

נראדה בהקטי סוטר

לימוד על התמסרות, בהשראת לאמה מארוט

מוגש על ידי

לאמה דבורה-הלה

דימונד מאונטיין, אריזונה, מרץ 2010

שיעור 1

אז אני אתחיל בלהודות לכם שוב על השרות הנפלא שלכם ועל הנתינה המדהימה שלכם, שהיא מדהימה בכל קריטריון שהוא, אתם ממש שוברים את הסקאלות ☺. וכולנו כאן מרגישים ככה. אנחנו בטח, אריה ואני מרגישים ככה וכל מי שנתקל בכם מקבל השראה. אז תודה רבה לכם.

יצירת מוטיבציה

אני לא צריכה לדבר איתכם יותר מידי על מוטיבציה, אבל חשוב בתחילת שיעור תמיד להזכיר ליצור מוטיבציה, כי זה מה שבמידה רבה קובע את הקארמה של הרגעים שאתם מבלים כאן בהקשבה לשיעור. אז לבוא לכאן זה לא בגלל שאין משהו יותר טוב עכשיו בדימונד מאונטיין ☺. זאת לא סיבה טובה לבוא לפה.

קודם כל אולי יש, אני לא יודעת, אבל זאת לא הסיבה להיות בשיעור. הסיבה להיות בשיעור זהרמה באופן כללי, זה לא כדי שאתם תהיו יותר טובים מאחרים, או יותר רוחניים מאחרים או בשביל להרשים אחרים. המוטיבציה צריכה להיות טהורה, מוטיבציה צריכה להתחבר למטרה של לימוד רוחני בודהיסטי ולא בודהיסטי.

לימוד רוחני ראוי לשמו צריך להביא אותנו להגדיל את האושר שלנו קודם כל. ללמד אותנו איך להיות אנשים מאושרים, איך להיות שמחים, שמחים בחלקנו, שמחים עם עצמנו, שמחים עם אחרים.

ואנחנו לא יכולים ללמוד להיות שמחים עם אחרים אם אנחנו לא שמחים בפנים עם עצמנו. אז חלק חשוב בלימוד זה ללמוד ליצור את הסיבות הקארמיות כדי שאנחנו נוכל לייצר שמחה פנימית עם עצמנו, וזה בין השאר כרוך בלהקטין, לצמצם ואולי לחסל את האנוכיות. זה גורם חיוני בהשגה של אושר.

וכמובן מאחר שאנחנו במהיינה, המוטיבציה היא של מהיינה. מוטיבציה היא גם לעזור לאחרים למצוא את האושר. בשביל זה אנחנו צריכים לפתח עניין בזולת, באושר של הזולת, ולפתח את עצמנו מספיק, לייצר כישורים כדי שנוכל באמת להיות אפקטיביים בעזור לאחרים לצאת מסבל.

ולשם כך אנחנו צריכים קודם כל להתחבר אצלנו למקום שהוא סובל ולהבין את הסבל של עצמנו, כדי שנוכל לפתח אמפטיה והבנה עמוקה לסבל שסביבנו, וכדי לפתח את המוטיבציה של לרצות להיות לעזר לזולת, להוציא אותם מן הסבל. בשביל זה אנחנו צריכים ממש להתחבר לסבל שיש סביבנו כל הזמן.

ואנחנו לא יכולים באמת להועיל לאחרים וללמד אותם להיות מאושרים עד שאנחנו בעצמנו לא לומדים איך להיות מאושרים. בלתי אפשרי. זה כמו לבוא למנתח שיעשה ניתוח והוא לא למד בבית ספר לרפואה. זה לא אפשרי.

אז זו המוטיבציה: לשכלל את היכולת שלנו להיות מאושרים, ואת האמפטיה שלנו לזולת, ואת היכולת שלנו והכישורים שלנו לעזור לאחר.

היוגה של התמסרות

השיעור הזה הוא שיעור על **Bhakti**.

Bhakti - זה התמסרות, זה היוגה של התמסרות. אז זה בעצם שיעור שבא לפתוח את הלב. והרעיון הוא לא כל כך לדבר על בהקטי, אלא לתרגל בהקטי, אז אנחנו במין מצב פרדוקסאלי שאנחנו מדברים, כי זה מה שאנחנו יכולים לעשות, אבל הרעיון הוא להרגיש בהקטי.

זאת אומרת באמצעות הדיבור והלימוד להביא את עצמנו שנוכל לפתוח את ליבנו ולהרגיש את הבהקטי, להרגיש את הלימוד בלב. כי בהקטי זה משהו שלא כל כך מדברים עליו אלא מתרגלים אותו ומרגישים אותו. זה משהו שהוא התנסות.

כולנו שואפים להיות מאושרים

וחשוב להבין שהרצון, הכמיהה שיש לכולנו להיות מאושרים היא לא אופציה.

זה לא שיש לנו אופציה לרצות באושר או לא לרצות באושר

אנחנו by definition כולנו רוצים אושר. זה איך שאנחנו בנויים. כל היצורים רוצים אושר. אין אופציה אחרת, אין מישוהו שלא רוצה אושר. השאיפה לאושר היא טבועה עמוק עמוק בליבנו, בכל אחד מאיתנו.

ויש אנשים אולי שלא יודו בזה. כל מיני פנקסיטים שהולכים ודוקרים את עצמם והולכים כל היום עם פרצוף לא שמח - זה גם דרך לבטא את הכמיהה לאושר; זה דרך קצת עקומה, אבל זה אותו דבר.

זהו צורך בסיסי ופנימי אצל כל אחד מאיתנו, ואין טעם להתנגד לו ואין טעם לסבך אותו, זה לא יעזור לאף אחד ולא לנו.

אלא מה, עם כל היותו כל כך בסיסי וטבוע בכולנו עמוק, אנחנו כולנו לא כל כך מצליחים לספק את הצורך הזה.

והסיבה שעוד לא הצלחנו ליצור לעצמנו אושר, זה בגלל שחיפשנו אותו במקומות הלא נכונים, כי הנטייה של אנשים שמחפשים להרגיש טוב, להיות שמחים ולהרגיש מאושרים - הם מחפשים את האושר בדברים חיצוניים. הם מחפשים:

אולי עבודה חדשה תביא לי אושר
אולי בן זוג או בת זוג חדשים יביאו לי אושר
אולי בית חדש יביא לי אושר
אולי יותר כסף יביא לי אושר

כל הדברים הרגילים שאנשים מחפשים ומקדישים להם את כל חייהם, ושואין בהם אושר. באף אחד מהדברים האלה: לא קריירה, לא פרסום, לא מוניטין. כל הדברים האלה לא יכולים להביא לנו אושר.

- אז מצד אחד טבועה בנו עמוק הכמיהה לאושר, הרצון לאושר
- ומצד שני אנחנו כל הזמן מחפשים אותו במקומות הלא נכונים

אז איך אנחנו נוכל למצוא אושר?

מהקהל: כל אחד יש לו פה הגדרה שונה של אושר. שאלתי את אבא שלי, יש לו הגדרה אחרת לאושר, לי יש הגדרה אחרת. הוא מאושר בדרכו. הוא אומר שהוא מאושר.

המורה: אין רע בזה שאדם אומר שהוא מאושר. זה נפלא. אבל הוא למשל כלוא בגוף אנושי. גוף אנושי יתבלה ויזדקן ויביא סבל. אם לא לפני זה, כשתבוא הזקנה והמחלות יבוא סבל. אז גם הוא, כמו כולנו, עוד לא מצא את הדרך לצאת מהסבל.

מהקהל: אבל עד שאני אגיע לשם, עד אז אני מאושר.

המורה: ☺ כן. וזה נראה לנו שיש לנו זמן, כי בספרים כתוב: הגיל הממוצע הוא כך וכך ואני עוד לא. אבל אנחנו כבר יודעים שזה בלוף, כולנו יודעים שזה יכול להסתיים בשנייה אחת, הקארמה יכולה להתהפך בשנייה אחת, אפילו ברגע זה. בשנייה אחת הכל יכול ללכת. אז כולנו שתויים מהאשליה הזאת שיש לנו זמן ושהכול בסדר, מה רע לי עכשיו?

הייתה לי שיחה כזאת עם הבן שלי. הוא אומר: 'אני לא אוהב שמאיימים עלי עם מוות ועם גיהנום. אני אוהב שהולכים חיובי'. אמרתי, זה גם אני אוהבת, כל אחד אוהב, אבל אתה לא יודע כמה זמן יש לך. עכשיו אתה צעיר ואתה בריא ואתה במלוא אונך ובשיא הקריירה והמשפחה נפלאה, ואתה מניח שזה ימשך ככה, תגמור עם הקריירה ועם המשפחה וזה ואז תתפנה. אבל אתה לא יודע כמה זמן יש לך.

האשליה הזאת של שליטה שאין לנו בכלל, אין לנו בכלל. ולכן צריך גם את המקל, צריך קצת לדבר על הסבל של המחזות התחתונים ושל הסמסרה. כי אחרת אנשים יושבים שאננים והסמסרה מקפדת את ראשם, שוב ושוב ושוב, אינספור פעמים. אז כן, זה נפלא וצריך ואנחנו עושים את זה גם הרבה. לתת את החזון של ההארה ושל האושר של גן עדן והעונג המתמיד של גן עדן, אבל בלי הרגשת הדחיפות, אם אדם לא מפתח אותה, הוא לא יגיע לשם כי הסמסרה תקטוף אותו.

אני אוהבת לתת את הדוגמא של מגדלי התאומים, כי אני זוכרת שאני ישבתי ואני הסתכלתי אז בטלוויזיה. ישבתי בניו ג'רזי וזה קרה חמישים מייל מאיפה שישבתי. ישבתי והסתכלתי, וראיתי את המטוס נכנס ב real time, היה מי שצילם את זה, איך המטוס נכנס ואיך הבניין קורס ואת השואה. אמרתי וואי! זה יכול לבוא בכל רגע.

ואנשים שם על מגדלי התאומים, בקומה מאה וחמש היו אנשים בשיא הצלחתם. אנשים מצליחנים, מוכשרים, טובים, עם הרבה כסף, הכל היה לפנייהם. בן רגע.

וצריך לזכור שהמטוסים שפגעו במגדלי התאומים הם לא self existent, הם לא מצד עצמם פגעו. לאנשים האלה הבשילה קארמה: לפני רגע הם היו איש עסקים מצליח ורגע אחרי זה הוא היה אפוף באש תופת. ולכל אחד מאיתנו, אנחנו לא יודעים, הקארמות יכולות בשנייה אחת להבשיל. אז רוב האנשים הם ככה. הם כמו שאבא שלך מתאר, הם הולכים להם שאננים.

- מצד אחד אנחנו מאחלים לאנשים אושר וכל טוב ואנחנו רוצים שיהיה להם כל מה שהם רוצים ושיהיה להם טוב.

- מצד שני כשאתה מתעמק בזה קצת יותר אתה מבין, שבדיוק הדבר הזה, במצב רגיל מרדים את האנשים. והם חושבים שככה זה ימשיך, בעוד שזה רק רגע קצרצר בהיסטוריה שלהם, בסמסרה.

זה רגע קצרצר של קארמות מאוד טובות שהבשילו. עכשיו הן כאן, ובעצם זה שהן כאן הן הולכות ונעלמות. אתה משתמש בהן וזהו, ואתה לא יודע מה צפוי לך ואף אחד מאיתנו לא יודע. ואנחנו צריכים את ההגנה של Practicen כדי להוציא אותנו מהמקום הזה. וה Practice אכן מגן עלינו. אני ישבתי בניו ג'רזי. יכולתי לשבת שם.

חברה טובה שלנו הייתה צריכה לעלות באותו בוקר על אחד המטוסים שנכנסו במגדלים, והיא הייתה תלמידה מאוד טובה של דהרמה, תלמידה של רינפוצ'ה, והיא איחרה את הטיסה. היא עכשיו בהוואי.

אז אם כל הדברים שמנינו לא מוצאים לנו אושר, אז איפה נמצא אושר?

אנחנו לא נמצא את הלימוד הזה מחוץ לדתות

כשאנחנו אומרים דתות אנחנו נגיד יותר מסורות רוחניות, אתם לא חייבים לחשוב על המושג הרגיל שלנו של דת שיכול להתרועע. זה רק בלימוד רוחני, אך ורק שמה.

כל הדתות האונטניות בעולם הן בביזנס של לספק אושר לאנשים, ללמד אנשים להיות מאושרים. בגלל זה הן קיימות. בגלל זה יש להן קיום, כי אנשים מחפשים אושר והם הולכים לחפש דרכים למצוא אושר.

לאמה מְרוּט אומר: אתה נכנס לסרט-נע של מסורת רוחנית, והמסורת עובדת עליך, והמוצר שיוצא מהצד השני זה ישות מאושרת.

מצד אחד - זו המטרה של כל המסורות הרוחניות. מצד שני - הרבה מהמסורות הרוחניות מאוד התאבנו, ולא כולם רואים, נגיד, הליכה לבית כנסת או לכנסיה כמשהו שמרומם רוח ומאושר. אז בהרבה מסורות שהתאבנו אנשים כבר לא ברור להם שהמסורת תביא אותם לאושר, ואז הם לא דווקא רואים בזה כתרגול שמביא אושר.

דרך אוטנטית אמורה להביא לאקסטזה בלתי פוסקת

אז אם עושים את הדרך נכון, החיים אמורים להיות יותר ויותר שמחים, יותר ויותר מאושרים. כי המטרה של תרגול רוחני זה להביא אותנו למה? להכי כיף שיש! אתם זוכרים בהרצאה על האושר קראנו לזה 'הכי כיף שיש'. אז בדרך זה צריך להיות יותר ויותר כיף, אחרת איך איך נקפוץ פתאום מסבל להכי כיף שיש? אז זה צריך להיות כל פעם יותר טוב.

במסורות הרוחניות למיניהן, והדתות למיניהן, הרבה פעמים כשמדברים על אקסטזה, מיד אחרי זה אומרים 'לא לעשות', נכון? הדבר שמביא אקסטזה – זה לא עושים. אבל זה המטרה של מסורות רוחניות! מסורת רוחנית אמורה להביא אותנו למצב אקסטטי בלתי פוסק, בניגוד לשנייה אחת שאחר כך צריך סיגריה...

המסורת הרוחנית צריכה להביא אותנו למצב אקסטטי בלתי פוסק. אם היא לא עושה את זה, אם היא לא מכינה אותנו לשמה, אולי צריך לחפש דרך אחרת.

אז אם אנחנו מתרגלים איזה דרך רוחנית, ואם זה לא כייף לנו בדרך, אשמה של מי זה? שלנו. לא כל המסורות הרוחניות הן אוטנטיות, ולא כולן עושות את העבודה, אבל הגדולות האוטנטיות, כבר נבחנו ונבדקו במשך הרבה זמן. אז האשמה היא לא בהן, האשמה היא אצלנו. והרבה פעמים הקושי הוא שיש דרך שצריך לתרגל. אנחנו קוראים לעצמנו בתווית כזאת או אחרת, אבל אנחנו מתנגדים לדרך; אנחנו לא ממש מתרגלים אותה. יש לנו רעיונות משלנו מה זה התרגול, איך הוא צריך להיות.

לאושר דרושה התמסרות

והרבה ממה שמביא להצלחה של תרגול רוחני, במובן שהוא מביא אותנו אל האושר הנכסף הזה, אל האושר הנשגב הזה, כרוך במה שאנחנו קוראים **התמסרות**. והמילה באנגלית להתמסרות זה **surrender**. ו **surrender**, אם מסתכלים במילון, כתוב גם '**כניעה**'. אז אני חושבת שבעברית לא די להגיד התמסרות. זה התמסרות אבל יש גם אספקט של כניעה. נדבר על זה קצת.

אבל קשה לנו להתמסר

זה הדבר שמביא אותנו לאושר, ההתמסרות במובן הזה של התמסרות וכניעה. זה המובן. ו לזה אנחנו מאוד מתנגדים, אנחנו לא נכנעים. כי זה קשה. זה לא סתם שאנחנו מאד מתנגדים, כי זה קשה.

אז ברמה הראשונה, מישהו מתחיל לגמרי, אז הוא יכול לשמוע על הנדרים למשל, או: לא להתעסק כל כך הרבה בחומר, או: לא לשבת חמש שעות מול הטלוויזיה. או: לא לבלות את כל זמננו בבידור - ואנחנו מתנגדים, "למה לא? מה רע בזה? מה רע? זה נעים, זה טוב."

אנחנו מתנגדים ללכת עם הלימוד, להתמסר ללימוד, להתמסר במובן של להיכנע. להכניע את קצת את הדעות שלנו אודות מה עושה לנו טוב, למה שהמורה מלמד מה עושה לנו טוב.

ההרגלים שיש לנו זה בעצם התניות שהן לא מביאות לנו אושר. הניסיונות למצוא סיפוק בבידור, ברכוש, בבני זוג - כל הדברים הרגילים שאנחנו מחפשים בהם אושר, מתנים אותנו. וכל פעם שאנחנו עושים את זה, זה מחזק את ההתניה של לחפש את האושר איפה שאי אפשר למצוא אותו. וכשמישהו אומר לנו: תרפי קצת מזה, אומרים רגע, מה רע? למה? למה? למה אסור? מה לא טוב? אז אנחנו מתנגדים.

אנחנו מתנגדים בדיוק לדבר שיכול להביא לנו אושר בר קיימא.

ואנחנו חיים כולנו בתרבות קפיטליסטית, תרבות של צריכה. כל שנה מוציאים מודל חדש, של מחשב, של מכונת, יש כל פעם מודל חדש. מה, בעוד חמש שנים יגידו זהו, זה המודל האולטימטיבי? לא צריך לקנות יותר? לא יהיה עוד מודל יותר טוב?

זה התרבות. מכיוון שכל שנה יוצא מודל יותר טוב, אז by definition אנחנו כל הזמן עם מודל פחות. זה שיש לנו עכשיו הוא פחות טוב מזה שעומד לצאת, שעכשיו עובדים עליו. אז אנחנו כל הזמן לא מסופקים. תרבות שכל הזמן מייצרת אי סיפוק, כי אתה צריך עוד משהו מבחוץ כדי להיות מבסוטים, כדי להיות מאושרים.

ומה שאנחנו אומרים זה שהמסורות הרוחניות למיניהן, הן בעצם האלטרנטיבה היחידה לתרבות הזאת של צריכה ושל קפיטליזם שבה אנחנו חיים. אין אלטרנטיבה אחרת. אם פעם אמרו קומוניזם אולי, הוא פשט את הרגל וגם הוא היה צורה של ביטוי לתאווה. אז אם זה לא היה תאווה לכסף אבל תאווה לכוח - אז זה אותו דבר במסווה אחר. אז אין אלטרנטיבה חוץ מאשר במסורת רוחנית ראויה.

אז אם זה נכון, אם אנחנו מקבלים את התזה הזאת, אז בואו נדבר קצת על מסורות רוחניות.

שלוש דרכים עיקריות אל האושר

אז באופן כללי, אם מסתכלים על מסורות רוחניות והדרכים שהן מציעות, אז אפשר לחלק בגדול לשלוש דרכים, וזה לא **שלוש הדרכים** כמו שלמדנו בקורס מס' 1. זו חלוקה אחרת של שלוש דרכים שמטרתן להביא אותנו אל האושר.

ומה שמשותף לכולן זה שכל אחת מהן מכוונת להביא אותנו למצב שבו אנחנו מפסיקים קצת לחשוב על עצמנו. מכיוון שאם נסתכל על אותם רגעים שבהם באמת הרגשנו מאושרים או מתעלים, אלו תמיד היה רגעים שלא היינו עסוקים בעצמנו.

אז במסורת הבודהיסטית אנחנו מדברים על ריקות. על **אנאטמן** Anatman.

דרך אגב, הלימוד היום הוא ממסורת **ההינדו**. הטקסט הוא ממסורת ההינדו ששמה מדברים על האטמן Atman ועל אנאטמן Anatman.

אנאטמן זה המסורת הבודהיסטית, זה **ש'אין אני'**, העדר של עצמי. וזו לא מסורת קלה כמו שאתם יודעים ☺ לפגוש את האנאטמן, את הריקות, לא קל. אתם זוכרים דיברנו על **הגקצ'ה**? כדי לפגוש את הריקות ישירות אנחנו צריכים קודם לפגוש את הגקצ'ה, אבל הגקצ'ה לא קיימת, אז אנחנו צריכים איזה דרך להפריך את הדבר שמעולם לא היה קיים והוא לא קיים. ואנחנו צריכים עכשיו לפגוש אותו, אבל הוא לא קיים.

וזה קושי, זה קושי גדול בדרך ומוכרחים איכשהו להתמודד איתו. אז זאת לא דרך שהיא קלה ואנחנו צריכים הרבה עזרה בדרך הזאת. דרך קצת יותר קלה לחשוב על האנאטמן, במקום לחשוב על ה'אין אני' - שבשביל זה צריך לפגוש את הגקצ'ה הזו שהוא איננו, ולהפריך אותו וכך הלאה - דרך קצת יותר פשוטה, וזה יהיה על יד, וזה להיות פחות מרוכז בעצמי, עסוק בעצמי.

כל רגע של אושר כרוך ביציאה מעצמי

אז אמרנו ש

אם נסתכל על הרגעים שבהם ממש היינו מאושרים - הם תמיד היו כרוכים במצבים שבהם לא היינו מודעים כל כך לעצמנו, לא חשבנו על עצמנו.

ההיפך גם נכון: המצבים האומללים יותר בחיים שלנו זה תמיד מצבים שבהם אנחנו עסוקים בעצמנו. אתם זוכרים איך אנחנו פוגשים את הגקצ'ה? אנחנו נזכרים במצב שמישהו פגע בנו, העליב אותנו, אנחנו חושבים זו שנעלבה, אה! זאת הגקצ'ה, עכשיו אני אוכיח שהיא איננה. זה תמיד מצבים שבהם אנחנו סובלים. ולהיפך, המצבים שבהם אנחנו סובלים, אלה מצבים שאנחנו עסוקים באני הזה שלא קיים, בגקצ'ה. אז אפשר להגיד שזה מין קול שיש לנו בתודעה שלנו שאומר 'אני אני'. 'אני צריכה זה', 'לי לא טוב זה', 'אני רוצה זה'. זה מין קול כזה שכל הזמן מדבר אלינו, שהוא התפיסה השגויה, הוא האחיזה בעצמי.

ורק אם אנחנו נצליח להפסיק את הקול הזה נוכל באמת להיות מאושרים. אתם זוכרים? אנחנו מדברים על ראייה ישירה של ריקות ואנחנו אומרים כשאדם רואה ריקות ישירות אין לו את החוויה 'אני רואה ריקות ישירות' כי אין לו אז מחשבה 'אני'. אותו דבר ברגעים של אושר עילאי שיש לנו. אפילו פה בסמסרה, הרגעים הכי מאושרים שיש לנו, אנחנו באותו זמן לא חושבים 'אני עכשיו מאושרת'.

דוגמא, למשל אם אני בסרט טוב. אני שקועה בסרט. אני לא חושבת באותו זמן 'אה, עכשיו אני רואה את הסרט הטוב ואני נהנית' - זה מיד מקלקל את ההנאה! ההנאה הצרופה זה כשאני יצאתי מעצמי ואני שמה, אני בסרט, למשל. וזו דוגמא ארצית אפילו.

כל עוד אני חושבת 'אני מאושרת', כל עוד יש אני - אני לא יכולה למצות את האושר. אז זה דוגמא לסרט, זה דוגמא לספר טוב שאתם קוראים. כדי לחוות את הרגעים האלה של אושר אני צריכה לזוז הצידה; כדי לאפשר את זה.

אז המצבים האלה של ספר טוב או סרט טוב או מצבים שאתם מטפלים בתינוק ואתם מרוכזים בתינוק. הרגעים הכי טובים שלי זה כשהיו לי תינוקות וטיפלתי בתינוק, כי אתה פחות עסוק בעצמך, אתה עסוק במישהו אחר, במה הוא צריך. ואתה לא סתם עסוק - אתה ממוקד במישהו אחר.

אז כל המצבים האלה מרמזים לנו מה אני צריכה לעשות בדרך הרוחנית אם אני רוצה להגיע לאושר הנשגב, נכון? הם בעצם נותנים לי רמז עבה כפיל מה אני צריכה לעשות: אני צריכה ללמוד להיפטר מן הקול הזה שאומר 'אני אני', 'אני רוצה זה', 'אני צריכה זה'.

כל הרצון הזה לספק את עצמי, הוא צריך ללכת.

אז אמרנו שני דברים:

- א. אחד זה שצריך להרגיע, או להשתיק אפילו את הקול הזה שאומר 'אני, אני'.
- ב. ואמרנו שהדבר שני זה להפסיק לחפש את האושר בחוץ, כי אין דבר חיצוני שיכול להביא לי אושר. אין.

נחזור רגע לשלוש המסורות. אמרנו שכל המסורות הרוחניות, אפשר לחלק את הדרכים שהן מציעות לשלושה סוגים של דרכים, שהן כולן נועדו ונוצרו, כדי לאפשר לנו לצאת מן המצב הזה שבו אנחנו מפסיקים את הקול הזה שאומר 'אני'.

ובבהווגדגיטה למשל, אפשר להגיד בגדול שמחולק לשלוש יוגות. יש שם שלוש יוגות בכתב הגדול הזה, וכשאנחנו אומרים יוגה זה לא כמו אשטנגה יוגה, אנוסארה יוגה, לא ככה. לא מדובר שם בכלל על תרגול פיזי. אומרים 'יוגה' מתכוונים לתרגול רוחני. ושמה מדובר על שלוש יוגות:

1. הראשונה נקראת **ג'ניאנה יוגה**, כותבים jnana. ניאנה יוגה זה **היוגה של חוכמה**. וזה מה שאנחנו עושים חלק ניכר מהזמן בלימוד הבודהיסטי, זה לפתח את החכמה שמבינה את הגקצ'ה ואת הריקות, חוכמת הריקות. אז הדרך הזאת היא דרך שבה אנחנו מחפשים להשיג אושר, **שואפים להשיג אושר באמצעות חוכמה**.

וכמו שאמרנו היא לא קלה. היא לא קלה בכלל כי אנחנו מנסים להפריך את הקיום של האני הזה שהוא בכלל לא קיים, אבל קודם אני צריכה למצוא אותו ואז להגיד שהוא איננו. זה לא קל. המורים במסורות הבודהיסטיות אומרים שחייבים בסופו של דבר לעשות את העבודה הזאת.

אריה נגרג'ונה אומר שבלי לראות ריקות ישירות לעולם לא נהיה משוחררים. גֵּשָׁה מייקל אומר שלעולם לא נצליח להעביר שבוע שלם שמחים אם לא נראה ריקות ישירות.

אז אנחנו צריכים ללמוד להגיע לנקודה הזאת של חוכמה. זה כולל תרגול מדיטטיבי כמו שאתם יודעים. אם מגשימים את החכמה הזאת, זה ישנה לגמרי את המושג שלנו של עצמנו ושל עולמנו.

ההבנה שלנו של מי אנחנו ומה העולם שלנו תשתנה לחלוטין, ובכל דת ובכל מסורת, בצורה כזאת או אחרת, יש את המרכיב הזה, בכל המסורות האותנטיות. יש כאלה שהן לא נחשבות. אז יש אנשים שהם אנשים אינטלקטואלים, והחיפוש הזה ישירות אחרי החוכמה מושך אותם.

אז אם אתם פה אז יש בכם את המרכיב הזה, כן, [כי אתם] במסורת של ללמוד ריקות וחוכמה. ויש עוד דרכים שתכף נמנה. הן כולן מיועדות לאותה מטרה, להביא אותנו לאושר הנשגב, להיות במצב הזה שבו אנחנו שקועים, ממוזגים עם המציאות האולטימטיבית, עם העונג האולטימטיבי - הן כולן מיועדות לזה.

2. הדרך השנייה זה הדרך של **קארמה יוגה**. קארמה במובן של פעולה, יוגה של עשייה. זאת הדרך שלאנשי המערב היא מאוד אטרקטיבית, כי אנחנו עושים עכשיו משהו! בקארמה יוגה אנחנו עושים משהו כדי להגיע למטרה, **אנחנו עושים משהו כדי להוציא את עצמנו מעצמנו**.

והרעיון פה הוא: **כל הדרכים באות לאבד את עצמנו**, נכון? בכל הדרכים אנחנו רוצים לאבד את 'אני'. אז פה אנחנו הולכים לאיבוד בתוך העשייה, כאילו אנחנו מאבדים את עצמנו למען העשייה. הרבה אנשים עובדים שש עשרה שעות ביום, הרבה מקצועות הם כאלה שהם שואבים אותנו. העשייה שואבת אותנו.

רוב האנשים במערב הם איכשהו שקועים באיזושהי עשייה כזאת. הרבה פעמים אנשים שמאוד יצירתיים משקיעים את עצמם בעשייה, ב hobby או במקצוע או בקריירה או במחקר. הם משקיעים את עצמם בעשייה. אבל הפרדוקס הוא שהם מעבידים את עצמם למוות בתוך הדברים האלה. באיזושהו מקום לא מודע הם מפחדים להפסיק.

כי אם הם יעצרו ויסתכלו על מה הם עושים, לא על עצם העשייה אלא למען מה הם עמלים, הם יגלו את חוסר הטעם במה שהם עושים, וזה מאיים מאוד. אז מצד אחד אנחנו עושים קארמה יוגה, אבל זאת קארמה יוגה מסולפת, כי **כל העשייה הזאת של רוב האנשים על הפלנטה היא חסרת טעם, היא לא מביאה אותם אל האושר הנכסף**.

אז קארמה יוגה זו דרך של עשייה שאנחנו הולכים לאבד את עצמנו באֵלֶף, לאבד את עצמנו בעשייה, אבל זאת צריכה להיות עשייה של שרות, עשייה שמשרתת אחרים. עשייה שנועדה לעזור לנו לצאת מסבל. בתרבות שלנו אנחנו מאוד מותנים לחשוב שיש ערך לעבודה קשה, עבודה קשה נחשבת ערך חיובי, ערך טוב.

אנחנו לא אומרים אל תעבדו קשה אבל אנחנו צריכים לעבוד חכם, קשה וחכם. אז אם אדם נמשך לדרך הזאת, דרך העשייה, חשוב שזו תהיה עשייה שעוזרת לאחרים, וחשוב שהיא תהיה טבולה בחוכמה, שאנחנו מבינים מה שאנחנו עושים.

כי יש לנו הרבה פעמים השכלה טובה ושכל טוב, ואמרנו אנחנו משתמשים בהם לעשות כסף, לתקן דברים, לבנות דברים, אבל אנחנו לא מתעכבים לראות לאן זה יוביל. מה יהיה התוצאה של זה? לאן זה ייקח אותנו? אנחנו לא עושים את זה.

אז מצד אחד יש לנו את האינסטינקט לפעול, אבל רוב העשייה שלנו היא חסרת טעם.

וזה קצת דומה ל: יש לנו אינסטינקט לאהוב, אנחנו רוצים לאהוב, אנחנו רוצים להתמסר למשהו או למישהו, אבל במרבית המקרים אנחנו מתמסרים בצורה שהיא ספוגה בבורות, שהיא לא עוזרת, לא להם ולא לנו, היא מסולפת.

3. הדרך השלישית היא הדרך של **הבהקטי**, של ההתמסרות. ובניגוד לדרך השנייה שהיא מאוד באה לנו בטבעיות - העשייה, אנחנו רגילים לעשות - בהקטי לא טבעית לנו; בתרבות שלנו, בתרבות המערבית היא זרה לנו. בין השאר בגלל שיש לנו אינדיבידואליזם כל כך רדיקאלי בתרבות שלנו.

אנחנו מאוד מותנים וחונכנו לחשוב שאנחנו חייבים להיות עצמאיים למרות שאף אחד לא עצמאי, נכון? כולנו תוצרים של סיבות ונסיבות, נכון? אף אחד הוא לא ממש עצמאי אבל יש לנו אשליה כזאת. יש לנו איזה מחשבה שלהיות משרת זה משהו משפיל, איכשהו.

לאמה אריה: רוצים לסמוך על עצמנו.

המורה: כן, אנחנו רוצים לסמוך על עצמנו. אבל אם נסתכל קצת יותר טוב, אנחנו בעצם משרתים אנשים אחרים. אם יש לנו מקום עבודה אז אנחנו משרתים את הבוס, נכון? אפילו אם לא זה, אנחנו בשרות התרבות של צריכה קפיטליסטית, אנחנו מאוד משרתים את האל הזה.

אז אנחנו כולנו בעצם עבדים למשהו או למישהו. וזה גם קיים כשיש לנו יחסים רומנטיים עם מישהו, גם שם יש את הרצון לשרת. לשרת את האהוב או האהובה, או אם יש לנו כלב או חתול, אנחנו רוצים לשרת אותם, או אם יש ילדים אנחנו רוצים לשרת אותם.

כל המצבים האלה של לתת שרות למישהו מוציאים אותנו מעצמנו. וזה הלב של בהקטי יוגה.

הלב של בהקטי זה ההתמסרות והשרות.

ההתמסרות והשרות, זה הלב.

המילה **בהקטי** באה משורש **באג' bhaj** בסנסקריט, ופירושו השורש הזה זה להשתתף עם מישהו, לשתף מישהו. אז אפשר לומר שבהקטי זה אותה אהבה שתארגנו, אותו רצון לשרת שתיארגנו, אבל הוא מועצם על ידי ידע רוחני. זאת אומרת נטיות שכבר יש לנו באופן טבעי לשרת, אבל עכשיו זה מועצם על ידי חוכמה רוחנית.

אם נסכם את שלוש הדרכים שמנינו, אז אפשר לומר שבאופן טבעי

- יש לנו יכולת לחשוב, יש לנו אינטלקט. אנשים שזה הצד החזק שלהם ימשכו לדרך של הג'ניאנה יוגה, של היוגה של החוכמה.
- באופן טבעי אנחנו עושים דברים, אנחנו מונעים לעשות דברים. אנשים שזה הצד החזק שלהם ימשכו לקארמה יוגה, ליוגה של עשייה.
- וגם יש לנו באופן טבעי גם הרצון לשרת אחרים ולהתמסר לאחרים, כמו אמרנו ילד או אהוב או חיה וככה, אז גם את זה יש לנו.

אז שלוש הדרכים האלה שמנינו לוקחות נטיות שיש לנו באופן טבעי, לכל אחד מאיתנו, ומעצמות אותן בעזרת החכמה הרוחנית כדי להוציא אותנו מן הסבל.

בהקטי יוגה ספציפית אנחנו לוקחים את הרצון שיש לנו באופן טבעי לשרת ולאהוב, ומשתמשים בו. הטריק הוא עכשיו להשתמש בו כדי להעצים את החיים הרוחניים שלנו. ואז זו נהיית דרך מאוד חזקה ומאוד אפקטיבית להשתיק את הקול הפנימי שבנו וללמוד להיות מאושרים, שזאת הייתה המטרה כמובן של הדרך.

מהקהל: את דיברת על מסורות אותנטיות?

המורה: מסורות אותנטיות, הכוונה לדתות ששרדו בעולם הרבה זמן או מסורות רוחניות שהן כבר אלפי שנים בעולם ושמביאים אנשים לאושר, שהוכיחו את עצמן בלייצר אושר. אז יהדות כלולה כאן, נצרות כלולה כאן, איסלם כלול כאן, בודהיזם, הינדואיזם, אנחנו מדברים על אלה.

ברמה העמוקה הם כולם מדברים על להביא אותך לגן עדן, בצורה כזאת או אחרת, שזה synonym למצב האקסטאטי המדהים שאליו אנחנו חותרים - הם כולם באות לייצר אושר. יש גם מסורות אחרות שהן שליליות, שלא בונות אושר, ולזה הכוונה. הכוונה למסורות שזאת המטרה שלהם המוצהרת, להביא אותך לאושר, וגם נבחנו במשך הרבה דורות של מתרגלים שהן אכן מייצרות את התוצאה באיזשהו מקום, במידה כזאת או אחרת, יותר מהר יותר לאט.

מהקהל: בכל אחת מהמסורות האלה יש שכר ועונש, והעונש הוא לפעמים גם פגיעה באנשים אחרים. נניח ג'יהאד.

המורה: כן, אז לחלק הזה לא הייתי קוראת אותנטי, אבל אני לא אומרת שהאיסלם הוא לא אותנטי, אני חושבת שהג'יהאד הוא אי הבנה של האיסלם, סילוף. כן.

מהקהל: סקילה באבנים אצלנו.

המורה: כן, שם זה סילוף. אז חשוב להבחין, בגלל זה אנחנו אומרים אותנטיות.

ויש סילופים, וגם בבודהיזם יש סילופים. במלזיה, אני חושבת, יש שמה כל הזמן מלחמות בין המוסלמים והבודהיזם והבודהיסטים נלחמים, הנזירים נלחמים במוסלמים וזה לא בודהיזם בשבילי ☺ אבל יש גם סילופים בבודהיזם. בכל מקום יש. אז כשאני אומרת אותנטי זה כשאתה מתחבר ללב הנקי של המסורת.

אז עכשיו בואו נתמקד בנושא של בהקטי. אנחנו עוזבים את הדרכים האחרות - לשאר הסדרה הזאת, נדבר רק על בהקטי.

אחת ההבחנות החשובות בבהקטי, שזה הדרך של התמסרות, זה ש

בבהקטי, האובייקט הוא משני לשיטה.

וזה מאוד מעניין.

האובייקט שלו אנחנו מתמסרים הוא משני לשיטה עצמה, לדרך עצמה. כלומר **עצם ההתמסרות היא יותר חשובה מאשר למה או למי מתמסרים.** מכיוון שבכל מקרה, למי או למה שלא תתמסרו, אתם לא חושבים על עצמכם, אוקי? אתם מתמסרים לאובייקט חיצוני, **וזאת המטרה העיקרית של הדרך, להוציא אתכם מעצמכם.**

אז מי שהולך בדרך הזאת, הוא מקדיש את חייו למישהו אחר או למשהו אחר ואז הם לא עסוקים בעצמם. זה מצד אחד.

מאיךך - האובייקט צריך להיות הכי עוצמתי שיש

אז אפשר להגיד שבאופן תיאורטי, זה לא כל כך חשוב למי מתמסרים או למה מתמסרים. אבל יש כן אובייקטים שהם יותר חזקים מאחרים. יש אובייקטים באופן סובייקטיבי שהם יותר חזקים מאחרים. זאת אומרת באופן אובייקטיבי הם יכולים להיות אובייקטים של התמסרות, אבל כדי שהדרך הזאת תעבוד בשבילי, או לכל אחד מאיתנו באופן אינדיבידואלי, אז מאוד חשוב שבאופן סובייקטיבי האובייקט שאני בוחרת להתמסר לו יהיה אובייקט עוצמתי בשבילי. אחרת זה לא יעבוד בשבילי.

אז הדבר הכי חזק בשבילי או בשביל כל מתרגל זה להתמסר לאובייקט הכי עוצמתי שהוא יכול להתמסר לו, ולהיות מודע לכך. **בזמן ההתמסרות, לא רק להתמסר, אלא להיות מודע שאתה מתמסר לאובייקט העוצמתי ביותר שאתה יכול להתמסר לו.**

אם אני מאתרת ומוצאת אובייקט עוצמתי במיוחד בשבילי, ועושה את ההתמסרות מתוך המודעות הזאת, מתוך ההבנה הזאת, זה עושה את הבהקטי לחזק במיוחד. זה מעצים את הקארמה מאוד חזק, הקארמה של הבהקטי.

אז אמרנו שבאופן כללי, עצם ההתמסרות יותר חשובה מהאובייקט. אז זה אומר שמבחינה זאת להתמסר לאלוהים או להתמסר לכלב זה אותו דבר.

האם יש משהו שאלוהים יכול לעשות בשבילנו שכלב לא יכול לעשות בשבילנו? לא ממש, לא ממש. אנחנו יכולים להגיד מהלימוד הבודהיסטי שזה השלכות שלנו anyway. אם אלוהים היה יכול להציל אותנו, אנחנו אומרים, הוא כבר מזמן היה עושה את זה, נכון? אם האל הרחום והחונן הכל יכול, היה יכול להציל אותנו, הוא כבר מזמן היה עושה את זה. למה הם מחכים? למה הוא מחכה? למה אני עוד סובלת? אולי הם

שכחו מאיתנו? או התבלבלו? או הם רחוק שמה אז אני, הם לא רואים אותי, אני אולי צריכה להתקרב, לעלות על איזה ספינת חלל?

מדע ההתמסרות

היצירה היא כתב מהמסורת ההינדית, והיא נקראת

Narada Bhakti Sutra

Narada זה שם. זה שם של חכם שכתב אותה. כנראה לא שמו האמיתי, כנראה שם ספרותי שהוא בחר לעצמו. כך היה מקובל. כי תחשבו, מי שכותב לכם סוטרה או כתב על איך לצאת מעצמכם, אז מה הוא יקרא את זה על שמו? ☺ אז הם בדרך כלל היו נותנים לעצמם שם ספרותי ואנחנו לא יודעים מי זה היה בחיים. זה נחשב לאחד הכתבים החשובים ביותר בלימוד על *Bhakti* והוא נכתב בסנסקריט.

אז כאמור *Narada* זה השם שלו.

Bhakti - זה אמרנו התמסרות.

Sutra - פה במובן של 'פסוקים קצרים'. פסוקים על התמסרות.

ואפשר להגיד שזה מדע ההתמסרות. הסוטרה הזאת היא המדע של ההתמסרות. קצת כמו שהיוגה סוטרה היא בשביל היוגה, אז ה-*Narada Bhakti Sutra* היא בשביל ה-*Bhakti*. ושוב, היוגה סוטרה היא לא יוגה. ככה גם זה, זה לא *Bhakti*. ☺ זה מילים על *Bhakti Bhakti*. זה משהו שחווים ומתנסים בו. לא מדברים עליו.

ויש טריק ל-*Bhakti* כי אתם זוכרים אמרנו שבעצם כבר יש בנו את הנטיות לאהוב ואת הרצון לשרת, כבר יש בנו באופן טבעי. אנחנו מפעילים את זה על ילדים, על כלבים וכך הלאה.

אובייקט שהוא שמימי

הטריק, מה שעושה את זה עוצמתי, מה שעושה את זה לדרך רוחנית ומה שעושה את זה לדרך שיכולה להוציא אותנו מסבל ולהביא אותנו לאושר, זה לדמיין את האובייקט של ה-*Bhakti* - האובייקט שלו אנחנו מתמסרים - נדמיין אותו כישות שמימית, כאיזה אל או מלאך שמסוגל, שיש בו את היכולת לייצר בנו את הרגש הנשגב הזה.

זה הטריק ב-*Bhakti*. זה מה שמפריד *Bhakti* כדרך רוחנית מסתם לשרת ולאהוב. זה ש

<p>האובייקט שלו אנחנו מתמסרים, שאותו אנחנו משרתים, אנחנו מדמינים אותו כישות שמימית, כישות נשגבת, כישות שיש ביכולתה להביא אותנו אל המקום הנשגב הזה.</p>
--

יש אנשים שהדמות הזאת בשבילם יכולה להיות אלוהים; אנשים שמתמסרים לאלוהים, שמאמינים באלוהים. יש אנשים שמאמינים באיזה אלוהים חיצוני להם, באלוהים יוצר, שהוא לא בן אדם. איזה מן ישות בעלת כוחות עליונים. אנשים דתיים מתמסרים בצורה כזאת. ביהדות בטח רואים הרבה התמסרות כזאת, בחסידות יש הרבה התמסרות כזאת. מאד יפה.

אבל אנחנו לא שם. אנחנו פה, וזה אינדיקציה: לרוב האנשים בעולם המערבי המודל הזה לא עובד. זה קצת נאיבי, כי יש שמה איזה אבינו שבשמים עם זקן ארוך ועם כוחות על טבעיים. אנחנו לא ממש מאמינים בזה. אז אם אנחנו לא ממש מאמינים - זה לא אובייקט טוב בשבילנו, הוא לא יכול להוציא אותנו. בשביל מי שמאמין בכל ליבו זה אובייקט טוב בשבילו. אבל אם אין לנו את האמונה הזאת אז זה לא אובייקט טוב בשבילנו.

ולהרבה מאיתנו המחשבה הזאת על איזה איש זקן עם זקן לבן שיושב שם על איזה כוכב לכת רחוק, ומשמה מפקד איכשהו על העולם, ופותר את הבעיות שלי ויוצר את הבעיות שלי, או מה שזה לא יהיה - זה קצת נאיבי וקצת ילדותי כמעט כמו סרט מצויר.

אצל רובנו לא די בדימוי הזה כדי להביא את הרגשות החזקים של *Bhakti* שדרושים כדי להביא אותנו ל- לאבד את עצמנו. אנחנו לא נלך לאיבוד באהבה לדמות הזאת.

אז אם אנחנו רוצים להשיג את האושר הנשגב, אנחנו צריכים למצוא משהו שיותר קרוב לליבנו, משהו שאנחנו אכן יכולים לפתח כלפיו את הרגשות האלה.

אז עכשיו בעצם אנחנו מחפשים דמות שהיא דמות שמימית, דמות בעלת סגולות נשגבות שתאפשר לנו לפתח בליבנו את הרגשות העמוקים האלה של התמסרות והערצה ואהבה ושירות, בצורה מעמיקה ביותר, לא סתם. כדי שה-*Bhakti* יעבוד הרגשות האלה צריכים להיות סופר עמוקים. הם צריכים לגמרי להוציא אותנו מעצמנו.

בהווה – האובייקט של ההתמסרות

ופה אנחנו נכנסים למה שנקרא **בהווה**.

תגידו *Bhava*

ו-*Bhava* אפשר להגיד שזה התייחסות, זו דרך אחת לתרגם את המילה. ודרך אחרת לחשוב על זה, זה האובייקט של ההתמסרות שלנו. אז *Bhava* זה האובייקט של ההתמסרות שלנו. ויש כמה סוגים של בהוות.

לאנשים שונים מתאימות בהוות שונות:

1. אז אחת הזכרנו. זה איזה אלוהים בשמיים או איפשהו. והוא דמות שהיא נשגבה, שהיא לא אנושית, שהיא בעלת סגולות מיוחדות, ואנשים, האמונה שלהם חזקה מאד והם מתמסרים והם משרתים את השם וכך הלאה. אז לחלק מהאנשים זה מתאים. זה מספיק כדי להביא אותם לעומק הזה של הרגש לפתיחת הלב הזאת.

2. דרך שנייה, *Bhava* שניה, זה מה שנקרא בספרות ההינדי אישווארה. ואישווארה זה האדון, הריבון. והרבה פעמים כשאומרים אישווארה הם מתכוונים לגורו. ופה הגורו הוא מופיע כאוואטר. אוואטר זה ההתמסרות של האלוהות. כאילו האלוהים מתממש בדמות הגורו. אז יש פה את הדימוי הזה של אדון. ויש לנו את זה מהחיים שלנו. אם אנחנו משרתים של אדון, אז האדון אמור לדאוג לנו או לטפל בנו או לנהל את החיים שלנו. אז לוקחים את האספקטים האלה אל האישווארה. ואז אנחנו משחקים את התפקיד של משרת לאישווארה, לאדון, לגורו.

אז אנחנו מפתחים כאן התמסרות והבנה של הדמות השמימית באמצעות פיתוח ההבנה וההתמסרות לגורו. במודל הזה הגורו מממש את האלוהות, ומתוך הבנה של הדמות של הגורו וההתמסרות לגורו, אנחנו מתמסרים לאלוהים שהתממש דרכו. אז זה *Bhava* שנייה.

אז במודל הזה, ב-*Bhava* הזאת, אנחנו לוקחים מערכת יחסים שמוכרת לנו, של לשרת אדון ברמה הארצית, ואנחנו מתמירים אותה למערכת יחסים שהיא רוחנית. ובהרבה מסורות רוחניות יש את ה-*Bhava* הזאת, יש את האדון, יש את הגורו. האדון בא אלינו בצורה של הגורו, בצורה של הלאמה, וזה המורה שלנו. זאת אומרת הדמות השמימית באה אלינו בדמות המורה שלנו. וזה יש בבודיזם, יש בחסידות.

וזה התמצית של גורו יוגה. התמצית של גורו יוגה, של תרגול עם הלאמה, היא זאת. זה שזאת הדמות השמימית. הדמות השמימית באה אלינו בדמות הלאמה או בדמות הגורו ואנחנו מתמסרים לזה.

3. צורה שלישית זה שמדמיינים את הדמות השמימית, את האלוהים או מה שזה לא יהיה, האובייקט של ההתמסרות שלנו, בתור **החבר הכי טוב** שלנו. זה עוד *Bhava* שמופיעה, בטח בהינדו. כאילו אלוהים הוא החבר הכי טוב שלי. אז אני מתמסרת לאלוהי כאילו שהיה החבר הכי טוב שלי. **אני משרתת אותם כמו שמשרתים חבר טוב או חברה טובה**. וזה קורה למשל ב**בהגווד גיטה**. בסיפור בבהגווד גיטה יש שמה את קרישנה ואת ארג'ונה, אתם זוכרים? והם חברים טובים, ובשלב מסוים ארג'ונה מגלה שהחבר הטוב שלו, חבר ילדות שלו הוא בעצם אלוהים, אוקי? שהוא בא אליו בצורה כזאת. אז היחסים ביניהם הם יחסים של חברים טובים. הוא משרת אותו כחבר טוב.

ושוב גם כאן, ה-*Bhava* הזאת היא גם כן נועדה להוציא אותנו מעצמנו, להוציא אותנו מההתעסקות עם עצמנו בשירות של מישהו אחר, והפעם הוא מופיע כחבר או חברה טובים ביותר. ואז אנחנו עסוקים כל הזמן בלחשוב איך להביא להם אושר, איך לשמח אותם ואנחנו משרתים אותם. המחשבה היא עליהם.

והיה טוב אם היינו יכולים גם ליישם את זה במצבים של זוגיות, של מצבי אהבה. אם היינו יכולים לחשוב על הבן זוג או הבת זוג כעל חבר טוב ביותר או חברה טובה ביותר. אני חושבת שזה היה מוריד בהרבה את כל הבעיות שבאות מרצון לשלוט בהם, או לקנא בהם או 'אני אוהב אותך אז אסור לך לדבר איתו' 😊. זה יורד קצת כשאתם חושבים עליהם כחבר טוב או חברה טובה.

מהקלה: לאמה דבורה-הלה, כמו בבודהיזם הטיבטי שאומרים שהלאמה הוא כמו הידיד.

המורה: הידיד הטוב. נכון. הדמות של הלאמה בבודהיזם אני חושבת משלבת הרבה מן הבהוות.

4. אז ה-*Bhava* הרביעית זה באמת האהוב או האהובה. האל בא אלינו או המלאך בא אלינו בדמות האהוב או האהובה, בן או בת הזוג. ולא סתם בן בת זוג, אלא אלה שהתאהבנו בהם ברגעים הראשונים של ההתאהבות בהם. כשכל מה שיכולנו לחשוב עליו זה הם, שם. את המצב הזה - לשמר אותו, להיות בהתאהבות הזאת כל הזמן. הרבה פעמים אומרים כשאנחנו עושים את הגורו יוגה לךמות את הלאמה כבן 16 או בת 16. זה מהסיבה הזאת, כאילו לחבר אותנו לרגע ההתאהבות כשהיינו בתיכון. למצב המטורף הזה כשהיינו רק חושבים עליהם. אז את הרגש הזה אנחנו עכשיו משליכים אל האובייקט שלנו.

אובססיה עם האובייקט

אז מנינו כבר די הרבה בהוות. ואמרנו שזה שיש הרבה בהוות, הרבה אובייקטים אפשריים, זה ביטוי לכך שהאובייקט הוא פחות חשוב מעצם ההתמסרות. הוא יכול ללבוש צורות שונות. אבל מה שמשותף בכל מקום זה ההתמסרות, שאנחנו מעריצים אותם ועסוקים בהם ואובססיביים במחשבה שלנו איתם ומשרתים אותם ומתמסרים, זה מה שחשוב.

כי המטרה שלנו היא לפתוח את הלב ולצאת מעצמנו
אז זה הדבר העיקרי – ההתייחסות הזאת, האובססיבית,
אודות האובייקט של ההתמסרות.

הבהקטיקה, מתרגל ה-*Bhakti* הטוב - זה כל מה שיש להם בראש, איך לשרת את האובייקט שלהם:

- ✚ את האדון הזה
- ✚ או את האהוב הזה
- ✚ או את הידיד הזה

אז איך שלא תרצו. והאובייקט הוא, בעצם ריק, נכון? האובייקט הוא השלכה שלנו. הוא השלכה שלנו שבאה מאיתנו ושנחנו ממשיגים בתור אלוהים או אדון או חבר או בן או בת זוג.

והדבר החשוב ביותר זה לפתח את האובססיה הזאת. מה קורה איתם? מה הם רוצים? מה הם צריכים? מה הם חושבים עכשיו? מה אני יכולה עכשיו לעשות בשבילם? מה הם מעדיפים? איזה אוכל הם אוהבים? זה הדבר החשוב ביותר. זו האובססיה הזאת שמוציאה אותנו מעצמנו באמצעות השירות של האובייקט, שאנחנו השלכנו אותם מלכתחילה. וכל אחד לפי ה-Bhava שלו ישליך את האובייקט בסגנון אחר.

אז יש פה מן טריק כזה. יש פה טריק, שבו לוקחים נטיות אנושיות שקיימות בכל אחד מאיתנו ממילא, של התייחסות כזאת או אחרת לכל האובייקטים האלה, ומעצימים את הנטיות האלה על ידי שמכוונים אותם אל משהו שמיי, אל משהו מעבר לאנושי, אל משהו שהוא מעבר לאגו שהורג אותנו.

5. צורה נוספת, *Bhava* חמישית ועל זה דיברנו ביוגה של הורות, אתם זוכרים? ההרצאה שעשיתי בארץ. זה כשאובייקט ההתמסרות הוא הילד. אנשים שואלים 'עכשיו יש לנו ילד, מה נעשה?' וואו, יש לכם אובייקט טבעי לגמרי. באופן טבעי לגמרי כשיש לנו ילד קטן, אנחנו מתמסרים לילד. אנחנו עסוקים בילד.

זה כאילו נכפה עלינו אבל זה *perfect*, זה *perfect*. זה מוציא אותנו מעצמנו. לפעמים אני חושבת שכל אחד צריך לעבור שלב כזה כדי להבין על מה מדברים 'להוציא אותנו מעצמנו'. אם לא היה לכם אובייקט כזה שמכריח אתכם 24 שעות ביממה לצאת מעצמך, אז אתם אפילו לא יודעים מה זה.

ויש את זה בכל הדתות. יש אצלנו משהו הקטן בתיבה ואצל הנוצרים את *Jesus*, שמים את התינוק *Jesus*. יש את קרישנה הקטן, אתם זוכרים בסיפורים האלה בהינדו. הרבה פעמים האל בא בדמות תינוק חמוד חמוד וכולם מתאהבים בו, לא יכולים שלא להתאהב בו. וההאלה הזאת היא ההעצמה של האובייקט. היא זאת שהופכת את האובייקט לאובייקט עוצמתי של התמסרות שאכן יכול להגשים את המטרות של הדרך בשבילי.

6. צורה נוספת ואתה לא כל כך תמצאו בספרים, זה מה שנקרא *Dvesha Bhakti*.

אמרו *Dvesha Bhakti*. אז זה צורה שישית. יש *Raga* ו-*Dvesha*. *Raga* - זה התשוקה וה-*Dvesha* - זה השנאה. התמסרות לשנאה, מה זה? אז זאת התייחסות שהיא נדירה אבל היא עובדת. היא מסוכנת. פה אנחנו מדמיינים את האלוהי או את השמימי בתור האויב הכי גרוע שלנו. אם היה לכם אויב נורא, אם יש לכם מישהו שאתם נורא שונאים או נורא כועסים, אז מה אתם עושים כל הזמן?

מהקהל: חושבים עליו.

המורה: אתם חושבים רק על זה. אתם באובססיה רק על הדבר הזה, נכון? הוא עשה לי ככה, הוא אמר לי ככה. אולי הייתם בעבר במצב שמישהו מאד פגע בכם והייתם באובססיה על הדבר הזה, אז זה גם. זה דרך אובססיבית לצאת מעצמכם ☺.

אם אנחנו יכולים לראות את האויב הזה כהתגלמות של האל או של המלאך, זה יכולה להיות דרך של *Bhakti*. אם אנחנו כבר ממילא שונאים מישהו ואם אני יכולה עכשיו לחשוב: 'אה, זה עכשיו, הבודהה בא אלי בצורה כזאת כדי ללמד אותי משהו', אז האובססיה הזאת יכולה בפירוש להיות *Bhakti Yoga*. זאת טכניקה מעניינת, מסוכנת קצת, כי אנחנו עלולים ליפול לתוך השנאה, והמטרה של זה זה להוציא אותנו בעצם משם, לאבד את עצמנו. ואם אנחנו אכן רואים באויב הזה התמסרות של דמות שמיימת - אז זה הופך ל-*Dvesha Bhakti*.

לסיכום

אז בקיצור, אם נסכם את כל הסוגים שמנינו עכשיו, אנחנו יכולים להגיד ש:

***Bhakti* זה הניסיון לאבד את עצמנו לגמרי, לחלוטין, בשירות ובמחשבות של מישהו או משהו אחר**

מיקוד חזק באובייקט הוא חיוני

מהקהל: לאמה דבורה, הקטע הכי מרשים פה שבעצם דרך זה אנחנו כל הזוה מרוכזים באותו היבט טהור של המיינד שלנו ומחזקים אותנו. על ידי ההתמסרות הזאת, אתה כל הזמן... עושה כאילו ריכוז חד נקודתי בהיבט הטהור.

המורה: כן, יש התמקדות, האובססיה מביאה למיקוד, והמחשבה ממוקדת במשהו שמימי. כן.

מהקהל: וזה מחזק את זה בעצם.

המורה: כן.

מהקהל: אז עוד שאלה. המהות של *Bhakti* זה דרך לפתוח את הלב. אז זה בעצם תרגול נוסף של התייחסות אחידה *Upeksha*.

מהקהל: ההתייחסות האחידה היא בעצם אומרת לכולם להתנהג ככה, להיות בהתמסרות הזאת. לא רק לילד שלנו, ללאמה שלנו, זה ה-*Upeksha*.

המורה: כן. אז זאת שאלה טובה. אז את אומרת במקום ללכת לילד, ולהוא, ולבת זוג, בוא ניקח את כולם, כולם הם בעצם אובייקט של התמסרות. "אני פה בעצם בשביל לשרת את כולם."

וזה נכון. זה נכון שהם כולם שמה כדי שאני אשרת אותם, וזה תפקידי להיות המשרת שלהם. אבל לרובנו, ברמה הרוחנית שבה אנחנו נמצאים, מאד קשה להתייחס בצורה כזו לכל ישות או יצור. מאד קשה.

מהקהל: אבל ההתכוונות?

המורה: אנחנו אולי רוצים להתכוון, אבל אנחנו לא נפתח רגשות של התמסרות עמוקה לכל נמלה שנפגוש. אז זה עוד קשה לנו. זה יגיע. והתפקיד של התרגול הוא להביא אותנו לשמה. אבל בגלל שזה קשה לנו ככה כי אנחנו עוד לא ברמה הרוחנית הזאת של הבודהיסטות הגדולים, אז הדרך של ההתמסרות אומרת: 'תתחילי עם אובייקט אחד' 😊. תתחילי עם אובייקט אחד, ועל ידי השירות ועל ידי ההתמסרות תלמדי לראות בהם את השמימי, אכן את הבודהה. איפה שאני עוד לא יכולה, אבל אז אני מעמידה פנים, אבל אני מתמסרת.

ויגיע הרגע, אם אני אצליח לראות באובייקט האחד את הבודהה, או את האל, או את הקרישנה או מה שזה לא יהיה, יותר מאוחר - וזה גם כן לימוד יפה ב**בהגודיטה** - יותר מאוחר זה יתפזר אל כל הנמלים 😊 וכבר לא תהיה הבחנה. אבל אנחנו לא יכולים להתחיל מכולם. זה יהיה מאד מדולל. לא יהיה לזה עוצמה.

מהקהל: אבל מאד חשוב לזכור שזו ההתכוונות.

המורה: כן, כן, כן, נכון.

בהקטי הוא תרגול למתקדמים

מהקהל: השאלה היא אם זה עוד דרך נוספת לשניים שזה: **שבעת הצעדים**¹ ו-**החלפת אני בזולתי**², או שזה חלק מה**החלפת אני בזולתי**?

המורה: אם את מדברת על **שבעת הצעדים** או **החלפת עצמי בזולתי** אז אלה דרכים לפתח בודהיצי'טה. בתיאור שנתנו בקורס מס'³ 1 תפנית, בודהיצי'טה ופיתוח החוכמה, הראיה הנכונה - אלה שלוש הדרכים שמנינו שמה - בתיאור הזה יש את האהבה והבודהיצי'טה, אין דגש על ה-*Bhakti* כל כך. אין כל כך דגש על הדרך הזאת. אז מבחינה זו זה משלים.

¹ סדנת מדיטציה לו לונג - אימון התודעה 2 **שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב** (מבוססת על הלו לונג "שבעה עיקרים לאימון התודעה" מאת גשה ז'קוה). ראה בקישור: <http://www.heart-dharma.org.il/files/LJ2.htm>

² שם

³ קורס ACI מס' 1, **שלוש הדרכים העיקריות**, שיעור 1. ראה בקישור: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C1.htm>

אנחנו לא שמים על זה דגש מיד בקורס הראשון, כי לרוב האנשים במערב הרעיון של להתמסר הוא מרתיע. 'אנחנו? גורו? אני לא עושה גורו'. את שומעת את זה הרבה במערב. זאת אחת הסיבות שבחרתי לעשות את הלימוד הזה כאן ולא, נגיד, עם 300 אנשים בבית הצנחן. כי לא כולם מוכנים לו. במשך הזמן אולי.

(מנדלה)

(הקדשה)

תודה רבה ☺

(תפילה לאריכות ימיה של מורתנו האהובה לאמה דבורה-הלה)

תודה רבה לכם. תודה על ההזדמנות. אישית כשאני שומעת את הלימוד הזה הוא נראה לי מאוד חשוב, מאוד מאוד חשוב. אנחנו עוד לא הגענו אפילו להתחלה של העיקר ☺ עוד לא הגענו לטקסט בכלל.