

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче.
Чогьял Намхай Норбу Ринпоче ЙОГА СНОВИДЕНИЙ И ПРАКТИКА ЕСТЕСТВЕННОГО СВЕТА
Благодарим всех ваджрных братьев и сестер,
принимавших участие в издании этой книги.

Да послужит эта книга на благо всех живых существ! Посвящаем эту работу
памяти

мастеров-учителей Кьентце Ринпоче,
Дуджоме Ринпоче и Ламы Гомпо Цедена.

Пусть их труд и устремления осуществляются Предисловие Зная важность и
необходимость "Ночной практики", я объяснил многие аспекты работы со
сновидениями в этой книге, которую отредактировал мой ученик Майкл Кац. Я
надеюсь, что те, кто уже имеет интерес к сновидениям и кто активно работает
в своих снах, благодаря прочтению этой книги углубят свои знания. Людям же,
еще не имеющим реального переживания в своих снах, я надеюсь, эта книга
поможет создать причину, которая приведет их к пониманию важности
сновидений и работы с ними. Чогьял Намхай Норбу, Меригар, 10 марта, 1991
г., год Железной Овцы 1-й месяц, 25-й день. Глава I

ПРИРОДА И КЛАССЫ СНОВИДЕНИЙ в сутре Будда Шакьямуни [1], используя
множество метафор, описывает феноменальный мир, который мы обычно считаем
реальным. Эти метафорические описания уподобляют нашу реальность падающей
звезде, оптической иллюзии, мигающей масляной лампе, каплям росы на
рассвете, пузырькам воздуха в воде, молнии, сновидению и облакам. Согласно
Будде, все совокупное существование, все дхармы [2] и фактически все
явления на самом деле нереальны и мгновенно изменяются, как и явления,
приведенные в качестве примеров. В другой сутре даны дополнительные
поэтические метафоры, чтобы показать сущностную природу нашего нереального
состояния. Сюда входят отражение луны в воде, мираж, город, составленный из
звуков, радуга, отражение в зеркале, а также сновидения. Пример сновидения
включен в эти сутры, так как все мы знаем, что, изучив сновидение, мы не
найдем ничего конкретного. Даже если обнаружатся первичные и вторичные
причины этого сновидения, все равно в самом сновидении нет ничего
конкретного или реального. Хотя существует много разных условий, которые
могут привести к сновидению, их результат ? сновидение ? можно в целом
разделить на две основные категории: сновидения общего вида, возникающие из
кармических следов [3], и другие сновидения, возникающие из ясности ума. В
категории сновидений, вызванных кармой, существуют сновидения, в основном
связанные с тремя состояниями существования: телом, энергией (или речью) и
напряжением ума индивидуума; есть и другой класс, связанный с кармическими
следами. Последний имеет три причины, а именно следы кармы, берущие начало
в прошлой жизни, в юности, и в недавнем прошлом индивидуума. В традиции
тибетской медицины целитель, проводящий обследование с точки зрения причины
заболевания, будет также рассматривать, к какому из трех состояний
существования относятся сновидения больного. Благодаря этой информации он
может определить реальную ситуацию и состояние тела, энергии и ума больного
человека. Иногда серьезная, трудно излечимая болезнь может оказаться
следствием кармических причин, уходящих в юность или даже в прошлую жизнь
человека. Болезнь также может иметь кармическую причину, появившуюся
вследствие недавних действий. Таким образом, метод изучения сновидений
становится одним из наиболее важных средств анализа и определения главных и
вторичных причин проблемы. Что имеется в виду под сновидением, связанным с
тремя состояниями индивидуума? Эти сновидения возникают вследствие
любых переживаний тела, речи или ума. Таким образом, переживания,
непосредственно связанные с элементами индивидуума, с его энергией и
эмоциями, могут стать причинами мгновенного проявления некоторых
переживаний сновидения ? хороших, плохих или нейтральных. Например,
человек, который спит на кровати в неудобной позе, может испытывать
дискомфорт или ощущать боль. Неудобство может тут же стать причиной
отрицательного сновидения. Или если человек не может хорошо спать из-за
затрудненного дыхания, могут возникнуть сновидения, где он видит, что
задыхается или его душат. Более того, нетрудно понять, что чувства, такие
как радость или грусть, связанные с умом, также могут стать
незамедлительной вторичной причиной сновидений. Таковы примеры сновидений,
связанных с состояниями трех существований индивидуума. Что касается
сновидений, связанных со следами кармы, то некоторые из них берут начало в
предыдущей жизни. В сновидениях такого вида могут появиться незнакомые
вещи, которых человек не знал в этой жизни, такие как образы другой страны
или странных людей, у которых незнакомые обычаи или язык. Эти сновидения
могут так часто повторяться, что сновидец хорошо освоится в незнакомом

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org мире. Такие переживания предполагают существование очень сильной привычки в прошлой жизни, которая оставила кармический след в индивидууме. Или можно увидеть во сне незнакомую страну и странного человека, который хочет причинить вред или убить сновидца; в результате у сновидца возникает очень сильное чувство страха. Иногда это означает, что подобная ситуация существовала в предыдущей жизни; это сильно повлияло на состояние человека и оставило кармический след. Этот след вновь появляется, когда созревают вторичные условия. Таков первый вид кармических сновидений, он проявляется нечасто. Причины кармических сновидений второго вида развивались в молодости сновидца. В молодости человека могли внезапно испугать, мог произойти несчастный случай, это переживание оставило след. Поэтому позже в жизни повторяются сновидения, связанные с таким событием буквально или тематически. Или если, например, в детстве кто-то пережил землетрясение, вызвавшее большой страх, то существует возможность того, что позднее в жизни этот след может активизироваться соответствующими вторичными причинами, такими как переживание другого землетрясения. В третий вид кармического сновидения входят сны, проистекающие из недавних действий, глубоко затронувших человека. Возможно, человек был очень рассержен некоторое время назад и, как следствие, мог с кем-то сражаться. Такой интенсивный гнев оставляет след; вследствие этого возникает сновидение, сходное по ситуации или теме. Причины всех трех видов сновидений главным образом кармические, то есть связаны с событием, которое глубоко затронуло человека и оставило следы напряжения, страха или другой сильной эмоции. Если оставлены следы, то логично, что сновидения на подобную тему будут возникать более часто. Существуют некоторые подобные разновидности сновидений, связанные с ясностью индивидуума, то есть сны, которые связаны с тремя существованиями, а также с кармическими следами индивидуума. Относительно вида ясного сновидения, связанного с тремя существованиями, можно отметить, что все человеческие существа имеют в своей реальной природе бесконечный потенциал и непроявленные качества. Хотя солнце сияет постоянно, иногда мы не можем его видеть из-за плотных облаков, а иногда можем между облаков увидеть его на несколько мгновений. Подобным образом иногда ясность индивидуума спонтанно проявляется; один из результатов этого ? появление сновидений ясности. Люди, которые практикуют Дхарму, пытаются расслабиться. Через релаксацию тела, энергии и ума элементы и энергии уравниваются, и благодаря этой вторичной или мгновенной причине появляются различного рода ясные сновидения. Это особенно верно для того, кто делает практику, связанную с чакрами [4] или каналами [5], которые контролируют прану [6] или энергию. У некоторых индивидуумов ясные сновидения возникают благодаря ясности ума, даже без необходимости применять с их стороны вторичные методы релаксации тела или контроля энергии. Когда практикующий достаточно зрел и развит, то уменьшаются препятствия, которые обычно затемняют естественную ясность ума. Если следовать аналогии с солнцем, то облака в значительной степени рассеиваются и бесконечные лучи ясного света солнца способны проявляться непосредственно. Когда все условия верны и тело, речь и ум релаксированы благодаря развитой практике, проявляется множество разного рода ясных сновидений, некоторые из которых предвещают будущее событие. Также, подобно обычным сновидениям, которые имеют кармические следы из прошлых жизней, могут пробудиться ясные сновидения прошлой кармы. В зависимости от способностей сновидца появляется возможность вспомнить прошлую жизнь во всей ее полноте. Сто или даже сто тысяч жизней можно припомнить в сновидении. В описаниях жизни бодхисаттв и архатов мы можем прочитать об этих необычных сновидениях, появляющихся благодаря незатемненной ясности. В качестве примера сновидений ясности, которые могут возникнуть у практикующего как результат кармических следов, накопленных в молодости, можно привести следующее. В раннем возрасте человек мог встретить многих необычных учителей, или получить учения и уполномочивания, или обучаться методам практики. Позже у этого человека появляются об этом сновидения, в которых он входит вглубь этого знания. Человек может даже получить в сновидении знание или методы практики, о которых он никогда ранее не слышал. Может быть множество сновидений такого рода. Ясные сновидения, связанные с недавними переживаниями, могут возникать следующим образом: человек читает что-нибудь, может быть, очень важный текст Дхармы, или был глубокий разговор о Дхарме. Это может стать причиной появления сновидений, имеющих дело с прошлым, настоящим или даже с будущим. Таковы основные виды ясных сновидений. Они являются продолжением и развитием обычного сновидения и возникают главным образом у практикующих, у которых уже есть некоторый опыт работы со своими сновидениями или которые имеют опыт сохранения ясности и осознания в сновидении. Это виды сновидений, проявляющихся благодаря ясности ума, или ригпа [7]. Многие методы практики Дхармы,

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org которым мы обучаемся в состоянии бодрствования, при развитии осознания во сне могут быть применены в состоянии сновидения, фактически вы можете развить эти практики легче и быстрее во время сна, если у вас есть способность пребывать в ясности. Есть даже книги, в которых говорится, что если человек применяет практику во сне, то эта практика в девять раз эффективнее, чем когда она применяется в часы бодрствования. Сновидение нереально. Когда мы откроем это для себя в сновидении, огромная сила этого постижения может устранить препятствия, связанные с обусловленным видением. По этой причине практика сновидения очень важна для освобождения от наших привычек. Эта мощная поддержка нужна нам еще и потому, что эмоциональные привязанности, обусловленность и укрепляющееся эго, которые составляют нашу обычную жизнь, многие и многие годы усиливались. В реальном смысле все наши видения на протяжении жизни подобны большому сну. Если их хорошо исследовать, то окажется, что большой сон жизни и малые сновидения одной ночи различаются не очень сильно. Если взглянуть прямо на сущностную природу обоих, мы увидим, что на самом деле нет разницы между ними. И если благодаря такому постижению мы наконец сможем освободиться от цепей эмоций, привязанностей и эго, у нас будет возможность стать окончательно просветленными. Примечания к главе I 1. Шакьямуни ? это исторический Будда, который, родившись принцем Сиддхартхой, отрекся от царствования после того, как увидел страдания мира; он достиг окончательного просветления. 2. Дхармы: истина, законы и основные реальности. Этот термин в единственном числе применяется для описания пути к просветлению. 3. Кармические следы: согласно доктрине кармы, все действия сопровождаются неизбежными, но не обязательно немедленными последствиями. Термин "кармические следы" относится к "семенам", которые существуют как непроявленные потенциальности, созревают, когда появляются необходимые вторичные условия. 4. Чакры: нематериальные психические центры, расположенные в особых местах тела. Согласно буддийской философии, основные чакры находятся на макушке головы, в области горла, сердца, пупка и гениталий. 5. Каналы: нематериальные меридианы, через которые внутренние ветры, называемые праной, проходят по телу. 6. Прана: внутренние ветры, которые, согласно Норбу Ринпоче, проходят в теле, и опытные практикующие янтра-йоги могут их направлять, чтобы увеличить энергию, кровообращение и концентрацию. 7. Рита: осознание или чистое присутствие естественного самосовершенного ума. Дополнительные комментарии см. в книге Намхая Норбу "Круг дня и ночи". Глава II

НОЧНАЯ ПРАКТИКА Ночь очень важна для людей, так как половина нашей жизни проходит ночью; но часто мы бываем склонны "проспать" все это время без каких-либо усилий и обязательств. Должно быть реальное осознание того, что практика продолжается в любое время, даже во время сна или приема пищи. Если этого не происходит, то продвинуться на пути очень трудно. Поэтому практика ночи очень важна, и я объясню ее. Когда говорят о "практике ночи", мы обычно подразумеваем практику ясного сновидения. Существует много объяснений ясного сновидения. Но в учении Дзогчен практика работы со сновидениями и развитие ясности не являются основополагающими. Это вторичная практика. В случае практики сновидения "вторичная" означает, что эта практика может возникнуть спонтанно в результате выполнения основной практики, называемой практикой естественного света. Эта практика, практика естественного света, на самом деле имеет дело с состоянием перед сновидением. Например, человек засыпает; "засыпает" означает, что все его чувства растворяются в нем. С этого момента есть такой промежуток, переходный период, пока не начнется сновидение. Этот период может быть длинным или коротким. У некоторых людей состояние сновидения начинается почти сразу же после засыпания. Но что означает "начинается состояние сновидения"? Это значит, что ум снова начал работать. И наоборот, то, что называется состоянием естественного света, не есть момент или состояние, при котором работает ум. Это период, который начинается, когда вы засыпаете, и заканчивается, когда ум снова начинает работать. Что существует после этого? После этого существует то, что мы называем милам бардо [1]. Есть соответствие между состояниями сна и сновидения и нашими переживаниями, когда мы умираем. Когда человек умирает, прежде всего, исчезают все чувства. Говоря о состояниях бардо, мы говорим о моменте, когда чувства исчезают в нас, как о бардо момента умирания, чокьи бардо. В этот момент человек испытывает множество ощущений исчезновения или ухода чувств. После этого приходит состояние наподобие бессознательного; оно похоже на обморок. И затем начинается то, что называют проявлением четырех светов. Разные тантры [2] объясняют это с небольшими различиями. Некоторые подразделяют их на четыре света, другие указывают на пять. На самом деле это так, как если бы вы были в обмороке, и затем ? с возникновением лучей света ? медленно, медленно сознание начинает вновь пробуждаться. Например,

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org

ум должен начать работать, чтобы выносить суждения. Сначала мы должны иметь осознание чувств. Ум начинает получать эти ощущения, но еще нет никаких рассуждений и нет мышления. Медленно, шаг за шагом, действительно появляется мышление. Бывает, что состояние осознания присутствует, но ум еще не начал функционировать, то есть мыслить. Это переходный период, в котором вы двигаетесь в состоянии, называемом состоянием естественного света. Всегда считалось, что именно в этот период практикующий Тантру реализует себя. В тантризме этот период описан так же как момент, в котором вы встречаете материнский свет [3]. Это именно тот момент после обморочного состояния, когда сознание снова развивается или пробуждается. В тантрическом посвящении есть четыре под-посвящения (субпосвящения), и последнее из них называется посвящением слова. Если вы поняли, в этот момент мастер дает некоторого рода введение в естественный ум [4]. Даже если вы не реализовали естественный ум, но у вас есть множество обетов, участие, вера, и вы практикуете с преданностью, то иногда возможно, что в момент последнего пробуждения сознания придет вспышка опознания естественного ума или ригпа. Это нелегко, но если у вас действительно было знание, то это возможно. И по мере того, как вы проходите или продвигаетесь, развивается ряд светов, для которых есть множество объяснений. В учении Дзогчен последняя из этих фаз, пятый свет, называется лхундруб [5], состояние само-совершенства. В этот момент в вас пробуждается сознание. Появляется возможность опознать то, что было передано вам учителем непосредственно через прямое введение. Опыт такой передачи и есть то, что мы называем передачей мудрости. Воспользуемся аналогией с солнцем. Представьте, что небо закрыто облаками и среди этих облаков вы иногда улавливаете проблески солнца. Даже если облака почти полностью закрывают солнечный свет, вы уже получили опыт того, что есть солнце и солнечный свет. Это переживание подобно переживанию мудрости. О таком знании говорят как о "сыновнем" знании в сравнении с "материнским" знанием или полным переживанием. Когда мы практикуем, мы пытаемся развить это сыновье знание. Это знание является сыном матери. Некоторые люди успешно практикуют и полностью развивают это знание, и таким образом они всецело реализуют себя в этой жизни. Говорится, что такой человек может реализовать Тело Света [6]. Но даже если вы не реализовались всецело и у вас было только переживание практики, тогда в момент после смерти, в этом состоянии лхундруб, когда вы встретите материнский свет, вы опознаете полное присутствие мудрости, прежде чем вернетесь к работе ума. Здесь используется аналогия воссоединения сына со своей матерью. В книгах говорится о встрече сыновнего света и материнского света, но на самом деле имеется в виду, что у нас был только пример этого, а теперь мы встречаем его во всей полноте. Это состояние? Когда мы проходим через упомянутые виды света к окончательно свету, лхундруб, или свету самосовершенства? есть состояние, в котором любой и каждый практикующий тантризм постигает себя. И только после этого переживания начинается состояние сипа бардо. Вплоть до этого момента мы переживаем чоньид бардо, бардо Дхармата. Почему мы называем это Дхармата? Потому что оно представляет собой наше подлинное основополагающее состояние или основополагающее сознание. Только после этого начинается сипа бардо, как мы обычно знаем его, бардо существования. Другими словами, именно здесь вновь начинается работа ума. Это как если бы мы сейчас вошли в состояние сновидения. Когда в сновидении вы можете что-то видеть, а потом в определенный момент просыпаетесь и начинается новый день, считается, что вы вышли из бардо и началось другое существование. Это существование определяется его кармическим видением, и вот так вы перевоплощаетесь. Так все и продолжается, начался день, кончилась ночь, Итак, мы видим, что состояния бардо? это не то, о чем можно читать или понимать абстрактно. Его нужно практиковать. И способ практиковать его для подготовки к смерти и сипа бардо? делать практику естественного света. Если вы приобрели знание или имеете осознание состояния естественного света, у вас также будет это осознание и присутствие в момент смерти. Если вы способны умереть с присутствием и осознанием, это значит, что вы обладаете знанием о проявлениях света. В этом случае вам будет нетрудно опознать материнский свет. Повторяю, с началом бардо существования также начинается функционирование или работа ума, что названо ментальным телом. Это равноценно возникновению состояния сновидений. В практике, которую мы делаем, должно быть осознание или умение находиться в состоянии естественного света. Когда у вас есть осознание присутствия этого состояния естественного света, тогда даже если потом возникает состояние сна, к вам во время сна спонтанно приходит ясное осознание, что вы спите, и вы автоматически становитесь хозяином своих сновидений. Это значит, что не сновидения обуславливают человека, но человек управляет сновидениями. По этой причине практика сновидений является вторичной, и невозможно

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org

переоценить значение практики естественного света. Когда мы начинаем видеть сны, у нас может быть один или два вида обычных сновидений. Один вид ? это кармические сновидения, а другой ? сновидения ясности. В дополнение к сновидениям, отражающим карму нашей текущей жизни, кармические сны могут быть также связаны с нашими прошлыми жизнями. Например, если кто-то убил меня в прошлой жизни, в этой жизни у меня все еще могут быть сновидения об этом. Неверно, что наши сны всегда отражают переживания этой жизни. Если событие очень весомое, то вы можете чувствовать его жизнь за жизнью. Когда вы спите очень глубоко, вы можете создать совершенный потенциал для проявления прошлой кармы в своих сновидениях. Если у вас большое напряжение, то оно может повторяться в ваших сновидениях. Например, если вы ребенок и кто-то вас обидел, то это может повторяться в ваших сновидениях. Или, если сегодня у меня с кем-то есть проблема, это может повториться ночью в сновидении. Принцип таков, что если у вас сильное напряжение и вы глубоко спите, то это напряжение может повториться. Это один из видов сновидения, кармическое сновидение бхакшас. Бхакшас означает следы чего-то оставленного. Например, если есть пустой пузырек, в котором были духи, то все еще можно ощутить запах этих духов. Это и есть бхакшас. Другой вид сновидений ? сновидения ясности. Почему у нас бывают сновидения ясности? Потому что у каждого с самого начала есть бесконечный потенциал; таково свойство естественного ума, которым мы все обладаем. Иногда, даже если мы неделаем какую-то практику, сновидения ясности все же проявляются, поскольку мы обладаем этой природой. Если вы делаете ночную практику и все больше знакомитесь с ней, тогда не только случайно, но и более регулярно вы будете знакомиться с проявлениями сновидений ясности. Что такое сновидение ясности? Сновидение ясности проявляется, когда есть вторичные причины; благодаря вторичным причинам оно проявляется как ясность. Мы даже можем получить совет или предсказание будущего, поскольку имеются вторичные причины для будущих событий. Сновидение ясности обычно проявляется ранним утром. Почему? Потому что, когда мы засыпаем, сначала мы спим очень глубоко. Постепенно эта тяжесть рассеивается и сон становится легче. И когда он становится более легким, ясность свободнее может проявиться. Если ваша практика непрерывного присутствия успешно продвигается, тогда кармические сновидения появляются реже. Это потому, что они связаны с напряжениями. Состояние созерцания или присутствия представляет собой полную релаксацию. Следовательно, не будет никаких проявлений напряжения. И вместо кармических сновидений у вас будет больше сновидений ясности. Теперь вы можете понять, какова теория и насколько она важна. Сейчас я объясню, как вам это практиковать. Если вы человек беспокойный, то прежде, чем идти спать, вы можете сделать несколько глубоких дыханий, чтобы уравновесить поток воздуха и успокоиться. Затем сосредоточьтесь на белом тибетском слого А в центре вашего тела. Если вы предпочитаете английское А, это тоже приемлемо. Важно, чтобы оно соответствовало в вашем уме звуку "А-ах". Важно, чтобы, когда вы видите эту букву, вы знали, как она звучит. Если вы поначалу не преуспели в концентрации и видении этого А, то возможно, что вы не знаете, как его визуализировать. Попробуйте нарисовать А на листе бумаги, поставьте перед собой и смотрите на него пристально некоторое время. Закройте глаза, и это А появится перед вашим умом немедленно. Таким образом вы получите более точный образ. Итак, пытайтесь концентрироваться на этом белом А. Или фиксируйтесь на присутствии этого белого А и оставайтесь с ним как можно дольше. Вы также можете потренироваться в том, чтобы точнее почувствовать его присутствие. Представьте, что из центрального А возникает второе, а из второго ? третье, пока вы не увидите цепочку из А, восходящую к вершине головы. Затем визуализируйте эти А опускающимися назад вниз. Можно повторить это много раз, если вы тут же не заснете. Всякий раз, когда вам трудно ощутить присутствие А, очень полезно и важно представить работу с этой цепочкой. Это способ, засыпая, углубить вашу ясность. Самое важное здесь ? пытаться сохранить присутствие этого А. Поначалу оно должно быть четким и точным; затем расслабьтесь. Расслабление не означает, что вы отпускаете А или отбрасываете его. Сохраняйте ощущение этого присутствия, расслабьтесь и так засыпайте. Для тех, кто не практиковал этого раньше, первая, вторая или третья попытка может оказаться вовсе безрезультатной. Фактически вы можете постараться сделать это немного, а затем вдруг вы засыпаете. Так же, как все, чему вы обучаетесь, это сначала трудно, но, если вы прилагаете силу воли, это уже становится более знакомым вам. Если вы способны засыпать таким вот образом, то вы скоро окажетесь в полном присутствии состояния естественного света. Вы засыпаете и спите фактически в полном осознании. Если у вас есть присутствие ума, когда вы вступаете в состояние сновидения, то очень легко опознать, что вы пребываете в этом сновидении. Это не происходит сразу. Некоторые могут подойти к этому результату постепенно, медленно. Даже если

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org

естественный свет не появляется непосредственно, то в состоянии сновидения уже будут появляться первые результаты. И они проявятся сами по себе. Может быть, вы увидите странное сновидение. Что я имею в виду под странными сновидениями? Как упоминалось раньше, обычно у нас есть два вида сновидений. Кармические сны приходят как следы наших трудностей, проблем, воспоминаний и занятий. Есть также сновидения, в которых проявляется наша природная ясность. Например, к утру могут быть интересные сновидения о вещах, о которых мы никогда не думали, о вещах, которые не имеют никакого отношения к следам нашего мышления или к нашему прошлому, а больше связаны с нашей ясностью. Если вы практикуете естественный свет, то сновидения естественной ясности будут проявляться чаще. Если вы настойчивы в практике опознания состояния естественного света, то в вас все легче будет повторяться ясное осознание того, что вы спите. Возникнет устойчивое осознание в самом сновидении, и вы будете знать, что находитесь в этом сновидении. Когда вы смотрите в зеркало, вы видите отражение. Независимо оттого, прекрасно оно или безобразно, вы знаете, что это отражение. Это подобно тому, когда мы знаем, что сон это сон, пребывая в ясности. Будь то сон трагический или экстатический, вы осознаете, что это всего лишь сон. Осознание в состоянии сновидения становится способом развития себя и прорыва сковывающей нас обусловленности. С помощью этого осознания вы можете манипулировать материалом сновидений. Например, вы можете увидеть во сне все, что пожелаете, или все, что можете раскопать на желаемую тему. И вы можете продолжать с того места, где закончили прошлое сновидение. В тантрической системе специфическая практика йоги сновидений ориентирована на подготовку практикующего к бардо после смерти. Но в Дзогчене это не так. В системе Дзогчен нет необходимости, чтобы вы посвящали себя работе над сновидениями. Это возникает естественным образом из практики естественного света. Самое важное в этой практике, как я уже объяснял, ? это выполнять особую визуализацию белого А перед сном. Выполняя эту визуализацию, мы используем работу ума для того, чтобы в конечном итоге выйти за пределы ума. Какую позицию вы используете, когда выполняете визуализацию, не так уж важно. Многие люди выполняют практику визуализации после того, как легли в постель. Вы должны знать, какого рода личностью вы являетесь. Один засыпает сразу, как только закрыл глаза, в то время как другой человек принимает таблетку, чтобы уснуть. Возьмем, например, человека, который ложится и немедленно засыпает. Если он отвлечется от своей практики, то сразу же заснет. Такому человеку, если он мужчина, следует лечь на правый бок. Если у него нет простуды, которая могла бы заблокировать его дыхание, ему было бы также полезно закрыть правую ноздрю рукой. Для женщин позиция противоположна. Женщина должна лежать на левом боку и пытаться заблокировать левую ноздрю. Я не говорю, что нужно остановить дыхание, если вы простужены. Конечно, это не очень хорошо. Но обычно, если вы лежите на боку, а незакрытая ноздря забита, то в течение нескольких минут при этом ноздря откроется. Причина того, что для женщины и мужчины положения обратные, относится к солнечным и лунным каналам [7]. Принятие этих позиций обосновано тем, что в этих позициях гораздо легче войти в состояние созерцания или присутствия естественного света. Если же они затрудняют засыпание, принимать их не рекомендуется. Вот почему я говорил, что эти позиции предназначены главным образом для человека, который засыпает очень легко. Давайте рассмотрим противоположную ситуацию, когда у человека есть проблемы с засыпанием. В этом случае я бы не советовал делать визуализационную практику или принимать такую позицию. Скорее всего человек такого типа станет еще более нервным и, может быть, не заснет вообще. В качестве альтернативы можно посоветовать наблюдать свои мысли. Любые мысли, которые возникают, нужно просто наблюдать. Тогда в этом состоянии наблюдения мыслей, не вовлекаясь в них и не обуславливаясь ими, вы заснете. До тех пор пока вы не отвлекаетесь, это как раз то, что вы можете делать, не создавая препятствий к засыпанию. Если вам трудно заснуть ночью, то есть другие практики, которые вы можете применить, чтобы скорее заснуть. Например, если у вас такие трудности, это часто означает, что вам нужно скоординировать энергию и функции различных элементов в своем теле. Если ваша энергия неупорядочена, это мешает вам заснуть. В этом случае повторная практика глубокого дыхания может быть очень благотворна. Вы можете сделать девять очистительных дыханий [8] перед сном. И есть физические упражнения, такие как восемь движений Янтра-йоги [9], которые могут помочь вам развить способность к правильному дыханию, а следовательно, сбалансировать ваши энергии в помощь засыпанию. В дополнение имеются также тибетские лекарства, помогающие тем, у кого есть трудности со сном. Они не похожи на снотворные таблетки и поэтому не приводят к зависимости от таблеток или к другим побочным эффектам. Такие лекарства, как агар-35 или вимала [10], можно использовать в течение одного или двух месяцев, фактически до тех пор, пока

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org они вам нужны, и они не вызовут отрицательных эффектов. Скорее, они помогут вам исцелиться и скоординировать вашу энергию. Когда вы не будете нуждаться в лекарстве, вы можете прекратить прием без всяких отрицательных последствий. Если вы уже очень привыкли к западным снотворным таблеткам, то можете чередовать их с тибетскими пилюлями, чтобы уменьшить зависимость. Одну ночь можно принимать западные таблетки, а другую ? использовать агар-35. Через одну или две недели такого чередования вы сможете прекратить принимать западные таблетки. Вы не должны думать только о тибетском лекарстве, чтобы обеспечить себе хороший ночной сон. Следует работать и с дыханием в манере, упомянутой выше, так как дыхание очень сильно связано со сном. Иногда вы не можете заснуть вследствие того, что один из ваших трех темпераментов, или жизненных экстрактов [11], нарушен. Когда нарушен экстракт ветра, то у вас проблемы с засыпанием. Ветер связан с праной или энергией. Когда прана расстроена, то трудно заснуть. Сведения по этому вопросу вы можете получить из книг по тибетской медицине. В книге, где я об этом писал [12], есть объяснение трех темпераментов и как преодолеть эти проблемы. К примеру, чтобы преодолеть проблему, связанную с расстройством ветра, полезно ложиться спать рано вечером, спать в теплой одежде и хорошо перед сном поест теплого супа. Если вы не спите ночью, а вместо релаксации вы тяжело работаете допоздна или если вы поели сырых овощей, то это может еще больше усугубить такое состояние. Есть множество вещей, которым можно обучиться из тибетских медицинских книг. Все относительно. Прежде попытайтесь сделать эти приготовления, чтобы заснуть. Если вы преуспеете, тогда можете делать ночную практику. Если ваша ситуация такова, что вы находитесь между теми, кто засыпает быстро, и теми, кто не может долго заснуть, тогда визуализируйте белое А, английское или тибетское, но не очень яркое. Если вы трудно засыпаете, вы не должны визуализировать белое А слишком ярким и можете визуализировать также А в сфере из пяти цветов. Это помогает легче заснуть. Бывают разные люди и различны их ситуации. Мы должны знать все это. Если вы практикуете с полной отдачей, то постепенно можете стать хозяином собственных сновидений. И как только в ваших сновидениях появляется больше осознания и больше ясности, сон становится практикой. К примеру, как я упоминал, если вы достигли известного мастерства в области сновидений, вы можете трансформировать их. Если я во сне вижу что-то безобразное, я могу преобразовать это в прекрасное. Я могу вызывать сон, который имеет дело с какой-либо определенной темой или каким-то вопросом, который я выбрал, или я мог бы разыграть какую-либо фантазию. Можно посетить рай или проконтактировать с каким-то учителем. Множество вещей можно делать. Вы можете увидеть такое сновидение, какое желаете. Это становится тестом, проверкой вашего собственного прогресса. Давайте обсудим это подробнее. Как упоминалось прежде, существует подготовка к работе со сновидениями, а также практика. В отношении подготовки можно посоветовать провести ритрит первой практики концентрации на шести слогах [13] и их очищение. После выполнения этой практики через некоторое время может появиться множество неупорядоченных сновидений. Возникают хаотические сновидения, их возникновение является знаком, что подготовка завершена и теперь вы можете приступить к практике. В отношении практики существует три существенных момента. Первый ? изучение сновидений, второй ? управление ими и третий ? различение и опознание багчаг (bagchag) или кармических следов. Перед засыпанием каждую ночь советую расслабить тело, например, приняв ванну и сделав массаж. Затем следует твердо решить продвигаться по пути к полному осознанию и ясности в сновидениях. Далее, вы можете первоначально использовать эффективные позиции, упомянутые выше, которые содействуют практике. Таким образом, вы ложитесь на бок, правая сторона относится к пустоте, а левая к ясности. Вы ложитесь и закрываете соответствующую ноздрю пальцем руки, которая лежит под вашей щекой. Правая сторона в действительности управляет или позволяет действовать пустоте, а левая сторона помогает действию ясности. Возможно, вначале предпочтительно лечь на левую сторону, таким образом активизируется ясность, работа незатемненного света. Позднее, когда ваша практика становится устойчивой, положение или позиция уже не имеет значения. Если окажется, что вы не видите снов или что есть очень слабое воспоминание о сновидениях, это указывает на то, что сон был слишком глубокий. В этом случае поднимите повыше подушку, используйте более легкое одеяло, пусть будет больше воздуха или света в месте, где вы спите, или перейдите в другое, более открытое место. Если же сны все не появляются, вы можете экспериментировать, засыпая в том месте, где вам удобно, на правом или на левом боку. Если сновидения все же не приходят, концентрируйтесь на горловой чакре и визуализируйте красное А, если и это трудно, достаточно визуализировать красный шарик. Если вы все еще не помните снов, визуализируйте красную букву или бусинку, каждую последующую ночь делая ее

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org все более сияющей. И если трудности остаются, думайте о белой бусинке в вашем лбу, в том месте, где находится третий глаз. Если все еще ничего нет, визуализируйте белую бусинку, все более лучистую в каждую последующую ночь. Такие концентрации выполняются, только если вы не помните сновидения. Если вы еще не овладели мастерством ясности ? осознанием, что вы видите сон, когда спите, ? тогда в течение дня вам следует непрерывно напоминать себе, что все, что вы видите, и все, что вы делаете, не что иное, как сон. Благодаря видению всего этого на протяжении дня, как если бы это был сон, сон и сновидения сильно перемешиваются. И впоследствии, прежде чем заснуть, продолжайте сосредоточиваться на красном А в горле. Вы заснете в то время, как будете концентрироваться на этом А. Таким образом, фокусирование перед засыпанием объединяет лунг и прану с помощью концентрации в том месте. Иногда появляются кошмарные, пугающие сновидения. Если вследствие такого шока вы мгновенно приходите в состояние ясности, это называется различением сна благодаря усилию. Достижение ясности таким образом вполне обычно. Впоследствии вы должны продолжать практиковать концентрацию на красном А и постепенно разовьете способность к ясному осознанию в пределах сновидений уже на мирные темы. Продолжительный прогресс в работе со сновидениями даже после того, как достигнуто ясное осознание, в большой степени зависит от деятельности в течение дня. Интенсивная концентрация на теме или каком-либо предмете поведет к его возникновению в сновидении. Если вы желаете увидеть во сне тибетское божество, то подумайте о трансформации себя в это божество посредством интенсивной концентрации на нем. Подобным образом, воображая, что вы путешествуете по известным или даже неизвестным местам, вы повлияете на ваше сновидение. Позднее вы можете расширить путешествие вплоть до рая, например, заставляя его действительно появляться в сновидениях. Если вы в течение дня концентрируетесь очень сильно, воображая, что вы ? это живое сновидение, тогда в течение ночи само сновидение также будет казаться менее реальным. Субъект, тот, кто переживает сновидение, ? это ум. Удерживая мысль, что все есть ум, вы начинаете растворять этот субъект, то есть ум начинает растворяться автоматически. Или, если изложить это иначе, когда объект или видение растворяется, действие возвращается назад, в направлении самого субъекта, вызывая его полное растворение. Таким образом, ни видения, ни сновидения больше не существуют. Вы обнаруживаете, что субъект не конкретен и что видение ? это только "отражения". Таким образом, вы осознаете подлинную природу обоих. Видение, созданное кармой и психическим "следом" ("хвостом") или впечатыванием заднего фона, является источником всех иллюзий. Если возникает подлинное осознание иллюзорной реальности, вы достигаете исчезновения "плотной реальности". Реализация означает полное понимание состояния бодрствования и состояния сна. Зная подлинную природу сновидения, вы можете впоследствии трансформировать его. Если вы видите во сне змею, то, поняв, что это сон, вы должны трансформировать змею во что-то, что вам нравится, например в человека. Таким образом, не сон управляет сновидцем, но сновидец повелевает сновидением. Когда вы приобретете способность изменять сновидения, развивайте свое умение благодаря дальнейшему вашему вторжению в элементы сновидения. Например, то, что находится на Востоке, перемещайте на Запад, умножайте или сжимайте элементы, поворачивайте их вверх тормашками и превращайте высокие вещи в низкие или большие в маленькие. Этот процесс применим не только к формам, но и к ощущениям. Если вы видите во сне что-то приятное, трансформируйте это во что-нибудь неприятное. Систематически превращайте все в его противоположность. Трудности с трансформацией сновидения могут проистекать от того, что в ваших сновидениях возникает слишком много образов из прошлого, например из детства или даже из других жизней. В таком случае можно было бы сказать, что на сновидения влияет психический "след" или фон. Вы обнаруживаете, что сравнительно трудно трансформировать такое сновидение, тогда как, если вы видите во сне детали и события, связанные с настоящими или недавними ситуациями, то их трансформировать намного легче. Если вы видите во сне события, которых никогда не было, например неизвестные страны или людей, то очень трудно положить конец такому сновидению или исчерпать это состояние сновидения. Если возникают все три феномена, перемешанные и перепутанные (багчаг-сума), то это является указанием на то, что процесс выхода за пределы состояния сна будет длительным и крайне трудным. Если у вас есть препятствия, которые мешают вам полностью преодолеть сновидения (джалупхова ченпо), то следует более глубоко верить и молиться о прогрессе. В процессе намеренной трансформации могут возникнуть спонтанные образы. Например, если вы видите во сне, что находитесь в лесу, и хотите сменить ситуацию и оказаться в пустыне, то могут появиться некоторые детали, не имеющие отношения к тому, что вы намеревались сделать. Когда вы продвигаетесь и вам удается сохранить медитативное осознание, переживание ясности появляется спонтанно. Пока вы

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org продолжаете овладевать мастерством управления сновидениями, следующей принципиальной техникой становится смешивание дневного видения и сновидения. Вы должны постоянно вносить свое осознание в сновидения. Как только возникает сон, тут же осознайте, что он нереален (шадру). Вы должны внести такое же осознание нереальности и в свое повседневное видение. По мере развития своего осознания природы сновидения мы можем использовать сновидения для углубления нашего медитативного осознания. К примеру, медитирующий, который проникает в природу "видения" (феноменальное существование), обнаруживает пустоту. Это восприятие пустоты видения можно затем перенести и в сновидение. Если во время сновидения вы не только осознаете, что вы видите сон, но также и сознаете, что все видение является иллюзией, то вы проникаете в самое сердце пустоты. Таким образом, сновидение можно трансформировать в знание пустоты, шуньяты. Хотя осознание подлинной природы сновидения может углубить ваше медитативное осознание, существует также опасность, что вследствие приобретения мастерства в трансформации образов сновидения вы можете развить привязанность. Привязанность эту следует преодолеть. Существует три переживания сновидения, являющихся принципиальными средствами отсечения привязанности. Во-первых, в течение дня не задерживайтесь на сновидениях, которые у вас были. Во-вторых, в то время, как вы действительно видите сновидения, наблюдайте их без суждений, без радости или страха, независимо оттого, являются ли кажущиеся видения положительными или отрицательными, ? избегайте всего, что могло бы спровоцировать радость или горе, то есть привязанность. В-третьих, пока вы видите сны и после этого не "выясняйте", что явилось "субъектом" в отличие от "объекта", то есть не рассматривайте сон. Действуя таким образом, вы обнаружите, что сложные сновидения постепенно упрощаются, становятся более легкими, и в конце концов они могут исчезнуть полностью. Таким образом, все, что было обусловлено, будет освобождено. И в этой точке сновидения кончаются. Вы должны стараться выполнять практику естественного света ночью, точно так же, как вы должны пытаться быть в состоянии созерцания непрерывно. В каждый момент и в любом действии существуют пути выполнения практики Дзогчен. Однако, если ночная Дзогчен-практика трудна для вас, и у вас больше переживаний при выполнении практики сна в тантрическом стиле и есть посвящение в особое божество, тогда, может быть, было бы полезно продолжать вашу тантрическую практику. Например, если вы делаете практику Ваджра-йогины [14], тогда при засыпании вам следует постараться визуализировать очень крошечную Ваджра-йогины в центре вашего тела. Мы называем это очень маленькое существо "джнянасаттва", что означает мудрое проявление. Вы сохраняете это присутствие и продолжаете свой сон. В тантрических практиках сновидения существуют и другие визуализационные практики, похожие на Гуру-йогу [15]. Например, можно было бы визуализировать Ваджрадхару [16] как единство всех ваших Гуру и проявить эту визуализацию в центре своего тела. Вы сохраняете присутствие этой визуализации, расслабляетесь, и постепенно, медленно, медленно вы засыпаете. Вследствие того, что все это тантрические упражнения, вы должны практиковать только специальные наставления, полученные вами от своего мастера. В противоположность этому в Дзогчене мы обычно выполняем визуализацию белого А, как было упомянуто выше, с целью координации энергии. Мы визуализируем белое А в центре тела. После проявления этого белого светящегося А мы медленно расслабляемся. Когда выполняем эту визуализацию, мы расслабляемся медленно, но полностью, так, чтобы у нас не оставалось никакого напряжения. Если мы не расслабимся полностью, то не сможем заснуть. Мы должны спонтанно проявлять белое А, без всякого мышления, ничего не создавая, а затем расслабить все усилия и заснуть. Для того, чтобы напомнить себе о визуализации белого А и выполнить дзогченевскую практику ночью, очень полезно поставить изображение или знак белого А около своей кровати. Никто не будет знать, что это. Может быть, подумают, что это просто часть работы по искусству. Однако вы будете точно знать его назначение. Очень важно также вспомнить практику белого А, когда вы пробуждаетесь утром. Если возможно, то хорошо произнести звук А сразу же, как только проснетесь. Если вы не можете громко произнести этот звук вследствие того, что кто-то еще спит, то достаточно, чтобы вы просто выдохнули с А до тех пор, пока не сможете слышать себя и почувствовать присутствие этого белого А. Это метод Гуру-йоги. Нет необходимости произносить много слов или молитв, просто пусть у вас будет это присутствие белого А и осознание того, что А является объединением ума всех ваших Гуру, этого будет достаточно. Затем вы объединяетесь с состоянием созерцания, или ригпа. Такой способ выполнять это упражнение каждое утро замечателен и очень поможет вам во всех ваших практиках, особенно в ночной. Существует некоторого рода связь, которую вы восстанавливаете благодаря вспоминанию о белом А по утрам и снова, когда вечерам отходите ко сну. Если

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org вы сохраняете присутствие белого А во сне, то ваши сны становятся более ясными. Ваши сновидения будут больше связаны с ясностью, и медленно, постепенно вы разовьете большее осознание. Если вы осознаете во сне, то можете пережить множество вещей в этом состоянии сновидения. Во сне углубить практику гораздо легче, чем в дневное время. В дневное время мы ограничены нашим материальным телом, но во сне функции ума и осознания чувств не имеют препятствий. У нас больше ясности. Таким образом, у нас и больше возможностей. К примеру, возможно практиковать продвинутые практики в Дзогчен-Тхогей и Дзогчен-Лонгде [17]. Если вы практикуете их в дневное время, то, конечно, у вас могут быть медитативные переживания, но во сне эти переживания могут выйти за пределы ограничений материального тела. Вот почему такая практика очень важна. В дневное время все переживания в большей степени обусловлены нашими привязанностями, напряжением. Мы чувствуем, что все конкретно. В сновидении мы первоначально тоже можем чувствовать, что все конкретно, но затем внезапно мы вспоминаем, что это сон. И когда мы осознаем во сне, мы знаем, что мы спим, что это сон и все нереально. Вы знаете, что вы находитесь в состоянии нереальности. Как только у вас есть это переживание, вы сможете также делать открытия относительно вашей земной жизни, например о ваших привязанностях дневной жизни. Окончательный результат ? это уменьшение вашего напряжения. Тем, кому трудно иметь такого рода присутствие, очень полезна практика темного ритрита [18]. После двух или трех дней пребывания в темноте вы теряете чувство дня и ночи. Ваш сон становится все более и более легким. Вы засыпаете и просыпаетесь, засыпаете и просыпаетесь. Такой ритрит предоставляет замечательную возможность развить присутствие и ясность. В этих обстоятельствах легче открыть во сне, что значит иметь присутствие. Ваши состояния бодрствования и сна таким образом объединяются. Обычно для практикующего одним из принципиальных способов указания на прогресс являются знаки, которые приходят в сновидениях. Иногда в сновидениях происходят некоторые вмешательства в поведение практикующего. Например, если я что-то делаю неверно, то у меня может быть общение во сне. Это происходит благодаря передаче учения. Это может также прийти через защитников учения или дакинь [19]. Множество проблем можно разрешить благодаря передаче, которая приходит во сне. Вы не можете ожидать, что ваш мастер будет в вашем распоряжении всю жизнь. К примеру, когда я был в Италии уже около трех лет, я видел во сне моего мастера Чжанчуба Дордже [20]. В сновидении я действительно почувствовал, что вернулся в Тибет. Это казалось таким реальным, и я даже был напуган, памятуя о китайцах. Я забеспокоился и сказал себе: "кто знает, позволят ли мне китайцы уехать отсюда снова". Затем я встретил своего учителя. Я почувствовал некоторое смущение, поскольку моим намерением было быстро поприветствовать его, а затем уйти оттуда и вернуться в Италию. Мастер мне сказал: "уже много лет мы с тобой не виделись. Как идет твоя практика?" Я ответил: "Вот таким и таким образом". И он спросил: "Какую ты сейчас делаешь практику?" Я объяснил, что прикладываю все свои усилия к тому, чтобы вводить в повседневную жизнь практику Трегчод [21]. "ты совсем не делал практику Тхогей?", ? продолжал он. И я ответил: "Ну нет, я не делал Тхогей". Тогда он сказал: "Но почему же?" "Ну, ? ответил я, ? потому что вы сказали мне, чтобы я сначала в совершенстве овладел практикой Трегчод. Что я должен добиться в ней устойчивости. Так что я работаю, чтобы усовершенствовать и сделать эту практику очень стабильной". Он сказал: "Есть ли у тебя какие-либо сомнения относительно твоих знаний тхогей?" Я ответил: "Нет, нет. У меня нет никаких сомнений. Я просто не делал этой практики". И он сказал: "лучше, если ты будешь делать ее. Выполняй практику Тхогей. Это очень важно". Я ответил: "О'кей. Теперь я буду делать ее". Он еще прибавил: "А теперь послушай, если у тебя будут какие-либо сомнения относительно Тхогей или что-то такое, что ты не понимаешь ясно, то спроси у Джигме Лингпа" [23]. Я сказал: "А где Джигме Лингпа?" Он ответил: "Там, наверху, в пещере". "Где наверху?" ? спросил я, потому что прямо позади деревни, где жил мой мастер, была отвесная скала. Когда я жил рядом с моим мастером, я поднимался в эту гору много раз, чтобы собирать целебные растения. И я прекрасно знал, что наверху не было никакой пещеры. По крайней мере, в те времена не было пещеры. Я подумал: "Почему он мне говорит, что там есть пещера?" Мастер рассердился: "Если ты действительно хочешь понять что-то, иди наверх и найди в этой пещере Джигме Лингпа". Я больше не спорил, но очень заинтересовался этим. Я вышел и начал карабкаться вверх, чтобы посмотреть, где эта пещера. В определенном месте скала была белая, но в этом сновидении я обнаружил, что она немного отличалась от той, что была прежде. И она была испещрена бесчисленными письменами, которые я мог читать на тибетском. И они были похожи на тантру. Я подумал: "Очень странно, этого здесь никогда не было прежде". И подумал: "Из-за того, что я хожу и

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org карабкаюсь поверх этой тантры, я могу накопить очень плохие деяния". Таково мышление тибетцев об этих вещах. Так, озабоченный, я стал читать стослоговую мантру [24]. Затем медленно-медленно я продолжал взбираться вверх. В определенном месте в скале был изгиб, так что я смог вползти на нее. Эта скала появилась в виде титульного листа с названием тантры, по которой я только что взбирался вверх. Она называлась "Тодрол донсел нингпо гурд". Тодрол означает "за пределами концепций", донсел ? "выяснить значение", нингпо ? "суть". Позднее я открыл, что действительно существует такая тантра с таким названием. Затем, когда я взобрался вверх и медленно-медленно приблизился к самой вершине горы, там увидел довольно большую пещеру. Подойдя поближе, я заглянул внутрь. В центре был довольно большой булыжник, очень твердый и похожий на гранит. Это был не маленький камень, а огромный булыжник. На этой скале сидел маленький мальчик. Я был уверен, что ему не более 7 ? 8 лет. Я огляделся, там больше никого не было. И я сказал себе: "Очень странно, Джигме Лингпа жил много лет назад, и он не мог выглядеть как этот мальчик". Тем временем маленький мальчик взглянул на меня, и я подумал: "Поскольку мне мастер сказал подняться сюда и встретить Джигме Лингпа, кто знает, может, это какая-то его эманация". Я подумал, что лучше вести себя с ним приветливо. Так что я прямо приблизился к мальчику. На нем была одежда наподобие просвечивающей голубой рубашки и ничего больше. У него были длинные волосы, но они не были перевязаны, как это делают йоги. Он выглядел обычным маленьким мальчиком. Мне показалось это довольно странным. Я подошел к нему, остановился прямо перед ним и сказал: "Мастер чжанчуб Дордже послал меня к тебе". Маленький мальчик взглянул на меня. Он выглядел так, как будто очень удивился, услышав это. Взглянув на мальчика, я начал колебаться, но наблюдал, что он делает. Наконец он жестом пригласил меня сесть. Когда я сел, он вытянул руку, коснулся ею затылка и вытащил оттуда бумажный свиток. Он развернул этот свиток и начал читать. Когда он читал, это был голос маленького мальчика, но он не давал учение или объяснение, он просто читал. Он прочитал пять или шесть предложений. И тут же, услышав его голос, я понял, что этот свиток содержал тантру. В этот момент меня озарило: "О, это действительно так. Джигме Лингпа!" Потому что едва ли какой-то обычный маленький мальчик мог бы так достать свиток и затем прочитать его в такой манере. И с этой поразительной мыслью я проснулся. После этого я тщательно исследовал эти тексты и обнаружил особые тексты о дзогченской практике Тхогей. Это пример того, что отношения между мастером и учеником всегда существуют, независимо от времени и расстояний. Мой мастер был далеко-далеко в Тибете, а я жил в Европе. Таковы некоторые возможности, которые могут прийти во сне, если ваша практика не стоит на месте. Если вы засыпаете в присутствии А, то можете обнаружить, что утром, когда вы проснулись, А все еще присутствует. И вы можете предположить, что провели всю ночь в практике. Поскольку ночь довольно длинная и вам больше нечего делать, кроме как спать, то очень важно использовать это время. Для практикующего ночь может стать даже еще более важной, чем дневная практика. Окончательная цель практики сновидения состоит в том, чтобы сны стали осознаваемы, и в этой конечной точке сновидения действительно прекращаются. Вы используете свою практику так, что сновидения начинают действительно влиять на вашу повседневную жизнь. Такова основная практика ночного времени. Примечания к главе II 1. Бардо буквально означает "промежуточное состояние". Существует шесть разновидностей бардо: 1) обычное, пробужденное, бодрствующее состояние (тиб. *kye ne bardo*). Это переживание бодрственной или осознаваемой реальности, как мы ее знаем; 2) состояние сна (тиб. *милам бардо*). Это переживание во время сновидения, пока мы спим; 3) бардо медитации (тиб. *самтен бардо*). Включает все переживание медитации от первоначальной медитации вплоть до полной реализации; 4) бардо процесса умирания (тиб. *чилкай бардо*). Это процесс, во время которого пять элементов: пространство, воздух, вода, огонь и земля, составляющие тело, растворяются одно в другом. Согласно Тибетской книге мертвых, сначала элемент земли, желтого цвета, растворяется в водном элементе. Умиравшая личность одновременно видит желтый цвет и чувствует слабость и неспособность встать, как если бы его или ее окружение распалось. Во-вторых, элемент воды растворяется в элементе огня. Внутри умирающая личность видит белое, а снаружи она чувствует, как если бы все ее окружение было затоплено водой. В этот момент лицо и горло чувствуют сухость, и возникает огромная жажда. В-третьих, элемент огня растворяется в воздушном элементе. Внутри умирающий видит красный цвет, тогда как снаружи все окружающее чувствуется очень жарким, горячим. Человек может испытать ощущение горения, как если бы телесный жар растворялся. В четвертых, элемент воздуха растворяется в элементе пространства или эфира. Умиравший внутри видит зеленое, а снаружи имеет такое переживание, как если бы его окружение уничтожалось очень сильным ветром и раскатами грома. На

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org пятой стадии эфир растворяется в сознании, феномены становятся темными и кратковременно теряется сознание, как это бывает в обмороке; 5) бардо реальности (тиб. чоньид бардо). Приводит к возникновению призраков и переживаний типа галлюцинаций, которые являются следствием ваших кармических предрасположенностей. Используя медитативное состояние, индивидуум имеет возможность опознать эти образы в их иллюзорности, их подлинную природу. Эти галлюцинаторные видения сходны по природе с образами в сновидениях. Поэтому способность к ясному сновидению может быть полезной для понимания их как иллюзии. Согласно Тибетской книге мертвых, переживание просветления возможно, если вы можете сохранять видение, что все пугающие, устрашающие переживания ? не что иное, как манифестация вашего собственного ума; 6) сипа бардо ? бардо поиска перерождений в сансаре, соответствует тибетскому взгляду буддистов на перерождение, перевоплощение. Сипа бардо определяет процесс, посредством которого индивидуум будет перерожден в одной из шести сфер (сфере богов, полубогов, человеческой сфере, сфере животных, голодных духов или адской сфере) в зависимости от кармы. В качестве интересной параллели с психоаналитической теорией тибетская традиция буддизма утверждает, что индивидуум, пока он все еще пребывает в ментальном теле, будет сексуально привлекаться к родителю противоположного пола и испытывать отвращение к родителю того же пола, что и он. Фактически, согласно тибетской философии буддизма, все, что видит развоплощенное существо, ? это сексуальные органы будущих родителей. Возможно, что это ? базовое основание того, что мы называем эдиповым комплексом. 2. Тантра ? буквально "непрерывность", в том смысле, что хотя все феномены пусты, тем не менее они продолжают проявляться. Все тантрические методы работают по принципу трансформирования заблуждающейся мысли в чистое восприятие, (см. "Кристалл и Путь Света") Слово "тантра" относится к текстам, в которых описаны эти методы. 3. Материнский свет. В Дзогчене вы практикуете йогу сновидения или практику ясного света в момент засыпания и перед тем, как начинается состояние сна. Переживание ясного света известно как "сновнее" переживание. Если благодаря правильной медитативной практике или созерцанию Ясный Свет был опознан во время жизни, тогда при смерти практикующий еще раз опознает и соединяется с "материнским" Ясным Светом. Это известно как объединение сына и матери. Материнский Ясный Свет ? это природная врожденная светимость, поскольку она появляется в своем полнейшем выражении в посмертном состоянии (см.: Рейнольдс Джон. Самоосвобождение через видение обнаженным осознанием: Барри таун; Нью-Йорк: Стэйшнхилл пресс, 1989, с. 153, прим. 63) 4. Введение в естественный ум: в различных методах введения в природный ум мастер помогает своему ученику в развитии осознания, также называемого ригпа или подлинным осознанием своего природного состояния, относящегося к чистому присутствию. 5. Лхундруб ? буквально "самосовершенство". Это относится к собственному состоянию или существованию, которое совершенно с самого начала, и ко всему, что проявляется. Эти проявления или отражения возникают спонтанно и совершенны сами по себе. Лхундруб особенно относится к врожденной ясности самосовершенного состояния. 6. Тело Света (тиб. джалуй). Также известно как радужное тело. Некоторые реализованные существа (практикующие Лонгде и Маннагдэ уровней Дзогчена) достигают трансформации их обычных тел в Тело Света во время смерти. В этом процессе физическое тело растворяется в своем естественном состоянии, которое и является состоянием Ясного Света. Поскольку элементы тела очищены, они преобразуются из их грубой манифестации (тело, плоть, кость и т.д.) в их чистую суть в виде пяти цветов: синего, зеленого, белого, красного и золотисто-желтого. Когда тело растворяется в этих пяти цветах, образуется радуга, и все, что остается от физического тела ? это лишь ногти и волосы. К числу дзогченевских практикующих XX столетия, достигших Тела Света, относятся учителя и члены семьи Намхая Норбу Ринпоче, например его дядя Ургьен Данзин (Тогден), его два учителя Чжанчуб Дордже и Аю Кхандро и мастер Чжанчуба Дордже ? Няла Пема Дендул. 7. Солнечный и лунный каналы. В эзотерических трактатах "Цалунг", обнаруженных в текстах Ану-йоги тибетского буддизма, есть подробное объяснение каналов (тиб. ца), в которых путешествуют внутренние ветры. Считается, что солнечные и лунные каналы расположены по обе стороны от центрального канала ума, который параллелен позвоночному столбу. Эти солнечные и лунные каналы представляют собой мужскую и женскую энергию. Их цвета ? красный и белый, так же как их местоположение справа и слева, различаются в разных тантрах. 8. Девять очистительных дыханий (тиб. лунгро салва), дыхательные упражнения, выполняемые перед занятием медитацией (тун) или перед практикой Янтра-йоги. В этих упражнениях вы вдыхаете чистый воздух и выдыхаете отрицательность и все нечистое. Такова практика, предваряющая медитацию, чтобы уравновесить энергию и установить ум. 9. Восемь движений (тиб. Лунгсанг): йогические упражнения для очищения праны

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org или дыхания. Восемь движений описаны в тексте Янтра-йоги "Объединение солнечного и лунного" (тиб. Трулкор Ньида Кхаджор), написанном в VIII столетии мастером Вайрочаной. (см.: Намхай Норбу. Янтра-йога, под ред. Оливера Лейка, Глайсдорф, Эдишн Цапаранг, 1988, с. 33). 10. Агар-35 и вимала ? тибетские лекарства из растений. Агар-35 делается из 35 естественных ингредиентов. Как агар-35, так и вимала принимаются при бессоннице и для уравнивания "лунг", т. е. неупорядоченного состояния ветра. Эти приготовленные составы можно приобрести в Дзогченской Общине, Меригар, 58031 Арчидоссо, Италия, или в Сноу-лайн, Нью-Йорк, или в тибетском медицинском центре в Дхармасале. 11. Три вида характера ? лунг (воздушный или ветра), дрипа (желчный) и бадкан (флегма). Правильное равновесие этих трех видов считается очень важным для сохранения здоровья. Нарушение равновесия приводит к одному из многих заболеваний, к которым склонны человеческие существа. 12. Намхай Норбу. "О рождении и жизни. Трактат о тибетской медицине". (Арчидоссо, Шанг-шунг, 1983 г.) 13. Концентрация на шести слогах и их очищение. Шесть слогов: А, Ах, ХА, ША, СА, МА. Каждый символизирует сферу существования, включая сферы богов, полубогов, человеческих существ, животных, голодных духов и адских существ. Кармические тенденции к перерождению в одной из этих сансарических сфер, которые берут начало в неправильных действиях, должны быть очищены. Медитация на шести слогах объединяет лунг (прану) и умственную концентрацию для того, чтобы очистить эти тенденции. Особая практика концентрации на слогах включает визуализацию и мантру, направленные на особые точки тела, где, как полагают, концентрируются эти склонности. 14. Ваджра-йогиня ? медитационное божество в форме Самбхогакайя, представляющее женский аспект изначальной мудрости. 15. Гуру-йога ? объединение с умом Гуру (т. е. с умом вашего собственного мастера, учителя), который рассматривается в качестве манифестации умов всех просветленных существ. Ум Гуру считается тем же самым, что и ваше подлинное осознание. Благодаря практике Гуру-йоги вы получаете благословение от Гуру. Таким образом, вам дается возможность покоиться в изначальном состоянии. Есть изощренные и простые формы Гуру-йоги. В Тантре вы обнаруживаете более сложный стиль, тогда как в Дзогчене можно практиковать более простой вариант. В одной из форм Гуру-йоги, преподаваемой Намхаем Норбу Ринпоче наиболее часто, применяется белое А. Оно визуализируется в центре вашего тела как единство всех ваших мастеров. Произнося звук А и чувствуя благословение учителей, вы можете вступить в состояние единства с их просветленным осознанием. 16. Ваджрадхара ? мужское медитационное божество, форма, через которую Будда Шакьямуни открыл учение тайной Тантры. 17. Лонгде ? одна из трех серий дзогченских учений, где Маннагде ? сущностные серии, Лонгде ? серии пространства и Семде ? серии ума. Эти разделы дзогченских наставлений в конечном итоге имеют одну и ту же цель, состоящую во введении практикующего в абсолютное созерцание. Серия Лонгде работает особенно с символическим введением и широко известна практиками, которые приводят человека к созерцанию через принятие особых позиций тела и надавливание на определенные точки (см. Намхай Норбу "Кристалл и Путь Света"). 18. Темный ритрит также называется Янтиг. Это высокопродвинутое дзогченское техника медитации, практикуемая в полной темноте. Благодаря практике Янтиг, посвященный, способный сохранять созерцание, может быстро подойти к полной реализации. 19. Дакини ? по-тибетски Кхадро. Кха означает "пространство, небо", дро означает "идти". Итак, термин указывает на тех, кто передвигается по небу, пространству. Дакиня является воплощением мудрости, совершенно вне сексуальных различий, но воспринимается в женской форме. Существует много классов дакинь, включая дакинь мудрости, которые являются просветленными. Среди них Мандарава, Еще Цогел и Ваджра Йогини. Существуют также дакини, пожирающие плоть, а также мировые дакини, которые воплощают женские мировые энергии. Дакини представляет собой энергию, которая позволяет преподавать учение. 20. Чанчуб Дордже ? главный мастер Намхая Норбу Ринпоче. Чанчуб Дордже был тертоном и мастером Дзогчена. Он был мастером, которому Намхай Норбу доверился как тому, кто подлинно ввел его в состояние Дзогчен. Он также дал Намхаю Норбу передачу Семде, Лонгде и Маннагде. Будучи сверхобычным мастером, Чанчуб Дордже вел простой образ жизни и одевался как обычный сельский житель. В Ньялагаре, в Дэрге, Восточном Тибете, он вел маленькую общину дзогченских практикующих. Помимо того, что он был ламой, он был знающим врачом. Люди стекались к нему из дальних мест, чтобы получить учение Дхармы и медицинские консультации. Намхай Норбу был его писарем и секретарем и помогал ему в медицинских консультациях. В конце жизни Чанчуб Дордже достиг тела Радужного Света (см. "Кристалл и Путь Света"). 21. Трегчод ? буквально "прорыв". Этот термин относится к переживанию полной релаксации. Трегчод ? это метод сохранения вами состояния ригпа на протяжении всех ситуаций. Трегчод ? это способность

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org прорваться через дискурсивную дуалистическую мысль в любой момент, введение себя в чистое присутствие. 22. Тхогей ? "превышение высочайшего", или "прыжок". После совершенно успешной практики Трегчод, вы практикуете Тхогей. Тхогей бесполезен без совершенной практики Трегчод, и поэтому оно до этого времени держится в секрете. Тхогей считается самым быстрым из методов достижения полной реализации. Практика Тхогей вызывает единство видения и пустоты. Вы продолжаете развивать медитативное созерцание через видение до тех пор, пока не проявится Тело Света, (см. Дж. Рейнольдс "Самоосвобождение через видение обнаженным осознанием"). 23. Джигме Лингпа (1729 ? 1798) ? перевоплощение (реинкарнация) Вималамитры. Джигме Лингпа был величайшим дзогченским мастером Ньингмапа из Восточного Тибета. Он был великим ученым. Он составил и отредактировал Лонгчен Ньингтиг, собрание учений Лонгченпа. Джигме Лингпа также написал много трудов по тибетской медицине и по тибетской истории и работал для развития несектарианской школы Римэй тибетского буддизма перед достижением Тела Света. 24. Стослоговая мантра Ваджрасаттвы. Благодаря чтению этой мантры очищаются отрицательная карма и помрачения, это одна из наиболее известных мантр в тибетском буддизме. Глава III

ПАЛОМНИЧЕСТВО В МАРАТИКУ* * В 1984 г. Норбу Ринпоче совершил путешествие в Северный Непал к монастырю Толу и в пещеру Маратика [1], где великий Махасиддха [2] Падмасамбхава [3] проводил ритрит со своей супругой Мандаравой [4]. Ниже идет отчет о ряде замечательных сновидений, которые он видел в этом путешествии, начиная со сновидения, которое у него было через два дня после прибытия в монастырь. Место, где было сновидение, ? монастырь Толу. Если вы видите во сне вещь или место, где вы прежде бывали, то это обычно является повтором через кармический след. Если вы во сне видите место или ситуацию, где вас нет, то это отражает ваше желание или стремление. С другой стороны, если вы видите сон о месте, где вы действительно сейчас пребываете, то часто это имеет определенное значение. Таким образом, я заключил, что это мог быть важный сон. В этом сновидении я был в пещере Толу, и даже люди, которые сопровождали меня в путешествии, тоже были в этом сновидении. Когда я учил своих учеников, то к нам присоединился мой дядя. Я бы сказал, что этот человек был не только моим дядей, но и одним из моих главных учителей и необычным практикующим и Тертоном [5]. Я расскажу короткую историю, которая проиллюстрирует замечательную жизнь моего дяди. В детстве я жил вблизи монастыря. В то время умер жеребенок, и стервятники поедали его плоть, но даже после того, как они закончили, один из стервятников остался. Мой дядя попросил двух монахов пойти и принести этого стервятника. После того, как они вернулись в монастырь со стервятником, монахи заметили, что птица была ранена ? в ее плече застрял кусок металла. Один из монахов попытался вытащить его, но птица очень разволновалась, и мой дядя приказал им остановиться и положить стервятника на огороженную территорию сада. Помню, я думал, как странно, что эта птица оставалась такой молчаливой и пассивной в то время, когда все это происходило. Фактически, вся ситуация становилась необычной. На следующий день дядя приказал мне накормить стервятника молоком. Когда я пришел в сад, который имел полукруглую форму и деревянный пол с покрытием, этот стервятник сидел неподвижно. Я поставил перед ним молоко. Он подвигал немного головой и начал пить. Он пил до тех пор, пока не выпил все молоко, а потом начал бегать. Бегая таким образом, он слегка двигал крыльями. Он бегал по площадке, на которой находился, во всю ее длину. Это была очень длинная дистанция. Он пробежал до конца сада, а затем назад, до половины, и обратно. Затем он остановился, и тот кусок металла, железный стержень, выпал из его крыла. В тот самый момент, когда этот кусок металла выпал, стервятник взлетел и направился на восток, в сторону горы, называемой Ситанг. Известный дзогченский монастырь [6] находится как раз за этой горой. Именно на этой горе в пещере обычно жил мой дядя. Мы осмотрели кусок железа, который выпал из крыла стервятника. Он был довольно длинный. А вонзивший кончик этого железного прута имел треугольную форму. Я все еще помню красивый звук, который произвел этот кусок железа, когда он выпал из крыла. Это событие было всего лишь одной из удивительных вещей, которые часто происходили вокруг моего дяди. Так что в том случае в Толу дядя проявился в моем сновидении. В сновидении ему было не больше 14 - 15 лет. Он сказал мне, что очень доволен тем, что я даю такое прекрасное учение, и что оно полезно каждому. Я спросил его, действительно ли он его слышал, и он ответил, что слышал каждое слово. В сновидении я преподавал Тхиг Сум Недек [7] Три известных Завета Гараба Дордже [8]. Затем мой дядя попросил объяснить мой гомтер [9] о Намкха [10]. Я ответил ему, что мой сон о Намкха не был гомтером. Позвольте объяснить, что я имел в виду. Несколько лет назад я был в Нью-Йорк Сити. Я давал семинар о функциях элементов и энергий, а также о тибетской истории. В этом семинаре я объяснял элементы и

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org их функционирование согласно древней традиции Бонпо [11]. В ту ночь у меня был сон. В нем был маленький мальчик, одетый в синее. Я спросил его, кто он такой, и он ответил, что его имя Пюэль. Пюэль ? божество Бонпо, особенно известное своей способностью выполнять гадание, используя астрологию. Я сказал: "Если ты действительно Пюэль, тогда объясни мне функцию элементов индивидуума, и как можно было бы гармонизировать их, когда возникают проблемы". Тогда ребенок объяснил различные виды функций элементов относительно тела, жизни, судьбы, способностей и т. д. Благодаря этому я открыл точный принцип Намкха, метод гармонизации элементов личности. Я сказал моему дяде, что этот сон о Намкха не был гомтером, это был всего лишь сон. Но он настаивал, что это был гомтер, который он уподобил бы передаче. Поскольку он был моим учителем, я в действительности чувствовал себя несколько неудобно относительно его просьбы, но он настаивал, так что в конце концов я прочитал ему книгу и таким образом дал передачу. После того, как это закончилось, он сказал, что Намкха будет важной практикой в будущем. Он также отметил, что я должен практиковать и обучать пяти "практикам темноты". Я спросил его: "Что это такое, практика пяти видов темноты"? Он ответил, что об этом будут указания позже. Таким был один из моих снов. В те дни, которые мы провели в монастыре Толу, я все время видел весьма важные сновидения. Они были постоянными, и ко времени, когда мы достигли астрологически значимого 25-го дня [12], я уже немного нервничал в отношении сна, желая выспаться. Озабоченный этим, я лег в постель, но не мог заснуть. Наконец, когда я заснул, то почувствовал себя в сновидении, в котором я с кем-то говорил. В действительности я не знал, говорю ли я с кем-либо или у меня происходит разговор с самим собой. Голос инструктировал меня расслабиться, расслабить сначала дыхание, затем тело, пока я не окажусь в релаксированном состоянии Самаяя [13]. Я подумал, что прежде никогда не слышал о таком релаксированном состоянии Самаяя. Тем не менее я старался снова и снова расслабиться и ввести себя в это состояние. Всякий раз, в основном, из-за некомфортных условий сна в Толу, я просыпался. Действительно, я просыпался по меньшей мере два или три раза, пытаюсь войти в состояние релаксации. Во время одной из них в сновидении я получил указание развязать горные ремни, которые от усталости я был не в состоянии снять перед сном. Проснувшись и помня об этом указании, я развязал их и снова заснул, медленно расслабляясь до состояния Самаяя. "Этого еще недостаточно, ? сказал голос, ? у нас должно быть более свежее и легкое дыхание". Соглашаясь, я открыл палатку, чтобы впустить свежий воздух, хотя было очень холодно и дул сильный ветер. И снова я вернулся в сон и вошел в Самаяя. Я опять подумал, что эта Самаяя не является уж столь необычной, и на самом деле это не состояние созерцания [14]. Голос вернулся и сказал: "Теперь, когда ты сделал это, ты должен достичь состояния Дхармадхату" [15]. Получив указания, я расслабился, направляя себя в состояние Дхармадхату. Тем временем меня разбудил кашель из соседней палатки. Однако я еще раз возвратился в сон и направлял себя пройти следующие стадии релаксации. Снова и снова я пробуждался по той или иной причине и вынужден был начинать сначала. Затем внезапно голос сказал: "Мы уже здесь, это и есть состояние Дхармадхату", и оно показалось мне состоянием созерцания. Теперь голос проинструктировал меня, чтобы я направил себя в другое состояние. По мере того, как я делал это, стало появляться тигле [16], сходное с тем, что появлялось в прежнем сновидении, в пещере Толу. Я также увидел какие-то записи, и затем я проснулся еще раз. Мне пришлось начать снова, проходя через различные стадии расслабления до тех пор, пока вновь не появилось тигле. То, что я увидел в тигле, оказалось названием текста. На этот раз после заголовка появился и сам текст, как будто бы я смотрел на экран при просмотре фильма. Одна за другой появлялись полные серии медитативных практик. Я читал страницу за страницей, но если какую-то часть текста мне не удавалось прочитать, стоило мне лишь подумать, что она недостаточно понятна, как неясное место появлялось вновь. Оно повторялось, как если бы у меня было дистанционное управление. Таким образом я прочитал весь текст с самого начала до конца по меньшей мере три или четыре раза. Из-за перерывов я часто просыпался. Но всякий раз я должен был снова погрузиться в состояние сна, начать с Самаяя и всего остального, и лишь затем продолжался текст. Внезапно голос сказал: "Теперь ты пребываешь в следующем состоянии". Отличие этого состояния от предыдущего состояло в том, что теперь те немногие слова, которые были не полностью ясны, появились и заняли буквально все пространство. Я даже не концентрировался на них и не всматривался в них, они просто появлялись. Таким образом я продолжил чтение, и оно длилось непрерывно почти до самого утра. В этот момент я сильно закашлялся и проснулся. Слова все еще были там, хотя я уже открыл глаза. Это был не сон. Я видел их еще некоторое время, а затем они исчезли. Я подумал, что, может быть, это было воздействие сна. С

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org любопытством я продолжал смотреть на небо. Небо было очень ясное, и там не было никаких видений. Я вспомнил время, когда проводил ритрит в Норвегии. И в самый разгар практики со мной случилось то же самое. Я рассказал нескольким людям о том моем переживании. Прежде я читал о Снанг-ва-йи-гер-шар [17] в биографиях некоторых совершенных учителей. В Норвегии, насколько я помню, я тогда не понял, что означает фраза "Снанг-ва-йи-гер-шар". Как бы то ни было, я снова заснул и расслабился в последовательных стадиях сна. Во время сна, пока мне давали наставление, как войти в различные состояния расслабления, мне вдруг пришла мысль о последующем состоянии ? состоянии, называемом "Бья-груб-йеше", дальнейшем состоянии мудрости. Голос ответил на мою мысль: "Оно придет, когда все будет завершено". Затем настало утро. Я чувствовал себя уставшим. Все остальные прекрасно выспались. Такова история двадцать пятого дня. На следующий день мы долго взбирались вверх. В тот вечер, когда я уснул, все повторилось вновь. Опять я читал текст несколько раз и особенно те места, где буквы не были достаточно четкими. В какой-то момент я вдруг проснулся. Я обнаружил, что с головой укрылся одеялом. Было так ветрено, что я вынужден был защититься. Не снимая с головы одеяла, я открыл глаза и тут же взглянул на небо. Там на очень короткое время появились буквы. А теперь я бы хотел рассказать вам о сновидении, которое было у меня в первую ночь нашего прибытия в пещеру Маратика. Перед сном я подумал, что завтра будет хороший день, чтобы начать медитационную практику долгой жизни, которую я захватил с собой. Я еще не полностью разработал конкретный метод выполнения этой практики, но принес текст практики с собой, поскольку понимал, что Маратика будет прекрасным местом для этой практики. В ту ночь я видел во сне, что совершаю приготовление к практике в большой пещере. Я объяснял, как делать эту практику, и давал посвящение, которое позволило бы ученикам делать ее самим. Обычно в нашей традиции, чтобы делать практику долгой жизни, требуется посвящение в (эту практику) "Долгой жизни". Те из вас, кто знает меня, знают и то, что я не из тех, кто обычно дает сложные формальные посвящения [18], но я всегда говорил, что необходимо выполнить некоторого рода посвящение для уполномочивания. Во сне у меня была идея, что нужно сначала дать тщательное объяснение значения посвящения. Когда это будет хорошо усвоено, можно было бы дать уполномочивание с мантрой. После этого мы бы сделали практику вместе; и это бы означало передачу голосом [речью]. Итак, во сне я объяснял по пунктам, что такое посвящение, начиная с посвящения тела. В этот момент я заметил, что около меня стоит человек, который передает мне что-то. Я повернулся к нему и увидел, что он не был обычным человеческим существом. В этом я был уверен, поскольку первое, что я заметил, взглянув на него, ? это то, что нижняя часть его тела была, как у змеи. Я подумал, что, может быть, это Рахула [19], один из охранителей, но судя по его лицу это было не так. Затем я подумал, что, может быть, это кто-то, кого я знал. Я взглянул снова ? лицом он был похож на дракона. Тело его было белым. Внезапно он положил мне что-то в руку. Если вы получали посвящение, вы знаете, что обычно кто-то помогает учителю, подавая ему различные вещи. В определенный момент церемонии ассистент подает нужный объект. В моем сновидении драконоподобное существо подавало мне круглый предмет, которым я должен был удостоверить посвящение тела, данное только что. Я взял в руку этот круглый предмет. Это было зеркало, но по ободку, окружавшему зеркало, было еще двенадцать маленьких зеркал. Вокруг всех них было некое подобие радуги. А по периметру ? перья павлина. Оно было очень красивое. Взяв его в руку, я понял, что это предмет, с помощью которого я мог бы давать посвящение тела. Обычно при посвящении зеркало представляет ум, аспект понимания. Тут же во сне ко мне пришло объяснение: "Тело кажется имеющим субстанцию, но по природе это пустота. Символ этого ? отражение, которое кажется нашей формой в зеркале". Давая это объяснение в сновидении, я пользовался зеркалом, чтобы дать посвящение тела. В сновидении я прикасался зеркалом к голове каждого из получающих посвящение. После для каждого я также произносил мантру [20]. Потом я начал объяснять посвящение речи. В этот самый момент я почувствовал присутствие другого существа слева от меня. Это существо также поднесло предмет для удостоверения. Это было мала [21], сделанное из темно-красных рубинов, ограненных в виде цифры восемь. Я внимательно посмотрел на существо, подносящее мала. У него было темно-красное тело и только один глаз. Я снова подумал, что это не было обычное человеческое существо, возможно, это была Экаджати [22]. С другой стороны, оно было не совсем похоже на Экаджати, а в руках у него были эти странные предметы. В любом случае, сразу после того, как она дала мне мала, я обнаружил, что снова даю объяснение. Это мала представляет собой непрерывное произнесение мантры. Я не только объяснял функцию мантры, но также давал очень необычное объяснение формы мантры, которая была представлена в виде цифры восемь. Это было очень странно, так как

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org объяснение не имело ничего общего с особой практикой Долгой жизни (Цедруб Гондус) (учителя) Ньяла Пема Дендул [23], которую я привез. На следующий день, после сновидения, относящегося к другой практике Долгой жизни, напоминающей практику дакини Мандаравы, я обнаружил, что действительно существует практика Янтиг, которая фактически включает в себя эту визуализацию. Тем временем фигура Экаджати положила мне в руку другой предмет, это был символ для уполномочивания посвящения ума. Предмет походил на свастику, но на концах были трезубцы. Свастика же располагалась в центре. Она была сделана из прозрачного драгоценного голубого камня. Затем я объяснял значение передачи ума. После этого я прикладывал предмет к сердцу каждого человека по очереди. В то же время я произносил мантру, связанную с посвящением ума. После того, как я приложил этот предмет к сердцу первого человека, я увидел, что он оставил отпечаток и что отпечаток этого предмета вращается, издавая слабый звук. Он казался очень живым. При посвящении следующего человека случилось то же самое. Когда я, наконец, закончил, то увидел, что все отпечатки свастики все еще вращаются. Вот так я проводил посвящение, и затем я проснулся. На следующий день я решил провести ритрит внутри пещеры. Многие студенты, сопровождавшие меня в этом паломничестве, присоединились ко мне, чтобы выполнить практику Пема Дендул в пещере Мандаравы. На следующий день у меня был опять особый сон. Хотя многие из наших людей еще не прибыли, во сне я увидел, что все собрались в пещере. Мы уже все вместе сделали практику, и я давал учение. Казалось, будто бы во сне абсолютно точно воссоздавалось все, что я видел во сне в прошлую ночь. Слева от меня была фигура красновато-коричневого цвета с одним глазом. Она снова держала в руке множество предметов, и в этот раз она дала мне хрустальную бусинку. Было ясно, что это существо помогало мне, пока я давал наставление. Я взял кристалл и посмотрел на него. В центре кристалла я увидел слово. Как только я увидел это особое слово, я понял, что это существо действительно была Экаджати. У меня также было очень ясное видение во сне защитницы Экаджати, которая советовала мне: "Настало время открыть сокровища твоего ума жизненного цикла Ваджры, практики дакини для получения долгой жизни". Вглядываясь внутрь маленького хрустального шарика, я мог видеть лучи света, исходящие во всех направлениях от слова, но они не выходили за пределы шарика. Как только я взял шар в руки, я спросил: "Что это такое"? Она сказала: "Это ? Тате. Ты должен выполнить Тате". Я ответил, что не понимаю. В тот момент, когда я сказал это, казалось, будто бы кристалл исчез внутри меня. Я осмотрелся, ища Экаджати, но она также исчезла. После пробуждения моей первой мыслью было Тате и что это могло означать. До рассвета было еще далеко, у меня было много времени, так что я продолжал концентрироваться на слове "Тате". Это незнакомое слово. Та означает "чистый", те означает "столкнуться" или иногда оно означает "составлять список". В состоянии между сном и явью я размышлял об этом, когда мне пришло на ум, что все, что требуется, ? это записать текст, и позднее записать его снова, не устанавливая связь с первой версией, для того, чтобы проверить его достоверность. Теперь стало совершенно ясно, что требовалось сделать. Умывшись, я взял бумагу и ручку и поднялся на скалу. Там без какого бы то ни было плана я записывал все, что приходило мне на ум. Я исписал несколько страниц, и то, что из этого получилось, оказалось (описанием) церемонии Экаджати. Это было начало. Потом я пошел завтракать. За завтраком я попросил одну из моих учениц сходить за тетрадь. Когда я закончил завтрак, она все еще не вернулась, так что я взял другую тетрадь и отправился в особое место, место силы Маратика, где я был в первый день, и сел там. Я уже почти начал писать, когда ученица пришла с черной тетрадь и красной ручкой. И я приступил. Я как будто бы писал письмо. Я дал заголовок ? "Маратика", указал день и час. Было 9.15 утра. Пока я писал, приходили разные люди из моей группы. Некоторые из них не знали, что я делаю. Когда они приходили поприветствовать меня, я старался отделаться от них. Несмотря на перерывы, я закончил писать в 12.15. Когда я закончил, то увидел, что дописал последнюю страницу в тетради до самой последней строки. Казалось, будто это было заранее запланировано. Я отметил, что это хороший знак. Возвратившись в наш лагерь, я передал текст двум ученикам на сохранение на несколько дней. Я думал, что через несколько дней я снова запишу этот текст. Это было бы Тате, вторая версия, подлежащая сравнению с первой с целью подтвердить ее достоверность. Это было бы доказательством, что текст подлинный, а не всего лишь игра моего интеллекта. Прошло два дня. На третий день у меня был сон, который указывал, что пришло время писать и делать некоторые пояснения. После завершения утренней практики я снова сел писать и продолжал до обеда. Второй раз я переписывал его совершенно спокойно и легко. В этот раз это заняло у меня два с половиной часа. Затем я попросил вернуть мне оригинал, и моя старшая сестра сравнила две версии. Между ними не было существенной разницы, только две или три грамматические поправки.

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org

Такова история оригинала этого текста практики, практики для обретения долгой и стабильной жизни. Текст включает мантры, дыхательные упражнения, контроль над собственной энергией, а также визуализацию. Там также есть наставления относительно чакр и каналов. В тибетской традиции практики подобного рода часто запечатывают, что означает, что их следует хранить в секрете в течение многих, многих лет. Когда вы сохраняете такие тайны, вам не позволяется даже упоминать о том, что вы знаете что-то секретное. В этом случае такой необходимости не было. Не было указания, что ее следует запечатать. Я не должен был хранить тайну; поэтому я рассказал об этом. Я также рассказал об этом в Маратике и выполнил передачу мантр. Примечания к главе III 1. Пещера Мандарава в Маратике. В Северном Непале, где в 1984 г. Норбу Ринпоче проводил ритрит, есть две священные пещеры. Та, которая больше, связана с Падмасамбхавой, а меньшая ? с Мандаравой. В VII столетии Мандарава вместе с гуру Падмасамбхавой практиковали и достигли бессмертия в этой пещере, которая впоследствии стала известна как Пещера Долгой Жизни.

2. Махасиддха (санскрит, буквально ? "Великий Адепт"). Маха означает "великий, большой", и сиддха ? это тот, кто имеет сиддхи ? психические и духовные силы. В тибетском буддизме существует пример 84 Махасиддхов, то есть мужчин и женщин, обладавших сверхъестественными силами. Эти люди, практиковавшие тантры, жили в Индии и Непале в VIII столетии.

3. Гуру Падмасамбхава (санскрит, падма (лотос) и самбхава (рожденный)). В индийском буддизме мастер Тантры и Дзогчена из Уддияны. Он известен, как Лотосорожденный вследствие его сверхъестественного рождения. Говорят, что Гуру Падмасамбхава проявился спонтанно в виде 8-летнего мальчика, сидящего в цветке лотоса в середине озера в Уддияне. Он принес буддизм в Тибет из Индии в VIII веке. С помощью своих сверхъестественных сил Гуру Падмасамбхава преодолел все препятствия, мешавшие укорениться буддизму на тибетской почве.

4. Мандарава ? индийская принцесса из Манди, которая была одной из главных супругов Падмасамбхавы. Она оставила жизнь при царском дворе ради того, чтобы практиковать Дхарму. Больше всего она известна как мастер, который вместе с Падмасамбхавой овладел практикой долгой жизни. Ее призывают в некоторых тантрических ритуалах, цель которых продлить жизнь.

5. Тертон ? тот, кто открывает терма или тексты Дхармы, которые были спрятаны с целью их последующего раскрытия в более позднее время. Считается, что терма были спрятаны в деревьях, озерах, земле и даже в небе.

6. Монастырь Дзогчен ? в XVII веке в Кхаме (Восточный Тибет) Дзогченский монастырь был основан первым Дзогченским Ринпоче Пема Ригдзином. Он стал одним из самых крупных монастырей Ньингма. Монастырь считался одним из 25 великих мест паломничества в Восточном Тибете. Недалеко от монастыря находятся священная пещера Падмасамбхавы и три священных озера. Многие известные последователи всех четырех школ тибетского буддизма и традиции Бон учились в монастыре Дзогчен. Среди них Патрул Ринпоче и Мифам. В 1959 г. Дзогченский монастырь был разрушен китайцами. В настоящее время монастырь восстановлен в Майсуре (Южная Индия).

7. Тхиг Сум Недек ? Три завета Гараба Дордже. Этот текст суммирует учение Дзогчена в трех сущностных моментах: 1) Прямое введение в изначальное состояние учителем ученика. 2) Практикующий не остается в сомнении относительно того, что есть изначальное состояние. 3) Практикующий продолжает в состоянии изначального осознания до полной реализации.

8. Согласно традиционным источникам Ньингма, Гараб Дордже жил 166 лет спустя после паринирваны Будды, датируемой в тибетских источниках 881 г. до н.э. Западные ученые утверждают, что это произошло на 220 лет позднее. Говорят, что Гараб Дордже был зачат непорочно монахиней-принцессой, дочерью второстепенного царя Уддияны. Эта монахиня практиковала на острове в середине озера, и в это время у нее был сон. Она увидела во сне красивого белого человека, держащего хрустальную вазу с выгравированными на ней мантрами. Этот человек дал ей посвящение, а затем, растворившись в свете, он вошел в ее тело и оплодотворил ее. После этого она родила Гараба Дордже. Согласно источникам Ньингма, Гараб Дордже был первым мастером Дзогчена в человеческом обличии. В прошлой жизни в другом измерении Гараб Дордже получил передачу Дзогчена непосредственно от Самбхогакайевого проявления Ваджрасаттвы. После рождения в мире людей Гараб Дордже тотчас вспомнил эти учения Дзогчен и обучал класс существ, известных как Дакини в священной стране Уддияне. У него также были ученики и среди людей, одним из которых был Манджушримитра, сгруппировавший учение Гараба Дордже в разделы Семде, Лонгде и Маннагде. Более подробную информацию о Гарабе Дордже можно найти в книге Джона Рейнольдса "Золотые буквы", которая скоро выйдет в свет.

9. Гомтер ? "терма ума", терма, открытое в умственном потоке тертона (того, кто открывает терма).

10. Намкха ? метод практики для уравнивания телесных элементов. Намкха делается в соответствии с астрологической картой рождения. Она строится с помощью двух кусочков дерева и пяти цветных ниток, каждая из которых

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org представляет собой определенный элемент: белая ? металл; зеленая ? дерево/воздух; красная ? огонь; желтая ? землю; голубая ? воду. Цветная нитка наматывается вокруг этого дерева, образуя рисунок, который гармонизирует все ваши элементы. Намкха уполномочивается мастером, и практикующему дается медитационная инструкция по церемонии, которая, если практиковать ее вместе с Намкха, поможет сбалансировать ваши элементы. 11. Бонпо ? практикующий религию Бон. Бон ? древняя, имеющая местное происхождение религия Тибета, возникшая задолго до появления в Тибете буддизма и исходит от Будды Тенпа Шенраб, который появился в доисторические времена в Центральной Азии. Как утверждает Лопон Тензин Намдак, религия Бон в Тибете восходит к XVIII тысячелетию до н. э. Бон подразделяется на две категории: старый Бон и Новый или Юнг-друнг Бон. Старый Бон характеризовался анимистическими и шаманистскими практиками, в то время как Юнг-друнг Бон, имеющий корни в учениях будды Тенпа Шенраб, имеет большое сходство с буддизмом, который пришел в Тибет в VIII веке н. э. из Индии. Бон означает "учение", или "дхарма", а Юнг-друнг означает "вечный" или "неразрушимый". Юнг-друнг часто символизируется свастикой с левосторонним вращением. Левостороннее направление характерно для матриархальных корней Тибета (левое связано с женской энергией, правое ? с мужской). Юнг-друнг ? это символ нерушимости учений Бон, так же как дордже-ваджра алмазный скипетр есть символ тантрических буддийских учений. Важно отметить, что Юнг-друнг не имеет никакой идеологической связи или сходства с символом нацистской свастики. Лопон Тензин Намдак, мастер медитации, возглавляющий секту Юнг-друнг Бон религии Бонпо, утверждает, что духовную традицию Бонпо ? включая практики осознания сновидений ? можно проследить за 18000 лет назад до территории, включающей западный Иран и западный Тибет. Согласно истории Бонпо, сверхчеловеческое существо, Тенпа Шенраб, воплотившийся в то время, был родоначальником их религиозной системы. Для сравнения, археологи отмечают наличие религиозной деятельности ? погребение умерших вместе с объектами ? с 30000 г. до н. э. Тензин Намдак родился в Восточном Тибете и получил образование в Менри, ведущем монастыре Бонпо в Центральном Тибете. В 1959 г. он стал Лопоном, главой академических исследований, и руководил массовым исходом из Тибета в Индию монахов Бонпо, спасающихся от китайских коммунистов. В начале 1960-х годов он организовал общину Бонпо в Доланги, Химачал Прадеш, и построил там монастырь и школу лам. В настоящее время он находится там в качестве главного учителя, являясь ведущим носителем Бонпо среди тибетцев в изгнании. Лопон Тензин Намдак был консультантом [книги] Дэвида Снеллгрова "Девять путей Бон". Лопон жил в Англии в течение трёх лет в 1960-х годах, он свободно говорит по-английски. Как утверждают Намхай Норбу Ринпоче и Лопон Тензин Намдак, Дзогчен есть часть древней традиции Бон, и его практиковали в Тибете задолго до прихода буддизма. 12. 25-й день ? это 25-й день лунного месяца (тибетский календарь), когда Луна убывает, называется днем Дакини. День Дакини ассоциируется с просветленной женской энергией. Поэтому многие тибетские ламы в это время выполняют практики, связанные с женской энергией. День Дакини ? благоприятное время для Ганалуджи (тантрическое праздничное подношение). 13. Хотя термин "самая" часто переводится как "обет", и его нередко относят к обязательству поддерживать в чистоте практику медитации или обет, в сновидении значение этого термина особое. В сновидении Норбу Ринпоче термины Самая и Дхармадхату относятся к последовательно углубляющимся уровням релаксации. 14. Созерцание ? основная практика Дзогчена, при которой вы постоянно пребываете в состоянии самоосвобождения. В этом состоянии вы находитесь за пределами любых понятий обычного дуалистического ума, однако способны полностью использовать интеллект и рациональный ум. Созерцание не включает попытки обнаружить переживание покоя или ясности, или избегать рассеянности. В созерцании, когда возникает мысль, ее не подавляют, но ей и не следуют, она спонтанно самоосвобождается и растворяется. Такова практика освобождения всего, что возникает, в которую вводит мастер Дзогчена, когда он дает объяснения относительно природы ума. 15. Дхармадхату ? этим термином обычно называют окончательное основание бытия и измерение реальности, как она есть. Однако в этом сне он особенно относится к глубочайшему состоянию релаксации. 16. Существуют различные определения тигле. На одном уровне его определяют как нечто, не имеющее угловых сторон или углов, как круг или совершенную сферу, например, как санскритское "бинду" (капля). Тигле также определяют как измерение внутри сферы. Тигле Ченбо (Великая Сфера), означающее "то, что объемлет все", ? это одно из названий Дзогчена. Тигле также называют "сущностью", "ньинг тхик", "сущность ума". По другому определению, тигле есть семя мужчины и вагинальная влага женщины, которые являются физическими проводниками, несущими энергию. В терминах Янтра-йоги тигле определяется как наиболее сущностная форма тонкой энергии тела, известная также как Кундалини (на

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org (санскрите). Тигле ? это также крошечные сферы радужного света, которые могут возникать на начальных этапах видения в практике Тхогей. 17. Санг-ба-йи-гер-шар ? спонтанное появление букв. 18. Инициация ? посвящение, передача и уполномочивание тела, речи и ума. Человеческое существование состоит из тела, речи и ума. Во-первых, существует измерение тела, которое есть динамическое взаимодействие вашего тела и окружающей физической среды. Существует два разных тибетских термина для тела. Лю относится к грубому телу обычного человеческого существа, тогда как ку относится к очищенному, возвышенному телу просветленного существа. Во-вторых, существует измерение нашей энергии, называемое речью, которое представлено речью, дыханием и психической энергией. Обычная речь называется "нгаг", в то время как просветленная речь ? "сунг". В-третьих, в измерении ума или умственной деятельности существует "йид", обычный ум, и "тхук", просветленный ум. Благодаря передаче ("гьюдпа") от мастера к ученику, происходит наделение силой [возможностью], которое передается на трех уровнях: материальном, энергетическом и ментальном. Цель дзогченской передачи мастером состоит в раскрытии подлинной природы индивидуума. Уполномочивание, или ванг, ? это ритуальная церемония, в которой такая передача имеет место. Уполномочивание, особенно в тантрическом буддизме, может быть чрезвычайно сложным, с использованием символических предметов и церемоний. В Дзогчене метод прямой передачи, который может быть сложным или несложным, используется, чтобы ввести человека в природу его собственного ума. Информацию о прямом введении см. в книге Джона Рейнольдса "Золотые буквы", которая скоро выйдет в свет. 19. Рахула относится к числу главных охранителей учений Дзогчен. Рахула проявляется в ужасной и свирепой форме. Он обладает огромной силой и, согласно Намхаю Норбу Ринпоче, если к нему не относиться уважительно, может причинить большой вред. 20. Мантра ? буквально, "защита ума". Мантра ? это произнесение священных слогов. Разные мантры имеют различные функции: некоторые используются для возжигания и активизации энергии, тогда как другие оказывают успокаивающее и умиротворяющее действие. В конечном счете цель мантры ? помочь практикующему выйти за пределы двойственной мысли. Многие мантры связаны с конкретными божествами, и в рамках тантрической церемонии их повторяют до тех пор, пока не будут достигнуты те же просветленные качества, что и у божества. 21. В буддийской традиции мала, или четки ? это нить из 108 бусинок, используемых для подсчета мантр. 22. Экаджати принадлежит к числу главных охранителей учений Дзогчен. Просветленная с самого начала, Экаджати есть прямая эманация ("трулпа") изначальной мудрости, Самантабхадри, которая является женским аспектом изначального Будды Самантабхадры. Будучи изначальной просветленной, Самантабхадри Экаджати обладает мудростью всезнания относительно 84 миллионов учений Дзогчен. Зрительно Экаджати проявляется в характерной гневной форме, чтобы подчинить очень мощный и потенциально разрушительный класс существ, называемых Мамо. "Экаджати" означает "с одним глазом", что символизирует мудрость. Уникальным в ее физической форме является то, что у нее один глаз, один зуб и одна грудь. Эти черты символизируют недвойственное осознание. Будучи главной охранительницей учений Дзогчен, она может установить контакт с тертоном или мастером Дзогчен, когда приходит время открыть определенное учение или терма. Норбу Ринпоче получил от Экаджати садхану как часть "гомтер" практики Мандарава. Садхана ? это призывание, в котором практикующий просит Мандараву очистить все препятствия к полной реализации и дать защиту на Пути. 23. Цедруб Гондус ? "Единство Изначальных Сущностей", практика Долгой жизни, которую Норбу Ринпоче принес в (пещеру) Маратика. Эта практика Долгой жизни представляла собой терма коренного мастера Чжанчуба Дордже ? Няяла Пема Дендула (1816?1872). Практика была первоначально передана непосредственно от Будды Амитаюса Гуру Падмасамбхаве. Дакини Мандарава и Гуру Падмасамбхава вместе, как супруги, практиковали эту практику в священной пещере Маратика в Северном Непале и овладели Единством Изначальных Сущностей, достигнув таким образом бессмертия. В VIII столетии для пользы будущих поколений Гуру Падмасамбхава записал эту практику и поместил ее как скрытое сокровище в скалу в Восточном Тибете. Приблизительно тысячу лет спустя, в XIX столетии Няяла Пема Дендул вновь открыл это "скрытое сокровище", или терма. В течение нескольких лет он интенсивно практиковал это терма долгой жизни. В конце жизни он реализовал радужное Тело Света. Няяла Пема Дендул передал практику Чжанчубу Дордже и Аю Кхандро. Они оба практиковали ее и прожили необычайно долго, один ? 137 лет, а другая ? 116 лет. Оба достигли Тела Света. Намхай Норбу Ринпоче получил передачу этого терма как от Чжанчуба Дордже, так и от Аю Кхандро, и в настоящее время он дает передачу этой практики для блага своих учеников.

Глава IV

ИНТЕРВЬЮ С НОРБУ РИНПОЧЕ Майкл: Я бы хотел задать вам несколько вопросов о

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org сновидениях. Прежде всего, какова история практики сновидений, которую вы делаете? Норбу: Что вы имеете в виду под "историей"? М.: Когда и кем впервые была вам дана практика сновидений? Кто был учителем этой практики? Н.: Нелегко на это ответить, поскольку техники сновидений приходят из различных видов тантрических учений, особенно из Махамая Тантры, но также и из учений Дзогчен. М.: Когда была написана Махамая Тантра? Н.: Вне времени: нельзя сказать, когда она была написана. М.: Был ли какой-то особый автор? Н. (смеясь): Нет никаких авторов тантрических учений. Может быть Махасиддха передал это учение и принес его из Уддияны [1] в Индию. После этого Сараха представил Гухьясамаджа Тантру, а Тилопа ввел Чакрасамбхаву Тантру. Возможно, об этом можно сказать, как об истории передачи тантры, но нет никакой изначальной истории тантр. М.: Ринпоче, иногда вы обучали практикам сновидений, где визуализируется слог белого А [2] в сердце, но в другое время вы учили визуализировать слог А в горле. В чем отличие визуализации слога "А" в сердце от визуализации его в горле? Н.: Визуализация А в горле особенно подходит для вспоминания сновидений. Визуализация А в горле имеет функцию управления энергией и ясностью. Когда вы визуализируете белое А в сердце, то вы работаете с принципом естественного света; это уже другой метод. М.: Почему мы видим сны? Н.: Ну иногда сны бывают вследствие бхакшасов, то есть впечатлений дня. Сюда входят наши тревоги, отношения и заботы. Существует и другой тип сновидений, которые возникают из ясности. Этот тип сновидений зависит от обстоятельств сновидящего и его ясности. М.: Как мы можем различить сновидения, возникающие из ясности, и сновидения, возникающие из наших дневных впечатлений и бхакшасов? Н.: Если у вас был очень утомительный день и все, что вы можете сделать, ? это поесть и свалиться в крепком сне, то здесь маловероятно, что у вас будет сновидение ясности. Гораздо чаще в таких обстоятельствах бывают сны о том, чем мы были заняты. И может быть, такое сновидение даже трудно вспомнить в связи с тем, что сон был очень крепким. С другой стороны, если ранним утром мы почти находимся в точке пробуждения, тогда наши сновидения могут стать очень ясными. И тогда вполне вероятно, что они будут связаны с нашей ясностью именно в этот период. Если сновидение связано с ясностью, то оно может иметь особое значение для нашей жизни. Такое сновидение может указать нам на многое. М.: Это относится к тому, кто практикует йогу сновидений? Н.: Если вы практикуете йогу сновидений, то сны, возникающие из ясности, будут развиваться и учащаться. Тем не менее сновидения, связанные с ясностью, есть у каждого. Каждый имеет врожденную ясность. М.: Когда начинают видеть сны младенцы? Отражает ли содержание их снов прошлые жизни, а также бхакшасы? Н.: Да, можно сказать, что у детей бывает больше сновидений, связанных с впечатлениями прошлой жизни. Маленькие дети могут легче вспомнить события предыдущей жизни; их ясность меньше затемнена. Но постепенно, по мере роста ребенка это меняется, и создаются напряжения и привязанности обычной жизни. М.: Можно ли предположить, что практикующие родители могли бы в раннем возрасте обучить своих детей йоге сновидений, побуждая их развивать свои сны? Н.: Я так не думаю. Это не так легко для детей. М.: Есть ли какой-то особый возраст, когда дети начинают видеть сны? Или это начинается сразу после рождения? Н.: Я думаю, они видят сны почти сразу же. М.: Есть случаи, когда бывает сон, в котором мы получаем совет, и он выглядит весьма логично. Действительно ли мы получаем совет? Н.: Да, и опять есть две возможности. Если ваше сновидение связано с ясностью, вы можете действительно получить совет и поистине полезную информацию. С другой стороны, если у вас очень сильное напряжение или привязанности, вы также можете получить совет в сновидении, но вряд ли сочтете его полезным. М.: Не могли бы вы привести пример своего особого сновидения, связанного с ясностью? Н.: Да. Много лет назад у меня была подруга в Италии. Она была хорошим другом, талантливой певицей и интересовалась практикой, чего нельзя было сказать о ее семье. Тем не менее однажды ночью мне приснилось, что я веду машину в Неаполь. Затем я увидел красную машину, которая направлялась прямо ко мне. Я узнал водителя ? это была моя подруга, и она казалась рассерженной. Я повернул машину и поехал назад в Рим, и некоторое время спустя остановился около своего дома. Вскоре приехала и моя подруга. Она больше не казалась рассерженной, но сказала: "Я хочу поблагодарить вас за помощь". Во сне я дал ей швейцарские часы. Затем я взглянул на нее снова и увидел, что у нее не было головы. Я очень удивился. Я проснулся с очень странным чувством, пытался звонить ей домой, но ее мать ответила, что она уехала в Лугано, в Швейцарию. Я попросил передать, чтобы она позвонила мне, но звонка не последовало, поэтому я позвонил снова. Ее мать сказала мне, что она вернулась ненадолго из Лугано, а затем уехала в Югославию по профессиональным делам, связанным с пением. Ее мать не передала ей сообщение, поскольку не одобряла нашей дружбы. Вернувшись из Югославии, она

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org вновь уехала, на этот раз в Неаполь. По дороге у нее произошла фатальная катастрофа. Вот такой пример. М.: Ринпоче, у вас были сновидения, в которых вы вспоминали особую книгу учений. Как это работает? Н.: Это тоже вид сновидений, связанных с ясностью. В таких сновидениях можно делать множество вещей: учиться, читать или постигать. М.: Можете ли вы дать нам насколько примеров символов сновидений, которые тибетцы считают важными? Н.: Я дам вам две возможные интерпретации одного и того же сновидения. Если вы делаете какую-либо практику очищения, то видеть во сне, что вы моетесь или принимаете ванну, было бы положительно. Это бы означало, что очищение продвигается и вы развиваете ясность. Если же вы не практикуете медитации и вам снится подобный сон, то, скажем так: будьте бдительны, это может означать, что вам грозит опасность потерять деньги или богатство. М.: Вы подразумевали, что, когда в сновидениях развивается ясность, иногда можно предсказать будущее. Есть ли у вас примеры из своей практики сновидений или из практики ваших учителей? Н.: Если вы развиваете ясность, вы можете, конечно, иметь такие проявления в своих сновидениях. Благодаря им вы можете иногда открыть кое-что о будущем. Сновидения ясности связаны с нашей врожденной мудростью и кармическими семенами, которые мы создали через опыт медитационной практики и положительные поступки, которые мы совершали в этой жизни. В отношении кармических семян, которые мы накопили, также существует возможность, что их потенциальность может проявиться. Эта потенциальность может проявиться, когда появятся вторичные причины [3] для их созревания. При надлежащих вторичных причинах могут быть и такие проявления, как сновидения о будущем. Мы можем найти много примеров таких проявлений в биографиях мастеров медитации. У нас тоже могут быть подобные сновидения, сны, позволяющие нам увидеть или понять что-то. Это характерно для сновидения ясности. Например, много лет назад, в 1960 г., когда я прожил в Италии всего лишь около года, у меня было сновидение, в котором я с кем-то разговаривал, но я не знал, кто это. Этот некто объяснял мне, как сложится политическая ситуация через некоторое время. Мне сказали, что у Китая с Россией появятся некоторые проблемы. Я отвечал в сновидении, что это невозможно, так как знал, что у этих двух стран были тесные связи, ? обе они разделяли коммунистическую идеологию. Когда я был в Китае, там существовала Советская ассоциация, которая сотрудничала с китайцами в сфере общественных связей и коммунистического воспитания. Итак, я думал, что невозможно, чтобы между Китаем и Россией были проблемы. Однако голос говорил мне, что между этими двумя странами будет конфликт. Он продолжал говорить, что не только у Советского Союза и Китая будут проблемы, но будет дружба между Соединенными Штатами и Китаем. Я отвечал, что это невозможно. Голос сказал, что тем не менее это случится, так как ситуация между Китаем и Соединенными Штатами несколько другой природы, чем отношения между советским Союзом и Китаем. Соединенные Штаты, как и Китай, интересуют бизнес и коммерческие связи. У них нет проблемы границ, как у Китая с Советским Союзом, поскольку они очень далеко друг от друга. Это был один из моих снов. На следующий день я рассказал это сновидение своему сотруднику, Геше Джампа Сангье. Он подумал, что это звучит невероятно. Через несколько месяцев мы просматривали газеты, утверждающие, что у Китая и Советского Союза есть серьезные проблемы. Мой друг Геше был очень удивлен. Позднее он еще больше удивился, когда между США и Китаем улучшились взаимоотношения. Этот сон ? пример сновидения ясности; сновидение подтверждается реальной ситуацией. Для практикующих главный путь развития ясности в сновидениях ? преуспеть в практике естественного света. Через это приходит осознание сновидения. Но не только осознание. Выполняя эту практику, мы продолжаем развивать сновидения ясности и уменьшать наши обычные сновидения бхакшасов. Развивая сновидения ясности, мы развиваем осознание сновидений. Таким образом, в состоянии сна можно использовать множество методов практики. Есть много техник, которые мы не можем с легкостью применять в дневное время, потому что у нас есть ограничения на физическом уровне. Даже если у нас есть прекрасная идея о том, как выполнять эти техники, их все же не так легко осуществить. Однако во время сна наши органы чувств не функционируют, и, таким образом, нам легче применить многие методы. Благодаря переживанию практики в состоянии сновидения у нас может быть очень глубокое переживание и понимание сно-подобной природы повседневной жизни. Таким образом, мы уменьшаем свои привязанности и напряжения повседневной жизни и можем действительно понять, что подразумевал Будда Шакьямуни, когда говорил, что все нереально и подобно иллюзии или сновидению. В результате привязанность убывает. Это происходит благодаря тому факту, что привязанность основывается на сильной вере, что явления этой жизни важны и реальны. М.: Однажды у меня был сон, в котором я получил штрафной талон от полиции за припарковку в неподобающем месте. Я вспомнил этот сон на следующий день и решил быть очень внимательным. Я сделал все, чтобы не получить этот талон:

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org заплатил деньги в соответствии с прибором, измеряющим время стоянки. Когда я уходил, я запомнил время, чтобы знать, когда мне вернуться к машине. Однако, когда я вернулся к машине, прошла одна минута сверх того, что было отмерено в измерительном приборе. Я обнаружил этот штрафной талон именно так, как я видел это во сне. Я очень старался избежать этой ситуации. Возможно ли изменить исход каких-либо событий после того, как вы увидите, что они случились определенным образом в сновидении? Н.: Иногда вы можете сотрудничать со своим сновидением ясности, и это может стать очень полезным для вас в преодолении множества проблем. Но изменить события не так легко, поскольку все связано с вторичными причинами. Иногда они довольно сложные, и вы не можете сделать многого. Я рассказывал историю об одной из моих знакомых в Италии. У меня был очень сложный сон относительно нее, и я не мог ничего сделать. Это тоже пример. Тем не менее иногда, когда мы знаем, что сон говорит что-то о будущем, мы можем изменить наши планы, чтобы избежать потенциальной проблемы. Однажды, когда я готовился ко второй поездке в Китай, у меня было очень много плохих снов, буквально каждую ночь. Я был расстроен этими сновидениями и озабочен относительно своего путешествия в Китай. Затем моя жена Роза и сын Еше уехали на каникулы на север Италии. Я сам планировал уехать в Китай. Однако в день их отъезда они попали в автомобильную катастрофу. Тогда ранним утром у меня был дурной сон о том, что я вел машину очень быстро, доехал до места, где заканчивалась дорога, и попытался остановить машину, но не смог, потому что ехал слишком быстро. Если бы я поехал дальше, то упал бы со скалы. Я не знал, что делать, и был очень напуган. В тот же момент я осознал, что это был сон и что ситуация нереальна. Тут же я подумал: "Я должен трансформировать". Мгновенно я трансформировал машину в лошадь. Затем скакал на коне, очень большом каменном коне. Я не упал со скалы. После пробуждения, во время завтрака, ко мне приехал один из моих студентов из Рима, чтобы отвезти меня в аэропорт. Я рассказал ему о моем странном сновидении, которое я видел этой ночью, а также то, что прошлые ночи я видел плохие сны. Позднее, когда я уже собрался уезжать, мне позвонили из Северной Италии. Я узнал, что моя жена Роза и сын Еше попали в автомобильную катастрофу. Я подумал, что сон соответствует только случившейся с ними негативной ситуации, которая не была столь уж опасной. Они были в больнице, но не было ничего серьезного. Я все еще намеревался отправиться в Китай, и на следующий день я должен был ехать в Рим. Но в то утро у меня был следующий отрицательный сон. Я наполовину проснулся. И в этом состоянии между сном и пробужденностью кто-то сказал мне очень ясно: "Ты не должен ехать в путешествие". Это было очень ясно. Потом я проснулся и подумал, что кто-то действительно говорит, но обнаружил, что голос был в сновидении. Я изменил свои планы и не поехал в Китай. Я не знаю, что случилось бы со мной, если бы я поехал тогда. Не так легко узнать точно, в чем проблема. Единственное, что я мог бы сказать, это то, что через месяц до меня дошли вести, что в Китае и Лхасе много людей было заключено в тюрьму и многие были убиты, поскольку считалось, что они представляют угрозу для коммунизма. Я не знаю, было ли дело в этом или, может быть, это имело отношение к самолету. Иногда благодаря ясности в сновидениях возможно преодолеть злую судьбу, это очень полезно. М.: Ринпоче, вы говорили, что во время смерти можно использовать осознание, развитое в практике естественного света и в тантрической практике сновидения. Я также слышал, что осознание человека становится в семь раз сильнее после смерти. Не расскажете ли вы, как освободить себя во время смерти, и насколько сильное переживание должно быть у западного человека в сновидениях ясности, чтобы привести к возможности выполнить такое освобождение? Что вы думаете об этом? Н.: Если у вас бывают иногда сновидения ясности, то вы можете извлечь некоторую пользу и возможности относительно учения и Пути. Однако, если вы заинтересованы в использовании практики для освобождения после смерти, тогда у вас должна быть передача метода и учения относительно этого предмета во время вашей жизни. В качестве примера давайте обсудим Шитро [4], то, что названо на Западе Тибетской книгой мертвых. Эта практика имеет отношение к мирным и гневным манифестациям. Когда вы получаете передачу? Уполномочивание ученика мастером на практику особого метода, тогда через силу этой передачи что-то связывается с вашим потенциалом, который до сих пор был скрыт как непроявленное кармическое семя. Следовательно, вы используете свои переживания практики во время своей жизни. Это означает, что вы развиваете возможность манифестации своего потенциала. Простой пример потенциала? Зеркало. Если вы посмотрите в зеркало, то обнаружите, что у него бесконечный потенциал, без границ. Это может быть маленькое зеркальце, но даже малое зеркало может отразить всю картину местности. Отражение находится за пределами размеров зеркала. Через отражения, которые вы находите в зеркале, вы можете открыть его бесконечный потенциал; отражение

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org очень важно для открытия этой природы. Если во время жизни мы получаем передачу и затем объединяем силу этой передачи благодаря силе мантры, а впоследствии практикуем и готовимся к серии гневных и мирных проявлений метода Шитро, которые имеют место в бардо природы существования, перед обычным бардо, тогда мы будем иметь возможность такого проявления. Поскольку мы уже выполнили подготовку, у нас есть потенциал для этого конкретного проявления, и в то же время, мы узнаем, что это просто наш потенциал и ничего более. Когда мы узнаем это благодаря передаче и благодаря методу, тогда у нас может быть реальное освобождение. Освобождение означает вступление в нашу истинную природу. Отныне мы больше не зависим от мыслей и суждений и не обусловлены кармическим видением [5]. Когда практикующие ночную практику умирают, у них появляется возможность освобождения. Те, у кого нет такой способности реализоваться в момент смерти, возвращаются в бардо существования. Такое возвращение означает, что мы снова родимся и будем обладать функцией ума и сознанием (органов) чувств, подобным их соответствиям, которые были в состоянии сновидения. Разница же в том, что в состоянии сновидения наши функции сознания не зависят от материального тела и его органов чувств. По этой причине, как это объясняется в тантризме, наша ясность в семь раз сильнее в состоянии бардо, чем при жизни. М.: Я читал множество сообщений западных людей, у которых были переживания ясного света. Они могут трансформировать ночной кошмар в мирную ситуацию или преодолеть во сне свой страх. Если они никогда и не слышали о практике Тантры или Дзогчена, но имели переживания ясности и хорошо знают, как трансформировать свои отрицательные сновидения в положительные обстоятельства, могут ли они в бардо существования трансформировать гневное проявление в положительное и достичь, по крайней мере, благоприятного перерождения, если не окончательного освобождения? Н.: Если у кого-то в сновидении бывает переживание трансформации плохой ситуации в мирную ситуацию, это только означает, что у вас есть это переживание в сновидении. Если у вас есть способность в сновидении трансформировать плохое в хорошее или мирное, это еще не означает, что вы будете иметь эту способность в бардо, после смерти. Если вы хотите освобождения, вы должны иметь силу установить связь со своей реальной природой. Ваша истинная природа? Это не дуалистическое видение. Идеи хорошего и плохого связаны с восприятием, которое само по себе есть результат нашей кармы. Иметь знание о бардо? Это уже другая ситуация. Сначала вам нужен метод, чтобы открыть свой потенциал, а затем вы обнаруживаете, как этот потенциал находится за пределами жизни и смерти и вне границ вашего обычного воззрения о хорошем и плохом. Если у вас нет такого понимания своей истинной природы, я не думаю, что будет возможность освободиться в бардо. М.: Это приводит нас к методам Дзогчена, знанию своей истинной природы благодаря прямой передаче и практике сновидения и естественного света. Не могли бы вы рассказать немного о практиках Дзогчена и о том, как получают передачу? Как практикующие Дзогчен приходят к способности иметь само-освобождение во время смерти или даже иметь переживания ясности при жизни? Каковы взаимоотношения между всеми практиками сновидения и всем, о чем мы говорили в терминах Дзогчена, то есть между ночными практиками и осознанием ригпа днем? Н.: Главным в учениях Дзогчен является знание. Нам нужно понять свое реальное состояние. Мы можем знать это только благодаря знанию своего существования. Например, мы говорим, что ум? один из трех видов нашего существования: тела, речи и ума. Он также? корень трех видов нашего существования. Говоря об уме, мы имеем в виду ум как относительное состояние, с помощью которого мы мыслим и судим. Когда же мы говорим "природа ума", мы идем глубже. Но нет никакого способа открыть природу ума, если мы не знаем, что такое ум. Ум? это часть нашего относительного состояния, нашего существования (в виде) тела, речи и ума. Когда мы открываем знание своего истинного состояния в учениях Дзогчен, мы называем это состоянием ригпа, или пребыванием в своей истинной природе. Это знание есть также корень практики сновидений. Сновидения? это часть нашей жизни. В жизни у нас есть дневное и ночное время. Ночью у нас путаница в сновидениях; днем у нас путаница в уме? судим, мыслим, создаем множество вещей. Вот как мы проводим свою жизнь. Пребывание в осознании или продолжение осознания в сновидении означает поддерживать то же самое осознание, которое у нас есть днем. Если у нас нет способности быть в состоянии ригпа, состоянии истинного знания днем благодаря практике созерцания, мы не можем иметь ее и ночью. Здесь тот же принцип. Если у нас как минимум есть такое знание ригпа днем во множестве переживаний, то, когда мы будем использовать это знание ночью, нам будет легче оказаться в этом состоянии. У нас может быть больше переживаний в сновидении, чем в дневное время. Такова связь практики с ночными переживаниями. М.: Относится ли то же самое и к Тантре? Н.: Да, в Тантре это более или менее так же, как

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org в Дзогчене. М.: Я слышал, что весьма существенно иметь передачу от мастера, чтобы получить эти практики, понять их, развить. Необходимо ли также иметь передачу от мастера, чтобы развить практики осознания в сновидении? Видимо, многие люди на Западе, имели переживания ясных сновидений. Какова связь между передачей и развитием ясности в состоянии сновидения? Насколько это существенно? Н.: Если вы хотите иметь только ограниченное переживание сновидений, осознание во время сна или даже некоторые переживания ясности, вы можете это делать, даже не получив передачи. Однако, если вы хотите рассматривать переживание сновидения в качестве своего Пути, увидеть, как оно влияет на вас за рамками вашей жизни, после смерти, и использовать практику сновидения для подготовки к бардо, тогда вы должны получить передачу. Иначе вы не сможете выйти за пределы и прийти к возможности использовать различные методы практики. Люди могут в конце концов обнаружить смысл учения, даже если в момент передачи понимания не было. Передача необходима вам для осознания. Осознание связано с нашей ясностью и нашей энергией. Если у вас есть передача, то есть и непрерывность, возможность повторить. Например, если вы при жизни получили передачу практики Шитро, у вас есть возможность проявить ее в бардо. М.: Если мы прочитали об этих практиках сновидения в книге, можем ли мы практиковать, даже не имея передачи? Н.: Когда как: у кого-то могут быть некоторые результаты, а у кого-то и нет. Здесь нет гарантии. Но если вы точно следуете передаче, у вас может быть множество переживаний. М.: Таким образом, сама передача не уменьшает карму и не создает заслуги? Н.: Все относительно. М.: Ринпоче, существует дзогченевский текст, его автор Мифам (гл. V этой книги), в котором объясняется практика осознания и созерцания. Насколько глубоко можно понять этот текст и применять его днем и ночью? Н.: Когда вы читаете книгу, вы можете понять все идеи интеллектуально. Если же вы получаете передачу от учителя, это может иметь совсем другой вкус. М.: Ринпоче, кажется, у вас более неформальный метод передачи по сравнению с многими другими ламами... Н.: Это не мое изобретение. Такова традиция учений Дзогчен. В Дзогчене есть метод передачи. Аналогично этому, учитель философии языком философии передает понимание и знание. Этот метод работает для людей, которые определены к нему. Люди, обусловленные методом Тантры, могут получить передачу через церемонию. Простые люди могут получить передачу в беседе, когда два человека, два друга беседуют. Это тоже метод передачи и понимания. Дело в том, что вы должны быть в переживании реального знания. Без этого, даже при получении вами сотен посвящений и объяснений, они не будут иметь большого значения с точки зрения Дзогчена. М.: Важно ли осознавать, что вы получаете передачу? Н.: Это зависит от того, кто получает передачу. Если кто-то реально готов и имеет способность получить передачу, тогда любой способ, которым учитель передает, может быть очень полезным и принесет человеку пользу. Если же человек не готов и у него нет способностей, тогда нелегко получить передачу. М.: Если кто-то получает передачу, но не понимает тут же немедленно, есть ли в этом большая ценность? Или это ценно только в случае понимания? Н.: Если кто-то получает передачу, но не понимает, тогда в этот момент не так уж много пользы. Когда вы получаете передачу и пробуждены, действительно входя в состояние знания, тогда и будет польза. М.: На Западе есть по крайней мере одна традиция, которая пребывает в убеждении, что все элементы сновидения представляют аспекты или проекции сновидящего. Они могут даже попросить человека драматизировать каждый элемент сновидения, чтобы добыть информацию о сновидящем. Что вы думаете по этому поводу? Н.: Нужно делать различие между сновидениями, которые берут начало в прошлом (бакшасы), и теми, которые возникают из ясности. Если это сновидение, берущее начало из повседневных впечатлений, то, конечно, вы можете узнать о ситуации сновидящего так, как вы описываете. Если сновидение имеет исток в ясности, то здесь совсем другой случай, и они ? не только проекции. М.: Что означает хождение или разговор в сновидении? Н.: Если люди спят очень крепко, и у них ? сновидение, связанное с повседневными впечатлениями, их заботами, они чувствуют это реальным и весьма конкретным. Они очень сильно интегрируются с такой ситуацией. Вот почему они не только видят сны, но и ходят, и разговаривают. Если вы действительно очень сердиты во сне, то вы можете даже подпрыгнуть. М.: Иногда кажется, что сновидения проходят в очень быстром движении. Почему это происходит? Н.: Здесь две причины. Одна в том, что обычно наши умы не имеют границ. Ум функционирует очень быстро. Иногда за очень короткое время мы можем увидеть во сне действие полного дня. Другая ? в том, что сновидения могут быть связаны с волнениями, тревогами, а когда мы взволнованы, сон становится быстрым. М.: Есть ли какая-нибудь связь между сновидениями и внесением информации в нашу память? Н.: Это возможно ? обучаться и даже тренироваться во время сна, если вы осознаете. М.: Когда человек спит в Ясном Свете, есть ли там еще

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org

сновидения? Н.: Если вы спите в Ясном Свете, тогда ваши сны больше связаны с ясностью, и они гораздо менее связаны с повседневными впечатлениями (бхакшасами). Ваши сновидения становятся более ясными и значительными. М.: Какова разница между нашим сновидческим состоянием и нашим обычным бодрственным состоянием? Н.: Переживание в бодрствовании более конкретно и связано с нашими привязанностями, тогда как сновидение немного отделено. Мы используем слово "нереальное", потому что у всех нас есть представление или знание о субъекте. М.: Для ламы или же опытного практикующего есть ли какая-нибудь разница между сновидением и переживанием бодрствования в абсолютном смысле? Н.: Может быть, если вы умеете полностью интегрироваться со своим переживанием, вы сможете обнаружить один и тот же принцип и единство в обоих состояниях. Тогда жизнь действительно становится сновидением. М.: Какова связь майического тела [6], обсуждаемого в "Шести йогах Наропы" [7], со сновидениями? Н.: Сновидения ? это принципиальный путь для реализации майического тела. Если у вас есть переживание майического тела, вы легко поймете, как функционируют сновидения. М.: Какая ценность в развитии майического тела? Н.: С развитием майического тела у вас будет полное постижение нереального. М.: Когда человек развивает эту способность, майическое тело, может ли он проецировать это тело в то время, когда он бодрствует, а также во время сновидения? Н.: Это возможно, потому что человек интегрирует все. М.: Если человек получает учение или передачу в сновидении, действительна ли она так же, как если бы он получил передачу в бодрствовании? Н.: Если вы действительно осознаете состояние сновидения, тогда это имеет ту же ценность. М.: Вы бы сказали, что обычно, если вы ? не в состоянии ясности в сновидении, тогда эта передача не имеет большой ценности? Н.: Иногда сновидение о передаче может указывать, например, на помеху от Джабо [8]. М.: Недавно у меня был сон, где я говорил с ламой, и он объяснял мне значение моего другого сна, который у меня был. Был ли это сон ясности? Н.: Это зависит от того, что объяснялось и кто объяснял. Такое сновидение не всегда является сном ясности. Это могут быть также демоны, создающие проблемы. М.: Каково различие между сновидением реальной передачи и тем, которое является помехой? Н.: Это зависит от вашего понимания и вашего чутья. По мере возрастания вашей ясности вы будете различать. Если это помеха, то на следующий день вы будете чувствовать себя обескураженным. М.: Может ли учитель вступить в сновидение своих учеников? Н.: Да. М.: Есть ли какие-нибудь другие необычные вещи, которые могут произойти в сновидениях или благодаря сновидениям? Н.: "Необычные" ? это относительный термин, но я расскажу несколько историй, которые послужат иллюстрацией. Много лет назад в Восточном Тибете, в провинции, которая была и есть сейчас, жили две семьи, и они были родственниками. В одной из семей была дочь, и каждый день она ходила к горе, называемой Гундрон. Гундрон ? это дом важного охранителя той местности. Там есть особая скала на горе, считающаяся защитой или поддержкой этого местного охранителя. Девушка ходила к этой горе каждый день и приводила с собой животных, чтобы они там паслись. Однажды, пока животные щипали траву, она прилегла отдохнуть под нависающей скалой. В то время начался дождь, она укрылась под скалой и заснула надолго. В сновидении она оказалась у скалы рядом с молодым очень сильным человеком. Ей он казался совершенно реальным, хотя это был только сон. Они разговаривали, и у них был сексуальный контакт. Потом она проснулась и обнаружила, что это ее переживание было сновидением. Через несколько месяцев она обнаружила, что беременна. Ее родители были очень удивлены, поскольку в той местности не было других людей. Они жили вдали от селений. Через девять месяцев она родила очень крепкого младенца. Он вырос в необычного человека. Он не был очень красивым, но физически был очень силен. Он построил дом из поваленных крепких деревьев, и стал известен своей силой. В Восточном Тибете в это время правил царь Дерге, который был озабочен монгольскими набегами на его государство. Этот правитель обратился ко всем людям того региона с просьбой пойти в солдаты, чтобы защищать Тибет. Сильный человек прославился, потому что он победил многих монгольских солдат, а позднее стал главой этой провинции. Эта история была записана в книге, которую я читал, в книге об истоках семейства моей матери. Вы бы хотели знать, верю ли я в эту историю? О, да. В Тибете есть множество семейных историй. Такие факты не столь уж необычны в истории Древнего Тибета. В древней традиции Бонпо часто встречаются ссылки на Тиранга. Тиранг ? это существо, близкое к человеческому существу, но не человек. Тиранг принадлежит к классу Ньен [9]. Большинство местных охранителей принадлежат к этому классу Ньен. В классе Ньен есть существа, называемые Масанги или Тиранги. Так что эта история о семействе моей матери связана с Тирангами, местными охранителями того же семейства, что и класс Ньен. Я потомок этого класса существ со стороны моей матери. Вот почему у меня есть сходные тенденции с этим классом существ. Эти существа считаются

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org близкими к человеку. Упоминалось, что бывали сексуальные контакты между человеческими существами и Тирангами, и появилось потомство. Фактически, есть еще одна книга об истории первого тибетского царя. Он пришел из области Восточного Тибета, называемой Пу-ел. Согласно этой истории, написанной дзогченским мастером XI столетия, была такая женщина, у которой был контакт с существом Тиранга и были дети. Один из этих детей был назван Оу-эр. Когда он вырос, жрецы Бонпо провели гадания и астрологические расчеты, чтобы выяснить, что это за ребенок, потому что он был необычайно силен. Они немного боялись этих сил. Поэтому они сказали, что это может быть ребенок Тиранга и что его необходимо увезти в другой регион, иначе могут возникнуть проблемы. Впоследствии они провели ритуалы, чтобы удалить Тиранга, и они выслали его из Пу-ела. В конце концов он прибыл в Центральный Тибет. В то время в Центральном Тибете не было царя. Когда люди узнали, что этот мальчик был необычайно силен, они сделали его тибетским царем. Его называли Пу-Гел. Гел означает "царь", а Пу означает, что он из этого региона Пу. Его имя широко известно как имя первого тибетского царя, но большинство людей не знают происхождения имени. Книга, из которой я припомнил это событие, приводит и другие примеры контактов между Тирангами и людьми. Следующий пример, который я приведу, описывает событие, случившееся совсем недавно. Я поехал навестить место древних царей Шан-Шунге в Тибете. Мы путешествовали на машине, но как раз перед прибытием мы оставили машины и отправились на лошадях и яках. В месте, где мы остановились, были очень древние руины, гораздо древнее руин времен культурной революции. Мы поставили наши палатки среди руин. Нас окружали развалины. Поблизости был привлекающий внимание холм земли, и я спросил местных людей, что это за место. Они сказали, что в древние времена здесь был монастырь Бонпо, называемый Шан-Шунг Монастырь. Это был очень древний монастырь, и никакой информации о нем не было. В этом месте у меня было интересное сновидение. Там был очень красивый храм с четырьмя дверями, обращенными на все стороны света. Я вошел через восточные ворота, внутри была статуя йога с тремя глазами. В его правой руке был гьян-сен, флаг победы. В его левой руке была кабала [10], чаша из черепа. Я подошел очень близко к статуе и заметил тибетскую надпись под статуей йога. Она гласила "Темпа Намка", Темпа Намка был известный мастер Бонпо из Шан-Шунга. Он не был тем Темпа Намка Тибета, который был одним из 25 учеников Гуру Падмасамбхавы [11]. Это был Темпа Намка из Шан-Шунга и жил гораздо раньше. В сновидении я покинул храм через западные ворота. Снаружи оказалось несколько чорتنенов [12], все вокруг меня. Внезапно мое видение трансформировалось назад в мое настоящее видение, вокруг были только горы земли и никаких чортененов. Я удивился, что случилось? И затем повернулся назад, чтобы увидеть храм, но обнаружил, что и он исчез. Оставались только кучи земли. Я был удивлен. Я подумал: "Здесь в прошлом был храм и множество чортененов, которые сегодня стали только кучами земли". В сновидении я осознавал, что это было переживание ясности. Потом я посмотрел на запад, на эти горы земли и руины чортена. Из чортена исходил свет, сходный со светом, который отражает хрусталь или осколок стекла. Когда я стал приближаться к нему, он начал убывать. А когда же я совсем приблизился к чортену, он совсем погас, и осталась только дыра в чортене. Я подумал: "Здесь может быть что-то интересное внутри" ? и засунул туда руку. Это было довольно глубокое отверстие, и я сумел опустить туда руку по самое плечо. Почувствовав внутри предмет, я вытащил его. Это был Гаруда [13], статуя древних времен Темпа Намка. Я был счастлив от своей находки, однако осознавал, что это был сон и что все события происходили во сне. Потом я проснулся. Пришло время сворачивать наши палатки, и я забыл мой сон. Пока люди укладывали поклажу на яков и лошадей, я заснял развалины. В одном месте я обнаружил, что нахожусь рядом с грудой земли, которая была чортеном и где я нашел Гаруду во сне. В этот момент я вспомнил свой сон и посмотрел на место, где был чортен, чтобы увидеть, был ли там свет. Хотя света не было, я увидел дыру. Я засунул туда руку, дыра не была такой же глубокой, как в сновидении. Мне пришлось копать землю, ломая при этом ногти. Когда моя рука оказалась там по плечо, я почувствовал, что там что-то есть. Я вытащил этот предмет. Это был металлический Гаруда, точно такой же, как в моем сновидении. Он был очень старый. Вы можете увидеть его изображение в фильме, который мы сняли в нашем путешествии по Тибету. Это событие произошло вблизи горы Кайлас [14] в Тибете летом 1988 года. Это пример того, как сновидение связано с чем-то конкретным [15]. М.: Каковы окончательные результаты работы со сновидениями? Н.: Если вы высоко продвинутый, вы можете прекратить видеть сны. Если вы умеренно продвинутый, вы можете прийти к осознанию, что вы видите сон. По меньшей мере, если вы просто практикующий, ваши сны станут более ясными и положительными. М.: Всегда ли ваши сны относятся к числу ясных? Н.: Не всегда. Это зависит от

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org обстоятельств. Примечания к главе IV 1. Уддияна ? местоположение и факт существования этой страны долго оспаривались учеными. Предполагались различные места в долине Сват в Пакистане, в Афганистане и в Западном Тибете. Уддияна предположительно является источником как Ануттара-тантр, так и тантр Дзогчена, и считается местом рождения Падмасамбхавы. 2. Норбу Ринпоче описывает практики, использующие тибетский слог А, во второй главе этой книги. 3. Вторичные условия ? способ, которым первичные условия, или кармические семена, могли бы взаимодействовать со вторичными условиями, порождая сон, который может предсказать будущее, объясняется ниже в вымышленном примере. Вследствие неправильных действий в этой или предыдущей жизни большинство индивидуумов имеет долги. Долги являются кармическим потенциалом, который может привести к тому, что индивидуум понесет какой-нибудь ущерб или смерть, когда их надо оплачивать. Для примера возьмем индивидуума, который был сильным практикующим медитации и вел праведную жизнь. Он отдает машину механику, чтобы тот починил тормоза. Ни тот ни другой не помнят, что в прошлой жизни он причинил механику какой-то вред. Вследствие силы кармического семени механику не удастся полностью починить тормоза. И когда практикующий ведет машину, он бессознательно отмечает тонкий скрип тормозов. Благодаря практике медитации он обычно очень живо помнит свои сновидения. Вечером он видит сон, что он попал в автокатастрофу вследствие поломки тормозов. На следующий день он возвращает свою машину в автомагазин, и после тщательного обследования обнаруживается неисправность тормозов еще до того, как случилась катастрофа. В нашем примере как тонкий намек на скрип, так и воспоминание индивидуума о его переживании во сне, являются вторичными причинами, которые помогают проявиться сну о том, что могло бы случиться. В случае очень продвинутого практикующего в медитации вторичные условия могут выйти в сферу того, что обычно считается сверхъестественным. 4. Шитро, или Кар-линг-Шитро, ? терма Карма Лингпа. Практика 58 гневных и 42 мирных божеств, которые могут появиться как видения в бардо чойнид. Шитро, которое связано с процессом умирания, дает ясность тем, кто его практикует, и готовит их преодолеть препятствия при смерти. Оно также практикуется живыми для блага тех, кто недавно умер. Эти тексты терма были совсем верно известны на Западе как Тибетская книга мертвых, вследствие неправильного перевода ее Эвансом Вентцем (см. книгу Дж. Рейнольдса "Самоосвобождение через видение обнаженным осознанием", с. 132, пр. 2). Правильное название этих двух главных текстов ? "Бардо Тедрол" и "Освобождение через слушание в промежуточном состоянии". В конечном итоге есть шесть бардо или промежуточных состояний, соответствующих переживаниям от момента смерти до перерождения, включая переживания после смерти, каждое из которых описано в Шитро Терма. 5. Кармическое видение ? в буддизме, согласно закону кармы, само наше восприятие есть результат предыдущих действий, которые ведут к реинкарнации в сфере, где есть разделяемая "реальность". На самом деле одна и та же среда может быть различным образом воспринята, в зависимости от вашего собственного видения. Согласно классическому буддийскому примеру, река, которая человеку обычно видится освежающей, обитателями ада может быть воспринята как река расплавленной лавы, тогда как для рыб это среда обитания. 6. Майическое тело ? иллюзорное тело, развитое благодаря практике одной из шести йог Наропы. 7. Шесть йог Наропы. Эти (виды) йоги были собраны Наропой ? Махасиддхой традиции Кагью, и включают йогу Туммо, или тепла, йогу Майического, или иллюзорного тела, йогу Милам (или сновидений), йогу Света, йогу Бардо и йогу Пхова (или переноса сознания). 8. Джабо ? могущественный класс существ, которые вызывают заболевания, если их спровоцировать. Норбу Ринпоче упоминает, что этот класс существ может создать путаницу (или обман) в сновидениях. 9. Ньен ? класс Защитников Дхармы, часто связанный с особым местом, таким как гора или озеро. 10. Капала ? ритуальный сосуд, который часто делается из человеческого черепа. Капала ? это ритуальный объект из Аннутара-тантры. Он представляет страдание, так как кровь всех чувствующих существ символически помещается в него. 11. 25 учеников Гуру Падмасамбхавы ? главные тибетские ученики великого Мастера Падмасамбхавы, когда он учил Дхарме в Тибете. Каждый из 25 учеников взял обет принимать будущие перерождения в человеческой форме, чтобы открывать терма на благо будущих практикующих. Важно отметить, что не все терма пришли от Гуру Падмасамбхавы, например некоторые ? от Виламитры. 12. Чортен, также названный ступой, ? монумент, на котором узор отражает ступени пути к просветлению. Внутри него часто помещаются религиозные реликвии. 13. Гаруда (санскрит) или кюнг (тиб.) ? мифическая птица, похожая на орла. В Тибете Гаруда представляет огненный элемент. Это также проявление молнии. Гаруда подчиняет класс нагов. Гаруда или кюнг, вызывается специально для лечения заболеваний, спровоцированных нагами, таких, например, как кожные заболевания или разные типы рака. В индуистской

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org
традиции Гаруда ? наполовину человек и наполовину птица и является воплощением божества Вишну. Гаруда относится к Птице Грома, или Огненной Птице, в других мифологиях. 14. Гора Кайлас ? священная в тибетском буддизме гора в Западном Тибете. Она считается архетипическим проявлением священной горы в центре мира. Она также высоко почитается представителями Бона, индуизма и джайнизма. 15. Вот ещё пример подобного сновидения Намхая Норбу Ринпоче: "В 1959 г. я уже уехал из Тибета в страну Сикким. Ситуация в Тибете ухудшалась очень быстро. Когда до нас дошли новости об убийствах и разрушениях, я очень сильно забеспокоился о членах моей семьи, которые остались в Тибете. Многие из нас молились Таре, прося ее о помощи. В этот период у меня был следующий сон. Я пробирался через гористую местность. Помню, что там были красивые деревья и цветы. Недалеко от дороги, по которой я шел, были дикие животные, но они были миролюбивы, дружелюбны ко мне. Я понимал, что был на пути к храму Тары, расположенному на горе. Я подошел близко к храму, где было маленькое поле с множеством деревьев и красных цветов. Там также была маленькая девочка, примерно 11 - 12 лет. Когда девочка увидела меня, она тут же отдала мне красный цветок и спросила, куда я иду. Я ответил: "Я иду в храм Тары, чтобы помолиться за Тибет". В ответ она сказала: "Тебе нет необходимости идти в храм. Просто произнеси вот эту молитву". И затем она повторила молитву, которая начиналась словами "ОМ Джет сумма...", много раз. Я начал читать эту молитву, повторял ее и держал в это время в руках цветок. Я повторял молитву снова и снова. И фактически проснулся от того, что громко произносил эту молитву. Несколько лет спустя у меня было похожее сновидение. В этом сне я снова оказался в поле, которое лежало на пути к храму Тары. И все во сне было таким же, как и в прошлом сновидении, только не было девочки. Я посмотрел вокруг и увидел храм на вершине горы. Я продолжал свое путешествие, пока не прибыл на место. Это был простой храм, не слишком изящно спроектированный и без излишних украшений. Он был открыт на Восток. Я вошел и заметил, что на стене была роспись ? мандала Шитро, на которой были изображены сто мирных и гневных божеств. На книжных полках было множество тибетских книг, включая Танжур и Канжур. Я осматривал коллекцию, когда заметил у двери тибетца. Он был одет почти как лама. Он спросил меня: "ты видел говорящую Тару?" Я ответил, что еще никогда не видел подобной Тары, но что хотел бы ее увидеть. Тогда человек привел меня в помещение, где были статуи. И уже направляясь к выходу, он сказал: "Вот говорящая Тара". Я поначалу ничего не увидел, а затем заметил, что человек смотрит вверх, на верхнюю часть колонны. Я последовал за его взглядом и там, наверху колонны, увидел статую Зеленой Тары, изображенной в виде ребенка, возможно, 7 - 8 лет. Это была очень красивая статуя, но я не слышал, чтобы она говорила. Потом я проснулся. Продолжение этой истории была уже вовсе не сном. В 1984 г. я путешествовал по Северному Непалу, держа путь к монастырю Тулу, когда вдруг узнал то поле, которое было в моем сновидении, где девочка подарила мне цветок и произнесла молитву. Я посмотрел вверх и увидел храм. Когда я туда поднялся, увидел, что все было в точности таким, каким я видел во сне. Я подошел к колонне и стал искать говорящую Тару, но ее там не было. И только в этой детали было отличие. Не так давно я услышал, что один из моих учеников преподнес храму статую Зеленой Тары, которую они в память об этом событии водрузили на вершину колонны. Если вы посетите этот храм сейчас, то сможете ее там увидеть".
Глава V БУДДА ? НЕ ДАЛЕЕ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЛАДОНИ*.
СУЩНОСТНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО УМА * Это ранее не переведенный текст о Пути Дзогчена. Автор, великий мастер медитации школы Ньингма Мифам Ринпоче (1846-1914), пытался указать на истинную природу ума. I. Кланяюсь Падмасамбхаве и славному ламе, который есть эманация мудрого Манджушри [1] (и подобен) всем Буддам и их сыновьям. Тем, кто желает (обучиться) медитации распознавания глубокой сущности ума, я кратко объясню начало пути сущностных инструкций [2]. Вначале необходимо положиться на глубокие наставления ламы, у которого есть опыт переживания реализации. Если же вы не пришли к переживанию наставлений ламы, то все ваши рвения и усилия в медитации подобны выстрелу стрелой в темноте. По этой причине откажитесь от искаженных и надуманных взглядов на медитацию. Главное здесь ? поместить (осознание) в невымышленное самоустановившееся состояние; лик обнаженной мудрости отделен от оболочки ума, (то есть того, что опознает-определяет). (Благодаря) признанию (этой) (мудрости), вы достигаете сути. Смысл того, что "неизменно с самого начала", ? это естественное, невымышленное состояние [3]. Развив внутреннюю уверенность, что все явленное есть суть Дхармакаи [4], не отвергайте (это знание). (Потакание) дискурсивным объяснениям (о Пути) подобно охоте за радугой. Когда медитативные переживания возникают как (результат) осознания этого великого невымышленного состояния, то это происходит не через внешнее

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org сосредоточение, (а скорее) благодаря поддерживанию неактивности [5].

Удивительно, (как) мы достигаем этого знания. II. В благоприятное время (выхода) в промежуточное состояние (Вы) непрерывно поддерживаете постоянное неколебимое состояние благодаря памятованию о самоустановившемся состоянии "ума, как такового". Просто пребывать в этом состоянии ? уже достаточно. Невымышленный ум есть нечто иное, как это. (Если есть помрачения) вследствие возникновения облаков ментального анализа, (создающие) различие между объектом и субъектом медитации, То в это время (вспомните) природу ума, который от начала невымыслен, ? "ум сам по себе", обширный, как небо. (Посредством) релаксации освободитесь от напряжения и отбросьте привязанность к (этим концепциям). Самоустановившееся знание ? это не мысли, растекающиеся в различных направлениях. Оно есть ясная, лучезарная пустота, не имеющая ничего общего с умственными привязанностями. (Это состояние) невозможно описать примером, символом или словами. Вы прямо постигаете окончательное осознание силой различающей мудрости. Это ? ваше собственное лицо, заслоненное пятнами поспешных представлений, путаницей разных обманчивых иллюзий. как прискорбно! Что можно обрести, хватаясь за мираж? Какой смысл следовать этим разным сновидениям? Какая польза в том, чтобы хвататься за пространство? Мы поворачиваем голову в направлении этих разнообразных концепций. Оставьте это бессмысленное истощающее занятие и расслабьтесь в изначальной сфере. Настоящее небо ? это (знание), что сансара и нирвана ? лишь иллюзорное зрелище. Хотя зрелища разнообразны, усмотри в них всех единый вкус. Погрузившись глубоко в медитацию, мгновенно вспомнишь о подобном небу осознании; обнаженном, самоустановленном, живом осознании, свободном от понятийности. (Естественный ум) ? вне знания или незнания, счастья или страдания. Блаженство приходит в (этом) всецело релаксированном состоянии. В это время ? идешь ты или стоишь, принимаешь ли пищу или спишь ? ты непрерывно знаешь это состояние, и [здесь] все есть Путь. (Таким образом), смысл полноты внимания ? это осознание, подобное небу. (И даже) в период после (формальной) медитации ваши концепции заметно убывают. III. В благоприятное время конечного состояния в отношении четырех обстоятельств (хождения, стояния, приема пищи и сна) [6] привычные стереотипы, из коих возникают все наши представления, трансформируются. (Вы) овладеваете способностью вновь мирно отдыхать в городе неизменной врожденной мудрости. То, что называется сансарой [7], всего лишь мысленное представление (концептуализация). Великая мудрость свободна от любых концептуализаций. В это время все, что возникает, проявляется как полностью совершенное. Состояние великого Ясного Света ? непрерывно днем и ночью. Оно не связано с картинками воспоминания и не-воспоминания, А также с отходом от (себя самого, то есть от) своего собственного места через сосредоточение на всепроникающем первичном основании. В это время вы приходите к достижению, не прилагая усилия. Без исключения, качества путей и оснований ? ясновидение, сострадание и т.п.? возникают сами собой [8], возрастая, подобно сочной траве летом. Свободное от опасений и тщеславия, освобожденное от надежды и страха, это есть нерожденное, нескончаемое, великое счастье, безбрежное, как небо. Эта великая йога (подобна) играющему Гаруде в небе беспристрастного Великого Совершенства. Чудесно! При опоре на сердцевинную мудрости, ? завершить два накопления (заслуги и мудрости) [9] на огромном Пути, подобном океану. И тогда без всяких трудностей (реализация) окажется в ваших руках. Удивительно! Соответственно (этому) пусть все чувствующие существа силою этого объяснения придут к видению юного Манджушри, являющему собой сострадательное действие вашего собственного осознания, высшего учителя, алмазной сути (светозарного Дзогпа Ченпо). Осуществив это видение, пусть мы достигнем просветления в течение этой жизни. Составлено мифамом Жамьянг Дордже Ринпоче [10]. Перевод на англ.: Кхенпо Палден Шераб, Кхенпо Цеванг Донгьял, Дебора Локвурд, Майкл Кац. Примечания к главе V 1. Манджушри ? Бодхисаттва мудрости. Согласно буддийской мифологии, Манджушри был в предыдущем воплощении царем Амба, который поклялся стать Бодхисаттвой на благо всех чувствующих существ. 2. Сущностные инструкции ? сердечные инструкции ламы. Сжатое, сущностное наставление по медитации, представляемое ламой своим сердечным ученикам. 3. Невымышленное состояние ? осознание, возникающее как непрерывное восприятие; чистое присутствие, возникающее (так, что оно не нуждается) в исправлениях, и не создаваемое причинами. Для дополнительной информации см. книгу Намхая Норбу "Круг дня и ночи". 4. Дхармакайя ? "дхарма" означает все существование, "кайя" означает измерение его. Сущностное основание бытия, чья сущность есть ясность и светимость и в котором все феномены видятся как пустые от присущего существования. 5. Медитативное переживание, возникающее из неактивности (не-действия) ? медитация Дзогчена неконцептуальна и выполняется только посредством простого (без усилия) опознания своей

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org истинной необусловленной природы. Активность или усилия, прикладываемые в медитации, противоположны релаксированному присутствию в практике Дзогчена. 6. Хождение, стояние, еда, сон ? четыре все включающих действия, во время которых практикующий Дзогчен старается сохранять осознание. 7. Сансара ? циклическое существование, отмеченное рождением, старостью, болезнью, смертью и перерождением. Движимые желанием, ненавистью и неведением, чувствующие существа продолжают мигрировать через шесть сфер сансары (сферы богов, полубогов, людей, животных, голодных духов, адских существ) соответственно своей карме. 8. Самовозникающие качества ? в качестве естественных следствий медитации Дзогчена продвинутые практикующие могут развить великие трансцендентные качества, такие как великая мудрость, сострадание, ясновидение и т. п. 9. Два накопления ? накопление заслуг благодаря добрым деяниям и накопление мудрости благодаря созерцанию. Хотя оба они важны на пути Дхармы, Будда говорил, что если бы человек мог сохранить состояние созерцания (накопление мудрости) в течение времени, необходимого муравью, чтобы пройти от кончика его носа до лба, то это было бы более благотворно для него, чем вся его жизнь, проведенная в накоплении благих заслуг через добрые поступки и щедрость. 10. Мифам Ринпоче ? знаменитый тибетский мастер и ученый девятнадцатого столетия, первоначально ученик Патрула Ринпоче Мифама, который написал первоначальные комментарии на Дзогчен и другие буддийские писания. Глава VI

КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ НАМХАЯ НОРБУ Намхай Норбу родился в восьмой день десятого месяца года Земляного Тигра (1938 г.) в Восточном Тибете. Его отец был членом благородного семейства и иногда занимал официальные посты в правительстве. Когда ему было два года, два мастера медитации признали его реинкарнацией Адзома Другпа. Адзом Другпа ? один из великих мастеров Дзогчена начала двадцатого столетия. Он был учеником первого Кьентце Ринпоче, а также учеником Патрула Ринпоче. Оба этих блестящих учителя были лидерами движения Римед или внесектарианского движения в Восточном Тибете в девятнадцатом столетии. В 30 лет Адзом Другпа, получив прямые видения от несравненного жигме лингпа (1730?1798), стал тертоном, или открывателем скрытых сокровищ текстов. Впоследствии Адзом Другпа стал мастером многих современных ему учителей Дзогчена. Среди них был дядя Норбу Ринпоче по отцовской линии, Тогден, который стал для Норбу первым учителем Дзогчена. Когда ему исполнилось 8 лет, он снова был признан также XVI Кармапой и Ситу Ринпоче как реинкарнация блестящего мастера Другпа Кагью Падма Карпо (1527?1592), исторического основателя государства Бутан. С 8 лет до 14 лет Норбу Ринпоче учился в монастырском колледже, выполнял ритриты и учился у известных мастеров, включая мастера-женщину Аю Кхандро (1838?1953). В то время ей было 113 лет, и из них 56 она пребывала в темном ритрите. Норбу получил ряд передач от нее, которые он впоследствии практиковал в интенсивном ритрите. В 1954 году его пригласили посетить Китай, где он был представителем тибетской молодежи. С 1954 года он был наставником в обучении тибетскому языку в Юго-Западном университете национальных меньшинств (Сычуань, Китай). В Китае он приобрел хорошее знание китайского и монгольского языков. Когда ему исполнилось 17 лет, он возвратился в свою родную страну Дерге. Следуя видению, полученному во сне, Норбу встретился со своим коренным мастером Чжанчубом Дордже, который жил в удаленной долине на востоке. Практикующий доктор Чжанчуб Дордже Ринпоче возглавлял коммуны, состоящую из практикующих мирян, йогов и йогинь. От этого мастера Норбу Ринпоче получил дополнительные посвящения и передачи в сущностное учение Дзогчен. Наиболее важно то, что, согласно Норбу, этот мастер ввел его непосредственно в переживание Дзогчен. Норбу оставался с ним почти год, часто сопровождая Чжанчуба Дордже Ринпоче в медицинской практике, и служил ему как писарь и секретарь. После этого Норбу Ринпоче отправился в длительное паломничество в Центральный Тибет, Непал, Индию и Бутан. Вернувшись в Дерге, на свою родину, он обнаружил, что ухудшение политической ситуации привело к насильственному вторжению в страну. Продолжая путешествие по Центральному Тибету, он наконец прибыл в Сикким. С 1958 по 1960 год он жил в Гангтоке, Сикким, и был автором и редактором тибетских книг для Службы развития правительства Сикким. В 1960 году, когда ему было 22 года, он получил приглашение от профессора Джузеппе Туччи. Он поехал в Италию и провел несколько лет в Риме. С 1964 года до настоящего времени Норбу Ринпоче был профессором в Восточном отделении института Университета Неаполя, где он обучал тибетскому и монгольскому языкам и истории тибетской культуры. Он провел широкие исследования в области исторических истоков тибетской культуры, используя малоизвестные литературные источники из традиции Бонпо. В 1983 году Норбу Ринпоче организовал первый Международный конгресс по тибетской медицине в Венеции. Хотя он еще активно преподавал в университете, последние 10 лет он неформально проводил обучающие ритриты в разных странах. Во время этих

Йога сновидений и практика естественного света. Намхай Норбу Ринпоче filosoff.org
ритритов он давал практические наставления по практикам Дзогчена
несектарианского характера, а также по тибетской культуре, особенно
янтра-йоге, тибетской медицине и астрологии, Норбу Ринпоче является также
автором более десяти книг по медитации Дзогчен, включая "Кристалл и Путь
Света" и "Круг дня и ночи".

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы,
недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет
магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных
сайтов. Интеграция, хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!