

Brahmavihāra – божественная обитель:

“Развив эти четыре божественных обители, с распадом тела, после смерти, он перерождается в благом уделе, в мире брахм.” (АН 5.192)

Польза:

1. Каждая брахмавихара способствует преодолению определенных негативных состояний ума (АН 6.13):

Доброжелательность (*metta*) – недоброжелательность

Сострадание (*karuṇā*) – причинение вреда

Сорадование (*muditā*) – недовольство

Невозмутимость (*upekkhā*) – страсть, жажда, отторжение

2. Развитие брахмавихар обуславливает исчерпание негативной каммы:

“...то точно также, когда освобождённый [*brahmavihāra*] ум развит и взращен подобным образом, то более не остаётся любого свершённого до определённой степени проступка” (СН 42.8).

“Он понимает так: «Прежде мой ум был ограничен и неразвит, но теперь он безграничен и развит. Здесь не остаётся и не наличествует измеримой каммы».” (АН 10.219)

3. Развитие брахмавихар увеличивает шансы благого перерождения:

“...Таков путь к свите Брахмы” (МН 99).

Джханы: в зависимости от уровня развития различные брахмавихары могут приводить к различным состояниям медитативного погружения – от первой джханы до сферы отсутствия всего (СН 46.54).

Схема практики:

Вот, монахи, некий человек пребывает, наполняя первую сторону света умом, насыщенным [*brahmavihāra*], равно как и вторую сторону, третью сторону, и четвёртую сторону. Так, вверху, внизу, вокруг и всюду, как ко всем, так и к самому себе, он наполняет весь мир умом, наполненным [*brahmavihāra*] – обильным, обширным, неизмеримым, не имеющим враждебности и недоброжелательности. Это называется безмерным освобождением ума*.

* - согласно Комментарию под освобождением ума подразумевается достижение джхан.

Плоды (при условии джхан):

Условие:

“Он лелеет это состояние, желает его, находит в нём удовлетворение. Если он стоек в нём, сфокусирован на нём, часто пребывает в нём, и не теряет его, когда умирает, то он перерождается среди...”

Возможная обитель и продолжительность жизни (АН 4.125):

Доброжелательность – дэвы свиты Брахмы (1 цикл существования мира)

Сострадание – дэвы лучезарного сияния (2 цикла существования мира)

Сорадование – дэвы сверкающего великолепия (4 цикла существования мира)

Невозмутимость – дэвы великого плода (500 циклов существования мира)

Результат:

Необученная заурядная личность остаётся там всю свою жизнь, а когда она исчерпывает весь жизненный срок тех дэвов, она отправляется в ад, в мир животных, или в мир страдающих духов. Но ученик Благословенного остаётся там всю свою жизнь, а когда он исчерпывает весь жизненный срок тех дэвов, он достигает окончательной ниббаны в этом самом состоянии существования”.

Условие становления анагамином при развитии брахмавихар:

“Он созерцает там любые феномены, которые относятся к форме, чувству, восприятию, формациям, сознанию, как непостоянное, как страдание, как болезнь, как нарыв, как отравленный дротик, как невзгоду, как бедствие, как чужое, как распадающееся, как пустое, как безличностное” (АН 4.126).

Дополнительно о брахмавихарах:

- “- Практикующий доброжелательность хорошо спит.
- Он пробуждается счастливым.
- Ему не снятся плохие сны.
- Он приятен человеческим существам.
- Он приятен нечеловеческим существам.
- Его защищают божества.
- Ему не причиняют вреда огонь, яд, оружие.
- Если он не проникнет далее, он направится в мир брахм” (АН 8.1).

“Монахи, если бы кто-либо давал бы сотню котлов с едой в качестве подаяния утром, сотню котлов с едой в качестве подаяния днём, сотню котлов с едой в качестве подаяния вечером – и если кто-нибудь другой развивал бы доброжелательный ум даже в течение мгновения, за которое можно было бы дёрнуть корову за вымя, либо утром, либо днём, либо вечером – то последнее было бы более плодотворным, нежели первое” (СН 20.4).

“Близким” врагом безмятежного наблюдения (*upekkhā*) является равнодушие”.
Ньянапоника Тхера.