

## ריטריט מדיטציה: סוּטְרַת הַלֵב

על-פי שיעורים של גשה מייקל רואץ' ומורים אחרים

תרגום והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, דצמבר 2007

שיעור 1, חלק א'

ערב טוב לכם. אני מאוד שמחה להיות כאן בלימוד הקדוש הזה ומאוד מעריכה את המאמץ להגיע במזג אוויר סוער לכאן, ולהתמודד עם הקשיים של סמסרה כדי להגיע לכאן. אז אנחנו נפתח במדיטציה, והיא תהיה ארוכה. תתארגנו שיהיה לכם נוח לשבת.

אז שבו לכם בנוח. עצמו את העיניים. אם אתם מאוד עייפים השאירו סדק קטן לאור כדי שלא תירדמו.

התמקדו בנשימה שלכם.

שימו לב לתנוחה שלכם, שהגב יהיה ישר. הסנטר לא מורם, לא שמוט. כתפיים מאוזנות. ידיים מוטלות בחיקכם.

ושימו לב למעבר האוויר בנחיריים. לתחושה בכניסה לנחיריים.

אנחנו נתחיל בשאלה שכל אחד מכם ישאל את עצמו: מה הביא אתכם לכאן? למה החלטתם לבוא לכאן הערב?

יש משהו שמטריד אתכם, שהביא אתכם לכאן הערב. משהו שהטריד אתכם הרבה זמן, ואולי אתם לא בדיוק יודעים לנסח מה זה, אבל אתם נמצאים במקום שאתם כבר לא יכולים להתעלם מזה ולכן באתם.

והדבר הזה כבר מטריד אתכם הרבה זמן, למעשה כל חייכם. לפעמים זה יותר ברור, לפעמים זה נסוג לרקע. אתם עסוקים בענייניכם.

אבל המצוקה הגיעה למקום שהיא מכריחה אתכם לטפל בעניין. הרבה זמן ניסיתם להתעלם.

והאמת היא שהדבר הזה שמטריד אתכם, הוא לא המצאה שלכם. הוא לא דמיון שלכם. הוא ממשי והוא באמת מדאיג, כי הוא יהרוג אתכם. לאט, אבל הסוף יהיה קשה, ואם לא תטפלו בבעיה כעת, תצטרכו לעבור דרכה שוב, ואם תעזבו את הדברים לנפשם, הם רק יחריפו.

הכאב יגבר בגופכם והכאב יגבר בתודעתכם ובסופו של דבר, אם לא תעשו שום דבר אתם תמותו, ואתם תאלצו לראות את כל אהוביכם סובלים באותו האופן.

אלא שיש תרופה למחלה הזאת.

יש מרשם, אלא שאתם צריכים לפעול בדיוק לפי המרשם, ואם תפעלו לפי המרשם, אתם חייבים להתרפא. המרפא הוא וודאי.

אז ממה המרפא? מה המחלה?

אנחנו אומרים שהמחלה היא בורות. בורות אודות מה? בורות אודות הטבע האמיתי שלנו. העובדה שאנחנו חושבים שאנחנו קיימים באופן מסוים שהוא שקרי. זאת המחלה.

הכלא שלנו הוא שקר. אותו דבר שהוא שקר, שלא היה ולא נברא, והוא גורם לנו לסבול. הוא גורם לנו כאב. איך יכול דבר שלא היה ולא נברא לגרום לנו כאב?

משום שאתם מאמינים לו. משום שאתם לוקחים אותו בתור אמת.

לפעמים אנחנו אפילו לא מאמינים שאנחנו בבית-סוהר.

הבודהה אמר שאופן הקיום הזה שלנו הוא תועבה. הוא אמר: 'הוא כמו סרטן. הוא כמו פצה טובענית'.

איך זה שאנחנו חיים בצורה שבה אנחנו כל הזמן פוגשים דברים ששנואים עלינו? וכשהם באים, אנחנו לא יכולים להיפטר מהם, והם חוזרים שוב ושוב?

אנחנו נאלצים לראות את אהובינו סובלים, ולראות את עצמנו חסרי אונים לעזור להם.

אז הסוטר שנגלמד או שנתחיל ללמוד בסופשבוע הזה, היא המרשם שמרפא את המחלה הזאת. כמה עמודים, או אפילו הכנסנו את זה בעמוד אחד בשבילכם, שיכול לסיים את הכאב לנצח. לחסל אותו לגמרי; גם את הכאב שלכם וגם של כל מי שאתם אוהבים.

כך שזה מסמך מאוד מאוד יקר, כי יש בכוחו לרפא כל סבל.

חשוב אם כך שנתייחס אל המסמך הזה בכבוד. לא להניח אותו על הרצפה למשל, או במקום מלוכלך או במקום שדורכים עליו או במקום שזורקים זבל. זה לגבי הנייר עצמו, אבל חשוב שבלבכם תיצרו התייחסות של קדושה ל-teaching הזה של 'סוטר הלב'.

והוא כתוב בצופן. הוא כתוב בצופן. צרו החלטה לפענח את הצופן, מכיוון שבצופן הזה רשום המרשם לחיסול כל סבל שיש לכם.

יש שם תיאור של הקיום הסובל שאותו אנחנו מכירים היטב מכיוון שחיינו שם תמיד.

ויש שם תיאור של המצב הבריא, לאחר שחיסלנו את המחלה ואין לנו מושג איך זה, כי אף פעם לא היינו שם. אז לפעמים, זה נראה לנו מוזר. לפעמים זה נראה לנו מרחיק לכת כי זה ארץ לא מוכרת לנו.

אז איך נוכל להיפטר מהכאב הזה שאנחנו כבר מזהים איתו? שאנחנו כבר חושבים שזה מי שאנחנו? איך נוכל להיפטר ממה שאנו חושבים שזה אנחנו?

אנחנו כל-כך מזוהים איתו שיש לנו ספק אם בכלל יש תרופה לעניין הזה.

אבל יש בכל אחד מאיתנו שנמצא כאן, מידה של אמונה שהביאה אתכם לכאן, שאומרת: 'אולי יש משהו כזה'.

אז הסוּטרה הזאת אומרת שיש דבר מה שאם אתם באים איתו במגע ישיר, אפילו לזמן קצר, אתם יכולים להתגבר על כל הבעיות שלכם.

אז מה זאת הבעיה שלכם? מה זאת הבעיה שלכם? אנחנו קוראים לה סמסרה. זה שם המחלה שלנו והיא כוללת כל כאב שהיה לנו אי-פעם. היא כוללת אפילו את העובדה שאנחנו נאלצים לחיות בצורה כזאת.

הסמסרה היא הונאה אחת גדולה. אתם פוגשים אובייקט, אדם או חפץ שמבטיח אושר, שמבטיח עונג. אתם הולכים אחרי האדם, אתם הולכים אחרי החפץ, והוא מְשַׁטָּה בכם. בהתחלה יש עונג מסוים ואחר-כך אתם נשארים תקועים עם זה, ואז זה משתנה בלי שקיבלתם מראש את האינפורמציה על זה. לא הודיעו לכם שיבוא שינוי.

זה מה שעושה את הסמסרה לַבְּצָה טובענית, כי היא מְשַׁטָּה בנו. היא מתחפשת לעונג. היא מזמינה אותנו, היא מפתה אותנו להישאר בה, כי אנחנו מחפשים אושר. כי אנחנו רוצים להיות מאושרים. ואין בזה שום רע. גם הבודהה רוצה להיות מאושר, אבל הסמסרה מְשַׁטָּה בנו. היא מושכת אותנו לאושר שהוא כוזב, שהוא לא יכול להימשך. אנחנו נאלצים לאבד כל דבר בסמסרה; אם זה מערכות יחסים, אם זה אנשים, אם זה חפצים, אם זה קריירה, אם זה כבוד, אם זה בריאות, אם זה יופי. כל דבר סמסרי אנחנו נאלצים לאבד.

אז השלב הראשון זה להגיע להכרה שאנחנו חולים. שאנחנו קורבן של הונאה. שהמציאות מופיעה בפנינו באופן מסוים בעוד שאין קשר בין המציאות שאנחנו תופסים והאמת. היא כוזבת. היא מְשַׁטָּה.

המציאות שאנחנו תופסים היא שקר.

וכשאנחנו מתפתים להאמין למציאות הזאת, זה כאילו שאנחנו חותמים על חוזה, ובחווה כתוב: 'יהיה קצת טוב ואחר-כך יהיה הרבה כאב. עבור כל רגע של תענוג, יהיה ים של סבל'.

ואם אתם אמנם תגלו שהחיים כמו שאתם מכירים אותם הם סבל, אז באופן טבעי תרצו לצאת. אם תזהו את השקר, באופן טבעי תחפשו את האמת.

אז איך זה כשכבר סופסוף מצליחים לצאת? מה זה המקום הזה שהוא חופשי מכאב וממחלה ומסבל?

קשה לנו לדמיין. זה מעבר לכל דמיון. המקום הזה, חישבו על כל דבר שאתם לא אוהבים בחיכם, ונסו לדמיין מצב שהדברים האלה נעלמו. כל דבר ודבר שמציק לכם באיזושהי צורה בחיים שלכם, קרוב או רחוק, יותר חזק, פחות חזק, בכל תחום בחיכם, נעלם.

המקום הזה נקרא נירוונה, ואין בה שום כאב, ומשמסולק הכאב, נשאר העונג. באופן טבעי נשאר עונג. לא צריך אפילו לייצר אותו. מספיק פשוט לסלק את הכאב.

נסו רגע להקדיש כמה דקות ולדמיין את המקום הזה. את המצב הזה של התודעה.

אז זאת ההבטחה של 'סוטרת הלב'. 'סוטרת הלב' מבטיחה שאם נפענח את הצופן וניישם אותו, לא נצטרך יותר לסבול שום צורה של סבל.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

מכיוון שה-teaching שלנו כאן בסופשבוע זה, הוא על ריקות, ומכיוון שהבנת הריקות היא התרופה למחלה הנוראית שאנחנו מתארים, ומכיוון שהיא תרופה כל-כך חזקה וכל-כך אולטימטיבית, היא מעוררת כוחות מתנגדים. היא מעוררת הפרעות, גורמים שמפריעים, ואחת הדרכים שעוזרות להתגבר על המכשולים, זה פשוט להקריא את 'סוטרת הלב'. אז אנחנו נעשה עכשיו שני דברים. אנחנו נתחיל בסוטרת בטיבטית אז פשוט תקשיבו. אתם יכולים לעצום עיניים וחישבו בזמן שאתם שומעים את המלים שזאת העברה שאתם מקבלים. אני קיבלתי אותי ממוֹרִי והם קיבלו אותה ממוריהם, של המתכון לחיסול כל סבל.

הלאמה מקריאה בכתה את 'סוטרת הלב' בטיבטית, ואחר כך בעברית.

# །འཕགས་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྣོང་པོ།

*pakpa chomdendema sherab kyi paroltu chinpey nyingpo*

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པའི་དུས་གཅིག་ན།

*dike daki tupey du chik na:*

བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ན་བྱ་རྒྱུད་ལྷུང་པོའི་རི་ལ་དགོ་སྣོང་གི་དགོ་འདུན་  
ཆེན་པོ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ།

*chomdende gyalpo kab na jago pungpo ri la gelong gi gendun chenpo dang, jangchub sempey gendun chenpo dang, tab chiktu shuk te/*

དེའི་ཆེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཟབ་མོ་སྣང་བ་ཞེས་བྱ་བའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཉིང་རི་  
འཛིན་ལ་སྣོམས་པར་ཞུགས་སོ། །ཡང་དེའི་ཆེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་  
ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟེམ་

*dey tse chomdende sabmo nangwa shejawey chu kyi namdrang kyi ting nge dzin la nyompar shukso/ /yang dey tse jangchub sempa sempa chenpo pakpa chenresik wangchuk sherab kyi paroltu chinpa sabmo chopar nampar ta shing/*

མོ་སྦྱོད་པར་རྣམ་པར་བལྟ་ཞིང་། ལྷུང་པོ་ལྷུ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྣོང་པར་  
རྣམ་པར་བལྟ་འོ།

*pungpo ngapo de dak la yang ngowonyi kyi tongpar nampar taol//*

དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས་ཆེ་དང་ལྡན་པ་ཤུ་རྩ་ཉི་ལྔ་བྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྐྱས་  
སོ། །རིགས་ཀྱི་བྱུང་མ། རིགས་ཀྱི་བྱུ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་  
ཟབ་མོའི་སྦྱོད་པ་སྦྱད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ།

*dene sangye kyi tu tsedang denpa sharadwatibu jangchub sempa sempa chenpo pakpa chenresik wangchuk la dike cheme so/ /rik kyi buam rik kyi bumo kang la la sherab kyi paroltu chinpa sabmoy chupa chepar dopa te jitar lappar ja/*

དེ་སྐད་ཅེས་སྒྲིམ་པ་དང་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྒྱུན་  
རས་གཟུགས་དབང་སྤྱུག་གིས་ཚོ་དང་ལྷན་པ་ལྷ་རིའི་བྱ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲིམ་སོ།།

*deke cheme pa dang jangchub sempa sempa chenpo pakpa chenresik wangchuk kyi  
tsedang denpa sharibu la dike cheme so//*

ལྷ་རིའི་བྱ། རིགས་ཀྱི་བྱུང་མ། རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་སྦྱིན་  
པ་ཟབ་མོའི་སྦྱོད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྷ་ར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ།

*sharibu/ rik kyi buam/ rik kyi bumo kang la la sherab kyi paroltu chinpa sabmoy  
chupa chepar dopa te, ditar nampar tawar ja te/*

ཡུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་རྗེས་སུ་བལྟ་ཤོ། །གཟུགས་  
སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །གཟུགས་ལས་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན།  
སྟོང་པ་ཉིད་ལས་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ལོ།།

*pungpo ngapo de dak kyang ngowonyi kyi tongpar nampar jesu tao/  
/suk tongpao/ /tongpanyi suk so/ /suk le tongpanyi shen mayin/ /tongpanyi le suk shen  
mayin no//*

དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་རྣམས་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་  
རྣམས་སྟོང་པའོ།།

*deshin du tsorwa dag/ dushe dang/ duje nam dang/ nampar shepa nam tongpao//*

ལྷ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟ་བུས་ན། ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དེ། མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་  
སྐྱེས་པ། མ་འགག་པ། སྲི་མ་མེད་པ། སྲི་མ་དང་བྲལ་བ་མེད་པ། བྱི་བ་མེད་པ།  
གང་བ་མེད་པའོ།།

*sharibu/ detawey na/ chu tamche tongpanyi te/ tsennyi mepa/  
ma kyepa/ ma gakpa/ drima mepa/ drima dang drelwa mepa/ triwa mepa/ gangway  
mepao//*

ལྷ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟ་བུས་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད། ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་  
མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད།

*sharibu/ detawy na tongpanyi la suk me/ tsorwa me/ dushe me/ duje nam me/ nampar  
shepa me/*

མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། ལྷ་མེད། ལྷེ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད། གཟུགས་མེད།  
སྣ་མེད། ཅི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད་དོ།

*mik me/ nawa me/ na me/ che me/ lu me/ yi me/ suk me/ dra me/ tri me/ ro me/ rekja me/ cho me do//*

མིག་གི་ཁམས་མེད་ཅིང་། མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་གི་  
ཁམས་མེད་ཅིང་། ཡིད་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་གི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ།

*mik kyi kam me ching/ mik kyi nampar shepey kam mepa ne yi kyi kam me ching/ yi kyi nampar shepey kam kyi bardu yang me do//*

མ་རིག་པ་མེད་ཅིང་། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་ཀླ་ཤི་མེད་ཅིང་། ཀླ་ཤི་ཟད་པའི་  
བར་དུ་ཡང་མེད་དོ།

*marikpa me ching/ marikpa sepa mepa ne ga shi me ching/ ga shi sepey bardu yang me do//*

སྐྱལ་བསྐྱལ་བ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད།

*dunyelwa dang/ kunjungwa dang/ gokpa dang/ lam me/*

ཡི་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ།

*yeshe me/ tobpa me/ matobpa yang me do//*

ལྷ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟ་བུས་ན། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཤེས་  
རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་ཏེ་སེམས་ལ་སྐྱིབ་པ་མེད་པས་འཇིགས་

*sharibu/ detawey na/ jangchub sempa nam tobpa mepey chir sherab kyi paroltu chinpa la tenne ne te sem la drippa mepey jigpa me te/*

པ་མེད་དེ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་སྲུ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཐར་ཕྱིན་  
ཏོ།

*chinchilok le shintu de ne nya ngen le depey tharchin to//*

དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་གྱི་པ་  
རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཏེ་སྐྱེན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་ཇོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་མངོན་པར་  
ཇོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ།

*du sum du nampar shukpey sangye tamche kyang sherab kyi paroltu chinpa la ten te la na mepa yangdakpar dzokpey jangchub ngunpar dzokpar sangye so//*

དེ་ལྟ་བུ་སྐྱེ་བའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྦྱིན་པའི་སྤྲུག་སེལ་། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྤྲུག་སེལ་།  
སྐྱེ་བའི་སྤྲུག་སེལ་། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྤྲུག་སེལ་། སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་  
ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྤྲུག་སེལ་། མི་རྒྱུན་པ་སྐྱེ་བའི་སྤྲུག་སེལ་། བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།  
ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྦྱིན་པའི་སྤྲུག་སེལ་།

*detawey na/ sherab kyi paroltu chinpa ngak/ rikpa chenpoy ngak/ la na mepey ngak/ minyampa dang nyampey ngak/ dunyel tamche rabtu shiwar jepey ngak/ mi dzunpey na/ denpar shepar ja te/ sherab kyi paroltu chinpey ngak me pa/*

ཏད་ཐལ་གཏེ་གཏེ།  
པར་གཏེ། པར་སྐྱོད་གཏེ། བོ་རྗེ་སྐྱེ་བའི།

*Tadyata, gate gate paragate parasamgate bodhi swaha/*

ལྷ་རྩེའི་བྱུ། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་  
སྦྱིན་པ་ཟབ་མོལ་དེ་ལྟར་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།།

*sharibu/ jangchub sempa sempa chenpe sherab kyi paroltu chinpa sabmo la detar lappar jao//*

དེ་ནས་བཙོམ་ལྡན་འདས་ཉིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་  
སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྦྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་ལེགས་སོ། །ཞེས་  
བྱ་བ་བྱིན་ནས་ལེགས་སོ། །ལེགས་སོ། །

*dene chomdende ting nge dzin te le sheng te jangchub sempa sempa chenpo pakpa chenresig wangchuk la lekso/ 'shejawa jin ne lekso/ /lekso//*

རིགས་ཀྱི་བྱུ། དེ་དེ་བཞེན་ནོ། །དེ་དེ་བཞེན་ཏེ། ཇི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་དེ་བཞེན་  
དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྦྱིན་པ་ཟབ་མོལ་སྦྱུད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞེན་གཤེགས་པ་  
རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་།།

*rik kyi bu/ de deshin no/ de deshin te/ jitar kyo kyi tenpa deshintu sherab kyi paroltu chinpa sabmo la chepar ja te/ dehin shekpa nam kyang jesu yirang ngo//*



བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་ནས་ཚེ་དང་ལྷན་པ་ལྷ་རིའི་བྱ་དང་།  
བྱང་རྒྱུ་མེས་དཔའ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་ལྷུག་དང་། ཐམས་

*chomdende kyi de ke che ka tselne tsedang denpa sharibu dang/ jangchub sempa  
sempa pakpa chenresik kyi wangchuk dang/*

ཅད་དང་ལྷན་པའི་འཁོར་དེ་དག་ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། ཇི་ཟེར་བཅས་  
པའི་འཇིག་རྟེན་ཡི་རང་སྤྱོད་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོན་

དོ།

*tamche dang denpey kor te dak hla dang mi dang/ hla mayin dang/ trisar chepey  
jikten yirang te chomden de kyi sungpa la ngunpar to do//*

བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་སྤྱིང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཚེན་

པའི་མདོ་རྗེ་གས་སོ།

*chomdendema sherab kyi paroltu chinpey nyingpo shejawa tekpa chenpoy do dzok  
so//*

## סוּטֵרַת הַלֵב

אשטח קידתי לשלמות החוכמה,  
אם כל המנצחים שבכל הזמנים,  
מעבר לכל הרהור ומילה,  
בלי ראשית ואחרית, טיבה כמרחב,  
מושא פעלה של בינה המשיגה את טבעה.



כך שמע שמעתי באחד הזמנים:

פעם שהה הבודהה בפסגת הנשרים, במקום מושבו של המלך, ועמו קהילה קדושה וגדולה של נזירים, וכן קהילה קדושה וגדולה של בודהיסטות. אז שקע המבורך בהגייה של ריכוז על מה שמכונה בלימוד של הדהרמה 'מודעות למה שעמוק'.

ובאותו הזמן שקע גם הבודהיסטוה הגדול, אוולוקיטשוורה הנעלה, ריבון העוצמה, בהגייה עמוקה על שלמות החוכמה, וראה בשלמות כי חמשת המצבורים של אדם ריקים לחלוטין מכל טבע משל עצמם.

או אז, בכוחו של הבודהה, פנה הנזיר הזוטר שריפוטר אל הבודהיסטוה הגדול, אוולוקיטשוורה הנעלה, ריבון העוצמה, וכך לו שאל:

"אי זה הוא האופן בו צריכים לתרגל בן המסורה או בת המסורה החפצים לעסוק בתרגול המעמיק של שלמות החוכמה?"

וכך השיב הבודהיסטוה הגדול, אוולוקיטשוורה הנעלה, ריבון העוצמה, לנזיר הזוטר שריפוטר:

"הו שריפוטר! בן המסורה או בת המסורה החפצים לעסוק בתרגול המעמיק של שלמות החוכמה, חייבים תחילה לתפוס בשלמות כי חמשת המצבורים של אדם ריקים לחלוטין מכל טבע משל עצמם.

"הצורה היא ריקה. הריקות היא צורה. הריקות אינה נפרדת מן הצורה. ואף הצורה אינה נפרדת מן הריקות.

כך גם התחושות, יכולת ההבחנה, הגורמים המנטאליים והמודעות: כל אלו ריקים.

"וכך, שריפוטר, כל התופעות הן ריקות; נעדרות הן כל תכונות; הן אינן מתחילות ואינן פוסקות; אין רבב בהן ואינן מתנקות מרוב; הן אינן פוחתות וכן אינן מתגברות.

"משום כך, שריפוטר, בריקות: אין צורה; אין תחושות; אין יכולת הבחנה; אין גורמים מנטאליים; ואין מודעות;

"אין עין; אין אוזן; אין אף; אין לשון; אין גוף; אין תודעה;

אין צורה; אין צליל; אין ריח; אין טעם; אין שום חפץ לחוש; ואין כל תופעה.

"אין מרכיב של ראייה ואין מרכיב של מודעות של ראייה; וכך הלאה עד להיעדר המרכיב של תודעה, והיעדר המרכיב של מודעות של תודעה.

"אין בורות, אין חיסול הבורות; וכך הלאה עד להיעדר של זיקנה ושל מוות, והיעדר החיסול של זיקנה ושל מוות.

"אין סבל; אין מקור לסבל; אין סיום הסבל; ואין דרך אל סיומו של הסבל.

"אין חוכמה, אין הישג, ואין היעדר כל הישג.

"וכך, שריפוטר, משום שאין מה להשיג, הבודהיסטות שוהים תוך שהם מסתמכים על שלמות החוכמה, וזה מטהר מתודעתם כל רבב ומשחרר אותם מכל פחד. הם זונחים לחלוטין כל השקפה שגויה, ומגיעים ליעד הסופי של נירוונה.

"כך גם כל הבודהות בכל שלושת הזמנים: תוך הסתמכות על שלמות החוכמה, הם מגיעים להארה מלאה לחלוטין שאין למעלה ממנה, למצבו המושלם של הבודהה.

"זוהי אם כן המנטרה של שלמות החוכמה; המנטרה של המודעות הגדולה; המנטרה של זה ששגב הוא מכל; המנטרה ששווה לזה אשר לשוויו אין דומה; המנטרה אשר מרגיעה לחלוטין כל סבל שיש בנמצא; דענה כנכונה שכן אינה מכזיבה; זה דְבָרָה של המנטרה של שלמות החוכמה:

### ***Tadyatha. Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.***

"הו, שריפוטר, זה האופן בו צריך הבודהיסטוה הגדול לתרגל את שלמות החוכמה המעמיקה."

אז נייעור הבודהה מהגיייתו, ופנה אל הבודהיסטוה הגדול, אוולוקיטשוורה הנעלה, ריבון העוצמה: "כך נאה", הוא ברך את דבריו, "כך נאה", "כך נאה". הו בן המסורה, כך הדבר, אכן כך. בדיוק כפי שהורית, כך יש לתרגל את שלמות החוכמה לעומקה. כל מי שהגיעו לכך שמחים גם הם בדבריו."

ומשך הבודהה אמר, עלצו בלבם הנזיר הזוטר שריפוטר, הבודהיסטוה הגדול, אוולוקיטשוורה הנעלה, ריבון העוצמה, ועמם גם כל הקהילה. כן עלצו כל בני תבל: האלים, האנשים, האלים למחצה והרוחות, ושיבחו ברמה את אשר הבודהה הורה.

בכך תמה הסוטר של המהיינה הידועה בשם הבלתי מנוצחת, הלב של שלמות החוכמה.

התרגום לעברית נעשה על ידי לאמה דבורה-הלה.

