

## **De beknopte beoefening van Sherap Chamma, Moeder van Wijsheid en Liefde**

Breng je volledige aandacht naar dit moment. Ben je bewust van de aanwezigheid van de gewijde cybersangha. Verblijf in de rust van je lichaam en de stilte van je spraak. Breng geleidelijk je aandacht verder naar binnen, naar je hart en rust in de onbegrensde heilige ruimte van je hart. In de eenheid van openheid en gewaarzijn, voel de warmte en pure devotie voor de Moeder van Wijsheid en Liefde, Sherap Chamma.

### **Aanroeping Sherap Chamma**

Zing drie keer OM.

*OM...OM...OM...*

Terwijl je zingt, manifesteert Sherap Chamma zich als een wonderbaarlijke verschijning in de ruimte voor je. Zij is een vredige wijsheidsgodin van gouden licht, glimlachend en bekleed met versieringen, en straalt liefde en compassie uit naar alle wezens.

### **Bid tot haar**

Help mij, help ons, om alle obstakels en hindernissen op weg naar zelfrealisatie te overwinnen. Help ons om genezing te vinden en ons leven te verrijken zodat we talloze wezens kunnen helpen.

Geef jezelf tijd om haar aanwezigheid te voelen en de warmte van de verbinding.

### **Zuivering**

Dan komt er licht vanuit haar hart, dat via je kruin naar binnen stroomt als een douche van wijsheidslicht dat je gehele lichaam, spraak en geest schoon spoelt. Het zuivert je karmische sporen en de verwondingen die je voelt en waarvan je je gewaar bent.

Langzaam voel lichaam, spraak en geest als een zich heldere, open hemel, en door de zegeningen van Sherap Chamma maak je contact met de oorspronkelijke zuiverheid van zijn.

### **Ontvang de bekrachtiging**

Zing A OM HUNG (elk drie keer) terwijl je de bekrachtiging van lichaam, spraak en geest ontvangt.

Wanneer je A zingt, schijnt een stralend wit licht vanuit Sherap Chamma's haar voorhoofd in jouw voorhoofd en je ontvangt daarmee de bekrachtiging van het verlichte lichaam.

*A...A...A...*

Met het zingen van OM schijnt een stralend rood licht vanuit haar keel naar jouw keel en ontvang je de bekrachtiging van de verlichte spraak.

*OM...OM...OM...*

Wanneer je HUNG zingt, schijnt een stralend blauw licht vanuit haar hart in jouw hart, waarmee je de bekrachtiging van de verlichte geest ontvangt.

***HUNG...HUNG...HUNG...***

**Voel de innige verbinding met de verlichte kwaliteiten**

Als je A zingt, merk dan dat je meer gegrond bent en verblijf in de diepe rust van je lichaam. Terwijl je OM zingt, voel je meer vrede, en rust in de diepe stilte van je spraak. In het zingen van HUNG, voel je meer verbonden met de ruimte en warmte van je hart. Zing de A OM HUNG-melodie één keer.

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

**Reciteer de mantra**

Voel de aanwezigheid van Sherap Chamma binnenin alsook in de ruimte voor je. Ben je gewaar van de gewijde cybersangha om je heen. Met een diep gevoel van ruimtelijkheid, licht en warmte van liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf en alle wezens, reciteer je de mantra

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

**Afronding**

In de ruimte voor je lost Sherap Chamma op in licht, en dat licht lost op in jouw hart. Je bent één met Sherap Chamma.

**Toewijding**

Draag de verdiensten van je beoefening op aan het welzijn van alle wezens.