

## ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ЯК МЕТОД РОЗШИРЕННЯ СВІДОМОСТІ У БУДДИЗМІ

Вінницький національний технічний університет;

### *Анотація*

*Поняття візуалізації у сьогоденні є не надто розповсюдженим і легко плутається із поняттям фантазії. Однак у буддизмі, зокрема у школах Ваджраяні і Махаяні, візуалізація відіграє значну роль, як метод медитації, розширення усвідомленості і потужного інструменту для зміни власного сприйняття і духовного розвитку. У даній праці висвітлюється сутність буддійських практик візуалізації, їх особливості у різних буддійських школах, методи використання та їхній вплив на свідомість. Аналізуються відмінності між візуалізацією та фантазією, а також розглядаються приклади практичного застосування візуалізації в буддизмі, зокрема у трансформації емоцій і сприйнятті смерті.*

**Ключові слова:** візуалізація, буддизм, усвідомленість, духовний розвиток, трансформація свідомості, медитація.

### *Abstract*

*The concept of visualization in modern times is not widely understood and is often confused with fantasy. However, in Buddhism, particularly in the Vajrayana and Mahayana schools, visualization plays a significant role as a method of meditation, expanding awareness and a powerful tool for altering perception and spiritual development. This paper explores the philosophy of Buddhist visualization practices, their characteristics in different Buddhist schools, methods of application, and their impact on practitioners' consciousness. It analyzes the difference between visualization and fantasy, as well as practical examples of visualization use in Buddhism, particularly in emotional transformation and the perception of death.*

**Keywords:** visualisation, buddhism, mindfulness, spiritual development, transformation of consciousness, meditation.

### **Вступ**

Сьогодні, кажучи про поняття «візуалізація», легко припустити, що мова йде про уявлення образів чи фантазування, проте у буддійських практиках вбачають у цьому значно глибший зміст. Візуалізація може бути не лише грою уяви, але і дієвим інструментом духовного розвитку, який допомагає із очищенням свідомості або перетворенням внутрішніх станів [1]. Особливо це є актуальним у Ваджраяні (одній із течій буддизму), де візуалізація є не просто інструментом, а основою багатьох практик розвитку усвідомленості, формування світоглядних уявлень і перетворення негативних емоцій у позитивні якості [2].

*Метою* цієї роботи є дослідження візуалізації в буддизмі, її сутності, методів, а також аналіз її потенційного впливу на духовний розвиток та психічний стан.

### **Результати дослідження**

Різниця між візуалізацією і фантазією вкрай суттєва. У той час, як фантазія – це хаотичний потік думок, що виникає спонтанно та часто керується бажаннями чи випадковими асоціаціями, візуалізація є цілком контрольованим процесом, спрямованим на досягнення конкретної мети [3].

Візуалізація в буддизмі – це не просте фантазування чи уявлення образів, це більш комплексне явище, яке можна розглядати як міст між переживанням реальності і мисленням, що дозволяє зануритися у медитативний стан для розвитку духовних якостей [4]. Вона є інструментом, роль якого – перетворення внутрішніх станів, що потребує значно глибшого рівня взаємодії, аніж уявлення іншого образу.

У кожній із буддійських шкіл ця практика має свої особливості. У Ваджраяні, більш відомої як тибетський буддизм, візуалізацію часто використовують для споглядання Будди, тобто уявного створеного образу божества, або символічної мандали чи сцени, пов'язаної із буддійським вченням [5]. Практика концентрується на кожній деталі, уявляючи не лише зовнішній вигляд, але і середовище, і властивості, які пов'язані з об'єктом споглядання. Як результат, очікується, що людина здатна поступово прийняти ті риси і відчуття, які візуалізує.

У традиціях Махаяни візуалізація використовується для розвитку бодхічїтти – прагнення до просвітлення заради блага і порятунку всіх живих істот із ланцюга перетворення [6]. Таким чином основними об'єктами візуалізації є сцени, у яких відбувається “випромінення” любові, світла чи інших альтруїстичних якостей, тобто сцени, які є відображенням буддійських вчень бодхічїтти. Також практики Махаяни вирізняються тим, що закликають до візуалізації із розплющеними очима, причому, розплющити очі слід лише на половину, щоб не було забагато відволікаючих факторів [7]. Хоча практики, що потребують візуалізації Будди у Махаяні, – це рідкість, проте коли це стосується Будди, основним аспектом візуалізації є почуття гордості, що контексти, які ми візуалізуємо дійсно існують [5]. Головне правило візуалізації – відсутність примусу.

Як уже було згадано, практика візуалізації має значну долю впливу та застосування у тибетському буддизмі. Вона використовується для очищення розуму, трансформації емоцій та досягнення вищого рівня усвідомленості [1]. Практика візуалізації божеств допомагає зі зміною сприйняття реальності, допомагаючи практикуючому розширити межі звичайного мислення і відчутти природу порожнечі [3]. Методика трансформації емоцій дозволяє перетворювати негативні емоції, наприклад гнів, на мудрість шляхом споглядання гнівного божества, яке символізує контрольовану, спрямовану силу. Подібна практика дозволяє змінювати природу негативних емоцій, спрямовуючи їх енергію на духовний розвиток замість звичайного придушення емоцій. Іншим прикладом застосування візуалізації є підготовка до смерті. У деяких школах тибетського буддизму практикується візуалізація перехідного стану між життям і смертю (бардо), яка допомагає прийняти смерть та зустріти її зі спокоєм і ясним розумом [8].

### Висновки

Візуалізація є не лише методом медитації, але і потужним методом духовного розвитку і трансформації свідомості. На відміну від звичайних фантазій, візуалізація потребує дисциплінованого підходу і тренування розуму для поглиблення власного розуміння природи реальності, розвитку концентрації та внутрішнього спокою. Для досягнення цього ефекту у різних школах буддизму використовується різні техніки візуалізації, як візуалізація божеств, сцен чи станів. Як результат, візуалізація справді є чудовим інструментом для роботи зі свідомістю, поглиблення усвідомленості та зміни власного сприйняття.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Сюй Гуаньмін. «Світ людей», випуск №014 – Короткий аналіз візуалізації в буддизмі. Монастир Сіюань Цзечжуан. Дослідницький інститут буддології монастиря Цзечжуан. URL: <https://www.jcedu.org/200910/19186.html> (дата звернення: 21.02.2025).
2. Emmanuel Steven M. Companion to buddhist philosophy. Wiley & Sons, Incorporated, John, 2013. 760 p.
3. Коротко про візуалізацію. URL: <http://www.fojiaonet.com/han-chuan-fo-jiao/24903.shtml> (дата звернення: 24.02.2025).
4. Уяви, що ти Будда. Lion's Roar. URL: <https://www.lionsroar.com/imagine-you-are-a-buddha/> (дата звернення: 24.02.2025).
5. Доктор О. Берзін. Візуалізація Будди. Study Buddhism – розширене джерело буддійських вчень. URL: <https://studybuddhism.com/zh-CN/xi-cang-fo-jiao/guan-yu-fo-jiao/ru-he-yan-xi-fo-jiao/ru-he-xue-xi-fo-jiao-wen-si-xiu/guan-xiang-fo-tuo> (дата звернення: 05.03.2025).
6. Нань Хуайцзін. Основи візуалізації. URL: <http://www.xuefo.com/nr/article21/212431.html> (дата звернення: 06.03.2025).
7. Як візуалізувати. URL: <https://www.bukon.org.tw/ele/cu16.htm> (дата звернення: 10.03.2025).
8. Роздуми про візуалізацію у вченні Будди. URL: <https://www.wenxuecity.com/blog/202309/69933/29252.html> (дата звернення: 07.03.2025).

**Буняк Богдан Ю.** — студент факультету інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: [buniak.bohdan2016@gmail.com](mailto:buniak.bohdan2016@gmail.com)

Науковий керівник: **Теклюк Анатолій І.** – кандидат філософських наук, доцент, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: [teklyuk.a.i@vntu.edu.ua](mailto:teklyuk.a.i@vntu.edu.ua)

**Bunyak Bohdan Y.** — Department of Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail : [buniak.bohdan2016@gmail.com](mailto:buniak.bohdan2016@gmail.com)

Supervisor: **Teklyuk Anatolii I.** — PhD in Philosophy, Associate Professor, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: [teklyuk.a.i@vntu.edu.ua](mailto:teklyuk.a.i@vntu.edu.ua)