



מתוך: המדריך ללוחם הרוח

ལྷན་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྲོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

מאת מאסטר שנטידווה

ཞི་བ་ལྷ།

אני וזולתי

འབདག་གཞན་མཉམ་བཞི།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה

འབསམ་གཏན་བསྟན་པ།

תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה

©2008



אני וזולתי

།བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



- 89 חשוב נא על אלו ועל דומיהם, הרהר במעלות של בדידות!¹ הקגע לחלוטין מחשבה בטלה, והגה בשאיפה להארה.
- 90 בתחילה השקע מאמץ בהגייה על השוויון שבינך לבין זולתך. עת אושרם וכאבם ישוו לשלך – אזי גם תדאג להם כמו לך.
- 91 ידיים וחלקים מרובים לגופך, ובכל זאת תדאג לו כולו כיחידה; כך גם אושרם וסבלם של ברואים – כולם כאחד באושר רוצים.
- 92 ושמא תאמר: "הכאב שיש לי לגופו של אחר לא מכאיב!" אלא שכאבך קשה הוא מנשוא בגלל שאחוז אתה ב"עצמי!"
- 93 כך גם, למרות שכאב הזולת לך לא מכאיב באופן ישיר, בכל זאת כאב הוא, וקשה לשאתו, בשל אותה אחיזה ב"עצמי".
- 94 חובתי להפסיק כאבו של אחר משום שכאב הוא, דומה לכאבי. חובתי לעמול לעזרת האחר משום שהוא חי, בדיוק כמו גופי.
- 95 מאחר שאני וגם זולתי באותה המידה לאושר כמהים, מה הבדל יש בינם לביני? מדוע אעמול אך ורק לאושרי?
- 96 מאחר שאני וגם זולתי באותה המידה בכאב בוחלים, מה הבדל יש בינם לביני? מדוע אגן אך ורק על עצמי?
- 97 אם תאמר: "מדוע עלי להגן עליהם, הלא כאבם לי איננו מכאיב?" אז מדוע תתגונן מכאב של עתידי? גם הוא, ברגע זה, לך לא מכאיב!
- 98 אם נימוקך שאתה תהיה זה שיסבול בעתיד - הריהו מוטעה: האדם שכבר מת הוא לגמרי נפרד מזה האחר אשר טרם נולד!
- 99 ואם כאבו של יחיד אך ורק עניינו הוא בלבד, וכאב של הרגל ביד לא יגע, אז מדוע תחוש לה היד לעזרה?
- 100 אם תאמר: "אז מה אם זה לא הגיוני, כך אנהג משום זיקתי לעצמי" – "אני" ו"אחר" אלו בטעות מקורם, ובכל כחך חובתך לדחותם.

אני וזולתי

བདག་གཞན་མཉམ་བཅའ་བཟུང་།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



- 107
אם תִּאֲמַן את לבך להפיק הנאה
מלהקל ולהסיר כאבן של בריות,
אזי כמו ברווז באגם של הלוטוס
תוכל אף לצלול לשאול תחתיות⁴.
- 108
וכאשר כל ייצור ישוחרר לחלוטין,
ובאוקיינוס של אושר יִמְלֵא העולם,
האם זה לכשעצמו לא די?
מדוע לשאוף לנירוונה⁵?
- 109
כך למרות שלמען אחר פעולתם,
לא יִדְעו גאווה או פליאה בלבם;
שירות הזולת הוא בלבד שמחתם,
ואינם שואפים כל תגמול לעצמם!
- 110
כפי שתשאף על עצמך להגן
מכל אי נעימות, אף קטנה ביותר,
כך עליך לשאוף להגן על אחר,
וחמלה כלפיהם בליבך לעורר.
- 111
בכוחו של הרגל למדת לזהות
טיפות זרע ודם השייכות לזולת
כאילו היו הם אתה עצמך, למרות
שדבר זה כלל אינו בנמצא!
- 112
מדוע אם כן לא תוכל להתייחס
אל גופו של אחר כאל שלך?
אין שום קושי ללמוד להגדירו כשלך
ולתפוס באופן זה את גוף זולתך.
- 101
הדברים שמכונים כ-"רִצְּפָה" ו-"מְקַבְּץ"
הינם אשליה, כמו מחרוזת וצבא²;
זה שסובל – כלל אינו בנמצא,
לא תוכל לאַתֵּר בעליו!
- 102
ומאחר שלסְּבֹל אין בעלים –
אין גם ממש בשום הבחנה:
משום שהוא סְּבֹל – אותו יש לחסל!
מה הטעם אותו לנסות לשייך?
- 103
"מדוע צריך כל כאב לחסל?"
מיותר בשאלה זו להמשיך להתעסק.
אם יש לחסלו – יש לחסל את כולו;
סבלך וסבלם – אחד הוא דִּינָם.
- 104
"החמלה את הסבל בלבי רק תגביר,
אז מדוע לטרוח ואותה להעיר?"
- אם באמת תהגה בסבלן של בריות,
תראה שאין שחר לטענה שכזאת.
- 105
ואם יש לסבלו של יחיד את הכוח
להכחיד את סְּבֹלָם של רבים,
אזי זה שליבו מלא אהבה
יִאֲמֵן סבל זה, למען השאר.
- 106
משום כך, ולמרות שהיטב הוא יִדַע
כי המלך עומד לעולל לו רעה,
פִּרַח יִרַח נפלא בסבל בחר,
ובכך את סבלם של רבים הוא מנע³.

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה

אני וזולתי

།བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



- 119 אל תניח לקושי להוות הרתעה!
בכוחו של תרגול להביאך לידי כך
שתסרב להיפרד אף ממי שבעבר
רק שמו העביר בגופך חלחלה!
- 120 כל אדם החפץ במהרה להביא
זולתו ועצמו אל חוף מבטחים,
חייב להחליף את עצמו בזולתו,
וליישם הנעלה שבהנחיות הסודיות⁸.
- 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,
הרעב, הצמא והשאר,
אנו אורבים בצידי הדרכים,
והורגים את העוף, את הדג, את החי.
- 123 על מנת להשיג ממון ויקר,
אף נהיה מוכנים להרוג אם ואב,
ואפילו לגנוב משילוש היהלום,
ואז להתענות בשאול תחתיות.
- 124 מי החכם שיחפוץ ויטפח
מין גוף שכזה, ומנחה לו יגיש?
מיהו אשר לא ירָאָה בו אויב,
ולגוף שכזה לא יבז בעליל?
- 113 אם תפניהו לעבר עצמך – הוא מפגע,
אך לעבר אחר – הוא ים של סגולה⁶;
כך ראי, וזנחי כל אחיזה בעצמך.
הרגילי עצמך להתמקד בזולתך!
- 114 ידיים וכולי הנך מקבל
בתור אברים של גופך; מדוע אם כן
אינך מקבל כל מי שבגוף הוא שוכן,
כאבר בגופה של בריאה?
- 115 בכוחו של הרגל תזהה 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 גאווה בליבך לא תעור,
בדיוק כפי שאינך מצפה לתודה
בעת שתגיש לעצמך ארוחה.
- 117 וכפי שתחוש על עצמך להגן
מפני אי-נעימות, אף קטנה ביותר,
תתְרַגֵּל בליבך על כל חי להגן,
ומחשֶׁבֶת חמלה כלפיהם לכוון.
- 118 על כן בחמלה הרבה שבליבו,
הקדיש המְגֵן "עיני אהבה"⁷
את הברכה שבשמו, לסלק כל יראה
מלב מי שנושאים את שמו בליבם.

אני וזולתי

།བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



- 131
אם 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 לא נותנים.¹⁰
- 133
אותם הבורים המכאיבים לזולתם,
סבל עז מנשוא מביאים על עצמם,
ומונעים מעצמם כל אושר נפלא,
בעולם הגלוי ובזה הנסתר.
- 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!
- 136
אם כך, על מנת להפיג כאבי
וכן את סבלו של אחר,
אמסור את עצמי לטובת זולתי,
ואחשיב זולתי כעצמי!
- 125
"אם אתן לאחר, מה לי יישאר?"
כך לחשוב על עצמי היא דרכו של שטן.
"אם אשמור לעצמי, מה אוכל אז לתת?"
כך לחשוב על אחר היא מחשבת מלאך.
- 126
אם למען עצמך תפגע בזולת –
תתענה בגיהנום ובשאר;
אם תקריב עצמך למען אחר –
תוכל להשיג את הטוב ביותר.
- 127
הרצון לרומם עצמך יביאך
לשפל, לטמטום, ולגלגולים אומללים;
אך אם אל אחר מחשבה זו תופנה –
היא תביא לכבוד, ולגלגול נעלה.
- 128
אם באחר תשתמש למילוי רצונך –
תהפוך בעתיד לעבד נרצע;
אם תקדיש עצמך לשירות הזולת –
תזכה במעמד של שליט רב עוצמה!
- 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?
הילדים⁹ – לתועלת עצמם פועלים,
ובעלי הסגולה – למען אחר.
בוא בעצמך וראה ההבדל!

אני וזולתי

།བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



- 143 ומה אעשה בהעדר מעלות?
ומה העניין עם כל המעלות?
יש מי שלעומתם גם היא נחותה,
ומי שלעומתם – אני נעלה.
- 144 מוסר ובינה שהולכים ונחלשים,
ללא שליטתי, בכוחם של נגעים,
עליך לדאוג לי ככל יכולתך,
ואני – אקבל על עצמי כל פגיעה.
- 145 האם הדאגה לי אינה חובתך?
אז מדוע זה כה תמַעט בערכי?
מה יועילו לי כל מעלותיך לרוב,
אתה, שנחשב לעתיר-מעלות?
- 146 חי על פי התהום של לידות אומללות,
ומחוסר כל חמלה ליצורים;
אך מחשיב עצמך כבעל סגולות,
ובעדת חכמים שואף להַמְנֹת!
- 147 ואם כשווה לי בעיניי יחשב,
אדיה מוכנה למאבק להתייצב
כדי להבטיח שרווחים וכבוד
הנופלים בחלקי – יעלו על שלו.
- 148 כל המעלות שבהן אתברך
יש לפרסם בעולם ומלואו;
ויש להבטיח שאיש לא ישמע
על כל המעלות שיש לו.
- 137 עליך, ליבי, זאת מוטל להבין:
אנוכי כבר נתון לשליטת אחרים!
ובמָה שאותם אינו מְשַׁרְת -
יותר לא תוכל להרהר!
- 138 לא ראוי שאעמול רק למען עצמי
עת עיני והשאר שייכים לאחרים,
ועוול לגרום לזולת הוא שגיאה
עת עיני והשאר פועלים עבורם.
- 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!

אני וזולתי

།བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



- 149 כל פגם אשר בי אדאג להסתיר,
ורק לי, ולא לו, יש מנחות להגיש;
עלי להשיג בנקל כל חפצי,
ורק לי, ולא לו, יינתנו השבחים.
- 150 והיה אם תקרה לו איזו תקלה –
זמן רב אתבונן בו ברוב תענוג;
היטב גם אדאג שלכל שיפנה
יהיה הוא ללעג ולבוז.
- 151 יצור אומלל זה שנגעיו מרובים
מעיו להכריז כי ידמה לי בכול!
אך האם לי ישווה בלימוד, בחוכמה,
במראה, במעמד או בממון?
- 152 כל אימת שאשמע אנשים מכריזים
סגולותיי הנעלות ברבים,
צמרמורות של עדנה יאחזו בגופי,
וגלי תענוג יחיייו את נפשי.
- 153 והיה אם ימצא הוא דבר מה לעצמו,
אזי לעצמי ממנו אטול,
אותיר לו המעט הדרוש למחייה,
והשאר אקח לעצמי, בחוזק יד.
- 154 את זו שתמיד פגמת באושרי,
ואותי עם הנגע חפרת;
את זו שבמשך אלפי עידנים,
בעודי בגלגל, בי פגעת.
- 155 הו, דעתי! בשרתך את עצמך
בזבזת עידנים לאין ספור!
ומה העלית בכל עמלך?
הן סבל בלבד הוא כל פועלך!
- 156 ועל כן, השקיעי עצמך בבטחה
לעמול לאושרו של אחר.
מלת הנאורים אינה מכזיבה,
ובעתיד תווכחי בערכה.
- 157 אילו באופן כזה התנהגת
באיזשהו זמן בעבר,
אין זה כלל אפשרי שעכשיו לא תשהי
בגן עדן נפלא של הבודהה!
- 158 אם כך, בדיוק כפי שהסכנת
לזהות כעצמך טיפות זרע ודם
שמקורם באנשים אחרים,
כך גם תסכיני לתפוס הזולת.
- 159 ככה תפעל לעזור לאחרים:
התבונן בהם, הבט היטב,
ואז – חטוף כל שיש ברשותך
והכול הכול מסור להם.
- 160 נסה לתרגל קצת קנאה בעצמך!
"רק אני אתענג לי – לא הם;
רק שמי ירומם – ולא שמים;
כל סיוע - רק לי יינתן, לא להם."

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה

אני וזולתי

།བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה



- 167 "זאת עשי, כך עשי,
וזאת הימנעי מלעשות",
באופן כזה עליך לשלוט
והיה אם תסטי – את דרכך אחסום.
- 168 ואם למרות כל זאת, דעתי,
לפעול בעצתי תסרבי,
אזי, מקור צרתי, אכניעך,
ואדאג בפשטות לחסלך!
- 169 בעבר היית את מקור חורבני,
אך כעת השתנו הזמנים;
היטב אדעך, ולאן זה תלכי?
אשמיד גאוותך לכל שתפני!
- 170 מעתה תאלצי את לזנוח
כל הרהור של שירות לעצמך,
שכן אנוכי – מכרתיך לאחור!
התעשתי וצאי להרוויח לחמך!
- 171 והיה אם יקרה ואשכח את עצמי,
ולכל היצורים אותך לא אמסור,
אזי בוודאי את אותי תמסרי
לקהילה של שומרי השאול.
- 172 למעשה זה מכבר אותי את מסרת
לידיו של כאב שנמשך עידנים –
טינה לי אליך, ואותה לך אזכור,
לדאגתך לעצמך אדאג לשים סוף!
- 161 מכל שגורם את אושרי אפרד,
אקח על עצמי את סבלו של אחר;
כל דופי שיש בי איטיב לבקר
בכל שאפנה ואעשה.
- 162 ואם האחר עובר עבירה –
אדאג לייחסה לפגמים אשר בי;
ועל כל חטאי, אפילו קלים,
אדאג להתוודות ברבים.
- 163 ארבה לשבח תהילת זולתי,
עד כי יעיב זוהרה על שלי;
את עצמי אשעבד, כפחותה בשפחות,
בשרותן של כל המטרות.
- 164 זו שכאן – מעצם טבעה יש בה דופי,
ואין לפאר בה סגולה בת חלוף;
אם יש בה תכונה שהיא נעלה –
יש לדאוג שלאיש לא תהיה ידועה.
- 165 בקצרה, אם גרמתי פגיעה באחרים
למען שַׁרְת מטרתי,
לוי תיפול רעתה כעת על עצמי
למען רווחת היצורים.
- 166 בכל זה לא אנהג בקשי עורף,
כפיל בחנות חרסינה,
כי אם באיפוק ושליטה,
ככלה צעירה וצנועה.¹¹

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה

אני וזולתי

འབྲུག་གི་འཕྲིན་ལུགས་ལྷན་ཁག་གི་འབྲུག་

מתוך הפרק על השלמות של מדיטציה

173

מעולם לא הצלחתי להיות מאושר
כל עוד התאמצתי למצוא את אושרי!
מעתה לזולת אקדיש דאגתי
ובכך, סוף כל סוף, גם אדאג לעצמי!

הערות

- ¹ שורות אלו מתיחסות לחלקו הראשון של הפרק על מדיטציה, שאינו מובא כאן, שבו המחבר מהלל את המדיטציה במקום מבודד.
- ² 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.
- ³ "מקבץ" הוא לדוגמה קבוצת אברים שעליה אנו משליכים את המושג של הגוף, והיא משולה כאן למושג של צבא שאנו משליכים על קבוצת חיילים.
- ⁴ שתי ההדמיות באות להמחיש את הריקות של התודעה ושל הגוף.
- ⁵ פרק ירח נפלא הוא שמו של ראש מנזר בודהיסטי עתיק שהקריב את עצמו על מנת להציל את הנזירים מזעמו של המלך המקומי. זהו אחד מסיפורי גלגוליו של הבודהה, המעיד על עצמו שהמלך היה בעצם גלגול קודם של עצמו, וסבל אחר כך רבות בשאול.
- ⁶ 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.
- ⁷ הכוונה כאן היא לשאיפה ל"נירוונה נחותה", שמושגת על ידי מתרגלים בודהיסטיים המתמקדים בתרגול לשחרר מסבל בעיקר את עצמם. בניגוד לה, דרך המהיינה, דרך החמלה, שאותה מלמד המחבר שלפנינו, שואפת לשחרר מסבל את כל הברואים, ופריה המבורך הוא הארה מלאה של הבודהה.
- ⁸ הנושא במשפט זה הוא הוקרה עצמית.
- ⁹ הכוונה ל Avalokiteshvara, אשר שמו הטיבטי הוא Chen Re Sig, הבודהה של החמלה, ואשר לפי אחדות מן המסורות הבודהיסטיות, עצם הזכרת שמו על ידי אדם הנתון במצוקה תביא להקלה.
- ¹⁰ הוראות של הסוד מתיחסות, בדרך כלל, לדרך הטנטרית. כאן הכוונה לעצם התרגול של החלפת עצמי בזולתי, שאותו האדם עושה בסתר לבו.
- ¹¹ "ילדים" הוא כינוי למי שטרם ראו ריקות ישירות.
- ¹² כאן יש כפל משמעות. ניתן לקרא את הפסוק כפשוטו, וכן במשמעות עמוקה יותר, כאשר המשרתים הם הבודהיסטיות, וכשהם מתרשלים במלאכתם לשרת את הברואים, אדוניהם (הברואים) לא באים על שכרם, דהיינו – אינם מגיעים להארה.
- ¹³ הכלה הצעירה במשפחה מסורתית בארצות אסיה עוברת לגור עם משפחת בעלה, ומצופה ממנה לשרתם. היא משתדלת ככל יכולתה לעשות מלאכתה היטב ובצנעה, לחמוק מבקורת חמותה ושאר בני הבית.