

Visualizzazione del mantra SA LE Ö

Mentre riposi nella quiete del corpo, il silenzio della parola interiore e la spaziosità della mente, dimora nello stato naturale. Sviluppa l'intenzione di essere di beneficio a tutti gli esseri per mezzo della tua pratica e realizzazione.

Ora immagina nel cielo di fronte a te, una divinità pacifica di luce bianca, Shenlha Ökar, seduto sopra un trono di leoni, su cusini a forma di dischi solari e lunari.

Nel cuore di Shenlha Ökar, dalla sillaba **A** irradia luce bianca. Questa luce purifica le tue tracce karmiche e quelle di tutti gli esseri. Poi Shenlha Ökar si dissolve nella luce e quella luce si dissolve in te, mentre ti trasformi in Shenlha Ökar.

Come Shenlha Ökar, al centro del tuo cuore appare una **A** bianca luminosa, circondata dalle altre otto sillabe del mantra [**A KAR SALE Ö A YANG OM DU**] in piedi roteare in senso antiorario intorno alla sillaba **A** bianca.

Le sillabe irradiano luce nello spazio infinito come offerta agli esseri illuminati.

Gli esseri illuminati ti restituiscono luce che entra nel tuo cuore, potenziando il tuo corpo, la tua parola e la tua mente, e ti benediscono per la tua liberazione e per il tuo benessere in questa vita.

Ora, mentre emani raggi di luce dal tuo cuore intorno a te, immagina che tutti i luoghi ordinari diventano luoghi sacri e che tutti gli esseri diventano esseri illuminati.

Tutte le tue percezioni diventano pure. Tutti quanti ed ogni cosa le vedi come esseri illuminati in una dimensione pura; tutto ciò che senti è solo il mantra **SALE Ö**; ogni pensiero che affiora ed emozione che si manifesta sono pura manifestazione della luce della consapevolezza.

Da quello stato di aperta consapevolezza, canta e recita il mantra **SALE Ö**, continuando ad irradiare luce dalla **A** bianca mentre il mantra circola in senso antiorario nel tuo cuore, irradiando luce verso tutti gli esseri a loro beneficio.

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

Concludi con la Dedicata dei Meriti.

©2020 Tenzin Wangyal. Questo materiale è inteso per un utilizzo esclusivo dei partecipanti alla Pratica di 24Ore di Luna Piena del 5 Luglio 2020.

Preghiamo di non pubblicare, copiare o distribuirne nè parte parziale nè totale di questo materiale.

©2020 Ass.ne Ligmincha Italia