

Visualisation pour le Mantra SA LE Ö

Tout en reposant dans la tranquillité du corps, le silence de la parole intérieure et la qualité spacieuse de l'esprit, demeurez dans l'état naturel. Développez l'intention d'œuvrer pour le bien de tous les êtres par votre pratique et votre réalisation.

Imaginez maintenant dans le ciel devant vous, la divinité paisible de la lumière blanche, Shenlha Ökar, assise sur un trône de lion sur des coussins en disques de soleil et de lune. Au cœur de Shenlha Ökar, de la lumière blanche rayonne d'un **A** blanc. Cette lumière purifie vos traces karmiques ainsi que celles de tous les êtres. Puis Shenlha Ökar se dissout en lumière et cette lumière se fond en vous alors que vous vous transformez en Shenlha Ökar.

En tant que Shenlha Ökar, au centre de votre cœur apparaît une syllabe **A** blanche lumineuse entourée par les huit autres syllabes du mantra [**A KAR SALÉ Ö A YANG OM DU**] en position verticale et tournant au tour du **A** dans le sens antihoraire.

Les syllabes rayonnent la lumière vers l'espace infini en offrande à tous les êtres éveillés. Les êtres éveillés vous renvoient la lumière, qui pénètre dans votre cœur, vous accordant les initiations du corps, de la parole et de l'esprit et vous bénissant pour votre libération ainsi que pour votre bien-être dans cette vie.

Maintenant, alors que vous émanez des rayons lumineux de votre cœur vers votre environnement, imaginez que tous les endroits ordinaires deviennent des lieux sacrés et que tous les êtres deviennent des êtres éveillés. Toutes vos perceptions deviennent pures. Tout le monde et tout ce que vous voyez sont des êtres éveillés dans une dimension pure; tout ce que vous entendez est le mantra **SA LE Ö**; chaque pensée et émotion est la pure manifestation de la lumière de la conscience.

À partir de cet état de conscience ouverte, chantez et récitez le mantra **SA LE Ö**, en continuant à irradier la lumière depuis le **A** pendant que le mantra tourne dans votre cœur dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, rayonnant la lumière vers tous les êtres pour leur bien.

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

Terminez avec la dédicace des mérites.