

קורס ACI מס' 1: שלוש הדרכים העיקריות

שלב ראשון בלימודי ה- Lam Rim - הדרך המדורגת להארה

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

נובמבר יאיר, מרץ 2006

שיעור 1, חלק ב'

(מנדלה)

(תפילת מקלט)

השיעור הראשון הוא מלא בשמות ופרטים היסטוריים. אחר כך אנחנו נכנסים לעובי הקורה, אז אל תיבהלו, או קיי? קצת סבלנות. זה מאוד חשוב.

היה פה הדאלאי לאמה. הוא לא שאל אתכם שאלות, מה אתם לומדים?

גשה מייקל מספר איך הוא עומד בתחנת הרכבת בהודו יחד עם עוד אנשים, ופתאום יש התרגשות גדולה – החונך של הדאלאי לאמה מגיע. כולם מתרגשים. איכשהו יוצא לו מפגש מקרוב עם החונך של הדאלאי לאמה, והוא אומר לו: 'אני כך וכך, אני לומד כך וכך במנזר זה וזה, וגשה מייקל היה עם המורה שלו מהמנזר, שמה בתחנת הרכבת. ואומר לו החונך של הדאלאי לאמה: "מה אתה לומד עכשיו?" והוא מגמגם. הוא לא זוכר את שם הטקסט, והלאמה מאחורה מנסה ללחוש.

אז אם הוא יבוא בפעם הבאה והוא ישאל אתכם, אתם תגידו לו מה?

'לאם צו נאם סום'. מי כתב? ג'ה צונגקהפה.

פבונגקה רינפוצ'ה – מחבר הביאור שנלמד

אז אנחנו נלמד גם את הטקסט, אבל בעיקר נלמד פירוש על הטקסט, ביאור על הטקסט. הביאור נאמר על ידי אדם בשם:

པ་བོང་ཁ་རིན་པོ་ཀེ།

Pabongka Rinpoche

אז אימרו אחריו: פבונגקה רינפוצ'ה.

הוא כל כך חשוב, שחשוב להגיד עליו כמה מלים.

רינפוצ'ה – בטח שמעתם את המלה. הרבה לאמות יש להם את הסיום של רינפוצ'ה. רינפוצ'ה - פירושו היקר. זה מן תואר שנותנים למי שהוא לאמה מאוד בכיר או למי שהוא ראש מנזר, או שהיה ראש מנזר, או כאלה שהם כבר גלגולים של לאמות מגלגולים קודמים. אז הם רינפוצ'ה מהתחלה. מרגע שמזהים שהם גלגול של מישהו, אז הם ישר רינפוצ'ה.

פבונגקה רינפוצ'ה היה אמנם גלגול של צ'אנקייה רינפוצ'ה, שהיה חונך לקיסר הסיני מאתיים שנה לפני כן, אבל בגלל שתמיד היתה עוינות בין הטיבטים והסינים, לא קראו לו על שם צ'אנקייה רינפוצ'ה אלא קראו לו פבונגקה רינפוצ'ה. הוא חי במאה ה-20. הוא נפטר בשנת 1941.

פבונגקה רינפוצ'ה היה לו שם מיוחד, והשם המיוחד שלו, חיזרו אחרי:

བདེ་ཚེན་སྣིང་པོ།

Dechen nying po

[ד'צ'ן נינגפון]. זה שם מאוד מעניין שניתן לו.

De – זה עונג.

Chen – זה גדול.

Nyingpo – זה לב או תמצית.

אז מי שהוא 'תמצית העונג הגדול', והכוונה היא לעונג של הבודהה, לעונג של הארה. מי שהוא לב ליבו של העונג הגדול של הארה, בקיצור, אומרים שהוא היה מואר.

הוא היה מורה מדהים, מורה משכמו ומעלה, נדיר מאוד. יצא שמו לתהילה בכל טיבט, וכשנתיים לפני מותו הוא נתן teaching, שכ-teaching הזה נכחו כעשרים אלף איש בלהסה. תחשבו, בימים ההם בלי מיקרופונים. אומרים שהוא היה איש גדול – והיה לו projection¹ הוא לא היה צריך מיקרופונים.

באותו הלימוד שהוא נתן בלהסה, נכח המורה שלי קן רינפוצ'ה. הוא היה בחור צעיר בן 18-19 בזמן שהלימוד ניתן, ועד אז הוא מספר על עצמו שהוא היה שובב גדול ולא מתעניין כל כך. זאת אומרת, היה במנזר, אך לא כל כך עניינו אותו הלימודים, והיה רק מחפש איך להתעלל במורים. ובאותו לימוד הוא ישב בקהל, ודיבר פבונגקה רינפוצ'ה, והוא אמר: "משהו זז". משהו זז כשהוא שמע את הלימוד, ואז הוא נכנס לתלם, הגיע להיות ראש מנזר 'סרה מיי', ואני זכיתי בלאמה מדהים.

טריג'נג רינפוצ'ה

בין התלמידים ישב שם תלמיד שלו בשם **Trijang Rinpoche**. טריג'נג רינפוצ'ה שהיה תלמיד של פבונגקה רינפוצ'ה, היה אחד המורים של הדאלאי לאמה הנוכחי, זה שביקר עכשיו בארץ². הוא היה החונך שלו. היה אדם מדהים, מואר, והוא היה גם מורה של קן רינפוצ'ה - שהוא המורה שלי. קן רינפוצ'ה הוא תלמיד של טריג'נג רינפוצ'ה.

טריג'נג רינפוצ'ה ישב בteaching הזה של פבונגקה רינפוצ'ה ולקח רשימות, ומהרשימות שלו אחר כך, קן רינפוצ'ה לימד.

קן רינפוצ'ה

הלאמה היקר קן רינפוצ'ה גשה לוסאנג תרצ'ין. זה הזדמנות לתת לו קצת כבוד.

אז חיזרו אחרי:

མཁམ་རིན་པོ་ཆེ།

Khen Rinpoche

དགེ་ཤེས།

Geshe

¹ הכוונה ליכולת שלו להשליך את קולו לטווח רחוק.
² ביקור זה נערך כמה חודשים לפני מתן קורס זה.

ལོབསང་མཐར་ཕྱིན།

Lobsang Tharchin

קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין. הוא נולד בשנת 1921 והוא נפטר בראשון לדצמבר 2004. אז הוא נכנס למדיטציה, עד השישי [לדצמבר]. במשך חמישה ימים הוא היה במדיטציה, ואז המיינד עזב, אבל בראשון לדצמבר נחשב התאריך הרשמי.

אז יש פה כמה מרכיבים לשם שלו:

Khen - זה קיצור של קנפו, וקנפו - זה ראש מנזר.

Rinpoche – פירושו היקר. זה תואר שנותנים למי ש: או שהפך לראש מנזר, או שהוא גלגול של לאמה קודם. זה המקרים שאני יודעת, אבל אני לא מומחית בתארים.

אז *Khen Rinpoche* - פירושו שהוא ראש מנזר. עכשיו, הוא היה ראש מנזר ואחר כך כבר לא היה ראש מנזר, כי הוא עזב את זה ובא לניו ג'רזי ללמד אותנו,

אז מי שהיה ראש מנזר - נקרא *Khensur Rinpoche*.

אלה שבאים לסרה מיי, איפה שהוא היה ראש המנזר, ומדברים על 'קן רינפוצ'ה', אז המקומיים לא יבינו אותם, הם יחשבו שהם מדברים על הראש המנזר הנוכחי שלהם. אז אם אני הייתי באה לסרה מיי, הייתי צריכה להגיד 'קנסור רינפוצ'ה', והייתי צריכה להגיד את שמו, כי אולי היו להם כמה ראשי מנזר לשעבר.

אז קן רינפוצ'ה, כאמור, זה ראש המנזר היקר.

Geshe - זה תואר. זה קיצור גם כן, זה קיצור של

དགེ་བའི་ཤེས་ཉིན།

Gewey Shenyen

Gewey Shenyen - פירושו הידיד הטוב. במסורות היוגיות, זה *Kalyanamitra* - זה הידיד הטוב, וזה כינוי למורה.

במנזרים הטיבטיים זה הפך לתואר למי שהשלים את תוכנית הלימודים במנזר, ועמד בכל הפולמוסים הפומביים, ועמד בהם בהצלחה. יש מבחן סיום קשה מאוד, כמו הגנה על תיזה של דוקטורט. יושבים שמה כל החברה ושואלים אותך שאלות קשות, ואתה צריך לעמוד בהן. והן קשות, כי הן כמעט נכונות. יש שם רק פסיק אחד, ואתה צריך לגלות אותו ותוך כדי פולמוס להראות את הסתירה במה שהם שאלו אותך, והם מכניסים את הסתירה בכוונה. אז מי שהגיע לדרגה הזאת הוא גשה.

בין הרמות של הגשה יש גם מה שנקרא 'סיים בהצטיינות', או 'הצטיינות יתרה'. מתוך כל מחזור יש שניים שמסיימים הכי טוב, אלה נקראים *Hlarampa Geshe*. והם מגיעים אחר כך לארמון הפוטלה ומקבלים מגע ישיר עם הדאלאי לאמה.

אז קן רינפוצ'ה היה הֶלְרַמְפָּה גשה.

קן רינפוצ'ה - אחרי שהוא סיים את הֶלְרַמְפָּה גשה, עבר לקולג' הטנטרי גיו מיי, והוא הפך שמה לסגן ראש הקולג' הטנטרי. זאת אומרת, הוא היה מועמד להיות ראש הקולג', ומשמה היה [מועמד להיות] ראש על כל הגלוקפה³, אבל אז פלשו הסינים והקריירה נקטעה. הוא בא למערב ומעולם לא ניסה לחדש אותה. הוא היה מאוד צנוע, והוא ראה את זה כמשימה ושליחות ללמד דהרמה במערב.

³ לפי המסורת, מי שהוא ראש הקולג' הטנטרי מועמד להיות ראש זרם הגלוקפה.

מהקהל: מתי הוא הגיע למערב?

המורה: ב-71 נדמה לי. הוא הגיע לבני ג'רזי. הוא הלך לווינגטון ללמוד קצת אנגלית באוניברסיטה. חזר לבני ג'רזי. יותר מאוחר חזר לשנה לסרה מיי להיות שם ראש מנזר לפי בקשתו של הדאלאי לאמה, ואחר כך שוב, על פי הפצרות תלמידיו לבני ג'רזי, הוא חזר לבני ג'רזי ללמד אותנו. זכינו.

עכשיו אנחנו עוברים לשם הנזירי שלו.

Lobsang - זה כאמור יורד בשושלת מג'ה צונגקה שהוא היה לובסנג דרקפה, פירושו **תודעה אצילה**.

ו-**Tharchin** - זה השם שניתן לו על ידי המורה שלו **טריג'נג רינפוצ'ה**.

Thar - פירושו **קצה**, או **סוף**.

Chin - זה **ללכת**.

אז **'מי שהגיע עד הסוף'** - זה שמו. **'מי שהשלים את כל הדרך'**. זה המורה שלו מעיד עליו - מישו שהשלים את כל הדרך.

אז קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין - הוא זה שכתב את ההקדמה לספר.

גשה מייקל

אני תלמידה גם של קן רינפוצ'ה וגם של גשה מייקל רואץ'.

יותר מאוחר, גשה מייקל רואץ', שהיה תלמיד גם כן של קן רינפוצ'ה, ערך את זה לספר

את הלימוד כמו שהוא קיבל מקן רינפוצ'ה,

על פי הרשימות של טריג'נג רינפוצ'ה,

על פי ההרצאות של פבונגקה רינפוצ'ה

שהם ביאור לג'ה צונגקה הגדול.

ועל כל זה גשה מייקל הוסיף הרבה הבהרות והערות, כיוון שפבונגקה מדבר לקהל כבר עם ידע מסוים, בעוד שלקהל המערבי אין את הידע הזה. אז הוא הוסיף את כל ההערות האלו.⁴

סיכום של שלוש הדרכים

אם נסכם שוב את שלוש אבני הדרך,

(1) הראשונה ביניהן - תפנית.

פיתוח ההבנה של סבל שלי ושל הזולת, וזה דורש לימוד והתבוננות. זה לא בא מעצמו. התפנית היא התהליך הזה שבו אני מבינה את הסבל בעולם הזה, אני מפתחת סלידה ממנו, ואני מבינה שאין לי בעולם הזה שום דבר שיכול להוציא אותי מסבל, לא באמת; אין אף ג'וב, אין אף מכונת, אין אף בן-זוג, אין אף מוניטין, אין אף קריירה, אין שום תואר, אין שום ניתוח פלסטי - אין שום דבר שהוא ארצי - אין שום דבר בעולם הזה שיכול להוציא אותי מסבל. אין שום דבר.

⁴ מאז מתן קורס זה, הספר תורגם לעברית על ידי לאמה דבורה-הלה וקבוצת תלמידים של קלאסיקה בודהיסטית בישראל, ויצא לאור בהוצאת "לב הזרמה" תחת הכותרת "**הרעיונות העיקריים של הבודהיזם**".

אז הראשון זה תפנית, זה הפנייה הזאת אל הרוח.

2) השנייה - זה השאיפה להארה.

הרצון להביא את עצמי להארה - הרגש המכריע שהוא בא מפה,⁵ ויש בזה אספקט של הכנסת הרוחות לתוך הערוץ המרכזי. יש פתיחה של צ'קרת הלב ויש קשר אנרגטי אחר עם היצורים בעולם. זאת חוויה רוחנית מאוד ספציפית ומאוד עמוקה, וכשזה קורה - לבן אדם יש תחושה שנפתח לבו, ויש מן תחושה של אור שיוצא, אור שקוף מדהים ואהבה מדהימה לכל הבריות. יכולת לראות את כל הבריות ביקום בו זמנית ולדעת שמרגע זה ואילך, כל מה שתעשה בחייך זה כדי להוציא אותם מסבל; שהחיים שלך מרגע זה ואילך מוקדשים אך ורק למטרה הזאת.

אין שום דבר אחר, מכיוון שבעקבות התפנית, הסלידה מסבל שלי הגיעה לממדים מדהימים, והסלידה מסבל של הזולת נכנסה באותה סירה. ובעקבות האהבה הגדולה הזאת לזולת, - ואנחנו נדבר עליה - נוצר רגש שהוא שולט בחיי עכשיו, ואני מתמסרת לו לגמרי. הוא מכתוב עכשיו לגמרי כל פעולה בחיי. מרגע זה ואילך לא יהיה דבר שאני לא אעשה כדי להוציא את הברואים מסבל.

זה הופך לדבר המנחה והמכריע שכפוי עליי כבר, וזה מה שמכניס אותנו לתלם להארה, ובלי זה אנחנו לא בתלם.

3) והדרך השלישית - זה ההשקפה הנכונה

השקפה נכונה שמתחילה להפוך את הטעות הטראגית הזאת והפטאלית שהורגת אותנו, שאנחנו כל הזמן נמצאים בה. ההשקפה הזאת שמתחילה להבין מאיפה באים דברים, מתחילה להבין סיבה ומסובב; מאיפה באו הדברים? מה הסיבות באמת לדברים? האם העתקה בכחינה מביאה לי את הציון הטוב או אולי לא?

מהקהל: חייבים לעשות את זה בדרך הזו? זה לא יכול לבוא קודם? קודם השקפה נכונה ואחר כך תפנית?

המורה: זה הסדר, אבל זה לא אומר שאת צריכה להפסיק לחשוב על אחרים בהתחלה, ורק לחשוב על עצמך. אבל איך שזה מתפתח בסוף, זה ככה.

מהקהל: אמרת על ההארה הזאת שבמסגרת מה שאת רוצה שנבין - ששום דבר לא יכול להביא לך את זה; לא הרכוש ולא המוניטין ולא הפרסום ולא הילדים - כלום.

המורה: כן. שום דבר ארצי.

מהקהל: וזו יכולה להיות איזו מן מחשבה אולי, שתגידי אם היא נכונה או לא, שבעצם הכל שטויות; אני לא אעשה ילדים, ולא יהיה לי רכוש ואני לא אעבוד, אז הכל הוא כלום בעצם. לא? אם זה לא חשוב, וזה לא חשוב, וזה לא חשוב, וזה לא חשוב, וזה לא חשוב, וזה לא חשוב?

המורה: יופי של שאלה.

אנחנו לא אומרים שכל הדברים הארציים שיש בחיים שלנו לא חשובים. מה שכן קורה, זה שאנחנו עכשיו מתחילים להתייחס אחרת לדברים האלו. במקום להיות מטרה שאני נוהה אחריה, כמטרה בפני עצמה, הדברים האלה הופכים עכשיו להיות כלים להביא אותי להארה, ואז באמת להיות לברכה לילדים שלי ולבוס שלי ולאנשים סביבי. זה מביא אותי אל אותם המקומות ממקום אחר לגמרי.

⁵ המורה מצביעה אל הלב.

לאם רים - שלבים בדרך להארה

ג'ה צונגקפה הגדול כאמור כתב הרבה טקסטים וזה אחד הקצרים ביותר שיש, והוא כל כך מדהים, כי הוא מכיל את הדרך בצורה כל כך תמציתית. יש טקסט אחר שלו, שנקרא, חיזור אחרי: 'לאם רים צ'נמו'.

ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།

Lam Rim Chen Mo

זה טקסט מאוד ידוע, אולי הכי ידוע של ג'ה צונגקפה, והוא טקסט שמן שתורגם לאנגלית בשלושה כרכים. לאם רים צ'נמו.

Lam – זה דרך.

Rim – זה שלבים, אז זה שלבים בדרך.

Chen Mo – זה גדולה.

זאת אומרת, 'הספר הגדול על השלבים בדרך להארה'. אצל הטיבטים ספר שמלמד חוכמה הוא תמיד בא עם סיומת נקבית. ה-*Mo* – זה סיומת נקבית, חוכמה היא תמיד נקבה. אז זה 'הספר הגדולה' על השלבים בדרך להארה. ספר מדהים, שמכיל את כל השלבים בדרך, בדיוק בסדר הנכון, בלי שאף אחד חסר. הוא מאוד מפורט.

אז אמרנו *Lam* – דרך,

ודרך זה משהו שמביא אותנו במקרה הזה להארה, להיות בודהה.

כשאנחנו אומרים 'בודהה' - אנחנו כולנו שמענו על הבודהה שחי לפני 2,500 שנה בהודו. הוא מאוד חשוב כי הוא העביר לנו את התורה, אבל כשאנחנו אומרים: "אני אהיה בודהה", אני לא מתכוונת שאני אהיה אותו איש שנפטר בהודו לפני 2,500 שנה. מתכוונים שאני אגיע למצב של להיות ישות מוארת.

אז יש אוסף של כתבים שכולם נקראים 'לאם רים', הדרך המדורגת להארה. הרבה לאמות כתבו לאם רימים, כתבו מדריך מדורג בדרך להארה, במסורת הטיבטית.

הראשון שעשה את זה היה לורד אטישה, שהוא חי בערך בשנת 1000 - 1100, משהו כזה. והוא היה בין הראשונים הראשונים שהביאו את הבודהיזם לטיבט. הוא היה הודי, הוא היה ראש מנזר בהודו, והוא הוזמן על ידי הטיבטים לבוא ללמד אותם בודהיזם. הוא כבר היה איש מבוגר והמסע להימלאיה היה קשה, והוא הרבה זמן סירב. המלך שלח הזמנות והוא סירב, ובסופו של דבר נכמרו רחמיו על הטיבטים והוא הלך.

הגיעו גם בודהיסטים לפניו, אבל הוא הביא את הבודהיזם מאוד ברצינות לטיבט, והוא כתב לאם רים בזמנו. הוא התחיל במסורת. יש לו לאם רים נפלא.

אז כל הכתבים האלה, לאם רים – הם הדרך המדורגת להארה - הם כולם ציינו את כל השלבים שאתם שומעים כאן, מי יותר פירוט מי פחות פירוט, מי הדגשה כזאת, או הדגשה כזאת.

שלוש רמות של מתרגל – שלושת ההיבטים

בכל הלאם רימים האלה יש חלוקה לשלוש רמות של מתרגל. יש מתרגלים ברמות שונות, ויש Teaching לרמות שונות של מתרגלים. הבודהה לימד לרמות שונות של תלמידים.

1. רמה ראשונה – המתרגל בהיבט הצר

הרמה הראשונה של תלמיד - זה תלמיד שבא אחרי שהוא כבר קצת הקשיב לדהרמה, וקצת הקשיב לצורות הקיום בגלגל⁶, והוא כבר מתחיל קצת לשקשק מהקיום בעולמות התחתונים, כי מתחילה ההבנה לחלחל שהחיים לא התחילו עם הלידה הזאת, והם לא יגמרו כשהגוף הזה ימות. ואז מתחילה לבוא השאלה: "אז לאן אני הולך?" "לאן אני הולכת הלאה", ו"איך זה קורה?" ועם השאלה מתחיל חקר של התשובה.

והתשובה היא לא משמחת, מכיוון שרוב היצורים הולכים לקיום מאוד לא טוב, וצריך להבין את זה כמובן, צריך ללמוד את זה. ואז אנשים אומרים: "אני לא רוצה ללכת לשם, למקומות הסובלים", לעולמות הסובלים שמתוארים כאן.⁷ ואז אדם בא מתוך השאיפה שלא ליפול ללידה נחותה; כבעל חיים, כיצור בגיהנום, כרוח רעה - צורות מאוד סובלות של קיום, ושאם לא נעשה משהו, הסיכויים שלנו גדולים להגיע לשם; מאוד גדולים, מאוד מאוד מאוד גדולים.

אז אדם בא עם הפחד הזה בליבו ועם הרצון לברוח מהגורל הנורא הזה, וזה נקרא 'המתרגל עם ההיבט הצר'. ההיבט הוא צר, כי הוא מכוון על לא להגיע לסבל הנורא של העולמות הנחותים. והבודהה נתן Teachings שמיועדים למנוע את המצב הזה, למנוע את הנפילה הזאת. ורוב היצורים נופלים לקיום נחות, הרוב הגדול המכריע של האנשים נופלים לקיום נחות - אז מי שכבר למד לברוח משם, זה כבר הישג רוחני מאוד גדול.

2. רמה שנייה – המתרגל בהיבט הבינוני

ברמה השנייה יש את המתרגל שהולך צעד אחד נוסף. עכשיו אדם ממשיך ולומד ומבין: "או קיי! אז נמנעתי מליפול לשמה. עכשיו אני בן אדם. הסיכויים שלי להמשיך ולהישאר כבן אדם הם עדיין קטנים. אז קניתי לי עוד גלגול אחד, ומה אז? ומה אז?" אז האדם הזה מתחיל להבין יותר בכלל מה זה קיום סובל, מה זה קיום סמסרי והוא אומר: "אני לא רוצה לקנות עוד גלגול אחד. אני רוצה לצאת מפה! אני רוצה לצאת להארה! אני לא רוצה יותר קיום סובל".

אז זה אדם שכבר שואף לצאת מכל סבל. להגיע לנירוונה, ללמוד מהן הסיבות לסבל ואיך להפסיק אותן, אבל עדיין הפוקוס שלו הוא על עצמו, ו"אני רוצה ללמוד איך לא לסבול". ויש Teachings שמיועדים לאנשים האלה. הבודהה לימד Teachings לאנשים האלה. זה נקרא 'ההיבט הבינוני'. זה רמה שתיים.

3. רמה שלוש – המתרגל בהיבט הרחב

עכשיו יש רמה שלוש והיא הכי גבוהה, וזה נקרא 'ההיבט הרחב'. וזה מתרגל שאומר: 'נו טוב! נגיד שאני למדתי איך לצאת מסבל, אבל מה עם כל האחרים? איזה שמחה יש לי אם אני יצאתי והאחרים סובלים?' אז הוא אומר: "אני רוצה ללמוד איך לצאת אבל גם להוציא את כל האחרים". זאת רמה אחרת לגמרי של תרגול, וגם אותה הבודהה לימד.

ולכן Teachings שונים יכולים לבלבל, כי ה-Scope שלהם, ההיבט שלהם הוא אחר, המטרה שלהם היא אחרת.

ההיבט הרחב - אדם אומר: "אני רוצה לצאת, אבל גם להוציא את כל האחרים". ואנחנו אומרים שזאת הדרך היחידה להגיע להארה מלאה של הבודהה. כי זה נכון שעם רמה שתיים, עם ההיבט הבינוני, אפשר להגיע לנירוונה, אבל אי אפשר להגיע להארה המלאה של הבודהה. אנחנו נלמד את ההבדלים ביניהם, ויותר בפירוט בקורס מספר 2.

⁶ הכוונה לגלגל החיים, המתאר את צורות הקיום השונות בגלגל הסבל של חיים ומוות, את הסיבות לכך, ואת האופן להיחלץ מקיום סובל.

⁷ בגלגל החיים.

מהקהל: שאלה על ההיבט הרחב. אז אם אני מבין נכון, מגיעים לזה שאחרים לא יסבלו על ידי זה שמלמדים אותם איך להיות מוארים?

המורה: כן, אבל אני רק יכולה ללמד את זה ביעילות אם אני למדתי בעצמי, כי אחרת, אני אפילו לא יודעת מה הם צריכים. במיוחד אם אתה מתחיל להיות מורה - ואני מקווה שאתם כולכם תהיו מורים, זו המטרה - ויושב מולך תלמיד ושואל אותך שאלה ואתה מוגבל בכמה אתה יכול לעזור להם. אז אני אומרת: "אני חייבת להגיע לשמה כדי שאוכל לעזור להם". ואנחנו מדברים ביותר גדול: אנחנו מדברים על לנצח את המוות, נכון? אני צריכה ללמוד את זה בעצמי לפני שאני יכולה ללמד מישהו.

שלוש הבעיות של הסיר

כדי שדהרמה תתפוס, כדי שהתלמיד יידבק עם הדהרמה והדהרמה תידבק אליו ותביא לו ברכה, צריך לבוא עם התייחסות מסוימת, עם התייחסות נאותה. אתם יודעים - אם תלמיד יושב ולא מעניין אותו, או שהראש שלו במקום אחר, זה בכל כחה, זה לא רק בדהרמה, נכון? אז זה מאוד חשוב.

אז במסורת הטיבטית יש אפיון של שלוש בעיות שאם הן מופיעות אצל תלמיד, הלימוד לא יתפוס. הם משווים את התלמיד לסיר.

אז נדבר אתכם קצת על הסיר. מהן הבעיות של הסיר?

אני חושבת שתרגום יותר טוב במקום 'סיר' נגיד 'קנקן'.

1. **הבעיה הראשונה של קנקן - זה שהוא הפוך.** זאת אומרת, אם המינד שלנו הוא כמו הקנקן, אם אנחנו שמים אותו הפוך עם הפתח כלפי מטה, אז לא משנה כמה המורה מדבר, לא נכנס שום דבר. מתי זה קורה?

מהקהל: כשבאים בגישה של אנטי.

המורה: או בגישה של אנטי או בגישה של 'אני כבר יודע'. יש לזה כמה אספקטים:

- הכי גרוע זה שבאים עם 'אני כבר יודע'. אז אין סיכוי שייכנס משהו. המורים שלנו משווים את הדהרמה כמי שלגים זכים שזורמים מהפסגות. זה הטיבטים, אתם זוכרים? הם באים מההימלאיה - הם זורמים מהפסגות, והתלמיד, כדי שהדהרמה תגיע אליו, הוא צריך להיות נמוך כמו פני הים - שפוף ועניו ומוכן לקלוט. אם הוא מתיישב לו שם על ראש ההר, אז הוא יישאר שם על ראש ההר והמים לא יגיעו אליו.

אז זה מאוד חשוב. מאוד חשוב. לא משנה כמה אתם יודעים וכמה למדתם, כשאתם באים לשיעור, תשימו את זה בצד. אף אחד לא ייקח את זה מכם, מה שאתם יודעים אתם יודעים. אי אפשר לקחת את זה מכם, אבל בינתיים בזמן השיעור, שימו את זה בצד ותבואו לקלוט, ותבואו עם ענווה. נורא חשוב.

- **שגיאה אחרת שאנשים עושים בהקשר הזה, זה שהם יושבים והם משווים:** "ביהדות שמעתי ככה, בקבלה שמעתי ככה, אצל המורה הבודהיסטי שמעתי ככה". אז יש כל כך הרבה תורות וכל כך הרבה דרכים, והרבה מהן דרכים מעולות, אבל אם אתם כל הזמן עסוקים בהשוואה אתם לא קולטים את המסר. אז מאוד חשוב בזמן השיעור את זה לא לעשות. אחרי השיעור, אם אתם רוצים זה טוב. בזמן השיעור תיפתחו למה שהשיעור נותן. אז זה בקשר לקנקן ההפוך.

2. **הבעיה השנייה של הקנקן - זה שיש בו חור,** שהוא נוזל. נכנס מפה ויוצא מפה. התלמיד יושב והוא לא שם לב. הוא או היא. מה גורם לזה?

מהקהל: מחשבות.

המורה: מחשבות אחרות, הסחת דעת. ומתחת לכל זה - **שעוד לא התעוררה השאלה.** התשובה באה לפני השאלה. **עוד אין את החיפוש של איך לצאת מסבל.** אז הרבה פעמים טוב להתחיל עם מדיטציה קצת ולהתחבר עם הסבל" עם המוות, עם הסופיות שלנו ואיך אנחנו יכולים לנצל את החיים האלה בצורה מדהימה, וזה פותח לנו את ההקשבה.

אז אנחנו לא תמיד יכולים לעשות את זה בשיעור, אבל **אני מזמינה אתכם, לפני שאתם מתיישבים, כשאנחנו עושים את התפילות, לבוא עם "מה המשמעות בחיים האלה שלי? מה אני מחפשת? למה אני פה?" למה אני פה?** כיוון שהדהרמה באה להוציא אותנו מסבל. הדהרמה באה להביא אותנו לאושר הנשגב של הבודהה, אבל אם אנחנו לא באים מתוך משאת הנפש הזאת, אז אנחנו לא נקבל את זה מהשיעורים. אז מאוד חשוב לבוא עם השאלה ולהיות עם השאלה. וזה טוב.

3. הדבר השלישי, **הבעיה השלישית של הסיר** – הקנקן הוא כבר עם הפתח כלפי מעלה ואין בו חור, אבל **הוא לא נקי, מלוכלך.**

מה פירוש מלוכלך? יש לזה משמעות מאוד ספציפית כאן.

מהקהל: שאתה עושה הרבה דברים רעים למרות שאתה לומד.

המורה: או שבאים עם מוטיבציה לא נכונה, וזה מאוד חשוב, ועל זה חשוב לדבר. ב'קנקן מלוכלך' - פירושו **ספציפית כאן, שבאים עם מוטיבציה לא נכונה;** אני באה לשיעור דהרמה וכל מה שאני רוצה זה למצוא לעצמי ג'וב טוב. היו לי תלמידים שבאו והקשיבו וישבו, ובסוף השיעור היא אמרה: "נורא מעניין מה שדיברת, באמת נורא מעניין, אבל להגיד לך את האמת, אני נורא בודדה ואני מחפשת בן זוג" – והיא הלכה!

אנשים שלומדים דהרמה פותרים גם בעיות של החיים האלה, כולל למצוא בן זוג, כולל בעיות מחסור תקציב, כולל כל בעיה שיש לכם בחיים, כי כל בעיה שיש לנו זה צורה של סבל; סבל או אי נוחות או אי שביעות רצון. כל בעיה כזאת, הבודהה אומר שאת כל אלה ניתן לפתור, ובוודאי שכל אלו יפתרו בדרך אל האושר הנשגב, אבל זאת לא המטרה האולטימטיבית.

**המטרה האולטימטיבית היא להגיע להארה.
להביא את עצמנו למקום שאני לומדת בעצמי איך לחסל את הסבל שלי
על מנת שאוכל ללמד את אותו הדבר לאחרים,
שאוכל לעזור לאחרים להגיע לאותו מקום.**

אם המוטיבציה לא נכונה, אתם תקבלו איזה שהוא ערך מהשיעור, אבל הוא יהיה מאוד מוגבל. זה כמו [ש]שילמתם אלף דולר וקיבלתם ערך של דולר, זה מה שזה יהיה. אז חשוב מאוד ליצור את המוטיבציה הנכונה. בגלל זה אנחנו שרים את השירים ועושים את התפילות:

**עד בוא הארתי אשים מבטחי
בבודהה בדהרמה ובסנגהה, אנחנו אומרים,
תביאני זכותם של טובי מעשיי
לכליל הארה למען כל הבריאה.**

אנחנו עושים את זה בין השאר, כדי לתפוס את המחסה, את התפנית בדבר הרוחני, וליצור את ההתכוונות, את המוטיבציה, שזה בודהיציטה. שניהם יחד בתפילה הזאת.

אז אלה שלוש הבעיות של הסיר.

עכשיו אני רוצה לסיים את השיעור הזה.

יש לכם שיעורי בית. יש בסוף כל שיעור שיעורי בית. כולם מקבלים 98 ומעלה.

כל המטרה היא שאתם תחזרו על החומר, תפנימו אותו, ועוד יותר חשוב – תוכלו להעביר אותו הלאה, מכיוון שאם אתם לא תמשיכו את זה הלאה, הידע המדהים הזה יגווע, ואנשים לא יוכלו להגיע להארה. כל אדם בדרך הרוחנית, בשלב מסוים מתחיל להעביר את הדרך וללמד אחרים.

למה אתם מכשירים את עצמכם? להיות מורים. מהו הבודהה? הוא מורה ליצורים. אתם בקורס מורים, זה המטרה, אז תשבו בקבוצות, תענו על שיעורי הבית, כדי שאתם תוכלו ללמד את זה היטב לזולת.

יש לנו שתי תפילות לסיום.

שוב מגישים את המנחה. חשוב לעשות את המנחה עם התכוונות טובה, כי אנחנו כבר מרגע זה צריכים להתחיל לצבור את מכלולי החסד, ותשעים אחוז מהחסד זה הכוונה שמאחורי העשייה. אז אנחנו עכשיו נגיש מנחה למורים ואחר כך נעשה תפילה של הקדשה.

(תפילת המנדלה)

(תפילת הקדשה)