

ཀྱུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ

שלושים ושבעת התרגולים

של ילדי הבודהה



חיבור להתמרת התודעה (לו ג'ונג)

ג'יאלֶסָה טוֹקְמָה זֶנְגְפוֹ

ישראל, ספטמבר 2013

ברכות ללוקשׁוואַראָיָה!
אתה הרואה כי כל התופעות הן מעבר להופעה ולהיעלמות
ועדיין פועל אך ורק למען כל היצורים החיים,
אני משתחוה לך במסירות, מורי הנעלה שאינו נפרד מאוֹלוֹקטִישׁוֹואַרָה,
בגוף, בדיבור ובמחשבה.

הבודהות המושלמים, מקור הטוב,
צומחים מתרגול הדהרמה האמיתית.
כדי לתרגל כך צריך להכיר את דרך התרגול.
לכן אסביר כאן את התרגולים של ילדי הבודהה.

1. בחיים האלה זכית בסירת ההצלה הנדירה - הגוף האנושי יקר הערך
שיש בכוחו להציל אותך ואת האחרים מאוקיינוס הקיום המעגלי.
יום ולילה להקשיב, להרהר ולמדוט -
זהו התרגול של ילדי הבודהה
2. המשיכה וההיצמדות לחברים ולקרובים שוטפת כמי סערה,
האיבה לשונאים צורבת כאש
ובאפלת הבורות נעלם כושר ההבחנה בין מה שיש לאמץ למה שיש לדחות
לנטוש את מולדתך - זהו התרגול של ילדי הבודהה
3. הוויתור על מקומות לא ראויים מפחית בהדרגה את הרגשות העוכרים
ובהיעדר הסחות דעת, הפעילות החיובית גוברת באופן טבעי.
הצטללות התודעה מולידה אמון וביטחון בדהרמה.
יציאה להתבודדות - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
4. מהקרובים ומהחברים הוותיקים כולם ניאלץ יום אחד להיפרד
העושר והרכוש שנצברו במאמץ רב ייוותרו מאחור
בית ההארכה של הגוף יינטש על ידי האורחת - התודעה;
להרפות מענייני העולם הזה - זהו התרגול של ילדי הבודהה.

5. כאשר התרועעות עם מישהו מעצימה את שלושת הרעלים, פוגעת בהקשבה, בהרהור ובמדיטציה, מצמצמת ומחריבה את האהבה והחמלה; לותר על התרועעות כזו - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
6. כאשר ההסתמכות על מישהו מפחיתה את כוחן של החולשות וגורמת למעלות להתרבות כירח המתמלא; להוקיר חבר רוחני מעין זה יותר מאשר את גופך שלך - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
7. על מי יכולים להגן אלי העולם הזה, הכלואים בעצמם בשבי הקיום המעגלי? למצוא מחסה בשלושת האוצרות שאינם מכזיבים לעולם - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
8. נאמר כי ייסורי העולמות התחתונים שאין לתארם הם תולדה של הפעולות הפוגעות. אי לכך, הימנעות מכל פגיעה, אפילו במחיר חייך - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
9. כטיפה של טל בקצה העשב, כזהו האושר בשלושת העולמות: שברירי ועלול להתפוגג בכל רגע. החיפוש אחר מצב השחרור הנעלה, שלעולם אינו מתפורר - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
10. מה הטעם באושרך ברגע זה אם כל אמהותיך שגידלו אותך מאז ומעולם סובלות עכשיו? טיפוח תודעת ההתעוררות (בודהצי'טה), כדי לשחרר את אינספור היצורים החיים מסבל - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
11. ההשתוקקות לאושרך שלך בלבד מולידה את כל התלאות והייסורים אך הרצון להיטיב עם הזולת מוליד בודחות כלילי שלמות. אי לכך, החלפת אושרך בסבלם של אחרים - זהו התרגול של ילדי הבודהה.

12. כאשר מישהו שהשתוקקות אדירה מניעה אותו
גונב את רכושך או שולח אחרים לעשות זאת;
להציע לאדם כזה את גופך, את רכושך ואת כל זכויותיך
בעבר, בהווה ובעתיד - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
13. אם מישהו מנסה לערוף את ראשך
בלי כל התגרות מצדך;
לקבל על עצמך בחמלה את השלכות מעשיו האיומים -
זהו התרגול של ילדי הבודהה.
14. כאשר מישהו מטיח בך
אינספור מלים קשות
לדבר בשבחו בלב אוהב -
זהו התרגול של ילדי הבודהה.
15. אם מישהו חושף את חולשותיך ולועג להן
בלב לבו של ההמון
לראותו כמורה רוחני ולקוד בפניו -
זהו התרגול של ילדי הבודהה.
16. כאשר מישהו שהוקרת ואהבת כילדך
מפנה לך את גבו ורואה בך אויב,
לאהוב אותו אף יותר - כאמא שילדה חולה -
זהו התרגול של ילדי הבודהה.
17. אם מישהו שמעמדו שווה לשלך, או אף נחות ממנו,
מעליב אותך ביהירותו
להציבו ככתר לראשך ולנהוג בו בכבוד המגיע לגורו -
זהו התרגול של ילדי הבודהה.
18. בין שהושלכת לחרפת רעב ועוני,
ובין שאתה מוכה חולי או אחוז דיבוק,
ליטול על עצמך ברצון את סבלותיהם של כל היצורים
ולא להתיימש לעולם - זהו התרגול של ילדי הבודהה.

19. כאשר אתה מפורסם, מנהיג וזוכה לכבוד ועושרך נערם כהונו של אל העושר בעצמו, להבין כי תהילת עולם זו היא ריקה ממחות ולהיוותר חף מכל יוהרה - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
20. בלי להכניע ראשית את אויבך הפנימי - הכעס, המלחמה באויבים החיצוניים רק תעצים אותם. לכן, אילוף תודעתך בעזרת גייסות של אהבה וחמלה - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
21. תענוגות החושים הם כמו מים מלוחים - ככל שתרבה לשתות, כך יגבר צמאונך. להרפות מיד מכל מה שמלבה את השתוקקותך - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
22. כל ההופעות הן תודעתך שלך עצמך. התודעה, מטבעה, מתעלה מעבר לכל ההרחבות המנטליות. לדעת זאת, ולהישאר חופשי משביים של סובייקט ואובייקט - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
23. כאשר מופיעים אובייקטים המענגים את התודעה - כמו קשת בשמים בעונת הקיץ, לא לתפוס אותם כאמיתיים ולהרפות מכל היצמדות על אף יופיים - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
24. הסבל על כל סוגיו דומה לאובדן של בן אהוב בחלום. ההיאחזות באשליות כאלו והסברה שהן אמיתיות מתישה את כוחנו. לראות מצבים בלתי רצויים כאשליה - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
25. אם השואפים להתעוררות מוותרים אפילו על גופם, מה יש עוד להוסיף בנוגע לויתור על רכוש חומרי בלבד? נתינה ונדיבות ללא ציפייה לתמורה או תוצאה - זהו התרגול של ילדי הבודהה.

26. ללא משמעת אין איש יכול להגשים את מטרותיו. לפיכך, מצחיק לחשוב שהוא עשוי להגשים את מטרותיהם של אחרים. השמירה על התנהגות מוסרית טהורה, ללא כל מניע סמסרי – זהו התרגול של ילדי הבודהה.
27. לילדי הבודהה, השואפים לשפע של טוב, כל פוגע הוא כאוצר בלום. טיפוח סבלנות כלפי כולם, ללא טינה – זהו התרגול של ילדי הבודהה.
28. אפילו השְׁרָוּאקוֹת והפְּרִיִּיקְבוֹדְהוֹת, הפועלים אך ורק למען עצמם, מתרגלים בנחישות כמו אדם ששערו עולה באש. טיפוח המאמץ הנלהב, אִם כל המעלות – זהו התרגול של ילדי הבודהה.
29. ראייה חודרת (וִיפְסָנָה), המעוגנת היטב בשהייה בשלווה (שִׁמְטָהָה) מכניעה את כל הרגשות העוכרים. עם הבנה זו, תרגול הריכוז המתעלה מעבר לארבעת המצבים חסרי הצורה – זהו התרגול של ילדי הבודהה.
30. ללא החוכמה, גם תרגול חמש השלמויות לא יכול להוביל להתעוררות המלאה. לכן טיפוח של חוכמה המופעלת במיומנות וחופשיה משלוש ההמשגות¹ – זהו התרגול של ילדי הבודהה.
31. בלי לבחון ללא הרף את מגרעותיך וחולשותיך, אולי תיראה כמתרגל דהרמה מבחון, אך לא תנהג כך באמת. לבחון את מגרעותי בכל עת, ולהפנות להן עורף – זהו התרגול של ילדי הבודהה.
32. הצבעה על חולשותיהם של ילדי בודהה אחרים, המונעת על ידי רגשות עוכרים, תדרדר אותך. הימנעות מכל גינוי של הצועדים במוביל הגדול – זהו התרגול של ילדי הבודהה.

1 שלוש המשגות: של סובייקט, אובייקט ופעולה

33. התשווקה לתשורות וכבוד עלולה להוביל לסכסוכים ולהתמעטות ההקשבה, ההרהור והמדיטה. הימנעות מהיצמדות לבתייהם של חברים ומיטיבים - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
34. מלים קשות פוגעות בתודעתם של אחרים והורסות גם את תרגול ילדי הבודהה שלך. הוויתור על דיבור פוגע, שאינו נעים לזולת - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
35. כאשר הרגשות העוכרים הופכים להרגל, גם תרופות הנגד מתקשות לטהרם. לסלקם בנחישות בעזרת הנשק הנגדי - המודעות והבחינה העצמית, ברגע שמתעוררים רגשות עוכרים כהשתוקקות וכן הלאה - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
36. בקצרה - להיות מודע ודרוך באשר תהיה ותעשה לבחון את מצב תודעתך ולשאוף תמיד לטובת הזולת - זהו התרגול של ילדי הבודהה.
37. להקדיש את מלוא פוטנציאל הזכות שנצבר במעשים כאלה להתעוררות מלאה, בעזרת חוכמה המשוחררת משלוש ההמשגות ולקץ סבלם של אינספור היצורים החיים - זהו התרגול של ילדי הבודהה.

על סמך דבריהם של המורים הראויים
ארגנתי את הנקודות שהוסברו בסוטרות, בטנטרות ובשֶׁסְטְרוֹת
כשלושים ושבעת התרגולים של ילדי הבודהה
למען החפצים בתרגול בדרך הבודהיסטווה.

כיוון שהבנתי דלה וחינוכי מועט
אין ביכולתי לחבר חיבור שיענג את המלומדים
אך כיוון שהוא מבוסס על הסוטרות ועל שיעוריהם של המורים הגדולים,
אני מאמין שתרגולים אלה של ילדי הבודהה הם טהורים.
עם זאת, היות שרפה שכל שכמותי
מתקשה לתפוס את מלוא עומקן של פעולות ילדי הבודהה
הריני פונה למורים הגדולים
שיקבלו בסבלנות כל טעות, סתירה או אי-בהירות בדברי.

בעזרת פוטנציאל הזכות שנצבר כאן
ומכוחה של תודעת ההארה (בודהיצי'טה) המוסכמת והמוחלטת,
לו יהיו כל היצורים החיים כמו האדון אָוֹלְקִיטְשֶׁוֹאָרָה
השוכן מעבר לקיצוניות של סמסרה ונירוואנה.

תרגום מטיבטית: בעז עמיחי, אוגוסט 2013

ייעוץ ועריכה לשונית: יסמין הלוי