

La práctica concisa de Sherap Chamma, Madre de Sabiduría y Amor

Trae tu atención plena a este momento. Se consciente de la presencia de la sagrada ciberaangha. Descansa en la quietud de tu cuerpo, en el silencio de tu habla y gradualmente trae tu atención al interior, a tu corazón y descansa en el espacio ilimitado de tu corazón. Desde la unión de la apertura y la conciencia despierta, siente la calidez y devoción pura hacia la madre de sabiduría y amor, Sherap Chamma.

Invoca a Sherap Chamma

Canta OM [tres veces].

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

Conforme cantas, Sherap Chamma aparece milagrosamente en el cielo frente a ti. Ella es un ser pacífico de sabiduría y luz dorada, ornamentada y sonriente, irradiando amor y compasión hacia todos los seres.

Rézale

Ayúdame, ayúdanos a superar los obstáculos a la auto-realización, para sanar y enriquecer nuestras vidas y así poder beneficiar a incontables seres.

Permite tiempo para sentir su presencia y la calidez de la conexión.

Purifica

Luz emana de su corazón y conforme recibes esta luz a través de tu coronilla, es una lluvia de luz de sabiduría que lava a través de tu cuerpo, habla y mente, purificando tus huellas kármicas y tus heridas de esta vida, las cuales sientes y te das cuenta de ellas.

Gradualmente siente que tu cuerpo, habla y mente son como un cielo claro y abierto, y a través de sus bendiciones, te conectas con la pureza primordial del ser.

Recibe el empoderamiento

Canta A OM HUNG [tres veces cada una] mientras recibes el empoderamiento de cuerpo, habla y mente.

Conforme cantas A, luz blanca irradia de su frente a la tuya, mientras recibes el empoderamiento del cuerpo iluminado.

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

Conforme cantas OM, luz roja irradia desde su garganta a la tuya, mientras recibes el empoderamiento del habla iluminada.

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

Conforme cantas HUNG, luz azul irradia desde su corazón al tuyo, mientras recibes el empoderamiento de la mente iluminada.

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

La práctica concisa de Sherap Chamma, Madre de Sabiduría y Amor

Conéctate profundamente con las cualidades iluminadas

Mientras cantas A, siéntete mas arraigado y descansa en la profunda quietud de tu cuerpo. Al cantar OM, siéntete mas pacífico y descansa en el profundo silencio de tu habla. Al cantar HUNG, siéntete mas conectado a la espaciosidad y calidez de tu corazón. Canta la melodía de A OM HUNG una vez.

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

Recita el Mantra

Siente la presencia de Sherap Chamma dentro de ti, así como en el espacio frente a ti. Sé consciente de tu conexión con la sagrada ciberaangha a tu alrededor. Con un profundo sentimiento de espaciosidad, luz, y la calidez de la bondad amorosa para ti mismo y para todos los seres, recita el mantra.

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

Conclusión

En el cielo frente a ti, Sherap Chamma se disuelve en luz y esa luz se disuelve en tu corazón. Tu te vuelves uno con Sherap Chamma.

Dedica el mérito

Dedica el mérito de tu práctica para el beneficio de todos los seres.