«[Эволюция, индивидуум и буддизм](https://buddhism-triratna.ru/что-такое-медитация/слушать-лекции-о-медитации/эволюция-индивидуума.html)  VII: Отчужденная осознанность и Интегрированная осознанность», Суваннавира, 20.07.2019.

Слушать эти лекции: «[Эволюция, индивидуум и буддизм](https://buddhism-triratna.ru/что-такое-медитация/слушать-лекции-о-медитации/эволюция-индивидуума.html)»

[Скачать бесплатно книги о буддизме или читать их онлайн](https://www.buddhayana.ru/новости/items/скачать-безплатно-книги-о-буддизме.html)

Эта лекция находится в двух частях. Мы начинаем с темы: «Осознанность реальности, осознанность абсолютной реальности». Но эта тема не продолжается долго, поэтому мы начинаем рассматривать вторую часть лекции потом, но начинаем с осознанности.

Надо определить, что мы скажем, что четвёртый уровень осознанности - это осознанность абсолютной реальности. Потому что, когда люди говорят просто о реальности они чаще всего думают о повседневной жизни — надо зарабатывать денег, надо кормить детей и так дальше, поэтому и да — это реальность!

Но здесь речь идет о чем-то, что существует в духовном измерении, мы говорим о четвертом уровне осознанности — о высшем уровне осознанности. И тем важнее, чем выше уровень осознанности для нас, чем мудрость, чем видеть вещи такими, как они есть?

Вообще в жизни, чем важнее предмет, тем больше мы об этом говорим. Только в буддизме это не так. Об этом взаимно важном предмете очень мало возможно говорить.

Но, можно что-то и четвертом уровне осознанности — осознанности абсолютном осознанности не вполностью отделяется от других уровней осознанности, то есть осознанность вещей и окружающего мира.

Осознанность, когда речь идет о само-осознанности и осознанность других людей, это значит что возможно видеть реальность — абсолютную реальность через вещи, через самость, через других людей. Увидеть то, что истинно в вещах, в самости, в других людях.

Однако в этом уровне, в четвертом уровне наша осознанность - непосредственна. И в чем она состоит трудно сказать, даже невозможно сказать, потому что она находится за пределами слов.

Возможно сказать, что эта осознанность, это синоним с медитацией - в высшем смысле этого слова. Но для медитации используем английское слово «Contemplation» и ближе всего на русском это слово «Созерцание».

Но, есть проблема, потому что созерцание относится это к чему, то что мы видим. И «Contemplation» это то, которое мы сделаем с нашим существованием, существованием в целом. Поэтому медитация как «Contemplation» - это четвёртый уровень осознанности.

Поэтому вот путь, который находится перед нами — развитие осознанности к вещам, к самости, к другим людям, к абсолютной реальности. Путь, который находится перед собой и другими людьми, перед вами и это длинный путь. Поэтому рано или поздно, возникают трудности или препятствия.

Чтобы быть способным продолжать нашу практику, продолжать путешествовать по пути, нам нужно определить и определять эти трудности и препятствия. И часть этого определения, это просто видеть ясно и объективно то, что нам мешает, какие ошибки мы способны сделать по пути и обсуждать.

Быть способным ясно, честно, открыто обсуждать эти проблемы без стыда, с другими на пути и это причина почему Сангхаракшита решил говорить об одном из них, одном из этих трудностей.

Трудность, которую он назвал, он придумал выражение - «Отчужденная осознанность», он сказал, что феномен «Отчужденная осознанность», он заметил на востоке у буддистов. Однако, когда он вернулся в Англию в 60-х годах этот феномен он заметил гораздо больше, гораздо сильнее, гораздо более распространеннее.

Поэтому, следовательно он стал думать об этом феномене. Как объяснять людям как хорошо практиковать, как хорошо медитировать. Он признал, что этим феноменом, он развивал отношения в медитации, которые люди медитировали и он придумал также, что есть антоним «Отчужденной осознанности» и это «Интегрированная осознанность». И понятие интеграции стало важной частью его учения.

«Интеграция» - это значит, что мы собираем разные желания, даже желания, которые находятся в конфликте друг с другом. И собираемся, что они текут вместе, в одном направлении, очистить эти желания, понять то, что эти разные желания хотят. И по средствам осознанности найти то, что более позитивное, что более реальное в них. И когда мы собираемся, собираем все наши желания и они текут в одном направлении — мы стали единым человеком с целостным человеком.

И конечно мы не можем быть целостным человеком, если мы подавляем части себя, которые нам не нравятся, которые мы стыдимся, или которые другие люди хотят в нас.

Быть интегрированным человеком значит позволять всем частям себя существовать, существовать в высшем виде и мы очищаем их по средствам нашей осознанности.

Но, скажем мы довольно далеко пришли по пути, поэтому стоит сделать шаг назад и обсуждать. Рассмотрим разницу, между ними, отчуждённой осознанностью и интегрированная осознанность. Давай скажем, что интегрированная осознанность относится тесно с тем, что мы говорили раньше, когда описывали раньше эти четыре уровня осознанности. Больше всего интегрированная осознанность - это когда мы осознаём свою самость, самость в особенности, когда мы осознаём свои чувства, эмоции.

Но, что такое отчуждённая осознанность? От чего она отчуждённая? Можно даже сказать, что такое интегрированная осознанность? Чем она интегрирована? Если мы это понимаем, то разница между ними проясняется.

Можно сказать, можно описать состояние отчуждённой осознанности чуть дальше. Крайняя форма - это состояние осознанности — когда мы не переживаем себя, даже состояние осознанности, когда это как мы не существуем. И быть в таком состоянии это конечно опасно, вредно.

Но, в другой стороне интегрированная осознанность - это осознанность себя, в то же время мы переживаем себя, в особенности мы переживаем свои чувства и эмоции. Такое переживание может быть положительным или отрицательным, но образно тот факт, что мы переживаем открыто и полно, со временем это ведёт к тому, что отрицательные эмоции растворяются или становятся слабее и положительные эмоции становятся более тонкие и сильные. Поэтому, разница в том, что переживаем мы нашу самость, в особенности, переживаем мы наши чувства и эмоции.

И может быть интеллектуально говоря это довольно ясно, однако понимаем ли мы эту разницу, когда речь идёт о наших повседневных переживаниях? Чтобы, способствовать такому пониманию давайте их рассматривать по-другому. Представьте, что есть три уровня.

Во-первых, первый уровень — переживание без осознанности, это наше обычное состояние. Мы не знаем то, что мы чувствуем в действительности. Мы не осознаём своё тело, ощущения, которое находятся в теле и разные эмоции, чувства. Мы их не переживаем, мы не знаем то, что происходит. Или мы просто слабо переживаем свои чувства и эмоции. И мы продолжаем в большинство времени таким способом, жизнь наша кажется, серой и не очень интересной. И время от времени, мы находимся в других крайностях, когда может быть мы стали сильно ссорится с кем-то. Мы становимся в состоянии сильного гнева как мы пьяны. Потом, успокоившись вспоминаем то, что мы сказали в этом состоянии. И часто люди говорят — я не знал что делаю, когда я был в таком состоянии, я забыл себя. Поэтому, у нас сильные эмоции, но мы продолжаем быть в состоянии без осознанности. Это наши два примера, которые соотвествуют нашему обычному состоянию.

Но, во-вторых, второй уровень - это осознанность без переживания. Первый — переживание без осознанности, второй — осознанность без переживания - это состояние отчуждённой осознанности.

Мы стали практиковать буддизм, думали, слышали о развитии осознанности, слушали о практике «Развития доброты» (Метта-Бхавана), но то, что мы сделаем на самом деле - это шаг назад от нашего переживания.

Мы даже чувствуем, что наше переживание больше не является нашим переживанием, это происходит где-то вне нас, чувства происходят где-то вне нас, эмоции где-то вне нас. И мы не хотим их переживать. И конечно это ошибка. Но, это даёт нам чувство, что мы более развитее, чем мы есть в действительности. И это состояние отчужденной осознанности.

И в третьих - это переживания с осознанностью. Это не переживания без осознанности, не осознанность без переживания. Это переживание с осознанностью. И это состояние — интегрированная осознанность, у нас есть опять наши переживания, мы чувствуем свои эмоции и чувства.

И вместо этого у нас есть осознанность. Наши переживания проникаются осознанностью. Мы чувствуем себя ясно, светло, энергия течет свободно. Мы свободны, мы можем думать пока мы делаем, пока мы действуем. Мы можем думать быстро и ясно. Всё происходит с интересом, мы полностью присутствуем в том, что мы делаем. Можно сказать мы здесь и сейчас присутствуем полностью.

Потому что объединились наши переживания с нашей осознанностью. Осознанность проясняет переживания и переживания дает нашей осознанности предметом.

Это состояние, это трудно представить себе как это чувствуется, если мы не чувствуем такие состояния. Трудно представить себе это состояние если у нас нет личного опыта его. Это высшее состояние, состояние высшего сознания, когда мы чувствуем себя единым. И мы полностью участвуем в том, что мы делаем, без препятствий, без части себя где-то в другом месте.

Поэтому вот так эти три уровня - переживания без осознанности. Наше обычное состояние, потом мы ошибаемся когда мы начинаем практиковать и найдём себя в состоянии осознанности, но без переживания. И когда мы объединяем эти два качества — переживания с осознанностью и мы находимся в высшем состоянии.

Следующая лекция, тема лекции это будет относится к вопросу — почему мы склонны развивать такие состояния, состояния отчужденной осознанности? И дальше мы будем видеть — как это может влиять на наши практики буддизма. И что нам нужно сделать если мы не найдем такие состояния, чтобы перестать быть таким человеком. И развивать этот третий уровень, где переживание находится полностью объединённым с осознанностью.

Но, на сегодня - это достаточно. Спасибо.