SADHANA DE DJAMPEL YANG

གཅིག་

།མཁས་གྲུབ་རྣ་ག་ཨ་སཡ་མཛད་པའི་འཇམ་དཔལ་གྱི་སྒྲུབ་ཐབ་ས་རྨོངས་པ་མུན་སེལ་བླ་མ་པདམ་ཕྲིན་ལ་ས་ལ་སྩལ་བ་བཞུགས་སོ།། །།

A prática que dissipa as obscuridades da ignorância.

Composta pelo erudito e realizado R'aga Asaya, uma petição do Lama Pema Trinle.

1

ན་མོ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་འདུས་བླ་མ་འཇམ་དབྱངས་ལ།

NAMO// KÖN TCHOK / SUM DÜ / LA MA / DJAM YANG LA//

No Lama Djampel Yang, união dos Três Raros e Sublimes,

།དུས་རྣམས་རྟག་ཏུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

TÜ NAM / TAK TU / DAK NI / KIAP SU TCHIO//

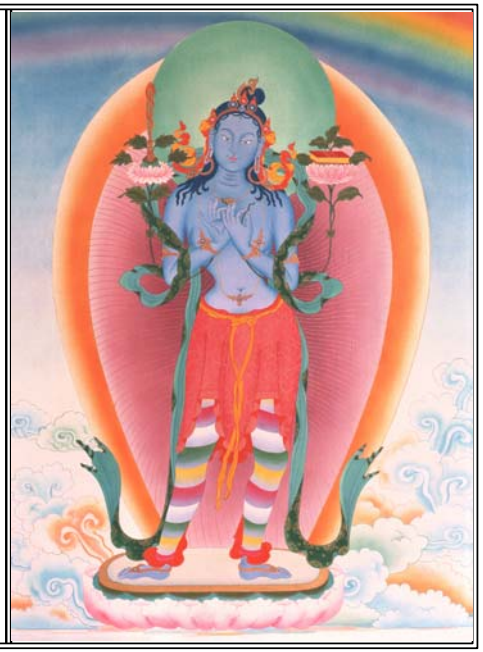
me refugio em todo momento.

།འགྲོ་བའི་དོན་དུ་བཅོམ་ལྡན་འཇམ་དཔལ་བསྒྲུབ། ལན་གསུམ

DRO UE / TÖN TU / TCHOM DEN / DJAM PEL DRUP//

Pelo bem de todos os seres, realizarei o Bhagavan Djampel.

(Repetir três vezes)



2

།ཐོང་པའི་ངང་ལས་པདྨ་རྒྱ་བ་དང་། སེང་གེ་སྟོན་པའི་སྟེང་ཏུ་ཌྷཱིཿ ཡིག་ལས། །འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་

TONG PE / NGANG LE / PE MA / DA UA TANG // SENG GUE / NGÖN PE / TENG TU / DHI YIK LE// Ö TRÖ / TÖN NHI /

Da vacuidade surge um lótus, uma lua e um leão azul, sobre o qual está a silaba DHI, desta irradia uma luz que, depois de realizar os dois

བྱས་ནས་ཚུར་འདུས་པ། །རང་ཉིད་འཇམ་དཔལ་དམར་པོ་ཞལ་གཅིག་པ། །རལ་གྲི་པུ་སྟི་འཛིན་ཅིང་

TCHE NE / TSUR DÜ PA// RANG NHI / DJAM PEL / MAR PO / SHEL TCHIK PA// REL TRI / PU TI / DSIN TCHING /

objetivos, se reabsorve. Eu mesmo sou Djampel Yang de cor vermelho, um rosto só, sentado de pernas cruzadas, segurando uma espada

ཁྱིལ་ཀྱུང་བཞུགས། །ཐུགས་ཀར་འཁྲུམ་ལས་འཁོར་ལོ་རྩེ་གསུམ་བཞི་དམར། །དེ་སྟེང་རལ་གྲི་སོར་བཞི་སྤྱགས་ཀྱིས་བསྐོར།

KIL TRUNG SHUK // TUK KAR / DRUM LE / KOR LO / TSIP SHI MAR// TE TENG / REL TRI / SOR SHI / NGAK KI KOR//

e um texto. Em meu coração a silaba DRUM (se torna) numa roda vermelha de quatro raios, sobra a qual está (na vertical) uma espada de

།མདུན་དུ་ཧྲཱིཿ ལས་དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོ་སྟོ། །བཞེངས་སྟབས་རལ་གྲི་པུ་སྟི་ཕྱག་ན་འཛིན། །གཉིས་ཀ

DÜN TU / HRI LE / YANG TCHEN / LA MO NGO // SHENG TAP / REL TRI / PU TI / TCHAK NA DSIN // NHI KA /

quatro dedos de altura rodeada pelo mantra. Diante da silaba HRI, aparece Yangchen Lhamo, de cor azul em pé, segurando uma espada e

དར་དང་རིན་ཆེན་ཏུ་མས་བརྒྱན། །ཡུམ་གྱི་ཐུགས་ཀར་པདྨ་འདབ་བཞིའི་སྟེང། །རལ་གྲི་ཧྲཱིཿ ས་མཚན་

TAR TANG / RIN TCHEN / TU ME GUIEN// YUM KI / TUK KAR / PE MA / DAP SHI TENG // REL TRI / HRI TSEN/

um texto. Os dois estão vestidos com sedas e jóias variadas. No coração de Yangchegma, sobre um lótus de quatro pétalas,(na vertical) há

སྤྱགས་ཀྱིས་བསྐོར་བའོ། །རང་འདྲའི་ཡེ་ཤེས་སྤྲུན་དྲངས་རང་ལ་ཐིམ། །ཐུགས་ལས་འོད་འཕྲོས་སངས་རྒྱས་

NGAK KI / KOR UA O // RANG DRE / YE SHE / TCHEN TRANG / RANG LA TIM // TUK LE / Ö TRÖ/ SAN GUIE/

uma espada marcada com a silaba HRI rodeada pelo mantra. Os yeshepas, que se me assemelham, são convidados e fundem-se em mim.

Do coração emana luz com toda a sabedoria dos budas, bodisatvas,

།ཁྱང་སེམས་དང། །པཎ্ཌི་ཏ་ཡི་ཤེས་རབ་ཐམས་ཅད་དང། །ཉན་རང་སོ་སྐྱེའི་ཤེས་རབ་ཐམས་ཅད་ནི།

TCHANG SEM TANG// PENDITA YI / SHE RAP / TAM TCHE TANG // NHEN RANG / SO KIE / SHE RAP / TAM TCHE NI//

panditas e de toda a sabedoria dos sravakas, pratyekas budas e seres ordinários, tendo-se agrupado sob a forma de luz, penetra

།འོད་ཀྱི་རྣམས་པར་བསྡུས་ནས་སྤྱི་བོར་ཐིམ། །སྡེ་སྣོད་གསུམ་དང་རྒྱུད་སྡེ་བཞི་པོ་ཡི། །ཆོས་རྣམས་བསྡུས་ནས་རང་གི་

Ö KI / NAM PAR / DÜ NE / TCHI UOR TIM // DE NÖ / SUM TANG/ GUIÜ DE/ SHI PO YI // TCHÖ NAM / DÜ NE / RANG KI/

pelo topo da minha cabeça. Todos os ensinamentos dos Três Cestos e das Quatro Classes de Tantras, uma vez agrupados, fundem- se

མགྲིན་པར་ཐིམ། །ཉི་ཟླ་ནོར་བུ་འབྱུང་བ་བཞི་ཡི་བཅུད། །བསྡུས་ནས་རང་གི་སྙིང་གར་ཐིམ་པར་གྱུར།

DRIN PAR TIM // NHI DA / NOR BU / DJUNG UA / SHI YI TCHÜ // DÜ NE / RANG KI / NHING KAR / TIM PAR GUIUR//

na minha garganta. A quintessência do sol, da lua, das jóias preciosas e dos quatro elementos todos reunidos se fundem em meu coração.

།ཨོཾ་ཧྲཱིཿ ད྄ཧཱི་ མ་མེ་དི་པཾ་ས྄ར་ས྄ཏི་མཆྱ་ཥ྄ཏི་ མཱུ་ཧྲཱི་ ཨ་ཏ྄ཡ་ ཨ་ཏ྄ཡ་ནི་ ཧྲཱི་ ད྄ཧཱི་ ས྄ཧཱ།

OM HRI DHI MAME DIPAM SARASATI/ MENDSU SHRI MUN HRI TRAYA/ UARDA NI HRI DHI SOHA//

རང་ལས་སྤྲུལ་པའི་མཆོད་པའི་ལྷ་མོ་ནི། །ནམ་མཁའ་གང་བར་སྤྲུལ་ཏེ་ལྷ་ལ་མཆོད། །ཉིར་སྤྱོད་བདུན་དང་

RANG LE / TRÜL PE / TCHÖ PE/ LA MO NI// NAM KA / KANG UAR / TRÜL TE / LA LA TCHÖ // NHER TCHÖ / DÜN TANG/

De minha pessoa, emanam deusas de oferenda que preenchem o espaço e homenageam as divindades com as sete oferendas, os cinco

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལྔ། །རྒྱལ་སྲིད་བདུན་དང་བཀྲ་ཤིས་རྩགས་བརྒྱད། །རི་རབ་གླིང་བཞི་ལྷ་མོའི་

DÖ PE / YÖN TEN NGA // GUIEL SI/ DÜN TANG/ TRA SHI / DSE TAK GUIE // RI RAP / LING SHI/ LA MI /

prazeres dos sentidos, os setes emblemas da realeza, os oito símbolos do bom augurio, as oito substâncias auspiciosas, o Monte Meru,

༄༅། །ལོངས་སྤྱོད་ཀུན། །བློ་ཡི་བླངས་ཏེ་འཇམ་དཔལ་ཡབ་ཡུམ་མཆོད། །བདག་ལ་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་

LONG TCHÖ KÜN // LO YI/ LANG TE / DJAM PEL / YAP YUM TCHÖ // DAK LA / KA TANG / TEN TCHÖ/

os Quatro continentes e as riquezas dos deuses e homens. Imaginando todos estes presentes, os ofereço a Djampel Yang e sua consorte.

ཐམས་ཅད་ནི། །ཐོགས་མེད་མཁྱེན་པའི་ཤེས་རབ་མྱུར་དུ་སྩོལ། །སེང་གེ་པདྨའི་གདན་སྟེང་དུ། །རྒྱལ་བའི་སྲས་པོ་

TAM TCHE NI// TOK ME/ KIEN PE / SHE RAP/ NHUR DU TSÖL // SENG KE / PE ME/ DEN TENG DU // GUIEL UE/ SE PO/

Concede-me rápidamente a sabedoria do conhecimento sem obstrução (onisciência) dos ensinamentos de Buda e dos Tratados. Diante

འཇམ་པའི་དབྱངས། །མདོག་དམར་རལ་གྲི་པུ་སྟི་འཛིན། །སྨྲ་བའི་སེང་གེ་ལ་ཕྱག་འཚལ། །ཆུ་སྐྱེས་ཉི་ཟླའི་

DJAM PE YANG// DOK MAR/ REL TRI/ PU TI DSIN// MA UE/ SENG GUE / LA TCHAK TSEL // TCHU KIE/ NHI DE /

do fillho dos vencedores (budas) Djampel Yang, de cor vermelha, que sustenta uma espada e um texto, e que reside sobre um suporte de

གདན་སྟེང་དུ། །སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་སྐྱེས་པའི་ཡུམ། །མདོག་སྔོན་རལ་གྲི་པུ་སྟི་འཛིན།

DEN TENG DU // SANG GUIE/ TAM TCHE/ KIE PE YUM // DOK NGÖN/ REL TRI/ PU TI DSIN//

um leão e um lótus; aos pés do “leão da palavra” me prostro. Diante da Mãe de todos os budas, de cor azul, que leva uma espada e um

།དབྱངས་ཅན་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ༄།།

YANG TCHEN / MA LA / TCHAK TSEL LO//

texto, e que reside sobre um suporte de lótus, sol e lua; me inclino aos pés de Yangchenma.

DESEJOS DE DEDICAÇÃO DE NOSSA ATIVIDADE BENÉFICA

།བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དགྲ་རྣམས་ཕམ་བྱས་ནས། །སྐྱེ་རྒ་ན་འཆིའི་

SÖ NAM / DI YI / TAM TCHE / SI PA NHI // TOP NE / NHE PE / DRA NAM / PAM TCHE NE // KIE GA / NA TCHI /

Por esta atividade benéfica, que eu possa obter a onisciência e, após ter vencido os inimigos malignos, que eu possa libertar todos os seres

རྦ་རླབས་འཁྲུགས་པ་ཡི། །སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་སྒྲོལ་བར་ཤོག། །འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང་།

BA LAP / DRUK PA YI // SI PE / TSO LE / DRO UA / DRÖL UAR SHOK // DJAM PEL / PA UÖ / DJI TAR / KIE PA TANG //

muito abalados pelas ondas do nascimento, doença, velhice e morte no oceano do samsara. Conforme todo o conhecimento do valoroso

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཅིང་། །དགེ་བ་འདི་དག་

KÜN TU / SANG PO / TE YANG / TE SHIN TE// TE DAK / KÜN GUI / DJE SU / DAK LOP TCHING// GUE UA / DI TAK /

Manjushri e como Samantabadra, seguindo seu exemplo, dedico perfeitamente todas estas virtudes. Que possam todos os

ཐམས་ཅད་ རབ་ཏུ་བསྔོ།།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ནས།།བསོད་ནམས་

TAM TCHE / RAP TU NGO // GUE UA / DI YI / KIE UO KÜN // SÖ NAM / YE SHE / TSO DSO NE // SÖ NAM /

seres, por esta virtude, completar a acumulação de atos benéficos e do supremo conhecimento e rapidamente obter

ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བ། །དམ་པ་སྐུ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག། །སངས་རྒྱས་སྐུ་གསུམ་བསྙེས་པའི་བྱིན་རླབས་དང་།

YE SHE / LE DJUNG UA // TAM PA / KU NHI / TOP PAR SHOK // SANG GUIE / KU SUM / NHE PE / TCHIN LAP TANG //

os dois corpos puros de Buda que resultam dessas duas acumulações. Pela graça do Buda, que obteve os três corpos, pela graça

།ཆོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་། །དགེ་འདུན་མི་ཕྱེད་འདུན་པའི་ བྱིན་རླབས་ཀྱིས།

TCHÖ NHI / MIN GUIUR/ DEN PE / TCHIN LAP TANG // GUEN DÜN / MI TCHE / DÜN PE / TCHIN LAP KI//

da imutável verdade do Dharma em si, pela graça da infalível aspiração da Sangha,

།།ཇི་ལྟར་བསྟོ་བ་སྨོན་ལམ་འགྲུབ་པར་འཚོག

DJI TAR / NGO UA / MÖN LAM / DRUP PAR SHOK //

que esta prece de dedicação possa se realizar tal qual é.

དེ་ཡང་རགས་ཆན་དུ་འདོན་རྒྱུ་དང། སྔགས་དེ་བརྒྱ་ཕྲག་རེ་ཟུང་ཙམ། རྒྱུན་དུ་ཐུགས་དམ་བྱེད་པར་གཅོས། དེ་ཡི་ཕན་ཡོན་རྒྱུད་གཞུང་ལས། སྔགས་ཀྱི་ཕྲེང་བཀྲི་འཕྲིན་གཅིག
བརྒྱ་ཡི་མི་བཞྱད་གཟུང་ཐོབ་འགྱུར། སྟོང་གྲོ་གླུ་རྣམ་ཀུན་ལ་མཁས། ཁྱོ་ཡིས་ཉིན་རེ་ཤ་ལོག། ལྷ་སྟོང་རེ་རེ་འཛིན་པར་རྒྱུ། ཡི་གེ་རྣམས་ཅད་ཐོག་མེད་ཤེས། བཀའ་
འགྲེལ་བསྟན་བཅོས་རྫོམ་པར་ནུས། མངོན་པར་ཤེས་པ་འཆར་བ་དང། ཕྱིས་ནས་ས་ཡི་དབང་ཕྱུག་བྱོས། གླ་ཏ་ལས་འཕྲོ་ཡོན་པས་ནི། ཉི་མ་གཅིག་གིས་འགྲུབ་པར་འགྱུར།
འབྲིང་གིས་གཉིས་ཀྱིས་རྟོགས་པར་འགལ་ཡང། ཉིམ་གསུམ་ཀྱིས་བསྒྲུབ་པས་ནི།
ལས་འཕྲོ་མདོ་ཀྱང་གྲུབ་པར་འགྱུར། ཉ་ཟླ་ཤར་དང་མེ་ཏོག་འཐུ། ཞིང་རྫི་སྨྱུག་ཚ་འཐུང་དང། ཉམས་དགའ་ཡི་གེ་འབྲི་ཀློག་དང། མཆོད་ཆཔུ་སྦྱི་རྟེ་ངན་ན། ཤེས་རབ་འཕེལ་བར་ཐེ་ཚོམ་
མེད། དེ་སྐད་རྒྱགར་པ་ནཱ་ཏ། ཀརྨ་ཎྜི་ལ་པཱ་ས་ཡིན། རྒྱ་གར་ཡུལ་གྱི་མི་ཆེན་ནི། ལོ་ནི་དགུ་ཅུ་གོ་དགུ་པ། ཡི་དེ་ས་ངན་མི་ཤེས་པས།ཞེས་གཅིག་སྒྲུབ་པས་འཇམ

དབྱངས་མཐའ། ལུས་ཀྱང་གཞོན་ནུ་ལོ་བརྒྱད་ཙམ། རིག་པའི་གནས་ལྔ་ཐོག་མེད་ཤེས། པཾ་ཏི་ཏ་ནི་མཁས་པར་འགྱུར། དེ་ལ་ཕ་གཅིག་དམ་པས་ཞུས། ས་ཀྱི་བརྒྱད
དེ་ཀཱརྱ། དབང་ཕྱུག་རྡོ་རྗེའི་མཛད་པ་ཡིས། གཅིག་ཤེས་ཀུན་གྲོལ་ནང་ནས་ཞུགས། འཇམ་དབྱངས་སྒྲུབ་ཐབས་ཐམས་ཅད་ལས། འདི་ལས་འགྲུབ་ཐག་ཏུ་མེད། འདི་ཡི་
ལས་ཆོགས་ཤེས་རབ་ཀྱི། རིལ་བུ་སྦར་དུས་བདག་གིས་སྒྲུབས། ས་ས་ཐོས་ཕལ་ཆེར་མཁས་པར་གྱུར། དེ་ཕྱིར་དལ་མན་སྨོང་གི་བུ། པང་མ་ཕྱིན་ལས་ཐུགས་དམ་ཡིན། སྔགས་
འདིར་རྟེན་པ་ཅི་སོགས་ཀྱིས། ཡོན་ཏན་ཤུགས་ཡ་མཁས་པར་འགྱུར། བསྟན་འཛིན་འགྲོ་དོན་རྣམ་པ་ཡི། གེ་སོ་བླ་མ་ཞེས་བྱ་བ། མཁས་པ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བར་འགྱུར། ས་རྒ་མང་གཱ་ལཱ།

Alguns sinais oníricos indicarão a boa prática: como olhar aparecer o sol ou a lua, recolher flores, cultivar um campo, beber tinta, ler e escrever letras com prazer, encontrar uma espada ou um livro do dharma. Sem duvida alguma se desenvolverá o conhecimento. Assim o tem dito o pandita indiano Karma Sri. Na índia, um ancião analfabeto de noventa e nove anos, com um dia de treino viu a Djampel Yang e seu corpo rejuvenesceu até a idade de oito anos, converteu-se num pandita erudito, conhecendo sem obstrução as cinco ciências tradicionais.

Estas instruções passaram de este a Padampa e foram transmitidas gradualmente sem interrupção até o nono Karmapa, Uang Chug Dorje, quem compôs o “Tchik She Kun Drol” (Compreender todo conhecendo uma coisa só) do qual **se tem** extraído este texto. De todos os treinos de Djampel Yang não há nenhum que esteja mais perto da realização que este. Com a acumulação karmica de esta prática tenho realizado anteriormente as pílulas de sabedoria; aquele que as come se torna erudito em quase todas as matérias. Pelo qual, agora filho de meu coração Pema Trinle, este é vosso Yidam. Recitando este mantra tanto quanto Você possa, os tornareis erudito em todas as matérias do conhecimento espontaneamente. Que desta forma possam vir grandes eruditos, renomados lamas, transmissores dos ensinamentos, com o poder de agir pelo bem de todos os seres.

VISUALIZAÇÃO

Ensinamentos oferecidos pelo Ven. Lama Trinle Drubpa no verão de 1993 no Jardim do Dharma.

Essa prática deve ser realizada não em beneficio próprio, senão que para ajudar a todos os seres.

Esta visualização é dividida, como em toda prática de visualização budista de uma Sadhana, em três partes:

I - Práticas Preliminares

Oração de Refúgio. É a invocação da bendição de Buda. Devemos desenvolver a motivação sincera de ajudar a todos os seres.

Esta parte é composta por três versos, tendo seu inicio na linha 1 da página 2 da Sadhana de Djampel Yang, começando por NA MO //.... e segue até o final da página, onde termina em DJAM PEL DRUP.

Esta parte deve ser cantada 3 vezes seguida, tendo as mãos juntas, em posição de reverência, frente ao chakra cardíaco.

Enquanto cantamos estes três versos, assim que iniciamos o canto, devemos visualizar, em um instante, como “num piscar de olhos” Djampel Yang (Manjushri) conforme figura constante da página dois.

Devemos considerar que a prática de Shinê também é de grande valor e importância.

A prática da meditação não é algo momentâneo e sim algo continuo a ser feito durante toda a vida. Devemos realizá-la, sempre que possível, com bons sentimentos (com bem-estar) . Se não estivermos assim, devemos persistir práticando até que as emoções perturbadoras, pouco a pouco, esvaneçam-se.

Não há muitas diferenças entre nós e os budas. Estes são como frutas maduras; nós como frutas verdes. Todos poderemos amadurecer. A prática, com o tempo, nos propiciará o amadurecimento.

Não há diferença entre nós e os demais seres. Uns são abacaxi, outros mamão, e outros são maçã, laranja, etc. porém somos todos a mesma coisa:frutas! E não há fruta boa ou má, simplesmente elas são frutas!

OBS: Não elaboramos imagem alguma. Simplesmente ela nos surge já em sua globalidade de forma instantânea. E assim permanece até o final das Práticas Preliminares.

Ao terminarmos as três vezes, instantaneamente, a imagem de Djampel Yang desaparece como surgira.

Realizar o Bhagavan Djampel é realizar a motivação altruísta (a motivação de Bodhichita). Portanto é nesta parte que se dá a tomada de

motivação sincera altruísta.

Os três raros sublimes são: Budha, Dharma, e Sangha.

Devemos visualizar que a mente do nosso Lama Raiz (se o possuímos) ou do Lama que nos deu a iniciação se transforma na mente de Budha (mente dirigida à iluminação); que a sua palavra se transforma nos ensinamentos de Budha; e que o corpo do Lama, que é nosso amigo, pois nos ajuda no caminho, transforma-se na Sangha.

II – Parte Central

Nessa parte realizamos o acúmulo de méritos. É a meditação propriamente dita, onde realizamos toda a construção visual. Esta por sua vez esta subdividida em:

A- Parte Principal: que representa nossa purificação. É a parte mais importante da prática. Inicia-se na linha 1, página 3, em TONG PE / .... e segue até o final do Mantra, o qual se encontra na linha 1 da página 6.

Esta parte é realizada em posição de meditação, tendo a perna esquerda mais adentro e a direita mais afora, sem unir as mãos em posição de reverência e sim como na postura de lótus.

OBS: A visualização, que será descrita mais adiante, pode ser feita, se assim o conseguimos, durante o canto. Mas se quisermos, podemos fazê-la enquanto estivermos cantando o mantra, o qual devera ser memorizado por nós, a fim de que não precisemos olhar para a Sadhana e sim ficar com os olhos em posição de meditação, semi-abertos e mirando além de nosso nariz, conforme o que nos fora ensinado.

Construção

Da vacuidade (espaço muito amplo e muito aberto) surge a letra DHI, que se encontra no final da linha 1 na página 3, sobre a escrita da pronúncia TONG PE; A silaba DHI se transforma na Flor de Lótus.

A silaba DHI é, em realidade composta de quatro letras, conforme podemos perceber quando sua apresentação é feita mais separadamente, possibilitando-nos identificar seus componentes.

Sobre o Lótus surge uma lua cheia deitada e sobre esta base aparece um Leão de cor azul, o qual está de lado para nós, com a cabeça virada para nós.

A imagem fica assim:

Sobre este Leão surge a silaba DHI cor de laranja, a qual realiza os seus dois objetivos:

1º) Benefício Nosso: da silaba DHI, uma luz (laranja) vai aos budas e bodisatvas em busca da Sabedoria, trazendo as bendições do corpo, da palavra e da mente do budas. Essas bendições vêm como luz e retornam à sílaba DHI;

2º) Benefício de Todos os Seres: da sílaba DHI sai novamente Luz que vai ao universo abençoar todos os seres, retornando então à sílaba DHI, a qual representa a essência de nossa mente. E então, esta sílaba, que somos nós mesmos, transforma-se em Manjushri, que é da mesma cor da sílaba (laranja).

A sílaba DHI é a sílaba semente da divindade Manjushri (Djampel Yang)

OBS: Quando a Luz vai para todos os seres, as benções que ela leva mitigam as negatividades e os medos destes seres, tirando-lhes os véus que os obscurecem.

Agora como Djampel Yang (Manjushri), realizamos um Mudra (um gesto sagrado), o qual é feito com a união da ponta dos dedos polegar e indicador, tendo os demais dedos esticados, porém meio curvados(flexionados levemente). A mão esquerda encontra-se por baixo da direita, sendo a esquerda deitada e a direita de pé, ambas frente ao nosso chakra cardíaco.

Saem, de forma cruzada, de ambas as mãos, um ramo de folha que se estende ao lado de nossas cabeças, próximo aos ombros, sobre os

quais há um Flor de Lótus. Sobre o Lótus à nossa esquerda esta um texto (livro) sagrado budista e sobre o Lótus da direta, uma espada, os quais representam, respectivamente, o Conhecimento e a Sabedoria.

Em nosso coração (ou seja, no coração de Djampel Yang) surge, da mesma forma que a anterior, um lótus de 8 pétalas (que possui 4 pétalas maiores – nas quatro direções primárias, intercaladas por outras 4 pétalas menores – as quatro direções secundárias), uma lua, e sobre esta, a sílaba DRUM (a qual pode ser vista no centro da terceira linha da página 3, acima da barra que separa as pronúncias KAR / DRUM). Esta sílaba, cor de Laranja, então se transforma em uma Roda de Quatro Raios, também cor de Laranja, que esta deitada, indicando as quatro direções. Em seu centro surge uma espada, em pé, com aproximadamente 4 dedos de altura, que possui um cabo de ouro, sendo que, separando o cabo da lamina, há uma esfera que possui em seu interior a sílaba DHI, a qual esta mirando para fora (à nossa frente). Fora da Roda de Quatro Raios, circundando-a, temos o mantra na escrita tibetana, sendo que suas sílabas estão mirando para o interior, ou seja, estão mirando para a espada.

Observe que o Mantra agora esta invertido, e é assim que o devemos circundar a roda.

Frente a nós surge um lótus, uma Lua e a sílaba HRI, sendo esta de cor azul, segundo o mesmo processo anteriormente descrito. A sílaba

HRI então se transforma em Sarasvati de cor azul, a qual está em pé.

A sílaba HRI pode ser vista na linha 1, no inicio, na página 4, sobre a barra que separa as pronúncias escritas TU / HRI.

Sarasvati está a nos mirar, estando à nossa frente. É uma figura muito linda, que nos causa enorme prazer. É uma imagem de formas e proporções perfeitas, possuindo jóias: colares de pedras preciosas – três: um pequeno e mais próximo do pescoço; outro médio; e um grande, que fica mais distante, portando outras jóias que são: tornozeleiras, pulseiras, braceletes, cinturão. Esta vestida da cintura para baixo com véus – sedas de distintas cores.

No coração de Sarasvati surge um Lótus, uma Lua e uma Espada de cabo de ouro com uma esfera contendo a sílaba HRI, também de cor azul, que esta a nos mirar.

Próximo a borda da Lua, mirando a espada, vemos novamente o Mantra tibetano, de forma invertida, portanto, mais circularmente acompanhando a borda lunar.

Das letras do nosso coração (Djampel Yang e de Sarasvati), com suas respectivas cores, emanam milhares de raios de Luz, que vão em todas as direções e onde se encontram Manjushri e Sarasvati, indo em busca de Sabedoria.

Dos budas emanam então Mantras, Textos e Espadas em grande quantidade, além das quatro classes de tantras, como se fosse uma chuva, retornando a nós (Djampel Yang e a Sarasvati), dissolvendo-se em nosso coração.

Luzes novamente emanam de nós, de Sarasvati, agora em busca dos ensinamentos que, sob a forma de luz, adentram pelo topo de nossa cabeça, trazendo-nos as bendições do Corpo. As Luzes então novamente saem em busca agora dos 3 Cestos e das 4 classes de tantras, os quais vêm sob a forma de Luz, a qual se fundirá em nossa garganta, trazendo a Bendição da Palavra. E mais uma vez as Luzes saem e retornam, fundindo-se em nosso coração, trazendo-nos a sabedoria dos Panditas – os eruditos – e os quatro elementos, propiciando-nos a Bendição da Mente.

Terminada esta visualização, continuamos a entoar o Mantra, quantas vezes pudermos, (108 vezes pelo menos – um “Mala” completo -, se pudermos). O Lamas entoam 500 Mantras por prática. Podemos, se assim desejarmos, entoar o Mantra até nossa iluminação.

Entramos, assim, na parte secundária da parte central.

B – As Oferendas

Esta se inicia na linha 2 da página 6 em RANG LE / .... e segue até o centro da linha 1 na página 7, terminando em YAP YUM TCHÖ//.

Nesta parte, raios de luz saem de nós com Deusas em suas pontas, como oferendas: perfumes, odores, comida, roupa (sedas), música e cores. Tudo que deleita nossos cinco sentidos.

Segue-se então a:

Oração de Acumulação de Sabedoria.

São os pedidos que fazemos de que nos concedam o que buscamos. Esta oração se inicia na linha 1 da página 7 em DAK LA / KA TANG// ... e vai até NHUR TU SÖL //, no centro da linha 2 da página 7.

Inicia-se então os:

Elogios.

Este é composto de 4 versos para Manjushri e 4 para Sarasvati. São elogios aos budas. Os elogios começam no centro da linha 2 da página 7 em SENG KE / ... e termina ao final da linha 2 na página 8, onde se encerram as pronúncias.

Finaliza-se assim a prática na Parte Central.

Passamos então para a prece "Desejos de Dedicação de Nossa Atividade Benéfica" na pag. 9 até pag. 11.

Esta constitui a Parte Final:

II – A Conclusão.

Nesta parte, compartilhamos com os demais seres aquilo que conseguimos. Esta parte se inicia na linha 1 da página 9, como SÖ NAM / DI YI/ ... e segue até o final da página 11, terminando em DRUP PAR SHO //. Marcando assim o final da prática de visualização.

E damos então o inicio à:

Dissolução da Visualização.

Dos nossos corações partem milhares de luzes para o universo, e deste, para todos os seres, os quais viram luz e se dissolvem em Manjushri e Sarasvati.

Sarasvati: primeiro se dissolve seu assento (a flor de Lótus e a Lua) em seu corpo. Depois seu corpo se dissolve no coração e este no assento (Lótus e Lua) que há no coração. Este assento se dissolve no Mantra, o qual por sua vez se dissolve na espada e esta na silaba HRI. Esta sílaba se dissolve em nós – Manjushri.

Manjushri: aqui também se inicia a dissolução pelo assento (a flor de Lótus, a Lua e o Leão) em nós (nosso corpo). Nosso corpo então se dissolve no coração e este, em seu assento. O assento do coração então se dissolve no Mantra, e este, na espada; a espada se dissolve na sílaba DHI. Esta, por sua vez, se dissolve pouco a pouco, iniciando-se por seus dois círculos à direita – que se dissolvem na parte inferior da sílaba DHI -, continuando por baixo do que restou até chegar em cima no gancho que se encontra na sua parte superior. Este também se dissolve, pouco a pouco, até ficar um ponto apenas, o qual desaparecerá, restando-nos apenas a mente aberta e a vacuidade (não podemos pensar no passado nem no futuro; a mente tem que estar no presente!). Porém a mente não dorme: ela esta atenta, clara, confiante e presente.

Permanecemos assim por 5 minutos, em silêncio, com a respiração tranqüila, suave, lenta e de baixo ventre.

Posteriormente há a forma de nos reaparecermos para o período entre as práticas (a volta aos afazeres diários). Nos vemos então como Manjushri e visualizamos frente a nós a sílaba OM branco, a sílaba AH vermelho e a sílaba HUNG em azul. E consideramos todos os seres bodisatvas, masculinos e femininos, como Manjushri.

Todos os sons escutados são a essência de Manjushri: e o que os seres e nós pensamos é a essência e sabedoria fundamental; e temos o

sentimento de Compaixão e Amor por todos os seres. Isso é considerar as três mandalas puras.

A forma nossa (o corpo) é pura (de divindade); os sons são puros (essência dos Mantras); os pensamentos são puros (como a essência da divindade).

OBS: consideramos esta a forma do práticante Vajrayana. Uma sessão desta nos dá energia para que possamos por tudo em prática.

E,finalmente, concluímos nossa prática com a Dedicação de Méritos para benefício de todos os seres sencientes, entoando a prece "Desejos de Dedicação de Nossa Atividade Benéfica" na pag. 9 até pag. 11.

Nesta parte, compartilhamos com os demais seres aquilo que conseguimos. Esta parte se inicia na linha 1 da página 9, como SÖ NAM / DI YI/ ... e segue até o final da página 11, terminando em DRUP PAR SHO //. Marcando assim o final da prática de visualização.

Prece curta A MANJUSHRI

As excelentes qualidades da gloriosa sabedoria:

Prece oferecida ao Lama Zopa Norbu pelo M.V. Bokar Tulku Rimpoche quando Lama Zopa iniciou seu retiro Tradicional no Jardim do Dharma – 1996 após a consagração da Primeira Grande Estupa Dharmakaya do Brasil

བླ་མ་དང་མགོན་པོ་རྗེ་བཅུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། གང་གི་བློ་གྲོས་སྒྲིབ་གཉིས་སྤྲིན་བལ་ཞི་ལྟར་རྣམ་དག་རབ་གསལ་བས། རྗེ་སྐྱེད་དོན་ཀུན་རྗེན་གཟིགས་ཕྱོར་ཞིད་ཀྱི་ཐུགས་ཀ་ཀློགས་བམ་འཛིན། གང་དག་སྲིད་པའི་བཙོན་རར་མའིག་ཡུམ་འཐོམས་ལྡན་བསྟལ་ཀྱི་གཏེར་བའི། འགྲོ་ཚོགས་ཀུན་ལ་བུ་གཅིག་ལྟར་བརྩེ་ཡན་ལག་དྲྭ་བཅུ་འི་དབྱངས་ལྡན་གསུང། འབྲུག་ལྡར་ཆེར་སྨྲོག་ཏོན་མོ་རས་གཉིད་སྨོང་ལས་ཀྱི་ལྷུགས་སྨྲོག་སྨྲོལ་མཛད་ཅོང། ཆ་རིག་ཡུན་ས་ལ་སྦྱག་བསྟལ་མྱ་ཀུ་ཇི་སྐྱེད་གཅོད་མཛད་རལ་གྱི་བསྟན་པ། གདོད་ནས་དག་ཅིང་ས་བཅུའི་མཐར་ས་ཡོན་ཏན་ལུས་ཙོག་རྒྱལ་སྲས་ཐུ་བོའི་སྐུ། བཅུ་ཕྱག་བཅུ་དང་པཅུ་གཉིས་རྒྱན་སྤྲས་བདག་བློའི་མུན་སྤྲ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་འདུད།

Diante do Lama e Protetor indiferenciados, O Venerável Manjursi, me prostro.

Pela sabedoria de seu intelecto, completamente purificado dos dois véus (o das emoções perturbadoras e à que cobre o conhecimento) brilhas como o sol sem nuvens.

Olhando tal qual é o sentido de todas as coisas, sustentas em teu coração um volume do Prajna Paramita.

Teu amor à multidões dos seres atormentados pelo sofrimento na prisão do ciclo do samsara , onde reina a escuridão da ignorância é como uma mãe para com seu filho único. Tua voz que possui as 60 qualidades da Palavra harmoniosa, ecoa como um trovão, nos acordando do sono da ignorância e libertando-nos das correntes do karma.

Nos mostras a espada da Sabedoria que destrói a escuridão e corta o sofrimento experimentado depois de tanto tempo. Puro desde a origem, tens realizado todas as qualidades e moras na 10 terra dos Bodisatvas, tens o corpo dos poderosos filhos do Buda, onde mostras os 112 sinais físicos .

Diante de Manjursi que destrói a escuridão me prostro.

OM AH RA PA TSA NA DHI DHI DHI.....

Prece

བརྩ་ལྡན་ཁྱོད་ཀྱི་མཁྱེན་རབ་འོད་ཟེར་གྱིས། བདག་བློ་འགའ་ཏེ་མུན་མུན་པ་རབ་བསལ་ནས། བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་གཞུང་ལུགས་རྣོ་གས་པ་ཡི། བློ་གྲོས་སྦྱོངས་པའི་སྙིང་ཐ་སྙལ་དུ་གསོལ།

Tu que estás cheio de Amor, te suplico que esclareças completamente com a luz brilhante de teu Conhecimento, a escura estupidez de minha mente, e me outorga a luz da inteligência certeira que compreende a Palavra do Buda seus comentários e todas as suas escritas.

AS INSTRUÇÕES SOBRE A MEDITAÇÃO E A INICIAÇÃO EM MANJURSHI FORAM OFERECIDAS PELO VEN. LAMA TRINLE DRUBPA NO JARDIM DO DHARMA EM JANEIRO DE 1995.

A tradução e a transliteração para o português foi realizada tendo como base o texto em língua espanhola e pela equipe da Kagyu Dak Shang Choling (Maristela Leal Casati, Paula Faro, Walter Roberto Cirillo Jr. e José Carlos Vitorazo, sob a supervisão do Lama Zopa Norbu em Janeiro de 2009)

བཀའ་བརྒྱུད་དྭགས་ཤང་ཆོས་གླིང།

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