

## קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזום, חלק א'

סקירה של הספרים הקלאסיים הגדולים של הבודהיזום – חלק א'

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה ואריה-הלה

רמת גן, יולי 2008

שיעור 1, חלק ב'

(מנדלה)

### שלוש הדרכים העיקריות<sup>1</sup>

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

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

### 1. הדרך הראשונה: תפנית

והנה הראשון שבהם:

אבן הדרך הראשונה, הלאם הראשון או ה-רים הראשון, זה להבין שהחיים האלה הם סבל. וזאת לא אבן דרך קטנה. לפעמים זה אבן נגף - למי שלא מבין.

מי שלא מבין את הסבל של החיים האלה, לא יוכל להתקדם בדרך,  
לא התקדמות של ממש.

אז השלב הראשון זה ההבנה הזאת, שבעצם החיים האלה, כמו שאנחנו מכירים אותם, גם אלה מאיתנו שטוב לנו בחיים - זאת צורת חיים סובלת. זאת צורת חיים שלא תסתיים טוב. גם אלה מאיתנו שטוב לנו בחיים כרגע, כרגע. אנחנו אומרים: 'לא לדאוג. זה רק מצב זמני!'

- במוקדם או במאוחר נאבד את כספנו. יש אנשים שיודעים את זה באופן ישיר, היום.
- במוקדם או במאוחר נאבד את הבריאות שלנו, הרבה מאיתנו יודעים גם את זה.
- במוקדם מאוחר נאבד את המיינד שלנו, את היכולת שלנו לחשוב. אתם חושבים שאם אתם מסוגלים עכשיו לחשוב וללמוד, תמיד תוכלו לחשוב וללמוד? תלכו לבתי אבות. תסתכלו. אנחנו נאבד את המיינד שלנו.
- אנחנו נאבד את בני זוגנו,
- אנחנו נאבד את הילדים שלנו,

<sup>1</sup> הנספח לשיעור זה מכיל את יצירתו של ג'ה צונגקאפה בשם זה, בתרגומה של לאמה דבורה-הלה.

**אנחנו נאבד את כל הדברים שסובבים אותנו ושאליהם אנחנו הולכים למקלט, שאליהם אנחנו הולכים לנחמה, שעליהם אנחנו אומרים: 'עם זה טוב לי: עם המשפחה שלי, עם הילדים שלי, עם הכסף שלי, עם הבנק שלי, עם הטוילים שלי, עם החופשות שלי.'**  
כל הדברים האלה יילקחו מאיתנו.

לרוב האנשים אין אותם בכלל. אנחנו נמצאים באיזה מן - במתמטיקה אומרים נקודה סינגולארית. אנחנו עומדים באיזה נקודה קטנה, כולנו כאן – בנקודה קטנה אחת, בקטע הגדול הזה של החיים, של העולם, שיש לנו את הפריבילגיות האלה. לרוב האנשים אין אותן וגם לנו, הן רק ניתנות באופן מאוד זמני, ואנשים שבערוב ימיהם - כבר יודעים את זה. באופן מאוד זמני.

### **להתפקח מן האשליה**

לאנשים צעירים מאוד קשה לדמיין את זה. לכן, אם יש פה אנשים צעירים, אני מאוד מעריכה ומוקירה. כי אנשים שהם במלוא אונם והכול הולך טוב, קשה להם לדמיין שזה לא ימשיך ככה. ואז הם לא מנצלים את השנים האלה, לעשות את מה שמשמעותי כדי להוציא את עצמם מהמסלול הבטוח הזה לזקנה, מחלה, תאונות ומוות, שבו אנחנו כולנו נמצאים.

**לא משנה כמה טוב לנו ברגע זה - כולנו נמצאים במסלול הזה לבית הקברות.**

תחשבו. יש לכם רעיון אחר לאן אתם הולכים? אנחנו כולנו הולכים לשמה.

הזרעים של זה כבר נמצאים בנו. מתחת לעור. לא יודעת אם רואים את זה כשבדקים את העור. הזרעים של המוות יושבים בתוכנו. נטועים חזק, חזק - במהותנו. והם מנצחים. אלא אם כן אנחנו נעשה משהו אחר. משהו דרמטי ודרסטי אחר - אנחנו בדרך לשמה. מרגע שנולדנו.

**זה לא שעשיתם משהו לא נכון.**

**עצם זה שנולדתם, עצם זה שאתם בחיים, אומר שיבוא מוות.  
אפילו אם אתם אוכלים את כל האוכל האורגני ועושים הרבה יוגה ועושים את  
התפילות וכך הלאה - זה לא משנה. אתם מזדקנים בעודכם עושים את זה.  
צריך משהו דרמטי ודרסטי כדי לצאת מהדבר הזה.**

ואנחנו אומרים שזה לא חייב להיות ככה! נכון שאנחנו מוקפים באנשים שהם כמונו. זה לא אומר שזה כל מה שיש בעולם. הנה הקטע:

**אנשים שניצחו את המוות - ויש כאלה - כדי שאנחנו נוכל להבחין במישהו כזה,  
אנחנו צריכים להיות כמעט שמה.**

הם עושים את זה בלי שאנחנו נרגיש והם מקיפים אותנו. יש סביבנו כל הזמן. אנחנו רק, בגלל שאנחנו נמצאים ביקום הזה שאנחנו קוראים לו עולם התשוקות - ואנחנו נדבר על זה אחר כך - אז אנחנו לא כל כך מבחינים, אנחנו לא יכולים להבחין כשהדברים האלה קורים סביבנו. זה לא אומר שהם לא קורים.

זה יהיה נאיבי להגיד: 'אם אני לא ראיתי, אז אין'. זה יהיה מאוד נאיבי. זה גם לא נכון מבחינה לוגית. 'אם אני לא ראיתי, אז אין'. זה לא הוכחה. ואפילו אנשים שהם אינטליגנטיים ורוחניים ונבונים וטובים והם רבי חסד ועושים טוב בעולם, הרבה פעמים לא מצליחים להבחין בעובדה הבסיסית הזאת, שהיא מתחת לכל קיומנו, וזה שאין לנו צ'אנס בצורת הקיום הזאת. שכל הטוב שיש לנו, כביכול, לכאורה, ברגע זה, ייקרע מעלינו.

זה הולך לאט, לאט. אנחנו הולכים ומתבגרים ומזדקנים ולאט, לאט מאבדים יכולות וכישורים וכך הלאה. וכשמגיע רגע המוות - הכול נקרע מעלינו. הכול נקרע מעלינו ואנחנו בבת אחת מוצאים את עצמנו באיזה

מקום שנקרא **בארדו** - **Bardo**<sup>2</sup>, שזה ריצת אמוק מטורפת. אנחנו במן הלוצינציה מזוועה, מלאת אימה וטרור, שהיא לא בשליטתנו. אל תחשבו שאתם יכולים אז לחשוב ולהחליט ולבחור. השליטה תילקח מכם.

כל עוד אתם בגוף האנושי הזה - זה יכול להסתיים כהרף עין. מחר אם אתם יוצאים ולא נוהגים בזהירות בכביש, זה יכול להסתיים. ואפילו אם אתם כן נוהגים בזהירות בכביש, זה יכול להסתיים.

אז זאת אינטליגנציה רוחנית מאוד גבוהה להבחין בזה, במיוחד אם אתם אנשים צעירים עוד. אנחנו יכולים להגיד שאנחנו צעירים - אם אנחנו פה מכיוון שבלי ההבחנה הזאת, והבחנה ברמה עמוקה, לא יהיה לנו מספיק דרבון לעשות את הדרך החוצה. אנחנו נשקע בכל הדברים שאנחנו שקועים בהם: משפחות, קריירות, טיולים, בר מצוות, אני לא יודעת מה עוד אנשים עושים - ואנחנו נפספס את ההזדמנות.

ואנשים אומרים: 'טוב, אז אני אורישי את הרכוש שלי לילדים'. אתם יודעים כמה זמן לוקח לילדים לשרוף את כל הכסף שאתם חסכתם כל חייכם? כן.

אז להתפקח מהאשליה זה השלב הראשון. להתפקח מהאשליה.

כל הדברים האלה הם כמו סם תרדמה ששר המוות רקח בשבילנו, שלא נשים לב שאנחנו בזרועותיו ושנאנחנו בדרך אליו. הוא מחזיק אותנו שמה וכל הדברים האלה מרדימים אותנו ומבלבלים אותנו ואנחנו הולכים לפה והולכים לפה והוא אומר:

**'אה, אדם ששקוע בחיי העולם הזה', שר המוות משפשף את ידיו והוא עוזב אותך במנוחה. הוא לא צריך לעשות כלום. הוא כבר ייפול לידו כפרי בשל. ורק מי שמתחיל להבחין שהוא בתוך זרועותיו, ומתחיל לעשות את הדרך החוצה, אז שר המוות מתחיל לעשות לו בעיות.**

ואם אתם לא מאמינים לדברים שאני אומרת, תלכו לבתי אבות של הקשישים מאוד. של ה-בני שמונים וחמש והתשעים. תסתכלו שמה. תסתכלו שמה. זה מאוד עצוב. אני ביליתי שמה, לפני שאבי נפטר, זמן מה. ואתם בטח מכירים את זה מהחוויה שלכם. ואם לא, אז תלכו לבתי האבות האלה, כי הם שמה כדי שאנחנו נלמד.

מה שאתם חושבים שיש לכם ברגע זה, יילקח מכם. אתם לא שונים. אם אתם תסתכלו בתמונות של ההורים והסבים, כשהם היו בגילכם הם לא נראו כמו שהם נראים היום, נכון? גם אתם לא תיראו בעוד עשרים, שלושים, ארבעים שנה כמו שאתם נראים היום. אתם תראו בדיוק ככה. אנחנו לא יותר טובים. לא יותר טובים. ואנחנו לא אהבים ללכת לשמה. מעט אנשים באים לשמה, אלא אם כן מוכרחים, נכון? אנחנו לא הולכים לשם, אנחנו הולכים להצגות, אנחנו לא הולכים לבתי אבות. אני מציעה שנלך לבתי אבות כדי להתעורר.

ויש אנשים, אולי, שעובדים ואומרים: 'אוקיי, עבודת חיי, ייצא לי איזה מוניטין, אני אעשה איזה עבודה, יזכרו את שמי'. אולי זמן מה, אולי אם יש לכם מזל יזכרו את שמכם ואתם תופיעו בעמוד הראשי של מודעות האבל ולא בעמוד השלישי של ה-מודעות אבל. ויעברו עוד כמה שנים וגם את השם הזה לא יזכרו. ולא יזכרו את האנשים שזכרו את השם הזה.

התמונות שלכם מכל הטיולים שאתם אוגרים ומראים לכל החברים והידידים, תחשבו שלושים שנה קדימה, מישהו מוצא את הקופסה עם התמונות האלה ואומר: 'מה זה? אה, זה סבתא והטיולים שלה'. תגלגלו את זה עוד חמישים שנה. 'מה זה הארגז הזה? מי צריך את זה פה?'. לנו בארץ אין מספיק היסטוריה. נכון? אין לנו מספיק דורות בארץ, לרובנו, אבל זה מה שקורה. החיים האלה הם כמוץ נידף ברוח. ואנחנו חייבים לפתח את ההכרה הזאת בצורה עמוקה כדי שנוכל להמשיך הלאה.

<sup>2</sup> בארדו - Bardo הוא עולם הביניים שבין המוות לבין לידה חדשה.

## תפנית

אז הדרך הראשונה הזאת שתיארתי אותה עכשיו, היא נקראת *Ngenjung*. אימרו:

ᠨᠭᠡᠨᠵᠢᠨᠵᠢᠨᠵᠢᠨᠵᠢᠨᠵᠢ

*Ngenjung*

*Ngenjung* אנחנו נתרגם בעברית תפנית.

ותפנית במובן של לפנות מן ההתעסקות בעולם הזה ובדברים חומריים ובדברים שקשורים בהנאות ארציות וכך הלאה, לחיי הרוח. באנגלית תרגמו *renunciation* *renunciation* זה מילה שבאה מהנצרות ושמה יש יותר מובן של ויתור. ויתור, יש לנו קונוטציה: 'מה, אז מה אני צריכה לוותר על המשפחה שלי ועל הג'וב שלי וכך הלאה?' ולא לזה הכוונה. לא לזה הכוונה.

אתם לא צריכים לוותר על הדברים האלה. אבל הם לא צריכים להיות העיסוק העיקרי שלכם.

**אם אתם בדרך הזו, הדבר העיקרי שאתם ממוקדים בו זה איך להוציא את עצמכם ואת האחרים מסבל. ואז כל הדברים שיש לכם, המשפחה והמקצוע וכך הלאה, הם הופכים לחלק מהתרגול שלכם. הם הופכים למשהו שתומך בתרגול שלכם.**

אנחנו צריכים את האנשים סביבנו כדי לשקף לנו את הדברים. הם הופכים לדברים שמאפשרים את הדרך, אבל אנחנו לא עוסקים בפרנסה ובמשפחה וכך הלאה, כמטרות בפני עצמן יותר. המטרה העיקרית שלנו זה למצוא דרך איך לחסל את הסבל שלי ושל בני משפחתי האהובים. ושל כל האנשים בדרך גם כן.

כדי שנוכל לעשות את זה, אנחנו צריכים לפתח הכרה עמוקה שכל הדברים הטובים שיש בחיים שלנו, אם זה בית יפה, אם זה משפחה טובה וכך הלאה - במידה שיש למישהו את הדברים האלה - הם תוצאה של קארמה, ואנחנו נדבר על קארמה עוד מעט. הם תוצאה של המעשים שעשינו בעבר.

וקארמה, מטבעה מתבלה. זה הטבע שלה.

**אנחנו נאלץ לאבד את כל הדברים האלה כי הם באו מקארמה וכשהקארמה נגמרת - הדברים נעלמים.**

ואנשים מאבדים ילדים ואנשים מאבדים בני זוג ואנשים מאבדים רכוש ומאבדים בריאות ומאבדים את החושים שלהם כל הזמן סביבנו. למה? כי הדברים האלה באו מקארמה. וקארמה מתבלה ואנחנו לא יודעים איך לייצר דבר אחר.

אנחנו נכנסנו לרכבת הזאת, אנחנו הולכים על אוטומט בלי לדעת בכלל איך הגענו לפה? למה הגענו לכאן? מה קורה, למה אנחנו מתבגרים? למה כל זה קורה לנו? אז זה המטרה של הלימוד הזה. כדי להעיר אותנו מהתרדמה.

אז ה-*Ngenjung* זה השלב הראשון.

זה השלב של ההתעוררות. זה השלב: 'Oh, my God', אני בדרך לבית הקברות! זה לאן שאני הולכת. מה אני עכשיו אעשה? מה לעשות? אז זה השלב הזה של: 'אה. עכשיו אני צריכה לעשות משהו, אני צריכה ללמוד!'

בלי שהשלב הזה מגיע, אין צ'אנס שתעשו את שאר הדרך. כי הכול טוב. למה לדאוג? וזה ה-סם תרדמה הזה - של הכול טוב.

## כיצד מתפתחת תפנית

אז *Ngenjung* זה ההבנה הזאת, שאנחנו לא יכולים לשמור אף אחד מהדברים שיש לנו. כל הדברים האלה יתבלו, הקארמה תיגמר וניאלץ לאבד אותם. וביום שבו סוף סוף הבנו את זה לעומק, אז עלינו על הדרך הראשונה. אז עשינו תפנית.

ולכל אחד שנמצא כאן, כנראה שכבר יש מידה מסוימת של זה, אחרת לא הייתם באים בכלל לכאן. אחרת הייתם מוצאים משהו אחר לעשות היום. אז החוכמה היא להעמיק את זה. להעמיק את זה מספיק, לרמה מספיק עמוקה, כדי שתהיו מונעים להמשיך בדרך. לעלות על הדרך ואמנם להגיע למטרה הנכספת הזאת שהיא אושר בר קיימא, מדהים, שאין בו שום טיפ טיפה של סבל. זה העונג של הבודהה.

וכל אחד מאיתנו יכול לעשות את זה - אם נעשה את הדרך. כדי שנעשה את הדרך, אנחנו צריכים לעלות על הדרך. זה ה-*Ngenjung* - זה התפנית.

והמתרגלים הטובים ביותר זה אנשים שהיה להם את כל הדברים האלה שיש לנו וקרה אסון והם איבדו משהו מהדברים האלה. או איבדו את כספם, או משפחתם, או שני הדברים. משהו קרה שהעיר אותם.

ולא כל אחד שזה קורה לו מתעורר. אבל ברי המזל, זה אנשים שכתוצאה מהאסון שקרה להם, התחילו לשאול את השאלות: 'איך זה יכול להיות? למה זה קורה? מה יש בחיים האלה שקורא לזה?' ויש אנשים שנוכחים באמת הזאת והם תופסים דיפרסיה, הם נהיים מדוכאים כתוצאה מזה.

לפעמים, אני חושבת שאנחנו צריכים להעריך אנשים שנהיים מדוכאים כתוצאה מזה - כי לפחות הם הבינו את הקטע הזה.

### יש מקום שאין בו שום סבל

אבל זה לא סוף הסיפור. זו רק הדרך הראשונה. יש צד שני.

נכון שהחיים האלה הם סבל. זה נכון. בזה צריך להיווכח בצורה עמוקה ועוד יותר טוב לפני שהאסון מגיע, אבל לצערנו, כמעט כולם, זה קורה אחרי. אבל הבודהה לימד יותר מזה.

**הבודהה אמר שהחיים האלה הם סבל, אבל הוא גם הראה דרך לאושר.**

הוא אומר: 'יש גם צורת קיום שהיא כולה אושר והנה הדרך להגיע לשם'.

**אנחנו לא נגלה את הדרך אם לא נתחיל לחפש אותה.  
לא נתחיל לחפש אותה אם לא נעשה תפנית.**

אז זאת הדרך הראשונה.

אולי קרה לכם בעבר שאיבדתם משהו, או איזו תאונה או משהו כזה. אולי לפני כמה שנים. והדברים האלה מחלחלים בתת מודע, ואולי עכשיו כתוצאה מזה אתם פה. זה לא דווקא שאתם מודעים לתהליך שהביא אתכם.

אנשים זקנים, הרבה פעמים, כבר לא משלים את עצמם. פתאום אתם רואים אותם הולכים לבית כנסת. כי הם כבר לא מצפים להרבה דברים מהעולם. הם כבר לא ילכו לעשות עוד דוקטורט ועוד ילדים וכך הלאה.

אז יש לכולנו מודעות לזה, במידה מסוימת, ואנחנו צריכים לטפח את זה עוד יותר, עד לנקודה שבה אנחנו יותר לא משלים את עצמנו; יותר לא מחפשים את זה כאן והולכים אחרי המטרה הגדולה, להשיג הארה.

**אדם שמגיע למטרה הגדולה, הכול משתנה עבורו. הגוף עובר תמורה, המיינד עובד תמורה.**

זה לא הגוף שיש לנו עכשיו שמתבלה, מזדקן ומת. זה לא המיינד שלנו עכשיו שהולך ונהייה סנילי. הדברים האלה מיוצרים על ידי קארמה. אצל הישות המוארת המצב הזה של האושר הוא תמידי והוא מדהים.

## תפנית איננה בהכרח ויתור על הדברים שבחינו

**וכל אחד מאיתנו יכול להפוך לישות הזאת. כל אחד מאיתנו שכאן, אלא, קודם כל, צריך לוותר על ההיאחזות הזאת בדברים הארציים, לחדול מלשים בהם את יהבנו. זה לא אומר לוותר עליהם, אבל לוותר על לשים בהם את יהבנו.**

לוותר על הרעיון שמשמה תצמח ישועתי. שעוד בן זוג יביא לי אושר, או עוד כסף יביא לי אושר, או עוד מכונית תביא לי אושר, או עוד בית יביא לי אושר, או עוד תואר יביא לי אושר.

וכולנו היינו בדרכים האלה. כולנו חיפשנו אושר בדברים האלה ובמידה כזאת או אחרת. אולי התאכזבנו ולכן אנחנו כאן. מכיוון שהדברים האלה לא עובדים. לא מצד עצמם. הם לא יכולים להביא אותנו לאושר. הם יילקחו מאיתנו. ואנחנו צריכים להודות בדברים האלה בפני עצמנו.

והרעיון הוא: אם יש לנו את הדברים האלה, אם יש לנו בריאות, אם יש לנו כסף, אם יש לנו כל הדברים הטובים - תשתמשו בהם לתמוך בדרך.

- אין שום רע בכסף. להיפך. אנחנו עושים קורס שלם איך לעשות כסף. אבל תשתמשו בו בצורה משמעותית. תשתמשו בו בצורה שמקדמת את דרככם הרוחנית, ואז זה יופי. ואז זה יופי.
- אינטליגנציה - דבר נפלא.
- השכלה - דבר נפלא. השכלה נחוצה בדרך הרוחנית. צריכים ללמוד הרבה.

**תשתמשו במשאבים האלה שזומנו לכם, שהיה לכם המזל המדהים לקבץ יחד בחיים האלה, לקדם את עצמכם בדרך הרוחנית ולהגיע להארה.**

ויש אנשים כאן שיגיעו. יש אנשים שיגיעו. ואני אומרת שכל אחד מכם יכול. כמה כל אחד מכם יעשה את המאמץ - זה אני לא יודעת. אני מקווה שכולכם.

## זה לא רק בשביל הטיבטים

ואנחנו מקבלים את הדברים האלה והם באים מן המסורת הטיבטית ואנחנו חושבים שזה, אולי, בשביל הטיבטים, או זה, אולי, בשביל היהודים. לא, לא, לא. זה לא. גם הטיבטים, זה הגיע אליהם רק לפני אלף שנה. הבודהה התחיל ללמד לפני אלפי שנים מאות שנה. גם הם בתחילת דרכם חשבו שמורים טיבטים - לא טוב, צריך מורים הודים. הם הביאו את היהודים ללמד אותם. במשך הזמן הם נהיו הכי טובים בתחום.

אין שום סיבה שאנחנו לא נהיה אותו דבר. גם אנחנו יכולים להפוך להכי טובים בתחום. אם אני מסתכלת, אנחנו כאן מלמדים את הקורסים האלה, אולי חמש או שש שנים, המספרים שלכם מעידים שאנחנו בכיוון מדהים. אנחנו, החברה הזאת, פתוחה ופְּשֵׁלָה לקבל את הדברים האלה. יש לנו ערכים מדהימים ותרבות מדהימה ותנאים פיזיים ואינטליגנציה מדהימה. יש בארץ הזאת.

ויש - איך להגיד? קשר אל הקדוש. יש קשר לקודש. כל מקום שני פה הוא קדוש, אנחנו מוקפים במקומות קדושים. בבתי ספר לומדים תנ"ך. יש לנו גישה אל הקודש.

יש לנו הרבה תנאים שהתקבצו לנו שמאפשרים לנו להיות אור לגויים, כמו שכתוב. אנחנו יכולים להיות המרכז של הדבר הזה ולהאיר את כל האזור שלנו. וזה נראה שזה הולך בדיוק לשמה. גשה מייקל לימד את הדברים האלה בארצות הברית, אני לא יודעת, אולי עשרים שנה. בסוף הלימוד שלו בניו יורק, לפני שהוא יצא לריטריט הארוך שלו, היו מספרים כאלה. אתם עשיתם את זה בחמש שנים.

אז אתם מדהימים.

**אין שום סיבה שהקבוצה הזאת לא תגיע למקומות האלה. פשוט אין שום סיבה.**

ולהיפך. ולהיפך. אם לא תעשו את הדרך, בטוח שלא תגיעו. כי זה לא קורה פתאום, בלי שום סיבה. אנחנו נדבר קצת על קארמה. אם אין את הסיבה לא תהיה תוצאה. אם לא תזרעו את הזרעים אי אפשר להגיע לתוצאה. חייבים לעשות את הדרך.

## הקריטריון להשגת תפנית מלאה

אז תפנית זה הגישה הזאת שאומרת: 'אני חייבת למצוא דרך איך להתגבר על המצב המזופת הזה שנקלעתי אליו, אל הגוף הזה שהוא תאונה, גוף שמתבלה ומזדקן ושאני מאבדת בו את כל מה שיקר לי'. זה תפנית.

איך תדעו שהשגתם תפנית במלואה? – כי מידה מסוימת יש לכולנו –

איך יודעים שהשגתם תפנית במלואה? כשזה כל מה שמעסיק אתכם, יום ולילה. יום ולילה זאת המחשבה שמעסיקה אתכם: 'מה אני צריכה לעשות כדי למצוא דרך לצאת מסבל ולעזור לאחרים לצאת מסבל?'

ואני כבר לא כל כך מתעניינת ודואגת לדברים של העולם הזה. זה בסדר שהם פה, אבל אני לא שמה בהם את יחי. כשהשגתם את הגישה הזאת, את ההתייחסות הזאת, אז אפשר לומר שהשגתם תפנית.

ובטיבט, הדלאי לאמה, הוא היה האדם הכי עשיר. היה לו ארמון גדול עם ארבע מאות חדרים. אז אתם יכולים לשאול: 'האם הייתה לו תפנית?' כן. הייתה לו תפנית. הוא אמר: 'כל הדברים האלה הם בהשאלה. הדברים היחידים שהם בבעלותי זה הגלימות שלי והאינסטרומנטים שהוא השתמש בהם לפולחן הטנטרי שלו. זה כל מה ששלי!'

אז אתם יכולים להיות מוקפים בכל טוב ושתהיה לכם תפנית. כי זה מצב מנטאלי, לא מצב פיזי. ולהיפך. יכול להיות אדם בחוסר כל ואין לו תפנית.

כי הוא עדיין משתוקק, מחפש ומחפש.

ואני תמיד מספרת על הנזירות. פעם עשיתי ריטריט, לימדה נזירה אנגליה במסורת התרוואדה. והגלימות שלהם הן בצבע חרדל כזה והם היו מקבלים את הגלימות במשלוחים מתאילנד. והיא אומרת: 'היה מגיע משלוח של גלימות, היו באות הנזירות לקופסה והיו מתחילות להסתכל איזה גוון בדיוק, אם זה חרדל יותר בהיר או יותר כהה או יותר חום, פחות חום!'

## 2. הדרך השנייה זה הבודהיצי'יטה

אימרו:

སེམ་མཚན་གྱི་སྒྲིབ་པ།

*Semkye*

**Sem** זה מיינד, זה גם מחשבה,

**Kye** זה משהו שהוא נולד או משהו שמתעורר,

אז: מחשבה שמתעוררת.

כינוי אחר שיש לדרך השנייה:

ཇུང་ཅུབ་ཀྱི་སེམ་མཚན་གྱི་སྒྲིབ་པ།

*Jang chub kyi semkye pa*

**Jang chub** זה הארה.

אז **Jang chub kyi semkye pa** זה תודעה שמתעוררת של הארה.

ובסנסקריט אנחנו אומרים

## **Bodhicitta**

אימרו: בודהיציטה.

**Bodhi** זה מואר או הארה,

ו **Chita** זה מיינד.

אז למה הכוונה "תודעת הארה שמתעוררת"?

כשמסתכלים על הפירוש המילולי עלולים לחשוב שזה מיינד של הבודהה, אבל זה לא.

**זה עוד לא מיינד מואר. זה מיינד ששואף להארה.**

זה קורה הרבה, הרבה, הרבה לפני שמגיעים להארה. לפני שמגיעים להארה חייב לבוא השלב הזה, ה-אבן דרך הזאת בדרך, שהיא תודעה שמתעוררת. תודעת הארה שמתעוררת. וזה המשמעות.

**זה השאיפה להגיע להארה כדי שנוכל להיות מסוגלים לעזור לכל האחרים גם.**

### **במצב רגיל, יכולתנו לעזור לזולת היא מאוד מוגבלת**

אז למה צריך להגיע להארה? מה זאת אומרת? למה אני צריכה להגיע להארה כדי לעזור לאחרים? האם אני לא יכולה לעזור לאחרים כבר עכשיו? בטח שאני יכולה ואני אמורה, כמיטב יכולתי. אבל היכולת שלי לעזור לאחרים היום מאוד מוגבלת.

אם יש בינינו אנשים שמאכילים אנשים, כמה אנשים אתם יכולים להאכיל? אנשים שמלינים אנשים, כמה אנשים אתם יכולים להלין? מרפאים אנשים, כמה אנשים אתם יכולים לרפא? וגם נגיד שריפאתם אותם ממחלה אחת, תבוא מחלה שנייה.

**היכולת שלנו לעזור לברואים מאוד מוגבלת. הבודהה, יש לו יכולת אינסופית לעזור ליצורים.**

- אלף, הבודהה רואה עבר-הווה-עתיד. הרבה יותר קל לעזור למישהו אם אתם יכולים לראות חמש מאות שנה קדימה מה הולך לקרות עם האדם הזה. הרבה יותר קל אז לכוון אותו.
- הרבה יותר קל לכוון מישהו אם אתם יכולים לקרוא את המיינד שלו ולדעת מה באמת הגורמים של המצוקה שלו ולעזור לכוון אותם.
- הרבה יותר קל לעזור לאנשים אם אתם יכולים בעת ובעונה אחת לעזור להמון אנשים – מה שהבודהה יכול, הבודהה יכול לשלוח כפילים שלו בכמויות גדולות לאינספור פלנטות ולאינספור אנשים באותן פלנטות.

אז אם אתם באמת רוצים לעזור ליצורים, זאת הדרך החזקה ביותר לעזור להם; זה להגיע להארה, כדי לאפשר עזרה ברמה הרבה, הרבה, הרבה, הרבה יותר עמוקה ממה שבני אדם רגילים יכולים לעשות. גם הטובים שביניהם. אז אנחנו צריכים להגיע לשמה כדי לעזור לאחרים.

### **הבודהיסטות**

בודהיסטוזה זה אדם שפיתח בודהיציטה.

**אדם שיש לו בודהיציטה, שיש לו את השאיפה הזאת בוערת בעצמותיו, הוא נקרא בודהיסטוזה.**



ויש מערכת של נדרים שאנחנו קוראים להם נדרי בודהיסטווה. זה לא אומר שכל מי שלקח אותם הוא - אוטומטית - בודהיסטווה, אבל אנחנו קוראים להם ככה. כן, אנחנו נותנים להם credit. הם מייצרים בודהיסטווה. נדרי הבודהיסטווה זה איך שאנחנו הופכים לבודהיסטווה.

**ואנשים שלוקחים את נדרי הבודהיסטווה, בעצם, נשבעים. הם נשבעים למצוא דרך להגיע להארה למען הברואים.** זה השבועה שהם לוקחים. הם מחפשים דרך ומתחילים לשמור נדרים שזו מטרתם. לייצר את המיינד הזה, המואר.

וה-job של הבודהיסטווה

- **אם חמלתו גדולה ואם הוא רואה סבל - קודם כל להתחבר לסבל שלו, נכון? זה קרה בדרך הראשונה, ב-Ngenjung.**

- אחרי זה הוא מבין שגם **אחרים באותה סירה.** לא רק אני סובלת. אחרים באותה סירה.

אז ה-job של בודהיסטווה זה להגיע אל נקודה הזאת כמה שיותר מהר.

כשמגיעים להארה, יש גם עונג מדהים ואינסופי. אז למה לא? זה לא כל כך רע. זה לא סבל כל כך גדול.

**אתם משיגים את המצב הזה של עונג תמידי אינסופי, בלתי פוסק ומדהים, שאין בו שום רבב, שום רגע של סבל, או אי נחת, או ספקות, או שום דבר מעין זה - ובאותו זמן משיגים את היכולת המדהימה לעזור לכל היצורים בצורה הכי עמוקה שיש.**

אז מה יכול להיות רע?

**אתם משיגים גם את המטרות שלכם וגם של הזולת בו זמנית.**

אז זאת השבועה של הבודהיסטווה. זאת הדרך הזאת. *Semkye*, תודעה שמתעוררת, שמחפשת את הדרך להגיע להארה למען - לעזור לכל הברואים.

וזה הדבר החומל ביותר והנפלא ביותר שאתם יכולים לעשות למען האחרים. כי כל עזרה ברמה הארצית, היא כאין וכאפס לעומת מה שישות מוארת עושה למען אחרים. כאין וכאפס. לא דומה בכלל. בכלל לא אותו סדר גדול. ככה שזה הדבר הנפלא ביותר שאתם יכולים לעשות למען אחרים וזה גם הדבר האצילי ביותר שאתם יכולים לעשות למען הזולת.

**אז בבודהיזם, הדבר הנפלא ביותר שאתם יכולים לעשות למען הזולת זה להגיע בעצמכם לאושר המירבי.**

להגיע בעצמכם לאושר הכי גדול שיש, אוטומטית, משיג את הדבר הנפלא ביותר בשביל אחרים.

ובודהיציטה זה השאיפה הזאת.

והיא קורית הרבה, הרבה לפני שאתם מגיעים להארה. אם אתם על מסלול פתוח - שלוש מאות אלף עידנים ☺. הרבה עבודה, להפוך מגוף כזה לגוף של מלאך, לגוף של אור. אלא אם כן אתם עולים על המסלול הטנטרי. המסלול הטנטרי מאפשר את זה במהלך חיים אחד. בשביל זה צריך לעשות שמונה עשרה קורסים עם שיעורי הבית, המדיטציות והבהנים

### 3. הדרך השלישית – השקפה נכונה

אנחנו עושים עכשיו סקירה קצרה של שלוש הדרכים, אחר כך נכנס אליהן קצת יותר. קצת יותר כי כל הקורס הוא קורס סקירה.

הדרך השלישית, אימרו:

# ཡང་དག་པའི་རྩེ་བ།

## Yangdakpay tawa

**Yangdakpa** זה טהור או נכון.

**Tawa** פירושו השקפה.

אז אנחנו נתרגם בעברית **השקפה נכונה**.

אז זאת השלישית מבין שלוש הדרכים העיקריות.

למה הכוונה ב"השקפה נכונה"?

השקפה נכונה, בעצם, זו הבנה של ריקות והבנה עמוקה של מה שאנחנו קוראים קיום מותנה, שנדבר עליו אחרי ההפסקה. בין השאר זה כולל הבנה עמוקה של סיבתיות.

### הבנה עמוקה של סיבתיות

כי אנחנו כולנו, בחברה שלנו, מאוד מאמינים במדע, והמדע, מבוסס על מה? הוא מבוסס על זה שאנחנו מחפשים סיבות לדברים. אנחנו רוצים להבין איך דברים עובדים. אנחנו לא כל כך מאמינים במשהו אם אנחנו לא מבינים איך זה? יש לנו קושי לקבל משהו אם אנחנו לא מבינים איך זה.

אז נאמר שמתוסס נופל. הולכים וחוקרים למה המתוסס נפל. מה קרה? מה קרה? - כי הכנף נשברה. למה הכנף נשברה? - ההלחמה לא עבדה. למה? - לא שמו לב שהברגים משוחררים או משהו. טוב. אבל למה לא שמו לב? ולמה הדודה שלי הייתה על המתוסס הזה דווקא ולא על המתוסס השני?

אז אנחנו הולכים ומחפשים סיבות, עד שמגיעים לשאלה: 'בסדר, אבל למה זה קרה לה ולא לוי?' ושם אנחנו אומרים: 'מקרה'.

אנחנו פתאום מוותרים על הגישה המדעית שמחפשת סיבות, שאומרת שאין תוצאה שאין לה סיבה. אנחנו אומרים: 'זה מקרה, זה אקראי'. אנחנו פתאום מתפשרים. פתאום מוותרים פה על השכל הישר.

ואנחנו אומרים, שאם כל הסיפור של הכנף והברגים וכל זה, הוא לא מסביר למה זה קרה לדודה שלי, אז אני לא מבינה; לא מבינה את הסיבות.

אלה לא סיבות של אמת. כי אם הם היו סיבות של אמת, אז תמיד כשהייתה כנף וכך הלאה, אז אדם שנקלע למצב, מוכרח היה למות. אבל אולי היו אנשים באותו מתוסס שניצלו. ככה שההסברים האלה הם בערבון מוגבל מכיוון שהם לא נוגעים בסיבתיות העמוקה. הם לא נוגעים בדברים שהם תמיד עובדים.

כי ההגדרה של סיבה זה שאם היא נמצאת, התוצאה תבוא ואם היא לא נמצאת, התוצאה לא תבוא. ואם הדבר הזה נמצא ולפעמים התוצאה היא ככה ולפעמים היא אחרת, אז זה לא יכול להיות סיבה.

דוגמה אחרת שפעם נתנו: אם אני מנסה להניע את האוטו והאוטו לא מניע. אני מסובבת את המפתח והאוטו לא מניע. אני אומרת: 'למה לא מניע? מה קרה? - אין דלק!'. אבל לפעמים הוא לא מניע בגלל שה-בטרייה לא בסדר, ולפעמים הוא לא מניע כי המנגנון שצריך להבטיח שהבטרייה תעבוד לא עובד. אז כל הדברים האלה הם לא הסיבה האמיתית למה האוטו לא מניע.

איך הגעתם לכאן? ראייתם מודעה, נכנסתם לאוטו והגעתם לכאן. האם זאת הסיבה שהגעתם לכאן? - לא. בגלל שיש אנשים שקראו את המודעה ולא הגיעו לכאן, יש אנשים שקראו את המודעה והתכוונו להגיע ולא הגיעו ויש אנשים שאולי לא קראו את המודעה ולא התכוונו להגיע ומישהו אסף אותם בדרך ואמר: 'אללה, בואו תשמעו, זה מעניין'. יכול להיות.

**מה שאנחנו קוראים סיבתיות, הוא ברמה מאוד שטחית והוא לא מספיק כדי להסביר את הסבל שלנו. הוא לא מספיק להסביר למה זה קורה לי.**

כי זה, בעצם, מה שמעניין אותי. סטטיסטיקות, זה מאוד מעניין לכתוב מאמרים עליהם, אבל למה זה קרה לי? למה זה קרה לי?

אז חלק מה-*Yangdakpay tawa* זה להבין סיבתיות ברמה עמוקה. להבין מה באמת מריץ את העולם שלי. למה קורים דברים? איך אני הגעתי לפה? למה אני כאן? האם אפשר להיות בודהה? מה זה נקרא להיות בודהה? האם יש גלגולים אחרי החיים האלה?  
זה ה-*Yangdakpay tawa* בקיצור. ניכנס אליו יותר אחרי ההפסקה.

## תרגול עמוק של שלוש הדרכים מביא אותנו להארה

אז זו הייתה כאילו סקירה של שלוש הדרכים.

ושלוש הדרכים האלה – אם אתם מתרגלים אותם כראוי, עד תומך –  
הן הופכות אתכם לישות מוארת.

וכל אחד בחדר הזה יכול להשתנות ולהפוך לישות מוארת.

ולפעמים יש לנו תמונות כמו התמונה שמה – זה מנג'ושרי, שזה תמונה של ישות מוארת. אז זה נראה לנו: זה תמונות. זה מישוהו צייר תמונות. תמונות יפות, אולי. אנו אומרים: 'לא. אלה ישויות של ממש שמישהו פגש אותם בתרגול שלו ואחר כך ציירו אותם'. הם קיימות. הישויות האלה קיימות. זה שאנחנו לא פגשנו זה לא אומר שהם לא קיימות. זה לא אומר שהם לא קיימות.

והסיבה שאנחנו מציירים אותם ומציגים אותם, זה בגלל שיש לכל אחד מאיתנו היכולת להגיע להארה. כמובן, אתם לא חייבים להיראות כתומים ועם הצורה הזאת, לא, לא 😊. כשאתם תגיעו להארה, אתם תהיו הדמות היפה ביותר בשבילכם. מה שנחשב הכי יפה בשבילכם, זה מה שאתם תהיו כשאתם תהיו מוארים.

ולא רק יפים. גם הכי חכמים והכי אוהבים והכי חומלים והדבר הכי מדהים שאתם יכולים לדמיין לעצמכם, זה מי שתהיו, אלא פי בליון.

ומה הקשר בין הדמויות האלה, המוארות ובין שלוש הדרכים העיקריות שאנחנו מדברים עליהן?

## מהי ישות מוארת?

אז בואו נדבר קצת על מה זה ישות מוארת. ישות מוארת, בודהה, בודהה - לא במובן של בודהה ההיסטורי דווקא, אלא ישות מוארת, מי שהגיע להארה.

יש לו שניים, שלושה, ארבעה אספקטים, תלוי איך סופרים. אז אנחנו נדבר עכשיו בקיצור נמרץ על האספקטים של מה זה ישות מוארת.

יש אספקט פיזי ויש אספקט מנטאלי.

- גוף הצורה של ישות מוארת

האספקט הפיזי, קוראים לו, אימרו:

སུ་ཀུ་

*Suk-ku*

*Suk-ku* זה גוף הצורה של הבודהה.

ובסנסקריט אומרים *Rupakaya*. אימרו:

*Rupakaya*

אז הגוף הזה שיש לנו עכשיו, הגוף הזה, הוא נראה לנו כזה מוצק וממשי - עד שבא סרטן. עד שבא סרטן ואז הוא מתחיל להיראות אחרת. ואז הוא כבר לא הדבר המוצק והברור הזה שהוא עכשיו.

אנחנו אומרים שהגוף הזה, זה שק מועד לפורענות. הוא נושא בתוכו את כל הגורמים לחלות, להזדקן ולמות. כל הזרעים של מוות, אני נושאת בגוף הזה. זאת לא איזו מכונה יפיפיה של הטבע - זה תאונה שעומדת לקרות. ואם לא יבוא משהו מבחוץ להרוג אותי, אז הגוף הזה יהרוג אותי. אחד מהאיברים ישתלט על האחרים או יצא מכלל פעולה, או יפסיק לתפקד, או ידכא את האחרים. אם לא משהו חיצוני, הגוף שלי, זה שאני דואגת לו כל היום ורוחצת אותו כל היום ומסרקת אותו כל היום ולוקחת אותו לספרית ולקוסמטיקאית ולמסז'יסטית ולפדיקוריסטית ולמניקוריסטית - זה יהרוג אותי. הגוף הזה.

הגוף של ישות מוארת, ה-*Suk-ku*, ה-*Rupakaya* – זה משהו אחר לגמרי. גוף של אור שאין לו את כל הגורמים האלה שיש לי כרגע, שיהרגו את הגוף הזה.

לגוף הפיזי הזה יש גוף פנימי. גוף אנרגטי פנימי שהסינים קוראים לו גוף של מרידיאנים, אנחנו קוראים לזה גוף של ערוצים; נאדי, אומרים היוגים. יש לנו ערוצי אנרגיה בתוך הגוף הזה, שהם עדיין פיזיים אבל הם ערוצי אנרגיה. הם, אתם לא תראו אותם במיקרוסקופ.

בערוצים האלה עוברת אנרגיה שהיא המקשרת בין גוף ונפש. היא זו שמקשרת בין הגוף הפיזי והמחשבות שלנו. ועל ידי עבודה מודרכת ומיומנת עם הגוף האנרגטי הזה, שזה עבודה של טנטרה, אנחנו יכולים להתמיר אותו ולהתמיר את הגוף הזה לגוף של הבודהה.

בשביל זה צריך שליטה מדהימה באמנות של קארמה, בידע של קארמה, בשמירת המוסר כפי שניתנה לנו על ידי המאסטרים הגדולים של קארמה. אלה הכוחות שמייצרים את הגוף של האור. יש קשר בין הגוף האנרגטי הזה והמחשבות שלנו ויש קשר, מצד שני, עם הגוף הפיזי שלנו.

**ככל שהמחשבות שלנו הולכות ומיטהרות, מחשבות שהולכות יותר לכיוון איך לעזור לזולת ופחות ל-איך להתעסק בי, יותר ויותר מחשבות של להביא ברכה, מחשבות של חמלה, מחשבות של הארה, מחשבות של חוכמה, מחשבות שמתעסקות בריקות ובסיביות - יותר ויותר אנרגיה זורמת לערוצים שמביאים להארה, ומצטמקים הערוצים שגורמים לי את הסבל ואת המוות.**

זאת המטרה של העבודה הזאת. אם עושים את העבודה הזאת נכון, אנחנו הולכים ונראים יותר צעירים, מרגישים יותר צעירים, מרגישים יותר חזקים, מסוגלים לעשות יותר, וכשעושים את העבודה אתם ממש יכולים לחוות את זה. אתם יכולים לגעת בזה, לראות את זה, וזה מאוד מעודד. זה ה-*Suk-ku*, זה הגוף הפיזי של הבודהה, ולשמה אנחנו יכולים להגיע.

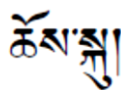
ואחרי שאדם מגיע אל גוף האור הזה, מיד אחרי זה, הרף עין אחרי זה, יש לו את היכולת לשלוח את הכפילים האלה שעוזרים לכל היצורים: אינספור כפילים שיכולים לעזור לאינספור יצורים בו זמנית. ואתם לא יודעים מי זה האדם שעל ידכם, אם הוא לא כזה שליח; כי הם מופיעים בכל מיני צורות, והם מאוד סבלניים. הם יכולים להיות נשואים לכם ארבעים שנה, כדי בשנה הארבעים ואחת להגיד משהו © שיעיר אתכם. ויכול להיות שכל האנשים סביבכם הם כאלה. זו דרך בריאה מאוד להסתכל על העולם.

אז אם ככה, אמרנו שלגוף הצורה של הבודהה יש שתי גרסאות:

- אחת זה גוף האור המקסים והנפלא והיפהפייה והמדהים שיושב לו בגן העדן שלו,
- וכל הכפילים שהוא שולח לעזור לאנשים בעולם.

- גוף החוכמה של ישות מוארת

אחר כך יש את הגוף השני, שזה ה- אימרו:



Chu-ku

Chu זה דהרמה,

Ku זה גוף.

**Chu-ku** זה הגוף הדהרמי,

בסנסקריט **Dharmakaya**. אימרו:

### **Dharmakaya**

זה הידע-כול של הבודהה. הבודהה יכול בו זמנית לראות את כל הדברים, לראות עבר-הווה ועתיד. יש אנשים שאומרים: 'בודהיסטווה, הוא צריך לדאוג לכל האנשים, ולא לעזוב את העולם הזה עד שכל האנשים מגיעים להארה, ואז הוא יגיע להארה'.

אנחנו אומרים שזה שטות מחשבתית, מכיוון שאיך אני יכולה לעזור לאנשים להגיע להארה אם:

א. אני לא הגעתי, אני לא יודעת איך אני יכולה ללמד אותם להגיע לשמה?

ב. מי שכבר מגיע להארה, אז יש לו את היכולת הזאת לשלוח את כל הכפילים, ואת הידע-כול לדעת מה בדיוק, איך לקדם כל אדם ואדם.

אז לעכב את המצב הזה, כביכול, כדי לעזור להם, או להישאר לשמור עליהם על מיטת חוליים וכך הלאה, זה לא הדבר החומל שאני יכולה לעשות. הדבר החומל זה להגיע כמה שיותר מהר לאושר המירבי, ומשמה לעזור לאנשים. כמוכן, בדרך, כדי להגיע לשמה אני חייבת גם לעזור לאנשים, אחרת אני לא אגיע.

אז זה האספקט של המיינד של הבודהה. המיינד של הבודהה זה מיינד שיש בו ידע-כול, ואת החמלה הזאת והאהבה הזאת לבריות.

### **הקשר שבין שלוש הדרכים והגופים של ישות מוארת**

מה הקשר בין הגופים האלה של הבודהה ושלוש הדרכים העיקריות שדיברנו עליהם? פה יש הצגות שונות. הצגה אחת אומרת ש

- הגוף הפיזי הוא תוצאה של הדרך הראשונה והשנייה.

הדרך הראשונה זו הדרך של התובנה שהריצה אחרי הדברים של העולם הזה היא מטורפת, היא חסרת משמעות. הדרך השנייה – הבודהיציטה, פיתוח החמלה כלפי כל האנשים.

הצירוף שלהם זה,

**אתם הולכים ברחוב סואן בתל אביב, ואתם מסתכלים על האנשים האלה שרצים אנה ואנה, והולכים לעבודה שלהם, ולבית קפה שלהם, ולשופרסל, ואתם מגלגלים את השעון קדימה, עוד כמה שנים - וכל האנשים האלה יהיו פגרים.**

כל האנשים האלה יהיו פגרים. כבר הם שלדים מתנועעים, הם פצצת זמן. ואתם עומדים שם, ואתם רואים את זה, והחמלה מדהימה. ואתם אומרים: 'אני מוקפת באנשים גוועים, ואני יחד איתם. מה אני עכשיו יכולה לעשות?'

**אתם יכולים לקבל mini טעם של זה כשיש מצב חירום.**

האזעקות מיד עולות, האנשים הולכים למקלטים. המוות פתאום הגיע הביתה. הודיעו בטלוויזיה. יש סיכוי טוב שתמותי היום, מי יודע אם הפצצה לא תיפול עליי? ואז האנשים יושבים במקלט ויש פתאום קשר, יש פתאום אהבה; מפסיקים כל החשבונות הקטנוניים בין השכנים וכל השטויות, ופתאום יש אהבה, ולנוכח המצב הזה שאתם מכירים בוודאות של המוות, מתפתחת החמלה הזאת, שהיא בדרך לבודהיציטה.

**אדם שהשיג בודהיציטה, הוא כל הזמן במצב הזה. הוא כל הזמן במצב חירום. כל האנשים האלה גוועים ברגע זה, כל רגע שעובר, הם יותר מתקרבים למוות שלהם - ובווער לו איך למצוא דרך להוציא אותם משם.**

אז הקשר בין הדרך הראשונה והשנייה יוצר את הדרבון הזה, יוצר את המוטיבציה הזאת, להיות מסוגלת לעשות את זה, להיות מסוגלת לשלוח את הכפילים שלי שיעזרו לכל האנשים האלה, להיות מסוגלת לראות מה קורה אצלם במיינד, לתרגל טוב. אני חייבת לתרגל טוב בשביל זה.

**אז האמפתיה הזאת שמתעוררת, שהיא קשורה לשתי המחשבות האלה של תפנית, של הבנה של הסבל, ושל בודהיצי'טה לעזור להם, היא הסיבה הקארמית לייצר את גוף הצורה של הבודהה.**

ושוב, זה בגלל הקשר הזה שבין הרוחות והמחשבות, הגוף הפנימי והגוף החיצוני.

**אדם שמפתח חמלה אמיתית ותפנית אמיתית, זה ישפיע על הרוחות הפנימיות שלהם. כבר הגוף שלהם עובר תמורה.**

אפילו רק במידה מסוימת, אפילו אם עוד לא פיתחתם אותם במלואם, כבר יהיה לכם גוף אחר, אנרגיה אחרת, מחשבות אחרות. אתם כבר בדרך.

ככל שאתם יכולים להתגבר יותר על הראייה הרגילה של דברים, לראות את האנשים יותר כיצורים מתוקים שסובלים יחד אתכם, אם אתם יכולים ללכת ולהגביר את הלך המחשבה הזו, זה יעשה אתכם יותר ויותר קלים, ובריאים, וחכמים, ויפים, ומסוגלים לעזור לאנשים. ואתם תעברו בדרך טרנספורמציה. אז זה לגבי גוף הצורה.

#### **- הגוף המנטאלי של הבודהה, מה שמביא אותו זה השקפה נכונה**

זה ההבנה הזאת של סיבתיות ברמה עמוקה. ואם אתם לומדים את הדברים האלה לעומק, במשך זמן, בצורה אינטנסיבית, המיינד שלכם משתנה, המוח שלכם משתנה, אפילו ברמה הזאת.

ואתם תתחילו לראות ולהבין דברים שלא יאומנו, שבמצב רגיל אנחנו לא רואים ולא מבינים, כי המיינד הרגיל שלנו מבין אולי שניים עד חמישה אחוז מהמציאות שיש, ממה שיש בעולם להבין. וזה אפילו המדענים בדקו והוכיחו. אז מה עם שאר התשעים ושמונה אחוז? אתם מתחילים להתחיל לגעת ביכולות האלה כשאתם עושים את שלוש הדרכים האלה.

#### **איך כל זה קשור לטנטרה?**

איך כל הדברים האלה קשורים לטנטרה? אז הנה התשובה:

**אם אתם מתרגלים היטב את שלוש הדרכים האלה, טנטרה תקרה לכם באופן אוטומטי. אתם באופן אוטומטי תתחילו לפגוש את המורים ואת המלאכים שיוליכו אתכם הלאה.**

אתם אוטומטית תיכנסו לטנטרה, ואז זה כבר רק עניין פורמאלי. חלק מכם כבר נמצאים שם. להיפך,

**בלתי אפשרי להגיע ללימוד הסודי, המדהים, שמאפשר להגיע להארה במהלך חיים אחד בלי לפתח את שלוש הדרכים העיקריות,**

**בלתי אפשרי.** לא משנה כמה חניכות תקבלו, כמה ספרים תקראו, כמה לאמות תפגשו, כמה קידות תעשו, לא משנה. אם אתם לא מפתחים את שלוש ההתייחסויות האלה בתודעה שלכם, הדברים האלה לא יעבדו, לא יכולים לעבוד, בלתי אפשרי. טנטרה לא תעבוד בלי כל הדברים האלה.

(מנדלה)

## שלוש הדרכים העיקריות

### מאת ג'ה צונגקאפה

הריני קד קידה למורי המזהיר מנג'ושרי.  
את תמצית תורתם של כל המנצחים,  
את דרכם של כל ילדיהם הקדושים,  
את פתח השער לשוחרי חופש ברוכים –  
כל זאת כמיטב יכולתי כאן אסביר.

עת פסקה בליבך התשוקה להבלי העולם,  
וגברה הוקרה לחיים אלו של שפע ופנאי,  
וכן לדרכי המנצחים דעתך התכוונה,  
האזן ידידי המבורך, בדעה טהורה.

בלי תפנית טהורה לא ניתן להשקיט  
התשוקה לתענוגות ארציים  
באוקיינוס הזה של חיים,  
וכמיהה לחיים ארציים היא זו  
שכובלת את כל הייצורים.  
ועל כן, בתחילה, שאף ידידי  
היטב לפתח תפנית.

חיי שפע ופנאי כה קשים הם למצוא,  
ומאידך - החיים כה קצרים.  
כך הרבה להגות  
ותשוקה לחיים שכאלו תוכל להרפות.

שוב ושוב גם הרהר הכיצד  
מעשה ופריו יעקבו כאחד,  
ועל סבל שפה בגלגל,  
ותשוקה לחיים של עתיד אז תחדל.

משכך תהגה, ולעינוגי העולם  
התשוקה לא תיעור אף לרגע,  
ושאיפת חופש בלב יום וליל תהמה -  
או-אז בתפנית אל הרוח תזכה.

אך תפנית לבדה לא תוכל להביא  
אל העונג שאין לו דוגמה,  
אל העונג של כליל הארה,  
מבלי שתהיה כרוכה  
בשאיפה שכולה טהורה.  
ועל כן הנבונים לפתח כמהים  
שאיפה נעלה להארה.

נסחפות בארבעת זרמי הנהר,  
כבולות בשלשלת מעשי העבר,  
בשל אחיזה בעצמן בכלוב של פלדה דחוסות,  
ובשל בורותן בחשכת עלטה הן שרויות.

בגלגל אין קצה, שוב ושוב נולדות,  
ובלידתן בשלושה סוגי סבל מעונות –  
זכור כך תמיד את סבלן של האמהות,  
ונסה בשאיפה נעלה זו לזכות.

אולם גם אם פיתחת תפנית ושאיפה,  
בלי חוכמה שמציאות מבינה נכוחה  
לא תוכל את שורשם של חיים ושל מוות לחתוך.  
נסה נא אם כך במהות הקיום המותנה להפוך.

עת תוכל להבחין שבפנים ומחוץ לגלגל  
חוק סיבה ומסובב לעולם לא נכשל,  
ועל כל תופעה וכל חפץ הוא חל,  
ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד –  
אז תדע כי בדרך אשר מנעימה לבודהה תצעד.

אולם הבנת מחשבתו הנאורה לא תישלם  
כל עוד פה השניים מופיעים נפרדים:  
מופעם של דברים, קיומם המותנה, בלי טעות,  
וכן ריקותם, היותם נטולי כל זהות.

יום יבוא בו יותר לא יהיו נפרדים,  
ושבו יתלכדו לאחד.  
הבנה שהקיום המותנה לעולם לא מכזיב,  
היא עצמה כבר תביא תובנה  
שתהרוס אחיזה במושא.  
אז תישלם עד תומה הבחינה של ראייה נכונה.

כל זאת ויתרה: הבנת המופע תמנע  
את קיצוניות הקיום,  
והבנת הריקות - את זו של האין.  
הריקות והתלות לעולם יד ביד מופיעות -  
זאת ראה, ולעולם לא תגלוש  
להשקפות שהן קיצוניות.

משהבנת כמוני היטב עיקרי הנקודות  
שבשלוש הדרכים העיקריות,  
בחר בני בבדידות, והשקע מאמץ למכביר,  
ומשאלת ליבך הסופית במהרה כאן תאיר.

הנחיות אלו ניתנו לנזיר מחבל צקו, נגוונג דרקפה, על-ידי הנזיר המלומד לובסנג דרקפה המזהיר.