

Практики осознанности в буддийском модернизме: позиции Франциско Варелы и Йонге Мингьюра Ринпоче

Научный руководитель – Оренбург Михаил Юльевич

Карebo Даниил Сергеевич

Студент (бакалавр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Философский факультет, Кафедра философии религии и религиоведения, Москва, Россия

E-mail: daniilkarebo@mail.ru

Доклад освещает проблему генезиса и определения практик осознанности (майндфулнес) в связи с модернизацией буддизма. Практики осознанности будут рассмотрены на примере энактивизма нейробиолога Франциско Варелы (1946 - 2001) и учений Йонге Мингьюра Ринпоче (р. 1975) как ярких представителей буддийского модернизма.

Широкое распространение и применение практик осознанности вызвано новым отношением к буддизму, которое стало формироваться как буддийскими учителями, так и западными учеными и философами с конца XIX в. [2] Это новое отношение исследователи назвали буддийским модернизмом и определили в общем виде как «формы буддизма, которые возникли в результате взаимодействия с доминирующими культурными и интеллектуальными силами современности» [4, р. 6]. Сегодня современных буддистов и ученых объединяет ценность научного познания, много говорится о диалоге буддизма и науки: стали проводиться многочисленные исследования медитирующих буддийских монахов, в том числе российскими учеными. Но является ли исследование медитации диалогом между буддизмом и наукой? Франциско Варела считал, что исследование медитации учеными нельзя считать диалогом – это взаимодействие, направленное в одну сторону. Настоящий диалог, по его мнению, возможен лишь при взаимном изменении его участников: когда буддисты изменяют свое учение на основе научной картины мира, а ученые будут использовать буддийскую медитацию в качестве научного метода [1, с. 48].

С другой стороны, друг и ученик Франциско Варелы, один из самых известных популяризаторов буддизма, Йонге Мингьюр Ринпоче пытается найти научные корреляты буддийских концепций и через это обосновать соответствие буддийской медитации научным знаниям о мозге. В 2008 г. он стал автором книги-бестселлера по буддийской медитации «Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. Практическое руководство» [3]. По теме этого бестселлера проводятся ежегодные онлайн-конференции [5]. Мингьюр Ринпоче объясняет буддизм для «западных» людей как практическую науку счастья и благих состояний ума, которая должна войти в повседневность каждого человека в виде практик осознанности (майндфулнес). Важно заметить, что Варела и Мингьюр Ринпоче касаются только тех мест, где наука и буддизм пересекаются, и умалчивают о метафизических аспектах Дхармы, что характерно для буддийско-модернистского дискурса.

Цель автора – предложить концептуальную схему для анализа практик осознанности в контексте буддийского модернизма на примере Варелы и Мингьюра Ринпоче.

Последовательно решая задачи по 1) определению основных характеристик буддийского модернизма, 2) определению происхождения и содержания термина «практики осознанности» («майндфулнес»), 3) определению позиций Ф. Варелы и Мингьюра Ринпоче относительно этих практик, в докладе делаются следующие выводы.

Во-первых, буддийский модернизм можно охарактеризовать через понятия:

- демифологизации и деритуализации – символической интерпретации традиционных верований и ритуалов;

- деинституциализации – отказа от духовной иерархии и опоры на движение мирян;
- прагматизации – направленности на решение актуальных проблем современного общества.

Во-вторых, понятие «практики осознанности» («майндфулнес») становится популярным в конце 1970-х гг. и во многом связано с деятельностью буддийского монаха Тит Нат Хана и его ученика, американского профессора медицины, Дж. Кабат-Зинна. Практики осознанности – техники, которые направлены на развитие осознанности – когнитивного навыка, основанного на управлении вниманием и включающего сосредоточенность на восприятии настоящего момента и безоценочное отношение к ментальным событиям.

В-третьих, позиции Варелы и Мингьюра Ринпоче можно определить как две стратегии позиционирования практик осознанности: «десорбирующую» и «абсорбирующую» соответственно. Первая стремится переосмыслить практики осознанности в ключе универсальной общечеловеческой компетенции и использовать их в светских целях, вторая же подразумевает продвижение через практики осознанности буддийских, в том числе религиозных интересов. Концептуальную схему «десорбции-абсорбции» возможно применить и для анализа других форм буддийского модернизма и позиционирования в них практик осознанности.

Источники и литература

- 1) Варела Ф., Томпсон Э., Рош Э. Отелесненный ум. Когнитивная наука и человеческий опыт. М., 2023.
- 2) Гунский А.Ю. «Протестантский буддизм», «креольская вера» и буддийский модернизм. Концепции модернизации буддизма в работах зарубежных буддологов последней трети XX века // Современные востоковедческие исследования. 2021. №3 (1). С. 55-73.
- 3) Йонге Мингьюр Ринпоче. Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. Практическое руководство. М., 2022.
- 4) McMahan D.L. The Making of Buddhist Modernism. Oxford; New York, 2008.
- 5) Онлайн-конференция «Будда, мозг и нейрофизиология счастья»: https://conference.tergar.ru/?utm_source=tergar&utm_medium=tergar&utm_campaign=profile#