

La pratique concise de Sherab Chamma, mère de Sagesse et d'Amour

Dirigez toute votre attention sur le moment présent. Soyez conscient de la présence de la cyber-sangha sacrée. Reposez-vous dans la tranquillité de votre corps et le silence de votre parole. Amenez progressivement votre attention à votre cœur et reposez-vous dans l'espace sacré illimité de votre cœur. De l'union de l'ouverture et de la présence consciente, vous ressentez une chaleur et une pure dévotion envers la Mère de Sagesse et d'Amour, Sherab Chamma.

L'invocation à Sherab Chamma

Chantez OM [trois fois] **.OM... OM... OM...**

Pendant que vous chantez, Sherab Chamma apparaît miraculeusement dans le ciel en face de vous. C'est un être de sagesse paisible, constitué de lumière dorée. Elle est couverte d'ornements et sourit, rayonnant d'amour et de compassion envers tous les êtres.

La prière

« *Aidez-moi, aidez-nous à surmonter tous les obstacles à la réalisation du Soi, à guérir et à enrichir nos vies afin d'en apporter le bienfait à d'innombrables êtres* ».

Laissez-vous le temps de ressentir la présence de Sherab Chamma et la chaleur du lien.

La purification

Une lumière émane du cœur de Sherab Chamma et se dirige vers le sommet de votre tête. Lorsque cette lumière pénètre par votre chakra couronne, vous recevez une pluie de lumière de sagesse qui purifie votre corps, votre parole et votre esprit. Elle purifie les traces karmiques et les blessures de cette vie que vous ressentez et dont vous êtes conscient.

Vous expérimentez graduellement votre corps, votre parole et votre esprit comme un ciel clair et ouvert et, grâce aux bénédictions de la déesse, vous vous connectez à la pureté primordiale de l'être.

Recevoir l'initiation

Vous chantez *A OM HUNG* [chaque syllabe-germe trois fois] et recevez alors les bénédictions du corps, de la parole et de l'esprit :

- Lorsque vous chantez le *A*, une lumière blanche irradie du front de Sherab Chamma et se dirige vers votre front : vous recevez alors l'initiation du corps éveillé. **A...A...A...**
- Lorsque vous chantez le *OM*, une lumière rouge irradie de sa gorge vers la vôtre et vous recevez l'initiation de la parole éveillée. **OM... OM... OM...**
- Pendant que vous chantez le *Hung*, une lumière bleue irradie de son cœur vers le vôtre et vous recevez l'initiation de l'esprit éveillé. **HUNG... HUNG... HUNG...**

Se relier profondément aux Qualités Eveillées

- Pendant que vous chantez le *A*, sentez-vous plus ancré et reposez-vous dans la profonde tranquillité de votre corps.
- En chantant le *OM*, sentez-vous plus paisible et reposez-vous dans le silence profond de votre parole.
- En chantant le *HUNG*, sentez-vous plus connecté à l'espace et à la chaleur de votre cœur.

Puis chantez une fois la mélodie *A OM HUNG. A ... OM ... HUNG ...*

Réciter le Mantra

Ressentez la présence de Sherab Chamma à la fois en vous, ainsi que dans l'espace devant vous. Soyez conscient d'être en lien avec la cyber-sangha sacrée autour de vous. Puis, récitez le mantra avec une profonde sensation d'espace, de lumière et la chaleur de la bienveillance aimante envers vous-même et tous les êtres.

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

Dissolution

Dans le ciel devant vous, Shérap Chamma se dissout en lumière, et cette lumière se dissout dans votre cœur. Vous devenez un avec Sherab Chamma.

Dédicace

Dédiez le mérite de votre pratique au bien de tous les êtres.