

# Avalokiteshvara Sadhana



Pelo Mahasiddha Thangtong Gyälpo

## Preliminares

*(Refúgio e Bodhichitta:)*

SANG-GYE CHÖ-DANG TSOK-KYI CHOK-NAM-LA  
 JANG-CHUB BAR-DU DAK-NI KYAB-SU-CHI  
 DAG-GI JIN-SOK GYI-PE SÖ-NAM-GYI  
 DRO-LA PEN-CHIR SANG-GYE DRUB-PAR-SHOG  
 (3x)

Ao Buddha, Dharma e Arya Sangha,  
 Eu me volto para tomar inspiração, até minha iluminação.  
 Que, pela força da prática da generosidade e das demais perfeições,  
 Eu alcance o estado de buddha pelo benefício de todos os seres  
 sencientes.

*(Os Quatro Imensuráveis:)*

SEM-CHEN THAM-CHE DE-WA DANG DE-WE GYU-DANG  
 DEN-PAR GYUR-CHIG  
 SEM-CHEN THAM-CHE DUK-NGÄL DANG DUK-NGÄL GYI-  
 GYU DANG DRÄL-WAR GYUR-CHIG  
 SEM-CHEN THAM-CHE DUK-NGÄL ME-PE DE-WA DANG MI  
 DRÄL-WAR GYUR-CHIG  
 SEM-CHEN THAM-CHE NYE-RING CHAK-DANG NYI-DANG  
 DRÄL-WE TANG-NYOM-LA NE-PAR GYUR-CHIG

Que todos os seres sencientes possuam a felicidade e suas causas.  
 Que todos os seres sencientes sejam livres do sofrimento e de suas  
 causas.  
 Que todos os seres sencientes experienciem a felicidade que não acaba  
 em sofrimento.  
 Que todos os seres sencientes aprendam a descansar a mente em  
 equanimidade, livre de apego e de aversão ao que é próximo e ao que  
 é distante.

## Visualização

Desde a vacuidade, eu reemergo junto de todos os seres sencientes.  
 Sobre a cabeça de cada um de nós  
 Emerge um lótus e uma lua,  
 Sobre os quais, há uma sílaba HRIH (ହ୍ରିଃ),  
 Que se transforma em Avalokiteshvara,  
 Com seu corpo branco, emanando luzes das cinco cores.  
 Ele sorri, com olhos gentis e carinhosos  
 E tem quatro braços: duas de suas mãos estão unidas em frente ao seu coração,  
 Segurando uma joia realizadora de desejos, Chittamani;  
 Suas outras duas mãos seguram um mala de cristal e um lótus branco.  
 Ele está adornado por seda e joias,  
 Com a pele de um veado sobre seus ombros.  
 Sobre sua coroa, está o Buddha Amitabha.  
 Ele se senta na postura vajra  
 E descansa suas costas em um disco lunar.  
 Em essência, ele é todos os objetos de refúgio.

*(Oferendas externas:)*

OM ARYA AVALOKITESHVARA SAPARIVARA ARGHAM /  
 PADYAM / PUSHPE / DHUPE / ALOKE / GANDHE / NAIVIDYA /  
 SHABDA PRATICCHA HUM SVAHA

*(Louvor:)*

Oh, Buddha Avalokiteshvara, de branco imaculado,  
 Com Amitabha Buddha sobre sua coroa  
 E olhos de sabia compaixão:  
 A você, eu me prosto!

Eu invoco o Guru Avalokiteshvara.  
 Eu invoco a Deidade Avalokiteshvara.  
 Eu invoco o Sublime Avalokiteshvara.  
 Eu invoco o Protetor Avalokiteshvara.  
 Eu invoco o Senhor do Amor Avalokiteshvara.

Oh, grande buddha, cuide de nós em sua compaixão!  
 Os seres têm vagado, repetidamente, desde tempos sem princípio,  
 pelo samsara,  
 Enfrentando, constantemente, sofrimentos insuportáveis.  
 Você é o único em quem podemos confiar.

## Recitação do Mantra

*(Beneficiando os Seres nos Infernos e Purificando a Raiva – Azul Escuro:)*

Em vidas passadas, inúmeros seres coletaram karma negativo  
E, devido à sua raiva, renasceram nos reinos infernais.  
Eles sofrem com o calor, com o frio e com a tortura.  
Que eles renasçam na sua presença.

OM MANI PADME HUM (HRIH) (*7x, 21x ou mais vezes*)

*(Beneficiando os Fantasmas Famintos e Purificando o Apego – Vermelho:)*

Em vidas passadas, inúmeros seres coletaram karma negativo  
E, devido a seu apego, renasceram como fantasmas famintos.  
Eles sofrem com a fome, com a sede e com o medo.  
Que eles renasçam na sua Terra Pura, o Potala.

OM MANI PADME HUM (HRIH) (*7x, 21x ou mais vezes*)

*(Beneficiando os Animais e Purificando a Ignorância – Azul Claro:)*

Em vidas passadas, inúmeros seres coletaram karma negativo  
E, devido à sua falta de consciência, renasceram como animais.  
Eles sofrem, desamparados, de uma mente enfraquecida.  
Que eles renasçam sob a sua proteção.

OM MANI PADME HUM (HRIH) (*7x, 21x ou mais vezes*)

*(Beneficiando os Seres Humanos e Purificando o Narcisismo – Dourado:)*

Em vidas passadas, inúmeros seres coletaram karma negativo  
E, devido a seu apego, renasceram como humanos em condições  
desfavoráveis.  
Eles sofrem de diversas condições difíceis.  
Que eles renasçam em Sukhavati.

OM MANI PADME HUM (HRIH) (*7x, 21x ou mais vezes*)

*(Beneficiando os Asuras e Purificando a Inveja – Verde:)*

Em vidas passadas, inúmeros seres coletaram karma negativo  
E, devido à sua inveja, renasceram como asuras.  
Eles sofrem de constantes conflitos e disputas.  
Que eles renasçam na sua Terra Pura, o Potala.

OM MANI PADME HUM (HRIH) (*7x, 21x ou mais vezes*)

*(Beneficiando os Devas e Purificando o Orgulho – Branco:)*

Em vidas passadas, inúmeros seres coletaram karma negativo  
E, devido a seu orgulho, renasceram como devas.  
Eles sofrerão de uma inevitável queda.  
Que eles renasçam na sua Terra Pura, o Potala.

OM MANI PADME HUM (HRIH) (*7x, 21x ou mais vezes*)

*(Beneficiando Todos os Seres e Purificando os Kleshas – Arco-Íris:)*

Que, por todos os meus renascimentos,  
Eu emule o seu exemplo, oh, Avalokiteshvara,  
E, assim, que todos os seres sejam libertos dos reinos não-purificados  
E que este mantra seja espargido para todas as direções.

OM MANI PADME HUM (HRIH) (*7x, 21x ou mais vezes*)

Que pelo poder de minha aspiração  
Todos os seres retifiquem seu karma e seus objetivos  
De modo a agir de forma pura e praticar o Dharma  
Pelo benefício de todos os seres.

OM MANI PADME HUM (HRIH) (*7x, 21x ou mais vezes*)

Por esta meditação e recitação unifocais,  
As formas dos aryas emanam luzes,  
Purificando todas as manifestações kármicas e a mente.  
O mundo transforma-se em Sukhavati.  
O corpo, a fala e a mente de todos os seres  
Transforma-se em Avalokiteshvara:  
A união da manifestação, do som e da mente com a vacuidade.

OM MANI PADME HUM (HRIH)

*(Oferendas externas:)*

OM ARYA AVALOKITESHVARA SAPARIVARA ARGHAM /  
PADYAM / PUSHPE / DHUPE / ALOKE / GANDHE / NAIVIDYA /  
SHABDA PRATICCHA HUM SVAHA

(Louvor:)

Oh, Buddha Avalokiteshvara, de branco imaculado,  
 Com Amitabha Buddha sobre sua coroa  
 E olhos de sabia compaixão:  
 A você, eu me prostro!

## Conclusão

*(Dissolva a visualização e descanse na clara luz da vacuidade.)*

Instantaneamente, eu reemergo na forma de Arya Avalokiteshvara.  
 Todas as formas que vejo são emanações de Avalokiteshvara,  
 Todos os sons que escuto são a música do mantra de seis sílabas,  
 Todos os pensamentos que tenho são a vastidão da sabedoria.

## Dedicação

GE-WA DI-YI NYUR-DU-DAK  
 CHEN-RE ZIG-NGÖ DRUB-GYUR-NE  
 DRO-WA CHIK-KYANG MA-LÜ-PA  
 DE-YI SA-LA GÖ-PAR-SHOG

JANG-CHUB SEM-CHOK RIN-PO-CHE  
 MA-KYE PA-NAM KYE-GYUR-CHIG  
 KYE-PA NYAM-PA ME-PA-YANG  
 GONG-NE GONG-DU PEL-WAR-SHOG

Que, pelo mérito desta prática, eu possa rapidamente  
 Alcançar o estado de Avalokiteshvara e, então,  
 Que eu possa conduzir todos os seres, sem exceção,  
 A esse mesmo estado, na iluminação.

Que a preciosa e suprema bodhichitta,  
 Se ainda não tiver emergido, possa emergir agora.  
 E, se eu já possuir um pouco dela,  
 Que ela possa se expandir mais e mais.