

Meditação



ངལ་གསོ་རང་བཞིན་བཅོད་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུང།

Autocura Tântrica NgalSo

T.Y.S. Lama Gangchen

UM MÉTODO PARA PAZ INTERIOR E UNIVERSAL  
QUE CONECTA ESTE MUNDO A SHAMBALA

ངལ་གསོ་



NGALSO  
Budismo Ocidental

T.Y.S. Lama Gangchen

ངལ་གསོ་རང་བཞིན་བཅོད་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་འབྲེལ།

**Autocura Tântrica NgalSo**  
como relaxar o corpo, a palavra e a mente

UM MÉTODO PARA PAZ INTERIOR E UNIVERSAL  
QUE CONECTA ESTE MUNDO A SHAMBALA



Centro de Dharma da Paz – Shi De Tchö Tsog

*Outubro de 2014*

# Autocura Tântrica NgalsO como relaxar o corpo, a palavra e a mente

Por T.Y.S. Lama Gangchen

**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***

*Primeira edição em março de 2006*

*Edição revista – dezembro de 2013*

*Edição revista – outubro de 2014*

Evite colocar os textos de Dharma diretamente sobre o chão ou jogados em qualquer lugar, bem como passar por cima deles ou usá-los como apoio para outros objetos. Guarde-os com cuidado, de preferência num lugar alto, ou no seu local de meditação. As sadhanas de prática, os textos e livros do Dharma contém os ensinamentos de Buddha, o caminho que nos conduz à iluminação. Cuidar dos textos é cuidar do nosso caminho espiritual.

*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**

### **Prática de Autocura Tântrica NgalSo.....5**

Mantra de Buddha Shakyamuni .....15

Mantra do Guru.....15

Pedido das Bênçãos de Guru Buddha..... 17

Purificação dos elementos..... 18

### **Estágio de Geração ..... 19**

### **Estágio de Realização ..... 23**

Iniciação do Vaso dos Cinco Curadores Supremos ..... 24

Iniciação Secreta ..... 30

Iniciação da Consorte de Sabedoria ..... 32

Iniciação da Palavra ..... 34

### **Guru Yoga Breve em seis sessões ..... 35**

### **Dedicação a Shambala ..... 35**

### **Versos de Bons Auspícios..... 36**

### **Método para purificar as interferências internas e criar equilíbrio ..... 37**

### **Respiração do vaso para longevidade..... 37**

### **Preces de Dedicção..... 38**



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**

*Mälü 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.

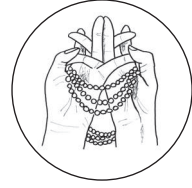
## **Prece dos Sete Ramos**

*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 Buddha Lama 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 da linhagem de Guru Trijang Dorje Chang**

*Lô-Zang Guál-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 Lama, 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.

## **Oração 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 deste 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 de Lama Vajradhara, a mente nobre da doutrina de Buddha, que aumenta a atividade dos Nobres Gloriosos.

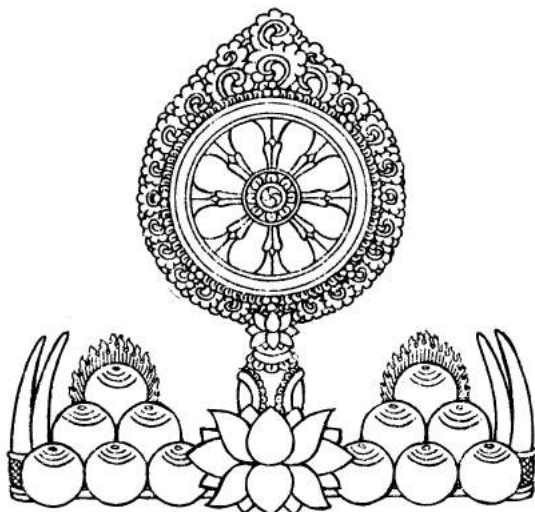
### **Pedido para se tornar da mesma natureza do Guru**

*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)*

Meu corpo limitado e seu corpo sagrado, ó meu Pai.  
Minha palavra comum e sua palavra pura, ó meu Pai.  
Minha mente cheia de conflitos, sofrimento e sem paz  
e sua mente de completa paz, ó meu Pai.  
Por meio de suas bênçãos, possam as minhas três energias se  
tornar inseparáveis de suas três energias puras.

*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-Guiy Lob (3x)*

Meu corpo limitado e seu corpo sagrado, ó minha Mãe.  
Minha palavra comum e sua palavra pura, ó minha Mãe.  
Minha mente cheia de conflitos, sofrimento e sem paz  
e sua mente de completa paz, ó minha Mãe.  
Por meio de suas bênçãos, possam as minhas três energias se  
tornar inseparáveis de suas três energias puras.





ངལ་གསོ་རང་བཞིན་བཅོད་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་འབྲུའུ།

# Autocura Tântrica NgalSo

## como relaxar o corpo, a palavra e a mente

UM MÉTODO PARA PAZ INTERIOR E UNIVERSAL  
QUE CONECTA ESTE MUNDO A SHAMBALA



## Introdução

▶ 01

De uma fonte pura no Himalaia, jorra esse néctar de relaxamento, cintilando com as claras formas das joias cristalinas das águas. Essa ambrosia contém a energia pura dos cinco grandes elementos para curar o corpo, a essência vital do nirvana e a profunda paz interna e externa para curar a mente.

Os ensinamentos secretos de purificação dos chacras foram passados através de uma linhagem direta, de Buddha Vajradhara até o Guru-Raiz de Lama Gangchen Rinpoche, S.S. Kiabje Trijang Dorje Chang.

Essa linhagem sussurrada do Mahamudra de Ganden, Ganden Kaguiu Tchagua Tchenbo, é a essência do oceano de todos os ensinamentos tântricos de Buddha, que pode curar e aliviar todos os seres dos sofrimentos do corpo e da mente, nos níveis grosseiro, sutil e muito sutil.

Lama Gangchen Rinpoche compôs esse texto com a permissão de seus Gurus, Yidams e Protetores.



Essa prática secreta de relaxamento, fonte de todo o benefício e felicidade, chama-se *A forma cristalina pura* e foi composta para o benefício deste mundo e de seus seres, na esperança que possibilite muitas pessoas a se conectarem com a paz interna através de uma energia de não violência.

Que os méritos gerados com a prática da Autocura Tântrica NgalSo sejam dedicados à paz interna e à paz mundial, agora e sempre.

## **As sete meditações ilimitadas**



*Que nos concedem a energia necessária para desenvolver o grande coração do amor ilimitado, da compaixão ilimitada, da alegria ilimitada, da equanimidade ilimitada, da saúde ilimitada, da regeneração ecológica ilimitada e da paz ilimitada.*

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

***Sêmtchen Thám̄tche Dú-Ngal Dhang Dú-Ngal Guíy-Guiú  
Dhang Dhrêlwar Guiúr-Tchig***

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

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

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

***Sêmtchen Thám̄tche Ngalso Thôb-Tching Tchí-Nang  
Nö-Tchü Kôyug Dháng-Shing Tsáng-Mar Nê-Guiúr Tchig***

***Sêmtchen Thám̄tche Dhang Dzám̄bhuling Guí-Kiedro Tád̄hag  
Tchí-Nang-Gui Shíde Dhang Dhü-Kün Dênpar Guiúr Tchig***





## **Autocura Tântrica NgalSo II – introdução**

▶ 04

*Como relaxar o corpo, a palavra e a mente.*

Essa é uma forma condensada da Autocura Tântrica que reúne diversas terapias de purificação do corpo, da palavra e da mente, assim como do meio ambiente e dos cinco elementos internos e externos, que formam o macrocosmo e o microcosmo – as terapias da respiração, da visualização, dos gestos, do som, da cor e dos símbolos.

Ao expirar, colocam-se para fora todos os distúrbios e negatividades acumuladas. Ao inspirar, canaliza-se a energia pura de cura dos cinco elementos e dos Cinco Dhyani Buddhas, os Cinco Curadores Supremos.

A respiração é acompanhada da realização de mudras, da recitação de mantras e da concentração meditativa.

## **Mantra do Guru**

▶ 05

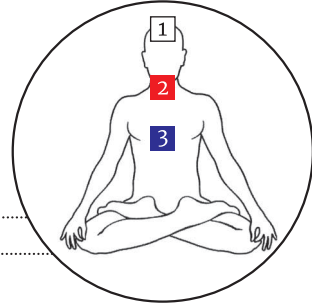
*Chamando o Guru. Pedido de permissão para praticar o exercício tântrico, a fim de obtermos poderosas realizações da Autocura NgalSo*

**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 vivos para seu desenvolvimento e amadurecimento. Aos pés deste 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 de Lama Vajradhara, a mente nobre da doutrina de Buddha, que aumenta a atividade dos Nobres Gloriosos.

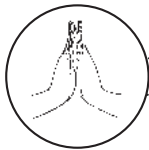


*mudra do garuda em cada chacra*

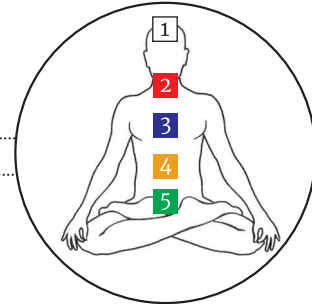
## Pedindo as bênçãos de Guru Buddha

▶ 06

*Pedido das bênçãos de Guru Buddha para curarmos profundamente nossos cinco chakras*



*mudra da prece 5x em cada chacra*



**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

## Purificação dos cinco elementos



Purificação e relaxamento dos canais sutis,  
chacras e dos cinco elementos internos e externos

**EH**   **YAM**   **RAM**   **LAM**   **BAM**

**SHUDDHE SHUDDHE SOHA** (em cada chacra)

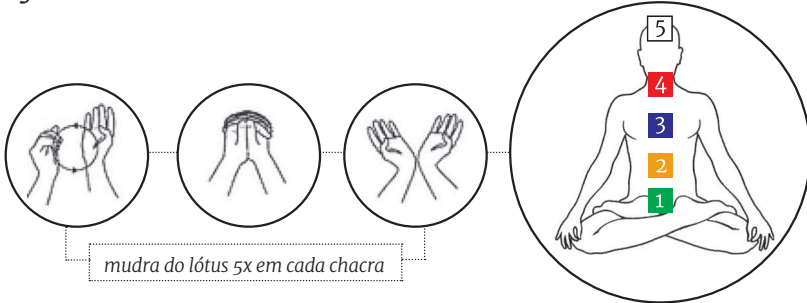
<b>EH HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA</b>	espaço coroa <i>azul</i>	
<b>YAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA</b>	vento secreto <i>verde</i>	
<b>RAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA</b>	fogo umbigo <i>vermelho</i>	
<b>LAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA</b>	terra coração <i>amarelo</i>	
<b>BAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA</b>	água garganta <i>branco</i>	

## Estágio de Geração

### Geração das flores de lótus

▶ 08

*Soltamos os nós que bloqueiam nossos cinco chacras e geramos os cinco lótus*

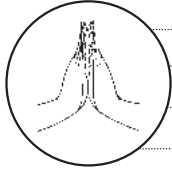


<b>PAM LE PEMA DJÁNKU</b>	32 pétalas secreto	
<b>PAM LE PEMA SERPO</b>	64 pétalas umbigo	
<b>PAM LE PEMA NGÖNPO</b>	8 pétalas coração	
<b>PAM LE PEMA MARPO</b>	16 pétalas garganta	
<b>PAM LE PEMA KARPO</b>	32 pétalas coroa	

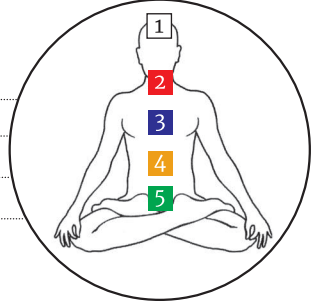
## Geração das sílabas sementes



As essências vitais de puro cristal em nossos cinco chacras transformam-se nas cinco sílabas sementes dos Cinco Curadores Supremos



tocar cada chacra com o  
mudra da prece e visualizar a  
sílabas semente correspondente



OM	Chakra da coroa	
AH	Chakra da garganta	
HUM	Chakra do coração	
TRAM	Chakra do umbigo	
HRI	Chakra secreto	

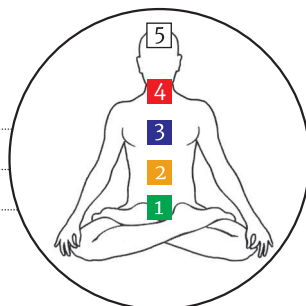


## Geração dos símbolos

▶ 10

As sílabas sementes dos Cinco Curadores Supremos transformam-se em seus símbolos

visualizar o símbolo e fazer o mudra  
correspondente em cada chacra



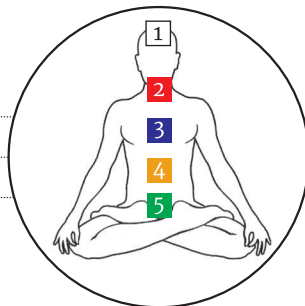
	<p>Chakra secreto</p> <p><b>HRI LE NATSO DORDJE</b> <b>DJÁNKU HRI</b></p>	
	<p>Chakra do umbigo</p> <p><b>TRAM LE NORBU</b> <b>SERPO TRAM</b></p>	
	<p>Chakra do coração</p> <p><b>HUM LE DORDJE</b> <b>NGÖNPO HUM</b></p>	
	<p>Chakra da garganta</p> <p><b>AH LE PEMA</b> <b>MARPO AH</b></p>	
	<p>Chakra da coroa</p> <p><b>OM LE KORLO</b> <b>KARPO OM</b></p>	

## Geração dos Curadores Supremos



*Dos símbolos surgem os Cinco Curadores Supremos*

*visualizar o Curador Supremo e fazer o mudra correspondente em cada chacra*



	<p>Chakra da coroa OM KORLO NANGDZE DORDJE</p>	
	<p>Chakra da garganta <b>AH PEMA</b> <b>TCHÖ DORDJE</b></p>	
	<p>Chakra do coração <b>HUM DORDJE</b> <b>MIKYO DORDJE</b></p>	
	<p>Chakra do umbigo <b>TRAM NORBU</b> <b>RINDJUNG DORDJE</b></p>	
	<p>Chakra secreto <b>HRI NATSO DORDJE</b> <b>TÖN YÖN DORDJE</b></p>	

## Estágio de Realização

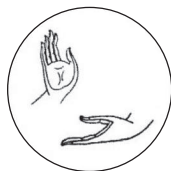


- Iniciação do Vaso
- Iniciação Secreta
- Iniciação da Consorte de Sabedoria
- Iniciação da Palavra

## Iniciação do Vaso

### Iniciação do Sino de Amoghasiddhi

▶ 12



### LAMA TÖN YÖN DORDJE KHYEN

No chacra secreto, o Curador Supremo Amoghasiddhi, de cor verde, faz o mudra do destemor e concede a Iniciação do Sino.

Enquanto expiramos e fazemos o mudra, visualizamos que todas as nossas negatividades de corpo, palavra e mente, sobretudo o medo, o ciúme e a inveja, deixam o nosso corpo na forma de garudas verdes sujos, fumaça preta e sujeira. Surge uma nova sensação de puro êxtase e vacuidade, que purifica o agregado dos fatores composicionais e o reino dos semideuses e cura todos os distúrbios relacionados ao humor vento como: doenças nos rins, vesícula e órgãos sexuais, dificuldades sexuais, problemas menstruais, constipação, retenção de líquidos, dores nos joelhos, ciática e infecções em geral.

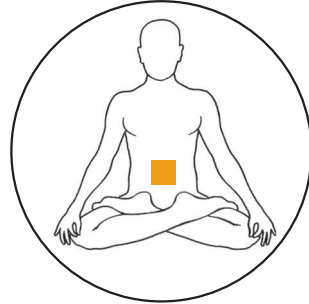
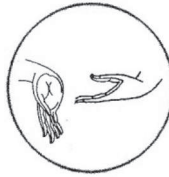
O Curador Supremo Amoghasiddhi revitaliza o vento descendente e concede o regozijo, a sabedoria que tudo realiza, a ação sagrada e o poder irado.

Para obter as realizações de cura de Amoghasiddhi é necessário comprometer-se a fazer oferendas externas, internas, secretas e de vacuidade e manter com pureza os compromissos dos Cinco Curadores Supremos.

**OM AH AMOGHASIDDHI HUM** (5x)

## Iniciação da Coroa de Ratnasambhava

▶ 13



### LAMA RINDJUNG DORDJE KHYEN

No chacra do umbigo, o Curador Supremo Ratnasambhava, de cor amarela, faz o mudra da generosidade e concede a Iniciação da Coroa.

Enquanto expiramos e fazemos o mudra, visualizamos todas as nossas negatividades de corpo, palavra e mente, sobretudo o orgulho e a avareza, saindo de nosso corpo sob a forma de cavalos amarelos sujos, fumaça preta e sujeira. Surge uma nova sensação de puro êxtase e vacuidade, que purifica o agregado das sensações e o reino dos espíritos famintos e cura todas os distúrbios do desequilíbrio combinado dos humores fleuma e bile, como: doenças nos rins, estômago, baço, pâncreas, vesícula e articulações, problemas de pele, retenção de líquidos, oscilações da temperatura corporal e infecções em geral.

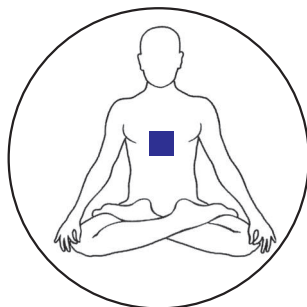
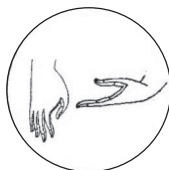
O Curador Supremo Ratnasambhava revitaliza o vento tipo fogo e concede a humildade, a generosidade, a sabedoria da equanimidade, a qualidade sagrada e o poder do incremento.

Para obter as realizações de cura de Ratnasambhava é necessário comprometer-se a praticar a generosidade material, a generosidade de dar o Dharma, a generosidade de dar proteção e a generosidade de dar amor.

**OM AH RATNASAMBHAVA HUM (5x)**

## Iniciação da Água de Akshobhya

▶ 14



### LAMA MIKYO DORDJE KHYEN

No chacra do coração, o Curador Supremo Akshobhya, de cor azul, faz o mudra da estabilidade e concede a Iniciação da Água.

Enquanto expiramos e fazemos o mudra, visualizamos todas as nossas negatividades de corpo, palavra e mente, sobretudo a raiva, saindo do nosso corpo sob a forma de serpentes azuis sujas, fumaça preta e sujeira. Surge uma nova sensação de puro êxtase e vacuidade, que purifica o agregado da consciência e o reino dos infernos e cura todos os distúrbios relacionados ao desequilíbrio do humor bile, como: doenças do coração, sangue, intestino, duodeno e fígado, disfunções nos sistemas circulatório e nervoso, bloqueios nos canais sutis, hipertensão, angina, nervosismo, ansiedade, pânico, manias, raiva, estresse, tensão, histeria, retenção de líquidos, artrite reumática, problemas no plasma sanguíneo, suor excessivo, febres e infecções em geral.

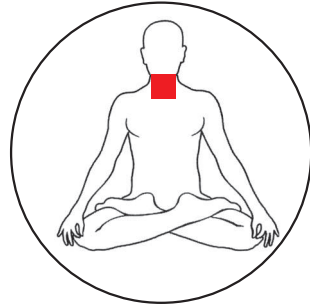
O Curador Supremo Akshobhya revitaliza o vento que tudo permeia e concede a compaixão, a natureza da mente fresca como a Lua cheia, a sabedoria de Dharmadhatu, a mente de puro cristal e o poder da estabilidade.

Para obter as realizações de cura de Akshobhya é necessário comprometer-se a manter o vajra, manter o sino, manter o mudra e manter puro o vínculo com o Guru.

**OM AH AKSHOBHYA HUM (5x)**

## Iniciação do Vajra de Amitabha

▶ 15



### LAMA TCHÖ DORDJE KHYEN

No chacra da garganta, o Curador Supremo Amitabha, de cor vermelha, faz o mudra da concentração meditativa e concede a Iniciação do Vajra.

Enquanto expiramos e fazemos o mudra, visualizamos todas as nossas negatividades de corpo, palavra e mente, sobretudo o apego e o desejo, saindo do nosso corpo sob a forma de galinhas vermelhas sujas, fumaça preta e sujeira. Surge uma nova sensação de puro êxtase e vacuidade, que purifica o agregado do discernimento e o reino humano e cura todos os distúrbios relacionados ao desequilíbrio do humor bile, como: doenças do fígado, sangue, intestino, duodeno, pulmões, cólon, sistema circulatório, garganta, língua, boca e nariz, distúrbios na tireoide, dificuldades da fala, nervosismo, impaciência, intolerância, dificuldades de memória, febres, inflamações e infecções em geral.

O Curador Supremo Amitabha revitaliza o vento ascendente e concede a satisfação, a sabedoria do discernimento, a fala sagrada e o poder de controlar a mente.

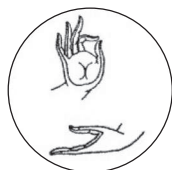
Para obter as realizações de cura de Amitabha é necessário comprometer-se a estudar e praticar a essência dos ensinamentos dos sutras e das quatro classes do tantra.

**OM AH AMITABHA HUM** (5x)



## Iniciação do Nome de Veirotschana

▶ 16



### LAMA NANGDZE DORDJE KHYEN

No chacra da coroa, o Curador Supremo Veirotschana, de cor branca, faz o mudra da sabedoria e concede a Iniciação do Nome.

Enquanto expiramos e fazemos o mudra, visualizamos que todas as nossas negatividades de corpo, palavra e mente, sobretudo a ignorância e os bloqueios mentais, deixam o nosso corpo na forma de porcos sujos, fumaça preta e sujeira. Surge uma nova sensação de puro êxtase e vacuidade, que purifica o agregado da forma e o reino dos animais e cura todos os distúrbios relacionados ao desequilíbrio do humor fleuma, como: doenças nos rins, cérebro, vesícula seminal, pele, sangue, músculos e medula óssea. Cura também o sistema digestivo, a infertilidade, a confusão mental, o torpor mental, as doenças de natureza fria e as infecções em geral.

O Curador Supremo Veirotschana revitaliza o vento de sustentação vital e concede a inteligência, a sabedoria do tipo espelho, o corpo de cristal puro e o poder de pacificação.

Para obter as realizações de cura de Veirotschana é necessário comprometer-se a tomar refúgio em Buddha, Dharma e Sangha, evitar as ações negativas, realizar ações positivas e beneficiar os outros.

**OM AH VEIROTSCHANA HUM (5x)**

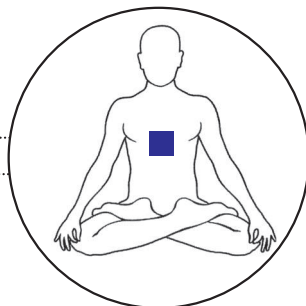


## Iniciação do Mestre-Vajra

▶ 17



mudra do abraço no chacra do coração



Com esta iniciação, o Guru Mestre-Vajra reconhece o discípulo como um professor ou mestre em potencial.

Esse novo Mestre-Vajra é, então, entronado sob o guarda-sol auspicioso e realiza o mudra do abraço com um vajra e um sino, rodeado de dakas e dakinis, que celebram e se regozijam com a *união mahamudra de puro êxtase e vacuidade*. Experimentamos, então, a verdadeira Iniciação do Mestre-Vajra.

Esta é a Iniciação final do Vaso, que simultaneamente purifica todas as nossas ilusões, transforma nossos cinco agregados e manifesta a sabedoria mahamudra de êxtase e vacuidade e as cinco nobres sabedorias dos Cinco Curadores Supremos.



## Iniciação Secreta

### Meditação sobre o êxtase

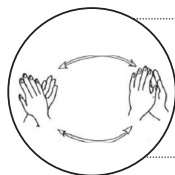
▶ 18

*Meditação e relaxamento para desenvolvermos a energia do grande êxtase*

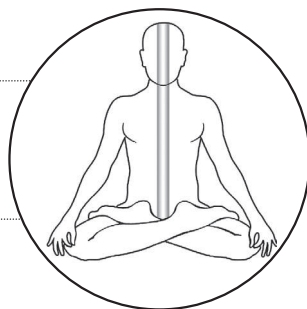
Abençoamos o calor da bodhitchitta branca com OM AH HUM para despertarmos e desenvolvermos a energia do método, do grande êxtase. Essa bênção é semelhante ao que acontece quando, numa grande iniciação, provamos a bodhitchitta branca abençoada com OM AH HUM.

Nessa terapia de autorreconhecimento, usamos o mantra OM MANI PEME HUM como uma recitação-vajra para despertar o nosso fogo interno, o tumo. Batendo palmas nos chacras da coroa, garganta, coração, umbigo e secreto, fazemos com que a bodhitchitta branca se dissolva no chacra da coroa, escorra em nosso canal central, estabilizando-se nos chacras da garganta, coração, umbigo e secreto. Como resultado, temos a experiência das quatro alegrias e desenvolvemos a energia masculina do grande êxtase.

### Energia principal masculina desce



*Para intensificar a energia masculina, comece a bater palmas com a mão direita, descendo do chacra da coroa em direção ao chacra secreto.*



**OM MANI PEME HUM**

**OM MANI PEME HUM**

**OM MANI PEME HUM**

**OM MANI PEME HUM HRI**

**OM MANI PEME HUM HRI**

## Meditação sobre a vacuidade

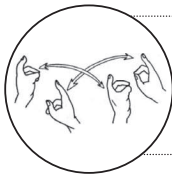
▶ 19

*Meditação e relaxamento para realizarmos a percepção da vacuidade*

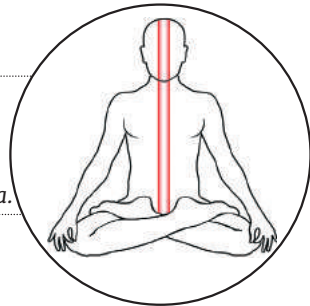
Agora abençoamos a bodhichitta vermelha com OM AH HUM para desenvolvermos a energia de calor humano, sabedoria e vacuidade. Essa bênção é semelhante ao que acontece quando, numa grande iniciação, provamos a bodhichitta vermelha abençoada com OM AH HUM.

Nessa terapia de autorreconhecimento, usamos o mantra OM MANI PEME HUM. Estalamos os dedos para abrir as portas de nosso canal central e desenvolver nosso fogo interno, o tumo, a essência pura de nossa energia feminina, a bodhichitta vermelha, localizada no chacra do umbigo. Como resultado, temos a experiência das quatro alegrias no sentido inverso ao anterior e do espaço absoluto de nosso corpo, de nossa mente e de todos os fenômenos.

### Energia principal feminina sobe



Para intensificar a energia **feminina**, comece a estalar os dedos com a mão esquerda na frente da direita, subindo do chacra secreto em direção à coroa.



OM MANI PEME HUM  
OM MANI PEME HUM  
OM MANI PEME HUM  
OM MANI PEME HUM HRI  
OM MANI PEME HUM HRI

## Iniciação da Consorte de Sabedoria

### Meditação sobre a união do êxtase e vacuidade



*Relaxamento e meditação na união do grande  
êxtase e vacuidade*

Visualizamos-nos no aspecto de Vajradhara Yab-Yum. OM MAHASUKA HUM tem o mesmo efeito de DZA HUM BAM HO, ambos causam a absorção das gotas e ventos de energia em nosso canal central, nos níveis grosseiro, sutil e muito sutil.

Precisamos ter a experiência das quatro posições vajra - dos canais, ventos, gotas e da união mahamudra - diretamente. No nível grosseiro, os dois consortes estão em união física. No nível sutil, suas gotas, chacras e ventos de energia estão se misturando. No nível muito sutil, as duas mentes se encontram e produzem a união mahamudra de êxtase e vacuidade.

Finalizamos a meditação de *absorção mahasuka* no chacra do coração, porque a união dos ventos superiores e inferiores na gota indestrutível, no chacra do coração, faz com que os nossos cinco ventos sutis e os elementos dissolvam-se, o que causa o despertar de nossa mente sutil e de nossa mente muito sutil de Clara Luz. Temos a experiência dessa mente de Clara Luz como êxtase e usamos tal experiência para meditar no espaço absoluto - da vacuidade - de nós mesmos e de todos os fenômenos. Essa transformação do desejo é o caminho rápido para a iluminação.

Visualizamos, então, inúmeras minúsculas rodas de Dharma sendo absorvidas no chacra da coroa com o abraço mahasuka de Veirochana Yab-Yum.

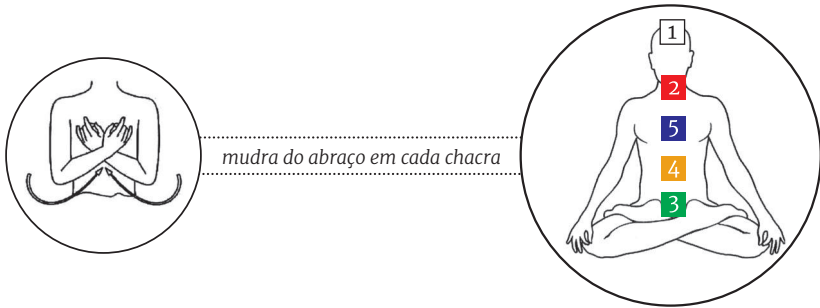
Inúmeros minúsculos lótus sendo absorvidos no chacra da garganta com o abraço mahasuka de Amitabha Yab-Yum.

Inúmeros vajras duplos sendo absorvidos no chacra secreto com o abraço mahasuka de Amoghasiddhi Yab-Yum.

Visualizamos inúmeras minúsculas joias preciosas sendo absorvidas no chacra do umbigo com o abraço mahasuka de Ratnasambhava Yab-Yum.

E inúmeros minúsculos vajras sendo absorvidos no chacra do coração com o abraço mahasuka de Akshobhya Yab-Yum.

***O mudra do abraço traz todos os seres para perto de nosso coração: não há mais inimigos.***



**OM MAHA SUKA HUM  
OM MAHA SUKA HUM  
OM MAHA SUKA HUM  
OM MAHA SUKA HUM  
OM MAHA SUKA HUM**



## Iniciação da Palavra

▶ 21

*Relaxamento e meditação para cortar nosso egocentrismo e dedicar nossas virtudes à paz interior e à paz no mundo.*

### OM BISHWA SHANTI HUM (5x)

*By the power of the truth, peace and bliss forever.*

*Per il potere della verità, pace e gioia ora e sempre.*

*Par le pouvoir de la vérité, paix et joie pour toujours.*

*Pelo poder da verdade, paz e alegria agora e sempre.*

*Por el poder de la verdad, paz y felicidad por siempre.*

*Durch die kraft der wahrheit, friede und freude für immer.*

*Door de kracht van de waarheid, vred en vreugde voor altyd.*

*Yin tsen li teu lilyang yang yuein heuping si leu.*

*Cheeri sila praudi mir yi blashantwa navechna.*

*Mae tin dinami tis alithias, irini kaehara ghia panda.*

*Uni tordu urdi et taiwan ardjandia urde.*

## Dedicações

▶ 22

### **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.

### **Dedicação a Shambala**

*Dedicação 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*

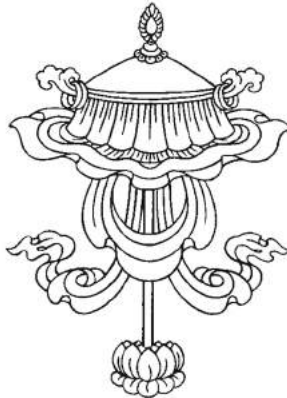
*Nhíntsen Táktu Délek Pe*

*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.





## Método para purificar as interferências e criar equilíbrio • Respiração do Vaso

▶ 23

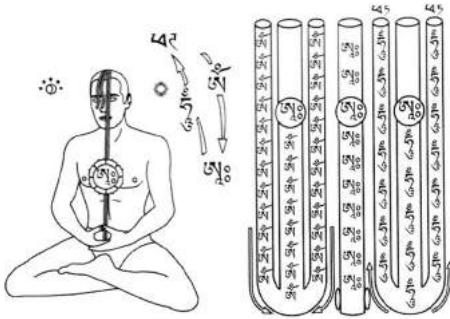
### Método para purificar as interferências internas e criar equilíbrio

OM (*inspirando*)

AH (*segurando*)

HUM (*expirando*)

PHE! (*expelindo todas as negatividades*)

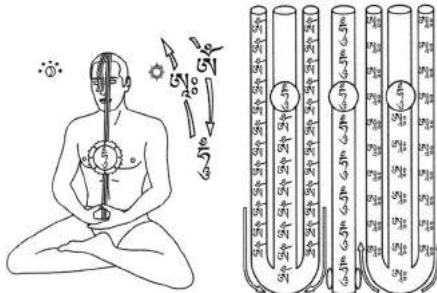


### Respiração do vaso para longevidade

OM (*inspirando*)

HUM (*segurando*)

AH (*expirando*)





## Preces de Dedicção

### Dedicção a nossa longevidade

*Dü-Min Tchíwe Tsênma Tôngwa Na  
Dhê-Yi Mö-La Míkyö Dordje Ku  
Sêl-War Tông-Ne Tchí-Dak Pá-Tchom Te  
Tchíme Ríg-Dzin Nhíur-Dhu Thôb-Par Shog*

Se começam a aparecer os sinais de uma morte prematura, possa eu, com a clara visão de Mikyo Dordje, o Vajra Inabalável, derrotar o Senhor da Morte e rapidamente obter o siddhi da imortalidade.

### Dedicção para a paz

*Shíde Sêm-Tchok Rínpoche  
Má-Kye Pá-Nam Kíe-Guiur Tchik  
Kíepa 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.

***Djáŋg-Tchub Sêm-Tchog Rínpoche***  
***Má-Kye Pá-Nam Kíe-Guiur Tchik***  
***Kiépa Nhíampa Mêpa Dhang***  
***Ghông-Ne Ghông-Dhu Pél-War Shog***

Possa a preciosa mente de iluminação  
Que ainda não nasceu nascer e crescer.  
Possa aquela que nasceu não se degenerar  
E crescer para sempre.

***Yáng-Dag Tawa Rínpoche***  
***Má-Kye Pá-Nam Kíe-Guiur Tchik***  
***Kiépa Nhíampa Mêpa Dhang***  
***Ghông-Ne Ghông-Dhu Pél-War Shog***

Possa a preciosa visão correta da realidade  
Que ainda não nasceu nascer e crescer.  
Possa aquela que nasceu não se degenerar  
E crescer para sempre.

## **Dedicação 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.

## Reza para acumulação de méritos

*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.



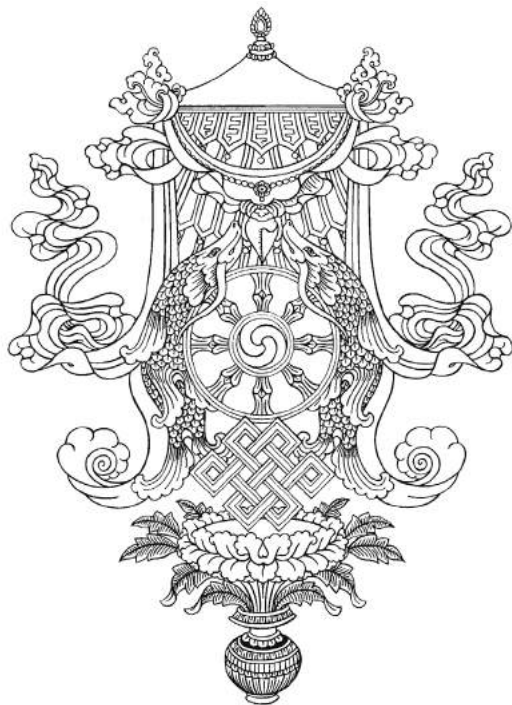
## **Prece de pedido a Lama Tsong Khapa**

*Míg-Me Tsê-We Têr-Tchen Tchênrezig  
Dhrí-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.



*Paz interior e paz no mundo  
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.*



**Que tudo seja auspicioso**







Centro de Dharma da Paz  
Shi De Tchö Tsog

Templo de estudo e prática do budismo tibetano

Rua Herculano, 53

*(entrada pela Rua Apinajés, ao lado do número 1.875)*

Sumaré • São Paulo 01257-030 SP

Tel 11 3871 4827

**[www.centrodedharma.com.br](http://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](http://www.centrodedharma.com.br)