



Introdução à Prática de Sherab Chamma:
Mãe de Sabedoria e Amor

Sherab Chamma: Mãe de Sabedoria e Amor

Sherab Chamma [*sherab* significa sabedoria; *cham* significa amor; *ma* significa mãe] é uma deusa de sabedoria proveniente da tradição Bön, a mais antiga tradição espiritual do Tibete. De acordo com a história oral do Bön, esses ensinamentos remontam a milhares de anos atrás, são originários da Ásia Central e depois foram levados para o país de Zhang Zhung, do qual, parte se tornou o Tibete Ocidental.

Embora os ensinamentos de Sherab Chamma sejam de uma tradição muito antiga, a transmissão - o conhecimento vivo desses ensinamentos — nunca foi interrompida. A instrução experiencial foi passada de mestre a aluno, ininterruptamente por milhares de anos até o momento presente. Como praticantes, nos sentimos maravilhados com isso. Houve momentos na história em que as instruções foram dadas apenas a um número muito reduzido de pessoas e quando estavam prestes a desaparecer, ressurgiram e floresceram. A transmissão é calorosa, você pode ser tocado por ela, pode senti-la.

Dentro da tradição Bön, Sherab Chamma é uma das deidades mais importantes. Ela é um yidam, uma deidade completamente iluminada e, ao nos conectarmos com sua presença, recebemos apoio para realizarmos nossa verdadeira natureza e alcançarmos a iluminação. Há uma rica obra literária e muitos ensinamentos de Sherab Chamma que descrevem seus diferentes aspectos e suas diferentes qualidades de cura. Existem muitos rituais e sadhanas bastante elaborados relacionados a ela. Através de minha própria prática, elaborei esta prática quintessencial que faremos juntos. É concisa — simples e curta. “Simples” não significa que os ensinamentos de sabedoria tenham sido de forma alguma comprometidos. “Curta” não significa que a potência ou a qualidade tenham sido reduzidas.

Considero importante explicar isso, porque este é um ensinamento de grande significado, e precisamos valorizar a oportunidade de participar desta prática juntos neste momento em nosso planeta. Estamos passando por um momento de desconexão. Sofremos quando estamos desconectados da mãe espaço, a fonte do ser. A confusão, o conflito e as guerras resultantes da desconexão estão se manifestando em larga escala nos países, entre partidos políticos e dentro das famílias. Sherab Chamma representa a fonte da conexão e, através da conexão com ela, somos capazes de nos conectarmos a nós mesmos, uns aos outros e ao resto do mundo. Conectados à fonte, à mãe espaço, deixamos de ser dirigidos pela identidade egoica e cultivamos espontaneamente o amor pelos outros. Sabedoria significa autorrealização; o amor surge dessa sabedoria e pode ser expresso como bondade e cuidado com os outros e com o nosso planeta.

O mais importante é compreender quem é a Mãe de Sabedoria e Amor, desenvolver um relacionamento com ela e permitir que a prática toque os locais do corpo, da fala e da mente que carregam a dor da desconexão e que precisam de cura. Quando estivermos dispostos a nos abrir e nos permitir ser tocados, quando enfrentarmos nossa dor com abertura, com a luz da consciência e com o calor da bondade, receberemos muitos benefícios.

Convido você a participar da prática de Sherab Chamma com todas as minhas bênçãos. Saiba que você está recebendo um ensinamento completo em um momento adequado para estes ensinamentos. Sinta que, com o apoio da cyber sangha sagrada de todo o mundo, podemos trazer sabedoria e compaixão amorosa para beneficiar a nós mesmos, nossos relacionamentos e nosso planeta.

Muito calorosamente, Tenzin Wangyal Rinpoche

Descrição Breve

Sherab Chamma, Mãe de Sabedoria e Amor, é um yidam (deidade de meditação) na tradição budista Bön do Tibete. O ciclo tântrico de Sherab Chamma é um dos mais importantes do Bön. A prática de Sherab Chamma nos ajuda a nos conectarmos profundamente com as qualidades curativas do amor e da compaixão e com a sabedoria inata através da qual todos os obstáculos são liberados. O Bön considera Sherab Chamma a deidade mais poderosa dentro de seu rico panteão. Seu mantra é entoado para confortar todos os seres e para invocar paz, prosperidade, vida longa e bem-estar para todos.

Sherab Chamma é de cor dourada e tem aparência jovial. Ela é lindamente adornada com os treze ornamentos de uma deidade pacífica. Ela está sentada sobre discos de sol e de lua em um trono de lótus. Na mão direita, na altura do coração, ela segura um vaso preenchido com o néctar da compaixão. Em sua mão esquerda, ela segura a haste de um lótus cuja flor apoia o espelho da sabedoria, que revela todos os fenômenos como formas vazias.

Sherab Chamma, também conhecida como Gyalyum (Mãe de todos os Vitoriosos), é uma emanção de Satrik Ersang, integrante do grupo dos Quatro Transcendentais, os quatro budas primordiais da tradição Bön (Satrik Ersang, Shenlha Ökar, Sangpo Bumtri e Tonpa Shenrap). Entre suas muitas manifestações estão a protetora irada Sipé Gyalmo (Rainha da Existência) e Yeshé Walmo (Deusa da Sabedoria Mágica).

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 entoar 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 entoar 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...

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.

A Explicação do Mantra de Sherab Chamma

OM Künsal Chamma Chemo, a Grande Mãe de Amor que Tudo Ilumina, a fonte das cinco manifestações.

As Oito Chamma Protetoras (*jig pa gye kop*):

MA - Protege de inimigos (*ga*)

WA - Protege de maldições (*je*)

MA - Protege de infertilidade (*rik*)

DE - Protege de nagas (*lu*)

MA - Protege de visões errôneas (*mu tek*)

HI - Protege de ações impuras (*chön*)

MO - Protege da morte (*chi wa*)

HA - Protege de forças planetárias negativas (*da*) e das oito classes de seres.

E - A raiz da atividade iluminada: pacífica, crescente, poderosa e irada.

MA - Representa a fonte dos quatro ensinamentos: (*do, bum, zung, gyü*)

HO - Quatro guardiões dos portais da mandala nos níveis externo, interno, secreto e mais intimamente secreto.

MA - Suas 108 manifestações que são a fonte dos volumes dos ensinamentos dos Sutras e dos Tantras.

YE - Suas 360 manifestações que inspiram outros ensinamentos dos Sutras e dos Tantras.

RU - 5.500 manifestações manifestam-se em quatro estágios (*sa*): acumulação, preparação, visão e meditação.

PA - Suas incontáveis manifestações externas que beneficiam os seres da maneira que for necessária.

YE - A essência interna coletiva da mente iluminada, a fonte de incontáveis manifestações. **TA** - Chamma que é a domadora das oito classes de seres poderosos e dos setenta reinos poderosos, a liberadora dos seis reinos.

DU DU - Chamma dos bodhisatvas dos dez bhumis, a mãe de todos os Budas e conquistadora dos três níveis.

SO - Homenagem à Mãe que compreende o significado do conhecimento e dos objetos do conhecimento!

Homenagem à Mãe que é livre dos três limites: não limitada pelos três tempos do passado, presente e futuro; não limitada pela existência nem pela não existência, pelo eternalismo nem pelo niilismo; não limitada pela aparência e pela

vacuidade.

HA - A mãe de todas as deidades-raiz dos Sutras.