

**CONSELHOS DE LAMA ZOPA RINPOCHE
PARA PROTEÇÃO E NÃO PROPAGAÇÃO DO
CORONAVÍRUS NO MUNDO**

ROTEIRO DA PRÁTICA

***Meditação diária
Método de transformação de uma
vida de sofrimento em felicidade
(inclusive a Iluminação)***

Cotidianamente, no início de cada dia, após abrir os olhos pense:

“Até que eu alcance a iluminação e até a minha morte, especialmente hoje, que todas as atividades de meu corpo, palavra e mente – tais como ouvir, refletir e meditar no Dharma, andar, sentar, dormir e coisas assim – não se tornem causas de sofrimento, mas sim causas de felicidade, e especialmente na causa para que eu alcance o estado da plena iluminação – ou seja, um método para realização da felicidade de todos os seres sencientes.” Aqui está o método para criar uma motivação do Dharma e especialmente uma motivação da bodhichitta.

***Uma meditação direta no Caminho Gradual, contendo
todos os significados importante***

Essência que engloba todos os budas,
Fonte de todas as escrituras e realizações do santo Dharma,
Primordiais entre aqueles nobres que buscam a virtude,
Nos gloriosos e santos gurus, eu busco refúgio.

Por favor Guru, abençoe minha mente para se transformar no Dharma,
Que o Dharma se transforme no caminho,
E que não haja obstáculos no caminho.

Por favor, abençoe-me até que eu alcance a iluminação,
Como o jovem Norsang e o Bodhisattva Sempre Chorando,
Para dedicar-me ao amigo virtuoso com pensamento e ações puros,
Para que eu veja como puro tudo aquilo que ele fizer,
E para que eu cumpra tudo o que me for dito e aconselhado.

É assim que se confia no amigo virtuoso, que é a raiz da plena iluminação.

Por favor, abençoe-me para que eu perceba que este corpo de grande significado, com oito liberdades e dez dotes, é difícil de encontrar e facilmente perece,
Para que eu entenda a profundidade de ação e resultado, e que o sofrimento de um se transmigratório nocivo é difícil de suportar,
Portanto, que eu busque refúgio do fundo de meu coração nas Três Raras e Sublimes, Abandone o carma negativo e realize a prática da virtude conforme o Dharma.

Esse é o caminho gradual dos seres de pequena capacidade.

Por favor, abençoe-me [para que eu perceba que] na dependência disso, Mesmo alcançando o renascimento superior de deva ou humano, Eu terei de experimentar incessantemente o sofrimento do samsara Porque eu não abandonei e estou sob o controle das emoções perturbadoras.

Portanto, ao refletir bem em como funciona a existência cíclica, Possa eu seguir continuamente, dia e noite, o caminho dos três tipos de treinamentos preciosos, que é o principal método para a liberação (do samsara).

Esse é o caminho gradual dos seres de média capacidade.

Na dependência disso, mesmo que eu alcance a mera liberação,
Por favor abençoe-me [para que eu perceba que]
Não há um único ser senciente dos seis tipos
Que não tenha sido meu pai e minha mãe.

Portanto, pensando que eu deva realizar seus propósitos,

Possa eu conseguir reverter a mente [que busca] a felicidade inferior (do nirvana),
E por meio de me igualar e me trocar pelos outros,
Gerar a preciosa mente da iluminação (bodhichitta),
Seguir a conduta dos filhos do Conquistador (bodhisattvas),
As seis paramitas e assim por diante.

Esse é o caminho gradual dos seres de grande capacidade.

Após treinar a minha mente desse modo no caminho comum,
Não me perturbarei ao experimentar os sofrimentos do samsara por um longo tempo.
Por força de considerar os seres sencientes com extraordinária e incontida compaixão,
Por favor abençoe-me para que eu possa entrar no caminho rápido dos ensinamentos Vajrayana,
Proteger os meus votos e samayas mais do que a minha vida,
E rapidamente alcançar o estado unificado de Vajradhara em uma única breve vida destes tempos degenerados

Esse é o caminho gradual do veículo do mantra secreto dos seres da mais alta capacidade.

Recite em seguida:

Que eu não levante heresia, nem por um segundo
Contra as ações do glorioso guru.
Que eu considere todas as suas ações como puras.
[Com essa devoção] que eu receba as bênçãos do guru no meu coração.

Depois recite o verso a seguir e medite no guru entrando em seu coração:

Magnífico e precioso guru raiz,
Por favor, permaneça no assento de lótus e luz em meu coração.
Guia-me com sua imensa bondade,
E conceda-me as realizações de seu santo corpo, palavra e mente.

Após essa motivação matinal, recite os versos a seguir sobre como viver a sua vida para os seres sencientes:

Do [Geshe] Kadampa Langri Tangpa:

Determinado a obter o maior benefício possível
De todos os seres sencientes,
Que são mais preciosos do que uma joia que realiza desejos,
Eu os considerarei como queridos a todo instante.

Do Salvador Nagarjuna:

Possa eu me tornar como uma joia que realiza desejos
E realizar todos os desejos,
E, como uma árvore que concede desejos,
Que eu realize todas as esperanças dos seres sencientes.

De Um guia para o caminho do bodhisattva, de Shantideva:

Sem qualquer sensação de perda ou preocupação
Desistirei de meu corpo, alimentos e prazeres,
E de todas as minhas virtudes dos três tempos
Para realizar os dois propósitos para todos os seres sencientes.

Ao abandonar e doar tudo sem apego
Minha mente alcança o estado livre de dor (a mente onisciente)
Se devo abandonar tudo, é melhor que eu o faça
Doando tudo a todos os seres

Desisti deste corpo (os agregados impuros) por todos os seres
Para que todos os seres façam o que quiserem,
Mesmo se me matarem, criticarem, espancarem
E sujem o meu corpo continuamente.

Que brinquem e façam mal ao meu corpo
E façam dele uma fonte de zombaria e culpa,
Como já desisti de meu corpo em favor deles,
Não há sentido em sustentar o apego.

Deixarei, portanto, que os seres façam qualquer coisa
Que não lhes cause danos,
E quando alguém se encontrar comigo
Que nunca seja sem sentido

Se um pensamento de raiva ou desagrado,
Surgir neles por minha causa
Que até isto seja uma fonte eterna
Para que alcancem todas as suas metas

Que todos aqueles que me criticam
Ou me fazem qualquer outro mal,
E os que zombam de mim e me insultam
Sejam afortunados e alcancem o total despertar.

Que eu seja um protetor dos desprotegidos,
Um guia para todos os viajantes nas estradas;
Que eu seja uma ponte, um barco, um navio
Para todos os que desejam cruzar as águas [do grande rio]

Que eu seja uma ilha para quem anseia por terra
E uma luz para quem anseia por luz;
Que eu seja uma cama para os que buscam descanso;
E um escravo para todos os seres que buscam um escravo.

Que eu seja a joia dos desejos, o vaso da fartura,
O mantra poderoso e o remédio supremo.
Que eu seja a árvore dos milagres
E a vaca da fartura para o todos os seres sencientes.

Que eu me torne a terra e os grandes elementos,
Que existem enquanto o próprio céu existir,
Pela ilimitada multidão de seres,
Que eu seja a causa de suas vidas

Assim, por cada um no reino dos seres sencientes
Em número igual ao alcance ilimitado do céu,
Que eu seja o seu sustento e nutrição
Até que passem para além dos limites do sofrimento

Enquanto o espaço existir e os seres permanecerem
Possa eu também permanecer
Para eliminar os sofrimentos dos seres sencientes.

MANTRAS

Mantra da Armadura Varja, que é um mantra famoso de cura.

HŪM VAJRA PHAT / OM PADMAŚHAVARI PHAT / NÄN
PAR SHIG / NĀGANAN / TADYATHĀ / SARVAVIRITA
/ HANA HANA / VAJRENA RAKṢHA RAKṢHA SVĀHĀ

Quando terminar de recitar o mantra, colocar a mão em frente à boca e soprar para cima, de maneira que o ar entre em suas narinas.

Mantra de Manjushri Negro.

OM TRA SÖ / CHHU SÖ / DUR TA SÖ / DUR MI SÖ /
NYING GO LA CHHÖ / KHA LA JAḤ KAḤ ŚHAḤ TRAḤ
/ BĀ PHAT SVĀHĀ

*Rápida realização de desejos na
dependência do grande
Jetsun Tsongkhapa*

༄༅། ༄ཛེ་བཙུན་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་པོ་ལ་བརྟེན་པའི་

བསམ་པ་ལྟུང་འགྲུབ་མ་བཞུགས་སོ། །

*Serkong Rinpoche Ngawang
Tsultrim Donden*

Traduzido por Gelong Tenzin Namjong

ན་མོ་གུ་ཅུ།

NAMO GURU

དུས་གསུམ་རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་བཟེའི་རང་གཟུགས་མཚན།
གསུམ་ལྷན་དར་སྤྲིག་འཛིན་པའི་གར་རོལ་བ།
སྐྱུ་ལྔ་ཡེ་ཤེས་ལྷན་གྲུབ་ཚས་ཀྱི་སྐྱུ།
རྗེ་བཙུན་སློ་བཟང་གྲགས་པ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
བསམ་པ་ལྷུར་དུ་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

Suprema personificação de sabedoria e compaixão de todos os
vitoriosos dos três tempos,
Que se manifesta como um monge vestido com os três mantos cor de
açafrão

Sabedoria espontânea e enaltecida *dharmakaya* que possui os
cinco corpos

A você, Jetsun Lozang Dragpa, faço minha súplica: Por
favor, abençoe-me para que os meus desejos sejam
rapidamente realizados.

རང་བཞིན་གདོད་ནས་དག་པའི་འོད་གསལ་བ།
མ་འགགས་རང་རྩལ་ལོངས་སྤྱོད་རྗེ་གསུམ་པའི་སྐྱུ།
སྐྱུ་ལྷན་གྲུབ་དུ་འབྲུག་པའི་བདག་ཉིད་ཆེ།⁴
རྗེ་བཙུན་སློ་བཟང་གྲགས་པ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
བསམ་པ་ལྷུར་དུ་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

Da natureza da clara luz primordialmente pura,
Expressão natural ininterrupta do completo *sambhogakaya*,
Grande ser que unifica corpo e mente,
A você, Jetsun Lozang Dragpa, faço minha súplica: Por
favor, abençoe-me para que os meus desejos sejam
rapidamente realizados.

ནམ་མཁའའི་ཁམས་མཉམ་མཐའ་ཡས་འགོ་བ་ལ།
གང་ལ་གང་འཚམ་དེ་ལ་དར་འཚམ་པའི།
སྐྱལ་སྐྱའི་བཀོད་པ་སྣ་ཚོགས་སྟོན་མཛད་པ།
རྗེ་བཙུན་སློ་བཟང་གྲགས་པ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
བསམ་པ་ལྷུར་དུ་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

Exibindo uma variedade de múltiplas emanções de
nirmanakaya apropriadas aos inúmeros seres vivos
que se igualam em número à extensão do espaço,
A você, Jetsun Lozang Dragpa, faço minha súplica: Por
favor, abençoe-me para que os meus desejos sejam
rapidamente realizados.

ཁྱེད་ལ་རྩེ་གཅིག་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས།
ནད་ལྷག་འབྱུགས་ཚད་ནད་འཇམ་གདོན་བཞེགས་སོགས།
སྒྲིགས་མའི་དུས་ངན་རང་མདངས་ཀྱན་ཞི་ནས།
མཐུན་རྒྱུན་ལགས་ཚོགས་འཕེལ་བར་གསོལ་འདེབས་ན།
བསམ་པ་མུར་དུ་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

Com o poder de ter feito concentradas súplicas a você,
Que todas as inoportunas manifestações naturais da era
degenerada:
doença, fome, disputas, epidemias, espíritos de *graha*,
interferências e assim por diante, sejam pacificados.
Assim, quando suplico que a excelente coleção de condições favoráveis
aumente,
Por favor, abençoe-me para que os meus desejos sejam rapidamente
realizados.

མ་རིག་རྫོངས་པའི་ཐུན་པ་ཀྱན་བསལ་ནས།
རྫོ་གོས་མཚོག་གི་སྣང་བ་རབ་ཏུ་རྒྱས།
གཞུང་ལྷགས་བསྐྱའི་འདབ་བརྒྱ་བཞད་པའི་གཉེན།
ཕན་བདེའི་འོད་སྣང་རྒྱས་བྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
བསམ་པ་མུར་དུ་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

Tendo limpado por completo as trevas da ignorância e confusão,
E desenvolvido totalmente a iluminação da inteligência suprema,
Amigo virtuoso que faz florescer o lótus de cem pétalas da tradição
das escrituras
O sol que irradia benefícios e felicidade - a você, eu suplico:
Por favor, abençoe-me para que os meus desejos sejam rapidamente
realizados.

སྐྱབས་མགོན་རེ་ས་གཞན་ན་མ་མཆིས་པས།
ཉིན་མཚན་དུས་དུག་ཀུན་ཏུ་གསོལ་འདེབས་ན།
སྒྲ་མའི་བྱིན་རྒྱབས་སེམས་ལ་འདུག་བྱིན་རྫོབས།

Visto que os outros e eu – a assembleia de fiéis discípulos – não
temos outro senhor de refúgio no qual buscar esperança,
Quando fazemos súplicas em todas as seis sessões do dia e da noite,
Por favor, abençoe-nos para que as bênçãos do guru possam penetrar as
nossas mentes.

ཆེ་ཡི་མཐར་ཡང་སློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ།
འཁོར་དང་བཅས་པ་མཐོང་ནས་དེ་མ་ཐག།
བྱ་བྱ་དགའ་ལྷན་མཁའ་སྟོང་གནས་འགོ་ཞེས།
གསུང་གི་དབྱགས་འབྱིན་རྣང་བ་ཐོབ་པ་སོགས།
ཐུགས་རྗེས་བྱངས་ཤིག་སྒྲ་མ་རེན་པོ་ཆ།

Além disso, no final desta vida,
Que eu possa vê-lo, Glorioso Lozang Dragpa, juntamente com o seu
séquito,
E que de imediato eu tenha uma visão sua dizendo de modo
pacificador: “Filho, vá para o reino celestial de Tushita!”.
Cuide de mim com a sua compaixão, Precioso Guru.
Por favor, abençoe-me para que os meus desejos sejam
rapidamente realizados.

ཞེས་འཇམ་མགོན་སྒྲ་མ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ལ་བརྟེན་པའི་གསོལ་འདེབས་བསམ་པ་ཟུར་འབྲུབ་མ་འ
དེ་ཉ་བྱ་ཞིག་དགོས་ཞེས་ཞུས་པ་ལྟར་བསྟན་པའི་གསལ་བྱེད་ཏེ་ཉོར་གྲོང་གསར་མཆོག་གི་སྐུལ་པའི་སྐུ་སློ
བཟང་དཔལ་ལྷན་ནས་རབ་དཀར་མཛོད་བཏགས་བྱི་སྟོར་བཅུད་གངས་ལྷན་དང་བཅས་ཏེ་བཀའ་
ནན་ཆེན་པོས་བསྐུལ་ངོ་མ་ཞུག་པར་ཆོས་ལྷེ་ཆེན་པོ་འབྲས་བྱངས་ཀྱི་བཞུག་གནས་ནས་འཇམ་མགོན་
སྐུལ་བ་གཉིས་པར་བྱེད་དང་ལྷན་བཅུན་གཟུགས་གསེར་ཁང་སྐྱེ་མིང་དག་དབང་ཚུལ་བྱིས་དོན་
ལྷན་གྱིས་གྲས་པས་སྤེལ་བའོ།
རྗེ་བཅུན་སློ་བཟང་གྲགས་པ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
བསམ་པ་ཟུར་དུ་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

Mantra de Chenrezig – Buda da Compaixão

OM MANI PADME HUM

DEDICAÇÕES

Em virtude de todos os méritos dos três tempos reunidos por mim, pelos incontáveis budas e inúmeros seres sencientes, possam todas as guerras, doenças, fome, tortura, pobreza e problemas econômicos do mundo, além de todos os perigos causados por terra, água, fogo e vento serem pacificados imediatamente. Que paz e felicidade perfeitas prevaleçam no coração e na vida de todos. Que o Buddhadharma dure por um longo tempo, e que os seres sencientes deste mundo encontrem o Dharma de Buddha e alcancem a iluminação o mais rapidamente possível.

Em função de todos os méritos do passado, presente e futuro reunidos por mim, e em função de todos os méritos dos três tempos reunidos pelos inúmeros buddhas e inúmeros seres sencientes, que são completamente vazios de existência inerente, que eu, que estou completamente vazio de existência inerente, alcance o estado da plena iluminação, que é completamente vazio de existência inerente, e leve todos os seres sencientes, que são completamente vazios de existência inerente, a esse estado, que é completamente vazio de existência inerente, por mim mesmo, que sou completamente vazio de existência inerente.