



METRIPA - 1º Canto

238/2

། གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོ་དཔལ་གྱི་བ་རི་པས་དངོས་སུ་རྗེས་སུ་བཟུང་ཞིང་བར་དོར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཚོག་གྲུབ་པར་ལུང་བསྟན་
པ། དཔལ་བོ་དང་མཁའ་འགྲོ་མ་མཐའ་ཡས་པའི་གཙོ་བོ་སྣང་བོ་དོན་གྱི་གནས་ལུགས་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པའི་གདམས་ངག་གི་བདག་
པོ། རྒྱལ་བ་མི་ཉི་པ་གཉིས་མེད་དོ་རྗེ་ཉིད་བི་ཀ་མ་ལ་གྱི་ལར་སྤྲོས་པའི་རྒྱལ་བུ་བཞུགས་པའི་ཚོད་དང་ཕྱག་རྒྱ་བརྟེན་པ་དག་འདུན་གྱིས་
མཐོང་སྟེ་གནས་ནས་དབྱུང་བ་ན། ལུ་བོ་གརྒྱལ་ལ་ཁྲི་སྟན་སྤྲོ་ལའི་ལྷགས་གདན་བཏིང་། སྤྲོ་བར་གྱིས་སྤྲོ་བ་མཛད་ནས་གཤེགས་ཏེ་
མགུར་འདི་བཞེངས་སོ།

O ilustre realizado e mestre Shauari aceitou Metripa como seu discípulo direto. [Metripa] havia recebido uma profecia dizendo que alcançaria a realização do supremo Mahamudra, durante o estado intermediário, depois da morte. O Conquistador Metripa, também conhecido como Advayavajra, foi o líder de um número infinito de pawos e dakinis e senhor dos profundos ensinamentos relacionados ao estado mental sem atividade, a natureza da mente última e essencial. Enquanto vivia como um [praticante tântrico] no Monastério de Vikramasila, secretamente, ele utilizava álcool e mudra. Quando os demais membros da comunidade monástica descobriram isso, eles o expulsaram do local. Metripa estendeu um tapete feito de pele de antílope [sobre as águas] e usando seu bastão como remo, partiu deslizando e cantando o seguinte canto:

། སྤྲོ་མ་རྗེ་བཙུན་བརྟེན་ན་བདེ། །གདམས་གསལ་བདུད་རྩི་འཕུང་ན་བདེ།
། དེ་ཉིད་ཉམས་སུ་ལྷོང་ན་བདེ། །ཉམས་སུ་ལྷོང་ཅི་ཡང་མེད་ན་བདེ།

Confiar no nobre mestre é felicidade.
Beber o néctar de seus profundos ensinamentos é felicidade.
Experimentar a talidade é felicidade.
Nenhuma experiência é felicidade.

239/2

།རེ་དོགས་མེད་པའི་ལྟ་བ་བདེ། །ལྷན་གྱིས་གྲུབ་ན་ཡོངས་ཀྱང་བདེ།

།གཉིས་འཛིན་མེད་པའི་བསྐྱོམ་པ་བདེ། །གཟའ་གཏད་མེད་ན་ཡོངས་ཀྱང་བདེ།

Ter uma visão sem medos ou esperanças é felicidade.
Se a realização é espontânea isso também é felicidade.
A meditação sem apreensão dualista é felicidade.
Ser imparcial também é felicidade.

།སྤང་དོར་མེད་པའི་སྦྱོད་པ་བདེ། །ཉམ་ང་མེད་ན་ཡོངས་ཀྱང་བདེ།

།སེམས་གྱིས་སེམས་ལ་བལྟས་ན་བདེ། །རེ་དོགས་གོལ་ས་བཅད་ན་བདེ།

Uma conduta sem apreensão e sem rejeição é felicidade.
Ser intrépido também é felicidade.
A mente que contempla a mente é felicidade.
Cortar o caminho equivocado dos medos e esperanças também é felicidade.

།རི་བློད་དགོན་པ་འགྲིམས་ན་བདེ། །རེ་དོགས་མེད་པའི་ལྟ་བ་བདེ།

།ཡུལ་དང་གཉེན་འདུན་བཞག་ན་བདེ། །བསོད་སྦྱོམ་ཟས་ལ་བསྟེན་ན་བདེ།

Aplicar-se em retiro nas montanhas é felicidade.
A visão sem medos nem esperanças também é felicidade.
Deixar o lar, os amigos e os parentes é felicidade.
Viver na mendicância também é felicidade.

།བདེ་ཆེན་ཟས་སྲུ་ཟོས་ན་བདེ། །འོད་གསལ་གོས་སྲུ་གོན་ན་བདེ།

།མོ་ཉ་ལམ་དུ་ལྗེས་ན་བདེ། །དམིགས་པ་སྣ་རྩེར་གཏད་ན་བདེ། །

Alimentar-se da comida da grande felicidade é felicidade.
Vestir-se da clara luz é felicidade.
Integrar os assistentes no caminho é felicidade.
Manter o olhar na ponta do próprio nariz é felicidade.

།ཞེས་གསུངས་ནས་ལྷ་ལ་ཐད་ཀར་ཐོགས་མེད་དུ་གཤེགས་པས་ཐམས་ཅད་གྱིས་གྲུབ་པ་ཐོབ་པར་གཤེས་ནས་འགྲོད་ཅིང་ཕྱི་ནས་ཡར་
ལ་ཕྱག་བྱས་སོ།

Cantando assim, ele deslizou livremente pela superfície das águas. Todos perceberam que se tratava de um mestre realizado. Arrependeram-se e, da margem, a ele se prosternaram.

METRIPA - 2º Canto

O canto vajra que define a visão.

240/1

DNZ 471/1

སྐྱེ་མ་མངའ་བདག་ཆེན་པོ་དེ་ཉིད་སྣོ་སྣོ་གསུངས་སུ་དབུ་གྱི་རིལ་རྩེ་བཙུན་རི་བློད་པའི་ཞབས་ཀྱི་རྒྱལ་ལ་རེག་ནས། ལྷག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་
དབང་བསྐྱར་མཛད་པའི་དུས་སུ། དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་དབབས་པའི་དོ་རྩེའི་སྐྱ་སྒྲངས་པའོ།

Esse grande senhor e mestre espiritual tocou a poeira dos pés do nobre Shauari, na Gloriosa Montanha, no Sul [da Índia]. Quando Shauari concedeu-lhe a iniciação do Mahamudra, Metripa cantou o seguinte canto definindo a natureza da realidade:

ཧཱུྃ་ཧཱུྃ།

ལའོར་དང་ལྷ་རན་འདས་པ་དབྱེར་མི་སྲུང། ལུ་དང་རྒྱབས་བཞིན་དུ་ནི་གནས་པ་ཡིན།

HUM! HUM!

O ciclo [das existências] e o além do sofrimento são inseparáveis,
Como as ondas e a água.

སངས་རྒྱས་སེམས་ཅན་གཉིས་སུ་མེད་པ་སྟེ། །དུག་ལ་སྒྲགས་གྱིས་བཏབ་པའི་བྱུང་པར་བཞིན།

Budas e seres sencientes não são distintos;
Eles diferem como um veneno que foi neutralizado por um mantra.

སེམས་ཉིད་གཅིག་ལ་སྣ་ཚོགས་སྒྲུང་བསྟེ། ཤེལ་ཉིད་རྒྱུན་གྱིས་ཁ་དོག་བསྐྱར་བ་བཞིན།

Na mente em si, que é única, as diferentes aparências são como as diferentes cores
que aparecem no cristal, dependendo das circunstâncias.

དངོས་པོ་སྣ་ཚོགས་ཤར་ཡང་རང་སེམས་ཏེ། ལུ་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་མཚོར་ལན་ཚུའི་རོ།

Mesmo se diferentes coisas surgem, são apenas sua própria mente.
No oceano todas as águas possuem o gosto do sal.

།དངོས་དང་དངོས་མེད་སྒྲུང་ན་གདོད་མའི་སེམས། །དཔེར་ན་བར་སྒྲུང་བྱ་ཡི་རྩེས་བཞིན་གནས།

Depois de abandonar todas as coisas materiais ou imateriais,
a mente original permanece como o céu após a passagem de um pássaro.

།ལོ་སྟོང་ལོན་པའི་མུན་པ་འབྲུག་པོ་ལ། །སྒྲོན་མེ་ལུང་དུ་གཅིག་གིས་སེལ་བ་ལྟར།

།ལའོར་བའི་རབ་རིབ་ཆགས་སྒྲུང་འབྲུག་པོ་ཡང་། །རང་སེམས་རྟོགས་པའི་སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་ཞི།

Como uma espessa escuridão de mil anos
É dissipada de uma vez por uma pequena tocha,
As alucinações do samsara, que são os espessos apegos e aversões,
São pacificados por um instante de realização de nossa própria mente.

རྣམ་འགྲོལ་ཐབས་དང་ཤེས་རབ་བརྒྱུད་འཇུག་པས། །འཕོལ་བར་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཅིང་སྐྱབས་ཏོག་པ་ནི།

As ondas de pensamentos dos sofrimentos do samsara
são pacificadas pelo yoga que une método e compreensão superior.

འོ་རྩ་ལྷ་དྲུངས་རྣོག་གསེབ་བཅུག་པ་བཞིན། །བྱབ་དང་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་འགོ་འོང་མེད།

ལྷག་གྱུ་ཆེན་པོའི་ཏོགས་པ་སྐྱེས་མ་ཐག །བྱབ་ཅིང་གྱུ་ཆེན་ནམ་མཁའ་ལྷ་སྲུའི་སེམས།

Uma jóia brilhante colocada na lama
Não brilha, é sem forma, sem ida nem vinda.
No momento em que a realização do Mahamudra surge,
A mente é vasta e ampla como o céu.

གསལ་ལ་མི་ཏོག་ནམ་མཁའ་ལྷ་སྲུ་སྟེ། །སྣང་ཡང་རང་བཞིན་མེད་པ་ལྷ་སྟེང་འདྲ།

འཇའ་ཚོན་ལྷ་སྲུ་གསལ་ལ་འཛིན་པ་མེད། །གཞོན་རྒྱུའི་བདེ་བ་བཞིན་ཏུ་སྐྱེ་མི་གཏུབ། །

A claridade desprovida de pensamentos é como o céu.
O que aparece é sem natureza própria, como o reflexo da lua na água.
Como num arco-íris, na claridade não há apego.
Ela é inexprimível como a felicidade de uma criança.

ཕྱོགས་སུ་མི་གནས་མཐའ་རྣམས་ཀྱང་དང་བྲལ། །ཕྱོགས་ཀྱིས་མ་གོས་གང་གི་དྲི་མ་མེད།

ཤེས་སྣོང་འདམས་ན་དྲི་མ་མེད་པ་བཞིན།

Ela não reside em nenhuma direção.
Ela não é maculada de nenhuma limitação.
Desprovida de qualquer impureza,
Como uma bola de cristal, que não é maculada pela lama.

རེ་དོགས་མེད་པའི་སེམས་ནི་སེང་གེ་འདྲ། །ལྷ་བོ་ལྷ་སྲུ་ཆད་མེད་བདེ་ཆེན་སེམས།

ཉི་ལྷའི་འོད་བཞིན་ཕྱོགས་ཆ་བྲལ་བ་སྟེ། །

A mente livre de medos e esperanças é como um leão.
A grande felicidade da mente é ininterrupta como um rio.
É imparcial como a luz do sol e da lua!

242/1

ཨོ་མ་རང་བྱུང་འདི་ནི་དོ་མཚར་ཆེ། །གཏུག་མ་ཉིད་དུ་ཞོག་ཅིག་རྣམ་འགྲོལ་པ།

འདི་ལ་ཅིས་ཀྱང་བཅོས་པར་མ་བྱེད་ཅིག །མ་བཅོས་པ་ནི་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་ཉིད་དོ།

Que maravilha!

Essa (mente) espontânea é maravilhosa!
logue permaneça nesse estado natural,
E nele, sem fazer nada, fique sem fabricação.
A ausência de fabricações é o Dharmakaya mesmo.

བཅོས་པའི་སྒྲོན་གྱིས་འཕགས་ལམ་མཐོང་མི་འགྲུར། །དེ་བྱིར་སེམས་ཀྱི་གྲང་བོ་ཡན་དུ་ཚུགས།
།དེ་ལྟར་ཤེས་ན་རྣལ་འབྱོར་སྣང་བོ་སྟེ།

Por causa do defeito das fabricações, a visão do caminho nobre é impedida.
Liberte o elefante da mente.
Compreender assim é a essência do ioga.

བསྐྱབ་དུ་མེད་པར་འབྲས་བུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ། །བྱས་པ་མེད་པར་དཀའ་བའི་ལས་རྣམས་ཟིན།
།བསྐྱབ་པ་མེད་པར་རང་ལ་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། །བསྒོམ་པ་མེད་པར་དོན་གྱི་འབྲས་བུ་རྟོན།

Sem praticar, obtém-se o fruto do estado de Buda.
Na não-ação, as tarefas difíceis são realizadas.
Sem praticar, obtêm-se as Realizações.
Sem meditar, o fruto último é obtido.

སྲིད་གསུམ་ཐམས་ཅད་ཡི་ནས་གྲོལ་བ་སྟེ། །འདི་ལ་དགག་དང་བསྐྱབ་པ་བྱ་མི་དགོས།

As três existências são todas livres desde a origem.
Aqui, não é preciso praticar nem rejeitar!

།ལྷ་བ་གཏན་ལ་ཕབ་པ་དོ་རྗེའི་མགུར་རོ།
Esse é o canto vajra que define a visão.

METRIPA - 3º Canto
O canto vajra que define a meditação

242/6

DNZ 472

ཨེ་མ་རྟོ། གནས་ལུགས་གཉུག་མ་བསྐྱོམ་པར་འདོད་པ་ན། །ཚོས་གྲངས་དང་རྒྱ་སྐར་བརྩི་མི་དགོས།
།དུས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དྲན་པའི་ཚེ་ན་ཡིན། །

Se quer meditar sobre o modo de ser natural
Não é necessário consultar a astrologia ou fazer cálculos
O tempo mais importante é o momento em que você pensa no Rei do Tempo (a morte).

།རི་བློད་དགོན་པ་ཆེད་དུ་མི་བཙུག་ཏེ། །རང་ལུས་རི་བོ་འདི་ནི་དགོན་པའི་མཚོག
གཡེང་བ་རྣམས་ཀྱང་ཆེད་དུ་མི་སྦྱངས་ཏེ། །སྣ་ཚོགས་སེམས་སུ་ཤེས་པས་གོགས་སུ་འཆར།
།ནགས་ལ་མེ་མཆེད་རྩ་རྣམས་ཇི་བཞིན་ནོ།

Não é necessário buscar um lugar de retiro nas montanhas.
Nosso próprio corpo é uma montanha suficiente.
Também não é necessário rejeitar as distrações.
Uma vez que (você) as reconhece como sendo diversas (aparências) na mente
Elas surgem como assistentes.
Como as ervas (alimentam) o incêndio da floresta.

མཚོམས་ཡང་མི་བཅད་ཐོ་ཡང་མི་བརྩིགས་སྟེ། །སྤྱོད་བཅད་བྱས་ན་མཚོམས་ཀྱི་མཚོག་ཏུ་འགྱུར།

Não é necessário acumular listas de proibição e limitação.
Calar é o melhor retiro.

རས་བལ་འདབ་མ་བཞིན་ཏུ་སློད་ལ་ཞོག། བྱ་བ་ཐོང་ལ་སེམས་ཀྱི་རྟེན་མ་བཅའ།
།ཤེས་པ་ཆེད་དུ་མ་འགྲུགས་ཡན་པར་ཐོང། །བྱིང་རྒྱུད་རྣེ་ཀ་རང་ལ་ལྷོས། །

Como uma bandeira de algodão, fique relaxado.
Deixe as atividades e não fixe a mente em um suporte.
Não prenda sua atenção, relaxe-a.
Se surgir a agitação ou o torpor, contemple sua natureza.

།སེམས་ལ་གཞོད་པའི་ལས་རྣམས་ཁད་ཀྱིས་སྦྱོངས། །ཞེ་འདོད་བྱུང་ན་བདུད་དུ་ཤེས་པར་བྱ།
།མ་བཅོས་བཞག་པའི་སེམས་ནི་སངས་རྒྱས་ཡིན།

Abandone progressivamente os atos nocivos para mente

Se surgir desejo ou raiva, reconheça-os como demônios.
A mente que fica sem fabricações, é Buda.

འབྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་ཐམས་ཅད་ལྷུག་པར་ཞོག། །རྣམ་ཏྲོག་ཀུན་གྱི་རྩ་བ་སེམས་ཡིན་གྱིར།
སེམས་མེད་གྱིར་ན་རྣམ་ཏྲོག་ཡོད་མ་ཡིན།

Andando, parado, deitado ou sentado, fique relaxado.
Porque a raiz de todos os pensamentos é a mente.
Como não há mente, não há pensamentos.

244/1

ལྷུག་གྱིས་གྲུབ་པའི་རྟེན་གཅིག་སྐྱེས་ཙམ་ན། །རྣལ་འབྱོར་བ་ལ་ཞེ་འདོད་འབྱུང་མི་སྲིད།
དེ་གྱིར་ཏྲོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་སློ་རེ་བདེ།

Assim que surge espontaneamente o fundamento único;
É impossível que surja raiva ou desejo no iogue.
É por isso que o iogue realizado tem uma mente feliz.

ཁག་ཟུང་གཏང་མེད་པའི་ལམ་གཅིག་རྟེན་ཙམ་ན། །རྣལ་འབྱོར་བ་ལ་སྤྱོདས་ཆ་འབྱུང་མི་སྲིད།
སྤྱོདས་རིས་མེད་པའི་ཤེས་བ་ཉམས་རེ་དགའ།

Assim que surge a continuidade não fabricada
Não há mais nem apego nem rejeição para o iogue.
A ausência de apego e de rejeição, de interferência e de realização é um regozijo.

བཅོས་མ་མེད་པའི་རྒྱུ་གཅིག་སྐྱེས་ཙམ་ན། །རྣལ་འབྱོར་བ་ལ་སྤང་དོར་འབྱུང་མི་སྲིད།
དགག་བསྐྱབ་སློང་ལེན་མེད་པ་དང་རེ་སློ།

Pela simples geração da continuidade da não-ação
não aparece apropriação ou rejeição no iogue
A ausência de ação ou interrupção, apropriação ou rejeição é alegria

མཉམ་ཉིད་བྱང་ཚུབ་སེམས་གཅིག་སྐྱེས་ཙམ་ན། །རྣལ་འབྱོར་བ་ལ་བདག་གཞན་འབྱུང་མི་སྲིད། །བདག་དང་
གཞན་དུ་མཉམ་པ་ཁོད་རེ་སྟོམས།

Assim que surge a mente do despertar única,
Não há mais eu e os outros para o iogue.
Estabelecer a igualdade entre si e os outros é a equanimidade.

སྲིད་གསུམ་ཡེ་ནས་གྲོལ་བའི་ངང་ལ་ཞོག།

Fique no estado de liberdade original dos três domínios

བསྐྱེམ་པ་གཏན་ལ་དབབ་པ་རྩོ་རྗེའི་གཡུའོ། ལྷོ།

Esse é o canto vajra que define a meditação

METRIPA – Canto 4

O canto vajra que define a conduta.

244/5

ཨེ་མ་ཏོ།

སེམས་ཀྱི་བག་དང་ལྡན་པ་སྤྱོད་པའི་མཚོག། །བག་མེད་མི་བྱ་བྱན་དང་གེས་བཞིན་བསྟན།

Que maravilha!
Ter uma mente cuidadosa é a conduta suprema.
Não seja descuidado; seja vigilante e atento.

སྤྱོད་པ་གང་བྱེད་ཚད་དུ་མི་བཟུང་སྟེ། །གང་ཡང་སྤྱོད་པ་བྱིས་པ་ལྟ་བུར་བྱིས།

ལམ་བཅོས་སྤྱོད་པ་བྱ་བྱང་ལྟ་བུར་ཞོག།

Qualquer coisa que faça, não se apegue a convenções.
Qualquer coisa que faça, faça como uma criança.
Com um comportamento sem artifícios, fique como uma criança.

245/1

ཁྱམ་ང་མེད་པ་སེང་གེ་ལྟ་བུར་སྤྱོད། །ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་སྐྱང་ཚེན་རྒྱུར་ཞུགས་བཞིན། །གཙང་སྤྱི་མེད་པ་བྱི་པག་

ལྟ་བུར་རོལ། །གནས་ཀྱི་རོ་སྐྱོམ་བུང་བ་ལྟ་བུར་སྤྱོད། །རང་བྱུང་མི་དགག་སྤྱོན་པ་ལྟ་བུར་ཞོག། །གཟའ་གཏང་

མེད་པ་ག་ཟ་ལྟ་བུར་ལསྐྱུངས། །ཀྱུན་ཏུ་རྒྱ་བས་ལསྐྱུང་བ་རྒྱུང་བཞིན་དུ།

Comporte-se de maneira intrépida como um leão.
Não tenha hesitação, como um elefante entrando na água.
Sem noção de pureza ou sujeira, divirta-se como os cachorros ou os porcos.

Considere todos os lugares como tendo o mesmo sabor, como a mosca.
Não interrompa o que surge naturalmente, como um louco.
Vague sem objetivo, como um felino selvagem.
Sempre em movimento, como o elemento vento.

ཞེན་པ་མེད་པར་འགོ་བ་འདི་ནི་མཚོག། །གང་ལྟར་སྤྱོད་པ་སྤྱི་མེད་ཀྱི་ཡིས་གདབ།

Ir assim sem apego é supremo.
Tudo o que se experimenta dessa maneira tem o selo do não nascido.

སྤྱོད་པ་གཏན་ལ་དབབ་པ་རྩོ་རྗེའི་གཡུའོ།

Esse é o canto vajra que define a conduta.

METRIPA – Canto 5

O canto vajra que define o fruto.

245/4

DNZ 473

རེ་དོག་མེད་པ་སེམས་ཉིད་གཏུག་མ་དེས། །བྲན་པ་མེད་པས་བརྗོད་མེད་ཉིད་འཛིན་ཐོབ།

སྐྱེ་བ་མེད་པས་འགྲུར་མེད་ལྟ་བུ་ཐོབ། །འཛིན་པ་མེད་པས་སྤྱོད་མེད་སྤྱོད་པ་ཐོབ།

O estado natural da mente é desprovido de esperanças ou rejeição!
O estado inexprimível se obtém pela ausência de conceitos;
A visão imutável se obtém pelo não nascido;
A conduta imparcial se obtém pela ausência de apreensão.

སྐྱེན་དང་བྲལ་བས་སྒོ་འདས་འབྲས་བུ་ཐོབ། །བྱས་པ་མེད་པས་དཀའ་བའི་ལས་རྣམས་ཟིན། །བསགས་པ་

མེད་པར་བཟད་མེད་གཉེར་རྣམས་སོགས། །འདུས་པ་མེད་པར་འབྲལ་མེད་གྲོགས་དང་མཇལ།

Pela ausência de condições, o fruto além dos conceitos é obtido;
Pela não-ação, as tarefas difíceis são completadas;
Pela ausência de acumulações, o tesouro inesgotável é obtido;
Pela ausência de reunião, os amigos inseparáveis são encontrados.

།བུམ་པ་བཟང་དང་དཔག་བསམ་ཞོར་བུ་ལྟར། །འབྲས་བུ་རང་བྱུང་འདི་ནི་དོ་མཚར་ཆེ།

Como o vaso excelente, a árvore e a jóia que realiza todos os desejos,
Que grande maravilha é esse fruto espontâneo.

འབྲས་བུ་གཏན་ལ་དབབ་པ་དོ་རྗེའི་སྐྱེའོ།

Esse é o canto vajra que define o fruto.