



מגילת העקרונות של ACI

כולנו מורים, עכשיו או בעתיד

אתם שיושבים כאן, אם אתם מורים - ואלה מכם שעדיין לא מורים, אתם תהיו מורים אם תמשיכו, אתם רואים איך זה קורה; קשה להחזיק את החוכמה לעצמכם. אתם לא תוכלו. או שתמצו אתם לתת אותה, או שיבואו אנשים ויחלבו אותה מכם, כי יראו את השינויים בכם. אז תתחילו לחשוב ככה, **בסופו של דבר כולכם תהיו מורים** - אז יש כמה עקרונות יסוד שאנחנו ניתן, ושהיינו רוצים שינחו אתכם כמורים.

מכיוון שאנחנו לא כל כך רוצים להתמסד. כי כשמתמסדים אז מתחילה להיכנס פוליטיקה ומתחיל להיכנס ביורוקרטיה וכמו כל דת שמתחילה להתמסד אחר כך הרוח הולכת וזה נהיה משהו יבש, אירגוני, ואנשים הולכים לחפש מקום אחר. אנחנו לא היינו רוצים שזה יקרה, אז אנחנו רוצים לשמור את זה טרי ורענן ולא כל כך ממוסד. אבל אנחנו כן רוצים לשמור על כמה כללים שבלעדיהם הלימוד הזה יכול להסתלף ולהתנוון ולהפוך למשהו אחר ממה שהוא מיועד להיות.

אז אני רוצה, בהשראת ג'שה מייקל, לצקת את הרעיונות האלה טיפה טיפה.

אז הדבר הראשון - דיברנו עליו מיד בהתחלה וזה מהי

1. המטרה של הלימוד הזה

המטרה של הלימוד הזה, של הקורסים האלה, זה להביא כל אחד מהאנשים שלומד אותם ברצינות ושמתמיד בהם לתמורה; להביא אותם להארה מלאה, להביא אותנו לגוף של אור, מיינד כל-יודע, להיות קיימים בצורת קיום שונה, שבה אין יותר סבל, יש אושר מדהים, ויכולת בלתי מוגבלת להגיע לכל היצורים ולעזור להם להגיע לאותו מצב.

וכל שאר האספקטים של הלימוד הם משניים; הם רק בדרך, הם לא מטרה. לא הקבוצות ולא הקורסים, ולא האתר ולא השם שלנו ולא הזהות שלנו - כל זה משני. אנחנו לא רוצים להיות 'הקבוצה הבודהיסטית' או 'הקבוצה האחרת' אנחנו אפילו לא רוצים להיות 'הקבוצה'.

אנחנו רוצים שאנשים שלומדים את הדברים האלה ישתמשו בהם להגיע להארה. לכן אין לנו חברויות, אין לנו דמי חבר, זה הכל מבוסס על תרומות. זה אספקט אחד.

אז כאמור, אנחנו לא מוסד לימודים, אנחנו לא קבוצת מדיטציה, אנחנו לא קבוצה חברתית, אנחנו לא דת חדשה, אנחנו לא רוצים אף אחת מהתוויות האלה. אנחנו מלמדים את הדרך להארה כפי שלמדו אותה ישויות מוארות.

המטרה שלנו היא לתת לכל משתתף את הסיכוי המרבי והטוב ביותר להגיע לגן עדן הטנטרי שלכם במהרה בימינו, בחיים האלה. אמן. ☺

אז זה המטרה שלנו.

2. הלימוד חייב להינתן ללא תשלום

הפרינציפ השני שמלווה את הלימוד הזה זה ש

כל הלימוד הזה ניתן ללא תשלום, ללא תמורה.

כל הלימוד של הכיתות לדהרמה, כיתות למדיטציה ניתן ללא תשלום, ללא תמורה. הדרך הזאת צריכה להיות פתוחה לכל אדם שמעוניין ללכת בה ברצינות, בין אם יש לו אמצעים, בין אם אין לו אמצעים.

אנחנו עושים את זה היום ככה, ואם אתם בעתיד מורים אני מבקשת שתשמרו את זה ככה, אל תהפכו את זה לקורסים בתשלום. זה מאבד לכם את כל הקארמה; אם אתם מתחילים להפוך את זה לכסף יהיה לכם מזה כסף ובוזה זה ייגמר. זה חבל כי זאת דרך לגן עדן. אפשר להשיג הרבה יותר מכסף, ואת הכסף ממילא תצטרכו לאבד. אני קיבלתי את כל הלימוד הזה חינם, תמיד, מהלאמות שלי. הרצון שלנו וההנחיה היא שזה יישאר תמיד ללא תשלום, על בסיס תרומות. ולפעמים יש מורים שאומרים: 'טוב, אבל מי יתמוך בי?' כמורה או מורה אתם צריכים לתמוך בתלמידים שלכם ולא להפך. המורים בסרה מיי עושים את זה: הם לוקחים את הנזירים הקטנים והם מתחייבים לדאוג לקיומם ולחפש תורמים שיקיימו אותם.

אנחנו רוצים להביא את הדהרמה לאנשים בלי תנאים. אנחנו לא מחכים שיתמכו בנו, אנחנו הולכים ותומכים באנשים שיוכלו לבוא. כמובן נדיבות לבכם נחוצה לגמרי כדי לאפשר את זה, אבל אנחנו לעולם לא נמנע ממישהו לבוא כי אין לו אמצעים. ונשתדל לתמוך במי שאין לו אמצעים, זו הזכות שלנו.

3. לימוד הדהרמה צריך להיות פתוח לכול במידה שווה

עקרון שלישי. הלימוד של הדהרמה הוא לא היה תמיד פתוח לכולם. אנחנו רואים את זה באסיה, לצערנו, למרות שהלימודים באו משמה. נשים למשל לא מקבלות שוויון לגברים. אצל הטיבטים - יש מנזרים של נשים ואין נשים שמגיעות לתואר גֶשֶה. היום מתחיל להשתנות לאט לאט, אבל רק היום, אחרי שבאו נזירות מהמערב והתחילו לדאוג לנשים הטיבטיות. זה לא היה אצלם ככה, זה עד היום אצלם לא ככה. אנחנו לא רוצים להגיע למצב כזה. אז אצלנו השאלה נעלמת. אם אתם מסתכלים פה יש אחוז יותר גבוה של נשים - זה טוב.

אז זה לא רק עניין של מין - זה עניין של אמצעים, זה עניין של גזע, של מצב כלכלי, של כל מאפיין אחר.

הדהרמה צריכה להינתן באופן חופשי לכל אדם בלי קשר לגזע ודת ולאום וכך הלאה,

כמו ש[כתוב] במגילת העצמאות שלנו, וחשוב לשמור את זה ככה; להפוך את זה למשהו מתוק, שוויוני, הוגן. כמובן לא כל אדם יש לו את הקארמה ללמוד את הדברים האלה - בזה אנחנו לא שווים. אנחנו לא שווים מבחינת הקארמות, אבל כמורים, ההזדמנות שאנחנו נותנים חייבת להיות שווה, ואז כל אדם מתקדם לפי הקארמה שלו.

4. כיצד למנוע הסתאבות

ואז עולות שאלות. אז אם זה מתחיל עכשיו לתפוס תנופה ואנשים באים במספרים יותר גדולים, איך לשמור את זה מלהתנוון, מלהסתלף, מלהתמסד, מלהסתאב - ואלה שאלות חשובות ואנחנו צריכים להקדיש לזה מחשבה. ואחד האמצעים אולי הכי טובים שיש, ואני מקווה שהוא מספיק אבל נראה אם זה עומד במבחן המציאות - זה

לשמור על נדרי הבודהיסטוה, ולעשות את זה מתוך המוטיבציה של הבודהיסטוה ובודהיצי'טה ולפי הנדרים, לפי הכללים.

ואנחנו נתנו קורס שלם על נדרי הבודהיסטוה ואתם כולכם יכולים לשמוע אותו ואם תרצו גם לקחת את הנדרים בהזדמנות. אם הולכים לאור הכללים האלה, יש סיכוי שזה לא יסתאב, אם שומרים עליהם כלשונם.

אז אנחנו רוצים לשמור את זה טהור, לשמור את זה שוויוני, לשמור את זה חופשי, ולשמור את זה ככלי שמביא להארה ולא דת ולא מפלגה ולא איזה ism ולא איזה אידיאולוגיה - זו לא המטרה שלנו.

5. לימוד ב"דרך ההגדרות"

יש שתי דרכים ללמד את החומר הזה.

a. יש דרך ללמד על פי ה-*Lam rim*, שזוהי הדרך המדורגת להארה, וזה נקרא לאם רימפה, לאם רימפה זאת אומרת על דרך הלאם רים.

b. ויש דרך אחרת ללמד שנקראת *Tsennyi pa*. אימרו

མཚན་ཉིད་པ།

Tsennyi pa

Tsennyi זה הגדרה.

אז *Tsennyi pa* זה אדם שלומד הגדרות, זאת אומרת שהוא לומד יותר במדוייק.

אז הלאם רים אמרנו זה דרך שג'ה צונגקהפה, האנשים שבאו לפניו וגם אחריו אימצו כדרך ללמד את הדהרמה, שמכיל את כל השלבים, בלי לטעות ויכול להביא להארה.

הדרך של הציניפה היא הרבה יותר מפורטת והיא נכנסת לספרים המקוריים עצמם שעליהם הלאם רים מסתמך, שאותם הלאם רים מעבד. תוכנית הלימוד במנזרים היא צניפה. היא מפורטת. היא לוקחת עשרים וחמש שנה, הם לומדים חמישה ספרים, הרבה נושאים.

אנחנו פה בקורסים של ACI הולכים בדרך הציניפה.

אנחנו גם כוללים לאם רים אבל אנחנו נכנסים לפרטים, וזה דורש יותר עבודה ויותר השקעת זמן, אבל מקבלים הרבה יותר כשהולכים בצורה מפורטת, וזה מאפשר השגה יותר מהירה של המטרות, כי יש לנו תמונה יותר מדוייקת של המטרה.

אז הלימודים שלנו כוללים את "חמשת הספרים הגדולים". זה

1. ה-*Dulwa* זאת אומרת ה-*Vinaya* - קוד המוסר,

2. את הלימודים של *Pramana*,

3. את הלימודים של פראג'נה פרמיטה,

4. דרך האמצע,
5. לימודים של אבהדהרמה
6. ולאם רים.

את כל הדברים האלה אנחנו לומדים. זה דורש מחוייבות יותר גדולה לדרך, אבל

- א. הידע היותר מפורט מגדיל מאוד את הסיכויים שלנו לממש את הדרך. ו-
 - ב. זה מאפשר לנו להעביר את זה הלאה. זה מה שמאפשר לנו להמשיך את השושלת. כי אתם תהיו המורים של הדור הבא וזה מאפשר לכם כלים להעביר את זה בצורה מדוייקת לדור הבא.
- אם אתם יושבים ועושים מדיטציה ברצינות, עולות שאלות. איפה תמצאו את התשובות לשאלות האלה? אתם צריכים לקבל לימוד.
- אתם מקבלים אוצר מדהים ביד שיכול להציל אתכם, להציל את חייכם ולקחת אתכם קדימה, תרכבו על זה. יש לכם ספקות? בוודאי. תעבדו קשה תלכו ללימוד, תעשו מדיטציה, תבררו את הספקות שלכם. אפשר לברר את כל הספקות שלכם. אם לא תעשו את זה משהו יבוא ויגמור את הסיכויים שלנו. זה אספקט אחד.

6. הלימוד צריך לעבור בשושלת חיה של מורים

אספקט שני. את ההקלטות של השיעורים שלנו, של הקורסים אנחנו שמים על האתר, וזה לשירות התלמידים. זה לא תחליף למפגש עם מורים. זה לא תחליף להשתתפות בקבוצות.

כדי שהלימוד יהיה עוצמתי בשבילכם אתם צריכים לקבל העברה ישירה של המסורת, העברה שבעל-פה, מפה לאוזן.

זה מעביר את הברכה של השושלת, וזה רק עובר מפה לאוזן. אז הקלטות יש להם ערך אבל הוא מוגבל. לכן, לצורך המשך הלימודים, על הקורסים האלה – קורסי החזרה 16, 17, 18 - אתם רק מקבלים קרדיט אם קיבלתם אותם אישית ממורה. אנחנו נשים את ההקלטות על האתר, אבל בתעודות שאתם מקבלים מהדיקן עבור הקורסים האלה צריך להיות רשום אצל מי הם שמעו את הקורס הזה. לא חייב להיות אצלי, אבל אצל אחד המורים ששמע אותו אישית.

אנחנו רוצים שיהיה לכל תלמיד מפגש עם מורים, לא רק מהאינטרנט. אף אחד לא הגיע להארה דרך האינטרנט בינתיים, זה גם לא יקרה, כי זה לא קורה בלי הברכה של השושלת והברכה מגיעה בעל פה, מפה לאוזן.

ואז זה יוצר שושלת שהיא בלתי מקוטעת מהבודהה, ואז יש לכם את כל הברכה. ככה היא נמזגת לתוכם דרך המורים שלכם.

7. ואתם הקטע הבא בשושלת.

ברגע שקיבלתם לימוד קיבלתם את הברכה של השושלת, עכשיו זה מטיל עליכם את האחריות להמשיך אותה. לעשות את עצמכם כלי ראוי, לרכוש את הידע, לרכוש את התובנות, לעשות את התרגול, שהלימוד שלכם יהיה אמיתי, ולהעביר את זה הלאה.

כי תארו לכם שכל מי ששמע את הדברים, היה הולך הביתה ולא עושה עם זה כלום, אז איך זה היה מגיע אליכם? אתם לא רוצים להיות החוליה האחרונה שגומרת את השושלת. וקרו דברים כאלה בהיסטוריה וזה אסון גדול. אז אתם החוליה הבאה.

אז הלימודים שלנו הם צניפה, הם מפורטים; הם באים להעביר את הברכה של השושלת וחובתנו להעביר את הברכה של השושלת.

8. הלימוד צריך להתבסס על כתבים מקוריים בלבד

ועכשיו הנושא הבא במניפסטו זה איך להעביר את הדברים האלה, איך ללמד את הדברים האלה. אז למעשה עד שהיה ACI הלימודים האלה הגיעו למערב בטפטוף. הרבה פעמים לאמות טיבטיים באו למערב והם לימדו די מדולל ובלי יותר מידי מושגים, חלילה.

אנחנו מאמינים שאנחנו יכולים לקחת את התרופה המלאה ולהגיע לתוצאה המלאה.

אז אנחנו ב ACI משתמשים אך ורק בכתבים מקוריים, אנחנו לא מדללים אותם. כל הכתבים הם אותנטיים, הם מקוריים. הם הועברו על ידי הבודהה או על ידי פרשנים שקיבלו את הידע דרך שושלות לא שבורות. ואנחנו שמים על זה את הדגש.

הכתבים הם כתבים מקוריים של המדיאמיקה, של ה-pramana - כל ההוגים הגדולים של הבודהיזם.

הכתבים הם אותנטיים, הם באים מישויות מוארות, הם מכילים את האמת ואת כל האמת, והם הולכים ישר ללב. אנחנו לא ממציאים שום דבר. אנחנו לא משפרים את הכתבים האלה. ורינפוצ'ה התחנן בפנינו, הוא אומר: אל תשפרו את הבודהה, הבודהה הוא הוא פרפקט, הוא מושלם. אתם לא צריכים לשפר אותו.

אנחנו חושבים שהתלמידים מסוגלים לקבל את זה, ואין סיבה לדלל את זה ואין סיבה לתת פחות ממה שיש, כי יש פה ידע קדוש שהועבר אלינו - למה לתת פחות מזה?

אז זה צריך להיות הלב של הלימוד. הלב של הלימוד חייב להיות מבוסס על סיפורות אותנטית.

9. אופן ההצגה צריך להיות רלוונטי לחיי התלמידים

אז עכשיו נכנסים לשאלה, אז איך להציג את הספרות האותנטית הזאת? הספרים האלה, כמו שהם כתובים, הם קשים. אז צריך לדעת איך להציג אותם.

מצד אחד אנחנו לא רוצים לוותר על המקור, מצד שני אנחנו צריכים לדעת להציג אותם בשפה, שהיא שווה לכל אדם. שאנשים אינטליגנטיים, כמוני וכמוכם, יכולים לקלוט את הדברים, להתחבר לדברים, להפנים את הדברים.

10. זה צריך לבוא בשפה שלנו,

לכן הדגש שלנו על העברית. אנחנו משקיעים מאמץ עצום לתרגם את הכתבים לעברית. ויש הרבה עבודה לכל אחד מכם, אם אתם רוצים, יש הרבה כתבים. והם צריכים להיות מתורגמים.

לורד בודהה עושה את זה. כשהולכים ומציינים את התכונות של לורד בודהה - מדברים על הגוף של הבודהה, על הדיבור של הבודהה, על המיינד של הבודהה - ואומרים שיש לדיבור של הבודהה, שישים תכונות יוצאות דופן. אחת מהן זה שהוא מסוגל לדבר לכל אדם בשפתו. כל אדם - הבודהה מדבר בשפתו ומתחבר אליו איפה שהוא נמצא.

11. התרגום צריך להיות מדויק, ועם זאת פשוט וקליט

עכשיו, אתם רואים לפעמים תרגומים - גם לאנגלית - עם מילים של שבת. גם ראיתי בעברית - אנשים ממציאים מילים או לוקחים מילים מסובכות.

המקור הוא לא מסובך. המקור כתוב יפהפה, מדויק, נקי, פרפקט.

אז אחד העקרונות שמנחים אותנו בתרגום ובהוראה ובהנחיה, זה לעשות את זה שווה לכל נפש, זאת אומרת שאנשים יכולים לקרוא ולשמוע את הלימוד, בשפה שלהם. אנחנו נשתמש במילים קיימות ובשפה פשוטה שאנשים יוכלו להתחבר לחומר הזה וככה גם להסביר אותו. אנחנו לא רוצים הרצאות אקדמיות שבודדים מבינים אותן, כי אנחנו רוצים לעזור לאנשים.

חשוב שזה יהיה שפה עברית מקובלת: שפה טובה, אבל שפה שמובנת על ידי אנשים. שפה שכל אחד יכול להתחבר אליה.

12. טוב להכניס את המונחים הטיבטיים, אבל לא חייבים.

טיבטית - זה יופי אם אתם מתחברים לטיבטית - לא חייבים. **תעשו את זה בחירה**. יש אנשים שירצו עם, יש אנשים שירצו בלי, אז אנחנו עושים את זה אופציונאלי; אתם יכולים עם להיכנס לעובי הקורה ואתם יכולים בלי.

13. חומר הקריאה חייב להיות מלווה בשיעור

אתם מקבלים **חומרי קריאה מתורגמים**. חומרי הקריאה מתורגמים מהמקורות, והמקורות הם לפעמים לא בשפה מדוברת פשוטה. אז חומרי הקריאה הם לא תחליף לשיעור. הם מלווים את השיעור. הם הבסיס, הם הלב של השיעור, הם המקור האותנטי של השיעור, אבל הם לא במקום השיעור. הם צריכים להיות מלווים בשיעור. ועוד יותר טוב - מפי מורה חי, כמו שאמרנו, כדי לקבל את הברכה של השושלת.

האספקט הפיננסי

כשמלמדים, יש אספקטים שמתלווים לזה. למשל האספקט הפיננסי, הכספים.

אז אמרנו כבר, **מאד חשוב שהלימוד יינתן לכל דורש ללא תשלום**. הלימוד הוא על בסיס תרומה וללא תשלום. ולמי שאין הוא גם יכול לקבל לימוד.

14. בתחילה – המורים הם שתומכים בתלמידים

למעשה במערב זה חדש, ותלמידים חדשים שומעים את הלימוד, אבל עוד לא בהכרח ישמו אותו, עוד לא בהכרח מבינים את הברכה המדהימה שיש בו, אז לפחות בהתחלה, **כמורים, במקום לצפות שהם יתמכו בכם, אתם תתמכו בהם**. זה לוקח זמן עד שהתלמידים מתחילים לממש את התוצאות של הלימוד ולומדים להעריך אותו מספיק כדי להחזיר מספיק. אז התפקיד שלנו במערב זה לתמוך בתלמידים. אם צריך, אתם תממנו את ההדפסה של הספר. אתם תממנו את הנסיעות שלכם למקומות מסוימים. אתם עושים את זה זמן מה, כמה שנים, עד שהתלמידים שלכם מתעוררים. ואז תתמכו בתלמידים שלכם לעשות את אותו הדבר.

אנשים אומרים: 'אה, אני צריך לעשות דהרמה, אין לי זמן לעבוד'. אם אתם בהתחלת הדרך, אתם צריכים אולי לעבוד כדי למצוא דרכים לתמוך בתלמידים שלכם. במשך הזמן שיווי המשקל ישתנה.

כמורים אתם צריכים להיות בפשטות, להסתפק במועט כדי שתוכלו לאפשר את הלימוד בחינם.

15. תרומות

תרומות - בדרך כלל הן באות לא מבחוק. הן באות מאנשים ששמעו את הלימוד והבינו את הערך שלו ורוצים להחזיר קצת, זה בדרך כלל איך שזה הולך. אז זה לא כספים גדולים שבאים מאיזה תורם גדול אלא זה תרומות קטנות מאנשים שמתתפים.

כמורים, אם אנשים תורמים לכם כסף, אתם חייבים להשתמש בו כראוי. להשתמש בו למטרות דהרמיות, לא להנאות אישיות. אתם יכולים להנאות אישיות - זה שורף את הקארמה בשבילכם.

כשאנשים נותנים לדהרמה ולמורה הם נותנים לשלושת היהלומים בעצם.
שמה צריך נורא צריך להיזהר.

אם צריך לשלם מיסים, צריך לשלם מיסים. הכול צריך להיות פרפקט.

16. פרויקטים

חשוב גם לא לעשות פרויקטים גדולים שמחייבים הוצאות גדולות שמעבר ליכולת של הקבוצה, כי אז עיקר הפעילות הולכת להיות על גיוס כספים. ואתם רוצים ללמד דהרמה, לא לגייס כספים. אז כן, לפעמים יש מקום למבצע ולפרויקט, אבל הוא לא צריך להיות בסדר גודל שהוא מעבר ליכולת של הקבוצה.

17. פגרות בין הקורסים

אם אתם מורים, אחרי שלמדתם קצת ואתם רוכשים קצת ידע ואתם רוצים לחלק את זה עם אחרים ואני מקווה שכולכם תהיו שמה, חשוב שתלמידים ישמחו לבוא לשיעורים וירצו לבוא לשיעורים. אחד הדברים זה לתת להם גם הפסקות. הם באים כל שבוע או פעמיים בשבוע לשיעור - לפעמים צריכים הפוגה, צריכים 'חופש גדול'. בין קורס לקורס צריך לעשות הפסקה כדי שהם יבואו רעננים, יתארגנו עם כל העניינים האחרים שלהם ויוכלו להתפנות לקורס כמו שצריך. אז חשוב לא למתוח את זה יותר מדי. לא להביא למצב שהשיעורים הופכים להיות לנטל. הם צריכים להיות שמחה וכיף. אז זה חשוב כמורים.

18. לדרוש מן התלמידים שיכינו שיעורי בית

לא "לרדם" על התלמידים, לדרוש מהם שיעורי בית. אתם לא עושים להם טובה אם אתם מוותרים להם. אתם חושבים אולי: 'אני מורה חדש, עם תלמידים חדשים, נעשה את זה easy', אני הייתי ככה בהתחלה והלאה אמר לי את חייבת לתת להם שיעורי בית. אחרי שנה שלימדתי והייתי כזאת easy והתלמידים נעלמו לי אחד אחרי השני, התחלתי לתת להם שיעורי בית והם התחילו לבוא.

כי לא נשאר להם הרבה אם הם לא עושים שיעורי בית. הם ישכחו. אל תתביישו. תדרשו מהם שיעורי בית, תדרשו בחנים. יש הבדל גדול בעומק של החדירה של החומר, בין לעשות ולא לעשות את שיעורי הבית, הבחנים וכך הלאה, והמדיטציות. חוץ מזה, אנשים אוהבים שתבדקו להם, רוצים לקבל פידבק, רוצים לבדוק איפה הם הבינו. זה יוצר קירבה בין המורה והתלמידים. וזה נפלא.

19. תבואו מוכנים לשיעורים

חשוב שכמורים תבואו מוכנים לשיעורים שלכם, למרות שאתם נותנים אותם חינם. כי כמורים אנחנו בעצם משחקים עם התודעה של התלמידים שלנו. אנחנו לא יכולים לעשות את זה חפוף. הם מפקידים בידינו את

חייבה, גם אם הם לא קוראים לנו הלאמה שלי. עדיין הם הפקידו את חייבהם בדיכום. אז חשוב מאד מה אתם עושים איתם.

20. לימוד מדויק, לא לנזירים בלבד

ומילים אחרונות.

כמו שאנחנו מלמדים את הדהרמה כאן, אמרנו שאנחנו מלמדים אותה צְנִיפָה, אנחנו מלמדים אותה עם הפרטים, הולכים למקורות, לספרים הגדולים של הבודהיזם. בעבר בטיבט רק הנזירים למדו את זה, רק במנזרים. אחוז קטן מהאוכלוסייה, איזה אריסטוקרטיה רוחנית כזאת. זה לא המודל שלנו.

זאת אומרת זה יהיה יופי אם יהיו נזירים ונזירות - זה נפלא, זה קארמה נהדרת. אבל זה לא תנאי לקבל את הלימוד, ובוודאי במערב זה לא נראה ככה. תסתכלו בחדר. **אז פתוח לכל, לאנשי משפחה, לאנשים שעובדים, לגברים, לנשים.**

אנחנו מאמינים שאפשר ללמד בודהיזם ברמה עמוקה לקבוצות גדולות של אנשים, שנמצאים איפה שהם נמצאים בחיים שלהם והם לוקחים את הלימוד ומכניסים אותו לחיים שלהם.

אנשים שלומדים את הדברים, לומדים לעשות את המדיטציות, לומדים לעשות את התרגול היומי, לומדים לעשות את היומן, תורמים את זה אחר כך לקהילה, גברים, נשים. הסביבה הרגילה שבה אנחנו נמצאים מספקת המון הזדמנויות לתרגל. החיכוך שלנו עם בני משפחה ובמקום העבודה, מספק המון הזדמנויות להסתכל על המיינד שלנו, ליישם, לתרגל. למעשה זה תרגול שאי אפשר לעשות אותו אם יושבים לבד במערה.

אז יש זמן לשבת במערה ומגיע הזמן לשבת בריטריט, להיכנס לעומק, וחייבים גם את התרגול בחוץ, להכניס את הדברים האלה ביחסים עם האנשים שמקיפים אותנו, לעשות את היומן וכך הלאה. זה איך שזה יהיה במערב. אלה יהיו התלמידים במערב ואלה יהיו המורים במערב. לא דווקא אנשים שהם נזירים או נזירות, למרות שזה נפלא. מי שנמשך לשמה אני רוצה לעודד אתכם, זה קארמה נהדרת, זה מזרז את השאר, אבל גם אנשי משפחה יכולים להגיע רחוק מאד עם הלימוד הזה. כל הדרך.

21. החשיבות של התרגול האישי

לאמה אריה-הלה: אחת מהשלמויות היותר חשובות היא **השלמות של חדוות המאמץ.** וככל שאנחנו מתחילים לשמוע על הדברים האלה, אז הם נוגעים בנו, אז אנחנו רוצים להתחיל להשתתף ולעשות דברים ולפני שאנחנו מספיקים להגיד "ג'ק רובינזון", אנחנו כבר נסחפנו פנימה ומתחילים להתרוצץ.

ואף פעם אין מספיק אנשים לעשות את כל הפעילויות שרוצים לעשות. אז יוצא שאנחנו תמיד מאחור, תמיד אנחנו צריכים לרוץ ותמיד אנחנו בקושי מספיקים את מה שיש ונכנסים ללחץ ואין לנו הזדמנות כל כך לתרגל. כי, תמיד יש איזה משהו שצריך להספיק היום, או מחר. אז אנחנו מתאמצים, מתאמצים, מוותרים על שינה, מוותרים על דברים אחרים, איכשהו מספיקים, אבל למחרת - יש כבר deadline חדש.

אז המורים שלנו אומרים שהתרגול האישי, הוא לא פחות חשוב מהדברים האחרים.

איך שגשה מייקל ולאמה קריסטי עושים את זה, זה עד 13:00 הם עסוקים בתרגול האישי שלהם ומ-13:00 עד השעות הקטנות של הלילה, הם עסוקים למען התלמידים: מתרגמים, מרצים, עושים את כל הדברים האחרים, נפגשים עם אנשים. אבל, יש להם שעות לתרגול האישי וזה חוק בל יעבור. חוץ מזה, שגם יום רביעי הם מקדישים את כל היום לתרגול האישי. אז אותו דבר מומלץ בשבילנו.

לא לוותר על התרגול האישי, בשום פנים ואופן. וזה אומר שכל אחד צריך שיהיה לו איזשהו תרגול אישי, כן? אז חלק מהתרגול האישי זה היומן, וחלק אחר זה - לפני שאנחנו קמים במיטה בבוקר, ☺ אז יש רשימה

שלמה של תרגילים שאנחנו יכולים לעשות, לכוון את ההתקדמות, ליצור כוונה למשך היום ואחר כך כל היום אנחנו רודפים אחרי המעשים הטובים.

חלק מהזמן אנחנו צריכים להשאיר לעשות מדיטציה - לא לרדוף אחרי המעשים הטובים בצורה כל כך מהירה שאנחנו הולכים לאיבוד ושוכחים לשים לב מה קורה איתנו. חלק מהזמן אנחנו מוכרחים לשים את ה-תשומת הלב לעשות את הדברים בצורה קצת יותר איטית, להיות יותר בשליטה - כדי לקדם את התרגול האישי שלנו, את ההתפתחות האישית. זה נהדר לצבור חסד זה נהדר, נהדר, נהדר! אבל לא לוותר על התרגול האישי.

כל אחד [יכול] לקחת לו איזה תרגול אישי, אולי את ה- *Ganden hla gyema*¹, עם המנטרות של ג'ה צונגקפה, אולי יש תרגול אחר שמוצא חן בעינכם, אולי לעשות מדיטציית *Tong-len*. לעשות לכם איזה תרגול אישי ולעשות אותו קדוש.

שום דבר לא יגרום לי לוותר על התרגול האישי. אפילו אם אני צריך לעשות דברים חשובים, אחרים, לטובת אחרים - נהדר! אבל לא לוותר על התרגול האישי-

זה דבר אחד.

22. החשיבות של הוראת הדהרמה

ודבר שני זה ההוראה. יש פה קבוצה של אנשים שהם כבר מלמדים.

איך זה ללמד?

תמיד לפני שאתה מלמד, אתה מרגיש לא מוכן. תמיד אתה מרגיש: "עוד לא הגיע זמני".

כשאנחנו מלמדים משהו, אז אנחנו לומדים אותו הרבה יותר לעומק מאשר קודם. קודם אנחנו מקשיבים, אפילו עושים את השיעורים, זה רמה אחרת לגמרי,

- כשאנחנו מלמדים את החומר, זה נכנס הרבה יותר לעומק - מגיע אלינו - הרבה יותר.
- חוץ מזה, זה צבירת חסד עצומה. זה - אתם מתחילים לגלגל את הגלגל ומכם התלמידים שלכם ישמעו את זה ואחר כך הם יגלגלו את זה הלאה. אז זה גם כן חסד כזה: מעגלים שמתרחבים ומתרחבים ויוצרים חסד. הקארמה ממשיכה להתאסף.
- וחוץ מזה זה נורא כיף לתרום לאנשים אחרים. נורא נורא כיף! אז, כאשר יש לכם איזושהי הזדמנות ללמד, גם באופן אישי וגם אם אתם מרגישים שאתם כבר בשלים להוראה של קבוצה, אז תיצרו קשר², ונראה מה אפשר לעשות, כי תמיד יש קבוצות שנוצרות ותמיד יש הזדמנויות לתת את השירות הגדול הזה.
- וזה מה שיכול לשנות את המדינה. זה יכול להביא תוצאות הרבה מעבר למה שאתם יכולים לתאר כעת. זה מתפשט ותורם. אדם אחד ועוד אדם אחד, ולפני שאתם מרגישים, הארץ היא לא אותה ארץ.

23. החשיבות של הסגה

אז אתם כולכם יודעים שיש לנו מספר לא קטן של קבוצות שבועיות שפועלות. אז אם אתם מורים של קבוצה אני מבקשת מכם לקום ולחשוף את עצמכם [מחייאות כפיים].

כן, תודה רבה. אז האנשים האלה, כולם מלמדים קבוצות שבועיות, ועכשיו כשאנחנו מתקרבים לסיום הקורסים, השרביט עובר ממני אליהם ולאחרים שיבואו בעקבותיהם.

¹ תפילת אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה

² המעוניינים ללמד מוזמנים ליצור קשר עם גב' לאה אהרוני, מנהלת ביה"ס של ACI בארץ. aharoni1@netvision.net.il

וזה נהייה super חשוב.

כמו שאתם רואים, הלימוד הזה משנה חיים. אנחנו קבוצה גדולה, ויש לנו הזדמנות להעביר אותו לציבור גדול. ואם למדתם כמה שנים בלימוד הזה, אז כבר יש לכם מספיק השקפת עולם, ספגתם מספיק כדי להיות מסוגלים לתרום לאחרים ולעזור לאחרים.

ואני רוצה להזמין אתכם לבוא לקבוצות. אם אתם עוד לא בקבוצה – תבואו לקבוצה.

מאד קשה לשמור על השקפת העולם הזאת מחוץ לכיתה. העולם בחוץ הוא אחר.

הוא שונה, הוא לא תומך, הוא לא אוהד – הוא מתנגד. אז כדי לתת לעצמכם צ'אנס עם הלימוד הזה, תנו לעצמכם מתנה ותשימו את עצמכם בתוך סגה. בתוך קבוצה, שתהיה קבוצה תומכת. מאד מאד חשוב. רשימה של הקבוצות מופיעה באתר שלנו.

מאד מאד חשוב להיות חלק מסגה. אני מקבלת את המכתבים של אנשים - אנשים שבאים ולא משתתפים בסגה, לא הרבה קורה. גם ותיקים, אם הם היו בסגה והפסיקו לבוא בסגה – יש נסיגה. לא רק שלא הרבה קורה - יש נסיגה. חייבים סגה. מאד חשוב.

לא רק שזה חשוב, זה גם מאד נפלא להיות בתוך סגה. אני נפגשת בבקרים עם הסגה והאווירה מדהימה בתוך כל סגה. נוצרת יחידה טובה. נוצרת אנרגיה של עשייה טובה יחד. האנרגיה של קבוצה היא הרבה יותר מאשר הסכום של הבודדים שמרכיבים את הקבוצה. זה יוצר שינוי של ממש אצל כל הקבוצה ומהווה קבוצת תמיכה גם, וזה כל כך חשוב.

מה גם, שאתם מקבלים לימוד ישיר ממורה, אתם מקבלים העברה ישירה של דהרמה, שזה מאד חשוב. האזנה להקלטות היא טובה, הקשבה למורה חי זה מימד אחר. מורה חי גם יכול לענות על שאלות. זה מקום אחר לגמרי. מאד, מאד חשוב. אז תעשו מאמץ, אם אתם עוד לא בסגה, שימו את עצמכם בסגה.

24. השלמת כל המטלות

כדי שתוכלו להמשיך ללימוד הגבוה, אתם צריכים לסיים את כל שמונה עשרה הקורסים, ואחת הפונקציות של בית הספר תהיה לערוך רישום מי עשה מה ויהיו ציונים ותעודות.

אנחנו נרצה שתשלימו את כל המדיטציות ואת השיעורי בית והבחנים והמבחנים הסופיים, כי אלה משמשים תחליף למה שעושים במנזר שהם חוזרים על כל דבר ארבע פעמים, שזה אנחנו לא יכולים לעשות כאן. אז אנחנו משתמשים באמצעי הזה של שיעורי בית ובחנים ומבחן סופי ושמיעה בכתה כדי לעשות את זה ארבע פעמים, פחות או יותר. וגם ככה תראו ששוכחים את החומר, אבל אם גם עשיתם את המדיטציות אז מיציתם מה שהקורס יכול לתת ברמה של לימוד. אחר כך צריך ללכת ולתרגל יותר לעומק.

אז זה מאד מאד חשוב שתעשו את זה.

25. מארוק

אתם יודעים, במנזר כשמישהו מסיים את התוכנית, אחרי כל השנים האלה של הפולמוסים וככה, הם עושים טקס ג'שה. כמו הגנה על תזה, על דוקטורט. עושים פולמוס, וכל אחד יכול להפנות להם שאלה. הם צריכים להגן על התואר, רק אז הם מקבלים את התואר.

כשאנשים מסיימים את כל הקורסים, אז אנחנו נעשה טקס דומה. אלה שיסיימו את כל הקורסים הם יעמדו פה וכל אחד יכול לשלוח להם את השאלות. אנחנו יכולים ללחוץ להם קצת ©. טקס מאד מאד יפה ומקבלים תואר. לא גשה כי אנחנו לא ממש עומדים בדרישות של גשה כי לא למדנו בעל פה את כל הטקסטים בטיבטית וכך הלאה. אבל אנחנו מקבלים תואר מאד יפה, שנקרא מארוק.

מַרֹּק

marok

ומארֹק פירושו: **מי שמטרתו לעזור לאחרים**. מי ששם לו למשימה בחיים שלו להיות לעזר לאחרים. זה **מארֹק, ידיד לזולת**.³

ואני מקווה שכולכם תעשו את זה. אני מקווה שתיהנו מזה גם. זה הנאה צרופה ללמוד את החומר הזה ולהעביר אותו הלאה. להתברך בו ולהיתרם ממנו.

26. הגישה של אחריות אישית

אחד הדברים החשובים ביותר שיתמכו בלימוד הזה, ובאריכות הימים של הלימוד הזה, זה **אם תזכרו את הריקות של הלימוד ושל הקבוצה ושל המורה ושל התלמיד**. המידה שבה אתם נתרמים מהלימוד היא כולה השלכה שלכם. זה לא בא מפה⁴, זה בא מהזרעים שלכם שמבשילים. כדי להמשיך את זה וכדי להבטיח המשך מוצלח של התרגול והלימוד שלכם, בכל תנאי, מאוד מאוד חיוני לפתח את הגישה של **Hlaksam namdak**. של לקחת אחריות אישית על הלימוד שלכם ושל אחרים.

המורים שלי,

- **קן רינפוצ'ה** כשהוא בא לארצות הברית, הוא בא בלי גרוש, הוא האכיל את התלמידים המסכנים שבאו אליו עוד יותר עניים, מהתרומות. זה נתן לו חמישה דולר בתרומה, הוא הלך וקנה אוכל והאכיל את אלה שלא היה להם גם לזה.

- **גשה מייקל** לקח את כל כספו, מימן את השימור של הכתבים, את השיקום של סרה מיי. כשהוא התחיל ללמד ACI לא היה איפה ללמד. הם הלכו והם קנו שלושה כסאות ב-IKEA, הכניסו אותם למכונית קטנה, שכרו חדר קטן ברחוב כזה... במקום שהיה מאוד בזול. בתקופה ההיא היה הרבה פשע. מכספו, הוא מימן את זה.

- אני במשך שנים מימנתי את הנסיעות שלי, עזבתי עבודה, עזבתי הכול, ישבתי לתרגם, השקעתי משאבים בלימוד הזה.

אני לא מתחרטת לרגע אחד. למעשה, אם היו אומרים לי לפני עשר שנים שאני אהיה פה היום, לא הייתי מאמינה, אפילו לא הייתי יכולה להעלות את זה בדעתי, לא הייתי יכולה אפילו לפנטז את זה.

הגישה הזאת של **Hlaksam namdak** של אחריות מלאה - לא משנה, כן עוזרים לא עוזרים - הקארמה שבאה עם זה היא מדהימה. אתם לא תוכלו להפסיק את הלימוד ואת ההצלחה שלכם ואת ההתקדמות שלכם ואת האושר שלכם אם אתם מאמצים את הגישה הזאת.

אז אני רוצה לעודד את כולכם לעשות את זה ככה, לכבד ולתמוך בדהרמה, לתמוך בלימוד, לתמוך בתלמידים האחרים שאולי קשה להם להגיע לפה ללימוד. ואני יודעת שאתם כבר עושים את זה, חלק גדול מכם עושים את זה כבר ובלב חפץ ובנדיבות גדולה. אתם מקיימים קבוצות בבתים שלכם. אנשים באים ואומרים: 'אני נותן את הבית שלי, אני נותנת את הבית שלי - זה מאוד נפלא.

אני חושבת שאתם מדהימים כבר, אתם מדהימים מאין כמוכם. יש רבים מכם שעושים את זה ככה, וזה פותח לי את הלב. מאוד מאוד משמח.

³ הפירוש המילולי הוא "ידיד לאימהות", כאשר האימהות הן, כמובן, כל היצורים
⁴ המורה מצביעה אל עצמה

אני רוצה לעודד אתכם להמשיך ככה, את כולכם, את כולכם. לתת בצורה כזאת, לתת מעצמכם ללימוד, כי הלימוד הזה הוא מציל חיים; הוא מתמיר חיים והוא מציל חיים, והוא הדבר הטוב ביותר שאתם יכולים לעשות עם המשאבים שלכם, anyway. אין שום דבר טוב יותר לעשות איתם.

מה יקרה אם תעשו את זה? **מה יקרה אם מישוהו אכן לוקח אחריות מלאה?** יש פה כמה אנשים שיכולים לענות לכם. הם מקבלים תלונות. ☺ הם מקבלים תלונות, הם מקבלים ביקורת. למה עשית ככה? אף אחד לא אומר תודה. אם תתמידו לעשות את זה, זה מה שמחכה לכם ☺ ואתם ממשיכים, anyway, כי אתם לא עושים את זה בשביל התודה. אתם לא עושים את זה בשביל תגמול ארצי. והתלונות יבואו.

הגישה של *Hlaksam namdak* אומרת:

זה חשוב, אני יודעת שזה חשוב, זה ראוי שאני אשקיע בו את המשאבים שיש לי: את הזמן שיש לי, את הכסף שיש לי, את הידע שיש לי וכך הלאה. זה עוזר לאנשים ואני הולכת לעשות את זה. גם אם אף אחד לא בא ועוזר, וגם אם כולם מבקרים.

ואם תחשבו מצד אחר, אנחנו עומדים לסיים שמונה עשרה קורסים. קיבלתם אוצר מדהים בדמות הקורסים האלה. זה שם אתכם במינוס. עכשיו אתם צריכים לפרוע את החוב.

איך תפרעו את החוב? תעבירו את זה הלאה. תאפשרו לאחרים לקבל את זה, זו דרך מדהימה לצבור את מכלול החסד.