

Práticas recomendadas por Lama Zopa Rinpoche para o Saka Dawa

O Saka Dawa Duchen (15º dia do 4º mês no calendário lunar tibetano) será no próximo dia 23 de maio, quinta-feira. A data marca o nascimento, iluminação e parinirvana do Buda Shakyamuni. Neste dia, os resultados cármicos são multiplicados 300 milhões de vezes.

Para essa data especial (uma das quatro do budismo tibetano ao longo do ano, que ainda inclui os quinze dias de milagres; o Chokhor Duchen, primeiro ensinamento do Buda e o Lhabab Duchen, retorno do Buda do Reino dos Trinta e Três), Lama Zopa Rinpoche recomenda as seguintes práticas:

- Tomar os oito preceitos Mahayana.
- Recitar o Sutra da Lembrança das Três Joias.
- Realizar o puja de Guru Shakyamuni.
- Recitar sutras como o Sutra do Diamante, o Sutra da Luz Dourada e o Sanghata Sutra.
- Realizar a prática de Nyung Ne
- Fazer autoiniciação, para aqueles que atendem as qualificações necessárias.
- Realizar o Lama Chopa e meditar em vacuidade no começo da prática ou durante a sessão de lamrim.
- Recitar outras orações tais como Recitando os nomes de Manjushri e a Oração Soberana.
- Recitar os nomes dos Trinta e Cinco Budas com prosternações.
- Recitar mantras de Vajrasattva.
- Recitar OM MANI PADME HUM com bodhicitta.
- Meditar em vacuidade e originação dependente.
- Meditar em bodhicitta.
- Praticar tonglen.
- Regozijar-se.
- Liberar animais.

Tradução Paula Takahashi

Conselho Original em Inglês

<https://fpmt.org/lama-zopa-rinpoche-news-and-advice/advice-from-lama-zopa-rinpoche/advice-for-saka-dawa-duchen/>