



VAJRASATTVA – PRAKSIS

Tilflugt og bodhicitta:

Jeg tager tilflugt til lama, Buddha, dharma og sangha
indtil jeg når oplysningen.

Må de fortjenester, jeg samler ved at praktisere gavmildhed
og de andre fuldkommenheder,
blive årsag til at jeg når buddhatilstanden
til gavn for alle levende væsener. 3x

Visualiser Dorje Sempa i skikkelse af en spirituelt højt udviklet smuk ung mand. Han sidder på en måneskive på en lotusblomst, er klædt i smukke klæder og dekoreret med mange smykker. De symboliserer hans spirituelle kvaliteter.

I højre hånd holder han en vajra og i venstre hånd en klokke. Vajra og klokke symboliserer henholdsvis metode (medfølelse) og visdom (tomheden). Metode og visdom må sammen virkeliggøres, for at man kan nå oplysningen.

100-stavelser mantraet befinder sig i hans hjerte.

Opbyg visualiseringen foran dig i rummet og hav dyb hengivenhed til det aspekt, du visualiserer.

Bed om at du må modtage velsignelsen, så du bedre bliver i stand til at gavne alle levende væsener.

Et meget smukt og velsignende gyldent eller hvidt lys eller en strøm af varm energi stråler ud fra aspektets hjertecenter og når dit kronecenter.

Velsignelsen fylder langsomt din krop op og renser ud i sygdomme, angst, forvirring og smerte.

Det renser dig også for dårlig karma og for dine negative handlinger, både dem du kan huske (vær konkret), og dem du ikke kan huske, at du har begået. Beslut dig for ikke at ville gøre dem igen i fremtiden. De er årsag til lidelse.

Bliv ved med at modtage velsignelsen og rense ud, medens du forestiller dig, at sorte substanser, puds og betændelse flyder væk gennem dine kropsåbninger og gennem huden.

Hvis du lider af en sygdom et sted i kroppen, kan du fokusere på, at lyset når det syge sted.

Man reciterer mantraet ved hjælp af De Fire Kræfter¹ og tænker imens, at nektar fra Vajrasattva og consort strømmer ned gennem ens krop og renser den på de tre måder².

Om benza sato samaya / ma nu pa la ja / benza sato tæ no pa tistha dri dho mæ bha wa / su to kajo mæ bha wa / supo kajo mæ bha wa / a nu rakto mæ bha wa / sarwa siddhi memtra jatthsa / sarwa karma sutsa mæ/ tsi tam sri ja ku ru hung/ ha ha ha ha ho bha ga wan / sarwa ta tha ga ta benza maa mæ myn tsa benzi bha wa ma ha sa maja sato ah hum phe

Gentag derpå stille det korte mantra *Om benza sato hung*, medens du fokuserer på at modtage velsignelse og renselse.

Til sidst siger Dorje Sempa til dig:

”Barn af den gode mahayana-familie, alle dine skadelige handlinger, overtrædelser og formørkelser er nu rensede.”

Herefter bliver Dorje Sempa til lys, der smelter ned i os, og vi modtager taknemmeligt alle hans kvaliteter.

Videregivelse af fortjenesten:

Må de fortjenester, jeg har samlet ved denne praksis, blive årsag til at jeg må blive en Buddha til gavn for alle levende væsener.

¹ kraften ved forkastelse, beslutning, støtte og antidoter

² ovenfra og ned, nedefra og op, den massive samling. Eller: krop, sind, tale og alle tre samtidig. Man reciterer 7 mantraer ved hvert punkt, altså i alt 21 eller 28.