

Visualisatie voor de SA LE Ö mantra

Rust in de kalmte van het lichaam, de stilte van de innerlijke spraak en de ruimtelijkheid van de geest en verblijf in de natuurlijke staat. Ontvouw de intentie om door je beoefening en realisatie alle wezens van dienst te zijn.

Verbeeld je nu in de hemel voor je de vredige godheid van het witte licht, Shenla Ökar, gezeten op een leeuwen troon, op kussens van zon en maan schijven. In het hart van Shenla Ökar straalt wit licht vanuit een witte A lettergreep. Dit licht zuivert de karmische sporen van jou en alle wezens. Dan lost Shenla Ökar op in licht en dat licht lost op in jou, terwijl je transformeert in Shenla Ökar.

Als Shenla Ökar, verschijnt in je hart een stralende witte A lettergreep, omringd door de andere acht lettergrepen [A KAR SALÉ Ö A YANG OM DU] van de mantra. Ze staan rechtop en draaien tegen de klok in om de A heen.

De lettergrepen stralen licht in de onbegrensde ruimte als een offer aan alle verlichte wezens. De verlichte wezens sturen licht terug naar jou, dat je hart binnengaat. Het bekrachtigt je lichaam, spraak en geest en zegent je voor je bevrijding en welzijn in dit leven.

Je straalt licht uit van je hart naar je omgeving en terwijl je dat doet verbeeld je dat alle gewone plekken heilige plaatsen worden en dat alle wezens verlichte wezens worden. Al je waarnemingen worden zuiver. Iedereen en alles dat je ziet zijn verlichte wezens in een zuivere dimensie; alles dat je hoort is de mantra SA LE Ö; elke gedachte en emotie is de zuivere manifestatie van het licht van gewaarzijn.

Vanuit die staat van open gewaarzijn, zing en reciteer je de SA LE Ö mantra, terwijl je doorgaat met het uitstralen van licht vanuit de A. De mantra draait tegen de klok in in je hart en straalt licht uit dat alle wezens ten goede komt.

A OM HUNG ~ AA KAR SA LE Ö A YANG OM DU

Sluit af met de toewijding van de verdiensten.