

## קורס ACI מס' 10: המדריך ללוחם הרוח

שלב שלישי בלימודי ה- *Madhyamika*

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

כוכב יאיר, נובמבר 2005

שיעור 10 ב'

עכשיו אנחנו נכנסים לנושא חדש, והוא איך לתת דהרמה. נכון? הנתינה הגבוהה ביותר זה לתת דהרמה. אז איך לתת דהרמה, אנחנו עכשיו עדיין בנתינה, ואנחנו בנתינה של דהרמה, ובמוסריות, ובנתינה.

תלמידה: אחד ושתיים.

המורה: כן, אחד ושתיים יחד.

וזה נושא מאוד חשוב. במיוחד אם אתם הולכים ללמד דהרמה אתם צריכים לדעת את זה. ואני מקווה שכולכם תלמדו דהרמה. אחת מפעילות הבודהיסטווה, אחד מהתפקידים של בודהיסטווה – וזה לא מפורט בשש השלמויות כמו שמנינו אותם, אבל יש מיון אחר, יש עוד. אחרי 6 מונים עוד 7,8,9,10. שלא רשומות ברשימה הזו, ו 7,8,9,10 כולן קשורות בלתת דהרמה לזולת – אחרי שראית ריקות, עכשיו אתה הולך ונותן דהרמה לזולת. ודרך אגב לא צריך לחכות עד שתראו ריקות כדי לתת דהרמה לזולת. ☺ הדרך בשבילכם לראות ריקות, זה להתחיל לתת כבר. הנתינה הזו של דהרמה, ולמשוך אנשים לדהרמה. אז אנחנו צריכים ללמוד איך לעשות את זה נכון. ועל זה הוא מדבר כאן. זה חלק מן ההתנהגות המוסרית. חלק מקוד המוסר של הבודהיסטווה זה לתת דהרמה, זה להביא אנשים לדהרמה.

בבודהיזם אנחנו מאוד לא מעודדים מיסיונריות. אנחנו מאוד לא מעודדים ללכת ולהטיף לאנשים דהרמה. כי קודם כל זה לא עובד. מי שלא פתוח לשמוע דהרמה, אתם יכולים לדבר הרבה, אתם רק תרחיקו אותם עוד יותר. אז אנחנו מאוד לא בעד מיסיונריות. זה לא אומר שלא צריך ללמד דהרמה. אתם צריכים ללמד דהרמה לאנשים שפתוחים לדהרמה. אז אם אתם מיוודים עם מישהו, אתם בקשר עם מישהו, וזאת הסיבה להיכנס קצת לשיחת סרק במסיבה. אתם נכנסים לשיחה במסיבה ואתם רואים אם מישהו כבר מוכן או לא. אתם יכולים לספר להם קצת על עצמכם ותרואו אם הוא מתעניין. אם יש לו עניין, אתם צריכים לתת להם דהרמה. זה יכול לקדם אותם. אז לא מיסיונריות, אבל כן לפתוח פתח למי שמוכן כבר.

אז קודם אמרנו שזה חלק מן הקוד המוסרי של הבודהיסטווה. שנית אמרנו שצריך ללמד דהרמה. עכשיו, נכנס מאסטר שנטידווה לכל מיני הנחיות איך לתת ואיך לא לתת דהרמה, ואיך לקבל דהרמה, ואיך לא לקבל דהרמה.

אז קודם כל, טכנית, זה הוא לא אומר, מורה לא אמור ללמד דהרמה אם לא מבקשים ממנו. צריך לבקש שולוש פעמים. זה הכלל. לא בשביל המשחק, כמו בשביל שרוצים רצינות אצל התלמיד, אז צריך ממש לבקש, ולבקש יותר מפעם אחת, כדי להשאיר את הרושם שאתה רציני שאתה רוצה לקבל דהרמה. אנחנו לא רוצים ללמד דהרמה למי שלא מעוניין בה.

א. הוא לא יקלוט, הוא לא יקבל את זה,

ב. עלול לגרום לו לאנטי.

ג. אפילו אם זה לא יביא אותו לאנטי, אם הוא לא ממש מעוניין, או היא לא ממש מעוניינת, והם לא הולכים אחר כך ומיישמים את מה שהם שמעו, זה צובר בשבילם קארמה לא טובה.

ד. מתן כזה יכול לגרום להעלמות הדהרמה מן העולם, כי זה זורע זרעים שהדהרמה היא לא רצויה. וזה משהו שלילי. דהרמה תמיד צריכה להינתן במצב שיש כבוד לדהרמה וכבוד למורה שנותן את הדהרמה. זה חיוני להעברה של דהרמה. ופה הוא מדבר לנו על זה. הוא מדבר למשל,

[פסוק] 88:

**למי שאינם מתייחסים בכבוד  
אל תלמד את הדהרמה:  
עוטפים את ראשם אף שאין הם חולים,  
נושאים שמשייה, או מטה, או נישקם,  
או חובשים כובעם לראשם.**

☺ אז אלה מן כללים שהיו מהודו מהתקופה של שנטידווה. אצל הטיבטים במיוחד יש עניין עם כובעים, כובעים זה סממנים של סטטוס, של מעמד. ולמי שיש כובע יותר גבוה, הסטטוס שלו יותר גבוה. אז התלמיד לא אמור לחבוש כובע, רק המורה. כן, תמיד צריך להוריד את הכובע. אני בשבילי, אתם רוצים לחבוש כובע, תחבשו כובע ☺. אז זה עניין תרבותי פה שנכנס.

**תלמיד:** יש כאן שמשייה.

**המורה:** כן, לאנשים המכובדים היו המשרתים נושאים את השמשייה מעליהם. אז אם יש כזה עשיר גדול, המשרת עומד ומחזיק את השמשייה והמורה עומד כזה בצד מסכן ומלמד את הדהרמה. זו לא דרך ללמד דהרמה. אז לא להיתפס לדברים התרבותיים - לרעיון כן. הרעיון שהתלמיד צריך לתת סממני כבוד למורה, שהם סממני כבוד לדהרמה. אז המורה מצווה כאן, אומר לך כאן מאסטר שנטידווה: אסור לך ללמד דהרמה למי שלא נותן כבוד לדהרמה. אז פה לעטוף את הראש, מי שלא חולה... לי אין שום בעיה עם לעטוף את הראש. יש לי בעיה אם מישהו לא מראה סממני כבוד לדהרמה. ומדי פעם קורה שצריך לבקש ממישהו לצאת, ולא לבוא. ואז זה נורא עצוב. נורא נורא עצוב.

**תלמיד:** מה זה מישהו שמפריע כאילו...

**המורה:** מישהו שלא מתייחס בכבוד.

אני פעם הייתי כשקן רינפוצ'ה נתן teaching, ונכנס מישהו שלא הכרתי, ורינפוצ'ה הפסיק ללמד. ומישהו שהבינה מה קורה, שהייתה בעניינים, בקשה מן האיש לצאת. רינפוצ'ה לא המשיך את השיעור כל עוד האיש הזה היה שם.

**תלמידה:** מה עם החמלה כלפיו?

**המורה:** בגלל החמלה כלפיו! בגלל שהקארמה שנצברת היא איומה. זה או כלפי המורה או כלפי הדהרמה, שני הדברים חשובים.

אני ראתי את זה קורה גם אצל רינפוצ'ה, גם אצל גשה מייקל, זה קורה. פעם אצל גשה מייקל בא תלמיד, נכנס מישהו והוא כל הזמן הפריע, הוא לא נתן לו לדבר, והשאלות לא היו על מנת לקדם את העניינים או על מנת להשיג הבנה, זה היה פשוט להפריע לשיעור. איזה מן כוח מזיק כזה. אחר כך יצאנו החוצה, והאדם הזה, יצא לי ללכת איתו, אני ניסיתי לישר אותו ולהסביר לו, ולקח לי זמן להבין שאת זה צריך לחתוך! לפעמים לאמה צריך לחתוך, וזה לפעמים קשה. מאוד עצוב, מה זה כאב לב, נורא. כל הקריירה שלי רק עשיתי את זה פעם אחת. אני מקווה שאני לא אצטרך יותר אף פעם.

**אז איך אנחנו מקרבים אנשים לדהרמה?** יש כמה דרכים, וזה התפקיד שלנו כבודהיסטווה לקרב אנשים לדהרמה.

1. הדרך הראשונה, אנחנו משתמשים בדברים חומריים. אז אנחנו שמים כיבוד בשבילם. במיוחד הרצאות פתוחות, באים אנשים חדשים, אתם שמתם לב, אני מבקשת מכם שיהיה כיבוד. גם בחדר עושים את זה, נכון?! נותנים לתינוקות דבש, שהתורה תהיה מתוקה. אותו הדבר, אותו הפטנט. נותנים דברים חומריים. אם מתאים... אם בא תלמיד והוא רוצה ללמוד דהרמה ואין לו מקום ללון, נותנים לו מקום ללון, אם אין לו ארוחה נותנים לו ארוחה כדי שהוא יוכל ללמוד דהרמה. אם הוא רציני, והוא רוצה ללמוד דהרמה. אז נותנים דברים, מה שצריך. אז קודם אמר לנו, אם צריך תמסור להם הכל, חוץ מהגלימות שעלייך. את הגלימות שעליך לא תמסור כי יש נדר אחר של לשמור על צניעות ולהיות לבוש, כן, אז את זה אל תמסור. ☺ אז זה הדבר הראשון.

2. שנית, אל תפגע בגוף שלך, הוא אומר לנו, נכון?! אל תפגע בגוף שלך, אבל, הוא אומר: כשמגיע הזמן לתת, אז תיתן, אבל אל תפגע בו למטרות קטנות ולא חשובות. אני לפעמים רואה אנשים שמנבכים את גופם, ושמים כל מיני אביזרים בגופם. לפי הדהרמה אתה לא אמור לעשות, אתה

רוצה לשמור את הגוף בריא ושלם עד שתגיע להארה. אבל כשמגיע הזמן, למטרות גבוהות, אז אתה נותן. אז הראשון היה בנתינה, אתה מקרב על ידי נתינה. אז אתה מקרב על ידי נתינה של דברים חומריים. והסיפור של הבודה שנתן את גופו לנמרה, אז הוא הביא את האנשים לדהרמה דרך גופו. זה לקח כמה גילגולים אחר כך, או כמה עידנים, מהזמן שהנמרה הפכה לתלמיד של הבודה. אבל הבודה ראה את כל השתלשלות הזו בגלל ראייתו המפותחת.

כן, עכשיו הדרך השנייה להביא אנשים לדהרמה, היא **באופן שבו אתה נותן דהרמה**. אז פה הוא מתחיל לפרט, זה מה שהתחלנו לקרוא. אם התלמיד לא מתנהג כראוי, ולא מתוך כבוד, אז אתה לא אמור לתת לו דהרמה. אז בין השאר בשבילנו זה אומר לשבת יפה בשיעור. אתה לא מתפרקד לך ... אתה יושב עם כבוד לשיעור. כל הדברים האלה של הסודרים, הנשק, השמשיות, בשבילנו מתורגם לשבת יפה בצורה מכובדת. עם לבוש הולם. כי קורה גם זה, שהלבוש לא הולם, הלבוש צריך להיות הולם, והישיבה צריכה להיות נאותה. כן?!

**תלמידה:** כל העניין הזה של הכבוד והגישה הזו, זה לא משהו שאנחנו המצאנו אצלנו, מערכת של התנהגות ונורמות של האדם?!

**המורה:** זה נכון שזה תרבותי, שהנורמות הן תלויות בסביבה ובתרבות.

אבל אם אני מלמדת בתוך הסביבה הזו, בתוך התרבות הזו, אז מה שזה נורמות של כבוד בתרבות הזו, את אלו צריך [ליישם]. למשל, מה שהוא אומר **שמישה ומטה** זה לא בשבילנו. ☺ יש כללים אחרים שלא רשומים פה, כי הוא לא נתן את כולם, יש הרבה יותר. כמו למשל, בטיבט, לא רק בטיבט, אני חושבת בכל אסיה, לשבת עם כפות הרגלים מופנות כלפי מישוהו, זה מאוד גס. זה הדבר הכי גס שיש. בשבילי זו לא התנהגות גסה, ולא התנהגות פוגעת. אפילו רינפוצ'ה ויתר על זה קצת. אצלם תמיד הנזרים יושבים ברגלים מקופלות מתחתיהם, אבל הם התחילו לשבת שם מגיל אפס, אנחנו מגיעים לישיבה המזרחים כשהעצמות צפודות, אז מי שקשה לו, אז... אפילו רינפוצ'ה ויתר. אז רק מי שקשה לו. אם לא קשה, אז תשב בצורה צנועה. יש כללים אחרים שלא רשומים פה. יש המון, יש רשימה שלמה של איך להתנהג עם מורה. למשל, אתה לא אמור לשבת יותר גבוה מן המורה. אם מישוהו לא יכול לשבת על הכריות - ואנחנו בדרך יושבנו על כריות - הוא רק יכול לשבת על כסא, אז הוא יכול לשבת על כסא. לא היה עניין. אבל זה רק בתנאי שזה לא פוגע בכבוד. אז אספקט אחד, זה לא ללמד למי שלא מכבד את הדהרמה.

אספקט אחר זה **ללמד לפי הרמה של התלמיד**. וזה הפסוק בא:

**[פסוק] 89:**

לבעלי הבט צר אל תלמד  
את מה שעמוק ורחב טווח.  
ואל תלמד אישה שאין לה מלווה.  
כבד כל דהרמה באותה המידה:  
זו השייכת להיבט הצר,  
וזו של ההיבט הרחב.

**פסוק 90:**

אל תלמד דהרמה פחותה  
למי שמוכן להיבט הרחב,  
את אורחות המוסר אל תזנח,  
ואל תונה איש בנוגע  
לסוטרה או טנטרה.

כן, אז פה שני הפסוקים האלה, מפרטים באיזה רמה ללמד. מה זה **בעלי היבט צר**?

**תלמידה:** אלו ששואפים רק לנירוונה.

**המורה:** אלה שה practice ממוקד על עצמם.

יש אנשים שכרגע הם במצב תודעה שאם אתה מנסה למשוך אותם למהיאנה הם לא מעוניינים, הם כל כך עסוקים בעצמם. אלה שלא מתאים לשמוע דהרמה ברמה של ההיבט הרחב, אותם תלמד דהרמה של ההיבט הצר. זה מה שכתוב פה.

מה זה **מה שעמוק ורחב טווח?** זה חשוב להגיד. זה שני דברים: יש לנו את שדה החסד וייצוג של שלושת היהלומים, דרך תמונה של לאמות. באמצע הבודהה, הבודהה מייצג את הלאמה שלי. מאחוריו יושבים כל הלאמות של השושלת שלי, שדרכם עברה הדהרמה ללאמה שלי. אז יושב לו הבודהה, מצד אחד שלו יושב מאיטרייה, ומצד שני יושב מנג'ושרי, ומסביבם יש שושלות, זה מייצג את מה שעמוק, ואת מה שרחב טווח.

- **מנג'ושרי יושב בצד הזה, והוא מייצג את החוכמה.** מה שעמוק מתייחס לחוכמה של הריקות. Sub mo בטיבית, **מה שעמוק**, זה profound באנגלית. מנג'ושרי מייצג את השושלת של הריקות, דרכו מועברת החוכמה של הריקות.

- **אוליגטשוורה או מאיטרייה,** לפעמים זה ככה לפעמים זה ככה, **מייצגים את החמלה,** את השושלת של החמלה. זה נקרא **מה שרחב טווח.** למה זה נקרא רחב טווח? כי הפעולות של הבודהיסטוה, מיועדות להביא ברכה לכל היצורים, לכן הפעולות האלה הן רחבות טווח. אז מה שעמוק ורחב טווח, ביחד זה מה שמלמדים בהיבט הרחב. נכון?! החוכמה והחמלה. אז הוא אומר: אל תלמד מה שעמוק ורחב טווח למי שהיבטו צר, הוא לא יקלוט אותך, הוא לא מסוגל כרגע לתרגל ברמה הזו, אז תלמד אותם ברמה שלהם.

עכשיו העניין פה של **אישה שאין לה מלווה,** זה. הוא מדבר אל נזירים, אז אל תלמד אישה ביחידות כי זה לא יראה טוב. כן. אז זה שוב העניין התרבותי.

"**כבד כל דהרמה באותה המידה, זו ששייכת להיבט הצר וזו של ההיבט הרחב**" - זה כלל אחר של התנהגות איתת. נכון שיש דהרמה שהיא דהרמה של ההיבט הצר. מה אנחנו מלמדים שם, מישוהו זוכר? - על ארעיות, ועל חוקי הקארמה. נכון?! ועל חוקי המוסר, ברמה של הפרטימוקשה, של נדרי החופש. רק הדהרמה הזו לא תביא להארה מלאה. אז מבחינה זו היא פחותה, אבל גם היא ניתנה על ידי הבודהה, וגם היא יכולה להביא לנירוונה. וגם אותה צריך לכבד, כי צריך לתרגל גם אותה בדרך הרחבה, ומאוד חשוב לא לדלזל בה. צריך להבין את מקומה, ויש לה תפקיד, מכיוון שיש אנשים שהיא מועילה להם. ולכן היא חשובה, צריך לכבד אותה באותה המידה שמכבדים את זו של ההיבט הרחב. אבל, בפסוק 90 הוא אומר, **אל תלמד דהרמה שהיא פחותה למי שמוכנים לה בהיבט הרחב.** מי שכבר מוכן לשמוע על הפעולות של הבודהיסטוה אל תצמצם לו את הפרספקטיבה, תן לו את מה שיביא אותו להארה מלאה.

ועכשיו, אתה עצמך **אל תזנה את אורחות המוסר,** זאת אומרת, אל תרפה מן הנדירים. ו"אל תונה אף אחד בנוגע לסוטרות או טנטרות" - פה יש פירושים שונים לפסוק הזה. אחד מהם שקראתי, יש לפעמים שנותנים teaching סוטרי או טנטרי שאומר מספיק שאתה מדקלם כמה תפילות וזה יוציא אותך [מן הסמסרה]. ויש מורים שמלמדים [כך], גם היום. אז הוא אומר, **אל תונה אף אחד.** אם הם לא יכנסו עמוק ל practice ואם הם לא יפתחו practice מדיטטיבי, יהיה להם מעט מאוד הישג. זה למשל אחד המובנים, כן.

- אז אמרנו שאספקט אחד של משיכת אנשים היה על ידי נתינה של דברים חומריים או של הגוף שמתאים לתת.

- אספקט שני היה, אתה מושך אנשים לדהרמה, כשאתה מלמד עלפי רמתם בהתאם לרמת התלמידים שלך. ואת אלו שלא בשלים להיבט הרחב אתה מלמד את ההיבט הצר. ואת אלו שבשלים להיבט הרחב, אל תצמצם להם את הטווח.

- גם תקפיד שהם יתנהגו בצורה מכבדת.

ואתה אמור ללמד לכל תלמיד את הרמה הגבוהה שהוא מוכן לה כרגע. המורה מצווה לא לעצור את התלמיד. כשתלמיד מוכן לרמה הבאה, מיד צריך להביא אותו לרמה הבאה. לא לחכות. כן?!

**תלמיד:** מה קורה כשהקהל מורכב מקהלים שונים?

**המורה:** אה, אז המורה צריך להיות אומן. הוא מדבר, ותוך שהוא מדבר, הוא מדבר אל שתי הרמות. אלה שומעים את זה, ואלה שומעים את זה. וזה קורה ממילא כל פעם. רינפוצ'ה היה אומן בזה. אני ראיתי בזמן

שלמדתי איתו, במשך השנים שלמדתי, שאני שומעת אותו ברמה לגמרי... זה לא שהוא קודם לא אמר את הדברים - אני לא שמעתי אותם. גם הטיבטית שלי התקדמה. כשהוא רצה להגיד דברים שהיו סודיים, הוא היה אומר בטיבטית. אז היה סיבה טובה ללמוד טיבטית ☺.

"אל תזנח את אורחות המוסר" - מתייחס לזה שאתה אמור להתנהג בצורה שמשמרת את האמונה של האחרים. אתה לא רוצה להרחיק אנשים מדהרמה בזה שאתה שובר נדרים. כי כשהם רואים אותך שובר נדרים, הם עלולים להתרחק מדהרמה.

**תלמידה:** מתן דוגמא אישית.

**המורה:** מתן דוגמא אישית. כן.

אז זה מאוד חשוב. ההתנהגות שלך אמורה לקרב אנשים לדהרמה ולא להרחיק אותם מדהרמה. אם אתה הולך ומטיף להם דהרמה ואתה מתנהג בכעס, ואתה מתנהג בקמצנות, אז אתה לא מקרב אותם לדהרמה.

עכשיו, **שלושה אופני התנהגות על מנת לקרב אנשים לדהרמה**. אז עכשיו אנחנו מפרטים:

1. אחד, מה שאמרנו עכשיו זה לא לגרום לאחרים לאבד אמונה. וזה על ידי שאתה שומר על האתיקה שלך יפה. ופה זה נכנס פה למשל **בפסוק 91**, אולי נקרא קצת:

**הקפד לכסות את מקלון הניקוי,  
וככה עשה גם בעת שתירק.  
כמו כן חרפה היא להטיל שתן וכו'  
במקומות ציבוריים או במים.**

זה מתייחס לנדרים של נזירים, יש להם נדרים מאוד מפורטים איך להטיל שתן וכו', איך ומתי. מקלון ניקוי, זה מקלון לניקוי שיניים. אז המקלון הזה לניקוי שיניים, אתה אמור, כשאתה גומר להשתמש בו לא סתם להשליך אותו, אלא לכסות אותו, שזה לא ילכלך אף אחד אחר. לא לירוק במקום שמישהו יכול לעבור ולדרוך.

אותו הדבר [פסוק] 92:

**אל תגדוש את פיך בעת האכילה,  
אל תאכל בפה פתוח וכן אל תרעיש.  
אל תושיט את רגליך בעת הישיבה,  
ואל תשפשף שתי כתפייך בה בשעה.**

☺ זה שוב נדרים שקשורים, א' לנזירים, וקשורים בזה, שקודם כל אתה תתנהג בצורה מכובדת, אל תאכל בצורה... תגדוש את הפה, אל תעשה רעש, לא בפה פתוח, מה שאימא שלכם אמרה לכם, זה מה שכתוב פה. זה כשאתה רוצה לקרב אנשים לדהרמה, תן דוגמא אישית.

וב' אל תושיט את רגלייך בעת הישיבה" - כאמור, אצלנו זה לא חל הכלל הזה, אבל שם זה היה... שם להושיט כפות רגליים כלפי מישהו זה היה עלבון מאוד גדול. סיפר גשה מייקל שאיפה שהוא עבד במפעל יהלומים עבדה אישה תאילנדית הוא אמר, אני חושבת, והיו יושבים בישיבות ואנשים היו מרימים את הרגליים, ומושיטים את כפות הרגליים, והיא, בשבילה זה היה נורא מעליב. הוא אמר לה, תראי, זו תרבות אחרת... היא לא יכלה לעמוד בזה, והיא התפטרה מן העבודה. אז זו התניה תרבותית כזו, על זה כתוב פה.

"אל תשפשף שתי כתפייך"...

**תלמידה:** איך אפשר!?

**המורה:** ☺ לעשות את זה...

הפרשן שלנו גיילצאב ג'ה אומר, אבל זה בסדר לשפשף כל אחת מהן לחוד. הרעיון הוא שכשאתה יושב בשיעור דהרמה, שאתה נותן שיעור דהרמה, אתה לא מתנהג בצורה לא מכובדת. אז הרעיון הוא שאתה לא עושה לך כל מיני כאלה... כתלמיד, אתה לא יושב ומתחיל לעשות לך התרווחות כשמורה יושב ומדבר. אתה אמור להיות קשוב, ולשבת יפה, ולהיות מרוכז במורה, ולתת כבוד. גם שפת הגוף שלך למורה. רינפוצ'ה היה מאוד מקפיד על זה. כמובן, להוציא

מקרים שאנשים לא יכלו לשבת על הארץ, או שהיו להם בעיות, אז לא היה לו שום בעיה. אני זוכרת שפעם ישבה שם אישה אחת עם כובע, והוא אמר לה, תורידי את הכובע.

**תלמיד:** אבל ההנחיה כאן היא למורה!?

**המורה:** כן, אז זה חל על שני הצדדים.

2. כן, המורה. פסוק הבא, [פסוק 93]:

**אל תשהה ביחידות, בכלי תובלה  
או במיטה, עם אישה שאינה קרובתך.  
זנה כל מה שמערער את אמון הציבור,  
בשמיעה וכן בראייה.**

כן, אז זה הכלל, אל תערער את אמונת בריות. אם אתה נזיר, אז אל תתייחד עם אישה שהיא לא קרובתך במקום שיכול לעורר רכילות. אז זה לשמור על נימוסים טובים.

**תלמיד:** איך אנחנו יודעים שזה לנזיר?

**המורה:** כי מאסטר שנטידווה מדבר לנזירים, הוא יושב על כס הגבוה, ונותן את הדרשה לנזירים במנזר. ולגבנו יש כללים שלא חלים עלינו, אז רק תיקח את זה כמוזן ה... [כללי]

הלאה [פסוק] 94:

**לעולם אל תצביע לעבר דבר מה  
באצבע- השתמש בכל כף ירך  
הימנית, תוך מחווה של כבוד.  
גם אנשים בדרכם- ככה צריך להנחות.**

אז היה נחשב לא מנומס להראות ככה<sup>1</sup>, ועד היום החברה שלנו מראים ככה<sup>2</sup>. וגם מוסרים ככה, מוסרים בשתי ידיים. מוסרים בשתי ידיים והידיים פתוחות, לא, "קחי". זה אולי דברים קטנים, אבל כל פעם שאני נזכרת שאני צריכה לעשות את זה, אני מחזקת מה?!- התייחסות של כבוד. וזה צובר לי חסד.

[פסוק] 95:

**אל תנפנף בידך לכל העברים, כי אם  
בצניעות, ברחש, או באצבע צרדה,  
שכן התנהגות שונה פירושה  
לנהוג בחוסר שליטה.**

אז שוב העניין פה זה להיות בשליטה. המתרגל הבודהיסטווה, אתה רוצה לפתח את ה *drenpa* ואת ה *sheshin* ואת המודעות, אתה רוצה להיות כל הזמן בשליטה על המיינד שלך, ולא שהמיינד ילך לו לאן שהוא רוצה. אז זה אחד האמצעים. אם אתה רוצה לקרב אנשים לדהרמה, אתה חייב להתנהג בצורה שמכבדת, שמכובדת.

עכשו יש עוד דרך לכבד, [פסוק] 96:

**שכב בכוון הרצוי בשנתך,  
בתנוחת מגיננו, כשעבר לנירוונה,  
תוך דריכות, למן ההתחלה-  
להבטיח יקיצה זירזה.**

3. אז פה יש לנו דרך שלישית איך להתנהג כדי למשוך אנשים לדהרמה. וזה איך אתה ישן. אם אף אחד אחר לא רואה אתכם ישנים, אז זה לא קשור לאחרים, זה ביניכם לביניכם. ההמלצה שלו, ואני ניסיתי ולא הצלחתי, לשכב כמו שהבודהה שכב כשהוא עבר לנירוונה. הוא שכב על צד ימין שלו, הראש נשען על היד הימנית, הרגליים היו שמאל על גבי ימין. ויד ימין תומכת בראש. כך

<sup>1</sup> עם האצבע.

<sup>2</sup> עם כל כף היד.

הוא הלך לעולמו. ההמלצה היא לישון ככה לבודהיסטיות. אם אתם מצליחים, תבורכו. אני כך לא הצלחתי לישון כל הלילה. אז שוב רוח הדברים, זה ההתנהגות שלי. אם הנזירים, והנזירים ישנו ביחד, לא היה לכל אחד את האוהל שלו בהכרח. הכוונה שאם אתה מורה, ואתה מורה של הנזירים האלה, ואתה ישן איתם באוהל אחד, אז תישן יפה. ויש כאן כן עניין אחר, תוך דריכות, עוד לפני אתה נרדם, השינה היא למלא צורך ביולוגי, וזהו. אתה לא שוקע בה, אתה לא....

**תלמיד:** מתענג.

**המורה:** מתענג עליה, אתה לא מתפנק בה, אתה מחליט מראש שאתה ישן כשאתה תקום, ברגע שאמרת שאתה תקום, אתה תקום מיד, ומוכן ל"עבודת הבורא".

הוא מסכם, [פסוק 97]

**רבים עד אין קץ הנם המעשים**

**של לוחם הרוח- כך נאמר.**

**כל אלו מעשים שאת לבך מטהרים-**

**בם התמד בביטחה ונחל הצלחה!**

יש לנו פה רשימה ארוכה של מעשים שהכוונה שלהם להביא אותנו לשאיפה להארה, להביא אותנו להארה. אם תתמיד במעשים האלו, בכל שכלול השלמויות וכך הלאה, כולל לקרב אנשים לדהרמה. כן, זה הכיוון, זו העיצה. תעשו את השיעורים, תגישו את השיעורים, את הבחנים, את המבחן הסופי. תעשו את המדיטציות. תעשו את המדיטציות של הקורס הזה, כל אחד, תדאגו להשלים לפחות קורס אחד עד הביקור הבא. קורס שעוד לא עשיתם, תשלימו במהלך התקופה הזו, עם השיעורים, עם המדיטציות.

**תלמידה:** לאמה דבורה, תואילי ללמד אותנו את קורס 12 / 13?

**המורה:** אה, אני לא יודעת שום דבר על קורס 12 ☺

**תלמידה:** לאמה דבורה, תואילי ללמד אותנו את קורס 12 / 13?

**המורה:** נראה אם יהיה לי זמן ☺

**תלמידה:** ומה עם קורס 2?

**המורה:** אני אשמח לבוא ללמד, אני מתה לבוא ללמד. תצרו את הקארמה לזה.

אז אני שוב רוצה להודות לכם, שהקדשתם סופי שבוע, זמן יקר, הרחק מן המשפחות, והקדשתם את זה למטרה קדושה.

**תלמידה:** תודה רבה לך.

אני רוצה להודות לאנשים שכל כך טרחו לארגן את המקום הזה, ואת האירוע הזה, זה היה המון לוגיסטיקה. זה ורדה, זה גילה, זה נעמי, זה טלי ופלד שמסיעים אותי, ושלומית שהסיעה אותי, וכל אחד מכם שהציעה עזרה. איתן שעוזר עם ההסעה, יובל שטורח בלי סוף, שלומי שעזר לי עם הבריאות, כל אחד מכם בדרכו שלו, ואנשים תרמו פה ביד נדיבה וזה נפלא, זה נפלא. אז אני מאוד מאושרת מזה. זהו עלו והצלחו.

**תלמידים:** תודה רבה לך.

עכשיו אנחנו נסיים עם מנדלה, ולא נעשה קידות, כי אז אתם חייבים לי. אני חייבת לכם גם.

(מנדלה)

(הקדשה)

אז תשמרו על עצמכם, תשמרו על ה practice.

**תלמידים:** תודה רבה.

**תלמידה:** אנחנו מחכים.