

Lama Michel Rinpoche

སླ་མའི་རྣལ་འབྱོར།

Meditação do Guru Yoga



Centro de Dharma da Paz – Shi De Choe Tsog

Outubro de 2017

Lama Michel Rinpoche
Meditação do Guru Yoga

Essa compilação de rezas foi feita por ocasião dos ensinamentos de Lama Michel Rinpoche sobre a prática do Guru Yoga no retiro em Itapeperica da Serra (SP), no período de 7 a 10 de junho de 2012.

© **Publicações NgalSo**

1ª edição brasileira: junho de 2012
2ª edição revista: novembro de 2013
3ª edição: junho de 2014
4ª edição: outubro de 2017

Essa apostila acompanha o CD “Prática do Guru Yoga”

Reprodução proibida.

Sarwa Mangalam! Que tudo seja auspicioso!

Sumário

Visualização 1	6
Meditação de refúgio	7
Visualização 2	8
Meditação de tomar refúgio e gerar bodhichitta	9
Visualização 3	9
As sete meditações ilimitadas.....	10
Visualização 4	11
Purificação do lugar	12
Visualização 5	12
Transformação das oferendas	13
Visualização 6	13
Mantra de oferendas.....	13
A expressão do poder da verdade	14
Visualização 7	14
Invocação de Guru Buddha	15
Prece dos Sete Ramos	15
Oferenda do mandala	16
Mantra da essência de todos os Buddhas	16

Visualização 8	17
Mantra da essência de todos os Buddhas	17
Mantra de Vajradhara	17
Prece a Guru Buddha Shakyamuni	18
Prece de pedido e mantra de Lama Tsongkhapa	18
Oração e mantra para pedir a bênção do Guru da linhagem Trijang Dorje Chang (Jetsun Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso)	19
Oração e mantra para pedir a bênção do Guru-Raiz Lama Gangchen (Lobsang Thupten Trinle Yarpel).....	19
Prece de invocação do Guru	20
Pedido para se tornar da mesma natureza do Guru	24
Visualização 9	25
Os Três Principais Aspectos do Caminho de Lama Tsongkhapa	25
Visualização 10	30
Preces de dedicação	31
Reza de longa vida para o Venerável Lama Gangchen Tulku Rinpoche	33
Reza de longa vida para o Venerável Lama Michel Rinpoche	37
Preces de dedicação	41



Gyalwa Gotsangpa disse:

Podemos meditar inúmeras vezes no Estágio de Geração, mas não há meditação mais elevada do que a meditação no Guru. Por isso, não há nada mais profundo do que a aspiração e a prece ao Guru. Rezando para ele continuamente, sua luz nunca deixará de brilhar sobre nós. A raiz de toda a felicidade é a prece ao Guru.

Meditação do Guru Yoga

Visualização 1

1

Sente-se em uma posição confortável, com a coluna reta. Os ombros relaxados. A boca relaxada. Os olhos levemente fechados, olhando para baixo. Observe sua respiração. Inspire e expire. Qualquer pensamento que surja em sua mente, deixe que ele se vá quando você expirar.

Visualizo Guru Buddha à minha frente. Guru Buddha Shakyamuni está sentado sobre um belíssimo trono, num assento de lótus, sol e lua. Está com as vestes monásticas, as pernas cruzadas na postura de meditação, as mãos no mudra da estabilidade – a mão direita que toca a terra e a mão esquerda apoiada na posição de meditação. Guru Buddha sorri, e do seu coração emanam raios de luz que se expandem por todas as direções, preenchendo o inteiro universo.

Inspiro e expiro. Observando a mim mesmo, vejo o quão preciosa é esta oportunidade em minha vida, de poder desenvolver minhas qualidades internas, de me tornar uma pessoa melhor. Ao mesmo tempo, reconheço que a morte é eminente, mas não se sabe quando ela virá. Por isso, desejo profundamente fazer desta uma vida significativa. Não perder tempo com coisas que não levem a nenhum lugar, mas sim dedicar minha energia para acumular virtudes, purificar as negatividades, desenvolver minhas qualidades internas para, antes de mais nada, beneficiar os outros.

Desejo profundamente sair do ciclo do samsara. Estar livre da ignorância, da raiva, do apego, da inveja, do medo, da tristeza. Viver constantemente em um estado de satisfação, alegria, amor e sabedoria. Vejo que sozinho não poderei realizar tudo isso e, por isso, peço ajuda a Guru Buddha . Tomo refúgio no Buddha, um Buddha que me mostra o caminho da iluminação. Tomo refúgio no Dharma, o caminho a ser seguido. Tomo refúgio na Sangha, a companhia espiritual durante o meu caminho. Tomo refúgio no Guru, que é a personificação de Buddha, Dharma e Sangha.

Guru Buddha aceita meu pedido de refúgio, e dos seus cinco chacras emanam raios de luz de cor branca, vermelha, azul, amarela e verde, que se absorvem em nossos cinco chacras, purificando as nossas negatividades, criando as condições favoráveis para o nosso desenvolvimento interior, trazendo as bênçãos de corpo, palavra, mente, qualidade e ação.

Meditação de refúgio

2

NAMO GURUBYE
NAMO BUDDHAYA
NAMO DHARMAYA
NAMO SANGHAYA_(3x)
NAMO TRIRATNAYA

Visualização 2

3

Inspiro e expiro.

À minha volta se encontram todos os seres. Do lado direito está meu pai, do lado esquerdo, minha mãe e junto a eles todos os seres que amo, as mulheres do lado esquerdo e os homens do lado direito. Atrás de mim, estão todos os seres a quem sou indiferente e, na minha frente, aqueles com quem tenho dificuldade, os chamados “inimigos”. Observo cada um e todos eles, e vejo que todos sofrem, todos desejam ser felizes e todos fazem tudo o que fazem achando que é o melhor para a própria felicidade. Não existe nenhuma diferença entre eles.

Observo o sofrimento de cada um. Olhando cada um nos olhos, vejo que todos estão sofrendo por causa do apego, da inveja, do medo, da ignorância. Desejo profundamente que todos os seres, sem exceção, sejam livres do sofrimento, que possam obter um estado de beatitude, de alegria, de satisfação.

Para poder ajudar todos os seres, desejo profundamente desenvolver as minhas próprias qualidades e, por isso, tomo refúgio no Buddha que um dia irei me tornar, tomo refúgio no Dharma que um dia virei a realizar, tomo refúgio na Sangha perfeita que um dia irei me tornar, tomamos refúgio no meu próprio potencial de iluminação, na minha própria prática espiritual, na minha própria capacidade de ajudar os outros. Possa eu atingir a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes.

Uma emanção de Guru Buddha vem de seu coração ao topo de minha cabeça e desce alegremente pelo meu canal central, até sentar-se em meu coração, onde meu corpo, palavra e mente muito sutil se tornam inseparáveis e da mesma natureza do corpo, palavra e mente de Guru Buddha. Experimento a união de beatitude e vacuidade.

Meditação de tomar refúgio e gerar bodhitchitta 4

sáng-guie tchö-dhang tsôg-kyi tchog-nam-la
djáng-tchub bhár-dhu dág-ni kíab-su-tchi
dág-gui djín-sok guíy-pe sö-nam-kyi
drôla phên-tchir sáng-guie drú-par-shog (3x)

Em Buddha, Dharma e Sangha tomo refúgio até a iluminação.
Com a prática da generosidade e das outras perfeições,
Possa eu atingir o estado de Buddha para o benefício de todos
os seres sencientes.

Visualização 3

5

Do meu coração, emanam raios de luz e néctar, e infinitas emanções de Guru Buddha, que vão ao coração de cada um dos seres, eliminando o sofrimento e levando cada um deles ao estado de felicidade, satisfação e alegria. Mais uma vez, as emanções se reabsorvem e voltam ao meu coração.

As sete meditações ilimitadas

6

sêmtchen thámtche dêwa dhang dêwe guiú-dhang
dênpar guiúr-tchig

sêmtchen thámtche dú-ngal dhang dú-ngal guíy-guiu
dhang dhrêlwar guiúr-tchig

sêmtchen thámtche dú-ngal mêpe dêwa dhang
min-drêlwar guiúr-tchig

sêmtchen thámtche nhiering tchág-dhang nhi-dhang
dhrêlwe táng-nhiom la nêpar guiúr tchig

sêmtchen thámtche lüsem kyi dú-ngal lêso shing
drêl-yün lüsem dêwa dhang dênpar guiúr tchig

sêmtchen thámtche ngalso thôb-tching tchí-nang
nô-tchü kôryug dháng-shing tsáng-mar nê-guiúr tchig

sêmtchen thámtche dhang dzámbhuling guí-kiedro
tádhag tchí-nang-gui shíde dhang dhü-kün dênpar
guiúr tchig

Amor ilimitado

Possam todos os seres ter a felicidade e sua causa.

Compaixão ilimitada

Possam todos os seres ser livres do sofrimento e de sua causa.

Alegria ilimitada

Possam todos os seres nunca se separar da grande felicidade que está além de todo o sofrimento.

Equanimidade ilimitada

Possam todos os seres sempre viver em equanimidade, livres da atração por uns e da aversão por outros.

Saúde física e mental ilimitada

Possam todos os seres se recuperar das doenças causadas pela poluição física e mental e gozar de saúde relativa e absoluta agora e sempre.

Regeneração ecológica ilimitada

Possam todos os seres relaxar em um meio ambiente interno e externo puro e saudável agora e sempre.

Paz ilimitada

Possam todos os seres desfrutar de paz interna e paz no mundo agora e sempre.

Visualização 4

7

Inspiro e expiro.

Desejo, profundamente, atingir a iluminação o mais rápido possível para o benefício de todos os seres. Para que isso se realize, farei agora prática do Guru Yoga.

Guru Buddha, à minha frente, se dissolve em uma luz dourada que vem à minha testa, entra pelo canal central e se expande por todo o meu corpo e, do meu corpo, por todo o nosso universo. Não existe nada mais que um grande vazio luminoso, vazio de existência inerente inseparável do grande êxtase. E eu sou a união do êxtase com a vacuidade.

Da união de êxtase e vacuidade, sem se separar dela, surge mais uma vez o universo. Neste, surge uma flor de lótus, com um assento de sol e de lua, onde surjo na forma de um ser puro, de Vajrasattva, com um canal central e dois canais laterais perfeitamente equilibrados. Do meu coração, emanam raios de luz que purificam completamente todo o ambiente a nossa volta, eliminando todos os tipos de poluições, impurezas e conflitos que possam existir no ambiente.

Purificação do lugar

8

thámtche dú-ni sá-shi dhag
sêgma lág-sog mêpa dhang
lágtil tár-nhiam benduriê
ráng-shin djámpor nêguiur tchig

Possa a terra se tornar pura, sem asperezas ou espinhos, tal qual a palma da mão de uma criança e lisa em sua natureza como o lápis-lazúli.

Visualização 5

9

À minha frente, surge um oceano de oferendas, como um oceano de nuvens, até o horizonte, feito só de oferendas. Visualizo e ofereço aquelas que, para mim, são o melhor em relação aos objetos dos cinco sentidos: luz, flores, perfume, comida, etc. Que essas oferendas visualizadas se tornem reais, ou seja, que não sejam apenas oferendas visualizadas pela minha mente, mas, da mesma forma que uma simples água pode ser vivida por um Buddha como um néctar maravilhoso, o mesmo pode ocorrer quando eu ofereço minha visualização.

Que através do mérito, da energia positiva gerada por Guru Buddha e pelos seres sagrados, o que estou oferecendo não seja algo unicamente como eu vejo, mas se transforme em oferendas reais, que possam verdadeiramente levar a um estado de êxtase, de beatitude. Que através do poder da interdependência, essas oferendas se multipliquem e se transformem em néctar.

Transformação das oferendas

10

hlá-dhang mí-yi tchö-pe dze
ngö-su shám-dhang yi-kyi trül
kün-zang tchö-trin lá-na me
nám-ke khám-kün khiáb-guiur tchig

Que as oferendas de deuses e humanos, aquelas de fato preparadas e aquelas mentalmente visualizadas, assim como uma grande quantidade de oferendas supremas do Bodhisattva Samanthabadra, permeiem toda a extensão do espaço ilimitado.

Visualização 6

11

Sobre as oferendas, surgem as sílabas sementes OM AH HUNG, das quais raios de luz emanam e se expandem por todas as direções, pedindo as bênçãos de corpo, palavra e mente, na forma de luz e néctares branco, vermelho e azul, que se absorvem nas sílabas OM AH HUNG. Estas, por sua vez, se dissolvem nas oferendas purificando todas as negatividades, transformando as oferendas em néctar e multiplicando-as ao infinito. As oferendas se transformam na mesma natureza do corpo, palavra e mente de todos os Buddhas.

Mantra de oferendas

12

OM NAMO BHAGAWATE BENZA SARWA PRAMAR DANE
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAK SAM BUDDHAYA
TAYATHA OM BENZE BENZE MAHA BENZE MAHA TEDZA
BENZE MAHA VIDDHIA BENZE MAHA BODHITCHITTA
BENZE MAHABODHI MANDOPA SAMKRAMANA BENZE
SARWA KARMA AWARANA BISHO DHANA BENZE SOHA

A expressão do poder da verdade

13

kön-tchok süm-guiy dênpa dhang
sáng-guie dháng djang-tchub sempa
thámche kyí-djin guíy-lab dhang
tsôg-nhi yông-su dzôg-pe ngá-thang
tchênpo dhang tchö-kyi ying námpar
dhág-tching sám-guiy mí-kiab-pe tôb-kyi
dhêshin ní-dhu guiúr tchig

Pelo poder da verdade das Três Joias e das bênçãos de todos os Buddhas e Bodhisattvas, pela grande força gerada pelas duas acumulações e pelo poder puro e inconcebível de Dharmadhatu, que essas oferendas visualizadas se tornem reais.

Visualização 7

14

Inspiro e expiro.

No espaço a minha frente surge um belíssimo trono, sustentado por oito leões brancos, com assento de lótus, sol e lua. Sobre ele, está sentado Guru Buddha Vajradhara, com as pernas cruzadas, as vestes monásticas, o mudra de girar a roda do Dharma. Ele tem um belíssimo sorriso, tem a aparência de Lama Tsongkhapa e é inseparável de nossos gurus. Em seu coração, está Buddha Shakyamuni. No coração de Buddha Shakyamuni, está Buddha Vajradhara de cor azul, com o mudra do abraço, com o vajra e o sino, na união de método e sabedoria, em união com Vajradhatu Ishwari, na perfeita união de beatitude e vacuidade.

No chacra da coroa de Guru Buddha está a sílaba semente OM branca; na garganta, AH vermelha; e no coração, HUNG azul. Da sílaba HUNG, no coração, emanam raios de luz que vão a todos os seres sagrados, pedindo que os seres de sabedoria venham a este local e se tornem inseparáveis do ser do compromisso – a visualização que está diante de nós. Os seres de sabedoria aceitam o nosso pedido e vêm a este local. Absorvem-se e se tornam inseparáveis da visualização de Guru Buddha. Inspiro e expiro.

Invocação de Guru Buddha

15

mälü sêmtchen kün-guiy gönguiur tching
düde púng-tche míze djôm-dze la
ngö-nam malü íang-dhag kien-guiur pe
tchôm-den kôr-tche nêdir shêk-su söl

Protetor de todos os seres sem exceção, dominador constante da tribo e forças de Mara, divindade, perfeito conhecedor de todas as coisas, Bhagawan e assistentes, por favor, venham a este lugar.

Prece dos Sete Ramos

16

gôsum ghüpe gône tchág-tsel lo
ngö-sham yí-trül tchö-pa má-lü bhül
thôg-me nê-sag díg-tung thám-tche shag
kiê-pa guê-wa nám-la djê-yi rang
kôr-wa má-tong bhár-dhu lê-shuk ne
drô-la tchö-kyi kôr-lo kôr-wa dhang
dá-shen guê-nam djáng-tchub tchên-por ngo

Com corpo, fala e mente prostro-me com devoção.
Ofereço todas as oferendas, reais e visualizadas.
Confesso todas as negatividades, acumuladas desde um tempo
sem início.
Alegro-me pelas virtudes dos seres sagrados e comuns.
Por favor, permaneça até o samsara ficar vazio.
Por favor, gire a roda do Dharma para os seres migrantes.
Dedico as minhas virtudes e as dos outros à grande iluminação.



Oferenda do mandala

17

sá-shi pö-kyi djúg-shing mê-tok tram
rí-rap líng-shi nhí-de guiên-pa di
sáng-guie shíng-dhu mík-te ül-war gui
drô-kün nám-dhak shíng-la tchö-par shog

Esta terra ungida com perfumes e coberta de flores, adornada com o Monte Meru, os quatro continentes, o Sol e a Lua, ofereço a vocês como o Campo dos Buddhas, para que todos os seres possam desfrutar desta Terra Pura.

YÍDAM GÚRU RÁTNA MÁNDALA KAM NIRYATAYÁMI

Envio este precioso mandala a vocês, preciosos Gurus.

Mantra da essência de todos os Buddhas

18

OM AH HUNG

Visualização 8

19

Raios de luz e néctar das cinco cores emanam dos cinco chacras de Guru Buddha e se absorvem em meus cinco chacras, enquanto peço as bênçãos de corpo, palavra, mente, qualidade e ação, que purificam minha ignorância, apego ilimitado, desejo ilimitado, falta de concentração, raiva, aversão, impaciência, nervosismo, tristeza, instabilidade, bem como a arrogância, a avareza, o medo, a inveja e o ciúme.

As bênçãos trazem o poder de realização, humildade, generosidade, amor, compaixão, estabilidade, felicidade espontânea, satisfação, concentração e sabedoria, a correta visão da realidade. À medida que os raios de luz se absorvem em meus cinco chacras, a distância entre mim e Guru Buddha se torna cada vez menor. O meu coração se expande, e sinto cada vez mais o amor de Guru Buddha, que se reflete de meu coração para todos os seres.

Mantra da essência de todos os Buddhas

20

OM AH HUNG

Mantra de Vajradhara

21

OM AH VAJRADHARA HUNG

Prece a Guru Buddha Shakyamuni

22

láma guálwa shákya thúb-pa-la tchág-tsel-lo
tchö-dho kíap-su tchí-o djín-guiy láp-tu-söl

Vitorioso Buddha Lama Shakyamuni, a você me prostro, faço oferendas e em você tomo refúgio. Por favor, conceda-me suas bênçãos.

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYA MUNIYE SOHA

Prece de pedido e mantra de Lama Tsongkhapa

23

míg-me tsê-we têr-tchen tchênrezig
dhrí-me kyíen-pe wáng-po djám-pel yang
dü-pung málü djôm-dze sâng-we dag
gháng-tchen ke-pe tsúg-guien tsông khapa
lô-zang dhrág-pe sháb-la sölwa deb

Avalokiteshvara, Grande Tesouro de Compaixão não dual,
Manjushri, Mestre da Perfeita Sabedoria Imaculada,
Vajrapani, Destruidor Total das Hordas de Demônios.
Ó Tsongkhapa, Joia da Coroa dos Sábios do País das Neves,
Losang Dragpa, a seus pés de lótus faço pedidos.

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI KIRTI SIDDHI HUNG

**Oração e mantra para pedir a bênção do
Guru da linhagem Trijang Dorje Chang
(Jetsun Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso)**

24

lôzang guíal-wa kün-guiy yêshe ni
tchig-dü dhrí-me guiáalten dzín-pe tso
ráb-djam kyíl-kor guiátso tro-du gön
thrin-tchen láme sháb-la söl-wa deb

Gentil Guru, principal detentor do vitorioso e imaculado
Dharma, senhor que emana e reabsorve um oceano de infinitos
mandalas, aos seus pés eu peço:

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI DJNHIA-NA SHASSANA
DHARA SAMUDRA SHRI BHADRA SARWA SIDDHI HUNG
HUNG (3X)

Por favor, abençoe-me para que eu realize os siddhis mundanos
e extraordinários do Precioso Guru do Trono do Norte e Detentor
do Vajra, a Venerável Mente de Bondade da Sabedoria Exaltada,
Guia do Oceano dos Ensinamentos de Buddha.

**Oração e mantra para pedir a bênção do Guru-Raiz
Lama Gangchen (Lobsang Thupten Trinle Yarpel)**

25

lô-tchog záng-po pál-guiúr tráshi pa
thúb-tchen tên-pe trín-le yár-ngo da
phêl-guie drô-lor tsám-pe dzê-pa tchên
pál-den láme sháb-la söl-wa dêb

Auspício glorioso da mente de suprema virtude, ação divina dos ensinamentos dos Buddhas, benéfica como uma lua crescente, você age exatamente de acordo com a capacidade mental dos seres vivos, para seu desenvolvimento e amadurecimento.

Aos pés deste glorioso Guru, eu peço:

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASSANE
KARMA UTTA VARDHANIE SHRI BHADRA WAR SAMANYA
SARWA SIDDHI HUNG HUNG (3X)

Por favor, abençoe-me para que eu realize os siddhis mundanos e extraordinários do Guru Vajradhara, a mente nobre da doutrina de Buddha, que aumenta a atividade dos Nobres Gloriosos.

Prece de invocação do Guru

26

dágui djêtsün láma thúg-dje tchen
nhiám-thag dála thúg-dje zísu söl
kyêpe shélsang dála têndu söl
ú-yung súng-gui náng-wa tséldu söl

Por favor, meu precioso e sagrado Guru,
olhe por mim, que sou atormentado pelo sofrimento,
com a sua mente infinitamente compassiva.
Por favor, revele-me a sua linda face sorridente.
Por favor, conceda-me as bênçãos da sua palavra deslumbrante.

tsê-tchik nhíng-ne sölwa dêbpe tse
dêtchen khôrlo üsu lêk-shuk ne
yíla sámpe dôdhön málü pa
guême lúng-gui drúp-par djín-gui lob

Agora, eu lhe suplico do fundo do coração,
com a concentração unidirecionada:
Quando eu meditar em você sobre o topo de minha cabeça,
por favor, tome graciosamente seu assento no centro da
Roda do Êxtase e abençoe-me para que eu seja capaz de realizar,
rápida e facilmente, e sem exceção, qualquer desejo virtuoso
que surja na minha mente.
Agora confesso todas as minhas ações negativas e recolho
as Duas Acumulações.

tsôg-nhyi sôg-dhang díng-tung shágpe tse
düng-gui námke yíng-su lêg-shug ne
láb-tchen tsôg-nhyi yông-su dzôgpa dang
tchê-rang nhyê-tung djáng-war djín-gui lob

Quando eu o chamar, por favor,
apareça pacificamente no espaço à minha frente
e abençoe-me para que eu complete as Duas Acumulações,
do Mérito e da Sabedoria, como uma vasta onda crescente,
a fim de purificar todas as minhas ações negativas.

djáng-tchub bhár-gui nhyín-tsen dükün tu
nhyíng-ü pême dzê-drur lêk-shuk ne
djáng-tchub drúp-pe guél-kyen kün-shi shing
thün-kyen dêla drúp-par djíng-gui lob

Quando eu rezar para você do fundo do coração,
por favor, tome alegremente o seu assento no centro do lótus
em meu coração, e lá permaneça sempre, dia e noite,
até que eu chegue à essência da iluminação;
e abençoe-me para que eu alcance todas as condições favoráveis
que levam à felicidade, e para que todas as condições
que obstruem o caminho à libertação possam ser subjugadas.

dágui lôna tchöla tchôkpa dhang
tchömin sám-djor ngên-pa shíwa dang
tchö-dhang tünpe dödhön málü-pa
bême lúng-gui drúp-par djín-gui lob

Abençoe-me para que eu realize sem esforço
todos os desejos de acordo com o Dharma,
pacifique todos os maus pensamentos e más ações
e dirija com firmeza minha mente para o Dharma.

dôrna dhêng-ne tsêrab thám-tche dhang
díitchi bhárdhö nêkab thám-tche dhü
rêse kyábne lama kyêle me
thúg-dje tchên-gui dála zígsu söl

Em resumo, desde agora e em todas as minhas vidas,
no futuro e no bardo,
não preciso de outro refúgio senão você.
Por favor, olhe por mim com seus olhos de compaixão.

gön-kyab drêl-we nhiám-thak dá-tchak la
djêtsün lame thúg-dje ráb-gong ne
kú-dhang súng-gui náng-wa drélme dhu
nhiám-su nhiông-we kélzang thôb-par shok

Por favor, preste atenção neste ser que sofre sem refúgio,
e amadureça meu corpo, palavra e mente comuns.
Que eu possa, assim, alcançar o êxtase da união inseparável
com seu corpo, palavra e mente sagrados.
Nunca me separando de seu corpo, palavra e mente sagrados,
que eu possa alcançar o prazer da boa sorte.

kíewa küntu yáng-dhak láma dhang
drélme tchökyi pêla lông-tchö tching
sádhang lám-guiy yönten ráb-dzo ne
dórdje tcháng-gui gôpang nhyíur-thob shog

Em todas as minhas vidas, possa eu nunca me separar do
Guru Perfeito e assim desfrutar o esplendor do Dharma.
Aperfeiçoando-me nas virtudes dos caminhos e dos bhumis,
possa eu rapidamente atingir o estado de Vajradhara.

*Essa prece foi oferecida pela primeira vez por Lama Gangchen
Rinpoche aos seus discípulos em Kathmandu, Nepal, durante o Losar,
a comemoração do ano novo tibetano, de 1992.*

Pedido para se tornar da mesma natureza do Guru 27

phá-khiö kyi kú-dhang dág-gui lü
phá-khiö kyi súng-dhang dág-gui ngag
phá-khiö kyi thúg-dhang dág-gui yi
dhön-yer me tchíg-tu djín-guiy lob (3x)

Seu corpo sagrado e meu corpo, ó Pai.
Sua palavra sagrada e minha palavra, ó Pai.
Sua mente sagrada e minha mente, ó Pai.
Abençoe-me para que se tornem inseparáveis e da mesma natureza.

má-khiö kyi kú-dhang dág-gui lü
má-khiö kyi súng-dhang dág-gui ngag
má-khiö kyi thúg-dhang dág-gui yi
dhön-yer me tchíg-tu djín-guiy lob (3x)

Seu corpo sagrado e meu corpo, ó Mãe.
Sua palavra sagrada e minha palavra, ó Mãe.
Sua mente sagrada e minha mente, ó Mãe.
Abençoe-me para que se tornem inseparáveis e da mesma natureza.

Visualização 9

28

Da união de êxtase e vacuidade inseparável do Guru absoluto, surjo na forma de Vajrasattva, na forma de um ser puro com o compromisso de praticar as seis perfeições e realizar o caminho à iluminação, para o benefício de todos os seres.

À minha frente se encontra Guru Buddha Vajradhara, e de seu coração se emanam raios de luz que vêm ao meu coração, abençoando o meu contínuo mental para que eu possa realizar o caminho à iluminação através da renúncia, bodhichitta e a correta visão da realidade.

Os Três Principais Aspectos do Caminho de Lama Tsongkhapa

29

djê-tsun lama nám-la tchág-tse-lo

guiál-we súng-rab kün-gui nhíng-pö tön
guiál-se tám-pa nám-kyi ngág-pe lam
kálden thár-dö nám-kyi djúg-ngo te
djí-tar nü-shin dág-gui shê-par dja

káng-dag sí-pe dê-la má-tchag shing
têl-djor tön-yö djá-tchir tsön-pa yi
guiál-wa guiê-pe lám-la yí-tön pe
kálden tê-tag táng-we yí-kyi nhyön

nám-dag ngê-djung mêpar sí-tso yi
dê-dre tön-nhyer shí-we thab-me la
sí-la kámpa yí-kyang lü-tchen nam
kün-ne tchíng-tchir thôg-mar ngê-djung tsel

tél-djor nhyê-ka tsêla lông-me pa
yí-la gômpe tsê-di náng-she dog
lê-dre mílu kôr-we dú-ngal nam
yáng-yang sámpe tchí-me náng-she dog

dê-tar gôm-pe kôr-we pün-tsog la
yi-mön kê-tchig tsám-yang mí-kye shing
nhyín-tsen kün-tu thárpa tön-nhyer lo
djung-na tê-tse ngê-djung kyê-pa lag

ngê-djung tê-yang nám-dag sêm-kye kyi
zín-pa mêna láme djáng-tchub kyi
pün-tsog dê-we guiú-ru mí-guiur we
lô-den nám-kyi djáng-tchub sêm-tchog kye

shúg-dra tchú-wo shí-yi guiün-guyi kier
dôka lê-kyi tchíng-wa tám-pö dam
dág-dzin tchág-kyi trá-we búg-su tsü
má-rig mün-pe má-tchen kün-ne tip

mú-me sí-par kiê-shing kie-wa ru
dú-ngal süm-gui guiün-tche mê-par nar
nê-kab dí-drar guiúr-we má-nam kyi
ngêng-tsül sám-ne sêm-tchog kiê-par dzö

nê-lug tóg-pe shê-rab mí-den na
ngê-djung djáng-tchub sêm-la gôm-dje kiang
sípe tsá-wa tchö-par mí-nü pe
tê-tchir tên-drel tóg-pe tháb-la be

kháng-shi kôr-de tchö-nam thám-tche kyi
guiú-dre nám-yiag lú-wa mê-tong shing
míg-pe tê-so kháng-yin kün-shi-pa
tê-ni ságuie guiê-pe lám-la shug

náng-wa tên-drel lú-wa mêpa tang
tông-pa khê-len trêl-we kô-wa nhi
đjí-si sô-sor nâng-wa tê-si tu
tá-dung thúb-pe gôn-pa tóg-pa me

nám-shig rê-djog mê-par thík-tchar tu
tên-drel mí-lur tông-wa tsám-nhi ne
ngê-she yül-guyi dzín-tang kün-shig na
tê-tse tá-we djê-pa tsôg-pa la

shên-yiang náng-we yô-ta sél-wa tang
tông-pe mê-tha sél-shing tông-pa nhi
guiú-tang drê-bhur tchar-we tsül-shi na
tár-dzin tá-we trôg-par mí-guiur ro

dê-tar lám-guyi tsô-wo nám-sum guyi
nê-nam ráng-gui djí-shin tóg-pe tse
wên-pa tên-te tsôn-drü tób-kie ne
tên-guyi dün-ma nhiúr-tu drúb-shig bhu

Rendo homenagem aos Veneráveis Gurus.

Rendo homenagem aos Veneráveis Gurus.

Explicarei da melhor maneira que puder
o significado essencial de todos os ensinamentos de Buddha,
o caminho louvado pelos excelsos bodhisattvas,
a porta de entrada para os afortunados à procura da liberação.

Aqueles que não são apegados aos prazeres mundanos,
aqueles que se esforçam para tornar significativas as condições
favoráveis e a fortuna,
aqueles que se aproximam do caminho que agrada aos
Vitoriosos,
esses afortunados devem escutar com a mente clara.

Sem uma renúncia completamente pura,
não há meios de se frear a ardente procura de prazeres no
oceano do samsara.
Além disso, o apego à existência cíclica aprisiona completamente
os seres encarnados.
Por isso, desde o começo, procure realizar a renúncia.

As condições favoráveis e a fortuna são difíceis de encontrar,
e a vida não é longa.
Familiarizando a mente com isso, abandona-se o apego pelas
aparências desta vida.
Contemplando repetidamente as ações, seus inevitáveis
efeitos e os sofrimentos do samsara,
supera-se o apego pelas aparências das vidas futuras.

Se tendo meditado dessa forma
não nasce nenhum desejo pelos prazeres mundanos,
e se constantemente, dia e noite, surge uma aspiração à
liberação,
nesse momento, a renúncia terá sido gerada.

Contudo, se essa renúncia não estiver unida
à geração de uma completa aspiração à mais alta iluminação,
não será causa da maravilhosa beatitude da insuperável
Bodhi.
Portanto, o sábio deve gerar a suprema bodhitchitta.

Os seres do samsara são arrastados pela correnteza dos
quatro poderosos rios,
amarrados com as correntes do carma, difíceis de eliminar,
capturados nas malhas de ferro do agarrar-se ao *eu*,
completamente obscurecidos pelo breu da ignorância.

Nascem na existência sem limites,
e nessa existência são incessantemente torturados pelos três
sofrimentos.
Refletindo na condição de nossas mães que se encontram
nesse estado,
gere a suprema intenção altruísta de se tornar um buddha.

Se você não possui a sabedoria que compreende
a verdadeira natureza dos fenômenos,
mesmo tendo gerado a renúncia e a bodhitchitta,
a raiz do samsara não pode ser extirpada.
Por isso, empenhe-se intensamente em realizar
a originação interdependente.

Aquele que vê como inevitável a realidade de causa e efeito de todos os fenômenos no samsara e no nirvana e que destrói totalmente cada percepção errônea ingressa no caminho que agrada os Buddhas.

Enquanto as duas realizações - a aparência, ou seja, a inevitabilidade da originação interdependente, e a vacuidade, ou seja, a não asserção - forem consideradas separadas, ainda não se atingiu o pensamento de Buddha Shakyamuni.

Quando as duas realizações existirem simultaneamente, sem se alternarem, e a simples percepção da inevitabilidade da originação interdependente eliminar a concepção de uma existência intrínseca, então a análise da visão estará completa.

Além disso, o extremo da existência é eliminado pela aparência, e o extremo da não existência é eliminado pela vacuidade. Compreendendo que a vacuidade aparece como causa e efeito, não se é mais vítima das visões extremistas.

Quando tiver realizado corretamente os pontos essenciais dos Três Principais Aspectos do Caminho, retire-se em solidão e gere o poder do esforço entusiástico. Realize rapidamente, meu filho, a sua meta final.

Visualização 10

30

Guru Buddha Vajradhara vem em minha direção, se absorve no topo da minha cabeça, desce alegremente pelo meu canal central, e se senta em meu coração sobre uma flor de lótus de oito pétalas, um assento de sol e de lua. Meu corpo, palavra e mente muito sutil se tornam inseparáveis do corpo palavra e mente de Guru Buddha Vajradhara. Experimento a união de beatitude e vacuidade.

Da união de beatitude e vacuidade, surjo na forma de Vajrasattva, com o corpo puro em um ambiente puro a minha volta, com o compromisso de praticar o caminho à iluminação para o benefício de todos os seres.

Preces de dedicação

31

Dedicação para a longa vida do Guru-Raiz

djêtsün láme kútse rábten tching
námkar trínle tchôg-tchur guiêpa dhang
lôzang tênpe drön-me sásum guiy
drôwe münsel táktu nêguiur tchig

Possam os Mestres Sagrados ter longa vida.

Possam as atividades iluminadas ser plenamente manifestadas nas dez direções.

Possa a luz dos ensinamentos de Lama Tsongkhapa dissipar continuamente o véu de escuridão que cobre os seres dos três reinos.

Dedicação

guêdi dúsum dêsheg sê-tcha kyi
dzámon drúb-dang dâm-tchö dzín-tchir ngo
tchôg-sum djín-lap têndrel mîlü tu
lêk-mön drúbna sâng-guiê nyúr-top shok

Dedico a força dessa virtude à realização das aspirações e ações dos Buddhas e Bodhisattvas dos três tempos e à preservação do Dharma Sagrado.
Pelo poder da verdade e das bênçãos das Três Joias, pelo poder da infalível originação interdependente, que eu alcance rapidamente o estado de Buddha e, dessa forma, realize as aspirações contidas nessas excelentes preces.

**Reza de longa vida para o
Venerável Lama Gangchen Tulku Rinpoche**

32

guiál-kün trínle tön-da shön-nu ghar
tchí-me dütsi trí-shing dön-gue tching
drô-drol nhyúr-kyob árya tárema
yíshin kôrlö tsê-yi tchôg-djin dzö

Dança da jovem Lua de outono de todas as atividades
do Buddha conquistador.

Primavera do jardim da Terra Oriental de Buddha.

Manifesta alegria, com sua hera do néctar da imortalidade.

Como a Senhora Arya Tara, libertando os seres migrantes
através do samsara, dando proteção imediata.

Como Yishin Korlo, a Roda que Satisfaz os Desejos,
um tesouro que concede a suprema longa vida.

lô-tchog záng-po pél-guiur trá-shi pa
thúb-tchen tên-pe trín-le yár-ngo da
pél-guie drô-lor tsám-pe dzê-pa tchen
pál-den lá-me sháb-la söl-wa deb

Manifestando-se em vidas anteriores como Zangpo Tashi,
o Auspicioso, esplendor do nobre supremo intelecto,
surgindo agora como a Lua crescente,
para cumprir as atividades dos ensinamentos do Grande Sábio,
Lobsang Thubten Trinley Yarpel, atuando exatamente
de acordo com a capacidade mental dos seres,
para seu desenvolvimento e amadurecimento.
Aos pés desse glorioso e esplêndido Lama,
eu ofereço as minhas preces.

lô-de kün-zang thúb-gong záb-mo tchü
guê-den tên-pe nhíng-po shê-drub kyi
dzín-pe thrín-le yár-dar pêl-wa la
drên-dzö dâm-pe kyê-tchog sháb-ten shog

Quintessência da profunda intenção de Buddha,
além da imaginação e positiva em cada aspecto.
Incremento da Lua crescente de atividades, detentor da
sabedoria e da prática no coração dos ensinamentos Guedempa,
ao nosso mestre Lobsang Thubten Trinley Yarpel,
supremo ser puro e insuperável, que esta prece shabten,
para sua duradoura presença entre nós, seja efetiva.

phág-bö kê-pe shê-shúng guiátso tche
ghü-tag tsön-pe dhrú-yi lêg-gal te
záb-dhön nór-bu dzö-la wáng-djor we
shê-nhien dê-pön tchôg-tu sháb-ten shog

Aquele vasto oceano – as fontes literárias
com os ensinamentos dos sábios do Tibete.
No barco da fé constante e da perseverança,
ele cruzou da maneira mais excelente.
A esse amigo espiritual e mestre, esse supremo capitão-guia
que ganhou o comando sobre os tesouros das joias
dos significados profundos, ofereço esta prece shabten,
para sua duradoura presença entre nós.

pá-yö rá-wa tên-por kyê-sing pe
nám-dhak láb-thrim sáha ká-re djön
shên-phen dhrí-zang tchôg-kyi khôr-yug tu
trô-ke sêm-pa tchên-por shábten shog

Dentro do círculo da impecabilidade,
como um jardim de mangueiras de Daharika,
de treinamento absolutamente puro em disciplina moral,
ele cria os seres que são como crianças.
Ele sabe irradiar aos horizontes, em cada direção,
o perfume do benefício aos outros.
A esse grande ser heroico, ofereço esta prece shabten,
para sua duradoura presença entre nós.

khê-tsül súm-guiy ö-tong bár-we zi
drô-lo kün-mong mün-pa djíg-dje tching
guê-den lúg-zang pê-kar dáb-guia tsel
guiê-dje sí-pe drön-mer shábten shog

Preciosa pedra Zi, chamejante com as mil luzes da sua prática
dos três domínios de um sábio.
Explicando, debatendo e compondo, ele traz a dissolução das
obstruções de todas as aflições mentais dos seres e expande
o jardim de Pundarika com os cem lótus brancos.
A essa fonte de luz para o mundo, ofereço esta prece shabten,
para assegurar a sua duradoura presença entre nós.

kyê-treng kün-tu drêl-we súng-ma tchog
pál-den mág-zor guiál-mo la-sog pe
trín-le nám-shi yí-sam drúp pa dhang
súng-kyob yêl-me tág-tu dhrôg-dzö tchig

Suprema Mãe Guardiã,
ligada à guirlanda de suas vidas anteriores,
Gloriosa Rainha Palden Hlamo Magzorma,
com as armas de guerra,

que você e os outros protetores, em qualquer tempo, realizem os quatro tipos de atividades como desejado e, sem hesitação, concedam gentil assistência, guardando e protegendo.

djám-pel pá-wo dórdje dhü-kyi dra
shúg-dhrag dhrêg-pe zúg-su dö-pe ghar
tú-den súng-me tsô-wo tchôg-ne kiang
yí-mön djí-shin drúp-pe trínle dzö

Manjushri, que se manifesta como o Herói Solitário Vajra
Bhairava
e como o Inimigo do Tempo, o Yamari Vermelho, em sua
dança
age sob a forma soberba de poder irado, Djampel Pawo.
A você, Supremo Senhor que preside sobre os poderosos
protetores,
peço: Por favor, realize, com as suas atividades,
os desejos de nossas preces.

Dedicação para a longa vida do Guru-Raiz

djêtsün láme kútse rábten tching
námkar trínle tchôg-tchur guiêpa dhang
lôzang tênpe drön-me sásum guiy
drôwe münsel táktu nêguiur tchig

Possam os Mestres Sagrados ter longa vida.
Possam as atividades iluminadas ser plenamente manifestadas
nas dez direções.
Possa a luz dos ensinamentos de Lama Tsongkhapa dissipar
continuamente o véu de escuridão que cobre os seres dos três reinos.

Essa reza de Longa Vida foi escrita por Kyabje Yongdzin Trijang Dorje Chang, o tutor júnior de S.S. o XIV Dalai Lama e Guru-Raiz de Lama Gangchen Rinpoche.

Os dois versos a seguir foram escritos por Kachen Zopa Rinpoche, o abade do Monastério de Tashi Lhunpo:

“Possa Lama Gangchen Rinpoche, que cura as doenças do samsara, viver uma vida extremamente longa.”

**Reza de longa vida para o
Venerável Lama Michel Rinpoche
*Djínlab Nhyúr-djung Sámphel Ríntchen Wángui Guiálpo***

Prece de pedidos para alcançar as bênçãos de incremento da mente preciosa do poder do Rei Inigualável Lama Lobsang Nyendrag Tchöphel Michel Rinpoche – Renomada Mente Pura que difunde o Dharma da iluminação.

ngön-röl págme kálpe dhü-nhyi ne
lá-me zúng-djug dhrú-pe sár-sheg pa
dhrú-pe tchôg-guiúr guiálwa sám-drup pel
tsúng-me drô-we gön-por sölwa deb

Desde os kalpas de um tempo sem início,
atingiu supremas realizações,
glorioso Gangchen Drupchog Guialwa Samdrup,
aquele que alcança realizações de maneira excelente,
o Vitorioso, que realizou os pensamentos,
a esse inigualável Protetor dos seres migrantes,
ofereço esta prece de pedidos.

gön-dhe shên-phen djámpel nhíng-po ten
mí-nhiam dzin-me kyön-dir pêl-we le
sám-shin trül-pe rab-kyi ghár-guiur wa
dá-me kyê-tchog nám-la sölwa deb

Grande Protetor que beneficia os outros,
que mantém a essência dos ensinamentos de Manjushri
como um receptáculo de todas as coisas que,
com a melhor das danças de emanção dos pensamentos,
expande a dimensão dos ensinamentos,
a esse ser incomparável, ofereço esta prece de pedidos.

mí-ze dú-khe nár-we nhiám-thag dror
djám-tze lü-sem ngál-so dütsi tchü
dzín-ke kyê-tchog lô-zang nhiên-dhrag shab
kú-tse mí-guiur kál-guiar tên-guiur tchig

Para o benefício dos seres exaustos pela tortura do sofrimento,
com amor e compaixão,
você transmite habilmente o néctar da essência da
Autocura NgalSo para o corpo e a mente,
Grande Ser, Lobsang Nyendrag Jangchub Chöphel –
Renomada Mente Pura,
aos seus pés, ofereço esta prece de pedidos.
Possa você viver uma vida estável por centenas de kalpas.

nám-dren guiál-ten dô-ngag nhíng-pö tchü
tsáng-la má-nor djám-gön ríng-lug di
dzín-la dá-me tchô-gui trül-pe ku
shá-pe dórdje khám-shin tên-guiur tchig

Mestre espiritual, aquele que conduz ao nirvana,
essência do néctar dos ensinamentos
dos Vitoriosos do Sutra e do Tantra,
que pertence à perfeita e ininterrupta
linhagem de Lama Tsongkhapa.
Avatar, a melhor das emanções,
que detém a linhagem de forma inigualável,
possam seus pés de lótus permanecer estáveis como a Terra Vajra.
A você, ofereço esta prece de pedidos.

mí-mig dê-tchen tchö-kyi yíng-nhi le
ná-tsog dü-l-dje mö-kham zúg-nhien bum
kyên-rab bárwe shél-guiy mê-long dhu
ráb-sel dhám-pe shá-pe tên-guiur tchig

Da esfera do Dharma,
de perfeita independência e grande êxtase,
surgem centenas de discípulos de milhares de aspectos
diferentes, vindos de muitos países.
Ó sabedoria flamejante no espelho de cristal,
iluminado e sagrado,
que seus pés de lótus permaneçam estáveis.
A você, ofereço esta prece de pedidos.

dôr-na gö-dö tá-dhag djúng-we ter
sám-phel rín-tchen wáng-gui guiál-po khyö
nhiam-thag drôla shí-we tchog-djin tchir
shá-pe kál-pe bhár-dhu tên-guiur tchig

Em resumo, fonte do tesouro de todos os desejos e necessidades,
rei do poder precioso que tudo realiza,
por favor, conceda a mais excelente paz
aos seres migrantes exaustos.
Possam seus pés de lótus permanecer por muitos kalpas.
A você, ofereço esta prece de pedidos.

ká-nhiam drô-la dê-kyi djúng-wa dhang
dzê-pa trínle tchôg-tchur phêl-shing guiê
nám-dren guiál-ten mí-nhiam síte bhar
pél-shing guiê-pe kélzang djúng-guiur tchig

Que todos os infinitos seres possam alcançar a felicidade.
Que todas as atividades e realizações virtuosas
se expandam e se multipliquem nas dez direções,
para que a linhagem dos Vitoriosos
não se degenere até o final da existência.
Por esse incremento, possa este kalpa se tornar puro e positivo.
A você, ofereço esta prece de pedidos.

djêtsün láme kútse rábten tching
námkar trínle tchôg-tchur guiêpa dhang
lôzang tênpe drön-me sásum gui
drôwe münsel táktu nêguiur tchig

Possam os Mestres Sagrados ter longa vida.
Possam as atividades iluminadas ser plenamente manifestadas
nas dez direções.
Possa a luz dos ensinamentos de Lama Tsongkhapa dissipar
continuamente o véu de escuridão que cobre os seres dos três
reinos.

Preces de dedicação

33

Dedicação para a longa vida do Guru-Raiz

djêtsün láme kútse rábten tching
námkar trínle tchôg-tchur guiêpa dhang
lôzang tênpe drön-me sásum guiy
drôwe münsel táktu nêguiur tchig

Possam os Mestres Sagrados ter longa vida.
Possam as atividades iluminadas ser plenamente manifestadas
nas dez direções.
Possa a luz dos ensinamentos de Lama Tsongkhapa dissipar
continuamente o véu de escuridão que cobre os seres dos três
reinos.

Prece para se tornar inseparável do Guru

kíewa küntu yáng-dhak láma dhang
drélme tchökyi pêla lông-tchö tching
sádhang lám-guiy yönten ráb-dzo ne
dórdje tcháng-gui gôpang nhyíur-thob shog

Em todas as minhas vidas, possa eu nunca me separar do
Guru Perfeito e assim desfrutar o esplendor do Dharma.
Aperfeiçoando-me nas virtudes dos caminhos e dos bhumis,
possa eu rapidamente atingir o estado de Vajradhara.

Versos de bons auspícios

nhímo délek tsen délek
nhíme ghung-yang délek shing
nhíntsen táktu délek pe
kön-tchok súm-guiy djín-guiy lob
kön-tchok súm-guiy ngö-drup tsöl
kön-tchok súm-guiy tráshi shog

De Sol a Sol, à noite ou ao meio-dia,
Possam as Três Joias conceder-nos suas bênçãos,
Possam as Três Joias ajudar-nos a alcançar todas as realizações,
Possam as Três Joias espalhar muitos sinais auspiciosos
no caminho de nossas vidas.

Prece de pedido a Lama Tsongkhapa

míg-me tsê-we têr-tchen tchênrezig
dhrí-me kyien-pe wáng-po djám-pel yang
dü-pung málü djôm-dze sâng-we dag
gháng-tchen ke-pe tsúg-guien tsôngkhapa
lô-zang dhrág-pe sháb-la sölwa deb

Avalokiteshvara, Grande Tesouro de Compaixão não dual,
Manjushri, Mestre da Perfeita Sabedoria Imaculada,
Vajrapani, Destruidor Total das Hordas de Demônios.
Ó Tsongkhapa, Joia da Coroa dos Sábios do País das Neves,
Losang Dragpa, a seus pés de lótus faço pedidos.



Refúgio

NAMO GURUBYE
NAMO BUDDHAYA
NAMO DHARMAYA
NAMO SANGHAYA (3x)
NAMO TRIRATNAYA



Centro de Dharma da Paz
Shi De Tchö Tsog

Templo de estudo e prática do budismo tibetano

Rua Apinagés, 1861

Sumaré • São Paulo 01258-001 SP

Tel 11 3871 4827

www.centrodedharma.com.br

twitter: @CentrodeDharma