



## RECITAÇÃO DE OM MANI PADME HUM MANTRA

- **BAIXE OS ARQUIVOS DAS PRÁTICAS**

Disponibilizamos os roteiros (sadhanas) na versão bem curta para você poder incluir a prática diariamente ou frequentemente por período de 50 dias.

A versão um pouco mais elaborada é para sua mente também se beneficiar de contemplações como os 8 versos de transformação da mente. Dessa forma você se familiariza com estas qualidades que estão presentes em sua própria mente.

- **ASSISTA O VÍDEO DO YOUTUBE**

Para assistir algumas recitações da versão mais longa que foram conduzidas pelas facilitadoras Leni e Nilcea 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. Recite o número de malas que desejar.

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.

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](mailto:recitacao.shiwalha@gmail.com) para as respectivamente práticas com:

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