



MEDITAÇÃO DO BUDA DA COMPAIXÃO (CHENREZIG) DE MIL BRAÇOS

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

*O grande compassivo
Do HRIH eu surjo como o grande compassivo, branco como a lua cheia no outono. Tenho onze faces.
Minha face principal é branca, a direita é verde e a esquerda vermelha. Acima delas há três faces; a central é verde, a direita é vermelha e a esquerda é branca. Acima destas outras três faces; a central é vermelha, a direita é branca e a esquerda é verde. Estas faces são jovens e pacíficas. Acima delas há uma face irada, preta, com cabelos amarelos em pé, e acima dela, a face vermelha pacífica do Buda Amitabha
Minhas duas mãos principais estão unidas no coração A segunda mão direita segura o rosário, a terceira mão direita está no mudra da concessão de realizações supremas e sua palma irradia um fluxo de néctar aliviando a fome e a sede dos pretas. Na minha quarta mão direita está uma roda. Minha segunda mão esquerda segura um lótus branco com oito pétalas, minha terceira segura um vaso e minha quarta um arco e flecha, minhas noventa e duas mãos restantes estão estendidas no mudra de concessão de realizações supremas, e na palma de cada uma há um olho.
Eu uso um manto inferior de lenços tecidos e estou adornado com ornamentos de joias. Meu peito esquerdo está coberto com uma pele de antílope. Tenho trinta e dois grandes sinais e oitenta sinais menores de um Buda. Um Om branco, um AH vermelho e um HUM azul estão na minha testa, garganta e coração respectivamente. Em um disco lunar no centro do meu coração há um HRI branco.*



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

- *Então, Chenrezig 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:*

OM MANI PADME HUM

- *Depois Chenrezig 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:*

OM MANI PADME HUM

- *Depois Chenrezig 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:*

OM MANI PADME HUM

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.*