



MEDITAÇÃO DE TARA VERDE

Tomando Refúgio e Gerando a Mente Altruísta

*Eu me refugio no Buda, no Dharma, e na Sangha.
Pela virtude de praticar a generosidade e as outras perfeições,
possa eu tornar-me um Buda pelo bem de todos os seres sencientes. (3x)*

4 Pensamentos Incomensuráveis

*Que todos os seres tenham a felicidade e as causas da felicidade
Que eles fiquem livres do sofrimento e das causas dos sofrimentos
Que eles tenham equanimidade, livres de apego, aversão e preconceitos
Que eles nunca sejam separados da felicidade duradoura e livre de sofrimento. (3x)*

Oração de 7 Ramos

*Respeitosamente prosterno-me com corpo, palavra e mente;
Apresento nuvens de todos os tipos de oferecimentos, os físicos e os imaginados;
Confesso todas as ações negativas que já cometi desde os tempos sem princípio,
E alegro-me com os méritos de todos os seres realizados e comuns.
Por favor, lama, permaneça até que a existência cíclica termine
E gire a Roda do Dharma por todos os seres sencientes.
Eu dedico as minhas virtudes e as dos outros à grande Iluminação.*

Visualização e Recitação de Mantra

*No espaço à sua frente, sentada sobre um lótus e um disco lunar, surge a Tara Verde.
O seu corpo é de luz verde, transparente como um arco-íris.
Sua perna esquerda está dobrada na posição de lótus para simbolizar o controle sobre o desejo.
Sua perna direita está esticada, simbolizando que ela está pronta para se levantar e auxiliar todos os seres.
Sua mão esquerda está no coração com o gesto de conceder refúgio (a palma virada para fora, os dedos polegar e anular se tocando, os outros dedos para cima).
Sua mão direita repousa no joelho direito, no gesto de conceder altas realizações (a palma virada para fora, os dedos polegar e anular se tocando, os outros dedos apontando para baixo).
Ambas as mãos seguram uma flor utpala azul.
Ela é muito bela, veste sedas celestiais e sorri para você.*

Pense em seus problemas, necessidades e metas e peça a ajuda de Tara do fundo de seu coração.

– *Então, Tara irradia uma luz branca da testa que vem e entra em sua testa, eliminando os problemas e negatividades de seu corpo. Faça isto enquanto recita o mantra de Tara:*

OM TARE TUTTARE TURE SOHA



- *Depois ela irradia uma luz vermelha pela garganta que vem e entra em sua garganta, eliminando os obstáculos e negatividades de sua fala. Faça isto enquanto recita algumas vezes o mantra de Tara:*

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

- *Depois ela irradia uma luz azul do coração que vem e entra em seu coração, eliminando os obstáculos e negatividades de sua mente. Faça isto enquanto recita algumas vezes o mantra de Tara:*

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Dedicação

*Pela virtude acumulada com esta prática
que eu rapidamente alcance o estado de um Guru-Buda,
e guie todos os seres sencientes
àquele estado iluminado.*

*Que a preciosa Bodhicitta (a mente altruísta)
que ainda não surgiu, surja e cresça
e que aquela que já surgiu não decline
mas sim aumente cada vez mais.*

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://shiwalha.org.br/eventos/retiro-pessoal-nas-ferias/>