

༄༅། གསང་སྒྲུབ་སྤྱུགས་རྩེ་ཆེན་པོ་སྤྱུག་བསྐྱེད་རང་གོལ་གྱི་རྒྱན་བྱེད་སྤྱུགས་རྩེ་འོ་ཡང་ལྷན་བཞུགས་སོ།།

A Essência Refinada da Compaixão
Prática diária da Autolibertação do Sofrimento, prática secreta do Grande Compassivo
por Dilgo Khyentse Rinpoche

ན་མོ་ལོ་གི་ཤྱ་ར་ཡུཿ
Namo lokesvarāya!

འདིར་རྩོགས་པ་ཆེན་པོ་སྒྲོང་ཆེན་སྟིང་གི་ཐིག་ལེའི་གསང་སྒྲུབ་སྤྱུག་བསྐྱེད་རང་གོལ་རྒྱན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ཉམས་སྲུ་ལེན་པར་འདོད་པས།
Aqui, para quem deseja praticar o yoga diário da Autolibertação do Sofrimento¹, a prática secreta da Essência do Coração da Vasta Extensão do Dzogpachenpo², procede-se assim:

བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་ནི། **PRECE À LINHAGEM**

པདྨ་ཉེ་ཅུ་ཀ་ཡི་དགོངས་པ་ཡིསུཿ དབང་གི་ལྷ་མོ་རྣ་ག་རྩུ་ན་དངུཿ

PEMA HERUKA YI GONGPA YI WANG GI LHAMO NAGARJUNA DANG

Pela mente de sabedoria de Padma Heruka, por meio de Indradevī e Nāgārjuna,

པདྨ་འབྱུང་གནས་བར་དུ་བྱིན་རྒྱབས་ཏེུཿ འདས་དང་མ་བྱོན་ད་ལྟ་དུས་གསུམ་གྱིུཿ

PEMA JUNGNE BARDU JINLAB TÉ DÉ DANG MAJÖN DANTA DÜ SUM GYI

até o Nascido do Lótus, as bênçãos se transmitiram. Aos lamas da linhagem da fala iluminada dos três tempos — passado, futuro e presente —

གསུང་གི་བརྒྱུད་པའི་སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་པ་འདེབསུཿ ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་པ་འདེབསུཿ

SUNG GI GYÜPÉ LAMA LA SOLWA DEB ORGYEN PEMA JUNGNE LA SOLWA DEB

dirijo minhas preces! Ao Nascido do Lótus de Uḍḍiyāna, dirijo minhas preces!

སྐྱབས་སེམས་ནི། **REFÚGIO E GERAÇÃO DA BODHICITTA**

ན་མོ། མཐའ་མེད་འཁོར་བ་སྤྱུག་བསྐྱེད་རང་བཞིན་ལུཿ དབང་མེད་སྟོད་པའི་བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཀུནུཿ

NAMO, TAMÉ KHORWA DUKNGAL RANGZHIN LA WANGMÉ CHÖPÉ DAK SOK SEMCHEN KUN

Namo. Eu e todos os seres sencientes, que vagamos sem controle no saṃsāra sem fim, cuja natureza é o sofrimento,

མཚོག་གསུམ་ངོ་བོ་འཕགས་མཚོག་སྤྱུགས་རྩེ་འོ་ལྟུཿ སྟིང་ནས་གདུང་ལྷགས་དྲག་པོས་སྐྱབས་སྲུ་མཆེུཿ

CHOK SUM NGOWO PAKCHOK TUKJÉ LHAS NYING NÉ DUNGSHUK DRAKPÖ KYAB SU CHI

do fundo do coração, com intenso anseio, tomamos refúgio em ti, Nobre Supremo, deidade da compaixão, essência das Três Joias Supremas!

ལན་གསུམ། Três vezes.

རྟོཿ བ་མ་རིགས་དྲུག་སྟིང་རྩེ་འོ་ཡུལ་གྱུར་ཀུནུཿ རང་ངོ་མ་ཤེས་འབྱུལ་པའི་ལས་ལ་སྟོདུཿ

HO, PAMA RIK DRUK NYINGJÉ YUL GYUR KÜN RANG NGO MASHÉ TRULPÉ LÉ LA CHÖ

Hoh. Todos os seres das seis classes, meus pais, que se tornaram objeto da minha compaixão, não reconhecem a própria natureza e agem movidos pela confusão.

ཚད་མེད་སྒྲིང་རྗེས་བྱང་ཆུབ་ལམ་དགོད་བྱེད་ཀྱི་མཆོག་འཇུག་དོན་དམ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་པར་བགྱིེ།

TSEMÉ NYINGJÉ CHANGCHUB LAM GÖ CHIR MÖNJUK DÖNDAM SEMCHOK KYEPAR GYI

Para, com compaixão ilimitada, estabeleçê-los no caminho da iluminação, gero a bodhicitta suprema de aspiração, de aplicação e absoluta.

ལན་གསུམ། Três vezes. **GERAÇÃO DA DEIDADE**

རྗིཨ་ཆོས་ཀུན་མི་དམིགས་གཞི་མེད་རྩ་བ་ལ་ངང་ཤིང་འབྱེད་སྲིད་ཀྱི་ཐུང་འཇུག་དག་པ་ཆེན་པོའི་ཞིང་ཤིང་།

HRIH, CHÖ KÜN MIMIK ZHIMÉ TSADRAL NGANG YINGRIK ZUNGJUK DAKPA CHENPÖ ZHING

Hrih. No estado em que todos os fenômenos estão além de referências, sem base e livres de raiz, a união do espaço fundamental e da consciência desperta é o reino da grande pureza;

རང་སྒྲུབ་སྒྱུ་བྱེད་ཅི་བོ་བོ་ཏུ་ལུང་། བརྒྱ་རྟགས་མཆོན་ཉིད་རྫོགས་པའི་དགྲིལ་འཁོར་དབུས་ཤིང་།

RANGNANG LHÜNDRUB RIWO POTALA DATAK TSENNYI DZOKPÉ KYILKHOR Ü

a auto-manifestação espontaneamente presente é o Monte Potala. No centro do maṇḍala, perfeito em símbolos, sinais e características,

སྣ་ཆོགས་པ་སྒྲུབ་སྒྲིང་ལྗན་ཉི་ཟླའི་སྒྲིང་ཤིང་། རྗིཨ་ལས་རང་ཉིད་འཕགས་མཆོག་སྒྲིང་རྗེའི་ལྗང་།

NATSOK PEMA TONGDEN NYIDÉ TENG HRIH LÉ RANGNYI PAKCHOK NYINGJÉ LHA

sobre um lótus multicolorido de mil pétalas, um sol e uma lua, a partir de hrīh, eu mesmo, o Nobre Supremo, deidade da compaixão,

སྐུག་བསྐུལ་རང་གྲོལ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་སྐུ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞི་མཉམ་པའི་སྐྱབས་ཀྱིས་བཞེངས་ཤིང་།

DUKNGAL RANGDROL CHENREZIK WANG KU ZHAL CHIK CHAK ZHI NYAMPÉ TAB KYI ZHENG

no corpo do Senhor Avalokiteśvara, Autolibertação do Sofrimento, ergo-me com uma face e quatro braços, na postura da equanimidade;

རྩ་བའི་ཕྱག་གཉིས་ཐུགས་ཀར་ཐལ་སྐྱར་ཚུལ་ཤིང་། ལྷག་མ་རྣམ་གཉིས་བབྲང་ཕྱིང་པ་དང་དཀར་འཆང་ཤིང་།

TSAWÉ CHAK NYI TUKKAR TALJAR TSUL LHAKMA NAM NYI DRANG TRENG PEKAR CHANG

os dois braços principais estão com as palmas unidas no coração, e os outros dois seguram um mālā e um lótus branco.

ཁ་སར་པ་ཉི་དང་ཕྱག་སྐྱབས་གཅིག་།

Os gestos são os mesmos de Khasarpaṇi.

འོངས་སྒྱུད་རྫོགས་སྐུ་དར་དང་རིན་ཆེན་མཛེས་ཤིང་། དབུ་གཙུག་རིགས་བདག་འོད་དཔག་མེད་པས་མཆོན་ཤིང་།

LONGCHÖ DZOK KU DAR DANG RINCHEN DZÉ UTSUK RIKDAK ÖPAKMÉPÉ TSEN

Como saṃbhogakāya, sou belo com sedas e joias, e o alto da minha cabeça é marcado por Amitābha, senhor da família.

ཕྱགས་བཞིར་པ་སྒྲུབ་འདབ་བཞིའི་གདན་སྒྲིང་དུ་ཤར་དུ་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་སྐུ་མདོག་དཀར་ཤིང་།

CHOK ZHIR PEMA DAB ZHI DEN TENGDU SHAR DU JETSÜN DROLMA KUDOK KAR

Nas quatro direções, sobre assentos de lótus de quatro pétalas: a leste, a venerável Tārā, de corpo branco;

ལྷོ་རུ་འོད་ཟེར་ཅན་མ་གསེར་གྱི་མདོག་། རུབ་ཏུ་ཀུ་རུ་ཀུ་ལྷོ་པད་རག་མདངས་།

LHO RU ÖZERCHENMA SER GYI DOK NUB TU KURUKULLÉ PÉ RAK DANG

ao sul, Māricī, de cor dourada; a oeste, Kurukullā, com o brilho do rubi;

བྱང་དུ་ནོར་རྒྱན་ལྷ་མོ་སྐུ་མདོག་ལྗང་། ཀུན་ཀྱང་རང་རང་རྒྱན་དང་ཆ་ལུགས་རྫོགས་།

JANG DU NORGYÜN LHAMO KUDOK JANG KÜN KYANG RANG RANG GYEN DANG CHALUK DZOK

ao norte, a deusa Vasudhārā, de corpo verde — todas completas com seus próprios ornamentos e trajes.

སྒོ་བཞིར་དབང་ཆེན་ཟླ་བཞི་ལས་མདོག་ཅན་། གྱི་གྲག་ཐོད་འཛིན་དོར་སྐབས་འཇིགས་ཚུལ་རྩམ་།

GO ZHIR WANGCHEN DÉ ZHI LÉ DOKCHEN DRIGUK TÖ DZIN DORTAB JIK TSUL NGAM

Nas quatro portas estão os Quatro Poderosos, com as cores de suas atividades, segurando facas curvas e kapalas, na postura de passo largo, aterrorizantes e ferozes;

ཁྲོ་བོའི་ཆས་རྫོགས་མེ་དཔུང་སྒོང་ན་འགྱིང་། བར་མཆམས་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་རིག་འཛིན་དང་།

TROWÖ CHÉ DZOK MEPUNG LONG NA GYING BAR TSAM SANGYE CHANGSEM RIGDZIN DANG

completos com os trajes irados, erguem-se imponentes no meio de uma massa de chamás. Nos espaços entre eles, budas, bodhisattvas, vidyadharas,

དཔའ་བོ་རྒྱ་ཀི་དམ་ཅན་སྤྱན་ལྷར་གཏིབས་། སྤང་སྒོང་སྤྱིབ་གཡོགས་བྲལ་བའི་དབྱིངས་ན་གསལ་།

PAWO DAKI DAMCHEN TRIN TAR TIB NANGTONG DRIB YOK DRALWÉ YING NA SAL

heróis³, ḍākinīs e guardiões ligados pelo samaya reúnem-se como nuvens, nítidos no espaço fundamental de aparência e vacuidade, livre de obscurecimentos e véus.

ཀུན་ཀྱང་གནས་གསུམ་ཡིག་འབྲུ་གསུམ་གྱིས་མཆོན་། དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་རང་བཞིན་གནས་མཆོག་དང་།

KÜN KYANG NÉ SUM YIKDRU SUM GYI TSEN DÉ LÉ Ö TRÖ RANGZHIN NÉ CHOK DANG

Todos têm os três centros marcados pelas três sílabas-semente, das quais irradia luz para as moradas supremas naturais

ཁྱད་པར་སྐུལ་པའི་ཁིང་ཁམས་བོ་རྒྱ་ལ་། གནས་ཡུལ་ཉེར་བཞི་དུར་ཁྲོད་བརྒྱད་སོགས་ནས་།

KHYEPAR TRULPÉ ZHINGKHAM POTALA NEYUL NYERZHI DURTRÖ GYÉ SOK NÉ

e, em especial, para o reino de emanção do Potala, para os vinte e quatro lugares sagrados, os oito solos sepulcrais e outros,

ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཆོགས་བཟླ་ས་ལྷ་མོ་། ཨོཾ་ཨོ་ཀི་ཤུ་ར་གུ་རུ་དེ་མ་རྒྱ་ཀི་ནི་སྐྱ་ས་མ་ཡ་མོ་མོ་།

YESHE LHATSOK BENZA SAMADZA OM LOKISHORA GURU DEVA DAKINI SARVA SAMAYA DZA DZA

de onde se convidam as assembleias de deidades de sabedoria primordial. Vajra samājah!

CONVITE om lokeśvara-guru-deva-ḍākinī-sarva-samaya jah jah

PEDIDO PARA QUE AS DEIDADES SE ASSENTEM བཟླ་ས་མ་ཡ་ཏིཐུ་ཏོ་། བ་ཨོ་པུ་རུ་ཤ་ཡ་ཏོ་།

BENZA SAMAYA TISHTA HO NAMO PURUSHAYA HO

vajra-samaya tiṣṭha hoḥ PROSTRAÇÃO namo puruṣāya hoḥ OFERENDA

ཨོཾ་བཙྰ་ཨ་རྒྱུ་རྣམ་ཤེས་པ་བཟུང་བཟུང་། རྩུ་པ་ཤེས་གཞི་རྣམ་སྤྱོད་མ་དུ་སྦྱང་བཟུང་། ཨོཾ་

(de argham até śabda)

OM BENZA ARGHAM PADAM PUPÉ DHUPÉ ALOKÉ GENDHÉ NEVIDÉ SHAPTA | RUPA SHABTA
GENDHÉ RASA PARSHÉ MAHA SARVA PUDZA KHAHI

om vajra-argham pādyam puṣpe dhūpe āloke gandhe naivedye śabda rūpa śabda gandha rāsa
sparśa mahā sarva pūja khāhi

སཐ་པཎྜ་རཀྟ་རལ་ལིང་མ་སུཁ་ལ་སྐྱེ་ཤུ་ལ་ཨོཾ་

SARVA PENTSA RAKTA BALINGTA MAHA SUKHA DHARMADHATU PUDZA HO

sarva-pañca rakta baliṅta mahā-sukha dharmadhātu pūjā hoḥ **LOUVOR**

ཨྲཱི་ཆེས་དབྱིངས་སྤྱོད་པ་བྲལ་བའི་ཕོ་བྲང་རྣམས་། ལྷུན་གྲུབ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་མངའ་དབང་ཅན་།

HRIH, CHÖYING TRÖPA DRALWÉ PODRANG NÉ LHÜNDRUB LONGCHÖ DZOKPÉ NGA WANGCHEN

Hrīḥ. Do palácio do espaço fundamental dos fenômenos, livre de elaborações, soberano do pleno
desfrute espontaneamente presente,

ཚད་མེད་སྙིང་རྩེའི་གཏེར་ཆེན་སྐུན་རས་གཟིགས་། སྤྱག་བསྐལ་རང་གྲོལ་སྐྱེལ་ཕྱག་འཆལ་བསྟོད་།

TSEMÉ NYINGJÉ TERCHEN CHENREZIK DUKNGAL RANGDROL KU LA CHAKTSAL TÖ

Avalokiteśvara, grande tesouro de compaixão ilimitada, ao corpo da Autolibertação do
Sofrimento presto homenagem e louvor! **RECITAÇÃO DO MANTRA**

རང་ཉིད་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་ཐུགས་ཀ་རུ་ ཉི་ཟླའི་གཏུ་ཁ་སྦྱར་ཡངས་པའི་དབུས་།

RANGNYI TUKJÉ CHENPÖ TUKKA RU NYIDÉ GA'U KHAJOR YANGPÉ Ü

No coração de mim mesmo, o Grande Compassivo, no centro de um amplo relicário de sol e lua
unidos,

ཟླ་བའི་ལྗང་ན་ཐུགས་སྤྱོད་ཀར་པོ་། དེ་མཐར་ཡི་གེ་བདུན་པས་བསྐོར་བ་ལས་།

DAWÉ TENG NA TUK SOK HRIH KARPO DÉ TAR YIGÉ DÜNPÉ KORWA LÉ

sobre a lua, está a sílaba da força vital, hrīḥ branco, circundado pelas sete sílabas. Delas

འོད་འཕྲོས་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་དང་། ཁྱད་པར་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་ཐུགས་རྒྱད་བསྐྱལ་།

Ö TRÖ SANGYE CHANGSEM TAMCHÉ DANG KHYEPAR TUKJÉ CHENPÖ TUKGYÜ KUL

irradia luz, que invoca a corrente da mente iluminada de todos os budas e bodhisattvas e, em
especial, do Grande Compassivo,

འགྲོ་བྱུག་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་ལས་ཉོན་སྦྱངས་། འོད་ཟེར་ཚུར་འདུས་བདག་ལ་ཐིམ་པ་ཡིས་།

DRO DRUK SEMCHEN KÜN GYI LÉ NYÖN JANG ÖZER TSUR DÜ DAK LA TIMPA YI

e purifica o carma e as aflições de todos os seres sencientes dos seis reinos. Os raios de luz
retornam e se dissolvem em mim,

མཆོག་དང་སྐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་དམིགས་། འགྲོ་ལ་སྤྱོད་རྩེའི་ངང་རྣམ་བཞུ་བར་བྱུང་། ཨོཾ་མ་ནི་པདྨེ་ཧྲཱིཾ་།

CHOK DANG TÜN MONG NGÖDRUB TOBPAP MIK OM MANI PADMÉ HUNG HRIH

e assim visualizo que obtenho as realizações suprema e comuns. Com compaixão pelos seres, recite
o mantra: om maṇi padme hūṃ hrīḥ **PARA A LONGA VIDA**

ཏཱ་ལྷ་པདྨ་ཀུན་མཁེ་རྒྱུ་ཐྱི་ཇ་སྐྱ་དུཾ

[OM MANI PADMÉ HUNG HRIH] TARÉ AYURJNANA TSÉ DROOM NRI DZA SOHA
[om maṇi padme hūṃ hrīḥ] tāre ayur-jñāna tshe bhrūṃ nṛ ja svāhā

PARA SUPERAR OBSTÁCULOS E AUMENTAR O MÉRITO

ཏཱ་ལྷ་པདྨ་ཀུན་མཁེ་རྒྱུ་ཐྱི་ཇ་སྐྱ་དུཾ

[OM MANI PADMÉ HUNG HRIH] ARYA MARITSYAI MAM SOHA
[om maṇi padme hūṃ hrīḥ] ārya-mārīcyai māṃ svāhā

PARA MAGNETIZAR A TOTALIDADE DOS TRÊS REINOS

ཀུ་རུ་ཀུ་ལྷེ་རྒྱུ་ཐྱི་ཇ་སྐྱ་ཤི་ཀུ་རུ་ཡེ་སྐྱ་དུཾ

[OM MANI PADMÉ HUNG HRIH] KURUKULLÉ HRIM HRIM WASHAM KURU YÉ SOHA
[om maṇi padme hūṃ hrīḥ] kurukulle hrīm hrīm vaśaṃ kuruye svāhā

PARA ENCHER O TESOURO DE RIQUEZAS

མ་མ་བ་སུ་ལྷ་ཐྱི་ཇ་སྐྱ་དུཾ

[OM MANI PADMÉ HUNG HRIH] MAMA VASUDHARI SOHA
[om maṇi padme hūṃ hrīḥ] mama vasudhāri svāhā **CONFISSÃO DAS FALHAS**

རྒྱུཾ ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་དགྲིལ་འཁོར་དུཾ མཚོད་རྩམ་མ་ཚང་སྐྱབ་པ་གཡེལཾ

HUNG, TUKJÉ CHENPÖ KYILKHOR DU CHÖDZÉ MA TSANG DRUBPA YEL

Hūṃ. No maṇḍala do Grande Compassivo, substâncias de oferta incompletas, prática negligente,

ཏིང་འཛིན་བྱིང་རྒྱུགས་འབྲིབས་ལ་སོགསཾ འགལ་འཁྲུལ་ཅོངས་པ་བཟོད་པར་གསོལཾ

TINGDZIN JING MUK TIB LASOK GALTRUL NONGPA ZÖPAR SOL

absorção meditativa afundada, embotada, enevoada e assim por diante — por todas as contradições, erros e falhas, rogo perdão.

ཨོ་བཟླ་སདྲ་སོགས།

OM BENZA SATO...

*om vajrasattva samayam anupālaya vajrasattva-tvenopa-tiṣṭha dṛḍho me bhava sutoṣyo me bhava
supoṣyo me bhava anurakto me bhava sarva-siddhiṃ me prayaccha sarva-karma śuca me cittam
śreyaṃ-kuru hūṃ ha ha ha ha hoḥ bhagavān sarva-tathāgata-vajra mā me muñca vajrī-bhava
mahā-samaya-sattva āḥ*

DISSOLUÇÃO

ཧོ། རྒྱལ་ས་རྒྱ་བུར་དོལ་བ་བཞིནཾ རང་ལས་སྐྱལ་པའི་དགྲིལ་འཁོར་ལྷཾ

HO, CHU LÉ CHUBUR DOLWA ZHIN RANG LÉ TRULPÉ KYILKHOR LHA

Hoh. Como bolhas que brotam da água, as deidades do maṇḍala emanado de mim mesmo

ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་སུ་བཟང་མུ། རེས་ཐོབ་སྐྱེ་མའི་ལྷ་སྐྱར་ལྷང་།

YESHE YING SU BENZA MU JETOB GYUMÉ LHA KUR DANG

no espaço fundamental da sabedoria primordial — vajra muḥ! Na pós-meditação, surjo no corpo ilusório da deidade. **DEDICAÇÃO E ASPIRAÇÃO**

རྟོ་དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགོ་ཅ་ཀུན་། རྣམ་མཁྱེན་གདོད་མའི་རྒྱ་ཐུ་བསྟོ།

HO, DÜ SUM SAKPÉ GETSA KÜN NAMKHYEN DÖMÉ GYU RU NGO

Hoh. Todas as raízes de virtude acumuladas nos três tempos dedico como causa da onisciência primordial.

བདག་སོགས་འདུས་པར་བཅས་པ་རྣམས་། ཆོམ་བྱ་གཅིག་དུ་སངས་རྒྱས་ཤོག །ལན་གསུམ་བཟོད།

DAK SOK DÜPAR CHEPA NAM TSOMBU CHIK TU SANGYE SHOK Três vezes.

Que eu e todos os aqui reunidos nos tornemos budas juntos, num único grupo!

VERSOS DE AUSPICIOSIDADE

རྟོ་རིག་འཛིན་བརྒྱུད་པའི་བྱིན་ཆུབས་དང་། དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བདེན་པ་དང་།

HO, RIGDZIN GYÜPÉ JINLAB DANG KÖNCHOK SUM GYI DENPA DANG

Hoh. Pelas bênçãos da linhagem dos vidyadharas, pela verdade das Três Joias

གསང་སྒྲགས་ཟབ་མའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་། འཇིགས་བརྒྱུད་ཞི་བའི་བྲག་ཤིས་ཤོག།

SANG NGAK ZABMÖ TENDREL GYI JIKGYÉ ZHIWÉ TASHI SHOK

e pela conexão interdependente do profundo Mantra Secreto, que haja a auspiciosidade de *pacificar* os oito medos⁴!

ཆོ་བསོད་རྒྱས་པའི་བྲག་ཤིས་ཤོག། སྤང་བ་དབང་འདུས་བྲག་ཤིས་ཤོག།

TSESÖ GYEPÉ TASHI SHOK NANGWA WANGDÜ TASHI SHOK

Que haja a auspiciosidade de aumentar a vida e o mérito! Que haja a auspiciosidade de subjugar as aparências!

ལོག་འདྲེན་ཆར་གཅོད་བྲག་ཤིས་ཤོག། སྤང་ཞེན་ལྷ་སྐྱའི་ཕྱག་རྒྱར་རྟོགས་།

LOKDREN TSARCHÖ TASHI SHOK NANG ZHEN LHA KÜ CHAKGYAR DZOK

Que haja a auspiciosidade de *aniquilar* os guias enganosos! Com o apego às aparências *aperfeiçoado* como o selo do corpo da deidade,

སྒྲ་གྲགས་བདེ་ཆེན་སྒྲགས་སུ་དག། དན་རྟོག་འད་གསལ་ཆོས་སྐྱར་སྟེན་།

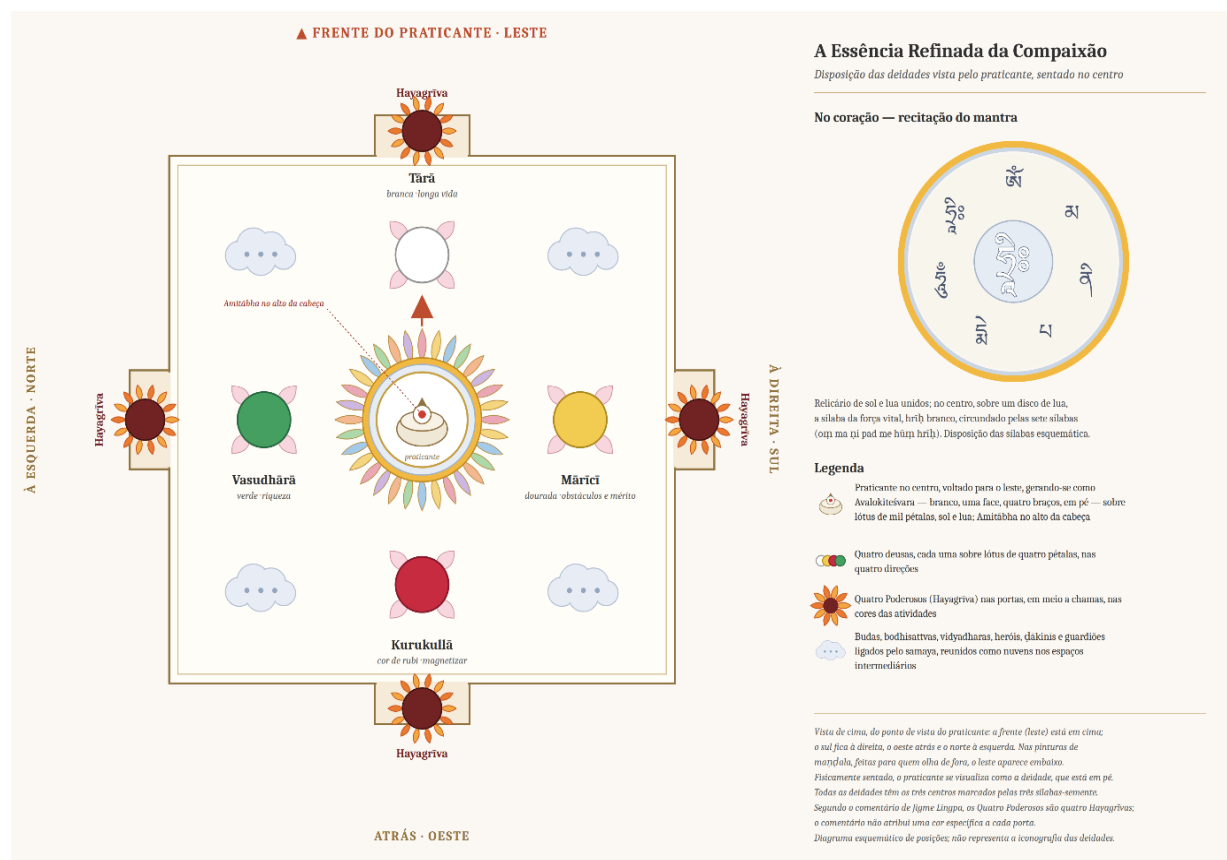
DRA DRAK DECHEN NGAK SU DAK DREN TOK ÖSAL CHÖKUR MIN

os sons e ruídos purificados como mantra da grande bem-aventurança, as lembranças e pensamentos amadurecidos no dharmakāya da luminosidade,

འཇའ་ལྷས་ཟང་ཐལ་བྲག་ཤིས་ཤོག། །ཅིས་ཨ་མ་ཀཱ་སྟོལ་མས་སྐུ་ངོར་མཁྱ་ལ་སྤྱི་རྒྱ་ཏིས་སོ།།

JALÜ ZANGTAL TASHI SHOK

que haja a auspiciosidade do corpo de arco-íris translúcido! Assim escreveu Maṅgala Śrībhūti, a pedido de Ama Karma Drolma⁵. Traduzido para o português brasileiro a partir do tibetano por Pedro Pires a pedido de lupon Osel Gyurme (outubro de 2026), com cotejo da versão inglesa de Han Kop, com a assistência de



NOTAS

1. Tib. sdug bsngal rang grol (Dukngal Rangdrol).
2. Tib. rdzogs pa chen po klong chen snying thig (Dzogpachenpo Longchen Nyingtik).
3. Sâns. vīra; tib. dpa' bo.
4. Os medos de: afogamento, ladrões, leões, serpentes, fogo, espíritos, prisão e elefantes. Suas contrapartes espirituais são: dúvida, desejo, avareza, inveja, visões errôneas, ódio, ilusão e orgulho.
5. Isto é, Yahne Le Toumelin, mãe de Matthieu Ricard.

NOTAS DE TRADUÇÃO

1. Título: thugs rje'i yang zhun foi traduzido como "A Essência Refinada da Compaixão", acompanhando o inglês ("The Refined Essence of Compassion"); yang zhun designa aquilo que foi refinado novamente, a quintessência.
2. Introdução: rgyun gyi rnal 'byor foi traduzido literalmente como "yoga diário"; o inglês traz "daily version". O nome do ciclo, klong chen snying gi thig le, foi traduzido pelo sentido ("Essência do Coração da Vasta Extensão").
3. Prece à linhagem: pad ma 'byung gnas foi traduzido como "o Nascido do Lótus" nas duas ocorrências; o inglês alterna entre "Padmākara" e "Lotus-born Guru". A ordem dos três tempos segue o tibetano ('das, ma byon, da lta: passado, futuro, presente), e não a do inglês. gsung gi brgyud pa foi traduzido como "linhagem da fala iluminada"; o inglês traz "wisdom speech".
4. Refúgio: no tibetano, o sujeito que toma refúgio é bdag sogs sems can kun ("eu e todos os seres sencientes"), por isso foi escolhido o plural "tomamos refúgio"; o inglês traz "I take refuge". mchog

gsum foi traduzido como “Três Joias Supremas”, para distingui-lo de dkon mchog gsum (“Três Joias”) nos versos de auspiciosidade.

5. thugs rje (honorífico) e snying rje (forma comum) foram ambos traduzidos como “compaixão”, uma vez que o português não dispõe de registro honorífico equivalente; a alternância está preservada no tibetano e na fonética.
6. Bodhicitta: smon 'jug don dam foi traduzido como “de aspiração, de aplicação e absoluta”; o inglês acrescenta “relative”, ausente no tibetano.
7. Geração da deidade: no verso snang stong sgrib g.yogs bral ba'i dbyings na gsal, foi traduzido o conteúdo integral (“nítidos no espaço fundamental de aparência e vacuidade, livre de obscurecimentos e véus”); o inglês condensa o verso em “Appearing yet empty, the deities are all vivid and distinct”.
8. rang bzhin gnas mchog foi traduzido como “moradas supremas naturais”; o inglês traz “luminous, supreme abodes”, sem correspondente para “luminous” no tibetano. gser gyi mdog foi traduzido como “de cor dourada” (o inglês traz “yellow”). A rubrica ཁ་སྐྱེད་ཀྱི་དང་ཕྱག་རྒྱ་བསྟན་པའི་གྲུབ་པ་ afirma identidade (gcig) de gestos com Khasarpaṇi; o inglês traz “similar”. thod foi traduzido como “kapalas”, conforme a convenção já adotada.
9. No último verso da geração (ye shes lha tshogs), o verbo de convite está implícito no tibetano, sendo explicitado como “se convidam”, como no inglês (“Inviting”).
10. Louvor: chos dbyings foi traduzido como “espaço fundamental dos fenômenos”, a partir de dbyings → “espaço fundamental”; o inglês traz “dharmadhātu”. Neste verso o tibetano traz longs spyod rdzogs pa sem sku, por isso foi traduzido como “pleno desfrute”, e não como “saṃbhogakāya” (como no inglês); onde a fonte traz longs spyod rdzogs sku, na geração da deidade, foi mantido “saṃbhogakāya”.
11. Recitação do mantra: o verbo dmigs (“visualizar”), no último verso, foi traduzido; o inglês o omite. O inglês acrescenta “Light streams out to” no verso 'gro drug sems can..., sem correspondente no tibetano. thugs srog foi traduzido como “sílabas da força vital”.
12. Confissão: ting 'dzin bying rmugs 'thibs foi traduzido como “absorção meditativa afundada, embotada, enevoada”, acompanhando os três termos tibetanos (bying, rmugs, 'thibs).
13. Dissolução: o tibetano diz apenas que as bolhas “brotam da água” (chu las chu bur rdol ba); o inglês acrescenta “form and vanish on a stream”. No último verso (rjes thob sgyu ma'i lha skur ldang), o sujeito implícito foi entendido como o próprio praticante (“surjo”); o inglês traz “everything arises”.
14. Dedicção: tshom bu gcig tu foi traduzido literalmente como “num único grupo”; o inglês traz “in a single maṇḍala”.
15. Versos de auspiciosidade: o inglês acrescenta “Buddha, Dharma and Saṅgha”, ausente no tibetano. log 'dren foi traduzido como “guias enganosos”; phyag rgya, como “selo”; dran rtog, como “lembranças e pensamentos”. Os itálicos do inglês, que marcam as atividades, foram preservados.