

A PRÁTICA INTITULADA CHENREZIG QUE ABRE O OLHO



Tradição: Linhagem NgalSo (Lama Gangchen Rinpoche), porém encontrada no Site da FPMT.

O mantra pertence à sādhanā *Mig Byed Spyān Ras Gzigs* (Avalokiteśvara “que abre o olho”), cuja linhagem textual vem de *Losang Chökyi Wangchuk* (Panchen Lama IV) e foi retomada na tradição *NgalSo* por *Lama Gangchen*.

Forma: Avalokiteśvara de Um Rosto e Quatro Braços, “Abertura do Olho”

REFÚGIO E BODHICHITTA

Me refugio até o alcance da minha Iluminação

Nos Buddhas, no Dharma e no Sangha.

Pelo mérito que crio por meio da prática da generosidade e das outras perfeições.

Possa eu velozmente atingir o estado de Buddha para o bem de todos os seres sencientes. (3x)

AS QUATRO IMENSURÁVEIS

Que todos os seres sencientes possuam a felicidade e as causas da felicidade;

Que todos os seres sencientes se libertem do sofrimento e das causas do sofrimento;

Que todos os seres sencientes jamais se separem da felicidade suprema livre do sofrimento;

Que todos os seres sencientes permaneçam na serenidade, livres do apego e do ódio que mantêm alguns próximos e outros distantes..

BODHICHITTA ESPECIAL

O propósito de minha vida é libertar todos os seres sencientes — que são a causa de toda a minha felicidade e sucesso — e conduzi-los à felicidade, especialmente à suprema felicidade da plena iluminação.

Para realizar essa obra perfeita em benefício dos seres, devo tornar-me um guia perfeito. Isso significa possuir todas as perfeições do corpo, fala e mente vajra — uma mente onisciente, poder perfeito e grande compaixão por todos os seres.

Quem possui todas essas qualidades? Somente um Buddha.

Portanto, devo tornar-me um Buddha, e, para isso, preciso realizar as etapas do caminho à iluminação, refletindo, contemplando e meditando sobre a prática.

Em resumo: para que minha vida seja benéfica para todos os seres sencientes, vou praticar a yoga do Buddha Compassivo que abre o olho da sabedoria.

PRÁTICA PRINCIPAL

(*OM SVABHAVA SUDDHO SARVA DHARMA – SVABHAVA SHUDDHA HAM-*

Todos os fenômenos tornam-se livres de conceptualizações (*vazios de existência inerente -vaziedade*). Desse estado de vaziedade, surge um lótus e um disco de lua, sobre os quais repousa a sílaba branca HRIH, a qual irradia luz em todas as direções. Essa luz (*retorna e se reabsorve na sílaba*) HRIH e se transforma em mim mesmo como o Nobre Chenrezig, branco em cor, com um rosto e quatro braços.

As duas mãos principais, unidas na altura do coração, estão no mudrã de abrir os olhos. A mão inferior direita segura um vaso de prata cheio de néctar; a mão inferior esquerda sustenta um espelho.

Seu corpo é adornado por sedas e ornamentos preciosos (*vestes e ornamentos do sambogakaya*) .

Ele (*eu na forma de Chenrezig*) está de pé, e as três portas — corpo, fala e mente — são marcadas com os símbolos OM AH HUM¹.

(*Visualizo que*) Todas as bênçãos dos Buddhas e Bodhisattvas em forma de luz se absorvem nele (*eu mesmo como Chenrezig*).

¹ Em geral, nas sadhana se diz OM AH HUM, os quais emanam raios em todas as direções e recolhem todas as bênçãos de todos os Buddhas e Bodhisattvas. Essas bênçãos em forma de luz retornam....

RECITAÇÃO DOS MANTRAS²

MANTRA DA ABERTURA DO OLHO

ཏ་ཏྲ་མ། ཨོྃ་ ཏུ་ཡ་ ཏུ་ཡ་ ཏུ་ཏུ་ ཏུ་ཏུ་ ཀེ་ལུ་ ཀེ་ལི་ ཙཱ་ཤུ་ མའི་རྩི་ ར་ཡེ་ སྐྱ་རྒྱ།
TADYATHĀ OM HUYA HUYA HUTU HUTU KILI KILI³ TSAKṢHU MAITRĪ RUTRĪ
NAYE SVĀHĀ

[Assim é: Óm, possais vós ativar as energias compassivas (HUYA HUYA), purificar as obstruções dos canais (HUTU HUTU), vibrar a força do amor e da sabedoria (KILI KILI), abrindo o olho da compaixão (TSAKṢUS), para que o amor benevolente e a compaixão (MAITRĪ RUTRĪ) se expandam em todos os seres — Svāhā!]

MANTRA DA CLAREZA DOS OLHOS

ཨོྃ་ སྐྱ་ལེ་སྐྱ་ལེ་སུན་སྐྱ་ལེ་ཀུན་རྩིག་སྐྱ་རྒྱ།
OM SALE SALE MÜN SALE KÜN HRIG SVĀHĀ⁴

Óm, luminosidade brilhante como o sol, dissipai as trevas da ignorância, tornando todos os olhos despertos Svāhā!

MANTRA DAS 6 SÍLABAS

ཨོྃ་ མ་ཎི་པདྨེ་ཧུམ།
OM MANI PADME HUM

Obs.: no final da recitação do mantra sobre nos dedos anelares e esfregue nos olhos opostos. Assim: com o dedo anelar esquerdo, esfregue o olho direito e com o dedo anelar direito, esfregue o olho esquerdo.

NOTA: *Embora não seja mencionado no sadhana resumida em inglês, porém, em geral, quando se fala a auto geração como a deidade, no final da recitação dos mantras, recita-se o mantra de Vajrasattva por 3 vezes, e depois o praticante, visualizado, nesse caso, como Chenrezig, se dissolve na esfera da vaziedade e dessa esfera, ele se visualiza si próprio, com 1 rosto, 2 braços e 2 pernas e com a essência de, nesse caso, Chenrezig.*

LOUVOR

² Não é especificado a quantidade, mas, acho que depende da enfermidade ou o objetivo, quanto mais recitar, melhor é.

³ Significado de *kili kili kili* (किलि) é uma síntese sonora sem tradução literal, usada em mantras para “agitar”, “vibrar” ou “ativar” energias sutis — especialmente nos *mantras de fala* (*vāgbhava*). Representa o movimento circular da energia compassiva dentro dos canais, logo antes da abertura do “olho” (*caḥsuṣ*).

⁴ ཨོྃ་ སྐྱ་ལེ་སྐྱ་ལེ་ SALE SALE. Luminosidade brilhante como o sol brilhante, brilhante!" A repetição enfatiza a manifestação luminosa que dissipa (clareia/elimina) as trevas da ignorância). A luz radiante da sabedoria primordial que tudo ilumina.

སུན་སྐྱ་ལེ་ MÜN SALE. clareai as trevas" (MÜN escuridão, trevas. Literalmente: "luz que dissipa as trevas" A luz penetra e dissolve a obscuridade da confusão mental.

ཀུན་རྩིག་ KÜN HRIG Todos os olhos despertos. O termo tibetano KUN = todos e HRIG = "olhos bem abertos", "vivido", "nitido", "desperto", "alerta", "olhar fixo". Logo, conhecer de tudo", "onisciente", "aquele que vê tudo". Clareza da visão purificada e desperta. A visão universal desperta clareza e lucidez sem véu. "a totalidade desperta". "onivisão desperta", "aquele que vê tudo claramente. Portanto, HRIG designa um estado de clareza, abertura e vigilância aguda literalmente, o *olho desperto* (Tib. Mig-byed).

སྐྱ་རྒྱ། SVĀHA - selamento e oferenda final: "assim seja", "que se cumpra".

Vós que permaneceis na realização do tesouro da compaixão, E dissipais os obscurecimentos dos dois véus,
 Pelo poder da recitação do mantra,
 Abençoai-me, para que eu me torne como vós, dotado dos cinco tipos de olhos.

ORAÇÕES DE DEDICAÇÃO GERAL

Pelos méritos destas ações virtuosas,
 Possa eu rapidamente alcançar o estado de um Guru-Buddha
 e conduzir todos os seres, sem exceção,
 a esse mesmo estado de iluminação.

NÃO DECLINAR A BODHICITTA

Que a preciosa Bodhicitta que ainda não
 Surgiu, surja e cresça,
 E aquela que já surgiu jamais diminua,
 Mas aumente cada vez mais.

Assim como o valoroso Mañjushri e o nobre Samantabhadra
 Realizaram as coisas como são,
 Também eu dedico todos estes méritos da melhor maneira,
 Para que eu possa seguir com perfeição seus exemplos.
 Dedico todas estas raízes de virtude com a dedicação, que é elogiada como suprema pelos
 Vitoriosos dos três tempos, para que eu possa realizar boas obras em benefício de todos.

SELANDO OS MÉRITOS DA PRÁTICA

OM, purificai o orgulho dos deuses,
 MA, dissipai a inveja dos semideuses,
 NI, libertai os humanos do desejo,
 PAD, iluminai a ignorância dos animais,
 ME, saciai a fome dos pretas,
 HUM, extingui o ódio dos infernos.

Possa todos os seres dos 6 reinos se beneficiarem dessa prática.
 Que todos os reinos tornem-se campos meritórios de amor afável e compaixão, e que a luz de Avalokiteśvara brilhe em cada ser.

Sarva Mangalam (Que tudo seja auspicioso)

Bia Bispo