

Meditação de Buda Shakyamuni

Purificando o Lugar

Que toda a terra se torne pura,
Livre de asperezas, pedrinhas e coisas assim.
Que tenha a natureza suave do lápis lázuli
E que seja lisa como a palma da mão.

Abençoando as Oferendas

OM NAMO BHAGAVATE BENZA SARA PRAMARDANE / TATAGATAYA / ARHATE SAMYAK SAM
BUDDHAYA / TADYATHA / OM BENZE BENZE / MAHA BENZE / MAHA TEJA BENZE / MAHA
VIDYA BENZE / MAHA BODHICHITTA BENZE / MAHA BODHI MÄNDO PA SAM KRAMANA
BENZE / SARVA KARMA AVARANA VISHO DHANA BENZE SOHA (3x)

Visualização



À sua frente, à altura de sua testa, há um grande trono dourado. Ele é belo, adornado com jóias e sustentado em cada canto por um par de leões da neve. Sobre o trono há um lótus plenamente desenvolvido e sobre ele há discos de sol e lua cheia.

Sobre o lótus, sol, e lua, Buda Shakyamuni está sentado na postura vajra. Ele é a manifestação da mente onisciente de todos os budas, o guru absoluto. Ele é inseparável de seu guru raiz, que mostra o caminho inequívoco, e possui uma compaixão infinita por você e por todos os seres.

Seu corpo é magnificante e de luz dourada. Ele usa as vestes de um monge. Sua face é bela e com um sorriso amoroso. Seus olhos compassivos olham diretamente para você e simultaneamente para todos os seres sencientes, aceitando todos plenamente. Seus olhos são longos e finos; seu olhar é muito pacífico.

Seu cabelo é preto azulado; cada fio se enrola individualmente para a direita. Na coroa de sua cabeça há uma protuberância. A palma de sua mão direita repousa no joelho direito, o dedo médio toca o disco lunar. Sua mão esquerda repousa no colo no mudra de meditação e segura uma tigela cheia de néctar.

Buda se sinta pacificamente no centro de infinitos raios de luzes entrelaçados e nunca nos cansamos de olhar para ele. O refúgio supremo, Buda Shakyamuni, engloba o guru, Buda, Dharma, e Sangha.

Seu corpo santo emite raios a todas as direções, com inúmeras réplicas de Buda Shakyamuni nas pontas de cada raio que toca e abençoa os infinitos seres sencientes.

Olhando-me com olhos compassivos, Buda Shakyamuni diz, “Filho ou filha da linhagem, se quiser se libertar do sofrimento do samsara, eu serei seu guia.” Com isto ele me liberta do estado doloroso.

Meditação do Refúgio

Ao meu redor estão os infinitos seres sencientes. O refúgio e guia que nos liberta dos grandes sofrimentos do samsara são as Três Jóias: Buda, Dharma e Sangha. Assim, eu e cada ser senciente igual ao céu, buscamos refúgio.

Oração do Refúgio

Ao recitar cada linha, Buda nos aceita totalmente e o néctar desce do seu santo corpo e entra no nosso corpo e mente. Recite pelo menos 3 vezes cada linha (ou em sânscrito ou em português), visualizando primeiro o néctar da cor branca e depois mais 3 vezes visualizando o néctar amarelo conforme abaixo:

1. *O néctar branco purifica doenças, males de espíritos, obstáculos à vida, karmas negativos, e obscurecimentos acumulados.*
2. *O néctar desenvolve todas as qualidades positivas em nossas mentes.*

NAMO GURUBHYA	Eu tomo refúgio no guru.
NAMO BUDDHAYA	Eu tomo refúgio no Buda.
NAMO DHARMAYA	Eu tomo refúgio no Dharma.
NAMO SANGHAYA	Eu tomo refúgio na Sangha.

Os Quatro Pensamentos Imensuráveis

Como seria maravilhoso se todos os seres permanecessem em equanimidade, livres de apego e ódio
Que permaneçam em equanimidade.

Eu mesmo os levarei a permanecer em equanimidade.

Por favor, guru-deidade, abençoe-me para eu poder realizar isto

Como seria maravilhoso se todos os seres tivessem a felicidade e as causas da felicidade.
Que tenham felicidade e suas causas.

Eu mesmo os levarei a ter a felicidade e suas causas.

Por favor, guru-deidade, abençoe-me para eu poder realizar isto

Como seria maravilhoso se todos os seres estivessem livres do sofrimento e suas causas.
Que fiquem livres do sofrimento e suas causas.

Eu mesmo os levarei a se libertarem do sofrimento e suas causas.

Por favor, guru-deidade, abençoe-me para eu poder realizar isto

Como seria maravilhoso se todos os seres nunca se separassem da felicidade suprema e livre de dor
Que eles nunca sejam separados deles.

Eu mesmo os levarei a nunca se separarem deles.

Por favor, guru-deidade, abençoe-me para eu poder realizar isto

A Oração de Sete Ramos

Reverentemente, me prosterno com meu corpo, palavra e mente;

Apresento nuvens de todos os tipos de oferecimentos, reais e imaginados;

Declaro minhas ações negativas acumuladas desde vidas sem princípio

E alegro-me com os méritos de todos os seres santos e comuns.

Por favor, permaneça até o fim da existência cíclica

E gire a toda do Dharma por todos os seres sencientes.

Dedico meus méritos e os de todos os outros, à grande iluminação.

Oferecimento de Mandala Curto

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram	Esta terra, ungida com perfume, e coberta de flores,
Ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di	Adornada como Monte Meru, os quatro continentes, sol e lua
Sang gyä zhing du mig te ül wa yi	Imagino tudo como um campo búdico puro e ofereço
Dro kün nam dag zhing la chö par shog	Que todos os seres desfrutem desta terra pura!

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Súplicas

Guru Vajradhara, que engloba todos os três objetos de refúgio,
Que assume qualquer forma de amigo virtuoso que pacifica e
Que concede as realizações comuns e sublimes –
Aos bondosos gurus, eu faço súplicas.

Seu santo corpo é criado por milhões de virtudes e bondade;
Sua santa fala concede os desejos de todos os seres sencientes;
Sua santa mente vê toda existência de forma exata.
Aos santos pés do principal dos Shakyas, eu faço súplicas.

Ao fazer oferecimentos e súplicas com devoção
Ao mais elevado e sublime campo de méritos,
Oh salvador, fonte única de toda minha felicidade e bondade,
Por favor, abençoe-me e guie-me com sua mente santa.

Pense que Buda aceitou suas súplicas.

Pedido para Descer à Coroa

Glorioso e precioso guru raiz
Por favor permaneça no lótus e disco lunar sobre minha coroa,
E, cuidando de mim com sua imensa bondade,
Conceda-me as realizações de seus santos corpo, palavra e mente.

Recitação do Mantra

TAYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNAYE SOHA

Enquanto recita o mantra raios de luz e néctar brancos fluem do coração do Guru Buda Shakyamuni e penetram seu corpo, palavra e mente, purificando doenças, males dos espíritos, karmas negativos, e obscurecimentos. As negatividades saem de você como sujeira sai da roupa ao ser lavada.

Continue a recitar o mantra, visualizando luz e néctar amarelos fluindo do coração de Guru Buda Shakyamuni e entrando em seu corpo, palavra e mente, concedendo todas as qualidades do corpo, palavra e mente dos Budas. Sua mente foi transformada na compreensão perfeita da mente onisciente do Buda.

Gere um forte desejo e determinação de libertar todo ser senciente do sofrimento e suas causas. Sinta-se determinado a viver sua vida assim, com um bom coração, sentindo grande compaixão e amor por todos os seres sencientes e com a determinação de libertá-los de todo sofrimento.

Absorção

Buda Shakyamuni se dissolve em luz, e a luz penetra em você. Seu corpo, palavra e mente tornam-se unos com os santos corpo, palavra e mente do Buda. Concentre-se nesta união.

Dos poros de seu próprio corpo, que agora tem o aspecto de Buda Shakyamuni, raios de luzes se emitem a todos os seres sencientes em todas as direções. Os karmas negativos e obscurecimentos de corpo, palavra e mente de todos os seres são totalmente purificados e todos os seres se tornam um Buda. Assim, cada ser que surge, surge como Buda e cada lugar que surge, surge como um reino puro.

Alegre-se pensando, “Como é maravilhoso ter iluminado todos os seres sencientes.”

Dedicações

Pelos méritos desta Meditação de Buda Shakyamuni
Que eu rapidamente alcance o estado de um guru-buda
E guie todos os seres vivos, sem exceção,
Àquele estado iluminado.

Que a suprema jóia da bodhichitta – a mente altruísta –
Que ainda não surgiu, surja e cresça;
E que aquela que já surgiu nunca diminua
Mas sim aumente cada vez mais.

Que as vidas dos gloriosos gurus sejam longas e estáveis
Que todos os seres iguais à extensão do espaço sejam felizes
Que eu e os outros, sem exceção, possamos acumular méritos, purificar negatividades, e
Que sejamos abençoados para rapidamente alcançarmos a Iluminação.

Que nunca nos falte gurus perfeitamente qualificados em todas as nossas vidas futuras
Que sempre os vejamos como seres iluminados
Que todos os nossos atos sempre agradem à santa mente dos gurus
E que sempre possamos cumprir imediatamente os seus santos desejos.

Como resultado dos méritos dos três tempos criados por mim e pelos outros,
Que qualquer ser, só ao me ver, ouvir, falar, tocar ou lembrar-se de mim
Seja liberado, naquele exato instante, de todos os sofrimentos, doenças,
Males de espíritos, karmas negativos e obscurecimentos.
E que permaneça para sempre na felicidade inigualável da iluminação.

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também,
Compreenderam as coisas como elas são,
Eu também dedico todos estes méritos da melhor forma,
Para que eu possa seguir seus exemplos perfeitos.

Pelos méritos criados pelos budas, bodhisattvas, por mim e os outros seres nos três tempos
Que não haja guerras, fome, doenças, brigas, lutas, ou mentes infelizes;
Que a prosperidade seja grande, e que todas as coisas necessárias sejam facilmente obtidas.
Que todos os seres humanos sejam guiados por mestres espirituais,
E que possam usufruir a felicidade do Dharma.

Até que o samsara se acabe, que os ensinamentos que trazem benefícios
Não sejam afastados pelos ventos de superstições.
Que o mundo inteiro sempre esteja cheio de pessoas que compreendem
E que têm uma fé sólida nos ensinamentos verdadeiros.

Oração de Longa Vida de Sua Santidade o Dalai Lama

Gang ri ra wä kor wäi zhing kham dir
Phän dang de wa ma lü jung wäi nä
Chän rä zig wang tän dzin gya tsho yi
Zhab pä si thäi bar du tän gyur chig

Na terra rodeada pelas montanhas nevadas
Oh fonte de toda felicidade e bondade;
Todo-poderoso Chenrezig, Tenzin Gyatso,
Por favor, permaneça até o fim do samsara.

