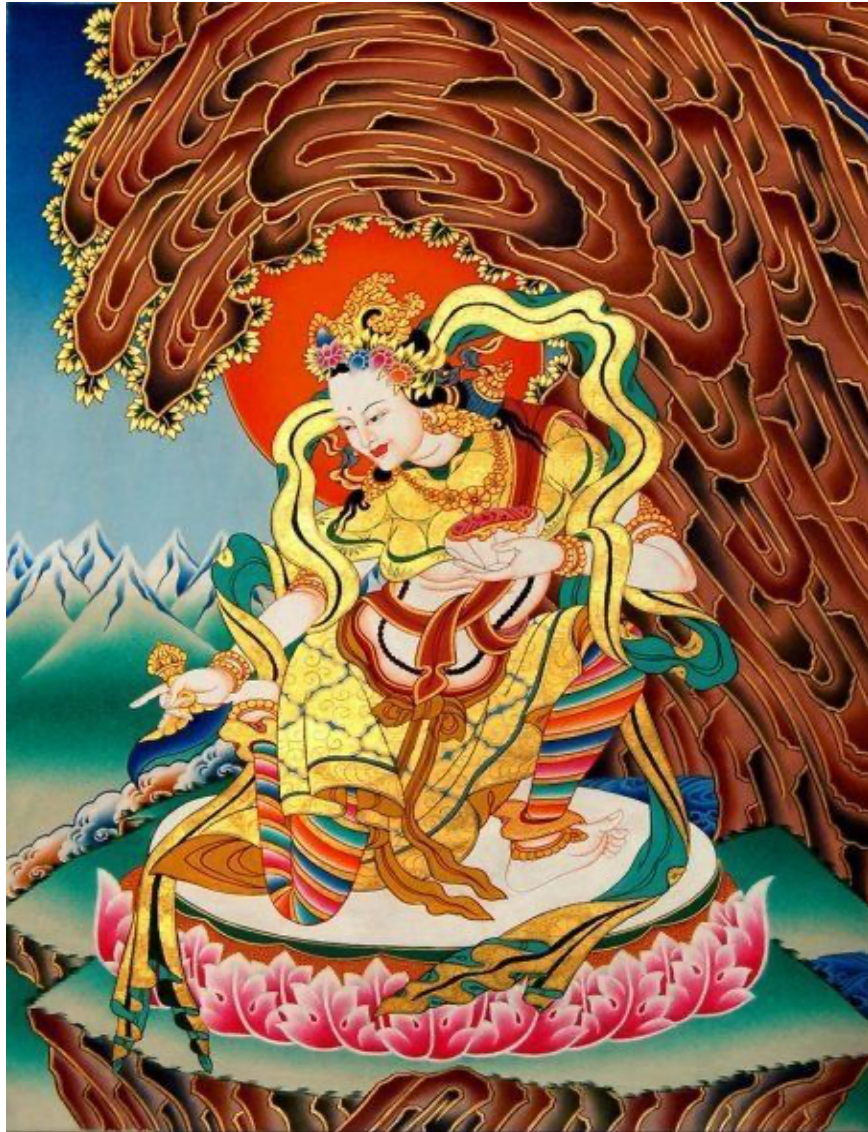


YESHE TSHOGYEL GURU YOGA

POR 15TH KARMAPA



Traduzido e editado por Adele Tomlin

INTRODUÇÃO

“És uma Dākinī totalmente qualificada e a mãe que dá vida a todos os budas triunfantes.

Tua é a grande força de todos os budas, como a amorosa maternal protetora de todos os seres dos seis reinos. As minhas próprias qualidades como Nascido do Lótus não vêm de mim - elas vêm de ti.”

- Louvor de Guru Rinpoche a Yeshe Tsogyal após ela ter viajado para o reino dos infernos a fim de libertar seres.

Hoje, no décimo dia lunar, dia de Guru Rinpoche, fiquei encantada ao descobrir um pequeno texto escrito pelo 15º Karmapa, Khakyab Dorje (mkha 'khyab rdo rje, 1871-1922) de um Guru Yoga de Yeshe Tshogyel. Pode ser encontrado na publicação *“The Collected Works of the Garland of Karmapas”*, publicada em Lhasa, Tibete, em 2013¹. O texto está traduzido em inglês, tibetano e respetiva fonética.

Muito tem sido escrito sobre Yeshe Tshogyel, uma mulher yogini do século oitavo que atingiu o despertar completo e foi uma das principais consortes e aluna de Padmasambhava. Mais pode ser lido sobre a sua vida na biografia do *“Treasury of Lives”* pelo Dr. Alexander Gardner [aqui](#) (veja também leituras adicionais abaixo). Yeshe Tsogyal é também considerada uma manifestação de Saraswati e por vezes identificada com Nobre Tārā. Também é considerada uma emanção de Samantabhadrī, Prajñāpāramitā e Vajrayogini. Padmasambhava previu que Yeshe Tsogyel renasceria como Machig Labdron; O seu consorte, Atsara Sale, tornaria-se Topabhadra, marido de Machig; A sua assistente e outra das consortes de Padmasambhava, Tashi Khyidren, renasceriam como a única filha de Machig e assim por diante. Todas as figuras importantes na vida de Tsogyel renasceriam na vida de Machig Labdron, incluindo o próprio Padmasambhava, que se tornaria Dampa Sangye. Guru Padmasambhava cantou Louvores de Yeshe Tshogyel em muitas ocasiões, incluindo a citação acima depois dela ter viajado ao reino dos infernos para libertar um ser que tentou prejudicá-la ([veja aqui](#)).

¹ ye shes mtsho rgyal gyi bla ma'i rnal 'byor/ karma pa sku phreng rim byon gyi gsung 'bum phyogs bsgrigs/ Volume 95 Página 74 – 76. TBRC W3PD 1288.

Para saber mais sobre o 15º Karmapa, veja uma biografia online [aqui](#). Como já escrevi antes, o 15º Karmapa não era apenas o chefe da linhagem Karma Kagyu, mas também detentor de linhagem de numerosos tesouros Nyingma. A sua ligação com Guru Padmasambhava é também significativa. Diz-se que ele recebeu a iniciação dos "Seis Livros de Guru Padmasambhava" (rGya-chan Pod-drug) do 6º Pawo Rinpoche. Enquanto ele estava a meditar na montanha principal de Tsāri, destino de peregrinação, é relatado que teve visões de Guru Rinpoche, e que o protetor de Tsāri apareceu presenteando-o com uma estátua de Padmasambhava e um cetro caído do céu. Estes objetos encontram-se no mosteiro de Rumtek em Sikkim². Ele era também detentor de linhagem da prática "*Immortal Life-Force*" de Guru Rinpoche e Yogini Mandāravā ([veja aqui](#)) e dos "*Seven Profound Phurba Vajrakīlaya*" ([veja aqui](#)).

O Guru Yoga de Yeshe Tshogyel é um dos poucos (senão o único), a ser escrito em tibetano por uma mestre feminina realizada, que vi publicamente disponível através de uma mestre budista tibetana e baseado apenas na forma humana exterior. Esta é certamente a primeira vez que este texto é traduzido e publicado em inglês. As escolas Nyingma e Karma Kagyu do budismo tibetano reconheceram-na como uma mulher Buda. Existe o famoso [Khandro Tuktig](#), descoberto pelo Mestre Nyingma, Dudjom Rinpoche, onde Yeshe Tshogyel é visualizada nas suas formas externas, internas e secretas. No entanto, este texto é apenas baseado na sua forma externa. Como Guru Rinpoche e Yeshe Tshogyel são inseparáveis, fazer um guru yoga com ela não seria diferente de fazer um Guru Yoga com Guru Rinpoche.

Composto pelo 15º Karmapa quando ele tinha onze anos³, é uma visualização e recitação muito curta e simples. Portanto, ideal para uma prática no décimo dia lunar, ou para uma prática diária para quem sente uma forte conexão com ela. Nestes tempos degenerados, com cada vez mais casos de lamas masculinos poderosos fazendo mau uso dos ensinamentos para explorar as alunas em busca de sexo e poder, talvez agora (mais do que nunca) seja o momento propício para uma

² Esse relato vem de Douglas e White (1976) Karmapa: The Black Hat Lamas of Tibet. O 15º Karmapa também escreveu uma breve oração de súplica a Yeshe Tshogyel, que foi traduzida para o inglês aqui: <https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/fifteenth-karmapa/prayer-to-yeshe-tsoqyal>

³ O colofão tibetano diz: 'ces pa' di ni kar + ma pa kun bzang mkha 'khyab rdo rjes tocou lo bcu gcig gi skabs su yab gzhi'i shag gong gi gzims chung tshe dbang bde ldan du gang shar yi ger spel ba dge // '

prática feminina de guru yoga como esta. Tenho a certeza de que as bênçãos poderosas das emanações de Yeshe Tshogyel estão imediatamente presentes quando ela é invocada!

Possa esta nova tradução ser benéfica para ajudar todos os seres a perceberem a mente e o estado de Yeshe Tshogyal!

Em particular, dedico a todas as mestres, tradutoras, praticantes e estudantes do Budismo Tibetano. Que todas sejam tratadas com bondade, respeito, amor e sejam livres daqueles que procuram prejudicá-las ou tratá-las como meros objetos.

Traduzido e editado por Adele Tomlin, 24 de Novembro 2020

Yeshe Tshogyel Guru Yoga

ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་གྱི་སྐ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།།

རང་གི་སྐྱེ་བོར་པད་ལྷའི་གདན་གྱི་སྟེང་།།

མཁའ་འགོ་ཀུན་གྱི་གཙོ་མོ་ཆེན་མོ་ནི།།

rang gi chiwor pé dé den gyi teng/

khandro kün gyi tsomo chenmo ni/

Na coroa, num assento de lótus e lua, está a suprema de todas as ḍākinīs.

སྐྱེ་མདོག་དཀར་མོ་ཞི་འཇུག་སྐྱ་བའི་མདོག་།།

ཕྱག་གཡས་མདའ་དར་ཁ་དོག་ལྷ་ལྷན་དང་།།

kudok karmo zhi dzum dawé dok/

chak yé da dar khadok nga den dang/

De forma pacífica, sorridente e de cor branca da lua. Na mão direita segura uma flecha adornada com lenços de seda de cinco cores.

ཕྱག་གཡོན་འཆི་མེད་ཚོ་ཡི་བུམ་པ་ནི།།

བདུད་ཚི་འོ་མའི་བཅུད་ཀྱིས་གང་བ་ཇིན།།

chak yön chimé tshé yi bumpa ni/

dütsi omé chü kyi gangwa dzin/

Na mão esquerda, um vaso de imortalidade de longa vida, cheio até às extremidades com elixir essencial esbranquiçado.

འཁོར་དུ་མཁའ་འགོ་སྤེལ་ལྷའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར།།

གཙོ་མོའི་ཕྱག་གི་ཚོ་ཡི་བུམ་པ་ནས།།

khör du khandro dé ngé tshok kyi kor/

tsomö chak gi tshé yi bum né/

Está rodeada por uma assembleia de ḍākinīs das cinco classes⁴. Do vaso de longa vida nas mãos da suprema senhora,

⁴ Os cinco aspectos da dakini. 1) {rdo rje mkha " gro} Vajra dakini. 2) {rin chen mkha " gro} Ratna dakini 3) {pad ma mkha " gro} Padma dakini 4) {las kyi mkha " gro} karma dakini 5) {sangs rgyas mkha " gro} Buda dakini.

བདུད་ཅི་འོ་མ་ལྷ་བུའི་ཚུ་རྒྱན་གྱིས།།

ཚོ་སློག་བརྟན་ཅིང་འཚི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྣོལ།།

dütsi o ma tabü chu gyün gyi/

tshé sok ten ching chimé ngödrub tsol/

O elixir semelhante ao leite flui como água; concedendo o siddhi da imortalidade e constante força vital.

ཨོྫྲ་ན་སྐ་ག་ར་ཇ་ཏ་རི་ནི་ས་ཡུ་ཉེ་སའ་སི་རྣེ་རྩུ་རྩུ་ཁྲོ།།

om jñāna sāga ra dza ha ri ni sa āyushe sarva siddhi hūṃ hrih dza/

ཞེས་བསྒྲ། Recite.

དེ་ལྟར་ལྷགས་གྱི་ཇོ་མ་དབྱངས་སློགས་པའི་མཐུས།།

མ་འདྲ་འགོ་ལྷ་ལྷམ་ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་གྱི།།

detar ngak kyi dzatra yang drokpé thü/

khandro lhacham yeshe tsogyal gyi/

Assim, com o poder da melodia do mantra que o acompanha, está a ḍākinī suprema Yeshe Tshogyal.

མྱེན་མཚམས་གནས་ནས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོས།།

རང་གི་རྩྱུ་བོར་ཐེམ་པས་སྐུ་སྐུ་འགྲུབ།།

mintsam né né özer karmo trö/

rang gi chiwor timpé tulku drub/

No ponto entre as sobrancelhas, emanam raios de luz branca que se dissolvem na testa, realizando o nirmanakāya.

མགྲིན་པའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་མར་པོ་འཕྲོས།།

རང་གི་མགྲིན་པར་ཐེམ་པས་འོངས་སྐུ་ཐོབ།།

drinpé né né özer marpo trö/

rang gi drinpar timpe longku thob/

Da sua garganta, irradiam raios de luz vermelha que se dissolvem na garganta, atingindo o sambhogakāya.

ཐུགས་ཀའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་ཚོན་པོ་འཕྲོས།།

thuk ké né né özer ngönpo trö/

རང་གི་སྒྲིང་གར་ཐིམ་པས་ཚོས་སྐྱུ་འགྲུབ།།

rang gi nyinggar timpé chöku drub/

Do seu coração, emanam raios de luz azul que se dissolvem no coração, realizando o dharmakāya.

ལྷེ་བའི་གནས་ནས་འོད་ཟེར་སེར་པོ་འཕྲོས།།

tewé né né özer serpo trö/

རང་གི་ལྷེ་བར་ཐིམ་པས་སྐྱུ་བཞི་ཐོབ།།

rang gi tewar timpé ku zhi thob/

Do seu umbigo, raios de luz dourada fluem dissolvendo-se no meu umbigo, atingindo os quatro kāyas.

དེ་ལྟར་དབང་བཞི་ཐོབ་པས་སྐྱིབ་བཞི་དག།།

detar wang zhi tobpé drib zhi dak/

མཚོག་དང་ལུན་མོང་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་ཐོབ།།

chok dang tünmong ngödrub malü thob/

Assim, a obtenção das quatro iniciações purifica os quatro obscurecimentos⁵. Atingimos todos os siddhis, supremos e comuns.

གནས་སྐབས་སུ་ཡང་འགལ་རྐྱེན་མཐའ་དག་ཞི།།

nekab su yang gal kyen thadak zhi/

མཐུན་རྐྱེན་ཚོ་བསོད་དཔལ་དང་འབྱོར་པ་རྒྱས།།

thün kyen tshe sö pal dang jorpa gyé/

Condições adversas infinitas e temporárias são pacificadas.

As condições harmoniosas de longa vida, mérito, glória e riqueza florescem.

⁵ Os quatro obscurecimentos são kármicos, emocionais, habituais e cognitivos.

གསང་སྤྲུག་ཟབ་མོའི་རིམ་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་ནས། མཐར་ཐུག་མཁའ་རྫོད་ཇོ་ཇོའི་ཞིང་ཁམས་སུ།
sang ngak zabmö rim nyi tharchin né/ tharthuk khachö dorjé zhing kham su/
སྐྱེ་ཤི་མེད་པ་དོ་རྗེའི་སྐྱེ་ཐོབ་ཤོག།

Aperfeiçoando os dois estágios profundos do mantra secreto, no reino celestial final da indestrutibilidade

Que possamos alcançar um corpo indestrutível, para além do nascimento e morte.

ཅེས་པ་འདི་ནི་ཀམ་པ་ཀུན་བཟང་མཁའ་ཁྱབ་རྩོམ་རང་ལོ་བཅུ་གཅིག་གི་སྐབས་སུ་ཡབ་གཞིའི་ཤག་གོང་གི་གཟིམས་རྒྱུང་ཚོ་དབང་བདེ་ལྔ
ན་དུ་གང་ཤར་ཡི་གེར་སྦྲེལ་བ་དགོ།

Foi composto pelo Karmapa, Kunzang Khakyab Dorje quando ele tinha onze anos numa pequena divisão da propriedade dos seus antecessores, quaisquer palavras que surgissem eram dotadas da graça do poder de longa vida. Que a virtude se expanda!

Traduzido e compilado por Adele Tomlin, 24 de Novembro 2020

Tradução Portuguesa: Sónia Gomes e Catarina Rocha