

## תחינה ללאמה מרחוק

תחינה מעומק לבי המעונה, למשוך אלי במהרה את ברכת הלאמה, השילוש הבלתי נפרד של גופים נאורים. התפילה חוברת על ידי פבונגקה רינפוצ'ה ותורגמה לעברית על ידי דבורה צביאלי במכון וג'רפני שבקליפורניה, בספטמבר 2006.

הגרסה המלאה מופיעה תחילה, ואחריה הגרסה המקוצרת.

הגרסה הארוכה בתרגום העברי פונה ללאמה שהיא אשה, והגרסה הקצרה ללאמה שהוא גבר. המתרגלים מוזמנים להתאים את נוסח התפילה לפי מינו/מינה של הלאמה.

הו לאמה, חשבי נא עלי!

הו לאמה, חשבי נא עלי!

הו לאמה, חשבי נא עלי!

הו לאמה!

מעומק לבי אשא תחינתי לגופך הקדוש של הדהרמה!

טעם אחד ויחיד לגופך של הדהרמה

ולחכמת העדנה הגדולה

של כל הבודהות כולם,

טבעו האולטימטיבי של עצם חסדם

של כל הלאמות כולם –

השארי נא עמי, לבלתי הפרד,

בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו לאמה!

מעומק לבי אשא תחינתי לגופך הקדוש של העונג!

מופעה הקסום של חכמה,

המנצח על שבעת היבטיו,

מופע אולטימטיבי של עצם חסדם

של כל הלאמות כולם –

השארי נא עמי, לבלתי הפרד,

בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו לאמה!

מעומק לבי אשא תחינתי לגופך הקדוש של מופע!

משחק של מגוון מופעים,

בהתאם לצרכי תלמידים,

המופע של הגוף של עונג מושלם

שהוא עצם חסדה של הלאמה –

השארי נא עמי, לבלתי הפרד,

בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו לאמה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לשילוש הבלתי נפרד של גופיך!  
משחק של שילוש לא נפרד של גופים,  
מופיעים בגופה של הלאמה,  
שמעצם טבעו הוא בלתי נפרד  
מחסדם של הלאמות כולם –  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו לאמה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לך, המגלמת אינספור מלאכים!  
כל המון מלאכים, זועמים ושלווים,  
בלתי נפרדים הם ממך.  
אין אף מלאך שנפרד בטבעו  
מעצם טבעו של הלאמה הטוב –  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו לאמה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לך, המגלמת את כל הנאורים!  
צורתם של הבודהות כולם  
מופיעה בצורה של הלאמה.  
אין אף בודהה אחד שנוכל לראותו  
בנפרד מן הלאמה הטוב –  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו לאמה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לך, המשלבת את שלוש המשפחות!  
דמותך מגלמת את הידע, האהבה והיכולת  
של כל המנצחים כאחד!  
השרים הנעלים של שלוש המשפחות  
הם עצם טבעו של הלאמה הטוב –  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו לאמה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לך, הנשיאה של כל המשפחות!  
מאה משפחות, או חמש, או שלוש,  
ככל שיהיה מספרן – כולן הלא הן הלאמה.  
אף הרבון שמצוי הוא בכל ומכיל את כולן –  
אף הוא לא נפרד מן הלאמה.  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

הו לאמה!  
מעומק לבי אשא תחינתי לך, המגלמת כל יהלומי המקלט!  
את היוצר של כולם: הבודהות, הדהרמה, הסנגהה,  
הצירוף של כל מקומות המקלט כאחד –  
הוא עצם טבעו של הלאמה הטוב.  
השארי נא עמי, לבלתי הפרד,  
בחיים אלו, ובעתיד, ובברדו.

בעודי מהרהר כיצד מופיעים  
הבודהות כולם בדמותך,  
ולוי דואגים בחמלה –  
נזכר אני בך, הו לאמה.

בעודי מהרהר כיצד את מראה לי  
דרך מושלמת, ללא כל שגיאה,  
אני הנקלה, שהבודהות זנחו –  
נזכר אני בך, הו לאמה.

בעודי מהרהר בגופי המושלם,  
כה רב משמעות וקשה להשיג,  
מייחל למצות ברכתו בלי לטעות  
בין הטוב והרע, בין כאב ועדנה –  
נזכר אני בך, הו לאמה.

בעודי מהרהר באימה שתאחז בי  
לפתע, ברגע המוות,  
עת לבד אוותר, חסר ישע –  
נזכר אני בך, הו לאמה.

בעודי מהרהר איך פתאום אאלץ  
להפרד מכל מה שטוב בחיי,  
ואלך לדרכי לבדי –  
נזכר אני בך, הו לאמה.

בעודי מהרהר בגופי העירום  
נופל אל כבשן התופת בשאול,  
בלי יכולת לשאת את עוצמת הכאב –  
נזכר אני בך, הו לאמה.

בעודי מהרהר בכאב של רעב וצמא  
בלי טפה יחידה של מים,  
סבלן של רוחות רעבות –  
נזכר אני בך, הו לאמה.

בעודי מהרהר מה דוחה ונורא  
להפוך לחיה מטומטמת, טפשה,  
ומה פירושו זאת לחוות בעצמי –  
נזכר אני כך, הו לאמה.

בעודי מהרהר שאפול בעצמי  
לקיום העלוב בעולמות תחתונים,  
ובעודי תר אחר המקלט שיוכל עלי להגן –  
נזכר אני כך, הו לאמה.

בעודי מהרהר כיצד נחווים, בדיוק מירבי,  
הפירות של מעשים לבנים ושחורים,  
וכיצד לווסת עשייה וריסון בתרגול –  
נזכר אני כך, הו לאמה.

בעודי מהרהר במקור הכאב  
התמידי בכלאה של סמסרה,  
ובאופן שבו אוכל להמלט –  
נזכר אני כך, הו לאמה.

בעודי מהרהר בעינוי המתמיד  
של כל אימותי, כמלוא המרחב,  
שנפלו לים זה של אימת הסמסרה –  
נזכר אני כך, הו לאמה.

ברכיני, אם כן, לאמה שלי,  
כי אצור בקרבי, ללא קושי,  
תובנות של שלוש הדרכים  
ושל שני השלבים של הדרך.

ברכי כי אפעל בעצמה ובעוז  
ובתודעה חזורה בתפנית,  
ואשאף לחירות, בנחישות ובריכוז,  
תוך תרגול בשילוש האימונים.

ברכי כי אוכל לתרגל השאיפה  
הנעלה והנשגבה להארה,  
עם גישה ייחודית של אחריות אישית:  
בעצמי לשחרר את כל הברואים.

ברכי כי אצלול בים הגדול,  
האוקינוס של כל המנצחים,  
עת אִמְצָה בעוצמה ועד תום  
נחשולים עצומים של מעשיהם הברוכים  
של כל ילדי המנצחים.

ברכי כי אשיג תובנה נשגבה  
משוחררת מכל קיצוניות,  
שבה הקיום התלוי וריקות,  
והזוג של ריקות ומופע,  
יחברו זה לזה כאחד.

ברכי כי יבשיל במהרה האימון  
של שימוש בשילוש הגופים  
כדרך לטיהור הבסיסים  
של מוות וברדו ולידה.

ברכי כי אוכל לכנס את רוחי  
ותודעתי לערוץ המרכזי,  
ועם המשחק של ארבע עדנות  
ושל ארבע ריקויות,  
אקום כמלאך בגוף הפלאי.

ברכי כי לאחר שאסיר המסווה,  
זה של תופס ונתפס,  
אפגוש את הלאמה אשר בתוכי:  
פניו הגלויים של לבי.

ברכי כי יקלו תעתועים הנובעים  
משני סוגי המכשולים,  
ואוכל להתמזג בעדנה הגדולה  
של גופך הדהרמי ושלושת רזיך.

ברכי, בקצרה, באהבתך הרבה,  
כי כילד הבא בעקבות אמו  
אלך גם אני אחרייך,  
ואותך בלבי אשא  
עד בוא ההארה הגדולה.

הו לאמה, חשבי נא עלי!  
הו לאמה, חשבי נא עלי!  
הו לאמה, חשבי נא עלי!

# תחינה ללאמה מרחוק

גרסה מקוצרת

המחבר לא ידוע. התפילה תורגמה לאנגלית על ידי לאמה זופה ב-1985, ולעברית על ידי דבורה צביאלי במכון וג'רפני שבקליפורניה, בספטמבר 2006.

הו לאמה, חשוב נא עלי!  
הו לאמה, חשוב נא עלי!  
הו לאמה, חשוב נא עלי!

הו לאמה מזהיר ונפלא, המפזר את חשכת הבורות!  
הו לאמה מזהיר ונפלא, המראה את הדרך לדרור!  
הו לאמה מזהיר ונפלא, המשחרר ממימי הסמסרה!  
הו לאמה מזהיר ונפלא, המסלק כל מחלה של חמשת הרעלים!  
הו לאמה מזהיר ונפלא, המעניק לנו כל משאלה!

שוטח אני תחינתי לפניך:  
אנא הענק לי את ברכתך  
מעומק לבי לזכור מוות וארעיות,  
וליצור מחשבה של אי-הזדקקות.

הו לאמה מזהיר ונפלא!  
אנא ברכני לשהות בריכוז  
ולתרגל במקומות של מבדד,  
ללא כל מכשול לאמון.

הו לאמה מזהיר ונפלא!  
אנא ברכני שכל תנאי שלילי  
יופיע בפני  
כעידוד לדרכי.

הו לאמה מזהיר ונפלא!  
אנא ברכני להשלים בקלות  
את כל המעשים למעני  
וכן למען זולתי.

הו לאמה מזהיר ונפלא!  
אנא ברך אותי במהרה.  
ברכני מאד במהרה.

הו לאמה מזהיר ונפלא!  
ברכני כבר כאן, על זה המושב.

הו לאמה מזהיר ונפלא!  
ברכני נא כבר עתה.

כעת שא כל תפילה שיש בלבך אל הלאמה, ובקשנו ככל משאלתך.

מי ייתן ולעולם לא תיעור בלבי,  
ולו אף לרגע יחיד,  
תפיסה שגויה שמגנה ומבקרת  
את מורי היקר, המזהיר,  
שאותי מן הסבל מוציא.

מי ייתן והכבוד והיראה בלבי  
ינחוני תמיד לתפוס בשלמות  
את כל פועלו של מורי  
כמצוין וטהור לחלוטין.

(ברגש) מי ייתן ותבוא ברכתו של מורי בלבי!

כעת אמור את הפסוק הבא, ומדוט על הלאמה שבא לשכון בלבך.

לאמה שלי, יקר ומזהיר,  
בוא לשכון בלבי ושב נא על כס  
של הלוטוס ואור לבנה;  
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה;  
תן שאשיג את גופך, דיבורך ומרומי רוחך!