

Die Visualisation zum Sa Le Ö Mantra

Während du dich mit der Ruhe des Körpers, der Stille der Sprache und der Weite des Geistes verbindest, verweile im natürlichen Zustand des Geistes. Entwickle die Absicht, durch deine Praxis und Verwirklichung für alle Wesen von Nutzen zu sein.

Stell dir nun im Himmel vor dir die Gottheit Shenlha Ökar vor, eine Gottheit des weißen Lichts. Shenla Ökar sitzt auf einem Löwenthrone auf Kissen aus Sonnen- und Mondscheiben.

Im Herzen von Shenlha Ökar befindet sich eine weiße, leuchtende Silbe A, die Licht ausstrahlt. Dieses Licht reinigt die karmischen Spuren von dir und von allen Wesen.

Dann löst sich der Shenlha Ökar vor dir in Licht auf und dieses Licht löst sich in dir auf, wodurch du dich in Shenlha Ökar verwandelst.

Als Shenlha Ökar erscheint in der Mitte deines Herzens auf einem Lotus mit den Scheiben von Sonne und Mond eine leuchtend weiße Silbe A, die von den anderen acht Silben des Mantras umgeben ist: [A KAR SALÉ Ö A YANG OM DU]. Sie stehen aufrecht und umkreisen das A gegen den Uhrzeigersinn.

Die Silben strahlen Licht in den unbegrenzten Raum aus als eine Opfergabe an alle erleuchteten Wesen. Die erleuchteten Wesen senden Licht zu dir zurück, das als Segen und Ermächtigung von Körper, Sprache und Geist in dein Herz hineingeht. Dieses Licht segnet dich auch für deine Befreiung und für dein Wohlergehen in diesem Leben.

Jetzt sendest du Lichtstrahlen aus deinem Herzen in deine gesamte Umgebung aus. Stell dir dabei vor, dass alle gewöhnlichen Orte zu heiligen Orten und alle gewöhnlichen Wesen zu erleuchteten Wesen werden. Alle deine Wahrnehmungen werden rein. Alle und alles, was du siehst, sind erleuchtete Wesen in einer reinen Dimension; alles, was du hörst, ist das SA LE Ö Mantra; jeder Gedanke und jede Emotion ist die reine Manifestation des Lichts des Gewahrseins.

Aus diesem Bewusstseinszustand heraus singe und rezitiere das SA LE Ö Mantra und strahle fortwährend Licht von dem A in deinem Herzen aus, während das Mantra gegen den Uhrzeigersinn darum kreist zum Wohl aller fühlenden Wesen.

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

Schließe mit der Widmung deiner Verdienste diese Praxis ab.