

«Эволюция, индивидуум и буддизм V: осознания мышления», Суваннавира, 01.06.2019.

Слушать эти лекции: «Эволюция, индивидуум и буддизм»

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

Поэтому, мы уже видели как Сангхаракшита передал понятия буддизма для западной цивилизации, например говоря об идеи эволюции: «Низшая эволюция» и «Высшая эволюция». Низшая эволюция - это что-то коллективное, человек принадлежит группе и группа в целом развивается как огромный организм. Высшая эволюция - это индивидуальна и зависти лишь от собственных сил человека, который её совершает. Хотя эти индивидуумы, эти два человека могут работать вместе к общему идеалу.

Мы так видели, что в эволюции в целом существует четыре общие уровня осознанности: простое сознание или чувственное сознание — первый; второй — самосознание, где мы не только осознаны, но осознаем тот факт, что мы осознаны; третий — запредельное сознание, которое состоит из сознания высшей духовной реальности, когда наше сознание переступает делать различия между субъектом и объектом. Но для нас, мы не способны видеть таким образом, мы способны только видеть запредельное как объект вне нас. И четвёртый — абсолютное сознание, о котором Сангхаракшита сказал, что это совсем за пределами нашего понимания, поэтому, ничего не стоит говорить об этом. Если мы должны что-нибудь говорить об этом, можно описать его как совершенство процесса эволюции в целом.

И наша задача здесь и сейчас совершить наше еще не совершенное самосознание и отправляться на пути в запредельное сознание. И развитие осознанности это способ роста всего процесса.

И здесь я придумал, я спросил себя — что это значит развивать свою осознанность более конкретно? Я придумал несколько моментов в которых мы можем заметить процесс когда мы развиваем нашу осознанность, когда мы становимся более осознаны. Просто стараться быть более осознаны, чем являемся сейчас.

Второе быть осознанным на более тонком уровне бытия. Для меня это когда я слушаю симфонию, которую играет замечательный оркестр. Первый человек слушает довольно грубо, но если человек играет музыку, он может гораздо больше знать, когда он слушает эту музыку. Есть тонкие моменты, которые он понимает, которые первый более грубый человек просто не заметит. Поэтому, это пример более осознанного человека в измерении музыки. Во всех областях бытия мы можем быть так более осознанны.

Третий момент - быть более осозанным просто заметить то, что сейчас мы не замечаем, подробности жизни, которые просто обычно мы не заметили.

Четвёртый — осознавать свой подсознательный ум, это не просто. Но я спросил себя что значит — подсознательный ум? Подсознательный - это часть своего ума, который мы не осознаём и если мы осознаём часть себя, значит что мы способны осознавать новую часть нашего бытия.

И пятый момент, мы можем стараться более верно понять других людей и один способ - это просто говорить более честно, более открыто с ними. И стараться понять и спросить просто, как первый шаг, о вещах, которые нам интересны, но мы просто не привыкли об этом говорить.

Шестой момент - это как мы думаем про любую теорию, философию, религию, мы можем более подробно спросить себя, это верно то, что сказано или нет? Это соответствует с тем, что я переживаю? Это способ стараться быть более осозанным.

И в седьмом, который я придумал - это как-то связано с законом обусловленности, который мы рассмотрим по четвергам. Если любое явление, любое событие возникает в зависимости от условия, можно стараться быть более осозанным к каждым условиям, в зависимости от которого что-то возникает. Спросить себя такие вопросы, чтобы более конкретно и более подробно стараться развивать осознанность.

Но, вернёмся к учению Сангхаракшиты, возникает важный вопрос, практический вопрос — как развивать свою осознанность, свой уровень осознанности? И он делал, передавал анализ — четыре измерения, в которых мы можем стараться быть более осозанными.

И определённые практики, которые нам помогают: первая — осознанность вещей, объектов, окружающий мир. И совет как это сделать - это очень практический, первый важный шаг — просто нам нужно учиться на них смотреть, взглянуть, созерцать, слушать, нюхать, по возможности попробовать на вкус и трогать.

Второе — это самосознание, развивать свою осознанность о себе, но здесь речь идёт не о теоретической осознанности, а практической.

То есть, развивать свою осознанность к телу и его движениям, стараться постоянно осознавать осознанность в теле и его движения.

Второй — это к ощущениям, чувствам, эмоциям, нашей эмоциональной жизни. Когда речь идёт об ощущениях — это значит осознавать, если ощущаем приятные, или неприятные, или нейтральные ощущения в теле. И когда речь идёт об эмоциях и чувствах это значит все эмоции — любовь,

ненависть, радость и так дальше. И мы стараемся осознавать свою эмоциональную жизнь в целом, полностью осознавать свою эмоциональную жизнь. И если нам удалось это сделать, как Сангхаракшита сказал - это изменяется, это ведёт к изменению нашего переживанию нашей эмоциональной жизни в целом. Отрицательные эмоции растворяются, или становятся слабее и под сознательным контролем и положительные эмоции становятся сильнее и более тонкие.

Но, возникает важный вопрос — как вести себя на плане чувств, эмоций. Я буду просто ответить с одним моментом, которым ответил Сангхаракшита, когда его спросили об этом. Он сказал про себя, что

*«Я переживаю, я испытываю всё что происходит во мне, я стараюсь осознавать всё, что происходит во мне. Я стараюсь быть как можно осознаннее к всем явлениям, которые возникают. Однако, я выражаю только то, что искусно, только то, что положительно, позитивно.*

И так он ответил на вопрос как ведём себя, когда стараемся осознавать свою эмоциональную жизнь в целом. Но, это осознанность ощущения, чувств, эмоций.

И в конце концов мы пришли к осознанности мыслей. Сангхаракшита заметил, что мало людей думают по-настоящему. Мало людей владеют над своими мыслями, чаще всего мысли всплывают и выплывают и они владеют над нами. И мы не знаем откуда они пришли и мы не способны их выгнать, как любой медитирующий человек хорошо знает.

И почему мы не думаем по настоящему, почему мы неспособны их контролировать? Даже можно спросить — если они (наши мысли) ли просто идеи которые текут сквозь нас? И связь между ними слишком не точна.

Это нас ведет к идеи «Прапанша» на санскрите, на Пали «Папанша» - это «Ментальное распространение» и есть две формы. Может быть есть больше, чем две формы, но я придумал две формы «Прапанши».

Думать по ассоциациям - это значит прыгать с одного предмета на другой постоянно. Кто-то скажет о футбольной игре, которую он видел. Да я видел эту игру, я был в баре с девушкой, она называется Катя. Ну, да у меня подруга, она так же называется Катя. Катя любит музыку «АВВА», они очень любят, «АВВА» - это хорошо. Да, я люблю «АВВА» - это хорошо и так дальше. Размышление по ассоциации — это один пример «прапанши».

И противоположное качество — это сфокусированное размышление. Это чуть похоже на то, что мы сделаем когда мы совершаем практику «Осознание дыхания». Следуем дыханию, ум отвлекается, мы это заметили и вернёмся к объекту медитации заново и заново.

И мы можем так поступать, когда мы обсуждаем, когда мы думаем о чём-то и обсуждаем вопрос в группе. И я прочёл очень хороший урок от Ратнагуны во время ретрита, в котором я участвовал в Англии, в Адхистане. Как ведёт, как руководить в группе, где мы обсуждаем вопросы — есть вопрос и мы думали о вопросе вместе. И он спросил вопрос и мы продолжали думать о специфических идеях о вопросах без отвлечения. Да и он очень хорошо руководил нами во время группы. Это был очень хороший урок, как вести, как руководить такими группами.

Но вторая форма «Прапанша» - это как мы придумаем истории, чтобы объяснить наши переживания, объяснить события, которые происходят с нами. Особенно, когда эти явления нам не приятны, даже обидны. Мы просто стараемся думать — а какая она девушка, что она сказала, почему она ведёт себя так. И мы продолжаем думать, и думать, и думать и сказать, сказать, сказать ... Может быть мы продолжаем целую ночь. Что-то случилось неприятное, разговор с кем-то и мы продолжаем думать ююю. Надеюсь, например, что я ответил так, или так, а не так ...

И есть два способа как мы можем работать с этим: первый — просто спросить себя, даже постоянно спрашивать себя - это правда то, что я подумал, то что я сказал. Я что-то сказал, но это правда, например, что «она абсолютно не заботится обо мне?» Это абсолютно не заботится или просто она не заботилась в тот же момент - это важно? И просто спросить себя, уточнить то, что мы думаем.

И второй способ — это больше не думать без контроля, стать осознавать своё тело и свои эмоции глубже. И мы можем вернуться к телу, чтобы ум успокоился.

Что нужно сделать во время медитации, если нам что-то стало обидно, может быть на эмоциональном уровне что-то довольно серьёзное случилось, и мы стали думать об этом. Мы можем стараться осознавать свои мысли больше, но не позволять это мешать нам медитировать. Мы можем чувствовать себя грустно и тяжело и продолжать следовать дыханию. Ок, да мне было неприятно, грустно, но я могу продолжать следовать дыханию.

И я придумал несколько предметов — как думать и говоря более по-настоящему. Включить в то, что мы чувствуем, если мы более рациональный человек, то есть наши эмоции и чувства. Или говоря о предметах, которые мы обычно мы поставим на сторону.

Есть история, которая говорят Сангхаракшита, когда человек решает написать свою автобиографию и первый который ведёт в голове это всё, что он не будет рассказывать.

Я заметил, если я стараюсь о предметах, которых я не хочу говорить я должен глубже думать об этом. Я не могу открыть рот и просто сказать что-нибудь без мысленно об этом.

И третий — можно стараться определить источник нашего знания, где мы получили знания, вернее получили информацию — из книг, из интернета, от школьных друзей, родственников и так дальше?

Для меня это практика - стараться всегда определить источник любого буддийского учения — откуда это учение приходило ко мне — из Тхеравады, Махаяны, Дзена, Тибетского буддизма, это что-то которое сказал Сангхаракшита в семинаре, лекции чтобы быть более осознанным в контексте.

И все эти практики помогают нам быть более осознанными, быть более фокусированными. Наши размышления и идеал я думаю — это быть способными ответить как Сангхаракшита один раз ответил кому-то. Человек хотел ответа от Сангхаракшиты и в то же время, когда он руководил движением — много людей хотели много ответов от него. И этот человек настаивал и настаивал и наконец-то Сангхаракшита сказал — да, я буду думать об этом в 14:30 во вторник. И я уверен, что он думал об этом в то же время.

Ок, поэтому это всё, что я хотел рассказать о теме осознания мышления, мысли сегодня.