

Visualization for the Sal LE O Mantra
살 레 외 만트라 시각화

고요한 몸, 침묵하는 내면의 낭비적 말, 넓은 마음의 공간에서 자연스러운 자세로
휴식한다

자기실현을 이루는 수행에서 여타 중생의 유익을 구하겠다는 원을 세운다

눈앞에 펼쳐진 하늘에 흰색 빛을 가진 평화의 신 센라오카가 있다
사자좌상의 태양과 달 디스크 방석 위에 앉아있다
센라오카의 심장에 있는 음절 “아”에서 하얀 빛이 흘러 나온다
이 빛이 모든 중생의 업을 정화한다
센라오카가 빛으로 용해되고 그 빛이 나에게로 용해되어 나는 센라오카가 된다

이제 센라오카 처럼, 나의 심장 중심에서 음절 “아”가 하얀 빛을 발한다
만트라 의 여덟개의 음절(아카, 살, 레, 오, 아, 양, 음, 두)이 음절”아”를 둘러싸고
역시계 방향으로 회전한다

이 음절들은 무한한 공간으로 빛을 발하고 깨달음에 이른 모든 스승들에게
봉헌된다. 위대한 스승들 또한 나에게 빛을 보내고 심장으로 들어온 빛이 나의 몸,
말, 마음에 힘을 실어준다. 그들은 또한 나에게 축복을 보내 나의 해탈을 돕고 이번
생의 편안함을 얻게한다

이제 나의 심장에서 주변으로 빛을 보내어 평범한 공간이 신성한 공간으로,
평범한 중생이 깨달은 존재로 변화됨을 상상한다
나의 모든 인식은 순수하게 된다
내가 인식하는 모든 존재와 사물들은 깨달음을 얻어 정토에 들어간다.
나의 귀에는 살 레 외 만트라 만이 들린다
모든 생각과 감정은 깨달음의 빛을 통해 정화되어 드러난다
열린 알아차림의 상태를 유지하며 계속하여 살 레 외 만트라를 부른다
심장에서 여덟개의 만트라 음절이 음절”아”를 둘러싸고 역시계 방향으로
회전하며 빛을 발한다. 그 빛은 모든 중생에게 퍼져 그들의 유익을 구한다

아 음 흥, 아카 살 레외 아 양 음 두

모든 공덕을 회향함으로서 마무리 한다

@2020 Tenzin Wangyal , This material is intended for use by participants in the 24 -
Hour Full Moon Practice, July 5, 2020. Please do not publish, copy or distribute this
material