

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 9

(מנדלה)

בפסוקים הבאים הוא מתחיל למנות את הגורמים שצריך לפתח כדי שנוכל להצליח באימון של השלמויות. משהו בא ושמע את הדברים האלה, ומאוד התרשם, ואומר: יאללה, אני הולך להתאמן להיות בודהיסטווה קדוש או קדושה. נו, אז עכשיו מה?! עכשיו, או.קי, שמענו, למדנו, עכשיו צריך להתחיל לעשות את העבודה. מה העבודה? – אז הדבר הראשון שמאסטר שנטידווה מדבר עליו, אנחנו נקרא את זה, את הפסוקים הבאים:

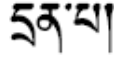
[פסוק] 32¹

הרהורים שכאלה יעירו בקרבנו
כבוד ובושה ויראה,
ואז שוב ושוב נזכור בלבנו
את ההארה של הבודהה.

[פסוק] 33

וכאשר הזכירה מתיצבת,
וכזקיף על התודעה היא שומרת,
אזי תתעורר לה גם הדריכות,
וגם אם זמנית ייעלמו,
שני אלו בודאי יחזרו.

אז הוא מתחיל עכשיו לדבר על הגורמים המנטליים שדרוש לנו לפתח כדי שנוכל להצליח בדרך. ואת שני אלו בעצם כבר מנינו על דרך השלילה, כשמנינו את הנגעים הרוחניים המשנים בשיעור הקודם. אז עכשיו הוא מדבר על שני גורמים:

I.  Drenpa, כן זה derna זה הזכרות. תגידו: Sheshin -drenpa

כן, אז הראשון, derna, זה הזכרות.

II.  והשני, sheshin, קראנו לו דריכות או ערנות.

מה הוא אומר בפסוק 32?

"הרהורים שכאלה" – זה הרהורים שקודם מנינו. נכון, שקראנו. הפסוקים הקודמים, וגם פסוקים שחסרים לכם פה. כי בין 17 ל 32 חסרים לכם כמה. ובעצם פה זה מתייחס לאלו שחסרים. הרהורים הקודמים, שהם היו כולם טובים. כמו למשל, פסוק 31, (זה תרגום חופשי עכשיו מאנגלית): שהבודהות והבודהיסטוות יש להם את הראייה הבלתי מעורפלת, שרואה הכל, והכל מונח פתוח לפניהם, לכן הם כל הזמן רואים אותי. ואני כל הזמן נמצא בנוכחותם, נמצאת בנוכחותם. זה הפסוק שמיד קודם. ויש לפני זה הרבה.

¹ עמוד 13 בטקסט המקור. ראה בקישור: <http://heart-dharma.org.il/C10/C10RootTextH.pdf>

אז הוא אומר: מי שיש לו הרהורים כאלה, הרהורים טובים על הארה וכך הלאה, יבוא זמן ששוב ושוב הוא ייזכר בהארה של הבודה. ההארה של הבודה זה לא יהיה מה שאנחנו נזכרים פעם בשלושה חודשים, כשהמורה באה, אלא זה משהו שכל הזמן נמצא בתודעתנו. אז הוא מדבר פה על ה *drenpa*. הדימוי הזה של הבודה, אחד משלושת היהלומים, יהיה שם כל הזמן.

ואז הוא אומר, "בשעה שהזכרות נהיית איתנה" - כשאנחנו כל הזמן במינד שלנו מתהלכים עם הרעיון של הארה, עם השאיפה להארה, עם הדמות של הבודה, כשזה קורה, ההזכרות הזו, היא נהיית כמו זקיף שמגן על התודעה. זה נהייה משהו ששומר עלינו, זה נהייה משהו שעכשיו אנחנו כבר לא רוצים לסטות מן הדרך, אנחנו לא רוצים לעשות חטאים, אנחנו לא רוצים לגרום עוולות. כי אנחנו זוכרים שאנחנו בדרך להארה, ואנחנו זוכרים דמות שהיא טהורה, דמות של הבודה שהיא טהורה לגמרי, מושלמת לגמרי, והיא נותנת לנו השראה. ואז תתעורר, הוא אומר, גם מודעות.

"שני אלו וודאי יחזרו, גם אם זמנית ייעלמו" - הוא אומר, אלה גורמים מנטליים שהם מתפתחים עם התרגול. גם ההזכרות וגם המודעות. וכשאנחנו מפתחים אותם מספיק, אז גם הם ייעלמו לזמן מה, נשכח אותם לזמן מה, הם יחזרו, הם יחזרו מעצמם, כי הם כבר חזקים בתודעתנו. בקיצור מה שהוא אומר זה, שזה עניין של תרגול. ושאפשר לתרגל ולפתח אותם.

מה זה **הגדרה של הזכרות**?! - הזכרות גם פועלת בתוך המדיטציה, בהקשר של מדיטציה. הזכרות זה לשמור על אובייקט בעל מעלות נעלות, אובייקט נשגב; **לשמור על אובייקט נשגב בתודעתנו**, בלי לאבד אותו. זה ההגדרה של ההזכרות. ההזכרות, אנחנו רוצים להגיע למצב כזה, שאנחנו נשארים עם האובייקט; אנחנו כל הזמן איתו; שהיא פועלת כל הזמן. בהתחלה אני נשארת עם האובייקט, שוכחת, ואז באה ההזכרות, להחזיר אותי. *sheshin* מעיר אותי, שאני שכחתי. וההזכרות מחזירה. זה גורם מנטלי, שהבאתי אותו לידי שלמות, אז אני זוכרת כל הזמן.

מה שחשוב להגיד זה, שכשאנחנו אומרים הזכרות, פה, בהקשר הזה, זה לא כמו בעברית שאנחנו משתמשים בעברית במילה הזכרות, שקודם צריך לשכוח כדי להיזכר. כאן זה **גורם מנטלי שגורם לנו להיות עם האובייקט כל הזמן**. לזה הכוונה פה, בהקשר הזה. ההזכרות מביאה את הדמות המוארת, שתהיה כל הזמן אתנו. ובעקיפין הוא גם אומר לנו מהי מדיטציה נכונה. אנחנו הולכים ומבלים הרבה זמן, האובייקט שאנחנו איתו במדיטציה, משאיר את רישומו עלינו, הוא נטבע לנו בתודעה. אז עדיף כשאנחנו מקדישים את כל הזמן הזה למדיטציה, שנהיה עם אובייקט שהוא נשגב. ולא עם אובייקט שהוא יומיומי, שהוא לא קדוש.

תלמידה: אבל המטרה היא שנהיה עם זה כל היום, נכון?!

המורה: בסופו של דבר כן, אבל לאט לאט. אבל אם את יכולה להיות בתוך המדיטציה....

תלמידה: ביום יום שתהיה לי הזכרות בלי מדיטציה, שאפילו אני רואה איזה נגע, אני מעבירה ישר להזכרות באובייקט הנשגב?

המורה: כשהזכרות מגיעה בצורה מושלמת, מדברים על זה בתוך המדיטציה, עכשיו, האם אני אוכל להיות בצורה המושלמת הזו מחוץ למדיטציה? - מי שפיתח ² shine כן! הם כל הזמן נמצאים עם האובייקט. והבודה יכול להיות להימצא במדיטציה על ריקות, בו בזמן שהוא נמצא באמת הקובנציונלית. אבל זה רק הבודה יכול. אם הם פתחו *shine*, אם הם הגיעו לשלמות של מדיטציה, הם לא מאבדים את האובייקט, בתנאי שזה לא ריקות. אפילו שהם מחוץ למדיטציה, הם יכולים לדבר איתך, אבל הם לא שוכחים. Shine מפתח את היכולת הזו בתודעה שלנו. לכל אחד מאיתנו יש את היכולת הזו, רק שהיא לא מפותחת אצלנו. כדי לפתח [אותה] צריך להביא את השלמות החמישית לשלמות. וזה ה *shine*.

מאסטר שנטידווה, [בפסוקים] שדילגנו, מדבר על **שלושת היהלומים** כאובייקט במדיטציה: הבודה, הדהרמה, הסנגהה. ומזה בשבילנו בעצם להיזכר באובייקטים האלה?! - זה בעצם להיזכר בתכונות שלהם, במעלות שלהם, בסגולות הנעלות שלהם.

• **מה זה נקרא להיזכר בבודה**, בהקשר הזה? לא בבודה ההיסטורי, לא בשקיימוני בודהה, שבא לפני 2500 שנה להודו. זה לא הרעיון. הרעיון הוא לזכור את הדמות המוארת, שהוא הבודה, עם הגופים של הבודה, דברנו אתמול על הגופים של הבודה, אתם זוכרים?! שיש לו 4 גופים, שנים פיזיים ושנים מנטליים. וזה לא גוף במונח שאנחנו חושבים שזה גוף. זה אספקטים שונים של הבודה.

² שלווה מדיטטיבית.

אז יש את האספקט המנטלי שלו, של ידע כל למשל. של החמלה האינסופית, של האהבה הבלתי מותנית לכל יצור ויצור. זה האספקט המנטלי. הריקות של הבודהה. זה מה שאנחנו מנסים להשיג בכל התרגול הזה. אנחנו מנסים להפוך לבודהה. אנחנו מנסים להגיע להארה, אנחנו מנסים לפתח אצלנו את ארבעת האספקטים של הבודהה.

- שני האספקטים הפיזיים
- ושני האספקטים המנטליים של ישות מוארת.

בניגוד לגוף הזה שיש לנו עכשיו, שאנחנו נאלצים לראות אותו מזדקן וחולה ומת. אנחנו מדברים על גוף היהלום של הבודהה, שהוא גוף של אור, גוף שהוא באיכות של יהלום, גוף שאי אפשר לפגוע בו, גוף שהוא לנצח, שהוא נצחי. שהוא יושב לו שם בגן העדן שלו, והוא תמיד נהנה, ויש לו רק הנאה מדהימה. אז כשאנחנו מדברים על הזכרות אנחנו רוצים בין השאר להיזכר בדבר הזה, שאנחנו רוצים להשיג. למה אנחנו רוצים להשיג את הדבר הזה?

א. כי אנחנו לא רוצים לסבול

ב. בכי ממנו בא גוף המופע שאיתו אנחנו יכולים להופיע מול היצורים כפי שמתאים להם, ולעזור להם כפי שמתאים להם.

תלמידה: סליחה שאני מעכבת, אבל את אומרת, שארבע התכונות: ידע כל, חמלה אינסופית, אהבה ללא תנאי והריקות של הבודהה. אז אני מנסה להבין את זה, מה זה אומר. ואני מבינה, אבל יש לי הרגשה שאני מבינה לא נכון, ואת זה אני רוצה לבדוק. אז אומרים ככה: אם הבודהה ריק, אז מה שיש זו השלכה שלי. זה רק השלכה שלי?

המורה: כן, נכון.

תלמידה: אז אני משליכה את הרעיון של ידע כל, אני משליכה את החמלה האינסופית, אני משליכה את האהבה ללא תנאי. זהו. זה הבודהה?

המורה: זה הבודהה. כן. זה הכל. את רק צריכה לדאוג שתהיה לך קארמה שתכפה עליך להשליך את זה. ואז אין מוות, זה הכל. כן, לגמרי.

אנחנו מדברים על **ארבעת הגופים של הבודהה עכשיו.**

1. האספקט הראשון, Sambhogakaya **סמבוגקאיה- גוף העונג של הבודהה.** זה שבו הבודהה יושב בגן העדן שלו. זה גוף היהלום, גוף האור, גוף שהוא מושלם בכל מעלה, הוא מושלם לחלוטין. איזה גוף יהיה לי כשאני אהיה בודהה? – הכי יפה שאני יכולה לדמיין. מה שהכי יפה בשבילי, ועוד יותר יפה, ועוד הרבה יותר יפה. וזה נפלא ללכת לדמיון, לשחק עם הדמיון, תנסו לראות את הדבר הכי יפה שאתם חושבים שזה בשבילכם, זה מה שאתם תהיו.

תלמיד: יפה ... יכול לצאת לא מי יודע מה. (☺) מה נותן לי הערך של יופי הזה?

המורה: שאתה תהנה, זה גוף העונג. אתה יושב שם והכל מושלם.

תלמיד: אני אישית? אני אהנה מזה שהגוף שלי יפה?


המורה: גם אחרים ייהנו מזה שאתה יפה, בגלל שאתה תהיה מאוד אטרקטיבי, והם ירצו לבוא ללמוד אצלך. בשביל זה שווה להיות יפה.

אתם יודעים מה, לפעמים קשה לנו לדמיין; תפתחו מגזינים של אופנה, אני יודעת... (☺)

2. הגוף השני, Nirmanakaya **נירמנאקאיה- זה גוף המופע.** זה הגוף שבו הבודהה מופיע בפנינו בכדי ללמד אותנו, כדי לעצבן אותנו. מה שאנחנו צריכים ללמוד.

תלמידה: להדריך אותנו.

המורה: להדריך אותנו. זה איך שהוא מופיע או שהיא מופיעה.

בטיבטית זה  .trul ku

אז זה שני הגופים הפיזיים.

עכשיו יש את **שני האספקטים המנטליים:**

3. אז הגוף הבא זה Dharmakaya **דהרמקאיה** - דהרמקאיה זה **גוף החוכמה**. זה **הידע כל של** הבודהה. זה המיינד של הבודהה. זה היכולת הזו לאהוב, לחמול בצורה אינסופית, לדעת הכל. זה הידע כל של הבודהה.

4. והרביעי, תגידו: Svabhavakaya **סוובהווקאיה** - וזה **גוף התמצית**. מה זה גוף התמצית? -

○ זה הריקות של הבודהה.

○ וזה גם ההיפסקויות של הבודהה.

יש שם שני אספקטים, שניהם שלילים. אז המילה גוף לא כל כך מתאימה. זה אספקט. אבל משתמשים ב-Kaya, ו-Kaya בסנסקריט זה גוף. אז גוף התמצית יש בו שני אספקטים, יש בו את הריקות של הבודהה, ויש לו את ההיפסקויות, זאת אומרת, את כל הנגעים שהוא הפסיק. את כל המכשולים שהוא הפסיק.

תלמיד: מה שאין כבר.

המורה: מה שפסק לנצח.

תלמיד: אמרנו שהחוכמה זה מקביל לריקות.

המורה: כן, זה הבנה של ריקות, ידיעה של ריקות. זה [סוובהווקאיה] משהו אחר. זה הריקות של הבודהה עצמו.

אני אשאל אתכם שאלה, **מכל אלה, מה יש לנו כרגע?**

תלמיד: גוף המופע.

המורה: אם אתה בודהה, אז יש לך גוף המופע. אתם לא יודעים אם זה לא בודהה על ידכם שבא לעזור לכם.

תלמיד: יש לנו גוף התמצית.

המורה: כבר עכשיו יש לנו ריקות, וזה הדבר היחיד שישאר אתנו, גם כשנעבור את כל הטרנספורמציה. שום דבר אחר לא דומה בכלל. שאר הגופים של הבודהה לא דומים לגוף הרגיל שלנו, חוץ מהריקות. את הריקות יש לנו כבר עכשיו. אז את אותו חלק כבר יש לנו. אם אני לא הייתי עכשיו ריקה, אין שום צ'אנס שאני אהפוך לבודהה. כך שזה לא כל כך רע שאני ריקה, למעשה זה מזל גדול שאני ריקה.

תלמידה: כל יצור חי הוא ריק?

המורה: כל יצור חי הוא ריק. כל יצור חי הוא ריק מלהיות קיים מצד עצמו, בלתי תלוי במה שהוא עשה לאחרים. ולכן אנחנו יכולים להגיע להארה.

אז זה חזרה קצרה. **מי מהם אנחנו פוגשים שאנחנו רואים ריקות ישירות?** - את הדהרמקאיה, את גוף החוכמה. כשגשה הלה היה פה הוא דבר על "לפגוש את אלוהים", לראות ריקות, או לפגוש את הדהרמקאיה. יש התמזגות עם הדהרמקאיה.

אז אם יש לי עכשיו גוף אנושי, מה זה אומר? - שיש לי קארמה בינונית. כי אם הייתה לי קארמה גרועה, אז היה לי גוף של בעל חיים או גוף של יצור גהינום, או גוף של איזה רוח תאבה. שהחיים שם עלובים ומסכנים מלאי סבל. לי יש חיים מעורבים, שיש בהם סבל ויש בהם טוב, אז יש לי קארמה בינונית. כשהקארמה שלי תהיה נפלאה, אז יהיה לי גוף של בודהה, יהיה לי את אלו [את ארבעת הגופים]. זה הכל עניין של מה עשיתי בעבר. אין לתודעה שלי שום טבע עצמי משלה. אני ריקה, גם התודעה שלי ריקה. כמו שאני עכשיו תופסת את עצמי, זה לא אומר שזה מי שאני. אני לא מה שהיא תופסת, אני לא מה שהיא תופסת, אני גם לא מה שאני תופסת. גם זה לא. אני ריקה לחלוטין. וזה מה שמאפשר, אם אני אזרע את הקארמות הנכונות, שאני אתפוס את הדבר הזה כגוף של מלאך. ורק ככה מגיעים להארה, ורק ככה מגיעים לגיהינום. מה שנכפה עלי על ידי התפיסה. רק ככה יש גלגולים ולידה מחדש. זה לא שאני עוברת למחוז אחר. יש תזווה. הקארמות האלה נגמרות, מבשילות קארמות אחרות, ונכפה עלי לתפוס את עצמי כיצור מסוג אחר. זה הכל. זה כל מה שזה לידה מחדש, זה כל מה שזה. זה לא פתאום לנסוע לארץ רחוקה.

תלמידה: לאמה דבורה, אמרנו שלהיוולד בגוף אנוש זה בשביל שיהיה אפשר לשמוע teachings ולהגיע להארה.

המורה: האלים גם יכולים לשמוע teachings.

תלמידה: אז מי שנולד כאל או כאל למחצה יש לו קארמה יותר טובה?

המורה: כן ולא. החיים שלהם הרבה יותר מענגים, אבל משמה כמעט בלתי אפשרי להגיע להארה. אין להם מספיק סבל. כן.

תלמידה: אז מי שיש לו קארמה יותר גרועה נולד כאל, או מי שיש לו קארמה יותר טובה?

המורה: יש אספקטים שהם יותר טובים שמה. כי שמה למשל, אין מחלות בכלל, כמעט עד המוות. אבל מצד שני אין להם את הסיכוי להגיע להארה. אז זה יותר טוב, או יותר רע?!

חשוב להבין שהקארמה יכולה להשתנות תוך שניות. אל תחשבו שההשתנות הזו, זה איזה תהליך הדרגתי, ויום אחד אני... זה יכול לקרות תוך 30 שניות. אם פתאום פה מישהו יורה עלי, תוך 30 שניות תיגמר הקארמה שלי לראות את עצמי כבן אדם, ותבשיל קארמה שתכריח אותי לראות את עצמי במקום אחר, ותהיה לי תודעה אחרת. זה יכול לקרות ממש עכשיו, תוך כמה שניות! אבל בכל מקרה, אצל כל אדם שמת, בין אם זה תאונה, בין אם זה מוות טבעי, מה שאנחנו קוראים, בכל מקרה, ה shift הזה יכול לקרות מהר מאוד. גם אדם זקן, ששוכב לו על ערש דווי, הוא עוצם את העיניים, ואחר כך, תוך זמן קצר, הוא במקום אחר. אין שמש, אין ירח, אין קרובים, אין ידידים, אין ילדים, אין... משהו אחר לגמרי. קודם הוא יהיה בבארדו, אחר כך הוא יושלך למקום שהוא עוד יותר נורא.

לפי הבודהיזם, אם אנחנו לא עושים תרגול רוחני, הסיכויים שלנו רעים מאוד. כי אנחנו בקיום האנושי משתמשים בהמון קארמה מאוד חיובית. ואם אנחנו לא מתרגלים, ולא לומדים דרך לחדש אותה מהר, הסיכוי הוא, שזה נגמר, הרולטה מסתובבת, מה שהיא תגריל יהיה קשה מאוד. בגלל מה שיש לנו במאגרים שלנו. כן?!

תלמידה: איך זה שיש כל הזמן יותר ויותר בני אדם, אם אנחנו רק מבזבזים קארמה? להיוולד כבן אדם, זו לכאורה, קארמה יותר טובה.

תלמיד: ביחס למה?

המורה: הנה, אז בדיוק עונה לך פלד, ביחס למה? כשאת אומרת "הרבה", אז יש לך רעיון יותר ממה? כמה יצורים יש בעולם? עד קצה המרחב. זה 8 ביליון יש עכשיו, לעומת 3 ביליון, הכל זה פסיק, זה כלום, לעומת כל היצורים. זה לא משמעותי.

תלמידה: להיוולד כאדם צריך קארמה מאוד טובה, זה הסיכוי היחיד בעצם להגיע להארה. מצד שני, את אומרת, שרוב בני האדם לא עושים בחיים שלהם את התרגול שיכול להוציא אותם.

המורה: נכון, אפילו להמשיך להיות בני אדם.

תלמידה: אז בעצם זה היה צריך להיגמר.

המורה: זו לא הפלנטה היחידה. יש עוד אינספור פלנטות. ויכולים יצורים שהיו צריכים להיות בני אדם שמה, לעבור להיות עכשיו יצורים שהם בני אדם פה, וכך הלאה. המדידה הזו היא לא משמעותית יחסית לתהליך שקורה. חוץ מזה, אומר לנו פבונגקה רינפוצ'ה בספר³, הוא אומר נכון, נכון שיש מספר גדול של אנשים, אז מה? מה הם עושים האנשים האלה? כמה מהם מתרגלים דרך רוחנית, ומתחילים לשמור על המצוות והנדרים, ומתחילים לצאת? רובם, תוך כדי חיי אנוש, צוברים עוד סיבות לסבל. מה השמחה הגדולה?! - זה מה שהוא אומר לנו.

תלמיד: אז יש מוות לא מודע, ויש מוות מודע? עיניים פתוחות ועיניים סגורות?

המורה: אנשים שהגיעו לרמת שליטה מסוימת, אז כן, הם מתים מוות מודע, כן. יש להם שליטה על התהליך.

תלמיד: ומי שהתבטל, וכבר הגיע למשהו, הוא עוד עלול ...

המורה: ליפול?!

תלמיד: כן

המורה: אם הוא ראה ריקות, הוא לא ייפול יותר. מי שראה ריקות, לא יכול לפול יותר. בגלל זה אנחנו כל כך שואפים למטרה הזו. זה מבטיח שכבר תגיע להארה. גם אם תצטרך עוד להיוולד.

³ *מחנת השחרור Liberation in the palm of your hand*

תלמידה: אבל מי שלוקח נדרים לא ייפול יותר לעולמות תחתונים?!

המורה: אם הוא שומר עליהם.

דברנו על היהלום של הבודהה.

• היהלום השני: **היהלום של הדהרמה**. מה זה היהלום של הדהרמה? מה זה להיזכר ביהלום של הדהרמה? –

- זה להיזכר בתפיסה של ריקות, לאלו שראו ריקות. זה היהלום של הדהרמה.
- ומי שלא ראו ריקות, זה להיזכר במה? - באפשרות לראות.

• מה זה **היהלום של הסנגהה**?- זה אנשים שראו ריקות. להיזכר בהם זה לזכור את אותם אנשים, ואיך הם יכולים להדריך אותנו, ואיך הם יכולים להיות לנו דמויות מופת ומדריכים טובים בדרך.

והנושא המשותף לכל אלו?! - הבנה של ריקות.

יש גם **סוג נוסף של הזכרות**: אם אני מתרגלת את דרכו של בודהיסטווה, אני רוצה לתרגל את פעילות הבודהיסטווה, אז אני מתרגלת... היום אני מתרגלת פעילות מסוימת, אני אתרגל היום נתינה. אני קמה בבוקר, ואני היום רוצה לשכלל את הנתינה שלי. אני אומרת: אני לא רוצה להעביר את היום בלי נתינה, ואני רוצה גם לעלות לרמה הבאה של נתינה. אז אם אני קמתי היום בבוקר עם ההחלטה הזו, אז ההזכרות פועלת על מנת להזכיר לי את זה במשך כל היום. ואתם יכולים לבחור פה, זה לא חייב להיות נתינה זה יכול להיות תרגול אחר, שאתם באותו היום מתרגלים, ואתם נשארים עם זה כל היום, ובצורה כזו אתם מתאמנים בלחזק את ההזכרות, שזה גורם מנטלי.

תלמידה: לאמה דבורה, איך זה שאת זוכרת את כל הריקות, איך זה עוזר לך?

המורה: זה כל הזמן מכוון את המודעות שלי לראייה נכונה, לראייה דהרמית נכונה, והרחק מהשקפה שגויה. זה מרחיק מאוד את האפשרות שאני אפעל בצורה שגורמת סבל לעצמי ולאחרים, מקטין אותה מאוד. ויש,

- או שאנחנו הולכים ונזכרים בשלושת היהלומים, ועכשיו דברנו קצת על מה הם.
- או, אספקט אחר של הזכרות, זה ללכת ולהתחיל מהתרגול היומי, כאובייקט שאני רוצה לא להיפרד ממנו.

זה לא כל כך משנה מה הוא האובייקט, העיקר שיש הזכרות, בתנאי שזה אובייקט קדוש. אז אם אני עכשיו רוצה לשכלל נתינה, זה אובייקט קדוש. זה יוציא אותי מסבל. אם אני רוצה להיזכר בבודהה, זה אובייקט. אנחנו לא רוצים שהאובייקט של ההזכרות שלי יהיה משהו ארצי. כי אני כל הזמן מתרגלת את זה, ואני רוצה לכוון את המקום שלי למקום שהוא קדוש, למקום שהוא מוציא מסבל.

בואו נחזור קצת לשנטידווה ונקרא קצת. יש לו דברים מאוד נפלאים כאן.

[פסוק] 34

בטרם אפעל, אבחן תודעתי,

שמא פגומה כוונתי.

אז מייד כבול עץ אקפא במקומי,

לא ארשה לשום נגע אותי להיזיז.

פה הוא מתחיל רעיון שאחר כך הוא מפתח אותו עוד יותר. הוא מדבר פה על הזכרות, נכון? שני הגורמים שהיו בפסוק 33, ה *drenpa* וה *sheshin*. אז עכשיו הוא אומר: או.קי, אז אני כל הזמן שומרת על התודעה שלי, כל הזמן מתבוננת מה קורה איתי, לאן הולכות המחשבות שלי. ומה אני אראה שאני אתחיל להסתכל?! - אני אראה פגמים. אז הוא אומר: אם אני מתחילה להסתכל, ואני רואה משהו פגום, זאת אומרת, מחשבה פגומה, מחשבה שהיא נגע. אם אני תופסת את עצמי - בשביל זה צריך *sheshin*, את הדריכות, את כלב השמירה - אם תפסתי את עצמי, הוא אומר, מיד תקפאי. את הולכת להגיד משהו מעליב, תקפאי. אתם רואים תלמידים שמתרגלים, אני תופסת את עצמי כבר, אני כבר תופסת את עצמי. אני פותחת את הפה, ואומרת: ... לא חשוב.

תלמידה: אבל מה עם זה שאמרת את זה בראש?

המורה: לאט לאט. לאט לאט. ככל שכלב השמירה מתפתח יותר, את יכולה לתפוס את עצמך יותר ויותר מהר. אחר כך זה יהיה לפני שפתחת את הפה. בפעם הבאה, זה יהיה בשניה הראשונה של המחשבה. אחר כך זה יהיה מילי שניה של המחשבה. בסוף גם זה ירד. זה התרגול.

[פסוק 35]

**אמנע מלהביט לכל עבר,
בדעה פזורה ובלי מטרה.
איטיב לכוון דעתי,
ותמיד אשפיל מבטי.**

הוא נותן לנו פטנטים, פטנטים מאוד ארציים איך לעזור לעצמנו לשמור כל הזמן על התודעה שלנו שלא חברה. איך לעודד את ה sheshin. הוא אומר: אל תלך ככה בלי תכלית, חלונות ראויה, חתיכים, חתיכות, שכנים, שכנות. הוא אומר: לא, אם אתה רציני בתרגול שלך, הוא אומר, אל תלך עם פיזור דעת. לעבור בניו יורק להסתכל על כל חלונות הראווה - לא רעיון טוב. מה כבר תראו שם שלא ראיתם?! מה כבר יש שם שיש לו איזושהי חשיבות בחיים שלכם?! העצה שלו: **לך עם מבט מושפל**. כי אנחנו כל הזמן בחוץ, החושים כל הזמן מושכים אותנו החוצה... דברנו על זה על ה- Pratyahara, אצל [מאסטר] פטנג'לי, ופה הוא מדבר על זה בחיי היום יום, לא במדיטציה, כשאנחנו מתהלכים ברחוב, לא לתת למבט שלנו להיתפס על כל דבר, כי אז אנחנו לא שמים לב מה קורה בתודעה.

אם לא נשים לב מה קורה בתודעה, לא נוכל לפתח את ה sheshin וה drenpa, לעולם לא נצליח במדיטציה, לעולם לא נראה ריקות. כי הגורמים האלה צריכים להיות מאוד מפותחים אצלנו, כדי להצליח ב samten, במספר 4.5 ובלי 5 אין 6⁵. ובלי 6, אין בודהה, אין ארה. אז כבר בחיי היום יום שלנו, הוא אומר: תשמרו על המיינד שלכם! אל תתנו לו להתפזר. מבחינה זאת החושים הם אויב שלנו! כי הם מושכים אותנו החוצה, אל העולם החיצוני. והם מקטינים את היכולת שלנו לשמור על מה שקורה בתודעתנו. זו צורה של צניעות, אם תרצו.

אני תרגלתי את זה בניו יורק. אני הייתי הולכת ברגל לעבודה, והיה לי די הרבה ללכת, בימים שהייתי הולכת ברגל, כשלא היה שלג. ובמיוחד תרגלתי ללכת ככה, מושפל. אז אתה מגיע למקום שאתה צריך לעבור את הכביש, ואז אתה מרים [את הראש]. הוא תכף ידבר אתנו על זה. אבל באופן מכוון מדברים מסוימים החלטתי להתנתק. איך לבושה זו, ומה יש בחלון הזה, מזה אני בחרתי להתנתק.

תלמידה: הם לא משמעותיים.

המורה: הם לא משמעותיים בדרך הרוחנית. והם מפריעים, כי הם מפריעים לי לשמור על המודעות שלי.

[פסוק 36]

**על מנת להתרענן מהשפלת המבט
אביט לזמן מה מסביב,
ואם מישהו שהו נקלע לשדה הראייה,
אברכו בשלום וברכה.**

אז הוא אומר: אתה לא כל הזמן הולך עם מבט מושפל. מדי פעם אתה מתעיף מזה. אז תרים קצת את המבט, תביט קצת מסביב. אם מישהו נקלע שאתה מכיר, תברך אותו יפה, אבל אל תיתן לזה להסיח את דעתך. תהיה נחמד, תהיה חביב, ושוב תשפיל את העיניים. הוא מונה לנו מצבים. אז נקלע מישהו לשדה ראייתך, איזה מכר, אל תתנהג מוזר, אל תהיה איזה תמהוני, "אני עכשיו לא מסתכל לשום מקום. אני בדרך הרוחנית, אני לא..." (☺) אתה עושה את כל הפעולה הזאת בצניעות. אז אתה מתנהג יפה, שומר על נימוס, מברך אנשים, אבל אתה לא נסחף, אתה זוכר. אתה מפתח את ההזכרות.

תלמידה: אפשר ללכת עם מבט לא מושפל ולהיות בערנות הזו.

המורה: קשה, בגלל שהחושים שלנו משגעים אותנו: העין מושכת, האוזן מושכת, הריח מושך. אנחנו נמשכים לכל המקומות האלה. זה למה היוגים הולכים ומתבודדים. זה למה את הריטריטים עושים בבידוד. כי החושים מושכים אותנו החוצה, אי אפשר לעשות את זה אז. וכל ה samten וה sherab מתפתחים מנטלית. זה הכל יכולות מנטליות. אנחנו צריכים להתרחק מן החושים, אם אנחנו רוצים לפתח אותם.

⁴ שלמות המדיטציה.

⁵ שלמות החוכמה.

תוצאת לוואי של זה, זה שהחושנים נהיים מאוד ערים. אחר כך פתאום שומעים את המוסיקה. ואז פתאום המראות הם רעננים, אבל זאת לא המטרה שלנו. זו תוצאת לוואי. אז כשמישהו נקלע לשדה ראייתך, אתה רואה מישהו, תברך אותו.

[פסוק] 37

**אביט לכל עבר, היטב לבדוק
אם אין סכנה או מכשול.
ולאחר שנחתתי, אפנה ואבדוק
מלפנים וגם מאחור.**

מה הוא אומר?! אל תלך עם מבט מושפל ותכניס את עצמך לסכנה, למקום מסוכן. תבדוק אם לא עוברת מכונית.

ואחר כך [פסוק] 38 הוא ממשיך את אותו רעיון:

**היטב אבדוק, פנים ואחור,
בבואי, וגם בצאתי,
וככה, בכל מצב ובכל זמן,
אפעל מתוך הבנת הנדרש.**

כן, אז מה הוא אומר?! אתה בודק אם אין סכנות. בבואך, בצאתך וכו', ואתה פועל לפי מה שצריך, אבל בעיקר אתה לא נותן לעצמך להתפזר. אתה רוצה לפתח את ה sheshin ואת ה drenpa כדי להצליח בדרך הרוחנית שלך. כן. ואז אתה באופן מכוון נסוג מדברים מסוימים, ומוותר עליהם. זו צורה אחרת של תפנית. כי מה שחשוב להגיד, זה שאנחנו רוצים לפתח את ה sheshin הזה, את הדריכות הזו, את המודעות הזו. איך אנחנו בדרך כלל עושים את זה?!- אנחנו משגיחים על אחרים. אנחנו מסתכלים האם הם מתנהגים כראוי. מה אומר לנו מאסטר שנטידווה?!- הם לא עניינדך! אתה תשמור על עצמך, אתה תשמור את ה book⁶ שלך, אתה תפתח את המודעות שלך, את הזהירות שלך, את הנסיגה שלך. אל תסיף לאחורים, אתה תעשה את זה קודם כל בעצמך.

והוא אומר לנו, אם יש לנו יותר מדי גירוי של החושנים, אז לא רק שאנחנו לא מפתחים את הגורמים האלה, אלא שיש סיכוי שאנחנו נמעד. החושנים מושכים אותנו אולי למקומות שהם לא כל כך טובים. אז יש סכנה בלהתמכר לחושנים.

אז הוא אומר לנו להשפיל מבט. ודרך אגב, העניין הזה של מבט, באופן כללי הוא מאוד חשוב גם בדברנו על זה כשדברנו על אני וזולתי, אתם זוכרים?! העניינים....

תלמידים: אוי זה היה מדהים, מדהים, להסתכל על עצמך דרך האחר.

o אם אתה בודהיסטווה, אפילו בודהיסטווה ינוקא שמתאמן להיות בודהיסטווה, אז אתה רוצה לעשות טוב לאחרים, נכון?! בודהיסטווה רוצה לאמן את עצמו בלהיות טוב לאחרים. אז איך אני אדע מה טוב בשבילה? הרבה מאוד אני אוכל לדעת אם אני **אסתכל לאן המבט שלה הולך**. את רואה שהיא מסתכלת על הקומקום תה, את אומרת: אפשר להגיש לך תה?! כי את רואה מתוך העיניים שלה מה היא רוצה, את לא צריכה לקרוא את המיינד שלה. **ואז אתם נותנים להם מה שהם רוצים.**

o אספקט אחר, אם אני הולכת ורוצה לשרת את הזולת, יש את הרעיון הנפלא שם, אני הולכת ומוכרת את עצמי לשרת הזולת. אני אומרת: עכשיו העיניים שלי הם לא שלי, הן שלך. עכשיו הן בשירותך. אז אני עכשיו **אשתמש בעיניים שלי כדי לשרת אותך**, כי הן שלך. אני לא הולכת עכשיו להסתכל על משהו שנעים לי, **אני הולכת לחפש מה את אוהבת, כדי שאני אוכל לתת לך**. אז זה שימוש אחר בעיניים, זו דרך אחרת לתרגל את התרגול הזה, כי בה יש כל הזמן את ה drenpa; אני כל הזמן זוכרת שאני בשרות הזולת. להסתכל למטה זו הדרך למתחילים. לשמור על המיינד שהוא לא יתפזר לכל עבר ולשכלל את זה. אני יודעת שהיא אוהבת אה...
תלמידה: סורבה.

⁶ יומן שש הפעמים.

המורה: סורבה. אז אני אחפש איפה יש סורבה.

אותו הדבר עם כל החושים. אותו הדבר עם העיתונים. דרך נפלאה לפזר את דעתנו, זה ללכת להשקיע את עינינו בעיתונים, איפה שאנחנו לא נעשה שום הבדל. מספיק חצי דקה ביום לרפרף על הכותרות, זה כל מה שאתם צריכים.

אז הוא אומר לנו שאם משעמם, תרימו רגע את המבט, אבל אל תישארו למעלה, אחר כך שגמרתם להתרענן, תרדו חזרה. אם אתם פוגשים משהו, אל תסכנו את עצמכם. זה דבר נפלא מי שנזיר או נזירה, במיוחד אם יש להם נדרים של התנזרות ממין, אז הם לא רוצים להתפתות, אז הם שומרים את המבט למטה. וזה מאוד טוב לבריאות הנפשית שלנו, מאוד מאוד טוב. כי פיזור הוא ממש גורם לאי שקט. אם אתם כל היום נורא עסוקים במיליון דברים, זה מאוד לא בריא.

אם תתרגלו את זה, אתם תהיו קצת מוזרים, נו אז מה?! הבודהיסטווה לא מחפש להיות מוזר, זה לא המטרה שלו. הוא רוצה לעשות את זה בצניעות. אתה לא באופן מופגן עושה את זה. אתה עושה את זה באהבה, כדי לשמור על המיינד לך, לא כדי להרשים מישהו אחר. אז אם הגיע הזמן לדאוג למישהו אחר, לטפל בילדים, אתה מטפל בילדים. אבל הרעיון המרכזי הוא, שאתה שומר על המיינד שלך. במשך הזמן זה יתחיל להראות קצת מוזר, אתה לא רוצה להראות מוזר מדי, אתה לא רוצה להודיע לכולם: "אני בדרך הרחנית." הבודהיסטווה עושה את דרכו בסתר, בצניעות. אז פה הוא נותן לך איך לעשות בצניעות, אבל צניעות פירושה, אתה לא רוצה למשוך תשומת לב על ידי ההתנהגות שלך, אתה רוצה לעשות את זה בשקט.

המורה: לאמה דבורה, אני רוצה להגיד בעניין הזה, שאם עושים את הדרך הזו מאוד לאט, אתה לא הופך להיות מוזר, כי זה משהו שלאט לאט קורה.

המורה: כלפי חוץ תהיה. אותי מזמינות חברות לטיול חלונות ראויה בניו יורק, ואני לא מצטרפת.

תלמידה: עדיין מזמינות?

המורה: הן כבר התעייפו, זאת האמת. אז בהתחלה זה היה מוזר, ועכשיו הן כבר התרגלו שאני מסרבת להזמנות האלה. והם מביאים את סרטי הפעולה, וכשגומרים לאכול, אני הולכת, ואני לא נשארת לראות את הסרט. בהתחלה זה היה מוזר. הם התרגלו, והם מעריכים. אני מצאתי שלמרות שאני לא מתנהגת כבר כמו שנהגתי להתנהג, אני עדיין נפגשת עם אותם אנשים לפעמים, פעם בשנה אני נפגשת, ואז המפגשים הם מאוד נעימים. והם למדו להעריך, והם גם למדו להעריך את השינוי שחל בי. והשיחות פתאום נהיות משמעותיות. אפילו במסיבות האלה, שרוב השיחות הן שיחות סרק, אני מוצאת את עצמי שהשיחות כשאני שמה, הן שיחות מאוד משמעותיות. לפעמים נכנסים קצת לשיחת סרק, אבל קצרה, כדי פשוט בשביל לשמור על הקשר. ויכול להיות כמה דקות, ואחרי זה או שהיא עוברת לפסים משמעותיים, או שאני עוברת למקום אחר. וזה קורה באופן טבעי. ואנשים כבר התרגלו, ואת כבר לא מוזרה. והם כבר מתחילים להעריך את זה. והם כבר מזמינים אותי לתת הרצאות על בודהיזם.

תלמידה: לאמה דבורה, יש לי שאלה. את אמרת שהסרטים האלה של הפעולה, שאת אמרת, שהם סתמיים, ולא כדאי. אבל מה עם אומנות שאת חושבת שהיא טובה? זה דבר שנורא קשה לי איתו, לוותר על זה למשל.

המורה: אז אל תוותר על זה בבת אחת. מה אומר מאסטר שנטידווה?! - תתחילי קצת. אז במקום חמש פעמים בשבוע, תעשי ארבע פעמים בשבוע.

יש פה את הרעיון של "להתרענן", נכון?! אני הולכת עם מבט מושפל, ואני מדי פעם רוצה להרים את העיניים לראות מסביב. אותו רעיון חל לא רק על השפלת המבט, אלא על התרגול שלך. מדי פעם צריך להתרענן, או קי?! ללכת למסיבה, לראות סרט. עכשיו די עם מדיטציה. את צריכה קצת הפוגה. צריכים להתרענן. שבת. גם דרך אגב, במנזר יש. יש להם מה שנקרא gaye, יש להם שלושה שבועות בשנה, סוגרים את כל הספרים, אין מדיטציות, משחקים כדור רגל, פתאום מופיעים כל מיני משחקים, שלושה שבועות. אחר כך נגמר. מה הם עושים? - כדורגל, סרטי פעולה. מה היה רינפוצ'ה עושה כשהגיע הזמן לנוח?! - הוא לא היה מסתכל בסרט רוחני טוב, הוא היה מסתכל על סרטי פעולה, מערבונים. © זה היה צריך להיות כזה בידור שפורק. את לא רוצה סרט אומנותי, כבד, חכם, עם הרבה ייסורי עולם.

תלמיד: הדלאי לאמה - בנו לו הרי בית קולנוע בפוטלה - והוא אהב לראות סרטים.

אתם יודעים מה עושים במנזרים לנזרים הצעירים שתופסים אותם הולכים לקולנוע לא ב gaye? - מחוץ ל gaye אין לבטל את זמנך. ב Sera Mey, זה המנזר שממנו בא קן רינפוצ'ה, ועכשיו כמה חבר'ה מ

Diamond Mountain שמה חודש, אז הם מספרים, גשה הלה מספר, אם תופסים ילד כזה בקולנוע מתי שלא אמור להיות בקולנוע, נותנים להם את הפוסטר של הסרט, והם צריכים להחזיק אותו ככה⁷ כל היום. (☺)

עכשיו שאלה חשובה, וזה **הסדר של השלמויות**.

יש סדר בין השלמויות, נכון?! אמרנו: 1, 2, 3, 4, 5, 6. זה הסדר. מה זה אומר? אנחנו מתרגלים בסדר הזה. האם פירושו, שאם עכשיו אני מתרגלת נתינה, אז אני פטורה מלעשות מדיטציה? - לא! אני שמה דגש בהתחלת דרכי יותר על זה. הבודהיסטוה המתחיל, שם קודם כל דגש על זה. במקביל הוא מתרגל את כולם, אבל יש יותר דגש על זה. כשזה כבר משתכלל, אז הוא נותן יותר דגש על זה, וכך הלאה.

ויש סיבה לסדר המסוים הזה. כי מה קורה?! - כשאנחנו מתרגלים נתינה, ודרך אגב, אמרנו, איזה דברים אנחנו נותנים!?

- יש לתת דברים חומרים וכסף,
- לתת הגנה, מקלט, בית, זה הכל הגנה, מקום מחסה.
- אהבה
- ודהרמה.

ומהי הנתינה הגבוהה ביותר?

תלמידים: דהרמה.

המורה: דהרמה.

1. אז מה קורה כשאני נותנת דברים, במיוחד דברים חומריים?! - ככל שאני מתרגלת יותר **נתינה**, אני יותר ויותר מחלישה את היאחזות שלי בדברים... ובדברים שלי, מה שלי. נכון?! - אני מחלישה את הרכושנות שלי, את ההצמדות שלי לדברים, נכון?! זו אחת תוצאות הלוואי מן הנתינה.

2. זה סולל את הדרך ל**תרגול המוסריות**, לתרגול האתיקה. מכיוון שיש פחות סיכוי שאני אעשה משהו לא מוסרי כדי להשיג משהו. כי יש לי הרבה פחות אחיזה בדברים. עצם זה שתרגלתי הרבה נתינה, יש אחר כך יותר סיכוי לפתח את המוסריות. כי יש פחות לעשות עבירות, למען השגת דברים.

3. מצד שני, כשאני עכשיו מתרגלת מוסריות, בין השאר, אם אני שומרת על אתיקה מוסרית, אז אני מתרגלת איפוק. אני צריכה להתאפק, אני צריכה לרסן את עצמי, נכון?! - יש לי נדרים, אז מה שהיצר אולי דוחף אותי לעשות, אני עכשיו לא אעשה, כי אני שומרת על נדרים. זה מפתח ריסון, וזה סולל את הדרך לפתח **אורך רוח**. אז שתיים סולל את הדרך לפתח אורך רוח. כשאנחנו מפתחים אורך רוח, אנחנו לומדים בין השאר להתמודד עם קשיים בדרך הרוחנית. זוכרים מה רינפוצ'ה אמר לנו?! הסוג השלישי של סבלנות?! - זה אורך רוח לנוכח קשיים בדרך הרוחנית. הראשון זה כשמישהו תוקף אותי, השני זה שקורה משהו חיצוני לא נעים, השלישי זה כשיש קושי בדרך רוחנית, ואני מתמודד איתו. אורך רוח לנוכח קשיים בדרך הרוחנית.

4. אז באופן כללי, גם ב 2 וגם ב 3, יש לנו התמודדות עם הרגלים גרועים, נכון? הרגלים של להתפרץ, עם להיות אינסטינקטיביים, עם לקפוץ מהר. נכון?! אז ההתמודדות הזו עם הרגלים גרועים, מה היא יוצרת?! ככל שיש פחות הרגלים גרועים, זה מפנה מקום לשמחה. זה מפנה מקום ל**שמחת המאמץ**. זה מוליד את חדות המאמץ. אם בהתחלה, קשה עם מדיטציות, או קשה לנו לתת, בהדרגה בהדרגה, זה נהייה כסף. אני חושבת שבעברית אנחנו נקרא לארבע כסף. הכסף של עשייה, הכסף של עשיית טוב. ככל שיש לנו יותר כסף, יש לנו יותר רצון לעשות יותר טוב, נכון?! כי זה כבר מתחיל להיות כסף. אז אנחנו יותר ויותר עושים טוב כל היום. יותר ויותר, אחוז יותר גדול מן היום, הופך לעשייה שהיא טובה, שיש בה חסד, שהיא דהרמית.

5. אם אנחנו יותר ויותר ביום מרוכזים בעשייה דהרמית, אנחנו מפתחים **ריכוז**. המינד שלי יותר ויותר כל הזמן בודק את עצמו. האם העשייה הזו מביאה ברכה, או לא מביאה ברכה? ואז אני יותר ויותר משיגה את הריכוז הזה של חשיבה. וזה מוביל באופן טבעי להצלחה במדיטציה. הריכוז באופן טבעי מתפתח.

⁷ מונף מעל הראש.

6. כשהריכוז מפותח היטב, ואנחנו מפנים אותו לאובייקט של הריקות, אז באה החוכמה. אי אפשר להשיג ראיית ריקות, כמובן, בלי הריכוז.

עכשיו פה בפסוקים, יש לו את הרעיון של הבול עץ, שהוא מאוד מפתח, בואו נקרא אותו קצת. כי זה מאוד נחמד.

[פסוק 39]

**אחליט על דרכי באומרי:
"כך אנהג כעת עם גופי."
ואז מדי פעם אעצור להתבונן:
האם הוא נוהג בהתאם?**

מה הוא אומר לנו?! - הוא אומר, אל תתנו לאינסטינקטים לנהל אתכם, אתם מנהלים אתכם עכשיו. הוא אומר, את תחליטי, את עכשיו ככה וככה מתנהגת, ככה, זה מה שצריך לעשות עכשיו. או.קי. ועכשיו, כעבור זמן שעבר, בואי תבדקי, האם את עושה מה שאמרת שתעשי?! האם את מנהגת כמו שהחלטת מהבוקר להתנהג? או לא? זאת אומרת, אני לא מעבירה את היום בלי לעשות משהו טוב. עכשיו עובר כמה זמן, האם אני באמת עושה טוב היום? אני בוחנת את עצמי.

[פסוק 40]

**התודעה היא פיל פרוע,
ועל כן אקשרנה לעמוד האיתן
של האובייקט המנטלי,
ואז אשמרנה מכל משמר
כדי שלא תשוחרר.**

פה הוא מדבר על מה?! כל ה sheshin הזה וכל ה drenpa הזה, בין מחוץ למדיטציה בין בתוך המדיטציה כל מטרתם - לרסן את התודעה. הוא אומר התודעה שלנו הוא כמו פיל פרוע. זה הציור המפורסם שעשינו בקורס 3. היא ככה, אם תתחילו להסתכל תראו, היא כמו פיל פרוע. היא הולכת לכל הכוונים, היא נסחפת אחרי החושים, היא נסחפת אחרי התשוקות, נספחת אחרי הסלידות. כל הדברים האלו מושכים אותנו לכל העברים כמו פיל פרוע. איך אנחנו יודעים את זה?! - סוף סוף מתיישבים במדיטציה ומחליטים לעשות מדיטציה על הבודהה, ומה קורה? - היא הולכת לאן שהיא רוצה. היא כמו פיל פרוע.

אז איך אנחנו נתגבר על המכשול הזה? - זה מכשול עצום בתחילת הדרך. איך נתגבר עליו? מה עושים עם פיל, אתם יודעים מה עושים עם פיל? הדימוי של הפיל שהולך שם בתוך הכפר היהודי, בין הרוכלים בשוק עובר מישוה עם פיל, והפיל כל הזמן עם החדק לוקח קצת מפה וקצת מפה (©). נותנים לו משהו לתפוס, שמים לו בחדק מקל. צריך להחזיק את המקל. התודעה שלנו היא בדיוק כמו החדק של הפיל. אז אנחנו נותנים לה אובייקט, אנחנו אומרים: עכשיו את תתרכזי בבודהה. זהו. אז אם היא מתחילה לברוח, אז באה ההזכרות, וה sheshin והדריכות.

- דריכות בודקת האם ברחתי
- ההזכרות אומרת: חזרה אל הבודהה, זאת אומרת אני אקשרנה אל העמוד המנטלי של הבודהה. מנטלי. אנחנו לא עושים מדיטציה בעיניים פקוחות על הבודהה, אנחנו רוצים את האובייקט המנטלי, כיון שאת החוכמה רק נשיג במיינד. ואז גם מכל משמר אשמרנה כדי שלא תשוחרר, אני בודקת, אם היא מתחילה לברוח, אני מחזירה אותה. זה ההזכרות.

[פסוק 41]

**אשקיע מאמץ בריכוז נקודתי,
שאיננו פוסק אף לרגע.
בכל עת אתבונן ואבחן תודעתי
להתחקות על כל תנועותיה.**

זה ה sheshin. אני מפתחת ריכוז חד נקודתי, ואני מפתחת את ה sheshin את הכלב שמירה שלי.

עכשיו יש לו את ה gaye. [פסוק 42]:

**במצבי סכנה, חגיגה, וכדומה,
בשעה שהנ"ל אינו אפשרי,**

ניתן להרפות, כפי שמרפים במשמעת, בעיתות נתינה.

אה, אז פה הוא אומר לנו, יש זמנים שבהם מותר לקחת הפסקה. והם מפורטים בפסקים של הויניאה. זה קוד הנזירים, כי גם להם יש רשימה של נדרים, נכון?! ארוכה. יש זמנים שבהם מותר להרפות מהשמירה הבלתי פוסקת הזו על הנדרים. מתי?

א. כשיש מצב סכנה. כשיש מצב סכנה, אז הנזיר צריך ... יש להם כללים. את הצרכים, נגיד, הם צריכים לכסות. אבל אם יש מצב סכנה, אז מותר לשבור כמה נדרים כאלה.

ב. אם יש חגיגה, אם יש לנו מסיבה. לפעמים מתאים גם לנזיר וגם לבודהיסטווה להשתתף בחגיגה כדי להתקרב אל הבריות, כדי שיוכל ליצור איתם קשרים, כדי שיוכל אחר כך לתת להם ולעזור להם. אז מותר לפעמים להרפות את הרסן במצבים כאלה. וניתן לקחת מעט הפוגה, כפי שנאמר על "הפוגה במוסר בעתות נתינה". ושם מתואר על הזמנים שבהם נותנים מנחה. יש טקסים של נתינת מנחה וכך הלאה. בחלק מן הטקסים האלה יש מוסיקה, יש ריקודים, שזה בניגוד לקוד הנזירים למשל - אל תשכחו שהוא מדבר על נזירים - נזירים לא עוסקים במוסיקה ובריקוד וכך הלאה. למה?! - כי זה מסיח, זה מפזר את התודעה. רוצים לשמור על התודעה. אבל, הוא אומר, לפעמים כשיש טקסים של מנחה, אז מותר שם לעשות הפוגה קלה.

תלמיד: מה זה אומר לנו?

המורה: מה זה אומר לנו? - מה שדברנו על ה gaye. שיש זמנים של הפוגה. אתה מדי פעם לוקח הפוגה. אתה יכול פעם בשבוע ללכת לסרט וליהנות ממנו עד הסוף. זה בסדר. ולא לחשוב אז: האם אני עושה פעולת סרק. באופן כללי אנחנו אמורים לא לבלות את זמננו בפעולות סרק. מותר לעשות הפוגה. ולא להישאר בהפוגה. לחזור. לחזור.

עכשיו יש לו עוד רעיון שבבילנו. [פסוק] 43:

**עת תנקוט פעולה בעניין שתכננת,
המנע מלחשוב על דבר אחר.
מקד מחשבתך באותו העניין,
ובאותו הזמן - עסוק בו בלבד.**

אז מה הוא אומר לנו?! - אם אתם רוצים לשמור על השפיות שלכם, אל תעשו עשרה דברים בעת ובעונה אחת. זה מה שהוא אומר לנו. אתה מחליט לעשות משהו אחד, אז תעשה את זה, ואל תתפזר לכל העברים. הפיזור הזה הורג אותנו, ומונע מאתנו אחר כך לפתח את הריכוז המדיטטיבי. ולהפך. ככל שאני יכולה יותר לפעול בצורה מרוכזת,

א. זה תומך בבריאות

ב. וזה מאפשר לי אחר כך לפתח ריכוז מדיטטיבי.

בזן אומרים, המאסטר מלמד את התלמידים: כשאתם אוכלים - תאכלו, ושאתם קוראים - תקראו. ואז הם פתאום רואים אותו יושב אוכל ארוחת בוקר, וקורא עיתון. ☺ אז הם אומרים: מה זה?! אז הוא אומר: אין בעיה. כשאתה אוכל - תאכל, כשאתה קורא - תקרא, כשאתה אוכל וקורא - תאכל ותקרא. ☺

[פסוק] 46 אנחנו מדלגים, זה כללים שיש לנזירים.

עכשיו נקפוץ לרגע לפסוקים מאוד נחמדים. תתחילו מ[פסוק] 48:

**ואם מתעורר בכך יצר לכעוס,
או שמא תיעור התשוקה,
המנע אז מכל דיבור ופעולה,
ומייד כבול עץ השאר במקומך!**

עכשיו אנחנו נכנסים לרשימה מאוד נחמדה שהוא נותן - לקפוא במקומך. הוא נותן לנו כמה פסוקים שבהם הוא אומר: אם קורה כך וכך, תפסיק ותקפא במקומך. אז זה הראשון. אז מה הוא אומר?

א' אם בא לך פתאום לכעוס. אם אתה מרגיש, אם אתה תופס את עצמך, מתחיל להתעורר כעס - תקפא על מקומך כבול עץ, אתה הופך לבול עץ.

מה המקרה השני שהוא אומר בפסוק הזה? - מתעוררת תשוקה, מתעוררת תשוקה במובן השלילי - תקפא כבול עץ על מקומך. המנע אז מכל דיבור ופעולה, למה? - כי זה מונחה על ידי נגעים רוחניים. בטוח שנגרום לעצמנו צרות. בטוח. תקפא.

או.קי. [פסוק] 49

**אם תרגיש עצבנות, או רצון להשפיל,
או גאווה, או תחושת יוהרה,
או שמא לחשוף חולשתו של אחר,
ואולי מחשבות הונאה,**

אז הינה יש עוד כמה הזדמנויות שהוא מונה, מתי לקפוא כמו בול עץ: אם אתה מרגיש אי שקט. או אתה מחפש להשפיל מישהו, להעליב מישהו. או מתעוררת גאווה, פתאום תחושה שאתה מתגאה בעצמך. או יוהרה, או שאתה הולך לחשוף חולשתו של אחר.

תלמידה: להעליב אותו.

המורה: להעליב, או לדבר על דיבתו, או להגיד כמה הוא לא שווה. ואולי יש מחשבה להונות מישהו.

[פסוק] 50

**אם יסיתך היצר בשבחך לדבר,
או בגנותו של אחר,
או דבר מה שאותו יצער -
בכל אותם מצבי תודעה
מייד כבול עץ השאר במקומך.**

אז הוא נותן לנו עוד הזדמנויות, וזה מאוד טוב לעשות את הרשימה. בא לך היצר לפאר את עצמך - תקפא כמו בול עץ. אתה פותח את הפה להגיד, תקפא שם. או אתה רוצה להגיד משהו בגנותו של אחר, תקפא שמה. או משהו שיצער מישהו, תקפא שם. **בכל אותם מצבי תודעה מייד כבול עץ השאר במקומך**, לפני שאתה מדבר או עושה משהו.

תלמידה: בסוף תישאר כמו בול עץ. (☺)

המורה: בהתחלה... סייג לחוכמה, שתיקה.

[פסוק] 51

**עת תיעור התשוקה לרווחים או כבוד,
לתהילה, או להקיף עצמך במשרתים,
או רצון שיקיימו טקסים לכבודך -
מייד כבול עץ השאר במקומך!**

כן, הוא מונה לנו עוד הזדמנויות. אם פתאום מתחשק לך להקדיש זמן כדי להרוויח כסף או כבוד. וכמובן הוא מדבר במובן השלילי.

תלמידה: אם אתה בול עץ יש לך סיכוי להגיע להארה? (☺)

[פסוק] 52

**אם עולה מחשבה להמעיט בצרכי הזולת,
ולדאוג לצרכיך בלבד,
או סתם בפטפוט לבלות את זמנך,
מייד כבול עץ השאר במקומך!**

אז מה הוא אומר? אם יש לי איזה רעיון שעכשיו הצרכים שלי יותר חשוב משל אחרים. אז הוא אומר: תקפאי! זאת אומרת, אל תפעלי בהתאם לרעיון המטופש הזה. או אם יש רעיון לשקוע בפטפוט, לקפוא!

תלמידה: דבורה הלה, במגזרים אין טקסים?

המורה: יש טקסים, אבל הרעיון הוא פה שאני עכשיו עושה פולחן אישיות לעצמי, אני מארגנת טקסים בשבילי. אם יש לי רעיון כזה, שכולם יכבדו אותי.

[פסוק 53]:

**אם עולה קוצר רוח, חולשה או עצלות,
חוסר ריסון, או רוח של שטות,
או רצון להעדיף בני מינד -
מייד כבול עץ השאר במקומך!**

אוקי. הוא נותן לנו עוד רשימות. אם קשה לך לשאת, זאת אומרת שאתה הולך לאבד אורך רוח, או שאתה הולך לאבד שליטה. זה יכול לקרות בגלל שאתה מתעצל, או בגלל שאתה מפחד, אתה מפחד ממהו, אתה הולך לאבד שליטה.

מה זה "להעדיף בני מינד"? - לעשות אפליה. לנהוג בצורה שמפלה. "אני אתן רק ליהודים ולא לערבים." אם יש לך רעיון כזה, זה הפוך למה שלמדו אותנו, נכון!?

אז לסיכום, מה הוא אומר לנו?

[פסוק 54]

**ככה בחן את לבך להבחין אם הופיעו
נגעים או משיכה להשקיע זמנד
בדברים מחוסרי משמעות.
ואם הם הופיעו, פעל בעוז כנגדם
כמנהג הלוחם - שמור תודעתך היטב.**

כן, אז זה הסיכום. זה הפסוק שמסכם את כל העצות שקבלנו עד עכשיו. כשעולים כל היצרים האלה, הוא אומר: תקפא! תשתמש ב sheshin תשתמש ב drenpa, תאמן את עצמך כדי שתוכל להצליח בדרך הבודדיסטוה. אלה גורמים מאוד חשובים. מאוד מאוד חשוב.

(מנדלה)