

מחרולת אבני חן

מדריך לזוגות השואפים למשהו נעלה יותר



היום השני: אהבה ריקה

הרצאה של

לאמה דבורה-הלה

בהשראת לימוד של

גשה מייקל רואץ' ולאמה קריסטי מקנאלי

פסוק 21

མི་དགེ་བ་ལས་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀུན།
དེ་བཞིན་ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་དོ།
དགེ་ལས་བདེ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་དང་།
སྐྱི་བ་ཀུན་དུ་བདེ་བ་དག། །

כל הסוגים של סבל
וגם כל העולמות הסובלים
באים מן המעשים הרעים.
כל העולמות הטובים
וגם כל הגלגולים הטובים
באים מן המעשים הטובים.



פסוק 35

יַעֲשֶׂה יְהוָה לְעַמּוֹנוֹ
לְעַמּוֹנוֹ לְעַמּוֹנוֹ
לְעַמּוֹנוֹ לְעַמּוֹנוֹ
לְעַמּוֹנוֹ לְעַמּוֹנוֹ

כל עוד אנו נאחזים בחלקינו,
אנו ממשיכים להיאחז ב"אני";
וכל עוד אנו נאחזים ב"אני",
נמשכת צבירת הקארמה.
וכך אנו ממשיכים להיוולד
לתוך עולם זה של כאב.

פסוק 36

אֲנִי אֲנִי אֲנִי אֲנִי אֲנִי
אֲנִי אֲנִי אֲנִי אֲנִי אֲנִי
אֲנִי אֲנִי אֲנִי אֲנִי אֲנִי
אֲנִי אֲנִי אֲנִי אֲנִי אֲנִי

לשלוש הדרכים אין התחלה,
וגם אין להן אמצע או סוף.
גלגל הסבל ממשיך להסתובב
כמו מעגל שמצייר לפיד בווער;
בזו אחר זו השלוש באות,
בגלגל המשמר את עצמו.

།དེ་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་དང་།
།དུས་གསུམ་ཉིད་དུའང་མ་ཐོབ་སྲིད།
།ངར་འཛིན་པ་ནི་ཟད་པར་འགྱུར།
།དེ་ནས་ལས་དང་སྐྱི་བ་ཡང་།

ומכיוון שהן לא באות מעצמן,
וגם לא ממשהו אחר,
לא יוכלו להתקיים
בכל שילוש הזמנים;
כאשר תכלה האחיזה ב"אני",
יכלו גם הקארמה והגלגולים.



יוכי ה' הדרק הדרק

פסוק 381

| ציבא' פ' ח' כ' פ' צ' ד' |
| צ' ד' |
| פ' צ' ד' |
| צ' ד' |

הדרך הגדולה מלמדת כיצד
לפתח חמלה,
עשייה נשגבה,
וחוכמה טהורה.

וכי מי האדם שתבונה בליבו
שיבוא ויגנה דרך זו?



הדרך היא השאיפה להארה, ויז'ז

פסוקים 175ב'-176

|བདག་ཉིད་དང་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིས།
|སྐྱེ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་འདོད་ན།
|དེ་ཡི་ཚུ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས།
|རིད་བང་རྒྱལ་པོ་ལྟར་བརྟན་དང་།
|སྤོགས་མཐས་གཏུགས་པའི་སྣོང་ཇི་དང་།
|གཉིས་ལ་མི་བརྟེན་ཡི་ཤེས་ལགས།

אם אנו ואנשי העולם שסביב
מבקשים בליבנו להשיג
הארה שאין דוגמתה,
הרי ששורשה, השאיפה להארה,
חייב לשכון איתן בליבנו
כמו ההר שבמרכז העולם;
חמלתנו חייבת להיות אינסופית,
וחייבת להיות חוכמה בלבנו
חופשייה משתי הקיצונויות.



פסוק 286

།རྩེ་རུ་ཚོས་སུམ་བརྒྱའི་ཁ་བས་དག
།ཉིན་རི་དུས་གསུམ་གྱིན་བ་བས།
།བྱམས་པ་ཡུད་ཙམ་ཐང་ཅིག་གི་
།བསོད་ནམས་དག་ལ་ཆར་མི་ཤོད།

תוכל להגיש מנחה
של שלוש מאות קעריות מזון,
שלוש פעמים, מדי יום ביומו –
אך החסד שככה תצבור
לא יהיה אפילו קרוב
לרסיס אחד של חסד שבא
מרגע יחיד של אהבה.



אף אחת מן האפשרויות לא קיימת

פסוק 103

דִּי־לְמַדְוֹרֵי־בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל
אֲנִי־הָיִיתִי־לְמַדְוֹרֵי־בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל
דִּי־לְמַדְוֹרֵי־בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל
דִּי־לְמַדְוֹרֵי־בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל

ולכן, אין שום עצמי
וגם אין היעדר של עצמי.
ועל כן בעלי הסגולה הגדולים
שללו השקפות של עצמי,
או העדר של עצמי.



פסוק 228

|སྐྱུག་བསྐྱེལ་བ་ལ་ཡུན་རླུང་ཡང་།
|བཟོད་དཀའ་ཡུན་རིང་སྒོས་ཅི་དགོས།
|སྐྱུག་བསྐྱེལ་མིད་ཅིང་བདེ་བ་ལ།
|མཐའ་ཡས་དུས་རྒྱང་ཇི་ཞིག་གཞོད།

אם יקשה עלינו לשאת כאב
הנמשך זמן קצר בלבד,
מה יש לדבר על כאב שנמשך
פרק זמן ממושך?
אך מהו אשר יכול להכאיב
לשוהים באושר נצחי,
שאין בו סבל בכלל?

פסוק 229

|དེ་ལ་ལུས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མིད།
|ཡིད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ག་ལ་ཡོད།
|དེ་ནི་སྦྱིང་རྗེས་འཇིག་རྟེན་སྐྱུག
|དེ་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ཡུན་རིང་གནས།

ומאחר שאין בגופם שום כאב,
גם שום סבל מנטאלי לא ייתכן;
רק בשל חמלתם לסובלים בעולם
הם שוהים כאן לאורך זמן רב.

།དེ་བས་སངས་རྒྱས་རིང་ཐོགས་ཤེས།

།སློང་ལྷན་པ་སླིད་མི་ལུག།

།ཉིས་ཟད་ཡོན་ཏན་དོན་དུ་ནི།

།འདི་ལ་ཉག་ཏུ་འབད་པར་བྱ།

על כן מי שיש תבונה בליבם

לא ייפלו ברוחם בראותם

עד כמה רב הזמן שנדרש

על מנת להשיג הארה.

הקדש כל רגע לחסל כל פגם,

והתמד במאמצים להשיג

כל סגולה נעלה.



פסוק 391

|די'בִּלְבָבִי בִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי
 |בִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי
 |בִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי
 |בִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי

הדברים שנגזגו ואשר נאמרו
 על ידי מי שהלכו אל הכך
 אינם קלים להבנה,
 ולכן הם פרטו מסלול אחד
 כאילו היה שלושה.
 על כן עלינו להגן על עצמנו
 ולהניח לדברים קמעא.

פסוק 392

|בִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי
 |בִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי
 |בִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי
 |בִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי דְבִּלְבָבִי

אין שום רע כאשר מניחים
 לדברים למשך זמן מה.
 הרע קורה מדחייה,
 ואז גם שום טוב לא בא.
 על כן מי שחפצם להיטיב עם עצמם
 לעולם לא ידחו את הדרך הגדולה.

הַחֲקוּט שֶׁמֵּאֲנֵן הַאִיט הַמִּלְאָכִים

פסוק 259

|בדבַר אֲנִי חֵדַח חֵדַח לְבַבִּי|
|עֵינַי מִלְּבַח לְבַח מִלְּבַח לְבַח|
|בִּלְבַב אֲנִי חֵדַח חֵדַח לְבַבִּי|
|דֵּיבַח לְבַח לְבַח לְבַח מִלְּבַח|

בדאגתך לעצמך,
אתה בודק ומברר
מה הדבר שיועיל לך ביותר.
כעת, מתוך דאגה לאחר,
צא וברר מה יהיה הדבר
שיועיל ביותר להם.

פסוק 215

|בַּחֲסֵד מִלְּבַח לְבַח לְבַח לְבַח|
|בִּלְבַב אֲנִי חֵדַח חֵדַח לְבַבִּי|
|חֵדַח לְבַח לְבַח לְבַח מִלְּבַח|
|מִלְּבַח לְבַח לְבַח לְבַח מִלְּבַח|

הו מלכי, אם לומר בקצרה,
גון הצורה של ישות מוארת
נוצר מהמכלול של חסדם;
הגון הדהרמי שלהם נוצר
מתוך מכלול חוכמתם.