

Медитация на Будду Амитабу

В качестве подготовки к практике Пхова с Досточтимым Дупсингом Ринпоче

1. Лекарство Прибежища

Представляйте Будду Амитабу, сидящего в позе ваджра на лотосе и лунном диске перед вами или над вами. Принимайте прибежище согласно вашему пониманию.

САНГ ГЪЕ ЧО ДАНГ ЦОК КЪИ ЧОГ НАМ ЛА

В Буддах, Дхарме и непревзойденной Сангхе

ДЖАНГ ЧУБ БАР ДУ ДАГ НИ КЪЯБ СУ ЧИ

Я принимаю прибежище до тех пор, пока не достигну Просветления.

ДАГ ГИ ДЖИН СОГ ГЪИ ПЕ СО НАМ КЪИ

С помощью заслуги, накопленной щедростью и прочими совершенствами,

ДРО ЛА ПЕН ЧИР САНГ ГЪЕ ДРУБ ПАР ШОГ

Пусть я достигну состояния Будды на благо всех живых существ.

2. Развитие Бодхичитты

Делайте это любым способом, или просто желайте практиковать Пхову чтобы стать Буддой для блага всех существ. Дополнительно можно медитировать на Четыре Неизмеримых:

СЕМ ЧЕН ТАМ ЧЕ ДЕ ВА ДАНГ ДЕ ВЕ ГЬЮ ДАНГ ДЕН ПАР ГЬЮР ЧИГ

Пусть у всех живых существ будет счастье и причины счастья

ДУГ НГАЛ ДАНГ ДУГ НГАЛ ГЬИ ГЬЮ ДАНГ ДРАЛ ВАР ГЬЮР ЧИГ

Пусть они будут свободны от страданий и причин страданий

ДУГ НГАЛ МЕ ПЕ ДЕ ВА ДАМ ПА ДАНГ МИН ДРАЛ ВАР ГЬЮР ЧИГ

Пусть они не будут отделены от радости, в которой нет страданий

НЬЕ РИНГ ЧАГ ДАНГ НЬИ ДАНГ ДРЕЛ ВЕ ТАНГ НЬОМ ЧЕН ПО ЛА НЕ ПАР ГЬЮР ЧИГ

Пусть они пребудут в великой равности, свободной от привязанности и отторжения к близкому и далекому

3. Визуализация

Представляйте, что место, в котором вы медитируете - это Девачен, Чистая Страна Амидабы. Медитируйте на Будду Амитабу перед вами или над вашей макушкой, он комфортного для вас размера.

Будда Амитаба сидит в позе ваджра на цветке лотоса лотоса и лунном диске. Он красного цвета; в руках, сложенных в мудре медитации, он держит чашу полную нектара.

Если вы хотите добавить в вашу медитацию больше деталей, можете медитировать на двухрукого Ченрезига, стоящего справа от Будды Амитабы, и Ваджрапани, стоящего слева.



4. Фаза мантры

ОМ А МИ ДЕ ВА ХРИ

Повторяя мантру, вы можете использовать различные медитации. Например, медитируйте на Будду Амитабу, выражая желание практиковать Пхову:

"Дай свое благословение, чтобы мы могли практиковать Пхову для блага своего и всех существ"

Как ответ на наше пожелание, из Амитабы излучается свет, и мы получаем его полное благословение.

5. Растворение

Все построение растворяется в Будде Амитабе перед или над вами. Теперь Будда Амитаба растворяется в свете и вливается в вас. Некоторое время оставайтесь в этом недвойственном состоянии.

6. Пост-медитация

Выйдя из медитации, оставайтесь в этом состоянии:

- Где бы вы ни находились, попробуйте видеть это место как Чистую Страну Амитабы;
- Кого бы вы ни увидели или встретили, попробуйте видеть их как проявление Амитабы;
- Какой бы звук вы ни слышали, попробуйте слышать его как звук поучений Амитабы и его мантры;
- Какая бы концептуальная мысль ни возникла, попробуйте слить ее с совозникающей мудростью Амитабы.

7. Посвящение заслуги

СЁ НАМ ДИ ЙИ ТАМ ЧЕ ЗИГ ПА НЬИ

Пусть благодаря этой заслуге все живые существа обретут всеведение,

ТОБ НЕ НЬЕ ПЕ ДРА НАМ ПАМ ДЖЕ НЕ

преодолеют вредоносных врагов трех ядов

КЬЕ ГА НА ЧИ БА ЛАБ ТРУГ ПА ЙИ

и освободятся из океана существования,

СИД ПЕ ЦО ЛЕ ДРО ВА ДРЁЛ ВАР ШОГ

бурлящего волнами рождения, старости, болезни и смерти.

Пусть благодаря этой медитации мы достигнем состояния Будды Амитабы и будем приносить пользу себе и всем существам.