

ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་ཚེ་སྐྱབ་བཞུགས་སོ།།

# Prática de Longa Vida de Chenrezi

བཙམ་ལྷན་ཚེ་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

Saudações ao Vitorioso Amitayus.

རང་ཉིད་ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་ཡི།

**RANG NYI THU JE CHEN PO YI**  
*próprio Chenrezi, de*  
*grande compaixão*

Surgindo como Chenrezi,

སྤྱི་གཙུག་པར་ཉི་ཟླའི་གདམས།

**CHI TSU PE MA NYI DAI DEN**  
*topo da lótus sol lua almofadas*  
*minha cabeça*

No topo da minha cabeça, em cima de almofadas de lótus, sol e lua

རྗེ། ལས་འགྲོ་མགོན་ཚེ་དཔག་མེད།

**HRI LAE DRO GON TSHE PA ME**  
*letra\* da seres lorde, Amitayus, Infinita Vida*  
*benfeitor*

\* Da letra HRI, surgem raios de luz como oferendas aos Budas das dez direções. Então, os raios retornam com suas bênçãos e se fundem no HRI. Assim, os raios novamente se erguem e atingem todos os seres nos seis reinos, removendo todos os seus pecados e tristezas. Daí, esses raios retornam à letra HRI, que se transforma em Amitayus

Está uma letra HRI que se torna Amitayus, o benfeitor dos seres.

དམར་པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ།

**MAR PO ZHAL CHI CHA NYI PA**  
*vermelho face uma mão duas*

Ele é de cor vermelha, com um rosto e duas mãos.

ཕྱག་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཚེ་བུམ་བསྐྱམས།

**CHA NYI NYAM ZHA TSHE BUM NAM**  
*mãos dois no colo em longa pote segurar*  
*meditação vida*

Suas duas mãos estão no mudra da meditação sobre o seu colo, segurando o pote de longa vida.

ཞབས་གཉིས་རྗེ་རྗེའི་སྤྱིལ་ཀྱང་བཞུགས།

**ZHAB NYI DOR JEI KYIL TRUNG ZHU**  
*pés dois a postura de lótus sentar*

Ele se senta com os dois pés na postura de lótus.

Saudações ao Vitorioso Amitayus. Surgindo como Chenrezi, no topo de minha cabeça, em cima de almofadas de lótus, sol e lua, está uma letra HRI que se torna Amitayus, o benfeitor dos seres. Ele é de cor vermelha, com um rosto e duas mãos. Suas duas mãos estão em gesto de meditação no colo, segurando o pote de longa vida. Ele se senta com os dois pés na postura de lótus.

ཡུམ་ཚེན་གོས་དཀར་སྐྱུ་མདོག་དམར།

**YUM CHEN GO KAR KU DO MAR**  
*esposa grande Pundarika corpo cor vermelha*

Sua consorte Gokarmo é de cor vermelha.

ཕྱག་གཡས་ཚེ་དར་ཡབ་ལ་འཁྱུང།

**CHA YAE TSHE DAR YAB LA KHYU**

*mão direita flecha\* consorte com abraçar*

*\*com cinco tecidos coloridos presos a ela*

Ela abraça-o com a mão direita, a qual segura uma flecha de longa vida.

གཙོན་པ་ཚོ་བུམ་བུགས་ཀར་བསྐྱམས་མཚན་མཚན་།

YON PA TSE BUM THU KAR NAM  
*esquerda longa vaso coração na segurar  
vida*

A mão esquerda dela sustenta um vaso de longa vida na altura do coração dele.

ཞབས་གཉིས་ཡབ་ལ་འབྲིལ་སྦྱར་མཚན་མཚན་།

ZHAB NYI YAB LA TRIL JHOR DZAE  
*pés dois marido para abraço, fazer  
copular*

Suas duas pernas estão em volta dele em união.

བདེ་བ་ཅན་ནས་ཡི་ཤེས་སེམས་མཚན་མཚན་།

DE WA CHEN NAE YE SHE SEM  
*Dewachen, de jnanasattvas, puras formas de sabedoria  
Sukhavati de Amitayus e Pundarika*

De Dewachen, suas formas de sabedoria

སྦྱན་བྲངས་གཉིས་མེད་བརྟན་པར་བཞུགས་མཚན་མཚན་།

CHEN DRANG NYI ME TEN PAR ZHU  
*convite fusão não-dualidade firmemente permanece*  
São convidadas e se fundem e se estabelecem sem diferença.

*Sua consorte Gokarmo é de cor vermelha e ela abraça-o com a mão direita, que segura uma flecha de longa vida. A mão esquerda dela segura um pote de longa vida na altura do coração dele. Suas duas pernas estão em volta dele em união. De Dewachen, suas formas de sabedoria são convidadas, e fundem e se estabelecem sem diferença.*

ཨོ་བཟླ་ཨ་ཡུ་ཤེས་པ་རི་མ་ར་།

OM BENDZA A YU SHE SA PA RI WA RA  
*cinco indestrutível Amitayus, com seu círculo de deidades  
sabedorias vacuidade longa vida*

Om. Indestrutível Amitayus e seu círculo, oferecemos a você

བཟླ་ ཨ་ཁྱི་ སྦྱུ་ བུ་སྤེ་ ལྷུ་བུ་།

BENDZA ARGHAM PADYAM PUSHPE DHUPE  
*indestrutível, água lava-pés flores incenso  
puro potável água*

Indestrutível água potável, água para lavar os pés, flores, incenso,

ཨོ་ལོ་ཀེ་ གཞུ་ རྗེ་མི་བྲ་ བཟླ་ ཨུ་ ལྷུ་།

ALOKE GANDHE NEDIDYE SHABDA A HUNG  
*lâmpada perfumada comida som vacuidade oferecer*

Lâmpadas, água perfumada, comida e som – por favor, aproveite essas oferendas de vacuidade.

*Om. Indestrutível Amitayus e seu círculo, oferecemos a você indestrutível água potável, água para lavar os pés, flores, incenso, lâmpadas, água perfumada, comida e som – por favor, aproveite essas oferendas de vacuidade.*

འཇིག་རྟེན་འདྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཚོ་དཔག་མེད་མཚན་མཚན་།

JIG TEN DREN PAI TSO WO TSHE PA ME  
*mundo guiar chefe Amitayus  
(os budas que guiam os seres do samsara)*

Amitayus o chefe daqueles que nos guiam do mundo,

དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཛམས་མཛད་པ་འི།

**DU MIN CHI WA MA LU JOM DZAE PAI**  
*prematureo morte sem derrotar realizar*  
*(antes do tempo de vida*  
*máximo permitido pelo carma)*

Você que impede todos os tipos de morte prematura,

མགོན་མེད་སྐྱབ་བསྐྱེལ་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས།

**GON ME DU NGAL GYUR PA NAM KYI KYAB**  
*protetores, sofrer aquele que de protetor, refúgio*  
*benfeitores*

O refúgio daqueles que sofrem sem protetor,

སངས་རྒྱས་ཚོ་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བ་སྟོན།

**SANG GYE TSHE PA ME LA CHA TSHAL TOE**  
*Buda Amitayus para saudações louvor*

Buda Amitayus, oferecemos saudações e louvores a você.

*Amitayus o chefe daqueles que nos guiam do mundo, você que impede todos os tipos de morte prematura e é o refúgio daqueles que sofrem sem protetor. Buda Amitayus, oferecemos saudações e louvores a você.*

ཨོཾ་བཏུང་ཨ་ཡུའི་རྩྭ་རྒྱུ་ཉི་ཇོ།

**OM BEN DZA A YU SHE HUNG BRUM NI DZA**  
*cinco sabedorias indestrutível vida longa (silabas-raiz)*  
*vacuidade [ao recitar isto]*

Om. Indestrutível vida longa. Hung. Bhrum. Ni. Dza —

སྐྱབས་ཀའི་རྩྭ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

**THU KAI HUNG LAE OE ZER TRO**  
*coração centro letra de raios de luz irradia\**  
*Hung*

\*Mais uma vez, essas luzes sobem como oferendas aos Budas e descem para purificar todos os seres..

Com isso, raios de luz irradiam da letra Hung no coração de Amitayus.

འོད་ཟེར་ཡབ་ཀྱི་ཞལ་ནས་འཕྲོན།

**OE ZER YAB KYI ZHAL NAE THON**  
*raios de luz da consorte boca da sair*

Raios de luz saem de sua boca e

ཡུམ་གྱི་ཞལ་དུ་ཞུགས།

**YUM GYI ZHAL DU ZHU**  
*da consorte boca dentro entrar*

Entram na boca de sua consorte.

སྐྱེལ་དབྱིབས་རྒྱུད་ཡུམ་གྱི་མཁར་བབས།

**KUI YIB GYU YUM GYI KHAR BAB**  
*do corpo forma, através da consorte vagina fluir*

Em seguida, eles descem pelo corpo dela até a vagina e

དེས་བདག་གི་སྤྱི་གཙུག་དུ་བབས་པས།

**DE DA GI CHITSU TU BAB PAE**  
*através meu topo da cabeça sobre fluir\* por meio*

\*i.e. entrar no meu corpo pelo topo da cabeça

Fluem para dentro de mim pelo topo da minha cabeça.

Om. Longa vida indestrutível. Hung. Bhrum. Ni. Dza – com isso, raios de luz irradiam da letra Hung no coração de Amitayus. Raios de luz saem de sua boca e entram na boca de sua consorte. Em seguida, eles descem pelo corpo dela até a vagina e fluem para dentro de mim pelo topo da minha cabeça.

ཚེ་རབས་ཀྱི་སྡིག་པ་ཐམས་ཅད་རྣལ་ཞག་དང་།

TSHE RAB KYI DIG PA THAM CHE NAG TRAG DANG  
todas as vidas de pecados todas pus sangue e

Devido a isso, todos os pecados que eu já cometi em qualquer uma das minhas vidas

བྱད་ལཱའི་ཚུལ་དུ་ནག་འདུ་བུ་བུ་ཕྱིར་འཐོན་ཅི།

DUE KHUI TSHUL DU NAG DU RU RU CHIR THON  
fuligem água estilo como muito escura fora sair (do meu ânus)

Fluem do meu corpo como pus e sangue e na forma de água muito escura com fuligem e

ཕྱིར་སྐྱ་མཚོའི་མཐར་མོང་བར་བསམ་ཅི།

CHII GYAM TSOI THAR SONG WAR SAM  
externo oceano e para sair como acreditar  
(Na mais externa e distante borda do mundo)

Desaparecem na borda mais distante do oceano adentro.

བདག་གི་ལུས་བདུད་རྩིས་གང་བར་བསམ་ཅི།

DA GI LU DU TSI GANG WAR SAM  
meu corpo libertador elixir cheio como acreditar

Agora, tenho certeza de que meu corpo está cheio de elixir libertador.

Devido a isso, todos os pecados que eu já cometi em qualquer uma das minhas vidas fluem do meu corpo como pus e sangue e na forma de água muito negra com fuligem e desaparecem na extremidade mais distante do oceano adentro. Agora, tenho certeza de que meu corpo está cheio de elixir libertador.

ལྔ་བརྗེ་ཨ་ཡུ་ཤི་རྩེ་རྩེ་ཉི་ལྔ་།

OM BEN DZA A YU SHE HUNG BRUM NI DZA  
cinco sabedorias indestrutível vida longa ( sílabas raiz )  
vacuidade

Om. Indestrutível vida longa. Hung. Bhrum. Ni. Dza.

ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཅི།

CHO CHUI SANG GYE DANG JANG CHU SEM PA THAM CHE KYI  
dez direções budas e bodisatvas tudo através

Imagino que todos os Budas e Bodisatvas das dez direções

ཚེའི་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་གནང་བར་བསམ་ཅི།

TSHEI NGO DRUB DA LA NANG WAR SAM  
vida longa verdadeira mim para dar como acreditar, imaginar  
realização, sidi

Concedam-me a verdadeira realização da vida longa.

འམས་གསུམ་སྲིད་གསུམ་།

KHAM SUM SI SUM  
mundos três\* existências três+

\*desejo, forma and não forma +homens, deuses, e deuses-cobra

Imagino que o brilho e o esplendor de

ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚེའི་བྲག་གམ་དང་།

THAM CHE KYI TSHEI TRA DANG DANG  
tudo de vidas brilhar radiância e

Tudo o que vive nos três mundos e nas três existências, e

འབྲུང་བའི་བརྒྱན་ཐམས་ཅད་

JUNG WAI CHU THAM CHE

elementos\* essência tudo

\*terra, água, fogo, ar, espaço

Todas as essências dos elementos

འོད་ཟེར་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱུས་ནས་

OE ZER GYI TSHUL DU DUE NE

raios de luz de método dentro assembleia então

Reúnem-se na forma de raios de luz

བདག་ལ་བྲིམ་པར་བསམ་ཞིང་།

DA LA THIM PAR SAM ZHING

mim dentro derreter como acreditar

E derretem-se em mim.

དེ་ནས་ཚེ་དཔག་མེད་ཡབ་ཡུམ་བདག་ལ་བྲིམ་པར་བསམ་མཁེ།

DE NE TSHE PA ME YAB YUM DA LA THIM PAR SAM

Desse modo Amitayus com Pundarika mim\* dentro derreter como acreditar

\*ainda na forma de Chenrezi

Desse modo, imagino que Amitayus e sua consorte se fundem em mim.

*Om. Longa vida indestrutível. Hung. Bhrum. Ni. Dza. Imagino que todos os Budas e Bodhisattvas das dez direções me concedam a verdadeira realização da vida longa. Imagino que o brilho e a radiância de tudo o que vive nos três mundos e nas três existências, e todas as essências dos elementos se reúnem na forma de raios de luz e, então, se derretem em mim. Desse modo, imagino que Amitayus e sua consorte se fundem em mim.*

རྗེས་སུ་བསྐྱོ་སྐྱོན་ལམ་བཟ་ཤིས་སྤྱི་མཐུན་བྱའོ།

[Então, dissolva sua forma como Chenrezi e descanse na vacuidade o máximo que puder.

Em seguida, levantando-se em sua forma habitual, recite a oração comum de dedicação e os versos de boa fortuna.]

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྤྱར་དུ་བདག།

GE WA DI YI NYUR DU DA

virtude essa por rapidament eu

Por esta virtude, possa eu rapidamente

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་བྱུར་ནས།

CHEN RAE ZI WONG DRU GYUR NAE

Chenrezi realizar em seguida

Obter o estágio de Chenrezi e, em seguida,

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

DRO WA CHI KYANG MA LUE PA

seres aquele nenhum sem exceção

Todos os seres, sem nenhuma exceção –

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DE YI SA LA GOE PAR SHO

dele, estágio de colocá-los possa eu

de Chenrezi

Possa eu colocá-los no nível de Chenrezi.

*Por esta virtude, possa eu, rapidamente, obter o estágio de Chenrezi e, em seguida, todos os seres, sem nenhuma exceção, possa eu coloca-los no nível de Chenrezi.*

འཇིག་རྟེན་འདྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཚེ་དཔག་མེད།

**JIG TEN DREN PAI TSO WO TSHE PA ME**  
*mundi guiar chefe Amitayus*  
*(os budas que guiam*  
*seres do samsara)*

Amitayus, o chefe daqueles que nos guiam do mundo,

དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཛམས་མཛད་པའི།

**DU MIN CHI WA MA LU JOM DZAE PAI**  
*prematura morte sem derrotar fazer*  
*(antes do tempo máximo*  
*de vida permitido pelo karma de alguém)*

Você quem impede todos os tipos de morte prematura,

མགོན་མེད་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་སྐྱབས།

**GON ME DU NGAL GYUR PA NAM KYI KYAB**  
*protetores, sofrimento aqueles que de protetor, refúgio*  
*bem-feitores*

O refúgio dos que sofrem sem um protetor,

སངས་རྒྱས་ཚེ་དཔག་མེད་གྱི་བྲག་ཤེས་ཤོག།

**SANG GYE TSHE PA ME KYI TRA SHI SHO**  
*Buda Amitayus de boa fortuna possa*

Que haja a boa fortuna de Buda Amitayus.

*Amitayus, o chefe daqueles que nos guiam do mundo, você quem impede todos os tipos de morte prematura e é o refúgio daqueles que sofrem sem protetor. Que haja a boa fortuna de Buda Amitayus.*

སྤྱོད་གྱིས་མ་གོས་སྤྱོད་མཛོག་དཀར།

**KYON GYI MA GOE KU DO KAR**  
*falta pelo não afetar corpo cor branco*

Não tocado por nenhuma falha, seu corpo é branco,

རྫོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།

**DZO SANG GYE KYI WU LA GYEN**  
*perfeito buda pelo cabeça sobre adornado*  
*Amitaba*

Com um Buda perfeito ornamentando sua cabeça.,

སྤྱད་ཇི་སྤྱོད་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།

**THU JE CHEN GYE DRO LA ZI**  
*com compaixão olho pelo seres para olhar*

Você olha para todos os seres com o olho da compaixão –

སྤྱོད་རས་གཟིགས་གྱི་བྲག་ཤེས་ཤོག།

**CHEN RAE ZI KYI TRA SHI SHO**  
*Chenrezi, de boa fortuna!*

Que todos possamos desfrutar da boa fortuna de Chenrezi!

*Não tocado por nenhuma falha, seu corpo é branco, com um Buda perfeito ornamentando sua cabeça. Você olha para todos os seres com o olho da compaixão – que todos possamos desfrutar da boa fortuna de Chenrezi!*

ས་མ་ཡ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། Votos. Selo. Selo. Selo.

ཅུབ་ཟངས་མཛོད་དམར་པོ་ནས་རིག་འཛིན་ཚེན་པོ་རྟོག་གྱི་ལྷེས་འཕྲུ་ཅན་དངོས་སྤྱད་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་གཏོར་ནས་སྤྱོད་བྲངས་པའོ།

Rig-‘Dzin Chen-Po rGod-Kyi lDem-‘Phru-Chan dNgos-Grub rGyal-mTshan pegou este tesouro do Tesouro de Cobre Vermelho Ocidental.

འཁོར་ལོ་ས་བསྐྱར་རྒྱལ་རྒྱལ་པོ་ཤོ་ཤོ་བླ་འཁོར་དང་།

**KHOR LOE GYUR GYAL GYAL POI PHO DRANG DANG**  
*Rajachakravartin do rei palácio e*  
*Monarca Universal*

O palácio real do Monarca Universal, e

རིན་ཆེན་བདུན་དང་བཀྲ་ཤིས་རྗེས་བརྒྱད་དང་།

**RIN CHEN DUN DANG TRA SHI DZE GYE DANG**  
*precioso 7\* e simbolos auspiciosos 8# e*

\*ouro, prata, turquesa, pérola, coral, cristal, chumbo

# espelho, remédio Gi-Wang, coalhada, grama Dur-Ba, maçã de madeira, concha de caracol, vermelhão e mostarda branca

As sete joias, e os oito símbolos auspiciosos, e

ཚི་བཅུད་འབྲུ་ཡི་བཅུད་དང་ཤིང་གི་བཅུད་།

**TSI CHU DRU YI CHU DANG SHING GI CHU**  
*fruta, flores colheita essência e essência das árvores*  
*essência*

A essência da fruta, a essência das colheitas e a essência das árvores:

བཅུད་རྣམས་བསྐྱུས་ལ་བསྐྱེམ་ཞིང་སླིང་པོ་བསྐྱེམ་།

**CHU NAM DU LA TIM ZHING NYING PO DA**  
*todas essências reunir fundir na mantra recitar*  
*juntas torma*

Todas essas essências se reúnem e se fundem na torma conforme os mantras são recitados.

བདེ་གཤེགས་རྣམས་དང་དྲོ་ཇེ་སློབ་དཔོན་གྱིས་།

**DE SHE NAM DANG DOR JE LOB PON GYI**  
*sugatas, budas todos e Vajra Acharya Gurus pelo*

Rezando para que todos os Gurus Que Se Foram Felizes e os Tântricos

ཚོ་ཡི་དངོས་སྲུབ་བདུད་ཚིར་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་།

**TSHE YI NGO DRU DU TSIR JIN GYI LAB**  
*longa vida sidi, verdadeira amrita, como benção*  
*realização elixir*

Abençoem-no como o elixir libertador da verdadeira realização da longa vida,

གསོ་ལ་བ་གཤེགས་ཚིང་འཆི་མེད་བདུད་ཚིར་གྱུར་།

**SOL WA DE CHING CHI ME DU TSIR GYUR**  
*orar imortal amrita tornar-se*

Torna-se o libertador elixir da imortalidades.

O palácio real do Monarca Universal, e as sete joias, e os oito símbolos auspiciosos, e a essência da fruta, a essência das plantações e a essência das árvores – todas essas essências se reúnem e se fundem na torma conforme os mantras são recitados. Rezando para que todos os Gurus Que Se Foram Felizes e os Tântricos o abençoem como o elixir libertador da verdadeira realização da vida longa, ele se torna o libertador elixir da imortalidade

ཨོཾ་ཨཱ་མུ་ཧཱ་མུ་རུ་པཎྜ་སི་ཧཱི་ཧཱི་ཧཱི་ཧཱི་ཧཱི་།

**OM Aa HUNG BEN ZA GU RU**  
*Corpo Fala Mente muito forte professor*  
**PADMA SID DHI HUNG HUNG HUNG**  
*Padmasambava verdadeiras realizações conceda-nos*

Poderoso Guru Padmasambava, que possui os Três Kayas, nos conceda verdadeiras realizações!

ན་ན་ཁ་མེ་སི་ཏི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

NA NA KHA DHE SID DHI HUNG HUNG HUNG  
muitas diferentes verdadeiras realizações conceda-nos

Conceda-nos muitas diferentes verdadeiras realizações!

ས་ས་སི་ཏི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

SAR WA SID DHI DHA NAM ME DHI HRI  
todas verdadeiras realizações dar dar

Conceda-nos todas as verdadeiras realizações!

ཡུ་ཡུ་སི་ཏི་ས་མ་ཡ་པ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་

Aa YU SID DHI SA MA YA DU DU  
vida se tornar forte seus votos devem vir! devem vir!

Nossas vidas devem se tornar fortalecidas. Mantenha seus votos. Verdadeiras realizações devem vir!

*Poderoso Guru Padmasambava, tendo os Três Kayas, nos conceda verdadeiras realizações! Conceda-nos muitas diferentes verdadeiras realizações! Conceda-nos todas as verdadeiras realizações! Nossas vidas devem se tornar fortalecidas. Mantenha seus votos. Verdadeiras realizações devem vir!*

ཞེས་བརྗོད་

[Recite estes.]

འཛིན་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་ལྷོ་

JIG TEN KHAM KYI LONG CHO NGA  
mundo reinos de riqueza cinco  
(qualquer coisa está agradando aos sentidos)

De todos os reinos do mundo, tudo o que agrada aos cinco sentidos

འུབ་ཀྱིས་བསྐྱེད་ལ་ཚོ་ལ་བསྐྱེད་པར་བྱེད་

UB KYI DUE LA TSHE LA TIM PA JA  
coletar pela assembléia então vida em fundir fazer  
juntos (os artigos de bençãos de longa vida)

Reúnam-se e se fundem na essência vital.

*De todos os reinos do mundo, tudo o que agrada aos cinco sentidos se reúne e se funde na essência vital.*

ཞེས་གསུངས་པའི་སྐབས་ཚུལ་རྣམས་ལ་ཚོ་བཟུང་བསྐྱེད་པའི་དམིགས་པ་བྱ།།

[Dizendo isso, imagine que a essência vital se funde nos artigos de prática, tanto o que você tem no altar quanto o que você está imaginando.]

ཐུན་བསྐྱེད་ཁར།

[Ao final dessa prática...]

ལྷོ་ རིག་འཛིན་ཡོངས་རྫོགས་སྤྱོད་འདྲེན་ག་ཤེགས་ལྷོ་

HUNG RIG DZIN YONG DZO CHEN DREN SHE  
cinco sabedorias Vidyadaras todos convidar por favor venham

Hung. Convidamos todos vocês, Vidyadaras – por favor, venham!

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་ཚོགས་མཚོན་འབྲུལ་

CHI NANG SANG WAI TSHO CHO BUL



*externo interno secreto reunidas oferendas oferecer*  
Oferecemos reunidas as oferendas externas, internas e secretas.

ཉམས་ཆགས་འགལ་འབྲུལ་མཐོལ་ལོ་བཤགས་ཅུ།

**NYAM CHA GAL TRUL THOL LO SHA**  
*lapsos deslizes erros coisas de mãos juntas confessar e*  
*(de votos) confusas em oração por favor perdoar*

Confessamos, humildemente, nossos lapsos, deslizes, erros, confusões e pedimos perdão.

སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཤིན་ལས་བརྟོད་ཅུ།

**KU SUNG THU YON TRIN LAE TOE**  
*Corpo Fala Mente qualidades atividades louvar*  
*Nirmanakaya Sambogakaya Darmakaya*

Louvamos seu Corpo, Fala, Mente, Qualidades e Atividades.

མཚོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་རྩོལ་ཅུ།

**CHO DANG THUN MONG NGO DRUB TSOL**  
*suprema e geral verdadeiras por favor conceda*  
*(Budeidade) realizações, sidis*

Por favor, conceda verdadeiras realizações supremas e comuns.

མ་རྒྱ་པརྒྱ་ཨ་མི་ཏ་ལྷ་རྟི་ཅུ།

**MA HA PAN TSA A MRI TA KHA HI**  
*grandiosos cinco amrita, elixir favor coma*  
*de liberação*

Coma as cinco grandiosas amritas.

མ་རྒྱ་བ་ལི་རྟོ་ལྷ་རྟི་ཅུ།

**MA HA BHA LIN TA KHA HI**  
*grandiosa torma coma*

Coma o grandioso sacrifício.

མ་རྒྱ་རྩལ་ལྷ་རྟི་ཅུ།

**MA HA RAK TA KHA HI**  
*grandioso sangue coma*

Beba o grandioso sangue.

མ་རྒྱ་སར་ཐུ་ཅོ་ལྷ་རྟི་ཅུ།

**MA HA SAR VA PU TSA KHA HI**  
*grandioso todos oferendas coma*

Como todas as grandiosas oferendas.

*Hung. Convidamos todos vocês, Vidyadaras – por favor, venham! Oferecemos reunidas as oferendas externas, internas e secretas. Confessamos, humildemente, nossos lapsos, deslizes, erros, confusões e pedimos perdão. Louvamos seu Corpo, Fala, Mente, Qualidades e Atividades. Por favor, conceda verdadeiras realizações supremas e comuns. Coma as cinco grandiosas amritas. Coma o grandioso sacrifício. Beba o grandioso sangue. Coma todas as grandiosas oferendas.*

དགེ་བཅུ། DEDICAÇÃO DE MÉRITO

དགེ་འདིས་སྐྱེ་མ་ཕྱིན་འབྲུབ་ནས།

**GE DI LA MA KHYE DRU NAE**  
*virtude por essa Guru sua prática ter*

Por esta virtude, ao fazer sua prática

འགོ་ཀུན་ཉིད་དང་དབྱེར་མེད་ཤོག།

**DRO KUN NYI DANG YER ME SHO**  
*seres vivos todos si e inseparável deve*

Possam todos os seres se tornar inseparáveis de você, nosso guru.

འཇིག་རྟེན་བདེ་བའི་དཔལ་ལ་སྤྱོད།

**JIG TEN DE WAI PAL LA CHOE**  
*Do mundo felicidade glória com desfrute*

Possamos todos desfrutar da rica felicidade deste mundo e ter

རིག་འཛིན་སྐྱེ་མའི་བཀའ་ཤིས་ཤོག།

**RIG DZIN LA MAI TRA SHI SHO**  
*Vidyadara Guru, de auspicioso deve ser*

A boa fortuna de nosso sábio Guru.

*Por esta virtude, ao fazer sua prática, possam todos os seres podem se tornar inseparáveis de você, nosso guru. Possamos todos desfrutar da rica felicidade deste mundo e ter a boa fortuna de nosso sábio Guru.*

ཕན་པར་བསམས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་།

**PHEN PAR SAM PA TSAM GYI KYANG**  
*beneficiar pensar somente pelo mesmo*

Quando apenas o pensamento de ajudar os outros

སངས་རྒྱས་མཚོད་ལས་ཁྱད་འཕགས་ན།

**SANG GYE CHO LAE KYE PHA NA**  
*budas oferecer que excelente portanto*

É mais excelente do que a adoração aos Budas,

སེམས་ཅན་མ་ལུས་བམས་ཅད་ཀྱི།

**SEM CHEN MA LUE THAM CHE KYI**  
*sencientes seres sem exceção todos de*

É desnecessário até mesmo mencionar a grandeza do esforço

བདེ་དོན་བརྩོན་པ་སྤྲོས་ཅི་དགོས།།

**DE DON TSON PA MOE CHI GOE**  
*beneficiar esforço fazer o que precisa*

Pela felicidade e bem-estar de todos os seres, sem exceção.

*Quando apenas o pensamento de ajudar os outros é mais excelente do que a adoração dos Budas, é desnecessário até mesmo mencionar a grandeza do esforço pela felicidade e bem-estar de todos os seres, sem exceção.*

སྤྱོད་འཇུག་ལས།

Verso de Entrando no Caminho do Bodisatva por Shantideva.

### Notas

1. Quando o dever de Amitaba em Dewachen terminar, Avalokitesvara (Chenrezi) assumirá, resgatando aqueles que dizem seu nome. E, quando o serviço de Chenrezi terminar, Vajrapani assumirá.
2. Manjushri, Vajrapani, Avalokitesvara, Ksitigarbha, Sarvanivaranabhiskumbhi, Akashagarbha, Maitreya, Samantabhadra
3. Tudo nesta ilha-mandala simboliza a purificação do samsara.
4. Os cinco constituintes do skanda são: forma, sensação, percepção, associação e consciência.

5. Os dezoito dhatus são: os seis órgãos dos sentidos, os seis objetos dos sentidos e as seis consciências dos sentidos. As dakinis residem em todos os aspectos do sujeito e do objeto; elas estão presentes em todos os lugares.
6. Padmasambava permanece em nosso próprio corpo, nos constituintes, carne, sangue, cabelo e assim por diante.
7. Secretamente, Padmasambava permanece em nossa própria mente como a clareza da felicidade e da vacuidade inseparáveis.
8. A esfera é a presença da mente em nosso coração; é o potencial da vacuidade.
9. De modo desconhecido por aqueles que vagam na ignorância e no sofrimento do samsara.
10. Sem atividade dualística. Este é o local e a natureza de Padmasambava.
11. Mais secretamente, não há mais ação necessária e, então, Padmasambava repousa no estado natural.
12. A forma implacável da mente iluminada – uma forma irada de Padmasambava.
13. Além disso, o rei não está separado de seu reino.
14. Isso se parece com a morte física real, mas significa meditação profunda que corta a conexão e o envolvimento com as aparências samsáricas deste mundo. Em um estado de desconexão com estas aparências, pode-se viajar diretamente para Zangdopalri guiado pelas dakinis e protetores e encontrar e obter ensinamentos e bênçãos diretamente do próprio Padmasambava. Este é o fim da existência comum de sofrimento desnordeado.
15. Quando eu morrer, quero ir para a cidade de Padmasambava e ter seu círculo, as dakinis, tocando música recepcionando-me para me deixar feliz Mas se não praticarmos agora, como poderemos fazer isso quando morrermos? Zangdopalri está muito próximo; você pode caminhar até lá. Imagine que Padmasambava está convidando você e ele envia pessoas para sua recepção. Toda vez que você for a algum lugar, pense que Zangdopalri está próximo e você está caminhando para lá. Este é o primeiro passo da Transferência (Phowa). Na tradição Nyingma, muitas pessoas tiveram bons resultados com esta prática e realizaram corpos de arco-íris. Você deve praticar da maneira que for mais fácil para você e de acordo com seu desejo. Você precisa de fé e visualização. Mas sem prática você não obterá nenhum resultado.
16. Os cinco caminhos no caminho para a iluminação são Gyur Lam, Thong Lam, Gom Lam e Thar-Chin-Pai Lam.
17. Os dez estágios ou níveis de bodisatvas: o Alegre, o Imaculado, o Iluminador, o Flamejante, o Difícil de Conquistar, o Manifesto, o de Longo Alcance, o Imóvel, a Inteligência Excelente e a Nuvem da Doutrina.
18. Os cinco caminhos dos veículos causais: o caminho das provisões, o caminho da conexão, o caminho do insight, o caminho da meditação e o caminho do não-mais aprendido.
19. Os quatro níveis de sábios ou detentores da sabedoria: o detentor da sabedoria do amadurecimento (Namin), o detentor da sabedoria do poder sobre a vida (Tsewang), o detentor da sabedoria do grande selo (Chagchen), o detentor da sabedoria da presença espontânea (Lhundrup).
20. Você pode alterar esta linha final de acordo com sua prática principal atual, substituindo Padmasambava pelo nome de sua deidade de meditação.

སྐྱེ་བ་མཐའ་ཡེས་

**NANG WA THA YE**

*Amitaba*

*(em Dewachen)*

ཆེ་མཚོག་ཉེ་རུ་ཀ་

**CHEM CHO HE RU KA**

*Grandioso excelente Heruka*

*(na mandala de Heruka)*

ལྷོན་རས་གཟིགས་དབང་

**CHEN RE ZI WONG**

*Avalokitesvara  
(em Potala)*

ཨ་རྩ་ཏ་རེ་

**AR YA TA RE**

*Tara (em Yulokod)*

21. Os treze adornos do sambogakaya são 5 roupas de seda e 8 enfeites de jóias. Os itens individuais variam em diferentes listagens.

## Prece de Dedicção

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།

SO NAM DI YI THAM CHE ZI PA NYI  
*mérito, este por tudo ver verdadeiramente  
virtude*

Por este mérito, possa eu me tornar onisciente.

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་ནམས་པམ་བྱེད་ཅིང་།

THOB NAE NYE PAI DRA NAM PHAM JE CHING  
*tendo então pecaminosos inimigos derrotando*

Então, derrotando todos os inimigos problemáticos,

སྐྱེ་ག་ན་འཆིའི་བ་ལྷོང་འབྲུགས་པ་ཡི།

KYE GA NA CHI BA LONG TRU PA YI  
*nasci- velhice doença morte onda gigante movido, então  
mento jogado*

Livre de ser lançado e mergulhado no maremoto do nascimento, velhice, doença e morte,

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག །།

SI PAI TSHO LAE DRO WA DROL WAR SHO  
*samsara,mundo oceano dos seres liberar que eu possa*

Possa eu libertar todos os seres do oceano do samsara.

*Por este mérito, possa eu me tornar onisciente. Então, derrotando todos os inimigos problemáticos, possa libertar todos os seres do oceano do samsara, onde são lançados e mergulhados no maremoto do nascimento, velhice, doença e morte.*

*Traduzido por Pedro Gomes e revisado por João Vale*