

DU TRI SU, Puhdistumisen Mantra - Visualisaatio

Tunnista ja vapauta kaikki kehon ponnistelu levollisuuteen, puheen ponnistelu hiljaisuuteen ja mielen ponnistelu avoimuuteen. Lepää täydesti sydämesi avoimuudessa ollen tietoisena ja avoimena. Tunne Neljän Mittaamattoman laadun lämpö: rakkaus, myötätunto, ilo ja tasavertaisuus.

Sydämessäsi on valkoinen valoisa A-tavu. Lähetä tästä sydämessäsi olevasta A-tavusta valonsäteitä kaikille tunteville olennoille, erityisesti nille joiden tiedät kärsivän, puhdistuen heidän karmansa. Tämä valo palaa sydämessäsi olevaan A-tavuun joka muuntuu säteileväksi OM-tavuksi, symbolisoiden viittä viisautta: tyhjyyden viisaus, peilinkaltainen viisaus, tasavertaisuuden viisaus, erotteleva viisaus ja kaiken toteuttava viisaus.

Muunnut Tonpa Shenrabiksi, väriltään siniseksi, omaten yhden kasvot ja kaksi kättä, pidellen yungdrung-symbolia, ylläsi rauhallisen jumaluuden ornamentit.

Visualisoi OM-tavu erittäin kirkkaana ja valoisana sydämesi keskellä. Tavua ympäröi vastapäivään mantran ydintavut pystysuorassa: A KAR A ME DU TRI SU NAK PO ZHI ZHI MAL MAL SO HA.

Lähetä uudelleen valoa kaikille olennoille, puhdistuen heidän karkealla tasolla olevan karmansa että hienojakoisella tasolla olevat esteet. Sitten valo palaa takaisin sinuun ja puhdistaa sinun karmasi ja hienovaraiset esteesi. Mielesi viisi aggregaattia muuntuvat viideksi viisaudeksi.

Kuvittele ja visualisoi ympäristösi puhtaaksi ulottuvuudeksi ja kaikki olennot valaistuneiksi olennoiksi. Kaikki ääni on DU TRI SU mantran ääntä; kaikki mielesi toiminta nousee esille buddhien tietona. Kaikki mitä näet, kuulet ja ajattelet ovat spontaanisti nousevia hyveellisiä laatuja. Pitäen tätä yllä, resitoi mantraa samalla kun tavut kiertävät jatkuvasti OM-tavua sydämessäsi vastapäivään ja säteilevät valoa kaikille olennoille.

A KAR A ME DU TRI SU NAK PO ZHI ZHI MAL MAL

A KAR A ME DU TRI SU NAK PO ZHI ZHI MAL MAL SO HA

Päätä harjoitus omistamiseen.

© 2020 Tenzin Wangyal ~ Tämä materiaali on tarkoitettu vain henkilökohtaiseen käyttöön Cyber Sanghan Täyden Kuun Meditaatioon syyskuun 2-3. päivä 2020. Ole hyvä, älä kopio, jaa tai julkaise materiaalia eteenpäin.