

VAJRASATTVA MEDITATION

Au Tibet, le Tantra est reconnu comme un Mantrayana – Véhicule de Mantras. Les méditations dans la tradition tantrique tibétaine ont caractérisées par la pratique de mantras et de visualisations. Dans cette méditation, la déité visualisée est « VAJRASATTVA ». Son nom signifie « esprit de diamant ». Ce mantra, - le mantra des cent syllabes – es récité. Le pouvoir d'accomplir ce qui est visualisé, est contenu dans le mantra lui-même. Celui/celle qui médite se libère de toute corruption.

Visualise ceci pendant que tu récites :

Sur le sommet de ma tête, sur une fleur de lotus
« l'Esprit de Diamant », Vajrasattva apparaît.
Il tient dans sa main, un vajra et une cloche.
Et dans ses bras, la déesse grande Dignité.
Leur corps sont aussi rayonnants que du nacre.
Et décorés de soieries et de trésors sans prix.
De leur cœur, l'énergie divine se déverse en moi
Et me purifie de toutes contradictions, de toutes
erreurs
Et me libère de toute corruption.

VAJRASATTVA MEDITATION

Récite ce « mantra de cent syllabes », 21 fois de suite.

OM BENZASATTO SAMAYA MANU

PALAYA

BENZASATTO TAY NO PAY

TITA DIDO MMAY BHAWA

SUTO KA YO MAY BHAWA

SUPO KA YO MAY BHAWA

ANU RAKTO MAY BHAWA

SARVA-SIDDHI MAY PRA YA TSA

SARVA-KARMA-SUCHA MAY

CITTAM SHREYAM

KURU HUM

HA HA HA HA HO

BHAGAVAN SARVA

TATHAGATA BENZA MA MAY MUNZA

BENZA-BHAWA MAHA SAMAYA SATTVA

AH