



# O MAHAMUDRA DO GANGES

PELO GRANDIOSO MAHASIDDHA TILOPA

KAGYU  MONLAM INTERNATIONAL



། ལུ་མ་ཚེ་རྟེ་ལོ་པའི་ལུག་ལྷ་ཚེ་རྟེ་པོ་གཞུ་མ།

# O MAHAMUDRA DO GANGES

PELO GRANDIOSO MAHASIDDHA TILOPA

Traduzido por  
Daniele Vargas e Drupchen Dorje



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL



No sânscrito: *Mahamudra Upadesha*

No tibetano: *Tchaguiatchenpo Men-nah*

No português: *As Instruções Essenciais do Mahamudra*

Prostrações à gloriosa Vajra Dakini.

Inteligente Naropa, que tolera o sofrimento,  
Respeita o guru e suporta as adversidades —  
Afortunado, leve isso ao seu coração:

O mahamudra não pode ser mostrado.  
Tal como quem poderia mostrar o espaço a alguém?  
Da mesma forma, não há nada a ser mostrado na natureza-  
mahamudra.

Relaxe e repouse nesse espaço primordial inalterado.  
Se as amarras forem soltas, não há dúvida que haverá  
liberação!

Assim como quando se olha para o meio do espaço, o ver é interrompido,  
Do mesmo modo, quando a mente olha para a mente,  
Todas as fixações conceituais cessam e a iluminação insuperável é alcançada.

Assim como nuvens de névoas se dissipam na vastidão do espaço,  
Não indo a lugar algum, não permanecendo em lugar nenhum,  
O mesmo ocorre com todas as fixações conceituais que surgem da mente:  
Ver a sua própria mente apazigua as ondas das fixações conceituais.

Assim como a natureza do espaço transcende cor e forma,  
Não é tingida ou alterada por cores, como o preto ou o branco,  
Da mesma maneira, a essência da mente transcende cor e forma,  
Não é maculada por características pretas, as ações errôneas, ou brancas, as virtudes.

Assim como a essência clara e brilhante do sol  
Não é ofuscada pela escuridão de mil éons,  
Da mesma forma, a essência luminosa da mente  
Não é obscurecida nem mesmo por éons de samsara.

Embora o espaço seja designado como “vazio”,  
Não há nada no espaço que possa ser descrito de tal forma.  
Da mesma maneira, embora a mente seja descrita como  
luminosa,  
Não há uma base a ser nomeada que permita estabelecê-la  
como tal.

Assim, a natureza da mente sempre foi como o espaço:  
Não há nenhum fenômeno que não esteja contido nela.

Com o corpo: abandone todas as ações e sente-se em repouso  
no estado natural.

Com a fala: fique calado, ela é um barulho vazio, como um  
eco.

Com a mente: não faça elaborações e mire no resultado  
último.

O corpo, como um caule de bambu, é sem essência.  
A mente, como o centro do espaço, é além de  
conceitualização.

Nesta natureza, relaxe e repouse sem estabelecer ou  
abandonar.

A mente sem um ponto de referência é mahamudra.  
Quando você se habituar a isso, alcançará o insuperável  
despertar.

Você não verá mahamudra, a luminosidade,  
Através dos textos e filosofias do mantra secreto, das  
paramitas,

Do Vinaya Pitaka, do Sutra Pitaka e dos demais.  
Quando surgem fixações, não se pode enxergar a  
luminosidade, ela é obscurecida.

Manter os samayas e os votos conceituais transgride o  
absoluto.

A mente, sem conceitualizações, libera-se de todas as fixações.  
Como desenhos na água, elas surgem e se pacificam por si  
mesmas.

Ao não ir além desta realidade que é livre de manter-se ou de  
aprender,  
Você não transgredirá o samaya — Essa é a tocha na  
escuridão!

Ao estar livre de todas as fixações, sem permanecer nos  
extremos,  
Você verá todos os dharmas das escrituras, sem exceções.  
Ao estabelecer-se nessa realidade, você obterá liberdade da  
prisão do samsara.  
Ao repousar nisso de forma equânime, incineram-se todas as  
ações negativas e obscurecimentos —  
Isso foi proclamado ser a luz dos ensinamentos!

Os tolos, sem interesse nisso, só podem ser arrastados pela  
correnteza do samsara.  
O sofrimento dos reinos inferiores é infundável —  
Por esses tolos, compaixão incomensurável!  
Você que almeja se liberar desse sofrimento inesgotável deve  
confiar em um guru sábio.  
Quando as bênçãos penetrarem o seu coração, sua mente será  
liberada.

Kye ho!

Esses fenômenos do samsara são causa de sofrimento inútil!

As suas ações nunca tiveram nenhuma essência.

Assim, olhe para a essência significativa:

Transcender todo sujeito e objeto é a soberana das visões.

Ausência de distração é a soberana das meditações.

Ausência de esforço é a soberana das aplicações.

Se não há esperança ou medo, o resultado se manifesta.

Ao transcender o foco nos objetos de percepção, a natureza da mente torna-se evidente.

Quando não há nenhum caminho a percorrer, envereda-se pelo caminho da budeidade.

Ao se habituar à ausência de um objeto de meditação, alcança-se a insuperável iluminação.

Kye ma!

Olhe bem para os fenômenos do mundo.

Eles não resistem à análise, são como sonhos e ilusões.

Sonhos e ilusões não existem, na verdade!

Portanto, gere o coração da tristeza e abandone as atividades mundanas:



Por aqueles ao seu redor, rompa todos os laços de apego e aversão.

Em locais isolados nas montanhas ou florestas, fique sozinho em meditação.

Assim, permaneça no estado onde não há nada a ser meditado.

Quando você alcançar o inalcançável, você alcançará mahamudra.

Tal como uma árvore na qual tronco, galhos e folhas se desenvolveram,

Ao cortar apenas a raiz, todos os inúmeros galhos murcham,  
Da mesma maneira, corta a raiz da sua mente e até as folhas do samsara secarão!

Por exemplo, considere a escuridão acumulada por mil éons, Mesmo essa infinidade de escuridão é dissipada por uma única lamparina,

Da mesma forma, a luminosidade da sua mente dissipa instantaneamente

O acúmulo de éons de ignorância, ações negativas e obscurecimentos.

Kye ho!

O que é além da mente não se vê com o dharma da mente.

O que é além de fabricação não se realiza através dos dharmas fabricados.

Se você deseja alcançar o que é além da mente e além de fabricação,

Corte a raiz da sua própria mente e repouse na consciência nua.

Deixe que as águas turvas das conceituações se clareiem.

Não rejeite, nem elabore, deixe as aparências em seu próprio lugar.

Se não houver adoção ou rejeição,

Tudo que aparece e existe será liberado como mudra.

Na não-nascida base de tudo, os véus — tendências habituais, ações negativas e obscurecimentos — serão removidos.

Não se vanglorie ou tenha expectativa, apenas repouse nessa essência não nascida.

Deixe que as aparências, os automanifestados dharmas da mente, se esgotem.

Liberação completa dos extremos é a suprema rainha das visões.

Profunda vastidão sem limites é a suprema rainha das meditações.

Estar livre dos vieses e ter eliminado os extremos é a suprema rainha das condutas.

Quando não há expectativas e elas são autoliberadas, isso é suprema das fruições.

No início, é como água num desfiladeiro,

No meio, flui lentamente como o Ganges,

No final, as águas se encontram como mãe e filha.

Se aqueles com inteligência inferior não forem capazes de repousar nessa natureza,

Eles podem segurar os pontos do prana, reter a consciência e então deixá-la.

Com olhares específicos e diversas técnicas para segurar a mente,

Eles devem insistir até estabelecê-la na consciência desperta cognoscente.

Ao se apoiar em um karmamudra, surgirá a sabedoria do êxtase-vacuidade.

Absorva as bênçãos do método e da sabedoria.

Leve-o para baixo lentamente, retenha, inverta e mova-o para cima, o guie até o local e sature o corpo — se não houver desejo e apego, a sabedoria do êxtase-vacuidade surgirá.

Você viverá por muito tempo sem cabelos brancos e se desenvolverá como a lua crescente.

Você será claro e radiante e terá a força de um leão.

Rapidamente você obterá os siddhis comuns e partirá em direção aos supremos.

Que estas instruções sobre os pontos cruciais do mahamudra Permaneçam no coração dos seres afortunados.

*Assim acabam as vinte e nove estrofes vajra do mahamudra, as quais o glorioso Tilopa, aquele que realizou mahamudra, compôs próximo ao rio Ganges após o pandita da Caxemira, o sábio que alcançou siddhis, Naropa, ter completado as doze tarefas difíceis. O grande Naropa, pessoalmente, junto do grande lotsawa do Tibete, o rei dos tradutores, Marpa Tchokyi Lodro, traduziram, editaram e finalizaram, em Pullahari, no norte da Índia.*

Kagy Monlam  
Kagyupa International Monlam Trust  
Sujata Bypass  
Bodhgaya, 823231 Gaya, Bihar, Índia



Este trabalho está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional. Para qualquer outra utilização ou distribuição, contactar [executive@kagyumonlam.org](mailto:executive@kagyumonlam.org) para obter permissão.

Tradução: Daniele Vargas e Drupchen Dorje

Revisão: Eberhart Portocarrero

Agradecimentos ao Khenpo David Karma Choepel e Khenpo Sherab Tenzin (Monastério Benchen) pelos esclarecimentos e pelas explicações.

Imagem da capa e layout: Beata Karma Tashi Drolkar

Primeira edição do e-book em maio de 2024

[KAGYUMONLAM.ORG](http://KAGYUMONLAM.ORG)

[DHARMAEBOOKS.ORG](http://DHARMAEBOOKS.ORG)

Dharma Ebooks é um projeto do Dharma Treasure, que opera sob a orientação editorial do 17º Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dordje. Os direitos de propriedade de Dharma Ebooks pertencem à Dharma Treasure Corporation.



正法寶藏  
Dharma Treasure