

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 2, חלק א'

(מנדלה)

(מקלט)

אנחנו נפתח במדיטציה קצרה.

אז שבו בקושה בוח, אנחנו נתחיל בהתמקדות בנשימה.

אתמול במדיטציה היתה לכם משימה להסתכל למה באתם לכאן, וקיבלתם קצת אינפורמציה אתמול, אז עכשיו, אחרי שקצת התמקדתם בנשימה ונגרעתם קצת, תסתכלו שוב על אותה שאלה ותנסו לעשות אינטגרציה עם הדברים ששמעתם אתמול, ותראו אם השאלה השתנתה, אם היא נענתה, אם היא לא נענתה, איזה חלק כן נענה. תבחנו שוב את אותה שאלה לאור האינפורמציה שקבלתם.

אתם יכולים לפקוח את העיניים

חזרה קצרה

אנחנו נמשיך עכשיו עם הסקירה של קורס מספר 1, בקצת פרוט יתר.

אתמול סקרנו בקצרה את **שלוש הדרכים העיקריות** שהן, אם אתם זוכרים:

1. הדרך הראשונה היתה הדרך של תפנית

שהיא הייתה ההתחברות להכרה שהחיים שלנו הם במהותם בעצם סבל, החיים כמו שאנחנו מכירים אותם. אם אנחנו מסתכלים קצת מתחת לשכבה הדקיקה של הדברים שיש לנו - מתחת זה הכול סבל. מכיוון שכל הדברים האלה - אפילו אם יש לנו אותם לרגע - נאלץ לאבד אותם. אנחנו לא יודעים איך להחזיק אותם, אנחנו לא יודעים איך לחדש אותם. כולל הגוף שלנו, כולל הבריאות שלנו, כל הדברים הנפלאים שיש לנו - אנחנו לא יודעים איך לחדש, איך להחזיק. הם באים מקארמה, קארמה מתכלה, הדברים האלה מתכלים, ולכן במהותם החיים האלה, כמו שהם עכשיו, הם סבל.

הדרך הראשונה שאנחנו קראנו לה תפנית, זה כשאדם נוכח בצורה עמוקה שזאת המהות של החיים האלה, ומפתח שאט נפש מצורת קיום כזאת, ומתחיל לשאול איך זה? למה זה?

אנחנו אומרים בבודהיזם שדרך הקיום הזאת היא טעות, היא בגלל שגיאה שלנו, בגלל שלא השגנו תובנות מסוימות במיינד שלנו, וזה מה שזורק אותנו לצורת קיום סובלת ושזה נמנע, זה נמנע.

עכשיו כולנו שנמצאים כאן, נמצאים בצורת הקיום הזאת. אם אתם כפי שאתם נראים - ואני לא יודעת - אז אנחנו חושבים שאין משהו אחר, אבל זה רק בגלל שאנחנו כלואים בתוך יקום מסוים, זה לא אומר שאין צורות קיום אחרות, זה לא אומר שאין יקומים אחרים.

זה לא אומר שחייבים להיות בתוך המקום הזה. להיפך - אנחנו אומרים, זה מה שהבודהה בא ללמד, זה מה שהמורים המוארים באים ללמד, שיש מקום אחר, ויש דרך להגיע למקום אחר. אם נבין שאנחנו במקום

סובל ונחפש דרך לצאת, אז יש דרך לצאת. אם לא נבין שאנחנו במקום סובל לא נהיה מונעים לחפש דרך לצאת, אז לא נוכל לצאת.

אז הדרך הראשונה זה התחברות להכרה הזאת בצורה עמוקה, ואמרנו שהדרך הזאת הגיעה לשלמות כשאנחנו עסוקים במחשבה הזאת יום ולילה. יום ולילה אנחנו מחפשים איך לצאת מכאן. מה הביא אותי לכאן ואיך אני יוצאת מכאן. זו הדרך הראשונה.

2. הדרך השנייה אמרנו אתמול זה בודהיצי'טה

זה ההכרה שבמקום שבו אני נמצאת, כל האחרים בעולם שלי נמצאים באותו מקום, גם הם סובלים בדיוק אותו דבר. דיברנו אתמול על העיר של השלדים המהלכים. הערים שלנו מלאות שלדים מהלכים. איך אני יכולה להוציא אותם גם כן? אז זה פיתוח החמלה.

אותה הסלידה שיש לי כלפי המצב הסובל שלי, כשאני מפנה אותה כלפי הזולת, היא לובשת צורה של חמלה, של איך אני יכולה לעזור גם להם לצאת מהסבל שלהם. וזה מתחיל בסבל היום-יומי וממשיך בסבל החדור ברמה העמוקה יותר של הסבל, שהוא חדור בכלנו, מעצם זה שאנחנו פה, אנחנו נאלצים למות, המוות כבר נעץ את ציפורניו עמוק בתוכנו, אנחנו נושאים אותו איתנו. אז זאת הדרך השנייה.

3. והשלישית היתה הדרך של השקפה נכונה.

אמרנו שזה הבנה של ריקות, הבנה עמוקה של סיבתיות. זאת כבר תהיה הדרך להתחיל להוציא אותנו מכאן. אתמול דברנו יותר על התפנית, על הדרך הראשונה, היום אנחנו נכנס יותר לשתי הדרכים האחרונות, ו[לאמה] אריה יתחיל עם הדרך של הבודהיצי'טה. בבקשה.

אריה:

שלום לכם,

עכשיו בודהיצי'טה, תגידו

ཇཉང་ལྷུབ་ཀྱི་སེམས།

Jangchub kyi sem

שם מקוצר זה

སེམ་ཀྱེ།

Semkye

התרגום המילולי של *Jangchub kyi sem* זה

Jangchub זה הארה

Sem-1 זה התודעה.

אז לפעמים יש העלולים לחשוב שזה התודעה של בודהה. אז לא. זה התודעה שתהיה לנו כשנהיה בודהה. כי כל אחד מאיתנו יהיה בודהה בסופו של דבר.

אז *Jangchub kyi sem* זה השאיפה להגיע להארה, זה לא השאיפה של מישהו שהוא כבר יצור מואר.

הבודהיצי'טה לפי הגדרה של לורד מאיטרייה, זה הרצון להגיע להארה למען כל הבריאה.

יש לזה גם הגדרה יותר ארוכה, יותר מסובכת וזאת ההגדרה הקצרה.

מה הסיפור פה? הסיפור פה הוא **שכר גע, במצבנו הנוכחי, היכולת שלנו לעזור לאחרים היא מאוד מוגבלת**. אנחנו יכולים לתת לאנשים אולי תמיכה חומרית, אוכל, כסף, מקום לינה, אנחנו יכולים לעזור לאנשים להתרפא ממחלות, אבל בצורה מאוד מוגבלת.

- גם היכולת שלנו לעזור היא מוגבלת,
- גם מספר האנשים שאנחנו יכולים לעזור לו הוא מוגבל,
- והכי חשוב שהעזרה הזאת אז היא מאוד זמנית. כי בעצם זה לא מבטיח שאם אתם נתתם למישהו אוכל היום, יהיה לו אוכל למחר, או אם עזרתם למישהו להתרפא ממחלה אחת היום, אז מחר לא תיפול עליו צרה גדולה מזו. אז היכולת שלנו היא מאוד מוגבלת.

הבודהה לעומת זאת, הבודהה יכול לעזור.

- היכולת של הבודהה היא קודם כל לייצר אין סוף דמויות מופע, אין שום הגבלה. אז לכל אחד, לכל יצור חי, הבודהה יכול לשלוח עוזר שידחוף אותו למעלה ולא רק עוזר אחד, כמה עוזרים שצריך. ככה שיכול להיות שכל מי שסביבכם הם בעצם בקשר להביא אתכם להארה. והם יכולים להרגיז אתכם לפעמים, כי זה מה שנחוץ בשביל להביא אתכם להארה. אז כדאי שתחשדו, יכול להיות שיש דברים בגו.

- הדבר השני שהבודהה יכול לעשות, זה - הם יודעים את הכול, בין השאר הם יודעים את העבר שלכם, את הנטיות שלכם, את הקארמה שלכם ושלנו. אז הם יודעים את כל זה ולכן הם יודעים לנצל את זה ולהשתמש בזה כדי להביא אותנו להארה. הם יעשו את הדבר שיעזור לנו, הם יגידו את המילים שיעזרו לנו ויחדרו אלינו.

לפעמים מישהו יכול לדבר, לדבר, לדבר, לדבר והכל חולף, לא נקלט שום דבר. אבל הבודהה יש לו את הסגולה גם לדבר בקול יפה וגם להגיד את המילים הנכונות, ככה שכל אחד בקהל מקבל מזה. כל אחד בקהל מתקדם. אין אף אחד שהוא לא מרוויח שום דבר ממגע עם הבודהה.

ואפשר להמשיך עוד הרבה.

- לבודהה יש דמות כל כך אטרקטיבית שכל האנשים שרואים אותו מאוד נמשכים אחריו.

וככה יש לבודהה כל מיני אמצעים ש[באמצעותם] הם יכולים למשוך אותנו למעלה.

אז מה כדאי לעשות? האם כדאי שאני אקדיש את המשאבים שלי, את הזמן שלי, את האנרגיה שלי, בלעזור למישהו שיש לו איזה בעיה מסוימת או שאני אביא את עצמי להארה בשביל שאני אוכל לעזור לכל היצורים? אז זה כמו השאלה של סוחר היהלומים. זה בעצם לא בסתירה.

מה שבאמת עוזר זה אם מתקדמים בדרך להארה. זה מה שנשאר איתנו, זה משהו שאנחנו יכולים לבנות ממנו עד שאנחנו מגיעים להארה שהוא מצב בלתי הפיך. כאשר הגענו להארה אז כבר אנחנו לא יכולים ליפול חזרה. מאז שראינו ריקות ישירות אנחנו כבר לא יכולים ליפול חזרה, והדרך שלנו להארה זה תוך מספר לא גדול של גלגולים, לכל היותר, אם לא בגלגול הנוכחי.

בעצם, **בשביל להגיע להארה אז אנחנו צריכים לעזור לאנשים אחרים.** אז זה לא אומר שאנחנו מתרכזים רק בעצמנו וזונחים את כל שאר היצורים, לא, אנחנו צריכים לעזור לאחרים, אבל, המטרה העיקרית שלנו זה להגיע להארה. זה איפה שהפוקוס, זה מה שאנחנו זוכרים, וזה מה שאנחנו עושים.

הבודהיסטווה

בודהיסטווה או לוחם רוח, **זה מי שיש לו בודהיצי'טה**, זאת אומרת מי שפיתח בעצמו את השאיפה להגיע להארה למען כל הבריאה.

- לא כל אדם טוב הוא בודהיסטוּוה

עכשיו, האם כל מישהו שנראה לנו בן אדם טוב הוא בודהיסטוּוה? לא בהכרח. יש הרבה אנשים שפיתחו נטיות להיות בני אדם טובים אבל, אין להם את השאיפה להארה. כל מי שאין לו את השאיפה להארה הוא לא בודהיסטוּוה לפי הגדרה. אז יותר טוב, פחות טוב, ההגדרה של בודהיסטוּוה או של לוחם רוח היא מאוד ברורה: האם יש לך את השאיפה או שאין לך את השאיפה?

ולפעמים מישהו שהוא בודהיסטוּוה, הוא כל כך מרוכז בשאיפה להארה שיכול להיות שכרגע מה שמתאים לו זה לעשות מדיטציה וללכת לריטריט בשביל להגיע להארה. אז לא לקפוץ למסקנות.

- לא להתרגז על בודהיסטוּוה

וזה מאוד מאוד חשוב, כי אחר כך נראה שאחד הדברים הכי גרועים שאנחנו יכולים לעשות זה להתרגז על בודהיסטוּוה. זה משהו איום ונורא, גומר לנו את הקארמה הטובה ושולח אותנו לגיהנום לזמן ארוך. אז תזכרו שאתם לא יכולים לדעת בקלות מי בודהיסטוּוה ומי לא. אז בגלל שצריך להיזהר, אז להתייחס אל כולם כאילו הם בודהיסטוּוה.

- הבודהיסטוּוה לא דוחה את ההארה שלו

עכשיו, לפעמים אתם מוצאים בספרים עוד נקודה שהיא קצת מטעה, ויש שאומרים שיש כל מיני סוגי בודהיסטוּוה, יש כאלה שהם כבר קרובים להגיע להארה אבל הם דוחים את זה, הם לא עושים את הצעד הסופי בגלל שהם רוצים להישאר ולתמוך בכל היצורים שחיים בעולם. אז שוב זה טעות.

מי שאומר את זה פשוט לא מבין מה שמדובר, מכיוון שהיכולת שלנו, גם אם אנחנו מאוד מתקדמים בדרך, היא תמיד פחותה מאשר היכולת של הבודהה, כל עוד לא הגענו להיות בודהה. ולכן, אם יש לנו באמת חמלה על היצורים, אז הדבר הכי טוב שאנחנו יכולים לעשות בשבילם זה להגיע להארה. לא להיעצר, לא לעצור את עצמנו.

ויש למשל לורד מנג'ושרי, אז לפי מסורות שונות הוא רק בודהיסטוּוה שהוא בדרך להארה, ולפי מסורות אחרות אז הוא כבר הגיע להארה מזמן ואחד התפקידים שלו זה ללמד את כל מי שמתקרב להיות בודהה. הוא מלמד אותם ועוזר להם להפוך לבודהות, מכיוון שאמנם הוא רצה לעזור לברואים וחשב להישאר בעולם, אבל הוא עשה כל כך הרבה מעשים טובים שהגיע להארה, לא הייתה לו ממש ברירה.

פיתוח הבודהיצי'טה

עכשיו נדבר [על] איך להיהפך לבודהיסטוּוה.

בשביל להיהפך לבודהיסטוּוה אנחנו צריכים לפתח בודהיצי'טה, את השאיפה להארה.

יש כמה שיטות. יש את השיטה של החלפת עצמי בזולתי, שהיא שיטה מאוד יעילה ומאוד יפה, אבל עכשיו נדבר על השיטה השנייה, שהיא נקראת

שבעת השלבים של סיבה ותוצאה

0. שלב מקדים

השלב הראשון הוא לפתח יחס שווה לכל הברואים. היה לי דוד שהיה לו יחס שווה לכל הברואים. ממש דוגמא שאת השלב הזה הוא פיתח לגמרי. וכל האנשים אהבו אותו מכיוון שהוא פשוט התייחס יפה לכולם. זה מעבר למילים. אתה יכול לכעוס עליהם בלב, אבל להגיד מילים יפות, אבל הלב שלו היה פתוח לכל האנשים, וזה מצב שאנשים מרגישים 'יש לי פה חבר'.

אז הוא היה חבר של כולם, אבל לא חבר כזה קליל, אלא חבר מבחינה זו שכולם שאפו לחברתו. אז זה השלב הראשון של **לפתח את החברות הזאת עם כל העולם**. אז זה נקרא שלב של **התייחסות אחידה לכל היצורים**.

השלב הראשון, התייחסות אחידה, זה שלב מקדים והוא לא נכלל בספרור, כי אנחנו אומרים זה שבעת השלבים של סיבה ותוצאה אז זה לא כולל את השלב המקדים של התייחסות אחידה.

1. **השלב השני** זה נקרא, תגידו

མར་ཤེ།

Marshe

Ma זה אימא

ו- **She** זה לדעת, להיות מודע

פרושו של **Marshe** זה שאני מודע שכל היצורים הם אימא שלי.

עכשיו, אם יש לי אימא היום, והיא מתה, האם היא מפסיקה להיות אימא שלי? היא לא מפסיקה, נכון? אז אם היו לי אינסוף גלגולים, אז יש סיכוי סביר שכל היצורים היו אימא שלי, ואם הם היו אימא שלי באיזה גלגול קודם, אז הם עדיין אימא שלי. אז כל היצורים הם אימא שלי. אז היום יש לי אימא אחת בגלגול הנוכחי, אבל כולם היו פעם אימא שלי.

זאת הכרה שקשה במיוחד לאנשים במערב. כל העניין של גלגולים קשה, ועוד יותר קשה "למה? אולי הוא כן היה אימא שלי, אולי הוא לא היה אימא שלי, למה אני חייב לו משהו?" אז זה דורש עיכול, מחשבה. אתם צריכים לחשוב על זה, האם זה אפשרי שהם היו אימא שלי בגלגול קודם?

אז השלב הראשון היה לזהות את כולם בתור אימא שלי

2. **והשלב השני**

འཇིགས་པ་

Drindren

להיזכר בחסד שעשו איתנו.

עכשיו אימא, מה היא עושה בשבילנו? אימא היא נושאת אותנו ברחמה במשך הרבה חודשים טובים וכשמגיע הזמן היא יולדת אותנו, הרבה פעמים תוך ייסורים גדולים ואחר כך היא דואגת לנו 24 שעות ביום לאוכל, מחנכת אותנו, מספקת את צרכינו וכך הלאה.

האימא דואגת לילד ממש כאילו היא והוא הם בן אדם אחד. אוהבת אותו, מאפשרת לו להיות. בלי אימא, בלי מישהו שידאג לך כשאתה תינוק רך אתה פשוט היית מת. היית מתה. אין פה שום ספק. אז תחשבו על זה.

אז לפעמים אנשים אומרים: 'כן, אבל אחר כך בשנות ההתבגרות עשו לי כאלה צרות ההורים האלה'. זה בטל בשישים. זה בטל בשישים. זה פשוט בכלל לא בר השוואה. גם אם היו לכם צרות עם ההורים באיזהו שלב, גם אם ההורים עזבו אתכם בגיל צעיר - מה שלא היה. הם הביאו אתכם לעולם ויתר על כן, הם העניקו לכם את מה שדרוש בשביל להגיע להארה בחיים האלה.

ואני לא רוצה להיכנס לזה יותר מדי אבל אני אזכיר שיש הרבה עולמות שהם שונים מהעולם הזה, והרבה בודהיסטות חיים במן כזה פחות או יותר גן עדן. הם עדיין מתלמדים, הם שוהים בגן עדן אבל הם עוד לא הגיעו להארה מלאה. והבודהיסטות האלה, לוחמי הרוח האלה, הם מקנאים באנשים. הם

מקנאים באנשים מפני שהם לא מסוגלים להגיע להארה בלי דברים מסויימים שיש לאנשים. בשביל להגיע להארה, אתה צריך להיוולד בתור בן אדם.

אז זה שהאימא שלכם נתנה לכם את האפשרות הזאת להגיע להארה בחיים האלה אז זה משהו שאין ערוך לו. כל השאר פשוט רחוק מזה.

יש את חמשת המעשים המיידים¹, והלפני האחרון זה להרוג את האימא, ולהרוג את האימא זה "מעשה מייד" בגלל שהאימא עשתה לנו שרות כל כך גדול. אז אם אנחנו הורגים את האימא אז בגלגול שבא מייד אחרי זה אנחנו נלך לגיהנום, כי זה עוול איום ונורא. עשו איתנו כזה חסד אדיר ומחזירים בצורה כזאת.

3. השלב השלישי נקרא, תגידו

འདི་གཞི་

Drinso

Drinso זה להחזיר טובה תחת טובה.

כל אחד הוא אימא שלנו וכולם עשו לנו טובות, אז אנחנו צריכים לחפש איך לגמול להם על מה שעשו לנו. לא להיות עצלנים, לא לנער את חוצננו, אנחנו צריכים לחפש איך לעזור לכל האנשים בחזרה.

וזאת סגולה רוחנית נעלה. לרצות לגמול למישהו שעשה לך טובה זאת סגולה רוחנית נעלה והיא מקדמת אותך בדרך הרוחנית. אז מתוך זה אנחנו מגיעים

4. לשלב הרביעי שהוא נקרא

ཡི་འོང་ཇམ་པ་པ།

Yi-ong jampa

זה *Yi-ong jampa*

Jampa זה אהבה.

Yi-ong זה יפה.

אהבה יפה.

למה היא יפה? זה מתכוון למשהו ספציפי; זה אהבה של אימא לילד יחיד שיש לה. אז אם יש לאימא ילד יחיד, אז אין לו חסרונות. מה שהוא עושה זה מה שיש. אין פה אלטרנטיבה. אז אתה אוהב אותו בגלל שהוא הילד שלך.

אז אהבה יפה זה אהבה לבן יחיד שלך. זו האהבה שאנחנו צריכים לפתח לכל הברואים בלי יוצא מן הכלל. כולם עשו לנו כל כך הרבה טובה, אנחנו רוצים לגמול להם ואנחנו מפתחים אהבה ומתוך אהבה אז אנחנו מגיעים לשלב הבא שהוא נקרא

¹ הסבר על אלו ניתן למצוא, למשל, בקורס 5, שיעור 9.

5. שלב חמישי

תגידו

སྙིང་ཅེན་པོ།

Nyingje chenpo

Nying זה לב

Je-1 זה מלך

Chenpo-1 זה גדול.

אז החמלה, היא נקראת מלך הלב. בגלל שזה רגש כל כך יפה.

Nyingje chenpo זה חמלה גדולה.

אז *Nyingje chenpo* זה אומר שאני רוצה לקחת מהם את כל הסבל שיש בעולם.

אהבה יפה רוצה לתת לאנשים את כל הטוב. אבל בשביל שאני אוכל לתת להם את כל הטוב, אז אני קודם צריך לקחת מהם את כל הסבל. כי מה זה יעזור אם אני דוחף להם טוב, כל עוד הם סובלים? אז *Nyingje chenpo* רוצה לקחת מאנשים את כל הסבל.

ובסופו של דבר, איך תקחו מהם את הסבל? על ידי שתביאו אותם להארה. כל עוד הם בתוך עולם הסבל, אז אפילו אם הם כרגע לא סובלים, אז הם יסבלו יותר מאוחר. ברגע שהם מגיעים להארה, גמרנו, אין שום אפשרות לחזור לסבל אחרי זה.

6. השלב השישי נקרא

ལྷན་བསམ་རྣམ་དག།

Hlaksam namdak

Hlaksam namdak זה אחריות אישית.

זה אני רואה שהם סובלים. הם כל הזמן וכולם סובלים, והלב שלי מתפוצץ. אני לא יכול לסבול את זה. אני ממש לא יכול לסבול את זה, אני הולך לדאוג שהם יגיעו להארה.

אם הם ישימו לי מכשולים, ישימו לי רגליים, בעצמם לא רוצים - לא חשוב. אני אמצא דרך להביא אותם להארה. אם בשביל זה אני צריך משהו שאין לי, אז אני אלך ואני אשיג אותו ואני אביא אותם להארה. לא חשוב מה הקשיים, אני הולך ואני מביא אותם להארה. זה ה-*Hlaksam namdak*.

אוקי, אני רוצה להביא אותם להארה, אני כל כך רוצה להביא אותם להארה. האם אני יכול להביא אותם להארה? אני עוד לא יכול. אני עוד לא יכול מפני שאני לא מואר בעצמי.

אז בשביל שאני באמת אהיה מסוגל להביא אותם להארה, אז באופן טבעי אנחנו מוצאים שהדבר שאנחנו צריכים לעשות זה להגיע להארה בעצמנו. כי רק אז אנחנו נהיה מסוגלים לקדם אותם בצורה שתביא להם תועלת ממשית.

7. השלב השביעי

אז ששת השלבים הראשונים הם הסיבה והשלב השביעי שהוא השלב של הבוהיצי'טה, השלב של השאיפה להגיע להארה, זה התוצאה שלהם.

וכבר אמרנו שבוהיצי'טה נקראת

སེམ་རྗེ།

Semkye

Semkye זה הבודיהיצי'טה, זה מה שאני רוצה להגיע אליו, ואני יוצר אותו על ידי כל השלבים הקודמים.

השושלת של שיטת שבעת הצעדים

לאמה דבורה-הלה: תודה רבה.

מה ש[לאמה] אריה הציג, כמו שאמרנו, זו השיטה של שבעת הצעדים של סיבה ותוצאה.

הדרך הזאת הועברה אלינו על ידי שושלת עתיקה מאוד. היא הועברה על ידי סרלינגפה שהיה המורה של לורד אטישה, מסורת שלפחות בת אלף שנה. לורד אטישה היה מלומד בודהיסטי גדול, היה ראש מנזר גם כן, ומאוד מכובד, והטיבטים הזמינו אותו להביא את הבודהיזם לטיבט. אבל זה כבר כשהוא היה יותר מבוגר.

כשהיה יותר צעיר, אחרי שכבר למד הרבה והשיג הרבה ידע בפילוסופיה של הבודהיזם ובהבנה של ריקות וכך הלאה, הוא הרגיש עדיין שהידע שלו לא שלם בנושא של בודהיצי'טה, שעוד משהו חסר. ואתם יכולים לדמיין לעצמכם אדם בשיעור הקומה שלו ועם הרבה שנים של תרגול, הוא בכל זאת הרגיש שהבודהיצי'טה לא שלמה ושהוא צריך מורה ללמד אותו להגיע לבודהיצי'טה. והוא הלך והתעניין איפה יש מורה כזה ונודע לו על המאסטר הזה שחי במה שהיום אינדונזיה.

ובימים ההם לעבור מהודו לאינדונזיה זה היה מסע ארוך בסירה רעועה, זה היה ממש סכנת חיים. אז הוא סיכן את חייו והלך למסע הזה וכשהגיע לשם, הסיפור אומר, הוא חקר איפה נמצא המאסטר הזה ואז שתיים עשרה שנה אומרים שהוא התבונן בו, זאת אומרת הוא בחן אותו במשך שתיים עשרה שנה. ואז הוא הגיע למסקנה 'כן, המורה הזה הוא מורה טוב לבודהיצי'טה'. ורק אז הוא בא והפך לתלמיד שלו. שזה דוגמה בשבילנו כמה חשוב לבחון את המורה, את התכונות של המורה וכך הלאה.

חשוב לבחון היטב את המורה...

מורה רוחני זה לא עניין של מה בכך. כמו ש[לאמה] אריה תיאר לנו את ההורים כאנשים שעשו איתנו חסד עצום כי נתנו לנו את הגוף הזה, שיש בו את כל האלמנטים שדרושים להגיע להארה, ולא בכל היקומים יש אותם כמו שהוא ציין - מורה רוחני על אחת כמה וכמה.

כי אם ההורים אפשרו לנו בחיים האלה להגיע להארה,

ברגע שפוגשים מורה רוחני, ואנחנו נותנים למורה הרוחני להדריך אותנו,
זה קובע לא רק את החיים האלה, זה נותן לנו אזימוט וזה גם קובע
את כל הגלגולים הלאה. אז זה לא עניין של מה בכך.
ואנחנו צריכים לדקדק ולהקפיד ולבחון היטב את המורים האלה.

...ואז – להתמסר להם

וברגע שבחנו והחלטנו שהם אמנם ראויים להיות מורים שלי -
אז חשוב לדעת להתמסר להם.

אז יש רגע שבו המבחן נגמר. אם אתם כל הזמן בוחנים - אתם לא יכולים להתקדם. צריך להגיע רגע שבו המבחן נגמר ועכשיו אתם נותנים להם להוליך, ואז אתם מתמסרים להם.

כשאתם במבחן אז אתם פה והם שמה ואתם סומכים על עצמכם וכך הלאה. וזה שלב חיוני ונחוץ. אבל השלב הזה צריך להסתיים. צריך להגיע למקום שבו אתם עכשיו נותנים לאדם הזה להוביל אתכם. בשביל זה צריך ענווה. בשביל זה אתם צריכים להתמסר לאדם הזה ולתת להם. כי הארה זה מקום אחר, כמו שדיברנו קודם. זה מקום אחר מזה שאנחנו נמצאים בו עכשיו.

אז אם אנחנו נותנים לאדם כזה להדריך אותנו, ברור שהוא יפגיש אותנו עם מקומות שהם לא נוחים לנו,

כי אנחנו מהמקומות האלה ברחנו יפה עד עכשיו. אז אם אנחנו לא מתמסרים, אז ברגע שלא נוח לנו או לא מוצא חן בעיניי או לא נראה לי מה שהוא אומר, אז אני אומרת: אני אחפש מורה אחר. אתם יכולים לעשות את זה, אבל אז אתם פוגעים בהתקדמות שלכם.

אז מגיע שלב שבו אתם נותנים להם לקחת אתכם גם למקום שהוא קשה. כי שם ההתקדמות. בדיוק שם ההתקדמות. והם רואים את המקום שאתם לא יכולים לראות, מה אתם צריכים לעשות כדי לעלות על הדרך.

אז זה בקשר לסרלינגפה.

מדוע השם "סיבה ותוצאה"

סרלינגפה לימד אותו את השיטה הזאת של שבעת הצעדים וכמו ש[לאמה] אריה אמר זה סיבה ותוצאה. כל שלב הוא סיבה לשלב הבא שהוא התוצאה.

- השלב הראשון הוא מכריע ומתמיר

Marshe זה להגיע להכרה שכל אחד הוא אימא, וזה עניין גדול, גדול. כי אנחנו – [אם] מישוהו לא מדבר אלינו יפה או מישוהו אויב שלנו, מתקיף אותנו, אנחנו שמים אותם בחוץ ואנחנו מחפשים איך לפגוע בהם. והשלב הזה אומר 'הם אימא שלך'.

והרבה פעמים אנשים באים אלי ואומרים? 'טוב, את אומרת להיות נחמד לאנשים ולא להגיב, לא לתת מכה על מכה וכך הלאה', אנשים אומרים: 'אבל מה אם יש איום על חיי? מה אני עושה אז? יפה, יפה דיברת קארמה והכול...' פתאום נעצר. פתאום הכל נעלם. 'אבל מה אם יש איום על חיי?'

קארמה ממשיכה לעבוד גם שמה. והרבה פעמים לשאלה הזאת אני עונה: 'נאמר שאימא שלך משתגעת ובאה להתקיף אותך. מה תעשה אז?'

פתאום אין להם בעיה יותר. ברור לגמרי מה צריך לעשות. הם ילכו ויבלמו את אימא וכך הלאה, אבל לא יתחילו לשנוא אותה. אותו דבר. אותו דבר עם כל אדם שבא מתקיף, כי כל אדם הוא אימא. כי כל אדם הוא אימא.

לא היה אימא. הוא אימא.

אם לא פיתחתם עמוק את ההכרה הזאת, אתם תלכו ותתקפו אותם חזרה ותגרמו שיחזרו לתקוף אתכם. כי זה בדיוק איך שמייצרים סמסרה. תוקפים חזרה, חוזרים הזרעים, עוד פעם תוקפים אותי. אז ההכרה הזאת שכולם אימא זה שלב ראשון למנוע מאיתנו הרבה, הרבה צרות צרורות, באיך שאנחנו מגיבים לאנשים, במיוחד לאלה שתוקפים אותנו. אז זה שלב ראשון.

- שלושת השלבים הראשונים הם סיבה לשלב הרביעי

אחר כך השני של הכרת חסדם והרצון לגמול להם על חסדם.

שלושת אלה ביחד מהווים סיבה לשלב הרביעי שהוא הפיתוח הזה של אהבה יפה. ביחד כשמגיעים להכרה עמוקה 'כל אלה גמלו איתי חסד בגלגוליי הקודמים. כל אלה הקדישו את עצמם למעני'. אנחנו יודעים: אימא יולדת ילד ומשועבדת לו עשרים שנה.

כל היצורים עשו את החסד הזה עמי מתישהו. אז כשמגיעים להכרה הזאת העמוקה מתפתחת האהבה היפה הזאת ומשמה נולדת החמלה, והרצון הזה לעזור להם וכך הלאה.

- השלב השישי של האחריות האישית הוא ייחודי לדרך המהיינה...

ה - *Hlaksam namdak* השלב שלפני שמתפתחת בודהיצי'טה אמיתית, זה שלב שהוא קריטי והוא חשוב במסורת שלנו, המסורת של המהיינה.

במסורות בודהיסטיות אחרות - וגם לא בודהיסטיות, גם בהרבה דתות, בנצרות, ביהדות - מדברים על אהבת הבריות, "ואהבת לרעך כמוך", יש לימוד מאוד יפה, יפהפה על אהבה. גם בבודהיזם בזרמים אחרים גם יש לימוד מאוד יפה על ה-*Brahma Viharas*, על האהבה והחמלה וכך הלאה. ואז יש הרבה מדיטציות ותפילות יפות שאנחנו שולחים אהבה לאנשים ומאחלים להם שלא יסבלו, שהחיים שלהם יהיו מלאי אהבה ובלי סבל וכך הלאה.

אבל השלב הזה של *Hlaksam namdak* הוא השלב הקריטי והמכריע. הוא השלב שבו אני אומרת:

'אני לא רק מאחלת להם שיהיה להם כל טוב, לא רק מאחלת להם שלא יסבלו - אני לוקחת אחריות אישית שהם לא יסבלו, ושלא יהיה להם שום סבל.'

לא שום סבל ולא שום סיבות לסבל'.

וזה הבדל עצום בדרך הרוחנית.

מרגע שהגעתם למקום הזה הדרך תופסת כיוון אחר לגמרי ותנופה אחרת לגמרי כי

עכשיו אתם לא מחכים שיהיה טוב, עכשיו אתם מחפשים: 'איך אני אעשה שיהיה טוב.'

אני לא רק יושבת ומתפללת שיהיה טוב, אני מחפשת מה אני צריכה לעשות כדי שאמנם יהיה טוב. ואז כשאני מתחילה לחפש את זה, אני רואה: רגע, אבל מה אני כבר יכולה לעשות נוכח כל הסבל הנורא שיש בעולם?

- ...והוא שמייצר את השאיפה להארה

וזה מה שמעלה אותנו על הדרך לבודהיצי'טה. זה מה שמביא לשלב הזה.

'אני חייבת להגיע להארה, מפני שכל הדרכים הרגילות שבהן אני עוזרת לאנשים הן כאין וכאפס לעומת מידת הסבל של היצורים בעולם; בעולם שאני מכירה ובוודאי בעולמות שאני גם לא מכירה.'

דיברנו על להגיע להארה.

להגיע להארה זה להגיע לאושר האולטימטיבי בעצמי, ובו בזמן, כשאני מגיעה לאושר האולטימטיבי, היכולת שלי לעזור לזולת מגיעה לשיא האולטימטיבי שלה.

אני יכולה להופיע בפני כל יצור ויצור ולקרוא את המיינד שלהם, לראות את העתיד שלהם, ואת העבר שלהם. אני יודעת בדיוק איך לעזור לכל יצור ויצור. זה הבודהה. זה הבודהה. אז זה שלב מדהים.

וכדי להגיע לשמה, חייבים את השאיפה להארה. חייבים את הרצון הדומיננטי הזה שכופה את עצמו על כל חיי עכשיו. עכשיו כל חיי מוקדשים לעניין הזה.

הבודהיצי'טה – אהבה אולטימטיבית

ובודהיצי'טה, אתם יכולים להגיד, **זה השיא של האהבה**. זה שיא לאנשים שהם עוד לא בודהות. האהבה של הבודהה יותר גדולה מבודהיצי'טה. הרבה יותר גדולה. אבל מי שעוד לא בודהה –

**בודהיצי'טה זה הישג רוחני מדהים מדהים ונדיר
של הרצון הזה האדיר להגיע להארה למען אחרים;
להקדיש את חיי שלכל האנשים לא יהיה סבל ויהיה כל אושר שיש.**

אז מצד אחד אנחנו אומרים שהאבולוציה הגבוהה של אהבה וחמלה זה הבודהיצי'טה, אבל כשמגיעים לשלב הגבוה המדהים הזה זה כבר לא בדיוק נראה כמו שאנחנו מגדירים אהבה וחמלה. זה נראה אחרת. כי כשאנחנו חושבים על חמלה אנחנו חושבים: מישוה רעב - אני רוצה לעזור לו. מישוה חולה - לבי יוצא אליו. וכך הלאה. זה מה שאנחנו חושבים על חמלה ואהבה.

הבודהיצי'טה רואה שבמצב הרגיל שלי אני מאוד מוגבלת, ואני לפעמים פורשת מן העולם כדי להיכנס עמוק פנימה לריטריט, כדי שאוכל לצאת משם ולעזור להם יותר. ואז האקט הזה של פרישה, אתם יכולים להגיד: 'איך את עוזרת? הנה פה יש לך זקנים וחולים וזה, איך את עוזרת כשאת יושבת לך שם בריטריט?' אבל בודהיצי'טה לפעמים מנתיבה את השלב הזה, כדי שבאמת אוכל לעלות לרמה הבאה. זה בעצם מימוש של האהבה הגדולה, זה ללכת ולהתיישב שם בריטריט.

אז היא לובשת צורה שלרוב האנשים תראה אולי לא מובנת, כי זו רמה הרבה הרבה יותר גבוהה של אהבה. וזאת חובתנו.

יש סיפור יפה שפבונגקה רינפוצ'ה מספר בספר שלו 'מתנת השחרור בכף ידך'.

הוא מספר על משפחה שנקלעת למצוקה, המשפחה רעבה, ומזדמן לידיהם נתח בשר, נתח לא גדול. ואז – מה לעשות עם הנתח בשר הזה? מה לעשות? נתח יחיד של בשר והמשפחה רעבה, כבר הרבה זמן לא אכלו. אז אפשר לחלק אותו בין כל בני המשפחה, כל אחד יקבל קמצוץ ואז הם ימשיכו לגווע ברעב או: האבא לוקח, אוכל את הנתח, מתחזק והולך לחפש עזרה.

ואנחנו אומרים: זה האקט האולטימטיבי של חמלה מצד האבא. הוא לא אוכל את זה כי הוא רוצה ושלא יהיה לאחרים, אלא כדי שהוא יוכל לעזור להם ברמה גבוהה יותר.

וזה המשל, לנמשל הזה של בודהיצי'טה, שבודהיסטווה שמגיע לרמות גבוהות מאוד של אהבה וחמלה עושה כל מה שדרוש כדי לעזור ליצורים. והוא מוכרח להגיע להארה, הוא מוכרח לצאת מצורת הקיום הזאת, כי זאת מגבילה אותנו; זאת מאפשרת מעט מאוד.

אז זה להדגיש את האולטימטיביות של הבודהיצי'טה.

(מנדלה)