

meditação

M A H Ā M U D R Ā

ॐ

APRENDA A MEDITAÇÃO DOS YOGIS E YOGINIS DO

tibet

Y U R I L E V Y

meditação

M A H Ā M U D R Ā

castle

APRENDA A MEDITAÇÃO DOS YOGIS E YOGINIS DO
tibet

1ª Edição

Campinas-SP

Meditação Mahāmudrā: Aprenda a Meditação dos
Yogis e Yoginis do Tibet

Direitos Reservados – 2017, Yuri Ferraz Levy

Capa: Yuri Levy

Ilustrações: Hugo Lopes

1ª Edição 2017

L579 Levy, Yuri Ferraz.

Meditação Mahāmudrā: Aprenda a Meditação dos
Yogis e Yoginis do Tibet / Yuri Ferraz Levy. . –
Campinas, SP , 2017.

p.: 108

1. Yoga 2. Filosofia Oriental. 3. Yoga Tibetano.
I. Título

CDD – 181.45

*Aos siddhas Jetsun Milarepa,
Karma Norbu
e Tsultrim Tarchin.*

S U M Á R I O

PREFÁCIO.....	8
PRECE AOS GURUS.....	9
INTRODUÇÃO.....	15
A QUESTÃO DA DIVINDADE.....	21
PREPARE-SE PARA A MORTE.....	31
POSTURA SENTADA.....	35
ANATOMIA SUTIL...39	
PURIFICANDO A ANATOMIA SUTIL..	55
GURU YOGA....	63
GURU YOGA: A PRÁTICA.....	71
MAHĀMUDRĀ.....	78
MAHĀMUDRĀ: A PRÁTICA....	90
POEMA DE MILAREPA.....	101
BIBLIOGRAFIA...104	
SOBRE O AUTOR...107	



*“Tenha uma mente aberta a tudo,
e apegada a nada”.*

- Tilopa

P R E F Á C I O

O que posso dizer aqui no prefácio para não enrolar e não sair da simplicidade e da objetividade?

O coração da prática que trago aqui está descrito na parte final deste livro. Claro, se quiser, pode ir direto para a cereja do bolo, nada impede.

Mas também busquei colocar bastante informação e algumas práticas, de tradições *yogīs* tibetanas, úteis a esse *processo*, antes de chegarmos à cereja.

Muita coisa que você achará nesta obra não estava, antes, tão abertamente disponível aqui no ocidente.

Se não tiver nada contra recheio e massa, sugiro saboreá-los atentamente. Talvez isso faça diferença no sabor da cereja depois.

Espero que a sua prática seja proveitosa.

Envio daqui toda intenção de alegria e sucesso para você!

Seja feliz!!!

Yuri Levy,

13 de setembro de 2017

P R E C E A O S G U R U S

(*Dorje Chang Thungma – prece Kagyü, por Bengar Jampal Zangpo*)

༄༅། འོ་ཇོ་འཆང་ཚེན་ཏི་ལོ་ནཱ་རོ་དབ།

DORJE CHANG CHEN TILO NARO TANG

Grande Vajradhāra, Tilopa, Naropa,

།མར་པ་མི་ལ་ཚོས་ཇོ་གླེན་མ་པོ་པ།

MARPA, MILA CHÖ JE GAMPOPA

Marpa, Milarepa, senhor do *Dharma* Gampopa,

།རུས་གསུམ་ཤེས་བྱ་ཀུན་མཁྱེན་ཀར་མཁེ།

TUSUM SHE JA KUN KHYEN KARMAPA

Conhedores dos três tempos, onisciente Karmapa,

།ཆེ་བཞི་ཚུང་བརྒྱད་བརྒྱད་པ་འཛོལ་རྣམས་དབ།

CHE ZHI CHUNG GYE GUY PA DZIN NAM TANG

Detentores das 4 linhagens maiores e das 8 menores,

།འབྲི་སྟག་ཚོལ་གསུམ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་སོགས།

DRI TAK TSAL SUM PALDEN DRUKPA SOK

Drikung, Taklung, Tsalpa, glorioso Drukpa e assim por diante,

།ཟབ་ལམ་ཕྱགས་རྒྱ་ཚེ་ལ་མངའ་བ་རྗེས་པ་འི།

ZAB LAM CHAK GYA CHE LA NGA NYE PAY

Mestres do profundo caminho do *Mahāmudrā*,

།མཉམ་མེད་འགྲོ་མཐོན་དྲུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་ལ།

NAYM MEY DRO GÖN DAKPO KAGYU LA

Inigualáveis protetores dos seres, Dakpo Kagyu,

།གསོལ་བ་འདེབས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་སྲུ་མ་རྣམས།

SOL WA DEP SO KAGUY LAMA NAM

Lamas da linhagem Kagyü, eu suplico a vocês

།བརྒྱུད་པ་འཛིན་ནི་རྣམ་ཐར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །

GYU PA DZIN NO NAM TAR JIN GYI LÔP

Garantam a sua bênção para que eu possa seguir seu exemplo e honrar a sua linhagem.

།ཞིན་ལོག་སློབ་གྲི་རྒྱུད་པར་གསུངས་པ་བཞིན།