



ཞིང་ཁམས་སྟོང་གསོ།

ZHING KHAM DJONG SO

Autocura Tântrica NgalSo do Meio Ambiente

T.Y.S. Lama Gangchen

MÉTODO PARA DESPERTAR E ENERGIZAR  
OS CINCO ELEMENTOS

ངལ་གསོ།



NGALSO  
Budismo Ocidental

T.Y.S. Lama Gangchen

ཞིང་ཁམས་སྣོད་གསོ།  
ZHING KHAM DJONG SO

# Autocura Tântrica NgalSo do Meio Ambiente

Cura tântrica do corpo, da mente e do meio ambiente  
através dos ventos dos cinco elementos e pelo poder das  
Cinco Grandes Mães, que incorporam as qualidades  
dos elementos puros



Centro de Dharma da Paz – Shi De Tchö Tsog

*Dezembro de 2015*

# Autocura Tântrica NgalSo do Meio Ambiente

Por T.Y.S. Lama Gangchen- Lama Curador Tibetano

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

Direitos Para a Língua Portuguesa:  
**Centro de Dharma da Paz Shi De Tchö Tsog**

## ***Publicações NgalSo***

Tradução feita após a primeira visita de Lama Gangchen Rinpoche à Amazonia, a convite da Associação de Artes Curativas Himalaia, Amazonia, Andes – AACHAA em 1996, ocasião em que transmitiu a Prática do Meio Ambiente- Fazendo as pazes com a Amazonia, Cura Tântrica do Corpo, da Mente e do Meio Ambiente, em Alter-do-Chão, Pará.

*1ª edição brasileira: setembro de 2005*

*2ª edição: abril 2007*

*3ª edição: março de 2011, revisão e nova diagramação*

*4ª edição: outubro de 2014*

*5ª edição: dezembro de 2015*

Que os méritos acumulados por esta prática possam contribuir para a longa vida de todos os Mestres e a regeneração ecológica de nosso planeta.

*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.*

***Sarwa Mangalam! Que Tudo Seja Auspicioso!***

# Sumário

Preces preliminares .....	5
As sete meditações ilimitadas .....	16
Pacificação e purificação dos cinco elementos .....	17
Meditação na vacuidade .....	18
Guru Yoga .....	19
Pedindo as bênçãos de Guru Buddha .....	20
Expelindo os cinco principais venenos mentais .....	21
Geração dos cinco lótus .....	22
Geração das sílabas sementes .....	23
Geração dos mandalas dos cinco elementos .....	24
Geração das cinco Grandes Mães.....	26
Purificação do elemento espaço.....	30
Purificação do elemento terra .....	32
Purificação do elemento vento .....	34
Purificação do elemento água.....	36
Purificação do elemento fogo .....	38
Seis mantras e seis mudras .....	40
Autocura do meio ambiente extremamente breve .....	42
Dedicação para a paz ambiental .....	43
Preces de dedicação .....	44
Dedicação para o meio ambiente e para a paz mundial ...	46





Que a Autocura Tântrica NgalSo possa tornar todos aqueles que a praticam capazes de criar uma vida mais saudável, mais feliz, mais relaxada e mais pacífica para si mesmos, os outros e todo o meio ambiente.

*T.Y.S. Lama Gangchen Rinpoche*

## 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  
Nô-Tchü Kôryug Dháng-Shing Tsáng-Mar Nê-Guiúr Tchig*

*Sêmtchen Thámítche Dhang Dzámhuling Guiú-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.

## **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.

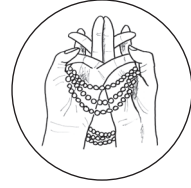
Por favor, permaneça até o samsara ficar vazio.

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*

Vitorioso Guru Buddha 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** (3x)

## Oração e mantra para pedir a bênção



## **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.

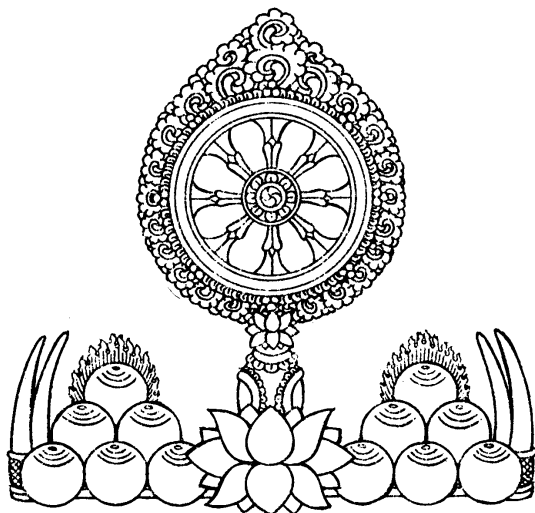
### **Pedido para se tornar da mesma natureza do Guru**

*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.





ཞིང་ཁམས་རྫོང་གསོ།

ZHING KHAM DJONG SO

## Autocura Tântrica NgalSo do Meio Ambiente

MÉTODO PARA DESPERTAR E ENERGIZAR  
OS CINCO ELEMENTOS

Autocura Tântrica do corpo, da mente e do meio ambiente  
através dos ventos dos cinco elementos e pelo poder das  
cinco Grandes Mães, que personificam as qualidades dos  
elementos puros

## **As sete meditações ilimitadas**

As sete moralidades que desenvolvem as realizações de amor, compaixão, alegria, equanimidade, saúde, regeneração ecológica e paz interna e mundial desde o nível mais básico até o ilimitado.

Que todos os seres tenham a felicidade e sua causa.

Que todos os seres sejam livres do sofrimento e de sua causa.

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

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

Que todos os seres se recuperem das doenças causadas pela poluição física e mental e gozem de saúde relativa e absoluta agora e sempre.

Que todos os seres relaxem em um meio ambiente interno e externo puro e saudável agora e sempre.

Que todos os seres desfrutem de paz interna e paz no mundo agora e sempre.

## Pacificação e purificação dos cinco elementos ▶ 02

*Método para purificar seus cinco elementos: espaço, vento, fogo, terra e água.*

**EH YAM RAM LAM BAM** (3x)

**SHUDDHE SHUDDHE SOHA** (2x)

**EH YAM RAM LAM BAM** (3x)

**SHUDDHE SHUDDHE PHE PHE** (2x)



*mudra da prece  
5x em cada chacra*

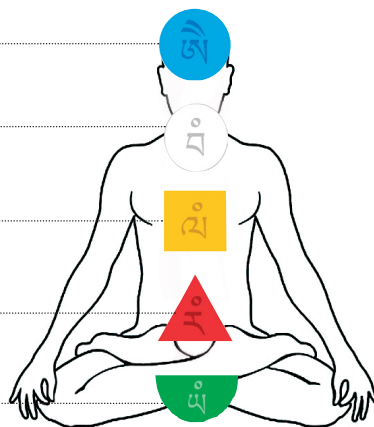
**1 EH** elemento espaço · chacra da coroa

**5 BAM** elemento água · chacra da garganta

**4 LAM** elemento terra · chacra do coração

**3 RAM** elemento fogo · chacra do umbigo

**2 YAM** elemento vento · chacra secreto





## Meditação na vacuidade



### OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA SHUDDHO HAM

Todos os fenômenos são da natureza do espaço absoluto e das energias da sabedoria e da compaixão, Ying e Yang.

Ao purificá-los, pode-se ter uma mente e um corpo de cristal.

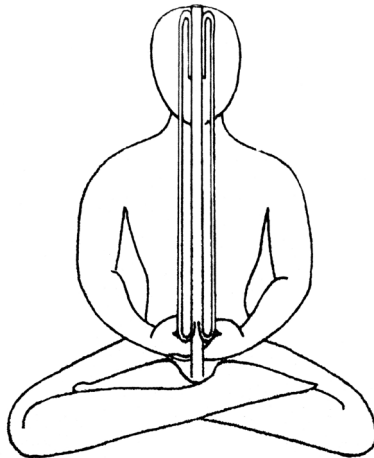
*Foque a sua atenção na sua respiração e relaxe*

Visualize seu corpo de energia sutil, um corpo áurico claro e transparente como um cristal.

Dentro da sua mente, em seu coração, há um vasto espaço interno, imenso como o universo. Você se dissolve neste espaço interno.

O canal de energia, transparente e sutil, que corre do topo de sua cabeça até seu cóccix, expande-se até conter o universo inteiro.

Então, o canal é reabsorvido, tornando-se tão pequeno como um átomo, envolvendo o espaço interno, infinito.



## Guru Yoga



*Lô-Tchog Záng-Po Pál-Guiúr Tráshi Pa  
Thúb-Tchen Têñ-Pe Trín-Le Yár-Ngo Da  
Phêl-Tche Drô-Lor Tsám-Pe Dzê-Pa Tchên  
Pál-Den Láme Sháb-La Söl-Wa Dêb*

## Mantra do Guru






OM AH GÚRU VAJRADHÁRA SUMÁTI MŪNI SHÁSSANE  
KÁRMA ÚTHA VARDÁNIE SHRI BÁDRA VÁR SÁMANYA  
SÁRWA SÍDDHI HUM HUM

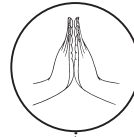


## Pedindo as bênçãos de Guru Buddha para curar profundamente os cinco elementos internos e externos







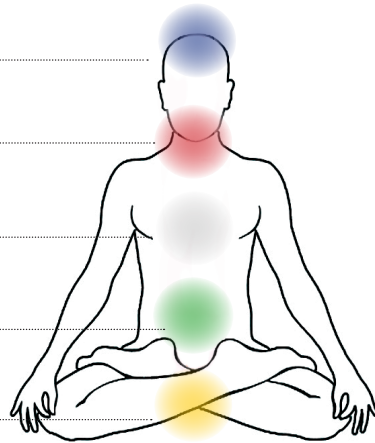
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM  
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM  
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM  
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM  
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM

-  coroa
-  garganta
-  coração
-  umbigo
-  secreto



*mudra da prece  
5x em cada chacra*

-  1 *chakra da coroa · luz azul*
-  2 *chakra da garganta · luz vermelha*
-  3 *chakra do coração · luz branca*
-  4 *chakra do umbigo · luz verde*
-  5 *chakra secreto · luz amarela*



## Expelindo os cinco principais venenos mentais dos cinco chacras principais

▶ 06

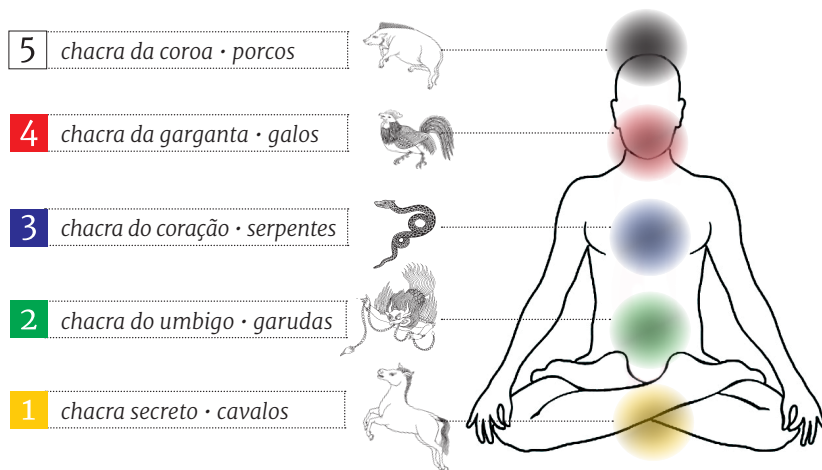
No **chakra secreto**, seu orgulho e sua avareza ilimitados são expelidos na forma de cavalos amarelos sujos. **TA PHE**

No **chakra do umbigo**, seu medo e sua inveja ilimitados são expelidos na forma de garudas verdes sujos. **GA PHE**

No **chakra do coração**, sua raiva e sua aversão ilimitadas são expelidas na forma de serpentes azuis sujas. **NAGA PHE**

No **chakra da garganta**, seu desejo e seu apego ilimitados são expelidos na forma de galos vermelhos sujos. **DJA PHE**

No **chakra da coroa**, sua ignorância ilimitada é expelida na forma de porcos pretos sujos. **PHAG PHE**



## Geração dos cinco lótus nos cinco chacras para curar o jardim interno

▶ 07

No **chakra secreto**, surge uma **flor de lótus amarela**, que sustenta o **elemento terra** (32 pétalas).

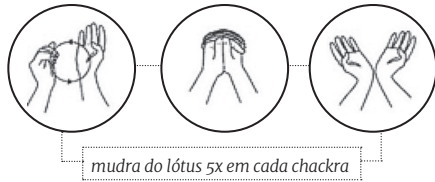
No **chakra do umbigo**, surge uma **flor de lótus verde**, que sustenta o **elemento vento** (64 pétalas).

No **chakra do coração**, surge uma **flor de lótus branca**, que sustenta o **elemento água** (8 pétalas).

No **chakra da garganta**, surge uma **flor de lótus vermelha**, que sustenta o **elemento fogo** (16 pétalas).

No **chakra da coroa**, surge uma **flor de lótus azul**, que sustenta o **elemento espaço** (32 pétalas).

PAM LE PEMA SERPO  
PAM LE PEMA DJÁNKU  
PAM LE PEMA KARPO  
PAM LE PEMA MARPO  
PAM LE PEMA NGÖNPO



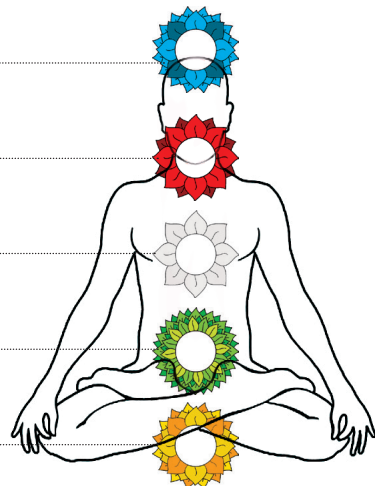
5 Lótus azul · 32 pétalas

4 Lótus vermelho · 16 pétalas

3 Lótus branco · 8 pétalas

2 Lótus verde · 64 pétalas

1 Lótus amarelo · 32 pétalas



## Geração das cinco sílabas sementes dos cinco elementos nos cinco chacras

▶ 08

No lótus azul, no chacra da coroa, surge a sílaba EH.

No lótus vermelho, no chacra da garganta, surge a sílaba RAM.

No lótus branco, no chacra do coração, surge a sílaba BAM.

No lótus verde, no chacra do umbigo, surge a sílaba YAM.

No lótus amarelo, no chacra secreto, surge a sílaba LAM.

**EH RAM BAM YAM LAM** (5x)



*mudra da prece  
5x em cada chacra*

1 Sílaba azul do espaço · **EH**



2 Sílaba vermelha do fogo · **RAM**



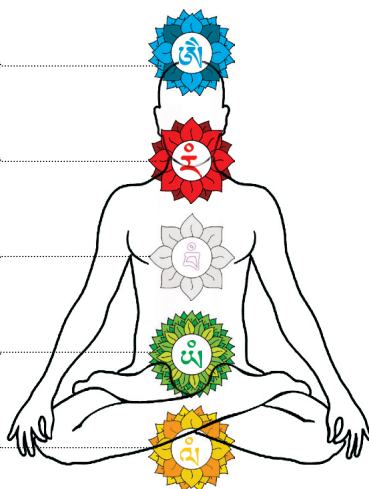
3 Sílaba branca da água · **BAM**



4 Sílaba verde do vento · **YAM**



5 Sílaba amarela da terra · **LAM**



## Geração dos mandalas dos cinco elementos nos cinco chacras



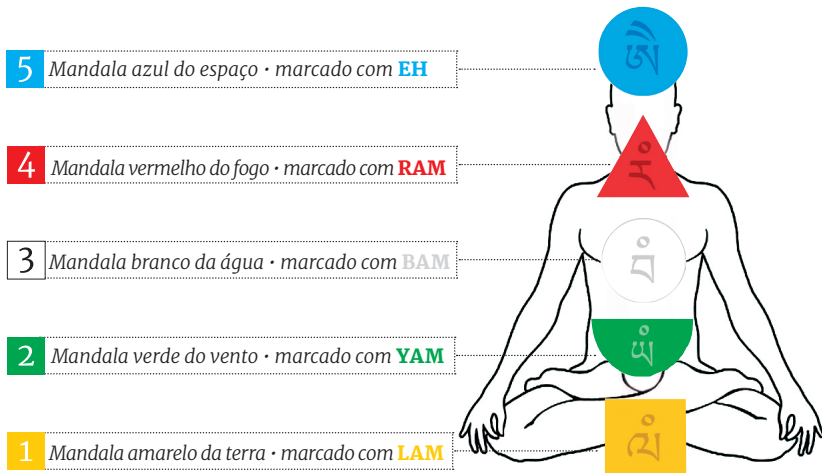
No chacra secreto, a sílaba **LAM** se transforma no mandala (*kyil*) quadrado amarelo (*serpo*) da terra (*sa*), marcado com a sílaba **LAM**.

No chacra do umbigo, a sílaba **YAM** se transforma no mandala (*kyil*) semicircular verde (*djánku*) do vento (*lung*), marcado com a sílaba **YAM**.

No chacra do coração, a sílaba **BAM** se transforma no mandala (*kyil*) circular branco (*karpo*) da água (*tchu*), marcado com a sílaba **BAM**.

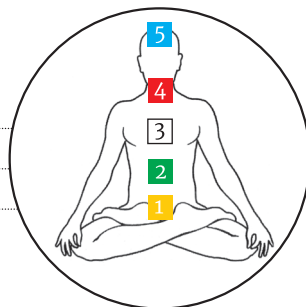
No chacra da garganta, a sílaba **RAM** se transforma no mandala (*kyil*) triangular vermelho (*marpo*) do fogo (*me*), marcado com a sílaba **RAM**.

No chacra da coroa, a sílaba **EH** se transforma no mandala (*kyil*) circular azul (*ngönpo*) do espaço (*nam*), marcado com a sílaba **EH**.





Visualizar o símbolo e fazer o mudra correspondente em cada chacra



	<p>Chacra secreto</p> <p><b>LAM LE SA KYL</b> <b>SERPO LAM</b></p>	
	<p>Chacra do umbigo</p> <p><b>YAM LE LUNG KYIL</b> <b>DJÁNKU YAM</b></p>	
	<p>Chacra do coração</p> <p><b>BAM LE TCHU KYIL</b> <b>KARPO BAM</b></p>	
	<p>Chacra da garganta</p> <p><b>RAM LE ME KYIL</b> <b>MARPO RAM</b></p>	
	<p>Chacra da coroa</p> <p><b>EH LE NAM KYIL</b> <b>NÖNGPO EH</b></p>	

## Geração das cinco Grandes Mães



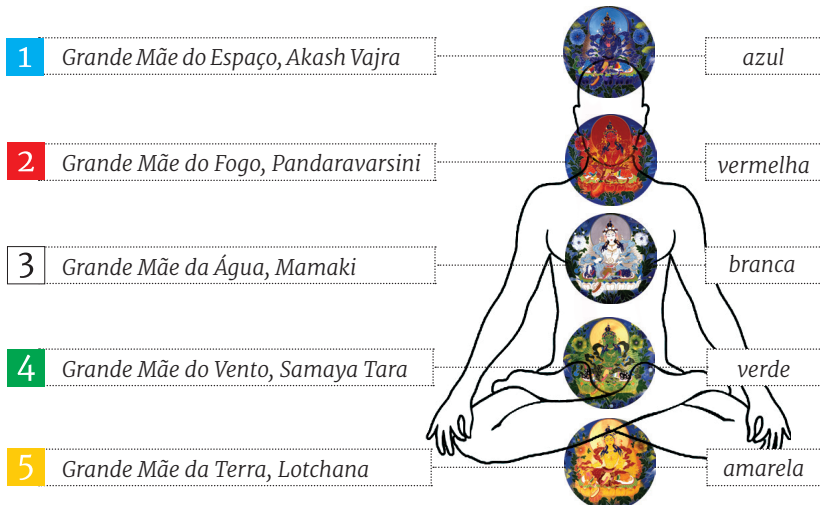
No chacra da coroa, o mandala circular azul do espaço se transforma na Grande Mãe do Espaço, azul.

No chacra da garganta, o mandala triangular vermelho do fogo se transforma na Grande Mãe do Fogo, vermelha.

No chacra do coração, o mandala circular branco da água se transforma na Grande Mãe da Água, branca.

No chacra do umbigo, o mandala semicircular verde do vento se transforma na Grande Mãe do Vento, verde.

No chacra secreto, o mandala quadrado amarelo da terra se transforma na Grande Mãe da Terra, amarela.



EH LE DJUNGWA NAM KYIL YUM KYANG NGÖN



RAM LE DJUNGWA ME KYIL YUM KYANG MAR



BAM LE DJUNGWA TCHU KYIL YUM KYANG KAR



YAM LE DJUNGWA LUNG KYIL YUM KYANG DJANG



LAM LE DJUNGWA SA KYIL YUM KYANG SER







## Estágio de realização

Purificação combinada do meio ambiente interno e externo

## Purificação do elemento espaço

▶ 11



### LAMA DJUNGWA NAMKA TAGMA YUM KYI RANGSHIN KHYEN

Lama Grande Mãe do Espaço,  
a que tudo sabe.

A energia do Espaço Vajra, azul-celeste, da Dakini Pacífica, no chacra da coroa, penetra o elemento espaço do meio ambiente externo e interno do mundo e de todos os seres. Como resultado, o espaço, interno e externo, é curado. O buraco da camada de ozônio é fechado.

Todos os problemas sociais, pessoais e políticos, como guerras, torturas, violação dos direitos humanos, violência, abuso de drogas e terrorismo desaparecem.

Novamente, as pessoas começam a amar a si mesmas, suas famílias, a sociedade e o planeta.

O elemento espaço, o chacra da coroa, o coração, os intestinos, o cérebro, a pele e o sentido do tato de todos os seres são curados. Sua paciência, inteligência, sabedoria e a consciência da interdependência ecológica aumentam.

Problemas astrológicos relacionados a Gêmeos, Câncer, Mercúrio, à Lua e aos eclipses são resolvidos.

Experimente a sabedoria do tipo espelho e o poder pacificador. O que parecia impossível se torna possível.

Surge o mandala vajra do espaço.

### **Primeira luz**

Desperte o mandala circular azul do espaço no chacra da coroa, revitalizando o vento que tudo permeia (*kyabje*).

**EH EH EH EH EH** (5x)

### **Segunda luz**

Purifique seu vento de natureza espaço.

Através da concentração, dos mantras e dos mudras, realize uma cirurgia psíquica e retire a poluição do elemento espaço nos níveis grosseiro e sutil do mandala do espaço, no seu corpo áurico. Essa poluição flui através de seus canais sutis de energia e deixa seu corpo pelas mãos, dissolvendo-se no espaço absoluto. Seu mandala do espaço é purificado, curado e recarregado de energia, tornando-se radiante e azul-celeste novamente.

**EH HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA** (5x)

### **Terceira luz**

Estabilize a energia pura do elemento espaço e integre-a na sua vida diária.

Visualize a Grande Mãe do Espaço no seu chacra da coroa e receba a Iniciação do nome do Curador Supremo Veirochana através de uma chuva de sabedoria, de milhares de Grandes Mães do Espaço, de sílabas EH grandes e pequenas, mandalas do espaço, luzes azuis e néctares, que são absorvidos no seu chacra da coroa. Seu meio ambiente interno e externo se transformam no mandala vajra do espaço.

**EH EH EH EH EH** (3x)

**ADHIS KIANA ADISH KYITI SOHA** (2x)





## Purificação do elemento terra

▶ 12



### LAMA DJUNGWA SA TAGMA YUM KYI RANGSHIN KHYEN

Lama Grande Mãe da Terra,  
a que tudo sabe.

A energia Terra Vajra, amarela, da Dakini do Incremento, no chakra secreto, penetra o elemento terra do meio ambiente interno e externo do mundo e de todos os seres. Como resultado, a terra, interna e externa, é curada. Radioatividade e lixos tóxicos desaparecem.

Os distúrbios causados pela mineração, construções e testes nucleares são neutralizados. Terremotos e asteroides perigosos são evitados.

O equilíbrio ácido-alcalino da Terra é restaurado, e todos os seres podem comer comida pura novamente.

O elemento terra, o chakra secreto, baço, estômago, carne, ossos, olhos e o sentido da visão de todos os seres são curados.

Você se torna modesto, menos materialista e orientado ao consumo e a sua generosidade aumenta.

Problemas astrológicos relacionados a Touro, Leão, Vênus e ao Sol são resolvidos.

Experimente a sabedoria da equanimidade e o poder do incremento.

O que parecia impossível se torna possível.

Surge o mandala vajra da terra.

### **Primeira Luz**

Desperte o mandala quadrado amarelo da terra no chacra secreto, revitalizando o vento descendente (*tursel*).

**LAM LAM LAM LAM LAM** (5x)

### **Segunda luz**

Purifique seu vento de natureza terra.

Através da concentração, dos mantras e dos mudras, faça uma cirurgia psíquica e retire a poluição do elemento terra nos níveis grosseiro e sutil do mandala da terra no seu corpo áurico. Essa poluição flui através de seus canais sutis de energia e deixa seu corpo pelas mãos, dissolvendo-se no espaço absoluto.

Seu mandala da terra é purificado, curado e recarregado de energia, tornando-se amarelo e brilhante novamente.

**LAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA** (5x)

### **Terceira luz**

Estabilize a energia pura do elemento terra e integre-a em sua vida diária.

Visualize a grande Mãe da Terra no seu chacra secreto e receba a Iniciação da coroa do Curador Supremo Ratnasambhava através de uma chuva de sabedoria, de milhares de Grandes Mães da Terra, de sílabas LAM grandes e pequenas, mandalas da terra, luzes amarelas e néctar, que são absorvidos no seu chacra secreto. Seu meio ambiente interno e externo se transformam no mandala vajra da terra.

**LAM LAM LAM LAM LAM** (3x)

**ADHIS KIANA ADISH KYITI SOHA** (2x)



## Purificação do elemento vento

▶ 13



### LAMA DJUNGWA LUNGUITAGMA YUM KYI RANGSHIN KHYEN

Lama Grande Mãe do Vento,  
a que tudo sabe.

A energia do Vento Vajra, verde, da Dakini da Ação, no chacra do umbigo, penetra o elemento vento do meio ambiente externo e interno do mundo e de todos os seres.

Como resultado, o vento, interno e externo, é curado. Toda a poluição do ar desaparece. Tornados, furacões e tormentas são pacificados. Novas formas de transporte e indústria não poluentes são desenvolvidas.

Árvores florescem por todo lugar, absorvendo o excesso de dióxido de carbono. Os pulmões planetários, que são as grandes florestas tropicais, são recompostos e expandidos. Assim, os seres vivos respiram ar puro novamente.

O elemento vento, o chacra do umbigo, os pulmões, cólon, nariz, língua e o sentido do tato de todos os seres são curados. Sua capacidade de regozijo aumenta.

Problemas astrológicos relacionados a Marte, Saturno, Escorpião e Aquário são resolvidos.

Experimente a sabedoria que tudo realiza e o poder da ação iluminada.

O que parecia impossível se torna possível.

Surge o mandala vajra do vento.

### **Primeira luz**

Desperte o mandala semicircular verde do vento no chacra do umbigo, revitalizando o elemento vento tipo fogo (*namne*).

**YAM YAM YAM YAM YAM** (5x)

### **Segunda luz**

Purifique seu vento de natureza vento.

Através da concentração, dos mantras e dos mudras, faça uma cirurgia psíquica e retire toda a poluição do elemento vento, nos níveis grosseiro e sutil, do mandala do vento em seu corpo áurico. Essa poluição flui através dos seus canais sutis de energia e deixa seu corpo pelas mãos, dissolvendo-se no espaço absoluto.

Seu mandala do vento é purificado, curado e recarregado de energia, tornando-se verde e brilhante novamente.

**YAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA** (5x)

### **Terceira luz**

Estabilize a energia pura do elemento vento e integre-a em sua vida diária.

Visualize a Grande Mãe do Vento no seu chacra do umbigo e receba a Iniciação do sino do Curador Supremo Amoghasiddhi através de uma chuva de sabedoria, milhares de Grandes Mães do Vento, de sílabas YAM grandes e pequenas, mandalas do vento, luzes verdes e néctar, que são absorvidos no seu chacra do umbigo. Seu meio ambiente externo e interno se transformam no mandala vajra do vento.

**YAM YAM YAM YAM YAM** (3x)

**ADHIS KIANA ADISH KYITI SOHA** (2x)



## Purificação do elemento água

▶ 14



### LAMA DJUNGWA TCHU TAGMA YUM KYI RANGSHIN KHYEN

Lama Grande Mãe da Água,  
a que tudo sabe.

A energia vajra da água, branca, da Dakini da Estabilidade, no chacra do coração, penetra o elemento água do meio ambiente externo e interno do mundo e de todos os seres.

Como resultado, a água, interna e externa, é curada.

Radioatividade e poluição doméstica e industrial desaparecem.

As criaturas marinhas são libertadas do perigo de extinção.

O aumento do nível dos mares, as chuvas comuns e as chuvas ácidas excessivas são pacificadas.

Todos os seres podem beber água pura novamente.

O elemento água, o chacra do coração, os rins, bexiga, orelhas e o sentido da audição de todos os seres são curados, e você tem a experiência da união do mundo transcendental e do mundo material.

Os problemas astrológicos relacionados a Marte, Mercúrio, Áries e Virgem são resolvidos.

Experimente a sabedoria de Dharmadatu e o poder de estabilizar.

O que parecia impossível se torna possível.

Surge o mandala vajra da água.

### **Primeira luz**

Desperte o mandala circular branco da água, revitalizando o vento de sustentação vital (*sogdzin*).

**BAM BAM BAM BAM BAM** (5x)

### **Segunda luz**

Purifique seu vento de natureza água.

Através da concentração, dos mantras e dos mudras, faça uma cirurgia psíquica e retire a poluição do elemento água, nos níveis grosseiro e sutil, do mandala da água em seu corpo áurico. Essa poluição flui através dos seus canais sutis de energia e deixa seu corpo pelas mãos, dissolvendo-se no espaço absoluto.

Seu mandala da água é purificado, curado e recarregado de energia, tornando-se branco e brilhante novamente.

**BAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA** (5x)

### **Terceira luz**

Estabilize a energia pura do seu elemento água e integre-a em sua vida diária.

Visualize a Grande Mãe da Água no seu chacra do coração e receba a Iniciação do vaso do Curador Supremo Akshobhya através de uma chuva de sabedoria, de milhares de Grandes Mães da Água, sílabas BAM grandes e pequenas, mandalas da água, luzes brancas e néctar, que se absorvem no seu chacra do coração. Seu meio ambiente externo e interno se transformam no mandala vajra da água.

**BAM BAM BAM BAM BAM** (3x)

**ADHIS KIANA ADISH KYITI SOHA** (2x)



## Purificação do elemento fogo

▶ 15



### LAMA DJUNGWA ME TAGMA YUM KYI RANGSHIN KHYEN

Lama Grande Mãe do Fogo, a que tudo sabe.

A energia Vajra do Fogo, vermelha, da Dakini do Poder, no chacra da garganta, penetra o elemento fogo do meio ambiente externo e interno do mundo e de todos os seres.

Como resultado, o fogo, interno e externo, é curado. Todos os desequilíbrios de temperatura, aquecimento global, erupções vulcânicas e distúrbios da ionosfera são pacificados.

Todo o fogo destrutivo é transformado em fogo de sabedoria. O fogo da raiva transforma-se no fogo do amor.

O elemento fogo, o chacra da garganta, fígado, vesícula biliar, nariz, o sentido do olfato de todos os seres são curados.

Seu fogo tummo, do êxtase e da sabedoria, se dissolve, e você aprende a cuidar do seu canal central.

Os problemas astrológicos relacionados a Vênus, Júpiter, Libra e Peixes são resolvidos.

Experimente a sabedoria do discernimento e o poder de controlar a mente.

O que parecia impossível se torna possível.

Surge o mandala vajra do fogo.

### **Primeira luz**

Desperte o mandala triangular vermelho do fogo no chacra da garganta, revitalizando o vento ascendente (*kenguiur*).

**RAM RAM RAM RAM RAM (5x)**

### **Segunda luz**

Purifique seu vento de natureza fogo.

Através da concentração, dos mantras e dos mudras, faça uma cirurgia psíquica e retire a poluição do elemento fogo, nos níveis grosseiro e sutil, do mandala do fogo em seu corpo áurico. Essa poluição flui através dos seus canais sutis de energia e deixa seu corpo pelas mãos, dissolvendo-se no espaço absoluto.

Seu mandala do fogo é purificado, curado e recarregado de energia, tornando-se vermelho e brilhante novamente.

**RAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA (5x)**

### **Terceira luz**

Estabilize a energia pura do seu elemento fogo e integre-a em sua vida diária.

Visualize a Grande Mãe do Fogo no seu chacra da garganta e receba a Iniciação do vajra do Curador Supremo Amitabha através de uma chuva de sabedoria, de milhares Grandes Mães do Fogo, sílabas RAM grandes e pequenas, mandalas do fogo, luzes vermelhas e néctar, que são absorvidos no seu chacra da garganta. Seu meio ambiente externo e interno se transformam no mandala vajra do fogo.

**RAM RAM RAM RAM RAM (3x)**

**ADHIS KIANA ADISH KYITI SOHA (2x)**





## **Seis mantras e seis mudras**

▶ 16

Método curto para purificar o meio ambiente externo e interno – o recipiente e seu conteúdo, transformando nosso planeta num mundo puro

### **OM SÖBHAWA BISHUDHE DHARMA TE BENZA SIDDHI HUM**

Todos os fenômenos retornam ao estado natural da vacuidade.

### **NAMA SARWA TATHAGATE BHYO BISHWA MUKE BHYE SARWA TE KAM UGATE SPHARANA HI MAM GAGANA KAM SOHA**

Da vacuidade, surgem infinitas oferendas, que se multiplicam.

### **OM AMRITE HUM PHE**

Oferenda de néctar

### **OM AKARO MUKAM SARWA DHARMA NAM ADYE NUD PANNATUTE**

As oferendas são distribuídas a todos os seres sencientes.

### **NAMA SARWA TATHAGATA AVALOKITE OM SAMBHARA SAMBHARA HUM**

Que não haja disputa entre os seres por causa dessas oferendas.

### **OM RURU SPHURU DZWALA TISHTA SIDDHA LOTSANI SARWA ARDA SADHANAIE SOHA**

Que todos os seres sencientes estejam satisfeitos por haver recebido tudo aquilo que desejavam.

*Dág-Gui Sám-Pe Tôb-Dhang Ni*  
*Dhê-Shin Shê-Pe Djín-Tob Dhang*  
*Tchö-Kyi Yíng-Kyi Tôb-Nam Kyi*  
*Dhön-Dhag Gháng-Nam Sám-Pa Kün*  
*Dhê-Dhag Thám-Tche Tchí-Rig Par*  
*Thôg-Pa Mê-Par Djúng-Guiur Tchig*

Pelo poder dos meus pensamentos,  
pelo poder das bênçãos dos Tatagathas  
e pelo poder da esfera da realidade,  
que todos os nossos desejos positivos sejam realizados,  
sem obstáculo algum.

# Autocura do meio ambiente - Extremamente breve



**HUM**

*purifica todas as falhas  
de cor, odor e potencial  
dos elementos*



**AH**

*transforma os elementos  
em néctar*



**OM**

*multiplica e aumenta  
o néctar*



**OM**



**AH**



**HUM**



HUM AH OM  
OM AH HUM



## Dedicação para a paz ambiental

▶ 18

**OM BISHWA SHANTI ANANDA (5x)**

*Possa o ambiente deste mundo torna-se puro.*

## Preces de Dedicção

▶ 19

### **Guru Yoga breve em seis sessões**

*Método para equilibrar a energia do Sol e da Lua no meio ambiente interno e externo durante os seis períodos do dia e da noite.*

**Lama Kön-Tchog Súm-La Kíab-Su Tchi  
Ráng-Nhi Hlár-Sel Dôr-Dhril Zúng-Ne Tchö  
Dô-Ngak Tchö-Zung Nhiê-Tchö Tá-Dhak Dom  
Guê-Tchö Kün-Dü Djín-Shi Drô-Dhön Dje**

Tomo refúgio no Guru e nas Três Joias. Visualizo-me como a divindade e seguro um vajra e um sino. Mantenho todos os Dharmas do Sutra e Tantra, abstenho-me de todas as condutas negativas, acumulo todos os Dharmas virtuosos e, com as quatro generosidades, beneficio os seres sencientes.

### **Dedicção a Shambala**

*Dedicção para transformar este mundo em Shambala.  
O meio ambiente deste mundo torna-se puro.*

**Dôrna Dí-Tsön Námkar Guê-We Tsog  
Djí-Nhie Sáak-Pa Dhê-Yi Nhyúr-Dhu Dak  
Nôrbhu Bháng-Dzö Shambhalar Kye Ne  
Láme Lám-Guiy Rímpa Tár-Tchin Shog**

Pelo mérito das virtudes assim acumuladas, possa nosso mundo se transformar em Shambala, o Tesouro das Joias, e que todos nós completemos os estágios do caminho e do Yoga Tantra Superior.

## **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.



### **Dedicação para que o meio ambiente se torne puro**

▶ 20

Fazendo as pazes com o meio ambiente,  
Fazendo as pazes com a Amazônia,  
Fazendo as pazes com os cinco elementos,  
Fazendo as pazes com o elemento terra,  
Fazendo as pazes com o elemento vento,  
Fazendo as pazes com o elemento água,  
Fazendo as pazes com o elemento fogo,  
Fazendo as pazes com o elemento espaço.  
Saúde mental,  
Saúde física,  
Paz interna,  
Paz mundial,  
Agora e sempre,  
Pela atenção de todos os seres humanos,  
com as bênçãos de todos os seres sagrados,  
com as bênçãos de Guru Buddha Shakyamuni.

## Dedicação para a paz mundial

### *Pelo poder da verdade*

Que a cultura violenta se transforme  
numa cultura de não violência.  
Cultura de paz, agora e sempre.

Tempos de paz,  
dia de paz,  
noite de paz,  
dormir em paz,  
despertar em paz,  
semana de paz,  
mês de paz,  
ano de paz,  
de ano a ano com paz,  
vida de paz,  
de vida em vida com paz,  
geração de paz,  
de geração em geração com paz,  
família de paz,  
amigos de paz,  
empresa de paz,  
escritório de paz,  
direção de paz,  
mente de paz.

**Paz com tudo,  
tudo com paz,  
por favor.**



***Pelo poder da verdade***, que o pensamento violento se transforme em um pensamento não violento. Pensamento pacífico.

***Pelo poder da verdade***, que a visão violenta se transforme em uma visão não violenta. Visão pacífica.

***Pelo poder da verdade***, que a fala violenta se transforme em uma fala não violenta. Fala pacífica.

***Pelo poder da verdade***, que o toque violento se transforme em um toque não violento. Toque pacífico.

***Pelo poder da verdade***, que as relações violentas se transformem em relações não violentas. Relações pacíficas.

***Pelo poder da verdade***, saúde física e mental agora e sempre.

***Pelo poder da verdade***, paz interna e paz no mundo agora e sempre.

***Pelo poder da verdade***, ambiente interno e externo de paz agora e sempre.

***Pelo poder da verdade***, amor e compaixão agora e sempre.

***Pelo poder da verdade***, harmonia e felicidade agora e sempre.

***Pelo poder da verdade***, nova beatitude e vacuidade agora e sempre, com as bênçãos de Guru Buddha Shakyamuni.

***Pelo poder da verdade***, pela atenção de todos os seres humanos e pelas bênçãos de todos os seres sagrados, possam os efeitos colaterais violentos se transformarem em efeitos colaterais não violentos, em efeitos colaterais positivos agora e sempre.

***Pelo poder da verdade***, possam as mudanças climáticas violentas serem transformadas em mudanças climáticas não violentas. Mudanças climáticas de paz agora e sempre.

***Pelo poder da verdade***, possam os aspectos violentos dos planetas serem transformados em aspectos não violentos, em aspectos harmoniosos e de bom auspício agora e sempre.

***Pelo poder da verdade***, possam os investimentos violentos serem transformados em investimentos não violentos, em investimentos de paz, agora e sempre, com as bênçãos do cientista do mundo interior, Guru Buddha Shakyamuni.

***Pelo poder da verdade***, possam os esportes violentos serem transformados em esporte não violentos, em esportes de paz, agora e sempre, com a bênçãos do cientista do mundo interior, Guru Buddha Shakyamuni.

***Pelo poder da verdade***, possa a medicina violenta ser transformada em medicina não violenta, em medicina pacífica, agora e sempre, com as bênçãos do cientista do mundo interior, Guru Buddha Shakyamuni.

**Paz com tudo,**



**tudo com paz.**

**OM MANI PEME HUM**



## Preces de Dedicção

### Dedicção 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.

### Dedicção para a longa vida do Guru-Raiz

*Djê-Tsün Lame Kútse Rábten Tching*  
*Námkar Trínle Tchôg-Tchur Guiê-Pa Dhang*  
*Lôzang Tênye Drôn-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*

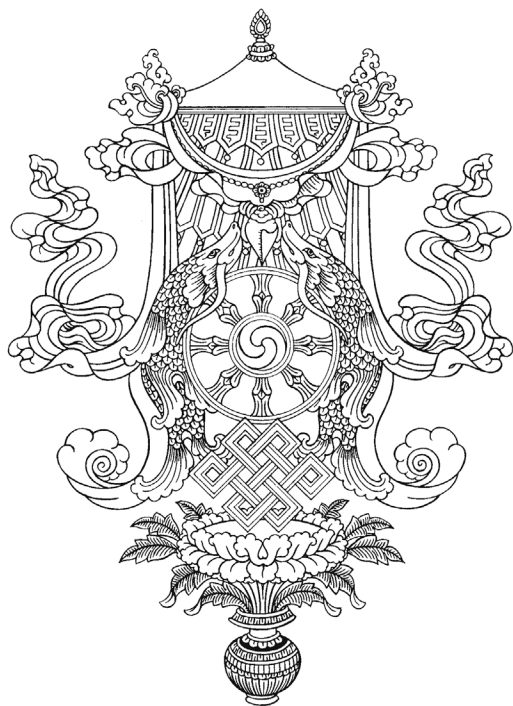
De Sol a Sol, à noite ou ao meio-dia,  
Possam as Três Joias conceder-nos suas bênçãos,  
Possam as Três Joias ajudar-nos a alcançar todas as realizações,  
Possam as Três Joias espalhar muitos sinais auspiciosos no caminho de nossas vidas.



## Prece de pedido a Lama Tsong Khapa

*Míg-Me Tsê-We Têr-Tchen Tchênrezig  
Dhri-Me Kyien-Pe Wáng-Po Djám-Pel Yang  
Dü-Pung Málü Djôm-Dze Sáng-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 Tsong Khapa, Joia da Coroa dos Sábios do País das Neves,  
Losang Dragpa, a seus pés de lótus faço pedidos.



**Que tudo seja auspicioso**



**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](http://www.centrodedharma.com.br)**

**twitter: @CentrodeDharma**



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](http://www.centrodedharma.com.br)