

«Эволюция, индивидуум и буддизм II: осознанность вещей, объектов»,
Суваннавир, 23.02.2019.

Слушать эти лекции: «Эволюция, индивидуум и буддизм»

[Скачать бесплатно книги о буддизме или читать их онлайн](#)

Неделю назад, мы праздновали «Паринирвану» Будды, то есть окончание телесного существования Будды. И праздник так же отметил истинность «Непостоянства». Всё, что есть, что существует - всё изменяется, ничего не остается без изменения. То есть на физическом уровне и на ментальном уровне. И чаще всего эта истинность людям не комфортна.

Но, мы видели как, если мы видели наоборот, если нет изменения, если мы будем продолжать точно так же, как мы сейчас. Если нет возможности к развитию, это даже хуже, чем если бы ничего не менялось.

Истинность непостоянства даже дает возможность стать нам «Просветлёнными», то есть изменить себя на всех возможных уровнях нашего существа. И мы видели как, вспомнили людей, близких нам, которые умерли, особенно в прошлом году.

И один из них конечно - «Сангхаракшита», главный учитель и мы исследовали программу его охранений, и сорадовались его благим качествам, некоторым из них.

И мы будем вспоминать некоторое его качества сегодня. Потому что они соответствуют с темой, которую мы рассмотрим сегодня — «Эволюция, индивидуум и буддизм». Такие качества, как его понимание буддизма, даже его понимание сути буддизма, и его проникновение в сущность буддизма.

Неделю назад, я сказал, что он глубже всех в современном мире Сангхаракшита понял, как переводить буддизм для людей в современном мире. Переводить из восточного буддизма в термины, которые доступны и понятны для людей современного мира.

Но это не всё, у него другие качества, как высокоэтические знания и его великая способность к работе, его ясный и проникающий ум, его способность разделить буддизм тем, что главное, что надо сохранить и тем, которое поверхностное, которое можем отпустить.

И сделать это по средствам того, что он ясно видел, что какие фундаментальные принципы существуют в буддизме. И конечно еще одно качество - это его способность объяснить учение буддизма таким способом, чтобы это соотносилось с духовной жизнью индивидуума, который практикует, делать это доступно на практическом уровне.

Да, мы видели как сангхаракшита не только переводил в буквальном смысле восточный буддизм, он успел передать дух учения, чтобы оно было доступно людям на западе. И поэтому, он иногда передавал понимание в терминах, которые не существовали на востоке, то есть используя западные понятия и некоторые из них объяснили буддизм в психологических терминах. И один из этих - это западных понятий «Эволюция», понятие, которое мы уже стали рассматривать. И как мы уже видели, существует два типа эволюции:

Во-первых - это «Низшая эволюция», то есть эволюция коллектива, коллективная эволюция;

Во-вторых - это «Высшая эволюция», то есть эволюция индивидуума, индивидуальная эволюция.

И возникает вопрос — как существа делают прогресс в их эволюции? Либо в низшей эволюции, либо в высшей? Они так и делают — развивают их уровень осознанности с более низшего на более высший уровни.

И следующий вопрос — каковы эти уровни сознания? Мы продолжаем видеть - во первых, первый уровень - это простое сознание, или чувственное и объективное сознание, то есть сознание, которое мы переживаем по средствам наших чувств. У животных и у человечества есть такой тип сознания.

Второй - это самосознание, или субъективное сознание. Мы не только осознаны, мы осознаём, что мы осознаны, такой уровень сознания есть только у человека.

Третий мы видели — запредельное сознание, этот уровень сознания состоит из сознания высшей духовной реальности. Эта реальность не объект, не является объектом, но мы на нашем уровне не можем видеть её, мы можем только понять его, как объект. Как это так? В этом уровне сознания мы переступаем пределы различия между субъектом и объектом, но до того как мы это сделаем, мы не можем вообразить, как это чувствуется. Поэтому для нас, мы можем только видеть эту реальность как объект.

И четвертый — абсолютное сознание, или вселенское сознание.

Сангхаракшита сказал, что этот уровень сознания находится абсолютно вне нашего понимания, поэтому не стоит стараться, чтобы говорить об этом. Однако, если нам необходимо что-то говорить, чаще всего нам необходимо что-то говорить. Можно описать этот уровень, как совершенство целого процесса эволюции.

Вот четыре уровня сознания, которые есть в процессе эволюции.

Но, возникает ещё вопрос, как они относятся к эволюции низшей и высшей. Можно сказать, что простое сознание принадлежит к низшей эволюции. И запредельное и абсолютное сознание принадлежат к высшей эволюции. Однако, самосознание - это совершенство низшей эволюции и отправная точка высшей эволюции, поэтому это место, где встретятся эти два великих процесса.

Можно сказать, что это следует, что для нас, то что нам нужно сделать, в нашей духовной жизни, это совершить наше самосознание и начать путь запредельного сознания.

Но возникает ещё один вопрос, это звучит хорошо интересно, но что нам нужно сделать конкретно, чтобы развивать себя в эволюции? С чего начать своё развитие эволюции? Мы так развиваем себя, когда мы поднимаем наш уровень сознания. И поднимаем наш уровень сознания по средствам развития осознанности. Осознанность — это способ роста всего процесса. Итак, как развивать свою осознанность? Как развивать свой уровень осознанности?

Первый необходимый шаг, нам нужно определить те области, в которых мы можем быть более осознанными. Сангхаракшита предлагал анализ четырех уровней осознанности — измерения, в которых мы можем развивать свою осознанность. И сегодня, мы рассмотрим первый из них.

Первое измерение — это вещи, объекты, то есть осознанность вещей, осознанность объектов. И существует очень много вещей в мире, очень много объектов, поэтому этот уровень осознанности также включает в себя — осознанность окружающего мира, осознанность материальных средств, так сказать природы.

Надо отметить, что осознанность, включается от интеллектуального знания, это не то, что мы думаем о вещах, не то, что мы знаем о них, читаем книги, собираем факты и так далее.

Для того, чтобы развивать нашу осознанность вещей, во-первых нам надо взглянуть на них просто, учиться смотреть на них, созерцать их, то есть — горы, деревья, цветы, скалы, вода, огонь, знакомые вещи которые всегда рядом, учиться смотреть на незнакомые вещи, которые никогда не вижу обычно. Получается взглянуть на приятные вещи, на неприятные вещи, как мусор например и также взглянуть, смотреть на художественные произведения, но не только взглянуть — повторить можно.

И смотреть, и созерцать, можно их слушать, нюхать, по возможности попробовать на вкус и трогать.

Но мало людей отметил Сангхаракшита это делают. И он продолжал, если попросить их сделать чаще всего они скажут, что у них нет времени, чтобы просто сидеть и смотреть.

Однако, если мы хотим развивать осознанность вещей, или любые другие измерения осознанности нам необходимо дать время на это. То время, как мы часто просто сидим, смотрим на объекты, на окружающий мир, до того как мы садимся, чтобы медитировать, мы уже сделали много подготовительной работы и практика медитации будет довольно более успешна. И практика медитации — это способ, чтобы развивать осознанность о себе, или о других. Эти два способа, эти два измерения — это будут предметы для нашей следующей лекции.

Вопрос слушателя: это в процессе изучения, или специально смотрю на какой-то предмет яблоко например и пытаюсь со всех сторон рассмотреть, попробовать. Так правильно?

Да. Есть разные способы как это сделать, может быть мы просто едем, идём на работу, мы можем стараться быть более осознанными, или мы кушаем, или мы приходим в комнату и видим что здесь. Или просто уделить десять минут в день, чтобы просто смотреть что-нибудь. Или просто решить слушать звуки, которые окружают, это да, звуки машины, которую мы слышали, это звучит по-разному.