

A LÂMPADA QUE CLARIFICA O ESSENCIAL DO CAMINHO DA MEDITAÇÃO

POR TSULTRIM ZANGPO

༄༅། །སྒོམ་གྱི་ལམ་གནད་གསལ་བའི་སྒོན་མེ་བཞུགས།

༄༅། །དབྱིངས་སྐྱེ་མེད་སྒོམ་བྲལ་ཚེས་ཀྱི་སྐྱུ། །མདངས་མ་འགགས་གསལ་བ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས། །ཚུལ་རི
 ས་མེད་འཆར་བ་སྐྱུལ་པའི་སྐྱུ། །སྐྱུ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་སྣ་མར་འདུད། །དབྱིངས་སྤྱོད་པའི་ཡེ་ཤེས་སྣ་མར་མ
 བོད། །ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡི་དམ་ལྷ། །ཐུགས་རྗེ་ཡི་ཚུལ་མདངས་མཁའ་འགོ་སྟེ། །ཚུལ་གསུམ་གྱི་བདག་
 ཉིད་རང་རིག་རྒྱལ། །འདིར་ཚེས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་ནི་སེམས་ཉིད་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་ཉག་གཅིག་
 ཡིན་ལ། །དེ་མདོན་དུ་བྱས་ན་འཁོར་འདས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མདོན་དུ་བྱུང་བར་འཛོག་ཏུ་སྟེ། །ཚེས་ཉིད་ཀྱི་རང་
 །བཞིན་ལས་མ་འདས་པའི་ཕྱིར་དོ། །དེའི་རྒྱལ་ཡང་ཀུན་བྱེད་ཀྱི་ཚེས་ཀྱི་རང་བཞིན་མཐའི་སྒོམ་པ་ལས་གོལ་བ
 །འི་སྤྱོད་པ་ཉིད་ལོན་སྟེ། །སྤྱོད་པ་དེའང་མཐར་གཏུགས་ན་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་བཞུགས་པའི་སྤྱོད་པ་རིག་པ
 །འི་སྤྱོད་པོ་ཅན་ལས་རྒྱུང་ཆད་དུ་རྫོགས་པ་མེད་དེ། །རྣམ་འགྲུར་པས་སེམས་ཉིད་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པ་ན་འཁོ
 །ར་འདས་ཀྱི་ཚེས་རྣམས་སྤྱོད་པའི་ཡེ་ཤེས་དེའི་རྣམ་ཐོལ་དུ་འཆར་བ་ཡིན་པས་སོ། །སེམས་ཉིད་ལ་མ་སྤྱོད་པ
 །འི་ཚེས་ཉིད་ཟུར་པ་ཞིག་ཡོད་ན། །ཚེས་ཉིད་དེའི་ཚེས་ཅན་ཡང་སེམས་ཉིད་ལས་ཐ་དད་པར་རང་དབང་བའི་ཚ
 །ས་སུ་འགྱུར་བ་ཞིག་ན། །དེ་བདེན་གྲུབ་ཏུ་འཛོག་པ་ལས་འོས་མེད། །དེ་ལྟར་ན་ཚེས་ཉིད་ཡང་བདེན་སྤྱོད་དུ་མི་འ
 །ཐད་པས། །བདེན་གྲུབ་ཉིད་ཚེས་ཉིད་དུ་ཐལ་བའོ། །དེས་ན་ཚུལ་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་རིག་པའི་རྣམ་འཕྲུལ་ལས་ག
 །ཞན་དུ་མ་གྲུབ་པས་ཡུལ་ཅིར་སྤྱང་ཡང་རིག་པ་མེ་ལོང་ལྷ་བུ་ལས་པར་ཤར་བ་མ་གཏོགས་འཆར་གཞི་རྒྱུགས་
 །ཐུགས་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཚེས་ཤིག་ཡོད་ནས་རྒྱུར་ཤར་བ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟ་ན་དག་མ་དག་པའི་ཚེས་རྣམས་རིག་
 །པའི་སྤྱོད་པས་ལུགས་ལས་ཤར་བ་ཉིད་དོ། །དེའི་ཕྱིར་ན་སེམས་སྤྱོད་པའི་ཡེ་ཤེས་སུ་མཉམ་པར་བཞག་ཅིང་དེ་རྫོ
 །གས་ནས་ཚེས་ཐམས་ཅད་མེད་སྤྱང་སྤྱོད་པའི་གཟུགས་སུ་འཆར་འོང་བ་ཡིན། །འོ་ན་སེམས་ཉིད་ལ་མཉམ་པར་
 །འཛོག་རྒྱུ་ནི། །དེ་ལྟར་སེམས་འདི་ཉིད་ཞེན་འཛིན་དམིགས་གཏད་ཅན་དུ་མཆེད་བཞིན་པའི་རང་དུས་ནས་ཀྱང
 །ཤེས་པའི་རང་ངོ་ཞེན་འཛིན་གྱི་རྫོགས་དང་བྲལ་བའི་ཟང་ཐལ་བའི་རང་ནས་གཡོ་མ་རྒྱུང་བར་ཡོད་པས། །དེ་མ

རོན་དུ་བྱས་ཏེ་འཛོག་དགོས་ལ་དེའང་རང་གི་རོ་བོ་དེ་རྟོག་བྱལ་སྟོང་པའི་ཆ་དང་། གཡོ་མེད་གནས་པའི་ཆ་དང་།
 ། མྱོང་བ་བདེ་བའི་ཆ། གསལ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆ་སོགས་ཡོན་ཏན་དུ་མའི་བདག་ཉིད་དུ་ཡེ་ཚྲོགས་ལྷན་སྐྱབ་ཏུ་
 ཡོད་པས་རིག་པ་མཛོན་དུ་གྱུར་འོང་ཚེ་རང་གི་ཡོན་ཏན་དེ་རྣམས་རང་ཤུགས་ཀྱིས་མཛོན་དུ་མི་འགྱུར་མི་སྲིད་
 པས། དེའི་སྐབས་སུ་བདེ་གསལ་སོགས་ཡོན་ཏན་དེ་དག་གང་དུ་ཤར་ཀྱང་། དེར་དམིགས་གཏང་གིས་མི་བ
 ལྷ་ཞིང་དེའི་རང་ལ་མི་གནས་པར་རྟོག་བྱལ་ཤེས་ཅམ་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆ་དེ་རིག་ཆ་ཟེར་བས་དེ་ཀྱང་གི་ཐོ
 ག་ཏུ་མ་བརྟེན་མ་བོར་ཅམ་བྱས་ཏེ་བཅོས་མེད་རང་བབས་སུ་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་རང་རོ་ཤེས་ཅམ་མ
 ་བརྟེན་ཅམ་གྱི་རྒྱན་སྟོང་བ་ནི། རང་བབས་ཀྱི་ཡེ་བསྐྱོམ་ལ་ཡང་བསྐྱོམ་གྱིས་བཅོས་བསྐྱད་མེད་པའི་རང་ལ་རྒྱ
 ན་མར་གནས་ཏུས་ན་ཡེངས་སུ་མེད་ཅིང་དམིགས་གཏང་གི་སྐྱོམ་དུ་མེད་པ་ལ་ཚོས་ཉིད་གཉེན་མའི་བྲན་པ་ཞེ
 ས་བྱ་ལ། མ་ཡང་བའི་དུས་ན་མ་བརྟེན་ཅམ་དང་ཤེས་ཅམ་མ་བོར་བར་ཡོད་པ་དེ་དང་། གཡོང་བའི་དུས་ན་རང
 རོ་ཤེས་ཅམ་ནས་གཡོང་མཁན་བོར་ཏེ་ཤེས་ཅམ་པ་དང་དབྱེར་མེད་ཐ་མི་དད་དུ་འགོ་བ་ནི་བྲན་སྐྱང་ཡེ་ཤེས་སུ་
 འཆར་བའི་མགོ་བརྩམ་པ་ཡིན་པར་གསུངས་པས་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་དེ་གནས་བྱ་གནས་བྱེད་སྟོང་བྱ་སྟོང་བྱེད་ཐ་དད་དུ
 ་མ་སོང་བར། རང་རོ་མཐོང་ཅམ་པ་དེའི་རང་ལ་རྩོལ་མེད་རང་བཞག་གི་རྒྱན་བསྐྱངས་ན། ཡེངས་ཡུལ་ཚོས་ཉི
 ད་དུ་ཟད་དེ་དབྱིངས་གཅིག་གི་རང་བཞིན་ལས་མི་འདའ་བས། མཉམ་ཇེས་གང་གི་དུས་སུ་འང་རྟོག་དཔྱད་ཐེ
 ཚོམ་ཡིན་མིན་གྱི་འཆིང་ཞེན་ཐམས་ཅད་རང་གོལ་ལ་སོང་ནས། ནམ་མཁའི་རྣལ་འབྱོར་ཞེས་གྲགས་པ་ཡིན།
 རིག་ཆ་དེས་ཅི་ཤེས་ན་ཤེས་རབ་ལྷག་མཐོང་དུ་འགྱུར་རམ་སྟམ་ན། དེའི་ཤེས་བྱ་རིག་བྱ་ནི་རིག་པ་རང་གི་དབྱི
 ངས་སྟོང་པ་དེ་ཉིད་ཡེ་ནས་མཛོན་དུ་བྱས་དེ་ནམ་ཡང་དབྱིངས་དེ་ལས་གཡོ་འཕོ་སྐྱད་ཅིག་ཅམ་ཡང་བྱེད་མ་ཚུ
 ང་བ་ཡིན་པས། ད་ལྟ་མཉམ་པར་བཞག་སྐབས་སུ་ཡང་རིག་པ་ལ་སྟོང་པའི་ལྷན་པ་གསར་དུ་འདེབས་མི་དགོ
 ས་པར་རིག་པ་ཁོའི་སྟེང་ལ་རང་བབས་སུ་ཅོག་བཞག་བྱས་པ་གཅིག་ཤུའི་མཐུ་ལས་སྟོང་པ་ལྷུར་དུ་རྟོགས་འགོ
 ་བ་ཡིན་ནོ། །སྐྱོས་བྲལ་གྱི་རིག་པ་དུ་རེ་བ་རང་བབས་སུ་འཛོག་པའི་སྐྱོམ་པ་དེ། ཐ་མལ་བའི་ཤེས་པ་སྟོང་བ་ཡི
 ན། ཡུལ་ཇེས་སུ་པར་ལ་མ་འབྱུངས་ཤིང་། རིག་ཅམ་པའི་རང་དུ་རྩེར་གནས་ཏེ་སྟོང་ཆགས་པའི་བྲན་པ་བསྟེན་
 པ་གཅེས། མཉམ་བཞག་དང་ཇེས་ཐོབ་གང་གི་དུས། བྲན་ཅམ་གྱི་རང་ལས་མ་གཡོས་ན། །མི་བསྐྱོམ་པའི་བ
 སྐྱོམ་པ་ཆེ་ཞེས་གྲགས། །དུས་ཀུན་ཏུ་མ་བརྟེན་བརྩོན་པར་རེས། །དགོ་འདིའི་མཐུས་མ་རྟན་སེམས་ཅན་ཀུན།

འབྲུང་རྒྱུ་གྱི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་སློན། །ཞེས་པ་འདིའང་གདོང་སྒྲ་རྒྱན་ལོ་དང་བཙུན་པ་ཡི་ལོའི་ངོར་རྒྱལ་མིང་
པས་སྐྱས་པ་དག་ལེགས་འཕེལ། །རྩོགས་ཆེན་གྱི་བསྟན་པ་ཕྱོགས་མེད་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

Modo intrínseco, espaço não-nascido livre de elaboração conceitual
Modo de prazer, radiância de claridade incessante
Modo de emanção, contato imparcial e disponível–
Presença desses três modos, meu guru, a você eu me prostro.

O guru é visto como o saber original do espaço vazio.
A deidade de meditação é sua qualidade de presença instantânea.
As dakinis são a energia brilhante de sua conectividade.
Essas três raízes são a nossa própria lucidez soberana.

O caminho último de repouso de todos os fenômenos é simplesmente o auto-surgimento do conhecimento original da mente em si mesma (*sems nyid*). Quando isto se torna claro, você tem a habilidade de se familiarizar na clareza de como o samsara e o nirvana se sustentam uma vez que não há desvio da qualidade da realidade ou da verdade do fenômeno (*chos nyid*).

Além disto, a vacuidade livre de conceitos limitantes é a verdade (*rang bzhin*) de todos os fenômenos manifestando-se através do criador de tudo (*kun byed*). Sem dúvidas, esta vacuidade repousa como a verdade da mente, o coração de inseparabilidade de lucidez e vacuidade. Se alguém se desconecta disto, não há despertar. Entretanto, se um yogui descansa sem perturbação na mente como isto (*sems nyid*) todos os fenômenos do samsara e nirvana aparecem como a manifestação do conhecimento intrínseco da vacuidade.

Se houvesse fenômenos separados (*chos nyid*) independentes da mente como ela é (*sems nyid*) então qualquer fenômeno com essa característica seriam separados dela, e tal fenômeno teria seu próprio funcionamento. Devido a isto, deveria-se considerá-lo como sendo realmente existente. Se fosse assim, então fenômenos com estas características não seriam vazios de real existência. A real existência então seria a condição desses fenômenos.

Entretanto, todas as aparências de energia não são outra coisa que não a manifestação mágica da lucidez e por isso as aparências que emergem como objetos não são se manifestam fora da lucidez, que é como um espelho. A existência de uma outra base para os surgimentos que não essa (lucidez vazia), uma que dá nascimento a entidades reais, não ocorre.

É por isso que todos os fenômenos, considerados seja puros ou impuros, manifestam-se apenas através do poder e da força da lucidez. Devido a isto, se você permite-se repousar equanimamente no conhecimento original da mente vazia então você vai descobrir que todos os fenômenos não existem realmente e tudo o que aparece são apenas formas vazias.

Bem, qual é o caminho para se familiarizar com a mente em si mesma? Sua mente, tal como se apresenta agora, com seu desejo e apego, está confiando em conceitos. Tudo o que ocorre para ela neste momento, (é uma experiência de conhecimento) e a verdade (*rang ngo*) deste conhecimento é livre do distúrbio do desejo e do apego uma vez que ela nunca oscilou da não-obstrução (*zang thal*).

Você precisa experimentar isto diretamente. Além disso, a simplicidade (*ngo bo*) da sua mente tem um aspecto vazio livre de pensamento, um aspecto estável livre do movimento, um aspecto de êxtase que é experienciado, e um aspecto de conhecimento (*shes rab*) que é a clareza. Essas muitas qualidades vem sendo completas e presentes sem esforço desde o princípio. Portanto, quando a lucidez se tornar completamente presente para você não é possível que essas qualidades não se manifestem automaticamente. Nesse momento, quaisquer que sejam essas qualidades, êxtase, clareza etc, emergem para você, não faça delas algo para se focar e não se funda com estas experiências. Sem esquecer ou descartar o aspecto do conhecimento preciso, o simples conhecimento, livre de pensamentos que também é referido como o aspecto da lucidez, acomoda-se no relaxamento de fluxo livre, sem artifícios.

Desta forma, sem esquecimento, por incessantemente sustentar a lucidez da verdade de si (*rang ngo shes*), você repousa no fluxo livre e original de meditação livre de artificialidade ou corrupção de meditações adicionais.

Se você tem a capacidade de repousar incessantemente neste estado, então, sem oscilar, você vai ter a conexão com a vacuidade imutável do fenômeno (*chos nyid*) livre da meditação que se baseia em objetos fixos. Então, sem distração, sem abandonar a lucidez simples, quando oscilações acontecerem, simplesmente esteja lúcido da verdade do seu próprio ser (*rang ngo shes*) e descarte (a identificação com) aquele que oscila. A continuidade inseparável da lucidez simples, livre de divisões, é dita como o início do surgimento do reconhecimento e das aparências como conhecimento original. Então, não faça qualquer distinção entre o observador e o objeto de observação ou entre aquele que repousa e o lugar de repouso, entre aquele que protege e sustenta e aquilo que é sustentado.

Se você continuamente manter a auto-familiarização sem esforço no estado de simplesmente olhar a sua própria natureza verdadeira, quaisquer objetos de distração irão desaparecer na verdade do fenômeno (*chos nyid*) e você e eles não irão passar além da expansão da única abertura (*dharmadhatu*). Quando repousar calmamente - ou no pós-meditação - permita que todas as distinções conceituais, dúvidas e apegos que prendem-nos a ideias de existência e não-existência, se auto-liberem. Isso é conhecido como a yoga do céu (ou a relaxada não-dualidade do espaço). Pode-se perguntar se, com este aspecto de lucidez do que quer que seja seja conhecido (experienciado), haverá a visão clara do verdadeiro conhecimento (*shes rab lhag mthong*)? Tudo o que isso encontra ou toma ciência, está, primordialmente, manifestando-se na doação (*de nyid*) do vazio espaço da lucidez. Nem sequer por um instante esses objetos/experiências movem-se deste espaço.

Por isto, no momento presente, uma vez que nos familiarizamos com a equanimidade, não há necessidade de aplicar recorrentemente a vacuidade para a lucidez. Acomodando-se na

