ལོ་སྒྲུབ་ཚིག་བརྒྱད་མ

Lo Jong Tsik Gyema

שמונה לאימון תודעה

מאת ארי-היהלום, דוֹרְגֶ'ה סֶנְגֶה,
הידוע גם בשם לַנְגְרִי טַנג פָּה (1054-1123)

תרגום לעברית: דבורה צביאלי

מי ייתן ואשכיל זולתי להוקיר
יותר מפנינה ממלאת משאלה
ובכך אשמרם יקרים לליבי
בדרכי להשיג מטרתי הנעלה.

עם מי שלא אהיה, ובכל שאמצא,
מי ייתן ואוכל, מקרב ליבי,
לראות עצמי כפחותה
ואותה כנעלה.

עת חולף לו היום מי ייתן ואבחין
בכל מחשבה שלילית או זדונית,
וכן שאוכל לעצור בה מייד –
הלא בי היא פוגעת, וכן בזולת.

לעיתים אתקל באנשים של זדון
שליבם מעונה בחמס ומכאוב.
מי ייתן ואשכיל בליבי להוקירם –
כה נדיר ורחוק מפנינים הוא מיכרם.

עת יפגע בי אדם שקינאה בליבו,
או ילבין את פני בעלבון –
מי ייתן ואטול האבדן על עצמי
ואתן שיישא הוא בכל ייתרון.

עת אפנה לרעי בתיקווה
כי יושיט לי ידו בצרה,
ואמצא במקום זאת כי רבה פגיעתו –
לו אשכיל כקדוש במורי לראותו.

בקצרה – לו אתן כאן לכל אימותי,
בכל דרך שהיא, כל עזרה ושמחה,
וכן לו אטול על עצמי בצנעה
כל סיבלן וגם כל מכאובן.

מי ייתן וכל זה לעולם לא יוכתם
בשמונה מחשבות ארציות.
לו אתפוס את הכול כמשחק אשליה
ואסיר את שלשלות האחיזה.