



༄༅། །ངལ་གསོ་སྐྱོལ་མ་ཅི་ཏུ་མ་ཉི་སྐྱབ་ཐབས། །

Autocura Tântrica NgälSo
Prática de Tara Tchittamani

Método para curar os medos externos, internos e secretos



T.Y.S. Lama Gangchen
Lama Curador Tibetano

༄༅། །ངལ་གསེ་སྒྲོལ་མ་ཅི་རྟེ་མ་ཉི་སྐྱབ་ཐབས། །

Autocura Tântrica NgalSo
Prática de Tara Tchittamani

Método para curar os medos externos, internos e secretos



Centro de Dharma da Paz – Shi De Tchö Tsog

Outubro de 2015

Prática de Autocura Tântrica NgalSo de Tara Tchittamani

Método para curar os medos externos, internos e secretos

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

©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

Título: Prática de Autocura Tântrica NgalSo de Tara Tchittamani

Autor: T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche

Editor: Lama Caroline Gammon (Dorje Khanyen Lhamo)

Primeira edição: Fevereiro de 2001

Segunda edição revista: Maio de 2011

Terceira edição: Janeiro de 2015

Quarta edição: Outubro de 2015

Este texto foi concluído por Dorje Khanyen Lhamo no 25º dia do 3º mês do ano do dragão de metal (2000 d.C.), o dia de Wesak – nascimento, iluminação e paranirvana de Buddha.

© 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.

As técnicas de cura utilizadas nesta prática não se destinam a substituir o tratamento de um profissional médico qualificado. Elas podem, no entanto, ser utilizadas para auxiliar tanto o processo de cura física quanto mental.

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

Introdução	8
Mulheres, as construtoras da paz.....	12
Práticas preliminares NgalSo	14
Prática principal	33
Autocura Tântrica NgalSo de Tara Tchittamani.....	51
Preces de dedicação.....	78
Prática condensada de Autocura Tântrica NgalSo de Tara Tchittamani	81



Dedicação

Possa Arya Tara nos ajudar a desenvolver as nossas qualidades e intuição femininas internas e nos guiar para usá-las para curar a destruição ambiental e estabelecer paz.

Possam todos os medos externos, internos e secretos ser pacificados através da energia e bênçãos de Arya Tara e possa o nosso medo mais profundo ser transformado na nossa maior força e resultar na realização da sabedoria que tudo realiza.

Possam os seres sencientes que recitam o mantra de Arya Tara ser protegidos de todos os tipos de males e perigos externos.

Por favor, Arya Tara, a Heroína Veloz, rapidamente remova todos os nossos problemas, medos e realize nossos desejos.

T.Y.S. Lama Gangchen

Introdução

Nosso mundo, desde tempos ancestrais, tem sido assolado pelo medo. As pessoas, em todos os países e sociedades, do maior e mais poderoso ao menor e mais fraco, experienciam sofrimento e medo.

Se analisarmos cuidadosamente, quase todas as coisas que podemos apontar ou tocar podem potencialmente causar-nos danos e sofrimento se nós as usarmos ou nos relacionarmos com elas de forma não habilidosa. Até o mais milagroso dos nossos remédios modernos pode se tornar nocivo se consumirmos quantidades excessivas. Podemos achar que tomar sorvete ou comer chocolate é uma experiência prazerosa, e dessa forma faria sentido se quanto mais comessemos, maior seria nossa experiência de prazer. Mas se tentarmos fazer isso e observarmos nossos sentimentos, eles irão rapidamente se transformar de prazer em sofrimento! Todos os fenômenos no nosso mundo têm essa natureza dualística – são propensos, cedo ou tarde, a causar-nos dor, exaustão e sofrimento. No nosso mundo samsárico, todos os fenômenos estão constantemente em movimento e mudança, sustentados pela impermanência. E, então, até as causas das nossas experiências prazerosas são como “mel no fio da navalha”, propensas a se tornarem sofrimento a qualquer momento. Um dia, nosso melhor amigo pode se tornar nosso pior inimigo, o encanamento da nossa linda casa irá quebrar, ficaremos doentes, nossos cabelos ficarão grisalhos, vamos discutir com o nosso parceiro, nossas roupas se tornam fora de moda, podemos perder a chance de uma promoção no trabalho e assim por diante. Todos os objetos do nosso prazer e atenção são transitórios. Pelo fato de temermos o sofrimento e a dor, também tememos as coisas que os causam – e dessa forma nossas vidas são ditadas pelo medo.

A vida é penosa, com os medos internos e externos. Em nossos corações tememos as incertezas da vida, a perda da nossa liberdade, do poder, da fama e da posição social. Tememos a solidão, a pobreza, o tédio, as novas situações, inclusive as pequenas mudanças nas nossas rotinas. Tememos qualquer tipo de dor física ou emocional. Tememos as doenças, o sofrimento, o envelhecimento e a morte. As relações mais próximas que temos com os outros são todas permeadas pelos nossos medos – muitas formas de medo podem ser encontradas entre namorados, marido e mulher, pais e filhos, professores e alunos, médicos e pacientes, patrões e empregados... Nos tempos modernos, também temos muitas razões para temer o nosso meio ambiente, vivemos à sombra de guerras, catástrofes naturais, poluição e destruição ambiental, superpopulação, pragas ameaçadoras, fome, armas nucleares e tudo mais.

Motoristas de carro têm medo no coração a todo instante em que estão na estrada, e nos pomos a rezar cada vez que aterrissamos ou decolamos em um avião. Políticos temem complôs, intrigas, golpes e assassinatos. Homens de negócios estão apavorados pela possibilidade de perder seu dinheiro ou *status*. Os pobres têm muitos medos econômicos e sociais. Experimentamos o medo de momento em momento e de vida em vida.

Alguns de nós podemos acreditar ser fortes, corajosos e não ter medo de nada, mas se analisarmos cuidadosamente nosso próprio comportamento e ações cotidianas mais básicas, descobriremos algum tipo de medo subliminar conectado a elas. Por exemplo, quando saímos de casa para ir trabalhar, levamos um longo tempo para decidir o que vestir e se devemos ou não levar um casaco. Por quê? Porque tememos sofrer com o frio ou com o calor, e porque tememos a crítica dos outros.

Em vez de nos deixarmos dominar por nossos medos, ou simplesmente ignorá-los, precisamos de um método

profundo capaz de nos ajudar a superar e curar nossos medos externos, internos e secretos. Precisamos de um meio natural, positivo e eficaz para nos tornarmos destemidos. Precisamos especialmente curar a fonte principal de todos nossos medos, o veneno mental fundamental do egoísmo.

Para fazer isso, precisamos de um método muito especial de cura. Felizmente, na tradição tântrica tibetana existe um método especial capaz de proteger, curar e libertar todos os seres vivos de todas as diferentes formas de medos e perigos do nosso relativo mundo samsárico. O método consiste em nos familiarizarmos e, gradualmente, incorporarmos a energia de cristal puro de uma divindade feminina chamada Tara, também conhecida como Libertadora e Heroína Veloz.

Ela é o complemento feminino ou a consorte de Buddha Amoghasiddhi, o terapeuta absoluto do medo. A energia especial de Tara é a chave para superarmos todos os nossos medos internos, externos e secretos.

Tara, Princesa Lua de Sabedoria, ou Yeshe Dawa em tibetano, viveu em tempos antigos e, como qualquer pessoa, ela experienciou muitos medos externos, internos e secretos. Ela teve tanto os medos gerais da vida que todos vivenciam quanto os medos peculiares à mulher, relacionados a dar à luz, menstruar, relacionamentos, solidão, competição por parte de outras mulheres, envelhecimento e outros.

Tara tinha muito interesse no desenvolvimento espiritual e frequentemente praticava meditação, mas os monges ao seu redor lhe diziam sempre que se ela realmente quisesse alcançar a iluminação, teria de esperar por um renascimento como homem. Frustrada e enraivecida por essa atitude, diante do Buddha chamado Som do Tambor, Yeshe Dawa bateu seu pé e jurou: “No nível absoluto, não existem homens ou mulheres, mas aqui no mundo relativo ambos, homens e mulheres,

possuem o mesmo potencial para a iluminação. E para provar isso, eu irei atingir o estado de Buddha como uma mulher.”

Ela, então, usou sua energia feminina em seu favor e de fato atingiu a iluminação, gerando assim um modelo espiritual para que outras mulheres seguissem.

Para alcançar o estado de completa iluminação, independentemente do fato de sermos homens ou mulheres, precisamos desenvolver ambas as energias masculina e feminina, que são uma parte integrante de todos nós. Quando alcançamos a iluminação, com as energias internas completamente equilibradas e unidas, assumimos o aspecto de um dos Cinco Curadores Supremos ou de uma das suas consortes. O aspecto que alcançamos depende da nossa principal falha ou obscurecimento durante nosso tempo de vida normal. Isso não significa que as outras quatro qualidades de sabedoria exaltada dos Curadores Supremos estão faltando, cada Buddha é completo e perfeito em todos os aspectos, mas a corrente mais forte de energia vital negativa é aquilo que é transformado na forma mais pura de cristal de um Curador Supremo em particular. Se o nosso maior obscurecimento mental é o ciúme e a inveja, quando alcançarmos a iluminação, esse aspecto será transformado na Sabedoria que Tudo Realiza de Buddha Amoghasiddhi ou de sua consorte Samaya Tara (Karma Tara); se o nosso obscurecimento principal é o orgulho e a avareza, estes serão transformados na Sabedoria de Equanimidade de Ratnasambhava ou Lotchana (Ratna Tara); se a raiva e a instabilidade mental são nossos principais obscurecimentos, eles serão transformados na Sabedoria de Dharmadatu de Akshobhya ou Mamaki (Vajra Tara); se nosso desejo e apego são nossos maiores obscurecimentos, eles serão transformados na sabedoria discriminativa de Amitabha ou Pandaravarsini (Padma Tara); se nossos maiores problemas

são de ignorância e estupidez, eles serão transformados na sabedoria de espelho de Veirochana ou Akash Devi (Tchakra Tara). Quando Tara alcançou a iluminação, seu ponto mais fraco de medo transformou-se na sua força e ela se tornou o complemento feminino (ou consorte) do Curador Supremo Amoghasiddhi, o curador especialista do medo.

Uma vez que não há mais medo, não há mais bloqueios para a realização de nossos desejos e ações. É esse o significado de Amoghasiddhi – Ação Infalível, e a razão de Tara ser chamada de a Heroína Veloz é ela remover rapidamente nossos problemas, medos e também rapidamente realizar nossos desejos.

Por 2.500 anos, Tara tem estado presente para todos, budistas ou não budistas, que tenham pedido sua ajuda. E então, com certeza se nós fizermos esta prática, ela também estará presente para nós, dia e noite, até a iluminação.

Mulheres, as construtoras da paz

Tendemos a pensar naturalmente no nosso planeta como a Mãe Terra, com uma energia feminina, porque o próprio planeta gera, faz crescer e nutre a vida. De certo modo, nos consideramos filhos dela. Na nossa sociedade, tanto homens como mulheres estão envolvidos com o cuidado ambiental, mas geralmente é a energia feminina, mais do que a masculina, que é mais poderosa para curar o meio ambiente. Se verificarmos as qualidades das energias masculinas e femininas, veremos que a mulher naturalmente tem mais sentimentos e um senso muito mais apurado de responsabilidade diante do meio ambiente e da nutrição da vida do que o homem.

Todos nós, sem exceção, somos gerados e nos desenvolvemos por nove meses dentro do útero de nossas mães. Mesmo antes

do nosso nascimento, ela cuidou de nós com imensurável amor e carinho: comeu bons alimentos, tomou remédios e se exercitou para a nossa saúde e o nosso bem-estar, frequentemente colocando o nosso bem diante do seu próprio. Desde imediatamente após nosso nascimento, quando éramos frágeis e desamparados, capazes apenas de chorar, dormir e beber leite, nossa mãe, através de seu instinto natural e grande amor por nós, tomou conta de nós generosamente, até hoje.

Nossa mãe cozinhou para nós e nos alimentou, limpando nosso corpo e nosso meio ambiente, comprou roupas e brinquedos para nós e assim por diante. Mesmo depois de já haveremos crescido e deixado o lar, nossa mãe ainda se preocupa com a nossa dieta, saúde, emprego e amigos. Mesmo quando nos rebelamos contra ela ou agimos de maneiras muito autodestrutivas, nossa mãe irá sempre tentar encontrar a melhor solução para nós e para nossa vida.

Mulheres têm muitas qualidades inatas e altruístas que os homens muitas vezes têm menos, como a sensibilidade especial para a vida e o meio ambiente natural, sendo também dotadas de uma qualidade de sabedoria intuitiva. Mulheres, de fato, são as detentoras de muitas tradições ancestrais e são responsáveis pela transmissão e continuação de muitas crenças culturais e costumes, assim como pela estabilidade familiar no dia a dia.

No nível sutil, a energia feminina detém a qualidade do espaço da paz e a sabedoria da interdependência. Nascemos do espaço do útero da nossa mãe, e essa qualidade de espaço é exatamente o que dota a mulher da possibilidade de nutrir a vida e dar à luz. A conexão entre essas energias e funções dá às mulheres um sentimento natural mais forte para cuidar do meio ambiente de uma forma pacífica. É chegada a hora de desenvolvermos e usarmos a energia feminina para curar os danos ambientais e gerar a paz.

ན་མོ་གུ་རུ་བྱུང་། བ་མོ་བྱུ་རྒྱལ།
ན་མོ་རྣམ་ལ། བ་མོ་སངས་ལ།
ན་མོ་འི་རྣམ་ལ།

Práticas Preliminares NgalSo

Meditação de Refúgio

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

Meditação de tomar refúgio e gerar bodhitchitta

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

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །
བྱང་ལྷུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་བས་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །
འགོ་ལ་པན་སྤྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་བར་ཤོག། །

Práticas Preliminares NgalSo

Meditação de Refúgio

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

Meditação de tomar refúgio e gerar 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.

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 thámtche dêwa dhang dêwe guiú-dhang
dênpar guiúr-tchig

sêmtchen thámtche dú-ngal dhang dú-ngal guiý-guiú
dhang dhrêlwar guiúr-tchig

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

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

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

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

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

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེལ་ལས་གསོ་ཞིང་འཕྲལ་ཡུན་
ལུས་སེམས་བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ངལ་གསོ་ཐོབ་ཅིང་སྤྱི་ནང་སྡོད་བཅུད་ཁོར་ཡུག་དངས་
ཤིང་གཙང་མར་གནས་གྱུར་ཅིག །
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཛམ་གྲུ་གླིང་གི་སྐྱེ་འགྲོ་མཐའ་དག་སྤྱི་ནང་གི་ཞི་
བདེ་དང་དུས་ཀུན་ལྡན་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་མཐིལ་ལྟར་མཉམ་བེད་རྒྱུ། །རང་བཞིན་འཇམ་པོར་གནས་གྱུར་ཅིག། །
ལྷ་དང་མི་ཡི་མཚོན་པའི་རྗེས། །དངོས་སུ་བཤམས་དང་ཡིད་གྱིས་སྐྱུལ། །
ཀུན་བཟང་མཚོན་སྤྲིན་སྣ་ན་མེད། །ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀུན་ཁྱབ་གྱུར་ཅིག། །

Purificação do lugar e transformação das oferendas

thámtche dú-ni sá-shi dhag
sêgma lág-sog mêpa dhang
lâgtil 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 khiab-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་རྣམ་གཤིས་ཀྱི་བཟོ་སྐྱོད་ལྟེན་གྱི་སྤྱི་བཟོ་བཟོ་བཟོ། ཉ་མུ་གུ་ལ། ཨུ་ཉེ་སྤྱི་བཟོ་བཟོ་བཟོ།
ཉུ་མུ། ཨོྩ་བཟོ་བཟོ། མུ་བཟོ། མུ་ཉེ་བཟོ། མུ་བཟོ། མུ་བཟོ། མུ་བཟོ། མུ་བཟོ།
བཟོ། མུ་བཟོ། མུ་བཟོ། མུ་བཟོ། མུ་བཟོ། མུ་བཟོ། མུ་བཟོ། མུ་བཟོ། མུ་བཟོ།

Purificação do lugar e transformação das oferendas

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

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བདེན་པ་དང་། སངས་རྒྱལ་དང་བྱུང་ཚུབ་སེམས་
དཔའ་ཐམས་ཅད་གྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་དང་། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྗོགས་
པའི་མངའ་ཐང་ཚེན་པོ་དང་། ཚོས་གྱི་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་ཅིང་བསམ་གྱིས་
མི་ཁྲབ་པའི་སྟོབས་གྱིས་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་གྱུར་ཅིག །

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

Pedido de bênçãos da linhagem

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 (3x)

ལྷ་མ་རྒྱལ་བ་ཤུག་ཐུབ་པ་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ།། མཚོད་དོ།། སྐབས་སུ་མཚེད།།
བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཏུ་གསོལ།
ཨོ་སུ་ནི་སུ་ནི་མ་རྟ་སུ་ནི་ཤུག་སུ་ནི་ཡེ་སྐྱེ།།

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.

Pedido de bênçãos da linhagem

Prece a Guru Buddha Shakyamuni

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)

སྒོ་བཟང་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ནི། །གཅིག་བསྐྱུས་དྲི་མེད་རྒྱལ་བ་སྐྱེན་འཛིན་
བའི་གཙོ། །རབ་འབྱམས་དགྲིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོའི་སྒོ་བསྐྱེད་མགོན། །དེ་ཅན་
སྒྲ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཨོ་ཨུམ་བུ་བཟོ་རྩ་སུ་མ་ཉི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྩ་རྩ་སུ་བ་ཤྲི་རྩ་བ་སང་སི་རྩི་ལྷོ་ལྷོ།

**Prece e mantra para pedir as bênçãos do Guru da linhagem
Trijang Dorje Chang (Jetsun Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso)**

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

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

**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 tên-pe trín-le yár-ngo da
phêl-guie drô-lor tsám-pe dzê-pa tchên
pál-den láme sháb-la söl-wa dêb

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

སྒོ་མཚོག་བཟང་པོའི་དབུ་གྲུ་བཟུང་བཞུགས་པ། | ལྷུ་ཆེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་
ལས་ཡར་ངོའི་ལྷ། | འཕེལ་བྱེད་འགོ་སྒོར་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན། | དབུ་
ལྷན་སྒྲོ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། |
ཨོ་ཨུམ་གྲུ་བྱ་བཟོ་རྟ་ར་སུ་མ་ཉི་ལུ་ནི་ཤ་ས་ན་ཀམ་ཨཱ་ཨ་རྟ་ཨ་རྟ་ལེ་ཤི་རྩ་བ་
ཨ་ར་ས་མ་ན་ལེ་སའ་སི་རྩི་རྩི་རྩི།

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

Gentil Guru, principal detentor do vitorioso e imaculado Dharma, Senhor que emana e reabsorve um oceano de infinitos mandalas, aos seus pés, Lama Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, eu peço:

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 Ensinaamentos de Buddha.

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

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

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.

ཕ་ཁྱོད་གི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །
ཕ་ཁྱོད་གི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །
ཕ་ཁྱོད་གི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱེད་གིས་རྫོབས། །

Pedido para se tornar da mesma natureza do Guru

*Essência de Ganden Chagkya Chenpo – prece Mahamudra para invocar as
bênçãos do Grande Pai e da Grande Mãe*

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)

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)

མ་ཁྱོད་གྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །
མ་ཁྱོད་གྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །
མ་ཁྱོད་གྱི་སྤྱད་ས་དང་བདག་གི་ཡིད། །
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

Pedido para se tornar da mesma natureza do Guru

Essência de Ganden Chagkya Chenpo – prece Mahamudra para invocar as bênçãos do Grande Pai e da Grande Mãe

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.

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.

བདག་ལུས་ཐ་མལ་སྤྱི་བོར་བད་ལྷའི་སྟེང་། །སྤྱགས་རྗེའི་གཏེར་ཆེན་རྒྱལ་ཡུམ་སྐྱོལ་
 མ་དང་། །དབྱེར་མེད་དེམ་ཅན་ཅ་བའི་སྒྲ་མ་ནི། །སྤྱུ་མདོག་དཀར་དམར་མཚན་
 དཔའི་ལང་ཚོར་ལྷན། །སྤྱག་གཡམས་ཚོས་འཆད་དྲི་རྩེ་བད་དཀར་དང་། །གཡོན་པས་
 དེལ་བྱ་དང་བཅས་བསྒྲ་དཀར། །འཛིན་པའི་ཚུ་སྐྱེས་སྣམ་ཐད་འདབ་མ་རྒྱས། །ཚོས་
 གོས་གསུམ་གསོལ་གསེར་མདོག་བཏ་ཞུས་མཛེས། །རྩེ་རྗེའི་སྤྱིལ་གྱུང་འོད་གྱུར་
 དབྱས་ན་བཞུགས། །སྤྱགས་ཀར་ལྷག་པའི་ལྷ་མོ་མར་གད་མདོག །སྤྱག་གཡམས་

Guru Yoga de Tara Tchittamani

dá-lü thá-mel tchí-wor pède teng
 thug-dje têr-tchen guiál-yum drölma dhang
 yérme dhí-tchen tsá-we lama ni
 kú-dog kár-mar tsên-pe láng-tsor den

tchág-ye tchö-tche dordje pê-kar dhang
 yön-pe dhril-bu dhang-tche pêma kar
 dzín-pe tchú-kye nhiên-the dá-b-ma guiê
 tchö-gö súp-söl sêr-dog pê-n-she dze

dordje kyíl-trung ö-ghur üna shug
 thúg-kar hlág-pe hlámo már-gue dog
 tchág-ye tchog-djin yönpe utpala
 kön-tchog súp-tsön tchág-guia thúg-kar dzin

dhár-dhang rín-tchen guién-guiy dzê-par lub
 yê-kyang yön-kum ö-ghur ü-shug pe
 thúg-kar tam-yíg djáng-ghu ö-zer bar
 sêmpa súp-guiy dá-nhi tchên-guiur pe

nê-ngar om ah hung dhang swá-he tchen
 náng-tong yê-she ráng-nang rí-g-tsel sel
 thúg-ke ö-kyi kyáb-ne malú pa
 tchên-dhrang thím-pe kün-dü dág-nhi guiur

མཚོག་སྐྱོན་གཡོན་བས་ལྷུངས། །དཀོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་ཕྱག་རྒྱས་ཐུགས་
ཀར་འཛིན། །དར་དང་རིན་ཚེན་རྒྱན་གྱིས་མཛེས་བར་གྲུབས། །གཡས་བརྒྱུང་
གཡོན་བསྐྱུམ་འོད་གྱུར་དབུས་བཞུགས་བའི། །ཐུགས་ཀར་ཏྲུ་ཡིག་ལྷུང་གུ་འོད་ཟེར་
འབར། །སེམས་དཔའ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱུར་བའི། །གནས་ལྷུང་མོ་ལྷུང་ཏྲུ་
དང་སྐྱེས་མཚན། །སྣང་སྣོད་ཡེ་ཤེས་རང་སྣང་རིག་ཅུལ་གསལ། །ཐུགས་ཀའི་འོད་
གྱིས་སྐབས་གནས་མ་ལུས་བ། །སྐྱོན་བྲངས་ཐིམ་བས་ཀུན་འདུས་བདག་ཉིད་གྱུར། །

Guru Yoga de Tara Tchittamani

Estou na minha forma comum. Na minha coroa, sentado num assento de lótus e lua cheia, inseparável de Arya Tara, a Mãe dos Conquistadores, está o meu gentil Guru-Raiz, o grande tesouro de compaixão. A pele dele tem uma cor rosada saudável e ele tem o aspecto jovem, com todas as marcas e sinais da iluminação. Sua mão direita segura um vajra e um lótus branco, faz o mudra de ensinar o Dharma. Sua mão esquerda segura um sino e um lótus branco. As pétalas de lótus resplandecem na altura das suas orelhas. Ele veste as três vestes de um monge e um lindo chapéu de Pandita. Está sentado na postura vajra dentro de uma esfera de luz de arco-íris.

No seu coração está Arya Tara, a Deusa Transcendental de cor verde-esmeralda. Sua mão direita está no gesto da suprema generosidade, sua mão esquerda segura uma flor de utpala na altura do coração e faz o mudra das Três Joias. Ela está adornada com sedas e ornamentos preciosos. Com a sua perna direita estendida e a esquerda dobrada, ela está sentada no meio de uma aura de arco-íris. No seu coração está uma sílaba TAM verde, que irradia raios de luz.

Meu Guru tem a mesma natureza dos três seres de concentração. Seus cinco chacras estão marcados com as sílabas OM AH HUNG SO HA. Ele é o detentor da clara sabedoria exaltada da aparência e vacuidade. Raios de luz do seu coração convidam todos os objetos de refúgio, que se dissolvem nele, e ele se torna da mesma natureza deles.

སྐོ་གསུམ་གྲུས་བའི་སྐོ་ནས་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །དངོས་བཤམས་ཡིད་སྣུལ་མཚོད་
 བ་མ་ལུས་འབྲུལ། །ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྡིག་ལྷུང་ཐམས་ཅད་བཤགས།
 །སྐྱེ་འཕགས་དགོ་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །འཁོར་བ་མ་སྟོང་བར་དུ་ལེགས་
 བཞུགས་ནས། །འགོ་ལ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་དང་། །བདག་གཞན་དགོ་
 རྣམས་བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོར་བསྟོ། །

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

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



YÍDAM GÚRU RÁTNA MÁNDALA KAM NIRYATAYÁMI

ས་གཞི་སྒོ་སྒྲིམ་གྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟུང་། །
རི་རབ་སྤིང་བཞི་ཉི་ལྔ་ས་བརྒྱན་པ་འདི། །
སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བ་ཡིས། །
འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་བར་ཤོག །
ཨི་དེ་གུ་རུ་རྣམ་རྒྱལ་ཀུན་ཀྱིས་ཡ་ཏ་ཡ་མི།

Prece dos Sete Ramos

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

Esta terra unguida 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.

Envio este precioso mandala a vocês, preciosos Gurus.

ཐུགས་ཀར་ཉིང་འཛིན་སེམས་དཔའི་མཐའ་སྐོར་བུ། །

ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་སྐགས་ཀྱིས་བསྐོར་བར་གྱུར། །

ཨོྲཱེ་ཏུྠཱེ་ཏུྠཱེ་ཏུྠཱེ་སྐྱེ།

Recitação do mantra de Tara

No coração do meu Guru, sobre um disco de lua, está Arya Tara, que tem em seu coração uma sílaba TAM verde, o ser de concentração, com o mantra das dez sílabas girando no sentido anti-horário ao redor do TAM.



thúg-kar tíng-dzin sêmpe tákor dhu
yí-ghe tchúpe ngág-kyi kôr-war guiur

OM TARE TUTTARE TURE SOHA (21 ou 108 x)

Guru Yoga

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

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASSANE KARMA
UTTA VARDHANIE SHRI BHADRA WAR SAMANYA SARWA SIDDHI
HUNG HUNG (3, 7, 21 ou 108x)

སྒོ་མཚོག་བཟང་པོའི་དབུ་གྲུ་བཟུང་བཞུགས་པ། | ལྷུ་ཚེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་
ལས་ཡར་ངོའི་ལྷ། | འཕེལ་བྱེད་འགོ་སྒོར་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན། | དབུ་
ལྷན་སྒྲོ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། |
ཨོ་ཨུཾ་གུ་རུ་བཟླ་རྟ་ར་སུ་མ་ཉི་ལུ་ཉི་ཤ་ས་ན་ཀམ་ཨཱ་མར་རྟ་ན་ཡེ་ཤི་རྩ་བ་
མར་ས་མ་ན་ཡེ་སྐྱེ་སྐྱེ།

Recitação do mantra de Tara

No coração do meu Guru, sobre um disco de lua, está Arya Tara, que tem em seu coração uma sílaba TAM verde, o ser de concentração, com o mantra das dez sílabas girando no sentido anti-horário ao redor do TAM.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA *(21 ou 108 x)*

Guru Yoga

Manifestando-se em vidas anteriores como Zangpo Tashi, o Auspicioso, esplendor do nobre supremo intelecto, surgindo agora como a lua crescente, para cumprir as atividades dos ensinamentos do Grande Sábio, Lobsang Thubten Trinley Yarpel, atuando exatamente de acordo com a capacidade mental dos seres, para seu desenvolvimento e amadurecimento.

Aos pés desse glorioso e esplêndido Guru, eu ofereço as minhas preces. 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.

Meditação ao receber as quatro iniciações

Como resultado de fazer pedidos com poderoso desejo, dos centros de energia de corpo, palavra e mente do meu Guru surgem raios de luz branca, vermelha e azul, que se dissolvem nos meus três chacras. Eles purificam todas as negatividades e obscurecimentos, e eu recebo a Iniciação do Vaso, a Iniciação Secreta e a Iniciação da Sabedoria. Novamente dos cinco chacras do meu Guru, marcados com a sílabas OM AH HUNG SO HA, luzes multicoloridas se irradiam e se dissolvem nos meus cinco chacras. Assim, eu recebo a quarta iniciação, e o poder de realizar os quatro corpos de Buddha é ativado.

Dissolvendo o Guru no nosso coração

pálden tsá-we lama rinpoche
dág-gui nhing-kar pême têng-shug la
kádrin tchênpo gône djê-zung te
kú-sung thúg-kyi ngö-drub tsél-du söl

Glorioso e Precioso Guru-Raiz, por favor, permaneça no assento de lótus e lua no meu coração.

Olhe por mim com sua grande generosidade e abençoe-me para que eu realize os siddhis de seu corpo, palavra e mente.

Prática Principal

Visualização frontal de Arya Tara

No espaço à minha frente, está o Paraíso de Potala, a mais alta terra pura dos Aryas. No centro de um palácio de cristal, está Arya Tara, uma magnífica, sorridente e juvenil rainha vajra. Ela está sentada em um trono vajra dourado, sobre uma almofada de lótus, sol e lua, simbolizando sua total experiência de renúncia, bodhitchitta e sabedoria absoluta. Ela tem um corpo juvenil verde-esmeralda resplandecente, sustentado pela pura energia dos ventos, e não por carne e osso. Sua mão direita faz o mudra de coração aberto da suprema generosidade. Sua mão esquerda, no nível do seu coração, faz o mudra das Três Joias. Ambas as mãos seguram os caules de gloriosos lótus de utpala azul e dourado, que a glorificam com sua beleza. Sua perna esquerda está dobrada em direção ao corpo (para dentro) e sua perna direita está estendida na postura de relaxamento NgalSo. Seus seios desnudos estão cheios, mostrando seu poder de gerar alegria e vacuidade. Ela pode guiar devotos através do Lam-Rim e das quatro classes do Tantra. Ela veste as roupas de seda de uma rainha Tchakravatin, simbolizando sua habilidade para conquistar o mundo. Ela usa uma preciosa coroa, que representa a transformação de suas emoções negativas nas sabedorias das Cinco Mães Supremas. Ela é adornada com seis tipos de joias especiais, simbolizando sua perfeição nos seis treinamentos de um bodhisattva: generosidade, moralidade, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria.

Sua pele é suave e macia, seus olhos são grandes, amendoados e intensamente negros, com lindos cílios. Entre eles há um fio de cabelo enrolado em espiral no sentido horário, mostrando que entre as mulheres ela é sem igual. Seus lábios e língua são vermelhos como uma framboesa e seus dentes muito brancos e perfeitos. Seu cabelo é negro como uma abelha, fragrantemente perfumado. Seu corpo é

perfumado como uma flor de lótus e irradia energia curativa. Ela possui as 32 marcas principais e as 80 secundárias de uma mulher perfeita.

Perfeita em todos os aspectos, ela concede alegria a todos aqueles que a veem e seu toque cura em diversos níveis. Ela é circundada pelo arco-íris áurico de suas energias elementais puras, que fascina os olhos, como raios de luz refratados de um cristal.

Ela está rodeada por uma assembleia de 21 Taras, que personificam as qualidades de uma mulher perfeita.

Tara guia seus seguidores através do Lam-Rim, o caminho gradual da iluminação, e nas quatro classes do Tantra. Ela concede alegria a todos que a veem e o seu toque cura em todos os níveis.

Invocação de Tara

potala-yi ne-tchok ne
TAM-yig djáng-ghu lê-trung shing
öpame-kyi u-la guien
dú-sum sâng-guie trín-le ma
dröl-ma kôr-tche sheg-su söl

Da sua terra pura de Potala,
nascida da sílaba verde TAM,
sua cabeça adornada com Amitabha,
Mãe da Ação dos Buddhas dos três tempos,
Tara, por favor, venha com seu séquito.

lhá-dhang lhá-min tchö-pen gui
sháp-kyi pêma lá-tu de
pông-pa kün-la dröl-dze ma
dröl-ma yúm-la tchák-tsel lo

Deuses e semideuses com suas coroas
se inclinam aos seus pés de lótus.
Libertadora de todos os problemas,
Mãe Tara, a você eu me prostro.

Homenagem às 21 Taras

Quando você repete “tchág-tsel” imagine que Tara se absorve em você

OM dje-tsun-ma pagma drölma la tchag-tse lo
OM, eu me prostro em homenagem à Nobre Libertadora.

1 Nhiúrma Pamo

Tara, A Veloz e Heroica. De cor vermelha e aspecto levemente irado, encontra-se sentada na mesma posição de Tara Verde, e em sua mão direita ela segura um vaso vermelho que subjuga obstáculos e interferências.

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

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 Yang Tchêma

Saraswati, A Grande Pacificadora, branca como a lua de outono, na sua mão direita ela tem um vaso branco pacificador e oferece a perfeita sabedoria que liberta todos os seres sencientes dos sofrimentos do samsara.

tchág-tsel tön-ke dáwa küntu
gháng-wa guiá-ni tsêg-pe shél-ma
karma tâng-thrag tsôg-pa nám-kyi
ráb-tu tchê-we ö-rab bár-ma

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 Sönam Tchö Térma

Tara, A que Concede a Suprema Virtude e que tem o poder de prolongar nosso tempo de vida, aumentar nossa riqueza e nosso carma positivo. Personifica as seis perfeições, especialmente a suprema perfeição da iluminação. De cor dourada, na sua mão direita ela segura um vaso de crescimento.

tchág-tsel sér-ngo tchú-ne kiê-kyi
pême tchág-ni nám-par guiên-ma
djín-pa tsön-drü ká-thub shíwa
zöpa sám-ten tchö-iül nhíma

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 Nám-Guiélma

Ushnisha Vijaya, Vitoriosa Coroa Ornamental, de cor amarela, que segura um vaso amarelo-dourado e tem o poder de aumentar nosso tempo de vida e dos outros e concede a existência superior através do desenvolvimento dos dez bhumis dos Bodhisattvas.

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 shíntu tên-ma

Prostro-me em homenagem a Tara, o ornamento da coroa de todos os Buddhas,
cujas ações subjugam infinitos males e que atingiu todas as perfeições, sem exceção,
e em quem todos os Bodhisattvas confiam.

5 Rig Tchema

Tara Secreta, A que Concede Inteligência, de cor vermelho-coral e aspecto levemente irado. Ela convida os outros com o mudra da sabedoria e segura na sua mão direita um vaso que tem o poder da atração. Ela liberta todos os seres nos seis reinos e no bardo.

tchág-tsel tuttara HUNG yí-gue
dö-dhang tchôg-dhang nám-ka gháng-ma
djíg-ten dün-po sháb-ki nê-n-te
lüpa mêpar gúg-par nü-ma

Prostro-me em homenagem a Tara, que com as sílabas TUTTARE e HUNG preenche os reinos do desejo, forma e espaço, cujos pés subjugam os sete mundos e que tem o poder de invocar todas as forças.

6 Djig Tchema

Tara, A Vitoriosa sobre os Três Reinos. De cor vinho, ela segura um vaso vermelho que tem a capacidade de superar todos os espíritos malignos, fantasmas e doenças relativas a eles.

tchág-tsel guiá-djin mêla tsáng-pa
lúng-la ná-tsog wáng-tchug tchö-ma
djúng-po rô-lang dhrí-za nám-dhang
nô-djin tsôg-kyi dün-ne tö-ma

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 Shênki Mi Thúbma

Tara, A Invencível. Nada pode lhe causar mal. De cor preta com brilho avermelhado, aspecto levemente irado, Ela segura um vaso preto, do qual emanam inúmeras armas que têm o poder de destruir magia negra e as influências malignas de outros.

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

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 num fogo irado.

8 Shênle Nâmpar Guiélma

Tara Vermelho-escuro, que vence todo o mal e os demônios. Com aspecto levemente irado, ela segura um vaso vermelho do qual se manifestam diversas armas, com as quais ela extermina todas as influências negativas dos outros.

tchág-tsel túre djíg-pa tchên-po
dü-ki páwo nâmpar djôm-ma
tchú-kie shél-ni thrô-nhier dên-dze
drá-wo thám-tche málü söma

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.

9 Sêng-Deng Nag Drölma

Tara da Floresta de Sândalo. De cor branca, fazendo o mudra das Três Joias. Com aspecto muito pacífico e juvenil, Ela segura um vaso branco que tem o poder de proteger todos os seres sencientes dos medos do samsara.

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

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
um turbilhão de seus próprios raios de luz.

10 Djígten Súmle Guiélma

Tara, A Conquistadora dos Três Mundos. De cor vermelha, uma expressão do apego, com olhos arregalados, ela segura um vaso vermelho com o poder de realizar todos os desejos e remover todos os obstáculos temporais e espirituais.

tchá-g-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

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 Nor Térma

Tara, A que Oferece Riquezas, que concede mágicas realizações, de cor laranja como ouro refinado, segura um vaso laranja que dissipa o sofrimento da pobreza e traz todos os seres mundanos sob controle.

tchá-g-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

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

12 Táshi Dön Tchema

Tara, A que Concede a Boa Sorte. De cor laranja, ela segura um vaso laranja de boa sorte.

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

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.

13 Yül-Le Guial Tchema

Tara, A que Destroi as Forças Hostis. Vermelha como uma labareda, com as sobrancelhas franzidas e aspecto irado, ela derrota os demônios do impedimento e obstáculos e carrega um vaso vermelho que protege dos obstáculos.

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

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 Trônyer Tchêma

Tara, A Muito Irada, com sobranças franzidas. De cor preta, com sua mão direita faz o gesto ameaçador que destroi os demônios do impedimento. Ela segura um vaso negro que penetra nos demônios do impedimento e os pacifica.

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

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 HUNG,
você subjuga todos os sete estágios.

15 Rab Shíma

Tara, A Muito Pacífica. De cor branca, ela segura um vaso branco que tem o poder de purificar todo carma negativo e obscurecimentos.

tchág-tsel dê-ma guê-ma shí-ma
nhiá-ngen dê-shi tchö-yül nhíma
sôha om dhang yáng-dhag dên-pe
díg-pa tchên-po djôm-pa nhíma

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 Bárwe Otchêma

Tara, A Luz Resplandecente, que aumenta nossa inteligência. De cor vermelha, ela segura um vaso vermelho de sabedoria que tem o poder de destruir magia negra.

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

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 HUNG de conhecimento, você liberta todos.

17 Págme Nön-Ma

Tara, A que Abala os Três Mundos. De cor de açafraão e aspecto levemente irado, ela segura um vaso amarelo que subjuga inúmeras forças negativas, demônios e obscurecimentos, e que elimina magia negra.

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

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

18 Mádje Tchêmo

Tara, O Pavão, que cura todos os tipos de venenos. De cor branca, ela segura um vaso branco de remédio que dissipa febres.

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

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 Mípam Guiélma

Tara, A Rainha Invencível, que dispersa os maus sonhos, sofrimentos e discussões. De cor branca, ela segura um vaso que dispersa todos os problemas.

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

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 Ri Thröma

Tara, A Ermitã da Montanha. De cor laranja, ela dissipa a ignorância e doenças epidêmicas perigosas. Segura um vaso de remédio que pacifica o câncer, a lepra e tudo o mais.

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

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.

21 Özer Tchêma

Tara, Os Raios Luminosos, que realiza todas as ações. De cor branca e radiantes
luzes de arco-íris, com OM AH HUNG segura um vaso branco que realiza todos
os desejos e ações, destroi demônios e pode fazer reviver os mortos.

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

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!

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

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

Homenagem

kôrwa lê-dröl tarema
tuttara yi djíg-guie dröl
ture náwa nám-le dröl
drölma yúm-la tchá-g-tsel lo

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.

Recitação do mantra de Tara

No coração de Arya Tara está a sílaba TAM verde, com o mantra de Tara das dez sílabas girando em volta no sentido anti-horário.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA (21x ou 108x)

OM simboliza as três naturezas de Tara, o Dharmakaya, Sambhogakaya e Nirmanakaya (e as três realizações principais de renúncia, bodhitchitta e a correta visão da realidade).

TARE significa libertadora ou salvadora.

TUTTARE significa libertação de todo o sofrimento quando se segue o Pratimoksha (liberação individual).

TURE significa veloz, rápida e capaz de praticar, por exemplo, o Mahayana e o Vajrayana.

Tara que Evita a Destruição pela Terra

OM TARE TUTTARE TURE MAMA SARWA LAM LAM
DZALA BHAYA SHANTI KURUYE SOHA

Tara que Evita a Destruição pela Água

OM TARE TUTTARE TURE MAMA SARWA BAM BAM
DZALA BHAYA SHANTI KURUYE SOHA

Tara que Evita a Destruição pelo Fogo

OM TARE TUTTARE TURE MAMA SARWA RAM RAM
DZALA BHAYA SHANTI KURUYE SOHA

Tara que Evita a Destruição pelo Vento

OM TARE TUTTARE TURE MAMA SARWA YAM YAM
DZALA BHAYA SHANTI KURUYE SOHA

Tara que Evita a Destruição pelo Espaço

OM TARE TUTTARE TURE MAMA SARWA EH EH
DZALA BHAYA SHANTI KURUYE SOHA

Tara que Concede todas as Realizações

OM TARE TUTTARE TURE SARWA SIDDHI SOHA

Tara que Concede Paz Interior e Paz no Mundo

OM TARE TUTTARE TURE SHANTI SIDDHI SOHA

Tara que Purifica todas as Coisas Negativas

OM TARE TUTTARE TURE SARWA PAPAM SHANTI KURUYE SOHA

Tara que Aumenta todas as Coisas Positivas

OM TARE TUTTARE TURE PUNHYA SIDDHI SOHA

Tara que Concede a Realização da Longevidade

OM TARE TUTTARE TURE AYUR SIDDHI SOHA

Tara que Concede Poder

OM TARE TUTTARE TURE WASHAM KURU HO

Tara que Destroi todos os Obstáculos

OM TARE TUTTARE TURE SHATRUM MARAYA HUNG PHE

Purificação dos oito medos

Por favor, Tara, liberte a mim e a todos os seres sencientes dos oito terrores, dos medos de selvageria, animais selvagens, fogo, afogamento, armas, demônios, prisões e ladrões.

Por favor, Tara, liberte-me dos elefantes selvagens da ignorância

OM TARE TUTTARE TURE MARIGPA SHANTI KURUYE SOHA

Por favor, Tara, liberte-me dos demônios da dúvida

OM TARE TUTTARE TURE TETSON SHANTI KURUYE SOHA

Por favor, Tara, liberte-me dos ladrões das visões incorretas

OM TARE TUTTARE TURE TAWA LOGPA SHANTI KURUYE SOHA

Por favor, Tara, liberte-me do grande rio do apego

OM TARE TUTTARE TURE DOTCHAG SHANTI KURUYE SOHA

Por favor, Tara, liberte-me das chamas do ódio

OM TARE TUTTARE TURE KONTRO SHANTI KURUYE SOHA

Por favor Tara, liberte-me do leão selvagem do orgulho

OM TARE TUTTARE TURE NGAGUIEL SHANTI KURUYE SOHA

Por favor Tara, liberte-me da prisão da avareza

OM TARE TUTTARE TURE SERNE SHANTI KURUYE SOHA

Por favor Tara, liberte-me da serpente do ciúme

OM TARE TUTTARE TURE THRADOK SHANTI KURUYE SOHA

Como resultado de haver feito esses mantras e pedidos, do dedo anular da mão esquerda de Tara, que faz o mudra das Três Joias, emana um fluxo de luz branca, da grossura de um canudo, que penetra na porta de Brahma da minha coroa. Dentro dele escorre um néctar branco, como um rio de leite, inundando todo o meu corpo. Ele limpa e purifica todas as negatividades, obscurecimentos, falhas e manchas, e meu corpo se torna claro como um cristal transparente.

Mantra de cem sílabas de Padmasattva

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 BHAGAVAN / SARWA TATHAGATA
PADMA MAME MUTSA / PADMA BAWA MAHA SAMAYA SATTVA
AH HUNG PHE

Corpo, palavra e mente de todos os Buddhas da natureza pura do lótus, cumpram seu compromisso de cuidar de mim! Padmasattva, fique perto de mim, seja minha natureza estável, fique satisfeito com a minha natureza, fique muito satisfeito com a minha natureza, fique extremamente satisfeito com a minha natureza. Conceda-me todas as realizações, conceda-me todos os siddhis, conceda-me poder mental e as sabedorias dos Cinco Curadores Supremos. Senhor, Destruidor Transcendental Empoderado, eu também sou um lótus puro indestrutível e, por isso, não desista de mim. Tenho a natureza de lótus do grande ser de compromisso – a união do grande êxtase e vacuidade!

Neste ponto você pode tanto fazer as preces de dedicação NgalSo ou continuar com a prática de Autocura NgalSo.

Prática de Autocura Tântrica NgalSo de Tara Tchittamani

Esta prática de Autocura Tântrica de Tara Tchittamani contém várias terapias de purificação e de autocura do corpo, palavra e mente, assim como para a cura do meio ambiente e dos cinco elementos internos e externos. Essas terapias incluem: terapia de respiração, terapia de gestos, terapia de som, terapia de visualização, terapia de cor, terapia para desbloquear canais, terapia das sílabas sementes e terapia dos símbolos.

Durante a prática, quando expiramos, imaginamos que estamos expelindo todas as nossas doenças e negatividades acumuladas.

Quando inspiramos, imaginamos que estamos absorvendo todas as energias puras de cura dos cinco elementos e dos Cinco Curadores Supremos.

Durante a prática, o Guru-Mestre Vajra – Lama Lekye Dordje está nos guiando. O tempo todo, ao nosso redor, acima de nós e por todos os lados, os Buddhas, Bodhisattvas, Dakas, Dakinis e Protetores seguram guarda-sóis, estandartes da vitória, guirlandas de flores e tudo mais. Eles cantam canções vajra de significado profundo, dançam, tocam diversos tipos de agradáveis melodias, fazem várias lindas oferendas e longas preces e lançam flores e água de açafraão em honra ao nascimento dos Cinco Buddhas nos nossos cinco chacras.

Depois de ter terminado o retiro de 400 mil mantras de Tara, você pode visualizar Taras em cada pétala dos lótus em torno da Tara central que é gerada no centro dos lótus na geração das Cinco Taras.

Pedido de bênçãos de Guru Buddha Arya Tara

Peço a Guru Buddha Arya Tara para abençoar meus cinco chacras. Enquanto recito o mantra faço o mudra de juntar bênçãos, em seguida com as minhas mãos no mudra de prece trago as bênçãos para os meus chacras da coroa, garganta, coração, umbigo e secreto. Imagino que dos cinco chacras de Guru Buddha Tara, no espaço à minha frente, emanam-se raios de luz e entram nos meus cinco chacras, concedendo-me as bênçãos para curá-los e fortalece-los.

Luzes e néctares brancos abençoam meu chacra da coroa

OM AH GURU ARYA TARA SIDDHI HUNG

Luzes e néctares vermelhos abençoam meu chacra da garganta

OM AH GURU ARYA TARA SIDDHI HUNG

Luzes e néctares azuis abençoam meu chacra do coração

OM AH GURU ARYA TARA SIDDHI HUNG

Luzes e néctares amarelos abençoam meu chacra do umbigo

OM AH GURU ARYA TARA SIDDHI HUNG

Luzes e néctares verdes abençoam meu chacra secreto

OM AH GURU ARYA TARA SIDDHI HUNG

Purificação Relativa

Purificação e relaxamento dos canais, chacras e cinco elementos externos, internos e sutis.

Purificação simultânea

Com as minhas mãos no mudra da prece, eu as coloco nos meus chacras secreto, do umbigo, do coração, da garganta e da coroa e, então, faço o mudra de juntar todas as negatividades e poluição dos chacras e elementos, que então expulso ao fazer o gesto de jogar fora conforme repito o mantra.

Imagino toda a poluição deixando meu corpo através da ponta dos meus dedos e se dissolvendo na vacuidade.

LAM TAM MAM PAM EH SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Purificação do elemento terra amarelo no meu chacra secreto

Visualizo toda a poluição do meu corpo, palavra e mente, especialmente aquela relacionada ao meu chacra secreto e ao elemento terra, deixando meu corpo no aspecto de touros, fumaça escura e sujeira.

LAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Purificação do elemento vento verde no meu chacra do umbigo

Visualizo toda a poluição do meu corpo, palavra e mente, especialmente aquela relacionada ao meu chacra do umbigo e ao elemento vento, deixando meu corpo no aspecto de cavalos, fumaça escura e sujeira.

TAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Purificação do elemento água branco no meu chacra do coração

Visualizo toda a poluição do meu corpo, palavra e mente, especialmente aquela relacionada ao meu chacra do coração e ao elemento água, deixando meu corpo no aspecto de cachorros, fumaça escura e sujeira.

MAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Purificação do elemento fogo vermelho no meu chacra da garganta

Visualizo toda a poluição do meu corpo, palavra e mente, especialmente aquela relacionada ao meu chacra da garganta e ao elemento fogo, deixando meu corpo no aspecto de elefantes, fumaça escura e sujeira.

PAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Purificação do elemento espaço azul no meu chacra da coroa

Visualizo toda a poluição do meu corpo, palavra e mente, especialmente aquela relacionada ao meu chacra da coroa e ao elemento espaço, deixando meu corpo no aspecto de humanos, fumaça escura e sujeira.

EH HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Mantra de cem sílabas de Vajrasattva

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 BHAGAVAN / SARWA TATHAGATA
VAJRA MAME MUTSA / VAJRA BAWA MAHA SAMAYA SATTVA
AH HUNG PHE

Corpo, palavra e mente de todos os Buddhas da natureza pura do lótus, cumpram seu compromisso de cuidar de mim! Vajrasattva,

fique perto de mim, seja minha natureza estável, fique satisfeito com a minha natureza, fique muito satisfeito com a minha natureza, fique extremamente satisfeito com a minha natureza. Conceda-me todas as realizações, conceda-me todos os siddhis, conceda-me poder mental e as sabedorias dos cinco Curadores Supremos. Senhor, Destruidor Transcendental Empoderado, eu também sou um diamante puro indestrutível e, por isso, não desista de mim. Tenho a natureza do vajra do grande ser de compromisso – a união do grande êxtase e vacuidade!

Purificação da interdependência

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA
HETUN TESHAN TATHAGATO
HYAVADATA TESHAN TCHAYO NIRODHA
EVAM VADI MAHA SHRAMANAHYE SOHA

O Tathagata disse: todos os fenômenos surgem de causas e condições. O mandala de Tara surge de causas e condições interdependentes de recitação, concentração, meditação, fé, poder e bênçãos da linhagem da ciência interior de Buddha Shakyamuni.

OM TCHÖ-NAM THÁMTCHE GUIÚ-LE DJUNG
DHÊ-GUIU DHÊ-SHIN SHÊG-PE SUNG
GUIÚ-LA GÔG-PAR GHANG-YING PA
GUÊ-DJONG TCHÊN-BO DÊ-KE SUNG
GUÊ-DJONG TCHÊN-BO DJÍN-GUI LÔB
GUÊ-DJONG TCHÊN-BO NGÖ DRUP TSOL
GUÊ-DJONG TCHÊN-BO TRASHI SHÔK

OM, todos os fenômenos são dependentes de causas e condições.
Sabemos disso porque o Tathagata, o Grande Asceta que fala a verdade, disse: "O que não depende de causas e condições não existe." SOHA.

Possa o Tathagata nos conceder suas bênçãos,
Possa o Tathagata nos ajudar a alcançar todas as realizações,
Possa o Tathagata espalhar muitos sinais auspiciosos no caminho das nossas vidas.

Purificação absoluta

Meditação na vacuidade

OM SÖBAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA SHUDDO HAM
Todos os fenômenos não têm existência inerente, eu mesmo não tenho existência inerente.

Meditação no mandala do corpo

Autogeração como Tara através das Três Transformações



Estou no aspecto de Arya Tara com a sílaba TAM verde no meu coração. Todo o universo, assim como o seu conteúdo, se dissolvem na vacuidade e se dissolvem em mim. Experimento a visão interna como uma miragem, à medida que o elemento terra se dissolve no elemento água.

Meu corpo de luz, desde os pés até a cabeça, se absorve no TAM no meu coração. Experimento a visão interna de fumaça, à medida que o elemento água que se dissolve no elemento fogo.

O “A” ཨྲ é absorvido no “TA” ཨྲ . Experimento a visão interna de faíscas, à medida que o elemento fogo se dissolve no elemento vento.

O “TA” ཨྲ se dissolve na linha do topo ཨྲ . Experimento a visão interna da chama fraca e trêmula, à medida que o elemento vento se dissolve na minha consciência.

A linha do topo ཨྲ se dissolve na lua crescente ཨྲ , e eu experimento a visão branca.

A lua crescente ཨྲ se dissolve na gota – tigre ཨྲ , e eu experimento a visão vermelha.

O tigre ཨྲ se dissolve no nada ཨྲ , e eu experimento a visão negra.

À medida que o nada ཨྲ se dissolve, minha mente muito sutil desperta e eu experimento a visão da Clara Luz de êxtase.

Do espaço absoluto da Clara Luz, em um instante, de um raio de luz verde no centro de um lótus azul e lua, eu surjo na forma de um corpo de luz de puro cristal da Libertadora Arya Tara.

Tenho um corpo jovem de luz verde-esmeralda, não de carne e osso, mas surgido da energia do vento puro. Minha mão direita está no mudra do coração aberto da suprema generosidade. Minha mão esquerda, na altura do meu coração, está no mudra das Três Joias. Ambas as mãos seguram graciosamente ramos de lótus de utpala azul glorioso e dourado que me adornam com a sua beleza. Minha perna esquerda está dobrada e a direita está estendida na postura de relaxamento NgalSo. Meus seios nus estão cheios, mostrando meu poder de gerar êxtase e vacuidade. Visto as mais finas roupas de seda de uma rainha, que mostram a minha habilidade de conquistar o

mundo. Uso uma coroa preciosa, mostrando a minha transformação das emoções negativas nas sabedorias das Cinco Grandes Mães. Estou adornada com seis tipos especiais de joias, simbolizando minha perfeição nos seis treinamentos do Bodhisattva – generosidade, ética, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria.

Minha pele é macia e lisa, meus olhos grandes, amendoados e intensamente pretos com lindos cílios. Entre eles há um fio de cabelo enrolado em espiral no sentido horário, mostrando que entre as mulheres eu sou sem igual. Meus lábios e língua são vermelhos como uma framboesa e tenho dentes muito brancos e perfeitos. Meu cabelo é negro como uma abelha, fragrantemente perfumado. Meu corpo é perfumado como uma flor de lótus e irradia energia curativa. Tenho as 32 marcas principais e as 80 secundárias de uma mulher perfeita.

Estágio de Geração

Durante esta parte da prática, visualizo os três canais do meu corpo sutil com os cinco chacras na altura da minha coroa, garganta, coração, umbigo e região sexual.

O canal central corre paralelo à minha coluna, desde a sua base até o chacra da coroa; os canais direito e esquerdo correm um de cada lado do canal central, desde as narinas até o topo da cabeça, e seguem para baixo até a altura de quatro dedos abaixo do umbigo, onde se inserem no canal central.

No momento, meu canal central está muito fraco, bloqueado e cheio de nós, o que torna difícil para a minha energia vital fluir dentro dele. Por outro lado, meus canais direito e esquerdo, governados pelo apego e a raiva, respectivamente, estão fortes e poderosos.

A Autocura Tântrica NgalSo é um método para desbloquear e fortalecer o canal central. Isso me ajuda a obter melhor saúde física e mental e experimentar meu completo potencial humano ou despertar a minha natureza de Buddha.

Geração dos cinco Lótus

Um chacra é um ponto onde os canais de energia do meu corpo sutil se encontram. Uso o mudra de abrir o lótus para mover a energia nos cinco chacras principais. Conforme faço o mudra, imagino o lótus no meu chacra girando e abrindo, de forma que os bloqueios energéticos que comprimem meus canais e bloqueiam meu canal central se soltam, permitindo minha energia vital fluir. Concentro-me na cor e no número de pétalas de cada lótus. O número de pétalas representa o número de canais que se ramificam do determinado chacra. Uma vez abertas, as pétalas devagar se separam e a minha saúde e a sensação de bem estar aumentam.

Da sílaba PAM surge um lótus verde de 32 pétalas no meu chacra secreto.

Conforme recito o mantra faço o mudra de abertura do lótus

PAM LE PEMA DJÁNKU

Da sílaba PAM surge um lótus amarelo de 64 pétalas no meu chacra do umbigo.

Conforme recito o mantra faço o mudra de abertura do lótus

PAM LE PEMA SERPO

Da sílaba PAM surge um lótus azul de oito pétalas no meu chacra do coração.

Conforme recito o mantra faço o mudra de abertura do lótus

PAM LE PEMA NGÖNPO

Da sílaba PAM surge um lótus vermelho de 16 pétalas no meu chacra da garganta.

Conforme recito o mantra faço o mudra de abertura do lótus

PAM LE PEMA MARPO

Da sílaba PAM surge um lótus branco de 32 pétalas no meu chacra da coroa.

Conforme recito o mantra faço o mudra de abertura do lótus

PAM LE PEMA KARPO

Geração das sílabas sementes das Cinco Taras

Do espaço absoluto, no centro de um lótus branco de 32 pétalas no meu chacra da coroa, surge a sílaba-semente mântica de puro cristal OM, ressoando com a pura vibração OM – o som do corpo de Buddha. Ela irradia luzes e néctares brancos de cura nas dez direções do universo. Isso cura as negatividades do corpo e do chacra da coroa de todos os seres. As luzes e os néctares se reabsorvem de volta no OM no meu chacra da coroa tornando-o totalmente puro e poderoso.

Junto minhas mãos no mudra da prece na altura do chacra da coroa enquanto recito o mantra.

OM

Do espaço absoluto, no centro de um lótus vermelho de 16 pétalas no meu chacra da garganta, surge a sílaba-semente mântica de puro cristal AH, ressoando com a pura vibração AH – o som da palavra de Buddha. Ela irradia luzes e néctares vermelhos de cura nas dez direções do universo. Isso cura as negatividades da palavra e do chacra da garganta de todos os seres. As luzes e os néctares se reabsorvem de volta no AH no meu chacra da garganta, tornando-o totalmente puro e poderoso.

Junto minhas mãos no mudra da prece na altura do chacra da garganta enquanto recito o mantra.

AH

Do espaço absoluto, no centro de um lótus azul de oito pétalas no meu chacra do coração, surge a sílaba-semente mântica de puro cristal HUNG, ressoando com a pura vibração HUNG – o som da mente de Buddha.

Ela irradia luzes e néctares azuis de cura nas dez direções do universo. Isso cura as negatividades da mente e do chacra do coração de todos os seres. As luzes e os néctares se reabsorvem de volta no HUNG no meu chacra do coração, tornando-o totalmente puro e poderoso.

Junto minhas mãos no mudra da prece na altura do chacra do coração enquanto recito o mantra.

HUNG

Do espaço absoluto, no centro de um lótus amarelo de 64 pétalas no meu chacra do umbigo, surge a sílaba-semente mântica de puro cristal SO, ressoando com a pura vibração SO – o som das qualidades de Buddha.

Ela irradia luzes e néctares amarelos de cura nas dez direções do universo. Isso cura as negatividades de qualidade e do chacra do umbigo de todos os seres. As luzes e os néctares se reabsorvem de volta no SO no meu chacra do umbigo, tornando-o totalmente puro e poderoso.

Junto minhas mãos no mudra da prece na altura do chacra do umbigo enquanto recito o mantra.

SO

Do espaço absoluto, no centro de um lótus verde de 32 pétalas no meu chacra secreto, surge a sílaba-semente mântica de puro cristal HA, ressoando com a pura vibração HA – o som da ação de Buddha.

Ela irradia luzes e néctares verdes de cura nas dez direções do universo. Isso cura as negatividades da ação e do chacra secreto de todos os seres. As luzes e os néctares se reabsorvem de volta no HA no meu chacra secreto, tornando-o totalmente puro e poderoso.

Junto minhas mãos no mudra da prece na altura do chacra secreto enquanto recito o mantra.

HA

Geração dos símbolos das Cinco Taras

No meu chacra secreto, a sílaba semente verde HA se dissolve no espaço absoluto e surge como um dordje duplo verde, marcado no seu centro pela sílaba HA.

Faço o mudra de proteção contra o medo do Curador Supremo Amoghasiddhi enquanto recito o mantra.

HA LE NATSO DORDJE DJÁNKU HA

No meu chacra do umbigo, a sílaba semente amarela SO se dissolve no espaço absoluto e surge como uma joia amarela de nove faces, circundada pelo fogo de sabedoria, marcada no seu centro pela sílaba-semente SO.

Faço o mudra da generosidade do Curador Supremo Ratnasambhava enquanto recito o mantra.

SO LE NORBU SERPO SO

No meu chacra do coração, a sílaba semente azul HUNG se dissolve no espaço absoluto e surge como um vajra azul de cristal de cinco pontas, marcado no seu centro pela sílaba-semente HUNG.

Faço o mudra da estabilidade do Curador Supremo Akshobhya enquanto recito o mantra.

HUNG LE DORDJE NGÖNPO HUNG

No meu chacra da garganta, a sílaba semente AH se dissolve no espaço absoluto e surge como um lótus vermelho, marcado no seu centro pela sílaba-semente AH.

Faço o mudra da meditação do Curador Supremo Amitabha enquanto recito o mantra.

AH LE PEMA MARPO AH

No meu chacra da coroa, a sílaba semente OM se dissolve no espaço absoluto e surge como a roda do Dharma branca, marcada no seu centro pela sílaba OM.

Faço o mudra do dharmachakra do Curador Supremo Veirochana enquanto recito o mantra.

OM LE KORLO KARPO OM

Os símbolos se transformam nas Cinco Taras

No meu chacra da coroa, da roda do Dharma branca marcada por OM, surge a Tara do Corpo Vajra, de cor branca.

Faço o mudra do dharmachakra enquanto recito o mantra.

OM KORLO TARA NANGDZE DORDJE

No meu chacra da garganta, do lótus vermelho marcado por AH, surge a Tara da Fala Vajra, de cor vermelha.

Faço o mudra de meditação enquanto recito o mantra.

AH PEMA TARA TCHÖ DORDJE

No meu chacra do coração, do dordje azul marcado por HUNG, surge a Tara da Mente Vajra, de cor azul.

Faço o mudra da estabilidade enquanto recito o mantra.

HUNG DORDJE TARA MIKYO DORDJE

No meu chacra do umbigo, da joia amarela marcada por SO, surge a Tara das Qualidades Vajra, de cor dourada.

Faço o mudra da generosidade enquanto recito o mantra.

SO NORBU TARA RINDJUNG DORDJE

No meu chacra secreto, do dordje duplo verde marcado por HA, surge a Tara da Ação Vajra, de cor verde.

Faço o mudra da proteção do medo enquanto recito o mantra.

HA NATSO DORDJE TARA TÖN YÖN DORDJE

Estágio de Realização

Iniciação do Vaso

Iniciação do Sino da Curadora Suprema Amoghasiddhi Tara

GURU ARYA TARA AMOGHASIDDHI NAMA

Expire

Ao receber a Iniciação do Sino da Curadora Suprema Amoghasiddhi Tara, surge uma sensação de novo êxtase e vacuidade, purificando meu medo, inveja, competitividade, meu agregado dos fatores composicionais e o reino dos semideuses.

Novo êxtase e vacuidade curam meu chacra secreto e todas as doenças do vento a ele relacionadas, como: doenças nos rins, bexiga, nos órgãos sexuais, dificuldades e disfunções sexuais, constipação, retenção de líquidos, dores nos joelhos, ciática e infecções em geral.

Inspire

O novo êxtase e vacuidade que experiencio me concede regozijo, a sabedoria que tudo realiza, a ação iluminada e o poder de ações fortes e enérgicas.

A Curadora Suprema Karma Tara revitaliza o meu vento descendente e o chacra secreto e aumenta, purifica e transforma minha energia sexual. Luzes e néctares verdes de cura cobrem o Norte do planeta, criando paz mundial.

Para conservar a energia de Karma Tara, devo manter os dois samayas:

1. Fazer o maior número possível de oferendas internas, externas, secretas e de vacuidade.
2. Manter com pureza os compromissos dos Cinco Curadores Supremos.

OM AH GURU ARYA TARA KARMA SIDDHI HUNG (5x)

Expire

Inúmeras Taras de cor verde emanam do meu chacra secreto e deixam o meu corpo através da minha narina direita.

Elas se espalham em todas as direções e concedem novo êxtase e vacuidade para todos os seres sencientes, que, então, atingem o estado de Amoghasiddhi e se transformam em Taras verdes. Eles recitam junto comigo o mantra de Tara.

Inspire

Todas as emanações de Tara verde se absorvem de volta no meu chacra secreto através da minha narina esquerda.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Iniciação da Coroa da Curadora Suprema Ratnasambhava Tara
GURU ARYA TARA RATNASAMBHAVA NAMA

Expire

Ao receber a Iniciação da Coroa da Curadora Suprema Ratnasambhava Tara, surge uma sensação de novo êxtase e vacuidade, purificando meu orgulho, avareza, agarramento e materialismo excessivo, meu agregado das sensações e o reino dos espíritos famintos.

Novo êxtase e vacuidade curam meu chacra do umbigo e todas as doenças de fleuma e bile relacionadas como: doenças no estômago, vesícula, rins, bexiga, pele, retenção de líquidos, infecções em geral, tumores e bloqueios sem inflamação.

Inspire

O novo êxtase e vacuidade que experiencio me concede humildade, generosidade, a sabedoria da equanimidade, as qualidades puras e o poder do incremento.

A Curadora Suprema Ratna Tara revitaliza o meu vento tipo fogo e o chacra do umbigo, estimula o fogo do tummo, a temperatura corporal e o poder de digestão.

Luzes e néctares amarelos de cura cobrem o Sul do planeta, criando paz mundial.

Para conservar a energia de Ratna Tara devo manter os quatro samayas:

1. Praticar a generosidade material.
2. Praticar a generosidade de dar proteção.
3. Praticar a generosidade de dar o Dharma.
4. Praticar a generosidade de dar amor.

OM AH GURU ARYA TARA RATNA SIDDHI HUNG (5x)

Expire

Inúmeras Taras de cor amarela emanam do meu chacra do umbigo e deixam o meu corpo através da minha narina direita.

Elas se espalham em todas as direções e concedem novo êxtase e vacuidade para todos os seres sencientes, que, então, atingem o estado de Ratnasambhava e se transformam em Taras amarelas. Eles recitam comigo o mantra de Tara.

Inspire

Todas as emanações de Tara amarela se absorvem de volta no meu chacra do umbigo através da minha narina esquerda.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Iniciação da Água do Vaso da Curadora Suprema Akshobhya Tara GURU ARYA TARA AKSHOBHYA NAMA

Expire

Ao receber a Iniciação da Água do Vaso da Curadora Suprema Akshobhya Tara, surge uma sensação de novo êxtase e vacuidade, purificando minha raiva e problemas mentais de nervosismo, ansiedade, pânico, manias, raiva, estresse, tensão e histeria, o agregado da consciência e o reino dos infernos.

Novo êxtase e vacuidade curam meu chacra do coração e todas as doenças de bile relacionadas como: hipertensão, angina, problemas nos sistemas circulatório e nervoso, bloqueios nos canais de energia sutil, problemas no coração, intestinos, duodeno, plasma sanguíneo, soro sanguíneo, fígado, vesícula, artrite reumática, retenção de líquidos, febres, suor excessivo e infecções em geral.

Inspire

O novo êxtase e vacuidade que experiencio me concede compaixão, a natureza da mente fresca como a Lua, a sabedoria de Dharmadatu, a mente de cristal puro e o poder de estabilizar.

A Curadora Suprema Vajra Tara revitaliza o meu chacra do coração, a glândula timo e o vento que tudo permeia.

Luzes e néctares azuis de cura cobrem o Leste do planeta, criando paz mundial.

Para conservar a energia de Vajra Tara devo manter os quatro samayas:

1. Manter um vajra.
2. Manter um sino.
3. Manter o mudra.
4. Manter um vínculo puro com o Guru.

OM AH GURU ARYA TARA VAJRA SIDDHI HUNG (5x)

Expire

Inúmeras Taras de cor azul emanam do meu chacra do coração e deixam o meu corpo através da minha narina direita.

Elas se espalham em todas as direções e concedem novo êxtase e vacuidade para todos os seres sencientes, que, então, atingem o estado de Akshobhya e se transformam em Taras azuis. Eles recitam comigo o mantra de Tara.

Inspire

Todas as emanações de Tara azul se absorvem de volta no meu chacra do coração através da minha narina esquerda.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Iniciação do Vajra da Curadora Suprema Amitabha Tara

GURU ARYA TARA AMITABHA NAMA

Expire

Ao receber a Iniciação do Vajra da Curadora Suprema Amitabha Tara, surge uma sensação de novo êxtase e vacuidade, purificando meu desejo ilimitado, nervosismo, impaciência, problemas de intolerância e memória, meu agregado do discernimento e o reino humano.

Novo êxtase e vacuidade curam meu chacra da garganta e todas as doenças de bile relacionadas como: doenças no fígado, vesícula, sangue, intestino, duodeno, pulmões, cólon e sistema circulatório; desequilíbrios da tireoide, garganta, língua, boca e nariz, febres, infecções e inflamações em geral.

Inspire

O novo êxtase e vacuidade que experiencio me concede contentamento e satisfação, a sabedoria da consciência de discernimento, a fala sagrada e poderosa e o poder de controlar as condições internas e externas.

A Curadora Suprema Padma Tara revitaliza o meu vento ascendente e o chacra da garganta.

Luzes e néctares vermelhos de cura cobrem o Oeste do planeta, criando paz mundial.

Para conservar a energia de Padma Tara devo manter os três samayas: estudar e alcançar a experiência interna dos sutras e dos tantras externos e internos.

OM AH GURU ARYA TARA PADMA SIDDHI HUNG

Expire

Inúmeras Taras de cor vermelha emanam do meu chacra da garganta e deixam o meu corpo através da minha narina direita.

Elas se espalham em todas as direções e concedem novo êxtase e vacuidade para todos os seres sencientes, que, então, atingem o estado de Amitabha e se transformam em Taras vermelhas. Eles recitam comigo o mantra de Tara.

Inspire

Todas as emanações de Tara vermelha se absorvem de volta no meu chacra da garganta através da minha narina esquerda.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Iniciação do Nome da Curadora Suprema Veirochana Tara GURU ARYA TARA VEIROTCHANA NAMA

Expire

Ao receber a Iniciação do Nome da Curadora Suprema Veirochana Tara, surge uma sensação de novo êxtase e vacuidade, purificando minha ignorância, estupidez, confusão mental, a mente fechada, falta de aceitação e bloqueios culturais e sociais, meu agregado da forma e o reino animal.

Novo êxtase e vacuidade curam meu chacra da coroa e todas as doenças de fleuma relacionadas como: doenças no cérebro, rins, vesícula, pele, sangue, sistema digestivo, medula óssea, infertilidade, doenças de natureza fria e infecções em geral.

Inspire

O novo êxtase e vacuidade que experiencio me concede inteligência, a sabedoria do tipo espelho, o corpo puro de cristal e o poder de pacificação. Revitaliza meu vento de sustentação vital, o chacra da coroa e aumenta minha vitalidade e tempo de vida.

Luzes e néctares brancos de cura cobrem o centro do planeta, criando paz mundial.

Para conservar a energia de Vajra Tara devo manter os seis samayas:

1. Tomar refúgio em Buddha.

2. Tomar refúgio no Dharma.
3. Tomar refúgio na Sangha.
4. Abster-me de todas as ações negativas.
5. Acumular ações positivas.
6. Beneficiar os outros.

OM AH GURU ARYA TARA TCHAKRA SIDDHI HUNG (5x)

Expire

Inúmeras Taras de cor branca emanam do meu chacra da coroa e deixam o meu corpo através da minha narina direita.

Elas se espalham em todas as direções e concedem novo êxtase e vacuidade para todos os seres sencientes, que, então, atingem o estado de Veirochana e se transformam em Taras brancas. Eles recitam comigo o mantra de Tara.

Inspire

Todas as emanações de Tara branca se absorvem de volta no meu chacra da coroa através da minha narina esquerda.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Iniciação do Mestre Vajra concedida através do poder da concentração meditativa

Meu Guru Mestre reconhece a mim, seu discípulo, como um professor e mestre em potencial. Eu, o novo Mestre Vajra, sou entronado sob um guarda-sol auspicioso enquanto realizo o mudra do abraço com um dordje e um sino, rodeado de dakas e dakinis que celebram e regozijam.

A unificação do dordje e do sino simboliza e causa a união mahamudra do êxtase e vacuidade. Experiencio a verdadeira Iniciação do Mestre Vajra.

Esta é a última das iniciações do Vaso, que simultaneamente purifica todos os meus obscurecimentos mentais, transforma os cinco agregados, manifesta a sabedoria mahamudra do êxtase e vacuidade e as cinco sabedorias exaltadas dos Cinco Curadores Supremos.

AHAM ARYA TARA

Iniciação Secreta

Dentro do meu corpo sutil, tenho as energias masculina e feminina na forma de gotas de bodhitchitta vermelha e branca. Essas gotas se espalham nos 72 mil canais do meu corpo sutil e se concentram mais nos chacras. Quando minhas gotas se juntam no chacra da coroa, experimento o estado de despertar da consciência. Quando minhas gotas se juntam no chacra da garganta, experimento o estado de sonho da consciência. Quando minhas gotas se acumulam no chacra do coração, experimento o estado adormecido da consciência. Quando minhas gotas se acumulam no chacra secreto, experimento o êxtase sexual.

Abençoando a bodhitchitta vermelha para desenvolver o calor interior, feminilidade, sabedoria e espaço de paz

OM AH HUNG (3x)

Meditação na energia feminina principal que sobe

Visualizo-me como Tara Verde sentada em um trono, em união com o consorte de sabedoria Amoghasiddhi.

Recitando o mantra e estalando os dedos na altura dos meus chacras secreto, umbigo, coração, garganta e coroa, desbloqueio meu canal central e desenvolvo meu fogo tummo e a essência da pura bodhitchitta da energia feminina vermelha, localizada logo abaixo do umbigo.

Como resultado do calor do tummo subindo pelo canal central, tenho a experiência das quatro alegrias e do espaço absoluto do meu corpo, mente e de todos os fenômenos.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA (5x)

Abençoando a bodhitchitta branca para desenvolver compaixão, masculinidade e o grande êxtase

OM AH HUNG (3x)

Meditação na energia masculina principal que desce

Visualizo-me como Tara Verde sentada em um trono, em união com o consorte de sabedoria Amoghasiddhi.

Recitando o mantra e batendo palmas na altura dos meus chacras da coroa, da garganta, do coração, do umbigo e secreto, desbloqueio meu canal central, fazendo derreter a bodhitchitta branca, a essência da pura energia masculina. Conforme ela escorre pelo canal central, tento estabilizá-la nos chacras da garganta, do coração, do umbigo e secreto. Como resultado, tenho a experiência das quatro alegrias e vivencio a energia masculina interna de grande êxtase.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA (5x)

Iniciação do consorte de sabedoria União do grande êxtase e vacuidade

Esta meditação causa a absorção das minhas gotas e dos meus ventos de energia nos chacras, nos níveis grosseiro, sutil e muito sutil.

As Cinco Taras, em união com seus consortes, se absorvem nos meus cinco chacras principais, e como resultado experiencio a união do êxtase e da vacuidade.

No nível grosseiro, os dois consortes estão em união física; no nível sutil, suas gotas, chacras e ventos de energia estão se misturando; no nível muito sutil, as duas mentes se encontram e produzem a união mahamudra de êxtase e vacuidade.

Finalizo a meditação de absorção Mahasukha no chacra do coração, pois a união dos ventos superiores e inferiores na gota indestrutível no chacra do coração faz meus ventos sutis dos cinco elementos se dissolverem, despertando a mente sutil e, em seguida, a mente muito sutil de Clara Luz. Essa mente de Clara Luz é da natureza do grande êxtase, e a uso para meditar na vacuidade e, dessa forma, cortar o meu ego e criar iluminação. Visualizo-me como Tara em união com o meu consorte de sabedoria Amoghasiddhi, enquanto faço o mudra do abraço e recito o mantra.

Lembro-me de que não existem mais inimigos.

Absorção de Veirochana Tara yab-yum no chacra da coroa

OM MAHA SUKHA HUNG

Absorção de Amitabha Tara yab-yum no chacra da garganta

OM MAHA SUKHA HUNG

Absorção de Amoghasiddhi Tara yab-yum no chacra secreto

OM MAHA SUKHA HUNG

Absorção de Ratnasambhava Tara yab-yum no chacra do umbigo

OM MAHA SUKHA HUNG

Absorção de Akshobhya Tara yab-yum no chacra do coração

OM MAHA SUKHA HUNG

Iniciação da Palavra no Mandala da Bodhichitta Absoluta

Durante a Iniciação do Consorte de Sabedoria, tive a visão de mim mesmo como Tara em união com meu consorte Amoghasiddhi.

Entrando nessa união e gerando a experiência subjetiva da Clara Luz do êxtase unificada com a vacuidade, é possível transformar minha mente muito sutil comum no Dharmakaya ou na mente de Buddha, e a minha energia muito sutil comum no Corpo de Prazer ou Corpo de Energia de Cristal Puro de um Buddha. Quando eu alcançar a iluminação, as energias do meu corpo de energia de cristal puro e da minha mente de cristal puro se tornam unificadas, não duais, e isso é simbolizado por Vajradhara yab-yum. Esse é o estado de completa paz interior, e se eu e cada um dos outros seres vivenciarmos isso, juntos poderemos criar a paz mundial.

Essa poderosa experiência de novo êxtase e vacuidade que vai além das palavras, dedico à paz interna e à paz mundial.

Repito este mantra com a mão direita no meu coração e a mão esquerda em punho vajra – o polegar pressionado na base do dedo anular e os outros dedos fechados em volta do polegar – sobre o quadril esquerdo. Minha mão sobre o coração me recorda do seu calor natural.

OM BHISHWA SHANTI HUNG (5x)

Pelo poder da verdade e das bênçãos de Arya Tara, paz e alegria agora e sempre.

Guru Yoga Breve em Seis Sessões

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.

Dedicação a Shambala

dôrna dí-tsön námkar guê-we tsog
djí-nhie sák-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.

Respiração do vaso para longa vida

Método para purificar interferências internas e criar equilíbrio



OM multiplica e incrementa



AH transforma em néctar



HUNG purifica os defeitos de cor, odor e potencial dos elementos



PHE elimina as negatividades



OM



HUNG



AH

Dedicação à Longa Vida

dü-min tchíwe tsênma tângwa na
dhê-yi mö-la phag ma drolma ku
sêl-war tâng-ne tchí-dak pá-tchom te
tchíme rí-g-dzin nhíur-dhu thôb-par shog

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

Preces de dedicação

Dedicação para a longa vida do Guru-Raiz

djê-tsun lame kútse rábten tching
námkar trínle tchôg-tchur guiê-pa dhang
lôzang tênpe 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 com o 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.

Prece para acumulação de mérito

guêwa dí-yi nhiúr-du dhag
pagma drölma drúp-guiur ne
drôwa tchík-kiang málüpa
dêyi sála kôpar shog

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

Versos de bons auspícios

nhímo délek tsen délek
nhíme ghung-yang délek shing
nhíntsen táktu délek pe
kôn-tchok súm-guiy djín-guiy lob
kôn-tchok súm-guiy ngö-drup tsöl
kôn-tchok súm-guiy trashi 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.



Prática condensada de Autocura Tântrica NgalSo de Tara Tchittamani

A prática de Autocura Tântrica NgalSo de Tara pode também ser completada usando-se o mantra OM TARE TUTTARE TURE SOHA em cada estágio da meditação.

Prece e mantra para pedir a bênção do Guru-Raiz

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

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

Pedido para Receber as Bênçãos de Arya Tara

Em cada um dos cinco chacras de cima para baixo

OM AH GURU ARYA TARA SIDDHI HUNG

Purificação e cura dos elementos externos, internos e secretos

OM TARE TUTTARE TURE LAM	<i>chakra secreto</i>
OM TARE TUTTARE TURE TAM	<i>chakra do umbigo</i>
OM TARE TUTTARE TURE MAM	<i>chakra do coração</i>
OM TARE TUTTARE TURE PAM	<i>chakra da garganta</i>
OM TARE TUTTARE TURE BAM	<i>chakra da coroa</i>

OM TARE TUTTARE TURE SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Estágio de Geração

Geração dos Cinco Lótus

Em cada um dos cinco chacras de cima para baixo

OM TARE TUTTARE TURE PAM PAM

Geração das cinco sílabas sementes

OM TARE TUTTARE TURE OM	<i>chakra da coroa</i>
OM TARE TUTTARE TURE AH	<i>chakra da garganta</i>
OM TARE TUTTARE TURE HUNG	<i>chakra do coração</i>
OM TARE TUTTARE TURE SO	<i>chakra do umbigo</i>
OM TARE TUTTARE TURE HA	<i>chakra secreto</i>

Geração dos cinco símbolos

OM TARE TUTTARE TURE HA	<i>chakra secreto</i>
OM TARE TUTTARE TURE SO	<i>chakra do umbigo</i>
OM TARE TUTTARE TURE HUNG	<i>chakra do coração</i>
OM TARE TUTTARE TURE AH	<i>chakra da garganta</i>
OM TARE TUTTARE TURE OM	<i>chakra da coroa</i>

Geração das Cinco Taras

OM TARE TUTTARE TURE OM	<i>chakra da coroa</i>
OM TARE TUTTARE TURE AH	<i>chakra da garganta</i>
OM TARE TUTTARE TURE HUNG	<i>chakra do coração</i>
OM TARE TUTTARE TURE SO	<i>chakra do umbigo</i>
OM TARE TUTTARE TURE HA	<i>chakra secreto</i>

Estágio de Realização

Meditação nas Cinco Taras

OM TARE TUTTARE TURE HA	<i>chakra secreto</i>
OM TARE TUTTARE TURE SO	<i>chakra do umbigo</i>
OM TARE TUTTARE TURE HUNG	<i>chakra do coração</i>
OM TARE TUTTARE TURE AH	<i>chakra da garganta</i>
OM TARE TUTTARE TURE OM	<i>chakra da coroa</i>

Iniciação do Mestre Vajra

Concedida através do poder da concentração meditativa

AHAM ARYA TARA

Subida da energia feminina principal, bodhichitta vermelha

estalando os dedos desde o chacra secreto até o chacra da coroa.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Descida da energia masculina principal, bodhichitta branca

batendo palmas desde o chacra da coroa até o chacra secreto.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

União do Êxtase e Vacuidade

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

chacra da coroa

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

chacra da garganta

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

chacra secreto

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

chacra do umbigo

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

chacra do coração

Dedicação para a paz

OM TARE TUTTARE TURE SHANTI HUNG

Respiração do vaso para longa vida

Método para purificar as interferências internas e criar equilíbrio

OM TARE TUTTARE TURE OM
OM TARE TUTTARE TURE AH
OM TARE TUTTARE TURE HUNG
OM TARE TUTTARE TURE PHE

OM TARE TUTTARE TURE OM
OM TARE TUTTARE TURE HUNG
OM TARE TUTTARE TURE AH

Dedicação à Longa Vida

dü-min tchíwe tsênma tângwa na
dhê-yi mö-la phag ma drolma ku
sêl-war tâng-ne tchí-dak pá-tchom te
tchíme rí-g-dzin nhíur-dhu thôb-par shog

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



Centro de Dharma da Paz
Shi De Tchö Tsog
Templo de estudo e prática do budismo tibetano

Rua Apinagés, 1861
Sumaré • São Paulo 01258-001 SP
Tel 11 3871 4827

www.centrodedharma.com.br
twitter: @CentrodeDharma



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