

SADHANA DE CHENREZIG DE 1000 BRAÇOS

Sadhana curta do Buddha da Compaixão,
Arya Chenrezig

Visualização frontal (Nota: Se você tiver iniciação de Chenrezig de 1000 braços, poderá visualizar-se como a divindade). Com firme concentração, visualize no espaço à sua frente a forma divina de Avalokiteshvara de 1000 braços, Chenrezig em tibetano, que é a personificação da sabedoria compassiva dos Buddhas infinitos. Chenrezig encontra-se em um assento de lótus e lua; seu corpo é da natureza da luz branca; tem aparência jovem e está adornado com magníficos ornamentos de joias.

Possui onze faces. A face central é branca, a direita é verde e a esquerda é vermelha. Acima dessas, a face central é verde, a esquerda é branca e a direita é vermelha. Acima dessas, a face central é vermelha, a esquerda é verde e a direita é branca. Acima dessas há um rosto azul escuro de aspecto colérico, com cabelos alaranjados e eriçados. E no topo encontra-se o Buddha Amithaba, de cor vermelha, em um aspecto pacífico e sorridente.

Duas de suas mãos na altura do coração e seguram a joia que realiza desejos. À sua direita, a mão seguinte está no mudra de conceder realizações. A próxima segura um Dharmachakra que gira a roda do Dharma, e a mão na posição superior segura um mala ou rosário, que nos recorda de recitar o mantra.

À esquerda, a mão seguinte segura um vaso que contém o néctar de sua sabedoria divina e compassiva. A próxima segura um arco e flecha que simboliza a derrota dos quatro maras, e a superior segura um lótus branco, a mais pura das flores, embora nascida da lama. As outras 992 mãos também estão no mudra de conceder as mais altas realizações.

Há uma pele de antílope sobre seu ombro esquerdo, que simboliza que o ódio foi completamente eliminado por meio da sabedoria transcendente pacífica e compassiva.

REFÚGIO E BODHICITTA

Até alcançar a iluminação, refugio-me

No Buddha, no Dharma e na Assembleia Suprema.

Em razão dos méritos da generosidade e assim por diante, que eu possa alcançar

A Budeidade para o benefício dos seres migrantes. (x3)

OS QUATRO IMENSURÁVEIS

Que todos os seres sencientes tenham a felicidade e as causas da felicidade.

Que todos os seres sencientes fiquem livres do sofrimento e das causas do sofrimento.

Que todos os seres sencientes não se separem da felicidade que é sem sofrimento.

Que todos os seres sencientes permaneçam em equanimidade, livres do apego e do ódio por aqueles que se encontram próximos e distantes. (x3)

OFERECIMENTO DE SETE RAMOS

– Prosterno-me ao corpo sagrado do Arya Supremo, o Grande Compassivo

– E faço todos os oferecimentos, aqueles realmente dispostos e aqueles imaginados.

- Confesso todas as negatividades e transgressões acumuladas desde tempos sem princípio
- E regozijo-me com as virtudes dos seres comuns e dos arias.
- Por favor, permaneça em forma suprema até que a existência cíclica seja despovoada.
- E gire a roda do Dharma pelo bem dos seres migrantes.
- Dedico todos os méritos acumulados por mim e pelos outros à grande iluminação.

MANDALA CURTO

Esta terra, ungida com perfume e coberta de flores,
Adornada com o Monte Meru, os quatro continentes, o sol e a lua,
Eu ofereço, visualizando-a como a terra pura dos Buddhas.
Possam todos os seres viventes alcançarem a felicidade de uma terra pura.

MANDALA INTERNO

Os objetos por meio dos quais crescem minha ganância, meu ódio e minha confusão
Amigos, inimigos, estranhos, corpo e posses, eu ofereço sem hesitação.
Aceite-os graciosamente e abençoe-me para que eu seja liberto
Dos três venenos tão logo surjam.

PRECE AUSPICIOSA

Por favor, abençoe-me para que a vida dos gloriosos gurus seja longa,

Que haja felicidade e consolação por toda a amplitude do espaço,

E que eu e os outros, sem exceção, façamos coletânea de mérito e sabedoria,

Purifiquemos os obscurecimentos e rapidamente alcancemos a Budeidade.

ORAÇÕES DE SÚPLICAS (recite uma das seguintes)

1. Ao Arya de olhos compassivos, o próprio tesouro da compaixão,

Eu suplico, por favor, ouça-me.

Por favor, guie a mim, aos pais e às mães de todos os seis reinos

A sermos liberados rapidamente do grande oceano do samsara.

Suplico que a vasta, profunda e inigualável mente do despertar possa crescer. Com a lágrima de sua grande compaixão, elimine todos os carmas e delusões.

Por favor, conduza com sua compassiva mão a mim e aos seres migrantes até os campos de êxtase.

Por favor, Amithaba e Chenrezig, em todas as minhas vidas sejam meus amigos virtuosos.

Mostrem-me claramente o caminho puro e sem enganos, e rapidamente coloquem-me na Budeidade.

Que eu, os membros de minha família e todos os seres vivos sejamos guiados por você,

Compassivo Buddha, em todas as nossas vidas.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Guru Chenrezig está extremamente satisfeito com a sua súplica e, juntamente com o disco de lua e o lótus, desce até a coroa de sua cabeça.

A PRÁTICA PROPRIAMENTE DITA (juntamente com o Texto-Raiz)

A cada verso, visualize que a partir da sílaba semente HRIH do coração de Chenrezig, muito néctar branco de bem-aventurança flui através da coroa de sua cabeça. Esse néctar preenche todo o seu corpo, purifica todos os obscurecimentos e concede todas as realizações de todo o caminho até a iluminação: da devoção ao guru até o estado Búdico, purifica os obscurecimentos e concede as realizações específicas que se relacionam ao verso específico que você está contemplando.

1. *Determinado a alcançar o mais alto bem-estar para todos os seres que excedem a joia que realiza desejos, eu sempre os considerarei preciosos.*

Visualização:

O néctar branco de êxtase purifica todos os obscurecimentos, em especial aqueles que impedem você de ter os outros como muito preciosos, e concede todas as realizações, em particular a bodhicitta amorosa e compassiva que considera os outros como os mais preciosos.

2. Quando estiver acompanhando alguém, eu me considerarei o mais baixo de todos e, do fundo do meu coração, considerarei os outros como supremos.

Visualização:

O néctar branco de êxtase purifica todos os obscurecimentos, em especial aqueles que impedem você de se considerar o mais baixo de todos e de ter os outros como preciosos e supremos, e traz todas as realizações, em particular a bodhicitta amorosa e compassiva, pela qual você se considera o mais baixo de todos e tem os outros como preciosos e supremos.

3. Examinarei meu próprio contínuo ao longo de todas as ações e, sempre que surgir uma aflição emocional que ponha em perigo a mim e aos outros, eu a enfrentarei e evitá-la-ei decididamente.

Visualização:

O néctar branco de êxtase purifica todos os obscurecimentos, em especial aqueles que o impedem de enfrentar e evitar as delusões quando surgem, e concede todas as realizações, em particular a bodhicitta amorosa e compassiva e a sabedoria de shunyata, que elimina automaticamente todas as delusões.

4. Ao ver um ser de natureza perversa que é forçado por violentos erros e sofrimentos, verei a este ser, tão difícil de encontrar, como se tivesse descoberto um tesouro precioso.

Visualização:

O néctar branco de êxtase purifica todos os obscurecimentos, em especial aqueles que impedem você de ter o ser

senciente perverso, próximo, e concede todas as realizações, em particular a bodhicitta amorosa e compassiva, que tem os seres sencientes perversos como tão queridos quanto um tesouro precioso.

5. Quando os outros, por ciúme, tratarem-me mal, com abusos, insultos e afins, aceitarei suas palavras duras e lhes oferecerei a vitória.

Visualização:

O néctar branco de êxtase purifica todos os obscurecimentos, em especial aqueles que impedem você de aceitar a derrota e oferecer a vitória aos outros; e concede todas as realizações, em particular a bodhicitta amorosa e compassiva que aceita a derrota e oferece aos outros a vitória.

6. Quando alguém a quem ajudei e em quem coloquei grande esperança me infligir danos extremamente graves, considerarei esse alguém como meu supremo amigo espiritual.

Visualização:

O néctar branco de êxtase purifica todos os obscurecimentos, em especial aqueles que impedem você de ver os seres sencientes que o prejudicam como seu sagrado guru e concede todas as realizações, em especial a bodhicitta amorosa e compassiva que o capacita a ver os seres perniciosos como o seu sagrado guru.

7. Em resumo, oferecerei benefício e bem-aventurança a todas as mães desta vida e no contínuo futuro, e secretamente assumirei todas as injustiças e sofrimentos de minhas mães.

Visualização:

O néctar branco de êxtase purifica todos os obscurecimentos, em especial aqueles que impedem você de oferecer toda felicidade e benefício a todos os seres-mães sencientes e de tomar secretamente sobre si todas as ações e sofrimentos prejudiciais, além de conceder todas as realizações, em particular a bodhicitta amorosa e compassiva que oferece toda felicidade e benefício aos outros e assume todas as suas ações prejudiciais e sofrimentos.

8. Ademais, não tendo profanado tudo isso pela mancha das preconceções dos oito darmas mundanos e percebendo todos os fenômenos como ilusórios, livre de apego eu serei liberado da sujeição.

Visualização:

O néctar branco de êxtase purifica todos os obscurecimentos, em especial aqueles que impedem você de perceber todos os fenômenos como ilusórios, e concede todas as realizações, em particular a sabedoria de Shunyata que percebe todos os fenômenos como ilusórios e pela qual se é liberado da delusão e do carma da servidão.

CONCLUSÃO***Faça a seguinte súplica:***

Ó mais compassivo, por favor, estenda sua mão sagrada e leve-me e a todos os outros seres sencientes para o seu reino puro de êxtase após esta vida. Seja nosso amigo virtuoso para sempre e leve-nos rapidamente à Budeidade. Pense que Guru Chenrezig aceita sua solicitação e envia inúmeros raios de néctar para o seu corpo. Todos os obscurecimentos, carmas negativos, doenças e males causados por espíritos são instantaneamente purificados.

Seu corpo torna-se tão claro quanto o cristal. Assim, Guru Chenrezig dissolve-se em luz e absorve-se em você. O seu corpo, sua palavra e sua mente são unos com o corpo sagrado, a palavra sagrada e a mente sagrada de Chenrezig.

RECITAÇÃO DO MANTRA

Recite o mantra de seis sílabas...

OM MANI PADME HUM

VISUALIZAÇÕES PARA A RECITAÇÃO DO MANTRA

Em um disco lunar no coração de Arya Chenrezig, encontra-se o ser de concentração, a sílaba HRIH, cercada de grinaldas do mantra a ser recitado, OM MANI PADME HUM, de cor branca e no sentido horário. Raios de luz irradiam-se daí, preenchem todo o interior do seu corpo e purificam todas as negatividades e obscurecimentos

Os raios de luz irradiam-se para fora e, a partir destes, uma incalculável assembleia de deidades do Grande Compassivo é emitida, purificando as negatividades e obscurecimentos de todos os seres sencientes e estabelecendo-os no estado de Arya Chenrezig. Estes então se recolhem e se dissolvem no HRIH do coração de Arya Chenrezig.

DEDICAÇÃO

Que todo o sofrimento e as causas do sofrimento de todos os seres sencientes amadurecem sobre mim neste momento, e que todos os seres sencientes recebam toda a minha felicidade e virtude.

Que a preciosa bodhicitta que ainda não surgiu, surja e cresça, e que a que foi gerada nunca se degenerere, mas aumente cada vez mais.

Que eu nunca seja desencorajado, nem por um segundo, de praticar os atos dos bodhisattvas pelo bem dos outros; de renunciar completamente a qualquer coisa de meu próprio interesse e de me envolver nas ações sagradas do gentil fundador Guru Shakyamuni Buddha.

Por esses méritos, possa eu rapidamente alcançar o estado do Grande Compassivo e, sem exceção, levar todos os seres-mães sencientes, que são o que há de mais elevado e nobre, a esse estado iluminado.

É essencial sempre orar assim para gerar continuamente o mérito e encontrar o santo amigo virtuoso mahayana nesta e em todas as vidas futuras.

Tradução de @Sheyla Costa, em maio 2020

Possam todos os seres serem beneficiados e liberados no reino puro de Chenrezig.