



RECITAÇÃO DO SUTRA DA LUZ DOURADA PARA PAZ MUNDIAL

• BAIXE O ARQUIVO DO SUTRA DA LUZ DOURADA

• ASSISTA O VÍDEO DO YOUTUBE

Para assistir algumas recitações que foram conduzidas por Ven. Tenzin Kunsang acesse os links do Youtube na página

• MOTIVAÇÃO

Gere uma motivação altruísta de bodhicitta, reflita nas situações onde a paz é necessária, situações de desarmonia, animosidade e conflitos armados. Pense a partir de si mesmo, sua família, sua cidade, seu país e as relações entre os países. Pense também nos conflitos nos demais reinos da existência.

- * Se você não é budista, pode gerar uma motivação altruísta de querer a paz e a felicidade duradoura para todos os seres.

• VISUALIZAÇÃO

Conforme o vídeo, visualize-se rodeado por todos os seres e o Guru-Buda Shakyamuni sobre a cabeça de todos os seres.

- * Alternativamente imagine-se rodeado por todos os seres do universo e sobre a sua cabeça e a cabeça de cada um desses seres, está a divindade de sua devoção (Deus, Jesus, etc.) ou uma esfera de luz branca que tem a natureza da sabedoria e da compaixão mais puras.

• REFÚGIO

Recite três vezes o refúgio pensando que todos os seres ao seu redor também estão tomando refúgio.

Até alcançar a iluminação

Eu me refugio no Buda, no Dharma e na Sangha

Pelos méritos acumulados pela prática da generosidade e das outras perfeições

Possa eu alcançar o estado de um Buda para beneficiar todos os seres. (3x)

- * Caso não seja budista, coloque-se sob as bênçãos e proteção de sua divindade de devoção.

• MANTRA 7 VEZES

Para aumentar os méritos com a recitação do sutra, recite sete vezes o seguinte mantra:

OM DHARE DHARE BENDHARE SOHA

• RECITAÇÃO DO SUTRA

Antes de iniciar a recitação no primeiro dia leia, na introdução do Sutra da Luz Dourada, os benefícios da recitação do sutra, escrito por Lama Zopa Rinpoche.

Alternativamente, o primeiro dia pode ser unicamente a leitura dos benefícios. Faça conforme a sua disponibilidade de tempo.

Enquanto recita o sutra, imagine que o Buda (ou sua divindade de devoção/esfera de luz) sobre sua cabeça e sobre as cabeças de todos os seres derraman bênçãos contínuas concedendo paz, harmonia e felicidade.

Recite, em voz alta, um capítulo por dia (ou meio capítulo no caso dos capítulos muito longos - cap. 7 e 18). Leve o tempo necessário, afinal, no retiro pessoal não há uma meta, mas vamos criar um hábito com alegria e desenvolver o nosso esforço entusiástico.

• DEDICAÇÃO

Termine a sessão fazendo dedicações. Quanto mais, melhor. Dedique para suas intenções pessoais, dedique pensando nos conflitos pessoais, familiares, sociais, mundiais, etc. Dedique para algum evento específico que esteja ocorrendo no mundo, calamidades, etc. Você decide quão vasta, extensa ou curta será sua dedicação.

Inclua sempre as dedicações tradicionais de nossa linhagem:

Para se tornar um Guru-Buda

Pelos méritos destas ações virtuosas
Que eu rapidamente alcance o estado de um Guru-Buda
E guie todos os seres viventes, sem exceção
A esse estado iluminado

Para realizar a bodhicitta

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

Para a longa vida de Sua Santidade o Dalai Lama

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

Para a longa vida de Lama Zopa Rinpoche

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 discípulo: por favor, por favor, tenha uma longa vida!

*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***

CONTAGEM DO SUTRA NO MUNDO TODO

Caso você termine a leitura dos 21 capítulos do Sutra, sinta-se muito feliz por isso e pedimos o favor de nos informar, pois existe um grupo internacional que registra as recitações realizadas no mundo todo. Enviar para recitacao.shiwalha@gmail.com

Caso desejar beneficiar outras pessoas com este material, favor indicar a página do site em www.shiwalha.org.br/retiro-pessoal-nas-ferias