

Die kurze Praxis der Sherap Chamma, der Mutter der Weisheit und Liebe

Bring deine volle Aufmerksamkeit in diesen Moment. Sei dir der Anwesenheit der heiligen Cyber-Sangha bewusst. Verweile in der Ruhe deines Körpers und in der Stille deiner Sprache und bring deine Aufmerksamkeit allmählich nach innen zu deinem Herzen und ruhe in dem grenzenlosen heiligen Raum deines Herzens. Spüre aus der Vereinigung von Offenheit und Gewahrsein die Wärme und reine Hingabe an die Mutter der Weisheit und Liebe, Sherap Chamma.

Anrufung der Sherap Chamma

Singe OM [3x].

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

Während du singst, erscheint Sherap Chamma auf wundersame Weise im Himmel vor dir. Sie ist ein friedliches Weisheitswesen aus goldenem Licht, geschmückt und lächelnd, und strahlt Liebe und Mitgefühl aus für alle Wesen.

Bete zu ihr

Hilf mir, hilf uns, alle Hindernisse für die Selbstverwirklichung zu überwinden, hilf uns, unser Leben zu heilen und zu bereichern, um zahllosen anderen helfen zu können.

Lass dir Zeit, ihre Gegenwart und die Wärme der Verbindung zu spüren.

Reinigung

Licht strahlt von ihrem Herzen aus, und wenn du dieses Licht durch deine Krone empfängst, ist es ein Schauer von Weisheitslicht, das deinen Körper, deine Sprache und deinen Geist durchspült und deine karmischen Spuren und die Verletzungen dieses Lebens, die du spürst und wahrnimmst, reinigt.

Nach und nach spürst du, dass dein Körper, deine Sprache und dein Geist wie ein klarer, offener Himmel sind, und durch ihren Segen verbindest du dich mit der ursprünglichen Reinheit des Seins.

Empfange die Ermächtigung

Singe A OM HUNG [jede Silbe 3x] während du die Ermächtigungen von Körper, Sprache und Geist erhältst.

Während du A singst, strahlt weißes Licht von ihrer Stirn zu deiner und du erhältst die Ermächtigung des erleuchteten Körpers.

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

Während du OM singst, strahlt rotes Licht von ihrer Kehle zu deiner und du erhältst die Ermächtigung der erleuchteten Sprache.

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

Während du HUNG singst, strahlt blaues Licht von ihrem Herzen zu deinem und du erhältst die Ermächtigung des erleuchteten Geistes.

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

Die kurze Praxis der Sherap Chamma, der Mutter der Weisheit und Liebe

Verbinde dich tief mit den erleuchteten Qualitäten

Während du A singst, fühle dich mehr geerdet und ruhe in der tiefen Ruhe deines Körpers. Wenn du OM singst, fühle dich friedlicher und ruhe in der tiefen Stille deiner Sprache. Wenn du HUNG singst, fühle dich mehr mit der Weite und Wärme deines Herzens verbunden. Singe einmal die Melodie A OM HUNG.

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

Rezitiere das Mantra

Spüre die Anwesenheit von Sherap Chamma in dir selbst und im Raum vor dir. Sei dir deiner Verbindung mit der heiligen Cyber-Sangha um dich herum bewusst. Mit einem tiefen Gefühl von Weite, Licht und der Wärme liebender Güte für dich und alle Wesen rezitiere das Mantra.

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

Abschluss

Am Himmel vor dir löst sich Sherap Chamma in Licht auf, und dieses Licht löst sich in deinem Herzen auf. Du wirst eins mit Sherap Chamma.

Widme den Verdienst

Widme den Verdienst deiner Praxis zum Wohle aller Wesen.