



# TRIRATNA ANUSMṚTI SĀDHANĀ

त्रिरत्न अनुस्मृति साधना

Sadhana da lembrança  
das três nobres joias

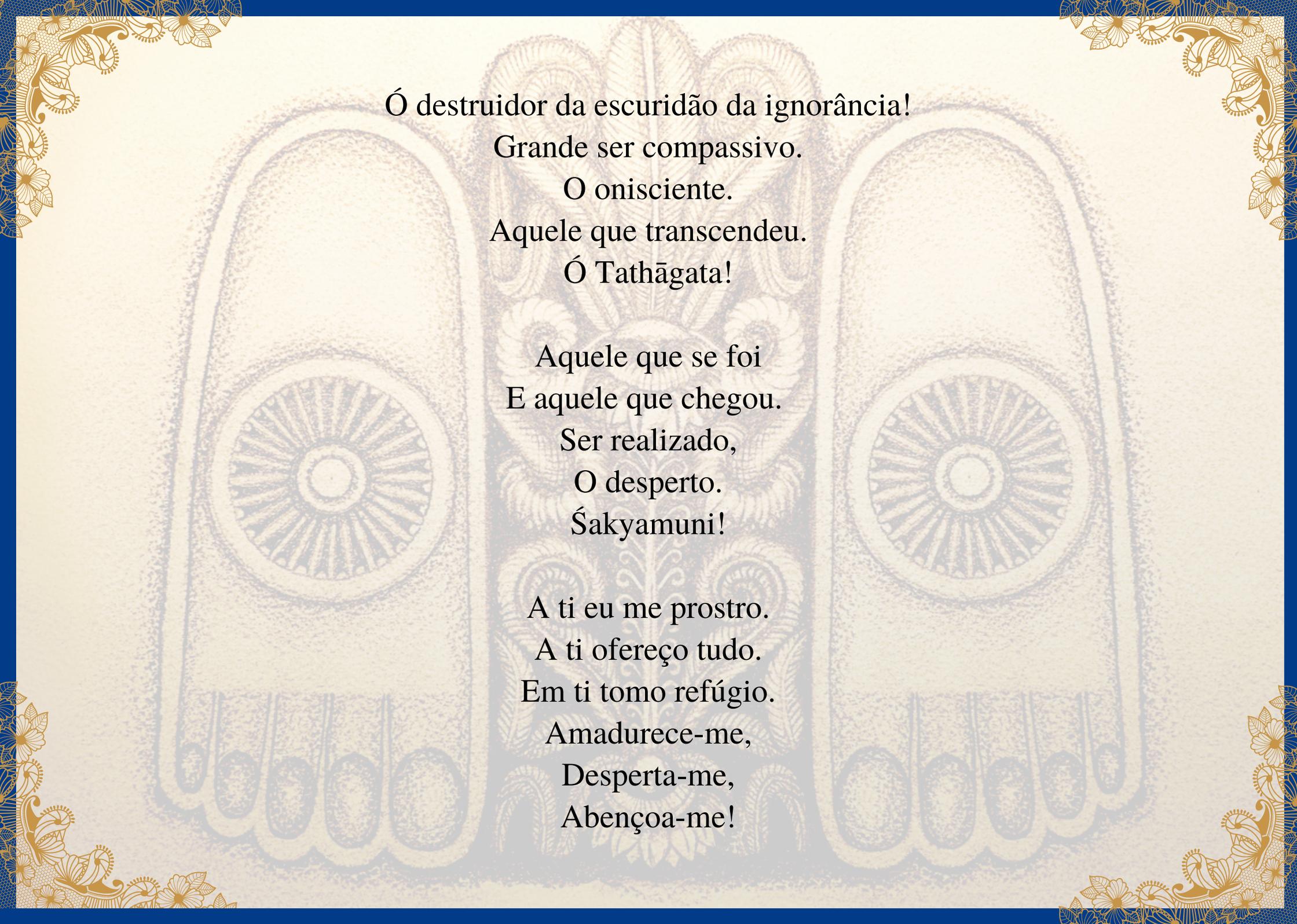
Adaptada para prática diária

Em sânscrito e português



# Índice

1. Introdução por Dzongsar Khyentse Rinpoche .....	2
2. O Sutra da Lembrança das Três Nobres Joias	
I. Em Português .....	5
II. Em Sânscrito .....	8
3. Refúgio .....	11
4. Bodhicitta .....	12
5. Visualização dos Budas e Bodhisattvas .....	13
6. Convite aos Budas e seus Séquitos, o Campo de Mérito .....	14
7. Pedir aos Budas e seus Séquitos que Permaneçam .....	14
8. Prece de Oito Ramos .....	16
I. Oferenda de Abhiṣeka .....	16
II. Prostração .....	21
III. Refúgio .....	22
IV. Confissão .....	22
V. Regozijo .....	25
VI. Girar a Roda do Dharma .....	26
VII. Pedir aos Seres Despertos que Não Passem ao Parinirvāṇa .....	27
VIII. Dedicção .....	27
9. Receber o Voto de Bodhisattva .....	28
10. Prática de Recitação .....	30
11. Meditação .....	36
12. Dedicção .....	37
13. Treinar a Mente .....	38
14. Jaya Mangala Gatha .....	40
15. Prece de Dolpopa .....	44



Ó destruidor da escuridão da ignorância!

Grande ser compassivo.

O onisciente.

Aquele que transcendeu.

Ó Tathāgata!

Aquele que se foi

E aquele que chegou.

Ser realizado,

O desperto.

Śakyamuni!

A ti eu me prostro.

A ti ofereço tudo.

Em ti tomo refúgio.

Amadurece-me,

Desperta-me,

Abençoa-me!

# Introdução, por Dzongsar Khyentse Rinpoche

Estar desperto é o objetivo final daqueles afortunados o suficiente para seguir o Buda, o Desperto. O Buda ensinou inúmeras maneiras de despertar, porque ficamos confusos de inúmeras maneiras.

Um dos métodos mais populares e apreciados de despertar é dhyāna, muitas vezes mal traduzida como “atenção plena”, devido ao nosso vocabulário limitado. De modo fundamental, dhyāna refere-se a qualquer maneira pela qual possamos treinar nossa mente para não se distrair com as infinitas distrações que constantemente nos tentam.

Mas o chamado treinamento de atenção plena nunca deve ser limitado apenas ao sentar e à respiração, como tantas vezes acontece hoje em dia. Cuidar de um jardim zen, a meticulosa cerimônia japonesa do chá, dobrar o guardanapo e posicionar a colher corretamente durante refeições oryoki, organizar as cores numa ordem precisa em uma mandala de areia e cantar com ritmo e entonação corretos são todos meios para aprimorar esse caminho de não distração. De forma similar, rezar, prostrar-se, arremessar pétalas de flores, fazer o mudra anjali ou outros e recitar sutras, mantras ou os nomes do Buda também são meios para manter a atenção plena.

Entre todas essas práticas para aprimorar a não distração ou a atenção plena, como comumente chamamos, lembrar das Três Joias é uma das mais importantes. Já que esse é o propósito [das práticas] de sadhana e dos pujas, é importante não pensar neles como algum tipo de artefato cultural ou tribal.

Além de entender que puja é uma forma de prática de atenção plena, o budismo também reconhece que virtude ou mérito — definido como uma intenção ou ação que nos aproxima da verdade — é de extrema importância. Por essa razão, preces e pujas como este são considerados meios exemplares para acumular mérito, pois são formas hábeis de invocar a motivação e as ações corretas que, em última instância, levam à realização da verdade.

Assim, ao mesmo tempo que o budismo encoraja a caridade e outros meios comuns de acumular virtude e mérito, seus esforços mais diligentes são direcionados para nos trazer à verdade. Com esse propósito, o método mais supremo para acumular mérito é lembrar-se do Buda, do Dharma e da Sangha, como fazemos nesta sadhana.

*É de extrema importância saber que você não precisa de um altar para esta prática.*

*Mas, se isso for inspirador, você pode colocar uma foto ou uma estátua do Buda na sua frente. Nesse caso, coloque-a respeitosamente e organize uma oferenda do que quer que tenha disponível na ocasião. As substâncias tradicionais de oferenda incluem flores, incenso e lamparina. Se desejar, você pode elaborá-las, ou pode oferecer o que quiser, ou ainda, simplesmente, pode imaginar substâncias de oferenda de diversos tipos.*

*Se desejar, você também pode fazer três prostrações. Então, sente-se.*

*Olhe para frente e tenha a firme convicção de que está vendo o próprio Buda diante de si. Você pode vê-lo de pé, caminhando em sua direção com uma tigela de mendicância, sentado sob a árvore Bodhi ou em qualquer outra postura apropriada. O Buda pode ter um séquito de bodhisattvas, de arhats, de deidades, como você desejar.*

Nota do editor: as diversas instruções sobre ritual e recitação incluídas nesta versão da sādhanā são sugestões, especialmente para práticas em grupo, mas não são regras, de modo nenhum. Praticantes individuais e grupos podem se sentir à vontade para fazer esta prática em qualquer língua, melodia e estilo que seja apropriado às suas circunstâncias, e que seja o mais inspirador.

Tradução de Ana Cristina Lopes, revisado por Flávia Pellanda, Clarissa França e equipe da Siddhartha's Intent Brasil.

# O Sutra da Lembrança das Três Nobres Joias

*Recite em voz alta:*

## Relembrar o Buda

Eu me prostro ao Ser Onisciente. Assim, o Buda, o Bhagavat, o Tathāgata, o Arhat, o Buda Perfeito, o Sábio e Virtuoso, o Sugata, o Conhecedor do Mundo, o Cocheiro e Domador dos Seres, o Insuperável, o Professor de Deuses e Humanos é o Buddha Bhagavat.

O Tathāgata está em harmonia com todo mérito, que é sua fonte. Ele não desperdiça as raízes da virtude. Ele está completamente adornado com toda paciência. Ele é a base dos tesouros do mérito. Ele está adornado com as marcas menores excelentes. Ele desabrocha com as flores das marcas maiores. Sua atividade é adequada e apropriada. A visão que se tem dele não traz desarmonia. Ele traz a felicidade verdadeira àqueles que anseiam por ele com fé. Não é possível superar seu conhecimento. Não é possível questionar seus pontos fortes. Ele é o professor de todos os seres. Ele é o pai dos bodhisattvas. Ele é o rei daqueles que são nobres. Ele é o guia daqueles que viajam à cidade do nirvāna. Ele possui sabedoria imensurável.

Ele possui confiança inconcebível. Sua fala é completamente pura. Sua melodia é agradável. Ninguém nunca se cansa de vê-lo. Sua forma é incomparável. Ele não é maculado pelo reino do desejo. Ele não é maculado pelo reino da forma. Ele não é afetado pelo reino da não forma. Ele se libertou totalmente do tormento extremo. Ele se libertou do anseio. Ele atravessou o rio. Ele é perfeito em todas as sabedorias. Ele reside na sabedoria dos budas bhagavats que emergem no passado, presente e futuro. Ele não reside no nirvāna. Ele reside na perfeição última. Ele habita no bhūmi, de onde vê todos os seres. Todas essas são virtudes perfeitas da grandeza do Buda Bhagavat.

## Relembrar o Dharma

O Dharma sagrado é bom no começo, bom no meio e bom no fim. Seu significado é excelente. Suas palavras são excelentes. Ele não é corrompido. Ele é completamente perfeito e completamente puro. Ele purifica completamente. O Bhagavat ensina bem o Dharma. O Dharma traz a visão completa. Ele é livre de doenças. Ele é sempre oportuno. Ele leva os seres adiante. Quem o vê cumpre seu propósito. Ele é conhecido pelo sábio por meio de seu próprio insight. O Dharma proferido pelo Bhagavat ensina bem o domar. Ele é a renúncia. Ele faz com que se chegue ao estado desperto perfeito. Ele não tem contradição. Ele inclui tudo. Ele é confiável e põe fim à jornada.

## Relembrar a Sangha

Quanto à Sangha do grande yana, eles entram completamente. Eles entram de maneira perspicaz. Eles entram de forma direta. Eles entram harmoniosamente. Eles são dignos de veneração com as palmas das mãos unidas. Eles são dignos de receber prostrações. Eles são um campo de mérito glorioso. Eles são completamente capazes de receber todos os presentes. Eles são um objeto de generosidade. Eles sempre são um grande objeto de generosidade.

# O Sutra da Lembrança das Três Nobres Joias – sânscrito

नमः सर्वबुद्धबोधिसत्त्वेभ्यः  
*namaḥ sarvabuddhabodhisattvebhyaḥ*

बुद्धानुस्मृतिः  
Relembrar o Buda

इत्यपि बुद्धो भगवांस्तथागतोऽर्हन् सम्यक्संबुद्धो विद्याचरणसम्पन्नः सुगतो लोकविदनुत्तरः पुरुषदम्यसारथिः  
शास्ता देवमनुष्याणां बुद्धो भगवानिति।

*ityapi buddhobhagavāmstathāgato 'rhan samyaksambuddho vidyācaraṇasam-pannaḥ  
sugato lokavidanuttaraḥ puruṣadamyasārathiḥ śāstā devamanuṣyāṇām buddho bhagavāniti।*

निष्यन्दः स तथागतः पुण्यानाम्, अविप्रणाशः कुशलमूलानाम्, अलङ्कृतः क्षान्त्या, आलयः पुण्यनिधानानाम्,  
चित्रितोऽनुव्यञ्जनैः कुसुमितो लक्षणैः, प्रतिरूपो गोचरेण, अप्रतिकूलो दर्शनेन, अभिरतिः श्रद्धाधिमुक्तानाम्,  
अनभिभूतः प्रज्ञया, अनवमर्दनीयो बलैः, शास्ता सर्वसत्त्वानाम्, पिता बोधिसत्त्वानाम्, राजा आर्यपुद्गलानाम्, सार्थवाहः  
निर्वाणनगरसम्प्रस्थितानाम्, अप्रमेयो ज्ञानेन, अचिन्त्यः प्रतिभानेन, विशुद्धः स्वरेण, आस्वदनीयो घोषेण, असेचनको  
रूपेण, अप्रतिसमः कायेन, अलिप्तः कामैः, अनुपलिप्तो रूपैः असंसृष्ट आरूप्यैः, विप्रमुक्तः स्कन्धेभ्यः, विसम्प्रयुक्तो  
धातुभिः, संवृत आयतनैः, प्रच्छिन्नो ग्रन्थैः, विमुक्तः परिदाघ्नैः, परिमुक्तस्तृष्ण्या, ओघादुत्तीर्णः परिपूर्णो ज्ञानेन,  
प्रतिष्ठितोऽतीतानागतप्रत्युत्पन्नानां बुद्धानां भगवतां ज्ञाने, अप्रतिष्ठितो निर्वाणे, स्थितो भूतकोट्याम्, स्थितः  
सर्वसत्त्वालोकनीयायां भूमौ, सर्व इमे तथागतानां विशेषतः सम्यग् गुणाः।

*niṣyandaḥ sa tathāgataḥ puṇyānām, avipraṇāśaḥ kuśalamūlānām, alaṅkṛtaḥ kṣāntyā, ālayaḥ puṇyanidhānānām, citrito anuvyañjanaiḥ kusumito lakṣaṇaiḥ, pratirūpo gocareṇa apratikūlo darśanena, abhiratiḥ śraddhādhimuktānām, anabhibhūtaḥ prajñayā, anavamardanīyo balaiḥ, śāstā sarvasattvānām, pitā bodhisattvānām, rājā ārya pudgalānām, sārthavāhaḥ nirvāṇanagara samprasthitānām, aprameyo jñānena, acintyaḥ pratibhānena, viśuddhaḥ svareṇa, āsvadanīyo ghoṣeṇa, asecanako rūpeṇa, apratisamaḥ kāyena, aliptaḥ kāmāiḥ, anupalipto rūpaiḥ asaṃsrṣṭa ārūpyaiḥ, vipramuktaḥ skandhebhyaḥ, visamprayukto dhātubhiḥ, saṃvṛta āyatanaiḥ, pracchinno granthaiḥ, vimuktaḥ paridāghnaiḥ, parimuktastrṣṇayā, oghāduttīrṇaḥ paripūrṇo jñānena, pratiṣṭhito'tītānāgatapratyutpannānām buddhānām bhagavatām jñāne, apratiṣṭhito nirvāṇe, sthitobhūtakotyām, sthitaḥ sarvasattvālokanīyāyām bhūmau, sarva ime tathāgatānām viśeṣataḥ samyag guṇāḥ।*

## धर्मानुस्मृतिः Relembarr o Dharma

सद्धर्मस्तु आदौ कल्याणः, मध्ये कल्याणः, पर्यवसाने कल्याणः, स्वर्थः सुव्यञ्जनः, केवलः, परिपूर्णः, परिशुद्धः, पर्यवदातः, स्वाख्यातः भगवतो धर्मः, सान्द्रष्टिकः, निर्व्वरः, आकालिकः, औपनायिकः, ऐहिपशियेकः, प्रत्यात्मवेदनीयो विज्ञैः, स्वाख्यातो भगवतो धर्मविनयः सुप्रवेदितः नैर्याणिकः, संबोधिगामी, अभिन्नः संस्तूपः, संप्रतिशरणः, छिन्नप्लोतिकः।

*saddharmastu ādau kalyāṇaḥ, madhye kalyāṇaḥ, paryavasāne kalyāṇaḥ, svarthaḥ  
suvyañjanaḥ, kevalaḥ paripūrṇaḥ, pariśuddhaḥ, paryavadātaḥ, svākhyātaḥ bhagavato  
dharmāḥ, sāndrṣṭikaḥ, nirjvaraḥ, ākālikaḥ, aupanāyikaḥ, aihipaśyikaḥ,  
pratyātmavedanīyo vijñaiḥ, svākhyāto bhagavato dharmavinayaḥ supraveditaḥ  
nairyāṇikaḥ, sambodhigāmī, abhinnaḥ samstūpaḥ, sampratiśaraṇaḥ, chinnaplotikaḥ।*

संघानुस्मृतिः  
**Relembra a Sangha**

सुप्रतिपन्नो भगवत आर्यसंघः, न्यायप्रतिपन्नः, ऋजुप्रतिपन्नः, सामीचीप्रतिपन्नः, अञ्जलीकरणीयः,  
सामीचीकरणीयः, पुण्यश्रीक्षेत्रः, महादक्षिणापरिशोधकः, प्राहवनीयः, आहवनीयः।

*supratipanno bhagavata āryasaṅghaḥ, nyāyapratipannaḥ, ṛjupratipannaḥ,  
sāmīcīpratipannaḥ, añjalīkaraṇīyaḥ, sāmīcīkaraṇīyaḥ, puṇyaśrikṣetraḥ,  
mahādakṣiṇāpariśodhakaḥ prāhavanīyaḥ āhavanīyaḥ।*

# Refúgio

*Cante ou recite uma vez em páli:*

*Buddham saraṇaṃ gacchāmi  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*

*Dutiyampi Buddham saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*

*Tatiyampi Buddham saraṇaṃ gacchāmi  
Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatiyampi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*

Eu tomo refúgio no Buda  
Eu tomo refúgio no Dharma  
Eu tomo refúgio na Sangha

Pela segunda vez, eu tomo refúgio no Buda  
Pela segunda vez, eu tomo refúgio no Dharma  
Pela segunda vez, eu tomo refúgio na Sangha

Pela terceira vez, eu tomo refúgio no Buda  
Pela terceira vez, eu tomo refúgio no Dharma  
Pela terceira vez, eu tomo refúgio na Sangha



# Bodhicitta

*Cante ou recite uma vez em sânscrito e duas vezes em português:*

यथा गृहीतं सुगतैर्बोधिचित्तं पुरातनैः ।  
तद्वदुत्पादयाम्येष बोधिचित्तं जगद्धिते ॥

*yathā grhītaṃ sugatair bodhicittaṃ purātanaiḥ  
tadvadutpādayāmyeṣa bodhicittaṃ jagaddhite*

Tal como os sugatas do passado  
Deram à luz a mente desperta,  
Para o bem de todos os seres  
Farei nascer essa mesma mente desperta.

# Visualização dos Budas e Bodhisattvas

*Leia em voz alta:*

À frente há um lótus fresco, brilhante e imaculado,  
Sobre o qual o Buda radiante está sentado.  
De tamanho natural, é majestoso, vivo, compassivo,  
Desinibido, belo, destemido e amoroso.

*Faça uma pausa de um minuto.*

O Buda está cercado por todos os discípulos,  
A assembleia de todos os bodhisattvas.  
Mañjuśrī, Ārya Tārā, Sarasvati  
E também Avalokiteśvara.

O grupo dos arhats inclui Ānanda,  
Śāriputra, Kaśyapa e Maudgalyāyana,  
Além dos alunos celestiais, como Vāyu e Agni,  
Viṣṇu, Kali, Śiva e Indra.

*Faça uma pausa de um minuto.*



## Convite aos Budas e seus Séquitos, o Campo de Mérito.

Protetores dos seres, sem nenhuma exceção,  
Vocês veem a verdadeira natureza das coisas como elas são.  
Vocês conquistaram as forças e exércitos de Mara,  
Por favor, venham agora com seus séquitos até este lugar.

## Pedir aos Budas e seus Séquitos que Permaneçam.

Bem-vindos, Despertos. Vocês chegaram!  
Temos tanto mérito e fortuna por encontrá-los.  
Aceitem nossas oferendas, voltem sua consciência  
Para esta assembleia e permaneçam para sempre.



ॐ पद्मकमलये सत्त्वम्  
*Om Padmakamalaye Sattvam*

*Ofereça água de beber (arghyam) e água para lavar os pés (pādyam) no altar e diga:*

ॐ वज्र अर्घ्यम् आः हुं  
*Om Vajra Arghyam Ah Hum*

ॐ वज्र पाद्यम् आः हुं  
*Om Vajra Pādyam Ah Hum*

## Prostração com o Mantra Curto

*Se desejar, ofereça três prostrações.*

अतिपु हो प्रतीच्छ हो  
*Atipu ho praticcha ho*

# Prece de Oito Ramos

## I. Oferecimento de Abhiṣeka (Banho Ritual)

Numa sala de banho  
Perfeitamente perfumada,  
Com pisos lisos de cristal,  
Radiantes e claros,  
Onde pilares graciosos brilham  
Adornados com joias preciosas,  
Pendentes cintilantes  
E dosséis de pérolas,

Banharei os budas  
E também seus filhos,  
Usando muitos vasos  
Esplêndidos e preciosos,  
Transbordantes de água pura,  
Perfumada e aprazível,  
Ao som de música,  
Melodias e canções.

ॐ सर्वतथागत अभिषेकते समया श्रिये हुं  
*Om Sarva Tathāgata Abhiṣekate Samayā Śriye Hum*

Com as toalhas mais macias,  
Delicadamente tecidas,  
Impecáveis e perfumadas,  
Seus corpos eu sequei.

ॐ हुं त्रम् ह्री आः काया विशोधनये स्वाहा  
*Om Hum Traṃ Hrī Āḥ Kāya Viśodhanaye Svāhā*

A Samantabhadra,  
Mañjuśrī, Lokeśvara,  
A todos os bodhisattvas  
E seus séquitos  
Oferecemos vestimentas esplêndidas  
De cores intensas e vibrantes,  
Roupas leves e sedosas,  
Com as mais variadas estampas.  
Aos bodhisattvas  
E a seus séquitos sublimes,  
Oferecemos centenas de adornos  
Belos e resplandecentes.

ॐ वज्र वस्त्रये स्वाहा  
*Om Vajra Vastraye Svāhā*  
(*Oferenda de vestimentas*)

ॐ वज्र अलंकाराये स्वाहा  
*Om Vajra Alankārāye Svāhā*  
(*Oferenda de ornamentos*)

Os corpos vigorosos dos sábios  
Emanando raios luminosos e dourados,  
Ungimos com perfumes  
Suntuosos e divinos,  
De fragrâncias delicadas,  
Que permeiam totalmente  
Mundos imensuráveis.

ॐ वज्र गंधे स्वाहा  
*Om Vajra Gandhe Svāhā*  
(*Ungindo com perfumes*)

Oferecemos aos sábios,  
Dignos de homenagem,  
Todos os tipos de flores,  
Adoráveis botões perfumados  
Entrelaçados em guirlandas,  
Utpalas magníficas,  
Encantadoras mandaravas  
E lótus celestiais.

Grandes nuvens de incenso  
Que arrebatam os sentidos,  
Aromas envolventes,  
Os pratos mais refinados,  
Incontáveis iguarias,  
As mais variadas bebidas,  
Agradáveis às deidades,  
Tudo isso oferecemos.

Oferecemos preciosas lamparinas  
Em belos arranjos,  
Que descansam delicadamente  
Sobre flores de lótus douradas.  
Um tapete de frescas flores  
Airosamente espalhadas  
Sobre o chão macio,  
Liso e perfumado.

Àqueles cuja natureza  
É a compaixão ilimitada  
Oferecemos vastos palácios  
Que ressoam com louvores exaltados,  
Com preciosas pérolas cravejadas,  
Pingentes suspensos das mais belas gemas  
E incontáveis joias que,  
Fulgurantes, preenchem o espaço.

Para-sóis requintados,  
Adornados com cabos de ouro,  
Circundados de franjas e pendentos,  
De refulgentes joias preciosas  
Lapidadas com precisão  
E deslumbrantes ao olhar  
Tudo isso oferecemos  
A todos os budas sublimes.

Possam nuvens de fartura ilimitada  
E melodias encantadoras  
Surgir sem cessar  
E, constantes, permanecerem

Como um fluxo suave  
A arrebatam os sentidos  
E aliviar a dor dos seres,  
Infindáveis em seu número.

Possam suaves chuvas de flores  
E de joias requintadas  
Cair como cascatas,  
Jorrando incessantemente  
Sobre as representações  
Do Dharma divino e sagrado  
E de todas as imagens sagradas,  
Os suportes para oferendas.

Assim como Mañjughosha  
E todos como ele  
Fizeram oferendas aos budas,  
Os conquistadores perfeitos,  
Também fazemos oferendas  
A todos os nossos protetores,  
Os budas, e a seus filhos,  
Os herdeiros bodhisattvas.

ॐ वज्र पुष्पे आः हुं  
*Om Vajra Puspe Āḥ Hum*

ॐ वज्र धूपे आः हुं  
*Om Vajra Dhūpe Āḥ Hum*

ॐ वज्र आलोके आः हुं  
*Om Vajra Āloke Āḥ Hum*

ॐ वज्र गंधे आः हुं  
*Om Vajra Gandhe Āḥ Hum*

ॐ वज्र नैवेद्ये आः हुं  
*Om Vajra Naivedye Āḥ Hum*

ॐ वज्र शब्दे आः हुं  
*Om Vajra Śabde Āḥ Hum*

## II. Prostração

सर्वक्षेत्राणुसंख्यैश्च प्रणामैः प्रणमाम्यहम्।  
सर्वत्र्यध्वगतान् बुद्धान् सहधर्मगणोत्तमान् ॥२४॥  
*sarvakṣetrāṇu saṁkhyaiśca*  
*praṇāmaiḥ praṇamāmyaham |*  
*sarvatrya dhvagatān buddhān*  
*sahadharma gaṇottamān*

सर्वचैत्यानि वन्देऽहं बोधिसत्त्वाश्रयांस्तथा।  
नमः करोम्युपाध्यायानभिवन्द्यान् यतींस्तथा ॥२५॥  
*sarvacaityaṇi vande' haṁ*  
*bodhisattvā śrayāṁstathā |*  
*namaḥ karomy upādhyāyān*  
*abhivandyān yatīṁstathā |*

Com devoção, nos prostramos  
A cada um dos budas  
Do passado, presente e futuro,  
Ao Dharma e à Sangha.  
Com tantos corpos  
Quanto os átomos que preenchem  
O cosmos em sua totalidade,  
Em reverência, nos curvamos.

Aos objetos que inspiram  
A preciosa bodhicitta,  
A cada altar e stūpa,  
Em reverência, nos curvamos.  
Aos pânditas e abades  
Que transmitem os preceitos sagrados,  
Detentores da conduta,  
Àqueles que são sublimes, nos prostramos.

### III. Refúgio

बुद्धं गच्छामि शरणं यावदा बोधिमण्डतः।  
धर्मं गच्छामि शरणं बोधिसत्त्वगणं तथा ॥२६॥  
*buddhaṃ gacchāmi śaraṇaṃ yāvadā  
bodhimaṇḍataḥ |  
dharmam gacchāmi sharaṇam  
bodhisattva gaṇam tathā*

Até alcançarmos a essência  
Do despertar completo,  
Iremos ao encontro de todos os budas,  
Nossos refúgios perfeitos.  
Da mesma forma, buscaremos o Dharma  
E cada bodhisattva,  
Os campos de refúgio perfeitos,  
As Três Joias infalíveis.

*Após tomar refúgio, medite em silêncio por um período um pouco mais longo do que o usual.*

### IV. Confissão

विज्ञापयामि संबुद्धान् सर्वदिक्षु व्यवस्थितान्।  
महाकारुणिकांश्चापि बोधिसत्त्वान् कृताञ्जलिः ॥२७॥  
*vijñāpayāmi sambuddhān  
sarvadikṣu vyavasthitān |  
mahākāruṇikāṃ ścāpi  
bodhisattvān kṛtāñjaliḥ*

A cada buda perfeito  
E todos os bodhisattvas,  
Em todas as direções,  
Onde quer que estejam:  
Ó seres de grande compaixão,  
Com as palmas unidas  
E devoção genuína,  
Rogo do fundo do coração.

अनादिमति संसारे जन्मन्यत्रैव वा पुनः।  
यन्मया पशुना पापं कृतं कारितमेव वा ॥२८॥  
*anādimati saṁsāre  
janmanyatraiva vā punaḥ |  
yanmayā pa śunā pāpaṁ  
kṛtaṁ kāritameva vā*

यच्चानुमोदितं किञ्चिदात्मघाताय मोहतः।  
तदत्ययं देशयामि पश्चात्तापेन तापितः ॥२९॥  
*yaccānumoditaṁ kiñcit  
ātmaghātāya mohataḥ |  
tadyatyaṁ deśayāmi  
paścāttāpena tāpitaḥ*

रत्नत्रयेऽपकारो यो मातपितृषु वा मया।  
गुरुष्वन्येषु वा क्षेपात् कायवाग्बुद्धिभिः कृतः ॥३०॥  
*ratnatraye'pakāro yo  
mātapitr̥ṣu vā mayā |  
guru śvanyeṣu vā kṣepāt kāya  
vāgbuddhibhiḥ kṛtaḥ*

Nesta e em outras vidas,  
Aprisionado no samsara  
Desde tempos sem início,  
Em um estado de escuridão,  
Fui a causa direta de  
Sofrimento para outros seres  
E os incitei  
A causar sofrimento.

Tomado por ignorância e desvirtuado  
Em minha confusão sombria,  
Cheguei até a celebrar  
O sofrimento que causei.  
Agora que vi claramente  
Meus erros cometidos,  
Com sinceridade os revelamos  
Aos grandes protetores.

E todo sofrimento que causei,  
Incentivado pela força de aflições,  
Contra todas as minhas mães,  
Pais, professores,  
Contra as Três Joias  
E todos os outros seres,  
Por meio de corpo, fala e mente,

अनेकदोषदुष्टेन मया पापेन नायकाः।  
यत्कृतं दारुणं पापं तत्सर्वं देशयाम्यहम्॥३१॥  
*anekadoṣaduṣṭena mayā  
pāpena nāyakāḥ |  
yatkr̥taṃ dāruṇaṃ pāpaṃ  
tatsarvaṃ deshayāmyahaṃ*

कथम् च निःसरामि अस्मात् अत्योद्विग्नोस्मि नायकः  
मा भून्मे मृत्युः अचिरा दक्षिणे पापसंचये॥३२॥  
*kathaṃ ca niḥ-sarāmi  
asmāt atyodvignosmi nāyakaḥ |  
ma bhūnme mṛtyuḥ achirā  
dakṣhine pāpsaṃcaye*

॥Om॥

Todas as ações destrutivas,  
Todas as faltas cometidas,  
Todo prejuízo aos outros  
Que pesa em minha mente,  
Todas as ações aterrorizantes  
Por mim cometidas,  
Com sinceridade as revelo  
Na presença de todos os meus professores.

Como a morte chega sem aviso,  
É possível perecer  
Antes que tais ações perniciosas  
Sejam completamente purificadas.  
Sendo assim, quando estiver morrendo,  
Como poderei escapar delas?  
Suplico às Três Joias  
Que rapidamente me protejam.

॥Om॥

## V. Regozijo

अपायदुःखविश्रामं सर्वसत्त्वैः कृतं शुभम्।  
अनुमोदे प्रमोदेन सुखं तिष्ठन्तु दुःखिताः ॥ १ ॥

*apāyaduḥkha viśrāmaṃ  
sarvasatvaiḥ kṛtaṃ śubhaṃ।  
anumode pramodena  
sukhaṃ tiṣṭhantu duḥkhitāḥ ॥*

संसारदुःखनिर्मोक्षमनुमोदे शरीरिणाम्।  
बोधिसत्त्वत्वबुद्धत्वमनुमोदे च तायिनाम् ॥ २ ॥

*samsāraduḥkha nirmokśam  
anumode śarīriṇām।  
bodhisattva tva buddhatvaṃ  
anumode ca tāyinām ॥*

Celebramos a virtude  
Que liberta todos os seres  
Da infelicidade, da angústia  
E da dor dos nascimentos inferiores.  
Até mesmo pelos seres  
Que permanecem no samsara,  
Com prazer nos regozijamos  
Em seu conforto e felicidade.

Regozijamo-nos por todas as virtudes  
Que foram acumuladas  
Tornando-se causa  
Para o estado desperto,  
Assim como pela libertação  
Do ciclo de dor  
Que tenha sido consumada  
Por qualquer ser vivo.

चित्तोत्पादसमुद्रांश्च सर्वसत्त्वसुखावहान्।  
सर्वसत्त्वहिताधानाननुमोदे च शासिनाम् ॥३॥

*cittotpāda samudrāṃśca  
sarvasattva sukhāvahān |  
sarvasattva hitādhānān  
anumode ca śāsinām ॥*

A realização  
Dos grandes protetores  
E bodhisattvas,  
Agora celebramos.  
Sentimos profundo regozijo  
Com a preciosa bodhicitta,  
Um oceano de grande virtude  
Que beneficia os seres.

## VI. Girar a Roda do Dharma

सर्वासु दिक्षु संबुद्धान् प्रार्थयामि कृताञ्जलिः।  
धर्मप्रदीपं कुर्वन्तु मोहाद्दुःखप्रपातिनाम् ॥४॥

*sarvāsu dikṣhu sambuddhān  
prārthayāmi kṛtāñjaliḥ |  
dharmapradīpaṃ kurvantu  
mohādduḥkha prapātinām ॥*

Com as palmas unidas  
Pedimos a todos os budas  
Em todas as direções  
E em cada reino:  
Por favor, acendam a lamparina do Dharma  
Para todos os seres deludidos,  
Confusos e na escuridão,  
A fim de aliviar sua dor.

## VII. Pedir aos Seres Despertos que Não Passem ao Parinirvāṇa

निर्वातुकामांश्च जिनान् याचयामि कृताञ्जलिः।  
कल्पाननन्तांस्तिष्ठन्तु मा भूदन्धमिदं जगत्॥५॥  
*nirvātukāmāṃśca jinān  
yācayāmi kṛtāñjaliḥ |  
kalpānanantāṃstiṣṭhantu mā  
bhūdandhamidaṃ jagat*

Ó Vitoriosos, suplicamos  
Com nossas palmas unidas,  
Por favor, adiem sua partida  
Para o reino do nirvāṇa,  
Não nos deixem vagando  
No escuro e na confusão.  
Rogamos que permaneçam por  
Imensuráveis éons.

## VIII. Dedicção

एवं सर्वमिदं कृत्वा यन्मयासादितं शुभम्।  
तेन स्यां सर्वसत्त्वानां सर्वदुःखप्रशान्तिकृत्॥६॥  
*evaṃ sarvamideṃ kṛtvā yanmayāsāditam shubham |  
tena syāṃ sarvasattvānāṃ  
sarvaduḥkhaṇṭhāntikṛt*

Assim, por todos esses atos,  
Cada uma e todas as virtudes,  
Por menores que sejam,  
E por esta grande intenção,  
Possam ser pulverizados e destruídos  
Todo sofrimento e angústia  
De cada ser vivente,  
Sem exceção.



## Receber o Voto de Bodhisattva

*Se desejar, você pode se ajoelhar com o joelho esquerdo no chão, cantar ou recitar os seguintes versos três vezes, uma vez em sânscrito e duas em português:*

यथा गृहीतं सुगतैर्बोधिचित्तं पुरातनैः ।  
ते बोधिसत्त्वशिक्षायामानुपूर्व्या यथा स्थिताः ॥  
yathā grhītaṃ sugatair bodhicittaṃ purātanaiḥ |  
te bodhisattva śikṣāyāṃ ānupūrvyā yathā sthitāḥ ॥

Assim como os sugatas do passado  
Deram à luz a bodhicitta  
E praticaram em todos os estágios  
Da disciplina dos bodhisattvas,

तद्वदुत्पादयाम्येष बोधिचित्तं जगद्धिते ।  
तद्वदेव च ताः शिक्षाः शिक्षिष्यामि यथाक्रमम् ॥  
tadvadutpādayāmyeṣa bodhicittaṃ jagaddhite |  
tadvadeva ca tāḥ śikṣāḥ śikṣiṣyāmi yathākramam ॥

Para o benefício de todos os seres,  
Farei nascer essa mesma bodhicitta.  
E, passo a passo, manterei os preceitos  
Colocando-os em prática.



# Prática de Recitação

*Leia as instruções para recitação em voz alta:*

~1~

Olhe para Siddhartha à sua frente.

Agora, descanse a mente com suavidade em seu assento de lótus. Raios de luz resplandecentes irradiam-se do lótus e dissolvem-se em você, aumentando seu tempo de vida, mérito, riqueza e poder. As luzes emanadas do lótus curam todas as suas doenças e seus desejos são rapidamente concedidos.

Raios de luz incessantes brilham em todas as direções e permeiam todos os seres, apaziguando suas dores e as causas do sofrimento.

A luz ilumina nossa natureza búdica e, tal como um lótus prístino que floresce na lama, ela é impecavelmente revelada.

~2~

Olhe para o Tathāgata à sua frente.

Agora, descanse a mente com suavidade em sua postura vajra.

Raios de luz resplandecentes irradiam-se das suas pernas cruzadas na postura vajra e dissolvem-se em você, habilitando-o a consumir a união entre aparência e vacuidade.

As luzes emanadas da postura vajra livram você e todos os seres de discriminações entre bom e ruim, bonito e feio, limpo e sujo, e de todo o preconceito.

~3~

Olhe para o Sugata à sua frente.

Agora, descanse a mente com suavidade em sua mão esquerda no mudra da equanimidade.

Raios de luz resplandecentes irradiam-se de sua mão esquerda e dissolvem-se em você, purificando emoções aflitivas, ansiedade, depressão, solidão e letargia.

As luzes emanadas da mão esquerda tornam sua mente e a de todos os seres flexíveis ao consumir śamatha.

Raios de luz incessantes brilham em todas as direções e fazem com que você e todos os seres enxerguem a verdade ao consumir vipaśyanā.

~4~

Olhe para Mahāmuni à sua frente.

Agora, suavemente descanse a mente em sua mão direita, que está no mudra de bhūmisparśa.

Raios de luz resplandecentes irradiam-se de sua mão direita, banindo hipocrisia e medo.

Raios de luz incessantes brilham em todas as direções e aumentam a integridade, a coragem e o destemor em você e todos os seres.

~5~

Olhe para Śākyasimha à sua frente.

Agora, descanse a mente com suavidade em sua tez dourada.

Raios de luz resplandecentes irradiam-se da tez dourada e dissolvem sua preguiça, alienação, melancolia, moral baixa, insegurança e procrastinação.

Raios de luz incessantes brilham em todas as direções e aumentam a inspiração, confiança, originalidade e autenticidade em você e todos os seres.

~6~

Olhe para Śākyamuni à sua frente.  
Agora, descanse a mente com suavidade em sua face.

Raios de luz resplandecentes irradiam-se da face e dissipam comunicações  
mal interpretadas, desentendimentos e inibição.

Raios de luz incessantes brilham em todas as direções e aumentam sua habilidade  
e a de todos os seres em inspirar outros e gerar sabedoria e compaixão.

~7~

Olhe para o Leão entre Homens, o Touro Supremo,  
o Rei dos Bípedes, o Quarto Libertador, o Professor dos Deuses.

Agora, descanse a mente com suavidade na ūrṇā [entre as sobrancelhas] e no topo de sua cabeça.  
Raios de luz resplandecentes irradiam-se da ūrṇā [entre as sobrancelhas] e do topo de sua cabeça,  
dissolvendo os véus que impedem você de enxergar-se, bem como a todos os seres, como o  
Buda.

Olhe para a forma perfeita do nosso amigo espiritual, nosso protetor, nosso objeto de refúgio.  
Agora, repouse a mente, com suavidade, no Buda.

Raios de luz resplandecentes, emanados do Buda, irradiam-se em todas as direções.

*Em seguida, cante ou recite em sânscrito três vezes:*

गुरुम् शास्तारम् भगवन्तम् तथागतम् अर्हन्तम् सम्यक् संबुद्धम् श्रीजिनम् शाक्यमुनिम् नमामि, पूजयामि शरणम् च गच्छामि

*Guruṃ shāstāraṃ bhagavantaṃ tathāgataṃ arhantaṃ samyaksaṃ buddhaṃ śrījinaṃ śākyamuniṃ  
namāmi pūjayāmi sharaṇaṃ ca gacchāmi*

Professor Supremo, Bhagavān, Tathāgata, Arhat, Buda Completo e Perfeito, Conquistador Glorioso,  
Śākyamuni Buda, a ti presto homenagem! A ti faço oferendas! Em ti tomo refúgio!

*Em seguida, cante melodiosamente o mantra de Śākyamuni algumas vezes, depois o recite de forma quase  
audível tantas vezes quanto puder:*

**तद्यथा ॐ मुने मुने महामुनये स्वाहा**  
**TADYATHĀ OM MUNE MUNE MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ**

*Então cante ou recite:*

Possam todas as nossas formas  
e nossa longevidade,  
nosso séquito, reinos puros,  
qualidades sublimes  
e também todos os sinais do despertar  
tornarem-se perfeitos,  
exatamente como tu és.

Pelo poder desse louvor  
e dessa oração,  
que não haja doença  
em nenhum lugar  
onde estivermos  
e que todos os conflitos sejam dissipados.  
Possa a boa fortuna se alastrar  
e o Dharma ser mantido.

# Meditação

*Se desejar, você pode oferecer três prostrações enquanto canta ou recita:*

Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi    *(prostração 1)*  
Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi    *(prostração 2)*  
Sanghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi    *(prostração 3)*

Eu tomo refúgio no Buda  
Eu tomo refúgio no Dharma  
Eu tomo refúgio na Sangha

*Leia em voz alta e visualize o seguinte:*

Visualize o Buda Śākyamuni rodeado por todos os budas do passado, do presente e do futuro. Ele e seu séquito dissolvem-se em luz e tornam-se uma bola de luz. A luz lentamente se dissolve em você e no mesmo instante você e Śākyamuni tornam-se inseparáveis. Sem se distrair, continue nesse estado por alguns minutos e medite.

# Dedicação

Para cada ser que padece no mundo,  
Possa eu me transformar em medicamento.  
Até que todas as suas doenças sejam curadas,  
Possa eu me tornar seu médico e enfermeiro.

Nos éons marcados pela escassez,  
Possa eu surgir como água e sustento.  
Gerando um dilúvio de comida e bebida,  
Possa eu acabar com toda fome e sede.

Possa eu me tornar um tesouro de riquezas  
Para os seres, pobres e desprovidos,  
E a fonte infindável de tudo que possam precisar,  
Perfeitamente disposta a seu alcance.

## Treinar a Mente

Dedicamos nossos corpos e nossas riquezas,  
E todo o mérito obtido e a ser obtido.  
Sem medir o custo, tudo oferecemos  
Para trazer benefício aos seres.

O nirvāna é alcançado oferecendo-se tudo.  
O nirvāna é o objeto de meu empenho.  
Na morte, não podemos levar nossa riqueza,  
Assim, é melhor oferecê-la por completo.

Se alguém pensar em mim  
Seja com raiva ou respeito,  
Possa esse pensamento se tornar a causa  
Para a realização de seu bem e seus desejos.

Assim, possam aqueles que me ofendem diretamente  
Ou me caluniam pelas costas,  
Que me ferem ou maltratam,  
Atingir o estado da budeidade!

Possa eu me tornar um abrigo para os necessitados,  
Um guardião para os desprotegidos,  
Um guia para os viajantes nas estradas,  
Uma lâmpada para aqueles que anseiam pela luz.

Possa eu me tornar um barco, um bote, uma ponte  
Para aqueles que desejam cruzar as águas,  
Uma ilha para aqueles que anseiam por terra,  
Um leito para aqueles que precisam de descanso.

Possa eu ser um escravo para os que precisam de um servo,  
E para todos os seres, a vaca da abundância.  
Possa eu ser uma árvore que realiza desejos,  
Resistente como os poderosos elementos.

Assim como a terra e o próprio espaço perduram,  
Possa eu me tornar solo e sustento  
Para infinitas multidões de seres,  
Uma fonte de vida e felicidade para todos.

E assim, para todos e cada um dos seres,  
Tão infinitos quanto os limites do espaço,  
Possa eu permanecer e cuidar deles  
Até que transcendam todo sofrimento e dor.

# Jaya Mangala Gatha

*Cante ou recite em páli ou em português:*

बाहुं सहस्समभिनिम्मित सायुधन्तं  
गिरिमेखलं उदितघोर ससेन मारं।  
दानादि धम्मविधिना जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि ।  
bāhuṃ saḥassa mabhi nimmita sāyu dhantaṃ  
giri mekhalaṃ uditā ghora sasena māraṃ  
dānādi dhamma vidhinā jitavā munindo  
taṃ tejasā bhavatu te jaya maṅgalāni

मारातिरेकमभियुज्झित सब्ब  
रत्तिम् घोरम्पनालवक मक्खमथद्ध यक्खं।  
खान्ति सुदन्तविधिना जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।  
mārāti reka mabhi yujjhita sabba rattim  
ghoraṃ panā-lavaka  
makkhamathaddha yakkham  
khānti sudanta vidhinā jitavā munindo  
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni

Quando Mara atacou, com armas carregadas em suas mil  
mãos,  
Montado no temível elefante Girimekhala,  
Ó Senhor dos Sábios, subjugaste ele e seu exército.  
Por tua generosidade e outras virtudes,  
Possam alegria e boa fortuna chover sobre nós.  
Vitória ao Sábio!

Ainda mais violento que Mara, era o demônio Alavaka,  
Teimoso, lutou contra o Buda noite adentro.  
Ó Senhor dos Sábios, também subjugaste esse demônio  
indolente.  
Por tua imensa paciência e perfeito autocontrole,  
Possam alegria e boa fortuna chover sobre nós.  
Vitória ao Sábio!

नालागिरि गजवरं अतिमत्त भूतं  
दावगिचक्कमसनीव सुदारुणन्तं।  
मेतंबुसेकविधिना जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।  
*nālagiri gaja varam ati matta bhūtam  
dāvaggi cakka masanīva su dāruṇantaṃ  
mettambu seka vidhinā jitavā munindo  
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

उक्खित्तखग्ग मतिहत्थ सुदारुणतं धावन्ति  
योजनपथं गुलिमाल वन्तं।  
इद्धीभिसंखत मनो जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।  
*ukkhitta khagga matihattha sudāruṇantaṃ  
dhāvanti yojana pathaṃ-gulimāla vantaṃ  
iddhībhi sankhata mano jitavā munindo  
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

कत्वान कट्टमुदरं इव गब्भिनीया  
चिंचाय दुट्टवचनं जनकाय मज्झे।  
संतेन सोमविधिना जित वा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।  
*katvāna kaṭṭha mudaraṃ iva gabbhi nīyā  
cincāya duṭṭha vacanaṃ janakāya majjhe  
saṃtena soma vidhinā jitavā munindo  
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

Quando Nālagiri, o elefante intoxicado,  
Ardia em fúria como um raio ou uma floresta em chamas,  
Ó Senhor dos Sábios, subjugaste completamente essa besta  
feroz,  
Espargindo sobre ele a água refrescante da bondade  
amorosa.  
Possam alegria e boa fortuna chover sobre nós.  
Vitória ao Sábio!

Quando o malicioso Aṅgulimāla , brandindo sua espada,  
Correu por uma distância de três léguas,  
Ó Senhor dos Sábios, subjugaste-o com teus poderes  
psíquicos.  
Possam alegria e boa fortuna chover sobre nós.  
Vitória ao Sábio!

Quando, em meio à assembleia, Cincā o acusou,  
Sua barriga prenhe de larvas simulando gravidez,  
Ó Senhor dos Sábios, tua postura serena e pacífica  
Subjugou todas as acusações e palavras ásperas.  
Possam alegria e boa fortuna chover sobre nós.  
Vitória ao Sábio!

सच्चं विहाय मति सच्चकवादकेतुं  
वादाभिरोपितमनं अतिअन्ध भूतं।  
पञ्जापदीप जलिलो जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।

*saccam vihāya matisaccaka vāda ketum  
vādā-bhiropita manam atiandha bhūtam  
paññā padīpa jalito jitavā munindo  
tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

नन्दोपनन्द भुजगं विवुधं महिद्धिं  
पुत्तेन थेर भुजगेन दमापयन्तो।  
इद्धुपदेस विधिना जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।

*nando-pananda bhujagam  
vibudham mahiddhim  
puttena thera bhujagena damāpayanto  
iddhūpadesa vidhinā jitavā munindo  
tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

Quando o arrogante Saccaka, cegado por suas próprias  
disputas,  
Alçou a controvérsia como um estandarte e ignorou a  
verdade,  
Ó Senhor dos Sábios, com habilidade acendeste a chama  
Da lamparina de sabedoria, e os argumentos dele foram  
subjugados.  
Possam alegria e boa fortuna chover sobre nós.  
Vitória ao Sábio!

Quando a sábia e poderosa serpente Nandopananda  
Agiu por meio de Thero Moggallana, seu discípulo  
principal,  
Ó Nobre Sábio, subjugaste-a com teus poderes psíquicos.  
Possam alegria e boa fortuna chover sobre nós.  
Vitória ao Sábio!

दुग्गाहदिट्ठु भुजगेन सुदट्ठहत्थं  
ब्रह्मं विसुद्धिं जुतिमिद्धिं बकाभिधानं।  
जानागदेन विधिना जितवा मुनिन्दो  
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।

*duggāha ditṭha bhujagena sudatṭha hattham  
brahmanam visuddhi juti middhi bakābhidhānam  
ñānā gadena vidhinā jitavā munindo  
tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

एतापि बुद्ध जय मंगल अट्ठ  
गाथा यो वाचको दिनदिने सरते मतन्दि।  
हित्वाननेक विविधानि-चुपद्दवानि मोक्खं सुखं  
अधिगमेय्य नरो सपञ्जो।।

*etāpi buddha jaya mangala aṭṭha gāthā  
yo vācako dina dine sarate matandi  
hitvānaneka vividhāni cupaddavāni  
mokkham sukham adhi gameyya naro sapañño*

Quando o puro, radiante e majestoso brahmin chamado  
Baka

Foi mordido na mão por uma cobra com visões falsas e  
obstinadas,

Ó Nobre Sábio, curaste-o com tua medicina de sabedoria.

Possam alegria e boa fortuna chover sobre nós.

Vitória ao Sábio!

O sábio que recita diariamente e evoca com sinceridade

Esses oito versos sobre as vitórias exultantes do Buda

Libertar-se-á de seus vários infortúnios e

Conquistará sua própria vitória, com a bem-aventurança d  
o nirvāna.

# Prece de Dolpopa

*Conclua a sadhana recitando três vezes a seguinte prece:*

Possa eu, em todas as minhas vidas,  
Carregar o peso do Dharma do Buda.  
E, caso não consiga, possa eu ao menos  
Temer seu declínio.

