

הדרך להפיכת חיי סבל לאושר (לרבות הארה)

בתחילתו של כל יום, לאחר שפקחת את עיניך, עד להשגת ההארה ועד למוות ובמיוחד היום, על מנת שכול פעולות גופך, דיבורך ותודעתך—שמיעה, חשיבה, ומדיטציה, כמו גם הליכה, ישיבה, שינה, התעסקות בעבודתך וכן הלאה—לא תהפוכנה לגורמים לסבל ובמקום זאת תהפוכנה לגורמים לאושר ובמיוחד כדי שתהפוכנה לגורמים להשגת מצב הבודהה (בכך שתהפכי/תהפוך אותן לדרך להבאת תועלת ושמחה לכל בעלי התודעה)—הנה דרך להפיכת התודעה לדהרמה קדושה ובמיוחד לבודהיציטה.

מדיטציה ישירה על הדרך המדורגת המכילה את כל המשמעויות החשובות

מאת דורג'ה צ'אנג לוסאנג ג'ינפה

המהות הכוללת את כל הבודהות, המקור של כול הדהרמה הקדושה של כתבי הקודש והתובנות המושגות, הראשון מבין כל הנעלים מבקשי המעלות: בגורויים (Gurus) המהוללים והקדושים ביותר אני לוקח מקלט.

גורויים (Gurus), אנא ברכו את תודעתי שתהפוך לדהרמה, דהרמה שתהפוך לדרך והדרך שתהא ללא מכשולים.

עד שאשיג את מצב הבודהה, אנא ברכו אותי שאהיה כנוֹרְסֶנְג הצעיר וכבוֹדְהִי־סְטוֹוה המְתִיפֶח תמיד* בכך שאלך בצורה מדויקת אחר החבר הנעלה עם מחשבות ופעולות טהורות, בְּרֹאֵי את כול שנעשה כטהור ושְאִי־שֵׁם את כל שנאמר ומומלץ.

*מדובר בבודהיסאטווה ששמו בסנסקריט - Sadaprarudita שפירושו המתייפח תמיד, אשר מופיע בכתבי הפְּרָאגְ'נְפְּרִמִיטָה ומשמש דוגמא לדרך הנכונה של ההתמסרות המלאה וההתמדה בהליכה אחרי הגורו. כך הולכים נכון אחרי החבר הנעלה [שורש הדרך להארה השלמה]

אנא ברכו אותי שאבין כי גוף זה, בעל חירויות והעשרות, הינו בעל משמעות רבה, שהוא קשה להשגה ונמוג בקלות, שלפעולה ולתוצאה יש משמעות עמוקה מאוד, ושאת סְבֻלֹתֵיהֶם של בעלי התודעה הנוודים בעולמות הנוראיים קשה ביותר לשאת. לכן, אנא ברכו אותי שאקח מקלט ממעמקי ליבי בשלושת הנעלים הנדירים, שאזנח קארמה שלילית ושאשיג סגולות בהתאם לדהרמה.

זוהי הדרך המדורגת של בעלת המסוגלות הפחותה

בהסתמכי על כך, אפילו אם אשיג רק את הלידה החדשה הגבוהה של עולם
האילים או של בני-אנוש,
עדיין יהיה עלי לחוות סבל ללא סוף בסמסרה
מפני שלא זנחתי ועודי תחת השליטה של מערפלי המחשבה המטרידה.
אי לכך, אנא ברכו אותי שאהרהר נכונה על הדרך שבה מתגלגלים בסמסרה
ושאמשיך ללכת בעקביות ללא הפסקה, יום וליל,
בדרך שלושת סוגי האימונים יקרי הערך-
הדרך הראשית לשחרור מהסמסרה.

זוהי הדרך המדורגת של בעל/ת המסוגלות הבינונית

בהסתמכי על כך, אפילו אם אשיג שחרור בלבד,
משום שאין בעל תודעה, מבין ששת הסוגים, שלא היה אמי או אבי,
אנא ברכו אותי שאחשוב: "מחובתי להגשים את מטרותיהם"
ושאפנה עורף לאושר הפחות של הנירוונה,
ואז, אנא ברכו אותי שאפתח את הבודהיציטה יקרת הערך
על ידי השוואת והחלפת עצמי עם אחרים
ושאלך בדרכם של בני הכובשים, ששת הפארמיטות וכדומה.

זוהי הדרך המדורגת הרגילה של בעל/ת המסוגלות הגדולה.

ומשאימנתי כך את תודעתי, בדרך המשותפת,
לא אהיה מוטרד, אפילו אם יהיה עלי לחוות את סבלות הסמסרה לזמן ממושך.
ועם זאת, אנא ברכו אותי שאביט בבעלי התודעה בחמלה יוצאת מן הכלל ובלתי
נסבלת,
ושאכנס לדרך המהירה של לימודי הווג'ריאנה.
ואז, אנא ברכו אותי שאגן על נדריי ועל הסמאיות שלי יותר מאשר על חיי,
ושאגשים במהירות את המצב המאוחד של ווג'רדארה,
במהלך תקופת חיים קצרה אחת, בזמנים מנוונים אלה.

זוהי הדרך המדורגת של מוביל המנטרה הסודית של בעל/ת המסוגלות
הגדולה ביותר

כעת קרא את הבתים הבאים ומודט על כניסתו של הגורו אל הלב

לו לא אתן לכפירה להתעורר בי אפילו לרגע
לגבי פעולותיו של הגורו המהולל.
לו אראה את כל הפעולות שנעשות כטהורות.
באמצעות מסירות זו, לו אקבל בליבי את ברכתיו של הגורו.

הגורו הראשי האדיר ויקר הערך,
אנא שֶׁכֶן על מושב הלוטוס בליבי,
הנחה אותי בנדיבותך הרבה,
והענק לי את התובנות הנוכחות של גופך, דיבורך ותודעתך המקודשים.

כעת קרא את הבתים הבאים על איך לחיות את חיך למען בעלי התודעה

מאת "שמונת הבתים להתמרת המחשבה" של הקדמפה גשה לנגרי טהנגפה

נחוש להשיג את התועלת העצומה ביותר
מכל בעלי התודעה,
שהם יקרי ערך יותר מאבן חן המגשימה משאלות,
אחזיק אותם כיקרים ביותר לליבי בכל עת.

מאת תפילתו של אַרְיֵיסוֹרָה בשבעים בתי שיר

לו אהיה כאבן-חן המגשימה משאלות
ואמלא כל משאלה,
וכֵּעַץ הממלא משאלות
אגשים את כל תקוותיהם של בעלי התודעה הנוודדים.

מאת בן הפּוֹבְשִׁים* שנטידווה, "המדריך לדרך חיי בודהיסאטווה"
*בן הכובש- כינוי לבודהיסאטווה. הכובש הוא הבודהה.

התרגום המובא בזאת של בתים 11-22 מתוך פרק מס' 3 ובית מס' 55 מתוך פרק מס' 10 של ספרו של שנטידווה, נלקח מהתרגום לאנגלית ומכיל תוספת הבהרות של מילים מאת לאמה זופה רינפוצ'ה, המופיעות בכתב נטוי. הערותיו של לאמה זופה רינפוצ'ה לַפְתוּב מופיעות גם בין הבתים בכתב נטוי.

11. למען השגת שתי המטרות של כל בעלי התודעה,
ללא כל תחושת הפסד או חשש
אני מוסר את גופי כמו גם את הנאותי, כגון מזון ובגדים,
ואפילו את כל פוטנציאל הזכות שצברתי במהלך שלושת הזמנים.

"באמצעות זניחת ההיאחזות ומסירת הכול, אחלוק אל מעבר לצער. מכיוון שבעלי התודעה הם שְׂדֵה הנְדִיבוֹת הנְעֵלָה, אתן להם הכול".

12. על-ידי זניחת ההיקשרות ומסירת הכול אחלוק אל מעבר לצער, ותודעתי תשיג את המצב נטול הצער שהוא ללא שהייה, המצב של ידיעת הכול. היות שעל כול הדברים אצטרך לוותר בבת אחת כשאמות, הטוב ביותר מבחינתי הוא למוסרם לבעלי התודעה, מכיוון שאת מצב הבודהה משיגים בדרך זו.

13. מכיוון שכבר מסרתי את גופי, מצרף שאינו טהור, לכל בעלי התודעה להשתמש בו להנאתם, גם אם הם ללא הרף, יהרגו אותי, יבקרו אותי, יכו אותי וכן הלאה, אתן להם לעשות כל שיחפצו.

"ארשה להם לעשות כל מה שמשמח אותם ואוותר על ההיקשרות לגופי ועל כעסי כלפי אחרים".

14. מעתה והלאה, בין אם ישתעשעו בגופי או יהפכו אותו למושא ללעג בכך שילעגו לו ויצחקו עליו בכדי לפגוע בי, מכיוון שכבר מסרתי גוף זה לכל בעלי התודעה, מדוע שאתנגד לכך על-ידי כך שאגן עליו וכדומה?

15א. אשתמש בו גם בכדי לבצע כל פעולה מוסרית/חיובית שאינה מזיקה ואשר מועילה לאחרים.

"להתפלל לכך שפעולות מוסריות/חיוביות יהפכו לגורמים(מועילים) שלא יתבזזו לשווא משמעו:

להתפלל לכך שאתם בעצמכם תהפכו למקור של תועלת בלבד לאחרים(15ב)/ להתפלל לכך שהיחס של האחרים יהפוך לגורמים(מועילים) שלא יבזזו לריק (16)/ ולהתפלל לכך שפעולותיהם של אחרים תהפוכנה לגורמים(מועילים) שלא יבזזו לריק (17)".

15ב. בכול עת שבה בעל תודעה פוגש בי, לו לעולם לא יהיה זה חסר משמעות עבורו/ה לו תמיד יהיה זה בעל משמעות רבה.

16. בכל פעם שאצל מישהו תתעורר מחשבה של כעס או של אמונה
רק מעצם זה שהביט בי,
לו יחס זה בלבד יהפוך לגורם שתמיד
יגשים את כל המטרות הזמניות והסופיות של אותו בעל תודעה.

17. בכל פעם שאחרים מבקרים אותי בדיבורם,
פוגעים בי באמצעות גופם,
או שבאופן דומה מעליבים אותי מאחורי גבי,
לו תהיה להם הזכות לזכות בהשגת ההארה הגדולה.

18. לו אהיה למושיע עבור חסרי מושיע,
מדריך עבור כל אותם בעלי תודעה הנכנסים לדרך,
לסירה, לספינה, ולגשר,
עבור אלה הרוצים לחצות את המים.

19. לו אהיה לְאִי עבור אלה המבקשים את חוף המבטחים של אי,
לְאֹר עבור אלה הרוצים באור,
מְצַעִים למנוחה עבור אלה המייחלים לכך,
ועבור כל אלה המשתוקקים לְמִשְׁרָת,
לו אהיה למשרת של כולם.

20. לו אהיה אבן חן המגשימה משאלות וְכֵד המגשים משאלות
ואפיק כל דבר שרוצים בו, כמו מזון ומלבוש;
אהיה מנטרה עוצמתית הממלאת את פעולות ההשקטה, ההתעצמות, וכן
הלאה;
תרופה יעילה המרפאת כל חולי;
עץ מגשים משאלות המספק כל צורך;
וְפָרָה הממלאת משאלות עבור כל בעלי התודעה.

21. כמו ארבעת היסודות האדירים, האדמה וכן הלאה,
וכמו השמיים, לו תמיד אהיה
אמצעי לחיים בכל דרך שהיא
עבור אינספור בעלי התודעה.

22. כמו כן, לו תמיד אהיה אמצעי לחיים,
בכל זמן ובכל דרך שהיא, עבור עולמות
בעלי התודעה המשתווים להיקף החלל,
עד שהם כולם ישיגו את המצב נטול הצער.

ה"ק הדלאי לאמה, מדקלם לעיתים קרובות את המילים המובאות בפסוק הבא, מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה בן הכובשים (The conqueror's son) כאשר הוא לוקח את נדרי הבודהיסאטווה.

55. כל עוד קיים החלל,
כל עוד קיימים בעלי תודעה נודדים,
לו אשאר גם אני,
כדי לסלק את סבלם של בעלי התודעה הנודדים.

גִּמְפוּפָה, תלמידו הקרוב של מִילֶרְפָה, אמר: "לאחר שהתעוררתם משנתכם ולפני שיצאתם מהמיטה, חישבו: "היום אשתמש בגוף, בדיבור ובתודעה שלי בצורה מוסרית/חיובית (לטובת בעלי התודעה)". זה חשוב מאד לעורר את המחשבה יקרת הערך הזו של הבודהיציטה, טוב-הלב האולטימטיבי. באופן הזה, כל דבר שתעשו באותו היום יעשה עם בודהיציטה ובכך יהפוך למוסרי/חיובי ולגורם להארה. אם המוטיבציה שלכם שגויה, יהפוך כתוצאה מכך כל דבר שתעשו לקארמה שלילית ולגורם של מַעֲבָר לעולמות הנוראיים.

"כאשר תשובו לישון בלילה, הקדישו את כל פעולות הגוף, הדיבור והתודעה שלכם לטובת בעלי התודעה. זה חשוב ביותר".

"נאמר, שללא קשיים, הופכת דרך זו לדרך לדהרמהקאיה."

*תרגום מאנגלית לעברית: הנדיר תמיר-טינגיאל וטל מעיין עבור קבוצת "שנטידווה FPMT ישראל"



שנטידווה קבוצת לימוד ותרגול / הקרן לשימור מסורת המאהיאנה
f Shantideva Study Group, Israel - FPMT / www.shantideva.org.il
fpmtisrael@gmail.com

