



## 2 Использование сновидений

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

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

### ПЕРЕЖИВАНИЯ В СНОВИДЕНИИ

В сновидениях переживания бывают очень податливы и мы способны делать многое из того, что недоступно нам наяву,

в том числе конкретные практики, способствующие нашему развитию. Мы можем исцелять душевные раны — эмоциональные препятствия, которые не сумели преодолеть. Можем устранять энергетические заторы, которые мешают свободной циркуляции энергии в организме. Можем развеивать омраченность ума, испытывая переживания за пределами умозрительных ограничений и рамок.

Обычно эти задачи лучше всего решать после того, как у нас разовьется способность сохранять осознание в сновидениях. Здесь мы только отметим, что это возможно, а в главе, посвященной практике, рассмотрим более подробно, что следует делать во сне после того, как такое осознание достигнуто.

## РУКОВОДСТВО И РУКОВОДЯЩИЕ УКАЗАНИЯ

Большинство тибетцев — и высокие духовные учителя, и обычные простые люди — считают сны потенциальным источником как глубочайшего духовного знания, так и руководства в повседневной жизни. К снам обращаются, чтобы поставить диагноз, чтобы удостовериться в необходимости очистительной практики, чтобы убедиться, что следует обратить внимание на отношения с божествами и охранителями. Такое использование сновидений может показаться предрассудком, но на глубинном уровне сны отражают состояние спящего и состояние его взаимосвязи с различными энергиями. На Востоке люди признают эти энергии и считают их защитниками и духами-хранителями, а также психическими и душевными состояниями. На Западе, где исследованием сновидений занялись гораздо позже, эти энергии принято считать зачатками болезней или глубоко укоренившимися комплексами, или архетипами.

Некоторые тибетские монахи работают со сновидениями на протяжении всей своей жизни, и эта практика становится для них главным способом общения с глубинными аспектами собственного существа и с другими мирами. В качестве наглядного примера можно привести мою мать. Она была практиком и к тому же очень доброй и любящей женщиной. По утрам, когда все мы собирались за завтраком, она часто рассказывала свои сны всей семье, особенно если

сон был связан с ее охранителем и защитником Намтэлом Карпо.

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

Ясно помню, как мать рассказывала нам один сон, в котором ей явился Намтэл. У него были длинные волосы, в ушах — перламутровые серьги, а одет он был, как всегда, в белое. На этот раз вид у него был разгневанный. Он вошел в дверь и швырнул на пол маленький мешочек. «Я все время тебе твержу, чтобы ты была осмотрительна, а тебе и дела нет!» Заглянув матери в глаза, он исчез.

Утром мать недоумевала, что бы мог значить этот сон. А днем женщина, которая иногда помогала по дому, попыталась стащить деньги. Она засунула их под одежду, а когда проходила мимо матери, деньги выпали. Они были в мешочке, точно в таком же, какой мать видела во сне. Мать подняла его — в нем были все наши деньги, и мы их едва не лишились! Она сочла это событие проявлением заботы со стороны своего охранителя и была уверена, что это Намтэл сделал так, что мешочек упал на пол.

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

До десятилетнего возраста я ходил в христианскую школу, а потом родители забрали меня оттуда и я поступил в монастырь Мэри. Один из тамошних монахов, Ген Сенгтуг, время от времени рассказывал мне свои сны. Некоторые из них я помню очень ясно, потому что они напоминали сны моей матери. Он часто видел во сне Сипэ Гьялмо, одну из важнейших и древнейших среди просветленных охранителей традиции Бон. Практика Сипэ Гьялмо есть и в других школах тибетского буддизма, а во дворце Потала в Лхасе есть ее святилище. Сны о Сипэ Гьялмо, которые видел Ген Сенгтуг, направляли его в жизни и в практике.

В его снах Сипэ Гьялмо выглядела не тем гневным божеством, которое мы видим на изображениях в храмах и залах для медитации. То была очень старая женщина, седовласая и согбенная, опирающаяся на трость. Ген Сенгтуг всегда встречал Сидпэй Гьялмо в бескрайней пустыне, где стоял ее шатер. Кроме нее, там никто не жил. Монах смотрел на выражение ее лица, довольное или печальное, следил, не проявляется ли гнев в ее движениях. Наблюдая за ней, он каким-то образом понимал, что нужно делать, чтобы устранить препятствия в практике или изменить некоторые жизненные ситуации в более благоприятном направлении. Так она направляла его в снах. Благодаря сновидениям Ген Сенгтуг поддерживал с ней тесную связь, и на протяжении всей жизни она являлась ему в одном и том же облике. Связанные с ней переживания — хороший пример снов ясности.

Тогда я был еще мал, но хорошо запомнил, как однажды, слушая монаха, рассказывавшего очередной сон, внезапно осознал: он говорит так, будто это его друг, который живет где-то в другом месте. Я подумал: вот бы иметь друзей, с которыми можно было бы играть во сне, — ведь днем мне не очень-то удавалось поиграть, потому что занятия были очень напряженными, а учителя строгими. Именно такая мысль пришла мне тогда в голову. Так что вы видите: по мере того, как мы растем, наше понимание сновидений и практики сновидений, как и повод для занятий этой практикой, могут обретать все большую глубину и зрелость.

## ПРОРИЦАНИЕ

Многие мастера медитации, достигшие устойчивости в практике, способны использовать сны ясности в целях прорицания. Для этого сновидец должен освободиться от большинства личных кармических следов, которые обычно обуславливают сновидение. В противном случае информация не черпается из сновидения, а проецируется на него, как это обычно бывает с сансарными снами. В традиции Бон такое использование сновидений считается одним из методов шаманского гадания и широко распространено среди тибетцев. Нередко ученик обращается к учителю за руководством в том или ином деле или просит у него совета, как

преодолеть препятствие, и, чтобы получить ответ на вопрос ученика, учитель зачастую обращается к снам.

Например, когда я жил в Тибете, я познакомился с женщиной по имени Качод Вангмо, которая достигла реализации в практике. Она обладала большими способностями и прославилась как открывательница кладов (*тэртон*), обнаружившая много скрытых учений. Я попросил ее, используя сновидение ясности, предсказать мне будущее: задал обычный вопрос о препятствиях, которые мне суждено встретить, и другие.

В подобных случаях сновидец обычно берет какую-то вещь, принадлежащую человеку, который заказывает сон. Я отдал Качод Вангмо свою нижнюю рубашку. Эта рубашка заключала в себе мою энергию, и, сосредоточившись на ней, прорицательница могла установить со мной связь. В ту же ночь она положила рубашку себе под подушку, а когда уснула, ей привиделся сон ясности. Утром она дала подробное объяснение, что суждено мне в жизни, чего следует избегать и что нужно делать. Это было четкое и полезное руководство.

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

Представьте себе глубокий кармический след, отпечаток сильной эмоции, который является первичной причиной

конкретной ситуации и постепенно созревает. То есть в нашей жизни могут возникнуть вторичные причины, необходимые для того, чтобы эта первичная причина проявилась. В сновидении о будущем эта причина присутствует, а след, созревающий, чтобы проявиться, обуславливает сон, отчего он становится воображаемой картиной результата. Скажем, мы приходим на кухню, где работает изумительный итальянский повар, вдыхаем запах специй и стряпни, видим разложенные на столе продукты — мы можем представить обед, который будет приготовлен, мы почти видим результат этой ситуации. Так и во сне. Возможно, мы допустим кое-какие неточности, но в целом будем недалеко от истины. А потом, когда нам подадут обед, он сольется с нашими ожиданиями, различия растворятся, и это будет именно тот обед, который мы предвкушали, даже если он окажется не совсем таким.

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

Иногда из сновидения можно узнать причины и следствия, влияющие на жизнь других людей. Когда я жил в Тибете, мой учитель Лопон Тендзин Намдак увидел сон, после чего сказал, что мне необходимо делать конкретную практику, связанную с одним из охранителей. Я начал выполнять эту практику и в пути посвящал ей ежедневно по многу часов, чтобы повлиять на то, что он увидел во сне. Прошло несколько дней. Я ехал на грузовике по узенькой

дороге высоко в горах. В этой части Тибета водителями работают люди из диких кочевых племен, не боящиеся смерти. В кузов грузовика нас набилось человек тридцать с кучей тяжелого багажа — и вдруг шина лопнула и грузовик перевернулся.

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

Увидев все это, я подумал: «Вот в чем дело! Вот зачем нужно было делать практику охранителя!» Именно это увидел во сне мой учитель, именно поэтому он велел мне делать практику. Сновидение может быть не очень конкретным, тем не менее, через ощущение и образы оно передает: грядет нечто такое, на что необходимо повлиять. Это одно из благ, которое мы можем получить, работая со сновидениями.

## УЧЕНИЯ В СНОВИДЕНИЯХ

В тибетской традиции есть множество примеров, в которых рассказывается о практикующих, получивших учения в сновидениях. Часто такие сны идут чередой: каждый последующий начинается с того, чем закончился предыдущий. Так происходит подробная передача всего учения, вплоть до самого завершения, после чего череда сновидений прекращается. Так были открыты целые тома учений, в том числе многие практики, которые тибетцы выполняют на протяжении веков. Именно это называется «сокровище ума» (*гонгтэр\**).

Представьте себе, что вы входите в пещеру и находите там спрятанную книгу учений. Это находка в материальном пространстве. Сокровища же ума обнаруживают не в материальном мире, а в сознании. Известны учителя, которые находили эти сокровища как в снах ясности, так и наяву.

Чтобы получать такие учения в сновидениях, практик должен развить определенные способности, например умение устойчиво пребывать в собственном сознании, не отождествляя себя с привычным «я». Практик, ясность которого не омрачена кармическими следами и сансарными сновидениями, имеет доступ к мудрости, неотъемлемо присущей самому сознанию.

Подлинные учения, обнаруженные в сновидениях, исходят не из разума. Это не все равно что пойти в библиотеку, найти материалы, а потом написать книгу, используя разум, чтобы собрать и скомпоновать информацию, как это делают ученые. Хотя многие важные учения созданы разумом, их не считают сокровищами ума. А мудрость будд, исходящая из глубин сознания, саморождена и самосовершенна. Это вовсе не значит, что учения, принадлежащие к сокровищам ума, не похожи на существующие учения. Кроме того, хотя их можно обнаружить в разных культурах, в разные исторические периоды, они могут иметь сходство, несмотря на то, что возникли совершенно независимо. Историки стараются обнаружить истоки разных учений, чтобы выяснить, как они влияли друг на друга, какие связи существовали между ними и т. д., и часто действительно обнаруживают какие-то связи. Но истина заключается в том, что эти учения спонтанно исходят от людей, которые в своем развитии достигают определенного уровня. Эти учения — неотъемлемая часть исконного знания, к которому в конце концов может получить доступ любая культура. Эти учения предназначены не только для буддистов или бонпо — это учения для всех людей.

Если наша карма — помогать другим, то и учения, полученные из сновидений, могут принести пользу людям. Если же у нас есть кармическая связь с линией передачи, возможно, что учения, обнаруженные в сновидении, предназначены для нашей собственной практики и являются конкретным средством, позволяющим преодолеть то или иное препятствие.