

De MA TRI Mantra van Bevrijding ~ De visualisatie

Rust in de onbeweeglijkheid van je lichaam, de stilte van je spraak en de ruimtelijkheid van je geest. Herken iedere vorm van inspanning en laat deze gaan. Breng de intentie in je beoefening om alle levende wezens te bevrijden uit lijden.

In de onbegrensde ruimte schuin boven je verschijnt Tonpa Shenrab, een gouden boeddha van licht. Hij is versierd met vredige ornamenten. In een oogwenk transformeer je in dit verlichte wezen. Voel dat je een boeddha bent.

Stel je voor dat zich in je hart een zuivere lotusbloem bevindt, met in het midden de zaadlettergreep OM. De OM staat symbool voor de vijf wijsheden. De andere zaadlettergrepen MA TRI MU YE SA LE DU staan rechtop en draaien tegen de klok in rond de OM, terwijl ze licht en energie opwekken. Stuur dit licht door de onbegrensde ruimte naar de bron: naar alle boeddha's. In antwoord op dit offer sturen de boeddha's het licht terug naar jou. Voel dat je door deze energie, dit licht, de bekrachtiging van lichaam, spraak en geest ontvangt, en dat je één bent met Tonpa Shenrab.

Door de lettergrepen in je hart stuur je licht naar de zes werelden van samsara – de hellewereld, de wereld van de hongerige geesten, de dierenwereld, de wereld van de mensen, en die van de halfgoden en goden. Zo wordt het lijden verlicht. Stuur licht naar al die plaatsen en wezens waarvan je je de pijn en het lijden bewust bent. Met dit licht wordt een ieder die lijdt door woede vervuld van liefde. Een ieder die lijdt door gehechtheid raakt vervuld van vrijgevigheid. Iedereen die lijdt door onwetendheid verwerft helderheid. Iedereen die lijdt door jaloezie wordt vervuld met grote openheid. Een ieder die lijdt door trots ontvangt het medicijn van tevredenheid. Iedereen die verblijft in zelfgenoegzaamheid ontvangt het medicijn van oneindige compassie. Door middel van deze lichten wordt al het lijden opgeheven. De hele wereld wordt een pure dimensie en alle wezens worden verlichte wezens.

Ieder geluid dat je hoort is de klank van de MA TRI mantra. Al je gedachten en gevoelens verschijnen als spontaan opkomende heilzame kwaliteiten, om anderen goed te doen.

Verblijf hierin, terwijl je de mantra zingt en reciteert, waarbij de lettergrepen linksom cirkelen rond de OM in je hart. Het stralende licht bereikt alle wezens die bevrijd worden van lijden. Nu manifesteren zij verlichte kwaliteiten.

OM MA TRI MU YE SA LE DU

Besluit met de toewijding

Copyright 2020 Tenzin Wangyal ~Dit materiaal is alleen bedoeld voor persoonlijk gebruik voor de deelneming aan de Cyber Sangha Volle Maans meditatie in aug. 2020. Respecteer dit materiaal alsjeblieft en maak er geen kopie van, deel of publiceer het niet.