

Pequena Meditação de Chenresig

Antes de começar, é recomendável fazer uns 2-5 minutos de meditação silenciosa para acalmar a mente e o fluxo de pensamentos.

Refúgio e Geração da Bodhichitta

Sang gyä chhö dang tshog kyi chhog nam la
Jang chhub bar du dag ni kyab su chhi
Dag gi jin sog gyi pä sö nam gyi
Dro la phän chhir sang gyä drub par shog

Até alcançar a iluminação, eu me refugio
No Buda, no Dharma, e na Assembléia Suprema.
Pelos méritos que criei praticando generosidade e outras perfeições
Possa eu me tornar um Buda para o benefício de todos os seres. (3x)

Visualização

Na coroa de minha cabeça e na cabeça de todos os seres,
Em um disco lunar sobre um lótus branco, está a sílaba HRI.
De onde surge Chenresig, irradiando luz clara das cinco cores.
O seu santo corpo é branco,
Ele nos olha com olhos compassivos e um sorriso amoroso.
Ele tem quatro braços, os dois primeiros unidos em oração.
Seu outro braço direito segura um rosário de cristal
E o outro braço esquerdo segura uma flor de lótus branca.
Ele traja vestes de sedas e está adornado com jóias.
A sua cabeça está adornada com Amitabha, o Buda da Luz
Ilimitada.
Ele está sentado com os dois pés na posição vajra.
A sua almofada de encosto é uma lua imaculada
E a sua essência é a de todos aqueles em quem tomamos refúgio.



Recitação do Mantra

OM MANI PADME HUM



Repita o mantra pelo menos 108 vezes. Enquanto recita o mantra, imagine que Chenresig amorosamente envia raios de luz branca, preenchendo todo o seu corpo e mente com a energia da bondade amorosa, que cura todos os males. Chenresig também irradia a luz amorosa da compaixão a todos os seres em todo o universo.

Ao terminar a recitação, pense que todas as negatividades e problemas se dissolveram. Sinta-se leve e extasiante, repleto de amor e compaixão, e que a sua mente está pacífica e clara.

Absorção

Visualize que a forma de Chenresig se dissolve e você repousa a sua mente na realidade primordial, que não é limitada por construções mentais. Permaneça alguns minutos neste estado. Ao sair deste estado de absorção, tudo o que percebemos é parte da mandala de Chenresig. Todos os sons são mantras, todos os pensamentos são parte da compaixão e sabedoria de Chenresig, tudo é visto como natureza iluminada.

Dedicação

Pelos méritos desta prática, possam todos os seres se transformarem na incorporação da compaixão e sabedoria.