

# A LÂMPADA QUE CLARIFICA O ESSENCIAL DO CAMINHO DA MEDITAÇÃO

POR TSULTRIM ZANGPO

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

༄༅། །དབྱིངས་སྤྱི་མེད་སྒོམ་བྱལ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱུ། །མདངས་མ་འགགས་གསལ་བ་ལོངས་སྤྱོད་ཇོགས། །ཕྱལ་རི  
 ས་མེད་འཆར་བ་སྐྱལ་པའི་སྐྱུ། །སྐྱུ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་སྤྱི་མེད་འདུད། །དབྱིངས་སྤྱོད་པའི་ཡེ་ཤེས་སྤྱི་མེད་མཐོ་  
 ང། །ལྷན་སྐྱབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡི་དམ་ལྷ། །ལྷགས་རྗེ་ཡི་ཕྱལ་མདངས་མཁའ་འགོ་སྤྱི། །ཕྱུ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉི  
 ད་རང་རིག་རྒྱལ། །འདིར་ཚོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་ནི་སེམས་ཉིད་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་ཉལ་གཅིག་ཡི  
 ན་ལ། དེ་མཛོན་དུ་བྱས་ན་འཁོར་འདས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མཛོན་དུ་གྱུར་བར་འཛོག་ཅུས་ཏེ། ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རང་བ  
 ཞིན་ལས་མ་འདས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེའི་ཚུལ་ཡང་ཀུན་བྱེད་ཀྱི་ཚོས་ཀྱི་རང་བཞིན་མཐའི་སྒོམ་པ་ལས་གྲོལ་བའི་  
 སྤྱོད་པ་ཉིད་ལོ་ན་སྤྱི། སྤྱོད་པ་དེའང་མཐར་གཏུགས་ན་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་བཞུགས་པའི་སྤྱོད་པ་རིག་པའི་སྤྱིང  
 ལོ་ཅན་ལས་རྒྱུང་ཆད་དུ་རྟོགས་པ་མེད་དེ། རྣལ་འབྱོར་པས་སེམས་ཉིད་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པ་ན་འཁོར་འད  
 ས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་སྤྱོད་པའི་ཡེ་ཤེས་དེའི་རྣམ་ཐོས་དུ་འཆར་བ་ཡིན་པས་སོ། །སེམས་ཉིད་ལ་མ་སྤྱོད་པའི་ཚོས་  
 ཉིད་ཟུར་པ་ཞིག་ཡོད་ན། ཚོས་ཉིད་དེའི་ཚོས་ཅན་ཡང་སེམས་ཉིད་ལས་ཐར་དད་པར་རང་དབང་བའི་ཚོས་སུ་འགྱུ  
 ར་བ་ཞིག་ན། དེ་བཞེན་སྐྱབ་ཏུ་འཛོག་པ་ལས་འོས་མེད། དེ་ལྟར་ན་ཚོས་ཉིད་ཡང་བཞེན་སྤྱོད་དུ་མི་འཐད་པས། བ  
 དེན་སྐྱབ་ཉིད་ཚོས་ཉིད་དུ་ཐལ་བའོ། །དེས་ན་ཕྱལ་སྤྱང་ཐམས་ཅད་རིག་པའི་རྣམ་འཕྲུལ་ལས་གཞན་དུ་མ་སྐྱབ་  
 པས་ཡུལ་ཅིར་སྤྱང་ཡང་རིག་པ་མེ་ལོང་ལྟ་བུ་ལས་པར་ཤར་བ་མ་གཏོགས་འཆར་གཞི་ཚུགས་སྐྱབས་ཀྱིས་སྐྱབ་  
 པའི་ཚོས་ཤིག་ཡོད་ནས་རྒྱུར་ཤར་བ་མ་ཡིན་ཞོ། །དེ་ལྟར་ན་དག་མ་དག་པའི་ཚོས་རྣམས་རིག་པའི་སྤྱོད་པས་ལྷགས་  
 ལས་ཤར་བ་ཉིད་དོ། །དེའི་ཕྱིར་ན་སེམས་སྤྱོད་པའི་ཡེ་ཤེས་སུ་མཉམ་པར་བཞག་ཅིང་དེ་རྟོགས་ནས་ཚོས་ཐམས་  
 ཅད་མེད་སྤྱང་སྤྱོད་པའི་གཟུགས་སུ་འཆར་འོང་བ་ཡིན། འོ་ན་སེམས་ཉིད་ལ་མཉམ་པར་འཛོག་ཚུལ་ནི། ད་ལྟར་  
 སེམས་འདི་ཉིད་ཞེན་འཛིན་དམིགས་གཏད་ཅན་དུ་མཛེད་བཞིན་པའི་རང་དུས་ནས་ཀྱང་ཤེས་པའི་རང་ངོ་ཞེན་འ  
 ཛིན་གྱི་རྟོགས་དང་བྱལ་བའི་ཟང་ཐལ་བའི་རང་ནས་གཡོ་མ་སྤྱོད་བར་ཡོད་པས། དེ་མཛོན་དུ་བྱས་ཏེ་འཛོག་དགོ།

ས་ལ་དེའང་རང་གི་དོ་བོ་དེ་རྟོག་བྲལ་སྟོང་པའི་ཆ་དང་། གཡོ་མེད་གནས་པའི་ཆ་དང་། མྱོང་བ་བདེ་བའི་ཆ། གསལ་ལ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆ་སོགས་ཡོན་ཏན་དུ་མའི་བདག་ཉིད་དུ་ཡེ་ཇོགས་ལྷན་སྐྱབ་ཏུ་ཡོད་པས་རིག་པ་མངོན་དུ་གྱུ་རའོང་ཚོར་རང་གི་ཡོན་ཏན་དེ་རྣམས་རང་ཤུགས་ཀྱིས་མངོན་དུ་མི་འགྱུར་མི་སྲིད་པས། དེའི་སྐབས་སུ་བདེ་གསལ་ལ་སོགས་ཡོན་ཏན་དེ་དག་གང་དུ་ཤར་ཀྱང་། དེར་དམིགས་གཏང་གིས་མི་བཟོ་ཞིང་དེའི་ངང་ལ་མི་གནས་པར་རྟོག་བྲལ་ཤེས་ཅམ་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆ་དེ་རིག་ཆ་ཟེར་བས་དེ་ཀྱང་རང་གི་ཐོག་ཏུ་མ་བཟུང་མ་བོར་ཅམ་བྱས་ཏེ་བཙོན་མེད་རང་བབས་སུ་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་རང་དོ་ཤེས་ཅམ་མ་བཟུང་ཅམ་གྱི་རྒྱན་སྦྱོང་བ་ནི། རང་བབས་ཀྱི་ཡེ་བསྐྱོམ་ལ་ཡང་བསྐྱོམ་གྱིས་བཙོན་བསྐྱད་མེད་པའི་ངང་ལ་རྒྱན་མར་གནས་ཉུས་ན་ཡེངས་སུ་མེད་ཅིང་དམིགས་གཏང་གི་སྐྱོམ་དུ་མེད་པ་ལ་ཚོས་ཉིད་གཉུག་མའི་བྱ་བ་ཞེས་བྱ་ལ། མ་ཡང་བའི་དུས་ན་མ་བཟུང་ཅམ་དང་ཤེས་ཅམ་མ་བོར་བར་ཡོད་པ་དེ་དང་། གཡོང་བའི་དུས་ན་རང་དོ་ཤེས་ཅམ་ནས་གཡོང་མཁན་བོར་ཏེ་ཤེས་ཅམ་པ་དང་དབྱེར་མེད་ཐ་མི་དད་དུ་འགོ་བ་ནི་བྱ་སྐྱོང་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བའི་མགོ་བརྩམ་པ་ཡིན་པར་གསུངས་པས་ལྟ་བུ་བྱེད་གནས་བྱ་གནས་བྱེད་སྦྱོང་བྱ་སྦྱོང་བྱེད་ཐ་དད་དུ་མ་སོང་བར། རང་དོ་མཐོང་ཅམ་པ་དེའི་ངང་ལ་རྩོལ་མེད་རང་བཞག་གི་རྒྱན་བསྐྱངས་ན། ཡེངས་ཡུལ་ཚོས་ཉིད་དུ་བཟུང་དེ་དབྱིངས་གཅིག་གི་རང་བཞིན་ལས་མི་འདའ་བས། མཉམ་རྗེས་གང་གི་དུས་སུ་འང་རྟོག་དཔྱད་ཐེ་ཚོམ་ཡིན་མིན་གྱི་འཆིང་ཞེན་ཐམས་ཅད་རང་གོལ་ལ་སོང་ནས། ཉམ་མཁའི་རྣལ་འབྱོར་ཞེས་བྲགས་པ་ཡིན། རིག་ཆ་དེས་ཅི་ཤེས་ན་ཤེས་རབ་ལྷག་མཐོང་དུ་འགྱུར་རམ་སྐྱམ་ན། དེའི་ཤེས་བྱ་རིག་བྱ་ནི་རིག་པ་རང་གི་དབྱིངས་སྟོང་པ་དེ་ཉིད་ཡེ་ནས་མངོན་དུ་བྱས་དེ་ནམ་ཡང་དབྱིངས་དེ་ལས་གཡོ་འཕོ་སྐྱད་ཅིག་ཅམ་ཡང་བྱེད་མ་སྟོང་བ་ཡིན་པས། ད་ལྟ་མཉམ་པར་བཞག་སྐབས་སུ་ཡང་རིག་པ་ལ་སྟོང་པའི་ལྷན་པ་གསར་དུ་འདེབས་མི་དགོས་པར་རིག་པ་ཁོའི་སྟོང་ལ་རང་བབས་སུ་ཅོག་བཞག་བྱས་པ་གཅིག་ཕུའི་མཐུ་ལས་སྟོང་པ་ལྷུང་དུ་རྟོགས་འགོ་བ་ཡིན་ནོ། །སྐྱོས་བྲལ་གྱི་རིག་པ་ཏུ་རེ་བ་རང་བབས་སུ་འཛོག་པའི་སྐྱོམ་པ་དེ། ཐ་མལ་བའི་ཤེས་པ་སྟོང་བ་ཡིན། ཡུལ་རྗེས་སུ་ཕར་ལ་མ་འབྲམས་ཤིང་། རིག་ཅམ་པའི་ངང་དུ་རྒྱུར་གནས་ཏེ་ལྷོད་ཆགས་པའི་བྱ་བ་བསྐྱེད་པ་གཅེས། མཉམ་བཞག་དང་རྗེས་ཐོབ་གང་གི་དུས། བྱ་བ་ཅམ་གྱི་ངང་ལས་མ་གཡོས་ན། །མི་བསྐྱོམ་པའི་བསྐྱོམ་པ་ཆེ་ཞེས་བྲགས། །དུས་ཀུན་ཏུ་མ་བཟུང་བཙོན་པར་རེམ། །དགོ་འདྲིའི་མཐུས་མ་རྒྱན་སེམས་ཅན་ཀུན། །བྱང་རྒྱུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་རྒྱུར་ཐོབ་སྟོན། །ཞེས་པ་འདྲིའང་གདོང་སྐྱོ་

གྲོན་ལོ་དང་བཅུན་པ་ཡི་ལོ་འོ་འོ་རྩེ་ལྷོ་མིང་པས་སྐྱས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ། །རྫོགས་ཆེན་གྱི་བསྐྱེད་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 da mente como ela é, 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, acomodou-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, auto-liberem-se. 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 lucidez em si mesma, simplesmente abra-se para a não-excitação do fluxo livre e isto por si mesmo irá rapidamente trazer você a revelação da vacuidade. Entrar na meditação (ou permanecer) que é a vívida (*hu re*, alerta) não-interruptividade da lucidez livre de elaborações conceituais, permite-nos sustentar o conhecimento ordinário (*tha mal bai shes pa*) (sem tornarmo-nos perdidos). Então você não irá vagar externamente seguindo atrás de objetos. Você vai permanecer bem aqui no estado de simples lucidez, diligentemente sendo suportado pela conexão relaxada e estável (da vazia lucidez).

Seja na meditação ou na pós-meditação,  
Se você não oscilar do estado de simples conexão,  
Esta é a grande meditação da não-meditação.  
Nunca se distraia disto e sempre esteja presente a isto.

Pelo poder desta virtude, possam todos os seres sencientes, que já foram minhas mães, rapidamente ganharem o estágio do despertar!

Eu, conhecido como Tshul, disse isto em resposta aos pedidos de Dongna Gyenlo e Tsunpa Yilo.

Possam a virtude e as dádivas se espalharem! Possam os ensinamentos do dzogchen se espalhar em todos os lugares!

*Escrito por Tsultrim Zangpo, também conhecido como Tulku Tshulo.*

*Traduzido por James Low em Maio de 2018  
Traduzido para o português por João Vale em fevereiro de 2019.*