

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 4, חלק א'

(מנדלה)

(מקלט)

אז היו לי כמה שיחות עם חלק מכם בהפסקה, והרבה אנשים באים, מציעים עזרה מכל מיני סוגים, אז תודה רבה לכם, אנחנו מאוד מעריכים. רזיה עכשיו אמרה שעומדת להיפתח קבוצה חדשה ברמת גן שהיא תנחה. ורזיה תלמידה שתמללה חלק ניכר מהחומר שאתם מוצאים על האתר, זה עבודה שהיא עשתה. [מחיאות כפיים] אז אם אתם מעוניינים – תפנו לרזיה.

ואנחנו רוצים לסיים עכשיו את הסקירה של קורס מספר 2, שהוא עצמו סקירה של ה- *Abhisamaya* ו- *Alamkara*, כמו שאמרנו. אז זה רק לתת טיפ טיפה את המושגים הבסיסיים ביותר. אז זה אמור - אם אנחנו עושים את מלאכתנו נאמנה - לעורר בכם תאבון להיכנס לקורסים עצמם.

אז הנושאים הבאים זה

- הנושא של נירוונה.

- מה זה הנירוונה הזאת שאנו שואפים אליה,
- להבין מה זה צורות שונות של נירוונה
- מה קורה לאנשים בדרך לנירוונה

- ונסיים את השיעור קצת בהוכחות לוגיות של ריקות, שזה אריה-הלה יעשה.

נירוונה

אז קודם, מה זה נירוונה?

אז דיברנו קצת על היהלום של הדהרמה ואמרנו שהוא כולל **דרכים** והוא כולל **היפסקויות**, שדרכים זה במובן של תובנות. תובנות והפסקויות. ואמרנו שאדם שרואה ריקות, בעקבות הראייה הישירה של ריקות, יש ים של תובנות שמעלה אותו על הדרך של תרגול עם התובנות האלה, ובדרך בהדרגה לעבוד ולחסל את כל הגורמים לסבל.

מהם הגורמים לסבל?

כל עולמנו אמרנו שנקבע על ידי קארמה. וקארמה בסנסקריט הפירוש המילה זה **מעשים**.

אז כל עולמנו **בעצם נקבע על ידי המעשים שלנו**. וכשאנחנו מדברים על מעשים אנחנו מדברים על מה שאנחנו **עושים בגופנו**, מה שאנחנו **אומרים** ומה שאנחנו **חושבים** - זה גם מעשה, כי לכל מחשבה יש את התוצאה שלה. אנחנו יודעים שאם אנחנו מתרגלים לסוג מסוים של מחשבות הן נוטות להשתלט על המינד שלנו, הן נוטות לחזור על עצמן. יש לכל המחשבה תוצאה.

ולמעשה אין מעשה שבגוף או בדיבור שאני עושה שלא קדמה לו מחשבה, שלא מונע על ידי מחשבה. אז קארמה של מחשבה היא מאוד חשובה. אז

**הדברים שמונעים אותנו מלהגיע לנירוונה זה הקארמות השליליות שלנו.
והקארמות השליליות שלנו הם אלה ש- כשהן מבשילות - נגרם לנו סבל.**

למה שאני אעשה מעשה שליילי? זה מונע על ידי נגעים רוחניים שיש לי. על ידי כעס, על ידי קינאה על ידי שנאה, על ידי אי פרגון ודברים כאלה.

אז המחשבות האלה, הלא טהורות, מה שאנחנו קוראים נגעים של הרוח, או נגעים רוחניים, הם אלה שמתחילות להניע את גלגל הקארמה, כי בעקבות המחשבה הלא טהורה יבוא מעשה לא טהור. נאמר אני מתקנאת במישהו, אני הולכת להצר את צעדיו או משהו כזה, אני זורעת קארמה, אחר כך אני רואה אחרים מצרים את צעדיי אלא בקנה מידה הרבה יותר גדול כי קארמה מתעצמת - דוגמה.

אז אנחנו אומרים שהסיבות לסבל שלנו בעצם באות מקארמה, והקארמה בעצם מונעת על ידי נגעים רוחניים, אז לפעמים מציגים את זה כ

קארמה ונגעים רוחניים - זה הסיבות לסבל שלנו.

מכשולים של נגעים רוחניים

אמרו

ཉུང་མེད་ལ།

Nyunmong

ה-*Nyunmong* זה הנגעים הרוחניים כשהם מתבטאים, כשאני בתוך הכעס או בתוך הטינה או בתוך הקנאה וכך הלאה.

ויש את הפוטנציאל שלהם שזה הזרעים, כדי שאחווה אותם, אלה נקראים, אמרו

བཅག་ཆགས།

Bakchak

Bakchak זה מילה כוללת לזרעים קארמיים, טובים ורעים.

אלה הם זרעים שכשהם יבשילו, כשמשהו ישפעל אותם, הנגע הרוחני יתבטא.

נגעים רוחניים – למשל, נגע כמו כעס, שהוא נגע איום ונורא אצל רובנו. אני לא יכולה להתכעס אם אין לי זרעים של כעס. אז נאמר ברגע זה אני לא כעוסה, זה לא אומר שמחר בבוקר אני לא אתכעס, כיוון שיש לי זרעים של כעס שברגע זה הם רדומים. הם לא באים לידי ביטוי ברגע זה, אבל הפוטנציאל להתכעס יש לי - וזה אני מתכוונת בזרעים. הפוטנציאל להתכעס עוד יש לי, אז יכול לבוא משהו מחר ולהצית את כעסי.

אז יש כאלה שהם *Nyunmong* שהם כבר נגעים רוחניים ויש כאלה שהם בגדר *Bakchak*. אז שני הדברים האלה, נגעים רוחניים והזרעים לנגעים הרוחניים, ביחד יש להם שם כולל. אמרו

ཉུང་སྐྱིབ།

Nyundrip

ו-*Drip* זה מכשולים או כתמים.

ביחד ה-*Bakchak*-ים וה-*Nyunmong*-ים נקראים *Nyundrip*, זאת אומרת מכשולים של נגעים רוחניים. זה

- או שזה נגע רוחני שכרגע מתבטא בפועל,

- או שזה הפוטנציאל לנגע רוחני.

ביחד הם נקראים *Nyundrip*.

כל עוד יש לי או נגעים רוחניים או את הזרעים לנגעים הרוחניים אני סובלת. כי אני סובלת כשאני כועסת או מקנאה - זה צורה של ייסורים, זה צורה של עינוי. אבל גם אם זה לא קורה בפועל, כל עוד יש לי את הפוטנציאל אז עוד לא יצאתי מסבל, אני עוד לא בנירוונה. עוד יכול לבוא משהו ולהצית אותם ולהעיר אותם ואני אמצא במצב של סבל.

אדם שהגיע לנירוונה חיסל מקרבו כל נגע רוחני וכל פוטנציאל של נגע רוחני.

לא רק שהוא לא מתכעס הוא כבר לא מסוגל להתכעס. איבד את הגנים ☺ של להתכעס.

הגדרה של נירוונה

אז עכשיו אנחנו מוכנים להגדרה. אז מה זה נירוונה? הנה ההגדרה של נירוונה, וזה מהטקסט של *Kedrup Tenpa Dargye*, שהוא כתב את הטקסטים של המנזרים.

ההגדרה בטיבטית של מה זה נירוונה:

ཉོན་ལྷོ་བ་མ་ལུས་པར་སྤངས་པའི་སོ་སོར་བརྟགས་འགོག

Nyundrip malupar pangpay so sor tangok

Gok זה ההיפסקות,

Nyundrip דיברנו

Malupar זה ללא יוצא מן הכלל

Pangpa זה שהם נעלמים, נזנחים

So sor tangok זה אנליזה האינדיבידואלית

אז זה הגדרה של נירוונה.

אז

נירוונה זה היפסקות לתמיד, הנובעת מאנליזה אינדיבידואלית, ואשר יש בה סילוק מוחלט של כל המכשולים של נגעים רוחניים ללא יוצא מן הכלל."

אז עכשיו נסביר.

- אז אנחנו כבר יודעים נגעים רוחניים,

- אנחנו כבר יודעים מכשולים של נגעים רוחניים.

- סילוק מוחלט. סילוק מוחלט לגמרי, הכל הלך, ובצורה בלתי הפיכה: לא חוזר, לנצח, לכן זה נקרא היפסקות. היפסקות במובן של 'יותר זה לא יכול לחזור'.

- והדבר הנוסף פה שלא הסברנו זה מה זה האנליזה האינדיבידואלית הזאת.

כדי להסביר מה זה אנליזה אינדיבידואלית, עלינו לחזור רגע לדרך הראייה ומה שקורה בעקבותיה.

דרך הראייה והחוכמה שאחרי

אמרנו, אדם שרואה ריקות ישירות, אחרי זה הוא עולה על דרך התרגול ובדרך התרגול האדם משתמש בתובנות שרכש בעקבות המדיטציה של הראייה ישירה של ריקות כדי לסלק את המכשולים הרוחניים, ואז איך זה מסולק?

הראייה הישירה של ריקות, המדיטציה עצמה נקראת, אמרו:

མཉམ་གཞན་ཡི་ཞེས།

Nyam shak yeshe

זה כשאדם יושב בתוך המדיטציה ויש את החוכמה של ראיית ריקות, שהיא לא חוכמה קונצפטואלית; אין חשיבה מושגית באותו זמן, אין לו אז את הרעיון 'אני עכשיו יושב ואני רואה ריקות', כי אין לו בכלל מחשבה על "אני" או על "ריקות", אין מחשבה במושגים, זאת חשיבה הרבה הרבה יותר מעודנת. המיינד שלו נמצא בצורת קיום אחרת מהקיום הרגיל שלנו.

אבל עוד אין לו את הקארמה להישאר שמה. הבודהה נשאר שם כל הזמן, אבל האדם שפעם ראשונה רואה ריקות או פעם שנייה, שלישייה, ועוד הרבה ואחרי זה - עד שהוא מגיע להיות בודהה עוד אין לו את הקארמה להישאר שם כל הזמן, אז הוא נופל משמה. וכשהוא נופל משמה, מיד השלב שאחרי זה, זה כמה שעות, בערך יממה, של מה שנקרא, אמרו

ཇེཏོཔ་ཞེས།

Jetop yeshe

המילה *Yeshe* לבד זה חוכמה

Jetop Yeshe זה החוכמה שאחרי

החוכמה שאחרי הראייה הישירה של ריקות.

וזאת חוכמה שהיא כבר כן מושגית. אז אדם יוצא מהמצב הזה שאין חשיבה מושגית, חוזר למחשבה מושגית אלא שעכשיו התובנות באות בזרם, אחת אחרי השנייה. יש לו אז יכולת למשל לקרוא מיינד של אנשים למשך אותם עשרים וארבע שעות. הוא רואה מה עובר במיינד של אנשים, את המחשבות שעוברות במיינד של אנשים והוא רואה שהכל סבל. הוא רואה את הסבל במחשבות של אנשים שכמובן יגרמו לסבל בחיים שלהם כשהם יתחילו לפעול על פי המחשבות האלה ולצבור קארמות.

ארבע האמיתות הנאצלות

אז הסך הכול של הידע שאדם כזה רואה במהלך ה-*Jetop yeshe*, החוויה של ה-*Jetop yeshe* ביחד, מסתכם במה שאנחנו קוראים **ארבע אמיתות נאצלות**. שמעתם על ארבע אמיתות הנאצלות. המילה נאצלות היא לא כל כך מוצלחת כי בספרות קוראים להם **ארבע האמיתות של הארייה**.

ארייה זה מילה בסנסקריט שפירושה **מישהו נעלה**, **מישהו אצילי**, **נעלה**. ומתכוונים נעלה מבחינה רוחנית כמובן, לא נעלה כמו שהנאצים לקחו ארייה. אז האדם הנעלה הזה, כשהוא יורד מהמדיטציה של ריקות, יש לו שורה של תובנות, אחת אחרי השנייה, וביחד הן מתמצות בארבע אמיתות של הארייה. ותירגמו **ארבע אמיתות נאצלות** והתרגום הזה נכנס, אז אנחנו משתמשים בו, אבל הכוונה היא האמיתות שהארייה רואה בעקבות הראייה הישירה של ריקות, והאמיתות האלה הן

1. האמת של הסבל.

זאת אומרת הארייה - רואה,

- הוא רואה את מותו, באופן ישיר.
- הוא גם רואה את הסבל שבמיינד של אנשים אחרים,
- והוא רואה ישירות את האמת של הסבל.

הוא רואה שכמו שהמיינד שלנו עכשיו, אנחנו במיינד שהוא סובל כל הזמן מבלי שאנחנו אפילו מודעים. מכיוון שאף פעם לא יצאנו מהמצב הזה, אנחנו לא יודעים בכלל כמה טוב זה יכול להיות. אנחנו כל הזמן במיינד שכל הזמן משתוקק לדברים, כל הזמן לא מרוצה, כל הזמן יש לו תשוקה, יש לו שנאה, יש בו משיכה, יש בו דחייה, הוא כל הזמן כמו בובה על חוט בידי הנגעים הרוחניים שלו.

איך חופש במיינד שלנו, איך שום חופש. אתם חושבים שאם יש לכם דמוקרטיה יש לכם חופש? אם יש מדינה עצמאית יש חופש? מה עם הכעס שמשלט עליכם בלי שהזמנתם, איפה החופש שמה? אנחנו לא חופשיים, אנחנו לגמרי כבולים על ידי הרגשות שלנו, ועל ידי הקארמות שלנו, כבולים. הם לגמרי מנהלים את חיינו. עוד לא היה לנו אפילו רגע אחד של חופש, לא טעמנו את הטעם אפילו.

אז הארייה שיורד משמה יש לו את התובנה הזאת לתוך כמה סבל יש במיינד הנוכחי שלנו והוא גם רואה את

2. הסיבות לסבל הזה, זה האמת השנייה.

לסבל הזה יש סיבות. הוא רואה את הסיבות, הקארמה והנגעים הרוחניים, ואיך הם מייצרים סבל שמשמר את עצמו במעגל בלתי פוסק.

3. האמת השלישית

הוא גם רואה את ההארה שלו. אתם זוכרים דיברנו על זה שארייה רואה בראייה ישירה איך הוא יגיע. הוא רואה את הקץ לסבל שלו, הוא יודע שאפשר לסיים את הסבל הזה כי הוא כבר מבין את הסיבות.

זה האמת השלישית - זה האמת של הקץ לסבל.

4. ואחר כך באה האמת הרביעית

זה: **הנה הדרך איך לסיים את הסבל.** השלישית זה שיש קץ לסבל, והרביעית זה הדרך לסיום הסבל.

אלה ארבע האמיתות של הארייה.

עכשיו, ב-*Abhisamaya Alamkara* יש הרבה יותר פירוט של הארבע האמיתות האלה, מה שנקרא **שישה עשר האספקטים של ארבע האמיתות.**

לכל אחת מהאמיתות יש ארבעה אספקטים, גוונים שבהם היא מתבטאת וביחד זה שישה עשר אספקטים.

אנליזה אינדיבידואלית שמובילה לנירוונה

והארייה, ב-*Jetop yeshe*, כשהוא יורד מהמדיטציה של ריקות, הוא רואה את כל השש עשרה אספקטים האלה ותוך שימוש באספקטים האלה הוא מחסל את כל הנגעים הרוחניים על ידי אנליזה. זה מה שנקרא **אנליזה אינדיבידואלית.**

עכשיו זה דרך התרגול. זה הרבה מדיטציה אנליטית, הרבה מדיטציה של ריכוז ועוד, עוד, עוד. הרבה מדיטציה, ובסופו של דבר,

בעקבות האנליזה הזאת והתרגול הזה, שיכול לקחת כמה גלגולים כמו שאמרנו, הארייה מגיע למקום שהוא חיסל מקירבו לגמרי את כל הנגעים הרוחניים ואת הפוטנציאל לנגעים רוחניים. את כל מה שקראנו *Nyundrip* - את כל המכשולים של נגעים רוחניים. וכשהוא חיסל את כל המכשולים האלה - למצב הזה אנחנו קוראים נירוונה.

ואתם לא צריכים לייצר את העונג, כבר שמה אם אתם מחסלים את הנגעים - אם זה נעלם מה שנשאר [זה העונג]. זה כמו שאתם מסלקים את העננים - עכשיו יש שמיים כחולים, אתם לא צריכים לייצר את השמיים, רק לסלק את העננים, ה"רק", כן, במרכאות, עבודה גדולה. אבל זה הפירוש של נירוונה.

נירוונה אינה חידלון

Nirvana - הפירוש של המילה, זה שמשוה נכבה, זה לכבות.

והסיבה שקראו לזה ככה זה שהיה לימוד שהוא לא נכון, שהוא שגוי, שכשמגיעים לנירוונה ומסלקים את כל הנגעים הרוחניים - איכשהו המיינד נעלם. וזה מאוד מעניין איך הפירוש הזה נולד.

כי אנחנו מאוד, מאוד מזוהים עם הנגעים הרוחניים שלנו. אנחנו אפילו לא יודעים להגיד מי אנחנו אם לוקחים מאתנו את הנגעים הרוחניים שלנו. לכן מאוד קשה להביא אנשים להארה כי הם רוצים להיות איפה שהם נמצאים ולהגיע לשם, אבל בשביל להגיע לשמה צריך לעזוב איפה שאנחנו נמצאים. אנחנו מאוד מזוהים עם הנגעים הרוחניים שלנו. אז הרעיון היה ש"אם ייקחו אותם אז מה יישאר? כלום. אז הכול פוסק, הגוף פוסק, המיינד פוסק - זה נירוונה."

אני שמעתי את הלימוד הזה, היו לי מורים כאלה, והאמת היא שבעקבות הלימוד הזה עזבתי אותם. לא נראה לי שזה מטרה ראויה לשאוף אליה.

אז זה נכון שכשהקארמה לגוף הזה מסתיימת אני לא אקבל עוד גוף כזה אבל זה לא נכון שהתודעה תסתיים. התודעה לא תסתיים. מה שכן יסתיים זה הסבל בתוך התודעה, התודעה הסובלת תסתיים.

אז לא לדאוג! אם אתם מגיעים לנירוונה - המיינד לא פוסק! הנגעים פוסקים, הסבל פוסק, אתם נמצאים בעונג תמידי.

אבל זה לא שהמיינד פוסק - הנגעים פוסקים. אז זה נירוונה.

ומעניין שהמילה בטיבטית לנירוונה שונה מהמילה נירוונה מבחינת הפירוש שלה. בטיבטית הם השתמשו במילה

ཉམང་འདས་པ།

Nyang de

שפירושו מעבר לצער.

זה קיצור של ביטוי יותר ארוך,

ཉམང་ཉམས་ལེན་པ།

Nya-ngen le depa

זאת אומרת לעבור מעבר לצער, מעבר לסבל. זה *Nyangde* זה נירוונה.

מכשולים לידע-כול

אמרנו *Nyundrip*. יש עוד סוג של נגעים שנקראים אמרו

འཇམ་ལྷོ་བཤེན་

Shedrip

המילה *She* פירושה ידע

אז *Shedrip* אלה מכשולים לידע

ומכשולים לידע אנחנו מתכוונים מכשולים לידע-כול.

ומי שיש לו ידע-כול זה הבודהה. אז לא כל אדם שהגיע לנירוונה הוא גם בודהה. לא כל אדם שהגיע לנירוונה יש לו ידע-כול ואת היכולת המדהימה הזאת לעזור ליצורים כפי שמתאים להם.

המצב שאני כבר למדתי לא להתרגז זה עוד לא אומר שאני יודעת איך לעזור לאחרים, זה עוד לא אומר שאני יודעת מה מתאים להם וכך הלאה.

זה מביא אותנו למיונים שונים של נירוונה. אז זה נושא אחר גדול שמופיע ב-*Abhisamaya Alamkara* ואנחנו רק נוגעים בו קצת פה, אז זה הנושא הבא שלנו,

סוגים שונים של נירוונה

1. נירוונה טבעית

אז הסוג הראשון של נירוונה, זה מה שאנחנו קוראים נירוונה טבעית.

རང་བཞིན་གྱི་སྤང་འདས།

Rangshin gyi nyangde

נירוונה טבעית בעצם היא לא נירוונה, זה שם מטעה. נירוונה טבעית זה הריקות של דברים. הדברים יש להם את הנירוונה הטבעית שלהם שזה הריקות שלהם - וזה נכון. לכל דבר יש את הריקות שלו.

כל הדברים שאני חווה ברגע זה ולכל הדברים שאני חווה אי פעם בעצם, לכל חפץ ולכל מעשה ולכל פעולה יש את הריקות שלו.

אז יש כאילו שתי רמות של מציאות שמתרחשות בו זמנית.

- יש את המציאות הקונבנציונאלית הכוזבת, מה שקראנו,

- ויש את המציאות המוחלטת, האולטימטיבית שזה הריקות, שכאילו תלויה מכל חפץ.

אלא שעד שלא ראינו ריקות ישירות אנחנו לא רואים את הריקות. אנחנו רואים את התופעות, את הדברים, אנחנו לא רואים את הריקות שלהם.

אדם שרואה ריקות ישירות - הוא יכול כשהוא במדיטציה של ריקות להתחבר לריקות, הוא יוצא ממנה - הוא עוד פעם רואה חפץ רגיל, אבל הוא כבר לא רואה אותו כמו שאנחנו רואים אותו.

אז יש שתי רמות של מציאות: יש הקונבנציונאלית ויש האולטימטיבית - זה כמו שתי שכבות של עוגה, אחת מעל השנייה.

אז נירוונה טבעית מדובר על הריקות, שלכל דבר ודבר יש את הריקות הזאת, זה הנירוונה הטבעית, אז זה לא בעצם נירוונה. זה בעצם ריקות.

עכשיו נכנסים למיונים של נירוונה.

2. נירוונה עם שארית

אז אמרו:

ལྷན་བཅས་སྤང་འདས།

Hlakche nyangde

Nyangde זה נירוונה

Hlakche זה שארית.

אז זה נירוונה עם שארית.

מה זה נירוונה עם שארית? בניירוונה עם שארית אדם חיסל את כל הנגעים הרוחניים לנצח, ואת כל הזרעים של הנגעים הרוחניים לנצח, ולכן הוא כבר לא שותל קארמות של סבל. הוא כבר חיסל אותם, כבר אין מה שייצר סבל בשבילו.

אבל נגיד שהוא מגיע בחיים האלה לניירוונה אז יש לו גוף כרגע. הגוף הזה זה גוף אנושי שמתכלה ומתבלה ועדיין יש לו את הגוף הזה - זה השארית. זה שארית מקארמה קודמת, קארמה שגרמה לגוף הזה ושבגוף הזה הגעתי לניירוונה אבל עד שהקארמה הזאת מתכלה עדיין יש לו גוף אנושי סובל, הוא עדיין יכול לחלות ולקבל סרטן, תאורטית. הוא איכשהו ימות הגוף הזה. יכול להיות כאב או מחלה - אבל כבר אין לו סבל במינד. זה משהו שקשה לנו לדמיין קצת, אבל הוא כבר אין לו סבל.

אז זה נירוונה עם שארית.

3. נירוונה בלי שארית

כשהחיים האלה מסתיימים, הוא כבר לא יקבל גוף כזה כי הקארמה לגוף סובל נגמרה אצלו. אז זה

ལྷན་མེད་སྤང་འདས།

Hlakme nyangde

Me זאת מילת שלילה

אז נירוונה בלי שארית.

אז פה יש הסבר נוסף קצר שצריך לתת.

אז השארית אמרנו, זה הגוף הזה שבא מקארמה קודמת. הגוף שלנו הוא אחד מהאספקטים שלנו. באופן כללי, אנחנו חושבים, מי אני? זה גוף ותודעה.

אז אנחנו מדברים על מצבורים שמהם אנחנו מורכבים, יש לנו חמישה מצבורים:

א. יש לנו את המצבור של הגוף, זה הראשון

אחר כך יש ארבעה מצבורים שקשורים לתודעה, ש

ב. הראשון ביניהם זה התחושות, שזה יותר: נעים, לא נעים;

ג. אחר כך הבא אחריו זה המצבור של ההבחנות, יכולת הבחנה - ארוך, קצר, יפה, לא יפה, הבחנות;

ד. אחרי זה יש עוד מצבור שמכיל הרבה גורמים מנטליים, כמו אהבה, כמו כוונה, יש שמה רשימה ארוכה של גורמים.

ה. ובסוף יש מצבור חמישי שהוא ההכרה עצמה, הדבר הצלול הזה והיודע הזה שבתוכו הכל טובל. כל מה שאני חווה ויודעת הכל טובל כאילו בתוך תודעה צלולה שיודעת. אז יש לי מודעות, יש לי הכרה שבתוכה כל העולם שלי טובל, זה המצבור החמישי.

עכשיו, כל עוד אנחנו לא בנירוונה, כל עוד אנחנו בבורות, עוד לא ראינו ריקות ולא תרגלנו איתה לחסל את כל הנגעים הרוחניים - אז המצבורים האלה הם לא טהורים. לכן יש לנו גוף למשל שצריך לחלות, לכן אנחנו עדיין חווים נגעים רוחניים. המצבורים שלנו לא טהורים. ורק אחרי שהגענו לנירוונה המצבורים האלה הם טהורים. זאת אומרת הגוף הלא טהור - כבר לא צריך אותו יותר, והמיינד שרוי בעונג כי כבר החלקים הלא טהורים הלכו. אז יש את המצבורים אבל הם עכשיו טהורים. אז זה נירוונה בלי שארית. פשוט הגוף האנושי הזה - לא צריך אותו יותר.

4. נירוונה שאינה שוהה

עכשיו יש סוג נוסף של נירוונה, חזרו:

མི་གནས་པའི་བྱང་འདས།

Mi-nepay nyangde

Mi-nepay

Ne זה מקום וזה גם לשהות

אז *Mi-nepa* זה לא לשהות

אז זאת, אנחנו מתרגמים, נירוונה שאינה שוהה.

מה זה נירוונה שאינה שוהה?

הקיצוניות של חיים והקיצוניות של שלווה

כדי להסביר מה זה נירוונה שאינה שוהה צריך שני מושגים.

אז אמרו

སྲིད་མཐའ།

Si ta

ཞི་མཐའ།

Shi ta

Ta פירושו קצה או קיצוניות

אז יש לנו פה שני קצוות. האחד נקרא *Si ta* והשני נקרא *Shi ta*

Si זה קיצור של המילה לחיים

אז *Si ta* זה הקיצוניות של חיים

מה זה הקיצוניות של חיים? זה סמסרה, זה גלגל החיים.

אז הנירוונה הזאתי היא לא שוהה ב *Si ta* זאת אומרת בסמסרה. ברור, נירוונה זה לא סמסרה, יצאנו מסמסרה, יצאנו מהגלגל הזה.

אבל אנשים שהגיעו לנירוונה, יצאו מגלגל החיים, יצאו מסמסרה בעקבות התרגול הזה כמו האנליזה האינדיבידואלית וכך הלאה, אם הם לא על הדרך המהינה, אם הם לא תרגלו קודם בודהיציטה, ולא

אימנו את עצמם באהבה המדהימה הזאת, הנירוונה שלהם נקראת **נירוונה ששוהה** והיא שוהה בקצה השני, שנקרא **Shi ta**, אמרו **Shi ta**.

Shi זה קיצור של

शिव

Shiwa

שפירושו **שלווה, שקט**.

אז הם נמצאים בשקט, נרגעו כל הנגעים במיינד שלהם, כבר לא משתוקקים לשום דבר, כבר לא צריך ללכת לשום מקום, הם נרגעו, אז הם נמצאים במה שנקרא **קיצוניות של שלווה**.

ואנחנו קוראים לזה קיצוניות של שלווה לסמן שזה לא מקום רצוי מבחינתנו כבודהיסטות, כי האדם שמגיע לנירוונה הזאת, מגיע למקום של שלווה מוחלטת ועונג מוחלט, **אבל בשביל מי? לעצמו בלבד**. לעצמו בלבד, איפה כל האחרים? עדיין באותו מקום שהשאיר אותם.

אז הנירוונה שאינה שוהה זה נירוונה שהיא לא שוהה ב- **Si ta** ולא שוהה ב- **Shi ta**. זאת אומרת יצאנו מסמסרה, אבל לא הלכנו למקום של עונג כזה מדהים רק לעצמנו. אז מה זה יכול להיות הדבר הזה?

זה הארה המלאה של הבודהה. זה הגן עדן של הבודהה. בודהה שהגיע להארה מלאה בוודאי יצא מסמסרה, אבל גם לא הלך לנירוונה הזאת של ה- **Shi ta**, הוא לא שוהה שמה ומתענג לו ועוזב אותנו בסבלנו.

אז זאת **נירוונה שאינה שוהה** - זה הבודהה שהוא עזב את הסמסרה אבל שהוא כאן לעזור לנו, הוא שולח כל הזמן מופעים לעזור לנו. אז זאת הנירוונה שאינה שוהה. וכמובן שכל האימון שלנו להגיע לשמה, הנירוונה שאינה שוהה, שזו ההארה המלאה של הבודהה **שהיא שונה לגמרי מנירוונה**.

ההארה המלאה של הבודהה היא הישג רוחני הרבה יותר גבוהה מנירוונה, למרות שנירוונה בפני עצמה זה הישג רוחני מדהים, אבל רק לעצמנו. בנירוונה, סילקנו את כל הנגעים הרוחניים ואת כל הזרעים שלהם, אבל לא סילקנו את הסוג השני של מכשולים, שזה המכשולים לידע-כול, להיות בודהה, שאלה הרבה יותר עדינים והרבה יותר קשים לסילוק.

והדבר היחיד שמאפשר לסלק אותם זה בודהה'ציטה. האהבה הזאתי האינסופית לברואים והרצון הזה להוציא אותם מסבל. זה מה שנותן לנו את המיומנויות ואת הכישורים לסלק את המכשולים האלה שהם הרבה יותר מעודנים. והדרך של המהיינה מאמנת אותנו לסלק את שני סוגי המכשולים. אם אנחנו על דרך מהיינה אז כשאנחנו מגיעים כבר למקום של נירוונה, אנחנו נגיע להארה המלאה של הבודהה במקום לצנוח למקום הזה.

אריה: רק רציתי להגיד מילה אחת על נירוונה. אנחנו מתייחסים לנירוונה בתור משהו מאוד שלילי מכיוון שנירוונה רגילה, נירוונה נמוכה, היא עוצרת אותנו מלהגיע עד סוף הדרך. סוף הדרך - [ש] גם נקראת לפעמים נירוונה מלאה, זה הארה שלמה.

יש הבדל. למרות שנירוונה נמוכה היא אושר גדול, עדיין האושר של הבודהה הוא יותר גדול. אז הם לא הגיעו לסוף הדרך מבחינת האינטרס של עצמם, ועל אחת כמה וכמה מבחינת האינטרס של אחרים.

ומה שקורה זה שאחרי שאתה נכנס לנירוונה נמוכה נורא קשה לצאת משם, כי האושר הזה הוא נורא ממכר. אז הם יושבים באושר, אין להם שום בעיות, אבל עדיין יש משהו יותר טוב, וגם הם לא עוזרים לאחרים. אז באים הבודהות ומאירים אותם ואומרים להם 'קומו, תעבדו, יש עוד עבודה לעשות', אז הם ככה קצת יוצאים ועושים עבודה, אבל הנירוונה כל כך מושכת אותם. קשה להתנגד, אז הם שוב נופלים לנירוונה, ושוב הבודהות צריכים להאיר אותם ושוב הם נופלים לנירוונה וזה מאוד, מאוד, מאוד מאט. לוקח הרבה יותר זמן להגיע למטרה הסופית. בגלל זה זה מאוד לא רצוי.

לאמה דבורה-הלה: תודה רבה. הנושא הבא,

שלוש דרכים לנירוונה

אז איך נגיע לנירוונה? אז אני אגיד לכם רק שלושה דברים. רק שלושה דברים להגיע לנירוונה.

1. האימון היוצא דופן בשלמות החוכמה

אז דבר אחד כבר אמרנו - כדי להגיע לנירוונה, ורצוי לזאת שלא שוהה, אבל גם לשנייה, צריך לראות ריקות ישירות ולתרגל עם זה. צריך להגיע לדרך הראייה השלישית ולעלות על דרך התרגול לתרגל עם זה, ואז מגיעים לדרך החמישית של הנירוונה.

אז החלק הראשון בין השלוש זה **להתאמן בשלמות החוכמה**: לפתח את שלמות את החוכמה על ידי ראייה ישירה של ריקות ולהתאמן בזה. לעלות על דרך התרגול וליישם את זה על ארבע האמיתות ועל שש עשרה האספקטים ועל מצבים שונים בחיינו, ואם אנחנו על דרך הבודהיסטווה לפתח את השלמויות של הבודהיסטווה וכך הלאה. אז זה דבר ראשון שצריך, זה אימון בשלמות החוכמה. שלמות החוכמה אמרנו, זה התובנות האלה המדהימות של הבנה של ריקות במיינד שספוג בבודהיציטה.

2. האימונים היוצאי דופן במדיטציה ובמוסר.

מה מאפשר את האימון של שלמות החוכמה? איך אפשר להגיע לשמה? **כדי שנוכל להגיע לשמה אנחנו צריכים ריכוז מדיטטיבי יוצא מן הכלל**, כי רק שמה קורות התובנות האלה - [הן] לא יקרו בלי ריכוז מדיטטיבי. אז אנחנו צריכים להתאמן במדיטציה. אז אחד האימונים שמובילים לשם זה **אימון במדיטציה**.

איך נגיע לאימון מדיטטיבי טוב, לריכוז מדיטטיבי טוב?

מסתבר שאחד הדברים שהכי פוגמים - אנשים שמנסים מדיטציה ולא הולך להם, ועוד פעם מנסים ולא הולך להם - אחד הדברים שהכי פוגמים בתרגול הזה, זה **כשיש לנו מצפון לא נקי**, וכשיש לנו קארמות שליליות שבאות וגונבות לנו את המיינד, גורמות לנו להסחת דעת.

אין סיכוי לתרגול המדיטטיבי אם לא קודם שמרנו היטב על המוסר, ועל המוסר ברמות עמוקות.

וזה מוביל אותנו לנושא של שמירת היומן שבו אנחנו עושים מעקב אחרי המיינד שלנו כדי שנתחיל לשים לב למה שקורה במיינד שלנו לאור הנדרים שאנחנו לומדים אותם ולוקחים אותם ומתחילים לעבוד עם הנדרים האלה בתור כלי שמאמן אותנו לטהר את המיינד שלנו מספיק כדי שנוכל להצליח במדיטציה.

אז אנחנו הולכים אחורה. אנחנו הולכים ככה:

- כדי להגיע לנירוונה אני צריכה אימון מרוכז בשלמות החוכמה.
- כדי להצליח באימון המרוכז הזה בשלמות החוכמה אני צריכה אימון טוב במדיטציה, בטכניקות של מדיטציה, להגיע לריכוז מאוד מאוד עמוק. כדי להגיע לריכוז מאוד עמוק, אני קודם חייבת להתאמן במוסר ולשמור היטב על המוסר. זה חיוני, אי אפשר בלי זה. אז זה היה החלק השני.

אז מה היה הראשון? נחזור: אימון בשלמות החוכמה. שתיים בהתבסס על אימון במוסר וריכוז מדיטטיבי.

3. תרגול התובנות שהושגו בדרך הראייה

ועכשיו החלק השלישי של איך להגיע לנירוונה. אם השגתי את אחד שהתבסס על שתיים עכשיו אני צריכה לתרגל איתו. עכשיו אני צריכה לקחת את התובנות שהשגתי בראייה ישירה של ריקות, ולהכיר אותם מקרוב ולתרגל איתם.

אז זה השלושה חלקים.

זה לא סדר כרונולוגי, זה לא הסדר של התרגול.

הסדר של התרגול הולך ככה:

1. קודם כל **ללמוד על המוסר**: מה זה נקרא לשמור נדרים של מוסר, נדרים של גוף, נדרים של דיבור, נדרים של מחשבה.

- נדרים ברמה של לא לפגוע בזולת בגוף, דיבור ומחשבה.

- נדרים ברמה של נדרי הבודהיסטווה, של איך לעשות טוב לזולת ואם אתם כבר מוכנים להם,

- גם נדרים ברמה הטנטרית של איך לעשות את זה מהר, או איך לעשות את זה עם התכוונות למען הכלל, לצבור הרבה חסד,

רמות שונות של נדרים.

אז זה הדבר הראשון: **ללמוד על הנדרים, ללמוד על המוסר**, ללמוד על הרמות השונות של הנדרים ולהתאמן בהם, להתחיל לשמור אותם.

וזה התפקיד של היומנים. ויש לכם תיאור באתר איך לעשות יומן, ואם אתם בקבוצות ועוד לא קיבלתם את ההסבר, תדרשו מהמורים שלכם שיסבירו לכם איך לעשות את זה.

אז זה השלב הראשון - אימון במוסר.

2. בעקבות זה - ואתם יכולים במקביל להתחיל, אבל האימון המדיטיבי יתעצם אחרי שתרכשו שליטה באימון במוסר, ואז הוא יתעצם ויתפוס תנופה ותוכלו לפתח ריכוז עמוק.

3. במקביל לאימון של המדיטציה, בריכוז עמוק, אתם משקיעים הרבה זמן בלימוד על ריקות כגון בקורסים האלה, לימוד תיאורטי על ריקות.

בעקבות שני אלה, עכשיו יש לכם שני כלים מאוד חזקים:

• הבנה אינטלקטואלית של ריקות

• ואת היכולת המדיטיבית, הריכוז המדיטיבי

וכשאתם עכשיו ממזגים את שני אלה, מפנים את הריכוז שלכם כמו קרן לייזר ומשתמשים בו לעשות את האנליזה שמובילה להבנת הריקות - אז נולדת התובנה של שלמות החוכמה.

ועכשיו, אחרי שאתם רוכשים אותה, עכשיו אתם מתרגלים איתה את כל האספקטים, אתם מחסלים את כל הנגעים הרוחניים. ותלוי על איזה דרך אתם. אם אתם על דרך הבודהיסטווה זה יהיה אחרת, אם אתם על דרך טנטרית זה יהיה גם אחרת. וזה מה שמביא אותנו לנירוונה או להארה.

(מנדלה)