

Das MA TRI Mantra der Befreiung – Die Visualisation

Erkenne alle Anstrengungen von Körper, Sprache und Geist, lass sie los und verweile in Ruhe, Stille und Weite. Entwickle die Absicht, dass alle fühlenden Wesen Befreiung vom Leiden erlangen mögen.

Aus unbegrenzter Weite heraus verwandelst du dich augenblicklich in Tonpa Shenrap, ein goldener Buddha des Lichts, friedvoll und geschmückt. Empfinde dich selbst als erleuchtetes Wesen, als Buddha.

Auf einem reinen, weißen Lotus in deinem Herzen befindet sich die Keimsilbe OM, welche die fünf Weisheiten verkörpert. Die übrigen Keimsilben, MA TRI MU YE SA LE DU, stehen aufrecht, umkreisen das OM gegen den Uhrzeigersinn und erzeugen Energie und Licht. Sende dieses Licht in den unbegrenzten Raum zur Quelle, zu allen Buddhas. Wenn sie diese Opfergabe erhalten, reagieren die Buddhas, indem sie Licht zu dir zurücksenden. Spüre, dass du durch diese Lichter die Ermächtigungen von Körper, Sprache und Geist erhältst und eins wirst mit Tonpa Shenrap.

Sende durch die Silben in deinem Herzen Licht aus in die sechs Bereiche von Samsara - Hölle, Hungergeister, Tiere, Menschen, Halbgötter und Götter - und reinige so ihre Leiden. Sende insbesondere Licht aus zu Orten und Wesen, die du kennst und deren Leiden du gewahr bist. Durch diese Lichter werden die, die durch Zorn leiden, mit Liebe erfüllt. Die, die durch Geiz leiden, werden erfüllt von Freigiebigkeit. Die, die durch Unwissenheit leiden, werden von Klarheit erfüllt. Die, die durch Eifersucht leiden, werden Wesen von großer Offenheit. Die, die durch Stolz leiden, erhalten die Medizin der Friedfertigkeit. Die, die in Selbstsucht leben, erhalten die Medizin unermesslichen Mitgefühls. Durch diese Lichter klären sich alle Leiden. Die Umgebungen werden zu reinen Dimensionen und die Wesen werden zu erleuchteten Wesen.

Jeder Ton, den du vernimmst, ist der Ton des MA TRI Mantra. All deine Gedanken und Empfindungen werden zu spontan entstehenden, tugendhaften Qualitäten zum Wohl anderer.

Halte das weiter aufrecht, singe und rezitiere das Mantra, während die Silben gegen den Uhrzeigersinn um das OM in deinem Herzen kreisen und Licht zu allen Wesen ausstrahlen, die von Leiden befreit werden und tugendhafte Qualitäten hervorbringen.

OM MA TRI MU YE SA LE DU

Schließe mit der Widmung deiner Verdienste diese Praxis ab.