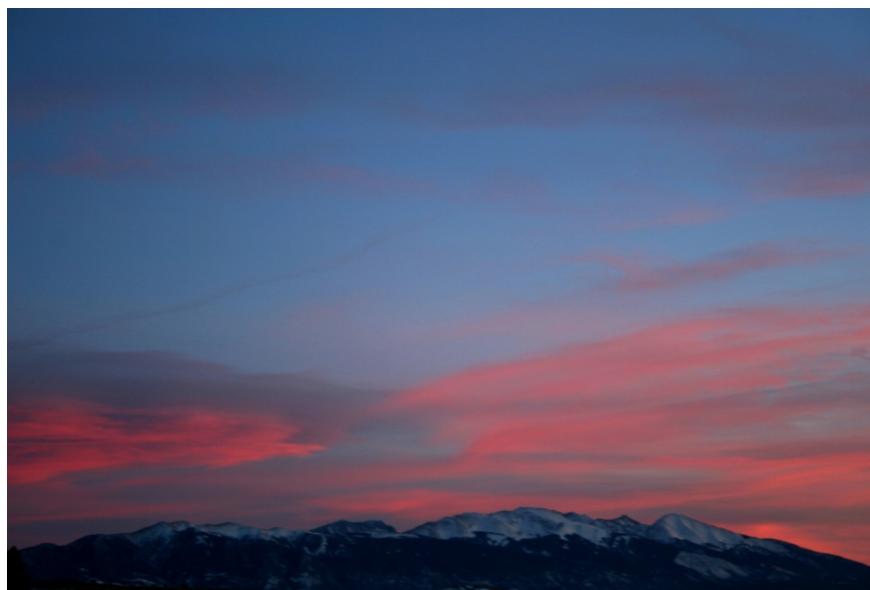


דרך החוכמה לעולם מושלם

Path of Wisdom  
For a Perfect World



מתוך היוגה סוטרה של הודו העתיקה  
from the Yoga Sutra of ancient India

הרצאה של

גשה מייקל רואץ' ולאמה קריסטי מקנאלי

a talk by

Geshe Michael Roach & Lama Christie McNally

# דרך היהלום

PATH OF THE DIAMOND

क्षीण वृत्तेर् अभिजातस्येव

मणेर् ग्रहीतृ ग्रहण ग्राह्येषु

तत् स्थ तत् अञ्जनता समापत्तितः

*kshina virtter abhijatasyeva  
maner grahitir girhana grahyeshu  
tat stha tat anjanata samapattih.*

## I.41

אותם אנשים נעלים  
שחיסלו את פניית התודעה,  
שוהים בהגייה מאזנת,  
ממוקדת באובייקט וצלולה כקריסטל,  
של מי שמחזיק, והאובייקט המוחזק,  
וכן עצם ההחזקה בעצמה.

I.41 Those extraordinary people who shatter the way  
the mind turns things around use a balanced meditation,  
which is fixed and clear on its object.

And the object is like a crystal,  
with the one that holds it, and what it holds,  
and the holding itself as well.

# האויב האמיתי

THE TRUE ENEMY

अविद्यास्मिता राग

द्वेषाभिनिवेशाः पञ्च क्लेशाः

*avidya-asmita raga  
dvesha-abhiniveshah pancha kleshah.*

II.3-4

חמשת הנגעים של הרוח הינם:  
בורות, עצמיות, השתוקקות, דחייה והיאחזות.

II.3-4 The five negative thoughts are ignorance,  
selfness, liking, disliking, and grasping.

# מניין בא הכאב

WHERE PAIN COMES FROM

ते ह्लाद परिताप फलाः

पुण्यापुण्य हेतुत्वात्

*te hlada paritapa phalah  
punya-apunya hetutvat.*

II.14

יש קשר בין סיבה לתוצאה,  
זרע שמבשיל לחוויה:  
התוצאה תהיה נעימה ומספקת,  
או מענה בסבלה,  
והכל בהתאם לסיבה:  
באם היטבת עם רעך,  
או שמא עוללת רעה.

II.14 There is a connection of cause and effect:  
the seeds ripen into experiences  
refreshingly pleasant or painful in their torment;  
depending on whether you have done good to others,  
or done them wrong instead.

# מדוע אנשים טובים סובלים

WHY GOOD PEOPLE SUFFER

हेयं दुःखम् अनागतम्

*heyam duhkam anagatam.*

II.16

הכאב שממנו אנו נפטרים  
הוא כל הכאב שהיה עלול  
לפקוד אותנו בעתיד.

II.16 The pain that we  
are ridding ourselves of  
is all the pain  
that would have come to us  
in the future.

# שמונת המרכיבים

THE EIGHT LIMBS

योगाङ्गानुष्ठानाद् अशुद्धि क्षये

ज्ञान दीप्तिर् आविवेक ख्यातेः

यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार

धारणा ध्यान समाधयो ऽष्टावाङ्गानि

*yoga-anga-anushthanad ashuddhi kshaye*

*jnyana diptir aviveka khyateh.*

*yama niyama-asana pranayama pratyahara*

*dharana dhyana samadhayo shtava-angani.*

II.28-29

אם תתאמן ברצינות באימונים השונים

שמטרתם להפכנו לשלמים

יחוסלו כך כל הנגעים

ותרכוש את אורה של חוכמה,

תובנה שמעבר לכל הבחנה.

אלו שמונת המרכיבים:

ריסון עצמי, נטילת מחויבויות,

תנוחות של הגוף, שליטה בנשימה,

נסיגת החושים, מיקוד, קיבוע

והגייה שהגיעה לשיאה.

II.28-29 If you engage earnestly in the various practices  
of making yourself whole,  
all your impurities will be destroyed;  
and then you will gain the light of wisdom,  
a revelation beyond even discrimination.  
The eight limbs are self-control, commitments,  
the physical poses, control of the breath,  
withdrawal of the senses,  
focus, fixation, and perfect meditation.

# ריסון עצמי

SELF-CONTROL

अहिंसा सत्यास्तेय

ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः

जाति देश काल समयानवच्छिन्नाः

सार्व भौमा महाव्रतम

*ahinsa satya-asteya  
brahmacharya-aparigraha yamah.  
jati desha kala samaya-anavachinnah  
sarva bhauma mahavratam.*

II.30-31

הצורות השונות של ריסון עצמי הינן:  
הימנעות מפגיעה,  
אמירת אמת,  
הימנעות מגניבה,  
מיניות טהורה,  
והתגברות על רכושנות.

הצורות הללו של ריסון עצמי  
מהוות מערכת רבת עוצמה  
של כללי התנהגות,  
המיועדות לאנשים בכל שלבי ההתפתחות.  
תחולתן היא מעבר לכל הבדלים  
של גזע או של מעמד חברתי;  
מעבר לגבולות שבין מדינות;  
מעבר למה שמודרני או מה שישן;  
ומעבר לאמונות ולדתות למינן.



II.30-31 The different forms of self-control  
are avoiding harm to anyone,  
always telling the truth,  
never stealing from another  
Keeping sexual purity,  
and overcoming possessiveness.

These forms of self-control are mighty codes of conduct  
meant for people at every stage of their personal development.

They go beyond differences in race or social status;  
they go beyond the borders between countries;  
they go beyond what is modern, or old;  
they go beyond the various creeds and convictions.

# במקום שבו תמצא

IN YOUR PRESENCE

अहिंसा प्रतिष्ठायां

तत् सन्निधौ वैर त्यागः

*ahinsa pratishthayam  
tat sannidhau vaira tyagah*

II.35

והיה אם תהיה דרכך  
לעולם בזולת לא לפגוע,  
אזי במקום שבו תמצא  
יחדל כל עימות וסכסוך.

II.35 If you make it a way of life  
never to hurt others,  
then in your presence  
all conflict comes to an end.

# השמדת קארמה רעה מן העבר

DESTROYING OLD BAD KARMA

वितर्क बाधने प्रतिपक्ष भावनम

वितर्का हिंसादयः

कृत कारितानुमोदिता

लोभ क्रोध मोह पूर्वका

*vitarka badhane pratipaksha bhavanam.*

*vitarka hinsa-adayah*

*kirta karita-anumodita*

*lobha krodha moha purvaka.*

II.33-34a

בשעה שהמופעים

בך באים ופוגעים –

שב וטפח תיקונם.

– המופעים

– אנשים הפוגעים בי או כדומה –

באים ממה שעשיתי בעצמי;

או שגרמתי לאחרים לעשות למעני;

או מזה ששמחתי בשומעי

על מה שעשו אחרים.

ומה שקדם להם היה

תשוקה, או שנאה,

או בורות חשוכה.

II.33-34a

When the images start to hurt you,  
sit down and work out the antidote.  
The images—people who hurt me or the like —  
come from what I did myself;  
or got others to do for me;  
or what I was glad to hear that others had done.  
And what came before them  
was either craving, or hating, or dark ignorance.

# ארבע מחשבות אינסופיות

THE FOUR INFINITE THOUGHTS

तत् प्रतिषेधार्थम् एक तत्त्वाभ्यासः

मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां सुख दुःख

पुण्यापुण्य विषयाणां

भावनातश् चित्त प्रसादनम्

*tat pratisheda-artham eka tattva abhyasah.  
maitri karuna muditopekshanam sukha dukkha  
punya-apunya vishayanam  
bhavanatash chitta prasadanam.*

I.32-33a

אם תרצה להפטר מאותם מכשולים,  
יש תרגול יחיד שהוא חיוני.  
תרגל אהבה וחמלה, שמחה והתייחסות אחידה;  
למד לשמור על איזון רגשותיך  
בין אם בא סבל ובין הנאה,  
דבר מה דוחה או נעים.  
אימון זה יביא לתודעה בהירה,  
וצלולה כמו מים זכים.

I.32-33a And if you wish to stop these obstacles,  
there is one, and only one,  
crucial practice for doing so.

You must use kindness, compassion, joy, and equanimity.  
Learn to keep your feelings in balance, whether something feels good  
or whether it hurts; whether something is enjoyable, or distasteful.

This practice makes the mind  
bright and clear as pure water.

# כוחו של אימון יומיומי

THE POWER OF DAILY PRACTICE

स तु दीर्घ काल नैरन्तर्य

सत्कारासेवितो दृढ भूमिः

*sa tu dirgha kala nairantarya  
satkara-asevito dirdha bhumih.*

I.14

חייב אתה לטפח את תרגולך  
לאורך זמן;  
עליו להיות יציב,  
ללא פערים  
ולהתבצע כראוי -  
שכן אז יוצר בסיס איתן.

I.14 You must cultivate your practice  
over an extended period of time;  
it must be steady, without gaps,  
and it must be done correctly —  
for then a firm foundation is laid.

# המאסטר

THE MASTER

ईश्वर प्रणिधानाद् वा  
क्लेश कर्म विपाकाशयैर्  
अपरामृष्टः पुरुष  
विशेष ईश्वरः

*ishvara pranidhanad va.  
klesha karma vipaka-ashayair  
aparamirshatah purusha  
vishesha ishvara.*

I.23-24

אופן נוסף הוא פנייה למאסטר  
ותחינה לקבל ברכתה.  
המאסטר היא אדם מיוחד במינו,  
חפשייה מנגעים של הרוח,  
ממעשים ופריים  
ומכל מצבורם.

I.23-24 And another way  
is to ask the Master  
for their blessing.

A master is an extraordinary person  
who is untouched by mental afflictions,  
by deeds, their ripening, and their storing.