

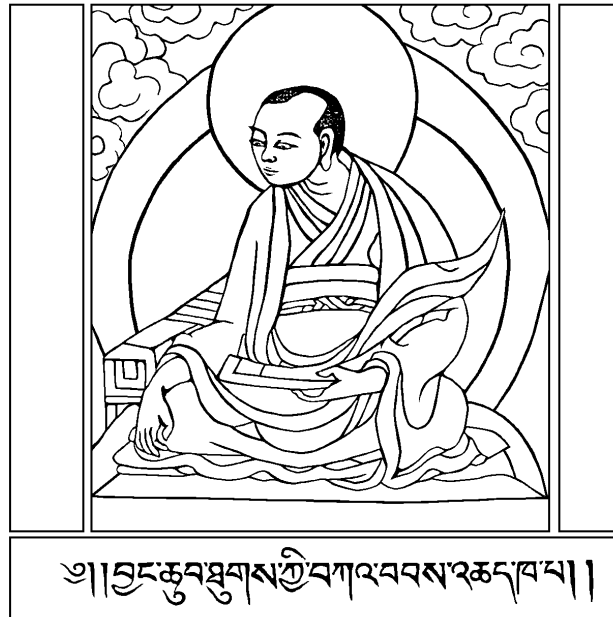
ལོ་ཇོང་ཅི་ག་བརྒྱུད་མ།

Lo Jong Tsik Gyema

שמונה לאימון תודעה

מאת ארי-היהלום, דורג'ה סנג'ה,
הידוע גם בשם לנג'רי טנג פה (1123-1054)

תרגום לעברית: דבורה צביאלי



།སྒྲོན་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ།
 །ཏྲོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱིས་མ་ཐག
 །བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན།
 །བཙན་ཐབས་གདོང་ནས་བསྐྱོག་པར་ཤོག།

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

།རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་ནི།
 །སྒྲིག་སྐྱུག་དྲག་པོས་ཉོན་མཐོང་ཚོ།
 །རིན་ཆེན་གཏིར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན།
 །ཞེད་པར་དགའ་བས་གཅིས་འཇོན་ཤོག།

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

|བདག་ལ་གཞན་གྱིས་སྤྲུག་དོག་གིས།
 |གཤེས་རྒྱ་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི།
 |གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་།
 |རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག།

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

|གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི།
 |རི་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས།
 |ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་གྱིད་ནའང་།
 |བཤེས་གཉིན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག།

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

|མདོར་ན་དངོས་དང་བརྒྱད་པ་ཡིས།
 |ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྲུལ།
 |མ་ཡི་གཞོན་དང་སྤྲུག་བསྐྲུལ་ཀུན།
 |གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག།

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

|དེ་དག་ཀུན་གྲང་ཚེས་བརྒྱད་གྱི།
 |ཉོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྤྲུགས་པར།
 |ཚེས་རྣམས་སྐྱུ་མར་ཤེས་པ་ཡིས།
 |ཞེན་པའི་འཚིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག།

מי יתן וכל זה לעולם לא יוכתם
 בשמונה מחשבות ארציות.
 ולוואי ואשכיל בכזב להבחין
 ואסיר שלשלות אשר בי אוחזות.