

|ཞེས་སོ་གཉིས་པ་གཞན་དོན་དོན་གཉིས་གྱིས།

החלק השני הוא למעשה אימון התודעה
על ידי שנשאף להגשים את מטרות הזולת:

|སེམས་སྒྲིང་དངོས་ལ་དངོས་གཞིའི་གནས་སྐབས་དང་།

גם במהלך הישיבה,

|ཇིས་དང་ཐུན་མཛམས་སྐབས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གཉིས།

וכן לאחריה ובינות הזמנים².

|དང་པོ་ལ་ཡང་གཉིས་ཏི་གཏོང་བ་ཡི།

הראשון בין השניים יש לו שני חלקים:

|སྒོ་ནས་བྱམས་པ་བསྒོམ་དང་ལེན་པ་ཡི།

תרגול הנתינה למדיטציה על אהבה,

|སྒོ་ནས་སྤྱིང་ཇི་བསྒོམ་པའི་དང་པོ་ནི།

ותרגול הלקיחה להגייה על חמלה.

|གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤྱི་ལ་མར་སྤང་ཞིས་གསུངས།

והראשון מאלו מתואר במילים:

תרגל נתינה ולקיחה לסירוגין.

והנה תיאורו של הפנצ'ן לאמה הראשון על הקשר שבין התרגול של נתינה ולקיחה לבין החמלה:

|འདི་ལྟར་སྒྱུ་འཛི་ཡི་སྤྱུག་བསྐྱེ།

כך הגה בעצמך עד שתחוש

|མི་འོབས་བཟོད་དཀའ་འདྲས་མནར་བའི།

סלידה מחיים אשר כאן,

|ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ཡི་གནས་ལ།

שלושה יקומים שבהם נתייטר

במדורים בוערים שקשה לשאתם –

|ཞི་ལོག་ཡང་ཡང་རང་སྒོམས་ཤིག།

כואבים את סבלם של לידה ושל מוות.

|རང་ཉམས་སྤྱུག་བསྐྱེ་ལ་དཔགས་ཏི།

התבונן במצב העלוב של סבלך,

|མར་གྱུར་ཉམ་ཐག་གི་འགོ་ལ།

והקש ממנו לגבי סבלן

|སྤྱིང་ཇི་བཅོས་མིན་དུ་བསྒྱིད་ལ།

של כל האמהות, היצורים הסובלים;

כך תוכל לפתח חמלה של ממש,

|གཏོང་ལེན་སྤྱི་ལ་མ་རུ་སྒྲིངས་ཤིག།

תוך תרגול של נתינה ולקיחה לסירוגין.

|མ་དག་སྒྱུ་འཛི་ཡི་འཕུལ་འཁོར།

מכונה גדולה זו אשר מריצה

|རྟོག་པས་བཏགས་ཅམ་ལས་གཞན་པའི།

חיים ומוות שאינם טהורים,

כל כולה השלכה שאנו יוצרים:

|གྲུབ་གྱུ་རུ་ཅམ་ཡང་མེད་པས།

אין בה אף שמץ של קיום עצמי –

|མ་འཇིགས་ཆོས་ཉིད་རང་སྒྱུར་ཞོག།

הטל עצמך אל אותו העולם

של מציאות שאין בה שום פחד.

² הישיבה כאן היא חלק מריטריט, שבו אנו מתרגלים בתנאי בידוד.

הוא גם מונה את החמלה בתור סיבה לתרגול נתינה ולקחה:

ཁགཉན་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཡོན་ཏན་ནི།
སྒྲོ་བས་བྲིགས་པ་སེལ་བར་བྱེད།
འཁོར་བ་པ་ལ་སྦྱིང་ཇི་སྦྱི།
སྤྲིག་ལ་འཛེམ་ཞིང་དགེ་ལ་དགེ།

יש לו לסבל מספר יתרונות:
הוא גורם לנו עצב המסלק יוהרה,
ומלמד חמלה לכולאים בגלגל;
כך תתחיל להימנע מכל מעשה רע,
ותמצא הנאה בטוב.

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་ཡོན་དང་། འཁོར་བ་པ་ལ་སྦྱིང་ཇི་དང་། བསམ་
པ་དེས་ཀུན་ནས་བསྐྱེད་སྤྱོད་པའི་ཚྲིགས་གསལ་གྱིས་སྦྱོང་གི་གཏོང་ཡོན་ལ་འབད་པར་མཛོེད།

הנקודה היא שעליך ללמוד לקחת על עצמך את הסבל בשמחה, ולפתח חמלה כלפי מי שכולאים בגלגל היגון. מלווה במוטיבציה זו עליך לעשות מאמצים מרובים בתרגול של נתינה ולקחה, כדי שתוכל לצבור אנרגייה רוחנית עצומה וחיובית, ולטהר עצמך מכל מכשולים.

היתרונות של מדיטציה על אהבה וחמלה

המאסטר הבודהיסטי המונגולי בשם נְמֶקְה פֶּל גם הוא מקשר בחיבורו *הלו ג'ונג של קרני השמש* בין נתינה ולקחה לבין אהבה וחמלה; הוא גם מדבר על החשיבות של הכרת הברכה שבכל אחד מהם:

དང་པོ་ལ་གཉིས། བྱམས་པ་བསྐྱོམ་པ་དང་། སྦྱིང་ཇི་བསྐྱོམ་པ་འོ། དང་པོ་ནི། གཏོང་
ཡོན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་བྱུང་། ཞེས་གསུངས་ཏི། ལུས་ལོངས་སྦྱོང་དགེ་ཅུ་གཞན་ལ་
བཏང་བའི་སྒོ་ནས་བྱམས་པ་བསྐྱོམ་པ་ལ། ཐོག་མར་ཕན་ཡོན་བསམས་ན་སྦྱོ་བ་ཤུགས་
དག་སྦྱི་བར་འགྱུར་བས་ཕན་ཡོན་ནི།

... התרגול לסירוגין של נתינה ולקחה הלא הוא מדיטציה על אהבה, שבה אנו מוסרים את גופנו וכל רכושנו, ואת מצבורי הקארמה שלנו לאחרים. השמחה שנחווה מעשייה זו תהיה גדולה בהרבה אם נהרהר תחילה במעלותיה של אהבה, ועל כן נמנה כאן יתרונות אלו.

ཏིང་ངེ་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས། བྱེ་བ་ཐུག་ཐིག་དགྱིགས་པའི་ཞིང་དག་ན། །མཆོད་པ་རྣམ་
 མང་དཔག་མེད་ཇི་སྟེད་པ། །སྒྲི་མཆོག་རྣམས་ལ་དེ་ཡིས་རྟག་མཆོད་པས། །བྱམས་པའི་
 སེམས་ཀྱི་གྲངས་དང་ཆར་མི་ཕོད། །ཅེས་དངོས་པོ་རྒྱ་ཆེ་བས་ཡུལ་མཐར་ཐུག་པའི་ཞིང་
 ལ། དུས་རྟག་ཏུ་མཆོད་པ་བྱེད་པ་ལས་བསོད་ནམས་ཆེས་ཆེ་བར་གསུངས་”

במלך הריכוז ³ נאמר:

נניח שהגעת לגלקסיה שיש בה ביליונים על גבי ביליונים של גני עדן טהורים, ושאתה נוטל כמות
 בלתי נדלית של מנחות שונות, ושאתה מבלה כל זמנך בהגשתן לישויות הנשגבות ששם; כל זה לא
 משתווה לשבריר אחד של המחשבות הטובות של אהבה.

הנקודה כאן היא שמצב התודעה המכונה "אהבה" מייצג קארמה שהיא נעלה לאין שיעור על פני המעשה של
 מתן עושר חומרי עצום ורב ומתן מנחות תמידי לישויות הקדושות עד אין קץ שהיו מקבלות אותן....

בספרו **השמש של עזרה לזולת** מביא צ'נגקיה רינפוצ'ה ציטטות על מעלותיה של האהבה שנמנו על ידי
 הישות המוארת נגרג'ונה בכבודו ובעצמו:

འདི་ལ་བྱམས་པ་བསྐྱོམ་པའི་ཕན་ཡོན་ནི།
 འིན་པོ་ཆེ་ཡི་འབྲང་བར་འདི་སྐད་གསུངས།

והרי היתרונות של מדיטציה על אהבה;
 זכור את המילים של **מחרוזת אבני החן** ⁴ האומרות:

རྫིའུ་ཚེས་སུམ་བརྒྱའི་ཁ་ཟས་དག
 ཉིན་རེ་དུས་གསུམ་སྟོན་པས་ཀྱང་།
 བྱམས་པ་ཡུད་ཙམ་ཐང་གཅིག་གི
 བསོད་ནམས་དག་གི་ཆར་མི་ཕོད།

נניח שאתה קם מדי יום ביומו, שלוש פעמים,
 ומגיש שלוש מאות ספלים של כסף;
 החסד אשר תצבור באופן זה
 לא ישווה אף לא לשבריר
 של החסד אשר תפיק
 מרגע אחד, משנייה אחת
 של אהבה.

³ זהו שם של אחת הסותרות של הבודהה

⁴ ספרו הידוע של ארייה נגרג'ונה

།ལྷ་མི་བྱམས་པར་འགྱུར་བ་དང་།
 །དེ་དག་གྱུང་ནི་སྤྱད་བ་དང་།
 །ཡིད་བདེ་བ་དང་བདེ་མང་དང་།
 །དྲུག་དང་མཚན་གྱིས་གཞོན་མེད་དང་།

האלים שמעל וכן בני האדם
 רואים כך את ידידם;
 ומנוי וגמור עמם להגן עליך;
 לבך יהיה תמיד מרוצה,
 ותהנה מעונג רב,
 ורעלים או כלי נשק לעולם
 לא יוכלו לפגוע בך.

།འབད་པ་མེད་པར་དོན་འཕྲོབ་དང་།
 །ཚངས་པའི་འཇིག་རྟེན་སྐྱེ་འགྱུར་ཏི།
 །གལ་ཏི་གྲོལ་བར་མ་གྱུར་གྱུང་།
 །བྱམས་ཚེས་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་འཕྲོབ་པོ།

בכל שתשלח ירך תנחל הצלחה,
 ללא כל מאמץ,
 ויותר מאוחר תיוולד בעולם הטהור.
 ואף אם לא תצליח להשיג נירוונה,
 עדיין תוכל להשיג
 את שמונה המעלות של צ'נרסיק.⁵

།ཞིས་གསུངས་ངས་ན་རང་ཉིད་གྱི།
 །ལྷས་དང་འོངས་སྤྱོད་དག་ཙ་ནམས།
 །སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་འཇགས་བཏང་བས།
 །དེ་དག་པན་བདེ་མ་ལྷས་དང་།
 །ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག་སྐྱམ་པ་ཡི།
 །བྱམས་པ་ཆེན་པོ་བསྐྱེས་པར་བྱ།

ברגע שתשכיל להבין את האמת
 במילים אלו שכאן,
 אזי לך ומסור את גופך למען כל יצור חי;
 מסור את כל רכושך, ואת כל חסדך,
 ולך להגות במצב
 של האהבה הגדולה,
 במחשבה השואפת לתת לכולם
 כל סוג של אושר ושל עזרה.

⁵ זהו השם הטיבטי של אוולוקיטשוורה, אל החמלה.

השאיפה להארה

קטעים מתוך הפרק הראשון של המדריך ללוחם הרוח

מאת מאסטר שנטידווה

།སྒྲིག་པ་སྟོབས་ཆེན་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ།
།དེ་ནི་ཚྲོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་མིན་པ།
།དགེ་གཞན་གང་གིས་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པར་འགྱུར།

6

כה דל ומועט הוא חסדי!
היכן זה אמצא סגולה כה טובה
למגר את כוחה העצום של עוולה,
מלבד השאיפה לכליל הארה?

།བསྐལ་པ་དུ་མར་རབ་དགོངས་མཛད་པ་ཡི།
།ཐུབ་དབང་ནུས་ཀྱིས་འདི་ཉིད་ཕན་པར་གཟིགས།
།འདིས་ནི་ཚད་མེད་སྐྱེ་བའི་ཚྲོགས་ནུས་ཀྱིས།
།བདེ་མཆོག་བདེ་སྤྲུག་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་བྱེད།

7

בעלי הסגולה התחבטו בשאלה
במשך אלפי עידנים, וראו בה ברכה
להמון היצורים, הרבים בלי מידה,
להשיג אושר נשגב בקלות מרובה.

།སྲིད་པའི་སྤྲུག་བསྐལ་བརྒྱ་ཕྱག་གཞོམ་འདོད་ཅིང་།
།སེམས་ཅན་མི་བདེ་བསལ་བར་འདོད་པ་དང་།
།བདེ་མང་བརྒྱ་ཕྱག་སྟོན་པར་འདོད་པས་ཀྱང་།
།བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཉིད་ཉམ་ཏུ་གཏང་མི་བྱ།

8

מי אשר משאלתם להשמיד כל ריבוא
הצורות של הסבל שיש בגלגל,
להסיר כל מכאוב מלב כל החי,
ולהביא להם אושר, מכל סוג וצורה –
לעולם לא ירפו מן השאיפה להארה.

།བྱང་རྒྱུ་སེམས་སྐྱེས་བྱུར་ན་སྐད་ཅིག་གིས།
།འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བསྐྱུས་པའི་ཉམ་ཐག་ནུས།
།བདེ་གཤེགས་ནུས་ཀྱི་སྤྲུག་ཞེས་བཛྲོད་བྱ་ཞིང་།
།འཛིག་རྟེན་ལྷ་མིར་བཅས་པས་ཕྱག་བྱར་འགྱུར།

9

אף אם הם נדכאים ועדיין כלואים בגלגל,
אותם שפיתחו שאיפת הארה בלבם
בן רגע הופכים לילדים בעיני הנאורים,
ראויים לקידות של עולם ויושביו
וכל מלאכיו.

།གསེར་འགྱུར་ཅི་ཡི་ནུས་པ་མཆོག་ལྷ་བྱ།
།མི་གཙང་ལུས་འདི་སྤངས་ནས་རྒྱལ་བའི་སྐྱེ།
།རིན་ཆེན་རིང་ཐང་མེད་པར་བསྐྱུར་བས་ན།
།བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་རབ་བརྟན་བྱུང་།

10

שמור היטב בליבך את זו המכונה
"השאיפה להארה".
כתמיסת קסמים נעלה, שהופכת הכול לזהב,
תהפוך היא גוף זה שנטלת, גוף שטיבו זוהמה,
אל גופו הנשגב של הבודהה,
אשר לשוויו אין דוגמה.

השאיפה להארה

קטעים מתוך הפרק הראשון של המדריך ללוחם הרוח

מאת מאסטר שנטידווה

|אֲשֶׁר־בְּיָדְךָ־דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־
|לִי־וְלָךְ־בְּיָדְךָ־דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־
|אֲשֶׁר־בְּיָדְךָ־דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־
|בְּיָדְךָ־דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־

|דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־
|אֲשֶׁר־בְּיָדְךָ־דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־
|בְּיָדְךָ־דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־
|אֲשֶׁר־בְּיָדְךָ־דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־

|בְּיָדְךָ־דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־
|דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־
|בְּיָדְךָ־דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־
|דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־

|דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־
|בְּיָדְךָ־דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־
|דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־
|בְּיָדְךָ־דְּבַר־חַיִּים־וְחַיִּים־בְּיָדְךָ־

11

שמור היטב בליבך את המרגלית היקרה
של השאיפה להארה!
הקברניט האחד אשר בינתו בלי מידה,
היטב התבונן ומצא כי רב הוא ערכה
למבקשים להשתחרר מתעייה.

12

כל שאר חסדים הם כעשב המז, הנותן את פרי ונובל.
השאיפה להארה היא כעץ ירוק-עד, הנותן את פרי וציננו קמל, אדרבא - הוא הולך וגדל.

13

כמי שסומכים על לוחם רב-גבורות בפחדם, כך גם מי שעבר עבירות שקשה לשאתן בן רגע ייוושע אם ישכיל להסתמך על השאיפה להארה.
מדוע אם כן, אם תבונה בלבך, עליה לסמוך תמצע?

14

כמו האש בסופו של עולם ודאית היא בן רגע לשרוף החמור במעשים וכל נגע מעלות רבות מיני ספור של אותה השאיפה, מנה המושיע הטוב ורב התבונה לסודהאנה.

הטקסט על טונג לך מתוך המנחה ללאמה - מאת הפאנצ'ן לאמה הראשון

།སྤྱག་བསྐྱེལ་སྤྱ་མོ་ཙམ་ཡང་མི་འདོད་ཅིང་།

אין מי שחפץ לסבול, ולו כזית.

།བདེ་ལ་ནམ་ཡང་ཚོག་ཤེས་མེད་པར་ནི།

אין מי שמרגיש ששבע מן האושר.

།བདག་དང་གཞན་ལ་བྱུང་པར་ཡོད་མིན་ཞེས།

ברכני אם כך לומר לעצמי שאין שום הבדל ביני לבין הזולת -

།གཞན་བདེ་དགའ་བ་བསྐྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

למדני לשמוח באושרם.

།རང་ཉིད་གཅུས་པར་འཛིན་པའི་གཅོང་ནད་འདི།

עזרני לראות שחולי אנוש זה של הוקרת עצמי בלבד

།མི་འདོད་སྤྱག་བསྐྱེལ་སྐྱིད་པའི་རྒྱུར་མཐོང་ནས།

הוא המקור לכל הסבל שברצוני למנוע.

།ལེ་ལན་བདས་ལ་འཁོན་དུ་བཟུང་བྱས་ཏི།

ברכני לזהות את האשם נכוחה, ואז ללמוד לתעב,

།བདག་འཛིན་གདོན་ཆེན་འཛུམས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

ולבסוף לנתן את העצום במזיקים -

זה התופס דברים כבעלי טבע משל עצמם.

།མ་ནམས་གཅུས་བཟུང་བདེ་ལ་འགོད་པའི་སྒྲོ།

עזרני לראות שהוקרת האימהות, הכוונה להביאן לאושר,

།མཐའ་ཡས་ཡོན་ཏན་འབྱུང་བའི་སྒྲོར་མཐོང་ནས།

מהווים שער עבורי לפתח מעלות נשגבות לאין שיעור.

།འགྲོ་བ་འདི་དག་བདག་གི་དགའ་ལངས་ཀྱང་།

ברכני להוקיר את כל הברואים יותר מחיי,

།སྒྲོག་ལས་གཅུས་པར་འཛིན་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

גם אם כל אחד מהם יקום כאויב להתקיפני.

།མདོར་ན་བྱིས་པ་རང་དོན་ཁོ་ན་དང་།

בקיצור ייאמר: הילדים מחפשים אך ורק לעזור לעצמם,

།ཐུབ་དབང་གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་མཛད་པ་ཡི།

בעוד הנעלים, בעלי הסגולה, פועלים לתועלת הזולת בלבד.

།སྒྲོན་དང་ཡོན་ཏན་དབྱེ་བ་ཉིགས་པའི་སྒྲོས།

ברכני לראות את הנזק והתועלת הנובעים מכל אלה,

།བདག་གཞན་མཉམ་བཞི་རྒྱས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

וכן שאוכל לראות עצמי וזולתי כשווים, וכן להחליפנו.

།རང་ཉིད་གཅུས་འཛིན་རྒྱུད་པ་ཀུན་གྱི་སྒྲོ།

הוקרת עצמי בלבד היא פתח כל צרה.

།མ་ནམས་གཅུས་འཛིན་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི།

הוקרת אימותי – פתח כל מעלה.

།དེ་ཕྱིར་བདག་གཞན་བཞི་བའི་ནལ་འབྱོར་ལ།

תן נא לי ברכתך להפוך נוהג זה של חילופין

།ཉམས་ལེན་སྒྲིང་པོར་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

ללב ליבו של אימוני הרוחני.

|དེས་ན་ཇི་བཙུན་སྒྲ་མ་ཐུགས་ཇི་ཅན།
 |མ་གྱུར་འགྲོ་བའི་སྤྲིག་སྤྲིབ་སྤྲུག་བསྐྲུལ་ཀུན།
 |མ་ལུས་ད་ལྟ་བདག་ལ་སྤྲིན་པ་དང་།
 |བདག་གི་བདེ་དགོ་གཞན་ལ་བཏང་བ་ཡིས།
 |འགྲོ་ཀུན་བདེ་དང་ལྷན་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོ་བས།

ועתה, למזה קדוש ונשגב שלי, רב חמלה,
 ברכני שכל כאבם של הברואים, כולם אימותי,
 כל רעתם ומכשוליהם יבשילו כעת עלי,
 וכן שאוכל לתת להם כל טובי ואושרי,
 ובכך להבטיח שכל אחד מהם יזכה בכל אושר.

|སྒྲོ་བཙུན་སྤྲིག་པའི་འབྲས་བུས་ཡོངས་གང་སྟེ།
 |མི་འདོད་སྤྲུག་བསྐྲུལ་ཆར་ལྷན་བབས་གྱུར་གྱང་།
 |ལས་ངན་འབྲས་བུ་ཟད་པའི་རྒྱར་མཐོང་ནས།
 |རྒྱུ་ངན་ལས་དུ་ཡོངས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོ་བས།

גם אם העולם סביבי וכל השוכנים בו
 שופעים מפרי העוון שעברתי מקודם,
 ומטר של מכאוב וכל השנאה עלי ישיגני,
 תן נא לי ברכתך לראות בכל אלה השלמת תוצאות עוונותי,
 ולצרוף נסיבות שליליות אל הדרך.

|མདོར་ན་བཟང་ངན་སྣང་བ་ཅི་ཤར་ཡང་།
 |ཆོས་ཀུན་སྤྲིང་པོ་སྒྲོ་བས་ལྷའི་ཉམས་ལེན་གྱིས།
 |བྱང་རྒྱུ་སེམས་གཉིས་འཕེལ་བའི་ལས་བསྐྱར་ཏི།
 |ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་བསྒྲོ་མ་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོ་བས།

בקצרה, עזרני ליטול את כל המופיע בחיי, הטוב או הרע,
 ולהשתמש בחמשת הכוחות להפיכת כל אלה
 לדרך להגדיל את שתי הצורות של השאיפה להארה.
 תן לי ברכתך לחוש חדוה.

|སྒྲོར་བ་བཞི་དང་ལྷན་པའི་ཐབས་མཁས་གྱིས།
 |འཕྲུལ་ལ་གང་ཐུག་སྒྲོ་མ་ལ་སྒྲོར་བ་དང་།
 |སྒྲོ་སྒྲོང་དམ་ཆོག་བསྐྱབ་བྱའི་ཉམས་ལེན་གྱིས།
 |དལ་འབྱོར་དོན་ཆེན་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོ་བས།

עזרני למצוא כישורים נאותים יחד עם ארבעת היישומים,
 לכלול בדרך בן רגע את כל אשר יקרני .
 ברכני לשמור על אימון התודעה ועל נדרי,
 ועל הכללים הנותנים טעם רב לחיי אלו, מלאי פנאי וכל טוב.

|གཏོང་ལེན་རྒྱང་ལ་བསྒྲོན་པའི་འཕྲུལ་འདིགས་ཅན།
 |བྱམས་དང་སྤྲིང་ཇི་ལྟག་པའི་བསམ་པ་ཡིས།
 |འགྲོ་ནམས་སྤིད་མཆོ་ཆེ་ལས་སྒྲོ་ལ་བའི་བྱིར།
 |བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཉིད་འབྱོརས་
 |པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོ་བས།

עזרני למצוא אהבה וחמלה, וכן אחריות אישית,
 עם המנוף של נתינה ולקיימה הרוכבים על גבי הרוח.
 ברכני להקדיש את עצמי ללימוד השאיפה להארה,
 כדי שאוכל להשתמש בכל אלה להושיע כל חי מים הסבל בגלגל.

לאט אבל בטוח

על מנת להביא את התרגול של נתינה ולקיימה לשלמות יש לתרגל קצת מדי יום, מבלי לדלג על אף יום – וזה יכול להביא לתוצאות הרוחניות הנשגבות ביותר. הנה קטע מתוך הטקסט "קרני השמש":

|ཉམས་སུ་སྒྲུབ་བ་སྒྲུབ་བ་སྒྲུབ། |ཅིས་པ་ནི་གཞན་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ལིན་ཅིང་རང་གི་བདེ་
 དགོ་གཞན་ལ་གཏོང་བ་དག་སྒྲུལ་ན། ད་ལྟ་བསམ་པ་འབའ་ཞིག་གི་སྒྲོན་ས་དེ་ལྟར་སྤྱད་ས་
 བས་གོམས་པ་རབ་དུ་གྱུར་པའི་ཆོ་གཏོང་ལིན་ལ་དངོས་སུ་འཕྲུག་པའང་མི་དགའ་བའི་ཕྱིར་
 རོ།།

מה פירוש המילים "קל לאמן עצמך בתרגול זה?" ייתכן שתחשוב לעצמך "לקחת על עצמי את כל הכאב של אחרים ולתת להם כל אושרי וחסדי זה משהו שקשה מאוד לבצעו." אך התחל לעשות זאת כבר עכשיו, אפילו אם זה רק בדמיון. כעבור זמן תתרגל לחשוב באופן זה, ואז לא יהיה זה קשה לעשות בפועל נתינה ולקיימה בחיך הממשיים.

למילים אלו אנו מוצאים הד בחיבור השמש של עזרה לזולת מאת צ'נגקיה רינפוצ'ה:

|བསྐྱེལ་བ་བྱ་ནམས་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ།
 |ནྟེ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།
 |ཞིས་གསུངས་ཟས་གོས་ནྟེ་འབྱོར་སོགས།
 |ཐམས་ཅད་གཞན་པན་བསམ་པས་བྱ།

ואלו הן אם כך העצות:
 "עשה כל תרגולך עם האחר"
 כך נאמר, והכוונה היא שכאשר
 אתה אוכל, מתלבש, או כל דבר אחר,
 תעשה זאת במחשבה של עזרה לזולת.

|ཐོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས།
 |ཞིས་གསུངས་ཇི་སྟེང་འཇོ་ཡི་བར།
 |ཐོག་མ་མལ་ནས་ལྷང་བའི་ཆོ།
 |དེ་རིང་ཉན་མོངས་དབང་མི་གཏོང།

כמו כן נאמר "עשה שני דברים בתחילה ובסוף,
 והכוונה היא שעד יום מותך
 בכל פעם שתתחיל את יומך,
 קום ממיטתך מתוך מחשבה:
 "היום לא אהיה נתון לשליטה
 של געגוע רוחני, אף לא אהל".

|ཟས་གོས་གནས་ཁང་ལ་སྒྲོད་པ།
 |བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་འབྲལ་མི་བྱ།
 |སྒྲིམ་པའི་འཕེན་པ་བྲག་པོ་བཏང།
 |ཐ་མ་ཉལ་ཆེ་འཕེན་པ་བཞིན།

ואז החלט בנחישות בלבך
 שעם כל אכילה, התלבשות וכו'
 או כאשר תהנה ממקום מגורים,
 כל זה ילווה במחשבה הקבועה
 של השאיפה להארה, למען כל הברואים.

|བྱང་ངམ་མ་བྱང་ལེགས་ཏྲགས་ནས།
 |བྱང་ན་དགའ་བ་བསྒྲུམ་པ་དང།
 |མ་བྱང་ན་ནི་འགྲོད་བྱ་ཞིང།
 |སྒྲན་ཆད་མི་བྱ་སྒྲིམ་དུ་བསམ།

ואז, בסופו של היום, כשהגיעה העת לישון,
 צא ובדוק האם הוצאת החלטה זו אל הפועל.
 אם הצלחת – התענג על רוב חסדך;
 אם לא, נסה להרגיש חרטה,
 והחלט בלבך שלא לחזור על אותה השגיאה.

|ཉམས་སྲུ་སྒྲང་བ་སྲུ་བར་བསྒྲབ།
 |ཞེས་གསུངས་གཏོང་ལེན་ཉམ་ལེན་ནི།
 |ད་ལྟ་བསམ་པས་ལེགས་སྒྲང་བས།
 |གོམ་པ་རབ་ཏུ་གྱུར་བ་ན།

נאמר ש'קל להתאמן בתרגול';
 זה פירושו: שאם היטב תעקוב
 אחר התרגול של נתינה ולקיחה,
 ותיטיב להתאמן בו במחשבתך,
 יהפוך זה להרגל מוצק.

|སྒྲོད་འཇུག་ལས།
 |ཉིས་པ་བྱང་བ་རི་རི་ཞིང།
 |བདག་ལ་སྒྲད་ནས་ཅི་ནས་ཀྱང།
 |བདག་ལ་བྱིས་འདི་མི་འབྱུང་བ།
 |དེ་ལྟར་བྱ་ཞེས་ཡུན་རིང་བསམ།
 |གསུང་བ་ལྟར།

וכך נאמר במדריך ללוחם הרוח:
 כל אימת שתשגה בתרגולך,
 דווח לעצמך על גודל השגיאה,
 וזמן רב חשוב כיצד בעתיד
 תעשה כנדרש ועל השגיאה לא תחזור.

།སྒྲིད་འཕྱག་ལས་གོམས་ན་སྤྲ་བར་མི་འགྱུར་བའི།
 །དངོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།
 །དེ་བས་གཞིན་པ་རྒྱང་གོམས་པས།
 །གཞིན་པ་ཆེན་པོ་འང་བཟོད་པར་བྱ་ཞེས་པར།

וגם הוא אומר:

אין דבר בעולם שלא בא בקלות
 אם נתמך וניזון מכוחו של הרגל.
 לכן, אם אסכין לשאת סבל קל,
 תגדל יכולתי לשאת כאב רב.

།ཚོད་མ་སོགས་སྤྱིན་པ་ལའང།
 །འབྲིན་པས་ཐོག་མར་སྒྲིང་བར་མཇོད།
 །དེ་ལ་གོམས་ན་སྤྱི་ནས་ནི།
 །རིམ་གྱིས་རང་གི་ཤ་ཡང་གཏོང།

בתחילה מדריכים הם אותנו לעסוק
 בנתינה של דברים כגון ירקנות;
 ולאחר שלזה בהדרגה נתרגל,
 יבוא יום בו נוכל את בשרנו לתת.

།གང་ཆོ་རང་གི་ལུས་ལ་ནི།
 །ཚོད་སོགས་ལྟ་བུའི་སྒོ་སྒྲིབ།
 །དེ་ཆོ་ཤ་ལ་སོགས་གཏོང་བ།
 །དེ་ལ་དཀར་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

יום יבוא בו נוכל להתיחס אל גופנו
 בדיוק כיחסנו לירקות וכולי.
 ביום זה לא יהיה לנו שום קושי בכלל
 לתת את בשרנו וגם את השאר!

כיצד פועלת מדיטציית הטונג לך?

קטע מתוך הספר "הגן" מאת גשה מייקל רואן'. תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה

...הוא נעץ בי מבט של חמלה עמוקה, כשעיניו נוצצות, ואמר בשקט, "הקשב היטב, שכן אני עומד להביא לך בשורות טובות, אך לא מן הסוג שלהן אתה מצפה. אך תחילה אשאל אותך מספר שאלות פשוטות. האם אתה מאמין בקיומן של ישויות מוארות?"

"כן", אמרתי, "אולי אין ביכולתי לראותן, אך מה שחשוב יותר - אני מבין כיצד קיומן אפשרי, ואני אפילו מבין כיצד אוכל אני להיות אחת מהן. מעבר לזה יש לי אינסטינקט - אם כי אני מודה שבאופן כללי יש להיזהר ביחס לאינסטינקטים, בעוד שתמיד ניתן לסמוך על הבנה - אינסטינקט שליווה אותי במשך כל חיי וכל הווייתי. ואינסטינקט זה אומר לי שישויות מוארות אכן קיימות".

"והאם יכול אתה להעלות בדמיונך", הוא אמר, "שישות מוארת מודעת לסבלם של היצורים שעדיין אינם מוארים?"

"בוודאי, שכן ישויות מוארות יודעות את כל הדברים, וסבלנו הוא אך אחד מכל הדברים."

"והאם אתה מאמין שלבן של ישויות מוארות אלו מלא בחמלה, ושבראותן אחד מאתנו סובל, הדבר נוגע להן?"

"בוודאי שכן. סבלנו נוגע ללבן עוד יותר משהוא נוגע ללבנו."

"אם כך, אילו הייתה קיימת דרך כלשהי שבה היו הן יכולות להסיר ולו אטום אחד מסבלנו, למשל על ידי ביצוע מדיטציה זו בעצמן, האם אינך סבור שהן היו כבר עושות זאת מזמן?"

ישבתי בשקט, המום ממחשבה זו.

"ואם כך, האם לא נוכל להסיק שהעובדה שאנו סובלים כעת היא ההוכחה לכך שלא ניתן להסיר סבל רק משום שמישהו מבקש לעשות זאת, בין אם אותו מישהו הוא אנו עצמנו או כל ישות אחרת בעולם?"

שתיקתי הגמורה אישרה את האמת שבדבריו של מאסטר אסנגה.

"מה התועלת אם כך", קראתי, "מה התועלת בעשיית מדיטציה זו או כל דבר אחר? אם אכן אין ביכולתה להסיר שום כאב, או להעניק שום אושר, אז למה אפילו לנסות?"

הוא התבונן בי בכובד ראש. "אני שואל אותך", הוא אמר בשקט, "מה הייתה הסיבה שאתה ואני בכלל התחלנו במדיטציה זו, בתחילת הערב?"

"אני שאלתי אותך אם יש איזו דרך ללמוד חמלה; אם יש דרך כלשהי שבה אוכל ללמוד לדאוג לאחרים באותה העוצמה שבה אני דואג לעצמי?"

"והאם אתה מבין מדוע לבך ולבו של כל יצור חי כה צמאים למים קדושים אלו? האם אתה מבין מדוע יש בך צמא כה עמוק ליכולת זו, היכולת לאהוב במידה שווה?"

"זה לא משהו שאני מסוגל לנסח במילים, אך אני חש בנכונותו. אני חושב שכולנו חשים בנכונותו".

"הסיבה האמיתית היא", הוא ענה בכנות, "שבאמצעות אהבה זו אנו יכולים לעשות את כל הדברים, ולהיות כל הדברים. ויש חלק בתודעתנו המבין עובדה זו, למרות שאנו חלשים מכדי לפעול על פיה כראוי. אם לומר בפשטות, חמלה זו היא הסגולה האחת שיכולה להפוך אותך ללוחם של הרוח. זהו הרגש היחיד שביכולתו להניע אותך לפסגת הפעילות האנושית, שהיא שירות מוחלט ובלתי מותנה של כל הסובבים אותנו, של כל מי שזקוק לנו, בכל צורה שהיא".

"אם כך, אין ביכולתה של מדיטציה זו לעזור לאימי או לכל ברייה אחרת," הרהרתי בקול, בקושי שומע את דבריו.

מאסטר אסנגה תפס אותי בחוזקה בכתפיי, וזו פעם ראשונה שגילה את כוחו, את העוצמה המכריעה של גופו ושל שכלו. הוא טלטל אותי בחוזקה פעם אחת, ואמר: "הסתכל אל תוך עיניי! עכשיו!"

הסתכלתי.

"חשוב!"

ניסיתי. הייתי עייף, והתחלתי לאבד ריכוז.

"מה תהיה התוצאה ההגיונית של מדיטציה שבה אתה מנסה, ולו רק מנטאלית, להסיר את סבלם של כל היצורים החיים בעולם, ולהביא להם את כל אשר לבם יחפוץ, החל מן האושר העלוב של הקיום הנידון לכליה שבו אנו חיים עכשיו, וכלה בעונג הנשגב ביותר של הארה שלמה?"

חשבתי לרגע, כעת ביתר בהירות, בהשפעת האינטנסיביות שזרמה אליי דרך זרועות הברזל שלו ודרך ידי. "כמו כל המחשבות," התחלתי בהיסוס, "היא תטמון זרע או רישום בזרם תודעתי. אך אינני יכול לתאר לעצמי כוונה טהורה יותר, או כל מחשבה אחרת, היכולות לכסות מטרה גדולה יותר, שכן במקרה זה אנו מבקשים לתת את האושר האולטימטיבי לא רק לעצמנו או למספר קטן של אנשים אהובים, אלא לכל היצורים החיים, בעולם כולו."

ואז הבנתי. "אילו היה ביכולתי לבחור במעשה האחד שיכול ליצור בעתיד עולם שהוא מושלם בתכלית, אילו יכולתי לבחור בדבר האחד אשר ישאיר בתודעתי רישום, שיגרום לי לראות כל פרט וכל יצור בעולם כמושלם לחלוטין, כאור טהור וכעונג טהור, הרי שזוהי בדיוק המדיטציה שאנו עושים הלילה."

הוא הנהן בראשו והמשיך להביט בפניי, מצפה לעוד.

"אך מה התועלת שבעולם מושלם שיצרתי רק עבור עצמי, אם אימי אינה יכולה לראותו? מה התועלת בגן מושלם אם גודלו מספיק רק כדי להכיל אדם אנוכי אחד?"

"כעת הקשב!" הוא פקד שנית. "מה אומר לך קול ההיגיון? מה אומר לך שכלך בתשובה לשאלה זו שלך? חשוב! זו הסיבה שבאת לכאן, זו הסיבה שהגן עצמו קיים. זו הסיבה שבגללה ראית ודיברת איתנו, איתי."

"כאשר חלתה אימך, כאשר הסרטן התחיל לאכול בשדיה ואז התפשט לזרועותיה ולבטנה, ולבסוף מצא את דרכו אל לבה ושפך את הדם האדום ששם על כל רצפת הבית, האם היה בנמצא מישהו שיכול היה לבוא ולהסיר את מחלתה בנפנוף של יד?"

"לא. אף אחד. לא בשבילה, לא בשביל אף אחד, מאז שהאנושות קיימת."

"וימה גרם לה לחלות?"

"בהתאם לכל מה שאמרנו, זה היה מכיוון שהיא עצמה, בנקודה כלשהי בעבר, לא כיבדה חיים."

"ומדוע לא כיבדה חיים?"

"מאחר שהייתה כמו כולנו, כמו כל המין האנושי, החיים את קיומם וסובלים סבל נורא במהלכו; הם אינם יודעים קץ לסבלם, ואפילו לא מכירים בכך שסבל זה יימשך גם מעבר למוות; לעתים קרובות, בעודם סובלים, אף אינם קולטים שהם סובלים; הם ממשיכים כצאן לטבח, למעשה כמו כבשים שיכולים היו בדרך כלשהי ליטול סכין ולשסף את גרונם; שכן אנו סובלים משום שגרמנו סבל לאחרים, ואנו לחלוטין לא מודעים לכך שזה מה שמביא לנו את סבלנו; ובסופו של דבר, משום שבעודנו שואפים להגן על מה שנראה לנו כאינטרסים שלנו, אנו מגיבים על עוול בעוול חדש, ובכך גם מבטיחים לעצמנו עוול בעתיד."

"וכיצד קרה שהצלחת אתה להבין אמת זו?" הוא אמר בפשטות.

"בזכות החסד," אמרתי, פורץ בדמעות. "החסד שלך ושל כל המורים שבאו לגן זה, להראות לי שהמקור האמיתי לכל כאב הוא הכאב שאנו גורמים לאחרים."

"ומדוע היה עלינו להראות לך? מדוע היה עלינו לדבר, ולתאר, ולהתווכח עמך, ולגרום לך לחשוב, ולהביאך להבנה של ממש? האם לא היינו יכולים פשוט לקחת את אשר אנו יודעים, ובאורח פלא לשים זאת בתודעתך, בלי כל אותן שעות של דיון מעמיק ושל מחשבה?"

"לא, אינני חושב שזה אפשרי."

"ומדוע לא?"

"אם אתם אכן אוהבים אותי, הייתם עושים זאת מזמן; לא הייתה לי אז שום סיבה לבוא אל הגן; הייתי כבר יודע הכול, פשוט משום רצונכם שאדע."

"והאם אתה סבור שאנו מבינים פשוט משום שאנו מבינים? או שמא אתה סבור שפעם, באיזושהי נקודה בעבר, היינו בדיוק כמוך, ולא ידענו דבר על הדרך, ואז התברכנו בזכות הגדולה לפגוש מורים רוחניים?"

"אני מניח שחייבים הייתם להיות, בנקודה כלשהי בעבר, בדיוק כמוני, ואז פגשתם מורים רוחניים, השגתם הבנה של הלימוד שהם נתנו, ולבסוף השגתם את המטרה האולטימטיבית של לימוד זה."

"אם כך, כעת הגענו לעיקר. ברצוני לבקש ממך שתנסה להעלות בדמיונך עולם שאין בו אף מורה רוחני. חשוב על גן זה כעל מקום ריק, חשוך, ללא כל האור שראית כאן מאז אותו לילה ראשון, כשהיא העניקה לך את החסד שאיפשר לך להיכנס למקום קדוש זה."

לא יכולתי לשאת את המחשבה. טלטלתי חזק את ראשי והדפתי את עצמי כנגד ידי המונחות על כתפיי.

"ואני שואל אותך: מהי הדרך הטובה ביותר, ולמעשה היחידה, לעזור לאימך? האם אתה סבור כי ביכולתך לשלוח לה בית לשכון בו, או מיטה לישון בה, או פרוסת לחם, או פרי? האם אתה סבור שזה מה שיעזור לה במקום שבו היא נמצאת עכשיו? האם אתה סבור שזה מה שהיא צריכה? האם אינך יודע, יודע היטב, שבמשך שהייתה הקצרה בעולם זה היה לה בית, והיא ישנה במיטה, והיא מילאה את עצמה בהר האוכל שאדם צורך במשך חייו? והאם יכלו דברים אלה לעצור את הסרטן?"

"לא, לא! התייפחתי."

"אם כך, מה תשלח לה מלבך על גבי האור הלבן?"

"אור, לפיד, לפיד מיוחד שידריך אותה למקום שאין בו סבל, את מנורת ההבנה, בדיוק את הדברים שלימדתם אותי."

"ומי יכול להיות לה לאור? מיהו שאכן מסוגל ללמד אותה את הדרך כולה, מתחילתה ועד סופה? מיהו שמסוגל לראות את כל עברה, ואת כל עתידה ואת כל תודעתה? מיהו שיודע בדיוק איזה ידע נחוץ לה, ובאילו שלבים להנחותה?"

"רק ישות מוארת," התרסתי בתשובה.

"ומהו שמייצר ישות מוארת?" הוא שאל.

"אותו הדבר שמייצר את כל הדברים: פעולות של המחשבה, פעולות של דיבור ופעולות של הגוף – אך על מנת שיוכלו לייצר ישות מוארת, על פעולות אלו להיות טהורות לחלוטין; הן חייבות לטמון בתודעה את הזרעים שיגרמו לנו לראות את עצמנו כישויות מוארות," אמרתי נרגש.

"ומהי המדיטציה שטומנת זרעים אלו באופן המושלם ביותר?" הוא שאל.

"אינני יכול להעלות בדעתי שום מדיטציה מושלמת יותר מזו שזה עתה לימדת אותי," עניתי, הולך ונרגע, "מפני שזוהי הדרך לחמלה עצמה, החמלה שאוהבת את כל האחרים כפי שאנו אוהבים את עצמנו, עוד יותר משאנו אוהבים את עצמנו."

"אם כך, אמור לי אתה," הוא אמר, תוך שהוא משחרר את כתפיי ומביט מטה בשקט, "האם אתה יכול, פשוט בכוח המדיטציה, לקחת את סבלותיה של אימך ולמלא אותה בכל משאלותיה, במשאלותיה האולטימטיביות – אושר מושלם וגן עדן?"

"אם מדיטציה זו הופכת אותי לישות מוארת, ונותנת לי את היכולת ללכת אליה וללמד אותה את הדרך באופן מושלם, אזי – כן," אמרתי, בתחושה פתאומית של שמחה שלמה.

"אם כך, שלח לה את האור הלבן," אמר מאסטר אסנגה, תוך שהוא מתרומם מן הספסל. "שלח את הלפיד, היה אתה הלפיד. שלח מים למי שצמאים, היה אתה כוס המים; שלח בן לוויה לגלמודים, היה אתה לבן לוויה; היה מאהב למי שזקוקים למאהב; היה ילד למי שמשתוקקים לילד; היה עץ למי ששואפים לשבת ולנוח; היה ורד למי שמחפשים את היופי; היה כל הדברים המביאים לכל האנשים כל סוג של אושר. שלח הכול על גבי האור הלבן, על גבי הנשיפה ...

קטעים מתוך
פרק 10 של המדריך לחייו של לוחם הרוח
מאת מאסטר שנטידווה

བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་ལ། །འཇུག་པ་རྣམ་པར་བརྟམས་པ་ཡི། །
དགོ་བ་གང་དེས་འགོ་བ་ཀླ། །བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་འཇུག་པར་ཞོག།

1
כך השלמתי לכתוב את המדריך
לחיי של לוחם הרוח,
וכולי תפילה כי בזכות חסד זה
תזכה כל ברייה לחיות באופן זה.

སྤྱོད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཁ་ལུས་དང་སེམས། །སྤྱུག་བསྐྱེད་པ་ཐི་སྟེད་པ། །
དེ་དག་བདག་གི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །བདེ་དག་འ་རྒྱ་མཚོ་ཐོབ་པར་ཞོག།

2
מי ייתן ובזכות חסד זה שפעלתי
ישיג כל ייצור החי במצוקה,
או שיש בגופו או ברוחו מחלה,
אוקיינוס עצום של עדנה.

དེ་དག་འཁོར་བ་ཐི་སྟེད་དུ། །ནམ་ཡང་བདེ་ལས་ཉམས་མ་གྱུར། །
འགོ་བས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡི། །བདེ་བ་རྒྱ་མི་འཆད་ཐོབ་ཞོག།

3
כל עוד נודדים הם במעגל החיים
הלוואי ולעולם לא יאלצו הם לחיות
בנפרד מעדנה שכזאת;
הלוואי ויזכו היצורים לחוות
את העונג של בודהיסטויות
ברצף וללא הפוגות.

བདག་གི་བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ནི། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་པ། །
སྤྱུག་པ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་ནི། །རྟག་ཏུ་དགོ་བ་བྱེད་པར་ཞོག།

31
מי ייתן ובזכות חסדי זה שכאן
יזנחו היצורים, בלי יוצא מן הכלל,
כל מעשה פוגע או רע,
וכל מעשיהם שיעשו מעתה
יהיו מיטיבים לעולם.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་གཞི་ལ་བ་དང་། །
སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་གཞུང་ཞིང་། །བདུད་ཀྱི་ལས་རྣམས་སྤང་བར་ཞོག།

32
מי ייתן ולעולם הם לא יוותרו
על השאיפה להיטיב עם הזולת,
וישקיעו עצמם בזרם רצוף
של מעשי הבודהיסטויות;

הלוואי שיוכלו תמיד לחיות
בחסות ישויות מוארות,
ויזנחו לעולם מעשים של עוולה
וכל מחשבה רעה.

སེམས་ཅན་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནི། ཁོ་ཡང་དཔག་མེད་རིང་བར་ཞོག།
རྟག་ཏུ་བདེ་བར་འཛོལ་གྱུར་ཞིང་། འཆི་བའི་སྒྲ་ཡང་གྲག་མ་གྱུར།།

מי ייתן וכל היצורים ייהנו
מחיים ארוכים בלי מידה,
מתענגים לעולם במקום בו אפילו
שמעו של המוות
יהיה זר לאוזנם.

སེམས་ཅན་འགའ་ཡང་སྤྱག་མ་གྱུར།
འཇིགས་དང་བརྟན་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་། འགའ་ཡང་ཡིད་མི་བདེ་མ་གྱུར།།

מי ייתן וכל היצורים החיים
לא ידעו דאבה, לא יסבלו שום רעה,
לא ידעו שום פחד ושום השפלה,
ולעולם בל תהא רוחם נכאה.

གཙུག་ལག་ཁང་རྣམས་གྲོག་པ་དང་། ཁ་ཐོན་གྱིས་བརྒྱན་ལེགས་གནས་ཞོག།
རྟག་ཏུ་དག་འདུན་མཐུན་པ་དང་། དག་འདུན་དོན་ཡང་གྲུབ་པར་ཞོག།

מי ייתן וכל מרכז רוחני
ישגשג וימלא באנשים
הלומדים וקוראים
בכתבים הקדושים.

מי ייתן וקהילות רוחניות
יחיו תמיד באחוה,
וישיגו את המטרות הנשגבות
שלשמן הן קיימות.

མཁས་པ་རྣམས་ནི་བཀུར་བ་དང་། འཕྲོད་སྟེན་སྟེན་པར་ཞོག།
རྒྱུད་ནི་ཡོངས་སུ་དག་པ་དང་། རྩོགས་རྣམས་ཀུན་ཏུ་གྲགས་པར་ཞོག།

מי ייתן וכל מורה רוחני בעולם
יזכה בכבוד הראוי לו,
ויספקו מזונו וצרכיו.
מי ייתן וישמרו הם על לב טהור,
ותהילתם תתפשט למרחוק.

ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། འགྲོ་བའི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ།།
དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། འགྲོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་བར་ཞོག།

כל עוד המרחב קיים,
כל עוד יש מי שסובל בעולם,
מי ייתן ואשאר גם אני
לסלק את סבלם של ברואים.

བསྟན་པ་རྟེན་དང་བཀུར་སྟི་དང་། བཅས་ཏེ་ཡུན་རིང་གནས་གྱུར་ཅིག།
འགྲོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་སྒྲ་གཅིག་སུ། བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གནས།།

תורת הנאורים היא תרופה יחידה
לרפא מחלתם של כל הברואים;
היא המקור האחד והיחיד
לכל אושר, על כל צורותיו.

מי ייתן ויאריכו ימיה בעולם,
עם כל הכבוד וכל התמיכה
שלהם היא כל כך ראויה.