанные сновидения, инициируемые временным пробуждением (намеренное пробуждение, последующее чтение и осознанное возвращение ко сну);

**• восстанавливать «растворяющееся» сновидение** (встряска и стимуляция органов чувств «тела сна»);

• поддерживать **«растворяющееся» сновидение** (напоминание себе: «это сон», создание сценариев);

• эффективно использовать **последние часы** (последние два часа сна лучше всего подходят для осознанных сновидений; в выходные можно поспать на пару часов больше, чем обычно).

### Глава 3. Осознанные сновидения. Практика

###### Нет сна — нет сновидений

Неудивительно, что многие из нас спят хуже, чем им хотелось бы, и меньше, чем необходимо. Живёте вы в Нью-Йорке или в Пекине — современный стиль жизни, который наполнен стрессами и связан с продолжительной работой, нарушает естественный режим сна.

Статистика, собранная в 2008 году, показала, что 50-70% американцев страдают хроническим расстройством сна или бессонницей, а 29 миллионов взрослых жителей США спят в течение ночи меньше семи часов[[23]](#footnote-23). Многие из нас вынуждены просыпаться рано утром, чтобы стартовать в своей обычной гонке на работу. Зачастую это приводит к тому, что мы начинаем чувствовать себя загнанными и измождёнными. На нас сваливаются пугающие новости о политической ситуации, экономике и здоровье. Социальные преобразования нарушают обычный ритм наших взаимоотношений с родственниками, друзьями и партнёрами. На нас наседают со всех сторон. Парадокс заключается в том, что, для того чтобы совладать со всеми этими стрессовыми ситуациями, здоровый ночной сон — это как раз «то, что доктор прописал». Другое прекрасное средство для успешного преодоления превратностей судьбы — это медитация шаматха. Применение этой техники перед ночным отдыхом обеспечивает более крепкий и продолжительный сон, а также помогает подготовиться к практике осознанных сновидений.

###### Использование медитации шаматха для улучшения сна

Практика состоит из двух этапов: *приведение тела в естественное состояние* и *приведение дыхания к естественному ритму* (и то и другое уже описывалось ранее). Перед тем как отойти ко сну, примите позу лёжа на спине и выпрямите тело. Голова должна лежать на подушке, руки вдоль тела. Пусть ваша осознанность пребывает в состоянии наблюдения — спокойно и внимательно следите за всеми физическими ощущениями, возникающими в вашем теле. Если вы обнаружите, что какие-либо части тела напряжены или скованы, «направьте» дыхание к ним, и пусть с выдохом из них уходит и напряжённость. Позвольте мышцам поддаться действию гравитации — пусть они расслабятся, почувствуют лёгкость. Сосредоточьте внимание на лице, на мышцах вокруг рта и подбородка. Расслабьте их. Переведите внимание на челюстные мышцы. Расслабьте их. Теперь сосредоточьтесь на мышцах лба. Почувствуйте в этой области лёгкость и открытость. Расслабьте мышцы между бровями, не напрягайте глаза — позвольте всем без исключения мышцам лица прийти в то безмятежное, расслабленное, успокоенное состояние, которое обычно ассоциируется с выражением лица спящего ребёнка, которому нет никакого дела до всех перипетий этого мира.

Так **мы приводим тело в естественное состояние** , для которого характерны три качества — расслабленность, успокоенность и бдительность. Завершите этот этап тремя длинными, глубокими, освежающими вдохами и выдохами. Вдыхайте так, чтобы воздух опустился как можно ниже — в область живота. Затем заполните воздухом область диафрагмы и в конце — грудную клетку. Когда ваши лёгкие практически заполнятся воздухом, позвольте начаться выдоху, и пусть он происходит сам собой, без приложения усилий. Эта техника приведения тела в естественное состояние сама по себе способствует здоровому сну, но это не всё, что мы можем сделать.

Когда ваше тело расслаблено, пребывает в покое и комфорте, для поддержания этого состояния уже не требуется особых усилий, и тогда можно сосредоточить внимание на дыхании. Когда вы лежите на спине, живот, диафрагма и грудная клетка слегка движутся в такт вашему дыханию. Теперь нужно **привести дыхание к естественному ритму** — к абсолютно любому возможному на данный момент ритму дыхания, с тем лишь условием, что у вас нет никакого определённого представления о том, каким именно должен быть этот ритм. Пусть процесс дыхания происходит настолько естественно и беспрепятственно, насколько это возможно. Вдохи и выдохи могут быть длинными, а могут быть короткими. Время от времени можно делать паузы. Наблюдайте за ощущениями внимательно, но не вовлекаясь в процесс, — пусть тело дышит естественным образом.

Пусть напряжённость тела уходит с каждым выдохом. **Освобождайте навязчивые мысли, визуальные образы или любые другие ментальные события,** словно они сухие листья, которые сдувает прочь порывом ветра. Позвольте им раствориться и вздохните с облегчением, как будто говоря: «Я не обязан всё время думать. Иногда можно расслабиться и побыть в покое», — и далее просто пребывайте в присутствии, будьте бдительны и внимательны к физическим ощущениям, которые возникают в теле, особенно к тем, что связаны с дыханием. Это время для того, чтобы оставаться в покое, не поддаваясь импульсам, — просто присутствовать, не вовлекаясь в активную деятельность. Пусть тело и ум расслабляются с каждым выдохом до тех пор, пока не придёт время вдоха, который должен происходить без каких-либо усилий и быть таким же спонтанным, как волна, набегающая на берег. Как только вы поймёте, что начали дремать, устройтесь поудобней и спокойно засыпайте.

**Ключевые аспекты практики:**

• поза: лёжа на спине (руки вытянуты вдоль тела и немного отведены в стороны);

• привести тело в естественное состояние;

• привести дыхание к естественному ритму;

• успокоить с помощью дыхания ментальную активность;

• намерение: освободиться от всей физической и ментальной активности и напряжения, для того чтобы подготовить себя к хорошему ночному сну.

###### Приступим к практике осознанных сновидений

Следующим шагом в освоении техники осознанных сновидений является развитие интереса к собственным сновидениям. Если у вас нет естественного любопытства по отношению ко сну и сновидениям, попробуйте произвести элементарные расчёты. Если вам суждено дожить, скажем, до девяноста лет, тридцать из них — ровно треть жизни — вы проведёте во сне. Все эти годы вы проведёте в полубессознательном или полностью бессознательном состоянии. Это равносильно тому, чтобы провести треть жизни в коме. Это действительно долго. **Все мы, несомненно, нуждаемся в ночном сне. Но что если бы мы могли хотя бы частично использовать его для осуществления интересных, содержательных и продуктивных действий, которые при этом не мешали бы самому отдыху?** Если вы сможете освоить технику осознанных сновидений и примените её в тех областях жизни, которые вам наиболее интересны, — в творческом поиске, в развитии определённых навыков, в духовных исканиях и психологическом анализе, в путешествиях и отдыхе — это будет равносильно продлению своей жизни на несколько проведённых с пользой лет.

Сегодня же, перед тем как заснуть, попробуйте развить заинтересованность в сновидениях. Подойдите к задаче с искренним энтузиазмом: «Этой ночью я собираюсь внимательно проследить за своими сновидениями!». Проговаривайте это намерение снова и снова. С большой вероятностью можно утверждать, что в течение ночи вы пройдёте 5-7 циклов сна, поэтому материала для исследования у вас будет предостаточно. «И когда я проснусь, будь это среди ночи или утром, на этот раз я буду вести себя не так, как обычно веду себя в подобных ситуациях. Я буду лежать в состоянии покоя с того самого момента, как начну просыпаться. В этом мне поможет установка на будущее (вспомнить, что надо оставаться неподвижным, когда я буду просыпаться), которую я давал себе перед тем, как заснуть». И тогда я применю метод *вспоминания прошедшего* — я направлю свой мысленный взор назад в сновидение, в котором я находился до того момента, как начал просыпаться, или в любое другое сновидение этой ночи, которое я ещё помню. Я попытаюсь „отмотать“ его кадр за кадром настолько далеко, насколько смогу».

Почему важно оставаться неподвижными? Наша память о сновидении, особенно когда мы уже вовлечены в практику, растворяется очень быстро. Когда мы просыпаемся, то сразу же вовлекаемся в чувственное восприятие ситуации, которая нас окружает в этот момент. Сновидение, которое всего несколько секунд назад полностью захватывало всё наше внимание, может исчезнуть практически мгновенно. Но если мы останемся неподвижными и не будем открывать глаза, мы останемся «одной ногой» в сновидении. Атмосфера сновидения сохранится, и это даст нам возможность сохранить хотя бы часть истории. Поэтому необходимо сохранять состояние покоя с того самого момента, когда вы начали «выскальзывать» из сновидения. Если вы вспомните об этом через несколько секунд после того как проснётесь, будет уже слишком поздно. Вы, возможно, всё ещё сможете удержать какие-то воспоминания о сновидении, но шансы на это уменьшаются пропорционально вашему промедлению. Когда вы пытаетесь вспомнить сновидение, очень важно поддерживать ум в расслабленном состоянии. Если мы будем напряжены или слишком взволнованы предвкушением результата, то эти мысли могут перемешаться с образами сновидения, которые мы пытаемся удержать в памяти.

Если вы не сможете добиться существенного результата, пытаясь вспомнить сновидение с помощью подобного метода, то вы можете использовать специальные вопросы, которые помогут оживить вашу память. Если вам удалось зацепиться за самую последнюю сцену вашего сновидения, спросите себя: «Где я был, и что происходило до этого? Как я попал в это место? Почему я там был? Что мне было нужно? Чего я пытался избежать? К чему я стремился?» Пусть подобные вопросы станут вашей привычкой в ситуации, когда вы зашли в тупик. Но в первую ночь, когда вы начали практиковать, запоминание даже одного фрагмента сновидения — это уже немало. Если у вас получится сохранить состояние покоя с того самого момента, как вы начинаете просыпаться, и при этом помнить, с какой целью вы это делаете, то для вас откроется возможность использовать установки на будущее для практики осознанных сновидений. Вы договорились сами с собой сделать что-то в будущем и выполнили своё обещание. Это важный шаг.

Как только вы сможете запомнить хотя бы один фрагмент любого из своих ночных снов, запишите его в свой журнал сновидений. Если мы будем практиковать подобным образом, то со временем наши способности к запоминанию сновидений существенно улучшатся. Вначале мы можем работать по следующей схеме: «Ну что ж, я начинаю просыпаться. Я останусь неподвижным — это моя первая задача. Что же надо сделать дальше? Ах, да! Нужно попробовать вспомнить, что мне снилось. Какими были мои последняя мысль, последний зрительный образ, последнее переживание? Возможно, это были образы и переживания из сновидения». Вы продолжаете мысленно возвращаться назад, выуживая всё новые сведения. Если что-то не вспоминается сходу, пробуйте снова и снова. Если вы будете усердным, то рано или поздно у вас обязательно получится. «Могу ли я вспомнить *что-либо,* что произошло с того момента, как я уснул вечером? Какие-либо зрительные образы? Какую-то историю? Какие-то эмоциональные переживания? Хоть что-нибудь?» Если у вас получится «уцепиться» за последние «кадры» сновидения, сконцентрируйтесь на них, рассуждая примерно так: «Ладно, это был сон. Я был в Лос-Анжелесе. Как я попал туда? Самолётом? Откуда я прибыл? Ах да, теперь я помню: я приехал из Денвера». Возможно, эти два факта будут единственным, что вы сможете вспомнить, а может случиться, что вы восстановите в памяти всё сновидение полностью. Однако через некоторое время, подталкивая себя таким образом, вы улучшите свою способность запоминать сновидения и сможете во всех подробностях запоминать множество снов, которые увидите в течение ночи. И вам уже не понадобится стимулировать себя с помощью наводящих вопросов.

###### Позитивный настрой

Возможно, у вас с первой же попытки получится запомнить сновидение, сохранив состояние покоя в момент, когда вы начинаете просыпаться. Если так, то это очень хорошо! Но может пройти несколько дней, прежде чем вы сможете это сделать. Неважно, сколько это займёт времени, — этот совет также справедлив и по отношению к практике йоги сновидений: *оставайтесь «на позитиве».* Для обучения технике осознанных сновидений необязательно обладать особым талантом. Но это довольно необычный навык, и он вырабатывается на основе создаваемых нами самими привычек, которые не являются частью нашей повседневной жизни. Вместо того чтобы настраивать себя на негатив укорами: «Я недостаточно хорош для такой продвинутой практики!» — скажите: «В этот раз у меня не вышло, но в будущем обязательно получится. Я смогу это сделать!». Помните о том, что радоваться небольшим успехам — это гораздо более эффективная стратегия, чем разочаровываться из-за неудач, которые кажутся грандиозными из-за необоснованных ожиданий.

В предыдущей главе говорилось, что для того, чтобы достичь мастерства в технике осознанных сновидений, необходимо проделать долгий путь. Естественно, что некоторые участки этого пути вы будете преодолевать довольно легко, а на некоторых у вас возникнут затруднения. Какая бы трудная ситуация ни послужила причиной препятствия на пути, вспомните этот совет и, проявляя терпение, сохраняйте позитивный настрой. Научные данные, полученные в результате исследований, безоговорочно доказывают, что методы по освоению техники осознанных сновидений работают. Но это скорее искусство, чем ремесло (такое, например, как умение набирать текст на клавиатуре). Каждый адепт уникален, поэтому существуют различные пути освоения этой техники.

###### Журнал сновидений

Пройдёт совсем немного времени — и вы сможете запоминать всё более длинные отрывки из разных сновидений, а возможно, и отдельные сновидения целиком. Теперь пора завести тетрадь и хранить её в доступном месте около кровати. Как только у вас получится вспомнить хоть сколько-нибудь значительный отрывок сновидения, которое вы видели в течение ночи, запишите его в тетрадь как можно подробнее. Я лично видел людей, начавших с нуля и в какой-то момент развивших способность вспомнить 4-5 сновидений, увиденных за одну ночь. Некоторые участники трёхмесячного ретрита, который я однажды проводил, тратили по 45-60 минут, записывая все детали сновидений прошедшей ночи. Когда вы поднатореете в этом — скажем, через месяц-другой, — вы можете перестать вести журнал. К этому времени вы будете способны с лёгкостью запоминать содержание сновидений, а собранный материал сможете использовать для следующего шага в освоении техники осознанных сновидений — определении признаков сновидения.

**Признак сновидения — это то, что регулярно повторяется в ваших снах. Следовательно, возникновение такого признака является указанием на то, что в данный момент вы спите.** Для каждого индивидуума признаки сновидения могут отличаться. Я перечислю самые распространённые:

1) это может быть некий человек, который регулярно появляется в ваших снах;

2) это может быть регулярно повторяющийся сценарий — диалог или спор;

3) это может быть особая ситуация или окружающая обстановка;

4) это может быть эмоция, то есть определённая эмоциональная реакция на некую ситуацию;

5) *странности* и *аномалии* также могут являться признаком сновидения (если, к примеру, вы сидите у себя дома, и тут в комнату вдруг входит енот, обходит три раза вокруг кресла, в котором вы сидите, а затем уходит, — в реальной жизни такое теоретически возможно, но *крайне* маловероятно: скорее всего, это аномалия, которая указывает на то, что вы видите сон);

6) *невероятные события* — это признаки сновидения, которые можно было бы отметить на письме восклицательным знаком (к вам в дом вбегает енот и начинает петь арию из итальянской оперы (!), а закончив её, уходит — такое абсолютно невозможно, если только не происходит в сновидении).

В моей личной практике в качестве одного из признаков сновидения выступал повторяющийся сценарий: я путешествовал и, находясь на каком-то автобусном вокзале или в аэропорту, беспокоился, что потерял или забыл какие-то важные вещи. Эта ситуация, без всякого сомнения, брала свои истоки в моей юности, когда я был заядлым путешественником и постоянно переживал, что потеряю паспорт, забуду получить визу, оставлю где-то чемодан или пропущу стыковочный рейс. С того момента, когда эта ситуация стала из раза в раз повторяться в моих сновидениях, она превратилась в признак сновидения. Теперь, когда я испытываю беспокойство во время путешествия, то осознаю, что это с большой вероятностью может означать, что я нахожусь в сновидении. Это повторяющаяся эмоциональная реакция на определённую ситуацию. Другой пример — это один мой знакомый музыкант, которому постоянно снится, что он даёт сольный концерт в переполненном зале. Он великолепно исполняет свою партию, пока не обнаруживает, что играет не на том инструменте — на инструменте, на котором никогда не учился играть. Хотя он и пытается играть дальше, страх сцены переполняет его, и затем, когда его выступление прерывается, он остаётся в полном замешательстве. Следует отметить, что признаки сновидения могут со временем измениться. То, что постоянно появлялось в сновидении полгода назад, может полностью исчезнуть, и его место займёт что-то новое.

Когда у вас наберётся достаточно материала в журнале сновидений — описание как минимум двадцати сновидений, — необходимо проанализировать материал и определить характерные для вас признаки сновидения. Какие-то из них вы, возможно, уже заметили — что-то, что выглядит довольно странно или повторяется от сновидения к сновидению. Ищите те странности, которые связаны с вашей идентичностью. Кем вы были в сновидении? Если вы были не собой, а кем-то ещё, это, без всякого сомнения, довольно странно. То же самое касается возраста, если он сильно отличается от реального, и во сне вы были гораздо моложе или старше, чем наяву. Менялась ли ваша идентичность в течение сна? Принимали ли вы форму кошки или машины? Не были ли вы вовлечены в странную *деятельность?* Может быть, вы летали, проходили сквозь стены или ходили по воде? А как обстоит дело со странной или повторяющейся окружающей обстановкой? Возможно, вы обнаружите, что оказываетесь в одном и том же воображаемом мире. Посмотрите вокруг — не наблюдаете ли вы синие растения, фиолетовое небо, красные облака или два солнца на небосводе? Бывает, что окружающая обстановка в сновидении выглядит весьма обыденно. Это может быть, к примеру, место вашей работы, ваш родной город или ресторан по соседству. Если такое место регулярно упоминается в вашем журнале сновидений, то и его можно использовать в качестве признака сновидения.

*Люди и объекты* , появляющиеся в вашем сновидении, также могут быть его признаками. Может быть, вы общались с инопланетянами или со своей собакой (которая вдруг заговорила)? Может быть, кто-то из людей, появляющихся в ваших снах, — родственник или какая-нибудь известная личность — к настоящему времени уже умерли? Может быть, вы пили кофе с Фрэнком Синатрой или Джоном Кеннеди? И, наконец, существуют повторяющиеся эмоциональные состояния — такие как моё беспокойство во время путешествий, пришедшее из ранней юности. Определённые ситуации могут вызвать проявление эмоциональных реакций — ужаса, вожделения или недоверия — в абсолютно несвойственной вам в состоянии бодрствования манере. Конечно, существует множество других категорий признаков сновидения, но тех, что мы уже разобрали, для начала вполне достаточно.

###### Развитие критического мышления

Мы пытаемся привыкнуть к использованию признаков сновидения для того, чтобы стать осознанными во время сновидений. Раз за разом занося в журнал содержание своих сновидений и проанализировав их характерные признаки, вы в результате получите интересную и весьма полезную дорожную карту своей «страны грёз». Смысл всего этого с точки зрения работы со сновидениями заключается не в том, чтобы проанализировать сновидения, пытаясь обнаружить психологические модели поведения, как это делают в традиционной юнгианской психологии. Вы действительно можете почерпнуть немало информации о своей психике, записывая содержание своих сновидений. Однако в традиции практики сновидений познание обусловлено тем, что происходит в самом осознанном сновидении, — тем, как мы действуем и какие у нас случаются прозрения. Посредством психоанализа мы, к примеру, можем обнаружить в себе скрытый страх чего-либо — человека или ситуации — и затем найти его первопричину, скажем, детскую психологическую травму. В осознанном сновидении мы можем не просто обнаружить подобный скрытый страх, но и раз за разом сознательно ему противостоять, что в результате поможет его полностью преодолеть. Например, вы можете получить прощение от кого-либо или простить кого-то сами, проиграв заново изначальную ситуацию, которая нанесла вам травму или вызвала замешательство. Проработав ещё раз ситуацию, которая имела место много лет назад и до сих пор беспокоит вас, вы сможете принять и интегрировать её.

После того как вы запомнили несколько постоянно повторяющихся признаков сновидения, настаёт время сделать следующий шаг, который позволит вам «очнуться» во время сновидения. Для этого необходимо снова применить метод установки на будущее — поступить определённым образом, когда появится один из признаков, а именно провести *контрольную проверку своего состояния.* Если одним из признаков сновидения для вас является появление розового слона, то вы скажете себе: «В следующий раз, когда я увижу розового слона, я подпрыгну. Если я опущусь на землю медленно или полечу, это будет доказательством того, что я нахожусь в сновидении, и тогда я смогу поддерживать осознанность». Как мы уже говорили, подобные гравитационные аномалии служат замечательным индикатором для контрольной проверки своего состояния. Такое может произойти только в сновидении, если, конечно, вы не астронавт, работающий на борту космического корабля. Таким образом, необходимо помнить признаки сновидения, которые являются для вас актуальными на данный момент, а заметив один из них — провести контрольную проверку своего состояния.

Как показал опыт, даже если пользоваться лишь этой одной тактикой, можно добиться того, что мы будем осознавать себя в сновидении настолько часто, что со временем станем опытными практикующими. Но большинство из нас нуждается в чём-то большем для того, чтобы пробиться сквозь пелену вялости и амнезии, которая мешает нам задаваться вопросами об истинной природе реальности, в которой мы существуем. Тот факт, что осознанные сновидения редко возникают естественным образом, говорит о том, что пелена эта довольна плотная. Нам приходится вырабатывать устойчивые привычки, которые помогают осознанности сопротивляться склонностям к неосознанности и принятию всего за чистую монету, формировавшимся в нас долгое время. Для этой цели необходимо приучить себя проводить контрольную проверку своего состояния в течение дня. Поступая подобным образом, мы тренируем, усиливаем и доводим до совершенства свои способности делать установку на будущее. Этот метод является дневным аналогом метода работы с признаками сновидения во время ночного сна.

###### Контрольная проверка в состоянии бодрствования

Для того чтобы развить технику установки на будущее, создайте список из 20-25 типичных для вас действий, которые вы совершаете в повседневной жизни. Это могут быть обычные события — ситуации, когда вы открываете дверь, поворачиваете дверную ручку, видите животное или птицу, замечаете машину или дом определённого цвета, слышите музыку, смотритесь в зеркало, завязываете шнурки. Пусть в этом списке будут действия, которые связаны со всеми органами чувств. Затем выберите наугад 4-5 действий для каждого дня недели. В начале каждого дня нужно запомнить соответствующие ему действия. Когда вы впервые совершите одно из них, то моментально вспомните, что оно из списка, и произведёте контрольную проверку. Например, если одно из записанных вами действий — это обратить внимание на то, как вы в первый раз за день входите в помещение через дверь, а контрольная проверка своего состояния в этот момент — подпрыгнуть, то нужно так и поступить. Можно также как вариант добавить к этому методу вопрос: «Может быть, мне это снится?» — который вы будете задавать себе, перед тем как подпрыгнуть.

Кроме подпрыгивания существуют и другие действенные способы контрольной проверки, находитесь вы сновидении или нет. Исследования показали, что если, находясь в сновидении, вы прочтёте какую-либо надпись, отвернётесь и потом снова попробуете её прочесть, то в 85% случаев слова этой надписи изменятся. То же самое произойдёт с цифровыми или аналоговыми часами. Если вы взглянете на экран цифровых часов, находясь в сновидении, отвернётесь, а затем снова на них прсмотрите, велика вероятность того, что вы увидите другие цифры. Вы можете также попробовать потянуть себя за нос, и если вы находитесь в этот момент в сновидении, то может случиться так, что ваш нос начнёт вытягиваться, как у Пиноккио. Это бывает довольно часто.

**Проводя контрольную проверку в состоянии бодрствования, вы приобретаете привычку делать то же самое и во время сновидения.** Входить в помещение через дверь вряд ли можно назвать странным действием — совершается оно в состоянии бодрствования или когда вы видите сон, — но при этом оно может довольно часто повторяться в сновидении. Тогда, если выработать привычку проводить контрольную проверку своего состояния каждый раз, когда вы открываете дверь, или даже просто спрашивать себя: «Может быть, мне это снится?» — то рано или поздно вы начнёте делать то же самое и во время сновидения. Практикуя таким образом, вы повысите вероятность того, что, находясь в сновидении, предпримете проверку своего состояния, когда заметите признак сновидения, какие-нибудь странности, аномалии или невероятные события. Вы заметите в небе два солнца и спросите себя: «Мне это снится сейчас или нет?» — и это вернёт вам осознанность. Как я уже упоминал в предыдущей главе, Стивен Лаберж назвал подобную тренировку МИОС — мнемоническая индукция осознанных сновидений.

В результате через некоторое время у вас разовьётся навык критического мышления. В конце концов эта привычка всё анализировать и подвергать сомнению, которую вы регулярно интуитивно используете в состоянии бодрствования, перейдёт и в ваши сновидения. В сущности, вы просто сделаетесь более чувствительными к странностям, происходящим в мире ваших снов. Тот факт, что вы находитесь в сновидении, будет очевидным, и это приведёт к тому, что осознанные сновидения станут обычным делом, потому что всё меньше усилий будет требоваться для того, чтобы активизировать осознанность. В конечном счёте, глядя на ситуацию с точки зрения осознанности, если вы знаете, что совсем недавно легли в постель, и вдруг обнаруживаете, что находитесь в незнакомой обстановке и при этом бодрствуете, критическое мышление обязательно поставит происходящее под сомнение: «Эй! Я только что лёг спать. Я не могу находиться в аэропорту Лос-Анджелеса. Это просто сон».

###### Дополнительные стратегии развития техники осознанных сновидений

Метод ОСИВП — осознанные сновидения, инициируемые временным пробуждением, — предлагает более прямой путь к активизации осознанности, который не требует обычной для МИОС подготовки в состоянии бодрствования. Когда мы вдруг просыпаемся среди ночи, у нас есть возможность сразу же вернуться в сновидение, сохранив при этом осознанность. Либо мы можем решительно настроить себя на то, чтобы заметить странные события или признаки сновидения, когда чуть позже снова погрузимся в сон. Ниже я опишу три вида практики метода ОСИВП.

Как я уже упоминал в предыдущей главе, цикл сна длится приблизительно 90 минут и затем повторяется снова. Поскольку та часть цикла, когда мы видим сны, пропорционально увеличивается на протяжении всей ночи, то при условии, что у вас нет проблем с засыпанием, вы можете время от времени (в те дни, когда вам не надо утром вставать на работу) устанавливать будильник таким образом, чтобы он будил вас ночью в то время, когда велика вероятность того, что вы видите сон. Предположим, что ваш ночной сон составляет 9 часов. Если пересчитать в минуты, то это будет 540 минут. Если разделить эту цифру на 90 (количество минут в одном цикле), то получится 6 циклов. Если установить будильник так, чтобы он прозвонил через 4,5 часа после того момента, как вы легли спать, то вы проснётесь через 270 минут — в конце третьего цикла сна. Если рассматривать длительность той заключительной части каждого цикла, когда мы видим сны, то она к этому моменту возрастёт по сравнению с длительностью в предыдущих циклах. Это означает, что велика вероятность того, что, когда зазвонит будильник, вы будете просыпаться, находясь в процессе сновидения. Проснувшись, установите будильник так, чтобы он прозвонил через 90 минут, и возвращайтесь ко сну с твёрдым намерением оставаться осознанным. Вы можете даже попытаться вернуться в то же сновидение, которое было прервано, вспоминая и визуализируя в воображении его детали. Если к этому моменту вы уже приобрели некоторый опыт в запоминании содержания сновидений, то это не составит труда.

Продолжайте просыпаться через каждые 90 минут, пробуя при этом либо немедленно возвращаться в сновидение, сохраняя осознанность, либо давать себе установку следить за аномалиями и признаками сновидения.

Если будильник разбудил вас посреди сновидения, снова переведите его на 90 минут вперёд и используйте это временное пробуждение, чтобы вернуться в сновидение осознанными. Если вы ложитесь в 21:00, то нужно установить будильник на 1:30, затем на 3:00, затем на 4:30, затем на 6:00, затем на 7:30 и так далее. Общее количество пробуждений может варьироваться. Если регулярно упражняться таким образом, то вскоре вы и сами придёте к выводу, что основное время сновидений приходится на последние циклы. Во время этих циклов вернуться в сновидение осознанным гораздо легче.

Второй метод позволяет извлечь из этой ситуации дополнительную пользу. Когда у вас достаточно времени для сна — к примеру, на выходных или в праздники, воспользуйтесь этим преимуществом, чтобы добавить к обычной продолжительности сна ещё один или два 90‑минутных цикла. Если у вас получится продлить таким образом время сна, то в последних циклах длительность ваших сновидений увеличится ещё больше, а вероятность того, что вы сможете поддерживать осознанность, возрастёт. Как только вы наберётесь опыта, то сможете использовать это дополнительное время и соответствующие ему более продолжительные осознанные сновидения для работы над своими навыками и сферами интереса.

Третий метод заключается в том, чтобы проснуться посреди ночи, оставаться 30-45 минут в состоянии бодрствования и затем снова постараться уснуть. Установите будильник так, чтобы он разбудил вас после того, как вы закончите несколько циклов сна. Когда проснётесь, почитайте что-нибудь вдохновляющее — от этого ваша голова должна проясниться. Лучше всего если это будет книга об осознанных сновидениях, которая сможет подогреть ваш интерес к практике. Этот метод также работает как метод установки на будущее — вы запускаете «режим ожидания», который поможет активизировать осознанность, когда позже вы вернётесь ко сну. По завершении чтения напомните себе, что собираетесь быть осознанным во время сновидения, и попытайтесь снова уснуть. Этот метод оказался весьма эффективным для активизации осознанности в сновидениях.

Ещё один метод ОСИВП заключается в том, что мы наблюдаем за визуальными проявлениями, которые часто возникают перед засыпанием. Это можно делать как в начале ночи — непосредственно во время засыпания, — так и в середине, когда мы проснулись. Если вы можете поддерживать в процессе засыпания определённую ясность, то есть сохранять внимательность немного дольше, чем обычно, то ваше восприятие столкнётся с бессвязными отрывками зрительных образов, кратковременными провалами в сон, а также с многообразием визуальных узоров. Все эти проявления являются частью процесса потери сознания во время засыпания. Эти визуальные проявления возникают в промежутке между первыми признаками дремоты и стадией лёгкого сна (то есть во время стадии СМС1). Если мы сможем поддерживать осознанность во время этих стадий, то в результате обнаружим, что остаёмся осознанными во время сна без сновидений — на стадии СМС2.

Когда вы удерживаете внимание на визуальных проявлениях во время засыпания, постарайтесь делать это расслабленно, без вовлечения в процесс. Наблюдая эти зрительные образы, сохраняйте спокойствие — не пытайтесь цепляться за них или как-то ими управлять. Если вы сможете поддерживать это хрупкое равновесие, то в конце концов из этих обрывков могут сложиться полноценные сновидения. Оставайтесь полностью бездеятельными, пусть сновидение само «затянет» вас внутрь. Подготовка ко сну с использованием шаматхи, которая была рассмотрена в начале этой главы, будет полезна и в данном методе. Этот метод ОСИВП имеет много общего с практикой йоги сновидений, о которой мы поговорим позже.

###### Прямой путь развития осознанности

**Один из самых действенных способов создать прочную основу для достижения успехов в технике осознанных сновидений — это практика шаматхи для** *приведения ума к естественному состоянию.* В этой практике наше внимание не фиксируется на физических ощущениях тела или дыхании, оно фиксируется на самом уме. Это означает, что объектом вашего внимания будет пространство ума, а также все мысли, эмоции, визуальные образы и любые другие ментальные события, которые возникают в этой сфере восприятия. Цель практики заключается в том, чтобы просто наблюдать за происходящим, не вовлекаясь, — не создавая намеренно, не исследуя, не привязываясь, не поощряя, не отталкивая ни одно ментальное событие, которое проявляется в уме. Поддерживайте размеренное, спокойное присутствие вне зависимости от того, как возникают ментальные события, — во множестве, одно за другим или редко и с перерывами. У вас не должно быть никаких предпочтений насчёт того, что именно должно проявиться. Наблюдайте всё, что возникает.

Эта практика прекрасно зарекомендовала себя как подспорье при освоении техники осознанных сновидений. Процесс приведения ума к естественному состоянию очень напоминает практику осознанных сновидений. Когда вы работаете над тем, чтобы привести ум в естественное состояние, вы начинаете осознавать поток ментальных событий, который возникает в нём в состоянии бодрствования. Вы осознаёте эти ментальные события именно как ментальные события, не путая их с тем, что происходит во внешнем, межсубъектном мире. Обычно поток ментальных событий состояния бодрствования увлекает нас за собой точно так же, как увлекает нас во сне поток ментальных событий, который принято называть «сновидением». Редко когда мы останавливаемся, чтобы понаблюдать работу своего ума со стороны и осознать природу реальности, в которой мы существуем в настоящий момент. Всё это указывает на то, что если у вас получится поддерживать осознанность в состоянии бодрствования, то это окажет огромное положительное воздействие на вашу практику осознанности в сновидениях. Опыт в практике приведения ума к естественному состоянию пригодится также в ситуации, когда необходимо вернуться в сновидение после временного пробуждения ночью.

###### Сессия медитации для приведения ума в естественное состояние

В начале сессии приведите тело в естественное состояние, а дыхание к естественному ритму, как описано в главе 1, в объяснении первой сессии шаматхи.

Примите любую удобную для себя позу — лягте на спину или сядьте на пол скрестив ноги, или воспользуйтесь стулом. Если вы выбрали позу сидя, удостоверьтесь, что ваша спина выпрямлена, а грудная клетка слегка приподнята и не давит на область живота, препятствуя процессу дыхания. Если вы чувствуете, что какие-либо мышцы вашего тела напряжены, то сначала направьте к ним вдох, а затем позвольте напряжению уйти вместе с выдохом. Закончите этот этап тремя глубокими, длинными, освежающими вдохами-выдохами. Сначала направляйте воздух в область живота, а затем давайте ему подняться наверх и заполнить область диафрагмы и грудную клетку. Каждый раз, когда ваши лёгкие практически заполнятся, начинайте выдыхать, позволяя воздуху выходить безо всяких усилий с вашей стороны.

Теперь «просканируйте» всё своё тело от макушки до кончиков пальцев, концентрируя внимание не на его воображаемом визуальном образе, а на ощущениях, появляющихся в каждой его части. Затем некоторое время пребывайте в переживании своего тела как единого целого — **единой сферы физических ощущений.** Затем сосредоточьтесь на тех частях этой сферы, которые связаны с процессом дыхания, — на расширении и сжатии областей живота, диафрагмы и груди, а также на любых других движениях, которые происходят во время дыхания. Пусть воздух движется естественным образом, а ваше внимание следует за этим движением от начала вдоха до конца выдоха. Почувствуйте, как высвобождается воздух, когда вы начинаете выдыхать после вдоха, а когда после выдоха начинаете снова вдыхать, наблюдайте физические ощущения в областях тела, связанных с дыханием. Выполните 21 цикл дыхания, но концентрируйтесь не на счёте количества циклов, а на физических ощущениях, связанных с процессом дыхания. Это упражнение является подготовительным для успокоения и стабилизации ума.

Теперь откройте глаза и держите их хотя бы частично открытыми, направляя взгляд в пространство перед собой, но **ни на чём его не фокусируя.** Сосредоточьте всё внимание на пространстве ума и на всём, что в этом пространстве возникает. Для облегчения задачи можно намеренно вызвать в уме какое-либо ментальное событие или объект восприятия — привычную мысль или зрительный образ, например кусочек фрукта или лицо родственника. Представьте этот образ, а затем однонаправленно сконцентрируйтесь на нём. Когда этот образ рассеется, удерживайте внимание именно там, где он находился, и будьте готовы обнаружить следующий образ, мысль или любое другое ментальное событие, которое возникнет в этом пространстве.

Эта практика очень проста — вы делаете всё от вас зависящее для того, чтобы **непрерывно поддерживать направленную на пространство ума внимательность** и воспринимать всё, что в нём происходит, никак на это не реагируя, не вынося оценочных суждений, не отвлекаясь и не цепляясь.

Иногда вы замечаете интервалы, когда не можете обнаружить в уме ни мыслей, не зрительных образов, ни каких-либо других ментальных событий. И тем не менее у вас всё ещё есть объект для медитации. Если применить внимательность, то в этих промежутках между мыслями можно обнаружить пустоту пространства ума. У вас есть возможность наблюдать и сцену, и актёров, которые на ней играют. Что ж, когда актёров нет, можно просто наблюдать за сценой.

Если вы заметите, что отвлеклись и по привычке погрузились в процесс мышления, провоцируя этим всё новые мысли, эмоции или зрительные образы, аккуратно вернитесь к внимательному и пассивному наблюдению за потоком ума.

По истечении двадцати четырёх минут завершите сессию практики.

**Ключевые аспекты практики:**

• поза: на ваш выбор (лёжа на спине, сидя скрестив ноги, сидя на стуле);

• тело: пребывает в естественном состоянии;

• дыхание: происходит в естественном ритме;

• внимание: направлено в пространство ума[[24]](#footnote-24) и на любые ментальные события, которые в нём возникают;

• когда происходит отвлечение: расслабиться, освободиться от того, что привлекло внимание, и затем вернуть осознанность в пространство ума и происходящих в нём ментальных событий;

• длительность: одна гатика (24 минуты);

• намерение: наблюдение за ментальными событиями в рамках подготовки к осознанным сновидениям и развитие концентрации с использованием ментальных событий в качестве объектов.

###### Резюме

Для обучения технике осознанных сновидений необходимо соблюдать три основных требования:

1) правильная мотивация;

2) безошибочное следование рабочим техникам;

3) высокая способность вспоминать сновидения.

Целью является достижение мастерства в осознанной работе со сновидениями. Это означает, что вы часто остаётесь осознанными в сновидениях, а также способны увеличивать их длительность настолько, чтобы у вас было достаточно времени для тех действий, ради которых вы, собственно, и решили освоить эту технику.

Если снова использовать аналогию с лабораторией, то лаборатория осознанных сновидений навряд ли будет полезна, если будет доступна для вас один-два раза в месяц в течение одной-двух минут. Многие из обучающихся, кто действительно прилагает значительные усилия к осознанной работе со сновидениями, могут не только продлевать сновидения (до получаса и даже дольше), но также способны инициировать их практически каждый раз, когда сами того пожелают. Итак, после того как дверь в осознанные сновидения открыта и вы получили личный опыт, вам предстоит следующий шаг — стабилизировать окружающее пространство и начать его использовать.

### Глава 4. Осознанные сновидения: достижение мастерства

###### Продление осознанного сновидения

К моменту, когда вы начинаете читать эту главу, у вас уже, возможно, было несколько осознанных сновидений. Когда вы только начинаете осваивать технику осознанных сновидений, самая трудная задача, стоящая перед вами, — это привыкнуть к тому волнению, которое возникает, когда вы вдруг осознаёте, что находитесь в сновидении, и не проснуться в этот момент. Возможно, находясь в сновидении, вы куда-то летите или просто совершаете в воздухе круги, бросая вызов гравитации. Или вы заметили, что буквы и цифры в надписях меняются, когда вы повторно обращаете на них своё внимание. Эти два вида признаков сновидения, как я уже говорил, являются одними из самых распространённых. Бывает так, что через какое-то непродолжительное время развитие событий в сновидении либо резко прерывается, либо исчезает постепенно, и вы просыпаетесь. Или ваше внимание ослабевает, и вы либо теряете осознанность, «скатываясь» в обычное сновидение, либо погружаетесь в сон без сновидений. **Потеря осознанности во время сновидения и потеря самого сновидения являются основными препятствиями для увеличения длительности осознанных сновидений.**

###### Как удерживать сновидение

Исследователи осознанных сновидений предполагают, что прерывание сновидения и переход его либо в состояние бодрствования, либо в состояние сна без сновидений обусловлено преобладанием одного импульса чувственного восприятия над другим. Выход из сновидения означает, что в какой-то момент доминирующим по той или иной причине стал либо импульс, связанный с состоянием бодрствования, либо очень тонкий бессознательный импульс, связанный с состоянием сна без сновидений. Сенсорная информация, поступающая из окружающей реальности, которая не связана со сновидением, постепенно, а порой довольно резко, проникает в сферу чувственного восприятия. Противоядием от подобного проникновения может служить перенаправление внимания на ощущения, возникающие в пространстве сновидения. Существует несколько методов, которые доказали свою действенность для возвращения сновидению стабильности.

Если, находясь в осознанном сновидении, вы замечаете, что оно начинает терять целостность, **покружитесь на месте** с широко открытыми глазами. Это порывистое круговое движение займёт ваши органы чувств восприятием различных образов обстановки, связанной со сновидением. В большинстве случаев такой манёвр либо возвратит вас в сновидение, которое вы начали терять, либо «ввернёт» в новое. Благодаря этому вы можете использовать кружение для смены сновидений — просто перескакивать от одного к другому.

Другой проверенный временем метод — это как следует **растереть какую-либо часть тела.** В большинстве случаев, когда вы находитесь в осознанном сновидении, вы функционируете в теле, которое является точной копией вашего обычного тела. Физические ощущения этого тела ничем не отличаются от физических ощущений тела обычного. Поскольку у этого тела-копии есть руки, просто потрите с силой кожу на какой-либо его части. Точно так же, как и в случае применения метода кружения на месте, это приведёт к тому, что импульсы чувственного восприятия, связанные со сновидением, возьмут верх над импульсами к пробуждению или погружению в сон без сновидений.

Если следовать этой логике, то, усиливая относительное «звучание» феноменов сновидения, вы вдобавок можете **сфокусироваться на каком-либо его объекте.** Многие из объектов сновидения — такие как люди, машины или само место действия — могут стремительно изменяться. Но само ваше тело, а также пол или земля под ногами обладают гораздо большей стабильностью. Если сфокусировать внимание таким образом, чтобы они проявились более отчётливо, то это послужит тем якорем, который удержит вас в сновидении и «заглушит» сенсорную информацию, связанную с состояниями пробуждения или сна без сновидений. Итак, ключом к стабилизации сновидения, которое начинает разваливаться, является усиление вашей вовлечённости в само сновидение.

###### Как сохранять осознанность

Потеря осознанности, в сущности, означает, что вы утратили контакт с реальностью собственной ситуации. Вместо того чтобы осознавать, что вы видите сон — то есть вовлечены в действие, разворачивающееся в сновидении, а ваше тело при этом спокойно лежит на кровати, — вы воспринимаете всё так, как будто бы это происходит наяву. Удивительно, насколько легко это происходит. Даже в самых странных обстоятельствах, возникающих в сновидениях, апатия неразвитой осознанности не позволяет мыслить критически, и вы не задумываясь принимаете на веру всё что угодно. Если вы секунду назад были в Денвере, а теперь, обнаружив, что находитесь в Лос-Анджелесе, начинаете сомневаться в том, что такое возможно, то сонный голос апатии начнёт (и вполне успешно) вас успокаивать доводами о том, что «Ах, ну конечно! Я, должно быть, примчался сюда на самолёте» или «Мне, видимо, померещилось, что я был в Денвере», и так далее. Поэтому для того, чтобы придерживаться позиции критического мышления, которая является основной опорой для осознанности в сновидениях, необходима чуткая бдительность — ведь вам придётся вступить в противоборство с одной из самых сильных привычек человека: оберегать беззаботность и комфорт во время сна. Устроившись на кровати, мы очень любим свернуться калачиком и полностью отключить ум — прямо как котики или собачки, и мы поступали так всю свою жизнь.

Без сомнения, чем больше вы **упражняетесь в практике шаматхи,** тем меньше вероятность утраты осознанности в сновидении. Даже для выполнения такой простой техники, как наблюдение за дыханием, потребуется, чтобы вы отказались от своей обычной склонности рассеяно следовать за приходящими в голову мыслями. Дополнительно к обычной практике шаматхи, такой как приведение ума к естественному состоянию, необходимо также придерживаться позиции критического мышления. Если вы привыкнете к этому в состоянии бодрствования, а тем более если добьётесь в этой практике значительных успехов, превратив в привычку, у вас будет гораздо меньше трудностей с тем, чтобы поддерживать осознанность во время ночного сна.

**Самый простой способ обеспечить осознанность во время сновидений — это говорить себе снова и снова: «Это сон» или «Я вижу сон». Не уставайте напоминать себе об этом. Это поможет вам не отвлечься на какую-нибудь деталь сновидения, из-за которой вы можете потерять осознанность.** Может случиться, что во время осознанного сновидения вы сильно заинтересуетесь чем-нибудь странным или притягательным. Возможно, это будет винтажная спортивная машина, которую вам захочется заполучить в собственность, привлекательный индивид противоположного пола, ваш любимый десерт или даже невероятный по красоте закат на морском берегу. Одно мгновение — и вы уже думаете лишь о том, что сумели заинтересовать и пригласить на свидание любовницу или любовника своей мечты. Ваша искренняя заинтересованность делает это *реальным.* Осознанность? Подожди за дверью! И хотя этот пример описывает ситуацию, когда, погнавшись за двумя зайцами, можно догнать обоих — «Любовь моя, мне кажется, что это сон!» — успех будет зависеть от того, насколько ваше критическое мышление в состоянии противостоять заинтересованности и желаниям.

То же самое верно и для ночных кошмаров, когда вы можете испытывать сильное желание, чтобы сновидение закончилось. Если вы сохраните осознанность в сновидении, обстоятельства которого кажутся вам пугающими, и решите «не ввязываться», то самый простой способ проснуться — это закрыть во сне глаза. Это, кстати, одновременно является методом погружения в осознанный сон без сновидений. Если у вас есть опыт работы со сновидениями, то вы можете вырваться из кошмара, улетев на другую планету или галактику, которую сами же и создали, или трансформировать пугающие обстоятельства во что-нибудь более приветливое. Вы можете превратить оборотня в свернувшегося калачиком котика, а действующий вулкан в обычный фонтан.

###### Психологический подход

Однако вы также можете подойти к решению проблемы с другой стороны — изменить собственную *реакцию* на такие сновидения. Вы можете напомнить себе, что спите и что любой объект, который кажется вам опасным, на самом деле не существует. Используя в подобных ситуациях терпение и расслабленность, вы получаете возможность стать психологически сильнее и даже, возможно, обрести некую мудрость. Мы исследуем эту возможность более подробно в главе, посвящённой йоге сновидений.

Вы, наверное, заметили, что если в осознанном сновидении представлять себе заранее какое-либо событие, то оно обязательно произойдёт. В моём случае, когда я обнаруживаю, что оказался в одном из сновидений в качестве «тревожного путешественника», то, вернув осознанность, я ловлю себя на том, что думаю: «Похоже, я пропустил свой рейс». Тогда я смотрю в окно и почти всегда вижу там, как взлетает самолёт, на котором я должен был лететь. Я знаю, что вижу сон и что аэропорт не настоящий, но мой самолёт всё равно там. Вы можете **использовать этот метод предвосхищения событий для того, чтобы поддерживать осознанность.** К примеру, если вы думаете: «Могу побиться об заклад, что сейчас в эту дверь войдёт мой лучший друг Карл», — зачастую оказывается, что это как раз то, что и произойдёт. Затем можно объединить подобные предположения и выстроить их одно за другим. «Теперь Карл сыграет на аккордеоне. Затем аккордеон превратится в винтажный «Феррари», и мы помчимся по дороге вдоль берегов французской Ривьеры. Возможно, мы даже застанем закат… Смотри-ка! Вот и он!» — и так далее.

Это один из методов для создания сценария и поддержания развития сюжета в осознанных сновидениях. Другой метод заключается в том, чтобы создать твёрдое намерение: «Этой ночью я хочу забраться на Эверест». В состоянии бодрствования представляйте заранее, что во сне вы взбираетесь на гору. Рассматривайте фотографии Эвереста, прочтите историю чьего-нибудь восхождения, пролистайте каталог альпинистского снаряжения и так далее. Продумайте детали своего восхождения — найдите место для базового лагеря, выберите определённый маршрут, продумайте способы решения проблем, которые могут возникнуть в пути, и так далее. Засыпайте с твёрдым намерением. Не отвлекаясь, говорите себе снова и снова, что, попав в сновидение, вы окажетесь у подножия Эвереста и начнёте восхождение согласно составленному перед сном плану. Таким образом, в этом методе вы снова используете установку на будущее (на этот раз её более продвинутый вариант) для того, чтобы инициировать осознанность и поддерживать её.

###### Осознанный сон без сновидений

Сон без сновидений, как я уже рассказывал в главе 2, — это состояние, в которое мы попадаем бессознательно, естественным образом. Пребывая в этом состоянии, мы обладаем очень низким уровнем осознанности или полностью неосознанны. Это естественное состояние обозначено в описании упомянутого ранее обычного цикла сна как стадии СМС2, СМСЗ и СМС4 (СМС — стадия медленного сна). Однако и его мы можем исследовать и получать от него пользу, если проявим искренний интерес и попытаемся понять природу сознания и различных состояний ума. Осознанный сон без сновидений позволяет нам получить относительно чистое переживание сознания общей основы. Несмотря на то что сознание общей основы принято считать «бессодержательным», на самом деле оно не является ни полностью пустым, ни полностью неопределённым. Если рассматривать обычный цикл сна, то сновидения начинают естественным образом проявляться именно из состояния сна без сновидений. Если мы сможем осознанно войти в это состояние или стать осознанными, уже пребывая в нём, то у нас появится возможность наблюдать за самой начальной стадией развития сновидения.

В практиках более высокого уровня стабильность осознанных сновидений может сыграть решающую роль в деле навигации по бардо смерти[[25]](#footnote-25). В тибетском буддизме считается, что это посмертное состояние определяет, каким будет наше следующее перерождение. Обычно сознание усопшего сбито с толку и напугано непривычными и волнующими проявлениями бардо. Оно не способно ни осмыслить их, ни использовать для более благоприятного перерождения. Достижение стабильности на стадии сна без сновидений увеличивает шансы того, что мы сможем сохранить хладнокровие в этой ситуации и принимать осмысленные решения (особенно если подготовиться к ней, изучив тексты, которые описывают сущность этого переходного состояния).

Одно из упражнений, которое вы можете выполнять, попав в состояние сна без сновидений, — это направить внимание на бессодержательность (общую основу) и задаться вопросами: «Какова природа этой бессодержательности? Какой она формы? Каков её размер? Какими характеристиками она обладает?». Пребывая в общей основе и наблюдая за ней подобным образом, вы можете получить ответы, которые приведут вас к основному вопросу: «Какова природа обладания сознанием?». В этой «разрежённой» атмосфере, где нет никаких отвлечений, вы можете подробно исследовать собственное сознание и, возможно, найдёте ответы на очень важные вопросы, которые тысячелетиями ставили в тупик лучшие философские умы.

Другая продвинутая техника, связанная со сном без сновидений, называется *открытое присутствие* , относится к практике дзогчен, но об этом мы поговорим в следующей главе. Вкратце: если мы сможем добиться стабильной осознанности в состоянии сна без сновидений и пребывать в общей основе, то техника открытого присутствия поможет нам достичь изначальной осознанности — нашей природы будды. Для тех, кто находится на духовном пути, это наивысшее достижение.

###### Практика осознавания осознанности (безобъектная шаматха)

Один из путей прямого попадания в состояние сна без сновидений — это закрыть глаза, находясь в осознанном сновидении. Тогда мы немедленно окажемся в бессодержательности общей основы. Другой метод входит в техники йоги сновидений и заключается в концентрации на визуализируемом изображении в области сердечной чакры. Ниже я расскажу о методе, который входит в состав практик шаматхи и называется «осознавание осознанности». Этот метод позволяет медитирующему мягко погрузиться в состояние сна без сновидений, сохраняя осознанность.

*Сессия практики.* Начните, как и в предыдущих сессиях шаматхи, с приведения тела в естественное состояние. Примите **удобную позу** — сидя или лёжа на спине. Теперь сделайте три глубоких вдоха-выдоха, **приводя дыхание к естественному ритму.**

Когда будете выполнять практику наблюдения за дыханием, пусть ваши глаза будут по крайней мере приоткрыты, взгляд направьте в пространство перед собой, не цепляясь ни за ближние, ни за дальние объекты. Продолжайте свободно дышать, настраиваясь на расслабление, покой и бдительность. Отстранённо осознавайте все ментальные события, которые происходят перед вашим внутренним взором.

Добившись состояния, когда вы чувствуете себя расслабленно и уравновешенно, перестаньте обращать внимание на все объекты — на любые мысленные или физические проявления — и направьте свою осознанность на само состояние осознанности. Не направляйте свою осознанность ни внутрь, ни вовне — пусть она естественным образом пребывает в собственной природе. Какие бы мысли ни возникали, освобождайте их без промедления. Вы позволяете осознанности пребывать в собственной природе. Сохраняя расслабленную, непринуждённую бдительность, просто высвобождайте любые феномены, которые заслоняют вашу осознанность. И то, что остаётся, — это знание в чистом виде. Время от времени проверяйте, не напряжены ли вы и достаточно ли расслабленно дышите. Пребывайте в этом состоянии абсолютной простоты.

По прошествии одной гатики закончите сессию. (Если вы используете эту технику медитации перед ночным сном для работы со сновидениями, начните её выполнение в позе лёжа на спине, а когда достигнете стабильности, перевернитесь на бок и погрузитесь в сон, удерживая внимание на осознанности.)

**Ключевые аспекты практики:**

• приведите тело в естественное состояние;

• приведите дыхание к естественному ритму;

• сохраняйте равностность, расслабленность, покой и бдительность;

• высвобождайте все мысли, которые приходят на ум;

• направьте осознанность исключительно на саму осознанность;

• длительность: одна гатика (или время, которое необходимо для осознанного засыпания);

• намерение: исследовать прозрачную ясность сознания общей основы с целью подготовиться к проникновению в изначальную осознанность или для того, чтобы войти в состояние сна без сновидений, сохраняя осознанность.

**Комментарии**

Эта практика очень проста. Удерживая внимание, следует делать это аккуратно и сохранять спокойствие, особенно если ваша цель — заснуть, не теряя осознанности. Достигнув некоторого мастерства в этой практике, вы сможете получить прямое переживание сознания общей основы, которая обладает качествами блаженства, светоносности и отсутствия концепций. В то время как техника приведения ума к естественному состоянию предполагает постепенное продвижение к этому переживанию, техника осознавания осознанности предлагает более короткий путь.

Осознавание осознанности — это весьма тонкая техника. Как же удостовериться, что вы выполняете именно её? При изучении любого типа практики всегда полезно знать, в какие крайности можно впасть в процессе её выполнения, что позволит вам прокладывать путь точно посередине между ними. Для этой техники крайности заключаются в том, что если вы стараетесь сверх меры, то начинаете волноваться, а если стараетесь недостаточно, то скатываетесь к вялости. Определив для себя, в каких пределах лежат эти крайности, вы сможете остановиться на золотой середине. Это означает, что вы будете поочерёдно «отталкиваться» то от одной крайности, то от другой, сокращая амплитуду колебаний. Если вы фокусируете внимание на каком-либо объекте, мысленном или визуальном образе, то это та крайность, которая приводит к волнению. Другая крайность, которую гораздо сложнее заметить, заключается в том, что ваш ум становится опустошённым и вообще ничего не осознаёт. Вы не наблюдаете вообще ни за одним объектом — становитесь как овощ. Когда вы находитесь посередине между этими двумя крайностями, пребывая в настоящем моменте и чётко всё осознавая, ваше восприятие обладает качеством свежести. Вы не следуете ни за одним объектом, но осознаёте сам процесс осознанности. Это удивительно простое, но также и неуловимо тонкое состояние. Это похоже на ощущение от того, когда надеваешь на ноги разношенную обувь. Когда вы пребываете в этом состоянии, вы точно знаете, что это именно оно. Вам необходимо развить в себе уверенность, что вы точно знаете, когда выполняете практику правильно. Это работает именно таким образом.

###### Лаборатория сновидений

**Когда вы наберётесь опыта, а частота, стабильность и яркость ваших сновидений достигнут определённой пороговой величины, настанет время для того, чтобы создать собственную «лабораторию сновидений», где вы сможете заниматься** тем, **что вам интересно.** Если, к примеру, вы увлечены наукой, то сможете проводить мысленные эксперименты, позволив воображению разыграться в полную силу. Многие из научных открытий произошли не во время проведения экспериментов, а в тот момент, когда учёный давал волю своему воображению. В качестве главного примера на ум сразу приходит известная история с яблоком Ньютона, которое, как известно, натолкнуло его на идею о том, что гравитация — это сила притяжения. Альберт Эйнштейн использовал воображение (без сомнения, подкреплённое реальными знаниями), чтобы предсказать результаты экспериментов, некоторые из которых были осуществлены лишь спустя много лет. Возможно, его представление гравитации как искривлённого пространства — представление, которое поставило с ног на голову воззрение Ньютона, — возникло в результате использования воображения для переформулирования вопроса «Что такое гравитация?». В осознанных сновидениях можно очень гибко и точно управлять окружающей обстановкой и объектами, которые её составляют, что идеально подходит для любого вида деятельности — от организации экспериментов до погружения в абстрактное воображение, так необходимое для передовой науки.

Этот пример также применим к инженерам или изобретателям, которые могут продумывать и испытывать свои прототипы в трёхмерной голографической среде осознанных сновидений. В последующих главах мы более подробно остановимся на практическом применении осознанных сновидений.

###### Пространство для медитации

Существует большое количество техник медитации, многие из которых предполагают, что вы должны находиться в каком-либо спокойном месте, где можно медитировать в течение продолжительного времени и при этом вас ничто не будет отвлекать. Традиционно самыми подходящими для этого считались пещеры и хижины в удалённых местах. Но даже в таких ситуациях можно столкнуться с трудностями: сложности с питанием, плохие условия проживания, такие как холод и сырость, а также риск серьёзно заболеть в отдалении от цивилизации. Решение подобных проблем — хорошая проверка для серьёзно настроенных практикующих. Возможно даже, что это неотъемлемая часть их личностного роста на тернистом пути к духовной реализации.

Учитывая всё это, трудно себе представить, что может быть лучше, чем создать себе пространство для медитации в осознанном сновидении. Пространство, где ничто не отвлекало бы вас от медитации. Если вам нужно место для медитации, то в зависимости от вашего уровня мастерства в осознанных сновидениях вы можете создать себе комнату, пещеру или даже вершину горы с открывающимся оттуда прекрасным видом. Вы можете украсить стены изображениями, соответствующими вашей духовной традиции. Это могут быть натуралистичные статуи Будды, Шивы, Иисуса Христа или кого-то ещё. Можно даже положить на пол коврик и подушку для медитации (хотя с таким же успехом вы можете просто зависнуть в воздухе). Если ваша практика связана с визуализацией, вы можете спроецировать в трёхмерное пространство даже самые сложные изображения.

Основными аспектами, необходимыми для таких манипуляций, также являются стабильность и чёткость: для того, чтобы можно было в течение часа практиковать в этом созданном умом пространстве, не давая сновидению прекратиться и не теряя при этом осознанности, большинству понадобится постепенно увеличивать длительность сновидения. Если у вас нет художественного таланта, то некоторое время уйдёт также на то, чтобы развить чёткость — резкость визуальных образов, их цвета и яркость. Для медитации в пространстве осознанного сновидения необходимо сначала сконцентрироваться и сделать твёрдую установку на будущее (как мы делали это, когда только начинали осваивать технику осознанных сновидений): «Этой ночью я создам в сновидении тихое место для медитации».

Безусловно, вам необязательно создавать что-то очень сложное, например пещеру, для того чтобы заниматься в осознанном сновидении медитацией. Для практики шаматхи, наблюдения за дыханием, достаточно представить в сновидении своё тело и процесс дыхания, а затем просто наблюдать за ним. Если вы развили стабильность, достаточную для того, чтобы создавать визуальный образ — такой как пламя свечи, драгоценный камень или даже изображение, которое соответствует вашей духовной традиции, — то, сосредоточившись и удерживая внимание исключительно на этом изображении в течение всё увеличивающихся промежутков времени, вы можете достичь самадхи (медитативной концентрации).

Другая идеально подходящая для работы с осознанными сновидениями практика — это приведение ума к естественному состоянию. В этом случае, как мы уже видели ранее, вы не меняете и не пытаетесь контролировать никакие ментальные события, появляющиеся перед вами. Поскольку всё, что вы воспринимаете в состоянии сновидения, — мысли, эмоции и физические объекты — является ментальными событиями, вы просто наблюдаете за всем, что возникает, не цепляясь ни за что и не отвлекаясь. Это естественным образом усилит вашу стабильность в работе с осознанными сновидениями — потому что, как мы уже говорили раньше, осознанное восприятие всех проявленных феноменов (и в состоянии бодрствования, и в сновидениях) является главной наработкой для практики. Подобная тренировка во время сновидения приносит двойную пользу — улучшает ваш навык в технике важной, основополагающей медитации, которая может быть с успехом применена в духовной практике, а также усиливает вашу способность поддерживать осознанность во сне.

## Часть 2. Йога сновидений

### Глава 5. Вселенная йоги сновидений

Как мы уже успели убедиться, техника осознанных сновидений является «новичком» в области современной психологии. Впервые разработанная специалистами в области исследования сна — одной из областей психологии, эта техника за последние тридцать лет собрала под свои знамёна значительное количество полных энтузиазма последователей из числа обычных людей. Как ни странно, в то же самое время это провокационное направление исследований не вызвало особого интереса в академических кругах учёных-психологов. Возможно, это произошло из-за того, что его воспринимают как чересчур субъективное и потому не достойное серьёзных научных изысканий[[26]](#footnote-26). Учитывая разнообразие интересов людей и гибкость самой техники, во время осознанного сновидения можно заниматься абсолютно любым видом деятельности. Осознанные сновидцы могут превратить свои ночные приключения во что угодно — от экзотического хобби до серьёзных духовных практик.

В отличие от техники осознанных сновидений, йога сновидения — это особая духовная практика, которая относится к одной из мировых духовных традиций, сформировавшейся две с половиной тысячи лет назад, — к буддийской системе воззрения. Это целая вселенная, достаточно сложно устроенная и в то же время общедоступная, движимая двумя взаимосвязанными устремлениями: освободить от страданий всех живых существ и способствовать их скорейшему просветлению. Описанию буддийской психологии альтруизма посвящено огромное количество текстов, и во многих из них рассматриваются аспекты йоги сновидений, не говоря уже о многочисленных устных наставлениях, которые передавались веками.

**Для того чтобы практиковать йогу сновидений, необязательно становиться буддистом. Однако необходимо иметь хотя бы общее представление и о целях, которые буддизм перед собой ставит, и о методах их достижения.** Помните также о том, что у йоги сновидений и техники осознанных сновидений много общего. Даже если духовное развитие не входит в ваши цели, в практиках, входящих в систему йоги сновидений, вы обнаружите средства, которые могут послужить для оттачивания вашего мастерства в работе с осознанными сновидениями. Некоторые методы обеих систем действительно не отличить друг от друга. Поэтому точно так же и те люди, для кого работа со сновидениями необходима исключительно для духовного развития, смогут извлечь пользу из написанных более доступным языком объяснений, относящихся к технике осознанных сновидений. Таким образом, можно сказать, что эти две практики дополняют друг друга.

###### Что значит быть пробуждённым?

Самое существенное различие между практикой осознанных сновидений и йогой сновидений заключается в понимании того, что означает быть осознанным, или пробуждённым. Традиционный западный научный подход, в рамках которого происходило развитие психологической теории и практики осознанных сновидений, рассматривает обычное состояние бодрствования как наиболее пробуждённое состояние человека, а погружение в сновидение — как переход в нереальный мир. Ну а утром, после того как мы проснулись, мы снова воспринимаем реальность более или менее такой, какова она на самом деле. Только и всего. Мы можем стать осознанными в сновидении, но такая пробуждённость не рассматривается как нечто отличное от ясности ума в состоянии бодрствования. Считается, что это просто понимание того, что мы видим сон.

В то же самое время в буддизме считается, что и само бодрствование тоже является состоянием сновидения по сравнению с нашим наиболее глубоким измерением сознания. Буддизм предполагает, что из трёх известных состояний сознания — бодрствования, сна без сновидений и сновидения — наименьшим потенциалом для духовного развития обладает, как это ни странно, именно состояние бодрствования, которое считается косным и наименее восприимчивым. С точки зрения пути духовного совершенствования наименее благоприятным является наше обычное восприятие. Сновидение обладает более высоким потенциалом, но если мы не распознаём, что видим именно сон, то неизбежно путаем его с обычным состоянием бодрствования и пребываем в заблуждении.

Состояние сна без сновидений подразумевает ещё более неуловимое измерение осознанности, которое на духовном пути можно использовать с огромной пользой. К сожалению, оно настолько заслонено недостатком ясности, что нам не удаётся использовать весь потенциал этого вида сознания. За пределами этих трёх обычных для нашего опыта состояний находятся более высокие уровни сознания, на которые мы можем постепенно подняться. Каждый последующий из них соответствует всё более пробуждённому состоянию сознания. Но никто не может считаться полностью пробуждённым, пока не достигнет просветления — состояния будды, которое подразумевает постижение самого глубокого измерения сознания. В буддизме именно это считается «наиболее пробуждённым состоянием человека». И пока мы не достигнем полного пробуждения — состояния будды, — мы будем находится во сне.

###### Эмпирическая традиция

Какой бы смысл ни вкладывал каждый из нас в понятие «пробуждённость», если мы хотим воспользоваться идеями буддийской йоги сновидений для работы над осознанностью в сновидениях, то нам повезло — некоторые ключевые концепции буддизма вполне созвучны современному образу мышления. Буддизм — прежде всего эмпирическая традиция: в ней не принято принимать учения на веру, не подвергая их критическому анализу. У буддистов поощряется проверка предлагаемых гипотез. Будда и сам говорил своим монахам: «Так же, как золотых дел мастер проверяет золото, нагревая, разрезая и царапая его, так и вы должны проверять мои слова, чтобы принять их. Но не принимайте их из одного почтения ко мне»[[27]](#footnote-27). Это изречение безотказно действует на нас — людей, воспитанных в рамках западной традиции, которая целиком основана на логическом анализе, опыте, получаемом в результате эксперимента, и объективных, фактических данных. Приверженность к необходимости твёрдого доказательства является центральной идей нашего наследия, ведь даже один из американских штатов (Миссури) известен как «штат „Ну-ка, покажите мне“»[[28]](#footnote-28).

Поэтому не будет преувеличением сказать, что буддизм можно называть религией «ну-ка, покажите мне». Буддийские практики, включая йогу сновидений, должны быть проверены на собственном опыте.

###### Психология: психика и то, что находится за её пределами

Ещё одна область, которая вызывает одинаковый интерес и в буддизме, и в современном западном обществе, — это психология. Западная психология стремится понять работу *психики.* Психолог Карл Юнг определил психику как «полную совокупность всех психических процессов — как осознанных, так и неосознанных». С точки зрения Фрейда, психика включает неосознанный *ид* [[29]](#footnote-29) и морализирующее, *супер-эго.* Оба эти компонента интегрированы с *эго,* которое занимает роль посредника между ними. Согласно словарю American Heritage Medical Dictionary[[30]](#footnote-30), психика — это «ум, который, выполняя функцию центра мышления, эмоциональных состояний, а также поведения, осознанно или бессознательно обусловливает реакции тела на физическое и социальное окружение».

Если для западной психологии главной целью является чёткое определение и доскональное понимание психики как таковой, то в буддийской психологии, как мы уже упоминали прежде, психика — это лишь один из отдельных аспектов более широкого понятия об уме. Буддийская психология вырвалась в этом вопросе на пару тысяч лет вперёд по сравнению с западной, которая заинтересовалась изучением ума лишь полторы сотни лет назад. Поэтому буддизму действительно что нам предложить, — увлекательные исследования, включающие разнообразные гипотезы и техники, которые мы можем применить как в работе со сновидениями, так и в состоянии бодрствования.

Вы, возможно, уже догадались, что такая разница в масштабности подхода обусловливает разницу между техникой осознанных сновидений и йогой сновидения, а также служит ключом к интеграции этих двух практик. Поскольку техника осознанных сновидений следует принципам западной психологии, то она рассматривает в качестве объекта именно психику. С этой точки зрения, когда вы остаётесь осознанными во время сновидения, вы исследуете психику и весь полученный вами опыт связан со психикой. В таком случае все феномены и принципы функционирования, с которыми вам приходится иметь дело, рассматриваются через призму западной психологии, её теорий и концепций.

###### Сознание общей основы

Йога сновидений пытается выйти за пределы психики и достичь в конечном итоге *изначальной осознанности* [[31]](#footnote-31)*,* полная реализация которой является в буддизме наивысшей целью и известна как просветление. Однако пока этого не произошло, мы имеем дело с состоянием сознания, которое хоть и является более тонким, чем психика, но всё ещё не обладает трансцендентностью изначальной осознанности. Этот второй уровень сознания называется «сознание общей основы» (санскр. *алая виджняна* )[[32]](#footnote-32) и не соответствует ни *подсознанию* из теории Фрейда, ни *коллективному сознанию* из теории Юнга. Этот уровень сознания является более глубоким, чем подсознание, — это «предподсознание». Поэтому он рассматривается как источник психики, включая и ту её часть, которую на Западе называют подсознанием. Эта особенность позволяет адептам техники осознанных сновидений извлечь пользу из теории и практики йоги сновидений.

Несмотря на то, что, в отличие от коллективного бессознательного из теории Юнга[[33]](#footnote-33), сознание общей основы является уникальным для каждого отдельного индивидуума, оно с точки зрения буддизма служит основой для череды перерождений, следующих одно за другом. Можно сказать, что происходит не перерождение самого индивидуума, а последовательное возникновение проявлений индивидуального сознания общей основы. Этот ментальный поток подвергается конфигурации в соответствии с образом мышления, эмоциональными состояниями и опытом отдельного существа в течение всей его жизни. Грубо говоря, схемы поведения хранятся в сознании общей основы в качестве кармических отпечатков, которые обусловливают и текущую жизнь отдельного индивидуума, и его будущие перерождения. Благотворные схемы поведения создают позитивную карму, которая ведёт к более благоприятному будущему и возможностям для продвижения к просветлению. **Недобродетельные действия создают негативную карму, которая обусловливает неблагоприятные последствия в будущем. Таким образом, сознание общей основы можно сравнить с работой микросхемы памяти, когда предварительно записанная на ней информация непрерывно обусловливает функционирование компьютера в настоящий момент, а также закладывает алгоритм его функционирования в будущем.** Программное и аппаратное обеспечение компьютера непрерывно взаимодействуют между собой. На протяжении всей жизни сознание общей основы и возникающая из него психика функционируют подобно программному и аппаратному обеспечению компьютера — взаимодействуя друг с другом и находясь друг от друга в прямой зависимости.

Значимость сознания общей основы в практике йоги сновидений, его эффективность определяются нашим пониманием. Поскольку сознание общей основы является источником всех ментальных событий, непонимание принципов его работы не позволяет нам увидеть собственную жизненную ситуацию, блокируя прогресс в достижении мудрости, добродетели и счастья. Проникновение в суть сознания общей основы открывает нам доступ на внутреннюю территорию, которую мы можем трансформировать в процессе духовного развития. Наши страхи, заблуждения, воспоминания, скрытые склонности и другие подобные аспекты — всё хранится в сознании общей основы. Когда проявляются фобии и неврозы, ложные представления и заблуждения — все они возникают из одного и того же источника. Более того, все *квалы* [[34]](#footnote-34), которые мы воспринимаем органами чувств, в реальности проявляются из общей основы — пустого, светоносного пространства опыта, восприятие которого происходит непосредственно в сфере сознания общей основы. Это пространство можно обнаружить во время фазы глубокого сна без сновидений, если перейти в неё, сохраняя осознанность, то есть, другими словами, — если в момент полного погружения в состояние сна без сновидений чётко распознать это состояние как оно есть.

Если разумно исследовать общую основу и сознание общей основы, то они могут послужить ключом к мудрости и просветлению. Йога сновидений обеспечивает прямой доступ к этому уровню сознания, а также предоставляет средства для его трансформации.

###### Изначальная осознанность

Доскональное исследование сознания общей основы и психики, которая является его частью, служит своеобразной стартовой площадкой для освоения наиболее глубокого уровня сознания — изначальной осознанности. Изначальная осознанность выходит за пределы всех концепций, включая субъект и объект, существование и не-существование. Она находится вне времени и является «нерождённой» с точки зрения относительной вселенной, которую мы определяем как «существование». Она является источником спонтанного проявления добродетелей, таких как сострадание, созидание и мудрость. Полная реализация изначальной осознанности — это достижение неограниченной свободы, это просветление, это окончательная победа. Это наивысшая цель йоги сновидений и любой другой подлинной буддийской практики.

Сознание общей основы сильно обусловлено — это хранилище внутренних склонностей и кармических предрасположенностей. Это основа сансары. Изначальная осознанность, напротив, символизирует полную свободу от всех этих беспокоящих ментальных факторов. Изначальная осознанность, или, другими словами, абсолютная *бодхичитта,* нераздельна с относительной бодхичиттой — желанием достичь состояния будды для того, чтобы привести всех других живых существ[[35]](#footnote-35) к просветлению. В традиции махаяны[[36]](#footnote-36) практика относительной бодхичитты приводит к постепенному развитию любви и сострадания ко всем живым существам. Это развитие происходит благодаря тренировке, которая заключается в том, чтобы для начала научиться воспринимать ценность других живых существ как равную собственной ценности (большой шаг к преодолению нашей обычной склонности к эгоцентризму), а затем и научиться воспринимать ценность общности всех других живых существ выше, чем собственную ценность: Тогда наши усилия направляются на то, чтобы, осознав страдания других живых существ, а также их потенциал быть счастливыми, сделать всё возможное для того, чтобы помочь им. Эта тренировка полностью основана на концепциях. Однако благодаря реализации изначальной осознанности великое сострадание и относительная бодхичитта (стремление достичь полного просветления для пользы всех живых существ) возникают сами по себе — спонтанно. Для того чтобы обнаружить относительную бодхичитту, вам не нужно искать её где-то вовне — за пределами абсолютной бодхичитты.

###### Основы пути к просветлению

Для понимания буддизма очень важно знать, что страдание было первой темой, которой коснулся в своём учении Будда после того, как достиг просветления. Это учение было дано в Оленьем парке, который находится в Сарнатхе — пригороде индийского города Варанаси, и называлось «Четыре благородные истины». Говоря кратко, это — 1) истина о страдании; 2) истина о главной внутренней причине страдания — неведении; 3) истина о прекращении страдания и искоренении его причин, и 4) истина о пути, который ведёт к прекращению страдания.

До тех пор, пока мы не реализовали третью благородную истину, мы обречены на страдание, главной причиной которого является наше неведение. Поскольку основной целью йоги сновидений является достижение просветления, как его понимают в буддийской традиции, то в её основе лежит та же философия и те же практики, которые являются основополагающими для духовного пути в рамках тибетского буддизма.

Тибетский буддизм объединяет в себе все три основные буддийские традиции, это:

1) *шравакаяна,* в которой особое внимание уделяется собственному освобождению;

2) *махаяна,* в которой полное просветление будды достигается ради помощи всем живым существам;

3) *ваджраяна* (включая дзогчен — Великое совершенство), которая объединяет пустоту и проявления и утверждает, что хотя все феномены лишены независимого существования, они в то же время являются чистыми проявлениями просветлённого ума.

В соответствии с устоявшейся традицией последователи тибетского буддизма сначала обучались в соответствии с более старыми доктринами — такими как шравакаяна и другие похожие школы. После этого им открывали учения махаяны, а затем и более продвинутые практики ваджраяны. Проходил ученик через эти этапы последовательно или нет, но для полноценного обучения в рамках тибетского буддизма ему так или иначе приходилось иметь дело со всеми тремя подходами, которые были объединены в одно согласованное целое.

Пустоту, или пустотность, которую ни в коем случае не стоит путать с идеей полного отрицания, свойственной нигилизму, можно определить как отсутствие независимого существования феноменов и их двойственности — достоверного разделения на субъект и объект. Индивидуальное «я», к примеру, не является каким-то целостно существующим абсолютом, который можно обнаружить как некую обособленную и неизменную форму или местоположение. То, что мы называем «я», изменяется от момента к моменту и зависит от множества факторов — настроения, текущей ситуации, семьи, культуры, национальности и так далее. Если провести глубокое и тщательное аналитическое исследование, то в результате невозможно обнаружить ничего, что могло бы быть единым, всеобъемлющим «я». С позиции реального существования, независимого от концептуального обозначения, это «я» является *пустым.* И тогда говорят: «Пустота индивидуального „я“».

То же самое верно и для феноменов, которые обычно не считаются частью индивидуального «я». Мы, к примеру, склонны приписывать реальное существование разнообразным феноменам, даже если они не обладают стабильностью и независимостью относительно течения времени. Простой объект — такой как чайная чашка — совсем недавно был обычной глиной, а до этого водой и твёрдой горной породой. В будущем эта чашка станет осколками, о которых будет трудно сказать что-либо определённое, а затем и обычной пылью. Даже если чашка останется невредимой на протяжении тысячелетия, цивилизация будущего, у которой не будет культуры чаепития, не сможет определить предназначение этой чашки или даже припишет ей иное предназначение. Если, например, её примут за плевательницу, то именно плевательницей она и будет. Объекты — это не более чем их названия, достоверность которых определяется лишь общей договорённостью в рамках отдельно взятого сообщества. Они полностью пусты — не обладают какой-либо абсолютной, неотъемлемой идентичностью. Если мы начинаем исследовать объекты, пытаясь обнаружить что-то неизменное и определённое, мы ничего не можем найти.

Более того, пустота всех феноменов не рассматривается как нечто абсолютное, что является их фундаментальной основой. Если мы попытаемся найти саму пустоту, то и её невозможно обнаружить. Она тоже пуста — лишена истинного существования. Пустота — это лишь основополагающий принцип существования феноменов. Существование воспринимаемых феноменов зависит от органов чувств, которые их обнаруживают, и ума, который их распознаёт. В определённом смысле, или даже лучше сказать — совершенно очевидно, что все феномены возникают вместе с осознанностью, которая их воспринимает. Ум птицы воспринимает объект, который мы называем «комар», как разновидность еды. Для человека комар может быть чем угодно — от диковинного существа до назойливого раздражителя и даже опасности (особенно если он является переносчиком тяжёлого заболевания). Для комара мы, люди, являемся едой — источником крови, которая необходима самке для формирования яиц. Но каково абсолютное значение того, что мы называем «комар»? У комара нет никакого окончательного и абсолютного значения — он им не обладает, он пуст.

Пустота — это не что иное, как отсутствие истинного существования, которое становится очевидным, если произвести тщательное аналитическое исследование феномена. Пустота — это основная особенность существования, которое обусловлено концептуальным мышлением. Наша неосведомлённость об этой основной особенности вводит нас в заблуждение и является фундаментальной причиной страдания. Веря в истинное существование феноменов, мы, как говорится, воспринимаем всё всерьёз и принимаем слишком близко к сердцу. В следующих главах мы поговорим о пустоте более подробно.

**Поскольку буддийский путь основан на этике, безупречная нравственность играет важную роль в практике йоги сновидений. Этическая установка в тибетском буддизме заключается в намерении избегать нанесения кому-либо вреда и использовать любую возможность, чтобы оказать помощь.** Кроме того, этичное поведение предотвращает накопление негативной кармы, которая стала бы помехой на пути к просветлению (и привнесла бы в повседневную жизнь неблагоприятные обстоятельства). Нравственное поведение также является залогом уравновешенности ума, которая является необходимым условием для выполнения продвинутых буддийских практик. Если нас мучает чувство вины и нам приходится юлить в нашей повседневной жизни, то маловероятно, что наш ум будет уравновешен. Если те люди, чьё поведение обусловлено соперничеством, гордыней, ненавистью, завистью и тому подобным, захотят работать с более тонкими, требующими стабильного и уравновешенного ума уровнями сознания, то они обязательно столкнутся с трудностями.

В буддизме существует множество принципов, которые определяют этичное поведение. Один из них — это «десять неблагих действий, которых необходимо избегать».

Вот неблагие действия тела: — 1) убийство, 2) воровство, 3) неподобающее сексуальное поведение (обычно — сексуальное поведение, которое приносит страдание другим);

А это неблагие действия речи: — 4) ложь, 5) грубость, 6) злословие, 7) пустословие; неблагие действия ума — 8) желание вреда, или злонамеренность, 9) алчность, 10) ложное воззрение (воззрение, которое не согласуется с реальностью).

«Шесть совершенств»[[37]](#footnote-37) — составляют список добродетельных видов деятельности, которые напрямую связаны с продвижением по духовному пути. Необходимо практиковать: 1) щедрость, 2) моральную дисциплину, 3) терпение, 4) радостное усердие, 5) медитацию, 6) мудрость.

«Четыре безмерные добродетели» составляют список позитивных устремлений, направленных на благо всех живых существ. Необходимо со всей искренностью устремить свои помыслы следующим образом: 1) «пусть все живые существа обретут счастье и причины для счастья», 2)«пусть все живые существа освободятся от страдания и причин страдания», 3)«пусть ни одно живое существо не лишится счастья, в котором нет страдания», 4)«пусть все живые существа пребывают в равностности, свободной от привязанности и неприязни».

Эти, а наряду с ними и многие другие формулировки указывают на тот факт, что альтруизм является в тибетском буддизме основой пути к просветлению и представляет собой проявление бодхичитты — желания достичь просветления для того, чтобы избавить всех живых существ от страдания и привести их к наивысшему счастью. Это желание можно выразить следующим устремлением: «Пусть я достигну просветления для того, чтобы принести пользу всем живым существам — привести их к просветлению». Практики, связанные с бодхичиттой, включают восприятие ценности других живых существ как своей собственной, а также восприятие других живых существ как более ценных и важных, чем мы сами. В тексте Лангри Тангпы «Восемь строф о преобразовании ума»[[38]](#footnote-38) сказано:

«Общаясь всякий раз с другими,

Я научусь себя считать

Нижайшим среди всех существ,

А остальных чистосердечно

Так почитать, как почитают

высших»[[39]](#footnote-39)

Со стороны это может показаться радикальным пренебрежением к себе или даже самоуничижением, однако, как часто говорит Далай-лама, подобная установка — заботиться о других больше, чем о себе, — может снять с нас тяжёлую ношу эгоцентризма. И если даже убеждённые эгоисты время от времени страдают от собственного эгоцентризма — а тому есть немало примеров, — то уж для тех, кто следует духовному пути и чья уравновешенность зависит от чистоты собственного сердца, он точно создаст препятствия.

###### Прагматизм

Путь к просветлению, избавление от страдания, безупречная нравственность поведения, бодхичитта — всё это, конечно же, возвышенные идеалы. Но самое главное в буддизме — следовать этим идеалам на практике. Будда сам выполнял практики для того, чтобы достичь просветления, и его идеи всегда были подкреплены особыми наставлениями, благодаря которым его ученики также добивались определённой степени реализации. Одной лишь веры недостаточно. Практика должна приносить результат, ради которого её выполняли. С помощью йоги сновидений практикующий может напрямую постичь пустоту собственного «я» и пустоту феноменов. Йога сновидений может помочь практикующему подготовиться к состоянию бардо смерти, о котором я уже упоминал ранее. Бардо смерти может оказаться препятствием, а может и поспособствовать продвижению по духовному пути — всё зависит от силы и направленности практик, которые выполнялись в течение жизни. Если мы досконально разобрались с состоянием сновидения и можем его контролировать, то мы точно так же сможем контролировать и бардо смерти.

Йога сновидений, которая стабилизирована благодаря достижению шаматхи, открывает практикующему доступ к сверхъестественным способностям — таким как яснослышание, ясновидение и предвидение. Обладать такими способностями очень важно для тех, кто учит буддийской Дхарме. Учитель, который может читать мысли своих учеников, сможет давать гораздо более эффективные рекомендации каждому из них. Прямой контакт с сознанием общей основы, который становится возможен благодаря достижению шаматхи и практике йоги сновидений, позволяет получить доступ к воспоминаниям из предыдущих жизней. Теоретически возможна даже ситуация, при которой практикующий йогу сновидений сможет получать в сновидениях учения от реализованных существ. В исторических текстах разнообразных традиций, основанных на медитации, включая и буддизм, рассказывается о множестве подобных случаев. Современному человеку на первый взгляд это может показаться абсурдным. Но подобный скептицизм немедленно развеется, если исследовать те материалы, которые становятся доступны благодаря таким случаям, а также принять во внимание очевидное здравомыслие и одарённость тех, кто получил учения подобным образом (не говоря уже об их несомненной честности и отсутствии мотивов для подлога).

**Тибетский буддизм — особенно ваджраяна — использует для духовных достижений методы, связанные с физиологией. Основой для этого являются «каналы, жизненные энергии и жизненные субстанции».** Эти понятия, которые можно соотнести с китайскими искусствами *ци* (например, акупунктура, цигун и тайцзицюань) или с другими древними медицинскими и духовными традициями, (пока что) не признаны наукой. Несмотря на это, их позитивное воздействие на здоровье не вызывает сомнения даже у западной медицины. Доступ к каналам, жизненным энергиям и жизненным субстанциям — так же как и к чакрам (энергетическим центрам) — осуществляется посредством визуализации. Йога сновидений использует эти элементы и сопутствующую им визуализацию в качестве физиологической опоры для исследования сновидений и состояния сна без сновидений. Мы поговорим об этом, когда будем изучать практики, используемые в тибетской йоге сновидений.

### Глава 6. Практика йоги сновидений в состоянии бодрствования

###### Йога сновидений в учениях Падмасамбхавы

Обычно тот, кто практикует технику осознанных сновидений, готовится к ночной практике в состоянии бодрствования — делает контрольные проверки своего состояния, ведёт журнал сновидений, развивает критическое мышление и так далее. Точно так же адепт йоги сновидений, находясь в состоянии бодрствования, применяет определённые методы для того, чтобы заложить основу для практики во время ночного сна. И в том и в другом случае, если у вас получится оставаться осознанным в состоянии бодрствования — и вы превратите это в привычку, — то вам будет намного легче поддерживать осознанность и в сновидениях. Однако, как мы уже убедились, та пробуждённость, которой пытаются достичь посредством йоги сновидений (и в состоянии бодрствования, и во время ночного сна), включает гораздо больший спектр переживаний, чем пробуждённость, как её понимают в контексте техники осознанных сновидений.

Одно из классических учений о йоге сновидений было принесено в Тибет Падмасамбхавой — индийским учителем, жившим в VIII веке. Он был тантрическим мастером, освоившим все практики «алмазной колесницы» буддизма — ваджраяны. Многие из его учений были переданы будущим поколениям практикующих в качестве *терма* (тибетское слово, обозначающее сокровище), которые были скрыты либо в земле, либо скалах или озёрах, а иногда даже в потоке ума того, кто позже находил эти сокровища. Таких людей называют *тертоны.* Учение, которое представлено в этой книге, взято как раз из такого терма — цикла учений, озаглавленного «Естественное освобождение». Это терма было сокрыто в камне подобно «капсуле времени»[[40]](#footnote-40) и обнаружено тертоном Карма Лингпой по прошествии около шестисот лет после прибытия Падмасамбхавы в Тибет. И дневные, и ночные практики йоги сновидений, которые содержатся в цикле «Естественное освобождение», предполагают некоторую степень ментальной ясности и стабильности, которые достигаются благодаря концентрации.

Поэтому, по мнению Падмасамбхавы, проницательный и работоспособный ум, отполированный практикой шаматхи, является необходимым условием для эффективной практики йоги сновидений.

###### Реальность

Учения Падмасамбхавы о йоге сновидений начинаются с провокационного утверждения «Всё обстоит следующим образом: ни один из феноменов не существует, но все они проявляются как существующие и определяются как различные предметы». Это утверждение может показаться несколько шокирующим или даже абсолютно безумным. Но если рассматривать его в контексте, то оно сразу же приобретает здравый смысл. Под «несуществованием» Падмасамбхава не подразумевает нигилизм — он не утверждает, что ничего вообще не существует. Скорее, он призывает нас расширить своё воззрение и воспринимать феномены состояния бодрствования так же, как мы воспринимаем феномены в сновидениях. Он предполагает, что наш обычный опыт, который мы получаем в состоянии бодрствования, точно так же обманчив и нереален, как сновидение. Это как раз и есть воззрение пустоты, которое мы обсуждали немного раньше: феномены состояния бодрствования в действительности нереальны, точно так же, как и феномены в сновидениях. Поэтому когда Падмасамбхава утверждает, что феномены не существуют — что их в действительности просто нет, — он имеет в виду, что феномены не существуют сами по себе, ни в качестве субъектов, ни в качестве объектов. Другими словами, феномены существует взаимозависимо — они проявляются в нашем сознании в зависимости от множества факторов, а не потому, что существуют сами по себе как нечто реальное и самодостаточное. Тот факт, что феномены проявляются в нашем уме и мы присваиваем им условные обозначения — «облако», «чашка», «Колорадо», — вовсе не означает, что они истинно реальны. Несмотря на то, что мы применяем его очень избирательно, понятие взаимозависимости не является чуждым для нашего мышления. Возьмём, к примеру, «теннисный матч». Достоверность этого термина зависит от наличия двух игроков (как минимум), теннисного корта, сетки, ракеток, теннисного мяча и правил игры. Он также зависит от понимания игроками сути игры, от их тренированности, а также от того, достаточно ли они здоровы, чтобы принять участие в игре. Если любой из этих взаимозависимых факторов будет отсутствовать, то никакого теннисного матча, каким он является в нашем обычном представлении, просто не будет существовать.

С точки зрения буддийской философии всем обусловленным феноменам требуется для существования три вещи:

1) предшествующие причины и условия (такие как, например, родители, которые являются причиной рождения теннисистов, или проектирование и строительство теннисного корта, или производство теннисных ракеток и мяча);

2) компоненты и атрибуты самого феномена (игроки, корт, мяч, ракетки, правила игры и осведомлённость о них игроков — всё это, сведённое воедино, создаёт игру «теннис»);

3) концептуальное обозначение, с помощью которого идентифицируется феномен, обладающий всеми перечисленными компонентами и атрибутами (присваивание нами этому собранию предметов и событий обозначения «теннисный матч»).

Учитывая всё это, можно сказать, что «теннисный матч» — это просто абстрактное обозначение. Вы можете наблюдать за теннисным матчем, но не можете обнаружить какой-либо независимо существующий объект, который является теннисным матчем. Теннисный матч не обладает такой природой. Это условный феномен — мы просто договорились его так называть. Но при этом невозможно обнаружить никакого абсолютного, безусловного, самодостаточного и «осязаемого» теннисного матча.

Можно привести множество подобных примеров, однако когда Падмасамбхава или другие буддисты говорят о «феноменах» и утверждают, что они не существуют, они имеют в виду весь опыт, который мы переживаем с помощью обычных способов восприятия[[41]](#footnote-41). Традиционно феномены разделяют на две категории — индивидуальное *«я»* (то, что внутри) и всё остальное (внешний мир). Обычно мы уверены, что наше индивидуальное «я» и предметное содержимое внешнего мира действительно независимо существуют как нечто реальное. Мы знаем, что после того, как мы закрываем глаза, внешний мир не исчезает и к моменту, когда мы снова их откроем, всё снова будет на своих местах. Основываясь на этом и других подобных «доказательствах», мы полагаем, что внешний мир существует объективно и никак не зависит от того, воспринимает ли его кто-нибудь. Мы также абсолютно уверены, что и мы сами абсолютно реальны. Когда мы говорим «моё тело», «мои убеждения», «мой дом» и «мой супруг», мы представляем, что тот индивидуум, который всем этим обладает, представляет собой некое реальное «я».

Но если мы тщательно проанализируем ситуацию, то обнаружим, что индивидуальное «я», а также внешний мир на самом деле не существуют (согласно тому смыслу, который вкладывал в это утверждение Падмасамбхава). Не забывайте, термин «пустота» означает ситуацию, когда мы не можем обнаружить что-то, что искали. Если мы попытаемся обнаружить абсолютное, реальное, независимое, отдельное индивидуальное *«я»,* то что мы можем найти? Кто или что является этим «я»? Если вы скажете, что это ваше тело, то уж извините, но это ваше «тело», это не «вы». Обычно мы судим о себе как о чём-то, что представляет собой нечто большее, чем это физическое тело. Поэтому мы говорим — *я* *нахожусь в теле* или *моё* тело («я» обладает телом). Но если «я» находится в теле, то в какой именно его части? Возможно, вы укажете на грудь и скажете: «Оно в моём сердце». Но можете быть уверены — ни один хирург никогда не видел «я» во время операции на сердце. **А если вы скажете, что «я» находится в вашем мозге — предполагаемом центре ментальной активности, который является пространством, объединяющим ваши основные органы чувств, то и там ни один нейрохирург его пока не обнаружил.** Вы можете возразить, ЧТО ЭТО слишком примитивный взгляд на «я» и что в действительности оно существует как сложный составной механизм — структура, состоящая из совокупности частей тела, а также мыслей, воспоминаний и эмоций, возникающих благодаря работе сложных нейронных сетей. Но выдвигая подобную идею, мы снова возвращаемся к буддийскому принципу взаимозависимости. Предшествующие причины и условия (ваши родители, планета Земля и т. д.) способствовали появлению вашего тела; компоненты и атрибуты ума и тела (мысли, эмоции и физическая активность) снабдили вас конструкцией, которую можно обозначить как «я». А «я» в таком случае становится обладателем этих компонентов и атрибутов — «мои мысли», «моё мнение», «моё тело», «мой навык игрока в теннис» и так далее. Притяжательное местоимение «моё» в утверждении «моё тело» — это лишь обозначение, метка.

В течение тысячелетия буддийская философия тщательно и систематически занималась поисками доказательств существования абсолютного индивидуального «я», но ничего так и не было найдено. Буддийские мыслители упражнялись в поисках «я» долгие годы, пытаясь обнаружить экспериментальное доказательство его существования.

Используя аналитический подход, мы обнаруживаем, что объекты внешнего мира — большие и малые — также «не существуют» (опять же — согласно тому смыслу, который вкладывал в это утверждение Падмасамбхава). Возьмём для примера «атом». Это слово начали использовать в Древней Греции. Демокрит Абдерский (IV век до нашей эры) предполагал, что атомы — это мельчайшие частицы вещества, те элементы, из которых состоит вся материальная вселенная. Позже учёные опытным путём установили, что атом в свою очередь состоит из «субатомных частиц», и вот они как раз и являются теми элементами, из которых состоит вселенная, — «атомами атома». Однако новые эксперименты в этой области, особенно те, которые были проведены начиная с 1900 года, когда появилась квантовая физика, показали, что природа и существование этих частиц зависит также и от человеческого мышления, которое строит теории об их существовании и решает, каким будет их физическое измерение. К примеру, такая субатомная частица, как электрон, может в одном эксперименте проявляться как материальная частица, а в другом демонстрировать свои волновые свойства. И именно ум учёного определяет то, каким будет эксперимент и как измерять его результаты. Однако материальные частицы и волны — это абсолютно разные феномены. Что же тогда можно сказать о самом электроне? Существует ли он? И если существует, то каким образом? Как сказал пионер современной физики Вернер Гейзенберг, «мы должны помнить, что наблюдаемое нами — это не сама природа, а природа, которая выступает в том виде, в каком она выявляется благодаря нашему способу постановки вопросов».

Такая странность электрона не является единственной в своём роде, из ряда вон выходящей ситуацией. Традиционная физика в наши дни соглашается с тем, что основные составляющие материальной вселенной обладают расплывчатыми, неуловимыми характеристиками. Таким образом, «атом» — как и индивидуальное «я» — становится «независимым» феноменом лишь в зависимости от причин и условий, от компонентов и атрибутов, а самое главное — от определённого концептуального обозначения — результата измерений, категоризации и экспериментирования, которые обнаруживают всё новые и новые субатомные частицы, со всё новыми и новыми, зачастую необъяснимыми, функциями. И если субатомные частицы — составляющие атомов — не являются абсолютом и не обладают истинным существованием, тогда под сомнение ставится и реальность всей вселенной: реальность всей материи, которая, как мы знаем, состоит из атомов. В целом нам вовсе не обязательно принимать в качестве основы своего понимания несуществования вселенной запутанные теории и эксперименты современной физики. Мы можем прийти к точно такому же заключению в результате аналитического исследования любого обычного объекта окружающего мира. Мы уже провели беглое исследование чайной чашки в предыдущей главе. На этот раз давайте подробно разберём любой другой привычный предмет — например карандаш. Является ли карандаш реальным? Существует он сам по себе как карандаш или это просто обозначение, применяемое к некой структуре, состоящей из различных частей? Мы присваиваем обозначение «карандаш» тонкому цилиндрическому объекту, который сделан из дерева и содержит внутри графитовый стержень. Обычно к одному из его торцов ещё и прикреплён ластик. По мере использования карандаш становится всё короче и короче. Ластик же в результате использования исчезает практически полностью. В какой-то момент дело доходит до того, что идентификация, основанная на функциональном предназначении карандаша, — «пишущий инструмент» — более не существует. Если, попросив карандаш, мы получим лишь короткий «огрызок», мы начнём возмущаться: «Это что, по-вашему, карандаш? Дайте-ка что-то, чем можно писать!». Куда же делась «карандашность» карандаша? Испарилась? Можно сказать, что «карандаш», как мы его обозначаем, — это всего лишь короткий фрагмент долгой судьбы материалов, из которых он сделан, — древесины и минералов. Когда-то часть карандаша входила в состав дерева, часть в состав залежей графита, часть в состав залежей руды какого-то металла, часть в состав каучукового дерева или куска синтетической резины, которая была изготовлена из нефти, добытой из земных недр. В будущем же структура, собранная из этих частей и временно обозначенная как «карандаш», распадётся и превратится в пыль, плесень, минералы и газы.

Дерево, графит, металл и другие компоненты, включая всю историю их обработки, а также сам процесс изготовления из них карандаша, — всё это предшествующие причины и условия карандаша. Его компоненты и атрибуты — это совокупность материалов, из которых он состоит, а также его функция как пишущего инструмента. Он концептуально обозначен как «карандаш» — объект, который обладает всеми соответствующими компонентами и атрибутами. Но, без сомнения, нет ничего, что было бы «обладателем» этих компонентов и атрибутов. Древесина, графит и все остальные элементы карандаша ничем не обладают. Карандаш существует только в уме, который обозначает и воспринимает этот конкретный объект как карандаш. Если представитель цивилизации будущего обнаружит на раскопках отличный, остро отточенный карандаш, он может принять его за разновидность оружия. Таким образом, карандаши, как и все другие материальные объекты, на самом деле не существуют. Они пусты — лишены независимого существования. Единственный способ их существования — это условное, взаимозависимое существование. Они зависят от посторонних элементов, намеренно собранных в некую структуру, которой ум присваивает соответствующее обозначение.

Более того, мы не можем сослаться на выявленные нами компоненты, утверждая, что если составляющие части чего-либо являются реальными, то и то, что из них состоит, также должно быть реальным. Ведь древесина тоже состоит из различных частей — волокон целлюлозы и разнообразных химических соединений. Всё это, в свою очередь, состоит из молекул, а молекулы тоже можно проанализировать, добравшись таким образом до субатомного уровня, реальное существование которого, как мы убедились, является исключительно умозрительным. Это точно так же верно и для графита, и для металла, и для резины. Тогда мы начинаем воспринимать «реальность» как нечто гораздо менее материальное, чем то, что нам представлялось ранее. Внутренние и внешние феномены волшебным образом проявляются как существующие в силу присваивания им обозначений. Именно это имел в виду Падмасамбхава, когда утверждал, что феномены не существуют. Но даже несмотря на то, что проявления не реальны, они продолжают возникать. Их опознают, присваивают им обозначения и воспринимают как различные предметы. Это напоминает ситуацию, когда феномены, которые возникают в сновидении, кажутся реальными тому, кто не осознан и пребывает в заблуждении, и моментально перестают существовать в таком качестве для того, кто осознал, что видит сон, или просто проснулся. Техника осознанных сновидений подталкивает нас к тому, чтобы «пробудиться» во время сновидения и понять, что и главный его герой, который, по нашему мнению, и есть мы сами, и все остальные феномены, которые в нём проявляются, — не более чем иллюзии. **Йога сновидений требует от нас пойти ещё дальше и, пробудившись, осознать истинную природу похожего на сновидение состояния, которое мы ошибочно называем «явь» или «реальность».**

###### Процесс возникновения заблуждения

Падмасамбхава продолжает вступление к инструкциям по практике йоги сновидений в состоянии бодрствования следующим утверждением: «За то, что является непостоянным, цепляются как за постоянное. А за то, что истинно не существует, цепляются как за истинно существующее». Другими словами — мы всё материализуем: сами для себя делаем реальным то, что на самом деле реальным не является. Это, согласно буддизму, можно назвать первичным, изначальным признаком сновидения: *если вы материализуете что-либо, это означает, что вы находитесь в сновидении.* Но если вы осознаёте этот процесс — видите, как сами создаёте иллюзию существования неизменного, истинно существующего феномена, — вы на пути к тому, чтобы начать видеть вещи так, как они существуют на самом деле, на пути к просветлению. Самое главное здесь — обнаружить сам процесс: как именно мы впадаем в заблуждение.

Всякий раз, когда у нас в уме появляется страстное желание или враждебность, очень интересно понаблюдать за тем, как они возникают, понаблюдать за объектом, по отношению к которому они возникают, а затем спросить себя: «Как этот объект — индивидуум, место, вещь, ситуация или что бы то ни было — возникают перед внутренним взором ума? Каким образом „я“ его воспринимает?». Проверьте, воспринимаете ли вы этот объект таким образом, как если бы он был чем-то, что существует само по себе, чем-то, что обладает собственной очевидной природой и поэтому может быть «вырвано из контекста». Является ли в данный момент этот «реальный» объект тем, на чём полностью сфокусирован ваш ум? Если да, то следует осознать, что вы находитесь в сновидении. Ведь объект, на котором вы сфокусированы, на самом деле не существует таким образом, как вы его воспринимаете. Вы просто загипнотизированы своими же собственными предположениями относительно этого объекта. Ваша точка зрения, по сути, сужается до чистого вымысла. В буддизме для этого существует технический термин — *цепляние.*

В подобное заблуждение мы впадаем и в сновидениях, и в состоянии бодрствования. В качестве примера можно привести то, как мы постоянно воспринимаем вне контекста тех людей, с которыми сталкиваемся в своих сновидениях или в состоянии бодрствования. Мы видим кого-то, наблюдаем за его или её поведением, возможно, даже взаимодействуем с этим человеком, а после составляем мнение, что этот индивид «сообразительный», «привлекательный», «глупый», «уродливый» или «полное ничтожество». Что касается последнего примера, — появляется такой индивидуум во время сновидения или когда мы находимся в состоянии бодрствования — нам кажется, что его ничтожество проявляется исключительно с его стороны. Всё выглядит так, как будто ничтожество — это его врождённое качество, которое предстаёт перед нами, а мы, со своей стороны, его просто пассивно воспринимаем. Это та ситуация, о которой обычно говорят «судить о книге по обложке».

Но мы не читали эту книгу. Если мы проведём даже поверхностный анализ, то выясним, что истинная ситуация этого индивидуума довольно неоднозначна. Его родители, например, вовсе не считают его ничтожеством — они, напротив, видят в нём очень милого человека. Многим людям этот человек, возможно, вовсе не покажется ничтожеством. Да и сам он, может быть, не считает себя ничтожеством. А если вы узнаете этого человека получше, то может так случиться, что через некоторое время те его качества, которые, как вам сначала показалось, характеризуют его как ничтожество, приведут вас к совершенно иным выводам. (Не забывайте также о том, что, несомненно, есть люди, которые считают ничтожеством вас. Но навряд ли вы с ними в этом согласитесь.)

На самом деле, когда мы видим сон о «ничтожестве» и при этом неосознанны, после нашего пробуждения реальность этой ситуации исчезает как утренний туман. Поскольку человек, который нам снился, на самом деле не существовал, то и обозначение его как «полное ничтожество» тоже было лишь нашим воображением. Когда мы так категорично судим людей — будь то в сновидении или наяву — мы всегда воспринимаем их вне контекста — присваиваем абсолютные обозначения тому, что не может существовать как абсолют. Истинным контекстом существования индивидуумов и объектов является взаимозависимость. Неосознанность — как во время сновидения, так и во время бодрствования — можно отнести к определённой форме невежества, когда мы неправильно истолковываем возникающие проявления. Неосознанность способствует возникновению заблуждения. Мы можем плыть по течению, а можем пробудиться — произвести немедленное аналитическое исследование и понять, что, несмотря на то что объект проявляется в соответствии с нашим способом восприятия как нечто само по себе реальное, подобное проявление является не более чем иллюзией.

С точки зрения нашего обычного понимания реальности подобное аналитическое исследование феноменов ставит всё с ног на голову. Но даже если к этому моменту мы полностью убедились, что «ни один из феноменов не существует», наше нынешнее понимание является исключительно концептуальным. В тибетском буддизме концептуальное понимание сравнивается с заплаткой на одежде, которая рано или поздно всё равно отвалится. Только регулярная практика йоги сновидений в состоянии бодрствования может привести нас к глубокому пониманию, а также подготовить к пробуждению и от ночных, и от дневных грёз. Как сказал Чагдуд Тулку Ринпоче — один из наиболее выдающихся лам, дававших учения на Западе, — «все практики йоги сновидений принимают за основу однонаправленную концентрацию на иллюзорности опыта, который мы переживаем в состоянии бодрствования»[[42]](#footnote-42).

###### Практика иллюзорного тела

«Поймите, — продолжает Падмасамбхава, — поскольку все эти предметы, лишённые постоянства, стабильности и устойчивости, не обладают независимой природой, они сродни иллюзиям». Что можно сказать об иллюзорных предметах? Нам кажется, что они существуют, но они отсутствуют в том месте, где проявляются. Мы уже исследовали собственное «я», атом, человека, который является «полным ничтожеством», и даже такой обычный предмет, как карандаш. И, возможно, вы уже согласились, что в результате аналитического исследования выясняется: эти объекты иллюзорны — они не существуют в реальности, хотя и проявляются таким образом, словно действительно обладают независимым существованием «вещи в себе». Мы полагаем, что они существуют, но при этом не можем «ухватиться» ни за что конкретное. В нашем уме существует идея об индивидуальном «я». Но с точки зрения феноменологии — то есть в рамках нашего прямого опыта — мы никогда не сталкивались с подобным «я», которое было бы реально существующим и ни от чего не зависящим и соответствовало бы нашим концепциям о нём. И это верно для любого из исследуемых объектов. Падмасамбхава предлагает нам по-новому взглянуть на реальность — воспринимать каждый момент, каждую ситуацию, каждого индивидуума как что-то, являющееся непостоянным и подверженное изменениям; как то, что на самом деле не существует, а, скорее, проявляется как иллюзия, как сновидение.

Если вам кажется, что думать о любом своём опыте как об иллюзии — попахивает помешательством, то на помощь может прийти современная нейробиология, которая, как и физика, поддерживает такой взгляд на вещи. Вся информация, проявляющаяся перед нашими органами чувств, выглядит так, как будто приходит извне. Мы уже упоминали о том, что цвета, которые мы видим во внешнем мире, на самом деле не существуют объективно и независимо от нашего восприятия. Молекулы, из которых состоят материальные объекты, не обладают такой характеристикой, как «цвет». Фотоны, которые попадают на сетчатку нашего глаза, бесцветны, а нейроны зрительной зоны коры головного мозга не окрашиваются в цвета, которые мы воспринимаем. Поэтому цвета, которые мы видим, не существуют в физическом пространстве — ни в объектах, ни в пространстве между объектами и органами чувств, ни в мозге. С точки зрения буддизма цвета и все другие проявления, возникающие перед нашими физическими органами чувств и в нашем ментальном восприятии, возникают из общей основы. Для того чтобы проявился субъективный «красный» цвет, необходимо совместное взаимодействие различных условий — таких как осведомлённость, память, воображение, а также электрохимические процессы, возникающие в зрительном нерве. Красные розы не являются красными сами по себе, ожидая нашего пассивного восприятия их красноты. Как сказал Антонио Дамасио, нейробиолог, отличающийся передовыми взглядами: «Не существует никакого изображения, которое передавалось бы от объекта к сетчатке глаза, а от сетчатки глаза к мозгу»[[43]](#footnote-43). Так что вполне может быть так, что сетчатка, зрительный нерв, зрительная зона коры головного мозга и концептуальный ум другого существа — такого как пчела, летучая мышь или медведь, — спроецируют совершенно иной образ того, что мы называем красной розой. Тогда какая из этих красных роз будет реальной? Ни одна из них. Красная роза — это иллюзия. С точки зрения современной нейронауки с объектами других органов чувств дело обстоит точно так же. Поэтому, когда мы закрываем глаза, мир — в том уникальном виде, как его воспринимаем именно мы, — действительно *исчезает.* Другие, конечно, тоже что-то видят, но это не совсем то, что видели мы. А если эти другие принадлежат к иному виду живых существ, тогда они видят что-то совершенно иное.

В «Дхаммападе»[[44]](#footnote-44) Будда говорит: «Ум предваряет все феномены». С точки зрения нашей терминологии под умом Будда подразумевает сознание общей основы — непрерывный поток осознанности, который заполнен скрытыми склонностями, впечатлениями, воспоминаниями, привычными схемами восприятия и так далее. Ум предваряет все феномены в том смысле, что феномены обусловлены сознанием общей основы.

Через этот фильтр проходит всё или почти всё, что мы воспринимаем. Считается, что, когда мы просыпаемся, мир сновидений растворяется в общей основе. Но когда мы засыпаем, то точно так же в общей основе растворяется и мир яви. Обратите внимание на то, что в общей основе растворяются именно проявления, а не фотоны и звуковые волны. Мы **не можем наблюдать невооружённым глазом фотоны, звуковые волны и другие элементы, о которых говорят учёные, и поэтому они существуют лишь относительно тех измерительных приборов, благодаря которым они были обнаружены, а также относительно ума тех людей, которые осведомлены об их существовании.** Судя по нашим сновидениям, общая основа выступает в роли своеобразной динамо-машины, которая генерирует одну окружающую обстановку за другой. Мы вовлечены в целый мир субъектов и объектов, который мы называем «жизнь». В буддизме этот мир, который проявляется в результате путаницы, возникающей в процессе взаимодействия различных составляющих внутри конгломерации[[45]](#footnote-45) общей основы, носит название «сансара».

Помните, как точно подметил Стивен Лаберж: «Сознание сновидения — это сознание бодрствования, которое лишено физических ограничений, а сознание бодрствования — это сознание сновидения, поставленное в рамки физических ограничений». Основная задача заключается в том, чтобы разобраться в том, что такое физические ограничения и какова их природа. Исследователи осознанных сновидений ориентированы на науку, поэтому они считают, что физические ограничения — это что-то реальное. А если и не окончательно реальное, то, во всяком случае, они обладают природой, отличной от природы феноменов, встречающихся в сновидениях, — они «более реальны», чем наши сновидения. Однако Падмасамбхава, а с ним и весь мир буддизма ваджраяны, представителем которого он является, рассматривают все феномены как «подобные сновидению» — как пустые и лишённые устойчивых, окончательных характеристик. Некоторые адепты буддизма (да и других духовных доктрин) время от времени демонстрируют этот факт публично. Есть сведения, что некоторые тертоны могут погрузить руку в скалу, как если бы это была мягкая глина, и извлечь оттуда тексты и священные объекты. Падмасамбхава мог оставлять следы, ступая по камню. Современные тибетские ламы могут оставить на камне следы рук и ног или вонзить в него деревянный посох. Ламы, которые иногда демонстрируют подобные «чудеса» перед большим скоплением народа, изменяют реальность бодрствования таким же способом, как практикующие технику осознанных сновидений меняют реальность сновидения. И дело тут не в том, что они хотят похвастаться своими «эзотерическими способностями». Их цель — показать людям, что мир сновидений простирается за пределы ночного сна — в то пространство, которое мы считаем «истинной реальностью»[[46]](#footnote-46). Однако для того, чтобы сделать концептуальное понимание «несуществования феноменов» частью своей жизни, нам необходимо делать то же самое, что делали эти удивительные люди, — практиковать.

###### Практика

Для практики йоги сновидений в состоянии бодрствования Падмасамбхава даёт нам особое, сущностное наставление: «В это время ясно представь, что вся окружающая обстановка — город, дом, знакомые, разговоры и все другие виды деятельности являются сновидением. Скажи громко: „Это сон!“. Непрерывно представляй, что находишься в сновидении». В другом тибетском буддийском тексте, посвящённом йоге сновидений[[47]](#footnote-47), содержится более подробная инструкция, в соответствии с которой практикующему даются следующие наставления: «Однонаправленно пребывай в медитативном равновесии осознанности: «Я уснул. Это проявление — сон. Это иллюзия 1». И далее: «Помести свою осознанность в пространство, где нет концепций, не фокусируйся ни на чём.

Затем направь свой ум на все проявления — на себя и других — и думай так: «Всё это просто проявления. Они не реальны». Если будешь непрерывно практиковать подобным образом и в ходе формальных сессий медитации, и в перерывах между ними, то проявления всегда будут лишены истинного существования и страха». Теперь становится ясно, почему расслабленность и концентрация — навыки, которые вырабатываются практикой шаматхи, — так важны для успешной практики йоги сновидений в состоянии бодрствования.

Всё это прямо указывает на главное различие между техникой осознанных сновидений и практикой йоги сновидений, которое возникает, когда дело касается состояния бодрствования. Если в состоянии бодрствования вы осуществите дюжину контрольных проверок своего состояния, а ваши цифровые часы будут показывать всё те же цифры, даже если вы десять раз подряд отвернётесь и взглянете на них снова, то с точки зрения техники осознанных сновидений вы можете быть на 99% уверены, что не спите. И всё же Падмасамбхава советует нам думать, что это сон, даже несмотря на нашу уверенность в том, что мы бодрствуем. Но он не предлагает нам заняться добровольным самообманом. Он предлагает нам «выдернуть ковёр из-под ног» нашего привычного взгляда на переживаемый опыт. Он присваивает новое значение понятию «быть пробуждённым» и делает это фокусом практики в состоянии бодрствования.

Снова вернёмся к примеру неосознанного сновидения. Если вы верите, что сами являетесь тем индивидуумом, который вам снится, то есть «персонажем сна», и исходя из этого вовлекаетесь в действие, то вы застреваете в этом образе. Если вы уверены, что этот персонаж на самом деле и есть вы, то вы расписываетесь в собственной неосознанности во время сновидения. Вы застреваете в этой иллюзорной роли. Если у вас есть помощник, то, заметив, что вы видите сон, — внешне это может выглядеть так, что вы мечетесь по кровати, вертитесь и что-то бормочете, а ваши глазные яблоки активно движутся под веками (быстрые движения глаз), — он может шепнуть вам на ухо: «Ты видишь сон»[[48]](#footnote-48). Падмасамбхава поступает похожим образом — предлагает нам взглянуть на сновидение не как застрявший в своей роли «персонаж сна», а как, фигурально выражаясь, сновидец, который спит в собственной постели. Он предлагает нам взглянуть на реальность яви с позиции природы будды. Однажды Будду спросили: «Ты бог? Небожитель? Дух? Или человек?». Он ответил: «Я ни то, ни другое, ни третье — я пробуждён»[[49]](#footnote-49).

С **точки зрения учения дзогчен наставления Падмасамбхавы заключаются в том, что мы должны пытаться видеть реальность такой, какая она есть на самом деле.** Воспринимать как феномены сновидения не только внешний мир, но и наше собственное тело. В качестве подготовки к практике ночной йоги сновидений мы учимся воспринимать своё тело как иллюзорную форму. Это практика иллюзорного тела. Мы воспринимаем тело и все его составляющие так, как будто это что-то нематериальное, — как отражение в зеркале[[50]](#footnote-50). Поскольку мы ещё не достигли изначальной осознанности, нам приходится использовать силу воображения. Поэтому необходимо «ясно представлять себе», что, находясь в состоянии бодрствования, мы полностью осознанны. Подобная практика является большим шагом в сторону реальной осознанности. Использование, воображения для подобных целей весьма уместно — мы ведь в конце концов и так уже погружены в грёзы. Но представляя себе, что мы видим всё так, как оно есть на самом деле, мы создаём некий шаблон восприятия, который соответствует реальности. Тогда наше воображение может раскрыться и преодолеть ограничения, которые не позволяют нам увидеть то, что происходит на самом деле, — то, что мы находимся во сне. А с буддийской точки зрения — с точки зрения изначальной осознанности — реальность состояния бодрствования не просто «похожа на сновидение», это и есть сновидение. И теперь для нас настало самое время попробовать пробудиться от того, что мы обычно ошибочно называем «явью» или «состоянием бодрствования».

###### Изначальная осознанность

Когда мы практикуем йогу сновидений во время сна и говорим себе: «Я нахожусь в сновидении», само обозначение «я» приходит из сознания общей основы. Для него это своего рода «точка локализации». Речь здесь идёт об относительном «я». Но на что конкретно мы ссылаемся, имея в виду «я», когда, будучи здравом уме и твёрдой памяти, практикуем йогу сновидений в состоянии бодрствования и говорим себе: «Я нахожусь в сновидении»? Кто или что находится в сновидении? Кто или что заблуждается относительно яви? Эта явь снится изначальной осознанности. Это одна из причин того, почему в ваджраяне говорится, что все визуальные проявления являются телом божества, все звуковые проявления являются речью божества, а все мысли являются умом божества. Само божество, конечно же, является полностью просветлённым — оно является манифестацией просветлённого ума. В традиции дзогчен сказано, что все существа изначально являются просветлёнными, а состоящая из миллиардов миров вселенная есть не что иное, как земля будды. По своей сути мы вовсе не обычные живые существа — мы просветлённые существа, которые просто не осознают этого. Как говорят об этой ситуации тибетцы: «Солнце светит всегда, и лишь случайные облака заслоняют его от нашего взора».

Познать реальность изначальной осознанности вполне возможно. Но это невозможно сделать ни посредством наблюдения за проявлениями, ни силой логики, ни благодаря интеллекту, ни с помощью тщательного аналитического исследования. Можно было бы сказать, что познать изначальную осознанность можно с помощью веры, но это создало бы семантические сложности. Это знание не возникает на основе опыта, полученного с помощью ощущений, или в результате умозаключений. Это прямое, непосредственное, неконцептуальное знание — это знание *интуитивное.* Опыт переживания подобного постижения происходит, когда изначальная осознанность узнаёт о самой себе.

Я бы резюмировал наставления Падмасомбхавы о йоге сновидений в состоянии бодрствования следующим образом: используйте интуицию и воображение для того, чтобы раз за разом возвращаться к той точке зрения, когда вы можете осмысленно сказать: «Это сновидение». Поддерживайте это воззрение. С течением времени это позволит разрушить преграду между вашим обычным двойственным умом и изначальной осознанностью. Таким образом, йога сновидений в состоянии бодрствования основывается на силе интуиции и поддерживается благодаря силе внимательности.

### Глава 7. Практика йоги сновидений во время сна

###### Мотивация

Вечером, перед тем как лечь спать, — говорит Падмасамбхава, — зародите бодхичитту, размышляя следующим образом: «Я буду практиковать во время сна иллюзорное самадхи [йогу сновидений] и достигну состояния совершенного будды ради блага всех живых существ, где бы они ни пребывали в безграничном пространстве». Такое устремление придаёт нашим усилиям определённый смысл. Что может наилучшим образом мотивировать нас к практике? Попробуйте именно эту мотивацию — практиковать для того, чтобы принести пользу всем живым существам, приведя их к просветлению. С точки зрения ваджраяны и дзогчен существует только эта единственная мотивация — бодхичитта. Это наивысшее устремление, а предлагаемая формулировка подразумевает настойчивость: «Я достигну состояния совершенного будды». Мы не говорим: «Я приложу к этому все усилия и надеюсь, что не умру в процессе».

Такая благородная мотивация вызывает серьёзные вопросы. Сможете ли вы всерьёз посвятить себя бодхичитте (принимая во внимание всё, что это за собой влечёт), не имея при этом никакого понятия, что с вами произойдёт после смерти. Я с трудом могу себе представить, что кто-то действительно может практиковать с такой мотивацией. Такое возможно лишь в том случае, если к моменту, когда вы решите практиковать, вы уже будете находиться в двух шагах от пробуждения или упростите устремление бодхичитты до расхожей формулы «Пусть всем будет счастье». Всё это подводит нас к тому, что рабочая гипотеза о реинкарнации — предположение, что в случае необходимости мы сможем возобновить свои усилия в будущих жизнях, — могла бы быть очень полезной, если не сказать жизненно необходимой, для той решимости, к порождению которой нас призывает Падмасамбхава.

Тут уместно вспомнить одну реальную историю, связанную с моим учителем Геном Ламримпой, монахом, который прибыл в Индию без гроша в кармане вскоре после того, как в 1960‑х годах китайские коммунисты вторглись в Тибет и начали жестоко преследовать буддизм. Он прилетел в маленький городок Дехрадун, который находится на севере Индии, в предгорьях Гималаев. Там он обнаружил, что среди тибетских беженцев, осевших в этом поселении, было несколько высокореализованных учителей. **Многие из них чуть не лишились жизни, не имели практически никакого имущества и были беженцами, изгнанными с родной земли. Однако, несмотря на всё это, с точки зрения духовной практики это была очень благоприятная ситуация — ведь в одном и том же месте собрались такие уникальные люди. Это было настоящее сокровище для того, кто по-настоящему практикует Дхарму.**

Но Ген Ламримпа был не просто нищим, он был ещё и бездомным — у него не было места, где он мог бы жить и практиковать. Даже все пещеры вокруг деревни были заняты практикующими йогинами. Не хватало только неоновой вывески «Мест нет». Поэтому Гену Ламримпе пришлось довольствоваться даже не пещерой, а нависающим выступом скалы. И это в горном регионе Индии, где значительную часть года идут сильные дожди. Поэтому его новое пристанище никак нельзя было назвать надёжным жилищем. Но именно там, под этим выступом, он решил обосноваться и практиковать. Он узнал, что американское правительство ежемесячно выдаёт каждому тибетскому беженцу мешок муки. Это и был, собственно, весь его провиант. Он жил так на протяжении трёх или четырёх лет — выступ в скале в качестве дома и мешок муки в качестве еды. Позже он отзывался об этом времени как о самых счастливых днях своей жизни. Тогда возникает вопрос: смог бы кто-то вести такой же образ жизни, какой вёл Ген Ламримпа, не обладая воззрением, придающим всему этому смысл, который наполнял бы не только эту жизнь, но и все последующие жизни таким образом, чтобы всё время, проведённое в усердной практике, не пропало даром, а любая не завершённая в этой жизни задача могла бы быть завершена в следующих? Если не обладать таким воззрением и верить, что в конце этой жизни нас ждёт полная аннигиляция, то мы ничем не будем отличаться, например, от бизнесмена, которому посоветовали вкладывать всё его время и энергию в развитие определённого бизнеса, но предупредили, что в какой-то момент — хочет он того или нет — он неизбежно обанкротится. Насколько усердно вы смогли бы приняться за работу, если бы обладали такими вводным данными? (Сравните это с тем усердием и любовью, которые вы вложили бы в дело, если бы знали, что оно принесёт пользу вашим детям и внукам.)

Осмысленное использование бодхичитты в качестве мотивации для практики йоги сновидений способно оказать существенное влияние на её результат; нам следует это знать и принимать во внимание.

###### Практика

Наставление Падмасамбхавы продолжается так: «Лягте головой на север и повернитесь на правый бок. Правую руку положите так, чтобы щека лежала на ладони, а левую вытяните вдоль бедра. Ясно представьте, что ваше тело — это ваше личное божество». Эта поза называется «поза спящего льва». Если у вас нет возможности развернуть свою кровать головой на север (или вы много путешествуете и часто спите в отелях), то достаточно просто представить, что вы спите головой на север. Это сработает. Термин «личное божество» является переводом тибетского слова *йидам.* Это может быть какое-либо медитативное божество — такое как Ваджрасаттва, Тара, Падмасамбхава — или ваш духовный наставник, ваш гуру. Вы можете представлять себя в качестве Падмасамбхавы, Далай-ламы, Кармапы или других великих учителей — таких как Дуджом Ринпоче или Дилго Кхьенце Ринпоче. Вы можете использовать в качестве архетипа, или проявления, будды особую форму, символизирующую просветлённые качества, — любую, которая наиболее глубоко отзывается в вашем сердце. Вы можете представлять себя в качестве этой формы — представлять своё тело в качестве своего йидама. (Вы также можете использовать в качестве йидама божеств других религий, если они вас вдохновляют. Если вы христианин, то примите в качестве йидама Иисуса Христа или святого Франциска Ассизского. Личность, которая может послужить источником вдохновения, можно обнаружить как среди высокодуховных адептов любой из мировых религий, так и среди обычных, не имеющих отношения к религии людей.) «Если ваша визуализация не становится достаточно ясной, — продолжает Падмасамбхава, — подумайте с гордостью: „Я — божество!“».

###### Божества

Практику божества можно назвать сердцем буддизма ваджраяны. Формальная практика, связанная с медитацией на личное божество, крайне сложна. Если говорить в самых общих терминах, практикующий визуально запоминает внешний вид божества, включая его или её одеяния, атрибуты и жесты рук (санскр. *мудры).* Каждый из этих элементов имеет важное значение. Например, перо грифа, которое украшает верхушку шапки Падмасамбхавы, символизирует, что его воззрение является наивысшим. Три его одеяния (внутреннее и внешнее, а сверху накидка) символизируют его совершенное владение доктринами шравакаяны (колесница индивидуального освобождения), махаяны и ваджраяны. Все остальные атрибуты и элементы также имеют определённый смысл. Затем практикующий полностью освобождается от любой идеи, имеющей отношение к его обычной личности, и визуализирует своё тело как тело божества. Используя «священную гордость»[[51]](#footnote-51), мы упрочиваем свою божественную идентичность. Внешний мир мы видим как *мандалу* божества, которая обычно состоит из дворца с четырьмя симметрично расположенными входами, охраняемыми защитниками. Этот дворец окружён благоприятными символами, защитными кругами и другими символическими объектами. Всех, кто находится во внешнем мире, который простирается за пределами дворца, мы воспринимаем как полностью просветлённых существ[[52]](#footnote-52). В идеале все физические формы нужно воспринимать как тело божества, все звуки как просветлённую речь, а все мысли как просветлённый ум. Как единое целое визуализация символизирует вселенную, которую мы воспринимаем как землю будды, наделённую всеми атрибутами просветлённого измерения.

В любой практике божества очень важно избавиться от своего обычного самовосприятия. Чтобы это осуществить, для начала нужно осознать, что наше обычное «я» — то есть то, чем мы себя ощущаем, — является пустым. Это просто карточный домик, который обрушивается, если применить логический анализ, о котором мы уже говорили раньше и который демонстрирует несуществование феноменов. Подобному логическому анализу должна сопутствовать стабильная концентрация, которая достигается с помощью шаматхи.

Из этого пространства пустоты, пространства отсутствия истинного существования мы возникаем в форме божества и ассоциируем себя именно с божеством. Визуализируя себя в качестве своего личного божества, представьте, что обладаете всеми совершенными просветлёнными качествами, которыми обладает ваш йидам. Поступая подобным образом, вы трансформируете себя и всё, что вас окружает, следуя шаблону восприятия, который соответствует просветлённой осознанности[[53]](#footnote-53).

В особых инструкциях Падмасамбхавы о том, что делать в момент отхода ко сну, говорится: «Положив голову на подушку, представьте, что кладёте её на колени своего духовного наставника, а затем сфокусируйте своё внимание на Оргьене Падма [Падмасамбхава], который находится в области горла. Он размером с фалангу большого пальца руки. Лицо его сияет улыбкой. Он проявляется, но не обладает истинным существованием». Этот образ ясно проявляется в вашем горле, но остаётся прозрачным, как радуга. Затем: «Обратитесь мысленно со следующей просьбой: „Благослови меня, чтобы я мог осознать, что нахожусь в сновидении. Благослови меня, чтобы я мог воспринимать сновидение как сновидение“». Вы не призываете на помощь какую-то внешнюю силу или определённого индивидуума. Вы распознаёте свою собственную природу будды как Падмасамбхаву, находящегося в вашей горловой чакре, и призываете свою внутреннюю осознанность сделать сновидения ясными.

«Лягте в позу спящего льва и дайте себе сильную установку на то, чтобы распознать сновидение». Точно таким же методом, как и при работе в рамках техники осознанных сновидений, проявите непоколебимую решимость и создайте твёрдую установку на будущее: *этой ночью я во что бы то ни стало распознаю, что нахожусь в сновидении. «* Думая так, засыпайте, не отвлекаясь ни на какие другие мысли». Это та ситуация, когда не обойтись без серьёзной практики шаматхи, которая позволит вам удерживать решимость и установку на будущее, сохраняя ум успокоенным и стабильным. «Даже если у вас не получится с первого раза, пробуйте снова и снова, вооружитесь решимостью и искренним желанием». Надо признать, что заснуть, удерживая визуализацию Падмасамбхавы в горловой чакре, одновременно создавая определённые установки на будущее, да ещё при этом не отвлекаться на посторонние мысли — задача не из лёгких.

Обычно перед тем, как заснуть, мы на некоторое время отпускаем ум на волю, позволяя ему метаться из стороны в сторону, и потом засыпаем, находясь в состоянии полубессознательного внутреннего диалога. Поэтому нам надо учиться успокаивать этот навязчивый, маниакальный, бессвязно бормочущий ум. И тогда, оказавшись в тишине, удерживая решимость и установку на будущее, сохраняя при этом ум в спокойном и расслабленном состоянии, мы мягко погрузимся в сон.

**Когда вы концентрируетесь на одной из чакр, то благодаря этому к ней направляется тонкая жизненная энергия. Во время состояния бодрствования потоки жизненной энергии естественным образом направляются к вашей голове; когда вы видите сновидение, они направляются к горлу; когда вы находитесь в состоянии глубокого сна без сновидений, они направляются к сердечной чакре.** Поэтому если вы хотите оставаться осознанными во время сновидений, то фокусируйтесь на горловой чакре. Тогда вы сможете сконцентрировать там энергию таким образом, что это поможет вам погрузиться в сон осознанно.

Для большинства людей самую большую трудность составляет поддерживание визуализации во время засыпания. Для этого требуется либо очень развитый навык в концентрации внимания, либо врождённая способность ума к полному расслаблению. В традиционной тибетской культуре люди со спокойным, расслабленным умом считались обычным явлением. Это было общество земледельцев и скотоводов-кочевников. Малочисленные города того времени, в отличие от современных мегаполисов, были немноголюдны, и жизнь в них была довольно размеренной. К тому же (и в этом я убедился на собственном опыте) в высокогорных районах, которыми изобилует Тибет, известный как «крыша мира», практиковать визуализацию значительно легче. Один из моих тибетских учителей в годы своей молодости работал в летнее время пастухом в долинах тибетского высокогорья. В течение дня он только и делал, что наблюдал за принадлежавшим его семье стадом, пока животные лениво бродили по пастбищу. Единственным развлечением для него была игра на флейте. При таком стиле жизни немудрено сохранить свой ум расслабленным и умиротворённым. Повторю снова: если большую часть времени ваш ум взволнован или возбуждён — а это в современном мире обычное дело, — устойчивая (благодаря усердной практике) шаматха может оказаться полезной не только для йоги сновидений, но и для выполнения других многочисленных жизненных задач.

Существует несколько более простых альтернативных способов визуализации, которые позволяют корректно перейти в состояние сна. Вы можете представить в своём горле красное *бинду* — светящуюся красным цветом каплю. Также можно визуализировать белый слог «А», который символизирует пустоту. Вы можете использовать для визуализации этого слога соответствующую букву тибетского или санскритского алфавита или даже английскую транслитерацию «А». Но суть этой практики заключается в том, чтобы сфокусировать вашу осознанность в горловой чакре — визуализировать её там и придать ей конкретную форму. Поступая подобным образом, вы совершаете воплощение: ваша осознанность принимает определённую форму — и затем вы направляете к этой форме жизненную энергию. Когда вы визуализируете конкретный семенной слог или даже просто слышите его звучание, то вызываете к жизни определённую архетипическую форму. Это позволяет вам не только направить свою жизненную энергию к соответствующей чакре, но и сконфигурировать её таким образом, чтобы она была полезна для практики йоги сновидений. Жизненная энергия поможет переместить сознание вниз — из головы к горлу — кратчайшим путём, направляя вас от бодрствования к сновидению, позволяя оставаться при этом осознанными. Это является ключевым моментом всей процедуры.

Если обычно вы засыпали довольно легко, а теперь обнаруживаете, что попытки поддерживать визуализацию мешают вам уснуть, то стоит принять позу спящего льва и попробовать привести ум в естественное состояние. Это позволит вам быстро погрузиться в сон. Если вы сможете поддерживать ясность в момент, когда начинаете дремать, у вас есть все шансы перейти в состояние сна, сохраняя осознанность. И тогда у вас появляется возможность заметить тот момент, когда начинается сновидение, и переживать его осознанно с самого начала. Но если у вас были какие-либо проблемы со сном, то все методы, о которых мы сейчас говорили, не пойдут вам на пользу. В таком случае наблюдайте за физическими ощущениями, связанными с процессом дыхания, и спокойно засыпайте. В конце концов — о какой йоге сновидений может идти речь, если вы не можете уснуть?!

###### Препятствия

Но что же делать, если после долгого времени усердной практики вы обнаружите, что зашли в тупик и не можете сохранять осознанность, находясь в мире сновидений? «Если не получается распознать сновидение, возможно, это происходит в силу нарушения вами тантрических обетов, поэтому следует посвятить себя принятию прибежища, зарождению бодхичитты, восстановлению обетов путём раскаяния, повторению стослоговой мантры Ваджрасаттвы[[54]](#footnote-54), подношению *ганачакры* [[55]](#footnote-55). Также следует избегать загрязнений и медитировать описанным ранее способом». Те, кто принял тантрические обеты (санскр. *самая),* которые учитель обычно даёт во время тантрического посвящения, должен следить, не нарушен ли какой-нибудь из них. Если какой-то из них действительно нарушен, то это может создать препятствие, которое будет мешать вашему прогрессу в практике. Препятствие может быть устранено соответствующими практиками очищения, которые были перечислены в цитате. Если вы не являетесь практикующим в традиции ваджраяны, проверьте, придерживаетесь ли вы принципов безупречной нравственности, когда взаимодействуете с другими или сами с собой. Если нет, то знайте, что это также может оказывать негативное влияние на вашу практику и нарушать уравновешенность ума, которая необходима для успешной медитации.

Некоторые из наставлений по практике йоги сновидений в ночное время могут показаться обескураживающими, но нам может помочь сдвинуться с мёртвой точки более прагматичный подход. Самое главное — это распознать сновидение. Поэтому используйте всё, что может вам в этом помочь, — всё, что сработает именно для вас. Это могут быть любые из методов, о которых говорит Падмасамбхава, или те наработки, которые предлагает современная техника осознанных сновидений. Всё, что от вас требуется, — это научиться осознавать, что вы находитесь в сновидении. Это даст вам возможность выполнять любые практики йоги сновидений. Для того чтобы практика шла легко и приносила максимум пользы, необходимо поддерживать стабильность и ясность самого сновидения, а также стабильность и ясность понимания, что вы находитесь в сновидении. Насколько глубоко вы можете проникнуть в сновидение, продолжая осознавать, что вы в сновидении? Существует множество уровней осознанности. Достаточно ли вы осознанны, чтобы пройти сквозь то, что во сне кажется гранитной стеной? Здесь я снова напомню, насколько важна шаматха для практики йоги сновидений, — ведь стабильность и ясность сновидения напрямую зависит от того, каким будет состояние ума во время засыпания. Развив стабильность и ясность внимания посредством шаматхи, вы можете применить их в практике йоги сновидений, и тогда вам будет намного легче практиковать. Именно поэтому Падмасамбхава сначала учил шаматхе и только потом йоге сновидений.

###### Сущностные практики создания проявлений и их преображения

Основные практики йоги сновидений, включая сохранение осознанности в сновидениях, служат средством для прямого постижения природы феноменов. Падмасамбхава продолжает: «Поняв, что вы находитесь в сновидении, размышляйте так: „Поскольку это тело мне снится, его можно преобразить во что угодно“. Что бы ни проявилось во время сновидения — будь то демонические сущности, обезьяны, люди, собаки и так далее, — силой медитации преобразите их в своего йидама. Создайте множество проявлений существ и превращайте их во всё, что пожелаете».

**Эту фазу йоги сновидений можно назвать «фаза мага». Вы находитесь в сновидении, вы осознаёте это и затем поддерживаете течение и ясность сновидения, сохраняя при этом осознанность.**

Осознавая, что все проявления сновидения возникают из общей основы — что ни субъективно, ни объективно не существует ничего, что было бы реально само по себе, — вы просто начинаете преобразовывать их во всё, что заблагорассудится. С некоторыми действиями — такими как, например, полёты — проблем не возникает, и выполнить их несложно. Возможно, к этому моменту у вас в активе уже накопился большой запас «лётного времени». Теперь же на очереди следующая классическая процедура — превращение единичного явления во множественное. Попробуйте проделать это с любым возникающим в сновидении проявлением, включая и себя самого. Если вы заметите в своём сновидении кокер-спаниеля, создайте дюжину его копий. Если увидите стаю голубей, преобразите их в одного-единственного.

Затем попробуйте изменять размер объектов: маленькие превращайте в большие и наоборот. Преобразуйте планету, которая при взгляде на неё занимает значительную часть поля зрения, таким образом, чтобы она стала размером с теннисный мяч. Увеличьте муравья до размера горы. Потом попробуйте менять форму и индивидуальность предметов. Превратите кокер-спаниеля в крокодила, а потом верните ему прежний облик. Превратитесь в птицу, гору или в наручные часы. Преобразите себя в бестелесного духа, а потом в поле цветов. Мой учитель Гьятрул Ринпоче называет это «практика изменения «туда-обратно» явных и неявных проявлений живых существ, а также окружающей обстановки». Эта практика, по его словам, позволяет вам «изменять объекты так, как вы сами захотите», включая «преображение мирных проявлений в гневные и наоборот». Короче говоря, вам позволено абсолютно всё.

Поначалу вы столкнётесь с некоторыми проявлениями, которые будут сопротивляться трансформации, и преобразовать их будет не так-то просто. Такие ситуации означают, что в сновидении всё ещё остаются объекты, которые вы воспринимаете как материальные, и поэтому они не поддаются — оказывают сопротивление воле вашей осознанности. Это значит, что нужно приложить ещё больше усилий — работать с этими проявлениями, пока они окончательно не освободятся. Вам необходимо понять, причём не только концептуально, но и путём прямого личного опыта, что феномены сновидений подвижны и нестабильны. Какое бы проявление ни возникло в сновидении, ни одно из них не может быть независимым от вашего сознания. Проводя описанные выше эксперименты, вы постепенно привыкнете к этой мысли. Это обучение непосредственным опытом. Склонность воспринимать проявления как материальные отступает не из-за того, что вы подавляете её, а благодаря тому, что вы постигаете на собственном опыте, что эти проявления нереальны. Это конечная цель практики йоги сновидений. И хотя эти упражнения могут послужить источником развлечения, тем не менее основное их предназначение — это углубление вашего понимания, которое становится возможным благодаря вашему знанию о том, что феномены не существуют сами по себе.

###### Ваш худший ночной кошмар

**Не удивляйтесь, если, посвятив некоторое время серьёзной практике йоги сновидений, вы столкнётесь с неприятными переживаниями. Мы занимаемся исследованием общей основы, в которой хранятся и хорошие, и плохие, и даже жуткие переживания, причём переживания, полученные не только в этой жизни, но также и во всех бесчисленных прошлых жизнях.** Если бы на протяжении всех этих жизней мы вели себя как ангелы — были всегда добродетельными и позитивными, создавая исключительно благую карму, — то к данному моменту мы были бы уже просветлёнными. Очевидно, что нам придётся иметь дело с довольно непривлекательными аспектами собственного существования. Одна из форм взаимодействия с общей основой называется по-тибетски *ньям* — «медитативное переживание». Существует бесконечное множество таких переживаний. Ньям — это кратковременное аномальное психическое и/или соматическое переживание, которое вызвано правильной медитацией. Что значит «аномальное»? Это значит, что такое переживание отличается от обычных переживаний. Что значит «кратковременное»? Это значит, что оно будет длиться не дольше нескольких часов, максимум пару дней. Это может проявиться как любое соматическое переживание, как тошнота и головокружение или как ощущение блаженства. Психологически это может проявиться как депрессия, паранойя, возрастание веры, благоговение, слёзы, печаль и так далее. Обратите внимание, что подобные переживания возникают в результате *правильной* практики медитации и являются знаком прогресса. Не следует путать их с переживаниями, вызванными ошибочной практикой медитации. Чем интенсивнее мы практикуем, тем более острой становится необходимость в учителе медитации. Когда возникает ньям, рассуждайте здраво — спросите себя: «Может быть, это проблемы со здоровьем?» — и если вам покажется, что так оно и есть, то идите к доктору. Если вы уверены, что переживание является ньямом, то не мешайте ему происходить. Просто присутствуйте в нём, не испытывая ни надежды, ни страха. Если это ньям, он закончится так же, как начался. Настоящий ньям — это хороший знак. Это значит, что вы на верном пути в своей практике. Корректное прохождение подобной фазы является процессом очищения.

Серьёзный подход к практике создания проявлений и их преображения может стать причиной возникновения ньяма страха. Если какой-либо объект пробуждает в вашем уме страх, это означает, что вы восприняли его как что-то безоговорочно материальное и уцепились за идею о его опасности. «Осознайте, что находитесь в сновидении, и направляйтесь на берег великой реки, — говорится в наставлении Падмасамбхавы. — Думайте так: „Поскольку сейчас я не более чем ментальное тело, находящееся в сновидении, нет ничего, что могли бы унести воды этой реки“. Прыгнув в реку, вы будете унесены прочь потоком блаженства и пустоты». Поскольку практика йоги сновидений (как и практика шаматхи) проникает в глубокие слои сознания общей основы, то рано или поздно она вынесет наружу ваш самый худший кошмар. Как эхо слов Падмасамбхавы выглядит высказывание тибетского мастера ламы Цонкапы: «Каждый раз, когда попадаешь во сне в мучительную, угрожающую ситуацию — близок к тому, чтобы утонуть или сгореть заживо, — распознай, что находишься в сновидении, и… заставь себя прыгнуть в эту воду или в этот огонь»[[56]](#footnote-56). Вот так можно использовать осознанность в нижеследующей ситуации, которую вполне допустимо охарактеризовать как «худший кошмар»:

Я плаваю в тёмном, вязком болоте. Неожиданно я замечаю на поверхности воды два хищных глаза, которые приближаются ко мне. Я наверняка стану обедом этого ужасного чудовища. Я знаю, что нахожусь в сновидении. Я не существую, крокодил не существует, вся окружающая обстановка является лишь ментальной конструкцией. Я легко могу избежать этой ситуации, улетев на Луну или превратив крокодила в симпатичного кокер-спаниеля. Но я не делаю этого. Я позволяю ему приблизиться, открыть свои огромные челюсти так, чтобы стали видны ряды острых как бритва зубов, и с хрустом вцепиться в моё мягкое, беспомощное тело. (Никакой боли, естественно, мы не почувствуем — ведь тело в сновидении не имеет нервных окончаний, а зубы крокодила ненастоящие.) И когда он закончит трапезу, я восстановлю своё тело, повернусь к нему и спрошу: «Не желаете ли ещё одну порцию?» — и позволю ему снова проделать всё то же самое.

Позволить случиться своему худшему кошмару, прекрасно осознавая его иллюзорность, — это выпускной экзамен для данной фазы практики. «Сначала, — продолжает Падмасамбхава, — из-за цепляния к собственному „я“ вы не посмеете [прыгнуть в воду или огонь и т. д.], но такого не произойдёт, когда вы выработаете привычку.

Точно так же, если узрите истинную суть всех этих опасностей — огня, обвала и хищных животных, — все страхи возникнут как самадхи». Очень важными для подготовки к таким испытаниям являются практика иллюзорного тела, дневная практика йоги сновидений и создание мощной установки на будущее перед отходом ко сну.

###### Прорыв к изначальной осознанности

В тексте «Естественное освобождение» Падмасамбхава объясняет продвинутую практику узнавания изначальной осознанности в состоянии сновидения. Применение этой практики позволяет тем практикующим, кто достиг шаматхи и *випашьяны* [[57]](#footnote-57)*,* пребывать во время сновидения в *ригпа,* или в состоянии изначальной осознанности. Впрочем, даже человек, который прежде не практиковал шаматху и випашьяну, тоже может заметить проблески изначальной осознанности, если позволит себе погрузиться в сознание общей основы, используя при этом методы, описанные в главе 4 (закрывать глаза во время осознанного сновидения; погружаться в сон, выполняя визуализацию в сердечной чакре; поддерживать осознавание осознанности). Когда вы продолжаете оставаться в сновидении, сохраняя при этом ясность восприятия, а ваша осознанность переходит от сферы психики, соответствующей сновидению, к сознанию общей основы, — это, без сомнения, самый подходящий момент, для того чтобы напрямую распознать сознание общей основы. Тогда, находясь в состоянии сна без сновидений и сохраняя при этом осознанность, вы сможете практиковать дзогчен. Освободившись от любого концептуального цепляния, раскрывшись во всех направлениях полной круговой панорамой, ваша осознанность может «прорваться» сквозь сознание общей основы и перейти в изначальную осознанность. Из учений дзогчен о практике *трекчо* («прорыв сквозь»)[[58]](#footnote-58), переданных Прахеваджрой, становится ясно: то, через что вам предстоит прорываться, — это именно сознание общей основы[[59]](#footnote-59).

Но истинная практика дзогчен включает намного большее, чем просто пребывание в «несфокусированной осознанности» или «открытом присутствии». Это нельзя назвать даже истинной практикой шаматхи, которая всегда подразумевает выборочное внимание, а не открытость всем проявлениям. Более того, если вы всё ещё следуете за феноменами, которые воспринимаются органами чувств, ум никогда не вернётся в сознание общей основы и вы не достигнете шаматхи. Несфокусированная осознанность и открытое присутствие не являются также истинной практикой випашьяны, потому что в них отсутствует аналитическое исследование, которое всегда ей сопутствует. На самом деле ни одна их этих двух практик сама по себе не является практикой дзогчен, потому что истинный дзогчен заключается в полном погружении в воззрение, медитацию и соответствующее поведение, или стиль жизни. Если практиковать открытое присутствие, не обладая воззрением изначальной осознанности, то это будет лишь открытое присутствие в собственном двойственном уме. Классическая последовательность применения практик в дзогчен подразумевает, что первым делом нужно привести ум в естественное состояние, используя для этого практику шаматхи. Затем необходимо исследовать истинную природу ума с помощью практики випашьяны. И только в самом конце, прорвавшись через относительный ум — то есть сознание общей основы, — достичь изначальной осознанности, применяя медитацию трекчо.

Таким образом, используя сознание общей основы в качестве платформы, можно прорваться к изначальной осознанности. Некоторые проявления, возникающие в сновидениях, — это не более чем артефакты, порождённые сознанием общей основы, но с точки зрения дзогчен вы вполне можете встретиться с буддой и даже получить от него учения. Те, кто всерьёз практикует ваджраяну, могут путешествовать в чистые земли, встречаться там с буддами и получать от них учения.

За время существования буддизма было описано немало таких случаев. Для продвинутых практикующих — а таких существует немало, особенно в азиатских странах, — подобное является обычным делом. Наиболее широко известен случай, когда адепт дзогчен Джигме Лингпа (1730-1798) получил в сновидении обширную передачу учений от Лонгчена Рабджама (1308-1365), несмотря на то что их разделяли 400 лет. Лонгчен Рабджам и сам получил множество учений во время сна и в видениях. Но существует и более современный пример. Однажды я решил навестить английскую монахиню Тензин Палмо, которая является одной из лучших западных практикующих в традиции тибетского буддизма[[60]](#footnote-60). В пещере, расположенной в горах на высоте 15000 футов[[61]](#footnote-61) она прожила в полном одиночестве много лет. В тот момент, когда я пришёл навестить её, она была занята тем, что готовилась к трёхлетнему ретриту — собирала необходимые вещи, заготавливала еду и дрова.

Я спросил её: «Учитывая, что все тропы будут завалены снегом с ноября по май, что вы будете делать, если, например в феврале, у вас возникнет важный вопрос по практике и вам понадобится посоветоваться со своим учителем?». Она ответила так: «Тут нет ничего сложного. Я просто помолюсь своему ламе, он появится в моём сновидении и ответит на все вопросы». Одним из дополнительных преимуществ самадхи является то, что ясность осознанности естественным образом переносится в состояние сновидения. Люди, достигшие однонаправленного самадхи, которое является плодом практики шаматхи, остаются осознанными в сновидениях, не выполняя при этом никакой особой практики.

**Если глубоко проникнуть в сознание общей основы, то можно вспомнить свои предыдущие жизни. Однако только постижение изначальной осознанности, где время и пространство не являются препятствиями для знания, может даровать** *сиддхи* (сверхспособности, связанные с восприятием) — такие как ясновидение (способность видеть объекты на большом расстоянии), яснослышание (способность слышать звук на большом расстоянии), предвидение. Конечно, в процессе таких глубоких практик, как йога сновидений, такие способности тоже могут появляться — но лишь время от времени. Вспомните хотя бы пример некоторых йогинов, с которыми я жил в Дхарамсале в 1980 году. Эти практикующие провели там по 10, 20, а некоторые даже по 30 лет, и их ум стал открытым и ясным. Некоторые из них обнаружили, что у них стало часто проявляться предвидение. Они были уверены, что случаи проявления предвидения не были совпадениями или случайностями. Время от времени, раз в 2-3 недели, без какого-либо предварительного согласования к ним поднимался какой-нибудь житель близлежащих деревень и приносил скромные подношения. Если кто-то из йогинов не был в это время в строгом ретрите, то этот сельский житель мог задать ему несколько вопросов во время совместной трапезы. В какой-то момент йогины обнаружили, что очень часто в ночь перед прибытием визитёра один из них обязательно видел во сне, кто именно это будет. Это были проблески краткосрочного предвидения.

Совсем недавно похожий случай произошёл с одним тибетским буддийским учителем, который относительно уединённо жил в своём монастыре, расположенном в Гималаях, на высоте 16000 футов[[62]](#footnote-62). Случилось так, что неожиданно скончался один из его американских учеников, живших в Колорадо, и учитель в тот же момент почувствовал это. Его приёмный сын жил в это время в Тибете, рядом с учителем, выполняя различные практики. Поэтому учитель сразу рассказал ему о кончине отчима и велел собираться обратно домой. Через некоторое время звонок из Колорадо подтвердил предвидение учителя: молодого человека звали домой в связи со смертью родственника.

И последний наглядный пример, связанный со сверхспособностями. В 1992 году Далай-лама упомянул о практике, которая предназначалась для тех, кто уже обладал определённой реализацией и имел большой опыт в практике йоги сновидений. Используя эти достижения как основу, практикующий мог приступить к практике, которая, без сомнения, может быть отнесена к разновидности йоги сновидений традиции ваджраяны. В результате — и это действительно поражает воображение — такой йогин мог развить то, что Далай-лама называл *особое тело сновидения.* Это означало, что практикующий взял под свой контроль тонкую энергию тела и получил возможность силой самадхи очищать её, направлять и придавать ей форму, наподобие того, как работает с глиной гончар, когда лепит горшки. В этой практике вы не только работаете с общей основой — которая сама по себе нематериальна и неосязаема, — вы используете силу самадхи для того, чтобы создать иллюзорное тело, состоящее из энергии. Эта энергия называется «прана». Когда у вас появляется подобное тело праны, то, находясь в медитации во время состояния сновидения, вы можете проецировать его в интерсубъективный[[63]](#footnote-63) мир — обычную реальность.

Это настоящее переживание выхода из тела, и то, что вы проецируете, — это не какая-то бестелесная, призрачная эманация. И это не сила интуиции или ясновидения. Скорее, вы проецируете что-то материальное, что пронизано вашей осознанностью и что можно при этом локализовать (определить его местоположение — это находится здесь, а не *там).* Материальность этой проекции едва уловима, и вы благодаря ей можете покинуть своё тело и наблюдать, что происходит в интерсубъективной реальности, которую видят люди со стандартным восприятием. Йогин, выполняющий эту практику, может сказать: «Я спроецировал своё тело сновидения в такое-то и такое-то место в пяти милях отсюда, и вот что я там увидел». В то же время люди, которые находились в том самом месте, в пяти милях от йогина, могут подтвердить: «Да, мы видели там то же самое». И подобная проекция никак не ограничена расстоянием. Можно путешествовать на огромные расстояния так же легко, как и на малые, а двигаться при этом можно со скоростью мысли. Такое тело можно спроецировать даже в чистые земли будд. Подобная практика действительно раздвигает рамки воображения. Возможно, она работает, а возможно, и нет. Единственный способ это выяснить — поставить эксперимент. И это был бы поистине грандиозный эксперимент.

## Часть 3. Сведение воедино

### Глава 8. Практическое применение осознанных сновидений

Ранее я упоминал о создании лаборатории сновидений. Несомненно, это подразумевает, что вы уже обрели некоторый уровень мастерства: осознанные сновидения случаются у вас довольно часто, они продолжительны, и вы можете с лёгкостью создавать и манипулировать объектами и окружающей обстановкой сновидения. Если вы уже способны всё это делать, тогда примите мои искренние поздравления — ведь у большинства практикующих на это уходит уйма времени и масса усилий.

Неподдельные волнение и энтузиазм, которые вы почувствуете, когда обретёте эти навыки, можно сравнить с ощущениями художника, достигшего в своей работе профессионального уровня. Живописец начинает свой творческий путь, обладая лишь базовыми навыками рисования, но после долгого обучения он развивает эти навыки и овладевает изящной техникой, благодаря которой можно с относительной лёгкостью создавать великолепные картины — произведения искусства, которые создаются посредством ярких красок и силы воображения. В качестве аналогии можно взять любой вид искусства и творчества.

Во время обучения технике осознанных сновидений и практике йоги сновидений вы уже применяли вновь приобретённые навыки в различных сферах деятельности. В каких именно — было обусловлено вашими интересами, образом жизни, задачами, которые перед вами стояли, и планами на будущее. В этой главе я расскажу (не вдаваясь, впрочем, в излишние подробности) о тех новых неизведанных землях, которые вы, возможно, захотите исследовать, используя техники и практики, рассмотренные в этой книге.

###### Развлечение

Для меня лично основным интересом в работе со сновидениями была возможность развития духовности, а также моё научное и философское любопытство. Но следует признать, что опыт переживаний осознанных сновидений начальной стадии — это прежде всего интересное и волнующее развлечение. Для гедониста — человека, убеждённого, что получение удовольствия — это высочайшее благо и цель жизни, — осознанное сновидение является непревзойдённой игровой площадкой. Когда дело касается удовольствий — таких как еда, секс или жажда приключений, — мы ограничены лишь своим воображением. Как пишет Стивен Лаберж в книге «Исследование мира осознанных сновидений», «когда вы получаете возможность контролировать свои сновидения, абсолютно естественно желать исполнения всех желаний». Для реализации наших желаний существует множество путей, некоторые из которых могут оказаться весьма полезными для сглаживания тех сложных жизненных ситуаций, которые обычно не поддаются контролю.

Одна из самых одарённых практикующих — адептов техники осознанных сновидений, о которой я уже упоминал в этой книге, прикована к инвалидному креслу неизлечимой врождённой болезнью. В сновидении эта женщина компенсирует свои ограничения, создавая для себя целую жизнь, наполняя её движением и фантастическими трансформациями. Техника осознанных сновидений может принести огромную пользу любому, кто ограничен физически. Только представьте себе, как здорово было бы превратиться в какие-нибудь очень странные объекты — в старый патефон, проигрывающий пластинку, или в бабочку, порхающую над цветочным полем. Это могло бы стать источником радости и удовольствия, а также оказать существенную моральную поддержку. Можно танцевать, летать на другие планеты или взаимодействовать с другими людьми, имея при этом «нормальное» тело. В любом случае для людей с физическими ограничениями это явилось бы хорошей передышкой — временным облегчением их повседневных страданий.

Людей в возрасте, многие из которых с грустью вспоминают о «годах молодости», осознанные сновидения могли бы вернуть в эти самые годы. Ваш ум не может вновь стать молодым (да и навряд ли вам самим этого бы хотелось), но вот тело в сновидении может быть любого возраста, какого вы только пожелаете. Использование осознанных сновидений в качестве компенсации или для сглаживания сложных жизненных ситуаций может быть актуальным для тех, кто лишён свободы, — находится в тюрьме или в других местах лишения свободы. Та свобода, которой эти люди лишены днём, доступна для них во время сновидения. Подобные жизненные условия предоставляют неограниченное время для работы с осознанными сновидениями.

Для тех, кто хочет ближе ознакомиться с этой областью применения техники осознанных сновидений, используя формальный подход, Лаберж в своей книге предлагает великолепные методы.

###### Психологическое и физическое исцеление

На Западе существует множество теорий о работе ума и психики и как минимум столько же подходов к работе с психологическими проблемами. Как мы уже убедились, техника осознанных сновидений и практика йоги сновидений предоставляют оптимальные методы для исследования сознания не только на уровне психики, но и на гораздо более глубоких уровнях. Финальная стадия йоги сновидений, которая предполагает, что мы больше не избегаем своих самых глубинных страхов и позволяем пугающим ситуациям реализовываться в полной мере, является действенным способом исцеления ума.

Если вы в течение долгого времени всерьёз выполняете практики, связанные с техникой осознанных сновидений, или йогой сновидений, то, вполне возможно, вы «вытянете» наружу свои глубоко запрятанные страхи, которые психолог Карл Юнг называл «тенью». Говоря проще — вы испытаете свой худший кошмар. Из всего, что вас пугает, проявится самое страшное. Если это как раз то, чего вы всеми силами хотели бы избежать, то работа с осознанными сновидениями и практика йоги сновидений не для вас. Однако с точки зрения личной трансформации (процесса освобождения от страхов) подобный кошмар является тяжким испытанием, которое в результате оборачивается благом. Главный смысл практики — не избегать худшего, а позволить ему случиться. Если вы сохраняете в сновидении осознанность, то прекрасно знаете, что любой объект, который вызывает у вас страх, — будь то монстр, враг или зловещая сущность, — на самом деле лишь элемент сновидения. Они нематериальны. Они не более чем безвредные, бесплотные эфемерные проявления, «вынырнувшие» из сознания общей основы. Если потребуется, вы всегда можете проснуться, и они просто исчезнут. Но гораздо полезнее сохранить спокойствие и взглянуть в лицо своему страху — позволить путающему объекту совершить всё, что он задумал, и посмотреть, чем это обернётся. Такой терапевтический подход можно найти как в западной психологии, так в практиках различных духовных традиций.

С точки зрения Юнга, сущности в сновидении — такие как монстры или демоны — указывают на то, что эго остаётся неполноценным. И в подобном подходе к исцелению самым важным является интеграция в него подобных «теневых объектов». У Стивена Лабержа однажды был опыт, когда в течение долгого времени в его сновидениях появлялся ужасный монстр. Этот случай послужил хорошей иллюстрацией к гипотезе Юнга. Сначала, будучи опытным адептом техники осознанных сновидений, Стивен либо убегал от чудовища, либо трансформировал его, либо трансформировал окружающую обстановку. Однако монстр возвращался снова и снова. Тогда Лаберж решил, что в этой ситуации следует применить метод получше. В конце концов — кто, от кого и, главное, куда может убегать в сновидении? Всё это игра теней.

Тогда он решил встретиться с пугающим образом лицом к лицу. И когда он взглянул в глаза чудовища, то увидел наконец его истинное лицо. Он увидел точно такое же, как и он сам, живое существо, у которого тоже были свои радости и печали, надежды и страхи. Он вдруг понял: «Это точно такое же существо, как и я», — и внезапно вместо обычного ужаса, который он испытывал при появлении этого создания, он почувствовал прилив любящей доброты, сострадания и симпатии. И тогда это существо просто растворилось в самом Стивене и после уже никогда не появлялось в его сновидениях. Юнг сказал бы об этой ситуации, что какая-то часть психики Лабержа была в определённый момент отвергнута и создала монстра, а сострадание к этому символу отвергнутой части психики сделало возможным её обратную интеграцию.

Нет никакого сомнения, что техника осознанных сновидений и практика йоги сновидения могут оказаться полезными для теорий, идей и прикладных техник множества других методов психологической терапии, где сновидения используются как важный инструмент для понимания работы психики. Зигмунд Фрейд, например, прилагал много усилий, чтобы разобраться в значении сновидений и использовать их для терапии. В осознанном сновидении те символы, которые так важны для психоанализа, легкодоступны — можно взаимодействовать с ними, исследовать, изменять их и в результате достигнуть их полного понимания. Можно сказать, что йога сновидений может добавить динамизма в терапевтический процесс — точно так же, как это делает в некоторых случаях гипноз.

Ещё одна ситуация, когда в терапии может быть использована техника осознанных сновидений, — это «нерешённые вопросы» во взаимоотношениях с другими людьми и проблемы, которые нельзя решить обычным способом. Эти проблемы варьируются от чувства вины по отношению к умершим родственниками, друзьям и возлюбленным до беспокойства по поводу прошлых отношений с людьми, которые хоть и живы, но почему-либо не хотят расставить все точки над «i». В обоих этих случаях мы обычно испытываем психологический дискомфорт, выйти из которого не так-то просто. В осознанном сновидении вы можете организовать встречу с теми, с кем вам необходимо поговорить, воссоздав воображаемые образы, идентичные самим этим людям. Вы можете задать им вопрос, попросить прощения, выразить какие-то свои чувства, попрощаться и так далее. Конечно, весь сценарий такой встречи будет «написан» в вашем сознании общей основы. Это не будет разговор с реальными людьми. Но если у вас нет других способов, скажем, избавиться от чувства вины, то реализм, присущий осознанному сновидению, вполне может привести к катарсису.

Что же касается использования сновидений для решения проблем со здоровьем, существует множество широко известных и опубликованных свидетельств и даже научные доказательства того, что исцеление ума позитивно влияет на тело. Достижение похожего эффекта предполагается также и в продвинутых практиках йоги сновидений, когда происходит работа с праной. Стивен Лаберж так сформулировал задачу, которую предстоит решить будущим поколениям исследователей осознанных сновидений: «Если мы исцеляем своё тело в сновидении, в какой мере это воздействует на исцеление нашего физического тела?» Официальной медицине, которая всё ещё неохотно исследует нематериальные аспекты физического здоровья и лечения заболеваний, возможно, следовало бы быть мудрее и уделять им больше внимания, учитывая, что психологический и духовный подходы к лечению исторически уже доказали свою действенность в рамках различных культурных формаций, в том числе и современной западной. Но до тех пор, пока это не стало возможным, исследователи сновидений могут выступить авангардом, который откроет совершенно новые способы терапии, способной излечивать заболевания, считавшиеся трудноизлечимыми методами современной западной психологии и медицины.

###### Мастерство, тренировка и творчество

**Благодаря яркости красок воображения и возможностям творческого контроля над окружающей обстановкой лаборатория осознанных сновидений представляет собой идеальное место для оттачивания мастерства и реализации творческих замыслов практически в любой области самореализации личности.** В ходе исторического развития было немало примеров, когда идеи, способствующие научному открытию или созданию произведения искусства, рождались во время сновидения. В области спорта известен случай, когда Джек Никлаус, чей рекорд побед на турнирах PGA[[64]](#footnote-64) до сих пор не побит, заметно прибавил в мастерстве благодаря некоему открытию, которое сделал во время одного-единственного осознанного сновидения.

Лучших результатов в оттачивании мастерства — будь это теннис, нейрохирургия или концерт для скрипки — можно добиться, если использовать в процессе тренировки комбинацию самовнушения («У меня всё получится!») и различных визуализаций, помогающих добиться наилучшей формы в выбранной сфере деятельности. Для эффективной практики самовнушения и визуализации невозможно представить места лучше, чем осознанное сновидение. Обычно техника визуализации предусматривает, что практикующий неподвижно сидит, представляя, что выполняет определённые движения. В действительности практикующий остаётся неподвижным, но, несмотря на это, устанавливаются нейронные связи, которые благоприятно скажутся на соответствующих навыках. В качестве примера можно упомянуть знаменитого пианиста Артура Рубинштейна, который обладал способностью мысленно репетировать музыкальную пьесу, которую он до этого никогда не исполнял. Он просто смотрел на ноты и воображал, как его пальцы нажимают клавиши. Впоследствии он мог исполнить эту пьесу без каких-либо дальнейших репетиций[[65]](#footnote-65). Исследования показывают, что в отсутствие реальных механических движений тела наилучшей площадкой для развития нейронных связей является пространство сновидения. Если вы пианист, то в осознанном сновидении у вас будет всё необходимое для концерта — рояль, концертный зал и даже аудитория, которая будет вам аплодировать.

Если вы боитесь выступать на публике, лаборатория осознанных сновидений даст вам возможность репетировать своё выступление до тех пор, пока вы не обретёте уверенность в себе. Если вам необходимо провести бизнес-презентацию перед своим начальником и старшими менеджерами, вы можете создать копию конференц-зала и наполнить её соответствующими образами участников заседания. Вы можете сделать так, что изначально они будут настроены скептически, потом станут менять своё мнение под воздействием вашей аргументации и в конечном итоге поздравят вас с блестящей презентацией. После нескольких таких репетиций реальная презентация покажется вам чем-то очень привычным и пойдёт по накатанной колее. Вы гораздо успешнее справитесь с выступлением, если заранее отрепетируете его, — и техника осознанных сновидений подходит для этой цели куда лучше, чем любая другая техника визуализации.

Всё, о чём я говорил в этом разделе, — это всего лишь мои общие рекомендации относительно некоторых путей практического использования осознанных сновидений и йоги сновидений. Если вы хотите найти более детальную информацию о практической стороне вопроса, то существует множество книг, в которых подробно разбираются техники самовнушения и визуализации, которые применяются в состоянии бодрствования. Вам нужно выполнять все те же самые манипуляции, но только в своей лаборатории осознанных сновидений. Более детальное описание методрв, применяемых в технике осознанных сновидений, можно найти в заключительных главах книги Стивена Лабержа «Исследование мира осознанных сновидений».

### Глава 9. Индивидуальная практика и ответы на некоторые вопросы

Каждый из нас уникален. С того самого момента, как мы начинаем своё развитие во чреве матери, начинает формироваться и наша психика, выстраиваясь на основе того личного опыта, который мы переживаем. Если мы соглашаемся с идеей о существовании сознания общей основы, которое формируется на основе нашего личного опыта с безначальных времён, жизнь за жизнью, то наша уникальность становится ещё более объяснимой и очевидной. Поэтому индивидуальная практика техники осознанных сновидений или йоги сновидений — как, впрочем, и любой другой подход к развитию духовности, — обязательно выстраивается с учётом индивидуальных особенностей. Общие рекомендации, которые содержатся в книгах, конечно, полезны, но наиболее важные (а порой решающие) специфические аспекты становятся доступны только благодаря личному опыту и рекомендациям других практикующих, особенно опытных учителей.

В большинстве случаев у поставленной задачи есть несколько альтернативных способов решения, поэтому в данной книге я попытался представить материал таким образом, чтобы у читателя как можно чаще появлялась возможность выбора. Я также обнаружил, что наиболее полезные рекомендации рождаются в ответ на вопросы и пожелания моих учеников. Это не удивительно — ведь у каждого практикующего технику осознанных сновидений и йогу сновидений есть свой личный опыт, своя философия и свой подход к практике. Надеюсь, те вопросы и ответы, которые я собрал для этой главы, окажутся для вас полезными.

###### Работа со сновидениями

**Как организовать процесс практики**

**Вопрос:** *Нужно ли мне планировать определённые сессии?*

**Ответ:** Мне кажется, в планировании есть определённый смысл. Необходимо сохранять баланс. Духовная практика в этом смысле сродни питанию — очень важна сбалансированная диета. Используя свой собственный опыт и сообразительность, организуйте всё таким образом, чтобы занятия происходили не от случая к случаю, а выстроились в определённую уравновешенную систему. Например, хатха-йогу можно использовать как медитативную практику для тренировки внимательности, особенно во время дыхания. Затем можно поупражняться в шаматхе, которая очень хороша для приведения ума к равновесию. Затем для исследования и понимания реальности необходимо уделить время випашьяне или йоге сновидений. Оставьте напоследок и что-нибудь «для души» — например, «Четыре безмерные добродетели». Если вы решили уделить внимание какой-то одной[[66]](#footnote-66) из них, пусть это будет первая практика — любящая доброта. Но если вы хотите получить больше «питательных веществ» для души, то практикуйте все четыре.

Также очень важно уделять внимание телу. Это может быть активный трекинг в горах — физическая активность, которая также требует повышенной внимательности. Когда вы решите, как именно вам поддерживать тело в форме, диета будет окончательно составлена и в ней будут присутствовать все необходимые «группы продуктов». Какая группа будет представлена больше, а какая меньше — сугубо индивидуально. Плывите какое-то время по течению, а потом сами поймёте, что для вас лучше работает.

Все эти практики — давайте назовём их практиками Дхармы — предназначены для создания причин истинного счастья (ощущение благополучия, понимание своего предназначения, самореализация, радость и удовлетворённость), которое не зависит от внешних обстоятельств, воспринимаемых органами чувств. Все эти аспекты счастья проявляются из самой природы осознанности. Они позволяют вам проходить через все жизненные обстоятельства, сохраняя ощущение благополучия.

Практики различных духовных традиций — таких как христианство, индуизм, буддизм, даосизм и суфизм, а также любые мирские устремления направлены на поиски истинного счастья. Посмотрите на свою духовную практику прагматически — спросите себя, принесёт ли она вам именно ту пользу, на которую вы рассчитываете. Обдумайте, какие именно качества вы хотели бы обрести, какие аспекты своего поведения изменить и какие инструменты применять для решения возникающих проблем. Подумайте также, от каких привычек вы бы хотели избавиться.

Решите, насколько эффективна эта практика для развития позитивных качеств. Некоторые люди будут уделять больше внимания йоге, для других вся практика будет сосредоточена вокруг четырёх безмерных добродетелей, третьи будут заинтересованы в получении знаний и прозрений, четвёртые захотят служить человечеству. Поэтому очень важно правильно оценить практику, которую вы собираетесь выполнять, а затем уже пытаться изменить себя с её помощью.

**Совет о ведении журнала сновидений**

**Вопрос:** *Я постоянно вижу сновидения и часто их записываю. Я выбираю те из них, которые произвели на меня впечатление. Обычные сны я не записываю. Прошлой ночью у меня было несколько сновидений, но все они были обычными. Я решил, что, возможно, запишу их позже, но потом просто забыл про них. Какие же из снов нужно записывать — обычные или те, которые нам кажутся важными?*

**Ответ:** Я, пожалуй, с вами соглашусь и даже посочувствую. Очевидно, что записывать все сны подряд — это весьма монотонное занятие. Для этого вам понадобился бы бесконечный запас энтузиазма. Однако в контексте освоения техники осознанных сновидений весь смысл записи сновидений заключается в том, чтобы улучшить навык их запоминания, без которого вам очень трудно будет сдвинуть практику с места. Поэтому вам необходимо создать обширную базу данных.

Даже в обычных снах можно обнаружить признаки сновидения. Это позволит вам создать собственную базу данных, анализируя которую вы определите, какие из признаков сновидения повторяются снова и снова. К тому же признаки сновидения могут измениться, и это тоже необходимо фиксировать. Также важно записывать все замеченные вами аномалии и невероятные события. Когда вы всё это каталогизируете, необходимость дальнейшего ведения дневника отпадёт сама собой. Но не менее важно сохранять неподвижность, когда вы просыпаетесь и пытаетесь сфокусироваться на последнем сновидении, пробуя вернуться в него, оставаясь осознанным. В этом случае даже обычное сновидение может принести пользу. Ведь если вы. сможете вернуться в него, сохраняя осознанность, то получите возможность трансформировать его во что-то очень интересное. Если вы сможете инициировать развитие сюжета сновидения в любом направлении, как оно может остаться «обычным»?

**Пассивные осознанные сновидения**

**Вопрос:** *У меня время от времени бывают осознанные сновидения. Я осознаю, что нахожусь в сновидении, когда лечу, например. Но я не понимаю — а что дальше? Сновидение просто разворачивается само по себе без какого-либо моего участия. Это выглядит так, что мне некуда лететь. Так откуда мне лететь* и *куда?*

**Ответ: Йога сновидений требует серьёзной творческой вовлечённости в сюжет сновидения, попыток всеми доступными способами проникнуть в него как можно глубже. Поэтому перед вами стоит выбор: хотите вы развиваться дальше в своей работе со сновидениями и заняться йогой сновидений всерьёз или желаете оставить всё как есть.** Если вы решите использовать творческий подход к сновидению, то сможете провести множество захватывающих экспериментов.

**Насыщенность или стабильность?**

**Вопрос:** *Возможно ли такое, что, практикуя медитацию и работая со сновидениями, мы настолько увлечёмся аспектом насыщенности, что не сможем добиться стабильности?*

**Ответ:** Множество практикующих из разных духовных традиций знакомы с понятием «насыщенность», или «живость». Это опыт переживания духовного подъёма. Среди моих сверстников многие занимались медитацией, и, чего уж тут скрывать, среди них было немало тех, кто перед практикой употреблял наркотики. Они использовали ЛСД, мескалин, псилоцибиновые грибы и другие психоактивные вещества. Поэтому они уже кое-что знали о таких аспектах осознанности, как насыщенность и яркость. Благодаря этим качествам подобные наркотики стали называть галлюциногены. После эти люди стали потихоньку медитировать, и у них периодически случались очень интенсивные и яркие переживания. Они чувствовали духовный подъём — ослепительное присутствие и ясное осознавание — и говорили: «Вот это то, что мне нужно! Это как наркотики, но без побочных эффектов и абсолютно легально. Хочу вот такого вот духовного подъёма!».

Пережив однажды опыт такого состояния, очень легко убедить себя, что просто необходимо пребывать в нём постоянно. Поэтому многие гонятся исключительно за насыщенностью. Они рассуждают так: «Стабильность? Зачем это мне?! Это же так нудно». «А расслабление, — продолжают эти люди, — для тех, кто в отпуске. Стабильность, расслабление — кому всё это нужно? Эго скучно и неинтересно». В итоге их целью становится насыщенность. Так действительно часто случается. В результате они «подсаживаются» на «духовный приход», они становятся от него зависимы. Они становятся эмоционально ранимыми и нестабильными, а состояние духовного подъёма куда-то исчезает. Они возвращаются в обычный мир — и тут их практика полностью «рассыпается»: они становятся слишком чувствительны к шуму, суматохе и бесконтрольности повседневной жизни и просто не в состоянии со всем этим совладать.

**Неочевидные признаки в реалистичных сновидениях**

**Вопрос:** *Когда сновидение очень реалистично, мне трудно стать осознанным. Однажды мне приснилась ситуация, которая случилась на моей работе несколько лет назад. Встреча с женой в библиотеке была единственной странностью, которая указывала на то, что я нахожусь в сновидении. Однако странность эта была настолько незначительной, что я так и не осознал, что сплю.*

**Ответ:** Необходимо отслеживать повторяющиеся признаки сновидений — какие-то характерные особенности и аномалии. Встреча с женой в библиотеке может оказаться одним из событий, которые происходят раз за разом. Это можно считать неочевидной аномалией. Для распознавания таких неочевидных аномалий и признаков требуется развить определённые навыки. Особенно полезна для этого установка на будущее, которая напомнит вам взглянуть на ситуацию с позиции критического мышления и спросить себя: «Не выглядит ли это странно?». Это может сработать как катализатор. Выработайте привычку замечать всё, что может показаться хоть немного странным.

**Возвращение в сновидение, где у вас нет физического тела**

**Вопрос:** *В некоторых моих сновидениях у меня нет физического тела. Я ощущаю себя как некое присутствие, осознанно наблюдающее сновидение. Но когда сновидение начинает ускользать, у меня нет той привычной основы, за которую я мог бы зацепиться, чтобы в него вернуться. Как мне сохранить сновидение в такой ситуации?*

**Ответ:** В подобной ситуации вы можете оживить сновидение предвосхищением или проекцией будущих событий. Предположим, вы видите сельскую дорогу. Вы можете сказать себе: «Могу побиться об заклад, что на горизонте вот-вот появится крутой „Мазерати“ моего друга». Попробуйте этот метод. Предвосхищение — это один из лучших трюков, которые можно провернуть в сновидении. Предвосхищение может оказывать на сюжет сновидения огромное влияние. Всё, что от вас требуется, — это поверить или представить себе (а иногда просто выразить опасение), что что-нибудь произойдёт, и в тот же самый момент вот оно — тут как тут. Это действительно несложно. И таким образом вы сохраните сновидение.

**Частично осознанная трансформация**

**Вопрос:** *Несколько лет назад я видел сон, в котором я шёл по улице, потом подошёл к кому-то, и это оказалась довольно неприятная встреча. В своём сновидении я просто «отмотал плёнку назад» на 50 футов* [[67]](#footnote-67)*«вырезал» встречу и снова «запустил» сновидение. Позже я уже ни разу не поступал подобным образом. Что означает вся эта ситуация?*

**Ответ:** Такое часто случается в середине второй фазы йоги сновидений, в практике трансформации. Я помню историю, которую рассказала мне одна знакомая. Она находилась на одном из верхних этажей недостроенного небоскрёба и там встретила актёра Мела Гибсона. Они разговорились, и тут он вдруг оступился и полетел вниз. Тогда моя знакомая подумала: «Нет! Ты не упадёшь!». Потом она отредактировала сновидение и проиграла его снова. В этой «новой версии» Мел Гибсон удержался на краю здания и чудесным образом остался жив.

Это один из примеров «почти осознанности». Была моя знакомая осознанна в этом сновидении? Навряд ли она была полностью осознанна, и всё же её осознанности хватило на то, чтобы вмешаться в сюжет сновидения и добиться того, что ей было нужно, — потусоваться с Мелом Гибсоном на крыше небоскрёба! Это можно назвать частичной осознанностью.

**Осознанные сновидения и очищение**

**Вопрос:** *Можно ли выполнять в осознанных сновидениях практики очищения?*

**Ответ:** Без сомнения!

###### Природа сновидений

**Два разных качества — интенсивность и осознанность**

**Вопрос:** *Какова связь между интенсивностью сновидения и осознанностью сновидения?*

**Ответ:** Под интенсивностью мы подразумеваем совокупность визуальных характеристик сновидения — детализацию, яркость, чёткость и насыщенность. Между интенсивностью и осознанностью нельзя проследить прямой и однозначной связи. Вы можете быть осознанными даже в довольно тусклом сновидении. Так что можно сказать, что эти качества сновидения не зависят друг от друга. Ваше сновидение может быть очень интенсивным, но в то же время вы не будете осознавать, что спите, и с головой увязнете в сюжете. Такие сновидения могут приводить к сильным эмоциональным реакциям. Но справедливости ради следует также сказать, что в случае применения метода ОСИС (осознанных сновидений, инициируемых сновидениями), интенсивность играет решающую роль в активации осознанности — ведь когда в сновидении возникают аномалии (а они почти всегда возникают), чем ярче и интенсивнее они будут проявляться, тем скорее привлекут ваше внимание и, возможно, подтолкнут вас к критической оценке ситуации: «Это выглядит очень странно!». И тогда у вас появится шанс осознать, что вы находитесь в сновидении.

Но в целом эти два качества не зависят друг от друга — они проявляются как два различных вида ясности. Когда мы говорим об интенсивном сновидении, речь идёт об исключительной яркости, которая бросается в глаза и привлекает внимание. Но это не означает автоматически, что наша *когнитивная способность* тоже становится яркой. Однако существует другой вид ясности — ясность *прозрения.* Такая ясность не всегда сопровождается насыщенными, отчётливыми визуальными образами. Вы понимаете, что «Теперь мне всё ясно!» или «Теперь всё окончательно прояснилось!». В этой ситуации может и не быть никакого визуального образа, но ясность вашего прозрения может быть яркой, как луч лазера. Подобная ясность характеризуется насыщенностью, чёткостью и яркостью вашего понимания. Она, конечно, связана с визуальной яркостью, привлекающей внимание, но это далеко не то же самое.

Поэтому в идеале нам нужна комбинация этих аспектов — когда визуальная яркость делает сновидение интенсивным и в то же время там присутствуют чёткое понимание и полная ясность. И тогда у нас возникает интенсивное сновидение, в котором мы сохраняем полную осознанность.

**Вопрос в продолжение предыдущего:**

*Как же добиться этого?*

**Ответ:** Практиковать шаматху и йогу сновидений.

**Сновидения и дневные грёзы**

**Вопрос:** *Как дневные грёзы связаны со сновидениями?*

**Ответ:** Дневные грёзы — это, по сути, форма бесконтрольного воображения. Мы просто позволяем нашему вниманию свободно блуждать. Нам может пригрезиться что-нибудь интересное — какая-то история, визуальный образ, воспоминание или фантазия — всё, что кажется нам привлекательным. В этом случае мы начнём цепляться — пытаться сделать так, чтобы видение не исчезло, а продолжалось и сюжет последовательно развивался. Являясь обычными продуктами воображения, дневные грёзы могут быть приятными, а могут быть болезненными. Нейробиолог Франциско Варела говорит об этом следующее: «Когда мы вовлечены в процесс воображения, воспринимая объекты своим внутренним взором, в процессе работы мозга очень часто происходит „частичное наложение“: то, что мы воспринимаем в воображаемой реальности, накладывается на то, что мы воспринимаем в своей повседневной жизни». Так что на самом деле наше целостное восприятие мира полностью обусловлено динамичной работой воображения, но при этом ограничено законами физики.

Сновидение же в свою очередь — это восприятие, на которое законы физики не действуют. Восприятие, воображение и сновидение тесно переплетены между собой.

###### Источники сновидений

**Откуда возникают сновидения**

**Вопрос:** *Непохоже, чтобы сновидения возникали исключительно из общей основы. Откуда берётся содержание сновидений?*

**Ответ:** Существует определённая взаимосвязь с циклами сна, но это лишь общее правило. Ночь можно разделить на три фазы. Считается, что сновидения, возникающие в начале ночи (первые один или два цикла), скорее всего, будут непродолжительными, и их сюжет будет выстраиваться вокруг недавних событий. Часто такие сновидения имеют непосредственную связь с событиями предшествующего дня. Этот цикл довольно короткий.

С момента, когда вы засыпаете, до возникновения таких сновидений проходит совсем немного времени — около девяноста минут. Их содержание формируется психикой.

В середине ночи временная разница между дневными событиями и сновидениями увеличивается, и в сновидении могут всплыть какие-то воспоминания прошлого. Содержание этих сновидений также формируется в психике.

**Провидческие сновидения, сновидения, имеющие символическое значение, и сновидения, позволяющие видеть что-то, что происходит в данный момент в совершенно другом месте (особенно если дело касается кого-то из наших близких), возникают в конце ночи.** Они формируются где-то очень глубоко в сознании общей основы. Их содержание может иметь связь с детством и даже с прошлыми жизнями.

Если вы погрузитесь в сознание общей основы достаточно глубоко, то сможете активировать какие-нибудь воспоминания из прошлой жизни. Но это всё же не объясняет предвидение и наблюдение событий на расстоянии. Сознание общей основы принадлежит относительной реальности. Оно локализировано и персонифицировано — в нём накапливаются личные воспоминания. Но оно может иногда озаряться вспышками света изначальной осознанности, особенно когда между вами и людьми, которые являются в сновидении, существует сильная кармическая связь (учитель — ученик, мать — ребёнок, близкие друзья). Это напоминает некий пространственно-временной туннель, который ведёт из изначальной осознанности в сознание общей основы и позволяет задействовать вашу карму. Такие сновидения возникают в последние два часа сна.

**Карма в качестве основы сновидений**

**Вопрос:** *Если причины и условия, под воздействием которых момент за моментом прорастают кармические семена, хранятся в общей основе, не означает ли это, что любое сновидение — это результат созревания кармы?*

**Ответ:** Всё, конечно, зависит от того, какой смысл вы вкладываете в слово «карма», но краткий ответ будет — нет. Если смотреть с буддийской точки зрения, то когда вы накапливаете карму, намеренно совершая действия тела, речи или ума, кармические семена, или отпечатки, попадают в сознание общей основы и сохраняются там. Они могут храниться там много лет или даже несколько жизней до тех пор, пока в конце концов не будут активированы какими-либо внешними или внутренними обстоятельствами, которые приведут к их прорастанию и последующему созреванию кармы. Поэтому обычно говорят «плоды кармы, которые созревают тем или иным образом».

Сновидения — это не просто результат кармы. Например, если, перед тем как заснуть, вы плотно поужинаете, то вам может присниться кошмар, который будет спровоцирован несварением желудка. И причиной тому будет не карма, а именно несварение. Таким образом, становится понятно, что не только карма может стать непосредственной причиной дурных и беспокойных снов.

Или представьте такую ситуацию. У вас был очень беспокойный день — скажем, кто-то помял задний бампер вашей машины, а его водительские права и страховка оказались фальшивыми, и теперь вам никак не получить страховой выплаты. Если эта ситуация была для вас самым главным впечатлением дня, тогда с большой вероятностью вам и ночью приснится что-то подобное. И это не плод кармы. Просто эта ситуация никак не выходит у вас из головы, и воспоминания о ней переходят в сновидение — дневные переживания оказывают влияние на ночные.

На вопрос «Может ли карма созреть в сновидении?» я бы ответил утвердительно: «Да, без сомнения, может». Но в сновидении может проявиться также и многое другое. Те из вас, кто являются буддистами, должно быть, заметили, что процесс глубокого очищения ума посредством медитации на Ваджрасаттве может активизировать карму, которая созреет во время сновидения. И это один из способов очистить карму, который предотвращает её полное созревание в состоянии бодрствования. Конечно же, лучше избавиться от неё в сновидении.

###### Разное

**Воздействие питания на медитацию. Последовательные сессии**

**Вопрос:** *Я заметил, что после приёма пищи мне гораздо сложнее концентрироваться во время медитации — ум просто скачет туда-сюда. Является ли причиной этого именно еда? Какие условия для практики считаются наиболее благоприятными?*

**Ответ:** Всё зависит от особенностей вашего организма — насколько хорошо он переваривает пищу, — а также от того, не переели ли вы. Возможно, есть смысл подождать с медитацией до тех пор, пока пища не усвоится. Очень эффективна схема медитации, включающая две последовательные сессии. Для выполнения первой сессии примите позу лёжа и наблюдайте за физическими ощущениями, которые возникают во всех частях тела. Наблюдайте за дыханием, концентрируясь на уравновешенном, устойчивом положении тела. Особое внимание уделите расслаблению, которое способствует тому, что тело и ум успокаиваются и приходят в устойчивое, уравновешенное состояние. По окончании первой сессии сядьте и выполните практику осознавания осознанности. Эти две практики — приведение тела и ума в равновесие и пребывание в пространстве осознанности — работают очень эффективно, когда выполняются одна за другой.

**Этика осознанных сновидений**

**Вопрос:** *Играет ли роль в практике осознанных сновидений этика? В конце концов, даже если вы совершаете негативное действие, это же просто сон — там нет никого, кому это причинило бы вред.*

**Ответ:** Важнейшую роль играет мотивация. С точки зрения этики негативный настрой играет свою роль даже в контексте сновидения, хотя там и нет никого (в отличие от состояния бодрствования), кому ваши действия могут навредить или принести пользу. Некоторые люди, лишённые моральных принципов, считают, что могут делать всё, что им заблагорассудится. Вы действительно можете делать всё, что вам придёт в голову, но всегда следует помнить о последствиях таких действий и их воздействии на ваш ум.

**Откуда берутся учения, которые мы получаем в осознанных сновидениях**

**Вопрос:** *Как мне относиться к учениям и советам, которые я получаю от тех людей, которых встречаю в осознанных сновидениях? Это проявления мудрости?*

**Ответ:** Такой совет может быть очень полезным, а может быть абсолютно бредовым. Будда наставлял своих учеников никогда не следовать его учению лишь из уважения к его авторитету. Получены они в состоянии бодрствования или в сновидении — необходимо тщательно проверять достоверность учений, используя для этого логику и личный опыт. Следуйте им только после того, как пропустите через своё сердце.

Посмотрите на эту ситуацию как на взаимодействие с архетипическими формами. Предположим, вы с большим уважением относитесь к святому Франциску Ассизскому. Тогда, отправляясь на его поиски в своём сновидении, вы, возможно, вступите во взаимодействие с собственной сокровенной мудростью. Если вы встретите Будду и получите от него сущностные учения, воспринимайте их как подлинные. Тогда возникает вопрос: «Что является источником подобных учений?». Возможно, что их первоисточником является изначальная осознанность, которая проявляется в качестве вашего ламы. Но это не означает, что изначальная осознанность ламы попадает в вашу изначальную осознанность. На этом уровне они нераздельны.

### Глава 10. Приснись себе пробуждённым: более широкие перспективы

Иногда я вспоминаю одно из первых своих осознанных сновидений. Я ехал на машине по пустынной дороге и заметил, как слева от меня восходит солнце. Прошло совсем немного времени, и, взглянув влево, я увидел, как око садится точно в том же направлении! Было ли это странно? Даже слишком! И это послужило для меня сигналом, что с большой вероятностью я нахожусь в сновидении. Я мог точно сказать, в какой момент осознал, что нахожусь в сновидении, но когда началось само сновидение? Очевидно, что когда началось сновидение, я не понимал, что сплю. Поэтому позже я не мог вспомнить ничего из того, чего *не осознавал* ранее, то есть начала сновидения. Сновидение началось, когда я находился в состоянии неосознанности (*авидья* ), или, другими словами, — в состоянии неведения. Поскольку я не осознавал истинной природы реальности, в которой находился в этот момент, то считал реальным всё, что происходило вокруг, не делая никаких различий между реальностью состояния бодрствования и реальностью сновидения. Таким образом, неосознанность привела меня к заблуждению.

###### Процесс заблуждения

**В соответствии с буддийской философией объект считается существующим, если является познаваемым, и несуществующим, если является непознаваемым.**

Мы, возможно, пока не знаем об этом объекте. Мы, возможно, никогда о нём и не узнаем. Но если о нём хоть кто-то знает, он считается существующим. И соответственно — если объект существует, он должен быть познаваемым. Неосознанное сновидение характерно тем, что в тот момент, когда оно только начиналось, оно не было осознано как сновидение. Таким образом, с самого начала присутствовала неосознанность, которая привела к заблуждению и ошибочному восприятию сновидения в качестве того, чем оно не является, — в качестве реальности. Если бы мы с первых мгновений распознали, что видим сон, то наше сновидение было бы осознанным с самого начала. Но первый момент сновидения проявляется из неосознанности — поэтому тот, кто видит сновидение, об этом моменте попросту не знает. Тогда можно сказать, что в данном контексте этот момент является непознаваемым, а это значит, что для того, кто видит сновидение, его начала не существует. Неосознанное сновидение связано с заблуждением, возникающим из-за неосознанности, начальный момент которой непознаваем. Когда мы осознаём, что находимся в сновидении, то действительно можем вспомнить все предшествующие этому моменту сюжетные события. Но мы не в состоянии вспомнить тот момент, когда сновидение началось.

Точно так же обстоит дело с рассеянностью — со свойственными ей беспорядочными мыслями. Если во время сессии медитации мы вдруг замечаем, что отвлеклись и наш ум поглощён какой-либо посторонней мыслью, то можно сказать, что мы «осознали» эту мысль. Мы распознали это ментальное событие именно как ментальное событие и не принимаем его ошибочно за тот объект во внешнем мире, который оно обозначает. Но если мы попытаемся отследить сам момент возникновения этой мысли, у нас ничего не выйдет. Эта последовательность мыслей возникла из неосознанности, которая и послужила собственно причиной нашей рассеяности. Если бы мы осознали, что мысль — это именно мысль, в тот самый момент, как она только начала возникать, то были бы осознанными с самого начала этой мысли. Но поскольку мы не распознали мысль в тот самый момент, как только она начала возникать, позже мы не в состоянии вспомнить то, о чём мы с самого начала ничего не знали. Тогда можно сказать, что в данном контексте первый момент последовательности беспорядочных мыслей является непознаваемым, а это значит, что для того, в чьём уме эта последовательность мыслей появляется, её начала не существует.

Каждый раз, когда мы «рождаемся» в последовательности беспорядочных мыслей, мы вступаем в микрокосм сансары. Эта цепочка мыслей берёт начало в неосознанности, и как только мы погружаемся в этот циклический процесс навязчивого мышления, мы обрекаем себя на принятие своих мыслей за реальность, которая на самом деле никак от них не зависит. Неведение ведёт к заблуждению, а это в свою очередь — к множеству беспокоящих эмоций, включая привязанность и неприязнь. Это круговорот навязчивых концепций без какого-либо определённого начала. Точно так же обстоит дело с неосознанными сновидениями. Каждый раз, когда мы «рождаемся» в неосознанном сновидении, мы вступаем в микрокосм сансары, который возникает из неосознанности, развивается как заблуждение и быстро распространяется вследствие прйвычных склонностей к привязанности и неприязни.

Согласно учению Будды, у сансары нет начала, которое можно было бы точно определить. О ней говорят, что она безначальна. Но означает ли это буквально, что каждый из нас уже прожил бесчисленное количество жизней? Если ответ на этот вопрос утвердительный, то есть ли у нас хотя бы микроскопический шанс достичь освобождения в этой или хотя бы в одной из будущих жизней? Всё это выглядит довольно мрачно, поэтому лучше поискать альтернативное определение понятию «безначальная сансара». Возможно, сансара безначальна именно в том смысле, что её начало *непознаваемо,* так же как и количество наших предыдущих жизней.

В соответствии с классическим учением о двенадцати звеньях взаимозависимого происхождения[[68]](#footnote-68), которое сформулировано на основе открытий, сделанных Буддой в процессе медитации в ночь своего просветления, цикл перерождений возникает из непонимания основных граней реальности — Четырёх благородных истин. Из этого непонимания, или, другими словами, неосознанности, возникают ментальные образования, энергетические импульсы, которые структурируют наше существование и формируют основу нашего характера. Обусловленное этими ментальными образованиями, возникает чётко организованное измерение сознания, которое преобразует активную энергию этих образований в более конкретную «кристаллизованную» форму. Когда этот процесс становления сознания пройден, появляются «имя и форма» — восприятие разделяется на субъект и объект, когда воспринимающие ментальные функции (санскр. *нама)* вовлечены в присваивание обозначений предметам и воспринимаемым проявлениям (санскр. *рупа)* и их классификацию. Таким образом, единый поток опыта, с одной стороны, возникает как субъект, который идентифицирует проявления и предметы *(нама),* а с другой стороны, как объекты — идентифицируемые проявления и предметы. Когнитивный процесс (санскр. *манас* ) — это ментальная концептуализация, которая ассимилирует и наделяет смыслом различные объекты, воспринимаемые шестью органами чувств[[69]](#footnote-69). В соответствии с этим воззрением ум и материя не разделяются на две независимые субстанции, которые каким-то образом встречаются и взаимодействуют друг с другом. Скорее, они являются категориями, формирующимися в потоке опыта, который более фундаментален, чем любой из этих производных классов феноменов. **Противопоставление «ум — тело»** — это **одна из проблем, создаваемых концептуальным умом. Материализуя** этот **дуализм, ум сам создаёт затруднение, которое потом не в силах преодолеть.**

###### Дуализм: возникновение субъекта и объекта

Похожее понимание первопричин возникновения сансары можно найти в дзогчен — одной из традиций тибетского буддизма. Каждый цикл сансары начинается, когда мы не осознаём основу существования, известную как абсолютное пространство феноменов (*дхармадхату* ), которое неотделимо от изначальной осознанности С*джняна* ). Это состояние неосознанности похоже на опыт переживания общей основы (алая) — бессодержательная пустотность безмыслия, нематериальное пространство, свободное от проявлений. В этом состоянии неосознанности возникает движение кармических энергий, которые начинают формировать наш опыт, и это движение даёт импульс к рождению сознания общей основы (*алая виджняна* ) — наполненного ясностью измерения, которое является основой для возникновения проявлений. Всё, что проявляется, — это игра, или отображение светоносности сознания общей основы, и, несмотря на то что из него возникает всё многообразие проявлений, само оно никогда не становится объектом. Из сознания общей основы возникает загрязнённое восприятие (*клиштаманас* ), которое конкретизируется в ощущение собственного «я», находящегося «тут», и противопоставляется пространству общей основы, находящемуся «там». Вслед за этим запускается когнитивный процесс (манас), который разграничивает объективные проявления, возникающие в нематериальном пространстве общей — основы, и субъективные ментальные процессы, возникающие из сознания общей основы[[70]](#footnote-70).

Концептуальные категории «ум» и «материя», помещённые в рамки всеобъемлющей конструкции «субъект — объект», возникают в потоке опыта, который предшествует им и является более фундаментальным, чем эти концепции. И классический буддизм, записанный в Палийском каноне[[71]](#footnote-71), и традиция дзогчен отвергают монистический материализм (воззрение, согласно которому всё сводится к пространству, времени, материи, энергии и их свойствам), а также субстанциональный дуализм (теория о том, что мир состоит из двух реальных, различных по своей сути субстанций — ума и материи). Категории ума и материи — это конструкции, которые возникают из потока опыта, предшествующего разделению на «внешнее» и «внутреннее», «субъект» и «объект».

Прогрессивный американский психолог Уильям Джеймс пропагандировал схожую теорию, которая могла бы устроить революцию в областях науки, изучающих работу ума. Но этого не случилось, потому что в научном мире возобладали метафизические идеи материализма. Он отвергал предположение о том, что ум или материя являются первичными субстанциями, из которых возникают субъект и объект. По его мнению, ум и материя — это структуры, формирующиеся в потоке «чистого опыта», который обладает потенциалом, необходимым для такого формирования[[72]](#footnote-72). Природу этого чистого опыта можно постичь с помощью самонаблюдения и различных медитационных техник, но она остаётся недоступной для материалистических методов исследования, которыми оперируют современные психология и нейробиология. По этой причине теория Джеймса не нашла поддержки в кругах научного сообщества. Вместо этого учёные-когнитивисты опираются в своей работе на объектную систему исследования, которая включает опросы, изучение поведенческих схем и нейрофизиологических процессов. До тех пор пока учёные не начнут работать с теми, кто обладает прямым практическим знанием чистого опыта, они не получат даже теоретической информации об этом измерении сознания и посему будут оставаться запертыми в ловушке своих материалистических предположений, которым не в состоянии найти подтверждение.

Вера в то, что весь субъективный опыт непреложно возникает из материи, — это прямое следствие научной точки зрения об истории развития вселенной. Согласно этому представлению, космос образовался в результате Большого взрыва. В результате возникли такие измерения, как пространство-время и масса-энергия, в рамках которых спустя 400 миллионов лет начали формироваться галактики. Приблизительно пять миллиардов лет назад сформировалась наша планета, а спустя два или три миллиарда лет после этого на ней появились первые формы жизни, которые с тех пор развиваются путём генетической мутации и естественного отбора. Если мы поверим, что это реальная история вселенной, тогда получается, что жизнь возникла из неживой материи, а сознание — из органических физических процессов. Однако не существует научно подтверждённых гипотез ни о предпосылках Большого взрыва, ни о первоначальном зарождении жизни на земле, ни о возникновении сознания у первых живых организмов, ни о том, как появляется сознание у эмбриона человека. Всё, что есть в арсенале учёных, — это связанные с материализмом умозрительные построения, ни одно из которых никогда не было подтверждено. Подобное отсутствие реальных исходных данных может свидетельствовать о том, что не все причины и условия формирования физической вселенной, жизни и сознания имеют исключительно материальную природу. Предположение, что вся вселенная состоит исключительно из таких феноменов, которые учёные могут измерить, — то есть из объективных, материальных, исчисляемых феноменов, — звучит несколько самонадеянно.

###### Ум и материя в современной физике

Несмотря на то что общепринятая точка зрения на происхождение и развитие космоса, которая основана на механистических, материалистических предположениях физиков XIX века, до сегодняшнего для продолжает преобладать в научной мысли, в последнее время всё больше блестящих физиков-теоретиков бросают ей вызов. Например, Стивен Хокинг предположил, что у вселенной нет абсолютно объективной истории, которая существовала бы независимо от систем измерения и концептуальных способов исследования. Учёные, придерживающиеся точки зрения квантовой физики, следуют принципу *«не приписывай реального существования тому, что по своей сути непознаваемо».* Та вселенная, которая существует независимо от всех систем измерения, — это как раз яркий пример того, что в принципе непознаваемо. У нас нет никаких рациональных оснований для утверждения о её существовании, но мы всё равно берёмся это утверждать, просто приписывая существование тому, о чём ровным счётом ничего не знаем кроме того, что это *должно* существовать. Такой подход к познанию можно назвать как минимум ограниченным. В квантовой физике считается, что любая система, которую мы собираемся измерить, существует в состоянии квантовой суперпозиции до того самого момента, когда мы начинаем производить измерение. Математически квантовая суперпозиция определяется как волна вероятности. Очень важно понимать, что волна вероятности не является чем-то, что объективно существует где-то в пространстве, ожидая того, чтобы «перестать существовать» в момент измерения. Скорее, это математическое описание вероятных результатов измерений. До самого момента измерения в измеряемой системе не существует никаких отдельных частиц, которые имели бы объективные координаты или двигались бы с объективной скоростью. До момента измерения невозможно с точностью сказать, что объективно существует в измеряемой системе. Лишь сам процесс измерения влечёт за собой возникновение в системе определённых частиц, обладающих определёнными свойствами.

Применив принципы квантовый физики к общей модели вселенной, Хокинг предположил, что до момента измерения каждая из вероятных версий вселенной существует в состоянии квантовой суперпозиции. В тот момент, когда учёные производят измерения, они из множества вероятных сценариев получают те, которые обладают общими свойствами, соответствующими характеру измерения. Это указывает на то, что развитие вселенной не проходило по единому определённому сценарию, который разворачивался до того самого момента в настоящем, когда мы провели измерения. Учёные решают, какие именно измерения следует выполнить, и затем информация, полученная в ходе этих измерений, является для них основанием для конкретного описания прошлого. История развития вселенной, как они её видят, существует относительно измерений, которые они проводят, но она не существует в отсутствие этих измерений.

**Поставьте определённый комплекс задач, требующих определённого комплекса измерений, и вы откроете абсолютно другую историю вселенной, обусловленную информацией, полученной в ходе измерений.** Другими словами, учёные сами выбирают сценарий истории вселенной, основывая его на тех конкретных измерениях, которые они к ней применяют[[73]](#footnote-73). В своей последней книге «Высший замысел», написанной в соавторстве с Леонардом Млодиновым, Хокинг говорит о том, что физики, скорее всего, никогда не сформулируют «теорию всего» и им бы лучше довольствоваться «совокупностью взаимосвязанных теорий», каждая из которых истинна относительно того комплекса измерений, на котором основана. Джон Уилер, другой передовой физик-теоретик, живший в конце двадцатого столетия, выдвигал похожую теорию, в которой он описал странный «замкнутый круг», где физические явления обусловливают возникновение наблюдателей, а наблюдатели обусловливают возникновение как минимум части физических явлений[[74]](#footnote-74). В соответствии со стандартной историей развития вселенной, которую я кратко изложил выше, материальный мир послужил причиной возникновения учёных-наблюдателей, которые, произведя определённые измерения физических процессов, получили информацию о реальном мире. Эта теория предполагает классическую последовательность:

материя &gt; информация &gt; наблюдатели.

Но с точки зрения квантовой физики фундаментальной является не материя, а именно *информация,* которая получена путём измерений. Все наши фундаментальные знания о реальности основаны на этой информации, и на основе этой информации учёные сформулировали концепции пространства, времени, массы и энергии.

Только наблюдатель может произвести измерения и получить определённую информацию, и только тогда, на основе этой информации, может возникнуть концептуальная категория *материя.* Это подразумевает обратный по сравнению с классической физикой порядок:

наблюдатели &gt; информация &gt; материя.

В представлении Уилера вселенная предстаёт не бездумной машиной, построенной из материи и энергии, а, скорее, системой обработки информации, в которой наблюдатель является участником и играет главную роль в возникновении реального мира. Однако, чтобы осмыслить эту роль, необходимо понять, что такое сознание, потому что без сознания нет наблюдателя.

###### Без сознания нет вселенной

Без наделённого сознанием субъекта, который получает данные, и того нечто, о чём он получает данные, не существует такого понятия, как «информация». Точно так же можно сказать, что без наличия информации не существует и субъекта, получающего данные, и нет ничего, о чём субъект получает данные, если нет процесса получения данных и получателя данных. Эти три составляющих — субъект, получающий данные, передача информации и объект, информация о котором передаётся, — являются взаимозависимыми. Поэтому, с одной стороны, верно то, что материя влечёт за собой появление информации, которая определяет возникновение наблюдателя, в то же время, с другой стороны, — именно наблюдатель инициирует появление информации, которая влечёт за собой восприятие материи. Это то, что Уилер кратко назвал «странный замкнутый круг», где мы, люди, являемся наблюдателями и напрямую участвуем в создании воспринимаемого нами мира, слепо веря, что этот мир уже существует где-то вовне без какого-либо нашего участия. Поэтому реальность, которую мы воспринимаем в состоянии бодрствования, похожа на неосознанное сновидение, проснуться от которого мы сможем только в том случае, если осознаем степень своего участия в создании воспринимаемого нами мира.

За последние 400 лет, с тех самых пор как возникла современная наука, в ней то и дело возникали революции. Первая случилась в области физики в XVII веке. Когда Дарвин в XIX веке положил начало второй великой научной революции, единственное, что он мог сказать с уверенностью, — это что жизнь произошла в результате физических процессов, ведь только о них учёным и было хоть что-то известно на тот момент. А когда в конце XIX века стали развиваться области науки, изучающие работу ума, учёным-когнитивистам не оставалось ничего другого, как предположить, что сознание и весь субъективный опыт возникают благодаря биологическим процессам, — ведь в то время учёные располагали информацией лишь об органических и неорганических физических процессах. Исторически наука развивалась от физики к биологии, а от биологии к психологии, и эта последовательность точно так же прослеживается и в масштабах космоса — в том, как учёные описывают историю развития вселенной. А именно: сначала происходили только неорганические процессы, за ними последовали органические, затем появилось сознание. Другими словами, история вселенной, как её видят учёные, — это лишь макрокосмическая проекция истории развития науки за последние 400 лет. Эта история основывалась сначала на системе измерений, которые сделали физики, затем на системе измерений биологов, и в конце концов на системе измерений психологов — она является достоверной только в рамках этих систем измерений.

В стандартных статьях из учебников, которые посвящены теме космоса, сознание обычно вообще не упоминается. Они останавливаются подробно на эволюции материальной вселенной с начала Большого взрыва по настоящее время. Если даже где-то речь и заходит о сознании, то оно определяется как побочный продукт комплексных конфигураций материи. При этом невозможно найти никаких объяснений того, как, собственно, материя даёт начало сознанию. Не существует также никаких доказательств истинности этой теории. Это просто следствие того, что учёные интерпретируют историю развития вселенной, основываясь исключительно на физических системах измерения. Задайте вопрос с точки зрения физики — и вы получите ответ с точки зрения физики. Учёные поднаторели в создании системы измерений, с помощью которой можно измерить объективные, материальные, исчисляемые феномены, поэтому в какой-то момент они пришли к выводу, что вселенная должна состоять исключительно из объективных, материальных, исчисляемых феноменов и производных свойств, которыми они обладают. Это сценарий развития вселенной, который выбрали именно они, но это не единственный рациональный выбор, который можно сделать опытным путём.

Что касается происхождения человеческого сознания, то Уильям Джеймс выдвинул три теории:

1) мозг генерирует мысли так же, как электрическая цепь свет;

2) мозг позволяет возникать ментальным событиям, убирая с их пути препятствие, — точно так же, как спусковой крючок арбалета позволяет улететь стреле, убирая препятствие, сдерживающее тетиву;

3) мозг пропускает мысли так же, как призма пропускает свет, преломляя его в цветовой спектр[[75]](#footnote-75).

Он также утверждал, что ни одна из этих теорий не противоречит установленному факту связи нервной активности с субъективным опытом. Это утверждение верно и по сей день. Однако у нейробиологов нет системы измерения, позволяющей измерить ментальные события, которым ум «позволяет» происходить или которые ум «пропускает» через себя. Они могут измерить только происходящие в мозге физические процессы. Поэтому им намного проще принять первую из теорий, согласно которой весь субъективный опыт генерируется мозгом. Но поскольку ни один из видов установленной взаимосвязи между умом и мозгом не противоречит ни одной из трёх теорий, то из этого следует, что полученного опытным путём доказательства уникальности первой теории — доказательства того, что она является единственно возможной, — не существует.

Джеймс был уверен, что когда во время смерти прекращается работа мозга, конфигурируемый им индивидуальный поток сознания исчезает, но сохраняется более глубокое измерение сознания, из которого этот индивидуальный поток возникает[[76]](#footnote-76). Многие учёные могут возразить, что у этой теории нет доказательств, но поскольку все доказательства, которые используют нейробиологи для объяснения сознания, обусловлены именно работой мозга, то их аргументация зациклена сама на себя. Если, исследуя сознание, вы задаёте вопросы с точки зрения физики и производите физические измерения, то и ответы, которые вы получите, можно будет рассматривать только в рамках физики. Тогда, конечно же, вы неизбежно придёте к выводу, что сознание полностью зависит от работы мозга. Другими словами — и само изначальное предположение, и все последующие измерения могут привести лишь к одному определённому выводу, который совпадает с изначальным предположением.

С точки зрения физиков XXI века, материальная вселенная Ньютона существовала лишь в воображении, потому что основывалась на предположении, что космос, время, масса и энергия являются абсолютом и сохраняют все свои свойства без изменений независимо от инерциальной системы отсчёта[[77]](#footnote-77). Подобная вселенная существовать не может, но это остаётся неочевидным до тех пор, пока мы фокусируем внимание лишь на относительно больших объектах, которые перемещаются с нерелятивистской скоростью[[78]](#footnote-78). Та вселенная, которую описывают современные учёные, тоже является лишь воображаемой, потому что основывается на предположении, что сознание случайно возникло из комплексного взаимодействия органических процессов и не играет особой роли в модели реального мира.

Скорость, значительно меньшая, чем скорость света.

Если применить принципы квантовой физики ко всей вселенной, как это описано в квантовой космологии, то главную роль в ней будет играть наблюдатель — непосредственный участник процесса. А подобный вовлечённый в процесс наблюдатель невозможен без сознания. Из этого следует, как предполагает профессор физики Стэнфордского университета Андрей Линде[[79]](#footnote-79), что сознание играет в модели вселенной не меньшую роль, чем пространство-время и масса-энергия. И это полностью опровергает умозрительные построения о том, что сознание вдруг волшебным образом «выпорхнуло» из химических элементов и электрического тока, как джинн из бутылки.

**У современных физиков нет достаточной подготовки для того, чтобы всерьёз исследовать природу и потенциал сознания, а также его роль в реальном мире.** В то же время учёные-когнитивисты уделяют мало внимания передовой современной физике, основывая свои исследования на устаревших предположениях классической физики XIX века. Поэтому, когда речь заходит о природе сознания, к сожалению, даже самые выдающиеся умы в области физики полагаются на материалистические идеи учёных-когнитивистов, которые в действительности идут вразрез с современной физикой. Эту ситуацию наглядно демонстрирует фрагмент из одного недавнего интервью Стивена Хокинга, когда на вопрос о том, куда девается сознание после смерти, он ответил привычным штампом, сфабрикованным неподтверждёнными предположениями современной нейробиологии: «Я думаю, что мозг в сущности представляет собой компьютер, а сознание — это что-то вроде компьютерной программы. Компьютерную программу нельзя запустить, когда компьютер выключен»[[80]](#footnote-80). Повторю ещё раз: у предположения, что сознание — это не более чем побочный продукт прохождения тока по «электрическим цепям» мозга, не существует абсолютно никаких доказательств. Не существует ни одного убедительного объяснения того, как химические элементы и электрический ток преобразуются в мозге в субъективное восприятие. Всё это приводит к тому, что современные физики попадают в безвыходное положение. Неверное понимание ими природы сознания и его роли во вселенной ставит крест на научной революции XX века.

###### Континуум сознания

Как и в случае неосознанного сновидения — первопричиной сознания является отвлечённая последовательность беспорядочных мыслей, скрытых вуалью неосознанности. В соответствии с буддизмом ваджраяны первопричина возникновения человеческого сознания также скрывается в неосознанности. В процессе умирания изначальная осознанность проявляется как ясный свет смерти, и точно так же она проявляется в момент зачатия — как ясный свет рождения. Но в потоке ума обычных существ она промелькнёт как искра и останется незамеченной, а в следующее мгновение её полностью затмевает бессознательное возникновение общей основы. После этого кармические энергии активируют это нематериальное бессодержательное пространство, и в результате из него возникает сознание общей основы, а затем формируется человеческий ум, связанный с нервной системой, развивающейся в процессе формирования зародыша.

Научные исследования нейронных коррелятов сознания, которые оказались практически безрезультатными, основывались на неподтверждённом предположении, что сознание возникает из комплексного взаимодействия в рамках нейронной активности. Предполагается, что того минимального уровня нейронной активности, который обеспечивают эти гипотетические нейронные корреляты сознания, достаточно для генерирования человеческого сознания. Но если абстрагироваться от этого материалистического предположения — что если сознание не генерируется мозговой активностью, а просто конфигурируется ей, — то все эти исследования окажутся бесполезными, потому что основываются на ложной предпосылке. Когда учёные строят догадки о происхождении сознания на нашей планете, они снова и снова выдвигают не гипотезы, которые можно подтвердить опытным путём, а лишь бездоказательные предположения. Причины и условия, которые необходимы для возникновения сознания, научному сообществу просто-напросто неизвестны. Поэтому учёные понятия не имеют о том, что происходит с сознанием во время смерти. Не обладая средствами экспериментальной проверки не связанных с материализмом гипотез о природе и происхождении сознания, учёные полагаются лишь на свои привычные физические системы измерения, что неизменно приводит их к материалистическим теориям.

Использование таких практик медитации, как шаматха, випашьяна и дзогчен, даёт практикующим буддистам возможность проверять свои гипотезы опытным путём — и это происходит уже на протяжении сотен лет одновременно в нескольких социумах. В свете такой богатой истории рационального экспериментального исследования сознания в различных буддийских традициях вызывает недоумение тот факт, что множество современных буддийских учителей с таким безразличием относятся к тому, что будет происходить в момент смерти. Не испытывая особой веры и глубокого доверия к тем открытиям, которые совершил Будда Шакьямуни в ночь своего просветления и которые с тех пор вслед за ним совершили для себя целые поколения практикующих буддистов, они полагают, что перерождение и карма не имеют никакого отношения к духовной практике. Складывается ощущение, что по их логике достаточно просто расслабиться и жить одним днём, а будущее как-нибудь само собой образуется. При этом те же самые люди не забывают оформить себе на старость медицинскую страховку, хотя, возможно, никогда и не будут болеть, а также регулярно делают взносы в пенсионный фонд, несмотря на то что велика вероятность, что они просто не доживут до того времени, когда смогут воспользоваться отложенными деньгами. Такие люди относятся весьма трепетно к своему будущему в теперешней жизни, но полностью игнорируют возможность того, что их будущее простирается далеко за её пределы. В сохранившихся и по сей день аутентичных буддийских текстах говорится о том, что традиционно для того, чтобы стать буддистом, необходимо принять прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, что подразумевает чувство глубокой веры и преданности просветлению Будды, его учению и его духовно реализованным последователям. Подобной веры и преданности этим Трём драгоценностям, похоже, не хватает тем, кто отвергает учения Будды о том, что сознание последовательно переходит из одной жизни в другую. Всё их внимание приковано к нынешней жизни, и они абсолютно не заботятся о том, как отразятся их поступки на будущих жизнях. Реальной и заслуживающей внимания считается только нынешняя жизнь. **Для большинства из нас шансы стать архатом в нынешней жизни — то есть достичь освобождения от цикла рождения и смерти — очень невелики. Мы просто не уделяем этой задаче достаточно сил и времени.** Если всё, что нас волнует, — это благополучие в нынешней жизни, то навряд ли у нас возникнет устремление к освобождению. Тогда глубокий смысл Четырёх благородных истин будет обесценен. Вероятность же достичь в нынешней жизни полного просветления будды ещё меньше. Поэтому если мы будем с пренебрежением относиться к идее о будущих воплощениях, то у нас не возникнет устремление бодхисаттвы достичь просветления ради блага всех живых существ. Таким образом, основа жизненного пути бодхисаттвы будет разрушена.

Некоторые буддийские учителя доходят до прямого отрицания того, что у Будды был непосредственный опыт переживания реальности перерождения и кармы. Мы абсолютно свободны верить во что хотим — ведь Будда и сам призывал нас проверять его учения с помощью логического анализа и испытывать их действенность на собственном опыте. Но дело дошло до того, что некоторые ревизионисты буддизма, вооружившись лишь своей псевдоучёностыо и предубеждениями, перекраивают учение Будды в соответствии с собственными идеями и личным опытом, а затем «принимают прибежище» в собственных фантазиях о том, кем «на самом деле» был Будда и чему «на самом деле» он учил. С одной стороны, подобное искажение жизни Будды и его учений может показаться безобидным — у людей есть свобода слова, и они могут учить всему, о чём пожелают, и писать всё, что захотят. Но, с другой стороны, — когда нам на улице «впаривают» поддельный «Ролекс», это считается мошенничеством. Тогда если вместо истинных учений Будды какие-то учителя «впаривают» нам собственные умозрительные построения — это точно такое же мошенничество.

Однако это вовсе не значит, что наше согласие с теориями Будды о сознании является обязательным условием для того, чтобы начать практику. Будда никогда не требовал от своих последователей верить во всё, что он говорит. Всё, что традиционно требуется в буддизме от ученика, — это открытость ума, восприимчивость и преданность идее поиска освобождения посредством прозрения и понимания[[81]](#footnote-81). Тот, кто решительно настроен посвятить свою жизнь этой благородной цели, может подвергнуть буддийские гипотезы испытанию, используя для этого практики шаматхи, випашьяны и дзогчен. Те, кто подобным устремлением не обладает, могут и дальше оставаться агностиками («незнающими»)[[82]](#footnote-82), но им следует принять к сведению, что с буддийской точки зрения незнание, или неведение, является корнем сансары, а не путём к освобождению. На кого-то, возможно, произведёт впечатление проверенная веками безупречная нравственная чистота буддийских мастеров, и это вызовет доверие к их духовным прозрениям. У людей в современном мире такое доверие вызывает только научное сообщество, и в большинстве случаев это полностью оправданно. Но когда дело касается сознания, то на смену гипотезам, которые можно доказать опытным путём, обычно приходят метафизические предположения, и эта тенденция приводит к бесконечному заблуждению.

**Первоисточник заблуждающегося сознания скрыт в неосознанности, и поэтому в буддизме говорят, что сансара безначальна. Но возможно ли положить заблуждению конец?** Некоторые буддисты, которые посвятили практике не одно десятилетие, но так и не достигли полного освобождения от ментальных загрязнений, объявили ошибочными традиционные утверждения Будды и многих его последователей о том, что необратимое освобождение возможно. Вместо того чтобы проанализировать собственную практику на предмет возможных недостатков, они решили по-новому интерпретировать учения Будды, пытаясь привести их в соответствие с идеями современных психоаналитиков. Другие буддийские учителя строго придерживаются традиции, которую они называют «чистая Дхарма», и поэтому уделяют особое внимание будущим жизням. Но при этом они не задумываются о том, приносит ли их ученикам та практика, которой они обучают, хоть какую-то пользу в нынешней жизни. Возможно, такое отношение появляется из-за убеждения, что мы живём в эпоху упадка, когда никто не в силах всерьёз стремиться к достижению освобождения или просветления за одну жизнь. Тут, однако, с уверенностью ничего утверждать нельзя, и именно те практикующие, чьё устремление будет заключаться в том, чтобы проследовать по буддийскому пути до победного конца, смогут выяснить, достижима ли подобная цель за одну жизнь.

Рассуждая о таких истинах, реализация которых зависит от личных предпочтений, веры и преданности, Уильям Джеймс говорил: «Вера не просто приемлема или допустима, она жизненно необходима. Ведь [подобные] истины не могут стать достоверными до тех пор, пока их не сделает такими наша вера»[[83]](#footnote-83). Возможно ли пробудиться ото сна сансары, познав на собственном опыте природу сознания и её роль во вселенной? Это может произойти только в том случае, если мы примем такую возможность в качестве рабочей гипотезы и полностью посвятим себя тому, чтобы всеми доступными нам способами проверить её истинность.

## Глоссарий

**Архат** — «достойный» — тот, кто достиг наивысшего уровня в традиции тхеравады и освободился от цикла рождения и смерти.

**Бдительность** — здесь: ментальная активность, препятствующая возникновению вялости.

**Бодхичитта** — в буддизме махаяны «пробуждённый ум». Относительная бодхичитта — это стремление достичь просветления для того, чтобы принести пользу всем живым существам. Абсолютная бодхичитта с точки зрения дзогчен — это синоним изначальной осознанности.

**Будда** (с прописной) — исторический будда, Будда Шакьямуни (563-483 годы до нашей эры), который достиг просветления в Бодхгайе (территория современной Индии), а затем 45 лет обучал Дхарме других.

**Будда** (со строчной) **—** «пробуждённый» — тот, кто освободился от цикла перерождений (сансары) и обладает особыми качествами: всеведение, бесконечное сострадание, полное понимание истинной природы всех вещей.

**Визуальные проявления** — здесь: яркие, похожие на сон ментальные образы, которые обычно проявляются перед возникновением сновидения.

**Внимательность** — непрерывное удерживание внимания на выбранном объекте — процесс, требующий от практикующего помнить, в чём заключается поставленная задача, и не отвлекаться на другие феномены.

**Волнение** — здесь означает состояние, когда ум перевозбуждён.

**Вспоминание прошедшего** — здесь обозначает ситуацию, когда нужно вспомнить последовательность событий, которые произошли в прошедшем сновидении.

**Вялость, апатия** — дремотное состояние, когда внимание расфокусировано и в уме отсутствует ясность.

**Гатика** — санскритский термин, имеющий отношение к медитации. Обозначает промежуток времени длительностью 24 минуты. В Древней Индии считалось, что для начинающих это идеальная продолжительность сессии медитации.

**Двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения** — состоящая из двенадцати ступеней последовательность, описывающая механизм перерождения в круговом цикле существования, известном как *сансара.*

**Живое существо** — определение, обозначающее тех существ, которые не являются просветлёнными, но обладают умом, благодаря чему наделены такими способностями, как мышление, ощущение и восприятие.

**Журнал сновидений** — дневник, в котором практикующий регулярно описывает содержание сновидений.

**Земля будды** — чистая земля, которая была создана благодаря позитивному устремлению определённого будды, пока он был ещё бодхисаттвой (существо, следующее по пути совершенных добродетелей, ведущему к просветлению).

**Изначальная осознанность** — наиболее глубокий и фундаментальный уровень ума. Синонимы — природа будды, абсолютная бодхичитта, ригпа, дхармакайя, просветление.

**Иллюзорное тело** — практика, заключающаяся в том, что мы воспринимаем все феномены, включая себя самого, как иллюзорные проявления, как сон. Восприятие собственного тела как иллюзорной структуры.

**Йога сновидений** — в тибетском буддизме традиционная практика, которая использует сновидения в качестве пути к духовному пробуждению.

**Карма** (санскр., «действие») — в соответствии с традиционным буддизмом, наши действия создают отпечатки в сознании общей основы *(алая виджняна),* а позже созревают плоды этих действий (их карма).

**Квантовая физика** — область физики, основанная в 1900 году максом планком. Являясь основой современной физики, квантовая физика поставила под сомнение материалистические взгляды традиционной ньютоновской физики, заявив, что природой «строительных блоков», из которых состоит вселенная, является неопределённость.

**Медитативное состояние покоя** (санскр. *шаматха* ) — совокупность взаимосвязанных техник медитации, которые способствуют успокоению ума.

**МИОС** — мнемоническая индукция осознанных сновидений. Термин, предложенный Стивеном Лабержем для ситуации, когда осознанность в сновидении активируется благодаря мнемоническому инструменту «установка на будущее». Признак сновидения — один из примеров МИОС.

**Ньям** (тиб., «переживание, связанное с медитацией») — кратковременное аномальное психологическое или соматическое переживание, которое вызвано правильным выполнением практики медитации.

**Общая основа** (санскр. *алая)* — пространство ума, которое предстаёт перед сознанием общей основы: светоносная бессодержательность, в которой растворяется ощущение «я — другие», а также все без исключения объекты.

**Однонаправленная концентрация** (санскр. *самадхи)* — совершенная медитативная концентрация, когда наблюдатель и то, за чем он наблюдает, нераздельны.

**ОСИВП** — осознанные сновидения, инициируемые временным пробуждением. Этот термин был предложен Стивеном Лабержем для описания техники, позволяющей вернуться в сновидение, сохраняя осознанность.

**ОСИС** — осознанные сновидения, инициированные сновидениями. Термин введён Стивеном Лабержем и описывает осознанные сновидения, в которых осознанность активируется содержанием самого сновидения.

**Осознанное сновидение** — во время сновидения — понимание, осознание того, что мы находимся в сновидении.

**Палийский канон** — согласно буддийской школе тхеравада, это самое первое из известных на сегодняшний день собрание учений Будды.

**Позиция критического мышления** — скептическое отношение к ментальным событиям, в нашем случае — особенно к тем феноменам, которые проявляются в сновидении.

**Прана** — форма жизненной энергии, которая в традиционной индийской йоге ассоциируется с дыханием.

**Приведение ума в естественное состояние** — практика медитации, в ходе которой внимание удерживается на ментальных событиях и мы наблюдаем за всем, что возникает в уме, — за мыслями, визуальными образами и эмоциями. Наблюдая, мы остаёмся непредвзятыми, объективными и не вмешиваемся в процесс.

**Признак сновидения** — феномен сновидения, который благодаря предварительной подготовке указывает спящему на то, что в данный момент он видит сон.

**Просветление** — полное пробуждение, о котором сказано, что оно характеризуется глубоким постижением реальности, всеобъемлющим состраданием и искренней любовью ко всем живым существам.

**Психика** — наш обычный, обусловленный ум, который состоит из пяти чувств и ментальных событий — как сознательных, так и бессознательных. Сюда входят мысли, чувства, ощущения и прочее.

**Пустота** (также «пустотность») — отсутствие собственного существования феноменов и внутренней двойственности субъекта и объекта.

**Рабочие гипотезы** — теории, которые необходимо доказать экспериментальным путём или проверить на собственном опыте, сохраняя объективность и открытость ума.

**Расслабление** — здесь: противоядие от возбуждённости.

**Самадхи** — см. «однонаправленная концентрация».

**Самая** — в тантре: набор обетов, которые мы принимаем, когда учитель дарует тантрическое посвящение.

**Самонаблюдение** — практика медитативного равновесия. Самонаблюдение выполняет роль «контроля качества», когда мы непрерывно следим за состоянием своего внимания. Это разновидность метакогниции, которая позволяет нам осознавать степень эффективности своей внимательности.

**Сансара** — говоря простым языком, — это похожий на сон опыт проживания жизни за жизнью, который обусловлен неведением.

**Сознание общей основы** (санскр. *алая виджняна)* — основа обычного ума, непрерывная последовательность, продолжающаяся из жизни в жизнь. Из этой последовательности рождается обычная умственная деятельность. Сознание общей основы является более глубоким и фундаментальном уровнем сознания, чем «подсознание», и считается источником психики.

**Спокойствие** — здесь: противоядие от возбуждённости, установка на будущее — здесь означает подготовку к тому, чтобы впоследствии, в сновидении, вспомнить определённую информацию, приведение тела в естественное состояние — последовательное расслабление тела, которое позволяет достичь расслабленности, покоя и бдительности.

**Шавасана** (санскр., «поза мертвеца») — йогическая поза в положении лёжа на спине.

**Шаматха** — см. «медитативное состояние покоя».

1. Алан Уоллес является PhD (Doctor of Philosophy, «доктор философии» — соответствует степени кандидата наук в РФ). — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-1)
2. Sir Thomas Browne. *— Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-2)
3. Samuel Pepys. *— Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-3)
4. Леди Каслмейн (Lady Castlemayne) — самая влиятельная из многочисленных фавориток английского короля Карла II (источник: Encyclopaedia Britannica). *— Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-4)
5. Stephen LaBerge. *— Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-5)
6. Статья «Осознанные сновидения: психофизиологические исследования состояния сознания во время фазы быстрого сна» в сборнике «Сон и сознание» Американской ассоциации психологой, 1990 год [LaBerge S. Lucid Dreaming: Psychophysiological Studies of Consciousness during REM Sleep // Sleep and Cognition / Ed. R. R. Bootzen, J. F. Kihlstrom, and D. L. Schacter. Washington, DC: American Psychological Association, 1990. Pp. 109-126]. [↑](#footnote-ref-6)
7. В контексте тибетского буддизма термин «страдание» (тиб. *дугнгел* ) указывает не только на явные мучительные ощущения и переживания, но также и на любое состояние ума, связанное с неудовлетворённостью, включая тревогу, которая портит нам ощущение счастья и связана с интуитивным пониманием, что это счастье не будет длиться вечно. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-7)
8. Такая высокая степень сосредоточенности называется «однонаправленная концентрация» (санскр. *экаграта* ). [↑](#footnote-ref-8)
9. Если хотите проверить тот факт, что сон и сновидения обусловлены забывчивостью и заторможенностью, попробуйте на протяжении пары дней сравнивать уровень внимательности в период дневного бодрствования с уровнем внимательности во время сна и сразу после того, как проснётесь. [↑](#footnote-ref-9)
10. Сопутствующие эффекты достижения шаматхи следующие: возрастает физическая выносливость, появляется физическая и умственная удовлетворённость, сильно возрастают психическая устойчивость и ясность ума. [↑](#footnote-ref-10)
11. [Wallace В. A. The Attention Revolution. Somerville, Mass.: Wisdom Publications, 2006]. [↑](#footnote-ref-11)
12. Чтобы принять эту позу, лягте на спину таким образом, чтобы ваше тело образовало прямую линию от макушки до самых пяток. Пятки сведите вместе, носки врозь. Руки должны быть вытянуты вдоль тела, на небольшом расстоянии от него. Ладони повёрнуты вверх. [↑](#footnote-ref-12)
13. [Shantideva. A Guide to the Bodhisattva Way of Life / Trans. Vesna A. Wallace and B. Alan Wallace. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997. V: 108]. (Русскоязычная версия этого трактата Шантидевы в переводе Ю. Жиронкиной: [Шантидева. Путь бодхисаттвы. Бодхичарья-аватара. М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2014]. — *Прим. пер.* ) [↑](#footnote-ref-13)
14. Ранее, в XIX веке, над подобными исследованиями работали люди, которых принято считать первооткрывателями в этой области. Среди них можно упомянуть маркиза Эрве де Сен-Дени (d'Hervey de Saint Denys). В 1867 году он анонимно опубликовал книгу, озаглавленную «Les reves et les moyens de les diriger; observations pratiques» («Сновидения и способ управлять ими: результаты практических наблюдений»). [↑](#footnote-ref-14)
15. Stephen LaBerge, Paul Tholey, Harald von Moers-Messmer, G. Scott Sparrow, Keith Hearne. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-15)
16. Способность мозга реструктурироваться в соответствии с полученным опытом. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-16)
17. Одно из утверждений индийской философии, *чарвака* (утверждение, очень напоминающее современный научный материалистический подход), было с лёгкостью опровергнуто буддийскими философами [Raju Р. Т. Structural Depths of Indian Thought. Albany, NY: SUNY Press, 1985. Ch. 3]. [↑](#footnote-ref-17)
18. «Шесть йог Наропы» — текст, составленный индийским буддийским монахом по имени Наропа. В его состав входят шесть продвинутых практик: йога внутреннего тепла (тиб. *туммо* ), йога иллюзорного тела, йога ясного света, йога сновидений, йога промежуточного состояния между смертью и новым рождением (тиб. *бардо* ), и йога переноса сознания (тиб. *пховa* ) [Tsong-Kha-Pa. The Six Yogas of Naropa: Tsongkhapa’s Commentary Entitled «А Book of Three Inspirations: A Treatise on the Stages of Training in the Profound Path of Naro’s Six Dharmas», Commonly Referred to as «The Three Inspirations» / Trans. Glenn H. Mullin. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2005]. (Ha русском языке можно рекомендовать следующее издание, посвящённое данной тематике: [Хрестоматия по Шести йогам Наропы / Перевод, составление и предисловие Гленна Муллина. М.: Открытый мир, 2009]. — *Прим. пер.* ) [↑](#footnote-ref-18)
19. [Padmasambhava. Natural Liberation: Padmasambhava’s Teachings on the Six Bardos. Commentary by Gyatrul Rinpoche / Trans. B. Alan Wallace. Boston: Wisdom Publications, 2008]. (На русском языке: [Падмасамбхава. Естественное освобождение. Учения Падмасамбхавы о шести бардо. СПб: Издательство «Уддияна», 2003]. — *Прим. пер.* ) [↑](#footnote-ref-19)
20. Англ. NREM — non-rapid eye movement. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-20)
21. По материалам [How Sleep Works // National Sleep Foundation web site. URL: www.sleepfoundation.org. Дата обращения: май 2010]. [↑](#footnote-ref-21)
22. [LaBerge S. Lucid Dreaming: The Power of Being Av/ake &amp; Aware in Your Dreams. New York: Ballantine Books, 1985. P. 14]. [↑](#footnote-ref-22)
23. The National Sleep Foundation (NSF). [↑](#footnote-ref-23)
24. Термин «пространство ума» применяется к сфере мышления и не затрагивает сферу физических ощущений. [↑](#footnote-ref-24)
25. Промежуточное состояние между предыдущей и последующей жизнями. [↑](#footnote-ref-25)
26. См. [Wallace В. A. The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness. New York: Oxford University Press, 2000]. [↑](#footnote-ref-26)
27. [Shastri D. Tattvasarpgraha. Varanasi: Bauddhabharati, 1968. P. 3587]. [↑](#footnote-ref-27)
28. По одной из версий, такое прозвище штат получил благодаря члену Палаты представителей Уилларду Вандиверу (Willard Duncan Vandiver), который на званом обеде в Филадельфии в 1899 году произнёс фразу: «Я родом из штата, где выращивают зерновые, хлопок, дурнишник и демократов. Пустое ораторство ни убеждает, ни удовлетворяет меня. Я родом из Миссури. Ну-ка, покажите мне это!». В наши дни фраза «Я из Миссури» означает «Я настроен очень скептически по отношению к тому, что вы говорите, и убедить меня будет непросто». (Материал из Википедии, дополнительно проверенный в других источниках.) — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-28)
29. Лат. «Оно» — один из структурных компонентов личности по Фрейду [Никошкова Е. В. Англо-русский словарь по психологии. М.: Руссо, 2006]. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-29)
30. (The American Heritage Medical Dictionary Online. URL:http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/psyche. Дата обращения: май 2011]. [↑](#footnote-ref-30)
31. В буддизме термин «изначальная осознанность» имеет множество синонимов, включая такие как *дхармакайя* , природа будды, *ригпа* , абсолютная бодхичитта. [↑](#footnote-ref-31)
32. В соответствии с учением дзогчен общая основа (санскр. *алая* ) — это светоносная пустота, которая бессодержательна, в которой отсутствуют мысли, которая является нематериальным пространством, где растворяются понятия «я», «другие», «объект». Общая основа — это пространство ума, которое предстаёт перед сознанием общей основы. Это сияющее, ясное измерение сознания, которое служит источником возникновения проявлений. Это основа обычного ума, которая длится из жизни в жизнь и из которой возникают все обычные ментальные события. Поскольку различие между этими двумя терминами практически неуловимо, далее в тексте в большинстве случаев будет использован термин «сознание общей основы». [↑](#footnote-ref-32)
33. Вторая психологическая система, которая характеризуется коллективной, универсальной и безличной природой и является общей для всех индивидуумов. Это коллективное бессознательное не развивается индивидуально, оно является врождённым. Оно состоит из первообразов — архетипов, — которые могут проявиться в сознании только косвенно и придают чётко выраженную форму конкретному содержимому психики. [↑](#footnote-ref-33)
34. Квал — простой, не поддающийся интерпретации элемент опыта [Никошкова Е. В. Цит. соч.]. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-34)
35. В целом этот термин обозначает непросветлённых существ, которые обладают умом и благодаря этому могут думать, чувствовать и воспринимать. [↑](#footnote-ref-35)
36. «Великая колесница» — буддийская школа, которая возникла в Индии в I веке нашей эры. Основная особенность этой школы — намерение освободить всех живых существ. Кроме тибетского буддизма существует несколько других ветвей этой школы — китайский чань, разнообразные школы чистой земли и японский дзен. [↑](#footnote-ref-36)
37. Их также называют Шестью парамитами. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-37)
38. См. [Commentary on «The Eight Verses on the Training of the Mind» and Commentary on «The Song of the Four Mindfulnesses» // H. H. the XIV Dalai Lama. Four Essential Buddhist Commentaries. Dharamsala: Library of Tibetan Works &amp; Archives, 1982]. [↑](#footnote-ref-38)
39. Пер. с англ. Аркадия Щербакова. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-39)
40. «Капсула с посланием потомкам», или «Письмо в будущее», — послание, предназначенное для будущих поколений. Обычно помещается в капсулу или иную ёмкость и закладывается в основание строящихся зданий, объектов инфраструктуры, памятников и т. п. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-40)
41. Следует принять во внимание, что Падмасамбхава имеет в виду определённое буддийское воззрение, которое поддерживается традицией дзогчен и философской школой *мадхъямака* . Существуют и другие буддийские философские школы, но в этой книге мы будем придерживаться именно этого воззрения. [↑](#footnote-ref-41)
42. Выдержка из наставлений по ретриту йоги сновидений, который Чагдуд Ринпоче провёл в 1966 году в городе Монтерей-Парк, Калифорния. [↑](#footnote-ref-42)
43. [Damasio A. The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. New York: Harcourt, 1999. P. 321]. [↑](#footnote-ref-43)
44. Книга из Сутта-питаки; состоит из 423 стихов в 26 главах, создана в III-II веках до н. э. и представляет собой литературно-художественное изложение идей раннебуддийской этики; большинство строф «Дхаммапады» — всенародные афоризмы стран буддийского мира, к которым обращаются буддисты-миряне [Русско-английский словарь религиозной лексики. © «РУССО», 2002, Азаров А. А.]. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-44)
45. Соединение отдельных предметов в одно целое, при котором они сохраняют свои черты и свойства. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-45)
46. Свидетельства подобных ситуаций, которые, как кажется, нарушают все законы физики, можно найти в книге [Blazing Splendor: The Memories of Tulku Urgyen Rinpoche. Boudanath, Nepal: Rangjung Yeshe Publications, 2005]. (На русском языке: [Блистательное величие. Воспоминания йогина дзогчен Тулку Ургьена Ринпоче. М.: Издательство «Ганга», 2011 г.]. — *Прим. пер.* ) [↑](#footnote-ref-46)
47. [Lochen Dharma Shri. Releasing Oneself from Essential Delusion — Notes on the Written Instruction in the Vajrasattva Mind Accomplishment of Dreams // Gyatrul Rinpoche. Meditation, Transformation, and Dream Yoga / Trans. B. Alan Wallace and Sangye Khandro. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002]. [↑](#footnote-ref-47)
48. Похожую тактику иногда используют и тибетские практикующие — они практикуют вместе, и когда один из партнёров спит, другой через свёрнутую из бумаги трубочку шепчет ему на ухо: «Это сон». Стивен Лаберж изобрёл специальное приспособление, которое помогает осознать, что вы находитесь в сновидении. Он назвал его *Nova Dreamer* . Это приспособление, напоминающее маску для сна, регистрирует быстрые движения глаз и затем генерирует свет или звук, которые предупреждают спящего, что он видит сон. [↑](#footnote-ref-48)
49. [Dona Sutta: With Dona (AN 4.36) / Trans, from the Pali by Thanissaro Bhikkhu // Access to Insight, 2010. July, 3]. [↑](#footnote-ref-49)
50. В практике иллюзорного тела не только физическое тело, но и все другие проявления воспринимаются как иллюзии. Описание практики можно найти в книге [Padmasambhava. Natural Liberation: Padmasambhava’s Teachings on the Six Bardos. Commentary by Gyatrul Rinpoche / Trans. В. Alan Wallace. Boston: Wisdom Publications, 2008]. (На русском языке: [Естественное освобождение. Учения Падмасамбхавы о шести бардо. СПб, Издательство «Уддияна», 2003]. — *Прим. пер.* ) [↑](#footnote-ref-50)
51. Испытывать священную, или божественную, гордость значит поддерживать ощущение, что мы действительно являемся божеством и обладаем всеми его просветлёнными качествами. Уверенность в этом освобождает нас от ограничений повседневного самовосприятия. Этот процесс не имеет ничего общего с банальным маскарадом, потому что в результате такого подхода мы действительно обретём просветлённые качества божества. В этот момент значение практики божества станет абсолютно ясным. [↑](#footnote-ref-51)
52. Детальное объяснение принципа мандалы в тибетском буддизме можно найти в книге [LeidyD. P., Thurman R. Mandala: The Architecture of Enlightenment. New York: The Overlook Press, 2006]. [↑](#footnote-ref-52)
53. Прекрасное введение в практику божества — [Lama Thubten Yeshe. Introduction to Tantra: The Transformation of Desire. Boston: Wisdom Publications, 2001]. См. также [Gyatrul Rinpoche. The Generation Stage in Buddhist Tantra / Trans. Sangye Khandro. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2005]. [↑](#footnote-ref-53)
54. Эта мантра, которую можно найти во многих доступных тибетских буддийских текстах, часто используется для очищения. [↑](#footnote-ref-54)
55. Ритуал подношения для очищения от негативной кармы. [↑](#footnote-ref-55)
56. [Lama Jey Tsongkhapa. A Practice Manual on the Six Yogas of Naropa: Taking the Practice in Hand // Readings on the Six Yogas of Naropa / Ed. G. H. Muilin. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997. P. 97]. [↑](#footnote-ref-56)
57. *Випашьяна* (санскр.) — это практика медитативного проникновения в природу фундаментального аспекта реальности, включая пустоту — внутреннюю сущность всех феноменов. [↑](#footnote-ref-57)
58. *Трекчо* (тибетский составной термин, который можно перевести как «прорыв сквозь материальность») — это первая из двух стадий дзогчен, задача которой — прорваться сквозь сознание общей основы к прямому постижению изначальной осознанности (синоним природы будды, которой обладает каждое из живых существ). [↑](#footnote-ref-58)
59. [Wellsprings of the Great Perfection: The Lives and Insights of the Early Masters / Trans. Erik Pema Kunsang. Kathmandu: Rangjung Yeshe Publications, 2006. Pp. 335-336]. [↑](#footnote-ref-59)
60. Джецунма Тензин Палмо — глава женского монастыря Донгью Гацел Линг, который находится в Северной Индии. Она обрела широкую известность после публикации книги Вики Маккензи «Пещера в снегах: Тензин Палмо в поисках просветления» [Mackenzie V. Cave in the Snow: Tenzin Paimo’s Quest for Enlightenment. New York: Bloomsbury, 1998] (на русский язык не переводилась. — *Прим. пер.* ). [↑](#footnote-ref-60)
61. Около 4 500 метров. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-61)
62. Около 4 900 метров. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-62)
63. Англ. *intersubjective* — характерный для более чем одного наблюдателя [Никошкова Е. В. Цит. соч.]. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-63)
64. PGA (Professional Golfers Association) — Профессиональная ассоциация игроков в гольф. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-64)
65. [Rubinstein A. My Young Years. New York: Knopf, 1973]. [↑](#footnote-ref-65)
66. «Четыре безмерные добродетели» составляют список позитивных устремлений, направленных на благо всех живых существ: 1) «пусть все живые существа обретут счастье и причины для счастья»; 2) «пусть все живые существа освободятся от страдания и причин страдания»; 3) «пусть ни одно живое существо не лишится счастья, в котором нет страдания»; 4) «пусть все живые существа пребывают в равностности, свободной от привязанности и неприязни». Подробнее см.: [Wallace В. A. The Four immeasurables: Practices to Open the Heart. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2011]. [↑](#footnote-ref-66)
67. 15 метров. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-67)
68. Последовательность из двенадцати ступеней, которая иллюстрирует механику перерождения в сансаре — циклическом существовании. [↑](#footnote-ref-68)
69. [Ven. Weragoda Sarada Maha Thero. Treasury of Truth: Illustrated Dhammapada. Taipei, Taiwan: The Corporate Body of the Buddha Education Foundation, 1993. P. 61]. [↑](#footnote-ref-69)
70. [Dtidjom Lingpa. The Vajra Essence: From the Matrix of Pure Appearances and Primordial Consciousness, a Tantra on the Self-Originating Nature of Existence / Trans. B. Alan Wallace. Alameda, CA: Mirror of Wisdom, 2004. Pp. 120-121]. [↑](#footnote-ref-70)
71. Буддийская школа тхеравада считает его самым древним собранием учений Будды из всех существующих на сегодняшний день. [↑](#footnote-ref-71)
72. [James W. The Notion of Consciousness // The Writings of William James: A Comprehensive Edition / ed. John J. McDermott. Chicago: University of Chicago Press, 1977]. [↑](#footnote-ref-72)
73. [Hawking S. W., Hertog T. Populating the Landscape: A Top-Down Approach // Physical Review D 73. No. 12 (2006): 123527; Bojowald M. Unique or Not Unique? // Nature 442. 2006. August, 31. Pp. 988-990]. [↑](#footnote-ref-73)
74. [Davies P. C.W. An Overview of the Contributions of John Archibald Wheeler // Science and Ultimate Reality: Quantum Theory, Cosmology and Complexity / edited by John D. Barrow, Paul C. W. Davies, and Charles L. Harper, Jr. Cambridge: Cambridge University Press, 2004. P. 10]. [↑](#footnote-ref-74)
75. [James W. Human Immortality: Two Supposed Objections to the Doctrine. Boston: Houghton, Mifflin and Company, 1898. 12n3. URL: www.des.emory.edu/ mfp/james.html] (cp. [James W. Essays in Religion and Morality. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1989. Pp. 75-101]). [↑](#footnote-ref-75)
76. [James, Ibid., 18]. [↑](#footnote-ref-76)
77. Инерциальная система отсчёта (ИСО) — система отсчёта, в которой все свободные тела движутся прямолинейно и равномерно или покоятся. Эквивалентной является следующая формулировка, удобная для использования в теоретической механике: «Инерциальной называется система отсчёта, по отношению к которой пространство является однородным и изотропным, а время — однородным». Законы Ньютона, а также все остальные аксиомы динамики в классической механике формулируются по отношению к инерциальным системам отсчёта (материал из Википедии). — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-77)
78. Скорость, значительно меньшая, чем скорость света. — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-78)
79. [Linde A. Inflation, Quantum Cosmology and the Anthropic Principle / Barrow et al., eds. // Science and Ultimate Reality. Pp. 426-458]. [↑](#footnote-ref-79)
80. [Hawking S. 10 Questions for Stephen Hawking // Time Magazine. 2010. Monday, Nov. 15. URL: www. time.com/time/magazine/article/0,9171,2029483,00. html#ixzz!4Pqh5jPN]. [↑](#footnote-ref-80)
81. Арьядева. Чатушатака-шастра. Стих 276 (Catubsataka. Vs. 276), см. [Sonam R. Yogic Deeds of Bodhisattvas: Gyeltsap on Aryadeva’s Four Hundred / Commentary by Geshe Sonam Rinchen, trans. Ruth Sonam. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1994. Pp. 239-240]. [↑](#footnote-ref-81)
82. Из греч. *а* — отрицание, *gnosis* — «знание». — *Прим. пер.* [↑](#footnote-ref-82)
83. [James W. The Will to Believe, and Other Essays in Popular Psychology. New York: Longman, Green, and Co, 1898. P. 96]. [↑](#footnote-ref-83)