

עֲטָרַת אֲבְנֵי הַחֵן שֶׁל הַבּוֹדֵה־יִסְאֲטוֹוּהָ

מאת: אֲטִישָׁה דִּפְמֶקְאָרָה

בשפה ההודית: בּוֹדֵה־יִסְאֲטוֹוּהָ-מֵאֲנִי-אֲבִלִי
בשפה הטיבטית: ג'אֲנְגְצוֹב סְמֶפָה נֹרְבוֹ טְרַנְגְנוֹוָאָה

אשתחוה לחמלה העצומה!¹
אשתחוה להַיְנוֹת הַשְּׁמִימִיּוֹת, מעוררות השראת האמונה!
אשתחוה למורים הגדולים!

שים קֶץ לִסְפֵק,
אִמְץ בְּכֹל לִיבְךָ אֶת הַתְּרַגּוּל שֶׁלְךָ,
נִעַר מֵעֵלֶיךָ אֶת הַנְּרָפוֹת, הַקְּהוֹת וְהַעֲצֻלוֹת,
וְהִתְמַד בְּמֵאֵמֶץ הַנְּלֵהֵב.

בשימת לב, בדריכות ומצפוניות,
שמור על שערי חוֹשֶׁךְ בְּכֹל עֵת.
שלוש פעמים בכל יום, שלוש פעמים בלילה,
שוב ושוב, בְּחֵן אֶת רִצְפֵךָ תּוֹדַעְתָּךְ.

גִּלֵּה אֶת הַפְּגָמִים שֶׁלְךָ,
אוֹלָם אֶל תַּחֲפֵשׂ פְּגָמִים בְּאַחֲרֵימָה,
פְּאַר אֶת יִתְרוֹנוֹתֵיהֶם שֶׁל אַחֲרֵימָה,
אֶךְ הַסְתַּר אֶת מַעֲלוֹתֶיךָ שֶׁלְךָ.

הִרְפֵּה מֵהַהֲשִׁתְּקוּקוֹת לְכָבוֹד וְתוֹעֵלֶת,
וְתִרַעַר עַל הַמְּרַדְף אַחֵר רְחוּחַ אוֹ תֵהִילָה.

פְּתַח אֶהְבֵּה וְחִמְלָה,
וְיִצְבֵּב אֶת הַבּוֹדֵה־יִצִּיטָה שֶׁלְךָ,
הַיִּמְנַע מֵעֲשֵׂרֶת הַפְּעוּלוֹת הַשְּׁלִילִיּוֹת,
וְהִתְמַד בְּחִיזוּק אֲמוֹנְתָךְ.

עִם רִצּוֹנוֹת מַעֲטִים, הִיָּה שֶׁמַּח בְּחִלְקֶךָ,
וְגִמּוּל בְּהַכְרַת תּוֹדָה לְכֹל מְחֻנָּה שֶׁל נְדִיבוֹת כִּלְפִיךָ.

מְגַר אֶת הַכַּעַס וְהַיְהִירוֹת,
וְאַפְשָׁר לְעֲנֹנָה לְשִׁלוֹט בְּתוֹדַעְתָּךְ.
וְתִרַעַר עַל כָּל סוּג אֲוֹרַח-חַיִּים מִזִּיקָה,
וּמִצֵּא פְּרִנְסָה שֶׁתּוֹאֲמַת אֶת הַדְּהַרְמָה.

חֲסֵל אֶת הַתְּמַכְרוֹתֶיךָ לְדַבְרִים חוֹמְרִיִּים,
וְעֲטַר אֶת עֲצֻמְךָ בְּעוֹשְׂרָם שֶׁל הַנְּאֲצִלִּים.

¹ אחד מתאוריו של אֲוֹלוֹקִיטְשֻׁנְוָאָרָה – בּוֹדֵהֶת הַחִמְלָה

נְכֹסֵי האמונה, המשמעת המוסריות,
בושה, מבוכה,
נדיבות, למידה,
וחכמה - אלה הם שבעת מרכיבי העושר.
צורות השפע הללו
הן שבעה אוצרות בלתי נדלים.
אל תדבר על כך עם מי שאינם אנושיים.

השאר מאחור כל המולה והסחת דעת,
ושָׁהָה במקום זאת בפְּרִישׁוֹת.

הימנע מפטפט חסר משמעות,
ורסן את דיבורך.

בכל פעם שתראה את המורה או את המדריך הרוחני שלך,
שְׁרֵת אותם במסירות ובכבוד.
אלו בעלי ההתבוננות הדהרמית,
ואלו שעושים צעדים ראשונים בדרך -
ראה את שניהם כמורים.

בכל פעם שתראה בעלי תודעה כלשהם,
ראה אותם כהורֵךְ או כילדיך.
הימנע מאלו שפועלים בדרכים מזיקות;
והסתמך על חברים רוחניים.

וְתֵרַעַל על מה שגורם לשנאה ועוגמת נפש,
וְהָיָה בטוב באשר תלך.

הימנע מלהיאחז בכל דבר שהוא,
וְהָיָה ללא היאחזות.
היאחזות מונעת לידות מאושרות,
ואף גודעת את עורק חיי החירות.

לכשתבחין בדהרמה הנְעֵלָה,
התאמץ לִישָׁמָה בתרגול בכל עת.
הַגֶּשֶׁם בראש ובראשונה כל דבר
בו התחלת.
בדרך זו הכל יִצְלַח;
שאם לא כך, דבר לא יִצְלַח.

לעולם אל תִּתְרַוֶּה הנאה מפעולות שליליות.
וכאשר מחשבות על עֲלִיזוֹת מתגנבות פנימה,
באותו הרגע ממש הוֹצֵא את הרוח ממִפְרָשֵׁי החשיבות העצמית שלך,
וזכור את הנחיותיו של ²המורה שלך.

² בטיבית: הוראת ברהמיין, bram-ze'i gdams-ngag

כאשר יאוש מתגנב לליבך,
רומם את רוחך ועודד את עצמך.
תמיד מדוט על ריקות.

כאשר יופיעו מושאי ההיאחזות או השנאה,
ראה בהם לא יותר מאשר אשליות ותעתועים.
באם תישמע מילים צורמות,
התייחס אליהן כאל לא יותר מאשר הד.
באם תחוה פגיעה גופנית,
ראה בה תוצאה של פעולות מעברך.

בהתבודדות, שְׁהָה³ הרחק מהעיר,
וכגופה של חיית פרא,
הישאר חבוי, לבדך,
משוחרר מכל היקשרות והיאחזות.

קיים תמיד את הבטחותייך ומחויבויותיך,
ואם תוטרד בעצלות,
רשום לפניך מיד את מגרעותיך אחת לאחת,
והזכר לעצמך את לב לבו ומהותו של התרגול שלך.

בכל פעם שתפגוש באדם אחר,
דַּבֵּר בניחותא ובכנות.
הישמר שלא לנקוב מבט או להזעיף פנים,
ותמיד עֲטָה על פניך חיוך.

וכשאתה בחברתם של אלה שאתה רואה בכל יום,
אל תהיה קמצן, אלא שִׁמַח לתת,
וגרש כל רגש של קנאה.

על מנת להגן על שלוות תודעתם של אחרים,
הימנע ממריבות מכל סוג,
ותמיד הֵיָה סבלני.

אל תהיה חנפן או חבר הפכפך,
אלא הֵיָה יציב ואמין בכל עת.
לעולם אל תזלזל או תמעיט בערכם של אנשים אחרים,
אלא התייחס לכל אחד בכבוד.

בשעת מתן הנחיות או הוראות,
עשה זאת עם חמלה ורצון כְּנָה לעזור.
הקפד לא למתוח ביקורת על הלימוד.
שִׁאֵף לְמָה שמעניק לך את ההשראה הגדולה ביותר,
והִשְׁקֵעַ מאמץ, יום וליל,

³ טיבטית: mgon-pa. משמעות נוספת של המילה – מנזר.

בעשרת סוגי תרגולי הדהרמה⁴,

כשאתה בין אחרים בחן את דיבורך.
כשאתה לבדך, בחן את תודעתך.

הקדש את שורשי החיוביות שצברת בשלושת הזמנים,
למען ההארה הגדולה שאין נעלה ממנה,
שתף בזכויות צבירת חסדך את כל בעלי התודעה,
ותרגל בכל עת את התפילה הגדולה של שבעת הענפים.

אם תתרגל כך, תשלים גם את צבירת החסדים וגם את צבירת החכמה,
תסיר את שתי צורות המערפלים,
ותהפוך את חיי האנוש האלה לבעלי משמעות,
וכך תגשים את ההארה שאין נעלה ממנה.

בזאת מסתכם "עטרת אבני החן של הבודהיסאטווה" שחובר ע"י המלומד ההודי הדגול – אטישה
דיפקארה ג'נאנה.

⁴עשרת התרגולים הרוחניים של: כתיבה, הגשת מנחות, נדיבות, הקשבה לדהרמה, שינון, קריאה, לימוד, דקלום, הרהור ומדיטציה.



שנטידווה קבוצת לימוד ותרגול / הקרן לשימור מסורת המאהיאנה

 Shantideva Study Group, Israel - FPMT / www.shantideva.org.il

fpmtisrael@gmail.com



תרגום: טל מעיין והנזיר קארמה צונדרו