

**ANTES DO ENSINAMENTO / BEFORE THE TEACHINGS /  
AVANT LES ENSEIGNEMENTS**

*Refúgio / Refuge*

**Sang gye tchö tang tsok kyi tchok nam la**

No Buda, no Dharma e na Sangha / In the supreme Buddha, dharma and assembly  
Bouddha, Dharma, Suprême Assemblée,

**Djang tchub bar du dak ni kyab su tchi**

Refugio-me até obter a Iluminação / I take Refuge until attaining enlightenment  
Je prends Refuge en vous jusqu'à l'Eveil.

**Dak ki djin sok gyi pei sö nam kyi**

Graças aos méritos da prática da Generosidade e das outras Paramitas, / Through the merit of practicing  
Generosity and so on, / Puissé-je, grâce aux mérites de la générosité et les autres vertus transcendantes,

**Dro la pen tchir sang gye drup par sho**

Que eu atinja a Budeidade para o bem dos seres vivos / May I attain Buddhahood in order to benefit  
beings/ Devenir Boudha pour le bien des êtres. (3x)

*Quatro Atitudes Ilimitadas / Four Boundless / Quatre pensées illimitées*

**Semtchen thamtché déwadang déwégyu dang denpar gyur tchik**

Que todos os seres sejam felizes e possuam as causas da felicidade! / May all beings be happy and have  
the cause of happiness! / Que tous les êtres soient heureux et possèdent les causes du bonheur !

**Dukngel dang dugngel gyigudang drelwar gyur tchik**

Que todos eles estejam libertos do sofrimento e das suas causas! / May they all be free of suffering and  
it's causes! / Que tous soient libres de souffrance et de ses causes !

**Dukngel mépé déwa dampadang midrelwar gyur tchik**

Que todos eles conheçam para sempre a felicidade suprema! / May they all experience supreme joy at all  
times! / Qu'ils ne soient jamais privés du bonheur suprême qui est sans souffrance !

**Nyéring tchakdang nyidang drelwé tangnyom tsémé pala népar gyur tchik**

Que todos eles possam sentir a infinita imparcialidade, livres do apego aos mais próximos e da aversão  
pelos outros! / May they dwell in infinite impartiality, free from attachment to the dear ones and aversion  
for the others / Puissent-ils demeurer dans l'immensurable équanimité, libre de l'attachement aux proches  
et de l'aversion pour les autres!

*Pedir os ensinamentos / Asking for the Teachings / Demander les enseignements*

**Semtchen nam kyi sampa tang**

Peço-vos que façais girar a roda dos ensinamentos / I beseech you to turn the wheel of Dharma / Je vous  
prier de tourner la roue des enseignements

**Loyi tchedrak dji tawar**

Dos veículos pequeno, grande e comum / Of the smaller and greater vehicles and of the common one /  
Des petit et grand véhicules et du véhicule commun

***Tchetchung tunmong tekpa yi***

De acordo com as aspirações dos seres / According to beings' aspirations / Selon les souhaits des êtres

***Tchokyi korlo kortu söl***

E as suas capacidades / And their capacities / Et leurs différentes capacités.

**NO FINAL / AT THE END / A LA FIN*****Dedicatória / Dedication / Dédicace******Sönam diyi tamtche zikpa nyi***

Que graças a estes méritos eu atinja a omnisciência, / By this merit may I attain omniscience / Par ces mérites puisse-je atteindre l'omniscience,

***Tobne nyepa dranam pamtche shing***

Vença os inimigos que são os atos negativos / Vanquish the enemies, the negative actions / Vaincre les ennemis qui sont les actes nuisibles

***Kyega na tchi balong trukpa yi***

E liberte os seres do oceano da existência / And liberate all being from the ocean of existence / Et libérer tous les êtres de l'océan de l'existence

***Sipe tsole drowa drölwar sho***

Que as vagas do nascimento, da doença, da velhice e da morte agitam. / Stirred by the waves of birth, old age and death. / Agité par les vagues de la naissance, de la vieillesse et de la mort.

***Longa Vida de Ringu Tulku Rinpoche / Long life of Ringu Tulku Rinpoche /  
Longue vie de Ringu Toulkou Rinpotché******Osel shintu shiwê rangshinlé***

Aparência imutável semelhante a uma ilusão / Unchanging illusion-like appearance / Apparence immuable semblable à l'illusion

***Phogyur dralwa djuma tabu ku***

Surgindo da luminosidade da harmonia natural e perfeita, / Manifesting from the luminosity of perfect natural harmony / Se manifestant depuis la luminosité de la parfaite harmonie naturelle,

***Namyang dregu tsenma mishê par***

Sempre isenta das marcas da velhice e do declínio, / Always unmarked by the signs of ageing and decline / Jamais marquée par les signes de l'âge et du déclin,

***Chime tselê ngowor tsoshê söl***

Possa ela permanecer na essência da imortalidade. / May you remain in the essence of the deity of immortality / Puissiez-vous demeurer dans l'essence de la déité d'immortalité.