

Prática Concisa de Sherab Chamma, Mãe de Sabedoria e Amor

Traga toda a sua atenção para este momento. Tome consciência da presença da cyber sanga sagrada. Descanse na quietude do seu corpo, no silêncio da sua fala e, gradualmente, traga a sua atenção para dentro, para o seu coração, e descanse no espaço sagrado ilimitado do seu coração. Da união de abertura e consciência, sinta o calor e a devoção pura à Mãe de Sabedoria e Amor, Sherab Chamma.

Invocação de Sherab Chamma

Entoe a sílaba OM [três vezes].

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

Conforme você entoa a sílaba OM, Sherab Chamma surge miraculosamente no céu à sua frente. Ela é um ser de sabedoria pacífica, de luz dourada, ornamentada e sorridente, irradiando amor e compaixão por todos os seres.

Reze para ela

Ajude-me, ajude-nos a superar todos os obstáculos à autorrealização, a curar e a enriquecer nossas vidas, para que possamos beneficiar incontáveis outros seres.

Dedique um tempo para sentir sua presença e o calor da conexão com ela.

Purifique

Uma luz emana do coração de Sherab Chamma, e, você a recebe através de sua coroa, como uma “chuva” de luz de sabedoria que lava seu corpo, sua fala e sua mente, purificando suas marcas cármicas e feridas desta vida, as que você sente e das quais têm consciência.

Gradualmente, sinta que seu corpo, fala e mente são como um céu aberto e claro, e que, por meio das bênçãos de Sherab Chamma, você se conecta com a pureza primordial do seu ser.

Receba o Empoderamento

Entoe as sílabas *A OM HUNG* [três vezes cada] à medida em que recebe os empoderamentos do corpo, da fala e da mente.

Conforme você entoa a sílaba *A*, uma luz branca se irradia da testa de Sherab Chamma até sua testa e você recebe o empoderamento do corpo iluminado.

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

Conforme você entoa a sílaba *OM*, uma luz vermelha se irradia da garganta de Sherab Chamma até sua garganta e você recebe o empoderamento da fala iluminada.

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

Conforme entoa a sílaba *HUNG*, uma luz azul se irradia do coração de Sherab Chamma até seu coração e você recebe o empoderamento da mente iluminada.

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

Prática Concisa de Sherab Chamma, Mãe de Sabedoria e Amor

Conecte-se Profundamente com as Qualidades Iluminadas

Enquanto entoar o *A*, sinta-se mais aterrado e descanse na profunda quietude do seu corpo. Ao entoar o OM, sinta-se mais pacífico e descanse no silêncio profundo da sua fala. Ao entoar o HUNG, sinta-se mais conectado ao espaço e ao calor do seu coração. Entoe a melodia “A OM HUNG” (as três sílabas em conjunto) uma vez.

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

Recite o Mantra

Sinta a presença de Sherab Chamma dentro de você e no espaço à sua frente. Tome consciência de sua conexão com a *cyber* sanga sagrada ao seu redor. Com um profundo sentimento do espaço, da luz e do calor da bondade amorosa, por si mesmo e por todos os seres, recite o mantra.

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

Conclusão

No céu à sua frente, Sherab Chamma se dissolve em luz e essa luz se dissolve em seu coração. Você se torna um com Sherab Chamma.

Dedique os Méritos

Dedique os méritos da sua prática ao benefício de todos os seres.