

Осознанные сновидения. Самопознание

Тибетский учитель Тартанг Тулку сказал:

Сны — это хранилище опыта и знания, но пока еще их недооценивают как средство постижения действительности⁴.

На протяжении вот уже более тысячи лет тибетские буддисты применяют осознанное сновидение для познания иллюзорной природы индивидуального существования и в качестве одной из практик, ведущих к озарению и открытию своей истинной природы.

Суфии, возможно, также используют осознанное сновидение, или что-то наподобие его, в духовных целях. Косвенное свидетельство тому мы находим у известного испанского суфия XII-го века Мохиддина Ибн Эль-Араби: "Человек должен контролировать свои мысли во сне. Тренировка такой бдительности ... принесет ему огромную пользу. Каждый должен приложить усилия для приобретения этой важнейшей способности"⁵.

Тартанг Тулку объясняет выгоды осознанного сновидения следующим образом: "Опыт, который мы приобретаем в ходе нашей практики во сне, может впоследствии быть перенесен в состояние бодрствования. Например, во сне можно научиться превращать враждебно настроенных существ в миролюбивых. С помощью того же метода можно возникающие днем отрицательные эмоции трансмутировать в дополнительную осознанность. Таким образом, наш опыт во сне может быть использован для выработки более гибкого поведения"⁶.

"Со временем," — продолжает Тулку, — "мы замечаем все меньше и меньше разницы между состояниями сна и бодрствования. Мы приобретаем знание, которое делает наше восприятие более живым и разнообразным. ... Этот тип знания, основанный на практике во сне, может помочь в достижении внутренней гармонии. Питая ум, знание воздействует на весь живой организм. Знание озаряет прежде невидимые грани ума и освещает нам путь к неизведанным глубинам бытия"⁷.

Согласно "Доктрине состояния сна", древнему тибетскому йогическому руководству, практика определенных техник контроля сна дает возможность видеть во сне все, что только можно вообразить⁸. Тулку дает аналогичное заключение: "Продвинутые йоги могут делать в своих сновидениях практически все. Они могут стать драконами или мифическими птицами, стать больше или меньше, исчезнуть, возвратиться в детство и заново прожить свою жизнь или даже полететь в космос"⁹.

Такой уровень контроля над сном открывает поистине захватывающие возможности,

связанные с исполнением желаний, но тибетские йоги простирают взоры за пределы любых тривиальных удовольствий. Им осознанное сновидение дает "средство познания действительности", возможность экспериментировать, исследуя субъективную природу состояния сна, и, как его разновидность, бодрствующее восприятие. Такого рода познанию они придают величайшее значение.

Осознание того, что наше восприятие действительности является субъективным, а не прямым и непосредственным, может иметь и практическое применение. Согласно Тулку, когда мы понимаем, что наше восприятие субъективно и, таким образом, похоже на сон, "оковы понятий и самооценок начинают исчезать. Как только наша самооценка становится менее жесткой, наши проблемы теряют свою остроту. Одновременно проявляется новый, гораздо более глубокий уровень знания"¹⁰. В результате, "даже тяжелейшие испытания воспринимаются с легкостью и спокойствием. Когда вы увидите, что все вокруг напоминает сон, вы достигнете чистого знания. А способ достижения этого знания состоит в осознании сновидческого характера воспринимаемой действительности"¹¹.

Комментарий к "Доктрине состояния сна" поясняет, что для понимания йоги сна необходимы длительная практика и большой опыт; для завершения этого пути нужны как теория, так и практика. Тот кто успешно пройдет его до конца, познает следующее:

1. СНЫ МОЖНО ИЗМЕНЯТЬ ПО СВОЕЙ ВОЛЕ

"... материя, или форма в ее размерных аспектах -- большое или малое, и ее численных аспектах -- множественное или единственное, всецело подчинена воле субъекта, психические силы которого эффективно развиты с помощью йоги"¹². В результате упорных экспериментов йоги научились трансформировать любой сон усилием своей воли. Большинство осознанно сновидящих знают это на своем опыте. Стоит вспомнить также обсуждавшееся в главе 5 мощное влияние, которое оказывают на содержание сна наши ожидания.

2. СНЫ НЕУСТОЙЧИВЫ

"Делая следующий шаг, он понимает, что форма и все остальные проявления сна являются игрушкой ума, и поэтому неустойчивы, как миражи"¹³. Опытные сновидцы тоже должны были это испытать. Сновидения столь же реалистичны, но далеко не так устойчивы, как бодрствующее восприятие.

3. БОДРСТВУЮЩЕЕ ВОСПРИЯТИЕ НАСТОЛЬКО ЖЕ НЕРЕАЛЬНО, НАСКОЛЬКО НЕРЕАЛЬНЫ СНЫ

"Следующий шаг приводит его к осознанию, что истинная природа всех форм и явлений, воспринимаемых посредством чувств в бодрствующем состоянии, столь же нереальна, сколь нереально отображение их во сне, то есть, оба состояния являются сансарическими", или иллюзорными¹⁴. На этой стадии ощущения йога можно понять скорее теоретически, чем практически. Из главы 5 вы должны помнить, что во сне, как и

в бодрствовании, используется один и тот же процесс восприятия как для построения умозрительных представлений, так и моделей мира. Модели, физического ли мира или мира сна, -- это всего лишь модели, а не реальность, как карта не есть реальная территория, а меню не есть пища.

4. ВЕЛИКОЕ ПРОЗРЕНИЕ: ВСЕ ВОКРУГ ЕСТЬ СОН

"Последний шаг ведет к великому прозрению, что все в сансаре [феноменальном мире пространства и времени] есть ничто иное, и не может быть ничем иным, как сновидением"¹⁵. Если сравнить ум с телевизором, то Великое Прозрение означает, что все, что появляется на экране, представляет собой только изображение, или иллюзию. Простое осознание, например, того, "что ум не может содержать ничего кроме мыслей", не является Великим Прозрением, которое дается только на практике, но не теоретически.

В свете сказанного, "Всемирное Творение и все, что происходит в нем" видится "только сном Всевышнего"¹⁶. Сновидящие йоги непосредственно переживают это новое восприятие реальности.

5. ЕДИНСТВО

"Озаренный светом этой Божественной Мудрости, микрокосмический аспект Макрокосма полностью пробуждается; росинка соскальзывает обратно в Сияющее Море, в Нирваническое Блаженство и Вечность, будучи Обладателем Всех Обладаний, Создателем Всех Созданий -- Одним Умом, Самой Реальностью"¹⁷. Дальше можно только воспользоваться высказыванием философа Людвига Виттгенштейна: "О чем нельзя говорить, о том следует молчать."

Откровенно говоря, это не тот вид знания, который может быть подвергнут публичному обсуждению или научной проверке. Но это никоим образом не уменьшает ценность мистического опыта, поскольку нет никаких оснований полагать, что возможности познания ограничены только возможностями науки. Не означает это и того, что вы должны последовать по пути тибетских йогов в поисках своей "Божественной мудрости". Методы и терминология тибетских мистических школ предназначались для образа жизни, свойственного тибетской культуре. Если вы серьезно настроены развивать в себе высшие способности, мы рекомендуем вам найти книгу или учителя, которые могли бы говорить с вами на языке, который вы понимаете.