

מבוא קצר לקורסים של ACI

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, יולי 2010

(מנדלה)

(מקלט)

אנחנו נפתח במדיטציה.

מיצאו לכם תנוחה נוחה. תנוחה שתוכלו להישאר בה למשך כמה דקות של המדיטציה בלי לזוז, ושלא תפריעו לעצמם ולא לשכנים.

עצמו ברכות את העיניים.

הרגישו נינוחים בתוך גופכם.

סיקרו את הגוף בזריזות, וראו אם יש מקומות של מתח, והרפו.

שימו לב שהפנים תהיינה רפוייה, נינוחה. הצוואר והעורף ללא מתח. הכתפיים מונחות בצורה מאוזנת. ידיים מוטלות בחיקכם נוגעות זו בזו. גו ישר.

וכעת התמקדו בנשימה; הביאו את תשומת ליבכם אל נקודה בכניסה לנחיריים, וראו את עצמכם כזקיף קטן שעומד שמה בפתח לנחיריים, עוקב אחר מעבר האוויר פנימה והחוצה.

נסו לדמיין שאתם נמצאים במקום המקסים ביותר שאתם יכולים להעלות בדעתכם.

מקום שכל דבר בו הוא מושלם לגמרי.

זה יכול להיות מקום מוכר לכם, וזה יכול להיות מקום דמיוני לחלוטין.

דמינו את עצמכם עם הפנים הנפלאות ביותר שיש; פנים יפהפיות, קורנות, מלאות באהבה, צורה מושלמת.

דמינו את גופכם; גוף של אור, גוף של מלאך, בעל צורה מדהימה, יפיפיה, מושלמת.

הביטו סביבכם וראו שהכול מלא קדושה, הכל מלא טוהר, זוהר של מלאכים.

וכעת הזמינו אליכם את המלאך שלכם, את הלאמה שלכם.

והם מופיעים בצורה השמימית והמושלמת שלהם, ובאים לשבת מולכם, קרובים קרובים; התגלמות האהבה, והתגלמות החוכמה, ולגמרי לגמרי מעמידים את עצמם לרשותכם, לשירותכם, אוהבים אתכם בלי די.

והמלאך הזה שלכם, או הזו שלכם, רוכנת אליכם, ולוחשת באוזניכם סוד, מברכת אתכם שתוכלו לראות ריקות ישירות, ומוסרים לכם בסוד את הדרך לשם. הם מתארים לכם את כל הדרך לשם.

תנו לתודעה שלכם להירגע ולהיפתח ללימוד ולברכה.

ונסו לקלוט את מה שהם מלמדים אתכם, נסו לראות את הדרך.

וכשאתם מוצאים את הדרך, נסו ללכת בה. לממש אותה. לצעוד בה עד סופה.

וחזו את גופכם מתמלא בעונג רב - גופכם השמימי המלאכי - עונג שנמסר לכם דרך הלאמה שלפניכם. כל פרט ופרט בגופכם, כל פסיק בגופכם מלא בעונג, גלים גלים של עונג בלתי פוסק.

התודעה שלכם מלאה בעונג. אין שום דבר חוץ מעונג. אתם מביטים סביב וכל מקום שעליו נחות עיניכם מענג אתכם עד בלי די.

כל צליל שאתם שומעים מענג אתכם עד בלי די. עצם המגע בין החושים שלכם והסביבה שלכם, כל מגע מענג אתכם עד בלי די.

מתחת לעונג הזה, נמצא הטבע האמיתי של המציאות – ה ר י ק ו ת .

וכבר אין הבדל בין העונג והריקות. כי הם ממוזגים לגמרי.

הביטו שוב בלאמה-מלאך שלפניכם והגישו להם את כל העונג הזה כמנחה.

ובקשו בליבכם, שבזכות המנחה המדהימה שאתם מוסרים להם, כל עולמכם יתמלא בעונג.

וכל היצורים בעולמכם יהיו יצורים של עונג.

מלאכים.

הודו ללאמה על הכרכה האדירה שקיבלתם.

ולאט לאט חזרו אל גופכם שכאן.

הקורסים של ACI

זה הקורס הראשון שלנו, בסדרה של הקורסים של ACI, וחשבתי לתת קצת סקירה, מבוא לקורסים האלה. וכמו שאנחנו הרבה פעמים עושים בדרך שלנו, התחלנו מהסוף, כדי לתת לנו את הטעם קצת, כמה שאפשר לדמיין, ונחזור להתחלה 😊.

המטרה האולטימטיבית של הקורסים של ACI

המטרה של הקורסים של ACI - של השמונה עשרה קורסים, שזה אחרון שבהם - המטרה האולטימטיבית שלהם זה מה שעשינו במדיטציה. זה להכין אותנו בהדרגה, עם כל התובנות הרוחניות והסגולות הרוחניות שאדם צריך לפתח בדרך, שיכינו אותו לתרגול המתקדם, שהוא, אכן, יכול להביא אותנו, להארה של הבודהה, לגן עדן הזה המלא עונג של ההארה.

וכשאנחנו אומרים "ההארה של הבודהה", אנחנו לא דווקא מתכוונים לבודהה ההיסטורי שחי בהודו לפני אלפי שנים. מאות שנה. אנחנו גם כוללים אותו כמובן, כל הלימוד הוא הביא במופעיו השונים. אבל כשאנחנו מדברים על הארה של הבודהה אנחנו מדברים על כך שכל אחד מאיתנו יכול להגיע למצב המואר הזה.

המצב הזה של עולם שאין בו יותר סבל, עולם שאין בו יותר מלחמות, מוות, מחסור, זקנה, אובדן, פרידות - שום סבל! שום צורה של סבל. עולם שהישויות בו הם ישויות של אהבה, של חמלה, של חוכמה אין סופית, ושל עונג! עונג בלתי פוסק, ובלתי נגמר, ומדהים מעבר לכל דבר שאנחנו יכולים לדמיין בחיים הרגילים שלנו.

אז זאת המטרה האולטימטיבית של הקורסים האלה, זה להכין אותנו כדי שנוכל להיכנס ללימוד שיביא אותנו לשם.

כמובן שבדרך יש הרבה ללמוד, ועוד הרבה לפני שמשיגים את המטרה האולטימטיבית, הרבה מכם שלחתם לי מכתבי שיתוף, תודה רבה לכם, על התרגול שלכם ועל מה שקורה אתכם בדרך. והרבה מאד אנשים מדווחים על שינויים מדהימים בחיים שלהם כבר עכשיו, עוד לפני שאנחנו בתוך הגן עדן השמימי, עם כל גלי העונג שמתפשטים בו. כבר עכשיו, אנשים מספרים

- על מערכות יחסים שעוברות טרנספורמציה;

- אנשים מספרים על שקט שהם מוצאים בפנים,

- על יכולת להגיב למה שקורה סביבם בלי לאבד את העשתונות, בלי לצאת מן הכלים.

- מידה הולכת וגוברת של אושר, ברמות שונות: ברמה אישית, ברמה של יחסים, במקומות העבודה.

אני מתמלאת בנחת, כי זה נותן משמעות למה שאנחנו עושים כאן. כמובן, אנשים שחווים את זה שמחים, ואני שמחה, וכמובן זה הודות לידע שאני קיבלתי מהמורים שלי, שאני יכולה להעביר לכם.

אז יש מטרות בדרך, הישגים שבדרך, שהם רמות הולכות וגוברות של סיפוק, של אושר, של תובנות. שהם בדרך.

המטרה האולטימטיבית, היותר גדולה, כאמור, זה להכין אתכם במהלך הקורסים האלה ללימוד הסודי, ללימוד הטנטרי, שבו אנשים ממש מקבלים כלים אכן ללכת אל המטרות האולטימטיביות.

חמשת הספרים הגדולים

הקורסים האלה, נערכו על ידי מורי היקר **גשה מייקל רואקי**, על סמך לימוד שהוא קיבל במנזרים הטיבטיים. הרבה מאד הוא למד עם הלאמה שלו, שהיה גם הלאמה שלי, **קן ריפונצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין**, והוא למד גם במנזר בהודו.

הקורסים מכילים את כל מה שלומדים הנזירים במהלך מסלול לימודים של עשרים עד עשרים וחמש שנה במנזר. הם לומדים מה שנקרא "חמשת הספרים הגדולים", והקורסים שלהם מסודרים על פי "חמשת הספרים הגדולים". והספרים האלה כוללים את:

1. ה-"**אבהידהרמה קושה**" **Abhidharma Kosha** – או בכלליות יותר נגיד "**אבהידהרמה**"-**Abhidharma**, שזה המסגרת הפילוסופית שלתוכה שייך "אבהידהרמה קושה", שזה הלימוד, מבחינת גיל, אולי הישן יותר שנרשם. שני קורסים, קורס 5 וקורס מספר 8 הולכים לפי ה"אבהידהרמה קושה". אז אחד מ"חמשת הגדולים" זה "אבהידהרמה".

2. **שני** מבין חמשת הגדולים, זה ה"**וינאיה**"- וינאיה זה הלימוד על המוסר, על האתיקה, כל קוד ההתנהגות של הנזירים כלול שמה, אבל לא רק של נזירים - גם רבים מכם לקחתם נדרים למי שאיננו נזיר, גם זה מתוך הווינאיה. לימוד מאד גדול וחשוב על המוסר. ועל הוינאיה יש לנו קורס אחד, קורס 9.

3. ספר **שלישי** הוא "**פראמאנה**" **Pramana**. "פראמאנה" – לימוד של הלוגיקה הבודהיסטית. לימוד מאד מאד חשוב שנותן הרבה משקל לכל הלימוד כולו, בגלל שהוא עוזר לנו לפתח כלים שדרכם אנחנו יכולים לבסס את ההבנה שלנו על ידי שכנוע לוגי.

מרבית הדברים שאנחנו מלמדים הם דברים שאנחנו לא יכולים להתנסות בהם כרגע באופן אישי, בגלל זה אנחנו צריכים את הלימוד. כי דברים שהתנסונו באופן אישי כבר התנסונו, והנה אנחנו עדיין כאן.

אז הלימוד בא להקנות לנו ידע של ישויות מוארות, שכרגע, אם אנחנו עוד לא מוארים, אז עוד אין לנו אותו. אז מדברים אתנו על דברים שאנחנו לא יכולים בקלות לחוות בעצמנו. אז אנחנו צריכים להסתמך על כלים מעבר לחוויה ישירה, ואחד הכלים החשובים ביותר זה הלוגיקה, זה שימוש בהגיון שלנו, בהגיון בריא, כדי לאשש ולבדוק דברים שעדיין אנחנו לא יכולים לחוות באופן ישיר.

אז כל הלימוד הזה הוא על פראמנה. קורס מספר 4, קורס מספר 13, שניהם קורסים של לוגיקה. אז זה היה שלושה.

4. אחר כך יש לנו את "**הפראג'נה פראמיטה**" **Prajnaparmita**. **הפראג'נה פראמיטה** - לימוד של שלמות החוכמה. זה הלימוד שבו הבודהה מלמד על ריקות. לימוד שהבודהה העביר דרך הכתבים שנקראים "**האם**", כי זה האם של הבודהות, הלימוד הזה מוליד את הבודהות.¹

5. ואחר כך באו חכמים גדולים: ראשון ביניהם ארְיָה נְגָרְג'וּנָה², ומאסטר צ'נדרה קירטי, ורבים אחרים שמיצו מתוך הלימוד הזה את המדיאמיקה, דרך האמצע. אז זה עוד ספר, זה **החמישי**: לימודי ה"**מדיאמיקה**"-

¹ לימוד זה כלול בקורסים מס' 2 ו-15.

² Arya Nagarjuna – נחשב לאחד מאבותיה של "דרך האמצע" בבודהיזם, כתב את "**מחזרות פסוקים על אמצע הדרך**", "**שבעים הפסוקים על ריקות**", "**מכתב לידיד**" ועוד. אומרים שהוא חי שמונה מאות שנה וממקמים אותו בין המאה השנייה למאה העשירית אחרי הספירה.

Madhyamika, לימודי דרך האמצע. לימוד מאד מאד חשוב שאנחנו נלמד אותו בעיקר דרך **מאסטר שאנטידווה**³ בקורסים על פי הספר **"המדריך לחיי לוחם הרוח"**⁴.

אז זה חמשת הגדולים.

6. ויש תחום **שישי**, שלא נלמד באופן מאד מפורט במנזרים, אבל נלמד באופן יותר מפורט מחוץ למנזרים. לאנשים שהם לא נזירים, הנוהג בטיבט היה לא להיכנס איתם לפרטים של "חמשת הספרים הגדולים", אלא לתת להם את הלימוד בצורה של מה שנקרא, **"שלבים בדרך המדורגת להארה"**⁵. לימוד שלא התחיל אצל הטיבטים אבל מאד פתח על ידי הטיבטים. פתח למדרגות מאד גבוהות, עד כדי כך שאומרים שאפשר רק מהלימוד הזה להגיע להארה מלאה.

לימוד שכולל את כל "חמשת הספרים הגדולים" - כשאני אומרת ספרים אני מתכוונת בעצם מקצועות, דיסציפלינות, זה לא ספר אחד, בכל אחד מהם יש קבוצה גדולה של כתבים - את כל התוכן של כל הכתבים האלה, מסכמת דרך ה"לאם רים". "לאם רים" - שלבים בדרך להארה, בזה אחר זה בצורה מסודרת ושלמה; פורסת דרך, פורסת מתכון איך לתרגל כדי להגיע להארה.

בתוך כל זה אנחנו גם נלמד את לימודי הלו ג'ונג, שזה הלימודים בקורס 14 ל"התמרת התודעה", או "אימון התודעה", או גם "טיפוח הלב הטוב". אלה גם אפשר להכליל בתוך הקטגוריה של ה"לאם רים".

אז הקורסים של **ACI**, כאמור, שמונה עשרה קורסים. חמש עשרה מתוכם הולכים לפי שש הקטגוריות שמניתי עכשיו, ושלושה אחרונים הם קורסי חזרה.

גשה מייקל רואין'

בשעה שגשה מייקל ערך את הלימוד הזה, באנגלית, הוא תירגם כמויות עצומות של חומר מטיבטית לאנגלית, והמשיך אחר כך בלימוד הסודי לתרגם כמויות, אני חושבת פי חמש - כמויות עצומות שלא היה בהיסטוריה דבר כזה בכלל. כמות עצומה של חומר. ובזמנו הוא היה הראשון שעשה את זה במערב. זה נעשה בברכת המורה שלו, כמובן, קן רינפוצ'ה. זה היה חידוש. זה היה מדהים.

החידוש היה כפול ומכופל.

גשה מייקל היה האמריקאי הראשון שסיים את מסלול הלימודים במנזר והגיע לתואר גשה. יחד אתו היה עוד אדם מערבי, אירופאי שעשה את המסלול. יותר מאוחר כמובן באו אנשי המערב, יש היום יותר אנשים מהמערב שסיימו את המסלול. המסלול הוא קשה, הוא מפרך; הם משננים את כל הכתבים האלה בעל פה מגיל צעיר, יש להם כל יום פולמוסים על מגרש הפולמוסים, ארבע שעות כל יום. אז את זה אנחנו לא עושים כאן. אבל מבחינת התוכן אנחנו נכסה את כל מה שהם לומדים במנזרים.

אז זה היה מדהים כשגשה מייקל עשה את זה לראשונה במערב. לא רק זה, אלא שהוא העמיד את כל הלימוד הזה חנינם אין כסף, ללא כל תמורה, לכל דורש, על האינטרנט. אלפים אם לא מיליונים של אנשים שכבר מורידים את הלימוד הזה ולומדים אותו באנגלית.

לנו יש זכות גדולה לעשות את זה בעברית. אני חושבת שאנחנו קבוצה גדולה, אולי אחת הקבוצות היותר גדולות של דהרמה בארץ, אם לא הכי גדולה. מה שאומר שיש לנו תרומה מכרעת לעיצוב דהרמה בארץ, לאיך זה יתפתח בארץ. ולכל אחד מכם יש תפקיד כאן, כי אתם אלה שתעבירו את זה הלאה. אז זה זכות גדולה.

אנחנו במקום חלוצי ומדהים, והחסד שכל אחד מאתנו יכול לצבור ולתרום בעשייה הזאת להעברת דהרמה הוא עצום.

³ מאסטר שנטידווה, חי במאה השמינית בהודו.

⁴ לימוד זה מכוסה בקורסים מס' 6, 10, 11 ו-12.

⁵ לימוד זה כלול בקורסים 1, 3, 7.

ואספקט אחר שחשוב בלימוד הזה, זה **עצם התרגום של הכתבים האלה**, השימור של הכתבים האלה. אתם כבר כולכם יודעים כמה הרבה גשה מייקל פעל למען זה. עצם שימור הכתבים עצמם, כי הם התגלגלו בכל מיני מקומות נידחים ולא זכו לטיפול ולדאגה הולמת. ובכספו הוא, הוא פתח מרכזים בהודו ואימן, בעיקר נשים טיבטיות, להקליד את החומר הזה למחשב כדי

- לשמר אותו
- וגם לעשות אותו בר חיפוש.

יש עוד אנשים שעובדים בשימור החומר, לא הרבה, אבל יש כמה. יש אדם יקר בשם ג'ין סמית, שהוא כבר איש מבוגר⁶, והוא פעל הרבה גם כן לשימור החומר. שם עשו את זה על ידי סריקה, אבל זה לא בר חיפוש. כאן הכול מוקלד אז אפשר לחפש. זה נותן כוח עצום לכל הלימוד הזה. אתם אולי עוד לא כל כך מרגישים את זה כרגע כי אתם מקבלים הכל לעוס בתוך המסגרת של הקורסים, אבל יותר מאוחר אתם תתחילו להרגיש את הכוח של זה.

וקמה שונית ובאה ואמרה, היא רוצה לעשות כזה מנוע חיפוש גם על התרגומים שלנו לעברית, שזה יהיה מדהים. אתם מחפשים מושג ואתם יכולים למצוא בחיפוש קצר, תוך זמן קצר, איפה זה נמצא בקורסים ומה נאמר על הדבר הזה, ומזוויות שונות וכך הלאה. ועם הזמן כמות החומר כמובן תגדל, ואתם תוסיפו לה, אז זה יהיה מדהים.

ועכשיו – גם בעברית!

אז זה הקורסים!

לנו יש הזדמנות מאד נפלאה להעביר את זה בעברית. התקווה שלי, משאלת הלב שלי, שזה מאתנו ימשיך גם לערבית, ושהאזור כולו יוכל להתברך בלימוד הזה. כי הלימוד הזה מתמיר אנשים, מתמיר את העולם, מתמיר את הלבבות, ויכול להביא שלום.

לימוד שיכול גם להביא לשלום בר קיימא

ולמעשה אני מאמינה, שרק על ידי שכל אחד מאתנו יפתח את השלום בליבו, יהיה שלום באזור. כי זאת הדרך היחידה. כי כמו שאנחנו מלמדים, כל דבר הוא ריק, הוא השלכה,

ואנחנו רק יכולים להשליך שלום אם יצרנו שלום בליבנו.
לא משנה כמה ועידות שלום תהיינה,
אם אנחנו לא יצרנו שלום בליבנו אנחנו לא יכולים להשליך שלום.
לעומת זה, אם יצרנו שלום בליבנו,
אי אפשר למנוע את השלום, אי אפשר לעצור אותו.

ככה שזה הלימוד.

שלושת הקורסים של החזרה הם קורסים שאתם מתבקשים לקחת ממורה. כדי להשלים את מסלול הלימודים, וכדי לעלות לבית ספר הבא, צריך לקבל אותם ישירות ממורה, ממישהו ששמע אותם. מישהו מכם יצטרך להעביר את זה הלאה לאנשים שבאים אחריכם.

⁶ Jean Smith נפטר בשנת 2010.

קן רינפוצ'ה

גשה מייקל ערך את הקורסים האלו בעקבות לימוד שהוא קיבל מהלאמה שלו, קן רינפוצ'ה, ב-Howell ניו ג'רסי, ב-temple הקטן שמה, בהאול. הוא למד שם הרבה שנים. לנו הייתה הזכות ללמוד אתו בשש שנים האחרונות לחייו באותו temple. אז הוא כבר היה מבוגר והוא לא לימד בצורה כל כך אינטנסיבית.

בזמן שגשה מייקל היה איתו, בשנים הראשונות, קן רינפוצ'ה נתן את כולו ללימוד; לימד בקצב מדהים, העביר את כל הידע, הכי מהר שהוא יכול, למד אנגלית בשביל זה.

ב-2004 הוא עזב את גופו. אתם יודעים אצל הטיבטים יש את המסורת של הגלגול, של לאמה גדול, לאמה שהוא רינפוצ'ה. רינפוצ'ה - או שהוא נולד לתוך התואר רינפוצ'ה, או שאם היה ראש מנזר הוא נהיה רינפוצ'ה. ואז כשהוא נפטר, הטיבטים מאמינים שהוא חוזר שוב למען התלמידים שלו. אז הרבה שנים חיפשו את הגלגול שלו, חיפשו בקפידה.

גשה לוֹתֶר, שהוא אחת מהדמויות הבכירות במנזר 'סֶרָה מֵיִי'⁷ בהודו, והיה אחיין של קן רינפוצ'ה וגם היה תלמיד מאוד מאוד מסור לו. הוא זה שהבריה אותו מטיבט כשהסינים פלשו, ולמעשה הציל את חייו יותר מפעם אחת, והוא מורה מדהים לאיך לשרת לאמה, איך להיות עם לאמה, בעצם זה איך הוא היה עם הלאמה שלו. והוא היה ממונה על החיפוש של היורש, ונמצא היורש.

הדלאי לאמה צריך לאשר את הילד המועמד. והסיפור הולך שהוא דחה כתשעים מועמדים, שזה מאוד יוצא דופן. זאת אומרת, זה היה חיפוש מאוד קשה ומפרך ומדוקדק מאוד, והילד נמצא וזה התפרסם רק לפני כמה ימים. ממש ממש לפני שבאנו לכאן. אז רצינו להראות לכם תמונות שלו. אני יכולה להגיד לכם שהייתה שימחה גדולה בהאול בין התלמידים הוותיקים של רינפוצ'ה. התרגשו מאוד.

אז אלה תמונות שעכשיו קיבלתי. זה⁸ האבא שלו משמאל וזאת האימא. ליד התינוק זה גשה לותר. זה מאוד יפה איך שזה קורה שכשהלאמה הולך לעולמו, אחר כך [כ]שמוצאים את הגלגול, אז התלמיד של הלאמה הופך למורה של הלאמה שלו ☺. אז זה באיזה מקום בהודו, **מונגוד**.

אומרים שיש לו קווי אופי דומים לרינפוצ'ה. אז זהו, עכשיו מה שמצפה לו כמובן, זה חינוך במנזר, ויחפשו לו את המורים הכי טובים. צריך לחכות כמה שנים [ו]נשמע מה הוא מלמד אותנו.

אז זהו. שמחה גדולה ☺.

(מנדלה)

⁷ מנזר **Sera Mey**, אחד הקולג'ים של האוניברסיטה המונאסטית הגדולה של **Sera**. קן רינפוצ'ה כיהן שם כראש מנזר.

⁸ הלאמה מצביעה על המסך בכיתה הלימוד.