

קורס ACI מס' 11

השלמות של

אורך רוח, תדוות המאמץ, ומדיטציה

།བཟོན་པ། །བརྩོན་འགྲུས། །བསམ་གཏན།

מתוך: המדריך ללוחם הרוח

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།

מאת מאסטר שנטידווה

སྦྲོབ་དཔོན་ཞི་བ་ལྷ།

תרגום לעברית: דבורה צביאלי

©2008



מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על אורך רוח

འཇམ་དཔལ་འཕྲུལ་



- | | |
|--|--|
| 6
כל צרה מעין אלו – מן הכעס תבוא,
אויב מר הזורע מכאוב.
אך מי שהכניע עצמת כעסו –
בחיי הווה ועתיד תרבה שמחתו. | 1
חסדים שצברנו באלפי עיdnים –
בהתקף יחידי של זעם כלים,
ועימם כל הטוב של מעשי נדיבות,
וברכה ממתן של מנחה לנאורים. |
| 7
כל דבר שאפגוש, ושבו לא אחפוץ,
או מכשול המעכב מלוי תשוקתי,
מזון הוא לאש של הנגע בלב,
שרוחי מדכא וכעסי מלבה. | 2
אין עוולה שתשווה לשנאה,
אין תרגול שדומה לפתוח סבולת. לכן
בפתוח סבולת השקע עצמך ידידי,
ברוב מרץ, עכשיו, בכל דרך שהיא. |
| 8
יריב כה נורא, אשר כל מטרתו
רוב כאב ויגון להביא אל קרבי.
על כן אחסל ואשמיד לחלוטין
כל דבר שתומך באויב זה שלי. | 3
מי שכאב השנאה מענה את רוחם,
לעולם לא תשכון השלווה בלבם.
תנדוד לה שנתם ותרחק מנחתם,
וכל עונג שהוא להם יהיה זר. |
| 9
יקרני ככל שיקרה –
שמחתי להפר לא ארשה.
אי-נחת לעולם משאלתי לא תגשים,
ולעומת זאת את שפע חסדי תעלים. | 4
גם נגידים, אם שטופים בשנאה,
עלולים למצוא את עצמם מותקפים,
ואף נשחטים בידי נתינים
אשר למחייה עליהם נסמכים. |
| 10
אם יש מה לעשות בענין -
מה טעם לכעוס בעטיו?
ואם אין מה לעשות בענין -
מה תועלת לכעוס בעטיו? | 5
אין חדווה בלבו של מי שכועס!
מוקע על ידי ידידים וקרובים,
נדחה על ידי מי שעושרו הם חומדים,
כל שמחה ושלווה מלבו רחוקים. |

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על אורך רוח

འཇམ་དཔལ་འཕྲུལ་



- | | |
|--|---|
| 22
על מרה ושאר אברים לא אכעס,
על אף שמקור הם לכאב ומחלות,
אז מדוע אנטור לבעלי תודעה?
הן גם הם נתונים לחסדי הנסיבות! | 14
אין דבר בעולם שלא בא בקלות
אם נתמך וניזון מכוחו של הרגל.
לכן, אם אסכין לשאת סבל קל,
תגדל יכולתי לשאת כאב רב. |
| 23
ואם, לדוגמה, ניקח מחלה -
הלא מופיעה היא ללא הזמנה.
ככה גם הנגעים ברוחי -
בי פוגעים מבלי שיהיו מוזמנים. | 17
יש אשר בראותם את דמם
רוב עוזז בלבם יתעורר.
אחרים יתעלפו בהתקף של חולשה
למראה טיפת דם של אחר. |
| 24
אין אדם החושב לו "עכשיו אתכעס" -
בדחף של רגע הכעס תוקף.
כך גם נחווה רגזנות וטינה -
מבלי ששלחנו להם הזמנה. | 18
כל זה תלוי בעצמת רוחך,
באם רך לבבך או נחוש הוא.
עם כל נגע שבא - חשל רוחך,
אל תתן לכאב להוות הרתעה. |
| 27
זה הנקרא "גורם ראשוני",
וזה שנחשב "הרבון הנצחי",
אינם נוצרים על ידי החלטה
"הבה אהיה נא קיים". | 19
כל כאב לו יבוא, לא יוכל לעכור
את צלילות דעתם של אותם נבונים
היוצאים למאבק בנגעים של רוחם -
ופגיעות מרובות יספגו בדרכם. |
| 28
אם הוא עצמו מעולם לא נוצר
איך יוכל הוא להיות היוצר? ²
וזה שחונה הוא את מושאו -
כיצד זה יוכל להרפות? ³ | 20
מי אשר להשמיד את אויב הנגעים,
לשאת כל כאב וקשיים מוכנים,
ראויים להקרא "גבורים" ו"מנצחים".
כל שאר לוחמים - רק גוויות הם קוטלים. |

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על אורך רוח

ויצדן



- 29 זה שלנצח אינו משתנה -
טבעו כמרחב, איך יוכל הוא לפעול?
ואם נסיבות אחרות משפיעות,
את מה שקבוע - איך יוכלו לשנות?
- 30 ואם מפעולה הוא איננו מושפע,
מה יוכל מעשה לחולל?⁴
היכן בנמצא יש דבר שיצר,
ואיזה מין קשר בינם ייתכן?⁵
- 31 כל דבר שקיים תלוי באחר,
וזה האחר - תלוי הוא גם כן;
אם כל זאת תבין, מדוע תשנא
את מה שקיים רק בתור אשליה?
- 32 ואם בשל נגיעיהם אנשים מונעים
לפגיעה בעצמם, שהם כה מוקירים,
מה הפלא, אם כך, שאינם יכולים
לחדול מפגיעה בייצורים אחרים?
- 33 אנשים אף גורמים להרג עצמם
כאשר נעורים הנגעים בלבם.
אם אין רחמים עליהם בליבך -
נסה לפחות לבלום כעסך!
- 34 אם להרע לאחר הוא טבעם
של אלו שהם ילדים⁶ -
הרי שלכעוס עליהם היא איוולת, כמו
לשנוא את האש על אשר היא בוערת!
- 35 תוך אבדן עשתונות ובחוסר דעה
יש מי שפוצעים את עצמם בקוצים,
אחוזים בתזזית להשיג הנשים,
ונפשם יענו במיני תענית.
- 36 יש מי שהולכים ותולים את עצמם,
מיני רעל בולעים, מן הסלע קופצים,
בניגוד לדרך הטוב הם חיים,
ובמגוון אופנים לעצמם מזיקים.
- 37 ואם בשל נגיעיהם אנשים מונעים
לפגיעה בעצמם, שהם כה מוקירים,
מה הפלא, אם כך, שאינם יכולים
לחדול מפגיעה בייצורים אחרים?
- 38 אנשים אף גורמים להרג עצמם
כאשר נעורים הנגעים בלבם.
אם אין רחמים עליהם בליבך -
נסה לפחות לבלום כעסך!
- 39 אם להרע לאחר הוא טבעם
של אלו שהם ילדים⁶ -
הרי שלכעוס עליהם היא איוולת, כמו
לשנוא את האש על אשר היא בוערת!
- 40 ואם טוב מיסודו הוא טבען של בריות,
וכל עבירה היא מקרית, בת חלוף -
הרי שלכעוס עליהן היא איוולת,
כמו לכעוס על עשן מיתמר בשמי תכלת.
- 41 המקל וכולי ישירות בי פוגעים,
אך על מי שמכה תכוון חמתי.
אם תרצה למקד כעסך בסיבה,
הן הכעס עצמו הוא מושא כעסך!

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על אורך רוח

འཇམ་དཔལ་འཕེལ་བའི་



- | | |
|---|--|
| 52 | 42 |
| תודעתי מן החומר אינה עשוייה,
ועל כן לא ניתן בה לפגוע,
אך משום שבגוף היא כל כך אחוזה -
יחדיו היא עמו מתענה. | אני בעצמי עוללתי רעה
בעבר, כלפי זולתי,
ולכן רק צודק, בתור מי שפגעה,
שאני אהיה זו שעכשיו תפגע. |
| 53 | 43 |
| מלים שצורמות, בקורת וגנאי -
אינם יכולים להזיק לגופי,
אז מדוע, אם כך, מאיזו סיבה,
כה תבער עליהם חמתי? | שני דברים נחוצים לגרימת הכאב:
כלי נשקם, וגופי, אשר בו הם פוגעים.
הם סיפקו את הנשק, אני - את גופי,
אז אל מי משניהם אכוון כעסי? |
| 64 | 44 |
| ומה אם באים הם לפגוע בדהרמה,
בתמונות הקדושות או בסטופות ⁸ ?
בלבנו לכעוס עליהם אין תכלית -
פגיעה בנאורים הן אינה אפשרית! | מורסת סבל זו בצורת בן אדם,
שאינה יכולה לשאת כל מגע,
בשל תשוקתי בה אני נאחז
ואם היא נפגעת - על מי אז אכעס? |
| 65 | 45 |
| וכנ"ל המקרה אם מנסים הם לפגוע
בלאמה שלנו, בידידים וקרובים.
כל טינה כלפיהם ראוי שנרסן,
הדברים מתרחשים רק כפי שמותנים! | הילדים, אף שאין חפצים הם כאב,
בו בזמן הם צמאים כל מקור לסבלם.
אם בשל עווני הסבל נגרם, מה טעם
על אחר למקד את הזעם? |
| 76 | 46 |
| והיה אם תראה כי מישהו נהנה
לשמע שבחו של אחר,
מדוע יקשה גם עליך לשמוח,
ואף בעצמך אדם זה להלל? | אם ניקח לדוגמה את שומרי השאול
ויערות המלאים בעצי-חרבות, ⁷
כל אחד מתוכם נוצר ממעשי,
ואם כך - על מי זעמי כה יגבר? |

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על אורך רוח

འཇམ་དཔལ་ལྷན་པུ་



- 77 שמחה שכזו, על פי רב-הסגולות, היא מקור לא אכזב לכל אושר. כמו כן מהווה היא מרשם מעולה אליך לאסוף גם את שאר הבריות.⁹
- 88 ואף אם יקרנו כל מה שייחלת, מה טעם לך בכל זה לשמוח? ואם תענה: "לי סיפוק יש מזה", אין חורבן עבורך אשר לו ישווה.
- 78 אך אם במקום זאת תחשוב בליבך: "עכשיו היא תשמח", ובאשרה לא תחפץ, עליך לשלול שילומים וכולי, ובגלגול זה ובאחרים כאחד תכשל.¹⁰
- 89 דייג איום זה, הנגעים ברוחי, קרס חד ומכאיב בי השחיל. עתה ימכרני לשומרי השאול, וממני בתופת יכינו תבשיל!
- 79 כאשר אנשים מדברים בשבחך, תקותך שבזאת ישמחו אחרים, אך כאשר השבחים יועדו לאחר - אינך מוכנה לשמוח גם כן!
- 106 ואמנם, העולם הוא מלא קבצנים, אך נדיר ביניהם מי שבי הוא פוגע. כי כיצד ייתכן שבי הוא יפגע אלמלא פגעתני אני בו תחילה?
- 80 בשל חפצך באושרה של כל הבריאה פיתחת בלבך שאיפה להארה. אז מדוע, אם כן, לבך כה עוין כשרגע של אושר מוצא האחר?
- 107 מה גדולה השמחה אם ללא מאמץ מצאת מטמון חבוי בביתך! בשמחה שכזו קבל כל אויב, שאותך מאמן בדרכו של לוחם.¹¹
- 108 שנינו ביחד יוצרים התנאים שמהם אפתח את אורך-רוחי. על כן מתחילה ראוי הוא שאקדיש לו כל פרי הנובע מזה עבורי.
- 87 ואם אויבך סובל ממצוקה מדוע תהיה זו שמחה בשבילך? מצוקה זו איננה קורית בלי סיבה, ואין מקורה במשאלת לבך!

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על אורך רוח

འཇམ་དཔལ་འཕྲུལ་



119

היכן זה תמצא שיטה כה טובה
לגמול על חסדם של הידידים הטובים,¹²
הפועלים ללא גבול לעזרת אחרים,
מאשר להנעים לייצורים החיים?

112

משום כך גם תאר זה רב הסגולה
בתור שדה מנצחים את כל הבריאה;
רבים הם אשר לבריות נעמו,
וכך לשלמות נשגבה התפתחו.

113

כל תכונות נעלות, וכל תובנות,
בברואים ובבודהות יחדיו הן תלויות;
מדוע, אם כך, לא תעניק לבריות
הכבוד שתרחוש לישויות נאורות?

מתוך: המדריך לליחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על חדוות המאמץ

འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་



- 1 בעקבות אורך רוח, תרגל מאמץ¹³, שכן הארה תלויה במאמץ. בלי רוח האש לא תוכל להבהב, ובלי מאמץ - גם החסד לא יצטבר.
- 2 מאמץ הוא שמחה בעשייה של הטוב, ונסביר מה פועל כנגדו: עצלות, משיכה לעשות את הרע, נפילה ברוחך, וגם המעטה בערכך.
- 3 הנאה יתרה בטעמה של בטלה, כמיהה לבלות את זמנך בשנה, העדר של סלידה מסבלם של ברואים - כל אלו עצלות מגבירים.
- 5 האם לא תבחין כיצד בעולמך הבריות אל הטבח הולכות בשורה? רובצות שאננות, שקועות בשינה, כעדר שוורים מובל לשחיטה!?
- 7 המוות דוהר לקראתך בשעטה, נסה חסד לצבור בזמן שנתר! מה תועלת תצמח אם תזנח בטלה עת הגיע יומך, ואחרה שעתך?
- 8 זה טרם התחיל, לזה מחצית, ולאחר עוד נותר זמן מה פה לשהות; וכאשר שר המוות מגיע, פתאום, בלבך תזדעק: "הוא אותי בא לשחוט!"
- 10 מעונה בזכרון חטאיך לרב, נהמת השאול באזניך, כה אחוז באימה עד אשר כל גופך תכסה בצואה - מה חשבת שתעשה באותו רגע נורא?
- 13 בלי שאצבע תנקוף תקוּנה לישועות - לשרויים פה בסבל מרובות המכות; בעוד המוות מחבק - כְּאֵל תְּדַמָּה בליבך, ומרה תקונן עת יחוש להרסך.
- 14 אַחֵז בספינה זו של חיים כאנוש, לחצות הנהר האדיר של מכאוב; כה יקשה בעתיד בספינה זו לפגוש! אל תרדמת הבורות כעת אל תגלוש!
- 15 מזניח הנך את הדהרמה הנעלה, שמקור לא נדלה היא לאושר נשגב, ולמה שגורם סבל תסיט דעתך, הבל רוח ושטות - על מה השמחה?

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על חדוות המאמץ

།བརྩོན་འགྲུས།



16

אל תפול ברוחך, אסוף חילותיך¹⁴,
השקע מאמץ בשמחה¹⁵, רכוש שליטה¹⁶;
ראה עצמך ואתם כשווים,
ולבסוף גם תרגל חילופין¹⁷.

21

בהמון מיליוני עידינים אינסופיים,
אינספור פעמים גופך כבר שוסע,
נדקר ונשרף ובותר לגזרים,
וטרם הצלחת הארה להשיג!

17

לעולם אל תיפול ברוחך ותאמר:
"איך אצליח אני הארה להשיג?"
מי שהגיעו לכך¹⁸, שאמת הוא דברם,
בענין זה אמרו הדברים הבאים:

22

הכאב שתסבול בדרכך להארה
הוא מוגבל וסופי, כמו הכאב שסובלים
עת חותכים את הגוף על מנת לסלק
איזה נגע מכאיב שבפנים.

18

גם זבובים, יתושים ודבורים,
ואף תולעים יוכלו להגיע
להארה נשגבה, כה קשה להשגה,
באם יפתחו את כוחו של מאמץ¹⁹.

23

כל רופא, על מנת לרפא מחלה,
משתמש לעתים בטפול לא נעים;
כך גם על מנת להשמיד סבל רב
נאלץ להתמודד עם סבל מועט.

19

מה גם מישהו כמוך, שנולד כאדם,
ומבחין בין ברכה לפגיעה,
אם את מעשי הבודהיסטווה לעולם לא
תזנח,
איך לא תגיע אף אתה להארה?

24

הרופא הנשגב איננו פועל
בדומה לרופא המצוי;
בשיטה עדינה ביותר ירפא
מחלות עצומות ורבות לאין שעור.

20

ושמא תמלא אימה את לבך
פן למסור תאלץ רגלך או ידך?
הפחד הזה מקורו בבורות,
בשל אי-הבחנה בין קל וחמור.

25

בתחילה הוא מדריך אותנו לעסוק
בנתינה של דברים כגון ירקות;
ולאחר שלזה בהדרגה נְתַרְגַל,
יבוא יום בו נוכל אף בשרנו לתת.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על חדוות המאמץ

།བརྩོན་འགྲུས།



- 26 יום יבוא בו נוכל להתיחס אל גופנו בדיוק כיחסנו לירקות וכולי. באותו היום לא יהיה שום קושי בכלל לתת את בשרנו וכן את השאר!
- 27 אין כאב במ²⁰ – שכן זנחו הם כל רע, ובשל חוכמתם אין דחייה בליבם. כל צרה של הגוף והרוח מקורה בעשייה של הרע ובהשקפה שאינה נכונה.
- 31 הגייסות הדרושים להיטיב עם ברואים הם מסירות, יציבות, שמחה וויתור. המסירות תתעורר בשל פחד מסבל, והרהור במעלות שביכולתה להניב.
- 32 כך ותר על מה שפועל כנגדם, והשקע מאמץ להעצים את כוחם של מסירות, בטחון, שמחה וויתור, על מנת לטפח את חדוות התרגול.
- 46 טפח ענייך בעשייה של החסד, ובו התאמן ביראה ומסירות; את מה שהתחלת - תרגל בבטחון על פי השטה שב נס נצחון היהלום²¹.
- 47 ראשית הערך משאביך, וראה האם ראוי הוא בכלל שתתחיל? לעתים עדיף כלל לא להתחיל, אך מה שהתחלת לעולם אל תפסיק.
- 48 הרגל זה²² ממשיך בגלגולים הבאים, ובעטיו של חטא זה הסבל מעצים; הזדמנויות תמשכנה להיות מוחמצות, והאימון לעולם לא יישא את פריו.
- 49 את נחישותך עליך להחיל על שלושה: על פעולה, מלחמה בנגעים, וכן בטחון ביכולתך; נחישות הפעולה תמצא ביטויה עת תאמר: "בעצמי כך אפעל".
- 50 בהיותם נשלטים בנגעים של רוחם מנועים הברואים מלעזור לעצמם; ואינם יכולים כמוני לפעול, ועל כן חובתי היא למענם לעמול.
- 52 בפגשו בנחש מת בדרכו אף העורב כגרוֹדָה²³ ינהג; במידה ואמשיך במורך רוח לנהוג, כל מעידה זעירה - ניזקה רב.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על חדוות המאמץ

།བརྩོན་ལྷན།



56

יש מי שהובסו על ידי הגאווה –
חסרי בטחון הם, ראויים לחמלה;
הבוטחים בעצמם לא יפלו כקרבן
לאויב הגאווה, שלא כמו השאר .

57

מי שלבם מלא גאווה,
יובלו על ידה לעולמות אומללים,
ותאבד השמחה של חייהם כאנשים;
כמשרתים הם יאכלו משיירים;
טפשים ודוחים, חסרי בטחון,
ללעג ולקלס בעיני הבריות.²⁴

63

אנשים עמלים למען אושרם,
אך אין כל ערובה כי לאושר יוביל עמלם;
ללא העשייה²⁶ שאושר מביאה,
כיצד ייתכן כי אושר תדע?

64

לעולם לא תשבע מדברים שתחשק,
שכמוהם כדבש על חודו של התער;
בצבירה של החסד, שפריו הוא שלוה²⁷,
דווקא שם אתה מסתפק במועט?!

67

כאדם אשר חרב שלוחה לעברו
בדו-קרב עם יריב שבע-קרבות,
כך חמוק מחרבם של נגעי רוחך,
והנחת על אויב זה מכה אנושה.

68

בפחד תחוש להרים את החרב
שנשמטה מידך בעיצומו של הקרב –
כך גם אם תשמוט את נשקה של זכירה²⁸,
חוש מהר ואחוז בו,
זכור את אימת השאול!

69

בדיוק כפי שרעל בגוף מתפשט
בשעה שלזרם הדם הוא חודר,
כך גם הרע, עת ימצא לו פרצה,
יתפשט וירעיל את הלב.

60

עת מוקף תמצא בעדת הנגעים,
התבצר בפניהם, בריבוא אופנים;
כמו אריה המוקף בעדת שועלים,
התייצב כחומה מול צבא הנגעים.

61

גם אם נטוש ימצא במדבר,
דואג האדם על להגן עיניו;
כך גם אם תמצא עצמך נטוש, במצוקה,
ומוקף בנגעי רוחך,
להם אל תתן שום שליטה!

62

כמי שמחפשים הנאה במשחקם,
כך יפיקו גם הם הנאה מפועלם²⁵;
בתענוג ללא שובע יפנו לעיסוקם,
שאותם ממלא בשמחה.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על חדוות המאמץ

།བརྩོན་འགྲུས།



70

כלי של שמן הוא דוחף לידיך,
מלא עד גדותיו, ובחרב שלופה
מאיים על חיך, באם תִּאבֵּד
אפילו טיפה אחת –
כך מוטל גם עליך, היוגי,
להיות מרוכז בתרגולך.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על מדיטציה

།ཨ་མཛེས་ལྷན་།



- 97
אם תאמר: "מדוע עלי להגן עליהם,
הלא כאבם לי איננו מכאיב."
אז מדוע תתגונן מכאב של עתיד?
גם הוא, ברגע זה, לך לא מכאיב!
- 102
ומאחר שלסבל אין כל בעלים –
אין גם ממש בשום הבחנה:
משום שהוא סבל – אותו יש לחסל!
מה הטעם אותו לנסות לשייך?
- 98
אם נימוקך שאתה תהיה זה
שיסבול בעתיד - הריהו מוטעה:
האדם שכבר מת הוא לגמרי נפרד
מזה האחר אשר טרם נולד!
- 103
"מדוע צריך כל כאב לחסל?"
מיותר בשאלה זו להמשיך להתעסק.
אם יש לחסלו – יש לחסל את כולו;
סבלך וסבלם – אחד הוא דינם.
- 99
ואם כאבו של יחיד
אך ורק ענינו הוא בלבד,
וכאב של הרגל ביד לא יגע,
אז מדוע תחוש לה היד לעזרה?
- 111
בכחו של הרגל למדת לזהות
טפות זרע ודם השייכות לזולת
כאילו היו הם אתה עצמך, למרות
שדבר זה כלל אינו בנמצא!
- 100
אם תאמר: "אז מה אם זה לא הגיוני,
כך אנהג משום זיקתי לעצמי" –
"אני" ו"אחר" אלו בטעות מקורם,
ובכל כחך חובתך לדחותם.
- 112
מדוע אם כך אל גופו של אחר
לא תוכל להתייחס כאל שלך?
אין שום קושי ללמוד להגדירו כשלך,
וכך גם לתפוס את גוף זולתך.
- 101
הדברים שמכונים כ-"רצף" ו-"מקבץ"
הנם אשליה, כמו מחרוזת וצבא³⁵;
זה שסובל – כלל אינו בנמצא,
לא תוכל לאתר בעליו!
- 113
אם תפניהו לעבר עצמך - הוא מפגע,
אך לעבר אחר - הוא ים של סגולה³⁶;
כך ראי, וזנחי כל אחיזה בעצמך,
הרגילי עצמך להתמקד בזולתך!

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על מדיטציה

אָפֿאַרשטאַנדן



123

על מנת להשיג ממון ויקר,
אף נהיה מוכנים להרוג אם ואב,
ואפילו לגנוב משילוש היהלום,
ואז להתענות בשאל תחתיות³⁷.

124

מי החכם שיחפוץ ויטפח
מין גוף שכזה, ומנחה לו יגיש?
מיהו אשר לא ירָאָה בו אויב,
ולגוף שכזה לא יבזז בעליל?

125

"אם אתן לאחר, מה לי יישאר?"
כך לחשוב היא דרכו של שטן.
"אם אשמור לעצמי, מה אוכל אז לתת?"
זו מחשבתו של מלאך.

129

כל אושר שיש, בכל התבל,
בא מלרצות באושרו של אחר.
כל סבל שיש, בתבל רבתי,
בא מלרצות רק באושר שלי.

130

מה צורך פה יש להכביר במלים?
הילדים – לתועלת עצמם פועלים,
ובעלי הסגולה – למען אחר.
בוא בעצמך וראה ההבדל!

114

ידים וכו' הנך מקבל בתור אברים
של גופך; מדוע אם כן, אינך מקבל
כל מי שבגוף הוא שוכן,
כאבר בגופה של בריאה?

115

בכוחו של הרגל תזזה כ"שלי"
גוף אשר אין בו כל עצמיות;
מדוע אם כך, שלא תתְרַגֵּל
לתפוס כ"אני" כל ברייה בתבל?

116

שכן אז, עת למען הזולת תעמול –
שום גאוה בלבך לא תעור,
בדיוק כפי שאינך מצפה לתודה
בעת שתגיש לעצמך ארוחה.

121

כל שמץ איום יעורר פחד עז
בגוף אשר בו אתה כה נאחז!
גוף זה, המקור לאימה כה רבה,
איך לא תשנאנו, כשנוא אויבך?

122

על מנת לספק תחלואיו של הגוף,
רעב וצמא והשאר,
אנו אורבים בצדי הדרכים,
והורגים את העוף, את הדג, את החי.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה

קטעים מתוך הפרק על מדיטציה

ॐ



139

ועל כן אעדיף הזולת על עצמי:
כל דבר שאמצא על גופי או אצלי,
מייד אקחנו ואטול מעצמי,
ואעשה בו שימוש לטובת אחרים.

140

הנחותים והשאר – אחשיב כעצמי;
אחשיב את עצמי – כזולת.
קנאה, יוהרה, תחרות –
כל אלו אתרגל בלי היסוס!

141

לו בלבד ניתן הכבוד – ולא לי,
והוא מקבל כל אשר ברשותי;
לו ניתן כל השבח – ורק גנאי עבורי,
הוא זוכה בכל אושר, ורק סבל נופל בחלקי.

142

כל עבודה – מוטלת עלי
והוא – מבלה בנעימים;
שמי נודע כנחות וחסר כל סגולה
והוא זה שזוכה בכל התהילה!

145

האם הדאגה לי אינה חובתך?
אז מדוע זה כה תמַעט בערכי?
מה יועילו לי כל מעלותיך לרב,
אתה, שנחשב לעתיר-מעלות?

131

ואם לא תסכין כיאות להחליף
אושרך בסבלו של אחר,
לעולם לא תוכל הארה להשיג,
ואף כאן, בגלגל, את האושר תחמיץ.

132

ולא רק מטרות שמעבר – גם
מטרות ארציות לא תוכל להשיג:
המשרתים – במלאכתם מתרשלים,
והאדונים – שכרם מעכבים.³⁸

134

כל סבל שיש בכל התבל,
כל כאב, כל יגון, כל אימה,
כל אלו באים מאחיזה ב"אני" –
מה צורך לך בשד כה נורא?

135

כל עוד על "אני" זה לא תוותר –
לא תוכל את הכאב לחסל.
כל עוד מן האש לא תִרְפָּה –
הכוויה בידך לא תִכָּלֶה!

138

לא ראוי שאעמול רק למען עצמי
עת עיני והשאר שייכים לאחרים,
ועוול לגרום לזולת הוא שגיאה
עת עיני והשאר פועלים עבורם.

5 יש שני סוגי קשר אפשריים: או קשר של זהות (כגון הקשר שבין "פג'ו" ו"מכונית": אם זה פג'ו אז הוא גם מכונית) או קשר של סבה ותוצאה. אלא שאף אחד מיחסים אלו לא ייתכן בין ישות משתנה לישות בלתי משתנה.

6 "ילדים" הוא כנוי בכתבים הבודהיסטיים לאנשים שטרם ראו ריקות ישירות.

7 אחד ממדורי הגיהנום, שבו היצורים נאלצים להדחק בינות עצים שעליהם הם חרבות חדות.

8 סטופה היא מבנה מיוחד המסמל את התודעה המוארת של הבודהה.

9 אחת מן המיומנויות שמחפש הבודהיסטווה לפתח היא למשוך אליו אנשים שאותם הוא יכול להדריך בדרכם לשחרור מן הסבל.

10 אם אדם זוכה בדבר טוב – הרי שזה חייב לבוא, לפי חוקי הקרמה, כתוצאה ממעשיו בעבר. אם עינך צרה באדם כזה, הרי שזה דומה להכחשה של חוקים אלה, לשלילת העקרון של שכל!

11 דרכו של לוחם – הכוונה ללוחם הרוח, כינוי לבודהיסטווה.

12 "הידיד הטוב" הוא כינוי במסורת הבודהיזם הטיבטי ללמה, המורה הרוחני שמורה לנו את הדרך להארה.

13 המלה הטיבטית, צון דרו, פירושה הוא "נחישות רוויה בשמחה", בעוד שהמלה בסנסקריט, Virya, מתקשרת יותר עם המשמעות של גבורה. המשמעות היא אם כן של אומץ, גבורה, התמדה, חוסר מורא והמשך מאמץ גם בתנאים עוינים או לנוכח קשיים.

14 ה"חילות" הם שני המכלולים של חסד ושל חכמה

15 הכוונה לחדד את הכוחות של עירנות וזכירה.

16 מצב של "קלות התרגול" של המודט המנוסה, שבו הוא משיג שליטה מלאה בגופו וברוחו.

17 תרגול זה מתואר בפירוט בפרק 8 של הספר, הוא הפרק על מדיטציה.

18 הכוונה לבודהות.

19 זאת על פי הסוטרות על פי בקשתו של סוֹבְהוּ.

20 הכוונה לבודהיסטוות ולמעשיהם.

21 זוהי Vajradvaja Sutra, שהיא למעשה חלק מ-Avatamsaka Sutra, **הסוטרות של עטרת הפרחים**, סוטרות חשובה של הבודהה במסורת המהיינה.

22 של להתחיל ולהפסיק באמצע.

23 זהו עוף אגדי העובר מקצה העולם עד קצהו במשק כנפיים יחיד.

24 בחלק זה של הפרק ארגון השורות לפסוקים אינו אחיד.

25 הכוונה לבודהיסטוות ולמעשיהם.

26 הכוונה לבודהיסטוות ולמעשיהם.

27 הכוונה כאן במושג "שלווה" היא לנירוונה.

28 בסנסקריט smṛti, אחד מן הגורמים המנטליים בפתוח רכוז.

29 אנו משתמשים במלה "הגיה" כשם נרדף למדיטציה.

30 הדברים הארציים שבהם אנו חושקים הם כסף ודברים חמריים, הרגשה טובה, מוניטין וכבוד, ושבחים.

31 הכוונה לנושאי אלונקת המת.

32 הכוונה לשדכנים המנהלים משא ומתן בין משפחת הכלה ומשפחת החתן.

33 הכוונה להפשלת ההנומה של הכלה על ידי החתן בטקס החתונה.

34 Sandalwood

35 ב"רצף" הכוונה לרצף של רגעי זמן, המשמשים נתונים גולמיים למושג של תודעה שאנו משליכים עליהם. רצף זה משול כאן למחרוזת, שאף היא מושג שאנו משליכים על אוסף של חרוזים.

"מקבץ" הוא לדוגמה קבוצת אברים שעליה אנו משליכים את המושג של הגוף, והיא משולה כאן למושג של צבא שאנו משליכים על קבוצת חיילים.

שתי ההדמיות באות להמחיש בפנינו את הריקות של התודעה והגוף.

36 הנושא במשפט זה הוא הוקרה עצמית.

37 הכוונה כאן היא לקשה ביותר שבין כל מדורי הגיהנום, על פי המסורת הבודהיסטית, הנקרא גם "ללא הפוגה" Avici, שכן הסבל שבו איננו פוסק אף לרגע, ונמשך עידנים רבים.

38 כאן יש כפל משמעות. ניתן לקרא את הפסוק כפשוטו, וכן במשמעות עמוקה יותר, כאשר המשרתים הם הבודהיסטוות, וכשהם מתרשלים במלאכתם לשרת את הברואים, אדוניהם (הברואים) לא באים על שכם, דהיינו – אינם מגיעים להארה.