

Serab Csamma (a Bölcsesség és Szeretet Anyja) lényegi gyakorlata

Hozzuk a teljes figyelmünket a jelen pillanatba. Legyünk tudatában a szent kiber szanga jelenlétének. Pihenjünk meg a test nyugalmában, a beszéd csendjében, és fokozatosan hozzuk a figyelmünket befelé a szívünkhöz és pihenjünk meg szívünk határtalan szent terében. A nyitottság és tudatosság egyesüléséből érezzük a melegséget és a tiszta odaadást a Bölcsesség és Szeretet Anyja, Serab Csamma iránt.

Serab Csamma megidézése

Zengessük az OM-ot [háromszor].

OM... OM... OM...

Ahogy zengetjük az OM-ot, Serab Csamma csodálatos módon megjelenik előttünk az égen. Aranyfényű békés bölcsesség lény, díszekkel, mosolyogva szeretetet és együttérzést áraszt minden lény felé.

Ima Serab Csammához

Segíts nekem, segíts nekünk, hogy legyőzzünk mindent, ami akadályozza az önmegvalósítást, meggyógyuljunk és gazdagítsuk életünket, hogy számtalan más lény javára lehessünk.

Hagyjunk időt arra, hogy érezzük Serab Csamma jelenlétét és a kapcsolódás melegségét.

Tisztítás

Serab Csamma szívéből fény árad ki, és ahogy ez a fény belép a koronacsakránkon a bölcsesség fény átmossa a testünket, beszédünket, tudatunkat megtisztítva a karmikus lenyomatainkat és jelenlegi életünknek sebeit, melyeket érzünk, és melyeknek tudatában vagyunk.

Fokozatosan érezzük, hogy a testünk, beszédünk és tudatunk olyan, mint a tiszta nyílt égbolt, és Serab Csamma áldása által kapcsolódunk a létezés őseredeti tisztaságához.

A meghatalmazás fogadása

Zengessük az A OM HUNG-ot [mindegyiket háromszor] ahogy megkapjuk a test, beszéd és tudat áldását.

Ahogy az A-t zengetjük, fehér fény árad Serab Csamma homlokából a mi homlokunkba, és megkapjuk a megvilágosodott test áldását.

A... A... A...

Ahogy az OM-ot zengetjük, vörös fény árad Serab Csamma torkából a mi torkunkba, és megkapjuk a megvilágosodott beszéd áldását.

OM... OM... OM...

Ahogy a HUNG-ot zengetjük, kék fény árad Serab Csamma szívéből a mi szívünkbe, és megkapjuk a megvilágosodott tudat áldását.

HUNG... HUNG... HUNG...

Mély kapcsolódás a megvilágosodott minőségekhez

Miközben az A-t zengetjük, érezzük magunkat sokkal stabilabbnak és pihenünk meg testünk mély nyugalmában. Zengessük az OM-ot, érezzük magunkat sokkal békésebbnek és pihenünk meg a beszédünk mély csendjében. Zengessük a HUNG-ot, érezzük, hogy sokkal jobban kapcsolódunk a szívünk terességéhez és melegségéhez. Zengessük az A OM HUNG-ot egyszer.

A... OM... HUNG...

Mantra recitálása

Érezzük Serab Csamma jelenlétét önmagunkban és előttünk a térben is. Legyünk tudatában a körülöttünk levő szent kiber szangával való kapcsolódásunknak. A szerető kedvesség terességének, fényének és melegségének mély érzésével saját magunk és a többi érző lény iránt recitáljuk a mantrát.

OM MA WA MA DE MA HI MO HA E MA HO MA YE RU PA YE TA DU DU SO HA

Lezárás

Előttünk a térben Serab Csamma fénné oldódik, és ez a fény beleolvad a szívünkbe. Eggyé válunk Serab Csammával.

Érdemfelajánlás

Ajánljuk fel gyakorlatunk érdemét minden lény javára.