

# Поддерживание ригпа — знание своей истинной природы

*Перевод: Антон Мускин*

*Редактор Анна Пестова*

[Лоцава.ру](http://loca.ru)

**skyong ba** (кьонгва) — поддерживать что-то, охранять что-то, заботиться о чём-то и т. д.

Этот термин очень важен для практики дзогчен трегчо. Если говорить коротко, то кьонгва — это высшая степень памятования-дренпа (dran pa). Если памятование-дренпа — это инструмент, который мы используем на этапе практики шаматхи, чтобы удерживать внимание на выбранном объекте, то кьонгва — это уже навык памятования, доведённый до совершенства. Именно он позволяет нам поддерживать ригпа, не допуская отвлечений — цепляния за концепции о воспринимаемых объектах.

Мать грудного ребёнка, если ей надо оставить его на какое-то время, чтобы сделать что-то, никогда не забудет, что у неё ребёнок без присмотра. Что бы мать ни делала,

она будет поддерживать в активном состоянии некий процесс в потоке сознания, который отвечает за то, чтобы «помнить» про оставленного без присмотра ребёнка. Вот такое «в максимальном приоритете» поддержание — это и есть пример кьонгва.

Кьонгва — это важнейший ментальный фактор, который в рамках практики трегчо помогает поддерживать ригпа в ситуациях, когда внешние условия способствуют возникновению отвлечений.

**Дуджом Лингпа** в своём тексте **«Совет монахине Чоцо о том, как медитировать»** напрямую пишет о функции этого ментального фактора:

phyi ru 'phro zhing 'thor rgod ngang skyong sel

*Когда ум, направившись вовне [на внешние объекты], начинает впадать в рассеянность или эмоционально [на эти внешние объекты] реагировать, просто продолжай поддерживать присутствие [ригпа], и это поможет пресечь подобные отвлечения.*

Стоит, наверное, привести также и вторую

часть цитаты, в которой предлагается противоядие от заикливания ума на усложнённом мышлении:

nang du rmongs 'thib rmugs 'gyod the tshom  
la shes pa kha yan phaT kyis sangs la bsgom

*Когда ум, направившись вовнутрь, запутывается [в мыслях], или погружается в забытие, или поддаётся тревожности и сомнениям, верни ему ясность, громко и отрывисто выкрикнув ПХЭТ!*

И вот здесь, как человек, повидавший всякого на публичных учениях, хочу вас сердечно попросить не орать «ПХЭТ» в общественных местах! А если вдруг возникла острая необходимость, замаскируйте этот священный слог — хотя бы под громкий чих, например. Учитесь, короче, применять методы высших колесниц, не привлекая внимание санитаров!