



༄༅། །སྒྲོལ་དཀར་ཆེ་སྦྱིན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་སྣོམ་བ  
ཟླས་མདོར་བསྐྱུས་བཞུགས་སོ། །

## Tara Branca dos Sete Olhos

---

Uma prática para aumentar o tempo de vida, méritos e sabedoria

---

ངལ་གསོ



NGALSO  
Budismo Ocidental



T.Y.S. Lama Gangchen  
Lama Tibetano Curador do Mundo

། ལྷོ་ལ་དཀར་ཚེ་སྤྱིན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་སྐོམ་  
བཟླས་མདོར་བསྐྱས་བཞུགས་སོ། །

## Tara Branca dos Sete Olhos

Uma prática para aumentar o tempo de vida,  
méritos e sabedoria



Centro de Dharma da Paz – Shi De Tchö Tsog

*Março de 2023*



### **Nota do editor**

*Por sua grande bondade, Lama Gangchen Rinpoche transmitiu a sadhana de Tara Branca dos Sete Olhos pela primeira vez a seus amigos e discípulos ocidentais em 1986, em Milão, Itália.*

*Mais de trinta anos depois, os amigos e discípulos de Lama Gangchen Rinpoche desejam dedicar esta prática ao rápido retorno de seu precioso guru para que ele possa continuar a se dedicar à cura dos problemas físicos e mentais de todos os seres em sofrimento e à criação da paz interior e mundial.*

T.Y.S. Lama Gangchen  
Lama Tibetano Curador do Mundo

## Tara Branca dos Sete Olhos

**Copyright: Lama Gangchen Peace Publications**  
**Kunpen Lama Gangchen**  
kunpen.ngalso.org  
lgpp.org

Quarta edição em língua inglesa: 2023  
Imagem na 1ª página: Tara Branca, thangka por Duccio Ceglie

Direitos para a língua portuguesa:  
Centro de Dharma da Paz Shi De Tchö Tsog

© **Publicações NgalSo**  
Primeira edição brasileira: março de 2011  
Segunda edição brasileira: março de 2023  
Código da edição: SD-283-PT-02

*As técnicas de cura utilizadas nesta prática não se destinam a substituir o tratamento de um médico qualificado; no entanto, elas podem ser usadas para auxiliar o processo de cura física e mental.*

# Índice

Introdução .....	7
Práticas preliminares .....	8
Sadhana de Tara Branca dos Sete Olhos .....	14
Homenagem às 21 Taras .....	32
<i>As bênçãos do poder da verdade das Três Joias .....</i>	<i>44</i>
<i>Uma prece de rápido retorno para Drubwang Gangchen Rinpoche</i> Composta por S.S. Kyabje Trijang Chocktrul Rinpoche	



Tara Branca dos Sete Olhos



## Introdução

Tara é um buddha ou ser iluminado feminino que desperta as energias do destemor e da ação iluminada dentro de nós.

Existem muitas formas de Tara, a Libertadora, todas com poderes de cura específicos. Se meditarmos na forma de Tara Branca dos Sete Olhos, descobriremos que nossa força vital ou vitalidade, nosso mérito ou sorte e nossa sabedoria, aumentam. A prática de Tara Branca também nos faz sentir mais tranquilos e relaxados e, portanto, é um bom antídoto para a vida estressante que a maioria de nós vive hoje.

Existem muitas histórias verdadeiras sobre pessoas que prolongam seu tempo de vida por meio da prática de Tara Branca e, no mínimo, se a fizermos regularmente, nos sentiremos com muito mais energia e saudáveis, pois ela contém métodos especiais para equilibrar os elementos internos que sustentam a saúde de nosso corpo e mente. Descobriremos que nossa qualidade de vida melhora, pois a prática também aumenta nosso mérito ou energia de boa sorte para que possamos ter mais sucesso em nossa vida diária e relacionamentos, bem como em nossa vida espiritual.

Quando nos imaginamos e nos identificamos como Tara, não há problema em sermos homem ou mulher. Todos nós precisamos do poder de cura da grande mãe Tara porque todos nós estamos carentes de energia feminina pura nos dias de hoje.

Se possível, devemos fazer esta prática com a motivação de cuidar dos outros e até mesmo com o desejo de nos tornarmos iluminados para ajudar a libertá-los de suas crises pessoais e problemas samsáricos. Também podemos usar esta prática como um método de autocura para nos tornarmos mais saudáveis e fortes.

ན་མོ་གུ་རུ་བྱུང་། ན་མོ་བུ་རྒྱ་ཡ།  
ན་མོ་རྣམ་ཡ། ན་མོ་སངས་ཡ།  
ན་མོ་ཉི་རྒྱ་ཡ།

---

## Práticas preliminares NgalSo

### Meditação de Refúgio

namo gurubye  
namo buddhaya  
namo dharmaya  
namo sanghaya (x3)  
namo tri ratnaya

### Meditação de tomar refúgio e gerar a bodhichitta

sáng-guie tchö-dhang tsôg-kyi tchog-nam la  
djáng-tchub bhárdhu dág-ni kíabsu tchi  
dágui djínsok guípe sönam kyi  
drôla phên-tchir sáng-guie drúpar shog (x3)

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །  
བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །  
བདག་གིས་སྤྱོད་སོགས་བགྱིས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །  
འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་འོག། །

---

## Práticas Preliminares NgälSo

### Meditação de refúgio

Rendo homenagem ao Guru e às Três Joias: Buddha, seus ensinamentos e a comunidade espiritual.

### Meditação de tomar refúgio e gerar a bodhichitta

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.

*Repita a prece acima três vezes para receber os votos do bodhisattva.*

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་  
 གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

**As sete meditações ilimitadas**

sêmtchen thám tche dêwa dhang dêwe guiú-dhang  
 dêmpar guiúr-tchig

sêmtchen thám tche dú-ngal dhang dú-ngal guiý-guiu  
 dhang dhrêlwar guiúr-tchig

sêmtchen thám tche dú-ngal mêpe dêwa dhang  
 min-drêlwar guiúr-tchig

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

sêmtchen thám tche lüsem kyi dú-ngal lêso shing  
 drêl-yün lüsem dêwa dhang dêmpar guiúr tchig

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

sêmtchen thám tche dhang dzámbhuling guiú-kiedro  
 tádhag tchí-nang-gui shíde dhang dhü-kün dêmpar  
 guiúr tchig

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུས་སེམས་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་གསོ་ཞིང་འཕྲུལ་ཡུན་ལུས་  
སེམས་བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ངལ་གསོ་ཐོབ་ཅིང་སྤྱི་ནང་སྣོད་བརྟུང་ཁོར་ཡུག་དངས་ཤིང་  
གཙང་མར་གནས་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཇམ་བྱ་སྤྱིང་གི་སྤྱི་འགོ་མཐའ་དག་སྤྱི་ནང་གི་ཞི་བདེ་དང་  
དུས་ཀུན་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

---

## As sete meditações ilimitadas

**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.

ཐམས་ཅད་དུ་ནི་ས་གཞི་དག། །གསེག་མ་ལ་སོགས་མེད་པ་དང་། །  
ལག་མཐེལ་ལྟར་མཉམ་བེད་རྒྱུ་ལོ། །རང་བཞིན་འཇམ་པོར་གནས་གྱུར་ཅིག། །  
ལྷ་དང་མི་ཡི་མཚོན་པའི་རྣམ། །དངོས་སུ་བཤམས་དང་ཡིད་ཀྱིས་སྐྱེ། །  
གུན་བཟང་མཚོན་སྤྲིན་སྐྱ་ན་མེད། །ནམ་མཁའི་ཁམས་གུན་བྱུང་གྱུར་ཅིག། །

---

### **Purificação do lugar**

thámtche dúni sáshi dhag  
sêgma lágsog mêpa dhang  
lágtil tár-nhiam benduriê  
ráng-shin djámpor nêguiur tchig

### **Transformação das oferendas**

hlá-dhang mí-yi tchöpe dze  
ngösu shám-dhang yikyí trül  
künzang tchötrin lána me  
námke khámkün khíab-guiur tchig

### **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

ཨོྩ་ན་མོ་རྩ་ག་ཨ་ཏེ། བརྩ་སྐྱ་ར་སྤ་མད་ནེ། ཏ་སྐྱ་ག་རྩ་ཡ། ཨཱ་ཏེ་  
སལྱའི་བུལྱ་ཡ།  
ཏཱ་སྐྱ། ཨོྩ་བརྩེ་བརྩེ། མདྲ་བརྩེ། མདྲ་ཏེ་ང་བརྩེ། མདྲ་བེདྲ་བརྩེ། མདྲ་བོ་  
རྩེ་ཅོདྲ་བརྩེ། མདྲ་བོ་རྩེ་མརྩེ་བ་སྐྱ་མ་ཏ་བརྩེ། སད་ཀམ་ཨྱ་ཨ་ར་ཏ་བེ་ཤོ་  
རྩ་ན་བརྩེ་སྐྱུ།

---

### Purificação do lugar

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.

### Transformação das oferendas

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

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བདེན་པ་དང་། སངས་རྒྱལ་དང་བྱུང་ཚུབ་སེམས་  
 དཔལ་ཐམས་ཅད་གྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་དང་། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་  
 རྫོགས་པའི་མངའ་ཐང་ཚེན་པོ་དང་། ཚོས་གྱི་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་ཅིང་  
 བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་སྟོབས་གྱིས་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་གྱུར་ཅིག །  
 ཨོ་སྲ་ལྷ་མ་ཕ་ཤུག་སའ་རྣམས་ལྷ་མ་ཕ་ཤུག་ཉིད།  
 སྟོང་པའི་ངང་ལས་བད་དཀར་ལྷ་དཀྱིལ་སྟེང་། །རང་སེམས་རྩྭ་ཡིག་ལྷུང་ལ་རྩྭ་

**A expressão do poder da verdade**

kön-tchok súmguiy dênpa dhang  
 sâng-guie dháng djang-tchub sempa  
 thám tche kyídjin guíylab dhang  
 tsôg-nhi yông-su dzôgpe ngáthang  
 tchênpo dhang tchökyi ying námpar  
 dhág-tching sámguiy míkiab-pe tôb-kyi  
 dhêshin nhídhu guiúr tchig

**Autogeração como Tara Branca**

om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham  
  
 tôngpe ngáng-le pêkar dákyil teng / ráng-sem TAM yíg útpel  
 TAM gui tsen / yông-guiur ráng-nhyi tsê-djin phágame ku  
 shél-tchik tchák-nhyi yêpe tchôk-djin dang / yônpe útpel nám-  
 shing tchêndün nga / tsênpe lang-tso dáwe guiáb-yöl den /  
 nêsum yígue súmtsen sápön le / ötrö yêshe pádang wángui  
 hla / tchêndrang nhyíme tímshing wángui hle / wáng-kur  
 tsêphagme kyi úguien guiur



གྲིས་མཚན། །ཡོངས་གྲུང་རང་ཉིད་ཚེ་སྤྱིན་འཕགས་མའི་སྐྱུ། །ཞལ་གཅིག་  
བྱུག་གཉིས་གཡས་བས་མཚོག་སྤྱིན་དང་། །གཡོན་བས་ཟུངས་བསྐྱམ་ཤིང་  
སྤྱིན་བདུན་མངའ། །མཚན་དཔའི་ལང་ཚོ་རྣམས་འུམ་ཡོལ་ལྡན། །གནས་  
གསུམ་ཡི་གོ་གསུམ་མཚན་ས་བོན་ལས། །འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་བ་དང་དབང་  
གི་ལྷ། །སྤྱིན་དངས་གཉིས་མེད་བསྐྱེམ་ཞིང་དབང་གི་ལྷས། །དབང་བསྐྱུར་  
ཚེ་དཔག་མེད་ཀྱི་དབུ་བརྒྱན་གྱུར། །

---

### **A expressão do poder da verdade**

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.

### **Autogeração como Tara Branca**

Da esfera da vacuidade surge um lótus branco. Em cima desse lótus está um disco de lua sobre o qual está minha mente na forma de uma sílaba branca TAM. A sílaba TAM se transforma em uma flor de utpala de cor azul. Essa flor se transforma e eu surjo como Tara Branca, a Nobre que Concede Vida Longa. Tenho um rosto e dois braços. Minha mão direita faz o mudra que concede realizações e minha mão esquerda segura o caule de uma flor de utpala branca. Sou dotada de sete olhos e minhas costas repousam em um disco de lua branco. Possuo o aspecto e todas as qualidades de uma jovem. Nos meus chakras da coroa, da garganta e do coração estão as três sílabas OM AH HUM. Delas emanam luzes, convidando todos os seres de sabedoria e as divindades que concedem a iniciação. Os seres de sabedoria se dissolvem em mim, nos tornamos inseparáveis e as divindades me concedem a iniciação. Como resultado, Lama Amitayus, de cor vermelha, surge no topo da minha cabeça. Ele tem uma face e dois braços e suas mãos, no mudra da concentração, seguram um vaso dourado cheio de néctar de longa vida. Ele está adornado com vestes de seda e joias e está sentado na posição vajra.

ཨོ་བཟོ་ཨམི་ཏ་ཀུཊ་མི་ཏ་ན་ཏ་ན་ཏ་ཏཱི་པལ།    ཨོ་ཨུཾཱི།    ལན་གསུམ།  
ཨོ་བཟོ་ཨམི་ཏ་ཀུཊ་མི་ཏ་ན་ཏ་ན་ཏ་ཏཱི་པལ།    ཨོ་སྤ་རྩ་མ་པུརྩ་སའ་རྩམ་སྤ་  
རྩ་མ་པུརྩ་ཉེ།    ལྷོང་པ་ཉིད་དུ་གྲུབ།    ལྷོང་པའི་ངང་ལས་ཨོ་ལས་རིན་པོ་ཆེ་  
ལྷོད་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་མཚོད་རྣམ་རྣམས།    དྲངས་ཤིང་  
ཐོག་བ་མེད་བ་ལམ་མཁའ་དང་མཉམ་པར་གྲུབ།    ཨོ་ཨུཾཱི།    ལན་གསུམ།

---

### Transformação da água do vaso em néctar de longa vida

om vajra amrita kundali hana hana hung phe  
OM AH HUNG (x3)

### Purificação das oferendas

om vajra amrita kundali hana hana hung phe  
om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham  
tôngpa nhyídu guiur  
tôngpe ngáng-le OM le rinpoche  
nöyang shíng-guia tchêwa námky nángdu tchödze nam  
dáng-shing thôgpa mêpa námkha dang nhyámpar gyur  
OM AH HUNG (x3)

### Oferendas

om arya ayur tare argham / padiam / pushpe / dhupe / aloke /  
guendhe / newide /shapta / pratitza hung soha

ཨོཾ་ཨུ་ཨྲ་ཨྲ་ཡུར་ཏེ་ཨཱི། ཨུྱི། ཨུཤེ། ཨུ་བེ། ཨ་ལོ་ག། བཞེ། ཨེ་  
ཤིབ། ཨཱ་མ་འི་ཚཱི་མུ་མུ།

---

## Transformação da água do vaso em néctar de longa vida

om vajra amrita kundali hana hana hung phe  
om ah hung (x3)

## Purificação das oferendas

om vajra amrita kundali hana hana hung phe  
om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham  
Todos os fenômenos se tornam vazios e se dissolvem na vacuidade. Da vacuidade, emergindo da sílaba OM, surge um vaso precioso e amplo no qual estão as oferendas. Essas substâncias puras tornam-se tão ilimitadas quanto o espaço.

om ah hung (x3)

## Oferendas

om arya ayur tare argham / padiam / pushpe /dhupe / aloke /  
guendhe / newide /shapta / pratitza hung soha

*À nobre Tara Branca ofereço água para beber, água para lavar os pés, guirlandas de flores perfumadas, incenso e perfumes, mil tipos de luzes, óleos perfumados para o corpo, comida celestial sólida e líquida e uma sinfonia de sons divinos.*

འཁོར་བ་ལས་སྐོལ་ཏུ་རེ་མ། །ཏུཾ་ར་ཡིས་འཇིགས་བརྒྱད་སྐོལ། །  
ཏུ་རེས་ན་བ་ནམས་ལས་སྐོལ། །སྐོལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱལ་འཚལ་ལོ། །

ཐུགས་ཀའི་ཏུ་ལས་འོད་འཕྱོས་འཁོར་འདས་གྱི། །  
ཚེ་བརྒྱད་མཐའ་དག་སྦྱིང་གར་བསྐྱིམ་པར་གྱུར། །

---

### Homenagem e Prostrações

kôrwa lêdröl tarema  
tuttara yi djíg-guie dröl  
ture náwa námle dröl  
drölma yúmle tchágtset lo  
(3x)

### Visualização e repetição do mantra

thúke TAM le ötrö khórde kyi  
tsêтчü thádak nhyíng-kar tímpar guiur



---

## **Homenagem e Prostrações**

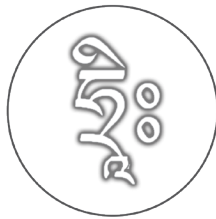
Tare Ma, mãe que liberta do samsara;  
Tuttara, você que liberta dos oito medos;  
Ture, você que liberta de todas as doenças:  
A você, Grande Mãe Libertadora, eu me prostro.

## **Visualização e repetição do mantra**

Da sílaba TAM em meu coração, emanam-se luzes que coletam e trazem de volta para mim as substâncias de longa vida do samsara e dos reinos não samsáricos.



། །ཡེ་ཤེས་ལྷ་ལྷན་རྒྱལ་བ་ཚེ་དཔག་མེད། །



## **Meditação para a recitação dos mantras**

Estou no aspecto de Tara Branca.

Da sílaba TAM branca no meu coração, emanam-se luzes que coletam e trazem de volta para mim a essência da energia vital de todos os seres do samsara e do nirvana.

Da sílaba vermelha HRI no coração de Lama Amitayus irradiam-se luzes vermelhas nas dez direções, atraindo a essência de longa vida de todos os seres samsáricos e não samsáricos, a essência dos elementos, assim como a energia vital que foi roubada por aqueles que praticaram magia negra.

Toda essa energia, na forma de luzes e néctares, se dissolve no vaso que Amitayus segura em suas mãos.

Esse néctar de luz aumenta continuamente, transborda do vaso e entra pelo topo da minha cabeça, preenchendo todo o meu corpo.

No meu chakra do coração, dentro do tigre da sílaba branca TAM, está meu lama sentado em um disco de lua. Ao redor da borda do assento, estão as sílabas do mantra: om tare tuttare ture mama ayur punye gyana pushtim kuruye soha.

O néctar desce pelo meu corpo e o preenche, eliminando todas as interferências à minha própria longa vida, à longa vida de meu lama e à longa vida de todos os seres sencientes.

Ao mesmo tempo, das sílabas do mantra, luzes se emanam, preenchendo meu coração e o coração do guru sentado em seu centro.

ཨོྃ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་མ་མ་ཨ་ཡུར་ཡུཚེ་རྣམ་པུང་ལུ་ཡེ་སྐྱུ་ལ་ལན་ཉེར་གཅིག་

ཨོྃ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་སྐྱུ་ལུ། ཅི་བུས་བསྐྱེ།

ཨོྃ་བརྩོ་སུ་ལྷུང་རྩི་པའ་སྐྱུ་ལུ། ལན་གསུམ།

---

om tare tuttare ture mama ayur punhye guiana pushtim  
kuruye soha (x 21)

om tare tuttare ture guru ayur punhye guiana pushtim kuruye soha

om tare tuttare ture soha (*repetir quantas vezes quiser*)

### **Mantra de purificação**

om vajrasattva samaya / manu palaya / vajrasattva teno pa  
tishta dridho me bawa / suto kayo me bawa / supo kayo me  
bawa / anurakto me bawa / sarwa siddhi me prayatsa / sarwa  
karma sutsa me / tsit tam shriyam kuru hung / ha ha ha ha ho  
bhagawan / sarwa tathagata vajra mame mutsa / vajra bawa  
maha samaya sattva ah hung phe

(\* ) O mantra das 100 sílabas corrige quaisquer erros ou omissões feitos durante a prática. A razão pela qual fazemos essa purificação é que, assim como um pintor de tangkha faz retoques uma vez concluído o trabalho, no final de uma prática ou de um retiro, nós também corrigimos quaisquer imperfeições para garantir que vamos ter um resultado positivo.



ཨོྃ་བཟླ་སཏུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྐྱ་ལ་ཡ། བཟླ་སཏུ་རུ་འོ་བ་ཏིལྱ། ཅི་ཚེ་མེ་བ་  
ཟ། སུ་ཏེ་ཏྱེ་མེ་བྱ་ཟ། སུ་མོ་ཏྱེ་མེ་བྱ་ཟ། ཨ་རུ་རྒྱུ་མེ་བྱ་ཟ། སཏུ་སི་ཚེ་  
མེ་བ་ཡ་ཚེ། སཏུ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ། ཅི་ཏྱེ་སྐྱི་ཡི་ཀུ་རུ་ཚེ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏེ། ཟ་  
ག་མཐ་སཏུ་ཏ་སྐྱ་ག་ཏ། བཟླ་མ་མེ་མུ་ཚེ། བཟླ་ཟ་བ། མཏུ་ས་མ་ཡ་སཏུ་  
ལྷ་ཚེ་བཟ།

---

om tare tuttare ture mama ayur punye gyana pushtim kuruye  
soha (x 21)

om tare tuttare ture guru ayur punye gyana pushtim kuruye soha

om tare tuttare ture soha (repita quantas vezes quiser)

### Mantra de purificação

*Existem cinco famílias de buddha: Tathagata, Pema, Karma, Ratna e Vajra. As sadhanas ou práticas pertencentes à classe do Krya Tantra relacionadas aos buddhas da família Lótus indicam a recitação do mantra de 100 sílabas da seguinte forma:*

om padmasattva samaya / manu palaya / padmasattva teno  
pa tishta dridho me bawa / suto kayo me bawa / supo kayo me  
bawa / anurakto me bawa / sarwa siddhi me prayatsa / sarwa  
karma sutsa me / tsit tam shriyam kuru hung / ha ha ha ha ho  
bhagawan / sarwa tathagata padma mame mutsa / padma bawa  
maha samaya sattva ah hung phe

*Lama Gangchen manteve Vajrasattva em relação a todas as famílias de Buddha porque a memorização é mais fácil para os discípulos que fazem a prática.*

ཨོ་བཟླ་ཨམྲི་ཏ་ཀུ་རྩེ་ལི་ཏ་བ་ཏ་བ་རྩྱུ་པལ། ཨོ་སྣ་རྣ་མ་མུ་རྣ་སའ་རྣ་མ་  
སྣ་རྣ་མ་མུ་རྣ་ཉཱ། ལྷོང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། ལྷོང་པའི་ངང་ལས་མཚོན་གཏོར་  
རྣམས་ཟབ་པ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུན་ཚེའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་གྱུར།  
ཨོ་ཞུང་ལྷོ། ལན་གསུམ།

---

### Transformação das oferendas à Tara

om vajra amrita kundali hana hana hung phe  
om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham

tôngpa nhyídu guiur  
tôngpe ngáng-le tchötor nam  
zápa mêpe yêshe kyi dütsi guiátso tchênpor guiur

OM AH HUNG (x3)

### Invocação e oferenda a Tara Branca gerada à nossa frente

ráng-gui nhying-gui TAM le özer trö  
rángshin kyi nêne tsê-djin yíshin khôrlö hlátsok khôr-tche  
tchêndrang

pêma káma láye TAM  
djá özer gui pügü tórme  
tchü támtche trángte sölwar guiur

རང་གི་སྒྲིབ་གི་རྒྱ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་ཚེ་སྦྱོར་  
ཡིད་བཞིན་འཁོར་མའི་ལྷ་ཚོ་གས་འཁོར་བཅས་སྦྱུན་བྲངས། བརྒྱ་ཀ་མཇུ་  
རྒྱ། ལྷ་གས་འོད་ཟེར་གྱི་སྦྱ་གུས་གཏོར་མའི་བཅུད་ཐམས་ཅད་བྲངས་སྟེ་  
གསོལ་བར་གྱུར།

---

## Transformação das oferendas à Tara

om vajra amrita kundali hana hana hung phe  
om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham

Todos os fenômenos se tornam vazios.

Da vacuidade surgem as oferendas de tormas que se transformam em um vasto oceano de néctar da imaculada sabedoria original.

om ah hung (x3)

## Invocação e oferenda a Tara Branca gerada à nossa frente

Da sílaba TAM branca no meu coração, emanam-se luzes que convidam Tara e as divindades de seu mandala a virem de sua morada celestial.

De suas línguas emanam raios de luzes que absorvem a essência de todas as oferendas do ritual.

ཨོྲཱ་ཨུ་ཨུ་ཡུར་རྒྱ་རེ་ས་བ་རི་སྐྱ་ར་ཨི་དྲི་བ་ལི་ཏ་ཁ་ཁ་ཁྲ་ཉི་ཁྲ་ཉི། ལན་གསུམ།  
ཨོྲཱ་ཨུ་ཨུ་ཡུར་རྒྱ་རེ་ས་བ་རི་སྐྱ་ར་ཨུ་རྒྱུ། སྒྲི། སུཤེ། ལྷ་ལེ། ཨ་ལོ་  
ག། གཞེ། རྟེ་མེད། འགྲ་བ་རྩི་རྩི་རྩི་སྐྱ་རྩི།  
དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །དེ་ཡི་མོད་ལ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་  
ལོའི་སྐྱ། །གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙམ་སྟེ། །འཆི་མེད་

---

om arya ayur tare sapariwara balinta kaka kai kai (x3)

om arya ayur tare sapariwara argham / padiam / pushpe /  
dhupe / aloke / guendhe / newide /shapta / pratitza hung soha

### Dedicação a nossa longevidade

dümin tchíwe tsênma tôngwa na  
dhêyi möla yíshin khorlö ku  
sêlwar tông-ne tchídak pátchom te  
tchíme rígdzin nhiúr-dhu thôbpar shog

### Dedicação

djáng-tchub sêm-tchog rínpoche  
mákye pánam kíeguiur tchig  
kíepa nhiámpa mêpa dhang  
ghông-ne ghông-dhu pélwar shog

guêwa díyi nhiúrdu dhag  
djetsün drölma drúp-guiur ne  
drôwa tchík-kiang málüpa  
déyi sála göpar shog

རིག་འཛིན་སྐྱུར་དུ་སྐོབ་པར་ཤོག །

བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག །སྐྱེས་  
པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡང་། །གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག །རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །འགོ་  
བ་གཅིག་གྱུར་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡིས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

---

*À noble Tara Branca ofereço água para beber, água para lavar os pés, guirlandas de flores perfumadas, incenso e perfumes, mil tipos de luzes, óleos perfumados para o corpo, comida celestial sólida e líquida e uma sinfonia de sons divinos.*

### **Dedicação a nossa longevidade**

Se começam a aparecer os sinais de uma morte prematura, possa eu, com a clara visão de Yishin Korlo, derrotar o Senhor da Morte e rapidamente obter o siddhi da imortalidade.

### **Dedicação**

Possa a preciosa mente de iluminação  
Que ainda não nasceu nascer e crescer.  
Possa aquela que nasceu não se degenerar  
E crescer para sempre.

Por esse mérito, tendo atingido rapidamente o estado de Nobre Tara, possa eu conduzir todos os seres sencientes, sem uma única exceção, a esse mesmo estado.

ཨོཾ་མ་ཎི་པཌེ་ཏུྃ་ཏུྃ། ཨོཾ་མ་ཎི་པཌེ་ཏུྃ། བཙེམ་ལྷན་རྒྱལ་བ་ཞི་གྲིའི་ལྷ་  
ཚོགས་མཁུན། འཆི་བའི་འདྲིགས་པའི་འཕྲང་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།  
རྗེ་བརྟན་སྐྱ་མའི་སྐྱ་ཚེ་རབས་བརྟན་ཅིང་། །ནམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་སྤྱོདས་  
བཅུར་རྒྱས་བ་དང་། །སློབ་ཐང་བསྟན་པའི་སྤོན་མེ་ས་གསུམ་གྱི། །འགྲོ་བའི་  
ལུན་སེལ་རྟག་ཏུ་གནས་གྱུར་ཅིག །

---

### Prece

om mani peme hung hri  
om mani peme hung

tchôm-den guiálwa shídrö hlátsog kyen bhárdho djígpe tráng-  
le dréldu söl

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

om mani peme hung hri  
om mani peme hung

tchôm-den guiálwa shídrö hlátsog kyen bhárdho djígpe tráng-  
le dréldu söl

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

ཨོ་མ་ཉི་བརྟེ་རྩྱི་རྩྱི། ཨོ་མ་ཉི་བརྟེ་རྩྱི། བཙམ་ལྷན་རྒྱལ་བ་ཞི་ཁྲིའི་ལྷ་  
ཚོགས་མཁུན། འཚི་བའི་འདྲིགས་བའི་འཕྲང་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།  
སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྐྱ་མ་དང་། །འབྲལ་མེད་ཚོས་གྱི་དབལ་ལ་ལོངས་  
སྤྱོད་ཅིང་། །ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས། །རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་  
འཕང་སྤུང་ཐོབ་ཤོག།

---

### Prece

Assembleia de gloriosas e vitoriosas divindades pacíficas e iradas, ouça-me. Por favor, liberte-me da terrível e estreita passagem do bardo.

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.

Assembleia de gloriosas e vitoriosas divindades pacíficas e iradas, ouça-me. Por favor, liberte-me da terrível e estreita passagem do bardo.

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.

།ཉི་མའི་གྲང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་། །ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པའི། །  
དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་རྣོ་བས། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་  
དངོས་གྲུབ་སྟོལ། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བཟ་ཤིས་ཤོག །བཅས་པ་འདི་  
ནི་གྲུབ་དབང་གངས་ཅན་རིན་པོ་ཆེ་རྣོ་བཟང་གྲུབ་བསྟན་འཕྲིན་ལས་ཡར་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའོ།།

---

### 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

*Esta sadhana de Tara Branca foi composta pelo Venerável Lama Gangchen Tulku Rinpoche baseada nas preciosas palavras de seu Guru Raiz, Sua Santidade Kyabje Trijang Dorje Chang.*



---

## Versos de bons auspícios

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.

*Esta sadhana de Tara Branca foi composta pelo Venerável Lama Gangchen Tulku Rinpoche  
baseada nas preciosas palavras de seu Guru Raiz, Sua Santidade Kyabje Trijang Dorje Chang.*

ཨོྫེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་ལ་བྲག་འཚལ་ལོ། །  
 བྲག་འཚལ་སྐྱོལ་མ་སྐྱུར་མ་དབའ་ལོ། །སྐྱུན་ནི་སྐྱད་ཅིག་སྐྱོག་དང་འབྲམ། །  
 འཛིག་ཉེན་གསུམ་མགོན་ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི། །གེ་སར་བྱ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ། །  
 བྲག་འཚལ་སྐྱོན་ཀའི་རྩེ་བ་ཀུན་ཏུ། །གང་བ་བརྒྱ་ནི་བརྟེན་ས་པའི་ཞལ་མ། །  
 སྐྱར་མ་སྐྱོང་བྲག་ཚོགས་པ་རྣམས་གྱིས། །རབ་ཏུ་བྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ། །

**Homenagem às 21 Taras**

OM dje-tsun-ma pagma drölma la tchag-tse lo

1. tchág-tsel drölma nhiúr-ma pámo  
 tchên-ni kê-tchig lô-dhang drê-ma  
 djíg-ten súm-gön tchú-kie shél-guiy  
 guêsar djêwa lêni djúng-ma
2. tchág-tsel tön-ke dáwa kuntu  
 gháng-wa guiá-ni tsêg-pe shél-ma  
 karma tông-thrag tsôg-pa nám-kyi  
 ráb-tu tchê-we ö-rab bár-ma
3. tchág-tsel sér-ngo tchú-ne kiê-kyi  
 pême tchág-ni nám-par guiên-ma  
 djín-pa tsön-drü ká-thub shíwa  
 zôpa sám-ten tchö-iül nhíma
4. tchág-tsel dhê-shin shêg-pe tsúg-tor  
 tá-ie nám-par guiál-war tchö-ma  
 má-lü phá-röl djín-pa thöb-pe  
 guiál-we sê-ki shintu tên-ma

ཕྱག་འཚལ་སེར་སྲོ་ཚུ་ནས་སྐྱེས་ཀྱི། །བརྗལ་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་  
མ། །སྐྱིན་པ་བཙུན་འགྲུས་དཀའ་ལྷན་ཞི་བ། །བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྲོད་  
ཡུལ་ཉིད་མ། །

ཕྱག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཉིད། །མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་  
བར་སྲོད་མ། །མ་ལུས་པ་རོལ་བྱིན་པ་ཐོབ་པའི། །རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་  
བསྟན་མ། །

---

### Homenagem às 21 Taras

OM, eu me prostro em homenagem à Nobre Libertadora.

1. Prostro-me em homenagem a Tara, heroína veloz e destemida, cujos olhos são como um raio luminoso e cuja face surge do lótus que floresce do Protetor dos Três Mundos.
2. Prostro-me em homenagem a Tara, cuja face é como a coleção de cem luas de outono resplandecendo com a deslumbrante luz da junção de mil constelações.
3. Prostro-me em homenagem a Tara, que nasceu de um lótus azul-dourado, cujas mãos são lindamente adornadas com flores de lótus, que é a personificação da generosidade, do esforço entusiástico, da moralidade, da paciência, da concentração e da sabedoria.
4. Prostro-me em homenagem a Tara, o ornamento da coroa de todos os Buddhas, cujas ações subjagam infinitos males e que atingiu todas as perfeições, sem exceção, e em quem todos os bodhisattvas confiam.

ཕྱག་འཚལ་རྩ་རྒྱ་ར་རྩྭ་ཡི་གེས། །འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ། །  
འདིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མཉན་ཏེ། ལྷུས་བ་མེད་བར་འགྲུགས་བར་རུས་  
མ། །

ཕྱག་འཚལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ། །རླུང་ལྷ་ལྷ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཚོད་  
མ། ། འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་ཅི་ཟ་རྣམས་དང་། །གཞོན་སྲིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་  
ནས་བསྟོད་མ། །

5. tchág-tsel tuttara hung yí-gue  
dö-dhang tchôg-dhang nám-ka gháng-ma  
djíg-ten dün-po sháb-ki nênte  
lüpa mêpar gúg-par nü-ma
6. tchág-tsel guiá-djin mêla tsáng-pa  
lúng-la ná-tsog wáng-tchug tchö-ma  
djúng-po rô-lang dhrí-za nám-dhang  
nö-djin tsôg-kyi dün-ne tö-ma
7. tchág-tsel trê-tche djá-dhang pê-kyi  
phá-röl trül-kor rábtu djôm-ma  
yê-kum yön-kiang sháb-kyi nênte  
mê-bar trúg-pa shín-tu bár-ma
8. tchág-tsel túre djíg-pa tchên-po  
dü-ki páwo námpar djôm-ma  
tchú-kie shél-ni thrô-nhier dên-dze  
drá-wo thám-tche málü söma

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་ཅེས་བྱ་དང་པཌ་གྱིས། །ས་རོལ་འཇུག་འཁོར་རབ་ཏུ་  
འཛོམས་མ།། གཡས་བསྐྱམས་གཡོན་བརྒྱུད་ཞབས་གྱིས་མནན་ཏེ། །མེ་  
འབར་འཇུག་པ་ཤིན་ཏུ་འབར་མ། །

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་འཛིགས་པ་ཆེན་པོ། །བདུད་གྱི་དབའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་  
མ། །ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་ཁྲོ་གཉེར་ལྡན་མཛད། །དགྲ་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་  
གསོད་མ། །

- 
5. Prostro-me em homenagem a Tara, que com as sílabas TUTTARE e HUM preenche os reinos do desejo, forma e espaço, cujos pés subjuga os sete mundos e que tem o poder de invocar todas as forças.
  6. Prostro-me em homenagem a Tara, adorada por Indra, Agni, Brahma, Vayu e Ishvara, louvada em canções por assembleias de espíritos, zumbis, comedores de cheiro e seres malignos.
  7. Prostro-me em homenagem a Tara, cujos TRE e PHE destroem os círculos externos de magia. Com a perna direita dobrada e a esquerda estendida, você fulgura em um fogo irado.
  8. Prostro-me em homenagem a Tara, cujo TURE destrói o grande medo e os demônios poderosos. Você, que com um franzir irado de sobrancelhas na sua linda face de lótus extermina todos os inimigos sem exceção.

ཕྱག་འཚལ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་མཆོན་ཕྱག་རྒྱའི། །སོར་མོས་ཐུགས་ཀར་  
རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བརྒྱན་པའི། །རང་གི་འོད་  
ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་འབྲུག་མ། །

ཕྱག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་བརྗིད་པའི། །དབུ་རྒྱན་འོད་ཀྱི་སྐང་བ་སྐྱེལ་མ། །  
བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་རྒྱ་ར་ཡིས། །བདུད་དང་འཇིག་རྟེན་དབང་ཏུ་མཛད་  
མ། །

9. tchág-tsel kön-tchog súm-tsön tchág-guie  
sôr-mö thú-kar nám-par guiên-ma  
málü tchôg-kyi kôr-lö guiên-pe  
ráng-gui ö-kyi tsôg-nam trúg-ma
10. tchág-tsel ráb-tu gáwar djí-pe  
ú-guien ö-kyi thrêng-wa pél-ma  
shê-pa ráb-she tuttara yi  
dü-dhang djíg-ten wáng-dhu dzê-ma
11. tchág-tsel sá-shi kiông-we tsôg-nam  
thám-tche gúg-par nü-ma nhíma  
thrô-nhier yô-we yí-gue hung-gui  
phóng-pa thám-tche nám-par drölma
12. tchág-tsel dáwe dhúm-bhü ú-guien  
guiên-pa thám-tche shín-tu bár-ma  
rál-pe thrö-ne ö-pa mé-le  
tág-par shíntu ö-rab dzê-ma

ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྐྱོད་བའི་ཚོགས་རྣམས། །ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་  
བྱས་མ་ཉིད་མ། །ཁྲི་གཉེར་གཡོ་བ་ཡི་གོ་རྩུ་གིས། །ཕྱོངས་པ་ཐམས་ཅད་  
རྣམ་པར་སྐྱོལ་མ། །

ཕྱག་འཚལ་རྒྱ་བའི་དུམ་བུས་དབྱ་བ་རྒྱན། །བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་  
མ། །རལ་བའི་ཁྲོད་ན་འོད་དཔག་མེད་ལས། །རྟག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་རབ་  
མཛད་མ། །

9. Prostro-me em homenagem a Tara, lindamente adornada com o mudra das Três Joias no seu coração e uma roda resplandecendo intensamente em todas as direções em um turbilhão de seus próprios raios de luz.

10. Prostro-me em homenagem a Tara, cuja coroa radiante emana uma guirlanda de luzes de alegria e cujo riso de TUTTARA conquista os demônios e senhores deste mundo.

11. Prostro-me em homenagem a Tara, que tem a capacidade de invocar a assembleia de protetores locais, e cujo irado semblante e vibrante sílaba HUM libertam de toda pobreza.

12. Prostro-me em homenagem a Tara, cuja coroa é adornada por uma Lua crescente e que usa deslumbrantes e brilhantes ornamentos. No topo de sua coroa está Amitabha, que brilha eternamente com grandes feixes de luz.

ཕྱག་འཚལ་བསྐལ་བའི་ཐ་མའི་མེ་ལྟར། །འབར་བའི་སྤང་བའི་དབུས་  
ན་གནས་མ། །གཡས་བརྒྱུད་ས་གཡོན་བསྐྱམས་ཀྱི་ནས་བསྐྱོར་  
དགའི། །དབྱ་ཡི་དབུང་ནི་རྣམ་པར་འཛོམས་མ། །

ཕྱག་འཚལ་ས་གནིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི། །མཐེལ་གྱིས་བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་གྱིས་  
བརྟུང་མ། །ཁོ་གཉེར་སྐྱུན་མཛད་ཡི་གེ་རྩེ་གིས། །རིམ་བ་བདུན་པོ་རྣམས་  
ན་འགོམས་མ། །

13. tchág-tsel kál-pe thá-me mê-tar  
bár-we trêng-we ü-na nô-ma  
yê-kiang iön-kum kün-ne kór-gue  
drá-i púng-ni nám-par djôm-ma

14. tchág-tsel sáshi ngö-la tchág-gui  
tíl-guiy nün-tching sháb-kyi dúng-ma  
thrô-nhier tchên-dze yí-gue HUNG-gui  
rím-pa dün-po nám-ni guêm-ma

15. tchág-tsel dê-ma guê-ma shí-ma  
nhía-ngen dê-shi tchö-yül nhíma  
sôha om dhang yáng-dhag dên-pe  
díng-pa tchên-po djôm-pa nhíma

16. tchág-tsel kün-ne kôr-rab gáwe  
drá-yi lü-ni nám-par guêm-ma  
yí-gue tchú-pe ngág-ni kö-pe  
ríg-pa hung le drölma nhíma



བྱུག་འཚེལ་བདེ་མ་དགེ་མ་ཞི་མ། །ལྷ་ངན་འདས་ཞི་སྐྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ། །སྣ་  
 ལྷ་ཚོ་དང་ཡང་དག་ལྡན་པས། །སྤྲིག་པ་ཆེན་པོ་འཇོམས་པ་ཉིད་མ། །  
 བྱུག་འཚེལ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་རབ་དགའ་བའི། །དབྱ་ཡི་ལུས་ནི་རྣམ་པར་  
 འགོམས་མ། །ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་དག་ནི་བཀོད་པའི། །རིག་པ་རྩྭ་ལས་སྐྱོལ་མ་  
 ཉིད་མ། །

13. Prostro-me em homenagem a Tara, que habita numa guirlanda chamejante como o fogo no final desta era. Sentada alegremente com sua perna direita estendida e a esquerda dobrada, você destrói as hostes de inimigos.

14. Prostro-me em homenagem a Tara, cujos pés marcam a terra e cuja palma da mão bate no chão a seu lado. Com um olhar irado e a sílaba HUM, você subjuga todos os sete estágios.

15. Prostro-me em homenagem a Tara, a extasiante, virtuosa e pacífica, objeto de prática. Você que é perfeitamente dotada de SOHA e OM, superando todos os grandes males.

16. Prostro-me em homenagem a Tara, rodeada por um alegre séquito, que subjuga completamente todas as formas de inimigos. O mantra das dez sílabas adorna sua fala e através da sílaba HUM de conhecimento, você liberta todos.

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་ཞབས་ནི་བདེ་བས་པས། །རྩུ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ། །རི་  
 རབ་མཚུ་ར་དང་འབྲིགས་བྱེད། །འཇིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ། །  
 ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི། །རི་དགས་རྟགས་ཅན་ཕྱག་ན་  
 བསྐྱམས་མ། །ཏུ་ར་གཉིས་བརྗོད་པར་གྱི་ཡི་གེས། །དུག་རྣམས་མ་ལུས་  
 པ་ནི་སེལ་མ། །

17. tchág-tsel ture sháb-ni dáb-pe  
 hung gui nám-pe sá-bön nhíma  
 rí-rab mandara dhang bíg-dje  
 djíg-ten súm-nam yô-wa nhíma
18. tchág-tsel hlá-yi tsô-yi nám-pe  
 rí-dag tág-tchen tchág-na nám-ma  
 tara nhi-djö pê-kyi yí-gue  
 dhúg-nam málü pá-ni sél-ma
19. tchág-tsel hlá-yi tsôg-nam guiál-po  
 hlá-dhang mi-am tchí-yi tên-ma  
 kün-ne ghô-tcha gáwa djí-kyi  
 tsö-dhang mí-lam ngên-pa sél-ma
20. tchág-tsel nhíma dáwa guiên-pe  
 tchên-nhi pô-le ö-rab sélma  
 hara nhí-djö tuttara yi  
 shín-tu dhrág-po rím-ne sélma

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་ནམས་རྒྱལ་པོ། །ལྷ་དང་མི་འམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་  
མ། །ཀྱུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྗེད་ཀྱིས། །ཚོད་དང་མི་ལམ་ངན་པ་སེལ་  
མ། །

ཕྱག་འཚལ་ཉི་མ་རྩོམ་རྒྱལ་བའི། །སྐྱུན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ། །ཉ་  
ར་གཉིས་བརྗེད་རྒྱུ་ར་ཡིས། །འཕྱི་རྒྱ་དྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ། །

---

17. Prostro-me em homenagem a Tara, batendo os pés e proclamando TURE, cuja essência na sílaba-semente HUM faz com que os Montes Meru, Mandara e Vindya e os três mundos tremam.

18. Prostro-me em homenagem a Tara, que traz na mão uma lua e é como um lago celestial. Dizendo a sílaba TARA duas vezes e a sílaba PHE, você dissipa todos os venenos sem exceção.

19. Prostro-me em homenagem a Tara, em quem os reis dos deuses, os próprios deuses e todos os espíritos confiam. Sua armadura irradia alegria a todos e você acalma conflitos e pesadelos.

20. Prostro-me em homenagem a Tara, cujos olhos - o Sol e a Lua - resplandecem como pura luz brilhante. Pronunciando HARA duas vezes e TUTTARA, você dissipa pragas e doenças extremamente temíveis.

ཕྱག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམ་བཞོན་པས། །ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་  
ལྷན་མ།། གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོན་སྲིན་ཚོགས་རྣམས། །འཇོམས་པ་  
ཏུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ། །

ཅ་བའི་སྲགས་ཀྱི་བསྐྱོད་པ་འདི་དང་། །ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ཅ་གཅིག །

---

21. tchág-tsel dhê-nhi súm-nam kö-pe  
shíwe tú-dhang yáng-dhag dên-ma  
dön-dhang rô-lang nö-djin tsôg-nam  
djôm-pa ture ráb-tchog nhíma

tsáwe ngág-kyi tö-pa dí-dhang  
tchág-tsel wá-ni nhyí-shu tsá-tchig

---

21. Prostro-me em homenagem a Tara, adornada com as três naturezas, perfeitamente dotada de força pacífica. Você destrói demônios, zumbis e seres malignos. Ó TURE, a mais exaltada e sublime!

Assim, o mantra-raiz é louvado e as 21 homenagens são oferecidas.

། ལྷོན་གསོལ་འདེབས་མཚོག་གསུམ་བདེན་བྱིན་བཞུགས་སོ། །

།། བདེ་ཚེན་རྒྱལ་པོ་སླ་མ་ཉེ་རུ་ཀམ་། བདེ་ཚེན་ཐར་བ་མཚོག་གི་  
གཞལ་ཡས་ནས། བདེ་ཚེན་ཐབས་ཤེས་ངེས་དོན་སྣང་པོ་ཅན། བདེ་ཚེན་  
ཡབ་ཡུམ་རྩེད་གིས་བདག་སྐྱོང་མཛོད། །

---

## As bênçãos do poder da verdade das Três Joias *Prece de rápido retorno para Drubwang Gangchen Rinpoche*

Composta por S.S. Kyabje Trijang Chocktrul Rinpoche

dêtchen guiálpo lama heruka  
dêtchen thárpa tchôg-gui shél-ye ne  
dêtchen tháb-she ngê-dön nhyíng-po tchen  
dêtchen yáb-yum zúng-gui dág-kyong dzö

**lôzang** tênpe nhyên-tchig sípe mig  
**thubten** dôguiü dzín-me kyông-yang por  
**trinle** drôwe márig münpa tchom  
shên-phen lôdro **yarphe**l ngônpar tö

སློབ་བཟང་བསྟན་པའི་གཉེན་གཅིག་སྲིད་པའི་མིག་ | ལུབ་བསྟན་མདོ་རྒྱུད་འཛིན་  
མའི་སྲོལ་ཡངས་པོར། | འཕྲིན་ལས་འགོ་བའི་མ་རིག་སྲུང་པ་བཅོམ། | གཞན་  
པན་སློབ་ཀྱིས་ཡར་འབྲེལ་མངོན་པར་བསྟོད། |

---

## As bênçãos do poder da verdade das Três Joias *Prece de rápido retorno para Drubwang Gangchen Rinpoche*

Composta por S.S. Kyabje Trijang Chocktrul Rinpoche

Guru Heruka, Rei de Grande Êxtase,  
Do incomparável palácio da excelente liberação de grande êxtase,  
[Você] é a quintessência do significado último do método e sabedoria  
de grande êxtase.  
Pai e Mãe na união de grande êxtase, [por favor,] cuidem de mim  
o tempo todo!

[Você,] o Sol, detentor incomparável da Doutrina do **Que Possui a  
Mente Nobre**<sup>1</sup> [Tsongkhapa],  
[Seus raios brilham,] possibilitando-nos ver com clareza a **Doutrina  
de Buddha**<sup>2</sup> do sutra e tantra neste campo vasto,  
[onde Suas] **Ações Iluminadas**<sup>3</sup> eliminam a escuridão da ignorância  
dos seres sencientes,  
[a Você] que **Incrementa**<sup>4</sup> a sabedoria que beneficia os outros, eu  
abertamente rendo louvor.

---

1 Lobsang

2 Thubten

3 Thrinley

4 Yarpel

མགོན་ཁྲིད་དབང་ལོ་དབང་མོའི་ཚོགས་རྣམས་གྱིས། །མེ་ཉོག་གཏུགས་  
 དང་རོལ་མོ་གཡེར་ཁའི་སྐྱས། །མཁའ་ལ་སྲོད་པའི་ཚུལ་གྱིས་གཤེགས་  
 བཞིན་དུ། །བདག་ཅག་གཏུང་བའི་གསོལ་འདེབས་ཡུད་ཅམ་དགོངས། །  
 ཞི་བའི་སྐྱེའི་ལོ་འགྲོ་བ་འཇུག་གྱིས་བསྟུ། །ཞི་བའི་གསུང་གིས་ཚོས་སྐྱ་  
 རྣ་བར་འཇེབས། །ཞི་བའི་སྐྱེགས་ཞི་གཞན་པའི་བྱམས་བཅའི་གཤེགས། །  
 ཞི་བའི་སེམས་དབང་ཚེན་པོ་སྐྱུར་བྱོན་ཤོག །

gön-khyö páwo pámo tshôg-nam kyi  
 mêtog dúg-dang rôlmo yêrkhe dre  
 khála tchöpe tshül-gui shêg-shin du  
 dág-tchag dúng-we söldeb yütsam gong

shíwe kúyi drôwa dzúm-gui su  
 shíwe sún-gui tchödra náwar djeb  
 shíwe thúg-ni shên-phen djám-tse shi  
 shíde sêmpa tchên-por nhyúr-djön shog

thúbten dütsi nhyíng-po shên-phen tchü  
 sêmtchen ráng-rang khám-dang mö-ngo ru  
 dögu tshím-dze drúbwang rinpoche  
 ríme drôwe nhyên-tchig nhyúr-djön shog

drúbwang khyöni drôwe shíder tsön  
 dág-sog nám-kyang shíde döndu nhyer  
 djísi drôwa shíde drông-tchog tu  
 máleb desi khyö-shel töndzö tchig



ཐུབ་བསྟན་བདུད་རྩི་སྣང་པོ་གཞན་པན་བཅུད། །སེམས་ཅན་རང་རང་  
ཁམས་དང་མོས་ངོ་རུ། །འདོད་རྒྱ་ཚིམས་མཛད་གྲུབ་དབང་རིན་པོ་ཆེ། །  
རིས་མེད་འགྲོ་བའི་གཉེན་གཅིག་ལྷུང་བྱོན་ཤོག། །  
གྲུབ་དབང་ཁྱོད་ནི་འགྲོ་བའི་ཞི་བདེར་བརྩོན། །བདག་སོགས་རྣམས་ཀྱང་ཞི་  
བདེ་དོན་དུ་གཉེས། །རི་སྤྱིད་འགྲོ་བ་ཞི་བདེའི་གྲོང་མཚོག་ཏུ། །མ་སྐྱེ་བ་དེ་སྤྱིད་  
ཁྱོད་ཞལ་སྟོན་མཛོད་ཅིག། །

Você, Mestre, [acompanhado] por assembleias de dakas e dakinis com flores, parassóis, música e sinos tilintantes, conforme Você manifesta Sua partida para Kechara, a Terra das Dakinis, fazemos [este] pedido de anseio, [por favor,] pense em nós por um momento!

Seu corpo de paz acolhe os seres migrantes com um [lindo] sorriso, Sua palavra de paz é agradável aos ouvidos com os sons do Dharma, Sua mente de paz beneficia os outros graças à sua natureza de bondade amorosa;

Grande Ser, Mahasattva da Paz, possa Você retornar rapidamente!

Beneficiando os outros com a mente de bodhitchitta, a essência da Doutrina de Buddha, que é como o néctar, de acordo com a natureza e aspirações de cada ser senciente, precioso Senhor dos Siddhas, [Você que] satisfaz todos os desejos, inigualável, amigo imparcial dos seres migrantes, possa Você retornar rapidamente!

Senhor dos Siddhas, Você se empenha pela paz do seres migrantes; Eu e outros também aspiramos por paz, enquanto [todos] os seres sencientes não tiverem alcançado a esfera da paz, até lá, manifeste Sua [sagrada] presença!

བདག་ཅག་རེ་སློན་རི་བཞིན་འགྲུབ་པ་ལ། །སླེ་མ་དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་མཐུ་  
བྱིན་དང་། །བྱུང་བར་བསྟན་སྲུང་དོ་རྩེ་ལྷགས་ལྡན་ཅུལ། །རྣམ་བཞིའི་འཕྲིན་  
ལས་མ་གཡེལ་སྣོང་གོགས་མཛོད། །

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སླེ་མ་དང་། །འབྲུལ་མེད་ཚོས་གྱི་དབལ་ལ་འོངས་སྲོད་  
ཅིང་། །ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས། །དོ་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་  
སྲུང་བོབ་ཤོག །

---

dág-tchag rêmön djíshin drúbpa la  
lama köntchog súm-gui túdjín dang  
khyêpar tênsung dorje shúgden tsel  
nám-shi thrínle máyel tông-drog dzö

### 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

ཅེས་པ་འདི་ཡང་དགོ་ལྷན་བསྟན་པའི་གསལ་བྱེད་མཚུངས་རྒྱ་མ་མཆིས་པ་གྲུབ་དབང་གངས་ཅན་རིན་པོ་ཆེ་ཆེ་བཅུན་  
ལྷོ་བཟང་ལྷུ་བ་བསྟན་འཕྲིན་ལས་ཡར་འབེལ་མཚོག་ཞི་བར་གཤེགས་པའི་གདུལ་བྱའི་སློབ་བྱའི་ཚོགས་ནམས་ཀྱི་གཙོ་  
པོ་སྤྲ་མ་མེའེལ་རེན་པོ་ཆེ་མཚོག་ནས་སློབ་མ་ཡོངས་ཀྱི་མགྲིན་ཚབ་གནང་ནས། ལྷུང་བྱོན་གསལ་འདེབས་འདི་  
འདྲ་ཞིག་ཚོམ་བསྐྱལ་གནང་བ་དང་། དེ་བཞིན་བྱང་ཨ་རི་དགོ་ལྷན་སྟན་བཅུད་འཛིན་སྲོང་ཚོགས་པ་དང་། ཁེ་ན་ཏ་  
བསྐྱལ་བཟང་མདུན་བྱང་ཚོགས་པ་ནས་ཀྱང་མཇུག་དང་དྲན་བཅས་རེ་བསྐྱལ་གནང་བ་མ་ཟད། གྲུབ་དབང་གངས་  
ཅན་ཆེན་པོ་ཆེ་མཚོག་ཉིད་ནི་ལྷུ་བས་རྗེ་རྗེ་འཆང་གོང་མ་དང་ད་ལྟའི་བར་དམ་ཚོག་འོ་རྒྱ་གཅིག་འདྲེས་སྤྱ་གནས་  
པ་ཙམ་མིན་པ། རང་ཉིད་ལའང་རྒྱུད་གྲུས་པའི་དུས་ནས་ལུགས་བཅེ་དང་དྲན་འཇུག་བ་མེད་པའི་སློབ་བྱ་བའི་གྲུས་  
གསལ་གསལ་སོང་བའི་སྐབས་ཀྱིས་ཡིད་གདུང་དང་བཅས། ལྷི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷ་བ་ ༩ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་ཨ་རི་ནས་ཁྱི་བྱང་  
བསྟན་འཛིན་ལྷོ་བཟང་ཡེའེས་རྒྱ་མཚོས་སློབ་པའོ། །།

Para que nossas esperanças e aspirações se realizem,  
[buscamos] o poder e as bênçãos do Guru e das Três Joias e,  
especialmente, [você,] poderoso Dharmapala Dorje Shugden,  
com os [seus] quatro tipos de atividades iluminadas, nos ampare sem falhar!

**Prece para se tornar inseparável do Guru**

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.

[Cólofon]

Como o luminar da Doutrina Guelugpa, o incomparável Senhor dos Siddhas, Drubwang Gangchen Rinpoche, o muitíssimo venerável Lobsang Thubten Trinley Yarpel, entrou em parinirvana, todos os Seus discípulos e alunos, guiados por Lama Michel Rinpoche, que agiu como o representante de todos, solicitaram [-me] a composição de uma prece de rápido retorno como esta.

Da mesma forma, a North America Gelug Buddhist Association e a Kelsang Mejung Association do Canadá fizeram um pedido, oferecendo khata e oferendas. Ainda, os samayas do excelente Drubwang Gangchen Rinpoche e do anterior Kyabje [Trijang] Dorje Chang, o Supremo Senhor de Refúgio, [Guru] Vajradhara, se mantêm, até a presente data, como leite misturado na água. Além disso, desde a minha infância até a Sua idade avançada e falecimento, [Ele demonstrou] bondade amorosa imutável, fé e compromissos em relação a mim. Assim, com tristeza, em 18 de abril de 2020, [no Trijang Buddhist Institute] nos Estados Unidos da América, eu, Trijang Tenzin Lozang Yeshe Gyatso, [compus] esta prece de aspiração.



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 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)