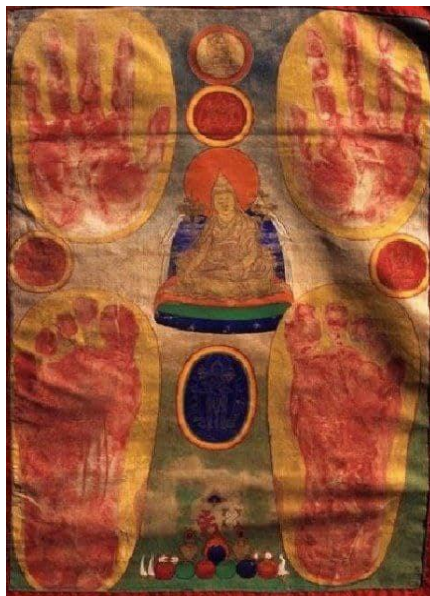


༄༅། །འཆི་མེད་འཕགས་མའི་སྒྲིང་ཏིག་ལས། རྒྱན་གྱི་ནལ་འབྱོར་ཕྱག་རྒྱ་གཅིག་པ་བཞུགས་སོ།།

O Yoga Diário de Forma Única para "A Essência do Coração da Arya Chimè"



ན་མོ་གུ་རུ་ཡུ་རྒྱ་ཏུ་ར་ཡེ། འདིར་འཆི་མེད་འཕགས་མའི་སྒྲིང་ཏིག་གི་རྩ་བའི་སྐྱབ་པ་ཐེན་ལས་ཡེ་ཤེས་སྣང་བའི་དོན་གྱི་

སྒྲིང་པོའི་བཅུད་ཕྱང་བ་རྒྱན་གྱི་ནལ་འབྱོར་ཕྱག་རྒྱ་གཅིག་པ་ཉམས་སུ་སྒྲང་བའི་ཚུལ་ལ་གསུམ། སྟོན་འགྲོ། དངོས་གཞི།
རྩིས་སོ། དང་པོ་ནི། འདི་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིན་བྱེད་ལེགས་པར་ཐོབ་ཅིང་དམ་ཚིག་དང་སྟོམ་པར་ལྷན་པ། བྱང་ཆུབ་སེམས་གཉིས་ཀྱི་
སློའབྱོངས་ཤིང་བརྩོན་འགྲུས་ཡལ་བར་མི་འདོར་བས། གནས་དབེན་པར་བསམ་གཏན་གྱི་སྟོན་ལམ་དང་ལྷན་པས།

Namo Guru Arya Taraye! Esta é uma prática diária da forma única, o significado essencial extraído da sadhana raiz de Chimé Pakma Nyingtik intitulada Trinley Yeshe Nangwa.

A maneira de aplicá-la incorpora os três pontos a seguir: preliminares, parte principal e conclusão.

(Primeiro: Preliminares)

Para praticar isso, você deve ter recebido o amadurecimento completo (iniciação) e possuir os samayas e preceitos.

Você deve ter treinado na atitude dos dois tipos de bodhichitta e ter diligência implacável.

Dotado com essas qualidades, permaneça em um local remoto e assuma a conduta de meditação.

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་སྐྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་སྒྲ་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་ཡིད་ཅན་

DÜN GYI NAM KHAR KYAP NÉ KUN DÜ LAMA YISHIN KHOR LÖI CHEN

སྐྱན་སྤར་རང་གཞན་ཐམས་ཅད་སྒྲོ་གསུམ་འཇུག་པ་གཅིག་པས་སྐྱབས་སུ་གསོལ་ཞིང་སེམས་བསྐྱེད་པར་མོས་པས།

NGAR RANG SHYEN YI CHEN TAMCHÉ GO SUM JUK PA CHIK PÉ KYAP SU
SOL SHYING SEM KYÉ PAR MÖ PÉ

No céu à sua frente, visualize a Guru Yishin Khorlo, a quintessência de todos os objetos de refúgio e, na presença dela, acompanhado por todos os seres sencientes, tome refúgio e desperte a grande mente da iluminação com seu corpo, fala e mente.

1º: Tomando Refúgio

ན་མོཿ བདག་སོགས་འགྲོ་ཀྱན་བྱང་ཚུབ་བརཿ དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ངོ་བོ་ཉིདཿ

NAMO DAK SOK DRO KUN CHANG CHUP BAR KÖN CHOK SUM GYI NGO WO NYI
Namo! Até a iluminação, eu e todos os seres sencientes, Na natureza das Três Joias,

སྒྲ་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའཿ མི་ཕྱིད་གསུམ་པས་སྐྱབས་སུ་མཆིཿ ལན་གསུམ་བཅོད།

LAMA YISHIN KHORLO LA MI CHÉ GÜ PÉ KYAP SU CHI E
na Guru Yishin Khorlo, Tomamos refúgio com devoção indivisível! (três vezes)

2º: Gerando Bodhichitta

ཧོཿ མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀྱནཿ སྤྱག་བསྐྱེད་མཆོལ་ས་བསྐྱེད་བྱིང་ཕྱིརཿ

HQ KHA NYAM SEM CHEN MA LÜ KUN DUK NGAL TSO LÉ DRAL JÉ CHIR
Ho! A fim de libertar todos os seres sencientes iguais ao céu, Do oceano de sofrimento,

རྩི་བཅུན་འཕགས་མའི་ནལ་འགྱོར་གྱིསཿ འཆི་མེད་བསྐྱབ་པར་སེམས་བསྐྱེད་དོཿ ལན་གསུམ་བཅོད།

JETSÜN PAKMÉ NAL JOR GYI CHI MÉ DRUP PAR SEM KYÉ DO (três vezes)
Faço a aspiração de alcançar a imortalidade, Através da prática de Jetsun Phakma.

ཧྱུྃྱུྃྱུྃ། ཞེས་དོན་རྩི་སྤྱགས་གྱི་རང་སྐྱོས་གདུག་པ་ཅན་ཐམས་ཅད་རིང་དུ་བསྐྱེད་པར་བྱ།

HUNG HUNG HUNG VAJRA JNANA RAKSHA AH HUNG

Com o som espontâneo daquele mantra vajra, dissipe todas as forças hostis para a distância. Imagine que o círculo de proteção é estabilizado por isso. Se você tiver oferendas materiais dispostas, consagre-as com o mudra do tesouro do céu e este mantra:

བཟླ་ལྷོ་ན་རྒྱ་ལུང་རྩྱུ་གིས་སྤྱང་བའི་འཁོར་ལོ་བརྟན་པར་བསྒྲུམ། དངོས་སུ་བཤམས་པའི་མཆོད་པ་ཡོད་ན།

ཨོྭ་ཨུམ་རྩྱུ་སྤྱུ་པུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མ་ཡེ་རྩྱུཾ ཞེས་དང་ནམ་མཁའ་མཛོད་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་པས་བྱིན་གྱི་བསྐྱབ་བོ།

OM AH HUNG SARVA PUJA MEGHA SAMAYE HUNG
གཉིས་པ་ལ་གཉིས། མཉམ་བཞག་གི་ཉམས་ལེན་གྱི་གཙོ་བོ་ལྷ་བསྒྲུམ་པ་དང་། དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་བསྐྱབ་བཅོད་གྱི་བསམ་
གཏན་ལ་འཇུག་པའོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། དམ་ཚིག་པ་གསལ་གདབ་པ། ཡེ་ཤེས་པ་སྤྱན་དྲངས་ཤིང་བསྐྱིམ། ལྷ་སྤྱིའི་
གསལ་སྤྱང་ལ་སེམས་བཟུང་བའོ། །དང་པོ་ནི། རྒྱ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གསུམ་གྱི་ཁོག་ཕུབ་ཅིག འབྲས་བུ་རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་
དགྱིལ་འཁོར་སྤྱིད་ཚུལ་དམིགས་འདོན་བྱུང་བྱ་རྒྱུད་པས།

Segundo: A Prática Principal

A parte principal tem dois pontos: a visualização da deidade, que é a parte principal da meditação, e a concentração na recitação, que é o seu aspecto subsidiário. O primeiro destes tem três partes: visualizar a deidade de samaya, convidar e dissolver a deidade de sabedoria e focar na presença vívida da forma da deidade.

1º: Visualizando a deidade de samaya

No caso de tanto a causa que erige a estrutura dos três samadhis quanto o efeito da visualização da mandala da base e do baseado, combine a visualização com o canto:

ཨོྭ་མ་རྩུ་ལྷུ་རྩུ་ལྷོ་ན་བཟླ་སྤྱུ་མ་ཡེ་ལྷུ་ཀོ་ཏྲ་ཏིཾ

OM MAHA SHUNYATA JNANA VAJRA SVABHAVA ATMA KOH HANG

འཁོར་འདས་ཆོས་ཀྱན་གཟེད་མ་ནསཾ འོད་གསལ་ལ་དེ་བཞིན་ཉིད་དབྱིངས་ལསཾ

KHOR DÉ CHÖ KUN ZÖ MA NÉ ÖSEL DESHYIN NYI YING LÉ

Desde o princípio, todos os fenômenos do samsara e do nirvana são A consciência radiante do espaço básico da talidade;

བྱུང་འཇུག་ཀྱན་སྤྱང་སྤྱིང་ཇེ་འི་རྩལཾ རྒྱ་ཡི་ཏིང་འཛིན་རྩྱུ་དཀར་པོཾ

ZUNG JUK KUN NANG NYING JÉI TSAL GYU YI TING DZIN TAM KAR PO

Do qual a expressão brilhante da compaixão unificada, Manifesta o TAM branco do samadhi semente,

མཁའ་ལས་འཇའ་ཆོན་བཞིན་དུ་ཤརཾ འོད་འཕྲོས་སྤྱིད་བཅུད་དངོས་འཛིན་སྤྱངསཾ

KHA LÉ JA TSÖN SHYIN DU SHAR Ö TRÖ NÔ CHÜ NGÖ DZIN JANG

Exatamente como um arco-íris aparecendo no céu. Sua luz radiante purifica a fixação em um mundo real com seres sencientes.

འབྲུང་ལུ་ཡུམ་གྱི་མཁའ་གྲོང་དུ། རོར་བུ་ཚུ་ཤེལ་ལས་གྲུབ་པའི།

JUNG NGA YUM GYI KHA LONG DU NORBU CHU SHEL LÉ DRUP PÉ
Dentro do espaço das consortes, os cinco elementos, Está um palácio celestial de grande liberação,

ཐར་པ་ཆེན་པོའི་གཞལ་མེད་ཁང་། གྲུ་བཞི་སྒོ་བཞི་མཚན་ཉིད་རྫོགས།

TAR PA CHEN PÖI SHYAL MÉ KHANG DRU SHYI GO SHYI TSEN NYI DZOK
Feito de cristal precioso. É quadrado, tem quatro portões e características perfeitas.

དེ་དབུས་པ་སྒྲ་འདབ་བཞིའི་སྒྲིང་། ཐབས་ཤེས་ཉི་ཟླ་ཁ་སྒྱུར་དབུས།

DE Ü PÉMA DAP SHYI TENG TAP SHÉ NYI DA KHA JOR Ü
Em seu centro, sobre um lótus de quatro pétalas, Em meio à união do sol e da lua de meios e conhecimento,

ཟུང་འཇུག་ཏྲུ་ཡིག་སྒྲོམ་པར་བཞུགས། དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་འཕགས་པ་མཆོད།

ZUNGJUK TAM YIK NYOM PAR SHYUK DE LÉ TRÖ PAK PA CHÖ
Repousa a letra unificada TAM em equanimidade. A luz brilhando dela faz oferendas aos Nobres Seres

འཁོར་འདས་དྲངས་བཅུད་གཅིག་ཏུ་འདུས། ཡོངས་གྲུར་ཡེ་ཤེས་སྒྱུ་མའི་སྒྱུ།

KHORDÉ DANG CHÜ CHIK TU DÜ YONG GYUR YESHÉ GYU MÉ KU
E reúne as essências de todo o samsara e nirvana. Ela então se transforma no 'corpo de magia da sabedoria',

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཕྱིན་ལས་བདག། འཆི་མེད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་ནི།

DÜ SUM GYAL WÉ TRINLÉ DAK CHIMÉ YISHIN KHORLO NI
A senhora que é a atividade dos vitoriosos dos três tempos, Chimé Yishin Khorlo, Roda da Imortalidade que Realiza Desejos.

རབ་དཀར་ཞལ་གཅིག་ཕུག་གཉིས་མ། ཕུག་གཡས་མཆོག་སྒྱིན་གཡོན་པ་ནི།

RAP KAR SHYAL CHIK CHAK NYI MA CHAK YÉ CHOK JIN YÖN PA NI
Ela é branco brilhante, tem uma face e dois braços. Sua mão direita expressa a suprema doação,

དགོན་མཆོག་གསུམ་མཆོན་སྐབས་སྒྱིན་རྒྱས། ཡུན་ལར་གནས་ཆོ་བུམ་བསྐྱམས།

KÖN CHOK SUM TSÖN KYAP JIN GYÉ UTPALAR NÉ TSÉ BUM NAM
Com o mudra de conceder refúgio, o símbolo das Três Joias. Enquanto sua mão esquerda segura o vaso da longevidade sobre um lótus azul,

ཞི་འཇུག་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་དབྱེད་ལྡན་ཅེ་ དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་མཛེས་ཅིང་།

SHYI DZUM YESHÉ CHEN DÜN DEN DAR DANG RINCHEN GYEN GYI DZÉ
Pacífica e sorridente, ela tem os sete olhos da sabedoria, E é embelezada com sedas e ornamentos de joias.

ཞལ་པ་གཉིས་དོན་སྤྱི་ལ་ཀྱང་གིས་ཅི་ པདྨ་རྒྱ་བའི་གདན་ལ་བཞུགས་ཅིང་།

SHYAP NYI DORJÉ KYIL TRUNG GI PÉMA DAWÉ DEN LA SHYUK
Com suas duas pernas em postura vajra, Ela está sentada sobre um trono que repousa em um lótus e disco lunar.

རང་འོད་ཐབས་མཆོག་གར་གྱི་དབང་ཅེ་ པདྨ་ཆོ་བུམ་བསྐྱམས་པས་འབྲིལ་ཅིང་།

RANG Ö TAP CHOK GAR GYI WANG PÉMA TSÉ BUM NAM PÉ TRIL
Sua luz natural é o supremo meio hábil Gargyi Wangchuk, Que a abraça segurando um lótus e o vaso da longevidade. གཉིས་པ་ནི།

2º: Convidando e dissolvendo a deidade de sabedoria

དེ་ཡི་སྤྱི་མགྲིན་ཐུགས་ཀ་རུ་ དོན་གསུམ་གྱི་ཡི་གས་མཚན་ཅིང་།

DE YI CHI DRIN TUK KA RU DORJÉ SUM GYI YI GÉ TSEN
No topo de sua cabeça, garganta e centro do coração, Ela está marcada com as sílabas dos três vajras.

དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་འོད་ཟེར་གྱིས་ ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་སྤྱན་དྲངས་གྱུར་ ཅེས་གསལ་བཏབ་ལ།

DE LÉ TRÖ PÉ Ö ZER GYI YESHÉ YESHÈ SEMPA CHEN DRANG GYUR
Os raios de luz brilhando deles, Convidam as deidades de sabedoria. (Visualize isso e diga)

རྫོ་སོ་སོར་ཀུན་ཏུ་རྟོག་པ་ཡི་ ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་ཆོ་ཡི་ལྷ་ཅིང་།

HRIH SO SOR KUN TU TOK PA YI YESHÉ CHEN PO TSE YI LHA Hrih!
Ser divino da longevidade, Grande sabedoria discriminativa,

འོད་དཔག་མེད་པའི་དབྱུ་རྒྱན་ཅན་ ཏུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཕྱིན་ལས་མ་ཅིང་།

ÖPAMÉ PÉ Ü GYEN CHEN DÜ SUM SANG GYÉ TRIN LÉ MA
Usando Amitabha como sua coroa, Você é a atividade de todos os budas dos três tempos.

ཚུར་གཤེགས་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོར་འཆང་ སྐྱབ་ལ་དངོས་གྲུབ་མཆོག་སྦྱེལ་ཕྱིར་ཅིང་།

TSUR SHEK YISHIN KHORLOR CHANG DRUP LANGÖ DRUP CHOK TSOL CHIR
Aproxime-se, portadora da roda que realiza desejos, A fim de conceder o supremo siddhi a este praticante,

དམ་ཚིག་དགྲིལ་འཁོར་འདིར་དགོངས་ལུ། རོ་རྩེའི་ཡེ་ཤེས་བསྐྱེད་དུ་གསོལ།

DAM TSIK KYIL KHOR DIR GONG LA DORJè YESHE KYÉ DU SOL
Preste atenção a esta mandala da deidade de samaya, E gere a vigília indestrutível!

ས་མ་ཡ་རྩོ། ས་མ་ཡ་སྟོ། ཡེ་ཨྲ་ར་ལྷི་རྟོ་རྟོ་ཙུང་། རྫོ་ན་སཏྲ་ཨ་ཨྲ།

SAMAYA HO SAMAYA SATOM YE AH RALI HRIM HRIM DZAH JÑANA SATTO A AH

ཞེས་པས་སྟུན་བྱངས་པའི་ཡེ་ཤེས་པ། བརྟུ་རྫོ་ན་ཙུང་། ཙུང་རྟོ་བྷི་རྩོ། ས་མ་ཡ་ཏིཐུ་ལྷན།

VAJRA JÑANA DZAH HUNG BAM HO SAMAYA TISHTHA LHAN

Com estes mantras, invoque e dissolva a deidade de sabedoria convidada, gere deleite e peça a ela para permanecer firmemente:

ཅེས་དགྲག་གཞུག་བཅིང་མཉེས་དགྲེས་པ་བསྐྱེད་ཅིང་བརྟན་པར་བཞུགས་སུ་གསོལ།

ཨ་ལ་ལ་རྩོ། ཨ་ཏི་པུ་རྩོ། བྲ་ཏི་རྩོ། ས་ཕྱག་ག།

A LA LA HO ATIPU HO PRATISHTHA HO

Faça as oferendas externa, interna, secreta e secretíssima dizendo:

ཞུར་བྱང་ཕྱག་མཚོད་བསྟོད་པ་མདོར་བསྟུས་བྱེད་པར་སྟོན།

Se desejar fazê-lo, aqui estão uma homenagem, oferendas e louvor adicionais:

Preste homenagem dizendo:

ཨོྭ། དངོས་འབྱོར་ཡིད་གྱིས་རྣམ་སྟུལ་པའི། ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཚོད་རྩིས་ཀྱན།

OM NGÖ JOR YI KYI NAM TRUL PÉ CHI NANG SANG WÉ CHO DZÉ KUN

Om! Todos os artigos de oferenda externos, internos e secretos, Realmente presentes, bem como mentalmente criados,

འཕགས་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོར་འབུལ། བཞེས་ནས་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྟོལ།

PAKMA YISHIN KHOR LOR BUL SHYÉ NÉ CHI MÉ NGÖ DRUP TSOL

Eu ofereço a Pakma Yishin Khorlo; Aceite-os e conceda o siddhi da imortalidade.

ཨོྭ་ཨྲ་རྩ་རྩ་ས་པ་རི་ཕ་ར་ཨ་རྩྭ་པུ་ཏི་པུའི་རྩུ་བེ་ཨྲ་ལོ་གེ་གཞུ་ནི་མི་རྩུ་འཕྲ་རྩུ་པ་འཕྲ་གཞུ་རྩུ་ས་སྟེན་པ་ཏི་རྩོ་སྟུ་རྩུ།

OM ARYA TARA SAPARIVARA ARGHAM PADYAM PUSHPE DHUPE
ALOE GANDHE NIVIDYA SHAPTA RUPA SHAPTA GANDHE RASA
PARSHE PRATI SHTHA SOHA

སཐ་པ་ཕྱུ་ཨ་མྲི་ཏ་མ་རྒྱ་མ་རྒྱ་བ་ལི་ཏ་ལྷ་ནི། སཐ་རྩམ་རྩ་ཏུ་ཡུལ་ཀོའྲ་རྟི།

SARVA PANJA AMRITA MAHA RAKTA MAHA BALINGTA KHAHI SARVA

སཐ་རྩམ་རྩ་ཏུ་ཡུལ་ཀོའྲ་རྟི།

DHARMA DHATU ATMA KOH HANG

ཞེས་ཐྱི་ནང་གསང་བ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱིས་མཛོད།

(Faça louvores dizendo:)

ཨོ། འཇིག་རྟེན་དབང་ཕུག་སྤིང་རྩེའི་བདག་མཆོ། ཞལ་གྱི་རྩ་ཕྱེས་ལས་བྱུང་བ་མཆོ།

OM JIKTEN WANG CHUK NYING JEI DAK SHYAL GYI CHU KYE LÉ JUNG WA
Om! Soberana do mundo, senhora da compaixão, Você surgiu da Face de Lótus.

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་སྤྱིད་མཛད་ཡུམ་མཆོ། ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོར་ཕུག་འཆའ་བསྟོད་མཆོ། ཅེས་བསྟོད།

DÜ SUM SANG GYÉ KYÉ DZÉ YUM YISHIN KHOR LOR CHAK TSAL TÖ
Mãe que dá à luz aos budas dos três tempos, Roda que Realiza Desejos, eu lhe ofereço homenagem e louvor.

གསུམ་པ་ནི། དམ་ཆོག་ཡེ་ཤེས་དབྱེར་མེད་པའི་ལྷ་སྤུ་ཕུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་གསལ་སྒྲུང་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སེམས་

གཟུང་། ད་རྒྱལ་བཟན་པོར་བསྐྱེད། གསལ་བཟན་གྱི་ཉམས་སྤྱིས་པ་ན་གཞི་འབྲས་སྤྱིལ་བའི་དག་པ་དྲན་པས་བསྐྱེད་རིམ་

མཛོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་ཉེ་རྒྱུ་སྤྲིན་པ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། གཉིས་པ་ནི། དེ་ལྷ་བྱའི་སྒོམ་བས་དྲུབ་ན། བོགས་འབྲིན་པའི་

སྤྱད་དུ་བརྒྱས་བཅོལ་གྱི་བསམ་གཏན་ལ་བསྐྱབ་པ་ནི།

Focando na presença vívida e na forma da deidade:

Concentre-se na presença vívida geral e específica do grande mudra da forma da deidade, o ser de samaya sendo inseparável do ser de sabedoria, e gere firme confiança. Quando a experiência de clareza e estabilidade ocorrer, utilize a atenção plena do simbolismo puro do solo e da fruição conectados. Assim, treine o amadurecimento do estágio de desenvolvimento para ser a causa direta do supremo siddhi.

Concentração na Recitação

Quando você se sentir cansado de praticar dessa maneira, treine a concentração na recitação a fim de trazer aprimoramento da seguinte forma.

རང་ཉིད་འཕགས་མའི་ཐུགས་ཀ་རུ། ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་ཆོ་དཔག་མེད་མཆོ།

RANG NYI PAK MÉ TUK KA RU YESHÉ SEM PA TSÉ PA MÉ

No centro do coração de Pakma, que sou eu mesmo, Está o ser de sabedoria Amitayus.

དཀར་གསལ་མཉམ་གཞན་ཆོ་བུམ་འཛིན་མཆོ། དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་མཛེས་མཆོ།

KAR SAL NYAM SHYAK TSE BUM DZIN DAR DANG RIN CHEN GYEN GYI DZÉ

Ele é branco brilhante e segura o vaso da longevidade com o gesto de equanimidade,

É embelezado com sedas e ornamentos de joias,

དོ་རྟེན་གྱི་ལྷ་པད་ཟླ་བ་ལྷན་པུ་ལྷ་མོ་འོད་དང་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བ་ཡི།

DORJEI KYIL TRUNG PÉ DAR SHYUK Ö DANG ÖZER TRO WA YI E

está sentado na postura de vajra sobre lótus e disco lunar, Brilhando intensamente e em raios de luz.

ཐུགས་དབུས་རྒྱ་སྒྲིབ་ཉི་ཟླ་འོད་དུས་ཀྱི་མཐར་སྒྲགས་ཀྱི་ཕྱིང་བས་བསྐྱོར།

TUK Ü CHU KYÉ NYI DÉ Ü TAM TAR NGA K KYI TRENG WÉ KOR

Em seu centro do coração, em meio a um lótus, sol e lua, Está a letra TAM cercada pela guirlanda de mantras.

བཟླས་པས་ཐུགས་དམ་རྒྱུད་བསྐྱེད་ཏེ། འོད་ཀྱི་སྒྲུང་བ་མཐའ་ཡས་པུ།

DÉ PÉ TUK DAM GYÜ KUL TÉ Ö KYI NANG WA TA YÉ PA

Quando recitado, invoca o samaya do coração, E assim um brilho sem limites

གཙུག་ཏྲར་ནོར་བུའི་ཅེ་ནས་འཐོན། དེ་ལས་འཕགས་མ་རྣམ་པར་རྒྱལ།

TSUK TOR NORBUI TSE NÉ TÖN DE LÉ PAKMA NAM PAR GYAL

Aparece pela ponta da joia na ushnisha. Ela se torna Phakma Namgyalma,

རྒྱ་ཤེལ་མདོག་ཅན་ཕྱག་གཡས་ཀྱིས། སྐབས་སྤྱིན་ཕྱག་རྒྱས་ལྷགས་ཀྱུ་དང་།

CHU SHEL DOK CHEN CHAK YÉ KYI KYAP JIN CHAK GYÉ CHAK KYU DANG

Que tem a cor de cristal. Sua mão direita segura um gancho com o gesto de conceder proteção

གཡོན་པས་མཆོག་སྤྱིན་ཆེ་བུམ་བསྐྱུམས། འོད་དང་འོད་ཟེར་དང་བཅས་པུ།

YÖN PÉ CHOK JIN TSE BUM NAM Ö DANG ÖZER DANG CHÉ PA

E com a esquerda ela segura o vaso da longevidade no gesto de suprema doação. Ela emana raios de luz

གྲངས་མེད་ཉི་ཟེར་རྒྱལ་ལྷར་འཕྲོས། འཁོར་འདས་བརྟན་གཡེའི་དྲངས་བཅུད་ཀྱན།

DRANG MÉ NYI ZER DUL TAR TRÖ KHOR DÉ TEN YÖI DANG CHU KUN

Ultrapassando o número de partículas de poeira na luz do sol, Que reúnem de volta as essências do samsara e nirvana, o mundo e os seres,

བདེ་བ་ཆེན་པོའི་རྣམ་པར་བསྐྱུས། བདག་གི་སྒོ་གསུམ་ཐིག་ལེར་ཐིམ།

DEWA CHENPÖI NAM PAR DÜ DAK GI GO SUM TIK LER TIM

Na forma de grande bem-aventurança. Dissolve-se nos bindus das minhas três portas

འཆི་མེད་ཆོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་དང་། བདེ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པར་གྱུར།

CHI MÉ TSE YI NGÖ DRUP DANG DÉ CHEN YE SHE GYÉ PAR GYUR

E intensifica o siddhi da vida imortal, E a vigília da grande bem-aventurança.

9

SU TSA MÉ TSITTAM SHREYANG KURU HUNG HÁ HÁ HÁ HÁ HO

BHAGAVAN SARVA TATAGATA BENZA MA MÉ MUNTSA BENZI BHAVA

MAHA SAMAYA SATO AH -Transliteração em sânscrito:

Quando você estiver prestes a emergir da sessão, emende as duplicações e omissões por meio das Vogais e Consoantes e estabilize por meio do mantra da Essência da Causalidade. Faça uma breve oferenda e louvor e depois confesse os erros por meio do mantra das Cem Sílabas.

ཨ། རིག་པ་རང་སྐྱེད་དམ་ཚིག་པ། །ཞལ་ཕྱག་མཚན་མ་དབྱིངས་སུ་བེམ།

A RIG PA RANG NANG DAM TSIK PA SHYAL CHAK TSEN MA YING SU TIM A
O ser de samaya, a autoexibição da consciência, Dissolve os atributos da face e braços no dharmadhatu.

།སྐྱེད་ཡང་མཁའ་ལས་འཇམ་ཚེན་ལྟར། །ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་རོལ་པར་ཤར།

LAR YANG KHA LÉ JA TSÖN TAR YESHÉ CHEN PÖI ROL PAR SHAR
Mais uma vez, como um arco-íris aparecendo no céu, Ela se manifesta como o jogo da grande vigília.

ཞེས་པས་ལྷར་སྐྱེད་འོད་གསལ་གྱི་དབྱིངས་སུ་བསྐྱེད། ཟུང་འཇུག་གི་སྐྱེད་ལྟར། ཨོྃ་ཨུཿ་ཧྱཱི་གིས་སྒོ་གསུམ་དོན་རྟེན་གསུམ་དུ་རྒྱས་གདབ།

Assim, dissolva a aparência da deidade no espaço de luminosidade e depois reemerja na forma corporal unificada. Sele suas três portas como os três vajras dizendo:

OM AH HUNG

།དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེད་དུ་བདག། །འཆི་མེད་འཕགས་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

GÉWA DI YI NYUR DU DAK CHIMÉ PAKMA DRUP GYUR NÉ
Por esta virtude, que eu rapidamente, Alcance o estado de Chimé Phakma

།འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DRO WA CHIK KYANG MA LÜ PA DÉ YI SA LA GÖ PAR SHOK
E que todo e qualquer ser senciente Seja estabelecido nesse mesmo estado.

ཅེས་བསྟུན་སྟོན་དང་། ཤེས་བཞིན་ཇི་ལྟར་རིགས་པས་མཚམས་སྦྲུལ་ཏེ་སྟོན་ལམ་ལ་འཇུག་གོ། །ཞེས་ལམ་ངེས་རྟོགས་གྱི་དབང་དུ་

བྱས་ཏེ་ལས་དང་པོ་བའི་རྣལ་འབྱོར་རམ། སྤྱིར་རྒྱུན་གྱི་ཉམས་ལེན་འཇུག་པ་བདེ་བ་ཕྱག་རྒྱ་གཅིག་པའི་རྣལ་འབྱོར་འདི་ཉིད།

རྒྱལ་བས་ལུང་བསྟན་པ་ཀུན་མཁྱེན་དོན་རྟེན་འཆང་སྟོན་གྲོས་མཐའ་ཡས་པའི་སྤྲེས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བཀའ་སྩལ་པ་དང་བརྒྱའི་གཙུག་གི་

སྤྱིར་བོར་མཚན་དེ། གཏིར་གཞུང་རྩ་བའི་དགོངས་པ་ཇི་ལྟར་བར་མཚོ་སྐྱེས་སྐྱེས་པ་དགེས་པའི་འབངས་པ་སྐྱོད་གསལ་མདོ་སྟགས་སྤྱིར་

པས་དཔལ་སྤངས་ཡིད་དགའ་ཚོས་འཛིན་གྱི་གཞུང་སྟོན་ལ་དགེས་པའི་ཉེ་འདབས་སུ་བྱིས་པའི་དགོ་བས་དཔལ་ལྷན་སྐྱེས་པ་དམ་པ་ཞབས་

པད་བསྐྱེལ་བརྒྱུར་བརྟན་ཅིང་། མཐའ་ཡས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཇི་བཙུན་འཆི་མེད་སྒྲོལ་མའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲུ་མཛོད་དུ་འགྱུར་པའི་

རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །མཛྲ་ལྟོ།།

Assim, faça dedicação e aspiração e, conforme for capaz, ao longo de suas atividades diárias recite versos de auspiciosidade. Este yoga para iniciantes ou prática diária geral simples da forma única em termos de um caminho definitivo e completo foi repetidamente solicitado pelo onisciente detentor do vajra Lodro Thaye, que foi previsto pelo Vitorioso.

Venerando seu pedido no topo da minha cabeça com imenso respeito, isto foi escrito em exata concordância com o texto raiz por Padma Osel Do-ngak Lingpa, um servo alegre do Mestre do Lótus, no templo de Palpung Yiga Chodzin, nas proximidades de um lugar que deleita Tara. Por esta virtude, que a vida dos gloriosos e sublimes mestres dure por cem éons e que isso seja uma causa para que incontáveis seres sencientes realizem o corpo de sabedoria da nobre e imortal Tara. MANGALAM!

A Doce Ambrosia da Imortalidade

Instruções Concisas sobre as Fases de Geração e Conclusão da Prática Diária de Forma Única da Essência do Coração da Sublime Senhora da Imortalidade por Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö

༄༅། །འཆི་མེད་འཕགས་མའི་སྒྲིང་ཐིག་གི་རྒྱན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ཕྱག་རྒྱ་གཅིག་པ་དང་

འབྲེལ་བའི་བསྐྱེད་རྫོགས་ཀྱི་བྲིད་མཛོད་བསྐྱེས་འཆི་མེད་གྲུབ་པའི་ཟེལ་དངར་།།

Namo Guru Ārya Tārāyai! O Budismo Vajrayana impõe restrições à leitura e prática de certos textos, que são destinados apenas àqueles que receberam as iniciações, transmissões e instruções necessárias. Se você não tem certeza se tem o direito de ler ou praticar um texto específico, por favor, consulte um detentor da linhagem qualificado.

'chi med 'phags ma'i snying thig gi rgyun gyi rnal 'byor phyag rgya gcig pa dang 'brel ba'i bskyed rdzogs kyi khrid mdor bsdus 'chi med grub pa'i zil dngar Traduzido por Han Kop, Adam Pearcey e Gyurme Avertin. Publicado pela primeira vez em: 18 de janeiro de 2021. Gerado em Domingo, 28 de junho de 2026 às 12:12:43 GMT. Lotsawa House: O Lar dos Textos Budistas Tibetanos em Tradução ISSN 2753-4812 Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-Não Comercial 4.0 Internacional.

Nobre Senhora, de quem a mera lembrança Traz a realização da longevidade perfeita, Abençoada, 'Roda que Realiza Desejos', Inseparável do guru, conceda auspiciosidade! Sua sadhana, instruções orais do grande mestre de Oddiyana, É um tesouro que surgiu do relicário escuro da profunda expansão da mente de sabedoria de Ösal Trulpe Dorje. Esta essência do coração da Nobre Senhora, explicarei agora em etapas.

Entre os vários ensinamentos kama e terma sobre a imortal Tara Branca, Roda que Realiza Desejos, que concede longevidade, que se origina com acaryas realizados, aqui estamos interessados na essência da mente de sabedoria do mestre de Oddiyana, conhecedor dos três tempos, um profundo tesouro mental de Pema Ösal Dongak

Lingpa, o ensinamento da Essência do Coração da Sublime Senhora da Imortalidade, que é um ciclo de darma profundo e vasto. Aqui explicarei em etapas as instruções sobre a Prática Diária de Forma Única não elaborada, que é a essência e destilação da sadhana Luz da Sabedoria. Isso consistirá em preliminares, parte principal e estágios conclusivos.

1. As Preliminares

Esta seção inclui: 1) as preliminares da sessão e 2) as preliminares do comentário.

1. As Preliminares da Sessão Sente-se em um assento confortável na postura de sete pontos de Vairochana. O ponto crucial da fala é permitir que as energias de vento circulantes se assentem em seu lugar natural. Expulse qualquer energia de vento estagnada das narinas direita e esquerda alternadamente, e então ambas ao mesmo tempo, nove ou três vezes. Isso separará os destilados puros e impuros das energias de vento. Então, descanse por um tempo. Esta preparação o tornará um vaso adequado para a concentração meditativa.

No espaço à sua frente, aparece o Buda Amitabha, indivisível do seu guru raiz. Ele está em trajes de nirmanakaya e suas duas mãos repousam na postura meditativa, segurando uma tigela de esmoladas cheia da ambrosia da imortalidade. Ele está sentado sobre um assento de lótus e disco lunar. Com devoção ardente e anseio fervoroso, recite as seguintes preces pelo menos três vezes: Glorioso guru raiz...

Essência dos budas, do passado, presente e futuro, precioso guru, a você eu rezo: Inspire-me com suas bênçãos; conceda suas bênçãos, para que a realização extraordinária do caminho profundo nasça em mim; conceda suas bênçãos, para que eu possa, nesta vida, alcançar o kaya de sabedoria imortal! No final, imagine que o guru se funde em luz e se dissolve em você. Deixe sua mente em um estado livre de apego, clara, porém vazia. Quando pensamentos surgirem de repente, não se entregue a eles, mas aplique as visualizações relevantes, conforme explicado neste comentário. É crucial que todas as etapas descritas abaixo sejam precedidas pelo que foi explicado aqui.

2. As Preliminares do Comentário

Isso tem duas partes: 1) as preliminares comuns, e 2) as preliminares incomuns.

1. As Preliminares Comuns

O profundo texto de tesouro Versos Vajra de Tara diz: Em um lugar isolado e agradável inspire-se com forte renúncia. A princípio, esforce-se apenas nos métodos que inspiram a renúncia e o desejo de se libertar do samsara.

Contemple o seguinte: quer você nasça em reinos superiores ou inferiores, você nunca

escapará dos três tipos de sofrimento e não desfrutará de sequer um fio de cabelo de felicidade. Além disso, se você renascer em qualquer um dos três reinos inferiores, experimentará um sofrimento insuportável. Se você não consegue suportar nem mesmo um único dia de calor intenso, frio ou fome agora,

como possivelmente lidará com o sofrimento dos reinos inferiores? Se você nascer em um dos três reinos superiores e for incapaz de remover a ignorância, a causa do samsara, você pode por um tempo experimentar uma minúscula quantidade de felicidade maculada. No entanto, essa aparência de felicidade é em si mesma uma causa para

experimental apenas sofrimento. Quando você perceber como afundará naturalmente cada vez mais baixo, será dominado pela tristeza.

Através do tempo sem princípio até agora, você vagou por esses reinos. Ainda assim, as ações de seu corpo, fala e mente são em sua maioria negativas e não virtuosas. É certo, portanto, que quando você morrer, irá imediatamente para os reinos inferiores. O Tathagata (Aquele Que Assim Foi) disse que quaisquer ações que você tenha feito não serão desperdiçadas, e que você nunca experimentará o karma de coisas que não fez. Você é o único receptor do amadurecimento de suas ações, que não podem ser transferidas para outra pessoa.

Como não pode haver lavagem ou evitação do que você fez, você deve experimentar o amadurecimento intenso do karma por um longo tempo.

Como resultado de alguma pequena ação virtuosa, você pode renascer nos reinos superiores, mas mesmo como humano, você ainda experimentará o sofrimento do nascimento, velhice, doença e morte, e se você renascer como um deus, experimentará o sofrimento da morte, transmigração e queda. Nos reinos superiores, você pode permanecer em meditação por um longo tempo, mas quando essa mente se esgotar, você não escapará da queda para estados inferiores, o que significa que você deve experimentar sofrimento contínuo.

De agora em diante, portanto, adote apenas ações virtuosas e evite o que não é virtuoso. Você deve dedicar-se imediatamente à prática, agora mesmo! Adiar até amanhã ou depois de amanhã não adiantará nada.

Sua vida é tão impermanente quanto bolhas na água, tão suscetível a mudanças momentâneas quanto uma vela ao vento, tão transitória e instável quanto nuvens no céu, sujeita a desaparecer a qualquer momento. O mundo exterior, também, está sempre mudando, com a chegada e passagem das quatro estações. E os seres dentro dele, independentemente de seu status, levam vidas incertas.

Não há como escapar do fato de que a hora da morte é incerta, as condições que levam à morte são incertas e todos certamente morrerão. Quando você experimentar o sofrimento da morte, sua força, riqueza, família, aparência ou posses, por melhores que sejam, não serão de nenhuma ajuda: só você deve experimentar este sofrimento. O sofrimento do medo no estado intermediário é inconcebível: sem direção, você não terá controle sobre onde pode renascer ou para onde pode ir.

Até mesmo o seu corpo querido deve ser deixado para trás, e quando você morrer e for para o próximo mundo, seu único refúgio e proteção será o sagrado Darma. Não praticar, mas procrastinar e falhar em se esforçar neste exato momento para praticar o sagrado e divino Darma, seria enganar a si mesmo, tolamente, como se um poderoso demônio tivesse entrado em seu coração. Portanto, não se engane, mas cuide de seus próprios interesses através do sagrado e divino sol do Darma.

O suporte perfeito para praticar o divino Darma é ter um corpo completo com as dezoito liberdades e vantagens. Se você possui tal suporte, é porque acumulou boas ações no passado. Mas certifique-se de não perder este ativo valioso, pois você não encontrará um suporte tão excelente novamente, mesmo entre os deuses, muito menos em qualquer

outro lugar, e mesmo a perda supostamente grande de algumas posses valiosas não seria nada em comparação.

O suporte deste corpo torna possível garantir uma felicidade duradoura. Basta olhar para as histórias de vida dos budas e bodhisattvas e dos estudiosos e adeptos do passado. Isso também pode levar à ruína nesta vida e na próxima. Olhe para as histórias de malfeitores que renasceram nos reinos do inferno.

Isso marca uma encruzilhada, o ponto no qual você pode subir ou descer, então não perca de vista o que funcionará bem ou mal, e não caia presa de ideias equivocadas ou conselhos falhos. Agora que você encontrou a joia das liberdades e vantagens, não as desperdice, mas esforce-se enormemente, física, verbal e mentalmente, a fim de aproveitá-las ao máximo. O foco de sua energia deve ser o sagrado Dharma, o néctar que dissipa todos os vários defeitos da existência e da quiescência, o grande remédio que cura a doença crônica do samsara.

No entanto, isso não pode ser entendido por sua própria engenhosidade; você deve contar com a condição de um amigo espiritual autêntico e servi-lo com os três meios de gratificação e cumprindo todos os comandos. Com a devoção de ver tudo o que o professor faz como autêntico, preserve a força vital do caminho.

Não desconsidere o que emana do excelente vaso da boca do professor, mas com aplicação devota, aplicação contínua e diligência forte e insaciável, pratique até que sua mente se volte para o Dharma, o Dharma progrida no caminho, o caminho pacifique a confusão e as percepções iludidas surjam como sabedoria. Pense: 'Ó guru, conceda-me tal habilidade. Três Joias, cuidem de mim! Deixem-me alcançar tal habilidade! Inspire-me com suas bênçãos para que eu me torne exatamente assim!'

Com pensamentos como esses, gere uma forte renúncia, como o fluxo de um rio. Quando você se levantar da sua sessão, dedique o mérito e realize as atividades de pós-meditação, sem nunca perder sua renúncia sincera. Isso também se aplica a tudo o que se segue.

2. As Preliminares Incomuns

Isso tem cinco partes: há instruções sobre 1) tomar refúgio, 2) gerar a mente voltada para o despertar supremo, 3) purificar as circunstâncias desfavoráveis das ações negativas e obscurecimentos, 4) reunir as circunstâncias favoráveis das acumulações, 5) as bênçãos do guru yoga. Os Versos Vajra dizem: Tome refúgio, esforce-se para purificar e aumentar, Medite sobre a bênção do guru yoga, Receba as quatro iniciações e misture mente e sabedoria.

1. Tomando Refúgio

Imagine que seus arredores são como o reino bem-aventurado adornado com nuvens infinitas de excelentes oferendas. No espaço à sua frente há um lótus multicolorido de cem mil pétalas. Na altura de sua antra há um assento de disco lunar, sobre o qual seu guru raiz se senta na forma da Venerável Nobre Senhora, sem consorte. Considere que ela é a personificação de todas as fontes de refúgio. Na frente dela, em um solo feito de lápis-lazúli, você e todos os seres sencientes tomam refúgio com corpo, fala e mente em uníssono.

Considere, com fé e devoção unidirecionadas, que o corpo do guru é a sangha, a fala é o sagrado Darma, e a mente é o Buda, e recite o seguinte do texto principal: Namo! Até alcançarmos a iluminação, eu e todos os seres sencientes... Em cada sessão, recite isso cem ou mil vezes, o que você conseguir, sem deixar que sua mente se distraia.

Ao final da sessão, raios de luz fluem dos objetos de refúgio, atingindo você e todos os outros seres sencientes, purificando suas ações negativas, obscurecimentos e tendências habituais, e transportando todos para um reino puro. O objeto de refúgio, a Venerável Abençoada, derrete-se em luz, que tem a natureza da ambrosia da imortalidade, e se dissolve em você.

Imagine que as bênçãos de seus três segredos entram em você. A natureza de sua mente sempre esteve livre de surgimento e cessação; é o estado natural primordialmente imortal. Esta é a verdadeira natureza dos três segredos da Venerável Senhora, e mantê-la é o refúgio absoluto da maneira como as coisas permanecem.

2. Gerando a Mente Voltada para o Despertar Supremo

Assim como o espaço é ilimitado em medida, não há limite para o número de seres sencientes. Cada um desses seres ilimitados, além disso, foi nosso próprio pai e mãe mais vezes do que poderia ser medido até mesmo com as partículas da terra. Cada vez que foram nossos pais ou mães, eles nos ajudaram de infinitas maneiras e nos protegeram de danos incalculáveis. Embora não nos mostrassem nada além de incrível bondade, a ignorância deles em relação à lei de causa e efeito significa que suas ações entram em conflito com seus desejos mais profundos.

Pense com você mesmo: "Eu possuo a causa necessária, um corpo humano completo com as liberdades e vantagens, bem como a condição necessária de ter encontrado um amigo espiritual. Como isso não tem nada a ver com minha própria 'astúcia masculina' ou 'malícia feminina' proverbiais, não poderia haver maior vergonha do que falhar em libertar esses seres, meus próprios pais, da gaiola de seu sofrimento.

Assim, farei tudo o que puder nesta vida para libertar a mim mesmo e a todos os outros seres do oceano da existência. Para este fim, irei me esforçar nos estágios do caminho do Grande Veículo, e especialmente o Vajrayana, que traz a liberação em uma única vida e é tão raramente encontrado ao longo do passado, presente e futuro, e especificamente a quintessência dos infinitos Tantras Maternos do Yoga Insuperável, a prática da Venerável Nobre Senhora."

Com tal motivação, recite o seguinte: Hoh! Seres sencientes são tão incontáveis quanto o espaço é vasto... Comece meditando sobre sua mãe desta vida e treinando sua mente. A maneira de treinar a mente é gerar amor e compaixão repetidas vezes. Até que você seja capaz de tomar o sofrimento de sua mãe sobre si mesmo, é de vital importância que você continue a treinar sua mente.

Então, gradualmente, estenda a meditação para incluir mais e mais seres sencientes, até que finalmente você seja capaz de meditar sobre todos os seres sencientes, que são tão ilimitados quanto o espaço. Além disso, é crucial que seu voto de bodhichitta

aspiracional permaneça extremamente estável e que você se conduza de acordo com as seis perfeições transcendentais, os preceitos da bodhichitta em ação.

Ao gerar a mente voltada para o despertar, imagine que você a recebe do seu guru, visualizado como o objeto de refúgio, que atua como testemunha. Normalmente, você não dissolveria os objetos de refúgio imediatamente, mas primeiro geraria a mente voltada para o despertar e só então dissolveria o campo de refúgio.

Alternativamente, você poderia visualizar raios de luz emanando do corpo do seu guru, que está na forma da Venerável Senhora; se você estiver se sentindo embotado, considere que esses raios se dissolvem no ponto entre suas sobrancelhas; se você estiver se sentindo agitado, considere que eles se dissolvem no seu umbigo; e quando sua mente estiver equilibrada, considere que eles se dissolvem em seu coração; então, concentre-se na essência branca brilhante em sua cabeça, em seu umbigo ou em seu coração e pratique a permanência serena.

Dentro desse estado, considere como todos os pensamentos que se apegam exteriormente ou se agarram interiormente são insubstanciais, não deixam nenhum vestígio e são como uma ilusão ou um sonho. Eles carecem de existência verdadeira e transcendem os extremos de singularidade e pluralidade.

Vê-los vividamente como a grande união de clareza e vacuidade é ver a própria realidade. Estabeleça-se, pelo tempo que puder, nesta absorção meditativa de permanência serena e visão clara. Meditando em intensa clareza em sessões curtas, muitas vezes, a duração de suas sessões aumentará gradualmente. Isso acontecerá automaticamente à medida que a prática se tornar mais familiar. Este conselho vem das instruções essenciais de A Essência Profunda de Tara.

3. Purificando as Circunstâncias Desfavoráveis de Ações Negativas e Obscurecimentos

Embora a visualização e recitação de Vajrasattva como um meio de purificar ações negativas e obscurecimentos não esteja incluída aqui, ainda pode ser adicionada com base em outras fontes. Embora os seres sencientes sejam totalmente puros por natureza, eles não reconhecem isso e vagam no samsara como resultado.

Os principais obscurecimentos, que são causados pela ignorância, ocultam a realidade, mas não mancham a natureza básica de alguém e são apenas adventícios, razão pela qual podem ser purificados. Existem incontáveis métodos de purificação, mas a maior forma de atividade entre os métodos hábeis do Vajrayana é praticar o yoga do guru como Vajrasattva. Isso constitui o poder do suporte.

Sentir arrependimento e remorso intensos por ações negativas cometidas no passado constitui o poder do arrependimento. A purificação através do fluxo de ambrosia e recitação de mantra constitui o poder antídoto.

Resolver nunca mais sucumbir a ações negativas no futuro, mesmo à custa da própria vida, constitui o poder da restrição. Quando esses quatro poderes estão completos, todas as más ações e quedas naturais e proscritas podem ser purificadas.

Aqui você pode recitar qualquer texto apropriado de uma revelação de tesouro de tipo semelhante ou usar o texto raiz de O Coração de Bênçãos: Uma Prática do Guru (Vima Ladrup), que é um ramo desta mesma prática.

Visualize Vajrasattva cerca de um palmo acima de sua cabeça. Considere que um fluxo de ambrosia branca flui da guirlanda de mantras no coração do Guru Vajrasattva e entra na sua abertura de brahma. Ele lava todas as doenças, que são expelidas na forma de sangue negro, todos os demônios, que tomam a forma de insetos e outras criaturas, e todas as ações negativas e obscurecimentos, que tomam a forma de fumaça negra. Eles emergem das suas faculdades sensoriais e de todos os poros de seu corpo, que fica limpo e claro como uma esfera de cristal.

O fluxo de ambrosia enche você completamente e o torna inteiramente branco. Considere que, por meio disso, as bênçãos dos três segredos do Guru Vajrasattva infundem o seu ser. Recite o mantra de cem sílabas quantas vezes puder.

Ao final, através de suas confissões e promessas, o Guru Vajrasattva confirma que todas as suas ações negativas e obscurecimentos foram purificados. Ele derrete-se em luz e se dissolve em você, através do que você sustenta uma experiência de consciência natural, clareza e vacuidade livre de apego, que é a verdadeira face do Vajrasattva de significado definitivo.

4. Reunindo as Acumulações & 5. Guru Yoga

Aqui combinamos as práticas de reunir as acumulações e o guru yoga, mostrando como podem ser praticadas como uma unidade. Para a prática externa deste ciclo de Dharma, é crucialmente importante que as práticas de reunir as acumulações e a recitação do guru yoga sigam o Caminho Secreto para a Imortalidade, Um Guru Yoga Baseado nas Três Deidades da Longevidade, composto pelo próprio Guru Onisciente [Khyentse Wangpo], de forma elaborada ou concisa. Se eu fosse explicar isso de forma elaborada, temo que se tornaria muito longo, então declararei apenas alguns pontos cruciais relacionados ao guru yoga.

Em geral, a palavra [tibetana] lama refere-se àquilo que é insuperável. A palavra sânscrita guru, que significa pesado, sugere estar pesadamente carregado de qualidades. Na realidade, nosso guru, o glorioso protetor, certamente não é outro senão o próprio buda.

O guru pode exibir aparências puras ou impuras, mas como é evidente a partir das biografias dos adeptos realizados do passado, as ações dos budas e bodhisattvas não podem ser julgadas com base em conceitos comuns de bom ou ruim. A percepção impura é semelhante a um distúrbio biliar que faz uma concha branca parecer amarela; é a nossa própria mente impura que tem o defeito. Se a nossa mente for impura, perceberemos até mesmo seres como o Buda Shakyamuni como falhos.

Portanto, quaisquer falhas percebidas não pertencem ao guru, mas refletem apenas nossas próprias deficiências. Devemos considerar como o guru é igual aos budas em termos de qualidades, mas maior que o buda no quesito bondade. Devemos refletir repetidamente sobre essa bondade excepcional. Para isso, não é suficiente lembrar apenas os presentes e recompensas que o guru nos prodigalizou ou palavras de louvor e encorajamento.

É mais importante considerar repetidamente a bondade de conceder o mais alto benefício e felicidade, tanto temporária quanto definitivamente. Este é um ponto crucial. Como isso é concedido? Apontando a sabedoria coemergente da consciência que surge naturalmente. O guru que aponta isso é o nosso guru raiz.

A profunda conexão que existe entre você e este guru baseia-se no seguinte. Em geral, estamos conectados porque todos os seres sencientes são um só dentro do espaço da realidade que tudo permeia e, portanto, não há ninguém com quem não estejamos conectados.

Mais especificamente, no passado, quando o precioso guru estava treinando na conduta do bodhisattva no caminho do aprendizado, nós assumimos uma forma como a de um minúsculo inseto e fomos tocados pela sombra do guru, ou ouvimos um fragmento da fala do guru ou fomos atingidos por um raio cintilante da intenção de sabedoria do guru. Seja qual for o caso, desde o momento em que esta conexão foi forjada pela primeira vez,

seja direta ou indiretamente, boa ou ruim, o professor tornou-se o que é conhecido como 'um guru conectado através de vidas passadas'. Além disso, assim como todas as aparências nada mais são do que nossa própria percepção, o guru, também, surge através da pura percepção dentro de nossa própria mente.

O guru não existe fora de nós; em última análise, é a nossa própria consciência que é o verdadeiro guru. O poder expressivo da qualidade de aparência dessa consciência manifesta-se externamente, de acordo com a capacidade mental de alguém, como o corpo de forma do guru (rupakaya).

Isso também explica como as aparências do samsara surgem para alguém cuja mente é perturbada por tendências habituais, e como a experiência do nirvana surge devido à purificação gradual da ilusão e à qualidade de aparência da sabedoria da grande igualdade, na qual as duas verdades são indivisíveis. O surgimento da própria mente de alguém como o guru é, portanto, um ponto especialmente crucial.

Com esta compreensão, siga os pontos de meditação fornecidos no texto de recitação. Purifique todos os fenômenos em vacuidade com o mantra, e gere a partir disso o reino puro de grande bem-aventurança, no centro do qual, no céu à sua frente, seu guru surge na forma de permanência natural como a essência das três deidades da vida imortal. Como um método conciso de reunir as acumulações, realize a visualização dos sete ramos da maneira usual.

Você também poderia reunir as acumulações oferecendo a mandala cem mil vezes. Realize a recitação de invocar o compromisso sagrado do guru e a mente de sabedoria. Reúna e dissolva o elixir vital da longevidade e considere que a ambrosia da

longevidade gradualmente o preenche, começando no ponto entre suas sobrancelhas, conferindo assim as quatro iniciações. Repita esta visualização várias vezes. O guru derrete-se em luz e se dissolve em você, e você sustenta uma experiência de intenção de sabedoria, na qual mente e sabedoria se misturaram como uma só.