

## **Медитация высыпания добрых пожеланий.**

### *Подготовка*

Когда мы садимся в медитацию, то, прежде всего, стараемся чтобы нам было комфортно. Обычно рекомендуется сидеть на земле, в позиции со скрещенными ногами и выпрямленной спиной. Эта позиция способствует поддержанию ясности ума, но если она нам дается с трудом, то также с успехом можно сидеть и на стуле во время этого упражнения. Самое главное - чтобы позвоночник был выпрямлен. Лучше не принимать положение лежа или полулежа, т.к. это вызывает состояния вялости и сонливости.

### *Правильная медитация*

Начиная медитацию, мы сначала мысленно выражаем наше искреннее желание:

#### **Пусть все существа, которые находятся передо мной, будут счастливы.**

И мы позволяем этому желанию распространиться на всех, кто повсюду перед нами – до бесконечности. Мы желаем им как мирского счастья, свободы от всех страданий, исполнения всех добрых желаний и стремлений, так и абсолютного счастья Пробуждения. Поддерживаем эту мысль внутри себя до тех пор, пока не наскучит, пока мы не почувствуем, что приближается отвлечение. По мере возможности стараемся вызвать в себе искреннее желание счастья для всех, без разделения на близких, врагов и существ безразличных нам. Каждый также хочет быть счастливым, и мы желаем этого всем одинаково. Даже если мы не можем пробудить в себе искреннее, трогающее сердце желание счастья для других, и нам нужно искусственно создавать такую мысль, это упражнение имеет очень глубокий смысл и приносит хорошие результаты.

Когда мы чувствуем, что мысли обо всех тех, кто перед нами, нам наскучили (иногда это случается через несколько секунд, а иногда и через несколько минут, и нужно руководствоваться не часами, а внутренним ощущением того, насколько мы способны фактически поддерживать концентрацию), тогда мы думаем:

#### **Пусть все существа, которые находятся справа от меня, будут счастливы.**

И таким же образом мы направляем добрые пожелания в этом направлении.

Через некоторое время мы думаем:

#### **Пусть все существа, которые позади меня будут счастливы.**

Затем:

#### **Пусть все существа, которые слева от меня, будут счастливы.**

Затем мы проходим промежуточные направления, думая обо всех существах, которые там находятся:

**спереди слева**

**сзади слева**

**сзади справа**

**спереди справа**

В конце, мы думаем обо всех, кто **выше**, и, наконец, **ниже** нас.

Как только мы пройдем все десять направлений (4 основных, 4 промежуточных, зенит и nadir), то мы думаем:

**Пусть все существа будут счастливы всегда и везде.**

И мы стараемся на время оставить ум в состоянии, когда наши добрые пожелания заполняют пространство во всех направлениях.

*Завершение*

Завершая медитацию и занимаясь повседневными делами, мы стараемся поддерживать это состояние ума настолько, насколько это возможно.

Эту короткую медитацию можно выполнять даже несколько раз в день, потому что она приносит огромную пользу.

*На основе буддийских учений составил Лама Ринчен*