



ཞིང་ཁམས་སྤྱོད་གསོ།

ZHING KHAM DJONG SO

Autocura Tântrica NgälSo do Meio Ambiente

T.Y.S. Lama Gangchen

MÉTODO PARA DESPERTAR E ENERGIZAR
OS CINCO ELEMENTOS

ངལ་གསོ།



NGALSO
Budismo Ocidental

T.Y.S. Lama Gangchen

ཞིང་ཁམས་སྣོད་གསོ།
ZHING KHAM DJONG SO

Autocura Tântrica NgalSo do Meio Ambiente

Cura tântrica do corpo, da mente e do meio ambiente
através dos ventos dos cinco elementos e pelo poder das
Cinco Grandes Mães, que incorporam as qualidades
dos elementos puros



Centro de Dharma da Paz – Shi De Tchö Tsog

Fevereiro de 2022

Autocura Tântrica NgalSo do Meio Ambiente

Por T.Y.S. Lama Gangchen- Lama Curador Tibetano

**Copyright: Kunpen Lama Gangchen
Lama Gangchen Peace Publications
kunpen.ngalso.net - www.lgpt.net**

Direitos Para a Língua Portuguesa:
Centro de Dharma da Paz Shi De Tchö Tsog

Publicações NgalSo

Tradução feita após a primeira visita de Lama Gangchen Rinpoche à Amazonia, a convite da Associação de Artes Curativas Himalaia, Amazonia, Andes – AACHAA em 1996, ocasião em que transmitiu a Prática do Meio Ambiente- Fazendo as pazes com a Amazonia, Cura Tântrica do Corpo, da Mente e do Meio Ambiente, em Alter-do-Chão, Pará.

1ª edição brasileira: setembro de 2005

2ª edição: abril 2007

3ª edição: março de 2011, revisão e nova diagramação

4ª edição: outubro de 2014

5ª edição: dezembro de 2015

6ª edição: fevereiro de 2022

Que os méritos acumulados por esta prática possam contribuir para a longa vida de todos os Mestres e a regeneração ecológica de nosso planeta.

Nenhuma parte deste texto pode ser reproduzida, exceto para citação de breves passagens com a finalidade de auxiliar estudos privados e pesquisas, críticas ou revisões.

Sarwa Mangalam! Que Tudo Seja Auspicioso!

Sumário

Preces preliminares	5
As sete meditações ilimitadas	16
Pacificação e purificação dos cinco elementos	17
Meditação na vacuidade	18
Guru Yoga	19
Pedindo as bênçãos de Guru Buddha	20
Expelindo os cinco principais venenos mentais	21
Geração dos cinco lótus	22
Geração das sílabas sementes	23
Geração dos mandalas dos cinco elementos	24
Geração das cinco Grandes Mães.....	26
Purificação do elemento espaço.....	30
Purificação do elemento terra	32
Purificação do elemento vento	34
Purificação do elemento água.....	36
Purificação do elemento fogo	38
Seis mantras e seis mudras	40
Autocura do meio ambiente extremamente breve	42
Dedicação para a paz ambiental	43
Preces de dedicação	44
Dedicação para o meio ambiente e para a paz mundial ...	46



Que a Autocura Tântrica NgalSo possa tornar todos aqueles que a praticam capazes de criar uma vida mais saudável, mais feliz, mais relaxada e mais pacífica para si mesmos, os outros e todo o meio ambiente.

T.Y.S. Lama Gangchen Rinpoche

Preces preliminares



Refúgio

NAMO GURUBYE
NAMO BUDDHAYA
NAMO DHARMAYA
NAMO SANGHAYA(3x)
NAMO TRIRATNAYA

Refúgio e Bodhichitta

*Sáng-Guie Tchö-Dhang Tsôg-Kyi Tchog-Nam-La
Djáng-Tchub Bhár-Dhu Dág-Ni Kíab-Su-Tchi
Dág-Gui Djín-Sok Guý-Pe Sö-Nam-Kyi
Drôla Phên-Tchir Sáng-Guie Drú-Par-Shog (3x)*

Em Buddha, Dharma e Sangha tomo refúgio até a iluminação. Com a prática da generosidade e das outras perfeições, possa eu atingir o estado de Buddha para o benefício de todos os seres sencientes.

As sete meditações ilimitadas

*Sêmtchen Thámítche Dêwa Dhang Dêwe Guiú-Dhang
Dênpar Guiúr-Tchig*

*Sêmtchen Thámítche Dú-Ngal Dhang Dú-Ngal Guiú-Guiu
Dhang Dhrêlwar Guiúr-Tchig*

*Sêmtchen Thámítche Dú-Ngal Mêpe Dêwa Dhang
Min-Drêlwar Guiúr-Tchig*

*Sêmtchen Thámítche Nhiering Tchág-Dhang Nhi-Dhang
Dhrêlwe Táng-Nhiom La Nêpar Guiúr Tchig*

*Sêmtchen Thámítche Lüsem Kyi Dú-Ngal Lêso Shing
Drêl-Yün Lüsem Dêwa Dhang Dênpar Guiúr Tchig*

*Sêmtchen Thámítche Ngalso Thôb-Tching Tchí-Nang
Nô-Tchü Kôryug Dháng-Shing Tsáng-Mar Nê-Guiúr Tchig*

*Sêmtchen Thámítche Dhang Dzámhuling Guiú-Kiedro
Tádhag Tchí-Nang-Gui Shíde Dhang Dhü-Kün Dênpar
Guiúr Tchig*

Amor ilimitado

Possam todos os seres ter a felicidade e sua causa.

Compaixão ilimitada

Possam todos os seres ser livres do sofrimento e de sua causa.

Alegria ilimitada

Possam todos os seres nunca se separar da grande felicidade que está além de todo o sofrimento.

Equanimidade ilimitada

Possam todos os seres sempre viver em equanimidade, livres da atração por uns e da aversão por outros.

Saúde física e mental ilimitada

Possam todos os seres se recuperar das doenças causadas pela poluição física e mental e gozar de saúde relativa e absoluta agora e sempre.

Regeneração ecológica ilimitada

Possam todos os seres relaxar em um meio ambiente interno e externo puro e saudável agora e sempre.

Paz ilimitada

Possam todos os seres desfrutar de paz interna e paz no mundo agora e sempre.

Purificação do lugar e transformação das oferendas

Thámtche Dú-Ni Sá-Shi Dhag

Sêgma Lág-Sog Mêpa Dhang

Lágtil Tár-Nhiam Benduriê

Ráng-Shin Djámpor Nê-Guiur Tchig

Hlá-Dhang Mí-Yi Tchö-Pe Dze

Ngö-Su Shám-Dhang Yi-Kyi Trül

Kün-Zang Tchö-Trin Lá-Na Me

Nám-Ke Khám-Kün Khíab-Guiur Tchig

Possa a terra se tornar pura, sem asperezas ou espinhos, tal qual a palma da mão de uma criança e lisa em sua natureza como o lápis-lazúli.

Que as oferendas de deuses e humanos, aquelas de fato preparadas e aquelas mentalmente visualizadas, assim como uma grande quantidade de oferendas supremas do Bodhisattva Samanthabhadra, permeiem toda a extensão do espaço ilimitado.

Mantra de oferendas

OM NAMO BHAGAWATE BENZA SARWA PRAMAR DANE
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAK SAM BUDDHAYA
TAYATHA OM BENZE BENZE MAHA BENZE MAHA TEDZA
BENZE MAHA VIDDHIA BENZE MAHA BODHITCHITTA
BENZE MAHABODHI MANDOPA SAMKRAMANA BENZE
SARWA KARMA AWARANA BISHO DHANA BENZE SOHA

A expressão do poder da verdade

*Kön-Tchok Súm-Guiy Dênpa Dhang
Sáng-Guie Dháng Djang-Tchub Sempa
Thámtche Kyí-Djin Guíy-Lab Dhang
Tsôg-Nhi Yông-Su Dzôg-Pe Ngá-Thang
Tchênpo Dhang Tchö-Kyi Ying Námpar
Dhág-Tching Sám-Guiy Mí-Kiab-Pe Tôb-Kyi Dhêshin
Nhí-Dhu Guiúr Tchig*

Pelo poder da verdade das Três Joias e das bênçãos de todos os Buddhas e Bodhisattvas, pela grande força gerada pelas duas acumulações e pelo poder puro e inconcebível de Dharmadhatu, que essas oferendas visualizadas se tornem reais.



Invocação de Guru Buddha

*Málü Sêmtchen Kün-Guiy Gönguiur Tching
Düde Púng-Tche Míze Djôm-Dze La
Ngö-Nam Malü Íang-Dhag Kíen-Guiur Pe
Tchôm-Den Kôr-Tche Nêdir Shêk-Su Söl*

Protetor de todos os seres sem exceção, dominador constante da tribo e forças de Mara, divindade, perfeito conhecedor de todas as coisas, Bhagawan e assistentes, por favor, venham a este lugar.

Prece dos Sete Ramos

*Gô-Sum Gü-Pe Gô-Ne Tchák-Tsel Lo
Ngö-Sham Yí-Trül Tchö-Pa Má-Lü Bhül
Thôg-Me Nê-Sag Díg-Tung Thám-Tche Shag
Kiê-Pa Guê-Wa Nám-La Djê-Yi Rang
Kôr-Wa Má-Tong Bhár-Dhu Lê-Shuk Ne
Drô-La Tchö-Kyi Kôr-Lo Kôr-Wa Dhang
Dá-Shen Guê-Nam Djáng-Tchub Tchên-Por Ngo*

Com corpo, fala e mente prostro-me com devoção.
Ofereço todas as oferendas, reais e visualizadas.
Confesso todas as negatividades acumuladas desde um tempo sem início.

Alegro-me pelas virtudes dos seres sagrados e comuns.

Por favor, permaneça até o samsara ficar vazio.

Por favor, gire a roda do Dharma para os seres migrantes.

Dedico as minhas virtudes e as dos outros à grande iluminação.

Oferenda do mandala

*Sá-Shi Pö-Kyi Djúg-Shing Mê-Tok Tram
Rí-Rap Líng-Shi Nhí-De Guiên-Pa Di
Sáng-Guie Shíng-Dhu Mík-Te Ül-War Gui
Drô-Kün Nám-Dhak Shíng-La Tchö-Par Shog*



Esta terra ungida com perfumes e coberta de flores, adornada com o Monte Meru, os quatro continentes, o Sol e a Lua, ofereço a vocês como o Campo dos Buddhas, para que todos os seres possam desfrutar desta Terra Pura.

YÍDAM GÚRU RÁTNA MÁNDALA KAM NIRYATAYÁMI

Envio este precioso mandala a vocês, preciosos Gurus.

Prece a Guru Buddha Shakyamuni

*Lama Guíalwa Shákya Thúb-Pa-La Tchág-Tsel-Lo
Tchö-Dho Kíap-Su Tchí-O Djín-Guiy Láp-Tu-Söl*

Vitorioso Guru Buddha Shakyamuni, a você me prostro, faço oferendas e em você tomo refúgio.
Por favor, conceda-me suas bênçãos.

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYA MUNIYE SOHA (3x)

Oração e mantra para pedir a bênção

Prece e mantra para pedir a bênção do Guru da linhagem Trijang Dorje Chang (Jetsun Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso)

*Lô-Zang Guíal-Wa Kün-Guiy Yêshe Ni
Tchig-Dü Dhrí-Me Guiálten Dzín-Pe Tso
Ráb-Djam Kyíl-Kor Guiátso Tro-Du Gön
Thrín-Tchen Láme Sháb-La Söl-Wa Deb*

Gentil Guru, principal detentor do vitorioso e imaculado Dharma, Senhor que emana e reabsorve um oceano de infinitos mandalas, aos seus pés eu peço:

**OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI DJNHIA-NA
SHASSANA DHARA SAMUDRA SHRI BHADRA SARWA
SIDDHI HUM HUM (3x)**

Por favor, abençoe-me para que eu realize os siddhis mundanos e extraordinários do Precioso Guru do Trono do Norte e Detentor do Vajra, a Venerável Mente de Bondade da Sabedoria Exaltada, Guia do Oceano dos Ensinamentos de Buddha.

Prece e mantra para pedir a bênção do Guru-Raiz Lama Gangchen (Lobsang Thupten Trinle Yarpel)

*Lô-Tchog Záng-Po Pál-Guiúr Tráshi Pa
Thúb-Tchen Têñ-Pe Trín-Le Yár-Ngo Da
Phêl-Guie Drô-Lor Tsám-Pe Dzê-Pa Tchên
Pál-Den Láme Sháb-La Söl-Wa Dêb*

Auspício glorioso da mente de suprema virtude, ação divina dos ensinamentos dos Buddhas, benéfica como uma lua crescente, você age exatamente de acordo com a capacidade mental dos seres migrantes, para seu desenvolvimento e amadurecimento.

Aos pés desse glorioso Guru, eu peço:

**OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASSANE
KARMA UTTA VARDHANIE SHRI BHADRA WAR
SAMANYA SARWA SIDDHI HUM HUM (3x)**

Por favor, abençoe-me para que eu realize os siddhis mundanos e extraordinários do Guru Vajradhara, a mente nobre da doutrina de Buddha, que aumenta a atividade dos Nobres Gloriosos.

Pedido para se tornar da mesma natureza do Guru

*Phá-Khiö Kyi Kú-Dhang Dág-Gui Lü
Phá-Khiö Kyi Súng-Dhang Dág-Gui Ngag
Phá-Khiö Kyi Thúg-Dhang Dág-Gui Yi
Dhön-Yer Me Tchíg-Tu Djín-Guiy Lob (3x)*

Seu corpo sagrado e meu corpo, ó Pai.
Sua palavra sagrada e minha palavra, ó Pai.
Sua mente sagrada e minha mente, ó Pai.
Abençoe-me para que se tornem inseparáveis e da mesma natureza.

Má-Khiö Kyi Kú-Dhang Dág-Gui Lü
Má-Khiö Kyi Súng-Dhang Dág-Gui Ngag
Má-Khiö Kyi Thúg-Dhang Dág-Gui Yi
Dhön-Yer Me Tchíg-Tu Djín-Gui Lob (3x)

Seu corpo sagrado e meu corpo, ó Mãe.
Sua palavra sagrada e minha palavra, ó Mãe.
Sua mente sagrada e minha mente, ó Mãe.
Abençoe-me para que se tornem inseparáveis e da mesma natureza.





ཞིང་ཁམས་རྫོང་གསོ།

ZHING KHAM DJONG SO

Autocura Tântrica NgalSo do Meio Ambiente

MÉTODO PARA DESPERTAR E ENERGIZAR
OS CINCO ELEMENTOS

Autocura Tântrica do corpo, da mente e do meio ambiente
através dos ventos dos cinco elementos e pelo poder das
cinco Grandes Mães, que personificam as qualidades dos
elementos puros

As sete meditações ilimitadas

As sete moralidades que desenvolvem as realizações de amor, compaixão, alegria, equanimidade, saúde, regeneração ecológica e paz interna e mundial desde o nível mais básico até o ilimitado.

Que todos os seres tenham a felicidade e sua causa.

Que todos os seres sejam livres do sofrimento e de sua causa.

Que todos os seres nunca se separem da grande felicidade que está além de todo o sofrimento.

Que todos os seres sempre vivam em equanimidade, livres da atração por uns e da aversão por outros.

Que todos os seres se recuperem das doenças causadas pela poluição física e mental e gozem de saúde relativa e absoluta agora e sempre.

Que todos os seres relaxem em um meio ambiente interno e externo puro e saudável agora e sempre.

Que todos os seres desfrutem de paz interna e paz no mundo agora e sempre.

Pacificação e purificação dos cinco elementos ▶ 02

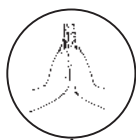
Método para purificar seus cinco elementos: espaço, vento, fogo, terra e água.

EH YAM RAM LAM BAM (3x)

SHUDDHE SHUDDHE SOHA (2x)

EH YAM RAM LAM BAM (3x)

SHUDDHE SHUDDHE PHE PHE (2x)



*mudra da prece
5x em cada chacra*

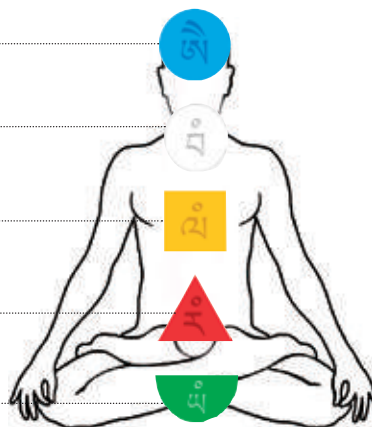
1 EH elemento espaço · chacra da coroa

5 BAM elemento água · chacra da garganta

4 LAM elemento terra · chacra do coração

3 RAM elemento fogo · chacra do umbigo

2 YAM elemento vento · chacra secreto



Meditação na vacuidade



OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA SHUDDHO HAM

Todos os fenômenos são da natureza do espaço absoluto e das energias da sabedoria e da compaixão, Ying e Yang.

Ao purificá-los, pode-se ter uma mente e um corpo de cristal.

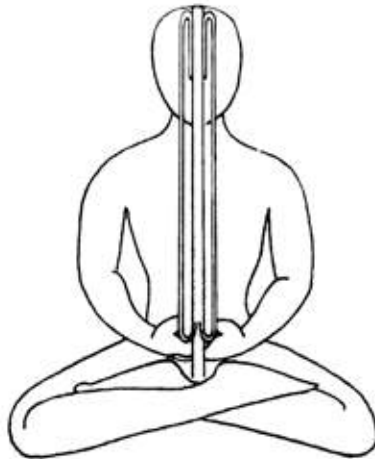
Foque a sua atenção na sua respiração e relaxe

Visualize seu corpo de energia sutil, um corpo áurico claro e transparente como um cristal.

Dentro da sua mente, em seu coração, há um vasto espaço interno, imenso como o universo. Você se dissolve neste espaço interno.

O canal de energia, transparente e sutil, que corre do topo de sua cabeça até seu cóccix, expande-se até conter o universo inteiro.

Então, o canal é reabsorvido, tornando-se tão pequeno como um átomo, envolvendo o espaço interno, infinito.



Guru Yoga



*Lô-Tchog Záng-Po Pál-Guiúr Tráshi Pa
Thúb-Tchen Têñ-Pe Trín-Le Yár-Ngo Da
Phêl-Tche Drô-Lor Tsám-Pe Dzê-Pa Tchên
Pál-Den Láme Sháb-La Söl-Wa Dêb*

Mantra do Guru

OM AH GŪRU VAJRADHÁRA SUMÁTI MŪNI SHÁSSANE
KÁRMA ÚTHA VARDÁNIE SHRI BÁDRA VÁR SÁMANYA
SÁRWA SÍDDHI HUM HUM

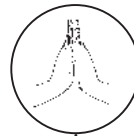


Pedindo as bênçãos de Guru Buddha para curar profundamente os cinco elementos internos e externos

▶ 05

OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUM

- coroa
- garganta
- coração
- umbigo
- secreto



*mudra da prece
5x em cada chacra*

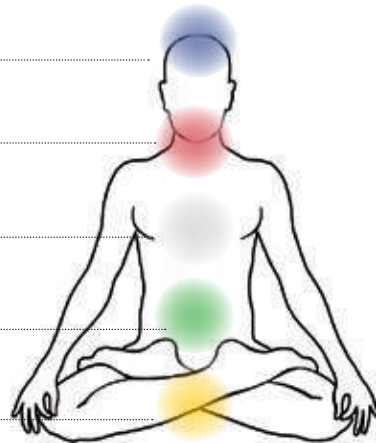
1 chacra da coroa · luz azul

2 chacra da garganta · luz vermelha

3 chacra do coração · luz branca

4 chacra do umbigo · luz verde

5 chacra secreto · luz amarela



Expelindo os cinco principais venenos mentais dos cinco chacras principais

▶ 06

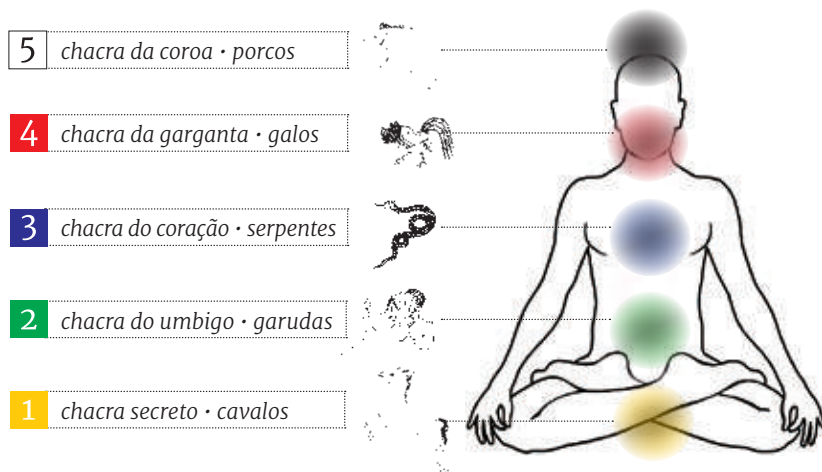
No **chakra secreto**, seu orgulho e sua avareza ilimitados são expelidos na forma de cavalos amarelos sujos. **TA PHE**

No **chakra do umbigo**, seu medo e sua inveja ilimitados são expelidos na forma de garudas verdes sujos. **GA PHE**

No **chakra do coração**, sua raiva e sua aversão ilimitadas são expelidas na forma de serpentes azuis sujas. **NAGA PHE**

No **chakra da garganta**, seu desejo e seu apego ilimitados são expelidos na forma de galos vermelhos sujos. **DJA PHE**

No **chakra da coroa**, sua ignorância ilimitada é expelida na forma de porcos pretos sujos. **PHAG PHE**



Geração dos cinco lótus nos cinco chacras para curar o jardim interno

▶ 07

No **chakra secreto**, surge uma **flor de lótus amarela**, que sustenta o **elemento terra** (32 pétalas).

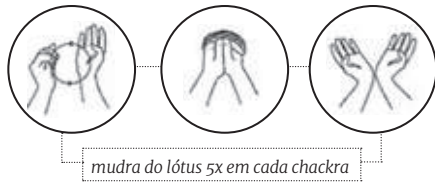
No **chakra do umbigo**, surge uma **flor de lótus verde**, que sustenta o **elemento vento** (64 pétalas).

No **chakra do coração**, surge uma **flor de lótus branca**, que sustenta o **elemento água** (8 pétalas).

No **chakra da garganta**, surge uma **flor de lótus vermelha**, que sustenta o **elemento fogo** (16 pétalas).

No **chakra da coroa**, surge uma **flor de lótus azul**, que sustenta o **elemento espaço** (32 pétalas).

PAM LE PEMA SERPO
PAM LE PEMA DJÁNKU
PAM LE PEMA KARPO
PAM LE PEMA MARPO
PAM LE PEMA NGÖNPO



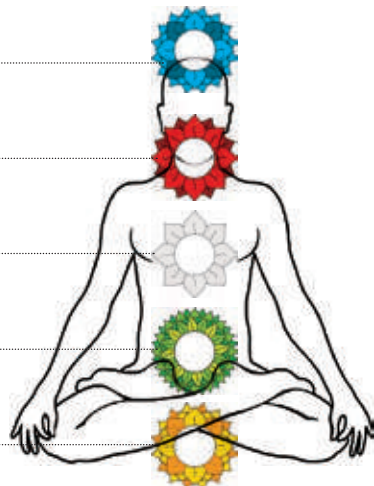
5 Lótus azul · 32 pétalas

4 Lótus vermelho · 16 pétalas

3 Lótus branco · 8 pétalas

2 Lótus verde · 64 pétalas

1 Lótus amarelo · 32 pétalas



Geração das cinco sílabas sementes dos cinco elementos nos cinco chacras

▶ 08

No lótus azul, no chacra da coroa, surge a sílaba EH.

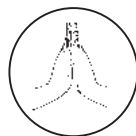
No lótus vermelho, no chacra da garganta, surge a sílaba RAM.

No lótus branco, no chacra do coração, surge a sílaba BAM.

No lótus verde, no chacra do umbigo, surge a sílaba YAM.

No lótus amarelo, no chacra secreto, surge a sílaba LAM.

EH RAM BAM YAM LAM (5x)



*mudra da prece
5x em cada chacra*

1 Sílaba azul do espaço · **EH**



2 Sílaba vermelha do fogo · **RAM**



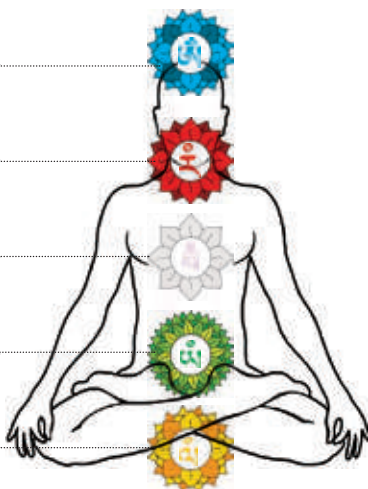
3 Sílaba branca da água · **BAM**



4 Sílaba verde do vento · **YAM**



5 Sílaba amarela da terra · **LAM**



Geração dos mandalas dos cinco elementos nos cinco chacras



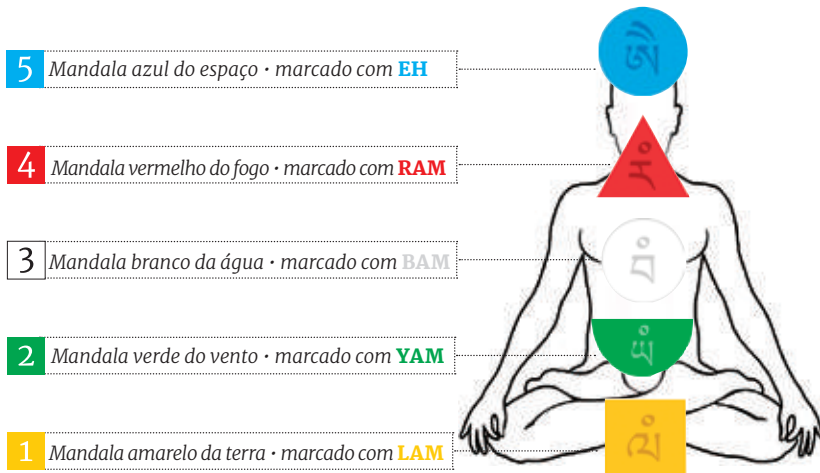
No chacra secreto, a sílaba **LAM** se transforma no mandala (*kyil*) quadrado amarelo (*serpo*) da terra (*sa*), marcado com a sílaba **LAM**.

No chacra do umbigo, a sílaba **YAM** se transforma no mandala (*kyil*) semicircular verde (*djánku*) do vento (*lung*), marcado com a sílaba **YAM**.

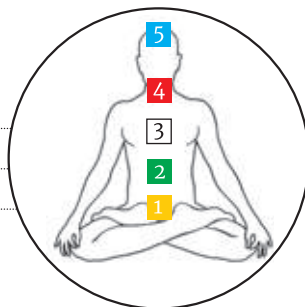
No chacra do coração, a sílaba **BAM** se transforma no mandala (*kyil*) circular branco (*karpo*) da água (*tchu*), marcado com a sílaba **BAM**.

No chacra da garganta, a sílaba **RAM** se transforma no mandala (*kyil*) triangular vermelho (*marpo*) do fogo (*me*), marcado com a sílaba **RAM**.

No chacra da coroa, a sílaba **EH** se transforma no mandala (*kyil*) circular azul (*ngönpo*) do espaço (*nam*), marcado com a sílaba **EH**.



Visualizar o símbolo e fazer o mudra correspondente em cada chacra



	<p>Chacra secreto</p> <p>LAM LE SA KYL SERPO LAM</p>	
	<p>Chacra do umbigo</p> <p>YAM LE LUNG KYIL DJÁNKU YAM</p>	
	<p>Chacra do coração</p> <p>BAM LE TCHU KYIL KARPO BAM</p>	
	<p>Chacra da garganta</p> <p>RAM LE ME KYIL MARPO RAM</p>	
	<p>Chacra da coroa</p> <p>EH LE NAM KYIL NÖNGPO EH</p>	

Geração das cinco Grandes Mães



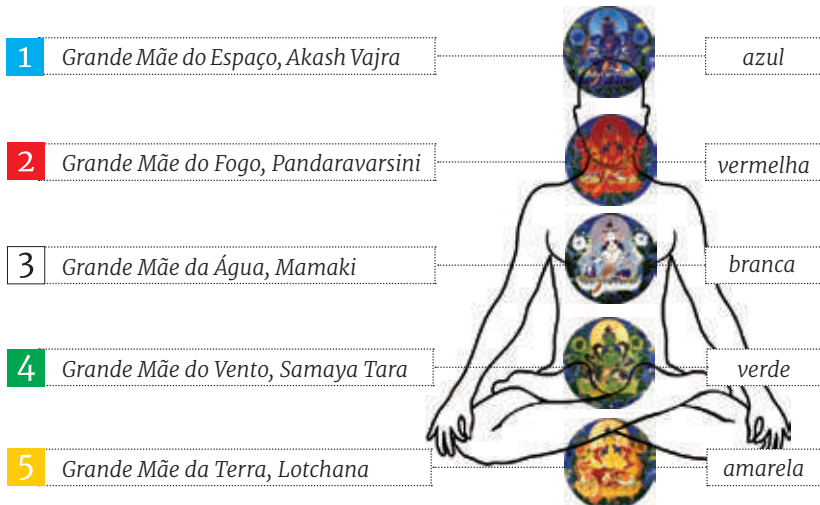
No chacra da coroa, o mandala circular azul do espaço se transforma na Grande Mãe do Espaço, azul.

No chacra da garganta, o mandala triangular vermelho do fogo se transforma na Grande Mãe do Fogo, vermelha.

No chacra do coração, o mandala circular branco da água se transforma na Grande Mãe da Água, branca.

No chacra do umbigo, o mandala semicircular verde do vento se transforma na Grande Mãe do Vento, verde.

No chacra secreto, o mandala quadrado amarelo da terra se transforma na Grande Mãe da Terra, amarela.



EH LE DJUNGWA NAM KYIL YUM KYANG NGÖN



RAM LE DJUNGWA ME KYIL YUM KYANG MAR



BAM LE DJUNGWA TCHU KYIL YUM KYANG KAR



YAM LE DJUNGWA LUNG KYIL YUM KYANG DJANG



LAM LE DJUNGWA SA KYIL YUM KYANG SER





Estágio de realização

Purificação combinada do meio ambiente interno e externo

Purificação do elemento espaço

▶ 11



LAMA DJUNGWA NAMKA TAGMA YUM KYI RANGSHIN KHYEN

Lama Grande Mãe do Espaço,
a que tudo sabe.

A energia do Espaço Vajra, azul-celeste, da Dakini Pacífica, no chacra da coroa, penetra o elemento espaço do meio ambiente externo e interno do mundo e de todos os seres. Como resultado, o espaço, interno e externo, é curado. O buraco da camada de ozônio é fechado.

Todos os problemas sociais, pessoais e políticos, como guerras, torturas, violação dos direitos humanos, violência, abuso de drogas e terrorismo desaparecem.

Novamente, as pessoas começam a amar a si mesmas, suas famílias, a sociedade e o planeta.

O elemento espaço, o chacra da coroa, o coração, os intestinos, o cérebro, a pele e o sentido do tato de todos os seres são curados. Sua paciência, inteligência, sabedoria e a consciência da interdependência ecológica aumentam.

Problemas astrológicos relacionados a Gêmeos, Câncer, Mercúrio, à Lua e aos eclipses são resolvidos.

Experimente a sabedoria do tipo espelho e o poder pacificador. O que parecia impossível se torna possível.

Surge o mandala vajra do espaço.

Primeira luz

Desperte o mandala circular azul do espaço no chacra da coroa, revitalizando o vento que tudo permeia (*kyabje*).

EH EH EH EH EH (5x)

Segunda luz

Purifique seu vento de natureza espaço.

Através da concentração, dos mantras e dos mudras, realize uma cirurgia psíquica e retire a poluição do elemento espaço nos níveis grosseiro e sutil do mandala do espaço, no seu corpo áurico. Essa poluição flui através de seus canais sutis de energia e deixa seu corpo pelas mãos, dissolvendo-se no espaço absoluto. Seu mandala do espaço é purificado, curado e recarregado de energia, tornando-se radiante e azul-celeste novamente.

EH HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA (5x)

Terceira luz

Estabilize a energia pura do elemento espaço e integre-a na sua vida diária.

Visualize a Grande Mãe do Espaço no seu chacra da coroa e receba a Iniciação do nome do Curador Supremo Veirochana através de uma chuva de sabedoria, de milhares de Grandes Mães do Espaço, de sílabas EH grandes e pequenas, mandalas do espaço, luzes azuis e néctares, que são absorvidos no seu chacra da coroa. Seu meio ambiente interno e externo se transformam no mandala vajra do espaço.

EH EH EH EH EH (3x)

ADHIS KIANA ADISH KYITI SOHA (2x)



Purificação do elemento terra



LAMA DJUNGWA SA TAGMA YUM KYI RANGSHIN KHYEN

Lama Grande Mãe da Terra,
a que tudo sabe.

A energia Terra Vajra, amarela, da Dakini do Incremento, no chakra secreto, penetra o elemento terra do meio ambiente interno e externo do mundo e de todos os seres. Como resultado, a terra, interna e externa, é curada. Radioatividade e lixos tóxicos desaparecem.

Os distúrbios causados pela mineração, construções e testes nucleares são neutralizados. Terremotos e asteroides perigosos são evitados.

O equilíbrio ácido-alcalino da Terra é restaurado, e todos os seres podem comer comida pura novamente.

O elemento terra, o chakra secreto, baço, estômago, carne, ossos, olhos e o sentido da visão de todos os seres são curados.

Você se torna modesto, menos materialista e orientado ao consumo e a sua generosidade aumenta.

Problemas astrológicos relacionados a Touro, Leão, Vênus e ao Sol são resolvidos.

Experimente a sabedoria da equanimidade e o poder do incremento.

O que parecia impossível se torna possível.

Surge o mandala vajra da terra.

Primeira Luz

Desperte o mandala quadrado amarelo da terra no chacra secreto, revitalizando o vento descendente (*tursel*).

LAM LAM LAM LAM LAM (5x)

Segunda luz

Purifique seu vento de natureza terra.

Através da concentração, dos mantras e dos mudras, faça uma cirurgia psíquica e retire a poluição do elemento terra nos níveis grosseiro e sutil do mandala da terra no seu corpo áurico. Essa poluição flui através de seus canais sutis de energia e deixa seu corpo pelas mãos, dissolvendo-se no espaço absoluto.

Seu mandala da terra é purificado, curado e recarregado de energia, tornando-se amarelo e brilhante novamente.

LAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA (5x)

Terceira luz

Estabilize a energia pura do elemento terra e integre-a em sua vida diária.

Visualize a grande Mãe da Terra no seu chacra secreto e receba a Iniciação da coroa do Curador Supremo Ratnasambhava através de uma chuva de sabedoria, de milhares de Grandes Mães da Terra, de sílabas LAM grandes e pequenas, mandalas da terra, luzes amarelas e néctar, que são absorvidos no seu chacra secreto. Seu meio ambiente interno e externo se transformam no mandala vajra da terra.

LAM LAM LAM LAM LAM (3x)

ADHIS KIANA ADISH KYITI SOHA (2x)



Purificação do elemento vento

▶ 13



LAMA DJUNGWA LUNGUITAGMA YUM KYI RANGSHIN KHYEN

Lama Grande Mãe do Vento,
a que tudo sabe.

A energia do Vento Vajra, verde, da Dakini da Ação, no chacra do umbigo, penetra o elemento vento do meio ambiente externo e interno do mundo e de todos os seres.

Como resultado, o vento, interno e externo, é curado. Toda a poluição do ar desaparece. Tornados, furacões e tormentas são pacificados. Novas formas de transporte e indústria não poluentes são desenvolvidas.

Árvores florescem por todo lugar, absorvendo o excesso de dióxido de carbono. Os pulmões planetários, que são as grandes florestas tropicais, são recompostos e expandidos. Assim, os seres vivos respiram ar puro novamente.

O elemento vento, o chacra do umbigo, os pulmões, cólon, língua e o sentido do paladar de todos os seres são curados. Sua capacidade de regozijo aumenta.

Problemas astrológicos relacionados a Marte, Saturno, Escorpião e Aquário são resolvidos.

Experimente a sabedoria que tudo realiza e o poder da ação iluminada.

O que parecia impossível se torna possível.

Surge o mandala vajra do vento.

Primeira luz

Desperte o mandala semicircular verde do vento no chacra do umbigo, revitalizando o elemento vento tipo fogo (*namne*).

YAM YAM YAM YAM YAM (5x)

Segunda luz

Purifique seu vento de natureza vento.

Através da concentração, dos mantras e dos mudras, faça uma cirurgia psíquica e retire toda a poluição do elemento vento, nos níveis grosseiro e sutil, do mandala do vento em seu corpo áurico. Essa poluição flui através dos seus canais sutis de energia e deixa seu corpo pelas mãos, dissolvendo-se no espaço absoluto.

Seu mandala do vento é purificado, curado e recarregado de energia, tornando-se verde e brilhante novamente.

YAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA (5x)

Terceira luz

Estabilize a energia pura do elemento vento e integre-a em sua vida diária.

Visualize a Grande Mãe do Vento no seu chacra do umbigo e receba a Iniciação do sino do Curador Supremo Amoghasiddhi através de uma chuva de sabedoria, milhares de Grandes Mães do Vento, de sílabas YAM grandes e pequenas, mandalas do vento, luzes verdes e néctar, que são absorvidos no seu chacra do umbigo. Seu meio ambiente externo e interno se transformam no mandala vajra do vento.

YAM YAM YAM YAM YAM (3x)

ADHIS KIANA ADISH KYITI SOHA (2x)



Purificação do elemento água

▶ 14



LAMA DJUNGWA TCHU TAGMA YUM KYI RANGSHIN KHYEN

Lama Grande Mãe da Água,
a que tudo sabe.

A energia vajra da água, branca, da Dakini da Estabilidade, no chacra do coração, penetra o elemento água do meio ambiente externo e interno do mundo e de todos os seres.

Como resultado, a água, interna e externa, é curada.

Radioatividade e poluição doméstica e industrial desaparecem.

As criaturas marinhas são libertadas do perigo de extinção.

O aumento do nível dos mares, as chuvas comuns e as chuvas ácidas excessivas são pacificadas.

Todos os seres podem beber água pura novamente.

O elemento água, o chacra do coração, os rins, bexiga, ouvidos e o sentido da audição de todos os seres são curados, e você tem a experiência da união do mundo transcendental e do mundo material.

Os problemas astrológicos relacionados a Marte, Mercúrio, Áries e Virgem são resolvidos.

Experimente a sabedoria de Dharmadatu e o poder de estabilizar.

O que parecia impossível se torna possível.

Surge o mandala vajra da água.

Primeira luz

Desperte o mandala circular branco da água, revitalizando o vento de sustentação vital (*sogdzin*).

BAM BAM BAM BAM BAM (5x)

Segunda luz

Purifique seu vento de natureza água.

Através da concentração, dos mantras e dos mudras, faça uma cirurgia psíquica e retire a poluição do elemento água, nos níveis grosseiro e sutil, do mandala da água em seu corpo áurico. Essa poluição flui através dos seus canais sutis de energia e deixa seu corpo pelas mãos, dissolvendo-se no espaço absoluto.

Seu mandala da água é purificado, curado e recarregado de energia, tornando-se branco e brilhante novamente.

BAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA (5x)

Terceira luz

Estabilize a energia pura do seu elemento água e integre-a em sua vida diária.

Visualize a Grande Mãe da Água no seu chacra do coração e receba a Iniciação do vaso do Curador Supremo Akshobhya através de uma chuva de sabedoria, de milhares de Grandes Mães da Água, sílabas BAM grandes e pequenas, mandalas da água, luzes brancas e néctar, que se absorvem no seu chacra do coração. Seu meio ambiente externo e interno se transformam no mandala vajra da água.

BAM BAM BAM BAM BAM (3x)

ADHIS KIANA ADISH KYITI SOHA (2x)



Purificação do elemento fogo

▶ 15



LAMA DJUNGWA ME TAGMA YUM KYI RANGSHIN KHYEN

Lama Grande Mãe do Fogo, a que tudo sabe.

A energia Vajra do Fogo, vermelha, da Dakini do Poder, no chacra da garganta, penetra o elemento fogo do meio ambiente externo e interno do mundo e de todos os seres.

Como resultado, o fogo, interno e externo, é curado. Todos os desequilíbrios de temperatura, aquecimento global, erupções vulcânicas e distúrbios da ionosfera são pacificados.

Todo o fogo destrutivo é transformado em fogo de sabedoria. O fogo da raiva transforma-se no fogo do amor.

O elemento fogo, o chacra da garganta, fígado, vesícula biliar, nariz, o sentido do olfato de todos os seres são curados.

Seu fogo tummo, do êxtase e da sabedoria, se dissolve, e você aprende a cuidar do seu canal central.

Os problemas astrológicos relacionados a Vênus, Júpiter, Libra e Peixes são resolvidos.

Experimente a sabedoria do discernimento e o poder de controlar a mente.

O que parecia impossível se torna possível.

Surge o mandala vajra do fogo.

Primeira luz

Desperte o mandala triangular vermelho do fogo no chacra da garganta, revitalizando o vento ascendente (*kenguiur*).

RAM RAM RAM RAM RAM (5x)

Segunda luz

Purifique seu vento de natureza fogo.

Através da concentração, dos mantras e dos mudras, faça uma cirurgia psíquica e retire a poluição do elemento fogo, nos níveis grosseiro e sutil, do mandala do fogo em seu corpo áurico. Essa poluição flui através dos seus canais sutis de energia e deixa seu corpo pelas mãos, dissolvendo-se no espaço absoluto.

Seu mandala do fogo é purificado, curado e recarregado de energia, tornando-se vermelho e brilhante novamente.

RAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA (5x)

Terceira luz

Estabilize a energia pura do seu elemento fogo e integre-a em sua vida diária.

Visualize a Grande Mãe do Fogo no seu chacra da garganta e receba a Iniciação do vajra do Curador Supremo Amitabha através de uma chuva de sabedoria, de milhares Grandes Mães do Fogo, sílabas RAM grandes e pequenas, mandalas do fogo, luzes vermelhas e néctar, que são absorvidos no seu chacra da garganta. Seu meio ambiente externo e interno se transformam no mandala vajra do fogo.

RAM RAM RAM RAM RAM (3x)

ADHIS KIANA ADISH KYITI SOHA (2x)



Seis mantras e seis mudras

▶ 16

Método curto para purificar o meio ambiente externo e interno – o recipiente e seu conteúdo, transformando nosso planeta num mundo puro

OM SÖBHAWA BISHUDHE DHARMA TE BENZA SIDDHI HUM

Todos os fenômenos retornam ao estado natural da vacuidade.

NAMA SARWA TATHAGATE BHYO BISHWA MUKE BHYE SARWA TE KAM UGATE SPHARANA HI MAM GAGANA KAM SOHA

Da vacuidade, surgem infinitas oferendas, que se multiplicam.

OM AMRITE HUM PHE

Oferenda de néctar

OM AKARO MUKAM SARWA DHARMA NAM ADYE NUD PANNATUTE

As oferendas são distribuídas a todos os seres sencientes.

NAMA SARWA TATHAGATA AVALOKITE OM SAMBHARA SAMBHARA HUM

Que não haja disputa entre os seres por causa dessas oferendas.

OM RURU SPHURU DZWALA TISHTA SIDDHA LOTSANI SARWA ARDA SADHANAIE SOHA

Que todos os seres sencientes estejam satisfeitos por haver recebido tudo aquilo que desejavam.

Dág-Gui Sám-Pe Tôb-Dhang Ni
Dhê-Shin Shê-Pe Djín-Tob Dhang
Tchö-Kyi Yíng-Kyi Tôb-Nam Kyi
Dhön-Dhag Gháng-Nam Sám-Pa Kün
Dhê-Dhag Thám-Tche Tchí-Rig Par
Thôg-Pa Mê-Par Djúng-Guiur Tchig

Pelo poder dos meus pensamentos,
pelo poder das bênçãos dos Tatagathas
e pelo poder da esfera da realidade,
que todos os nossos desejos positivos sejam realizados,
sem obstáculo algum.

**Autocura do meio ambiente -
Extremamente breve**



HUM

*purifica todas as falhas
de cor, odor e potencial
dos elementos*



AH

*transforma os elementos
em néctar*



OM

*multiplica e aumenta
o néctar*



OM



AH



HUM



HUM AH OM
OM AH HUM



Dedicação para a paz ambiental

▶ 18

OM BISHWA SHANTI ANANDA (5x)

Possa o ambiente deste mundo torna-se puro.

Preces de Dedicção

▶ 19

Guru Yoga breve em seis sessões

Método para equilibrar a energia do Sol e da Lua no meio ambiente interno e externo durante os seis períodos do dia e da noite.

**Lama Kön-Tchog Súm-La Kíab-Su Tchi
Ráng-Nhi Hlár-Sel Dôr-Dhril Zúng-Ne Tchö
Dô-Ngak Tchö-Zung Nhiê-Tchö Tá-Dhak Dom
Guê-Tchö Kün-Dü Djín-Shi Drô-Dhön Dje**

Tomo refúgio no Guru e nas Três Joias. Visualizo-me como a divindade e seguro um vajra e um sino. Mantenho todos os Dharmas do Sutra e Tantra, abstenho-me de todas as condutas negativas, acumulo todos os Dharmas virtuosos e, com as quatro generosidades, beneficio os seres sencientes.

Dedicção a Shambala

*Dedicção para transformar este mundo em Shambala.
O meio ambiente deste mundo torna-se puro.*

**Dôrna Dí-Tsön Námkar Guê-We Tsog
Djí-Nhie Sáak-Pa Dhê-Yi Nhyúr-Dhu Dak
Nôrbhu Bháng-Dzö Shambhalar Kye Ne
Láme Lám-Guiy Rímpa Tár-Tchin Shog**

Pelo mérito das virtudes assim acumuladas, possa nosso mundo se transformar em Shambala, o Tesouro das Joias, e que todos nós completemos os estágios do caminho e do Yoga Tantra Superior.

Versos de bons auspícios

Nhímo Délek Tsen Délek

Nhíme Ghung-Yang Délek Shing

Nhíntsen Táktu Délek Pe

Kön-Tchok Súm-Guiy Djín-Guiy Lob

Kön-Tchok Súm-Guiy Ngö-Drup Tsöl

Kön-Tchok Súm-Guiy Trashí Shog

De Sol a Sol, à noite ou ao meio-dia,
Possam as Três Joias conceder-nos suas bênçãos,
Possam as Três Joias ajudar-nos a alcançar todas
as realizações,
Possam as Três Joias espalhar muitos sinais auspiciosos no
caminho de nossas vidas.



Dedicação para que o meio ambiente se torne puro

▶ 20

Fazendo as pazes com o meio ambiente,
Fazendo as pazes com a Amazônia,
Fazendo as pazes com os cinco elementos,
Fazendo as pazes com o elemento terra,
Fazendo as pazes com o elemento vento,
Fazendo as pazes com o elemento água,
Fazendo as pazes com o elemento fogo,
Fazendo as pazes com o elemento espaço.
Saúde mental,
Saúde física,
Paz interna,
Paz mundial,
Agora e sempre,
Pela atenção de todos os seres humanos,
com as bênçãos de todos os seres sagrados,
com as bênçãos de Guru Buddha Shakyamuni.

Dedicação para a paz mundial

Pelo poder da verdade

Que a cultura violenta se transforme
numa cultura de não violência.
Cultura de paz, agora e sempre.

Tempos de paz,
dia de paz,
noite de paz,
dormir em paz,
despertar em paz,
semana de paz,
mês de paz,
ano de paz,
de ano a ano com paz,
vida de paz,
de vida em vida com paz,
geração de paz,
de geração em geração com paz,
família de paz,
amigos de paz,
empresa de paz,
escritório de paz,
direção de paz,
mente de paz.

**Paz com tudo,
tudo com paz,
por favor.**

Pelo poder da verdade, que o pensamento violento se transforme em um pensamento não violento. Pensamento pacífico.

Pelo poder da verdade, que a visão violenta se transforme em uma visão não violenta. Visão pacífica.

Pelo poder da verdade, que a fala violenta se transforme em uma fala não violenta. Fala pacífica.

Pelo poder da verdade, que o toque violento se transforme em um toque não violento. Toque pacífico.

Pelo poder da verdade, que as relações violentas se transformem em relações não violentas. Relações pacíficas.

Pelo poder da verdade, saúde física e mental agora e sempre.

Pelo poder da verdade, paz interna e paz no mundo agora e sempre.

Pelo poder da verdade, ambiente interno e externo de paz agora e sempre.

Pelo poder da verdade, amor e compaixão agora e sempre.

Pelo poder da verdade, harmonia e felicidade agora e sempre.

Pelo poder da verdade, nova beatitude e vacuidade agora e sempre, com as bênçãos de Guru Buddha Shakyamuni.

Pelo poder da verdade, pela atenção de todos os seres humanos e com as bênçãos de todos os seres sagrados, possam os efeitos colaterais violentos se transformarem em efeitos colaterais não violentos, em efeitos colaterais positivos agora e sempre.

Pelo poder da verdade, possam as mudanças climáticas violentas serem transformadas em mudanças climáticas não violentas. Mudanças climáticas de paz agora e sempre.

Pelo poder da verdade, possam os aspectos violentos dos planetas serem transformados em aspectos não violentos, em aspectos harmoniosos e de bom auspício agora e sempre.

Pelo poder da verdade, possam os investimentos violentos serem transformados em investimentos não violentos, em investimentos de paz, agora e sempre, com as bênçãos do cientista do mundo interior, Guru Buddha Shakyamuni.

Pelo poder da verdade, possam os esportes violentos serem transformados em esporte não violentos, em esportes de paz, agora e sempre, com as bênçãos do cientista do mundo interior, Guru Buddha Shakyamuni.

Pelo poder da verdade, possa a medicina violenta ser transformada em medicina não violenta, em medicina pacífica, agora e sempre, com as bênçãos do cientista do mundo interior, Guru Buddha Shakyamuni.

Paz com tudo,



tudo com paz.

OM MANI PEME HUM



Preces de Dedicção

Dedicção para a paz

Shíde Sêm-Tchok Rínpoche
Má-Kye Pá-Nam Kíe-Guiur Tchik
Kiépa Nhíampa Mêpa Dhang
Ghông-Ne Ghông-Dhu Pél-War Shog

Possa a preciosa mente pacífica, feliz e saudável
Que ainda não nasceu nascer e crescer.
Possa aquela que nasceu não se degenerar
E crescer para sempre.

Dedicção para a longa vida do Guru-Raiz

Djê-Tsün Lame Kútse Rábten Tching
Námkar Trínle Tchôg-Tchur Guiê-Pa Dhang
Lôzang Tênye Drön-Me Sá-Sum Guiy
Drô-We Münsel Táktu Nê-Guiur Tchik

Possam os Mestres Sagrados ter longa vida.
Possam as atividades iluminadas ser plenamente manifestadas
nas dez direções.
Possa a luz dos ensinamentos de Lama Tsong Khapa dissipar
continuamente o véu de escuridão que cobre os seres dos
três reinos.

Prece para se tornar inseparável do Guru

*Kíewa Küntu Yáng-Dhak Lama Dhang
Drél-Me Tchö-Kyi Pêl-La Lông-Tchö Tching
Sá-Dhang Lám-Guiy Yönten Ráb-Dzo Ne
Dórdje Tcháng-Gui Gôpang Nhyíur-Thob Shog*

Em todas as minhas vidas, possa eu nunca me separar do Guru Perfeito e assim desfrutar o esplendor do Dharma. Aperfeiçoando-me nas virtudes dos caminhos e dos bhumis, possa eu rapidamente atingir o estado de Vajradhara.

Versos de Bons Auspícios

*Nhímo Délek Tsen Délek
Nhíme Ghung-Yang Délek Shing
Nhíntsen Táktu Délek Pe
Kön-Tchok Súm-Guiy Djín-Guiy Lob
Kön-Tchok Súm-Guiy Ngö-Drup Tsöl
Kön-Tchok Súm-Guiy Trashí Shog*

De Sol a Sol, à noite ou ao meio-dia,
Possam as Três Joias conceder-nos suas bênçãos,
Possam as Três Joias ajudar-nos a alcançar todas as realizações,
Possam as Três Joias espalhar muitos sinais auspiciosos no caminho de nossas vidas.



Prece de pedido a Lama Tsong Khapa

*Míg-Me Tsê-We Têr-Tchen Tchênrezig
Dhri-Me Kyien-Pe Wáng-Po Djám-Pel Yang
Dü-Pung Málü Djôm-Dze Sáng-We Dag
Gháng-Tchen Ke-Pe Tsúg-Guien Tsông Khapa
Lô-Zang Dhrág-Pe Sháb-La Sölwa Deb*

Avalokiteshvara, Grande Tesouro de Compaixão não dual,
Manjushri, Mestre da Perfeita Sabedoria Imaculada,
Vajrapani, Destruidor Total das Hordas de Demônios.
Ó Tsong Khapa, Joia da Coroa dos Sábios do País das Neves,
Losang Dragpa, a seus pés de lótus faço pedidos.



Que tudo seja auspicioso



Centro de Dharma da Paz
Shi De Tchö Tsog

Templo de estudo e prática do budismo tibetano

Rua Apinagés, 1861

Sumaré • São Paulo 01258-001 SP

Tel 11 3871 4827

www.centrodedharma.com.br

twitter: @CentrodeDharma



Centro de Dharma da Paz
Shi De Tchö Tsog

Templo de Práticas e Estudos do Budismo Tibetano

Rua Apinagés, 1861

Sumaré • São Paulo 01258-001 SP

Tel 11 3871 4827

www.centrodedharma.com.br