



Kagyú Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

A PRECE DOS 35 BUDAS

Realizar esta prece é ideal antes de dar início ao treinamento matinal do Ngondro. Cada um dos Trinta Budas purifica diferentes tipos de Karma - ignorância, ódio, avareza, karma de feitos em 10.000 anos, 100.000 anos, um kalpa, 1.000 kalpas e assim por diante.

Tsonkhapa fez 100 000 prostrações para cada, fazendo um total de 3.5 milhões de prostrações.

O Buda no centro sentado em um trono de lotus dentro de um santuário elaborado é Shakyamuni. A figura proporcionalmente maior de Shakyamuni claramente domina a composição. Ele está sentado com as pernas cruzadas numa postura de o gesto de tocar a terra com sua mão direita, simbolizando o chamado a terra para testemunhar sua Liberação. Shakyamuni está ladeado por seus dois discípulos principais, Sariputra e Mahamaudgalyayana, que são famosos por seus poderes intelectuais e místicos, respectivamente. Os dois discípulos são mostrados em um tamanho menor; eles sobressaem-se pela virtude de seus robes alaranjados, e cada um leva uma tigela de pedinte e um cajado de monge mendicante.

Agrupados ao redor da figura central de Shakyamuni estão os Trintas Budas da Confissão. Os 35 Budas da Confissão devem ser reconhecidos como um grupo em sua totalidade. Cada um deles apresenta gestos com as mãos, alguns similares e outros diferentes.

A característica principal da confissão está refletida no sentido literal de seu equivalente Tibetano que significa "escancarado", "espalhado", ou "declarado". Não-resistência e honestidade em todas as situações é a essência do caminho Budista. Um sutra sobre os Trintas Budas da Confissão é o Sutra dos Três Montes. De acordo com um comentário Tibetano feito por Geshe Ngawang Dhargyey e Thupten Zopa Rinpoche, o primeiro dos "Três Montes" é o monte da confissão, o segundo, dedicação e o terceiro, regozijo. A razão de eles serem chamados de montes é porque um monte surge pelo ajuntamento de muitas coisas, e aqui um monte implica que esta prática é uma síntese de vários métodos de confissão, dedicação e regozijo.

Dizem que a Declaração da Queda do Despertar (os Guerreiros), um comentário Indiano de Nagarjuna se originou de uma instância quando trinta e cinco Guerreiros do Despertar que eram iniciantes foram mendigar e causaram a morte do filho de um taberneiro. Para evitar a sua ruína, eles incitaram Upali, um discípulo superior, a pedir este sutra para o Buda Sakyamuni, que é chamado o Destruidor Transcendente Favorecido. Quando o sutra foi pedido pela primeira vez, o Destruidor Transcendente Favorecido radiou os seus raios luminosos que evocaram a aparição dos 34 Seres Totalmente Despertos das 10 direções, junto com mais uma multidão de outros seres. Eles permaneceram lá no espaço enquanto os penitentes Guerreiros Despertos procuraram refúgio.

Os Trinta e Cinco Budas da Confissão, na verdade, formam um conceito esférico, enfatizando a onipresença do poder de Buda em todas as direções, sempre disponível para



Kagyú Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

ajudar os homens para se purificarem dos pecados atuais e passados. Pelo fato dos 35 Budas possuírem poderes específicos para eliminar obstáculos das ações residuais erradas cometidos em vidas passadas através da meditação em cada e da recitação dos nomes dos Trinta e cinco Budas de cor e com uma compreensão completa. Todos os pecados serão perdoados. Normalmente são somente 34 Budas com a figura central de Shakyamuni; o próprio Buda Shakyamuni é o trigésimo-quinto. Aqui estão representados os 35. No Sutra Aryabadrakalpa, é dito que durante a Era Auspiciosa haverão mil Budas. É por isso que essa idéia leva ao desenvolvimento dos 35 Budas da Confissão na China e no Tibet. Pelo fato deste tempo ainda não ter chegado, este conceito representa a promessa da iluminação de todos os seres. Os Budas são as testemunhas perfeitas da confissão, através do poder de suas bênçãos, é possível purificar todo karma negativo que nós acumulamos desde o começo dos tempos. Todos os pecados são feitos meléficos que acumulam karma ruim (Las-Ngam), e a onipresença do poder de Buda para perdoar os pecados é demonstrados pelos número "trinta e cinco".

No Budismo Mahayana, o ser ideal é um bodhisattva, ou ser iluminado, que alcançou o Budato mas que não entrará no nirvana até que todo ser senciente tenha se iluminado. Com o voto do bodhisattva, um bodhisattva provê uma ajuda ativa. Ele está pronto para suportar o sofrimento de todos os seres, e a transferir todos os seus méritos karmicos para os outros seres. Para levar os seres ao caminho da Iluminação, os Bodhisattvas aparecem em várias formas. Os três mostrados aqui são Vajrapani, Avalokiteshvara, e Manjushri. Estes três Bodhisattvas são tidos como protetores, representando o poder (Vajrapani), compaixão(Avalokiteshvara), e sabedoria(Manjusri) de todos os Budas do presente, passado e futuro.

Vajrapani, ou "aquele que leva o Vajra", localizado à esquerda abaixo de Shakyamuni, é uma divindade complexa com várias formas e um dos mais velhos Bodhisattvas no panteão Budista. Como companheiro de Buda, ele é uma figura familiar nos primórdios nos textos do Budismo Mahayana. Na tradição Mahayana Tantrica, Vajrapani é mais frequentemente representado em sua emanção feroz, como mostrado aqui, na qual ele é um protetor e removedor de obstáculos poderoso. Na ordem Gelug em particular, Vajrapani está agrupado com Avalokiteshvara e Manjushri.

Avalokiteshvara, no meio abaixo de Sakyamuni, é o Bodhisattva da Grande Compaixão. Nesta forma, o Bodhisattva Avalokitesvara é conhecido como Shadakshari. Shadakshari, que viaja para todos os reinos do universo em sua incançavel procura para libertar os seres do sofrimento por meio de seu mantra especial, om mani padme hum ("Salve a Jóia no Lotus!"). Suas mãos principais estão elevadas a seu peito no mudra de segura a jóia. Sua mão superior direita mostra um rosário (mala) e a mão esquerda segura um lotus, os emblemas distintivos do Bodhisattva Shadakshari.

O Manjushri de quatro braços, no lado direito abaixo do Buda Shakyamuni, leva seus principais atributos: a espada flamejante, que corta as nuvens da ignorância em sua mão direita superior, e a flor de lotus com o texto da Sabedoria Transcendente (Prajnyaparamita Sutra) na esquerda inferior. No outro par de mãos ele mostra um arco e flexa, o símbolo



duplo do método combinado com sabedoria, liderando para uma completa compreensão da Unidade-Gêmea dos Contrastes que normalmente simboliza a arte Tântrica.

Para finalizar, este Thangka nos diz que se um devoto passa pelos Trinta e Cinco Budas da Confissão na pintura e medita em cada um deles, o karma negativo que eles acumularam em vidas passadas serão purificados através de seus votos. Tal benefício deriva da promessa de ajudar os seres sencientes que este Seres Totalmente fizeram em suas vidas passadas, e não pela mera repetição de seus nomes.

A Visualização dos Trinta e Cinco Budas da Confissão

Do Guru Shakyamuni no coração do Vajradhara (Dorje Chang) no centro, 34 raios de luz são projetados, 10 acima, 10 abaixo, e 07 em ambos os lados. No fim de cada raio está um trono de pérola preciosa branca suportado por um elefante branco.

A pérola branca simboliza a purificação completa das negatividades, e o elefante, sendo o mais forte dos animais, simboliza a força desta purificação .

As mãos de cada Buda sentados nestes tronos estão em diferentes posições ou mudras. Um nectar de luz branca está vindo de cada Objeto Sagrado, purificando todas as negatividades do corpo, da fala e da mente que se esvaem completamente como a escuridão desaparece quando a luz surge. Assim pode-se sentir completamente vazio de toda a negatividade do corpo, da fala e da mente incluindo até as impressões negativas.

Primeiro faça três prostrações enquanto recita o mantra :

Om namo Manjushri ye, namo su shri ye, namo uttama shri ye soha.

Então faça prostrações enquanto recita toda a prece, continuamente, ou leia a prece uma vez e faça a prostração enquanto repete os nomes dos 35 Budas continuamente. Ao final das prostrações leia toda a prece uma vez mais.

Eu, _____ (seu nome),
busco, todo o tempo, ao Lama por Refúgio,
busco ao Buda por Refúgio,
busco ao Dharma por Refúgio,
busco à Sangha por Refúgio.

À Ele que é o Bhagawan, oTathagata, o Arhant, o Totalmente Iluminado, o Guru Buda shakyamuni,

Eu me prostro.

Ao Tathagata que é o Grande Destruidor que destrói com a Essência Vajra, Eu me prostro.

Ao Tathagata que é a Luz da Jóia Radiante, Eu me prostro.

Ao Tathagata que é o Rei que governa os Espíritos Naga, Eu me prostro.

Ao Tathagata que é o Líder dos Guerreiros, Eu me prostro.

Ao Tathagata que é O Supremo Bem-aventurado, Eu me prostro.

Ao Tathagata que é a Jóia do Fogo, Eu me prostro.

Ao Tathagata que é a Jóia do Luar, Eu me prostro.

Ao Tathagata cuja Visão Sagrada traz Realizações, Eu me prostro.



Ao Tathagata que é a Jóia da Lua, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é O Imaculado, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é o Doador Gloriosos, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é O Puro, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é Aquele que concede a Pureza, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é As Águas Celestiais, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é o Ser Celestial das Águas Celestiais, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é o Bem Glorioso, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é o Sândalo Glorioso, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é Aquele dO Esplendor Ilimitado, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é a Luz Gloriosa, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é O Glorioso sem Tristeza, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é Filho Daquele que não tem Desejos, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é a Flor Gloriosa, Eu me prostro.
Ao Tathagata que compreende a realidade aproveitando da Luz Radiante da Pureza, Eu me prostro.
Ao Tathagata que compreende a realidade aproveitando da Luz Radiante do Lótus, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é a Riqueza Gloriosa, Eu me prostro.
Ao Tathagata, O Glorioso que é Atento, Eu me prostro.
Ao Tathagata, O Glorioso que é o Nome Extremamente Afamado, Eu me prostro.
Ao Tathagata, o Rei mantenedor da Flâmula da Vitória sobre os Sentidos, Eu me prostro.
Ao Tathagata, O Glorioso que suprime tudo por completo, Eu me prostro.
Ao Tathagata que é o Conquistador de todas as Batalhas, Eu me prostro.
Ao Tathagata, O Glorioso que foi Além do Auto-Controle Perfeito, Eu me prostro.
Ao Tathagata, O Glorioso que ajusta a aparência de tudo, Eu me prostro.
Ao Tathagata, a Jóia Lótus que tudo suprime, Eu me prostro.
Ao Tathagata, o Bhagawan, o Totalmente Iluminado, a Grande Jóia que sempre permanece no Lótus, o Rei com Poder sobre as Montanhas , Eu me prostro.

Todos os Trinta e Cinco Budas e outros, tantos quanto possíveis, são Tathagatas, Arhants, Totalmente Iluminados, que existem, mantêm e vivem, que estão na natureza dos Três Corpos Sagrados, todos vocês Budas e Bhagawans que vivem em todas as dez direções dos mundos dos seres sencientes, por favor prestem atenção em mim: Nesta vida e desde o começo sem fim da vida no samsara, da vida que precede a esta e em todos os reinos samsáricos de renascimento, qualquer que seja o karma negativo que eu tenha criado, forçado os outros a fazê-lo, ou me deleitado com a criação de karmas negativos, tais como: a posse egoísta de objetos de oferendas materiais, o uso material de objetos da Sangha, ou o roubo ou a tomada pela força de coisas pertencentes à Sangha; tendo criado as cinco ações negativas extremas assim como as cinco ações negativas que estão próximas às cinco ações negativas extremas; forçado os outros a criarem estas ações; ou me deleitado com a criação desta ações; ou no envolvimento da total criação do caminho das dez ações maléficas; feito os outros a se envolverem; ou me deleitado na criação dessas ações; sendo obscurecido por estes karmas sejam qual forem os criados, me causando e aos outros seres sencientes a nascer: nos estágios narak, ou em um lugar de nascimento animal, ou no reino dos pretas,



Kagyu Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

ou em países não religiosos, como um bárbaro como um deus duradouro, como um ser vivo com órgãos imperfeitos, mantendo pontos de vista errados, ou não estando satisfeito com a vinda de Buda.

Todas estas negatividades que estou confessando, Eu estou aceitando estas ações como negativas; Eu não as mantereí em segredo não confessando-as; Eu não as esconderei, e mesmo no futuro, de agora em diante, Eu erradicarei e me privarei de criar estas ações negativas, na presença dos Budas e Bhagawans que se tornam a Sabedoria Transcendental de conhecer toda a existência, que se tornam o Olho Compassivo que olha pelos seres sencientes de todos os tempos, que se tornam testemunhas, como a Mente Onisciente que vê exatamente qualquer que seja os karma negativos e positivos que são criados, e que se tornam o verdadeiro conhecimento, como A Mente Onisciente que vê toda a existência e explica exatamente e sem enganos à todos os seus seguidores.

Além da Sabedoria Transcendental conhecer e cuidar juntamente com o Olho Compassivo, os Budas e Bhagawans, por favor preste atenção em mim. Nesta vida e desde o começo sem fim da vida no Samsara, da vida que precede a esta e em todos os reinos samsáricos de renascimento, qualquer que sejam os méritos que eu tenha criado, mesmo por ações pequenas, como dar um punhado de comida a um ser nascido no reino animal, quaisquer que sejam os méritos que eu tenha criado por manter os preceitos, e quaisquer que sejam os méritos que eu tenha criado por seguir a conduta para receber o sublime Nirvana, quaisquer que sejam os méritos por ter amadurecido, por completo, as mentes de outros seres, quaisquer que sejam os méritos que eu tenha criado por gerao o Bodhicitta e todos os méritos da mais elevada Sabedoria Transcendental que eu tenha criado; todos estes méritos acima, e colocando juntas todas as minhas próprias virtudes e depois as atando com todas as outras e assim totalizando todos os nossos méritos, Eu os dedico, por completo, ao mais elevado, o qual não existe nada acima, e a aquele ainda acima do mais elevado, ao mais elevado do mais elevado, ao Nirmanakaya o qual é o mais elevado do que o Arhant Hinayana.

Por esta razão Eu dedicarei completamente ao mais elevado, àquele que alcançou a Iluminação completa, como os Budas e Bhagawans prévios dedicaram, como ainda os Budas e Bhagawans que não se manifestaram irão dedicar e como os Budas e Bhagawans do presente estão dedicando.

Todo o karma negativo que resulta em sofrimento nos reinos de sofrimento Eu confesso separadamente. Eu me alegro em todos os méritos. Eu convenço todos os Budas a garantir o meu pedido: que Eu receba a mais elevada, a mais sublime Sabedoria Transcendental.

Aos Reis sublimes dos seres humanos; aqueles que estão vivendo no tempo presente, aqueles que viveram no tempo passado, e aqueles que ainda não desceram, e a todos que possuem o conhecimento tão vasto quanto um oceano infinito, com as mãos postas no mudra de prostração, Eu busco Refúgio.

* A tradução foi feita por Sérgio Pereira Alves e oferecida a Sangha,
À bem-aventurança e bem estar de todos os seres sencientes



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

Esta prece é muito poderosa para purificar a criação de karmas negativos especialmente aqueles de preceitos destorcidos e para prevenir os aumentos deles. É muito efetivo na eliminação da continuidade de karmas negativo prévio se repetida com prostrações ao final de cada dia.

Dizem que o Lama Tsong Khapa por meio desta prática, conseguiu visualizar todos Os Trintas Budas.