Visualização para o Mantra SA LE Ö

Enquanto descansa na quietude do corpo, no silêncio do discurso interior, e na espaciosidade da mente, permaneça no estado natural. Desenvolva a intenção de beneficiar todos os seres através da sua prática e realização.

Agora, imagine no céu diante de si, a deidade (ou divindade) pacífica de luz branca, Shenlha Ökar, sentada num trono de leão em almofadas de sol e discos lunares. No coração de Shenlha Ökar, irradia luz branca de uma sílaba branca **A**. Esta luz purifica os seus traços kármicos e os de todos os seres. Depois, Shenlha Ökar dissolve-se em luz e essa luz dissolve-se em você à medida que você se transforma em Shenlha Ökar.

Como Shenlha Ökar, no centro do seu coração, aparece uma sílaba **A** branca luminosa, rodeada pelas outras oito sílabas [**A KAR SALE Ö A YANG OM DU**] do mantra, de pé, e circundando o **A** em sentido anti-horário.

As sílabas irradiam luz para o espaço infinito, como uma oferenda para todos os seres iluminados. Os seres iluminados enviam luz de volta para você, que entra no seu coração, fortalecendo o seu corpo, a sua fala e a sua mente, e abençoando-o pela sua liberação, bem como pelo seu bem-estar nesta vida.

Agora, à medida que você emana em seu redor raios de luz do seu coração, imagine que todos os lugares vulgares se tornam lugares sagrados e que todos os seres se tornam seres iluminados. Todas as suas percepções tornam-se puras. Tudo e todos os que vê são seres iluminados numa dimensão pura; tudo o que ouve é o mantra **SA LE Ö**; cada pensamento e emoção são a manifestação pura da luz da consciência.

Desde esse estado de consciência aberta, cante e recite o mantra **SA LE Ö**, continuando a irradiar luz a partir do **A**, enquanto o mantra circula no seu coração, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, irradiando luz por todos os seres, beneficiando-os.

A OM HUNG–A KAR SA LE Ö A YANG OM DU

Conclua com a dedicação do mérito.