



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 Prajnāparamita,  
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/>