

A Tisztítás DU TRI SZU Mantrája - Vizualizáció

Ismerjük fel a test késztetéseit majd oldjuk fel ezeket az elnyugodottságban; ismerjük fel a beszéd késztetéseit, majd oldjuk fel ezeket a csendben; ismerjük fel a tudat késztetéseit, majd oldjuk fel ezeket a terességben. Pihenjünk a szívünkben lévő terességben teljességgel, nyitottan és tudatosan. Érezzük át a Négy Mérhetetlen (a szeretet, az együttérzés, az öröm és a kiegyensúlyozottság) szívbeli melegségét.

Egy fényességes fehér a *A* van a szívünkben. Ebből a szívünkben lévő *A*-ból, küldjünk ki fénysugarakat minden érző lényhez, hogy megtisztuljanak karmájuktól – legfőképp azoknak küldjük, akikről tudjuk, hogy szenvednek. A fény visszatér a szívünkben lévő *A*-hoz, ami egy sugárzó *OM* szótaggá alakul át, mely az öt bölcsességet szimbolizálja: az üresség-bölcsességet; a tükörszerű-bölcsességet; az kiegyensúlyozottság-bölcsességet; a megkülönböztető-bölcsességet; és a mindent-beteljesítő-bölcsességet.

Mi pedig Tönpa Shenrappá alakulunk át, aki kékszínű, egy arca, két keze van, egy jungdrung-ot (*szvasztikát*) tart jobb kezében, és békés istenségként felékesített.

Belső látásunk előtt jelenítsük meg szívünk középpontjában az *OM*-ot, nagyon élénken és nagyon fényesen. Ezt az *OM*-ot - az óramutató járásával ellentétes irányban - körül veszi az *A KAR A ME DU TRI SZU NAK PO ZSI ZSI MAL MAL SZO HA*, melyek a mantra egyenesen álló magszótagjai.

Ismételten küldjünk fényt minden érző lényhez, hogy megtisztuljanak teljes karmájuktól és finom szintű elhomályosulásaiktól. Azután a fény visszatér hozzánk és minket is megtisztít karmánktól és finom szintű elhomályosulásainktól. Tudatunkban az öt méreg felhalmozódásai pedig az öt bölcsességgé alakulnak át.

Képzeljük el és jelenítsük meg belső látásunk előtt, hogy környezetünk a tiszta dimenzió és hogy minden lény megvilágosodott lény. Minden hang a DU TRI SZU mantra hangja; tudatunk minden ténykedése a buddhák tudásaként kel fel. Minden, amit látunk, hallunk és gondolunk, spontán megjelenő értékes minőség. Ezt az állapotot fenntartva, recitáljuk a mantrát, ahogy a szótagok az *OM* körül folyamatosan, az óramutató járásával ellentétes irányba forognak és fényt sugároznak minden lényhez.

A KAR A ME DU TRI SZU NAK PO ZSI ZSI MAL MAL

A KAR A ME DU TRI SZU NAK PO ZSI ZSI MAL MAL SZO HA

Befejezőként ajánljuk fel érdemeinket.