

«Эволюция, индивидуум и буддизм_III: осознание тела и его движения»,
Суваннавира, 08.03.2019.

Слушать эти лекции: «Эволюция, индивидуум и буддизм»

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

Эволюция, индивидуум и буддизм, третья часть. В прошлой лекции, я сорадовался качествами Сангхаракшиты: его великая способность к работе; его проникновение в суть буддизма; его энциклопедическое знание, благодаря которому, он успел передать дух учения многим современным людям.

И мы видели, как иногда Сангхаракшита передал понятие буддизма в терминах, используя понятия, которые не существовали на востоке, один из них — «Эволюция». Мы видели, как существует два типа эволюции: «Низшая эволюция» и «Высшая эволюция».

Низшая эволюция — это коллективная эволюция, это эволюция группы, эволюция членов группы. Высшая эволюция — это эволюция индивидуума, эволюция, которую совершает индивидуум, благодаря собственным усилиям.

И мы видели, как эволюция совершается, через стадии, великие стадии. Те, которые нас касаются сегодня, это стадия простого сознания, самосознания и запредельного сознания.

«Простое сознание», наше сознание, когда мы переживаем или испытываем внешний мир, через наши чувства. «Самосознание», здесь мы не только осознаны, мы осознаём, что мы осознаны. «Запредельное сознание», которое состоит из сознания высшей духовной реальности, когда наше сознание переступает пределы, различия между субъектом и объектом.

И возникает вопрос - что нам нужно сделать на духовном пути? Для нас, нам нужно совершить наши не совершенные самосознание и отправлять в запредельное сознание, начать развитие запредельного сознания.

И конечно возникает вопрос — как это сделать? Мы видели, что осознанность - это способ роста всего процесса эволюции. И как развивать свой уровень осознанности?

Первый шаг — определить все области, в которых мы можем быть более осознанными. Сангхаракшита предлагал анализ в четырех измерениях осознанности.

«Первое измерение» - это вещи, объекты, осознанность вещей, осознанность объектов, осознанность окружающего мира и даже природы. Мы видели этот уровень прошлый раз.

Первый шаг для нас это учиться смотреть на них, на вещи — объекты, взглянуть на них, созерцать их даже, а не только смотреть и слушать, нюхать, по возможности попробовать на вкус и трогать.

«Второе измерение» — это самоосознанность, то есть развивать свою осознанность о себе, здесь в этом контексте - это не значит теоретическая осознанность о себе, не значит осознавать любую идею о себе или самости в философском смысле, это здесь о практической осознанности к себе. Значит осознавать наши переживания или опыт о себе, или о самости. И эта самость, мы можем увидеть — она постоянно изменяется.

Традиционно, в буддизме существует три типа самоосознанности, каждый следующий тип более тонок, чем предыдущие. Во-первых — «Тело»; во-вторых — «Эмоции», можно сказать энергии, и в-третьих - «Мысли». И мы будем сегодня только рассматривать первые из них, это достаточно как тема практики.

Во-первых тело и движения тела, осознанность тела и движения тела в повседневной жизни. Традиционно это говоря, что практика состоит в том, что мы постоянно осознаём как мы двигаемся в повседневной жизни. Если мы стоим, то осознавать, что мы стоим и как мы стоим. Если мы сидим, то осознавать, что мы сидим и как мы сидим, если двигаем руками, то осознавать это и как мы это сделаем, если мы держим книгу, это осознавать, если мы говорим, осознавать что мы говорим и как мы говорим, если даже идём в туалет, это осознавать.

И если мы серьёзно попробуем это сделать, то быстро осознаём, что осознанность тела у нас не постоянна. Даже можно сказать, что время от времени мы буквально не знаем то, что наше тело делает.

Нам следует осознавать позу тела, движения тела и на более тонком уровне — дыхание, каждый вдох, каждый выдох. Это более тонкое движение, которое происходит в теле. И осознание тела - это первый шаг, более грубый уровень. Развитие осознанности, когда мы начинаем медитировать с практики «Осознания тела» и на более тонкой форме, когда мы сделаем практику «Осознания дыхания».

Это даже сказано, что если мы не способны практиковать осознанность тела и его движения, не стоит практиковать более развитые формы медитации.

Есть история, которую рассказал Сангхаракшита. Есть молодой человек, который хотел вступать в монастырь в Китае. И он путешествовал день, два дня, чтобы придти в монастырь. Он пришёл и пошёл дождь и он встретился с мастером — монахом, который руководил монастырём. После того, как он вошел в зал и мастер его спросил. Когда вы пришли какая погода была?

Молодой человек был удивлён - какой странный вопрос. Я ожидал что-то выше от Просветлённого учителя. И он сказал — дождь пошёл, когда я пришёл. Мастер спросил - у вас есть зонтик? И он ответил - да. И потом мастер спросил — вы оставили зонтик налево или направо, когда вы вошли в зал. И молодой человек признал, что он не может вспомнить где он поставил зонтик — налево или направо и мастер сказал — извините, если вы не способны практиковать такой уровень осознанности, вы не можете вступить в монастырь и молодой человек ушел. Поэтому маленькая история в традиции буддизма, как важно применять практику «Осознания тела и его движения».

Предлагаю, что на этой неделе вы особо практикуете осознанность тела. Как вам это звучит? Я могу предлагать - четыре способа как мы можем это сделать.

Первый - это просто практика «Осознания тела», можно это сделать каждый день, как особая практика. Это очень простая, но красивая практика. Это как, можно не только осознавать своё тело, но стараться быть осознанным к ощущениям в теле — приятные, не приятные, можно осознавать вес тела, температуру тела, или энергию которая течет.

Второй — это «Медитация на ходу», не надо много говорить об этом. Вы сделали эту практику. Можно его практиковать ходя туда и обратно, когда есть свободное время. Можно это сделать, пока есть свободное время я часто хожу туда и обратно, когда я жду автобус например.

Или другой способ, часто мы чувствуем, что мы очень заняты днём, нет времени чтобы практиковать, но каждый должен ходить где-то пешком каждый день. Можно стараться определить одну поездку пешком. Один раз в день, когда мы где-то ходим пешком, что мы сделаем чуть-чуть более медленнее и стараться тщательнее осознавать своё тело, пока мы ходим.

Третий — мы можем определить другое действие, которое мы сделаем каждый день, которое мы стараемся сделать более осознанно чем обычно, может быть когда мы поднимаемся по лестнице на работе. Или когда мы пьём кофе на работе. Когда мы поднимаемся по лестнице, можно стараться сделать это более осознанно. Или когда мы пьем кофе можно, пока готовиться кофе слушать звуки как вода кипит, как кофе пахнет. И просто стараться очень осторожно, внимательно чувствовать вкус кофе во рту. Как это чувствуется когда мы его.

И четвертой — последний вариант, может быть вы можете придумать другие. Но, последний, который я придумал, это иногда, особо когда мы чувствуем усталость или может быть стресс на минутку или две «Просто сидим», прийти в себя, сознавать своё тело, своё дыхание — на работе, дома,

как способ быть более осознанным и чувствовать себя более расслабленным и определить чувство стресса.

И это то, что я хотел вам предлагать. И можно даже придумать сейчас, если хотите как вы хотите это практиковать на неделю.