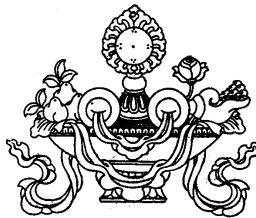


# Práticas de Tara



Artista Desconhecido



# Índice



Ritual Abreviado de Quatro Mandalas a Chittamani Tara

5

## Notas a respeito desta prática:

### Arrumação do Altar e da Gompa

*Quando fizer este puja, deve-se arrumar o altar com os seguintes itens:*

- *uma imagem de Chittamani Tara*
- *3 tormas vermelhas, com formato de gota, feito com as 3 substâncias brancas e 3 substâncias doces*
- *4 mandalas, ou 4 tigelas de arroz representando as 4 mandalas*
- *4 jogos de 7 tigelas de oferecimento, colocados da direita para a esquerda quando se lha para o altar. Nas tigelas de alimentos destes conjuntos, deve-se colocar pequenas tormas vermelhas ( biscoitos, bolos, etc também são aceitáveis).*


*NOTA: Ao sentar monges e monjas na frente, é costumesentar os monges do lado esquerda do trono (olhardo para o trono) e as monjas à direita.*

*Durante as “grandes pujas” (que são as auto-iniciações ou pujas longas e pujas com muitos oferecimentos, etc.) pode-se oferecer um bastão de incenso ao lama ou geshe para segurar durante os versos de invocação.*

### Implementos ritualísticos

*Deve-se ter um dorje, sino e oferecimento interno, e uma pequena tigela de pétalas de flores ou arroz.*

*Deve-se ter um conjunto de mandala para os oferecimentos de mandala.*

*NOTA: Em todo o texto, pequenos símbolos de sinos  ou outros instrumentos e mudras de mãos aparecem nas margens para ajudar o praticante a saber quando deve tocar estes instrumentos ou quando fazer certos mudras. Esperamos que estas pequenas indicações vão ajudar aqueles ainda não familiarizados com estes aspectos da prática tântrica. Outros símbolos e seus significados são:*



*mudra de lotus*



*mudra de prostração*



*mostrar o dorje*

### Dicas de Prática

*Favor notar a versão dos 21 Louvores para ser cantado em português.*

# The Abbreviated Four-Mandala Ritual to Chittamani Tara

*by Kyabje Gaden Trijang Rinpoche*



*Das atividades iluminadas de todos os vitoriosos  
a sílaba TAM se dissolve em um fluxo turquesa.*

*Pelas ondas de bela música,  
surge o seu grandioso e jovem corpo.*

*Com respeito, rendo homenagem a ela que libera dos medos da  
existência e concede paz.*

*Por compaixão, cuide de mim.*



## Refúgio

Dag dang dro wa nam khäi tha dang nyam päi sem chän tham chä dü di  
 nä zung te ji si jang chhub nying po la chhi kyi bar du  
 Päl dân la ma dam pa nam la kyab su chhi wo  
 Dzog päi sang gyä chom dân dä nam la kyab su chhi wo  
 Dam päi chhö nam la kyab su chhi wo  
 Phag päi ge dün nam la kyab su chhi wo (3x ou 7x)

## Refúgio e Geração de Bodhichitta

Sang gyä chhö dang tshog kyi chhog nam la  
 Jang chhub bar du dag ni kyab su chhi  
 Dag gi jin sog gyi pe di dag gi  
 Dro la phän chhir sang gyä drub par shog (3x)

## Geração Especial da Bodhichitta

Khyä par ma sem chän tham chä kyi dön du nyur wa nyur war yang dag par  
 dzog päi sang gyä kyi go phang rin po chhe chi nä kyang thob par ja /  
 dei chhir du je tsün ma phag ma dröl mäi näl jor nyam su lang war gyi wo

## Os Quatro Pensamentos Incomensuráveis

Sem chän tham chä de wa dang de wäi gyu dang dân par gyur chig  
 Sem chän tham chä dug ngäl dang dug ngäl gyi gyu dang dräl war gyur  
 chig  
 Sem chän tham chä dug ngäl me päi de wa dang mi dräl war gyur chig  
 Sem chän tham chä nye ring chhag dang nyi dang dräl wäi tang nyom la  
 nä par gyur chig

*Certifique-se que sua mente esteja infundida pelos quatro pensamentos incomensuráveis*

*Para notas e instruções dos preparativos para esta prática, favor ver a página 38.*

*Se você recebeu a iniciação de Tara Chittamani na tradição do Ioga Tantra Superior, tomou-a como a sua deidade pessoal, e deseja fazer o ritual abreviado das quatro mandalas, primeiro arrume os oferecimentos conforme explicam as escrituras. Depois, sente-se em sua almofada e tendo a mente em atitude especialmente virtuosa, tome refúgio e gere bodhichitta:*

## Refúgio

Eu, e todos os seres sencientes, vastos como o espaço, a partir de agora e até alcançarmos a essência da suprema iluminação,  
 Tomamos refúgio nos lamas puros e gloriosos;  
 Tomamos refúgio nos perfeitos Budas vitoriosos;  
 Tomamos refúgio no Santo Dharma;  
 Tomamos refúgio na Sangha superior. (3x ou 7x)

## Refúgio e Geração de Bodhichitta

Eu me refugio, até alcançar a iluminação,  
 No Buda, no Dharma, e na Assembléia Suprema.  
 Pelos méritos de praticar generosidade e as outras perfeições,  
 Possa eu alcançar o estado de um Buda para beneficiar todos os seres.  
 (3x)

## Geração Especial da Bodhichitta

Em especial, para beneficiar todos os seres maternos, rápida e muito rapidamente, devo alcançar o estado precioso da perfeita e completa budeidade; portanto, vou praticar o ioga da venerável Arya Tara.

## Os Quatro Pensamentos Incomensuráveis

Que todos os seres tenham a felicidade e as causas da felicidade.  
 Que todos os seres fiquem livres do sofrimento e das causas do sofrimento.  
 Que todos os seres fiquem inseparáveis da felicidade que é livre de sofrimento.  
 Que todos os seres permaneçam em equanimidade, livres de apego por uns e aversão por outros.

*Certifique-se que sua mente esteja infundida pelos quatro pensamentos incomensuráveis*



## Auto-Geração *(só para quem tem iniciação)*

Rang nyi kä chig gi je tsün ma phag ma dröl mäi kur zheng par gyur

### Abençoando a oferenda interna

*Purifique com:*

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

*Purifique na vacuidade com:*

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SHUDDHO HAM

Tong pa nyi du gyur

Tong päi ngang lä YAM lä lung/ RAM lä me / AH lä ye she kyi ka pa la  
yang shing gya chhe wäi nang du sha nga dü tsi nga zhu wa lä jung wäi  
ye she kyi dü tsiü gya tsho chhen por gyur



*Consagre a oferenda interna recitando três vezes:*

OM AH HUM (3x)

### Abençoando as Oferendas Externas

*Purifique com: (salpique a oferenda interna usando o dedo anular esquerdo)*

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

*Purifique na vacuidade com:*

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SHUDDHO HAM

Tong pa nyi du gyur

Tong päi ngang lä KAM lä thö päi nö nam kyi nang du HUM lä chhö dzä  
nam rang zhin tong nyi nam pa chhö dzä so söi nam pa chän je lä wang po  
drug gi chö yül du zag pa me päi de wa khyä par chän ter war gyur

OM ARGHAM AH HUM *(de beber)*

OM PADYAM AH HUM *(água para lavar os pés)*

OM VAJRA PUSHPE AH HUM *(flores)*

OM VAJRA DHUPE AH HUM *(incenso)*

OM VAJRA ALOKE AH HUM *(luzes)*

OM VAJRA GANDHE AH HUM *(perfume)*

OM VAJRA NAIVIDYA AH HUM *(alimento)*

OM VAJRA SHAPTA AH HUM *(música)*



## Auto-Geração *(só para quem tem iniciação)*

Instantaneamente surjo como a venerável Arya Tara.

## Abençoando a oferenda interna

*Purifique com:*

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

*Purifique na vacuidade com:*

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SHUDDHO HAM

Tudo se transforma em vacuidade.

Da vacuidade, surgem do YAM, o vento; do RAM, o fogo; do AH, a kapala de sabedoria transcendental, vasta e espaçosa. Dentro dela, da dissolução das cinco carnes e cinco néctares surge um imenso oceano de néctar de sabedoria transcendental.

*Consagre a oferenda interna recitando três vezes:*

OM AH HUM (3x)

## Abençoando as Oferendas Externas

*Purifique com: (salpique a oferenda interna usando o dedo anular esquerdo)*

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

*Purifique na vacuidade com:*

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SHUDDHO HAM

Tudo se transforma em vacuidade. Da vacuidade, a partir do KAM, surgem oito kapalas. Dentro delas, de um HUM, surgem as substâncias das oferendas, cujas natureza é de vacuidade e que surgem em seus aspectos individuais. Como objetos dos seus sentidos, fazem surgir um prazer sublime e não contaminado.

OM ARGHAM AH HUM *(de beber)*

OM PADYAM AH HUM *(água para lavar os pés)*

OM VAJRA PUSHPE AH HUM *(flores)*

OM VAJRA DHUPE AH HUM *(incenso)*

OM VAJRA ALOKE AH HUM *(luzes)*

OM VAJRA GANDHE AH HUM *(perfume)*

OM VAJRA NAIVIDYA AH HUM *(alimento)*



















OM VAJRA SHAPTA AH HUM *(música)*

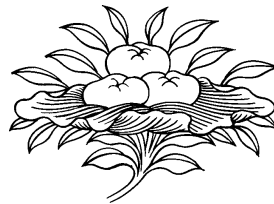
## Visualização do Campo de Méritos

Dün gyi nam khar seng thri pä däi dän la tsa wäi la ma dang yer me päi seng deng nag dröl gyi teng du jo wo je sog la ma nam dang tha kor du dröl ma nyer chig sog yi dam sang gyä jang sem nyän rang ka dö dang chä pa zhug par gyur

## Homenagem

*Recite each stanza three times, prostrating each time, twelve prostrations in all.*

 Sang gyä tham chä dü päi ku  
 Dor je dzin päi ngo wo nyi  
 Kön chog sum gyi tsa wa te  
 La ma nam la chhag tshäl lo  
  
 Gön po thug je chhe dän pa  
 Tham chä khyen pa tön pa po  
 Sö nam yön tän gya tshöi zhing  
 De zhin sheg la chhag tshäl lo  
  
 Dag pä dö chhag dräl war gyur  
 Ge wä ngän song lä dröl ching  
 Chig tu dön dam chhog gyur pa  
 Zhi gyur chhö la chhag tshäl lo  
  
 Dröl nä dröl wäi lam yang tön  
 Lab pa dag la rab tu nä  
 Zhing gi dam pa yön tän dän  
 Tshog chog ge dün la chhag tshäl



## Oferecimento ao Campo de Méritos

*Salpique flores nas imagens. Quando tiver sentado, apresente os seguintes oferecimentos de uma maneira ampla, usando o verso a seguir, recitando o verso uma vez para cada oferecimento – mudando o nome do oferecimento sendo apresentado. Se não houver tempo, você pode apresentar os oferecimentos de forma abreviada, omitindo a recitação do verso.*

## Visualização do Campo de Méritos

No espaço à minha frente, sobre um trono de leões, lótus e disco lunar, senta-se Khadiravani Tara, que é inseparável de meu Lama-raiz. Acima dela estão o venerável Atisha e outros lamas da linhagem, e ao seu redor estão as vinte e uma Taras e demais yidams, budas, bodhisattvas, ouvintes, realizadores solitários, e protetores.

## Homenagem

*Recite cada verso três vezes, prostrando-se a cada vez, doze prostrações ao todo.*



Seu corpo exaltado é a incorporação de todos os budas;



Sua natureza é a mesma do detentor do vajra,



A própria raiz das Três Raras e Sublimes:



Eu me prosterno a todos os gurus.



Salvador dotado de grande compaixão,



Fundador que detém todo conhecimento,



Campo de méritos com qualidades vastas como o oceano –



Eu me prosterno aos que foram além.



Pureza que nos liberta do apego,



Virtude que nos liberta dos reinos inferiores,



Caminho único, realidade pura e sublime –



Eu me prosterno ao Dharma que pacifica.



Aqueles libertos e que também mostram o caminho da liberação,



Campo santo, qualificado com realizações,



Que se devotam aos preceitos morais –




Eu me prosterno à sublime comunidade virtuosa.



## Oferecimento ao Campo de Méritos

*Salpique flores nas imagens. Quando tiver sentado, apresente os seguintes oferecimentos de uma maneira ampla, usando o verso a seguir, recitando o verso uma vez para cada oferecimento – mudando o nome do oferecimento sendo apresentado. Se não houver tempo, você pode apresentar os oferecimentos de forma abreviada, omitindo a recitação do verso.*

Gyälwa gya tshöi chhö dzä lä drub päi  
 Zhing kam gya tshöi *chhö yön\** gya tshöi tsog  
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la  
 Dä pa gya tshöi bül lo zhe su sö!<sup>1</sup>

OM SARVA TATHAGATA SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM, PUSHPE,  
 DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SHAPTA ) PRATICCHA HUM  
 SVAHA

*\*(zhab sil, me tog, dug pö, nang säl, dri chab, zhäl zä, röl mo)*

Apresente o oferecimento interno acrescentando as três sílabas: (ofereça com o dedo anular da mão esquerda)

OM SARVA TATHAGATA SAPARIVARA OMAH HUM

## Os Sete Ramos



Gyäl wa sä chä nam la chhag tshäl lo  
 Ngö sham yi trül chhö pa ma lü bül  
 Thog me nä sag dig tung tham chä shag  
 Kye phag ge wa nam la je yi rang  
 Khor wa ma tong bar du leg zhug nä  
 Dro la chhö kyi khor lo kor wa dang  
 Dag zhän ge nam jang chhub chhen por ngo

## Oferecimento Longo de Mandala em 23 Montes


Zhing kham ül war gyi wo ...

OM vajra bhumi AH HUM / wang chhen ser gyi sa zhi

OM vajra rekhe AH HUM / chhi chag ri khor yug gi kor wäi ü su / rii gyäl po  
 ri rab / shar lü phag po / lho dzam bu ling / nub ba lang chö / jang dra mi  
 nyän / lü dang lü phag / nga yab dang nga yab zhän / yo dân dang lam  
 chhog dro / dra mi nyän dang dra mi nyän gyi da



Hostes de oceanos de *água de beber*\* de um oceano de reinos  
 Compostos por um oceano de substâncias de oferecimentos aos  
 Conquistadores  
 Ofereço com um oceano de fé aos Conquistadores e seus séquitos  
 Que têm oceanos de qualidades. Por favor aceite-as.<sup>1</sup>

OMSARVA TATHAGATA SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM, PUSHPE,  
 DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SHAPTA ) PRATICCHA HUM  
 SVAHA

*\*(água de banhar, flores, incenso, luzes, perfume, comida, música)*

*Apresente o oferecimento interno acrescentando as três sílabas: (ofereça com o dedo anular da  
 mão esquerda)*

OMSARVA TATHAGATA SAPARIVARA OM AH HUM

## Os Sete Ramos



Reverentemente, prosterno-me a todos os Vitoriosos e seus filhos.  
 Apresento nuvens de todos os tipos de oferendas, reais e imaginadas;  
 Declaro todas negatividades acumuladas desde tempos sem princípio  
 E alegro-me com os méritos de todos os seres santos e comuns.  
 Por favor, permaneça até o fim da existência cíclica  
 E gire a roda do Dharma para todos os seres viventes.  
 Dedico meus méritos e os dos outros à grande iluminação.

## Oferecimento Longo de Mandala em 23 Montes

Vamos oferecer um campo-búdico ...

OM terra vajra AH HUM, poderosa base de ouro. OM cerca vajra AH HUM.

Por fora uma cadeia de montanhas de ferro a circula. No centro está  
 Meru, o rei das montanhas; ao leste, o continente Videha (Terra do Corpo  
 Nobre), ao sul, Jambudvipa (Terra da Maçã-Rosa), a oeste, Godaniya (Terra  
 do Gado Doador), ao norte, Kuru; [os pequenos continentes do leste],  
 Deha e Videha; [do sul] Chamara e Apara-chamara (Terra do Iaue e Terra  
 Oeste do Iaue); [do oeste], Satha e Uttara-mantrin (Terras dos Enganos e  
 o Habilidoso em Mantra), [e do norte], Kuru e Kaurava.



Shar du lang po rin po chhe / lhor kyin dag rin po chhe / nub tu ta rin  
 po chhe / jang du tsün mo rin po chhe / shar lhor mag pön rin po chhe /  
 lho nub tu khor lo rin po chhe / nub jang du nor bu rin po chhe / jang  
 shar du ter chen pöi bum pa  
 Nang gi shar du nyi ma / nub tu da wa

Dag zhän lü ngag yi sum long chö du sum ge tshog chä  
 Rin chhen mandala zang po kün zang chhö päi tshog chä pa  
 Lo yi lang nä la ma yi dam kön chhog sum la büi  
 Thug jei wang gi zhe nä dag la jin gyi lab tu söl

## Oferecimento Curto de Mandala

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram  
 Ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di  
 Sang gyä zhing du mig te ül wa yi  
 Dro kün nam dag zhing la chö par shog



## Pedido do Coração (Opcional)<sup>2</sup>

*Recite esta prece de pedido especial do fundo do coração a Tara enquanto imagina que você está segurando os dedos dos pés de Taras:*

Je tsün la ma dam pa khye nam kyi  
 Chhö küi kha la khyen tsei trin thrig nä  
 Je tar tsham päi düi jäi dzin ma la  
 Zab gyä chhö kyi chhar pa bab tu söl

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAMI

## Refúgio e Geração de Bodhichitta

Sang gyä chhö dang tshog kyi chhog nam la  
 Jang chhub bar du dag ni kyab su chhi  
 Dag gi jin sog gyi pa di dag gi  
 Dro la phän chhir sang gyä drub par shog (3x)

## Prece pelo Beneficiário\*\* (Opcional)

*Se quiser pedir em nome de alguém que esteja doente (ou em necessidade), no momento da súplica, recite o seguinte:*

No leste, está o elefante precioso; no sul, o precioso pai de família, no oeste, o cavalo precioso; no norte, a rainha preciosa .

No sudeste, o general precioso; no sudoeste, a roda preciosa; no noroeste, a jóia preciosa; no nordeste, o vaso do grande tesouro. No leste, o sol; no oeste, a lua.

Meus corpo, palavra e mente, e os dos outros, nossas riquezas e virtudes dos três tempos,

Esta mandala, pura e preciosa e incontáveis oferecimentos de Samantabhadra,

Mentalmente ofereço ao meu guru-yidam e às Três Jóias Preciosas, Por favor, aceite-os com compaixão e conceda-nos as suas bênçãos.

## Oferecimento Curto de Mandala

Esta terra, unguida com perfume, e coberta de flores, Adornada com o Monte Meru, os quatro continentes, o sol e a lua: Imagino tudo isto como um campo búdico e ofereço. Possam todos os seres viventes desfrutarem desta terra pura!

### Pedido do Coração (Opcional)<sup>2</sup>

*Recite esta prece de pedido especial do fundo do coração a Tara enquanto imagina que você está segurando os dedos dos pés de Taras:*

Por favor, santo guru *jetsun*,

De carregadas nuvens de compaixão e sabedoria no céu do dharmakaya, Faça cair chuvas de profundo e vastos ensinamentos do que for adequado Aos ouvidos dos seres sencientes, que são os objetos a serem pacificados.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAMI

## Refúgio e Geração de Bodhichitta

Eu me refugio, até alcançar a iluminação,  
No Buda, no Dharma, e na Assembléia Suprema.  
Pelos méritos de praticar a generosidade e as outras perfeições,  
Possa eu alcançar o estado de um Buda para beneficiar todos os seres.

(3x)

## Prece pelo Beneficiário\*\* (Opcional)

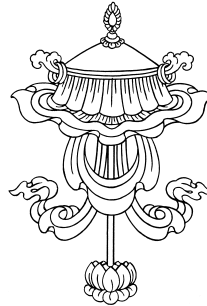
*Se quiser pedir em nome de alguém que esteja doente (ou em necessidade), no momento da súplica, recite o seguinte:*

Kyab sum tham chä dü päi dag nyi je tsün phag ma dröl mäi lha tshog khor dang chä pä jin dag [*insert the name here*] di dü ma yin par chhi päi jig pa lä dröl / chhi me pa tshai rig dzin thob par jin gyi lab tu söl

*Pense que, com um sorriso, eles aceitam a sua súplica.*

## Prece para a Meta Desejada

Leg tshog kün gyi jung nä ge wäi she  
 Sam dang jor wä tshül zhin gü ten zhing  
 Gyäl wa gye päi lam gyi gyü jang nä  
 La me jang chhub thob par dzä du söl (3x)



## Primeira Rodada

### Homenagem




Lha dang lha min chö pän gyi  
 Zhab nyi pä mo la tü de  
 Phong pa kün lä dröl dzä päi  
 Dröl ma yum la chhag tshäl lo (7x com prostrações)

### Oferecimentos a Tara

*Salpique flores nas imagens. Quando tiver sentado, apresente os seguintes oferecimentos de uma maneira ampla, usando o verso a seguir, recitando o verso uma vez para cada oferecimento – mudando o nome do oferecimento sendo apresentado. Se não houver tempo, você pode apresentar os oferecimentos de forma abreviada, omitindo a recitação do verso.*

Pag me sö nam thob lä jung wa yi  
 Pag me yon tän chö yön\* gya tsho di  
 Pag me gyäl yum dröl mäi tsog la bul  
 Pag me tsä tän yeshe ngö drub tsöl<sup>3</sup>

\*\* As palavras entre colchetes [ ] são opcionais.

OMARYA TARE [SAPARIVARA]\*\* ARGHAM (PADYAM, PUSHPE, DHUPE,  
 ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SHAPTA ) PRATICCHA HUMSVAHA

\*(zhab sil, me tog, dug pö, nang säl, dri chab, zhäl zä, röl mo)

Eu suplico à venerável Arya Tara e assembléia de deidades, que são a incorporação de todos os objetos de refúgio, que concedam suas bênçãos para o beneficiário (*diga o nome*) ficar livre dos medos de morte prematura e alcançar o estado da imortalidade de um sábio de longa vida.

*Pense que, com um sorriso, eles aceitam a sua súplica.*

## Prece para a Meta Desejada

Por favor, abençoe-me para que eu me devote, com pensamento e ação Ao mestre virtuoso, que é a fonte de toda bondade.

Ao treinar-me no caminho que agrada todos os conquistadores,  
Possas eu alcançar a iluminação insuperável. (3x)

## Primeira Rodada

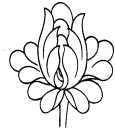
### Homenagem

Com suas coroas, devas e titans

Inclinam-se a seus pés de lótus.

Eu me prosterno à Mãe Libertadora,

Que nos livra de infortúnios. (7x com prostrações)



### Oferecimentos a Tara

*Salpique flores nas imagens. Quando tiver sentado, apresente os seguintes oferecimentos de uma maneira ampla, usando o verso a seguir, recitando o verso uma vez para cada oferecimento – mudando o nome do oferecimento sendo apresentado. Se não houver tempo, você pode apresentar os oferecimentos de forma abreviada, omitindo a recitação do verso.*

Surgidos pelo poder de méritos ilimitados

Oceanos de *água de beber*\* que possuem qualidades ilimitadas

Ofereço à incontável multidão de Vitoriosas Mães Liberadoras

Por favor conceda-me as realizações de vida ilimitada e sabedoria transcendental.<sup>3</sup>

\*\* *As palavras entre colchetes [ ] são opcionais.*

OMARYA TARE [SAPARIVARA]\*\* ARGHAM (PADYAM, PUSHPE, DHUPE,

ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SHAPTA  PRATICCHA HUMSVAHA

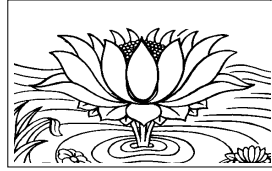
\**(água de banhar, flores, incenso, luzes, perfume, comida, música)*

*E, acrescentando as três sílabas: (ofereça com o dedo anular da mão esquerda)*

OM ARYA TARE [SAPARIVARA]\*\* OM AH HUM

## Os Sete Ramos

Je tsün dröl mäi zhab la gü chhag tshäl  
 Ngö sham yi trül chhö pa ma lü bü  
 Thog me nä sag dig tung tham chä shag  
 Kye phag ge wa nam la je yi rang  
 Khor wa ma tong bar du leg zhug nä  
 Dro la chhö kyi khor lo kor wa dang  
 Dag zhän ge nam jang chhub chhen por ngo



## Oferecimento Longo de Mandala em 23 Montes

Zhing kham ül war gyi wo ...

OM vajra bhumi AH HUM / wang chhen ser gyi sa zhi

OM vajra rekhe AH HUM / chhi chag ri khor yug gi kor wäi ü su / rii gyäl  
 po ri rab / shar lü phag po / lho dzam bu ling / nub ba lang chö / jang dra  
 mi nyän / lü dang lü phag / nga yab dang nga yab zhän / yo dân dang lam  
 chhog dro / dra mi nyän dang dra mi nyän gyi da

Shar du lang po rin po chhe / lhor kyin dag rin po chhe / nub tu ta rin  
 po chhe / jang du tsün mo rin po chhe / shar lhor mag pön rin po chhe /  
 lho nub tu khor lo rin po chhe / nub jang du nor bu rin po chhe / jang  
 shar du ter chen pöi bum pa  
 Nang gi shar du nyi ma / nub tu da wa

Dag zhän lü ngag yi sum long chö du sum ge tshog chä  
 Rin chhen mandala zang po kün zang chhö päi tshog chä pa  
 Lo yi lang nä la ma yi dam kön chhog sum la bü  
 Thug jei wang gi zhe nä dag la jin gyi lab tu söl



*E, acrescentando as três sílabas: (ofereça com o dedo anular da mão esquerda)*

OM ARYA TARE [SAPARIVARA]\*\* OM AH HUM

## Os Sete Ramos

Reverentemente, eu me prosterno aos pés de Arya Tara.



Apresento nuvens de todos os tipos de oferendas, reais e imaginadas;

Declaro todas negatividades acumuladas desde tempos sem princípio

E alegro-me com os méritos de todos os seres santos e comuns.

Por favor, permaneça até o fim da existência cíclica

E gire a roda do Dharma para todos os seres viventes.

Dedico meus méritos e os dos outros à grande iluminação.

## Oferecimento Longo de Mandala em 23 Montes

Vamos oferecer um campo-búdico ...

OM terra vajra AH HUM, poderosa base de ouro. OM cerca vajra AH HUM.

Por fora uma cadeia de montanhas de ferro a circula. No centro está Meru, o rei das montanhas; ao leste, o continente Videha (Terra do Corpo Nobre), ao sul, Jambudvipa (Terra da Maçã-Rosa), a oeste, Godaniya (Terra do Gado Doador), ao norte, Kuru; [os pequenos continentes do leste], Deha e Videha; [do sul] Chamara e Apara-chamara (Terra do Iaue e Terra Oeste do Iaue); [do oeste], Satha e Uttara-mantrin (Terras dos Enganos e o Habilidade em Mantra), [e do norte], Kuru e Kaurava.

No leste, está o elefante precioso; no sul, o precioso pai de família, no oeste, o cavalo precioso; no norte, a rainha preciosa .

No sudeste, o general precioso; no sudoeste, a roda preciosa; no noroeste, a jóia preciosa; no nordeste, o vaso do grande tesouro. No leste, o sol; no oeste, a lua.

Meus corpo, palavra e mente, e os dos outros, nossas riquezas e virtudes dos três tempos,

Esta mandala, pura e preciosa e incontáveis oferecimentos de Samantabhadra,

Mentalmente ofereço ao meu guru-yidam e às Três Jóias Preciosas,

Por favor, aceite-os com compaixão e conceda-nos as suas bênçãos.

## Oferecimento Curto de Mandala

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram  
 Ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di  
 Sang gyä zhing du mig te ül wa yi  
 Dro kün nam dag zhing la chö par shog

### Pedido do Coração (Opcional)<sup>2</sup>

*Recite esta prece de pedido especial do fundo do coração a Tara enquanto imagina que você está segurando os dedos dos pés de Taras:*

Gang ri ra wä kor wäi zhing kham dir  
 Phän dang de wa ma lü jung wäi nä  
 Chän rä zig wang tän dzin gya tsho yi  
 Zhab pä si thäi bar du tän gyur chig

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAMI

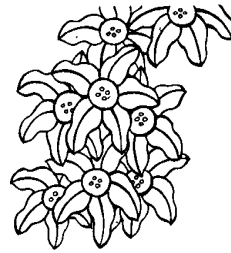
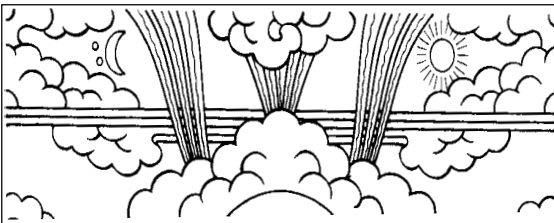
## Refúgio e Geração de Bodhichitta

Sang gyä chhö dang tshog kyi chhog nam la  
 Jang chhub bar du dag ni kyab su chhi  
 Dag gi jin sog gyi pa di dag gi  
 Dro la phän chhir sang gyä drub par shog (3x)

### Prece

Chhag yä chhog jin chhag gya nyi  
 Kyab jin chhag gyar gyur wäi og  
 Dag dang sung ja kün tsü nä  
 Jig pa kün lä ug yung gyur

*Depois recite duas vezes os Louvores em 21 Homenagens nas pg. 22-27.*



## Oferecimento Curto de Mandala

Esta terra, unvida com perfume, e coberta de flores,  
Adornada com o Monte Meru, os quatro continentes, o sol e a lua:  
Imagino tudo isto como um campo búdico e ofereço.  
Que todos os seres viventes desfrutem esta terra pura!

### Pedido do Coração (Opcional)<sup>2</sup>

*Recite esta prece de pedido especial do fundo do coração a Tara enquanto imagina que você está segurando os dedos dos pés de Taras:*

In the land encircled by snow mountains  
You are the source of all happiness and good;  
All-powerful Chenrezig, Tenzin Gyatso,  
Please remain until samsara ends.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAMI

## Refúgio e Geração de Bodhichitta

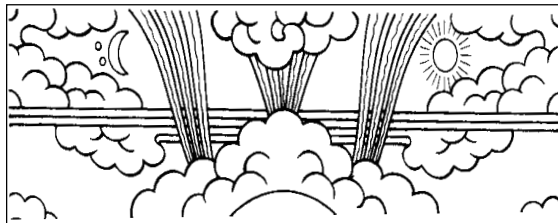
Eu me refugio, até alcançar a iluminação,  
No Buda, no Dharma, e na Assembléia Suprema.  
Pelos méritos de praticar a generosidade e as outras perfeições,  
Possa eu alcançar o estado de um Buda para beneficiar todos os seres.

(3x)

## Prece

Por favor coloque-me e todos aqueles que precisam de proteção  
Sob o gesto supremo de generosidade de sua mão direita,  
E também sob o gesto que concede refúgio  
E liberta de todos os medos.

*Depois recite duas vezes os Louvores em 21 Homenagens nas pg. 22-27.*





## Louvores

*Depois de cada verso, visualize que uma réplica daquela Tara se dissolve em você e você recebe todas as qualidades e poderes daquela Tara para trazer todo sucesso para os seus trabalhos e os trabalhos de todos os seres sencientes.*

OM je tsün ma phag ma dröl ma la chhag tshäl lo

Chhag tshäl dröl ma nyur ma pa mo  
Chän ni kä chig log dang dra ma  
Jig ten sum gön chhu kye zhäl gyi  
Ge sar je wa lä ni jung ma

Chhag tshäl tön käi da wa kün tu  
Gang wa gya ni tseg päi zhäl ma  
Kar ma tong thrag tshog pa nam kyi  
Rab tu chhe wäi ö rab bar ma

Chhag tshäl ser ngo chhu nä kye kyi  
Pä mä chhag ni nam par gyän ma  
Jin pa tsön drü ka thub zhi wa  
Zö pa sam tän chö yül nyi ma

Chhag tshäl de zhin sheg päi tsug tor  
Tha yä nam par gyäl war chö ma  
Ma lü pha röl chhin pa thob päi  
Gyäl wäi sä kyi shin tu ten ma

Chhag tshäl TUTTARA HUM yi ge  
Dö dang chhog dang nam kha gang ma  
Jig ten dün po zhab kyi nän te  
Lü pa me par gug par nü ma

Chhag tshäl gya jin me lha tshang pa  
Lung lha na tshog wang chhug chhö ma  
Jung po ro lang dri za nam dang  
Nö jin tshog kyi dün nä tö ma





## Louvores

*Depois de cada verso, visualize que uma réplica daquela Tara se dissolve em você e você recebe todas as qualidades e poderes daquela Tara para trazer todo sucesso para os seus trabalhos e os trabalhos de todos os seres sencientes.*

OM! Prosterno-me à venerável Arya Tara.

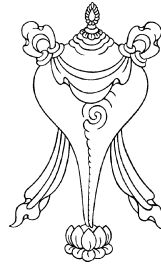
1. Louvo! Tara, rápida, heróica!  
Olhos, clarão instantâneo!  
Surgiu do lótus aberto  
Da lágrima de Chenrezig!
2. Louvo! Rosto que combina  
Cem luas cheias de outono!  
Luz ardente, resplandece  
Como mil estrelas juntas!
3. Louvo! Tara azul-dourado  
Mãos de lótus adornadas!  
Generosa, calma, austera,  
Incorpora toda prática!
4. Louvo! Coroa dos budas,  
Com triunfos sem limites!  
Refúgio dos bodhisattvas,  
Possui todas perfeições!
5. Louvo! Com TUTTARE e HUM  
Preenche desejo e espaço!  
Seus pés tremem sete mundos,  
Atraindo todos seres!
6. Louvo! A que todos louvam,  
Shakra, Agni, Brahma, Marut!  
Honrada pelos espíritos,  
Hostes de gandharvas, yakshas!



Chhag tshäl TRAD che ja dang PHAT kyi  
 Pha röl thrül khor rab tu jom ma  
 Yä kum yön kyang zhab kyi nän te  
 Me bar thrug pa shin tu bar ma

Chhag tshäl TURE jig pa chhen po  
 Dü kyi pa wo nam par jom ma  
 Chhu kye zhäl ni thro nyer dän dzä  
 Dra wo tham chä ma lü sö ma

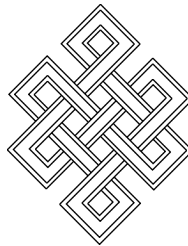
Chhag tshäl kön chhog sum tshön chhag gyäi  
 Sor mö thug kar nam par gyän ma  
 Ma lü chhog kyi khor lö gyän päi  
 Rang gi ö kyi tshog nam thrug ma



Chhag tshäl rab tu ga wa ji päi  
 U gyän ö kyi threng wa pel ma  
 Zhe pa rab zhä TUTTARA yi  
 Dü dang jig ten wang du dzä ma

Chhag tshäl sa zhi kyong wäi tshog nam  
 Tham chä gug par nü ma nyi ma  
 Thro nyer yo wäi yi ge HUM gi  
 Phong pa tham chä nam par dröl ma

Chhag tshäl da wäi dum bü u gyän  
 Gyän pa tham chä shin tu bar ma  
 Räl päi khur na ö pag me lä  
 Tag par shin tu ö rab dzä ma



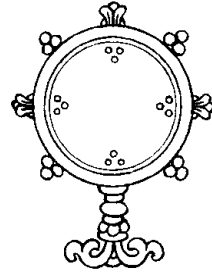
Chhag tshäl käl päi tha mäi me tar  
 Bar wäi threng wäi ü na nä ma  
 Yä kyang yön kum kün nä kor gäi  
 Dra yi pung ni nam par jom ma

Chhag tshäl sa zhii ngö la chhag gi  
 Thil gyi nün ching zhab kyi dung ma  
 Thro nyer chän dzä yi ge HUM gi  
 Rim pa dün po nam ni gem ma

7. Louvo! Quem com TRAD e PHAT  
Destrói mágicas inimigas!  
Uma perna reta, a outra curva,  
Flameja num fogo ardente!

8. Louvo! TURE, que apavora!  
Destrói Maras poderosos!  
Seu rosto de lótus franze  
Abatendo inimigos!

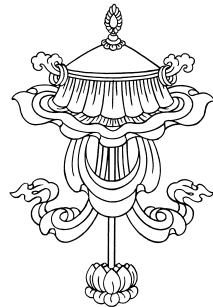
9. Louvo! Quem no coração faz  
Santo mudra das Três Jóias!  
Bela, suas rodas-luzes!  
Vão em todas direções!



10. Louvo! Alegre e radiante,  
Da coroa emite luzes!  
Jovial, ri com TUTTARE,  
Conquistando maras, devas!

11. Louvo! Ela que convoca  
Guardiões em assembléia!  
Treme, franze com o seu HUM  
Nos salvando de infortúnios!

12. Louvo! Coroa adornada  
Com lua e ornamentos!  
Amitabha na cabeça  
Enviando luz eterna!



13. Louvo! Ela flamejante  
Tal fogo final de eon!  
Direita reta, esquerda curva,  
Destrói hostes de inimigos!

14. Louvo! Mão que toca o chão  
E seu pé bate na terra  
Seu olhar com a letra HUM  
Conquista os sete níveis!

Chhag tshäl de ma ge ma zhi ma  
 Nya ngän dä zhi chö yül nyi ma  
 SVAHA OM dang yang dag dân pä  
 Dig pa chhen po jom pa nyi ma

Chhag tshäl kün nä kor rab ga wäi  
 Dra yi lü ni nam par gem ma  
 Yi ge chu päi ngag ni kö päi  
 Rig pa HUM lä dröl ma nyi ma

Chhag tshäl TURE zhab ni deb pä  
 HUM gi nam päi sa bön nyi ma  
 Ri rab Mandhara dang big je  
 Jig ten sum nam yo wa nyi ma

Chhag tshäl lha yi tsho yi nam päi  
 Ri dag tag chän chhag na nam ma  
 TARA nyi jö PHAT kyi yi ge  
 Dug nam ma lü pa ni sel ma

Chhag tshäl lha yi tshog nam gyäl po  
 Lha dang mi am chi yi ten ma  
 Kün nä go chha ga wäi ji gyi  
 Tsö dang mi lam ngän pa sel ma

Chhag tshäl nyi ma da wa gyä päi  
 Chän nyi po la ö rab säi ma  
 HARA nyi jö TUTTARA yi  
 Shin tu drag pöi rim nä sel ma

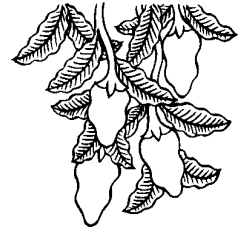
Chhag tshäl de nyi sum nam kö pä  
 Zhi wäi thü dang yang dag dân ma  
 Dön dang ro lang nö jin tshog nam  
 Jom pa TURE rab chhog nyi ma

Tsa wäi ngag kyi tö pa di dang  
 Chhag tshäl wa ni nyi shu tsa chig



15. Louvo! Feliz, virtuosa!  
Cujos campos são paz, nirvana!  
Dotada de OM e SVAHA,  
Elimina o grande mal!
16. Louvo! Ela jubilosa  
Pacifica os inimigos,  
Liberta com HUM e mantra,  
No arranjo das dez letras!
17. Louvo! TURE! Que com os pés  
Marca o chão com a letra HUM!  
Estremecem os três mundos,  
Meru, Mandara, e Vindhya!
18. Louvo! Quem na mão tem marcas  
Lua-lebre e lago-deva!  
Duas vezes TARA e PHAT,  
Dispersa todo veneno!
19. Louvo! Honrada pelos deuses,  
E seus reis e os kinnaras!  
Armadura esplendorosa,  
Afasta maus sonhos, lutas!
20. Louvo! Olhos brilham como  
Luz do sol e lua cheia!  
Com dois HARA e TUTTARE  
Afasta contágios graves!
21. Louvo! Poder que libera  
Mostrando três naturezas!  
Destruí hostes espíritos, yakshas,  
E zumbis! Suprema, TURE!

Louvares mantra raiz  
E prostrações são vinte e um!



*Com sua cabeça nos pés de Tara, faça a seguinte súplica:*

## Súplica

Thug jei ter chhen phag ma je tsün mä  
Kha nyam dro nam tän dei drong khyer du  
De lag drö päi bar chha kün zhi zhing  
Thün kyen ma lü phel war jin gyi lob (3x)



## Prece pelo Benfeitor\*\* (Opcional)

*Se quiser pedir em nome de alguém que esteja doente (ou em necessidade), no momento da súplica, recite o seguinte:*

Kyab sum tham chä dü päi dag nyi je tsün phag ma dröl mäi lha tshog  
khor dang chä pä jin dag [insert the name here] di dü ma yin par chhi päi jig  
pa lä dröl / chhi me pa tshai rig dzin thob par jin gyi lab tu söl

*Pense que, com um sorriso, eles aceitam a sua súplica.*

## Segunda Rodada

### Homenagem



Lha dang lha min chö pän gyi  
Zhab nyi pä mo la tü de  
Phong pa kün lä dröl dzä päi  
Dröl ma yum la chhag tshäl lo (7x with prostrations)

### Oferecimentos a Tara

*Salpique flores nas imagens. Quando tiver sentado, apresente os seguintes oferecimentos de uma maneira ampla, usando o verso a seguir, recitando o verso uma vez para cada oferecimento – mudando o nome do oferecimento sendo apresentado. Se não houver tempo, você pode apresentar os oferecimentos de forma abreviada, omitindo a recitação do verso.*



*Com sua cabeça nos pés de Tara, faça a seguinte súplica:*

## Súplica

Venerável Mãe Arya, grande tesouro de compaixão,  
 Conceda suas bênçãos para aumentar todas as condições favoráveis  
 E afastar todos os obstáculos  
 Para que todos os seres migrantes possam rapidamente entrar na cidade  
 do êxtase eterno. (3x)

## Prece pelo Benefeitor\*\* (Opcional)

*Se quiser pedir em nome de alguém que esteja doente (ou em necessidade), no momento da súplica, recite o seguinte:*

Eu suplico à venerável Arya Tara e assembléia de deidades, que são a incorporação de todos os objetos de refúgio, que concedam suas bênçãos para o beneficiário (*diga o nome*) ficar livre dos medos de morte prematura e alcançar o estado da imortalidade de um sábio de longa vida.

*Pense que, com um sorriso, eles aceitam a sua súplica.*

## Segunda Rodada

### Homenagem



Com suas coroas, devas e titans

Inclinam-se a seus pés de lótus.

Eu me prosterno à Mãe Libertadora,

Que nos livra de infortúnios. (7x com prostrações)

## Oferecimentos a Tara

*Salpique flores nas imagens. Quando tiver sentado, apresente os seguintes oferecimentos de uma maneira ampla, usando o verso a seguir, recitando o verso uma vez para cada oferecimento – mudando o nome do oferecimento sendo apresentado. Se não houver tempo, você pode apresentar os oferecimentos de forma abreviada, omitindo a recitação do verso.*






Sö nam zhing du shub bi sang gye la  
 Nang la rang zhin me päi *chö yön*\* di  
 Nang tong yer me sem kyi büi lag na  
 Nang tong de chhen tug kyi zhe su söi<sup>4</sup>



*\*(zhab sil, me tog, dug pö, nang säi, dri chab, zhäl zä, röl mo)*

*\*\* As palavras entre colchetes [ ] são opcionais.*

OM ARYA TARE [SAPARIVARA]\*\* ARGHAM (PADYAM, PUSHPE,  
 DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SHAPTA ) PRATICCHA HUM  
 SVAHA

*E, acrescentando as três sílabas: (ofereça com o dedo anular da mão esquerda)*

OM ARYA TARE [SAPARIVARA]\*\* OM AH HUM

## Os Sete Ramos



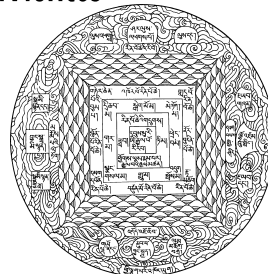
Je tsün dröl mäi zhab la gü chhag tshäl  
 Ngö sham yi trül chhö pa ma lü büi  
 Thog me nä sag dig tung tham chä shag  
 Kye phag ge wa nam la je yi rang  
 Khor wa ma tong bar du leg zhug nä  
 Dro la chhö kyi khor lo kor wa dang  
 Dag zhän ge nam jang chhub chhen por ngo

## Oferecimento Longo de Mandala em 23 Montes

*Recite o oferecimento longo de mandala (vide pgs. 18-19)*

## Oferecimento Curto de Mandala


Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram  
 Ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di  
 Sang gyä zhing du mig te ül wa yi  
 Dro kün nam dag zhing la chö par shog



Aos Budas que habitam o campo de méritos  
 Este oferecimento de *água de beber* \* que surge mas não tem natureza  
 É oferecido com uma mente que compreende no oferecimento a sua  
 inseparabilidade de aparência e vacuidade  
 Por favor aceite-o com a mente santa que experimenta o oferecimento  
 como aparência e vacuidade na natureza de grande beatitude.<sup>4</sup>

*\*(água de banhar, flores, incenso, luzes, perfume, comida, música)*


*\*\* As palavras entre colchetes [ ] são opcionais.*

OM ARYA TARE [SAPARIVARA]\*\* ARGHAM (PADYAM, PUSHPE,  
 DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SHAPTA ) PRATICCHA HUM  
 SVAHA

*E, acrescentando as três sílabas: (ofereça com o dedo anular da mão esquerda)*

OM ARYA TARE [SAPARIVARA]\*\* OM AH HUM

## Os Sete Ramos

 Reverentemente, me prosterno aos pés de Arya Tara.  
 Apresento nuvens de todos os tipos de oferendas, reais e imaginadas;  
 Declaro todas negatividades acumuladas desde tempos sem princípio  
 E alegro-me com os méritos de todos os seres santos e comuns.  
 Por favor, permaneça até o fim da existência cíclica  
 E gire a roda do Dharma para todos os seres vivos.  
 Dedico meus méritos e os dos outros à grande iluminação

## Oferecimento Longo de Mandala em 23 Montes

*Recite o oferecimento longo de mandala (vide pgs. 18-19)*

## Oferecimento Curto de Mandala

Esta terra, ungida com perfume, e coberta de flores,  
 Adornada com o Monte Meru, os quatro continentes, o sol e a lua:  
 Imagino tudo isto como um campo búdico e ofereço.  
 Que todos os seres vivos desfrutem esta terra pura!

## Pedido do Coração (Opcional)<sup>2</sup>

*Recite esta prece de pedido especial do fundo do coração a Tara enquanto imagina que você está segurando os dedos dos pés de Taras:*

Je tsün la mä ku tshe rab tän ching  
 Nam kar thrin lä chhog chur gyä pa dang  
 Lo zang tän päi drön me sa sum gyi  
 Dro wäi mün sel tag tu nä gyur chig

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAMI

## Refúgio e Geração de Bodhichitta

Sang gyä chhö dang tshog kyi chhog nam la  
 Jang chhub bar du dag ni kyab su chhi  
 Dag gi jin sog gyi pa di dag gi  
 Dro la phän chhir sang gyä drub par shog (3x)

## Prece

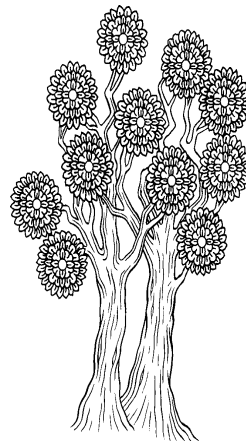
Chhag yä chhog jin chhag gya nyi  
 Kyab jin chhag gyar gyur wäi og  
 Dag dang sung ja kün tsü nä  
 Jig pa kün lä ug yung gyur

## Louvores

*Depois recite duas vezes os Louvores em 21 Homenagens nas pg. 22-27.*

## Súplica

Thug jei ter chhen phag ma je tsün mä  
 Kha nyam dro nam tän dei drong khyer du  
 De lag drö päi bar chha kün zhi zhing  
 Thün kyen ma lü phel war jin gyi lob (3x)



## Pedido do Coração (Opcional)<sup>2</sup>

*Recite esta prece de pedido especial do fundo do coração a Tara enquanto imagina que você está segurando os dedos dos pés de Taras:*

Que a vida de meu venerável lama seja estável,  
 Suas ações brancas divinas se espalhando às dez direções.  
 Que a tocha dos ensinamentos de Losang sempre permaneçam,  
 Afastando a escuridão de todos os seres nos três reinos.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAMI

## Refúgio e Geração de Bodhichitta

Eu me refugio, até alcançar a iluminação,  
 No Buda, no Dharma, e na Assembléia Suprema.  
 Pelos méritos de praticar a generosidade e as outras perfeições,  
 Possa eu alcançar o estado de um Buda para beneficiar todos os seres.

(3x)

## Prece

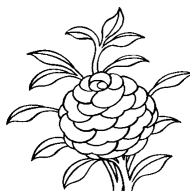
Por favor coloque-me e todos aqueles que precisam de proteção  
 Sob o gesto supremo de generosidade de sua mão direita,  
 E também sob o gesto que concede refúgio  
 E liberta de todos os medos.

## Louvores

*Depois recite duas vezes os Louvores em 21 Homenagens nas pg. 22-27.*

## Súplica

Venerável Mãe Arya, grande tesouro de compaixão,  
 Conceda suas bênçãos para aumentar todas as condições favoráveis  
 E afastar todos os obstáculos  
 Para que todos os seres migrantes possam rapidamente entrar na cidade



## Terceira Rodada

### Homenagem



Lha dang lha min chö pän gyi



Zhab nyi pä mo la tū de



Phong pa kün lä dröl dzä päi



Dröl ma yum la chhag tshäl lo (7x with prostrations)


### Oferecimentos a Tara

*Salpique flores nas imagens. Quando tiver sentado, apresente os seguintes oferecimentos de uma maneira ampla, usando o verso a seguir, recitando o verso uma vez para cada oferecimento – mudando o nome do oferecimento sendo apresentado. Se não houver tempo, você pode apresentar os oferecimentos de forma abreviada, omitindo a recitação do verso.*

Chö ying nam dag ye she rang zhin lä  
 Gyü lu nang töl pag mo *chö yön*\* me  
 Chom den drol mä lha sog nye chir bül<sup>5</sup>

*\*(água de banhar, flores, incenso, luzes, perfume, comida, música)*

*\*\* The words in brackets [ ] are optional.*

OM ARYA TARE [SAPARIVARA]\*\* ARGHAM (PADYAM, PUSHPE,  
 DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SHAPTA ) PRATICCHA  
 HUM SVAHA

*Adding the three syllables, the inner offering: (offer with ring finger of left hand)*

OM ARYA TARE [SAPARIVARA]\*\* OM AH HUM

### Os Sete Ramos



Je tsün dröl mäi zhab la gü chhag tshäl

Ngö sham yi trül chhö pa ma lü bül

Thog me nä sag dig tung tham chá shag

Kye phag ge wa nam la je yi rang

Khor wa ma tong bar du leg zhug nä

Dro la chhö kyi khor lo kor wa dang

Dag zhän ge nam jang chhub chhen por ngo

## Terceira Rodada

### Homenagem



Com suas coroas, devas e titans



Inclinam-se a seus pés de lótus.



Eu me prosterno à Mãe Libertadora,



Que nos livra de infortúnios. (7x com prostrações)

### Oferecimentos a Tara


*Salpique flores nas imagens. Quando tiver sentado, apresente os seguintes oferecimentos de uma maneira ampla, usando o verso a seguir, recitando o verso uma vez para cada oferecimento – mudando o nome do oferecimento sendo apresentado. Se não houver tempo, você pode apresentar os oferecimentos de forma abreviada, omitindo a recitação do verso.*

Da natureza, a esfera da existência pura sabedoria transcendental  
(Dharmakaya),

A deusa ilusória transformada, a mulher oferecendo *água de beber\**,  
Ofereço para agradecer a multidão de deidades de Tara a Destruidora  
Qualificada.<sup>5</sup>

*\*(água de banhar, flores, incenso, luzes, perfume, comida, música)*

*\*\* As palavras entre colchetes [ ] são opcionais.*

OM ARYA TARE [SAPARIVARA]\*\* ARGHAM (PADYAM, PUSHPE,  
DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SHAPTA ) PRATICCHA HUM  
SVAHA

*E, acrescentando as três sílabas: (ofereça com o dedo anular da mão esquerda)*

OM ARYA TARE [SAPARIVARA]\*\* OM AH HUM

### Os Sete Ramos

Reverentemente, eu me prosterno aos pés de Arya Tara.



Apresento nuvens de todos os tipos de oferendas, reais e imaginadas;

Declaro todas negatividades acumuladas desde tempos sem princípio

E alegro-me com os méritos de todos os seres santos e comuns.

Por favor, permaneça até o fim da existência cíclica

E gire a roda do Dharma para todos os seres viventes.

Dedico meus méritos e os dos outros à grande iluminação.



## Oferecimento de Mandala Longo

*Recite o oferecimento longo de mandala (vide pgs. 18-19)*

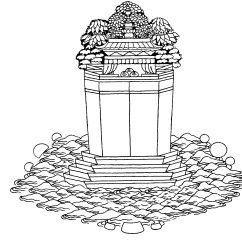
## Oferecimento Curto de Mandala

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram  
 Ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di  
 Sang gyä zhing du mig te ül wa yi  
 Dro kün nam dag zhing la chö par shog

## Pedido do Coração (Opcional)<sup>2</sup>

*Recite esta prece de pedido especial do fundo do coração a Tara enquanto imagina que você está segurando os dedos dos pés de Taras:*

Dag sog nam kyi chhö dang thün pe dön  
 Ji tar sam pa yi zhing drub pa dang  
 Ne dön geg sog bar dü chhö päi tsoq  
 Nye war zhi wa jin gyi lab tu söl



IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAMI

## Refúgio e Geração de Bodhichitta

Sang gyä chhö dang tshog kyi chhog nam la  
 Jang chhub bar du dag ni kyab su chhi  
 Dag gi jin sog gyi pa di dag gi  
 Dro la phän chhir sang gyä drub par shog (3x)

+0%

## Visualização

Ku lä dü tsii chhu gyün bab  
 Rang dang sung jäi chi wo nä  
 Zhug te lü kün gang wa yi  
 Jin lab ma lü zhug par gyur

## Praise

*Faça louvores com as Vinte e Uma Homenagens sete vezes (pg. 22-27). Se o tempo for curto, o seguinte verso pode ser recitado em lugar de algumas:*

## Oferecimento de Mandala Longo

*Recite o oferecimento longo de mandala (vide pgs. 18-19)*

## Oferecimento Curto de Mandala

Esta terra, unguida com perfume, e coberta de flores,  
Adornada com o Monte Meru, os quatro continentes, o sol e a lua:  
Imagino tudo isto como um campo búdico e ofereço.  
Que todos os seres viventes desfrutem esta terra pura!

### Pedido do Coração (Opcional)<sup>2</sup>

*Recite esta prece de pedido especial do fundo do coração a Tara enquanto imagina que você está segurando os dedos dos pés de Taras:*

Por favor abençoe a mim e aos outros para realizarmos todos os nossos  
Propósitos segundo o Dharma exatamente como desejamos.  
E para pacificarmos imediatamente o grupo de impedimentos  
Como doenças, males dos espíritos, e outros obstáculos.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAMI

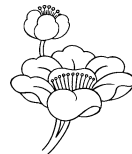
## Refúgio e Geração de Bodhichitta

Eu me refugio, até alcançar a iluminação,  
No Buda, no Dharma, e na Assembléia Suprema.  
Pelos méritos de praticar a generosidade e as outras perfeições,  
Possa eu alcançar o estado de um Buda para beneficiar todos os seres.

(3x)

## Visualização

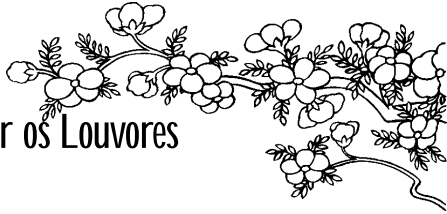
De seu corpo exaltado, uma torrente de néctar flui  
E entra pela coroa dos beneficiários e minha coroa,  
Preenchendo completamente nossos corpos  
E concedendo todas as bênçãos.



## Louvores

*Faça louvores com as Vinte e Uma Homenagem sete vezes (pg. 22-27). Se o tempo for curto, o seguinte verso pode ser recitado em lugar de algumas:*

OM chom dän dä ma lha mo dröl ma la chhag tshäl lo  
 Chhag tshäl dröl ma TARE päl mo  
 TUTTARA yi jig kün sel ma  
 TURE dön nam tham chä ter ma  
 SVAHA yi ger chä la rab dü



## Prece dos Benefícios de Recitar os Louvores

Lha mo la gü yang dag dän päi  
 Lo dän gang gi rab dä jö de

Sö dang tho rang lang par jä nä  
 Drän pä mi jig tham chä rab ter  
 Dig pa tham chä rab tu zhi wa  
 Ngän dro tham chä jom pa nyi thob

Gyäl wa je wa thrag dün nam kyi  
 Nyur du wang ni kur war gyur la  
 Di lä chhe wa nyi ni thob ching  
 Sang gyä go phang thar thug der dro

De yi dug ni drag po chhen po  
 Tän nä pa am zhän yang dro wa  
 Zö pa dang ni thung pa nyi kyang  
 Drän pä rab tu sel wa nyi thob

Dön dang rim dang dug gi zir wäi  
 Dül ngäl tshog ni nam par pong te  
 Sem chän zhän pa nam la yang ngo  
 Nyi sum dün du ngön par jö na

Bu dö pä ni bu thob gyur zhing  
 Nor dö pä ni nor nam nyi thob  
 Dö pa tham chä thob par gyur la  
 Geg nam me ching so sor jom gyur chig

*Depois, transforme a torna como oferecimento interno:*

OM eu me prosterno à deusa destruidora de inimigos, a libertadora Tara,  
 Louvor à TARE, salvadora, heroína,  
 Que afasta com TUTTARE todos os medos,  
 E concede todos os benefícios com TURE,  
 A ela, com o som SVAHA, eu me curvo.



## Prece dos Benefícios de Recitar os Louvores

Quem quer que esteja dotado de devoção pela deidade  
 E recitar isto com fé suprema,

Ao recordá-la no entardecer, ao despertar, e à noite,  
 Receberá todo destemor,  
 Pacificará perfeitamente toda negatividade,  
 E eliminará todas as migrações desafortunadas.

A multidão de conquistadores  
 Concederá rapidamente as iniciações:  
 E ao obter a verdadeira grandeza,  
 Alcançará o estado de um Buda.

Se afetado pelo veneno mais terrível,  
 Seja ingerido, bebido, ou vindo de um ser vivente,  
 Só de lembrar da deidade  
 Será totalmente purificado.

Recitando estes louvores duas, três ou sete vezes,  
 Pacificará todos os sofrimentos  
 Causados por espíritos, febres, e venenos,  
 E também por outros seres.

Quem desejar um filho, o conseguirá;  
 Quem desejar riqueza, a obterá.  
 Todos os desejos serão realizados  
 E todos os obstáculos serão pacificados.



*Depois, transforme a torna como oferecimento interno:*

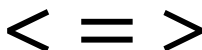
## Oferecimento da Torma

*Purifique com: (salpique a torma com oferecimento interno usando o dedo anular)*  
OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

*Purifique na vacuidade com:*  
OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SHUDDHO HAM

Tong pa nyi du gyur  
Tong päi ngang lä YAM lä lung/ RAM lä me / AH lä ye she kyi ka pa la yang  
shing gya chhe wäi nang du sha nga dü tsi nga zhu wa lä jung wäi ye she kyi  
dü tsii gya tsho chhen por gyur


*Consagre com:*  
OM AH HUM (3x)



*Visualizando:*  
La ma je tsün mäi lha tshog nam kyi jag dor jei ö zer gyi bu gü drang te söl  
war gyur





*Ofereça dizendo três vezes:*  
OM ARYA TARE SAPARIVARA IDAM BALIM TA KHA KHA KHAHI  
KHAHI (3x)

## Oferecimentos

*Faça oferecimentos com:*  
OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM, PUSHPE, DHUPE,  
ALOE, GANDHE, NAIVIDYA, SHAPTA ) PRATICCHA HUM SVAHA

*Apresente os oferecimentos internos, acrescentando as três sílabas: (ofereça com o dedo anular esquerdo)*  
OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

## Louvor

 Lha dang lha min chö pän gyi  
 Zhab kyi pä ma la tü de  
 Phong pa kün lä dröl dzä ma  
 Dröl ma yum la chhag tshäl tö

## Oferecimento da Torma

*Purifique com: (salpique a torma com oferecimento interno usando o dedo anular)*

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

*Purifique na vacuidade com:*

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO  
HAM

Tudo se transforma em vacuidade.

Da vacuidade, surgem do YAM, o vento; do RAM, o fogo; do AH, a kapala de sabedoria transcendental, vasta e espaçosa. Dentro dela, da dissolução das cinco carnes e cinco néctares surge um imenso oceano de néctar de sabedoria transcendental.

*Consagre com:*

OM AH HUM (3x)



*Visualizando:*

Os gurus e hostes de deidades [da venerável Arya Tara] compartilham (a torma) trazendo-a através de tubos de luz de suas línguas vajra:

*Ofereça dizendo três vezes:*

OM ARYA TARE SAPARIVARA IDAM BALIM TA KHA KHA KHAHI  
KHAHI (3x)

## Oferecimentos





*Faça oferecimentos com:*

OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM, PUSHPE, DHUPE,  
ALOKE, GANDHE, NAVIDYA, SHAPTA ) PRATICCHA HUM SVAHA

*Apresente os oferecimentos internos, acrescentando as três sílabas: (ofereça com o dedo anular esquerdo)*

OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

## Louvor

 Com suas coroas, devas e titãs  
 Inclinam-se a seus pés de lótus.  
 Eu me prosterno à Mãe Libertadora,  
 Que nos livra de todos os infortúnios.



## Preces

*Então, junte as palmas das mãos:*

Je tsün phag ma khor dang chä  
 Mig me thug je tser gong la  
 Dag gi ji tar söl wäi dön  
 Geg me drub par jin gyi lob

Gyäl tän chi dang lo zang tän  
 Shä dang drub pä chhog chur gyä  
 Tän dzin ge dön de dang chä  
 Thug thün thrin lä phel war dzö

Jong dir nä mug thrug tsö zhi  
 Chhö dang tra shi gong du phel  
 Chhö dân gyäl pöi nga thang gyä  
 Gyäl kham tha wü de war dzö

Gyä dang chu drug jig chhen dang  
 Dön rim mi lam tshän tä ngän  
 Khor wa ngän song dug ngäl sog  
 Nä kab thar thug jig lä kyob

Tshe päl long chö sö nam phel  
 Mi gei tog pa kün zhi zhing  
 Lam tso sum dang rim nyi kyi  
 Nyam tog nyur du thar chhin dzö

Di nä jang chhub nying pöi bar  
 Khyö min kyab nä zhän me pä  
 Bu chig po la ma yi zhin  
 Je zung jin gyi lab tu söl



## Preces

*Então, junte as palmas das mãos:*

Venerável Arya e seu séquito,  
Por favor abençoe-me amorosamente  
Com sua compaixão sem referencial,  
Para que eu possa realizar todas minhas metas sem obstáculos.

Permita que os ensinamentos e práticas dos Vitoriosos em geral  
E a doutrina de Losang em especial, se espalhem às dez direções.  
Que a Sangha que sustenta a doutrina permaneça em harmonia  
E que suas atividades iluminadas aumentem.

Por favor, pacifique conflitos, fome, e doenças neste país;  
Aumente o Dharma e a boa fortuna;  
Expanda o poder dos reis do Dharma;  
E conceda felicidade às áreas central e limítrofes.

Por favor, proteja-me dos medos temporários e supremos,  
Tais como os oito e os dezesseis grandes medos,  
Espíritos, pragas, pesadelos, e maus presságios,  
Livra-me dos sofrimentos do samsara e dos reinos desafortunados.

Que a vida, prosperidade, e méritos aumentem;  
Que todos os pensamentos negativos sejam pacificados.  
Por favor, conceda-me suas bênçãos para que as realizações dos três  
princípios do caminho  
E os dois estágios possam ser rapidamente concluídos.

A partir de agora e até alcançar a iluminação  
Não terei outro refúgio que não seja Tara.  
Por favor, abençoe e cuide de mim  
Assim como uma mãe cuida de seu único filho.



## Confissão pelas Falhas na Recitação

*Recite o mantra de cem sílabas:*



OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA / PADMASATTVA  
TVENOPATISHTHA / DRIDHO ME BHAVA / SUTOSHYO ME BHAVA /  
SUPOSHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA / SARVA  
SIDDHIM ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SUCHA ME /  
CHITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA HOH /  
BHAGAVAN / SARVA TATHAGATA / PADMA MA ME MUNCHA /  
PADMA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT

*E as preces:*

Ma nye yong su ma she dang  
Gang yang nü pa ma chhi pa  
Dir ni ja wa gang gyi pa  
De kün khye kyi zö dzä rig

Lhag pa dang ni chhä pa dang  
Chho gäi yän lag nyam pa dang  
Dag gi je ngä chi chhi pa  
De yang zö par dzä du söl



*Se tiver uma imagem da deidade, peça para que a deidade permaneça nela:*

Dir ni ten dang lhän chig tu  
Dro wäi dön du zhug nä kyang  
Nä me tshe dang wang chhug dang  
Chhog nam leg par tsäl du söl

OM SUPRATISHTHA VAJRAYE SVAHA  
(jogue pétalas de flores ou arroz para o campo de méritos)  
OM vajra permanecendo firmemente SVAHA

*Se não tiver uma imagem, solicite à deidade que regresse:*

Ye she pa rang zhin gyi nä su sheg  
Dam tshig pa rang nyi la thim par gyur

*Dedique as virtudes e cante os versos auspiciosos da seguinte maneira.*



## Confissão pelas Falhas na Recitação

*Recite o mantra de cem sílabas:*



OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA / PADMASATTVA  
TVENOPATISHTHA / DRIDHO ME BHAVA / SUTOSHYO ME BHAVA /  
SUPOSHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA / SARVA  
SIDDHIM ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SUCHA ME /  
CHITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA HOH /  
BHAGAVAN / SARVA TATHAGATA / PADMA MA ME MUNCHA /  
PADMA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT

*E as preces:*

Com todas as minhas ações aqui realizadas,  
Com o que não consegui encontrar  
Ou não fui capaz de fazer,  
Por favor, seja paciente.



Por favor, seja paciente também  
Com os rituais  
Que fiz incorretamente  
Ou com omissões.

*Se tiver uma imagem da deidade, peça para que a deidade permaneça nela:*

For the benefit of migratory beings,  
Please abide in this image,  
Granting wealth, highest goodness,  
And long life free from sickness.

OM SUPRATISHTHA VAJRAYE SVAHA

*(jogue pétalas de flores ou arroz para o campo de méritos)*

OM vajra permanecendo firmemente SVAHA

*Se não tiver uma imagem, solicite à deidade que regresse:*

Os seres de sabedoria regressam às suas moradas naturais.  
Os seres de compromisso absorvem-se em mim.

*Dedique as virtudes e cante os versos auspiciosos da seguinte maneira.*





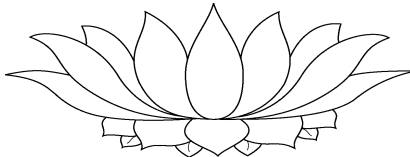
## Dedicação

Ge wa di yi nyur du dag  
Phag ma dröl ma drub gyur nä  
Dro wa chig kyang ma lü pa  
De yi sa la gö par shog



## Verso de Auspiciosidade

Pag sam shing dang nor bu bum zang zhin  
Re kong dö gu jo wai yi zhin ter  
Gyäl yum dröl ma gyäl wa sä chä kyi  
Je zung ge tsän phäl wäi tra shi shog



## Dedicação

Pelos méritos destas ações virtuosas  
 Que eu alcance rapidamente o estado de Arya Tara  
 E guie todos os seres vivos, sem exceção,  
 Àquele estado iluminado.



## Verso de Auspiciosidade

Como a árvore que realiza desejos e o vaso de jóias da fortuna,  
 Tara, tesouro que realiza desejos, concede desejos e realiza todas as  
 esperanças.  
 Oh Mãe Tara e todos os Conquistadores e seus filhos,  
 Cuide de mim e conceda-me os sinais auspiciosos do aumento da virtude.



## Dedicação do Autor

Pela virtude destes esforços, que eu e todos os seres migrantes  
 Possamos ficar sob os cuidados da suprema deidade, a mãe de todos os  
 Conquistadores.  
 Sem nunca desanimar, possa eu libertar seres migrantes, vastos como os  
 limites do espaço,  
 E realizar a esfera da gloriosa deidade



## Notas

1. Verso adicional de oferecimento extraído de uma versão mais ampla desta prática, segundo instruções de Lama Zopa Rimpoche.
2. Cada um dos respectivos pedidos do coração a Tara depois de cada oferecimento das quatro mandalas foi acrescentado segundo instruções do Geshe Ngawang Drapa, do Centro Tse Chen Ling , em São Francisco. Geshe Dragpa disse que é assim que esta prática é feita tradicionalmente, no entanto, isto não é definitivo. Os versos de súplicas que são acrescentados dependem do mestre cantador ou do monastério, e pode também ser ajustado segundo a ocasião ou para finalidades especiais para as quais a puja está sendo feita. A prática de acrescentar um pedido de coração é uma instrução oral e não está no texto em si.
3. Verso adicional de oferecimento extraído de uma versão mais ampla desta prática, segundo instruções de Lama Zopa Rimpoche.
4. “ “ “ “ “
5. “ “ “ “ “

## Colofão

Composto por Trijang Rinpoche de Gaden, a pedido de Tsering, filho de Nyemo (um distrito do Tibet central), que possui fé e uma atitude virtuosa superior.

Traduzido do tibetano por Fabrizio Champa Pelgye a pedido do Departamento de Educação da FPMT. Editado com as orações padrão acrescentadas pela Ven. Constance Miller, Serviços de Educação, Setembro 2001. Traduzido para o português por Marly Ferreira, Novembro de 2002.

