



IX. БЕСЕДА С ЧОГЬЯЛОМ НАМКАЕМ НОРБУ

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

Норбу: Что вы имеете в виду под «историей»?

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

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

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

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

М.: Был ли у нее автор?

Н. (смеется): У учений Тантры нет автора. Может быть, какой-то махасиддха принес это учение из Уддияны ¹¹² в Индию и там передавал. Например, Сараха принес *Гухьясамаджа-тантру*, а Тилопа — *Чакрасамвара-тантру*. Наверное, это можно называть историей передачи той или иной тантры, но нет никакой истории создания тантр.

М.: Ринпоче, иногда вы даете практики сновидений, где визуализируют белый слог А ¹¹³ в сердце, а иногда учите представлять слог А в горле. В чем отличие визуализации слога А в сердце от визуализации его в горле?

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

М.: Почему мы видим сны?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Н.: Хорошо. Много лет назад у меня была подруга в Италии. Она была хорошим другом, талантливой певицей и интересовалась практикой, чего нельзя было сказать о ее семье. И вот однажды ночью мне приснилось, что я еду на машине в Неаполь. Затем я увидел красную машину, которая двигалась прямо на меня. Приглядевшись, я узнал водителя — это была моя по-

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

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

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

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

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

бдительны, поскольку он может означать, что вам грозит опасность потерять деньги или богатство.

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

Н.: Развив ясность, несомненно, можно получать в сновидениях такие проявления. С их помощью иногда удастся что-то узнать о будущем. Сны ясности связаны с нашей врожденной мудростью и кармическими семенами, которые мы создали благодаря опыту практики медитации и добрым поступкам, совершенным в этой жизни. Что касается накопленных нами кармических семян, то есть возможность, что заложенные в них последствия тоже могут проявиться. Они могут проявиться, когда возникнут вторичные условия¹¹⁴ для их созревания. При соответствующих вторичных условиях могут быть и такие проявления, как сновидения о будущем. В жизнеописаниях учителей можно найти много примеров подобных явлений.

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

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

сотрудничало с китайцами в сфере пропаганды и коммунистического воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

Н.: Иногда можно сотрудничать со своим сновидением ясности — это помогает избежать множества проблем. Но изменить события не так легко, поскольку все связано с вторичными причинами. Порой они

довольно сложны, и ничего поделатъ нельзя. Я рассказывал историю, случившуюся с моей подругой в Италии. Я видел о ней очень тяжелый сон, но не смог ничего сделать. Это тоже пример. Тем не менее, иногда, если мы знаем, что сон говорит что-то о будущем, можно изменить свои планы, чтобы избежать возможных неприятностей.

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

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

Я было решил, что мой сон относится только к их ситуации, которая была не слишком опасной. Они попали в больницу, но ничего серьезного с ними не

случилось. Я все еще намеревался отправиться в Китай и на следующий день должен был ехать в Рим. Но в то утро мне приснился очередной дурной сон. Я наполовину проснулся. И в этом состоянии между сном и явью кто-то очень ясно мне сказал: «Ты не должен ехать». Это прозвучало очень четко. Тут я проснулся и подумал, что кто-то говорит наяву, но голос принадлежал сновидению.

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

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

Н.: Если у вас иногда бывают сновидения яснос-ти, то вы можете извлечь из них некоторую пользу и получить возможности, связанные с учением и путем. Однако если вы собираетесь использовать практику для освобождения после смерти, то при жизни вам необходимо получить передачу соответствующего ме-

тода и учения. В качестве примера поговорим о *шитро*¹¹⁵, частично известном на Западе под названием «Тибетская книга мертвых». Это практика, связанная с мирными и гневными проявлениями.

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

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

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

Если мы узнаем это благодаря передаче и методу, то сможем обрести подлинное освобождение. Освободиться — значит войти в свою истинную природу.

Отныне мы больше не опираемся на мысли и оценки и не зависим от кармического видения¹¹⁶.

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

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

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

Если вы хотите обрести освобождение, то должны уметь объединяться с осознанием своей истинной природы. Ваша истинная природа — это не двойствен-

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

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

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

Ум — это часть нашего относительного состояния, нашего существования на уровне тела, речи и ума.

Узнавая свое истинное состояние, в Дзогчене мы называем его состоянием ригпа, или пребыванием в своей истинной природе. На это же знание опирается и практика сновидений.

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

М.: И в Тантре бывает так же?

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

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

Н.: Если вы довольствуетесь ограниченным опытом сновидений: умением осознавать во время сна или даже получать какие-то переживания ясности, то это

можно делать, даже не получив передачи. Если же ваша цель — использовать опыт сновидений как путь, понять, как они влияют на вас за пределами жизни, после смерти, и использовать практику сновидений для подготовки к бардо, то для этого необходимо получить передачу. Иначе вы не сможете идти дальше и получить возможность использовать различные методы практики.

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

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

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

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

Н.: Все относительно.

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

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

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

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

М.: Важно ли осознавать, что получаешь передачу?

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

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

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

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

Н.: Нужно различать сновидения, которые происходят от багчаг, и сновидения, которые возникают из

ясности. Если это сновидение, берущее начало из повседневных впечатлений, то, конечно, таким способом можно узнать о состоянии человека. Совсем другое дело, если источник сновидений — ясность: тогда они не являются только проекциями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

М.: Какова связь иллюзорного тела ¹¹⁷, о котором идет речь в шести йогах Наропы ¹¹⁸, со сновидением?

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

М.: В чем ценность обретения иллюзорного тела?

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

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

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

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

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

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

Н.: Иногда сновидение, в котором получают задачу, может, например, свидетельствовать о вмешательстве гьялпо¹¹⁹.

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

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

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

Н.: Это зависит от вашего понимания и чутя. По мере возрастания ясности вы сумеете их различать. Если это помеха, то на следующий день вам будет не по себе.

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

Н.: Да.

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

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

Гундрон — обитель важного охранителя той местности. На этой горе есть особая скала, которую считают опорой местного охранителя. Девушка ходила к этой горе каждый день — пригоняла овец на пастбище. Там она обычно отдыхала под выступом скалы, пока животные щипали траву. Как-то раз начался дождь, девушка укрылась под скалой и надолго заснула. Во сне она

находилась у скалы вместе с каким-то молодым мужчиной, очень крепким и сильным. Ей казалось, что все происходит на самом деле, хотя это был только сон. Сначала они беседовали, а потом предались любви.

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

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

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

В древней традиции бонпо часто упоминается о существах *теуранг*. Теуранги похожи на людей, но это не люди. Они принадлежат к классу *ньен* ¹²⁰. К этому классу принадлежит большинство местных охранителей, в том числе существа, которых называют *масанг* и *теуранг*.

Считается, что эти существа сродни людям. Я уже сказал, что между людьми и теурангами бывали сексуальные контакты, от которых пошло потомство. Есть еще одна книга — жизнеописание первого тибетского

царя. Он был выходцем из области Восточного Тибета, называемой Пуво. В этой истории, записанной в XI столетии одним из учителей Дзогчена, говорится о женщине, которая общалась с теурангом и родила от него детей. Одного из них звали Убера. Когда он стал подрастать, бонские жрецы прибегли к гаданиям и астрологическим расчетам, чтобы выяснить, что это за ребенок, поскольку он обладал чудесными силами. Эти силы внушали им страх. Поэтому они сказали, что это, скорее всего, сын теуранга и нужно от него избавиться, чтобы он не причинил им вреда. После этого они провели ритуалы изгнания теуранга и выслали его из Пуво. После долгих странствий он попал в Центральный Тибет. В то время в Центральном Тибете не было царя. Когда люди узнали, что мальчик обладает чудесными силами, они сразу сделали его царем Тибета. Его назвали Пугьял. *Гьял* означает «царь», а *Пу* — местность, откуда он прибыл. Его имя широко известно как имя первого тибетского царя, но большинство людей не знает происхождения этого имени. В исторической книге, которую я упоминал, приводятся и этот рассказ, и другие примеры связи теурангов и людей.

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

Шанг-Шунг. Поскольку этот монастырь был очень древним, о нем никто ничего не знал.

В том месте мне приснился интересный сон. Передо мной был очень красивый храм с четырьмя дверями, выходящими на все стороны света. Я вошел через восточные ворота. Внутри была огромная статуя йогины с тремя глазами. В его правой руке был *гьялцен*, победный стяг, в левой — *капáла* ¹²¹, чаша из черепа. Я подошел к статуе вплотную и заметил у ее подножия тибетские письма. Надпись гласила «Трэнпа Намка». Трэнпа Намка был знаменитым бонским учителем из Шанг-Шунга. Другой Трэнпа Намка, тибетец, был одним из двадцати пяти учеников Гуру Падмасамбхавы ¹²². А здесь был Трэнпа Намка из Шанг-Шунга, который жил в более древние времена.

В сновидении я вышел из храма через западные двери. Снаружи оказалось множество чортенов ¹²³, расположенных по кругу. Внезапно пейзаж изменился, превратившись в тот, который существовал сейчас: вокруг опять высились груды земли и никаких чортенов не было.

Я изумился: что произошло? Затем обернулся, чтобы взглянуть на храм, но оказалось, что и он исчез. Остались только кучи земли. Я удивился и подумал: «Раньше здесь был храм и множество чортенов, которые сегодня превратились в земляные холмы». В сновидении я осознал, что это было переживание ясности. Потом я посмотрел на запад, где тоже был холм — развалины чортена. Из чортена исходил свет, похожий на тот, который отбрасывает хрусталь или осколок стекла. Я пошел по направлению к чортену — свет начал убывать. Когда я подошел вплотную, он совсем погас, а в чортене я увидел отверстие. Я подумал: «Должно быть, там есть что-то интересное» — и сунул

в отверстие руку. Оно оказалось довольно глубоким, и рука вошла по самое плечо. Нащупав внутри предмет, я вытащил его. Это была древняя статуя *гаруды*¹²⁴, современница Трэппа Намка, Я обрадовался находке, но осознавал, что это сон и все события происходят во сне. Потом я проснулся. Пришло время снимать палатки, и я забыл свой сон.

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

Это событие произошло в Тибете, вблизи горы Кайласа¹²⁵, летом 1988 года. Вот пример того, как сновидение указывает на нечто конкретное.

М.: Каковы высшие плоды работы со сновидениями?

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

М.: А ваши сновидения всегда осознанны?

Н.: Не всегда. Это зависит от обстоятельств.