



RECITAÇÃO DE VAJRASATTVA MANTRA

- **BAIXE O ARQUIVO DA PRÁTICA**

- **ASSISTA O VÍDEO DO YOUTUBE**

Para assistir algumas recitações da versão mais longa que foram conduzidas pelos facilitadores Marcio e Nakedia acesse os links do Youtube na página.

- **COMO CONTAR A RECITAÇÃO**

Existe um ponto em todas as sadhanas que você fará a recitação do mantra. Para cada purificação (corpo, palavra, mente e sutil):

Recite o mantra longo pelo menos uma vez e o mantra curto pelo menos 26 vezes ou até completar um mala:

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA/ VAJRASATTVA DENO
PATITA/ DIDO MAY BHAWA/ SUTO KAYO MAY BHAWA/ ANU RAKTU MAY BHAWA/
SARWA SIDDHI MEMPAR YATSA/ SARWA KARMA SUTSA MAY/ TSITAM SHRIYAM KURU HUM/
HA HA HA HA HO/ BHAGAWAN/ SARVA TATHAGATA/ VAJRA MA MAY MU TSA/ VAJRA
BHAWA MAHA SAMAYA SATTVA/ A HUM PHAT

OM VAJRASATTVA HUM

Você também poderá continuar a recitação durante o seu dia, onde você estiver, mas é preciso lembrar da visualização da sadhana e manter a sua mente focada no mantra.

Para que a sua recitação faça parte da acumulação coletiva de 100 mil mantras é preciso que você faça a sadhana e recite 1 ou 2 ou mais malas (108 mantras) de cada um deles.

A contagem é feita de 108 em 108 mantras (1 mala) completo. No caso de você recitar apenas 21 mantras ou menos de 108 também tem seu valor mas não poderá entrar na acumulação de 100 MIL. É preciso sempre completar 1 mala.

Obs: Ao recitar 4 x o mantra longo e 4x 26 o mantra curto, você acumulará 1 mala. Para acumular 2, 3 ou mais malas você pode continuar a recitação do mantra longo ou curto, como desejar.

Leia os benefícios dos mantras e você ficará inspirado e perceberá o impacto de criar uma disciplina de prática e de proteger a sua mente com as qualidades de compaixão, de poder de realização, de cura e de transformação de seus hábitos e purificação.

- **COMO NOS INFORMAR O NÚMERO DE RECITAÇÃO QUE VOCÊ FEZ**

Quando desejar envie o número de malas completos que você recitou para recitacao.shiwalha@gmail.com para as respectivamente práticas com:

ASSUNTO: VAJRASATTVA MANTRA

Você poderá incluir na sua dedicação a lista de nomes e projetos que o Centro Shiwa Lha

recebe diariamente e está na sessão **Dedique a sua prática.**

Caso desejar beneficiar outras pessoas com este material, favor indicar a página do site em <https://shivalha.org.br/eventos/retiro-pessoal-nas-ferias/>