



Эндрю Холечек

# Йога СНОВИДЕНИЙ

*Наполните свою жизнь светом  
при помощи практики  
осознанных сновидений  
и тибетских йог сна*

Вперёд! К осознанному  
исследованию миров сновидений  
и того, что лежит за их пределами!

СТИВЕН ЛАБЕРЖ

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Эндрю Холечек

**Йога сновидений. Наполните  
свою жизнь светом при помощи  
практики осознанных сновидений**

«ИД Ганга»

2016

УДК 159.963.3 + 294.3  
ББК 88.6 + 86.35

**Холечек Э.**

Йога сновидений. Наполните свою жизнь светом при помощи практики осознанных сновидений / Э. Холечек — «ИД Ганга», 2016 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-907432-53-6

В книге «Йога сновидений» Эндрю Холечек даёт практические советы для практикующих медитацию, для опытных путешественников по миру сна, желающих пойти глубже, а также для полных новичков, горящих желанием впервые пережить осознанное сновидение. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.963.3 + 294.3  
ББК 88.6 + 86.35

ISBN 978-5-907432-53-6

© Холечек Э., 2016  
© ИД Ганга, 2016

## Содержание

Отзывы о «Йоге сновидений»	6
Предисловие Стивена Лабержа	8
Пролог	11
Вступление	15
1	22
Факты и цифры	25
2	28
Относительный уровень	30
Абсолютный уровень	32
Относительная защита	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Эндрю Холечек**  
**Йога сновидений**  
**Наполните свою жизнь светом**  
**при помощи практики осознанных**  
**сновидений и тибетских йог сна**

*Dream Yoga: Illuminating Your Life Through Lucid Dreaming and the Tibetan Yogas of Sleep*  
by Andrew Holecek

Copyright © 2016 Andrew Holecek.

Foreword © 2016 Stephen LaBerge.

Illustrations © 2016 Charlie Tomich

© Перевод. О. Турухина, 2021

© ООО ИД «Ганга», 2022. Издание на русском языке, оформление

## Отзывы о «Йоге сновидений»

Книга Эндрю Холечека – настоящий подарок. Она охватывает всю необходимую информацию, которая по-прежнему является незнакомой большинству людей, даже буддистов. Она также содержит многочисленные и довольно эффективные упражнения и практики, так что вы можете сами испытать эти глубинные состояния. Уверяю вас, после этого вы уже никогда не будете прежними! Не упустите шанс реализовать некоторые из глубочайших и высочайших человеческих возможностей, который вам даёт настоящий мастер в этой области.

*Кен Уилбер, автор книг «Краткая история всего», «Благодать и стойкость», «Четвёртый поворот»*

Как пишет Эндрю Холечек, йоги сновидений и сна приносят свет в темноту любых аспектов вашей жизни. В этой ценной книге представлен широкий спектр восточных и западных практических техник, восходящих к множеству подлинных источников. В словах автора чувствуется глубокий энтузиазм, возникающий из личного опыта практики. Эта информативная книга будет, безусловно, полезна тем, кто посвятит себя практике йоги сновидений.

*Тензин Вангьял Ринпоче, автор книги «Тибетские йоги сновидений и сна»*

В «Йоге сновидений» Эндрю Холечек искусно интегрирует глубоко философскую и духовную традицию тибетской йоги сновидений с психологическими методами и прозрениями современной дисциплины осознанных сновидений. Эта одновременно глубокая и прагматичная, традиционная и современная книга является прекрасным вкладом в растущий массив литературы о способах исследования природы ума посредством пробуждения в сновидениях.

*Алан Уоллес, автор книг «Пробуждённые сновидения» и «Революция внимания»*

Эндрю Холечек написал полную и очень нужную книгу, связывающую осознанные сновидения и йогу сновидений. Его собственная многолетняя практика Дхармы и точные знания западной научной традиции помогают нам ясно понять поразительные возможности, ожидающие нас каждую ночь. Практики йоги сновидений много столетий используются в Тибете и привели множество людей к пробуждению. Данная книга поможет распространению этой важной практики на Западе и познакомит читателей с чудесами ночных медитаций.

*Цокныи Ринпоче, автор книг «Открытое сердце. Открытый ум», «Беззаботное достоинство», «Бесстрашие простоты»*

В «Йоге сновидений» Эндрю Холечек предлагает нам относиться к нашим переживаниям во время сна с тем же намерением, которое мы приносим в свою работу на духовном пути, когда бодрствуем. Как использовать сновидения практичным и эффективным образом, чтобы видеть сквозь проявления и сознательно участвовать в нашей фундаментальной природе осознания? Как осознать осознание? Эндрю бесшовно переходит

от теорий к практикам и их возможным полезным свойствам – и обратно, опираясь на десятилетия собственной работы и обучения. Его текст удивительно прозрачен, а его дар глубок, но при этом он не относится к себе слишком серьезно. Мои переживания сновидений изменились от одного прочтения этой книги.

*Брюс Тифт, психолог, автор книги «Уже свободны»*

*Посвящается Синди Уилсон и нашей общей мечте*

## Предисловие Стивена Лабержа

Вперёд! К осознанному исследованию миров сновидений и того, что лежит за их пределами! Куда идти, чтобы двигаться вперёд? Только задумайтесь: когда вы идёте прямо в мире своего сновидения, в физическом мире вы обычно лежите, и то, что в вашем сновидении прямо впереди, перпендикулярно тому, что впереди в физической реальности этого мира. Задумайтесь ещё вот о чём: представьте, что вы ясно осознали, что видите сон (это и называется «осознанным» сновидением). Представьте, что вы решили навестить своё физическое тело. Возможно, вы прекрасно помните, что ваше физическое тело спит где-то в Кремниевой долине, но в своём сновидении вы не знаете, как добраться до Сан-Хосе! Это потому, что Сан-Хосе не является направлением, в котором вы могли бы указать из своего мира сновидений, – нет такого, пусть даже самого далёкого, направления, в котором вы могли бы пойти, чтобы добраться туда. Единственный способ добраться отсюда туда – это Проснуться!

Однако «онейрония» этого в том, что вы не можете воспользоваться этим способом, если не знаете, что спите и видите сон. Наши переживания во сне кажутся нашему спящему уму настолько реальными, что мы обычно осознаём свои сновидения как ментальные переживания лишь после пробуждения. Однако, как уже было сказано, есть одно значительное и удачное исключение – «осознанные сновидения», в которых мы явно замечаем или *постигаем* тот факт, что мы на *самом деле* видим сон, продолжая спать с точки зрения наблюдателя из внешнего мира. Это означает, что мы знаем, что видим сон, одновременно *зная*, что мы это знаем. Это позволяет нам направлять сновидения в сторону тех наших целей и, что немаловажно, наших идей, которые можно реализовать лишь сознательно.

Я посвятил свою научную карьеру исследованию этого удивительного состояния сознания. Исследования, проведённые мной и моими коллегами в Стэнфордском университете, доказали объективную реальность осознанных сновидений, выделили их основные типы и психофизиологические характеристики, а также привели к разработке новых техник и технологий, которые более эффективно их вызывают. Я также узнал, как по собственному желанию получать доступ к осознанным сновидениям, и нашёл их удивительно познавательными в глубочайшем смысле этого слова. Иначе говоря, они являются средством постижения того, что лежит внутри.

Разумеется, как сказал Уолт Дисней, «весьма забавно осуществлять невозможное», и это один из очевидных ответов на вопрос о том, почему люди получают удовлетворение от осознанных сновидений. Похоже, что в повышенных внимательности и присутствии, связанных с *вспоминанием*, также есть что-то неотъемлемо удовлетворяющее. Однако для меня самого ещё более важный смысл имели глубокие переживания интеграции теневого фигур, которые вели к повышению сострадания, понимания и целостности. Этот процесс интеграции является формой йоги сновидений, а его практика ведёт к переживаниям трансценденции, и здесь можно найти нечто общее с тибетской йогой сновидений, которой посвящена данная книга. Это не случайность. Я поддерживаю множество контактов с традицией тибетского буддизма, которые начались с учений тибетского ламы Тартанга Тулку в Институте Эсален в 1972 г. В книге «Исследование мира осознанных сновидений» (в соавторстве с Говардом Райнгольдом) я описал эту встречу как отметившую начало моего предприятия по пробуждению в «этом сновидении». Хотя я так и не стал буддистом в тибетской традиции, я всегда уважал её и был благодарен тому, чему у неё научился. 25 лет спустя я начал вести программы по йоге осознанных сновидений совместно с западными последователями тибетской традиции, первым из которых был Алан Б. Уоллес, а недавно я начал сотрудничать с Эндрю Холечекком.

Я познакомился с Эндрю на нашем ежегодном ретрите «Сны и пробуждение» на Гавайях в 2012 г. (Более подробно об этом ретрите вы можете узнать на моём сайте *lucidity.com*.) Эндрю

показался мне очень приятным человеком – тёплым и остроумным, с прекрасно развитым чувством юмора. Под этим я имею в виду, что он смеялся над всеми моими шутками. (И над этой тоже посмеётся.) Я сразу проникся симпатией к нему и предложил ему вернуться в качестве приглашённого учителя – в основном потому, что хотел познакомиться с ним поближе. Я очень рад, что это сделал. Шесть месяцев назад мы вместе провели программу в центре «Шамбала Маунтин» в штате Колорадо, и Эндрю со своей женой Синди любезно предложили мне пожить у них несколько дней перед началом программы. Я чувствовал большое благословение, находясь в их доме, так ярко воплощавшем сияющую любовь его жильцов. За недели, проведённые вместе, я много раз ощущал на себе те небольшие жесты любви и доброты, которые Вордсворт объявил «лучшей частью жизни хорошего человека». Например, стоит отметить импровизированное исполнение Эндрю на фортепиано классических произведений, которые он играл для нас по памяти. Я по-новому ощутил музыку. Это глубоко тронуло меня. Эндрю, несомненно, обладает скрытой глубиной.

Осознанные сновидения подразумевают знание того, что вы спите, то есть не бодрствуете. Однако здесь есть парадокс: подобно тому как «знать, что вы ничего не знаете», является началом мудрости, знание того, что вы не бодрствуете, является началом пробуждения. Если мы предположим, что уже бодрствуем (как мы по умолчанию делаем в большинстве сновидений – не только тех, которые явно называются «ложным бодрствованием», но и тех, которые вообще не называются сновидениями, а гипотетически обозначаются термином «жизнь бодрствования»), как мы вообще можем вообразить возможность пробуждения? Мы уже бодрствуем. Или по крайней мере верим в это. Это частный случай общей проблемы, когда предположение о том, что вы уже всё знаете, не даёт вам узнать того, что, как вам кажется, вы уже знаете. Часть обучения тому, как учиться, заключается в том, чтобы начинать с единственного, что вы знаете: с того, что вы ничего не знаете. По крайней мере вы знаете это. Эта истина стоит на следующем уровне по сравнению с тем, чтобы не знать ничего. Вы по-прежнему ничего не знаете, но теперь лучше видите это.

Итак, возможно, лучше считать себя спящим, чем пробуждённым, омрачённым, а не просветлённым. Приняв своё первоначальное состояние, вместо того чтобы очаровывать себя воображаемой иллюзией, вы сможете узнать этот мрак и, возможно, обнаружить скрытые сокровища. Помните историю, в которой Насреддин ищет потерянный ключ под фонарным столбом? Сосед какое-то время тщетно пытается помочь ему в поисках, а затем спрашивает: «Где именно ты потерял ключ?». Насреддин отвечает: «В моём доме». Сосед восклицает: «Так почему же ты ищешь его здесь?!». Насреддин спокойно даёт логичный ответ: «Потому что здесь светлее».

Возможно, во внешнем мире светлее, но Ключ был потерян не здесь и поэтому не может быть найден здесь – его можно найти лишь внутри, во внутренней тьме, в нашем глубочайшем доме, за пределами «я», в начале всего. Эндрю Холечек решил искать там, где был потерян Ключ, и следовать по пути тёмной мудрости. Пролог его книги начинается и заканчивается цитатой из Рильке: «Я верю в ночь». В контексте стихотворения, которое заканчивается этим кредо, Рильке утверждает, что предпочитает тьму, из которой он был рождён при огоньке свечи, разделяющем мир. В то же время тьма – это неделимое целое, принимающее всё, делающее возможным любое потенциальное бытие.

Возможно, вы заметили в сказанном мной частое повторение образов вспоминания, нахождения того, что было потеряно, скрытого сокровища и т. д. Свою самую новую книгу, «Осознанное сновидение. Проснитесь в своих снах и в своей жизни»<sup>1</sup>, я закончил историей под названием «Великая драгоценность». Сын и дочь царя далёкого совершенного царства решают

---

<sup>1</sup> Русскоязычное издание: [Лаберж С. *Осознанное сновидение. Проснитесь в своих снах и в своей жизни*. М.: София, 2008]. – Прим. ред.

спуститься в потусторонний мир, чтобы найти и принести в свой мир Великую драгоценность. Они путешествуют инкогнито по странной земле, почти все обитатели которой ведут существование во мраке. Это место оказывает на них такое воздействие, что они вскоре утрачивают связь друг с другом, а также все воспоминания о своём происхождении и миссии. Блуждая во всё углубляющемся сне, они начинают принимать свои грёзы за единственную реальность. Услышав о беде своих детей, царь посылает им такое напоминание: «Помните свою миссию, пробудитесь ото сна и оставайтесь вместе». Получив это послание, они приходят в себя, храбро преодолевают трудности на пути к Драгоценности и с её магической помощью возвращаются в своё царство света, где с тех пор живут ещё счастливее.

Я бы называл Эндрю «Ринпоче» – тибетским уважительным обращением, означающим «драгоценность», но будут люди, которые начнут цепляться за это, а также те, кто сочтёт это святотатством. Однако я могу использовать американскую почтительную метафору и сказать, что Эндрю – это драгоценность. Вот почему, концентрируя всё в одно тигле, я написал это предисловие. Пусть эта книга поможет вам познакомиться с ним, а также найти Драгоценность внутри себя.

## Пролог

*Я верю в ночь.  
Райнер Мария Рильке «Часослов»*

Каждый человек на этой планете спит и видит сны. Эта безмолвная черта объединяет всё человечество. Все знают, каково это – провалиться в безмятежный сон, и все знают, каково это – быть бодрым и взвинченным. У всех нас бывают кошмары, блаженные сновидения и сложности со сном. Прямо сейчас, когда вы это читаете, половина людей на Земле спят и видят сны, укрывшись в этом загадочном состоянии сознания. Если бы вы могли встать в неподвижной точке космоса и посмотреть на нашу планету в течение 24 часов, вы бы увидели одеяло тьмы, окутывающее земной шар. Передний край этого одеяла укрывал бы миллиарды людей (и триллионы животных), которые засыпают, тогда как задний край соскальзывал бы с миллиардов, пробуждающихся в лучах утреннего солнца. Так, день за днём и ночь за ночью, мы проводим свои жизни, отдаваясь во власть космоса, когда вращение нашей планеты вынуждает нас следовать циркадному ритму и впадать в состояния сознания, о которых нам так мало известно.

Задавались ли вы когда-либо вопросом, что происходит, когда вы спите и видите сны? Что это за теньевые состояния сознания, которые бывают у всех нас? Можно ли использовать ночь и привнести сон и сновидения на путь психологического и духовного развития? Можем ли мы использовать процесс сна, чтобы «пробудиться»? Эта книга покажет вам, что это действительно возможно. На этих страницах вы откроете удивительный мир, ожидающий вас в неподвижности ночи. Этот мир наполнен чудесами и загадками и бесконечно глубок. Это мир внутреннего пространства вашего ума – измерения реальности такого же глубокого и обширного, как внешнее пространство космоса.

Мы проводим в постели больше времени, чем в любом другом месте, умирая для внешнего мира, но потенциально оставаясь живыми для увлекательного внутреннего мира. Примерно треть нашей жизни проходит во внутреннем пространстве, а в мире сновидений мы проводим до шести лет. От уютной колыбели до гроба с мягкой обивкой одни из самых значимых событий нашей жизни происходят на матрасе: мы занимаемся экстатическим сексом, проходим через счастливые роды, ужасно заболеваем и часто умираем в постели. Однако возможности психологической и духовной эволюции, доступные в постели, ещё более значимы. При наличии подходящих инструментов отключение внешних переживаний позволяет нам включить захватывающие внутренние.

Я случайно забрёл в этот внутренний мир около сорока лет назад и с тех пор продолжаю исследовать его. Подобно вам, я всю свою жизнь вижу сны, и некоторые из самых замечательных моих переживаний имели место во сне. Когда мне было 20 с небольшим, одно из таких переживаний изменило мою жизнь.

Я только что закончил изматывающую пятилетнюю программу обучения, получив учёные степени в музыке и биологии, и решил отдохнуть год перед поступлением в аспирантуру. Первую половину этого года я провёл, работая в федеральной тюрьме строгого режима. Моя работа заключалась в надзоре за строительными бригадами заключённых – пёстрыми бандами, состоявшими из убийц, насильников, вымогателей и воров. Это было ничем не приукрашенное знакомство с теневой стороной жизни. Подружившись с этими крутыми парнями, я понял, что по большей части их преступления были лишь поверхностными проявлениями – я начал видеть этих мужчин такими же людьми, как и я сам, но потерявшими свой путь.

Вторую половину года я проработал санитаром хирургического отделения. Моя работа заключалась в том, чтобы готовить пациентов к операции, привозить их в операционную, а позже отвозить в постоперационную палату. Это подразумевало интимную заботу и привело

меня к безжалостным открытиям о суровой реальности болезни и смерти. Поскольку я собирался пойти в медицинскую школу, я стал любимчиком нескольких хирургов. Они разрешали мне наблюдать бесчисленные операции и задавать бесконечные вопросы. Это было чудесной возможностью многое узнать о жизни и смерти. Будучи молодым человеком, я воспринял эту работу как отрезвляющее знакомство с условиями человеческого существования.

В тот год я начал интересоваться идеями, связанными с разраставшимся движением нью-эйдж. За два года до этого я начал практиковать трансцендентальную медитацию (ТМ), а также пробовал другие духовные практики. ТМ показала мне, что существуют измерения реальности, лежащие глубже моего внешнего мира – поверхностного мира, который теперь отвечивал мне пощёчины в моей работе. Я много читал, в том числе «Материалы Сета» Эдгара Кейси, популярную психологию и причудливые книги о сновидениях. Наложение небесных духовных переживаний на адское знакомство с психологическими, социальными и физическими болезнями потрясло меня до основания. Как я мог примирить свои блаженные духовные состояния с жестокой реальностью тюрьмы и больницы?

Примерно на шестой месяц того года я начал видеть сны, которые, казалось, что-то предвещали. Эти повторявшиеся сны, которые снились мне всё чаще, вызывали невыразимое ощущение предчувствия. Я знал, что что-то вот-вот случится. Однажды, когда я глубоко размышлял над одной из своих нью-эйджевских книг, мой ум вдруг раскрылся. Меня вдруг наводнили прозрения и видения совершенно нового мира. Это было так, словно огромный духовный молот ударил меня по черепу и расколол его на части. Даже десятилетия спустя это не поддаётся словесному описанию. Этот новый мир был калейдоскопом бьющих током восприятий, словно на моих глазах, о существовании которых я прежде не знал, поднялись веки. Я почувствовал, что впервые проснулся и стряхнул с себя ту дрёму, которая была моей жизнью.

Я оставался в этом экстатическом состоянии две недели, убеждённый, что это и есть духовное перерождение или мистическое пробуждение. В этом переживании особенно выделялись два аспекта: один из них был связан с ночью, а второй – с днём, и оба они были связаны со сновидениями. Первый заключался в том, что в моей сновидческой жизни произошёл взрыв. Я видел десятки мощных сновидений, многие из которых были осознанными (то есть я осознавал, что вижу сон, по-прежнему оставаясь во сне), а некоторые – пророческими. Многие из этих сновидений были гиперреалистичными, более насыщенными и настоящими, нежели переживания бодрствования. Я завёл дневник сновидений и за те две недели исписал несколько тетрадей. Это было так, словно мой глубочайший бессознательный ум извергся наружу и повсюду разлилась лава сновидений. Некоторые из тех сновидений до сих пор направляют мою жизнь.

Вторым аспектом было то, что мои дневные переживания начали сильно напоминать сновидения. Мой мир стал текучим, иллюзорным и не имеющим основания. Я видел во всём прозрачные символы. Когда я шёл по берегу озера Мичиган недалеко от дома, волны давали мне учение о приливах и отливах мыслей в моём уме. Когда из-за туч пробивалось солнце, оно учило о пробуждённом уме, сияющем в промежутках между моими мыслями. Радуга показывала мне мимолётную и эфемерную природу вещей. Казалось, мир сообщает мне послания, куда бы я ни посмотрел. Я шёл по тонкой линии между метанойей и паранойей (то есть между извлечением духовного смысла из моего мира и тем, чтобы придавать ему излишние смыслы). Вдобавок к своему разросшемуся дневнику сновидений я также заполнил несколько тетрадей прозрениями, возникавшими в течение дня. Я окунулся в поразительные и совершенно сюрреалистические переживания. Сложно полностью описать воздействие тех чудесных недель, которые остаются самыми трансформационными в моей жизни.

Поскольку мои дневные переживания всё больше напоминали сон, а мои ночные сновидения становились всё более реальными (ясными и стабильными), мне было сложно определить, бодрствую я или сплю. Иногда мои сновидения становились сверхреальными, а мои пере-

живания бодрствования становились сновидениями. Прежде отделённые друг от друга миры смешивались друг с другом.

Поначалу это было забавно, но постепенно начало вызывать всё больше беспокойства. Поначалу такое свежее переживание стало пугающим. Где мой плотный и безопасный мир? Я терял связь с реальностью. Вместо того чтобы спрашивать себя: «Возможно, это просветление?», я начал паниковать: «Возможно, это безумие?». Мой восторг от того, что я духовно пробудился, сменился страхом лишиться рассудка.

Мне казалось, что если я пойду к терапевту, то меня, скорее всего, посадят на препараты или отправят в лечебницу. Созерцательный психиатр Р. Д. Лэйнг сказал: «Попытки пробудиться как можно скорее часто наказываются, особенно теми, кто больше всего нас любит. Ведь они сами, благослови их Бог, спят. Они думают, что любой, кто пробудился или кто, по-прежнему пребывая во сне, осознал, что считавшееся прежде реальностью на самом деле „сон“, сходит с ума»<sup>2</sup>. В отчаянной попытке вернуть ощущение опоры, а значит, здравого рассудка я отключился от этих переживаний. Я прыгнул в свой «Фольксваген-жук», добрался до Коло-радо и присоединился к своим друзьям, чтобы дать алкоголю и лыжам привести меня в норму.

За неделю интенсивных отвлечений моё ощущение стабильного мира начало восстанавливаться. Не знаю, в чём было дело – в пиве, в моих шумных друзьях или в том, что я проводил много времени на природе, но я глубоко выдохнул, когда неземной двухнедельный опыт улетучился и я вновь обрёл былое ощущение реальности.

Я вернулся в Мичиган и продолжил работать санитаром хирургического отделения. Однако что-то изменилось. Похмелье от моих пьянок не смогло полностью стереть похмелья от моих нездешних переживаний. Через несколько месяцев я почувствовал себя достаточно стабильно, чтобы начать вновь прокладывать дорогу к тому, что я пережил. Я знал, что случилось нечто глубокое – и глубоко пугающее. Хотя я успешно заставил себя вернуться к реальности, я видел проблески нового мира, и в нём большую роль играли сновидения. Так началось моё путешествие в мир сна и сновидений.

Я начал читать о сновидениях всё, что мог. Я прочитал Зигмунда Фрейда, Карла Юнга и бесчисленные книги, написанные психологами, учёными, мистиками и шарлатанами<sup>3</sup>. Они были полезны, но не полны. Я по-прежнему не мог понять, что произошло. Однажды я начал читать о буддизме и сразу был поражён тем, что «будда» буквально означает «пробуждённый». Что это значит? Пробуждённый в противоположность чему? От чего пробудился Будда и к чему он пробудился?

Чем больше я изучал буддизм, тем больше понимал произошедшее со мной. Эти учения были единственными из всего мне знакомого, что могло объяснить моё дикое двухнедельное путешествие. Вдохновлённый историей Будды и тем, как его учения перекликались с моим опытом, я твёрдо решил «пробудиться», что сделало меня буддистом в самом чистом смысле этого слова. Последние 30 лет я продолжал учиться и практиковать в этой доброй традиции. Когда я наконец набрёл на буддийские учения о йоге сновидений, где вы стараетесь осознанно сновидеть с целью выполнения в сновидении определённых практик, я понял, что вернулся домой.

Хотя я считаю себя буддистом, в первую очередь меня интересует поиск истины и раскрытие природы реальности. Эта истина может включать или превосходить традиционные религии

---

<sup>2</sup> [Laing R. D. *The Politics of the Family*. New York: Pantheon, 1971. P. 82].

<sup>3</sup> Хотя Фрейд и Юнг уделяли много внимания сновидениям, они уделяли очень мало внимания осознанным сновидениям. В первом издании «Толкования сновидений» (1899) Фрейда не было явного упоминания осознанных сновидений, хотя во втором издании оно появилось. Юнг проявлял мало интереса к этой теме, по крайней мере в том виде, в котором мы её определяем. Однако он подходил к работе со сновидениями очень творчески. Он не говорил, что видел сон, – он говорил, что тот ему снился. См. хороший обзор отношения Юнга к осознанности в сновидениях в [Ziemer M. *Lucid Surrender and Jung's Alchemical Coniunctio // Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 1 / eds. Ryan Hurd and Kelly Bulkeley. Santa Barbara: Praeger, 2014].

и даже нью-эйдж, а также науку и философию. Меня интересует личная эволюция, и мне не важно, чем она достигается. Так что, хотя учения в этой книге опираются на мудрость буддийской традиции, в частности тибетского буддизма, они также опираются на психологию, науку и мой собственный опыт. Ни у кого нет патента на истину. Подобно тому как мой собственный опыт соединил день и ночь, эта книга, в которой я соединяю мудрость Востока со знанием Запада в попытке вынести чудесный мир ночи на яркий свет дня, продолжает тему единства.

Наконец, рассказы о духовных переживаниях, включая мощные сны, несут в себе возможность и опасность. Возможность заключается в том, что это может вдохновить других и помочь вам установить с ними связь. Опасность заключается в том, что это может раздуть эго и лишит переживание его силы. В моей буддийской традиции рекомендуется не делиться подобными переживаниями. Прославленный тибетский мастер Тулку Ургьен Ринпоче («Ринпоче» – уважительное обращение, означающее «драгоценный») сказал, что говорить о своих духовных переживаниях – это как быть в пещере со свечой, но отдать эту свечу. Вы остаётесь в темноте. Эти переживания возникают в святилище тишины и должны оставаться в этом святилище<sup>4</sup>.

Среди книг по осознанным сновидениям есть много таких, где авторы демонстрируют своё мастерство в сообщениях о том, сколько у них было осознанных сновидений и с какой лёгкостью они их вызывают, а также делятся трансформирующими сновидениями. Я понимаю эту потребность и часто вдохновляюсь их рассказами. Мастерство осознанных сновидений не имеет установленных критериев верификации, поэтому авторы вселяют в своих читателей уверенность, делясь собственными переживаниями. В этой молодой области у нас также нет ролевых моделей или сертифицированных героев сна, которым мы могли бы подражать.

Но что делать, если результатом мастерства становится скромность? Как сообщить о мастерстве, не пренебрегая этой скромностью, или не скатиться в перформативное противоречие (то есть непреднамеренное попадание в ту ловушку, которой вы стремитесь избежать)?<sup>5</sup> По этой причине вам будет сложно найти мастеров йоги сновидений. Они не говорят о своих переживаниях. Даосская традиция утверждает: «Тот, кто знает, не говорит. Тот, кто говорит, не знает».

Итак, хотя я начал эту книгу с того, что поделился опытом, изменившим мою жизнь, я пойду по срединному пути, в спорных случаях предпочитая промолчать. Время от времени я буду ссылаться на описания сновидений других людей, чтобы показать то, что возможно ночью. Это сложный танец на цыпочках между зарождением вдохновения и самовозвеличиванием. Даже за скромностью может скрываться высокомерие. Достаточно сказать, что многие из самых мощных переживаний в моей жизни по-прежнему происходят в моих сновидениях. Эти сновидения часто бывают более живыми, чем что бы то ни было в реальности бодрствования, и они много раз меняли мою жизнь. Я верю в ночь.

---

<sup>4</sup> См. более подробное описание опасностей рассказов о своих духовных переживаниях в моей статье [Holecsek A. Just When You Think You're Enlightened // *Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly*. 12. No. 4 (summer 2014). Pp. 31–35]. Писатель Кеннет Келзер делится следующим предостережением: «Сложно говорить о мистических переживаниях или даже осознанных сновидениях с людьми, у которых не было ни того ни другого... некоторые люди могут легко разозлиться... поскольку сами не претендуют на то, что у них бывают такие переживания, и могут почувствовать себя отчуждёнными» [Kenneth Kelzer. *The Mystical Potential of Lucid Dreaming* // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 2. P. 301]. Итак, когда вы делитесь своими переживаниями, вы можете не только устанавливать связь с другими, но и отталкивать их.

<sup>5</sup> Перформативное противоречие возникает тогда, когда содержание, выдвигаемое в утверждении, противоречит предположениям его высказывания. Очевидный пример: «Я мёртв» (вы не можете быть мертвы и одновременно сообщать об этом). В контексте философии ярким примером будет радикальный релятивизм постмодернизма: всё относительно, за исключением утверждения об этой относительности. Оно абсолютно. Перформативные противоречия – опасные слепые зоны (к теме которых мы ещё вернёмся в этой книге).

## Вступление

### Приключения в сознании

*Это сон. Я свободен.*

*Я могу меняться.*

*Тензин Вангьял Ринпоче*

Путешествие, в которое мы отправимся в этой книге, одновременно увлекательное и глубокое. Большинство людей понятия не имеют о широте возможностей этого путешествия в сознании, путешествия в ночной тьме.

Мы начинаем своё путешествие с осознанных сновидений. Название «осознанные сновидения» означает, что вы осознаёте, что видите сон, при этом не просыпаясь. Вы полностью в сознании внутри сновидения и можете делать в нём почти всё, что захотите. Осознанные сновидения – это лучшее развлечение из тех, что вы можете получить, не выходя из дома. Ваш ум становится театром, а вы сами – продюсером, режиссёром, сценаристом и ведущим актёром. Вы можете создать сценарий идеальной любовной истории или самого безумного приключения. Осознанные сновидения также можно использовать для решения проблем, репетиции ситуаций и проработки психологических сложностей. (Книги, посвящённые главным образом осознанным сновидениям, перечислены в списке рекомендованной литературы в конце данной книги.) Осознанные сновидения, от тривиальных до трансцендентальных, – это спектр переживаний, в основном связанных с мирскими заботами и удовлетворением собственных интересов.

Если пойти глубже, осознанные сновидения могут эволюционировать в йогу сновидений и стать духовной практикой. Это не означает, что сами по себе осознанные сновидения не духовны. Они могут быть духовными. Однако в сравнении с йогой сновидений осознанные сновидения как практика не имеют духовно ориентированных методов. «Йога» – это то, что связывает или соединяет. Йога сновидений соединяет вас с более глубокими аспектами вашего существа и в первую очередь направлена на самотрансценденцию.

Со сном и сновидениями работают и другие традиции, включая суфийские и даосские практики, аспекты трансцендентальной медитации и йога-нидру. Я сосредоточусь в основном на тибетской йоге сновидений, поскольку на ней специализируется данная ветвь буддизма.

Начиная от этимологии слова «будда» и заканчивая ночной медитацией, данная традиция исследует ночной ум уже более двух с половиной тысяч лет. В биографической поэме «Буддачарита» («Жизнь Будды») сказано, что Будда достиг просветления через четыре «ночных наблюдения». В ходе первого наблюдения будущий Будда обрёл воспоминания о своих прошлых жизнях и знание о цикле перерождений. В ходе второго наблюдения он увидел, что через этот цикл проходят все существа и что колесом жизни управляет карма. В ходе третьего наблюдения он увидел средства освобождения из этого цикла. В ходе четвёртого наблюдения, когда солнце только начало всходить, он достиг великого пробуждения и стал Буддой. Следуя его примеру, мы также будем «наблюдать» ночь в новом и многое открывающем свете.

Точное происхождение йоги сновидений в буддизме не ясно. Некоторые учёные возводят йогу сновидений к самому Будде. Мастер тибетского буддизма школы ньингма Намкхай Норбу утверждает, что она возникла в тантрах (а именно в «Махамаяя-тантре»), покрытых завесой тайны и не имеющих установленного автора<sup>6</sup>. Основатель традиции ньингма Гуру Ринпоче, принёсший буддизм из Индии в Тибет, учил йоге сновидений в рамках цикла своих

---

<sup>6</sup> В тибетском буддизме выделяют четыре основные школы. В порядке возникновения это традиции ньингма, кагью, сакья и гелуг.

учений. В традициях кагью и гелуг йога сновидений главным образом разъясняется в Шести йогах Наропы, которые, вероятно, являются самым старым из подтверждённых источников этой практики. Наропа собрал шесть йог, но не был их автором. Лама Тубтен Еше говорит: «Шесть йог Наропы не были открыты Наропой. Они восходят к учениям Владыки Будды и в итоге дошли до великого индийского йогина XI века Тилопы, который, в свою очередь, передал их своему ученику Наропе»<sup>7</sup>. Автором же йоги сновидений, представленной в Шести йогах, является индийский мастер Лавапа («мастер в одеяле», также известный как Камбала). Он передал учения Джаландхаре, тот передал их Кришначарье, а тот – Наропе. Основатель традиции кагью Тилопа приписывает йогу сновидений именно Лававе.

Я изучал йогу сновидений и сна во всех этих линиях (а также в некоторых других), однако моя практика йоги сновидений и сна относится в основном к Шести йогам Наропы. Для нашего путешествия в этой книге самыми важными будут четыре из Шести йог: йога иллюзорной формы, йога сновидений, йога сна и йога *бардо*. Другие две йогии – *чандали* (внутренний жар) и *пхова* (перенос сознания) – останутся за рамками этой книги.

Обычно мы представляем себе йогу как нечто физическое, как суставную гимнастику, растяжение тела и различные позы, однако существуют и ментальные йогии, направленные на растяжение ума. Будучи ментальной йогией, йога сновидений может оставить на вашем уме следы растяжек. Однако любое растяжение способствует росту. Подобно тому как физическая йога делает гибче ваше тело, йога сновидений делает гибче ваш ум, так что он становится более адаптивным, податливым, пластичным, мягким, принимающим, послушным, сговорчивым – и открытым. Разве кто-то откажется от такого ума? Когда ум станет открытым и податливым, вы сможете приложить его к всевозможным новым переживаниям.

В йоге сновидений вы не используете свой ум как центр развлечений, а превращаете его в лабораторию. Вы экспериментируете с медитациями сновидений и изучаете свой ум посредством сновидений. Так вы становитесь «духовным онейронавтом». Онейрология – это изучение сновидений, а онейронавты – это те, кто путешествует по миру сновидений. Если астронавты исследуют внешнее пространство космоса, то онейронавты исследуют внутреннее пространство ума.

Хотя йога сновидений возникла как практика в буддизме, Далай-лама говорит: «Можно [практиковать йогу сновидений] без особой подготовки. Йогу сновидений могут практиковать как небуддисты, так и буддисты. Если йогу сновидений практикует буддист, он или она приносят в практику особую мотивацию и цель. В буддийском контексте практика направлена на постижение пустотности [природы реальности]. Однако эту же практику могут выполнять и небуддисты»<sup>8</sup>. Пустотность – это ключевое учение буддизма и центральная тема нашего путешествия. Это также одна из самых неправильно понимаемых концепций буддизма. Мы будем много раз возвращаться к концепции пустотности на протяжении этой книги и постепенно развернём её.

Если практика йоги сновидений пойдёт дальше, она может развиваться в йогу сна – продвинутую медитацию, в которой осознание распространяется не только на сновидения, но и на глубокий сон без сновидений. Не спать во время сна без сновидений – многовековая практика тибетского буддизма. В йоге сна ваше тело уходит в режим сна, однако ум продолжает бодрствовать. Вы *сознательно* проваливаетесь в самое ядро своего бытия, в самое стабильное бесформенное осознание, в то, кем вы действительно являетесь.

<sup>7</sup> [Lama Thubten Yeshe. *The Bliss of Inner Fire: Heart Practice of the Six Yogas of Naropa*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 1998. P. 27] (русскоязычное издание: [Лама Тубтен Еше. *Блаженство внутреннего огня. Сокровенная практика Шести йог Наропы*. М.: Номос, 2016]. – Прим. ред.).

<sup>8</sup> [His Holiness the Dalai Lama. *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with The Dalai Lama*. Edited and narrated by Francisco J. Varela. Boston: Wisdom Publications, 1997. P. 45] (русскоязычное издание: [Сон, сновидения и смерть. Исследования структуры сознания. Конференция с участием Далай-ламы XIV. Элиста: Океан мудрости, 2009]. – Прим. ред.).

Если вы хотите идти ещё дальше, у ночного путешествия есть конечный пункт. Йога сновидений и йога сна могут эволюционировать в йогу бардо – знаменитые тибетские практики, использующие темноту ночи для подготовки к темноте смерти. Слово *бардо* в тибетском означает «разрыв», «промежуток», «промежуточное состояние» или «между» и в данном случае указывает на промежуток между жизнями. Если вы верите в перерождение и хотите знать, что делать после смерти, йога бардо – для вас. На каком-то уровне все йоги сновидений и сна являются подготовкой к смерти.

Осознанные сновидения, йога сновидений, йога сна и йога бардо представляют собой эволюцию «тёмных практик», содержащихся в этой книге. Йога иллюзорной формы – это их дневной аналог. Эти практики направлены на то, чтобы пролить свет на некоторые из самых глубоких и тёмных аспектов нашего существа. В этой книге мы сосредоточимся в основном на осознанных сновидениях и йоге сновидений (включая дневную практику иллюзорной формы), а также уделим внимание обсуждению йоги сна и краткому обзору йоги бардо – для тех, кто интересуется более продвинутыми практиками. Во тьме вас ждёт совершенно новый мир «ночной жизни», а представленные здесь техники дадут вам всё необходимое для безопасного исследования этого глубокого внутреннего пространства.

Хотя я никогда не видел, чтобы кто-то сталкивался с неприятностями в результате практики йоги сновидений, она, как и любая другая практика, может подойти не всем. Люди с тенденциями к диссоциации и деперсонализации должны проконсультироваться с профессиональным психологом или психиатром, прежде чем браться за осознанные сновидения или йогу сновидений. При психотических тенденциях или потере стабильного ощущения реальности эти диссоциативные состояния ума потенциально могут усугубиться. Как и с любой другой медитацией, всегда полезно проверять свою мотивацию. Если вы пытаетесь сбежать от реальности, вероятно, ночные медитации не для вас<sup>9</sup>.

Итак, для кого эта книга? Она для всех, кого интересует волнующий опыт пробуждения во сне и кто хочет прекрасно провести время в приватном пространстве собственного ума. Она для всех, кто хочет наилучшим образом использовать 24 часа каждого суток, а также для тех, кому интересно, что происходит, когда они спят и видят сны. Она для отважных первопроходцев, желающих исследовать границы сознания, а также природу ума и реальности. Она для всех, кого интересует психологическое и духовное развитие, и для всех, кто хочет изучить творческие возможности ума или подготовиться к смерти. Наконец, она для тех, кого привлекает буддийская практика и кто желает пробудиться в духовном смысле.

Это может показаться амбициозным замыслом, но помните, что если вы доживёте до 90 лет, то 30 из них проведёте во сне, посетив мир сновидений около полумиллиона раз. Мы очень много времени проводим в состоянии сознания, о котором нам известно очень мало. Разве вам не хочется это изменить? Задумайтесь о том, сколько вы могли бы узнать в «ночной школе», если бы в вашем распоряжении было хотя бы несколько из этих 30 лет.

## Как читать эту книгу

Хотя эта книга учит вас осознанным сновидениям и тому, что с ними делать, она предназначена для более глубокого путешествия. С миром осознанных сновидений вас может познакомить множество прекрасных книг, перечисленных в списке рекомендованной литературы. Эта книга написана для того, чтобы показать вам, насколько обширен и глубок этот мир на

---

<sup>9</sup> Исследователь сновидений Райан Хёрд говорит: «Если мы предположим, что осознанные сновидения могут быть достаточно могущественными, чтобы исцелять, мы также должны допустить, что они могут быть достаточно могущественными, чтобы причинить нам вред» [G. Scott Sparrow. The Argument for Caution // Hurd and Bulkeley. Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep. Vol. 1. Pp. 328–329].

самом деле и как далеко вы можете продвинуться в нём. Она, скорее, представляет собой философское и духовное путешествие в эти ночные практики и содержит средства, способные поддержать как сами эти практики, так и разворачивающиеся в них переживания. Если вы хотите ограничить своё путешествие чудесами осознанных сновидений, вы научитесь этому. Однако сердце этой книги демонстрирует: сновидения можно использовать для освобождения от страданий и обретения устойчивого счастья, что является одним из возможных определений просветления.

Таким образом, эта книга о пробуждении от заблуждений, ведущих к сансаре – условно обычному миру, наполненному неудовлетворённостью и страданиями и противопоставляемому нирване, или просветлению. Политический комментатор Билл Махер говорит: «Если возникло массовое заблуждение, за этим точно последует что-то плохое». Этот комментарий относится ко всему спектру заблуждений – от культов до заблуждений о природе реальности. Как мы увидим, все мы являемся невольными участниками культа материализма – массового заблуждения о том, что явления по сути своей плотные, устойчивые и независимые (главные характеристики сансары). В этой книге наша миссия – указать на эти заблуждения, ошибки, которые буддизм называет сном неведения истинной природы явлений, и пробудиться от них. А если возникнет массовое пробуждение или постижение истины, за этим точно последует что-то хорошее.

Если осознанные сновидения – это в первую очередь западный феномен, то йога сновидений, йога сна и йога бардо в основном восходят к тибетской традиции. Наше путешествие соединит оба эти мира: лучшее, что есть на Востоке, и лучшее, что есть на Западе. Индийский философ Махадеван так определил основное отличие между восточной и западной философией: Запад развивает своё видение реальности из единственного состояния сознания (из состояния бодрствования), тогда как Восток опирается на все состояния сознания, включая сновидения и сон. Это видение более многогранно.

Тибетцы исследовали эти состояния сознания более тысячи лет с явным намерением использовать сон и сновидения как пути к пониманию жизни и смерти. Это не просто философское понимание – это знание, предназначенное для устранения страданий. Таким образом, хотя йога сновидений и йога сна (не говоря уже о йоге бардо) могут казаться эзотерическими и оторванными от мира, они имеют крайне практическое применение в жизни.

Поскольку спектр ночных практик – от осознанных сновидений до йоги бардо – охватывает такой широкий диапазон переживаний, подход этой книги также будет широким. Это отражено в нескольких темах, определяющих структуру книги: три уровня ума, о которых говорится в главах 2, 9 и 10, а также три уровня тела, о которых говорится в главах 5 и 10. Эти уровни движутся от более грубого к более тонкому, от внешнего к внутреннему, от знакомого к незнакомому. Такой трёхчастный подход присущ всей совокупности буддийских учений, представленных в Трёх янах и Трёх поворотах колеса учений<sup>10</sup>.

Таким образом, представленный далее материал будет двигаться от знакомого к незнакомому, от эзотерического к эзотерическому, от простого к более сложному. Например, большинство людей знакомы с психикой и внешним телом (которые здесь будут рассматриваться как первые уровни ума и тела), так что этот материал довольно понятный. Однако большинство людей не так хорошо знакомы с концепциями ума ясного света и очень тонкого тела (которые

---

<sup>10</sup> Буддийские учения организуют различными способами, наиболее известными среди которых являются три яны и Три поворота колеса учения. Три яны, или колесницы, – это хинаяна («узкая», или «малая», колесница), махаяна («широкая», или «великая», колесница) и ваджраяна («алмазная», или «несокрушимая», колесница). Три яны (*трияна*) и Три поворота колеса учений (*дхармачакраправартана*) – это не одно и то же. Хинаяна более или менее соответствует первому повороту, однако второй и третий поворот учений – это части махаяны. Ваджраяна лежит вне трёх поворотов и часто считается входящей в махаяну – в них одно и то же воззрение, но разные методы для реализации воззрения: сутра и тантра.

здесь будут рассматриваться как третьи уровни ума и тела), так что этот материал может быть более непривычным.

Эта книга похожа на путешествие в ваше сокровенное «я». Как часто пишут в путеводителях, мы покинем привычную территорию и отправимся в неизведанные земли. Чтобы оставить комфортное и привычное и совершить путешествие в неизвестность, нужен отважный дух, однако, как известно любому опытному путешественнику, это стоит всех встреч с трудностями и моментов дискомфорта. Вы вернётесь из этого внутреннего путешествия, как вернулись бы из любой внешней поездки, лучшим человеком, гражданином этого мира. Вы станете бесконечно более космополитичными, поскольку установите связь не только с людьми, которых можете встретить в таких местах, как Стамбул и Дели (когда путешествуете по миру внешнему), но и со всеми людьми, где бы они ни находились, поскольку вы путешествуете по общему внутреннему миру.

Это внутреннее путешествие может заставить вас на время выйти из зоны комфорта вашего привычного дома грубого ума и физического тела, однако в конечном счёте оно приведёт вас в ваш истинный дом в центре вас самих и в постель ума, которую вы разделяете со всеми живыми существами. Затем вы можете встать из этой постели и вернуться из этого внутреннего путешествия, чтобы по-новому наполнить свои внешние формы, вернуться к своей повседневной жизни с новыми драгоценностями, которые обнаружили внутри. Возможно, подобно мастерам древности, вы затем поделитесь этими богатствами с другими и пригласите их сделать то же самое.

Хотя эта книга в целом движется от грубого к тонкому и от знакомого к незнакомому, некоторые из первых разделов могут заставить вас напрячься, а часть материала ближе к концу, возможно, позволит вам расслабиться. Вы можете либо прочитать эти сложные разделы, либо пропустить их и перейти к более простой информации. Многие из этих разделов в начале предупреждают читателя о предстоящих сложностях, однако некоторые переходят к более глубокому материалу без подобных предисловий.

Я попытался сделать эту книгу настолько доступной, насколько это возможно, приправив её личными историями и сюжетами, добавив поддерживающие цитаты и постоянно показывая, как эти иногда эзотерические учения применимы к любому моменту наших жизней. Я стремился выразить почтение к глубине этого материала, время от времени создавая оазисы расслабления. Как и любая хорошая йога, эта книга растягивает, а затем расслабляет. Как и в физической йоге, лучший способ расширяться и расти – это ощущать растяжение и позволять ему работать на вас, пока вы мягко движетесь навстречу ему.

Чтобы воодушевить читателя, замечу, что все главы до непосредственной практики йоги сновидений (глава 14) направлены на то, чтобы подготовить для неё сцену. В буддизме часто говорят, что предварительные практики важнее основной практики. Если вы вспахали, пропололи и хорошо удобрили поле в правильное время года, посеянные вами семена взойдут. Если же вы этого не сделали, вы просто бросаете семена на неподготовленную землю посреди зимы. Йога сновидений тонка. Если заранее не поработать в поле вашего ума, она может не пустить корней.

Наконец, вы увидите обилие концевых сносок, обогащающих основной материал. Я дал себе разрешение писать эти сноски свободно. Вы можете обращаться к ним по ходу чтения, полностью пропустить их или вернуться к ним, когда будете перечитывать книгу. Я часто читаю все сноски к главе разом, дочитав до конца главы. Надеюсь, что они дополняют основной текст, не отвлекая вас от него.

Мы сразу начнём с обсуждения множества полезных эффектов ночных практик, а затем обобщим их в главе 19. Если вам не терпится узнать об этом или вы хотите понять, зачем вам утруждать себя ночными медитациями, можете перепрыгнуть к главе 19 и прочитать её прямо сейчас. Вас могут удивить сами эти эффекты и их количество.

## Три инструмента мудрости

В этом внутреннем путешествии мы будем использовать три праджни, или три «инструмента мудрости»: слушание, размышление и медитацию<sup>11</sup>. Слушание или чтение о чём-то ведёт к размышлению об этом, которое, в свою очередь, ведёт к медитации. Читая этот материал и размышляя над ним, вы будете использовать первые два инструмента мудрости. Для нашего путешествия это подобно заправке машины, покупке хорошей карты и подготовке всего, что может понадобиться в долгом пути. Однако путешествие по-настоящему начинается лишь тогда, когда вы начинаете медитировать, когда вы поворачиваете ключ зажигания и используете йоги, которые позволяют вам отправиться внутрь. Именно тогда вместо карты у вас появляется реальная территория, вы можете наслаждаться уникальным вкусом путешествия и делать собственные открытия, отправляясь в сердце собственного существа.

Три инструмента мудрости – это способы проглотить, переварить и усвоить учения до такой степени, что они в буквальном смысле становятся нами. Если мы останемся на уровне слушания и размышления, то останемся на уровне обычной философии. Учения могут приятно щекотать ваш интеллект или развлекать вас, однако они не приведут вас к фундаментальным изменениям.

Когда вы пережуете материал и встроите его в свой организм через воплощённую в теле практику медитации, учения смогут трансформировать вас, поскольку именно тогда вы *почувствуете* их. Без этого материал будет безопасно и безжизненно складирован в вашей голове. Три инструмента мудрости извлекают информацию из вашей головы и доносят её до вашего сердца и кишок. Именно здесь вы действительно чувствуете, действительно напиваетесь. Именно здесь вы преобразуете интеллектуальные данные в соматическую ткань.

Мы намерены попытаться устранить корни сансары, а это подразумевает превосходение страха. Как сказал религиовед Реза Аслан, «страх непроницаем для информации». Вы не добьётесь этого, слушая и даже размышляя. Чтобы трансформировать страх, вы должны работать на уровне чувства, ведь здесь вы прикасаетесь к тому, что хотите трансформировать, и это то, на что направлена медитация.

Когда вы находитесь рядом с тем, кто проделал эту внутреннюю работу и полностью интегрировал учения через глубокую медитацию, *вы* это чувствуете. Вы чувствуете, что этот человек практикует то, что проповедует, и что ему можно доверять. Для меня это всегда было тем, что позволяет распознать подлинного учителя. Действительно ли то, что говорит учитель, – не просто слова? Можно ли сказать, что он – воплощение своих учений? Является ли он живым примером своей истины? Мне посчастливилось бывать рядом с самыми умными людьми на этой планете – от знаменитых учёных до прославленных на весь мир философов. Они бесконечно восхищают меня. Однако действительно влияют на меня, трогают меня и вдохновляют меня меняться те люди, которые на этой планете глубже всех медитируют.

---

<sup>11</sup> В буддизме термин *праджня* переводят как «мудрость», однако он ближе по смыслу к прозрению или различающему знанию. Это способность ума постигать истину, то, как всё есть на самом деле, что является центральной темой данной книги. Хотя все обладают праджней, обычно она не развита и требует культивации посредством таких практик, как медитация прозрения и другие формы тренировки ума. В индуизме праджней называют состояние глубокой мудрости, когда активность ума прекращается и *джива* (тот, кто живёт в теле, или «я», отождествляющее себя с внешними телом и умом, которое мы в этой книге называем психикой) мгновенно и бессознательно соединяется с *брахманом* (абсолютным сознанием, или чистой трансценденцией, – тем, что мы будем называть умом ясного света). Упанишады (возможно, первая письменная карта сознания) называют четыре состояния сознания: *вайшварана* – состояние бодрствования, *тайджаса* – состояние сновидения, *праджня* – глубокий сон без сновидений и *турия* («четвёртое»), сверхсознательное состояние озарения. Оно называется четвёртым потому, что превосходит первые три. С психологической точки зрения оно называется турьей, с философской – брахманом. Таким образом, турья и брахман – это корреляты ума ясного света в индуизме. В буддизме «четвёртое» связано с четвёртым моментом, то есть с вневременным измерением, за пределами остальных трёх моментов – прошлому, настоящему и будущему. Иными словами, четвёртым моментом называется переживание ума ясного света.

Именно через три инструмента мудрости знание превращается в мудрость. Таким образом, настоящая цель этой книги – это медитация, или йога, последний из инструментов мудрости. Возьмите эти учения и приложите их к своей жизни, используя медитации, представленные на следующих страницах.

Тибетское слово для медитации, *гом*, буквально означает «знакомиться». Именно через медитацию вы знакомитесь с ранее не известными внутренними состояниями ума и тела<sup>12</sup>. Именно медитация позволяет вам совершить это чудесное путешествие по внутреннему космосу. Так что, хотя в этой книге найдётся достаточно материала, который заинтересует случайного туриста, она оживает лишь тогда, когда вы сами предпринимаете это путешествие. Как сказал о своих учениях сам Будда (если перефразировать это современным языком): «Не верьте мне на слово. Посмотрите сами».

---

<sup>12</sup> Кен Уилбер проводит важное различие между состояниями сознания и структурами (или стадиями) роста. Путешествие и эволюция состояний сознания – это путешествие данной книги. Мы отправимся из грубых состояний (сознание бодрствования) к тонким состояниям (сознание сновидений), а затем к тончайшим состояниям (сознание глубокого сна без сновидений) на колеснице медитации. Состояния сознания – великий вклад Востока. Структуры развития – великий вклад Запада. Структуры часто бывают уровнями развития, к которым мы приходим с возрастом. Сотни западных теоретиков развития предложили различные карты этих структур. Одна из самых известных формулировок выдвинута историком культуры и эволюционным философом Жаном Гебсером, говорившим о пяти основных структурных стадиях нашей эволюции – архаической, магической, мистической, ментальной и интегральной.

# 1

## Что такое осознанное сновидение?

*С точки зрения буддийских учений путь к развитию лежит через более глубокое понимание собственного ума, которое сводится к пониманию того, что этот мир и наше восприятие этого мира иллюзорны.*

*Дзигар Конгтрул «Дхарма Будды»*

Термин «осознанное сновидение» был впервые упомянут учёным маркизом Эрве де Сен-Дени (1822–1892), однако в употребление его ввёл голландский психиатр Фредерик ван Эден (1860–1932)<sup>13</sup>. На Западе сообщения об осознанных сновидениях можно проследить вплоть до Аристотеля, а первое описание осознанного сновидения было записано в 415 г. н. э. святым Августином. Осознанным называется такое сновидение, когда вы осознаёте факт того, что видите сон, по-прежнему оставаясь во сне, то есть когда вы видите сон и знаете это<sup>14</sup>. Реальность осознанных сновидений была впервые научно доказана в 1975 г. филологом Китом Херном из Университета Халла, а затем независимо доказана Стивеном Лабержем в 1977 г. в Стэнфорде<sup>15</sup>. Лабержа можно считать современным отцом осознанных сновидений, а его книги «Осознанные сновидения. Сила бодрствования и осознания во сне» (1985) и «Исследование мира осознанных сновидений» (1990, в соавторстве с Говардом Райнгольдом) стали классикой. До этих новаторских исследований идея осознанных сновидений в основном не принималась научным сообществом всерьёз. Как можно бодрствовать и спать одновременно? Лаберж и Херн доказали возможность этого, и осознанные сновидения обосновались на Западе.

<sup>13</sup> Более технически правильным термином для осознанных сновидений был бы термин «познающее сновидение», используемый Стивеном Лабержем (см. прим. 15). Также используется термин «метакогнитивные сновидения», где «метакогнитивный» означает «размышляющий о мышлении» или «рефлексирующий собственные ментальные процессы». Осознанные сновидения называют «гибридным» состоянием сознания – гибридом бодрствования и сновидения. Одна из проблем этого термина в том, что гибрид подразумевает комбинацию отделённых друг от друга сновидений и бодрствования, что, скорее, поддерживает западный научный подход присутствия или отсутствия сознания, а не более восточный подход спектра сознания, охватывающего как грубое (бодрствование), так и тонкое (сновидение) и тончайшее (сон без сновидений), что больше согласуется с видением данной книги. Кроме того, в ходу термин «интегративное сознание», также подразумевающий интеграцию обычно разделённых состояний сознания, и «произвольное сновидение», что подразумевает сознательный контроль. Некоторые учёные считают популярное определение осознанных сновидений западным термином, поскольку оно предполагает (монофазную) культуру, где бодрствование и сновидение – отчётливо различные состояния, что не согласуется с представлениями аборигенных (полифазных) культур. Три основных состояния бодрствования, сна и сновидений не являются взаимоисключающими. Подобно всему остальному в реальности, они взаимопроникающие. Когда вы мечтаете, вы видите сновидение в состоянии бодрствования; когда вы пробуждаетесь в сновидении, вы осознанно сновидите; когда вы пробуждаетесь во сне без сновидений, вы осознанно спите; и, разумеется, с духовной точки зрения, когда вы «спите» в жизни бодрствования, вы являетесь обычным запутанным живым существом. Будды – это просто те, кто бодрствует во всех состояниях.

<sup>14</sup> Нейроучёный Дж. Аллан Хобсон предполагает, что распознавание того, что мы видим сон, стимулирует дорсолатеральную префронтальную кору, отвечающую за самоосознание и рабочую память. Эта область, как правило, становится неактивной во время обычного неосознанного быстрого сна. Дорсолатеральная префронтальная кора также связана с переживанием того, когда и как действовать.

<sup>15</sup> Невозможно говорить об осознанных сновидениях, не упомянув о заслуге Стивена Лабержа. Получив степень доктора психологии в Стэнфордском университете, он посвятил свою жизнь научному исследованию осознанных сновидений. Его вклад стал основополагающим и оказал влияние на многие страницы данной книги. Строгость, которую он привносит в данную область, очень важна. Сейчас доступно много книг об осознанных сновидениях, а поскольку сновидения связаны с крайне личными измерениями опыта, почти кто угодно может что-то сказать о сновидениях. Многие книги, с которыми я познакомился, пользуются художественным подходом к данной теме. Субъективные внутренние переживания сложно описать словами. Это делает науку об осознанных сновидениях, не говоря уже о йоге сновидений, такой сложной. Осознанные сновидения по-прежнему находятся на периферии науки и академических исследований и часто считаются уделом мистиков, поэтов или последователей нью-эйдж. Несмотря на многочисленные препятствия, Лаберж упорно посвящает свою жизнь тому, чтобы привнести необходимую дисциплину в область, где господствуют умозрительные рассуждения и метафизика. Он является первопроходцем, несущим ясное и точное мышление в этот смутный мир.

В волшебный момент пробуждения внутри сновидения меняется всё. То, что лишь мгновение назад имело власть над вами, теперь оказывается в вашей власти. Вместо того чтобы беспомощно следовать требованиям сновидения, теперь вы диктуете ему свои требования. Вы можете делать всё, что захотите, и никто этого не увидит. Вы можете летать, заняться сексом с кинозвездой или ограбить Форт-Нокс<sup>16</sup>.

Сновидения всегда говорят правду<sup>17</sup>. Они раскрывают наши глубочайшие бессознательные тенденции – это подтвердит любой психолог или толкователь сновидений<sup>18</sup>. Этот принцип применим и к работе со сновидениями на духовном уровне, как мы увидим в этой книге. В классических текстах йогу сновидений часто называют «мерой пути». Йога сновидений многое расскажет вам о самих себе и о том, где вы находитесь на духовном пути.

Попробуйте некоторое время поразмышлять над следующими вопросами и будьте беспощадно честны. Что бы вы сделали, если бы стали невидимыми? О чём бы это говорило? Чем бы вы руководствовались – альтруизмом или эгоизмом? Платон обращался к этой теме в «Государстве», в мифе о кольце Гига. Согласно этому мифу, Гиг был пастухом, нашедшим волшебное кольцо, давшее ему силу невидимости. Платон использовал этот миф для разговора о нравственности. Что бы вы сделали, если бы стали невидимыми и никто не мог привлечь вас к ответственности за ваши действия? Стали бы вы трудиться на благо других (что с буддийской точки зрения является признаком высокоразвитого существа, очистившего свой ум) или же удовлетворяли бы свои самые буйные фантазии (что является признаком обычного существа с омрачённым умом)? Гиг использовал свою невидимость для удовлетворения своих примитивных желаний. Осознанные сновидения дают вам шанс прожить миф о Гиге или извлечь из него урок.

В осознанных сновидениях не действует принцип «всё или ничего». Существует целый спектр состояний, от едва осознанных до гиперосознанных, от кратчайших проблесков осознанности до осознанных сновидений, продолжающихся больше часа. Например, быть едва осознанным может означать, что на каком-то уровне вы признаёте, что видите сон, однако не действуете с полным пониманием этого. Вы можете по-прежнему бежать от мнимой опасности или относиться к героям сна так, словно они реальны. Гиперосознанным сновидением будет полное понимание подобной сновидению природы вашего переживания во сне, осознание того,

---

<sup>16</sup> На самом деле полёты и секс – две самые распространённые активности в осознанных сновидениях. См. [Bahar Ghohipour. What People Choose to Dream About: Sex and Flying // LiveScience.com. July 10, 2014. URL: [livescience.com/46755-ying-sex-lucid-dream-content.html](https://www.livescience.com/46755-ying-sex-lucid-dream-content.html)]. Другие распространённые приключения – это занятия, невозможные в жизни бодрствования: дыхание под водой, разговоры с животными, путешествия во времени и превращение в кого-то другого.

<sup>17</sup> Одна из неврологических причин, по которым они говорят правду, в том, что во сне деактивируется префронтальная кора. Эта часть мозга занята исполнительными функциями, связанными со способностью отличать хорошее от плохого, разделять конфликтующие мысли, предсказывать исход событий, применять моральные ценности и управлять социальным поведением. (Одна из причин, по которой подростки и молодые люди часто попадают в неприятности, заключается в том, что префронтальная кора не развивается полностью до 25 лет, в результате чего они принимают плохие решения и слабо контролируют себя в обществе. Исполнительные функции – это «родительские» функции.) Во сне мозг в основном отключает цензуру, в результате чего могут утечь даже такие наши секреты, о которых мы сами не подозревали.

<sup>18</sup> Хотя слова «бессознательный» и «подсознательный» часто используют как синонимы, это не одно и то же. Подсознательным можно назвать частично сознательное или относящееся к тому, что лежит на границе внимания, что мы осознаём лишь смутно. В терминах психоанализа это «переходная зона, через которую должен пройти любой вытесненный материал на пути из бессознательного в сознание» [Chaplin J. P. *Dictionary of Psychology*. 2nd ed. New York: Dell, 1985. P. 452]. Бессознательное в терминах психоанализа – это область ума, где лежит всё вытесненное, а также «характеризующаяся активностью, причин или мотивов которой человек не понимает» и «относящаяся ко всем психическим процессам, которые невозможно привести в сознание обычными средствами» [Ibid., P. 481]. Философ Эван Томпсон предлагает следующий комментарий, имеющий важное значение для нашего путешествия в этой книге: «Один из подходов к осмыслению представлений йоги о тонком сознании состоит в том, чтобы видеть в нём указание на более глубокие уровни осознания феноменов, к которым мы обычно не имеем когнитивного доступа, особенно если наш ум беспокоен и не обучен медитации. Согласно этому видению... значительную часть того, что западная наука и философия называет бессознательным, можно отнести к сознательному в смысле задействования тонких уровней осознания феноменов, которое может стать доступным благодаря медитационной тренировке ума» (см. [Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy. New York: Columbia University Press, 2015. P. 8]).

что даже ощущение «я» во сне просто снится. Гиперосознанностью также можно считать цвета и формы, которые во сне кажутся более яркими и реальными, нежели что бы то ни было в переживаниях бодрствования. Вы также можете не осознавать сновидение, начать осознавать его, а затем снова провалиться в неосознанность.

Хорошие новости об осознанных сновидениях заключаются в том, что, хотя для регулярных осознанных сновидений может потребоваться практика, достаточно одного мгновения распознавания – и вы «внутри». Единственный проблеск распознавания превращает неосознанное сновидение в осознанное. Я побывал на множестве семинаров по осознанным сновидениям, где люди говорили о своём разочаровании неспособностью вызвать осознанность, но на следующую ночь это вдруг происходило. Этого единственного мига часто достаточно, чтобы разжечь страсть к осознанным сновидениям. Осознанные сновидения ни на что не похожи, и одного такого сновидения достаточно, чтобы непреодолимо захотеть их повторения. Следующие главы покажут вам, как вызвать эти волшебные сновидения.

## Факты и цифры

Вот несколько общих фактов об осознанных сновидениях. Маленькие дети обычно видят осознанные сновидения чаще, но к 16 годам их возникновение становится редким. Молодые люди в целом более склонны к осознанным сновидениям, чем более пожилые. Осознанные сновидения могут появляться уже в возрасте трёх лет, однако, похоже, их вероятность наиболее велика между 12 и 14 годами<sup>19</sup>. В среднем люди, видящие осознанные сновидения, видят их три-четыре раза в месяц, а средняя продолжительность осознанности в них – 14 минут. От 58 до 70 % людей за свою жизнь видят хотя бы одно осознанное сновидение<sup>20</sup>.

Осознанные сновидения имеют удивительные преимущества. Вот лишь некоторые из них:

- Осознанные сновидения могут помогать при ночных кошмарах и депрессии. До 8 % взрослых страдают от хронических ночных кошмаров. В исследовании, проведённом в Университете Утрехта в Голландии, участники проходили лечение осознанными сновидениями (ЛОС), в которое входило воображение альтернативных концовок кошмаров. Те, кому это удалось, снижали частоту своих кошмаров<sup>21</sup>.

- Осознанные сновидения могут повысить вашу уверенность в себе, помочь преодолеть застенчивость, научить работать с горем, а также дают вам шанс репетировать свои действия, такие как выступление или презентация. Они также могут помочь вам подготовиться к ожидаемым эмоционально сложным событиям, давая шанс заранее пережить их во сне до того, как они случатся во внешнем мире. Например, моя подруга смогла подготовиться к приближавшейся смерти своей матери посредством осознанных сновидений об этом событии, которые она использовала как возможность для практики отпуска. Такая форма предварительного горевания может смягчить шок от реального горя.

- Недавнее исследование показывает, что люди, видящие осознанные сновидения, лучше решают проблемы. Авторы этого исследования пишут, что в некоторых ситуациях, требующих решения, людям нужно «сделать шаг назад от воспринимаемой реальности, осмыслить её и оценить воспринятые данные». Как это связано с осознанностью в сновидениях? Далее авторы пишут: «Благодаря прозрению, ведущему к осознанности, похоже, люди также могут отойти в сторону от очевидной интерпретации и рассмотреть отдалённую, а иногда маловероятную возможность, что всё это сон»<sup>22</sup>. Иными словами, новый взгляд бывает инновационным. Самая большая проблема из всех – это сансара, то есть сопряжённый с заблуждениями мир конвенциональной реальности, характеризующийся неудовлетворённостью и страданиями, и осознанные сновидения потенциально могут решить даже её.

- Было показано, что осознанные сновидения улучшают моторные навыки, а это означает, что они могут помочь вам в любой физической активности – от игры на фортепиано до спорта. Это не удивительно, ведь осознанные сновидения активируют мозг так же, как и

---

<sup>19</sup> [Tadas Stumbrys et al. The Phenomenology of Lucid Dreaming: An Online Survey // *American Journal of Psychology*. 127, no. 2 (summer 2014). Pp. 191–204].

<sup>20</sup> [Kelly Bulkeley. Lucid Dreaming by the Numbers // Hurd and Bulkeley. *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. Vol. 1. Pp. 1–22].

<sup>21</sup> [Viktor I. Spoomaker, Jan van den Bout. Lucid Dreaming Treatment for Nightmares: A Pilot Study // *Psychotherapy and Psychomatics*. 75 (2006). Pp. 389–394]. Это исследование показало, что осознанность не является обязательным условием для уменьшения частоты ночных кошмаров. Для этого было достаточно ЛОС. См. также [Antonio Zadra, Robert O. Pihl. Lucid Dreaming as a Treatment for Recurrent Nightmares // *Psychotherapy and Psychomatics*. 66 (1997). Pp. 50–55].

<sup>22</sup> [Patrick Bourke, Hannah Shaw. Spontaneous Lucid Dreaming Frequency and Waking Insight // *Dreaming*. 24, no. 2 (June 2014). Pp. 152–159]. «Результаты исследования показывают, что те, кто часто видит осознанные сновидения, чаще испытывают прозрения, чем те, кто не видит осознанных сновидений. Это может указывать на то, что прозрение, переживаемое в состоянии сновидения, может быть связано с тем же постижением, которое необходимо в состоянии бодрствования».

бодрствование. Например, если во сне вы решаете математическую задачу, это стимулирует ваше левое полушарие точно так же, как если бы это происходило днём. Если во сне вы поёте, активируется правое полушарие. Если в своём осознанном сновидении вы приседаете, учащается сердцебиение. Поразительно, но воздействие ваших ночных занятий распространяется на день. Тренируя своё тело сновидения, вы можете тренировать своё физическое тело. Если днём у вас не остаётся времени, чтобы переделать все дела, можно сказать, что вы выходите в ночную смену<sup>23</sup>.

• Осознанные сновидения могут способствовать исцелению. Один врач опубликовал статью о пациенте с 22-летней историей хронической боли, который за ночь излечился от неё в осознанном сновидении. Психиатр Мауро Запатерра говорит: «Я не эксперт по осознанным сновидениям, но этот человек проснулся без боли. Он сказал, что это ощущалось так, словно его мозг отключился и перезагрузился. Через несколько дней он пошёл в аптеку и просто вернул все свои лекарства – триста таблеток леворфаноло. Мне это кажется достаточно убедительным доказательством»<sup>24</sup>.

Осознанные сновидения входят в моду. Люди используют их, чтобы улучшить свои показатели на соревнованиях. Исследователи работают с ними для лечения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). В Германии исследователи сна используют их в работе со спортсменами, чтобы улучшить их способности к концентрации и повысить результаты на соревнованиях. Актёры, изобретатели, художники, писатели и музыканты всё чаще практикуют осознанные сновидения для усиления творческих способностей. Психолог Жанин Шассеге-Смиржель пишет: «Процесс творчества сопровождается способностью доносить до зрителя самые примитивные слои бессознательного»<sup>25</sup> – то есть те слои бессознательного, к которым можно получить доступ в сновидении.



Сновидения в целом веками связывали с творчеством, и литература изобилует примерами этого. Немецкий химик Фридрих Кекуле во сне открыл молекулярную структуру бензола, сон Джеймса Кэмерона о человеке-роботе в конце концов превратился в фильм «Терминатор», Роберт Льюис Стивенсон во сне придумал сюжет своей новеллы «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда», а идея песни *Yesterday* пришла Полу Маккартни во сне.

Текущая популярность осознанных сновидений – это одновременно благословение и проклятие. Благословения будут исследованы на протяжении этой книги. Проклятие же заключается в том, что сновидения, будучи нереальными, часто не воспринимаются всерьёз. Культуры, почитающие сновидения, обычно относят к примитивным и не считаются с ними. «Это просто сон» – комментарий, который будучи условно верным, делает из снов банальность. Однако, если мы игнорируем свои сновидения и отмахиваемся от осознанных сновидений как от очередной игры виртуальной реальности, мы можем упустить глубинную возможность для исследования природы ума и реальности. По-настоящему примитивными могут на самом деле оказаться те культуры, которые пренебрегают силой сновидений, тем самым игнорируя беспрецедентные возможности роста.

<sup>23</sup> Исследования показали, что события в теле сновидения часто совпадают с соответствующими событиями в физическом теле. Что ещё важнее, мозг не может отличить то, что «реально», от того, что происходит в сновидении. См. [Morton Schatzman et al. Correspondence During Lucid Dreams Between Dreamed and Actual Events // *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*. Eds. Jayne Gackenbach and Stephen LaBerge. New York: Plenum, 1998].

<sup>24</sup> [Lucid Dreamers Are Using eir Sleeping Time to Get Ahead // *Business Insider India*. August 18, 2014. URL: [businessinsider.in/Lucid-Dreamers-Are-Using-Their-Sleeping-Time-To-Get-Ahead/articleshow/40376872.cms](http://businessinsider.in/Lucid-Dreamers-Are-Using-Their-Sleeping-Time-To-Get-Ahead/articleshow/40376872.cms)].

<sup>25</sup> [Janine Chasseguet-Smirgel. 'Creative Writers and Day-Dreaming': A Commentary // *On Freud's "Creative Writers and Day-Dreaming"*. Eds. Ethel Spector Person, Peter Fonagy, and Servulo Figueira. New Haven, CT: Yale University Press, 1995. P. 113].

В этой книге мы поговорим о том, как усилить мир сновидений, чтобы ослабить мир повседневной видимости, чтобы мирские вещи не имели над нами такой большой власти. Выражаясь технически, можно сказать, что мы будем овеществлять или материализовывать мир сновидений ради «деовещствления» или дематериализации мира бодрствования до тех пор, пока оба не начнут казаться нам одинаково реальными или одинаково нереальными и мы не пробудимся к иллюзорной природе их обоих. Именно здесь лежит наша свобода, и именно это понимается под пробуждением в духовном смысле.

Мы ещё много будем говорить об осознанных сновидениях на протяжении всей книги. А сейчас давайте посмотрим на карту, которая может помочь нам понять, куда мы отправляемся, когда спим и видим сны, и затем исследуем то, как мы можем туда попасть.

## 2

### Карта ночных практик

*Моя подобная сновидению форма  
Явилась подобным сновидению существом,  
Чтобы указать им подобный сновидению путь,  
Ведущий к подобному сновидению просветлению.*

#### **Будда «Бхадракальпа-сутра»**

Прежде чем начать путешествие, особенно путешествие во тьме, нам нужно некоторое представление о том, куда мы направляемся и что лежит впереди. Нам нужна хорошая карта. В буддизме это называется правильным воззрением, и это первый фактор Восьмеричного благородного пути<sup>26</sup>. «Воззрение» – это хороший термин, поскольку он отражает ощущение видения и пути. Он похож на «философию» или «мировоззрение», но более практичен. Без хорошего воззрения легко заблудиться, сбиться с пути или угодить в тупик. Не иметь воззрения – всё равно что ползать туда-сюда подобно червю. Так можно потратить уйму времени. Однако, глядя с высоты птичьего полёта, вы можете ясно увидеть, куда вы движетесь, а значит, попасть туда быстрее.

Для практик ночи важна хорошая карта, поскольку некоторые люди боятся того, что могут обнаружить в глубинах своего ума. Некоторые люди боятся темноты. Ум – это неизведанная территория, покрытая мраком и иногда пугающая. В тёмных аллеях ночи прячутся ночные кошмары в компании всевозможных жутких бессознательных элементов. Если вы на духовном пути, более глубокий ум также усыпан разнообразными капканами и препятствиями, которые могут заставить вас сойти с этого пути. Иметь правильное воззрение – всё равно что направлять в ночную тьму луч прожектора, освещающий путь и способный рассеять страх<sup>27</sup>.

Центральная тема этой книги – научиться устанавливать здоровые отношения со страхом и замещать этот страх отвагой. Мы будем использовать ночную тьму как переходное пространство для трансформации страха в бесстрашие. Всё, что мы делаем в жизни, требует определённой смелости, в том числе попытки устроиться на работу, покупка дома, приглашение кого-то на свидание, начало путешествия, открытие бизнеса, выступление с презентацией, обучение медитации или что-то настолько новое, как йога сновидений. Даже чтобы встать с постели в плохой день, бывает нужно мужество. Как говорит мотивационный автор Мэтью Келли:

Эмоция, преобладающая в сегодняшнем современном обществе, – это страх. Мы напуганы. Мы боимся потерять вещи, на которые с таким трудом заработали, боимся отвержения и неудачи, боимся некоторых районов своего города, боимся некоторых людей, боимся критики, боимся страданий и сердечной боли, боимся перемен, боимся сказать людям, что мы чувствуем

---

<sup>26</sup> Восьмеричный благородный путь относится к последней из Четырёх благородных истин (истина о страдании; истина о происхождении страдания; истина о прекращении страдания; истина о пути, ведущем к прекращению страдания.) Четыре благородные истины – это самое первое учение Будды, описывающее путь от *сансары* (страдания) к *нирване* (счастью). Восемь факторов – это: правильное воззрение, правильное намерение, правильная речь, правильное действие, правильный образ жизни, правильное усердие, правильная внимательность и правильная медитация. «Правильный» иногда переводят как «полный».

<sup>27</sup> Страх в сновидении не всегда исчезает с приходом осознанности. Скорее, можно сказать, что осознание невозможности получить физический вред в мире сновидения даёт нам возможность продолжать исследовать сновидение, несмотря на реакцию страха на его содержание.

на самом деле... Мы боимся даже самих себя. Некоторые из этих страхов мы видим сознательно, тогда как другие существуют бессознательно. Однако эти страхи могут играть очень большую роль, направляя действия в нашей жизни... Страх чаще, чем отсутствие возможностей, контактов, ресурсов или любая другая отдельная переменная, не даёт людям что-то сделать со своей жизнью<sup>28</sup>.

Смелость, с другой стороны, – это жизненная искра, выталкивающая нас из смиренной рубашки нашего страха. Важные достижения никогда не обходятся без смелости. Посмотрите на гигантов истории. Без смелости их жизни скатились бы к посредственности. Келли утверждает, что «мерой того, как вы жили, будет мера того, насколько вы были смелы». Когда вы умрёте, хотите ли вы, чтобы мерой прожитой вами жизни был страх и то, что вас сдерживало, или же вы хотите, чтобы ей была ваша смелость и то, что подталкивало вас вперёд? Как вы хотите жить – на трибуне как простой зритель или на поле, играя в игру жизни и по-настоящему проживая её?

Если смелость активизирует, то страх парализует. Страх и рождающиеся из него колебания тушат огонь нашей жизни, так что она едва тлеет. Всё безопасно и наполовину мертво. Разговорное выражение «застыть от страха» обретает на духовном пути и в медитациях ночи совершенно новые измерения. Мы собираемся растопить замороженный страх и заменить его спокойной смелостью, давая себе возможность полностью ожить.

На духовном уровне страх – это то, что не даёт нам пробудиться. Этот страх в основном является нашим страхом темноты. Темнота символизирует неизвестное или бессознательное. Мы всегда боимся того, чего не знаем или не видим. Иными словами, темнота – это эвфемизм неведения и триггер страха<sup>29</sup>. Эта темнота, или бессознательное, имеет два уровня – относительный и абсолютный, которые важно различать.

---

<sup>28</sup> [Matthew Kelly. *The Rhythm of Life: Living Every Day with Passion and Purpose*. New York: Touchstone, 2004. P. 298].

<sup>29</sup> Разумеется, именно поэтому мы боимся смерти. Это окончательное отключение. «Правильное воззрение» особенно актуально, когда речь заходит о взгляде в темноту смерти и за её пределы. Йоги сновидений и сна могут проникать в эту тьму, а значит, устранять страх смерти, и поэтому связаны с йогой бардо. Стоит также отметить, что, когда астрономы говорят о «тёмной материи» или «тёмной энергии», слово «тёмный» указывает на тот факт, что они ничего не знают об этой материи или энергии, составляющей подавляющую часть материи и энергии во вселенной. «Темнота» также является кодовым словом для неведения.

## Относительный уровень

Относительный уровень нашего бессознательного ума – это то место, где висит вытесненный психологический материал, где живут пауки и змеи нашего тёмного ума. Когда Зигмунд Фрейд назвал сновидения царской дорогой к бессознательному, он говорил об относительном уровне. На то, чтобы вытеснять нежелательные переживания в бессознательное, есть причина: они просто слишком болезненные или пугающие для сознания. Однако то, что мы выбрасываем из своих сознательных переживаний, превращается в отбросы (мусор) относительного бессознательного ума. Есть поговорка: «То, чему мы сопротивляемся, сохраняется». Мы не хотели встречаться с этими отбросами, когда их переживание возникло впервые, и обычно не хотим снова встречаться с ними, когда они возникают в наших сновидениях, в терапии или в медитации. Однако если мы хотим пробудиться и расти, мы должны встретиться с ними лицом к лицу<sup>30</sup>. Карл Юнг писал:

Личное бессознательное содержит всё психическое содержимое, которое несовместимо с сознательным отношением. Оно представляет собой целую группу содержаний – в основном таких, которые кажутся морально, эстетически или интеллектуально неприемлемыми и вытесняются в связи со своей недопустимостью. Человек не может всегда думать и чувствовать только хорошее, правильное и прекрасное, и если мы пытаемся поддерживать идеальное отношение, то всё, что ему не соответствует, автоматически вытесняется<sup>31</sup>.

Это теневое содержимое пугает нас лишь потому, что мы его не знаем. Оно может возникать в сновидениях, однако они в основном вызывают страх тогда, когда не являются осознанными. Благодаря мастерству осознанных сновидений эти пугающие сны становятся для нас ясными, а эта ясность ведёт к контролю<sup>32</sup>. Итак, вместо того чтобы убегать от пугающих переживаний в сновидении и продолжать подавлять те элементы, которые запустили страшный сон, мы можем встретить своих демонов лицом к лицу с осознанием, а значит, с бесстрашием, и очистить те элементы, которые породили это сновидение. Делая это, мы также очищаем свой бессознательный ум<sup>33</sup>. Мы словно поднимаем с земли плиту в полдень, и все собравшиеся под

---

<sup>30</sup> Мы можем использовать два подхода, чтобы рассматривать процесс пробуждения: относительный подход, или подход развития, и абсолютный, или мгновенный, подход. Относительный подход, переключаясь с западной психологией, заключается в том, чтобы сделать бессознательное сознательным. Это более постепенный подход. Абсолютный подход, или подход плода, главным образом связан с прямым отношением со всем, что возникает в данный момент, и ведёт к способности самоосвобождать всё возникающее в уме в момент, когда это проявляется. Подход плода не интересуется историей, а мгновенно пробуждает от неё (а также от всего, что заслоняет собой ум ясного света). За почти 30 лет изучения буддизма, специализирующегося на подходе плода, я никогда не слышал от буддийского мастера просьбы рассказать о прошлом, с чего почти всегда начинаются многие формы психотерапии.

<sup>31</sup> [Jung C. G. *Collected Works*. Vol. 8. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969. P. 310].

<sup>32</sup> Уровень контроля сновидения – противоречивая тема. Тибетские мастера йоги сновидений утверждают, что сновидение можно полностью контролировать. Если вы обладаете полным контролем над своим умом, то можете контролировать всё, что в нём возникает. Однако западные мастера осознанных сновидений утверждают, что контроль в осознанном сновидении не означает полного контроля над каждой деталью сновидения. Контроль ограничен тем, на чём вы сосредоточиваетесь в сновидении. Сам ландшафт сна создаётся более обширным аспектом вашего бессознательного ума, и, хотя вы можете направлять своё внимание на различные аспекты ландшафта сна и менять их, вы не контролируете общий фон сновидения. Возникает вопрос: если сновидец не контролирует сновидение, кто его контролирует? Западный подход к контролю в сновидениях см. в [Robert Waggoner. *Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self*. Needham, MA: Moment Point Press, 2009. Глава 2 “Does the Sailor Control the Sea?”].

<sup>33</sup> Если мы можем относиться *ко всему*, что возникает, с полной равнодушием, то не остаётся никаких нежелательных переживаний. Если не остаётся нежелательных переживаний, нет необходимости вытеснять переживания в бессознательный ум. Если мы перестанем отвергать переживания, мы перестанем наполнять бессознательный ум (то есть сознание-хранилище, или восьмое сознание в йогачаре), и он в конце концов опустеет. В этот момент бессознательный (не осознанный) ум пол-

ней слизняки расползаются от света. Единственное отличие в том, что мерзкие твари не просто разбегаются от света осознания, чтобы отсидеться в другом месте. Они исчезают навсегда.

Вы будете видеть страшные сны вне зависимости от того, практикуете ли вы осознанные сновидения. Осознанность позволяет вам устранить страх за счёт обретения контроля. Опросы показывают, что если большинство неосознанных сновидений неприятные, то большинство осознанных сновидений приятные. Оно и понятно: с чего вам бояться того, что вы можете контролировать?

Некоторые авторы предлагают найти в сновидениях союзника, «лидера» или внутреннего проводника по сновидению, который сможет сопровождать вас в вашем погружении в бессознательное. Если у вас есть связь с тибетским буддизмом, вы можете молиться защитникам, чтобы те помогли вам в вашем внутреннем путешествии. Я убеждён, что мы также можем привлечь своих ангелов-хранителей и других подобных существ, которые проведут вас за руку. Хотя эти формы защиты действенны, они остаются относительными, и я сам никогда не нуждался в них. Абсолютная форма защиты – поддерживать правильное воззрение и видеть сквозь любую мнимую угрозу. Согласно окончательному анализу, «там» есть только ваш ум, и этот ум по сути своей хорош. Если вы не овеществляете его содержимое, ничто не сможет причинить вам вреда.

---

ностью исчезнет, поскольку всё будет вынесено на свет сознательного (пробуждённого) ума. Останется лишь сознание (осознание). Итак, говоря «да» всему происходящему, что является сущностью духовной практики, мы потенциально можем постепенно разорить бессознательный ум, а значит, и сансару. Так мы очищаем карму. Карму очищает равенность. На этом этапе сон и сновидения прекращаются и достигается пробуждение будды. Запутанность трансформируется в мудрость; бессознательный ум становится полностью сознательным; темнота превращается в свет. Интересно также, что существует различие между пробуждением и ростом, или горизонтальным и вертикальным просветлением. Это связано с важным различием между реализацией всех состояний и реализацией всех структур сознания, о которых говорилось в прим. 12.

## Абсолютный уровень

Важность полного воззрения о бессознательном уме становится очевидной тогда, когда мы выходим за пределы относительного уровня и достигаем абсолютной основы бессознательного. Это удивительное воззрение, общее для многих духовных традиций, является залогом успеха в йогах сновидений и сна. Оно жизненно необходимо не только для ночных медитаций, но и для любой духовной практики вообще. Если бы единственным местом назначения ночных йог был относительный бессознательный ум, это могло бы стать залогом неудачи в силу всех нежелательных элементов, которыми набит этот уровень ума. Кто хочет оказаться в постели с пауками и змеями? Абсолютное воззрение проливает свет на наш окончательный духовный пункт назначения – как днём, так и ночью. Оно позволяет нам видеть сквозь тёмные относительные уровни и принять абсолютное прибежище в свете, сияющем внутри.

Согласно этому более сложному воззрению, в котором вы можете убедиться самостоятельно, используя практики из этой книги, глубочайший уровень вашего бессознательного ума – то, кем вы являетесь в основании своего существа, – совершенно чист и в высшей степени хорош. Там, под тем, что может казаться самыми глубокими, мрачными и пугающими аспектами вашего существа, лежит полностью пробуждённое состояние, свет просветления<sup>34</sup>. Буддизм называет его *природой будды* (вашей пробуждённой природой), а также *фундаментальной добродетелью*. Я буду говорить о нём, используя термин тибетского буддизма – *ум ясного света*.

Этот абсолютный уровень бессознательного ума наполнен светом, любовью, доброжелательностью и мудростью. Здесь пауков и змей относительного уровня сменяют мудрецы и святые. Это тот уровень ума, на котором действуют будды, получая к нему доступ и делая его сознательным. Это также то место, где пребывает ваша собственная пробуждённая природа, ожидающая, чтобы вы открыли её. Йога сновидений помогает вам соединиться с этим внутренним буддой и пробудиться к тому, кем вы действительно являетесь.

Даже если вы до сих пор не знакомы с этим уровнем, крайне полезно просто поддерживать такое воззрение. Оно меняет всё. Вместо того чтобы чего-то бояться в ночной темноте, теперь вы можете с нетерпением ждать ночи. Вы погружаетесь в божественность собственного существа, в сущность, которая никогда не умирает, никогда не меняется и всегда бодрствует. Ваш относительный бессознательный ум может преподносить вам сюрпризы, однако если вы знаете, что на самом деле не являетесь им, что под этим туманом лежит светоносная чистота, то вы можете заменить тревогу чувством предвкушения.

Итак, это путешествие покажет вам, как обрести бесстрашие во тьме. Повторюсь: речь не только о тьме ночи, но и о тьме неизвестного аспекта вашего собственного ума, который символизирует ночь. То, что происходит, когда вы сознательно путешествуете в ночи с практиками, представленными в этой книге, является сгущением происходящего на духовном пути в целом. Итак, это прекрасное воззрение наполняет смыслом не только медитации ночи, но и всю практику пути.

---

<sup>34</sup> Просветление, или духовное пробуждение, остаётся предметом споров. В буддизме целые тома (например «Дасабхумика-сутра») посвящены стадиям пробуждения, и каждый из Трёх поворотов колеса учения содержит собственные описания, а также различные формулировки стадий. Одной из распространённых классификаций являются 10 *бхуми* («уровней», или «земель») духовного развития. Даже достижение первой бхуми является невообразимым свершением. Это не должно отталкивать людей от пути пробуждения, но должно дать им реалистическое видение и умерить преувеличенные заявления многих западных людей о том, что они достигли просветления. Я не берусь оценивать уровни свершений, однако можно достаточно уверенно утверждать, что полное просветление в современном мире – огромная редкость. Гораздо полезнее обсуждать практические аспекты пробуждения, что и является миссией данной книги.

Каждую ночь, впадая в сон, вы на самом деле впадаете в пробуждённость. Вы просто пока не знаете этого. Моя задача в том, чтобы помочь вам узнать это и превратить это священное воззрение в непосредственное переживание.

## Относительная защита

Относительный уровень вашего бессознательного ума напоминает щит. Его задача – защищать неведение, ведь он сам является воплощением неведения. Именно этот уровень удерживает вас во тьме, а следовательно, во сне – как в физическом, так и в духовном смысле. Спать в духовном смысле значит не осознавать собственного отсутствия осознания. Это совершенная слепая зона – такое, о существовании которого вы даже не подозреваете. Относительный уровень вашего бессознательного ума не хочет, чтобы вы пробудились к истине или увидели слепые зоны этого внешнего уровня бессознательного. Поскольку эта преисподняя наполнена неприятными переживаниями (в конце концов, это гора отбросов, свалка отвергнутого опыта), она очень эффективно отделяет вас от того, что скрыто под ней, от абсолютной реальности, лежащей в основании всех относительных проявлений.

Относительный бессознательный ум – это место рождения и постель вашего эго, и он будет делать всё, что в его силах, чтобы не дать вам пойти глубже<sup>35</sup>. Для эго неведение – это действительно блаженство. Оно пытается не дать вам подойти к истине, поскольку проникнуть в постель эго – значит увидеть то, что лежит за его фасадом, а для эго это равносильно смерти. Эго кажется, что оно испарится, если пойдёт дальше самого плотного слоя относительного бессознательного ума, и поэтому кричит и дерётся, чтобы не дать вам подойти к более глубокой истине вашего абсолютного бессмертного «я». Эго просто защищает себя, но, делая это, оно обеспечивает вам страдания. Как мы увидим в разговоре об уме ясного света, эго *действительно* умирает (или, точнее, оказывается увиденным насквозь), когда мы погружаемся из относительных уровней бессознательного ума в абсолютные. Таким образом, с точки зрения эго его защитные стратегии оправданы.

С духовной точки зрения знание об уме ясного света – это прекрасные новости, но с точки зрения эго это нежелательные новости. Поскольку мы в основном действуем исходя из позиции эго, то без общей картины того, куда мы попадаем, когда погружаемся в абсолютную природу ума, может возникнуть яростная защита в форме сопротивления, если мы (эго) решим исследовать тьму ночи. Большинство людей просто не хочет туда идти. Они не хотят обременять себя практиками наподобие йоги сновидений. Они предпочитают просто спать.

Основные средства «защиты» – это явный страх и скрытая апатия или лень. Страх – это кровь эго. Видеть сквозь колючие защиты относительного бессознательного ума значит видеть сквозь страх темноты. Мы словно отправляемся на поиски Святого Грааля и узнаём, что он лежит на дне глубокого тёмного колодца. Мы заглядываем в колодец и видим, как по поверхности воды скользят всевозможные гады и насекомые. Если у вас нет карты, которая заверит вас, что под этой грязью скрыт Грааль, вы точно не нырнете в колодец.

Слово *fear* («страх») неспроста созвучно со словом *fare* («плата»). Страх – это та плата или дань, которую мы должны уплатить за свой рост. Если мы действительно хотим пробудиться, мы должны *последовать за страхом* в самые тёмные аспекты своего существа и пройти сквозь них туда, где сияет самый яркий свет.

---

<sup>35</sup> В этой книге эго называется ощущение «я» или то, что американский философ Дэниел Деннетт называет «неким концентрированным внутренним комом собственной особенности». Мы обнаружим, что это ощущение «я» иллюзорно. На абсолютном уровне нет никакого эго. Эго – это просто забавный способ смотреть на вещи, своего рода задержка в развитии. Шотландский философ Дэвид Хьюм (1711–1776) глубоко рассматривал свои переживания, стараясь найти переживающее «я», однако находил лишь сами переживания. Он пришёл к выводу, что «я» – это не объект, а лишь «пучок ощущений». На основании этого британский философ Дерек Парфит провёл различие между теоретиками эго, которые верят, что «я» реально существует, и теоретиками «пучка», которые утверждают, что «я» – это иллюзия. Далее Парфит заявляет, что Будда был первым теоретиком пучка. «Я» – это лишь пучок иллюзий, имеющий исключительно относительный статус (см. [Susan Blackmore. *Consciousness: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press, 2005. P. 68]).

Произнеся свой знаменитый афоризм «Следуй за своим блаженством», Джозеф Кэмпбелл выразил частичную истину. Следовать за своим блаженством важно, и для этого может потребоваться смелость, однако если вы будете делать только это, вы просто «улетите». С духовной точки зрения более справедливой может быть формулировка: «Следуй за своим страхом». Однако, опять же, если вы будете делать только это, вы просто впадёте в панику. Идеальным руководством является буддийская концепция срединного пути, или «не слишком напряжённо, не слишком расслабленно». Не впадайте в крайности и не теряйте свой путь, попав в ловушку блаженства или испугавшись страха.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.