



Este texto está disponível no site *Shri Yoga Devi*, <http://www.yogadevi.org/>

MAHAMUDRA, DE TILOPA

(Budismo Tibetano, Tantra, Meditação, Yoga)

A Instrução de Tilopa sobre o Grande Símbolo (*Mahamudra*), para Naropa, em Vinte e Oito Versos

Homenagem aos Oitenta e Quatro Mahasiddhas!

Homenagem ao *Mahamudra*!

Homenagem à Vajradakini!



Tilopa



Naropa



Vajradakini

[1] O *Mahamudra* não pode ser ensinado, ó inteligente Naropa,
Mas como você passou pela austeridade rigorosa,
Com tolerância no sofrimento e devoção ao mestre,
Ó abençoado, guarde esta instrução secreta em seu coração.

[2] Assim como ninguém pode se segurar no espaço,
No *Mahamudra* não existe ponto de apoio.
Fique parado no estado natural, sem qualquer artifício.
Assim, sem dúvida, os nós se soltarão.

[3] Contemplando o meio do céu vazio, a visão cessa;
Do mesmo modo, quando a mente olha para a própria mente,
Termina o fluxo do pensamento discursivo e conceitual
E é obtido o despertar supremo.

[4] Assim como a neblina da manhã se dissolve no ar,
Sem ir a qualquer lugar, mas cessando de ser,
As ondas da conceitualização se dissolvem com ondas
Quando você contempla a verdadeira natureza de sua mente.

[5] O espaço puro está além das cores e das formas,
Permanece imutável quando vestido de preto ou branco;
Assim também, a essência da mente está além da cor e da forma
E permanece imutável mesmo vestida por ações negras ou brancas.

[6] A escuridão de mil eras não tem poder
Para ofuscar a claridade de cristal do coração do Sol;
E do mesmo modo, eras de *samsara* não têm poder
Para encobrir a essência luminosa do espírito.

[7] Apesar de o espaço ser chamado de “vazio”,
Na realidade ele é indescritível;
Apesar da natureza da mente ser chamada de “clara luz”,
Mesmo essa concepção não tem fundamento.

[8] A natureza original da mente é como o espaço;
Ela permeia e abraça todas as coisas sob o Sol.
Sem agir, com o corpo naturalmente tranqüilo,
Em silêncio, as palavras vibrando como um eco,
Sem pensar, a mente passa para o *dharma* do além.

[9] O corpo é essencialmente vazio, como um canudo de junco,
E a mente é como o centro do espaço, além dos objetos do pensamento;
Fique nessa esfera, parado, sem rejeitar nem aceitar nada;
A mente sem qualquer objetivo é o *Mahamudra*
Com a prática aperfeiçoada, é obtida a iluminação suprema.

[10] A clara luz do *Mahamudra* não pode ser revelada
Pelas escrituras canônicas ou pelos tratados metafísicos
Dos que estudam os Tantras, da Prajnaparamita,
Do *vinaya* [escrituras do Hinayana], dos *sutras* e das outras doutrinas.

[11] A clara luz é encoberta pelos conceitos e idéias.
As proibições e votos prejudicam o verdadeiro *samaya* [caminho tântrico].
No não-agir do mental, sem nenhum objetivo,
O surgimento e o desaparecimento são espontâneos como as ondas;
Não abandonar o sentido daquilo que não tem moradia, que não tem referência,
É manter o *samaya*, é como uma tocha acesa nas trevas.

[12] Livre de toda intenção, não aceitando nenhuma conclusão,
São revelados todos os *dharmas* e ensinamentos.

[13] Praticar neste estado liberta da prisão do *samsara*;
Meditar nesse estado consome todos os véus e a negatividade;
Isso é o que se chama ser a tocha do conhecimento.

[14] Os tolos, em sua ignorância, desprezam o *Mahamudra*,
São levados continuamente pelas ondas do *samsara*.
Tendo compaixão pelos ignorantes que sofrem de constante ansiedade,
Aquele que busca libertar-se de sua infelicidade insuportável
Deve buscar imediatamente um mestre:
Sua influência espiritual, penetrando no seu coração, libertará seu espírito.

[15] KYE HO! Ouça com alegria!
O investimento no *samsara* é fútil; é a causa de todo sofrimento.
Já que o envolvimento mundano é inútil, procure o coração da realidade.

[16] Na transcendência das dualidades da mente, está a visão suprema;
Em uma mente em repouso e silenciosa, está a meditação suprema;
Na não-ação, está a atividade suprema;
E quando todas as esperanças e medos morrem, a meta é alcançada.

[17] Além de todo ponto de referência, está a natureza luminosa da mente:
Não siga nenhum caminho, para seguir o caminho dos Buddhas,
Não aplique técnica alguma, para obter a iluminação suprema.

[18] KYE MA! Ouça com simpatia!
Compreenda bem os fenômenos do *samsara*:
Eles não podem durar, como a ilusão e o sonho.
Como eles, não possuem existência autêntica;
Desenvolva a renúncia e afaste-se da atividade do *samsara*.

[19] Corte todo envolvimento emocional aos objetos
E medite sozinho em um retiro na floresta ou na montanha;
Fique lá em um estado de não-meditação.
Atingindo o inatingível, é encontrar o *Mahamudra*.

[20] Uma árvore estende seus galhos e põe folhas,
Mas quando sua raiz é cortada, sua folhagem seca.
Assim também, quando a raiz da mente é cortada,
Os galhos da árvore do *samsara* morrem.

[21] Uma única tocha elimina as trevas
Mesmo se a escuridão durou mil eras;
Do mesmo modo, um único lampejo da clara luz da mente
Apaga eras de cegueira e negatividade da ignorância.

[22] KYE HO! Ouça com alegria!
A verdade além da mente não pode ser compreendida por qualquer faculdade mental;
O significado da não-ação não pode ser compreendido pelo dharma da ação;
Para perceber o significado da não-ação e do que está além da mente,
Corte a raiz de sua mente e deixe o conhecimento permanecer na sua nudez.

[23] Permita que as águas barrentas da atividade mental clareiem;
Deixe tudo o que aparece ficar tal como é, sem nada produzir nem impedir.
O mundo dos fenômenos, sem adição ou subtração, é o *Mahamudra*.

[24] A base não-nascida onipresente está livre de tendências e ilusões;
Não tenha intenções nem previsões, repouse na essência não-nascida
E deixe todos os conceitos de si mesmo e do universo se dissolverem.

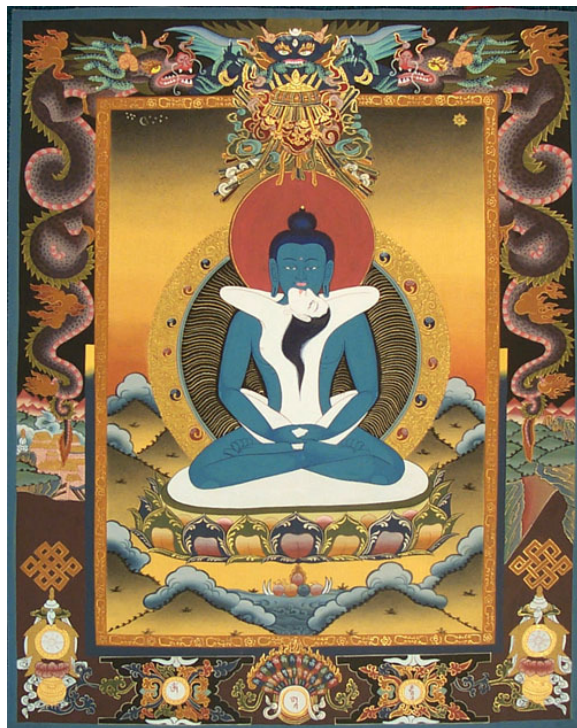
[25] O caminho real e sublime está livre de qualquer conclusão;
A mais elevada meditação sonda as profundezas sem limite;
A mais elevada ação não adota opinião nem partido;
O espírito supremo está aqui mesmo, não é preciso esperar.

[26] No começo, a atividade mental é como uma cachoeira;
Depois, ela flui como o rio Ganges serpenteando gentilmente;

E no fim, é como um rio que se torna um com o oceano,
Ele termina na consumação, como o encontro de mãe e filho.

[27] A pessoa estúpida, incapaz de permanecer nesse estado,
Retendo o alento essencial e expelindo a seiva da consciência,
Praticando a fixação do olhar – métodos de focalizar a mente,
Devem se disciplinar até que se estabeleça o estado de consciência total.

O Buddha Samantabhadra em união (yab-yum) com sua parceira Samantabhadri.



[28] Aquele que se dedica a uma parceira (*karmamudra*),
Se eleva até o conhecimento primordial do êxtase e do vazio.
Entre na união da sabedoria (*prajña*) e dos meios (*upaya*).
Docemente, envie a *bodhichitta* devagar para baixo, retenha-a, retraia-a para cima,
E, conduzindo-a à sua fonte, sature o corpo inteiro.
Se não houver apego, ele se elevará ao conhecimento primordial do êxtase e do vazio.
Com vida longa e juventude eterna, crescerá como a Lua,
Radiante e clara, com a força de um leão,
Obterá rapidamente os resultados comuns e se dedicará ao supremo.

Possa esta profunda instrução do *Mahamudra*
Permanecer nos corações dos seres afortunados.

A Instrução Mahamudra de Tilopa para Naropa em Vinte e Oito Versos foi transmitida pelo grande mestre e *mahasiddha* Tilopa ao erudito, sábio e *siddha* de Kashmir, Naropa, próximo às margens do rio Ganges, após completar suas doze austeridades. Naropa transmitiu os ensinamentos em sânscrito, na forma de vinte e oito versos, ao grande tradutor Marpa Chökyi Lodrö, que fez uma tradução livre deste texto em sua vila, Pulahari, na fronteira do Tibet com o Butão.

Ver também uma outra tradução, disponível em:

<http://caminhodomeio.wordpress.com/2008/01/08/Mahamudra-de-tilopa/>