

## O MA TRI Mantra da Libertação - A Visualização

Reconheça e liberte todos os esforços do corpo, da fala e da mente e descanse na quietude, silêncio e espaço. Desenvolva a intenção de que todos os seres sencientes alcancem a libertação do sofrimento.

Do espaço ilimitado, você transforma-se instantaneamente em Tonpa Shenrab, um buda dourado de luz, pacífico e ornamentado. Sinta-se como um ser iluminado, um buda.

No seu coração, num lótus branco puro, está a sílaba semente OM, que simboliza as cinco sabedorias. As restantes sílabas semente MA TRI MU YE SA LE DU erguem-se de pé e circundam o OM no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, gerando energia e luz. Envie esta luz para o espaço infinito, para a fonte, para todos os budas. Recebendo esta oferta, os budas respondem enviando luz de volta para si. Sinta que através destas luzes você recebe os empoderamentos do corpo, da fala e da mente e se torna um com Tonpa Shenrab.

Através das sílabas no seu coração, envie luz para os seis reinos do Samsara - inferno, dos espíritos ávidos, animal, humano, semi-deuses e deuses - limpando o sofrimento. Envie luz particularmente para lugares e seres que conhece e de que está ciente do seu sofrimento. Através destas luzes, aqueles que sofrem de raiva ficam cheios de amor. Aqueles que sofrem de ganância enchem-se de generosidade. Aqueles que sofrem de ignorância alcançam claridade. Aqueles que sofrem de ciúme tornam-se seres de grande abertura. Aqueles que sofrem de orgulho recebem o remédio do apaziguamento. Aqueles que permanecem em auto-absorção recebem o remédio da compaixão infinita. Através destas luzes, todo o sofrimento é limpo. Os ambientes tornam-se dimensões puras e os seres tornam-se seres iluminados.

Cada som que ouve é o som do mantra MA TRI. Todos os seus pensamentos e sentimentos tornam-se qualidades virtuosas que se manifestam espontaneamente para beneficiar os outros.

Mantendo isto, cante e recite o mantra à medida que as sílabas circulam no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio em torno da sílaba OM no seu coração, irradiando luz para todos os seres, que se libertam do sofrimento e agora manifestam qualidades virtuosas.

OM MA TRI MU YE SA LE DU

Conclua com a dedicação.

*© 2020 Tenzin Wangyal - Este material destina-se apenas a uso pessoal para os participantes da Meditação de Lua Cheia de agosto de 2020 da Cyber Sangha. Por favor, respeite este material e não copie, partilhe ou publique.*