

༄༅། །ཐུབ་ཚེག་བྱིན་རྒྱལ་ས་གཏེར་མཛོད་བཞུགས་སོ།།

O TESOURO DE BÊNÇÃOS

SĀDHANA DO BUDA ŚĀKYAMUNI

JAMGÖN MIPHAM RINPOCHE



PADMAKARA



༄༅། །ཐུབ་ཆོག་བྱིན་རྒྱལ་པ་གཏེར་མཛོད་བཞུགས་སོ།།

## O TESOURO DE BÊNÇÃOS

SĀDHANA DO BUDA ŚĀKYAMUNI

JAMGÖN MIPHAM RINPOCHE



༄༅། བླ་མོ་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལྷ་སྐུ་ལ་མཛོད་བཞུགས་སོ།།

## O TESOURO DE BÊNÇÃOS

Sādhana do Buda Śākyamuni

*Jamgön Mipham Rinpoche*

ནམོ་གུ་རུ་ལྷ་ལྷ་སྐུ་ན་ཡེ།

*Namo Guru Śākyamunaye*

དེ་ཡང་མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས། འཆག་དང་འདུག་དང་འགྲེང་དང་ཉལ་བ་ན། ཁྱི་གཏེར་ཐུབ་པའི་རྒྱ་བ་བྲན་བྱེད་པ། །  
དེ་ཡི་མདུན་ན་རྟག་ཏུ་སྟོན་པ་བཞུགས། དེ་ནི་རྒྱ་ཆེན་མུ་བྲན་འདའ་བར་འགྱུར།

*No Samādhirāja-sūtra é dito:*

*Quem, ao caminhar, estiver sentado, de pé ou deitado,  
Se recordar do Buda, que é como a lua,  
Terá o Buda sempre à sua frente  
E assim atingirá o vasto nirvāṇa.*

ཞེས་དང་། སྐྱེ་ལུས་དག་ནི་གསེར་གྱི་མདོ་གཏེར་ལས། འཛིན་རྟེན་མགོན་པོ་གྲག་ནས་རབ་ཏུ་མཛོས། །  
དམིགས་པ་འདི་ལ་གང་གི་སེམས་འཇུག་པ། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་དེ་ནི་མཉམ་བཞག་ཡིན། །

*E também:*

*O seu corpo puro tem a cor do ouro,  
Completa e absolutamente belo, é o protetor do mundo.  
Quem impregnar sua mente com esta visualização  
Meditará como os bodhisattvas.*

ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ། བདག་ཅག་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་པ་མཚན་པ་མཛོད་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་རྗེས་སུ་བྲན་པའི་རྣལ་འབྱོར་དུ་བྱ།  
བ་ནི། འདི་ལྟ་སྟེ།

*Assim devemos praticar a evocação do nosso guia incomparável, o Buda Śākyamuni.*

*Oração de refúgio e bodhicitta — recitar três vezes:*

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་གྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

Sangye chötang tsokkyi choknam la  
No Buda, no Dharma e na Saṅgha sublime

བྱང་ཆུབ་པར་དུ་བདག་ནི་སྐྱུ་བས་སུ་མཆི། །

Changchub partu dani kyapsu chi  
Tomo refúgio até a iluminação.

བདག་གིས་སྐྱིན་སོགས་བབྱིད་པའི་ཚོགས་རྣམས་གྱིས། །

Daki jinsok gyipe tsoknam kyi  
Pelo mérito e sabedoria acumulados na prática da generosidade e das outras  
pāramitās,

འགོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འབྲུག་པར་ཤོག།

Drola phenchir sangye drubpar sho  
Possa eu alcançar a budeidade para o bem de todos os seres.

ལན་གསུམ་དང་།

*Os quatro pensamentos incomensuráveis — recitar três vezes, contemplando-os:*

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

Semchen thamche dewa tang dewe gyu tang denpar kyur chik  
Que todos os seres possuam a felicidade e as causas da felicidade,

སྐྱུ་ག་བསྐྱལ་དང་སྐྱུ་ག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

Dukngal tang dukngal kyi gyutang tralwar kyurchik  
Que estejam livres do sofrimento e das causas do sofrimento,

སྐྱུ་ག་བསྐྱལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

Dukngal mepe dewa tampa tang mindral par kyurchik  
Que não se separem da verdadeira felicidade que é livre de sofrimento

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་བཞིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཚད་མེད་པ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

Nyering chakdang nyitang tralwe tangnyom tsemepa la nepar kyurchik  
E que permaneçam na incomensurável equanimidade que é livre de apego aos  
próximos e de aversão aos outros.

ལན་གསུམ། ཚད་མེད་བཞི་བསྟོམས་པ་སྟོན་དུ་བཏང་སྟེ།

ཆོས་ཐམས་ཅད་སྣང་ལ་རང་བཞིན་མ་གྲུབ་པའི་དོན་ཡིད་ལ་བློ་བའི་རང་ནས།     |

*Tendo em mente que as percepções de todos os fenômenos são, por natureza, desprovidas de existência real:*

ཨ།   སྐྱེ་མེད་སྟོང་པ་ཉིད་དང་རྟེན་འབྱུང་གི     |

A Kyeme tongpanyi tang tenjung ki

“A”. A união da vacuidade inata e das incessantes aparências

སྣང་བ་འགག་མེད་བྱུང་འབྱུག་སྐྱེ་མའི་ཚུལ།     |

Nangwa gakme zungjuk gyume tsul

De origem dependente é como uma ilusão mágica:

རང་མདུན་ནམ་མཁའ་མཆོད་སྤྱིན་གྱུ་མཆོའི་དབུས།     |

Rangdün namkhar chötrin gyamsö wü

No céu à minha frente, entre infinitas nuvens de oferendas,

རིན་ཆེན་སེང་གི་པད་ཉི་ཟླ་བའི་སྟེང་།     |

Rinchen sengtri penyi dawé teng

Sobre um trono de leões ornado de joias, um lótus, sol e lua,

སྟོན་པ་མཚུངས་མེད་ལྷ་ཀྱའི་སང་གའི་ནི།     |

Tönpa tsungme shakye sengke ni

Está o Guia incomparável, o Leão dos Śākyas.

གསེར་གྱི་མདོག་ཅན་མཚན་དང་དཔེ་བྱད་ལྔན།     |

Serkyi dokchen tsentang peche den

Da cor do ouro e com as marcas maiores e menores,

ཆོས་གོས་གསུམ་གསེལ་རྩི་རྩི་སྐྱེལ་ཀྱང་བཞུགས།     |

Chökö sumsol dorje kyiltrung zhuk

Trajado com as três vestes monásticas e sentado na postura vajra.

ཕྱག་གཡས་ས་གཞོན་ཕྱག་རྒྱུལ་གས་བརྒྱུངས་ཤིང་།     |

Chakye sanön chakgya lekkyang shing

A mão direita está estendida no gesto de tocar a terra,

ཕྱག་གཡེན་མཉམ་བཞག་བདུད་རྩི་ལྷུང་བཟེད་བསྐྱམས།     |

Chakyön nyamzhak dütsi lhungze nam

E a mão esquerda, no gesto da equanimidade, segura uma tigela de monge cheia de néctar.

གསེར་གྱི་རི་ལྷར་གཟི་བརྒྱན་དཔལ་འབར་བ། །

Serkyi ritar ziji pal barwa

Majestoso, com o brilho e esplendor de uma montanha de ouro,

ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་བླ་བས་མཁའ་དབྱིངས་བྱལ། །

Yeshe özer trawe khaying khyab

A sua sabedoria preenche o espaço com um plexo de raios de luz.

ཉེ་བའི་སྲས་བརྒྱད་གནས་བརྟན་བཙུ་བྱ་སོགས། །

Nyewe segye neten chutruk sok

Está rodeado pelos oito filhos próximos, os dezesseis anciãos

འཕགས་ཆོགས་རྒྱུ་མཛོའི་འཁོར་གྱིས་ཡོངས་བསྐྱར་ཞིང་། །

Phaktsok gyamtso khorkyi yongkor zhing

E um séquito infinito com multidões de seres sublimes.

རྩྭ་པ་ཙམ་གྱིས་སྲིད་ཞིའི་མཐའ་གཉིས་ལས། །

Trenpa tsamkyi sizhi thanyi le

Recordá-lo é o suficiente para nos libertar totalmente dos extremos do saṃsāra

རྣམ་གྲོལ་བདེ་བ་མཆོག་གི་དཔལ་སྦྱེལ་བ། །

Namtrol dewa chokki pal tsolwa

E do nirvāṇa, e conceder a glória da felicidade última.

རྒྱལ་སྐུ་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཆེན་པོར་གསལ།

Kyap kündüpe daknyi chenpor sal

Visualizo-o como o Grande Ser que reúne em si mesmo todos os refúgios.

ཞེས་དེ་ལྟར་སངས་རྒྱུ་གྱི་སྐུ་ལ་དམིགས་ཏེ་དེ་ན་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་པའི་སེམས་བསྐྱེད་མ་ཐུག་ཏུ། སངས་རྒྱུ་  
རྣམས་གྱི་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྐུ་ལ་ཕྱོགས་དང་དུས་གང་དུ་ཡང་ཉེ་རིང་མི་མངའ་བའི་ཕྱིར། གང་དུ་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་  
བཞུགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མདོ་ལས།

*Dado que o corpo de sabedoria dos budas não está sujeito à distância, ao espaço ou ao tempo, se visualizarmos o Buda dessa forma e imaginarmos que ele está verdadeiramente aqui, no momento em que o fizemos, o Buda estará realmente presente. No mesmo sūtra é dito:*



གང་ཞིག་སངས་རྒྱུ་ཡིད་བྱེད་པ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་དེ་བཞུགས་ཏེ། །ཏྭག་པར་བྱིན་བྱིས་སྒོ་བ་བྱེད་ཅིང་། །  
ཉེས་པ་ཀུན་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ། །ཞེས་གསུངས་ཤིང་།

*Aqueles que pensarem no Buda  
Terão o Buda à sua frente;  
Abençoando-os constantemente,  
Ele os liberta de todo mal.*

རྒྱུ་བ་དེ་ཉིད་ལ་དམིགས་ནས་ཚོགས་བསགས་པ་ཡང་མི་ཟད་པའི་དགོ་ཚུ་རྒྱ་མི་ཟ་བ་ཡིན་ཏེ། །ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།  
*Visualizar o Buda realiza as acumulações e é uma raiz de virtude inesgotável que  
nunca se perde. Como dito no Avataṃsaka-sūtra:*

རྒྱུ་བ་དེ་དག་ཐོས་མཐོང་མཚོན་པ་བྱས་པས་ཀྱང་། །ཚད་མེད་པ་ཡི་བསོད་ནམས་ལུང་པོ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །ཉོན་  
མོངས་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐལ་ཐམས་ཅད་སྤང་འགྱུར་དུ། །འདུས་བྱས་འདི་ནང་བར་མ་དོར་ནི་ཟད་མི་འགྱུར། །

*Ouvir, ver e presentear os budas  
Faz crescer uma incomensurável montanha de mérito  
E, até que as emoções aflitivas e o sofrimento do saṃsāra sejam  
abandonados,  
Esse mérito composto nunca se esgotará.*

ཞེས་དང་། དེའི་མདུན་དུ་སྒྲོན་ལམ་ཇི་ལྟར་བཏབ་པ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་འགྱུ་བ་སྟེ། །འཇམ་དཔལ་ཞིང་གི་ཡོན་ཏན་བསྟན་  
པ་ལས།

*Qualquer aspiração feita à sua frente será realizada tal como almejado. No  
Mañjuśrī Kṣetravyūha, o ensinamento sobre as qualidades da terra pura de  
Mañjuśrī, é dito:*

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྒྱུན་བཞིན་ཏེ། །འདུན་པའི་ཆེ་ལ་རབ་ཏུ་གནས། །གང་གིས་སྒྲོན་ལམ་ཅི་བཏབ་པ། །དེ་  
འདྲའི་འབྲས་བྱ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པའི་རྒྱལ་རྣམས་ལ་དེས་བཏན་པོ་བསྟེན་དེ།

*Todos os fenômenos surgem de circunstâncias  
E dependem completamente da intenção.  
Quem fizer uma determinada aspiração  
Obterá um resultado semelhante.*

*Desenvolvendo uma convicção firme nesses ensinamentos e em outros semelhantes, re-  
citamos:*

སྟིང་ཇེ་ཆེན་པོས་ཕྱོད་ལྷན་སྟིགས་མའི་ནིང་། །

Nyingje chenpö tsöden nyikme zhing

Movido por uma imensa compaixão, cuidando deste mundo de degeneração e discórdia,

བཟུང་ནས་སྟོན་ལམ་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ་བཏབ། །

Zungne mönlam chenpo ngabgya tab

Fizeste quinhentas grandes preces de aspiração,

པད་དཀར་ལྟར་བསྟགས་མཚན་ཐོས་ཕྱིར་མི་ལྟོག། །

Pekar tarngak tsenthö chir mindok

Elogiado como Lótus Branco, quem ouvir o teu nome não mais regressará ao samsāra:

སྟོན་པ་བྱུགས་ཇེ་ཅན་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

Tönpa thukje chenla chatsal lo

Ao Guia compassivo presto homenagem.

བདག་གཞན་སྒོ་གསུམ་དག་ཆོགས་ལེངས་སྟོད་བཅས། །

Dazhen gosum getsok longchö che

Ofereço a riqueza e a virtude acumuladas pelo corpo, fala e mente,

ཀུན་བཟང་མཚོད་པའི་སྟིན་དུ་དམིགས་ནས་འབུལ། །

Kunzang chöpe trintu mikne bul

Por mim e pelos outros, visualizando-as como nuvens de oferendas de Samanta-bhadra.

ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྟིག་ལྟང་མ་ལུས་པ། །

Thokme nesak diktung malüpa

Desde tempos sem princípio que acumulei falhas e ações negativas. Sem omitir nenhuma,

སྟིང་ནས་འགྱོད་པ་དྲག་པོས་སོ་སོར་བཤགས། །

Nyingne gyöpa trakpö sosor shak

Do fundo do coração e com grande arrependimento, confesso cada uma delas.

འཕགས་དང་སོ་སའི་སྐྱེ་བའི་དག་བ་ནི། །

Phaktang sosö kyebo gewa ni

Regozijo-me com a virtude praticada, no passado, presente e futuro,

དུས་གསུམ་བསགས་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་། །

Tüsum sakla jesu yirang ngo

Pelos seres nobres e por todos os outros seres.

བབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཚུལ་། །

Zabching gyache chökyi khorlô tsul

Peço que faças girar nas dez direções, sempre e sem cessar,

ཐོགས་བཅུར་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་བསྐྱོར་དུ་གསོལ་། །

Chokchur gyünmi chepar kortu sol

A roda do Dharma profundo e vasto.

བྱིང་ནི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་ཡེ་ཤེས་སྒྲུ། །

Khyöni namkha tapü yeshe ku

Apesar do teu corpo de sabedoria, semelhante ao espaço,

དུས་གསུམ་འཕོ་འགྱུར་མེད་པར་བཞུགས་མེད་ཀྱི། །

Tüsum phogyur mepar zhukmô kyi

Permanecer inalterado durante os três tempos,

གདུལ་བྱའི་སྒྲུང་ངོར་སྐྱེ་འཇིག་རྩལ་སྟོན་ཀྱང་། །

Dulche nanggor kyejik tsultön kyang

De acordo com a percepção dos seres a beneficiar, manifestas o teu nascimento e morte.

སྤྱུལ་པའི་གཞུགས་སྒྲུ་རྟལ་ཏུ་སྒྲུང་བར་མཛིད། །

Trulpe zukku taktu nangwar dzö

Aparece então continuamente, como emanacões rūpakāya.

བདག་གིས་དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགོ་ཆོགས་ཀྱིས། །

Daki tüsum sakpe getsok kyi

Através do mérito acumulado nos três tempos,

མཁའ་བྱུང་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་ཕན་སྐྱོད་དུ། །

Khakhyab drowa künla phen letu

Para o bem de todos os seres que preenchem o espaço,

ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྟལ་ཏུ་མཉེས་བྱེད་ཅིང་། །

Chökyi gyalpo taktu nyeche ching

Possa eu sempre agradecer ao Rei do Dharma

ཆོས་རྗེ་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་ཤོག།

Chöje gyalwe kophang thobpar sho

E atingir o nível do conquistador, o Senhor do Dharma.

བདག་ཅག་སྤིམ་མའི་འགྲོ་བ་མགོན་མེད་རྣམས།།

Dakchak nyikme drowa gönme nam

Nós somos seres desprotegidos de uma era degenerada,

ཐུགས་རྗེས་ལྷག་པར་བརྩུང་བའི་བཀའ་བློན་ལས།།

Thukje lhakpar zungwe katrin le

E é pela grande bondade e compaixão inexcedível com que cuidas de nós,

ཞིང་དང་དུས་འདིར་རིན་ཆེན་རྣམས་གསུམ་གྱི།།

Zhingtang tündir rinchen namsum kyi

Que neste mundo e tempo, qualquer percepção que tenhamos das Três Joias

སྤང་བ་ཇི་སྟེད་ཁྱེད་གྱི་ཕྱིན་ལས་ཉིད།།

Nangwa chinye khyekyi trinle nyi

Provém da tua atividade iluminada:

དེ་ཕྱིར་སྤྱད་མཁོ་གཤམ་ཆུང་ས་མེད་གཅིག་བྱ་རུ།།

Techir kyapchok tsungme chikpu ru

És o único refúgio sublime e incomparável!

ཡིད་ཆེས་དད་པས་སྤྲིང་ནས་གསོལ་འདེབས་ན།།

Yiche tepe nyingne soldep na

Agora peço, do fundo do coração com total confiança,

སྟོན་གྱི་དམ་བཅའ་ཆེན་པོ་མ་བསྐལ་བར།།

Ngönkyi tamcha chenpo manyelwar

Não esqueças as grandes promessas do passado,

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་ཐུགས་རྗེས་རྗེས་འཛིན་མཛོད།།

Changchub partu thukje jedzin dzö

Com compaixão, cuida de nós até a iluminação.

ཞེས་ཡིད་ཆེས་གྱི་དད་པ་བྲག་པོས་སྟོན་པ་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་སྤྱོད་པའི་སྤྱུ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་དམིགས་ཏེ།

*Com uma intensa devoção e confiança, consideramos que o Buda está realmente presente. Visualizando-o, concentramo-nos na sua forma de modo focado e recitamos, tanto quanto possível:*

ལྷ་མ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྗེགས་  
པའི་སངས་རྒྱལ་དཔལ་རྒྱལ་བ་ཤུག་ཐུབ་པ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། །མཆོད་དོ། །  
སྐབས་སུ་མཆོདོ།

Lama tönpa chomdende tezhin shekpa drachompa yangtakpar dzokpe  
sangye pal gyalwa shakya thubpa la chatsal lo Chöto Kyapsu chio  
Mestre, Guia, Bhagavat, Tathāgata, Arhat, Buda autêntico e perfeito,  
Conquistador glorioso, Śākyamuni, a ti presto homenagem, faço oferendas  
e tomo como refúgio.

ཞེས་ཅི་འགྲུབ་དང་། ཐུགས་རྒྱུད་བསྐྱལ་བའི་ཚུལ་དུ་ཤེར་ཕྱིན་ཡི་གེ་ཉུང་དུ་ལས་གསུངས་པའི་གནུངས་ནི།

*Na Prajñāpāramitā condensada é dito que esta dhāraṇī é a forma de invocar a  
mente do Buda. Recitamos tantas vezes quantas forem apropriadas:*

ཏད་ཐྱ། ཨོ་མུན་མུན་མུན་ལེ་སྐྱེ།

*Tadyathā Oṃ muni muni mahā munaye svāhā*

ཞེས་ཅི་རིགས་དང་། ཨོ་མུན་ཆད་ཅི་འགྲུབ་ཏུ་བརྒྱུ་ལོ། །འདི་དག་གི་སྐབས་སུ་སྟོན་པའི་ཡོན་ཏན་རྗེས་སུ་བློ་ཏེ་དང་  
པའི་སེམས་ཀྱིས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱེ་ཡི་གསལ་སྣང་ལ་དམིགས་ནས། མཆོན་བརྗོད་པ་དང་། གནུངས་བརྒྱུས་པའི་རྒྱུན་  
ཀྱིས།

*Em seguida, recitamos essa mesma dhāraṇī, tanto quanto possível, começando a  
partir de “Oṃ...”. Simultaneamente, recordamos as qualidades do Buda e, com  
a mente focada e com confiança, visualizamos o seu corpo como estando vivida-  
mente presente. Ao pronunciarmos os nomes do Buda e recitarmos o seu mantra:*

སྟོན་པའི་སྐྱེ་ལས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་སྣ་ཆོག་པའི་སྣང་བ་ཆེན་པོས་བདག་དང་སེམས་  
ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་བསལ་ཞིང་།

Tönpe kule yeshe kyi özer natsokpe nangwa chenpö datang semchen  
thamche kyi dribpa thamche sal zhing

Do corpo do Buda emanam infinitos raios de luz de sabedoria de várias  
cores, dissipando todos os meus obscurecimentos e os de todos os seres,

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྐྱེས་ཏེ་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པའི་ས་ཞོན་པར་གྱུར།

Thekpa chenpö lamkyi yönten tsulzhin tukye te chirmidokpe sa nönpar  
kyur

Fazendo surgir as qualidades do caminho do Mahāyāna e colocando-nos  
no nível dos que já não regressam.

དེ་ལྟར་ཅི་རུས་སུ་བརྩོན་པར་བྱའོ།།

*Praticamos dessa forma, com diligência e de acordo com a nossa capacidade.*

ལྷན་མཆོང་པ་རྒྱལ་ལུ་བརྒྱུ་ཤོ་ཤོག་ལྷེ་བཟུ་ལུ་གཞིགས་གནང་ལྟོ།      སོགས་མཆོང་པ་དང་།      ལྷན་བསྐྱོང་ཤོ་ཤོག་  
 ལྷེ་བཟུ་བརྒྱུ་དང་གཞིགས་གནང་ལྟོ།      གྱིང་གས་དང་།      སྤྱིང་རྩེ་པད་དཀར་།      རྒྱུ་མེར་ལོ་པ།      སྤྱེས་པ་བཟུ་ཆོགས།  
 དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་མཆོང་བརྒྱུ་བརྒྱུ་དང་སོགས་མཆོང་པ་དང་འདྲིན་ཅི་ཆུ་རྒྱལ་པར་བརྒྱུ་།      དགེ་བའི་རྩེ་པ་རྒྱལ་བླ་མེད་བླ་  
 རྒྱལ་ལྷེ་བཟུ་པ་དང་སྤྱིང་ལམ་ཤོ་ཤོག་ལྷེ་བཟུ་དགུར་གཞིགས་གནང་ལྟོ།      ལྷེས་རྒྱལ་གདལ་པར་བྱའོ།

[illegible]

*Entre sessões devemos fazer oferendas de maṇḍala, assim como outras oferendas, de acordo com a nossa capacidade; recitar o Louvor a Buda, ler sūtras como o Karuṇāpūṇḍarīka, Lalitavistara, as Jātakas e os Cento e Oito Nomes dos Tathāgatas. Por fim, dedicamos todas essas raízes de virtude à iluminação insuperável, fazendo orações de aspiração.*

*Em geral, em todas as situações, quando nos deslocamos ou caminhamos, quando estamos deitados ou sentados, devemos recordar o Buda, sem jamais esquecê-lo. Mesmo à noite, devemos adormecer pensando que o Buda está realmente presente e que o seu corpo brilhante emana luz em todas as direções, como em um dia extremamente luminoso.*

*Sempre que iniciamos [a prática], devemos fazê-lo com a intenção de atingir a iluminação, assim como o próprio Buda fez no passado. Sem nunca enfraquecer o compromisso da preciosa bodhicitta, seguimos o exemplo da vida dos budas e dos grandes bodhisattvas dos três tempos. Em geral, adotamos a conduta dos bodhisattvas; e, em particular, praticamos śamatha e vipaśyanā, de acordo com as nossas capacidades. Assim sendo, daremos sentido a esta vida dotada das condições favoráveis.*

*Como dito em vários sūtras, apenas por escutar o nome do nosso guia, o Buda, progredimos no caminho para o despertar de forma gradual e irreversível.*

*Esta dhāraṇī é a origem de todos os budas. Foi pelo poder obtido ao encontrá-la que o próprio Rei dos Śākyas atingiu a iluminação e que Avalokiteśvara se tornou supremo entre os bodhisattvas. Somente por escutá-la, acumulamos uma vastidão de mérito sem qualquer dificuldade e todos os nossos obscurecimentos kármicos são purificados. Através desta dhāraṇī, a prática de outros mantras será realizada sem obstáculos. Essas são palavras da Prajñāpāramitā condensada. Outros ensinamentos do Buda explicam que recitar uma única vez esta dhāraṇī possui benefícios inumeráveis, como purificar todas as ações negativas cometidas ao longo de oitocentos bilhões de kalpas. Esta dhāraṇī é a essência sublime do Tathāgata Śākyamuni.*

*Como nos empenharmos no desenvolvimento da devoção e na prática de śamatha e vipaśyanā é explicado em outros textos.*

*Esta sādhana se deve ao detentor do tesouro dos três treinos, Wön Orgyen Tenzin Norbu, que repetidamente me exortou a escrevê-la, acompanhando os seus pedidos com auspiciosas oferendas celestiais. Mais tarde, o mesmo Wön Rinpoche enviou Tulku Jigme Pema Dechen com oferendas auspiciosas de riquezas, etc., para me pedir: “Por favor, termine a sādhana rapidamente!”*

*Motivado pelo pedido destes dois seres sublimes, este seguidor de Śākyamuni, Mipham Jamyang Gyatso — que nesta era final, de mestre de Dharma possui apenas o título, tendo alcançado uma fé inabalável no guia supremo — terminou esta sādhana em Phuntsok Norbu Ling, no sopé do Monte Dza Dorje Penchuk, no oitavo dia do mês dos grandes milagres, no ano do rato de metal. Possa esta*

*sādhana, sempre e sem interrupção, trazer o mais excelente benefício aos ensinamentos e aos seres. E, assim, possam as incomparáveis bênçãos do guia Munindra penetrar no continuum mental de todos os que a vejam, ouçam, recordem ou toquem.*

མཚོག་གསུམ་མཚན་སྤྱིའི་འདྲིའི་ཐོས་པ་ཡི། །  
 བཀའ་དྲིན་མཉམ་མེད་བྱུང་པའི་ཚོག་འདི། །  
 ཕྱིན་རྒྱལ་མཛོད་ཀྱི་དགའ་སྟོན་དུ། །  
 སྤར་བྱས་འབྲེལ་ཚད་རྒྱལ་བ་ཉིད་གྱུར་ཅིག། མཁྲ་ལས་སོ།།

*É pela bondade incomparável do Buda  
 Que escutamos este ressoar dos nomes das Três Joias.  
 Que todos os que estabeleçam uma conexão com a impressão  
 Deste Tesouro de Bênçãos, um festim para todos os seres, alcancem a budeidade.  
 Dedicatória escrita por Maṅgala\*.*

*\*Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche*



བདེ་གཤེགས་སྤྲུལ་སྐུ་གྲག་གྱི་སྤྲུགས་བསྐྱེད་དང་། །

Deshek seche künkyi thukkye tang

Assim como a manifestação ilusória da insuperável sabedoria primordial

མཇོན་པ་སློན་ལམ་མཁུན་བཟེ་རྒྱས་པའི་ཚུལ། །

Dzepa mönlam khyentse nüpe tsul

De todos os sugatas e de seus filhos

སླ་མེད་ཡེ་ཤེས་སྒྱུ་འཕྲུལ་ཇི་འདྲ་བ། །

Lame yeshe gyün trul chidra wa

Aparece como aspirações, ações, orações, sabedoria, compaixão e poder,

དེ་འདྲ་ཁོ་ནར་འགྲོ་གྲུ་འགྱུར་བར་ཤོག།

Tedra khonar drokün gyurwa sho

Possam todos os seres tornar-se exatamente como eles.

མི་སེམས་པས་སོ།། །།

*Por Jamgön Mipham*

Traduzido a partir do original tibetano para o português pelo Grupo de Tradução Padmakara.

A transliteração dos termos e mantras em sânscrito foi elaborada de acordo com a convenção do Alfabeto Internacional de Transliteração do Sânscrito (IAST, International Alphabet of Sanskrit Transliteration, Genebra, 1894). Exceção foi feita no que concerne à palavra sânscrita “Buddha”, para a qual se manteve a adaptação fonética corrente: “Buda”.

1ª edição: Junho 2026.

© 2026, Padmakara Brasil

São Paulo & Monchique | Ramo Lusófono do Grupo de Tradução Padmakara

[www.padmakara.org.br](http://www.padmakara.org.br) | [www.padmakara.pt](http://www.padmakara.pt)

Também disponível em português de Portugal, em <https://www.padmakara.pt/pub-digitais>



© Edições Padmakara, 2026 | Traduzido do tibetano para o português.

Esta obra está abrangida pela licença Creative Commons CC BY-NC-ND (Atribuição–Não-Comercial–Sem-Derivações 4.0 Internacional) e pode ser copiada ou impressa, mas apenas mediante atribuição dos devidos créditos, sem intuítos comerciais e sem alterações ou adaptações. Para detalhes, consulte no respectivo website a licença Creative Commons mencionada acima.



