

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

סקירה של הספרים הקלאסיים הגדולים של הבודהיזם – חלק א'

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה ואריה-הלה

רמת גן, יולי 2008

שיעור 3

(מנדלה)

(מקלט)

אז אנחנו עוברים עכשיו לקורס מספר 2,¹ סיימנו עם קורס מספר 1.

וקורס מספר 2 שונה באופיו מקורס מספר 1. קורס מספר 1 התבסס על מה שקראנו לאם רים. אתם זוכרים? לאם רים - היו השלבים של הדרך, השלבים בדרך המדורגת להארה, שהביא לנו ג'ה צונגקפה בגאונותו.

הוא לא היה הראשון, דרך אגב. כתבו לאם רימים גם לפניו, אבל הוא הביא אותם לידי שלמות. ונכתבו גם לאם רימים אחריו, אבל הכתיבה שלו הייתה כל כך שלמה, פרסה את כל הדרך, ומאפשרת לאנשים להגיע להארה, אם הם עושים את כל השלבים.

פרג'נה פרמיטה – שלמות החוכמה

וקורס מספר 2 עובר למה שנקרא, אימרו:

ཡུམ།

Yum

Yum - פירושו **אם**, אימא.

וזה שם כולל לקבוצה שלמה של כתבים ולימוד בבודהיזם, וזה הלימוד של מה שאנחנו קוראים *Prajna Paramita* או 'שלמות החוכמה'.

Prajna Paramita – בטיבטית, אימרו:

ཤེར་ཀུ་པུ་ཏུ་ཅིན་པ།

Sherab kyi parul tu chinpa

אז *Sherab* - פירושו **חוכמה**.

Chinpa - זה **ללכת**.

Parul tu - זה **מְעַבֵּר**.

וזה גם הפירוש בסנסקריט של *Prajna Paramita*.

Prajna - זה **חוכמה**.

¹ קורס 16 הוא חזרה על הקורסים 1-5 של ACI.

Param, Para - זה מעבר.

ו-*Ita* - זה ללכת.

אז *Prajna Paramita* או *Sherab kyil parul tu chinpa* - חוכמה שמעבר,
או חוכמה שמעבירה מעבר, חוכמה שלוקחת אותך מעבר.
מה זה החוכמה הזאת? זה החוכמה של הריקות.

אז *Prajna Paramita* - בעברית נתרגם - 'שלמות החוכמה'. זה לא תרגום מילולי בדיוק, אבל זה תרגום שהתקבל באנגלית, ואנחנו נלך בעקבות המסורת הזאת.

ויש, כאמור, אוסף שלם של כתבים, שנקראים *Yum* - שהם הכתבים של ה-*Prajna Paramita* - שהם הכתבים שבהם הבודהה מלמד על ריקות.

ארבעה פירושים ל-'פראג'נה פארמיטה'
יש ארבעה פירושים למילים *Prajna Paramita*.

1. כתבים על ריקות של מסורת המהיינה

זה מה שאמרתי לכם עכשיו, זה אוסף שלם של כתבים, סותרות וביאורים על הסותרות האלה, שמלמדים על ריקות.

אלה כתבים של מסורת המהיינה בבודהיזם. בבודהיזם יש מסורת מהיינה, ויש מסורת הניינה. בשתי המסורות מדברים על צורות שונות של ריקות;

- במסורת של ההיינה מדברים יותר על 'חוסר עצמי'.
- ובמסורת של המהיינה משתמשים במילה 'ריקות'.

בטיבטית:

སྤོང་པ་རྟི་ཏུ།

Tongpa nyi

אימרו: *Tongpa nyi*.

זה המילה לריקות.

בסנסקריט *Shunyata* - זה ריקות.

הכתבים האלה, לפי המסורת, הבודהה לימד אותם, אבל אנשים לא תמיד היו מוכנים אליהם בדורו. מרבית האנשים לא היו מוכנים לשמוע על ריקות בדורו. ריקות זה לימוד מאוד מעמיק ולהרבה אנשים הוא קשה.

והמסורת אומרת שהכתבים נגנזו, ונשמרו, ויותר מאוחר בא חכם גדול בשם ארייה נגרג'ונה,²² ו-*Arya* - זה כינוי למי שראה ריקות. קוראים לו ארייה נגרג'ונה, כי הוא ראה ריקות ישירות, והוא הביא אלינו את הכתבים האלה; כתבים נפלאים, סותרות של הבודהה באורך קצר, בינוני, ארוך, ברמות שונות של פירוט על הריקות. אז זה פירוש אחד - זה אוסף הכתבים הזה.

²² *Arya Nagarjuna* - לפי המסורת חי כמה מאות שנים מסביבות 200 ואילך לספירה. קיבל את הכתבים של הפראג'נה פארמיטה מהנאגות - נחשים מיתיים, ומשם שמו.

2. הלימוד של 'עטרת התובנות' וביאורים עליו

פירוש שני לשם *Prajna Paramita* - במנזרים הטיבטים כשהם סתם אומרים 'פראג'נה פארמיטה', הרבה פעמים הם מתכוונים ללימודים של מסורת ה-Svatantrika.

אסכולת הסוונטריקה - אתם זוכרים, זה היה החצי התחתון של 'דרך האמצע'. הלימוד של אסכולת הסוונטריקה לוקח כשתיים עשרה שנה במנזר. הלימוד הזה הרבה פעמים נקרא *Prajna Paramita*. הוא כולל לימוד של כתב מאוד ידוע שנקרא *Abhisamaya Alamkara*.

אימרו: *Abhisamaya Alamkara*

ובטיבטית

མངུན་གླེན་གྱི་ཡི་རྒྱུ

Nguntok gyen

אימרו: *Nguntok gyen*

ו-*Nguntok* - זה תובנות.

ו-*Gyen* - זה תכשיט או תכשיט הכתר.

אנחנו תרגמנו - 'עטרת התובנות'. זה שם הכתב שהם לומדים, שהוא בא ממסורת הסוונטריקה.

ו-*Nguntok gyen* - זה ספר שכתב מאסטר אסנגה.³

אימרו: *Master Asanga*

השם שלו בטיבטית, אימרו:

པཀཔ་ཏཀམེ་པཱ་ཐཀམེ་མི་དཀ

Pakpa Tokme

Pakpa - זה בטיבטית ארייה.

ו-*Tokme* - זה השם של אסנגה בטיבטית.

אז הם מעידים עליו שהוא היה גם ארייה. זאת אומרת שהיה חכם גדול, גדול.

המסורת אומרת שארייה אסנגה עלה לשמיים, ופגש את *Maitreya*, שזה

ཇེ་བཙུན་བྱམས་པ།

Jetsun jampa

Jetsun - זה המזהיר או המהולל.

ו-*Jampa* - זה השם הטיבטי למאטרייה.

מאטרייה - נחשב לבודהה הבא, ישות מוארת שיושבת לה בגן העדן שלה.

והמסורת אומרת שארייה אסנגה עלה לגן עדן שלו, והוא הכתיב לו ספרים והוא הוריד אותם אלינו. יש

חמישה ספרים מדהימים, מדהימים שארייה אסנגה הוריד אלינו.

³ מאסטר אסנגה, חי בסביבות 350 לספירה.

לנו במערב זה נראה קצת מוזר: מה זה לעלות לשמיים לקבל ספרים ולרדת? איפה זה השמיים האלה? לאן הוא הלך? אז זה נראה לנו מוזר, זה לא אומר שזה מוזר. זה שאנחנו נמצאים כאן ולא רואים דברים אחרים, זה לא אומר שאין דברים אחרים.

אנחנו הרי שואפים להגיע להארה, אנחנו שואפים להיות מישהו כמו מאיטרייה - כשאנחנו מאוד קרובים להיות במצב הזה, אנחנו כבר מתחילים לפגוש את הישיות המוארות.

המלאכים האלה באים ונותנים לנו ישירות את הלימוד שלהם, כי

את המורים שלנו אנחנו משליכים, לפי רמת הטוהר של המיינד שלנו,

אז תלוי כמה אנחנו טהורים. אנחנו משליכים אותם כבני אדם, ויותר מאוחר אנחנו נראה את המלאכיות שלהם.

אז אדם כזה שנהייה מאוד טהור, הוא אמנם יכול לפגוש ישירות את מאיטרייה ולקבל ממנו teaching, כמו שעל ג'ה צונגקפה נאמר, שהוא קיבל teaching ישירות ממנג'ושרי,⁴ ויש כאלה אומרים שהוא היה מנג'ושרי. בכל אופן, הכתבים הם מאוד חשובים.

עוד מילה על מאסטר אסנגה - אחיו היה *Master Vasubandhu*⁵ הוא ואחיו ביחד, כתבו חלק ניכר מהכתבים שאנחנו לומדים היום, ושלומודים במנזר. הסיפור הולך שהאימא שלהם הייתה נזירה, והיה לה חזון שאם היא תפשוט את הגלימה ואם יהיו לה בנים, הבנים האלה יהיו מורי רוח גדולים, וזה מה שהיא עשתה. והיה לה בן אחד עם מלך, ובן אחר עם ברהמין, וזה מאסטר ווסובנדהו ומאסטר אסנגה.

"קליפות הבצל" של הפירושים

אז ה-*Abhisamaya Alamkara* זה כתב שמאסטר אסנגה הוריד מלורד מאיטרייה לפי המסורת, ואחר כך באו מפרשים על הכתב הזה. מאוד קשה לקרוא את זה כשלעצמו. אם אתם פותחים, זה נראה כמו איזה צופן. קשה מאוד לקרוא את זה, ואז באים פירושים על גבי פירושים. יש שכבות של פירושים על הכתבים האלה.

אנחנו קוראים לזה 'מודל הבצל', וזה לא רק על הכתבים האלה. כל הכתבים העתיקים, מאוד קשה לקרוא אותם לבד, צריך פרשנים. אז יש פרשנים הודים קדומים, פרשנים הודים מאוחרים, פרשנים טיבטים קדומים, פרשנים טיבטים מאוחרים. כל ביאור קצת יותר מפורט.

למה צריך שכבות, שכבות? כי הדור הולך ופוחת. אנחנו היום צריכים ביאורים מאוד מפורטים, אחרת לא נבין, כי אנחנו רחוקים. הדור הולך ופוחת מבחינה רוחנית.

מאסטר הריבהדרה, היה מבאר גדול שחי בערך במאה התשיעית. גם אותו מאוד קשה לקרוא, כשמסתכלים בביאור שלו, ואז מבארים גם אותו.

גיליצב ג'ה⁶ שהיה תלמיד של ג'ה צונגקפה, והוא כתב ביאור מאוד יפה על הריבהדרה. גם זה ביאור מאוד קשה. אפשר לקרוא אותו, אבל עם מורה שמבין אותו. הכתיבה של גיליצב ג'ה היא מאוד לוגית, אבל מאוד מורכבת, וצריך לדעת על מה מדובר.

הלימוד הזה הוא ארוך, לוקח הרבה זמן. אנחנו רק ניגע פה בלימוד הזה. רק טיפ טיפה, רק הגדרות. זה כאמור לוקח שתיים עשרה שנה. בניו ג'רסי, לאמה ארט⁷ עשה מאמץ הירואי ללמד אותנו את הכתבים

⁴ Manjushri – מלאך שנחשב כהתגלמות של החוכמה. היה מורהו של ג'ה צונגקפה.

⁵ מאסטר ווסובנדו – חכם הודי שחי בסביבות 350 לספירה, שערך את האבהידהרמה. היה אחיו של מאסטר אסנגה.

⁶ Gyaltshab Je – חי בין השנים 1362-1432 בטיבט. אחד משני בניו הרוחניים של ג'ה צונגקפה, שייסדו את זרם הגלוקפה

לאור מורשתו.

⁷ לאמה ארט – תלמידו האמריקאי הראשון של קן רינפוצ'ה. ממשיך עד היום ללמד בטמפל בהאוויל, ניו ג'רסי.

האלה עם הביאורים שלהם. למדנו כשמונה שנים, הגענו בערך לשני שלישי, ואז הקארמה נגמרה והלימוד פסק.

אז לצורך המעט שאנחנו ניגע בחומר הזה, אנחנו נשתמש בביאור של *Kedrup Tenpa Dargye*⁸ והוא חי לפני כ-400 שנה. הוא כתב את מרבית הספרים שלומדים היום במנזר סרה מי. הוא נתן הרבה הגדרות וסידר הרבה מהחומר. אז אנחנו נלמד מתוך ספר הלימוד שלו, שלומדים במנזרים. גם המקראה שיש לכם, זה קטעים שלקוחים מתוך הספר שלו. אז זה הפירוש השני.

3. השלמות השישית

הפירוש השלישי של השם פראג'נה פארמיטה - זו השישית מבין שש השלמויות, ולכן אנחנו קוראים לה גם 'שלמות החוכמה'.

בקורסים שלנו, דיברנו על 'שש השלמויות'. שש השלמויות - אלה תכונות רוחניות, או מעלות רוחניות שאדם בדרך להארה שואף לפתח בעצמו. הבודהיסטווה שבוער בו הרצון להגיע להארה כדי לעזור לברואים - מפתח את השלמויות האלה. והן:

1. הראשונה שבהן - זה שלמות הנתינה - לפתח את הנתינה לרמות מדהימות.
2. השנייה - זה שלמות המוסר.
3. השלישית - זה השלמות של אורך רוח - של לא להתרגז כשמגיע זמן להתרגז.
4. חדות המאמץ - זה הרביעית.
5. חמישית - תהיה השלמות של הריכוז המדיטיבי, או המדיטציה.
6. והשישית והעליונה מכולן - זו שלמות החוכמה.

ומאסטר שנטידווה⁹ - אתם זוכרים, כשלמדנו בקורס 12 את הפרק התשיעי שלו - אחרי שהוא נתן לימוד מפורט על השלמויות האחרות, אומר: "כל זה נכתב בשביל החוכמה". כל השלמויות, אחת עד חמש, הן בעצם כדי לאפשר את החוכמה, כי היא זו שמשחררת. על איזה חוכמה הוא מדבר? על זאת, על הפראג'נה פארמיטה, על שלמות החוכמה. אז זה הפירוש השלישי.

4. המצב המנטאלי של שלמות החוכמה

והפירוש הרביעי, והוא בעצם מה שחשוב לנו ביותר - זה המצב המנטלי שהמילים האלה מייצגות. המילים האלה מייצגות מצב מנטלי שאנחנו רוצים לפתח אצלנו.

הגדרה של שלמות החוכמה

והמצב הזה - *Sherab kyi parul tu chinpa*, או פראג'נה פארמיטה, הנה ההגדרה: זה

החוכמה של אדם שנמצא בדרך הגדולה, שבאמצעותה הוא תופס ריקות, ואשר תודעתו ספוגה בבודהיצי'טה.

'הדרך הגדולה' - זה תרגום ל'מהינה'. החוכמה של אדם בדרך הגדולה שבאמצעותה הוא תופס ריקות ושתודעתו ספוגה בבודהיצי'טה.

למה יש את התוספת 'תודעתו ספוגה בבודהיצי'טה'?

⁸ קדרופ טנפה דרגיי - חכם טיבטי שחי בין השנים 1493-1568.

⁹ Master Shantideva - חכם הודי שחי בסביבות 700 לספירה. ידוע בספרו "המדריך לחיי לוחם הרוח".

מכיוון שמסתבר שאפשר להגיע לתובנה של ריקות גם בלי בודהיצי'טה. אתה יכול להגיע לשמה בלי שפיתחת בודהיצי'טה במלואה, זאת אומרת, את האחריות האישית הזאת להביא את כולם להארה, אתה יכול גם בלי זה לראות ריקות, אבל אז זה לא ייקרא 'שלמות החוכמה' - זה יהיה משהו אחר.

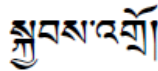
שלמות החוכמה זה החוכמה בליבו של בודהיסטוה, בלב מי שיש לו בודהיצי'טה, מי שעושה את הדרך למען הזולת, כדי להביא את האחרים לאושר מירבי.

וכשאנחנו אומרים 'שלמות החוכמה' - אז אנחנו לומדים פראג'נה פארמיטה, ומתרגלים פראג'נה פארמיטה, אבל השלמות היא לא שלמות עד אשר ראינו ריקות ישירות.

בעצם, אם אתם מסתכלים על המשמעות של מה זה 'שלמות החוכמה', זה בעצם החוכמה שמביאה לשלמות.

הליכה למקלט

הנושא הראשון שניגע בו, שבו עוסקת שלמות החוכמה, זה הנושא של



Kyamdro

אימרו: *Kyamdro*. קיימדרו.

מי שקורא טיבטית יכול לראות שכתוב *Kyabdro*, אבל בגלל שיש את האות הקטנה הזאת, הדלת הקטנה הזאת, אז אנחנו מאנפפים, אז אנחנו אומרים *Kyamdro*.

ו-*Kyamdro* - הפירוש המילולי זה ללכת למקלט.

אז זה הנושא הראשון שאנחנו נעסוק בו מתוך הספרות הזאת, וזה העניין של הליכה למקלט.

וזהו הרעיון הבסיסי ביותר בבודהיזם. ככה אתה מתחיל את דרכך כבודהיסט - על ידי הליכה למקלט.

וחשוב מאוד להבין מה זה נקרא 'הליכה למקלט', כי אנחנו גם נותנים לאנשים שרוצים בהם, נדרים של מקלט, שהם נודרים ללכת למקלט. אז צריך להבין מה זה הדבר הזה, וגם אם אתם לא לוקחים את הנדרים, חשוב להבין מה זה הדבר הזה. זו התחלת הדרך.

שני אספקטים בהליכה למקלט

אז הרעיון של ללכת למקלט, זה קצת כמו מוישל'ה הקטן שנבהל ורץ לאימא שתגן עליו. זה הרעיון של ללכת למקלט. אנחנו הולכים לאיזשהו אובייקט מחוץ לנו, מתוך תקווה שהאובייקט הזה איכשהו, יעזור לנו, כמו שמוישל'ה הולך לאימא שהיא תגן עליו, שתשמור עליו.

אז כמו שתיארנו את זה, בעניין של הליכה למקלט יש שני אספקטים:

- יש אספקט של פחד מסוים, פחד ממהו. ן
- יש אספקט של לחפש הגנה מפני הסכנה הזאת, או הפחד הזה.

מקלט ארצי לעומת מקלט רוחני

אז בחיים שלנו יש כל מיני דברים שעלולים לפגוע בנו; אולי שריפה, אולי גניבה, אולי רמאות. אנחנו הולכים למקלט מהדברים האלה; אם מישוהו רימה אותנו, אנחנו הולכים לבית המשפט. רואים עשן, הולכים למכבי האש, וכך הלאה.

אז אלה סוגים של מקלט באובייקטים חיצוניים שאמורים לעזור לנו. אלה

סוגים של מקלט שהם ארציים, הם מאוד זמניים, חולפים והם לא אולטימטיביים. הם לא באמת יכולים לשנות את המצב הקיומי שלנו, שבו אנחנו הולכים עם התנאים לאסון שיכול להתפוצץ בכל רגע.

- אנחנו יכולים ללכת למכבי אש - הרבה פעמים מגיעים זה מאוחר מדי,
- או הרבה פעמים, הדבר נגנב, ואז אנחנו הולכים למשטרה, ואז או שהם מוצאים או שהם לא מוצאים.
- מישוהו רימה אתכם, אתם הולכים לבית משפט, ואז או שאתם מקבלים פסק דין צודק או שלא.
- אם אנחנו חולים – אנחנו הולכים לרופא, אז או שהוא עוזר לנו או שהוא לא עוזר לנו,

אז זה תקווה למקלט, אבל אין שם מקלט של ממש, כי אילו היה שם מקלט של ממש הוא באמת היה מגן עלינו.

כי זה לא מקלט של ממש.

בדרך הרוחנית אנחנו מחפשים מקלט של ממש. משהו שלעולם לא מכזיב, משהו שאכן מגן עלינו, וזה רעיון של מקלט בודהיסטי.

אין מקלט בפסלים, בתמונות ואפילו לא בבודהה עצמו...

ופה צריך להיזהר, כי כל מורה בודהיסטי ידבר אתכם על מקלט בודהיסטי, ולפעמים זה יכול להיראות כאילו שהולכים למקלט בפסלים ובתמונות. הרבה פעמים אנשים שהולכים לתאילנד, רואים את הקידה הזאת לפסלים, וזה נראה כאילו שהנזירים יש להם יחסים עם הפסלים של הבודהה, והם באים לפסל ו: 'Om namo Buddhaya, om namo Dharma', קדים, וזה נראה לנו בעיניים שלנו כמו עבודת אלילים.

אם הם קדים לפסל - זו אמנם עבודת אלילים, כי הפסל לא יכול להגן עלינו.

לא רק שהפסל ולא התמונה יכולים להגן עלינו, אלא אפילו הבודהה בכבודו ובעצמו לא יכול להגן עלינו.

יש סיפורים על הבודהה שאקיימוני.¹⁰

שאקיימוני פירושו:

Muni - זה נסיך.

Shakya - זה שם של שבט.

הוא היה נסיך שבט ה'שאקיה', והשבט שלו היה במלחמות עם שבטים אחרים. הוא היה מועמד להיות המלך של השבט הזה, אבל הוא בחר לברוח מן הארמון, ולהפוך לנזיר וכך הלאה. אחר כך, כשכבר היו לו הרבה תלמידים, בני השבט שלו עדיין נלחמו עם שבטים אחרים, וכבר הכירו בו

¹⁰ Buddha Shakyamuni – חי בהודו ב-500 לפנה"ס.

כמורה רוחני גדול, והם באו אליו למקלט. הסיפור הולך שמתנהל שם קרב, והם באים בריצה אל חדרו של הבודהה, מנסים להתחבא מאחוריו פיזית, והם נשחטים מאחוריו. האחרים משיגים אותם ושוחטים אותם.

ככה שאפילו הבודהה לא יכול לקחת מאיתנו את הקארמה שלנו.

... אבל הלימוד של הבודהה אכן מהווה מקלט

והרבה פעמים, אנשים שבאים לשיעורים כמו זה, באים מכיוון שאיכשהו נכזבה תוחלתם בדתות אחרות. אנשים מגיעים למשבר דתי, מכיוון שמציגים את הכוח העליון הזה, האב רחום וחנון, והנה יש סרטן בעולם, והנה תינוקות נשרפים בעולם. זה לא מסתדר לאנשים. הם מגיעים למשבר אמונה, ובצדק, כיוון שהדברים שהם ציפו מהם לעזרה, לא עוזרים, לא עוזרים, ופסל בוודאי שלא ישיג את הדברים האלה, ואפילו אדם חי לא יכול לעשות את הדברים האלה. גם מורה גדול, לא יכול לעשות את הדברים האלה.

אנחנו אומרים שבודהה הוא כל יודע; הוא מכיר את המינד שלנו, הוא יכול לקרוא עבר-הווה-עתיד, אבל במצב רגיל - הוא או היא לא יכולים לקחת מאיתנו את הקארמה שלנו. **אנחנו לא אומרים שהם כל יכולים. אילו יכלו, מזמן היו עושים.** זה התקווה שאנחנו שמים באל. הוא לא עושה את זה. הוא לא יכול לקחת מאיתנו את הסבל שלנו.

למה? כי

הגורם היחיד שממנו בא הסבל שלנו, זה הקארמה שלנו, זה מעשי העבר שלנו, ובמצב רגיל, אין שום כוח בעולם שיכול לקחת אותם מאיתנו. הדבר היחיד שבודהה יכול לעשות בשבילנו, היחיד! זה ללמד אותנו איך אנחנו יכולים לשנות את הקארמה, ובאופן זה להשיג שליטה בגורלנו. זה איך שהם עוזרים לנו.

כמובן, ככל שהם יותר קוראים את המינד שלנו, ויודעים עלינו וכך הלאה, יש להם יותר יכולת לעזור לנו; יכולת במובן שהם יכולים להתאים את ה-teaching לכל אדם ואדם, כפי שמתאים לו באותו רגע. אבל הם לא יכולים לקחת מאיתנו את הקארמה שלנו.

כי מה זה נקרא לקחת את הקארמה שלי? אני זה הקארמה שלי: מכלול כל החוויות; הגוף שלי, המינד שלי ברגע זה, הסביבה שלי, הבית שלי - זה קארמה שמבשילה ברגע זה בשבילי. לקחת אותם, זה אומר לקחת אותי. ומה שהם כן - הם יכולים ללמד אותי איך להתמיר, איך לצבור קארמה כזאת שאני אצא מעולם סובל, ואגיע לעולם שכולו טוב.

אז כשאנחנו הולכים למקלט בודהיסטי, חשוב להגיד שאנחנו לא הולכים לבודהה ההיסטורי למקלט, אנחנו לא הולכים למקלט לאיזה אל, בודהה במרומים איפשהו. כבר ראינו - אלה לא עוזרים לנו באופן אולטימטיבי.

מקלט ב'שלושת היהלומים'

אנחנו הולכים למקלט למה שנקרא 'יהלום הבודהה', 'יהלום הדהרמה', 'יהלום הסנגהה'. וזה לא אותו דבר כמו 'בודהה, דהרמה, סנגהה'.

אנחנו אומרים: 'בודהה, דהרמה, סנגהה' - זה קיצור של 'שלושת היהלומים': יהלום הבודהה, יהלום הדהרמה, יהלום הסנגהה, ויש הבדל גדול מאוד ביניהם, וזה מה שאנחנו הולכים להסביר עכשיו.

יהלום הדהרמה: דרכים והיפסקויות

אז יש שלושה יהלומים, ותלוי איזה teaching אתם מקבלים; מורים שונים יגידו: 'זה הכי חשוב, זה הכי חשוב, זה הכי חשוב'. וה-teaching שלנו, אנחנו אומרים שיהלום הדהרמה זה היהלום הכי חשוב.

אז בואו נתחיל מיהלום הדהרמה, ואחר כך נדבר על האחרים. מה זה יהלום הדהרמה?

יהלום הדהרמה מורכב משני חלקים עיקריים:

- מורכב מדרך, ׀

- מורכב מהיפסקויות.

דרך והיפסקויות, או 'דרכים והיפסקויות'.

על איזה דרכים מדובר? אז כמו שאתמול דיברנו על הלאם רים, כי הוא דרך להארה, ודיברנו על הדרכים של תפנית, ושל בודהיצי'טה, ושל ראייה נכונה. אתם זוכרים? השקפה נכונה, ואמרנו ש'דרך' – בבודהיזם הרבה פעמים מדברים על הישג רוחני, על תובנה, על אבן דרך. גם כאן – אבן דרך. אז כאן מדובר על **אבני הדרך שהם בדרך להארה.**

אנחנו נתן תיאור קצר של אבני הדרך העיקריות בדרך של המתרגל הרוחני, ובמהלך התיאור נפרט חלק מן התובנות וההיפסקויות שקורות בדרכים אלו, ואשר מרכיבות את יהלום הדהרמה.

חמש אבני דרך בדרך להארה וההיפסקויות שקורות בהן

מה זה אבני הדרך בדרך להארה? בסדנה של 'סושרת הלב', דיברנו עליהם במפורט, פה אני אזכיר רק בקיצור נמרץ. אתם יכולים אחר כך להקשיב לסדנה ההיא.



1. דרך הצבירה

הדרך הראשונה - גם דיברנו עליה אתמול - זה הדרך של התפנית.

זה הדרך שבה אנחנו מפתחים את התובנה שאפילו מה שנראה לנו כטוב בחיים האלה, הוא בעצם מתחתיו סבל, מכיוון שאנחנו נאלץ לאבד את כל הדברים האלה. אז הדרך הראשונה - זה הפיתוח של השאט נפש מצורת הקיום הסמסרי, ושאיפה למצוא דרך איך יוצאים מסמסרה, איך משנים את המצב הקיומי הזה של סבל. ואמרנו שזה מה שמעלה אותנו על הדרך.

לפני שהתפתחה תפנית, אנחנו לא ממש עלינו עוד על דרך. אנחנו יכולים לשמוע הרבה קורסים, ואולי לעשות מנטרות, ומדיטציות, וזה יופי וצריך לעשות אותן, בתקווה שבסופו של דבר נעלה על הדרך.

נקודת הציון, אבן הדרך שמעלה אותנו על הדרך הרוחנית לצאת מסמסרה, זה הפיתוח המלא של התפנית, זה הכמיהה הזאת יום וליל למצוא דרך.

זה לבוא עם השאלה, והשאלה בוערת בעצמותי: 'למה אנשים מתים בעולם שלי? למה אני צריכה לחלות? למה אני צריכה לסבול?'

בעקבות השאלה הזאת שמתעוררת, אני מחפשת, בודקת, חושבת על המציאות שלי. אני מתחילה לחפש מורים, אני מתחילה לחפש שיעורים. אני מחפשת באינטרנט אולי, קוראת ספרים. אני מחפשת להבין את המציאות שלי, למה המציאות שלי היא כמות שהיא. זהו לימוד שהוא בעיקרו

אינטלקטואלי, כמו כאן, הרהור בדברים, הסתכלות, התבוננות, ניתוח, אנליזה, השוואה. לימוד שגם מלווה בלימוד של מדיטציה.

הדרך הראשונה של התפנית גם נקראת '**דרך הצבירה**' - אנחנו מתחילים לצבור את הגורמים שיאפשרו לנו לעלות לדרך הבאה של 'דרך ההכנה'. אדם מפתח תפנית, ואז הוא מתחיל לצבור חסדים, והקארמה של החסדים האלה דוחפת אותו קדימה בדרך הרוחנית. הוא לומד הרבה, עושה מדיטציה הרבה - כל הבדיקה הזאת, והלימוד הזה, והתרגול של מדיטציה, מכינים אותנו לתובנות. זאת הדרך הראשונה.

2. דרך ההכנה

הדרך השנייה, זה 'דרך ההכנה'.

הדרך הזאת מכינה אותנו לתובנות. התובנות באות כולן רק במדיטציה, אז חייבים לפתח יכולת מדיטטיבית, וצריך לדעת על מה למדוט, ובשביל זה צריך את הלימוד.

זאת דרך ההכנה. על דרך ההכנה יש ארבעה שלבים.

I-----I-----I-----II-----I-----I

דרך ההכנה

דרך הראייה

כשהמדיטציה עמוקה מספיק, וההבנה האינטלקטואלית של ריקות עמוקה מספיק, מגיע

**השלב שלישי שלה - הוא כבר שלב בלתי הפיך.
זה כבר מבטיח שלא ניפול לקיום סובל.**

וזו דבר גדול. אם מישוהו יכול לדעת לבטח שהוא לא ייפול יותר לקיום סובל של חיה, או בגיהנום, או דברים כאלה - זה דבר גדול. אז זו דוגמה להיפסקות, וזה קורה עוד לפני שמגיעים לראייה ישירה של ריקות, אבל לא הרבה לפני.

3. דרך הראייה

אם עושים את שני הדברים האלה היטב, מגיעים לדרך השלישית. הדרך השלישית - תהיה הדרך של ראייה ישירה, כשמגיעה התובנה. בעקבות כל המאמץ הזה של הלימוד והמדיטציה - אם עושים אותו נכון ובהדרגה נכונה, מגיעה התובנה. זאת הדרך השלישית - נקראת 'דרך הראייה'.

זה המצב של ראייה ישירה של ריקות - זה מצב מדהים, כמו שאמרנו. זה המצב שאנחנו שואפים אליו בלימוד שלנו, כי הוא מבטיח שנגיע להארה תוך זמן קצר.

בלעדיו אי אפשר לדעת כמה זמן זה ייקח. זה יכול לקחת עוד הרבה עידנים. ברגע שמגיע הרגע הזה, אתם יכולים להגיד: 'הצרות שלכם הסתיימו'. עכשיו זה רק עניין של ביצוע שיכול לקחת שבעה גלגולים, אולי פחות, אבל הם כולם יהיו טובים; תמיד תפגשו מורים, תיוולדו לתנאים טובים. אלה יהיו חיים טובים, חיים שמובילים בהדרגה לצאת מכל סבל.

הראייה הישירה של ריקות קורית במדיטציה עמוקה, ואין בה מחשבה מושגית בכלל, אז אין מחשבה באותו זמן, לא מחשבה במובן הרגיל. אבל כשנגמרת המדיטציה, יש הרבה תובנות שבאות אחת אחרי השנייה,

ובעקבות הראייה הישירה של ריקות, למשל, אדם מבין שהמציאות לא באה מבחוץ אליו, אלא מושלכת ממנו החוצה. הוא מבין את זה ישירות.

עדיין הוא צריך הרבה לתרגל כדי לחיות מתוך המקום הזה. עדיין זה נראה לו אחר כך כאילו שזה מופיע מבחוץ, אבל הוא כבר לא מאמין למראה עיניו. זה נראה לו שאנשים באים דרך הדלת, זה נראה לו שהוא מגיע בגלל שהוא מניע את המכונת, אבל הוא כבר מבין שזה לא הסיבתיות העמוקה, שזה לא זה. הוא לא רק מבין, הוא יודע שזה לא זה, אבל זה עדיין נראה לו שלא בהתאם למה שהוא יודע. אז יש לו תקופה כזאת של סכיזופרניה.

כמה מן התובנות על דרך הראייה

כשיררדים מהמדיטציה הזאת:

- אנחנו רואים את ההארה שלנו.
- אנחנו יכולים לקרוא את המיינד של אחרים.
- אנחנו יכולים לאשש את הקיום של הבודהה.
- הספקות שלנו יורדים.

ואחד הדברים שעוצרים אותנו בתרגול שלנו, זה שיש לנו עדיין ספק. אנחנו לא בטוחים. אנחנו שומעים דברים, נשמע הגיוני, אבל אני לא בטוחה. אני לא בטוחה, אז אני לא אתחיל להתנהג ככה, לא אתן לזה עוצמה.

אצל אדם כזה, הוא כבר בטוח, הוא כבר פגש את זה ישירות. אין ספק, ואז נכנסת העוצמה, ואז הוא יוצא מכאן מהר. עדיין הוא יכול ליפול לכעסים ולרגשות שליליים. זה עדיין קורה, אבל האימון אחר כך בא מאוד מהר. בדרך התרגול, השינוי הוא מאוד מהיר. אז זה צד אחד של יהלום הדהרמה.

כמה מן ההיפסקויות על דרך הראייה

הצד השני - זה היפסקויות. מה זה דוגמה להיפסקות על דרך הראייה?

- היפסקות האמונה בקיום עצמי

בשלב הזה פסקה האמונה האינטלקטואלית שדברים באים מחוץ לי. עדיין הם מופיעים ככה, אבל האמונה האינטלקטואלית פסקה. אז זו דוגמה להיפסקות שהיא בלתי הפיכה.

ברגע שאדם יגיע למקום הזה, הוא לא יפול יותר לחשוב את ההיפך, אבל הוא עוד לא מורגל, הוא עוד צריך לתרגל. אז זה דוגמה.

- היפסקות הספק בדרך

עוד דבר שפוסק כשמגיעים לדרך הראייה, זה הספק בדרך הבודהיסטית. אדם שהגיע לדרך הראייה, פגש את הבודהה ישירות.

הוא לא יכול להגיד: 'לא! אין בודהה', כי הוא פגש אותו, פגש את המיינד של הבודהה. כבר אי אפשר להגיד לו דבר אחר. זה כמו שיגידו לכם: 'אין דבר כזה צבע אדום'. אם אתם ראתם אדום, אז יכולים להגיד לכם הרבה זמן. אתם יודעים מה זה אדום.

אז אנחנו שומעים הסברים כאלה ואנחנו חושבים: 'טוב! אולי היא יודעת מה שהיא אומרת ואולי לא. אני בינתיים לא חוויתי בעצמי'. אז יש לנו ספקות. האדם הזה כבר אין לו ספקות, הוא כבר יודע. הוא פגש, או היא פגשה. יש להם את החוויה הזאת.

אז פסק הספק, או פסקה האמונה האינטלקטואלית בקיום עצמי. אז זה דוגמה להיפסקויות,

וברגע שמגיעה היפסקות כזאת, היא לנצח, היא בלתי הפיכה.

כבר אין מקום לחזור ופתאום להתבלבל, ולחשוב שאולי בכל זאת הדברים כן באים מצד עצמם.

אז ברגע שמישהו הגיע לשמה, כבר אין לו דאגות יותר, בעצם. הוא גם לא יכול ליפול אחורה. החוכמה הזאת שהוא רכש בעת הראייה הישירה של ריקות, כבר כמו פרופלור, היא כבר תניע אותו לצאת. הוא כבר לא יכול לעשות משהו אחר. אז הוא מובטח לצאת. אז אנחנו אומרים: 'אם נביא אתכם לראייה ישירה של ריקות, עשינו את שלנו'. השאר תעשו אתם. כבר לא צריך לדאוג.

4. דרך התרגול

הדרך הרביעית -

לראות ריקות ישירות, עדיין משאיר אותנו עם רוב הנגעים. עדיין רוב הנגעים כאן, רק שלושה הסתיימו. עדיין יש הרבה הרבה עבודה לעשות. עדיין אנחנו מתכעסים. אנחנו עדיין רואים דברים כבאים מצד עצמם, אנחנו רק לא מאמינים יותר למה שאנחנו רואים. אנחנו כבר יודעים שהם לא באים מצד עצמם, אבל הם עדיין מופיעים לנו ככאלה.

האדם על הדרך הרביעית, שנקראת 'דרך התרגול', הוא מתרגל עם התובנה שהוא רכש בזמן הראייה הישירה של ריקות. וזה יכול לקחת, אמרנו, עד שבעה גלגולים. זה עדיין עבודה גדולה. והתובנה הזאת, היא כל כך חזקה, היא הביאה לשינוי כל כך מהותי בקיום שלו, שזה מתקדם מאוד מהר.]

הבודדהיסטווה על דרך התרגול

על דרך הבודדהיסטווה, על דרך המהינה, אדם מתרגל את הרצון להגיע להארה למען הברואים, כי הוא לא יכול לסבול לראות גם אחרים סובלים, לא רק את עצמו סובל. אצל אדם כזה, בעקבות הראייה הישירה של ריקות, מיד אחרי זה - אם זה לא קרה קודם, זה יקרה מיד אז - תבוא חוויה ישירה של בודהיציטה. תבוא בודהיציטה אמיתית.

האדם הזה הוא יהיה אובססיבי בעניין;

- לחפש איך לעזור לאחרים.
- איך להוציא אחרים, איך להביא אחרים להארה.
- איך להביא את הלימוד הזה לאחרים.
- לחפש דרכים מיומנות להביא לקהלים שונים בצורות שונות.
- להציל את הכתבים.
- לתרגם את הכתבים.
- להביא את הכתבים האלה, להביא את הלימוד הזה לאנשים ככל יכולתו, מעמקי לבו.

ודברים אחרים כבר לא מעניינים אותו, כי כבר יש פה כזה דבר מדהים, כזאת ברכה גדולה שאפשר להביא לאנשים. והמפגש עם הסבל של האנשים הוא בלתי נסבל לאדם כזה, אז הוא כל הזמן מדורבן על ידי הדברים האלה.

אז אריות,

- הם לא הולכים לשנות את דתם של אנשים, הם לא מנסים להמיר את הדת של אנשים, כי זה לא משהו שעובד.

- הם גם לא הולכים בדרך כלל ומכריזים על עצמם: 'אני ארייה', 'אני ארייה', כי או שיאמינו להם או שלא. זה לא בהכרח עושה הבדל בחיים של אנשים.
- מה שהוא יעשה או מה שהיא תעשה - זה

(הארייות) ישתמשו בתובנות שלהם כדי להגיע עד כמה שאפשר, ללמד ולעשות הבדל בחיים של אנשים. והם יעשו את זה ללא לאות, כל הזמן.

5. לא עוד למידה

והאבן דרך החמישית - זה מה שאנחנו קוראים 'נירוונה' או 'הארה שלמה של הבודהה', תלוי על איזה מסלול נמצאים, אם זה הניינה או מהיינה.

אז נחזור לעניין של היהלום של הדהרמה. היהלום של הדהרמה כולל, אמרנו, דרכים והיפסקויות. דרכים - זה החמש האלה. היהלום של הדהרמה כולל את התובנות האלה שמנינו:

- התובנה של תפנית.
- ההשגה של יכולת מדיטיבית, והבנה אינטלקטואלית של ריקות, טובה.
- אחר כך הבנה ישירה של ריקות.
- ואחר כך התרגול שמסלק את כל הנגעים מהתודעה שלנו.
- ועל נירוונה נדבר עוד מעט.

אז דרכים, והיפסקויות - כל זה ביהלום הדהרמה שאליו אנחנו הולכים למקלט.

כיצד הולכים למקלט ביהלום הדהרמה?

אז מה זה נקרא שאנחנו הולכים למקלט ביהלום הדהרמה?

זה לא להגיד: 'Om Namo Dharmaya'. זה לא זה, למרות שאנחנו עושים גם את זה.

אנחנו הולכים למקלט בבודהה, דהרמה, סנגהה, בתפילה שלנו, אבל זה רק לסמל או להזכיר לנו את המקלט האמיתי. התפילה היא לא המקלט האמיתי.

אנשים התפללו הרבה דורות ולא עזר להם. ילד קטן שומע שהסבתא חולה, והוא הולך לבית הכנסת והוא עומד לפני ספר התורה, והוא מבקש: 'אלוהים, אלוהים, תעזור לסבתא', וסבתא בכל זאת מתה. כי התפילה בפני עצמה לא עוזרת, כי אם הקארמה ישנה שמה שהסבתא תמות, התפילה לא תעזור. אז אנחנו הולכים למקלט כי אנחנו מחפשים עזרה, כי אנחנו רואים שאנחנו במצוקה. אנחנו מחפשים מה כן יעזור.

היהלום של הדהרמה כולל את התובנה מאיפה דברים באים.

זה מה שקורה לאדם שרואה ריקות ישירות. הוא מבין את התהליך שיוצר את עולמו. הוא כבר מבין שאין את מי להאשים, שזה הכול בא ממנו, ועכשיו הוא בדרך לחסל את הגורמים לסבל.

וההבנה הזאת, זה מגן עלי, זה לגמרי מגן עלי.

לא ברגע ההווה.

זוכרים? לא ברגע ההווה.

אם קורה אסון בהווה, זה בא מקארמה שעשיתי בעבר, ועם זה אין לי מה לעשות כרגע, חוץ מאשר להגיב בחוכמה, להגיב בצורה שלא שותלת עוד קארמה שתביא לאסון הבא.

אז עם זה אין לי מה לעשות, אבל

אני יכולה לא רק להפסיק, למנוע קארמות שיביאו אסון, אלא להתחיל לשתול קארמות שיביאו אותי לאושר מרבי.

בשביל זה אנחנו כאן.

זה יהלום הדהרמה. זה ההבנה הזאת שאנחנו מדברים עליה כל הזמן:

- מה קורה כשהם באים וצורחים עלי?
- מה קורה כשקורה משהו לא רצוי בחיים שלי?
- איך להגיב כשקורה משהו כן רצוי בחיים שלי?

זה היהלום של הדהרמה. זאת ההגנה האולטימטיבית. כי אם אתם עובדים עם ההבנה הזאת, אתם בהדרגה מטהרים את עולמכם, ורק אתם יכולים לעשות את זה. אין מישהו אחר מחוץ לכם שיכול לעשות את זה.

אז כשאנחנו הולכים למקלט אל יהלום הדהרמה, אנחנו בעצם הולכים למקלט אל המקום הזה, אל התובנה הזאת של ריקות, שאם אני אצליח לרכוש אותה בלבי בראייה ישירה, אז אני פותרתי את הבעיות שלי, ובדרך לפתור גם את הבעיות של אחרים.

תרגול טנטרי לא בהכרח מבטיח שלא ניפול יותר

ולפעמים אנשים שואלים 'אז מה אם אני נכנס או נכנסת לטנטרה, האם זה מבטיח?' לא. ☺ לא, לא בפני עצמו.

אנחנו אומרים שטנטרה היא הדרך המהירה להגיע להארה. אז אנשים הולכים ומחפשים: מי ייתן לי חניכה? כי בטנטרה צריך חניכה, העצמה; צריך להיכנס לקשר עם לאמה, ולהתקדם בהנחיה של אותו לאמה. אז אנשים אומרים: 'או קיי! זה יציל אותי'. זה לא נכון, לא בפני עצמו.

אתם יכולים לקבל מאה חניכות, אם אתם לא שומרים על הנדרים, ולא מפתחים את התפנית והבודהיצי'טה וכל אלה - להיפך, זה רק מזרז את הנפילה, כי

הטנטרה מאפשרת הזדמנות לעלות מאוד מהר, אבל יש לה צד שני, שהנפילה היא מאוד חדה.

אז לכן, אנחנו לא נותנים בקלות את החניכות. אנחנו רוצים שאנשים יהיו מוכנים כדי למנוע את הנפילה, כי הנפילה היא קשה. אז טנטרה בפני עצמה היא לא הדבר שמבטיח אותנו.

בתוך הבודהיזם הטיבטי - יש לאמות שבאים ונותנים בקלות רבה חניכה, בלי ללמד את הנדרים לאנשים, בלי לדאוג שיהיה להם הכנה נכונה. תסרבו לקבל את זה. אל תלכו למקום כזה. צריכים:

א. לקבל הכנה נאותה,]

ב. להבין על מה התחייבתם. איזה נדרים נתנו לכם? התחייבתם, ואתם אפילו לא יודעים על מה, ואתם לא שומרים אותם - הנפילה היא קשה מאוד.

אז בסיכום, כשאנחנו מדברים על מקלט ביהלום הדהרמה - זה לא מקלט בפסל, זה לא מקלט באיזה כוחות חיצוניים. זה מקלט בחוכמה, בתובנה ובחמלה שתפתחו בלבכם אתם, שבעקבותיהם אתם תתחילו

לנקות את הקארמה שלכם, וזה יגן עליכם; זה באמת יגן עליכם. וזה לא מכזיב. זה לעולם לא יאכזב אתכם, כי אתם פועלים בצורה לגמרי קונסיסטנטית עם החוקיות של הקארמה, וזה תמיד עובד, כי קארמה תמיד עובדת.

יהלום הסנגה

היהלום של הסנגה.

- המובן הטכני של **Sangha** - זה קבוצה של נזירים או נזירות.
- אנחנו גם משתמשים במילה 'סנגה' - כשאנחנו מדברים על קבוצה של אנשים שלומדת יחד דהרמה, כמו שכאן. אתם סנגה - אנשים שלומדים יחד דהרמה, אבל זה לא יהלום הסנגה. זה רק שימוש מושאל במילה.

'היהלום של הסנגה' - זה אנשים שראו ריקות ישירות.

אז אם היהלום של הדהרמה זה הראייה הישירה של ריקות, והתובנות שבאות בעקבות זה, כאן זה האנשים שראו ריקות ישירות, ולכן יש להם את התובנות, ולכן הם יכולים להדריך אותנו.

כל אחד מאיתנו יכול

וכל אחד מכם, עם הנחיה נאותה, ועם תרגול נכון ובהשגחת מורים נכונים, אתם יכולים להגיע לזה. זה לא עניין קל להגיע לראייה של ריקות, אבל זה אפשרי לכל אחד מכם, אם אתם משקיעים את המאמץ.

אנחנו נמצאים בתקופה מדהימה מבחינת התנאים שמזמנים לנו להגשים את זה, ואני חושבת במיוחד בארץ, לאור המספרים שלכם, והאינטראקציות שיש לי אתכם. אנחנו נמצאים במקום ייחודי לגמרי בהיסטוריה הרוחנית של העולם, כאן ועכשיו. במיוחד כאן, כאן ועכשיו.

גם פיזית יש לנו את התנאים;

- השכלה יש לנו.
- יש לנו את ההערכה הגדולה הזאת לדרך רוחנית, ולערכים של אמת וצדק.
- ואנחנו נמצאים בעולם שיש דהרמה.
- ויש מורים שלא רק מלמדים דהרמה.
- אלא מלמדים טנטרה, ומלמדים את כל האספקטים של טנטרה,
- ומימשו את הדברים האלה בחייהם –
- והם נותנים לנו את כל הדרך פרוסה על מגש של כסף.

אז אנחנו נמצאים במקום מדהים.

אל תחשבו שהתובנות האלה זה רק בשביל ארייה אסנגה ומאסטר ווסובנדו. כל אחד מאיתנו יכול, אבל זה דורש מאמץ גדול. אין ספק שזה דורש מאמץ.

לפעמים משווים את זה כמו להיות פסנתרן וירטואוז – לוקח מאמץ וזמן להגיע להיות פסנתרן וירטואוז, לא עניין קטן. אבל אם אדם מחליט, ויש לו את הכישורים המוזיקליים, הוא יכול, אם הוא משקיע את המאמץ.

כל אחד מכם יכול. יש לכם את האספירציה הרוחנית, אחרת לא הייתם כאן. אם אתם מוכנים להקדיש את המאמץ הזה, אתם גם יכולים להמשיך הלאה, אם תלמדו ליצור את כל התנאים המתאימים.

יהלום הבודהה

יהלום הבודהה - זה מי שהגיע להארה. זה לא הפסל, זה לא הבודהה ההיסטורי; זה כל אדם שמימש את כל התובנות האלה כבר בלבנו;

- אדם שהשיג ידע-כול.
- אדם שהשיג את החמלה הגדולה של הבודהה - 'החמלה הגדולה הקדושה', אנחנו קוראים לה.
- שהשיג את האהבה הגדולה ליצורים.
- ומה שבודהה בעיקר עושה, זה מלמד. זה איך שהוא עוזר לנו,

ועל זה דיברנו כבר קודם.

המשותף לכל שלושת היהלומים – חוכמת הריקות...

אז אם אנחנו מסתכלים על כל שלושת היהלומים כמו שהסברנו אותם, אם אנחנו מחפשים מה משותף, מה משותף? אז

- היהלום של הדהרמה - זה בעיקר התובנה של ריקות, ומה שבא בעקבותיה.
- היהלום של הסנגהה - זה אנשים שראו ריקות. נכון?
- היהלום של הבודהה - זה מי שראו ריקות, ועבדו איתה, ותרגלו איתה, והשלימו את הדרך באמצעותה. נכון?

אז

המוטיב שתוזר זה חוכמת הריקות. החוכמה של ריקות,
והצד השני של ריקות - זה הקיום המותנה.

זה

- ההבנה של איך דברים קיימים ואיך הם לא קיימים.
- ההבנה של החוקיות של קארמה,
- ההבנה העמוקה של סיבתיות.

זה המפתח. זה המפתח להוציא אותנו מסבל וליצור אושר מירבי, וזה מה שמגן עלינו.

...והחמלה

הצגות אחרות של ההליכה למקלט מדגישות את האספקט של החמלה. הנה קטע מתוך מאמר של ה"ק הדלאי לאמה ה-14, שהתפרסם בביטאון הטיבטי "קול הדהרמה", בשם "התהוות מותנית".

מהו המאפיין העיקרי של התנהגות בשיטה הבודהיסטית? לרסן ולמשמע את תודעתנו, ובמילים אחרות, אי-אלימות. באופן כללי, יש שני סוגים של דרכים בבודהיזם: הדרך הגדולה והדרך הנמוכה. שורשה של הדרך הגדולה הוא החמלה האלטרואיסטית של עזרה לזולת, בעוד ששורשה של הדרך הנמוכה הוא אי-פגיעה בזולת, שאף היא מקורה בחמלה, כך שהשורש של כל הלימוד הבודהיסטי הוא חמלה.

הבודהה שמלמד תורה זו נולד מתוך החמלה, והסגולה העיקרית של הבודהה היא החמלה הגדולה שלו או שלה. מבין שלושת היהלומים, המעלה הגדולה ביותר של הבודהה היא החמלה הגדולה שלו או שלה.

לסגנה, ¹¹ הקהילה הרוחנית, יש ארבעה מאפיינים של יישום טהור של הלימוד.

- הראשון ביניהם הוא שלא להגיב באותה מטבע כאשר מישוהו בא להכותך או לפגוע בך,
 - השני הוא שלא להגיב בכעס כאשר מישוהו כועס עליך,
 - השלישי הוא שלא להגיב באותה מטבע כאשר מישוהו מתגרה בך תוך הטחת מילים פוגעות או עלבונות,
 - והרביעי הוא לא להגיב באותה מטבע כאשר מישוהו מאשים אותך או מלבין את פניך.
- אלה נקראים ארבעת התרגולים של האימון הטוב, והם הסגולות שמייחדות את הסגנה. זהו אופן ההתנהגות של נזיר או נזירה, ובהחלט ניתן לקשר אותם לחמלה.
- מכאן ששורשם של כל שלושת היהלומים המהווים את המקלט הבודהיסטי, הבודהה, הדהרמה והסגנה, הוא בחמלה.

שלבנים באקט של הליכה למקלט

איך מתרחש אקט של הליכה למקלט במצב רגיל בחיים?

אז אמרנו איך הוא לא מתרחש. כי הרבה פעמים אנשים הולכים לכנסיה, נאמר: 'Jesus', אני אוהב אותך, אני אוהב אותך יותר מכל האלים האחרים. אתה תעזור לי. אני צריך עכשיו לקבל את הצ'ק הזה, אחרת אני בצרות. בבקשה תעזור לי! ואו שהוא מגיע הצ'ק, או שהוא לא מגיע, מכיוון ש-Jesus לא יכול לסלק את הקארמה של אף אחד, ולא בודהה, ולא אף אחד אחר. אז הרבה אנשים נכנסים לאיזה ניסיון לשחזר את אלוהים, או משאירים איזה סכום כסף בכנסיה ואז מקבלים סליחה על החטאים שלהם.

זה לא איך שמקלט עובד.

מקלט עובד בדיוק כמו שאנחנו מתארים: כשאני נתקלת במצב שהוא קשה לי, למשל, מישוהו תוקף אותי, מישוהו פוגע בי. במצב הזה,

1. **אדם שלא תרגל בכלל - מחזיר באותה מטבע, מתפרץ.**
2. **אדם שקצת מתחיל לתרגל - הוא כבר מבין שלהתפרץ יגרום לו צרות, אז הוא משתדל להסתלק מהמצב.**

אז כשקשה לכם, אתם רואים שאתם הולכים להתפוצץ במצב הזה, עם האדם הזה, אז תוציאו את עצמכם מהחדר. תמצאו אמצעים לצאת מהמצב. תשנו את הנושא. אם אתם לא יכולים לשנות את הנושא – צאו מהחדר, תלכו לשרותים. אז זה בריחה ראשונה, למנוע הרבה צרות בעתיד.

אם זה בטלפון, דרך אגב, תפסיקו את השיחה. תגידו: 'סליחה, אני צריכה עכשיו להפסיק את השיחה', ותפסיקו את השיחה. יותר טוב מאשר להגיד דברים שתחרטו עליהם. אז זה נקרא 'להוציא אתכם מהמצב'.

3. **שלב שלישי. אם תרגלתם כבר קצת ככה, אתם יותר חזקים - אתם כבר לא מוכרחים לברוח מהמצב - אתם אולי יכולים להישאר שמה, ולקבל את המתקפה בלי להגיב. במקום להגיב כפי שאני רגילה, ולהתפרץ ולתת להרגל להשתלט עלי, וליצור עוד סיבות לסבל אצלי - כי זה מה שמחזיר סבל - במצב הזה אני עוצרת, ואני קופאת כבול עץ.**

אז בשלב הזה אתם סותמים את הפה ולא עונים חזרה, אבל מה? **בפנים אתם עדיין מלאים שיפוטיות, וביקורת, וסצנריות מה הייתם עושים אילו היה מותר לכם להגיד, אלמלא המורה אמרה שצריך לשתוק.** 😊 **אז עדיין לא חיסלתם את כל הסיבות לסבל, כי המחשבות מייצרות קארמה גם כן, אבל חלק ממנו חיסלתם.**

¹¹ כאן המילה סגנה מציינת קהילה של נזירים ונזירות.

4. יותר מאוחר, אולי הרבה יותר מאוחר - תלוי כמה אתם מתרגלים וכמה אתם מודטים - מגיע רגע שאתם מבינים שהאדם הזה עושה אתכם חסד, כי הוא מאפשר לכם לחסל את הקארמות האלה, ואתם מתחילים לאהוב אותם על זה.

ואולי אתם גם רואים, שכדי לאפשר לכם לפתח את האורך רוח, הם מקריבים את עצמם, כי הם צוברים עכשיו קארמה שלילית בשבילכם ובגללכם. כי הם לא היו צועקים עליכם, אלמלא אתם קודם צעקתם על אחרים. אז בגלל שאתם צעקתם על אחרים, הם עכשיו צועקים עליכם. הם צוברים קארמה שלילית, ומאפשרים לכם על ידי כך לצבור חסד, אז אתם לא רק אוהבים אותם, אתם מעריכים אותם.

5. ומגיע שלב שהם כבר המורים שלכם, הם האנשים הכי יקרים לליבכם. על זה דיברנו בשמונת הפסוקים, בלו ג'ונג הראשון.

מי ייתן ואשכיל זולתי להוקיר
יותר מפנינה ממלאת משאלה
בדרכי להשיג מטרתי הנעלה.

ואתם זוכרים? יש שמה

עת יפגע בי אדם שקנאה בלבו, וכך הלאה
מי ייתן ואוכל כקדוש במורי לראותו.

זה לא סתם מילים. מגיע שלב כזה בתרגול שלנו, שאנחנו יכולים לעמוד מול התוקף ולראות אותו כקדוש במוריי.

6. וכשאני מתרגלת ככה זמן מה, ברמה הזאת - יש רמה שאחרי זה, שכבר

התוקפים האלה מפסיקים להגיע. זה לא שהם איבדו את הכתובת שלי - הם לא קיימים יותר בעולם שלי, כי אני חיסלתי אצלי את הזרעים. כי כל כך הרבה זמן כבר התאמנתי בלא להחזיר חזרה, ובלהחזיר אהבה על שנאה, שהקארמה הזאת מחווררה והולכת, ובסוף היא נעלמת.

ואז - מאיפה יבואו תוקפים?

תוקף או אויב זה משהו שאני תופסת כאיום, משהו שמעורר אצלי אימה, או פחד, או כעס, נכון? אבל אם את הזרעים של זה חיסלתי אצלי, אז אף אחד לא יכול להעיר אותם; ואם אדם לא מעיר את זה אצלי, אז אני בכלל לא קוראת לו "תוקף". הוא יוצא מגדר ההגדרה הזאת.

זה איך שאנחנו מחסלים את המלחמה בעולם, או את האלימות בעולם; את התוקפנות בעולם. זה הליכה למקלט, וזה מגן עלינו לגמרי.

אז זאת המשמעות.

אנחנו הולכים למקלט במשך היום כולו

אז כשאתם קדים ועושים את התפילות - זה הכול להזכיר לנו את זה, כי כל כך קשה לזכור את זה. אנחנו כל כך עמוק מותנים ההיפך, אז אנחנו צריכים להזכיר לעצמנו.

אנשים שלוקחים מקלט, מזכירים לעצמם שלוש פעמים בבוקר, שלוש פעמים בערב, ואחר כך כל היום, הולכים למקלט כל היום.

כי גם ככה אנחנו הולכים למקלט כל היום. גם ככה - כואב לי, אני הולכת לרופאה, או כל הדברים שהזכרנו קודם; לבית המשפט, למשטרה. אנחנו הולכים לבני הזוג; קשה לנו, העליבו אותנו, אנחנו הולכים להתכרבל אצל מישהו, לקבל חיבה אצל מישהו.

אבל זה מקלט ארצי - זה מקלט שלא יכול באמת לעזור לנו. הוא לא יכול להחזיק מעמד. לפעמים אנחנו באים אל בני הזוג כדי לקבל חיבה והם מקשיבים לנו, לפעמים יש להם את העניינים שלהם והם לא מקשיבים לנו. אז זה לא מקלט של ממש, כי זה לא יכול לבוא מהם. זה לא יכול לבוא מהם.

להחזיר אהבה תחת שנאה

אני צריכה ללמוד לחסל את הדברים האלה בתוכי. איך? על ידי שאני אחזיר באהבה על שנאה.

זה התמונה המפורסמת של הבודהה. רואים את הבודהה יושב תחת העץ להגיע להארה, ובאים השדים ומתקיפים אותו. והבודהה, מה הוא רואה? מטר של פרחים. הוא לא יכול לחוות חיצים יותר. הוא לא יכול, כי הוא כבר חיסל את זה. ההארה שלו כל כך חזקה, הוא חיסל את הגורמים האלה. אז הוא נאלץ "מסכן", לראות פרחים איפה שהשניים יורים את החצים.

אז זה המקלט, זה איך שאנחנו הולכים למקלט. זה נקרא 'לקחת מקלט בשלושת היהלומים'.

נדרי המקלט – לזכור את שלושת המעגלים של הריקות

נדרי המקלט - פירושו שאתם מתחייבים לתרגל את הדרך הזאת. הם לא פירושו שעכשיו אתם אף פעם לא תתפוצצו. אם היה אפשר בנדר אחד לעשות את זה, זה היה נפלא, אבל זה לא הולך ככה.

נדרי המקלט זה שאתם מתחייבים ללכת למקלט הזה, למקלט הרוחני, למקלט ברוח שלכם, בעוצמה שלכם.

נדרי המקלט זה לזכור במצבים הקשים את הריקות של המצב:

- את הריקות שלכם,
- את הריקות של האדם שמולכם,
- ואת הריקות של מה שמתרחש.

שלושה אספקטים - שלושה מעגלים של ריקות.

תמיד יש שלושה מעגלים של ריקות, בין אם זה אירוע חיובי, בין זה אירוע שלילי:

- הריקות שלי.
- הריקות של האדם שמולי, או הקבוצה שמולי.
- והאירוע עצמו, או החפץ.

זה הלקחת מקלט.

ואם אתם מתרגלים ככה, הרבה פעמים אתם תיזכרו בדברים האלה לאחר מעשה; קודם התפוצצתם ואחר כך תזכרו אותם. וזה בסדר; הזמן תגובה הזה ילך ויתקצר.

הניסיון שלכם להתגבר על המצב, גם לאחר מעשה, זה קארמה מאוד חזקה שהופכת את גלגל הסמסרה,

כי התגובות הרגילות מורידות אותנו בספירלה, בעוד שהמצב הזה מעלה אותנו.

המקלט פה זה: 'אני מסרבת לצרוח עליך חזרה, מכיוון שאני רוצה לסלק אותך מחיי'.

בא אדם שצורח. אני לא אוהבת את הצעקות, אני מודה בזה שאני לא אוהבת את הצעקות.



אני מבינה שאני יצרתי אותן.



ואני מסרבת לחדש את המצב, לא משתתפת במלחמה.



לא רק לא משתתפת, אלא אוהבת אותם, כי הם עוזרים לי עכשיו לצאת מהמצב הזה.

אז זה המקום ש[א]ל[י]ן אנחנו הולכים למקלט.

אז זה החלק הראשון של השיעור הזה, והחלק השני הוא קצר, ואריה ייתן אותו.

שתי חלוקות של בודהיצי'טה

אריה-הלה: אז אנחנו שוב חוזרים לנושא של בודהיצי'טה. נזכיר לכם שבודהיצי'טה - זה השאיפה להגיע להארה למען כל הבריאה.

ויש חלוקות של בודהיצי'טה, ונדבר על שתי חלוקות.

חלוקה ראשונה - בודהיצי'טה של משאלה ושל עשייה

החלוקה הראשונה היא בין מה שנקרא, תגידו:

མུསེམ་སྤྱོད་

Munsem

Munsem - זה בודהיצי'טה מהסוג של שאיפה.

מה זאת אומרת מהסוג של שאיפה? זאת אומרת, שאני באמת רוצה לעזור לאחרים, אבל אני עדיין לא עושה שום דבר בנושא, חוץ מאשר יש לי את הרצון. זה כמו שמישהו שרוצה לנסוע לטיול, אבל הוא עוד לא קנה את הכרטיסים. יש לו את הרצון, אבל הוא עוד לא עושה דברים בנידון.

מה זה כן לעשות? כן לעשות - זה או לשמור על נדרי הבודהיסטווה, או ללכת ולתרגל את שש השלמויות. זה כן לעשות.

אז אחד שעדיין לא מתרגל את הדברים האלה, אבל יש לו את הרצון, האם הוא בודהיסטווה או לא בודהיסטווה? אז זכאי מחמת הספק, אז הוא בודהיסטווה. אז כשאנחנו מדברים על בודהיסטווה, אנחנו כוללים גם את אלה שיש להם רק את השאיפה. אז הוא אומר שאני בעצם כבר החלטתי לקחת אחריות, אבל אני עוד לא מיישם את זה בפועל.

השני נקרא, תגידו:

འཇུག་སྤྱོད་

Juksem

Juksem - זה שאיפה שהיא מיושמת, שאיפה בפעולה.

זאת אומרת, אני לא רק החלטתי. גם אני עכשיו מתחיל לעשות דברים כדי להפוך לבודהה, ולא סתם בשבילי, אלא בשביל כל האנשים. זאת אומרת שאני שומר על הנדרים, אני מתרגל את השלמויות, ויש גם מה שנקרא 'שלושת הסוגים של מוסריות של הבודהיסטווה'.¹²

ועקרונית, בהתחלה זה אומר לשמור על המוסר, על עשרת הכללים - על נדרי החופש, ואחר כך זה בעיקר לפתח את עצמי. אז למרות שאני נוקט פעולות בשביל להגיע להארה, הפעולות מתחילות קודם כל בעצמי.

¹² ראה באתר, בין חומרי הלאם רים, "האתיקה של הבודהיסטווה".

אני צריך לעשות מדיטציה, אני צריך לצבור את החסד, ורק אחרי זה אני מגיע ליכולת לעזור במידה מסויימת לאחרים. קודם כל אני מתחיל להזיז את עצמי.

אז זה חלוקה אחת - אז חילקנו פה את הבודהיציטה לשניים; נכון? יש או מהסוג של שאיפה או מהסוג שהיא מיושמת, בפעולה.

חלוקה שנייה – שאיפה להארה לכאורה, וראיית ריקות ישירות

החלוקה השנייה.

הסוג הראשון נקרא

ཀུན་ལྷོ་བ་སེམ་པའི་བསྐྱེད།

Kundzob semkye

Kundzob semkye - זה שאיפה להארה שהיא לכאורה.

אז מה זה 'לכאורה' פה? זה משהו שהבטיח 'אני אדאג לכולם', ואז פתאום הוא לא מקיים את זה? האם לזה הכוונה? לא.

'לכאורה' - מתייחס לאופן שבו דברים מופיעים בפנינו במציאות הכוזבת. כולנו, אנשים רגילים, וגם אריות שלא נמצאים במדיטציה שבה הם רואים ריקות ישירות, כל דבר נראה לנו כבא מצד עצמו.

אז מי שרואה את העולם בצורה כזאת, אז הוא רואה את האנשים הסובלים בתור סובלים מעצמם. אז זה משהו שהוא לכאורה, זה משהו שהוא לא נכון באופן אולטימטיבי. אז גם אם יש לנו בודהיציטה, זאת 'בודהיציטה לכאורה'. היא כוזבת, בזה שהיא רואה את האנשים כסובלים מצדם הם, כפי שהם מופיעים במציאות הכוזבת.

הסוג השני שבחלוקה הזאת נקרא

དོན་དམ་སེམ་པའི་བསྐྱེད།

Dundam semkye

Dundam semkye - מתרגמים בתור 'בודהיציטה אולטימטיבית', וזו מילת קוד לראייה ישירה של ריקות.

אז למה אנחנו פה אומרים בכלל שזה בודהיציטה?

בעצם זה לא בודהיציטה, זה ראייה של ריקות. אבל

מי שרואה את הריקות, אם הוא בדרך של המהיינה, זה מביא אותו לבודהיציטה.

ואם הוא בדרך של המהיינה, אם יש לו כוונה להגיע להארה למען הברואים, אז מיד אחרי הראייה הישירה של ריקות, הוא מפתח בודהיציטה אמיתית.

אז החלוקה הזאת אומרת שיש שני סוגים של בודהיציטה, אבל רק באופן נומינלי, כי בעצם הסוג השני, ה-*Dundam semkye* זה ראייה ישירה של ריקות. קוראים לזה בודהיציטה אולטימטיבית, אבל בעצם זה לא בודהיציטה.

(מנדלה)

(הקדשה)