



yoga of the clear light

היוגה של האור הצלול

a teaching by
geshe michael roach
and
christie mcnally

לימוד של גשה מייקל וקריסטי מקנלי

tel aviv, israel
june 14, 2005

תל אביב, ישראל
14 ביוני, 2005

the great mistake

השגיאה הגדולה

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

yogash chitta virtti nirodhah

1.2 WE BECOME WHOLE BY STOPPING
HOW THE MIND TURNS.

1.2 אנו הופכים לשלמים כאשר אנו עוצרים את הסילוף של התודעה

changing your world

שינוי עולמך

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥ ३५ ॥

ahinsa pratishthayam tat sannidhau vaira tyagah

II.35 IF YOU MAKE IT A WAY OF LIFE
NEVER TO HURT OTHERS,
THEN IN YOUR PRESENCE
ALL CONFLICT COMES TO AN END.

II.35. והיה אם תהיה דרכך
לעולם בזולת לא לפגוע,
אזי במקום אשר בו תמצא
כל עימות ייתם ויחדל.

कायाकाशयोः संबन्धसंयमाल्

लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ॥ ४२ ॥

*kaya-akashayoh sambandha sanyamal
laghu tula samapattesh cha-akasha gamanam*

III.42 WHEN YOU TURN THIS EFFORT
UPON THE RELATIONSHIP BETWEEN
THE BODY AND SPACE, YOU GAIN
A POWER OF MEDITATION WHERE YOU BECOME
LIGHT AS A WISP OF COTTON,
AND CAN THUS FLY THROUGH THE SKY.

III.42. עת תפנה את המאמץ המשולב
אל היחס שבין גוף ומרחב,
אז תשיג את כחה של הגייה
בו תהיה אז קל כאניץ של כותנה
ולעוף ברקיעים תהיה מסוגל.

emptiness

ריקות

तद् एवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यम् इव समाधिः ॥ ३ ॥

tad eva-artha matra nirbhasam svarupa shunyam iva samadhih

III.3 PERFECT MEDITATION
THEN SEES THIS SAME OBJECT
AS ITS SIMPLE SELF:
ITS CLEAR LIGHT,
TOTALLY VOID
OF ANY NATURE OF ITS OWN

III.3 המדיטציה המושלמת, אם כן,
רואה את אותו האובייקט
פשוט כעצמו:
אור צלול,
ריק לחלוטין מכל טבע עצמי.

cause and effect

סיבה ותוצאה

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ॥ १४ ॥

te hlada paritapa phalah punya-apunya hetutvat

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.

II.14 ישנו הקשר של סיבה ותוצאה:
הזרעים מבשילים לחוויות
מרנינות ומשיבות נפש, או מרובות יסורים ומכאוב;
וכל זה תלוי באם לזולת
גמלת טובה, או שמא עוללת רעה.

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३३ ॥

vitarka badhane pratipaksha bhavanam

II.33 WHEN THE IMAGES START TO HURT YOU,
SIT DOWN AND WORK OUT THE ANTIDOTE.

II.33 בשעה שבאות השתקפויות ופוגעות,
שב ויישם את תיקון.

प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् ॥ ३ ॥

prakirtinam varana bhedas tu tatah kshetrikavat

IV.3 WE MUST DESTROY THE VEIL OF THE QUALITIES OF THINGS.
AND THEN WE MUST BECOME AS GARDENERS.

IV.3 מוטל עלינו לסלק את הרעלה
של תכונותיהם של דברים,
ואז להפוך ולהיות גננים.

the inner body

הגוף הפנימי

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ॥ २६ ॥

bhuvana jnyanam surye sanyamat

III.26 TURN THE COMBINED EFFORT UPON THE SUN,
AND YOU WILL UNDERSTAND THE EARTH.

III.26 הפנה את המאמץ המשולב אל השמש -
ואז תבין את האדמה.

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ॥ २७ ॥

chandre tara vyuha jnyanam

III.27 YOU WILL UNDERSTAND
THE ARRANGEMENT OF THE STARS
IF YOU TURN THIS SAME EFFORT
UPON THE MOON.

III.27 תוכל להבין את מערך הכוכבים
באם תפנה מאמץ זה לירח.

ध्रुवे तद्विज्ञानम् ॥ २८ ॥
dhruve tad gati jnyanam

III.28 TURN THE EFFORT
UPON THE POLESTAR,
AND YOU WILL UNDERSTAND
THEIR WORKINGS.

III.28 הפנה את המאמץ אל כוכב הצפון,
ואז גם תבין פעולתם.