

«Эволюция, индивидуум и буддизм_IV: осознание ощущений, чувств и эмоции», Суваннавира, 16.03.2019.

Слушать эти лекции: «Эволюция, индивидуум и буддизм»

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

Мы уже видели, как Сангхаракшита передал понятие буддизм в терминах эволюции — низшей и высшей. Низшая эволюция - это коллективная, человек принадлежит группе и группа в целом развивается. И высшая эволюция — это индивидуальная, она зависит только от собственных усилий человека, который её совершает.

И мы видели, что наша задача — совершить наше еще не совершенное самосознание и отправляться в запредельное сознание. И развитие осознанности - это способ роста всего процесса.

Возникает вопрос - как развивать свою осознанность? Очень важный вопрос и практический вопрос. Первый шаг — определить все области, в которых можно развивать осознанность, Сангхаракшита предлагал анализ — четыре измерения осознанности.

Первая — осознанность вещей, осознанность объектов, осознанность окружающего мира, для этого нам нужно, как мы видели две недели назад, нам нужно учиться на них смотреть, взглянуть, созерцать. И слушать и нюхать и по возможности попробовать на вкус, трогать.

Второе измерение - это самоосознанность, то есть развивать свою осознанность о себе, не теоретическая, а практическая осознанность. Традиционно говоря, существует три типа самоосознанности, каждый следующий более тонкий, чем предыдущий: первый — тело, второй — ощущения и эмоции и третий — мысли.

Осознанность тела, как мы видели неделю назад, это осознанность тела и его движения, вне медитации и во время медитации, мы видели разные способы как её развивать. Практика осознания тела, медитация на ходу, выбрать — определить определённое действие, которое мы часто совершаем, каждый день и это сделать более внимательно, более медленно, более осознанно, чем обычно. Или может быть четвёртый - применять перерыв на минуту или две, чтобы осознавать своё тело, осознавать своё дыхание. Мы решили практиковать один из них неделю назад.

Но в эту неделю, осознание ощущений, чувств и эмоции. Первый этап, первый уровень даже — осознавать наши ощущения, то есть — приятные ощущения, не приятные и даже нейтральные ощущения, когда мы не уверены, мы не можем сказать - это приятно или нет.

Но второй, более сложный уровень - это осознавать свои чувства и эмоции, то есть любовь или ненависть, тревога и страх, страстное желание, надежда, ревность, радость, жажда, отвращение или любое другое эмоциональное состояние или чувство.

Осознавать свои эмоции и чувства - это нам нужно переживать наши эмоции и чувства и знать наши эмоции и чувства, быть осознанными к тому, что мы переживаем. Сангхаракшита даже сказал, что если мы это сделаем, развиваем осознанность в нашей эмоциональной жизни, в целом — все эмоции, все чувства, мы можем ожидать два следствия:

Первое — отрицательные эмоции расслабляются, растворяются даже, или они становятся более слабые, и они становятся под сознательным контролем; второй - положительные эмоции становятся сильнее и более тонкие.

Поэтому изменяется вся наша эмоциональная жизнь, благодаря этой практике. Поэтому это то, что мы можем ожидать, если мы становимся быть осознанными к нашей эмоциональной жизни в целом, ко всем нашим чувствам.

Но, может быть полезно рассмотреть процесс чуть-чуть более подробно. По четвергам мы уже рассматривали то, что можно назвать — это промежуточная точка между ощущениями и страстными желаниями. И промежуточная точка, между ощущениями и жаждой, они то и другое находятся в этапах, стадиях, звеньях, ниданах - это две из двенадцати, которые находятся на колесе жизни.

Эти этапы ощущения и жажды очень важные, потому что между ними - это выход, по которому мы можем выйти от «Колеса жизни». Можно перевести это слово как жажда или страстное желание.

Поэтому если нам удаётся остаться в промежуточном месте между ощущением и жаждой - это первый образ, первое учение, которое мы видели.

Есть процессы обусловленности, которые принадлежат к колесу жизни, к сансаре. Но, мы также рассматривали начало пути по спирали, и есть положительные обусловленности, который ведет к Нирване, к Просветлению, который ведёт в конце концов вне обусловленного мира.

И первый этап это «духкха», который часто переводится как «страдание», но это не очень точно, потому что буддизм не скажет всё, что мы переживаем - это страдание. Признать, что есть приятные и не приятные ощущения, которые мы переживаем в жизни. Это никогда не получается, что мы только испытываем приятные ощущения. И даже, если нам удалось это сделать,

буддизм скажет, что есть глубина в наших сердцах, что-то будет еще не удовлетворённое, что-то не будет полностью удовлетворённым. Поэтому не лучше ли его переводить, как «неудовлетворенность»?

И можно сказать, что только «Нирвана», которая удовлетворит нас. «Сансара», «Обусловленный мир» никогда не будут полностью нас удовлетворять. Поэтому признать это, можно сказать — признать, осознать неудовлетворенности и это называется «Духкха».

Но, в зависимости от «Духкхи» возникает «Шраддха». «Шраддха» можно перевести как - «Вера» или «Доверие», но это не очень точно. Можно сказать, что «Шраддха» - это как положительные эмоции, которые мы чувствуем, когда мы стали в контакт с кем-то, кто более развитее нас на духовном плане, это хороший пример для нас что такое «Шраддха».

Это что-то более развито может быть великий художник, это не обязательно быть духовным человеком. Но великий художник, который более развитее, чем мы сами и мы чувствуем «Шраддху» к нему. Или может быть - великие духовные учителя, мы можем так же чувствовать «Шраддху» к ним.

Поэтому, у нас есть «Духкха», есть «Шраддха». В зависимости от «Духкхи» возникает «Шраддху». Точнее сказать, что по мере того, как мы способимся осознать свою «Духкху», мы можем чувствовать «Шраддху». Но это не то, что нам нужно сильно страдать, это не то, что скажет учение.

Но что-то всегда будет не так, даже когда нам удалось быть счастливыми, всегда что-то происходит. И даже если это получилось, то в глубинах души что-то будет неудовлетворенно.

Поэтому мы видели, что есть ощущение, есть жажда, есть «Духкха», есть «Шраддха». Да, есть осознанность «Духкхи». Это то, что нам нужно развивать. И да, это абсолютно не то, что мы стараемся страдать.

Да, как Сангхаракшита ясно заметил, признал, что будущий Будда перестал практики аскетисима и он стал нормально есть. До Просветления он перестал вести эти аскетические практики.

Да, но когда речь идет об осознанности эмоций - это последний пункт, который я хотел сказать, что когда мы рассмотрим наши ощущения — приятные, не приятные, нейтральные, в зависимости от ощущения возникает жажда. И «Духкха» соответствует с жаждой, этап жажды, этап страстного желания.

Поэтому практика — мы можем просто стараться не реагировать. Если мы не реагируем на ощущение страстными желаниями, так же мы можем стараться строить промежуточную точку между ощущением и эмоциями.

То, что я имею в виду — один раз Сангхаракшита сказал, что он старается осознавать всё, что происходит в себе, осознавать все явления, эмоции, мысли, впечатления и так дальше. Но, он старается только выразить то, что положительное и не выразить то, что отрицательное.

Поэтому, я думаю это другой способ видеть как мы можем работать с чувствами, с ощущениями, с эмоциями. Я думаю, то что сказал Сангхаракшита, он глубоко, он очень точно выразил как видеть практику. Что мы стараемся сделать — осознавать, быть осознанными на всё что происходит в себе. И только выразить то, что положительное.