



T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche

༄༅། །འདྲམ་དབྱངས་ནག་པོའི་སྐོམ་བཟླས་ཉམས་ལེན་བཞུགས་སོ།

Meditação Tântrica NgalSo e Exercícios de Manjushri Preto

A prática de Manjushri Preto ajuda a curar as emoções negativas profundas causadas por doenças e problemas. Além disso, protege das interferências espirituais e astrológicas desfavoráveis.



T.Y.S. Lama Gangchen

༄༅། །འཇམ་དབྱངས་ནག་པོའི་སྒོམ་བརྒྱས་ཉམས་ལེན་བརྟུགས་སོ།
ངལ་གསོ་རང་བཞིན་བཙུགས་ཐབས།

Meditação tântrica NgalSo e exercícios de Manjushri Preto



Centro de Dharma da Paz – Shi De Choe Tsog

Dezembro de 2015

Meditação tântrica NgalSo e exercícios de Manjushri Preto

Por TYS Lama Gangchen- Lama Curador Tibetano

©Lama Gangchen e pela Lama Gangchen Peace Publications
Saka Dawa 1999 Milão, Itália.

**Copyright: Kunpen Lama Gangchen
Lama Gangchen Peace Publications
kunpen.ngalso.net – www.lgpt.net**

Esta sadhana foi composta por Lama Gangchen Tulku Rinpoche, baseada na sadhana de Changya Rolpe Dorje e transmitida para Lama Caroline em Brasília, em julho de 1996.

Foi publicada pela primeira vez por ocasião do retiro de Páscoa do Albagnano Healing Meditation Center, Itália, em março de 2002.

Foi traduzida para o português por ocasião da Iniciação e retiro de Manjushri Preto em São Paulo, em junho de 2002.

2ª edição em fevereiro de 2011

3ª edição em outubro de 2013

4ª edição em setembro de 2014

5ª edição em dezembro de 2015

© **Publicações NgalSo**

Evite colocar os textos de Dharma diretamente sobre o chão ou jogados em qualquer lugar, bem como passar por cima deles ou usá-los como apoio para outros objetos. Guarde-os com cuidado, de preferência num lugar alto, ou no seu local de meditação. As sadhanas de prática, os textos e livros do Dharma contém os ensinamentos de Buddha, o caminho que nos conduz à iluminação. Cuidar dos textos é cuidar do nosso caminho espiritual.

Nenhuma parte deste texto pode ser reproduzida, exceto para citação de breves passagens com a finalidade de auxiliar estudos privados e pesquisas, críticas ou revisões.

Sumário

Benefícios da recitação do mantra	5
Rezas preliminares	7
Meditação da Respiração dos Nove Ciclos que purifica nossa energia de vento sutil.....	16
Meditação tântrica e Prática NgälSo de Manjushri Preto	19
Sete exercícios de Autocura Tântrica	22
Dedicações	26





Benefícios da recitação do mantra

Com esta prática, podemos purificar todas as nossas falhas astrológicas e fazer com que nossa energia pare de fluir no caminho errado, o que pode acontecer quando, por exemplo, realizamos um casamento ou cremação ou cortamos uma árvore num dia astrológico não auspicioso. Com estes mantras, podemos nos proteger de elementos astrológicos malévolos não auspiciosos, conjunções, trânsitos, oposições, planetas, eclipses, cometas e outros fenômenos celestiais que poderiam nos causar muitas doenças, acidentes, perda de propriedades, problemas sociais e experiências de vida não auspiciosas.

Com estes mantras, meditação e concentração, a magia preta também para de nos prejudicar e afasta o mau-olhado. Protege-nos de sermos prejudicados por todos os espíritos malignos, tais como nagas, que causam pragas, lepra, possessão e epidemias viróticas contagiosas. Age especialmente nas doenças incuráveis e perigosas dos nossos tempos poluídos de Kaliyuga, como aids, câncer e muitas novas doenças epidêmicas mortais, como ebola e outras ainda por vir.

Protege-nos dos quatro *maras*, que impedem a prática do Dharma e o sucesso em geral, e corta todas as ações negativas de todos os seres malignos e espíritos *queg*, que obstruem o alcance de uma longa vida. Protege-nos também de todas as doenças internas e externas, espíritos *tсен*, espíritos reis *guialpo* e espíritos subterrâneos, como nagas.

Corta as projeções supersticiosas e amedrontadoras que criamos por cavarmos a terra, cortarmos árvores, movermos pedras onde moram nagas. Para quaisquer tipos de projeções supersticiosas que surgem ao andar no escuro e comer alimentos poluídos.

Como fazer esta prática

Esta prática é muito eficaz quando feita diariamente. Se possível, faça a prática antes do nascer do Sol, sentando-se de pernas cruzadas, de frente para o Leste. Se isso não for possível, qualquer outra hora é boa. Também se possível, enquanto estiver fazendo a prática siga uma dieta vegetariana e evite o álcool, alho, cebola e gergelim.

Se você desejar usar esta sadhana para um retiro, tradicionalmente recita-se 700 mil vezes o mantra da essência e 10 mil vezes o mantra da ação.

Preces preliminares



Refúgio

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

Refúgio e Bodhichitta

*Sáng-Guie Tchö-Dhang Tsôg-Kyi Tchog-Nam-La
Djáng-Tchub Bhár-Dhu Dág-Ni Kíab-Su-Tchi
Dág-Gui Djín-Sok Guý-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.

As sete meditações ilimitadas

*Sêmtchen Thámítche Dêwa Dhang Dêwe Guiú-Dhang
Dênpar Guiúr-Tchig*

*Sêmtchen Thámítche Dú-Ngal Dhang Dú-Ngal Guiú-Guiu
Dhang Dhrêlwar Guiúr-Tchig*

*Sêmtchen Thámítche Dú-Ngal Mêpe Dêwa Dhang
Min-Drêlwar Guiúr-Tchig*

*Sêmtchen Thámítche Nhiering Tchág-Dhang Nhi-Dhang
Dhrêlwe Táng-Nhiom La Nêpar Guiúr Tchig*

*Sêmtchen Thámítche Lüsem Kyi Dú-Ngal Lêso Shing
Drêl-Yün Lüsem Dêwa Dhang Dênpar Guiúr Tchig*

*Sêmtchen Thámítche Ngalso Thôb-Tching Tchí-Nang Nö-
Tchü Kôryug Dháng-Shing Tsáng-Mar Nê-Guiúr Tchig*

*Sêmtchen Thámítche Dhang Dzámhuling Guiú-Kiedro
Tádhas 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 ilimitadas

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.

Purificação do lugar e transformação das oferendas

Thámtche Dú-Ni Sá-Shi Dhag
Sêgma Lág-Sog Mêpa Dhang
Lágtil Tár-Nhiam Benduriê
Ráng-Shin Djámpor Nê-Guiur Tchig

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 Khíab-Guiur 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.

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 Samanthabhadra, permeiem toda a extensão do espaço ilimitado.

Mantra de oferendas

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

*Kön-Tchok Súm-Guiy Dênpa Dhang
Sáng-Guie Dháng Djang-Tchub Sempa
Thámtche 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 Nhí-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.



Invocação de Guru Buddha

*Málü Sêmtchen Kün-Guiy Gönguiur Tching
Düde Púng-Tche Míze Djôm-Dze La
Ngö-Nam Malü Íang-Dhag Kíen-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.

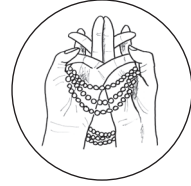
Prece dos Sete Ramos

*Gô-Sum Gü-Pe Gô-Ne Tchák-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

*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.

Prece a Guru Buddha Shakyamuni

*Lama Guíalwa Shákya Thúb-Pa-La Tchág-Tsel-Lo
Tchö-Dho Kíap-Su Tchí-O Djín-Guiy Láp-Tu-Söl*

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYA MUNIYE SOHA

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

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

*Lô-Zang Guíal-Wa Kün-Guiy Yêshe Ni
Tchig-Dü Dhrí-Me Guiálten Dzín-Pe Tso
Ráb-Djam Kyíl-Kor Guiátso Tro-Du Gön
Thrín-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 HUM HUM (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.

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

*Lô-Tchog Záng-Po Pál-Guiúr Tráshi Pa
Thúb-Tchen Têñ-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 migrantes, para seu desenvolvimento e amadurecimento.

Aos pés desse glorioso Guru, eu peço:

**OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASSANE
KARMA UTTA VARDHANIE SHRI BHADRA WAR SAMANYA
SARWA SIDDHI HUM HUM (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.

Pedido para se tornar da mesma natureza do Guru

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.

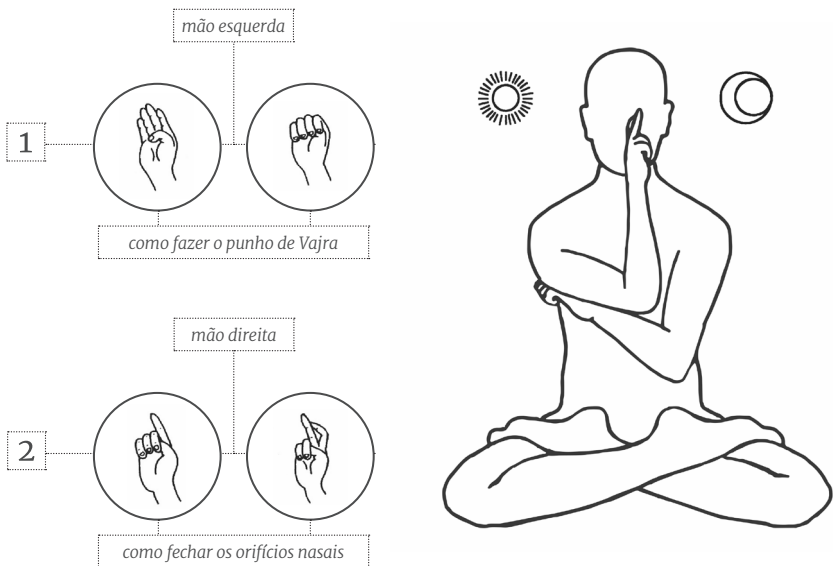


Meditação da Respiração dos Nove Ciclos que purifica nossa energia de vento sutil

Sentado na postura de vajra, visualize que o seu corpo físico grosseiro composto por carne, órgãos e ossos gradualmente se dissolve em luz até ficar como uma imagem mental holográfica que irradia luzes de arco-íris.

Faça um punho vajra com a sua mão esquerda e coloque-a sob a axila direita. Faça um punho vajra com a mão direita e estique o dedo médio direito, colocando o dedo indicador direito sobre o dedo médio, e gentilmente bloqueie a narina esquerda com este dedo.

O ciclo de nove respirações



- a) Visualize os três canais principais e inspire pela narina direita, imaginando que a essência dos cinco elementos puros, as energias de cura e positivas e todas as bênçãos dos seres sagrados entram no canal direito e se absorvem na energia de vento sutil no coração no aspecto de luz branca.

Em seguida, feche a narina direita e faça três expirações curtas pela narina esquerda, visualizando que todas as doenças, ventos poluídos elementais, demônios e interferências internas do lado esquerdo do corpo são expelidos no aspecto de fumaça preta poluída.

- b) Repita agora com a outra narina.
- c) Coloque as mãos no mudra da meditação e respire igualmente pelas duas narinas, visualizando que a energia de todos os seres sagrados entra pelos dois canais laterais e se absorve na energia de vento sutil, em nosso coração. Em três expirações curtas, pelas duas narinas, expulse todas as negatividades, doenças físicas e mentais, interferências, demônios e ventos poluídos dos dois lados do corpo.



Meditação tântrica e Prática NgalSo de Manjushri Preto

Meditação da vacuidade

OM BENZA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHE
OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA
SÖBHAWA SHUDDHO HAM

Todas as coisas são naturalmente puras, da natureza do espaço absoluto.

Autogeração como Manjushri Preto



Tudo se torna da natureza da vacuidade. Da vacuidade, da letra preta **PAM**, surge um lótus preto.



No centro do lótus, da sílaba **AH**, surge uma lua e, sobre ela,



De uma letra **YAM** verde, surge o mandala verde do vento.



No centro do mandala de vento, da letra **RAM** vermelha, surge um mandala triangular de fogo.



O lótus, o vento e o fogo contêm a essência dos cinco elementos. Estes se absorvem no espaço e, no centro de uma lua, surge minha mente no aspecto da sílaba preta **HUM**.

Luzes se irradiam e retornam, realizando os dois objetivos. Num instante, do **HUM** preto, eu surjo como Manjushri Preto, muito irado, com uma face e dois braços, com minha perna direita dobrada e minha perna esquerda estendida.

Na minha mão direita, com um mudra irado, eu seguro a *espada da sabedoria* que elimina todas as interferências, e na minha mão esquerda, na altura do coração, eu seguro a *emanação das sagradas escrituras dos Kadampas* e o *Sutra Prajnaparamita*. Metade do meu cabelo vermelho está preso no topo de minha cabeça e a outra metade cai sobre meus ombros. Tenho uma grande barriga e uso uma tanga de pele de tigre.

Uso vários ornamentos irados de ossos, como a coroa de cinco crânios e um colar de 50 cabeças recém-cortadas. Meus três olhos são vermelhos e redondos e da mesma natureza de **YAM**, **RAM** e **BAM**. Estou rodeado por aterrorizantes chamuscas de sabedoria.

Meu Guru-Raiz está sobre o topo de minha cabeça na forma de *Amogasiddhi*, que representa toda a linhagem.



No topo de minha cabeça está um **OM** branco, da natureza do corpo iluminado.



Na minha garganta está um **AH** vermelho, da natureza da fala iluminada.



E no meu coração um **HUM** azul, da natureza da mente iluminada.

Mantra da essência

No meu coração há um assento de sol, no centro do qual está a sílaba preta HUM e, ao redor dela, dois colares de mantras circundando em sentido horário.

OM AH RA PA TSA NA DHI HUM (21x)

Podemos também fazer a Autocura Tântrica NgalSo apenas com esse mantra.

Devemos meditar na vacuidade dos fenômenos, de nós mesmos e dos outros, baseados em qualquer método que conheçamos, como o Sutra do Coração ou a Originação Interdependente.

Mantra da ação

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM BHE PHE SOHA (21x)

Mantra da essência especial

OM EH RA PA TSA NA DHI HUM (21x)

Mantra da ação especial

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM EH YAM RAM LAM BAM BHE PHE SOHA (21x)

Sete exercícios de autocura tântrica

Para fazer os exercícios, pode-se recitar o mantra da ação ou o mantra da ação especial, ambas as formas estão corretas.

1 - Luzes de purificação e fogos de sabedoria

Luzes ardentes se irradiam de nossos corações, queimando toda a poluição, interferências e obstáculos cármicos que causam doenças e interferências astrológicas em nós mesmos e em outros seres do meio ambiente.

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM BHE PHE SOHA (21x)

Ou

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM EH YAM RAM LAM BAM BHE PHE SOHA (21x)

2 - Proteção contra doenças

Depois de recitar o mantra no coração por algum tempo, junte os polegares com os dedos anulares de cada mão para formar um círculo e sobre na ponta deles. Então, esfregue a sola dos pés e as axilas. Se você encontrar uma substância preta (ou não), coloque-a nas dez entradas do corpo áurico enquanto recita o mantra da ação. Imagine uma armadura vajra surgindo sobre a sua pele. Isso nos protege contra doenças infecciosas e da poluição que entra no nosso corpo.

1. Solas dos dois pés
2. Ânus
3. Uretra

4. Umbigo
5. Mamilos
6. Boca
7. Nariz
8. Os dois olhos
9. As duas orelhas
10. Topo da cabeça

Subindo, a começar da sola dos pés

OM AH RA PA TSA NA DHI HUM (21x)

Descendo, começando pelo topo da cabeça...

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM BHE PHE SOHA (21x)

Ou

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM EH YAM RAM LAM BAM BHE PHE SOHA (21x)

3 - Parar pessoas e espíritos perturbadores

Coloque as mãos sobre o topo da cabeça no mudra de prostração e faça um som de “clique” com sua língua sob o palato, três vezes. Recite o mantra da ação e, então, bata palmas três vezes. Você pode fazer isso antes de entrar numa casa.

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM BHE PHE SOHA (21x)

Ou

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM EH YAM RAM LAM BAM BHE PHE SOHA (21x)

4 - Suprimir interferências

Visualize-se como Manjushri Preto, abrace os joelhos e coloque o dedão do pé direito sobre o dedão do pé esquerdo. Então, pressione todas as interferências em baixo de seus pés, aprisionando-as.

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM BHE PHE SOHA (21X)

Ou

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM EH YAM RAM LAM BAM BHE PHE SOHA (21X)

5 - Néctares de cura

Pegue um pouco de água e visualize-se como Manjushri Preto. Visualize néctar saindo do HUM do seu coração e sopra sobre a água, visualizando que a água se transforma em néctar. Então, Manjushri Preto se dissolve na água, tornando-a tão poderosa que aqueles que dela beberem purificarão seus obscurecimentos e doenças devidos ao carma negativo. Isso precisa ser feito com compaixão. Ainda que pequena, a motivação fará você se sentir melhor, mesmo com doenças incuráveis.

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM BHE PHE SOHA (21X)

Ou

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM EH YAM RAM LAM BAM BHE PHE SOHA (21X)

6 - Curar artrite

Beba a água de cura, recite o mantra da ação e sobre o seu mala. Em seguida, com o mala, massageie os membros e articulações afetados, em direção às extremidades. Somos curados quando pequenas feridas aparecerem nas extremidades. Devemos evitar comer carne e beber álcool.

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM BHE PHE SOHA (21x)

Ou

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM EH YAM RAM LAM BAM BHE PHE SOHA (21x)

7 - Curar pesadelos

Tanto acordado como nos sonhos, visualize-se como Manjushri Preto e envie fogos de sabedoria que queimam o inimigo dos sonhos ou os sentimentos negativos.

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM BHE PHE SOHA (21x)

Ou

OM PRÁSO/ TCHÚSO/ DÚRTASO/ DÚRMISO/ NYING GO LA TCHO/ KÁLA DZA/ KAM SHAM TRAM EH YAM RAM LAM BAM BHE PHE SOHA (21x)

Dedicações

Por esta virtude, possa eu atingir rapidamente a experiência iluminada de Manjushri Preto e guiar todos os seres sencientes, sem nenhuma exceção, a esse mesmo estado.

Dedicação para a paz

Shíde Sêm-Tchok Rínpoche
Má-Kye Pá-Nam Kíe-Guiur Tchik
Kiépa Nhíampa Mêpa Dhang
Ghông-Ne Ghông-Dhu Pél-War Shog

Possa a preciosa mente pacífica, feliz e saudável
Que ainda não nasceu nascer e crescer.
Possa aquela que nasceu não se degenerar
E crescer para sempre.

Dedicação para a longa vida do Guru-Raiz

Djê-Tsün Lame Kútse Rábten Tching
Námkar Trínle Tchôg-Tchur Guiê-Pa Dhang
Lôzang Tênye Drön-Me Sá-Sum Guiy
Drô-We Münsel Táktu Nê-Guiur Tchik

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

Prece para se tornar inseparável do Guru

*Kíewa Küntu Yáng-Dhak Lama Dhang
Drél-Me Tchö-Kyi Pêl-La Lông-Tchö Tching
Sá-Dhang 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 Trashí 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.



Centro de Dharma da Paz
Shi De Choe 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



Centro de Dharma da Paz
Shi De Tcho 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