

༡༡། རྩོལ་བསྐྱུ་བྱ་ཚུལ་ཚེ་དཔལ་རྒྱས་བྱེད་

ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

AUMENTAR A LONGEVIDADE
E O ESPLENDOR

Um Método para Salvar Vidas

JAMYANG KHYENTSE WANGPO



PADMAKARA

Traduzido a partir do original tibetano para português pelo

GRUPO DE TRADUÇÃO PADMAKARA

Ramo Lusófono



Esta obra está abrangida pela licença Creative Commons CC BY-NC-ND (Atribuição – Não-Comercial – Sem Derivações, 4.0 Internacional) e pode ser copiada ou impressa, mas apenas mediante atribuição dos devidos créditos, sem intuídos comerciais e sem alterações ou adaptações. Para detalhes, consulte no respetivo website a licença Creative Commons mencionada acima.

༄༅། རྒྱལ་བསྐྱེད་བྱ་ཚུལ་ཚོ་དཔལ་རྒྱས་བྱེད་
ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

AUMENTAR A LONGEVIDADE
E O ESPLENDOR

Um Método para Salvar Vidas

— VERSÃO 2.0, MARÇO 2021 —

JAMYANG KHYENTSE WANGPO



PAIDMAKARA

AUMENTAR A LONGEVIDADE E O ESPLENDOR¹
UM MÉTODO PARA SALVAR VIDAS

Lama tang chomdende gönpo tsepag tu mepa la chat-
sal lo

Ao mestre e ao vitorioso, virtuoso e transcendente², pro-
tector Amitāyus, Infinita-Vida, prestamos homenagem!

Vāgīśvarakīrti³, o grande mestre realizado, disse:

*Ao salvarmos as vidas daqueles que estão para ser mortos:
Pássaros, peixes, veados, ladrões, cobras, entre outros,
A nossa vida presente será prolongada,
Ainda que estivesse para ser curta.*

*Tal como referido nesta estrofe, todos os sūtras, tantras e
śāstras ensinam que, de entre todas as práticas de longe-
vidade, salvar as vidas de seres destinados a serem mor-
tos é a prática suprema. E isto é também evidente através
do raciocínio. Assim sendo, uma vez que salvar vidas traz
benefícios incontáveis, todos aqueles que sejam sensatos
deverão empenhar-se cada vez mais nesta prática. Então,
movidos pela nobre atitude da bodhicitta, começamos por
salvar os animais que já estejam em nossa posse, absten-
do-nos de os matar ou vender e, em vez disso, cuidando
com bondade dos animais à nossa volta. Simplesmente
ao fazê-lo, dedicando estas raízes de virtude e formulan-
do aspirações em benefício dos animais salvos, teremos
atingido o objetivo desta prática, sendo por isso aceitável
que não realizemos qualquer outra cerimónia específica.*

Se preferirmos fazer uma prática mais extensa, realizada consoante o lugar, a ocasião e nível de elaboração adequado, é possível seguir algumas instruções essenciais das Antigas Traduções⁴, tais como considerar o animal como suporte de uma divindade protetora e assim por diante. Se quisermos recitar mais extensamente orações de bons auspícios, dedicatória e aspirações, é ideal que esta prática coincida com uma data especial, tal como: qualquer dia do Mês dos Milagres e, nos outros meses, o oitavo dia lunar, os dias de lua cheia e de lua nova. Se a nossa intenção principal para esta prática for prolongar o tempo de vida de alguém, devemos então fazê-la ao nascer do sol, no dia de semana correspondente ao dia da força vital⁵ dessa pessoa, e numa combinação astrológica favorável⁶.

Qualquer que seja o caso, colocamos à nossa frente os seres cuja vida está para ser salva e repetimos três vezes:

Sangye chötang tsok kyi choknam la
No Buda, no Dharma e na Saṅgha sublime

Changchub partu dani kyabsu chi
Tomamos refúgio até à iluminação.

Daki jinsok gyipe tsoknam kyi
Pelo mérito e sabedoria acumulados na prática da generosidade e das outras pāramitās,

Drola phenchir sangye drubpar sho
Possamos nós alcançar a budeidade para o bem de todos os seres.

Depois meditamos sobre os quatro incomensuráveis:

Semchen thamche dewa tang dewe gyutang denpar
kyur chik

Que todos os seres possuam felicidade e as causas da
felicidade,

Du-ngal tang du-ngal kyi gyutang tralwar kyur chik

Que estejam livres do sofrimento e das causas do
sofrimento,

Du-ngal mepe dewa tampa tang mindralwar kyur chik

Que não se separem da verdadeira felicidade que é
livre de sofrimento

Nyering chakdang nyitang tralwe tangnyom chenpo la
nepar kyur chik

E que permaneçam na grande equanimidade que é
livre de apego aos próximos e aversão aos outros!

*Se quisermos, podemos entoar os epítetos dos budas e os
seus respetivos mantra-dhāraṇīs. Repeti-los muitas ve-
zes trará imensos benefícios, tal como plantar a semente
da libertação na mente dos animais que estão a ser sal-
vos. Se não for possível fazê-lo, recitamos:*

Chomdende tezhin shekpa drachompa yang takpar
dzokpe sangye gönpo ö paktu mepa la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata⁷, des-
truidor dos inimigos⁸, buda autêntico e perfeito, pro-
tector Amitābha, Luz-Infinita, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yang takpar dzokpe sangye gönpo mitrukpa la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, protetor Akṣobhya, o Inabalável, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yang takpar dzokpe sangye rinchen tsuktor chen la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Ratnaśikhin, Crista-de-Joia, prestamos homenagem!

A homenagem aos sete sugatas⁹:

Chomdende tezhin shekpa drachompa yang takpar dzokpe sangye tsen lekpar yongdrak palkyi gyalpo la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Rei-do-Esplendor-Completamente-Aclamado-pelas-Marcas-Excelentes, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yang takpar dzokpe sangye rinpoche tang dawa tang peme rabtu gyenpa kepa ziji drayang kyi gyalpo la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Rei-da-Erudição-de-Brilho-Majestoso-e-Voz-Melodiosa-Superiormente-Adornado-de-Joia-Lua-e-Lótus, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yang takpar dzokpe sangye ser zang trime rinchen nangwa tulzhuk trubpa la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Excelente-Ouro-Imaculado-e-Joia-de-Luz-Mestre-da-Conduita-Corajosa, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yangtakpar dzokpe sangye nya ngen me chokpal la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Sublime-Esplendor-Livre-de-Sofrimento, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yangtakpar dzokpe sangye chōdrak gyamtsö yang la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Oceano-Melodioso-da-Transmissão-do-Dharma, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yangtakpar dzokpe sangye chö gyamtso chok kilö nampar rolpe ngönpar kyenpa la chaktsal lo¹⁰

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Inteligência-Suprema-do-Oceano-do-Dharma-que-Manifesta-o-Verdadeiro-Saber, prestamos homenagem!

Chomdende tezhin shekpa drachompa yangtakpar dzokpe sangye menkyi la paidurye ökyi gyalpo la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Mestre da Medicina¹¹, Rei-da-Luz-Lápis-Lazúli, prestamos homenagem!

E a homenagem ao Buda Śākyamunī:

Chomdende tezhin shekpa drachompa yangtakpar dzokpe sangye shakya tubpa la chaktsal lo

Ao vitorioso, virtuoso e transcendente, tathāgata, destruidor dos inimigos, buda autêntico e perfeito, Śākyamuni, Sábio-dos-Śākyas, prestamos homenagem!

A seguir, recitamos em voz alta.

Mantra das Seis Sílabas:

Oṃ maṇi padme hūṃ hrīḥ

Dhāraṇī do Buda Akṣobhya:

Namo ratna trayaya Namō bhagavate akshobhyaya
Namo ratna-trayāya Namō bhagavate akṣobhyāya
tathagataya arhate samyak sambuddhaya Tadyatha
tathāgatāya arhate samyak sambuddhāya Tadyathā

Om kamkani kamkani rochani rochani trotani
Om kaṃkaṇi kaṃkaṇi rocaṇi rocaṇi troṭaṇi
trotani trasani trasani, pratihana pratihana,
troṭaṇi trāsaṇi trāsaṇi pratihana pratihana
sarva karma parampara nime sarva satva nancha svaha
sarva karma paramparāṇi me sarva sattvānāṅca svāhā

Dhāraṇī de Avalokiteśvara de Onze Faces:

Namo ratna trayaya Nama arya jñana sagara
Namo ratna-trayāya Namaḥ ārya-jñāna-sāgara-
vairochana vyuha rajaya tathagataya arhate
vairocana-vyūha-rājāya tathāgatāya arhate
samyak sambudaya Nama sarva tathagate bhya
samyak sambuddhāya Namaḥ sarva-tathāgatebhyaḥ
arhate bhya samyak sambuddhe bhya Nama arya
arhadbhyaḥ samyak-sambuddhe-bhyaḥ Namaḥ ārya-
avalokiteshvaraya bodhisattvaya maha sattvaya
avalokiteśvarāya bodhisattvāya mahāsattvāya
maha karunikaya Tadyatha Om dhara dhara
mahākāruṇikāya Tadyathā Om dhara dhara
Dhiri dhiri Dhuru dhuru lte vite Chale chale
Dhiri dhiri Dhuru dhuru Iṭṭe viṭṭe Cale cale
Prachale prachale Kusume kusuma vare ili mili
Pracale pracale Kusume kusuma vare ili mili
chiti jvala mapanaye svaha
citi jvalam apanaye svāhā

Depois, segurando flores nas nossas mãos, recitamos e visualizamos desta forma:

Dünkyi namkar lama tang nyisu mepe chomden
de gönpo tsepak tu mepa lachok chü sangye tang
changchub sempa lhatang trangsong dentsik trubpa
sok kyapne könchok gyamtsö tsok kyi korwa ngön-
sum tu

No céu diante de nós, está o nosso mestre, inseparável do vitorioso, virtuoso e transcendente, protetor Amitāyus, rodeado por uma assembleia vasta como um oceano, constituída pelas [Três] Joias, objetos de refúgio, nomeadamente: os budas das dez direções e seus bodhisattvas, as deidades, os sábios que realizaram as palavras da verdade, e assim por diante.

Zhukpe zhalne shipa jöpe yangnyen drokshing metok
kichar chenpo pabpe datang jinpe dapö tsorche sem-
mchen tamche kyi tsesö paljor yeshe yönten tamche
kongne kongtu pelzhing gyepa tang

Eles estão vividamente presentes e as suas vozes melodiosas proferem votos auspiciosos, fazendo cair uma imensa chuva de flores sobre nós e sobre os benfeitores desta prática, e também sobre todos os seres sencientes, aumentando mais e mais a longevidade, o mérito, o esplendor, a prosperidade, a sabedoria e todas as qualidades.

Tüdrö kyene su kyorpa nam kyang nekap tü mayinpar
chiwe jikpa letar zhing könchok sumkyi kyap oktu de-
war tsowa tang tartuk tarwe sapön gyüla minne nyurtu
changchub tobpe kalwachen tu kyor

Todos estes que renasceram como animais ficam então
livres do perigo de uma morte prematura e viverão
felizes sob a proteção das Três Joias e, assim que a
semente de libertação germinar nas suas mentes, serão
agraciados com a boa fortuna de rapidamente alcança-
rem o despertar.

Imaginando desta forma, continuamos:

Gyaltzen tsemo wangki gyalpo tar

Tal como um poderoso rei, [joia] no pináculo do
estandarte da vitória,

Lhakpar lhayi tsukki gyen kyorpe

Supremo adorno da uşñīşa das deidades,

Drubpapo la ngötrub chok tsolwa

Conferes a suprema realização aos praticantes.

Palden lama tampe tashi sho

Ó glorioso e eminente mestre, possam os teus auspí-
cios estar presentes!

Tönpa lame sangye rinpoche

Mestre insuperável, precioso Buda;

Kyopa lame tamchö rinpoche

Proteção insuperável, sublime e precioso Dharma;

Drenpa lame gendün rinpoche

Guias insuperáveis, preciosa Saṅgha;

Kyabne könchok sumkyi trashi sho

Que os auspícios das Três Joias, objetos de refúgio,
estejam presentes!

Jikten drenpe tsowo tsepakme

Amitāyus, primeiro entre os guias deste mundo,

Tümin chiwa malü jompe pal

Glorioso que derrotas todas [as circunstâncias] de
morte prematura,

Gönme dukngal kyorpa namkyi kyap

Para os que sofrem, desprotegidos, és refúgio.

Gönpo tsepakme kyi tashi sho

Possam os auspícios do protetor Infinita-Vida estar
presentes!

Após entoarmos quaisquer outros versos auspiciosos que saibamos, recitamos¹²:

Jinpe topkyi sangye yangtak pak

Pela força da sua generosidade, um buda é realmente nobre,

Miyi senge jinpe top tokte

É um leão entre os homens e, tendo compreendido a força da generosidade,

Nyingje chenkyi trongkyer jukpa na

Ao entrar na cidade da sua compaixão,

Jinpa tarchin tseyang pelwar sho

Possa a generosidade ser levada à perfeição e a longevidade aumentar!

Tsultrim topkyi sangye yangtak pak

Pela força da sua disciplina, um buda é realmente nobre,

Miyi sengke tsultrim toptok te

É um leão entre os homens e, tendo compreendido a força da disciplina,

Nyingje chenkyi trongkyer jukpa na

Ao entrar na cidade da sua compaixão,

Tsultrim tarchin tseyang pelwar sho

Possa a disciplina ser levada à perfeição e a longevidade aumentar!

Zöpe topkyi sangye yangtak pak

Pela força da sua paciência, um buda é realmente nobre,

Miyi sengke zöpe toptok te

É um leão entre os homens e, tendo compreendido a força da paciência,

Nyingje chenkyi trongkyer jukpa na

Ao entrar na cidade da sua compaixão,

Zöpa tarchin tseyang pelwar sho

Possa a paciência ser levada à perfeição e a longevidade aumentar!

Tsöndrү topkyi sangye yangtak pak

Pela força da sua diligência, um buda é realmente nobre,

Miyi sengke tsöndrү toptok te

É um leão entre os homens e, tendo compreendido a força da diligência,

Nyingje chenkyi trongkyer jukpa na

Ao entrar na cidade da sua compaixão,

Tsöndrү tarchin tseyang pelwar sho

Possa a diligência ser levada à perfeição e a longevidade aumentar!

Samten topkyi sangye yangtak pak

Pela força da sua concentração, um buda é realmente nobre,

Miyi sengke samten toptok te

É um leão entre os homens e, tendo compreendido a força da concentração,

Nyingje chenkyi trongkyer jukpa na

Ao entrar na cidade da sua compaixão,

Samten tarchin tseyang pelwar sho

Possa a concentração ser levada à perfeição e a longevidade aumentar!

Sherab topkyi sangye yangtak pak

Pela força da sua sabedoria, um buda é realmente nobre,

Miyi sengke sherab toptok te

É um leão entre os homens e, tendo compreendido a força da sabedoria,

Nyingje chenkyi trongkyer jukpa na

Ao entrar na cidade da sua compaixão,

Sherab tarchin tseyang pelwar sho

Possa a sabedoria ser levada à perfeição e a longevidade aumentar!

Enquanto lançamos flores, repetimos tantas vezes quanto possível:

Om namo bhagavate, aparimita ayurjñana suvinish-

Om namo bhagavate aparimita-āyurjñāna-suviniś

chita tejo rajaya, tathagataya, arhate samyak sam

cita-tejo rājāya tathāgatāya arhate samyak-saṃ-

budaya, tadyatha, om punye punye mahapunye,

buddhāya tadyathā om punye punye mahā-punye

aparimita-punye aparimita punye jñana sambharo

aparimita-punye aparimita-puṇya-jñāna-saṃbhāro-

pachite, om sarva-samskara-parishuddha-dharmate

pacite Om sarva-saṃskāra-pariśuddha-dharmate

gagana-samudgate svabhava-vishuddhe maha-naya

gagana-samudgate svabhāva-viśuddhe mahānaya-

parivare svaha

parivāre svāhā

A seguir, refletindo sobre o significado e com uma intenção firme, recitamos:

Tetar gyipe gewe tsawe tsöntü sumtu sakpe gewe
tsawe sangye kyi tenpa tar zhing jikten tu gelek gya-
chenpo jungwa tang

Deste modo, graças às raízes de virtude desta prática,
bem como a todas as raízes de virtude que acumulamos
ao longo dos três tempos, possam os ensinamentos do
Buda prosperar e surgir no mundo um imenso bem e
virtude!

Tendzin kyi kyepu tampa nam zhappe tenching trinle
gyepa tang

Possam todos os sublimes detentores do Dharma ter
uma vida longa e firme, e as suas atividades florescer!

Rangtang jindak kitsor chepe semchen tamche tsesö
paljor yeshe pelwa tang

Possamos nós e os benfeitores, juntamente com todos
os seres sencientes, ter maior longevidade, mérito,
esplendor e prosperidade!

Tüdro namkyang korwa tang ngensong ki jikpa le trol-
ne changchub rinpoche nyurtu tobpar sho

Possam também todos estes animais ficar livres dos
perigos dos reinos inferiores e da existência cíclica, e
rapidamente alcançar o precioso despertar!

Fazemos então as orações de dedicatória e de aspiração que se seguem, e outras que conheçamos:

Gewa diyi kyewo kün

Que por esta ação positiva possam todos os seres

Sönam yeshe tsokdzok shing

Completar as acumulações de mérito e de sabedoria,

Sönam yeshe le chungwe

E atingir os dois kāyas sublimes,

Tampa kunyi tobpar sho

Que são fruto do mérito e da sabedoria.

Sönam diyi thamche zikpa nyi

Por este mérito, possamos nós alcançar a omnisciência,

Thobne nyepe dranam phamche shing

Vencer os inimigos que são as ações negativas

Kyega nachi balong trukpa yi

E libertar todos os seres do oceano da existência,

Sipe tsole drowa drolwar sho

Fustigado pelas vagas do nascimento, velhice, doença e morte.

Kangtu kyepe tserap tamche tu
Que em todas as nossas vidas, e onde quer que
renasçamos,

Könchok sumtang namyang mindral zhing
Nunca nos separemos das Três Joias;

Könchok sumpor gyüntu chöpa tang
E, ao venerá-las continuamente,

Könchok sumkyi chinlap jukpar sho
Possamos receber as suas bênçãos.

Changchub semchok rinpoche
Possa a bodhicitta, sublime e preciosa,

Makye panam kyegyur chik
Nascer onde ainda não nasceu,

Kyepa nyampa mepa tang
E onde tiver nascido, que jamais decline

Kongne kongtu phelwar sho
E floresça sempre mais e mais!

Phende jungwe nyenchik pu

Possam os ensinamentos, única fonte de bem e
felicidade,

Tenpa yünring nepa tang

Perdurar eternamente,

Tenpa dzinpe kyebu nam

E o estandarte da vitória da vida

Kutse gyaltsen tengyur chik

Dos detentores dos ensinamentos permanecer firme!

Jikten dezhing lolek tang

Possa o mundo ter paz e tempos de prosperidade,

Drunam pelzhing chuk pelwa

Possam as colheitas e o gado ser abundantes,

Delek tamche jungwe ne

Possa a fonte de todo o bem e felicidade sempre
existir,

Yila döpa kündrub sho

E possam todos os nossos desejos ser realizados!

Zhenyang kyewa dinyi du
E, ainda nesta mesma vida,
Mitün chokkün zhiwa tang
Que todas as condições desfavoráveis se desvaneçam;
Tsering neme pünsum tsok
Tenhamos uma vida longa, saúde e prosperidade,
Tentu dewa tobpar sho
E alcancemos a felicidade duradoura.

Sönam topchen diyi tü
Pelo poder da imensa força deste mérito,
Jindak kortang chenam kyi
Que os benfeitores e os seus próximos
Tsedir sampe töndrub ching
Atinjam os seus objetivos nesta mesma vida,
Parche zhine trashi par
E que, livres de obstáculos, as suas aspirações se realizem
Sampa choshin drupar sho
Auspiciosamente de acordo com o Dharma.

Depois recitamos estas quadras de bons auspícios e outras que sejam apropriadas:

Chewe chemchok tönchok laname

Pelas bênçãos do vitorioso Sol do Dharma, sublime e insuperável,

Chökyi nyima gyalwe chinlap kyi

Supremo guia dos grandes entre os grandes,

Dütang gekrik nöpe drazhi te

Que os m̄aras e os obstrutores, inimigos que nos prejudicam, sejam pacificados;

Taktu palne nyintsen tashi sho

Que o esplendor seja constante, e que, dia e noite, tudo seja auspicioso!

Chönyi denpe chöchok laname

Pelas bênçãos do Dharma da verdade da realidade absoluta,

Tamchö dütsi denpe chinlap kyi

Sublime e insuperável, néctar da verdade do sagrado Dharma,

Nyönmong tuknge dungwe drazhi te

Que as emoções negativas dos cinco venenos, inimigos que nos atormentam, sejam pacificadas;

Taktu palne nyintsen tashi sho

Que o esplendor seja constante e que, dia e noite, tudo seja auspicioso!

Gendün yönten rinchen pal barwa
Pelos bênçãos da verdade das atividades benéficas dos
bodhisattvas,

Gyalse pendze denpe chinlap kyi
Esplendor e radiância das preciosas qualidades da
Saṅgha,

Nyepé kyöntral getsok nampar pel
Que estejamos livres dos defeitos das nossas falhas
e se multiplique a acumulação de virtude;

Taktu palne nyintsen tashi sho
Que o esplendor seja constante e que, dia e noite, tudo
seja auspicioso!

Em seguida, recitamos:

Chime tseyi palla longchö ching
Que tudo nos seja auspicioso para que estejam espon-
taneamente presentes:

Rigpe lotang namchö sherab tang
A fruição do esplendor da vida imortal,

Sitang zhiwe paljor kang langpa
A inteligência da compreensão e o discernimento da
sabedoria,

Tekün lhünkyi drubpe tashi sho
E qualquer que seja o esplendor ou riqueza que o
saṃsāra ou o nirvāṇa proporcionem.

Sönam targye rigyal lhünpo zhin

Possa o mérito crescer e aumentar como Sumeru, o rei das montanhas;

Nyentrak chenpo namka zhintu kyab

Possam o prestígio e o renome permear os céus;

Tsering neme zhentön lhündrub pe

Possa a vida ser longa e sem doenças, e espontaneamente trazer benefício aos outros;

Yönten gyamtso chokki tashi sho

E tudo possa ser auspicioso para que um oceano supremo de qualidades esteja presente!

Nedir nyinmo delek tsen delek

Que, neste lugar, haja paz e felicidade pela manhã, haja paz e felicidade pela tarde,

Nyinme kung-yang delek shing

Igualmente pela noite haja paz e felicidade.

Nyintsen taktu delek pe

Que durante o dia e a noite sempre haja paz e felicidade,

Könchok sumkyi tashi sho

E as Três Joias tornem tudo auspicioso!

Om̐ ye dharmā hetu-prabhavā hetum̐ teṣāṃ tathāgato hya-vadat teṣāṃ ca yo nirodha evaṃ-vādī mahā-śramaṇaḥ svāhā.

Tendo recitado assim, lançando flores, oferecemos felicidade e tudo o que é excelente.

Se pretendermos introduzir mais detalhe, outros textos relativos à prática da longevidade mencionam que: “se fizermos uma representação do sol e da lua na testa daqueles que foram salvos, estes já não serão abatidos posteriormente”. Deste modo, é dito que ao desenharmos o sol e a lua com manteiga sobre as suas testas se cria uma ligação auspiciosa para que a duração da sua vida seja igual às do sol e da lua. Também é dito que se escolhermos alguns animais da manada, que, por exemplo, tenham marcas brancas, e lhes dermos o nome de “Auspicioso” (tib. “Tashi”, sct. Mangala), se cria uma ligação auspiciosa para que haja sorte e fortuna. Devemos então proceder em conformidade. Além disso, com o intuito de poupar as vidas de pássaros, veados, peixes e outros animais, podemos também evitar caçar ou pescar. Se agirmos desta forma, seguindo o método anteriormente referido – fazendo o voto de bodhicitta e concluindo com dedicatórias e aspirações – e se o combinarmos com práticas de oferenda de incenso ou similares, os benefícios em geral serão inimagináveis; e, em particular, ao praticarmos estas instruções, aparecerão muitos sinais auspiciosos nesses locais, tais como chuvas sazonais, colheitas prósperas e gado abundante.

Na sua obra, “A Guirlanda de Joias”, Ārya Nāgārjuna diz:

*Pessoas sensatas deveriam sempre
Colocar na entrada dos formigueiros:
Comida, água e óleos de plantas,
Ou montículos de cereais.*

Da mesma forma, podemos também – conjugando com os meios hábeis da motivação da bodhicitta e das sinceras orações de aspiração e de dedicação – alimentar formigas e outros insetos, dar comida abençoada aos peixes¹³, providenciar medicamentos aos doentes, fazer festas para as crianças ou dar de comer e beber a pássaros e a pessoas necessitadas. Se assim o fizermos, isso fará com que “resgatemos a vida”, obtenhamos maior prosperidade, e por fim alcancemos a grande iluminação. Como tudo isto é fácil de implementar – não implica senão um pequeno esforço e traz um imenso benefício –, todas as pessoas inteligentes devem perseverar de várias formas na [aplicação] destes meios hábeis, e assim completar as acumulações.

Foi para meu próprio benefício e dos outros que eu, Jamyang Khyentse Wangpo, alguém devoto ao Bodhisattva Piṭaka, escrevi este texto com a mais elevada das motivações puras.

Que seja uma causa para que as vidas dos supremos detentores dos ensinamentos permaneçam firmes durante uma centena de kalpas, e para que todos os seres sencientes fiquem livres do perigo de uma morte prematura e possam rapidamente atingir o nível do protetor Amitāyus, Infinita-Vida.

Sarva maṅgalaṃ!

༄༅། །སྲི་ག་བསྐྱུ་བྱ་ཚུལ་ཚོ་དཔལ་རྒྱས་བྱེད་ཅེས་བྱ་བ་
བཞུགས་སོ།།

Texto Original em Tibetano

༡༡། །སྲོག་བསྐྱུ་བྱ་ཚུལ་ཚོ་དཔལ་རྒྱས་བྱེད་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

༡༢། །སྲིལ་དང་བཅོམ་ལྷན་འདས་མགོན་པོ་ཚོ་
དཔལ་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

གྲུབ་པའི་སྲོག་དཔོན་ཚེན་པོ་དག་གི་དབང་ཕྱུག་གྲགས་པའི་ཞལ་ནས། བྱ་ཉ་རི་
དུགས་རྒྱན་མ་དང་། །སྲུལ་སོགས་གསལ་བྱའི་སྲོགས་གྲུར་རྣམས། །སྲོག་
བསྐྱུབས་པ་ཡིས་འཕམ་དུ་ནི། །ཚོ་ཐུང་བ་ཡང་ཚོ་རིང་འགྲུར། །ཞེས་
གསུངས་པས་མཚོན་གསེད་པར་ངེས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་སྲོག་བསྐྱུ་བ་ནི་ཚོ་སྐྱུབ་
ཐམས་ཅད་གྱི་མཚོག་ཏུ་མདོ་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་ནས་གསུངས་ཤིང་རིག་པས་ཀྱང་
གྲུབ་པའི་ཕྱིར་དང་། གཞན་ཡང་ཕན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་ཕྱིར་སྲོ་གྲོས་
དང་ལྷན་པ་རྣམས་གྱིས་སྲོག་བསྐྱུ་ལ་བཙོན་པ་ཆེས་ཆེར་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །དེ་
ལ་སྦྱིར་སེམས་བསྐྱེད་བཟང་པོ་དང་ལྷན་པས་བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་དུད་འགོ་གཙོ་
བོར་གྱུར་བ་རྣམས་གྱི་སྲོག་བསྐྱུ་ཞིང་། རང་གིས་བསལ་དཔ་དང་། གཞན་
ལ་འཚོང་བ་ལ་སོགས་མི་བྱ་བར་རང་རང་གི་སྦྱོད་ཡུལ་དུ་བདེ་བར་འཚོ་བ་དང་།
དེ་ལྟར་བགྱིས་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་བསྲེ་སྲོན་གྱིས་རྒྱས་གདབ་པ་ཅོམ་བགྱིས་པས་
སྐབས་གྱི་དོན་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར་ཚོགས་དམིགས་བསལ་མ་བྱས་ཀྱང་རུང་མོད།

དུལ་དུས་སློམ་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་ཅུང་ཟད་རྒྱས་པར་སློོན། སྤྱི་འགྲུལ་གྱི་མཉམ་པའི་
 འགའ་ཞིག་ལས་སྤྱིང་མའི་རྟེན་དུ་འཛུགས་པ་སོགས་གཞན་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་བྱ་
 བའམ། ལུག་མོང་དུ་ཤིས་བརྗོད་བསྐྱོད་ཚམ་སློམ་ཏེ་བྱ་བར་འདོད་ན།
 ཚོའམ་སྤྱི་ལྷན་པ་དང་། །ལྷན་པ་གང་ཡང་རུང་བའི་ཚེས་བརྒྱད་ཉི་ལྔ་ལོ་སོགས་དུས་ཀྱི་
 འགྲུལ་བ་ལྟར་པར་ཅན་འབྱུང་བ་དང་སྤྱི་བས་འགྲིག་ན་བཟང་ཞིང་། ཚོ་རིང་བའི་དོན་
 དུ་གཙོ་བོར་བྱེད་ན་བསྐྱེད་བྱའི་སློག་གཟའ་དར་བ་དང་འཕྲོད་སྤྱོད་བཟང་པོ་འཛོམས་
 པའི་ཉི་ཤར་ལ་བྱ། གང་ལྟར་ཡང་སློག་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུ་རྣམས་མཉམ་དུ་འབྲིང་པ་ན།

སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །
 བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
 བདག་གིས་སྐྱེན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།།
 འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག། །
 ལན་གསུམ།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་
པར་གྱུར་ཅིག །

སྤྲུལ་བསྐྱེད་དང་སྤྲུལ་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བར་
གྱུར་ཅིག །

སྤྲུལ་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲེལ་
བར་གྱུར་ཅིག །

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སློམས་
ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

ཅེས་ཚད་མེད་བཞི་བསྐྱེད། སློན་སངས་རྒྱལ་གྱི་མཚན་དང་། གཟུངས་སྤྲུལ་
ཁྱད་པར་ཅན་མང་དུ་བརྗོད་ན་དུད་འགོ་རྣམས་གྱི་རྒྱུད་ལ་ཐར་བའི་ས་བོན་ཐེབས་པ་
སོགས་པལ་ཡོན་ཆེ། དེ་ཙམ་མི་རུས་གྲང་།

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྗོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་མགོན་པོ་འོད་
དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

བཙམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་
 པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་མི་
 འབྲུགས་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
 བཙམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་
 ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རིན་ཆེན་གཙུག་
 ཏོར་ཅན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །འདེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བདུན་ལ་ཕྱག་
 འཚལ་ལོ།

བཙམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་
 དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མཚན་ལེགས་པར་ཡོངས་
 བསྐྱབས་དཔལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
 བཙམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་
 ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ་དང་རྣ་
 བ་དང་བརྒྱས་རབ་ཏུ་བརྒྱན་པ་མཁས་པ་གཟི་བཞིན་སྐྱ་
 དབྱངས་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གསེར་བབ་
བྱི་མེད་རིན་ཆེན་སྣང་བ་བརྟུལ་ཞུགས་གྲུབ་པ་ལ་ཕྱག་
འཚལ་ལོ། །

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྷ་འཛིན་མེད་མཚོག་
དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཚོས་བསྐྱབས་རྒྱ་
མཚོའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཚོས་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་
གི་གློས་རྣམ་པར་རོལ་པས་མངོན་པར་མཁྱེན་པ་ལ་ཕྱག་
འཚལ་ལོ། །

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྤོན་གྱི་སྒྲ་བེ་རྒྱལ་འི་
འོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཤུག་ཕྱབ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཤུག་ཕྱབ་པ་ལ་ཕྱག་
འཚལ་ལོ། །ཞེས་དང་།

ཡི་གེ་རྒྱག་པ།

ཨོཾ་ཎི་པརྟེ་རྩྱི་རྩྱིཾ།

མི་འཇུགས་པའི་གཟུངས།

ན་མོ་རྩྱ་ཏ་ཡུ་ཡ། ན་མོ་རྩྱ་ག་མ་ཏེ་ཨ་ལྷོ་རྩྱ་ཡ།
ཏ་རྩྱ་ག་ཏ་ཡ། ཨ་རྩྱ་ཏེ་ས་ལྷ་ལྷོ་བུ་རྩྱ་ཡ། ཏ་ལྷ་ལྷོ།

ཨྱི་གླི་གླི་ཨྱི་གླི་གླི། རོ་ཙ་ཨྱི་རོ་ཙ་ཨྱི། རྩོ་འ་ཨྱི་
རྩོ་འ་ཨྱི། རྩོ་ས་ཨྱི་རྩོ་ས་ཨྱི། བྲ་ཏི་ཏ་འ་བྲ་ཏི་ཏ་འ་
སའ་ཀ་མ་པ་འི་པ་སྒྲ། རི་མེ་སའ་སའ་ལྷ་ལྷ་སྒྲ།

བཅུ་གཅིག་ཞལ་གྱི་གཟུང་ས་མོག་ས་ཞལ་སྐད་གསང་མཐོ་བས་བརྗོད།

འ་མེ་རྩོ་འ་ལྷ་ལྷ། འ་མེ་ལྷ་ལྷ་རྩོ་འ་ལྷ་ལྷ། འ་མེ་རོ་ཙ་ཨྱི་
བྲ་ཏི་ཏ་རྩོ་འ་ལྷ། ཏ་ལྷ་འ་ལྷ། ལྷ་ཏི་ལྷ་ལྷ་ལྷ།
ལྷ། འ་མེ་སའ་ཏ་ལྷ་འ་ལྷ་ལྷ། ལྷ་ཏི་ལྷ་ལྷ་ལྷ།
ལྷ་ལྷ་ལྷ། འ་མེ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།
འ་ལྷ་ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།
ཏ་ལྷ། ཨྱི་ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ།
ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ།
ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ།
ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ།

ཞལ་སྐད་གསང་མཐོ་བས་བརྗོད། དེ་ནས་ལག་ཏུ་མེ་ཏིག་ཐོག་ས་ལ།

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྒྲ་མ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་
བཅོམ་ལྷན་འདས་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་
སྤྱོད་པ་བཅུ་ཉི་མངས་རྒྱས་དང་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་
ལྷ་དང་དྲང་སྲོང་བདེན་ཚིག་གྲུབ་པ་སོགས་སྐྱབས་
གནས་དགོན་མཚོག་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་གྱིས་བསྐྱོར་བ་
མངོན་སུམ་དུ་བཞུགས་པའི་ཞལ་ནས་ཤེས་པ་བརྗོད་
པའི་དབྱངས་སྒྲན་སྤྱོད་པ་ཤིང་མེ་ཏོག་གི་ཆར་ཆེན་པོ་
ཕབ་པས་བདག་དང་སྤྱིན་པའི་བདག་པོས་གཙོ་བོར་བྱས་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་ཚེ་བསོད་དཔལ་འབྱོར་ཡེ་
ཤེས་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་ཞིང་
རྒྱས་པ་དང་།

དུད་འགོའི་སྐྱེས་གནས་སུ་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱང་གནས་
 སྐབས་དུས་མ་ཡིན་པར་འཆི་བའི་འཇིགས་པ་ལས་ཐར་
 ཞིང་། དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་སྐྱབས་འོག་ཏུ་བདེ་
 བར་འཚོ་བ་དང་། མཐར་ཐུག་ཐར་བའི་ས་བོན་རྒྱུད་
 ལ་སློན་ནས་ལྷུང་དུ་བྱང་རྒྱུ་འཕྲོ་བའི་སྐལ་བ་ཅན་དུ་
 གྱུར་བར་བསམས་ལ།

རྒྱལ་མཚན་རྩེ་མོ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ལྟར། |
 ལྷག་པར་ལྷ་ཡི་གཙུག་གི་རྒྱན་གྱུར་པའི། |
 སྐྱབ་པ་པོ་ལ་དངོས་གྲུབ་མཆོག་སྤྲོལ་བ། |
 དཔལ་ལྷན་གླུ་མ་དམ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། |

སྟོན་པ་སློམ་མེད་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ། །

སྐྱེ་བས་པ་སློམ་མེད་དམ་ཚེས་རིན་པོ་ཆེ། །

འབྲེན་པ་སློམ་མེད་དག་འདུན་རིན་པོ་ཆེ། །

སྐྱེ་བས་གནས་དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་བགྲ་ཤིས་ཤོག།

འཛིག་རྟེན་འབྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཆོ་དཔག་མེད། །

དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཛོམས་མཛད་པ། །

མགོན་མེད་སྤྱུག་བསྐྱེལ་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས། །

མགོན་པོ་ཆོ་དཔག་མེད་ཀྱི་བགྲ་ཤིས་ཤོག།

།བགྲ་ཤིས་གང་ཤེས་ཀྱི་མཐར།

སྤྱིན་པའི་སྟོབས་གྱིས་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

མི་ཡི་སེངྒེ་སྤྱིན་པའི་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །

སློང་ཇེ་ཅན་གྱི་གོང་ཁྱེར་འཇུག་པ་ན། །

སྤྱིན་པ་མཐར་སྤྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་འོག།

ཚུལ་བྲིམས་སྟོབས་གྱིས་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས།

མི་ཡི་སང་གེ་ཚུལ་བྲིམས་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །

སློང་ཇེ་ཅན་གྱི་གོང་ཁྱེར་འཇུག་པ་ན། །

ཚུལ་བྲིམས་མཐར་སྤྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་འོག།

བཟོད་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས།
མི་ཡི་སང་གོ་བཟོད་པའི་སྟོབས་ཉོགས་ཏེ། །
སློང་ཇེ་ཅན་གྱི་གོང་ཁྱེད་འཇུག་པ་ན། །
བཟོད་པ་མཐར་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག།

བཙོན་འགྲུས་སྟོབས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་
འཕགས། །
མི་ཡི་སང་གོ་བཙོན་འགྲུས་སྟོབས་ཉོགས་ཏེ། །
སློང་ཇེ་ཅན་གྱི་གོང་ཁྱེད་འཇུག་པ་ན། །
བཙོན་འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག།

བསམ་གཏན་སྟོབས་གྱིས་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས།
མི་ཡི་སེང་གོ་བསམ་གཏན་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །
སློང་རྗེ་ཅན་གྱི་གོང་ཁྱེད་འཇུག་པ་ན། །
བསམ་གཏན་མཐར་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་འོག།

ཤེས་རབ་སྟོབས་གྱིས་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས།
མི་ཡི་སེང་གོ་ཤེས་རབ་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །
སློང་རྗེ་ཅན་གྱི་གོང་ཁྱེད་འཇུག་པ་ན། །
ཤེས་རབ་མཐར་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་འོག།

ཨོྲཱ་མོ་བླ་མ་ཤ་ཏེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཨུ་ཡུ་རྩུ་ལ་སྲུ
བི་ལི་ལྷི་ཏ་ཏེ་རྩོ་རྩོ་ཡ། ཏ་སྲུ་ག་ཏུ་ཡ། ཨ་རྩུ་ཏེ་
ས་མུ་སྲུ་ཡུ་ཡ། ཏ་ཏུ་སྲུ། ཨོྲཱ་ཡུ་ཏེ་ཡུ་ཏེ། མ་
ཏུ་ཡུ་ཏེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཡུ་ཏེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཡུ་ཏེ།
རྩོ་ལ་སྲུ་རྩོ་པ་ཅི་ཏེ། ཨོྲཱ་ས་མུ་སྲུ་པ་རི་ཡུ་རྩོ་
རྩོ་ཏེ་ག་ག་ལ་ས་མུ་རྩོ་ཏེ་སྲུ་སྲུ་ཤ་བི་ཡུ་རྩོ་མ་ཏུ་ལ་པ་
རི་ཤ་རེ་སྲུ་ཏུ། ཅི་རུ་ས་བརྒྱ་ཞིང་མེ་ཏེ་ག་ལ་ཤོང།

དེ་ལྟར་བགྲིས་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བས་མཚོན་དུས་གསུམ་
 དུ་བསགས་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་
 བ་དར་ཞིང་འཛིན་ཏེན་དུ་དགོ་ལེགས་རྒྱ་ཚེན་པོ་འབྱུང་བ་
 དང་། བསྟན་འཛིན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་རྣམས་ཞབས་
 བད་བཏོན་ཅིང་སྤོན་ལས་རྒྱས་པ་དང་། རང་དང་
 སྤྱིན་བདག་གིས་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་
 ཅད་ཚེ་བསོད་དཔལ་འབྱོར་ཡེ་ཤེས་འཕེལ་བ་དང་།
 དུད་འགོ་རྣམས་ཀྱང་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་འཛིན་ས་
 བ་ལས་གོལ་ནས་བྱང་ཚུབ་རིན་པོ་ཆེ་ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་
 ལོག་ཅིག་སྐྱེས་དུ་འདུན་པ་ཅེ་གཅིག་པས།

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་། །
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །
དམ་པ་སྐྱེ་བ་ཉེས་ཐོབ་པར་ཤོག། །

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །
ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་ཕམ་བྱས་ཤིང་། །
སྐྱེ་བ་ཀུན་འཆིའི་བློ་འདུགས་པ་ཡི། །
སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག། །

གང་དུ་སྐྱེས་པའི་ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ། །
དགོན་མཚོག་གསུམ་དང་ནམ་ཡང་མི་འབྲལ་ཞིང། །
དགོན་མཚོག་གསུམ་པོར་རྒྱན་དུ་མཚོད་པ་དང། །
དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་ལུག་པར་ཤོག། །

བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །
མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེ་བྱུང་ཅིག། །
སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང། །
གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག། །

ཕན་བདེ་འབྱུང་བའི་གནས་གཅིག་ལུ། །

བསྟན་པ་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། །

བསྟན་པ་འཛིན་པའི་སྐྱེས་བུ་རྣམས། །

སྐྱེ་ཚེ་རྒྱལ་མཚན་བརྟན་གྱུར་ཅིག། །

འཛིག་རྟེན་བདེ་ཞིང་ལོ་ལེགས་དང་། །

འབྱུ་རྣམས་འཕེལ་ཞིང་ཕུགས་འཕེལ་བ། །

བདེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གནས། །

ཡིད་ལ་འདོད་པ་ཀུན་འགྲུབ་ཤོག། །

གཞན་ཡང་སྐྱེ་བ་འདི་ཉིད་དུ། །
མི་མཐུན་སྤྱོད་གས་ཀྱི་ཞི་བ་དང་། །
ཚོ་རིང་ནད་མེད་སུན་སུམ་ཚོགས། །
གཏན་དུ་བདེ་བ་ཐོབ་པར་ཤོག། །

བསོད་ནམས་སྟོབས་ཚེན་འདི་ཡི་མཐུས། །
སྦྱིན་བདག་འཁོར་དང་བཅས་རྣམས་ཀྱི། །
ཚོ་འདིར་བསམ་པའི་དོན་འགྲུབ་ཅིང་། །
བར་ཆད་ཞི་ནས་བཀྲ་ཤིས་པར། །
བསམ་པ་ཚོས་བཞིན་འགྲུབ་པར་ཤོག། །
ཅེས་སོགས་བསྟོ་སྟོན་གང་ཤེས་དང་།

ཆེ་བའི་ཆེ་མཚོ་གསལ་སྟོན་མཚོ་གསལ་ན་མེད། །
 ཆོས་ཀྱི་ཉི་མ་རྒྱལ་བའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །
 བདུད་དང་བག་གསུམ་རིག་པ་གཞོན་པའི་དབྱེ་ཞི་སྟེ། །
 ཏྲུ་ཏྲུ་དཔལ་གནས་ཉིན་མཚན་བཀའ་ཤིས་ཤོག། །

ཆོས་ཉིད་བདེན་པའི་ཆོས་མཚོ་གསལ་ན་མེད། །
 དམ་ཆོས་བདུད་རྩི་བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །
 ཉོན་མོངས་དུག་ལྲས་གདུང་བའི་དབྱེ་ཞི་སྟེ། །
 ཏྲུ་ཏྲུ་དཔལ་གནས་ཉིན་མཚན་བཀའ་ཤིས་ཤོག། །

དགོ་འདུན་ཡོན་ཏན་རིན་ཆེན་དཔལ་འབར་བ། །
 རྒྱལ་སྐལ་ཕན་མཛད་བདེན་པའི་བྱིན་རྒྱབས་གྱིས། །
 ཉེས་པའི་སྐྱོན་བྲལ་དགོ་ཚོགས་རྣམ་པར་འཕེལ། །
 ཏྲ་ཏུ་དཔལ་གནས་ཉིན་མཚན་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།
 སོགས་བཀྲ་ཤིས་གྱི་ཚོགས་བཅད་གང་ཡང་རུང་བའི་མཐར།

འཆི་མེད་ཚེ་ཡི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །
 རིག་པའི་སློང་རྣམ་དཔྱོད་ཤེས་རབ་དང་། །
 སྲིད་དང་ཞི་བའི་དཔལ་འབྱོར་གང་ལངས་པ། །
 དེ་ཀུན་ལྷུན་གྱིས་འགྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །

བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་རི་རྒྱལ་ལྷུན་པོ་བཞིན། །
 ལྷན་གྲགས་ཚེན་པོ་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་བྱུང། །
 ཚོ་རིང་ནད་མེད་གཞན་དོན་ལྷུན་འགྲུབ་པའི། །
 ཡོན་ཏན་རྒྱམ་ཚོ་མཚོག་གི་བགྲ་ཤིས་ཤོག། །

གནས་འདིར་ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས།
 །ཉིན་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང། །
 ཉིན་མཚན་ཏྲག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པའི། །
 དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་བགྲ་ཤིས་ཤོག། །

ཨོ་ཡེ་རླུ་ཉེ་ཏུ་བྱ་བྱ་མ་ཉེ་ཏུ་རྩེ་ལྷན་གཏོ་བྱ་མ་དང།
 ཉེ་ལྷན་ཡོན་པོ་རྩེ་ཨོ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།

ཞེས་བརྗོད་ལ་མེ་ཏོག་འཕྲོད་བས་བདེ་ལེགས་སུ་གྱུ།

ལྷོ་ན་ཚེ་སྐྱུ་བ་ཀྱི་གཞུང་གཞན་ལས། ཅི་འབྱོར་སྲོག་བསྐྱུ་བ་གྱིས་པའི་དཔལ་བ་
 རུ། ཉི་ཁྲའི་རྟགས་གདབ་དེ་ཕྱིན་སྲོག་མི་གཅོད། ཅེས་འབྱུང་བ་ལྟར་
 བགྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་དཔལ་བར་མར་གྱི་ཉི་ཁྲའི་གཟུགས་འབྲི་བ་ཚེ་ཉི་ཁྲེ་དང་མཉམ་
 པའི་རྟེན་འབྲེལ་དུ་བཤད་ལ། རོར་ཕྱགས་དཀར་མཚན་ཅན་ལྷ་བུའི་བྱུ་ཡུང་
 འགའ་རེ་ལ་མིང་བཀའ་ཤིས་པར་བཏགས་པ་འང་བཀའ་ཤིས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དུ་
 བཤད་པས་དེ་ལྟར་བྱའོ། གཞན་ཡང་བྱུ་དང་རི་དྲགས་དང་ཉ་སྲོགས་ཀྱི་སྲོག་
 བསྐྱུ་བ་པའི་སྲིད་དུ་རི་རྒྱ་ལྷང་རྒྱ་བསྐྱུ་བ་པ་ན། ལོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་སེམས་
 བསྐྱེད་དང་བསྲོ་སྲོལ་གྱི་ཅིས་ཟིན་པ་དང་། ལྷ་བསང་སྲོགས་དང་འབྲེལ་བར་
 བྱས་པས་སྐྱིེ་འཆི་བ་བསྐྱུ་བས་མཚོན་པན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ། བྱང་
 པར་དུ་ཡུལ་སྲོགས་དེར་ཆར་རྒྱུ་འབབས་ཤིང་ལོ་ཕྱགས་ལེགས་པ་སྲོགས་བཀའ་
 ཤིས་པའི་དགོ་མཚན་དུ་མ་འབྱུང་བ་དང་། འཕགས་པ་སྐྱུ་བ་ཀྱིས་རིན་
 ཚེན་སྲིང་བ་ལས། སྲོག་སྐྱུར་ཚང་གི་སྲོད་གཏུ། ཟན་དང་རྒྱུ་དང་འབྲུ་
 མར་དང་། འབྲུ་ཡི་སྐྱུང་པོ་རྟག་པར་ནི། བྱགས་བརྟན་མི་རྣམས་བགྱིད་
 དུ་གསོལ།

ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་སྲོག་ཚགས་གྲོགས་ལ་ཟས་སྦྱིན་པ་དང་། ཉ་ལ་ཟན་
 གཙང་མ་སྦྱིན་པ་དང་། བད་པ་ལ་སྦྱིན་དང་། བྱིས་པ་ལ་སྦྱིན་མོད་དང་། འདབ་
 ཚགས་དང་དབུལ་མོངས་ལ་ཟས་སྦྱིན་པ་སོགས་ཀྱང་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་དང་།
 བསྡེ་སྦྱོན་དག་པའི་ཐབས་ཀྱིས་ཟིན་ན་འཆི་བ་བསྐྱེ་བ་དང་། འགྲོར་བ་སྐྱེལ་བ་དང་།
 མཐར་ཐུག་བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོའི་རྒྱར་འགྲུར་བ་སོགས་བྱས་སྐྱོམ་ཚུང་པན་ཡོན་ཆེན་པོ་དང་
 ལྡན་པ་ཡིན་པས་སྒོ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་སྒོ་དུ་མ་ནས་ཚོགས་གསོག་པའི་ཐབས་མཁས་ལ་
 བརྩོན་པར་བྱའོ། ཞེས་པའང་རང་གཞན་རྣམས་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་བྱང་ཚུབ་སེམས་
 དཔའི་སྡེ་སྦྱོང་ལ་གུས་པ་འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བརྩེའི་དབང་པོས་ལྷག་པའི་བསམ་པ་རྣམས་
 བར་དག་པའི་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བྱིས་པ་འདིས་ཀྱང་བསྐྱན་འཛིན་མཚོག་རྣམས་ཞབས་
 བད་བསྐྱེལ་བརྒྱར་བརྟན་ཅིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དུས་མིན་འཆི་བའི་འཇིགས་པ་
 ལས་ཐར་ནས་མགོན་པོ་ཆོ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་གོ་འཕང་རྒྱར་དུ་འཐོབ་པའི་རྒྱར་བྱུར་ཅིག །།
 སུ་རྒྱ་ལོ། །།

མཁྱེན་བརྩེ་དབང་པོ་གསུངས་འབུམ་པོད་ཨ་པ་ཉེ་མཁོ་སྦྱ་ཚོགས་ལྡེབས་ ༣༠༥..... ༣༡༣
 ལས་ཐུངས་པའོ། །།

NOTAS DA TRADUÇÃO:

1. Esplendor (tib. *dpal*): Este termo em tibetano abarca múltiplos significados difíceis de traduzir numa só palavra, nomeadamente: a glória, a prosperidade, a abundância, a magnificência, etc., sendo, por exemplo, utilizado para caracterizar o *esplendor* do verão em que tudo floresce e amadurece facilmente e de forma abundante.
2. Vitorioso, virtuoso e transcendente (sct. *bhagavān* ou *bhagavat*; tib. *bcom ldan 'das*): Um epíteto dos budas, que em sânscrito significa: alguém dotado de boa fortuna, glória, felicidade, etc.; frequentemente traduzido por “abençoado” ou “bem-aventurado”. Porém, segundo alguns grandes comentadores clássicos indianos, o termo tem a sua raiz etimológica na palavra *bhagna*, que denota a noção de “aquele que destruiu ou derrotou”. Isto que explica o motivo da tradução tibetana deste termo, pois, *bcom ldan 'das* (pronunciado “chomdende”) condensa três significados: aquele que “derrotou” (*bcom*) os m̄aras ou os kleśas, “possui” (*ldan*) as qualidades da realização, e “foi” (*'das*) para além do saṃsāra e do nirvāṇa; aqui sintetizado como “vitorioso, virtuoso e transcendente”.
3. Vāgīśvarakīrti, (tib. *ngag gi dbang phyug grags pa*): Grande erudito indiano que, de acordo com algumas fontes, era um dos paṇḍitas guardiões dos portões da universidade de Vikramaśīla, na Índia antiga. Outras fontes, associam-no à universidade de Nālanda.
4. Antigas Traduções (Tib. *snga 'gyur*): A Escola Nyingma do Budismo tibetano, ou Escola das Antigas Traduções, foi a primeira tradição do Budismo tibetano, e tendo sido assim batizada quando do surgimento das escolas das novas traduções durante o século X.

5. De acordo com a astrologia tibetana, para cada indivíduo existem três dias da semana que são mais relevantes, os quais são determinados pelo ano de nascimento, correspondendo à energia “La” (tib. *bla*) do indivíduo, à sua força vital (tib. *srog*) e aos seus obstáculos (tib. *gshed*).
6. De acordo com a astrologia tibetana, cada dia é regido pela influência da combinação de dois dos quatro elementos (fogo, terra, água e vento), que pode ser favorável ou desfavorável.
7. Tathāgata, sct. (tib. *de bzhin gshogs pa*): Epíteto dado aos budas, que possui várias interpretações, nomeadamente “aquele que foi para a talidade”, a natureza absoluta dos fenómenos. De acordo com a forma do verbo em sânscrito (*gata*), também pode ser entendido como “aquele que veio da talidade” ou “que vai na talidade”. Pode igualmente significar “ido tal qual”, isto é, como os budas anteriores. Dado o inevitável reducionismo que ocorreria ao condensar num único termo estes significados em português, optámos pelo uso do termo em sânscrito.
8. Destruidor dos inimigos, (sct. *arhat*, tib. *dgra bcom pa*): Os inimigos referidos neste epíteto dos budas são as emoções negativas (sct. *kleśas*).
9. Os sete sugatas, ou tathāgatas, são referidos em dois sūtras, onde o Buda Śākyamuni conta a uma assembleia de bodhisattvas e monges quais as aspirações iniciais que, posteriormente, os levaram a tornar-se budas, e como a mera recitação dos seus nomes traz um benefício indescritível. Os seus nomes em sânscrito são: Suparikīrtitanāmadheyaśrīrāja, Kuśalatejonirghoṣarāja, Suvarṇabhadravimalaratnaprabhāsavratasiddhi, Aśokottamaśrī, Dharmakīrtisāgaraghoṣa, Dharmasāgarāgramativikrīḍitābhijñārāja, Bhaiṣajyaguruvaiḍūryaprabha (o Buda da Medicina). As traduções em inglês destes dois sūtras – Toh 503 e Toh 504 – estão disponíveis em: www.84000.co, 84000 Translating the Words of the Buddha.
10. Outras versões deste texto incluem o termo “rei” neste nome (... *mkhyen pa 'i rgyal po*).

11. Mestre da Medicina (tib. *smān gyi bla ma*, sct. *bhaiṣajya-guru*): Este buda popularizou-se no ocidente sob o nome de Buda da Medicina, embora a tradução do seu nome principal seja Guru, ou Mestre, da Medicina, e o seu nome completo seja “Rei Mestre da Medicina e da Luz de Lápis-Lazúli”

12. As seis estrofes e a *ḍhāraṇī* seguintes foram adaptadas por Khyentse Wangpo a partir do sūtra *Infinita Vida e Sabedoria* (*Tse Do*) (*phags pa tshe dang ye shes dpag tu med pa mdo*). Disponível em português, tradução Padmakara (em www.padmakara.pt/praticas).

13. Tradicionalmente, depois de recitar as orações, dá-se comida aos peixes que acabaram de ser salvos, lançando-lhes arroz ou outros cereais, crus ou cozidos, que tenham sido aspergidos com água contendo substâncias medicinais consagradas, como “*men-drub*” (tib. *smān sgrub*).

A transliteração dos termos e mantras em sânscrito foi elaborada de acordo com a convenção internacional IAST, o Alfabete Internacional de Transliteração do Sânscrito (International Alphabet of Sanskrit Transliteration, Genebra, 1894). Exceção foi feita no que concerne à palavra sânscrita “Buddha”, para a qual se manteve a adaptação corrente: “Buda”.

A fonética simplificada do tibetano foi elaborada através da adaptação para leitura do sistema Wylie de transliteração do tibetano para o alfabeto ocidental.

Título original: *srog bslu bya tshul tshe dpal rgyas byed ces bya ba bzhugs so*

Incluído *mkhyen brtse'i dbang po gsung 'bum*, vol.21. pag. 337.

Traduzido a partir do original tibetano, com as seguintes referências: *Increasing Life and Prosperity*, tradução Rangjung Yeshe Translations and Publications, 2000; *Increasing Life and Vitality: A Practice for Freeing Lives*, Tradução Lotsawa House, (consultado em 2021). *Sauver des vies, Une pratique qui accroît la longévité et la prospérité*, tradução Padmakara, 2007.

Autor: Jamyang Khyentse Wangpo

Publicado pelo Grupo de Tradução Padmakara de Portugal, em março de 2021.

© Edições Padmakara - Fundação Kangyur Rinpoche 2021

EDITIONS PADMAKARA - INTERNACIONAL

Le Plantou

24580 Plazac - France

editions@padmakara.com

www.songtsen.org

www.padmakara.com

EDIÇÕES PADMAKARA | RAMO LUSÓFONO | PORTUGAL

Fundação Kangyur Rinpoche

Rua Padre Luís Aparício, n.º 9 - 6º E

1150-248 Lisboa

info@padmakara.pt

www.padmakara.pt

www.krfportugal.org

EDIÇÕES PADMAKARA | PORTUGAL
Fundação Kangyur Rinpoche
Rua Padre Luís Aparício, nº 9- 6º E
1150-248 Lisboa
info@padmakara.pt
www.padmakara.pt
www.krfportugal.org

EDITIONS PADMAKARA | INTERNACIONAL
Le Plantou
24580 Plazac - France
editions@padmakara.com
www.songtsen.org
www.padmakara.com