

## Die DU TRI SU (Reinigungs-) Mantra Visualisierung

Erkenne und befreie alle Bemühungen des Körpers in die Ruhe, die Bemühungen der Rede in die Stille, die Bemühungen des Geistes in die Weite. Ruhe in der unverfälschten Basis.

Verweile in der Natur des Geistes und spüre die Gegenwart der vier Unermesslichen: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. In deinem Herzen ist ein weißes leuchtendes A. Sende vom A in deinem Herzen Lichtstrahlen zu allen fühlenden Wesen, besonders zu denen, von denen du weißt, dass sie leiden, um ihr Karma zu reinigen.

Das Licht kehrt zum A in eurem Herzen zurück, das sich in eine strahlende OM Silbe verwandelt, welche die fünf Weisheiten symbolisiert: die Weisheit der Leerheit, die spiegelgleiche Weisheit, die Weisheit der Wesensgleichheit, die unterscheidende Weisheit und die alles vollendende Weisheit.

Du verwandelst dich in Tonpa Shenrap, blau, mit einem Gesicht und zwei Händen, einen Yungdrung haltend und mit den 13 Ornamenten einer friedvollen Gottheit ausgestattet. Du sitzt auf einem Thron eines Khorlo[Chakra, Rad des Lichts]. Am Scheitel deines Kopfes sitzt Satrik Ersang; an deiner rechten Schulter sitzt Shenlha Ökar; an deiner linken Schulter sitzt Sangpo Bumtri. Spüre das Strahlen der Präsenz dieser vier Haupt-Buddhas. Diese vier Buddhas sind die mitfühlenden Führer für alle fühlenden Wesen die leiden.

Visualisiere das OM sehr hell und leuchtend in der Mitte deines Herzens, umgeben von den Keim-Silben des aufrecht stehenden Mantra, das gegen den Uhrzeigersinn ausgerichtet ist: A KAR A ME DU TRI SU NAK PO ZHI ZHI MAL MAL SO HA

Sende noch einmal Licht zu allen fühlenden Wesen und reinige ihr grobes Karma und ihre subtilen Verdunkelungen. Dann kommt das Licht zu dir zurück und reinigt dein Karma und deine subtilen Verdunkelungen. Die fünf Aggregate deines Geistes verwandeln sich in die fünf Weisheiten.

Stell dir vor und visualisiere, dass deine Umgebung eine reine Dimension ist und alle Wesen erleuchtete Wesen sind. Jeder Klang ist der Klang des DU TRI SU Mantra; alle Aktivitäten deines Geistes entstehen als das Wissen der Buddhas. Alles, was ihr seht, hört und denkt, sind die spontan entstehenden Tugenden. Auf diese Weise rezitiere das Mantra, wobei die Silben in deinem Herzen das OM kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn umkreisen und Licht auf alle Wesen ausstrahlen.

ཨ་དཀར་ཨ་མཐུ་དུ་ཉི་སུ་ནག་པོ་ཞི་ཞི་མལ་མལ་སྐད།

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

Widme am Ende deine Verdienste.