

Refúgio e geração de bodhichitta

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA
Até alcançar a iluminação, eu me refugio

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI
No Buda, no Dharma e na Assembleia Suprema.

DAG GI JIN SOG GYI PÄ TSOG NAM GYI
Pela prática de generosidade e de outras perfeições,

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG
Possa eu me tornar um buda para beneficiar todos os seres. (3X)

Os Quatro Pensamentos Imensuráveis

Que todos os seres sencientes tenham a felicidade e as causas da felicidade.

Que todos os seres sencientes se tornem livres do sofrimento e das causas do sofrimento.

Que todos os seres sencientes se tornem inseparáveis da felicidade suprema e livre de dor.

Que todos os seres sencientes permaneçam em equanimidade, livres do apego aos amigos e do ódio aos inimigos.