

## פרק 3: אימוץ שלם של תודעת ההארה

### 3.1

אגיל ואשמח בעשייה המיטיבה  
שמקלה על סבלם של כל בעלי התודעה  
בעולמות הקיום המאמללים,  
וגם בשהייה באושר של אלו שנתונים בסבל.

### 3.2

אשמח בצבירת החסד  
שמהווה גורם להארה.  
אשמח בחירות המוחלטת מסבלות הסמסארה  
של המגולמים בגוף<sup>1</sup>.

### 3.3

אשמח בהארה של המגינים  
וגם ברמות<sup>2</sup> של ילדי המנצחים.

### 3.4

אגיל ואשמח  
באוקיינוס המיטיב של כינון התודעה<sup>3</sup>,  
הפועל למען אושרם של כל בעלי התודעה,  
ובעשייה שמסייעת להם.

### 3.5

בכפות ידיים צמודות אפציר  
בבודחות שבכל הכיוונים  
להאיר את מנורת הדהרמה למען  
בעלי התודעה אובדי העצות בחשכת סבלותיהם.

### 3.6

בכפות ידיים צמודות אפציר  
במנצחים שחפצים לחלוף מעבר לסבל  
לא לעזוב את בעלי התודעה בעיוורונם  
ולהישאר לאינספור עידינים.

### 3.7

כך לו החסד שצברתי  
באמצעות כל מעשיי  
יסיר את כל הסבל  
של כל בעלי התודעה.

---

<sup>1</sup> טיבטית: ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་. סנסקריט: dehin. אנגלית: embodied beings. יצורים חיים שנולדו אל תוך גוף פיזי שנתון לסבל מסארי.

<sup>2</sup> טיבטית: ལྷོ་. סנסקריט: bhumi. אנגלית: Ground, level. הבנה נכוחה שנמצאת על אחד מעשרת שלבי ההתפתחות הרוחנית של אריא בודהיסטווה – מדרך הראייה ועד סוף דרך המדיטציה.

<sup>3</sup> טיבטית: ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་. אנגלית: mind generation. באופן כללי ניתן להשתמש במונח הזה כדי לתאר פיתוח מצבי תודעה שונים בתהליך המדיטציה, אבל בדרך כלל משתמשים במונח הזה כמילה נרדפת לבודהיציטה.

3.8

לו אהיה הרופא, התרופה עצמה,  
ולו אשמש כאחות  
לנוודדים החולים,  
עד שיחלימו כליל מחוליים.

3.9

לו ממטרים של מזון ומשקה  
יפיגו את ייסורי הרעב והצמא.  
לו אני עצמי אהפוך למזון ולמשקה  
בעידן ביניים של רעב.

3.10

לו אהפוך לאוצר בלתי נדלה  
עבור בעלי תודעה עניים ואביונים.  
לו בקרבתם אשהה  
כמקור למגוון צרכיהם.

3.11

ללא תחושה של אובדן  
אעניק את גופי, את רכושי,  
ואת כל החסד בשלושת הזמנים  
למען השגת רווחתם של כל בעלי התודעה.

3.12

באמצעות נתינת הכול אני חולף אל מעבר לצער  
ותודעתי מממשת את מצב הנירוואנה.  
נתינה של הכול בבת אחת –  
היא הנתינה הטובה מכל לבעלי התודעה.

3.13

את גופי כבר נתתי לכל המגולמים בגוף  
כדי שיעשו בו כרצונם  
ולכן [יכולים הם] בכל עת להורגו,  
לבזז לו או להכותו – כקורת רוחם.

3.14

גם אם ישתעשעו להם בגופי,  
יבזזו או ילעגו לו –  
מאחר שכבר מסרתי להם את גופי,  
מדוע עליי להיות מוטרד מכך?

3.15

אאפשר להם לעשות כל דבר  
שאינו מסב להם נזק.  
כל מי שפונה אליי,  
לו לא יהיה זה חסר משמעות.

3.16

אם תעלה בפונים אליי  
תודעה של זעם או של אמונה,  
לו תהיה היא תמיד גורם  
שמגשים את כל מטרותיהם.

3.17

לו תהי ההארה מנת חלקם  
של כל אלו שמדברים בי סרה,  
או שפוגעים בי באופן אחר,  
וגם של כל אלו שעולבים בי.

3.18

לו אהיה מגן לחסרי ההגנה,  
קברניט של אלו שיצאו למסע,  
לו אהיה סירה, מעבורת או גשר  
לאלו שרוצים לחצות.

3.19

לו אהיה אי לאלו שתרים אחריו,  
מנורה לאלו שמחפשים אור,  
ומיטה לאלו שמבקשים לנוח.  
לו אהיה משרתם של כל החפצים במשרת.

3.20

לו אהיה אבן יקרה ממלאת משאלות, כד שפע,  
מנטרת ידע של הגשמה, תרופה עוצמתית,  
עץ ממלא משאלות  
ופרה שמעניקה שפע למגולמים בגוף.

3.21

כמו היסודות הכבירים כגון האדמה וכו',  
וכך גם כמו החלל,  
לו תמיד אהיה מגוון שופע של צרכי קיום  
עבור אינסוף בעלי תודעה.

3.22

כמו כן, עד שיחלפו הם מעבר לצער,  
לו אהיה גורם למחיייתם  
של כל מגוון בעלי התודעה  
בעולמות המשתרעים עד קצות החלל.

3.23

כפי שהסוגאטות בעבר  
כוננו את תודעה ההארה  
ושלב אחר שלב התאמנו  
במעשי הבודדהיסטווה,

3.24

כך גם אני, למען רווחת הנודדים,  
אכונן את תודעת ההארה  
ושלב אחר שלב אתאמן  
במעשי הבודדהיסטווה.

3.25

כך, בחפץ לב, אימצו הנבונים  
את תודעת ההארה;  
ובסיום, כדי להעצימה,  
עליהם להלל אותה כך:

3.26

עתה נושאים חיי פרי!  
השגתי כראוי חיי אנוש,  
היום נולדתי במשפחת הבודהה.  
כעת אני ילדו של בודהה.

3.27

עתה בכל דרך אפשרית  
אקח על עצמי פעולות התואמות לשושלת.  
אפעל כך שלעולם לא אזהם  
שושלת נעלה זאת שאין בה דופי.

3.28

כמו עיוור שמצא אבן חן יקרה  
בתוך ערמת אשפה  
כך באקראי צמחה בי  
תודעת ההארה.

3.29

היא הנקטר העילאי  
שמכחיד את אדון המוות של הנודדים.  
היא האוצר הבלתי נדלה  
שמסלק את דלותם של הנודדים.

3.30

היא גם התרופה הטובה ביותר  
שמשככת את תחלואי העולם,  
היא עץ בצילו נחים הנודדים  
המותשים בשיטוטם בנתיבי הקיום.

3.31

היא הגשר שמוביל את כל בעלי התודעה  
לשחרור מעולמות האומללות.  
היא ירח התודעה המפציע  
שמשכך את ייסורי התודעות העוכרות של הנודדים.

3.32

היא השמש האדירה ששמה קץ  
לעכיריות הבערות של הנוודים.  
היא החמאה המזוקקת שנוצרה  
מחביצת חלב הדהרמה הנשגבת.

3.33

עבור אורחים-נוודים שנעים בנתיבי הקיום  
ונכספים ליהנות משפעת האושר –  
היא ליבת האושר העילאי שמביאה לסיפוקם  
של בעלי התודעה, האורחים הגדולים.

3.34

היום בנוכחותם של כל המגינים אזמין  
את אורחיי, הנוודים, לחלוף אל האושר המוחלט  
ועד אז ליהנות מאושר זמני.  
לו יעלזו הישיות השמימיות והאסורה<sup>4</sup>.

זהו הפרק השלישי ששמו הוא "אימוץ שלם של תודעה ההארה" מתוך ה"מדריך לאורח חיי  
הבודדיסטווה".

---

<sup>4</sup> טיבטית: ལྷ་མེད་ལྷན་; אנגלית: demi-gods; סנסקריט: Asura. ישויות שמימיות למחצה.