



NALANDA INSTITUTE **Contemplative Psychotherapy**

CHUVA DE REALIZAÇÕES:

O CANTO DA ATENÇÃO PLENA QUÁDRUPLA QUE REVELA A VISÃO CENTRISTA

Pelo VII Dalai Lama, Kelsang Gyatso (1708-1757)

Traduzido para inglês por Joe Loizzo, português por Yara Koberle, revisão Fernanda Castellano

1.

Sentado no trono da imutável união da sabedoria e da arte,
está meu mentor de bondade, realidade de todos os refúgios,
com a liberdade e a realização da iluminação plena.

Abençoada com uma visão imaculada e pura,
Que a minha mente possa permanecer maravilhada em admiração e devoção,
E com uma atenção plena inabalável, mantenha esse estado puro.

2.

Presos no sofrimento inexorável da vida cíclica,
Seis tipos de seres sencientes se desviam da felicidade,
As mães e os pais que bondosamente me nutriram.

Rejeitando o desejo e a raiva, que eu possa praticar o amor e a compaixão,
(Até que) a minha mente permaneça maravilhada em compaixão,
E com uma atenção plena inabalável, mantenha esse estado caloroso.

3.

Na mansão da grande bem-aventurança, cheia de encanto,
Os sistemas e elementos puros do meu corpo assumem uma forma divina,
Uma corporificação trina inseparável do meu arquétipo escolhido

Renunciando ao meu self ordinário por uma visão e dignidade de um arquétipo,
Que a minha mente permaneça maravilhada em um estado de profunda visão,
E com uma atenção plena inabalável, mantenha esse estado profundo.

4.

A esfera dos objetos de conhecimento nascentes e em evolução
Está repleta de translucidez espaçosa da realidade última,
O modo natural de ser que é sua verdade indescritível.

Sem complicação, vendo a realidade nua da vacuidade,
Que a minha mente permaneça maravilhada no campo da realidade,
E com uma atenção plena inabalável, compreenda esse assunto.

5.

Onde a aparência da diversidade encontra os seis estados da mente,
Eu vejo a experiência da dualidade encantada e sem base,
Como a ótica ilusória dos truques mágicos de um ilusionista.

Não a considero real, mas vejo sua real vacuidade,
Que a minha mente permaneça maravilhada no domínio da forma-vazio,
E com uma atenção plena inabalável, compreenda esse assunto.