

༄༅། དབྱ་བོ་གནད་ལ་དབབ་པའི་མཚོན་ཆ་འཁོར་ལོ་ཞེས་བྱ་བ།

༄༅། རྩ་མུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཉམ་ཨ་ཉི་ཤ་ལ་གནད་བའི་སློ་སློང་མཚོན་ཆ་འཁོར་ལོ་བཞུགས་སོ།།

A Roda de Armas Afiadas

Que Atinge o Coração do Inimigo

*O ensinamento sobre o desenvolvimento mental dada a Atisha por
Dharmarakshita*

ལྷོ་བོ་ཆེན་པོ་གཤིན་རྗེ་གཤེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

TRO WO CHEN PO SHIN JE SHED LA CHAG TSHAL LO
irado grande Yamantaka a saudação
(Heruka)

Saudação ao grande Heruka Yamantaka

བཅོན་དུག་ནགས་སུ་མ་བྱ་རྒྱ་བ་ན།

TSAN DUG NAG SU MA JA GYU WA NA
acônito floresta na pavão indo, se, quando
(forte veneno] movendo

Se pavões que passeiam na floresta do acônito venenoso

སྐྱོན་གྱི་སྤྱུམ་ར་ལེགས་བར་མཛེས་གུར་ཀྱང་།

MAN GYI DUM RA LEG PAR DZAE GYUR KYANG
medicina do bom útil belos vem mas,contudo
jardim vegetal

vão a um belo jardim de plantas medicinais

མ་བྱ་རི་ཚོགས་རྣམས་དགའ་བར་མི་འགྱུར་གྱི།

MA JAITSHOG NAM GA WAR MI GYUR GYI
pavão grupos (plural] felizes não serão desde

Eles não irão ser felizes aí

བཅོན་དུག་བརྒྱུད་ཀྱིས་མ་བྱ་འཚོ་བ་ལྟར།

TSAN DUG CHUD KYI MA JA TSO WA TAR
acônito sumo, por pavão prosperar, tornar-se de forma
semelhante
(forte veneno] essência saudáveis*

[* Em um primeiro momento, quando come a planta venenosa, o pavão fica doente durante alguns poucos dias mas, então, começa a brilhar, dançar e abrir sua cauda. De forma semelhante um porco cresce fortemente por comer coisas sujas.]

Porque eles prosperam a partir da essência do acônito venenoso.

Saudação ao grande Yamantaka. Se os pavões que caminham na floresta do venenoso acônito pousam em um belo jardim de plantas medicinais, eles não serão felizes aí uma vez que prosperam a partir da essência do veneno.

དཔའ་བོ་འཁོར་བའི་ནགས་སུ་འཇུག་པ་ན།

PA WOKHOR WAI NAG SU JUG PA NA
herói, samsara floresta na vão, entram se, quando
bodisatva

Do mesmo modo, quando Bodistavas entram na floresta do samsara,

བདེ་སྦྱིད་དཔལ་གྱི་སྤྱུམ་ར་མཛེས་གུར་ཀྱང་།

DE KYIPAL GYI DUM RA DZAE GYUR KYANG
 feliz esplêndido do jardim é bonito ainda que
 (como as alegrias do samsara)

Ainda que hajam muitos jardins bonitos e agradáveis para ser encontrados

དཔའ་བོ་དག་ནི་ཚགས་པར་མི་འགྱུར་གྱི།

PA WODAG NI CHAG PAR MI GYUR GYI
 herói, (plural) (ênfase) envolvimento, não vem assim
 bodisatva apego

Ainda assim, não se tornam apegados a tais lugares

སྤྱག་བསྐྱེལ་ནགས་སུ་སེམས་དཔའ་འཚོ་བ་ཡིན།

DU NGAL NAG SU SEM PA TSHO WA YIN
 sofrendo floresta na bodisatva vidas faz, é
 (ser desperto*)

[*Porque estão livres do desejo por sua própria felicidade, os bodisatvas estão felizes mesmo no inferno uma vez que o seu elevado propósito de ajudar os seres mantém suas mentes livres do medo e sabem como transformar todas as aflições e dificuldades em bênçãos. Possuem o poder e o mérito suficientes para sempre permanecer nos felizes reinos búdicos ainda que não estejam apegados aí e, por isso, podem, alegremente, tomar para si o sofrimento do samsara para benefício dos outros.]

Porque esses Bodisatvas prosperam na floresta do sofrimento.

De forma semelhante, quando Bodisatvas entram na floresta do samsara, ainda que existam muitos jardins bonitos e agradáveis para ser encontrados, eles não se tornam apegados a eles uma vez que estes Bodisatvas prosperam na floresta do sofrimento.

དེ་ཕྱིར་བདེ་སྐྱིད་ངང་དུ་ལེན་ལེན་བའི།

DE CHIR DE KYINGANG DU LEN LEN PAI
 por essa felicidade estado, na *uma vez mas
 razão natureza após a outra agindo
 [*isso também pode ser escrito bLang-bLang]

Por essa razão, embora os seres lutem constantemente para obter o estado da felicidade

སྲུང་མའི་དབང་གིས་སྤྱག་ལ་སྐྱེལ་བ་ཡིན།

NGAR MAI WANG GYI DUG LA KYEL WA YIN
 antigas, primeiras poder devido sofrimento sob recebendo fazem

Eles experimentam o sofrimento devido ao poder das suas ações passadas,

སྤྱག་བསྐྱེལ་ངང་དུ་ལེན་བའི་སེམས་དཔའ་དེ།

DU NGAL NGANG DU LEN PAI SEM PA DE
 sofrimento estado no praticando bodisatva que
 (i.e. entrar voluntariamente em)

Enquanto os Bodisatvas que aceitam a condição do sofrimento

དཔའ་བོའི་སྤོབས་ཀྱིས་རྟག་དུ་བདེ་བ་ཡིན།

PA WOI TOB KYI TAG TU DE WAYIN
 bodisatva força por sempre feliz fazem

[Por procurarem a felicidade efêmera do mundo, os seres sencientes apenas se tornam mais vulneráveis ao sofrimento. Mas o Bodisatva que, voluntariamente, aceita o sofrimento, pelo benefício de apoiar os outros, experienciam uma alegria duradoura em sua mente.]

Estão sempre felizes devido a sua força e coragem.

Assim, ainda que os seres lutem continuamente para atingir o estado da felicidade, eles experienciam sofrimento devido ao poder de suas ações passadas, enquanto os Bodisatvas que aceitam a condição do sofrimento estão sempre felizes devido a sua força e coragem.

ད་འདིར་འདོད་ཆགས་བཙན་དུག་ནགས་དང་འབྲ།

DAN DIR DOE CHAG TSAN DUG NAG DANG DRA
agora aqui desejo acônito floresta como essa

[É nesse tempo, nesse lugar e no meio da dificuldade e confusão que o Darma precisa ser praticado.]

Aqui e agora o desejo é como a floresta venenosa e

དཔའ་བོ་མ་བྱ་ལྟ་བུས་འཇུག་པར་འགྱུར།

PA WOMA JA TA BUE CHUN PAR GYUR
bravo, heróico pavão como esse, digerido, torna-se
igual a/através disciplinado *

(* O Bodisatva, como o pavão, precisa ser hábil para usá-lo e não ser usado pelo desejo.)

O Bodisatva, como o pavão, precisa ser hábil em fazer uso dele.

སྐར་མ་བྱ་རོག་ལྟ་བུའི་སྲོག་ལ་འཆི།

DAR MA JA ROK TA BUISOG LA CHI
tímido corvo como esse morre

O tímido corvo morreria se comesse tais coisas.

རང་འདོད་ཅན་གྱིས་དུག་འདི་ག་ལ་འཇུག།

RANG DOE CHAN GYI DU DI GA LA CHUN
si desejo um que através veneno este agora digerido, não ser perturbado por

[Um corpo forte e uma atitude saudável e confiante são necessários para digerir comida ruim. E uma mente clara, forte, livre de dúvidas e de tendências impulsivas é necessário para usar as aflições criativamente. O Bodisatva entende a vacuidade e mantém sua compaixão livre de contaminação pelo desejo, raiva, etc, uma vez que estas aflições são, assim, auto-liberadas.]

De forma semelhante, como pessoas ego-centradas poderiam digerir o veneno do desejo?

Aqui e agora o desejo é como a floresta venenosa, e o Bodisatva, como um pavão, precisa fazer uso dele. O tímido corvo morreria se comesse tais coisas. De forma semelhante, como pessoas ego-centradas poderiam digerir o veneno do desejo?

ཉོན་མོངས་གཞན་ལ་འང་དེ་བཞིན་སྐྱུར་བ་ན།

NYON MONG ZHAN LA ANG DE ZHIN JAR WA NA
aflições* outro também da mesma forma uso se

[* raiva, ignorância, inveja e orgulho]

[i.e. usando o mesmo exemplo para as outras aflições]

Se as outras aflições são, igualmente, utilizadas de uma forma auto-centrada

བྱ་རོག་ལྷ་བྱུང་བའི་ཐར་བའི་སྲོག་ལ་འབབ།

JA ROG TA BUI THAR WAI SOG LA BAB

corvo dessa forma liberdade morre*

[*Sendo sobrepujados pelas aflições eles irão fazer muitos pecados e apenas ganharão o mal karma desta vida.]

Então aqueles que são como o corvo irão perder sua chance de liberdade.

དེ་ཕྱིར་སེམས་དཔའ་མ་བྱ་ལྷ་བྱུ་ཡིས།

DE CHIR SEM PA MA JA TA BU YI
por essa razão bodisatva pavão semelhante através

Entretanto, o Bodisatva é como o pavão

དུག་གི་ནགས་དང་འབྲ་བའི་ཉོན་མོངས་རྣམས།

DU GI NAG DANG DRA WAI NYON MONG NAM
veneno de floresta e similar aflição(plural)

Que consome os venenos da floresta, uma vez que toma as aflições e

བཟུང་དུ་སྐྱུར་ལ་འཁོར་བའི་ནགས་སུ་འཇུག།

CHUD DU JAR LAKHOR WAI NAG SU JUG
essência* como uso samsara floresta na entra
(* forte medicina como vitaminas)

Usando-as para nutrir a sua vitalidade, ele entra na floresta do samsara.

དང་དུ་སྐྱུར་ལ་དུག་འདི་གཞིམ་པར་བྱ།

DANG DU LANG LA DU DI ZHOM PAR JA
tomando, usando, adotando como veneno isso para fazer
com entusiasmo

[Por não ser dominado pelo poder das aflições e sim fazer uso das suas energias, o Bodisatva tem condições de aumentar o seu poder para ajudar os outros.]

Por voluntariamente fazer uso delas, o poder dos venenos é derrotado.

Se as outras aflições são, de forma semelhante, empregadas de uma forma auto-centrada, então aqueles que são como o corvo irão perder sua chance de liberdade. Contudo, o Bodisatva é como o pavão que consome os venenos das florestas, uma vez que toma as aflições e usa-as para nutrir a sua vitalidade e assim entra na floresta do samsara. Por voluntariamente fazer uso delas, o poder dos venenos é derrotado.

ད་ནི་རང་དབང་མེད་པར་འཁོར་བ་ཡི།

DA NI RANG WANG ME PAR KHOR WA YI
agora meu poder não tem samsara de
gitatório

A causa de nos debatermos impotentes no samsara

བདག་དུ་འཇོན་པ་བདུད་ཀྱི་ཕོ་ཉ་འདི།

DAG DU DZIN PA DUD KYI PHO NYA DI
Eu, mim para apreensão Mara, de mensageiro este
(crença em um self existente) demônio

É a própria aderência ao nosso senso de um si mesmo, este servo do demoníaco Mara.

རང་འདོད་སྐྱིད་འདོད་རོ་དང་ཕར་འགྲུལ་ལ།

RANG DO KYI DO RO DANG PHAR TRAL LA
si, benefício felicidade gostar sabor, e separar desde, então
próprio sensação parar completamente

Precisamos nos libertar completamente da atitude de desejar apenas a nossa própria felicidade, e assim

གཞན་དོན་དགའ་སྐྱིད་དང་དུ་སྤྲོད་བར་བྱ།

ZHAN DON GA KYI DANG DU LANG WAR JA
outros benefício com felicidade adotar com entusiasmo fazer

Feliz e entusiasticamente, lutar para benefício dos outros.

A causa de nos debatermos, impotentes, no samsara, é a nossa própria aderência ao nosso senso de si mesmo, este servo do demoníaco Mara. Precisamos completamente libertar-nos da atitude de desejar apenas o nosso próprio benefício e felicidade e então, feliz e entusiasticamente, esforçar-nos para o benefício dos seres.

ལས་ཀྱིས་བདས་ཤིང་ཉོན་མོངས་གོམས་པ་ཡི།

LAE KYI DAE SHING NYON MONG GOM PA YI
karma por dirigido aflições experienciando frequentemente
(como um rato perseguido por um gato)

Sendo dirigidos pela força do karma e sempre experimentando aflições,

རིགས་མཐུན་སྐྱེ་དགུ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱད་བསྔལ་རྣམས།

RIG THUN KYE GU YONG KYI DU NGAL NAM
família em harmonia todos os seres todos do sofrimento (plural)*

(*que estão todos na mesma situação de desejar felicidade e, ainda assim, agir sempre de maneira que traz o contrário do que aspiram)

Esse é o sofrimento partilhado por todos os seres.

སྐྱིད་འདོད་བདག་གི་སྤྱོད་དུ་སྤྲོད་བར་བྱ།

KYI DOE DAG GI TENG DU PUNG WAR JA
felicidade desejo, mim sobre monte, acumular fazer
gostar

Eu que gosto da felicidade irei tomar todos os seus sofrimentos sobre mim.

གལ་ཏེ་རང་འདོད་འབྲི་བ་ཞུགས་པའི་ཚེ།

GAL TE RANG DO TRI WA ZHUG PAI TSHE
se própria satisfação hábito, desejo sentar, permanecer se, quando when

Se o hábito de preocupar-se com o meu próprio bem-estar permanecer comigo,

བཟོག་ལ་རང་གི་བདེ་སྐྱིད་འགོ་ལ་སྤྱིན།

DOG LA RANG GI DE KYIDRO LA JIN
parar, repelir minha felicidade seres para dar

[Este verso contém o grande ensinamento mahayana de trocar a sua própria boa posição pela má posição dos outros, também expresso nos versos seguintes]

Então, para interrompê-lo, eu oferecerei toda a minha felicidade para todos os seres.

ཇི་ལྟར་བདག་ལ་འཁོར་གྱིས་ལོག་བསྐྱབས་ཚེ།

JI TAR DAG LA KHOR GYI LOG DRUB TSHE
assim si mesmo para círculo* através erro prático se, quando
(*nossos associados e situação)

Desta maneira, onde quer que estejamos sendo perturbados por aqueles ao nosso redor

རང་གིས་(ཉིད་)གཡེང་བས་ལན་ཞེས་(རང་གི་རང་ལ་)སྟིང་ཚིམ་བསྐྱེད།

RANG GI YENG WAE LAN ZHE NYING TSHIM DRENG
si mesmo através perturbado por resultado chamar satisfazer, pacificar dizer intensamente para si mesmo

[Se comemos pimenta não deveríamos nos surpreender se nossa boca arder. Por isso, se outros nos perturbam deveríamos reconhecer que isso se dá devido ao amadurecimento cármico das agressões que criamos previamente. Ao entender dessa forma, precisamos aceitar o que nos cabe com paciência e não procurar machucar estes outros novamente. Caso contrário, o ciclo do carma nunca terá fim.]

Devemos encorajar-nos a ser pacientes, lembrando que isto é o resultado das nossas próprias ações perturbadas.

Ser dirigidos pela força do carma e sempre experimentando as aflições, esse é o sofrimento partilhado por todos os seres. Eu, que gosto da felicidade, irei trazer todos os seus sofrimentos para mim. Se o hábito de se preocupar com o meu próprio bem-estar permanecer comigo, então, para interrompê-lo, irei oferecer toda a minha felicidade para todos os seres. Dessa forma, onde quer que sejamos perturbados por aqueles ao nosso redor, devemos encorajar-nos a ser pacientes, lembrando que essa situação é o resultado de nossas próprias ações perturbadas.

ལུས་ལ་མི་བཟོན་ན་ཚ་བྱུང་བའི་ཚེ།

LU LA MI ZO NA TSHA JUNG WAI TSHE
corpo para não suportar febre, doença vindo se, quando

Quando nossos corpos experienciam doenças insuportáveis,

འགོ་བའི་ལུས་ལ་གཞོན་པ་བསྐྱལ་བ་ཡིས།

DRO WAI LU LA NO PA KYAL PA YI
seres que corpos para problema fazer através, devido a se movem agressão no samsara
(i.e. eu fiz isso em tempos passados)

Isso é porque, previamente, agredimos o corpo dos outros.

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN
atividades, ruins arma afiada si para círculo, retornar ser
atos

Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་ན་ཚ་མ་ལུས་རང་ལ་སྤང།

DA NI NA TSHA MA LU RANG LA LANG
de agora doença* sem eu para aceitar,
(*de todos os seres) exceção tomar

[Previamente, agredimos os outros por benefício próprio. Agora, vamos oferecer os problemas para nós mesmos para assim apoiar os outros.]

Desse momento em diante, vamos tomar sobre nós mesmos a doença de todos os seres sem exceção.

Quando nossos corpos experienciam doenças insuportáveis, isto é devido ao fato de previamente termos agredido o corpo dos outros. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, vamos tomar para nós a doença de todos os seres sem exceção.

(leitura alternativa:)

Previamente, agredimos o corpo dos outros. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, e por isso nossos corpos experienciam doenças insuportáveis. Desse momento em diante, tomaremos sobre nós mesmos a doença de todos os seres sem exceção.

རང་གི་སེམས་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བྱུང་བའི་ཚེ།

RANG GI SEM LA DU NGAL JUNG WAI TSHE
minha mente para sofrimento surgir, vir se, quando

Quando o sofrimento surgir na nossa mente,

ངེས་པར་གཤམ་གྱི་སེམས་རྒྱུད་དཀྲུགས་པ་ཡིས།

NGE PAR ZHAN GYI SEM GYU TRUG PA YI
certamente, outros de mentes perturbados, devido a
verdadeiramente tristes

Isso é porque previamente, perturbamos a mente dos outros, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN
atos ruins armas afiadas si para retornar ser

Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་དུམ་མ་ལུས་བདག་ལ་སྤང།

DA NI DU KHA MA LU DAG LA LANG
de agora sofrimento sem eu irei tomar
exceção

Desse momento em diante tomaremos o sofrimento de todos os seres para nós.

Quando o sofrimento surge nas nossas mentes, isso é porque previamente perturbamos a mente dos outros de modo que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, tomaremos o sofrimento de todos os seres para nós.

(leitura alternativa:)

Previamente, perturbamos a mente dos outros. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que o sofrimento surge em nossa mente. Desse momento em diante, iremos tomar todo o sofrimento para nós mesmos.

རང་ཉིད་བཟོས་སྐྱོམ་བླ་པ་པོས་གཟིར་བ་ན།

RANG NYI TRE KOM DRAG POE ZIR WA NA
Eu si fome sede fortemente sofrimento quando

Quando somos torturados por intensas fome e sede,

བྲམ་དང་རྐྱུ་འཕྲོག་སེར་སྣ་བྱས་བ་ཡིས།

TRAM DANG KU TROG SERNA JA WA YI
fraudes e roubo furto avareza fazer devido a

Isso é porque previamente praticamos fraudes, roubos, furtos, avareza, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHONCHA RANG LA KHOR WA YIN
atos más arma afiada si para retorna ser

agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་བཟོས་སྐྱོམ་མ་ལྷུས་དང་དུ་བླང་།

DA NI TRE KOM MA LU DANG DU LANG
de agora fome sede sem exceção aceitar, receber voluntariamente

Desse momento em diante, iremos tomar toda a fome e sede sobre nós mesmos.

Quando somos torturados por fome e sedes intensas, isso é porque previamente praticamos fraudes, roubos, furtos e avareza, de forma que a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, vamos tomar toda a fome e sede sobre nós mesmos.

(leitura alternativa:)

Previamente, praticamos fraudes, roubos, furtos e avareza. Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de forma que somos torturados por fome e sede intensas. Desse momento em diante vamos tomar toda a fome e toda a sede sobre nós mesmos.

དབང་མེད་གཞན་གྱི་བཀོལ་ཞིང་མནར་བའི་ཚེ།

WANG ME ZHAN GYI KOL ZHING NAR WAI TSHE
poder sem outros de servos sofrimento quando

Quando sofremos impotentes como servos dos outros,

དམན་ལ་རྒྱང་ཞིང་བྱན་དུ་བཀོལ་བ་ཡིས།

MAN LA DANG ZHING DRAN DUN KOL BA YI
abaixo* para raiva fazer servos devido a
(* serventes, mendigos, etc.)

Isso é porque, previamente, agimos raivosamente para os que estavam abaixo de nós e forçando-os a trabalhar, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དཀི་ལུས་སྲོག་གཞན་དུ་བཀོལ་བར་བྱ།

DANI LU SOG ZHAN DU KOL PAR JA
de agora corpo vida outros para servir fazer

Desse momento em diante usaremos nosso corpo e nossas vidas para servir os outros.

Quando sofremos impotentes como servos dos outros, isso é porque previamente agimos agressivamente com os que estavam abaixo de nós e os forçamos a trabalhar, de forma que, agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante iremos usar os nossos corpos e vidas para servir os demais.

(leitura alternativa:)

Previamente agimos raivosamente com os que estavam abaixo de nós e os forçamos a trabalhar. Agora, a arma fiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que sofremos, impotentes, como servos dos outros. Desse momento em diante, usaremos nossos corpos e vidas para servir os demais.

མི་སྙན་ཚིག་རྒྱམས་ན་བར་བྱུང་བ་ན།

MI NYAN TSHIG NAM NA WAJUNG WA NA
não suave, palavras ouvido vem, surge se, quando
desagradáveis

Quando escutamos palavras duras e desagradáveis dirigidas a nós,

སྲ་མ་ལ་སོགས་ངག་གི་ཉེས་བ་ཡིས།

TRA MA LA SOG NGAG GI NYE WA YI
calúnia entre outros fala* de falha, pecado devido a
(* mentir, fala áspera e fala inútil)

Isso é porque previamente praticamos calúnia e outros pecados de fala e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དེ་ནི་བདག་གི་སྐྱོན་ལ་སྦྱང་བར་བྱ།

DA NI **DA GI KYON LA** **MAE PAR** **JA**
de agora minhas faltas para diminuir , fazer
ser humilde

Desse momento em diante, seremos humildes, conhecendo as nossas próprias faltas.

Quando ouvimos palavras duras e desagradáveis dirigidas até nós, isso se dá porque previamente praticamos calúnia e outros pecados de fala de forma que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, iremos ser humildes, conhecendo as nossas próprias faltas.

(leitura alternativa:)

Previamente, praticamos calúnia e outros pecados de fala. Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de forma que escutamos palavras duras e desagradáveis. Desse momento em diante, vamos, humildemente, conhecer as nossas próprias faltas.

གང་ཡང་མ་དག་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་བ་ན།

GANG YANG MA **DAG YUL** **DU** **KYE WA** **NA**
onde quer não puro país no nascer se, quando

Quando nascemos em um país onde tudo é impuro,

མ་དག་སྣང་བ་རྟག་པར་བསྐྱོམ་པ་ཡིས།

MA **DAG NANG WA** **TAG PAR** **GOM PA** **YI**
não puro pensamentos, ideias* contínuo, meditar, devido a
(*verdade relativa impura) duradouro imaginar

Isso é porque previamente, estávamos sempre cultivando idéias impuras,

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

E agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དེ་ནི་དག་སྣང་འབའ་ཞིག་བསྐྱོམས་པར་བྱ།

DA NI **DAG NANG** **BA ZHIG** **GOM PAR** **JA**
de agora pura visão* apenas meditar fazer
(*visão inseparável da vacuidade)

Desse momento em diante vamos apenas cultivar a visão pura.

Quando nascemos em um país onde tudo é impuro, isso é porque previamente sempre estávamos cultivando idéias impuras de modo que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, iremos apenas cultivar a visão pura.

(leitura alternativa:)

Previamente, cultivamos incessantemente idéias impuras. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que nascemos em um país onde tudo é impuro. Desse momento em diante, vamos apenas cultivar a visão pura.

ཕན་ཞིང་མཛེན་བའི་གྲོགས་དང་བྲལ་བའི་ཚེ།

PHAN ZHING DZE WAI DROG DANG DRAL WAI TSHE
benéficos bons amigos, íntimos e separados de se, quando

Quando somos separados de amigos queridos e que nos fazem bem,

གཞན་གྱི་འཁོར་རྒྱུ་མས་གདག་གིས་ཁ་བྲངས་པས།

ZHAN GYI KHOR NAM DA GI KHA DRANG PAE
outros desde círculo, mim através persuadir, desde
associados (i.e. encorajando-os a ser meus amigos)

Isso é porque, previamente, encorajamos os outros a partirem dos seus círculos de amigos e parentes, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དེ་ནི་གཞན་དག་འཁོར་དང་དབྲལ་མི་བྱ།

DA NI ZHAN DA KHOR DANG DRAL MI JA
de agora outros círculo separar não fazer

Desse momento em diante, não vamos separar os outros daqueles que os querem bem.

Quando somos separados dos amigos queridos e benéficos, isso é porque previamente, encorajamos os outros a partir do seu círculo de amigos e parentes de modo que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, não vamos separar os outros daqueles que os querem bem.

(leitura alternativa:)

Previamente, encorajamos os outros a partir do seu círculo de amigos e parentes. Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que somos separados dos amigos queridos e que nos fazem bem. Desse momento em diante, não vamos separar os outros daqueles que os querem bem.

དམ་པ་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་མི་དགའ་ན།

DAM PA THAM CHAE DAG LA MI GA NA
santos (i.e. gurus) todos eu para não satisfeitos se, quando

Quando todos os abençoados não estão felizes conosco,

དམ་པ་བོར་ནས་བྲོགས་ངན་བསྟེན་པ་ཡིས།

DAM PA BOR NAE DROG NGAN TEN PA YI
pessoas santas descartar, amigos maus tendo devido à
abandonar servido

Isso é porque previamente abandonamos os abençoados e adotamos amigos ruins e,

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་ངན་པའི་བྲོགས་རྣམས་སྤང་བར་བྱ།

DA NI NGAN PAI DROG NAM PANG WAR JA
de agora maus amigos abandonar, descartar* então

[* Não abandonamos nossos votos de ajudá-los, mas evitamos sua companhia negativa.]

Desse momento em diante, vamos cessar amizade com aqueles que dão as costas à virtude.

Quando todos os abençoados não estão felizes conosco, isso é porque previamente os abandonamos e adotamos amigos ruins de modo que, agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, vamos cessar a amizade com aqueles que dão as costas à virtude.

(leitura alternativa:)

Previamente abandonamos os abençoados e adotamos amigos ruins. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que todos os abençoados estão infelizes conosco. Desse momento em diante, iremos cessar nossa amizade com aqueles que dão as costas à virtude.

སློབ་སྐྱུར་གཞན་གྱིས་རྟོག་གསོག་བྱུང་བའི་ཚེ།

DRO KUR ZHAN GYI DIG SOG JUNG WAI TSHE
incorretos, outros através perturbados emerge se, quando
falsa acusação

Quando somos perturbados pelas falsas acusações,

གཞན་གྱི་མཁོ་བ་བྱུང་དུ་བསད་པ་ཡིས།

ZHAN GYI KHO WA KHYE DU SAE PA YI
outros de necessidades, confundir e devido a
considerar desimportante*

[* e.g. quando você vê um mendigo vindo e você fecha a sua porta e finge que não está]

Isso é porque tratamos as necessidades dos outros como desimportantes, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

de forma que, agora, a arma afiada das más ações se volta contra nós.

དེ་ནི་གཞན་གྱི་མཐོ་བ་བསྐྱབ་པར་བྱ།

DA NI ZHAN GYI KHO WA DRU PAR JA
de agora em outros de necessidades, realizar, cumprir fazer

Desse momento em diante, iremos satisfazer a necessidade dos outros.

Quando somos atribulados por falsas acusações, isso é porque previamente tratamos as necessidades dos outros como desimportantes e, agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, vamos satisfazer a necessidade dos outros.

(leitura alternativa:)

Previamente, tratamos as necessidades dos outros como desimportantes. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que somos atribulados por falsas acusações. Desse momento em diante, vamos satisfazer a necessidade dos outros.

སེམས་མི་དགའ་ཞིང་སྡིང་མི་གསལ་བའི་ཚེ།

SEM MI GA ZHING NYING MI SAL WAI TSHE
mente não feliz, contente mente, coração não claro se, quando

Quando nossas mentes estão infelizes e nossos corações perturbados

སྐྱེ་བོ་གཞན་ལ་སྤྲིག་པ་བསགས་པ་ཡིས།

KYE WO ZHAN LA DIG PASAG PA YI
vidas passadas, outros para pecado coletar, reunir devido à (sNgon-Ma)

Isso é porque previamente acumulamos muitos pecados contra os outros, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དེ་ནི་གཞན་གྱི་སྤྲིག་སྐྱེན་སྤང་བར་བྱ།

DA NI ZHAN GYI DIG KYEN PANG WAR JA
de agora em outros de problemas causar, abandonar fazer situação

Desse momento em diante, vamos abrir mão de causar problema para os demais.

Quando nossas mentes estão infelizes e nossos corações estão perturbados é porque, previamente, acumulamos muitos pecados contra os outros de forma que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, vamos abrir mão de tudo o que causa problema para os demais.

(leitura alternativa:)

Previamente, acumulamos muitos pecados contra os outros. Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que nossas mentes estão infelizes e, nossos corações, perturbados. Desse momento em diante, vamos abrir mão de tudo o que causa problema para os demais.

བྱ་བ་མ་གྲུབ་སེམས་རྩ་དྲུགས་པའི་ཚོ།

JA WA MA DRUB SEM TSA TRUG PAI TSHE
atos não realizar mente raiz agitada, se, quando perturbada

Quando não conseguimos realizar nossas tarefas e nossas mentes estão perturbadas,

དམ་པའི་ཚོས་ལ་བར་ཆད་བྱས་བ་ཡིས།

DAM PAI CHO LA BAR CHAE JAE WA YI
santo, excelente Darma para obstruir fazer devido a

Isso é porque previamente obstaculizamos a prática do Darma sagrado, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དེ་ནི་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་སྤང་བར་བྱ།

DA NI BAR CHAD THAM CHE PANG WAR JA
de agora obstruções, todo abandonar fazer interrupções

Desse momento em diante vamos parar de criar obstáculos.

Quando não conseguimos realizar nossas tarefas e nossas mentes estão perturbadas, isso é porque, previamente, causamos obstáculos a prática do Darma sagrado e agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, vamos parar de criar obstáculos.

(leitura alternativa:)

Previamente, causamos obstáculos à prática do Darma sagrado. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que não podemos realizar nossas tarefas e nossas mentes estão perturbadas. Desse momento em diante, vamos parar de criar obstáculos.

གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་སྤྲོ་མ་མ་མཉེས་ཚོ།

GANG TAR JAE KYANG LA MA MA NYE TSHE
o que quer fazemos embora lama, guru não felizes se, quando entretanto

Quando nossos Gurus, não importa o que fazemos, estão descontentes conosco,

དམ་པའི་ཚོས་ལ་ངོ་སྐྱོག་བྱས་པ་ཡིས།

DAM PAI CHO LA NGO KOG JAE WA YI
santo Dharma para aberto e secreto, fazer devido a
público e privado *

[* Ações enganosas, e.g. você diz que vai fazer 100,000 prostrações mas, na verdade, você não faz nenhuma, ou ensina o Dharma apenas quando você vai ganhar dinheiro mas não de outra forma.]

Isso é porque previamente agimos de forma enganosa em relação ao Dharma sagrado e,

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་ཚོས་ལ་ངོ་སྐྱོག་ཚུང་བར་(མེད་)བྱ།

DA NI CHO LA NGO KOG CHUNG WAR JA
de agora Dharma para decepções diminuir fazer

Desse momento em diante vamos remover toda a decepção da nossa prática do Dharma.

Quando, não importando o que fizermos, nossos Gurus estão descontentes conosco, isso é porque, previamente, agimos de forma enganosa em relação ao Dharma sagrado de modo que, agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, iremos remover toda a decepção da nossa prática do Dharma.

(leitura alternativa:)

Previamente, agimos de forma enganosa em relação ao Dharma sagrado. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que, não importando o que fazemos, nossos Gurus estão descontentes. Desse momento em diante, vamos remover toda a decepção da nossa prática do Dharma.

སྐྱེ་བོ་ཡིངས་ཀྱིས་འཕྲོག་བྱུང་བའི་ཚོ།

KYE WO YONG KYI KHA YOG JUNG WAI TSHE
pessoas todas por contradizem, surge se, quando
oposição

Quando todos agem contra nós,

ངོ་ཚ་ཚེལ་ཡིད་བྱུང་དུ་བསང་བ་ཡིས།

NGO TSHA TREL YOË KYAE DU SAE PA YI
envergonhar-se sentir vergonha ser indiferente, devido a
(de si mesmo) da má conduta dos outros não se importar

Isso é porque previamente não nos importamos que as nossas ações - bem como a dos outros - eram vergonhosas e,

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དཀི་མི་རུང་བ་ལ་འཇོམ་བར་བྱ།

DA NI MI RUNG WA LA DZEM WAR JA
de agora não correto, adequado para diminuir, fazer
ser sensível à

Desse momento em diante vamos evitar todo o comportamento impróprio.

Quando todos agem com oposição na nossa direção, isso é porque previamente não nos importamos que as nossas ações e a dos outros eram vergonhosas de modo que, agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, vamos evitar o comportamento impróprio.

(leitura alternativa:)

Previamente, não nos importamos que as nossas ações, bem como a dos outros, fossem vergonhosas. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que todas as pessoas agem com oposição na nossa direção. Desse momento em diante, iremos evitar o comportamento impróprio.

འཁོར་ཚོགས་འདུས་མ་ཐག་ཏུ་འགྲུས་བའི་ཚོ།

KHOR TSHOG DU MA THAG TU DRAE WAI TSHE
círculo grupo justo no encontro sentindo-se desconfortável se, quando
com antagonismo, insatisfação

Quando, no primeiro encontro com os demais, há sentimentos de desconforto e antagonismo

སྐྱུག་གཤིས་ངན་པ་ཕྱོགས་སུ་བཟོངས་བ་ཡིས།

DUG SHI NGAN PA CHOG SU TSHONG WA YI
afligido tempera-, mal lado para feito devido a
mento caráter (gZham-La Byas-Pa)

Isso é porque, previamente, fomos tendenciosos e agimos de forma mal em relação a certos outros e,

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དཀི་གང་ལ་འང་མི་གཞི་ལེགས་པར་བྱ།

DA NI GANG LA ANG MI ZHI LEG PAR JA
deste momento quem quer, também maneira
qualquer um graciosa
apropriadamente, fazer

Desse momento em diante vamos agir com boa atitude em relação a todos.

Quando, no nosso primeiro encontro com os demais, há sentimentos de desconforto e antagonismo, isso é porque previamente agimos de forma tendenciosa e com maldade em relação a certos outros, agora a arma afiada dessas más ações volta-se contra nós. Deste momento em diante, vamos agir com uma boa atitude na direção de todos.

(leitura alternativa:)

Previamente, agimos tendenciosos e com maldade em relação a certos outros. Agora, a arma afiada dessas más ações volta-se contra nós, de modo que há sentimentos de desconforto e antagonismo nos nossos primeiros encontros com os demais. Deste momento em diante, vamos agir apenas com boa atitude em relação a todos.

ཉེ་ཚད་ཐམས་ཅད་དག་བོད་ལངས་བའི་ཚེ།

NYE TSHAD THAM CHE DRA WOR LANG WAI TSHE
todas as relações todas inimigo surge, vem se, quando

Quando nossos amigos e relações se tornam inimigos,

བསམ་པ་དན་པ་ནང་དུ་བརྒྱུག་པ་ཡིས།

SAM PA NGAN PA NANG DU CHUG PA YI
pensamentos, maus dentro entrar devido
intencões (minha mente)

Isso porque previamente maus pensamentos e intenções em relação aos outros surgiram em nossas mentes, e

ལས་དན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དེ་ནི་མུག་སྐྱོ་གུ་ནམ་ཚུང་བར་བྱ།

DA NI MU KYO GYU NAM CHUNG WAR JA
de agora problema mente estreita, apequenar fazer
palavras agressivas

Desse momento em diante vamos cessar a provocação e a malícia.

Quando todos os nossos amigos e relações se tornam inimigos, isso é porque, previamente, maus pensamentos e intenções em relação aos outros surgiram na nossa mente e agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante vamos cessar toda a provocação e a malícia.

(leitura alternativa:)

Previamente, maus pensamentos e intenções em relação aos outros surgiram em nossas mentes. Agora, a arma afiada dessas más ações volta-se contra nós, de modo que todos os nossos amigos e relações se tornam nossos inimigos. Desse momento em diante, vamos cessar toda a provocação e a malícia.

བར་གཅོད་ནད་དང་དམུ་ལུས་ན་བའི་ཚོ།

BAR CHO **NAE** **DANG MU CHE** **NA WAI** **TSHE**
interrupção doença e doença relacionada doença, se, quando
a água como a gota

Quando nossas vidas são interrompidas pela gota e outras doenças,

བྱིམས་མེད་དཀོར་ལ་བག་མེད་འབགས་པ་ཡིས།

TRIM ME **KOR** **LA** **BAG ME** **BAG PA** **YI**
sem votos* acumulação# desde sem cuidado+ tomar, devido a
roubar

[*e, portanto, não sendo um receptáculo adequado para oferendas religiosas]

[# propriedades das três jóias, e.g. dinheiro que foi doado para um templo]

[+ e.g. sem vergonha, aceitamos oferendas que não temos direito.]

Isso é porque, previamente, fomos indisciplinados e sem votos, descuidadamente apropriando-se de maneira indevida das oferendas do Darma, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་དཀོར་འཕྲོགས་ལ་སོགས་སྤང་བར་བྱ།

DA NI **KOR** **TROG** **LA SOG** **PANG WAR** **JA**
de agora propriedade* tomar, privar e assim abandonar, parar fazer
em diante (*das Três Jóias) por diante

Deste momento em diante, vamos parar de roubar das Três Joias e todo o comportamento relacionado a isso.

Quando as nossas vidas são interrompidas pela gota e outras doenças, isso é porque fomos indisciplinados e sem votos, sem cuidado, nos apropriamos de forma equivocada das oferendas do Darma de modo que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante vamos parar de roubar das Três Jóias e todo o comportamento semelhante.

(leitura alternativa:)

Previamente, fomos indisciplinados e sem votos, apropriando-nos equivocadamente e sem cuidado das oferendas do Darma. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, e nossas vidas são interrompidas pela gota e outras doenças. Deste momento em diante, vamos parar de roubar das Três Jóias e todo o comportamento semelhante.

སྒོ་བྱུར་འགོ་ནད་ལུས་ལ་ཐེབས་པ་འི་ཚོ།

LO BUR **GO NAE** **LU** **LA** **THEB PAI** **TSHE**
repetino *praga, epidemia corpo para alcançar, tocar se, quando

(*como febre ou varíola)

Quando nossos corpos são atingidos por infecções repentinas,

དམ་ཚིག་ཉམས་པའི་བྱ་བ་བྱས་བ་ཡིས།

DAM TSHIG NYAM PAI JA WA JAE WA YI
voto deteriora, ação feito através, devido a
cresce fraco

Isso é porque previamente permitimos que os nossos votos tântricos declinassem, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་མི་དགེ་ལས་རྣམས་སྤང་བར་བྱ།

DA NI MI GE LAE NAM PANG WAR JA
de agora não-virtudes ação toda abandonar fazer

Desse momento em diante, vamos renunciar a toda atividade não-virtuosa.

Quando nossos corpos são atingidos por infecções repentinas, isso é porque previamente permitimos que os nossos votos tântricos declinassem e agora a arma afiada dessas más ações retornam sobre nós. Desse momento em diante, vamos renunciar a toda a atividade não-virtuosa.

(leitura alternativa:)

Previamente, permitimos que nossos votos tântricos declinassem. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que nossos corpos são atingidos por infecções repentinas. Desse momento em diante, vamos renunciar a toda a atividade não-virtuosa.

ཤེས་བྱ་ཀུན་ལ་སློབ་གྲོས་ཚེད་ས་པའི་ཚོ།

SHE JA KUN LA LO DRO MONG WAI TSHE
conhecimento, todo para entendimento, estúpido, tolo se, quando
informação cognitiva intelecto

Quando nossa inteligência se evade quando estamos tentando aprender,

གཞག་ཏུ་འོས་བ་ཚོས་ལ་བྱས་བ་ཡིས།

ZHAG TU OE WA CHO LA JAE WA YI
* facilmente satisfeito Dharma para feito devido

[* Ainda que não se esteja satisfeito com quatro refeições por dia, ou ter apenas cinco conjuntos de roupas, pensa-se que um rosário de mantras por dia é mais do que suficiente]

Isso é porque, previamente, nos satisfazemos com o mínimo de prática do Dharma, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དཀི་ཐོས་སྐྱེས་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་པར་བྱ།

DA NI **THOE SOG** **SHE RAB** **GOM PAR JA**
de agora ouvindo e assim sabedoria* praticar meditação

[*Isso se refere a sabedoria que emerge de ouvir ou estudar o Darma, e também de refletir e meditar sobre ele.]

Desse momento em diante, vamos focar em desenvolver a sabedoria que emerge do estudo, reflexão e meditação no Darma.

Quando nossa inteligência se evade quando tentamos aprender, isso é porque previamente tivemos satisfação com o mínimo de prática do Darma e agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, vamos focar em desenvolver a sabedoria do estudo, reflexão e meditação no Darma.

(leitura alternativa:)

Previamente, tivemos satisfação com o mínimo de prática do Darma. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que a nossa inteligência se evade quando tentamos aprender. Desse momento em diante, vamos focar em desenvolver a sabedoria que emerge do estudo, reflexão e meditação no Darma.

ཚོས་ལ་སྤྱོད་ཚེ་གཉིད་ཀྱིས་ནོན་པའི་ཚོ།

CHO LA **CHOD TSHE NYI** **KYI** **NON PAI** **TSHE**
Darma para praticar quando adormecer através pressionar, forçar quando

Quando o sono nos domina quando praticamos,

དམ་པའི་ཚོས་ལ་སྤྱིབ་བ་བསྐྱེས་པ་ཡིས།

DAM PAI **CHO LA** **DRIB WA** **SAG PA** **YI**
sagrado Darma para obscuridade, coletar, devido a
obstrução reunião

[Não tínhamos fé e então criamos hábitos de conduta descuidada, não tendo respeito pelos Gurus, estátuas, etc, devido ao fato de nossas mentes não sentirem interesse ou energia na direção do Darma]

Isso é porque, previamente, acumulamos obstruções ao Darma, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དཀི་ཚོས་ཕྱིར་དཀའ་བ་སྤྱད་པར་བྱ།

DA NI **CHO** **CHIR** **KA WACHAE PAR** **JA**
de agora Darma com o intuito de duro, difícil praticar fazer

Deste momento em diante, vamos lutar com toda nossa força para nos engajar com o Darma.

Quando o sono nos domina quando praticamos o Darma, isso é porque previamente acumulamos obstruções ao Darma sagrado e agora a arma afiada

dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, vamos lutar com toda nossa força para nos engajar com o Dharma.

(leitura alternativa:)

Previamente, acumulamos obstruções ao Dharma sagrado. Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que o sono nos domina quando praticamos. Desse momento em diante, vamos lutar com toda nossa força para nos engajar com o Dharma.

ཉོན་མོངས་ལ་དགའ་རྣམ་གཤེད་ཆེས་བའི་ཚོ།

NYON MONG	LA	GA	NAM YENG	CHE WAI	TSHE
<i>aflições</i>	<i>para</i>	<i>alegria, deleite</i>	<i>oscilando, sem descanso*</i>	<i>grande, bem forte</i>	<i>se, quando</i>

[*Quando encontramos uma pessoa que gostamos e então estamos contentes por deixar nossa mente perturbada por todo o tipo de pensamentos malucos]

Quando nossas mentes estão bem inquietas e deleitadas nas aflições,

མི་རྟག་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་མ་བསྐྱེམས་པས།

MI TAG	KHOR WAI	NYE MIG	MA GOM PAE
<i>impermanência</i>	<i>samsara</i>	<i>retribuição</i>	<i>não meditar</i>

[Os problemas que experimentamos enquanto nos debatemos nos seis reinos devido às nossas próprias ações negativas.]

Isso é porque previamente não meditamos sobre a impermanência e a retribuição do samsara, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་འཁོར་བའི་ཡིད་འབྱུང་ཆེ་བར་བྱ།

DA NI	KHOR WA	YID JUNG	CHE WAR	JA
<i>de agora</i>	<i>samsara</i>	<i>renunciar, sentir repugância</i>	<i>grande, bem forte</i>	<i>fazer</i>

Desse momento em diante, vamos rejeitar e renunciar ao samsara.

Quando nossas mentes estão bem inquietas e deleitadas nas aflições, isso é porque previamente não meditamos sobre a impermanência e a retribuição do samsara, de modo que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, iremos rejeitar e renunciar o samsara.

(leitura alternativa:)

Previamente, não meditamos sobre a impermanência e a retribuição do samsara. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que nossas mentes estão bem inquietas e deleitadas nas aflições. Desse momento em diante, vamos rejeitar e renunciar ao samsara.

རི་ལྟ་བུ་བྱས་ཀྱང་མར་འགྲོ་ཤོར་བའི་ཚེ།

JI TAR JAE KYANG MAR DRO SHOR WAI TSHE
o que quer fazer embora diminui, cair, se, quando
declinar* se perde

[*Como uma senhora que gasta sua fortuna em maquiagem e tratamento de beleza mas apenas consegue doenças de pele como resultado.]

Quando todas as nossas atividades declinam e fracassam,

ལས་དང་རྒྱ་འབྲས་བུ་དུ་བསད་པ་ཡིས།

LAE DANG GYU DRAE KYAE DU SAE PA YI
deed e causa resultado* distinção destruir devido a
[*i.e. carma, ações como causas tendo consequências]

Isso é porque, previamente, prestamos pouca consideração ao fato de que ações são causas com futuras consequências, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་བཟོད་ལ་(ལས་འབྲས་)སླགས་ལ་འབད་པར་བྱ།

DA NI ZOE LA SOG LA BAE PAR JA
de agora paciência e as demais* para esforço

[*As seis paramitas: generosidade, moralidade, paciência, diligência, concentração, conhecimento supremo. Estes são o grande método mahayana para o acúmulo de mérito e sabedoria.]

Desse momento em diante, vamos nos esforçar para praticar as seis paramitas

Quando todas as nossas atividades declinam e fracassam, isso é porque previamente prestamos pouca consideração ao fato de que ações são causas com futuras consequências e agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, vamos nos esforçar para praticar as seis paramitas.

(leitura alternativa:)

Previamente, prestamos pouca consideração ao fato das ações serem causas com futuras consequências. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós de modo que todas as nossas atividades declinam e fracassam. Desse momento em diante, vamos nos esforçar na prática das seis paramitas.

རི་མ་བྱོ་བྱས་ཚད་ལོག་པར་སོང་བའི་ཚེ།

RIM DRO JAE TSHAE LOG PAR SONG WAI TSHE
serviço religioso, feito quaisquer maneira errada vão quando
homenagem aos deuses quantidades
e sacerdotes

Quando os nossos ritos religiosos e práticas acabam mal,

ནག་པོའི་བྱོགས་ལ་རེ་ལྟོས་བྱས་བ་ཡིས།

NAG POI **CHOG LA** **RE TOE** **JAE WA** **YI**
não-virtude *ao lado de* *esperança, expectativa** *fazer* *devido a*
 (* e.g. *querer ser rico através do roubo*)

Isso é porque previamente confiamos em ações não-virtuosas, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་ནག་པོའི་ཕྱོགས་ལས་བསྐྱོག་པར་བྱ།

DA NI **NAG POI** **CHOG LAE** **DOG PAR** **JA**
de agora *invirtude* *lado atos* *expelir fazer*

Desse momento em diante, vamos recusar toda a atividade não-virtuosa.

Quando todos nossos ritos e práticas religiosas acabam mal, isso é porque, previamente, confiamos em ações não-virtuosas de modo que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, vamos recusar toda a atividade não-virtuosa.

(leitura alternativa:)

Previamente, confiamos em atividades não-virtuosas. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que todos os nossos ritos e práticas religiosas acabam mal. Desse momento em diante, vamos recusar todas as atividades não-virtuosas.

དཀོན་མཚོན་གསུམ་ལ་གསོལ་བ་མ་ཐེབས་ཚེ།

KON CHOG **SUM** **LA** **SOL WA** **MA** **THEB** **TSHE**
jóia *três* *para* *rezar* *não* *apropriado,* *se, quando*
 (Buda, Darma, Sanga) *adequado*

[Não sabemos suas qualidades e por isso não sabemos por que ou como rezar. Como se um mendigo não soubesse que uma pessoa é rica ou que tem bom coração e então não se aproxima dela]

Quando não somos capazes de rezar para as Três Jóias,

སངས་རྒྱས་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་མ་བྱས་བས།

SANG GYE PA **LA** **YI CHEMA** **JAE WAE**
*Budeidade** *para* *fé, confiar* *não fazer*
 (*completa pureza com todas as qualidades)

Isso é porque, previamente, não desenvolvemos fé no Buda, e,

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་དཀོན་མཚོན་ཁོ་ན་བསྐྱེན་པར་བྱ།

DA NI **KON CHOG** **KHO NA** **TEN PAR** **JA**
de agora *jóia* *apenas servir* *fazer*

Desse momento em diante vamos confiar apenas nas Três Jóias.

Quando somos incapazes de rezar para as Três Jóias, isso é porque previamente não desenvolvemos uma profunda fé no Buda de modo que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, iremos confiar apenas nas Três Jóias.

(leitura alternativa:)

Previamente, não desenvolvemos fé no Buda. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós de modo que somos incapazes de rezar para as Três Jóias. Desse momento em diante, vamos confiar apenas nas Três Jóias.

ཉམས་སྡིག་གི་བྱེད་ཀྱི་དོན་དུ་ལངས་བའི་ཚེ།

NYAM DIG DRIB DANG DON DU LANG WAI TSHE
lapsos pecados obscurecimentos e problemas como vem quando
nos votos

Quando falhamos com nossos votos, e nossos pecados, obscuridades e perturbações aumentam,

ལྟ་དང་སྐྲགས་ལ་སྡིག་པ་བསགས་པ་ཡིས།

LHA DANG NGAG LA DIG PA SAG PA YI
deidade e mantra fazer pecado acumular devido a
(Khyad-gSad Byed-Pa, não os vendo como especiais)

[Isto é, agimos com a visão incorreta e praticamos de forma equivocada, e.g. destruindo tangkas ou pintando-as erroneamente ou pronunciando mal os mantras ou intercalando-os com tosses e conversas]

Isso é porque, previamente, nos comportamos de maneira inapropriada com as deidades e os mantras, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora a arma afiada dessas más ações retorna contra nós.

དཀི་རྣམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་གཞོམ་པར་བྱ།

DA NI NAM TOG THAM CHE ZHOM PAR JA
de agora pensamentos duais todos conquer, derrotar fazer
discursivos (não estar sob o poder de)

Desse momento em diante, vamos conquistar todos os pensamentos delusivos.

Quando falhamos com os nossos votos, e nossos pecados, obscuridades e interrupções aumentam, isso é porque, previamente, agimos de forma inapropriada em relação às deidades e aos mantras de forma que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante, vamos conquistar todos os pensamentos delusivos.

(leitura alternativa:)

Previamente, agimos inapropriadamente com as deidades e a prática do mantra. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo

que falhamos para com os nossos votos e os nossos pecados, obscuridades e interrupções aumentam. Deste momento em diante, vamos conquistar todos os pensamentos delusivos.

དབང་མ་ཐོབ་པར་བྱེས་སྲུ་འབྱམས་པའི་ཚོ།

WANG MA THO PAR JAE SU KHYAM PAI TSHE
 poder não conseguir, obter exterior, fora vagar* se, quando
 (*por exemplo, refugiados)

Quando estamos impotentes e forçados a vagar no exterior,

སྲུ་མ་ལ་སོགས་གནས་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིས།

LA MA LA SOG NAE NE TRAE PA YI
 professor, guru e demais lugar desde partiu, enviado embora devido a

Isso é porque, previamente, expulsamos gurus e outros, de suas moradas,

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

E agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་གང་ཡང་ཡུལ་ནས་དབྱུང་མི་བྱ།

DA NI GANG YANG YUL NAE JUNG MI JA
 de agora quem quer país, desde lugar remover, não retirar fazer

Desse momento em diante nunca vamos expulsar quem quer que seja do seu próprio lugar.

Quando estamos impotentes e somos forçados a vagar no exterior, isso é porque previamente expulsamos gurus e outros seres das suas moradas de modo que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, nunca vamos expulsar quem quer que seja do seu próprio lugar.

(leitura alternativa:)

Previamente, expulsamos gurus e outros de suas moradas. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que nos sentimos impotentes e somos forçados a vagar no exterior. Desse momento em diante, nunca vamos expulsar quem quer que seja do seu próprio lugar.

སད་སེར་ལ་སོགས་མི་འདོད་བྱུང་བའི་ཚོ།

SAE SER SOG MI DOE JUNG WAI TSHE
 geada granizo e demais* +não desejo, aprazível vem quando
 (*enchentes, secas, perdas de colheita, etc.) + (o que quer que não gostemos)

Quando encontramos geada, granizo e as muitas situações que não gostamos,

དམ་ཚིག་ལྗེས་བྱིས་ལྗེས་བྱིས་མ་བསྐྱུངས་པས།

DAM TSHI TSHUL TRIM TSHUL ZHIN MA SUNG PAE
votos moralidade propriamente não guardar, proteger

Isso é porque, previamente, não guardamos nossos votos e nossa moralidade de forma adequada, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora, a arma afiada dessas más ações retorna contra nós.

ད་ནི་དམ་ཚིག་ལ་སྲོག་སྲོག་གཙང་བར་བྱ།

DA NI DAM TSHIG LA SOG TSANG WAR JA
de agora votos e os demais limpo, puro fazer, manter

Deste momento em diante, vamos manter nossos votos e nossa moralidade puros.

Quando encontramos geada, granizo e muitas situações que não nos agradam, isso é porque, previamente, não guardamos nossos votos e nossa moralidade de uma maneira adequada e agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante, vamos manter nossos votos e moralidades puros.

(leitura alternativa:)

Previamente, não guardamos nossos votos e moralidades de uma maneira adequada. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que somos perturbados por geada, granizo e muitas situações que nos desagradam. Deste momento em diante, vamos manter nossos votos e moralidades puros.

འདོད་པ་ཆེ་ལ་འབྱོར་བས་ཤོངས་བའི་ཚེ།

DOE PA CHE LA JOR WAE PHONG WAI TSHE
desejo grande para fortuna, tesouro pobre, necessidade se, quando

Quando somos indulgentes em relação os muitos desejos e a nossa riqueza se transforma em pobreza,

སྤྱིན་དང་དགོན་མཚོན་མཚོན་པ་མ་བྱས་པས།

JIN DANG KON CHOG CHOE PA MA JAE PAE
presente excelentes* oferenda não feita
(aos que estão em necessidade) (*as Três Jóias: Buda, Darma e Sanga)

Isso é porque, previamente, não fomos generosos e não fizemos oferendas às Três Jóias, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དཀི་མཚོ་དབྱིན་ལས་ལ་བརྟེན་པར་བྱ།

DA NI CHOE JIN LAE LA TSON PAR JA
de agora oferecer presente ações no esforçar fazer

Deste momento em diante vamos nos dedicar a fazer oferendas e doações.

Quando somos indulgentes com muitos desejos de modo que a nossa riqueza se transforma em pobreza, isso é porque, previamente, não fomos generosos e não fizemos oferendas às Três Jóias de modo que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante, vamos nos esforçar em realizar oferendas e doações.

(leitura alternativa:)

Previamente, não fomos generosos e não realizamos oferendas para as Três Jóias. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que somos indulgentes com muitos desejos fazendo com que nossa riqueza se transforme em pobreza. Deste momento em diante, vamos nos esforçar em realizar oferendas e doações.

སྐྱེ་གཟུགས་དུ་ཏེ་འཁོར་གྱིས་བརྒྱས་བའི་ཚོ།

KYE ZU NGAN TE KHOR GYI NYAE WAI TSHE
corpo forma mal, assim, círculos, pelos escarnio, desprezo se, quando
feito então companheiros

Quando, tendo corpos feios e somos desprezados pelos nossos companheiros,

སྐྱེ་གཟུགས་དུ་ཏེ་ཁོང་བློས་བསྐྱེགས་བ་ཡིས།

KU ZU NGAN TE KHONG TRO SE WA YI
corpo mal assim irritar-se destruir com fogo+ devido a
(digno)

(* O corpo do Buda em pinturas, estátuas, etc.) (+ ou qualquer forma de destruição)

Isso é porque, previamente, nos irritávamos com imagens sagradas mal formadas e as queimávamos, e

ལས་དུ་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དཀི་ལྟ་བཞེངས་དང་རྒྱ་རིང་བར་བྱ།

DA NI LHA ZHENG NGANG GYU RING WAR JA
de agora deuses fazer carácter longo tempo, fazer
(estátuas) pacientemente

Deste momento em diante, vamos fazer imagens das deidades e, pacientemente, suavizar nosso caráter.

Quando, tendo corpos feios, somos menosprezados pelos nossos companheiros, isso é porque, previamente, nos irritávamos com imagens sagradas mal formadas e as destruíamos, de modo que, agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante, vamos fazer imagens e, pacientemente, suavizar o nosso carácter.

(leitura alternativa:)

Previamente, nos irritamos com imagens mal formadas e as destruíamos. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós de modo que temos corpos feios e somos desprezados pelos nossos companheiros. Deste momento em diante, vamos fazer imagens das deidades e, pacientemente, suavizar nosso carácter.

གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཆགས་སྤང་འབྲུགས་པའི་ཚོ།

GANG TAR JAE KYANG CHAG DANG TRUG PAI TSHE
o que quer tal qual feito contínuo apego raiva, problemas quando ódio*

(i.e. não importa a quantidade de Dharma que fazemos)

(*Não importa como agimos em relação aos outros, nunca ganhamos plena satisfação)

Quando, não importa o que fazemos, somos continuamente perturbados por raiva e desejo,

མ་རུང་རྒྱུད་དན་རངས་སྲུ་བཅུག་པ་ཡིས།

MA RUNG GYU NGAN RENG SU CHUG PA YI
atroz, carácter mal duro para entrar, começar devido a muito perverso

[e.g. provocamos um louco e rimos dos seus atos, ou contamos estórias falsas para atizar a inveja de um marido ciumento]

Isso é porque, previamente, agitávamos aqueles que já eram rudes e cheios de vícios, e

ལས་དན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་རངས་ཁྱོད་སྤངས་ནས་དབྱུང་བར་བྱ།

DA NI RENG KHYOD DRUNG NAE JUNG WAR JA
de agora duro, você eliminar desde expulsar fazer forte

Deste momento em diante, vamos eliminar completamente quaisquer faltas de bondade em relação aos outros.

Quando, não importa o que fazemos, sempre somos perturbados por raiva e desejo, isso é porque, previamente, provocamos aqueles que já eram rudes e cheios de vícios de modo que, agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante, vamos completamente eliminar toda a falta de bondade em relação aos outros.

(leitura alternativa:)

Previamente, provocamos aqueles que já eram rudes e cheios de vícios. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que não importa o que fazemos, somos continuamente perturbados por raiva e desejo. Deste momento em diante, vamos eliminar completamente toda a falta de bondade em relação aos outros.

ལྷུབ་པ་གང་བྱས་དམིགས་སུ་མ་སོང་ཚོ།

DRUB PA prática	GANG o que quer	JAE feito	MIG objeto	SU para	MA não	SONG alcançou atingiu	TSHE quando, se
---------------------------	---------------------------	---------------------	----------------------	-------------------	------------------	------------------------------------	---------------------------

Quando, não importa a prática que fazemos, não podemos realizar nossa intenção,

ལྟ་བུ་དམན་པ་ལོང་དུ་ཞུགས་པ་ཡིས།

TA WA opinião, visão* (* de egoísmo e pecado)	MAN PA vulgar, baixo	KHONG DU dentro (mente)	ZHU PA entrar	YI devido a
--	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------

Isso é porque, previamente, enchemos nossas mentes com atitudes egoístas, e,

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དཀི་ཅི་བྱེད་གཞན་དོན་ཉིད་དུ་བྱ།

DA NI de agora	CHI o que quer	JE fazer	ZHAN DON outros benefício	NYI DUJA verdadeiramente fazer
--------------------------	--------------------------	--------------------	-------------------------------------	--

Deste momento em diante, o que quer que façamos, será para benefícios dos outros.

Quando, não importa que prática fizermos, nunca realizamos nossa intenção, isso é porque, previamente, enchemos nossas mentes com atitudes egoístas de modo que, agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante, o que quer que façamos será para benefício dos seres.

(leitura alternativa:)

Previamente, preenchemos nossas mentes com atitudes egoístas. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que, não importa que prática façamos, não realizamos nossas intenções. Deste momento em diante, o que quer que façamos será para benefício dos outros.

དགེ་སྦྱོར་བྱས་ཀྱང་རང་རྒྱུད་མ་སྐྱལ་ཚོ།

GE virtude	JOR prática	JAE feita	KYANG ainda	RANG GYU minha mente	MA não	THUL disciplinado*	TSHE quando
----------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------------	------------------	------------------------------	-----------------------

[*e.g. não prestando atenção ao ensinamento, ou pensando que você é o único que importa]

Quando, ainda que tenhamos praticado virtude, a nossa mente permanece indisciplinada,

ཚེ་འདི་ཚེ་ཐབས་དང་དུ་སྒྲངས་བ་ཡིས།

TSHE DI CHE THAB DANG DU LANG WA YI
vida esta orgulho praticar com força devido a

Isso é porque, previamente, nesta vida, lutamos por sucesso mundano e destaque, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་ཐར་བ་འདོད་ལ་བསྐྱེལ་བར་བྱ།

DA NI THAR PA DO LA DRIL WA JA
de agora liberar desejo para viver, comportar fazer

Desse momento em diante, vamos cultivar apenas nosso anseio pela liberação.

Quando, embora tenhamos praticado virtude, nossas mentes permanecem indisciplinadas, isso é porque, previamente, nesta vida, lutamos por sucesso mundano e destaque, de modo que, agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante, vamos cultivar apenas nosso anseio pela liberação.

(leitura alternativa:)

Mais cedo, nesta vida, lutamos por sucesso mundano e destaque. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que, embora tenhamos praticado virtude, nossas mentes permanecem indisciplinadas. Deste momento em diante, vamos apenas cultivar nosso anseio pela liberação.

འདུས་མ་ཐག་ལ་བརྟགས་ཤིང་འཁྱོད་བའི་ཚེ།

DU MA THAG LA TA SHING GYO WAI TSHE
juntos imediatamente para vendo arrependimento* quando
(*nos sentimos incômodos e culpados com eles)

Quando nos sentimos incômodos tão logo encontramos outras pessoas

ཐེལ་མེད་གསར་འགྲོགས་མཐོ་ཁ་འབྱིམས་བ་ཡིས།

TREL ME SAR DRO THO KHA DRIM PA YI
sem vergonha novos amigos alto, nobres diminuídos* devido a
(* i.e. agimos como se fossemos muito maiores que eles]

Isso é porque, previamente, nos fizemos vergonhosamente grandes para aos novos amigos que encontramos, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དེ་ནི་ཡིངས་ལ་འགྲོགས་ལུགས་གཟུབ་པར་བྱ།

DA NI **YONG LA** **DRO LU** **ZAB PAR** **JA**
de agora todos para amigo maneira, cuidado fazer
comportar-se bem

Deste momento em diante, vamos agir com cuidado e amigavelmente em relação a todos.

Quando nos sentimos incômodos tão logo encontramos outras pessoas, isso é porque, previamente, fizemos-nos, sem vergonha, passar por grandes para os novos amigos que conhecemos e, agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante, vamos agir com cuidado e amigavelmente em relação a todos.

(leitura alternativa:)

Previamente, fizemos-nos, sem vergonha, passar por grandes para os novos amigos que conhecemos. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que nos sentimos incômodos tão logo encontremos os outros. Deste momento em diante, vamos agir com cuidado e amigavelmente em relação a todos.

གཞན་གྱི་མུག་སྐྱོས་རང་ཉིད་བསྐྱུས་བའི་ཚེ།

ZHAN GYI **MU KYO** **RANG NYI** **LU WAI** **TSHE**
outros de insulto* eu enganar quando
(*palavras que perturbam, agredem a mi me a minha reputação)

Quando somos enganados pelas más ações dos outros,

རང་ཉིད་ང་རྒྱལ་གཏོགས་འདོད་ཆེ་བས་ལན།

RANG NYI **NGA GYAL** **TOG DOE** **CHE WAE** **LAN**
eu mesmo orgulho grande ambição por essa razão

É porque previamente fomos orgulhosos e, de uma forma egoísta, ambiciosos, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

དེ་ནི་གང་ལ་འདོད་པ་ཚུང་བར་བྱ།

DA NI **GANG** **LA DOD PA** **CHUNG WAR JA**
de agora que quer para desejar, gostar diminuir fazer

Deste momento em diante, vamos eliminar todo o desejo do que quer que seja apelativo para nós.

Quando somos enganados pelas más ações dos outros, isso é porque previamente, fomos orgulhosos e ambiciosos de uma forma egoísta, e agora a

arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Desse momento em diante, vamos eliminar nosso desejo do que quer que seja apelativo para nós.

(leitura alternativa:)

Previamente, fomos orgulhosos e, de uma maneira egoísta, orgulhosos. Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que somos enganados pelas más ações dos outros. Deste momento em diante, vamos eliminar nosso desejo do que quer que seja apelativo para nós.

ཉན་བཤད་ཆགས་སྤང་གྲོགས་སྲུ་སོང་བའི་ཚོ།

NYAN SHA CHAG DANG DROG SU SONG WAI TSHE
ouvir dizer, desejo, raiva assistente como surge quando
discutir apreensão

[Quando escuto coisas que gosto ou não-gosto, desejo e raiva emergem, e as coisas que eu digo fazem com que os outros sintam, também, desejo ou raiva.]

Quando desejo e raiva influenciam a forma com que escutamos e falamos,

བདུད་ཀྱི་སྐྱོན་རྣམས་སྤྱིང་ལ་མ་བསམ་བས།

DU KYI KYON NAM NYING LA MA SAM PAE
mara, de faltas, pecados coração, para não pensar
demônios mente

[i.e. não sabendo que elas estavam ali, não fizemos esforços para purificá-las]

Isso é porque, previamente, não fomos atentos às faltas de predisposição demoníaca em nossas mentes, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་འགལ་སྐྱེན་བརྟགས་ནས་སྤང་བར་བྱ།

DA NI GAL KYEN TAG NAE PANG WA JA
de agora errado, situações reconhecer então abandonar fazer
errôneo*

[*as visões equivocadas em nossa mente que nos levam a realizar todas as ações erradas]

Deste momento em diante, vamos reconhecer todas as situações que podem nos desviar.

Quando desejo e raiva influenciam a forma que escutamos e falamos, isso é porque, previamente, não fomos atentos às faltas de predisposição demoníaca em nossa mente de modo que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante, vamos reconhecer e abandonar todas as situações que podem nos desviar.

(leitura alternativa:)

Previamente, não fomos atentos às faltas de predisposições demoníacas em nossas mentes. Agora, a arma afiada dessas más ações se voltam contra nós,

de modo que o desejo e a raiva influenciam a forma como escutamos e falamos. Deste momento em diante, vamos reconhecer e abandonar todas as situações que podem nos desviar.

བཟང་བྱས་ཐམས་ཅད་ངན་དུ་ལོག་པའི་ཚེ།

ZANG **JAE** **THAM CHE** **NGAN DU** **LOG PAI** **TSHE**
 o que quer fazer todo mal como reverter quando
 que seja bom

Quanto todo o bem que tentamos acaba mal,

དྲིན་ལན་ཐམས་ཅད་ལོག་པར་གཞལ་བ་ཡིས།

DRIN **LAN** **THAM CHE** **LOG PAR** **ZHAL WA** **YI**
 bondade retribuir todo devolvemos* pesado devido a
 (retorno ingrato por um serviço realizado)

[*e.g. alguém nos empresta dinheiro, mas então negamos isso e os acusamos de estar tentando nos enganar]

Isso é porque, previamente, retribuimos bondade com agressão e dano, e

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

De modo que agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་དྲིན་ལན་སྤྱི་བོས་བྲང་བར་བྱ།

DA NI **DRIN** **LAN** **CHI WO** **LANG WAR** **JA**
 de agora bondade lembrar , topo da cabeça tomar, aceitar
 fazer retribuir (muito respeitoso)

Deste momento em diante, vamos, cheios de com gratidão e cuidado, devolver toda a bondade que recebemos.

Quando todo o bem que tentamos fazer acaba mal, isso é porque previamente retribuimos bondade com agressão e dano, de modo que, agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante, vamos, cheios de gratidão e cuidado, devolver toda a bondade que recebemos.

(leitura alternativa:)

Previamente, retribuimos a bondade com agressão e dano. Agora, a arma afiada dessas más ações se volta contra nós, de modo que todo o bem que tentamos acaba mal. Deste momento em diante, vamos, cheios de gratidão e cuidado, devolver toda bondade que recebemos.

འདོད་དུས་མི་འདོད་ཐོག་ཏུ་བབ་པ་རྣམས།

DOE **DU** **MI** **DOE** **THOG TU** **BAB PA NAM**
 desejo quando não gostar sobre descer

(o fruto das minhas próprias ações prévias)

[Se eu queria algo, mas, ao contrário, consigo o que eu não queria, e os planos que fiz para obter alegria acabam apenas em tristeza.]

Quando o que desejamos é sufocado pelo que achamos indesejável.

མགར་བ་རང་གི་རལ་གྲིས་བསད་པ་ལྟར།

GAR WA RANG GI RAL DRI SAE PA TAR
ferreiro si de espada matar como

Somos como um ferreiro, que é morto pela espada que ele mesmo fez, pois

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora a arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་སྤྲིག་པའི་ལས་ལ་བག་ཡོད་བྱ།

DA NI DIG PAI LAE LA BAG YO E JA
de agora pecados ações para cuidado fazer

Deste momento em diante, vamos tomar cuidado para evitar todas as atividades não-virtuosas.

Quando o que desejamos é sufocado pelo que consideramos indesejável, somos como um ferreiro que é morto pela espada que ele mesmo fez pois agora a arma afiada das nossas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante, vamos tomar cuidado para evitar todas as atividades não-virtuosas.

ངན་སྡོད་རྣམས་སུ་དུམ་ཕྱིད་བ་རྣམས།

NGAN SONG NAM SU DU KHA NYONG WA NAM
reinos inferiores* no sofrimento experiência, todo
(* infernos, fantasmas famintos e animais) passar por

Quando experienciamos todo os sofrimentos dos três reinos inferiores,

མདའ་མཁན་རང་གི་མདའ་ཡིས་བསད་པ་ལྟར།

DA KHAN RANG GI DA YI SAE PA TAR
flecheiros si de flecha através morto como

Somos como um flecheiro que é morto pela sua própria flecha, pois

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

Agora a arma afiada de nossas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་སྤྲིག་པའི་ལས་ལ་བག་ཡོད་བྱ།

DA NI DIG PAI LAE LA BAG YO E JA
de agora pecado de ações para cuidadosamente fazer

Deste momento em diante vamos evitar toda a atividade não-virtuosa.

Quando experienciamos todos os sofrimentos dos três reinos inferiores, somos como um flecheiro que é morto pela sua própria flecha pois agora a arma

afiada das nossas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante, vamos tomar cuidado para evitar toda a atividade não-virtuosa.

མིམ་གྱི་སྤྱི་བཟོ་ལ་ཐོག་ས་ཏུ་བབ་པ་ཡང་།

KHYIM KYI DU NGAL THOG TU BAB PA YANG
casa de sofrimento no topo descer também

Além disso, quando somos oprimidos por problemas e preocupações com a casa e a família,

བསྐྱབས་བའི་བྱ་ཚ་ཕ་མ་གསོད་པ་ལྟར།

KYANG WAI BU TSA PHA MO SOE PA TAR
protegido filho pai mãe morto como

[Não importa quanto tempo e dinheiro os pais gastem com seus filhos, não há certeza de que irão ser retribuídos com amor, e, de forma semelhante, o mesmo é verdade para nossa casa e assuntos domésticos, nunca podemos estar seguros de que eles irão nos trazer a felicidade que esperamos.]

Somos como pais que são assassinados pelos filhos que protegeram e cuidaram, pois

ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

LAE NGAN TSHON CHA RANG LA KHOR WA YIN

A arma afiada dessas más ações se volta contra nós.

ད་ནི་རྟོག་པར་རབ་ཏུ་འབྱུང་བར་རིགས།

DA NI TAG PAR RAB TU JUNG WAR RIG
de agora sempre ser um monge família*
(* i.e. renunciar o samsara)

Deste momento em diante, vamos sempre permanecer na família dos renunciantes.

Além disso, quando somos oprimidos por problemas e preocupações com a casa e a família, somos como pais que são assassinados pelos filhos que protegeram e cuidaram pois a arma afiada das nossas más ações se volta contra nós. Deste momento em diante, vamos sempre permanecer na família dos renunciantes.

དེ་ལྟར་ལགས་པས་དག་པོ་བདག་གིས་ཟིན།

DE TAR LAG PAE DRA WO DA GI ZIN
como esse é e então inimigo, mim por reconheço e sustento
auto-consideração

Desta forma, eu venho a reconhecer o meu inimigo.

འང་བས་ནས་བསྐྱབས་བའི་ཚོམ་རྒྱུན་བདག་གིས་ཟིན།

JAB NAE LU WAI CHOM KUN DAG GI ZIN
disfarce, desde enganador ladrão mim por reconheço e sustento
camuflagem

Eu reconheço o ladrão, disfarçado, que me engana.

རང་དུ་བརྟུན་ནས་བསྐྱེ་བ་བདག་གིས་ཟིན།

RANG DU DZU NAE LU WA DA GI ZIN
eu como passando por mim desde engano mim por reconheço e sustento

[O ego apreendedor finge ser eu; sempre diz “eu sou” e “isso sou eu.” Mas, na verdade, ele é o meu inimigo, a fonte de todos os meus problemas.]

Eu reconheço este enganador que se faz passar por mim

ཨེ་མ་བདག་འཛིན་འདི་ཡིན་ཐེ་ཚོམ་གཙོད།

E MA DA DZIN DI YIN THE TSOM CHOE
fantástico eu apego este é dúvida# corto
(acreditando fortemente em ‘eu’ e ‘meu’)

[# Todas as dúvidas advindas de acreditar que eu sou um ego ou uma entidade vulnerável precisam de proteção e tratamento especial. Agora, o ego apreendedor não possui mais apoio na minha mente uma vez que foi visto, claramente, como sendo a fonte de todos os os meus problemas]

Fantástico! Cortei todas as dúvidas no que diz respeito a verdade sobre esse “apreendido-a-um-si-mesmo”.

Desta forma, eu venho a reconhecer o meu inimigo. Eu reconheço esse ladrão disfarçado que me engana. Eu reconheço este enganador que se faz passar por mim. Fantástico! Cortei todas as dúvidas no que diz respeito a verdade sobre esse “apreendido-a-um-si-mesmo”.

ད་ནི་ལས་ཀྱི་མཚོན་ཆ་ལྔ་ལ་བསྐྱོད།

DA NI LAE KYI TSHON CHA LAE LA KOR
agora* atos, de arma afiada cérebro, ao redor giro
carma#

[*Agora eu cesso de confiar no ego apreendedor e emergo como Yamantaka.]

[# Todo o carma, seja bom ou ruim, eu destruo por remover o conceito de um ser realmente existente sobre o qual tal carma poderia amadurecer. Agora, eu sei que este egoísmo e apreensão não são a minha verdadeira identidade; eu vejo isso claramente pois este é o inimigo. Assim, mantendo a minha mente livre de apreensão, eu não sou diferente de Yamantaka, que destrói o Senhor da Morte, aquele que aterroriza aqueles que acreditam no ego.]

Agora, eu giro a arma afiada do karma sobre a minha cabeça,

ཐྱོས་བའི་ཚུལ་གྱིས་ལན་གསུམ་ལྔ་ལ་བསྐྱོད།

TRO WAI TSHUL GYI LAN SUM LAE LA KOR
khrodha, forma maneira através vezes três giro ao redor da cabeça irada do Buda (i.e. com compaixão)

Três vezes eu a giro, à maneira deste Buda irado.¹

བདེན་གཉིས་ཞབས་བབས་ཤེས་སྤྱོད་མིག་དཔེད།

DEN NYI ZHAB DRAE THAB SHE CHAN MIG DENG
verdade duas* pés bem separados método sabedoria olhos bem abertos
(*verdade relativa e absoluta)

Com meus pés das duas verdades firmemente plantados e separados, meus olhos de método e sabedoria abertos e brilhantes.

¹ Inserir uma imagem de Yamantaka com cara de búfalo.

སྟོབས་བཞི་མཆོ་བ་གཙོགས་པ་དག་ལ་བ་སྐྱོན།

TOB ZHI CHE WA TSHIG PA DRA LA NUN
poder quatro grande mostro inimigos# para perfuro*
poderosos dentes

(# apego a crença de um ego apreendedor)

[* Esses são os quatro fatores essenciais para remover os efeitos cármicos da auto-consideração. Primeiro, confesse diante de um objeto puro, tal qual Vajrasattva, um estátua do Buda ou o templo de Bodhgaya. Segundo, sinta intenso arrependimento, como se tivesse comido veneno e fosse morrer. Terceiro, confesse completamente de modo que toda a fixação persistente seja cortada. Quarta, prometa nunca mais agir dessa maneira.]

Minhas presas das quatro potências perfuram o inimigo.

Agora, eu giro a arma afiada do karma ao redor da minha cabeça; três vezes eu giro, na maneira deste Buda irado. Com meus pés das duas verdades firmemente plantados e separados, meus olhos de método e sabedoria estão abertos e brilhantes. Minhas presas das quatro potências perfuram o inimigo.

དག་པོ་གཟིར་བའི་རིག་སྐྱེགས་རྒྱལ་པོ་ཡང་།

DRA WO ZIR WAI RIG NGAG GYAL PO YANG
inimigos pressiono, lucidez mantra rei também*
controle (Yamantaka)

(* Aqueles que causam problemas devido às suas ações de auto-consideração)

Eu, Yamantanka, rei do Tantra, destruidor dos inimigos,

འཁོར་བའི་ནགས་སུ་རང་དབང་མ་མཚེས་བར།

KHOR WAI NAG SU RANG WANG MA CHI WAR
samsara floresta no eu poder não ser, ter

[Ao utilizarmos a visualização de nós mesmos como o poderoso e aterrorizador Yamantaka, fazemos emergir o poder brilhante da nossa lucidez intrínseca para destruir a influência agressiva da apreensão habitual. Esta seção é como a prática de Chod, na qual a minha lucidez é separada da minha consciência dual e da auto-apreciação egóica com o meu corpo.]

Brandir a arma afiada do karma que mantém os seres impotentes na floresta do samsara.

ལས་ཀྱི་མཚོན་ཆ་ཐོགས་ནས་རྒྱལ་པ་ཡིས།

LAE KYI TSHON CHA THOG NAE GYUG PA YI
carma de armas afiadas sustento até então correndo por este

Então eu venho correndo, aprisionando,

བདག་འདྲིན་འགོང་པོ་ཅེས་བའི་གདུག་རྩལ་ཅན།

DAG DZIN GONG PO CHE WAI DUG TSUB CHAN
apegado a demônio, chamado rude e perigoso
'eu' e 'meu' causador de problemas

[O 'si mesmo' é fabricado com conceitos e sentimentos e assim acreditado como uma essência pessoal imutável]

O muito rude e perigoso chamado 'o demônio da apreensão a um eu',

རང་གཞན་སྤང་དུ་འཇུག་པའི་དམ་ཉམས་ལྷག།

RANG ZHAN PHUNG DU JUG PAI DAM NYAM KHUG
eu outros pedaços como fazer votos falhar, trazer

[i.e. perder nossos votos significa perder nossa chance de iluminação] deteriorar

Aquele que causa a deterioração dos votos, fragmentando a mim e aos outros.

Eu, Yamantaka, rei do tantra, destruidor dos inimigos, brando a arma afiada do karma que mantém os seres impotentes na floresta do samsara. Então, eu venho, correndo e aprisionado o muito rude e perigoso chamado 'o demônio da apreensão a um eu', aquele que causa a deterioração dos votos, fragmentando a mim mesmo e aos outros.

ལུག་ཅིག་ལུག་ཅིག་ལྷོ་བོ་ག་ཤིན་རྗེ་ག་ཤེད།

KHU CHI KHU CHI TRO WO SHIN JE SHE
trago! (ego) trago! irado, Yamantaka
khrodha

Eu, o irado Yamantaka, trago o ego! Eu o trago !

རྩོབ་ཅིག་རྩོབ་ཅིག་དབྱ་བདག་སྡིང་ལ་བསྐྱུན།

GYO CHI GYO CHI DRA DA NYING LA NUN
bato! bato! inimigo ego coração no perfuro, atinjo

Bato nele! Bato nele! Atinjo meu inimigo, este ego apreendedor, no coração!

ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TOG PAI GO LA CHEM SE CHEM
perder, destruir fazer pensamento cabeça sobre bate, pise

(Devido a apreensão que surge da ignorância da vacuidade, a verdadeira atualidade de todos os fenômenos, emergem muitos pensamentos, maculados pelos cinco venenos. Então, graças a ação mobilizada por esta influência, os seres constroem o karma que os levam a nascer nos seis reinos do samsara.)

Eu piso na cabeça dos pensamentos que me fazem fragmentar.

དབྱ་བདག་ག་ཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA
inimigo ego assassino# coração no mate+
(apegando-se ao 'eu' e 'mim') (i.e. além do reavivamento)

[# Ele nos persegue como um assassino que quer roubar nossa identidade, usurpar-nos e destruir-nos.]
[+ O ego é morto pela força da nossa sabedoria i.e. deixando a apreensão, permitimos que ele se dissolva em sua própria vacuidade, desaparecendo sem deixar rastros.]

Eu mato o coração deste inimigo assassino, meu ego ilusório!

Eu, o irado Yamantaka, trago o ego! Eu o trago! Eu bato nele! Eu bato nele! Eu atinjo o inimigo, este ego apreendedor, no coração! Eu piso na cabeça desses pensamentos que me fragmentam. Eu atinjo o coração desse inimigo assassino, meu ego ilusório!

རྩོ་རྩོ་ཡི་དམ་ཆེན་པོ་རྩུ་འབྲུལ་བསྐྱེད།

HUNG HUNG YI DAM CHEN PO DZU TRUL KYE
** deidade de conexão+ grande milagre# causa de desenvolvimento*

[* Símbolo das cinco cognições prístinas; ao dizer isto ganhamos mais poder para ser completamente Yamantaka.]

[+ A deidade de conexão é aquela que nos liga ao nosso potencial búdico e nos apoia a despertá-lo em sua totalidade. Somos conectados a esta deidade através da iniciação, votos e prática.]

[# i.e. o poder da vacuidade]

Hung! Hung! Eu, a grande deidade de conexão, trago a tona meu poder milagroso.

ཇི་ཇི་དག་བོ་འདི་ཉིད་དམ་ལ་ཐོགས།

DZA DZA DRA WO DI NYI DAM LA THOG
venha! venha! inimigo este force com impedir
(apego) seu voto (ate-o tão fortemente que ele não escape)

Estou aqui! Estou aqui! Atando o inimigo, eu o torno impotente.

ཕཌ་ཕཌ་འཆི་བདག་ཆེན་པོས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

PHAT PHAT CHI DAG CHEN POE DRAL DU SOL
Corte! Corte! morte senhor grande mate por favor

Corto! Corto! Sendo o conquistador do senhor da morte, eu mato o ego apreendedor!

ཤིག་ཤིག་འཛིན་པའི་མདུད་པ་བཅད་དུ་གསོལ།

SHIG SHIG DZIN PAI DU PA CHAE DU SOL
solte! solte! apreensão nó corte por favor

[Ao relaxar nosso punho, nossas mãos se liberam por si mesmas.]

Liberado! Liberado! O nó da apreensão é liberado!

Hung. Hung. Eu, a grande deidade de conexão, trago a tona meu poder milagroso! Eu estou aqui! eu estou aqui! Atando o inimigo, o torno impotente. Eu corto! Eu corto! Sendo o conquistador do senhor da morte, eu mato o ego apreendedor! Liberado! Liberado! O nó da apreensão é cortado!

ཚུར་བྱོན་ཡི་དམ་ཆེན་པོ་གསོན་རྗེ་གཤེད།

TSHUR JON YI DAM CHEN PO SHIN JE SHE
a este lugar venha deidade de conexão grande Yamantaka

[A deidade de conexão ata nossa mente de volta a atualidade. A deidade corta direto a confusão dual e a decepção da auto-identificação construída para revelar o potencial de Buda e amadurecê-lo na mandala. Agora recitamos como se estivéssemos no nosso corpo usual e chamamos Yamantaka como se ele fosse outro, diferente de nós. No entanto, de fato, somos não-duais.]

Grande deidade de conexão, Yamantaka, venha a este lugar!

འཁོར་བའི་ལས་ཀྱི་འདམ་རྩལ་སྐྱུར་བ་ཡིས།

KHOR WAI LAE KYI DAM DZAB JAR WA YI
samsara ações de pântano, mistura, devido, através
fossa composto

Por habitar este pântano surgido da atividade samsárica

ལས་དང་ཉོན་མོངས་དུག་ལྡའི་རྒྱལ་བུ་འདི།

LAE DANG NYON MONG DU NGAI KYAL BU DI
atos e aflições venenos cinco* bolsa de couro# este

[*estupidez, raiva, desejo, orgulho e ciúme]

[# a bolsa de pele do meu corpo cheia de impulso e confusão]

Eu existo como uma bolsa de couro cheia das cinco aflições e de suas atividades.

ད་ལྟ་ནི་ད་དུ་ཤག་ཤག་དབུལ་དུ་གསོལ།

DAN TAR NYI DU SHA SHA DRAL DU SOL

agora imediatamente rápido rápido mate, destrua+ por favor

[+Yamantaka, a manifestação compassiva da sabedoria primordial usa a bolsa do nosso karma (o fruto da atividade egóica) como uma arma para bater e aniquilar a auto-consideração do ego, a progênie auto-referente da ignorância. Por causa do seu grande poder e compaixão, ao invés de girar a arma de rodas afiadas da ignorância, dualidade e identificação egóica causando-nos ainda mais sofrimento, ele garante que a própria força da limitação destrói toda a limitação. Neste sentido, o veneno, ao ser tomado com habilidade, aumenta a claridade da mente, à maneira do pavão.]

Rápido! Rápido! Você deve imediatamente destruir toda a auto-consideração!

Grande deidade de conexão, Yamantaka, venha a este lugar! Por habitar este pântano surgido da atividade samsárica, eu existo como uma bolsa de couro cheia das cinco aflições venenosas e das suas atividades. Rápido! Rápido! você deve imediatamente destruir toda a auto-consideração!

ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱུ་ལ་བསྐྱུལ་གྱུར་གྱུང་།

NGAN SONG SUM DU DUG LA KYAL GYUR KYANG

inferiores reinos* três nos miséria para põe faz embora, mas
(* infernos, fantasmas famintos, animal) (pelo apego)

Ainda que imerso na miséria dos três reinos inferiores,

སྲིད་མི་ཤེས་པར་རྒྱུ་ལ་རྒྱུག་པ་ཡིས།

SI MI SHE PAR GYU LA GYU PA YI

possível não saber causa para retornar, correr devido a
(i.e. apreender)

(desejo excessivo, como alguém que come pimenta, queima sua mente e ainda assim quer mais disso no seu prato)

Eu ainda continuo correndo atrás da causa, nunca sentindo que eu tenho o suficiente.

ཕུང་བྱེད་རྫོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TOG PAI GO LA CHEM SE CHEM

perder, destruir fazer pensamento cabeça sobre bater, pisar

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་ག་ཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

inimigo ego+ criador-de-problemas coração no mate

[+ Ainda que eu esteja fazendo esse pedido de coração para Yamantaka me apoiar a sair da prisão da limitação da delusão, faço esse pedido com a compreensão Mahayana de que estou pedindo para o benefício de todos os seres sencientes e imagino-os estando todos ao meu redor, suplicando comigo.

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Ainda que eu esteja imerso na miséria dos três reinos inferiores do samsara, eu continuo correndo atrás da causa, nunca sentindo que tenho o suficiente. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração do inimigo assassino, o ego em que acredito!

འདོད་ཐག་ཉེ་ལ་སྐྱབ་བའི་བཙོན་འགྲུས་ལྗང་།

DOE THAG NYE LA DRUB WAI TSON DRUE CHUNG
desejo rápido, perto para praticar esforço diligência pouca
(i.e. desejamos a iluminação nesta mesma vida).

Eu tenho um grande desejo por resultados rápidos ainda que ponha pouco esforço na minha prática, e,

བྱ་བྱེད་མང་ལ་གང་ཡང་མཐར་མི་ཕྱིན།

JA JE MANG LA GANG YANG THAR MI CHIN
ações fazer muitas para o que quer ainda no fim não alcançar,
vir a

Embora eu me engaje em muitas atividades, nenhuma delas se completa.

ཡུང་བྱེད་རྩོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TOG PAI GO LA CHEM SE CHEM
destrua fazer pensamentos cabeça sobre bata, pise

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དྲ་བདག་ག་ཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA
inimigo ego criador de obstáculos coração no matar

Mate o coração do demônio assassino, o ego em que acredito!

Eu tenho um grande desejo por resultados rápidos ainda que ponha pouco esforço em minha prática e, embora me engaje em muitas atividades, nenhuma delas se realiza. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que eu acredito!

ལྗིད་འདོད་ཆེ་ལ་དེ་རྒྱུ་ཚོགས་མི་གསོག།

KYI DOE CHE LA DE GYU TSHOG MI SOG
felicidade desejo grande para aquela causa virtudes não juntar,
não acumular

Tenho um grande desejo por felicidade ainda que não reúna as virtudes que são a sua causa, e,

སྐྱུག་སྐྱུག་ལྗང་ལ་འདོད་ནག་རྩམས་སེམས་ཆེ།

DU SAN CHUNG LA DOE NAG NGAM SEM CHE
miséria suportar pouco para desejo duro desejo forte mente grande
(e.g. Queremos ser yogues mas nos cansamos depois de cem prostrações)

Embora eu seja capaz de suportar pouco sofrimento, minha mente é cheia de grandes ambições.

ཡུང་བྱེད་རྩོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TOG PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Tenho um grande desejo por felicidade ainda que não reúna as virtudes que são a sua causa, e, embora seja capaz de suportar apenas pouco sofrimento, minha mente é cheia de grandes ambições. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

གསར་འཕྲོགས་ཆེ་ལ་བྲེལ་གཞུང་ཕྱི་ཐག་ཐུང་།

SAR DRO CHE LA DREL ZHUNG CHI THAG THUNG
novos amigos grande para sem vergonha depois duração curta

Faço um grande estardalhaço com meus novos amigos mas logo os descarto descaradamente.

སྡོད་དང་ཆེ་ལ་རྒྱ་འཕྲོག་ཆོལ་འཕྲོ་རེམ།

TO DAD CHE LA KU TROG TSHOL DRO REM
comida desejo grande para assaltar roubar procurando ir sempre

Tenho um grande desejo por comida e, assim, eu saio procurando por chances para assaltar e roubar.

ཐུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TOG PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!!

དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Eu faço um grande estardalhaço com meus novos amigos e logo os descarto descaradamente. Tenho um grande desejo por comida e logo vou atrás de chances de assaltar e roubar. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

འགས་གསལ་གཞུང་གཞུང་སྡིང་མའམ་ལ་ཞེ་མུག་ཆེ།

KHA SA ZHO LONG KHAE LA ZHE MU CHE
pedido encorajando caridade especialista, para atitude ansioso muito
indireto*, que vai beneficiar você# habilidoso (em ganchos, apertados com desejo)

[*Lisonjeando para obter favores. Quando você diz a alguém que o dinheiro que ela lhe emprestou ano passado foi muito benéfico, e que você o usou para o Dharma, de modo que gerou mérito para esta pessoa. Assim, indiretamente, você os está encorajando para que ofereçam recursos novamente a você.]

[# Por exemplo, se você diz a alguém que Mrs. Smith pagou metade da nova roda de oração mas agora não há fundos para completar o trabalho e isso é muito triste. Ao falar dessa forma, encorajamos a pessoa a ser generosa conosco.)

Eu sou um especialista em fazer pedidos indiretos e, encorajando a ajuda desta forma, minha mente está sempre vigilante na direção dos meu próprios benefícios.

བསྐྱོ་སོག་རེམ་ལ་ཡོང་ཀྱང་སེར་སྣམ་བཅིངས།

DU SO REM LA YONG KYANG SER NAE CHING
coleção acumular, forte, para vir também avareza* atar
juntar sempre (* i.e. nunca achamos que temos o bastante)

Embora eu esteja sempre coletando e acumulando, ainda estou atado à avareza.

ཕུང་བྱེད་རྫོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TOG PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དམ་བདག་ག་ཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Eu sou um especialista em fazer pedidos indiretos e encorajar ajuda de modo que minha mente está sempre vigilante na direção dos meus próprios benefícios. Ainda que eu sempre esteja coletado e acumulando, ainda estou atado a avareza. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཀུན་ལ་བྱས་བ་ཚུང་ཞིང་སྤྲུག་ཡུས་ཆེ།

KUN LA JE WA CHUNG ZHING DUG YUE CHE
todos para fazer pouco ainda impressionante reivindicações grandes

[* E.g. um político que realmente não faz nada para as pessoas que votaram nele ainda que quando tenta se reeleger diz que fez bastante e por isso tais pessoas devem votar nele.]

Faço muito pouco pelos outros, ainda que espere muito em retribuição.

རང་ལ་བྱེད་ཁ་མེད་ལ་རྣམས་པོ་ཆེ།

RANG LA KHYER KHA ME LA NGAM PO CHE
eu para empoderar, sem para orgulho, ambição grande
mobilizar com

[Nunca tentamos propriamente ainda que desejamos que ser grandiosos.]

Eu nunca faço o que deveria, ainda que esteja cheio de ambições.

ཕུང་བྱེད་རྫོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TOG PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Faço muito pouco pelos outros ainda que espere bastante em retribuição. Nunca faço o que deveria, ainda que esteja cheio de grandes ambições. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ལོབ་པོན་མང་ལ་དམ་ཚིག་ལུས་ཤས་ཚུང་།

LOB PON MANG LA DAM TSHIG KHUR SHE CHUNG

professor muitos para, com votos peso quantidade pouca

Recebi votos tântricos de muitos Gurus, ainda que dificilmente os mantenha.

ལོབ་མ་མང་ལ་ཕན་ཐོགས་སྐྱོང་རན་ངན།

LOB MA MANG LA PHAN THO KYONG RAN NGAN

discípulos muitos para benéfico mantenho ruim

Tenho muitos alunos mas não cuido do seu bem-estar.

ཕུང་བྱེད་ཏོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེ་མ་སེ་ཆེ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Recebi votos tântricos de muitos gurus, ainda que dificilmente os mantenha. Tenho muitos discípulos, ainda que não cuide do seu bem-estar. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཁས་སྲུངས་ཆེ་ལ་ཕན་པའི་ཉམས་ལེན་ཚུང་།

KHAE LANG CHE LA PHAN PAI NYAM LEN CHUNG

promessa grande para benéfica prática pouca

Faço grandes promessas mas realizo pouca prática benéfica.

སྐྱེན་པ་ཆེ་ལ་བརྟགས་ན་ལྟ་འདྲེ་བྲེལ།

NYAN PA CHE LA TAG NA LHA DRE TREL

fama, renome grande para pensar quando deuses demônios vergonha (deuses menores)

[Por exemplo, as pessoas podem achar que somos grandes meditantes e assim permitimos, encorajando esta crença mesmo que saibamos que não temos nenhum poder meditativo.]

Embora eu tenha um grande renome, se a minha conduta presente fosse conhecida, mesmo os deuses locais e os demônios se envergonhariam.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དཱ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Faço grandes promessas mas realizo pouca prática benéfica. Ainda que tenha renome, se minha conduta presente fosse conhecida, mesmo os deuses locais e os demônios se envergonhariam. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཐོས་བྱ་ཚུང་ལ་སྡིང་སྐད་བད་ཁམ་ཆེ།

THO	GYA	CHUNG	LA	TONG	KAE	BAE	KHAM	CHE
escutar,	não	muito	para,	milhares	som	gritar,		grande
estudar			com			alto		

Estudei muito pouco ainda que esteja sempre falando alto.

ལུང་བྱ་ཚུང་ལ་མི་རྟོག་དགུ་ལ་རྟོག།

LUNG	GYA	CHUNG	LA	MI	TOG	GU	LA	TOG
citações,		pouco	com	não	pensar,	muitas	para	pensar,
referências					saber			saber

Conheço poucas citações ainda que dou voz a elas como se soubesse muitas.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དཱ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Estudei muito pouco ainda que esteja sempre falando alto! Sei apenas umas poucas citações ainda que dou voz a elas como se soubesse muitas. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

འཁོར་ལོག་གཤེད་མང་ལ་ལུར་མཁན་སུ་ཡང་མེད།

KHOR	YOG	MANG	LA	KHUR	KHAN	SU	YANG	ME
círculo	servos	muitos	por	respeitosamente	quem		mesmo	sem

Embora eu esteja arrodado por muitos servos, nenhum deles me mostra qualquer respeito.

དཔོན་པ་མང་ལ་རྒྱབ་རྟེན་མགོན་དང་བྲལ།

PON PO MANG LA GYAB TEN GON DANG DRAL
controlar, muitos com suportar proteger separado desde
administrar (não irão usar o seu poder para nos apoiar)

Tenho amigos em lugares elevados, ainda que nenhum deles me proteja ou apoie os meus interesses.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དལ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Ainda que esteja cercado por muitos servos, nenhum deles me mostra qualquer respeito. Tenho muitos amigos em posições elevadas, ainda que nenhum me proteja e apoie os meus interesses. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!.

གོ་ས་ཆེ་ལ་ཡོན་ཏན་འདྲེ་བས་ལུང་།

GO SA CHE LA YON TAN DRE BAE CHUNG
ser considerado, grande ainda qualidades mara, (comparativo) pouco
dignidade

Sustento altas posições ainda que as minhas qualidades sejam menores que as de um demônio, e

ལྷ་མ་ཆེ་ལ་ཆགས་སྤང་བདུད་པས་རྩུབ།

LA MA CHE LA CHAG DANG DUE PAE TSUB
guru* grande para desejo raiva mara, demônio (comparativo) rude
(*or bLa Ming, tendo o nome de ser um guru)

Pareço ser um grande guru, ainda que minha raiva e desejo sejam mais intensos do que um demônio mara perturbador.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དལ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Sustento altas posições ainda que as minhas qualidades sejam menores que as de um demônio, e, embora eu pareça ser um grande Guru, minha raiva e desejo

são mais intensos do que o de um demônio mara perturbador. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཏ་བ་མཐོ་ལ་སྤྱོད་པ་བྱི་ལས་ངན།

TA WA THO LA CHOE PA KHYI LAE NGAN
visão elevada ainda prático cães atos piores

Reivindico ter uma visão muito elevada ainda que meus atos sejam piores do que um cão, e,

ཡོན་ཏན་གཞི་མ་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་ལ་ཤོར།

YON TAN ZHI MA THAM CHAE LUNG LA SHOR
boas qualidades base tudo vento no perder
(i.e. meu treino) (de uma vida sem cuidado)

Jogo as bases das boas qualidades pela janela da impulsividade.

ཕུང་བྱེད་རྫོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྤྱིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!!

Reivindico ter uma visão elevada, ainda que meus atos sejam piores do que os de um cão, e jogo as bases das boas qualidades pela janela da impulsividade. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཞེ་འདོད་ཐམས་ཅད་རང་གི་སྤྱུགས་སུ་བཟུགས།

ZHE DOE THAM CHAE RANG GI PHUG SU CHUG
atitude desejoso tudo meu buraco no colocar
(esconder e manter em segredo)

[E.g. quando um monge ordenado mantém uma esposa secretamente, ou quando alguém, em sigilo, quebra o seu jejum com estoques escondidos de comida.]

Escondo todos os meus desejos e os satisfaço em segredo.

གྱོང་རྫོག་ཐམས་ཅད་དོན་མེད་གཞན་ལ་བྱེད།

GYONG KOR THAM CHAE DON ME ZHAN LA JED
retorcido, confuso, todos sentido sem outros para fazer
arrodar desnecessariamente

[e.g. Duzentos monges receberam, cada um, uma pequena porção de pano. Então um deles foi na direção dos outros e diz: "Seu pano é tão pequeno, por favor, me dê!" Ao coletar todo o tecido dessa forma, ele adquiriu uns bons metros de remendos.]

Com todas as minhas noções bizarras, eu ajo, sem sentido, em relação aos outros.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Escondo todos os meus desejos (e os satisfaço em segredo). Com todas as minhas noções bizarras, ajo sem sentido em relação aos outros. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ངུར་སྒྲིག་གྱོན་ནས་བསྟུང་སྐྱོབ་འདྲེ་ལ་ལུ།

NGUR MIG GYON NAE SUNG KYOB DRE LA ZHU
túnicas de monge, vestir então guardar*proteger demônios# para perguntar
vestes do Darma

(* e.g. Não confiamos que o Buda vai no ajudar quando estamos doentes.)

(# deuses locais não-budistas.)

Vestimos roupas do Darma ainda que procuremos deuses por proteção.

ལྷོམ་པ་བླངས་ལ་བསྐྱབ་བྱ་བདུད་དང་བསྐྱེན།

DOM PA LANG LA LAB JA DUE DANG TEN
ordenação tomo ainda treinamento mara, e comparar com,
votos demônio tomar como sendo,

Me ordenei e ainda assim sinto que meu treinamento no Darma me persegue como um demônio.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Visto roupas do Darma ainda que procure os deuses locais por proteção. Me ordenei ainda que sinta que meu treinamento no Darma me persiga como um demônio. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

རྟོག་ཏུ་དགོན་པར་བསྐྱད་ནས་གཡེངས་བས་བྱེད།

TAG TU GON PAR DAE NAE YENG WAE KHYER
sempre lugar quieto, contínuo então oscilação, preguiça levado
monastério não se dedicar inteiramente

Permaneço isolado em monastérios e mesmo assim me distraio facilmente.

དམ་ཚཱ་གཙུག་ལག་ལུ་ནས་མོ་བོན་སྐྱོད།

DAM CHO TSUG LAG ZHU NAE MO BON KYONG
santo Dharma monastério, deixo então predição bonpo* prática
universidade (bZhag) com um mala

[aqui Bon não se refere ao profundo caminho Bonpo mas ao culto original dos espíritos locais.]

Deixo o Darma sagrado no templo e pratico adivinhações e religiões locais.

ཕུང་བྱེད་རྩོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Sempre permaneço isolado em monastérios, ainda que seja facilmente distraído. Deixo o Darma sagrado no templo e pratico adivinhações e religiões locais. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o demônio assassino, o ego em que acredito!

ཚུལ་བྱིམས་ཐར་བ་བོར་ནས་ཁང་ཁྱིམ་འཛིན།

TSHUL TRIM THAR WA BOR NAE KHANG KHYIM DZIN
moralidade, votos liberação jogo fora então da casa sustento, adoto

[Isso não se refere apenas a monges quebrando seus votos, mas também a todos os tipos de praticantes que quebram seus votos e abandonam suas práticas e acabam como pessoas ordinárias.]

Descarto os votos e a moralidade necessários para a liberação e sigo o estilo de vida das pessoas comuns.

བདེ་སྐྱིད་ཚུལ་བོར་ནས་རླུག་ལ་སྡེག།

DE KYICHU LA BOR NAE DU LA NYE
felicidade água na lanço então sofrimento corro

Lanço minha felicidade no rio e então me acelero na direção do sofrimento.

ཕུང་བྱེད་རྩོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Descarto os votos e a moralidade necessários para a liberação e sigo o estilo de vida das pessoas mundanas. Lanço minha felicidade no rio e então me

acelero na direção do sofrimento. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཐར་བའི་འཇུག་རྟོགས་བོར་ནས་ཚོང་ཁེ་བསྐྱབ།

THAR WAI **JUG NGO** **BOR** **NAE** **TSHONG KHE** **DRUB**
liberação caminho *ponto de entrada, abandonar* *então* *negócio* *prática*
borda

[Quando não fazemos uma firme fundação porque não sabemos se realmente queremos entrar no caminho.]

Abandono o caminho da liberação no seu início e me engajo em negócios.

ལྷ་མའི་ཚུལ་ར་བོར་ནས་གྲོང་ཡུལ་འགྲིམ།

LA MAI CHO RA **BOR** **NAE** **DRONG** **YUL** **DRIM**
*guru Darma lugar** *abandonar* *então* *país* *interior* *vagando*
*(*lugar o Darma é ensinado)*

Deixo o lugar onde os Gurus ensinam o Darma e vago pelo interior, de vila em vila.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཚེམ་སེ་ཚེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Abandono o caminho da liberação no início e me engajo em negócios. Deixo o lugar onde os Gurus ensinam o Darma e então vago pelo interior, de vila em vila. Pise na cabeça desses pensamentos que fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

རང་གི་འཚོ་བ་བཞགས་ནས་འདུ་སྐྱོའ་འཕྲོག།

RANG GI **TSHO WA** **ZHAG NAE** **DU GO** **TRO**
meu *sustento,* *manter* *então* *sanga* *tomar, furtr*
finanças

Tenho o suficiente para viver mas oculto isto e tomo da Sanga, e

རང་གི་ཁ་ཟས་བཞག་ནས་གཞན་ལ་རྒྱ།

RANG GI **KHA ZAE** **ZHAG NAE** **SHAN LA** **KU**
minha *comida* *mantenho* *então* *outros* *dos* *roubar*

Escondo minha própria comida e então vou roubar a dos outros.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཚེམ་སེ་ཚེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དབ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Tenho o suficiente para viver mas escondo isto e tomo da Sanga. Oculto minha própria comida e então roubo a dos outros. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཡེ་མ་གློ་མ་སྲན་ཚུང་ལ་མངོན་ཤེས་རྫོ།

E MA	GOM	SAN	CHUNG LA	NGON SHE	NO
difícil,	meditação	paciência	pouca	ainda, intuição	afiada,
estranho				com essa	(previsão)

[Não podemos sentar por uma hora que seja sem nos cansar.]

Que estranho! Tenho pouca paciência durante a meditação ainda que aja como se eu fosse presciente.

ལམ་རྣམ་མཐོན་དོན་མེད་རྐང་བ་མཁྱོག།

LAM NA	MA	ZIN	DON	ME	KANG WA	GYO
caminhos	formas	não	pegar	sentido	sem	pés
			e manter			rápido,
						ligeiro

[Se eu não conheço a estrada, então, é melhor viajar devagar e com cuidado. De maneira similar, se eu não entendo as ideias básicas do Darma, como quem e o que é o Buda, então não faz sentido se lançar em uma prática intensa porque, desse modo, você pode ter um acidente.]

Não conheço o caminho correto ainda que me acelero sem sentido.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དབ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Que estranho! Tenho pouca paciência durante a meditação, ainda que aja como se eu fosse presciente. Não conheço o caminho correto ainda que me acelere sem sentido. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཕན་པར་སྒྲིམ་ན་སྤང་སེམས་དབ་རུ་འཛིན།

PHAN PAR	MAE NA	DANG SEM	DRA RU	DZIN
benefício	dizer	se	raiva	mente
			inimigo	como
				sustento

[Como dizer que você é preguiçoso e então tentar com mais esforço]

Quando os outros me dão um conselho útil eu tenho raiva e os tomo como sendo meus inimigos,

མགོ་བསྐྱོར་བསྐྱུན་སྣང་མེད་ཅིན་དུ་འཇོན།

GO KOR LU NA NYING ME DRIN DU DZIN
virar a cabeça, engano se coração sem gentil como sustento
(fala confusa, etc.)

[Como alguém dizendo que somos grandes meditadores]

Ainda que, se alguém me engana com uma ilusão confusa, eu, mansamente, tomo isso como sendo gentileza.

ཕུང་བྱེད་རྩྭ་ག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JED TOG PAI GO LA CHEM SE CHEM
Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེག་མའི་སྣང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DAG SHED MAI NYING LA MA RA YA
Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Se os outros me dão um conselho útil, me torno raivoso e tomo-os como sendo meus inimigos, ainda que, se alguém me engana com uma ilusão confusa, eu, mansamente, tomo isto como sendo gentileza. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ནང་མིར་བརྟེན་ན་སྣང་གཏམ་དག་ལ་འཆད།

NANG MIR TEN NA NYING TAM DRA LA CHAE
homem de família, tem se, confidencial, inimigo para explicar, abrir
membro de grupo familiar ainda secreto

Sou parte de um família, ainda que, sem falar com com eles, abro nossos assuntos privados para os inimigos.

ཕེབས་བར་འགྲོགས་ན་ཐེམ་མེད་སློབ་སྣང་རྒྱ།

PHEB WAR DROG NA TREL ME LO NYING KU
antigo e verdadeiro amigo se, sem vergonha mente coração roubar
quando (agindo apenas para os nossos próprios interesses)

Tenho antigos amigos confiáveis e, ainda assim, exploro seus segredos.

ཕུང་བྱེད་རྩྭ་ག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེག་མའི་སྣང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Sou parte de uma família, ainda que, sem falar com eles, abro seus assuntos privados para os inimigos. Tenho amigos antigos e confiáveis ainda que, sem

vergonha, eu explore seus segredos. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཀོ་ལོང་དམ་ལ་རྣམ་རྟོག་སྲུ་བས་རགས།

KO LONG DAM LA NAM TOG SU BAE RAG
ortodoxo, tendo para pensamentos quem (comparativo) rude
muitas regras sobre não fazer isso e aquilo

Sou muito ortodoxo no meu comportamento, ainda que meus pensamentos sejam piores do que os de qualquer um.

འགྲོགས་བར་དཀའ་ཞིང་གཤེས་ངན་རྒྱན་དུ་སློང་།

DRO PAR KA ZHING SHI NGAN GYUN DU LONG
amigável dificuldade temperamento, ruim sempre desenvolver
caracter (i.e. raiva)

Acho difícil ser amigável e permito que meus temperamentos ruins sigam crescendo.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Sou muito ortodoxo no meu comportamento, ainda que meus pensamentos sejam piores do que os de qualquer um. Acho difícil ser amigável e permito que meus temperamentos ruins sigam crescendo. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

བཅོམ་བམི་ཉན་བསྐྱོག་ནས་གཞོན་པ་སྐྱེལ།

CHOL WA MI NYAN DOG NAE NOE PA KYEL
assuntos confiados, não escutar reverter então agredir, machucar trazer, instruções (de amigos e parentes) empregar

Ao não ouvir as instruções, faço o oposto do que é demandado e, por isso, causo dano.

བརྒྱད་ན་མི་འདུད་རྒྱུངས་ནས་རྩོད་པ་འཚོལ།

TUD NA MI DUE GYANG NAE TSOE PA TSHOL
curvar se não saudar distância disputar procurar*
(i.e. agindo de uma forma amigável)*

Quando as pessoas fazem gestos amigáveis, não respondo e mantendo a minha distância, alimento intrigas.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Ao não ouvir as instruções, faço o oposto do que é necessário e então machuco. Quando as pessoas fazem gestos gentis, não respondo e, mantendo a minha distância, alimento intrigas. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

བཀའ་སློམི་བདེ་འགྲོགས་པར་རྟོག་ཏུ་དཀའ།

KA LO MI DE DROG PAR TAG TU KA
dificuldade mente* não feliz amigos sempre dificuldade

[*sem controle e não seguindo nenhum sistema fixo e.g.alguém que gosta de dormir durante o dia e falar a noite]

Sou instável e descontente e assim difícil de fazer amizades.

ཕོག་གཏུག་མང་ལ་རྟོག་ཏུ་འཛིན་པ་དམ།

PHOG DUG MANG LA TAG TU DZIN PA DAM
sensível viciado* muito e, sempre# sustentar segurar, manter agarrar

(* facilmente me ofendendo e então me magoando e tendo raiva)

(# Nunca podendo relaxar e deixar a situação desvanecer-se)

Sou hipersensível e retaliatório, sempre estando preso nos meus próprios julgamentos.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Sou instável e descontente e então difícil de fazer amizades. Sou hipersensível e retaliatório, sempre estando preso nos meus próprios julgamentos. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

མཐོ་གཞོན་ཆེ་ཤིང་དམ་པ་དག་ཏུ་འཛིན།

THO NON CHE SHING DAM PA DRA RU DZIN
uma alta agarrar grande santos gurus inimigo, como sustentar
posição (que são bons) um rival

Ao achar que sou muito especial, ajo como se os Gurus fossem meus inimigos.

འདོད་ཆགས་ཆེ་བས་གཞོན་ནུ་དང་དུ་ལེན།

DOE CHA CHE WAE ZHON NU DANG DU LEN
desejo carnal grande através pessoas jovens forte perseguição
lúxuria

Devido ao meu forte desejo carnal, vou atrás de pessoas jovens.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Achando que sou muito especial, ajo como se os Gurus fossem meus inimigos. Devido ao meu forte desejo carnal, vou atrás de pessoas jovens. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཕྱི་ཐག་ཐུང་བས་སྲ་འདྲིས་རྒྱབ་དུ་བསྐྱུར།

CHI THAG THUNG WAE NGAR DRI GYAB DU KYUR
fora conexão curta através antigos amigos deixo para trás
(rapidamente encorajando amizade)

Rapidamente começando novas amizades, deixo meus velhos amigos para trás.

གསར་འགྲོགས་ཆེ་བས་ཀུན་ལ་ཁ་བྱོད་འདིངས།

SAR DRO CHE WAE KUN LA KHA DRO DING
novos amigos bons através todos para ansiosamente expandir

Ao fazer novos amigos interessantes, me exibo de forma impactante para todos.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Ao rapidamente começar novas amizades, deixo meus velhos amigos para trás. Fazendo novos amigos interessantes, me exibo de forma impactante para eles. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

མངོན་ཤེས་མེད་པས་རྩོན་བསྐྱར་དང་དུ་ལེན།

NGON SHE ME PAE DZUN KUR DANG DU LEN
presciência não fazer mentira, pretensão praticar intensamente
(percepção suprenatural como (tentando enganar os outros a acreditarem em nós)
clarividência)

Não tenho poderes de presciência ainda que finja.

སྙིང་རྗེ་མེད་པས་སློབ་གཏུང་སྙིང་ལ་བྲམ།

NYING JE ME PAE LO TAD NYING LA DRAB
compaixão não tem mente, estável coração no jogar

Por estar sem compaixão, meu intelecto é obstruído por impulsos emocionais.

ཕུང་བྱེད་རྩོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྙིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Não tenho poderes de presciência ainda que finja ter. Estando sem compaixão, meu intelecto é obstruído por impulsos emocionais. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཐོས་བ་ལུང་བས་ཀུན་ལ་སྤྲོད་ཆོད་བྱེད།

THO WA CHUNG WAE KUN LA PAR TSHO JE
estudo pouco todos para lutar fazer*
(tentando mostrar que somos os melhores)*

Estudei apenas um pouco, embora discuta sobre o Dharma com todos.

ལུང་རྒྱ་ལུང་བས་ཡོངས་ལ་ལོག་ལྟ་སྤྱེ།

LUNG GYA CHUNG WAE YONG LA LOG TA KYE
instrução extensão, poucos todos para erro visão crescer+
[+ Misturamos tudo e confundimos tanto nós mesmos quanto os outros.]

Tendo ouvido apenas uns poucos ensinamentos, tenho visões equivocadas sobre o Dharma.

ཕུང་བྱེད་རྩོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྙིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Estudei apenas um pouco ainda que discuta sobre o Dharma com todos. Ouvi apenas uns poucos ensinamentos, de modo que tenho visões equivocadas sobre o Dharma. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཆགས་རྣམ་གོམས་པས་གཞན་ཕྱོགས་ཡོངས་ལ་སྤོད།

CHAG DANG GOM PAE ZHAN CHO YONG LA MOE
desejo raiva nutro outros lado todos para desprezar, culpar

Nutro meu desejo e raiva e desprezo todos os que são diferentes de mim.

ཐག་དོག་གོམས་པས་གཞན་ལ་སྤོ་སྐྱུར་འདེབས།

TRAG DO GOM PAE ZHAN LA DRO KUR DEB
inveja nutro outros para insulto e depreciação fazer

Ao nutrir minha inveja, insulto e humilhação os outros.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Nutro meu desejo e raiva e desprezo todos os que divergem de mim. Ao nutrir minha inveja, insulto e humilhação os outros. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

སློབ་གཉེན་མ་བྱས་སྐྱེ་ཆེན་བྱུང་དུ་གསོད།

LOB NYER MA JAE GYA CHEN KHAYE DU SOE
estudante não fazer imensa, doutrina profunda (não atentar às suas qualidades especiais) diferenciar como destruir

Não estudei e ainda assim digo que as grandes doutrinas não tem valor.

སློབ་མ་མ་བསྟེན་ཕུང་ལ་སྤོད་པར་བྱེད།

LA MA MA TEN LUNG LA MOE PAR JE
guru não atender* instrução, ensino para depreciar, insultar fazer
(* servir e receber ensinamentos de)

Não sirvo ao professor e insulto as suas instruções.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Não estudei e ainda assim digo que as grandes doutrinas não tem valor. Não sirvo ao professor e insulto suas instruções. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཇེ་སྡེད་མི་འཆད་རང་བཟོ་རྩུན་དུ་སྒྲིག།

DE NOE MI CHA RANG ZO DZUN DU DRIG

tripitaka não explicar eu trabalho mentiras organizar, compilar*

(A fala do Buda, o Darma ortodoxo, incluindo os Tantras)*

Não ensino de acordo com as palavras do Buda, mas sim a partir das minhas próprias criações e mentiras.

དག་སྣང་མ་འབྱོར་ས་ལ་བ་ཚད་འབར་ག་མང་།

DAG NANG MA JONG LAB TSHAE BAR SHA MANG

pura visão não amadurecer fala quantidade rude, raiva muitas

coisas ruins

Ao faltar com a pura visão, minha fala é rude e raivosa.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Não ensino de acordo com as palavras do Buda mas, ao invés, apresento minhas próprias criações e mentiras. Ao faltar com a pura visão, minha fala é rude e raivosa. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཆོས་མིན་ལས་ལ་སྡེད་པར་མི་བྱེད་པར།

CHO MIN LAE LA MOE PAR MI JE PAR

Darma sem ações para condenar não fazer

Eu não condeno as ações mundanas ruins,

ལེགས་བཤད་ཡོངས་ལ་སུན་འབྲིན་སྣ་ཆོགས་གཏོང་།

LEG SHAE YONG LA SUN JIN NA TSHOG TONG

bem explicar todos para insultar, desonrar várias, todos os tipos dar

E insulto aqueles que explicam o Darma bem.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Não condeno as ações mundanas ruins e ainda insulto as pessoas que explicam bem o Dharma.. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ངོ་ཚའི་གནས་ལ་ངོ་ཚར་མི་འཛིན་པར།

NGO TSHAI NAE LA NGO TSHAR MI DZIN PAR
vergonha lugares para vergonha não sustentar

[e.g. se tornando rico por roubo e corrupção]

Ao não ter vergonha em relação ao que é vergonhoso, e

ངོ་མི་ཚ་ལ་ངོ་ཚ་ཚོས་ལོག་འཛིན།

NGO MI TSHA LA NGO TSHA CHO LOG DZIN
não vergonhoso para vergonha Dharma erro sustentar

[e.g.at ser pobre por praticar o Dharma intensamente]] [virando o Dharma de cabeça para baixo]

Me envergonhando pelo que não é motivo para tal, perverto a visão verdadeira do Dharma.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Ao não sentir vergonha pelo que é vergonhoso, e sentindo vergonha pelo que não é motivo de vergonha, eu perverto a visão verdadeira do Dharma. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

བྱས་ན་རུང་བ་གཅིག་ཀྱང་མི་བྱེད་པར།

JAE NA RUNG WA CHI KYANG MI JE PAR
fazer se apropriado um também não fazer

adequado (i.e. aprovado pelo Buda)

Ao não realizar sequer uma atividade apropriada,

མི་རིགས་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བྱེད་པ་ཡི།

MI RIG JA WA THAM CHAE JE PA YI
não apropriadas ações todas fazer devido a

Faço tudo o que é impróprio.

ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམ་སེ་ཆེམ།

PHUNG JE TO PAI GO LA CHEM SE CHEM

Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam!

དམ་བདག་ག་ཤེད་མའི་སྡིང་ལ་མྱ་ར་ཡ།

DRA DA SHED MAI NYING LA MA RA YA

Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

Ao não fazer sequer uma atividade apropriada, faço tudo o que é impróprio. Pise na cabeça desses pensamentos que me fragmentam! Mate o coração desse demônio assassino, o ego em que acredito!

ཨེ་མ་བདག་ལྟའི་འགོ་ངོ་པོ་འཇོམས་པ་ཡི།

E MA DAG TAI GONG PO JOM PA YI
oh! eu, ego visão demônio sujar, de sofrimento(apreensão) problemático destruir

[Este é o sentimento que temos em ver que toda a agressão surge da auto-consideração.]

Oh, este sofrimento! Você é aquele que submete o demônio, causador de problemas, da crença de uma identidade real inerente.

བདེ་གཤེགས་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་མངའ་མཐུ་སྟོབས་ཅན།

DE SHEG CHO KYI KU NGA THU TOB CHAN
Sugata Dharmakaya, energia força efetiva mente poderosa tendo
Buda, mente infinita (epíteto de Yamantaka)

Você é modo intrínseco da mente do Buda, cheio de força e poder!

བདག་མེད་ཡེ་ཤེས་མཚོན་ཆ་དབྱུག་ཐོ་ཅན།

DAG ME YE SHE TSHON CHA YUG THO CHAN
ego, não saber original, arma pau com uma tendo existence inerente sabedoria caveira no fim

Você porta o taco cujo topo é ornado por um crânio, a arma do saber original livre da crença em entidades autônomas!

ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་ལན་གསུམ་ཁྲད་ལ་བསྐོར།

THE TSHOM ME PAR LEN SUM LA LA KOR
dúvida, sem vezes três cabeça, ao redor girar preocupação cérebro

(Embora matar seja um pecado, matar o ego não o é uma vez que ele nunca existiu e sim é uma mero reflexo de não estarmos lúcidos da verdadeira condição dos fenômenos.)

Circulando esta arma três vezes ao redor da sua cabeça, sem hesitação!

རྩམས་སྟབས་ཆེན་པོས་དམ་འདི་བསྐྱེད་དུ་གསོལ།

NGAM	TAB	CHEN PO	DRA DI	DRAL DU	SOL
<i>impactante,</i>	<i>estilo</i>	<i>grande</i>	<i>inimigo este</i>	<i>mate</i>	<i>por favor</i>
<i>amedrontador</i>			<i>(ego ilusório)</i>		

[Fazemos esse pedido para inspirar e encorajar a nossa própria sabedoria a brilhar forte.]

Com a sua presença amedrontadora, por favor, mate este inimigo!

Oh, este sofrimento! Você é aquele que subjuga o demônio, causador de problemas da crença, de uma identidade real e inerente. Você é o modo intrínseco da mente do Buda, cheio de força e poder! Você porta o taco cujo topo é ornado por um crânio, a arma do saber original, livre da crença de entidades autônomas! Gire-o três vezes ao redor da sua cabeça, sem hesitação! Com a sua presença amedrontadora, por favor, mate este inimigo!

སྙིང་རྗེ་ཚེན་པོའི་ལས་ལ་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

NYING JE	CHEN POE	LAE LA	KYAB DU	SOL
<i>compaixão</i>	<i>grande através</i>	<i>ações* para</i>	<i>proteja</i>	<i>por favor</i>
				<i>(* i.e. mal carma e seu conseqüente sofrimento e também o nosso bom, ainda que restritivo)</i>

Com a sua grande compaixão, proteja-me do meu próprio carma!

ངེས་པར་བདག་འདི་བསྐྱབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

NGE PAR	DAG DI	LAG PAR	DZAE DU	SOL
<i>certamente,ego</i>	<i>este destruir</i>	<i>fazer</i>	<i>por favor</i>	
<i>claramente</i>	<i>(apego)</i>			

Você deve destruir esta entidade ego que parece ser tão real!

འཁོར་བའི་ས་ལ་དུམ་མཆིས་བ་ཀུན།

KHOR WAI	SA	LA	DU KHA	CHI WA	KUN
<i>samsara</i>	<i>lugar</i>	<i>no</i>	<i>sofrimento</i>	<i>são</i>	<i>todos</i>

Por favor, empilhe todos os sofrimentos do samsara em cima

བདག་འཛིན་འདི་ལ་ངེས་པར་སྐྱབ་དུ་གསོལ།

DAG	DZIN	DI	LA	NGE WAR	PUNG DU	SOL
<i>ego</i>	<i>apreensão</i>	<i>este</i>	<i>para</i>	<i>realmente</i>	<i>coloque no topo</i>	<i>por favor</i>

[Até agora nossa apreensão nos trouxe a problemas sem fim por levar-nos a vidas incontáveis no samsara. Ao acreditar e nos apegarmos ao si mesmo como uma entidade autônoma, automaticamente dá-se o surgimento a crença e à apreensão de um outro, de todos os seres, e de todos os fenômenos como sendo entidades autônomas. Todos os problemas da reificação emergem da crença do eu como uma entidade separada. Agora que reconhecemos esta crença como o nosso inimigo causador de problemas, devemos acumular todos os problemas que ela causou de volta em sua própria cabeça.

Do meu apego à ideia de ser um eu independente.

གང་ལ་ཉོན་མོངས་དུག་ལྔ་ཅི་མཆིས་བ།

GANG	LA	NYON MONG DUG	NGA CHI	CHI WA
<i>o que quer,</i>	<i>para</i>	<i>aflições* venenos cinco</i>	<i>o que quer que</i>	<i>existe, há</i>
<i>para quem</i>		<i>(*desejo, raiva, estupidez, inveja e orgulho)</i>		

Quaisquer aspectos dos cinco venenos aflitivos que estejam presentes em qualquer lugar,

རིགས་མཐུན་འདི་ལ་ངེས་བར་སྤྱད་དུ་གསོལ།

RIG THUN DI LA NGE WAR PUNG DU SOL
grupo igual este para realmente colocar, por favor
(i.e. eles possuem a mente fonte, sufocar a delusão da reificação e dualidade)

Por favor, empilhe-os em cima desta família da qual eles são parte.

Com a sua grande compaixão, por favor, proteja-me do meu próprio carma! Você deve destruir essa entidade ego que parece ser tão real! Por favor empilhe todos os sofrimentos do samsara em cima do meu apego à ideia de ser um eu independente. Quaisquer aspectos dos cinco venenos aflitivos que estejam presentes em quaisquer lugares, por favor, empilhe-os em cima desta família da qual fazem parte.

འདི་ལྟར་ཉེས་བའི་རྩ་བ་མ་ལུས་པ།

DI TAR NYE WAI TSA WA MA LU PA
como esse problema, falta raiz sem exceção
(todas as causas fluem desta apreensão egoísta)

Dessa maneira, a raiz de todo o erro.

ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་རིག་པས་ངོས་ཟིན་ཡང་།

THE TSHOM ME PAR RIG PAE NGO ZIN YANG
dúvida sem vidya, lucidez ver o que é ainda, mas

É claramente revelada pela minha lucidez livre de falhas.

ད་དུང་འདི་ཡི་ཁ་འཛིན་གཤགས་འདེབས་ན།

DA DUNG DI YI KHA DZIN SHAG DEB NA
Deste momento sobre isso de assistente suporte se, quando

Se, contudo, eu retornar para a auto-consideração,

འཛིན་མཁན་འདི་ཡང་བསྐྱབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

DZIN KHAN DI YANG LAG PAR DZAE DU SOL
apreendedor* agente este também destruir fazer por favor
(* aquele que amarra, como um nó, minha mente e minha vida)

Por favor, destrua ambos, a apreensão e o apreendedor.

Desta forma, a raiz de todo o erro é claramente revelada pela minha lucidez infalível. Se, contudo, no futuro, eu retornar a auto-consideração, por favor destrua ambos a apreensão e o apreendedor.

ད་ནི་ལེ་ལེན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་གདའ།

DA NI LE LEN THAM CHAE CHIG LA DA
agora causas, todo um para é
razões (apego egoísta)

Agora que vejo que todos os problemas surgem da única fonte do meu ego-precioso,

སྐྱེ་འགྲོ་གཞན་ལ་བཀའ་ཇི་ཆེ་བར་སྒོམ།

KYE DRO ZHAN LA KA DRIN CHE WAR GOM
seres todos de bondade grande meditar, praticar

[Eles foram nossas mães em vidas passadas e realizaram muitos atos de bondade para nós]
Eu vou contemplar a bondade que recebi de todos os seres sencientes.

གཞན་གྱི་མི་འདོད་བདག་གི་རྒྱུད་ལ་ལེན།

ZHAN GYI MI DOD DA GI GYUE LA LEN
todos de não como eu de mente para tomar

Tudo o que os outros desgostam, vou tomar sobre mim.

བདག་གི་དགོ་བ་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་བསྒོ།

DA GI GE WADRO WA YONG LA NGO
minhas virtudes seres todos para oferecer, dedicar

Todas as minhas virtudes vou dedicar para todos os seres.

Agora que eu vejo que todos os problemas surgem da única fonte do meu ego-apreciado, irei contemplar os muitos atos de bondade que recebi de todos os seres sencientes. Tudo o que os outros desgostam irei tomar sobre mim. Todas as minhas virtudes irei dedicar para todos os seres.

དེ་ལྟར་འགྲོ་བ་གཞན་གྱི་སྒོ་གསུམ་གྱིས།

DE TAR DRO WA ZHAN GYI GO SUM GYI
como esses seres outro de portas três* por
(*corpo, fala e mente)

Tudo o que os seres sencientes com seus corpo, falas e mentes

དུས་གསུམ་བགྱིས་བ་བདག་གིས་སྒྲངས་བ་ཡིས།

DU SUM GYI WA DAG GI LANG WA YI
três tempos feito (pecados) meu receber, tomar por
(passado, presente e futuro)

Fizeram nos três tempos, eu tomo sobre mim.

མ་བྱ་དུག་གི་མདངས་དང་ལྡན་པ་ལྟར།

MA JA DU GI DANG DANG DAN PA TAR
pavão veneno por brilhando tendo similar

Da mesma forma que o pavão se torna mais radiante ao tomar veneno,

ཉོན་མོངས་བྱང་ཚུབ་གྲོགས་སུ་འགྱུར་བར་ཤོག།

NYON MONG JANG CHUB DROG SU GYUR WAR SHO
aflições iluminação amigo, como vir, surgir isso deve
apoiador

Que eu possa usar as suas aflições como um apoio na direção da iluminação!

Tudo o que os seres sencientes com seus corpo, fala e mentes fizeram nos três tempos, eu tomo sobre mim. Da mesma forma que um pavão se torna mais

radiante por tomar veneno, que eu possa usar suas aflições como um apoio na direção da iluminação!

བདག་གི་དགོ་ཚུ་འགོ་ལ་སྤྱིན་པ་ཡིས།

DAG GI GE TSA DRO LA JIN PA YI
minha virtude raiz seres para oferecer por
(Virtudes são a raiz de toda a felicidade)

Por oferecer, a todos os seres, a nossa virtude, a raiz da felicidade,

བྱ་རོག་དུག་ཟོས་སྒྲོན་གྱིས་སོས་ཕྱར་ཤོག།

JA ROG DU ZOE MAN GYI SO TAR SHO
corvo veneno comer medicina por curado como deve

Que eles possam ser curados de suas aflições do mesmo modo que um corvo que ingeriu veneno pode ser curado por um remédio.

སྐྱེ་བོ་ཡིངས་གྱི་ཐར་བའི་སྲོག་བཟུང་ནས།

KYE WO YONG GYI THAR WAI SOG ZUNG NAE
seres todos de liberdade, vida, segurar, então
liberação força vital tomar

Que possamos suportar a força vital da liberação de todos os seres, e assim

བདེ་བར་ག་ཤེགས་པ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག།

DE WAR SHEG PA SANG GYE THOB PAR SHO
Sugata, Buda Budeidade alcançar deve
(se foram felizes da limitação)

Que todos possam se tornar Budas, os-que-se-foram-felizes!

Por oferecer a todos os seres a nossa virtude, a raiz da felicidade, que eles possam ser curados de suas aflições do mesmo modo que um corvo que ingeriu veneno é curado pelo remédio. Que possamos apoiar a força vital da liberação de todos os seres, e assim que todos possam se tornar Budas, os-que-se-foram-felizes!

ནམ་ཞིག་བདག་དང་ཕ་མར་གྱུར་པ་རྣམས།

NAM ZHIG DAG DANG PHA MAR GYUR PA NAM
quando eu e pai mãe tendo sido plural
(nos três tempos)

[Todos os seres sencientes, cada um deles, vem sendo nossos próprios pais durante a imensurável sequência de estadias que temos no samsara.]

Até que eu e todos os seres, cada um dos meus antigos pais,

འོག་མིན་གནས་སུ་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་པར།

OG MIN NAE SU JANG CHUB MA THOB PAR
Akanishta lugar no iluminação não alcançar até
(o mais elevado reino búdico)

Não atingirmos a iluminação em Akanishta, o mais elevado Reino Búdico,

འགྲོ་བ་དྲུག་ཏུ་ལས་ཀྱིས་འབྱམས་པ་རྣམས།

DRO WA **DRUG TU** **LAE** **KYI** **KHYAM PA** **NAM**
seres, aqueles seis no ações, por vagar (plural)
no samsara (reinos) carma

Enquanto vagarmos nos seis reinos do samsara devido ao nosso carma,

ཕན་ཚུན་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་འཇོན་པར་ཤོག།

PHAN TSHUN **CHIG SEM** **CHIG GI** **DZIN PAR** **SHO**
um ao outro um mente inteiramente por sustentar, manter deve
(plena atenção) o bom caminho

Que possamos ser uma só mente em ajudar-nos e encorajar uns aos outros!

Até que eu e todos os seres, cada um dos meus antigos pais, não atingirmos a iluminação em Akanishta, o mais elevado Reino Búdico, enquanto vagarmos através dos seis reinos do samsara devido ao nosso próprio carma, que possamos ser uma só mente em ajudar-nos e encorajar uns aos outros!

དེ་ཚེ་འགྲོ་བ་གཅིག་གི་དོན་དུ་ཡང་།

DE TSHE **DRO WA** **CHIG GI** **DON DU** **YANG**
nesse momento ser um de benefício também

[A partir deste ponto o texto é escrito com a visão de que já ganhamos a compreensão da vacuidade.]

Nesse momento, mesmo para o benefício de um único ser,

ངན་སོང་གསུམ་དུ་བདག་གིས་ཡོངས་བྱགས་ནས།

NGAN SONG SUM **DU** **DAG GI** **YONG** **ZHUG NAE**
três reinos inferiores* no eu por completamente, entrar então
(* animais, fantasmas famintos, infernos) realmente

Que eu possa, voluntariamente, entrar nos três reinos inferiores, e então

སེམས་དཔའ་ཚེན་པོའི་སྤྱོད་པ་མ་ཉམས་པར།

SEM PA **CHEN POI** **CHOE PA** **MA** **NYAM PAR**
mente grande prática , não contaminado, deteriorado
(do bodisatva) conduta

[Apenas através do poder de compreender a vacuidade podemos estar certos de manter sempre a bodhicitta. Tão logo as situações são percebidas como sendo reais e substanciais, somos presos na conceitualização de sujeito/objeto e começamos a proteger-nos a custa dos outros.]

Ao manter minha impecável prática de bodisatva,

ངན་སོང་སྤྱོད་བསྐྱེད་པ་བདག་གིས་འདོད་སེམས་བར་ཤོག།

NGAN SONG **DU NGAL** **DAG GI** **DRONG WAR** **SHO**
reinos inferiores sofrimento eu por puxar, guiar deve!

Que eu possa ser um guia para todos os que sofrem aí.

Nesse momento, mesmo para o benefício de um único ser, que eu possa, voluntariamente, entrar nos três reinos inferiores, e, então, ao manter a minha impecável prática de bodisatva, que eu possa ser um guia para todos os que sofrem aí. .

དེ་མ་ཐག་ཏུ་དམུལ་བའི་སྤང་མ་རྣམས།

DE MA THAG TU NYAL WAI SUNG MA NAM
imediatamente infernos guardas (plural)

Imediatamente, ao chegar nos infernos, que os guardas possam

བདག་ལ་སྐྱེ་མའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེས་གུར་ཏེ།

DAG LA LA MAI DU SHE KYE GYUR TE
Eu como guru associação nascer, tornar-se assim
surgir

(i.e. teremos poder espiritual suficiente para fazer com que abandonem o caminho equivocado)

Me considerar como sendo seu guru, de modo que

མཚོན་ཆ་རྣམས་ཀྱང་མེ་ཏོག་ཆར་དུ་གྱུར།

TSHON CHA NAM KYANG ME TOG CHAR DU GYUR
armas afiadas também, mesmo flores chuva como tornar-se

Mesmo as suas afiadas armas irão se transformar em uma chuva de flores.

གཞོན་པ་མེད་པར་ཞི་བདེས་བསེལ་བར་ཤོག།

NO PA ME PAR ZHI DE SIL WAR SHO
mal, agredir sem pacífico, feliz amornar, deve ser!
calmo refrescar

Livre de intenção danosa, que eles possam ser acalmados, pacificados e felizes.

Imediatamente, ao chegar nos infernos, que os guardas possam me considerar como sendo seu guru, de modo que mesmo suas afiadas armas se transformem em uma chuva de flores. Livre de intenção danosa, que eles possam ser acalmados, pacificados e felizes.

ངན་སྤང་བ་ཡང་མངོན་ཤེས་གཞུངས་ཐོབ་ནས།

NGAN SONG WA YANG NGON SHE ZUNG THOB NAE
reinos inferiores também presciência memória tomar então

Que os seres nos reinos inferiores ganhem a clarividência e boas memórias, e então,

ལྷ་མིའི་ལུས་སྤངས་བྱང་ལྷུ་བ་སེམས་བསྐྱེད་དེ།

LHA MI LU LANG JANG CHUB SEM KYE DE
deuses humano corpo pegar, tomar atitude iluminada na desenvolver este
mente, bodhicitta

ao nascer como deuses ou humanos, possam desenvolver o espírito da iluminação.

བདག་གིས་དིན་ལན་ཚོས་ཀྱིས་གསོས་གུར་ཅིག།

DAG GI DRIN LAN CHO KYI SO GYUR CHI
minha bondade* retribuir Darma por fomentar deve ser!
(* quando eles foram meus pais)

Que eu possa retribuir a sua bondade por nutri-los com o Darma.

བདག་ལ་སྲུ་མར་གཟུང་ནས་བསྟེན་པར་ཤོག།

DAG LA LA MAR ZUNG NAE TEN PAR SHO
eu como guru sustentar então servir, respeitar deve!

[O serviço que um discípulo faz para o seu Guru é, na verdade, para benefício do discípulo, uma vez que este precisa das bênçãos e do ensinamento, enquanto o Guru, ao estar livres de desejos mundanos, se satisfaz mais com a fé e aspiração do que com quaisquer presentes materiais.]

Ao me tomarem como seu Guru, que eles possam me servir com respeito.

Então, que os seres nos reinos inferiores possam ganhar clarividência e boas memórias, e, então, ao nascer como deuses e humanos, que possam desenvolver o espírito da iluminação. Que eu possa retribuir sua bondade nutrindo-os com o Dharma. Ao me tomarem como sendo seu Guru, que possam me servir com respeito.

དེ་ཚེ་མཐོ་རིས་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་།

DE TSHE THO RIDRO WA THAM CHAE KYANG
naquele momento céu* seres todos também
(* os reinos superiores dos humanos, deuses ciumentos e deuses)

Naquele momento, todos os seres nos reinos superiores,

བདག་དང་མཚུངས་བར་བདག་མེད་རབ་བསྐྱེམ་ནས།

DAG DANG TSHUNG WAR DAG ME RAB GOM NAE
eu e igual* ego não completo, meditar então
(*farão a mesma prática profunda que eu)

Estarão, como eu, meditando profundamente na ausência de existência inerente.

སྲིད་དང་ཞི་བདེ་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པར།

SI DANG ZHI DE NAM PAR MI TOG PAR
samsara e paz feliz completamente não pensar
(nirvana dos arhats) (não fazendo destes seu objeto)

Assim, sem pensar em samsara ou nirvana,

མཉམ་པ་ཉིད་དུ་ཉིང་འཛིན་སྐྱེམ་པར་ཤོག།

NYAM PA NYI DU TING DZIN GOM PAR SHO
igualdade, equanimidade no samadhi, contemplação meditar deve!
(vacuidade) absorvida

Que eles possam meditar na contemplação absorvida da igualdade perfeita!

མཉམ་པ་ཉིད་དུ་རང་ངོ་འཕྲོད་པར་ཤོག།

NYAM PA NYI DU RANG NGO TROD PAR SHO
igualdade no eu, própria face, verdade reconhecer deve

[Na não-excitação da equanimidade, há a clareza de que nossa mente é inseparável da vacuidade. Esta é a nossa face original.]

Dentro desta igualdade perfeita, que eles possam ver a sua verdadeira face!

Naquele momento, todos os seres nos reinos superiores estarão, como eu, em meditação profunda na ausência de existência inerente. Assim, sem pensar em samsara ou nirvana, que eles possam meditar na contemplação absorvida da igualdade perfeita! Com esta igualdade perfeita, que eles possam ver a sua verdadeira face!

དེ་ལྟར་བྱས་ན་དག་འདི་ཚོམས་པར་འགྱུར།

DE TAR	JAE	NA	DRA	DI	CHOM PAR	GYUR
como esse		fazer	se	inimigo	este terminados,	tornar-se
			(i.e. apego)		derrotados	

Se agirmos desta forma, o inimigo, nossa apreensão, irá ser rendido, sem forças.

དེ་ལྟར་བྱས་ན་རྣམ་རྟོག་ཚོམས་པར་འགྱུར།

DE TAR	JAE	NA	NAM TOG	CHOM PAR	GYUR
como esse	fazer	se	errantes, pensamentos discursivos*	terminadas, derrotadas	become

(* pensamentos que perseguem uns aos outros, criando auto-engano sem fim)

Se agirmos dessa forma, todos os pensamentos discursivos irão ser rendidos, impotentes.

མི་རྟོག་ཡེ་ཤེས་བདག་མེད་གོམས་གྱུར་ནས།

MI TOG	YE SHE	DAG	ME	GOM	GYUR NAE
não pensar*	original	eu	sem	contemplar,	tornar-se então
	saber(não egóico)		(descansar no dharmakaya)		

(* não perturbação por criar ideias equivocadas)

Ao descansar na contemplação da ausência de existência inerente, aí está o saber original livre de pensamento discursivo, e, com isto

གཞུགས་སྐྱེ་རྒྱ་འབྲས་ཅི་སྟེ་ཐོབ་མི་འགྱུར།

ZUG KUI	GYU	DRAE	CHI TE	THOB MI	GYUR
forma corpo	causa	efeito	se mas	pegar não	vir a ser
(rupakaya, i.e. ambos sambhogakaya e nirmanakaya)					

[Por manter a não-apreensão e por penetrar a base vazia de tudo, a mente dharmakaya do Buda é revelada. Daí, o rupakaya flui naturalmente como a fala sambhogakaya e o corpo nirmanakaya do búdicos.]

A causa de manifestar os corpos búdicos irá, com certeza, amadurecer.

Se agirmos dessa maneira, o inimigo, nossa apreensão, irá ser derrotado. Se agirmos dessa forma, todos os pensamentos discursivos serão derrotados. Ao descansar na contemplação da ausência de existência inerente, há o saber original, livre de pensamento discursivo, e, com isto, a causa para manifestar os corpos búdicos irão, certamente, amadurecer.

ཀ་ཡེ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན།

KA YE	DE DA	THAM CHAE	TEN DREL	YIN
(vocativo)	estes	tudo	conectados,	são
	(tudo o que foi mencionado acima) interrelacionados,			

(interdependente, não auto-existentes)

Bem agora! Tudo o que foi descrito é inter-relacionado.

རྟེན་འབྲེལ་སྟོང་པ་རང་ཚུགས་མེད་པ་ཡིན།

TEN DREL	TOE PA	RANG TSHUG	ME PA	YIN
conexão, interrelação (como coluna e viga)	indo juntos	eu formando, definindo	sem	é

[Em todo esse fluxo de eventos inter-conectados, o ego e seus objetos não podem ser encontrados em lugar algum, verdadeiramente. Eles não podem funcionar por si mesmos]

Na conectividade da interdependência, nenhuma aparência possui a sua forma, identidade ou essência inerente.

ཕར་བསྐྱར་ཚུར་བསྐྱར་རྩོད་སྣང་སྐྱུ་མ་ཡིན།

PHAR GYUR	TSHUR GYUR	DZUN NANG	GYU MA	YIN
Aí muda	aqui muda	mentira, aparência*	ilusão	é

(* não de algo, mas de vacuidade)

(Todas as aparências de samsara e nirvana estão mudando infinitamente e nunca podem ser encontradas existindo como entidades substanciais. Na verdade, é o conteúdo da nossa mente que está mudando, ao dizer: “Isso é bom”, “Isso é ruim”, “Isso é meu”, “Isso é seu” – e assim enganamos a nós mesmos incontáveis vezes, a partir deste fluxo de noções ilusórias.)

Mudando aqui, mudando ali, todas as aparências são decepções, sendo meras ilusões.

མགལ་མེ་བཞིན་དུ་སྣང་བའི་གཟུགས་རྟོན་ཡིན།

GAL ME	ZHIN DU	NANG WAI	ZUG NYAN	YIN
trilha de fogo*	como	aparências	imagem refletida, é sem substância ou essência	

(*um círculo aparente feito por girar uma vareta pegando fogo)

Do mesmo modo que uma vareta em chamas cria a aparência de um círculo de fogo ao girar, todas as aparências são meros reflexos.

Bem agora! Tudo o que vem sendo descrito é inter-relacionados. Na conectividade da interdependência, nenhuma aparência possui a sua própria forma, identidade ou essência inerente. Mudando aqui, mudando ali, todas as aparências são decepção, sendo meras ilusões. Do mesmo modo que uma vareta em chamas, ao girar, cria a aparência de um círculo de fogo, todas as aparências são meros reflexos.

ཚུ་ཤིང་བཞིན་དུ་སྟོན་པ་སྟིང་པོ་མེད།

CHU SHING	ZHIN DU	SOG	LA	NYING PO	ME
bananeira	como	força vital*	para	essência #	não

(* a força que mantém nossa vida) (# i.e. não permanente, facilmente destruída)

Como a bananeira, a nossa força vital não tem essência que a sustente.

སྐྱུ་བ་བཞིན་དུ་ཚོ་ལ་སྟིང་པོ་མེད།

BU WAZHIN DU	TSHE LA	NYING PO	ME
bolhas	como	vida útil para	essência não

Como bolhas, o nosso tempo de vida não tem essência que o sustente.

ལུག་སྐྱ་བཞིན་དུ་བཏུང་ན་འཇིག་པ་ཡིན།

KHUG NA ZHIN DU TUE NA JIG PA YIN
flores como subjugados se destruídos ser
destruídos

Como flores, se esmagados, somos destruídos.

སྒྲིག་རྒྱུ་བཞིན་དུ་བརྒྱུད་ནས་མངོས་པ་ཡིན།

MIGYU ZHIN DU GYU NAE DZE PA YIN
miragem como vidas como beleza é

[Nossas vidas são infinitamente fascinantes, ainda que sua beleza seja essencialmente vazia e insatisfatória como a de uma miragem.]

Nossas vidas tem a beleza de uma miragem.

Como a bananeira, nossa força vital não tem uma essência que a sustenta. Como bolhas, nosso tempo de vida não tem uma essência que a sustenta. Como flores, se esmagados, somos destruídos. Nossas vidas tem a beleza de uma miragem.

མེ་ལོང་ག་ཟུགས་བརྟན་ལྟ་བུར་བདེན་བདེན་འད།

ME LONG ZUG NYAN TA BUR DEN DEN DRA
espelho reflexo como verdade verdade como

Todas as aparências tem tanta verdade em si mesmas como reflexos em um espelho.

སྒྲིན་དང་ན་བུན་བཞིན་དུ་སྣོད་སྣོད་འད།

TRIN DANG NA BUN ZHIN DU DOD DOD DRA
nuvem e nevoeiro como estar estar similar

Elas repousam apenas à maneira das nuvens e da névoa.

དག་བདག་ག་ཤེད་མ་འདི་ཡང་དེ་བཞིན་དུ།

DRA DAG SHE MA DI YANG DE ZHIN DU
inimigo ego carniceiro, este also como esse
apreensão forma perigosa

Nosso inimigo, a crença assassina da existência inerente, não é outra coisa senão isso.

ཡོད་ཡོད་འདྲ་སྟེ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་སྟེ།

YOE YOE DRA TE NAM YANG YOE MA NYONG
tem, tem, como este nunca existe não teve, experiência
existe existe

Ainda que pareça realmente existir, na verdade, nunca foi experienciada como existindo verdadeiramente

Todas as aparências tem tanta verdade quando reflexos em um espelho. Elas repousam apenas à maneira das nuvens e da névoa. Nosso inimigo, a crença assassina na existência inerente, não é outra coisa a não ser isso. Ainda que

pareça realmente existente, na verdade, nunca foi experienciada como existindo verdadeiramente.

བདེན་བདེན་འབྲས་ལྟེ་གང་དུ་འང་བདེན་མ་མྱོང་།

DEN DEN DRA TE GANG DU ANG DEN MA NYONG
real real como este onde quer que, o que quer que real não experiência

[Aparências, emoções, etc. tudo o que parece existir realmente para nós, se examinamos imparcialmente, livre da noção de que precisamos e confiamos nelas, vão ser vistas como sendo vazias, insubstanciais e sem poder.]

Tudo o que parece existir realmente e ser acreditável, nunca teve a menor realidade que pudesse ser experienciada.

སྐྱང་སྐྱང་འབྲས་ལྟེ་སྐྱེ་སྐྱུར་ཡུལ་ལས་འདས།

NANG NANG DRA TE DRO KUR YUL LAE DAE
aparência aparência como este mera opinião# objeto desde embora*

(*Elas aparecem: verdade relativa. Elas não são reais: verdade absoluta.)

(# Dizer que isto é isso ou aquilo mas não sabendo precisamente, ou não sabendo de nada mas dando uma forte opinião)

Ainda que as aparências pareçam ser a aparência de algo, de fato, são intrinsecamente livres de serem objetos substanciais que sustentam um conhecimento definido.

དེ་ལ་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གང་ཞིག་ཡོད།

DE LA LAE KYI KHOR LO GANG ZHIG YOË
estas para ações, do roda, ciclo# que o que quer tem carma*

(*as aparências enganosas do samsara) (# i.e.o fluxo dos eventos cármicos é sempre-mutável e vazio como um reflexo no espelho. Mas o ego acredita na realidade dessas aparências)

Se é assim, o que quer que se manifeste da roda do carma,

འདི་ན་དེ་ལྟར་རང་བཞིན་མེད་ན་ཡང་།

DI NA DE TAR RANG ZHIN ME NA YANG
ainda como essa qualidade sem de qualquer forma

É semelhante, sem auto-definição inerente.

ཇུ་ནང་ཟླ་བའི་དབྱིལ་འཁོར་ཤར་བ་ལྟར།

CHU NANG DA WAI KYIL KHOR SHAR WA TAR
água na lua círculo surgir como

Ainda que as aparências se manifestam, elas fazem assim na maneira do reflexo da lua cheia na água.

ལས་འབྲས་འདི་ནི་རྩུན་པ་སྣ་ཚོགས་བཟ།

LAE DRAE DI NI DZUN PA NA TSHOG TRA
ações resultado este mentiras, falsa all, variedade variada (carma) (destituída de validade verdadeira)

Os resultados das ações cármicas se manifestam como infinitas e variadas decepções.

སྣང་བ་ཙམ་དུ་སྒྲུང་དོར་བྱ་འོ་ཨང་།

NANG WA **TSAM DU** **LANG DOR** **JA** **O ANG**
aparência *apenas* *tomar,* jogar fora,* *fazer* *(imperativo)*
 aceitar expulsar

(** Isso é necessário até que a iluminação seja alcançada para nos manter fortes no caminho rápido. Mesmo depois que despertamos para a ilusão de todas as aparências, precisamos agir de maneira virtuosa de modo a inspirar os outros e conduzi-los até o Dharma.*)

Ainda que estas sejam apenas aparências, é vital não abandonar a virtude e descartar a não-virtude.

Tudo o que parece existir e ser acreditável nunca teve a menor realidade que pudesse ser experienciada. Ainda que as aparências pareçam ser a aparência de algo, na verdade, elas são intrinsecamente livres de serem objetos substanciais que sustentam um conhecimento definido. Se este é o caso, o que quer que surja que se manifesta da roda do carma é, de forma semelhante, sem auto-definição inerente. Ainda que as aparências se manifestem, elas assim fazem à maneira da lua cheia na água. Os resultados das ações cármicas se manifestam como infinitas e variadas decepções. Embora sejam meras aparências, é vital adotar a virtude e abandonar a não-virtude.

མི་ལམ་ཡུལ་དུ་ལ་མའི་མེ་འབྲུར་ཚོ།

MI LAM **YUL DU** **LA MAI** **ME** **BAR TSHE**
sonho *objeto* *no belo cabelo* *fogo* *chama* *se, quando*
 de uma mulher queimando

Quando uma mulher sonha que seu belo cabelo está pegando fogo,

རང་བཞིན་མེད་ཀྱང་ཚ་བས་འཇིགས་པ་ལྟར།

RANG ZHIN **ME** **KYANG** **TSHA WAE** **JIG PA** **TAR**
atual existência *não* *ainda, também* *calor* *medo, aterrorizada* *similar*

É aterrorizada pelo calor, embora o fogo não exista de verdade.

དབྱུང་ཁམས་ལ་སོགས་རང་བཞིན་མེད་ཀྱི་ཡང་།

NYAL KHAM LA SOG **RANG ZHIN** **ME** **NA YANG**
inferno reino *e os demais* *existência* *não* *ainda, porém*

Os infernos e os demais reinos são semelhantes, sem existência inerente, e, ainda assim

བརྩོ་སྟེག་ཚོགས་ལ་འཇིགས་པས་སྒྲུང་བར་བྱ།

TSO **SE** **TSHOG LA** **JIG PAE** **PANG WAR** **JA**
ferver, cozinhar *assar, queimar* *tudo isso para* *medo* *abandonar* *fazer*
(*de corpos*) (*pecados e a sua raiz de apreensão*)

[É a nossa crença na realidade desses horrores que é a causa do nosso terror. Quando vemos que são uma ilusão, começamos a relaxar. O mesmo se dá quando estamos vendo um filme de horror.]

Nos amedrontamos pela calcinação e o ardor. Portanto, devemos abandonar as crenças e ações que nos levam até lá.

Quando uma mulher sonha que seu belo cabelo está queimando ela se aterroriza pelo calor, ainda que o fogo não exista de verdade. Os infernos e os outros reinos são semelhantes, sem existência inerente, ainda que nos amedrontemos pela calcinação e o ardor. Portanto, devemos abandonar as crenças e as ações que nos levam até lá.

ཚད་བས་འབྲུལ་ཚེ་སྐྱེན་ནག་ཡོངས་མེད་ཀྱང་།

TSAD WAE TRUL TSHE MUN NAG YONG ME KYANG
 calor errado, deludido então escuro, turvo obscuro todos não também

Quando estamos delirando de febre, ainda que não desmaiemos,

གཏིང་རིང་ཡུགས་སུ་རྒྱ་ཞིང་འཚུབ་བ་ལྟར།

TING RING YUG SU GYU ZHING TSHUB WA TAR
 profundo longo inconsciente sufocado, como
 (de modo que precisamos de ajuda e remédio) asfixiado

nos sentimos tontos, prestes a desmaiar e precisamos de ajuda.

མ་རིག་ཚོགས་ལ་རང་བཞིན་མེད་ན་ཡང་།

MA RIG TSHOG LA RANG ZHIN ME NA YANG
 ignorância e demais para auto-existência não ainda

De forma similar, embora a ignorância e seus fatores associados não tenham existência inerente,

ཤེས་རབ་གསུམ་གྱིས་འབྲུལ་བ་བསལ་བར་བྱ།

SHE RAB SUM GI TRUL WA SAL WAR JA
 sabedoria* três por delusão eliminar fazer
 (* surgindo do estudo, reflexão e meditação. É através de ouvir o ensinamento que essa sabedoria é desenvolvida.)

Nossa consequente delusão precisa ser eliminada pelo saber verdadeiro, que surge do estudo, reflexão e meditação.

Quando estamos delirando de febre, ainda que não desmaiemos, nos sentimos tontos, prestes a desmaiar e precisamos de ajuda. De forma similar, ainda nossa consequente delusão precisa ser eliminada pelo saber verdadeiro, que surge do estudo, reflexão e meditação.

རོལ་མོ་མཁན་གྱིས་པི་ལང་ལྷུ་སྒྲངས་ཚོ།

ROL MO KHAN GYI PI WANG LU LANG TSHE
 músico por alaúde de 16 cordas cantando é, quando

Quando um músico está tocando o alaúde e cantando,

དཔྱད་ན་སྒྲ་དེ་རང་བཞིན་མ་མཆིས་མོད།

CHAE NA DRA DE RANG ZHIN MA CHI MOE
 examinar+ se som este auto-existente não existir é

[+ Examinar o som para ver se este é apenas um mero efeito vazio e temporário de várias causas operando juntas, como as cordas do alaúde, a mão do músico, seu conhecimento, etc. Essas causas não existem definitivamente mas são o resultado de outras situações – e assim por diante, na grande rede de inter-relações.]

Se examinarmos o som, ele vai ser visto como não tendo auto-existência inerente.

མ་དབྱེད་ཚོགས་པས་སྟོན་པའི་སྐྱེ་འབྱུང་བས།

MA CHAE TSHOG PAE NYAN PAI DRA JUNG WAE
não examinar todo agradável, doce som surgir

[Isto é, isso aparece-nos como sendo algo, ‘um som agradável’, e então sentimos o desejo de escutar mais disto.]

Aqueles que não examinam o que está ocorrendo, ouvem os doces sons.

སྐྱེ་པའི་སེམས་ཀྱི་གདུང་བ་སེལ་བ་ལྟར།

KYE POI SEM KYI DUNG WA SEL WA TAR
peessoas mente de sofrimento remover como

Que dispersam o sofrimento na mente das pessoas.

ལས་དང་རྩུ་འབྲས་ཡོངས་ལ་དབྱེད་པ་ན།

LAE DANG GYU DRAE YONG LA CHAE PA NA
ações e causa efeito todos para examinar se
(carma)

[Para que um ato seja completamente cármico, as seguintes quatro ações precisam estar presentes: 1) um objeto, e.g. um inimigo; 2) uma intenção, e.g. o desejo de matá-lo; 3) o instrumento e o ato, e.g. pegar uma face e atingi-lo; 4) a completude do ato, e.g. ver que ele está morto estar feliz com isto. A força do carma depende da intensidade de cada um desses fatores.]

De forma semelhante, se examinamos todas as nossas ações e vemos que todas são consequências de causas e que, por sua vez, elas se tornam as geradoras de novas consequências,

གཅིག་དང་ཐ་དད་རང་བཞིན་མེད་ན་ཡང་།

CHIG DANG THA DAD RANG ZHIN ME NA YANG
um e vários auto-existentes não se também

[e.g. o corpo não é uma coisa em si mesmo uma vez que é composto de partes, e estas partes não são coisas em si mesmas uma vez que todas funcionam juntas e também são compostas de outras partes.]

Veremos que carecem de auto-existência inerente seja como uma singularidade ou em seus diversos aspectos.

སྐྱད་སྐྱད་ལྟ་བུར་ཚས་རྣམས་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད།

NANG NANG TA BUR CHO NAM KYE JIG JE
aparência aparência como fenômenos, todos nascer# destruir fazer*
darmas+

(* tudo o que pode ser visto e conhecido) (+ tudo o que pode ser conceitualizado)
 (# Nossa própria apreensão ignorante faz as aparências parecerem reais. Elas, verdadeiramente, não oferecem nenhuma base para o nosso apego.)

Quando tomamos as aparências como sendo separadas e entidades substanciais elas se tornam fenômenos que são criados e destruídos.

ཡོད་ཡོད་ལྟ་བུར་བདེ་སྲུག་སྐྱེ་ཚོགས་ཚུང་།

YOE YOE TA BUR DE DUG NA TSHOG NYONG
 existentes como felicidade sofrimento muitas, várias experiência

(i.e. vagamos no samsara)

Quando tomamos essas aparentes entidades como sendo realmente existentes, experienciamos as muitas diferentes formas de alegria e sofrimento.

Quando um músico está tocando o alaúde e cantando, se examinamos o som, vamos ver que este não tem auto-existência inerente. Aqueles que não examinam o que está ocorrendo escutam o doce som que dispersa o sofrimento na mente das pessoas. De forma semelhante, se examinamos todas as nossas ações e vemos que elas são consequências de causas e que, por sua vez, agem como geradoras de novas consequências, veremos que carecem de auto-existência inerente seja como uma singularidade seja em seus diversos aspectos. Quando tomamos as aparências como sendo separadas e entidades substanciais, elas se tornam fenômenos que são criados e destruídos. Quando tomamos essas aparentes entidades como sendo realmente existentes, experienciamos as muitas diferentes formas de alegria e sofrimento.

ལྷ་ཡི་ཐིག་པས་བུམ་པ་འགངས་བ་ན།

CHU YI THIG PAE BUM PA GANG WA NA
 água de gota pote cheio se

Quando um pote está cheio de gotas d'água,

ལྷ་ཐིག་དང་པོས་བུམ་པ་མི་ཁངས་ཤིང་།

CHU THIG DANG POE BUM PA MI KHENG SHING
 água gota primeira pote não preencher

Não é a primeira gota que o preenche,

ཐ་མ་ལ་སོགས་རེ་རེས་མ་ཡིན་མོད།

THA MA LA SOG RE RE MA YIN MOE
 último e as demais uma por uma não fez

Nem é a última, nem nenhuma das gotas separadas que entram ali.

རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་པས་བུམ་པ་གང་བ་ལྟར།

TEN DREL TSHOG PAE BUM PA GANG WA TAR
 interdependência, conectividade pote cheio como
 interrelação acumulação

[De fato, o preenchimento do pote é apenas uma condição temporária a partir da conjunção de vários fatores incidentais tais quais haver um pote e gotas d'água entrando nele em quantidade suficiente para que, gradualmente, o façam preencher antes que evaporem ou vazem.]

É a acumulação das gotas surgindo em uma originação dependente que faz com que o pote se preencha.

དེ་སྐྱོད་འབྲས་བུ་གང་གིས་ལྷོད་བ་ན།

DE DU DRAE BU GANG GI NYONG WA NA
 felicidade sofrimento resultado* o que quer por experiência então

(* nas nossas virtudes e ações negativas do passado)

De forma semelhante, o que quer que experienciemos das consequentes felicidades e sofrimentos,

རྒྱལ་ཡི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་དང་པོ་མ་ཡིན་ཅིང་།

GYU YI KAE CHIG DANG POE MA YIN ZHING
causa de momento primeiro não é

Não vêm apenas do primeiro momento da causa,

ཐ་མའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་མ་ཡིན་ཅིང་།

THA MAI KAE CHIG SOG KYI MA YIN KYANG
último momento e os demais por não faz mas
(i.e. todos os momentos entre o primeiro e o último)

Nem do último, nem de nenhum dos outros,

རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་པས་བདེ་སྐྱབས་ལྗོངས་ལས་འགྲུབ།

TEN DREL TSHOG PAE DE DU NYONG WAR GYUR
interdependência conectado felicidade sofrimento experiência* surge

[* A felicidade e o sofrimento não são, eles mesmos, entidades substanciais com uma auto-existência por sua própria conta. São apenas ocorrências temporárias que existem brevemente na conjunção de certos fatores. Assim, estão sempre abertos a mudança, uma vez que tanto eles quanto os fatores combinatórios a eles relacionados, tiveram um começo e, por isso, precisam ter um fim. Uma vez que tanto a causa quanto o resultado são dinâmicos, eles são como um fluxo insubstancial de um sonho ou uma cena de cinema. A vastidão da complexidade da teia da interdependência significa que é como se o samsara não tivesse início ou fim.]

Pois é a conectividade de todos os vários momentos e fatores que dá nascimento a experiências de felicidade e sofrimento.

Quando um pote está cheio de gotas d'água, não é a primeira gota que o preenche, nem a última, nem nenhuma das gotas separadas que entra nele. É a acumulação das gotas surgindo em originação dependente que faz com que o pote fique cheio. De forma semelhante, o que quer que se experiencie das consequentes felicidades e sofrimentos, não vêm do primeiro momento da causa, nem do último, nem de nenhum dos outros, pois é a conectividade de todos os vários momentos e fatores que dão nascimento às experiências de felicidade e sofrimento.

ཡེ་མ་མ་བརྟགས་གཅིག་པོར་ཉམས་དགའ་བའི།

E MA MA TAG CHIG BOR NYAM GA WAI
maravilhoso não atividade sozinho, agradável, prazerosa
mental não envolvidos

Que fantástico! Quando estamos sozinhos e livres de atividade mental,

སྐྱབས་ལས་འགྲུབ་པའི་ལྗོངས་ལས་མཚིས་མོད།

NANG WA DI LA NYING PO MA CHI MOE
aparência este para essência não tem
(i.e. sem existência real)

Esta experiência agradável não tem identidade ou existência em si própria.

འོན་ཀྱང་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་སྣང་བ་ཡི།

ON KYANG **YOE PA** **TA BUR** **NANG WA** **YI**
no entanto *existir* *como* *aparência* *de*

No entanto, parecemos a experienciar como existente.

ཚོས་འདི་བཟེང་སྟེ་དམན་པས་མཐོང་བར་དགའ།

CHO **DI** **ZAB TE** **MAN PAE** **THONG WAR** **KA**
Darma *este* *profundoassim* *inferior, estúpido* *entender, ver* *dificuldade*

Este Darma profundo é ocultado pelas nossas obscuridades.

Que fantástico! Quando estamos sozinhos e livres de atividade mental, esta experiência agradável não tem identidade ou existência em si própria. No entanto, a experienciamos como existente. Este Darma profundo é ocultado pelas nossas obscuridades.

ད་ནི་རྟིང་འཇོན་མཉམ་པར་འཇོག་པ་ན།

DA NI TING DZIN **NYAM PAR JOG PA NA**
agora *samadhi, contemplação* *entrando no estado* *se, quando*
absorvida *da igualdade*

Agora, quando repousamos, de forma equânime, em profunda não-perturbação

དེས་བར་སྣང་བ་ཙམ་ཡང་ཅི་ཞིག་ཡོད།

NGE WAR **NANG WA** **TSAM** **YANG CHI ZHIG** **YOE**
verdadeiro, certo *aparência,* *o que quer que* *também o que* *tem (i.e.nenhum)*
experiência

Encontramos alguma existência real em qualquer coisa que ocorra?

ཡོད་པ་ཅི་ཡོད་མེད་པ་འང་ཅི་ཞིག་ཡོད།

YOE PA **CHI** **YOE ME PA** **ANG** **CHI ZHIG** **YOE**
existe *o que* *não existe* *também o que* *tem*

Há algo que podemos dizer como sendo existente ou não existente?

ཡིན་མིན་དམ་བཅའ་གང་དུ་སྟེ་ཞིག་ཡོད།

YIN **MIN** **DAM CHA** **GANG DU** **SU ZHIG** **YOE**
é *não é** *convicção,* *o que quer que* *quem quer que* *tem*
crença forte

(* bom, ruim, meu, seu, etc.)

Quem pode propor uma asserção ou negação definitiva?

ཡུལ་དང་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཉིད་མ་མཆིས་ཤིང་།

YUL **DANG** **YUL** **GYI** **CHO NYI** **MA** **CHI SHING**
objeto *e* *objeto* *de* *Dharmata+* *não* *existir*

[+ Dharmata é a raiz de todo fenómeno (dharma) e parece validá-los ou apoiá-los. No entanto, a vacuidade de Dharmata revela a vacuidade de todos os fenómenos.]

Não há objetos reais nem uma base substancial para tais objetos.

ལང་དོར་ཀུན་བྲལ་སྤྲོས་དང་བྲལ་བ་ཡི།

LANG DOR KUN DRAL TROE DANG DRAL WA YI
tamar rejeitar toda livre de elaboração e livre de de
(julgamento e selectividade) conceitual, imaginação deludida

Estando livre de aceitação e rejeição, e livre de elaboração conceitual,

འཇུག་མའི་ངང་དུ་སྤོ་གྲོས་མ་བཅོས་བར།

NYUG MAI NGANG DU LO DRO MA CHO WAR
imutável repousar no intelecto não artificial

Repousamos no intrínseco, livre do artifício do intelecto.

ལྷན་ནེ་གནས་ན་སྤྲོས་བྱ་ཆེན་པོར་གྱུར།

LHA NE NAE NA KYE BU CHEN POR GYUR
pacífico, permanecer se pessoas grandes tornar-se
relaxado (i.e.grandes seres com capacidades de ajudar os outros)

Ao permanecer relaxados, nos tornamos grandes seres.

Agora, quando repousamos equanimemente na profunda não-perturbação, encontramos algo como tendo existência real em qualquer coisa que ocorra? Há algo que pode ser dito como existente ou não existente? Quem pode propor uma asserção ou negação definitiva? Não há base real para os objetos nem uma base comum substancial. Ao estar livres de aceitação e rejeição, e livres de elaboração conceitual, repousamos no intrínseco, livre do artifício do intelecto. Ao permanecer relaxados, nos tornamos grandes seres.

དེ་ལྟར་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་ནི།

DE TAR KUN DZOB JANG CHUB SEM DANG NI
como essa relativa bodhicitta e

Nesta direção, a verdade relativa do espírito da iluminação,

དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་སྤྱད་པ་ཡིས།

DON DAM JANG CHUB SEM LA CHAE PA YI
absoluta bodhicitta para prática por

E a verdade do absoluto espírito da iluminação,

ཚོགས་གཉིས་བར་ཆད་མེད་པར་མཐར་ཕྱིན་ནས།

TSHOG NYI BAR CHAE ME PAR THAR CHIN NAE
acumulação duas obstrução sem completar então
(i.e. mérito e sabedoria)

As duas acumulações serão completadas sem dificuldade e,

རང་གཞན་དོན་གཉིས་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པར་ཤོག།

RANG ZHAN DON NYI PHUN SUM TSHOG PAR SHO
 eu outros benefício ambas todas as boas coisas deve
 (i.e. iluminação completa para todos os seres) intencionar a

Haverá a riqueza maravilhosa do benefício para os outros e para nós mesmos.

Desta maneira, com a verdade relativa do espírito da iluminação e a verdade absoluta do espírito da iluminação, as duas acumulações serão completas sem dificuldade, e haverá a riqueza maravilhosa de benefício para nós mesmos e para os outros.

དགའ་བོ་གནད་ལ་དབབ་བས་མཚོན་ཆའི་འཁོར་ལོ་ཞེས་བྱ་བ། འཇིགས་པའི་གཅན་
 ཟན་ལྷ་ཚོགས་རྒྱ་བའི་ནགས་ཐོད་དུ། ལུང་རིགས་རྟོགས་པའི་རྣམ་འབྱོར་བ་རྩ་མ་ར
 ་ཤ་ཏ་ཚེན་པོ་དེས་སྒྲ་མ་དམ་པའི་གསུང་ལྟར་བསྐྱེབས་ནས། དུས་ཀྱི་རྟོགས་མ་ལ་འ
 ཇིགས་པ་དང་བཅས་བའི་ནགས་ཐོད་དུ་ཉམས་སུ་སྒྲངས་པའོ།།
 དེས་ཨ་ཏི་ཤ་ལ་གནང་ནས། ཨ་ཏི་ཤས་ཀྱང་གདུལ་དཀའ་བའི་སེམས་ཅན་མང་པོ་
 འདུལ་བའི་བྱིར། ལྷོགས་མཆམས་མེད་པར་ཉམས་སུ་སྒྲངས་བས་རྟོགས་པ་འབྲུངས
 ་བའོ། ཚོགས་ས་བཅད་པ་འདི་གསུངས་སོ།།

No que diz respeito a este texto, 'A Arma Afiada que Atinge o Coração do Inimigo', no retiro da floresta onde feras amedrontadoras rondam, o yogui Dharmarakshita, que era tanto um estudioso quanto um sábio, compôs este texto baseado nos ensinamentos do seu próprio guru. Na presente era das trevas, ele o pôs em prática em seu temeroso retiro na floresta. Ele ofereceu a Atisha que também ganhou clareza por praticá-lo onde quer que fosse para disciplinar os seres que eram difíceis de serem educados. Ele disse o seguinte:

ཁོ་བོས་རྒྱལ་སྤོང་སྒྲངས་ནས་དཀའ་བ་སྦྱད་བའི་ཚེ།

KHO WOE GYAL SI PANG NAE KA WA CHAE WAI TSHE
 por mim reino abandonar assim dificuldade prática quando

Quando abandonei meu reino e pratiquei intensamente,

བསོད་ནམས་བསགས་པས་སྒྲ་མ་མཚོག་དང་འཇམ།

SO NAM SAG PAE LA MA CHOG DANG JAL
 mérito coletei guru excelente e conheci

Coletei mérito suficiente para conhecer o meu mais excelente guru

དམ་ཚོས་བདུད་རྩི་འདི་བལྟན་ཚོས་དབང་བསྐྱུར།

DAM CHO DU TSI DI TAN CHO WANG KUR
 santo Darma elixir liberador este doutrina Darma iniciação,

Que me ensinou o elixir liberador desta Darma sagrado e me deu a iniciação.

དང་སང་གཉེན་པོ་ཐོབ་ནས་ཚིག་ཀྱང་བརྒྱུད།

DENG SANG NYEN PO THOB NAE TSHIG KYANG ZUNG
Nesses dias antídoto * consegui então palavras também sustenta
(*remédio para os kleshas)

Agora, eu verdadeiramente ganhei este antídoto e o ensino aos outros.

གྲུབ་པའི་མཐའ་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་མཚོས་བས།

DRUB PAI THA LA CHOG RE MA CHI PAE
filosofia, visão para viés, estreito, não fazer por
seleção e exclusão

Por não ser parcial em minha visão filosófica,

སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་བྱམ་ནས་ཀྱུན་ལ་བསྐྱབ་བའི་ཚོ།

LO DRO TRAM NE KUN LA LAB WAI TSE
inteligência espalhar todos para ensinar quando

Com inteligência amadurecida, ofereço este ensinamento para todos, e

ཡ་མཚན་དཔག་མེད་བདག་གིས་མཐོང་མོད་ཀྱིས།

YA TSHAN PAG ME DAG GI THONG MO KYI
maravilhosos imensuráveis eu por viu portanto

Vejo os imensuráveis e maravilhosos resultados.

སྤྱི་གསལ་མའི་དུས་འདིར་ཚོས་འདི་ཕན་པར་འབྱུང་།།

NYIG MAI DU DIR CHO DI PHAN PAR JUNG
degenerado tempo aqui Darma este benéfico surge

Nesses tempos degenerados, este ensinamento do Darma traz benefício!

Quando abandonei meu reino e pratiquei intensamente, coletei mérito suficiente para conhecer o meu mais excelente guru que me ensinou o elixir liberador deste Darma Sagrado e me concedeu a iniciação. Agora, eu realmente ganhei este antídoto e o ensino aos outros. Ao não ser parcial em minha visão filosófica e com inteligência madura, ofereço este ensinamento a todos, e, vejo os resultados maravilhosos e imensuráveis. Nesses tempos degenerados, este ensinamento do Darma traz benefício!

ཞེས་གསུངས་ནས།.....རྒྱ་བོད་ན་སློབ་མ་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པའི་ནང་ནས།.....བཅོམ་
ལྡན་འདས་རྗེ་བརྒྱུན་སྐྱོལ་མ་ལ་སོགས་པ་ཡི་དམ་གྱི་ལྟ་དཔག་ཏུ་མ་མཚོས་པས་ལུང་
བསྟན་པའི་སློབ་མ་སྣོད་དང་ལྡན་པ་ལྟུ་བ་སི་ཀ་ལ།.....དེས་མཐའ་ཁོབ་ཀྱི་གདུལ་བྱ་
མ་རུངས་བ་འདུལ་བའི་ཚོས་སུ་གནང་བསྟེ།.....ལོ་བཅུ་ཀྱང་རྒྱལ་བ་ཡབ་སྐུ་ཉིད་ཀྱི་
ས་མཚན་དོ།།

Assim ele disse. Entre seus incontáveis discípulos na Índia e no Tibet, a iluminada e nobre Tara e inumeráveis deidades de conexão predisseram que

Upasaka ('Brom-sTon-Pa) seria o discípulo mais apropriado. Atisha ofereceu este ensinamento a 'Brom-sTon-Pa par pacificar os grosseiros discípulos do Tibet. Este livro foi traduzido do sânscrito por Atisha e 'Brom-sTon-Pa.

Traduzido do Inglês por CR Lama e James Low em 1979 em Santiniketan, Índia

Revisado por James Low em Junho de 2018

Traduzido para o português por João Vale em julho de 2022

DEDICAÇÃO DE MÉRITO

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།

GE WA DI YI NYUR DU DAG
virtude esta por rapidamente Eu

Por esta virtude, que eu possa, rapidamente

པདྨ་འབྲུང་གནས་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

PAD MA JUNG NE DRUB GYUR NAE
Padmasambhava, estabelecer tornar-se, e então
Guru Rinpoche atingir

Tornar-me inseparável do Nascido do Lótus, e então,

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷས་པ།

DRO WA CHIG KYANG MA LU PA
seres um mesmo sem exceção

Todos os seres, sem exceção,

དེ་ཡིས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DE YI SA LA GOE PAR SHO
este de estado, nível dentro lugar, levar que possa ocorrer

Possa eu estabelecer aí.

Por esta virtude, que eu possa rapidamente me tornar inseparável do Nascido do Lótus. E então, que eu possa estabelecer aí todos os seres, sem exceção.

ཕན་པར་བསམས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་།

PHEN PAR SAM PA TSAM GYI KYANG
benefício pensar apenas também

Quando o mero pensamento de ajudar os outros

སངས་རྒྱས་མཚོན་ལས་བྱད་འཕགས་ན།

SANG GYE CHO LAE KYA PHAG NA
budas oferecer do que assim excelente

é mais excelente que louvar os Budas,

སེམས་ཅན་མ་ལུས་བམས་ཅད་ཀྱི།

SEM CHEN MA LUE THAM CHE KYI
seres sencientes sem todos genitivo

Não é sequer necessário mencionar a grandiosidade de se esforçar

བདེ་དོན་བརྩོན་པ་སྤོས་ཅི་དགོས།།

DE DON TSON PA MOE CHI GOE
benefício fazer não é necessário mencionar

Para a felicidade e bem estar de todos os seres sem exceção.

Quando o mero pensamento de ajudar os outros é mais excelente do que louvar os Budas, não é sequer necessário mencionar a grandiosidade de se esforçar para a felicidade e bem estar de todos os seres sem exceção.

ལྷོད་འཇུག་ལས། (Verso do *Entrando no Caminho do Bodisatva de Shantideva*)