

קורס ACI מס' 11:

מדריך ללוחם הרוח, חלק ב'

השלמויות של אורך רוח, תדוות המאמץ ומדיטציה

קורס רביעי בלימודי דרך האמצע, *Madhyamika*

בתרגומה והגשתה של לאמה דבורה צביאלי
מבוססת בלימוד של גשה מייקל רואץ'

שעור 7 - ג'

תרגומה של דבורה צביאלי לטקסט שמלווה את ההרצאה ניתן למצוא

באתר של קלסיקה בודהיסטית בישראל

<http://www.heart-dharma.org.il/files/C11.htm>

עכשיו יש פה שורה של פסוקים, שאנחנו לא נעבור על כולם, ש[בהם] הוא מחזק את מה שהוא אמר קודם. קודם הוא דיבר על זה שצריך להתנתק קצת מהבלי העולם הזה, כדי שנוכל לפתח מדיטציה. אלו פסוקים יפיפיים למשל בפסוק 5 הוא אומר:

אתה, אשר כה ארעי טבעך,
נאחז במה שחולף הוא גם כן!
בשל כך לא תוכל במליון גלגולים
להבחין במה שיפה באמת!

איך זה שמישהו כה בר חלוף - אני, כה ברת חלוף, אוטוטו נגמר, איך אנחנו אומרים: "בועה בקצפו של הגל." זה החיים. בועה בקצפו של הגל. אם אני כבר מבינה את זה, אם אני מבינה שההזדמנות היא קצרה ונדירה, איך זה שאני כל כך נאחזת בדברים שגם הם בני חלוף?! משענת קנה רצוף. אם אני אתמיד בזה ואני ארוץ אחרי הבלי העולם הזה, הוא אומר, "כך לא תצליחי באלפי גלגולים, להבחין במה שחשוב באמת". את רצה אחרי מה שאת חושבת שיפה. "את עוד לא טעמת את הטעם" הוא אומר. זה פסוק 5.

פסוק 8.

בשל מחשבה זו לבדה עוברים החיים,
וחולפים נטולי משמעות!
יצורים בני חלוף, מכרים וקרובים,
גורמים לאובדן של דהרמה נצחית!

[פסוק 9]

אם ארבה להתרועע עם ילדים כמותי,
מובטח שאגיע לעולמות הסובלים.
ואם חברתם לגורל זה תוביל,
מדוע לבלות עמם את זמני?

"יצורים בני חלוף", כל האנשים שמושכים את תשומת לבנו כל הזמן, הם בני חלוף בדיוק כמונו. גם הם לא יודעים איך להוציא את עצמם מסמסרה. אנחנו מבלים את כל ימינו שמה. הם גורמים לאובדן של דהרמה. אנחנו לא טועמים את הטעם של מה שיכול להוציא אותנו משמה.

הוא ממשיך לפתח את הרעיון הזה. הוא אומר,

[בפסוק 22].

אפילו הבודדות אינם יכולים
לספק כל מגוון רצונם של ברואים;
מה גם אדם נחות שכמותי -
עדיף שאזנח כל מה שארצי.

[פסוק 23]

אנשים משמיצים את בעלי המאה,
ומתייחסים בזלזול לחסרי הפרוטה;
אם טבעם כה מקשה להיות בחברתם,
כיצד זה אוכל להביא לאושרם?

אני מבלה את ימי בלהשביע את רצון האנשים. אבל אנשים הם ככה: הם מעריצים את בעלי המאה ומתייחסים בזלזול לחסרי הפרוטה. אז איך אני אשביע את רצונם? הוא אומר. אני לא יכולה להשביע את רצונם. יותר טוב שתצאי מסמסרה ותעזרי להם לצאת. בקצור, bottom line, אי אפשר לתקן סמסרה. סמסרה היא מקולקלת. אי אפשר לתקן אותה. זה הטבע שלה, היא מקולקלת. אפשר רק לצאת מסמסרה. לאסוף את הגורמים והסיבות, מצבורי החסד והחוכמה, ולצאת מסמסרה. עכשיו הוא פשוט חוזר אל הציפורים, חיות,

ב- [פסוק] 25.

צפורים, חיות יער, עצים,
לעולם לא יאמרו דברי בלע,
יום יבוא בו אשכון בצוותא
עם חברים נעימים שכאלה.

יש קטעים ארוכים בפרק על המדיטציה שלא את כולם הבאנו כאן בתרגום, של הכמיהה הזאת לצאת, להתבודד, לצאת כבר מהמקום של הדברים שמושכים את הלב ואת המיינד ומפריעים לי להתקדם בדרך הרוחנית. הוא אומר: בואו נלך למקום שיש בו צפורים, עצי יער, הם אף פעם לא יאמרו דברי בלע. וכך הלאה.

בפסוק 26 הוא אומר.

לו אשכון במערה, או במקדש שננטש,
או ביער, למרגלות העצים.
יום יבוא אשר בו לא אביט לאחור,
בו תכלה האש של תשוקה בליבי.

[פסוק 27]

יום לו יבוא בו אשכון לי חופשי
לפעול כרצוני, ללא כל היאחזות,
במקום שטבעו הוא רחב ופתוח,
ושאיש לו טוען עליו בעלות.

זה יכול להיות פיזית. ומגיע הזמן לעשות את זה פיזית, אני מקווה אצל כולם הוא יגיע. שהתנאים יהיו שם, הסיבות יהיו שם. עשיתם הרבה לימוד, הרבה הגייה בבית שלכם, בתוך המשפחה והחברה שלכם. התפתחתם מספיק. יגיע היום שצריך ללכת גם פיזית. ואני מקווה שיהיה לנו מקום כזה גם בארץ. מקום לעשות ריטריטים באופן רציני. מגיע זמן לזה. אבל לפני זה, אפשר לקרוא את זה גם לא כפשוטו אלא כדרש. לפני זה, איפה שאתם נמצאים, בתוך הבית, בתוך המשרד, במשפחה, אתם יכולים להיות בתוך כל הדברים האלה, בלי ההיאחזות החזקה בהם. לעשות את מה שאתם צריכים לעשות, לעשות טוב, לטפל באנשים שסביבכם. בלי ההיאחזות שלכם. ובכלל ההיאחזות מקורה בתפיסה הזאת המוטעית של "אני". שהיא היא זו שמכלה אותנו.

ופה הוא ממשיך עם הפנטזיה הזו.

[פסוק 34].

ביער אחיה לי עד אותו יום
בו כל העולם יעטוף ביגון.
יום בו יניפוני ארבעת הגברים
לקחתני הרחק מאותו המקום.

יום בו יניפוני "ארבעת הגברים" - זה נושאי האלונקה. אז אני אשאר שמה, עד שיגיע הזמן.

בלי ידיד ומכר, בלי עוינות או טינה,
שוכן לו הגוף לבדו, מבודד.
כמת תחשיב עצמך טרם מוות יבוא,
ועת הוא יבוא - לא יהיה זה אסון.

ועכשיו יש לו שמה כמה פסוקים על גברים ונשים שזה נורא נחמד. עמוד 14 פסוק 40, עד 44.

[פסוק 40]

בתחילה הם שולחים שליחים ושליחות
לשאת ולתת, להשיג המירב,
ולהשגת מבוקשם אף אינם בוחלים
באובדן שמם הטוב ובשום עבירות!

"שליחים ושליחות" אלו השדכנים שעושים את המשא ומתן לפני החתונה. אז יש שמה משא ומתן
ו..מדובר על התרבות של אסיה. כמה שהנדוניה תהיה יותר גדולה והמוהר - מה שהולך שם, מוהר, נדוניה
- ועושים פוילה שטיק כדי לנצל את הצד השני. נכון? בינתיים צוברים קארמה שלילית. לא בוחלים בשום
אמצעי בשום עבירה. אז זה דרך אחת. דרך שניה

[פסוק 41]

למענה הוא מוכן לסכן את נפשו
ולכלות גם את כל רכושו,
היטב אל ליבו יאמצנה
לחוות רגע של עונג עליון.

דרך שניה, הבחור שמעוניין באותה בחורה עושה כל מיני שטויות. קופץ מצוקים ורוכב על אופנועים
ומסכן את נפשו, בשביל מה? לחוות רגע של עונג. רגע אחד! הוא מדבר פה על הארעיות של הסמסרה.
עכשיו הוא אומר:

[פסוק 42]

והלא אין היא אלא רק צרור עצמות,
ומחוסרת היא כל עצמיות:
תשוקה כה רבה עדיף להפנות
לשאוף לנירוונה ולהסיר כל מכאוב.

תסתכל רגע! אתה מכלה את כל האנרגיה את כל הרכוש, את כל מה שאתה יכול להשתמש בו להגיע
לנירוונה. על מה, הוא אומר? תסתכל עליה. זה רק צרור של עצמות עטוף בעור.

אלו מדיטציות מאד ידועות בבודהיזם. אז יש סדרה של דברים לעזור להתגבר על התשוקה, ואין בהם אף
שקר. זה צרור עצמות עטוף בעור ויום אחד הוא יתכלה. לא רק זה, אלא שאין לה כל עצמיות. אותה
אהובה שאתה כל כך משתוקק אליה, אין בה שום עצמיות. אין בה כלום. היא כמו העט.

מהקהל: אבל היא יכולה להיות אמצעי ללדת אדם.

המורה: כן. וגם הוא צרור עצמות.

תלמידה: אבל יש לו הזדמנות לשאוף להארה.

המורה: רגע חכי עוד לא הגענו.

הוא אומר "תשוקה כה רבה עדיף להפנות לשאוף לנירוונה ולהסיר כל מכאוב". יש לך את כל ההשתוקקות הזו? יופי. תגייס אותה בדרך לנירוונה. במיוחד אם אתם זוג שחי טוב. ביחד תגיעו לנירוונה. תתמכו אחד בשני להגיע לנירוונה. אז יש משמעות לזוגיות. אחרת אתם מלווים אחד את השני לקבר. יש הזדמנות גדולה במערכת יחסים. אם אתם תומכים אחד בשני להגיע לנירוונה - אז זה נפלא. כל דבר אחר הוא הולך ומתכלה והוא כקליפת השום. לגמרי. איך אומרים? "כמוץ ברוח". בועה כקצפו של גל.

מהקהל: אבל עובדה שהוא קיים. זה גם משהו.

המורה: לרגע. לרגע. וכל אחד יכול להעיד מנסיון החיים שלו כמה זמן הרגע הזה אורך. כשהוא מדבר פה על נירוונה, הוא מדבר על "להסיר כל מכאוב". המילה נירוונה זה ... אם את בדרך של בודהיסטוה, נירוונה בשבילך זה הארה מלאה. עכשיו פסוק 43 ו-44.

[פסוק 43]

**בתחילה מתאמץ אתה להפשילה,
והיא משפילה מבטח בענווה:
אחר-כך, בין אם נראית היא אם לאו,
יכסו תכריכים את פניה.**

"להפשילה" זה ההינומה של הכלה, פה מדובר. הרי מביאים את הכלה עטופה, נכון? והחתן לא אמור לראות אותה, אלא רק ביום הזה. והחתן מתאמץ להפשיל, ויגיע יום ובו היא תהיה עטופה בין אם נראית היא או לאו. שזה התכריכים. הוא רוצה להוציא אותך מההיאחזות שלך בתשוקות, שלא תאפשר לך להגיע לנירוונה ולעזור לאחרים לצאת מהעולם של הסבל. הוא אומר: אתה את כל האנרגיה מכלה... בקצור, הבלי הבלים, הוא אומר. ב-44.

[פסוק 44].

**פניה, שבעטיים כה רבו בעבר
הנגעים בלבך, כעת לפניך גלויים:
הבט נא במה שהעיט חשף -
מדוע מהם לכל עבר תברח?**

כן. ניסית כל כך להפשיל את ההינומה ולהציץ, יבוא יום ותהיה שמה בשעת הקבורה ופניה יהיו גלויים, והעייט יחטט בפניה. שמה אתה לא תנסה להציץ. משמה אתה תברח.

אנחנו צרור עצמות עטוף בעור. זה נכון לגבי כולנו. לגבי כולנו. גברים ונשים. אנחנו כבועה בקצפו של הגל. אנחנו כמו הד בבקעה. אנחנו כמו מיראז'. זה החיים האלה. הם חולפים וזהו. אבל אם אנחנו מנצלים אותם להגיע להארה, מקבלים את משמעות החיים אז יש בהם טעם. אז יש טעם במערכת יחסים אם הם מקבלים את הכוון הנכון. יש בהם המון טעם. יש ערך נפלא למערכת יחסים של ידידים רוחניים. אז בואו נגייס את התשוקה הזו שיש לנו, ואת האהבה הזו שיש לנו, וניקח את האנרגיה הזו ונמריא איתה. זה מה שהוא אומר כאן.

אחר כך יש לו כמה פסוקים,

פסוק 69.

**אנשים אף טורחים ללטש את נישקם
על מנת לאפשר פגיעה בעצמם.
בורים אודות עצמם, שרויים במאבקים-
בתוהו תמלא ארץ מרוב שגעונם.**

בפסוק 70:

**תילי העצמות בבקעת הקבורה
במחשבות עגומות ימלאו את ליבך:
אז מדוע זה כה תשמח בעירך, שכולה
בית קברות של שלדים בתנועה?**

זה רק ענין של זמן. זה שלדים מתנועעים. אין להם שום עצמיות. עכשיו יש להם קארמה לזון, ולהיות בחבילה אחת, אחר כך הם יתפזרו. זה הכל. זה הכל.

פסוק 72.

**אם לא יצברו רכושם כצעירים,
מנין תבוא רווחתם כבוגרים?
אם יקריבו חייהם לאיסוף ממזג -
איך ישיגו מבוקשם לעת זקנתם?**

אפשר לקרוא את זה ככה, כמו שהקראתי, כפרדוקס. אם אני לא אתאמץ כצעירה כשעוד יש לי כוח, אז איך אני אתפרנס כשאהיה זקנה? אבל, אם אני אקדיש את חיי לאיסוף ממזג כשאני צעירה, אז ביזבזתי את חיי ואיך אני אשיג את מבוקשי הרוחני, כשיש לי זמן? אז זה דרך אחת לראות פרדוקס.

דרך שניה, אתם יכולים לשמוע את הצעירים מדברים ואת הזקנים עונים להם. הצעירים אומרים: "אין לי זמן, אני צריך להקים משפחה, לעשות ממון, אין לי זמן, אחרת מה יהיה כשאני אזדקן? אני צריך לעשות את כל הדברים האלה" והזקן אומר לו, "אם תקריב את חייך כשאתה צעיר, איך תשיג את מבוקשך?" אני אוהבת לקרוא את זה ככה.

אז גם כשאתה צעיר ואתה עושה את מה שצריך, תכנן. אנחנו חיים בעולם משוגע. ככה זה בארצות הברית ואני מניחה שזה פחות בארץ, עובדים חמישים שבועות בשנה, כדי לקבל שבועיים בשנה. זה החופש שמה. שבועיים בשנה. זה הכל. ואז מה הוא עושה? הולך לצלות את עצמו על שפת הים לסדר א את סרטן העור ואת ה...וזהו. זה נגמר. זה מה שאנחנו עושים.

אז מי ישנה את זה? הממשלה? ההסתדרות? מי ישנה את זה? אם אתם מכוונים על דרך רוחנית, אתם חייבים לארגן את החיים ככה. להיות אדם שמסתפק במועט. אולי לא צריך את כל המשכורת הזו שמקבלים בחמישים שבועות? אולי אפשר חדר פחות או שני חדרים פחות, מכונית פחות? או מכונית יותר ישנה? אולי אפשר בלי מכונית? אולי אפשר בפחות. לעבוד פחות שעות ולהקדיש יותר זמן להתפתחות רוחנית. אולי לא צריך חמישה דוקטורטים? אולי מספיק אחד. כל אחד צריך לעשות את החשבון הזה. אם לא נעשה אותו, איך הוא ואמר שמה בפרק הקודם: "שר המוות דוהר בשעטה אלינו והוא ישיג אותנו". אז אל תחכו להסתדרות כי ההסתדרות לא תעשה כלום.

הנה, אחר כך הוא מתאר לנו תמונה פטטית,

בפסוק 73.

**אותם עלובים שלהשיג הדברים
במשך היום מתייגעים לחלוטין,
שבים לביתם מותשים בגופם,
ועל משכבם צונחים כמתים.**

בפסוק 74.

**מסכנים אחרים נשלחים למרחקים
ובארצות רחוקות בלבם מתענים:
רבה תשוקתם לחבק הנשים,
אך לאורך שנים הם אותן לא פוגשים.**

פסוק 75.

**יש מי שבשאיפתם להיטיב עם עצמם
הולכים בבורותם ומוכרים את עצמם.
אחר כך, כאשר נכזבה תוחלתם,
נגררים כה וכה בשרות אדונם.**

"מסכנים אחרים נשלחים למרחקים, ובארצות רחוקות בלבם מתענים", שמה הם מחפשים נשים ולא מוצאים אותן, ויש כאלו שמוכרים את עצמם תמורת בצע כסף ואחר כך הם הולכים להיות עבדים למישהו וזהו, ומאבדים כל חופש ולא יכולים לפעול למען המטרות הרוחניות שלהם.

פסוק 76.

**יש גם מי שהולכים ומוכרים את גופם,
ובאבדן חרותם ינצלום אחרים:
בבוא זמנן נשיהם יולדות ילדיהם,
תחת עץ כלשהו, במקומות נידחים.**

[בפסוק] 77. הוא מדבר פה על שכירי חרב.

**ישנם גם כסילים שברמיית תשוקתם,
ובחפצם לקיים את עצמם,
לשם בצע כסף משעבדים את עצמם,
ונפשם מסכנים בשדה קרב.**

**יש אנשים, בעולם זה של תשוקות,
שגופם מבוטר, או מפולח בכידון.
אחרים נדקרים בחודה של חנית
ועוד אחרים - באש מתכלים.**

[בפסוק] 79, הוא נותן לנו bottom line.

**תחילה תתיסר לאספו, ואז- לשמרו מאבדן:
ראה בממון מקור לא גדלה של צרה!
מי שתאוהה של הבצע תסיח לבם
לא יזכו בשחרור מסבלות העולם!**

תסתכלו מה אנשים עושים עם כסף. קודם רצים, עובדים כמו משוגעים להגדיל את העסק, להשיג תהילה, להשיג מוניטין, לאסוף את הכסף, לאסוף את הכסף. רובם לא מצליחים. נכון. למה? כי הם מחפשים מתחת לאור ולא איפה שצריך, נכון? אבל נניח שהצליחו אז מה? אז כילו את נעוריהם. עכשיו כבר יש להם כסף. התקפת הלב בדרך כלל זה הקטע שהיא מתחילה להגיע, נכון? ונגיד אפילו שלא. נגיד שהם עדיין בריאים, ויש להם עדיין את הכסף. עכשיו הם עושים? עכשיו צריך להוציא את הכסף. צריך חופשת קיץ, צריך וילה יותר גדולה, צריך עוד מכוננית. פעם הייתי אצל חברים שעשו את הכסף. כבר היה להם את הבית עם 17 חדרים, עכשיו הם צריכים בריכה מכוסה. אז זה מה שאנחנו עושים. או שאוספים אותו או שמוציאים אותו.

גם כשאתה אוסף אותו וגם כשאתה מוציא אותו, הוא רק מקור לצרה. אין שום רע בכסף עצמו. הכסף עצמו הוא כמו העט. אין לו שום משמעות מצד עצמו. הוא לא טוב והוא לא רע מצד עצמו. הוא אפילו לא כסף מצד עצמו. הוא אוסף של ניירות ירוקים, וגם אפילו זה לא.

אז השאלה היא מה אנחנו עושים איתו. אם יש למישהו כסף זה נפלא. אתה יכול לתמוך בהמון דהרמה. אתה יכול לעזור להמון אנשים לצאת מסבל ואתה אוסף בדרך קארמה מדהימה. נפלא! אם יש לך כשרון לעשות כסף תעשה כסף ותשתמש בו [למען הדהרמה]. ועכשיו הוא מסכם לנו, [פסוקים] 85, 86 ו-87.

**מותש מעונשן של תשוקות,
מצא הנאה בבדידות:
פנוי מכל נגע ומכל מחלוקות,
מצא שלוה בחיקו של היער.**

הוא אומר "תעזוב את כל השטויות, תעזוב את השטויות".

**ברי המזל שרוים בהגייה כיצד להיטיב
לזולת, בקרירות אור ירח וניחות אלגום,
שוהים בהיכלות מרחבי הצוקים,**

בשלוות הדממה של היער, ובמשב רוח קל.

ופה דרך אגב, ניהוח אלגום, זה השם שמצאתי במילון ל-sandalwood. יש לו ריח ניהוח.

**בבית נטוש, לרגליו של העץ, במערה,
ככל שירצו ישהו כחפצם,
פנויים מדאגות, בדבר לא תלויים,
בלי עינוי של בעלות והגנה על דברים.**

אפשר לקרוא את זה גם פיזית וגם המרחב הזה של המינד כשאתה יושב, כשהמינד רגוע, והוא מתוק.
"בלי עינוי של בעלות והגנה על דברים".

פסוק 89.

**חשוב נא על אלו ועל דומיהם,
הרהר במעלות של בדידות.
הרגע לחלוטין מחשבה בטלה,
והגה בשאיפה להארה.**

כן, הוא אומר לנו, זה ה-bottom line. הוא אומר, תפסיק להתרוצץ אחרי הבלי הבליים, תקדיש את כל חייך לדהרמה. תפתח יכולות רוחניות כי זה הדבר היחיד שיכול להוציא אותך מעמק הבכא. וזה הדבר היחיד שאתה יכול לקחת אתך לכשיבוא המוות. אין שום דבר מהדברים שאנחנו רודפים אחריהם שאנחנו יכולים לקחת חוץ מההישגים הרוחניים. ועל זה הוא מדבר פה.

אז בזה אנחנו פה בעצם סיימנו את הפרק הזה. ואני חושבת שזה מאד חשוב, אם אנחנו צריכים לקחת משהו וליישם מיד אחרי הסדנה - זו הרשימה. תשמרו על המינד שלכם מכל הדברים האלה. תשמרו על המינד שלכם מלנהות אחרי שמונה מחשבות ארציות כל היום. חלק מהזמן שלכם תעצרו, תבדקו ביומן איפה המינד. איפה אנחנו. זה ה-bottom line. ליצור לנו מוטיבציה. והדבר הבא שנעשה, זה נתחיל להיכנס: על מה לעשות מדיטציה.