

## נראדה בהקטי סוטר

לימוד על התמסרות, בהשראת לאמה מארוט

מוגש על ידי

לאמה דבורה-הלה

דימונד מאונטיין, אריזונה, מרץ 2010

שיעור 3, חלק ב'

### פרק 3: הטיפוח של הבהקטי, טיפוח ההתמסרות

#### הלב מתחיל לשיר

הפסוק הראשון אומר:

**3.01 המורים הרוחניים שרים על שיטות לטפחה,**

לטפח את ה-Bhakti.

והמילה המעניינת פה זה שהם שרים. זאת אומרת הם לא נותנים הרצאות, הם לא מפרשים - הם שרים. וזה נקודה מאד מעניינת. אם אתם זוכרים כשלמדנו, יוגה סוטר, דיברנו על פטאנג'לי וזה נכון לא רק לפטאנג'לי, זה נכון לכולנו. כשמתחילים להיפתח הערוצים קצת, אז היצירתיות מאד גוברת, ובין השאר יש הרבה יותר חיבה או משיכה לשירה. לשירה, לריקוד, לאמנות, להתבטאות בחרוזים, התבטאות בשירה. לא סתם הפאנצ'ן לאמה הראשון כתב את השירה הנפלאה שלו. כמעט כל מורה רוחני גדול יש לו יצירות שהם בשירה.

אתם תחוו את זה כשתתחילו לעשות רטריטים וכך הלאה. אתם תראו. לפעמים זה יוצא באופן טבעי. לפעמים צריך להתאמץ בכוח לעצור את זה קצת ☺ כי זה יכול להיות מבול.

מהקהל: אמרת לא ללכת לכיוון הזה.

המורה: כן, לפעמים צריך לעצור בכוח. תנו לנו קצת אוקי? כשזה יבוא, אל תהדפו את הכל ☺. אז זה אחד המפתחות.

מהקהל: לאמה דבורה, יכול להיות שיש לזה אספקט נוסף שהתלמיד שמתמסר כזה עמוק הוא שומע את המורה שלו ואת השיעור כמו שירה?

המורה: זה גם. אומרים יותר מזה, כי הרי הכל בעיני המתבונן. הכל השלכה של התלמיד, נכון? המורה הרי משמיע דציבלים.

יש את הסיפור על הבודהה שמלמד את סוטר הלב או סוטר להב היהלום. אז יש שם כל מיני ישויות ששומעות. יש את הנזירים והבודהיסטיות, אבל יש גם את האלים והחצאי-אלים שנוכחים. והסיפור אומר שבודהה נתן את סוטר הלב או סוטר להב היהלום, והנזירים שהיה להם את הקארמה של נזירים, הם שמעו את הסוטר. ואחרים שהיתה להם קארמה אחרת, הם שמעו טנטרה: הבודהה היה שם ואג'רה דהרה והם שמעו שיעור טנטרי.

כי כל אחד שומע לפי הקארמה שלו ואתם יודעים את זה אפילו ברמה היותר פשוטה, יושבים תלמידים באותו שיעור וכל אחד קולט את השיעור ברמות אחרות. וכשיש הבדל גדול ברמות הקארמיות, אז יהיה גם הבדל מאוד גדול במה שהם שומעים. אותו טקסט בדיוק אנשים שונים ישמעו ברמות שונות.

## אהבה נשגבה מצריכה תפנית

הפסוק השני:

### 3.02 אך היא באה מוויתור על אובייקטים של החושים ושל היאחזות.

היא – שוב ההתמסרות, כן? כתוב כאן היא באה מוויתור על אובייקטים של החושים, זאת אומרת מתפנית, מזה שהסכמנו קצת להשתחרר מהאובייקטים שבהם אנחנו בדרך כלל אחוזים.

או במילים אחרות, אפשר להגיד ש-*Bhakti* זה צורה של אחיזה, שאתה נאחז באובייקט, אבל האובייקט הוא עכשיו נשגב. הצורה הגבוהה ביותר הזאת של אחיזה, הצורה הנשגבה יותר של אהבה, רק מתאפשרת אם אנחנו משחררים את הצורה הארצית, הבסיסית יותר של אחיזה. אם אנחנו קצת מוותרים על האחיזה בחיים הארציים שלנו. זה כתוב בפסוק השני.

## אהבה שאינה מרפה אף לרגע

בפסוק השלישי כתוב:

### 3.03 ומהערצה בלתי פוסקת, או שאינה מרפה,

קצת התלבטתי איך לתרגם את זה: הערצה שאינה מרפה.

ה-*Bhaktika* הוא כל הזמן בהתמסרות לאובייקט שלו. הוא כל הזמן לא מרפה מן האובייקט שלו. או במילים אחרות, זה לא משהו שאנחנו עושים מדי פעם, מדי פעם נזכרים בגורו ואומרים: 'אה, גורו, גורו'. ה-*Bhaktika* מאמן את עצמו, ולפעמים זה בא עם זרעים טובים אז הוא כבר שמה מלכתחילה, שהוא כל הזמן עם האובייקט שלו. האובייקט תופס לו את כל המינד.

## שבח והלל בכל רגע ורגע

והפסוק שאחרי זה אומר:

### 3.04 ומלשיר ולהאזין לשבחי מעלותיו של האדון במשך היום כולו.

יש פה את ההלל הזה. זה מה שאנחנו קראנו אצלנו "קידה מנטאלית".

ה-*Bhaktika* הוא כל הזמן או שאומר הלל או ששומע הלל שמישהו אחר אומר על האובייקט שלו, אם זה האלוהים, אם זה הגורו. מחובר למעלות של האובייקט.

אז אתם יכולים להגיד שהוא אחוז, כן? לא מוגזם. הוא לגמרי אובססיבי עם האובייקט שלו, הוא כל הזמן שמה.

אז כדי לעזור לנו להתחבר לתחושה הזו, זה לנסות להזכר בתקופות בחיים שלנו שהיינו אובססיביים עם אדם מסוים. אם נגיד בירח דבש, בתקופה הראשונה של מערכת יחסים שאנחנו המומים ומאוהבים, ואז לא יכולים לחשוב על שום דבר אחר. או עם התינוק הצעיר שאנחנו לגמרי מתמסרים לו. אז ה-*Bhaktika* הוא כל הזמן שם. הוא כל הזמן אחוז באובייקט שלו.

## והכל בזכות חמלתו של הגורו

והפסוק הבא:

### 3.05 אך היא נובעת בעיקר מעצם החמלה של זה האדיר,

או אפילו משבריר של חמלתו.

אז אתם רואים, בפסוק ארבע כתוב על האדון ובפסוק חמש כתוב זה האדיר. האדון כאן זה כינוי לאלוהים והאדיר זה כינוי לגורו. אז ה-*Bhaktika* הוא כל הזמן אחוז במחשבות האלה על האלוהי, על השמימי מצד אחד. אבל לפי הסוטר הזאת,

**כל הדרך מתאפשרת, בגלל החסד של הגורו; המורה שבא ומלמד את הדרך הזאת של ההתמסרות.**

מהקהל: סליחה? זה כאילו נתן קיום עצמי לגורו?

המורה: לא, למה?

מהקהל: כי הדברים אמורים להיות תלויים 100% בקארמה שלי.

המורה: כן, והקארמה שלך, החסד שלך, מביא אליך את הגורו שמאפשר לך את הלימוד.

**אם עשינו הרבה חסד, אנחנו פוגשים מורים שמראים לנו את הדרך. והם ריקים, הם כולם השלכה שלנו.**

מאד חשוב להבין את הריקות שלהם. מאד חשוב להבין שהם באים מאיתנו ומהחסד שלנו, כי **אם לא נבין את זה ואנחנו נעשה אותם כקיימים מצד עצמם, אז הפגם הראשון שנראה בהם, אנחנו נאבד את הגורו.** תבוא ביקורת וכבר הוא ייפול משמים ארצה. הוא כבר יהיה אדם מלא פגמים.

כדי להמשיך להחזיק בגורו, כדי להמשיך לפגוש גורו ולהרגיש כלפיו את הרגש שמרגישים לגורו, שמוציא אותי מסבל, אני חייבת להמשיך לטפח את הזרעים האלה, כי אלה זרעים מאד מאד יקרים מבחינה קארמית – לפגוש אדם שמראה לי את הדרך לצאת מסבל.

**הדבר שהביא אלי את הגורו, זה החסד שלי שהצטבר מעידנים עידנים** שפה ושם עשיתי. איך הוא תאר גשה-הלה? "פה ושם היתה לי מחשבה טובה אחת בין אלפי מחשבות..." , כל אלה, ממיליוני עידנים, הצטברו והביאו אלי גורו, או גרמו לי להשליך גורו. אם אני עכשיו לא ממשיכה ומטפחת את זה ככל יכולתי ומתמסרת, אני אאבד את הגורו.

צריכים לעולם לא לשכוח את הסיבות שהפגישו אותנו עם הגורו או עם אובייקט ההערצה שלנו, אפילו עם אדם אהוב.

**הרבה פעמים ההתמסרות למורה אחד מביאה את המורה היותר גבוה.**

**אם אתה עכשיו מתחיל לזלזל במורה הזה, אתה הורס את הזרעים שמביאים את המורה היותר גבוה.**

אז כל העניין של הכבוד למורה הוא סופר דופר דופר חשוב בכל הדרך הרוחנית. אנחנו נאבד אותם אחרת. מאד קשה להחזיק בהם, הם כמו חזיר משומן.<sup>1</sup>

בטקסט הסנסקריט כתוב בהגוון כאן, ובהגוון, אתם זוכרים, זה המבורך, זה שיש לו בהגה, שיש בו חסד. אז בעיקר הכוונה פה למורה, למורה שמלמד אותך את הדרך, ובפרט לחמלה של אותו מורה, כי בחמלתו המורה מלמד אותך את הדרך.

**כל כך נדיר למצוא את מורה הלב**

ואז בפסוק שש כתוב:

**3.06 קשה להשיג חיבור זה אל זה האדיר (זה הבהגוון)  
קשה למוצאו, הוא לעולם לא מכזיב.**

יש שם בהגוון ויש שם גם מהה. מהה זה הגדול, והמשהו שליד המהה משתנה מפסוק לפסוק.

<sup>1</sup> שמחליק בין הידיים.

אז כתוב כאן קשה למוצאו וזה מתייחס לעובדה עד כמה קשה למצוא גורו. לא קשה למצוא אנשים שמלמדים, אבל

**גורו שאנחנו אכן מתחברים אליו ומוכנים להתמסר, ושהדרך תעבוד, לתת דלק לדרך - זה נדיר נדיר. נדיר מפנינים. מאד קשה. צריך חסד עצום.**

מישהו שאנחנו מספיק סומכים עליו. מישהו שאנחנו מוכנים לתת לו את חיינו, כי ה- *Bhaktika* כאן נותן את הכל והוא הולך לאיבוד. הוא נותן את כל מה שיש לו, את כל חיינו ומוצא קיום נשגב. אז מה שנאמר כאן זה, בזכות אפילו שבריר של החמלה<sup>2</sup>. זאת אומרת, זה לא שיש הפרדה בין החמלה והגורו, זה בזכות החמלה הגדולה שיש לגורו.

**הגורו הוא ביטוי לחמלה הגדולה, או ביטוי לחסד הגדול, הבודהה, או המלאך, בא אלינו בדמות הגורו. החסד של הבודהה מופיע בצורת הגורו.**

אתם יכולים להגיד את זה ככה בשפה בודהיסטית.

### הם מופיעים כפי שהם מופיעים

פסוק שבע:

**3.07 רק בזכות חמלתו של אותו האחד (האדון),**  
זאת אומרת, כאן זה האלוהים,  
**ניתן להשיגו (את החיבור) אל זה האדיר.**

איך אנחנו משיגים את הגישה לשמימי, לבודהה, למלאך? איך אנחנו יוצרים את החיבור הזה? איך הוא נוצר?

וחשוב פה להשתחרר מכל מיני רעיונות שיש לנו על איך גורו צריך להופיע, איך נראה גורו, איך אני אדע שפגשתי גורו. דיברנו על זה כבר. אין איזה צורה מסוימת שגורו מופיע, אין צורה מסוימת שהבודהה לובש כדי לבוא אלינו. הוא ילבש צורה מסוימת, אבל אנחנו צריכים להשתחרר מהרעיונות שלנו על איך הם צריכים להופיע,

**כדי שנוכל לפגוש אותם אנחנו צריכים לוותר על הרעיונות שלנו על איך הם צריכים להיות, כדי שנוכל לזהות אותם.**

הם לא חייבים להיות טיבטים או הודים או גברים או נשים או מבוגרים או צעירים. אין שום צורה אחת ספציפית שהגורו מופיע בה תמיד. זה יהיה להוריד את האלוהים לדרגה מאד מאד טריוויאלית.

### הגורו הוא הבודהה

ואז בפסוק שמונה הוא אומר:

**זאת משום שאין שום הבדל בין אותו האחד, (שזה האדון)**  
**ואותה הישות, (שזה האדיר, הגורו).**

אין שום הבדל בין הבודהה והגורו, זה מה שהוא אומר פה בשפה בודהיסטית. אין שום הבדל ביניהם. הם אותו הדבר. זאת אומרת:

<sup>2</sup> בפסוק חמש.

הגורו הוא לא כמו הבודהה,  
הוא לא הנציג של הבודהה,  
הוא הבודהה.  
הגורו הוא הבודהה.

או בשפה שלהם הוא האלוהים. או במילים אחרות: הצורה שהאלוהים לובש בשביל החניך היא הגורו. זה איך שהאלוהים בא אל החניך.

אז איך נמצא את הגורו, אוקי? איך נמצא את הגורו? לאמה מרוט אומר 'תלכו ל- guru.com © . והרבה פעמים הם נמצאים ממש על ידינו ואנחנו רק לא מזהים אותם, כי יש לנו רעיון איך הם צריכים להיות.

### אובייקט תפור במיוחד בשבילנו

אז מה זה החסד הזה של הגורו שמדובר בו פה? החסד הזה של הגורו הרבה פעמים, בשפה של *Bhakti* זה יהיה לתת לנו את האובייקט שלו אנחנו מתמסרים. זה החסד של הגורו.

הגורו מספק לנו אובייקט אישי בשבילנו, תפור לכל אחד מאיתנו, שלו אנחנו מסוגלים להתמסר, שהוא מתאים לנו.

זאת אומרת, בשפה הבודהיסטית אנחנו אומרים, ש

הבודהה מופיע באלפי צורות שונות, כפי שמתאים לכל אחד.

אין שום צורה מוגבלת. אם יש לי חסד, אם עשיתי הרבה טוב בעולם, אז הוא יופיע בצורה שאני יכולה להתמסר לה. ו

אני חייבת ללמוד להתמסר, אחרת אני אמות.  
אני אמות בכלא של האגו שלי.

### מה ילמד אותי הגורו?

הגורו הזה שמופיע שאני כבר סוף סוף מצליחה להתמסר לו, מה הוא ילמד אותי? מה הדבר שהגורו ילמד אותי? הוא ילמד אותי את מה שאני צריכה כדי להפסיק לסבול, נכון? מהו מקור הסבל שלי? מהקהל: הנגעים.

המורה: אחיזה בעצמי. אז הוא יבוא בדיוק בצורה שתפורה בשבילי, שתעזור לי להשתחרר מעצמי, כי זה הלימוד הכי גבוה. זה הלימוד הכי גבוה.

הוא יבוא בצורה שתלמד אותי להתמסר לזולת ללא שום אנוכיות.

והלימוד שלנו אומר שהצורה הזאת שהגורו ילבש, באה לשחרר אותי מהאחיזה בעצמי ותאפשר לי את ההתמסרות הזאת.

## המורה שכבר הופיע

קשה לנו לראות את הגורו בכל האובייקטים סביבנו למרות שהוא מופיע כך. בתחילת הדרך אנחנו לא יכולים לזהות אותו בצורה כזאת. אז אנחנו צריכים להתמקד באובייקט אחד, ודרך ההתמסרות לאובייקט הזה נתחיל לזהות גם את המופעים האחרים של הגורו.

אז אנחנו מתחילים מזה שכבר הופיע בחיינו. אז אנחנו פוגשים מורה, והלימוד מתחיל להשפיע עלינו ולהשפיע על תודעתנו, ולהתחיל לשנות את החיים שלנו. כל הלימוד אומר: 'תתחילו עם זה, תתחילו להתמסר שמה, ומשמה כל השאר ייפתח'.

אדם יכול גם להתחיל לאו דווקא עם הגורו. אדם יכול להתחיל עם בן זוגו בבית, או בת זוגו בבית. הוא יכול לעשות את זה. אבל זה הרבה הרבה יותר קשה, כי תוך כמה דקות הם יגידו משהו שלא ימצא חן בעינינו, יעבירו ביקורת עלינו, ואז הם כבר לא יהיו גורו, הם כבר לא יהיו אובייקט שאני יכולה להתמסר אליו. אז זה אפשר לעשות. זה מאד חזק אם מישהו יכול לעשות את זה, אבל זה הרבה פעמים נשבר מהר מאד, כי המיינד שלנו כל כך לא טהור. אז זה אינדיבידואלי.

ושבו אנחנו חוזרים לרעיון הילדותי הזה שהזכרנו קודם, שגורו או מלאך או הבודהה, אם הוא קיים ואם הוא מופיע, אז הוא איכשהו ילטרף לי את האגו ☺, הוא יגיד לי רק מחמאות, יהיה לי רק נעים איתם, רק ייתן לי תשבחות. זאת גישה מאד ילדותית ותמימה אל מה זה הגורו. כי כאמור הגורו הוא בדיוק ההיפך. הוא בא לשבור לי את האגו, הוא בא לחסל את האגו שלי.

## יכול גם להיות מישהו שפגע בנו

ואם אתם חושבים על זה, אם תסתכלו אחורה בחיים שלכם, ותסתכלו מי האנשים שמהם למדתם הכי הרבה, תסתכלו בהיסטוריה מהילדות. אם אתם חושבים 'ממי למדתי משהו?' הרבה פעמים האנשים שיקפצו לראש התור יהיו דווקא אנשים

שלא החמיאו לכם,  
שדרשו מכם,  
שאולי טרטרו אתכם,  
אולי העליבו אתכם,  
אולי פגעו בכם, ואולי אפילו ממש פגעו בכם,  
בגדו בכם,

או מה שזה יהיה, שכתוצאה מהאירוע הזה אתם עליתם למדרגה אחרת. אתם שחררתם משהו. ואולי זה היה הבודהה שהופיע בצורה כזאת. אולי באמת. כי אם זה היה לימוד שקידם אתכם, יש סיכוי שהוא בא מאיזה מקום כזה.

## השאננות הורגת אותנו

כי אנחנו מאד נוטים להיות שאננים. אנחנו רוצים להיות במקום שנוח לנו. 'פה כבר נוח לי, פה עם הבן זוג הזה או בת זוג הזאת, או עם הסביבה הזאת או העבודה הזאת או התרגול הזה. פה נוח לי. תעזבי אותי, אני לא רוצה, אל תדחפי אותי. אני פה טוב לי'.

**אבל זה הורג אותנו.** השאננות הזאת לא מאפשרת לנו להתקדם.

אז הבודהה הרבה פעמים באים בצורה שנונת לנו בעיטה בתחת, זה התפקיד שלהם. התפקיד שלהם להוציא אותנו מאזור הנוחות הזה, כי **אזור הנוחות הזה הורג אותנו.** הוא הופך לקבר שלנו.

## מורה טוב ידחוף אותנו מעבר למגבלות שיצרנו בעצמנו לעצמנו.

אם אתם מתקרבים למורה ומתחילים לשרת מורה ברצינות, זאת תהיה החוויה. החוויה תהיה כל הזמן של אי נוחות בלתי פוסקת. כי זה התפקיד שלהם. התפקיד שלהם זה לדחוף אותנו כל הזמן מעבר למה שאנחנו חושבים שזה הגבולות שלנו.

אז אם מישוהו בא ומבקר אתכם אתם אומרים 'או, זה לא יכול להיות בודהה, כי היא מבקרת אותי'. בגלל שהיא בודהה היא מבקרת אותי. היא באה להביא אותי למקום אחר. היחיד שיכול ללמד אותי זה זה שלוחץ על הכפתורים שלי. זה היחיד שיכול לדחוף אותי הלאה.

## לאמה בהרי ההימלייה

מיהו שיכול ללחוץ לי על הכפתורים? צריך להיות מישהו שמכיר איפה הכפתורים שלי ©.

מהקהל: צריך להיות קרוב אלי.

המורה: צריך להיות די קרוב אלי או אני צריכה להתקרב אליהם, במילים אחרות. אז הגורו שיושב לו שמה בראש ההימלאיה, הוא לא יכול ללחוץ לי על הכפתורים. הוא יכול להיות דמות קדושה ונערצת - הוא לא יכול ממש לקדם אותי. זה צריך להיות מישהו קרוב.

אנשים מוצאים להם מורה, והוא איפשהו בארץ רחוקה והם מעריצים את הדמות הזאת ואת החוכמה שלה וכך הלאה. אין בזה שום רע, זה מאד נפלא. עכשיו יכול להיות שאין להם הקארמה להיות בארץ הזאת. יש להם קארמה להיות בארץ אחרת. אז המורה הזה לא יכול במישרין לעשות את העבודה איתם.

## תחליף מורה גם כן לא יעבוד

ואז אנשים אומרים: 'אוקי, אז אני צריכה מורה יותר קרוב, אז אני אמצא לי מורה יותר קרוב'. אז הם מוצאים להם תחליף מורה, אבל ליבם שמה. זה קצת כמו הסיפור של יעקב ולאה ורחל, כן? הוא רצה את רחל וקיבל את לאה. זה לא יכול לעבוד גם. כי תחליף מורה זה לא מורה.

**אם אתם לוקחים לכם תחליף מורה, אז זה יהיה תחליף דרך. זה יהיה תחליף הארה, זה לא יהיה הארה. אתם צריכים להתמסר, לתת את הלב.**

אם המורה הוא בארץ רחוקה, אם אתם רוצים לעשות את הדרך, אז יש שתי דרכים:

1. או למצוא מורה אחר שקרוב אליכם ולתת לו את הלב. אם זה עובד זה נפלא. בשביל זה צריך לוותר על האחיזה במה שיש כרגע בארץ רחוקה.

2. או שתביאו את עצמכם לארץ האחרת. זאת גם כן אפשרות.

אבל חשוב שיהיה Integrity, שזה יהיה שלם. אז חשוב חשוב להקשיב טוב ללב ולהגיד את האמת. כי אם הלב לא פה, או לא לגמרי פה, אז אי אפשר ממש לעשות את הדרך.

## מורה ששובה את לבנו

מורה שאנחנו יכולים ממש להתמסר לו צריך להיות כמו אותו אהוב שפגשנו ושהוא הוא זה, הוא זה. זה צריך להיות זה.

**מורה שאנחנו יכולים ממש להתמסר לו זה מישהו שגונב את ליבנו, מישהו שאנחנו מוכנים לתת לו את ליבנו.**

ואז אנחנו צריכים להיות מאד כנים ומאד אמיתיים עם עצמנו. **ואם אנחנו רציניים בדרך, אז אנחנו נלך להיות עם מורה הלב שלנו.** ואין דרך אחרת. **אין באמת דרך אחרת.** אין תחליף לדרך, או שהיא דרך של אמת או שלא.

### מה אם עוד לא פגשנו? הרבה תפילה

**הרבה תפילה.** ג'ה צונגקפה התפלל כל חייו להביא את המורה אליו. יש לנו פה את איאן שהוא דוגמא מדהימה למסירות ללאמה, שהוא שנים מסור ללאמה שלו. הוא אומר: 'תגידו את המנטרה, זה עובד'. שנים הוא עשה את זה, ולגמרי התמסר. הוא לא אמר: 'נו כבר, מתי? נו' מתי שזה יבוא, זה יבוא. הוא עשה את שלו. וזה בא. הוא דוגמא מדהימה. הוא עשה את זה בשקט, אף אחד לא שמ לב 😊.

**מהקהל:** מה התכוונת 'תגידו את המנטרה?'

**המורה:** המנטרה עם השם של המורה.

**מהקהל:** 'אום לאמה דבורה-הלה, וג'רה קירטי, הונג'.

### האהבה גוברת עם השירות

ויש את האספקט השני של זה, שנאמר נולד לי תינוק. לפני שהוא נולד אני לא יודעת מי זה בדיוק, נכון? קצת, יש לי היכרות מאד מאד כללית עם מה שבועט בבטן.

הילד נולד, מיד הוא בוכה, מיד צריך להאכיל אותו, מיד צריך לנקות אותו, נכון? מיד צריך להתמסר לו. ככל שעובר זמן אנחנו מתמסרים יותר ויותר לילד הזה, ואנחנו הולכים ומתאהבים בילד הזה, למה? כי אנחנו משרתים אותם. **תוך כדי שירות אנחנו הולכים ומתאהבים בהם.** בגיל שנתיים אנחנו כבר מאוהבים לחלוטין, נכון? תדברו עם אמהות לילד בן שנתיים, 'זה הילד הכי מדהים בעולם'. הם שנתיים בנו התמסרות!

אז יש כאן את האספקט הזה. אתם רואים מישהו ואתם רק פגשתם, ואתם עוד לא יודעים - וזה בדרך כלל קורה ככה. אתם פוגשים מורה, [1] על ידי השירות אתם יוצרים את האפשרות להתמסר, אז השירות הוא התמסרות, ועם השירות נפתח הלב, ואז השירות מתעמק עוד יותר ... וזאת הדרך. זאת הדרך.

- אנחנו יכולים שזה יהיה אהבה ממבט ראשון כמו שפגשתם את בן הזוג המדהים,
- או כמו עם התינוק, שעם השירות, תוך כדי הטיפול, אתם הולכים ומתאהבים בו.

אז יש את שתי הדרכים שמובילות.

### המורה ילחץ לנו על הכפתורים

אז כשאנחנו מדברים על אותו מורה שבא ולוחץ לנו על הכפתורים, אנחנו מביאים למשל את הדוגמאות **ממאסטר שנטידווה** מהפרק של **אורך רוח**<sup>3</sup>. כדי שאני אגיע להארה אני חייבת לפתח את שש השלמויות, נכון? אחת מהן היא אורך רוח. איך אני אפתח אורך רוח? מי יכול ללמד אותי אורך רוח?

אני חייבת לפגוש מישהו שילחץ לי על הכפתורים, מישהו שירגז אותי. אז אם כתוצאה ממפגש עם מישהו אני מפתחת אורך רוח, אז מי זה היה שפגשתי?

**מהקהל:** מורה שלי.

**המורה:** אז הוא היה מורה שלי. וככל שאני יכולה יותר לפתח אורך רוח, ככה הוא מורה יותר גבוה שלי. ככל שהוא מתאגר אותי יותר, הוא יותר מורה בשבילי. ככל שהם קרובים אלי יותר, הם ילחצו לי יותר על הכפתורים, הם יהיו מורים יותר חזקים בשבילי.

<sup>3</sup> סדנת מדיטציה "להרוג את הכעס" - לימוד לפיתוח אורך רוח, על פי "המדריך לרוחם הרוח" מאת **מאסטר שנטידווה**. אתר הקלסיקה הבודהיסטית: <http://www.heart-dharma.org.il/files/Patience.htm>

אם אנחנו לא מתקרבים לאנשים או למורים, הם לעולם לא ילחצו לנו עם הכפתורים, אז אנחנו נשאר במקום שבו אנחנו נשארים. אז התפקיד של התלמיד זה לפתוח את עצמו. התלמיד בא ואומר 'הנה הכפתורים שלי. בבקשה' ☺.

**מהקהל:** תתחיל ללחוץ.

**המורה:** זה התפקיד של התלמיד. **אבל צריך להתקרב בשביל זה.** היתה לי פעם מורה שישבה שמה על הקתדרה ב-Temple, ואמרת: 'תבואו אלי, תנו לי קצת לגעת בראש שלכם. תנו לי קצת לגעת בכם'. והיא התכוונה: תנו לי קצת לעבוד עליכם. אם אתם לא מתקרבים - המורה לא יכול לעבוד עליכם. אז זה שילוב של אהבה למורה ושל אמון במורה. ואתם נותנים לו. אתם חושפים את הכפתורים שלכם, שאנחנו בדרך כלל מכסים ומתרחקים.

### **כמו קרב אגרופים, פנים אל פנים**

לאמה מרוט יש לו דימוי יפה. הוא אומר: 'אם אתה בא ממש קרוב למורה, אתה כל הזמן על יד המורה, זה כמו מאבק פנים אל פנים בתוך התעלות'. זה לא קל. אם אתם רואים את האנשים שעושים את זה, הם נראים כל הזמן תשושים. אבל הם מתקדמים הכי מהר. אז

**בשביל התלמיד הרציני, אותו מורה שהוא קרוב אליו ביותר, ושאינו הוא עושה קרב אגרופים פנים אל פנים כל היום, הוא ההתגלמות של כל הבודדות וכל הדאלאי לאמות. זה המורה.**

זה המורה. זה המורה שדוחף אותו הכי מהר בדרך. וזה לא משנה אם הוא עוטה גלימה, או אם הוא סיני או אם הוא יפני, זה לא חשוב בכלל. ולמורה הזה התלמיד בא עם ה-Bhakti שלו ומתמסר. כי

**הקרב הזה לא יקרה אם אין Bhakti. אם התלמיד לא מוסר את עצמו, הקרב לא מתחיל אפילו. לא הורם דגל הקרב.**

### **חיים של קסם ומשמעות**

והלאמה הזה, המורה הזה, הוא זה שמביא את הקסם לחיים שלנו. דרך השפשוף הזה והחיכוך הזה, הוא מאפשר לנו לשפשף את הקירות האלה ששומרים אותנו בתוך הארצי ובתוך הסמסרה. והם שמאפשרים להפוך את החיים שלנו לחיים שהם משמעותיים. אתם זוכרים Bhakti אנחנו לא סתם מתמסרים לאותו אדם, אנחנו רואים אותו כישות שמיימת, כמלאך.

**כשאינו לנו את השמיימי הזה בחיים שלנו, אם אין לנו את האספקט הזה של Bhakti, החיים שלנו הם ארציים, הם חילוניים והם חסרי משמעות. אז אנחנו סובלים ומתים.**

החיים החילוניים By definition הם חסרי משמעות. אנשים צמאים לקסם ולמשמעות, ואז הם הולכים לקולנוע למצוא. וזה כל כך עצוב למצוא את המשמעות ואת הקסם בקולנוע, כי הקסם הוא כאן.

**הקסם הוא כאן, אנחנו רק זרקנו אותו מהחיים שלנו כשאנחנו לא רואים את השמיימיות של האובייקטים שלנו.**

אז ההזמנה פה היא דרך ה-Bhakti, דרך ההתייחסות אל האובייקט כאל אובייקט שמיימי, להחזיר את הקסם אל תוך החיים שלנו.

ואז כל דבר שהאובייקט שלנו עושה - הגורו או האובייקט שאנחנו מתמסרים לו - הופך למסר שמיימי בשבילנו.  
 ואז המורה הזה, או האובייקט הזה, הופך לשליח שמביא את המשמעות ואת הטעם ואת הדרך אל החיים שלנו.  
 כשהאובייקט שלי הוא שמיימי, כל דבר במערכת יחסים כזאת נהיה מיוחד; כל דבר נהיה בעל ערך ובעל טעם ובעל קסם ובעל משמעות, ללא יוצא מן הכלל. כל מגע, כל אינטראקציה, כל מילה - כל זה מלא משמעות.  
 ואז אתה כבר חי חיים קסומים. אתה כבר במנדלה.  
 אדם שפיתח את ה-Bhakti בצורה כזאת הוא בנוכחות המורה, והוא במנדלה. הוא לא צריך ללכת לשום מקום אחר. הוא כבר שם.

זה תרגול קשה, במיוחד אם אנחנו מאד קרובים למורה הזה, אם האובייקט מאד קרוב אלינו. קשה להחזיק בו, כי המיינד שלנו לא טהור. אנחנו נתחיל לראות פגמים ואז אנחנו נוריד את האובייקט לדרגה ארצית, ואז הלך הקסם. אז הלך הקסם.

### אנחנו מכורים לראייה שגרתית של הדברים

**אנחנו מכורים לשגרה.** אנחנו מכורים לראייה שגרתית של הדברים. מה שלא אומר שהם שגרתיים, כי הם לא. רק הראייה שלנו שלהם שגרתית. ואז אנחנו חושבים שהקסום והיוצא דופן והמיוחד הוא בסרטים, או בספרים. והאמונה הזאת היא מאד עמוקה אצלנו. מאד עמוקה. מאד קשה לנו לבער אותה. החילוניות טבועה בנו מאד חזק וזה מה ששומר אותנו בארצי.

כי בחשיבה הארצית הרגילה כל דבר אפשר להסביר. נקרא מספיק מאמרים ונחקור מספיק, אז נוכל להסביר את הכל ואז הכל יהיה חילוני. אז אין מקום לקסם, אין מקום לנס. ה-Bhaktika וה-Tantrica והמתרגל הרוחני באופן כללי, נלחם בנטייה הזאת לראות את הדברים כשגרתיים וכנורמליים, כי הם לא.

ומה צריך לקרות כדי שאנחנו נוכל להיות בתוך הקסם הזה, בתוך המנדלה הזאת?  
 שום דבר.  
 כל מה שצריך זה שהראייה שלנו תשתנה, ואז אנחנו במנדלה

לא צריך שום דבר מבחוץ. כלום. הכל כבר כאן. אנחנו מוקפים בבודהות, אנחנו מוקפים במלאכים. הם כל הזמן מנסים להוציא אותנו מהמסרה. כל מה שצריך זה שהראייה שלנו תשתנה.

### הבחירה היא שלנו

אז יש לנו שתי אפשרויות. דיברנו עליהם, אני פשוט חוזרת:

- ראייה אחת - הכל הוא רגיל, שגרתית, נורמאלי, כמו שאני רגילה לראות ולהבין. בדיוק כמוני - אני שגרתית, נורמלית, רגילה. זאת ראייה אחת. זה ראייה ארצית.
- וראייה שנייה - הכל פה מדהים, הכל יוצא דופן.

אתם זוכרים ב'אווטאר'<sup>4</sup>, היה לכל אחד שתי זהויות? היה לו הזהות הרגילה, ואז הם עוברים לזהות הקסומה שלהם, נכון?

הבחירה היא שלנו. זה רק ה-shift הזה בראייה. זה היה מאד יפה ב'אווטאר', ה-shift הזה בראייה. ושתי האפשרויות אתם זוכרים, אי אפשר לאמת אף אחת מהן. אין לנו שום דרך, לאמת אף אחת מהן.

<sup>4</sup> הכוונה לסרט Avatar שהוקרן באותו זמן בבתי הקולנוע.

אז אנחנו צריכים לתת פתח לאפשרות שהדברים הם לא רגילים ושהם קסומים ושהם שמימיים. ואז אנחנו מתחילים לקבל מסרים. אבל אנחנו לא נשמע ולא נראה ולא נקלוט שום מסרים, אם אנחנו לא פותחים את האפשרות הזאת שהדברים הם כאלה ושהאובייקט שלי הוא אכן שליח שמימי.

כי הדברים מצד עצמם, הם לא בעלי משמעות והם לא חסרי משמעות. הם ריקים. זו אני שממלאת אותם במשמעות. ואנחנו יכולים להשליך אותם ככה. אנחנו יכולים להשליך אותם ככה.

ואם אנחנו משליכים אותם כרגילים ושגורתיים וככה חיים את חיינו,  
אז חיינו חיים רגילים ושגורתיים ומתנו.  
או שאנחנו עוברים לצד השני.

ככה שהבחירה היא שלנו. וזה לא יבוא משום מקום אחר. זה ה-Bottom line לשיעור הזה:

## הבחירה היא שלנו

מדיטציה קצרה.

אז עצמו את העיניים.

ונסו להרפות את כל המתח שאולי נצבר במשך היום.

נסו לבוא אל המרכז. דרך אחת לבוא אל המרכז זה על ידי עבודה עם הנשימה - להשוות את השאיפה עם הנשיפה וגם את הנשימה דרך שני הנחיריים. להביא עד כמה שאפשר לשוויון בין אלה. זה מביא אותנו אל המרכז.

אז נסו להתמקד עכשיו בנשימה בצורה כזו.

וכעת נסו להביא לפניכם את מורה הלב שלכם, אם יש לכם, או את האדם שאתם הכי אוהבים. והיפתחו למה שבא לכם.

ונסו לדמיין אותם לפניכם בצורה שאתם הכי אוהבים לראות אותם. צורה אטרקטיבית בשבילכם.

נסו להרגיש אהבה מאד עמוקה אליהם.

תנו לרגש לעלות בכם.

אהבה שלא מחפשת לקבל ורק רוצה לתת ורק רוצה לשרת. רק רוצה לתת את מה שהכי טוב בשבילם.

הרגישו את התודה שאתם רוחשים להם על זה שהם בכלל נמצאים בחיים שלכם.

על זה שהימצאותם בחיים שלכם מאפשרת לכם

להתמקד בהם,

לשאוף להביא להם אושר,

מאפשרת לכם לשרת אותם,

מאפשרת לכם להתמיר את החיים שלכם.

ונסו להרגיש חזק ככל האפשר את האהבה לאותו אדם. נסו לטפח אותה. נסו להעלות אותה לרמה הכי גבוהה שלה.

אם אתם יכולים, נסו להביא אותה לנקודה שהיא לגמרי עוטפת אתכם, מהממת אתכם, מוחקת את המודעות העצמית שלכם, כך שאתם לגמרי עסוקים רק איתם ועם מה שיביא להם אושר, מה שישיר אתם ובאהבה שלכם אליהם.

נסו לאבד את עצמכם באהבתכם אליהם.

וכעת חישבו לעצמכם: 'מה אם האדם הזה הוא אלוהים או בודהה או מלאך? אולי הם מלאך?'

ונסו להדביק עליהם את השמימיות הזו, את המלאכיות הזאת, וכעת להרגיש את האהבה שאתם חשים אליהם, האהבה המדהימה הזאת שבה אתם מאבדים את עצמכם.

נסו לחבר את עצמכם לשמימי. להתמסר לשמימי.

וכעת עשו החלטה בלבכם שלא לשכוח את מה שהרגשתם כרגע.

בפעם הבאה שאתם נמצאים בנוכחות אותו אדם, עשו החלטה לזכור את האהבה שאתם חשים ברגע זה, ואת ההתמסרות שאתם מרגישים ברגע זה.

קל מאד לשכוח. קל מאד לקחת אותם כמובנים מאליהם. קל מאד ליפול לראייה שגרתית שלהם.

האהבה שאתם מרגישים עכשיו היא לא שגרתית, היא יוצאת דופן. אז עשו החלטה שלא לשכוח.

עשו החלטה שלא לשכוח את העובדה שמאד אפשרי שהם **אכן** מלאך שבא לחיים שלכם.

נסו לדמיין כמה יכולתם ללמוד מהם ולהעזר בהם אילו הנחתם שהם מלאך שנמצא שמה כדי ללמד אתכם.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

אז תודה רבה לכם. הייתם מאד סבלניים. אני יודעת. הייתם עייפים כולכם.

אני רוצה להודות לכם על ההשתתפות הנפלאה ועל ההזדמנות לתת לכם את הלימוד הזה כי הוא מאד נפלא. ועל העזרה המדהימה שלכם, וההתמסרות שלכם. אתם יוצאי דופן לגמרי. ותזכרו את זה ברגעים קשים - אתם מדהימים. וזו דרך מדהימה, והיה לכם החסד לפגוש אותה.

[נקדיש] לכך שכל אחד מאיתנו ימצא את האובייקט הקדוש של ההתמסרות, את המורה או מורת הלב שלו, כפי שהם מופיעים בחיים [שלו]. ושיהיה לנו את החסד ואת הקארמה להתמסר להם, כדי שנוכל לפתוח את ליבנו ולצאת מקיום סובל.

(מנדלה)

(הקדשה)

(תפילה לאריכות ימיה של לאמה דבורה-הלה)