



CEBB – Centro De Estudos Budistas Bodisatva

ANEXO 1

Roteiro para a prática de transcrição e revisão

Inicialmente você pode fazer a prece de 7 linhas e o refúgio.

Na mente, se posicione de forma a que a intenção iluminada de Guru Rinpoche – isto é, o desejo de trazer benefícios para a vastidão dos seres fique claro. Quando essa motivação se aviva na sua mente você entende que não precisa perder tempo e que vai realizar uma prática completa para benefício dos seres.

"A motivação correta - trazer benefícios aos outros seres - tem o poder de transformar ações aparentemente comuns em prática espiritual." (Lama Padma Samten, Meditando a Vida, p. 44)

Ao final, do período dedicado a transcrição, você pode fazer a dedicação de méritos.

Instruções sobre paisagem, mente, energia e corpo

Paisagem: Os ensinamentos são infinitamente raros. Entre alimentar as emoções flutuantes da roda da vida ou focar a mente numa ação para trazer benefício, o que você prefere? Muitos mestres, mestras, monges e monjas, yoguis e yoguinis do passado dedicaram-se a preservar, de maneira diligente e firme, os ensinamentos do Dharma. Você, pelo seu nascimento precioso, vai acessar diretamente esse ensinamento e preservá-lo.

Mente: A mente está fluída, mas conectada às palavras do Dharma. Você segue com atenção e rememora as palavras na sua mente, prestando atenção no surgimento delas. Lembrar sempre de não se deixar levar pela transcrição de maneira a gerar apego pois isso trará irritação. Lembre-se sempre de olhar para as pessoas ao seu redor, ao redor do ambiente e do momento mágico em que você transcreve, e realizar desejos auspiciosos como a prática de mettavajra. Com isso, sua motivação e a prática da transcrição ficam ainda mais vívidas.

Energia: Sua energia é a intenção iluminada de Guru Rinpoche, por isso você se esforça para realizar a concentração de modo perfeito. A qualidade do seu oferecimento irá beneficiar os seres de maneira igual ou maior. Concentre-se na energia como se você estivesse na mandala do Guru, participando com ele das ações de trazer benefício para todos os seres.

Corpo: Lembrar-se sempre de realizar alongamento corporais e nas mãos e ficar numa postura relaxada porém atenta. Sempre que o corpo tensionar, retornar para as instruções relativas a mente e a energia. Mantenha uma atenção suave e vigilante ao corpo.

Boas práticas!

“Que muitos seres possam ser beneficiados.”