

קורס ACI מס' 3: מדיטציה על-פי המסורת הטיבטית

שלב שני בלימודי ה-*Lam Rim*

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, מרץ 2007

שיעור 3, חלק ב'

שישה תנאים למדיטציה - המשך

המקור לששת התנאים התומכים במדיטציה

אז דיברנו על שישה תנאים שנחוצים למדיטציה מוצלחת.

כל השישה האלה הם באים מה"לאם רים צ'ן מו" של ג'ה צונגקפה. והוא לקח מכל מיני מקומות, אבל את כל השישה כקבוצה, הוא לקח מה-"*Gom Rim*".

བོད་རྒྱལ་ལྷོ་ཁོངས་

Gom Rim

אימרו: *Gom Rim*.

אתם זוכרים מה זה *Gom ?Gom* – מדיטציה.

Rim – שלבים. "שלבי המדיטציה".

מה זה? זה הספר המפורסם על מדיטציה של מאסטר קמלשילה. זה המקור לפרק הזה אצל ג'ה צונגקפה, וקמלשילה כאמור לקח ממאסטר אסנגה וכך הלאה.

תנאי מספר אחד זה היה בקשר למקום.

נעבור לתנאי מספר שתיים.

2. הסתפקות במועט

תנאי שתיים זה

འདོད་པ་ཚུང་བ།

Du Pa Chung Wa

Du Pa – זה רצונות.

Chung Wa – זה קטן, אז מה זה אומר?

להסתפק במועט. זה תנאי להצלחה בריטריט.

אם אתם מאוד איסטניסים ואתם צריכים שהאוכל יהיה בדיוק ככה ובדיוק בזמן הזה ובדיוק בכמויות האלה - תשכחו מזה. האסיסטנט הכי טוב לא יענה על הדרישות האלה. כי אתם גם בלונג בריטריט אתם נהיים קצת קוקו, ☺ אז קצת קשה להשביע את רצונכם. אתם חייבים גישה שמסתפקת במועט, ומלכתחילה הצרכים שלכם צנועים. אתם לא צריכים איזה גרדרובה מיוחדת ואתם לא צריכים ריהוט מיוחד. אין רע

בְּלִשִּׁים שְׂטִיחַ יִפֶּה. הוּא צָרִיךְ לֵהִיּוֹת לֹא יוֹתֵר מִדֵּי רוֹעֵשׁ כִּי אַחֲרַת זֶה יִסִּיחַ אֶת דַּעַתְכֶם. אַתֶּם רוֹצִים שֶׁהַמְקוֹם יִהְיֶה נוֹחַ, בְּמִיּוּחַד אִם אַתֶּם שׂוֹהִים בּו הַרְבֵּה זְמָן.

בִּאֹפֶן כִּלְלִי, צָרִיכָה לֵהִיּוֹת גִּישָׁה שְׂמִסְתַּפֶּקֶת בְּמוֹעֵט וְאוֹתָהּ צָרִיךְ לִטְפַח הַרְבֵּה לְפָנֵי הַרִיטְרִיט. צָרִיךְ לֵהֲתַחֵיל לַחַיּוֹת כִּךְ. צָרִיךְ לַחַיּוֹת בְּצַנִּיעוֹת וּלְהִסְתַּפֵּק בְּמוֹעֵט, וְלֹא לֵהִיּוֹת בְּרַנִּיִּים. כִּבֵּר עַכְשָׁיו, בַּחַיּוֹת הַיּוֹמִים, לֵהֲתַחֵיל לְהוֹרִיד אֶת הַדְּרִישׁוֹת וְאֶת הַצְּרִכִים.

מִהֲקַהֵל: אֲנַחְנוּ לֹא מְדַבְּרִים עַל מַעְרָה?

הַמּוֹרָה: ☺

צָרִיךְ לֵהֲתַחֵיל אֶת זֶה עַכְשָׁיו, כִּי כִשְׂתַּגִּיעַ לְרִיטְרִיט, אַתָּה נֹכַח לְרִיטְרִיט עִם אוֹתוֹ מֵיִינֵד שִׁישׁ לֶךְ עַכְשָׁיו. אוֹתוֹ מֵיִינֵד שְׂאֵתָה בֵּא מִבְּחוּץ, אֵיתוֹ אַתָּה יוֹשֵׁב עַל הַכְּרִית. אִז אִם הַמֵּינֵד כֹּל הַזְּמָן צָרִיךְ דְּבָרִים, אִז תִּשְׁבּוּ עַל הַכְּרִית וּמִיד תִּצְטָרְכוּ מִשְׁהוּ וְלֹא יִהְיֶה שְׂמָה מִי שִׁיִּתֵּן לָכֶם אֶת זֶה. אִז מְאוּד חָשׁוּב לִטְפַח אֶת זֶה.

מִהֲקַהֵל: כִּשְׂהַמֵּינֵד שְׁלֶךְ הוּא צְנוּעַ, זֹאת אוֹמֶרֶת רִגִּיל לְצַנִּיעוֹת, אֲבָל הוּא גַם רִגִּיל לְנִקְיוֹן, אַתָּה תִּהְיֶה אִיסְטַנִּיט.

הַמּוֹרָה: נִיקְיוֹן מְאוּד חָשׁוּב בְּרִיטְרִיט. מְאוּד מְאוּד חָשׁוּב. זֶה ב"יּוֹגָה סוֹטְרָה"¹, אַתֶּם זּוֹכְרִים? ב- *Yama* *Nyama*², דִּיבְרַנּוּ? *Saucha*³. הַנִּיקְיוֹן עַל כֵּן הוּא מְאוּד חָשׁוּב. אֲנַחְנוּ מְכִינִים אֶת הַחֲדָר. אֲנַחְנוּ מְנַקִּים כֹּל פִּירוֹר אֲבָק מֵהָאֶלְתֵּר⁴. אֲבָל זֶה סִימְבּוֹלִי לְטִיְהוֹר שֶׁל הַמֵּינֵד. אִם אַתָּה יוֹשֵׁב בְּמִדְבָּר וּבֵאָה רוּחַ חַמְסִינִית מְלֵאָה אֲבָק וְאֵת אוֹמֶרֶת: 'הוּ! הַיּוֹם אֲנִי לֹא יִכּוֹלָה לְעִשׂוֹת מְדִיטַצְיָה כִּי יֵשׁ אֲבָק', אִז לֹא יִהְיֶה לֶךְ רִיטְרִיט. אַתָּה צָרִיכָה לִשִּׁים אֶת זֶה בְּקִנְהַ מִידָה, אַתָּה צָרִיכָה לִשִּׁים אֶת הָעֵדִיפוֹת בְּמִקּוֹם הַנְּכוּן.

וּבְמִדְבָּר אֵין הַרְבֵּה מִיִּם. הַלְּאֲמוֹת שֶׁלְנוּ חָיו עַל גִּלּוֹן מִיִּם לַיּוֹם, כִּי הֵיּה צָרִיךְ לְהִבְיֵא לְהֵם אוֹתוֹ בֵּיד, הַנְּזִירוֹת סָחְבוּ לְכֹל הָאֲנָשִׁים הָאֵלֶּה אֶת הַמִּיִּם. אִז הֵיּה לְהֵם גִּלּוֹן אַחַד, שׂוֹה אַרְבַּעַה לַיִטֵּר לַיּוֹם. זֶה הֵיּה לְשִׁתִּיָּה; זֶה הֵיּה לְרַחֲצָה; זֶה הֵיּה לְאֶלְתֵּר; זֶה הֵיּה לְהַכּוֹל. וְזֶה בְּמִדְבָּר.

מְקַלַּחַת פְּעַם בְּשַׁבּוּעַ, וּבְמִיִּם מֵהָאֶלְתֵּר - עֵשׂוּ הַרְבֵּה מִיּוֹזוֹר לְמִיִּם. וְאֵין חֲשַׁמֵּל. אֵין לְחַמֵּם מִיִּם. שְׂמִים שְׂקִית בְּשִׁמֵשׁ וְאוֹ הֵם מִתְחַמְמִים. כֹּאֵלֶּה דְּבָרִים. לּוֹמְדִים הַרְבֵּה.

אַחַד הַדְּבָרִים שְׂרִיטְרִיט מְשִׁיג, וּבְגִלְלוּ יֵשׁ לּוֹנֵג, זֶה שֶׁהוּא מְאוּד מְרִיִם אֶת הַפְּרָאנָה. וְאֵת זֶה אֲנַחְנוּ רוֹצִים, כִּי אֲנַחְנוּ רוֹצִים לְהִשְׁתַּמֵּשׁ בְּפְרָאנָה הַזֹּאת לְהַשִּׁיג הִישְׁגִּים רוּחְנִיִּים: לְפִתּוּחַ אֶת הַצְּאִקְרוֹת שֶׁלְנוּ, לְרִאוֹת רִיקוֹת. מְקַלַּחַת מוֹרִידָה אֶת הַפְּרָאנָה, אִז אֶת רוּצָה לְמַעֵט עַד כִּמָּה שְׂאֵפֶשֶׁר. כִּשְׂאֵת כִּבֵּר לֹא יִכּוֹלָה, אֶת מִתְקַלַּחַת, אֲבָל לֹא יוֹתֵר מִפְּעַם בְּשַׁבּוּעַ.

וּבִהֲתַחֵלָה, אוֹלֵי אֶת עוֹד בֵּאָה מֵהַחַיִּי הַיּוֹמִיּוֹם שְׁלֶךְ, אִז תַּעֲשִׂי יוֹתֵר, אֲבָל בְּהַדְּרָגָה גַם הַצּוֹרֵךְ יוֹרֵד. הַגּוֹף מְשִׁתְּנָה, הַהַפְּרָשׁוֹת מְשִׁתְּנוֹת, הַפִּיזְיּוֹלוֹגִיָּה שֶׁל הַגּוֹף מְשִׁתְּנָה בְּרִיטְרִיט, כִּי הַמֵּינֵד מְשִׁתְּנָה, וְהַכֹּל בֵּא מֵהַמֵּינֵד. הַגּוֹף נִהְיֶיה יוֹתֵר טְהוֹר. יֵשׁ פַּחוֹת זִיעָה, פַּחוֹת רִיחּוֹת, פַּחוֹת צוֹרֵךְ בְּאוֹכֵל. הַכֹּל מְשִׁתְּנָה, כִּי הַגּוֹף הוֹלֵךְ עִם הַמֵּינֵד. וְתַנְאֵי לּוֹה שׂוֹה יַצְלִיחַ זֶה שְׂתִּיקָה.

3. קְלִיִּם לְרִצּוֹת

שְׁלוֹשׁ קְשׁוֹר לְשִׁתִּיִּים.

ཇོ་ཤེཔ་ལྷོ་ལྷོ་

Chok Shepa

אִז אֵימְרוּ *chok shepa*,

ו-*chok shepa*, זֶה שְׂקֵל לְרִצּוֹת אַתְכֶם. אִז אִם שְׁתִּיִּים הֵיּה שְׂאֵתֶם מְסַתְּפָקִים בְּמוֹעֵט, שְׁלוֹשׁ זֶה אוֹמֵר: 'מָה שְׁנוֹתֵיכֶם לָכֶם, אַתֶּם מְבִסוּטִים. הַיּוֹם הִבִּיאוּ אוֹרֵז - אַתֶּם מְבִסוּטִים. מַחַר תְּפּוּחֵי אַדְמָה - אַתֶּם מְבִסוּטִים.

¹ ה-"יּוֹגָה סוֹטְרָה" שֶׁל מְאָסְטֵר פֶּטְנַגְ'אֵלִי.

² כִּלְלִי "עֵשָׂה" ו"אֵל תַּעֲשֶׂה" עַל פִּי ה"יּוֹגָה סוֹטְרָה" שֶׁל מְאָסְטֵר פֶּטְנַגְ'אֵלִי. אַחַד מִשְׂמוֹנַת הָעֵנְפִים שֶׁל הַיּוֹגָה.

³ נְקִיּוֹן, בְּסַנְסְקְרִיט.

⁴ שׁוֹלְחָן מְנַחָה.

הוי לא! היום רצייתי תפוחי אדמה. למה הבאת לי אורז? כי אם המיינד שלכם עסוק בזה, אז שוב זה יפריע בריטריט, אז אתם מבסוטים עם מה שיש. גישה של "יופי; מה שיש זה טוב".

הנזירים בכלל, בלי קשר לריטריט, אמורים ללכת ולקבץ את האוכל שלהם מתרומות של אנשים. הם הולכים עם הקערה שלהם בכפר, ומה ששמים להם, את זה הם צריכים לאכול⁵. זה בדיוק. זה לא: 'למה בישלת היום אורז ולא ירקות?' היא שמה לו אורז אז הוא אוכל אורז. לפעמים הם מקבלים כל יום אורז, אז הם אוכלים כל יום אורז. הם אמורים לקבל בשמחה את מה שיש. זה לא שזה איזה מצווה, אבל הריטריט לא יצליח בלי ההתייחסות הזאת.

ספרתי לכם שפעם נתתי את הבית שלי לאנשים לעשות ריטריט.

פעם אחת היא עשתה ריטריט אצלנו בבית, אנחנו הלכנו למקום אחר. פעם שנייה, היא הביאה את בעלה מגרמניה ושניהם ישבו לעשות ריטריט אצלנו בבית. ואז היה לנו עוד בית גדול, ובאה בחזרה שלישיית שהיתה המטפלת שלהם. אנחנו הלכנו והם שלושתם גרו שמה בבית, כל אחד בחדר אחר, והשלישית הייתה אמורה לבשל להם ולהכין להם, לספק את צרכיהם.

אז אני עוד הייתי בבית כשהבחורה הגרמניה ישבה עם המטפלת האמריקאית⁶ והסבירה לה מה הם אוהבים לאכול ומה הם לא אוהבים לאכול, שזה פרפקט, זה צריך. את הקומוניקציה הזאת חשוב לעשות, וגם במהלך הריטריט כשהצרכים משתנים, צריך לתקשר על זה.⁶ הקשבתי⁶ להסבר מרחוק: 'ככה כמות של פלפל וככה כמות של מלח וככה כמות של פפריקה', בדיוק כמה גרגרים... אמרתי: 'איך היא תצליח בריטריט הזה, אני לא יודעת'. לא אמרתי שום דבר, אבל אחרי שהיא יצאה מהריטריט, שאלתי אותה: 'נו? איך זה עבד?' והיא אמרה: 'למדתי משהו על עצמי'. היא ירדה מהראש הזה. הפרופורציות משתנות. הדברים שנראים כל כך חשובים, מאבדים מחשיבותם.

כי מה קורה? כשאני לא מרוצה ממה שהוא שנותנים לי או מה שאני מקבלת, אז המיינד עסוק במה? בדברים ארציים, בגוף, בצרכים גופניים. המטרה של ריטריט, זה ליצור גוף של אור. לאט לאט, לנתק את האחיזה שלנו בגוף ובצרכים. אז כל פעם שאני ממוקדת בצרכים הפיזיים שלי, אני עושה את ההיפך ממה שריטריט רוצה להשיג בשבילי.

עוד שאלות על ריטריט

שאלה מהקהל: הגעגוע לאוכל פיפי או נוחות או למשהו כזה, זאת אומרת, זה לא משהו שההיעדר שלו יוצר צורך עוד יותר חזק?

המורה: את לא סתם ככה נכנסת לך לריטריט של שלוש שנים. את עושה הרבה תרגול לפני זה, ולאט לאט את מסתפקת בפחות, אז את צריכה פחות. אז הקריזות האלה, יהיו פחות מהן. ואת מבינה גם שהן מהוות מכשול כי את רוצה לרכז את המיינד להגיע להארה.

לפעמים מתאים לעשות. היו להם ימי גלידה. טיפלו בהם מאוד יפה. זה היה פעם בשבוע. פעם בשבועיים כשאנחנו עושים את הטקסים הטנטריים, אז מתפנקים. באופן כללי, אנחנו לא רוצים ליצור מכשול.

שאלה מהקהל: מקבלים מספיק אוכל או שגם רעבים?

המורה: לא. את לא אמורה להיות רעבה. את בוחרת לך טוב את מי שתומך בך, ואת לא תהיי רעבה.

מהקהל: זה כל כך בסיסי לחיים שאנחנו חיים היום.

המורה: לגמרי, לגמרי. בוודאי, גם להיות מבסוט בחיים היום, בחיי היומיום. מי שאין לו את זה, אז הוא כל הזמן לא מבסוט והוא אפילו לא יגיע לשם.

שאלה מהקהל: ומה פיזית? חוץ ממדיטציה, עושים גם יוגה?

⁵ זו הסיבה מדוע שהנזירים אינם צמחוניים בדרך כלל, כי כל מזונם זה מה שנותנים להם כתרומה.
⁶ באמצעות פתקים כמובן. לא בדיוק.

המורה: יוגה, כן. יוגה מאוד מומלץ, מאוד מומלץ בריטריט. את צריכה פעילות פיזית, בין השאר כדי למנוע לונג.

שאלה מהקהל: לאמה-הלה, אבל מנהלים יומן מדיטציה, אז יש את הכתיבה הזאת?

המורה: לפי הוראת הלאמה. את צריכה לקבל הוראה; לפעמים כן, לפעמים לא. לפעמים הכתיבה יכולה להוות הסחת דעת.

שאלה מהקהל: אז אפילו יומן נדרים, אנחנו נמלא? נעשה נדרים אבל לא נכתוב אותם?

המורה: לפי הנחיות הלאמה. תלוי בריטריט.

דברים שעוזרים לשמור על איזון במיינד

שאלה מהקהל: יש תרגילים שמלמדים את האנשים להיות מקורקים? קוראים לזה grounding? אין כאלה ריטריטים?

המורה: בטח שיש. יש לימוד מפורט - כשיגיע הזמן, תקבלו אותו. בינתיים אמרתי לכם:

- **לשמור שיהיה לכם במקור אוכל כבד.** זה אחד הדברים.
- **עוזר אם אתם נהיים כאלה קוקו קצת, לצאת החוצה ולהסתכל בשמים. בלילה, להסתכל בכוכבים.** בשביל זה צריך לא להיות במקום עם הרבה תאורה. זה מאוד מרגיע להסתכל בכוכבים.
- **עוזר כשאתם מאריכים את הנשיפה על חשבון השאיפה.** זאת אומרת, לשים לב שהנשיפה תהיה ארוכה יותר, כי אחד התנאים שיוצרים לונג זה שנאגר כאילו אוויר, ממלאים את הריאות ולא מוציאים מספיק, אז מתחילים להקפיד יותר על הנשיפה שתהיה יותר ארוכה מהשאיפה, במצב של לונג. לא תמיד. יש לנו הרבה ללמוד.
- **ובעיקר, בעיקר, בעיקר מה שמונע לונג – זה טוהר הכוונות שלכם. בגלל שהמיינד והרוחות הולכים כל הזמן יחד, באמת הלונג בא בגלל שהמיינד לא טהור. הבודהה הוא כל הזמן במדיטציה ואין לו לונג 😊. אז בעיקר זה טוהר הכוונה, ויש דרכים לטהר.**

יש הרבה דברים שאפשר לעשות.

אז הרעיון הוא ברגע שאתם נכנסים לחדר של המדיטציה, אחרי שעשיתם את כל ההכנות, עכשיו אתם מתיישבים. עכשיו אתם מרוצים ממה שיש. מבסוטים. 'עכשיו יופי, perfect'. זה המקום שבו אני אגיע להארה שלי.

תנאים שתיים ושלוש שרשמנו עכשיו, באים מה"אבהידהרמה קושה", לא ממאסטר אסנגה. מי כתב את ה"אבהידהרמה קושה"? האה שלו, [מאסטר] ואסובהנדו. הוא לא כתב אותה, הוא ליקט אותה.

הכנה כלכלית וקארמית לריטריט

ריטריט כרוך בזה שאתם עוזבים את חיי היומיום שלכם, אתם לא עובדים באותו זמן. מי יקיים אתכם בריטריט? חשוב לא להיות תלויים באחרים. יש כל מיני dharma bums⁷ מסתובבים בכל העולם. הולכים למרכזי דהרמה ממקום למקום. כל הזמן חיים על נדבות. מטרידים את האחרים; 'אולי יש לך להלוות לי?' לא! אתם צריכים להיות עצמאיים.

תדאגו להיות עצמאיים. דאגו להכין את התנאים מראש. לא רק אתם צריכים להיות עצמאיים. אתם רוצים להפגש לדאוג לאחרים. לאפשר לאחרים לעשות ריטריט, כי זה מה שצובר לכם את הקארמה להצלחה של הריטריט שלכם.

מאוד חשוב, כשמישהו הולך לריטריט לתמוך בהם, כמו שהנזירות האלה עשו שמה במדבר.

⁷קבצני דהרמה.

לתמוך בלאמה שלכם בריטריט זה בכלל קארמה מדהימה,
זה יוצר תנאים להצלחה שלכם בריטריט שלכם.
ולחיפך! להפריע למישהו בריטריט, מבטיח מכשולים גדולים בריטריטים שלכם.

אז כשמישהו מתחיל לעשות תרגול רציני, זו מצווה גדולה לתמוך בהם, ובידוד עובד נורא טוב, כן? כמה שיותר בידוד, לפי הרמה שלכם, אבל ברמות המתקדמות יותר, אתם רוצים תנאים של בידוד.

4. לזנות עשייה מרובה

ארבע קשור למה שאמרתי עכשיו.

ᠵᠠᠮᠠᠩᠫᠠᠩ

Ja Mang Pang

אימרו: *Ja Mang Pang*.

Ja – זה פעולות. לעשות. עשייה.

Mang – זה הרבה.

Pang – זה לזנות.

אז מה זה אומר? לזנות עשייה מרובה. לא להיות עסוק. לוותר על להיות עסוק. להוריד את הטלוויזיה. להוריד את העיתונים. להוריד את העיסוקים. אתם רק עושים ריטריט. זה ישגע אתכם בהתחלה, כי אתם רגילים כל הזמן לברוח לכל המקומות האלה. באים הביתה, פותחים טלוויזיה, נכון? או פותחים את העיתון או מצלצלים למישהו – כל הזמן עושים דברים.

אתם עושים את החיפך במכוון – בהתחלה זה קצת קשה. במשך הזמן אתם כל כך לומדים להוקיר את זה. פתאום אתם נכנסים לשפיות שלא הכרתם קודם. כל ה-busyness הזה הורג אותנו, בעצם. דיברנו על זה בקורס שמונה – שהריכוז הוא כל כך נחוץ לקיום שלנו.

שאלה מהקהל: גם בחיים לא כדאי להיות יותר מדי עמוס?

המורה: גם בחיים, בוודאי. אם זה לא משהו שאת חייבת לעשות, אל תעשי. כמוכן אם צריכים אותך, אז תעני לטלפון.

זה נורא! זה נורא! זה מסיח את דעתנו. אנחנו צריכים לצבור את האנרגיה הזאת בשביל הרוחניות שלנו ואנחנו כל הזמן מתפזרים החוצה. אנחנו לא נתקדם לשום מקום. זה גם פוגע בבריאות. אנחנו צריכים ריכוז כדי לתמוך בבריאות שלנו. זה אחד הדברים שמקיימים אותנו, חוץ מאוכל ואוויר ומים. אם כל הזמן מפריעים למישהו בריכוז שלו, אפשר ככה לשגע מישהו.

מעבר הדרגתי ונכון

שאלה מהקהל: יש עניין שזה כמו מבודד אותנו מהחיים הנורמטיביים בזה שאנחנו לא רואים טלוויזיה ולא מבזבזים זמן על שיחות סרק?

המורה: כן. אתה תהיה עוף מוזר. אתה צריך להיות מוכן לזה.

מהקהל: כן. אני מניחה שרובנו כבר מזמן עוף מוזר.

המורה: כן, וזה יקרה יותר ויותר. אני ראינו אנשים שאומרים: 'הו! אני כל כך רוצה דהרמה. אני רוצה להגיע להארה וזה', עד שהגיע הזמן לוותר על הדברים האלה. הם אחוזים בהם.

אתה לא יכול לפתח את התובנות בלב, ולהכיר את הערוצים הפנימיים שלך ולפתח אותם, אם המיינד כל הזמן נגנב על ידי החושים. זו דרך חיים אחרת.

בהדרגה, בהדרגה. אתה לא רוצה לפגוע באף אחד. אתה עושה את זה בחן, בתבונה, בשיקול דעת, אבל בהדרגה בהדרגה, אתה תשתנה וכתוצאה מזה, אנשים שקודם נהגת לבלות איתם, אולי לא תמצא עניין יותר לבלות איתם והם לא ימצאו עניין לבלות איתך. אם הם ממשיכים למשחקי הספורט שלהם ואתה הולך לעשות מדיטציה, בהדרגה זה קורה.

זה קרה לנו. הייתה לנו קבוצה נפלאה של חברים ישראלים, היינו כמו משפחה בניו ג'רזי. כולם שם בלי המשפחות, אז אנחנו הפכנו למן משפחה כזאת והיינו חמש עשרה שנה ככה מאוד קרובים, כל החגים, כל הילדים - הכל היה יחד, ואנחנו נהיינו לנו בודהיסטיים. ועכשיו אנחנו בכלל נוסעים, או שאני פה או שאני ב"דיימונד מאונטן". אני בכלל לא שמה. הם נפגשים למסיבות שלהם, אז אולי פעם או פעמיים בשנה יוצא לי להיות נוכחת במפגש כזה, כבר, הרבה פחות.

אני, כבר לא יוצא לי בכלל להזמין אנשים כי אני אף פעם לא שם, וכשאני שם, אז הבית כולו מלא בכל הניירות של כל הקורסים ☺. אני לא יכולה להכניס אף אחד הביתה, ואין לי מתי לסדר כי מיד אני צריכה לעלות על המטוס הבא ☺.

אבל כשאני כבר באה לבתים שלהם המסודרים והיפים ☺, אז הם מאוד אוהבים אותנו. הם מתגעגעים אלינו. הם אפילו מכבדים את מה שאנחנו עושים כי הם רואים את השינוי בנו. אבל זה כבר פחות מעניין. זה פחות מעניין כי זה עולם ערכים אחר. אז הם עוד פעם הולכים לראות את הסרטי מתח שלהם, אני כבר לא יכולה לשבת בסרט כזה.

הברווזון חושש מלהפוך לברבור

שאלה מהקהל: זו לא מעין בועה כזו שאנחנו מייצרים לעצמנו ואז כאילו יש לנו עולם נפלא שהוא בעצם בתוך איזה בועה?

מהקהל: אנחנו לא יצורים חברתיים אחר כך. אנחנו נעשים פחות חברתיים.

מהקהל: זה לא פוגע באף אחד.

המורה: את צריכה להחליט מה חשוב לך בחיים.

אם חשוב לך לפתח את החמלה שלך כדי שתוכלי להוציא את עצמך ואת הזולת מסבל, את תצטרכי לוותר על הדברים האלה, שמפריעים לך לעשות את זה.

כשאת פוגשת מישהו שהוא מתרגל כמו שצריך, יותר נעים להיות לידו מאשר על יד האחרים. המינד שלו יותר טהור. הוא יותר רגוע. הוא יותר חברתי. הוא לא מתכעס. הוא אדם שמביא הרבה יותר ברכה להיות בחברתו.

את תבלי את הזמן שלך אחרת, בהדרגה.

אז אני מדוי פעם הולכת למפגשים האלה, וגם כשאני שמה, אני דואגת לא להיכנס לפעילות סרק. אז אני שואלת אנשים מה נשמע ומה שלום הילדים? ומי התחתן ולמי נולד נכד? וכל זה, אבל זה משהו אחר עכשיו. אני באה לשם ממקום אחר, והם אוהבים להיות איתי.

מהקהל: את מתבודדת. את מתבודדת בסופו של דבר.

המורה: זה כן וזה לא. הסביבה שלך תשתנה. את תמצאי יותר אנשים שהולכים איתך בדרך, סביבך. אני נמצאת ב"דיימונד מאונטן" - יש לי משפחה של מאה חמישים אנשים שהם כולם אחים ואחיות שלי. איפה את מוצאת כזה דבר?

אני זוכרת שלפני הרבה שנים, כשעוד הייתי בארץ, ישבתי פעם באיזה קבוצה, וכל אחד אמר: 'מה החלום שלך? תגיד את החלום שלך!'. ואמרתי: 'החלום שלי זה להיות בקבוצה של אנשים שתומכים אחד בשני ואוהבים אחד את השני והם הולכים יחד לקראת איזו מטרה משמעותית'. את זה אמרתי אני חושבת, לפני שלושים שנה, והנה, אני נמצאת בסביבה כזאת. אין כיף גדול מזה. אני מוקפת מלאכים כל היום.

הסביבה שלך תשתנה, ואת לא צריכה ללכת לאריזונה בשביל זה. אם את תתחילי לעשות את ה-practice:

- א. את תתחילי לפגוש אותם.
 - ב. והוץ מזה, אלה שאת כבר מכירה, פתאום יתחילו להיות כאלה, בזכות זה שאת עושה את העבודה שלך, כי הם השלכה שלך.
- ככה שהעולם סביבך יהיה יותר טוב.
- וזה מצריך שינוי. אנחנו מדברים על שינוי. **אנחנו רוצים שדברים ישתנו.**

אז אני אומרת: אין שינוי בלי שינוי.

את רוצה שדברים ישתנו ☺ - אז צריך שינוי.

זה קצת כמו הברווזון המכוער. הברווזון המכוער – הוא לא יודע מה זה להיות ברבור. הוא מפחד לוותר על הברווזון, כי מה יהיה? אני אלך לאיבוד? או, סינדרלה. היא מפחדת להיות נסיכה. היא רק יודעת מה זה סינדרלה.

**אנחנו צריכים להיות מוכנים לוותר על הסינדרלה כדי להיות נסיכה.
אנחנו צריכים לוותר על הברווזון המכוער כדי להיות ברבור.**

ובהתחלה אנחנו מאוד לא בטוחים. 'מי יודע מי? איזה ברבור? על מה את מדברת? אני לא מכיר'. או סיפרתי לכם על הצפרדע בשלולית הקטנה, שפתאום הביאו אותה לאוקיינוס והמיינד שלה התפוצץ. יש מקום שהוא הרבה יותר מאושר והרבה יותר מספק⁸ infinitely יותר מאושר ויותר מספק,

ואומרים הלאמות: 'כדי להגיע אל האושר הנשגב, את צריכה, לתקופה מסוימת, לוותר על מה שאת כבר מכירה כמביא לך אושר. את צריכה להיות מוכנה לוותר כדי להגיע לשם בכלל, כי אם תמשיכי להיות עסוקה בדברים האלה, לא יבוא השינוי. בלי שינוי, אין שינוי.'

הרבה חסד וחמלה יחוללו את המעבר

יש תקופת מעבר, ומה יעביר אותנו את המעבר הזה? מה יעביר אותנו את הגשר הזה?

- הרבה חמלה ליצורים. הרבה חמלה.
- הרבה אִמון בלאמה שהוא יודע מה שהוא עושה. לסמוך עליהם שהם לא משלים אותך. שהם לא מטעים אותך. שהם לוקחים אותך, ובשביל זה את צריכה יחסים יוצאים מן הכלל עם לאמה. זה את צריכה לפתח אצלך בלב, את היחס ללאמה, כי אחרת את לא תתני להם כוח להוליך אותך.
- זה מאוד חשוב: הרבה חסד, הרבה חמלה.

יש אנשים שעושים צעד ונבהלים וחוזרים שני צעדים. לפעמים את הולכת כברת דרך ואת עושה אחורה פנה: 'אני רוצה את מה שאני רגילה; את הבית שלי, את המיטה שלי, את מה שעשיתי קודם, את החברים שלי, את המשחקי ספורט', את יכולה לנסות ולראות. אם עשית מספיק עבודה ואת עושה אחורה פנה, זה פתאום נורא לא מספק.

את כבר לא רוצה את אותם החיים שהיו לך. את רוצה לבוא לשמה ממקום אחר לגמרי, ואם זה לא קורה, אז לא עושים את התרגול כמו שצריך. כן

מהקהל: זה כאילו להתנתק ממש ממקום שאנחנו חיים בו,

⁸ לאין ערוך.

המורה: לא, לא אל תיקחו את זה להקצנה, אל תיקחו את זה למקום שהוא כזה מוזר. את צריכה לשמור על האיזון. בוודאי, בוודאי. כן.
זה שטויות! להיות כמו כולם, מה זה, זה סיבה לחיות את החיים בגלל שכולם ככה? מה, נולדתי כדי להיות כמו כולם?

**איך אומר לאמה זֻפָּה:
'להגיע להארה זאת אופציה. לא חובה.'**

אם את רוצה להגיע להארה, את צריכה לעשות את הדרך להארה, והנה אנחנו פורשים לך אותה.

מהקהל: אפילו לאמה דבורה-הלה לא מוותרת על חברים מלפני שלושים שנה.

המורה: ואני נהנית לפגוש אותם. והם באים אלי לקבל השראה עכשיו, מה שלא היה.

אחת מהחברות שלנו, יש לה סרטן עכשיו והיא אף פעם לא התעניינה בדהרמה.

עכשיו, אני מיהרתי אחרי הטונג לן⁹, וניקיתי את ההרצאות האלה בשבילה, שיהיה לה למה להקשיב. לקח איזה חודש או חודשיים עד שהיא הקשיבה כי היא הייתה חולה מדי בשביל להקשיב, והיא כתבה לי. איזה מכתב! מכתב מלא הערכה, והיא לא רצתה לשמוע אף פעם על דהרמה. הם לא רצו לשמוע על דהרמה, אחרת הם כבר היו פה - ופתאום נפתח, ודרכה או גם בעלה מתעניין ופתאום השלישי בא ופתאום בני משפחתי מופיעים פה בהרצאות, ומארגנים אותם אפילו 😊.

בהדרגה, הסביבה שלך משתנה. את מביאה אותם אליך וזה כיף, והיחסים גם נהיים משמעותיים. אתם כבר לא אודות עוד מסעדה ועוד סרט, אלא אתם אודות לפתח משמעות, למצות משמעות מהחיים האלה. ואז את יכולה להיות השראה בשבילם. אבל את צריכה להיות החלוץ שהולך בראש המחנה. כן! להיות מוכנה לתפקיד הזה.

5. מוסריות טהורה

ཚུལ་བྱིས་པ་དག་པཎ།

Tsul Trim Dakpa

חמש, *Tsul Trim Dakpa*.

Tsul Trim - מה זה, מישהו יודע? מוסר.

Dakpa - טהור.

זאת אומרת: צריך לשמור על מוסריות טהורה. לשמור נדרים. אי אפשר להיות אדם שפוגע בזולת ולהיכנס לריטריט ולהצליח בו. לא ילך. הקארמות יפוצצו לכם את המיינד. אתם לא יכולים. אתם חייבים הרבה, לפני הריטריט, להתחיל לשמור נדרים. ובריטריט - כל מה שרובץ על מצפונכם יעלה. במוקדם או מאוחר יעלה, ויהווה משהו שמסית את דעתכם.

אז עד כמה שאפשר:

א. לשמור על מוסריות טהורה.

ב. לטהר כמה שאפשר.

ומה שלא - ייטהר בזמן הריטריט. הריטריט הוא טיהור אחד ארוך. אז ברור שיעלו כאלה דברים, אבל מצידנו אנו, אנחנו צריכים לעשות מאמץ גדול לשמור על מוסריות טהורה לפני הריטריט.

⁹ סדרת הרצאות של לאמה דבורה-הלה על מדיטציית הטונגלן, מופיעה באתר בקישור www.heart-dharma.org.il/files/Tonglen.htm

לפעמים אנחנו יודעים שלא נכון לעשות משהו ואנחנו לא יכולים לעצור את עצמנו; כמו: אנחנו יודעים שזה לא טוב לכעוס אבל אנחנו מתכעסים. איך כתוב שם אצל **מאסטר שאנטידווה**: "**הכעס תוקף אותנו בן רגע**". לא הזמנו אותו. הוא תוקף אותנו בן רגע, ואמרנו מה שלא היינו צריכים להגיד, ופגענו במישהו. עכשיו אנחנו הולכים ויושבים בריטריט ואומרים: 'למה אמרתי את זה? ועכשיו הוא לא מדבר איתי', וכל זה מתחיל לנגן בראש.

אז כשקורה לנו שהיצר תוקף ואנחנו עושים משהו שלא היינו צריכים לעשות, חשוב לעשות את ה- **Shakpa**. תגידו: **Shakpa**. אתם זוכרים **Shakpa** משיעור שתיים? להתוודות על זה, לטהר את זה. וזה חלק מהשילבים המקדימים במדיטציה, זה אחת המטרות שלהם. אז לשמור על מוסריות טהורה.

אם צריך לעשות וידי, זה טוב ללכת ללאמה, כי הלאמה אנחנו מחזיקים כמישהו גבוה, מישהו שאנחנו נותנים בהם אָמון. **ללכת אליהם ולהתוודות, זה כרוך במבוכה מסוימת**, נכון? **המבוכה הזאת, היא תנאי בולט אחר כך, כדי למנוע בעתיד את המעשה הזה, אז זו דרך טובה.**

אם הלאמה איננו, זה טוב למצוא ידיד או ידידה מהסגנה שאתם סומכים עליהם, שאתם נותנים בהם אָמון, שהם לא ילכו ויספרו לכל השכונה, ותעשו את זה אחד לשני. **זה דבר נפלא לא לשמור בבטן**. לא לשמור. **אם אתם שומרים, זה יעכיר את המיינד שלכם**. צריך לפתוח, להתוודות, להתחרט, לטהר ולהמשיך הלאה.

כשמדובר על מוסריות טהורה, מדובר על לא לפגוע בזולת, אבל **עוד יותר עוזר למדיטציה אם יש לכם את המוסריות של בודהיסטוה**. אם פיתחתם [את] "שש השלמויות" שעל אחת מהן הארכנו בסדנה של **אורך רוח**.¹⁰

מה זה "שש השלמויות"? נחזור:

1. **נתינה – נדיבות.**
2. **מוסריות.**
3. **אורך רוח.**
4. **[חדוות] מאמץ בעשיית הטוב, תרגול דהרמה, נכונות להתמודד עם קשיים בכיף, לא לאבד את החדווה**
5. **מדיטציה.**
6. **ורכישת חוכמה.**

אז ככל שאתם מתרגלים את אלה יותר ובאים עם מוטיבציה של בודהיסטוה, בודהיסטוה שבא עם מוטיבציה של חמלה, ככה הריטריט שלכם מצליח יותר.

6. לזנוח השתוקקויות לאובייקטים של החושים

མཉམ་ལྷན་སྒྲུབ་པ་

Nam Tok Pang

אימרו: **Nam Tok Pang**.

Nam Tok – פירוש המלה זה דמיון או פנטזיה או מחשבה שגויה.

Pang, היה לנו שמה למעלה, **Pang** זה לזנוח,

¹⁰ בהמשך ניתנו גם סדנאות על השלמות של **חדוות המאמץ**, על השלמות של מדיטציה (בסדנה על **אני וזולתי**), וקורסים על השלמות של המוסר, ברמה של נדרי החופש (**קורס 9**) ושל נדרי הבוהיסטוה (**קורס 7**), ועל שלמות החוכמה (**קורס 12** ו**קורס 15**).

ולמה הכוונה כאן? לזנוח מחשבות שגויות, והכוונה בעיקר לתשוקה. לזנוח השתוקקות לאובייקטים של החושים. זאת אומרת, בחיי היומיום אנחנו רוצים לשמוע מוסיקה טובה או אוכל טעים או ריחות טובים או שיהיה לנו רך ונעים או סקס - את כל הדברים האלה צריך לזנוח.

שאלה מהקהל: ספרים?

המורה: גם ספרים, חוץ מאלה שהלאמה אומר.

ובזה צריך להתאמן לפני זה.

למה זה חשוב? זה חשוב כי טוב, אנחנו רוצים בריטריט להיכנס פנימה. אנחנו רוצים להיכנס פנימה לעבוד עם המיינד, עם הערוצים הפנימיים, לפתוח את הצ'אקרות. אם אנחנו עסוקים באובייקטים של החושים, זה מוציא אותנו בחזרה החוצה. זה גונב את המיינד שלנו. החושים, אנחנו אומרים החושים, זה דרכם אנחנו חווים את העולם.

מנקודת מבט של מודט, גונבים לו את המיינד.

המיינד יוצא החוצה דרך הפתחים של האוזניים, העיניים, הפה, העור. באים גירויים, באים צלילים, באים ריחות, באים דברים – הם מושכים את המיינד החוצה, ואני לא יכולה לפתח ריכוז מספיק כדי להשיג את התובנות שאני צריכה כדי לראות בסופו של דבר ריקות ולצאת מסבל ולהוציא את אחרים מסבל. אחד הדברים שהמודט צריך, זה להיות מוכן לוותר על הדברים האלה.

השתוקקות מינית יכולה להוות בעיה גדולה בריטריט. אז המיינד יהיה עסוק בסקס, ואז הוא לא יהיה בריטריט.

שאלה מהקהל: הם מאוננים?

המורה: גם זה מושך אותך החוצה.

החושים שלנו, הפתחים שלנו, ההשתוקקות שלנו לאובייקטים של החושים - הרבה פעמים, בגלל ההשתוקקות האלה, אנחנו גורמים צער לאנשים אחרים או כאב לאנשים אחרים. כדי להשיג את הדברים שאני רוצה אני לפעמים פוגעת באחרים, וזה צובר בשבילי קארמה קשה.

תפנית – תנאי להצלחת בריטריט

זה אומר שכשנכנסים לריטריט רציני, חייבת להיות תפנית. חייב אדם שיהיה לו בלבן תפנית, שהוא כבר לא חושב שהוא לא יכול לוותר על מוסיקה ועל הספרים ועל החברים. לפני זה, אל תיכנסו לריטריט ארוך. לא יצליח. אין שום צ'אנס. בגלל זה צריך הכנה ארוכה.

אתם צריכים להבין למה כדאי לפתח תפנית. למה אי אפשר בדרך הרוחנית בלי תפנית.

אותה תפנית שמבינה שכל דבר חומרי שמספק את החושים שלי, או שגורם לי להרגיש טוב, או שבחים או מוניטין או כסף או דברים חומריים – כל אחד מהדברים האלה, במקדם או מאוחר, איאלץ לאבד אותם. ואנחנו עשינו את המדיטציה הזאת, אתם זוכרים *Min Dukpay Gompa*? המדיטציה על הדוחה?¹¹ זה מה"אבהידהרמה קושה".

במקדם או מאוחר, אדם צריך לפתח את ההבנה שאין דבר חומרי שבאמת יכול לספק. לא באמת, ובלי זה אין לי מה לעשות ריטריט, אדם כזה גם לא ילך לריטריט. לכן תנאי להצלחת בדרך הרוחנית זה פיתוח של תפנית. זה אבן הדרך הראשונה שעובר המתרגל הרוחני ממקום של סמסרה וסבל, ועד להארה.

כדי להתחיל לצאת, השלב הראשון זה התפנית. זו ההכרה שהדבר הזה פה, שאני נמצאת בו, הוא סבל. החיים האלה הם סבל. הגוף הזה הוא סבל. כל דבר יפה שיש לי הוא סבל. כל דבר טוב שיש לי הוא סבל.

¹¹ *Min Dukpay Gompa* - המדיטציה על הדברים הדוחים – נמצאת באתר בסדנת מדיטציה: "הכנה לטנטרה - מקור כל חסדי" – בשיעור מס' 5 חלק א'.

כי אני אצטרך לאבד אותו, כי אני לא יודעת מאיפה הוא בא. אני לא יודעת איך לחדש אותו, כי האנרגיה שהביאה אותו, אותה האנרגיה תיקח אותו ממני.

והרבה פעמים זו אבן הנגף הגדולה ביותר, כי עד שלא קולטים את זה לעומק, לא עושים את התרגול ואז המוות מגיע לפני שהספקנו שום דבר. אז זה אבן הדרך הראשונה וזה גם אבן הנגף הראשונה: זה להבין את חוסר התכלית בדברים שרדפנו אותם עד עכשיו.

המסיבות האלה, והטיוילים האלה, והבתים האלה והמכוניות האלה – כן! הם משרתים והם מתפקדים. הם תומכים בחיים שלי כדי שאוכל לעשות את הדרך הרוחנית, אבל לא מעבר לזה. הם לא מטרה בפני עצמה. הם לא תכלית. אני אצטרך לאבד את כולם.

אנחנו רואים אנשים זקנים או את הסבא והסבתא שלנו, מי שזכה¹², או ההורים שלנו. הם היו כמונו היום ואחר כך הם נהיו זקנים ותשושים וסנייליים וככה. אנחנו נהיה אותו דבר. אם לא נעשה את הדרך, אנחנו נהיה בדיוק אותו הדבר. הם לא יותר טיפשים מאיתנו.

אתם זוכרים את הכתובת הזאת על המצבה?

ידידי היקר העובר לידי!
אנא זכור,
כפי שאתה היום - כך הייתי אני
כפי שאני היום - כך תהיה גם אתה
התכונן ידידי לבוא בעיקבותי.¹³

אנחנו בדיוק נהיה כמוהם, אם לא נעשה את הדרך הרוחנית. כל הרדיפה הזאת אחרי הבלי העולם, תביא אותנו בדיוק למקום שהם הגיעו. והם עשו את הדרך והראו לנו לאן אפשר להגיע כדי שאנחנו לא נצטרך להגיע לשם. הם עשו בשבילנו את השרות הזה.

אם זה נכון שהבודדות מופיעים בכל מיני צורות, אז הסבא והסבתא שהראו לנו את הזיקנה שלהם, ואת הסניליות שלהם, ואת המחלות שלהם והתשישות שלהם, אמרו לנו: 'את לא חייבת להגיע לשמה יש דרך אחרת'.

ויש בדרך עוד כמה אבני דרך, כן, שהעיקרי בהם זו הדרך השלישית, מה שאנחנו קוראים "דרך הראייה", שבה רואים ריקות ישירות. מי שהגיע לכאן, מובטח לו שכבר ימשיך את הדרך. אבל עד שהגעתם לכאן, שום דבר לא מובטח. אפשר עוד להמשיך לסבול הרבה זמן שמה בגלגל הסבל, והתנאי לזה זו התפנית.

וזה לא עניין קטן. אל תחשבו שזה עניין קטן. הרבה פעמים כדי שבאמת תקרה תפנית, דרוש אסון. אנשים אומרים: 'כן, כן, אני הולך לדהרמה, אני הולך למדיטציה', אבל הם עושים את זה כאיזה מן בילוי: 'יש לי את המשפחה שלי ויש לי את הדברים שלי ואני אדם רוחני. אני הולך לשיעורי דהרמה! זה לא עובד ככה. זה לא עובד ככה. איך אומר [מאסטר] פטנג'אלי: 'המטרה מושגת על ידי מי שחותר אליה בדבקות, במסירות ובעוז'.

וזה צריך להיות העיקר. אם זה לא הופך לעיקר - אין מספיק אנרגיה. אם אנחנו נעשה גם את הטיוילים וגם את החברים וגם וגם וגם, וגם את הדהרמה - forget it. זה דורש מאמץ עצום. זה חייב לבעור בדמך. את לא יכולה להגיע אחרת.

¹² לאמה דבורה-הלה סיפרה שלא זכתה להכיר את הסבים והסבתות שלה, שנספו כולם בשואה עוד לפני שנולדה.

¹³ הלאמה ספרה את סיפורה של כתובת זו במקום אחר, ושם ניסחה זאת בתרוז יפה:

אנא זכור, ידידי, העובר לידי:

כמוך היום – כך הייתי אני;

כמוני היום – כך תהיה גם אתה;

התכונן, ידידי, לבוא בעקבותיי.

תלמידה שואלת: מהי הדרך הזו להארה?

שאלה: לאמה דבורה-הלה, את יכולה להסביר לי את ה... אני נדמית לעצמי שאני לא מפסיקה לחיות כל הזמן. אני, יש לי חיים רעים. התחלתי לחיות באיזה שהוא שלב, והחיים שלי אין להם קצה. אני לא מבינה. אולי אני פעם אגיע להארה. לפי הדרך, אז אולי אני אאמץ לי חלק מהנדרים. אולי אני אנהל יומן. אני אעשה משהו כדי להיות יותר טובה, כדי להיות יותר מוסרית, כדי... לקחת חלק מהדרך.

אני לא מבינה איך תראה הדרך שלי בכלל? אני לא מבינה. אין לי, אין לי [איך] למדוד אותה. אין לי כלים לעשות שום דבר.

המורה:

- **למידה, הרהור, תרגול:**

קודם כל את לא שמעת עוד הרבה. את חדשה יחסית ואם תישארי מספיק, את תשמעי יותר תיאורים, כי אנחנו מספרים על זה בקורסים. תתחילי לעשות את התרגול וכל פעם יתגלה לך עוד טפח.

ב"סוּטֶרַת הַלֵב" תיארנו את כל אבני הדרך בדרך ומה קורה בכל שלב¹⁴.

- **תפנית:**

בשלב מסוים, חייבת לבוא תפנית, ותפנית, אין פירושה שאת זונחת את משפחתך בהכרח, או את עבודתך או את חייך. התפנית היא מנטאלית. התפנית היא שהדברים האלה הם לא תכלית חייך. הם לא בשביל מה באת לעולם. הם האופן שבו החיים שלך מתנהלים, לפי הקארמה שלך, אבל המטרה שלך היא השאיפה להארה.

- **בודדיצי'טה:**

כדי להגיע להארה צריך קודם להיות רגע של יצירת השאיפה להארה – בודדיצי'טה. הרגע הזה שבו אני אומרת: 'החיים שלי זה אודות להגיע להארה', ואני לא חוסכת במאמץ ואני לא חוסכת בשום דבר כדי להגיע לשמה, כי אחרת לא אגיע לשם.

- **מדיטציה על חמלה:**

וזה נוצר אחרי הרבה מדיטציות חמלה; הרבה מדיטציות של חמלה שהבודהיסטווה הבין את הסבל של עצמו ויש לו סלידה עמוקה מהסבל, ואז הוא רואה שכולם באותה הסירה איתו. שגם הם סובלים באותה המידה.

- **בודדיצי'טה של משאלה:**

הלב נפתח ונפתח והוא לא יכול לשאת, כמו ילד קטן פעם ראשונה שהכלבלב נעלם והוא בוכה. הוא לא יכול לשאת את הסבל של הכלבלב. ככה הוא עם כל היצורים, ואין דבר שהוא לא מוכן לעשות כדי להקל על הסבל של אחרים.

- **בודדיצי'טה של עשייה:**

את צריכה להפוך קודם לבודהיסטווה הזו שאומרת: 'אני לא יכולה לשאת את הסבל של היצורים שלי, של הילדים האהובים עלי, של הנכדים שלי'. אם הדברים יתגלגלו כמו שהם, הם כולם יצטרכו לסבול ולמות, מי במוקדם מי במאוחר.

- **אחריות אישית:**

'אני מוכרחה לעשות משהו. אני הולכת לחפש מה זה שאני צריכה לעשות. ואני לא מחכה שמשהו יעשה את זה בשבילי. אני חייבת לעשות את זה כי הם השלכה שלי. הם באו ממני'.

¹⁴ ראה בחומרי הסדנה על סוּטֶרַת הַלֵב, באתר.

• **תחושת דחיפות:**

אני לא יכולה שְׁבוּיָהּ שְׁבוּיָהּ¹⁵ ולהגיע לשם. זה לא יקרה. הם סובלים כל רגע שאני עוצרת. כל רגע שאני לא עושה את התרגול שלי ולא עושה את המדיטציה שלי, ולא עושה את הריטריטים שלי - לפי הרמה שלי, כן? לא דוחפים מישהו לריטריטים אם הוא עוד לא מוכן –

**אם אני עוצרת ולא פועלת לפי הרמה שאני כבר מוכנה לה, אז זה אומר:
'אני מוכנה שתסבלו, כי אני צריכה להתבדר בינתיים.'**

צורה אחרת לנסח את זה: 'אני מצפצפת על הסבל שלהם'.

החמלה הזאת שמניעה אותי ומדרבנת אותי לעשות את הדרך, היא אומרת: 'את לא יכולה לנוח, כי בינתיים אנשים נשרפים ומקבלים איידס ונגטשים ו'מגדלי התאומים' והקטיושות – כל זה קורה כי אני עוד לא עשיתי את ה-practice שלי ואני משליכה עולם מלא סבל.

ואדם צריך להגיע למידה כזו של הכרה שהוא מבין את זה.

אנא, המשיכי להסביר

מהקלה: ככה נפתח הספר שלך, הספר שתרגמת.¹⁶ כשקוראים את הספר, זאת ההתחייבות. אבל אני לא מבינה אותה. אין לי כלים לקבל המחשה שזה אכן עובד.

• **השקפה נכונה:**

המציאות שלך באה מההשלכות שלך, מהתמונות המנטאליות שאת משליכה, ואלו באות מהקארמה שלך, ואלו באות מהמעשים שלך. וכשאת מתחילה לטהר את המעשים שלך הקארמה שלך משתנה, התמונות שלך משתנות. העולם שלך משתנה. ההשלכות שלך הן פונקציה של המיינד שלך. כשאת הולכת ומטהרת את המיינד שלך, בהדרגה בהדרגה, העולם שלך משתנה, ובהדרגה בהדרגה, את תראי פחות סבל בעולם.

יהיה פחות סבל בעולם שלך כתוצאה מזה שאת עושה את העבודה

זה לא שאת פה והעולם פה,¹⁷ ואת עושה את העבודה אבל הם עדיין סובלים. זה לא שאת פה והעולם פה. **העולם הזה הוא בא ממך.** הוא השלכה שלך. כל רגע ורגע. לגמרי.

**כשאת מתחילה לעשות את העבודה,
זה לא ש: את רואה עולם יותר טוב, אבל הם בינתיים סובלים.
העולם יותר טוב, בגלל שאת עושה את העבודה,
כי אין עולם חוץ מזה שאת משליכה. אין! אין עולם אחר.**

• זה לקלוט שכל זה בא ממך. מהקארמה.

Le le jikten natsok kye

אתם זוכרים? חיזרו אחריי:

מגוון כל העולמות באים מן הקארמה.

¹⁵ בערבית: לאט לאט.

¹⁶ הכוונה לספר "הכנה לטנטרה".

¹⁷ כלומר, נפרדים זה מזה.

*De nyi sempa dang de je*¹⁸

אימרו:

מה זה קארמה? **תנועה של המיינד**, דהיינו מחשבה וכל מה שנובע ממנה. המעשים והדיבורים שבאים בעקבות המחשבות שלי. המחשבה מניעה את כל המעשים והדיבורים, וזה יוצר את עולמי. אין עולם אחר.

בגלל שיש לנו ראייה שגויה, בגלל שיש לנו מיינד שכל הזמן מסלף, אז אני חושבת שיש שם עולם ופה אני, ומה לי ולהם? זה לא כך. את צריכה להבין – זה כל ה-teaching, להביא אותך להבנה – **שזה בא הכל ממך**. אנשים סובלים כי אני לא טיהרתי את הנגעים הרוחניים שלי!

• **תרגול בריטריט:**

ואז הריטריט מקבל משמעות פתאום.

אם העולם סובל כי אני לא טיהרתי את המיינד שלי, איך אני באמת
אעזור להם? זה רק דרך ה-practice שלך, כי הם באו ממך.

• **פיתוח השלמויות:**

וכשאני מטהרת אותם, העולם שלי משתפר. אם אני מפתחת נדיבות, יש יותר כסף בעולם. אנשים פחות עניים. אני אפגוש פחות עניים בעולם. וככה פועל הבודהיסטוה.

• **פעולות הבודהיסטוה:**

בודהיסטוה שמבין את זה, מתחיל לעשות פעולות בקנה מידה עולמי. הוא מלמד אנשים להיות נדיבים. למה? כדי שיהיה פחות עוני בעולם. כל עוני בעולם בא מקמצנות או שמחזיקים¹⁹, ולהיפך. כשאני מצליחה להעביר את הרעיון הזה של נדיבות לאחרים, והם מתחילים להיות נדיבים, העולם משתנה.

העיר ניו יורק השתנתה מלימודי דהרמה שגשה מייקל התחיל ללמד שמה לפני עשרים שנה. היא אחרת. זה עיר שנעים להיות בה. עיר שאנשים נדיבים זה לזה. עיר שאנשים אדיבים זה לזה. זה לא היה. זאת הייתה עיר של פשע ורצח ואונס. וזה כבר לא ככה היום. **העולם משתנה כי את עושה את העבודה.**

מהקהל: זה בגלל רודי ג'וליאני.²⁰

מהקהל: הוא ה-איך שהעיר השתנתה. הוא לא ה...
המורה: כן, כן, לגמרי. ג'וליאני זה איך. כן, צריך מי שעושה את העבודה, אבל אנחנו צריכים להשליך אותם.

• **הארה:**

ועכשיו, איך זה להיות בודהה? מישוהו שהשלים את כל הדרך. ניקה הכל. אין שום צורה של סבל יותר. זה גוף שהוא כולו עונג. זה מיינד שהוא חוכמה אינסופית וחמלה אינסופית ואושר אינסופי וידע אינסופי. ידע-כל. מושלם.

¹⁸ משפט מפורסם הפותח את פרק 4 באבהידהרמה קושה.

¹⁹ הכוונה כששומרים דברים כמו כסף, רכוש, דהרמה, חוכמה וכל לעצמנו, או כשנאחזים בהם.

²⁰ היה ראש עיריית ניו יורק באותו זמן.

נסיים את השיעור בציטטה מגשה טוֹנְפָה.²¹ Geshe Tonpa, ג'ה צונגקפה מביא את הציטטה הזאת בתוך הספר שלו, והוא אומר:

אדם יושב לו בריטריט או במדיטציה, מנסה לפתח ריכוז ולא כל כך הולך לו, יש לו קשיים בפיתוח ריכוז. בדרך כלל, מה עושה אדם כזה? הוא הולך ומאשים את המורה שלא נתן לו הנחיה נכונה. הוא אומר: 'המורה הזו לא טוב. אני אלך למורה אחר'.

אתה הרי בא עם המיינד שלך! לכל מורה שאתה בא אליו, אתה בא עם המיינד שלך!

הוא אומר:

'אם זה קורה, ו

**אם אתה לא מצליח לפתח ריכוז, אל תלך ותאשים את המורה,
אלא לך תסתכל אם התנאים האלה מתקיימים,
ובמיוחד התנאים של מוסריות טהורה'.**

כי אם לא שמרת מוסריות טהורה, לא תצליח לפתח ריכוז. אי אפשר. זה לא אשמת המורה.

זה הכל בקשר לתנאים המכונים שקשורים בהצלחה של מדיטציה ותרגול רציני מתקדם.
(מנדלה).

²¹ מחכמי הקדמפה, מראשית ימי הבודהיזם בטיבט. כתב גם הוא ספר גדול על השלבים בדרך להארה, בשם **טן רים**, שנמצא, הוקלד ויצא לאור על ידי מפעל ACIP.