

קורס ACI מס' 10: המדריך ללוחם הרוח

שלב שלישי בלימודי ה- *Madhyamika*

על פי שיעוריו של ג'שה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

כוכב יאיר, נובמבר 2005

שיעור 3

(מנדלה)

הייתה שאלה אחת שהיתה לכם בשיעורי הבית שלא ענית עליה. אז אני רוצה לעבור עליה עכשיו. שאלה מספר 4. דרך אגב, שיעורי הבית תורגמו על ידי דלית בלוס אנג'לס, ויובל כמובן תמיד עוזר לנו בהדפסות. תודה רבה, יובל. הוא מקבל אותם בדקה ה-90, והוא רץ לבית הדפוס. ואין לו רכב. והוא תמיד מוכן לעזור. מדהים. ודלית שבקרת אותה בלוס אנג'לס, והיא הזמינה אותי לתת שמה, שיחת דהרמה לידידים שלה, אמרה: תני לי משהו לעשות, אני רוצה משהו לעשות. [אמרתי לה] קחי, תרגמי את השיעורי בית. אז היא תרגמה את שיעורים, ואני ערכתי את זה. אם אתם מדברים איתה, תגידו לה תודה.

אז בסוטר "מערך הקנים" נאמר ששאיפה קדושה זו, זאת אומרת השאיפה להארה, היא כמו זרע, **שדה פורה, כד ממלא משאלות וחרב**. הסבר כל אחת ממטאפורות אלו.

א. אז היא כמו זרע - משום שממנה צומחות כל התכונות הנשגבות של הבודהות, של היצורים הנאורים. ולכן השאיפה להארה היא מהבחינה הזו היא כמו זרע.

ב. השאיפה להארה היא כמו **שדה פורה** - משום שהיא לוקחת את כל התכונות הטובות שיש ליצורים, ומאפשרת להם לגדול עוד יותר. השדה הפורה מאפשר להצמיח את הטוב הטמון בזרעים. יש לי כבר את הזרעים של החמלה. לכולנו יש. כולנו רוצים להיות אנשים טובים וחומלים. השאיפה להארה מצמיחה אותם למימדי ענק, למימדים קוסמיים, למימדים שאני רוצה באופן אישי לעזור לכל הברואים. אז זה ב'.

ג. כמו **כד ממלא משאלה** - מכיוון שמי שמפתח את השאיפה להארה, בסופו של דבר יגיע להארה, וכל משאלותיו תתמלאנה, בלי יוצא מן הכלל, כולל כל המשאלות שיש לנו של דברים ארציים שאנו כל כך מחפשים. כולן תתמלאנה, בלי יוצא מן הכלל, אבל הרבה הרבה הרבה יותר יתמלא. "כד ממלא משאלה" זה דמוי מן האגדה. משהו מוצא איזה כד, אלדין, משפשף אותו, והוא ממלא את המשאלה. אז זה כד כזה. בזכות השאיפה להארה, אנו מפתחים כאלה יכולות מדהימות וצוברים כאלה קארמות מדהימות, שכל טוב יבוא אליך.

ד. היא כמו **חרב** - משום שהשאיפה להארה עוזרת לחסל את כל האויבים שקשורים בנגעים הרוחניים שלנו. אני לא יכולה להגיע להארה כל עוד יש לי אפילו נגע רוחני אחד, כל עוד יש מחשבה של שנאה או טינה או קנאה, אני לא יכולה להגיע להארה, או פחד או מה שזה לא יהיה. כל נגע שלילי. אז אם אני רצינית בדרכי להארה, אני אצטרך את כל אלה לחסל, כל המפלצות האלה אני אצטרך לחסל. אז מן הבחינה הזו, היא פועלת כמו חרב.

אז זה התשובה לשאלה הזו.

בזה סיימנו אנחנו את הפרק הראשון של מן הספר של שנטידווה. הפסוקים שקראנו זה רק לקט מתוך הפרק, זה לא כל הפרק. אנחנו נסתפק באלו, ונמשיך לפרק השני. פשוט מפני שזמננו מוגבל, לא מפני שערכם פחות.

בפרק הראשון, יש 36 פסוקים. והם כולם נפלאים, כשקוראים אותם אומרים: אוי על זה אני לא רוצה ליותר. התרגום עצמו הוא פרשנות, ויש הרבה תרגומים. הספר הזה תורגם הרבה פעמים לאנגלית.

עכשיו אנו עוברים לשיעור 3. אני פשוט כל כך לא רוצה להיפרד מפרק 1.

אתם זוכרים אתמול דברנו על מנג'ושרי, שהוא כאילו הגילום של החוכמה, או אל החוכמה אם תרצו, או המלאך של החוכמה. כאילו צורה גשמית של חוכמה. דברנו על מאסטר שנטידווה, שהוא קבל practice לפגוש את מנג'ושרי, ופגש אותו. וקבל teachings ישירות ממנו. אז זה איך שמתארים אותו במסורת הבודהיסטית. צבעו תמיד כזה כתום-זהוב, שזה מסמל את הזהב של החוכמה. אם תסתכלו על הציור אחר כך, וזה יובל מצא לנו את הפוסטר הנפלא הזה, והגדיל אותו ומסגר אותו. יש לו ביד אחת חרב, אתם רואים, יש לו חרב?! אפופה בלהבות, וביד השנייה יש לו לוטוס, ועל הלוטוס מונח ספר.

אז הלוטוס שעליו יש ספר - הספר, כמובן, מסמל את מה? - את הדהרמה, את החוכמה. והחרב עם הלהבות, זה החרב שמבערת את הבורות. בכלל בבודהיזם הטיבטי משתמשים כל הזמן בהדמיות שהן מממשות לנו את הרעיונות האלה. שאנו רוצים לבער את הבורות.

שיעור 3

עכשו אנו עוברים לפרק 2 של הספר. והנושא שלו, חיזרו אחרי:

འཇིགས་པ་འགགས་པ།
Dikpa shakpa. מישוה זוכר!

Dikpa זה העוולות. מעשים רעים.

ה shakpa, זה היה הפיצול של הגזע. זה היה הפתיחה הזו של המיינד, לטהר את כל מעשי העוולה מתוך זרם התודעה שלנו, את הזרעים שלהם, את הרישומים המנטאליים שנותרו אצלנו כתוצאה ממעשי עוולה שעשינו או אמרנו או חשבנו. כל אלה יושבים שם ומהווים מכשולים לבודהיצי'טה. נכון?! ולכן מכשולים להארה.

אז אנו רוצים לדבר על טיהור, ויודוי זה חלק מן הטיהור. המילה Shakpa משמשת לווידי וגם לטיהור, שניהם. אז אנו רוצים ללמד - מאסטר שנטידווה גם מלמד את זה יפה מאוד - סדרה של שלבים. יש סדרה של צעדים שצריך לעשות כדי להשלים את הטיהור. אז אני רוצה קודם לכתוב לכם עוד שתי מילים בטיבטית.....

חיזרו אחרי: Gel kyen, tun kyen

המילה kyen פירושה גורם או תנאי. כן.

ו- Gel אומרים את זה מאונפף קצת, Ngyel. Ngyel kyen פירושו תנאי מתנגד, תנאי נגדי. השני הוא תנאי תומך.

Tun kyen. המילה Tun משתמשים למשהו שהוא תומך או משהו שהוא בהרמוניה או משהו שהוא עוזר. זה Tun. אז זה תנאי תומך וזה תנאי מתנגד. על מה מדברים? - מדברים על גורמים בתודעה שלנו:

- שתומכים בפיתוח בודהיצי'טה
- וגורמים שמפריעים.

אז עכשו אנו מדברים על מכשולים לפיתוח בודהיצי'טה, ואיך לסלק את המכשולים האלה.

לכולנו יש את ה Gel kyen האלה. יש לנו משניהם. איך אני יודעת? - [כי] לא הייתם פה אם לא היה לכם Tun kyen. אז יש לנו, אבל הם נורא חלשים. לעומת זה, יש לנו המון מכשולים. אנחנו עוד לא יודעים לאהוב באופן מלא ואלטרואיסטי, ובלי שום אגואיזם, את כל הבריות. ובאמת לעזור להם. הם חלשים.

ומאסטר שנטידווה הוא מלך בזה. הוא אומר: הכל עניין של תרגול! אין שום דבר שלא תוכל לפתח, אם לא תתרגל את זה. אתה מתרגל כל יום סולמות, אתה מוכרח להתקדם. פשוט מאוד, אתה הולך ועושה את התרגול - אתה מוכרח להתקדם. אז יש לנו זרעים של חמלה, ואנחנו רוצים להגדיל אותם ולפתח אותם. ואנחנו אומרים שכל אחד יכול לפתח את הבודהיצי'טה האמיתית, וכל אחד יהיה בודהה. לא רק שיכול להיות בודהה, אלא יהיה בודהה! והשאלה היחידה זה כמה זמן זה ייקח. והיא חשובה, כמובן, כי כל עוד אנחנו לא שם, הבריות סובלות. כל עוד אני לא שם, בעולם שלי יש סבל. נקודה.

יש שתי דרכים לסלק מכשולים: יש הדרך הקלה, ויש הדרך הקשה.

מה זה הדרך הקשה? - יש לי קארמה שלילית, עשיתי מעשה רע, אני אפילו לא יודעת, לא אכפת לי, לא עשיתי עם זה כלום. יום אחד זה יבשיל, מוכרח להבשיל, כי יש חוק כזה של קארמה: קארמה שלא טוהרה, היא לא תסתלק מעצמה. אם עשיתי מעשה רע לזולת, הוא לעולם לא ימחק מזרם התודעה שלי עד שאני לא אטהר אותו. עד שאני לא אכפר עליו. הוא לעולם לא ימחק משמה, ויום אחד זה יבשיל, וזה יחזור אלי. זה אחד מהחוקים של הקארמה.

הדרך הקשה שהקארמות מבשילות ושאנו צריכים לסבול אותן. אבל אז הן עוברות, כן, האנרגיה התכלתה. גנבתי. גנבו ממני. הקארמה הזו הלכה. האם קורה לכם כזה דבר, שרימו אתכם, או ששיקרו לכם, או שבגדו בכם, או שמעלו באמונתכם? מה זה אומר? שהיה לכם כזה זרע קארמי מן העבר, והוא הבשיל בצורה של מישהו שעשה לכם את זה. בזה שזה קרה עכשיו, הזרע הזה נעלם. זה לא אומר שאין אחרים. זה לא אומר שזה חיסל את העניין. והבעיה היא שאנו ממשיכים לשתול אותם בבורותנו. אז זו הדרך הקשה, מכיוון שהדברים האלו גורמים לנו סבל. זה למה יש סבל בחיים שלנו.

הדרך הקלה, זה לטהר את הקארמות האלה לפני שהן מבשילות. זאת אומרת, הזרעים כבר באדמה, אבל אני מעקרת אותם, הם יותר לא יבשילו. זה הטיהור. אני לא ממש מסלקת את הזרעים, כי אם יש רישום מנטאלי אז יש רישום מנטאלי. מה שעשיתי- עשיתי. אבל אני יכולה לעקר את האנרגיה הזו, שהיא לא תישא פרי. הזרע הזה לא ישא פרי יותר. אז זה הטיהור.

תלמיד: אנו אמרנו ש ברגע שכן אדם הוא בודהה, אז אין בעולם שלו סבל. אמרנו גם שהעולם שאנו חווים זה השלכה שלנו. השאלה היא אם שני הדברים יכולים להיות בכפיפה אחת?

מורה: מי רוצה לענות לך? האם הבודהה יכול לחוות סבל? הוא לא יכול לחוות סבל, אין יצורים סובלים בעולם שלו. אבל, הוא יודע-כל. הוא יודע שאני חווה סבל. הוא רואה עבר, הווה, עתיד, ככה, כאן, על כף ידו. לכן הוא יכול לעזור לך באמת. הוא יכול לכוון אותך. הוא יודע מה את צריכה לעשות כדי להגיע לשם. זה יותר מזה. הבודהה שאת תהיי בעתיד, היא רואה, עבר- הווה- עתיד, נכון?! היא כבר כאן. בשבילה, כרגע את בעבר של הבודהה היא, נכון?! אבל אצלה אין עבר, הווה, עתיד זה..... המושגים של זמן באים מן הערוצים הסתומים שלנו. אז יש לנו את הפרדה הזו. הבודהה הזו מדריכה אותך כל הזמן, היא מאוד קרובה, היא מאוד חברה שלך, היא מאוד אוהבת אותך. ולכן היא יכולה להדריך אותך.

תלמידה: אכולם יהיו בודהות בגלגול הזה?

מורה: אה, זה אני לא אמרתי.

תלמידה: רגע, אבל לפי מה שאמרת שלהארה אפשר להגיע רק בגוף אנושי

מורה: רק בגוף אנושי, כן.

תלמידה: והסיכוי שעוד פעם יהיה גלגול אנושי מאוד אפסי.

מורה: מאוד אפסי.

תלמידה: זאת אומרת שאין זמן [אחר].

מורה: אם את עושה תרגול, ולוקחת על עצמך נדרים, ומתחילה לשמור אותם, הסיכוי שלך עולה באחוזים גבוהים מאוד. באחוזים מאוד גבוהים. ולמעשה, בשביל זה אנחנו פה. הוא [מאסטר שנטידווה] נותן לך רצפט איך לעשות את זה. אז יש לך סיכוי של ממש לסיים את הדרך בחיים האלה.

השאלות האלה הן קשות, כי אנחנו לא יודעים לחשוב כמו הבודהה, כי יש לנו מיינד דואליסטי, יש לנו מיינד קונספטואלי. מיינד שחושב במושגים, ולא מחובר למציאות. ואין לו חוויה ישירה של קארמה וחוכמה.

איך הבודהה יודע עבר, הווה, עתיד? - בגלל שאני לומדת כאן את חוקי הקארמה, אני אומרת: אוקי, בואו נראה, אם אני עכשיו אגנוב, מה יקרה לי אחר כך בעתיד? אז אני חושבת; הבודהה רואה את זה ישירות. הוא לא צריך לחשוב. הבודהה לא חושב, דרך אגב. הכל באופן ספונטני. תפיסה ישירה. עבר, הווה, עתיד, כל היצורים - תפיסה ישירה. עונג עילאי כל הזמן. מאוד קשה לנו בכלל להתחבר לצורת המחשבה הזו, והחכמים הבודהיסטים אומרים שגם אם תנסה אלף שנה, לא תוכל, עד שלא תגיע לרמה של ארייה, ורק אז אתה מתחיל לדמייך איך הוא חושב.

תלמיד: הנושא של הטיהור - יש אנשים שאנו עושים לגביהם דברים מופלאים, למשל, המשפחה שלנו, הילדים שלנו. ונגיד שאנו יוצאים למלחמה והורגים אנשים. זאת אומרת, יש לנו את הדואליות הזו שאנו מצד אחד, יכולים להיות אנשים גם נהדרים, ומצד שני, אנו יכולים להיות גם רוצחים. למישהו אחד אנו עושים דבר מאוד טוב, ולאחר אנו עושים דבר רע. איך אנו יכולים לעשות את הוידוי ואת הטיהור הזה בצורה מושלמת?

מורה: אם אני מבינה אותך נכון, ותתקן אותי אם לא, אתה כאילו מנסה לרכך. אתה אומר: "אני לא לגמרי רע, אני גם טוב". זה נכון, אחרת בכלל לא היית פה. אבל אם אתה רוצה לטהר, אתה רוצה לטהר את הרע, אז אל תרכך את זה. ככל שאתה יכול להתחבר לזה יותר, הטיהור יותר חזק.

אוקי, עכשיו -

בודהיציטה, אמרנו, היא כל כך חזקה שהיא מחסלת את כל הקארמות השליליות. וכדי לפתח בודהיציטה אנו צריכים לסלק מכשולים לפיתוח בודהיציטה. מה קורה?

אני כל כך לא טהורה, שאני אפילו לא טהורה מספיק [בשביל] לעשות את הטיהור כראוי. אני צריכה לעשות פעולות ראשונות לפני שהטיהור יהיה חזק מספיק. ואנשים קופצים לתרגול של טיהור בלי הכנה, ואז הטיהור הוא חלש. אנחנו רוצים טיהור רציני, כי יש לנו הרבה מה לטהר.

אז אנו עכשיו נדבר - ומאסטר שנטידווה מדבר על זה לפני שהוא מדבר על הטיהור עצמו - אנו צריכים לאסוף קצת כוחות, לאסוף קצת אנרגיה חיובית שתעצים אותנו, שהטיהור לא יהיה רכרוכי, שזה יהיה טיהור חזק, עם אנרגיה טובה. אז יש כמה דברים קודמים:

אז אנו הולכים לאסוף Tun kyen. גורמים תומכים, תנאים תומכים.

צעדים מקדימים

אז לפני הטיהור, אנחנו, כאמור, עושים צעדים מקדימים. כדי שתהיה לנו איזושהי עוצמה רוחנית, כדי שהטיהור יהיה חזק.

ཡུག་ཅེལ་བ།

1. אז הדבר הראשון, חיזרו אחרי:

.Chak tsel [wa].

Chak - פירושו יד, כף יד.

Tsel - זה לחפש משהו.

אבל ביחד Chak tsel פירושו לקוד קידה, להשתחוות.

ומעניין שהביטוי הטיבטי ל"לקוד קידה", ללאמה, או למורה, כאילו למורה יש משהו בכף ידו, יש לו איזה חוכמה לתת לי, ואני מחפשת ממנו את החוכמה. אז אני קדה כדי לקבל את החוכמה מידו. אז זה Chak tsel, אנו קדים קידה. Chak tsel.

כשפותחים ספר, בספרים הטיבטים הם קודם עושים קידות, לתת כבוד, או לבודדות או לחמלה. מעניין מאוד על מאסטר צ'נדראקיריטי שכתב את הספר המדהים על הפילוסופיה של המדיאמיקה, של דרך האמצע - ספר פילוסופי, מאוד מבוסס בהיגיון, אינטלקטואלי מאוד - כשהוא פותח את ספרו, למי הוא קד? לחמלה. הוא קד לחמלה.

אז אנחנו מדברים עכשיו קצת על קידות. מאסטר שנטידווה מדבר על קידות. וזה משהו שלנו קשה, כי בתרבות שלנו יש התנייה לא לקוד לפסלים ומסכות. ומעניין שגם בבודהיזם אנחנו לא קדים לפסלים ומסכות. אנחנו קדים, אבל לא לפסלים ולא למסכות. **לפסל ולמסיכה אין שום כוח.** אין להם שום כוח. איפה יש כוח? - לחוכמה ולחמלה בליבנו. שם הכוח. מכיוון שאנחנו עוד חלשים, וצעירים בדרכנו, הגורמים האלה הם עוד קטנים וחלשים אצלנו. כי עובדה - בחיים שלנו יש הרבה סבל. אז אנחנו צריכים לחזק את הגורמים אלה. והקידות בין השאר, זה ביטוי גופני לדבר הזה. יש להן גם פעולה ישירה על הערוצים, שמביאים את הפעולות האלה.

חשוב לדעת שקידה בפני עצמה היא ריקה. כמו שהפסל מצד עצמו זה חתיכת מתכת. כמו שהתמונה מצד עצמה זה חתיכת נייר. הקידה בפני עצמה זה תנועה של הגוף, זה הכל. מה עושה אותה לבעלת כוח? ההבנה של הדבר הזה. כשמשעה ראה את הסנה שאוכל באש, הוא נפל על פניו אפיים ארצה. נכון?! ככה כתוב שם?! כשיש את המפגש הזה של ראייה ישירה של ריקות, או המפגש הזה עם אלוהים, מה שאנו קוראים, אנו נפול אפיים ארצה באופן ספונטני. לא נחשוב הרבה, אנו נפול אפיים ארצה בפני הקודש. כי זו חוויה קדושה מאוד. והקידה, זה לזרוע את הזרעים שזה יקרה לנו בפועל. זה הקידה לקודש הזה שיבוא אל תוכנו, שאני אוכל לממש בליבי, את החוכמה הזו שתבוא בליבי, לחמלה הזו שתבוא בליבי, זה הקידה. וכשהקידה נעשית תוך לווי של המחשבה הזו, יש לה כוח עצום. כי אז כל פעם שאתם קדים, אתם מחזקים את הרישום המנטאלי הזה. כל פעם אתם מתקרבים אל המטרה הנשגבה הזו. אז זה מאוד חשוב לא לעשות את זה כאקט ריק של התעמלות, אלא כתפילה.

תלמידה: לאמה דבורה, אני לא יכולה לקוד רק עם ההבנה שיש לי כוח, אני חייבת את ה [קידה עם הגוף]?

מורה: יש מה שנקרא "קידה מנטאלית", ואנו גם עושים את זה במדיטציות שלנו הרבה, ויש לזה הרבה כוח. יש עוד יותר, אם את עושה את זה גם דרך הגוף, במיוחד שזה עובד על הערוצים, ואנחנו רוצים לפתוח את הערוצים.

יש לנו את התנייה התרבותית שלנו, והדתית שלנו, וכך הלאה. וגם לי זה היה מאוד קשה, ולקח לי זמן. וזה קשה לנו בתרבות שלנו. את מתחילה לעשות את זה, והכיף מתחיל לבוא. ואת רוצה לעשות את זה יותר ויותר. את רוצה לגייס את כל כולך. הרישום יותר חזק אם זה גוף ונפש. זה הכל. את רוצה לגייס את כולך. אם את עושה חצי, תקבלי חצי.

תלמידה: האם את בירכת השמש אפשר לפרש כקידה?

מורה: תלוי איזה מחשבה מלווה אותה. את יכולה לעשות בדיוק את זה, ולחשוב שאת קדה.

אנו יכולים לעשות שנים שנים של תרגול, ואפילו תרגול בודהיסטי טוב מנטאלי, והוא לא ישא כל כך פרי. אנשים עושים הרבה שנים של תרגול, והפרי הוא מוגבל, הוא בינוני. אם אנחנו רוצים לפתח [את עצמנו להארה] בחיים האלה, אנחנו רוצים לגייס הכל. ובגלל זה מאסטר שנטידווה מתחיל לדבר על כל הדברים האלה, הוא לא סתם מכביר במילים. אתם רוצים הנחות, אז התוצאה תהיה עם הנחה.

[קידה] זאת מחווה שאנחנו עושים, שאומרת: "אני מאמינה שאני יכולה להגיע להארה; אני מאמינה שאני יכולה לפתח בקרבי חוכמה נשגבה וחמלה נשגבה. לאפשרות הזו אני קדה."

אז איך עושים את זה בפועל? הבהונות [אגודלים] בפנים. למה הבהונות בפנים? אנחנו תמיד שומרים את הלאמה איתנו. זה הלאמה, הוא בפנים. הלאמה, המורה שמלמד אותי את החוכמה, שאני רוצה להתקרב לחוכמה ולחמלה שלו, הוא תמיד בפנים. אז תמיד יש לו מקום, אני אף פעם לא משאירה אותו בחוץ. אז הבהונות [אגודלים] בפנים.

- נוגעים בכתר, בצ'קרה של הכתר.
- אחר כך בצ'קרה של הגרון.
- אחר כך בצ'קרה של החזה.

זה מסמל: Body-Speech-Mind. הפעולות של ישויות נשגבות, של הבודהות, של הבודהה שאני אהיה, כשאני אפעל למען היצורים; הדיבור שאני אשתמש בו בכדי להביא את הדהרמה ליצורים; והמחשבות - החוכמה והחמלה שמלוות את זה. אז Body-Speech-Mind. ואז אני קדה, כמו שראיתם, אני יורדת על ארבע, ברכיים, ידיים, ונוגעת עם המצח ברצפה.

יורדים לאט. למה יורדים לאט? - זה מסמל שאנו לא רוצים לרדת למחוזות התחתונים. ועולים מהר. אנו לא רוצים להישאר שם. אז יורדים לאט, עולים מהר. עושים את זה שלוש פעמים, למה שלוש פעמים? - יש לנו שלוש אובייקטים שלהם אנחנו קדים. מי זה האובייקטים שלנו? שלוש יהלומים. אנו אומרים Kun chok, בטיבטית. Kun chok. (יהלומים זה לא תרגום מדויק, אבל אין תרגום כל כך מוצלח לעברית, אז אני משתמשת במילה יהלומים כאן).

Kun chok זה אבן חן נעלה. "אבני חן נעלות". "שלושת היהלומים" זה יותר קל.

מי זה **שלושת היהלומים**? **בודהה- דהרמה- סנגהה**. אז עכשיו מאוד חשוב להבין אותם.

היהלום של הבודהה - כי אנו לא קדים לפסל. זה לא הבודהה, זה ייצוג נומינאלי של הבודהה. למה אנו קדים? לחוכמה ולחמלה של הבודהה. מה זה החוכמה של הבודהה? - הוא מבין את המציאות נכונה, ישירות. הוא מבין ריקות. הוא כל הזמן בתוך חווית ריקות, הוא כל הזמן במדיטציה על ריקות. הוא כל הזמן מבין את המציאות האולטימטיבית. אני קדה לחוכמה הזו, כי כשהיא תבוא בליבי, יחוסל כל סבל מקרבי, ואז אוכל לחסל אותו אצל האחרים. לחוכמה הזו אני קדה. אז היהלום של הבודהה מסמל ישות מוארת שמימשה את החוכמה והחמלה בקרבה.

מה זה **היהלום של דהרמה**? - מה זה דהרמה באופן נומינלי? ספרים של דהרמה. זה נומינלי. יש לנו פה ייצוג של Heart Sutra, זה דהרמה. אבל זה דהרמה נומינאלית, זה לא היהלום של דהרמה. אנחנו לא קדים לספר. למה אנחנו קדים? - לחוכמה שהדהרמה נותנת לנו, כפי שהיא תמומש בליבנו. אני קדה לאותה חוכמה שאני אוכל לממש בקרבי. לזה אני קדה. ולחמלה. להפסקת כל הנגעים הרוחניים שלי, לזה אני קדה. אז היהלום של דהרמה זה המימוש של החוכמה והפסקת כל הנגעים. המצב הנשגב הזה. לזה אני קדה.

היהלום של הסנגהה. מה זה היהלום של הסנגהה? המילה סנגהה היא מאוד עמוסה בבודהיזם. יש לה כמה שימושים:

א. משתמשים בה כשיש קבוצה של אנשים שלומדים דהרמה. זה סנגהה. זה לא הפירוש המקורי של המילה, אבל בהשאלה משתמשים בה ככה. זה, דרך אגב, מילה בסנסקריט.

ב. סנגהה משתמשים כשיש קבוצה של נזירים - אם יש יותר מארבעה, זה סנגהה גם. אז הרבה פעמים, כשהייתי באה ל teaching עם רינפוצ'ה, והיו נזירים ונזירות ב temple, אז כשהוא אמר סנגהה, הוא התכוון לנזירים ונזירות. "סנגהה וסנגהי", הוא היה אומר, הוא היה צוחק מזה קצת.¹

מה זה **היהלום של הסנגהה**? - זה אף אחד משני אלו. היהלום של הסנגהה, אלו הם אריות. אריות, אלו אותם יצורים שהם עליונים מבחינה רוחנית, שהם ראו ריקות ישרות, שהגיעו לדרך הראייה. ואז הם בדרך החוזה, כבר מובטח להם להגיע להארה. הישויות האלה, בגלל שיש להם כבר מימוש של החוכמה בליבם, אנחנו קוראים להם realized beings, הם יכולים להנחות אותנו בדרך. ולכן זה עושה אותם לישויות קדושות בשבילנו. מנגו'שרי הוא כזה בודהיסטווה, צ'נרסיק הוא כזה בודהיסטווה - אוליגטאשוורה. יש לנו כמה, ותכף נקרא בפסקים. יש הרבה בודהיסטוות, ויש להם בכתובים כל מיני שמות. אבל בעצם, כל אדם שראה ריקות ישירות, הוא היהלום של סנגהה.

אז מה משותף לשלושת היהלומים?

אז מה שמשותף לכל אלו, זה החוכמה של הריקות, חוכמה של קארמה וריקות, וחמלה שאו שמישהו אחר מימש, או שאני אממש.

אז למה אנו קדים? - לחוכמה ולחמלה. לאלו אנו קדים, כפי שאנחנו נממש אותם. ואז אם אתם עושים את האקט של הקידה עם המחשבה הזו, אז כל עוד אתם קדים, אתם זורעים עוד זרע לשם. אתם מקרבים את המימוש של זה. ואז זה נהיה practice מאוד חזק. ואם את עושה ככה את הקידה של השמש², אז זה נפלא.

משתמשים בהשוואה שכאילו

• הבודהה הוא כאלו הרופא, כי הוא יודע את הדרך, הוא יכול להראות לנו את הדרך, הוא עשה את כל הדרך. הוא לא התחיל כבודהה - הוא התחיל כמונו, ועשה את כל הדרך. זה הוא או היא, כן! ולכן הם יודעים את הדרך, אז זה כמו רופא.

• דהרמה זה כמו התרופה, זה ההנחיה מה לעשות, כדי להגיע לשם.

¹ רינפוצ'ה היה מציין באופן זה שהייתה קבוצת נזירים וגם קבוצת נזירות - דבר שלא היה מקובל בזמנו במנזר הטיבטי.
² שם של סדרת תנחות גוף (אסנות) בתרגול יוגה.

- והסנגה, אותם אנשים שראו ריקות ישירות, זה כמו האחיות.

אנחנו לא יכולים לפגוש את הבודהה ישירות. אין לנו את הקארמה לחיות בתקופתו של הבודהה למשל. אז איך יגיע אלינו הבודהה? - הוא רק מגיע דרך מורים. והבודהה אומר את זה **בסוטר** של להב היהלום. הוא אומר: בימים שיבואו, אני אופיע דרך המורים שלכם. זה איך שאני אבוא. עוד אין לנו קארמה כמו הסיפור על מאסטר אסנגה, לראות את הדמות הזוהרת הזו של הבודהה, פה לפני. ויום אחד יהיה לנו. אריות רואים אותם. ועד אז, אין דרך אחרת בשבילנו לפגוש את הבודהה, אלא דרך מורים. והמורים יכולים לקבל צורות שונות.

אז זה מספר אחד מבחינת ההכנה לטיהור. אנחנו קודם כל עושים את הקידה, וזה אקט מנטאלי וגופני. וצריכים שני המרכיבים להיות. נקרא לזה א'.



2. החלק השני: תגידו: Kyam dro. כתוב פה Kyab dro, אבל בגלל הא' הזו, שלא מבטאים אותה, היא גורמת לאנפף את זה, ואז הם קוראים את זה Kyam dro. מדובר פה על הליכה למקלט.

אז הדבר הראשון היה קידה. בקידה העלינו בתודעתנו את המשמעויות של החוכמה ו ... **אנחנו קדיים לחוכמה ולחמלה כפי שהם מיוצגים על ידי הבודהה, דהרמה, סנגה, שלושת היהלומים.**

בשלב השני, אנחנו הולכים למקלט לבודהה, דהרמה, סנגה.

אני רוצה לדבר כמה מילים על מקלט.

אנו הולכים לשלושת היהלומים האלו, לבודהה, דהרמה, סנגה, ואנו הולכים ומחפשים מקלט אצלם.

מה זה מקלט, מה זה לחפש מקלט בודהיסטי? מה זה בכלל מקלט, נעזוב בודהיסטי? באופן כללי המילה "מקלט". "ללכת למקלט" לאנשהו, מחסה, מקלט, אנו מחפשים הגנה, נכון?! אנו מחפשים הגנה ממשוה. אז יש פה שילוב של

- פחד ממשוה,
- ואמונה שיש משהו שיכול לעזור, משהו או משהו שיכול להגן עלינו.

נכון? אנו מפחדים ממשוה, ואנו מאמינים שיש איזה שהוא גורם שיכול לעזור לנו. ואליזו אנו הולכים למקלט. זה בכלל ככה [הגדרה של] מקלט. ילד קטן מפחד בלילה, הוא אומר: "אימא, אימא". הוא הולך למקלט.

אם אנו מסתכלים על מה אנו עושים במשך היום, אנו כל הזמן הולכים למקלט, כל היום. אבל למה אנו הולכים למקלט?! אני אומרת: עכשיו אני צריכה.... מאוד בא לי פיצה. אה.....לא, לא בא לי פיצה עכשיו... ☺, לא לקפוץ להביא לי פיצה..... ☺.... אבל אני הולכת למקלט כל היום, אני כל הזמן מחפשת מה יעזור לי עכשיו, אני מחפשת לעזור לעצמי. ולאן אני הולכת? - לדברים חומריים. לדברים ארציים. יש כאלה שהולכים למקלט באוכל, יש כאלה בסמים, יש כאלה בסקס, יש כאלה ... קופצים ממטוסים כל היום. יש כל מיני. יש לי ידיד, תלמיד נפלא של רינפוצ'ה, בודהיסטווי מדהים. הוא לא יכל ממש להיכנס ולעשות את התרגול הטנטרי עד שהוא לא למד לקפוץ ממטוסים. הבחור היה בחור גדול. הוא צריך ללמוד קודם צניחה חופשית לפני זה הוא לא ממש יכול להיכנס! טוב, בסדר, הוא הלך, צנח. צריך להוציא את זה מן ה system.

אנו הולכים למקלט לדברים ארציים כל הזמן. מה הבעיה? - שזה משענת קנה רצון. זה לא יכול באמת להגן עלינו. אין שום דבר ארצי שבאמת יגן עלינו. אין שום דבר, חומרי, ארצי, גם אם נראה לי שהוא יכול להיות לי נעים. אין אף בן זוג שהוא יכול להיות מקלט של ממש. למה? - כי או שהוא ילך לפני, או שאני אלך לפני. נכון?! איכשהו, יום אחד ניפרד. בטוב או ברע, יום אחד נפרד. או שהמוות יפריד בינינו. או שפרידה אחרת תפריד בינינו. אין אף ידיד שיכול להגן עלי. בסופו של דבר, אנו נלך לבד. מאסטר שנטידווה מדבר על זה בצורה שמעזעזעת את אמות הסיפים. אין שום דבר ארצי שבאמת יכול להבטיח לי אושר, ובאמת יכול להגן עלי מסבל. אין! תראו לי דבר אחד! אתם לא הייתם פה אם היה כזה דבר אחד, כי אז כבר הייתם הולכים לשם. אין!

וההבנה הזו אומרת: אז אם ככה, מה?! אני כל כך מלאה בקארמות שליליות, והן כל הזמן מבשילות, ובאים מחבלים, ויש תאונות דרכים, ויש מחלות, ויש ויש ויש סבל בחיים שלי. אז מה יגן עלי? מה יגן עלי? – אנו אומרים ש-

הדבר היחיד שיכול להגן עלי, זה שלושת היהלומים, במובן האולטימטיבי שלהם, של החוכמה והחמלה שאני אשיג בלבי.

הפסל לא יגן עלי, הספר לא יגן עלי, אבל החוכמה שבספר, והחוכמה של הבודהה, כפי שהוא מימש, ואם אני אממש אותה, זה יגן עלי, וזה הדבר היחיד שיכול להגן עלי. אין שום דבר אחר שיכול להגן עלי. לא רק זה, זה הדבר היחיד שילווה אותי אחרי מותי. אין שום דבר מן הדברים הארציים שצברתי, ושלחם הקדשתי את כל כל אנרגיות החיים שלי, שניתנו לי, שאני אוכל לקחת איתי לחיים הבאים, חוץ מהישגים רוחניים. רק אלו יכולים להגן עלי. אך ורק אלו. אז אנחנו הולכים למקלט רק לשם.

עצם ההליכה הזו למקלט צוברת כבר קארמה טובה, כי אני מכוונת את דעתי למקום שבאמת יכול לעזור. כשאני עושה את זה, זה כבר אקט של חוכמה, זה כבר אקט של סגידה לחוכמה. וזה כבר מחזק אצלי את הגורמים המנטאליים שמביאים להארה. אז שני הדברים האלה מחזקים את האנרגיות שאני צריכה, כדי אחר כך, לעשות טיהור כמו שצריך.

מה זה אומר ללכת למקלט, פרקטית?

כדי שהבודהה יגן עלי, אני צריכה להתייחס בכבוד לבודהה - הבודהה שאני אהיה, לא משנה - אני צריכה להתייחס בכבוד לישות מוארת. ולכן זה לא הולך יחד מנטאלית להתייחס בזלזול לייצוג שלו, ולהתייחס בכבוד אליו. זה לא הולך. אנחנו מפריעים לעצמנו בדרך, אם אנחנו עושים את זה. אז לכן, מי שמבין את הרעיון של מקלט, תמיד יתייחס בכבוד לייצוגים של הבודהה, דהרמה, סנגהה. הוא לא ישים על הרצפה ספר דהרמה, ... יתייחס כאלו שזה הבודהה.

יש סיפור ידוע על אדם שהולך בהודו שמה, מטפס על הגבעות, והוא רואה פסל של הבודהה. ומתחיל לרדת גשם, והוא אומר: אוי הבודהה, ירד עליו גשם. ואין לו כלום, הוא איזה קבצן מסכן, ויש לו סנדלים מרופטים, אז הוא מוריד את הסנדלים ושם אותם על ראשו של הבודהה כדי להגן עליו מן הגשם. איך הוא הגן על הבודהה כך מן הגשם? - מנטאלית הוא עושה את זה. מנטאלית הוא עושה קידה לחוכמה שהבודהה מייצג בשבילו. אחר כך, יותר מאוחר, הגשם נפסק, השמש זורחת, ועובר אדם אחר, רואה שם את הבודהה עם זוג סנדלים מרופטים על ראשו. ואומר: מה זה פה? - ומוריד את הסנדלים.

מי עשה קארמה טובה? - שניהם, שניהם. כי שניהם בכך נתנו כבוד לאותו דבר שיכול [להגן עליהם].

עכשיו - אם הם עשו את זה כדי לשמור על הפסל, אז הם לא צברו שום דבר. במידה שהם מבינים מה זה מייצג, ואז הם עושים אקט של כבוד, גופני ומנטאלי, הם צוברים קארמה באותו זמן. יש רישום מנטאלי. לכל דבר יש רישום מנטאלי, כל דבר.

אז אנחנו רוצים לצבור את הכוח בזה, בכוחותינו הדלים, שהם דלים. אז אנחנו צריכים את הייצוגים האלו, כי אנחנו לא פוגשים את הבודהה ישירות, עוד לא. אז אנחנו צריכים את כל האמצעים האלו. ומאסטר שנטידווה מלמד אותם בצורה המדהימה.

མཚན་མཚན་

3. האקט השלישי שאנחנו עושים: חזירו אחרי, chupa. זה מנחה. מתן מנחה. ומנחה ... לנו בתרבות שלנו, כולל אותי, הרעיון של מנחה הוא זר קצת. אנחנו לא מונעים באופן טבעי להגיש מנחות. והסיבה שאנו לא מונעים, זה גם התנייה תרבותית, וגם כי אנחנו לא מבינים אותם. כמו שאנחנו לא מבינים את המשמעויות של קידות. אז בואו נדבר על זה קצת.

מה זה מתן מנחה? ומישהו שאל אתמול, מה זה פה הדברים האלה?

פה שמנו קעריות, ומילאנו אותן במים. ושמנו נרות, ויש פה פעמון, ויש פה ספר, פירות יש פה. למי שמנו מנחה, למי הגשנו מנחה? יש פה ייצוג על ה-altar:

- של הבודהה - זה הפסל, התמונות זה גם ייצוג של הבודהה, כי המורים מביאים את הבודהה אלינו, נכון?! אז הפסל והתמונות זה ייצוג לגוף של הבודהה.
- הספר זה ייצוג ל- speech של הבודהה; דהרמה זה מה שהבודהה מלמד, לדבור שלו.

• והסטופה מייצגת את המיינד של הבודהה.

אז עכשיו יש לנו את מים, והפירות, והנרות והפרחים. שאלה המנחה שאנחנו נותנים לייצוגים האלה של הגוף, הדיבור והלב של הבודהה.

האם הבודהה אוכל מן הפירות? האם הדהרמה אוכלת מן הפירות? – אף פעם לא ראיתי שמישהו אכל מהם. ☺ במונחים שלנו זה משהו שהוא לחלוטין אין בו תועלת. אין בו שום תועלת מבחינה פרקטית. מה זה לשים פירות למישהו שבכלל לא צריך פירות, ולא אוכל? מי צריך את הפירות?

תלמידים: אנחנו.

מורה: אני צריכה לשם את הפירות.

תלמידה: הכל רישומים שלנו.

מורה: הכל רישום שאני עושה. הבודהה לא צריך את הפירות שלי. הבודהה שרוי בעונג עילאי, הוא לא צריך ממני שום דבר. אתם זוכרים את קן רינפוצ'ה, שהיה אומר: you keep it. והוא אמר לי את זה הרבה פעמים. ואני ממשיכה לבוא ולתת. לפעמים הוא לקח. הוא לקח.... הבאתי לו תרגומים שעשיתי, של הסותרות והבאתי לו תרגומים של הטנטרה שעשיתי, ואת זה הוא לקח. למרות שהוא לא קורא עברית, הייתי צריכה להסביר לו, מימין לשמאל..., והוא מאוד נהנה מן התיאור. פעם הייתה לנו תלמידה, והיא רשמה את המנדלה, "ארץ בשומה...", היא עשתה את זה על כסף, על כזו יריעת כסף, כמו תמונה. והיא נתנה לי את זה, ואני העברתי את זה ללאמה. את זה הוא שמר. הוא צריך את הדברים האלו? – לא. אבל אני צריכה לתת לו אותם. כי הבן אדם הזה נתן לי את המפתחות לגן העדן. אין לי דרך בכלל לשלם לו כגמולו. אין דרך בעולם לשלם לו כגמולו. אבל אני צריכה להתאמץ. למה? – כי אין לי מספיק כוח; כי יש לי מעט חסד. איך היא אמרה רחל? דל כוחי? יש לה ביטוי כזה יפה. "אני דלה במעשים". וביהדות אומרים, "אני דלה במצוות". אני דלה במצוות. כמה רגעים מן היום שלי מוקדשים למחשבה על הזולת. כמה? אני דלה במצוות.

אז אני צריכה כל אמצעי שיש בידי, לחזק את הקארמות האלו. מינחה היא אחד האופנים לעשות את זה.

מינחה גם מבטאת אמונה. כי הפסל הזה לא ייקח מן העוגיות האלה, לעולם. אני לא חושבת את זה. אני לא מצפה שזה יקרה. אבל כשאני נותנת מנחה אני מצהירה: יש יצורים מוארים, ואני אהיה יום אחד יצור מואר. והיצורים המוארים האלה, שהם נשגבים מאוד, כרגע אני לא יכולה לפגוש אותם, כי אנחנו לא על אותו אורך גל בכלל. אבל הם ישנם, ואני אגיע אליהם. הם רואים אותי, הם יודעים מי אני, הם יודעי כל, והם רואים אותי מגישה את המנחה, והם רואים. והם באים. כשאני קוראת להם הם באים, הם פה, כי הם יודעי כל. הם פה במהירות של מחשבה.

אז זה אקט של אמונה. ואמונה היא גורם מאד חשוב בדרך הרוחנית. אמונה זה הדשן שאתם נותנים לפעילות, ל practice שלכם, כי בלי אמונה אין לזה כוח. אמונה זה מה שמחזק. אז זה אקט של אמונה. אז כאמור, אנחנו עושים את המנחות בשביל עצמנו, כדי לחזק את הכוח שלנו. זה לקח לי הזמן זמן לקלוט את זה. זה היה לי כזה: "מה אני צריכה לשם עוגיות על האלטר, איזה מן משמעות יש לזה. או לשים מים בקעריות".

דרך אגב, אנו **שמים מים בקעריות, למה?** – כי זו הדרך הכי זולה לשם מינחות. אדם עני שאין לו שום דבר, הוא שם מים. מים כל אחד יכול למצוא. הם מסמלים כל אחד את המשמעות שלו, ונכנס לזה קצת.

כל יום מחדשים את האלטר. **מה קורה בסוף היום?** בסוף היום שופכים את המים. לא שופכים את זה לביוב. נותנים לצמחים או ככה... כי זה מים קדושים עכשיו. מה עושה אותם קדושים? – הכוונה שלי. אני שמתי אותם כמינחה לחוכמה הקדושה ולחמלה הקדושה, ואז זה קדוש. ואז אני ממשיכה להתייחס לזה כקדוש, ואני לא שופכת את זה למקום מלוכלך. אז אפשר לתת את זה לעץ או לצמח. כן. את זה בדרך כלל אנו עושים. או לנהר לשפוך. אז זה מה שעושים עם המים. מיבשים יפה את הקעריות, ומדליקים מקל של קטורת, והופכים את הקעריות על זה כדי לבשם אותה קצת, ואז משאירים אותם הפוכות ללילה. כל הקעריות. הפירות או העוגיות, אפשר לתת לאחרים. דבר נפלא לעשות איתם.

האקט של מינחה לא צריך שיהיה בו שום אספקט אנוכי. הוא לא לתועלת החומרית. הוא לתועלת הרוחנית. אז העוגיות אני אשים על האלטר שלי, ואז זה יופי אחר כך לחלק אותם, להביא אותם לעבודה, ולתת לחברה' במשרד, זה משהו קדוש עכשיו. אבל אל תקנו את העוגיות שאתם אוהבים, כדי שאתם אחר

כך תאכלו אותם, כי זה מטמא את המנחה. תביאו דברים טעמים, אבל במחשבה על הזולת, ולא על עצמכם.

תלמידה: את עושה את זה יום יום?

מורה: כן.

בריטריט זה נהיה דבר מאוד חשוב. בריטריט אנחנו מתעסקים המון עם ה-altar. ככה מתחילים את היום, וזה נפלא להיכנס ככה. עורכים, שמים את המים, שמים את הפירות, מנקים, דואגים שהכל במקום, הקטורת, וזה מכניס אותך לתוך ה... קודם עושים את זה, ואז קדים קידות. ועושים את כל ההכנות האלה. זה בדיוק ההכנות שעושים בריטריט, זה בדיוק ההכנות שעושים למדיטציה. זה בדיוק מה שאוסף לנו את הכוחות הרוחניים העצומים שאנחנו צריכים כדי להבקיע דרך הים של עוולות של רישומים מנטאליים שצברנו מאז ומתמיד, בקצב של 65 בשניה. יש לנו המון.

אז בואו נדבר על **סוגים של מנחות**.

מאסטר שנטידווה מדבר על זה הרבה, והוא נותן לנו כל מיני סוגים של מנחות. הוא נותן 12 סוגים, שאנחנו לא את כולם נקריא. ואנחנו עושים פה חלוקה גסה – הוא נכנס לחלוקה עדינה יותר. אז אנו בתוך ג' פה. כן?! אנו בתוך ג', ומפרטים.

• אז הסוג הראשון של מנחה. זה **דברים שלא ברשותי**. יש טריק במנחות. אני יכולה לתת גם מה שלא שלי. כי הרעיון הוא שאי אפשר לגמול לבודדות על חסדם. אני לא יכולה לגמול למורים שלי על מה שהם לימדו אותי. אין שום דבר שאני יכולה לתת להם שישווה למה שהם למדו אותי. אז אני מנסה. בעבר היה נהוג שהיו באים למורה, והיה תנאי שהתלמיד הרציני, המורה היה מצפה לקבל את משקל גופו בזהב. לא בגלל שהמורה צריך את הזהב, אלא בגלל שהתלמיד צריך להראות שהוא רציני, ולהתאמץ קצת. כי בלי זה, אתם יודעים, מה שבא בחינם לוקחים בקלות.

מה זה דברים שלא ברשותי? - הים התיכון היפה, השקיעה הנפלאה של השמש, ההרים... דברים יפים שאני פוגשת, שאני רואה בדרכי. הזריחה של השמש. נוף יפה, יער יפה, תמונות יפות. גם אם לא שלי, אני רואה פה משהו יפה: אה, זה בשביל הבודהה. זה, אז זה ככה. אז זה דברים שלא ברשותי.

כל פעם שאת עוברת, ואת נהנית ממשהו, המחשבה השניה צריכה [להיות], זה אני מקדישה לשלושת היהלומים, כדי שתגבר בי החוכמה והחמלה.

דרך אגב, כשאנו עושים את המנדלה, מה אנו מגישים? -

ארץ בשומה בפרחים עטויה.

עם הר אצילי יבשות לה ארבע ...

על מה אנו מדברים? – על דימוי מיתולוגי של העולם, יש הר אצילי - זה הר מרו, שעשוי מכסף וזהב, ולאפיס, ורובי, יש לו ארבעה צדדים, הוא ענקי. לפי התאור המיתולוגי של העולם המופיע באבידהרמה קושה, יש ארבע יבשות, יש שמונה תתי יבשות. אז הרעיון הוא שאני נותנת עולם. ואני קודם מבשמת אותו, בבשמים ובקטורות, ואני שמה שם פרחים נפלאים, וכל זה אני מגישה למורים שהעבירו לי את הדהרמה. אז זה דברים שלא ברשותי.

• הסוג השני, אני נותנת **דברים שברשותי**: מה זה יהיה? - מה יש לי לתת? - **את הגוף שלי**.

אז הדבר השני זה לתת את הגוף שלי. וזאת מנחה נפלאה. זה צובר המון המון המון חסד. מה זה נקרא לתת הגוף שלי? בעיני דמיוני. אתם לא הולכים ושוחטים את עצמכם. אתם אומרים: יש לי פה עכשיו גוף אנושי, שמאפשר לי להגיע להארה, ולכן, זה עושה אותו למשהו יקר וחשוב. לא בפני עצמו... הוא מעפר בא, לעפר ישוב. נכון?! מצד עצמו הוא שום דבר. אבל הוא אמצעי להביא אותי להארה, וזה עושה אותו משהו מאוד יקר. כל מה שיקר אני רוצה לתת לשלושת היהלומים. אז אני נותנת להם בעיני דמיוני.

אני לא מגישה להם משהו מזוהם, משהו שטמא, משהו שמייצר פסולת. שזה הגוף שלי בעיני עצמי. אז אני קודם הופכת אותו לאיזה מן נקטר של אלים, בעיני רוחי, ואת זה אני מגישה. אני מגישה משהו טהור ונפלא. [אני אומרת:] הלוואי, ואני אוכל להפוך את גופי לאיזה מן נקטר של אלים, ואוכל להגיש אותו לבודדות.

יש סיפור מאוד יפה בהקשר הזה, שמופיע באחת הסטורות, על הבודהיסטוה הבוכה. עומד לו בודהיסטוה בשוק, והוא בוכה, בוכה, בוכה, בדמעות גדולות. למה הוא בוכה? - well, הבודהיסטוה רוצה ללכת ללאמה שלו ולקבל teaching איך להגיע להארה. יש לו איזה קול קורא בלב ללכת וללמוד אצלו. אבל בימים ההם היה צריך להביא את משקל גופו בזהב, ואין לו שום דבר. הוא אומר: איך אני אשיג את משקל גופי בזהב? אין לי כלום! אני אלך, ואני אמכור אברים. אז הוא עומד בשוק, והוא רוצה להכריז "יש לי אברים למכירה". ובאים השדים ומשתיקים את קולו, כי הם רוצים שלא יגיע להארה. ככל שהכוונה להגיע להארה יותר גדולה, השדים מתחילים להופיע, דרך אגב. אותנו כרגע, כל עוד אנו לא רציניים, הם עוזבים במנוחה. אנחנו לא מאיימים על שום דבר. כשאנחנו נהיים רציניים, הם באים.

יש ידיד טוב שלי, בחור נפלא, שהוא היה בזמנו מנהל השיווק של חברה מאוד גדולה ומבוססת בארה"ב. עם משכורת גדולה ונכבדה. יש לו פנטהאוז בניו יורק. היו לו חיים נחמדים. גשה מייקל, לפני שהלך לריטריט, הוא הקים במשך עשרות שנים את המפעל הזה של מחשוב הכתבים הבודהיסטים הטיבטים, עכשיו זה גם סנסקריט, והם גם פועלים לשמר אותם. אז הוא הקדיש את חייו להקים את המפעל הזה, למצוא את הכספים לזה, לאמן את האנשים שיעשו את זה. נזירים עושים את זה, וגם נשים, פליטות טיבטיות עושות את זה. מפעל ... חסד בלתי רגיל. אבל לפני שהוא הלך לריטריט, הוא היה צריך שמישהו ייקח את זה מידי וימשיך לנהל את זה. בא ג'ון, התפטר מן העבודה, ומשלם בכספו את המשכורות של כל האנשים האלה שממשיכים. והוא כבר פחות או יותר דלדל את כל מה שהיה לו. עכשיו הוא כבר מחפש מקורות מימון. אז ג'ון, שלקח על עצמו משהו כל כך מדהים ונשגב, כזאת נתינה מדהימה, באו השדים; [ואז] הסכנה חלפה. וזה איך שקארמה מבשילה, כשאתם מתחילים להתקרב. סיפור מאוד אופייני.

יש סיפור אחר על בחורה שהלכה לריטריט ארוך, שמה את כל מטלטליה על טנדר, ונסעה למקום של הריטריט, ובדרך פתאום ראתה עשן עולה מן המנוע, קפצה החוצה, והכל עלה בלהבות. כל מה שהיה לה. אז ככה מופיעים השדים, כשאתם נהיים רציניים. בדרך כלל [ש] הסיפורים האלה מסתיימים בטוב, או נגיד ככה, הם תמיד מסתיימים בטוב. אבל זה מפחיד מאוד בהתחלה. זה מאוד לא נעים, אבל זה חולף, ואחר כך יש טיהור. אתם צריכים לראות את ג'ון עכשיו - הוא כולו אור,

אז אנו נותנים את הגוף.....

- שלוש. אנחנו נותנים **דברים שאנו מדמינים**. דברים טובים שאנו מדמינים. לא מיצינו את הנושא, רחוק מזה. בואו נקרא, כי הוא כותב על זה כל כך יפה, שחבל שאני אדבר על זה.

בעמוד שלוש, אתם רואים, כתוב מינחה?! בעמוד 3 פסוק 1:

**על מנת להשיג את השאיפה היקרה
הגש מנחתך בדעה טהורה
לכל מי שלעונג הלכו
לדהרמה הקדושה, נשגבה וזכה,
לבודדות ולכל ילדיהם,
ים עצום של סגולה נעלה.**

מי זה "כל ילדיהם של הבודדות"? - הבודהיסטות. אז אנו נותנים להם אוצרות של סגולה נעלה.

עכשיו הוא מפרט. מה אנו מה אנו יכולים לדמיין? הוא מדבר על שלוש. למשל הדבר הראשון, הוא מדבר על פרחים. פרחים, אנו יכולים לתת בפועל - מה שאפשר בפועל יותר חזק מאשר בדמיון. הרישום הקארמי יותר חזק. אז מה שאפשר לתת בפועל, לתת בפועל!

[פסוק 2]:

**תן כל פרח ופרי שיש בנמצא,
כל צמח מרפא שיש בנמצא,
כל אוצרות התבל שיש בנמצא,
וכל מים זכים ונעימים.**

דוגמא. זה practice לבוא אל הלאמה עם הדברים האלה. אתם יושבים לכם על הכרית, ואתם מדמינים. פה יש שמיים מכוסים בפרחים נפלאים, אתם ממלאים את כל הרקיע בפרחים נפלאים, ואתם אומרים, זה

בשביל הלאמה, בשביל שלושת היהלומים: לבודהה, דהרמה, סגהה. ואתם נותנים להם. האקט של נתינה, מכל הלב, בלי להתקמץ.

כן, [פסוק 3]:

**תן להם גם את ההר היקר,
חורשות, מקומות נעימים של מיבדה,
עצים עטויים בפרחים מרהיבים,
ואחרים שענפיהם בפירות עמוסים.**

ההר היקר מה זה? - זה הר מרו. אותו הר אגדי שנמצא במרכז העולם. בתוך הייצוג המיתולוגי של העולם. נלמד על זה בקורס 8.

[פסוק 4]:

**תן קטורת- ניחוח של אלים ואנשים,
עצי משאלות ועצי מרגליות,
יבולים הגדלים בלי עמל, בעצמם,
וכל שנפלא וראוי למתן.**

[פסוק 5]:

**אגמים וברכות במ הלוטוס יפרח,
ברבורים, ציפורים מנעימות זימרתן,
מרחבים ויקומים גדושים במנחה,
עם או בלי בעלים, מושלמת כולה.**

גם דברים שהם לא ברשותכם, ואתם עושים אותם גדולים, עצומים. תשתמשו במיטב דמיונכם למלא את כל המרחב במנחה שאתם מגישים. אם נגיד אתם רוצים בעיני דמיונכם להגיש פרחים, אז אל תחשבו: אני מגיש זר פרחים, תחשבו שהכל, כל החדר כולו פרחים. או כל השמים פרחים.

חשוב לעשות את ההדמיה. לראות קודם בעיני דמיונכם את השמים מלאים בפרחים, ואת זה להגיש. כי אז הרישום הוא הרבה יותר חזק.

[פסוק 6]:

**היטב אערכם בליבי ואגיש כמנחה
לרבי הסגולות הרמים ולילדיהם כאחד,
מי ייתן ואוצרות אלו של סגולה וחמלה
ירצו מנחתי וירעיפו עלי אהבה.**

כן אני משחדת אותם, אני נותנת להם מנחה שירעיפו עלי אהבה. מה זה נקרא שה"בודהות ירעיפו עלי אהבה?"

תלמידה: שיבואו ללמד אותי

מורה: שחכמתם תבוא בליבי. שברכתם תבוא אלי, זה אומר, שאני אצור בליבי את החוכמה והחמלה והסגולות הנעלות שלהם. זה נקרא לקבל מהם ברכה. לקבל מהם ברכה, זה שאני אוכל לממש את זה בקרבי.

כן. [פסוק 7]

**דלה אנוכי ובמצוות ענייה,
ואין ברשותי עושר רב,
להגיש כמנחה.
מגיני, רב החסד, שכל מעיינדך בזולת,
אנא ממך, קבל מנחתי,
קבלנה - למעני.**

אני מבקשת מהם שיקבלו את זה ממני. אני מתחננת שהם ייקחו את זה ממני.

אוקי, [פסוק 8]

תוך כבוד למנצחים ולכל ילדיהם
שוב ושוב גם אגיש כמנחה את גופי.
אנא מכם, לוחמים נשגבים,
אנא, קבלו ברצון מנחתי.

אז יש פה אקט של תחינה שמלווה את זה. יש אקט של פניה ותחינה וכבוד, שמלווה את הנתינה. זה חשוב.

[פסוק 9]:

בחסדכם פרסתם עלי חסותכם,
ועל כן מחיים בגלגל לא אירא,
ואעזור ליצורים.
אמרק חטאים שבצעתי בעבר,
ומעתה ואילך
מחטאים נוספים אמנע.

[פסוק 10]:

הגש כמנחה בית מרחץ מבושם
עם רצפה מקריסטל
ומראות בוהקות בנוגהן,
עמודים משובצים אבני חן זוהרות,
וחופה מעוטרת פנינים
הקורנות בזיוון.

הבודדות - זה נפלא לדמיין אותם בדמות אנושית. ועכשיו אני הולכת ונותנת להם בית מרחץ נפלא, עם מראות, עם עמודים, עם חופות, עם פנינים, עם ... לאלו שדמיונם דל, אז מאסטר שנטידווה עוזר לנו.

[פסוק 11]:

תן מנחה של אמבט לגופם הקדוש
של הבודדות וכל ילדיהם,
עם שפע כדים יקרים,
מלאים במי מור ולבונה,
ושירים נפלאים,
וצלילי מנגינה ערבה.

אתם עושים להם אמבטיה, ותהנו.

[פסוק 12]:

נגב את גופם הקדוש במגבות טהורות,
ספוגות בריחות ערבים ללא אח ודוגמה,
ועטפם בבגדי חמודות נשגבים, רוויים
בריחות של ניחוח - ככה הגש מנחתך.

[פסוק 13]:

לכל הנעלים כגון "המצויין", "הבלתי מנוצח",
"הקול הרך" ו- "ריבון העולם",
תן המון עדיים נשגבים, ככל שתמצא,
מלבושים למינם, מעולים, עדינים ורכים.

אלה שמות של בודהיסטוות שמופיעים בסוטרות השונות.

[פסוק 14]:

את גופם הקדוש של בעלי הסגולות,
טהור וזוהר כזהב, בלי מתום,
הרווה במשחה מבושמת בנשגב בריחות,
הממלא כל אלף אלפי עולמות.

כן, פה הוא אומר: אנו נותנים להם ריחות. דרך אגב, כל הקעריות של המים, כל אחת מהן מסמלת אחד מן הדברים האלה.

מה זה אלף אלפי אלפים עולמות? - זה שוב מתייחס למיתולוגיה שמתוארת באבהיזהרמה קושה של העולם, זה הייצוג המיתולוגי הזה. ושם יש מערכות, מערכות, מערכות של עולמות. יש המון פלנטות מיושבות על פי הבודהיזם. אז יש מערכת של אלף מהם - זה דרגה ראשונה. אלף מערכות כאלה, זה מערכת בדרגה שנייה. אלף של דרגה שנייה, זה דרגה שלישית. על זה הוא מדבר.

[פסוק 15]

לבעלי הסגולה, נעלים שבמקבלי המנחות
הגש כמנחה גם כל פרח יפה, רב ניחות,
לוטוס אדום וכחול ופרחים של גן עדן,
הגש בזרים יפהפים וגם בתפזורת.

[פסוק 16]:

הגש גם קטורות נשגבות ובשומות,
המפיצות עננים של ריחות נפלאים,
את מנחת התקרובת, את מזון האלים,
ושפע עצום של מאכל ומשקה מעולים.

[פסוק 17]:

הגש להם גם את צוף האלים,
בגביעים זהובים של הלוטוס,
מנורות משובצות אבני חן יקרות,
ארץ משוחה במור ובשמים,
ועטוייה בפרחים מרהיבים.

[פסוק 18]:

אלו שטבעם החמלה הקדושה
תן גם שירי תהילה נפלאים,
והמון היכלות עטורים בריבוא
פנינים זוהרות, המאירות
את כל הרקיעים.

[פסוק 19]:

התמד להגיש לבעלי הסגולה
שמשיות יקרות עם ידיות מוזהבות,
משובצות אבני חן מרהיבות,
קצותיהן עטורים והיטב מעוצבים.

[פסוק 20]:

הגש גם שפע מנחות אחרות:
מנגינות ערבות, מנעימות,
כל אחת כענן הבא ומפזר
כל כאב שבלב הבריות.

[פסוק 21]

**מטרות של פרחים, אבני חן וכולי,
מי ייתן ויפלו בלי הפסק
על היהלום של דהרמה קדושה,
צלמיהם של קדושים,
ועל מקומות מקודשים.**

כן, כאן הוא עושה ניסיון לתת לדהרמה. איך אנו ניתן לדהרמה? הוא אומר, בוא ניתן למה שמבטא את הדהרמה – מורים של דהרמה, מקדשים של דהרמה. ניתן לאלה. כי איך ניתן לדהרמה? - דהרמה זה רעיון. איך ניתן לרעיון? אז אנו מחפשים איזשהו ייצוג גשמי שנוכל לתת לו.

[פסוק 22]:

**כמו מנג'ושרי וכל דומיו
הנותנים מנחתם למנצחים,
אגיש גם אני למי שהגיעו לכך,
למגינים וילדיהם כאחד.**

מנג'ושרי, כאמור, זה בודהיסטוה הזה. יש תיאורים של איך מנג'ושרי מגיש מנחות, איך הבודהיסטוה מגישים מנחות. אז אם הם עושים, בטח שאני אעשה. אז גם אני אתן מנחה. "המנצחים" מי זה? - זה הבודהות, שניצחו את נגעייהם הרוחניים. "מי שלכך הם הלכו", מי זה? - זה הבודהות. מה זה נקרא שהם "הלכו לכך"? - מה זה ה"כך" הזה? - זה ריקות. זה החוכמה האולטימטיבית. זה שהם הגיעו לחוכמה האולטימטיבית. המגינים וילדיהם.

אז יש לנו פה את הייצוג של העולם, ואת כל החסדים שמעטרים אותו. לפני שאנחנו מגישים, כמו עם הגוף, לפני הגשנו עם הגוף, עשינו אותו משהו קדוש, משהו טהור. גם את העולם הזה, אנו הופכים לגן עדן של הבודהה, ואותו מגישים. מגישים עולם טהור, עולם של גן עדן. ואחרי שהגשנו, אספנו המון ברכה, אנו מקדישים. "הלוואי ועל ידי המתן הזה, האקט הזה של מתן, של נתינה, שבו אני אוספת קארמה נפלאה - אני נותנת אותה ליצורים; עכשיו שהם כולם יגיעו לאושר הנשגב של הבודהה".

(מנדלה)