# Tomando os oito preceitos Mahayana com Lama Zopa Rinpoche

Video: https://www.youtube.com/watch?v=UkIGQt1tJgY&feature=youtu.be

Nota: Lama Zopa Rinpoche deu uma permissão especial para que qualquer pessoa que queira, possa receber a linhagem dos oito preceitos Mahayana através deste ensinamento. Para receber a linhagem, é necessário efetivamente tomar os preceitos.

Então, acorde cedo e antes do amanhecer, faça junto com o Lama Zopa Rinpoche a seção de Preces Preliminares do Ritual para Tomar os oito preceitos Mahayana, acompanhando o vídeo. Para receber a linhagem, é necessário repetir as palavras das seguintes preces após o Lama Zopa Rinpoche:

- Prece para receber os preceitos
- Prece de Compromisso para Manter os Preceitos
- Mantra da Moralidade Pura
- Prece para Manter a Moralidade Pura

Por favor, saiba que, ao receber a linhagem dos oito preceitos Mahayana de Lama Zopa Rinpoche, o Rinpoche se tornará um de seus gurus.

\_\_\_\_

#### Legendas iniciais no vídeo:

Primeiro, Rinpoche está tomando os Oito preceitos Mahayana do altar, para poder conceder os preceitos a vocês. Isto segue a tradição.

#### Preces Preliminares

Refúgio nos Gurus

LA MA SANG GYÄ LA MA CHHÖ

O Guru é Buda; o Guru é Dharma;

DE ZHIN LA MA GE DÜN TE

O Guru também é Sangha.

KÜN GYI JE PO LA MA YIN

O Guru é o criador de toda (felicidade);

LA MA NAM LA KYAB SU CHHI (3x)

Em todos os gurus eu busco refúgio (3x)

# Geração da Bodhichitta

Dro nam dräl dö sam pa yi

Com o pensamento de querer liberar os seres migrantes

SANG GYÄ CHHÖ DANG GEN DÜN LA

Eu sempre busco refúgio

JANG CHHUB NYING POR CHHI KYI BAR

No Buda, no Dharma, e na Sangha

TAG PAR DAG NI KYAB SU CHHI

Até alcançar o cerne da iluminação.

SHE RAB NYING TSE DANG CHÄ PÄ

Com perseverança, agindo com

TSÖN PÄ SEM CHÄN DÖN DU DAG

Sabedoria, compaixão, e bondade amorosa,

SANG GYÄ DÜN DU NÄ GYI TE

Perante os budas, pelo bem de todos os seres sencientes,

DZOG PÄI JANG CHHUB SEM KYE DO

Eu gero o pensamento da iluminação plena. (primeira vez)

Com o pensamento de querer liberar os seres migrantes Eu sempre busco refúgio No Buda, no Dharma, e na Sangha Até alcançar o cerne da iluminação.

Com perseverança, agindo com Sabedoria, compaixão, e bondade amorosa, Perante os budas, pelo bem de todos os seres sencientes, Eu gero o pensamento da iluminação plena. (segunda vez)

DRO NAM DRÄL DÖ SAM PA YL

Com o pensamento de querer liberar os seres migrantes

SANG GYÄ CHHÖ DANG GEN DÜN LA

Eu sempre busco refúgio

JANG CHHUB NYING POR CHHI KYI BAR

No Buda, no Dharma, e na Sangha

TAG PAR DAG NI KYAB SU CHHI

Até alcançar o cerne da iluminação.

SHE RAB NYING TSE DANG CHÄ PÄ

Com perseverança, agindo com

TSÖN PÄ SEM CHÄN DÖN DU DAG

Sabedoria, compaixão, e bondade amorosa,

SANG GYÄ DÜN DU NÄ GYI TE

Perante os budas, pelo bem de todos os seres sencientes,

DZOG PÄI JANG CHHUB SEM KYE DO

Eu gero o pensamento da iluminação plena. (terceira vez)

# Purificação do lugar

THAM CHÄ DU NI SA ZHI DAG

Que toda a terra se torne pura,

SEG MA LA SOG ME PA DANG

Livre de asperezas, pedrinhas e coisas assim.

LAG THIL TAR NYAM BÄIDURYÄI

Que tenha a natureza do berilo azul.1

RANG ZHIN JAM POR NÄ GYUR CHIG

E seja lisa como a palma da mão.

# Invocação

Enquanto recita este verso, segure um bastão de incense entre as palmas de suas mãos.

MA LÜ SEM CHÄN KÜN GYI GÖN GYUR CHING

Salvador de todos os seres sem exceção;

DÜ DE PUNG CHÄ MI ZÄ JOM DZÄ LHA

Perfeito conhecedor de todas as coisas:

NGÖ NAM MA LÜ YANG DAG KHYEN GYUR PÄI

Divino destruidor das intratáveis legiões de Mara;

CHOM DÄN KHOR CHÄ NÄ DIR SHEG SU SÖL

Bhagavan e seu séquito, por favor venham até aqui.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Lama Zopa Rinpoche disse recentemente que "baidurya" deve ser traduzido como "berilo azul."

# Abençoando, multiplicando, e apresentando os oferecimentos

❖ Pense em todos os oferecimentos em sua casa, em seu centro de Dharma, nas casas do Lama Zopa Rinpoche e nos centros da FPMT; todos os oferecimentos que você possui, que você não possui, tais como o sol e a lua; e seu próprio corpo, fala e mente, prazeres e os méritos dos três tempos.

#### Prece de oferecimento

LHA DANG MI YI CHHÖ PÄI DZÄ

Que os oferecimentos de deuses e humanos,

NGÖ SU SHAM DANG YI KYI TRÜL

Aqui arrumados e os mentalmente criados,

KÜN ZANG CHHÖ TRIN LA NA ME

Nuvens dos melhores oferecimentos de Samantabhadra,

NAM KHÄI KHAM KÜN KHYAB GYUR CHIG

Preencham todo o espaço.

#### Mantra de nuvens de oferecimentos

Ao recitar este mantra, os oferecimentos são abençoados, multiplicados para que se tornem inúmeros e sejam oferecidos.

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SĀRA PRAMARDANE / TATHĀGATĀYA / ARHATE SAMYAK SAM BUDDHĀYA / TADYATHĀ / OM VAJRA VAJRE / MAHĀ VAJRE / MAHĀ TEJA VAJRE / MAHĀ VIDYĀ VAJRE / MAHĀ BODHICHITTA VAJRE / MAHĀ BODHI MANDOPA SAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMĀVARANA VIŚHODHANA VAJRE SVĀHĀ (3x)

#### O vasto poder da verdade

Com este verso, os incontáveis oferecimentos que você visualizou realmente aparecem para os budas e bodhisattvas e são recebidos.

KÖN CHHOG SUM GYI DEN PA DANG

Pelo poder da verdade das Três Raras e Sublimes,

SANG GYÄ DANG JANG CHHUB SEM PA THAM CHÄ KYI JIN GYI LAB DANG

Pelas bênçãos de todos os budas e bodhisattvas,

TSHOG NYI YONG SU DZOG PÄI NGA THANG CHHEN PO DANG

A grande riqueza das duas coletâneas completas,

CHHÖ KYI YING NAM PAR DAG CHING SAM GYI MI KHYAB PÄI TOB KYI e pela esfera dos fenômenos ser pura e inconcebível;

CHHOG CHU NA ZHUG PÄI SANG GYÄ DANG JANG CHHUB SEM PA THAM CHÄ DANG PHAG PA JAM PÄL DANG KUN TU ZANG PO LA SOG PÄI NAM PAR CHHÖ PÄI TRIN GYI PHUNG PO SAM GYI MI KHYAB PA ZÄ MI SHE PA NAM KHA GANG WAR GYUR

Que estes cúmulos de nuvens de oferecimentos que surgem através da transformação pelos Arya bodhisattvas Samantabhadra, Manjushri, e outros — inimagináveis e inexauríveis, iguais ao céu — surjam e, na presença dos budas e bodhisattvas das dez direções, sejam recebidos. (3x)

Aqui está o campo de méritos - você pode visualizar o Buda Shakyamuni ou, desta vez, talvez Chenrezig, de Mil Braços. Aqui, você deve ver o lama que concede os votos, você deve visualizar assim.

# Oração de Sete Ramos

GO SUM GÜ PÄI GO NÄ CHHAG TSHÄL LO

Reverentemente, me prosterno com corpo, palavra e mente; (meditem)

NGÖ SHAM YI TRÜL CHHÖ TRIN MA LÜ BÜL

Apresento nuvens de todos oferecimentos, reais e imaginados; (meditem)

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM CHÄ SHAG

Declaro todos os meus atos negativos acumulados desde tempos sem começo (meditem) KYE PHAG GE WA NAM LA JE YI RANG

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

#### 1) Alegrar-se com seus próprios méritos

Como é maravilhoso, como sou afortunado, os méritos que acumulei desde os renascimentos sem começo até agora e que acumularei no futuro. Pense nisso. Pense nisso algumas vezes. (pausa para meditação)

Ao alegrar-se desta forma, eles duplicam. Todos os méritos que você acumulou desde os renascimentos sem início até o presente, duplicam. Se você se alegrar uma segunda vez, eles triplicam. Se alegrar-se novamente, não sei como se diz depois de triplo, eles aumento. Incrível. Cada vez que se alegra, tudo duplica. É maravilhoso, é incrível. *Uau, uau, uau.* 

#### 2) Alegrar-se com todos os méritos dos seres sencientes

O segundo é alegrar-se com os méritos de todos os seres sencientes, pensando da mesma maneira. Os seres sencientes são inúmeros. [Se você se alegrar com os méritos dos] seres

sencientes cujo nível mental for inferior ao seu, você acumula o dobro de méritos que esses seres acumulam. Você acumula o dobro.

#### 3) Alegrar-se com todos os méritos dos Budas

Depois disso, alegre-se com os [méritos] dos budas. É a mesma coisa - os méritos acumulados pelos budas dos três tempos, passado, presente e futuro, que maravilhoso. Dividindo [esses méritos] por dez, você recebe um [décimo]. Esses muitos méritos você recebe.

Portanto, agora vamos nos alegrar com os méritos dos seres sencientes. (meditem)

Agora os budas. (meditem)

KHOR WA MA TONG BAR DU LEG ZHUG NÄ

Por favor, permaneçam até o fim da existência cíclica (meditem)

DRO LA CHHÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG

E girem a toda do Dharma por todos os seres viventes. (meditem)

DAG ZHÄN GE NAM JANG CHHUB CHHEN POR NGO

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

#### Oferecimento de Mandala

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 com o Monte Meru, os quatro continentes, o sol e a lua:

SANG GYÄ ZHING DU MIG TE ÜL WA YI

Eu imagino tudo como um campo búdico puro, e ofereço.

DRO KÜN NAM DAG ZHING LA CHÖ PAR SHOG

Possam todos os seres viventes desfrutar desta terra pura!

O verso seguinte é recitado para solicitar ao Lama Zopa Rinpoche que conceda os oito preceitos mahayana. Ao tomar os preceitos sozinho, pule este verso e vá para o Ritual para *Tomar os Oito Preceitos Mahayana*.

#### Pedido para girar a Roda do Dharma

JE TSÜN LA MA DAM PA KHYE NAM KYI

Perfeitos, puros e santos gurus, das onduladas nuvens de

CHHÖ KÜI KHA LA KHYEN TSEI TRIN THRIG NÄ

Sabedoria e compaixão no céu do dharmakaya,

JI TAR TSHAM PÄI DÜL JÄI DZIN MA LA

Por favor, derramem uma chuva de Dharma profunda e extensa ZAB GYÄ CHHÖ KYI CHHAR PA AB TU SÖL

Sobre o receptáculo daqueles a serem subjugados, exatamente como precisam.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYĀTAYĀMI

# O ritual dos oito preceitos mahayana

# A motivação para tomar os preceitos

Você e os seres sencientes que igualam ao céu, todos os seres sencientes mães, que têm sido gentis com você desde os renascimentos sem começo, têm experimentado os sofrimentos gerais do samsara e, em particular, os sofrimentos dos reinos inferiores, todo sofrimento dos reinos inferiores, inúmeras vezes desde os renascimentos sem começo e sem fim.

#### Algo muito raro aconteceu - Você recebeu um perfeito renascimento humano

Desta vez, recebemos um perfeito renascimento humano. Recebemos especialmente um renascimento humano perfeito, não apenas um renascimento humano, mas um renascimento humano perfeito com as oito liberdades e dez riquezas, isso é muito difícil, mas aconteceu.

Então, agora você encontrou os ensinamentos mahayana, não só os ensinamentos do Buda, mas os ensinamentos mahayana. Eles são tão raros de se encontrar, mas isso aconteceu. É tão raro, tão impossível, mas aconteceu, um milagre.

Então você encontrou um amigo virtuoso, um amigo virtuoso perfeitamente qualificado que revela o caminho inconfundível até a iluminação.

Depois você conheceu Sua Santidade o Dalai Lama, o Buda da Compaixão, Chenrezig. Depois conheceu muitos outros. Não estou contando a mim mesmo, eu sou só Mickey Mouse, mas conheceu muitos outros mestres qualificados mostrando todo o caminho até a iluminação. Tantos que você conheceu. É impossível, mas isso aconteceu.

Buda, Dharma e Sangha têm a qualidade e o poder para que você se liberte do samsara e para que você alcance a iluminação. Eles o tornam capaz de alcançar a iluminação, desta vez.

#### Se pensar no sofrimento sem começo e sem fim, você terá um enfarte

Temos sofrido em todos os seis reinos, os sofrimentos gerais e, em particular, os sofrimentos sem fim dos reinos inferiores, novamente sem fim — além do que temos experimentado desde os renascimentos sem começo, novamente sem fim —você não consegue dormir. Não consegue comer,

se alimentar; não sente o sabor. Você nunca consegue dormir. Você tem um ataque cardíaco, um enfarte. Você não consegue relaxar nem por um segundo se não se libertar do samsara. Ah, é assim.

#### Você precisa fazer o que o Guru Buda Shakyamuni fez para alcançar a Iluminação

O Guru Buda Shakyamuni já foi como nós, permanecendo no samsara com todos os problemas. Ele era como nós. Mas ao encontrar um amigo virtuoso e, devido a isso, ele renunciou ao samsara, ele alcançou a renúncia ao samsara, e gerou a bodhichitta. Ele gerou compaixão por todos os seres sencientes e gerou a bodhichitta. Depois ele tomou os oito preceitos Mahayana e os protegeu bem. E, ao seguir o caminho, ele alcançou a iluminação. "Oh, assim, desta vez eu também, pela bondade do guru, o amigo virtuoso, conheci os ensinamentos Mahayana. Se eu gerar bodhichitta e seguir o caminho, definitivamente alcançarei a iluminação".

#### Os seres sencientes são joias que realizam desejos

Os seres sencientes são joias que concedem desejos de onde recebi toda a felicidade passada desde os renascimentos sem começo, toda a felicidade presente, toda a felicidade futura, inclusive a iluminação. Cada felicidade, eu recebo de todos os seres sencientes, de cada ser infernal, cada fantasma faminto, cada animal, cada ser humano, cada sura e asura. Eles são joias que realizam desejo.

# Se você desiste dos seres sencientes e só trabalha para a sua felicidade, não há diferença entre você e uma formiga

Eles são os mais preciosos, mais gentis, mais preciosos, mais gentis, muito queridos, vocês muito queridos, vocês joias que realizam desejos, joias que realizam desejos, todos eles, o inimigo e todos aqueles animais, os insetos que vocês acham horríveis, todos eles já foram sua mãe desde os renascimentos sem começo e foram gentis, bondosas, e serão sua mãe novamente e bondosas igualando o céu

Então, se você esquecer e desistir de todos esses seres sencientes, você trabalha só para a sua felicidade. Não há diferença entre você e um inseto, não há diferença! Você e a formiga, você e esta formiga ou este mosquito, tigre, cobra ou rato, não há diferença. Eles estão procurando a própria felicidade. Nada sabem sobre a bondade dos outros, que a felicidade veio deles, não tem ideia. Portanto, você e eles, não há diferença. Você e este mosquito minúsculo, sem diferença.

#### Você está tomando os Oito Preceitos Mahayana para alcançar o estado de onisciência

"Então, para o bem de todos os seres sencientes mães, eu devo libertar os seres sencientes desta vez enquanto tenho um corpo humano. Devo libertá-los dos oceanos de sofrimento do samsara e, sozinho, levá-los até a iluminação. Portanto, devo alcançar a iluminação. Para poder fazer isto perfeitamente, devo alcançar o estado de onisciência. Portanto, vou tomar os oito preceitos Mahayana perante os budas e bodhisattvas, e o guru. A partir de agora e até amanhã ao amanhecer, eu os guardarei. Vou tomar os oito preceitos Mahayana e guardar e protegê-los até amanhã ao nascer do sol".

# Prece para tomar os preceitos

Façam três prosternações. Ajoelhem com seu joelho direito, com suas mãos unidas no mudra de prosternação

Quando há um *lobpon*, quando há um lama, você pode recitar as duas partes [lama e *lobpon*] ou simplesmente recitar o *lobpon*. Agora, ajoelhem.

Visualize o guru como Buda Shakyamuni, ou como o Buda da Compaixão de mil braços e olhos. Por favor repitam.

Primeira repetição:

(Para receber a linhagem, repitam cada frase após Lama Zopa Rinpoche)

Todos os budas e bodhisattvas residindo nas dez direções, por favor prestem atenção em mim. Mestre, por favor preste atenção em mim. Assim como os tathagathas anteriores, arhats, budas perfeitamente iluminados que, como o divino corcel celestial e o grande elefante, realizaram seus objetivos, concluíram suas tarefas, libertaram-se de suas cargas, e alcançaram suas próprias aspirações, exaurindo totalmente suas amarras à existência, e tiveram a fala perfeita, mentes perfeitamente liberadas, e sabedoria perfeitamente liberada, pelo bem de todos os seres sencientes, para beneficiá-los, para liberá-los, para eliminar a fome para eliminar a guerra, para cessar o mal dos quatro elementos, para eliminar doenças, para completar plenamente as trinta e sete práticas em harmonia com a iluminação, e para definitivamente alcançar o resultado insuperável da perfeita e completa iluminação, realizaram com perfeição a ordenação de restaurar e purificar;

De modo similar,
eu que me chamo [diga seu nome],
a partir de agora
e até o nascer do sol amanhã,
pelo bem de todos os seres sencientes,
para beneficiá-los,
para liberá-los,
para eliminar a fome,
para eliminar a guerra,
para cessar o mal dos quatro elementos,
para eliminar doenças,
para plenamente completar as trinta e sete práticas em harmonia com a iluminação,
e para definitivamente alcançar o resultado insuperável da perfeita e completa iluminação,
aceitarei assumir perfeitamente a ordenação que restaura e purifica.

Segunda repetição:

(Para receber a linhagem, repita cada frase após Lama Zopa Rinpoche)

Todos os budas e bodhisattvas residindo nas dez direções, por favor prestem atenção em mim. Mestre, por favor preste atenção em mim. Assim como os tathagathas anteriores, arhats, budas perfeitamente iluminados que, como o divino corcel celestial e o grande elefante, realizaram seus objetivos, concluíram suas tarefas, libertaram-se de suas cargas, e alcançaram suas próprias aspirações, exaurindo totalmente suas amarras à existência, e tiveram a fala perfeita, mentes perfeitamente liberadas, e sabedoria perfeitamente liberada, pelo bem de todos os seres, para beneficiá-los, para liberá-los, para eliminar a fome para eliminar a guerra, para cessar o mal dos quatro elementos, para eliminar doenças, para completar plenamente as trinta e sete práticas em harmonia com a iluminação, e para definitivamente alcançar o resultado insuperável da perfeita e completa iluminação,

#### realizou com perfeição a ordenação de restaurar e purificar;

De modo similar,
eu que me chamo [diga seu nome],
a partir de agora
e até o nascer do sol amanhã,
pelo bem de todos os seres sencientes,
para beneficiá-los,
para liberá-los,
para eliminar a fome,
para eliminar a guerra,
para cessar o mal dos quatro elementos,
para eliminar doenças,
para plenamente completar as trinta e sete práticas em harmonia com a iluminação,
e para definitivamente alcançar o resultado insuperável da perfeita e completa iluminação,
aceitarei assumir perfeitamente a ordenação que restaura e purifica.

Agora recitaremos em tibetano.

Terceira repetição:

(Para receber a linhagem, repita cada frase após Lama Zopa Rinpoche)

CHHOG CHU NA ZHUG PÄI SANG GYÄ DANG / JANG CHHUB SEM PA THAM CHÄ DAG LA GONG SU SÖL

LOB PÖN DAG LA GONG SU SÖL

JI TAR NGÖN GYI
DE ZHIN SHEG PA
DRA CHOM PA
YANG DAG PAR
DZOG PÄI SANG GYÄ /
TA CHANG SHE TA BU /
LANG PO CHHEN PO /
JA WA JÄ SHING /
JE PA JÄ PA

Khur bor wa / rang gi dön /

JE SU THOB PA /
SI PAR KÜN TU JOR WA /
YONG SU ZÄ PA /
YANG DAG PÄI KA /
LEG PAR NAM PAR DRÖL WÄI THUG /
LEG PAR NAM PAR DRÖL WÄI SHE RAB CHÄN

DE DAG GI / SEM CHÄN THAM CHÄ KYI DÖN GYI CHHIR DANG

PHÄN PAR JA WÄI CHHIR DANG /
DRÖL WAR JA WÄI CHHIR DANG /
MU GE ME PAR JA WÄI CHHIR DANG /
NÄ ME PAR JA WÄI CHHIR DANG

JANG CHHUB KYI CHHOG KYI CHHÖ NAM YONG SU DZOG PAR JA WÄI CHHIR DANG / LA NA ME PA YANG DAG PAR DZOG PÄI JANG CHHUB NGE PAR TOG PAR JA WÄI CHHIR / SO JONG YANG DAG PAR DZÄ PA

DE ZHIN DU

DAG [diga seu nome]

Aqui diga o seu nome.

ZHE GYI WÄ KYANG /
DÜ DI NÄ ZUNG TE /
JI SI SANG NYI MA MA SHAR GYI BAR DU /
SEM CHÄN THAM CHÄ KYI DÖN GYI CHHIR DANG

PHÄN PAR JA WÄI CHHIR DANG /
DRÖL WAR JA WÄI CHHIR DANG /
MU GE ME PAR JA WÄI CHHIR DANG /
NÄ ME PAR JA WÄI CHHIR DANG

JANG CHHUB KYI CHHOG KYI CHHÖ NAM YONG SU DZOG PAR JA WÄI CHHIR DANG / LA NA ME PA YANG DAG PAR DZOG PÄI JANG CHHUB NGE PAR TOG PAR JA WÄI CHHIR

SO JONG YANG DAG PAR LANG WAR GYI O

Agora pense que você recebeu os oito preceitos mahayana na presença do Guru Chenrezig que você visualizou e de todos os budas e bodhisattvas. Você recebeu os oito preceitos mahayana. Você pode pensar que os recebeu na natureza de luz branca, que o impregnou. Você recebe e seu corpo se enche de luz branca e extasiante.

# Prece do compromisso de guardar os preceitos

(Para receber a linhagem, repita cada frase após Lama Zopa Rinpoche)

A partir de agora, eu não matarei.

Não roubarei o que pertence aos outros.

Não me envolverei em atividade sexual.

Não mentirei.

**Evitarei totalmente os intoxicantes** 

Dos quais surgem muitos erros.

Não me sentarei em assentos e camas altas ou caras.

Não comerei nas horas inapropriadas.

Não usarei perfumes, joias e adornos.

E não cantarei, dançarei, e coisas assim.

Assim como os arhats
Nunca matar e coisas assim,
Eu também abandonarei
matar e coisas assim.
Que eu rapidamente alcance
a suprema iluminação,
Que eu possa libertar este mundo,
Perturbado por tantos sofrimentos
Do oceano da existência cíclica.

# Mantra da moralidade pura

Três repetições:

(Para receber a linhagem, repita cada parte do mantra após Lama Zopa Rinpoche)

OM AMOGHA ŚHĪLA

SAM BHARA/

BHARA BHARA /

MAHĀ ŚHUDDHA

**SATVA** 

PADMA VIBHŪŞHITA

BHUJA / DHARA DHARA

SAMANTA / AVALOKITE

HŪM PHAT SVĀHĀ (3x)

(Recite o mantra junto com Rinpoche vinte e uma vezes)

OM AMOGHA ŚHĪLA SAM BHARA / BHARA BHARA / MAHĀ ŚHUDDHA SATVA PADMA VIBHŪŞHITA BHUJA / DHARA DHARA SAMANTA / AVALOKITE HŪM PHAT SVĀHĀ

#### Prece para manter a moralidade pura

(Para receber a linhagem, repita cada frase após Lama Zopa Rinpoche)

Ao permanecer na moralidade irrepreensível das regras do Dharma, A moralidade imaculada, E a moralidade livre de orgulho, Possa eu completar a perfeição da moralidade.

(Recite a prece em tibetano junto com Lama Zopa Rinpoche)

Thrim kyi tshül thrim kyön me ching Tshül thrim nam par dag dang dän Lom sem me päi tshül thrim kyi Tshül thrim pha röl chhin dzog shog

# Dedicações

#### Dedicação para gerar a Bodhichitta

Por todos os méritos do passado, presente e futuro acumulados por mim, todos os méritos dos três tempos acumulados pelos inúmeros seres sencientes e inúmeros budas, possa a bodhichitta que não foi gerada em meu coração e nos corações de todos os seres sencientes ser gerada, e aquela já gerada possa aumentar.

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE /
MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG
KYE PA NYAM PA ME PA YI /
GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

Que a suprema joia da bodhicitta Que ainda não surgiu, surja e cresça E que aquela que já surgiu não diminua Mas aumente cada vez mais e mais.

#### Dedicação para Selar os Méritos com Vacuidade

Por todos os méritos do passado, presente e futuro reunidos por mim, e todos os méritos dos três tempos reunidos pelos inúmeros budas e inúmeros seres sencientes, que existem em mero nome, que eu, que existe em mero nome, alcance a budeidade, que existe em mero nome, e leve todos os seres sencientes, que existem em mero nome, até a budeidade, que existe em mero nome, por mim mesmo, que existo em mero nome.

#### Dedicação dos méritos igual às feitas por todos os Budas e Bodhisattvas do passado

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG KÜN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE DE DAG KÜN GYI JE SU DAG LOB CHHIR GE WA DI DAG THAM CHÄ RAB TU NGO

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

DÜ SUM SHEG PÄI GYÄL WA THAM CHÄ KYI NGO WA GANG LA CHHOG TU NGAG PA DE DAG GI GE WÄI TSA WA DI KÜN KYANG ZANG PO CHÖ CHHIR RAB TU NGO WAR GYI Dedico todas essas raízes de virtudes Com a dedicação louvada como a melhor Pelos Vitoriosos dos três tempos, que foram além, Para que eu possa realizar a boa conduta.

(Recite a prece junto com Lama Zopa Rinpoche)

Que todos os seres em todos os locais Atormentados pelos sofrimentos de corpo e mente Obtenham um oceano de felicidade e alegria. Por virtude de meus méritos,

Que nenhuma criatura vivente sofra, Faça o mal ou jamais caia doente. Que ninguém tenha medo ou se deprecie, Por uma mente oprimida pela depressão

Que os cegos vejam formas, E os surdos ouçam sons. Que aqueles cujos corpos estão desgastados pelo labor Se recuperem e encontrem descanso.

Que os nus encontrem roupas, Os famintos encontrem alimentos; Que os sedentos encontrem água E bebidas deliciosas.

Que os pobres encontrem riqueza Os enfraquecidos pela dor encontrem alegria; Que os desamparados encontrem esperança, Felicidade constante e prosperidade.

Que haja chuvas oportunas E colheitas abundantes. Que todos os medicamentos sejam eficazes E as orações sadias deem frutos

Que todos aqueles doentes e indispostos Livrem-se rapidamente de suas enfermidades. Que todas as doenças existentes no mundo, Nunca voltem a acontecer

Que os assustados deixem de ter medo
E os privados de liberdade sejam libertados.
Que os impotentes encontrem o poder
E que as pessoas queiram beneficiar umas às outras.

Enquanto o espaço existir,
E os seres sencientes permanecerem,
Possa eu também permanecer
Para afastar os sofrimentos do mundo.

Dedicação pela Longa Vida de Sua Santidade e para que todos os seus santos desejos se realizem

JIG TEN KHAM DIR PHÄN DE MA LÜ PA GANG LÄ JUNG WÄI SAM PHEL YI ZHIN NOR KA DRIN TSHUNG ME TÄN DZIN GYA TSHO LA SÖL WA DEB SO THUG ZHE LHÜN DRUB SHOG

Joia que concede e realiza desejos, Fonte de toda felicidade deste mundo, sem exceção Ao incomparavelmente gentil Tenzin Gyatso, eu suplico Que todos os seus sagrados desejos sejam espontaneamente realizados.

#### Dedicação pela Longa Vida de Lama Zopa Rinpoche

Thub tshül Chhang zhing Jam Gön Gyäl wäi tän Dzin kyong pel wä kün zö dog por dzä Chhog sum kur wäi leg mön thu drub pa Dag sog dül jäi gön du zhab tän shog

Oh, lama, que mantém o caminho moral do Conquistador, que serve como o generoso que tudo suporta Sustentando, preservando e espalhando a doutrina vitoriosa de Manjunath; Que realiza com maestria orações magníficas honrando as Três Joias Salvador meu e dos outros, seus discípulos, por favor, por favor, tenha uma longa vida!