



ལོ་རྒྱུད་ཚིག་བརྒྱད་མ་

Lo Jong Tsik Gyema

שמונה לאימון תודעה

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

תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה

עת יעלוב בי אדם שקנאה בליבו,
או יוציא דיבתי רעה –
מי יתן ואקח הפגיעה על עצמי,
ואתן שיישא הוא בכל יתרון.

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

בקצרה, לו אעניק לכל אימותי,
במישרין או בעקיפין, כל ברכה ושמחה,
וכן לו אטול על עצמי בצנעה
כל סיבלן וכל מכאובן.

מי ייתן וכל זה לעולם לא יוכתם
בשמונה מחשבות ארציות;
לו אתפוס את הכול כמשחק אשליה,
וסוף סוף אסיר שלשלות אחיזה.

מי ייתן ואשכיל זולתי להוקיר
יותר מפנינה ממלאת משאלה,
ותמיד אשמרם יקרים לליבי
בדרכי להשיג מטרתני הנעלה.

בכל עת שאמצא בחברת אחרים,
מי יתן ואראה את עצמי כפחות/ה,
ואת האחרים – כנעלים,
ובאופן זה אוקירם בלבי.

עת חולף לו היום, מי ייתן ואבחין
בכל מחשבה נגועה או שגויה,
ואותה אבולם מייד בחוזקה,
שכן בי היא פוגעת, וכן בזולת.

והיה אם אתקל באנשים של זדון,
שליבם מעונה בחמס ומכאוב,
מי ייתן ואוכל בליבי להוקירם
כאוצר נדיר שקשה למצאו.