

Material para contemplação e estudo do texto
“Mahamudra em 28 Versos, Instruções de Tilopa a Naropa às
margens do Rio Ganges”

1. Comentários de Lama Padma Samten, retiro de verão 2016 _____	2
2. Comentários de Lama Padma Samtem, retiro de setembro de 2015 no CM _____	16
3. Tradução 1 de Lama Padma Samten e versão em inglês _____	37
4. Tradução 2 de Lama Padma Samten _____	45
5. Tradução para o inglês de Chögyam Trungpa Rinpoche _____	49
6. Tradução para o português da versão de Chögyam Trungpa Rinpoche _____	53

1. Comentários de Lama Padma Samten durante o retiro de verão 2016

O contexto do ensinamento

Estamos dentro dessa abordagem de Guru Ioga que é a apresentação direta do aspecto último, então, eu acho um luxo a gente poder olhar os 28 versos de Tilopa a Naropa, onde ele efetivamente transmite isso. Esse ponto seria o último item da minha lista dos vários sistemas de transmissão direta, das várias formas de transmissão direta. Isso na verdade não esgota, nem arranha por perto, as possibilidades de transmissão direta, mas nesse contexto do retiro vamos trabalhar assim.

Então, só para lembrar: Tilopa é um Mahasida na Índia. Naropa era um dos principais debatedores, talvez o principal erudito na época, na universidade de Nalanda. Ainda que ele fosse muito hábil no debate e na compreensão das coisas, tinha alguma coisa que ele sentia que ainda faltava. Ele não sabia bem o que era. Então, ele rezava para conseguir atravessar isso. Certo dia, surge uma dakini em sonho que aponta um mestre que seria Tilopa, mas ele não conhecia Tilopa.

Naropa era de uma família brâmane, ou seja, ele era digno, direito, ele sabia praticar austeridade, sabia praticar as regras todas de moralidade, aquilo era tudo exato, ele cumpria tudo muito bem, mas, ainda assim, faltava alguma coisa que ele não conseguia distinguir bem o que seria. É como se ele tivesse toda a compreensão, mas faltava alguma coisa. Então, ele teve esse sonho, abandonou a universidade e saiu para encontrar esse mestre. Ele caminhava e perguntava: “Você conhece um mestre chamado Tilopa?” E ninguém conhecia. Até que ele chega numa região, onde as pessoas disseram: “Olha, eu conheço um Tilopa, mas ele é um mendigo, ele mora debaixo de uma ponte”. E Naropa pensa: “Ah, esse é meu mestre, com certeza!” Naropa vai atrás dele, encontra-o, faz prostrações, oferendas e Tilopa diz: “mas eu não sou mestre de nada”! E Naropa diz: “é sim!”. Foi assim o encontro deles.

Mas Naropa era muito estruturado, ele tinha esse problema. Ele era provavelmente um virginiano com ascendente em não sei bem o quê, lua não sei bem onde, (risos) e era todo estruturado. Então, Tilopa tinha esse trabalho árduo que era romper a estrutura do Naropa. Uma vez que Naropa está estruturado, ele tem uma identidade forte e tem também uma visão dual, ou seja, ainda que tudo seja explicado, ele tem uma visão dualista bem definida, bem sólida. Então, Tilopa teve que romper aquilo. Ele usou métodos secretos, sutis e grosseiros também.

Eu não vou contar pra vocês a história agora, mas vocês entrem no google e vocês localizam tudo. Digitem lá “tragédia de Naropa”. Vocês vão ver: situação grave. Naturalmente vocês vão se colocar do lado do Naropa o tempo todo pensando “Naropa tinha bom senso. Tilopa não era realmente um bom conselheiro, aparentemente”. Mas chega o ponto em que Naropa está detruído, está todo quebrado, a estrutura interna dele se rompeu e ele se abriu. Ou seja, ele não está mais esperando regras, não está mais esperando seguir por normas, por parâmetros. Ele está olhando, está capaz de olhar as coisas que estão diante dele de uma forma direta e não mais de uma forma conveniente, favorável, por aqui ou por ali. Ele está olhando aquilo que está diante dele sem entrar na bolha, sem jogar dentro da bolha, ele está olhando as coisas fora dos contextos onde elas surgem, então ele está olhando de forma livre. Nesse ponto, Tilopa

então vai dar ensinamento pra ele. Então, por alguma razão, provavelmente de outras vidas, vocês também já fizeram muitas austeridades, já sofreram bastante...Ou não! Mas a gente vai ouvir isso que é o que Tilopa vai dizer para Naropa.

Há vários textos, porque isso vem do tibetano, que depois foi traduzido para o inglês. Então, diferentes mestres traduzem e encontram diferentes palavras nas línguas ocidentais. Vocês talvez encontrem outras versões. Esse texto aqui é resultado de duas versões, mas ele é essencialmente 90% de uma versão e 10% de outra.

A Instrução Mahamudra de Tilopa para Naropa em Vinte e Oito Versos

Homenagem aos Oitenta e Quatro Mahasiddhas!

Homenagem ao Mahamudra!

Homenagem à Dakini Vajra!

Então, Tilopa vai descrever o Mahamudra. Mahamudra é o aspecto primordial, o aspecto último.

***[1] O Mahamudra não pode ser ensinado, mas, inteligente Naropa,
Uma vez que você se submeteu a uma rigorosa austeridade,
Com tolerância ao sofrimento e com devoção ao seu guru,
Afortunado, guarde essas instruções secretas ao seu coração.***

Não pode ser ensinado, porque, não tendo conteúdo, como é possível ensinar algo? O Mahamudra se fundindo com a natureza do vazio, no aspecto absoluto com o espaço, vamos ensinar como isso? Isso se refere ao nível secreto. Há os aspectos grosseiros, sutis e secretos. Este se refere ao aspecto último, secreto.

***[2] O espaço se apóia em algum lugar? Sobre o que o espaço repousa?
Assim como o espaço, o Mahamudra não depende de coisa alguma.
Relaxe e se estabeleça num continuum de pureza imaculada.
Ao afrouxar suas amarras, a liberação é certa.***

Esse é um ponto bem interessante que a gente não se dá bem conta. Sempre tem alguma coisa que repousa sobre outra. Esse é uma instrução do próprio Buda. Ele diz: quando você pensa em parede, você volta para o tijolo; quando pensa no tijolo, você volta para o barro. Então, sempre tem uma coisa que surge de outra. E o espaço repousa sobre o quê? Esse é um exemplo super direto e ficamos engasgados, porque o espaço repousaria sobre o quê? Então, há essa manifestação como o espaço, que eu não saberia dizer sobre o que ela repousa. Mas todas as outras coisas têm uma coisa anterior sobre a qual elas se desenham, que é essencialmente a origem dependente. Tomamos algo como base e fazemos surgir uma outra coisa. Então, sempre conseguimos retornar à coisa anterior, ver a coisa anterior. Mas e o espaço? Então, Tilopa entra direto nesse ponto. E ele diz “como o espaço, o Mahamudra não depende de coisa alguma”. Seria assim, a natureza silenciosa da nossa mente, como o espaço, não vem de uma elaboração sequencial, ela não vem de alguma outra coisa. Então, aqui estamos lidando com o aspecto absoluto, primordial. A palavra primordial se aplica aqui, pois a mente não tem uma origem, por isso “primordial”. Esse é um ponto super interessante, pois ele está apontando de saída o aspecto primordial.

Agora, vamos tentar escapar disso, criticar isso: essa experiência última teria alguma base anterior? Se tem uma base anterior, o que seria essa base anterior? Certa vez, vi Sua Santidade o Dalai Lama falando sobre Deus, e ele diz que tudo vai terminar retornando ao absoluto primordial. Porque se pensarmos que Deus é constituído em algum momento, então precisaremos retornar àquilo que gerou a própria manifestação de Deus. Se Deus não foi constituído, ele apresenta esse aspecto primordial, original.

“Relaxe e se estabeleça num continuum.” Num continuum seria na presença que não tem início e nem fim. Portanto, ela é contínua. Mas é um continuum além do tempo. O tempo não vai importar dentro disso. Mas se olharmos o tempo, tudo bem, pois aquilo vai estar contínuo dentro do tempo também, não tem problema nenhum. Mas é um continuum de pureza imaculada. É imaculada no sentido de que não está na dependência de algum elemento constituinte. Então, tem uma pureza natural.

***[3] Fitando atentamente o céu vazio, a visão cessa.
Da mesma forma, quando a mente fita a si mesma,
O fluxo dos pensamentos conceituais e discursivos cessa
E o supremo despertar é obtido.***

Vamos supor, no aspecto grosseiro, quando olhamos para o céu vazio, não tem nada, a visão cessa, porque não tem o que ver. Do mesmo modo, quando a mente olha para si mesma, ou seja, quando olhamos para dentro do aspecto mais profundo não tem nada dentro.

Vejam que estamos seguindo um caminho que começa com shamata. Ficamos lá parados e estabilizamos a mente. Quando nós estabilizamos a mente, ela pode ser usada como um instrumento de examinar e olhar as coisas todas. Eu acho maravilhoso esse caminho! Isso não quer dizer que todo o budismo tibetano é assim. De modo geral, o budismo tibetano se apresenta inicialmente como uma iniciação, uma sadana, recitação de preces, mantras, mudras e nós vamos seguindo assim. É como se nós buscássemos bênçãos imediatas das deidades de sambogakaya e não estivéssemos ainda buscando a sabedoria primordial, a lucidez diante das coisas. Estamos buscando colocar a mente numa certa posição e produzir transformações a partir disso. Então, esse é o caminho mais usado no budismo tibetano.

Mas aqui nós estamos seguindo uma outra coisa, que também é usada no budismo tibetano, como vocês estão vendo por esses ensinamentos de Tilopa, que é nós sentarmos em silêncio; a partir desse silêncio e através da lucidez que brota, nós, desdobrando as experiências internas, externas e sutis, começamos a localizar o aspecto primordial. Então, é isso que estamos fazendo. Esse é o teor dos ensinamentos de Guru Rinpoche para o bardo da meditação, que é essencialmente os ensinamentos de Dudjom Rinpoche, que comenta isso, e de Gyatrul Rinpoche, que é o texto “Iluminação da Sabedoria Primordial”, que é a base de tudo o que fazemos aqui no CEBB. Explico isso para contextualizar e entendermos esses ensinamentos dentro de um conjunto de outros ensinamentos.

***[4] Da mesma forma que a névoa da manhã se dissolve no ar,
Extinguindo-se sem ir a parte alguma,
As ondas de conceitos – criações da mente – se dissolvem
Quando você contempla a verdadeira natureza de sua mente.***

Quando olhamos a natureza da mente nós escapamos dos conceitos, pois quando olhamos essa natureza estamos fora da bolha e o poder causal dentro da bolha, as ideias e raciocínios, todos eles perdem força e se dissolvem como a névoa da manhã que se dissipa e não vai a lugar nenhum. Simplesmente perde a força.

[5] O espaço puro não tem cor nem forma

E não pode ser tingido nem de preto nem de branco.

Acho isso super bonito! Nós temos o espaço. Pela manhã, o espaço está claro. À noite, o espaço está escuro. Mas, de fato, o espaço não fica nem escuro nem claro. O espaço é livre. Então, do mesmo modo, a natureza da nossa mente adquire a cor de uma bolha. Depois, adquire a cor de outra bolha, mas ela não fica manchada. Ela é livre sempre. A natureza da nossa mente é livre. Isso é o que ela é. Não precisamos nos confundir com a cor que surge num momento, porque ela não é fixa. O que é estável é a natureza livre do espaço. E nem precisamos nos confundir com outra cor que possa surgir. Tilopa usa essa analogia do espaço, que é super bonito, pois é uma experiência cotidiana nossa.

Assim, da mesma forma, a essência da mente está além de cor e forma

E não pode ser maculada por atos negativos ou positivos.

Por exemplo, se fizermos coisas muito erradas à noite, quando vem o sol da manhã a cor já é outra e pronto, entendem? E se pensarmos que agora estamos fixados a essa negatividade, à noite vem outra coisa e aquilo muda totalmente. Por isso que eu brinco que, se vocês forem parar na frente do juiz, vocês nunca confessem: “Não. Isso foi a cor da noite. Agora é de manhã. Eu sou outro. Eu não sou aquele, nem sou esse.” Então, é super importante isso. Se vocês confessarem é porque vocês estão fixados numa cor, entendem? Vai levar um tempo para vocês se liberarem daquilo. Vocês podem ter essa confiança: “Se quiser me condenar, pode condenar. Mas eu não sou aquilo. Aquilo foi uma maldição. Eu sou vítima daquela cor que surgiu. Eu não sou a cor que surgiu.” Se for um juiz budista, vocês estão salvos!

[6] A escuridão de milhares de eons não tem poder algum,

Não pode obscurecer a clareza cristalina do coração do sol;

O sol, o aspecto luminoso da realidade, constrói realidades. Aquilo está tudo preso de um certo jeito, mas não há o poder daquilo ficar escuro, nem que seja por milhares de eons. O aspecto cristalino do sol vem e pluft!, cria outra configuração, outra cor. A natureza da mente não fica aderida, não importa o conteúdo e quanto tempo aquela cor se estabeleça.

Do mesmo modo, eons de samsara não tem qualquer poder

De velar a luz clara da essência da mente.

O samsara surge da própria luz clara da essência da mente, que constrói as coisas através da originação dependente. Mas, quando nós olhamos para as coisas e começamos a operar de modo causal, tentando obter outras configurações e outras configurações, esse processo termina ficando fechado dentro de uma bolha de ignorância. Ficamos presos a isso. Isso constitui, então, o samsara. Não tem uma

substância do samsara que é do mal, nem uma substância do bem em algum outro lugar. A substância do samsara brota da própria luminosidade da mente. Mas ainda assim, mesmo que aquilo brote da luminosidade da mente e se estabeleça por eons, a luz clara da essência da mente vai produzir outras realidades e vai passar por cima daquilo. É assim! Então, não há prisão possível. Isso é uma coisa um pouco aquariana. Isso aqui é o estatuto da era de aquário.

***[7] Embora o espaço tenha sido designado como vazio
Na realidade ele é inexprimível;***

Uma vez que o espaço não tem conteúdo, ele é inexprimível.

***Embora a natureza da mente seja chamada de clara luz,
Essa própria imputação é uma ficção verbal sem fundamento.***

Aqui Tilopa está sendo cauteloso! Embora ele utilize palavras, agora ele decompõe as palavras e se livra das palavras e desse conceito, o que é justo. Por exemplo, vamos falar de vazio, mas não estamos criando um objeto que é o vazio. Do mesmo modo, não estamos criando um objeto chamado clara luz, ainda que essa manifestação ocorra.

***[8] A natureza original da mente é como o espaço;
Ela permeia e abrange todas as coisas sob o sol.
Fique quieto e permaneça relaxado em um conforto genuíno;
Fique quieto, e deixe os sons reverberarem como ecos;
Mantenha sua mente em silêncio e observe a extinção de todos os mundos.***

Isso seria assim: observe a extinção das bolhas! O que significa “deixe o som reverberar como um eco”? Isso seria assim: por exemplo, quando nós nos olhamos num espelho, a luz não vem de alguém, ainda que experimentemos como se fosse. Vemos uma imagem atrás do espelho, não é verdade? Mas a luz não está vindo daquela imagem, ela não se origina ali. Então, do mesmo modo, quando escutamos um eco, o som não está vindo de alguém. O som está vindo de um reflexo. É como, por exemplo, uma gravação: se acionamos um equipamento, parece que aquilo vem do autofalante. O Buda não podia usar esse exemplo. Isso é o que significa “deixe o som reverberar como um eco”. Não tem alguém ali, tem um som. Se eu construir a imagem de alguém, essa imagem é vazia.

***[9] O corpo é essencialmente vazio como uma haste de junco.
A mente, como o espaço puro, transcende completamente o universo do pensamento.
Relaxe em sua natureza intrínseca, sem abandono e sem controle.
A mente sem objetivo é o Mahamudra
E com a perfeição da prática, a suprema iluminação é obtida.***

A mente como espaço puro, transcende totalmente, completamente, as formas (pensamentos, imagens, etc) que estão ali dentro. Relaxe completamente em sua natureza intrínseca, que é espaço amplo onde os pensamentos podem surgir, mas ela não é os pensamentos.

***[10] A clara luz do Mahamudra não pode ser revelada
Nem pelas escrituras canônicas ou por tratados metafísicos
Do Mantrayana, das Paramitas ou do Tripitaka;
A clara luz é velada por conceitos e ideais.***

Então, não temos como encontrar a descrição da clara luz do Mahamudra através de condicionantes. Os condicionantes é que vão ser a base dos tratados metafísicos do Mantrayana, dos Paramitas e do Tripitaka. Aqui, Tilopa começa a criticar as outras classes de ensinamentos. É completamente natural que uma classe de ensinamentos critique as outras classes. Por quê? Porque assim ele guarda a diferença em relação às outras e vemos melhor do que se trata essa abordagem. Não que as outras classes de ensinamentos não sejam completamente úteis e necessárias, todas elas. Mas é necessário que guardemos a diferença de umas em relação às outras. Mesmo classes de ensinamentos muito, muito sofisticadas terminam criticadas por outras que vão um pequeno degrau à frente. Assim, é necessário criticar para marcar a diferença, entendem? Não é propriamente uma crítica no sentido de excluir os outros ensinamentos, mas uma crítica no sentido de marcar a diferença e então percebermos o que estamos recebendo agora.

[11] Ao se dar abrigo a preceitos rígidos, o verdadeiro samaya é prejudicado.

Se nos prendermos a preceitos rígidos, nós não vamos conseguir olhar o espaço e a amplidão. Não tem como! Samaya é o voto mais elevado do praticante. O verdadeiro voto dele, que é a lucidez, a clareza diante das coisas, é velado, prejudicado pelos preceitos rígidos. Esse é um ponto super interessante: os preceitos vêm pra quê? Eles vêm para que a gente não quebre a forma adequada de se mover no mundo. Assim surgem os preceitos. Tem uma série deles. Por exemplo, os votos monásticos todos. Agora, os votos monásticos têm precedência em relação aos impulsos cármicos do mundo. Mas a lucidez tem precedência em relação aos votos monásticos. Por exemplo, se eu faço os votos monásticos, mas eles não estão harmonizados com a lucidez, está tudo perdido, entende? Mas de fato, de fato, os votos monásticos num certo momento vão se tornar obstáculo para a lucidez.

Todos os juízes se defrontam com isso, pois eles têm que julgar dentro do processo e das provas, mas eles têm a intuição que aquilo não é aquilo que está sendo provado, entendem? Então, eles vão terminar absolvendo gente ou condenando gente de acordo com o que está no processo. Mas eles não podem fazer a coisa de outro jeito, porque eles têm que obedecer aos princípios exatos. Se eles se afastarem daquilo, a questão vai para o tribunal, que de novo vai olhar o processo. Por isso que ainda tem o Supremo Tribunal, que dá uma olhada e diz “tudo bem, a regra é essa, mas nós aqui vamos mexer um pouco nessa regra, porque senão isso seria um absurdo a gente fazer tal coisa.” Assim, na obediência estrita às regras vemos que tem uma classe de pessoas que é condenada com muito mais frequência que uma outra classe de pessoas. Então, vamos encontrando esse tipo de situação.

Quando olhamos para Cherenzig, vemos que ele não se fixa a preceitos rígidos. Ele vai encontrar as pessoas e elas não têm méritos, estão cheias de carma, aprontaram e ele está cuidando das pessoas. Ele não julga: “você fez isso, pah! Fez aquilo, pah!” Ele não vai fazer isso. Ele vai dar um jeito, como a compadecida, de ninguém ficar de fora, ninguém! Isso dentro das tradições espirituais se aplica ao filho pródigo, como na

tradição cristã. Ele aprontou e mesmo assim vai ser protegido, o que está fora da regra. A regra é o filho que está próximo é o que vai receber ajuda, o filho que aprontou e foi embora vai colher a ação dele. Mas não! Por isso ele diz que se seguir o preceito rígido, o verdadeiro samaya será prejudicado. Os preceitos são úteis, mas são uma classe de ensinamentos. Aquilo funciona por um tempo.

***Com a cessação da atividade mental, todas as noções fixas perdem a força;
Quando as ondas do oceano se unem às suas profundezas pacíficas,***

A multiplicidade de aparências, de mundos, de bolhas, tudo surge. Mas vemos que todas elas brotam por condicionantes. Surgem, se estabelecem por um tempo e cessam. Agora nós vamos olhar com um olho de juiz e condenar o que surge dentro das bolhas? Pense! Nós não vamos fazer isso! Isso significa que nós vamos olhar tudo dentro da perspectiva do espaço.

***Quando a mente nunca se desvia da verdade não-conceitual ampla,
indeterminada,
O samaya intacto é uma lâmpada acesa na escuridão espiritual.***

Qual é o nosso referencial? Nosso referencial, nosso voto é a lucidez. E o que é a lucidez? “É uma lâmpada acesa na escuridão espiritual.” Então, tem uma escuridão pelas múltiplas aparências. Essa escuridão seria olharmos as outras bolhas e coisas todas com o referencial de uma bolha. Assim ficamos cheios de contradições e de problemas que não têm solução. Agora, nós olhamos desde a experiência do espaço e vemos os mundos surgirem com seus significados por todo o lado. Como vamos condenar isso? Não tem como condenar!

Essa lucidez é o samaya. Como surge o samaya intacto? Ele é como uma lâmpada. Uma lâmpada lúcida acesa extingue a escuridão espiritual. Manter essa lâmpada acesa a partir do espaço é manter o samaya. Samaya é a lucidez. No Dzogchen, se diz de forma bem curta que samaya é manter a visão. É assim, bem simples. Que outro samaya haveria, se não a visão lúcida das coisas? Ou eu tenho a visão lúcida das coisas, mas tem uma regrinha que eu tenho que obedecer? Aí não dá! A visão lúcida das coisas é o samaya. Que outra coisa haveria? Na falta da visão lúcida, nós usamos regras, que por sua vez não funcionam ou funcionam mais ou menos. Funcionam para condenar alguém, mas condenar também não adianta nada. Então aqui, “a lâmpada acesa que elimina a escuridão espiritual”, isso é o samaya. Ou seja, todos nós somos quebradores de samaya. A coisa piora um pouco! A pessoa pode seguir todas as regras, ainda assim ela é um quebrador de samaya, porque enquanto a pessoa não conseguir manter a lucidez, ela quebra o voto, ela quebra samaya.

***[12] Livre de conceitos intelectuais, repudiando princípios dogmáticos,
A verdade de toda escola e escritura é revelada.***

Quando nós olhamos dentro de uma visão ampla do espaço, nós sorrimos! Porque nós estamos “livres de conceitos intelectuais, repudiando princípios dogmáticos”, nós não estamos presos a isso. Então, nós entendemos as verdades de cada escola no seu contexto. É assim! Aquilo está tudo integrado. Não tem problema nenhum. Entendemos todos os samayas parciais, todas as regras. Entendemos tudo!

***[13] Absorvido no Mahamudra, você está livre da prisão do samsara;
Estabilizado no Mahamudra, a culpa e a negatividade são aniquiladas.***

Poderíamos dizer também que você está livre da prisão do samsara e da prisão do Dharma também, num certo sentido. No Prajnaparamita isso significa assim: “na vacuidade não há.” Não há o quê? A própria doutrina do Buda! Pois o sutra vai dizer: “na vacuidade não há sofrimento, nem as causas do sofrimento, nem a liberação do sofrimento, nem caminho para a liberação do sofrimento; não há ignorância, nem extinção da ignorância, nem os elos subsequentes até a velhice e morte, nem a extinção da velhice e da morte.” É assim! Não há objetivo.

E como é que a gente segue no caminho? Seguimos no caminho assim: entendendo que há sofrimento, que há as causas do sofrimento, que há a liberação do sofrimento e que há um caminho para isso, e que é melhor seguir. O caminho tem 8 passos. É assim.

Mas na vacuidade, ou seja, quando estamos olhando desde o espaço - nós não estamos mais olhando dentro das bolhas, por isso não há sofrimento, não há as causas do sofrimento, não há extinção do sofrimento. Isso significa que o ensinamento das 4NV e do NC8 é um ensinamento que precisa ser contextualizado numa perspectiva. Ele não é um ensinamento absoluto. O ensinamento absoluto é o espaço, é rigpa, é a natureza original da mente. Isso é que é o ponto central.

Mas “livre de conceitos intelectuais, repudiando os princípios dogmáticos”, a verdade, a utilidade e o respeito a cada escola estão presentes, entendem? Porque são remédios específicos oferecidos dentro de situações específicas. O Buda não se engana. O Buda vai falar sobre a verdade do sofrimento, das causas do sofrimento, da extinção do sofrimento e do caminho. Ele fala isso, mas ele está no espaço. Ele está falando aquilo que ajuda as pessoas naquele contexto. Ele mesmo vai dizer: “O Dharma, o ensinamento, não pode ser expresso em palavras nem sistemas”. Ainda assim, a gente cria palavras e sistemas, porque as pessoas se beneficiam por algum tempo por palavras, sistemas e samayas limitados. Aqui nós estamos olhando o aspecto primordial, o aspecto secreto.

Desse modo, toda escola e escritura é revelada. Sua Santidade o Dalai Lama inclui nisso as escolas não-budistas. Ele inclui todas as visões: religiões, ciência, tudo o que se sabe, tudo que brota como conhecimento limitado. O que precisamos fazer é ver e contextualizar aquilo na bolha correspondente onde aquilo tem uma validade. Nós harmonizamos esses ensinamentos todos, essas visões todas. Isso significa que nós terminamos por equilibrar aquilo que parece horrível, que parece negativo, que parece do mal. Olhamos para isso e contextualizamos, vendo que tem um significado que parece favorável dentro de uma bolha de realidade específica. Terminamos andando dentro daquilo e não encontramos nada que efetivamente possa ser aberrante, pois aquilo está contextualizado dentro de bolhas de realidade, de sofrimentos, de referenciais específicos. Vemos tudo isso.

Agora, essas múltiplas bolhas não são para serem combatidas e destruídas. Elas são para serem iluminadas. As pessoas também, quando veem isso dentro de uma perspectiva ampla, elas saem daquela bolha e se livram daquele conteúdo como a névoa da manhã se dissipa sem ir a lugar algum. A pessoa simplesmente se livra daquilo.

“Absorvido no Mahamudra, você está livre da prisão do samsara.” Estar livre da prisão do samsara é estar livre da ignorância que constitui as bolhas. Aqueles sentidos

rígidos se dissipam como a névoa da manhã se dissipa sem ir a lugar algum. Passamos a olhar de forma muito mais ampla.

“Estabilizado no Mahamudra, a culpa e a negatividade são aniquiladas.” Isso é um bom tema para fazer uma tatuagem no peito! Encontramos o sogro e abrimos a camisa. Ou encontramos Maharaja após a morte e ele fica tonto, nosso cobrador cármico. Não tem o que fazer!

É super importante isso – estabilizar no Mahamudra – a partir daí tu não consegue encontrar nada para atirar. Como na tradição cristã, que se diz: “se você não tiver nenhuma culpa, então pega uma pedra e atire!” Mas está todo mundo na Lava Jato, ou seja, em algum contexto de fraude. Todo mundo está operando segundo uma certa bolha de realidade que não é totalmente perfeita. Então, se não houver nenhuma imperfeição, atire a pedra. Quem não tiver nenhuma imperfeição, também já não atira, porque a pessoa está no Mahamudra. Aí a pessoa olha como uma mãe compadecida. Isso é Arya Tara. Ela olha e pensa: “ooh! Meus filhos, todos um pouco perdidos por aqui e por ali. É assim!” A culpa e a negatividade são aniquiladas. Os filhos perdidos que abandonaram a casa depois voltam, a gente abraça como se eles tivessem saído ontem e tivessem voltado hoje, mesma coisa. Não tem culpa! Os irmãos não vão concordar muito, mas é assim.

E como mestre do Mahamudra, você é a luz da doutrina.

Se você pensar “EU sou a luz da doutrina” estragou tudo! Esse é o golpe final do Tilopa para derrubar vocês, entendem?

***[14] O tolo, em sua ignorância, desdenhando o Mahamudra,
Não conhece nada além do esforço na enxurrada do samsara.***

Tilopa é outro que não gosta do esforço. Esforço é um processo dentro da bolha para mudar as aparências.

Tenha compaixão por aqueles que sofrem constante ansiedade.

Por que os seres têm ansiedade? Têm ansiedade porque estão sempre fazendo esforços, mudando uma coisa para outra.

***Cansado da dor incessante e desejando a liberação, siga um mestre,
Pois quando a bênção dele tocar o seu coração, a mente será liberada.***

***[15] Kyeho! Ouça com alegria!
Investir no samsara é fútil; é a causa de toda a ansiedade.
Uma vez que o envolvimento mundano não tem sentido,
Busque o coração da realidade.***

Causa ansiedade porque essencialmente vamos construir bolhas que são fugazes, temporárias. Tudo aquilo que vamos construir hoje, amanhã pode se reconfigurar de outro modo e virar obstáculo para nós. É assim! Por isso, “investir no samsara é fútil e a causa de toda a ansiedade”.

“O envolvimento mundano não tem sentido” como um movimento que vai produzir felicidade ou alguma coisa estável, final.

[16] Na transcendência da dualidade da mente, está a visão suprema.

Esse ponto é super importante. Aqui Tilopa está sendo bem direto. Dizer que “na transcendência da dualidade da mente está a visão suprema” é o mesmo que dizer “na compreensão da co-emergência está a visão suprema”. Então, os ensinamentos mais sofisticados vão falar da prática da presença.

A prática da presença propicia a visão da contínua construção luminosa das realidades através da co-emergência. Então, a visão mais ampla não é uma visão que tira a realidade das aparências, mas é uma visão que vê a construção luminosa das aparências como uma atividade sem esforço da própria natureza primordial. Estaremos vendo as aparências surgindo o tempo todo. Mas elas surgem não através de um processo dual. Elas surgem através de um processo co-emergente, que é uma outra maneira de falar sobre a originação dependente. Ou seja, o interno e o externo co-emergem na aparência ou forma surgida.

Em uma mente quieta e silenciosa, está a meditação suprema.

Na espontaneidade, está a atividade suprema.

Quando todas as esperanças e medos estiverem mortos, o objetivo foi alcançado.

Esperança e medo são atributos da causalidade: fazemos uma coisa para obter outra. Aí surge esperança e medo de obter ou não o que queremos.

[17] Além de todas as imagens mentais, a mente é naturalmente clara.

Não siga caminho algum para seguir o caminho dos budas.

Não empregue técnica alguma como garantia de alcançar o supremo despertar.

Não importa as imagens. Mesmo sem conteúdo, a mente é naturalmente clara. Se seguirmos um caminho específico, melhor seguir esse caminho específico livres do próprio caminho que estamos seguindo. Na verdade, nós seguimos um caminho específico, mas todos os caminhos específicos são caminhos de lucidez. Se eu me prender num caminho como um conjunto de regras, não faz sentido.

Vamos supor, quando estamos cozinhando, isso é muito fácil de ver. Se entendemos como é que um pão surge, ou seja, da farinha, do fermento, da água, do sal, porque que tem azeite, porque que unta a forma, etc, estamos mais perto de fazer o pão de maneira correta. Mas, se não entendemos, vamos seguir uma receita. Essa receita tem uma grande chance de dar errado, mesmo que a gente siga exato. (Lama conta a história de um amigo dele que seguiu exato a receita de pão, mas o pão não deu certo. Ele não colocou água, porque não estava na receita.) Se não tivermos um olho para a coisa, as receitas não funcionam. Por isso ele diz para não nos prendermos em caminho algum, em receita alguma. Vamos precisar de um bom senso.

[18] Kyema! Ouça com simpatia!

Com um insight

Ou seja, com uma visão abrangente

***sobre sua lamentável situação mundana,
Compreendendo que nada pode durar***

***E que tudo é uma ilusão semelhante a um sonho,
Ilusão sem sentido, que provoca frustração e tédio,
Faça meia-volta e abandone suas buscas mundanas.***

Imaginem que o Naropa, depois de ter passado por tudo o que ele passou, ainda tem que ouvir isso.

[19] Corte o envolvimento com sua terra natal e seus amigos.

Não se envolver com os amigos não é que você não vai mais responder os whatsapp. É não ficar preso nas bolhas deles.

***Medite em um retiro solitário em uma floresta ou em uma montanha;
Permaneça ali em um estado de não-meditação.***

Esse ponto da não-meditação parece um ponto contraditório. A pessoa pratica a meditação ou a não-meditação? Como é a meditação da não-meditação? Às vezes a gente se confunde, porque parece que seria “não medite”. Mas não é, pois antes ele está falando para meditar sozinho em um retiro na floresta. É pra meditar na não-meditação? Como é isso?

Então, esse estado de não-meditação é assim: independente do que você estiver fazendo, da posição que estiver ou do que estiver acontecendo, mantenha a lucidez. Isso é não-meditação. É uma forma de explicar que a lucidez não deveria depender de posição de corpo ou de qualquer coisa formal. A lucidez é a sua prática. Então, não pense que “eu vou praticar a lucidez quando eu estiver meditando”. Vamos praticar a lucidez sempre. Isso é não-meditação.

E atingindo o não-atingimento, você atinge o Mahamudra.

Primeiro tem que atingir o não-atingimento. Isso a gente já conseguiu! Essa parte é fácil! (risos) Mas o problema é que primeiro tem que atingir o não-atingimento. Isso é assim: o aspecto primordial não tem nada para atingir, porque não tem conteúdo ali dentro, a gente não foi para lugar nenhum. O atingimento convencional é alguma coisa dentro da bolha. “Eu fiquei lá não sei quanto tempo, não me mexi, etc.” Qualquer objetivo desse tipo pode ter um atingimento. Mas isso corresponde a bolhas de realidade. O não-atingimento é o espaço e lucidez. Ali dentro não tem nada, por isso que vamos chamar de não-atingimento. Mas você atinge o não-atingimento, entendem?

***[20] Uma árvore espalha seus galhos de onde brotam folhas,
Mas quando a raiz da árvore é cortada, as folhagens murcham.
Assim também, quando a raiz da mente é cortada,
Os galhos da árvore do samsara morrem.***

Então, de novo, vocês olhem: quando estamos fora da bolha, os cenários da bolha murcham. Por exemplo, vocês estão fora daquela empresa. Quando vocês voltam para o mesmo lugar onde durante 25 anos vocês andaram, vocês não vão mais fazer as mesmas coisas que antes vocês fizeram ali. Os galhos da árvore do samsara murcham.

***[21] Uma única lâmpada dissipa a escuridão de milhares de eons.
Do mesmo modo, um único lampejo da clara luz da mente
Apaga eons de condicionamentos cármicos e cegueira espiritual.***

É uma escuridão que não importa quanto tempo dure. Surge lucidez, o tempo não importa. Aquilo clareia!

***[22] Kyeho! Ouça com alegria!
A verdade além da mente não pode ser apreendida por nenhuma faculdade mental.
O significado da não-ação não pode ser compreendido pela atividade compulsiva;
Para realizar o significado da não-ação e ir além da mente,
Corte a mente pela raiz e repouse na consciência nua.***

[23] Deixe as águas lamacentas da atividade mental se tornarem límpidas.

Nós repousamos e as águas lamacentas da atividade mental clareiam.

Abstenha-se das projeções positivas e negativas.

que são inerentes às bolhas de realidade onde a gente está imerso.

***Deixe as aparências como estão.
O mundo dos fenômenos, sem adições e subtrações, é Mahamudra.***

De novo ele volta para esse ponto: o mundo dos fenômenos são as aparências todas. E todas as aparências brotam por originação dependente pela luminosidade da mente e ganham sentido pelas bolhas de realidade. Aquilo tudo é produzido! Portanto, isso tudo é Mahamudra.

[24] A base onipresente

Então, ainda que tudo seja construído, o espaço segue.

A base onipresente não-nascida dissolve impulsos e delusões.

Então, a base onipresente é esse espaço. Não-nascida significa que ela não é construída. Ela está lá.

***Não seja arrogante e nem calculista,
apenas repouse na essência não-nascida
E deixe todas as concepções de si e do universo se dissolverem.***

Ou seja, a o chegar nesse ponto, não fique elaborando teorias.

***[25] A visão mais elevada abre todos os portões.
A meditação mais elevada explora as profundezas infinitas.
A atividade mais elevada não é controlada, mas ainda assim é decisiva.
A meta mais elevada é o ser comum desprovido de esperança e medo.***

***[26] No início, o seu carma é como um rio caindo em um desfiladeiro.
No meio do seu curso, ele flui como o Rio Ganges, serpenteando suavemente.
E, por fim, como um rio que se une ao oceano,
Ele termina em consumação, como o encontro entre a mãe e filho.***

No início, é tudo muito responsivo, super rápido. Depois o caminho vai se estabilizando. O encontro final de mãe e filho corresponde a nós, enquanto uma individualidade, dissolvermos essa individualidade no oceano. Esse é o encontro da mãe e filho, quando a gente se dá conta de que as qualidades da natureza primordial não podem ser cortadas e individualizadas. Mas como começamos o caminho dentro de uma visão individual, chegamos nesse ponto com uma sensação de individualidade ainda. A sensação de individualidade, num certo momento, é como um rio que chega no mar.

***[27] Se a mente estiver embotada e você for incapaz de praticar essas instruções,
Retendo o sopro essencial e expelindo a seiva da consciência,
Praticando olhares fixos - métodos para focar a mente -
Discipline-se até que o estado de total consciência permaneça.***

Aqui ele vai dar instrução de uma prática preparatória para aqueles que não conseguem realizar o Mahamudra. Ele vai se referir a outras práticas de meditação. Eu vou parar nesse ponto e vou abrir para alguma pergunta que vocês queiram

Perguntas relacionadas ao texto:

1. O senhor poderia comentar a relação da ausência de pensamentos ou de referenciais fixos com o Mahamudra?

Tem essa questão do silêncio que toma por base o estado fundamental, que é o estado que toma por base todas as sementes cármicas, sementes de condicionamentos. Se eu repousar sobre isso, aquilo não é Mahamudra, não é mãe Darmata. A mãe Darmata tem uma ausência dessas sementes de condicionamento cármico, é a mente primordial. Então, a mente primordial não é simplesmente eu interromper os pensamentos e eu estou na mente primordial, não é assim.

2. Qual é a diferença entre o samadi como produto de shamata e o Mahamudra?

O samadi é um estado particular de mente. O Mahamudra é um estado aberto de mente. Mas eu também posso dizer que é o “samadi do Mahamudra”, às vezes isso pode ser usado assim. Mas o Mahamudra é como se fosse um não-samadi, uma não-meditação, uma coisa ampla. O samadi é uma realização de um estado particular da mente, pode ser amplo, pode ser lúcido, mas é uma condição particular que exclui outras. Mahamudra é como o oceano que acolhe todas as expressões, ele não está pegando uma expressão particular. Ele penetra dentro das bolhas, dali brota o Darma, dali brota a compreensão de como ajudar os seres dentro de seus universos específicos.

3. Qual é o estado mental que mais se aproxima de rigpa? A vacuidade é um conceito, um fenômeno de originação dependente que dá origem a outros conceitos?

Se a gente olhar os seis selos, tem a grande bem aventurança, na sequência, a gente vai encontrar essa condição livre da mente, porque a grande bem aventurança só vem porque a mente está livre, senão ela não consegue ver o surgimento de aparência e vacuidade inseparáveis. Se a pessoa vê isso, eu diria que naturalmente Darmata está mais próximo da grande bem aventurança.

Agora, a vacuidade não é um conceito. Como Tilopa fala, nós não vamos criar um conceito nem para a vacuidade, nem para a luminosidade. A gente usa palavras pra isso, mas isso é uma outra coisa. A vacuidade se funde com o grande oceano. A vacuidade é uma ausência de conteúdos artificiais, é um estado primordial, onde não há nenhuma construção dentro, por isso que ela se mantém como um continuum além do tempo, então esse é o ponto. Não tem nenhuma construção, se tiver qualquer construção, aí já não é.

Ensino dado no dia 10 de fevereiro de 2016, durante o Retiro de Verão (manhã, vídeo #15 no Youtube) no CEBB Caminho do Meio, Viamão-RS. Transcrição de Flórida Cavalcante e Stela Santin.

2. Comentários de Lama Padma Samtem durante o retiro de setembro de 2015 no CEBB Caminho do Meio

O contexto do ensinamento

Nós estamos olhando os ensinamentos até aqui, focando nessa abordagem de como remover o sofrimento, encarando o sofrimento como duka, associado diretamente a avidya, à ignorância. A gente estudou os 12 elos da origem interdependente e a gente viu as várias formas de engano. Então, surge a noção das bolhas de realidade e a partir disso nós vamos estudando que a partir das configurações variadas das pessoas a gente gera sofrimento a partir de cada uma das faixas e nós temos diferentes métodos e diferentes habilidades para operar a partir de cada bloco. Nós estamos olhando isso.

Então, quando nós avançamos nessa compressão da natureza livre da mente, nós vamos chegar num ponto em que a gente sente que tem uma liberdade natural para usar variados tipos de inteligências. Ontem eu também descrevi esse aspecto comparando com o Mahayana, onde a gente pode usar as quatro qualidades incomensuráveis e as seis perfeições, olhando isso como se fossem habilidades que a gente desenvolve ou pensando nisso como se fosse um tipo de conexão que se faz com uma deidade, que é a abordagem e a linguagem do Vajrayana.

Parece que isso seria o ponto final. Então, surge essa noção: já que a nossa mente pode fazer vários tipos de ações, entrar em diferentes bolhas e em diferentes mandalas, então, qual é a base dessa mente? Surge essa pergunta. Então, a base da mente é o tema do Mahamudra, é a natureza primordial, aquilo que está incessantemente presente. Porque eu tenho algo incessantemente presente, esse é o lugar de onde eu vou partir para as múltiplas construções. Entre as construções nós vamos ter as bolhas e as mandalas.

Então, só lembrando e contextualizando: o texto que nós vamos olhar é o “Mahamudra em 23 versos”. Existem outras divisões do Mahamudra, ainda que todas elas se originem da transmissão que Tilopa dá para Naropa às margens do rio Ganges. A forma é às vezes apresentada um pouquinho diferente. Às vezes, isso é apresentado em 23 versos e às vezes em 28 versos. Talvez existam até outras divisões. Nós vamos utilizar essa de 23 versos.

O aspecto histórico desse texto é assim: Naropa foi talvez o principal erudito e debatedor da universidade de Nalanda, na Índia. Isso é antes do budismo tibetano. Ainda que Naropa fosse um grande erudito, um grande debatedor, ele sentia que faltava alguma coisa, ele não tinha atingido a liberação, nem a iluminação. Ele sentia que faltava alguma coisa, mas não sabia o quê. E ele rezava constantemente para obter isso que ainda faltava pra ele. Então, ele teve um sonho, no qual apareceu uma dakini que apontou o nome do mestre que o ajudaria, Tilopa. Imediatamente ele entendeu que aquilo seria alguma coisa apropriada, então, ele sai da universidade de Nalanda e vai vagueando pela Índia procurando por Tilopa. Ele vai perguntando para as pessoas: “você conhece o Tilopa?” E ninguém conhece. Até que ele chega a um lugar e algumas pessoas dizem: “aqui tem um Tilopa, mas ele não é um mestre, ele é um mendigo que vive debaixo de uma ponte”. Naropa disse: “sim! Deve ser ele!” E ele vai

ao encontro de Tilopa e faz prostrações. Tilopa fala: “eu não sou mestre, você está enganado!” E Naropa diz: “é sim! Com certeza!” Então, ele aceita Naropa como aluno.

O obstáculo de Naropa era assim: ele era um brâmane, ele nasceu numa família brâmane, ou seja, ele era uma pessoa da casta mais elevada dentro da Índia, ele tinha uma nobreza. Essa nobreza dele construiu uma identidade. Ele não conseguia identificar ou escapar disso, porque essa identidade também servia dentro do caminho espiritual. Era uma identidade, enfim, espiritual! Aquilo parecia que estava bem. Então, Tilopa tinha que quebrar aquilo. E foi bem difícil, bem difícil para cada um deles. Foi difícil para Tilopa encontrar um jeito de derrubar Naropa e foi difícil para Naropa ser derrubado. Ele passou mal, literalmente quase morreu várias vezes. Ele fez várias coisas indignas para quebrar aquilo, Tilopa o submeteu a várias situações bem difíceis. Quando isso amainou e essas transformações aconteceram, foi o momento de Tilopa dar a transmissão, pois Naropa estava no ponto de ouvir. Então, nas margens do rio Ganges, Tilopa contou para ele o segredo, que é esse texto. Então, naturalmente, esse texto corresponde à transmissão do aspecto secreto da realidade. Como nós estamos num tempo onde as coisas têm que andar rápido, esses textos estão todos abertos. Portanto, a gente não tem tempo para perder. Agora tem que andar rápido. É como se a janela do Dharma se abrisse por um tempo curto e depois se fecha. Tem que aproveitar e cruzar. O texto tem o seguinte título:

Mahamudra em Vinte e Três Versos Instruções de Tilopa a Naropa nas margens do rio Ganges

Homenagem a Guru Vajra Dakini!

***Naropa, inteligente, você que praticou austeridades,
suportando sofrimentos com devoção pelo Guru,
afortunado, preste atenção a isso:***

Então, esse é um ponto interessante. Ainda que Naropa tenha passado por essas dificuldades todas, ele não perdeu a confiança. Ele podia, ao enfrentar as dificuldades, pensar: “meu suposto mestre enlouqueceu. Eu estou voltando para a universidade de Nalanda. Fui!” Isso poderia parecer um bom senso. Por exemplo, umas das coisas que o Tilopa disse a Naropa foi assim: “vai haver um casamento na aldeia. Tu rouba a noiva e traz ela pra mim.” Então, não é uma coisa muito elevada de se fazer. Naropa deu uma olhada e pensou “bom, vou ter que fazer isso.” Ele colocou aquela roupa nobre dele e foi caminhar ao lado do cortejo, perto na noiva. Eles abriram o cortejo pra ele, porque ele era uma pessoa conhecida, um brâmane. Daqui a pouco, ele pega a noiva, coloca nas costas e sai correndo. Uma posição indigna, horrível. Naturalmente a turba toda foi atrás dele, batem nele e ele quase morre. Quando aquilo amaina, Tilopa chega e pergunta: “e aí, tá doendo?” Naropa diz: “não só está doendo, como eu acho que vou morrer”. Houve 32 dessas situações, ou seja, o carma do Naropa era pesado. Ele foi passando por isso. Uma vez eles estavam num prédio e Tilopa diz: “se eu tivesse um bom discípulo ele se jogaria daqui”. Naropa ainda olhou pra trás pra ver se tinha alguma outra opção e não tinha. Então, ele pula e pensa: “agora eu vou flutuar pelo poder do meu mestre”. Que nada. Ele pula e ploff no chão, se quebrou todo. Tilopa chega e diz: “e aí, tá doendo?” E Naropa diz: “não só está doendo, como eu acho que vou morrer.” Foram 32 vezes assim.

E o que acontece? Chega o momento em que parou isso e Tilopa dá esse ensinamento. Ele vai introduzir Mahamudra que é esse aspecto último. Então, ele diz:

Não há ensinamentos de Mahamudra.

Naropa passou por tudo aquilo para então ouvir que não há ensinamentos de Mahamudra: “eu to procurando isso desde sempre e agora não tem o ensinamento? Por que ele não contou isso de saída?” Mas Tilopa vai explicar: o Mahamudra, não tendo características, não tem como ser apontado. Não tem ensinamentos sobre isso nesse sentido. Mas na verdade o teor dos 23 versos é o ensinamento sobre Mahamudra. Ele explica:

Um exemplo é o espaço, sobre o que ele repousa?

Ele está introduzindo o aspecto da manifestação espontânea. Ou seja, quando nós olhamos o espaço, não imaginamos que o espaço venha por causalidade, que tenha alguma coisa anterior ao espaço que produza o espaço. O espaço não tem características, ele se sustenta sem esforço, ele não muda, é igual e não tem conteúdo. Mas o espaço acolhe todas as manifestações. Aqui ele está introduzindo o aspecto primordial, ou seja, o aspecto sem nenhuma característica causal, aquilo não vem de uma outra causa, surge de modo natural.

De modo semelhante, nossa mente também não tem suporte.

Com isso ele não está falando sobre os nossos pensamentos, ele está falando da mente dentro da qual os pensamentos surgem. Do mesmo modo que tem o espaço e os objetos dentro do espaço, tem a mente e os pensamentos dentro da mente, os objetos mentais. Portanto, tem alguma coisa incessantemente presente e tem outras coisas que são fugidias, vêm e vão.

Sem remediar seja o que for, nós simplesmente nos estabelecemos no estado primordial não nascido. Isso é Mahamudra.

Ou seja, não se preocupe com a aparência dos pensamentos. Você não tem que pegar aquilo e considerar aquilo como doente e querer consertar. Nem tampouco as emoções, nem os referenciais, nem o aspecto grosseiro ou sutil é para ser remediado. “Nós simplesmente nos estabelecemos no estado primordial não nascido”. A gente localiza esse estado primordial não nascido e a nossa mente repousa nele. Por exemplo, se eu tenho objetos dentro do espaço, isso não significa que ao olhar os objetos o espaço desapareça. O espaço está incessantemente presente. Se eu tenho pensamentos na minha mente, esse espaço, essa natureza primordial continua incessantemente presente. Quando os pensamentos cessam, ela também serve de base para fazer surgir novos pensamentos, acolher novos pensamentos. Os pensamentos não são o ponto. O que nós vamos focar não é os pensamentos ou a tentativa de tentar mudar os pensamentos de um lado pro outro. Nós vamos focar o aspecto primordial.

Sem remediar seja o que for, relaxe e se estabeleça nesse estado primordial não nascido.

Porque se eu disser “vamos focar” tem um pouco de tensão, eu crio uma mente particular para focar isso. Aqui não. É “relaxe”, porque o aspecto primordial não precisa ser construído, ele está ali. Ainda que essa descrição sobre o que significa “relaxar e se estalecer nesse estado primordial não nascido” seja um pouco difusa, isso é alguma coisa que nós vamos ter que aprender a fazer. Mas, essencialmente, se nós criarmos um objeto que se chama “estado primordial não nascido”, tentarmos fixar nossa mente nisso e, quando olharmos para um objeto, perdermos o estado primordial não nascido, porque perdemos o foco, então, aquilo não era o estado primordial não nascido. Aquilo era um objeto chamado “estado primordial não nascido”, porque o estado primordial não nascido não precisa ser focado nem sustentado, ele está naturalmente presente. É como o espaço, ainda que não estejamos olhando para o espaço, o espaço está aí, está operando. Então, a questão toda não é consertar o samsara, não é consertar o mundo dos objetos, ou das emoções ou dos pensamentos. A questão toda é nós retornarmos e nos estabilizarmos a partir da natureza não-construída.

Essa descrição “sem remediar seja o que for, relaxe e se estabeleça nesse estado primordial não nascido” ela poderia ser uma descrição do que no zen nós vamos chamar de zazen. Mestre Dogen diz “apenas sente”.

O caminho mais rápido para avançar na meditação é sentar na natureza não construída. Se quando a gente sentar para meditar a gente construir alguma coisa, aquilo é um estado transitório, mas se eu me sentar e me estabelecer naquilo que não muda, essa é a prática. É muito sutil a diferença. Do lado de fora, não há nenhuma diferença entre praticar Mahamudra e praticar shamata. Do lado de dentro é assim: shamata está dentro do samsara e a natureza primordial está fora do samsara. É simples. Sempre que eu estiver olhando para objetos, para emoções e para condições da mente e quiser mudar aquilo ou quiser me fixar em algum objeto ou posição da mente ou alguma emoção eu estou dentro do samsara. Estou fixado em alguma coisa parcial. Se eu não consigo repousar sobre a natureza não construída, eu preciso começar treinando concentrar a mente em objetos construídos. Isso é shamata, eu elejo um foco e ponho minha mente nele. Então, com o tempo, eu tenho mais capacidade de focar a mente. Quando eu tiver mais capacidade de focar a mente, eu posso, num certo momento, simplesmente relaxar, que é a prática de Mahamudra, ou seja, a gente relaxa na natureza não construída, naquilo que já está lá.

Se as fixações afrouxarem, estaremos liberados, sem dúvida.

Sem dúvida, por quê? Porque a prisão no samsara é a resposta a partir das fixações. Se as fixações afrouxam, o estado natural da mente é liberado. Não tem nada, é como o espaço. Aqui o espaço está preso dentro do templo, mas na verdade ele não está preso, ele está livre. O que vai durar mais, o espaço ou o templo? Não tem nem graça.

É extraordinário isso, nós repousamos sobre esse estado não condicionado. Uma vez que ele é não condicionado, não há o tempo dentro. Essa condição, essa experiência não tem tempo. Então, imediatamente nós pulamos por cima do 12º elo da originação dependente. Nesse elo, eu construo bolhas e identidades que vão em direção à morte. Porque elas são construídas, elas cessam. Quando nós repousamos sobre aquilo que não é construído, essa experiência de repouso além das construções não tem nem a limitação de corpo, nem a limitação dos aspectos grosseiros, nem a limitação emocional e nem a limitação dos pensamentos. Ela está além das identidades, está além de vida e morte. É super simples. Aí se diz: é tão simples que é difícil de entender.

Mestre Dogen diz: “a gente senta além de sentar e não sentar, além de pensar e não pensar”. Ele diz “a gente pensa além de pensar e não pensar”. Não sei como é isso em japonês, mas isso traduzido para as línguas ocidentais fica assim. Esse “pensar” significa que tem uma atividade, tem uma presença. (Lama demonstra com gesto de mão e rosto que há uma vivacidade no olhar, uma vida.) O verbo pensar está colocado nesse sentido. Mas é “pensar além de pensar e não pensar”. Ou seja, se a pessoa pensa, tem uma falha, ela está trocando de objetos e está fazendo um percurso causal. Se a pessoa, por outro lado, se posicionar para não pensar, isso é outra fixação. A pessoa pratica a mente além de pensar e não pensar. Então, tem uma presença, isso é a descrição da meditação da presença.

Da mesma forma que fixar o espaço interrompe a visão das formas,

Quando nós fixamos o espaço, as formas perdem o foco.

se a mente olhar o interior da mente,

Ou seja, esse espaço interior da mente.

os pensamentos cessam e a iluminação insuperável é atingida.

A mente operando a partir da natureza livre vai gerar a sabedoria primordial. Na linhagem Nyingma especialmente a gente vai falar da sabedoria primordial, que significa que a partir desse espaço livre da mente, quando olhamos qualquer coisa construída, nós estamos olhando desde uma perspectiva não construída, então nós vemos como que as construções se fizeram. Então, surge esse lugar livre e desse lugar livre tem uma clareza sobre as formas e sobre as aparências.

Então, “os pensamentos cessam”. Os pensamentos são ações que localizam a causalidade, nós vamos combinando coisas e vendo a causalidade delas, isso é o pensamento. Os pensamentos cessam, estamos na presença. A partir da presença, a gente sente muito mais claramente o que significa criar uma bolha e entrar na bolha. Para poder ver as bolhas, a gente precisa estar neste lugar livre, a gente vê as bolhas de realidade surgindo, como o próprio samsara. Agora é como se fosse falar das bolhas mesmo:

Nuvens de vapor sobem ao céu,

A gente pode imaginar: no início da manhã, tem nuvens de vapor. Quando o sol se levanta, nuvens de vapor começam a subir. Para onde elas vão? Para lugar nenhum! E nem tampouco elas se mantêm. Elas não vão para lugar nenhum e elas começam a desaparecer no ar.

do mesmo modo, quando vemos que os pensamentos são nossa própria mente,

A gente está nesse estado livre, nessa base primordial silenciosa, então, nós vemos as bolhas aparecendo, do mesmo modo, as bolhas perdem a força e se dissolvem.

as ondas de pensamento se dissolvem.

Ele segue falando sobre o Mahamudra, sobre a natureza do espaço.

A natureza do espaço está além de cor ou forma,

Ela não tem características, por isso está além de cor ou forma.

também não se tingem pela cor ou escuridão, ela não muda.

A gente poderia imaginar que à noite o espaço escurece, então, pela manhã quando vem o sol é um problema para expulsar a escuridão. Mas o espaço não fica tingido. Vem o sol que brilha. E a gente poderia pensar: agora o espaço ficou brilhante. Mas quando vem a noite, ele escurece. Então, a característica do espaço é não ficar aderido, nem ficar tingido pelas aparências que percorrem o espaço. Chagdud Rinpoche dizia “os pássaros cruzam o espaço, mas não deixam marcas”. É a mesma coisa. É muito extraordinário. Ele está falando sobre a nossa própria natureza, ele usa o espaço para falar disso. Então, por exemplo, os pensamentos cruzam em nós, mas eles não tingem a base da nossa mente. Eu acredito que isso é super importante, especialmente quando a gente está falando de adoecimento, porque, enfim, a base primordial não adocece. Então, o que vai adoecer? As bolhas adoecem. As nossas identidades operando dentro de bolhas encontram sinais, eventualmente elas ficam presas em sofrimento. Teve uma época que eu dava esse exemplo: a gente fazia uma programação no computador. (Lama conta sobre programa de computador antigo – base - e de falhas no programa. A única forma de interromper as falhas e os bugs que ocorreriam era retirando o cabo da luz do computador).

A nossa mente está presa, ela oscila em sofrimentos variados. Os programas de sofrimento são variados, sempre criativos. Os tipos de sofrimento que a gente pode ter aumentam e se expandem sempre. O Buda, mesmo com a onisciência dele, não poderia imaginar os sofrimentos de agora. Se na época do Buda surgisse uma descrição “vai aparecer um objeto, uma tela plana, onde aparecem imagens, e as pessoas ficam olhando para aquilo, sofrem e agem por um longo tempo tremendo e se ligando àquela tela, ele pensaria: bom, isso é o fim dos tempos.” As pessoas sofrem pelas coisas mais variadas. Elas olham aquela tela, leem coisas, os batimentos cardíacos delas sobem e descem, os olhos abrem. Então, hoje nós temos uma variedade de sofrimentos abstratos em constante expansão.

A essência de nossa mente também está além de cor e forma;

Não é atingida pela luz ou pela escuridão, nem por fenômenos bons ou maus.

Então, se a mente se atrapalha, ela se atrapalha dentro das bolhas, o aspecto fundamental continua intacto.

A essência clara e brilhante do sol

Não é obscurecida pela escuridão de milhares de eons.

Quando nós ficamos presos em coisas é como se fosse a escuridão. Num certo momento, o programa vai pifar. Aquilo se rompe e aquela prisão que parecia infinita se rompe também. Por quê? Porque todas as construções estão submetidas à impermanência. Então, a própria loucura, num certo momento, fraqueja. Mesmo dentro

dos infernos mais profundos a visão ampla pode surgir, alguém pode ter o pensamento subversivo da compaixão, totalmente inapropriado. Uma vez que a pessoa tem esse pensamento, ela rompe a programação. Ainda que haja uma densidade cármica e a gente não tenha um pensamento lúcido por milhares de eons, a natureza clara e brilhante está lá intacta. Em um certo momento, ela aflora.

De modo semelhante, a essência de clara luz de nossa mente não pode ser obscurecida por eons de samsara.

Ainda que o pensamento confuso exista por um longo, longo tempo, a essência de clara luz de nossa mente não pode ser obscurecida por eons de samsara. Vocês olhem o que está acontecendo na nossa reunião aqui. O que é o Dharma? Uma coisa incrível, por quê? Porque, em princípio, todos nós estamos dentro do samsara. Eu não estou olhando para ninguém. (risos) Dentro do samsara significa o quê? Não é uma coisa negativa. É estar dentro das bolhas de realidade. Está todo mundo indo de um lado para o outro. E a nossa aspiração dentro do samsara é transmigrar de uma bolha para uma outra bolha que seria um pouco melhor. E a gente não se dá conta que está fazendo isso há eons. Isso é o aspecto da obscuridade que é infinita. É como se agora a gente pudesse entender as nossas vidas para trás: o que a gente tem feito? Nós estamos transmigrando de uma bolha para outra desde sempre. E aí a gente para com essa cara mais ou menos assim e fica olhando a essência de clara luz da mente que não é a bolha. Eu acho extraordinário que a gente possa se reunir e de repente pensar sobre isso. Aqui é uma assembléia de seres que estão há eons presos dentro do samsara transmigrando, saltando de uma bolha para outra, atarefados, e de repente a gente para para olhar isso. Tilopa falou isso nas margens do rio Ganges. Ele acendeu a lâmpada que clarifica o samsara, a escuridão do samsara. Pelos nossos méritos passaram-se 1500 anos até a gente poder ouvir isso. Mas tudo bem, estamos ouvindo, não é?

Usamos o termo espaço vazio

Quando a gente usa o termo espaço vazio, isso sugere um objeto, o objeto “espaço vazio”. Nós não sabemos usar uma linguagem que não a linguagem dos objetos.

Ainda assim nada há no espaço a que o termo se refira.

Eu não tenho um objeto “espaço vazio”. Tem essa experiência de não estar preso a objetos, ou separatividades ou construções artificiais. Isso é chamado espaço vazio. Mas se eu resolver falar sobre o espaço vazio, eu tenho que ter muito cuidado, porque eu posso estar criando um objeto. Do mesmo modo, eu posso falar sobre a natureza primordial como um objeto, aí eu reduzi aquilo. É muito parecido com nós falarmos de Deus. Quando a gente falar de Deus, pode ser que a gente fale de Deus ou de uma construção humana “Deus”. É uma coisa desse tipo assim.

***De modo semelhante, falamos “nossa própria mente de clara luz”,
Mas não há nada que se constitua em uma base verdadeira para essa designação.***

Ou seja, isso também não é um objeto. Vocês podem olhar esse texto como um roteiro de meditação. Melhor olhar isso linha por linha como um roteiro de meditação.

Sentar lá. (Lama entra em meditação). Em qual dos blocos é essa meditação? Bloco 4 não é, porque bloco 4 é ação no mundo. Bloco 3 não é, porque nós não estamos ainda olhando as múltiplas deidades. Isso é bloco 2. Depois do bloco 2, tem o 3 e o 4 ainda. Isso aqui é final do bloco 2. Isso trata da meditação da presença, compreensão do aspecto primordial da realidade.

***A natureza da mente sempre tem se manifestado como o espaço.
Não há fenômenos que não estejam dentro dessa espacialidade da mente.***

Do mesmo modo que não há fenômenos físicos ou grosseiros que não estejam dentro do espaço.

Abandonando toda a atividade, o iogue senta relaxado.

Então, ele está indicando a prática. (Lama novamente entra em meditação). Tudo o que não for estado relaxado é alguma vinculação a alguma coisa construída, parcial.

O som de vozes não tem existência.

Isso é uma boa prática. A gente nem precisa ficar em um lugar que seja totalmente silencioso, porque os sons de vozes não têm existência.

Eles são como um eco vazio.

Ou seja, nós emitimos o som e o som volta. Para a gente ver o templo aqui, a gente emite uma imagem, o pensamento de um templo, a imagem interna de um templo, daí o templo aparece.

Sem qualquer sequência de pensamentos na mente, olhe a lua do Dharma!

Então, nós olhamos o aspecto luminoso incessantemente presente, que é a base dos pensamentos, mas agora nós não estamos dando sequência a isso. Estamos simplesmente repousando nesse aspecto luminoso, independente dos objetos. E sem rejeitar os objetos, sem se juntar a eles e sem dar sequência a pensamentos. A lua do Dharma.

O corpo não tem essência, é como o tronco de uma bananeira.

A bananeira quando cortada não tem núcleo, não tem madeira, ela vai apodrecer inteirinha, rápido, ela amolece toda. Nosso corpo não tem essência, ele não tem um núcleo, como o tronco de uma bananeira.

A mente, como no espaço, está além dos objetos de pensamento.

Então, os objetos de pensamento podem surgir, mas a mente está além deles. É como o quadro numa sala de aula: ele está além das lições que podem ser oferecidas nele. Ainda assim, as lições passam por dentro do quadro, mas elas não são o quadro. O quadro está além dos objetos de pensamento. Do mesmo modo, nossa mente é como

um lugar livre, onde os pensamentos podem surgir, mas ela está além dos pensamentos.

Sem descartar ou fixar-se, relaxe e estabeleça-se nesse estado.

Então, sem descartar seja o que for. Se a gente está descartando, nós estamos apegados no aspecto de rejeição, então estamos com a mente condicionada. Então, eu não vou descartar. Mas por outro lado também não vou me fixar. Então, por exemplo, se os pássaros estão passando, eles não perturbam a natureza do espaço. Eu posso contemplar o espaço mesmo que pássaros estejam passando. A gente pode caminhar nas ruas vendo o espaço, mas eu posso ter dificuldades, porque eu começo a observar pessoas, objetos e coisas e então eu não consigo. Mas o espaço está ali!

A mente está livre de pontos de referência. Isso é Mahamudra. Meditando e familiarizando-se com isso, a iluminação insuperável é atingida.

Esse texto que a gente usa no CEBB - a Iluminação da Sabedoria Primordial, que é um comentário de Gyatrul Rinpoche aos ensinamentos de Dudjom Rinpoche - é a base do treinamento de 21 itens. Então, ele começa explicando que esse texto é super raro. Por quê? Porque é um ensinamento que começa em shamata e vai até Mahamudra e Mahasandi. Então, aqui eu estou tratando da parte final do programa de 21 itens, Mahamudra.

Então, “a mente está livre de pontos de referência”, sempre esteve, “isso é Mahamudra”. “Meditando e familiarizando-se com isso, a iluminação insuperável é atingida”. No aspecto desse texto de Gyatrul Rinpoche, Iluminação da Sabedoria Primordial, em vez de falar de “iluminação” ele fala em “sabedoria primordial”, porque ele fala do efeito. Então, sabedoria primordial significa o quê? Significa nós olharmos para as coisas desde uma base não construída. As coisas se revelam na sua construção, na sua artificialidade, vemos como elas operam. Então, não é que haja uma fixação a um estado de não pensamento e não visão. Surge a visão, a visão é sabedoria primordial.

A visão significa o quê? A gente vê a construção das coisas. Quando nós estamos imersos nas coisas, nós não vemos a construção das coisas, nós sempre precisamos de alguém que nos ajude a ver como é que as coisas são construídas. Por exemplo, as crianças estão com dificuldade, a gente procura um pedagogo, um psicólogo que olha aquilo distanciado. Ele olha distanciado, mas não totalmente distanciado. Ele olha segundo visões filosóficas ou psicológicas que ele aprendeu. Quando é que a gente diz isso? A gente diz isso porque a gente se distanciou mais ainda. Agora a gente vê a base de raciocínio do outro, vê porque ele está falando isso ou aquilo. E assim por diante. A gente pode se colocar mais atrás e ver a base de raciocínio que nós estamos utilizando para criticar a posição do psicólogo. Essa base também está ali. Então, nós vamos recuando. Na visão budista, existe o ponto primordial, onde eu olho sem uma predisposição. Dali brota o quê? A sabedoria cuja base é primordial, ou é não-construída.

Essa sucessão de compreensões onde nós vamos alterando o ponto e os referenciais que nós usamos para olhar, nos permite entender que o samsara não tem erro. O samsara é simplesmente uma ação a partir de referenciais limitados. Se há

algum erro dentro do samsara que caracterize o samsara, de fato, é nós utilizarmos referenciais sem termos a base livre da mente, que a gente possa dizer: eu estou utilizando tais referenciais. Então, se eu não entendo isso, eu penso que aquilo que aparece é real. Eu não me dou conta que aquilo que aparece é uma decorrência da base que eu estou utilizando. Mas se nós estamos operando desde a base primordial, nós podemos reconhecer que os pensamentos referenciados a elementos construídos não são necessariamente negativos ou positivos. Eles são o espelho direto dos condicionamentos utilizados. Então, isso vai nos permitir explicar que, na verdade, o samsara e o nirvana se fundem, não tem alguma coisa para criticar. A única coisa que nós podemos criticar é a estreiteza da visão do processo, mas o processo mesmo a gente não precisa criticar. Ele é uma manifestação da natureza livre. Então, a manifestação toda do samsara é isso.

Mas eu posso estar no meio disso aprisionado, o que significa estar incapaz de ver no sentido amplo, eu estou operando de uma forma estreita. Como alguém que está trabalhando em uma empresa e diz “eu sou funcionário desta empresa, isso é minha vida, aqui eu estou e aqui eu sigo”. A pessoa diz isso uma semana antes de ser demitido. Aí a melhor coisa que pode acontecer para a pessoa é o quê? A demissão. Quando a pessoa é demitida o que acontece com a mente dela? A mente se amplia: “eu pensei que eu era aquilo; agora eu me dou conta que a coisa é muito maior. Eu não queria isso, eu estou arrastado, estou torto.” Mas é como alongamento: quando a pessoa está um pouco rígida, dói um pouco, mas a pessoa está alongando. Ela vai descobrir que ela pode fazer muitas outras coisas. A nossa vida é uma sucessão de alongamentos desse tipo, alguns naturais outros esticados.

A mente original está livre de pontos de referência

É isso. Mas nós podemos operar com os pontos de referência. Se a gente operar com os pontos de referência e não se dar conta que a mente se estreitou, isso é ignorância. Esse é o problema. Mas nós podemos operar desde uma mente ampla para uma mente estreita, isso não tem problema nenhum. O problema é nós operarmos com a mente estreita e perdermos a amplidão. Por exemplo, os pais são capazes de brincar com as mais variadas coisas com as suas crianças, mas em princípio eles não deveriam estreitar sua mente. Já é natural as crianças estreitarem. Elas começam a jogar alguma coisa e ficam estreitas naquilo; eles empurram o outro, se incomodam com aquilo. Nós também. Não nos incomodamos com aquilo, mas nos incomodamos com outras coisas e ficamos presos. Isso é o samsara, é simples.

Mas nós podemos nos manifestar dentro dos vários lugares e mantermos a liberdade. Vamos supor, uma enfermeira, um médico, ele precisa entender o outro no mundo onde ele está vivendo. Se ele não conseguir entender a aflição do outro e a dificuldade do outro superar aqueles obstáculos, ele não consegue ajudar. Mas se ele entrar naquilo e perder a liberdade, ele também não consegue ajudar. Ele precisa entrar mantendo o ambiente livre, é isso, o tempo todo. Como essa mente livre de referência no sentido absoluto é possível, isso é Mahamudra.

Isso é a instrução do Buda! O Buda atingiu Mahamudra! É isso. Por isso que ele diz: eu estou liberto. Mas quando ele diz isso, isso não é uma coisa de orgulho. Não é alguém que chegou, enfim, a ganhar a olimpíada, o campeonato de alguma coisa, não é

isso. É uma informação técnica: eu não estou mais operando a partir de mentes estreitas, a partir da ignorância, não estou mais operando. Não é uma grande coisa. Ele retorna à condição natural. Todo mundo tem um pouco dessa experiência. Nós estamos presos dentro de alguma coisa e então a gente amplia um pouco, depois amplia mais um pouco. Todo mundo tem essa experiência.

Meditando e familiarizando-se com isso, isso é a iluminação.

Aí ele começa a comparar outros ensinamentos. Ele diz:

Os praticantes do Mantrayana e dos Paramitas, Vinaya, dos Sutras e dos Pitakas, e assim por diante,

Mantrayana seria o Vajrayana com sinais, em que os praticantes vão recitar mantras, fazer acumulações, etc. Os paramitas é como o Prajnaparamita. Vinaya é a primeira volta do Dharma, são os votos, a pessoa está baseada nos votos. Os Sutras são ensinamentos que o Buda dá a partir de conversas com diferentes discípulos. Pitaka refere-se ao Tripitaka, que é o conjunto completo das memórias sobre o que o Buda falou.

***Não verão a clara luz do Mahamudra
Através dos tratados de cada uma de suas escrituras.***

Por quê? Porque eles não estão introduzidos a isso. Por exemplo, no Mantrayana, a pessoa está focando um estado particular de mente, uma visualização, um mantra, as oferendas, as preces, ela está focando isso, ela não está focando o estado livre da mente. Ela está focando um estado particular da mente. E nos paramitas a pessoa está focando um tipo de olhar, por exemplo, a pessoa olha a realidade e vê o aspecto vazio dela, mas ela não está focando, no início, o lugar livre da mente onde ela pratica a visão dos aspectos condicionados e a compreensão da vacuidade daquilo. Quando nós estudamos o Prajnaparamita, nós olhamos isso. No final da meditação do Prajnaparamita com 8 pontos, quando a gente vai entrar no aspecto de presença, isso é mencionado. A gente olha a vacuidade, a gente começa a perceber a vacuidade, porque estamos em um lugar livre, então, a gente passa a focar esse lugar livre. Mas, em princípio, se nós estamos fazendo a prática dos paramitas a gente não tem isso também.

Os praticantes de Vinaya, obedecendo às regras de comportamento, também não estão focando a natureza livre da mente. Se os praticantes de sutra estão focados no sutra, eles também não estão praticando isso. Mas se eles focarem o conteúdo dos sutras, ele nos conduz em direção à natureza livre da mente. Por exemplo, o Lankavatara Sutra vai falar de Tatagatagarba, do mesmo modo, o Surangama Sutra. Ambos tratam do Tatagatagarba, que é a natureza primordial, o tempo todo eles estão falando sobre isso. Mas se a gente ficar especialista nos sutras é como se a gente perdesse esse aspecto. A gente fica operando com aquilo, então não temos a realização do próprio ensinamento.

Os pitakas, do mesmo modo: a gente pode estudar toda a vida do Buda, como a ordem budista foi organizada, como surgiram os vários obstáculos e como o Buda

resolveu, os vários sutras e todos os ensinamentos. Eu acho super válido, super interessante estudarmos isso, mas é bom a gente olhar isso desde a perspectiva de Guru Yoga, ou seja, como é que da mente livre do Buda brotaram todas essas construções. Essas construções são produto dessa mente livre e compassiva do Buda. Mas quem se fixar nisso não verá a clara luz de Mahamudra. É um pouco assim, por exemplo, se a gente se fixar no remédio, a gente não está vendo a saúde. A pessoa precisa se livrar do hospital e do remédio. Ela não deveria pensar “minha saúde é o remédio”. Ela não é. A saúde é a saúde, o remédio é o remédio. Eu tomo o remédio para chegar à saúde. Eu tenho que ter a aspiração de poder me livrar do budismo. O budismo é um remédio, é um caminho, ele é o veículo. Estamos usando um veículo para chegar em um lugar que não é o veículo. Não tem nada de artificial. Esse lugar é o lugar de onde eu nunca saí que é Mahamudra.

A clara luz é obscurecida pelas asserções desses ensinamentos e assim não pode ser vista.

Por exemplo, quando a pessoa está numa orquestra e vai tocar, talvez ela não tenha consciência do conjunto. Ela está focando o seu instrumento. Ela precisa ter um pouco a noção do conjunto, para saber quando ela entra, mas ela está focando no que ela vai fazer mesmo. Então, quando a pessoa foca no que ela vai fazer, se ela quiser ver o conjunto todo é melhor ela olhar a gravação depois. Essa é um pouco também a situação do tradutor. Ele tem que entender o que ele está ouvindo, mas se ele disser: “que bonito, que interessante, isso conecta com tal coisa!” Daí BRUM, acabou a tradução! “Onde eu estava mesmo?” Ele tem que ser fiel, tem que fluir ali no meio, sem pensar.

Tilopa está seguindo nessa linha, ele está conduzindo uma meditação:

Nenhuma atividade na mente, livre de todo desejo,

Nenhuma atividade na mente, ou seja, não estou buscando, nem me fixando.

Naturalmente surgida, naturalmente extinguida, como desenhos na água,

Aquilo vem e vai, sem fixação.

Se não abandonarmos os significados de não-fixação e de não-dualidade, não seremos transgressores do samaya.

Por quê? Porque as coisas surgem e vão e nós estamos estáveis numa região além das aparências. Samaya é o voto de lucidez. Então, a gente não é transgressor do voto que a gente faz de manter a lucidez.

e seremos uma lâmpada na escuridão.

Nós estamos assim, olhando as coisas a partir desse espaço livre e assim nós podemos ver com lucidez as aparências. Mas se nós estivermos, por exemplo, nesse estado e aparece alguma coisa e a gente embarca naquilo e sai gostando ou não gostando e tentando manobrar para que aquilo fique e se estabilize, aí nós somos transgressores do samaya.

Livres de todos os desejos, se não nos fixarmos nos extremos

Ou seja, fixação à existência das coisas como concretas do lado de fora ou a fixação à não-existência das coisas.

veremos todos os ensinamentos do Tripitaka.

Ou seja, ele está dando a dica da sabedoria primordial, ou seja, como é que a mente do Buda opera. A mente do Guru está assim parada nessa região mahamudra, na região de onde ele vê as aparências. Quando ele vê as aparências, ele não tem nem fixação nem rejeição, ele olha aquilo claro. Quando ele vê claro, ele pode explicar aquilo. É como alguém vendo um filme sem apego e sem rejeição. Se a pessoa tiver rejeição, não consegue ver; se tiver apego, embarca no filme. E ele está ali. Ele vê que tem uma luz que projeta, que tem uma tela e as pessoas todas passando por isso ou por aquilo. Ele não está nem fixado e nem rejeitando, mas ele está clarificando o processo todo, como é que ele se dá. Então, esta mente está ampla. Então, ele diz “veremos todos os ensinamentos do Tripitaka”, Tripitaka é o conjunto dos ensinamentos do Buda. Isso significa dizer: nós geramos dentro da nossa mente o Tripitaka inteiro, ou seja, nós temos a própria mente do Buda que é capaz de entender e manifestar lucidez.

Acessando este ensinamento, estaremos livres do samsara.

Absorvidos nele, todo dano e obscuridade serão queimados.

Seremos apontados como a lâmpada dos ensinamentos.

Se a gente olhar as pessoas que estão em sofrimento variado, o que acontece com eles? Eles não têm essa capacidade de olhar a coisa de forma ampla. Isso é o sintoma direto. Por que eles não olham amplo? Porque eles estão fixados em alguma coisa e aquilo está doendo, então eles só conseguem olhar aquilo. Quanto mais dói, mais fixados eles ficam, tentando resolver de modo causal; eles querem que a gente tire alguma coisa; eles estão fixados. Então, aquilo é o oposto: a dor produz fixação, que amplia a dor. Então, se a gente tiver essa capacidade de ver de forma ampla, a gente vê que aquilo é uma bolha e que ali dentro não tem nada.

“Lâmpada” no sentido de que a gente clarifica aquilo e a escuridão cessa, para nós e para os outros.

Já os tolos e desinteressados desses ensinamentos

Não que os tolos existam em um sentido absoluto. Tolos no sentido de que eles estão confusos. O que acontece com eles é que estão focados em coisas menores, tentando manobrar.

serão sempre carregados pelo rio do samsara e perecem.

Como é tocante os tolos sofrendo de modo insuportável nos piores reinos.

Ou seja, as pessoas não precisariam passar por isso.

***Se você é incapaz de suportar isso e aspira à liberação,
busque um guru hábil e suas bênçãos entrarão em seu coração e sua mente será liberada.***

Kye-ho!

Essas coisas do samsara são a causa de sofrimento sem sentido.

***Uma vez que não há essência nas coisas fabricadas,
foque o significado essencial.***

Então, nós ficamos focando as coisas fabricadas e manobrando as coisas fabricadas através do processo de causalidade. O pensamento é exatamente isso: a gente está olhando uma coisa e está tentando adicionar outros elementos de modo que aquilo mude do lado de fora.

Além da dualidade sujeito-objeto reside o rei das visões.

O que é a visão mais elevada? É a visão além da dualidade sujeito-objeto. Então, esse é o rei das visões.

Se não há distração, esse é o rei da meditação.

Então, tem o rei da visão e o rei da meditação.

Se não exercermos esforços, esse é o rei da ação.

Se formos capazes de nos mover sem exercer esforço, esse é o rei da ação. Então, ação sem esforço é melhor.

Se no movimento não há esperança e medo, o fruto da liberação se manifestará.

Isso significa que nós não temos desejo e apego, não estamos operando pelos 12 elos. Nós estamos movimentando a energia de um outro jeito, a partir da natureza primordial. Eu acho, por exemplo, nós podemos usar como referencial a compaixão. Por que a compaixão, o amor, a alegria e a equanimidade são super importantes? Porque elas representam a liberdade natural da mente. Por exemplo, se a gente vê alguém se comportando mal e a gente é capaz de manifestar compaixão, isso significa que eu não estou jogando o jogo. Quem manifesta compaixão não está jogando o jogo.

Então, quando nós estamos aprisionados em sofrimento, a compaixão é muito rara, talvez impossível. Vocês vão ver esses sintomas, as pessoas têm um sofrimento, seja da ordem que for, sofrimento físico ou sofrimento psi, a compaixão se reduz, a capacidade de ver o outro entra em colapso. Isso mesmo já é o sintoma. Se a gente pudesse botar um termômetro na pessoa e ver que não tem compaixão, sabemos que vai dar problema. Se as pessoas não têm compaixão e não estão em sofrimento psi, ainda é um bom momento. Elas estão super vulneráveis, é como se o sistema imunológico estivesse baixo.

O sistema imunológico da doença psi é a compaixão. Se tem compaixão, amor, alegria e equanimidade a pessoa tem força e escapa das aflições. Se ela não tem essa capacidade, ela está aprisionada nos processos. Eu acho que, por exemplo, no que diz respeito às crianças, nós deveríamos ensinar a eles, treinar neles o olhar de compaixão, amor, alegria e equanimidade, do mesmo modo que a gente ensina a escovar os dentes

e a passar fio dental para evitar cárie. Então, para evitar a cárie da mente, a gente precisa ajudá-los a gerar o sistema imunológico adequado. Em vez de tomar apenas pólen, chá de gengibre com limão e mel, que ajudam o sistema imunológico grosseiro, tem que fortalecer o sistema imunológico da mente, que são as quatro qualidades incomensuráveis, e se quiserem engordar um pouquinho, mais as seis perfeições. Por que isso? Porque se nós formos capazes de entender os outros quando surge um obstáculo, nós somos capazes de gerar compaixão. E se, mesmo vendo as pessoas que estão se comportando mal, nós formos capazes de ver as qualidades delas, nós estaremos imunes ao processo de adoecimento psi. Além disso, se a gente for capaz de se alegrar com as qualidades do outro, nós estamos resolvendo as coisas. E se adicionalmente, a gente manifestar equanimidade, a quarta qualidade, ou seja, a gente olha para todo mundo desse modo, isso é uma boa coisa. Então, a gente tem uma consolidação.

Eu não sei como que se faria um teste de amor, compaixão, alegria e equanimidade. Um bom meio de avaliação de como o outro está seria através de perguntas: “como você está? Você tem compaixão por alguém?” Para um colorado a gente pergunta: “você tem compaixão pelos gremistas?” “Bom, isso não!” Então, a loucura inevitavelmente se aproxima. A gente vê as pessoas radicais nos estádios. Perguntem pra elas se elas têm compaixão pelo outro. Não tem! Perguntem se elas têm amor pelo outro, se elas vêem qualidades no outro? Tem hostilidade! Olhem e vejam se tem alegria pelas coisas boas que possam acontecer com o outro? Não tem! Por exemplo, a gente pode levar 7 a 1 e a gente pode pensar “bom, isso foi bonito para os alemães, eles ficaram felizes”. Isso impede que a gente entre em crise. A gente tem essa capacidade de olhar de forma mais ampla. Agora, se a gente for olhar de um forma estreita...(Lama faz o sinal de garganta cortada). Quando as pessoas não conseguem olhar de forma mais ampla, elas estão aprisionadas e aquilo as aperta. Elas vão sair berrando, correndo pela estrada: “não, não, 7 a 1 não!”

Quando os americanos invadiram o Japão e ganharam a guerra, as pessoas se suicidavam em famílias. Elas se seguravam nas mãos e pulavam em penhascos. Por quê? Porque elas não podiam suportar ser geridas pelos americanos, pense! É mais ou menos assim: o Inter compra, enfim, o estádio Arena, porque afinal aquela Arena não é de ninguém mesmo. Eles vão lá e levantam a bandeira do colorado. Aí os gremistas se jogam no Guaíba! Ou então, os gremistas chegam no Beira Rio, tiram a bandeira vermelha, colocam uma bandeira digna, azul, branca e preta e dizem: “os colorados foram a dissidência do grêmio, agora eles voltaram à origem. Tudo o que se separa um dia se reúne de novo.” Aí os colorados todos se jogam no Guaíba. Ou então: os argentinos chegam a cavalo em Brasília, tomam conta da cidade e gritam: “aqui sempre foi a grande Argentina!”. Por exemplo os chineses, chegam no Tibet e dizem: “aqui sempre foi Tibet”. É duro, né? Eles pegam as escolas e começam a ensinar em chinês. É difícil! Se eles não tiverem a lucidez do espaço básico para poder olhar aquilo como alguma coisa que vem e vai, eles tremem. Então, a história muda, o passado muda. Se tu estás torturado na prisão, tu tens que usar compaixão, amor, alegria e equanimidade. É o jeito de não enlouquecer na prisão.

Além dos objetos observados, a natureza da mente é luminosa.

Então, além das aparências, a natureza da mente é luminosa; é dessa natureza da mente que brota a lucidez e a compaixão faz parte da lucidez. Então, a gente pode usar a lucidez como um marcador psi para ver como é que estamos andando.

Sem qualquer caminho a seguir, mantendo-se no caminho do Buda,

porque não estamos buscando alguma coisa condicionada.

acostumados a não haver objetos de meditação,

ou seja, a prática da não-meditação. Nós não estamos nos fixando em estados particulares de mente, nós estamos mantendo a mente aberta, isso é a não-meditação.

atingimos a iluminação insuperável.

Kyema!

As coisas do mundo não podem ser bem entendidas ou analisadas.

Elas são como ilusões ou sonhos.

Sonhos e ilusões não existem de verdade.

Assim, desilusionado, abandone as atividades do mundo.

Esse abandone, a gente poderia pensar que a pessoa se manda, vai embora. Mas não precisa isso. Isso significa “abandone o engajamento nessas sequências”. Se a gente tiver medo das atividades do mundo, nós estamos super frágeis, significa que nós vemos alguma coisa e somos arrastados. A prática não é isso. Eu posso ver sem ser arrastado. Essa é a prática.

Corte o apego e a aversão às companhias e às propriedades. Mantendo-se isolado na floresta, medite em retiro.

Mantenha-se no estado de não-meditação.

Uma árvore cresce no tronco, nos galhos e na folhagem.

Então, assim é o samsara, ele cresce no tronco, nos galhos e na folhagem.

Mas se uma única raiz é cortada, centenas de milhares de ramos secarão.

Então, em vez de ficar cortando folhas e galhos, a gente corta a raiz.

De modo semelhante, se a raiz da mente é cortada, a folhagem do samsara secará.

Então, a raiz da mente é os 12 elos. Se a gente quiser saber o que é a mente confusa, criada, é os 12 elos. É como se tivesse 12 raízes. A ignorância, a raiz central, vai se manifestando como as marcas mentais, como vijnana, - as consciências, como aspiração de solidez, como o corpo, como o contato, como o gostar ou não gostar, como o apego, como as ações volitivas a partir do apego, como a nossa identidade surgindo, como as nossas ações no mundo dentro das bolhas, e, enfim, como a dissolução, que é 12º o elo.

Então, eu posso cortar a morte, posso cortar as bolhas, posso cortar as identidades, posso cortar as ações volitivas, posso cortar os apegos, posso cortar o gostar ou não gostar, posso cortar a sensação de contato externo, posso cortar a conexão com o corpo, posso cortar a aspiração de encontrar objetos de um tipo ou de outro e estabilizá-los, posso cortar o embrião da identidade que brota das marcas mentais, posso cortar as marcas mentais. Ainda assim, sobra a ignorância, e então cortamos a ignorância. Cortamos isso e a árvore inteira do samsara tomba e seca, e os ramos também secam. A mente opera pelos 12 elos, isso são as ações da mente, “se a raiz da mente é cortada, a folhagem do samsara seca”.

***Por exemplo, a escuridão acumulada por milhares de eons,
tal enorme massa de escuridão é dissipada por uma única lâmpada.***

Então, a escuridão não tem densidade: ela está presente, mas quando a lucidez aparece, ela evapora.

***Do mesmo modo, nossa própria mente de clara luz
instantaneamente dissipa a ignorância, dano e obscuridade acumulados ao longo
dos eons.***

Retomando esse tema, eu acho extraordinário que a gente esteja reunido para tratar desse tipo de assunto. Acho incrível isso.

Kye-ho!

O Dharma intelectual não vê o que transcende o intelecto.

O Dharma fabricado não alcança o significado de não atividade.

***Se você aspira atingir a transcendência do intelecto e a não atividade, corte a raiz
de sua mente.***

Ou seja, corte os 12 elos e deixe a consciência nua, antes da ignorância.

Mergulhe os pensamentos conceituais nessa água límpida.

Não aprove ou rejeite as aparências.

Deixe-as como são.

Não abandonando ou adotando, toda existência é liberada em Mahamudra.

***Em Alaya não nascida, fundadora de tudo, marcas, danos e obscuridades são
abandonados.***

Não seja orgulhoso ou calculista, estabeleça-se na essência de não nascimento.

Uma vez que as aparências são reflexivas

são como ecos

abandonamos as criações mentais.

Livre de bordos ou limites, isso é o supremo Rei das Visões.

***Sem limites, profundo e vasto, é o supremo Rei das Meditações. Cortando os
extremos, não condicionado, é o supremo Rei da Conduta.***

Sem esperança, naturalmente liberado, é o supremo resultado.

Esse aspecto de esperança está ligado a desejo e apego. Se tem desejo e apego, tem vedana, tem “gosto” e “não gosto”, tem “eu quero isso” e “não quero aquilo”. Isso é esperança e medo. Agora ele vai descrever a mente:

No início, é como o rápido rio das montanhas.

No meio, move-se lentamente como o Rio Ganges.

No final, todos os rios encontram o mar como um encontro de mãe e filho.

Se aqueles com inteligência menor são incapazes de manter-se nesse estado,

Nesse estado de encontro de mãe e filho, ou seja, os pensamentos, as artificialidades, todos retornam naturalmente ao espaço não construído.

aplique técnicas de respiração e ponha a consciência na essência.

Então, se a pessoa não consegue manter-se nesse estado, mesmo tendo ouvido todas as instruções, é como se a pessoa agora fosse meditar com o foco na respiração. Ela elege um foco artificial para fazer uma prática preliminar. “Aplique as técnicas de respiração e ponha a consciência na essência”. Estabilize a mente com esse foco e ponha a consciência nesse lugar livre.

Através da prática do olhar, do focar a mente e muitas opções, persevere nesse caminho introdutório até manter-se na consciência primordial.

Esse é o ponto final.

Dispondo de um karma mudra,

nasce a sabedoria de êxtase e vacuidade.

As bênçãos de mérito e sabedoria fundem-se na união.

Então, isso é a prática com as aparências.

Os elementos lentamente descendo, circulando e retornando para cima são trazidos aos lugares e levados a permear todo corpo.

Sem apego à prática, aflora a consciência profunda de êxtase e vacuidade.

Vida longa, sem cabelos brancos, crescendo como a lua,

compleição como a força de um leão,

sidis comuns rapidamente atingidos, galgamos o supremo.

Possam essas instruções piedosas do Mahamudra, permanecer nos corações dos seres vivos afortunados.

Isso completa os 23 versos do Mahamudra, ensinados pelo soberano dos Sidas Mahamudra Tilopa a Naropa, o sábio e realizado Pândita de Kashimira, nas margens do Rio Ganges. O grande Naropa então os ensinou ao tradutor tibetano Marpa Chokyi Lodro, grande rei dos tradutores, que os traduziu e deu-lhes a forma final em Pulahari, residência norte de Naropa.

Possa tudo ser virtuoso!

Esse texto foi extraído de outro texto que se chama “A Transmissão Mahamudra de Tilopa, Instrução Gangama com comentários”, do Lama Sangye Nyenpa, é uma edição de 2014.

Essa é a descrição do ponto que é o final do bloco 2, que trata da natureza primordial. A sequência disso é, a partir desse aspecto primordial, nós usarmos as sabedorias como meios hábeis, como qualidades para trazer benefícios aos seres. Então, brota Cherenzig, brota os 5 Diani Budas: Akshobya, Ratnasambava, Amogasidi, Amitaba, Vairocana, brota Vajrasatva, o panteon todo das deidades que correspondem a estados particulares de mente e reconhecimento de realidades enquanto Mandala. São meios hábeis que estão constantemente em expansão. Então, os Vidyadaras constantemente localizam novas formas de produzir isso.

Entre os grandes detentores da visão que geraram essas práticas está Dudjom Lingpa. Nós vamos encontrar alguns desses grandes mestres ainda vivos hoje, como Namkhai Norbu Rinpoche. Ele tem constantemente gerado novas visões, novas sadanas, novas práticas. São processos visionários que eles acessam do espaço básico - a compreensão das inteligências búdicas e as mandalas correspondentes - e trazem benefício aos seres.

Eu assisti Namkhai Norbu descrevendo como ele faz isso, é muito interessante. Por vezes, não tem nada de voluntário nisso, é alguma coisa que acontece. Uma vez ele narrou que ele teve um sonho com uma dakini, que contou tudo e ele entendeu. Quando ele acordou ele não lembrava do ensinamento. Ele só lembrava que tinha ouvido o ensinamento. Aí ele pensou: eu preciso ter um outro sonho! Passou um tempo e a dakini apareceu de novo e contou tudo de novo. Ele acordou e esqueceu de novo. Isso ocorreu várias vezes. Numa das vezes ele pediu: por favor, não me deixe esquecer. Mas ele acorda e não lembra de novo. Mas lá pelas tantas ele acordou, lembrou e anotou tudo. Então, tem variados processos em que os tertons, os detentores da visão, têm essa clareza. A natureza primordial está lá. A mente operando a partir da natureza primordial olha os aspectos condicionados e produz uma clareza daquilo. Essa clareza é a compreensão de Samantabhadra. Mas junto com isso pode surgir a intenção iluminada de Guru Rinpoche, ou seja, com a emanção da própria mente primordial, surge a manifestação de Amitaba, que é uma manifestação para clarificar as aparências e ajudar os seres a ultrapassar os aspectos condicionados. De Amitaba, surge Cherenzig, que é aquele que vai ao encontro dos seres e localiza onde eles estão e os ajuda dentro daquilo mesmo. De Cherenzig surge Guru Rinpoche, que é o aspecto lúcido, completamente lúcido, semelhante ao Buda Primordial. Ele tem a intenção iluminada de produzir benefício aos seres, ele tem isso de uma forma intensa, surge uma energia de produzir esses benefícios.

Então, nós podemos desenvolver também essa conexão de Guru Ioga. O aspecto interno disso é o nosso interesse de beneficiar os seres, a gente se move para beneficiar os seres. O aspecto secreto disso é o Buda Primordial, ou seja, a natureza livre da mente, o Mahamudra. Guru Rinpoche tem a mente de Mahamudra e o aspecto sutil dele é compaixão intensa; destemor de penetrar nos mais variados âmbitos aflitivos para trazer benefícios aos seres. Ele opera também com os Cinco Diani Budas, ele vê os seres

nos diversos lugares, manifesta essa inseparatividade com relação aos seres, tem a lucidez total de Amitaba, tem a capacidade de ação causal de Amogasidi e tem a clarificação total de Vairocana. Ele manifesta essas 5 sabedorias, a mente dele não está parada, ela flutua por dentro dessas mandalas e se move. Isso é a manifestação de Guru Rinpoche.

Quem quiser entender melhor isso, pode ler o livro O Lótus Branco, que foi publicado agora em língua portuguesa. As pessoas da sanga publicaram isso. Já está na nossa loja, é precioso. É Guru Ioga de Guru Rinpoche em faixa 4. Faixa 4 por quê? Porque não é faixa 1, ou seja, alguma coisa responsiva; não é em faixa 2, porque não é como um método planejado; não é faixa 3, porque não é analítico. É faixa 4, porque é baseado na confiança, na intuição. É super bonito e raro.

SARVA MANGALAM!

Perguntas relacionadas ao texto

1. Me preocupei um pouco com a purificação pela qual Naropa precisou passar, mesmo sendo um grande praticante e erudito de Nalanda. Como o Lama vê isso?

Essa é uma pergunta que eu não queria ter que responder (risos). Mas a gente já tem passado pelo samsara e o samsara está trazendo essa visão. Essencialmente, Tilopa deu uma acelerada no bloco 1 do Naropa, então, a motivação, a capacidade de liberar, de achar que não tem solução dentro do samsara, esse é o ponto. Eu acredito que quando a pessoa estuda ela pode gerar uma visão teórica, então, é necessário também que a pessoa gere uma visão prática. Vamos supor que Naropa ficou muito tempo nos mosteiros, que são lugares protegidos. Então, ele não era batido pela vida, vamos supor isso, vamos tentar andar nessa direção. Já nós estamos aqui expostos, nós estamos recebendo batidas o tempo todo. Se a gente vai entendendo a partir das múltiplas batidas do cotidiano, nós já somos iogues. Nós estamos super expostos. Se a gente gerar clareza a partir dessa exposição e desse sofrimento inevitável, a gente está andando. A gente morre várias vezes nessa vida. Eu fico com essa sensação de que a gente pode andar. Já o Naropa estava andando direitinho, fazendo tudo certinho.

Milarepa também passou por situações semelhantes. O Marpa, que eu saiba, se saiu bem nisso, porque ele foi lá, pegou os textos de Naropa e Tilopa e traduziu isso para o tibetano. O Marpa morava no Tibet. Naropa e Tilopa moravam na Índia. Marpa foi esperto, ele foi lá ligeirinho, pegou os textos e voltou. Ele recebeu os ensinamentos e praticou lá mesmo no Tibet.

Milarepa também tinha muitos problemas. Ele precisava resolver uma série de coisas que ele andou aprontando. Ele tinha muito orgulho. Ele já tinha recebido as instruções mais elevadas, os ensinamentos Dzogchen, mas aquilo não tinha funcionado para ele. Marpa é indicado pelo mestre Nyingma de Milarepa. Milarepa aprontou muitas coisas e foi para o mestre de magia dele perguntar como fazer para dissolver. O mestre sabia como fazer, mas não sabia como dissolver e o mandou para um mestre Dzogchen, que introduziu a natureza da mente para Milarepa. Milarepa pensou “eu sou muito afortunado, porque quando eu quis os ensinamentos para destruir meus inimigos, eu ganhei, agora eu tomado pela compaixão, eu fico aflito e quero dissolver

esses obstáculos, eu encontro um mestre e recebo os ensinamentos corretos”. Aí ele recebe os ensinamentos do mestre Dzogchen dele, mas ele não pratica. Passa uma semana e ele encontra o mestre de novo e o mestre pergunta: “e aí?” Milarepa fala “eu dormi”. Ele dormiu dentro de uma sensação de orgulho. Então, o mestre dele disse que o mandaria para um outro mestre que resolveria a questão e o mandou para o Marpa. Aí com Marpa foi dureza. Mas tem um momento em que ele atinge os méritos e ele vai receber os ensinamentos do Marpa e vai dar tudo certo, enfim.

Mas, enfim, se alguém quiser se jogar ali de cima, tudo bem. Melhor não. Depois a gente vai ter que juntar os pedaços. O SAMU demora. (muitos risos) Melhor não. Melhor trabalhar na horta, fazer um voto, cuidar dos cachorros. Outra opção é casar. Estou brincando. É o caminho rápido. Ter filhos também vale, porque nascem os mestres implacáveis. Com quatro filhos ou a pessoa vai para os infernos ou atinge a liberação, aquilo é rápido. Quatro mestres em casa e ainda brigando entre si...

Ensino dado no dia 7 de setembro de 2014, no retiro “Como desenvolver confiança na lucidez”, (3º dia pela manhã, vídeo #5 no Youtube) no CEBB Caminho do Meio, Viamão-RS. Transcrição de Leonardo Broilo e Stela Santin.

3. Tradução 1 de Lama Padma Samten

Mahamudra em Vinte e Três Versos **Instruções de Tilopa a Naropa às margens do rio Ganges**

Prostration to Shri Vajra Dakini!

Prostrações a Shri Vajra Dakini

Intelligent Naropa, you who have undergone austerity

Bearing suffering with devotion to the guru,

Fortunate one, pay attention to this! [1]

Naropa inteligente, você que praticou austeridades

Suportando sofrimentos com devoção pelo Guru,

Afortunado, preste atenção a isso! [1]

There is no “teaching” of Mahamudra,

Yet an example is space: upon what does it rely?

Our mind Mahamudra, likewise, has no support.

Not remedying anything, relax and settle in the unborn primordial state. [2]

Não há “ensinamento” de Mahamudra,

Um exemplo é o espaço: sobre o quê ele repousa?

De modo semelhante nossa mente também não têm suporte.

Sem remediar seja o que for, relaxe e se estabeleça no estado primordial não nascido.

[2]

If the bonds are relaxed, we are liberated, without doubt,

Just as looking into space stops sight of visual forms,

If mind looks into mind,

Thoughts cease and unexcelled enlightenment is attained. [3]

Se as fixações afrouxarem, estaremos liberados, sem dúvida,

Da mesma forma que fitar o espaço interrompe a visão das formas,

Se a mente olhar o interior da mente,

Os pensamentos cessam e a iluminação insuperável é atingida. [3]

Clouds of vapor ascend in the sky.

They don’t go anywhere, nor do they remain.

Similarly, when we see that thoughts are our own mind,

The rising waves of thought will clear. [4]

Nuvens de vapor ascendem no céu,
Não vão a lugar algum e nem permanecem.
Do mesmo modo, quando vemos que os pensamentos são nossa própria mente,
As ondas de pensamentos se dissolvem. [4]

The nature of space is beyond color and shape;
It does not stain light or dark, does not change.
The essence of our mind is also beyond color and shape;
It is not stained by light or dark, good or bad phenomena. [5]

A natureza do espaço está além de cor ou forma;
Não se tingem pela luz ou pela escuridão, não muda.
A essência de nossa mente também está além de cor e forma;
Não é tingida pela luz ou pela escuridão, por fenômenos bons ou maus. [5]

The brilliant clear essence of the sun
Is not obscured by the darkness of a thousand eons.
Likewise, the clear light essence of one's mind
Cannot be obscured by eons of samsara. [6]

A essência clara e brilhante do sol
Não é obscurecida pela escuridão de milhares de eons.
De modo semelhante a essência de clara luz de nossa mente
Não pode ser obscurecida por eons de samsara. [6]

For example, we use the term "empty space"
Yet there is nothing in space to which the term refers.
Likewise, we say "our own clear-light mind"
Yet there is nothing that is truly a base for the designation. [7]

Usamos o termo "espaço vazio"
Ainda assim nada há no espaço a que o termo se refira.
De modo semelhante falamos "nossa própria mente de clara-luz"
Mas nada há que se constitua em uma base verdadeira para essa designação. [7]

Thus, mind's nature have always been like space.
There is no phenomenon that is not included in it.
Giving up all physical activity, the yogi sits relaxed.
Vocal expression does not exist. Why? It is like empty echoes.
Without a thought in the mind, look at the moon of the Dharma!
Body has no essence, like a plantain tree.
Mind, like being in space, is beyond objects of thought.

Without discarding or placing, relax and settle within that state. [8]

Assim, a natureza da mente sempre tem se manifestado como o espaço.
Não há fenômenos que não estejam incluídos nela.
Abandonando toda a atividade, o iogue senta relaxado.
Os sons de vozes não têm existência. Porque? São como um eco vazio.
Sem qualquer pensamento na mente, olhe a lua do Dharma!
O corpo não tem essência, como o tronco de uma bananeira.
A mente, como o espaço, está além dos objetos de pensamento.
Sem descartar ou fixar-se, relaxe e estabeleça-se nesse estado. [8]

If mind is without fixed reference point, that is Mahamudra.
Meditating and familiarizing with that, unexcelled enlightenment is attained. [9]

Se a mente está livre de pontos de referência, isso é Mahamudra.
Meditando e familiarizando-se com isso, a iluminação insuperável é atingida. [9]

Practitioners of Mantra, and of the Paramitas,
Vinaya Sutra, the Pitakas, and so on,
Will not see clear light Mahamudra
By way of the tenets of each of their scriptures.
Because of their assertions, clear light is obscured, not seen. [10]

Os praticantes do Mantraiana e dos Paramitas,
Vinaia, Sutra, Pitakas, e assim por diante,
Não verão a clara luz Mahamudra
Através dos tratados de cada uma de suas escrituras.
A clara luz é obscurecida por suas asserções, e não pode ser vista. [10]

Conceptual vows degenerate from the meaning of samaya.
No activity in the mind, free of all desire,
Naturally arisen, naturally extinguished, like designs on water,
If we do not leave the meaning of non-abiding and non-observation,
We don't transgress samaya and are a lamp in the darkness. [11]

Votos conceituais degeneram o significado de samaya
Nenhuma atividade na mente, livre de todo o desejo,
Naturalmente surgida, naturalmente extinguida, como desenhos na água,
Se não abandonarmos o significado de não fixação e não dualidade,
Não seremos transgressores do samaya e seremos uma lâmpada na escuridão. [11]

Free from all desire, if we do not abide in extremes
We shall see all teachings of the three pitakas. [12]

Livres de todos os desejos, se não nos fixarmos nos extremos
Veremos todos os ensinamentos do tripitaka. [12]

If we mount this meaning, we will be liberated from samsara.
Absorbed in it, all harm and obscurity will be burned.
We are said to be a lamp of the teachings.
Silly beings, uninterested in this teachings,
Are always carried away by the river of samsara and finished.
How pitiful, silly beings suffering unbearably in the worse realms.
If we are unable to bear it, want liberation, rely upon a skillful guru,
And their blessings enter our heart, our mind will be liberated. [13]

Acessando esse ensinamento estaremos livres do samsara
Absorvidos nele, todo o dano e obscuridade serão queimados.
Seremos apontados como a lâmpada dos ensinamentos.
Os tolos, desinteressados desses ensinamentos,
Sempre são carregados pelo rio do samsara e perecem.
Como é tocante, os tolos sofrendo de modo insuportável nos piores reinos.
Se você é incapaz de suportar isso, aspira a liberação, busque um guru hábil,
E suas bênçãos entrarão em seu coração e sua mente será liberada. [13]

Kye ho! These samsaric things are the cause of meaningless suffering,
Since fabricated things lack essence, look at essential meaning!
Beyond all subject-object duality is the king of views.
If we have no distraction, it is the king of meditation.
If we exert no effort, it is the king of action.
If we lack hope and fear, the fruit will manifest. [14]

Kye ho! Essas coisas do samsara são a causa de sofrimento sem sentido,
Uma vez que não há essência nas coisas fabricadas, foque o significado essencial!
Além da dualidade sujeito-objeto reside o rei das visões.
Se não há distração, esse é o rei das meditações.
Se não exercemos esforços, esse é o rei da ação.
Se não há esperança e medo, o fruto se manifestará. [14]

Beyond observed objects, mind's nature is luminous.
With no path to travel, keeping to the buddha path,
Accustomed to no object of meditation,
One attains unexcelled enlightenment! [15]

Além dos objetos observados, a natureza da mente é luminosa.
Sem qualquer caminho a seguir, mantendo-se no caminho do Buda,
Acostumado a não haver objeto de meditação,
Atingimos a iluminação insuperável! [15]

*Kye ma! Worldly things cannot be well checked
Or analyzed, like illusions or dreams.
Dreams and illusions do not exist in actuality,
So, disillusioned, give up worldly activity.
Sever attachment and aversion to entourage and land.
Staying alone in forest, meditate in retreat.
Abide in the state of non-meditation.
A tree grows with trunk, branches, and foliage;
If it single root is cut, hundreds of thousands of branches will dry up.
Likewise, if the root of mind is cut, the foliage of samsara will dry up. [16]*

Kye ma! As coisas do mundo não podem ser bem entendidas
Ou analisadas, como ilusões ou sonhos.
Sonhos e ilusões não existem de verdade,
Assim, desilusionado, abandone as atividades do mundo.
Corte o apego e a aversão às companhias e à terra.
Mantendo-se isolado na floresta, medite em retiro.
Mantenha-se no estado de não-meditação.
Uma árvore cresce no tronco, nos galhos e na folhagem;
Se uma única raiz é cortada, centenas de milhares de ramos secarão.
De modo semelhante, se a raiz da mente é cortada, a folhagem do samsara secará. [16]

*For example, darkness accumulated over a thousand eons,
That whole mass of darkness is dispelled by a single lamp.
Likewise, our own clear-light mind instantly dispels
Ignorance, harm, and obscuration amassed over eons. [17]*

Por exemplo, a escuridão acumulada por milhares de eons,
Tal enorme massa de escuridão é dissipada por uma única lâmpada.
Do mesmo modo, nossa própria mente de clara luz instantaneamente dissipa
A ignorância, dano e obscuridade acumulada ao longo dos eons. [17]

Kye ho! Intellectual Dharma does not see what transcend intellect.
Fabricated Dharma does not realize what “non-activity” means.
If you wish to attain “transcendence of intellect” and “non-activity”,
Cut the root of your mind and leave awareness naked.
Immerse conceptual thoughts in that stainless water.
Do not approve or reject appearances; leave them as they are.
Not abandoning or adopting, all of existence is liberated in Mahamudra.
In birthless alaya – “founding of all” – imprints, harm, and obscuration are abandoned.
Don’t be proud and calculating; settle in the essence of birthlessness.
Since appearances are reflexive, we run out of mental creations.
Freed from boundaries and limits is the supreme king of views.
Boundless, deep and vast, is the supreme king of meditations.
Cutting extremes, unbiased, is the supreme king of conduct.
Without hope, naturally liberated, is the supreme result. [18]

Kye ho! O Dharma intelectual não vê o que transcende o intelecto
O Dharma fabricado não alcança o significado de “não-atividade”
Se você aspira atingir a “transcendência do intelecto” e “não-atividade”
Corte a raiz de sua mente e deixe a consciência nua.
Mergulhe os pensamentos conceituais nessa água límpida.
Não aprove ou rejeite as aparências; deixe-as como são.
Não abandonando ou adotando, toda a existência é liberada em Mahamudra.
Em alaya não nascida, “fundadora de tudo”, marcas, danos, e obscuridades são abandonadas.
Não seja orgulhoso ou calculista; estabeleça-se na essência de não-nascimento
Uma vez que as aparências são reflexivas, abandonamos as criações mentais.
Livre de bordos e limites é o supremo rei das visões.
Sem limites, profundo e vasto é o supremo rei das meditações.
Cortando os extremos, não condicionado, é o supremo rei da conduta.
Sem esperança, naturalmente liberado, é o resultado supremo. [18]

At first, it’s like racing mountain rapids.
In the middle, it moves slowly like the River Ganges.
At last, all rivers meet the sea, like the meeting of mother and child.
If those of little intelligence cannot abide in this state,
Apply breathing techniques and cast awareness into the essence.
Through mode of view, holding the mind, and many branches,
Persevere until you abide in awareness. [19]

No início é como os rios rápidos das montanhas
No meio, move-se lentamente como o Rio Ganges.
Ao final, todos os rios encontram o mar, como o encontro de mãe e filho.

Se aqueles com inteligência menos são incapazes de manter-se nesse estado,
Aplique técnicas de respiração e ponha a consciência na essência.
Através da prática do olhar, do focar a mente, e muitas opções,
Persevere até você manter-se na consciência. [19]

By having karmamudra, bliss-void wisdom will dawn.
Blessings of method and wisdom join in union.
Elements slowly falling, spinning, drawn back upward,
Are brought into the places and made to pervade the body.
Without attachment to it, bliss-void deep awareness dawns. [20]
Long life without white hair, waxing like the moon,
Luminous complexion with the strength of a lion,
Common siddhis quickly attained, we mount the supreme. [21]

Dispondo de uma karmamudra, nasce a sabedoria de êxtase e vacuidade.
As bênçãos de método e sabedoria fundem-se na união.
Os elementos lentamente descendo, circulando, retornando para cima,
São trazidos aos lugares e levados a permear todo o corpo.
Sem apego a prática, aflora a consciência profunda de êxtase e vacuidade. [20]
Vida longa sem cabelos brancos, crescendo como a lua,
Compleição com a força de um leão,
Sidis comuns rapidamente atingidos, galgamos o supremo. [21]

May these pith instructions of Mahamudra
Abide in the hearts of fortunate living beings! [22]

This completes the twenty-three vajra verses on Mahamudra taught by the sovereign of Mahamudra siddhas, Tilopa, to the learned and accomplished Kashimiri pandit Naropa on the banks of the River Ganges. Great Naropa then taught it to the Tibetan lotsawa, Great King of Translators Marpa Chökyi Lodrö, who translated it and made it definitive at Naropa's northern abode of Pullahari.

ITHI! May all be virtuous! [23]

From "Tilopa's Mahamudra Upadesha – The Gangama Instructions with Commentary", by Sangyes Nyenpa, translated by David Molk, Snow Lion 2014. Copyright by Sangyes Nyenpa.

Possam essas instruções piedosas do Mahamudra
Permanecer nos corações dos seres vivos afortunados! [22]

Isso completa os vinte e três versos de Mahamudra ensinados pelo soberano dos sidas Mahamudra, Tilopa, a Naropa, o sábio e realizado pândita de Kashimira, nas margens do rio Ganges. O grande Naropa então ensinou-os ao tradutor tibetano, Marpa Chökyi Lodrö, grande rei dos tradutores, que traduziu-os e deu-lhe a forma final em Pullahari, residência norte de Naropa.

ITHI! Possa tudo ser virtuoso! [23]

Extraído de “Tilopa’s Mahamudra Upadesha – The Gangama Instruction with Commentary” por Sangyes Nyenpa, traduzido por David Molk, Snow Lion 2014. Copyright by Sangyes Nyenpa.

Traduzido ao português por Lama Padma Samten em Alto Paraíso de Goiás e finalizado no Cebb Darmata em 28 de agosto de 2014.

4. Tradução 2 de Lama Padma Samten

Mahamudra em Vinte e Oito Versos **Instruções de Tilopa a Naropa às margens do rio Ganges**

Homenagem aos Oitenta e Quatro Mahasiddhas!

Homenagem ao Mahamudra!

Homenagem à Dakini Vajra!

[1] O Mahamudra não pode ser ensinado, mas, inteligente Naropa,
Uma vez que você se submeteu a uma rigorosa austeridade,
Com tolerância ao sofrimento e com devoção ao seu guru,
Afortunado, guarde essas instruções secretas ao seu coração.

[2] O espaço se apóia em algum lugar? Sobre o que o espaço repousa?
Assim como o espaço, o Mahamudra não depende de coisa alguma.
Relaxe e se estabeleça num continuum de pureza imaculada.
Ao afrouxar suas amarras, a liberação é certa.

[3] Fitando atentamente o céu vazio, a visão cessa.
Da mesma forma, quando a mente fita a si mesma,
O fluxo dos pensamentos conceituais e discursivos cessa
E o supremo despertar é obtido.

[4] Da mesma forma que a névoa da manhã se dissolve no ar,
Extinguindo-se sem ir a parte alguma,
As ondas de conceito – criações da mente – se dissolvem
Quando você contempla a verdadeira natureza de sua mente.

[5] O espaço puro não tem cor nem forma
E não pode ser tingido nem de preto nem de branco.
Assim, da mesma forma, a essência da mente está além de cor e forma
E não pode ser maculada por atos negativos e positivos.

[6] A escuridão de milhares de eons não tem poder algum,
Não pode obscurecer a pureza cristalina do coração do sol;
Do mesmo modo, eons de samsara não tem qualquer poder
De velar a luz clara da essência da mente.

[7] Embora o espaço tenha sido designado como vazio
Na realidade ele é inexprimível;
Embora a natureza da mente seja chamada de clara luz,
Essa própria imputação é uma ficção verbal sem fundamento.

[8] A natureza original da mente é como o espaço;
Ela permeia e abrange todas as coisas sob o sol.
Fique quieto e permaneça relaxado em um conforto genuíno;
Fique quieto, e deixe os sons reverberarem como ecos;

Mantenha sua mente em silêncio e observe a extinção de todos os mundos.

[9] O corpo é essencialmente vazio como uma haste de junco.
A mente, como o espaço puro, transcende completamente o universo do pensamento.
Relaxe em sua natureza intrínseca, sem abandono e sem controle.
A mente sem objetivo é o Mahamudra
E com a perfeição da prática, a suprema iluminação é obtida.

[10] A clara luz do Mahamudra não pode ser revelada
Nem pelas escrituras canônicas ou por tratados metafísicos
Do Mantrayana, das Paramitas ou do Tripitaka;
A clara luz é velada por conceitos e ideais.

[11] Ao se dar abrigo a preceitos rígidos, o verdadeiro samaya é prejudicado.
Com a cessação da atividade mental, todas as noções fixas perdem a força;
Quando as ondas do oceano se unem às suas profundezas pacíficas,
Quando a mente nunca se desvia da verdade não-conceitual ampla, indeterminada,
O samaya intacto é uma lâmpada acesa na escuridão espiritual.

[12] Livre de conceitos intelectuais, repudiando princípios dogmáticos,
A verdade de toda escola e escritura é revelada.

[13] Absorvido no Mahamudra, você está livre da prisão do samsara;
Estabilizado no Mahamudra, a culpa e a negatividade são aniquiladas.
E como mestre do Mahamudra, você é a luz da doutrina.

[14] O tolo, em sua ignorância, desdenhando o Mahamudra,
Não conhece nada além do esforço na enxurrada do samsara.
Tenha compaixão por aqueles que sofrem constante ansiedade.
Cansado da dor incessante e desejando a liberação, siga um mestre,
Pois quando a bênção dele tocar o seu coração, a mente será liberada.

[15] Kyeho! Ouça com alegria!
Investir no samsara é fútil; é a causa de toda a ansiedade.
Uma vez que o envolvimento mundano não tem sentido,
Busque o coração da realidade.

[16] Na transcendência da dualidade da mente, está a visão suprema.
Em uma mente quieta e silenciosa, está a meditação suprema.
Na espontaneidade, está a atividade suprema.
Quanto todas as esperanças e medos estiverem mortos, o objetivo foi alcançado.

[17] Além de todas as imagens mentais, a mente é naturalmente clara.
Não siga caminho algum para seguir o caminho dos budas.
Não empregue técnica alguma como garantia de alcançar o supremo despertar.

[18] Kyema! Ouça com simpatia!
Com um insight sobre sua lamentável situação mundana,
Compreendendo que nada pode durar

E que tudo é uma ilusão semelhante a um sonho,
Ilusão sem sentido, que provoca frustração e tédio,
Faça meia-volta e abandone suas buscas mundanas.

[19] Corte o envolvimento com sua terra natal e seus amigos.
Medita em um retiro solitário em uma floresta ou em uma montanha;
Permaneça ali em um estado de não-meditação.
E atingindo o não-atingimento, você atinge o Mahamudra.

[20] Uma árvore espalha seus galhos de onde brotam folhas,
Mas quando a raiz da árvore é cortada, as folhagens murcham.
Assim também, quando a raiz da mente é cortada,
Os galhos da árvore do samsara morrem.

[21] Uma única lâmpada dissipa a escuridão de milhares de eons.
Do mesmo modo, um único lampejo da clara luz da mente
Apaga eons de condicionamentos cármicos e cegueira espiritual.

[22] Kyeho! Ouça com alegria!
A verdade além da mente não pode ser apreendida por nenhuma faculdade mental.
O significado da não-ação não pode ser compreendido pela atividade compulsiva;
Para realizar o significado da não-ação e ir além da mente,
Corte a mente pela raiz e repouse na consciência nua.

[23] Deixe as águas lamacentas da atividade mental se tornarem límpidas.
Abstenha-se das projeções positivas e negativas.
Deixe as aparências como estão.
O mundo dos fenômenos, sem adições e subtrações, é o Mahamudra.

[24] A base onipresente não-nascida dissolve impulsos e delusões.
Não seja arrogante e nem calculista, apenas repouse na essência não-nascida
E deixe todas as concepções de si e do universo se dissolverem.

[25] A visão mais elevada abre todos os portões.
A meditação mais elevada explora as profundezas infinitas.
A atividade mais elevada não é controlada, mas ainda assim é decisiva.
A meta mais elevada é o ser comum desprovido de esperança e medo.

[26] No início, o seu carma é como um rio caindo em um desfiladeiro.
No meio do seu curso, ele flui como o Rio Ganges, serpenteando suavemente.
E, por fim, como um rio que se une ao oceano,
Ele termina em consumação, como o encontro entre a mãe e filho.

[27] Se a mente estiver embotada e você for incapaz de praticar essas instruções,
Retendo o sopro essencial e expelindo a seiva da consciência,
Praticando olhares fixos - métodos para focar a mente –
Discipline-se até que o estado de total consciência permaneça.

[28] Quando servir a uma consorte, a consciência pura do êxtase e da vacuidade surgirá.

Disposto na abençoada união da sabedoria e dos meios hábeis,

Envie a bodhicitta vagarosamente para baixo, retenha-a, retraia-a para cima

E, conduzindo-a à fonte, sature o corpo inteiro.

Mas essa consciência surgirá apenas se o desejo e o apego estiverem ausentes.

Então, obtendo a jovialidade da vida longa e eterna, crescente como a lua,

Radiante e clara, com a força de um leão,

Você obterá rapidamente o poder mundano e a iluminação suprema.

Possa esta instrução essencial do Mahamudra permanecer nos corações dos seres afortunados.

A Instrução Mahamudra para Naropa em Vinte e Oito Versos foi transmitida pelo grande mestre e mahasiddha Tilopa ao pandita, sábio e siddha de Kashmir, Naropa, próximo aos bancos 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.

5. Tradução para o inglês de Chögyam Trungpa Rinpoche

The Mahamudra Upadesa of Tilopa

Homage to the Co-emergent Wisdom!

Mahamudra cannot be shown;
But for you who are devoted to the guru, who have mastered the ascetic practices
And are forbearant in suffering, intelligent Naropa,
Take this to heart, my fortunate student.

Kye-ho!

Look at the nature of the world,
Impermanent like a mirage or dream;
Even the mirage or dream does not exist.
Therefore, develop renunciation and abandon worldly activities.

Renounce servants and kin, causes of passion and aggression.
Meditate alone in the forest, in retreats, in solitary places.
Remain in the state of non-meditation.
If you attain non-attainment, then you have attained mahamudra.

The dharma of samsara is petty, causing passion and aggression.
The things we have created have no substance; therefore, seek the substance of the ultimate.
The dharma of mind cannot see the meaning of transcendent mind.
The dharma of action cannot discover the meaning of non-action.

If you would attain the realization of transcendent mind and non-action,
Then cut the root of mind and let consciousness remain naked.
Let the polluted waters of mental activities clear.
Do not seek to stop projections, but let them come to rest of themselves.
If there is no rejection or accepting, then you are liberated in the mahamudra.

When trees grow leaves and branches,
If you cut the roots, the many leaves and branches wither.
Likewise, if you cut the root of mind,
The various mental activities will subside.

The darkness that has collected in thousands of kalpas
One torch will dispel.
Likewise, one moment's experience of luminous mind
Will dissolve the veil of karmic impurities.

Men of lesser intelligence who cannot grasp this,
Concentrate your awareness and focus on the breath.
Through different eye-gazes and concentration practices,
Discipline your mind until it rests naturally.

If you perceive space,
The fixed ideas of center and boundary dissolve.
Likewise, if mind perceives mind,
All mental activities will cease, you will remain in a state of non-thought,
And you will realize the supreme bodhi-citta.

Vapors arising from the earth become clouds and then vanish into the sky;
It is not known where the clouds go when they have dissolved.
Likewise, the waves of thoughts derived from the mind
Dissolve when mind perceives mind.

Space has neither color nor shape;
It is changeless, it is not tinged by black or white.
Likewise, luminous mind has neither color nor shape;
It is not tinged by black or white, virtue or vice.

The sun's pure and brilliant essence
Cannot be dimmed by the darkness that endures for a thousand kalpas.
Likewise, the luminous essence of mind
Cannot be dimmed by the long kalpas of samsara.

Though it may be said that space is empty,
Space cannot be described.
Likewise, though it may be said that mind is luminous,
Naming it does not prove that it exists.
Space is completely without locality.
Likewise, mahamudra mind dwells nowhere.

Without change, rest loose in the primordial state;
There is no doubt that your bonds will loosen.

The essence of mind is like space;
Therefore, there is nothing which it does not encompass.

Let the movements of the body ease into genuineness,
Cease your idle chatter, let your speech become an echo,
Have no mind, but see the dharma of the leap.

The body, like a hollow bamboo, has no substance.
Mind is like the essence of space, having no place for thoughts.
Rest loose your mind; neither hold it nor permit it to wander.
If mind has no aim, it is mahamudra.
Accomplishing this is the attainment of supreme enlightenment.

The nature of mind is luminous, without object of perception.
You will discover the path of Buddha when there is no path of meditation.
By meditating on non-meditation you will attain the supreme bodhi.

This is the king of views - it transcends fixing and holding.
This is the king of meditations - without wandering mind.
This is the king of actions - without effort.
When there is no hope or fear, you have realized the goal.

The unborn alaya is without habits and veils.
Rest mind in the unborn essence; make no distinctions between meditation and post-meditation.
When projections exhaust the dharma of mind,
One attains the king of views, free from all limitations.

Boundless and deep is the supreme king of meditations.
Effortless self-existence is the supreme king of actions.
Hopeless self-existence is the supreme king of the fruition.

In the beginning mind is like a turbulent river.
In the middle it is like the River Ganges, flowing slowly.
In the end it is like the confluence of all rivers, like the meeting of mother and son.

The followers of Tantra, the *Prajnaparamita*,
The Vinaya, the Sutras, and other religions-
All these, by their texts and philosophical dogmas,
Will not see the luminous mahamudra.

Having no mind, without desires,
Self-quieted, self-existing,
It is like a wave of water.
Luminosity is veiled only by the rising of desire.

The real vow of samaya is broken by thinking in terms of precepts.
If you neither dwell, perceive, nor stray from the ultimate,
Then you are a holy practitioner, the torch which illuminates darkness.

If you are without desire, if you do not dwell in extremes,
You will see the dharmas of all the teachings.

If you strive in this endeavor, you will free yourself from samsaric imprisonment.
If you meditate in this way, you will burn the veil of karmic impurities.
Therefore, you are known as “The Torch of the Doctrine.”

Even ignorant people who are not devoted to this teaching
Could be saved by you from constantly drowning in the river of samsara.

It is a pity that beings endure such suffering in the lower realms.
Those who would free themselves from suffering should seek a wise guru.
Being possessed by the adhishtana, one’s mind will be freed.

If you seek a karma mudra, then the wisdom of the joy of union and emptiness will
arise.
The union of skillful means and knowledge brings blessings.
Bring it down and give rise to the mandala.
Deliver it to the places and distribute it throughout the body.
If there is no desire involved, then the union of joy and emptiness will arise.

Gain long life, without white hairs, and you will wax like the moon.
Become radiant, and your strength will be perfect.
Having speedily achieved the relative siddhis, one should seek the absolute siddhis.

May this pointed instruction in mahamudra remain in the hearts of fortunate beings.

*Oral instructions on mahamudra given by Sri Tilopa to Naropa at the banks of the
Ganges River. Translated from the Sanskrit into Tibetan by Chokyi Lodro Marpa the
Translator. English translation by Chogyam Trungpa Rinpoche in “The Myth of Freedom”.*

6. Tradução para o português da versão de Chögyam Trungpa Rinpoche

Mahamudra Upadesha

Salve a Sabedoria Coemergente¹!

O mahamudra não pode ser mostrado,
Mas para ti que és devotado ao guru,
Que dominaste as práticas ascéticas
Que és tolerante ao sofrimento, inteligente Naropa,
Guarde isto no coração, meu auspicioso discípulo.

Kye-ho!²

Olha para a natureza do mundo,
Impermanente como uma miragem ou sonho;
Nem mesmo a miragem e o sonho existem.
Portanto, desenvolve a renúncia e abandona as atividades mundanas.

Renuncia aos servos e à família, causas de paixão e agressividade.
Medita isolado na floresta, em retiros, em lugares solitários.
Permaneça no estado de não-meditação.
Se atingires o não-atingimento, terás atingido o mahamudra.

O dharma³ do samsara é insignificante, causa paixão e agressão.
As coisas criadas por nós não têm substância; por isso, busca a substância do supremo.
O dharma da mente não pode perceber o significado da mente transcendente.
O dharma da ação não pode descobrir o significado da não-ação.
Se quiseses atingir a compreensão da mente transcendente e da não-ação,
Então corta a raiz da mente e deixa a consciência permanecer nua.

Deixa as águas poluídas das atividades mentais clarearem.
Não procura parar as projeções; deixa que elas parem por si mesmas.
Se não há rejeição nem aceitação, então estás liberado no mahamudra.

Quando as árvores formam folhas e galhos,
Se cortares as raízes, muitas folhas e galhos secarão.
Igualmente, se cortares a raiz da mente,
As múltiplas atividades mentais se aquietarão.

¹ Sabedoria coemergente: a sabedoria primordial, nascida simultaneamente com a ignorância, assim como o nirvana e o samsara

² Kye-ho!: Sânscrito: Ouve! Escuta!

³ Dharma: aqui considerado como lei, padrão, norma

A escuridão acumulada em milhares de kalpas⁴,
uma tocha consegue dispersar.
Do mesmo modo, vivenciar por um instante a mente luminosa
dissolverá o véu das impurezas cármicas.

Homens de menor compreensão, que não conseguem apreender isso,
Concentrem vossa consciência e atenção na respiração.
Através de diferentes técnicas de concentração e fixação visual,
Disciplinem vossas mentes até que elas repousem naturalmente.

Se perceberes o espaço,
As idéias fixas de centro e periferia se dissolvem.
Do mesmo modo, se a mente perceber a mente,
Todas as atividades mentais cessarão, e tu permanecerás num estado de ausência de
pensamento e tu realizarás o bodhicitta⁵ supremo.

Os vapores que sobem da terra se transformam em nuvens e depois desaparecem no
céu;
Não se sabe para onde as nuvens vão quando se dissolvem.
Do mesmo modo, as ondas de pensamentos originadas da mente
Dissolvem-se quando a mente percebe a mente.

O espaço não tem cor nem forma;
É imutável, não é tingido nem de preto nem de branco.
Do mesmo modo, a mente luminosa não tem cor nem forma;
Não é tingida de preto ou branco, nem de virtude ou de vício.

A essência brilhante e pura do sol
Não pode ser ofuscada pela escuridão que perdure por mil kalpas.
Do mesmo modo, a essência luminosa da mente
Não pode ser ofuscada pelos longos kalpas do samsara.

Embora se possa dizer que o espaço é vazio,
O espaço não pode ser descrito.
Do mesmo modo, embora se possa dizer que a mente é luminosa,
Nomeá-la não prova que ela exista.
O espaço é completamente sem localização.
Do mesmo modo, a mente de mahamudra não habita lugar algum.

⁴ Kalpas(sânscrito): eras

⁵ Bodhicitta(sânscrito): mente desperta

Sem alteração, descanse solto no estado primordial;
Não há dúvida de que teus vínculos se afrouxarão.
A essência da mente é como o espaço,
Portanto, não há nada que ela não abarque.

Deixa que os movimentos do corpo se apaziguem na autenticidade
Cessa tua tagarelice fútil, deixa tua fala se tornar um eco;
Não tenha mente, mas percebe o dharma do salto.

O corpo, tal como um bambu oco, não tem substância.
A mente é como a essência do espaço, que não tem lugar para pensamentos.
Deixa a mente descansar solta; não a prenda nem lhe permita vaguear.

Se a mente não tiver objetivos, isto é mahamudra.
Realizar isso é atingir a suprema iluminação.

A natureza da mente é luminosa, sem objeto de percepção.
Descobrirás o caminho do Buda quando não houver caminho de meditação.
Por meditar na não-meditação, atingirás o supremo *bodhi*.⁶

Esta é a mais elevada das visões - transcende o fixar e o segurar⁷.
Esta é a mais elevada das meditações - sem mente divagante.
Esta é a mais elevada das ações - sem esforço.
Quando não houver esperança nem medo, compreenderás o objetivo.

O *alaya* não-nascido⁸ não tem tendências ou véus.
Descansa a mente na essência não-nascida;
Não faça distinções entre meditação e pós-meditação.
Quando as projeções exaurem o dharma da mente
Atinge-se a mais elevada das visões, livre de todas as limitações.

Ilimitada e profunda é a suprema, a mais elevada das meditações.
Auto-existência sem esforço é a suprema, a mais elevada das ações.
Auto-existência sem esperança é a suprema, a mais elevada fruição.

No começo, a mente é como um rio turbulento.
No meio, é como o rio Ganges, que corre devagar.
No fim, é como a confluência de todos os rios, como o encontro de filho e mãe.

⁶ Bodhi (sânscrito): o estado desperto

⁷ Segurar: apegar-se a projeções. Fixar-se: acreditar na existência daquele que cria as projeções.

⁸ Alaya não-nascido (sânscrito): o dharmadhatu, o estado primordial, além do ser e do não-ser.

Os seguidores dos Tantras, do Prajnaparamita,
do *Vinaya*⁹, dos sutras e de outras religiões,
nenhum deles, por seus textos e dogmas filosóficos, verá o mahamudra luminoso.

Não tendo mente, sem desejos,
Acalmado por si mesmo, existindo por si mesmo,
É como uma onda de água.
A luminosidade só é encoberta pelo aparecimento do desejo.
O verdadeiro voto de *samaya*¹⁰ é rompido quando pensamos em termos de preceitos.
Se no supremo nem te absorves, nem o percebes, nem dele te afastas,
Então és um praticante sagrado, a tocha que ilumina a escuridão.

Se não tiveres desejo, se não te fixares a extremos,
Verás os dharmas de todos os ensinamentos.

Se te empenhares nesse esforço, libertarás a ti mesmo da prisão do samsara.
Se meditares dessa forma, queimarás o véu das impurezas cármicas.
Por isso, serás conhecido como “a Tocha da Doutrina”.

Até os ignorantes que não são dedicados a este ensinamento
Poderiam ser salvos por ti de se afogar continuamente no rio do samsara.

É pena haver seres suportando tanto sofrimento nos reinos inferiores.
Aqueles que queiram se livrar do sofrimento, deveriam procurar um guru sábio.
Sendo possuída pela *adhishtana*¹¹, a mente será libertada.

Se buscas um *karma mudra*¹², a sabedoria da união entre a alegria e o vazio surgirá.
A união de meios hábeis e conhecimento traz bênçãos.
Traga-a para baixo dá origem à mandala.
Entrega-a aos lugares e distribui-a pelo corpo inteiro.
Se não houver desejo envolvido, então a união da alegria com o vazio surgirá.

Conquista uma vida longa, sem cabelos brancos, e crescerás como a Lua.
Torna-te radiante e tua força será perfeita.
Tendo conseguido rapidamente os siddhis relativos,
deve-se buscar os *siddhis*¹³ absolutos.

⁹ Vinaya (sânscrito): as escrituras que contêm as regras hinayana de disciplina.

¹⁰ Samaya (sânscrito): os votos tântricos de disciplina.

¹¹ Adhishtana (sânscrito): bênçãos, a atmosfera criada pelo Guru.

¹² Karma mudra (sânscrito): o parceiro de alguém na prática do terceiro abhisheka, a terceira iniciação.

¹³ Siddhis (sânscrito): poderes miraculosos.

Possam estas incisivas instruções ao mahamudra permanecer nos corações dos seres afortunados.

Instruções orais sobre o Mahamudra transmitidas por Sri Tilopa a Naropa, às margens do rio Ganges. Traduzidas do sânscrito para o tibetano por Chkyi-Lodro, ou Marpa, o Tradutor. Traduzido do tibetano para o inglês por Chögyam Trungpa Rinpoche. E do inglês para o Português por Aníbal Mari, publicada no livro O Mito da Liberdade. (As notas constam no livro O Mito da Liberdade).

** Material compilado e revisado por Stela Santin em fevereiro de 2017.*