

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 5, חלק א'

אנחנו נפתח במדיטציה.

בדרך לכאן שמעתי שיש מתקפה גדולה בעזה ושיש הרבה אנשים שנהרגו. ואנחנו נקדיש להם את המדיטציה הזו.

אז שבו לכם בנוח.

השתדלו להתארגן כדי שתוכלו לא לזוז, לא להפריע לשכנים.

עצמו את העיניים. התמקדו בנשימה.

שימו לב למעבר האוויר בקצה האף, בכניסה לנחיריים, לתחושה של מעבר האוויר שמה.

וכעת פתחו את לבכם ועשו בו מקום לכל האנשים שצריכים עכשיו מגן ומושיע. נסו להיות מדריכים לאנשים האלה. דמו שאתם אווזים ביד כל אחד מהם ואתם מלווים אותם בדרכם בהמשך.

שלחו להם הרבה אור ונחמה ואהבה ודמו שכפיל שלכם לוקח כל אחד מהם, שעכשיו נמצא בבארדו¹ ומוליך אותם למקום טוב, למקום של שקט, של אושר.

ודמו את עצמכם שולחים מאות מלאכים לכל האנשים שצריכים עכשיו מגן ומושיע בדרך הפתלתלה שלהם.

ופתחו את לבכם גם לאנשים שנותרו. אולי לבני משפחתם, או לשכניהם והאנשים בסביבה שכולם חווים עכשיו כנראה פחד נורא ואימה גדולה, וצער ואובדן ואסון נורא, ופתחו את לבכם אליהם בחמלה גדולה ועשו מקום בלבכם לכל הצער הגדול הזה, וכל האימה הנוראית הזאת של כל האנשים שנותרו.

והרחיבו את לבכם עוד יותר, עוד יותר. עשו מקום לכל זה אצלכם ושלחו להם נחמה ורוגע ואור ואהבה. חבקו אותם בלבכם ואהבו אותם.

ועשו החלטה בלבכם להשתמש בחיים האלה, בברכה הנפלאה הזו שנפלה עליכם בחיים האלה ולנצל אותם עד תומם כדי להביא את עצמכם למצב שבו תוכלו להושיע את כל היצורים האלה ולהביא אותם לאושר האולטימטיבי. ושכתוצאה מעבודת חייכם לא יהיו יותר מלחמות, לא תהיה יותר אימה וקנאה ושכול בעולם.

עשו החלטה לעשות כל מאמץ כדי לחסל את הסבל הזה בעולם. את עיני הזה והיסורים האלה.

ועשו החלטה, מתוך ההחלטה הזו שלכם, כעת אתם מקשיבים ללימוד כדי להדריך אתכם לייצר את התוצאות האלה בעולמכם. את הזמן והמאמץ שאתם משקיעים כאן ובבית, הקדישו למען הקורבנות האלו, ואלו שהיו ואלו שיבואו, כדי שהם ימצאו שלוה.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

(מנדלה)

(מקלט)

¹ בארדו – Bardo הוא עולם הביניים בין המוות לבין הלידה חדשה.

המוסריות של אי-פגיעה בזולת

צהריים טובים.

היום אנחנו נמשיך עם הסקירה שלנו של חמשת הקורסים הראשונים שהקורס הזה מהווה סקירה שלהם. סיימנו קורס 1 ו-2. היום נמשיך. זה שיעור 5 של קורס 16 אז אנחנו עוברים על קורס 3.

אז אתם זוכרים שדיברנו על נירוונה או הארה ודיברנו על איך מגיעים לשם ואמרנו שצריך לעשות רק שלושה דברים, מישהו זוכר? שלושה דברים בלבד.

מה הראשון?

מהקהל: מוסר.

המורה: מוסר. קודם כל אימון במוסר, נדרים. מה זה מוסר?

ללמוד איך לא לפגוע באחרים. ללמוד איך להיטיב עם אחרים. אמרנו שאין לנו שום סיכוי, להגיע לאושר המירבי כל עוד לא למדנו להפסיק לפגוע באחרים. בלתי אפשרי,

**בלתי אפשרי, לפי חוקיות של הקארמה,
שיהיה לי טוב אם אני גורמת עוול לאחרים,**

בלתי אפשרי.

אתם יכולים להשליך מזה למה שקורה עכשיו – בלתי אפשרי שלמדינה הזאת יהיה טוב אם המדינה הזאת פוגעת באנשים. בלתי אפשרי. מי זה המדינה? זה אנחנו. זה לא הממשלה. הממשלה זה אנחנו, אנחנו בחרנו אותה. בלתי אפשרי שאנחנו נגיע לאושר המירבי אם אנחנו מאפשרים דבר כזה. אם אנחנו מבינים קארמה אנחנו צריכים לא לאפשר דבר כזה, ולפעול להיפך.

הם פגעו בנו? כן. הם פגעו בנו. אבל אם אנחנו רוצים שיהיה לנו טוב אנחנו חייבים לדאוג להם, אחרת אין לנו שום סיכוי שיהיה לנו טוב. שום סיכוי.

**לא משנה כמה אנחנו צודקים וכמה הם פגעו בנו.
אם אני עושה אקט של פגיעה בזולת - הקארמה תחזור אליי.**

זה החוקיות של קארמה. מה שאני עושה חוזר אליי.

אז אני חייבת להתאמן באימון של המוסר. למעשה אנחנו מדברים פה על דרכים להגיע להארה. האלימות הזאת שקורית פה באזור היא באה מאיתנו. היא באה מאיתנו. אנחנו צריכים ללמוד איך לחסל את הזרעים האלה מכיוון שאחרת אתם תשבו בריטריט והפצצה תיפול עליכם.

אנחנו חייבים ללמוד פתרון לזה. אחד הדברים שאנחנו התחלנו בדרכנו הצנועה זה סדנאות משותפות ליהודים וערבים, ללמוד את החומר הקדוש הזה יחד ואולי לתרגל אותו ביחד. עשינו סדנה אחת, באו שלוש בחורות לבנוניות. גם בשביל שלוש באנו. נסענו לקפריסין בשביל שלוש, כי חשבנו שזה זרעים חשובים והתחלה חשובה.

לפעמים הפער הוא כל כך גדול שצריך לסגור אותו מאוד בתבונה ובהדרגה ולא לסגור את הפתח לפני שהוא נפתח. אני מזמינה אתכם להצטרף אלינו למאמץ הזה ולמשוך אותנו למאמצים שלכם, אנחנו צריכים הרבה מזה. הרבה, הרבה מזה.

וכל אחד מאיתנו צריך להודיע לשלטונות שאתם בחרתם, שאתם לא מסכימים שישתמשו בכספים שלכם לתמוך בפעולות איבה. אחרת אין לנו שום סיכוי לייצר אושר, אין שום סיכוי. לא לנו ולא לילדינו ולא לאף אחד אחר.

כמה שנים אנחנו כבר עושים פעולות תגמול ופעולות אלימות ואויבנו רק מתרבים. הם משנים צורה, משנים פרצוף, מקבלים שמות שונים, באים מארצות שונות אבל הם כאן והם עוד יותר רבים. מכיוון שזו

דרכה של קארמה. אם אנחנו פוגעים זה חוזר, בדרך כזאת או אחרת. נחסל את הסיעה הזאת - תבוא סיעה אחרת. חייבת לבוא! אנחנו מייצרים אותה על ידי האלימות שלנו. אנחנו מייצרים את הפגיעה הבאה בעוד שנה, בעוד שנתיים, על ידי האלימות הזאת. זה חייב לבוא.

חייבים להבין את זה. זאת החוקיות של קארמה. וזה לא בימי הבודה בהודו לפני אלפיים חמש מאות שנה, זה כאן ועכשיו. זה נכון לכל אחד מאיתנו. במיוחד, כשאנחנו עדים למעשים כאלה.

אז זו זכות מיוחדת בשבילנו ללמוד את הדברים האלה בתוך המצב הזה. ואנחנו לא ממש בתוך זה, [כמו] מי שעכשיו מקבלים את האש. בואו נקדיש להם את זה, ונקדיש את החיים שלנו כדי שזה לא יחזור לחיים שלנו.

אנשים שואלים אותי: 'איך הגעת לכאן?' ולא, לא הייתה לי איזה טראומה אדירה ונוראית שהביאה אותי לדרך אבל היו הדברים האלה שחלחלו בתת מודע במשך הרבה זמן. אני חושבת שהייתי בת שש עשרה או משהו כזה והייתי תלמידת תיכון פה בארץ, היה איזה פעולה של מחבלים, הייתה מתקפה ונהרגו שמונה חיילים של נח"ל ולפני זה היה הרבה זמן שקט.

ואני זוכרת זה היה נורא, נורא מזעזע בשבילי. אז כצעירה בכיתי, בכיתי הרבה זמן על חיילים שלא הכרתי, ואמרת: 'אני, אקדיש את חיי שזה לא יקרה'. אחר כך שכחתי. אני חושבת שזה היה אחד הדברים שחלחל והניע אותי.

אז אנחנו חייבים לעשות את הדרך הזאת למען היצורים, מכיוון שאם אנחנו ממשיכים יד לתת לכזה דבר אין לנו סיכוי. אנחנו חייבים לקחת פה עמדה ולפעול בהתאם לעמדה הזאת מתוך ההבנה איך קארמה עובדת.

1. האימון במוסר

אז אמרנו שהאימון הראשון זה האימון במוסר וקודם כל לא לפגוע באחרים, שלא לדבר על להיטיב עם אחרים. אז אנחנו צריכים להעלות את המוסר לרמות מאוד, מאוד גבוהות ואנחנו רוצים להביא את עצמנו ליכולת להיטיב עם כל הברואים בו זמנית בכל הפלנטות. אבל בוודאי הרמה הבסיסית – לא לפגוע, לא לפגוע. בלי זה המדיטציות לא יכולות להצליח. לא יכולים לפתח ריכוז, אם יש בקארמות שלנו קארמות כל כך אלימות. אין לנו צ'אנס. אז זה האימון הראשון.

2. האימון בריכוז

האימון השני - חייבים לפתח יכולת מדיטיטיבית עמוקה והיא מתבססת על האימון של המוסר. היא צריכה להיות מאוד עמוקה, ריכוז מדהים.

3. האימון בחוכמה

במקביל צריך ללמוד הרבה על ריקות, ולמדוט הרבה על הריקות ועל החמלה, כגון מה שעשינו עכשיו אבל הרבה יותר וכשהגורמים האלה נמצאים:

- יש שמירה טובה על המוסר
- יש אימון טוב במדיטציה
- יש לימוד טוב על ריקות

וגורם נוסף שמצטרף לזה שיותר מאוחר נדבר זה,

- בהשגחת מורים מיומנים

כשכל זה מתכנס, כשכל זה נמצא, החניך עושה את המאמץ - מגיעה דרך הראייה, מגיעה תובנה של ריקות במדיטציה עמוקה. אותה תובנה שהיא כל כך פנטסטית ומדהימה ומתמירה את כל חיינו, מעלה אותנו לשלב הבא באבולוציה.

- התרגול של שלמות החוכמה

ובעקבות התובנה הזאת אחר כך אנחנו מתְרַגְלִים איתה ומנקים את כל הנגעים מכל הסוגים: המכשולים של נגעים רוחניים, המכשולים לידע כול, ומגיעים להארה מלאה וליכולת אולטימטיבית לעזור לכל הברואים.

מדיטציה

אז השיעור הזה מוקדש לאימון השני – לאימון של המדיטציה. וזאת סקירה. קורס 3 מוקדש לזה ופה אנחנו רק נסקור חלקים ממנו, על הגורמים שאנחנו צריכים לדאוג שיהיו כדי שהמדיטציה שלנו תצליח.

למה לעשות מדיטציה?

אריה-הלה: מילה אחת על חשיבות של מדיטציה. למה בכלל לטרוח? להרבה אנשים לעשות מדיטציה זה קשה. יושבים ומגרד, כאבים ברגליים, משעמם. אז למה בכלל לעשות את המאמץ הזה?

- אז הדבר הראשון, זה שקודם כל, יש **השפעות פיזיות נהדרות**.
- שנית, **השפעות מנטליות נהדרות**.
- שלישית – בלי להגיע לשלב הראשון בעולם הצורות - שזה דרגת ריכוז מאוד גבוהה - בלי להגיע לשם, אנחנו לא יכולים לראות ריקות ישירות.

אמרנו שלראות ריקות ישירות זה ה-ticket שלנו לגן עדן. אמנם זה לא מיידי, עוד יש קצת עבודה, אולי עוד כמה גלגולים אפילו, אבל זה כבר בטוח. ובלי מדיטציה אז אין מה לעשות, אנחנו לא יכולים להשיג את זה. ויש כל מיני סיפורים: 'הלכתי, ופתאום פגעה בי אבן והיה לי **Satori**'. יש כל מיני חוויות מיסטיות, אבל בשביל לראות ריקות ישירות צריך ריכוז מדיטטיבי, מה שאנחנו קוראים **Shamata** או 'שלווה מדיטטיבית'.

אז אי אפשר לוותר על זה. המסלול שלנו הוא מבוסס על שני דברים:

- הוא על לימוד
- ועל מדיטציה

אז לימוד בלבד זה לא מספיק. מדיטציה בלבד זה לא מספיק.
צריך לחבר את שניהם בשביל להגיע לתוצאות.

יש הרבה לימוד על מדיטציה – רק מיעוטו נכון ומועיל

לאמה דבורה-הלה: הרבה אנשים הולכים לשמוע על מדיטציה, והמורה אומר להתיישב, לחשוב על כלום. נסו לשבת לחשוב על כלום. קודם כל זה קשה ושנית אנחנו אומרים שזה בלתי אפשרי. אנחנו אומרים שאלה הנחיות לא כל כך טובות.

אנחנו אומרים שאנחנו לא מסוגלים לא לחשוב על כלום, כי בכל רגע ורגע לתודעה יש אובייקט שהיא עסוקה בו, יש משהו שהיא עסוקה בו. גם כשיש ראייה ישירה של ריקות - אז התודעה עסוקה בריקות. נכון שזו מחשבה מאוד מעודנת ולא מחשבה קונספטואלית, אבל עדיין יש שמה מחשבה, ברמה כזאת או אחרת.

הנסיון לסלק מחשבות הוא נועד לכשלון מלכתחילה כי אין כזה דבר. כי **אם התודעה היא הסובייקט** - היא תמיד צריכה אובייקט. טוב שיהיה לה את האובייקט הנכון, שיהיה לה אובייקט קדוש כדי להפוך אותה לקדושה, אבל היא תמיד צריכה אובייקט.

אז זאת לא הנחיה כל כך טובה.

גם כשכבר מקבלים הנחייה שהיא קצת יותר טובה, למשל, מתמקדים בנשימה, זה יותר טוב, אפשר לעשות את זה. ורצוי לפעמים לעשות את זה ואנחנו מתחילים תמיד ככה את המדיטציות, עדיין אנחנו צריכים לחפש אובייקט.

אם אנחנו עושים רק את זה - יש שיטות כאלה - עושים רק את זה במשך הרבה שעות ביום, כל יום, זה נכון שזה יכול מאוד להרגיע אותנו וזה נכון שזה יכול להביא אותנו למצב יותר גבוה מהמצב הרגיל, התזזיתי שבו אנחנו נמצאים. אבל איך דבר כזה יביא לגוף של מלאך, איך זה יכול לעשות את זה? זה לא יכול לעשות את זה, אין לזה את הכוח של זה.

והשנים שלנו ספורות. אנחנו לא יכולים ללכת בדרכים שרק ירגיעו אותנו. אנחנו צריכים למצוא דרך שהיא חזקה מספיק כדי להוציא אותנו מסמסרה.

אז אנחנו מחפשים אובייקטים קדושים. אנחנו גם מחפשים ליצור תנאים שהמדיטציה תתקדם מהר ותתקדם טוב.

לימוד אוטנטי על מדיטציה

הלימוד הזה בא ממאסטר קמלשילה – Master Kamalashila שהוא היה הודי שהביא בין השאר את הלימוד הזה לטיבט במאה השמינית.

קורס 3 מונה שורה של תנאים ואספקטים של מדיטציה. אנחנו צריכים ללמוד אותם כדי לתת לנו צ'אנס טוב. זה הנושא של השיעור הזה.

האספקטים שנעבור עליהם בקצרה זה איך להתכונן נכון למדיטציה, וזה מאוד חשוב. מכיוון שיש אנשים, שאפילו כבר מקבלים הדרכה נכונה ואפילו כבר עושים עם האובייקט הנכון וכך הלאה, יושבים הרבה שנים, עושים מדיטציה כל יום ולא קורה יותר מדי. הם כן, הם יותר רגועים, אבל מבחינה רוחנית, אין יותר מדי התקדמות, אין תובנות.

ואנחנו אומרים שאחת הסיבות זה שאין הכנה נכונה למדיטציה. היא קריטית.

ההכנה נכונה למדיטציה היא חשוב מהמדיטציה, לא פחות ולפעמים יותר מהנושא העיקרי.

אז נדבר על

- א. כיצד לבצע הכנה נכונה למדיטציה,
- ב. תנאים ליצירת סביבה טובה למדיטציה,
- ג. תנוחות למדיטציה,
- ד. התהליכים שקורים בזמן המדיטציה, התהליכים המנטליים,
- ה. הבעיות שעולות, איך לפתור את הבעיות. כל זה צריך לדעת מראש ו
- ו. על מה למדוט

אז אלו יהיו הנושאים שנעבור עליהם בקצרה.

ששת השלבים המכינים

אז עכשיו נעבור בקצרה על השלבים המכינים. ושוב, אני מזמינה אתכם להיכנס לקורס 3, או [לקחת אותו] אצל מורה, כי מה שניתן פה זה לא מספיק, צריך להיכנס לקורס.

1. יצירת מרחב הולם ושולחן מנחה

אז הדבר הראשון זה יוצרים דברים היצוניים ופנימיים כדי לאפשר מרחב טוב למדיטציה.

- אז הראשון זה יוצרים מרחב נקי וקדוש
- ושמים **שולחן מנחה** שייתן לנו השראה, ושמה יהיה ייצוג לאספקטים הקדושים שאנחנו רוצים לפתח אצלנו, כגון מה שיש לנו כאן².

○ יש לנו ייצוג **לדמות של הבודהה**, שזה הדמות המוארת שאנחנו רוצים להפוך. אתם לא חייבים להראות ככה כשאתם תהיו מוארים. אתם לא חייבים להיות עשויים מנחושת ולשבת ככה, אבל זה ייצוג למישהו שזכה להארה וזה מייצג את ההארה שאנחנו מייחלים לה. **שמים תמונות של מורים קדושים שיש לנו, שנותנים לנו השראה.**

○ יש ייצוג **למיינד המואר של הבודהה שזה הסטופה**. זה ייצוג לשלבים השונים שהמיינד עובר. כל הטבעות האלה כאן מייצגות שלבים הולכים וגדלים בהתפתחות הרוחנית של המודט הרציני.

○ **שמים ספרי דהרמה,**

זה שלב ראשון.

2. שמים מנחה לפנייהם.

האם הם אוכלים את המנחה? אף פעם לא ראיתי שהם יאכלו את המנחה. הם לא אוכלים את המנחה. אבל המנחה הזאת זה אקט של מתן כבוד, של לרומם את האובייקטים האלה בעיני רוחי. הם לא צריכים אותם. בעיני רוחי אני רוצה את האספקטים האלה - כפי שהעצמים האלה מייצגים אותם - להרים אותם אצלי, כדי לעזור לעצמי לשאוף אליהם ועל ידי כך אני יוצרת חסד.

כשאני נותנת, מגישה לאובייקטים שהם קדושים, שהם מייצגים משהו שיכול להביא אושר אולטימטיבי לעולם - אז אני צוברת חסד

כי אני עכשיו עושה משהו שהוא לא לשום תועלת עצמית. אני מגישה להם את הקעריות מים - אין לזה שום תועלת חומרית בשבילי. בזמן שאני מתעסקת בזה וממוקדת בזה אני מקדישה את המחשבה שלי ואת רגעי חיים האלה כשאני עושה את זה, **למען מטרה שהיא קדושה. היא קדושה, למה? כי היא מוציאה אותי ואחרים מסבל.** רק בגלל זה היא קדושה. לא בגלל שהאובייקטים האלה יש להם מצד עצמם קדושה.

אז יש יצירה של מרחב מתאים ולתת שולחן מנחה, להגיש את המנחה. אנחנו עושים את זה עם קעריות של מים ויש להם ייצוג, בקורס [3] אנחנו מדברים על זה. אבל הרעיון של מים זה שזה בזול, שלא יהיה לנו כאב לב שאנחנו נותנים משהו שחבל לנו כי אז זה מקלקל את כל הנתינה וכל הקדושה הולכת. אז המסורת הטיבטית היא לעשות את זה בצורה כזאת שלא לקלקל את הקארמה בשום אופן שהוא, כי אנחנו כמעט שלא יודעים איך לעשות קארמה טובה כי המיינד שלנו כל כך טובל באנוכיות ובדאגה לעצמי. הבורות כל כך משתלטת עלינו שאנחנו כמעט לא מסוגלים לעשות נתינה טהורה. אז אמרו: 'אוקיי, תתני מים, אז הסיכוי שלא יהיה לך חבל עליהם'.

אז אנחנו מגישים את שבעת המרכיבים, **מנחה יפה,**

² הלאמה מצביעה על שולחן המנחה.

3. הליכה למקלט וכינון מוטיבציה של בודהיציטה

מתיישבים, הולכים למקלט.

דיברנו על מקלט בודהיסטי. מה זה נקרא ללכת למקלט? הולכים למקלט בשלושת היהלומים, ושלושת היהלומים מייצגים את החוכמה והחמלה שאני אפתח בליבי והיא זו שתגן עלי כשקשה. שאני אלמד לא ליצור את הקארמות השליליות שגורמות לסבל. שאני אלמד ליצור את הסיבות לאושר, לשתול את הזרעים של אושר. אז זה ההליכה למקלט.

יוצרים את השאיפה להארה, את המוטיבציה לעשות מה שאני עושה למען הברואים כדי שלא יהיה סבל בעולמם כי **עולמם הוא עולמי**. הם נמצאים בעולם שלי. הם בלתי נפרדים ממני.

אז כל זה יוצר הלך רוח, נותן כוח למדיטציה.

**השאיפה להארה נותנת כוח עצום למדיטציה,
כי עכשיו אני כבר לא עושה את זה רק בשבילי.**

עכשיו אני לא רק יושבת על הכרית כדי שלי יהיה נעים, אלא אני מייצרת עכשיו סיבות כדי להסל את הסבל של כל הברואים. זה נותן רוח גבית עצומה, אינסופית, בשבילי ואז אני יכולה באמת להגיע לעוצמה במדיטציה.

4. יצירת שדה החסד

אחר כך יש יצירה בתודעה של שדה החסד.

כאן יש לנו דוגמה של שדה החסד.³ אתם רואים כאן דמות של לאמה, הכובע הצהוב הזה, זה מורה שמלמד. במסורת הטיבטית היו להם את המגבעות הצהובות ואתם רואים את השושלת. אלה המורים שדרכם המורה קיבל את לימוד, וכאן יש עוד קבוצות של מלאכים ובודהות וכך הלאה, לא נכנס לפירוט. יש שם הרבה דמויות. הפירוט נתנו קצת יותר בלימודים האחרים שלנו בקורס 3, בסדנאות המדיטציה למיניהן, "מקור כל חסדי"⁴, אני חושבת דיברתי על זה. אז אתם יכולים להקשיב לדברים האלה או לבקש מהמורים שילמדו אתכם.

ויש פה המון דמויות. לי קשה לדמיין המון דמויות. אתם יכולים לשים שם דמות אחת של הלאמה, אם יש לכם לאמה. אם לא אז דמות אחת קדושה שנותנת לכם השראה, שהייתם רוצים להיות כמוהם. נסו לדמיין אותם כמיטב יכולתכם, עם פרטים, דמות חיה, דמות שיש בה חיים, לא תמונה דו ממדית. עם חום, עם ריח, עם תנועות של אדם, עם זוהר, עם סבר פנים, דמות שיש לה סגולות נעלות כי **מה שאתם מודטים עליו זה מה שאתם תהיו**. אז אתם רוצים לעשות אותם הכי יפים שאתם יכולים והכי מדהימים גם מבחוץ וגם מבפנים.

5. איסוף אנרגיה טובה וטיהור מכשולים

אז אחרי שדימיתם אותם אנחנו עושים מה שנקרא, **איסוף אנרגיה טובה וטיהור מכשולים**, על ידי שבעת המרכיבים, עוד רגע נדבר עליהם.

אז התיישבנו, עשינו את המקלט, את הבודהיציטה, שמנו את שדה החסד לפנינו, שזה יכול להיות הלאמה, ועכשיו אנחנו משתמשים בדמויות שלפנינו לצבור חסד ולסלק מכשולים, תיכף נדבר,

³ המורה מצביעה על תמונה של שדה החסד.

⁴ תפילה של מסירות ללאמה, חוברה על ידי ג'ה צונגקפה (1357-1419).

6. תחינה לקבל ברכה

ומבקשים מהם ברכה. לא סתם מבקשים, אלא באים בהרבה ענווה ובתחינה. למה תחינה? למה לא סתם להגיד 'אוקיי, תני לי ברכה'? **כי אני צריכה לפתוח את לבי לברכה כדי שהיה מקום לברכה להיכנס.**

אני צריכה להשפיל את עצמי ולבוא בענווה וממש להתחנן לברכה מתוך מקום שאני צריכה את העזרה, אחרת היא לא מגיעה. **אם אני לא פותחת את לבי העזרה לא מגיעה.** אז זה בפירוש תחינה ותפילה מתוך הבנה שאני נמצאת בעמק הבכא, שאני נמצאת במקום שהוא סובל. שאני נמצאת במקום שפצצה יכולה ליפול עלי ואין לי שליטה על המצב הזה. כי צברתי את הקארמות האלה ואני עוד לא יודעת איך לפתור אותן. אני צריכה עזרה. החיים האלה לא ייגמרו טוב בלי העזרה הזאת.

אז לבוא מהמקום הזה של הכרה עמוקה שאני נמצאת בעמק הבכא. בדיוק כמו בספר תהילים. הוא עושה את זה כל כך יפה, דויד המלך. הוא קורא שמה לאל ממעמקים, מתהום של ייאוש ושל עצב ושל הבנה של הסבל ומשמה הוא קורא. אז משמה אנחנו באים.

שבעת המרכיבים של איסוף החסד וטיהור מכשולים

אז אלה הם ששת הצעדים המקדימים וכאמור החמישי ביניהם, שהזכרתי עכשיו, יש לו שבעה מרכיבים שזה בא מייד אחרי ששמנו את הדמויות לפנינו, את הדמויות הקדושות. עכשיו אנחנו עובדים איתם לצבור איתם חסד, אז זה קורה לפני התחינה. שמנו את הדמויות ועכשיו אנחנו נכנסים לשבעת המרכיבים ואז באה התחינה.

מה הם שבעת המרכיבים?

התפילה של "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה"⁵ מכילה את כל שבעת המרכיבים. אתם יכולים אחר כך לקרוא את זה. אני אגיד פה בקיצור מה הם **שבעת המרכיבים** [של סעיף 5]:

א. קידה מנטאלית

אז ראשית, כששמנו שם את הלאמות לפנינו הדבר הראשון זה **אנחנו קדים להם**. אנחנו נותנים להם כבוד. אנחנו באים ביראת כבוד. ויראת כבוד זה מילה מאוד יפה בעברית. אנחנו קצת רועדים.

איך עושים את הקידה הזאת? אז קודם, לפני שהתיישבנו עשינו קידה פיזית. אבל עכשיו אנחנו כבר יושבים על הכרית. עכשיו זאת קידה מנטלית.

איך עושים קידה מנטלית למישהו? איך אתם נותנים כבוד למישהו שהוא מנטלי? אתם מעריכים אותם. אתם חושבים על התכונות הטובות שלהם, על הדברים הנפלאים שהם עושים בשבילכם או שהם עשו בעולם, או על הסגולות הנעלות שלהם.

וחייב שיהיה להם אחרת הם לא מורים בשבילכם. אל תזמינו מי שאין לו סגולות נעלות - תזמינו מי שיש לו סגולות נעלות. סגולות נעלות בעיניכם, חוכמה אולי שעולה על זו שלכם, או חמלה שעולה על זו שלכם, או ידע שעולה על זה שלכם - ואת אלו אתם מעריצים בלבכם, **וככל שאתם יכולים יותר להעריץ את אלה בלבכם כך אתם מקרבים את התכונות האלה אליכם.** אז זה השלב של קידה מנטלית.

ב. מנחה מנטאלית

עכשיו באה **מְנַחָה מנטלית**. מה זה מְנַחָה מנטלית? קודם שמתם על האלטר פיזית. עכשיו מנטלית, בעיני רוחכם אתם מגישים להם מְנַחָה. וזה יכול להיות משהו יפה, זה יכול להיות קערת פירות יפה, זה יכול להיות בשמים, פרחים ריחניים, אורות, קטורות, כל הדברים האלה שמיוצגים בקעריות.

⁵ תפילה של מסירות ללאמה, חוברת על ידי ג'ה צונגקפה (1357-1419). ראה בנספח לשיעור זה.

זה יכול להיות התרגול שלכם. אם עשיתם משהו נפלא אתם מדמים את זה כאיזה מרגליות, או פנינים, או אבני חן ואולי שמים בקופסא יפה, בעיני רוחכם ומגישים להם. אם עשיתם הרבה חסדים, אתם יכולים למלא את כל השמיים בפנינים ולתת להם. ואם אין לכם, אתם עוד לא מרגישים כאלה רבי חסד, אתם יכולים לתת חסדים שראיתם אחרים עושים, אין שום בעיה. אתם יכולים לקחת מאחרים ולתת להם, בעיני דמיונכם. **כי כשאתם רואים ומעריכים משהו טוב שמישהו עושה, זה מאוד קרוב לזה שאתם עושים.** זה מאוד קרוב. אתם יכולים לתת להם שקיעה יפה. אתם יכולים לתת דברים שהם שלכם ודברים שהם לא שלכם ודברים שהם של אף אחד. כל מה שנפלא ויפה אתם נותנים. זאת מְנַחָה מנטלית.

אז **הדברים האלה צוברים חסד.** הדברים האלה של להעריך אותם, להעריך אותם, את התכונות שלהם, צובר בשבילכם חסד כי כשאתם שמים את דעתכם על משהו והדבר הזה הוא קדוש ונפלא זה מקרב אתכם אל הדבר הזה. באותו רגע אתם יוצרים זרעים קארמיים כדי להיות שם יותר ולקרב את זה אליכם יותר.

אותו דבר עם המְנַחָה - זה יוצר זרעים קארמיים לשפע אצלכם. ולא רק שפע חומרי, אלא שפע בסגולות נעלות. אז זה יוצר חסד.

אבל יש לנו גם מכשולים למדיטציה מכיוון שכולנו עשינו עבירות, אחרת לא היינו כאן. כולנו לא שמרנו היטב על המוסר אחרת כבר היינו מלאכים מוארים, והקארמות האלה יושבות אצלנו. אתם יושבים במדיטציה ובאות מחשבות שמסירות את דעתכם ואתם לא כל כך מצליחים במדיטציה. אנחנו מחפשים איך לסלק את המכשולים האלה.

ג. טיהור מכשולים

השלב הבא, השלב השלישי הוא שלב של **טיהור מכשולים** וזה נעשה על ידי וידוי. בפני הלאמה הזה שהבאתם למדיטציה שלכם, בעיני דמיונכם, לפניכם אתם נזכרים במשהו שאמרתם או עשיתם או חשבתם ושאתם לא גאים בו, ואתם מתוודים בפני הלאמה ואתם מבקשים שיעזרו לכם לסלק את המכשול הזה כדי שתוכלו להמשיך בדרך. **זה אקט מאוד, מאוד חשוב. מאוד חשוב, הטיהור של קארמות שליליות.** מה שכרגע רלוונטי באותו יום. מאוד חשוב כדי לעזור לכם לכנס את המיינד מספיק ולהצליח במדיטציה.

אז זה האקט של טיהור אנרגיה שלילית. לפני כן היו אקטים שאוספים חסד, אוספים אנרגיה חיובית. עכשיו אנחנו ממשיכים לאסוף אנרגיה חיובית.

ד. שמחה

הצעד הבא, הוא ההיפך מהווידי. אז אם בווידי התוודינו על משהו שלילי שאמרנו, עשינו או חשבנו, עכשיו אנחנו עושים אקט הפוך, **אקט של שמחה** במשהו נפלא שעשינו, אמרנו או חשבנו. והוא צריך להיות לא פחות, לא פחות ארוך. כי אנשים נוטים להאריך את ההלקאה העצמית, וזה לא הלקאה עצמית, זה פשוט סילוק מכשולים.

השמחה גם צריכה להיות טובה. אתם צריכים בפירוש להרשות לעצמכם לשמוח בדברים טובים שעשיתם וזה לא טפיחה על שכם: 'אני כל כך טובה' אלא: 'כמה טוב שעשיתי את המעשים האלה שהם יאפשרו לי עכשיו להתקדם בדרך, כי זאת קארמה טובה'. **אז זה להעצים, זה לעבוד עם קארמה, לא לעבוד עם אגו.**

ה. הפצרה בלאמה

והדבר הבא זה **הפצרה בלאמה** - הלאמות שיושבים לפניכם - לקבל מהם את הלימוד. הפצרה לקבל את הלימוד.

אחרי זה בשלב שישי זה

ו. תחינה ללאמה שיישארו עימנו

הקודם היה תחינה לקבל מהם ברכה, עכשיו יש תחינה שיישארו איתי ויסובבו את גלגל הדהרמה. אז שישארו איתי, שלא יעזבו אותי.

אם לא נעשה את האקט הזה של בקשה שהמורים יישארו איתנו - הם לא יישארו איתנו. אנשים מאבדים מורים כל הזמן. מורים מתים, מורים עוברים למקום אחר, או שאנחנו עוזבים אותם, שזה אותו דבר. מאיזושהי סיבה מאבדים עניין או קורים דברים, אבל בפועל איבדנו מורה, אין לנו עכשיו מי שידריך אותנו. אז צריך לזרוע זרעים קארמיים כדי לשמר את המורים על ידנו. אז זה היה שש.

ז. הקדשה

שבע זה הקדשה. עד עכשיו כבר עשיתם די הרבה מדיטציה, בעצם, נכון? על כל השלבים המוקדמים, וזה יופי של מדיטציה. זה מדיטציה נפלאה בפני עצמו ואת החסד של המדיטציה הזאת אתם מקדישים. למי? לכל היצורים.

בסוף המדיטציה אתם עושים שוב הקדשה של החסד של המדיטציה עצמה. שוב מקדישים לכל היצורים.

להביא את הלב אל המדיטציה

אז מבין כל שבעת המרכיבים, אחד מהם, זה של הווידוי, זה לסלק מכשולים, כל האחרים אוספים אנרגיה חיובית שתומכת במדיטציה.

ועוד אספקט – הרבה פעמים המדיטציות שלנו הן אנליטיות, הן מדיטציות של מחשבה, של הרהור, של בדיקה. אז אנחנו עובדים עם האינטלקט.

בשלבים המקדימים, אתם רואים, יש הרבה רגש.

- יש הערצה ללאמה,
- יש הרצון לתת,
- יש את הווידוי,
- יש את השמחה,
- יש את האהבה.

יש הרבה רגש. אז זה חשוב להתחיל עם זה, לגייס את האנרגיה הנפשית הזאת, הרגשית הזאת שתדחוף אחר כך את המדיטציה האינטלקטואלית, כשאנחנו נכנסים כבר לראש. חשוב גם אחר כך לסיים בלב. להתחיל עם הלב ולסיים עם הלב.

אז השלבים האלה מאוד חשובים ואנשים שלא עושים אותם ורק ישר נכנסים לראש - אין שמה הרבה כוח בראש. אצל הסינים יש להם כל האיברים ולמה הם אחראים - המוח אין לו שום תפקיד 😊; לא נחשב בכלל אצלם, ואולי בצדק.

དགའ་ལྷན་ལྷ་བརྒྱུ་མ།

Ganden Hla Gyema

אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה – תפילה ללאמה

בדור זה של ניוון עמלת רבות
ויגעת לצבור ידע רב.
זנחת שמונה מחשבות ארציות
וניצלת היטב חיים מרובי הזדמנות.
מושיענו –
ליבנו אסור בעבותות של שמחה
ותודה על פועלך העצום.

מורים יקרים וקדושים במרומים –
נא עטפו את גופכם השמימי של הדהרמה
בעבים של חוכמה והרבה אהבה,
והמטירו על אדמת תלמידיכם המסורים,
על פי יכולתם, וכפי שמתאים –
גשמי עוז של תורה, עמוקה ורחבה.

מי ייתן והטוב שצברתי בזו התפילה
יהיה לברכה הן לדהרמה, הן לכל הבריאה.
תפילה מיוחדת אשא פה גם כן
כי לאורך שנים לוי תאיר
הצגה כה בהירה של תמצית התורה,
משנת לוסנג דרקפה המזהיר.

לעיני אהבה – אוצר אהבה אשר אין לה מושא,
לקול רך זוהר – אדון של חוכמה הנקייה מרוב,
לריבון של הרז – המשמיד לחלוטין את חילות
המזיקים,
לצונגקפה – יהלום בעטרת חכמי ארץ שלגים,
לרגלי לוסנג דרקפה אשטח תחינתי.

וכן שאזכה לעולם לא לחדול
באורה המזהיר של הדהרמה לטבול.

מי ייתן ואשלים, בכל שלב ורמה,
כל סגולה וכל תובנה,
והלוואי שאזכה בעצמי במהרה,
להיות זה/זו שנושא/ת יהלום.

מלב נשיאם של אלפי מלאכים
השוכן לו ברקיע עדנה,
*בוא לוסנג דרקפה, בוא נא אלי,
מלך כל יודע של הדהרמה.
בוא עם בניך, רכוב על ענן
רך כשגל אשר על פסגות ההרים.*

לאמה אהוב, עם חיוך של אור,
שב נא מולי, על כס הארי,
עם כרים של הלוטוס ואור לבנה,
והתמד ללמדני אלפי עידנים!
מקור נעלה לכל ברכתי,
אין נשגב בלתיך לצבור את חסדי.

חוכמתך הרבה מקיפה כל דבר שלדעת ניתן.
פניני תורתך הן עדי על אוזנם של ברוכים.
גופך הקדוש מזהיר בנוגה אלים.
לוי אזכה לראותך,
לוי אשמע צליל קולך,
לוי אזכור בליבי זיו פניך –
ראשי שח לקבל ברכותיך.

*בליבי אערוך ים עצום של מנחה
כענן המכסה פני רקיע.
כל סוג פרח וקטורת, מיני אור ובשמים,
וכל שי לענג את חושיך –
לך כאן אגיש, מקור כל חסדי,
כמתת לחלות את פניך.*

מעומק ליבי אשא חרטה,
אודה בגלוי ושריד לא אותיר,
על כל חטא שחטאתי
בגופי, בדבריי, במחשבת ליבי.
כל עוון המלווני מקדמת הימים,
וכן במיוחד עבירות שעברתי
על שלושת סוגי הנדרים.

לאמה שלי, יקר ומזהיר,
בוא לשכון בליבי ושב נא על כס
של פרחים ושל אור לבנה.
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה.
תן שאשיג את גופך, דיבורך
ומרומי רוחך.

לאמה שלי, יקר ומזהיר,
בוא לשכון בליבי ושב נא על כס
של פרחים ושל אור לבנה.
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה.
תן שאגשים מטרות שבדרךך
ואלו אשר בסופה.

לאמה שלי, יקר ומזהיר,
בוא לשכון בליבי ושב נא על כס
של פרחים ושל אור לבנה.
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה.
הישאר נא עמי עד היום אשר בו
סמסרה תבוא אל קיצה.

במרוצת כל חיי לוי יופיע צונגקפה,
ויהיה לי למדריך בדרך הגדולה.
גולת הכותרת של תורות המנצחים,
מי ייתן וממנה לא אסור לעולמים.

במרוצת כל חיי מי ייתן ולעולם
לא אחיה בנפרד ממורים מושלמים,

המנטרה של ג'ה צונגקפה

། དམིགས་མིད་བརྩེ་བའི་གཏིར་ཆེན་སྐུན་རས་གཟིགས།

mikme tseway terchen chenre sik,

། འི་མིད་མཁྲིན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས།

drime kyenpay wangpo jampel yang,

། བདུད་དབྱང་མ་ལུས་འཇོམས་མཇེད་གསང་བའི་བདག །

dupung malu jomdze sangway dak,

། གངས་ཅན་མཁའ་པའི་གཏུག་རྒྱན་ཙོང་ཁ་པ།

gangchen kepay tsuk-gyen tsongkapa,

། ལྷོ་བཟང་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདིབས།

losang drakpay shabla solwa deb.

תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה