

ВИПАССАНА

(Прозрение)

Практически упражнения

http://www.buddhanet.net/pdf_file/mahasit1.pdf

Махаси Саядо

Превод от английски език

Галя Спасова

<http://www.dhammadbg.net>

София

Януари 2020 г.

Тази книга се разпространява безплатно и може да
бъде копирана, цитирана и отпечатвана при условие,
че **не се продава**.

ПЪРВА ЧАСТ

Основни практики

Подготовка

Ако наистина искате да развиете съзерцание и да постигнете просветление още в този живот, по време на практиката трябва да се откажете от светските мисли и действия. Този курс е за пречистване на поведението, главната първа стъпка към правилното развиване на съзерцание. Трябва също да спазвате правилата, установени за светски хора (или за монаси, в зависимост от случая), тъй като за постигането на просветление те играят важна роля. За обикновените хора тези правила се състоят от осем предписания, които последователите на Буда следват по време на дните *Уносатха* (новолуние и пълнолуние) и по време на медитация¹. Допълнително правило е да не се говори с неуважение, с жестове или обиди към някой от благородните, постигнали състояние на святост². Ако сте го направили, тогава трябва лично да се извините на него или нея или да поднесете извиненията си с помощта на вашия инструктор по медитация. Ако в миналото сте говорили обидно за някой благороден и той в момента не е на лице или е починал, признайте тази обида пред вашия инструктор по медитация или вътрешно пред себе си.

Старите Будистки учители предлагат по време на практиката да се поверим на Буда, Просветления, защото може да се изплашим, ако нашето собствено умствено състояние произведе неблагоприятни или страшни видения по време на вглъбяването. Също, да разчитаме на ръководството на нашия инструктор по медитация, защото тогава можем да говорим честно за преживяванията си по време на практиката и може да поискаме да ни даде съвет, ако той счете за необходимо. Това са преимуществата от отдаване на доверие към Буда, Просветления и от пракикуването под ръководство на учител/инструктор. Целта на тази практика и нейна най-голяма полза е освобождаването от алчност, омраза и заблуда, които са корените на цялото зло и всичкото страдание. Този интензивен курс за постигане на прозрение може да доведе до такова едно освобождение. Така че работете пламенно за получаване на този резултат, за да бъде обучението ви успешно. Този вид обучение по съзерцание, базиран

¹ Осемте *Уносатхи* са: въздържане от 1) убийство, 2) кражба, 3) секс, 4) лъжа, 5) приемане на алкохол и упойващи вещества, 6) приемане на храна след обяд, 7) танци, музика, песни и забавления (участие и гледане), използване на парфюми, украшения и пр., 8) използване на високи и широки легла.

² Има четири вида благородни хора (*ария-пуггала*), които са постигнали състояние на святост: 1) Влязъл-в-потока (*сотапанна*) – този, който е освободен от първите три от десетте окови, които ни привързват към сетивния свят, а именно: вярата в съществуването някакъв Аз или душа, скептичното съмнение (в правотата на Буда, неговото Учение (*Дхамма*) и в Будистката общност (*Сангха*)) и привързаност към обреди и ритуали. 2) Веднъж-връщащ-се (*сакадагами*), който е обезсилил четвъртата и петата от десетте окови, а именно сетивното желание и зложелателството. 3) Невръщащ-се (*анагами*), който е напълно свободен от споменатите по-горе пет окови и повече (преди да постигне *Ниббана*) не се преражда в сферата на сетивните желания. 4) *Архат* – посредством пътя на светците човек се освобождава от последните пет окови: желание за съществуване в света на фините материални форми (божествените светове), желание за съществуване в нематериалния свят (сферата, в която няма материя), самонадеяност, безпокойство и невежество.

на основите на осъзнаването (*satipaṭṭhāna*, *самипаттхана*), е бил практикуван от всички Буди и благородни монаси, които са постигнали освобождение. Трябва да бъдете поздравен за това, че имате възможността да предприемете същото обучение, което и те са преминали.

Също така е важно да започнете обучението си с кратко съзерцаване на „четирите защиты“, които Буда, Просветления, предлага за размисъл. За доброто психологическо състояние на този етап размишлението върху тях помага. Четирите защиты, върху които да се размишлява са: самия Буда, любящата доброта (*Метта*, безкрайното универсално Приятелство), противните (отблъскващи) черти на тялото и смъртта. Най-напред се посветете на Буда като искрено оценявате неговите девет главни качества по следния начин:

Наистина Буда е свят, напълно просветлен, съвършен в знание и поведение, доброжелателен, познаващ света, несравним водач на хората, които трябва да бъдат научени, учител на богове и хора, просветлен, достоен за възхвала.

На второ място, размишлявайте за чувстващите същества като за същества, получаващи вашата любяща доброта и се идентифицирайте със всички чувстващи същества по следния начин:

Нека бъда свободен от омраза, болест и тъга. Както аз, така и моите родители, прародители, учители, близки приятели, неутрални за мен хора и моите врагове, нека бъдат свободни от омраза, болест и тъга. Нека бъдат освободени от страданието.

На трето място, размишлявайте върху отвратителната природа на тялото, което ще ви помогне да намалите неблагоприятното привързване, което толкова много хора имат към него. Спрете се на някоя от нечистотиите като стомаха, червата, храчките, гной, кръв³. Размишлявайте върху тези нечистотии, за да може абсурдната обич към тялото да бъде елиминирана.

Четвъртата защита, носеща психологическа полза, е размишляване върху феномена на все по-наближаващата смърт. Будистките учения акцентират върху това, че животът е несигурен, а смъртта – сигурна. Животът е несигурен, но смъртта е сигурна. Животът има за своя цел смъртта. Има раждане, болести, страдание, старост и, евентуално, смърт. Те всички са аспекти на процеса на съществуване.

За да започнете практиката, заемете седяща позиция с кръстосани крака. Може да се чувствате по-удобно, ако краката не са кръстосани, а леко изпънати на земята без да се докосват. Ако считате, че това седене на пода пречи на съсредоточаването, тогава заемете по-удобна позиция. След което продължете с упражненията по съзерцаване, както е посочено.

³ Тридесетте и две части на тялото, използвани за съзерцание са: косата, косми по тялото, нокти, зъби, кожа, месо, мускули, кости, костен мозък, бъбреци, сърце, черен дроб, диафрагма, далак, бели дробове, черва, булото, обвиващо червата и стомаха, стомах, изпражнения, жлъчка, храчки, гной, кръв, пот, лимфа, сълзи, серум, носна слуз, синовиална течност, урина и мозък.

Основно Упражнение I

Опитайте се да задържите ума си (но не и очите) върху корема. По този начин ще започнете да опознавате движенията издигане и спускане. Ако тези движения не са ясни, тогава поставете двете си ръце на корема, за да почувствате движенията издигане и спускане. Не след дълго движението нагоре при издишване ще стане ясно. След това отбележете умствено „издигане“ за движението нагоре и „спускане“ за движението надолу. Такова умствено отбелязване трябва да се прави при всяко движение, докато се случва. От това упражнение ще научите действителният начин, по който корема извършва движения нагоре и надолу. Не трябва да обръщате внимание на формата на корема. Каквото в действителност възприемате, е телесното усещане за натиск, предизвикан от движението на корема. Така че не се спирайте на формата на корема, а продължавайте с упражнението. За начинаещия това е много ефективен метод за развиване на способностите (*индри*) внимание, умствена концентрация и прозрение по време на съзерцанието. С напредване на практиката, начинът на извършване на движенията ще става все по-ясен. Способността да се знае всяко последователно случване на умствените и физически процеси от шестте органа на сетивата (очи, уши, нос, език, тяло и ум) се придобива само когато прозрението вследствие на концентрацията е напълно развито. Тъй като вие сте все още начинаещи и вниманието и силата на концентрацията са слаби, ще е трудно да задържате ума си върху всяко последователно движение издигане и спускане. Поради тази трудност може да сте склонни да мислите: „Не знам как да задържа ума си върху всяко от тези движения“. Тогава просто си спомнете, че това е процес на обучение. Движенията издигане и спускане на корема винаги присъстват и затова няма нужда да ги търсим. В действителност за начинаещия е лесно да държи ума си върху тези две прости движения. Продължавайте с това упражнение до постигане на пълно осъзнаване на движенията издигане и спускане на корема. Никога умствено не си казвайте и не повтаряйте думите „издигане“, „спускане“. Само осъзнавайте действителния процес издигане и спускане на корема. Избягвайте дълбокото или бързо дишане с цел да направите движенията на корема по-отчетливи, защото това води до умора, която пречи на практиката. Просто бъдете напълно осъзнаващи движенията издигане и спускане, както се случват в курса на най-обикновено дишане.

Основно Упражнение II

Докато сте заети с упражнението по наблюдаване на всяко от движенията на корема, други умствени дейности могат да се случат между забелязването на всяко издигане и спускане. Мисли или други умствени функции, като намерения, идеи, въображения и пр. е много вероятно да се появят между всяко умствено отбелязване на издигането и спускането. Те не могат да бъдат пренебрегнати, поради което трябва да се направи умствено отбелязване на всяко от тях, когато се случва.

Ако си представяте нещо, трябва да знаете, че правите така и умствено отбележете, *представяне*. Ако просто мислите за нещо, отбележете умствено *мислене*. Ако размишлявате, отбележете *размишляване*. Ако възнамерявате да извършите нещо – *намерение*. Когато умът се отклонява от обекта на медитация, който е издигането и спускането на корема, отбележете умствено *отклоняване*. Ако си представяте, че отивате на определено място, отбележете *отиване*. Когато пристигнете, *пристигане*.

Когато мислено срещате някого, отбележете *срещане*. Ако говорите с този или онзи, когото срещате, отбележете *говорене*. Ако си представяте, че се карате с този човек, отбележете *каране*. Ако виждате или си представяте светлина или цвят, отбележете *виждане*. Умственото виждане трябва да бъде отбелязвано винаги в случаите, когато се появява или изчезва (умира). След неговото изчезване продължете с Основно упражнение I, като изцяло осъзнавате всеки момент на издигане и спускане на корема. Продължавайте внимателно, без отпускане и без „разхлабване“. Ако по време на упражнението се появи намерение да преглътнете слюнка, отбележете умствено *възнамерявам*. Докато преглъщате – *преглъщам*. Ако плюете – *плюя*. След това се върнете към упражнението да следите издигането и спускането.

Да предположим, че възнамерявате да си наклоните врата встрани – отбележете *възнамерявам*. Ако го навеждате напред – *навеждам*. Ако го изпъвате назад – *изпъвам*. Движенията на врата накланяне и изпъване трябва да се извършват бавно. След като умствено отбележите всяко от тези действия, продължете с пълно осъзнаване на отбелязването на движенията издигане и спускане на корема.

Основно Упражнение III

Тъй като трябва да продължавате съзерцаването дълго време в едно и също положение на тялото – като седите или лежите⁴, много е вероятно да изпитате силно усещане на умора или скованост на тялото, ръцете или краката. Ако това се случи, нека умът знае, че в тази част на тялото се случва такова усещане и продължете със съзерцанието, като отбелязвате „уморен“ или „скован“. Правете го естествено, тоест нито много бързо, нито много бавно. Тези усещания постепенно стават по слаби и накрая съвсем престават. Ако някое от тези усещания стане толкова силно, че умората или сковаността в ставите да е непоносима, променете положението на тялото. Само не забравяйте умствено да отбележите *намерение* преди да продължите със смяната на положението на тялото. Всяко движение трябва да се съзерцава подробно и в съответния ред.

Ако възнамерявате да повдигнете едната си ръка или крак, направете умствено отбелязване *възнамерявам*. По време да действието повдигане на ръката или крака – *повдигане*. При изпъване на ръката или крака – *изпъване*. Когато ги накланяте – *накланяне*. Когато ги поставяте на пода – *поставяне*. Когато ръката или кракът докоснат тялото или пода – *докосване*. Изпълнявайте тези действия по бавен и преднамерен начин. В момента, в който сте заели новата позиция, продължавайте със съзерцанието, както е описано тук.

Ако се появи сърбеж, в която и да е част на тялото, задръжте ума в тази част и умствено отбележете *сърбеж*. Правете това контролирано – нито много бързо, нито много бавно. Когато сърбежът изчезне, продължете с пълно осъзнаване на упражнението по забелязване издигането и спускането на корема. Ако сърбежът продължава и става твърде силен и вие искате да се почешете, отбележете умствено *намерение*. Бавно вдигнете ръка, едновременно отбелязвайки *вдигане* и *докосване*. Леко почешете мястото, като напълно осъзнавате движението *чесане*. Когато сърбежът изчезне и искате да прекратите чесането, бъдете съзнателен за това и както винаги

⁴ Не се препоръчва медитацията да лежи, когато изпълнява упражненията, освен ако не си ляга да спи.

умствено отбележете *намерение*. Бавно отдръпнете ръката от мястото, като едновременно с това умствено отбелязвате действието *отдръпване*. Когато ръката застане на нейното обичайно място, докосвайки крака, отбележете умствено *докосване*. След това отново се насочете към движенията на корема.

Ако има болка или дискомфорт, направете така, че умът да знае в коя част на тялото възниква усещането. Направете умствено отбелязване на усещането, както се случва – *болезнено, неприятно, тежест, убождане, умора, замаяност*. Трябва да се подчертае, че отбелязването не трябва да се прави насила, нито да се отлага, а да се направи спокойно и естествено. Не се паникьосвайте, ако усещането се увеличи. Твърдо продължавайте със съзерцанието. Ако го направите, ще видите, че болката почти си е отишла. Но ако след известно време болката се увеличи дотолкова, че стане непоносима, трябва да я игнорирате и да продължите съзерцаването на издигането и спускането.

С напредване на осъзнаването може да изпитате усещане за силна болка като задушаване или задавяне, пробождане с нож, удар с остър предмет, забиване на игли или като че ли малки насекоми лаят по тялото. Може да изпитате усещания като сърбеж, ухапване или голям студ. В момента, в който прекъснете съзерцаването, може да почувствате, че тези болезнени усещания престават, а когато подновите съзерцаването, те се връщат. Тези болезнени усещания не трябва да се считат за нещо лошо. Те не са проява на болест, а са обичайни фактори, присъстващи винаги в тялото и отслабват, когато умът е зает с по-различими обекти. Когато умствените способности станат по-остри, вие ще сте все по-наясно с тези усещания. С продължаващия напредък на съзерцанието ще дойде време, когато ще може да ги преодолеете и те съвсем ще престанат. Ако продължавате със съзерцаването с твърда решимост, няма да ви се случи нищо лошо. Ако изгубите смелост, станете нерешителен и спрете със съзерцанието за известно време, може отново да се сблъскате с неприятните усещания по време на практиката. Ако обаче продължавате с решимост, най-вероятно е тези болезнени усещания да бъдат преодолен и никога по време на съзерцание да не ги изпитате отново.

Ако имате намерение да залюлеете тялото, тогава отбележете *намерение*. Докато люлеете тялото – *залюляване*. Докато съзерцавате може случайно да разберете, че люлеете тялото насам-натам. Не трябва да се безпокоите, нито да изпитвате приятно чувство или да имате желание да продължавате с люлеенето. Люлеенето ще престане, ако умът се задържи върху действието люлеене и продължава да отбелязва *люлеене*, докато действието престане. Ако залюляването се увеличи независимо че го отбелязвате умствено, тогава се облегнете на стената или легнете на пода за малко. След това продължете със съзерцаването. Следвайте същата процедура в случай, че се тресете или треперите. Когато съзерцанието е развито, понякога може да настръхнете или да усещате тръпки, които преминават по гърба или по цялото тяло. Това е показател за изпитване на силен интерес, ентузиазъм или възторг. То се случва естествено, когато съзерцанието е добро. Когато умът е фиксиран в съзерцание, може да се стреснете от най-малкия шум. Това се случва, защото усещате ефекта от сетивното възприятие по-силно, когато сте в състояние на концентрация.

Ако докато съзерцавате сте жаден, отбележете усещането *жажда*. Когато имате намерение да станете – *намерение*. Задръжте ума умишлено върху действието ставане

от мястото, на което стоите и умствено отбележете *ставане*. Когато погледнете напред, след като сте се изправили, отбележете *гледане, виждане*. Ако имате намерение да пристъпите напред – *намерение*. Когато започвате да ходите, умствено отбелязвайте *ходене, ходене* или *ляв, десен*. Важно е да осъзнавате всеки момент от началото до края на ходенето. Придържайте се към същата процедура, когато се разхождате бавно или когато вървите с цел извършване на упражнението. Опитвайте умствено да отбелязвате всяка стъпка като следната двойка действия: *повдигане* (издигане на крака), *поставяне* (спускане на крака), *повдигане, поставяне*. Когато сте практикували достатъчно по този начин, опитайте да направите умствено отбелязване в три стъпки: *повдигане, изнасяне, поставяне на земята* или *нагоре, напред, надолу*.

Когато погледнете към кранчето на чешмата или към кладенчето с вода, когато сте стигнали място, от което да пиете вода, бъдете сигурен да направите умствено отбелязване *гледане, виждане*.

Когато спрете да ходите – *спиране*.

Когато протягате ръка напред – *протягане*.

Когато докосвате канчето за вода – *докосване*.

Когато вдигате канчето – *вдигане*.

Когато загребвате вода с канчето – *загребване*.

Когато го поднасяте към устните – *поднасяне*.

Когато канчето докосне устните – *докосване*.

Когато преглътнете – *преглъщане*.

Когато връщате канчето – *връщане*.

Когато си отдръпвате ръката – *отдръпване*.

Когато ръката докосне тялото – *докосване*.

Ако възнамерявате да се обърнете обратно – *намерение*.

Когато се обръщате – *обръщане*.

Когато започнете да ходите напред – *ходене*.

При пристигане до мястото, където имате намерение да спрете – *намерение*.

Когато спрете – *спиране*.

Ако останете прав за известно време, продължавайте със съзерцанието издигане-спускане. Но ако възнамерявате да седнете, отбележете *намерение*. Когато отивате да седнете на определено място – *ходене*. При пристигане на мястото, където ще седнете – *пристигане*. Когато се обърнете, за да седнете – *обръщане*. Докато сте седнали – *седене*. Сядайте бавно и дръжте ума върху движението на тялото надолу. Трябва да отбелязвате всеки момент, докато поставяте ръцете и краката в съответната поза. След това възобновете практиката на съзерцаване на движенията на корема.

Ако възнамерявате да легнете – *намерение*. След това продължете със съзерцаване на всяко движение докато лягате: *повдигане, изпъване, поставяне, докосване, лягане*. След това вземете като обект на съзерцание всяко движение по поставяне на ръцете и краката в съответната позиция. Изпълнявайте тези движения бавно. След това продължете с отбелязването на издигането и спускането на корема.

Ако болка, умора, сърбеж или друго усещане се появи, бъдете сигурни да отбележите умствено всяко от тях. Отбелязвайте всички чувства, мисли, идеи, съображения, размишления и пр.; всички движения на ръцете, краката и тялото. Ако няма нищо специално за отбелязване, поставете ума върху издигането и спускането на корема. Когато сте сънлив, направете умствено отбелязване – *сънлив*. След като придобиете достатъчно концентрация вследствие на съзерцаването, ще станете способни да преодолявате сънливостта и като резултат ще се чувствате свеж. Вземете отново основния обект на съзерцание. Ако сте неспособен да преодолеете чувството сънливост, трябва да продължите със съзерцаване на сънливостта докато заспите.

Състоянието на сън е продължение на подсъзнанието (*бхаванга читта*). То е подобно на първото състояние на съзнанието в момента на прераждането и на последното състояние на съзнанието в момента на смъртта. Това състояние на съзнанието е слабо и затова е неспособно да осъзнае даден обект. След като се събудите непрекъснатостта на *бхаванга читта* се проявява регулярно в моментите между виждане, чуване, вкусване, мирисане, докосване и мислене. Тъй като тези проявявания са с изключително кратка продължителност, те обикновено не са ясни и затова не се забелязват. *Бхаванга читта* продължава по време на целия живот и по време на съня – факт, който става ясен, когато се събудим, защото в будно състояние мислите и обектите на сетивата стават разграничими.

Съзерцанието трябва да започне в момента, в който се събудите. Тъй като сте начинаещ, възможно е да не сте в състояние да започнете съзерцанието от първия момент на събуждането. Но трябва да започнете в момента, в който си спомните, че трябва да съзерцавате. Например, ако след като се събудите размишлявате за нещо, трябва да сте наясно, тоест да осъзнавате този факт и да започнете съзерцаването, отбелязвайки умствено *размишляване*. След това продължете със съзерцаване на издигането и спускането. Когато ставате от леглото, умът трябва да е насочен към всеки детайл, свързан с движенията на тялото. Всяко движение на ръцете, краката и торса трябва да се извършва с пълно осъзнаване. Дали когато се събудите мислите за това колко е часът? Ако е така, отбележете *мислене*. Имате ли намерение да станете от леглото? Ако е така, отбележете *намерение*. Ако се подготвяте да преместите тялото в позиция за ставане, отбележете *подготвяне*. Като ставате бавно, отбележете *повдигане* (на тялото). Ако смятате да останете в леглото за по-дълго време, преминете към съзерцаване на движенията на корема.

Извършвайте действията измиване на лицето или къпане според последователността на извършване и с пълно осъзнаване на всяко отделно движение, например *гледане, виждане, протягане, задържане, докосване, усещане на студ, търкане*. По време на обличането, оправянето на леглото, отварянето и затварянето на врати и прозорци, държане на предмети в ръце, бъдете зает с всеки детайл от тези действия в последователността, в която се случват.

Трябва да отдавате внимание и да съзерцавате всеки детайл от действието хранене:

Когато погледнете към храната – *гледане, виждане*.

Когато подреждате храната – *подреждане*.

Когато поднасяте храната към устата – *поднасяне*.

Когато навеждате врата си напред – *навеждане*.

Когато храната докосва устата – *докосване*.

Когато поставяте храната в устата – *поставяне*.

Когато затваряте уста – *затваряне*.

Когато дръпвате ръката – *отдръпване*.

Ако ръката докосне чинията – *докосване*.

Ако изпъвате врата – *изпъване*.

По време на дъвченето – *дъвчене*.

Когато осъзнавате вкуса – *знаене*.

Когато преглъщате храната – *преглъщане*.

Докато преглъщате храната, ако се усеща храната да докосва гърлото – *докосване*.

Извършвайте съзерцанието по този начин винаги когато вземате хапка храна, докато приключите с храненето. В началото на практиката ще има много пропуски. Няма значение. Не се колебайте за положените усилия. Ако практикувате настоятелно, тези пропуски ще стават все по-малко. Когато напреднете в практиката, ще може да забелязвате повече подробности от споменатите тук.

Напредък в съзерцаването

След като сте практикували един ден и една нощ, може да откриете, че съзерцанието ви значително се е подобрило. Възможно е да сте в състояние да увеличите периода, в който практикувате основното упражнение, което следи движенията на корема. В този момент ще забележите, че на практика има прекъсване между двете движения на издигане и спускане. Ако сте седнали, запълнете тази празнина с умствено отбелязване на факта, че седите по следния начин: *издигане, спускане, седене*. Когато направите умственото отбелязване, че седите, задръжте ума върху изправената позиция на горната част на тялото. Когато лежите, трябва напълно да осъзнавате това по следния начин: *издигане, спускане, лежане*. Ако това ви се струва лесно, продължавайте да забелязвате тези три последователности. Ако забележите, че се случва пауза в края на движението издигане, както и в края на движението спадане, продължавайте по следния начин: *издигане, лежане, спускане, лежане*. Да предположим, че не ви е лесно да правите умствено отбелязване на повече от три или четири обекта по споменатия по-горе начин. Тогава се върнете на началната процедура на забелязване само на две последователности: *издигане и спускане*.

Докато сте заети с обичайната практика на съзерцаване на движенията на тялото, не трябва да се занимавате с обектите на зрението и слуха. Докато може да задържате ума си върху движенията издигане и спускане на корема се предполага, че намерението да се отбелязват действията и обектите на виждане, също се изпълнява. Само че може преднамерено да погледнете към някой обект. Тогава два или три пъти отбележете *виждане*. След това се върнете на движенията на корема. Представете си, че пред погледа ви застава някой човек. Направете умствено отбелязване *виждане* два или три пъти и след това върнете вниманието си към издигането и спускането на корема. Дали чувате звук или глас? Заслушвате ли се? Ако да, отбележете го умствено като *чуване*,

слушане и се върнете към издигането и спускането. Но да предположим, че чуete силен шум като лай на кучета, силена говор или крясъци. Ако е така, незабавно два или три пъти отбележете умствено *чуване* и след това се върнете на основното упражнение. Ако не успеете да отбележите или пропуснете такива силно отличаващи се звуци, когато се случват, може без да искате да се попаднали в размишления върху тях вместо да продължавате с целенасочено внимание към издигането и спускането, което в този случай може да стане по-малко ясно и разграничимо. Поради такова отслабено внимание замърсяващите ума страсти се **плодят и увеличават**. Ако се случат такива размишления, отбележете умствено два или три пъти *размишление* и след това отново се заемете съзерцанието на издигането и спускането. В случай, че забравите да направите умствена бележка за движенията на тялото, крака или ръката, умствено отбележете *забравяне* и подновете обичайното съзерцаване на движенията на корема. Понякога може да чувствате, че дишането е бавно или че движенията издигане и спускане не се възприемат отчетливо. Когато това се случи и вие сте в седнало положение, просто насочете вниманието към *седене, допир* или ако лежите – към *лежане, допир*. Докато съзерцавате допира, умът не трябва да се задържа върху една и съща част на тялото, а последователно върху различни части. Има няколко места на допир и най-малко шест или седем от тях трябва да се съзерцават⁵.

Основно Упражнение IV

До този момент трябва да сте отдали доста време за практика. Може да почнете да чувствате мързел, ако решите, че напредъкът ви е недостатъчен. В никакъв случай не се предавайте. Просто отбележете факта, *мързел*. Преди да съберете достатъчно сили, за да задържите вниманието, концентрацията и прозрението, може да се съмняване в правилността или полезността на този метод на обучение. В такъв случай се обърнете към съзерцаване на мисълта *съмнение*. Дали очаквате или си пожелавате по-добри резултати? Ако да, направете тези мисли обект на вашето съзерцание – *очакване, пожелание*. Дали се опитвате да си спомните начина, по който сте извършвали практиката досега? Ако да, вземете за обект на съзерцанието *спомняне*. Случва ли се да изследвате обекта на съзерцание, за да определите дали е ум или материя? Ако да, бъдете съзнателни за действието *изследване*. Дали съжалявате, че практикуването на съзерцание няма напредък? Ако да, отдайте внимание на усещането *съжаление*. И обратно, ако сте щастливи, че вашето съзерцание е успешно, наблюдавайте усещането за *щастие*. Това е начинът, по който умствено отбелязвате всеки елемент на умственото поведение, както се случва и ако няма за отбелязване други намесващи се мисли или възприятия, трябва да се върнете към съзерцанието на издигането и спускането. По време на строг курс на медитация, времето за практикуване е от първия момент, в който се събудите, до последния момент преди да заспите. Да повторим, трябва постоянно да сте заети или с основното упражнение, или с ум, изпълнен с внимание през целия ден и по време на онези часове от нощта, в които не спите. Не трябва да има почивка. При достигане на определено ниво в резултат на напредък в практиката по съзерцание, няма да се чувствате сънлив независимо от дългите часове практика. Точно обратното, ще може да продължавате с практиката ден и нощ.

⁵ Някои от тези точки са: мястото, в което бедрото и коляното се докосват или където ръцете са една върху друга, или пръстите, които се докосват, когато дланите са една върху друга, палец до палец, затварянето на клепачите, езикът вътре в устата, устните, които се докосват, когато устата са затворени.

Обобщение

С това кратко изложение на обучението наблегнахме, че трябва да съзерцавате всяко случване на умствено събитие, добро или лошо; на всяко движение на тялото – голямо или малко, на всяко усещане (телесно или умствено) – приятно или неприятно и пр. Ако по време на обучението възникват моменти, в които няма нищо специално, което да се съзерцава, отдавайте пълно внимание на издигането и спускането на корема. Когато трябва да извършите каквото и да било действие, което изисква ходене, тогава, с пълно осъзнаване, всяка стъпка трябва кратко да я отбележите като *ходене*, *ходене* или *леви*, *десни*. Когато обаче извършвате упражнението ходене, съзерцавайте всяка стъпка в три последователни движения – *нагоре*, *напред*, *надолу*. Ученикът, който така се отдаде на обучението ден и нощ, ще може не след дълго да развие концентрация до първоначалното от четирите нива на просветлението (знание за възникването и изчезването (умирането))⁶ и да продължи напред до висшите нива на *випасанà* медитацията (*випасанà бхàвана*).

⁶ *Таруна-удаяббая-тана*. За нивата знание в резултат от прозрение, вж. „Напредък по Пътя на Прозрението“ от почитаемия *Махаси Саядо* (Изд. Forest Hermitage, Канди, Шри Ланка)

ВТОРА ЧАСТ

Напредък в Практиката

Когато, както споменахме по-горе, от следата на „удара“, наречен „усърдна практика“, осъзнаването и концентрацията се подобряват, медитирацията ще забележи случването на нещата по двойки: обект и знаенето на обекта, като напр. издигането и осъзнаването му, спускането и осъзнаването му, седенето и осъзнаването му, накланянето и осъзнаването му, повдигането (на ръка и пр.) и осъзнаването му, изпъването (протягането) и осъзнаването му, поставянето на (крака на) пода и осъзнаването му. Посредством концентрираното внимание (ясно осъзнаване), човек знае как да разграничи всеки телесен и умствен процес: „Издигането е един процес, знанието за издигането е друг процес“. Човек разбира, че всеки акт на знание има природата на „отиване към даден обект“. Това разбиране се отнася до характерната функция на ума, наречена „накланяне към обекта“ или „познаване на обекта“. Трябва да се знае, че колкото по-ясно се забелязва един материален обект, толкова по-ясен става умственият процес, който знае този обект. Това е казано във *Висуддхимагга* (Пътят към Съвършенство):

„Както материалното става съвсем определено, разединено и ясно, така нематериалните състояния, които имат това материално за обект, стават ясни сами по себе си“. (*The Path of Purification*, превод на Бхиккху Нянамоли).

Когато медитирацията започне да разпознава разликата между телесните и умствени процеси, в случай, че е обикновен човек (не монах), той/тя трябва да размишлява вследствие на личния опит по следния начин: „Има издигане и знание за това издигане; има спускане и знание за това спускане и така за всичко останало. **Няма нищо друго** извън тях. Думите „човек“, „мъж“, „жена“ се отнасят до същия процес. Няма „личност“ или „душа“. Ако медитирацията е добре информиран, той или тя трябва да размишляват вследствие на пряко знание на разликата между материалния процес като обект и умствения процес като знание за този обект по следния начин: „Наистина има само тяло и ум. Извън тях няма такива същности като мъж и жена“. Докато съзерцава, той забелязва материалния процес като обект и умствения процес като знаене на този обект. А термините „същество“, „личност“ или „душа“, „мъж“ или „жена“, които употребяваме ежедневно, се отнасят само и единствено до тази двойка „неша“ – физическа материя и ум. Освен този двойствен процес няма отделна личност или същество, „Аз“ или „другия“, мъж или жена. Когато такова размишление възникне, медитирацията трябва да отбележи „размишление, размишление“ и да продължи със следенето на издигането и спускането на корема⁷.

С напредването на медитацията става ясно, че съзнателното състояние, наречено „намерение“, се случва преди дадено телесно движение да се случи. Медитирацията най-напред отбелязва това намерение. Независимо, че от началото на тази практика той отбелязва „намерение, намерение“, (например да протегне ръка), той още не е в

⁷ В предишния раздел се казва, че „аналитичното знание за тялото и ума“ (*намарупа-паричхеда няна*) принадлежи на „Пречистването на Възгледа“.

състояние отчетливо да отбележи това състояние на съзнанието. Сега, на този по-напреднал етап, той ясно отбелязва съзнанието, състоящо се в намерението да протегне ръка. Така най-напред той отбелязва съзнателното състояние на дадено намерение, което в случая е намерение да се извърши някакво телесно движение, и чак след това забелязва съответното телесно движение. В началото, поради пропускане да се забележи намерението, медитиращият мисли, че телесното движение е по-бързо от ума, който знае това движение. На по-напреднал етап става ясно, че умът е предшестваш. Медитиращият лесно отбелязва намерението да се наведе, да се протегне, да седне, да стои прав, да върви и пр. Той също така ясно отбелязва самото навеждане, протягане и пр. Така той осъзнава факта, че умът, който знае даден телесен процес, е по-бърз от материалния процес. Той изпитва пряко (има пряко преживяване), че телесният процес се случва след като е имало предшествашо намерение за него. И пак от пряко преживяване той знае, че степента на топлината или студенината нараства, докато той отбелязва „горещо, горещо“ или „студено, студено“. При съзерцаване на постоянните и спонтанни телесни движения, като издигането и спускането на корема, той ги отбелязва един след друг в последователност. Той също отбелязва възникването у него на образи, например Буда или някой *Архат*, както и възникването на каквото и да било усещане в тялото (сърбеж, болка, топлина) с внимание, насочено към това определено място, в което усещането се случва. Едва едно усещане е отминало и възниква друго и той ги отбелязва и отбелязва всичките, както се появяват. Докато отбелязва всеки обект, както възниква, той е наясно (напълно, без каквото и да било съмнение, осъзнава факта), че умственият процес зависи от обекта. Понякога издигането и спускането на корема са толкова слаби, че той не намира нищо за отбелязване. Тогава му идва на ум, че може да има знание без да има обект. Когато отбелязването на издигането и спускането не е възможно, медитиращият трябва да осъзнава седенето и допира (на тялото с пода) или лежането и допира. Допирът трябва да се отбелязва алтернативно. Например след отбелязването на „седене“, отбележете усещането за допир на напр. на десния крак с пода. След като отбележите „седене“, отбележете усещането за допир в мястото, в което левия крак докосва пода. По същия начин отбелязвайте и другите места, в които има усещане за допир. И пак, при отбелязването на „виждане“ и „чуване“ за медитатора е ясно, че виждането възниква от контакта на окото с видимия обект и че чуването възниква от контакта на ухото със звука.

По-нататък той размишлява: „Материалните процеси като навеждане, протягане и пр. следват умствените процеси намерение да се наведем, протегнем и пр. Той продължава да размишлява: „Тялото става топло или студено поради елемента топлина или студ; тялото съществува поради храната и храненето; съзнанието възниква, защото има обекти за отбелязване: виждането възниква поради видимите обекти; чуването – поради звуците и също защото има сетивни органи, око, ухо и пр. като обуславящи фактори. Намерението и отбелязването са резултат от предишен опит и предишни преживявания; чувствата (усещанията) от всякакъв вид са следствия от предишна *камма* (*карма*) в смисъл, че физическите процеси се случват още от раждането ни като следствие от предишна *камма*. Няма никой, който да създава тялото и ума и за всичко, което се случва, има причини“. Такива размишления „идват на ум“ на медитиращия, докато той забелязва даден обект да възниква. Той не спира да размишлява така. Докато отбелязва обектите, както възникват, размишленията му са толкова бързи, че изглеждат автоматични. Тогава медитиращият трябва да отбележи: „*Размишление,*

размишление, разпознаване, разпознаване“ и да продължи да отбелязва обектите както обикновено. След като е размишлявал върху това, че физическите и умствени процеси, които възникват, са обусловени от предишни процеси, имащи същата природа, медитацията по-нататък размишлява, че тялото и умът в предишни съществувания за били обусловени от предшестващи причини, и че в следващите съществувания тялото и умът ще са резултат от същите причини и освен този двойствен процес не съществува отделно „същество“ или „индивид“, а само причини и резултати. Тези размишления също трябва да бъдат отбелязани и след това съзерцанието трябва да продължи както обикновено⁸. Подобни размишления ще са много в случай, че човек е със силни интелектуални способности и по-малко – в случай на по-слаби такива. Какъвто и да е случаят, тези размишления трябва да се отбелязват енергично. В резултат те намаляват до минимум и позволяват на прозрението да се увеличи безпрепятствено, защото прекомерното количество такива размишления възпрепятства прозрението. Без съмнение, в случая минимум размишления ще са достатъчни.

Когато концентрацията се практикува интензивно, медитацията може да изпита почти непоносими усещания, като сърбеж, болка, горещина, униние (тъпота) и скованост. Ако съзнателното отбелязване се прекрати, тези усещания ще изчезнат. Ако се възобнови, те ще се появят отново. Такива усещания възникват вследствие на естествената чувствителност на тялото и не са симптоми за болест. Ако се забелязват със силна концентрация, те постепенно отслабват.

Да повторим, медитацията понякога може да вижда всякакви образи, като че ли ги вижда със собствените си очи. Например Буда, излъчващ великолепно сияние, процесия от монаси в небето, пагоди и образи на Буда, среща с любими хора, дървета или гори, хълмове или планини, градини, сгради, образи на подути трупове или скелети, тела, облени в кръв, разлагащи се до кости, виждане на собствените вътрешни органи и дори ембриони, виждане на същества от ада и небесата. Това не е нищо друго освен креатури на собственото ни въображение, изострени от силната концентрация. Те са подобни на образите, които ни се явяват насън. Те не трябва да се приветстват, да им се радваме или пък да се страхуваме от тях. Те се виждат по време на съзерцаването и не са истински. Те са само образи или представи (*саня*), докато умът, който ги вижда, е реалност. Само че чистите умствени процеси, несвързани с представите и идващи от петте сетива, не могат лесно да се забележат и то с достатъчно подробности и яснота. Ето защо основно внимание се отдава на обектите на сетивата, които лесно се забелязват, както и отбелязването на онези умствени процеси, които възникват във връзка със сетивните възприятия. Така че какъвто и обект да се появи, медитацията трябва да го отбележи, казвайки си умствено *виждане, виждане*, докато обектът изчезне. Обектът или ще се отдръпне, или ще избледнее, или ще се разбие на парчета. Колкото до началото, това ще отнеме няколко отбелязвания, да кажем от пет до десет. Но когато прозрението се развие, обектът ще изчезне след само няколко отбелязвания. Ако обаче медитацията желае да се наслажда на гледката или да разгледа обекта поотблизо, или се плаши от него, тогава е много вероятно обектът да се задържи. Ако обектът се предизвика умислено, тогава посредством удоволствието той ще продължи

⁸ В предишния раздел споменахме за „знание вследствие на разграничаването на обусловеността“, *паччая-париггаха-няна* (знание за причината и резултата между физическите и умствени състояния), което спада към „Пречистване, дължащо се на преодоляването на съмненията“.

да трае по-дълго време. Така че трябва да се внимава да не се мисли или да се проявява склонност към неприсъщи неща, когато концентрацията е добра. Ако такива мисли се появят, трябва незабавно да се отбележат и прогонят. Има случаи, когато медитиращият, като не изпитва необикновени обекти или усещания, а съзерцава както обикновено, го наляга мързел. Тогава той трябва да отбележи *мързел, мързел*, докато го преодолее. На този етап независимо дали се появяват необикновени обекти или преживявания, медитиращите трябва да ясно да знаят началните, междинни и крайни фази на всяко отбелязване. В началото на практиката, докато отбелязват един обект, те трябва да „превключат“ към различен обект, който е възникнал, но не отбелязват ясно изчезването на предишния обект. Но само след отбелязване на изчезването на един обект се отбелязва новият обект, който възниква. Така медитиращият ще има ясно знание за началните, междинни и крайни фази на отбелязвания обект.

На този етап, когато медитиращият вече натрупа практика, той ще възприема по време на всяко действие по отбелязване, че даден обект се появява внезапно и изчезва незабавно. Неговото възприятие ще толкова ясно, че ще мисли така: „Всичко има край, всичко изчезва. Нищо не е постоянно, а истински непостоянно“. Неговото размишление е в пълно съответствие с казаното в Коментарите към текстовете на пали: „Всичко е непостоянно в смисъл на разрушаване и не-съществуване след като е имало съществуване“. По-нататък той мисли: „Поради невежество ние се радваме на живота. Но в действителност няма нищо, на което да се радваме. Има само непрекъснато възникване и изчезване (появяване и умирање) и то непрекъснато и винаги ни измъчва. Това наистина е ужасно. Във всеки един момент може да умрем и всичко „сигурно“ да свърши. Тази универсална непостоянност наистина е страшна и ужасна.“ Такова едно размишление е в съответствие с твърдението в Коментарите: „Кое е непостоянно е страдание, страдание до степен на ужас; страдание поради робството издигане и спускане.“ И отново, при изпитване на силна болка, той размишлява така: „Всичко това тук е страдание, всичко това тук е лошо.“ Това размишление е в съответствие с казаното в Коментарите: „Той гледа на страданието като на шип, на цирей, на жилило“. По-нататък той размишлява: „Това е маса от страдание, страдание, което е неизбежно. Възникването и изчезването е без стойност. Човек не може да го спре. То е извън неговите възможности. То следва естествения си курс.“ Това размишление е в пълно съответствие с казаното в Коментара: „Каквото е страдание не е Аз“ – Аз в смисъл на това, че то няма сърцевина или същност, защото няма власт, която да се упражни над него. Медитиращият трябва да отбележи всички тези размишления и да продължи със съзерцанието, както обикновено.

Виждайки посредством пряко преживяване трите характеристики (на съществуването: непостоянство, страдание и липса на същност), медитиращият прави извод за всички все още неотбелязани обекти, че и те са непостоянни, обект на страдание и без каквато и да било същност.

По отношение на обектите, които не са изпитани лично, той прави заключението: „Те също са изградени по този начин: като непостоянни, страдание и без същност.“ Това е извод, направен вследствие на пряко преживяване. Такова едно разбиране обаче не е достатъчно ясно за човек с по-слаби интелектуални способности или с ограничено знание – такъв, който не обръща внимание на размишленията, а продължава да отбелязва обектите. Но за човек, който отдава внимание на

размишленията, такова разбиране се случва често, което в някои случаи може да се получи при всеки акт на отбелязване. Само че едно такова прекомерно размишление е пречка за напредъка на прозрението. Даже ако на това ниво такива размишления не се случват, разбирането ще нараства и ще става все по-ясно на по-висшите нива. Следователно, не трябва да се обръща внимание на размишленията. Но докато отдава повече внимание на голото отбелязване на обектите, медитиращият трябва да отбелязва и размишленията, когато се случват, но не трябва да се спира на тях.⁹

След разбиране на трите характеристики медитиращият повече не размишлява, а продължава да отбелява онези телесни и умствени обекти, които представят (възпроизвеждат) себе си без прекъсване. Тогава, в момента, в който петте умствени способности (*индри*): вяра, енергия, осъзнаване, концентрация и знание, са балансирани правилно, умственият процес, състоящ се в отбелязване, възниква много по-бързо от обикновено и като че ли се издига и прави отбелязването на телесните и умствени процеси много по-бързо. В момента на вдишване издигането на корема се представя като бърза последователност и същото се отнася и за спускането. Бързата последователност на процесите се забелязва и при навеждане и изправяне, като се усещат и най-незначителните движения и тяхното разпространение по цялото тяло. В някои случаи може в бърза последователност да се появят и бодежи и сърбежи. Общо взето тези усещания трудно се издържат. Ако се опитва да ги изрежда име по име, медитиращият вероятно няма да може да поддържа темпото, с което да отбелязва бързото им появяване. Отбелязването трябва да се прави по обичайния начин, но с осъзнаване. На този етап човек не трябва да се опитва да отбелязва детайлите на различните обекти, възникващи в бърза последователност, а да ги отбелязва най-общо. Ако човек има желание да ги нарича по име, едно най-общо обозначение ще е достатъчно. Ако обаче се опита да ги следва в подробности, бързо ще се умори. Важно е ясно да се отбелязва и да се разбира какво възниква. На този етап обичайното съзерцаване се оставя настрана и вниманието трябва да се насочи към осъзнатото отбелязване на всеки обект, който възниква през шестте порти на сетивата. Само когато това отбелязване не е интензивно и ревностно, само тогава човек трябва да премине към обичайното съзерцаване.

⁹ Предишните параграфи се отнасят до „знанието за разбирането“, *самасана-няна*.

Практически *Vipasanà* Упражнения

По-долу е дадена лекцията на почитаемия Махаси Саядо (*Аггамахапандита*), изнесена пред медитиращите по време на тяхното посещаване в Центъра по медитация „Махаси“ в Рангун, Бирма. Лекцията е преведена от бирмански на английски от Ю Ний Ний и е редактирана през 1997 г. от Бхиккху Песала.

Практиката *Vipasanà* или Медитация за Постигане на Прозрение е усилието да се разбере правилно природата на умствените и физически явления в собственото ни тяло. Физическите явления или феномени са нещата или обектите, които човек ясно възприема около себе си и вътре в себе си. Целостта на тялото на човека представлява струпване (*кхандха*) или група от материални качества (*рупа*). Умствените явления или феномени са **действия на съзнанието** или осъзнаване (*нама*). Те се възприемат ясно, винаги когато нещата се виждат, чуват, миришат, вкусват, докосват или се мисли за тях. Ние трябва да сме наясно с тези умствени явления като ги наблюдаваме и отбелязваме така: *Виждане, виждане, чуване, чуване, мирисане, мирисане, вкусване, вкусване, докосване, докосване, мислене, мислене*.

Всеки път, когато човек вижда, чува, мирише, вкуса, докосва или мисли, трябва да отбелязва този факт. Само че в началото на практиката човек не може да отбележи всички тези събития. Следователно, той трябва да започне с отбелязването на онези случаи, които са очевидни и лесни за възприемане.

При всеки акт на дишане коремът се издига и спуска – това движение винаги е явно. Това е качеството на материята, познато като „елементът движение“ (*вайодхату*)

Човек трябва да започне с отбелязване на това движение, което пък става като умствено се наблюдава корема. Ще видите, че коремът се издига, когато вдишвате и спуска, когато издишвате. Издигането трябва да се отбележи умствено като *издигане*, а спускането като *спускане*. Ако движението не е явно, за да го отбележите умствено, докоснете корема с дланта на ръката. Не променяйте начина на дишане – нито го забавяйте, нито го забързвайте, нито го правете твърде силно. Ако промените естествения начин на дишане, ще се уморите твърде бързо. Просто дишайте както обикновено и отбелязвайте издигането и спускането на корема, както се случват. Отбелязвайте това умствено, не устно.

В медитацията *Vipasanà* какво наименоват и какво казват няма значение. Това, което наистина има значение е да се знае и възприема. Когато забелязвате издигането на корема, правете го от началото до края на движението, като че ли го виждате с очите си. Правете същото и с движението спускане. Отбелязвайте движението издигане по такъв начин, че осъзнаването да е едновременно със самото движение. Движението и умственото му осъзнаване трябва да съвпадат по начина, по който хвърленият камък удря целта си. Същото се отнася и за движението спускане.

Умът ви може да се скита къде ли не, докато отбелязвате движението на корема. Това също трябва да се отбелязва, като умствено си казвате *скитане, скитане*. Когато това се отбележи веднъж или два пъти, умът престава да се скита и в този случай вие се връщате към отбелязването на издигането и спускането на корема. Ако умът пристигне някъде, отбележете *пристигане, пристигане*. След това се върнете на издигането и спускането на корема. Ако си представяте, че срещате някого, отбележете това като

срещане, срещане. След това се върнете на издигането и спускането. Ако си представяте, че срещате някого и говорите с него, отбележете това като *говорене, говорене.*

Накратко, каквато и мисъл или размишление да се случат, те трябва да бъдат отбелязани. Ако си представяте нещо, отбележете го като *представяне.* Ако мислите – *мислене.* Ако планирате – *планиране.* Ако възприемате – *възприемане.* Ако размишлявате – *размишление.* Ако се чувствате радостен – *радостен.* Ако чувствате скука – *скука.* Ако се чувствате щастлив – *щастлив.* Ако се чувствате обезсърчен – *обезсърчение.* Отбелязването на всички тези **действия** на съзнанието се нарича *читтанупассана.*

Тъй като ние не успяваме да отбелязваме тази работа на съзнанието, имаме склонността да я отъждествяваме с личност или с някаква индивидуалност. Ние имаме склонността да мислим, че има „Аз“, който си представя, мисли, планира, знае или възприема. Мислим, че има личност, която, от детството насам, живее и мисли. Но в действителност, такава личност не съществува. Вместо това има продължаващи и следващи едно след друго действия или работа на съзнанието. Ето защо трябва да забелязваме тези отделни действия на съзнанието и да знаем какво са те. Така че трябва да забелязваме всеки отделен акт на съзнанието както възниква. Когато го забележим и отбележим, виждаме, че той има склонността да изчезне. След това се връщаме към забелязването на издигането и спускането на корема.

Когато дълго време медитираме седнали, в тялото могат да възникнат усещания за скованост и топлина. Тези усещания също трябва внимателно да бъдат отбелязани подобно на усещанията за болка и умора. Всички тези усещания са *дуккхаведана* (усещане за страдание), а отбелязването им се нарича *ведананупассана.* Неуспехът или пропускът да ги забележим ни кара да мислим: „Аз съм скован, усещам топлина, усещам болка“. Преди момент всичко беше наред, а сега съм притеснен от тези неприятни усещания“. Да се отъждествяват тези усещания с някакво его е грешно. В действителност, няма замесен никакъв „Аз“, а само последователност от нови неприятни усещания едно след друго.

То е като непрекъснатата последователност на нови и нови електроимпулси, които „карат“ лампата да свети. Всеки път, когато се случи неприятен контакт в тялото, едно след друго възникват неприятни усещания. Тези усещания трябва внимателно и съсредоточено да се отбелязват независимо дали са усещания за скованост, топлина или болка. В началото на медитативната практика тези усещания може да имат тенденцията да се усилват и да доведат до желание да се смени позата. Това желание трябва да бъде отбелязано, след което медитиращият трябва да се върне на отбелязването на усещането за скованост, топлина и пр.

Има поговорка, „Търпението води до *Ниббана*“. Тази поговорка е особено уместна при практикуването на медитация. Човек трябва да е търпелив да медитира. Ако той се премества или сменя позата твърде често, защото не може да изтрае усещането за скованост или топлина, когато възникват, той не може да развие добра концентрация (*самадхи*). А ако концентрацията не е развита, не може да имаме за резултат прозрение и не може да има постигане на пътя (*магга*) и плода (*фала*) на този път, който е *Ниббана*. Ето защо търпението е необходимо за медитацията. Това предимно е търпение, отнасящо се до неприятните усещания в тялото, като скованост,

топлина, болка и др. При появяването на такива усещания човек не трябва да сменя позата незабавно. Той трябва търпеливо да продължи, като само отбелязва *скованост*, *скованост* или *топло*, *топло*. Умерените неприятни усещания ще изчезнат, ако човек ги отбелязва търпеливо. Когато концентрацията е неотслабваща, дори силните усещания ще имат тенденцията да изчезнат. След това трябва да се върнем на отбелязването на издигането и спускането на корема.

Човек, разбира се, ще иска да смени позата, ако усещанията не изчезнат дори след като са били отбелязвани дълго време или са станали непоносими. Тогава трябва да се отбележи желанието за промяна на позата като *желание за промяна*, *желание за промяна*. Ако човек вдигне ръка, нека го отбележи като *вдигане*, *вдигане*. Ако се движи – като *движение*, *движение*. Такава промяна трябва да се извършва полека и да се отбелязва като *вдигане*, *вдигане*, *движение*, *движение* и *докосване*, *докосване*.

Ако тялото се люшка, отбележете *люшкане*, *люшкане*. Ако вдигате крак, отбележете *вдигане*, *вдигане*. Ако го премествате, отбележете *преместване*, *преместване*. Ако го сваляте на земята, отбележете *сваляне*, *сваляне*. Когато няма повече движения, се върнете към отбелязване на издигането и спускането на корема. Не трябва да има празноти, а непрекъснатост между предшестващото и последващо действие по отбелязване. Само тогава ще има успешни и възходящи етапи на зрялост в разбирането. Знанието за Пътя и неговия Плод се постигат само когато има такъв вид натрупана кинетична енергия. Медитативният процес е като разпалване на огън, когато енергично и неотклонно търкаме две съчки една друга, за да генерираме достатъчно топлина и да пламне огън.

По същия начин отбелязването в медитацията *випасанà* трябва да е постоянно и неотклонно и без каквото и да било интервал между моментите на отбелязване независимо какви явления възникват. Например, ако се „намеси“ усещане за сърбеж и медитиращият пожелае да се почеше, защото е трудно да го издържи, и двете – самото усещане и желанието да се освободим от него – трябва да се отбележат, а не незабавно да почнем да се чешем.

Ако човек постоянства, сърбежът обикновено отминава и тогава отново се връщаме към отбелязване на издигането и спускането на корема. Ако сърбежът не отmine, може да го преустановим като се почешем, но първо трябва да отбележим желанието да се почешем. Всички процеси, участващи в елиминирането на сърбежа, трябва да бъдат отбелязани, особено докосването, натискането и отдръпването и движенията в моментите на чесане, като евентуално се връщаме към издигането и спускането на корема.

Когато и да променяме позата, трябва да започваме с отбелязване на намерението или желанието да я променим и да отбележим всяко движение отблизо, като напр. ставане от седяща позиция, повдигане на ръката, движението на ръката и протягането ѝ. Трябва да отбелязваме движенията в момента, в който се извършват. Когато тялото се залюлява напред, отбележете го. Когато ставате, тялото става леко и се издига. Фокусирайте ума върху това и внимателно отбележете *издигане*, *издигане*.

Медитиращият трябва да се държи като слаб инвалид. Хората в добро здраве стават лесно и бързо или дори внезапно. Не е така при слабите недъгави хора, които стават бавно и внимателно. Същото се отнася и за хората с болки в гърба, които стават много внимателно да не би гърбът да ги заболи и да предизвика болка. Така трябва да

внимават медитиращите. Те трябва да правят промяната в позата постепенно и внимателно. Само тогава осъзнаването, концентрацията и прозрението ще са ясни. Затова започнете с внимателни и постепенни движения. Когато се изправя, за да стане, медитиращият трябва да го прави внимателно, като инвалид, и в същото време да отбелязва *изправяне, изправяне*. И не само това: независимо че очите виждат, медитиращият трябва да действа като слепец. Същото се отнася и за ушите. Докато медитира, грижата на медитацията е единствено да отбелязва. Какво вижда и чува не е негова грижа. Така че каквито и странни и поразителни неща да вижда и чува, той трябва да се държи сякаш не ги вижда и чува, а просто внимателно да отбелязва.

Когато прави движения с тялото, медитиращият трябва да движи бавно ръцете и краката си, когато ги свива или протяга, когато навежда или вдига глава. Когато става от седяща позиция, това трябва да се прави постепенно, отбелязвайки *издигане, издигане*. Когато се изправяме и заставаме прави, отбелязваме *стоеж, стоеж*. Когато поглеждаме тук или там, отбелязваме *гледане, виждане*. Когато вървим, отбелязваме стъпките дали са предприети с левия или десния крак. Това е начинът да отбелязваме, когато вървим бързо.

Този начин на отбелязване е достатъчен, когато вървим бързо или на дълго разстояние. Когато ходим бавно или правим крачки нагоре-надолу, трябва да се отбелязват три етапа: когато кракът се издига, когато се изнася напред и когато се сваля на земята. Започнете с отбелязване на движенията издигане и сваляне. Трябва напълно да осъзнавате издигането на крака. По същия начин, когато кракът се сваля, трябва да сме напълно наясно с „тежкото“ падане на крака.

Човек трябва да отбелязва ходенето като „издигане, сваляне“ на всяка стъпка. Това отбелязване ще стане по-лесно след около два дни. След това продължете с отбелязването на трите движения, както ги описахме по-горе: „издигане, изнасяне напред, сваляне“. В началото ще е достатъчно да се отбелязват едно или две движения по следния начин: *лява стъпка, дясна стъпка*, когато ходим бързо и *издигане, сваляне*, когато ходим бавно. Ако когато така ходейки искате да седнете, отбележете го като *желание да седна, желание да седна*. Когато седате наистина, отбележете с внимание „тежкото“ падане на тялото.

Когато сте седнали, отбележете движенията, с които нагласявате ръцете и краката си. Когато няма повече телесни движения, отбелязвайте издигането и спускането на корема. Ако докато отбелязвате така, се появи скованост или топлина, в която и да е част от тялото, отбележете го. След това се върнете на *издигане, спускане*. Ако се появи желание да легнем, отбележете го и след това, докато лягате, отбелязвайте движенията на ръцете и краката. Издигането на ръката, нейното движение, поставянето на лакътя на пода, извиването на тялото, опъването на краката, килването на тялото, докато се приготвяме да легнем – всички тези движения трябва да бъдат отбелязани.

Отбелязването на лягането е важно. Докато се извършва движението, може да постигнете ясно (букв. отличително) знание за Пътя и неговия Плод. Когато концентрацията и прозрението са силни, отличаващото знание може да се случи във всеки момент. То може да възникне при едно сгъване или изпъване на ръката. Така почитаемият Ананда е станал *Архат*. Почитаемият Ананда се е опитвал упорито да постигне Архатство през нощта преди Първия будистки събор. Той практикувал цяла нощ *каягатасати випасанà* (медитация при ходене или ходеща медитация) – практика,

при която се отбелязват стъпките лява, дясна, издигане, изнасяне напред и спускане надолу на крака на земята, отбелязвайки детайл по детайл умственото желание за ходене и физическите движения, включени в ходенето. Независимо че практикувал така докато почти се било съмнало, той все още не бил постигнал Архатство. Осъзнавайки, че е практикувал ходеща медитация до прекаляване и че за да запази концентрацията и усилието, трябва за известно време да практикува лежаща медитация, той влязъл в стаята си. Седнал на леглото и след това легнал. Докато правел това и отбелязвал *лягане, лягане*, той моментално постигнал Архатство.

Почитаемият Ананда бил само „Стъпил в потока“ (*Сотапанна*) преди да легне в леглото. От нивото „Стъпил в потока“ той достигнал нивата „Веднъж-връщащ-се“ (*Сакадагами*), „Не-връщащ се“ (*Анагами*) и *Архат* (последното ниво от Пътя). Постигането на тези три последователни нива от висшия път отнело само миг. Запомнете този пример за постигането на Архатство от почитаемия Ананда. Такова постижение може да се случи във всеки един момент и няма да отнеме много време.

Ето защо медитирацията трябва винаги и старателно да отбелязва. Не трябва да отслабва усилията си и да мисли „един малък пропуск не е от значение“. Всички движения при лягане и при поставяне на ръцете и краката трябва да бъдат внимателно и неотклонно отбелязвани. Ако няма движение, върнете се на издигането и спускането на корема. Даже когато става късно и е време за сън, медитирацията не трябва да спира да отбелязва. Наистина сериозният и енергичен медитиращ трябва да практикува осъзнаването като че ли се отказва от съня напълно. Той трябва да продължава да медитира докато заспи. Ако осъзнаването има надмошье, човек няма да заспи. Ако обаче сънливостта е по-силна, ще заспи. Когато човек се чувства сънлив, трябва да го отбележи като *сънливост, сънливост*. Ако клепачите му падат, като *падане, падане*. Ако клепачите натежат или станат тежки като олово, ако щипят, като *щипене, щипене*. Отбелязвайки така, сънливостта може да премине и очите да станат отново бистри. Тогава човек трябва да отбележи *бистри, бистри* и да продължи с отбелязването на издигането и спускането на корема. Колкото и решителен да е, когато истинската сънливост настъпи, човек заспива. Не е трудно да се заспи. В действителност е много лесно. Ако медитирате лежейки, скоро ще станете сънлив и ще заспите лесно. Ето защо начинаещите не трябва да медитират продължително в лежаща позиция. Те трябва да практикуват седяща медитация и медитация по време на ходене, т.нар. „ходеща медитация“. Но тъй като става късно и идва време за сън, човек трябва да медитира в лежаща позиция като отбелязва движенията издигане и спускане на корема. Тогава той ще заспи естествено.

Времето, през което спим, е време за почивка на медитирацията, но истински сериозните медитиращи трябва да ограничат съня до около четири часа на денонощие. Това е „полунощното време“, разрешено от Буда. Четири часа сън са напълно достатъчни. Ако начинаещият мисли, че четири часа сън не са достатъчни за здравето, той може да ги увеличи на пет или шест часа. Шест часа сън са съвсем достатъчни.

Когато се събуди, човек незабавно трябва да възстанови отбелязването. Медитирацията, който е наистина решил да постигне Пътя и неговия Плод, трябва да си почива от медитацията само когато спи. През останалото време, във всички моменти, когато ходи, човек трябва да отбелязва непрекъснато, без да се отказва. В момента, в който се събуди, човек трябва да отбележи състоянието на ума като

събуждане, събуждане. Ако все още не може да осъзнае това, трябва да започне с обелязване на издигането и спускането на корема.

Ако човек има намерение да стане от леглото, трябва да го отбележи като *намерение да стана, намерение да стана.* След това трябва да отбележи движенията, които прави с ръцете и краката. Когато вдига глава и става, трябва да отбележи *надигане, надигане.* Когато сяда, отбелязва *седене, седене.* Ако прави някакви движения, като поставя ръцете и краката си, всички тези движения трябва да се отбележат. Ако няма промяна в позицията, той трябва да се върне към отбелязване на издигането и спускането на корема.

Човек трябва да отбелязва, когато си мие лицето или се къпе. Тъй като движенията при тези действия са доста бързи, трябва да се отбелязват колкото е възможно повече от тях. След това има движения, свързани с обличането, оправянето на леглото, отваряне и затваряне на вратата – всички те трябва да се отбелязват с колкото е възможно по-голяма точност.

Когато човек се храни и гледа към масата, трябва да го отбележи като *гледане, виждане, гледане, виждане.* Когато протегне ръка към храната, докосне я, събере я на хапка, поднесе я към устата, наклони главата си напред и постави хапката в устата, когато свали ръката си и изправи глава – всички тези движения трябва надлежно да се отбележат. (Този начин на отбелязване е в съответствие с Бирманския начин на приемане на храна. Тези, които ползват вилица и лъжица или дървени пръчици, трябва да отбелязват движенията по съответния начин.)

Когато човек дъвчи храната, трябва да отбелязва *дъвчене, дъвчене.* Когато разпознава вкуса на храната, трябва да го отбележи като *знаене, знаене.* Когато човек се наслаждава на храната, преглъща я и тя преминава през гърлото, човек трябва да отбелязва всеки отделен случай. Така медитирацията трябва да отбелязва приемането на всяка хапка. Когато яде супа, всички движения като изпъване на ръката, боравене с лъжицата, загребване и пр. трябва да се отбелязват. Да се отбелязва така храненето е доста трудно, тъй като има твърде много неща за наблюдаване и отбелязване. За начинаещия ще е характерно да пропуска някои неща, които би следвало да бъдат отбелязани, но той трябва да има намерението да ги отбележи всичките. Човек, разбира се, не може да не пропусне някое, но със задълбочаване на концентрацията, ще стане способен да отбележи всичките и то съвсем точно.

Споменах толкова много неща, които медитирацията да отбелязва, но накратко има само няколко неща, които да се помнят. Когато вървим бързо, да отбелязване *десен, ляв,* а когато вървим бавно *издигане, спускане.* Когато стоим притихнали, да отбелязваме издигането и спускането на корема. Същото да отбелязваме и когато лежим, ако няма нищо друго за отбелязване. Докато отбелязваме така и ако умът се скита, отбележете работата на съзнанието, която възниква. След това се върнете на издигането и спускането на корема. Отбелязвайте усещанията за скованост, болка, болезненост и сърбеж, както възникват. След това се върнете на издигането и спускането на корема. Също когато възникват, отбелязвайте накланянето, протягането и движението на крайниците, навеждането и издигането на главата, люшкането и изправянето на тялото. След това се върнете на издигането и спускането на корема.

Като продължавате така, ще можете да забелязвате повече и повече от тези явления. В началото, тъй като умът се скита насам-натам, човек ще пропуска много

неща, но не трябва да се обезкуражава. Всеки начинаещ среща същите трудности, но след като напредне, започва да осъзнава всяко действие на скитащия се ум докато, евентуално, умът спре да се скита. Тогава умът се „занитва“ върху обекта на внимание, а действието осъзнаване става почти едновременно с обекта на внимание. С други думи, издигането на корема става едновременно с действието отбелязване на издигането и по същия начин – с действието отбелязване на спускането.

Физическият обект на внимание и умствения акт по отбелязване на физическия обект се случват като двойка. В това случване няма намесена личност или индивид. Има само физически обект и умствен акт по отбелязване на този обект, действащи в тандем, тоест като едно цяло в две части. С времето медитиращият лично и на практика ще изпита това случване. Докато отбелязва издигането и спускането на корема, човек ще започне да разграничава издигането на корема като физическо явление, а умственият акт по отбелязването му – като умствено явление. Същото се отнася и за спускането на корема и отбелязването му. Така медитиращият ще започне ясно да разграничава едновременното случване по двойки на тези психо-физически явления.

С всеки акт на отбелязване медитиращият се приближава до това ясно да знае, че има само материално качество, обект на осъзнаване и внимание или умствено качество, което го отбелязва. Това разграничаващо знание се нарича „аналитично знание“ за ума и материята (*намарупа-париччхеда-няна*).

С продължаване на практиката по отбелязване, човек разбира, че каквото възниква, умира много бързо. Обикновените хора предполагат, че физическите и умствени явления продължават през целия живот, тоест от детството до старостта. В действителност обаче не е така. Няма явление (феномен), което да продължава завинаги. Всички феномени възникват и умират толкова бързо, че не продължават дори и едно мигване с очи. Човек ще достигне лично до това знание благодарение на практиката по отбелязване. След това той ще се убеди в непостоянството на всички подобни феномени. Това убедено разбиране се нарича *аниччанупассана-няна* (знание за непостоянството).

Това знание ще бъде последвано от *дуккханупассана-няна* (знание за страданието), което осъзнава, че цялото това непостоянство е страдание. Медитиращият ще се сблъска с всички видове трудности в тялото, което е само купчина или съвкупност (пали: *кхандха*, скт: *скандха*) от страдание. Това също е *дуккханупассана-няна*. След това медитиращият ще се убеди, че всички психо-физически явления или феномени се случват вследствие на собствената си съгласуваност (причинна зависимост), а не по нечия воля и че не са обект на ничий контрол. Те не представляват никакъв Аз и никакъв индивид. Това разбиране е *анаттанупассана-няна*.

Когато, продължавайки да медитира, човек достигне твърдо до разбирането, че всички тези феномени са *аничча* (непостоянни), *дуккха* (страдание) и *анатта* (без същност), той ще постигне *Ниббана*. Всички предишни Буди, Архати и Арии са постигнали *Ниббана*, следвайки именно този път. Всички сега медитиращи ще признаят, че самите те в момента са на този *самипаттхана* път в изпълнение на собственото си желание за постигане на знание за Пътя, неговия Плод и *Ниббана*, след „узряването“ на техните съвършенства (*парами*). Те трябва да се чувстват щастливи от възможността да изпитат благородния вид спокойствие, „донесено“ от концентрацията

и свръхземното знание, наречено „мъдрост“, преживяно от Будите, Архатите и Ариите и което самите те никога преди това не са изпитали. В действителност, това може да се случи в рамките на един месец или двадесет дни медитативна практика. Тези, чиито съвършенства са изключителни, може да постигнат това за седем дни.

Следователно, човек трябва да е доволен, че има вяра, че може да постигне тези прозрения за посоченото по-горе време и че ще бъде освободен от вярата в някакъв Аз и от всички произтичащи от това съмнения, като така стане свободен от опасността да се прероди в по-ниските нива или светове на съществуване. Той трябва да продължава да практикува медитация с оптимизъм и вяра в постигането на *Ниббана*.

Нека всички вие имате възможността да практикувате медитация добре и бързо да постигнете тази *ниббана*, която Будите, Архатите и Ариите са постигнали!

Садху! Садху! Садху!

Да е от полза! Да е от полза! Да е от полза!

Почитаемият Махаси Саядо (Mahāsī Sayādaw)

Кратка автобиография

Почитаемият Махаси Саядо е роден през 1904 г. в Сейккхун – голямо, проспериращо и очарователно село, разположено на около 11 км на запад от исторически град Швебо в Горна Бирма. Негови родители, собственици на земя, били У Кан Тау и Дау Оке. На шестгодишна възраст той бил изпратен да получи ранно монашеско образование при учителя У Адичча, главен монах в манастира Пиинмана в Сейккхун. Шест години по-късно бил посветен като начинаещ (пали: *саманера*; скт.: *шраманера*) от Общността на манастира под ръководството на същия учител и му било дадено името Шин Собхана (щастлив, предвещаващ добро).

Името подходило на неговата смелост и достойно поведение. Бил блестящ ученик, напредващ забележително бързо в изучаването на текстовете. Когато У Адичча напуснал Общността, Шин Собхана продължил да учи под ръководството на Саядо У Парама от манастира Тугий-киаунг, Ингийтау-таик. Когато бил на 19 години той трябвало да реши дали да продължи в Общността и да се отдаде до края на живота в служене на Учението на Буда или да се върне към светския живот. Шин Собхана знаел къде го тегли сърцето и без да се колебае избрал първия вариант. Той бил посветен като монах (*бхиккху*) на 26 ноември 1923 г. с наставник Сумедха Саядо Ашин Ниммала. За 4 години Почитаемият Собхана взел всички изпити, отнасящи се до Будистките текстове на езика пали, които се провеждали на държавно ниво.

След това, с цел да усъвършенства знанията си, той отишъл в град Мандалай, забележителен със своето превъзходство при изучаването на Будизма. Той обаче останал в западния манастир Кхинмакан малко повече от една година, след което бил повикан в Мулмейн. Ръководителят на манастира Таик-киаунг в Таунвайнгале (който идвал от същото село, от което и почитаемия Собхана) го помолил да му помага с обучението на учениците. Докато преподавал в Таунвайнгале почитаемия Собхана продължил да изучава *суттите* (скт.: *сутра*) и писанията, като особено се интересувал от *Махасатипаттхана Сутта* (Великата Беседа за Осъзнаването). Неговият засилен интерес към метода за постигане на прозрение, наречен *сатипаттхана* го отвел до съседния манастир Тхатон, където преподавал известният Мингун Джетаван Саядо. Под неговите напътствия почитаемия Собхана започнал да практикува интензивно *vipassanā* медитация – медитационна техника за постигане на прозрение. За четири месеца той постигнал такива добри резултати, че можел да обучи своите трима първи ученика на нея в Сейккхун, където бил на посещение през 1938 г. След като се върнал от Тхатон в Таунвайнгале (поради неизлечимата болест и последваща смърт на възрастния Таик-киаунг Саядо), за да поеме преподавателската работа и да оглави манастира, почитаемия Собхана взел с отличие държавния изпит за *Дхаммачаря* (Учител по Дхамма) през юни 1941 г.

В навечерието на японската инвазия в Бирма се наложило почитаемия Собхана да напусне Таунвайнгале и да се върне в родния Сейккхун. Това било отлична възможност да се отдаде изцяло на практиката *vipassanā* и да я преподава на все по-

голям брой ученици. Манастирът Махаси в Сейккхун (след което наречен Махаси Саядо) за щастие останал недокоснат от ужаса и разрушението на войната. През този период учениците на Саядо го убеждавали да напише „Ръководство по *vipasana* медитация“, авторитетен и разбираем труд, разясняващ както теоретичната, така и практическата страна на медитацията *satipatthana* (медитативно вглъбяване, при което се постига прозрение или ясно осъзнаване на процесите в (1) тялото, (2) усещанията, (3) ума и (4) обектите на ума (*дхамми*)).

Не след дълго репутацията на Махаси Саядо като умел учител по медитация се разпространила в областта Швебо-Сагаинг и достигнала до вниманието на предания и богат будист, сър У Тхуин. У Тхуин искал да насърчи изучаването на Будистката Сасана (Учението на Буда) като основе център за медитация, ръководен от учител с доказан авторитет, морал и способности. След като чул лекцията по *vipasana*, дадена от Саядо и виждайки искреното и благородно поведение на Махаси Саядо, за сър У Тхуин не било трудно да реши кой учител по медитация да ръководи центъра.

На 13 ноември 1947 г., била основана асоциацията Будасасана Нуггаха в Рангун, имаща сър У Тхуин за свой първи президент и с предмет на дейност изучаване и практикуване на Дхамма. Сър У Тхуин дарил земя от над 5 акра, намираща се на Хермитидж роуд в Рангун, където бил построен центърът по медитация. През 1978 г. Центърът вече обхващал 19.6 акра и там бил построен голям комплекс от сгради. Сър У Тхуин казал пред Съвета на Асоциацията, че е открил достоен учител по медитация и предложил на Премиера на Бирма да покани Махаси Саядо в Центъра.

След края на Втората световна война Саядо живеел в Сейккхун и в Таумгвайнгалле в Мулмейн, като ги редувал. Междувременно, на 4 януари 1949 г. Бирма възстановила своята независимост, а през май 1949 г., по време на един от престоите си в Сейккхун, Саядо завършил новия превод на *Махасатипаттхана Сутта*. Този превод превъзхождал основния превод на *Сатипаттхана Сутта*, която е много важна за всички, желаещи да практикуват медитацията, наречена *vipasana* (прозрение) и да имат практическо ръководство за това.

През ноември същата година по лична покана на Премиера У Ну, Махаси Саядо отишъл от Швебо и Сагаинг в центъра по медитация Сасана Йейктха в Рангун, придружен от двама старши Саядоси („Саядо“ на бирмански означава „игумен на манастир“). Така започнало попечителството на Сасана Йейктха от Махаси Саядо. На 4 декември, 1949 г. Махаси Саядо лично преподавал практиката *vipasana* на първата група от 25 медитиращи. Тъй като броят на медитиращите се увеличавал, станало твърде трудно Махаси Саядо да посвещава всички желаещи. От юли 1951 г. бил пускан запис на касетофон на всяка нова група медитиращи с кратко въведение от Саядо. Няколко години след основаването на Сасана Йейктха в Рангун в цялата страна отворили врати и други центрове по медитация. Те били ръководени от Общността от ученици, обучени от Махаси. Цетрове не се ограничавали само в границите на Бирма, но се разпространили и в съседните на Бирма Тхеравада-страни като Тайланд и Шри Ланка. Няколко такива центъра има и в Камбоджа и Индия. Според преброяването на населението през 1972 г. общият брой медитиращи в тези центрове (в Бирма и извън Бирма) надвишавал седемстотин хиляди души. Като признание за неговата всеотдайна дейност и духовни постижения Махаси Саядо бил награден от Президента (и Премиер едновременно) с титлата *Аггамахапандита* (Високопоставен Мъдрец).

Скоро след обявяване на независимостта на Бирма правителството започнало да планира организирането на Шестия будистки събор (*Самгаяна*) в Бирма заедно с четири други Тхеравада-будистки страни (Шри Ланка, Тайланд, Камбоджа и Лаос). За тази цел правителството изпратило мисия до Тайланд и Камбоджа, включваща Няунгян Саядо, Махаси Саядо и други двама служители. Мисията разгледала план с Архиепископите на Будистката Сангха (Община) на тези две страни.

По време на историческия Шести будистки събор, с цялата пищност и церемониалност, състоял се на 17 май 1954 г., Махаси Саядо имал важната и тежка задача като Осана (Главен редактор) и Пуччака (задаващ въпроси) да прецизира документите на Събора.

Уникално за този Събор е редактирането на коментарите (*Аттхакатха*), суб-коментарите (коментари на коментарите, *тика*) и текстовете на Канона. При редактирането на тези текстове Махаси Саядо бил отговорен за изготвянето на критичен анализ, ясно разяснение и умело хармонизиране на няколко критични и считани за отклоняващи се от Учението пасажи.

Значим резултат на Шестия будистки събор бил подновяването на интереса от страна на Махаяна-будистите в традицията Тхеравада. През 1955 г. докато Съветът все още бил действащ, дванадесет японски монаси и една японка-мирянка пристигнали в Бирма да изучават Тхеравада-будизма. Монасите били посветени в Тхеравада като начинаещи, а жената била посветена като будистка монахиня. След това през юли 1957 г. спомощта на Будистката Моджи асоциация, Съветът на Бирма изпратил Тхеравадамисия в Япония. Махаси Саядо бил един от водещите представители от Бирманската Сангха.

Също през 1957 г. Махаси Саядо се заел със задачата да напише въведение към палийския текст на книгата *Висуддхимагга Атхакатха*, за да обори определени грешни твърдения за неговия любим автор, Почитаемия Буддхагхоша. Саядо изпълнил тази трудна задача през 1960 г. и неговият труд показал изключително знание и дълбоко разбиране. По същото време Саядо завършил два (от четирите) тома на своя превод на бирмански на същия този забележителен коментар и на един класически труд по будистка медитация.

По молба на правителството на Шри Ланка специална мисия, ръководена от Саядо У Суджата – достоен заместник на Махаси Саядо, пристигнала там през юли 1955 г., за да популяризира медитацията *самунаттхана*. Мисията останала в Шри Ланка повече от година, извършвайки възхитителна работа и откривайки дванадесет постоянни и седемнадесет временни медитационни центра. След приключване на мисията по изграждане на медитационни центрове в Шри Ланка, по-голяма мисия, ръководена от Махаси Саядо, отпътувала за Шри Ланка на 6 януари 1959 г. през Индия. Мисията останала в Индия около три седмици, през които членовете ѝ посетили няколко свети места, свързани с живота и работата на Буда. Те също изнесли религиозни лекции и имали интервюта с премиер-министъра на Индия Шри Джавахарлал Неру, с Президента на Индия д-р Раджендра Прасад и вице президента д-р С. Радхакришнан. Отличителна черта на тази визита било топлото посрещане от членовете на онеправданите слоеве на населението, приели будизма под ръководството на покойния д-р Амбедкар.

Мисията отлетяла от Мадрас до Шри Ланка на 29 януари 1959 г. и пристигнала в Коломбо същия ден. В неделя, 1 февруари, по време на церемонията по откриването на центъра за медитация, наречен „Бхавана Маджджхатхана“, Махаси Саядо говорил на пали след речта на Премиер-министъра Бандаранайке. След това участниците в мисията направили голяма обиколка на острова и посетили няколко центъра по медитация, където Махаси Саядо изнесъл лекции по *vipasana* медитация. Те също се поклонили на свети за будистите места като Полоннарува, Анурадхапура и Канди. Тази историческа визита на бирманската мисия под вдъхновяващото ръководство на Махаси Саядо е показателна за древните топли връзки на приятелство между тези две будистки страни. Това, което мисията допринесла за будизма в Шри Ланка, е съживяването на интереса към медитацията, който изглежда имал тенденцията да отслабва.

През февруари 1954 г. един посетител на Сасана Йейктха забелязал млад китаец да практикува медитация *vipasana*. Въпросният медитиращ бил будистки учител от Индонезия и се казвал Бунг Ан. Под ръководството на Махаси Саядо и на Саядо У Нянутгара, Бунг Ан постигнал такъв забележителен успех, че за малко повече от месец Махаси Саядо му обяснил в подробности постигането на прозрение. По-късно той бил посветен под името „Почитаемия Джинараккхита“, с Махаси Саядо за наставник. След като Джинараккхита се завърнал като будистки монах в Индонезия, в Съвета на Будистката Сасана се получила молба да изпратят един будистки монах от Бирма, който да популяризира мисионерската работа в Индонезия. Било взето решение да изпратят Махаси Саядо, който бил наставник и учител на Ашин Джинараккхита. Заедно с 13 други Тхеравада монаси Махаси Саядо посветил монаси и начинаещи и изнесъл лекции най-вече за медитацията *vipasana*.

Имайки предвид тези плодотворни дейности по популяризиране на будизма в Индонезия и Шри Ланка, трябва да опишем мисиите на Махаси Саядо в тези страни като „Дхамма-виджая“ (победа на Дхамма).

През 1952 г. по молба на Тайландския министър по въпросите на *Самгха* (будистката общност) Махаси Саядо изпратил саядосите У Асабха и У Индавамса в Тайланд, за да популяризират *satipatthana vipasana*. Благодарение на техните усилия, методът на Махаси Саядо бил широко възприет в Тайланд. До 1960 г. били установени много медитационни центрове, а броят на медитиращите надхвърлял сто хиляди души.

Характерна за Махаси Саядо била отдадеността му към каузата на будистката сасана (будисткото освобождение) и независимо от напредналата възраст и крехко здраве той предприел още три мисии на запад (Англия, Европа и Америка) и в Индия и Непал през 1979, 1980 и 1981 г.

Абхидхаджа-махараттха-гуру Масоейеин Саядо, който председателствал Изпълнителния съвет Самгханаяка по време на Шестия будистки събор, помолил Махаси Саядо да изнесе лекции върху двата коментара за Самгхата в Сасана Йейктха. Макар че двата коментара, единият от които *Vissuddhimagga Attakathā* („Пътят на Съвършенството“) на почитаемия Буддхагхоша и вторият – *Vissuddhimagga Mahatika* на почитаемия Дхаммапала, се занимават основно с теорията и практиката на будистката медитация, те дават изключително полезни разяснения на ключови въпроси, разглеждани в Учението на Буда, поради което са считани за изключително важни за бъдещите учители по медитация. Махаси Саядо започнал да преподава тези две книги

на 2 февруари 1961 г. в продължение на един до два часа всеки ден. Въз основа на записките, направени от неговите ученици, Саядо започнал да пише *ниссая* (основен) превод на *Висуддхимагга Махатика*, завършвайки го на 4 февруари 1966 г. Тази *ниссая* била изключително постижение. Разделът, занимаващ се с различните възгледи, подкрепяни от другите религии (*саманантара*) бил най-въодушевяващ, тъй като Саядо трябвало да се запознае с древната Хиндуистка философия и терминология, като прегледа всички налични препратки включително тези на санскрит и английски.

По това време Махаси имал зад гърба си 67 тома публикации на бирманска будистка литература. Тук нямаме място да изредим всичките, а ще посочим само последната негова публикация – „Беседа върху *Сакканатха Сутта*“, публикувана през октомври 1978 г.

В миналото Махаси Саядо бил жестоко критикуван от определени среди заради своето застъпничество за уж „неправоверния“ за медитацията *випасанà* метод за следене на издигането и спускането на корема. Погрешно се смятало, че този метод бил някаква иновация на Саядо, но истината е, че той бил одобрен няколко години преди Махаси Саядо да я приеме не от кого да е, а от коренния (*мула*) учител Мингун Джетаван Саядо, ползващ се с голям авторитет. Той казал, че този метод на медитация по никакъв начин не противоречи на практиките, дадени в Учението на Буда. Причината, поради която Махаси Саядо предпочитал този метод била, че за хората със средни способности да медитират било по-лесно да забелязват проявлението на елемента движение (*вайодхату*). Този метод обаче не се натрапвал като единствен за хората, идващи да медитират в центровете на Махаси. Човек можел, ако иска, да практикува *анапанасати* (медитация върху дишането). Самият Махаси Саядо се въздържал да отвърне на критиките по въпроса, но двама ученици на Саядо написали книга, в която всеки защитавал метода на Саядо и която давала възможност човек да прецени сам. Това противоречие възникнало в Шри Ланка, където някои членове на Самгхата, с недостатъчно знание и опит в практическата медитация, публично се нахвърлили срещу метода на Махаси Саядо във вестници и списания. Тъй като критиките били повдигнати и на английски език и се разпространили по целия свят, повече не можело да се пази мълчание и Саядо У Нянатутта от Каба-айе въпреки желанието си отговорил на критиките на страниците на периодичното издание на Шри Ланка „Световен Будизъм“ (World Buddhism).

Международната известност на Махаси Саядо привличала множество медитиращи и посетители от различни страни, някои търсещи просветление за своите религиозни проблеми, а други – с настройката да практикуват медитация под личното ръководство на Саядо. Сред първите медитиращи били бившият британски контра-адмирал Е. Х. Шаттък (E.H. Shattock), който дошъл в отпуска от Сингапур и практикувал медитация в Сасана Йеиктха през 1952 г. Като се върнал в Англия той публикувал книгата „Опит за Осъзнаване“ (An Experiment in Mindfulness), в която споделял преживяванията си с общоприети термини. Друг чужденец бил г-н Робърт Дюво (Robert Duvo) – американец от френски произход от Калифорния. Той дошъл и практикувал в центъра в началото като обикновен светски човек, а по-късно като *бхиккху* (монах). В последствие публикувал книга във Франция за своите преживявания и за метода *сатипаттхана випасанà*. Особено внимание трябва да се обърне на Анагарика Шри Муиндра от Бодхгая, Индия, който станал близък ученик на Махаси

Саядо и прекарал няколко години с него, за да изучава будистките писания и практикува *vipassanā*. След това той станал ръководител на един международен център по медитация в Бодхгая, в който много хора от Запад идвали да практикуват медитация. Сред тях бил и един млад американец, Джоузеф Голдстейн, който написал проникателна книга за медитацията, водеща до прозрение, озаглавена „Преживяване на прозрението: Естествено разкриване“.

Някои от трудовете на Саядо били публикувани в чужбина, като например „Медитацията *Satipaṭṭhāna Vipassanā*“ (The Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation) и „Практическа Медитация за постигане на Прозрение“ (Practical Insight Meditation) от издателството Unity Press, Сан Франциско, Калифорния, САЩ и „Напредък в Прозрението“ (The Progress of Insight), от Buddhist Publication Society, Канди, Шри Ланка. Безценна и бекористна помощ на Саядо била предоставена от У Пе Тхин (вече не сред нас) и Миянаунг У Тин по време на неговата работа с посетители и медитиращи от чужбина, както и с превода на английски език на някои от беседите на Саядо по *vipassanā*. И двамата били свършени медитатори.

Почитаемият Махаси Саядо бил дълбоко почитан от безброй благодарни ученици от Бирма и чужбина. Независимо че най-искрените пожелания на неговите предани ученици за това почитаемият Махаси Саядо да живее още няколко години и да продължава да разпространява благословията на *Буддхадхамма* (Учението на Буда) за всички, търсеци свобода и освобождение, неумолимият закон за непостоянството прекратил и то с трагична внезапност неговия безкористен и отдаден на Буда живот на 14 август 1982 г. Като истински син на Буда, той живял храбро, разпространявайки словото на Учителя по целия свят, помагайки на хиляди и десетки хиляди по Пътя на Просветлението и Освобождението.

У Ний Ний (ученик на Махаси и медитатор),
Член на Изпълнителния комитет на Буддхасасана Нугаха,
Янгон, Мианмар, 18 октомври, 1978 г.

Приложение

По-долу е дадена съкратена извадка от превода от пали на *Махасатипаттхана Сутта*, заедно с коментара на автора на превода, Махаси Саядо. Това Приложение се предлага като разширено помагало към тази техника за медитация и е препратка към източника – словата на Буда, от които възниква цялата *Сатипаттхана* медитация.

Техники за Медитация

Махасатипаттхана Сутта казва:

„А колко повече, монаси, един монах, който отпътува или се завръща (умира или се ражда), когато гледа или не гледа към (нещо), когато се навежда или изпъва, когато облича долната роба, горната роба или взема купата за милостиня, когато яде, пие, дъвчи, вкусва или когато изпълнява повиците на природата – той е наясно какво прави. Когато върви, стои, седи, спи, гледа, говори или пази мълчание, той знае какво прави.“

„А колко повече, монаси, един монах, който размишлява върху самото това тяло независимо в каква поза е поставено или е разположено като за тяло, съставено само от четирите елемента.“

„Тук (в това учение) монаси, когато е повлиян от чувство на удоволствие, монахът е наясно и осъзнава това като „Аз усещам приятно чувство“. По същия начин той е наясно, когато е повлиян от болезнено чувство“.

„Тук, монаси, ако един монах има мисъл на похот, той е наясно с това или, ако има мисъл, свободна от похот, той е наясно с това. Тук, монаси, когато един монах е наясно със сетивното желание, той размишлява „Аз имам сетивно желание“.

В съответствие с тези учения на Буда в обикновения, разговорен език се казва така: „издигане“, когато коремът се издига; „спускане“, когато коремът се спуска; „навеждане“, когато тялото или крайниците се навеждат или наклонят; „протягане“, когато крайниците се изпъват; „скитане“, когато умът се скита; „мислене“, „разсъждаване“ или „знаене“, когато човек е така зает; „усещане за скованост, топлина“ или „болка“, когато човек така чувства; „ходене, стоене, седене“ или „лежане“, когато човек това прави. Тук трябва да се отбележи, че ходенето и пр. са посочени с обичайните думи, а не с „осъзнаване на вътрешния елемент вятър, който се проявява в движението на крайниците“, както е дадено в текста на пали.

Движенията на корема издигане и спускане

Напълно в съответствие с ученията на Буда е това да се съзерцават движенията издигане и спускане на корема. Това издигане и спускане е физически процес (*рупа*), причинен от налягането на елемента вятър. Елементът вятър е включен в групата на материята и е една от общо пет съществуващи групи (*кхандхи*); в осезаемия обект от дванадесетте основи на сетивата (*аятана*); в представата за тяло в осемнадесетте

елемента (*дхату*); в елемента вятър от четирите материални елемента (*махабхута*); в истината за страданието от четирите благородни истини (*сачча*). Групата (или купчината, струпването) от материя, осезаемият обект, представата за тяло и истината за страданието със сигурност са обекти на проникателно съзерцание. Не може да е иначе.

Движенията издигане и спускане на корема следователно са правилен обект за съзерцание и докато човек така съзерцава, осъзнаващ, че това е само движение на елемента вятър, обект на законите непостоянство, страдание и липса на същност, той е в пълна хармония с беседите на Буда за *кхандхите*, *аятаните*, *дхату* и *сачча*. Докато коремът се издига и спуска, усещането за налягане и движение, които се изпитват поради издигането и спускането, е проявление на елемента вятър, който е осезаем и възприемането му точно като такъв е в съответствие с учението на Буда, както е показано по-долу.

„Прилагайте ума си към тялото правилно, монаси, и считайте неговата истинска природа за непостоянна“.

„Монаси, когато един монах види тялото като непостоянно, тогава този негов възглед е правилен възглед“.

Тук (в това Учение), монаси, един монах размишлява: „Такава е материалната форма, такава е нейното възникване, такава е нейното отминаване (умиране)“.

„Прилагайте ума си към осезаемите обекти правилно, монаси, и считайте тяхната истинска природа за непостоянна“.

„Монаси, когато един монах види осезаемите обекти като непостоянни, тогава този негов възглед е правилен възглед. Така, напълно знаещ и разбиращ, като се разединява от и изоставя осезаемите обекти, човек е способен да унищожи (букв. изстреби) злото“.

„У този, който знае и вижда осезаемите обекти като непостоянни, невежеството изчезва и знанието възниква“.

„Тук (в това Учение), монаси, един монах е наясно с органа на допир и осезаемите неща.“

„Какъвто и да е вътрешният елемент на движение и какъвто и да е външният елемент на движение, само тези са елементът движение. С помощта на свършената интуитивна мъдрост, елементът движение трябва да се види какъвто наистина е, а именно: „Това не е мое, това не съм аз, това не е моя същност“.

Така става ясно, че съзерцанието върху движението издигане и спускане на корема отговаря на цитираните по-горе пасажи от беседи на Буда и е в съответствие с *Махасатипаттхана Сутта* (разделът за съзерцаване на елементите – *Дхатуманасикарапабба*). И отново, елементът вятър, който е причината за движението и налягането на корема, включен в групата (*кандхата*) на материята, е истината за страданието.

Център за Медитация Махаси Сасана Йеиктха Янгон, Мианмар

<http://www.mahasi.org.mm/>

Информация за медитиращите от чужбина

Адрес:

Buddha Sasana Nuggaha Organisation, No. 16,
Sāsana Eithar Road, Yangon (Rangoon) 11201,
Myanmar (Burma)

Tel.: (+95) 01 541971, 552501

Fax: 289960, 289961

President: U Hla Kyaing

Центърът за медитация е отворен през 1950 г. и почитаемият Махаси Саядо е бил негов пръв ръководител. Почитаемият Махаси Саядо започва да обучава на този метод през 1947 г. и го преподава в продължение на 33 години, до смъртта си през август 1982 г. Центърът преуспява с до 500 интензивно медитиращи (йоги) всеки ден. Центърът се намира в тиха, приятна градина на площ около 20 акра. Има повече от 100 сгради за жилища на учителите по медитация и за медитиращите както монаси, монахини и обикновени хора, така и за жени, като предоставя всички условия за уединение.

Местоположение: Центърът се намира само на 20 минути с такси от летището на Янгон Мингаладон или на 20 минути с такси от самия туристически център на Янгон. Показан е в туристическите карти и има голям пътен знак на разклона на пътя за Каба-Айе Пагода (Kaba-Aye Pagoda Road) и Сасана Йеиктха (Sāsana Yeiktha Road).

Настаняване: Пансионът и настаняването са свободни (безплатни?) за чужденци за периода на тяхната практика. Настаняването за *Бхиккху* (монаси), *Тхилашини* (монахини) и жени е отделно и се назначава при пристигане. Всички стаи имат легла с мрежи против комари. Когато е възможно за чужденците се осигуряват отделни стаи, но понякога може да са по двама. Всеки трябва да си носи тоалетни принадлежности, кърпи, витамини и лекарства, както и възглавници, ако имат нужда от такива.

Медицинско обслужване: В Центъра има диспансер за лекуване на леки заболявания, отворен всеки понеделник, сряда и петък от 4 до 6 следобед. Случаи, изискващи по-специално внимание, се лекуват в Държавната болница. Медитиращите, които предпочитат да се лекуват в частна болница, заплащат разходите.

Програма на медитациите: Няма периодично планирани или съботно-неделни курсове, като Центърът е отворен целогодишно и готов да приеме тези, които са решили да преминат цялостен курс по *Сатипаттхана Випасанà* Медитация за 6 до 12 седмици.

Изисква се всички обикновени медитатори (не монаси) да спазват Осемте Предписания през цялото време на престоя, като те ще им бъдат обяснени от Учителя по медитация в деня на приемането. Спазването на тези морални правила спомага развиването на проникателно (*vipassanà*) знание. В началото на всеки медитиращ се пуска запис за самата *Сатипаттхана Випасанà* Медитация – нейната цел, метод на практикуване и ползите, които се получават от практиката.

Дневна програма: Денят започва в 3 ч. сутринта и продължава до 11 ч. сутринта с прекъсвания за хранене, къпане и др. Почти целият ден преминава в мълчалива индивидуална медитационна практика, която се редува с групова седяща медитация в залата за медитации.

Индивидуалните разговори с учителя по медитация са разпределени в редовни интервали, за има възможност медитиращите да споделят своите преживявания и да получават необходимите напътствия от техния учител за постигане на напредък. В допълнение се провеждат беседи за *Дхамма*, водени от старшите учители по медитация.

По този начин се обръща внимание на всеки медитиращ и той бива ръководен по време на целия курс по медитация, за да получи възможност да придобие лично знание и опит в медитацията *Сатипаттхана випасанà*.

=====

Бел. Всички инструкции и беседи за медитиращите от чужбина са на английски и затова се изисква поне работно познание по езика.