

O Mantra de Purificação DU TRI SU - A Visualização

Reconheça e liberte todos os esforços do corpo na quietude, os esforços da fala no silêncio, e os esforços da mente a espaçosidade. Descanse totalmente na espaçosidade no seu coração, aberto e consciente. Sinta o calor dos Quatro Incomensuráveis: amor, compaixão, alegria e equanimidade.

No seu coração está um *A* branco luminoso. Do *A* no seu coração, você envia raios de luz a todos os seres sencientes, especialmente àqueles que sabe que estão a sofrer, purificando o seu karma. A luz retorna ao *A* no seu coração, que se transforma numa radiante sílaba *OM*, simbolizando as cinco sabedorias: a sabedoria da vacuidade (ou vazio), a sabedoria como de um espelho, a sabedoria da equanimidade, a sabedoria discriminatória, e a sabedoria que tudo realiza.

Você transforma-se em Tonpa Shenrap, de cor azul, com um rosto e duas mãos segurando um yungdrung e ornamentado como uma divindade pacífica.

Visualize o OM muito brilhante e luminoso no centro do seu coração, cercado no sentido anti-horário pelas sílabas sementes do mantra em pé: *A KAR A ME DU TRI SU NAK PO ZHI ZHI MAL MAL SO HA*

Mais uma vez, envie luz a todos os seres sencientes, purificando o seu karma grosseiro e os seus obscurecimentos sutis. Depois a luz volta para si e purifica o seu karma e os seus seus obscurecimentos sutis. Os cinco agregados da sua mente transformam-se nas cinco sabedorias.

Imagine e visualize que o que o rodeia é uma dimensão pura e que todos os seres são seres iluminados. Todo o som é o som do mantra *DU TRISU*; todas as atividades da sua mente surgem como o conhecimento dos Budas. Tudo o que vê, ouve e pensa são as qualidades virtuosas que surgem espontaneamente. Mantendo tudo isto, recite o mantra à medida que as sílabas no seu coração circundam continuamente o *OM* no sentido anti-horário e irradiam luz para todos os seres.

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

No final, dedique o mérito.

© 2020 Tenzin Wangyal - Este material destina-se apenas a uso pessoal para os participantes da Meditação de Lua Cheia da CyberSangha, 2-3 de Setembro, 2020. Por favor, não copie, distribua ou publique.