



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

Ganga-Mahamudra-Upadesha de Sri Tilopa

(também conhecida como "A Instrução Essencial do Rio Ganges sobre o Mahamudra")

link: <http://www.dharmafellowship.org/library/texts/the-ganga-ma.htm>

Homenagem à Vajra Dakini!

O Mahamudra está além de todas as palavras e conceitos.
Mas, para o seu bem, ó, Naropa, meu discípulo mais devotado,
que é diligente na prática ascética e no empenho,
eis o que direi:

O espaço não possui nenhuma localidade sequer.
Da mesma forma, o Mahamudra descansa no nada.
Assim, sem fazer esforço, resida no puro estado primordial,
e os grilhões que o prendem simplesmente se soltarão.

Da mesma forma como, quando se olha para o céu aberto,
os conceitos fixos de centro e circunferência se dissolvem,
Assim, se com a mente se perceber a mente, a atividade mental cessa;
é aí que se realiza a mente iluminada.

As nuvens que surgem e tomam forma no céu se extinguem automaticamente de
acordo com a lei natural.

Da mesma forma, o fluxo de conceitos que surge na mente
se extingue de modo natural quando a mente percebe a mente.

O espaço não tem nem forma nem cor;
é imutável e não é tingido nem de branco nem de preto.
Também, a mente em si mesma não tem nem forma nem cor,
nem pode ser manchada pela virtude ou pela inclinação para o mal.

A ígnea radiância estelar do sol
não pode ser coberta pela escuridão eterna do espaço.
Da mesma forma, a essência luminosa da mente
não pode ser encoberta pela duração sem fim do samsara.

Embora digamos que o espaço é vazio,
a natureza real desta vacuidade desafia descrições.
Embora digamos que a mente é Clara Luz,
na realidade ela está além de todas as palavras e conceitos.
Dessa forma, a mente é como o espaço: engloba tudo.
Portanto, cesse o movimento corporal e sente-se relaxado,
feche a boca e simplesmente fique em silêncio;
esvazie sua mente e salte para além do fenomenal!

Deixe o corpo descansar à vontade, insubstancial como um bambu oco.
Deixe a mente descansar nela mesma, espaçosa e não preocupada com o
pensamento.

Quando a mente não é possuída por objetivos, isso é Mahamudra.
Quando se percebe isso, isso é a grande iluminação!



Os adeptos do ritual shamânico e do mahayana, do vinaya e do sutra, e os seguidores das religiões, com todas as suas várias teologias escolásticas e devoções, não têm idéia alguma de o quão maravilhoso é o Mahamudra inato. Para eles, a luz é escondida pelo próprio ato de buscar conhecê-la.

Quanto à manutenção dos votos de compromisso (*samaya*), eles são quebrados pelo próprio ato de se tentar segui-los. Cesse com as regras e rituais, abandone a volição, não se desvie do Insuperável, e então você será um verdadeiro mantenedor dos preceitos, uma lâmpada iluminando a escuridão. Sem se apanhar em percepções, nem se apanhar em desejos, buscando nada, permanecendo apenas em si mesmo, deixa-se simplesmente a consciência estar, como uma onda no grande oceano.

Se você não escorregar para a conação, se você não se apegar nem a isto nem àquilo, o real significado por trás de todas as escrituras se tornará claro. Apenas permanecendo, liberta-se da prisão do samsara. Apenas permanecendo, todas as impurezas kármicas são queimadas. É aí que você será conhecido como uma "Lâmpada do Ensino".

Mesmo o ignorante que não compreende o Mahamudra, e os tolos que estão perdidos por um tempo no samsara podem ser salvos se eles apenas confiarem em um santo senhor (*guru*). Por meio da graça (*adhithana*), eles poderão ter certeza da libertação.

Considere todos os fenômenos do samsara como sem valor; apenas a causa de apego e aversão. Todos os fenômenos criados carecem de substância real; portanto, ao invés disso, busque a natureza do insuperável.

A não-dualidade é o Rei das Visões.
Repousar a mente sem fluxo é o Rei das Meditações.
Não escolher isso ou aquilo é o Rei da Conduta.
Quando não houver esperança nem medo, esse é o Rei dos Resultados.

Quando você se liberta de todos os objetos de percepção, a verdadeira natureza da mente brilha radiante. Não tentar meditar é o supremo caminho do Buda. Pela meditação da não-meditação, conquista-se a iluminação.

Ai de mim! Impermanente é este mundo.
É como uma miragem ou um sonho.
Mesmo a ilusão da sua existência não é algo que exista.

Portanto, abandone as preocupações mundanas, casta e posição, e medite sozinho na floresta, nas montanhas e lugares solitários. Esteja sem buscar; permanecendo tranquilamente no estado natural. Obtendo a não-obtenção, rapidamente alcançarás tu o estado de Mahamudra.

Se cortar a raiz principal de uma árvore viva,



todos os muitos galhos secam e morrem de uma vez.
Rache a solidez (*kathinaccheda*) da própria raiz da consciência,
e todas as projeções mentais imediatamente cessarão.

A escuridão de longas eras se dispersa
instantaneamente pelo acender de uma única lâmpada.
Uma experiência de um momento da mente de clara luz
remove imediatamente o véu da ignorância para sempre.

Ahá! Aquilo que pertence à consciência é incapaz de perceber a gnose transcendental
(*jnana*).

Aquilo que pertence aos fenômenos criados é incapaz de perceber a realidade
incriada.

Se você quer obter o transcendente, além da consciência e da criação,
então olhe diretamente para a própria mente, até que a percepção iluminada se revele
em sua naturalidade desnuda.

Deixe que o lago poluído da atividade mental se limpe por si.
Simplesmente observe o fluxo, assim como é.
Não se envolva com as aparências conforme elas surgirem,
pois o Mahamudra está além da aceitação e da rejeição.

Como a base fundamental (*alaya*) é incriada,
ela não pode ser obscurecida nem poluída.
Apenas repouse no estado incriado, nem meditando nem não meditando, deixando as
aparências se dissolverem na realidade insuperável (*dharmata*).

Quando se é isento dos extremos, obtém-se o Rei das Visões.
Quando se entra no vasto e profundo, obtém-se o Rei das Meditações.
Não fazendo esforço, obtém-se o Rei da Conduta.
Não buscando a consciência iluminada, obtém-se o Rei dos Resultados.

No início, o iogue sente sua mente turbulenta,
como o trecho mais alto de uma torrente que desce a montanha.
Depois, ela se torna suave como o amplo rio Ganges.
No fim, é como entrar no oceano, uma criança voltando para a mãe.

Aquele que deseja obter este nível de meditação
deve começar primeiro praticando a atenção na respiração.
Pelo controle do olhar e exercícios como esse,
a mente será disciplinada até que habite em seu próprio estado.

Agora, a respeito da prática do karmamudra,
a união da sabedoria (*prajna*) e meios (*upaya*):
recolha-o e misture-o, depois eleve-o até a fonte.
Por fim, faça com que ele sature o corpo inteiro.
Se isto for feito sem luxúria, obtém-se o êxtase-vacuidade.

Resplandecendo interiormente, abençoado com vigor e vitalidade renovados,
o poder da vida expandirá como a lua crescente.
Radiante e saudável, com a compostura de um leão,
tu obterás a realização (*siddhi*), tanto a mundana quanto a suprema.



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

Colofão

Pela virtude de se iniciar esta prática, que todos os obstáculos para a realização do Mahamudra possam se dissolver.

Que a clara luz do Mahamudra possa alvorecer nas mentes dos praticantes.

Que esta Instrução da Essência sobre o Mahamudra possa vir a habitar os corações daqueles discípulos que tiverem a sorte de se conectar com ela.

Esta instrução essencial sobre o Mahamudra em 28 Versos foi dada por Sri Tilopa para o Mahapandita Nadapada às margens do rio Ganges. Ela foi traduzida do sânscrito para o tibetano por Marpa Chokyi Lodro, do tibetano para o inglês pela Irmandade do Dharma (Dharma Fellowship) e, em 2009, do inglês para o português por Joaquim Vasconcellos e revisado por Maristela Leal Casati (Jardim do Dharma). O texto original pode ser encontrado no Do.ha. mdzod. brgyad. ces.byab.phia.g.rgya.chen.po'i.man.ngag.gsal.bar.stonpa'i.gzhung., impresso no Mosteiro de Rumtek de Sua Santidade Gyalwa Karmapa, em Sikkim, Índia.