

Медитация с использованием мысленного образа Будды Шакьямуни

Эту чудесную пятнадцатиминутную визуализацию можно делать каждое утро. Нужно сесть скрестив ноги, лучше всего — в позе лотоса, держа спину прямо. Ум — спокоен, мысли настроены на созерцание. Мы вспоминаем о цели медитации: мы следуем духовному пути, который приведет нас к полному пробуждению мудрости. Дыхание ритмичное и ровное.

Теперь мы представляем красивое, ясное синее небо, простирающееся далеко за горизонт, за пределы нашего сознания. Наши ум, тело и дух пронизывает ощущение космоса.

Мы направляем сознание на уровень лба. Мы представляем большой золотой трон, украшенный всевозможными самоцветами и драгоценностями. У каждого угла трона — два белых льва, символизирующих бесстрашие Будд. На троне — полностью раскрытый лотос, символ священного ума Будды. На лотосе — диск солнца и диск луны. Солнце означает мудрость, а луна — метод. Вместе они представляют завершение обучения и окончательное достижение — Состояние Будд. На них восседает Будда нашего исторического периода, Будда Шакьямуни, показывающий достижение этого единства. Лотос, солнца и луна также означают важные аспекты пути к Просветлению.

Удерживая этот образ в уме, мы думаем о том, как Будда Шакьямуни, переродившийся в мире людей, обрел совершенное постижение, Просветление, и оставил миру наследие своих поучений. Он — высший учитель, Гуру, и поэтому неотделим от нашего собственного «Коренного Гуру» (см. стр. 26).

Золотистое тело Будды и его аура излучают бесконечное сострадание. На нем монашеские одежды цвета шафрана. Его взгляд умиротворен, а ум свободен от каких-либо критических мыслей. Он полностью принимает каждого.



*Буддийское
изобразительное
искусство — неоченимое
пособие для создания
мысленных образов.
В тибетской традиции
существуют тханки,
изображения на ткани,
в которых художник
использует богатую
красками и содержанием
символику.
Правая рука Шакьямуни
находится в жесте касания
земли, знаменуя тем
самым подчинение «мар»
(врагов ума) желания
и привязанности. В левой
руке он держит чашу
с нектаром,
символизирующую победу
над цикличностью
Самсары. Его тело в позе
ваджры, что говорит
о покорении им смерти
и его собственных четырех
мар. Лучи света вокруг
Шакьямуни показывают,
что он сострадательно
трудится для блага всех
существ.*



СВЯЩЕННАЯ МАНТРА БУДДЫ



ТАЙЯТА ОМ МУНЕ МУНЕ МАХАМУНЕЙЕ СВАХА

Удерживая в уме славный образ Будды Шакьямуни, мы повторяем сто восемь раз священную мантру Будды, что соответствует количеству бусин на четках (мале). Может помочь при этом обращение взора на картину или тханку с изображением Будды (см. стр. 3). Во время произнесения мантры следует представлять, что из тела Будды исходят золотисто-желтые лучи света и входят через макушку в ваше тело, принося вам дождь благословения.

Опыт медитации можно усилить, если закрыть глаза. Мантра символизирует сконцентрированную суть мудрости и сострадания Будды. Произнесение мантры с одновременным удержанием мысленного образа Будды является мощной очистительной практикой, приносящей «гору заслуг». Мантры можно произносить вслух (но не слишком громко) или про себя. Произносить вслух — лучше, поскольку тогда в процесс включается, кроме ума, также и речь.

Традиционно мантра произносится сто восемь раз, но можно произносить ее сколько хотите. Эта практика приводит к спокойному, блаженному состоянию, способствующему прекрасному духовному пробуждению. По окончании практики следует спокойно посидеть, ощущая, как получаешь благословение Будды. Те, у кого есть Гуру, должны представлять, что он неотделим от Будды. Те, у кого пока нет Гуру, должны посвящать мантру и мысленный образ приближению встречи с совершенным высокоопытным учителем, который будет помогать, вести нас и придавать силу нашей практике.

Очень важно в конце медитации совершить **посвящение заслуги**, иначе созданная заслуга может быть утрачена.



*Учения Будды Шакьямуни
составляют основу
буддизма. Этот жест руки
известен как
Дхармачакра-мудра,
или жест обучения.*

Путь к Просветлению

Нам посчастливилось жить в замечательную мировую эпоху тысячи Будд, а в наше время путь к полному Просветлению основывается на учениях Будды Шакьямуни. Он четвертый из тысячи Будд, которые появятся в нашем мире. Имя пятого Будды, который придет следующим, — Майтрейя.

Будда — это полностью просветленное, возвышенное существо, пробудившееся от сна неведения, сознание которого и все органы чувств безгранично расширились. Его тело, речь и ум абсолютно чисты. Его ум мудрости — это совершенная мудрость, а его сострадание — это бескрайнее сострадание. Просветленное состояние Будды выше всякого страдания, выше смерти. У Будды всеведущий ум, знающий все вещи.

Будда — не Бог-Творец. Зло и страдание, благо и счастье — все это подчинено закономерности, называемой *кармой* (см. стр. 21, 60), и это так с безначальных времен. Корень страдания — в неведении, ведущем к непониманию истинной природы существования. Неведение приводит к привязанности, которая, в свою очередь, ведет к желанию и жадности. Неведение возбуждает также страстные желания, порождением которых являются ревность и злоба. Они, в свою очередь, приводят к воровству, убийствам, войнам и многим другим негативным событиям, создающим страдания. Страдание снова порождает плохую карму, и так образуется бесконечный цикл рождения, смерти и перерождения, называемый Самсарой (см. стр. 21, 62–63).

Учение Будды — об устранении неведения. Будда не может изменить нашу карму, но он может научить нас, как ее очистить, тем самым смягчив. Будда учит нас также мудрости полного понимания истинной природы реальности — мудрости «взаимозависимого возникновения», включающего знание о том, что существование *самости* зависит от других и связано с другими. Понимание природы самости ведет к любви и состраданию. Таким образом, состояние Будды описывается как величайшее благо, высшее счастье, непрезойденное сострадание, самая сильная любовь. Это наивысшее состояние, к которому может стремиться каждое живое существо.



Стоящая фигура Будды Шакьямуни с молитвенным колесом у ступы Баудханатх в Катманду (Непал). Будды и Бодхисаттвы проявляются как молитвенные колеса для очищения от негативной кармы на пути к Просветлению.