

Sessão Um

Guru Fundador
Prece Libertadora

Recitar desde “Refugiar-se” (pág. 5) até “Dedicatória” (pág. 15)

Oferecer o mandala longo e os mandalas curtos, com a prece “O chão aspergido com flores...”, página 40, seguida pela prece Migtsema de nove versos, página 43 e do mantra: IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Período de silêncio para oferecimento de mandalas e recitação do mantra.

30 minutos antes do final da sessão, oferecer um mandala longo

Recitar desde “Súplica evocadora” (p.16) até “As Quatro Iniciações” (p. 19)

Pausa de 15 minutos para meditar, de acordo com o comentário em Grande Tesouro de Mérito, sobre receber as iniciações, absorver o Guia Espiritual e meditar na nossa mente com as três características:

- Experimentando grande êxtase
- Sob o aspecto da letra vermelha BAM
- Na natureza da mente do nosso Guru

Preces dedicatórias curtas

*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 Dois e Três

Guru Fundador
Prece Libertadora
Ao sentar-se, recordar imediatamente o Campo de Mérito.

Recitar desde “Prostrar-se ao Guia Espiritual” (p. 9) até “Dedicatória” (p. 15).

Oferecer os mandalas como na sessão 1

30 minutos antes do final da sessão, oferecer um mandala longo

Recitar desde “Súplica evocadora” (p. 16) até “As Quatro Iniciações” (p. 19); absorvendo o Guia Espiritual e meditando na nossa mente com as três características.

Duas preces dedicatórias (como acima)
Preces para a Tradição Virtuosa.

Fim da sessão

Sessão Quatro

Guru Fundador

Prece Libertadora

Ao sentar-se, recordar imediatamente o Campo de Mérito.

Recitar desde Prostrar-se ao Guia Espiritual (p. 9) até Dedicatória (p. 15).

Oferecer os mandalas como na sessão 1

45 minutos antes do final da sessão, oferecer um mandala longo

Recitar desde “Súplica evocadora” (p.16) até “As Quatro Iniciações” (p. 19).

Breve pausa para meditação. (2 minutos)

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

Treinar na prática do Vajrayana Mahamudra, meditando nas três características mencionadas acima.

Porque a nossa mente é inseparavelmente una com Vajradhara, ela torna-se grande êxtase espontâneo. Concentrar-se de forma estritamente focada nesse êxtase.

15-20 minutos antes do final da sessão:

Preces dedicatórias, p. 29

Preces auspiciosas, p. 37–38

Pedidos ao sagrado Guia Espiritual (*só na última sessão do retiro*)

Preces para a Tradição Virtuosa

Migtsema de nove versos ... x3

Os números das páginas referem-se à sadhana Oferenda ao Guia Espiritual.

Como Realizar um Retiro de Guru-Ioga e Oferecimento de Mandala em Quatro Sessões