

As condições Necessárias para a Prática

Este é um texto de prática tântrica e como tal requer a iniciação e transmissão antes de poder ser praticado. Essa deve ser uma iniciação apropriada na linhagem Changter do ciclo das três práticas [Chenrasi Drowa Kundrol, Padmasambava Rigdzin Dungdrub, e Thugdrub Dragpo Tsal]

Se você não recebeu a iniciação e a transmissão [lung], e se tem o desejo sincero de praticar e sente uma conexão com C.R. Lama, então você pode rezar a ele utilizando a Prece de Sete Linhas, e, a partir disto, começar a prática com uma clara intenção de fazer esforços para ganhar a iniciação necessária tão logo você possa.

Os Cinco Pregos são as práticas preliminares para estas três práticas e seguem o formato padrão das práticas do ngöndro. Foram arranjadas aqui de acordo com a instrução que recebi de C.R. Lama. Se for para ser utilizada com as práticas de Chenrasi ou Thugdrub, então a visualização se modifica de acordo. Podem haver outras tradições de prática dentro da linhagem Changter.

James Low

Os Cinco Pregos

A prática preliminar dos Tesouros do Norte

Traduzida por C.R. Lama e James Low

Traduzida para o português por João Vale Neto em Abril de 2023

Preces Gerais Introdutórias

Para a joia preciosa que o meu refúgio infalível, Urygen Padma que tem a compaixão, eu rezo pela bênção de que o quer quer que eu solicite, seja rapidamente realizado.

PRECE DE SETE LINHAS

ཧཱུྃ ལུ་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས།
 HUNG UR GYEN YUL GYI NUB JANG TSHAM
 Hung. Onde o Norte e o oeste se encontram, na terra de Oddiyana,
 བཟླ་གེ་སར་སྐྱང་པོ་ལ།
 PAE MA GE SAR DONG PO LA
 Sob o caule e um estame de um lótus,
 ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེས།
 YAM TSHEN CHO GI NGO DRU NYE
 Você é o que tem a realização suprema e maravilhosa,
 བཟླ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས།
 PAE MA JUNG NAE ZHE SU DRA
 Fonte Lótus de grande renome.
 འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐྱོར།
 KHOR DU KHAN DRO MANG POE KOR
 Com um séquito de muitas dakinis¹ ao seu redor.
 ལྷིད་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྐྱབ་གྱིས།
 KHYE KYI JE SU DA DRU KYI
 Seguindo e confiando em você, fazemos a sua prática, portanto,
 ཕྱིན་གྱིས་བཟླ་བ་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།
 JIN GYI LAB CHIR SHE SU SOL
 Para conceder as suas bênçãos, por favor, venha aqui!

གུ་རུ་བཟླ་སྐྱི་ཧཱུྃ
 GU RU PAE MA SID DHI HUNG
 Guru Fonte Lótus, garanta-nos a realização!

HUNG. Onde o norte e o oeste se encontram na terra de Oddiyana, sob o caule e o estame de um lótus, você é quem possui a realização suprema e maravilhosa, Fonte Lótus de grande renome, com um séquito de muitas dakinis ao seu redor. Seguindo e confiando, fazemos a sua prática, portanto, para conceder as suas bênçãos, por favor, venha aqui! Guru Fonte Lótus garanta-nos a realização!

ཞེས་ཅི་རུས་དང་།

[Nota: Esta Prece de Sete Linhas (Tsig Dun Sol Deb) deve ser recitada três vezes. A primeira é uma descrição, a segunda é um convite e a terceira é a verdadeira prece.

A Kuntu Zangpo, Dorje Sempa, Garab Dorje e Shiri Sing; a Padma Sambava e aos seus vinte e cinco discípulos²; ao nosso guru raiz que possui as linhagens kama e terma, e a todos os guias supremos, tanto gurus quanto discípulos, nós rezamos

¹ Todas as deidades celestes que cruzam o céu.

² Os vinte e cinco discípulos principais de Padma Sambava no Tibet consistindo do Rei Tri Song Deu Tsan e vinte e quatro dos seus súditos)

Cujo corpo perfeitamente puro possui a mais suprema e excelente forma, com a cor semelhante da Montanha Dourada e cujo conhecimento é com o oceano, cuja fama ilumina os três mundos, rezamos a você, protetor supremo.

Você cujos ensinamentos são mais excelentes que os do próprio Jina; que realiza atividades além do alcance do pensamento; mais excelente causa para o crescimento tanto da doutrina quanto dos seres sencientes, Padma Sambava, rezamos a você.

Reunindo os artigos necessários³ em um lugar calmo, eles deveriam se posicionar em um assento confortável e praticar os pontos preciosos essenciais⁴ dos Cinco Pregos.

Saudação. Reverência a mente de Kuntu Zangpo. Primeiro, todas as pessoas que possuem fé⁵ deveriam gerar arrependimento⁶ pela condição do samsara. Se elas desejam pelo sentido original⁷ da mais pura essência⁸, deveriam cuidadosamente contemplar os sofrimentos dos estados do pesar⁹.

Primeiro, no que diz respeito a tomada de refúgio e ao desenvolvimento da bodicita, eu e todos os seres sencientes nos três mundos¹⁰ abandonamos o caminho equivocado¹¹ e buscamos às Três Joias¹² por refúgio. Para libertar todos os seres dos sofrimentos advindos do poder das aflições¹³ nós desenvolvemos uma atitude compassiva Iluminada (bodicita).

³ Livros, estátuas, comida, etc.

⁴ 1.Refúgio 2.Bodicita. 3.Oferenda de Mandala. 4.Vajrasatva. 5.Guru Yoga

⁵ Aqueles que possuem as liberdades e as oportunidades de um precioso nascimento humano

⁶ Que todas as aparências e situações são impermanentes

⁷ Procurando a verdade real ao ter entendido a relação cármica das ações como causas que tem consequências

⁸ Sunyata, a essência de todas as coisas

⁹ Os estados dos animais, fantasmas famintos e infernos.

¹⁰ Desejo, Forma e Não-Forma, em suma, todo o samsara.

¹¹ O caminho falso que anseia pelo samsara

¹² As Três Joias ou a Joia Tripla: Buda, darma, sanga; guru, deva, dakini; darmakaya, sambogakaya e nirmanakaya.

¹³ Aquilo que nos perturba — sendo as principais: estupidez, raiva, desejo, orgulho e inveja

O Primeiro Prego, a Tomada de Refúgio

(Uma descrição da visualização de Padma Sambava é oferecida aqui. Esta prática preliminar também é usada com as formas de Chenrasi e Dragpo Tsal. Pòr favor, use as visualizações apropriadas quando necessário. A visualização é mantida através dos Cinco Pregos.)

Na vastidão do céu acima da coroa da minha cabeça, sobre assentos de lótus, sol e lua, está o meu guru, que é brilhante e resplandecente idêntico a Padma Sambava, o corpo dos Jinas. Ele está vestido com lindas túnicas, e eu percebo que a sua face é sorridente e radiante.

Seu corpo é rosado, ele está sentado na postura indestrutível, e ele parece jovial, à maneira de uma criança de oito anos. Ele tem as vestes tântricas azul-escuras, as vestes vermelhas dos renunciantes e uma túnica real de tecido luxuoso. Sua mão direita Segura um vajra no seu coração, a esquerda, sobre a sua coxa, segura uma taça de crânio¹⁴. Na sua cabeça, ele tem um chapéu de lótus¹⁵. Possui muitos diferentes ornamentos de joia e uma personalidade radiante e muito poderosa. O guru-raiz¹⁶ e os gurus da linhagem¹⁷, as deidades-caminho¹⁸, as dakinis, os protetores do darma e os protetores dos tesouros — todas essas hostes, sem exceção o circundam como um séquito.

Na direção do leste, no espaço a frente dele, está Shakya Senge¹⁹ e todas as deidades caminho. Eu percebo que todos eles são completamente puros e brilham²⁰ claramente na luz das cinco sabedorias.

Na direção sul está o discurso²¹ dos Budas inscrito em livros²². Eu percebo que todo o Darma santo sem exceção está reunido aí.

Na direção oeste, estão as hostes de bodisatvas. Eu imagino os protetores²³ s pertencentes às três famílias²⁴ e Maitreya²⁵ e todos aqueles que agem para benefício dos que estão no samsara.

Na direção norte, estão os que protegem o darma santo, os protetores, guardiões da ordem e dos juramentos. Eu percebo que eles obedecem às ordens²⁶, realizam seus compromissos e enviam seus agentes²⁷.

Abaixo deles estão todos os seres dos seis reinos do samsara. Com uma mente compassiva eu os reúno todos ao meu redor e desenvolvemos arrependimento²⁸ por todas as más ações que fizemos. Com uma devoção uni-direcionada, tomamos refúgio.

¹⁴ Cheia de amrita, simboliza a vacuidade.

¹⁵ Seus muitos ornamentos simbolizam suas grandes realizações.

¹⁶ O guru que oferece a maior parte dos ensinamentos e que é mais amado, é chamado de guru raiz.

¹⁷ A linhagem espiritual que vem de Padma Sambava até o seu próprio guru-raiz.

¹⁸ As deidades que são nosso caminho para a iluminação.

¹⁹ Uma forma de Padma Sambava que se assemelha ao Buda Sakyamuni

²⁰ Eles possuem corpos de luz, não de carne.

²¹ Todas as doutrinas ensinadas pelos Budas.

²² Imagine um vasta volume de livros do Darma.

²³ Manjusri, Avalokitesvara, Vajrapani

²⁴ Buda, Padma e Vajra.

²⁵ O próximo Buda.

²⁶ Servos obedientes, eles obedecem as ordens do Buda e de Padma Sambava.

²⁷ Eles são os mais elevados protetores dárnicos que tem o poder de emanar hostes de mensageiros.

²⁸ Sentimos arrependimento por todo o sofrimento e problemas que os nossos erros irão nos causar

Alas! Todos os seres sencientes vagando nos três reinos do samsara toma refúgio nas três joias insuperáveis. Isso purifica as más ações perturbadoras que surgem devido a escuridão da ignorância. Rezamos para que o estado de saber puro e original possa ser revelado dentro de nós. Que eu e todos os seres sencientes que se movem nos seis reinos sejamos vistos com compaixão até que alcancemos a iluminação.

Refúgio

A fonte de todas as boas qualidades e o lugar da realização, no nosso precioso guru tomamos refúgio. Você que age para benefício dos seres controlando-os com quaisquer meios que sejam necessários, nas hostes de deidades-caminho tomamos refúgio. Aparecendo como letras magicamente manifestadas na fala do Buda, no Darma que subjuga as aflições, tomamos refúgio. Com grande compaixão²⁹ você age intensamente para benefício dos seres, nos bodisatvas tomamos refúgio³⁰. Vocês que mostram formas iradas para benefício daqueles que precisam ser controlados³¹, nos protetores do darma e guardiões dos votos³², tomamos refúgio.

(Recite três vezes)

Através de toda a virtude que reuni nos três tempos³³, todos os seres sem exceção devem alcançar a suprema iluminação! Auto-existente e natural lucidez, o darmakaya auto-surgido— todos os seres devem rapidamente sabê-lo como sendo completa e pura natureza. Desse momento em diante, em todas as minhas vidas, irei agir como um líder, guiando para fora aqueles que se movem no samsara.

(Recite três vezes)

Aqueles de faculdades superiores, intermediárias e ordinárias devem, durante um período de três, cinco ou sete anos, praticar a tomada de refúgio e gerar uma atitude iluminada de uma maneira apropriada. No mínimo, cada uma delas deveria ser realizada cem mil vezes ou até que o seu significado essencial seja diretamente compreendido.

²⁹ Para a compaixão ser grande, precisa estar baseada em sunyata.

³⁰ Especialmente nos grandes bodisatvas acima do sétimo estágio.

³¹ Aqueles que devem ser controlados e educados, os discípulos.

³² Eles mantêm os votos que fizeram ao Buda e Padmasambava.

³³ Toda a virtude que reuni, tenho e terei.

O Segundo Prego, a Oferenda de Mandala

Em Segundo lugar, há a prática para soltar o apego do ego. Com o intuito de reunir as duas acumulações de mérito e sabedoria; quaisquer comidas e riquezas que você possuímos, e tudo o que é especialmente importante e querido para os nossos corações, deve ser dado como uma oferenda aos Budas.

Ofereça as mandalas externas, internas e secretas que você realmente tem ou que você criou mentalmente.

Saudação. No umbigo do centro da poderosa mandala está o Monte Meru, o mais esplêndido e magnífico. Ao redor dele, estão os sete oceanos fluindo³⁴ em felicidade e as sete montanhas douradas. Toda as terras são formadas de materiais preciosos que são resilientes, inquebráveis, sólidos e firmes³⁵.

O Monte Meru é circundado pelos quatro continentes³⁶ e os oito continentes menores³⁷ nas direções cardinais e intermediárias e são preenchidos com ornamentos de tudo o que é desejável para os deuses, deusas, homens e mulheres. Aqui estão o sol e a lua cuja luz dispersa a escuridão deste mundo o qual é completamente circundado, em sua periferia, por um anel de montanhas de ferro.

Essas aparências do mundo, as quais, externamente, parecem um recipiente³⁸, oferecemos com reverência para as Três Joias. Através disto eu e todos os seres devemos completar as acumulações de mérito e sabedoria, e então rapidamente realizar a natureza completamente pura!

Oferenda de mandala

As cinco sabedorias. A fundação indestrutível não é uma entidade apreensível. A base é a completamente pura e forte fundação dourada³⁹. As cinco sabedorias. A muralha externa indestrutível tem a natureza da vacuidade. A periferia externa é completamente circundada por uma parede de montanhas de ferro⁴⁰, e, no centro está a letra Hung (da qual surge) Monte Meru, o rei das montanhas. No leste está Lupagpo⁴¹. No sul está Dzambuling⁴². No oeste está Blangchod⁴³. No norte está Draminyan⁴⁴. Então vem Lu e Lughag⁴⁵, Ngayab e Ngayabzhan⁴⁶, Yoden e Lamchogdro⁴⁷, Draminyan e Draminyangida⁴⁸.

³⁴ Eles também são lugares felizes para os nagas brincarem.

³⁵ O Monte Meru, as sete montanhas douradas e todos os continentes e terras são feitas desse material.

³⁶ Leste — Lue Pag Po, Sul — Dzambuling, Oeste — Balangchoe, Norte — Draminyan.

³⁷ Leste — Lue + Lu Phg Po, Sul — Nga Yab + Nga Yab Zan, Oeste — Yo Den + Lam Chog Dro, Norte — Dra Mi Nyan + Dra Mi Nyan Gyi Da.

³⁸ O mundo é o contenedor, os seres são o conteúdo.

³⁹ Essa base plana e vasta está abaixo de todos os oceanos e terras do mundo. Ela sobrevive à destruição do mundo no fim desse kalpa. Tente meditar claramente nisto e em todos os itens posteriores.

⁴⁰ Aqui está um duplo anel de montanhas de ferro que mantém tudo internamente.

⁴¹ “Grande corpo saudável”

⁴² “A ilha da árvore Jambu”

⁴³ “A que tem muito gado”.

⁴⁴ “Som desagradável” – as pessoas aí tem voz muito rudes

⁴⁵ Flanqueando Lupagpo no leste.

⁴⁶ Flanqueando Dzambuling no sul.

⁴⁷ Flanqueando Balangchod no oeste.

⁴⁸ Flanqueando Draminyan no norte.

Aqui está a preciosa montanha⁴⁹, a árvore que concede desejos⁵⁰, a vaca que sempre dá leite e uma colheita espontaneamente plena⁵¹.

Aqui⁵² está a roda preciosa, a joia preciosa, a preciosa rainha, o precioso ministro, o precioso elefante, o precioso cavalo, o precioso general, e o vaso dos grandes tesouros.

Aqui⁵³ está a deusa do encanto, a deusa das guirlandas, a deusas dos sons, a deusa da dança, a deusa das flores, a deusa dos aromas, a deusa das lamparinas e a deusa dos perfumes.

Aqui estão o sol e a lua, o para-sol de joias, e a Bandeira da vitória que é completamente triunfante em todas as direções.

No meio disto está toda a riqueza e prazeres dos deuses, deusas, homens e mulheres com nada sendo negado—as coisas mais fascinantes, tanto as minhas posses atuais como o que quer que eu imagine e crie, na minha mente, à maneira de Kuntuzangpo⁵⁴, como nuvens de oferendas que são lindas e vastas, perfeitamente desenhadas como um reino celeste infinitamente vasto⁵⁵ e bem proporcionado.

Untando a fundação do mundo com água perfumada, o ornamos com flores e o adornamos com o Monte Meru, os quatro continentes, o sol e a lua. Imaginando o reino búdico, realizamos essa oferenda—através disso que todos os seres possam ganhar o completo reino puro⁵⁶.

Oferecemos esta Mandala de Joias ao Guru.

Oferenda da Mandala interna

Saudação. Este mundo⁵⁷, que foi reunido por um período pelas ações cármicas⁵⁸, contém as coisas que são muitos preciosas e especiais para minha mente — meu país, amigos, riqueza, todos cercados pelo meu desejo⁵⁹. Meus pais amados e amigos íntimos são cercados por meus filhos e filhas⁶⁰ e meu círculo mais próximo de relação. Tudo isso é ornamentado com comida, riquezas, roupas e posses, e tudo brilha luminosamente com lindas cores irradiantes.

O que quer que eu tenha como precioso e querido pela minha mente de apego, tudo aquilo que tenho como estimado neste meu mundo, ofereço ao meu precioso guru nirmanakaya⁶¹. Que

⁴⁹ Feita de joias.

⁵⁰ Realiza todos os desejos.

⁵¹ Nenhum esforço é necessário.

⁵² A seguir, vem os sete símbolos do Monarca Universal.

⁵³ Agora vem as oitos deusas com oferendas que satisfazem os sentidos, respectivamente, Lasya, Mala, Gita, Nrita, Puspa, Dupa, Dipa e Ganda.

⁵⁴ O Bodisatva Samantabhadra/Kuntuzangpo realizou um sistema de oferendas que está presente no Rei das Preces de Aspiração chamado “Aspiração de Boas Ações” (Zangcho Molam) e consiste na emanação do bodisatva Kuntuzangpo oferecendo uma joia preciosa e, a partir deste, outros dois bodisatvas Kuntuzangpos surgem, e cada um destes emanam mais dois até preencher todo o espaço.

⁵⁵ Isso inclui tudo em todo o universo.

⁵⁶ A iluminação, darmakaya.

⁵⁷ O mundo em que vivo e conheço, experiencio.

⁵⁸ As boas e más ações que eu e todos os seres fizemos no passado.

⁵⁹ São os meus próprios desejos que criam e mantem uma conexão possessiva com estes objetos.

⁶⁰ As relações com quem tenho apeço.

⁶¹ O Guru que se manifesta apenas por compaixão.

todos esses objetos do meu apego aflitivo⁶² possam ser purificados. E assim que o puro estado original de saber possa ser revelado em mim.

Oferenda da mandala secreta

Hung⁶³. No meu corpo, este palácio composto pelos quatro elementos⁶⁴, está o lugar da mente, o coração em chamas⁶⁵. As funções mentais, como os sentidos operando através das portas dos cinco órgãos sensoriais⁶⁶, e o séquito das oito consciências⁶⁷, operam conjuntos.

Este corpo tem carne, sangue, ossos e muitos diferentes órgãos internos. Através da luz brilhante dos meus dois olhos, a escuridão é dispersada. Meu próprio corpo, o corpo ilusório que é tão útil, ofereço para que o meu guru, que me ensina a verdade correta. Através disto que todas as falsas ideias e aparências ao longo do meu caminho⁶⁸ sejam purificadas. Que eu possa realizar o estado original de saber.

⁶² As aflições aqui são a estupidez, o desejo e a raiva. Tanto a mente que se apega, perturbada pelas aflições, como os objetos e coisas aos quais ela se agarra, devem ser purificados.

⁶³ Símbolo das cinco sabedorias.

⁶⁴ Terra — carne, água — sangue, fogo — calor, ar — respiração.

⁶⁵ Queimando, não está morto.

⁶⁶ Nariz, boca, ouvido, olhos e pele.

⁶⁷ As cinco consciências, a consciência mental, a consciência mental das aflições e a consciência que é a fonte de tudo.

⁶⁸ À iluminação.

O Terceiro Prego, a Confissão Para Purificação das Obscuridades

Enquanto as obscuridades da atividade cármica não sejam purificadas, a natureza completamente pura não pode ser realizada. Portanto, faça a seguinte prática:

Hung⁶⁹. Acima da coroa da cabeça deste objeto sem sentidos⁷⁰ que é o meu corpo ilusório, sobre assentos de lótus, sol e lua, está a letra A⁷¹, da qual Vajrasatva surge. Ele tem duas mãos, uma face e de cor branca⁷².

Ele é lindamente adornado com ornamentos de jóia. Sua mão direita segura um vajra no seu coração, e sua esquerda segura um sino sobre seu colo. Ele senta com os dois pés na postura do bodisatva⁷³.

Em seu coração, está a letra A e dela irradiam-se brilhantes raios de luz⁷⁴. Desde aí, cai um fluxo contínuo de elixir liberador, fluindo⁷⁵ da coroa da minha cabeça até a planta dos meus pés⁷⁶. Eu sinto que todo o meu corpo, interno e externo, se purifica e se torna puro⁷⁷.

Mantra de Cem Sílabas

OM BEN DZA SA TVA SA MA YA MA NU PA LA YA
 BEN DZA SA TO TE NO PA TI SHTA DRI DHO ME BHA WA
 SU TO KYO ME BHA WA SU PO KYO ME BHA WA
 A NU RAK TO ME BHA WA SAR VA SIDDHI MAME TRAYA TSATSA
 SAR VA KAR MA SU TSA ME TSI TAM SHRI YAM KU RU HUNG
 HA HA HA HA HO
 BHA GA WAN SAR VA TATHAGATA BEN DZA MA ME MUN TSA
 BEN DZI BHA WA MA HA SA MA YA SA TVA AA

⁶⁹ Símbolo das cinco sabedorias.

⁷⁰ Sem a mente, o corpo é um objeto morto, como um cadáver.

⁷¹ A letra A irradia e seus raios encontram os Budas e Bodisatvas, que se regozijam e a enriquecem. Na sequência, ela irradia mais uma vez para baixo e encontra os seres dos seis reinos, purificando-os.

⁷² Como uma concha marinha.

⁷³ Postura de lótus: pé esquerdo na coxa direita, pé direito na coxa esquerda

⁷⁴ primeiro a luz segue para cima como uma oferenda para todos os Budas e Bodisatvas nas dez direções, e então eles enviam mais luz que purifica e fortalece a letra A. Assim, a luz irradia para baixo, atingindo todos os seres nos seis reinos do samsara, purificando todos os seus erros e sofrimentos.

⁷⁵ Fluindo através e preenchendo todo o meu corpo.

⁷⁶ No comentário ao Gonpa Zangtal por Tsultrim Zangpo, Dorje Sempa tem cinco diferentes cores e repousa nos cinco lugares que purificam os respectivos venenos: branco/testa/raiva; vermelho/garganta/desejo; azul/coração/ ignorância; amarelo/umbigo/orgulho; verde/lugar secreto/inveja

⁷⁷ de modo que que eu me torno Vajrasatva.

As cinco cognições prístinas. Dorje Sempa com o poder de ser forte para com seus votos. Você deve me proteger e a todos que seguem e confiam em você! Dorje Sempa, você deve me ouvir! Você deve cuidar de mim! Você deve pensar em mim. Por favor, purifique todos os meus erros. Pense fortemente em mim. Siga comigo e não se separe de mim. Me conceda todas as realizações verdadeiras. Performe todas as atividades necessárias. Que todos os traços cármicos sutis, que repousam no coração, revelem a sua vacuidade. me conceda o Darmakaya, Sambogakaya, Nirmanakaya e Svabavikakaya. Ser Vitorioso, você é como todos os Tatagatas. Dorje Sempa, por favor, cuide de mim intensamente. Dorje Sempa. Grandes votos. Que conquistemos todas as realizações. Nos conceda a realização dos nossos votos.

OM BENDZA SATVA HUNG AA

Dorje Sempa, purifique-me!

Durante quatro ou seis sessões por dia, o que quer que seja mais fácil, recite os mantras longos e curtos. No total, cada mantra deve ser recitado pelo menos cem mil vezes. No mínimo, a cada ano, sem falta, eles devem ser continuamente recitados por aqueles de habilidades superiores, intermediárias ou ordinárias, por três, sete ou vinte e um dias, enquanto dedicam-se a gradualmente purificar as suas obscuridades.

O Quarto Prego, Que Encoraja a Meditação na Impermanência

No nosso próprio país, nosso entorno, e nossas casas, a terra, as pedras, as montanhas e rochas desse mundo⁷⁸ são construídos, permanecem e então perecem. Devemos cuidadosamente refletir nestas mudanças que acontecem agora mesmo.

Depois, considerando os nossos inimigos e amigos, e todos os seres animados e nossos próprios corpos, deveríamos contemplar que eles nasce, vivem e morrem.

Finalmente, considerando as seis classes de existência⁷⁹ no samsara⁸⁰, deveríamos gradual e cuidadosamente⁸¹ contemplar os sofrimentos experienciados em cada um deles. Deveríamos meditar com regularidade na impermanência durante períodos estabelecidos. Entendendo a impermanência, entramos no darma.

⁷⁸ A palavra tibetana para mundo significa “aquilo que perece”.

⁷⁹ Deuses, asuras, humanos, animais, fantasmas famintos e infernos.

⁸⁰ O lugar de movimento incessante.

⁸¹ Considerar seus detalhes e características.

O Quinto Prego, a Guru Yoga

Ainda que os Budas dos três tempos⁸² atuem com compaixão para benefício de todos os seres, eu vaguei pelos reinos do samsara. Mas agora encontrei o meu guru que me ensina o sentido correto⁸³. Ele é a incorporação desses budas e é o mais bondoso e amável⁸⁴.

Por exemplo, porque a joia que realiza desejos é a quintessência dos cinco elementos, espontaneamente se torna⁸⁵, sem esforços, a companhia do monarca universal que gira a roda⁸⁶.

Quando tal rei morre, ele não é retido pelo solo, pedra ou qualquer outra coisa e vai diretamente através dos cinco elementos, e, no grande oceano, na fundação preciosa dourada da terra, essa joia preciosa se fixa.

De maneira semelhante, para as instruções secretas do darma profundo, o guru que revela tais significados verdadeiros é a encarnação de todos os budas. Para mim ele é ainda mais excelente que o próprio Buda⁸⁷.

Onde estiverem as pessoas com um bom carma⁸⁸, ele se torna sua companhia sem esforço, mas em lugares onde a fé está ausente, as visões equivocadas e os erros são praticados, ele não permanece mas segue para o reino puro. Se desejamos a verdade correta dos tantras, devemos então praticar a meditação da guru yoga.

⁸² Passado, presente e futuro.

⁸³ A verdade além da dúvida.

⁸⁴ A única razão para ele estar neste mundo é ajudar as pessoas.

⁸⁵ Porque ambos são excelentes e encaixam bem.

⁸⁶ A roda é o símbolo e o foco do poder do monarca universal.

⁸⁷ Eu o encontro diretamente e recebo o ensinamento, as bênçãos e as iniciações dele, mas não encontrei ainda o Buda sambogakaya.

⁸⁸ Tenham bom carma e virtude, possuindo um estoque de mérito.

PRECE AOS TRÊS KAYAS DO GURU

ཨུང་མ་ཇོ་ཏེ་ཏྲལ་ལ་མ་ཇོ་ཀྱི་ཀུ།
HUNG MA CHO TOE TRAL LA MA CHO KYI KU

Hung. Livre do artifício e de todas as posições relativas é o guru darmakaya⁸⁹.

དེ་ཆེན་ལངས་ལྷོད་ལ་མ་ཇོ་ཀྱི་ཇོ།
DE CHEN LONG CHO LA MA CHO KYI JE
 O senhor do darma, fruindo de grande felicidade, é o guru sambogakaya.

པད་ལྷོད་ལས་འབྲུངས་ལ་མ་ཇོ་པའི་ཀུ།
PAE DONG LAE TRUNG LA MA TRUL PAI KU
 Nascido do caule de lótus⁹⁰ é o guru nirmanakaya.

ཀུ་སུམ་དོར་ཇེ་ཇམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།
KU SUM DOR JE CHANG LA CHA TSAL TOE
 Ofereço saudação e louvor ao Vajradara⁹¹ que incorpora esses três modos.

Hung. O guru darmakaya é livre de artifício e de todas as posições relativas. O senhor do darma, fruindo de grande felicidade, é o guru sambogakaya. O nascido de um caule de lótus é o guru nirmanakaya. Ofereço saudação e louvor ao Vajradara que incorpora esses três modos.

[Esta prece foi cantada por todo os budas e bodisatvas em uníssono durante o Nascimento de Padma Sambava, quatro ou oito anos após a morte do Buda Sakyamuni.]

PRECE DE SETE LINHAS

ཨུང་ལུ་རྒྱ་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས།
HUNG UR GYEN YUL GYI NUB JANG TSHAM
 Hung. Onde o Norte e o oeste se encontram, na terra de Oddiyana,
 བཟོ་གོ་སར་ལྷོད་པོ་ལ།
PAE MA GE SAR DONG PO LA
 Sob o caule e um estame de um lótus,
 ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེས།
YAM TSHEN CHO GI NGO DRU NYE

Você é o que tem a realização suprema e maravilhosa,

བཟོ་འབྲུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས།
PAE MA JUNG NAE ZHE SU DRA
 Fonte Lótus de grande renome.
 འཕོར་དུ་མཐའ་འགོ་མང་པོས་བསྟོད།
KHOR DU KHAN DRO MANG POE KOR

Com um séquito de muitas dakinis ao seu redor.

⁸⁹ Darmata é imutável, livre de ter ou não, ir ou vir, construção ou não-construção. É natural.

⁹⁰ Símbolo da pureza primordial.

⁹¹ O Buda eterno, supremo e original, Dorje Chang/Vajradhara é a forma sambogakaya de Kuntu Zangpo.

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྐྱབ་ཀྱིས།

KHYE KYI JE SU DA DRU KYI

Seguindo e confiando em você, fazemos a sua prática, portanto,

བྱིན་གྱིས་བརྒྱུ་བྱེད་གཤེགས་སུ་གསོལ།

JIN GYI LAB CHIR SHE SU SOL

Para conceder as suas bênçãos, por favor, venha aqui!

གུ་རུ་པཱེ་མ་སྐྱེ་ཏི།

GU RU PAE MA SID DHI HUNG

Guru Fonte Lótus, garanta-nos a realização!

[Nota: Recite a Prece de 7 linhas e cada um dos mantras de Guru Padmasambava
100.000 vezes cada]

OM AA HUNG BENDZA GURU PEMA SIDDHI HUNG

OM AA HUNG MAHA GURU SARVA SIDDHI HUNG

OM AA HUNG BENDZA GURU PEMA THOD THRENG TSAL BENDZA SAMAYA DZA SIDDHI
PHALA HUNG AA

*[Agora, medite da seguinte forma, tomando o tempo que seja necessário para ganhar
verdadeiramente a sensação de ter recebido essas iniciações e empoderamentos.]*

RECEBENDO AS QUATRO INICIAÇÕES

ལྷ་མའི་གནས་གསུམ་ལས་འོད་འཕྲོས།

LA MAI NAE SUM LAE OE THROE

Da testa do guru, garganta e coração, luzes se manifestam

ཨོྃ་ཨཱུྃ་ཡི་གའི་རྣམ་པུ།

OM Aa HUNG YI GE NAM PA

Na forma das letras OM ཨོྃ་, Aa ཨཱུྃ་ HUNG ཨུྃ་ e

རང་ཐིམ་དབང་བཞི་ཚོགས་སྒྲིབ་དག།

RANG THIM WANG ZHI DZO DRIB DA

Fluem dentro de mim⁹². Eu recebo as quatro iniciações, minhas obscuridades são purificadas, e

སྐྱུ་དང་ཡི་ཤེས་ལྷ་མངོན་གྱུར།

KU DANG YE SHE NGA NGON GYUR

Os cinco kayas e os cinco conhecimentos originais manifestam-se em mim.

ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ་མཁྱེན་ནོ།

LA MA RIN PO CHE KHYEN NO

Guru precioso, por favor, me escute!

Da testa, garganta e do coração do guru luzes se manifestam na forma das letras OM ཨོྃ་, Aa ཨཱུྃ་ HUNG ཨུྃ་ e fluem dentro de mim. Eu recebo as quatro iniciações, minhas obscuridades são purificadas e os cinco conhecimentos originais se manifestam dentro de mim. Guru precioso, por favor, me escute!

Da letra OM na testa do guru raios de luz branca vem e se fundem na sua própria testa, purificando os erros e obscuridades do corpo. A bênção do Corpo (sKu) é obtida. Agora você recebeu a iniciação da Bumpa (vaso). Seu corpo está empoderado para realizar as meditações dos sistemas de desenvolvimento (bsKyed Rim). Agora, seu corpo é purificado e você pode meditar como sendo a forma pura da deidade. Você agora tem a oportunidade de ganhar a fruição do nirmanakaya. Você tem a chance de obter o completamente desenvolvido Vajrakaya, o corpo forte, nunca mudando ou podendo ser destruído, como um diamante. Dentro do seu corpo você se torna cheio de raios de luz branca. Medite nisto por um tempo.

Então da letra AA vermelha na garganta do Guru, raios de luz vermelha vem e se fundem na sua própria garganta, purificando as impurezas da fala. A bênção da Fala (gSung) é obtida. Você recebe a iniciação Sangwa (secreta). Sua fala é empoderada para ler mantras, realizar sadanas e fazer longas recitações de mantras. Você agora tem a oportunidade de ganhar a fruição do sambogakaya. Você tem a chance de obter Vajravak, a voz mais forte a qual todos irão se submeter, como o rugido de um leão. Suas palavras nunca irão mudar uma vez pronunciadas. Dentro do seu corpo você se torna cheio de raio de luz vermelha. Medite nisto por um tempo.

Então da letra azul HUNG no coração do guru vem raios de luz azul que se fundem no seu próprio coração, purificando os erros e obscuridades da mente. A bênção da mente (Thugs) é obtida. Você recebe a iniciação Sherab Yeshe (sabedoria discriminativa) e sua mente é empoderada a meditar no mahamudra de vacuidade/felicidade. Você agora tem a oportunidade de obter a fruição do darmakaya. Você agora tem a chance de obter Vajracitta, a mente invulnerável que é

⁹² Elas se fundem sequencialmente na minha testa, garganta e coração e então todas juntas. Isso nos dá as quatro iniciações que nos unem com o nosso potencial para despertar como budas.

totalmente triunfante, conhecendo a natureza de tudo o que aparece nela). É a força da sabedoria da hospitalidade infinita. Dentro do seu corpo, você se torna cheio de raios de luz azul. Medite nisto por um tempo.

Mais uma vez, dos três lugares do guru – testa, garganta e coração – vem raios de luz, respectivamente, branco, Vermelho e azul, que se fundem no seu próprio corpo, fala e mente, purificando os erros e obscuridades que diversamente os afetam. Assim você obtém a benção de Corpo, Fala, Mente, Boas Qualidades (Yon Tan) e Atividades Espirituais ('Phrin Las) e recebe a quarta iniciação, a preciosa Tshig (palavra, símbolo). Assim, você está empoderado a meditar em sua própria mente como vacuidade e clareza surgindo espontaneamente (sTong gSal Lhun Grub). Você agora tem a oportunidade de ganhar a inseparabilidade dos três kayas, o svabhavikakaya (Ngo Bo Nyid Kyi sKu) e tem a chance de obter os quatro kayas. Dentro do seu corpo, você se torna preenchido com raios branco, vermelho e azul. Medite nisto por algum tempo.

Imagine que o seu próprio guru na forma de Padma Sambava está sorrindo radiantemente na sua direção enquanto você descansa com o seu corpo cheio dessas luzes branca, vermelha e azul escura. Todas as outras deidades da árvore de refúgio dissolvem-se nele. Ele vem no topo da sua cabeça e se dissolve desde o topo da cabeça até os pés em uma pequena esfera de cor de arco-íris. Nesta forma, ele desce através da coroa da sua cabeça no seu coração. Seu próprio corpo de luz se dissolve na esfera de luz do guru e vocês se tornam inseparáveis, como água derramando-se sobre água. Então, a forma reunida dissolve-se mais até um ponto minúsculo. Isso é tudo o que há, esteja completamente unido com este, livre de distração. Então, isso se dissolve no espaço, descanse na vacuidade infinita, calma e relaxada. À medida em que as aparências surgem, reconheça que elas não são diferentes do guru.

PRECES DE DEDICAÇÃO

Dedicação de Mérito

དགོ་འདིས་སླ་མ་བྱིད་འགྲུབ་ནས།

GE DI LA MA KHYE DRU NAE

Por esta virtude, ao fazer sua prática

འགྲོ་ཀུན་ཉིད་དང་དབྱེར་མེད་ཤོག།

DRO KUN NYI DANG YER ME SHO

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

འཇིག་རྟེན་བདེ་བའི་དཔལ་ལ་སྦྱོད།

JIG TEN DE WAI PAL LA CHOE

Possamos todos desfrutar da rica felicidade deste mundo e ter

རིག་འཛིན་སླ་མའི་བྲག་ཤིས་ཤོག།

RIG DZIN LA MAI TRA SHI SHO

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.

A Prece de Shantideva

ཕན་བར་བསམས་བ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་།

PHEN PAR SAM PA TSAM GYI KYANG

Quando apenas o pensamento de ajudar os outros

སངས་རྒྱལ་མཚོན་ལས་ཁྱད་འཕགས་ན།

SANG GYE CHO LAE KYE PHA NA

É mais excelente do que a adoração aos Budas,

སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

SEM CHEN MA LUE THAM CHE KYI

É desnecessário até mesmo mencionar a grandeza do esforço

བདེ་དོན་བརྩོན་པ་སྦོས་ཅི་དགོས།།

DE DON TSON PA MOE CHI GOE

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.

Verso de Entrando no Caminho do Bodisatva por Shantideva.

Prece para o Florescimento do Dharma

ཉེར་འཚོ་མ་ལུས་ཞི་བ་དང་།

NYER TSE MA LUE ZHI WA DANG

Todas as dificuldades sem exceção sendo pacificadas

མཐུན་ཀློན་ནམ་མཁའི་མཛོད་བཞིན་དུ།

THUN KYEN NAM KAI DZO ZHIN DU

Com condições harmoniosas como o tesouro do céu

རྒྱལ་དབང་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ཀྱི།

GYAL WANG PE MA JUNG NAE KYI

As doutrinas do vitorioso Padmasambava

བསྟན་པ་ཡུན་རིང་འབར་གྱུར་ཅིག།

TAN PA YUN RING BAR GYUR CHI

devem durar muito e brilhar radiantemente!

ཨོ་ཡུ་ལྷོ་མཛོད་གུ་རུ་བསྐྱེད་མི་རྒྱུ་རྩེ།

OMAA HUNG BEN DZA GU RU PAE MA SID DHI HUNG

Indestrutível Guru dos três modos, Padmasambava, conceda-nos a realização!

Com todas as dificuldades sem exceção sendo pacificadas, e as condições harmoniosas como o tesouro do céu, as doutrinas do poderoso Vitorioso Padmasambava devem durar muito e brilhar radiantemente! Indestrutível Guru dos três modos, Padmasambava, conceda-nos a realização!

བསྐྱེད་ལས་འབྲེལ་ཙམ་(ལྷོང་ཆེན་རབ་འབྱམས་)གྱིས་སོ།

Isso foi escrito por Padma Las-'Brel Tsal (kLong-Chhen Rab-'Byams)