

# Медитация на Будду Амиабху (ТИБЕТСКИЙ БУДДИЗМ)

Материал из Энциклопедия буддизма

Медитация на Будду Амиабхи обычно практикуется после того как ее дал учитель. Согласно современных буддийских учений можно начинать практиковать медитацию самостоятельно, однако, для получения полной пользы и мощного, благотворного влияния на все сферы нашего ума надо получить посвящение на Будду Амиабху.

## НАВИГАЦИЯ

- [1 Источник данного метода](#)
- [2 Стадии медитации](#)
  - [2.1 1. Подготовительная стадия](#)
  - [2.2 2. Основная медитация](#)
  - [2.3 3. Завершение](#)
  - [2.4 Варианты медитаций](#)
- [3 Изучение и практика](#)
- [4 Медитация](#)
  - [4.1 Поза, подготовка и т.п.](#)
  - [4.2 Место](#)
  - [4.3 Поза](#)
  - [4.4 Начинаем](#)
  - [4.5 Четыре общие предварительные практики \(мысли\)](#)
  - [4.6 1.2 Прибежище и Бодхичитта](#)
  - [4.7 1.3 Четыре неизмеримых](#)
  - [4.8 2.1 Главная визуализация](#)
  - [4.9 2.5 Главная медитация и Мантра](#)
  - [4.10 3.1. Постмедитация](#)
  - [4.11 3.2. Посвящение](#)
  - [4.12 3.3. Бодхичитта](#)



Тханка Амиабхи для медитации

## Источник данного метода

Описанная далее медитация и все пояснения были получены в ходе ретрита практики Пховыот Дупсинга Ринпоче, который принадлежит к Линии Карма Кагью и работает в поле Семнадцатого Кармапы.

Дупсинг Ринпоче квалифицированный учитель, который ведет трехлетние ретриты в монастырях Непала, получил классическое буддийское образование, но при это еще закончил Оксфорд, дает поучения в Европе и России и поэтому его поучения очень понятны для нашей ментальности.

При этом он действует в рамках йоговской традиции Карма Кагью.

Поэтому информации далее вполне можно доверять как полученной из надежного источника.

## Стадии медитации

Буддийские медитации Ваджраяны состоят из нескольких стадий (этапов) и в полной версии занимают довольно много времени.

В мирской жизни у нас часто нет времени и сил на полную практику, поэтому, традиционно, даются и короткие версии.

Так как медитация составная, то часто ее называют Практикой Будды Амиабхи. ([садхана](#))

Сначала мы приведем полный перечень практик, которые входят в медитацию, а потом дадим варианты их использования.

## 1. Подготовительная стадия

1. Четыре общие предварительные практики (мысли)
2. Прибежище и Бодхичитта
3. Четыре неизмеримых

## 2. Основная медитация

1. Главная визуализация
2. Молитва (почитать статью [Молитва в буддизме](#))
3. Семичастная молитва
4. Призывание Амиабхи
5. Стадия мантры

## 3. Завершение

1. Постмедитация
2. Устремление и посвящение
3. Молитва устремления к Бодхичитте
4. Дополнительная молитва посвящения
5. Молитва Амиабхе
6. Финальное посвящение
7. Молитва устремления к Бодхичитте

## Варианты медитаций

Ниже приведены варианты медитаций данные [Дупсингом Ринпоче](#),

- Очень короткая - 1.2 - используется в течение дня, можно с утра, перед сном и т.п.
- Короткая - 1.2, 1.3 - используется в течение дня, можно с утра, перед сном и т.п.
- Обычная - 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.5, 3.1, 3.2, 3.6 - обычно используется в повседневной жизни, занимает примерно 20-30 минут
- Полная - все стадии медитации, обычно практикуется во время ретритов или практик с учителями

## Изучение и практика

Несмотря на большое количество стадий, они довольно простые и понятные. При этом можно практиковать отдельные стадии, использовать отдельные практики в течение дня. И конечно очень полезно найти квалифицированного Ламу (Учителя) с которым можно пообщаться и задать вопросы.

Также полезно посещать лекции и практики с опытными учителями (Ламами и Ринпоче), как правило, у них огромный опыт и они могут лично посоветовать определенные нюансы практики и помочь в случае проблем.

[Дупсинг Ринпоче](#) приедет в Санкт-Петербург в 2017 году, будут проведены лекции, медитации, вопросы и ответы + практический ретрит за городом. Для получения информации о датах напишите [alex@vbuddisme.ru](mailto:alex@vbuddisme.ru) и мы информируем вас о датах.

# Медитация

## Поза, подготовка и т.п.

### Место

Для медитации нам нужно условно уединенное место. Не нужно искать сверхтихое место и ругаться на проходящих мимо. В тоже время не следует нарочито медитировать в публичных местах и вообще совершать странные поступки. То есть мы можем медитировать, например, дома, предупредив родных, а если мимо иногда ходят, то это будет нам лишним напоминанием вернуться от мыслей о чем-то к медитации.

### Поза

Самое важно, прямая спина. Если вы не можете сидеть на полу, то сядьте на стул, как прилежный ученик в школе, руки на бедра, спина прямая, не касается стула.

Рекомендуем посмотреть короткое видео, где [XVII Кармама](#) ведет базовую медитацию и подробно рассказывает, что и как делать.

### Начинаем

Итак, мы садимся в позу медитации и делаем несколько вдохов-выдохов, как учит Кармапа в видео выше.

## Четыре общие предварительные практики (мысли)

1. Прямо сейчас у меня есть человеческое тело и условия для практики.
2. Однако жизнь непостоянна и я не знаю когда умру и как долго условия для практики сохранятся, в нашей жизни, независимо от рождения, мы подвержены переменам, страданиям, неврозам
3. Кармические причины и их эффекты безусловно созреют и проявятся, без исключений
4. Сострадательный Гуру, покажи мне путь к освобождению (под Гуру мы понимаем Будду, Просветленных Учителей которые нам близки или просто Бодхичитту)

## 1.2 Прибежище и Бодхичитта

В Трех Драгоценностях и Трех корнях,

источнике прибежища, я принимаю прибежище

Чтобы утвердить всех существ в состояние Будды

Я генерирую совершенный просветленный ум

## 1.3 Четыре неизмеримых

Пусть у всех существ будет счастье и причина для счастья

Пусть они будут свободны от страданий и причины страданий

Пусть они всегда испытывают счастье полностью свободное от страданий

Пусть они пребывают в великой равности, в которой нет привязанности и неприязни

## 2.1 Главная визуализация

На цветке лотоса

Я появляюсь как белый Бодхисаттва Ченрези

Передо мной на цветке лотоса лежит диск луны

И на нем Будда Безграничного Света Амитабха,  
красного цвета

с одним лицом и двумя руками сложенными в  
velhe равностности.

Он держит чашу и одежды в одежды Дхармы,

Он сидит в позе ваджры

Справа от него Бодхисаттва Ченрези белого  
цвета

У него одно лицо и четыре руки, первая пара  
сложена у сердца

Правая и левая второй пары держат четки и  
цветок лотоса соответственно.

Он стоит на лотосе и лунном диске.

Слева от Амитабхи Ваджрапани

с один лицом, двумя руками, синего цвета.

В правой руке он держит ваджру и в левой колокольчик.

Он стоит на лотосе и лунном диске.

Бесчисленные Будды, Бодхисаттвы,

Шраваки и Архаты окружают их.

Из трех чакр (между глаз, горло, сердце) трех Йидамов

излучается свет трех цветов белый, красный, синий из трех слов Ом, А, Хунг

и приглашает Йидамов мудрости из Девачена.

Мы обращаемся к Будде Амитабхе

ХУНГ! В земле великого блаженства ты повернул колесо Дхармы

И всегда присматриваешь за существами с состраданием

Выполняя свое обещание защищать всех существ

Мы обращаемся к тебе, Будда Безграничного Света.

## 2.5 Главная медитация и Мантра

Из тел Йидамов перед нами свет излучается на запад



Тханка Будды Амитабхи для медитации

Из Чистой страны Девачен

бесчисленные формы Амиабхи, строки мантры, колокольчики, ваджры, малы,  
падают в нас как дождь и растворяются в нас.

ОМ АН МИ ДЕ ВА НРИ

ОМ А МИ ДЕ ВА ШРИ

(Мы повторяем мантру столько раз сколько можем, во время повторения мантры мы визуализируем главную медитацию или любого из Йидамов)

НРИ

ШРИ

(после завершения мы мы повторяем корневой слог примерно треть времени от основной мантры, при этом продолжая медитировать как и раньше)

Затем Будды перед нами

растворяются в свете и этот свет впитывается в нас

(медитируем в этом состоянии немного)

### 3.1. Постмедитация

Мое тело как радуга в небе

появляется в форме Будды Амиабхи

Сияние и пустота становятся неразделимы.

### 3.2. Посвящение

Благодаря заслуге от этой практики пусть все существа достигнут всеведения,

сокрушат главных врагов - три яда,

и станут освобожденными от океана существования,

беспокоемого волнами рождения, старости, болезни и смерти.

### 3.3. Бодхичитта

Пусть драгоценный просветленный ум

Возникает там где он еще не возник

А там где возник пусть он

Никогда не убывает, а только растет.