

# Uma prática de Buddha Śākyamuni

## Por Mipham Rinpoche

Namo Buddha Śākyamunaye!  
No Sūtra de Samādhirāja é dito:

Aqueles que, enquanto andam, estão em pé, ou dormindo,  
se lembram do Buddha brilhante como a lua,  
sempre estarão na presença do Buddha,  
e atingirão o vasto nirvāṇa.

E:

Seu corpo puro é da cor de ouro,  
belo e protetor do mundo.  
Qualquer um que o visualize desta forma,  
pratica a meditação dos bodhisattvas.

*Mantendo isto em mente, devemos praticar nos lembrando de nosso professor incomparável, o Senhor dos Sábios, da seguinte forma:*

*Refúgio:*

**No Buddha, no Dharma e na sublime assembleia  
eu tomo refúgio até que atinja a iluminação.**

**Através do mérito de praticar generosidade e assim por diante,  
possa eu alcançar o estado búdico para o benefício de todos os  
seres.**

*(recitar 3 vezes)*

*Cultivar as quatro Qualidades Incomensuráveis dizendo:*

**Possam todos os seres sencientes experimentar felicidade  
e as causas da felicidade!**

**Possam eles estar livres do sofrimento e das  
causas do sofrimento!**

**Possam eles nunca estar separados da sagrada felicidade  
sem sofrimentos!**

**E possam eles permanecer na equanimidade ilimitada  
que é livre de apegos e aversões!**

*Refletir sobre como todo fenômeno aparece mas não tem existência inerente,  
recitando as seguintes palavras:*

Ah! A união da vacuidade não nascida e das incessantes  
aparências da interdependência,  
magicamente aparecem no céu à minha frente,  
em meio a vastas nuvens de oferendas.  
Num torno suportado por leões incrustado de joias e  
assentos de lótus e discos de sol e lua,  
está o incomparável professor, o Leão dos Śākyas.

Seu corpo cor de ouro, adornado com as marcas  
maiores e menores da perfeição,  
Vestido com os três mantos do Dharma,  
ele se senta na postura Vajra.  
Sua mão direita estes graciosamente repousada no  
mudrā de tocar a terra, e sua mão esquerda no gesto da meditação,  
segurando uma tigela de mendicância repleta de néctar.  
Como uma montanha de ouro, magnífico, ele brilha em seu esplendor,  
emanando raios de luz de sabedoria por todo o vasto espaço.

Os oito filhos próximos, os 16 anciões e outros –  
e um vasto oceano de séquitos de seres nobres o rodeiam.  
Simplesmente pense sobre ele e ele lhe concederá a  
glória da mais alta bem-aventurança:  
liberação do saṃsāra e nirvāṇa, os dois extremos.  
Ele é o Grandioso Ser, corporificação perfeita de  
todas as fontes de refúgio.

*Visualize a forma do Buddha dessa maneira e imagine que ele está realmente aqui, à sua frente.  
No momento que geramos esse pensamento – como o corpo de Sabedoria do Buddha não é  
restringido por limites como tempo ou local – ele certamente estará aqui.  
Um dos Sūtras diz:*

Qualquer um que pense no Buddha,  
Ele estará lá, bem à sua frente,  
constantemente concedendo bençãos  
e a liberdade de todos os danos.

*O mérito gerado através de se visualizar o Buddha é inexaurível;  
é uma fonte de virtude que nunca será desperdiçada.  
Como é dito no Sūtra de Avataṃsaka:*

Através de ver, ouvir ou fazer oferendas ao Buddha,  
um ilimitado acúmulo de méritos é alcançado.  
Até nos livrarmos de todas as emoções destrutivas e  
do sofrimento do saṃsāra,  
este mérito acumulado nunca será desperdiçado.

*(aqui pode ser inserida oferenda de lamparinas)*

*Também, qualquer prece de aspiração que fazemos ao  
Buddha será preenchida.*

*Como é dito no ensinamento sobre as qualidades da Terra Pura de Mañjuśrī:*

Tudo é circunstancial  
e depende inteiramente de nossa aspiração.  
Sejam quais forem as preces de aspirações que façamos,  
os resultados nos serão concedidos.

*Gere uma firme convicção nessa afirmação e recite o seguinte:*

Com sua grande compaixão, você abraçou este mundo turbulento  
e degenerado, e fez 500 grandiosas aspirações.  
Você é exaltado como o lótus branco; seja quem for ouvir seu nome  
não mais retornará ao saṃsāra –  
Professor compassivo, a você presto homenagem!

Todas as virtudes, minhas e dos outros, de corpo, fala e mente,  
juntamente com todas as nossas posses,  
Visualizadas como nuvens de oferendas de Samantabhadra,  
eu ofereço a você.

Todas as ações danosas e transgressões que cometi  
desde um tempo sem princípio,  
cada uma, eu agora confesso,  
com intenso e sincero arrependimento.

Em todas as ações virtuosas, dos seres nobres e dos seres comuns,  
acumuladas através do passado, presente e futuro, eu me regozijo.

Eu rezo, gire a Roda do Dharma dos ensinamentos vastos e profundos,  
constantemente e em todas as direções!  
Seu corpo de Sabedoria é como o espaço e se mantém imutável através  
do passado, presente e futuro.

Ainda assim, na percepção daqueles a serem guiados, você passa pelo  
exibir do nascimento e morte,  
mesmo assim, permita que a forma de seu corpo sempre  
continue a aparecer.

Através de todas as virtudes que acumulei no passado, que estou  
acumulando agora e que acumularei no futuro, para o benefício de todos  
os seres, que são tão infinitos quanto o espaço,  
possa você, o Soberano do Dharma, estar para sempre satisfeito,  
e possam todos atingir o estado do Vitorioso, o Senhor do Dharma.

Seres vivos como nós, à deriva nestes tempos de degenerescência,  
não possuem direção e proteção.  
Por causa de sua bondade, nos cuidando com sua compaixão insuperável,  
cada manifestação, neste mundo agora, das três joias,  
é sua atividade iluminada.

Você é nosso único e incomparável, supremo refúgio.  
Por isso, rezamos do fundo dos nossos corações, com total confiança e fé:  
não negligencie as grandiosas promessas que fez em tempos passados,  
mas sim, nos guarde com sua compaixão, até atingirmos a iluminação.

*(com a mais forte confiança e fé possíveis, considere que o Buddha está realmente aqui, à sua  
frente. Se concentre de maneira unidirecional em sua forma e recite o seguinte o quantas vezes  
puder:)*

Supremo Professor, Bhagavān, Tathāgata, Arhat,  
Buddha completo e perfeito, Glorioso Conquistador,  
Buddha Śākyamuni, a você presto homenagem!  
A você faço oferendas!  
Em você tomo refúgio!  
*(recite pelo menos 7 vezes)*

*(então como uma maneira de invocar sua Mente de Sabedoria, recite quantas vezes puder o  
seguinte mantra dhāraṇī, que é ensinado no Prajñāpāramitā concisa:)*

**tadyathā oṃ mune mune mahāmunaye svāhā**  
*(recitar tantas vezes quanto puder)*

*(então recite, quantas vezes puder, o seguinte mantra:)*  
**oṃ mune mune mahāmunaye svāhā**

*(Durante toda a prática traga à mente as qualidades do Buddha. Com uma mente cheia de devoção concentre-se unidirecionalmente na clara visualização da forma do Buddha. Então pelo poder de chamar pelo nome do Buddha e recitar seu mantra dhāraṇī , imagine que:)*

Do corpo de Buddha há uma grande emanção de luzes de sabedoria coloridas, dissolvendo todos os nossos obscurecimentos e os dos outros seres, criando causas para que todas as qualidades genuínas do caminho Mahāyāna surjam dentro de nós, para que possamos atingir o nível da perfeição de onde nunca retornaremos para o saṃsāra.

É dito em vários Sūtras que meramente ouvir o nome de nosso Professor, o Buddha, assegura que gradualmente progrediremos através do caminho da iluminação, sem nunca voltarmos para trás. E também é dito que o Mantra Dhāraṇī revelado acima é a fonte de todos os Buddhas.

Foi através da força de descobrir este Mantra que o rei dos Śākyas atingiu a iluminação, e que Avalokiteshvara se tornou o mais supremo de todos os Bodhisattvas.

Através de simplesmente ouvirmos este Mantra Dhāraṇī , uma vasta acumulação de mérito será facilmente acumulada e todos os obscurecimentos cármicos serão purificados, e quando recitado obstáculos não ocorrerão.

Isto foi ensinado na Prajñāpāramita Concisa.

Outro ensinamento diz que recitando este dhāraṇī apenas uma vez, todas as ações danosas que cometemos através de 800.000 kalpas serão purificados.

É dito que ele possui qualidades ilimitadas como estas, e que é a essência secreta do coração de Buddha Śākyamuni.

## **Preces de Dedicção e Aspiração**

SOD NAM DI IE TAM THED ZIG PA NYID      TO NE NIE PE DRA NAM PAM  
DJE NE

Através deste mérito que todos os seres possam se tornar oniscientes e alcançar o estado búdico, derrotando todas as faltas e impedimentos.

THE GA NA THI BA LAB TRUG PA YI      SID PE TSO LE DRO UA  
DROL UAR SHOG

Que todos os seres possam ser libertados do oceano da existência condicionada, agitado pelas ondas do nascimento, velhice, doença e morte.

A intenção para compor este texto surgiu primeiramente devido ao encorajamento persistente do Õn Orgyen Tenzin Norbu, que é detentor do Tesouro do Treinamento Tríplice, e que acompanhou este pedido com uma oferenda de substâncias auspiciosas.

Mais recentemente o mesmo Õn Rinpoche enviou para Tulku Jikmé Pema Dechen presentes em ouro e outras substâncias auspiciosas, com o pedido de que por favor terminasse rápido.

Devido ao encorajamento destes dois grandes mestres, eu Miphan Jamyang Gyatso, um seguidor que tenho uma fé inabalável no Professor Supremo Buddha Śākyamuni, e que sou um professor do Dharma somente em nome, durante esta era final, compus este texto no Phuntsok Norbu Ling, aos pés da Montanha Dza Dordje Penchuck. Foi completado no 8º dia do mês dos milagres no ano do Rato de Ferro.

Possa este texto beneficiar os ensinamentos e os seres continuamente sem interrupção numa escala vasta e possam todos os que virem, ouvirem, pensarem sobre ou entrarem em contato de qualquer maneira com este texto receber de forma verdadeira as bençãos incomparáveis do nosso Professor, o Senhor dos Sábios.

Adaptado por Lama Rigdzin Dordje, a partir da Tradução do Rigpa Translations, baseado nas versões existentes do Tulku Thondup Rinpoche e o Padmakara Translation Group.