

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 6

(מנדלה)

(מקלט)

החזון של מרכז לימוד וריטריטים בארץ

לובסנג קונצ'וק/לירן: שלום לכולם, רציתי בכמה מילים ותיכף יהיו גם כמה תמונות לספר לכם קצת על ה vision של הקבוצה שלנו בארץ ושל כל הלימוד של השושלת שלנו ומה שלאמה דבורה מביאה לנו.

אז כאמור יש שמונה עשרה קורסים שהם הלימוד הפתוח. היום אנחנו עושים את קורס 16, ואחרי השמונה עשרה קורסים האלה מתחילים שמונה עשרה קורסים של הלימוד הסגור, של הלימוד הטנטרי, הסודי ובנוסף מתחילים להיכנס ולהתכונן יותר לריטריטים, ריטריטים קצת יותר ארוכים שבעצם שמה נעשית העבודה.

המטרה של הלימוד הטנטרי כמו ששמענו מקודם זה בעצם להביא אותנו להארה כמה שיותר מהר, עוד בחיים האלו. ככה שהמטרה שלנו זה להגיע להארה ואנחנו רוצים לעשות את זה כמה שיותר מהר אז אנחנו לא רוצים לוותר על הלימוד הטנטרי אבל אנחנו רוצים להגיע למעמד שהוא אכן יתקיים ונלמד אותו אבל הוא קצת שונה מהלימוד הפתוח.

המקומות קצת יותר מרוחקים מהמרכז, גם צריך להתקיים במקום שאנחנו רוצים לבנות סביבו גם מרכז ריטריטים, זה משהו שלא יכול להבנות בעיר או ליד עיר או ליד כביש ראשי ואנחנו בעצם רוצים לפתוח מקום כזה שהוא מרכז ריטריטים ומקום שנוכל ללמוד בו את הלימוד המתקדם יותר.

ולשם כך אנחנו צריכים עזרה, החל מלמצוא מקום לדבר כזה - וצריך שטח יחסית גדול. לכיתת לימוד עצמה אולי לא צריך שטח גדול אבל אנחנו רוצים שבאותו מקום אחרי שנלמד את כל החומר נוכל לצאת לריטריטים, אנחנו רוצים שזוהי יהיה מרכז ריטריטים. ולכן צריך מקום קצת יותר גדול שיאפשר בידוד בין הבקתות השונות של אנשים יוצאים לריטריטים כדי שיהיה מרחק סביר בין אחד לשני וכמובן כל הלוגיסטיקה שמצטרפת לאחרי שיש שטח להתחיל להקים שמה משהו.

יצא השנה שקבוצה של תלמידים נסעה לדיומונד מאונטיין שזוהי בעצם האוניברסיטה במרכז הריטריטים שנמצאת במדבר באריונה בארצות הברית איפה שלאמה דבורה ולאמה אריה לומדים אצל המורים שלהם ומלמדים. תוך כדי שאני מדבר תראו כמה תמונות ככה לראות על איזה מקום אנחנו מדברים, איך זה נראה, מה מקום כזה יכול לעשות. אז אני אדבר וזה מצגת שיכולים להתרשם בערך מהמקום שיש שמה. הם יש להם שטח עצום, בכל זאת מדובר על ארצות הברית, הם מצאו שטח של ארבעת אלפים דונם. אתם יכולים לראות שמדובר בעצם על שטח שהוא יחסית מבודד ומה שאתם רואים ברקע זה המבנים היחידים שיש שם. יש שם מבנה של הלימוד, זה מבנה של המחסן של הציוד ויש עוד כמה יורטים שנמצאים באזור, אחד מהם משמש כמטבחון קטן, אחד ככיתת לימוד.

אין שמה מבנים, אז גרים או באוהלים או בטריילרים או קרוונים. פה בתמונה אפשר לראות מה החיות שם של המקום, הם קצת מתחבאות, תיכף יהיה זום ותוכלו לראות אותם. זה נקרא הבלינה, זה חזיר בר בעצם, עד שאמרו לנו שזה ממשפחת העכברים, אבל....

בעצם, בדיומונד מאונטיין באוניברסיטה מתקיימים הרבה לימודים, גם לימודים פתוחים של קורסים של ACI שמלמדים שמה תלמידים ותיקים וגם לימודים של יוגה וגם לימודים של debate במסורת הטיבטית ולימודי השפה הטיבטית וגם מתקיים הלימוד הטנטרי ועוד סדנאות מדיטציה מתקדמות.

זה המבנה של הלימוד, ופה אתם יכולים לראות את מגרש הפולמוסים, כאן נפגשים פעמיים בשבוע ועושים פולמוסים בלילה ואין יוצאים מן הכלל, זאת אומרת גם כשהמעלות הן מתחת לאפס מעלות והיה כזה לילה או הם באים לעשות debate ובעצם אנחנו רוצים להקים כזה מקום בארץ.

אנחנו חשבנו, האזורים היחידים שיכולים להיות רלוונטיים בדרום הארץ או בצפון הארץ, לא במרכז, מרוחקים מכל מקום מגורים ומכביש ראשי שלא יפריעו גם ללימוד.

אז זה היה יום הולדת שישים ללאמה דבורה והסיבה שנסענו זה גם כדי לחגוג איתה את יום הולדתה ולהביא לה מתנת יום הולדת. והקרוון הקודם של לאמה דבורה ולאמה אריה היה מאוד ישן ואפשר להגיד מאוד מאוד ישן, הדלת שלו אפילו לא נסגרת מרוב שהוא ישן ויש שם נזילות. אז אנחנו חשבנו על מתנה שיכולה מאוד לעזור לה וזה בעצם לשדרג את הקרוון וגייסנו תרומות פה בארץ וכולם התגייסו. כל אחד נתן את החלק שלו וקנינו קרוון ממש מציאה, במחיר מבצע. אילן עשה עבודת שוק רצינית באריונה וקנינו קרוון מוצלח. תיכף אתם תראו את התמונות שלו וגם יש פה תמונות השוואה ביחס לקרוון הקודם זה האוהל של רזיה, שרזיה ישנה בדיומונד מאונטיין. כשהיו רוחות חזקות לא היה אפשר לישון.

באוקטובר 2010 מתחיל שם שלוש שנים ושלושה חודשים של ריטריט, האזור יהיה בעצם סגור לכניסה למעט עד אזור מסוים לשמה יביאו ה care takers את האוכל ואת הציוד שיידרש.

הנה אתם יכולים לראות פה קצת השוואה בין הקראוון הישן לקראוון החדש. במסגרת הסמסטר בדיומונד מאונטיין או יש גם כמה ימים שמוקדשים לפעילויות גם לפיתוח דיומונד מאונטיין ובמקרה הזה גם לבניית בקתת הריטריט של גשה מייקל ולאמה קריסטי. זה נבנה כולו מחול, מבוץ ומשקים כפי שאתם רואים. היו ימים אחרים שעזרנו בלפתח את המקום, בין אם זה לפלס דרך שמה, לנכש עשבים, לשתול צמחים. פה זה האזור שלאמה דבורה ולאמה אריה קיבלו - זה השטח לריטריט שלהם, אז איפה שהם עומדים צריכה להיות הבקתה. זה יקרה בשנתיים הקרובות, מי שרוצה מוזמן לבוא לסמסטר להצטרף אלינו, אנחנו ניסע לשם לעזור להם לבנות אותה.

זה ערב קירטאן, זה קורה בשבת בערב. פה אפשר לראות את החבר'ה של דיומונד מאונטיין גם בהופעה, זה היה ביום הולדת של לאמה דבורה, עשינו מסיבה.

זה שיעור יוגה. בדרך כלל שיעורי יוגה הם עם פחות אנשים, פה הביאו מורה מאוד מוכר מטוסון מאריונה שבחר להעביר שיעור מאוד מיוחד והיו גם כמה שניגנו בצד ועשו תוך כדי היוגה מוסיקה להנעת האנשים שתרגלו יוגה שהיתה מאוד קשה.

באחד הימים אירגנו תצוגת אופנה בדיומונד מאונטיין, בעצם בגדים ישנים שאנשים תרמו.

אנחנו מחפשים בעצם שטח - ארבעת אלפים דונם יהיה קשה לנו לקבל במדינה הזאת, כן, בערך כל המדינה זה אולי ארבעת אלפים דונם, אז אם יש לכם קשרים או שאתם מכירים אזורים שיכולים להיות רלוונטיים, מכירים ראשי מועצות בדרום הארץ או בצפון הארץ. חשוב שהשטח כמובן לא יהיה מיושב, לא מתוכנן להיות מיושב בעתיד, לא עובר דרכו כביש ראשי, לא מתוכנן לעבור. לא שטח צבאי, לא שטח שעכשיו נמצא במשא או מתן או בכל מיני אזורים עימות, אנחנו לא רוצים באמצע הריטריט שיגידו לנו להתפנות.

אז אני אתן את הפרטים שלי כי בטח עולים לכם הרבה רעיונות, גם למקומות וגם אחרי זה אנחנו נצטרך אנשים שיעזרו לנו לבנות שמה ואדריכלים, החל מאדריכלי נוף ואדריכלים של המבנים ואנשים שמכירים בניה אקולוגית ובקיצור לא חסר.

והתכנון שלנו זה כמובן להקים את זה כמה שיותר מהר שנוכל להתחיל ללמוד שמה כמה שיותר מהר.

עוד שנתיים לאמה דבורה יוצאת עם לאמה אריה לריטריט והם יצאו שלוש שנים אחרי זה, זאת אומרת זה בתחילת 2014, משהו כמו עוד חמש שנים מהיום אנחנו היינו רוצים שזה כבר יהיה מוכן, שיהיה שטח ויהיה שם מבנה שהם יכולים כבר לבוא לארץ ולהתחיל ללמד אותנו את הלימוד הסודי.

עוד כמה מילים. מעבר למטרה שלנו שזה להגיע להארה וללמוד את הלימוד הטנטרי שמאפשר לנו לעשות את זה במהלך חיים אחד, מקום שכזה באמת, אבל באמת, יכול להביא לשלום במזרח התיכון. זה לא ששייכות שלום לא עוזרות ועצומות ודברים כאלה, הם יכולים לעזור והם יכולים לא לעזור, מקום כזה יורע את הזרעים שהשייכות וכל הוועידות שלום יצליחו בסוף של דבר.

אז יש לזה גם מטרה מאוד נחשבת לאזור שלנו, זה הסיבה שאנחנו מאוד רוצים להקים אותו בארץ, יכול להיות יותר קל ללכת לקפריסין, טורקיה, יוון, מצריים, ירדן, מסביב, שטחים יותר גדולים - אנחנו היינו רוצים מאוד להצליח לעשות את זה בארץ. אז אם יש לכם קשרים ואם אתם מכירים עוד אנשים שזה גם יכול לעניין אותם אז תעניינו אותם בזה.

הכתובת אימייל שלי זה liran@heart-dharma.org.il אפשר למצוא את זה גם באתר אינטרנט שלנו, יש שם גם את הטלפון שלי, אני אשמח אם תפנו אלי ואם תעניינו אנשים אחרים בכל רעיון שיש לכם, לאו דווקא לשטח, יכול להיות לשלבים גם אחרי זה, יכול להיות גם לשלבים לפני זה לגיוס תרומות אולי אם אתם מכירים אנשים שפרייט כזה יעניין אותם.

וזהו, אפשר עוד פעם להתענג על התמונות, להתחיל לחשוב איך זה יהיה להיות שם.

גליה: תודה רבה רבה ללירן (מחיאות כפיים)

לובסנג קונצ'וק/לירן: אני רק אגיד עוד כמה מילים, התמונה שראיתם את ההפתעה של לאמה דבורה, לאמה אריה והבן שלהם שגם הגיע לחגוג את היום הולדת זה שהבאנו להם את הקראוון החדש, כמובן הפתעה מפוברקת כי לא הצלחנו להחזיר את הקראוון בהפתעה בלי שאף אחד ידע, בכל זאת מדובר על משהו גדול.

המורה: לא, אבל היה אלמנט של הפתעה כי כמו שראיתם, הם עמדו אחד מול השני כדי שאנחנו נעביר את החפצים אבל הם לא הרשו לנו להיכנס עד שהם מנקים אותו, אז אנחנו יומיים היינו מטר על יד הקראוון ולא נכנסנו 😊. הקפיצה ברמת חיים הייתה מדהימה. תודה רבה. אני יודעת שרבים מכם השתתפו במתנה הנפלאה הזאת, תודה רבה רבה, זה באמת לגמרי שינה את איכות החיים שלנו, כי זה מקום שאנחנו גם לנים בו, גם אוכלים בו, גם מודטים בו וגם עובדים בו. אז זה מאוד תרם לנו. אז תודה רבה רבה לכם (מחיאות כפיים).

תודה רבה לצוות שהתגייס להשיג את זה ולארגן את זה, (מחיאות כפיים). אנשים עולים לרגל לקראוון שלנו בדיומונד מאונטיין ☺ דופקים בדלת באמצע המדיטציה: can I come see? ☺ כן, אז המון תודה.

מה שלא היה ברור מהתמונות - אתם רואים שם אוהל גדול, זה האוהל של אשקלון ☺ כן, יש שמה קפיטריה כזאת, מטבח, יש ספות, החבר'ה באים עם הגיטרות, עם המחשבים, יש שם חשמל. אנשים שגרים באוהלים, זאת ההגנה שיש להם מהגשם. זה לא כל כך הגנה ברוח וגם לא בקור, ואז הם בורחים לפעמים לישון ב temple.

ה temple הזה גם משמש ככיתות, גם ככיתת יוגה, גם כאולם קונצרטים - הכול. אבל הוא גדול, הוא מרווח, הוא נוח. החבר'ה בנו כמו ידיהם.

עכשיו, האזור של הריטריטים הוא נפרד. השטח של דיומונד מאונטיין כמו שהוא היום, יש שטח שהוא מישורי, זה איפה שה temple האוהלים וכל זה, ויש שם ואדי, ודרך עפר אחת. וזה עולה אל ההר שזה בצד הדרומי, והאזור של הריטריט הוא באזור ההררי והוא נפרד מהאזור של הלימודים; הם רחוקים ונפרדים, לא שומעים אחד מהשני, זה איזה ארבעים דקות הליכה לעבור מאחד לשני.

אז אתם מוזמנים לבוא לבקר, כל אחד מוזמן. כל אחד יכול לקנות בשבעים דולר אוהל ולהעמיד אותו שמה. צריך להרשם, צריך להודיע שאתם שם, אבל זה הכול, זה הכול. אין שכר לימוד, ואנחנו רוצים גם לשמור את זה כאן ככה. הלימודים הם חופשיים, כל מי שמעוניין. אבל מצד שני צריך לעבוד קשה, צריך להיות רציני, אם לא, לא מחזיקים מעמד.

זה יהיה דבר נפלא נפלא אם נצליח להקים כזה דבר בארץ כי זה יתן לכם אפשרות לממש את כל המטרות הנפלאות, עכשיו אנחנו זורקים את זה אליכם, כן, אתם צריכים לעזור בזה, לתרום את המשאבים שלכם, הידע שלכם, האנרגיה שלכם, החזון שלכם, האהבה שלכם והקשרים שלכם כדי לממש את זה.

על מה למדוט

אנחנו עכשיו עוברים לשיעור 6, ובאופן כללי הנושא כאן זה הנושא של המדיטציה, על מה לעשות מדיטציה. אם קודם קצת דיברנו על טכניקה של מדיטציה - אז מה יהיה הנושא של המדיטציה.

מהי מדיטציה ראויה שנקדיש לה את זמננו?

לפני שניכנס ממש לנושא של המדיטציה - אמרנו עוד קודם שיש הרבה לימוד שמסתובב בעולם על איך להגיע למטרות האולטימטיביות האלה והרבה ממנו שגוי, כולל בתוך החוגים הבודהיסטים. או שהוא חלקי, או שהוא לא שלם, או שהוא כזה שיכול להביא למקום מסוים אבל לא למקום אולטימטיבי.

והיו הרבה פולמוסים בתוך הקהילה הבודהיסטית על הנושאים האלה, לא הייתה הסכמה מלאה על הנושאים האלה בין הבודהיסטים. וכמו שסיפרנו בעבר היה נוהג שהיו באים שני מורים רוחניים שמציגים שני דברים שונים וכל אחד טוען "אני צודק" והיו מביאים אותם לפני המלך. הנוהג היה שהם היו מתפלמסים בנוכחות המלך ומי שהיה זוכה בפולמוס אז כולם היו צריכים לתרגל כמו שזה אומר.

לכן במזורים הגדולים היו שמים את האנשים הכי מכושרים והפולמוסנים הכי חריפים, כ'שין גימלים' וכל מי שהיה עובר הם היו נכנסים איתו ל-debate. וכמובן מי שהיה עובר היה מפסיד ב-debate והיה עובר לצד שלהם. ☺

אז היה כזה סיפור עם מלך טיבטי, שבא נזיר בודהיסטי שבא מסין בשם הוושנג, והוא לימד מדיטציה מהסוג של לשבת, לרוקן את הראש ממחשבות, לא לחשוב על כלום. ולעומתו בא קמלשילה שהיה הודי שהגיע לשמה ואמר: "זה לא יביא אותך להארה". ואז המלך הזמין את שניהם לעשות debate וקמלשילה ניצח.

מאז אנחנו עושים כמו שקמלשילה אומר.

וזה לא רק טיעון לוגי שקמלשילה גייס לעזרתו, זה גם אחר כך מאות שנים של ניסיון ושל אנשים שהגיעו לתוצאות. תחשבו רגע בהגיון: לאן יכול להוביל לחשוב על כלום? לכלום.

וזה מאוד עצוב. כי אני פוגשת אנשים שהקדישו את חייהם למן תרגול כזה ואם אתם עושים הרבה שעות ביום במשך הרבה שנים תרגול כזה סתמי - ויש כל מיני ואריאציות לסתמי הזה - אתם נהיים כזה מין פסיבי ואפתי. זה לא הארה. הארה זה אושר אולטימטיבי. זה מקום של חיות מדהימה, של מודעות מדהימה, של בהירות מקסימאלית, של ידע-כול, של לב פתוח לרווחה. איך תגיעו משיבה סתמית כזאת, איך זה פתאום יקפיץ למקום הזה? אז מן מדיטציה כזאת לא יכולה להביא אותנו למטרות האולטימטיביות. היא יכולה להשיג ריכות, היא יכולה להביא רוגע, אבל לא הארה.

והיה לנו המזל הגדול שבעקבות קמלשילה באה שושלת שלמה וארוכה של חכמים שפיתחו את הנושאים האלה והביאו אותם אלינו. אני מקווה בעתיד שנוכל לעשות קורסים על סמך מאסטר קמלשילה עצמו. שם הספר שלו 'שלבי המדיטציה'.

סוגים שונים של מדיטציה

שלושה סוגים של מדיטציה שאנחנו באופן כללי מתרגלים. חלוקה, בגדול, לשלושה סוגים:

1. מדיטציית סקירה

הסוג הראשון נקרא, אימרו

ཤར་གློ་མཉམ་

Shargom

gom זה המילה למדיטציה.

אז *Shargom* זאת מדיטציה שהיא מדיטציה של סקירה.

למשל קיבלתם אתמול את התפילה 'שלוש הדרכים העיקריות'. אז יש שמה שלבים בדרך להארה. יש שמה בית אחרי בית אחרי בית, בסדר מסוים ותרגילים. ב-*Shargom* אתם לומדים את הבתים האלה בעל פה, אולי לא בבת אחת, כל יום בית אחד, ועוברים עליהם בתוך המדיטציה, מתרגלים אליהם, מתרגלים לסדר של הדברים. בשעה שאתם עוברים על כל בית אתם גם מהרהרים במשמעותו. ברגע שהתוכן של אחד הבתים נהיה לכם מוחשי, אתם יכולים להשתהות עליו במדיטציה שלכם. אז זו דוגמא אחת של *Shargom*.

דוגמא שניה של *Shargom* - אתם רוצים למשל למדוט על הדמות של הבודהה. אז אתם שמים את הדמות לפניכם ואתם מתחילים לעבור על הדמות. לדמות הזאת יש מתווה חיצוני, אחר כך אתם שמים שם עיניים, אתם שמים שם פה, שיער, פקעת, מוכרזים פקעת גדולה על הראש, כן, זה הבודהה. אוזניים ארוכות. לאט לאט. ואתם מגיעים לזוהר שלו ולעיניים החכמות שלו ולהבעה האוהבת על פניו ולחוכמה הגדולה שבליבו, וכך הלאה. ואתם עוברים על הדמות הזאת וממלאים את הפרטים שלה. זה דוגמא של *Shargom*.

ואתם עושים את זה שוב ושוב ושוב להתרגל לתמונה, כדי שתוכלו בסופו של דבר להגיע לרמה היותר גבוהה של ריכוז שאנחנו עוד מעט נתאר. זה *Shargom*. זה מדיטציה של סקירה או של תכנים מסוימים או של תפילה מסוימת או של דמות מסוימת או של רעיון מסוים שיש לו חלקים או שלבים. אז אתם עוברים בסקירה על הדברים האלה. זה סוג אחד של מדיטציה.

2. מדיטציה אנליטית

סוג שני של מדיטציה, נקרא, אמרו

ཤར་གློ་མཉམ་

Chegom

Che זה אנליזה, זאת אומרת מדיטציה אנליטית.

נאמר, שמעתם לימוד על החשיבות של המורה בדרך הרוחנית ועוד מעט תשמעו לימוד כזה ביתר פירוט. מה נאמר שמה? איך להתייחס למורה כהלכה, איך להתייחס במחשבה, למה חשוב המורה, האם אני צריכה באמת מורה, האם זה נכון, האם זה מתאים לניסיון שלי?

אתם בוחנים את הנושא. איך הוא יחסית למה שאתם כבר יודעים, איך הוא יחסית למה שנאמר. האם יש סתירות בתוך זה. האם זה מתיישב. האם יש משהו לא ברור. האם יש לכם ספקות שאתם עוד רוצים לבדוק ולברר. בקיצור - אתם עושים מדיטציה אנליטית.

או כשאתם עושים מדיטציה על ריקות, לחפש איפה אני? איפה אני? בתוך הגוף? מחוץ לגוף או בחלקים של הגוף? למשל. אז אתם עושים אנליזה, מחפשים. למשל. זאת מדיטציה שבה אתם חושבים; אתם יושבים בריכוז, בשקט, במדיטציה שהיא מדיטציה של הרהור, של מבחן, של אנליזה.

הבחינה הזאת זה אחרי שלמדתם נושא מסוים. **היה שלב של לימוד, למדתם נושא מסוים ועכשיו אתם בוחנים אותו בינכם לבין עצמכם,** בוחנים אותו בלבכם, מבררים אותו לעצמכם, בודקים אם יש נקודות לא ברורות, אם יש ספקות, אם אין ספקות. ואתם מנסים להיכנס יותר לעומק. כי כל לימוד שאתם מקבלים כאן יש לו רבדים רבדים של עומק. יש לו הרבה מה להציע לכם בהרבה רבדים שונים, בהרבה אספקטים שונים. כל פעם שאתם חוזרים במדיטציה לשמה, אם המדיטציה עובדת טוב, אתם 'חולכים' אותו.

וזה התפקיד של מדיטציה אנליטית, כשהיא נעשית היטב, וזה לא ביום אחד... נגיד אתם לוקחים נושא אחד. כל בית מהתפילה אתם יכולים לקחת ולעשות ממנו מדיטציה אנליטית. על בית אחד, אפילו על שורה אחת. ואתם יכולים להמשיך עם דבר כזה אולי חודש, על אותו בית, לחזור כל יום, אתם מקבלים עוד ועוד עומק מאותו דבר. והחוויה שלכם מזה מתעמקת.

אם אתם עושים את זה היטב, בעקבות ההבנה האינטלקטואלית באה ההבנה ברמה היותר עמוקה, ברמה חווייתית. ברמה שיש לכם חיבור חווייתי לנושא. וזה כמו למשל כשדיברנו על התגובה לבוס הכועס. אז אמרנו שאם אנחנו נכעס חזרה אנחנו נזרע את הזרעים ויבוא עוד בוס כועס וכל זה. עכשיו כשאתם משחזרים למשל סצנה כזאת במדיטציה שלכם, הכלי הזה של לא להגיב בצורה שתגרום לכם נזק בעתיד יהיה לכם יותר זמין כשתימצאו במצב כזה, אם תמצאו במצב כזה. כי הפנמתם את זה יותר, יש לכם את החוויה של 'כן, זה פוגע בי, זה יגרום לי נזק, אם אני אגיב בצורה כזו, אם אני אצעק חזרה או אם אני אפגע חזרה'. וכשהחוויה יותר עמוקה הסיכוי שתוכלו ליישם בשטח כשהמצב בפועל קורה הרבה יותר טוב.

כשה-*Chegom* טוב והריף מתחילות לבוא תובנות. והם יבואו, בזו אחר זו והחיים שלכם מתחילים לקבל תפנית כי הדחפים שלכם מתחילים להשתנות, האינסטינקטים שלכם מתחילים להשתנות, כי אתם הפנתם את הנושאים לא רק מהרמה של שמיעה והבנה בשיעור או בקריאה אלא לרמה חווייתית יותר.

כאשר המדיטציה של ה-Chegom מגיעה לרמה הזאת החווייתית יותר, כשיש חוויה התנסותית של הנושא ויש לכם הרגשה מסוימת שעולה, או תובנה מסוימת שעולה, תחושה של "אהה", משהו נקלט לכם. זה המקום להישאר על הנקודה הזאת במדיטציה של ריכוז.

3. מדיטציית קיבוע

וזה הסוג השלישי, זה הסוג שנקרא, אמרו

འཇོག་གི་སྒྲིབ་པ།

Jokgom

אז *Jokgom* זו מדיטציה שבה אתם שמים את המיינד על התובנה או על החוויה. על דבר אחד מתוך זה שהוא חזק מספיק בשבילכם, שהוא מוחשי לכם, שהוא חי בשבילכם, שהוא מושך את

ליבכם - ורצוי שימשוך את ליבכם, אחרת אתם מהר תשתעממו ותברחו משם - ועל זה אתם נשארים ואתם עושים את ה-*Jokgom*, על זה אתם עושים עכשיו מדיטציות ריכוז ומתרגלים את הדברים שאמרנו קודם של

- לשים את המינד,
- להטליא את הטלאים,
- להישאר עם האובייקט,
- להילחם באי שקט ובקהות וכך הלאה.

זה *Jokgom*.

אז אלה שלושה סוגים בגדול של מדיטציה. יש גם סיווגים אחרים, בקורס 3 אנחנו עושים אותם.

מדיטציה על שלבי הדרך המדורגת להארה

אז עכשיו יש לכם את כל האינפורמציה הזאת ולמדתם כבר איך עושים מדיטציה. עכשיו על מה תעשו מדיטציה? מה יהיה האובייקט של המדיטציה?

[ב]חלק גדול מהלימוד שלנו עד עכשיו המדיטציה התמקדה במה שקראנו **לאם רים**, שזה הדרך המדורגת להארה, שזה הדרך המדהימה והגאונית הזאת שהטיבטים פיתחו להביא את הדהרמה במלוואה בצורה שלמה, בשלבים מסודרים, לפי סדר מסוים בלי שחסר אף אחד; בצורה שבהדרגה בונה את המתרגל להגיע לתובנות הגבוהות ביותר.

אז זה הלאם רים, **השלבים בדרך המדורגת**, ואלה הן הנחיות מאוד מדויקות. זה כמו מתכון בישול או כמו מדריך למשתמש.

מה ההבדל בין המדריך למשתמש של הלאם רים והמדריך למשתמש של מכונת כביסה? אם לא תפתחו את המדריך למשתמש של המכונת כביסה, מקסימום מה יקרה? היא לא תכבס.

אם לא תשתמשו במדריך הזה מה יקרה? תמותו. מכיוון שאם אתם לא עוברים את כל השלבים בסדר הנכון ובצורה הנכונה ובהדרגה הנכונה, המנגנון הזה לא יפעל, ויעבור הרבה זמן. לפני שתיווכחו שעבר הזמן, החיים שלכם נגמרים, וזה הרבה פעמים מאוחר.

הדרך הזאת היא גאונית לגמרי והיא נבחנה ונבדקה ונוסתה בהצלחה מאות בשנים, למעשה אלף שנה, ולמעשה היא חוזרת חזרה לבודהה, אבל הטיבטים תירגלו אותה כאלף שנה בהצלחה וג'ה צונגקפה שיכלל את ההצגה שלה בצורה מדהימה. והיופי הוא שאם אתם עושים את כל השלבים בדיוק כפי שהלאם רים האלה מלמדים, אתם חייבים להגיע להארה. אתם עושים א', א' מביא אתכם ל-ב', ב' מביא אתכם ל-ג', זה חייב להביא להארה. אם אתם הולכים בכל השלבים יפה, בהדרגה נאותה.

הלאם רים מקור כל חסדי

אז הלאם רים שבשיעור הזה ניגע בו קצת נקרא

ཡུན་ཤིར་གཡུར་མ།

Yunten shir gyurma

חזרו אחרי: *Yunten shir gyurma*

הסיומת *Ma* בסוף, נתחיל ממנה, זה הסיומת הנקבית.

ולמה נקבית? כי זה ספר של חוכמה, חוכמה שמביאה להארה, וכל ספרי החוכמה אצל הטיבטים יש להם סיומת נקבית. זה הצד הנקבי, של החוכמה. אז הרבה פעמים טקסטים מסתיימים ב-*Ma*. זה הגברת ש...

Yunten פירושו מעלות רוחניות או סגולות רוחניות נשגבות.

Shi זה בסיס. בסיס או מקור.

Yunten shir gyurma אנחנו תרגמנו 'מקור כל חסדי'. זה המקור של כל הטוב שבא אלי, כל הברכה שבאה אלי. ככה מתחיל הבית הראשון בשיר הזה והוא נקרא על שם הבית הראשון שלו.

הזכרנו בשיעורים הראשונים לאם רים אחר של ג'ה צונגקפה, 'שלוש הדרכים העיקריות' - זה לאם רים אחר 'מקור כל חסדי'. יש ביניהם הרבה דמיון אבל הם כתובים קצת אחרת, נכתבו באירועים שונים.

הבית הראשון שלו מתחיל ב-

מקור כל חסדי וכל ברכתי

וזה השלב הראשון ואחר כך באים השלבים שאחריהם. [לאמה] אריה יסביר לנו את השלב הראשון. את השלבים האחרים תדסקו אחר כך, בקבוצות שלכם. דיון יותר מפורט בלאם רים החשוב הזה תוכלו למצוא בחומרי הסדנה **מקור כל חסדי**.

מקור כל חסדי: המורה הרוחני

אריה-הלה: אני אקריא לכם את הבית הראשון.

מקור כל חסדי וכל ברכתי,
כל סגולה וכל תובנה,
מורתי היקרה והטובה,
ברכיני ראשית לראות ולהבין
כי לדרוש קירבתך כיאות -
הוא עצם שורשה של דרכי.
תני שאתמיד לשרתך במסירות
במיטב כל אוני ומאודי.

כמו שאנחנו שמענו, הבית הראשון מדבר על היחסים עם המורה הרוחני.

זה השלב הראשון בכל דרך רוחנית: למצוא מורה רוחני. כבר דיברנו על זה כמה פעמים, אני מקווה שאתם כבר הבנתם את זה, אבל נחזור בקיצור.

- הידיד הטוב

המורה הרוחני בטיבטית נקרא

དགེ་བའི་འཕགས་པ་ཉེན།

Gewey Shenyen

גשה זה קיצור של *Gewey Shenyen*.

זה אומר מישהו שהוא חבר טוב.

וחבר טוב זה מיישמו שהוא יכול לעזור לכם בדרך להארה, כי חבר סתם אז הוא יכול אולי ללכת אתכם ולבלות, אבל חבר טוב אז הוא מקדם אתכם בדרך הרוחנית.

- אנו זקוקים למדריך בדרכנו

אנחנו לא יכולים להתחיל לעשות משהו שבו אין לנו מושג בלי הדרכה. הדרך הרוחנית היא מנוגדת לנטיות הטבעיות שלנו. הקארמה שאספנו עד עכשיו היא קארמה שתשמור אותנו עם הנטיות הטבעיות. היא קארמה שתביא אותנו לענות ב'עין תחת עין' ו'שן תחת שן' ותביא אותנו להמשיך ולסבול. בגלל זה לקח לנו כל כך הרבה זמן להגיע לפה, כי הכוח של הבורות שומר אותנו בתוך המעגל של הסבל. ובשביל לצאת מזה אז אנחנו מוכרחים למצוא מיישמו שהוא יותר מתקדם מאיתנו, שהוא מכיר את החומר, שיכול לעזור לנו.

- דרושה קירבה פיזית למורה

המורה הרוחני לא יכול להיות מיישמו שרק בא לביקור קצר, נותן לנו הרצאה או שתיים או כמה הרצאות ומסתלק. בשביל להתקדם בדרך אנחנו צריכים להתחכך עם המורה הרוחני, כי החיכוך הוא מה שמסלק את הפגמים שלנו, את המגרעות שלנו. זה לא בא בעצמו. אומרים בטיבט: "מורה רוחני זה כמו אש, אם אתה נמצא יותר מידי קרוב אליו זה יותר מידי שורף, אבל אם אתה נמצא יותר מידי רחוק אתה לא נהנה מהחום שלו".

זה בדיוק המצב. אם המורה רק בא לביקור, נתן לכם הרצאה ואמר שלום, מה אתם יכולים לעשות עם זה? אפילו אם קלטתם את ההרצאה בשלמות ואפילו אם אתם מנסים ליישם אותה, עדיין אתם צריכים מיישמו שיסתכל עליכם אישית, יעזור לכם להתגבר על המכשולים הספציפיים שלכם.

ההתקדמות בדרך הרוחנית היא משהו שאי אפשר למדוד אותו בקלות. יש הרבה דברים שהם מאוד עדינים, מאוד קשים להבחנה ולכן אנחנו מוכרחים מיישמו שיסתכל עלינו מקרוב. אנחנו צריכים טיפול אישי, זה בקיצור. אנחנו צריכים מיישמו שיראה מה נחוץ לנו אישית, מה מעכב אותנו בדרך ואם זה לא יקרה, ואם אנחנו לא נקבל את הטיפול האישי, אז אנחנו יכולים להישאר תקועים באותו מקום הרבה הרבה זמן.

אז זה דבר ראשון.

- מורה הלב שלנו

דבר שני הוא שלכל אחד יש את האישיות שלו ולכן כל אחד דורש מורה רוחני משלו. מה שאנחנו אומרים זה שמורה רוחני אחד יתאים לאנשים מסוימים ומורה רוחני אחר יתאים לאנשים אחרים. אז אנחנו לא מודדים אותם לפי אם הם יודעים בעל פה קצת יותר או אם הם יודעים לדבר יותר יפה. כל אחד יש לו את האנשים שלהם הוא יכול לעזור יותר טוב.

הלאמות בשושלת שלנו אומרים שחשוב למצוא מורה או מורה ששובים את לבנו, ואשר מסוגלים להראות לנו את כל הדרך, עד להארה עצמה.

אז אתם צריכים לעשות את המאמץ ולמצוא את המורה הרוחני שלכם.

- המורה הרוחני הוא השלב הראשון, והכי חשוב בדרך

השלב הראשון בדרך, ההתחלה של הדרך הרוחנית, זה למצוא מורה רוחני. אז מה זה קשור למדיטציה? אמרנו שיש כל מיני נושאים שאפשר לעשות עליהם מדיטציה, אבל כל הנושאים האלה הם לא אפקטיביים כל עוד אין לכם מדריך רוחני. כי מה שאתם צריכים זה להתחיל עם המדריך הרוחני. אז לכן ההמלצה היא

לעשות מדיטציה של *Shargom*, של סקירה, על הלאם רים: לעבור על השלבים של הלאם רים ולהתחיל מהשלב הראשון שהוא המציאה של המורה הרוחני.

אתם צריכים לעשות מדיטציה אנליטית ולהסתכל 'האם אני צריך מורה רוחני או שאולי אני היוצא מן הכלל? כל האנשים עד עכשיו היו צריכים, אבל אני בעצם לא צריך. אני יותר מוכשר, יש לי קארמה יותר טובה'. אז תסתכלו על זה בעצמכם ותראו.

המדיטציה על המורה הרוחני

כל הנושא של התייחסות למורה הרוחני נקרא

འཇམ་དཔལ་བཟོན་པུལ་

Shenye ten tsul

Shenye ten tsul זה כיצד להתייחס למורה.

יש ארבעה שלבים למדיטציה על הלאמה:

1. כיצד להתייחס ללאמה במחשבה

והשלב הראשון נקרא,

བསམ་པས་བསྟོན་པ།

Sampe Tenpa

תגידו *Sampe tenpa*

Sampe tenpa זה איך להתנהג כלפי המורה הרוחני במחשבה.

זה העיקר. זה בעצם החלק הכי חשוב של הלימוד הזה.

מה שקורה עם מורה רוחני, שאפילו אם יש לנו קארמה מספיק טובה שהצלחנו למצוא מורה רוחני; התאמצנו, עשינו מעשי חסד, הקדשנו אותם למציאת המורה הרוחני ומצאנו משהו. הוא נראה לנו גאון, הוא נראה לנו משהו שיכול לעזור לנו. מה יקרה למחרת? אני מתקרב למורה הרוחני ואני פתאום רואה שיש לו חטוטר על הגב. אני רואה שיש לו כל מיני בעיות שקודם לא ראיתי.

זה כמו בן זוג. אתם בהתחלה מתחילים עם בן זוג או בת זוג ונראים לכם מלאכים, כן, אגדה. ואחרי זה מתקרבים ונמצאים זמן מה ביחד ופתאום רואים שהוא לא רוצה בדיוק את מה שאני רוצה והוא לא דואג לי כמו שחשבתי ובעצם, זה לא בדיוק. זה לא שהבן זוג השתנה. כל זמן שאנחנו ביחסים טובים אז אנחנו צורכים את הקארמה, הקארמה מתכלה ובסופו של דבר אז אנחנו מתחילים למצוא פגמים בבן או בת הזוג ואותו דבר עם המורה הרוחני. אז אנחנו מוצאים בהם פגמים ויותר ויותר חמורים.

אז קודם כל אנחנו צריכים להיות מודעים שזה הולך לקרות. ודבר שני, אנחנו קוראים לזה

- 'לשים את הקו'

לא לעבור את הקו הזה. והכוונה היא ש[יש] להמשיך לשמור על נקודת המבט שהמורה הרוחני הוא מי שיכול לעזור לי, הוא עושה איתי הרבה חסד וכל הפגמים שאני רואה זה שיקוף של התודעה שלי. זה שיקוף של הקארמה שלי. זה בא ממני, זה לא בא ממנו.

זה לא קל. אתה רואה מישהו עם חטוטר, אז אתה מאמין לעיניים שלך. קשה לך להאמין שזה בא ממך, החטוטר שלו. נכון? זה קשה. אבל זה בכל זאת האמת. האמת היא שהחטוטר שלו וכל הפגמים האחרים שלו באים ממך.

אם אתה מראש יודע שזה מה שהולך לקרות, אתה למדת ואתה שמעת ואתה כבר יודע שזה יגיע, הביקורת תגיע, בשביל זה אתה עושה את המדיטציה, בשביל זה אתה משכנע את עצמך שאתה צריך מורה רוחני ואתה משכנע את עצמך שהמורה הרוחני הזה הוא מישהו שהוא יכול לעזור לך. ואחרי שאתה עושה את זה מספיק במדיטציה, אז כשזה יקרה בשטח אז יש סיכוי שאתה תחזיק מעמד.

מה יקרה אם לא תחזיק מעמד? אז אתה תגיד שלום למורה הרוחני הזה ותמצא לך מישהו אחר. אתה מפתח דפוס לעזוב מורים רוחניים. חודש אחרי זה או שנה אחרי זה אתה תמצא את הפגמים במורה החדש ובצורה כזאת אתה לא תגיע אף פעם למצב שאתה מתעמת עם המכשולים הקשים שלך. אז אתה כל הזמן באותה רמה, או שאתה יורד למטה, אבל אתה לא מצליח לעלות למעלה.

במיוחד, במיוחד חשוב היחסים עם המורה הרוחני אם הולכים לעשות טנטרה. כי בטנטרה אתה צריך הדרכה אישית. זה השטח שבו קשה במיוחד ומוכרחים הדרכה אישית.

אם אתם רוצים להגיע להארה בחיים האלה, אז אתם צריכים בכל כוחכם למצוא מורה רוחני ולשמור עליו ולשמור על הקו.

והתפקיד של הלאמה זה ללחוץ לכם על הכפתורים. התפקיד של הלאמה זה לדחוף אתכם קדימה. אתה לא תתקדם אם לא תעבור דרך קושי. אם אתה לא תתעמת עם המכשולים אז אתה לא יכול להתקדם התקדמות של ממש. לכן אתה מוכרח לעבור דרך קשיים.

וכאשר עולים הקשיים אז באופן טבעי מה אתה תחשוב? אתה תפתח כעס כלפי הלאמה ואולי תעזוב את הלאמה. אין מה לעשות. אתה בא לדרך הרוחנית, זה דרך שהיא לא קלה; ומי שצריך ללחוץ לך על הכפתורים זה במיוחד הלאמה.

לפעמים גם הלאמות בוחנים אתכם. יש סיפור ידוע על לאמה שהיו לו חמישה סטודנטים והוא אמר להם "תשמעו אני צריך כסף, תלכו לכפר יש פה מישהו עשיר ותשדדו אותו, תביאו לי את הכסף". וארבעה סטודנטים הלכו ולקחו מקלות והלכו לכיוון הכפר ואחד יצא מהשער של המנזר, הוא חזר ללאמה ואמר "אתה הלאמה שלי ואני יודע שאתה לא טועה, אבל זה משהו לא מוסרי ואני לא יכול לעשות את זה". והארבעה האחרים הלכו והביאו את הכסף. אז הלאמה אמר להם "כל הכבוד, עשיתם את זה, אבל זה התלמיד הכי טוב שלי".

אז לפעמים הלאמה הוא גם מנסה אתכם. אתם לא צריכים לבצע מעשים לא מוסריים. שומעים סיפורים על כל מיני מעשים לא מוסריים שלאמות עושים וכל מקרה כזה אתם לא מוותרים, אתם שומרים על הקו, אתם לא מוותרים על הלאמה, אבל זה לא אומר שאתם צריכים לבצע מעשים בלתי מוסריים.

בתוך השלב הראשון, של אופן ההתייחסות ללאמה במחשבה, יש שני חלקים, ושניהם בעלי חשיבות רבה בדרך. הראשון ביניהם הוא

1א. פיתוח אמונה והערצה ללאמה

תגידו

དཔལ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་

Depa jangwa

Depa jangwa זה לפתח אמונה והערצה במורה הרוחני.

למה אתם צריכים אמונה והערצה? מכיוון שאחר כך יעלו קשיים. הלאמה יתחיל ללחוץ לכם על הכפתורים, עולים רגשות קשים, עולים נגעי רוח. הדבר היחידי שיכול להחזיק אתכם בקשרים עם הלאמה זה הערכה ללאמה שפיתחם מקודם. אם הייתה לכם הערכה גבוהה ללאמה אז יש סיכוי שאתם תחזיקו מעמד ביחסים, שאתם תגידו "או קיי, אני לא יודע מה קורה פה, אבל זה בן אדם שאני מעריך אותו אז אני מוכן להמשיך ולנסות ולמצוא מה קורה".

בשביל שיהיה לכם הערכה ללאמה, הלאמה צריך להיות בעל הכישורים הדרושים. אז אתם מחפשים עד שאתם מוצאים מישהו שנראה שהוא יודע על מה הוא מדבר, מישהו שהוא נראה בעל הכישורים שדרושים לעזור לכם.

זה מאוד מאוד חשוב שהמורה יהיה בעל כישורים. כי אם המורה לא יודע על מה הוא מדבר אז הוא יכול להוביל אתכם בדרך שלא מקדמת אתכם. במקום ללכת קדימה תלכו הצידה ואולי אחורה וזה לא רק לגילגול הנוכחי. אתם מפתחים קשרים חזקים עם לאמה, אז הם בדרך כלל גם נמשכים מעבר לגילגול הנוכחי, אם אתם לא מגיעים להארה בגילגול הזה. זה יותר חשוב מדברים אחרים אז אתם צריכים להשקיע הרבה אנרגיה ומאמץ. זה הנושא העיקרי של התחלת הדרך, למצוא לאמה שהוא מתאים.

1ב. פיתוח יחס של יראת כבוד ללאמה

החלק השני שעדיין שייך לאופן ההתייחסות ללאמה במחשבה הוא פיתוח כבוד ללאמה. זה נקרא

གུཔ་ལྷོ་ལྷོ་

Gupa kyepa

Gupa זה התמסרות או אהבה או כבוד.

Kyepa זה לפתח.

המטרה של היחסים שלכם עם הלאמה זה לעשות את הלאמה אובייקט כמה שיותר גדול. למה לעשות את הלאמה אובייקט כמה שיותר גדול? מכיוון שאז קל לכם לאסוף הרבה חסד. אתם רוצים להגיע להארה? אתם צריכים אובייקט שהוא רב חסד, שהוא מייצר הרבה חסד.

ככל שאתם רואים בלאמה אובייקט שהוא יותר קדוש, יותר חשוב בשבילכם, לחייכם, אז הקארמה שתשיגו על ידי השירותים ללאמה היא יותר גדולה והיא קארמה שדוחפת אתכם יותר מהר בדרך הרוחנית.

אם אתם רוצים לראות ריקות ישירות, המעשה הכי טוב שאתם יכולים לעשות בשביל עצמכם זה לשרת את הלאמה, כמה שיותר.

זה אוסף לכם קארמה אדירה שתביא אתכם לראות ריקות ישירות ואז כל הדברים האחרים גם 'ידפקו'. אתם עושים שירות ללאמה אז המדיטציה שלכם תעבוד יותר טוב. אם יש לכם קשיים במדיטציה אז תקדישו את המאמץ לשרת את הלאמה.

שירות ללאמה זה מה שמקדם אתכם הכי מהר בדרך הרוחנית.

הקארמה של השירות למורה רוחני

לאמה דבורה-הלה: זה נושא גדול, הנושא של הלאמה. נושא מאוד מאוד חשוב, ולא סתם ג'ה צונגקה מתחיל עם זה בבית הראשון. הוא לא היחיד. בכל המסורת של המהינה, הלאמה משחק תפקיד עיקרי וחשוב ומרכזי. למה זה ככה? כמו שבסוף [לאמה] אריה סיים

הדרך המהירה ביותר לאסוף חסד היא דרך הלאמה.

למה? מכיוון שהמינד שלנו הרגיל הוא שטוף בבורות, הוא שטוף באי הבנה מי אני. **אנחנו מאוד עסוקים בעצמנו וקשה לנו מאוד לפעול בצורה שהיא באמת אלטרואיסטית**, שהיא באמת נטולת אינטרס אישי. מאוד קשה לנו.

ואנחנו גם לא מבינים את הריקות של שלושת המעגלים,

- את הריקות שלי,
- של האובייקט שכלפיו אני פועלת
- ושל המעשה עצמו.

וכתוצאה מכך הקארמה שאני צוברת, אפילו אם המעשה הוא טוב, אפילו אם אני עושה טוב למישהו, היא מאוד מאוד חלשה, מאוד מאוד חלשה.

תחשבו: גוף סובל, חיים סובלים, מלחמות. **כדי להוציא אותנו ממקום כזה צריך קארמה אדירה, צריך מצבור עצום של חסד.** איך אנחנו נצבור אותו אם אנחנו כל כך חלשים מבחינת חסד? אנחנו לא מסוגלים באמת לפעול בצורה שהיא אלטרואיסטית.

אז אנחנו אומרים שאם אנחנו רוצים להגיע להארה **אנחנו צריכים ללמוד איך לצבור את החסד הזה הכי מהר שאנחנו יכולים. והכי מהר שאנחנו יכולים עובר דרך הלאמה.** למה? מכיוון שמה זה לאמה בשבילי? לאמה זה אדם שבא ומתחיל להראות לי את הדרך החוצה.

המורה הרוחני בא מהחלק הכי טהור שבנו

אמרנו קודם שלפי הפרסונליקה מדיימיקה אין שום דבר שבא אליי מבחוץ, הכל בא ממני, הכל מושלך ממני החוצה. אז כשמופיע לאמה בחיים שלי, אני משליכה לאמה בחיים שלי. לא יכול שום מורה להופיע בחיים שלי, אם אין לי את הקארמה להשליך אותם.

אם אתם פוגשים מישהו שנראה לכם מורה או מועמד למורה, זה חסד עצום עצום שאתם צברתם כדי להתחיל לפגוש מישהו כזה שמראה לכם את הדרך החוצה.

זה כתוצאה מזה שאתם פעלתם בצורה מדהימה במשך הרבה הרבה גילגולים כלפי הרבה הרבה יצורים. ועם הכח הקטן שלנו לצבור חסד כאנשים רגילים צברתם טיפה לטיפה ופרוטה לפרוטה והתמלא הדלי. אז הרבה זמן צברנו את זה ומתחילים להופיע המורים האלה.

אז המורים האלה הם ביטוי חיצוני לחסד הכי גדול שלנו שאנחנו צברנו. לא רק זה, אלא שהם מופיעים כמורים, הם מופיעים כבעלי סגולות נעלות ובעלי יכולת גדולה יותר משלנו לעזור ליצורים. אז כשאנחנו באים ותומכים במורים כאלה ומשרתים את המורים האלה ומעצימים אותם אצלנו, שני דברים קורים:

א. **אנחנו עוזרים להם** במלאכת חייהם להביא את הלימוד הזה להרבה אחרים ובכך **אנחנו צוברים יחד איתם את הקארמה הזאת**. אנחנו תופסים עליהם טרמפ. זה א'.

ב. **כשמופיע לאמה בחיים שלי - אלה הזרעים הכי טהורים שאנחנו צברנו ועכשיו מתחילים להתבטא** סוף סוף; הרבה זמן צברנו עד שזה התחיל להתבטא. עכשיו **אנחנו הולכים ומעצימים בליבנו בדיוק את הזרעים האלה**, על ידי מתן כבוד, לתת אמון ולשרת את הלאמה. זה הולך ומעצים את הזרעים האלה. וזה הדרך הכמעט יחידה **לאנשים רגילים, שלא ראו ריקות ישירות, לצבור חסד**.

גם אחרי שרואים ריקות ישירות זה עדיין נכון, אבל אז כבר יש להם כלים מאוד עוצמתיים. לפני זה, זה כמעט הדרך היחידה שיש לנו: **זה לשרת מורים, לשרת דהרמה ולשרת מורים לדהרמה, ובמיוחד אם זה מורים שבאים ללמד אותנו אישית**.

אז זאת הסיבה שהעניין הזה נהיה כל כך חשוב ודרך **המהיינה** באה להביא אותנו להארה כמה שיותר מהר, אז היא מדגישה את החשיבות של המורה, ופה יש לימוד שלם איך לעשות את זה.

הידיד הטוב

ואמרנו, [ה]שם של הלימוד הזה בטיבטית זה *Shenyen ten tsul*, ו-*Shenyen* פירושו [ה]ידיד הטוב. אז המורה אצל הטיבטים נקרא הידיד הטוב.

כי מה זה ידיד טוב? האם ידיד טוב זה מישהו שמזמין אותי לסרט? או מזמין אותי לסרט חמש פעמים בשבוע? אנחנו אומרים לאו דווקא, כי אז הם מסיחים את דעתי מלעשות למשל מדיטציה. הידיד הטוב זה מי שמראה לי דרך לצאת מסבל ולפעמים הדרך הזאת היא לא בהכרח נעימה בכל שלב שלה, כמו ש[לאמה] אריה אמר, אתם מתחילים להתחכך במורים אז יש חלק שהוא חיכוך.

אז זה המילה הראשונה *Shenyen*.

המילה השנייה זה *Ten*.

והשלישית זה *Tsul*

Tsul פירושו **האופן**.

ו-*Ten* [היא] מילה מעניינת. מילה קטנה, קצרה. *Ten* הברה אחת. שפירושה - יש לה הרבה פירושים בעצם, זה איך להסתמך על הלאמה.

Ten זה להשען או להסתמך או להיות תלוי ב-.

ויש לנו ב-*Tendrel* זו אותה מילה, זה אותו *Ten*. זה איך להתלות בלאמה, איך לרכב על הלאמה, איך להשתמש בלאמה, איך להתייחס ללאמה, איך להעזר בלאמה, איך לשרת את הלאמה. כל המובנים האלה נמצאים במילה הקטנה הזו *Ten*. קשה מאוד לתרגם את זה אז כל פעם אתם רואים תרגום קצת אחר לפי הקונטקסט. כל המובנים האלה.

אז *Shenyen ten tsul*, כולל את כל האספקטים ש[לאמה] אריה ציין איך להתייחס ללאמה במחשבה, איך להתייחס ללאמה במעשה. במחשבה יש פירוט, במעשה יש פירוט.

דמות שמימית שבאה במיוחד למעננו

התמצית של תרגול עם הלאמה היא שזאת דמות שמימית, שמתעלת עבורנו את החוכמה והחסד השמימי, שבאה אלינו ולוקחת אותנו ביד אל ההארה, אל האושר האולטימטיבי. ולדמות הזאת אנחנו מתמסרים, בשמחה גדולה, מאושרים שסוף סוף נמצא הלאמה היקר או היקרה שפורסים עלינו את חסותם.

כשאנשים לומדים להתייחס בצורה נאותה ללאמה, בא המון עונג לחיים שלהם. אין דרך יותר מענגת מזה לחיות.

אתה נמצא במחיצת אותו אדם שאתה שם את נפשך בכפו,
ואתה משרת אותו והוא לוקח אותך להארה.

זו דרך מאוד מענגת לחיות ומביאה הכי מהר לתוצאות,
כי דרך ההתמסרות הזאת הלב נפתח, והתובנות באות צ'יק צ'אק.

זה לא טבעי לנו, בתרבות שלנו זה מאוד זר. אנחנו אוהבים לחשוב על עצמנו כעצמאיים ועומדים על הרגליים שלנו, אנחנו אנשים מבוגרים, אנחנו אנשים עצמאיים, אנחנו אנשים משכילים, וכו' וכו'. זה הכול טוב בחיי היומיום. זו אבן נגף בדרך הרוחנית.

מידת ההצלחה של הדרך הרוחנית היא פונקציה של מידת היכולת שלנו להתמסר.
כי בדרך אנחנו צריכים לוותר על האגו.
ההתמסרות הזאת, זו הדרך המהירה ביותר לוותר על האגו.

חיים של קסם ומשמעות

גשה מייקל אמר:
"התפקיד שלכם, בחיים האלה, זה למצוא את הלאמה.
וכשמצאתם אותו או אותה - להתמסר להם לחלוטין.
להתמסר להם ולשרת אותם, והכול יסתדר".

זה ה-bottom line. אין דרך נפלאה מזאת. כשאדם מצליח להתמסר במידה גדולה, וללכת לאיבוד בתוך השרות שלו ללאמה, בתוך האהבה שלו ללאמה, בא אושר גדול. אדם שמתרגל התמסרות כראוי, הוא מסופק, הוא מרוצה והוא שלם. הוא מתמסר ללאמה לגמרי, והוא בגן עדן. לא חסר כלום. הכול מושלם.

לאמה זופה אומר:
הדרך המדהימה ביותר לחיות, זה להתמסר ללאמה.

אתה באקסטאזה כל הזמן. אתה עושה את הדבר הכי מדהים בכל רגע ורגע. עצם ההתמסרות מייצרת את העונג המדהים, מביאה הרבה שמחה והרבה אושר. אתה לא צריך יותר שום דבר. אתה שלם. אתה ממוקד מיקוד חד נקודתי על הלאמה.

הלאמה, מורה או מורת הלב שלנו, מביאים את הקסם לחיים שלנו; הם מאפשרים להפוך את החיים שלנו לחיים שהם משמעותיים. אתם מתמסרים להם ואתם רואים אותו או אותה כישות שמימית, כמלאך.

כשאנו לומדים לראות את הלאמה כישות שמימית - כל דבר שהלאמה שלנו עושה הופך למסר שמימי בשבילנו, ואז המורה הופך לשליח שמביא את המשמעות ואת הטעם ואת הדרך אל החיים שלנו.

כשהלאמה שלי הוא שמימי, כל דבר במערכת היחסים איתם נהיה מיוחד;
כל דבר נהיה בעל ערך ובעל טעם ובעל קסם ובעל משמעות, ללא יוצא מן הכלל.
כל מגע, כל אינטראקציה, כל מילה - כל זה מלא משמעות.
ואז אתה כבר חי חיים קסומים.
אדם שפיתח בצורה כזאת את המסירות - כשהוא בנוכחות המורה, הוא כבר במנדלה.
הוא לא צריך ללכת לשום מקום אחר. הוא כבר שם.

לימוד נוסף על הלאמה

היו כאן הנזירות אנני ג'יגמה וצ'וקי-הלה והם לימדו על איך להיות עם הלאמה ברמות שונות וברבדים שונים. לימוד מאוד חשוב. הוא מופיע על האתר, תקשיבו לו, לימוד מאוד חשוב.

מופיע גם בספר '**הכנה לטנטרה**'. וגם בספר של '**שלוש הדרכים העיקריות**'.¹

ביוגת הלב הטיבטית, אנחנו מלמדים יוגה שהועברה אלינו על ידי הטיבטים, על ידי **מֶרְפָּה** המתרגם,² שהיה תלמידו המפורסם של **נרופה** שהוא אבי השושלת הטנטרית שלנו. **מֶרְפָּה** אחר כך העביר את זה לתלמידו **מילֶרְפָּה** וזו השושלת שהגיעה אלינו, וכל האנשים האלה הגיעו להארה. אז יש לנו שושלת של ישויות מוארות שזה מדהים, קו רצוף ולא שבור של ישויות מוארות.

אנחנו עובדים בשיטות פנים וחוץ: ביוגה אנחנו עושים אסאנות ועושים פרניימה שזה עבודה עם הגוף ועם הנשימה. במקביל, ביוגת הלב הטיבטית, אנחנו גם עובדים עם המחשבה, מכיוון ששני הדברים יחד נפגשים בגוף האנרגטי שלנו וזה מעצים את התוצאות ומביא אותם יותר מהר.

אז ביוגה הזאת ספציפית אנחנו לוקחים אובייקט שהוא הכי עוצמתי שיש, וזה המורה, עם המורה הכי עוצמתי של היוגה הטיבטית, שזה **מֶרְפָּה**, ומשדכים את שני האספקטים. תוך כדי יוגה אנחנו הולכים ומעמיקים את הקשר עם הלאמה. התירגול הזה מאוד מאוד חזק.

בסדנאות שלנו של יוגת הלב הטיבטית זה לא כל הזמן רק אסאנה. יש מרכיב מאוד חשוב של לימוד ואולי אפילו יותר מחצי מהסדנה הוא לימוד ויש גם חלק שהוא כפי. אם אתם באמת *it into*, אז הכול כפי. גם אם אתם לא רגילים לעשות יוגה, גם אם זה חדש לכם, אתם מוזמנים לבוא. הלימוד הוא מאוד מעצים ומאוד חשוב.

(מנדלה)

(הקדשה)

¹ הכוונה לספר "רעיונות עיקריים בכודהיזם", שיצא בהוצאת "לב הדהרמה".
² מדובר בסדרת יוגת הלב הטיבטית מספר 5.