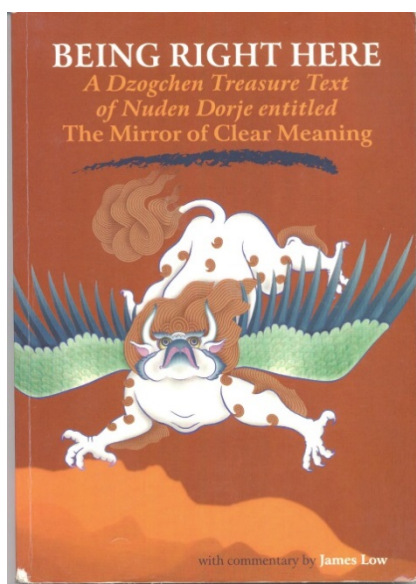


**ESTAR CÁ PRESENTE**  
**UM TEXTO DO TESOIRO DZOGCHEN DE**  
**NUDEN DORJE**  
**INTITULADO**  
**O ESPELHO DO SIGNIFICADO CLARO**  
**JAMES LOW**



*n.b. Este texto do livro chamado "Being Right Here" em inglês foi traduzido para o português por Manuela Rodrigues em 2017. Não inclui o comentário de James Low que está na versão inglesa do livro.*

## PREFÁCIO

Este breve comentário é oferecido como um gesto de boas-vindas à visão e prática do dzogchen.

O texto raiz foi escrito por Nuden Dorje em meados do século XIX. Faz parte da sua coleção de ensinamentos do tesouro. Estes são ensinamentos que ele primeiro ouviu em sua encarnação anterior como Khyeuchung Lotsawa, um dos vinte cinco discípulos de Padmasambhava, o grande mestre tântrico que criou o estilo integrado do Budismo Tibetano. Nuden Dorje passou a maior parte de sua vida em Kham, no Tibet Oriental, onde ele passou muitos anos em retiro. Um mestre de tantra e dzogchen, ele era conhecido pela sua mente rápida e compreensão penetrante. O texto foi traduzido com a orientação de sua próxima encarnação Chhimed Rigdzin (1922-2002).

Chhimed Rigdzin Rinpoche e Gudrun Knausenberger trabalharam num primeiro rascunho da tradução do texto raiz. Rinpoche pediu-me que olhasse e fizesse melhorias. Eu fiz uma retradução do texto durante uma breve mas feliz estadia com eles em Offenbach, perto de Frankfurt. Pude perguntar a Rinpoche muitas perguntas para obter uma compreensão precisa da leitura da linhagem.

O texto fornece uma conta autêntica muito clara da visão e meditação essencial do dzogchen, a prática da experiência não dual. A apresentação está no estilo Men Ngag, uma instrução pessoal que destila a própria realização dos autores, revelando a experiência vivida do terton Nuden Dorje Drophan Lingpa de uma maneira linda e profundamente significativa.

O texto é muito fresco e radiante com as gotas de orvalho de sua linhagem curta. Como uma flor ou uma linda peça de arte, ele revela-se para aqueles que se abrem para ele com uma mente tranquila e um coração suavizado através de uma ténue atenção. Consiste em versos curtos e claros que mostram como os vários aspetos do dzogchen se encaixam. O texto fornece uma conta autêntica da prática assim como as instruções necessárias para a sua aplicação.

Dzogchen, muitas vezes considerado o mais alto nível do Budismo Tibetano, é um sistema antigo que nos leva a realização da nossa autêntica natureza. A tradição da transmissão é ininterrompida e este texto fornece uma consideração tradicional dos pontos-chave do sistema. Ele dirige se ao coração da condição humana, sublinhando a necessidade de integrar todos os aspetos do nosso ser, superando o medo, a ansiedade e a negação.

O comentário foi feito a pedido de Rinpoche durante seu retiro e ensino em Pfauenhof para estudantes da linhagem. Os meus comentários expressam o clima da época. O comentário foi apenas editado para manter o sabor do evento.

Este fornece uma expansão dos conceitos tradicionais incorporados no texto assim como uma examinação em como eles podem funcionar na vida quotidiana moderna. O comentário explica práticas-chave assim como lidar com as dificuldades que surgem durante a meditação. Há, naturalmente, muitas outras maneiras de abordar este texto, que é tão rico e profundo. Eu penso que seria benéfico para os leitores eles fazerem um estudo dos capítulos 8, 10 e 11 do livro "Simply being", isto porque estes mesmos abordam muitos dos vários problemas que possam surgir durante e com este tipo de prática.

Quando fiz e dei este comentário, foi a última vez que ensinei na presença de Rinpoche. A sua releitura lembra-me do seu calor, da sua imensa bondade e do seu imenso poder de libertação. O professor é o local da integração. A prática deste texto revela-nos a natureza da vida através da integração com a presença viva do professor. O professor não é, naturalmente, uma entidade, mas sim um campo relacional.

Muitas pessoas contribuíram para a produção deste pequeno livro; Todos os nossos esforços se misturam com os esforços de outros. Em particular, Andreas Ruft, sempre diligente, calmo e entusiasta foi a força orientadora do projeto.

Que todo o nosso trabalho  
Lhes traga paz e leveza

James Low, Londres, Abril de 2003

## **ORAÇÕES DE INTRODUÇÃO GERAL**

### **Invocação Introdutória a Padmasambhava**

A joia preciosa que é o meu refúgio seguro,  
Urgyen Padma, que tem compaixão;  
Rezo pela bênção de que, seja o que for que eu solicite  
Possa ser rapidamente realizado.

### **Oração de Sete Linhas**

Hung. No canto noroeste da terra de Urgyen,  
Sobre o estame de um Lótus,  
Esta você cujas conquistas são as mais maravilhosas e supremas  
Padmasambhava de grande renome,  
Com uma comitiva de muitos Dakinis à sua volta,  
Seguindo-o e confiando em si, eu faço a sua prática.  
Assim, afim de conceder as suas bênçãos, por favor venha cá.  
GURU PADMA SIDDHI HUNG

### **Refúgio e Bodhicitta**

Em Buda, no Dharma e na Sangha  
Busco refúgio até a Iluminação  
Pelo mérito que criei através da generosidade e outras virtudes  
Possa eu ganhar buddhahood afim de ajudar todos os seres sencientes.

## INTRODUÇÃO

Esta tarde, refugiamo-nos com Rinpoche e o último refúgio que encontramos foi "refugio-me na minha mente". Agora podemos dizer todos juntos e tentar descobrir o que isso significa.

"Eu refugio-me na minha própria mente".

"Eu refugio-me na minha própria mente".

"Eu refugio-me na minha própria mente".

Nos próximos quatro dias teremos tempo para examinar este texto: "O Espelho do Significado Claro" a fim de entender melhor o que significa refugiar-se na própria mente.

Quando chove, você pode refugiar-se no seu guarda-chuva contra a chuva. Você tem o simples desejo de se manter seco. Você tem um inimigo simples - a chuva. E você tem um amigo simples - o guarda-chuva. Este é o princípio básico do refúgio budista. Temos o sofrimento como o principal inimigo, temos o ensino do Buda como a principal proteção e temos nós mesmos que tentamos proteger. Protegemo-nos porque queremos ser felizes e imaginamos que há coisas que nos deixam infelizes. As coisas que nos deixam infelizes afetam-nos. Se pudermos encontrar uma maneira de nos proteger das coisas que nos afetam, seremos felizes. Mas quando examinamos isso, é claro que é sempre complicado. Quem é esse que tentamos proteger e quem é esse que realmente nos causa problemas?

Todos os níveis de Ensino Budista, dizem-nos muito claramente que somos nós mesmos que causamos problemas a nós próprios. E qual é a parte de nós mesmos que nos causa problemas? É nossa mente. A nossa mente é causa de todos os nossos problemas, mas ao mesmo tempo, o maior nível de refúgio é refugiar-se na mente, a mesma que nos causa todos os nossos problemas. A mente é a causa, o começo e o local do *samsara* e também é o local da experiência do nirvana. A maneira como esse termo "mente" é usado no Budismo é diferente do nosso senso comum. O que se entende aqui pela "mente" não é o senso comum do mim: "Eu, o pensador", mas sim a presença sentida da nossa própria existência, e essa presença da nossa própria existência não é algo que possa ser identificado como sendo um objeto.

Vamos agora ver o texto. O primeiro verso começa por explorar o terreno da visão, a base da visão de dzogchen e, com isso, passamos à discussão da prática preliminar.

### **VERSO 1**

#### **- A VISTA DE DZOGCHEN -**

"Usando esta instrução secreta, pode-se ver o próprio rosto. A própria consciência que é a Samantabhadra, a primordialmente esclarecida. O caminho unitário da pureza primordial da consciência e do vazio espalha-se como a sabedoria espontânea livre de todas as condições relativas."

### **VERSO 2**

#### **- INSTRUÇÕES GERAIS -**

"Confiando no Guru que nos mostra o significado definido, e tendo recebido corretamente as iniciações, permissões e instruções - num lugar isolado, você deve inicialmente purificar a sua mente durante quatro ou cinco sessões diárias, de acordo com os requisitos da sua própria condição."

### **VERSO 3**

#### **- MEDITAÇÃO SOBRE SAMSARA -**

"Neste mundo, as aparências fluem incessantemente. Neste oceano de veneno não há tempo para procurar a libertação. Nós vagueamos continuamente nos seis domínios do *samsara* e, não importa o que tentamos, experimentamos sempre o sofrimento sem nenhuma oportunidade de felicidade."

### **VERSO 4**

#### **- A OPORTUNIDADE DESTA VIDA -**

"O seu corpo é o remanescente do karma que você ainda não esgotou. É o local das liberdades e bênçãos que são tão difíceis de obter. Tendo obtido esta preciosa existência humana que é uma boa base livre de falhas, tão difícil de conseguir mas também tão fácil de destruir, você deve rapidamente tornar-se diligente na prática da virtude."

### **VERSO 5**

#### **- REPUGNÂNCIA PARA SAMSARA -**

"O tempo da nossa morte é incerto, pois a nossa vida é como uma flor de verão ou um arco-íris. O Deus da morte vem tão rápido quanto o relâmpago."

### **VERSO 6**

#### **- REFUGIAR-SE -**

"Naquele momento, você não encontrará nada para protegê-lo além da única proteção do Guru e das Três Joias. Assim, você pode refugiar-se seis vezes por dia ou até mesmo sempre no seu Guru, no Buda, no Dharma e na Sangha."

#### **VERSO 7**

##### **- O COMPROMISSO DE BODHICITTA -**

"Todos os seres sencientes no samsara foram, a uma certa altura, seus pais, por isso, desenvolva *bodhicitta* de aspiração e prática de acordo com a verdade relativa e absoluta. Agora que você ganhou este excelente apoio de existência humana, você deve, com toda a fé e confiança no seu Guru, praticar as suas instruções verdadeiras."

#### **VERSO 8**

##### **- CONSCIÊNCIA, KARMA E AÇÃO VIRTUOSA -**

"Você deve ter o cuidado de discriminar sem erros entre as ações virtuosas a serem adotadas e as ações não virtuosas a serem abandonadas. Você mesmo sofrerá as consequências das suas ações negativas."

#### **VERSO 9**

##### **- A ATERRADORA EXPERIÊNCIA DA MORTE -**

"Yama, o terrível Deus da morte, conhece todas as suas boas e más ações. Onde quer que você venha a nascer, você experimentará apenas miséria e sofrimento. Além das Três Joias, você não encontrará refúgio para protegê-lo nem acompanhá-lo."

#### **VERSO 10**

##### **- A EXPERIÊNCIA VIVA DO GURU -**

"A encarnação de todos os Budas do passado, presente e futuro é seu Guru de raiz. Aquele que tem todas as qualidades e cuja imensa bondade lhes dá apoio material, ensinamentos de Dharma e Iluminação. Assim deve mantê-lo sempre na coroa da sua cabeça como uma lembrança incessante. Conhecer um tal Guru é tão difícil como flores aparecerem no céu. Receber os seus ensinamentos é tão raro como a aparição das estrelas durante o dia. Portanto, você deve orar para que se incorpore inseparavelmente com a mente dele."

#### **VERSOS 11 E 12**

##### **- BUDDHAHOOD NA NOSSA MÃO -**

"Todos os Budas do passado, presente e futuro viajam pelo caminho destes ensinamentos. Agora tem a sorte de conhecer este caminho secreto. A essência do coração de todos os Budas é apenas isto e nada mais. A essência certa e secreta de Ati Dzogpa Chenpo. "

"Se conseguir obter uma realização irreversível deste ensinamento, ganhará a compreensão de um Buda." Muito difícil de entender, é como a joia do desejo. Deve praticar as sabedorias de ouvir, refletir e meditar com diligência e sem negligência."

### **VERSO 13**

#### **- PROCURAR A NATUREZA DA MENTE -**

"A sua própria mente é a raiz de todos os fenômenos. Quando começa a praticar, a palavra "mente" soa muito grande. De onde vem a mente, onde é que ela descansa e para onde é que ela vai? Qual é a sua forma e qual a sua cor? Ao inquirir continuamente sobre a raiz de sua mente, chegará a um entendimento definitivo quanto à sua natureza real."

### **VERSO 14**

#### **- A NATUREZA DA MENTE -**

"O que é chamado de "mente" não pode ser identificado como sendo isto ou aquilo. Não é uma entidade e não tem características definidas. Se a procurar, não a pode encontrar, porque desde o início, desde sempre, esta é vazia. Sem essência substancial, para além da expressão. É intocável pelo nascimento, pela morte, pelo ir e vir.

Não é criada por qualquer causa nem destruída por qualquer condição. Permanece intacta no vazio, livre de aumento e diminuição, desenvolvimento e declínio, ou qualquer outro tipo de mudança."

### **VERSO 15**

#### **- A BASE DE TUDO -**

"Livre das quatro noções limitadoras - da existência, da inexistência, tanto a existência como a inexistência, nem a existência nem a não-existência, e livre também de todas as posições relativas, a mente é vazia e não combinada. Sem artifício desde o início, a consciência permanece sem impedimentos. Quando isso é realizado, uma nova e fresca consciência é libertada da sua cobertura e assim conseguimos ver o nosso, o seu próprio rosto, o modo natural da bondade infinita, (Samantabhadra) ."

### **VERSO 16**

#### **- O INÍCIO DO SAMSARA -**

"Se isso não é percebido ou realizado, a consciência perde a continuidade e torna-se estúpida. Isto é chamado de " ignorância coexistente ". As aparências e o vazio são falsamente divididos e são experimentados como sendo coisas separadas. Limitado pelas correntes do sujeito que agarra e o objeto que se pretende agarrar, a ignorância da identificação desenvolve-se."

### **VERSO 17**

#### **- 'Eu' E 'Eu' -**

"As coisas inexistentes e existentes são ambas apreendidas como reais. Sendo vinculado pela confusão da autoidentificação, você experimenta o seu ser como sendo aquele que faz, que desempenha, que agarra ou que se apodera. Com as noções de " eu "e" eu " que se desenvolvem no decorrer da sua consciência como a causa que origina a atração e a aversão - surge a atividade do samsara; das aflições, dos cinco venenos; da estupidez, da aversão, da atração, do orgulho e dos



ciúmes. De uma só causa emergem todas as outras causas (ou seja, toda a complexidade do samsara) .”

#### **VERSO 18**

##### **- RECONHER A FALSIDADE -**

"Quando você entender a falsidade da sua confusão, permaneça sem pertença, sem esforço no modo natural (dharmakaya).”

#### **VERSO 19**

##### **- RELAXE, LIVRE DE APREENSAO -**

"Mantenha-se relaxado na exibição inabalável deste estado. Se tentar segurá-lo com lembrança forçada então será difícil para a condição natural tornar se auto libertadora. Mantenha a lembrança e a consciência sempre no estado novo e fresco de ocorrência natural; o estado livre de forte apreensão.”

#### **VERSO 20**

##### **- "COME A SOPA!" -**

"Se você despertar para a falsidade de sua existência confusa, você se tornará um Buda livre de terra e raiz.”

#### **VERSO 21**

##### **- ENTENDA A IDEIA -**

"Não há outro meio senão entender-se a si mesmo. Ao reconhecer a sua mente como Samantabhadra, você verá o seu próprio rosto. Se isso não for experimentado diretamente, você ficará confuso com pensamentos errados e se identificará com os pensamentos confusos que surgirem.”

#### **VERSO 22**

##### **- ATAREFADO EM PERDER-SE -**

"Com a sua confiança nas noções de" eu "e" eu ", todos os fenômenos, sejam estes externos (no mundo) ou internos (na nossa mente), fixos (céu, terra) ou em movimento (rios, cachoeiras), tudo o que aparece, é entendido como existente, como sendo entidades reais. Toda e cada coisa é nomeada e rotulada e suas qualidades enumeradas.”

#### **VERSO 23**

##### **- APENAS UM PINBALL -**

"Tudo o que aparece é considerado como uma variedade de objetos externos. Estes são avaliados e mantidos como sendo verdadeiramente existentes. Pensamentos subtis e insistentes continuam a ocorrer e assim seguimos o que quer que seja ou o que quer que nos lembramos.”

#### **VERSO 24**

##### **- O ERRO DE FOCALIZAR EM OBJETOS -**

"Algumas pessoas tentam fazer uso da confusão para cortar a raiz da confusão. Elas acreditam na existência do que não existe e pensam que uma compreensão do significado dos objetos é muito importante. Esta não é a maneira de praticar, Esta é a maneira de não ver os erros da sua meditação."

#### **VERSO 25**

##### **- A GRANDE CONCLUSÃO -**

"Quando surgirem pensamentos sobre a natureza imutável, permaneçam relaxados sem fazer nada de artificial. A mente em si permanece na sua própria natureza independentemente do que surgir.

Também não espere com expectativa pelo que possa acontecer, nem procure seguir o que já aconteceu. Mantenha-se no estado sempre novo da consciência primordialmente pura e presente."

#### **VERSO 26**

##### **- PERMANEÇA NATURALMENTE -**

"Tal como o vento ou uma queda de água nas montanhas, o decorrer de pensamentos confusos não pode ser interrompido. Portanto, seja o que surgir, ou o que quer que surja, mantenha-se no estado natural de consciência aberta."

#### **VERSO 27**

##### **- A CONFUSÃO RESOLVE-SE -**

"Quando permanecemos num lugar livre de confusão, é como um rio que volta para o oceano. Os pensamentos desaparecem, e assim já não há necessidade de recorrer ou procurar soluções inteligentes."

#### **VERSO 28**

##### **- JÁ SEMPRE PRESENTE -**

"Sem uma base (ignorância) e desprovido de qualquer raiz (kleshas), a condição natural é por si só vazia. A clareza e o vazio fundem-se na qualidade da consciência não artificial."

#### **VERSO 29**

##### **- DESCANCE -**

"Mantendo-se na natureza do que quer que surja, há um relaxamento livre de apreensão. Se a sua mente se torna constante, você não precisará de manter isto com meditação. Mantenha-se livre de incentivo ou inibição, estabilidade ou movimento."

**VERSO 30**

**- O ENCADEAR DOS PENSAMENTOS -**

"No momento em que os pensamentos surgem, eles apoiam-se uns nos outros como uma cadeia de amigos. No momento da dissolução, eles dissolvem-se uniformemente na vastidão da abertura. A natureza final de todos os fenômenos é simplesmente isto."

**VERSO 31**

**- ILUSÃO E ÉTICA -**

"Não persiga os fenômenos enganosos que aparecem através dos seis sentidos. Durante o dia ou a noite ou até mesmo em qualquer atividade em que você se envolva, a noção de realizador e ato é apenas uma ilusão confusa, como um sonho ou magia."

**VERSO 32**

**- CONSCIÊNCIA, CONSCIÊNCIA, CONSCIÊNCIA -**

"Não tentem bloquear as aparências. Estas são desprovidas de realidade substancial. Independentemente daquilo que surja, mantenha uma atitude sem limites, sem julgamento ou preconceitos. Em todos os momentos e em todas as situações, mantenha o estado de consciência alerta."

**VERSO 33**

**- A MENTIRA DE NOSSAS VIDAS -**

"Não relaxe a sua atenção, deve estar sempre alerta até mesmo por um instante. É importante manter a não-distração, o não-agarrar, a não-evasão."

**VERSO 34**

**- SEJA MEIGO PARA SI MESMO -**

"Mantenha o vazio e a compaixão sem distração ou meditação esforçada. Sempre livre de esforço e dificuldade contemple o movimento da uniformidade meditativa e seu efeito subsequente."

**VERSO 35**

**- NADA MELHOR DO QUE ISTO -**

"Esta prática é o desejado significado essencial de todas as classes de tantra, a essência vital do Dharma. É a prática suprema de todos os Budas. É a única exposição secreta da visão, meditação e conduta."

**VERSO 36**

**- O CAMINHO ADEQUADO -**

"Os afortunados com um bom karma devem fazer esta prática e assim todas as boas qualidades dos estágios e caminhos se desenvolverão e aumentarão. Esta é a destilação da essência do Dzogchen. Esta será uma amiga para os afortunados que vierem mais tarde."

**VERSO 37**

**- MANTER A LINHAGEM -**

"Os protetores das doutrinas do tesouro devem proteger bem estas doutrinas. Devem proteger estes ensinamentos como se fossem seus filhos. Assim verão o rosto de Samantabhadra, a pureza primordial da sua consciência."

**VERSO 38**

**- ENSINO PARA O CORAÇÃO E NÃO O INTELLECTO -**

"Nunca é apropriado mostrar estes ensinamentos aos estudiosos que são viciados em raciocínio e em ganhar pontos. Estes ensinamentos estão selados no vazio. Por serem muito secretos, eles são conhecidos como o Tesouro Secreto dos Dakinis."

**VERSOS 39 & 40**

**- COLOPHON -**

"Foi escondido para o afortunado conhecido por Bendza Ming."

"Este texto foi revelado por Nuden Dorje Drophan Lingpa no lugar sagrado de Kang Zang (Gangs bZang) no Norte do Tibet. Foi escrito por Zangri Khamar no sítio de peregrinação de Machig Labdron.

### **DEDICAÇÃO DE MÉRITO**

Por este mérito, possa eu rapidamente  
Tornar-me inseparável de Padmasambhava  
E assim inspirar e levar todos os seres sencientes sem exceção  
Para este estado.

### **ORAÇÃO PARA PROPORCIONAR O DHARMA**

Com todas as dificuldades, sem exceções, pacificadas, e  
com situações tão harmoniosas como o tesouro do céu,  
Padmasambhava, o Senhor das Doutrinas dos Jinas,  
de longa vida e intenso brilho!  
Guru Indestrutível, Padmasambhava com os três kayas,  
Por favor conceda-nos conquistas reais!

### **ORAÇÃO PARA O RAPIDO RENASCER DE SUA SANTIDADE KHORDONG TERCHEN TULKU CHHIMED RIGDZIN RINPOCHE**

Maravilhoso! Chhimed Rigdzin, você que difunde  
as instruções inconcebíveis de iniciação e os  
ensinamentos da linhagem oral do Buda, assim como  
os tesouros escondidos pertencentes à tradição antiga  
do inigualável Buda nascido no lago.  
Que a sua Tulku encarnação venha rapidamente e  
que todas as atividades sejam realizadas espontaneamente!

Escrito por H. H. Dilgo Khyentse Rinpoche como uma oração para uma longa vida, e alterado por Chhimed Rigdzin Rinpoche pouco antes de sua morte.

Traduzido para português por Manuela Rodrigues, 2017.