



འདིར་སྐྱེན་སློབ་གཙོ་འཁོར་གྱི་སྐྱབ་ཐབས་མདོར་བསྟུས་ནི།

Sadhana Condensada NgalSo do Buddha da Medicina

Escrita por Sri Dharmabhadra a pedido de Trinley Gonpo

ངལ་གསོ



NGALSO
Budismo Ocidental

འདིར་སྐོན་ལྗོ་གཙོ་འཁོར་གྱི་སྐྱབ་ཐབས་མདོར་བསྡུས་ནི།

Sadhana Condensada NgalSo do Buddha da Medicina

Escrita por Sri Dharmabhadra a pedido de Trinley Gonpo



Centro de Dharma da Paz – Shi De Tchö Tsog

Fevereiro de 2022

འདིར་སྐབ་རྫོ་གཙོ་འཁོར་གྱི་སྐབ་ཐབས་མདོར་བསྟུས་ནི།

Sadhana Condensada NgalSo do Buddha da Medicina

Escrita por Sri Dharmabhadra a pedido de Trinley Gonpo

1ª edição – fevereiro de 2022,

por ocasião dos ensinamentos de Lama Caroline no Brasil.

Centro de Dharma da Paz

2022 © Publicações NgalSo

Código da Publicação: SD-381-PT-01

Reprodução proibida

Sarwa Mangalam! Que Tudo Seja Auspicioso!

འདིར་སྐྱེན་སློ་གཙོ་འཁོར་གྱི་སྐྱབ་ཐབས་མདོར་བསྡུས་ནི།

Sadhana Condensada NgalSo do Buddha da Medicina

Escrita por Sri Dharmabhadra
a pedido de Trinley Gonpo

ཨོ་སྐྱེ་ལྷི་སི་དྷི།

OM SWASTI SIDDHI

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་མཚོག་ལ། ། བྱང་ཆུབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆོ། ། བདག་
དང་གཞན་དོན་བསྐྱབ་སྐྱད་དུ། ། བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། ། ལན་གསུམ།

sáng-guie tchö-dang tshôg-tchog la
djáng-tchub bárdü kyábsu tchi
dágdang zhêndön drub-le du
dágui djáng-tchub sêmkye do (3x)

Em Buddha, Dharma e Sangha, tomo refúgio até a iluminação.
Para realizar os propósitos dos outros e os meus, vou gerar a
mente de iluminação.

Purificação na vacuidade

སྤྱི་ལྷ་ཡས་པ་ ལྷོང་པར་སྐྱུངས།

སྤོང་པ་གཉིད་དུ་གྱུར།

སྤོང་པའི་རང་ལས་པོ་ལས་བརྒྱ་འདབ་མ་བཞི་བའི་ལྷོ་བར། ཨ་ལས་ལྷ་བའི་སྤོང་དུ་རང་
ཉིད་སྐྱོན་པོའི་རྒྱལ་པོ་སྐྱུ་མདོག་སྤོན་པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ། གཡས་མཚོག་
སྤོན་གྱི་ཕྱག་རྒྱས་ཨ་རུ་ར་དང་། གཡོན་མཉམ་གཞག་གི་སྤོང་ན་བདུད་ཚིས་གང་བའི་
སྤོང་བཟེད་བསྐྱེས་པ། །མཚོན་དཔེས་སྐྱུ་པའི་ཚོས་གོས་རྣམ་གསུམ་གསོལ་ཉེ་རྩོ་
རྩོའི་སྤྱིལ་གྱུང་གིས་བཞུགས་པ།

OM SOBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA
SHUDDHO HAM

tôngpe ngáng-le PAM le pêma dab mazhíwe têtwar

AH le dáwe têngdu rang-nhi mênpo guiálpo kúdog ngönpo
zhél-tchig tchág-nhi pa

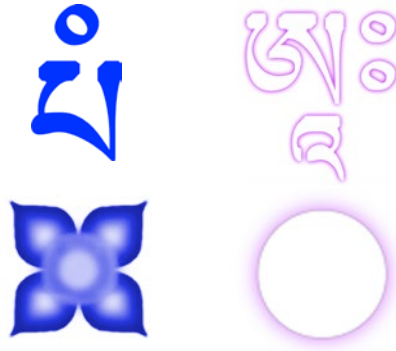
yê-tchog djín-gui tcháguae arúra dang

yön-nhyam zhág-gui têng-na dütsi gángwe hlúngse námpa

tshênpe trêshing tchögö nám-sum sölte dórje kyíltrung gui
zhúgpa

Da vacuidade surge a sílaba PAM. Esta sílaba se transforma em uma flor de lótus de quatro pétalas, em seu centro está a sílaba AH. A sílaba AH se transforma em um disco de lua sobre o qual eu surjo como o Rei da Medicina, de cor azul.

Minha mão direita está no mudra da suprema generosidade e segura a fruta medicinal *mirobalam*; minha mão esquerda está no mudra



da concentração meditativa e segura um pote de mendicância repleto de néctar. Tenho todas as características de um buddha, uso as três vestes monásticas e estou sentado na postura vajra.

མདུན་གྱི་སང་འདབ་ལ་ཚུའི་སྣ་མོ་གྲུབ་བའི་རྫོ་གྲོས་མ་དཀར་མོ། གཡས་གྱི་སང་
འདབ་ལ་སྣན་གྱི་སྣ་མོ་ལོར་རྒྱན་མ་སར་མོ། རྒྱབ་གྱི་སང་འདབ་ལ་ནགས་གྱི་སྣ་མོ་
མ་བྱའོ་མགྱོན་ལྡན་མ་དམར་མོ། གཡོན་གྱི་སང་འདབ་ལ་ཤིང་གི་སྣ་མོ་འོད་འཆང་མ་
སྣང་མོ། བཞི་གཤང་གཡས་ཨ་རུ་ར་དང་། གཡོན་ཤེལ་བུ་སྣ་བདུད་རྩིས་གང་བ་
འཛིན་ཅིང་། ཞབས་གཉེས་མཉམ་བའི་སྣབས་ཀྱིས་བཞེངས་པ།

düngui pêdab látse hlámo drúbpe lodrö-ma kármo
yêkyi pêdab la mên-gui hlámo norguiên-ma sérmo

guiáb-kyi pêdab la nág-kyi hlámo madja'o drindên-ma
mármo

yön-gui pêdab la shing-gui hlámo ö-tcháng-ma djángmo
zhígang ye arúra dang

yönshel bum dütsi gángwa dzin tching

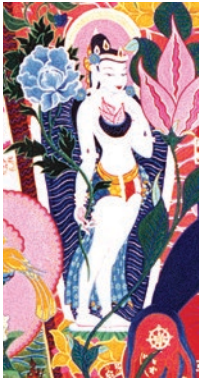
zháb-nhi nhyámpe tábkyi zhêngpa



Na pétala direita está a deusa da medicina, Norguiêma, O Ornamento da Riqueza, de cor amarela.



Na pétala de trás está a deusa da floresta, Maje Drindênma, Aquela com Pescoço de Pavão, de cor vermelha.



Na pétala frontal da flor de lótus está a deusa dos canais, Drubpe Lodro, A Totalmente Realizada e Inteligente, de cor branca.



Na pétala esquerda está a deusa das árvores, Otchángma, A Detentora da Luminosidade, de cor verde.

Todas as quatro deusas têm na mão direita a fruta *mirobalam* e na mão esquerda um vaso de cristal cheio de néctar.

གཙོ་འཁོར་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་བོར་ཨོྲ་དཀར་པོ། མགྲིན་པར་ལྷན་དམར་པོ། ཐུགས་ཀར་
རྩྱུ་སྒོན་པོ། ཐུགས་ཀར་རྩྱུ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། བསྐྱོམ་དང་འདྲ་བའི་ཡེ་ཤེས་པ་
སྤྱན་བྲངས།

tsôkhor námkyi tchíwor OM kárpo
drínpar AH márpo
thúgkar HUNG ngönpo
thúgke HUNG le özer thröpe
gôm-dang dráwe yêshe-pa tchên-drang

O Guru da Medicina e as quatro deusas estão ornamentados, no chacra da coroa com a sílaba OM de cor branca, no chacra da garganta com a sílaba AH de cor vermelha, e no chacra do coração com a sílaba HUNG, de cor azul. Do HUNG azul de nossos corações emanam raios de luz que convidam os seres de sabedoria que são idênticos aos seres de compromisso.

ངཙ་རྩྱུ་བེ་ཏོ་

DZA HUNG BAM HO

གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར།

nhísu mêpar guiur

Os seres de sabedoria e os seres visualizados se tornam um só.

ཅེས་བསྐྱེད་ལ།

Este foi o estágio de geração.

ཞེས་མཚོན། **Oferendas**

ཨོ་རྒྱེ་པ་རྩེ་རྩ་རྩ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་ཨ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ཡུམྱི། ལྷ་པེ། ལྷ་ལོ་གེ། །
གོ་རྩེ་ལྷོ་ལྷོ། །འགྲ་ལྷོ་རྩེ་སྐྱ།

om bekindze randza sapariwara argham / padiam / pushpe /
dhupe / aloke / guendhe / newide /shapta / pratitza hung soha

ཞེས་བསྟོན། **Homenagens**

དུག་གསུམ་ནད་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྲུག། སེལ་མཚན་སྐྱེན་གྱི་སྐྱ་མ་དང་། ཅ་སྐྱེན་ནགས་
ལོང་སྐྱ་ལོ་བཞིང་། དད་དང་གུས་པས་བསྟོན་པོར་བཞི།

dúgsum nêdang dúg-ngal kün
sêldze mêngui lama dang
tsâmen nâg-shing hlâmo zhing
dêdang güpe tôpor gui

Ofereço respeitosamente minhas homenagens e compromissos ao Guru da Medicina com as deusas dos canais, da medicina, das florestas e árvores, que eliminam as doenças e sofrimentos causados pelos três venenos.

བསམས་ལ། **Visualização**

རང་གི་ཐུགས་ཀར་རྒྱ་བ་ལ་གནས་པའི་རྩྭ་ཡིག་སྐྱུགས་འཕྲེང་གིས་བསྟོར་བ་ལས་
འོད་ཟེར་འཕྲོས་པ། གཙོ་འཁོར་རྣམས་ཀྱི་སྐྱ་དང་སྐྱུག་མཚན་འཕྲོག་དེ་ལས་སྐྱ་མདོག་
དང་མཚུངས་པའི་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་དོན་གཉིས་བྱས། སྐྱར་རང་ལ་ཐེམས་པས་ནད་
གདོན་སྐྱེག་སྐྱེའི་བ་ཐབས་ཅད་སྐྱངས་ནས་མཚོག་མཐུན་གྱི་དངོས་ལྷུ་བ་ཐོབ་བར་

ráng gui thúgkar dáwa la nêpe HUNG yig ngág-threng gui
kôrwa le özer trôpa

tsôkhor nám-kyi kúdang tchág-tshen phog

dêle kúdog dâng tshúngpe özer thröpe dônhyi dje

lár-rang la thêmpê nêdön dígdrib thám-tche djáng-ne
tchôg-thün gui ngödrub thôbwar

No centro do meu coração, a sílaba azul HUNG repousa sobre um disco de lua cercado por uma guirlanda de sílabas mántricas que emanam raios de luz que tocam os corpos e os implementos, meus e das deusas. Raios de luz emanam mais uma vez e realizam os dois propósitos. A luz agora retorna e se absorve em mim, purificando-me de todas as doenças, danos, ruínas, obscuridades e concede as realizações supremas e comuns.

ཞེས་བརྗོད་ལ། **Repetição do mantra**

ཏཱ་ཐ་ཨོ་བྲེ་ཤ་ཉེ་བྲེ་ཤ་ཉེ། མ་རྒྱེ་ཤ་ཉེ་བྲེ་ཤ་ཉེ། ར་ཇ་ས་སྤུལ་ཏེ་བྲེ་ཤ་ཉེ། །སྤྱ་སྤྱ།

TAYATHA OM BEKANDZE BEKANDZE MAHA BEKANDZE
BEKANDZE RANDZA SAMUGATE BEKANDZAYE SOHA

ལག་མཐིལ་གཡོན་དུ་སྤྲུགས་བཏབ་ས་ནས་གཡས་སའི་སྲིན་ལག་གིས་སྤྱ་བྲུག་གཡས་
གཡོན་དང་སྤྱ་ཅེར་བྲུགས་རྗེས་འཁོར་རྣམས་རང་ལ་ཐིམས་སའ་བསམ།

lágthil yöndu ngág tábpa nê yêpe sínlag gui nábug yêyön
dang nátser djúg-dje khôr-nam ráng-la thímpar sam

Agora, sobre a palma da sua mão esquerda e com o dedo anular da sua mão direita, esfregue as aberturas das narinas esquerda e direita e a ponta de seu nariz, visualizando as quatro deusas absorvendo-se em seu corpo.

ཅེས་བསྟོ་སྟོན་གྲུལ། **Dedicação**

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག། །སྐྱེན་སའི་རྒྱལ་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །འགྲོ་བ་གཅིག་གྱུར་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་བར་ཤོག།

guêwa díyi nhyúrdu dag
mênpe guiálpo drúb-guiur ne
drôwa tchíg-kyang malüpa
dêyi sála göpar shog

Pelo mérito desta prática, possa eu alcançar rapidamente o estado do Rei da Medicina e conduzir todos os seres sencientes, sem exceção, ao estado da iluminação.

ཞེས་སྐྱེན་སྐོར་གཙོ་འཁོར་གྱི་འདི་བསྟོ་སྟོན་གྲུལ་འདི་ནི་དཔོན་ཚང་འབྲིན་ལས་མགོན་པོས་པ། བསྐྱེད་བ་ལྟར་གྱི་རྒྱལ་ཐབས་ཡིག་རྙིང་ལྟར་སྐྱུར་བའོ། །ཤུབ་ཤོ། །shubham





Centro de Dharma da Paz
Shi De Tchö Tsog

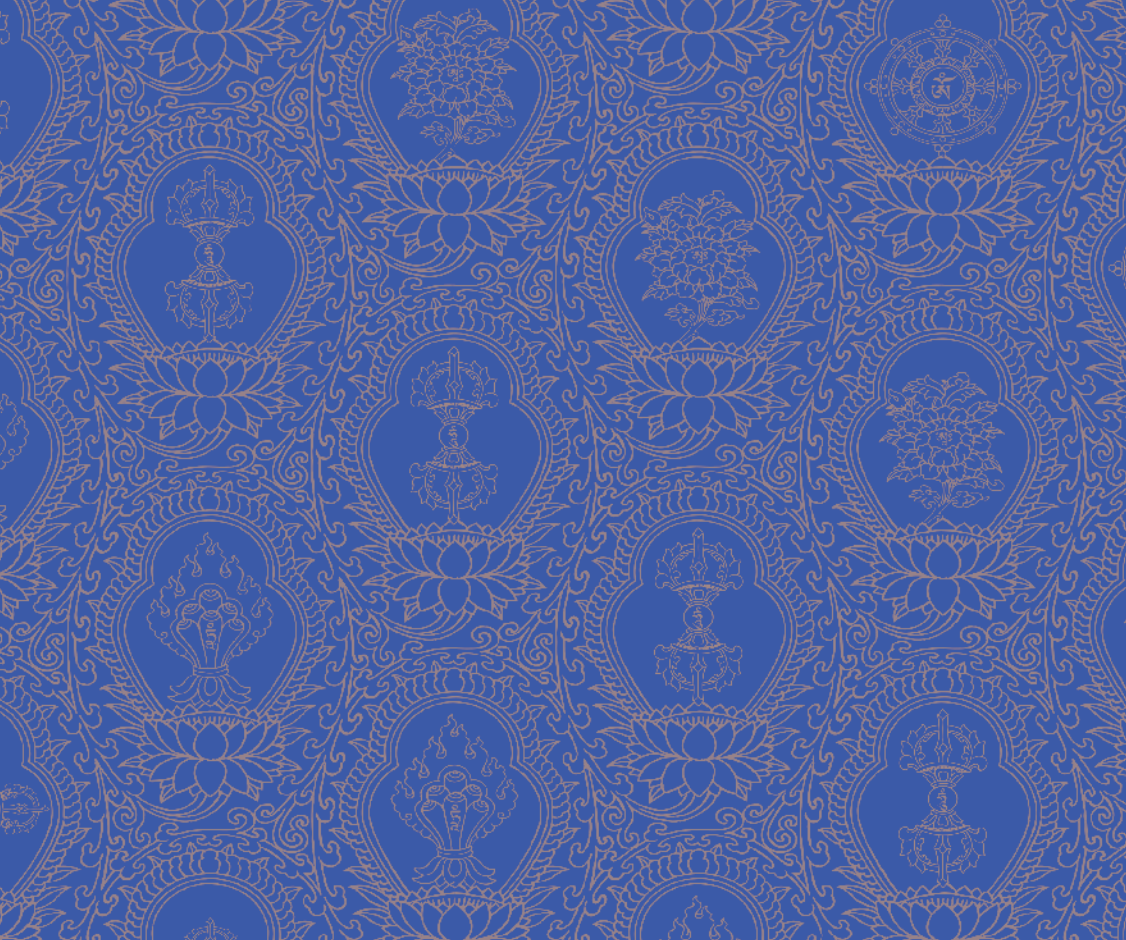
Templo de estudo e prática do budismo tibetano

Rua Apinagés, 1861

Sumaré • São Paulo 01258-001 SP

Tel 11 3871 4827

www.centrodedharma.com.br



Centro de Dharma da Paz
Shi De Tchö Tsog

Templo de Práticas e Estudos do Budismo Tibetano

Rua Apinagés, 1861

Sumaré • São Paulo 01258-001 SP

Tel 11 3871 4827

www.centrodedharma.com.br