причины,отчужденной,осознанности,эволюция,индивидуум,буддизм,Суваннавира,лекция,Сангхаракшита

«[Эволюция, индивидуум и буддизм](https://buddhism-triratna.ru/что-такое-медитация/слушать-лекции-о-медитации/эволюция-индивидуума.html) VIII: Причины отчужденной осознанности», Суваннавира, 21.09.2019.

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)

Главная тема — мы продолжаем - отчужденная осознанность и интегрированная осознанность, но, это находится в контексте эволюции индивидуума, потому что мы уже рассматривали как развивается индивидуум по средствам развития осознанности, когда мы поднимаем свой уровень осознанности.

И мы видели как поднимать свой уровень осознанности, как маленькое резюме - это разные измерения осознанности, как преподавал Сангхаракшита.

Первое измерение — осознанность вещей, окружающий мир, скажем природу, второй уровень — осознанность самости, тела, эмоций, мыслей. Третий — осознанность других людей. Сангхаракшита сказал, что мы не можем в действительности любить другого человека, если мы не осознаём его. И четвёртый более загадочный — осознанность реальности, осознанность Истины, которую мы можем отождествить с медитацией в высшем смысле этого слова.

И мы видели как мы можем развивать осознанности. И как даёт время, чтобы смотреть, слушать, нюхать и так дальше. И это значит, что нам нужно свободное время, чтобы отделить к этой деятельности. И может быть мы постоянно заняты с кем-то. И мы стараемся видеть вещи ради них, ради них самих и не видеть их в терминах с точки того, что нам нужно.

И осознанность это точка роста эволюции. Есть «Низшая эволюция» и «Высшая эволюция». Низшая эволюция это что-то коллективное, это что-то мы сделаем в группе, в семье, в стране и так далее. Высшая эволюция, это что-то, которое зависит, исключительно над нами самими, нашими собственными усилиями на духовном пути, когда мы поднимаем свой духовный уровень осознанности.

И есть разные уровни осознанности — чувственная осознанность, то что у нас есть, то что есть у животных. Это когда мы осознаём благодаря нашим чувствам. Второй это само-осознанность, субъективная осознанность, когда мы осознаём то, что мы осознанны. Мы осознаём что мы испытываем — любовь, гнев, другие эмоции. Третий уровень — это объективная осознанность, то есть осознанность высших духовных реальностей. Реальностей которые не являются объектом. Но для нас, с нашим уровнем осознанности мы не можем понять её, чем как объект. И четвёртый — абсолютное сознание, совсем за пределами слов, поэтому об этом ничего не стоить говорить.

Поэтому это маленькое резюме того, что мы уже рассматривали. Но, Сангхаракшита продолжал в остальном в лекции, что путь длинный и сложный. И не удивительно, что возникают проблемы.

И одну из них он назвал — «Отчуждённая осознанность». Нам нужно развивать «Интегрированную осознанность», о которой мы слышали в этом резюме. А интегрированная осознанность — это осознанность, можно сказать, где мы переживаем большинство наших эмоций.

Отчуждённая осознанность - это когда у нас есть опыт, но без опыта наших эмоций. И можно сказать, что мы так закончили последнюю лекцию. То есть эта стадия переживания без осознанности - это наше обычное состояние. И есть два полюса, которые мы переживаем часто в этом состоянии.

В обычном состоянии мы просто делаем дела, мы живём, но мы не полностью участвуем в том, что мы делаем. Может быть мы что-то сделаем и ум где-то в другом месте. Мы не чувствуем большого удовольствия от того, что мы делаем, нам чуть-чуть что-то скучно. Мы так живём и действуем наполовину себя.

И иногда что-то случается, может быть у нас появляется много гнева и у нас очень сильные эмоциональные реакции, но без осознанности. Потом мы скажем себе — боже мой, я не знаю то,что я сделал, я сошёл с ума некоторое время.

Поэтому два примера как мы живем на обычном первом уровне — скажем переживание без осознанности.

Второй - это осознанность без переживания, мы стараемся развивать себя, но чуть-чуть мы запутываемся. Это состояние отчуждённой осознанности.

И третий уровень — переживание с осознанностью. Это высшее состояние, которое сложно представить себе, если у нас нет опята его. Это состояние, когда соединяются наши переживания с нашей осознанностью. И да, они ходят вместе.

И нам может показаться это учение абстрактно и не очень доступно, я думаю, что мы так и сказали после конца предыдущей лекции. Поэтому, мы будем более доступно, более конкретно рассматривать эту тему. Мы будем рассматривать тему с точки зрения обычной жизни, то как мы ведём себя в обычной жизни, чтобы возникают такие состояния.

С точки зрения духовной эволюции, духовной практики — каковы причины поэтому? Каковы причины существуют для развития отчуждённой осознанности? Есть три причины существуют на трёх уровнях.

И можно их рассматривать как: первый — не переживание тела. И каковы причины есть для этого? Почему мы не переживаем своё тело? Почему мы отказываемся от переживания тела? И главное это отказ от переживания ощущения в теле, телесных ощущений связанных с сексом. И так скажет такой человек просто не позволяет себе переживать себе ощущения связанные с сексом. Это довольно крайний пример. Но, можно себя спросить — почему мы отказываемся от этого? И Сангхаракшита ответил одним словом — воспитание. Есть идея, что тело это что-то стыдно, позорно, не так достойно, не так благородно как ум, как разум. И это наследие христианства такие взгляды, веры.

И то, что я заметил, что может быть это не так — чёрное и белое. Может быть есть некоторые люди, к которым мы позволяем себе ощущать сексуальное привлечение и есть другие, к которым мы не позволяем это чувствовать. Поэтому это как-то мы блокируем наши энергии, иногда мы не блокируем. Но, тем не менее такие ситуации, когда мы отказываемся от такого переживания.

Отношения связанные с сексом, исследование психологии, они уже 50 лет назад, когда Сангаракшита читал лекцию 50 лет назад он показал, что такие отношения к телу и отказ может отрицать жизненную силу человека. И если мы воспитаны таким образом - это может продолжаться в нашей жизни, жизни человека в целом. Поэтому вот — первая причина, по которой мы не переживаем часть себя, то есть мы не переживаем своё тело.

Во-второй - это не переживание своих эмоций. Каковы причины для этого? И Сангхаракшита ответил, что есть разные. Первый пример, у нас воспитание такое, что некие эмоции плохие, особенно отрицательные эмоции, например гнев. Испытывать гнев, выражать гнев - это не правильно, это плохо. Следовательно, когда возникает наш гнев, то когда мы чувствуем себя, следовательно чувствуем себя виноватыми, нам это стыдно. И продолжаем, когда в нас возникает гнев, может быть мы делаем вид, что у нас нет гнева, мы даже не признаём, что возник гнев. Даже мы отказываемся от переживания гнева. Гнев уходит в подполье. Это первый пример.

Второй это ситуации когда человек, который для нас авторитет, которого мы уважаем нам говорит, что мы не переживаем эмоцию, которую в действительности мы переживаем. Простой пример — мать говорит мальчику, что он не боится темноту. Потому что храбрые мальчики не когда не боятся темноты. Мы хотим считаться храбрым мальчиком и подавляем наш страх из виду. Мы перестаём его переживать и испытывать на всяком случае на сознательном уровне. Но, может быть начинаются кошмары, это другой пример.

Или может быть нам не нравится маленькая сестрёнка. Родители говорят — конечно мы любим её, она твоя маленькая сестрёнка. Поэтому, мы не знаем что думать, мы чувствуем, что не любим её. Но, нам говорят не даже то, что даже не следует её любить и следует его не любить, а это не возможно.

Или может быть мальчик вдруг скажет - я хочу убить папу. Мать ему скажет конечно нет — это не возможно.

Или девушка не любит чёрный хлеб — мать конечно ты любишь чёрный хлеб, для тебя это здорово.

И таким способом мы становимся отчуждёнными от своих эмоций. И это может продолжаться целую жизнь.

Когда мы стали молодыми людьми — нам не нравится пить алкоголь и ходить на вечеринки может быть. Однако, мы убедим себя — да, нам нравится, другим всем, другим — им нравится.

Или определённого типа музыка нам не интересна, все наши друзья скажут — да, да это очень интересно, это очень круто. И мы просто продолжаем привычки, которые возникли в детстве, это второй пример. Не переживание эмоций.

И третий — не переживание мыслей. Только Сангхаракшита ответил, что это не то, что нам не удалось переживать свои мысли. А то, что у нас нет совсем своих мыслей — всё в таком состоянии, всё то, что мы получаем, то что мы думаем, мы получаем от родителей, то что думают — родители, сверстники, музыкальные группы, газеты и так далее.

И дело не в том, что такие источники информации передают информацию - это полезно. Но, они говорят нам то, что хорошо и то, что плохо. И они делают только то, что они дают часть истории. Они не дают полную картину, что мы можем сами решить вопрос для себя.

Поэтому, такими способами человек становится отчужденным — от своего тела, от эмоций и от мыслей. Это как представим образ айсберга — верхушка айсберга видна, но над поверхностью воды. А большинство айсберга находится под поверхностью. То что видно, это только маленькая часть того, что существует. И это главная работа, которая у нас есть, когда мы начинаем медитировать - просто позволять видеть себя — чувствовать своё ощущение в теле, свои эмоции и думать свои мысли, если мы идем в направлении развития интегрированной осознанности. Но это не всегда получается так просто.

И что может случится, когда мы начинаем медитировать, когда мы начинаем практиковать путь? Это будет предмет — следующей лекции.