«[Эволюция, индивидуум и буддизм](https://buddhism-triratna.ru/%D1%87%D1%82%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%88%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/%D1%8D%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%D1%83%D0%BC%D0%B0.html)  VI: Осознание других людей - духовная дружба», Суваннавира, 22.06.2019.

Слушать эти лекции: «[Эволюция, индивидуум и буддизм](https://buddhism-triratna.ru/%D1%87%D1%82%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%88%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/%D1%8D%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%D1%83%D0%BC%D0%B0.html)»

[Скачать бесплатно книги о буддизме или читать их онлайн](https://www.buddhayana.ru/%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8/items/%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE-%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8-%D0%BE-%D0%B1%D1%83%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B5.html)

Мы рассматриваем духовный путь в качестве пути «Эволюции», путь «Высшей эволюции», путь устремления определённого человека, путь устремления индивидуума.

Конечно, эволюция начинается в низшей эволюции, то есть в коллективной эволюции. Начинается на уровне простого сознания. Потом, для человечества мы начинаем развивать самосознание. И когда мы достаточно далеко ходили по пути, возникает запредельное сознание и наконец абсолютное сознание.

И мы повышаем наш уровень сознания по средствам развития нашего уровня осознанности и это главная задача человека. И наша задача точно, завершить наше еще не совершенное самосознание и отправиться на пути запредельного сознания.

И возникает очень важный вопрос — как развивать свою осознанность, свой уровень осознанности? И мы можем это сделать вообще по средствам стремления быть более осознанным во всех областях жизни. Мы развиваем осознанность.

Во-первых осознанность вещей и объектов, окружающего мира, когда мы учимся смотреть, даже созерцать, слушать, нюхать, по возможности попробовать на вкус, трогать эти вещи, эти объекты окружающего мира.

И во-вторых мы развиваем самосознание.

В-третьих - осознанность других людей.

И в-четвертых - осознанность реальности, то есть абсолютной реальности, Истины.

Можно сказать, что самосознание развивается, когда мы постоянно почувствуем наше тело и его движениях. Во время медитации и в повседневной жизни любой человек, который старался это сделать знает, что это трудно сделать. И почувствовать наши ощущения, чувства и эмоции.

Вспоминая главный пункт, главный момент Сангаракшиты, когда он сказал, что если мы осознаём свою эмоциональную жизнь в целом, отрицательные эмоции склонны или полностью растворяются или становятся более слабыми и под сознательным контролем, без больших конфликтов. И наши положительные эмоции становятся ещё сильнее и более тонкие. Мы чувствуем на более тонком уровне.

Как мы видели неделю назад осозновать свое тело. Это как противоядие: «Попанша» или «Пропанша». На пали «Попанша», на санскрите «Пропанша». И что такое «Пропанша»? Это - безграничная отрицательная мышление. Кто-то скажет что-то о чём-то. Мы прыгаем с предмета на предмет, без устойчивого сосредоточения на теме. Нет никаких продолжений рассматривать один предмет, это - «Пропанши». И это когда мы постоянно жалуемся, всё плохо. Или мы постоянно жалеем, что в прошлом что-то случилось и теперь всё плохо. Или мы постоянно обижаемся, что кто-то что-то нам сказал и нам это обидно ужасно. Это как начинается, что есть история, которая продолжается в нашей голове. О том как плохо происходили вещи и мы становимся определить себя, эту историю, это - мы? Мы - этот насчастный человек.

И как мы можем работать над этим? Есть два способа, мы рассматривали неделю назад. Если есть история, мы можем просто спросить себя — это правда то, что я сказал? Потому что, такие истории проходятся в уме, часто другие люди, они сто процентов не правы и мы сто процентов правы, но жизнь не так просто черное и белое, поэтому один способ просто спросить себя — это правда?

Или обсуждать с нашими духовными друзьями, видеть то, что они думают об этом и быть готовым слушать честно, восприимчиво на то, что они скажут об этом.

Или еще один способ работать с этим. Когда мы заметили, мы можем просто стать осознаны к телу и к ощущениям и чувствам в нашем теле. Это как, если мы более осознаны к телу, к ощущениям в теле, ум и разум может расслабиться и качества наших переживаний становится более приятным. Но нужно вспомнить, что нужно сделать. Это хороший совет во время медитации, потому что если мы сидим и стараемся медитировать и постоянно думать о чём-то, мы не можем медитировать на самом деле. Мы не будем возвращаться к объекту медитации, мы постоянно думаем. Но, если мы просто сидим или ощущаем такие ощущения, мы можем продолжать медитировать вместе с этим. Поэтому вот! Несколько способов, как мы можем работать с этим, с этим состоянием сознания.

И когда собирается группа людей и каждый человек в группе сознательно хочет размышлять и продолжать размышления по одной теме и не думать об ассоциациях, тогда можно глубоко входить в тему, и получить огромное удовольствие об этом. И каждый человек может глубоко рассуждать об этом предмете.

Когда я участвовал в ретрите, на ретрите Ратнагуны, по поводу как ведет группы обсуждения и он очень ясно знает, он очень фокусированный человек, он знает точно то какие вопросы он хотел над которыми мы размышляем.

Поэтому да, это абсолютно сфокусированное размышление, это хорошее противоядие на «Пропанши», то есть в размышлении по ассоциации.

Поэтому, мы видели как развивать самосознание, развивать осознанность в теле, к его движениям, к ощущениям и чувства и эмоции и размышления - это традиционный буддийский лист, список. Но существуют другие анализы. И Сангхаракшита во время лекции дал пример анализа на основе психологической обусловленности, это большой предмет.

Что такое психологические обусловленности - это как мы склонны действовать. И часто мы действуем на основе бывших моделей опыта и переживаний, модели которые были созданы рано, в ранней и бессознательной жизни.

И я думаю, что можно так сказать с точки зрения этой жизни, с точки зрения учения о перерождении, я думаю, что можно сказать, что может-быть эти модели были уже были созданы в прошлых жизнях. Но, сегодня Сангхаракшита сказал с точки зрения психологической обусловленности этой жизни.

И например мы обусловлены тем, что мы родились человеком, а не животным. Да, это хороший вопрос — как я бы переживаю мир, если я бы родился кошкой, морской свинкой и так далее. Что мы родились мужчиной, а не женщиной, или женщиной а не мужчиной. Также, интересный вопрос, время от времени я себя спрашиваю — как я переживаю мир, если я родился женщиной, это другое. Также место рождения, эпохи рождения. Я родился в СССР, другой родился в России, в Польше. Если они родились 45 лет назад примерно, они учили русский язык. Но, если они родились позже, не учились русскому языку например. И потом есть вопросы национальности, религии, профессии, много общих качеств и психологической обусловленности также растворяется по средствам осознанности.

По какой мере вы осознаете, действительно осознаете, ваши психологические обусловленности, до такой меры вы освободитесь от этих обусловленностей, можно сказать, что они потеряют их силу над нами, когда мы сможем ясно увидеть их влияние. Мы не чувствуем себя обязанными следовать этим моделям.

Поэтому еще важный вопрос — как осознавать эти психологические обусловленности. И первый ответ на важный вопрос — делать всё, чтобы развивать наш уровень осознанности в целом.

Однако существует более точный второй, более специфический ответ связан со следующим уровнем осознанности — то есть осознанность других людей. Когда речь про осознанность других людей идёт о практике духовной дружбы, в этой связи есть история о духовной дружбе.

Однажды Ананда рассказал Будде историю (Ананда его бывший соплеменник, когда они оба жили дома). И Ананда, который ушел из дома и стал биккху в сангхе Будды. И за последние 20 лет жизни он был его постоянный друг и товарищ, сотрудником и кто вспомнил больше всего учения Будды и каждый разговор.

И Ананда однажды рассказал «Это странно, это чудесно как я вижу — половина духовной дружбы - это «Кальяна митрата», то есть духовная дружба — половина он сказал». И Будда ответил — «Не так говори Ананда, не так говори, «Кальяна митрата» - это духовная жизнь в целом».

Можно выражать, думать что наша духовная жизнь - это просто развивать на более тонком духовном уровне наших духовных друзей.

И в совершенном восточном буддизме можно сказать, что они чуть-чуть забыли о важности духовной дружбы, но Сангхаракшита сильно признал этот факт и в «Триратне», в нашей Сангхе, духовная дружба имеет очень важное место.

Часто в восточном буддизме, в тибетском буддизме, например, имеет важное место отношения с учителем или с Гуру. Учитель и ученик, но между учениками нет глубокой дружбы или знания.

Но, Сангхаракшита намерил, что это важно, что между учениками есть духовная дружба, он сказал что духовная дружба на вертикальном плане - это важно, более развитие и более опыт в духовной жизни, но на горизонтальном плане - это также важно, между людьми которые на том же уровне опыта на духовном пути. Духовная дружба на этом пути между людьми одного пола, то есть мужчины с мужчинами, и женщины с женщинами.

Если речь идет ощущения семьи время от времени развивается взаимозависимости, мы просто стали жить вместе и это становится, трудно всё изменить и начать заново. И если это происходит - это болезненный процесс, особенно если родился ребёнок, дети.

Но, можно сказать, что у духовной дружбы главная цель - это честная открытая коммуникация о духовном мире, в этом контексте о развитии осознанности и разные предметы о которых мы можем развивать свою осознанность.

Но когда нам нужно это объяснить другим людям, надо быть ещё более осознанным. И я это знаю очень хорошо, своим опытом, что что-то ясно себе в голове для меня и я стараюсь его объяснить и я признаю, что я должен идти гораздо дальше, чтобы узнать то, что надо сказать, чтобы это было понятно другому человеку.

И это очень хорошая практика, когда это получается, что я способен объяснить то, что случилось или какие-то явления. Внутренне я стал более осознанным, благодаря работе этого объяснения другим.

Поэтому это то, что сделает вместе духовных друзей, даже не смотря на то, что у них совместные интересы, не смотря на то, что они получают удовольствие друг от друга, или даже о том, что они зависят друг от друга на материальном плане.

Поэтому практика духовной дружбы углубит нашу коммуникацию с другими. По сути это очень хороший способ осознавать свою психологическую обусловленность.