

קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם, חלק א'

סקירה של הספרים הקלאסיים הגדולים של הבודהיזם – חלק א'

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה ואריה-הלה

רמת גן, יולי 2008

שיעור 1, חלק א'

מבוא לקורס

- פתיחת השיעור: קידות, תפילות, מדיטציה

ערב טוב. אנחנו שמחים לפגוש את כולכם כאן.

זה אחד מהקורסים הפורמאליים שלנו, שבהם אנחנו נכנסים קצת יותר לעובי הקורה, מאשר בשיחות הכלליות. אנחנו פותחים, לפי המסורת, בתפילות, כדי לפתוח לנו את הלב ולאפשר לחומר לשקוע יותר פנימה.

אנחנו רוצים להכין את המיינד, ככל יכולתנו, כי החומר הזה, אתם תראו, לומדים, לומדים והוא בורח. הוא לא טבעי לנו. אנחנו גדלנו אחרת. אם הוא היה טבעי לנו, כבר היינו בודהות, כולנו. אז הוא לא טבעי לנו. אז אנחנו צריכים לעשות את המכסימום כדי לאפשר לחומר הזה להיקלט, עד כמה שאפשר היום ואחר כך בשיעורי בית וחזרות ובחינות וכך הלאה.

אז אנחנו עושים טקסים קצרים, התחלתיים, כדי לכוון את עצמנו לשמה. והראשון שבהם שאנחנו עושים בקורסים הפורמאליים, זה אנחנו מתחילים עם קידה של הגוף, קידה של הגוף, כשאנחנו קדים לכיוון שולחן המנקה. ואני אגיד כמה מלים, לאלו מכם שחדשים.

מי מכם חדש לגמרי בקורסים שלנו?

יש הרבה. אז הנושא של קידות, הרבה פעמים מעורר: 'אה!' כי זה זר לתרבות שלנו. אז אני אגיד כמה מילים ועדיין, אולי יכול להיות שתצטרכו זמן להתרגל לזה וזה בסדר. אתם לא חייבים לעשות. אבל אני רוצה להגיד מה אנחנו עושים כדי שתתחילו לבשל את זה בתודעה שלכם.

אנחנו קדים לכיוון הזה¹, כי פה יש ייצוגים של הדבר שאלינו אנחנו שואפים. אז, הדברים שפה, הפסל של הבודהה, התמונות של הלאמות, המנקה, הסטופה שיש פה בצד שמאל שמסמלת את המיינד המואר, יש פה גם ספר או איזה דיסק, משהו שיסמל את הלימוד עצמו - אלה סמלים. הדברים עצמם, הפסל, התמונות, הם לא מביאים אותנו להארה. הם חפצים. אבל מה שהם מסמלים - כן מביא אותנו להארה.

אז כשאנחנו קדים לשמה, זה כמו האקט של לנשק את המזוזה, למי שדתי. אז זה לא ה-חתיכת המתכת או הפלסטיק שיש לו על הדלת שתביא לו את הברכה, אלא הדבר שהיא טומנת בה, החוכמה והידע, החוכמה השמימית והנשגבה שהיא מייצגת. ואז הנשיקה למזוזה, יש לה משמעות; אז היא עושה לנו משהו.

אם אין לנו את המשמעות של זה, אז מה זה לנשק חתיכת פלסטיק או מתכת? זה שום דבר. אותו דבר הקידות. אז אנחנו עושים עם הגוף, זה יוצר התכוונות.

אחרי זה באות התפילות, אחרי זה באה המדיטציה. אז אנחנו בגוף, בדיבור ובמיינד, את הכול מכוונים לכיוון הזה, המתוק והנשגב. שיכול, אם עושים אותו נכון... הדרך הזאת, אם עושים אותה נכון, יש

¹ הלאמה פונה לשולחן המנחה

ביכולתה להוציא אותנו מכל סבל שיש. אותנו ואת כל אהובינו, מכל צורה של סבל, ולהביא אותנו לאושר אולטימטיבי.

אלא שהיא לא קלה. היא דורשת הרבה עבודה.

אז אנחנו מכוונים את גופנו, את דיבורנו ואת המיינד שלנו לשמה, כדי למכסם את הסיכויים שלנו להצליח בדרך. וכמו שתראו מתוך הקורס, זה דורש עבודה, זה דורש השקעה.

אז אנחנו נפתח. עכשיו אנחנו נתחיל את החלק השני בתפילת המנדלה. תפילה של הוקרת תודה והערכה ופתיחה של הלב למסורת, ללימוד, לשושלת שהעבירה אותו אלינו.

(מנדלה)

התפילה הבאה, תפילה של מקלט, שנדבר על תוכנה יותר בחלק השני של הערב.

(מקלט)

אנחנו נפתח בכמה דקות קצרות של מדיטציה. המדיטציה תהיה שקטה, לא מונחית. ונסו להתמקד קצת בנשימה כדי להביא את התודעה לכאן ולעכשיו ולהפריד בין העיסוקים שמהם באתם למה שעומד לקרות כאן.

ואחרי שהתמקדתם בנשימה כמה דקות, נסו להסתכל פנימה ולשאול את עצמכם את השאלה למה אתם כאן? למה באתם? למה אתם מצפים כאן?

כעת אתם יכולים לפקוח את העיניים.

- הקורסים של ACI

אז הסדרה של הקורסים שאנחנו מלמדים, הקורסים של ACI, מכילה שמונה עשרה קורסים, שמתוכם חמש עשרה קורסים עוברים על כל הלימוד שלומדים הנזירים במנזר הטיבטי. ואלו מכסים את כל "החמישה ספרים הגדולים", מה שנקרא, או חמישה נושאים הגדולים שלומד נזיר במנזר הטיבטי, שזה מהלך לימוד של עשרים עד עשרים וחמש שנה.

הספרים כוללים,

- **וינאיה**² - *Vinaya*, שזה קוד המוסר של הנזירים והוא כולל גם חלקים שחלים גם על מי שאינם נזירים. ואת זה למדנו בקורס 9.
- **פראג'נה פרמיטה**³ - *Prajna Paramita* - פראג'נה פרמיטה זה התחום השני הגדול שלומדים במנזר, בעברית אנחנו מתרגמים "**שלמות החוכמה**". אנחנו נגענו בזה בקורס מספר 2. נגענו בזה בקורס מספר 6.
- **לומדים פראמאנה**⁴ - *Pramana*, תחום שלישי גדול, שזה הלוגיקה הבודהיסטית. את זה למדנו בקורס 4 ובקורס 13.
- **מאדיימיקה** - *Madhyamika* זה התורה של דרך האמצע. תחום גדול שלמדנו אותו הרבה. בין השאר שלושת הקורסים של **מאסטר שנטידווה** שלמדנו. קורס 10, 11, 12. היו כולם **מאדיימיקה**, אבל היה לנו גם קודם קורסים אחרים.
- **ואבהידהרמה** - *Abhidharma* שזה "**חקר החוכמה הגבוהה**", שזה תחום גדול. **אבהידהרמה**, דרך אגב, מכיל כמה ספרים שאחד מהם הוא **האבהידהרמה קושה**⁵. אנחנו למדנו פרקים מתוך **האבהידהרמה קושה**, בקורס 5 ובקורס 8.

² **וינאיה** – בסנסקריט, *Dulwa* - בטיבטית – פירושו **משמעת** או **אימון**. לאלף את המיינד שלנו.
³ **פראג'נה** זה "חוכמה" ו-**פארמיטה** זה "שמעבר", כלומר "**החוכמה שמעבר**" כתבים שמלמדים על ריקות.
⁴ **פראמאנה** – תורת התפיסה.

• ותחום נוסף של לימוד, זה ה-**לאם רים** – **Lam-Rim**. לאם רים - הדרך המדורגת להארה, לאם רים זה הטיבטית.

ובמהלך הקורסים האלה גם, השקענו מאמץ גדול לתרגם את החומרים לעברית. לא כל המלאכה תמה. הרבה אנשים עזרו במלאכה, חלק ניכר מתורגם ועוד יש עבודה. אז זה עוד ייקח זמן, זה עבודה גדולה.

- שיעורי החזרה: מפגש מרוכז עם החומר

זה קורס מספר 16. אז שלושת הקורסים האחרונים הם חזרה על חמש עשרה הראשונים, אז קורס 16 הוא חזרה על קורסים מספר 5-1.

למעשה, השלושה קורסים האלה, 16 ו-17 ו-18 שיבאו יותר מאוחר, הם נותנים הזדמנות יוצאת דופן לקבל יחסית מהר, מפגש ישיר עם חומר שלומדים אותו עשרים, עשרים וחמש שנה במנזר. חומר שהיסודות שלו מאפשרים לאנשים להגיע להארה, לחסל כל סבל. אז אני מציעה ומבקשת שתתייחסו ללימוד הזה בצורה כזאת.

וזאת הזדמנות יוצאת דופן ויוצאת מן הכלל לפגוש משהו עמוק, משהו משמעותי, משהו שיש בכוחו להוציא אתכם מסבל. אז תנו לזה את המיטב. והדברים האחרים, תמיד אתם יכולים לחזור אליהם, הם לא בורחים.

- שיעורי בית ובחנים

גם יש שיעורי בית בקורס הזה, אתם תתבקשו לעשות אותם.

הם קלים. הם כולם מבוססים על מה שנאמר כאן ואתם לא צריכים לרוץ לספריה ולא צריכים לעשות מחקרים. מטרתם לעזור להטמיע את החומר, לחזור על החומר. כי, אתם תראו, יעברו שלושה ימים ואתם כבר תשכחו חלק ניכר ממה ששמעתם. ואם החומר לא זמין בתודעה שלנו, הוא לא יכול לעבוד בשבילנו, הוא לא יכול לעשות את העבודה שהוא אמור לעשות וזה להוציא אותנו לאושר רב. אז זה המטרה של שיעורים.

אפשר לעשות את השיעורים בקבוצות, אתם יכולים לשבת בבית קפה. אצלנו זה חוקי להעתיק. אבל צריך לעשות. צריך שאתם, בכתב ידכם, תכתבו בדף של שיעורי הבית והבחנים וכך הלאה. וזאת יכולה להיות תשובה לזה לזה שישבתם לידו בבית הקפה. זה בסדר. אנחנו גם נעזור לכם קצת. אנחנו נעשה כאן בסוף כל יום, עבודה בקבוצות, שתעזור לכם לעבור על שיעורי הבית. לשיעורי בית מתלוות מדיטציות שצריך לעשות אותם, כל שיעור מתחלפת המדיטציה.

יש גם בחנים. הבחנים, זה חלק מהשאלות של ה-שיעורי בית, אז זה לא בחני פתע. כולם כבר נמצאים על האתר, אין שום הפתעות. וכולם עוברים בציון תשעים וחמש פלוס, אז לא לדאוג. זה לא מבחן כזה. הרעיון זה לאפשר לכם עוד הזדמנות ועוד הזדמנות לחזור על החומר.

אז את הבחנים אנחנו מבקשים שתעשו בזמן אחר מאשר את שיעורי הבית. זאת אומרת, תנו ללילה לחלוף ביניהם או לכמה ימים לחלוף ביניהם, כדי שתהיה לכם הזדמנות, כשאתם באים אל הבוחן, לראות כמה אתם זוכרים. אם לא - תפתחו, תסתכלו שוב על החומר, תסגרו אותו ואז תעשו את הבוחן. בסוף הקורס יש גם בחינה סופית, שהיא מורכבת מתוך הבחנים. גם שם אין הפתעות. שוב הזדמנות נוספת לחזור על הכול, לרענן את זה שוב.

- להכין אתכם כמורים

וזה חלק מאוד חשוב של הקורס. כי אנחנו רואים אתכם כמורים בפוטנציה של החומר הזה. והרבה אנשים כאן כבר התחילו ללמד אותו. כשמתחילים להכניס אותו לחיים ורואים את השינוי שזה עושה בחיים

⁵ אבהידהרמה קושה – אוצר החוכמה הגבוהה נכתב על ידי מאסטר ואסובנדהו שחי ב-350 לספירה.

שלנו, ואפילו אם עוד לא מימשנו את כל השינוי, אנחנו רואים את הפוטנציאל לשינוי, אנחנו רוצים לתת את המתנה הזאת לאחרים.

אז תבואו מיד עם ההתייחסות הזאת. כי אתם לא יודעים מתי תיקראו. למעשה, אתם תיקראו יותר מוקדם ממה שאתם חושבים. כי כשאנשים יתחילו לראות בכם דברים, יתחילו לשאול אתכם מה קרה. ואתם תצטרכו להיות מסוגלים להסביר להם בצורה שמדברת אל ליבם. אז תקשיבו מתוך זה ותעשו את השיעורים מתוך זה, כי אז אתם צריכים לדייק בפרטים גם.

- לא להחמיץ שיעורים

גם בגלל האופי המרוכז של הקורס הזה, אנחנו מבקשים שלא תחמיצו יותר משני שיעורים. שתשתדלו, קודם כל, להיות בכולם, כי כל שני שיעורים אנחנו מכסים קורס. אנחנו מכסים בעשרה שיעורים, חמישה קורסים. אז זה מאוד, מאוד מרוכז, אז תשתדלו לא להפסיד יותר משני שיעורים. אם יוצא לכם להפסיד שלושה, אנחנו מבקשים שלא תחזרו. כי אז זה כבר לא נקרא שקיבלתם את הקורס. אז תוכלו לקחת אותו פעם אחרת מאחד המורים האחרים.

את הקורסים האלה, קורסי החזרה האלה, צריכים לקחת מאדם, ממורה. אז אני מקווה שתעשו מאמץ.

- הכנה ללימוד המתקדם

הקורסים האלה, בנוסף לידע שהם מעניקים, שהוא הידע שנלמד במנזרים, הם גם מכינים את התלמיד ללימוד ה[מתקדם], לפרק ב'. זה רק פרק א'. שמונה עשרה קורסים, זה רק פרק א'. הם מכינים את התלמיד לפרק ב' שהוא הדרך המהירה להארה.

אתם תראו, פה אתם מקבלים, למעשה, את כל מה שצריך להארה, אבל זה יכול לקחת הרבה מאוד זמן עד שתיישמו את זה. ומכיוון שהחיים שלנו קצרים ואו-טו-טו חולפים, ומכיוון שאנחנו לא יודעים אם אי פעם נזכה להזדמנות הזאת שוב בגלגול אחר - למעשה אנחנו אומרים שהסיכויים הם לא טובים. אנחנו נדבר על זה - אז אנחנו צריכים להשתדל לעשות את זה עכשיו. ולעשות את זה עכשיו זה אומר להיכנס ללימודים הגבוהים, זה לימודי הסוד הבודהיסטיים, שהבודהה לימד אותם גם, לאנשים שבשלים להם.

אלא, שלימודי הסוד דורשים הכנה. למה הם סוד? הם סוד בפני מי שלא מוכן לו. אפילו אם תלמדו אדם כזה את הלימודים האלה, זה לא יעבוד בשבילם, הם לא יקלטו אותם. הלימודים האלה, יש להם טבע שהם שומרים את עצמם סודיים בפני מי שלא מוכן להם. לא משנה אם הוא קורא ספרים או אתם יכולים למצוא על האינטרנט.

ההמלצה שלי זה שאל תלכו לספרים האלה ואל תיקחו את זה מהאינטרנט, כי זה רק פוגע בסיכוי שלכם להצלחה בהם, כי את זה צריך לקבל ישירות ממורה. שמה הכוח, לקבל את זה בהעברה ישירה ממורה. אתם, כמובן, יכולים שלא לשמוע בקולי ולפגוע בסיכויים שלכם ☺. אני מקווה שלא תעשו את זה.

אז המטרה שלנו, לאלו שבשלים ומוכנים, ללמד את לימודי הסוד. וזה ידרוש השלמה של כל השמונה עשרה קורסים. יש כאן צוות נפלא, מדהים, של מורים. אתם יכולים להיעזר בהם ואנחנו מאוד, מאוד נשמח לפגוש את כולכם בשלים ומוכנים עם כל התעודות והכול, שנוכל להתחיל את הלימוד הסודי עם כולכם.

כל מי שמסיים קורס, עשה את כל ה-שיעורי בית, את כל הבחנים, את המבחן הסופי, יש לו את כל הציונים, את כל המדיטציות - מי שהשלים את כל זה ושיעוריו נבדקו על ידי אחד המורים שכאן, המורים מעבירים את ה-record לדיקן. ואם יש שני אנשים ברשימה, נלמד שני אנשים ואם יש מאתיים אנשים ברשימה, נלמד מאתיים אנשים. אז תיקחו את זה ברצינות. זה לא בצחוק. אוקיי.

- טיבטית

אנחנו, בדרך כלל נוהגים לכתוב טיבטית - אני רוצה שתנסו לכתוב קצת בטיבטית. בקורסים האלה של החזרה, אנחנו פחות מדגישים את זה, אבל הטיבטית חשובה. לא בגלל שזאת שפה כל כך חשובה בעולם,

למעשה, היא עכשיו דועכת בעולם, עם הכיבוש הסיני של טיבט, לצערנו הרב, השפה הזאת הולכת ודועכת. אפילו הטיבטים כבר לא כל כך יודעים לדבר טיבטית. זה מאוד עצוב. היה לנו מגע עם ראש מנזר טיבטי בטיבט, שהוא איש בן שמונים ושתיים, זאת אומרת שהוא עוד היה שם לפני הסינים והוא כבר, הטיבטית שלו מגומגמת. הם כבר לא מסוגלים לקרוא את הכתבים שלהם. אז אנחנו צריכים לעזור להם.

זה בא אלינו, אנחנו צריכים ללמוד אותם, להיות מסוגלים לעזור להביא את זה לשאר העולם, ובוודאי להביא את זה לנו. לחברה שלנו, לאזור שלנו, לארץ שלנו. וחלק ניכר מהחוכמה הסודית וגם הלא סודית, כתוב בטיבטית ולא מתורגם. יש כמויות עצומות של חומר ואנחנו צריכים להתגייס למשימה. אנחנו, הדור הזה שמייבא את החוכמה הזאת לכאן, ואנחנו צריכים לדעת את המונחים האלה.

ואני רוצה בהזדמנות הזאת, לציין את יורם ואת דורית שיזמו מבצע נפלא של לעשות מילון מונחים טיבטי. המונחים שחוזרים בקורסים שלנו. אז יישר כוח. עבודה גדולה שהם עושים.

[מחיאות כפיים]

ונמצא איתנו אלכס שמלמד קבוצה בטיבטית וחלק מהאנשים כאן לומדים אצלו. ואלכס, מלבד זה שהוא מלמד את הקבוצה שלנו, הוא גם מלמד באוניברסיטה טיבטית וסנסקריט ופאלי. אז אתם מוזמנים להצטרף לקבוצות של אלכס. זה הזדמנות נדירה לקבל מפתח לחוכמה שהיא מדהימה.

שלוש הדרכים העיקריות

אז עכשיו ניכנס לשיעור הראשון. השיעור הראשון מכסה חצי מהקורס הראשון.

אז הנה הספר הראשון שאנחנו נעסוק בו היום. אימרו:

ལམ་པོ་རྣམ་གསུང་།

Lamtso Namsum

1- *Lam* פירושו דרך,

Tso פירושו עיקרית,

Nam זה עושה את זה רבים,

1- *Sum* פירושו שלוש.

אז אנחנו נגיד "שלוש הדרכים העיקריות". "שלוש הדרכים העיקריות" של הבודהיזם.

וכשאני אומרת דרכים - בבודהיזם משתמשים במילה 'דרך', אבל זה לא כמו דרך שמובילה לשמה ומסתיימת שם מאחורי האופק. יש לזה גם את הפירוש הזה, אבל כאן, כשמדברים על 'דרך', יותר מדברים על הישג רוחני. זה יותר אבן דרך. זה יותר במובן של תובנה. תובנות שאדם משיג בדרך הרוחנית. אז

Lamtso Namsum זה שלוש תובנות עיקריות שאדם אמור להשיג בדרכו הרוחנית.

ג'ה צונגקה

והספר נכתב על ידי, אימרו אחריי,

ཇཙོང་ཁམ་པ།

Je Tsongkapa

אז שמו היה *Tsongkapa* בגלל שהוא בא ממקום שנקרא *Tsongka*.

1- *pa* זה סיומת, כמו בעברית שאנחנו אומרים בן, בן צונגקה.

Je-1 זה תואר כבוד.

ואנחנו תמיד מקדימים תואר כבוד לשמות של המורים הגדולים האלה. אז ג'ה זה תואר כבוד, ג'ה זה כמו מלך, או אתם תראו בתרגום לורד, שר, אדון - אתם יכולים לתרגם [תוך שימוש ב] כל אחת מהמילים האלה.

ג'ה צונקפה - זה היה שמו.

השם השני שכתוב פה, אימרו:

ལོ་བཟང་བླ་མ་བློ་བཟང་བླ་མ་

Lobsang Drakpa

זה השם הנזירי שלו. הרבה פעמים יש להם יותר משם אחד. זה השם שלו שהוא קיבל כנזיר.

Lobsang פירושו **תודעה אצילית או מיינד טוב.**

Drakpa-ו זה **נודע לתהילה.**

אז זה שמו הנזירי. הוא חי בשנים 1357 עד 1419. מכל התאריכים, רק את אלה אתם צריכים לזכור בעל פה. אנחנו אולי נזכיר אחרים, אל תיבהלו. רק את זה. זה - אנחנו מבקשים שאת זה תלמדו בעל פה.

אז הוא חי במאה הארבע עשרה - חמש עשרה. הוא היה חכם אדיר מאין כמוהו. יש כאלה שאומרים שהגדול ביותר שהתהלך על הפלנטה הזאת. הוא לא כל כך ידוע, כי טיבט הייתה מאוד מבודדת והבודהיזם הטיבטי התפתח לו שמה בהימלאיה והיה קשה להגיע לשמה. תפקידנו לגרום לכך שהוא יהיה ידוע. כי הוא היה דמות מדהימה. הידע שהוא העביר לנו - הוא חיבר כמות אדירה, עצומה שלא תאומן של כתבים. גם בלימודים הפתוחים וגם בלימודי הסוד.

היו לו גם תלמידים מדהימים, ואחד התלמידים שלו היה הדלאי לאמה הראשון. אתם יודעים, זה שהיום הוא ה-ארבע עשרה - הדלאי לאמה הראשון היה תלמיד שלו.

ועליו עצמו - כשמסתכלים על עבודת חייו, על מפעל חייו ועל הכתבים שהוא כתב - אומרים שלא ייתכן שכן תמותה עשה את העבודה הזאת. פשוט לא ייתכן. והרבה אנשים ראו בו **מנג'ושרי**. הוא היה **מנג'ושרי**. מנג'ושרי זה הבודהה של החוכמה. ההתממשות של החוכמה.

הדרך המדורגת להארה

הלימוד שלו הביא לידי שלמות והרמוניה את כל הלימוד הבודהיסטי שהיה לפניו,

ויצק את האפשרות עבורנו ללמוד ולתרגל את הבודהיזם בצורה שהיא כמו מתכון. תעשו א', אחר כך תעשו ב', אחר כך תעשו ג'. אם תעשו אותם נכון, בהנחיה נכונה, ובסדר הנכון, בלי להחסיר שום שלב - וזה חשוב - אתם מגיעים להארה.

הצורה הזאת של לימוד, אנחנו קוראים לה

ལམ་རིམ་

Lam rim

"שלבים בדרך להארה",

Lam - זה דרך, כאמור,

Rim - זה שלב או שלבים.

הצורה הזאת, של הדרך המדורגת להארה, יש בה את כל השלבים בלי יוצא מהכלל ובסדר הנכון.

דרך רוחנית אותנטית ושלמה...

ועכשיו, יש הרבה תורות רוחניות שיש בהם חלקים מהדרך. וחלקים, אולי, חשובים ונפלאים של הדרך, והרבה אנשים אומרים: 'או, זה נשמע בדיוק כמו זה וזה נשמע בדיוק כמו זה'...

הגְדֵלָה פה, שיש הכול, והכול בסדר הנכון, ולא חסר שום מרכיב.

וזה כמו מכונית. אם אתם רוצים שהיא תגיע ליעדה, אתם צריכים שיהיה לה גם גלגלים וגם הגה וגם מנוע וגם קרבורטור וככה הלאה. אם חסרים חלקים חיוניים, היא לא תתפקד.

ככה דרך רוחנית. היא צריכה שיהיו בה את כל החלקים החיוניים. יש חלקים שהם ספציפיים וטיפוסיים, אבל חלקים חיוניים חייבים להיות בה. והדרך הזו מכילה את כל החלקים החיוניים, בלי יוצא מן הכלל ובסדר הנכון. ככה שמבחינה זאת הלימוד הזה הוא מדהים לגמרי והוא מכסה, כאמור, את הכול: את הצד הפתוח ואת הצד הסודי.

...המביאה לראייה ישירה של ריקות...

התהליך של הלימוד שלו, של ה-*Lamtso Namsum*, של הלאם רים, מטרתו לגרור אותנו, לפעמים בלי שנרגיש אפילו, למה שאנחנו קוראים **ראייה ישירה של ריקות**.

ראייה ישירה של ריקות, זאת אותה חוויית שיא בקריירה הרוחנית של מתרגלים רוחניים, שבה יש מפגש ישיר עם אמת אולטימטיבית.

אתם יכולים לקרוא לזה מפגש עם השכינה, מפגש עם אלוהים, מפגש עם הבודהה - עם המיינד של הבודהה, כן? - לא עם הבודהה ההיסטורי שחי לפני אלפיים חמש מאות שנה, אלא עם מיינד של ישות מוארת - וידיעה ברורה, הבנה ברורה של כל התוכן של כל הספרים הבודהיסטיים שאי פעם נכתבו.

בבת אחת אתה מבין שאתה עומד מול אמת, ואתה נופל אפיים ארצה כי אתה עומד בפני קודש הקודשים. זאת החוויה הזאת, זה חוויה של קודש הקודשים. ויש חוויה של מפגש ישיר עם ישות מוארת. לא בעיניים הפיזיות - בעיני החוכמה. וזה קורה במדיטציה עמוקה.

באותו יום אדם רואה באופן ישיר, בעיני רוחו, רואה את ההארה, רואה את הדרך להגיע להארה, יודע כמה זמן זה ייקח לו אישית.

ואחרי זה, אם זה קורה למישהו, כל החיים משתנים. אתם בן אדם אחר. אתם כבר לא בדיוק בן אדם. אתם כבר בדרך לעבור, לצאת מצורת הקיום הזאת שבה יש כל כך הרבה סבל, כל כך הרבה מפח נפש, מחלות, זקנה, מוות, אובדן, סבל, מחסור, ייסורים. יש גם דברים אחרים, אבל יש הרבה מזה. הרבה מזה. אתם בדרך לעולם שכולם טוב, כמו שאומרים. כולו טוב. לאושר המדהים של הבודהה.

...שהיא מטרתו של לימוד זה

וכל הלימוד, כל המטרה של הקורסים האלה, היא להביא אותנו לשם. המטרה של הקורסים האלה זה לא לתת איזה מועדון לימודים; אנחנו לא רוצים להיות פה חיקוי למנזר בודהיסטי, אנחנו לא מתיימרים לבנות בית ספר משובח, לא מועדון חברתי. אפילו לא בית ספר למדיטציה, למרות שאנחנו מלמדים את כל הדברים האלה ויש לנו סגנון שמאוד תומכת אחד בשני וכך הלאה. אבל זאת לא המטרה שלנו. אנחנו לא עושים דמי חבר, אנחנו לא מועדון חברים, אנחנו לא מקימים דת.

כל המטרה שלנו, זה להביא אנשים אל המקום המדהים הזה שממנו מובטח כבר שימשיכו אל האושר המירבי. וכל הקורסים, כל המילים שנאמרות, כל הסדנאות, כל אספקט ואספקט בפעילות שלנו, מונע על ידי המוטיבציה הזאת, ואין מוטיבציה אחרת.

אם בדרך אתם לומדים משהו, זה נפלא,
אם בדרך החיים שלכם משתפרים זה נפלא,

אם היחסים בבית משתפרים זה נפלא,
אם היחסים בעבודה משתפרים זה נפלא,
אם אתם לומדים יותר טוב איך לעשות כסף – כי גם את זה אנחנו מלמדים – זה נפלא,
נרגעים בגלל המדיטציה זה נפלא.

כל הדברים האלה קורים, הם תוצאות לוואי, הם לא המטרה.

הבודהה לא בא ללמד את מה שהוא לימד כדי שאנחנו נרגע או נעשה כסף. הבודהה בא ולימד ואחר כך באו הרבה חכמים שנזכיר חלק מהם, וג'ה צונגקפה, כדי להביא אותנו אל המקום שבו הם נמצאים. כי כשאדם מגיע לשמה, אוטומטית, מייד, אם הוא מקבל את ההכשרה הנכונה לפני כן, הוא מחפש איך להביא את כולם לשם. הוא לא יכול לנוח על זרי הדפנה מכיוון שהאושר שלו לא יושלם, כל עוד אחרים סביבו סובלים.

אז זה המטרה שלנו. להביא את עצמנו לשמה ומיד אחרי זה את כולם - אחרינו.

המטרה הנכספת הזאת של הארה, ולפני זה, האבן דרך המדהימה הזאת של מה שאנחנו קוראים ראייה ישירה של ריקות זה לא אפשרי - זה לא אפשרי - בלי שקודם לזה לימוד מאוד אינטנסיבי. לימוד מאוד אינטנסיבי של העקרונות של הדרך. וזה מה שאנחנו עושים כאן, בקורסים האלה, בכלל, בקורס הזה בפרט והיום בערב, בפרט.

כל המטרה של הלימוד ושל המדיטציה ושל המפגשים והביקורים והתרומות שלכם - כל זה בא כדי לאפשר לכל אחד מכם את החוויה הזאת, שהיא מדהימה, היא טרנספורמטיבית, היא מעביר. היא מוציאה מעבר לעולם הזה.

איגרת לתלמיד אהוב

אז הספר שאנחנו נלמד בשיעורים 1 ו-2, זה *Lamtso Namsum*. זו יצירה שכתב ג'ה צונגקפה על *שלוש הדרכים העיקריות*. ושוב, כאמור, דרך זה כמו אבן דרך, זה לא משהו פיזי, זה מצב מנטאלי. זה הישג רוחני שאנחנו משיגים בתודעתנו.

הספר הזה מאוד פופולרי בקרב הטיבטים, הם מכירים אותו, הם לומדים אותו; הדלאי לאמה כשהוא בא למערב הרבה פעמים מלמד את היצירה הזאת.

לג'ה צונגקפה היו הרבה תלמידים, ואחד מהם נקרא, אימרו:

ངག་དབང་གྲགས་པ་ཚེ་རིན་པོ་ལྷོ།
Ngawang Drakpa Tsako Wonpo

הוא לא מהתלמידים הראשיים של ג'ה צונגקפה, אבל הוא היה אולי בין האהובים ביותר על ג'ה צונגקפה. היה לו קשר מאוד אינטימי איתו והתלמיד הזה היה מאוד מסור למורהו ובא למורה ואמר: 'איך אני יכול לשרת אותך?' הוא אמר: 'אתה רוצה לשרת אותי?' 'כן, כן. זה כל מה שאני רוצה.' 'אין בעיה. תלך למזרח טיבט, תקים מאה ושמונה מגזרים ותחזור.' וזה מה שהוא עשה ☺.

אז הוא הלך, וזה לקח כמה שנים. אבל הוא מאוד התגעגע למורה שלו. אז הייתה ביניהם התכתבות, והספר הזה נכתב כאיגרת שכותב ג'ה צונגקפה לתלמידו האהוב, *Ngawang Drakpa*.

ואתם תראו בסיום, הסיום הוא כזה מאוד אוהב. הוא פורש בפניו את הדרך, ואז הוא אומר: 'אם תלך בדרך זו, ביחד נשתה מגביע האלמוות'. הוא אומר לו: 'אתה ואני ביחד'. אז זה מאוד יפה.

והיצירה עצמה היא ארבע עשרה בתים. אנחנו שמנו אותה בעמוד אחד.

פבונגקה רינפוצ'ה

בנוסף ליצירה *Lamtso Namsum* אנחנו נשתמש בביאור על היצירה. קטעים מתוך הביאור שלי, אימרו:

ཕ་བོང་ཁ་རིན་པོ་ཆེ།

⁶*Pabongka Rinpoche*

שמו השני היה

བདེ་ཆེན་སྣིང་པོ།

Dechen Nyingpo

Nyingpo זה או תמצית.

1- *Dechen* זה העונג הגדול,

אז תמצית העונג הגדול. זה היה השם השני שלו. תמצית העונג הגדול.

Rinpoche אומר שהוא היה גלגול של ישות מאוד גבוהה,

Pabong זה בטיבטית סלע

1-*Pabongka* היה שם של מנזר מבודד בטיבט.

ונתנו לא את השם על שם המנזר המבודד, מכיוון שבעצם, כשחיפשו גלגול של מי הוא, מצאו שהוא גלגול של לאמה - שנזכר אותו גם יותר מאוחר - שחי בסין והיה מורה של הקיסר הסיני. אבל פבונגקה רינפוצ'ה, הוא חי במאה העשרים - השנים שלו זה 1878 עד 1941 - ובתקופה שבה הוא חי בטיבט, כבר לא אהבו את הסינים בטיבט. אז לא רצו לקרוא לו על שם משהו שהיה קשור לסין, אז נתנו לו שם אחר. אבל, בעצם, הוא גלגול של *Chankya Rolpey Rinpoche* שהיה חונך לקיסר סין בעבר.

הוא היה, אולי, גדול המורים הטיבטים במאה העשרים, בטיבט. הוא כתב ספר ביאור ידוע נוסף, שזה לא הביאור שנלמד כאן, שנקרא בעברית, "מתנת השחרור בכף ידך". אלה שלושה כרכים נפלאים, ביאור מדהים ונפלא על הלאם ריב. הוא תורגם לאנגלית על ידי קן רינפוצ'ה⁷ - *Khen Rinpoche* יחד עם תלמידו ארט אנגל - *Art Engle*, ששניהם היו מורים שלי, וחלקים ממנו תורגמו גם על ידי תלמידים כאן לעברית. עוד לא פורסמו, כי צריך לערוך אותם.

את הביאור ל-*Lam tso nam sum* פבונגקה רינפוצ'ה נתן בלימוד פומבי לתלמידים, לקהל גדול, גדול - הוא היה מאוד ידוע ומפורסם, הרבה אנשים נהרו לשמוע את הלימוד שלו - והוא נרשם על ידי תלמידים שלו, והרשימות האלו תורגמו על ידי קן רינפוצ'ה, המורה היקר שלנו, שהיה לנו בנוי ג'רסי, ביחד עם גשה מייקל רואץ', מורה יקר נוסף שלנו. אז יש לכם פה זכות נדירה לקבל שושלת מאוד נפלאה ומאוד טהורה.

מהן שלושת הדרכים העיקריות?
אלה שלושה רעיונות שכל אחד מאיתנו חייב להבין אותם ולהפנים אותם,
אם אנחנו רוצים להגיע להארה.

⁶ פבונגקה רינפוצ'ה - (1878-1941) - ידוע גם כ-*Jampa Tenzin Trinley Gyatso*. נולד למשפחה רבת-השפעה בנפת צ'נג בצפון מרכז טיבט. הוא נכנס כילד ל-*Gyalfrong House* של מנזר *Sera Mey*, אחד הקולג'ים של האוניברסיטה המונאסטית הגדולה של *Sera*, והשיג את התואר 'ג'שה' - מאסטר לפילוסופיה בודהיסטית. השיעורים העוצמתיים שהעביר לקהל הרחב הוציאו לו במהרה שם כדמות הרוחנית המובילה של תקופתו, וחיבוריו וספריו - כחמישה-עשר כרכים מקובצים - עוסקים בכל ההיבטים של המחשבה והתרגול הבודהיסטיים.

⁷ קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין - *Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tarchin* - (1921-2004) - לאמה טיבטי מואר, מדהים ונפלא, שכיהן כראש המנזר הטיבטי ס'רה מאי וכן חי ולימד בארצות-הברית במשך כשלושים שנה. היה ה-*Root Lama* של לאמה דבורה-הלה ושל אריה-הלה.

ולמעשה, ההבנה וההפנמה של הרעיונות האלו היא חיונית, גם אם כל מה שאנו רוצים הוא למצוא אושר בחיים האלו.

ואנחנו נפרט מהם הרעיונות הללו בחלק הבא של השיעור.

(מנדלה)