

Bevezetés a Serab Csamma gyakorlatba: a Bölcsesség és Szeretet Anyja

Serab Csamma [*sherap* bölcsességet jelent; *cham* szeretetet jelent; *ma* anyát jelent] egy bölcsesség istennő, aki a Bön hagyományból származik, Tibet legrégebbi spirituális hagyományából. A Bön szóbeli története szerint ezek a tanítások több ezer évre nyúlnak vissza, Közép-Ázsiából származnak és onnan érkeztek Zsang Zsungba, melynek egy része a mai Nyugat-Tibet.

Annak ellenére, hogy Serab Csamma tanításai egy nagyon ősi hagyományból származnak, az átadás – ezeknek a tanításoknak az élő ismerete – sohasem szakadt meg. A tapasztaláson alapuló tanítás tanítóról tanítványra szállt, a mai napig több ezer éven át töretlenül. Gyakorlóként csodálatos érzéssel tölt el ez minket. Volt olyan időszak a történelemben, csak nagyon keveseknek voltak elérhetőek a tanítások, és olyan időszak is volt, amikor majdnem el is, de aztán újra előkerültek és virágkorukat élték. Az átadás a mainapig eleven, és érezhetjük, ahogy megérint minket.

A Bön hagyományon belül Serab Csamma az egyik legfontosabb istenség. Ő egy Jidam, azaz egy teljesen megvilágosodott istenség, ha kapcsolódunk jelenlétéhez támogat minket, hogy megvalósítsuk a valódi természetünket és elérjük a megvilágosodást. Serab Csammának nagy irodalma és sok tanítása van, amelyek leírják különböző aspektusait és különféle gyógyító minőségeit. Számos hozzá tartozó összetett rituálé és szádana létezik. A saját gyakorlatom által a gyakorlat lényegét kivontam és ezt fogom nektek tanítani. Tömör – egyszerű és rövid. Az „egyszerű” nem azt jelenti, hogy a bölcsesség tanítások bármilyen módon sérülnének. A „rövid” nem azt jelenti, hogy az ereje vagy a minősége csökkenne.

Szerintem fontos, hogy elmagyarázzam ezt, mert ez egy jelentős tanítás, és értékelnünk kell a lehetőséget, hogy együtt belépünk ebbe a gyakorlatba most itt a bolygónkon. Egy kapcsolódás nélküli időszakon megyünk át. Szenvedünk, amikor nem kapcsolódunk az anya térhez, a létezés forrásához. Rengeteg zavarodottságot, konfliktust és háborút eredményez ez a nem kapcsolódás országokban, politikai pártok között, és a családokon belül. Serab Csamma jelképezi a kapcsolódás forrását, és azáltal, hogy kapcsolódunk hozzá képesek leszünk kapcsolódni önmagunkhoz, egymáshoz, és a világ többi részéhez. Amikor kapcsolódunk a forráshoz, az anya teréhez, akkor nem az ego-identitásunk vezet minket és spontán módon szeretetet érzünk mások iránt. A bölcsesség azt jelenti, hogy önmagunkat valósítjuk meg, és a szeretet abból a bölcsességből merül fel és kedvességként és a mások és a bolygónk iránti gondoskodásban fejeződik ki.

A legfontosabb dolog, hogy megértsük, kicsoda a Bölcsesség és Szeretet Anyja, hogy kifejlesszük a kapcsolatot vele, és megengedjük, hogy a gyakorlat megérintse azokat a helyeket a testünkben, beszédünkben és tudatunkban, melyek a nem kapcsolódás fájdalmaát hordozzák és szükségük van a gyógyulásra. Amikor hajlandóak vagyunk nyitottá válni és megengedjük magunknak, hogy megérintsen minket a gyakorlat, amikor a fájdalunkra nyitottsággal, a tudatosság fényével és a kedvesség melegségével tekintünk, akkor nagyon sok előnyünk származik majd a gyakorlatból.

Várlak titeket és áldásommal várom, hogy belépjetek Serab Csamma gyakorlatába. Legyetek tudatában, hogy teljes tanítást kaptok egy olyan időszakban, amikor megérett az idő erre. Érezték, hogy ennek a világméretű szent kiber szangának a támogatásával bölcsességet és szerető együttérzést tudunk felébreszteni, hogy önmagunk, kapcsolataink és a bolygónk javára legyenek.

Nagy szeretettel:

Tenzin Wangyal Rinpocse