

Сакья Пандита Кунга Гьялцен

Медитация на Амитабху

Перед Гуру и Манджугхошей склоняюсь в почтении!

Из «Благих деяний»:

Когда придёт моё время умирать
Пусть всё, что омрачает мой ум, исчезнет,
И я увижу самого Амитабху,
И тотчас окажусь в его чистой земле Сукхавати.
В этой чистой земле пусть я реализую каждое
Из всех этих устремлений!

Используя это утверждение как основу, я постараюсь объяснить здесь медитацию на Амитабху.

Ложась спать ночью, расположись на правом боку и выполняй практику принятия Прибежища и порождения бодхичитты. Представляй, что место, в котором находишься — чистая земля Сукхавати, а себя представляй в виде своего идама. Перед тобой на лотосе и лунном диске Амитабха красного цвета. Его ноги скрещены, а двумя руками, сложенными в мудре медитации, он держит наполненную амритой чашу. Он украшен различными драгоценностями. Представляй, что [Амитабха] окружён Гуру, над которыми располагаются Будды и Бодхисаттвы. Мысленно соверши три простирания и три раза повтори семичастную практику из [молитвы] «Благих деяний», или же, если у тебя её нет, то молитву «Десяти дхармических деяний», составленную мной.

Затем, когда ты выдыхаешь, представляй, что твой ум растворяется в сердце Будды [Амитабхи], сливаясь с ним нераздельно. Когда вдыхаешь, представляй, что из сердца Будды исходит свет и, следуя по пути речи, растворяется в твоём сердце. Таким образом, ум мудрости Будды нераздельно сливается с твоим умом. Повтори эту практику три раза.

Затем в окончании, представь, что Будды и Бодхисаттвы растворяются в Гуру, а Гуру растворяются в Амитабхе. В свою очередь, Амитабха тает в свете и растворяется в тебе. Ты также таешь в свете, представляя, что Будда, идам и твой собственный ум сливаются, [становясь] единым и нераздельным.

Повторяй следующую молитву устремления:

В этой прекрасной и радостной мандале Будд
Рождённому здесь в прекрасном цветке лотоса
В этой превосходной и счастливой сфере Будд,
Пусть сам Будда Амитабха
Дарует мне пророчество, предсказывающее мое Пробуждение!

Засыпай, пребывая в этом состоянии, и не позволяй своему вниманию блуждать где-либо ещё.

Как результат этой практики, в будущем оставишь своё тело подобно змее, сбрасывающей кожу, чтобы чудесным образом родиться из лотоса в западной чистой земле Сукхавати, где получишь Дхарму от Амитабхи. Так объяснено в сутре «Ратнакута».

Эта медитация на Амитабху составлена Владыкой Дхармы Сакья Пандитой.

Источник lotsawahouse.org

© Переведено с тибетского Адамом Пирси, 2016

© Переведено с английского buddhismrevival.ru