

שלושים ושבעה תרגולי-הרוח של בודהיסטאות

כבוד ללוקשווארה

תמיד אחלוק כבוד באמצעות שלוש הדלתות
למורי ולמגני העילאי צ'נרזיג,
אשר מתוך ההבחנה שכל התופעות אינן באות ואינן חולפות,
ממקד את מאמציו בטובת היצורים החיים.

בודהות מושלמים, מקור כל הרווחה והאושר,
מתהווים ממימוש כל התורה המצוינת,
ולשם כך יש לדעת את תרגוליה.
לפיכך אסביר את תרגולי-הרוח של בודהיסטאות.

- 1 משהושגה הספינה הנדירה של חירויות ואפשרויות,
לשמעו, לחשוב ולמדוט ללא-ניד יומם וליל,
כדי להשתחרר ולשחרר את האחרים
מהאוקיינוס של מעגלי הקיום –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטאות.
- 2 מתוך היקשרות לאהוביך אתה נסער כמים,
מתוך שנאה לאויביך אתה בוער כאש,
בחשכת הבלבול אתה שוכח מה לאמץ ומה לסלק.
לוותר על ארץ מולדתך –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטאות.
- 3 הימנעות מאובייקטים שליליים מפחיתה בהדרגה את מצבי התודעה העוכרים,
ללא הסחות דעת מתגברות בטבעיות פעילויות חיוביות,
עם צלילות התודעה מתהווה שכנוע בדהרמה.
לטפח התבודדות –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטאות.
- 4 ידידים קרובים שחברו יחד לאורך זמן ייפרדו,
עושר שנצבר במאמץ יושאר מאחור,
התודעה, האורחת, תעזוב את בית ההארכה של הגוף.
לוותר על החיים האלה –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטאות.
- 5 בהיותך בחברתם מתגברים בך שלושת הרעלים,
ותרגול השמיעה, החשיבה והמדיטיציה שלך מידרדר;
הם גורמים לך לאבד את אהבתך וחמלתך.
לוותר על חברה רעה –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטאות.
- 6 מתוך הסתמכות עליהם פגמיך באים אל קצם,
ואיכויותיך הטובות מתגברות כירח המתמלא.
להוקיר את מורי-הרוח
אף יותר מגופך-שלך –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטאות.
- 7 כבול בעצמו בכלא מעגלי הקיום,
איזה אל ארצי יוכל להעניק לך הגנה?
לפיכך בחפשך מקלט, לבקש מקלט
בשלוש האבנים היקרות שאינן מכזיבות –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטאות.

- 8 החכם אמר שכל הייסורים ללא-נשוא של עולמות הקיום של הסבל הם פרי עשייה שלילית. לפיכך, לעולם לא לבצע מעשים בלתי ראויים, אפילו במחיר חיך – זהו תרגול-רוח של בודהיסטוות.
- 9 כטל על קצה גבעול העשב, ההנאות של שלושת העולמות הן תופעות מתכלות, נמשכות אך לרגע, לחתור אל המצב העילאי הבלתי משתנה של החירות – זהו תרגול-רוח של בודהיסטוות.
- 10 מה הטעם באושרך כאשר אימהותיך, אשר אהבך מזמן ללא ראשית, סובלות? לפיכך, לפתח את תודעת ההארה בכדי לשחרר אינספור יצורים חיים – זהו תרגול-רוח של בודהיסטוות.
- 11 כל הסבל מתהווה מהרצון באושרך, בודהות מושלמים נולדים מהכוונה לסייע לזולת. לפיכך, להחליף כיאות את אושרך בסבלם של האחרים – זהו תרגול-רוח של בודהיסטוות.
- 12 אף אם מישהו מתוך תשוקה עזה גוזל את רכושך או גורם לכך שייגזל, להקדיש לו את גופך, רכושך ואת החיוביות של שלושת הזמנים – זהו תרגול-רוח של בודהיסטוות.
- 13 אף אם מישהו מנסה להתיז את ראשך, על לא עוול בכפך, ליטול על עצמך מתוך חמלה את כל מעשיו השליליים – זהו תרגול-רוח של בודהיסטוות.
- 14 אף אם מישהו מדבר בך סרה בכל שלושת אלפי העולמות, בתגובה, לשבח באהבה את סגולותיו הטובות – זהו תרגול-רוח של בודהיסטוות.
- 15 אף אם מישהו בז לך ומוציא את דיבתך רעה בפני קהל רב, לראות בו מורה-רוח ולקוד לו בכבוד – זהו תרגול-רוח של בודהיסטוות.
- 16 אף אם מישהו שאותו טיפחת כאת ילדך-שלך רואה בך אויב, להוקירו עד מאוד, כאם את ילדה החולה – זהו תרגול-רוח של בודהיסטוות.
- 17 אם אדם השווה לך או הנחות ממך

מזלזל בך מתוך יהירות,
להציבו בכבוד על כתר ראשך,
כפי שתציב מורה-רוח –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.

18 אף אם אתה חסר אמצעים וזוכה תמיד לזלזול,
נגוע במחלה מסוכנת ורדוף רוחות,
ללא רפיון רוח ליטול על עצמך את המעשים השליליים
והכאב של כל היצורים החיים –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.

19 אף אם שמך יצא לתהילה ורבים קדים לך,
וזכית בעושר השווה לזה של וואישרוואנה,
לראות את התהילה והעושר של הקיום הזה
כנטולי מהות, ולא להתייחר –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.

20 אף אם תביס אויבים חיצוניים, כל עוד
כעסך-אויבך אינו מוכנע, הם רק יתרבו.
לפיכך, להכניע את תודעתך
בעזרת חילות האהבה והחמלה –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.

21 הנאות החושים הן כמים מלוחים,
ככל שתרבה לשקוע בהן, כך יגבר הצמא.
ליותר מיד על הדברים הללו אשר
גורמים להיקשרות –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.

22 כל מה שמופיע הוא תודעתך-שלך,
תודעתך מלכתחילה היתה משוחררת מעודפות.
מתוך הבנה זו, לא להעלות בדעתך
סימנים של אובייקט וסובייקט –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.

23 בהיתקלך באובייקטים מושכים,
גם אם הם נראים יפים כקשת בקיץ,
לא להחשיבם כממשיים
ולוותר על היקשרות –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.

24 כל צורות הסבל הן כמותו של ילד בחלום,
מייגע להחזיק חזות מוטעית כאמתית.
לפיכך, בהיתקלך בתנאים שאינם נאותים,
לראותם כתעתוע –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.

25 כאשר על אלה החפצים בהארה לתת אפילו את גופם
אין צורך להזכיר דברים חיצוניים.
לפיכך, לתת ברוב לב
ללא תקווה לתמורה או לפרי כלשהו –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.

26 ללא מוסריות לא תשיג אף את רווחתך,
כך שהרצון להשיג את רווחת האחרים הוא מגוחך.
לפיכך, לשמור על מוסריותך

ללא שאיפות סמסאריות –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.

- 27 לבודהיסטוּוה שחפץ בשפע חיובית
אלה הפוגעים בו הם כאוצר יקר ערך.
לפיכך, לטפח כלפי כול אורך רוח
ללא עוינות –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.
- 28 בראותך שאפילו שומעים ובודהות-בכוח-עצמם שמשיגים
את טובתם בלבד, עמלים כאילו לכבות אש שעל ראשם,
להשקיע מאמץ נלהב, מקור כל המעלות,
למענם של כל הנוודים –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.
- 29 מתוך הבנה שמצבי תודעה עוברים נהרסים
על-ידי ראייה חודרת בצירוף שהייה בשלווה,
לטפח התעמקות שעולה על
ארבע ההתעמקויות נטולות החומר –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.
- 30 מאחר וחמש השלמויות ללא החכמה
לא יכולות להביא להארה מושלמת,
לטפח יחד עם האמצעים המיומנים את החכמה
שאינה ממשיגה את שלוש הספירות [כממשיות] –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.
- 31 ללא בחינת שגיאותיך,
ייתכן שתיראה כמתרגל-רוח אך לא תנהג ככזה.
לפיכך, לבחון תמיד את שגיאותיך,
ולהיפטר מהן –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.
- 32 אם בהשפעת מצבי תודעה עוברים
תצביע על פגמי בודהיסטוּוה אחר,
אתה עצמך תתנוון. לפיכך, לא לדון
בפגמי אלה שנכנסו למוביל המהאיאנה –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.
- 33 גמול וכבוד גורמים למריבות, ולהתדרדרות
של תרגול השמיעה, ההרהור והמדיטציה.
לפיכך, לוותר על היקשרות לבתיהם
של ידידים, קרובים או נותני חסות –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.
- 34 מילים קשות עוכרות את תודעת האחרים
וגורמות להתדרדרות בהתנהגות הבודהיסטוּוה.
לפיכך, לוותר על מילים קשות
שאינן נעימות לאחרים –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.
- 35 קשה לסלק מצבי תודעה עוברים שמורגלים בהם על ידי פעולות נגד.
חמוש בתרופות נגד, השומרים של קשיבות ודריכות,
להרוס לאלתר מצבי תודעה עוברים כהיקשרות
מייד עם התהוותם –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטות.

36 בקצרה, בכל שתעשה,
שאל את עצמך "מהו מצב תודעתי?"
להשיג את טובת האחרים
בעזרת קשיבות מתמדת ודריכות –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטאות.

37 בכדי לסלק את סבלם של אינספור יצורים
באמצעות חוכמת הטוהר של שלוש הספירות,
להקדיש את החיוביות מהשקעת מאמץ כזה
בהשגת הארה –
זהו תרגול-רוח של בודהיסטאות.

למען כל החפצים להתאמן בדרך הבודהיסטואה,
העליתי על הכתב את שלושים ושבעה תרגולי-הרוח של בודהיסטאות,
בעקבות מה שנאמר על-ידי הנעלים
באשר למשמעות הסוטרות, הטנטרות והמסות.

בשל תבונתי הנחותה וחוסר בקיאותי
אין אלה בתי שיר שיסבו הנאה למלומדים.
עם זאת, הסתמכתי על הסוטרות ושיעורי הנעלים,
ואני סבור שתרגולי-רוח אלה של הבודהיסטאות אינם מוטעים.

עם זאת, מכיוון שקשה מאוד לבעל תבונה נחותה כשלי
לרדת לעומקם של המעשים הכבירים של הבודהיסטאות,
אני מבקש מהנעלים לסלוח לכל הפגמים,
כמו סתירות וחוסר עקביות.

באמצעות החיוביות הזאת לו כל היצורים החיים
ישיגו את תודעת ההארה המוסכמת והמוחלטת
וכך יהיו כמו המגן צ'נרזיג
שאינו שוהה בשום קיצוניות – לא בקיום ולא בשלווה.

נכתב בכדי להועיל לעצמו ולאחרים על-ידי הנזיר טוגמיי, פרשן של כתבים והנמקות, במערה בנגולצ'ו רינשן.

מטיבטית לעברית: הנזיר יקי פלט (קרמה צונדו) וגילה פנפיל, מרץ 2016