

## Le mantra MA TRI de la libération ~ La visualisation

Reconnaissez et libérez tous les efforts du corps, de la parole et de l'esprit et reposez dans la tranquillité, le silence et la qualité spacieuse. Développez l'intention que tous les êtres sensibles se libèrent de la souffrance.

De l'espace illimité, vous vous transformez instantanément en Tonpa Shenrab, un bouddha de lumière doré, paisible, avec ses ornements. Sentez-vous comme un être éveillé, un bouddha.

Dans votre cœur, sur un lotus blanc immaculé, se trouve la syllabe germe OM, qui symbolise les cinq sages. Les autres syllabes germes - MA TRI MU YE SA LE DU - se tiennent droites et tournent autour du OM dans le sens antihoraire, générant de l'énergie et de la lumière. Envoyez cette lumière dans l'espace infini, à la source, à tous les bouddhas. En recevant cette offrande, les bouddhas répondent en vous renvoyant de la lumière. Sentez que grâce à ces lumières, vous recevez les initiations du corps, de la parole et de l'esprit et ne faites qu'un avec Tonpa Shenrab.

Par les syllabes de votre cœur, envoyez de la lumière aux six royaumes du samsara – les enfers, les esprits affamés, le monde animal, celui des humains, des demi-dieux et des dieux - éliminant toute souffrance. Envoyez de la lumière en particulier aux lieux et aux êtres que vous connaissez et dont vous connaissez les souffrances. À travers ces lumières, ceux qui souffrent de colère se remplissent d'amour. Ceux qui souffrent de la cupidité sont remplis de générosité. Ceux qui souffrent de l'ignorance atteignent la clarté. Ceux qui souffrent de jalousie deviennent des êtres de grande ouverture. Ceux qui souffrent de l'orgueil reçoivent le remède de la paix et ceux qui vivent dans l'égoïsme reçoivent le médicament de la compassion infinie. À travers ces lumières, toutes les souffrances se libèrent. Les environnements deviennent des dimensions pures et les êtres deviennent des êtres éveillés. Chaque son que vous entendez est le son du mantra MA TRI. Toutes vos pensées et tous vos sentiments deviennent des qualités vertueuses qui se développent spontanément au profit des autres.

En maintenant cela, chantez et récitez le mantra alors que les syllabes tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre autour de la syllabe OM dans votre cœur, irradiant de la lumière vers tous les êtres qui sont libérés de la souffrance et manifestent maintenant des qualités vertueuses.

ཨོཾ་མ་རྩི་མུ་ཡེ་ས་ལེ་རུ།

OM MA TRI MU YE SA LE DU

Concluez avec la dédicace.