

Praktyka Sierab Ciammy – Matki Mądrości i Miłości

Część I

Zaśpiewajcie trzy razy nasienną sylabę Sierab Ciammy:

ॐ ॐ ॐ

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

Kiedy śpiewasz trzy razy OM, z niezmierzonej przestrzeni, niezliczone złote sylaby OM wchodzi w twoje ciało przez czakrę korony. Momentalnie przeobrażasz się w Sierab Ciammę, spokojne bóstwo złotego światła, w prawej ręce trzyma ona wazę a w lewej lotos podtrzymujący zwierciadło. Czujesz jej kochającą mądrość wnikać w głąb twego ciała jako złote, uzdrawiające światło przenika twoje mięśnie, kości, krew i komórki. Całkowicie wcielasz energię i właściwości Sierab Ciammy Matki Mądrości i Miłości. Módl się do niej by usunąć cielesne choroby, ból i dolegliwości. Módl się by uwolnić swoją bolesną tożsamość i rozpoznać swoją naturę jako mądrość i miłość.

Odczuj jej błogosławieństwa recytując mantrę, oczyszczającą z wszystkich przeszkód od wszystkich cielesnych chorób i od twojej bolesnej tożsamości

ॐ་མ་བ་མ་དེ་མ་ནི་མོ་དེ་མ་ལོ་ལུ་བ་ལོ་ཏ་འདུ་འདུ་སྐད།

OM MA LA MA DE MA HI MO HA E MA HO MA JE RU PA JE TA DU DU SO HA

Po wyrecytowaniu mantry 7, 21, 108 albo więcej razy, spocznij w nieograniczonej przestrzennej niezmierzonej świadomości w ciepłe miłości Sierab Ciammy.

Część II

W formie Sierab Ciammy skieruj czystą uwagę na przestrzeń we wnętrzu twego serca. Śpiewaj jej sylabę nasienną trzykrotnie

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

Z połączonych nieograniczonej przestrzenności i niezmierzonej świadomości Sierab Ciamma manifestuje się w twoim sercu. Módl się do niej prosząc by usunęła przeszkody i blokady uniemożliwiające rozprzestrzenianie się mądrości i miłującej dobroci i by przyniosła dobre właściwości które ulecą wszelkie emocjonalne czy energetyczne zaburzenia w twoim życiu.

Oddychaj głęboko ze swego serca, przez prawe nozdrze wydychając negatywności i zaciemnienia które uwolnione rozpuszczają się w przestrzeni. Oprócz tego niezliczone manifestacje Sierab Ciammy pojawiające się z każdym wydechem podróżują przez czas i przestrzeń by gromadzić miłość i współczucie z naturalnych żywiołów i bóstw. Gdy wdychasz przez lewe nozdrze przyjmujesz te odzyskane właściwości głęboko w swoim sercu w formie złotego uzdrawiającego

światła które wypełnia wazę Sierab Ciammy w twoim sercu. Z każdym wydechem uwalniaj; z każdym wdechem pogłębiaj swój związek z Sierab Ciammą w twoim sercu i uzdrawiającym nektarem wypełniającym wazę którą trzyma.

Teraz recytuj mantrę czując jak wszystkie energetyczne zaburzenia zostają usunięte i za pośrednictwem siły mantry szerzy się miłość i błogosławieństwa Sierab Ciammy:

OM MA LA MA DE MA HI MO HA E MA HO MA JE RU PA JE TA DU DU SO HA

Po wyrecytowaniu mantry 7, 21, 108 albo więcej razy, spocznij w nieograniczonej przestrzennej niezmierzonej świadomości w ciepłe miłości Sierab Ciammy, czując miłość promieniującą z twego serca.

Część III

Skupiony na złotym nektarze czystej miłości który wypełnia wazę Sierab Ciammy w twoim sercu, śpiewaj sylabę nasienną Sierab Ciammy trzy razy:

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

Kiedy śpiewasz Sierab Ciamma przepływa z twojego serca na nieboskłon przed tobą i wlewa złoty nektar w twoją czakrę korony. Nektar spływa w dół kanałem centralnym i oczyszcza z subtelnych zaciemnień głębię twej osoby. Poczuj że twoje wątpliwości zostały wyjaśnione i oczyściłeś się z nasion niewiedzy. Ufasz doświadczeniu niezmiennego i nieustającej natury umysłu.

Uwolnij się od wszelkich wysiłków gdy wizualizacja rozpuszcza się a ty łączysz się zupełnie z nieograniczoną przestrzenną nieskończoną świadomością i ciepłem prawdziwej miłości – esencją Sierab Ciammy i natury twego umysłu.

Pozostań tak, tak długo jak doświadczenie pozostaje świeże.

Teraz z głębi związku z naturalnym stanem, recytuj mantrę jako samopowstający dźwięk Sierab Ciammy, czując że wszystkie najdrobniejsze przeszkody dla kontemplacji i wszystkie twoje wątpliwości zostały uleczone. Poczuj jak moc i błogosławieństwa Sierab Ciammy promieniają przez czas i przestrzeń, niosąc uzdrowienie tym którzy potrzebują go teraz i przynosząc pożytek wszystkim istotom.

OM MA LA MA DE MA HI MO HA E MA HO MA JE RU PA JE TA DU DU SO HA

Po wyrecytowaniu mantry 7, 21, 108 albo więcej razy, spocznij w naturze umysłu.

Dedykacja zasługi.

Tę krótką kompletną praktykę Sierab Ciammy wprowadził Gesze Tenzin Wangyal Rinpocze dla swych uczniów w roku 2000 w Kathmandu. Redakcja tekstu Jacek Trzebuniak, Ligmincha Polska grudzień 2018.