

# איך להיות מאושר (ולמה)

ערב פתוח בהגשת

ד"ר דבורה צביאלי



בשיתוף עם מכון Emotion

בית הצנחן, רח' רוקח 121, רמת גן

26 בנובמבר, 2007

19:00 - 22:00

## לקט פסוקים על אושר

תרגום: דבורה צביאלי

מתוך הפרק על אורך רוח, בספרו של מאסטר שנטידווה, מדריך ללוחם הרוח

Verse 34

།གལ་ཏེ་རང་དགམ་འགྲུབ་འགྲུར་ན།  
།འགའ་ཡང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པས།  
།ལུས་ཅན་དག་ནི་ཐམས་ཅད་ཀྱང་།  
།སྐྱེལ་འང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འགྲུར་མི་འགྲུར།

*gelte rangge drupgyur na  
gayang duk-ngel mindupay  
luchen dakni tamche kyang  
su la-ang duk-ngel jung mingyur*

यदि तु स्वेच्छया सिद्धि सर्वेषामेव देहिनाम् ।

न भवेत्कस्यचिद्दुःखं न दुःखं कश्चिदिच्छति ॥३४ ॥

*yadi tu svecchaya siddhi sarvesham eva dehinam  
na bhavet kasya cid duhkham na duhkham kashchid ich-chati*

34

אם כל שקורה היה מתרחש  
לפי משאלתנו, על פי הרצון,  
הרי לא היה יותר מי שיסבול,  
שכן אין ייצור שחפץ במכאוב!

מתוך היוגה סוטרה של מאסטר פטנג'לי

स्थिरसुखम् आसनम् ॥ २.४६ ॥

sthirasukham āsanam (2.46)

The poses bring a feeling  
of well-being which stays with you.

התנוחות מביאות תחושת רווחה  
שנשארת אתך כל הזמן

מתוך הפרק על אורך רוח, בספרו של מאסטר שנטידווה, מדריך ללוחם הרוח

Verse 2

།ཞི་སྒང་ལྷ་བུའི་སྲིག་པ་མིད།  
།བཟོད་པ་ལྷ་བུའི་དཀར་ཐུབ་མིད།  
།དེ་བས་བཟོད་ལ་ནན་ཏན་དུ།  
།སྣ་ཚོགས་ཚུལ་དུ་བསྐྱེལ་པར་བྱ།

*shedang tabuy dikpa me  
supa tabuy katup me  
dewe sula nenten du  
natsok tsuldu gompar ja*

न च द्वेषसच पापं न च क्षान्तिसमं तपः  
तस्मात्क्षान्तिं प्रयत्नेन भावयेद्विविधैर्नयैः ॥२॥

*na cha dvesha samam papam na cha ksanti samam tapah  
tasmad kshantim prayatnena bhavayed vividhair nayaih*

2

אין עוולה שתשווה לשנאה,  
אין תרגול שדומה לפתוח אורך רוח.  
לכן בפתוח אורך רוח  
השקע עצמך ידידי,  
ברוב מרץ, עכשיו, בכל דרך שהיא.

Verse 3

།ཞི་སྤང་བྱུག་རྩུའི་སེམས་འཆང་ན།  
།ཡིད་ནི་ཞི་བ་ཉམས་སེ་སྟོང་།  
།དགའ་དང་བདེ་བའང་སྲི་འཐོབ་ལ།  
།བཞིན་སྲི་འོང་ཞིང་བརྟན་མེད་འགྱུར།  
*shedang suk-nguy semchang na*  
*yini shiwa nyam mi-nyong*  
*gadang dewa-ang mitop la*  
*nyi mi-ong shing tenme gyur*

मनः शमं न गृह्णाति न प्रीतिसुखमश्नुते ।  
न निद्रां न घृतिं याति द्वेषशल्ये ह्यदि स्थिते ॥३॥  
*manah shamam na girhnati na priti sukham ashnute*  
*na nidram na ghirtim yati dvesha shalye hyadi sthite*

3

מי שכאב השנאה מענה את רוחם,  
לעולם לא תשכון השלווה בלבם.  
תנדוד לה שנתם ותרחק מנוחתם,  
וכל עונג שהוא להם יהיה רז.

Verse 6

། རྩོ་བའི་དག་ཡིས་དེ་ལ་སོགས།  
། ལྷུག་བསྐྱལ་དག་ནི་བྱེད་པར་འགྱུར།  
། གང་ཞིག་བསྐྱིམས་ཏེ་རྩོ་འཇོམས་པ།  
། དེ་ནི་འདི་དང་གཞན་དུ་བདེ།

*troway drayi de lasok  
duk-ngel dakni jeparngyur  
gangshik drimte tro jompa  
deni didang shendu de*

एवमादीनि दुःखानि करोतीत्यरिसंज्ञया ।

यः क्रोधं हन्ति निर्बन्धात् स सुखीह परत्र च ॥६॥

*evam adini duhkhani karotityari sanjnyaya  
yah krodham hanti nirbandhat sa sukhiha paratra cha*

6

כל צרה מעין אלו – מן הכעס תבוא,  
אויב מר הזורע מכאוב.  
אך מי שהכניע עצמת כעסו –  
בחיי הווה ועתיד תרבה שמחתו.

Verse 21

།གཞན་ཡང་སྐྱབ་བསྐྱེལ་ཡོན་ཏན་ནི།

།སྐྱོ་བས་དྲེགས་པ་སེལ་བར་བྱེད།

།འཁོར་བ་པ་ལ་སྤྱིང་ཇེ་སྤྱི།

།སྤྱིག་ལ་འཛོམ་དང་དགེ་ལ་དགེ།

*shenyang duk-ngel yunten ni*

*kyowe drekpa selwar je*

*korwapala nyingje te*

*dikla dzemdang gela ga*

गुणो ऽपरश्च दुःखस्य यत्संवेगान्मदच्युतिः

संसारिषु च कारुण्यं पापाद् भीतिर्जिने स्पृहा ॥२१॥

*gunoparash cha duhkhasya yat sanvegan mada chyutih*

*sansarishu cha karunyam papad bhitir jine spirha*

21

והכאב, מצדו, מעלות מרובות

בלבנו עוזר להניב:

,פיתוח חמלה,

,הסרת גאווה,

,שמחת עשייה של החסד,

ורתיעה מן הרע.

Verse 98

།བསྟོན་སོགས་བདག་ནི་གཡང་བར་བྱེད།

།དེས་ནི་སྐྱོ་བའང་འཇིག་པར་བྱེད།

།ཡོན་ཏན་ལྡན་ལ་སྤྲུག་དོག་དང་།

།ཡུན་སྲུལ་ཚོགས་པའང་འཇིག་པར་བྱེད།

*tusok dakni yengwar je  
deni kyowa-ang jikpar je  
yunten denla trakdok dang  
punsum tsokpa-ang jikpar je*

स्तुत्यादयश्च मे क्षेमं संवेगं नाशयन्त्यमी ।

गुणवत्सु च मात्सर्यं संपत्कोपं च कुर्वते ॥९८ ॥

*stutyadayash cha me kshemam samvegam nashayantyaami  
guna vatsu cha matsaryam sampat kopam cha kurvate*

98

שבחים וכולי דעתי מסיחים,  
ומעכבים אכזבה מדברים ארציים.  
מעוררים הם קנאה בבעלי כשרונות,  
וטינה כלפיהם כשהם מצליחים.



Verse 107

།དེ་བས་ངལ་བས་མ་བསྐྱབས་པའི།  
།ཁྱིམ་དུ་གཏེར་ནི་བྱུང་བ་ལྟར།  
།བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པའི་གྲོགས་གྱུར་པས།  
།བདག་གིས་དག་ལ་དགའ་བར་བྱ།

*dewe ngelwe madrup pay  
kyimdu terni junwa tar  
jangchub chupay drokgyur pe  
dakgi drala gawar ja*

अश्रमोपार्जितस्तस्माद् गृहे निधिरिवोत्थितः ।

बोधिचर्यासहायत्वात् स्पृहणीयो मया ॥१०७॥

*ashramoparjitas tasmad girhe nidhir ivot-thitah  
bodhicharya saha yatvat spirhaniyo maya*

107

מה גדולה השמחה אם ללא מאמץ

מצאת מטמון חבוי בביתך!

בשמחה שכזו קבל כל אויב,

שאותך מאמן בדרכו של לוחם.

Verse 69

།དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་ཅི་ནས་ཀྱང་།  
།ཐམས་ཅད་པཎ་ཚུན་བྱམས་སེམས་སུ།  
།འགྱུར་བ་དེ་ལྟར་བདག་གིས་ནི།  
།བསོད་ནམས་དག་ལ་བསྐྱིམས་ཏེ་བྱ།

*detar tongne chine kyang  
tamche pentsun jamsem su  
gyurwa detar dakki ni  
sunam dakla drimte ja*

एवं बुद्ध्वा तु पुण्येषु तथा यत्नं करोम्यहम् ।

येन सर्वे भविष्यन्ति मैत्रचित्ताः परस्परम् ॥६९॥

*evam buddhva tu punyeshu tatha yatnam karomyaham  
yena sarve bhavishyanti maitra chittah paras param*

69

משכך אווכח, לי נותר זה בלבד -  
לעשות אך ורק מה שטוב.  
לפעול בצורה שתגביר אהבה  
ותקרב הבריות זו לזו.

מתוך הפרק הראשון של *מחרוזת אבני חן, Ratnavali*, מאת מאסטר נגרג'ונה  
(בערך משנת 100 לספירה)

དང་ཅན་ནི་ཕྱིར་ཚེས་ལ་བརྟེན།  
ཤེས་རབ་སལ་ལྡན་ཕྱིར་ཡང་དག་རིག།  
དི་གཉིས་ཙོ་བོ་ཤེས་རབ་སྟེ།  
དེ་ཡི་སྡོན་འགྲོ་དང་པ་ཡིན།།

*de chen nyi chir cho la ten,  
sherab ten chir yang dag rik.  
Di nyi tsowo sherab te  
De yi ngun dro de pa yin.*

श्रद्धत्वाद्भजते धर्मं प्राज्ञत्वाद्भेत्ति तत्त्वतः ।

प्रज्ञा प्रधानं त्वनयोः श्रद्धा पूर्वगमास्य तु ॥ ५ ॥

śrāddhatvādbhajate dharmam prajñatvādvetti tattvataḥ  
prajñā pradhānam tvanayoḥ śraddhā pūrvagamāsyā tu (5)

5

משום שבו הוא בוטח,  
הוא סומך על התרגול הרוחני,  
ובשל החכמה שרכש,  
הוא אמנם במהות מבחין.  
מבין אלו, החכמה היא העיקר,  
והאמונה היא התנאי המוקדם.

འདུན་དང་ཞེ་དང་འཇིགས་པ་དང་  
སྐྱོངས་པས་གང་ཞིག་ཚོས་མི་འདེལ།  
དེ་ནི་དད་པ་ཅན་ཞེས་བྱ།  
ངེས་པར་ལེགས་པའི་སྐྱོད་མཚོག་ཡིན།།

*dun dang she dang jig pa dang  
mon pey gang zhig chos mi da,  
de ni depa che she ja  
nge par lek pey no chok yin.*

छन्दाद् द्वेषाद्भयान्मोहाद्यो धर्म नातिवर्तते ।

स श्राद्ध इति विज्ञेयः श्रेयसो भाजनं परं ॥६॥

chandād dveṣādbhayānmohādyo dharmāṁ nātivartate  
sa śrāddha iti vijñeyaḥ śreyaso bhājanam param (6)

6

אדם שאיננו מפר  
את התרגול הרוחני,  
בין מרצון, או מכעס, או פחד,  
ובין מתוך תעיייה,  
ייחשב כבעל אמונה,  
ומהווה כלי נעלה  
לטוב שהוא וודאי.

གང་ཞིག་ལུས་ངག་ཡིད་གྱི་ལས།  
ཐམས་ཅད་ལེགས་པར་ཡོངས་བརྟགས་ཏེ།  
བདག་དང་གཞན་ལ་ཕན་ཤེས་ནས།  
རྟག་རྟུ་བྱེད་པ་དེ་མཁས་པ།།

*Kang zhig lu ngak yi kyi le  
Tam che lek par yong tak te,  
Dak dang shen la pen she ne  
Tak tu je pa de ke pa.*

कायवाङ्मानसं कर्म सर्वं सम्यक्परीक्ष्य यः ।

परात्महितमाज्ञाय सदा कुर्यात्स पण्डितः ॥७॥

kāyavāṅmānasaṁ karma sarvaṁ samyakparikṣya yaḥ  
parātmahitamājñāya sadā kuryātsa paṇḍitaḥ (7)

7

מיהו חכם?

מי שפועל אך ורק לאחר

שבדק נכוחה

את גופו, דיבורו ולבו,

וראה מהו זה שיביא ברכה

לעצמו וגם לזולתו.

མི་གསོད་པ་དང་རྐྱ་སྤོང་དང་།  
གཞན་གྱི་རྐྱུང་མ་སྤོང་བ་དང་།  
ལོ་ག་དང་སྤྲ་མ་རྩུབ་ཉིད་དང་།  
མ་འབྲེལ་སྐྱ་བ་ཡང་དག་སྤོམ།།

*Mi so pa dang ku pong dang,  
Shen gyi chung ma pong wa dang,  
Lok dang tra ma tsub nyi dang,  
Ma drel ma wa yang dag dom.*

अहिंसा चौर्यविरतिः परदारविवर्जनम् ।

मिथ्यापैशुन्यपारुष्याबद्धवादेशु संयमः ॥८॥

ahimsā cauryaviratiḥ paradāravivarjanam  
mithyāpaiśunyapāruṣyābaddhavādeṣu saṁyamah (8)

8

לא לפגוע,  
להמנע מגניבה,  
לוותר אל אשת איש,  
להמנע מדיבור כוזב,  
או מפלג,  
או בוטה,  
או חסר תכלית.

ཆགས་དང་གཞོན་སེམས་མེད་པ་པ།  
ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་ཡོངས་སྤོང་བ།  
འདི་དག་ལས་ལམ་དཀར་བཅུ་སྟེ།  
བསྐྱོག་པ་དག་ནི་ནག་པོ་ཡིན།།

*chak dang nu sem me pa pa  
nyi kyi tawa yong pong wa,  
di dak le lam kar chu te  
dok pa dak ni nak po yin.*

लोभव्यापादनास्तिक्यदृष्टीनां परिवर्जनम् ।

एते कर्मपथाः शुक्ला दश कृष्णा विपर्ययात् ॥९॥

lobhavyāpādanāstikyadr̥ṣṭīnāṃ parivarjanam  
ete karmapathāḥ śuklā daśa kṛṣṇā viparyayāt (9)

9

לוותר על לחמוד,  
על כוונות זדוניות,  
ועל ראייה שגוייה.  
עשר אלו הן דרכי פעולה לבנות,  
והאחרות הן דרכים שחורות.

ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་གཉི་མུག་དང་།  
དེས་བསྐྱེད་ལས་ནི་མི་དགོ་བ།  
མ་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཉི་མུག་མེད།  
དེས་བསྐྱེད་ལས་ནི་དགོ་བ་ཡིན།།

*chak dang shedang timuk dang  
de kye le ni mi ge wa,  
ma chag shedang timuk me  
de kye le ni ge wa yin.*

लोभो द्वेषश्च मोहश्च तज्जं कर्मेति चाशुभम् ।

अलोभामोहाद्वेषाश्च तज्जं कर्मेतरच्छुभम् ॥२० ॥

lobho dveṣaśca mohaśca tajjaṃ karmeti cāśubham |  
alobhāmohādveṣāśca tajjaṃ karmetaracchubham (20)

20

התאווה, השנאה, הבורות,  
והמעשים שהן מניעות  
מהווים מעשי עוולה.  
אי-תאווה, אי-שנאה ואי-בורות,  
והמעשים שאלו מניעות  
כל אלו מהווים ברכה.



མི་དགོ་བ་ལས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གུན།  
དེ་བཞིན་ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་དོ།  
དགོ་ལས་བདེན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་དང་།  
སྐྱེ་བ་གུན་ཏུ་བདེ་བ་དག་།

*mi ge wa le dugnyel kun  
de shin ngan dro tam che do  
ge le den dro tam che dang  
kyewa kun tu dewa dak.*

अशुभात्सर्वदुःखानि सर्वदुर्गतयस्तथा ।

शुभात्सुगतयः सर्वाः सर्वजन्मसुखानि च ॥२१॥

aśubhātsarvaduhkhāni sarvadurgatayastathā |  
śubhātsugatayaḥ sarvāḥ sarvajanmasukhāni ca (21)

21

כל סבל שיש, כל לידה נחותה,  
כולם באים מן הרע.  
כל לידה נעלה, עינוגי החיים,  
כול זה – מן החסד בא.

ཚེས་འདི་དམུལ་བ་ཡི་དྲགས་དང་།  
དུད་འགྲོ་དག་ལས་རྣམ་གྲོལ་ཞིང་།  
ལྷ་དང་མི་ཡི་ནང་དག་ཏུ།  
བདེ་དཔལ་རྒྱལ་སྲིད་རྒྱས་པ་འཕྲོག་།།

*Cho di nyelwa yidak dang  
Dundro dak le nam drol zhing,  
Hla dang mi yi nang dak tu,  
De pel gyal si gye pa tob.*

नरकप्रेततिर्यग्भ्यो धर्मादस्माद्विमुच्यते ।

नृषु देवेषु चाप्नोति सुखश्रीराज्यविस्तरान् ॥२३॥

narakapretatiryagbhyo dharmādas mādvimucyate |  
nṛṣu deveṣu cāpnoti sukhaśrīrājyavistarān (23)

23

תרגול רוחני משחרר את עוסקו  
מלידה בגהנום, או כרוח רעבה,  
או מלידה כחיה.  
לידה כאדם או כיצור של עונג  
תאפשר אושר רב, ברכה ושליטה.

מתוך הפרק על אורך רוח, בספרו של מאסטר שנט'דווה, מדריך ללוחם הרוח

Verse 9

ཅི་ལ་བབ་ཀྱང་བདག་གིས་ནི།  
།དགའ་བའི་ཡིད་ནི་དགྲུགས་མི་བྱ།  
།མི་དགའ་བྱས་ཀྱང་འདོད་མི་འགྲུབ།  
།དགོ་བ་དག་ནི་ཉམས་པར་འགྱུར།

*chila bapkyang dakki ni  
garway yini truk mija  
miga je-kyang du mindrup  
gewa dakni nyampar gyur*

अत्यनिष्टागमेनापि न क्षोभ्या मुदिता मया ।

दौर्मनस्येन नास्तीष्टं कुशलं त्ववहीयते ॥९॥

*atya nishtagamenapi na kshobhya mudita maya  
daurmanasyena nastishtam kushalam tva vahiyate*

9

יקרני ככל שיקרה –

שמחתי להפר לא ארשה.

אי-נחת לעולם משאלתי לא תגשים,

ולעומת זאת את שפע חסדי תעלים.

Verse 10

།གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་ཡོད་ན་ནི།  
།དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།  
།གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་མེད་ན་ནི།  
།དེ་ལ་མི་དགར་བྱས་ཅི་ཕན།

*gelte chusu yuna ni  
dela migar chishik yu  
gelte chusu mena ni  
dela miga jechi pen*

यद्यस्त्येव प्रतीकारो दौर्मनस्येन तत्र किम् ।

अथ नास्ति प्रतीकारो दौर्मनस्येन तत्र किम् ॥१० ॥

*yadyastyeva pratikaro daurmanasyena tatra kim  
atha nasti pratikaro daurmanasyena tatra kim*

10

אם יש מה לעשות בענין -  
מה הטעם לכעוס בעטיו?  
ואם אין מה לעשות בענין -  
מה תועלת לכעוס בעטיו?

מתוך: המדריך ללוחם הרוח מאת מסטר שנטידווה  
הפרק על חדות המאמץ

། བརྩོན་འགྲུབ།



- |   |   |
|---|---|
| 6<br>וכיצד זה תוכל להנות מאכילה,<br>משינה, ומזנונים,<br>תחת עינו הבוחנת של השר של המוות<br>כשכל נתיבי הנסיגה חסומים?                | 1<br>בעקבות אורך רוח, תרגל מאמץ,<br>שכן הארה תלויה במאמץ.<br>בלי הרוח האש לא תהבהב,<br>ובלי מאמץ גם החסד לא יצטבר.        |
| 7<br>המוות דוהר לקראתך בשעטה,<br>נסה חסד לצבור בזמן שנותר!<br>מה תועלת תצמח אם תזנח בטלה<br>עת הגיע יומך, ואחרה שעתך?               | 2<br>מאמץ הוא שמחה בעשייה של הטוב,<br>ונסביר מה פועל כנגדו:<br>עצלות, משיכה לעשות את הרע,<br>נפילה ברוחך, והמעטה בערכך.   |
| 8<br>זה טרם התחיל, לזה מחצית,<br>ולאחר עוד נותר זמן מה פה לשהות;<br>וכאשר שר המוות מגיע, פתאום,<br>בלבך תזדעק: "הוא אותי בא לשחוט!" | 3<br>הנאה יתרה בטעמה של בטלה,<br>כמיהה לבלות את זמנך בשנה,<br>העדר של סלידה מסבלם של ברואים<br>כל אלו עצלות מגבירים.      |
| 9<br>קרוביך סובלים, לא יוכלו לאכול,<br>בוכים, פניהם אדומים ונפוחים,<br>מתייסרים בכאב ויגון בלי שעור,<br>בראותם את שליחיו של המוות.  | 4<br>לכוד בגלגל הלידות,<br>נסחף על ידי נגעים,<br>כיצד לא תבחין שנקלעת בינות<br>מלתעותיו של השר של המוות?                  |
| 10<br>מעונה בזכרון חטאיך לרב, נהמת<br>השאל באזניך, כה אחוז באימה<br>עד אשר כל גופך תכסה בצואה –<br>מה חשבת שתעשה באותו רגע נורא?    | 5<br>האם לא תבחין כיצד בעולמך<br>הבריות אל הטבח הולכות בשורה?<br>רובצות שאננות, שקועות בשנה,<br>כעדר שוורים מובל לשחיטה!? |

מתוך הפרק על אורך רוח, בספרו של מאסטר שנט'דווה, מדריך ללוחם הרוח

Verse 129

།འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྟེན་པ།  
།དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།  
།འཇིག་རྟེན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཇི་སྟེན་པ།  
།དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

*Jik ten dewa ji nye pa  
De kun shen de do ka jung;  
Jikten dnyel ji nye pa  
De kun rang de do le jung.*

ये केचिद् दुःखिता लोके सर्वे ते स्वसुखेच्छया ।  
ye kecid duḥkhitā loka sarve te svasukhecchayā |  
ये केचित् सुखिता लोके सर्वे तेऽन्यसुखेच्छया ।१२९  
ye kecit sukhitā loka sarve te'nyasukhecchayā |129

129

כל אושר שיש, בכל התבל,  
בא מלרצות באושרו של אחר.  
כל סבל שיש, בתבל רבתי,  
בא מלרצות רק באושר שלי.

  
**ארבע משאלות אין-סופיות**

**מי ייתן וכל הייצורים  
יזכו בזה הרגע בכל אושר שיש,  
ובכל הסיבות לכל אושר!**

אם כל זה יוגשם - זה יהיה כה נפלא!  
הלוואי שכל זה יקרה במהרה!  
אפעל בעצמי כדי שכל זה יוגשם!  
אנא ממך, למה-מלאך, ברכיני להגשים שאיפה זו לאלתר.

**מי ייתן וכל הייצורים  
יהיו חופשיים, בזה הרגע,  
מכל סבל ומכל הסיבות לכל סבל!**

אם כל זה יוגשם - זה יהיה כה נפלא!  
הלוואי שכל זה יקרה במהרה!  
אפעל בעצמי כדי שכל זה יוגשם!  
אנא ממך, למה-מלאך, ברכיני להגשים שאיפה זו לאלתר.

**מי ייתן וכל הייצורים  
יזכו בזה הרגע באושר עליון,  
בעונג נשגב של הבודהה!**

אם כל זה יוגשם - זה יהיה כה נפלא!  
הלוואי שכל זה יקרה במהרה!  
אפעל בעצמי כדי שכל זה יוגשם!  
אנא ממך, למה-מלאך, ברכיני להגשים שאיפה זו לאלתר.

**מי ייתן וכל הייצורים  
יזכו לאהוב באותה המידה  
את כל הבריות בתכל ומלואה!**

אם כל זה יוגשם - זה יהיה כה נפלא!  
הלוואי שכל זה יקרה במהרה!  
אפעל בעצמי כדי שכל זה יוגשם!  
אנא ממך, למה-מלאך, ברכיני להגשים שאיפה זו לאלתר.

פסוקים מתוך היוגה סוטרה של מאסטר פטנג'לי:

I.33

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां

भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥

*Maitri karuna muditopekshanam sukha duhkha punya-apunya vishayanam  
bhavanatash chitta prasadanam.*

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.36

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥

*Vishoka va jyotishmati.*

והופך את לבך לחסר דאגה,  
זוהר כאורו של כוכב.

II.35

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥ ३५ ॥

*ahinsa pratishthayam tat sannidau vaira tyagah*

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



פסוקים מתוך ה-התה יוגה פרדיפיקה של מאסטר סוטרמרמה:

यदा सङ्क्षीयते प्रानो मानसं च प्रलीयते ।

तदा समरसत्वं च समाधिरभिधीयते ॥६॥

*yada sankshiyate prano manasam cha praliyate  
tada samarasatvam cha samadhir abhidhiyate*

4.6

בשעה שהרוחות הפנימיות רגועות  
והתודעה מכונסת לה פנימה,  
נוצר מצב של איזון;  
גם זה מכונה "סמהדי".

संकल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं

संकल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ।

संकल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्पं

आश्रित्यनिश्चयमवाप्नुहि राम शान्तिं ॥५८॥

*sankalpa matra kalanaiva jagat samagram  
sankalpa matra kalanaiva manovilasah  
sankalpa matra matim utsirja nirvikalpam  
asritya nishchayam avapnuhi rama shantim*

4.58

העולם כולו איננו כי אם  
בדייה של המחשבות;  
וגם משחק התודעה עצמו איננו כי אם  
בדייה של המחשבות;  
וותר על אמונה זו במה שהוא  
אך ורק מחשבה;  
למד להסתמך על מה שהוא  
מעבר לכל מחשבה;  
אזי לבטח, הו ראם,  
תמצא שלוה.