

## Le mantra de purification DU TRI SU ~ La visualisation

Reconnaissez et libérez tous les efforts du corps dans l'immobilité, les efforts de la parole dans le silence, les efforts de l'esprit dans l'espace. Reposez-vous pleinement dans l'espace de votre cœur, ouvert et conscient. Ressentez la chaleur des quatre incommensurables: amour, compassion, joie et équanimité.

Dans votre cœur se trouve un A. blanc lumineux. À partir du A de votre cœur, envoyez des rayons lumineux à tous les êtres sensibles, en particulier ceux dont vous savez qu'ils souffrent, en purifiant leur karma. La lumière retourne au A dans votre cœur, qui se transforme en une syllabe OM rayonnante, symbolisant les cinq sagesse: la sagesse de la vacuité, la sagesse semblable à un miroir, la sagesse de l'équanimité, la sagesse discriminante et la sagesse tout accomplissante.

Vous vous transformez en Tönpa Shenrap, de couleur bleue, avec un visage et deux mains tenant un yungdrung et orné comme une divinité paisible.

Visualisez l'OM très clair et lumineux au centre de votre cœur, encerclé dans le sens antihoraire par les syllabes germes du mantra en position debout:

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

Envoyez à nouveau de la lumière à tous les êtres sensibles, purifiant leur karma grossier et leurs obscurcissements subtils. Ensuite, la lumière revient vers vous et purifie votre karma et vos obscurcissements subtils. Les cinq agrégats de votre esprit se transforment en cinq sagesse. Imaginez et visualisez que votre environnement est une dimension pure et que tous les êtres sont des êtres éveillés. Tout son est le son du mantra DU TRI SU; toutes les activités de votre esprit s'élèvent de la connaissance des bouddhas. Tout ce que vous voyez, entendez et pensez sont les qualités vertueuses qui surgissent spontanément. En maintenant cela, récitez le mantra alors que les syllabes dans votre cœur tournent continuellement autour du OM dans le sens antihoraire et rayonnent de la lumière vers tous les êtres.

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

ཨ་དཀར་ཨ་མྱེད་དུ་ཨི་ལྷུ་ནག་པོ་ཞི་ཞི་མལ་མལ་སྐྱུ་

À la conclusion, dédiez les mérites.



