

# CENTRO DE MEDITAÇÃO KADAMPA DEUACHEN

## RETIRO DE GURU-IOGA E OFERENDA DE MANDALA

### **Sadhana Oferenda ao Guia Espiritual**

#### **SESSÃO 1:**

##### **1. Prece inicial com prostrações**

*“Guru Fundador abençoado...”*

##### **2. Silêncio de 2 minutos**

Tempo de preparação antes de começar.

##### **3. Recitação**

*Prece Libertadora*

*Refugiar-se (pág. 5) até e inclusive a Dedicatória da prece dos 7 membros (pág. 15).*

##### **4. Oferecimento de Mandalas**

###### 4.1. Mandala longo inicial

Oferecer mandala longo e mandala curto com a prece *“O chão aspergido com perfume...”* (pág. 40)

Seguido pela prece Migtsema de nove versos (pág. 43)

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

###### 4.2. Silêncio de 25 minutos

Para Oferecimento de mandalas curtos com prece Migtsema

###### 4.3 Mandala longo final

Recite mandala longo e curto e a prece Migtsema de nove versos seguida de *“Idam Guru...”*

##### **5. Recitação**

De *“Súplica evocadora...”* (pág. 16) até e inclusive *As Quatro Iniciações* (pág. 19)

##### **6. Silêncio de 15 minutos**

Para meditar de acordo com o comentário no livro *Grande Tesouro de Mérito*;

Receber as iniciações, absorver o Guia Espiritual e meditar no Mahamudra Tantra.

##### **7. Preces dedicatórias (Sadhana Joia Coração)**

- Dedicatória curta:

*Por esta virtude, que eu rapidamente*

*Alcance o estado iluminado do Guru*

*E depois guie cada ser vivo*

*Sem exceção a esse solo.*

*Pelas minhas virtudes de praticar com motivação pura,*

*Que todos os seres vivos, ao longo de todas as suas vidas,*

*Nunca sejam separados do Manjushri pacífico e irado,*

*Mas estejam sempre sob os seus cuidados.*

- Preces para a Tradição Virtuosa:

*Para que a tradição de Je Tsongkhapa,  
O Rei do Dharma, possa florescer,  
Sejam pacificados todos os obstáculos  
E abundem todas as condições favoráveis.*

*Pelas duas coleções, as minhas e as dos outros,  
Reunidas ao longo dos três tempos,  
Que a doutrina do Conquistador Losang Dragpa  
Floresça para sempre.*

Fim da sessão

## **SESSÕES 2 e 3:**

### **1. Prece inicial com prostrações**

*“Guru Fundador abençoado...”*

### **2. Silêncio de 2 minutos**

Tempo de preparação antes de começar  
Recordar a visualização do Campo de Mérito.

### **3. Recitação**

*Prece Libertadora*

De *Prostrar-se ao Guia Espiritual* (pág. 9) até e inclusive a *Dedicatória da prece dos 7 membros* (pág. 15).

### **4. Oferecimento de Mandalas**

#### 4.1. Mandala longo inicial

Oferecer mandala longo e mandala curto com a prece *“O chão aspergido com perfume...”* (pág. 40)  
Seguido pela prece Migtsema de nove versos (pág. 43)  
IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

#### 4.2. Silêncio de 40 minutos

Para Oferecimento de mandalas curtos com prece Migtsema

#### 4.3 Mandala longo final

Recite mandala longo e curto e a Prece Migtsema de nove versos seguida de *“Idam Guru...”*

### **5. Recitação**

Recite de *“Súplica evocadora...”* (pág. 16) até e inclusive *As Quatro Iniciações* (pág. 19)

### **6. Silêncio de 15 minutos**

Para meditar de acordo com o comentário do livro *Grande Tesouro de Mérito*;  
Receber as iniciações, absorver o Guia Espiritual e meditar no Mahamudra Tantra

### **7. Preces dedicatórias**

Dedicatória curta: *(ver sessão 1)*

Preces para a Tradição Virtuosa *(ver sessão 1)*

Fim da sessão

## **SESSÃO 4:**

### **1. Prece inicial com prostrações**

“Guru Fundador abençoado...”

### **2. Silêncio de 2 minutos**

Tempo de preparação antes de começar

Recordar a visualização do Campo de Mérito.

### **3. Recitação**

*Prece Libertadora*

De *Prostrar-se ao Guia Espiritual* (pág. 9) até e inclusive a *Dedicatória da prece dos 7 membros* (pág. 15).

### **4. Oferecimento de Mandalas**

#### 4.1. Mandala longo inicial

Oferecer mandala longo e mandala curto com a prece “*O chão aspergido com perfume...*” (pág. 40)

Seguido pela prece Migtsema de nove versos (pág. 43)

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

#### 4.2. Silêncio de 25 minutos

Para Oferecimento de mandalas curtos com prece Migtsema

#### 4.3 Mandala longo final

Recite mandala longo e curto e a Prece de Migtsema de nove versos seguida de “*Idam Guru...*”

### **5. Recitação**

Recite de “*Súplica evocadora...*” (pág. 16) até e inclusive *As Quatro Iniciações* (pág. 19)

### **6. Silêncio de 2 minutos**

Para meditar de acordo com o comentário em *Grande Tesouro de Mérito*, em receber as iniciações, absorver o Guia Espiritual

### **7. Recitação**

*Como confiar no Guia Espiritual, a raiz dos caminhos espirituais*” (pág. 19) até e inclusive “*Reunir e Dissolver o Campo de Mérito*” (pág. 27)

### **8. Silêncio de 5 minutos**

Para meditar de acordo com o comentário em *Grande Tesouro de Mérito*;

Receber as iniciações, absorver o Guia Espiritual e meditar no Mahamudra Tantra

### **9. Preces dedicatórias**

Preces dedicatórias (pág. 29)

Preces auspiciosas (pág. 37-38)

Prece de Longa Vida I

Prece para a Tradição Virtuosa

Prece Migtsema de nove versos.

Fim da sessão