

TRIRATNA ANUSMRTI SĀDHANĀ

Sāadhanā da Lembrança das Três Nobres Joias

त्रिरत्न अनुस्मृति साधना



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 traduzido 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 *ōryōki*, 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 *añjali* 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 sādhanās 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 Saṅgha, como fazemos nesta sādhanā.



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!

“O Sūtra da Lembrança das Três Nobres Joias”

Recite em voz alta:

Relembrar o Buda

Homenagem a todos os buddhas e bodhisattvas!

Assim, o Buda Bhagavat, o Tathāgata, o Arhat, o Samyaksambuddha, o Sábio e Virtuoso, o Sugata, o Conhecedor do Mundo, o Cocheiro e Domador de Seres, o Insuperável, o Professor de Deuses e Humanos é o Buda Bhagavat.

O Tathāgata se origina no mérito. Ele não desperdiça as raízes da virtude.

Ele é perfeitamente adornado com toda paciência. Ele é o depósito dos tesouros de mérito. Ele é adornado com as excelentes marcas menores. Ele desabrocha com as flores das marcas maiores. Ele se porta de modo apropriado em relação àqueles que o acompanham. Ele é irresistível de se ver.

Ele é a felicidade para aqueles que são inspirados pela fé. Ele é insuperável em seu conhecimento. Ele é invencível em seus poderes.

Ele é o professor de todos os seres. Ele é o pai de todos os bodhisattvas. Ele é o rei daqueles que são nobres. Ele é o guia para aqueles que viajam à cidade do nirvāṇa.

Ele é incomensurável em sua sabedoria. Ele possui eloquência inconcebível. Ele é puro em sua fala. Ele é agradável em sua melodia. É impossível cansar-se de vê-lo. Ele é incomparável em sua forma.

Ele não é maculado pelo reino do desejo. Ele não é maculado pelo reino da forma. Ele não é contaminado pelo reino da não forma. Ele é completamente livre do sofrimento.

Ele é totalmente livre dos agregados (skandhas). Ele não possui constituintes (dhatus). Ele tem controle sobre suas esferas sensoriais (āyatanas).

Ele é livre de tormentos. Ele é livre de desejos. Ele atravessou o rio.

Ele é pleno em sabedoria. Ele reside na sabedoria dos budas bhagavats do passado, presente e futuro. Ele não reside no nirvāṇa. Ele reside no limite da realidade.

Ele reside no bhūmi de onde vê todos os seres.

Todas essas são virtudes perfeitas e especiais do Buda Bhagavat.

Relembrar o Dharma

O Dharma supremo é bom no começo, bom no meio e bom no fim.

Ele é excelente em seu significado. Ele é excelente em suas palavras. Ele é incontaminado. Ele é pleno. Ele é completamente puro. Ele é perfeitamente puro.

Ele é o Dharma bem enunciado pelo Bhagavat. Ele é a visão autêntica. Ele é livre de aflições. Ele é imediato. Ele é propício. Ele convida todos a testá-lo. Ele é conhecido pelos sábios diretamente.

Ele é o renomado Dharmavinaya ensinado pelo Bhagavat. Ele é propício à renúncia e leva ao estado desperto perfeito. Sem divisões, ele é coeso. Ele é o ponto de apoio. Ele corta as amarras.

Relembrar a Saṅgha

A saṅgha mahāyana se conduz de maneira elegante. Ela se conduz de maneira correta. Ela se conduz de maneira altiva. Ela se conduz de maneira harmônica.

Ela é digna de ser venerada com as palmas das mãos unidas. Ela é digna de receber prostrações.

Ela é um campo de mérito glorioso. Ela é a grande purificadora de todas as doações. Ela é digna de receber oferendas. Ela é, em todos os aspectos, digna de receber oferendas.

“O Sūtra da Lembrança das Três Nobres Joias” – Sanskrit

नमः सर्वबुद्धबोधिसत्त्वेभ्यः
namaḥ sarvabuddhabodhisattvebhyah

बुद्धानुस्मृतिः
Relembrar o Buddha

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।

निष्पन्दः 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, परिमुक्तस्तृष्णया, 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 anuvyañjanaīḥ kusumito lakṣaṇaīḥ, 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 kāmaiḥ, anupalipto rūpaiḥ asaṃsrṣṭa ārūpyaiḥ, vipramuktaḥ skandhebhyaḥ, viśamprayukto dhātubhiḥ, saṃvṛta āyatanaīḥ, 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 Relembra o Dharma

सद्धर्मस्तु आदौ कल्याणः, मध्ये कल्याणः, पर्यवसाने कल्याणः, स्वर्थः सुव्यञ्जनः, केवलः, परिपूर्णः, परिशुद्धः, पर्यवदातः, स्वाख्यातः भगवतो धर्मः, सान्दृष्टिकः, 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, ahipaśyikaḥ,
pratyātmavedanīyo vijñaiḥ, svākhyāto bhagavato dharmavinayaḥ supraveditaḥ
nairyānikaḥ, saṃbodhigāmī, abhinnaḥ saṃstūpaḥ, saṃpratiśaraṇaḥ, chinnaplotikaḥ।*

संघानुस्मृतिः
Relembarr a Saṅgha

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 pāli:

*Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Saṅghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi*

*Dutiyampi Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi Saṅghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi*

*Tatiyampi Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Tatiyampi Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Tatiyampi Saṅghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi*

Eu tomo refúgio no Buda
Eu tomo refúgio no Dharma
Eu tomo refúgio na Saṅgha.

Pela segunda vez, eu tomo refúgio no Buda
Pela segunda vez, eu tomo refúgio no Dharma
Pela segunda vez, eu tomo refúgio na Saṅgha.

Pela terceira vez, eu tomo refúgio no Buda
Pela terceira vez, eu tomo refúgio no Dharma
Pela terceira vez, eu tomo refúgio na Saṅgha.



Bodhicitta

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

यथा गृहीतं सुगतैर्बोधिचित्तं पुरातनैः ।
तद्वदुत्पादयाम्येष बोधिचित्तं जगद्धिते ॥

*yathā gṛhītaṃ 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.



Recite:

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 Āḥ Hum

ॐ वज्र पाद्यम् आः हुं
Om Vajra Pādyam Āḥ Hum

Prostração com o Mantra Curto

Se desejar, ofereça três prostrações. Recite:

अतिपु हो प्रतीच्छ हो
Atipu ho pratīccha ho

Louvor curto, baseado no “Louvor aos Atos do Buda”, por Ārya Śūra

Soberano entre os humanos,
Quando você nasceu,
Deu sete passos
E então declarou:
“Neste mundo,
Eu sou supremo.”
Ó ser sábio, a ti
Me curvo em louvor.

Primeiro você desceu
Do céu de Tushita,
E no palácio
Entrou no ventre.
Então, em Lumbini,
Sábio, você nasceu.
Vitorioso entre os deuses,
A ti me curvo em louvor.

Quando estava no palácio,
Você foi cuidado
Por trinta e duas amas
E passou sua juventude
Na casa dos Sakyas
Praticando esportes.
Em Kapilavastu
Casou-se com Gopā.
Incomparável em todos os três mundos,
A ti me curvo em louvor.

Nos quatro portões da cidade
Você viu as quatro aflições.
Na stupa Vishuddha,
Cortou seu próprio cabelo.
E nas margens do Nairañjanā,
Como um asceta,
Engajou-se na prática.

A ti, que é livre
De todos os obscurecimentos,
Me curvo em louvor.

Em Rājagṛha
Você domou um elefante selvagem.
Então, em Vaishālī
Os macacos
Te ofereceram mel.
Em Maghada, ó sábio,
Você realizou a budeidade.
A ti, em quem a sabedoria
Onisciente floresceu,
Me curvo em louvor.

Em Vārāṇasī
Você girou a roda do Dharma.
Em Jetavana
Você manifestou grandes milagres.
Em Kuśinagara
você passou ao parinirvāṇa
A ti, cuja mente é vasta
E aberta, como o céu,
Me curvo em louvor.

Pelo mérito
Deste louvor
Aos feitos do Buda,
Possam rer iguais às suas
Todas as ações dos seres.

Prece de Sete Ramos (Curta)

*Entoe ou recite uma vez em sânscrito e uma vez em português.
Faça uma pausa por cerca de 30 segundos após cada um dos sete ramos.*

Prostração

सर्वक्षेत्राणुसंख्यैश्च प्रणामैः प्रणमाम्यहम्।
सर्वत्र्यध्वगतान् बुद्धान् सहधर्मगणोत्तमान्॥
sarvakṣetrāṇu saṁkhyaiśca
praṇāmaiḥ praṇamāmyahaṁ |
sarvatryadhvagaṭān buddhān
sahadharmā gaṇottamān ||

Com devoção, nos prostramos a cada um dos budas
Do passado, presente e futuro, ao Dharma e à Saṅgha.
Com tantos corpos quanto os átomos que preenchem
O cosmos em sua totalidade, em reverência, nos
curvamos.

Oferenda

मञ्जुघोषप्रभृतयः पूजयन्ति यथा जिनान्।
तथा तथागतान्नाथान् सपुत्रान् पूजयाम्यहम्॥
mañjughoṣa prabhṛtayaḥ
pūjayanti yathā jinan |
tathā tathāgaṭānnāthān
saputrān pūjayāmyahaṁ ||

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.

Confissão

मया बालेन मूढेन यत्किञ्चित्पापमाचितम्।
प्रकृत्या यच्च सावद्यं प्रज्ञप्त्यावद्यमेव च॥
mayā bālena mūḍhena
yatkiṁchit pāpamāchitam।
prakṛtyā yacca sāvadyam
prajñāptyāvadyameva ca॥

तत्सर्वं देशयाम्येष नाथानामग्रतः स्थितः।
कृताञ्जलिर्दुःखभीतः प्रणिपत्य पुनः पुनः॥
tatsarvaṁ deśayāmyeṣa nāthānāmagrataḥ
sthitaḥ।
krutāñjalirduḥkha bhītaḥ
praṇipatya punaḥ punaḥ॥

अत्ययमत्ययत्वेन प्रतिगृह्णन्तु नायकाः।
न भद्रकमिदं नाथा न कर्तव्यं पुनर्मया॥
atyayaṁ atyayatvena
pratigrhṇantu nāyakāḥ।
na bhadrakamidaṁ nāthā na
kartavyaṁ punarmayā॥

Por toda ação danosa que eu tenha feito,
Cego pela escuridão da ignorância;
As falhas de quaisquer votos que quebrei
E toda ação naturalmente nociva;

Consciente dos sofrimentos que virão,
Junto as palmas e me prostro, sem cessar,
Diante da presença imediata do Buda,
A quem meus males revelo abertamente.

Rogo a vocês, guias e guardiões do mundo,
Com todas as falhas, me aceitem como eu sou.
E todas essas ações, nocivas que são,
Eu prometo que jamais as cometerei.

Regozijo

अपायदुःखविश्रामं सर्वसत्त्वैः कृतं शुभम्।
अनुमोदे प्रमोदेन सुखं तिष्ठन्तु दुःखिताः॥
apāyaduḥkha viśrāmaṃ
sarvasatvaiḥ kṛtaṃ śubhaṃ।
anumode pramodena sukhaṃ
tiṣṭhantu duḥkhitāḥ॥

संसारदुःखनिर्मोक्षमनुमोदे शरीरिणाम्।
बोधिसत्त्वत्वबुद्धत्वमनुमोदे च तायिनाम्॥
saṃsāraduḥkha nirmokśam
anumode śarīriṇām।
bodhisattva tva buddhatvaṃ
anumode ca tāyinaṃ॥

चित्तोत्पादसमुद्रांश्च सर्वसत्त्वसुखावहान्।
सर्वसत्त्वहिताधानानुमोदे च शासिनाम्॥
cittotpāda samudrāṃśca
sarvasattva sukhāvahān।
sarvasattva hitādhānān
anumode ca śāsināṃ॥

Celebramos com alegria a virtude que liberta
Do infortúnio, angústia e dor dos reinos inferiores.
E até mesmo pelos seres que seguem no samsara,
Por seu conforto e boa fortuna, também nos
deleitamos.

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.

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.

Girar a Roda do Dharma

सर्वासु दिक्षु संबुद्धान् प्रार्थयामि कृताञ्जलिः।
धर्मप्रदीपं कुर्वन्तु मोहाद्दुःखप्रपातिनाम्॥
sarvāsu dikṣhu saṃbuddhān
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.

Pedir aos Seres Despertos que não Passem ao Parinirvāṇa

निर्वातुकामांश्च जिनान् याचयामि कृताञ्जलिः।
कल्पाननन्तांस्तिष्ठन्तु मा भूदन्धमिदं जगत्॥
nirvātukāmāṃśca jinān
yāchayāmi kṛtāñjaliḥ।
kalpān-anantāṃ-stiṣṭhantu
mā bhūdandhamidaṃ jagat॥

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

Dedicação

एवं सर्वमिदं कृत्वा यन्मयासादितं शुभम्।
तेन स्यां सर्वसत्त्वानां सर्वदुःखप्रशान्तिकृत्॥
evaṃ sarvamidaṃ kṛtvā
yanmayāsādiṭaṃ shubhaṃ।
tena syāṃ sarvasattvānām
sarvaduḥkha-prāśāntikṛt ॥

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
Todos os sofrimentos e angústias
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 ॥

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

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

Para o benefício de todos os seres,
Farei nascer essa mesma bodhicitta
E, passo a passo, mantereí 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, obscurecimentos, influências nocivas, 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, e assim por diante.

~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 assim por diante.

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, descanse a mente com suavidade em sua mão direita, que está no mudra de bhūmisparśa.

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

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 e insegurança.

Raios de luz incessantes brilham em todas as direções e aumentam a inspiração, confiança 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 samyaksam buddhaṃ śrījinaṃ śākyamuniṃ
namāmi pūjayāmi sharaṇaṃ ca gacchāmi*

Professor Supremo, Bhagavān, Tathāgata, Arhat, Buda Completo e Perfeito, Conquistador Glorioso,
Buda Śākyamuni, 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
quaseaudível tantas vezes quanto puder:*

तद्यथा ॐ मुने मुने महामुनये स्वाहा
TADYATHĀ OṂ MUNĒ MUNĒ MAHĀ MUNAYĒ SVĀHĀ

Então cante ou recite:

Possam todas as nossas formas
E a nossa longevidade,
Séquitos, reinos puros,
As sublimes qualidades,
Bem como todas as marcas
E os sinais do despertar,
Se tornarem tão perfeitos
Como tu, que és sem par.

Por meio deste louvor
e a força desta oração,
que a doença não exista
Nessa terra, em qualquer chão.
Que se alastre a boa fortuna
Com o conflito afastado
E que firme se sustente
O nobre Dharma sagrado.

Meditação

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

Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi *(Prostration 1)*

Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi *(Prostration 2)*

Saṅghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi *(Prostration 3)*

Eu tomo refúgio no Buda

Eu tomo refúgio no Dharma

Eu tomo refúgio na Saṅgha.

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

*Punya Paya Hai Jo Maine Triratna Smriti
Sadhana Se Prerit Ho Har Jiv Jan Chale
Sab Buddha Rah Pe*

*Yah Prarthna Hain Hamaari Bheet Ho
Jaaye Nir-Bheet Sarva Kaidi Ab Ho
Aazaad Nirbal Janata Ho Balvaan*

*Kare Seva Ek Dujе Ki
Har Avsar Man Mein Ho Pyar Kshan
Mein Mukт Ho Rog Se Sabhi Vyaadhiyon
Se Mukт Sansaar*

*Raahi Paaye Khushiyaan Jaayein Woh,
Jo Bhi Disha Sahaj Mile Unhe Saari
Manzilein Sahaj Mile Unhe Woh Manzil*

Por todas as virtudes que eu tenha acumulado
Por meio desta sādhanā de Triratna Smṛiti,
Que os seres tenham, todos, uma inspiração profunda
E atravessem o caminho para a completa budeidade.

Que possa cessar o medo daqueles em pavor,
Que sejam liberadas as correntes dos cativos
E os debilitados também recebam a sua força.
Que os seres, com bondade, se ajudem uns aos outros.

Que todo e cada ser que de enfermidade padece
Possa, de uma só vez, ser libertado da doença.
Que todas as doenças que afligem os viventes
Possam, para sempre, ser afastadas do mundo.

Que todos os viajantes percorrendo as estradas
Encontrem alegria onde quer que se dirijam
E que possam receber, sem qualquer pena ou esforço,
Todos os resultados pelos quais se empenham.

Kare Shishya-gan Yeh Prarthna Ki

*Punya-Aatmaaon Ki Krupa Se Barse
Saavan Samay Anusaar Jisse Phasal
Ho Sampan Aur Anna Ho Apaar*

*Raajya-Shaasan Ho Dharm-Anusaar
Sukhi Samruddh Ho Sansaar Dava Ho
Shaktishaali Mantra Ho Prabhaavshali*

*Sarva Daakini Rakshas Aadi Jo Sukh-
Shaanti Nasht Karein Unke Man Mein
Sab Ke Prati Karuna Aur Daya Jaagein*

*Mere Punya Ka Laabh Ho Har Jeev-Jan
Ko Anginat Hain Sankhya Jinki Apaar
Aakaash Samaan Har Ek Jan Tyaage
Vinaashak Karma Sadaa*

Nós os praticantes, juntos, fazemos preces para

Que espíritos bondosos tragam chuva na hora certa
E todas as colheitas sejam fartas e profícuas.

Que os príncipes governem de acordo com o Dharma
E o mundo seja abençoado com riquezas sublimes.

Que todo medicamento seja rico em potência
E ressoem, poderosos, os mantras pelo espaço.

Que os espíritos do ar que de carne se alimentam
Sejam gentis, com a mente imbuída de compaixão.

E assim, por todo o mérito que eu tenha reunido,
Possam todos os seres, sem sequer uma exceção,
Abandonar todas as suas ações nocivas.
Abraçando a bondade agora e continuamente,
Que eles jamais se separem da bodhicitta
E que se empenhem nos atos dos bodhisattvas.

*Buddha-Saare Sarva Jan Ko Shishya Roop
Sveekar Karein Sarva Jan Ki Sadhana
Vighno Se Mukta Rahein*

OM

*Mein Jab Bhi Chahoon Dekhna Unhe
Prashna Chhota Ho Ya Gehra Pratyaksh
Mein Dekhoon Unhe Mere Rakshak
Siddharth Gautam Buddha Tathagat
Shākyamuni*

Que os budas os aceitem como discípulos
E sejam afastados das obras malignas.

OM

Sempre que eu desejar contemplar a sua face
Ou a ele dirigir a mais singela questão,
Possa eu perceber com a vista desobstruída
O meu próprio protetor: Siddhārtha, Gautama
Buddha, Tathāgata, Shākyamuni.

“Jaya Maṅgala Gāthā”

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 maṅgalāni

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 sudāruṇantaṃ
metambu seka vidhinā jītavā 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 jītavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

कत्वान कट्टमुदरं इव गब्धिनीया
चिंचाय दुट्ठवचनं 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 jītavā 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 जालितो जितवा मुनिन्दो
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।

*saccaṃ vihāya matisaccaka vāda ketuṃ
vādā-bhiropita maṇaṃ atiandha bhūtaṃ
paññā padīpa jalito jitavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

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

*nando-pananda bhujagaṃ
vibudhaṃ mahiddhim
puttena thera bhujagena damāpayanto
iddhūpadesa vidhinā jitavā munindo
taṃ 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!

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

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

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

*etāpi buddha jaya mangala atṭha 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
do nirvāna.

Derivado do Livro de Proteção (Paritta Sutta), do cânone Pali.

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.





triratnasadhana.org