



Эндрю Холчек

# СНЫ СВЕТА

Глубинная дневная практика осознанных  
сновидений



Эндрю Холчек — мастер йог сновидений и практик осознанности. Из его книг я узнал больше, чем из многих других книг по данной теме.

**РОДЖЕР УОЛШ**

**Эндрю Холечек**  
**Сны света. Глубинная**  
**дневная практика**  
**осознанных сновидений**  
Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67830177](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67830177)*

*Э. Холечек. Сны света. Глубинная дневная практика осознанных сновидений: ООО ИД «Ганга»; Москва; 2022  
ISBN 978-5-907432-54-3, 9781683644354, 9781683644361*

### **Аннотация**

В своей предыдущей книге «Йога сновидений» Эндрю Холечек направил нас по ночному пути осознанных сновидений и других измерений спящего сознания. Здесь он предлагает глубокие наставления по дневным практикам традиции тибетского буддизма. «Переживание бодрствования – это тоже своего рода сновидение, – пишет Холечек, – и всё не так плотно и реально, как нам кажется. Именно это прозрение превращает неосознанную жизнь в осознанную».

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Отзывы о «Снах света»	5
Введение	8
Часть 1. Деконструкция ощущения «я». На краю пустотности	27
1. Знакомство с пустотностью	27
2. Практическое применение пустотности	48
Конец ознакомительного фрагмента.	57

**Эндрю Холечек**  
**Сны света. Глубинная**  
**дневная практика**  
**ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ**

Andrew Holecek

Dreams of Light. The Profound Daytime Practice of Lucid  
Dreaming

© 2020 Andrew Holecek

© Перевод. О. Турухина, 2021

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

\* \* \*

# ОТЗЫВЫ О «СНАХ СВЕТА»

«Сны света» очаровывают тем, что развеивают чары, в плену которых мы обычно находимся, – чары видения вещей не такими, какие *они* есть, а такими, какие *мы* есть. Я был в равной степени восхищён удивительным содержанием этой книги и потрясающей ясностью изложения. Это одновременно практичное и волшебное руководство, ведущее нас туда, «куда нам нужно отправиться внутри, чтобы обнаружить иллюзорность мира снаружи».

*Джонатан Бриклин, автор книги «Иллюзия воли, „я“ и времени. Невольное руководство по пробуждению от Уильяма Джеймса»*

Эндрю Холечек – мастер йог сновидений и практик осознанности. Из его книг я узнал больше, чем из многих других книг по данной теме. Я крайне рекомендую его новую работу «Сны света», а также все его остальные книги.

*Роджер Уолли, доктор медицины, PhD, профессор Калифорнийского университета, автор книги «Основания духовности. Семь главных практик для пробуждения сердца и ума»*

Это важная и очень прагматичная книга, позволяющая привнести дневные практики в мир осознанных сновидений.

Холечек не просто писатель – он эксперт, прошедший по этому пути. Благодаря использованию метафор и ярких примеров мудрость Холечека сияет в его наставлениях, позволяющих читателю последовать по его стопам. Я получил огромное удовольствие от прочтения этой книги.

*Джадсон Брюер, доктор медицины, PhD, автор книги «Зависимый мозг. От курения до соцсетей: почему мы заводим вредные привычки и как от них избавиться»*

Книга «Сны света» – это глубокое исследование пустотности, иллюзии и ума ясного света. Глубокие познания Эндрю, его поэтический стиль и сострадательное сердце освещают каждую страницу этой дивной книги. «Сны света» многому вас научат и привнесут осознанность во все аспекты вашей жизни.

*Клэр Джонсон, PhD, автор «Полного руководства по осознанным сновидениям»*

В «Снах света» Эндрю Холечек очень умело, осознанно и сострадательно учит нас тому, как пробудиться от иллюзорных сновидений наших дневных переживаний, указывая на ту основу открытости и свободы, которой является наша вечная природа. Эта книга – находка для всех, кто хочет углубить свою практику осознанных сновидений или ищет ясный путь к просветлённому восприятию в гуще повседневной жизни.

*Цви Иш-Шалом, PhD, автор книги «Опыт кедумах. Исходная Тора»*

Откровения Эндрю Холечека об иллюзорной, подобной сновидению природе повседневной жизни, опирающиеся на глубокую мудрость, общую для науки, религии и философии, потрясут ваш мир. Холечек убедительно демонстрирует, что ничто никогда не бывает таким, каким кажется, и что это знание обладает силой освободить нас. Всем, кто ищет «настоящих себя» в жизни бодрствования или в сновидениях, эта книга даст бесценный набор инструментов для дневных практик, идеально дополняющих ночные техники осознанных сновидений и йоги сновидений, описанные в его предыдущей книге. Холечек не просто учитель осознанных сновидений – духовный путь, который он освещает, меняет всё.

*Джеймс Кингсленд, автор книги «Уж не сон ли это? О новой науке сознания и о том, как изменённые состояния перезагружают мозг»*

# Введение

*В своей обычной жизни мы похожи на тех, кто видит сны и верит, что эти сны реальны. Мы думаем, что бодрствуем, но это не так. Мы думаем, что этот занятой ум, наполненный мыслями и эмоциями, и есть мы. Однако когда мы на самом деле пробуждаемся, наше ложное понимание того, кто мы есть, и страдание, вызванное этим заблуждением, исчезает.*

*Дзогчен Понлоп*

Осознанные сновидения и йога сновидений – чудесные практики для психологического и духовного роста. При их полном развитии они представляют собой революцию в высшем образовании – уникальный ночной университет. Вместо того чтобы тратить треть своей жизни, теряясь во тьме неосознанного сна, вы можете включить внутренний ночник, «бодрствовать» большую часть ночи и открыть внутри целый мир. От возможностей быстрой трансформации и бесконечных открытий захватывает дух.

Осознанные сновидения – это радикальное, трансформирующее средство, однако, как и любая продвинутая образовательная программа, они не всегда даются легко. Я много лет путешествую по миру, обучая ночным практикам, и люди с энтузиазмом встречают возможности, ожидающие их каж-

дую ночь. Однако без надлежащей подготовки воодушевление сменяется разочарованием. Надежд так много, но многие надежды не сбываются. Одним людям с трудом удаётся обрести осознанность, а затем поддерживать её. Другие могут иметь завышенные ожидания или быть слишком нетерпеливы. Третьи сталкиваются со страхом или тревогой относительно того, что может поджидать их в темноте. В темноте вы имеете дело с тонкими состояниями сознания, и сила привычки особенно велика во сне и сновидениях. Чтобы поступить в этот внутренний институт высших знаний и не быть отчисленными, требуется моральная поддержка, а также некоторая коррекционная работа. Эта книга призвана предоставить вам эту необходимую основу.

Соединим две метафоры: чтобы получить доставку ночью, вам нужно отправить её днём надёжным транспортом. Вам нужен вездеход, или, в нашем контексте, практика для всех состояний сознания. Это то, что сможет доставить вашу осознанность из сознания бодрствования в глубокую темноту, а затем вернуть вас в состояние бодрствования с горой прозрений, которые вы соберёте за время путешествия. В этом заключается роль дневной практики иллюзорной формы. Она – идеальный вездеход, практика, применимая ко всем состояниям сознания.

Между практикой иллюзорной формы и йогой сновидений (включающей осознанные сновидения) существуют особые отношения. С одной стороны, иллюзорная форма явля-

ется лучшей подготовкой к йоге сновидений, а также основным средством против множества помех, сопровождающих эту практику. С другой стороны, видение иллюзорности всего является плодом йоги сновидений. Таким образом, практика иллюзорной формы обрамляет йогу сновидений. Она одновременно является идеальной предварительной практикой для йоги сновидений (в этом случае она называется *загрязнённой* иллюзорной формой) и её окончательным исполнением (в этом случае она называется *совершенно чистой* иллюзорной формой). Это идеальная практика в духе «притворяйся, пока не получится»<sup>1</sup>.

В моей предыдущей книге «Йога сновидений. Наполните свою жизнь светом при помощи осознанных сновидений и тибетских йог сна» (вышла на русском языке в издательстве «Ганга» в 2022 г. – *Прим. ред.*) представлена последовательность ночных медитаций: осознанные сновидения, йога сновидений, йога сна и йога бардо. «Сны света» содержат более глубокий взгляд в сущность этих практик – на этот раз в более широком контексте дневных практик иллюзорной формы. Поскольку иллюзорная форма – это начало и конец нашего пути, предварительная практика ночных йог сна, а также их плод, – она превращает линейное путешествие в

---

<sup>1</sup> Первый тип практики иллюзорного тела называется загрязнённым, поскольку он остаётся концептуальным. Вы притворяетесь. Совершенно чистая иллюзорная форма означает, что практика была полностью очищена от концептуальных наложений. В этот момент вы приходите к прямому восприятию реальности. У вас получилось.

движение по кругу.

Практики иллюзорной формы помогают вам обнаружить, что те небеса, которые вы ищете, – уже здесь, на земле. Мир форм, из которого стремятся сбежать многие искатели духовности, не представляет проблемы. С материальным миром, в котором вы живёте прямо сейчас, всё в порядке. На самом деле в конце пути материальное оказывается духовным. Практика иллюзорной формы доставляет вас обратно, прямо в материальный мир, на этот раз снабдив вас освобождающим видением. Это то же старое место, которое вы покинули, когда начали духовный путь, однако теперь оно видится в осознанном и разоблачающем свете. В данной книге наше путешествие заключается в том, чтобы включить этот свет.

Поскольку практика иллюзорной формы – это хлеб в сэндвиче йоги сновидений, её альфа и омега, её репетиция и последнее представление, она является необходимой практикой. Этот вывод подтверждают классические тексты, называющие йогу сновидений частным случаем иллюзорной формы. Иллюзорная форма является основной практикой, а йога сновидений призвана поддержать её.

Иллюзорную форму может практиковать кто угодно. Это легко. Это отличная новость для тех, кто испытывает трудности с тонкостями йоги сновидений. Выполняя эту дневную практику, вы сделаете те же выводы, к которым ведут её ночные аналоги, а обретя мастерство в практике иллюзорной

формы, можете обнаружить, что чаще осознанно сновидите. Таким образом, вы можете реализовать сущность йоги сновидений через практику иллюзорной формы. Итак, если вас занимают практики осознанных сновидений и йоги сновидений, но вы испытываете с ними сложности, практика иллюзорной формы – это то, что вам нужно.

Открытие иллюзорной и подобной сновидению природы реальности – это высший пункт назначения, и этой вершины можно достичь, пройдя как ночным, так и дневным путём<sup>2</sup>.

## Улица с двусторонним движением

Все ночные медитации имеют дневные аналоги – практики, в которых ум так же тонок, как и в темноте, и этот ум будет освещён в медитациях на восьми сознаниях, описанных

---

<sup>2</sup> Как и у всего остального, у практики иллюзорной формы и видения подобной сновидению природы реальности есть теньевая сторона. Нам необходимо заручиться надёжным относительным ощущением «я»: по знаменитому выражению психиатра Джека Энглера, «Прежде чем вы сможете стать никем, вы должны стать кем-то». У эгоистических уровней развития есть своё место, но они должны оставаться на этом месте. Без ощущения устойчивого основания развития можно скатиться в такие патологии, как *деперсонализация* или *дереализация*. При этом человек теряет контакт с относительной реальностью и проявляет чрезмерную озабоченность или даже одержимость попытками установить, что реально, и проверкой собственного существования. Происхождение этих расстройств не известно, однако вероятно, что свой вклад в эти диссоциативные состояния вносят генетика, окружение и травматические переживания. Более подробную информацию см. на сайте [mayoclinic.org/diseases-conditions/depersonalization-derealization-disorder/symptoms-causes/syc-20352911](http://mayoclinic.org/diseases-conditions/depersonalization-derealization-disorder/symptoms-causes/syc-20352911).

во второй части данной книги. Эти медитации расширяют наш медитативный зрачок днём. Без таких дневных медитаций сложно распознать сознание сновидений и сна. То, чего вы не видели при свете дня, будет сложно узнать ночью. Вы просто пройдёте мимо этих состояний. Однако если вы уделите время знакомству (тибетское слово, обозначающее медитацию, – *gom* – переводится как «ознакомление») с этими тонкими состояниями сейчас, вы начнёте узнавать их в темноте. То, что поэт Кабир сказал о смерти, также применимо ко сну и сновидениям: «То, что обнаруживается сейчас, обнаруживается тогда». С другой стороны, для нетренированного ума то, что *не* обнаруживается сейчас, *не* обнаружится и тогда.

Иллюзорная форма и йога сновидений – дневная и ночная практики – поддерживают друг друга, так что работа с ними обеими создаёт своего рода лестницу между двумя состояниями сознания, которая в конце концов позволяет вам подняться к их фундаментальному единству. Представьте себе лестницу треугольной формы, широкую внизу и сужающуюся кверху. Когда вы начинаете подниматься по этой лестнице, бодрствование и сновидения так же различны, как чёрное и белое, как день и ночь, но чем выше вы поднимаетесь, тем они ближе друг к другу. Эта лестница также является мостом. На её вершине иллюзорная форма и йога сновидений позволяют вам пережить единство осознания, которое в буддизме называется единым вкусом. В христианской тер-

минологии – всё обретает вкус Бога.

Это может казаться слишком возвышенным состоянием, однако объединение сознания бодрствования и сознания сновидений – одно из определений как осознанных сновидений, так и иллюзорной формы. Иными словами, привнесение сознания бодрствования в состояние сновидения определяет осознанное сновидение, а привнесение состояния осознанного сновидения в состояние бодрствования (а значит, видение повседневных проявлений подобными сновидению) определяет практику иллюзорной формы. Плод обеих практик – это пробуждение к недвойственности или пустой природе обоих состояний.

Практика иллюзорной формы и йога сновидений открывают улицу с двусторонним движением, которая никогда не пустует и по которой в обоих направлениях постоянно мчатся прозрения. Это взаимно обогащающие практики. То, что вы практикуете в медитации иллюзорной формы, усилит то, что вы практикуете в своей работе с йогой сновидений; и наоборот – то, что вы практикуете в йоге сновидений, усилит вашу практику иллюзорной формы.

Легко понять, как наши действия в течение дня влияют на то, что мы переживаем ночью. Например, если днём наши переживания кошмарны, нам, скорее всего, будут сниться кошмары. Сложнее понять то, как наши действия ночью влияют на наши дневные переживания. Мы в определённой степени видим это, когда «встаём не с той ноги» и плохая

ночь отбрасывает тень на весь день. Мы также видим это, когда просто не высыпаемся. Однако ночные практики выводят эту незнакомую двунаправленную дорогу на совершенно новый уровень. Они показывают нам, как каждый день вставать с правильной ноги и как хорошая ночь осознанных сновидений может наполнить светом наш день.

С практикой иллюзорной формы мы в течение дня устанавливаем набор всплывающих подсказок, которые обращают на себя внимание нашего бессознательного ума ночью, пробуждая нас к тому факту, что мы в сновидении, то есть, по сути, предупреждая нас об иллюзорной природе ночных переживаний. Ночная осознанность позволяет увидеть, что сновидение – это сновидение. Мы взламываем бессознательные и сверхсекретные серверы, обнаруживая их истинную природу – то, что сновидения не такие плотные и реальные, как мы думаем. Само это прозрение трансформирует неосознанное сновидение в осознанное.

Подобным же образом в ночных медитациях мы устанавливаем набор всплывающих подсказок, которые привлекают наше осознание в течение дня, предупреждая нас о том факте, что мы *по-прежнему* сновидим, и пробуждая нас к иллюзорной природе дневной реальности. Дневная осознанность позволяет увидеть, что переживание бодрствования – это тоже своего рода сновидение и что явления не такие плотные и реальные, как мы думаем. Мы взламываем то, что считали полностью сознательным переживанием, и мни-

мая реальность (того, что мы на самом деле бодрствуем и что формы, с которыми мы сталкиваемся в состоянии бодрствования, действительно существуют) оказывается иллюзией. Такое шокирующее разоблачение ожидает нас на горячих страницах этой книги. Именно это прозрение трансформирует неосознанную жизнь в осознанную.

Области сознания, которые вы взламываете, являются крайне засекреченными и тайными, поскольку эго не хочет, чтобы вы знали правду – то, что на самом деле происходит за сценой или по ту сторону простых видимостей. Эго – архетип неведения – хочет, чтобы вы оставались во тьме и глубоко спали, окутанные миром форм. В этой книге мы попытаемся раскрыть, отпустить и «рассекретить» форму, тем самым разоблачая и рассекречивая тайны эго. Мы перейдём из мира овеществлённой формы в мир иллюзорной (невещественной) формы и покажем, почему этот переход так важен.

Итак, с этими дневными и ночными практиками вы увидите то, что удерживало вас во тьме, а значит, в духовном сне днём и ночью. Для пробуждённых существ, развивших такую непрерывную осознанность, нет настоящего различия между бодрствованием, сном, сновидениями и даже смертью. Христианский теолог Барбара Браун Тейлор пишет:

Когда солнце заходит и более медленные, тихие и осязаемые ритмы ночи открывают двери, закрытые в течение дня, приходит очередь других событий. Без сомнения, за этими

дверями скрываются пугающие вещи, но за ними есть и много чудесного. В конце концов с некоторой практикой мы узнаем, что все эти двери ведут в одну и ту же комнату... Для Бога темнота не темна, а ночь светла, как день<sup>3</sup>.

## Правильное воззрение

Буддизм подчёркивает важность правильного воззрения – первого фактора Восьмеричного благородного пути<sup>4</sup>. Тот факт, что воззрение – это первый из восьми факторов, указывает на его важность. Без правильного воззрения сложно понять, куда мы идём, не говоря уже о том, как туда добратся. В традиционном контексте правильным воззрением называется философия, система взглядов или школа мысли –

---

<sup>3</sup> [Barbara Brown Taylor. *Learning to Walk in the Dark*. Norwich: Canterbury Press, 2015. Pp. 54–55, 16]. В песнях пробуждения тибетского мудреца Миларепы есть слова: Когда не видишь разницы между сновидениями и днём — Это лучшая медитация. Когда не видишь разницы между здесь и там — Это лучшее освоение их природы. Итак, эти практики на самом деле действуют в трёх направлениях. Используя осознанные сновидения как отправную точку, они протягивают осознание назад, в жизнь, и вперёд, в смерть.

<sup>4</sup> Сам Восьмеричный благородный путь составляет сущность Четвёртой благородной истины – истины о прекращении страдания. Четыре благородные истины – это первое учение Будды, которое содержит краткое описание всего пути к пробуждению. Это истины о страдании, о происхождении страдания, о прекращении страдания и о пути, ведущем к прекращению страдания. Восьмеричный благородный путь состоит из практик правильного воззрения, правильного намерения, правильной речи, правильного поведения, правильного образа жизни, правильного усердия, правильного памятования и правильного сосредоточения.

например, когда мы спрашиваем: «Каково ваше воззрение в этом отношении?». Однако правильное воззрение также имеет более прямой, более буквальный смысл (феноменологический, а не фигуральный). Здесь воззрением называется непосредственное изменение того, как вы видите явления. В своём путешествии мы задействуем оба типа воззрения: сначала мы выстроим философское воззрение (воззрение пустотности), а оно в конце концов изменит ваше видение<sup>5</sup>.

Для того, кто реализовал эти мудрые практики, формы по-прежнему проявляются, однако теперь они воспринимаются в свете осознанности. То, каково это восприятие на самом деле и как видят явления просветлённые существа, – тема, к которой мы будем возвращаться на протяжении всей книги.

Распространённый миф гласит, что гений – это тот, кто «всё знает», человек с огромными резервуарами знаний. Хотя некоторые гении действительно обладают такой способ-

---

<sup>5</sup> Тема правильного воззрения распространена в буддизме, где часто говорится о прозрении, прямом восприятии, пути видения, просветлении, божественных глазах, высшем видении, чистом восприятии и т. п. В то же время есть множество упоминаний ложных воззрений, загрязнённого восприятия, слепоты, темноты, ослабленного зрения и т. д. В «Сутре совершенства мудрости в двадцати пяти тысячах строк» описаны пять наборов глаз, позволяющих видеть: 1) глазами плоти называется сверхъестественное зрение, когда очищенный физический глаз может видеть очень далеко; 2) божественные глаза позволяют вам видеть последствия кармы; 3) глаза прозрения – это прозрение бодхисаттвы в пустотность; 4) глаза Дхармы связаны с сострадательным действием: они позволяют бодхисаттве видеть, как лучше помочь другим; 5) глаза Будды – это окончательная реализация будды.

ностью, настоящий гений – это, скорее, тот, кто «всё видит», тот, кто может посмотреть на то же, что видят все остальные, но увидеть это уникальным образом. Пикассо и Эйнштейн, безусловно, принадлежали к этому племени. Духовные гении, которыми мы стремимся стать, видят всё. Однако в каком-то смысле они видят не больше, чем лежит на виду, – они видят меньше. Они видят, что всё *менее* плотно, *менее* материально, *менее* реально.

Есть ли что-то более трансформационное, чем изменение нашего видения вещей? Даже на повседневном уровне, употребляя меняющие сознание вещества, мы делаем это для того, чтобы изменить своё видение. На более возвышенном уровне освобождение в духовном смысле означает освобождение от предметов, от мира форм. Однако это не означает, что мы избавляемся от форм и улетаем в какие-то бестелесные небеса. Это означает, что мы освобождаемся от своих текущих *отношений* с формами.

Правильное воззрение означает *полное воззрение* – воззрение, включающее все состояния ума. Постигание, рождающееся из этого полного воззрения, прекрасно выразил индийский мастер Рамана Махарши:

Мудрец видит сон, но знает, что это сон, так же, как знает, что состояние бодрствования – это сон. Утвердившись в состоянии высшей реальности, мудрец беспристрастно свидетельствует остальные три состояния – бодрствование, сно-

видение и сон без сновидений – как наложенные на него картинки. Для мудреца все три состояния одинаково нереальны. Большинство людей не способны понять этого, поскольку для них стандартом реальности является состояние бодрствования, тогда как для мудреца стандарт – это сама реальность<sup>6</sup>.

Ночные медитации и практика иллюзорной формы утверждают вас в состоянии высшей реальности, того, что в буддизме называется пустотностью, где вы можете беспристрастно, но сострадательно свидетельствовать все проявленные состояния или все формы, не соблазняясь этими формами.

## **Простота практики иллюзорной формы**

Современный ум сложен, и на следующих страницах также предостаточно сложного материала. Однако практика иллюзорной формы проста. Вообще-то она настолько проста, что сложному уму может быть непросто в неё поверить. Весь представленный далее сложный материал направлен на то, чтобы удовлетворить современный ум и в конце концов склонить его к покорности. Всегда помните, что сама реальность проста. Сложны лишь заблуждения.

---

<sup>6</sup> Цит. по [Stephen Mitchell. *The Second Book of the Tao*. New York: Penguin, 2009. P. 140].

Итак, не позволяйте простоте следующих практик заставить вас усомниться в их глубине. Чем выше уровень практики, тем она проще. В конечном счёте сложность не может устоять перед простотой. Простак способен обезоружить софиста. Хорошо направленным простым ударом Давид повалил на землю Голиафа.

Практика иллюзорной формы имеет три аспекта: медитации на иллюзорном теле (прорыв сквозь формы), на иллюзорной речи (прорыв сквозь звуки) и на иллюзорном уме (прорыв сквозь мысли). «Иллюзорный» – это кодовое слово, означающее «пустой», так что практика иллюзорной формы в действительности является практикой пустотности.

В следующих главах мы разберём, что означает «пустой».

В обычной жизни мы вступаем в отношения с миром посредством тела, речи и ума и уплотняем свои переживания посредством мыслей, слов и действий. Практика иллюзорной формы работает с этими тремя вратами, чтобы растворить ощущение плотности мира<sup>7</sup>. Она развивает подобный лазеру взгляд, позволяющий нам видеть сквозь простые проявления вглубь реальности, прорываясь через формы, звуки и мысли, обычно удерживающие нас в ловушке мучений и неудовлетворённости жизнью в общепринятом смысле.

Медитация на иллюзорном теле – самая интуитивно понятная из этих трёх практик. В данной книге будет снова

---

<sup>7</sup> Практика иллюзорной формы – это духовная кислота, растворяющая реальность подобно своей биохимической тёзке, «кислоте», или ЛСД.

и снова повторяется простое упражнение, состоящее в том, чтобы напоминать себе видеть формы этого мира как подобные сновидению. Практика иллюзорного тела бросает вызов авторитету бодрствования в общепринятом смысле, наделяя бодрствование в течение дня новым смыслом. Медитация иллюзорного тела использует силу воображения для создания шаблона, соответствующего реальности: мир *действительно является* иллюзорным. Практика иллюзорного тела позволяет вам настроиться на эту истину.

Мы постоянно наполняем мир своими проекциями. В практике иллюзорного тела мы используем проективную способность ума, которая помогает нам увидеть всё так, как есть на самом деле. Мипам Ринпоче говорит: «Сначала увидь это своим умом, тогда ты увидишь это своими глазами». Гьятрул Ринпоче добавляет: «Тренируйся в том, чтобы видеть весь одушевлённый и неодушевлённый мир как лишённый собственного существования, вы не просто навязываете это видение миру. На самом деле эта практика выступает катализатором для обретения прозрения в природу реальности. Она начинается как процесс в воображении, но ведёт к прямому восприятию реальности»<sup>8</sup>. Вы перепрограммируете себя истиной.

К счастью, поскольку мир по своей природе иллюзорен, хорошая привычка видеть явления как иллюзорные выраба-

---

<sup>8</sup> [Gyatrul Rinpoche. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos* / trans. B. Alan Wallace. Boston: Wisdom Publications, 1998. P. 149].

тывается быстрее, чем плохая привычка видеть явления как плотные. Именно поэтому, согласно утверждению буддизма, при наличии правильных методов мы можем достичь пробуждения за одну жизнь, даже если спали много эонов. Засыпать – это всегда дольше, чем просыпаться.

Идея иллюзорной речи может казаться менее очевидной. Однако, подобно физическим формам, слова, затвердевая, могут причинять нам боль. Они не такие плотные, как пули или бейсбольные биты, но правильно заряженное слово или фраза могут нанести мощнейший удар. Когда кто-то в первый раз говорит вам: «Я тебя люблю», это заставляет ваше сердце трепетать. Когда кто-то выкрикивает вам в лицо: «Да пошёл ты!» – это бьёт по вашему самолюбию. Слова не могут убивать в буквальном смысле (хотя шок от слов, сообщающих плохую новость, может вызвать сердечный приступ), однако они могут подтолкнуть нас к убийству. «Война слов» может разжечь настоящую войну.

Практика иллюзорной речи состоит в том, чтобы видеть сквозь плотность слов или прорываться через звуковые сигналы, которые швыряют нас то вверх, то вниз. Кульминация практики иллюзорной речи – это слышать с открытыми ушами, слышать всё с равностностью, не подвергаясь воздействию того, что говорят другие. Слова по-прежнему могут трогать нас, но только если мы позволяем им это делать.

Движение от тела к речи, а затем к уму в практике иллюзорной формы – это последовательный переход от грубых

форм к тонким, а затем – к тончайшим. Хотя мысли и эмоции довольно бесформенны, они являются самыми могущественными формами. Всё, что мы говорим (речь) или делаем (тело), начинается с наших мыслей или чувств. Тонкое ментальное содержание подобно небольшому рулю, меняющему направление огромного океанского лайнера. Малейшие внутренние изменения могут иметь огромные внешние последствия.

Мы относимся к внешнему миру так же, как к своему внутреннему миру. Если мы жестоки с собой, мы обычно жестоки с другими. Если мы можем перестать овеществлять содержимое своего ума и видеть мысли и эмоции как подобные сновидению, наш мир также смягчится. Таким образом, практика иллюзорного ума сосредоточивается на (тонком) проекторе, а не на (грубых) проекциях.

Практика иллюзорного ума – это один из подходов к медитации, обеспечивающий большую остроту. Когда мы выполняем эту практику, важно осознавать, что мысли никогда не бывают проблемой. Проблема в том, что мы верим всему, что думаем. Проблема в овеществлении. Если оставить мысли в покое, они естественным образом самоосвобождаются, подобно снежинкам, падающим на горячий камень. Однако мы редко оставляем их в покое. Мы поливаем их ракетным топливом своего внимания и сломя голову летим в горячие драмы и трагедии своей жизни.

В целом то, как вы относитесь к своему уму, естественным

образом распространяется на то, как вы относитесь к своей речи, телу и действиям тела. То, как вы относитесь к своей речи и телу, также распространяется на то, как вы относитесь к своему уму. Эти три аспекта иллюзорной формы поддерживают друг друга. Чем лучше у вас получается один из них, тем лучше начинают получаться остальные два. С практикой вы можете обнаружить подобное сновидению сознание глаза, которое видит подобные сновидению формы; подобное сновидению сознание уха, которое слышит подобные сновидению звуки; и подобный сновидению ум, который воспринимает подобные сновидению мысли.

## **Как читать эту книгу**

Приведённый далее материал опасен для здоровья вашего эго. Он не для слабых духом. Учения о пустотности, иллюзорной форме и их научных основаниях могут нанести серьёзный удар. Этот удар лучше принимать постепенно. Традиционно предлагается продвигаться в понимании и переживании пустотности и иллюзорной формы шаг за шагом. Если вы попытаете слишком быстро принять удар полной силы, это может стать большим потрясением.

Пробуждаться, даже в повседневном смысле этого слова, не всегда приятно. Буддизм выступает за «постепенный подход к мгновенному просветлению». Будить себя (и других) не спеша – более вежливо. У всех нас бывали моменты, ко-

гда нас резко будили от мёртвого сна, так что мы были ошеломлены, сбиты с толку и часто испытывали раздражение. Чтобы избежать резкого пробуждения на духовном пути, не спешите. Иначе вы можете почувствовать себя так, словно на вас среди ночи вылили ведро ледяной воды.

Я рекомендую читать по одной главе или одному разделу за раз. Размышляйте над ними, переваривайте их и постепенно усваивайте материал, медитируя на нём. Я изучаю и практикую эти учения уже несколько десятилетий, однако при написании книги обнаружил, что мне приходится продвигаться вперёд очень медленно. Когда я разрешил себе не спешить, содержание стало в разы более интеллектуально стимулирующим, эмоционально возбуждающим и духовно сокрушительным.

Хотя материал развивается от главы к главе, многие главы стоят особняком, что позволяет перескочить их, если вы почувствуете, что оказались в зыбучих песках. Часть 3 ориентирована на тех, кто больше интересуется наукой. Если это о вас, то, перескочив туда, вы можете обеспечить себе перезагрузку. Если вы скорее склонны к духовности, у вас могут найти отклик учения из частей 1 и 2. Практики рассыпаны по всем главам. Экспериментируйте с ними. Позвольте интуиции направлять вас.

Позвольте учениям работать над вами.

# Часть 1. Деконструкция ощущения «я». На краю пустотности

## 1. Знакомство с пустотностью

*В нас глубоко сидит тенденция думать с точки зрения сущности – это видно в том, как настойчиво мы обнаруживаем её в материальных объектах... Однако никакой основополагающей или изначально присущей им сущности нет. Это иллюзия. Тралег Кьябгон*

*Сновидение ведёт нас к сновидению; иллюзии нет ни конца, ни края.  
Ральф Уолдо Эмерсон*

Представьте, что едете домой на машине после весенней грозы. Вы поворачиваете за угол и видите прекраснейшую радугу. Она настолько восхитительна, что вы останавливаетесь на обочине, чтобы полюбоваться видом. Вы восхищаетесь сияющей игрой света и пространства. Вам даже не придёт в голову сказать: «Я хочу её. Я куплю эту радугу. Я возьму её и увезу домой», потому что вы знаете – там нет ничего такого, чем вы могли бы обладать. На самом деле, осознавая, что радуга скоро исчезнет, вы ещё больше цените её красоту.

Так видят мир пробуждённые. Для них всё является радужным телом, которое можно считать более поэтической формулировкой иллюзорной формы. Представьте, как изменились бы ваши отношения с реальностью, если бы вы осознали, что всё – это просто мимолётная игра света и пространства, светоносности и пустоты. Ваши мысли по сути являются ментальной радугой. История вашей жизни подобна одному из тех эфемерных ореолов, которые вы иногда видите вокруг солнца. Непостоянство – это фундаментальное выражение пустотности, однако непостоянство не отменяет ваших переживаний радужных форм. Оно усиливает их. Именно поэтому мы любим цветы и утренний туман. Аромат хрупкости, благоухание приближающейся смерти и исчезновения делает всё более живым.

Вы сидите на радуге. Вы держите радужную книгу в своих радужных руках. Вы съедите радужную еду, которая превратится в ваше радужное тело. В первой части этого путешествия я помогу вам завернуть за угол материализма, предложу выйти из машины и полюбоваться радужным видом реальности, захватывающим пейзажем пустотности.

## **Приближение к пустотности**

Пустотность – это сердце буддизма, а значит, сердце йоги сновидений и практики иллюзорной формы. Буддолог Серенити Янг формулирует главную мысль: «Иллюзорная приро-

да сновидений служит основным примером пустотности»<sup>9</sup>. Мингьюр Ринпоче добавляет: «В дневное время феномены *кажутся* более плотными. Это делает изучение пустотности в дневных классах более сложным. Гораздо проще распознать пустотность в сновидении». Буддизм объявляет, что все учения сходятся в одной точке, и этой точкой без определённого местонахождения является пустотность. Постичь пустотность – значит пробудиться. Хотя может быть проще распознать пустотность в сновидении, дневная практика иллюзорной формы смазывает рельсы, ведущие к этому ночному распознаванию.

Пустотность сложна интеллектуально и тяжела эмоционально. Читая текст на этих страницах, осмысляя его и выполняя практики иллюзорной формы, вы можете обнаружить, что какая-то ваша часть не хочет слышать эти учения и выполнять эти практики. Пустотность – это конец формы в известном нам смысле, конец материализма, который сродни смерти для полностью сформировавшегося материалистического эго. Однако, чтобы мы могли воскреснуть в пробуждённом состоянии, конвенциональные формы должны умереть. Лакар Ринпоче пишет:

Мы настолько зависимы от взгляда вне себя, что почти полностью утратили доступ к своему внутреннему существу.

---

<sup>9</sup> [Serinity Young. *Dreaming in the Lotus: Buddhist Dream Narrative, Imagery, and Practice*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 1999. P. 163].

Взгляд внутрь вселяет в нас ужас, поскольку наша культура ничего не говорит о том, что мы там найдём. Мы даже можем думать, что рискуем потерять рассудок, если заглянем туда. Это один из последних и самых хитроумных приёмов эго, не дающих нам обнаружить нашу истинную природу. Мы делаем свою жизнь настолько занятой, чтобы не иметь ни малейшего шанса заглянуть в себя. Даже идея медитации может пугать людей. Когда они слышат слова «отсутствие эго» или «пустотность», они думают, что переживание этих состояний будет похоже на несчастный случай: оказавшись за бортом космического корабля, они будут вынуждены вечно болтаться в тёмном и холодном вакууме. Ничто не может быть дальше от истины. Однако в мире, которым правят отвлечения, тишина и неподвижность пугают – мы защищаемся от них шумом и бешеной занятостью. Вглядываться в природу своего ума – последнее, на что мы готовы отважиться<sup>10</sup>.

Поскольку пустотность настолько требовательна, учения развиваются в три этапа. Первый этап – это *понимание*. Здесь вы встречаетесь с пустотностью интеллектуально, размышляете о ней, глубоко её осмысляете. В какой-то момент вы *переживаете* её, и это глубоко вас трансформирует<sup>11</sup>. Этот вто-

---

<sup>10</sup> [Sogyal Rinpoche. *Glimpse After Glimpse: Daily Reflections on Living and Dying*. New York: HarperCollins, 1995. July 7 entry].

<sup>11</sup> В буддизме говорится о *пяти путях*, которые на самом деле представляют собой пять стадий на пути. Первый путь – это *путь накопления*. Второй путь – это *путь подготовки*. Главное в первых двух путях – это развитие всё более тонкого

рой этап наступает тогда, когда вы впервые видите мир как иллюзорный. Вы перестаёте притворяться, что видите его таким. У вас получилось. Вы видите проблеск того, как видит мир будда.

Несмотря на свою важность, переживание нестабильно. Вы обретаете его, а затем снова теряете. В силу наших обусловленных привычек этот новый способ видения обычно выветривается, когда старые тенденции вновь утверждают своё влияние. Вы просыпаетесь, но затем снова впадаете в сон. Переживание сравнимо с утренней росой – оно испаряется. Оно всегда имеет начало и конец. Однако при устойчивом усердии переживание созревает и наступает третий этап – *реализация*. В этот момент проблески видения превращаются в устойчивый взгляд. То, что когда-то было пиковым переживанием (или намёком), становится стабильным пла-

---

логического понимания пустотности. Третий путь – это *путь видения*. Здесь мы впервые видим пустотность. Иногда его называют *путём прямого восприятия* – в противоположность пути логического понимания. Третий путь также связывают с первой *бхуми* (землёй бодхисаттвы). Четвёртый путь – это *путь медитации* или путь привыкания, где мы всё ближе знакомимся с прямым переживанием пустотности. Именно на этом четвёртом пути мы проходим все остальные девять бхуми. Пятый путь – это *путь более-не-учения*, или полная реализация пробуждённого, будды. Именно здесь свет осознанности полностью горит 24 часа в сутки. Проблески просветления (а также бхуми) трансформируются в непрерывно горящий свет. Путь видения – это важнейший опыт «до и после». Если вы хотя бы однажды увидели реальность, пустотность, вас уже невозможно обмануть. Вы можете время от времени забывать, и именно поэтому продолжается путешествие через бхуми и четвёртый путь, однако вы действительно увидели свет – свет просветления.

то<sup>12</sup>. Теперь вы действительно обретаете его и уже не теряете. Вы просыпаетесь и больше не засыпаете<sup>13</sup>.

Этому движению к полной реализации, или полному пробуждению будды, способствует применение трёх инструментов мудрости (или, на санскрите, трёх видов *праджни*) – слушания, размышления и медитации. Это три постепенных способа употребления, переваривания и усвоения учений о пустотности. Слушанием называется интеллектуальное изучение учений, а размышлением – обдумывание их смысла. Однако чтобы материал дошёл из вашей головы до сердца, от простого понимания до полностью воплощённой реализации, вам нужно медитировать. Мастер дзен Тхить Нят Хань объясняет:

---

<sup>12</sup> Очень легко застрять на уровне переживаний (тиб. *ням*) и не дать им созреть до реализации (тиб. *тогна*). Многие «мастера» медитации, особенно на Западе, попали в ловушку уровня *ням*, и эта ловушка может быть самой коварной из всех. Традиция говорит о реализованных существах, а не о переживающих существах. Переживание – это промежуточная стадия, а не пункт назначения. См. [Andrew Holecek. Just When You Think You're Enlightened // *Lion's Roar*. April 13, 2018. URL: lionsroar.com/just-when-you-think-youre-enlightened/].

<sup>13</sup> В современных терминах *переживанию* соответствуют мимолётные состояния сознания, а *реализации* – устойчивые черты сознания. Проницательный взгляд на то, как переживание и реализация влияют на ваши тело и мозг, а также на важность различия между состояниями и чертами вы найдёте в книге [Daniel Goleman and Richard J. Davidson, *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York: Avery, 2017] (русскоязычное издание: [Гоулман Д., Дэвидсон Р. *Изменённые черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018]. – Прим. ред.).

Мы не можем удержать семена Дхармы лишь в своём интеллекте, или сознательном уме. Мы должны наполнить ими всего человека и посадить их в почву сознания-хранилища [в наше тело]... Ночью наш сознательный ум может отдыхать и перестаёт работать, однако наше сознание-хранилище продолжает свою работу. Когда садовники уходят отдыхать, почва продолжает трудиться, чтобы помочь семенам прорасти и взойти. Рано или поздно мы довольно естественно приходим к прорыву. Из нашего сознания-хранилища прорастают цветы и плоды...

Не сознательный ум, не ваше интеллектуальное понимание приведёт вас к просветлению или прозрению, а более глубокая мудрость вашего сознания-хранилища<sup>14</sup>.

Вам нужно практиковать пустотность, чтобы пережить её напрямую. Концептуальный ум не может полностью приложить себя к этим учениям. Он может помочь вам приблизиться к ним, однако последний шаг постижения пустотности превосходит интеллект<sup>15</sup>. Как предупреждает мастер ме-

---

<sup>14</sup> [Thich Nhat Hanh. *Understanding Our Mind*. Berkeley, CA: Parallax Press, 2006. Pp. 107–108]. Мы заглянем в глубины сознания-хранилища в главе 7.

<sup>15</sup> Искусное путешествие по стадиям пустотности описано в книге Khenpo Tsültrum Gyamtso Rinpoche, *Progressive Stages of Meditation on Emptiness / translated and arranged by Shenpen Hookham*. Oxford: Longchen Foundation, 1986] (русскоязычное издание: [Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче. *Последовательные стадии медитации на пустотность*. М.: Шечен, 2001]. – Прим. ред.). Описывая каждую из пяти стадий, Ринпоче предлагает аналогии со сновидением, связывающую пустотность с нашими переживаниями во сне.

дитации Аджан Чаа, «если вы попытаетесь понять это интеллектуально, у вас, скорее всего, взорвётся мозг»<sup>16</sup>. Однако пока мозг ещё не взорвался, мы будем использовать его – и начнём с этапа *понимания*. Работа с этим первым этапом подобна поджиганию фитиля.

В каком-то смысле работа с тремя инструментами мудрости может вызывать фрустрацию, особенно у интеллектуалов. Большинство академически ориентированных людей не хочет, чтобы у них взрывался мозг. Учёным часто кажется, что если они не могут ухватить что-то концептуальным умом, этого не существует. Близкий враг артикуляции – это овеществление. Похоже, что чётко формулирующие свои мысли теоретики склонны уплотнять свою ясность, предполагая, что острые границы их отточенного ума реальны. Однако для других людей, особенно имеющих склонность к духовности, работа с тремя инструментами мудрости может стать облегчением. Пустотность – не просто заумное предприятие: в конечном счёте это путешествие сердца. Размышление означает рефлексию скорее на уровне сердца, нежели головы, а значит, здесь больше чувств. Медитация означает погружение в чистое бытие. Так учения полностью входят в ваш организм и становятся вами. Санскритолог Кристофер Уоллис пишет:

---

<sup>16</sup> Цит. по [Jack Kornfield. *A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*. New York: Bantam Books, 1993. P. 200 (русскоязычное издание: [Джек Корнфилд. *Путь с сердцем. Путеводитель по опасностям и надеждам духовной жизни*. М.: Беловодье, 2007]. – Прим. ред.).

Внезапные скачки прозрения... происходят тогда, когда понимание или ментальные конструкты, с которыми мы работаем, достаточно приближаются к реальности и вдруг коллапсируют в ней, растворяясь в прямом (неконцептуальном) переживании. Подобно тому как *асаны* современной йоги поз бросают вызов нашим телам, по-новому растягивая их, меняя паттерны тела и со временем создавая совершенно новое тело... мы удерживаем расширенное понимание, «позы ума», меняющие форму нашего сознания и создающие совершенно новый ум... Но не довольствуйтесь пониманием этих слов – вводите их в самую ткань вашего существа до тех пор, пока всё ваше существо не завибрирует ими!<sup>17</sup>

Вам по-прежнему придётся использовать свою смекалку и применять инструменты слушания и размышления, глубоко исследуя эти темы, подобно хорошему учёному. Однако в какой-то момент вам также придётся *всё* отпустить и постичь пустотность самим своим существом, подобно хорошему мистика. Лакар Ринпоче говорит: «Абсолютную истину невозможно постичь в сфере обычного ума, а путь за пределы обычного ума, как указывают нам все великие традиции мудрости, лежит через сердце»<sup>18</sup>.

---

<sup>17</sup> [Christopher D. Wallis. *Tantra Illuminated: The Philosophy, History, and Practice of a Timeless Tradition*. Boulder, CO: Mattamayura Press, 2013. Pp. 381–382].

<sup>18</sup> [Sogyal Rinpoche. *Glimpse After Glimpse*. May 10 entry].

Иными словами, вы постигнете пустотность в момент глубокого расслабления и отпускания. Однако её постигнет не ваш концептуальный ум. Парадокс пробуждения в том, что вы направляете так много усилий на обучение, в то время как на самом деле достаточно расслабиться и открыться. Не давайте моим словам отговорить вас от попыток концептуального понимания пустотности, но учтите, что практика пустотности (то есть практика иллюзорной формы) содержит стадии, запредельные простому концептуальному пониманию. Уоллис пишет: «Некоторые люди называют это заумным, и это так, но в противоположном смысле: мы пытаемся преодолеть ограничения обусловленного ума. Эти размышления могут казаться уму сложными, поскольку обычно параметры ума гораздо уже, нежели охват того, что мы пытаемся здесь рассматривать». Когда мы говорим о пустотности, мы говорим о самом «нутре» просветления. Сложность же, как объясняет Уоллис, заключается в том, что «мы пытаемся использовать концепции, чтобы выйти за пределы ума! Это не просто, особенно если вы продолжаете пытаться разобраться в концепциях, вместо того чтобы интуитивно смотреть в направлении, в котором они указывают [посредством созерцания / медитации]»<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> [Christopher Wallis. *The Recognition Sutras: Illuminating a 1,000-Year-Old Spiritual Masterpiece*. Boulder, CO: Mattamayura Press, 2017. P. 56].

## «Иллюзорный» значит «пустой»

Говоря об иллюзорной форме, мы говорим о «прикладной» пустотности, или о *пустой форме*. Иными словами, *видеть явления как иллюзорные значит видеть их как пустые*. То, от чего они свободны, или пусты, является темой первой части этой книги. Если говорить кратко, пустая форма означает понимание, переживание и наконец постижение того, что все проявляющиеся формы пусты, то есть лишены собственного существования. Проявляющиеся явления кажутся реальными (как в неосознанном сновидении), однако они по своей сути иллюзорны – пусты от того, чтобы быть действительно реальными. Пробудиться к этой истине значит стать полностью осознанными, стать пробуждёнными.

Основополагающий способ медитации на природе иллюзорного тела, то есть медитации на пустотности формы, – это просто напоминать себе, что формы мира подобны сновидению. Практика состоит в том, чтобы повторять себе почти как мантру: «Я вижу сон» или «Это сновидение» – настолько часто, насколько вы можете, и действительно *чувствовать*, что воспринимаемое вами – это сновидение. Вы можете придать этим мантрам форму вопроса: «Это сновидение?» или «Возможно, я вижу сон?». Всё действительно настолько просто.

Когда вы вкладываете в это своё сердце и действительно чувствуете, что видите сон, ваше восприятие мира меняется. Попробуйте. На несколько минут остановитесь. Оглянитесь по сторонам и медленно скажите себе с прочувствованным намерением: «Это сновидение... это сновидение». Говорите это с уверенностью. Изменился ли ваш мир? Стал ли он более мягким и менее реальным?

Чтобы усилить эффект этого упражнения, попробуйте повторять «Это сновидение» вслух, а не только про себя. Вы можете даже завести будильник, чтобы он звонил раз в час, напоминая вам говорить: «Это сновидение». Вы также можете связать практику с триггером: например, говорить это каждый раз, когда слышите звук сирены или входите в дверь.

Я изучал и практиковал пустотность несколько десятилетий. Ещё раз повторю, что *слушание* и *осмысление* темы означают её интеллектуальное понимание, а *медитация* означает практику пустотности и её прямое переживание. Большинство людей проходят через предварительные этапы слушания и осмысления, прежде чем пробудиться к переживанию пустотности, однако изредка встречаются те, кто может пережить пустотность напрямую ещё до её понимания. Пустотность – это открытие реальности, так что, с одной стороны, неудивительно, что некоторые люди могут увидеть её проблеск без подготовки. Однако они часто не знают, что с этим делать. Им ничего не остаётся, как «загрузить» неопи-

суемое переживание в область того, что можно описать, в свою уже существующую концептуальную систему и мировоззрение. Без правильного *понимания* это часто влечёт за собой проблемы<sup>20</sup>.

Если у вас нет системы для отношения к тому, что полностью бессистемно (пустотность), вы можете полностью выпасть из всех систем, пытаясь понять то, что пережили. Прямое переживание пустотности, или, попросту говоря, истина вашего изначального несуществования, может быть пугающей для полностью оформившегося эго (см. обсуждение этого страха в главе 12). Пустотность – это смерть, или превосхождение, «я». Пустотность – это отсутствие «я». Без надлежащей подготовки, вместо того чтобы раскрыть ваш ум, переживание пустотности может сломать его. Именно поэтому многие внезапно пережившие пустотность, оказываясь не готовы к этому, с трудом задним числом проходят этап понимания после первоначального проблеска пустотности. На абсолютном или трансцендентном уровне они «всё поняли», но на относительном или концептуальном уровне они этого

---

<sup>20</sup> Более подробно о важнейшем отличии между состояниями сознания (пробуждением) и стадиями сознания (ростом) читайте в [Ken Wilber. *Integral Spirituality: A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern World*. Boston: Shambhala Publications, 2006. Pp. 50–102] (русскаяязычное издание: [Кен Уилбер. *Интегральная духовность. Новая роль религии в современном и постсовременном мире*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020]. – Прим. ред.). Переживание высокого уровня может возникнуть у кого угодно, однако то, как человек к нему отнесётся, интерпретирует его, будет делиться им или защищать его, зависит от его психологической стадии развития.

не понимают. Многие люди оказываются сбиты с толку – у них больше вопросов, чем ответов. «Что это была за фигня?» «Как это понимать?!»

Так или иначе большинству людей требуется работа на этапе понимания – либо до переживания пустотности, либо после него. Это особенно уместно, если люди хотят поделиться своим переживанием с другими и вдохновить их открыть свой ум. Если вы ещё не освоились в понимании, вам будет сложно поделиться своим переживанием. У вас не будет нужного для этого языка. В связи с этим в данной книге мы последуем более традиционному подходу развития концептуального понимания, предваряющего прямое переживание. Так что впитывайте материал этих глав и применяйте учения посредством практик иллюзорного тела, иллюзорной речи и иллюзорного ума, с которыми будете знакомиться на протяжении книги. Не ждите немедленных результатов. Учения и практики иллюзорной формы тонкие и движутся навстречу огромной приливной волне укоренившихся привычных паттернов. Для переваривания этого материала, не говоря уже о его усвоении, требуется время.

Важно понимать, что переживание пустотности, если оставить его таким, какое оно есть, абсолютно блаженно. Оно может быть болезненным для вашего эго, но для вашего духа это полная свобода. Пустотность – это сама природа реальности. Как выразился Сэмюэл Беккет, «ничто не может быть реальнее, чем ничто».

Проблема в том, что мы редко оставляем его таким, какое оно есть. Мы связываем это переживание с тем, что уже знаем, со своим текущим пониманием реальности, опираясь на свой теперешний уровень понимания. Мы ничего не можем с собой поделать. Однако сложно связать несвязываемое и поймать неуловимое. Это обычно громко заявляет о себе и присваивает это переживание, выхолащивает его, цепляется за него, пытается его воспроизвести, продать, подавить, возвысить себя за его счёт или использовать его каким-нибудь другим из множества неуместных способов, возникающих из отсутствия понимания. Это объясняет важность правильного понимания.

## **Необходимая смерть**

Когда я начал изучать пустотность, я просто не мог её понять. Она слишком противоречила моим обычным способам видеть и думать. Мой ум был слишком чёрствым и закрытым. Именно это отсутствие гибкости призваны смягчить ментальные йоги иллюзорной формы и йога сновидений. Они растягивают ум настолько, что вы в конце концов можете охватить им такие обширные темы, как пустотность. Итак, когда вы ощущаете растяжение или сопротивление – это хороший знак. Это означает, что вы правильно выполняете ментальную йогу. Вы начинаете приоткрывать свой ум. Это ощущение роста.

Тонкость пустотности сродни тонкости квантовой механики. Физики утверждают, что если вас не шокируют выводы квантовой механики, вы не поняли её. Подобным образом, если вас не потрясает пустотность, вы, скорее всего, её не понимаете<sup>21</sup>. В «Алмазной сутре» Будда признаёт, что эти учения очень сложно принять: «Если и есть люди, способные, выслушав эту сутру, не испытать шок, ужас или страх, знайте, что они крайне редки»<sup>22</sup>.

Эти уроки шокируют, поскольку нападают на то, что наше эго лелеет больше всего. Полностью сформированное эго окрашивает мир по своему овеществлённому подобию. Пустотность оскорбляет эго. Эго – это «мать всех форм», и нападение на любую форму – это нападение на его детей. Нет большей ярости, чем ярость матери, защищающей своего ребёнка, и именно эта ярость поднимается в тот момент, когда

---

<sup>21</sup> Утверждается, что когда Будда впервые представил учение о пустотности, у 500 из его старших учеников случился сердечный приступ. (В этой притче представлена архетипическая цифра – как и в случае пустотности, не нужно принимать ничего слишком буквально.)

<sup>22</sup> Мастер дзен Линьци использовал подобную тактику шока, когда сказал: «Не позволяй заблуждениям других овладеть тобой. Что бы ты ни встретил внутри или снаружи, тут же уничтожь это: если встретил будду – убей будду; если встретил патриарха – убей патриарха; если встретил архата – убей архата; если встретил своих родителей – убей своих родителей; если встретил своего родственника – убей своего родственника, и ты достигнешь освобождения. Не привязываясь ни к каким вещам, ты свободно пройдёшь сквозь них». [Thomas Yuho Kirchner, ed. *The Record of Linji* / trans. Ruth Fuller Sasaki. Honolulu: University of Hawai'i Press, 2009. P. 22]. Прорываясь сквозь свои концепции вещей (убивая их), вы освобождаетесь от них.

учения пустотности нападают на формы этого мира. Социолог Джеймс Коулман пишет:

Наш ум активно работает над конструированием своих заблуждений и их оживлением, и мы упорно сражаемся с попытками отказа от них. В результате большинство из нас проживает свою жизнь во сне: во сне независимости, автономии, разобщённости, обретений и потерь – во сне страдания... Культура, которая нас поддерживает, которая определяет наш мир и придаёт форму нашим устремлениям, – не более чем наше общее сновидение. И всё же это крайне мощное сновидение, и мы на свою беду игнорируем его огромнейшую силу. Нет более надёжного способа подвергнуться остракизму и исключению, чем поставить под угрозу то сновидение, которое вы разделяете с другими... Мы до ужаса боимся увидеть свои сновидения как ту иллюзию, которой они на самом деле являются, и защищаем их до последней капли крови<sup>23</sup>.

Сражаясь с этим материалом, я проходил через нечто похожее на фазы биполярного расстройтва. Одна моя часть была маниакальной. Я не понимал пустотность, и всё же мне было мало. Я знал, что здесь есть что-то глубокое и что я

---

<sup>23</sup> [James William Coleman. *The Buddha's Dream of Liberation: Freedom, Emptiness, and Awakened Nature*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2017. P. 95–96].

должен докопаться до этого. Это было похоже на совершенно новый мир. Затем моя мания сменялась унынием. Я раздражался, злился и пытался защищаться. Мне казалось, что моему концептуальному уму поставлен мат. Много лет спустя я осознал, что мои чувства напоминали пять стадий горевания, описанные Элизабет Кюблер-Росс: отрицание, гнев, торг, депрессию и, наконец, принятие.

Моё старое видение реальности, моё драгоценное видение явлений умирало, и я циклически проходил эти стадии. Отрицание: эти учения не могут быть правдой. Что происходит с моим миром?! Гнев: самая восстанавливающая из всех эмоций<sup>24</sup>. Торг: редактирование учений так, чтобы они лучше мне подходили. Депрессия: с точки зрения эго пустотность, или иллюзорная природа реальности, действительно вызывает депрессию. Наконец, принятие: пустотность – это действительно природа всех явлений. Лучше мне научиться иметь с этим дело. Когда я наконец смог переработать утрату тех вещей, которые были для меня дороже всего, включая само понятие «вещи», моё пожизненно омертвелое видение реальности сменилось новым оживляющим взглядом.

---

<sup>24</sup> Когда всё рушится, лучший способ «собраться» – это разозлиться. Гнев – это одна из самых восстанавливающих эмоций. Когда я гневаюсь, я чувствую себя плотным и *реальным*. Даже мудра гнева, сжатый кулак, представляет это сжатие и мгновенное восстановление моего ощущения «я». Кроме того, нет другой эмоции, которая могла бы так же эффективно вывести меня из себя. Понимание этого помогает мне установить связь с растворением моего овеществлённого мира и посмеяться над этим, вместо того чтобы расстраиваться.

Сила воззрения и правильного понимания может провести нас через горе, помочь нам с сопротивлением и углубить наше понимание того, что требуется для прохождения этого уровня интеллектуальной и духовной трансформации. Если мы знаем, что после необходимой смерти эго нас ожидает рождение в новой реальности, мы с большей лёгкостью отпускаем старое и выпускаем новое.

Ученики тайского мастера медитации Аджана Чаа рассказывали мне, что, когда впервые пришли к нему учиться, он встретил их вопросом: «Итак, вы пришли умереть?». Учения о бардо говорят об этой форме смерти. Точно так же, как и йога сновидений, учения о бардо применимы в повседневной жизни к тем маленьким смертям, которые происходят внутри нас. Учения о бардо помогают нам преодолеть разрывы в нашей реальности, зияющие дыры в непрерывности, которую мы проецируем на свою жизнь. Бардо применимо к любому мгновению, когда из-под наших ног уходит земля. Пема Кхандро Ринпоче пишет:

Бардо называется то состояние, в котором... мы больше не можем держаться за старую реальность, при этом по-прежнему не имея представления о том, какой будет новая. Здесь нет опоры, нет уверенности, нет точки отсчёта... Чем больше мы учимся распознавать это ощущение прерывания, тем больше мы готовы и способны отпустить представление о какой-то конкретной реальности... До сих пор

мы держались за идею того, что нашим жизням присуща непрерывность, создавая для себя ложное ощущение комфорта на искусственном основании... В контексте смерти и рождения шуньятой [пустотностью] называется прямое переживание разрыва, ощущающееся в самом центре нашего существа, когда мы перестаём прибегать к изготовлению искусственной реальности... Если у нас достаточно надёжное представление о том, что происходит в этом промежуточном пространстве без основы, разрыв может превратиться в восторг<sup>25</sup>.

Я делюсь этим, чтобы поощрить вас быть терпеливыми, настойчивыми и сохранять чувство юмора, когда вы начнёте погружаться в этот материал и умирать для своих старых представлений. Прежде чем произойдёт прорыв, должен возникнуть разрыв.

Вернёмся к нашей главной метафоре: вы очень давно спали, укутавшись в мир форм. Уловить проблеск пробуждения или обрести момент полной осознанности может любой, однако для того, чтобы все сновидения стали осознанными, а все формы воспринимались как иллюзорные, требуется время. Для превращения переживания в реализацию нужно терпение.

Чтобы плавно подойти к более теоретическим аспектам, о

---

<sup>25</sup> [Pema Khandro Rinpoche. The Four Essential Points of Letting Go in the Bardo. July 15, 2017. URL: [lionsroar.com/four-points-for-letting-go-bardo/](http://lionsroar.com/four-points-for-letting-go-bardo/)].

которых мы поговорим в следующих главах и которые являются теоретическими лишь потому, что вы ещё не пережили их сами, я бы хотел поговорить о непосредственном применении пустотности, которую мы исследуем. Если вы увидите, насколько пустотность практична с точки зрения вашей повседневной жизни, вам будет легче увидеть ценность исследования её более глубоких аспектов.

## 2. Практическое применение пустотности

*Это то, чему учил Будда: страдать значит неправильно воспринимать реальность... Страдание возникает прямо здесь – между тем, как всё есть на самом деле, и тем, как мы хотим, чтобы всё было.*

*Мингьюр Ринпоче*

*В буддийском контексте практика [йоги сновидений] направлена на постижение пустотности.*

*Далай-лама XIV*

«Пустотность» – это самый распространённый перевод санскритского слова *шуньята*. Этот перевод сопряжён со сложностями, связанными с негативными коннотациями. Иногда используют переводы «пустота» или «ничто», но здесь проблем ещё больше. Хотя в этих главах я буду использовать перевод «пустотность», мои любимые толковательные переводы – это «открытость» и «безграничность».

«Открытость» мне нравится по нескольким причинам. Во-первых, в открытости нет нигилизма или угрозы. Слово «пустотность» может казаться холодным и пугающим, как далёкое космическое пространство. Оно не кажется гостеприимным. Открытость теплее и дружелюбнее. Если окон-

чание духовного пути означает падение в вакуум, это вряд ли вас заинтересует. Однако если оно означает открыть глаза, ум и сердце, это может показаться вам более привлекательным.

Во-вторых, слово «открытость» нравится мне потому, что оно представляет концепцию иллюзорной формы как нечто такое, что может практиковать любой. Сущность практики иллюзорной формы в том, чтобы открыть и расширить ограниченный ум. Слово «будда» происходит от санскритского корня *будх*, что означает «пробудиться», «открыться». Физические и ментальные йоги во многом подразумевают раскрытие. Раскрытие от растягивания не всегда ощущается комфортно, однако оно полезно для роста. Когда сжатый ум (эго) сопротивляется растяжению, знание того, что оно нам полезно, помогает нам терпеть его. Когда мой инструктор йоги говорит мне дышать через некомфортное растяжение, мягко, но настойчиво оставаться с ним, это всегда помогает мне справиться с дискомфортом. В этих учениях мы тянемся к звёздам и открываемся настолько, чтобы иметь возможность заключить их в свои объятия.

В-третьих, открытость – это то, что можно *почувствовать*. Я не знаю, как можно почувствовать пустотность. Однако открытость обычно приятна – даже на повседневном уровне. Она просторная, расслабленная и свободная. Учения об открытости намного более привлекательны, чем призывы быть пустыми. По сравнению с осязаемым качеством, за-

ложенным в открытости, пустотность может казаться холодным набором упражнений мозговой гимнастики, оторванных от живого опыта.

Мне также нравится это телесное качество открытости, поскольку оно позволяет мне чувствовать, когда я *не* пуст. Иными словами, противоположность открытости – это закрытость и сжатие. Это точно можно почувствовать. Вы можете почувствовать, как сжимаетесь, когда имеют место нежелательные или болезненные переживания, например страх, и использовать это чувство как сигнал к практике открытости. Это один из способов практики пустотности. Когда вы чувствуете, как в попытке от чего-то защититься напрягаетесь, вы можете противопоставить этой реакции открытость переживаниям. Если кто-то говорит нечто такое, с чем вы не согласны, вы можете почувствовать, как закрываетесь, а затем использовать это чувство, чтобы практиковать открытость. Если вы испытываете боль и чувствуете почти мгновенное напряжение, превращающее простую боль в сложное страдание, используйте это чувство, чтобы дышать через боль и открываться ей. Так вы либо предотвратите страдание, либо трансформируете его, что является одним из полезных свойств практики пустотности. Я не утверждаю, что эти бытовые переживания открытости являются переживанием пустотности, однако они намекают на него и могут привести к нему.

Восприятие всегда формируется через контраст. Вы вос-

принимаете вещи с точки зрения того, чем они не являются. Вы видите эти чёрные буквы потому, что они контрастируют с белым фоном страницы. Без контраста было бы сложно распознать пустотность. Таким образом, усиленное ощущение сжатия, противоположное открытости / пустотности, можно использовать как фон, который может помочь нам почувствовать и уловить пустотность. Это похоже на видение пространства. На самом деле вы не можете увидеть пространство – смотреть в буквальном смысле не на что. Однако пространство становится «видимым», когда возникают формы, когда вещи создают фон или контраст, позволяющий вам воспринимать невидимое. Тем самым вы трансформируете препятствие (сжатие) свободе (открытости) в непосредственную возможность пережить её. Чувствуете напряжение? Отлично. Используйте это чувство как возможность открыться.

Нехватка личного пространства может стать хорошей возможностью для работы с темой контраста. Когда вы чувствуете себя переполненным или испытываете стресс, вы можете использовать эту перегрузку как сигнал, напоминающий о практике открытости. Когда кто-то подрезает вас на дороге и вторгается в ваше пространство, ощутите защитное сжатие и дышите через него. Также, если ваш день переполнен делами, прикоснитесь к этому чувству и попробуйте расслабиться и открыться. Дыша через ощущения сжатия, вы слов-

но наполняете его пространством, что позволяет вам расслабиться.

Таким образом, ещё один термин, помогающий размышлять о пустотности, – это «пространство», или «простор». Как и пустота, пространство есть везде. Даже объекты, занимающие пространство, «сделаны» из пространства. Позже вы увидите, что всё возникает в пустоте, является её выражением и растворяется в ней. Вещи или формы, которые, как нам кажется, заполняют пространство, сами полны пространства – на эту тему мы посмотрим с научной точки зрения, когда будем говорить об иллюзии плотности в главе 13.

## **Первичное сжатие**

Одна из проблем попыток использовать контраст между сжатием и простором (или открытостью), чтобы «вчувствоваться» в переживание пустотности, – в том, что мы привыкли к текущему положению дел. Мы так долго оставались в состоянии сжатия, что перестали ощущать то, насколько мы закрываемся. Мы можем уловить вторичные сжатия, о которых говорилось в предыдущих примерах, однако первичное сжатие продолжает ускользать от нас, став стандартным состоянием нашего бытия. (На языке йоги сновидений такое текущее положение дел называется отсутствием осознанности.) Это сжатие нам настолько близко, настолько стало тка-

нию самого нашего ощущения «себя», что мы не видим его. Мы не чувствуем того, что мы не чувствуем. Мы словно так давно отморозили свою руку, что забыли, как она ощущалась.

Вспомните последний раз, когда у вас была судорога и как приятно было растянуть сведённое судорогой место. Теперь представьте, что судорога продолжалась всю вашу жизнь и вы адаптировались к ней. Вы совершенно забыли, каково это – жить без судороги. Судорога стала вашим нормальным состоянием. С точки зрения иллюзорной формы судорога – это ваш духовный спазм длиной в жизнь. В один прекрасный день посредством духовной практики или таких медитаций, как йога сновидений и иллюзорная форма, вы возвращаетесь к своему настоящему нормальному состоянию – к состоянию открытости, которое переживается как ощущение раскрытия, расслабления и отпускания в противоположность сжатию. Это блаженство. Однако это состояние также невероятно обычное, поскольку оно для вас естественно.

Иными словами, просветление блаженно не потому, что вы достигаете какого-то далёкого и ускользающего состояния открытости, а потому, что вы расслабляете свою первичную судорогу. Чем сильнее вы были напряжены, тем более блаженной поначалу кажется эта открытость. Она ощущается так ярко благодаря контрасту. Если вы продвигаетесь по пути, постепенно уменьшая количество спазмов, окончательное соскальзывание в открытость может оказаться со-

вершенно непримечательным<sup>26</sup>. С точки зрения эго тихое погружение в фундаментальную реальность – это настоящее крушение надежд. Как сказал всеми любимый монах дзен Судзуки-роси, «просветление было моим самым большим разочарованием».

Обнаружение первичного сжатия, проявляющегося как чувство, что явления плотные, устойчивые и независимые, что «я» и «другой» обладают истинным существованием, – это фокус тонких учений о пустотности. Большинству из нас явления действительно кажутся плотными, устойчивыми и независимыми. Это аксиома, данность. Мы настолько погрузились в сон, настолько сжались, настолько спазмировались. Мы не видим того, что мы не видим.

Вы можете использовать переживание пробуждения в ночном сновидении (двойном заблуждении), чтобы помочь себе пробудиться в дневном сновидении (первичном заблуждении); аналогичным образом в практике иллюзорной формы вы можете использовать свои вторичные спазмы, чтобы иметь дело с первичной судорогой. Вы можете настроиться

---

<sup>26</sup> Когда вы видите проблеск нирваны, переживание (тиб. *ньям*) просветления, оно всегда ощущается как временное и в конце концов исчезает, когда вы соскальзываете обратно в сансару (если бы оно было стабильным, это называлось бы термином *тогна* – «реализация»). Однако в глобальном масштабе сансара – это ньям. Временны именно двойственные переживания. Лишь потому, что переживание двойственности продолжалось так долго, кажется, что оно является основополагающим состоянием, а проблески недвойственности возникают в этой непрерывности. Однако на самом деле проблески – это просто разрывы в ткани сансары, впускающие лучи всегда сияющего света нирваны.

на первичную судорогу, в буквальном смысле прочувствовав её вторичные проявления. Прикосновение к этому ощущению изначально сопровождается логическими умозаключениями, или этапом понимания пустотности, однако в конце концов осязаемое качество судороги идёт к тонкому, а затем к разительному облегчению, которое ведёт к прямому переживанию.

Если настроиться на чувственное ощущение этих судорог, можно увидеть их бесчисленные вторичные проявления. Вчувствуйтесь в совершенно любой импульс, раздражение, мгновение страсти, агрессии или цепляния – и вы вчувствуетесь в ежемоментные судороги, сжимающие наши жизни. Присмотритесь к мысли, к тому, как вас засасывает содержимое ума, и вы почувствуете тонкое цепляние. Судороги вездесущи.

Как ощущается первичная судорога на самом личном уровне? Она ощущается как «я» – невнятное, но всепроникающее ощущение «я». По иронии сама его вездесущность маскирует присутствие первичной судороги<sup>27</sup>. Я не чувствую спазма, поскольку постоянство первичной судороги устранило контраст, а с ним и мою способность обнаруживать его. Это похоже на попытку почувствовать вкус своего нёба. Поскольку ваш язык постоянно касается нёба, вы потеряли способность замечать то, что у него на самом деле есть вкус.

---

<sup>27</sup> Об этой вездесущности мы будем говорить как о подсознательном постоянстве седьмого и восьмого сознаний (см. главу 7).

Чтобы отчётливее почувствовать первичную судорогу, спросите себя: «Кто я?». Обратите внимание на то, как сжимается ваше осознание. Оно может сжаться вокруг вашего тела, ваших мыслей и эмоций или какого-то ядра, которое сложно описать словами, но так или иначе оно вокруг чего-то стягивается. Есть ощущение сужения, напряжения или фокуса. Возможно, вы не можете ответить на вопрос «Кто я?», однако само исследование может помочь вам установить связь с первичной судорогой, которую вы теперь можете определить как «я»-спазм. Ваше ощущение «я» *и есть* этот спазм. Вы просто перестали его чувствовать<sup>28</sup>. (Мы исследуем висцеральную и эмоциональную основу этого спазма-сжатия и её роль в эволюции, когда будем говорить о страхе в главе 12.)

---

<sup>28</sup> С точки зрения буддизма, само это сжатие порождает скандху форм. *Это* первая скандха. Из этой первой скандхи рождаются остальные четыре (чувство, восприятие, формирующие факторы и сознание), вместе образующие иллюзорное эго.

# 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.