Памятование, бдительность, решимость и сознательность

Антон Мускин

Редактор Анна Пестова

Lozava.ru

Термины «памятование» и «бдительность» практически всегда используются вместе. В таких случаях тибетцы сокращают слова и делают из двух одно (что-то типа наших аббревиатур советского периода — «военкомат», «колхоз» и т. д.). При переводе подобных сложносоставных терминов на русский язык можно использовать дефис:

памятование-бдительность *дренше (dran shes)* — совместное функционирование памятования *дренпа (dran pa)* и бдительности *шежин (shes bzhin)*.

Важность правильного понимания данного термина трудно переоценить. Именно эти два ментальных фактора — памятование и бдительность — являются ключевыми аспектами, которые, если их правильно тренировать, приводят нас к горячо любимой «практике без усилий». Говоря коротко, это как раз те усилия, которые помогают выработать автоматизм, дающий возможность перейти от практики шаматхи-випашьяны к прямому осознанию природы ума.

Они взаимодействуют следующим образом. Памятование не позволяет забыть об объекте медитации, а бдительность знает, что происходит в данный момент. В рамках формальных сессий памятование отвечает за

удерживание внимания на выбранном объекте медитации, а бдительность следит, не отвлекаемся ли мы на посторонние объекты, пребывает ли тело в надлежащей позе, не возникли ли вялость или перевозбуждение и т. д. Когда оба этих ментальных фактора активны и функционируют в полной мере, можно говорить о «присутствии».

Позже, на этапе безобъектной медитации на природе ума, памятование отвечает за поддержание осознания, то есть за удерживание внимания ума на его пустой и светоносной природе, а бдительность следит, не вернулся ли ум к обычному восприятию, обусловленному двойственностью субъект/объект. Такой процесс поддержания осознания истинной природы ума называется *кьонгва* (*skyong ba*). Этот термин также может быть переведён как «присутствие», поэтому важно помнить, что слово «присутствие» может на разных этапах пути иметь разные значения.

Поскольку на данном этапе мы уже видим природу ума напрямую, то отвлекаемся от этого высшего зрения всё реже, и оба инструмента — памятование и бдительность — постепенно исчезают, подобно тому как сгорают деревянные палочки, которые мы трём друг об друга, чтобы получить огонь.

К сожалению, некоторые переводчики на английский ошибочно решают, что в паре *дренше* (*dran shes*) вторая часть слова *ше* (*shes*) — это сокращение не слова «памятование» *шежин* (*shes bzhin*), а слова «сознание» *шепа* (*shes pa*). Так появляются кривулины типа *conscious mindfulness*, *mindful consciousness* и даже *mindful awareness*, которые переходят калёвкой в

русский, теряя изначальный смысл. Поэтому если видите в тексте какую-нибудь белиберду типа «осознанное сознание», «памятование сознания», «сознание памятования» и т. д., то знайте, что это как раз оно и есть — *дренше* «памятование-бдительность».

Для любой практики, требующей концентрации без отвлечений, памятование и бдительность подобны двум колёсам мотоцикла — в том смысле, что в отсутствие одного из них мы никуда поехать не сможем.

Функцию этих ментальных факторов в периоды постмедитации можно проиллюстрировать следующим примером. Представьте, что нам надо пройти со стаканом воды по переполненному помещению до определённого места, не расплескав воду. Памятование направляет часть нашего внимания на стакан, и мы, помня о своей задаче, следим за ним, чтобы не пролить воду. Бдительность же направляет оставшуюся часть внимания на то, что происходит вокруг. Мы смотрим по сторонам, чтобы вовремя заметить, что на нас вот-вот налетит пьяный земляк, и вовремя притормаживаем, чтобы он пронёсся мимо нас навстречу своей карме.

Некоторые практикующие жалуются, что им стоит большого труда разделять внимание на два ментальных фактора. Однако в действительности для эффективной практики концентрации их должно быть не два, а четыре. Это означает, что мы пересаживаемся с мотоцикла в автомобиль — теперь у нас четыре колеса. Помимо памятования и бдительности, появляется два новых:

дунпа ('*dun pa*) — «решимость», «мотивированность»;

багйопа (*bag yod pa*) — «сознательность», «добросовестность».

Без этих двух колёс нам тоже, увы, никуда добраться.

Дунпа, «решимость», «мотивированность» — это ментальный фактор, который является опорой нашей практики. Это то, чем мы заставляем себя продолжать идти со стаканом воды, пока не донесём его до выбранного места. Каждый раз, когда мы отвлеклись и смотрим уже не на стакан, а на симпатичную студентку в короткой юбке, мечтая о том о сём, именно решимость вlepляет нам отрезвляющую пощёчину, заставляя вспомнить, что мы решили привести к освобождению из сансары всех живых существ, а не только красивых девушек.

Багйопа, «сознательность», «добросовестность» — это ментальный фактор, который помогает нам делать выбор в пользу добродетели, когда вокруг нас что-то происходит и нам надо совершить некие действия. Сознательность заставляя нас не ставить подножку пьяному земляку, чтобы он «раз и навсегда запомнил, как на людей наскокивать», а просто уступить ему дорогу или даже поддержать свободной рукой, чтобы он не упал. Сознательность также помогает нам обвинить в нашем отвлечении на соблазнительные формы студентки не её саму, а наше собственное страстное желание. И тогда мы не выругаемся про себя: «Чёртовы

бабы! Ходят полуголые, только благородных существ от медитации отвлекают!» — а, мило улыбнувшись, порадуеться, что Бодхичитта Царь Всетворящий создал подобную красоту, и с миром пройдем мимо.

Это усложняет жизнь, но есть и хорошая новость: теперь мы едем на машине, а это точно надежнее и безопаснее, чем мотоцикл.