

**MEDITAÇÃO E ORAÇÕES DRUKPA BRASIL**



**DRUKPA BRASIL**

[www.drukpaBrasil.org](http://www.drukpaBrasil.org)  
[www.facebook.com/drukpaBrasil](https://www.facebook.com/drukpaBrasil)

Impresso por Drukpa Brasil em março de 2014  
Para cópias contatar: [info@drukpaBrasil.org](mailto:info@drukpaBrasil.org)

## ÍNDICE

NOBRE CANTO DAS OITO FONTES DE BEM AVENTURANÇA	1
MOTIVAÇÃO: GERAÇÃO DA MENTE DO DESPERTAR	6
PREAMBULO	7
MEDITAÇÃO NA DIFICULDADE DE OBTER UMA PRECIOSA VIDA HUMANA	8
MEDITAÇÃO NA MORTE E NA IMPERMANÊNCIA	10
MEDITAÇÃO NA LEI DO KARMA: CAUSA E EFEITO	12
MEDITAÇÃO SOBRE O SOFRIMENTO NO SAMSARA	14
REFUGIO E BODHICHITTA	16
AS QUATRO INCOMENSURÁVEIS	17
O SUTRA DO CORAÇÃO DA BEM-AVENTURADA PERFEIÇÃO DA SABEDORIA	18
DEDICAÇÃO DE MÉRITOS	20
PRECE DE LONGA VIDA A SUA SANTIDADE GYALWANG DRUKPA	21
NOTAS SOBRE MEDITAÇÃO	22

༄༅། འཕགས་པ་བཟླ་ཤིས་བརྒྱན་པའི་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་བཞུགས་སོ།

**NOBRE CANTO DAS OITO FONTES DE BEM AVENTURANÇA**

ཨོ། ལྷང་སྤོང་རྣམ་དག་རང་བཞིན་ལྷན་སྲུབ་པའི།

OM / NANG SI NAMDAG RANG ZHIN LHUNDRUB PEI  
OM / Onde todos os fenômenos são completamente puros e espontâneos,

བཟླ་ཤིས་ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་ན་བཞུགས་པ་ཡི།

TrASHI CHHOG CHUI ZHING NA ZHUG PA YI  
Nos auspiciosos reinos das dez direções, residem

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་དགེ་འདུན་འཕགས་པའི་ཚོགས།

SANG GYÉ CHHÖE DANG GEDUN PHAG PEI TSHOG  
o Buda, o Dharma e a Nobre Sangha.

ཀུན་ལ་ཕྱག་འཚལ་བདག་ཅག་བཟླ་ཤིས་ཤོག།

KUEN LA CHAG TSHEL DAG CHAG TrASHI SHOG  
Que ao lhes prestar reverência, tudo nos seja auspicioso!

རྣོན་མའི་རྒྱལ་པོ་རྩལ་བརྟན་དོན་སྲུབ་དགོངས།

DrON MEI GYEL PO TSEL TEN DON DrUB GONG  
Rei Libertador, Força Estável Realizadora de Desejos,

བྱམས་པའི་རྒྱན་དཔལ་དགེ་གྲགས་དཔལ་དམ་པ།

JAM PEI GYEN PEL GE DrAG PEL DAM PA  
Glorioso Ornamento de Amor Autêntico, Glória de Virtude,

ཀུན་ལ་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེར་གྲགས་པ་ཅན།

KUN LA GONG PA GYA CHER DrAG PA CHEN  
Ilustríssimo, que zela por todos,

ལྷན་པོ་ལྷར་འཕགས་རྩལ་གྲགས་དཔལ་དང་ནི།

LHUN PO TAR PHAG TSEL DrAG PEL DANG NI  
Prestigioso Poder, tal qual o do Monte Meru,

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དགོངས་གྲགས་པའི་དཔལ།

SEM CHEN THAM CHE LA GONG DrAG PEI PEL  
Glorioso, que considera todos os seres,

ཡིད་ཚིམ་མཚད་པ་རྩལ་རབ་གྲགས་དཔལ་ཏེ།

YI TSHIM DZÉ PA TSEL RAB DrAG PEL TE  
Poder Lendário que combate os desejos;

མཚན་ཙམ་ཐོས་པའི་བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འཕེལ་བ།

TSHEN TSAM THÖE PEI TrASHI PEL PHEL WA  
escutar seus nomes aumenta a auspiciosidade e o sucesso.

བདེ་བར་གཤེགས་པ་བརྒྱད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

DE WAR SHEG PA GYÉ LA CHHAG TSHEL LO  
Prestamos reverência aos Oito Sugatas!

འཇམ་དཔལ་གཞོན་ཏུ་དཔལ་ལྷན་དོན་འཛིན།

JAM PEL ZHON NU PEL DEN DORJE DZIN  
O jovem Manjushri, o glorioso Vajrapani,

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་མགོན་པོ་བྱམས་པའི་དཔལ།

CHEN RÉ ZIG WANG GON PO JAM PEI PEL  
Avalokiteshvara, o protetor Maitreya,

ས་ཡི་སྙིང་པོ་སྤྲིབ་པ་རྣམ་པར་སེལ།

SA YI NYING PO DrIB PA NAM PAR SEL  
Kshitigerbha, Nirvanaviskambin,

ནམ་མཁའི་སྤིང་པོ་འཕགས་མཚོག་ཀུན་ཏུ་བཟང་།

NAM KHEI NYING PO PHAG CHHOG KUN TU ZANG  
Akahagarbha e o mais nobre Samantabhadra,

ལུ་ཐུལ་དོན་ཕུང་དཀར་གྱུ་ཤིང་དང་།

UT PEL DOR JE PÉ KAR LU SHING DANG  
que graciosamente sustentam os símbolos:  
o Utpala Lotus, o Vajra, o Lotus Branco, a Árvore dos Nagas,

ནོར་བུ་རྩ་བ་རལ་གྱི་ཉི་མ་ཡི།

NORBU DAWA RELDrI NYI MA YI  
a Joia, a Lua, a Espada e o Sol.

ཕྱག་མཚན་ལེགས་བསྐྱམས་བཀྲ་ཤིས་དཔལ་གྱི་མཚོག།

CHHAG TSHEN LEG NAM TrASHI PEL GYI CHHOG  
Eles são supremos em conceder auspiciosidade e sucesso.

བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་བརྒྱད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

JANG CHHUB SEM PA GYÉ LA CHHAG TSHEL LO  
Prestamos reverência aos Oito Bodisatvas!

རིན་ཆེན་གདུག་མཚོག་བཀྲ་ཤིས་གསེར་གྱི་ཉ།

RIN CHHEN DUG CHHOG TrASHI SER GYI NYA  
O mais precioso para-sol, os auspiciosos peixes dourados,

འདོད་འབྱུང་བུམ་བཟང་ཡིད་འོང་ཀ་མ་ལ།

DÖE JUNG BUM ZANG YIWONG KA MA LA  
o vaso de bondade que concede desejos, a delicada flor de kamala,

སྣན་གྲགས་དུང་དང་ཕུན་ཚོགས་དཔལ་བེའུ།

NYEN DrAG DUNG DANG PHUN TSHOG PEL BE WU  
a concha da fama, o glorioso nó da prosperidade,

མི་རུབ་རྒྱལ་མཚན་དབང་བསྐྱར་འཁོར་ལོ་རྟེ།

MI NUB GYEL TSHEN WANG GYUR KHOR LO TE  
o eterno estandarte da vitória e a roda toda poderosa.

རིན་ཆེན་རྟག་མཚོག་བརྒྱད་གྱི་ཕུག་མཚན་ཅན།

RIN CHHEN TAG CHHOG GYÉ KYI CHHAG TSHEN CHEN  
Aqueles que guardam estes oito mais preciosos símbolos,

ཕྱོག་དུས་རྒྱལ་བ་མཚན་ཅིང་དབྱེས་བསྐྱེད་མ།

CHHOG DÜE GYEL WA CHHÖE CHING GYÉ KYÉ MA  
aquelas que são fontes de regozijo e que fazem oferendas  
a todos os Budas de todas as direções e tempos,

སྒྲིག་སོགས་དོ་བོ་དྲན་པས་དཔལ་སྤེལ་བའི།

GEG SOG NGO WO DrEN PÉ PEL PEL WEI  
aquelas cujas qualidades aumentam o sucesso apenas por serem lembradas

བཀྲ་ཤིས་ལྷ་མོ་བརྒྱད་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ།

TRA SHI LHA MO GYÉ LA CHHAG TSHEL LO  
são as oito Deusas auspiciosas. Prestamos reverência a elas!

ཚངས་པ་ཆེན་པོ་བདེ་འབྱུང་སྲིད་མེད་བུ།

TSHANG PA CHHEN PO DE JUNG SÉ MÉ BU  
Mahabrahma, Shambu, Narayana,

མིག་སྟོང་ལྷན་དང་རྒྱལ་པོ་ཡུལ་འཁོར་སྲུང་།

MIG TONG DEN DANG GYEL PO YUL KHOR SUNG  
Sahasrajna, os reis Dhritirashtra, Virudhaka,

འཕགས་སྐྱེས་པོ་དང་རྒྱ་དབང་མིག་མི་བཟང་།

PHAG KYÉ PO DANG LU WANG MIG MI ZANG  
Virupaksha, o senhor dos Nagas e Viashravana,

ནམ་ཐོས་སྤྲུལ་ཏེ་ལྷ་རྗེས་འཁོར་ལོ་དང་།

NAM THÖE SÉ TE LHA DZÉ KHOR LO DANG  
cada um sustentando um divino símbolo:

ཏི་ཤུ་ལ་དང་མདུང་ཐུང་དོར་ཇེ་ཅན།

TrI SHU LA DANG DUNG THUNG DOR JE CHEN  
a roda, o tridente, a lança, o Vajra,

པི་ཡམ་རེལ་གྱི་མཚན་རྟེན་རྒྱལ་མཚན་འཛིན།

PI WAM RELDrI CHHOÉ TEN GYEL TSHEN DZIN  
a vina, a espada, a stupa e o estandarte da vitória,

ས་གསུམ་གནས་སུ་དགེ་ལེགས་བཟང་ཤིས་སྒྲེལ།

SA SUM NÉ SU GE LEG TrASHI PEL  
eles propagam a auspiciosidade e a prosperidade nos três reinos.

འཇིག་རྟེན་སྐྱོད་བ་བརྒྱད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

JIG TEN KYONG WA GYÉ LA CHHAG TSHEL LO  
Prestamos reverência aos Oito Guardiães do Mundo!

བདག་ཅག་དེང་འདིར་བྱ་བ་རྩོམ་པ་ལ།

DAG CHAG DENG DIR JA WA TSOM PA LA  
Possa o propósito que agora assumo

གོགས་དང་ཉེ་བར་འཚོ་བ་ཀུན་ཞི་ནས།

GEG DANG NYE WAR TSHE WA KUN ZHI NÉ  
ser realizado de acordo com as minhas aspirações, sem obstáculos ou perigos,

འདོད་དོན་དཔལ་འཕེལ་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ།

DÖE DON PEL PHEL SAM DON YI ZHIN DrUB  
e que possa obter realização e sucesso crescentes.

བཟང་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་ཤོག། །།

TrASHI DE LEG PHUN SUM TSHOG PAR SHOG  
Que a prosperidade, paz e felicidade reinem!

ལྷ་ཚོ་བཟོད་ན་དེ་ཉིན་དོན་ཀྱན་འགྲུབ། །ཉལ་ཚོ་བཟོད་ན་མི་ལམ་བཟང་པོ་མཐོང་། །  
གཡུལ་དུ་འདུག་ཚོ་བཟོད་ན་ཕྱོགས་ལས་རྒྱལ། །བྱ་བ་རྩོམ་དུས་བཟོད་ན་འདོད་དོན་འབེལ། །  
རྒྱན་དུ་བཟོད་ན་ཚོ་དཔལ་གྲགས་འབྱོར་ཤིས། །བདེ་ལེགས་ཕུན་ཚོགས་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ། །  
སྤྲིག་སྤྲིབ་ཀྱན་བྱང་མཛོད་མཐོང་ལེགས་ཀྱི། །དོན་ཀྱན་འགྲུབ་པར་རྒྱལ་བ་མཚོག་གིས་གསུངས། །སུ་མཁྲུ་ལོ། །

*“Recite essa prece quando você despertar  
e seus desejos serão realizados ao longo do dia.  
Recite-a quando se deitar, seus sonhos serão excelentes.  
Recite diante dos desafios, você será vitorioso.  
Se você a recita diariamente, você pode prolongar sua vida, aumentar sua glória e fortuna,  
aprimorar sua sorte e realizar seus desejos.  
Todas as suas atividades negativas e obscurecimentos podem também ser purificados.  
Você vai conhecer a mais elevada felicidade mundana e absoluta.  
Todos os seus desejos serão realizados.”*

༄༅། །དང་པོ་ཀུན་སྐྱོང་སེམས་བསྐྱེད་ནི།

## MOTIVAÇÃO: GERAÇÃO DA MENTE DO DESPERTAR

མ་གྱུར་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་

MA GUIUR NAM KHA DANG NYAM PÊ SEM TCHÊN TAM TCHÊ  
Todos os seres sencientes, minhas mães, vastos como o espaço infinito

འཁོར་བ་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ལས་བསྐྱེད་ཏེ་

KHOR UA DUG NGEL GUI GUIAN TSO LÊ DREL TÊ  
Irei liberá-los do samsara, um oceano de mal-estar.

རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མ་ཉེན་པ་རྒྱུད་འཇུག་བྱུང་བདག་

NAM PA TAM TCHÊ KHYEN PA ZUNG DJUG KHYAB DAG  
No estado conhecedor de todas as coisas em todos seus aspectos possíveis e na  
unificação que tudo abrange,

དོན་འཚང་ཆེན་པོའི་གོ་འཕང་ལ་འགོད་པར་བྱ།

DOR DJÊ TCHANG TCHÊN PÖ GÔ PHANG LA GÖ PAR DJA  
O grau do Grandioso Vajradhara, eu irei estabelecê-los.

དེའི་ཆེད་དུ་དེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྐྱོམ་རིམ་གྱི་

DÊI TCHÊ DU NGÊ DON TCHAG GUIÁ TCHÊN PÖ GOM RIM GUI  
Para poder fazer isso, nos estágios de meditação sobre a realidade última, o Mahamudra,

ཚོས་ཟབ་མོ་ཉམས་སུ་ལེན་པར་བགྱིའོ།།

TCHÖ ZAB MO NYAM SU LEN PAR GUIÓ  
O profundo Dharma, irei praticar para ganhar experiência.

### Meditação sugerida:

- A essência da prática é reduzir o ego do 'eu'.
- Altruísmo e compaixão não são algo apenas para beneficiar os outros, também são o que precisamos para ter uma mente feliz.
- Se não tratadas, as emoções negativas afetam o humor e a personalidade.
- Pela prece de aspiração, podemos criar um clima positivo.
- Dedicamos a aspiração a todos os seres sencientes, que, como nós, só querem a felicidade.
- Por meio da meditação, podemos treinar nossa mente para ter mais consideração pelos outros, para ver o ponto de vista das outras pessoas a fim de desenvolver o entendimento e, dessa maneira, perdoar e não ficar chateado. Por conseguinte, nossa mente fica em paz.



༄༅། །དང་པོ།

## PREAMBULO

དཔལ་ལྷན་ཅུ་བའི་གླ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

PAL DEN TSA UÊ LA MA RIN PO TCHÊ  
Glorioso e Precioso Guru Raiz!

བདག་གི་སྒྲིང་གར་པརྟའི་ཟེའུ་འབྲུ་ལ།

DAG GUI NYIN GAR PE MÊ ZEÚ DRU LA  
Na antera de uma flor de lótus no centro do meu coração

འབྲུ་ལ་བ་མེད་པར་རྟག་པར་བཞུགས་ནས་ཀྱང་།

DREL UA MÊ PAR TAG PAR JUG NÊ KYANG  
você repousa para sempre inseparável de mim.

སྐྱ་གསུང་མུགས་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།

KU SUNG THUG GUI DJIN GUI LAB TU SOL  
Por favor, conceda-me as bênçãos do teu corpo, fala e mente iluminados.

ཞེས་བརྗོད་ཅིང་དོན་བསམ་པར་དེ་ཡང་རང་གི་སྤྱི་པོར་ཅུ་བའི་གླ་མ་ལམ་གྱིས་གསལ་བཏབ་ཅིང་མོས་གདུང་གིས་

གསོལ་བ་བཏབ་ལ།

*“Tendo dito isso e contemplado o seu significado, imagine o seu Guru Raiz no topo de sua cabeça e engage-se no caminho da súplica o fazendo com profunda devoção.”*

### Meditação sugerida:

- As três jóias – corpo, fala e mente – nos ajudam a transformar nossa vida.
- Visualize Guru Vajradhara se tornando uma bola de luz, abençoando-nos feliz e alegremente, dissolvendo-se em nosso corpo a partir do topo da cabeça.

༄༅། །དལ་འབྱོར་རྟོག་དཀའ་བསམ་པ།

**MEDITAÇÃO NA DIFICULDADE DE OBTER UMA PRECIOSA VIDA HUMANA**

དལ་འབྱོར་འདི་ནི་རྟོག་པར་གྱི་ཉུང་པ།

DEL JOR DI NYI NYÉPAR SHINTU KA

As liberdades e os dons desta vida são extremamente difíceis de se obter.

སྐྱེས་བུའི་དོན་གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ལ།

KYÉBU DON DrUB THOPAR GYURPA LA

Com eles podemos alcançar o verdadeiro significado de ser humano nesta mesma vida.

གལ་ཏེ་འདི་ལ་ཕན་པ་མ་བསྐྱབས་ན།

GEL TÉ DI LA PHENPA MA DrUB NA

Se alguém falha em tirar o máximo proveito disso

ཕྱིས་འདི་ཡང་དག་འབྱོར་བར་གལ་འགྱུར།

CHI DI YANG DAG JORWAR GA LA GYUR

como irá encontrar um renascimento tão favorável outra vez?

རང་རེ་རྣམས་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་ལས་ལྡོག་སྟེ། དལ་བ་བརྒྱད་དང་འབྱོར་པ་བརྒྱད་ལྡན་པའི་མི་ལུས་ཏེ། དམ་ཚཱ་སྐྱབ་པར་གྱི་རྟོན་  
རྟོན་པར་དཀའ་ཡང་ད་རེས་སྡོན་གྱི་དག་བའི་མཐུས་འཕངས་པས་སྐྱེས་བུ་སྟེ། བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་པའི་སྡོབས་དང་ལྡན་པ་དོན་སྐྱབ་པ་ཐོབ་  
པར་གྱུར་པའི་སྐྱབས་འདིར་འབད་པ་ཆེན་པོས་ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་དགོས་ལ། གལ་ཏེ་ཚཱ་ཉམས་ལེན་མ་བྱས་པར་འཆི་བར་གྱུར་ན་  
དལ་འབྱོར་སྟོང་ལོག་བྱས་པ་སྟེ། ཕྱིས་ནས་དལ་འབྱོར་རྟོན་འདི་ལྟ་བུ་ཐོབ་པ་ཆེས་དཀའ་སྟེ་ལས་དབང་དུ་འབྲོ་བའི་ཕྱིར། ལས་མ་  
བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད། བྱས་པ་རྒྱུད་མི་ཟ་བ་ཡིན་ཅེས་གསུང་རབ་ལས་འབྱུང་བས། ངན་སོང་དུ་སྐྱེས་ན་བདེ་འགྲོའི་སྐྱ་ཡང་ཐོས་པར་  
ལྷན་འགྱུར་རོ། །དེ་བས་ད་རེས་དལ་འབྱོར་རྟོན་ཐོབ་པ་འདི་ཁར་རྗེ་ཆེ་བས་ཚཱ་སྐྱབ་ནས་བྱེད་དགོས་བསམ་མོ། །དེ་ནི་དལ་འབྱོར་རྟོག་  
དཀའ་བསམ་པ་སྟེ། དལ་འབྱོར་འདི་ནི་སོགས་སྡོད་འཇུག་གི་ཚོག་ཡིན་ནོ།

Meditação sobre a dificuldade de conseguir a preciosa vida humana:

Embora seja extremamente difícil obter um renascimento humano que esteja livre das oito misérias, e que possua as oito liberdades e os 10 dons, devido às ações positivas anteriores, você é agora um ser humano com o poder, as capacidades e as oportunidades para alcançar a iluminação. Assim, deve fazer grandes esforços para obter a liberação. Se morrer não tendo conseguido praticar o Dharma, irá de mãos vazias, tendo desperdiçado as liberdades e os dons desta vida. Como resultado do poder do karma, será extremamente difícil encontrar um outro renascimento tão afortunado quanto este no futuro.

O Buda disse:

*“Ninguém experimentará karma que não seja criado por si próprio e qualquer karma criado nunca se perde.”*

Além disso, *"quem renasce nos reinos inferiores nem sequer ouvirá sobre existências afortunadas."* Assim, ter renascido nesta vida privilegiada e livre representa uma imensa fortuna. Deixe que isto seja uma advertência de que se deve praticar o Dharma desde o mais profundo do nosso coração.

O verso acima, sobre a raridade desta preciosa vida humana, começando com “As liberdades e os dons desta vida são extremamente difíceis de se obter.” foi extraído do Bodhicharyavatara.

Oito misérias - nascer nas seguintes condições: infernos, fantasmas famintos, animais, bárbaros, deuses de longa vida, sustentar visões errôneas, ausência de um Buda, mudez.

Oito liberdades - estar livre das oito condições desfavoráveis.

Dez dons - cinco individuais: nascer em um corpo humano, nascer em local onde haja o Dharma, possuir todas as faculdades dos sentidos, desejar ações positivas e possuir uma mente voltada ao Dharma; cinco externos: um Buda surgiu neste mundo, um Buda ensinou o precioso Dharma, o Dharma ensinado continua vivo, existem seguidores deste Dharma - a bondade do Mestre e da Sangha.

Meditação sugerida:

Meditação de apreciação – lançar luz no presente

Concentre-se, feche os olhos e aprecie:

- sua boa condição de saúde e bem estar;
- sua família, amigos, todos que ama e aprecia, aqueles que são gentis com você, aqueles que o ajudam, que o servem;
- sua bela casa;
- a paz em seu país;
- ensinamentos do Dharma recebidos de grandes mestres;
- o apoio das Sanghas.

A apreciação cria satisfação e satisfação produz felicidade.

Obtenha felicidade com o que você tem agora.

(recitar a prece 3 vezes)

༄༅། །འཆི་བའི་རྟག་པ་བསམ་པ་ནི།

## MEDITAÇÃO NA MORTE E NA IMPERMANÊNCIA

སྲིད་གསུམ་མི་རྟག་སྟོན་ཀའི་སྡིན་དང་འདྲ།

SI SUM MITAG TOENKAI TrIN DANG DrA

Os três mundos são tão impermanentes quanto as nuvens de outono,

འགོ་བའི་སྐྱེ་འཆི་གར་ལ་བུ་དང་མཚུངས།

DrOWAI KYÉ CHI GAR LA TA DANG TSUNG

os nascimentos e mortes dos seres sencientes são como uma dança,

འགོ་བའི་ཚོ་འགོ་ནམ་མཁའི་སྐྱོག་འདྲ་སྟེ།

DrOWAI TSE DrO NAMKHAI LOG DrA TÉ

o tempo de vida dos seres, como o clarão de um relâmpago no céu,

རི་གཟར་འབབ་རྒྱ་བཞེན་དུ་སྐྱུར་མགྲོགས་འགོ།

RIZAR BAB CHU ZHIN DU NYUR GYOG DrO

passa rapidamente, como água em uma cachoeira.

ཞེས་རྒྱ་ཚེ་རོལ་པའི་ཚོག་འདིའི་དོན། སྲིད་གསུམ་ཐམས་ཅད་ནི་མི་རྟག་པ་སྟོན་ཀའི་སྡིན་དང་། གར་འཁམ་གྱི་ལག་པ་དང་། རམ་  
མཁའི་སྐྱོག་དང་རི་གཟར་རོལ་གྱི་འབབ་རྒྱ་ལྟ་སུར་ ཚོ་འདི་ནི་སྐྱད་ཅིག་ཀྱང་མི་གནས་པར་འཆི་བའི་ལམ་དུ་འགོ་བ། དེ་ལའང་ རྒྱུན་  
རེས་པ་མེད་པས་ རམ་འཆི་ཆ་མེད་པ་ནི་བཤེས་སྤྲོད་ས་ལས།

ཚོ་འདི་གཞོན་མང་རྒྱུད་གིས་བཏབ་པ་ཡི། །

རྒྱ་ཡི་རྒྱ་སྐྱུར་བས་ཀྱང་མི་རྟག་ན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལགས་ན་དམ་པའི་ཚོས་འོང་ཡོད་ཕྱི་བཤོལ་དུ་མི་འཇོག་པར་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་བཙོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དགོས་སྟུང་དུ་  
བསམ་མོ། །

### Meditação sobre a morte e impermanência:

Esta passagem, tirada do sutra Lalitavistara, significa que o universo que engloba os três mundos, é impermanente e instável.

Assim a vida passa, se aproximando rapidamente da morte, semelhantemente às nuvens de outono, aos passos de dança, às luzes de relâmpagos no céu ou à água que cai de uma cachoeira – em constante movimento e mudança, sem parar nem por um só instante.

Além disso, as circunstâncias de nossa morte são imprevisíveis, a hora da morte chega de forma arbitrária. Como Suhllekha diz:

*“Sujeita a tantas doenças, a vida é mais impermanente  
que uma bolha de água que o vento ameaça romper.  
Assim, que extraordinário é o inalar antes de exalar.  
O acordar revigorado depois de dormir.”*

Por isso, contemple a oportunidade que tens de praticar o Dharma sagrado neste momento. Pratique com diligência e entusiasmo, sem tardar.

#### Meditação sugerida:

Essa é uma meditação sobre a mudança. Grandes mudanças são visíveis aos olhos – morte, divórcio, a destruição de um prédio etc. Pequenas mudanças são transformações que acontecem constantemente – relacionamento, envelhecimento etc.

É importante saber que:

- tudo o que nasce deve morrer;
- tudo que é acumulado terminará um dia;
- todo agrupamento irá se dispersar;
- todo prédio um dia virá abaixo;
- o mais elevado e mais famoso um dia terá que cair;
- da mesma forma, os amigos estão sujeitos a mudanças;
- inimigos estão sujeitos a mudanças;
- a felicidade mudará;
- sofrimento e dor mudarão;
- os conceitos mudarão;
- todas as emoções também mudarão;
- o que quer que tenha acontecido ontem é o sonho de hoje;
- o que quer que experimentemos hoje é o sonho de amanhã.

A meditação de apreciação e a meditação sobre a impermanência sempre andam juntas.

A apreciação nos dá uma sensação de alegria, e a meditação sobre a mudança nos prepara para as mudanças da vida. Quer aceitemos ou não, a mudança é um fenômeno natural. Não devemos nos agarrar ou apegar às coisas, pessoas, status etc. Estas duas meditações criam um bom equilíbrio e são muito positivas quando praticadas em conjunto.

(recitar a prece 3 vezes)

༄༅། །ལས་འབྲས་བུ་མ་ནི།

**MEDITAÇÃO NA LEI DO KARMA: CAUSA E EFEITO**

དུས་ཀྱིས་ཉེན་ཏེ་རྒྱལ་པོ་འགོ་བྱུང་ན།

DU KYI NYEN TÉ GYALPO DrO GYUR NA  
Ó Rei! Quando estiveres aflito pela passagem do tempo e quando tiveres que partir,

ལོངས་སྤོད་མཛེའ་དང་གཉེན་བཤེས་རྗེས་མི་འབྲང།

LONG CHE ZA DANG NYEN SHÉ JÉ MI DrANG  
nem a riqueza, nem os seres amados, parentes e amigos te acompanharão.

སྐྱེས་སུ་བདག་ནི་གང་དང་གང་འགོ་བ།

KYÉ BU DAG NI GANG DANG GANG DrOWA  
Quem quer que sejamos e para onde quer que formos,

ལས་ནི་གྲིབ་མ་བཞིན་དུ་རྗེས་སུ་འབྲངས།

LÉ NI DrIBMA ZHIN DU JÉ SU DrANG  
nossos atos nos seguirão como uma sombra.

གསུངས་པའི་དོན། ལས་སྐྱིག་པ་དང་དགེ་བའི་འདོད་ལེན་མ་བྱས་ན་ཚོ་འདི་འཇམ་ཤི་བའི་འོག་ཏུ་མི་འདོད་པའི་འབྲས་བུ་ཐོག་ཏུ་  
འབབ་པས་ལས་གང་ཞིག་བར་མ་དོར་བརྒྱུག་པར་མི་འགྱུར་བར་ཅི་ཞིག་ན་ དུས་ལ་འབབ་ཚོ་སྤོང་བར་འགྱུར་བ་ལོན་ཡིན་པས། མདོ་  
ལས། ལུས་ཅན་དག་གི་ལས་རྣམས་ནི། །བསྐྱེད་པ་བརྒྱུད་ཡང་རྒྱུད་མི་འཛེའ། །ཚོགས་ཤིང་དུས་ལ་བབས་པ་ན། །འབྲས་བུ་ཉིད་  
དུ་སྤྲིན་པ་འགྱུར། །གསུངས་པ་བཞིན། རང་འདི་ནས་ཕྱི་མར་འགོ་བའི་ཚོ་ཟས་གོས་ལོངས་སྤོད་ཉེ་འཁོར་གྲོགས་སོགས་ཡིད་དུ་འོང་  
བའི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཅི་ཡོད་ཀྱང་ཅམ་བཞག་སྟེ་འགོ་དགོས་ལ་ལས་དགེ་སྐྱིག་གང་བྱས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་ནི་ལུས་དང་གྲིབ་མ་བཞིན་  
རྗེས་སུ་འབྲང་བས་སྐྱིག་པའི་ལས་པ་ཤིང་པ་ནས་སྤངས་དགེ་བ་རྒྱུད་དུ་ཡིན་ནའང་ཆེ་ཐང་དུ་འབད་དགོས། སྐྱིག་པ་མི་དགེ་བ་  
པ་རགས་མང་ཡང་རགས་པ་གཙོ་ཆེར་ལུས་ཀྱིས་སྤོག་གཙོད། མ་བྱིན་ལེན། འདོད་པས་ལོག་གཡེམ་གསུམ། དག་གི་རྒྱུ། པ་མ།  
ཚོག་རྒྱུ། དག་འབྲུལ་ཏེ་བཞི། ཡིད་ཀྱིས་བརྟེན་སེམས། གཞོད་སེམས་ལོག་ལྷ་སྟེ་གསུམ་བསྐྱེད་པས་བརྒྱུ་པོ་དང་། མདོར་ན་  
འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཉི་སྤྱུག་སྟེ། །དེས་བསྐྱེད་ལས་ནི་མི་དགེ་བ། །ཞེས་པ་ལྟར་དུག་གསུམ་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ལས་ཐམས་ཅད་མི་  
དགེ་བ་ཡིན་པས་སྤང་ཞིང་། དེ་ལས་སྤོག་པ་ནི་དགེ་བ་ཡིན་པས་ཅི་རུས་སུ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

Meditação na lei do karma - causa e efeito:

Este verso mostra que se não renunciarmos às ações negativas e cultivarmos as virtuosas, iremos experimentar as consequências indesejáveis do nosso comportamento, nesta vida ou após a morte.

Mesmo quando entramos no estado do bardo da morte, nosso karma e nossas ações não desaparecem, seu tempo pode vir a qualquer momento e nossa vida futura será a sua expressão. E, como dito nos sutras:

*“As ações dos seres sencientes não se perdem, mesmo depois de cem eons. Elas se acumulam e amadurecem, como as frutas, em devido tempo. Assim, quando passamos desta vida para a seguinte, teremos que deixar para trás todas as diversões, quaisquer que sejam - alimentos , roupas , riqueza, pais, amigos mais queridos - mas o karma, sempre presente em cada ato, seja positivo ou negativo, nos segue como a nossa sombra. Deve-se, portanto, evitar até mesmo o menor dos atos danosos e se esforçar para fazer até o mais modesto dos atos virtuosos.”*

Há muitos atos não virtuosos, grosseiros e sutis.

No entanto, deve abster-se, principalmente, dos 10 atos não virtuosos: os três atos não virtuosos de corpo: matar, tirar o que não é dado e ter uma conduta sexual imprópria. Os quatro atos não virtuosos de fala: mentir, falar maliciosamente, proferir palavras duras e fofocas sem sentido. Os três atos não virtuosos de mente: cobiça, pensamentos nocivos e visão errada.

Em resumo, diz-se que:

*Os atos praticados pelo desejo, ódio e ignorância não são virtuosos.*

Assim, todos os atos não virtuosos são cometidos devido aos três venenos e devemos nos abster deles. Por outro lado, as ações positivas devem ser cultivadas tanto quanto for possível.

#### Meditação sugerida:

- Pense nas pessoas que você conhece nesta vida.
- Retire os rótulos e veja o ser por trás dos rótulos.
- Pergunte-se: como eu quero ser tratado?
- Você quer respeito, amor, consideração, carinho, atenção, compreensão etc.
- Então, pergunte-se: como eu tenho tratado os outros?
- Seja o que for que esteja exigindo dos outros, você os trata da mesma maneira?
- Se sentir que você tem sido bastante positivo, deve se regozijar e continuar.
- Se você tem sido ingrato e rude com os outros, não se lamenta, pois não há sentido em se preocupar com o que não pode ser mudado. Concentre-se no que pode ser mudado.
- Como você vai agir de agora em diante? Como vai transformar sua atitude?

Para purificar ações negativas, deve-se:

- arrepender-se profundamente;
- comprometer-se a não fazer de novo;
- tomar refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha;
- realizar dedicação específica para purificar uma ação negativa específica.

(recitar a prece 3 vezes)

༄༅། །འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་པ་ནི།

## MEDITAÇÃO SOBRE O SOFRIMENTO NO SAMSARA

སྲིད་སྲིད་མ་རིག་དབང་གིས་སྐྱེ་བོ་རྣམས།

SI SÉ MARIG WANG GI KYÉWO NAM

Devido à ignorância e ao compulsivo desejo de existir, os seres sencientes renascem

མི་དང་ལྷ་དང་རྩ་མོར་རྣམ་གསུམ་པོ།

MI DANG LHA DANG NGEN SONG NAM SUMPO

como humanos, deuses e nos três reinos inferiores.

འགྲོ་བ་ལྔ་པོ་དག་ཏུ་མི་མཁས་འཁོར།

DrOWA NGAPO DAGTU MI KHÉ KHOR

Errantes nestes cinco reinos, confusos,

དཔེར་ན་རྩ་མཁན་འཁོར་ལོ་འཁོར་བ་བཞིན།

PERNA ZAKHEN KHORLO KHORWA ZHIN

eles dão voltas e voltas como a roda de um oleiro.

སྲིད་གསུམ་གླ་དང་ནད་ཀྱི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་འབར།

SI SUM GA DANG NÉ KYI DUG NGEL BAR

O sofrimento da velhice e doença impera nos três mundos

འདི་ན་འཆི་མེ་རབ་འབར་མགོན་མེད་དེ།།

DI NA CHI MÉ RAB BAR GOEN MÉ DÉ

e o fogo da morte devora os desprotegidos.

སྲིད་ལས་བྱང་ལ་འགྲོ་བ་རྟག་ཏུ་སློངས།

SI LÉ JUNG LA DrOWA TAGTU MONG

Em perpétua confusão, ignorantes das causas do sofrimento,

བྱམ་པར་རྒྱན་པའི་བྱང་བ་འཁོར་བ་བཞིན།

BUMPAR CHUPAI BUNGWA KHORWA ZHIN

os seres sencientes circulam em vão, como uma abelha presa em um jarro.



གལ་ཏེ་རང་ཅག་ཉོན་མོངས་པའི་ལས་དབང་ལས་འཁོར་བར་འཁོར་བ་ཞིག་ན་སྤྲུག་བསྐྱེད་པའི་འབྲེག་ལས་བདེ་བ་མེད་ཅིང་། ལྷན་  
 རིང་པོར་བྱུང་ནང་གི་བྱང་བ་སོགས་ཀྱི་དཔེས་འཁོར་བ་བཞིན་གནས་པ་སྟེ། མདོ་སྡེ་དྲན་ཉེར། སེམས་ཅན་དཔྱུལ་བ་དཔྱུལ་མེས་  
 ཉམས། །ཡི་དྲུགས་བཀྲེས་ཤིང་སྐྱོམ་པས་ཉམས། །དུད་འགྲོ་གཅིག་ལ་གཅིག་ཟེམས་ཉམས། །མི་དག་འཚོ་བ་ཐུང་བས་ཉམས། །ལྷ་  
 མིན་འབྲུབ་ཅིང་ཚོད་པས་ཉམས། །ལྷ་དག་བག་མེད་པ་ཡིས་ཉམས། །འཁོར་བ་ལབ་ཀྱི་རྩེ་ཅོམ་ལ། །བདེ་བ་ནམ་ལང་ཡོད་མ་ཡིན།  
 །ཞེས་གསུངས་པས་མཚོན་པར་རྟེས་བཞིན་དཔྱུལ་བ་ལ་ཚོད་པུལ་བརྒྱད། །གང་དཔྱུལ་བརྒྱད་སྟེ་ཚོ་གང་གི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསམ་  
 ཀྱིས་མི་བྱུང་བ་དང་། ཡི་དྲུགས་ལ་བཀྲེས་སྐྱོམ་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད། དུད་འགྲོ་རྣམས་ལ་གཅིག་ལ་གཅིག་ཟེམས་དང་བཀོལ་སྤྲོད་ཀྱི་  
 སྤྲུག་བསྐྱེད། མི་ལ་སྐྱེ་ཤིང་འཚིན་སྤྲུག་བསྐྱེད། ལྷ་ལ་འཚིན་པོ་ལྷ་དྲུད་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་སོགས་མདོར་ན་འཁོར་བའི་གནས་གང་  
 སྤྲུག་བསྐྱེད་དེས་སྤྲུང་བ་དེར་མ་ཟད། །བདེ་བར་སྤང་བ་ཅོམ་དང་བར་མར་གནས་པའང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཉིད་དུ་ལྷུང་བས་ན་འཁོར་  
 པ་འདི་ལས་ཐར་པའི་ཐབས་ཅི་རྣམས་སྤྲུ་འབད་པར་རིགས་པ་སྟེ། སྐོབ་དཔོན་གྱི་སྤྲུབ་ཀྱིས། །འཁོར་བ་དེ་དྲག་ལགས་པས་ལྷ་དང་།  
 །དཔྱུལ་བ་ཡི་དྲུགས་དུད་འགྲོ་རྣམས་དག་ཏུ། རྐྱེ་བ་བཟང་པོ་མ་ལགས་རྐྱེ་བ་ནི། །གནོད་པ་དུ་མའི་སྤོད་ལྷུང་ལགས་མཚེན་མཛོད།  
 །ཅིས་གསུངས་ན་ལྟར། དུས་དངེས་དམ་པའི་ཚོས་ཉམས་སྤྲུངས་ཏེ་གཏན་དུ་བདེ་བ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་  
 པའི་ཐབས་ལ་ཅི་རྣམས་བཙོན་པར་བྱ་བ་ནི་གལ་པོ་ཆེ་ཡིན་ནོ།།

Meditação sobre o sofrimento no samsara:

Devido ao karma gerado pelas perturbações da mente, vagamos em círculos, no ciclo das existências. Constantemente perpetuamos esta situação e, como uma abelha presa em um jarro, damos voltas e voltas sem fim, sem nunca experimentarmos a verdadeira felicidade, somente sofrimento:

- Seres dos reinos infernais sofrem as dores dos infernos.*
- Os pretas são atormentados pela fome e pela sede.*
- Os animais sofrem devorando uns aos outros.*
- Os seres sencientes são atormentados pela brevidade da sua vida.*
- Os semideuses sofrem por conflitos e guerras.*
- Os deuses sofrem por saber que suas prazerosas vidas estão terminando.*
- O samsara é definitivamente privado do mínimo gozo.*

Diz-se no Sutra Smrti Upasthana (Sutra dos Fundamentos da Atenção Plena): “A dor que se sofre nos oito infernos quentes e nos oito infernos frios é inimaginável. Os fantasmas famintos são torturados pela fome e pela sede, os animais sofrem por devorarem uns aos outros ou pela escravidão. Nascimento, velhice, doença e morte são sentidos pelos seres humanos e os deuses sofrem pela morte, transferência e queda até os reinos inferiores.” Em suma, não só estão todas as áreas do samsara cheias com todos os tipos de óbvio sofrimento, mas também disso que degenera em sofrimento. É lógico, então, que se façam todos os esforços para se libertar deste ciclo de existências. Acharya Nagarjuna escreveu:

*“Este é o samsara, onde nenhum renascimento é invejável, seja o divino, humano, infernal, fantasmal ou animal. Entenda bem, o renascer é se sujeitar novamente a milhares de sofrimentos.”*

Assim, a partir deste instante, deve-se apenas confiar e praticar o sagrado Dharma. A todo custo, com coragem, utilizar os métodos que levam à felicidade permanente e à perfeita iluminação. Esforçar-se ao máximo para tal realização é o mais importante de todos os compromissos.

Meditação sugerida:  
 O samsara decorre do karma.  
 O karma decorre do desejo.  
 O desejo decorre da ignorância e dos rótulos.  
 Rótulos – desejos – ações – resultados.  
 Para ser livre, é preciso entender que tudo vem da projeção da mente.  
 (recitar a prece 3 vezes)

༄༅། །སྐབས་འགོ་ནི།

## REFUGIO E BODHICHITTA

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོགས་རྣམས་ལ།

SANG GUIÊ TCHÖ DANG TSOK KYI TCHOG NAM LA  
No Budha, no Dharma e na excelente assembleia,

བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཚེ།

DJANG TCHUB BAR DU DAG NI KYAB SU TCHI  
Até que eu alcance a iluminação, eu busco refúgio.

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྲིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

**DAG GUI DJIN SOG GUI PÊ SO NAM KYI**  
Pelo mérito feito através da generosidade e assim por diante,

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

DRO LA PHEN TCHIR SANG GUIÊ DRUB PAR SHOG  
Possa eu realizar a budeidade para o benefício de todos os seres migrantes.

ལན་གསུམ།

(repetir três vezes)

༄༅། །ཚད་མེད་བཞི་ནི།

## AS QUATRO INCOMENSURÁVEIS

སེམས་ཅན་བདེ་དང་ལྷན་འགྱུར་ཅིག།

SEMCHEN DÉ DANG DEN GYUR CHIG

Possam todos os seres obter a felicidade e ser felizes.

སྤྱག་བཟུལ་རྒྱ་དང་བྲལ་གྱུར་ཅིག།

DUG NGEL GYU DANG DrEL GYUR CHIG

Possam todos permanecer livres do sofrimento e das causas do sofrimento.

བདེ་བ་དམ་དང་མི་འབྲལ་ཤོག།

DÉWA DAM DANG MIDrEL SHOG

Possam todos nunca se separar da autêntica felicidade.

རྒྱལ་སྤང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཤོག།

CHAG DANG DREL WEI TANG NYOM SHOG

Possam todos permanecer em um estado de equanimidade, livres do apego e da aversão.

ལན་གསུམ།

(repetir três vezes)

**BHAGAVATI PRAJNA PARAMITA HRIDAYA SUTRA**  
**O SUTRA DO CORAÇÃO DA BEM-AVENTURADA PERFEIÇÃO DA SABEDORIA**

*Indescritível, inconcebível e inexprimível Perfeição da Sabedoria.  
A própria essência do espaço não nascido e incessante.  
O campo de atividade da própria sabedoria primordial autoconhecedora.  
Mãe dos Vitoriosos dos três tempos, a você presto homenagem!*

[Homenagem ao Coração da Perfeição da Sabedoria de autoria do mestre indiano Rahula]

Na língua da Índia: Bhagavati Prajna Paramita Hridaya  
Na língua do tibete: Tchom den dê ma shê rab kyî pha rol tu tchin pê nying po  
[Em português: O Coração da Bem-aventurada Perfeição da Sabedoria.]

Assim eu ouvi certa vez:

O Bem-aventurado estava em Rajagriha, no Pico do Abutre, junto com uma grande comunidade de monges e uma grande comunidade de bodhisattvas, e, naquela ocasião, o Bem-aventurado penetrou no samadhi sobre a variedade de fenômenos chamado de a percepção do profundo. Naquele momento também o bodhisattva mahasattva, o Poderoso Senhor, o Nobre Avalokiteshvara contemplou plenamente a prática da profunda perfeição da sabedoria e viu com grande clareza que até mesmo os cinco agregados são completamente vazios de existência intrínseca.

Então, pelo poder do Buda, o Venerável Shariputra dirigiu-se ao bodhisattva mahasattva, o Poderoso Senhor, o Nobre Avalokiteshvara, e disse: “Como deve treinar qualquer filho ou filha desta família que deseje se empenhar na prática da profunda perfeição da sabedoria?”

Tendo sido assim questionado, o bodhisattva mahasattva, o Poderoso Senhor, o Nobre Avalokiteshvara dirigiu-se ao Venerável Shariputra e disse: “Shariputra, qualquer filho ou filha desta família que deseje se empenhar na prática da profunda perfeição da sabedoria deve ver claramente dessa maneira: deve ver perfeitamente que até mesmo os cinco agregados são vazios de existência intrínseca. Forma é vazio, esta vaziez é forma; vaziez não é outra coisa senão forma, forma também não é outra coisa senão vaziez. Do mesmo modo, sensações, percepções, formadores mentais e consciência são todos vazios.<sup>1</sup>

“Portanto, Shariputra, todos os fenômenos são vaziez; não têm características definidoras; não nascem, não cessam; não são maculados, não são imaculados; não são deficientes e não são completos.”

“Portanto, Shariputra, na vaziez não há forma, nem sensações, nem percepções, nem formadores mentais, nem consciência. Não há olho, nem ouvido, nem nariz, nem língua, nem corpo, nem mente. Não há forma, nem som, nem odor, nem sabor, nem textura, nem objetos mentais. Não existe elemento constituinte do olho e assim por diante até não haver elemento constituinte da mente, inclusive nenhum elemento constituinte da consciência mental. Não existe ignorância, não existe extinção da ignorância, e assim por diante até não haver envelhecimento e morte, nem extinção do envelhecimento e morte. Do mesmo modo, não existe sofrimento, origem, cessação ou caminho; não existe sabedoria, nem realização e não realização.

---

<sup>1</sup> Nessa tradução, optou-se pelo termo “vaziez” em vez de “vacuidade” para o sânscrito “shunyata”, e “vazio” para o sânscrito “shunya”.

“Portanto, Shariputra, uma vez que os bodhisattvas não têm nada a atingir, eles confiam nessa perfeição da sabedoria e nela permanecem. Não tendo obscurecimentos em suas mentes, eles não têm medo, e, por irem completamente além de qualquer engano, atingirão o fim do nirvana. Todos os Budas que residem nos três tempos também atingiram o pleno e perfeito despertar da inexcédível iluminação ao confiar nessa perfeição da sabedoria.

“Portanto, deve-se saber que o mantra da perfeição da sabedoria – o mantra da grande visão desperta, o mantra inexcédível, o mantra igual ao inigualável, o mantra que pacifica completamente todo o mal-estar – é verdadeiro porque não é enganoso. O mantra da perfeição da sabedoria é recitado assim:

**Tadyatha om gate gate paragate parasamgate bodhi svaha!**

Shariputra, é dessa maneira que um bodhisattva mahasattva deve treinar na profunda perfeição da sabedoria.”

Então, o Bem-aventurado retornou de seu samadhi e louvou o bodhisattva mahasattva, o Poderoso Senhor, o Nobre Avalokiteshvara, dizendo que isso é excelente. “Excelente! Excelente! Ó filho desta família, é assim mesmo; é assim que deve ser. Deve-se praticar a profunda perfeição da sabedoria exatamente como você mostrou. Dessa maneira até os tathagatas se regozijarão.”

Quando o Bem-aventurado proferiu essas palavras, o Venerável Shariputra, o bodhisattva mahasattva, o Poderoso Senhor, o Nobre Avalokiteshvara, junto com toda a assembleia, inclusive os mundos dos deuses, humanos, asuras e gandharvas, todos regozijaram-se e saudaram o que o Bem-aventurado havia dito.

Isto conclui o sutra Mahayana chamado O Coração da Bem-aventurada Perfeição da Sabedoria.

Sob a proteção do Rei Trisong Detsen, em meio ao oitavo século, o tradutor tibetano (lotsawa) Bhikshu Rinchen Dê traduziu este texto com o mestre (pandita) Vimalamitra. Isto foi editado pelos tradutores (lotsawas) e grandes editores Gelo, Namkha e outros. Este texto tibetano foi copiado de um afresco em Gegye Chemaling, um dos templos do glorioso Samye Vihara [no Tibete].

*Traduzido do tibetano pelo Lama Jigme Lhawang (Gabriel Jaeger) e editado pela tradutora  
Lúcia Brito, agosto de 2013*

## DEDICAÇÃO DE MÉRITOS

དགོ་བ་འདི་ཡིས་མཁའ་མགྲའ་སེམས་ཅན་ཀུན།

GUÊ UA DI YI KHA NYAM SEM TCHEN KUN

Através desta virtude, possam todos os seres, vastos como o espaço infinito,

སྒྲིག་དང་སྒྲིབ་པའི་ཚོགས་ཀུན་བྱང་ལྗུར་ནས།

DIG DANG DRIB PÊ TSOG KUN DJANG GUIUR NÊ

Purificar por completo o acúmulo das negatividades e dos obscurecimentos,

བསམ་པའི་དོན་ཀུན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ་འགྱུར་ནས།

SAM PÊ DON KUN YI JIN DRUB GUIUR NÊ

realizar todos os seus propósitos pretendidos tal como imaginados,

དོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྣུར་ཐོབ་ཤོག།

DOR DJÊ TCHANG GUI GO PANG NYUR TOB SHOG

E rapidamente alcançar o estado de Vajradhara.<sup>2</sup>

-----0-----

སྐྱེ་བར་དམ་པའི་ཚོས་ལ་ནན་ཏན་གྱིས།

KYE BAR DAM PÊ TCHO LA NEN TEN GUI

Por vidas, através da prática constante do genuíno Dharma,

བྱང་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་པའི་ས་ལ་མ་ཕྱིན་བར།

DJANG TCHUB TCHÊN POI SA LA MA TCHIN BAR

Até que eu acesse o solo da Grande Iluminação,

བར་ཆད་བདུད་བཞིའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བ་དང་།

BAR TCHÊ DU JÍ YUL LÊ GUÍAL UA DANG

Possa eu ser vitorioso no combate aos quatro maras<sup>3</sup> obstrutores e

ཉམས་ཚོགས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་བྲག་ཤིས་ཤོག། །།

NYAM TOG GON DU PÊL UÊ TRA SHI SHOG

Possam sinais auspiciosos se mostrarem através do desenvolvimento da experiência e da realização.

2 Vajradhara, literalmente, o “Portador do Diamante,” é a representação do Buddha Primordial, nossa verdadeira natureza e a natureza real de todas as coisas.

3 Os 4 maras são forças obstrutoras e criadoras de obstáculos no caminho espiritual. São condicionamentos da mente destituídos de qualquer existência intrínseca e surgidos a partir da ignorância básica e auto-centramento. De acordo com os sutras os quatro maras são o “mara dos agregados”, o “mara das emoções aflitivas”, o “mara senhor da morte”, e o “mara dos filhos dos deuses.”

**PRECE DE LONGEVIDADE A SUA SANTIDADE GYALWANG DRUKPA**

Escrita por S.S. Trulshik Rinpoche



ཨོལྷ་སྟི།

OM SOTI

བདུད་བཞིའི་དཔུང་གིས་འཇིགས་མེད་དོན་མཛོད།

DU JÍI PHUNG GUI JIG MÊ DOR DJÊ DZIN  
Detentor do Vajra, destemido subjugador dos quatro maras.

སྤྱིང་རྗེའི་གཏིར་མཛོད་པ་རྣམས་དཀར་པོའི་གར།

NYING DJÊI TER DZÖ PEMA KAR PÖ GAR  
Tesouro de compaixão, a atividade manifesta de Pema Karpo.

མཁྱེན་རབ་དབང་ལྷུག་འབྲུག་པ་ཚོས་ཀྱི་རྗེའི།

KHYEN RAB UANG TCHUG DRUK PA TCHÖ KYI DJÊ  
Oh Drukpa, Senhor do Dharma, Poderoso Senhor do Supremo Conhecimento.

ཞབས་རྒྱུད་རྟག་བརྟན་བཞེད་དོན་ལྷན་གྲུབ་ཤོག།

JAB ZUNG TAG TEN JE DON LUN DRUB SHOG  
Possa você ter definitivamente uma longa vida e seus desejos  
serem espontaneamente realizados.

ཅེས་དོན་བརྒྱུད་བརྟན་པའི་མངའ་བདག་ལྷུག་པས་མགོན་འབྲུག་ཚེན་སྐུ་འཕྲིང་བཅུ་གཉིས་པ་ཚེན་པོར་བརྟན་བཞུགས་སློན་ཚིག་གློག་ཀར་སྟིང་།

བསྐྱུད་སྐུ་ལྷ་དེའུ་པ་དག་དབང་ཚོས་སློས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་སྤྱིར་སྐྱུ། །།

Esta prece de longa vida foi escrita por Jadeupa Ngawang Chokyi Lodro (S.S. Trulshik Rinpoche) para o 12o. Gyalwang Drukpa, o detentor da Linhagem do Significado Último.

## NOTAS SOBRE MEDITAÇÃO

### Postura de meditação:

1. Pernas cruzadas.
2. Mãos na posição das mãos do Buda Amitabha.
3. Costas eretas.
4. Ombros abertos.
5. Pescoço ligeiramente inclinado.
6. Língua tocando o céu da boca.
7. Olhar para baixo, um metro à frente.

### Meditação na respiração (meditação de concentração):

1. Comece com uma longa respiração pelas duas narinas. Visualize toda raiva, ódio, karma negativo, decepção e stress saindo na forma de uma fumaça negra.
2. Feche a narina esquerda com o dedo, inspire profundamente pela narina direita e retenha o ar na região abdominal por 2 segundos. Visualize as bênçãos de todos os Budas e Bodhisattvas entrando em seu corpo na forma de uma luz branca.
3. Em seguida, feche a narina direita, expire todas as negatividades pela narina esquerda na forma de uma fumaça negra.
4. Inspire mais uma vez todos os pensamentos positivos através da narina esquerda na forma de uma luz branca.
5. Feche a narina esquerda e expire todos os pensamentos negativos pela narina direita na forma de uma fumaça negra.
6. Inspire profundamente todos os pensamentos bons e positivos com ambas as narinas na forma de uma luz branca.
7. Expire com uma leve força todos os pensamentos ruins e negativos através de ambas as narinas na forma de uma fumaça negra.

(Este é um conjunto. Faça três conjuntos diariamente. Comece o segundo e o terceiro conjuntos a partir do item 2.)