

La Pratica Concisa di Sherap Chamma, Madre di Saggezza & Amore

Porta la tua completa attenzione al momento presente.

Sii consapevole della presenza del cyber sangha. Riposa nella quiete del tuo corpo, il silenzio della tua parola, e gradualmente porta la tua attenzione internamente, e dimora nello spazio sacro sconfinato del tuo cuore. Dall'unione della spaziosità e della consapevolezza senti il calore e la pura devozione verso la Madre di Saggezza e Amore, Sherap Chamma.

Invoca Sherap Chamma

Recita la sillaba OM [tre volte].

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

Mentre reciterai, Sherap Chamma apparirà miracolosamente nel cielo di fronte a te.

Lei è un essere pacifico di saggezza, di luce dorata, ornamentata e sorridente, radiante d'amore e compassione per tutti gli esseri senzienti.

Prega per Lei

“Aiutami, aiutaci, a superare tutti gli ostacoli per l'auto-realizzazione, in modo da curare ed arricchire le nostre vite e poter essere di beneficio ad innumerevoli altri.”

Prenditi del tempo per sentire la sua presenza ed il calore della connessione.

Purifica

Viene emanata luce dal suo cuore, e nel momento in cui riceverai questa luce nella corona della tua testa, la sentirai come luce di saggezza pulirti attraverso il tuo corpo, la tua parola e la tua mente, purificando le tracce karmiche e ferite della tua vita che senti e di cui sei consapevole.

Gradualmente senti il tuo corpo, la tua parola e la tua mente come un cielo spazioso, ed attraverso le sue benedizioni conetterai con la purezza primordiale dell'essere.

Ricevi il Potenzamento

Cantando le sillabe A, OM, HUNG [tre volte ciascuna] - riceverai i potenziamenti di corpo, parola e mente.

Come canterai la sillaba A, una luce bianca irraggerà dalla sua fronte verso la tua e riceverai il potenziamento del corpo illuminato.

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

Come canterai la sillaba OM, una luce rossa irraggerà dalla sua gola verso la tua e riceverai il potenziamento della parola illuminata.

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

Come canterai la sillaba HUNG, una luce blu irraggerà dal suo cuore verso il tuo e riceverai il potenziamento della mente illuminata.

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

La Pratica Concisa di Sherap Chamma, Madre di Saggezza & Amore

Connetti profondamente con le Qualità Illuminate

Mentre canterai la sillaba A, sentirai più stabilità e dimorerai nella profonda quiete del tuo corpo.
Cantando OM, sentirai maggiore pace e dimorerai nel profondo silenzio della tua parola.
Cantando HUNG, sentirai maggiore connessione con la spaziosità e calore del tuo cuore.
Canta la melodia A OM HUNG [una volta].

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

Recita il Mantra

Senti la presenza di Sherap Chamma sia dentro di te che nello spazio di fronte a te. Sii consapevole della tua connessione con il cyber sangha intorno a te. Con profonda confidenza della spaziosità, luce ed il calore dell'amorevole gentilezza per te stesso e tutti gli esseri senzienti, recita il mantra.

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

Conclusione

Nel cielo di fronte a te, Sherap Chamma si dissolverà in luce dorata, e quella luce si dissolverà nel tuo cuore. Diventerai una cosa sola con Sherap Chamma.

Dedica dei Meriti

Dedica il merito della tua pratica a beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Tradotto in italiano da Alexander Yungdrung Dawa, Associazione Ligmincha Italia

*Materiale originale di Ligmincha International, edito da Tenzin Wangyal Rinpoche
destinato unicamente alla pratica personale.*

Si prega di non copiarne o distribuirne il contenuto senza esplicita richiesta e concessione.

