

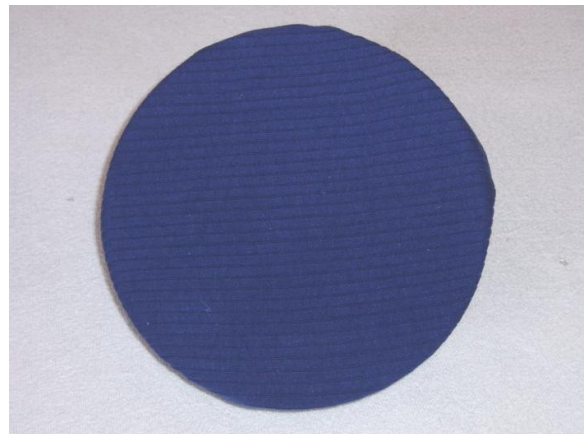
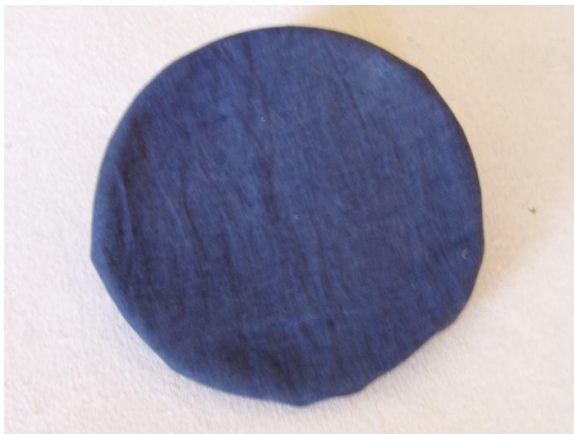
Медитация чудесного осознания элементов и цветов

Основная практика Дибба-вихара-джхана, объясненная почтенным Тхерой Аюкусалой

Будда учил трем типам медитации, которые он называл "тини-учча-саяна-маха-саянани" или "три чудесных состояния комфорта" в Венагапура сутте. Среди этих трех медитаций первой является медитация, называемая "дибба-учча-саяна-маха-саянани" или "дибба-вихара", которая ведет к развитию божественных или сверхчеловеческих способностей, таких как телепатия (дибба-чаккху). Вторая - это "брахма-вихара" или "безграничные состояния" - дружелюбие, сострадание, сорадование и невозмутимость. Третий тип медитации - это "ария-вихара" или "благородное состояние", которое является внемирским путем к конечной цели буддийской Дхаммы. Однако "дибба-вихара" важна как средство развития концентрации, необходимой для медитативной практики осознанности и прозрения – сатипаттхана-випасса - которая является средством достижения "ария-вихара".

Древняя Шри-ланкийская традиция практики Дибба-вихара начинается с элемента земли (патхави-дхату), переходя к объектам (касина) других стихийных элементов, прежде чем практиковать цвета - такому методу учит непревзойденное наставление для учителей медитации и Дхаммы Вишуддхи-магга. В настоящее время некоторые и довольно редкие учителя медитации учат тому, как медитировать на цвета, однако ни одна современная буддийская школа не знает систематического обучения всем техникам Дибба-вихары. В традиции Аюкусала наставление Дибба-вихара начинается с цветов (ванна) и переходит к элементам (дхату), образу Будды, божеств и ритуализированным ситуациям (буддха-рупа, дева-нуссати, чага-нуссати, солаббата-ннимитта, Янтра); таким образом, мы последовательно развиваем нескольких постигаемых образов (угаха-нимитта), которые объединяют все чувственные качества (панча-камма-гуна).

Наиболее распространенными объектами медитации Дибба-вихара являются касины синего и желтого цветов .



Это пример хорошего подготовительного изображения (парикамма-нимита), основанного на нила-касина или синем объекте, сделанном из ткани.



Продвинутый практикующий может использовать любой объект синего цвета, чтобы вызвать достижение медитации.

Продвинутый практикующий может использовать объект любого цвета, чтобы вызвать достижение медитации.



Достижение подготовительного образа (парикамма-нимитта) включает в себя действия тела, речи и ума.



Важная часть медитации состоит в том, чтобы мысленно уменьшить неровности цвета и формы объекта практики.



Неровности в подготовительном объекте не должны быть чрезмерными.



Глянцевая поверхность тоже не очень удобна. Белый цвет здесь может быть сложно различим.



Фон должен быть нейтральным.



Это подходящий объект.

Вот некоторые цитаты из книги Мирко Фрюба “Практика счастья” (Boston, Shambhala Publishers 1995, глава "Нила-карина: мир в синем"), в которой доступно больше наставлений по Дибба-вихре: "Традиционно монах или саманера впервые вводится в медитацию карина, когда его поддерживающая основа нравственности безупречно сохраняется в течение длительного времени, и его доверие к Учителю прочно. Затем он получает полные инструкции, уходит в ритрит и в течение всего периода бодрствования сохраняет данный ему медитативный объект, как самый важный объект своего сознания. В то же время он внимательно и с ясным пониманием принимает строго регламентированный распорядок дня. Все явления, которые открываются ему во время этой медитации, он должен рассматривать исключительно как помехи (ниварана) и не обращать на них внимания. Когда он продвинулся в своей практике до достижения джхан, ему следует обсудить весь свой опыт со своим

учителем медитации...

...как только вы ,сделав все необходимые приготовления, сядете медитировать, тихо в своем уме примите следующее решение: "Сейчас я сажусь, чтобы в течение следующих пятнадцати минут развивать восприятие синего цвета."

... в конце этого времени поднимите руки вверх с глубоким вдохом и выдохом мысленно произнесите: "Теперь я отложил в сторону медитативный объект "синий". Свежий и счастливый, я вернусь к повседневным делам."

Во время выполнения упражнения сидите прямо, расслабленно и удобно, так чтобы синий диск находился в трех-пяти футах перед вами, не слишком низко, но и не выше вашей головы. Восприятие синего диска, на который вы без усилий, удобно и спокойно обращаете свое внимание, называется парикамма-нимитта, "подготовительный образ".

" Мягко разговаривая с самим собой, обозначьте свое внутреннее пробуждение и четко осознайте, что восприятие голубого диска - это самое интересное и полезное для вас на данный момент. Если ваши глаза устали, это признак того, что вы концентрировались не совсем спокойно и расслабленно. В таком случае закройте глаза на некоторое время и восстановитесь, например, при помощи внимательности к дыханию. Если вы чувствуете тяжесть и апатию, то лучше всего проверить свою позу, сесть выпрямить спину и с глубоким вдохом несколько раз поднять руки над головой. Затем снова вернитесь к медитативному объекту. Если подготовительный образ начинает мерцать или меняться, это означает только то, что ваш ум немного возбужден. Снова успокойтесь при помощи нескольких минут внимательности к дыханию или, если вы не можете сделать это сидя, практикуйте стоя некоторое время. В подготовительном образе (парикамма-нимитта) не должно происходить никаких изменений; самое большее, что допустимо в этой практике - это то, что со временем оно может стать более ясным и ярким.

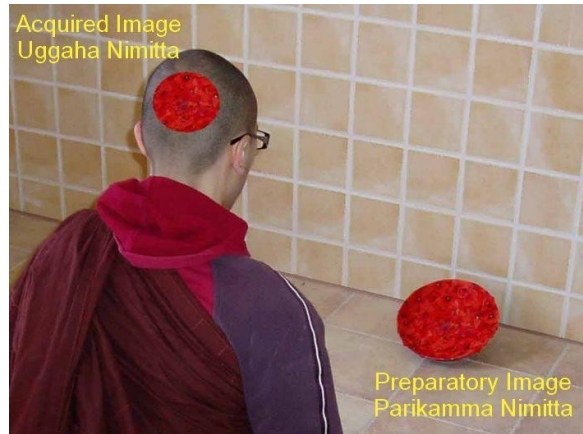
Практикуя таким образом "в течение ста, тысячи или больше повторений", как учит Вишуддхимагга, возможно, в какой-то момент в медитации случится так, что с закрытыми глазами вы увидите тот же образ, что и ваша парикамма-нимитта. Этот образ, видимый с закрытыми глазами, называется уггаха-нимитта, или "постигаемый образ"; он должен быть таким же ясным для вас, как и подготовительный образ. В этот момент настает этап, на котором практика становится индивидуальной. Вишуддхимагга описывает его следующими словами: "Начиная с момента возникновения этого знака, практик не должен больше оставаться сидящим на том же самом месте, но удалиться в свое жилище и, сидя там, продолжать свои упражнения." Другими словами, мы забираем этот образ с собой – теперь он у нас есть. Однако восприятие и передача уггаха-нимитты могут еще быть не стабильными - она может разваливаться прежде, чем мы снова сядем практиковать.

Когда же нам наконец удастся сидя или, возможно, даже лежа утвердиться в ней с сильной отрешенностью (Вивека - см. восемь стадий развития восторга на странице 127), мы при помощи жеста пространственного смещения, который представляет собой расширение знака, оставляем помехи ума (ниварана) и все остальные ментальные загрязнения. Теперь мы сидим в заранее подготовленном месте, которое лучше защищено от внешнего света и шума, чем старое, и работаем над ментальным "образом соответствия" (патибхагга-нимитта) развиваемого за счет факторов восприятия посредством мысли (витака) и размышления о нем (вичара).

На этой стадии все детали фона и подготовительного изображения исчезают, то есть мы больше не воспринимаем неровности синего диска, переплетения ткани и т. д. Теперь мы осознаем только единство синего цвета, который прояснился до кристально-лучезарной яркости. Так мы достигли концентрации доступа (упачара-самадхи). Теперь мы культивируем пять составляющих восторга и гармонизируем их до тех пор, пока не достигнем полной концентрации джханы. Позже мы можем поэкспериментировать с расширением и уменьшением унитарного образа, а также с погружением в него и вхождением в "мир голубого цвета". "



Сидя на удалении не больше чем ярд.



Изображение включает в себя все цветы мака.



Удобная поза в приятной обстановке... чтобы развить образ, любая поза будет хороша.



Но все же поднос с цветами мака может быть лучшим выбором, чем какой-нибудь клубничный торт.

В Дибба-вихаре существует множество условий, определяющих понятие-имени объекта, которые являются производными от окружения, места происхождения объекта, связанных с ним значений и т. д.

Вот некоторые цитаты из Вишуддхимагги - Пути очищения (4-я глава "Патави-карина"): "Не следует распознавать цвет. На эту характеристику не следует обращать внимания. Вместо этого, не игнорируя цвет, следует обращать внимание на то, чтобы сосредоточить ум на понятии [имени] как наиболее важном аспекте сосредоточении, оставляя цвет как свойства физической опоры этой идеи. Его стоит звать любыми из нижеприведенных, нравящихся практику имен земли (патави), таких как "земля (патави)", "Великая (Маха)", "дружественная (медина)", "поверхность (бхима)", - тем что, что соответствует его восприятию. Его можно развивать, повторяя: "земля, земля". Это следует повторять то с открытыми глазами, то с закрытыми. Делая так сто раз, тысячу раз и даже больше ...



Прикосновение может быть более важным чем видение. Шершавость, тяжесть, твердость.

Элемент огня (теджо-дхату) и элемент Воздуха (вайо-дхату) с самого начала практики рассматриваются либо как неограниченное, либо как ограниченное изображение, для которого используется специальное устройство с отверстием.

Вот некоторые цитаты из Вишуддхинмагги касающиеся этих объектов (5-я глава):

"Он должен проделать отверстие шириной в пядь и четыре пальца в тростниковой циновке или куске кожи или ткани и, повесив его перед огнем, сесть напротив" (в те древние времена еще не использовался металлический лист) "Тот, кто медитирует на касину воздуха, постигает этот знак в воздухе. Он отмечает верхушки растущего сахарного тростника, верхушки бамбука, верхушки деревьев или кончики волос,двигающиеся туда-сюда; или он замечает прикосновение их к телу.

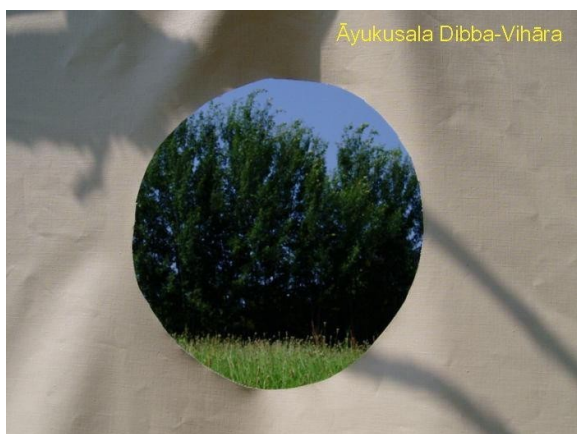
Здесь знак обучения (уггаха-нимитта) кажется движущимся подобно вихрю горячего пара на рисовой каше, только что вынутой из духовки.



Ткань-экран для созерцания.



Наблюдение ветра на кукурузном поле.



Качающиеся верхушки деревьев и травы.



Робы и флаги колышатся на ветру.



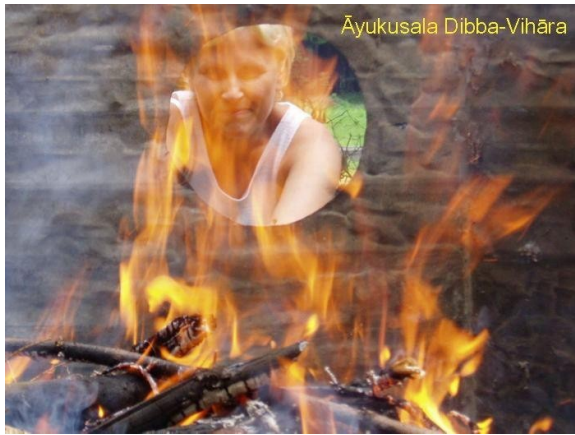
В зависимости от расположения металлический экран может



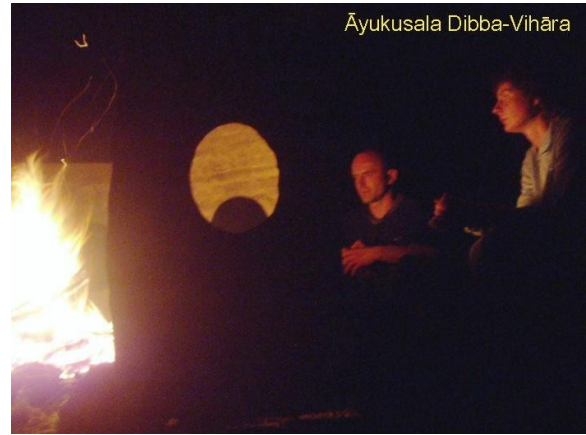
помочь наблюдению касины воздуха

Элемент огня может быть наблюдаем
не только как видение, но и через

обоняние и главное через свой жар.



Осознание огня может случиться на лице наблюдателя и многими другими способами, но оно не будет относиться к практике теджо-касины.



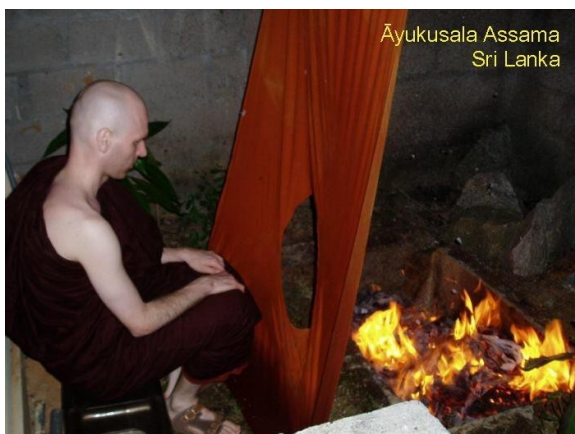
Только контакт (пхасса) огня на внешней чувственной основе и его переживание внутренней основой чувств (ятана) должен осознаваться практикующими.

Снова еще одна цитата из Вишуддхинмагги (5-я глава):

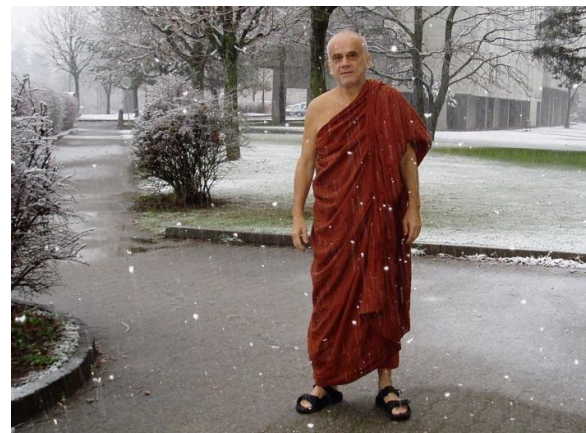
“Огненная Касина является основой для таких сил как вызывание дыма, пламени, снопа искр, противодействие огню огнем, способности сжигать только то, что человек хочет сжечь, вызывание света с целью видения объектов божественным оком, сжигания тела посредством огненной стихии в момент достижения Ниббаны.”



Память о четком ограниченном знаке огня служит триггером для достижения поглощения (джхана) в любое время по своему желанию.



При использовании ткани для огненной касины, экран следует полить водой, чтобы предотвратить его выгорание.



Прикосновение к снегу и льду содержит в себе больше элемента твердой земли, чем жидкой воды. Однако наиболее заметным здесь является отрицательный элемент огня.



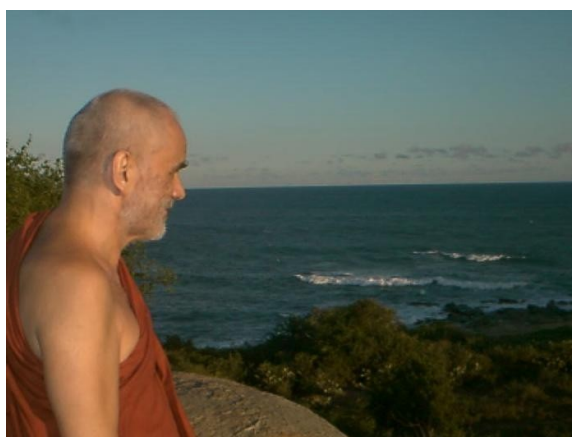
Здесь можно наблюдать движение воды.



Опыт прибывания внутри движущегося потока воды.



Вода в чаше — лучший объект для наблюдения. Вода в океане не имеет границ.



Вся практика Дибба-вихары направлена на достижение концентрации джхан, которая имеет пять факторов: называние объекта путем направленные мысли (витака), оценочное различение (вичара), экстатический восторг (Пити), простое чувство удовольствия (сукха) и объединяющую однонаправленность ума (читтасса экагата).