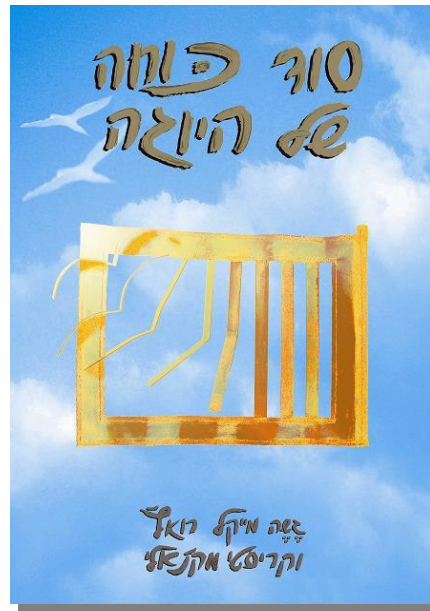


סוד כוחה של היוגה

How Yoga Works



לקט פסוקים מתוך היוגה סוטרה, מתוך ספרם החדש של
גשה מייקל רואץ' ולאמה קריסטי מקנאלי

Selected Yoga Sutra verses from a new book

by

Geshe Michael Roach & Lama Christie McNally

סיבה שלא לדלג A Reason Not to Skip

על התרגול להיות יציב,
וללא פערים.

*Your practice must be steady,
Without gaps.*
I.14B

והמכשול החמישי
הוא עצלות.

*And the fifth of the obstacles
Is laziness.*
I.30E

אם תרצה להפטר מאותם מכשולים,
יש תרגול אחד ויחיד שהוא חיוני.

*And if you wish to stop these obstacles,
There is one, and only one,
Crucial way of doing so.*
I.32

עליך לנהוג בחמלה.

You must use compassion.
I.33B

ערוצים של אור Channels of Light

הפנה את המאמץ המשולב אל השמש,
ואז תבין את האדמה.

"iii.27

*Turn the combined effort
Upon the sun,
And you will understand
The earth.*

iii.27

נשימה וחיוך Breath and a Smile

מקד את תשומת לבך בנשימה;
מחוץ או מפנים,
בין אם היא עצורה
ובין אם באה והולכת.

*Keep a close watch
On the breath;
Outside or inside,
Stopped or being exchanged.*

II.50A

לקיחה, על גבי הנשימה
Taking on the Breath

נהג באהבה;
אימון זה יביא
לתודעה בהירה,
וצלולה כמו מים זכים.

*Use kindness;
It makes the mind
Bright and clear
As pure water.*

I.33A

אנו טועים בהבנת עולמנו

We Misunderstand Our World

*אנו טועים בהבנת עולמנו:
דברים שהם נעדרי עצמיות
נראים לנו כבעלי עצמיות.*

*We misunderstand our world:
Things that are not themselves
Seem to us as if they were.*

II.5D

העט

"שוב. זהו..."

"זהו עט."

"הוא עצמו."

"הוא עצמו."

"מצד עצמו."

"אלא מצד מי?"

"התבונן, אמרתי; כי זה היה בדיוק מה שקתרין אמרה לי .

"בוא, בוא," האצתי בסרן, עמדנו זה לצד זה כפופים יחד אל מחוץ לחלון, קרובים זה לזה. העפתי מבט הצידה אל תלתליו השחורים, אל תווי פניו העוצמתיים, ולפתע הבחנתי שהוא דומה מאוד לאבי. וחשתי כאב עז מפלח את ליבי. כמעט שלוש שנים עכשיו. שלוש שנים ארוכות מאז ראיתי את משפחתי.

"צ'ק צ'ק", קראתי לגבירתי. היא הביטה מעלה בפרצופה האפור ומתחה אוזניה המדולדלות

בפקפוק.

"הו, לא אפגע בך," זמזמתי. "יש כאן רק עוד כיבוד קטן בשבילך."

הושטתי החוצה את עט הבמבוק היפה החדש והירוק של הסרן. גבותיו של הסרן התקמרו והוא החל לפעור את פיו, אך כבר היה מאוחר מדי. לשונה הענקית והנוטפת ריר הושטה תוך שנייה, עוטפת את הבמבוק. ואז נשמע קול לעיסה, ובליעה, ואחריו המבט הבלתי נמנע שביקש עוד. זרקתי לה מטה עוד כמה עלים ומיהרתי להוביל את הסרן חזרה לשולחן העבודה. הוצאתי עט נוסף מהכד שלו שעל הרצפה והרמתי אותו מעלה.

"שוב. מה זה?"

"זה עט," הוא התעקש, מתחיל להישמע קצת מגננתי.

"הוא עצמו?"

"הוא עצמו!"

"מצד עצמו?"

"מצד עצמו."

"אם כך זהו עט גם עבור הפרה."

הסרן נראה קצת מבולבל. הוא העיף מבט לכיוון החלון וליקק את שפתיו. ואז אמר, קצת בהיסוס, "אינני חושב שניתן לומר שזהו עט עבור הפרה. אינני חושב שהיא אמנם רואה... ראתה... זאת כעט."

"להיפך!" הרעמתי, מנסה לחקות את הבעתה של קתרין באותה שעה הרת גורל; הפנים ועיני

הפלדה כה בהירות שכמעט יכולתי לבכות. "האין זה נכון שהיא רואה... ראתה... זאת כמשהו שונה, שונה לחלוטין? האין זה נכון שהיא ראתה זאת כדבר מאכל?"

"ובכן כן, אני משער כך..." הוא מעד.

"משער? אמור זאת! הודה בכך! עבורה זה לא היה כלל עט!"

The Pen Thing

"Again. This is . . ."

"A pen."

"Itself."

"Itself."

"And *by* itself."

"How else?"

"Observe," I said; for this was exactly what Katrin had said to me.

"Come, come," I urged the Captain, and we stood side by side and leaned out the window together, close together. And I glanced to the side at the dark black curls of his hair, and his capable features, and suddenly realized that he looked very much like my father. And I felt a pang go through my heart. Almost three years now. Three long years since I'd last seen my family.

"*Chuk, chuk*," I called to My Lady. She looked up with that grizzled face and spread her flappy ears out uncertainly.

"Oh I'll not hurt you," I crooned. "Just another treat for you."

I held out the Captain's nice new green bamboo pen. The Captain's eyebrows arched and he began to open his mouth, but it was too late. Her huge slobbery tongue was out and up in a second, enveloping the bamboo. And then there was a crunching sound, and a swallow, followed by that inevitable pleading look for more. I threw her down a few more leaves and hurried the Captain back to the desk. I pulled another pen out of his jar on the floor and held it up.

"Again. What is this?"

"A *pen*," he insisted, beginning to sound a little defensive.

"Itself?"

"*Itself!*"

"By itself?"

"By itself."

"And so it's a pen to the cow as well."

The Captain looked a little confused. He glanced towards the window and licked his lips. And then he said, a little hesitantly, "I don't think you can say it's a pen to the cow. I don't think she sees . . . saw . . . it as a pen, really."

"On the contrary!" I boomed, trying to imitate Katrin's expression at this same juncture; the face and steel eyes so clear I could almost cry. "Isn't it true that she sees . . . saw . . . it as something different, completely different? Isn't it true that she saw it as *something to eat*?"

"Well yes, I suppose so . . ." he stumbled.

"*Suppose?* Say it! Admit it! It wasn't a pen to her at all!" . . .

משיכה ודחייה Liking and Disliking

מותקפים על-ידי מה שמרגיש טוב
אנו מפתחים חיבה לדברים.
מותקפים על-ידי מה שמרגיש רע
אנו מפתחים סלידה מדברים.

*Assailed by what feels good,
We begin to like things.
Assailed by what feels bad,
We begin to dislike things.*

II.7,8

מורה, מאסטר
Teacher, Master

*אופן נוסף הינו התמסרות
למורים הגדולים,
ותחינה לקבל ברכתם.
"1.23*

*And another way
Is to ask the Master
For their blessing.
1.23*