

## Refúgio e Bodicita

*Eu tomo refugio no Buda, no Darma e na Assembleia dos Excelentes até que a iluminação seja alcançada. Através da virtude de praticar a generosidade e as demais perfeições, que eu possa atingir a budeidade para benefício de todos os seres.*

**[Recite três vezes.]**

### ACUMULANDO MÉRITO

*Para obter esta mente preciosa, aos Tatagatas e ao Darma sagrado, a joia imaculada, e aos filhos do Buda, estes oceanos de boas qualidades, eu docemente ofereço:*

*Tantas flores e frutos que existirem, todos os tipos de remédios que existirem, e quaisquer joias que existiram neste mundo, e quaisquer águas puras e agradáveis que existirem; e*

*Montanhas de joias e bosques florestais, quietos e prazerosos e trepadeiras enfeitadas com flores, e árvores cujos galhos curvam-se com bons frutos; e*

*Fragrâncias dos reinos celestiais e de outros, e incenso, árvores que realizam desejos, e árvores de joias, colheitas aparecendo sem cultivo e tudo o mais que seja digno de oferenda como ornamentos; e*

*O canto maravilhosamente encantador do ganso selvagem; e todas estas oferendas que não pertencem a ninguém, alcançando o limite do vasto reino infinito do céu:*

### SOLICITANDO A ACEITAÇÃO

*Imaginando tudo isso, ofereço aos Budas, os mais excelentes seres, junto com os seus filhos, os Bodisatvas. Que estes seres compassivos, lugares excelentes de boas qualidades, possam pensar amorosamente em mim e aceitar minhas oferendas.*

*Eu sou sem mérito e um tanto destituído, e não tenho riquezas para oferecer. Portanto, bem feitos, vocês que pensam no bem estar dos outros, por favor, aceitem estas oferendas para meu benefício.*

### OFERECENDO A SI MESMO

*Aos vitoriosos e aos seus descendentes, eu ofereço todos os meus corpos, completa e para sempre. Aos mais excelentes e heroicos seres, por favor, me aceitem completamente! Eu devo ser o seu servo devoto.*

### BENEFÍCIOS DE SEU CUIDADO

*Através de estar completamente sob o seu cuidado, eu me torno livre do medo da existência fenomênica e posso agir para benefício dos seres. Eu me movo completamente do meu comportamento indigno prévio. Além disso, no futuro, eu não irei realizar qualquer coisa indigna.*

### TOMANDO REFÚGIO

*Iluminação indestrutível. Deste momento em diante e em todas as nossas vidas futuras até que a iluminação seja atingida eu e todos os seres tanto quantos sejam equivalentes a extensão do céu, todos os que vem sendo a minha*

*própria mãe em vidas incontáveis, tomo refúgio no nosso venerável guru raiz e nos gloriosos e sagrados gurus da linhagem. Tomamos refúgio nas hostes de deidades-caminho nas mandalas. Tomamos refúgio no mais perfeito Buda. Tomamos refúgio no mais excelente Darma. Tomamos refúgio na pura Sanga.*

**[Recite isto Tomando Refúgio três vezes]**

*Para o Buda, o Darma e a melhor Assembleia, eu tomo refúgio até a iluminação. Pelo mérito surgido da generosidade e das outras qualidades transcendentais, eu irei conquistar a Budeidade para beneficiar todos os que vagueiam no samsara.*

*Com o desejo e a intenção de retirar todos os seres do samsara, até que a completa iluminação seja alcançada, eu, incessantemente tomo refúgio no Buda, Darma e Sanga.*

*Trabalhando para benefício dos seres, com a sabedoria do discernimento e com a bondade imbuindo a minha diligência, eu devo estar próximo dos Budas incontáveis e desenvolver a completa mente de iluminação.*

*Que todos os seres sencientes possam ter a felicidade e as causas da felicidade. Que todos os seres sencientes possam estar livres do sofrimento e das causas do sofrimento. Que todos os seres sencientes nunca estejam separados da felicidade que é livre do sofrimento. Que todos os seres sencientes repousem em equanimidade livre do apeço pelos amigos e pessoas próximas e desprezo pelos estranhos e inimigos.*

*A vasta fundação é completamente livre de pequenas pedras e coisas que irritam. Feita de bedurya, ela é macia e plana como a palma da mão, e é um ambiente verdadeiramente agradável.*

*Buda mais perfeito, você é o bem feitor de todos os seres sem exceção, o deus que derrotou as muitas hostes de demônios. Você conhece todas as coisas como elas são, sem exceção. Por favor, venha aqui com o seu séquito.*

*Buda mais perfeito, por eons inumeráveis você purificou o seu caráter para cuidar dos seres sencientes e realizou a intenção e sua vasta aspiração. Agora, como você deseja beneficiar os seres, por favor, espontaneamente surja do palácio do espaço que tudo envolve e, exibindo a bênção dos diversos milagres, por favor venha aqui com todo o seu séquito para retirar para fora do samsara a infinidade dos seres sencientes.*

## VOTO DE REFÚGIO

*Todos os Budas e Bodisatvas, por favor me ouçam! Professor, por favor, me ouça! Deste momento em diante, em todas as minhas vidas futuras, tantas quantas sejam necessárias para alcançar a iluminação completa, eu (...**diga o seu próprio nome**...) tomo refúgio no Buda, supremo entre os humanos; tomo refúgio no Darma, livre do desejo, o melhor de todos os caminhos, tomo refúgio na Sanga, a melhor das assembleias.*

*Budas e Bodisatvas das dez direções, Gurus, Deidades Caminho e Dakinis, por favor, me escutem! De agora em diante, em todas as minhas vidas até que a iluminação seja alcançada, ao Bagavan Buda, o chefe de todos os humanos, ao Darma sagrado e a verdade absoluta, pacífica e livre de desejo, para toda a Sanga de grandes Bodisatvas, a melhor assembleia, eu tomo refúgio com devoção genuína.*

**[Diga estes Votos de Refúgio três vezes]**

[Sustentando a firme intenção de abandonar as dez ações não-virtuosas listadas abaixo, **recite da seguinte maneira:**]

*Eu rezo para o meu refúgio infalível, as Três Joias estarão atentas a mim aqui e agora.*

*Diante das Três Nobres Joias com fé sincera e com meu corpo, fala e mente, eu abandono o dano aos demais e irei agora praticar apenas a virtude.*

*Matar, tomar o que não é dado e atividade sexual imoderada – esses três pecados de corpo, eu completamente abro mão, firmemente decido e prometo praticar as três atividades virtuosas de corpo.*

*Mentira, calúnia, fala dura e fala indigna– esses quatro pecados da fala eu completamente renuncio, firmemente decidido e prometo praticar as quatro atividades virtuosas da fala.*

*Cobiça, malícia e visões equivocadas – esses três pecados da mente eu completamente renuncio e firmemente decido e prometo praticar as três atividades virtuosas da mente.*

## Tomando os Votos de Bodhisattva

*Professor, por favor me ouça! Assim como fizeram em tempos anteriores os Tathagatas, Arhats, Budas Bhagawan supremos e completos, e Bodhisattvas que mantêm-se firmemente nos Estágios Grandiosos, quando eles iniciaram suas carreiras, deram surgimento à intenção altruísta de ganhar a grandiosa e insuperável completa iluminação, agora, da mesma forma, eu [...dizer seu próprio nome...] também peço a meu professor o surgimento da intenção altruísta para ganhar a grandiosa e inigualável completa iluminação.*

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

## Desenvolvendo a Bodhicitta da Aspiração

*Infalíveis Três Jóias, por favor, dêem-me sua atenção! A partir de agora, em todas as minhas vidas até que a iluminação seja alcançada, eu, [...dizer seu próprio nome...], desenvolverei completamente a atitude de uma mãe diante de suas crianças para com os seres que se movem no samsara, todos os quais foram minha própria mãe em incontáveis vidas passadas. Então eu buscarei todos os seres que ainda não saíram do samsara, e eu liberarei todos aqueles que ainda não estão livres, e eu inspirei e ajudarei a todos aqueles sem esperança e confiança. Para fazer isto eu dou surgimento à aspiração altruísta em direção à mais excelente iluminação.*

*Todos os Budas e Bodhisattvas que estão nas dez direções, por favor, dêem-me sua atenção. Professor, por favor, dê-me sua atenção. Em todas as minhas vidas passadas, eu, [...dizer seu próprio nome...], por generosidade, moralidade e meditação, gerei méritos, e também ao encorajar os demais a praticarem a virtude, e a regozijarem na virtude realizada pelos demais. Eu agora farei uso de todo este mérito. Assim como fizeram no início de suas carreiras espirituais o anterior Aquele-Que-Partiu, os Vitoriosos, os mais perfeitos e supremos completos Budas, e os Bodhisattvas e Mahasattvas que mantêm-se firmemente nos Estágios Grandiosos, dando surgimento à intenção altruísta de ganhar a inultrapassável, suprema e completa grande iluminação, então, da mesma forma, deste momento em diante em todas as minhas vidas até que a iluminação seja alcançada por todos os seres, eu, [...dizer seu próprio nome...] , também buscarei todos os seres que ainda não saíram do samsara, e liberarei todos aqueles que ainda não foram libertos, e darei esperança e confiança àqueles que carecem de inspiração, e farei que deixem o sofrimento todos aqueles que ainda não se foram completamente do sofrimento. Para fazer isso eu dou surgimento à intenção altruísta de ganhar a suprema e completa grande iluminação.*

## A Prática de Fato

[O discípulo que deseja tomar o voto comprometendo-se com a verdadeira prática de manifestar bodhicitta deve se engajar da seguinte forma:]

O professor diz, “Boa pessoa chamada [...dizer seu próprio nome...] você deseja receber deste Bodhisattva chamado [...nome do professor...] os votos do treinamento de todos os Bodhisattvas do passado e todas as suas disciplinas morais, e os votos do treinamento de todos os Bodhisattvas do futuro e todas as suas disciplinas morais, e os votos do treinamento de todos os Bodhisattvas que residem atualmente em todos os reinos nas dez direções do mundo e todas as suas disciplinas morais, e tudo que foi treinado por todos os Bodhisattvas anteriores, e tudo que será treinado por todos os Bodhisattvas futuros, e tudo que está sendo treinado por todos os Bodhisattvas que residem atualmente nos reinos

*das dez direções do mundo, todas as práticas morais dos Bodhisattvas, suas práticas morais de tomar votos, suas práticas morais de acumular Dharma virtuosos, e suas práticas morais de beneficiar os seres? Você deseja receber isto?"*

### **[Pergunta-se três vezes ao discípulo]**

**[O discípulo que deseja recebê-los responde "Sim, eu quero" três vezes]**

*Infalíveis Três Jóias, por favor dêem-me sua atenção! Assim como todos os perfeitos Budas, Bodhisattvas e Vitoriosos anteriormente partidos-para-além mantêm-se firmemente em seus votos, da mesma forma, eu, [...dizer seu próprio nome...], de hoje em diante em todas as minhas vidas futuras enquanto o samsara não for esvaziado, em nome do benefício de todos os seres pela sua liberação, irei dar surgimento à inultrapassável bodhicitta do engajamento, e irei treinar na prática das seis qualidades transcendentais da generosidade, disciplina ética, paciência, diligência, concentração e sabedoria.*

*Desenvolvendo diligência para liberar todos os seres sem exceção, eu mantereirei os três tipos de moralidade: dos votos, da virtude e do benefício dos demais. Em mim mesmo eu dou surgimento à intenção altruísta de ganhar a mais excelente iluminação. Então todos os seres sem exceção que ainda não saíram dos três mundos do samsara, eu os encorajei, e irei estabelecer a todos os seres no estágio do inultrapassável nirvana.*

## **Desenvolvendo a Bodhicitta Absoluta**

*Infalíveis Três Jóias, por favor dêem-me sua atenção! Eu e todos os seres sencientes ilimitados preenchendo o céu, somos, desde o início, essencialmente Budas. A presença completa do conhecimento de que é assim que somos, revela a mente como despertar perfeito e ilimitado.*

### **INTENÇÃO PURA**

*Assim como os Budas anteriores desenvolveram em seus corações a intenção de ganhar a iluminação para benefício dos outros e buscaram o treinamento dos bodhisattvas, progredindo através dos estágios do caminho, eu também, para trazer benefícios aos seres, dou surgimento e desenvolvo a intenção altruísta em direção à iluminação, e assim como os Budas, irei seguir esse treinamento, praticando cada um de seus estágios.*

*Agora, neste momento, minha vida é frutífera. Eu atingi verdadeiramente a existência humana. Hoje eu nasci na família búdica. Eu me tornei um bodhisattva, a criança dos Budas.*

*De agora em diante eu devo apenas praticar atividades que estão em harmonia com minha nova família, de forma que essa impecável e reverenda família não se prejudique pelas minhas ações.*

*hoje, perante todos os Budas, eu convido todos os seres a serem meus convidados até que eles alcancem a Budeidade. Portanto, possam os deuses, asuras e todos os seres serem felizes!*

*Que esta atitude excelente, preciosa e altruísta perante a iluminação possa surgir naqueles em quem ela ainda não surgiu. Que ela possa não se deteriorar naqueles em quem já surgiu. Que ela sempre possa se incrementar.*

*Nunca estando separado da intenção altruísta perante a iluminação, e mantendo-me verdadeiro à conduta de um bodhisattva, que eu possa ser completamente apoiado por todos os Budas. Que eu possa abandonar todas as atividades kármicas surgidas devido aos demônios obstrutores.*

*Quando quer que eu esteja feliz eu dedicarei essa alegria à felicidade de todos os seres - que a felicidade deles possa preencher o céu! Quando quer que eu arranje problemas, eu tomarei o sofrimento de todos os seres como meu próprio fardo - que os oceanos do sofrimento possam tornar-se secos!*

*Que todas as minhas ações virtuosas possam rapidamente trazer todos os seres do mundo à iluminação. Para beneficiar os seres sencientes eu ensinarei o Dharma e assim liberar todos os seres das muitas tristezas que os oprimem.*

Traduzido por João Vale e Milton Petruczok.