

## תרגול טיהור של ואג'רהסאטווה

השתחו שלוש פעמים, שבו על הכרית שלכם, הביאו תודעתכם למצב שקט.

### כוח ההסתמכות

אנו מסתמכים על רופא כאשר אנו חולים ואשר את תרופתו אנו נוטלים כדי להחלים. על מנת לטהר את מעשינו השלייליים אנו מסתמכים על הבודהה. אנו מסתמכים גם על אחרים, אלו שפגענו בהם, לכן עלינו לפתח חמלה כלפיהם ולבטא את המשאלה להיטהר למענם. ניקח מקלט בבודהה וואג'רהסאטווה.

דמיינו את גורו ואג'רהסאטווה מעל לקודקוד ראשכם באזור הכתר, כשהוא יושב בשיכול רגליים על גבי פרח הלוטוס ודיסק ירח. הוא גורו השורש שלכם, המופיע בהיבט הזה לטובתכם. הוא עשוי מאור לבן זוהר, קורן מאושר. פניו קורנים ויפים. עיניו מאורכות ושלוות מלאות אהבה וחמלה כלפינו. פיו אדום ומתוק מאוד. שערו שחור ומורם כלפי מעלה בקשר. בידו השמאלית הוא אוחו בפעמון, המסמל חוכמה. בידו הימנית הוא אוחו בואג'רה, סמל היהלום, המסמל את החמלה הבלתי ניתנת להריסה.



שניהם משולבים יחדיו ומסמלים את ההארה עצמה: פיתוח החוכמה האינסופית והחמלה האינסופית. חושו בנוכחות של האנרגיה המוארת הזו מעל ראשכם ודמיינו אותה כהשתקפות של הפוטנציאל הגלום בכם.

דמיינו כיצד אתם מובילים את כל בעלי התודעה בזמן שאתם לוקחים מקלט:

**בבודהה, בדהרמה, בסנגהה אקח מקלט לעד**

**ובשלוש המרכבות,**

**וכן בבודהיסאטוות,**

**אבל יותר מכל, אקח מקלט בגורו הקדוש שלי לנצח**

(x3)

כעת דמיינו אור שיוצא מליבו של גורו ואג'רהסאטווה לעבר כל עשרת הכיוונים ומתחבר אל האנרגיה של גוף, דיבור ותודעה של כל הישיות המוארות ביקום. אור זה חוזר ומתמוסס אל תוך ליבו של גורו ואג'רהסאטווה, אשר כעת מגלם את כל האנרגיה הזאת. הוא זוהר ומלא אושר אפילו יותר מקודם.

### כוח החרטה

היזכרו בהגדרה של קארמה שלילית: פעולה שתוצאתה הינה סבל, המונעת בדרך כלל על ידי בורות, היקשרות או סלידה.

כמעט כל מעשה שאנו עושים, עשרים וארבע שעות ביממה, מונע על ידי מחשבות ארציות, היקשרות למנעמי החיים. כך הדברים מרגע הלידה ועד המוות בחיים הללו ובחיי עבר ללא ראשית. כמעט כל פעולה שיצרתי מאז ומעולם הייתה שלילית, והיוותה גורם לסבל.

לא רק זאת, אלא שבאופן מתמשך, שברתי את נדרי הפרטימוקשה, נדרי הבודהיסאטווה, נדרי הטנטריים. והגרוע מכל, יצרתי את הקארמה הכבדה ביותר ביחס לחברי הטוהורים: כעסתי עליהם, פיתחתי תפישות שגויות, מחשבות של היעדר מסירות, מחשבות של פגיעה בגופם הטוהור, ואי ציות לעצותיהם.

כעת קיימים רישומים שליליים על רצף התודעה שלי והדבר בלתי נסבל, כאילו בלעתי רעל קטלני. עלי לתרגל מיד את הנוגדן ולטהר את הקארמה השלילית באופן מידי, ללא השתהות אפילו לא של רגע.

**באופן כזה, נפתח רגשות חזקים של דחיפות וחרטה.**

### זכירת ארעיות ומוות

אנשים רבים בגילי או צעירים ממני מתו. אני בר/ת מזל שאני עדיין בחיים ושיש לי ההזדמנות המדהימה הזאת לטהר את הקארמה השלילית שלי. מוות הוא ודאי אבל המועד שלו איננו ידוע. לו מתתי ברגע זה, ודאי היינו נולדים במחוזות התחתונים. מאחר ולא נוכל לתרגל דהרמה שם, נשאר שם למשך עידנים ללא שיעור. לכן, כמה ברי מזל אנו ללא שיעור על שביכולתנו לטהר קארמה שלילית ברגע זה, ללא השתהות, על ידי תרגול מדיטציה ושינון של המנטרה של ואג'רהסאטווה.

### פיתוח תודעת הארה

אבל איננו מתרגלים את טיהור ואג'רהסאטווה עבור עצמנו בלבד. מטרת חיי הינה שחרור כל יצורי הגיהנום, רוחות רעבות, חיות, בני אדם, אלים למחצה ואלים וכל יצורי מצב הביניים (בארדו) מכל הסבל שלהם ומהגורמים לו והובלתם להארה שאין למעלה ממנה. על מנת לעשות זאת, עלי קודם להגיע להארה בעצמי. לכן עלי לטהר את כל הקארמה השלילית שלי מיד על ידי תרגול מדיטציה ושינון של מנטרת ואג'רהסאטווה.  
בדרך זו, תודעתכם הופכת להיות מסורה לגורו- שורש כל הברכות והתובנות של הדרך להארה.

**כוח המרפא: על גבי דיסק ירח בליבו של ואג'רהסאטווה ניצב הום מוקף במאה הברות של המנטרה.**

### טיהור הגוף

דמיינו שאנרגיה לבנה של אושר זורמת מטה מואג'רהסאטווה לתוך הערוץ המרכזי שלכם. היא מתפשטת בכל מערכת העצבים שלכם, זורמת בעוצמה כמו מקלחת חזקה, ושוטפת החוצה את כל השליליות שבגופכם, דיבורכם ותודעתכם דרך הפתחים והנקבים שבחלק גופכם התחתון. כל האנרגיה השלילית הזו נפלטת החוצה בצורה של נחשים, עקרבים ונמלים או בצורה של זפת שחורה או שמן שחור. שנו את מנטרת מאה הברות בזמן שאתם מדמיינים זאת.  
**אום וואג'רהסאטווה סמאיה מנופאלאיה \* וואג'רהסאטווה טונופאטישטה \* דרידו מה בהאוה \* סוטושיו מה בהאוה סופושיו מה בהאוה \* אנורקטו מה בהאוה \* סארווה סידי מה פרייאקצה \* סארווה קרמה סו צ'אמה \* צ'יטאם שריאם קורו הום \* הה הה הה הו \* בהאגוון סארווה טאטאגטה \* וואג'רה מאמה מון צ'ה \* וואג'רה בהאוה מאהה סאמאיה סאטווה אה הום פאת**

om vajrasattva samaya manupalaya | vajrasattva tvenopatishttha | dridho me bhava | sutoshyo me bhava | suposhyo me bhava | anurakto me bhava | sarva siddhi me prayaccha | sarva karma su chame | chittam shriyam kuru hum | ha ha ha ha ho | bhagavan sarva tathagata | vajra mame mun cha | vajra bhava maha samaya sattva ah hum phat x7

חווו כיצד הנכם מטוהרים לחלוטין, נקיים ובהירים, במיוחד השליליות הגסה שבכם, הוכנעה על ידי האנרגיה מלאת האושר. חווו מאושרים על כך ששליליות הגוף שלכם טוהרה. דמיינו כעת כיצד בלתא אפשרי שגופכם יעשה דבר אחר מלבד להיטיב עם אחרים; הוא אינו מסוגל לפגוע. ניחל לכך מאוד.

### טיהור הדיבור

האנרגיה מלאת האושר ממלאה לאט את גופכם מלמטה. ככל שעולה רמת הנקטר, כך צפה מעלה השליליות שבך, צפה על גבי הנקטר כפי ששמך צף על פני המים. השליליות והמזוהמים נדחפים לאט כלפי מעלה על ידי אנרגיית נקטר הקונדליני; בהדרגה היא מוצפת החוצה מתוך גופכם דרך הפתחים העליונים של צ'אקרת הכתר. אתם חווים אושר רב. שנו את המנטרה בזמן שאתם מדמיינים זאת.  
**אום וואג'רהסאטווה סמאיה מנופאלאיה \* וואג'רהסאטווה טונופאטישטה \* דרידו מה בהאוה \* סוטושיו מה בהאוה סופושיו מה בהאוה \* אנורקטו מה בהאוה \* סארווה סידי מה פרייאקצה \* סארווה קרמה סו צ'אמה \* צ'יטאם שריאם קורו הום \* הה הה הה הו \* בהאגוון סארווה טאטאגטה \* וואג'רה מאמה מון צ'ה \* וואג'רה בהאוה מאהה סאמאיה סאטווה אה הום פאת**

7x

om vajrasattva samaya manupalaya | vajrasattva tvenopatishttha | dridho me bhava | sutoshyo me bhava | suposhyo me bhava | anurakto me bhava | sarva siddhi me prayaccha | sarva karma su chame | chittam shriyam kuru hum | ha ha ha ha ho | bhagavan sarva tathagata | vajra mame mun cha | vajra bhava maha samaya sattva ah hum phat

חווו שמחה גדולה שהדיבור כעת מטוהר לחלוטין ושאינן אפשרות שתאמרו דבר מלבד דבר מועיל, מיטיב, ראוי או אדיב לאנשים אחרים. תייחלו לכך מעומק לבכם.

### טיהור התודעה

כמות עצומה של אנרגיית אושר רב בצורה של אור, קורנת מליבו של ואג'רהסאטווה. מיד, כאשר היא נוגעת בצ'אקרת הכתר שלכם, האנרגיה השלילית, במיוחד זו של אנרגיית הבערות של ההיקשרות שלכם, נעלמת לחלוטין. אינכם יכולים לומר שהחושך נעלם דרך החלון או הדלת כאשר מדליקים את

האור. החושך פשוט נעלם, לא קיים יותר בשום מקום כלל. שננו את המנטרה בזמן שאתם מדמיינים זאת.

אום וואג'רהסאטווה סמאיה מנופאלאיה \* וואג'רהסאטווה טוונופאטישטה \* דרידו מה בהאוה \* סוטושיו מה בהאוה סופושיו מה בהאוה \* אנורקטו מה בהאוה \* סארוה סידי מה פרייאקצ'ה \* סארוה קרמה סו צ'אמה \* צ'יטאם שריאם קורו הום \* ה ה ה ה ה ה \* בהאגוון סארוה טאטאגטה \* וואג'רה מאמה מון צ'ה \* וואג'רה בהאוה מאהה סאמאיה סאטווה אה הום פאת

7x

om vajrasattva samaya manupalaya | vajrasattva tvenopatishttha | dridho me bhava | sutoshyo me bhava | suposhyo me bhava | anurakto me bhava | sarva siddhi me prayaccha | sarva karma su chame | chittam shriyam kuru hum | ha ha ha ha ho | bhagavan sarva tathagata | vajra mame mun cha | vajra bhava maha samaya sattva ah hum phat

שוב, חושו אושר על כך שהרגשות העוכרים שלכם, שהם הגורם לנזק שאנו גורמים בגופנו ובדיבורנו, טוהרו לחלוטין, נעלמו, נגמרו, ואין יותר מקום בליבכם כעת לשום דבר חוץ מאשר אהבה, טוב לב, סליחה, חוכמה, אושר רב וחמלה.

### טיהור הרישומים השליליים של גוף, דיבור ותודעה

כעת דמיינו שגורו וג'ראסאטווה שולח שוב אור הממלא אתכם כליל ומחסל אפילו את הרישומים המעודנים ביותר של שליליות מתודעתכם (כמו שכאשר אתם מרוקן צנצנת משום, עדיין עליך להיפטר מהריח) שוב שננו את המנטרה בזמן שאתם משלבים את שלושת ההחזיות.

אום וואג'רהסאטווה סמאיה מנופאלאיה \* וואג'רהסאטווה טוונופאטישטה \* דרידו מה בהאוה \* סוטושיו מה בהאוה סופושיו מה בהאוה \* אנורקטו מה בהאוה \* סארוה סידי מה פרייאקצ'ה \* סארוה קרמה סו צ'אמה \* צ'יטאם שריאם קורו הום \* ה ה ה ה ה ה \* בהאגוון סארוה טאטאגטה \* וואג'רה מאמה מון צ'ה \* וואג'רה בהאוה מאהה סאמאיה סאטווה אה הום פאת

7x

om vajrasattva samaya manupalaya | vajrasattva tvenopatishttha | dridho me bhava | sutoshyo me bhava | suposhyo me bhava | anurakto me bhava | sarva siddhi me prayaccha | sarva karma su chame | chittam shriyam kuru hum | ha ha ha ha ho | bhagavan sarva tathagata | vajra mame mun cha | vajra bhava maha samaya sattva ah hum phat

הרגישו שאתם מטוהרים לחלוטין וחושו באושר הרב. גורו ואג'ראסאטווה מאושר גם הוא.

### כוח הריסון

הצעד הרביעי בתהליך הטיהור הוא ההחלטה לא לפגוע שוב בעזרת גופנו, דיבורנו ותודעתנו. ההחלטיות לא לפגוע שוב היא כמו מגדלור שמכוון את גופנו, דיבורנו ותודעתנו לכיוונים חדשים. אם אתם יכולים להתחייב להימנע מעשיית פעולות מסוימות שוב עד סוף ימי חייכם, טוב מאוד. אבל היו מציאותיים. התחייבו לא לעשות אותם למשך שנה, חודש, יום, אפילו למשך דקה- מה שביכולתכם לעשות. ואז, באופן כללי התחייבו לעשות מאמץ להימנע מהמעשים האחרים. ההחלטיות הזאת לא לחזור על המעשים היא שנותנת לנו את הכוח לפנות לכיוון המועיל. לפני גורו ואג'רהסאטווה, אני מתחייב לעולם לא לעשות שוב את המעשים השליליים הללו שמהם אני יכול להימנע בקלות. וכן לא לבצע במשך יום, שעה או אפילו כמה שניות את המעשים השליליים שמהם קשה לי להימנע.

### הטמעה

גורו ואג'רהסאטווה מאושר מאוד מההתחייבות שלכם. הוא מתמוסס והופך לאור ונטמע בתוכם. גופכם, דיבורכם ותודעתכם הופכים מאוחדים עם גופו, דיבורו ותודעתו הקדושים של גורו ואג'רהסאטווה.

### מדיטציה על ריקות

בריקות, אין "אני", היוצר של קארמה שלילית; אין פעולה של יצירת קארמה שלילית; אין קארמה שלילית שנוצרת. הנחו את תודעתכם בריקות זו למשך שעה קלה. בדרך זו, ראו כל תופעה כריקה- הן אינן קיימות מצד עצמן.

בתוך מודעות זו לריקות, הקדישו את כל פוטנציאל הזכות.

### **הקדשה**

בזכות כל פוטנציאל הזכות שנאסף בשלושת הזמנים על ידי כל הבודהות, בודהיסטאות, עצמי, וכל שאר בעלי התודעה (שמופיעים כאמיתיים, מצידם הם, אבל הינם ריקים) לו אני (המופיע/ה כאמיתית, אבל ריק/ה) אשיג את ההארה של גורו ואגירהסאטווה (המופיע כאמיתי, אבל ריק) ואוביל את כל בעלי התודעה (המופיעים כאמיתיים, אבל הינם ריקים לגמרי) להארה הזו (הנדמית כאמיתית, אבל ריקה) בעצמי (המופיע/ה כאמיתית אבל גם כן ריק/ה לחלוטין, לא קיים/ת מצד עצמי) לו תודעת ההארה יקרת הערך, מקור כל אושר והצלחה עבור עצמי ועבור בעלי תודעה אחרים, תיוולד בתוך תודעתי ובתוך תודעתם של בעלי התודעה אחרים ללא עיכוב אף לא לרגע אחד; ולו תודעת ההארה שנולדה תתגבר ותתעצם עוד ועוד.

לו יהיה לאמה צונג קאפה הגורו הישיר שלי ושל כל בעלי התודעה האחרים בכל שנות חייו. הלוואי ולעולם לא נפרד אפילו לשניה מהדרך הטהורה המהוללת על ידי הבודהות המנצחים, ולו נממש את הדרך בשלמותה- שלושת ההיבטים העיקריים של הדרך, ושני השלבים של יוגת הטנטרה העליונה- ששורשה הוא מסירות לגורו, בתוך תודעתנו, מהר ככל האפשר.

**כמו שמנג'ושרי עז הרוח וגם סמנטבהדרה  
ראו נכוחה את הדברים כפי שהם,  
כך אקדיש אני את כל פוטנציאל הזכות הזה  
בדרך הטובה ביותר – לו יהיו הם לי למופת.  
אקדיש את כל חיוביות השורש הזאת,  
שלי ושל אחרים,  
בהקדשה של הכובשים, החולפים אל מעבר  
בשלושת הזמנים, הַלְלוּהָ כטובה ביותר -  
לו יהי בכוחי לעסוק במעשי הבודהיסטווה הנעלים.**

**בזכות חסד זה, לו אשיג במהרה  
את מצב הגורו-בודהה,  
ולו אוביל למצב זה  
את כל הנוודים עד אחד.**

**לו תודעת ההארה העילאית יקרת הערך**

**שטרם נולדה, תתהווה ותתעצם**

**לו זו שנולדה, לא תתנוון**

**אלא תשָׁגָה עוד ועוד.**

**\*תודות למתרגמת מגי נחשון, לעורכים ולמגייהם.**



שנטידווה קבוצת לימוד ותרגול / הקרן לשימור מסורת המאהיאנה

 Shantideva Study Group, Israel - FPMT / [www.shantideva.org.il](http://www.shantideva.org.il)

[fpmtisrael@gmail.com](mailto:fpmtisrael@gmail.com)

