«[Эволюция, индивидуум и буддиз](https://buddhism-triratna.ru/что-такое-медитация/слушать-лекции-о-медитации/эволюция-индивидуума.html)м IX: что делать?», Суваннавира, 04.04.2019.

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)

Лекция сегодня - это отчуждённая осознанность и интегрированная осознанность. И отправная точка это осознанность — идея осознанности. И первоначальная лекция, Сангхаракшита читал её примерно 50 лет назад, в 1970 году. Он вернулся несколько лет из Индии и он стал преподавать, стал читать лекции по буддизму и связанные с темой осознанности он стал говорить о эволюции. Он рассказал как он хотел найти современный термин, идея, современное понятие, чтобы передать смысл духовного пути. И он нашёл идея «Эволюция». И духовная жизнь как эволюция индивидуума. И он сказал что это такое точка роста эволюции. И его ответ это осознанность, развитие осознанности. Поэтому - это для тех, которые стараются развивать себя, по средствам практики буддизма. Осознанность это важная тема и поэтому он стал давать эту лекцию.

Но, до того как мы будем рассматривать тему отчуждённая осознанность и что это такое, мы будем просто слушать об осознанности в целом — более подробно, чтобы знать, что такое развитие осознанности. И предлагаем четыре уровня сознания и каждый из них выше предыдущего.

И первый из них — простое сознание, это сознание, которое мы получаем и переживаем по средствам наших чувств. У нас есть люди и животные, то и то. Просто сознание через чувства — это первый уровень, простое сознание.

И второй - это самосознание. Мы не только осознаны, но мы способны осознавать тот факт, что мы осознаны. И можем более подробно сказать, что мы не только осознаны, но мы способны осознанность тот факт, что мы осознаны. И можно сказать более подробно, что мы можем осознавать, что мы в состоянии любви, в состоянии гнева, в состоянии ненависти, в состоянии радости и т.д. Это самосознание это второй уровень. И тот же уровень существует только у человечества.

Третий уровень - это запредельное сознание. И это возможно возникать в списке. Главное возникновение этого уровня осознанности, согласно буддийской традиции, находится, когда мы получаем, достигаем «Проникновения». Проникновение в подлинную природу вещей. Есть много разных способов в буддийской традиции как описать то, что случилось в тот же момент. Но это как когда начинается подлинное духовное видиние. И это не то, как оно возникает, оно возникает достаточно сильно. Что мы не можем потерять его, потерять влияние его. Другими словами буддийское учение нам скажет, что если происходит у нас такое проникновение мы гарантированно станем «Просветлёнными» рано или поздно. Это просто вопрос времени. Поэтому, возникновение такого проникновение - это достаточно сильное происхождение, это большое дело. Это третий уровень — запредельное сознание.

И четвёртый уровень, последний - это абсолютное сознание. И Сангхаракшита сказал, что такое состояние сознание - это полностью за пределами нашего опыта. Что ничего мы не можем сказать об этом. Но, если нам нужно что-то сказать - можно сказать, что это совершенство процесса эволюции в целом. Поэтому, это абсолютное сознание - это четвёртый уровень.

И когда речь идёт об осознанности - это вопрос развития осознанности от простого сознания в самосознание, от самосознания в запредельное сознание, от запредельного сознания в абсолютное сознание.

И Сангхаракшита, он сделал ещё одно определение, он сказал, что есть низшая эволюция и есть высшая эволюция. Низшая эволюция - это что-то коллектив, высшая эволюция это что-то, которое сделал индивидуум.

Низшая эволюция — коллектив, это как эволюция, которая происходит для определённого вида существования, или определённой страны, даже определённой семьи. Это как есть развитие, но это развитие группы, определённой группы.

Но, высшая эволюция - это что-то, которое сделает индивидуум. Это как что-то, которое мы можем сделать сами с собой, самостоятельно. Никто не может сделать это для нас. Мы не можем опираясь на достижение других, это что-то, которое мы сами должны сделать.

И мы начинаем, это тема — из простого сознания в абсолютное сознание. Начинается в районе низшей эволюции и закончится в районе, в области высшей эволюции. Поэтому это эволюция, духовный путь, духовная жизнь в терминах, язык эволюции.

И возникает вопрос — как индивидуум эволюционирует? Яндекс сказал, что этот термин существует или может быть другими словами — как развивать нашу осознанность? Что нам нужно сделать? Как это сделать?

Как мы уже видели - это как да, развитие осознанности - это точка роста для нас. Но, просто сидеть и стараться быть более осознанным просто так - это не всегда понятно. Если мы просто сидим — ок, быть осознанным. Это не всегда очень конкретно, это может быть чуть абстрактно. Поэтому в буддийской традиции есть учение Сангхаракшиты, в котором он сказал, что есть четыре измерения осознанности. И мы можем развивать свою способность быть осознанным каждым из них.

И первое измерение - это осознанность вещей, то есть осознанность объектов — осознанность окружающего мира. Можно сказать, что это осознанность природы. И способ развивать нашу осознанность - это просто сидеть и как первый шаг на пути - просто сидеть и смотреть, наблюдать. Наблюдать приятные объекты, наблюдать неприятные объекты. Наблюдать то, что у нас вокруг то, что мы обычно просто игнорируем.

И сказано что — почему мы не наблюдаем мир вокруг нас более внимательно, чем мы сделаем. Большинство людей ответит, что у меня нет свободного времени, мне всегда много надо делать. И сейчас, когда мы сидим дома в карантине у нас больше возможностей, чтобы это сделать. Поэтому это не плохо — не забыть про это. Поэтому да — это развитие осознанности к вещам.

Второе измерение - это развитие осознанности к себе. Традиционный буддийский анализ даёт три части анализа себя, это тело, потом ощущения, чувства и эмоции и потом мысли. И каждый из них более тонкий, чем предыдущий. И конечно, как известно у нас есть практики: практика «Осознания тела»; практика «Осознания дыхания», которые дают нам возможность быть более осознанными к телу; практики «Метта-бхавана», то есть «Развитие любящей доброты», даёт нам возможность быть более осознанным к чувствам, к эмоциям и мы можем так же развивать осознанность к себе.

Есть так же психологические модели, которые дают описание человека. И это даёт нам возможность размышлять по поводу нашей обусловленности — что такое обусловленность.

Это можно определить как наши способы реагировать — ответить, поступать определённым образом, благодаря или из-за того, что случилось в прошлом.

Иногда от того, что случилось когда мы были детьми. Мы можем узнать — стать поступать определённым способом, мы продолжаем так поступать целую жизнь. Но, эта практика даёт нам способность быть осознанным к этому.

И можно сказать, что если мы полностью осознаём, если мы полносознательны к нашей обусловленности, такие обусловленности потеряют их силу над нами. Поэтому, это так же как развитие осознанности помогает нам в этой сфере. Поэтому второе измерение осознанности — осознанность к себе.

Третий уровень осознанности — осознанность других людей. И здесь можно просто опять иметь время, чтобы увидеть, чтобы наблюдать других людей. Смотреть кому-то в глаза, например, когда мы поговорим. И мы можем развивать такие качества, по средствам практики «Метта-бхавана» конечно. Но, Сангхаракшита сказал важный момент — чтобы подлинно любить другого человека то, что надо, это знать этого человека. Если мы не можем знать другого человека, если мы просто потеряем в наших мыслях про него, мы не способны подлинно любить этого человека.

И четвёртый - это осознанность к реальности. Здесь это непосредственно осознанность. Можно конечно получить списки осознанности к реальности, реальности по средствам первого, второго, третьего уровня. Но, здесь в четвертом измерении осознанности - это что-то непосредственное, который трудно описать много об этом.

Может быть лучше сказать, что это созерцание. Когда это слово только не принимается с мыслью, что-то видное, большое, которое мы получаем непосредственное знание, может быть это всё что можно сказать.

Поэтому, эти четыре измерения осознанности. Мы стараемся быть более осознанным к вещам, к себе, к другим людям, к реальности. Это четыре способа, по которым мы можем, развиваем свою осознанность. Но важный момент здесь мы говорили об осознанности, но мы говорили об «Интегрированной осознанности» и также есть «Отчуждённая осознанность».

И мы будем видеть и слушать то, что сказал Сангхаракшита об этой теме. Почему он решил дать лекцию по теме отчуждённой осознанности.

Как я сказал Сангхаракшита вернулся в Англию в 1960 годах. И он сказал, что то, что он видел как практиковали буддисты в Англии в тоже время. И он описал как-то, что некоторые люди практиковали, что они были в состоянии отчуждённой осознанности. Он сказал, что да, он видел такое состояние, люди в таком состоянии на востоке, но на западе он видел людей в таких состояниях гораздо больше. И он хотел объяснять что это такое, это состояние. И почему люди попали в такие состояния? И главный вопрос — что нам нужно сделать чтобы не попасть в это состояние?

Поэтому, он стал стараться объяснять — что это такое состояние отчуждённой осознанности — от чего она отчуждённая. И он давал три уровня.

Он сказал, что во первых есть переживание без осознанности. И переживание без осознанности - это наше обычное, повседневное состояние. Не совсем без осознанности, но мы ходим по делам, мы забываем про то, что надо сделать. Нужно делать много разных вещей, мы не помним то, что мы делали. Может быть мы читали книгу и потом думали — что случилось? И не могли сказать. Или может быть есть другие сильные переживания — когда мы в состоянии гнева. И потом мы скажем про себя — ух я сошел с ума. Я не был собой. Переживания, но без осознанности, если мы стали очень пьяными. Сильные переживания, но потом — о что я сделал?

Я вспомнил мне было 19-20 лет. Пили, пили, пили. Потом на утро — а, что я сделал. Я не знаю. Стал обсуждать с другими — стараться между нами, вспомнить что случилось в ту же ночь, которая только что прошла.

Поэтому это обычный уровень — переживание без осознанности. Но мы начинаем на духовном пути и начинаем быть осознанным без переживания. И можно просто сказать, что мы отправились на духовном пути и как-то чуть-чуть запутались это второй этап. Мы в состоянии осознанности, но мы как-то потеряли наши переживания. Скоро больше буду говорить об этом.

Но третий уровень - это осознанность и переживания. И может быть лучше сказать - это как осознанность и переживания соединяются полностью. Как раз, это трудно вообразить это состояние, если мы не переживали его сами. Это интегрированная осознанность.

Но, до этого мы делаем шаг назад и будем рассматривать вопрос — что это такое осознанность без переживания? Почему это происходит? И чтобы понять — почему это важно надо посмотреть, что случилось в нашей жизни до того как мы стали слушать, и практиковать учение буддизма? В каком состоянии мы впервые приехали, пришли в буддийское учение? И это состояние, если состояние отчуждённой осознанности возникает в нас - до этого мы в состоянии где мы отчуждены от нашего тела, от наших чувств, эмоций, наших мыслей, от себя одним словом.

И что это такое быть отчуждённым от тела? Это когда мы чувствуем может быть мы узнали, таким способом воспринимали что ум - это что-то достойно и тело это что-то менее достойное, чем ум. Поэтому мы более уважаем наши переживания на уровне ума. И может быть нам стыдно то, что происходит на уровне тела. Может быть особенно, когда речь идёт об ощущениях связанных с сексом.

Второй это отчуждённые наши чувства и эмоции. Может быть мама нам сказала, что храбрые мальчики не боятся темноты. И мы хотим быть, чтобы мам считала нас храбрыми мальчиками. Поэтому, мы стараемся не боятся темноты.

Или конечно вы любите чёрный хлеб - это очень хорошо для здоровья, особенно если этот человек авторитетный для нас человек.

Он даже получается в ситуации, когда мы боимся темноты, но этот человек нам скажет, что даже не то что, это плохо боятся темноты, но мы абсолютно не боимся тесноты. Поэтому мы чувствуем одно и другой человек скажет нам, что наше переживание это другое.

Это можно продолжать, когда мы стали взрослыми — нам не нравится определённая музыка — другие люди скажут это круто, или другая музыка это очень плохо, но нам очень нравится эта музыка. И так далее. Поэтому отчуждённый от чувств и эмоций.

И третий - это отчуждённый от мыслей. И здесь Сангхаракшита сказал, что это не то, что буквально отчуждённый от мыслей. Но, это то, что мало людей имеют мысли, мало людей думают по настоящему.

И что случается если мы не думаем по настоящему? Это значит, что просто есть поток мыслей, который происходит откуда-то, откуда мы не заметили. Это не наши мысли, но это как мысли, которые существовали в атмосфере, мы были воспитаны с этими мыслями от родителей, от школы, от интернета, от новостей. Поэтому мы не стали действительно думать для себя.

Сангхаракшита также дал пример, он сказал спросить себя — сколько раз на прошлой неделе я рассказывал, говорил об идеях, которые были бы собственными — моими идеями? Идеи, которые я не слышал от других людей, идеи которые я не читал нигде и не слышал, не слышал нигде?

Если мы были воспитаны таким способом, когда мы встречаемся с учениями буддизма — что может быть? Может быть мы начинаем слушать об учениях о осознанности. И мы слышим и мы думаем, что мы должные сделаем шаг назад от нашего переживания. И почему мы так думаем? Мы так же слышали, что гнев - это неискусное состояние сознания, конечно мы слышали, что состояние Просветления - это когда полностью отсутствует страстное желание, ненависть и заблуждение. И по поводу гнева - это неискусная эмоция, поэтому мы стараемся сделать шаг назад от нашего переживания.

И мы встречаемся с доктриной анатмана, доктриной, что нет самости. Что самость - это полная иллюзия. И Сангхаракшита сказал, что в тот же момент это нам показывается привлекательным, потому что когда мы стали отчужденными - это как мы самые стали чувствовать себя нереальными. Поэтому можно начать думать, что мы сделали большой шаг вперед, когда мы стали чувствовать себя нереальными. И мы продолжаем.

Мы стали слушать о шуньята-пустота. И думаем, что отчуждённое состояние - это состояние без эмоций или наши эмоции довольно слабые. Потому что в действительности мы их не чувствуем сильно. Это как главные качества этого состояния. Поэтому когда мы слушаем о пустоте, то думаем, что есть какое-то соответствие из того, как мы чувствуем, с великим учением о шуньяте, о пустоте в буддизме. Можно чувствовать, что как-то в голове есть боль, вокруг нашей головы.

Это не то, что эти учения не правильны. Это просто то, что мы их принимаем не правильно, если мы стали практиковать их в отчуждённом состоянии сознания.

Другими словами словами, можно сказать, что эти учения они правильны на метафизическом уровне, но мы их принимаем на психологическом уровне. И возникает конечно вопрос — что делать? Или если это не то, что делать, то как не попасть в это?

И первый ответ — это важно понимать, что случается на интеллектуальном уровне.

И второй, если мы видим - это надо вернуться к началу пути — стать чувствовать своё тело, свои эмоции, чувства, начать думать свои собственные мысли. И это становится важным, как наш подход к буддизму, потому что я сказал, что нам нужно думать собственные мысли. Но, в то же время буддизм скажет, что Будда стал Просветлённым, он видел вещи такими как они есть. Он описал это видиние и он объяснил людям как думать, чтобы путешествовать на пути к Просветлению. Поэтому можно думать, что есть противоречия. Или на всякий случай интересный вопрос — нам нужно думать собственные мысли и нам нужно серьёзно размышлять об учении буддизма.

И я бы сказал, что здорово практиковать в буддизме то и то, это важно для нас. Это не достаточно просто думать свои мысли, но если мы принимаем учение буддизма таким способом, как мы приняли идею, когда мы были детьми в школе, это также не достаточно, чтобы следовать буддизму, надо то и то.

И как-то на уровне чувств и эмоций мы можем стараться развивать «Метту», развивать положительные качества, в нашей практике медитации, когда мы сделаем практику развития любящей доброты, но это также важно, что мы даём пространство быть более осознанным ко всем эмоциям, ко всем чувствам, которые мы чувствуем, к которым мы стали осознаны во время медитации. Есть движение в два направления их, но то и то является важным.

Можно сказать, что состояние отчуждённой осознанности это то, что возникает, если мы практикуем буддизм, но мы не принимаем в расчёт кто мы по настоящему. Может быть когда речь идёт о гневе Сангхаракшита советовал, что можно, если мы не переживаем гнев, давать спокойно себе возможность — переживать его, или спокойно осознано даже выражать его. Но, не потакать ему. И когда мы так делаем, когда мы начинаем принимать в расчёт наше собственное тело и эмоции, мысли. Когда мы начинаем заново, если мы потеряли состояние отчужденной осознанности, когда мы вернёмся к пути, наша практика осознанности будет подлинная, будет гораздо более мощная. Будет гораздо приятнее, я знаю что мы получаем большое удовольствие от развития осознанности, когда мы позволяем себе переживать себя полностью.

И для нас задача, когда мы вернёмся к анализу в развитии сознания, это совершить наше самосознание и отправится в развитие запредельного сознания, это наша задача. И тем не менее, если мы просто продолжаем быть осознанными, не стараться скрыть ничего от себя. Это сам по себе способ идти по пути. И если мы способны это продолжать в любых обстоятельствах, в которых мы находимся Сангхаракшита сказал, что наш прогресс будет гарантированный.

И я думаю, что от меня этого достаточно на эту тему.