

## קורס ACI מספר 5: כיצד עובדת קארמה?

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואקי'

עריכה תרגום והגשה על-ידי

לאמה דבורה-הלה

סתיו 2003

שיעור 1

(מנדלה)

השיעור הזה הוא מן שיעור הקדמה שיש בו הרבה פרטים - הוא נותן לנו רקע למה שאנחנו עושים בקורס הזה. וזה במסורת הסקולסטית, המסורת של ההשכלה של הקורסים של ACI. אחת המטרות בקורסים האלה זה לתת ידע שלם כדי שאתם תוכלו להעביר אותו הלאה. זאת אומרת אנחנו לא רק זורקים את הרעיונות עצמם אלא גם נותנים קצת מן ההיסטוריה, קצת מן הביבליוגרפיה, קצת מן הידע הכללי.

ואני מוכרחה לומר שכשאני לראשונה למדתי את הדברים האלה, התרכזתי יותר ברעיונות ופחות ברקע. ככל שאני מתמידה יותר בדרך הבודהיסטית, אני יותר ויותר מעריכה את הרקע ואת הקטע הזה של ה-lineage של המסורה, של איך דברים הגיעו אלינו. יש הרבה ברכה שבאה עם ההבנה הזאת, ואני פשוט מספרת לכם על איך זה התפתח אצלי. ככל שאני לומדת יותר יש יותר ויותר רצון ... כמו: אם אתה רוצה לצעוד בדרכו של אדם נערץ, אתה רוצה לדעת כמה שיותר על איך הוא פיתח בעצמו את היכולות שאני מעריצה, אז זה חלק מהקטע הזה. מעבר לזה אני חושבת שבמשך הזמן תלמדו להעריך את הידע הזה. זה מאפשר מאוד למקם דברים ולארגן אותם בהבנה שלנו.

### כתב המקור שעליו נסתמך, ומחברו

המשפט הראשון שיש לכם בדף הטיבטי, תחזרו אחרי

ཆུ་ཀུན་པ་འཇུག་

*chu ngunpa dzu*

פירוש המילה *chu*

מהקהל: דהרמה

המורה: דהרמה

*Ngunpa* פירושו משהו כמו **up to** באנגלית, **עד כאן**, **עד הלום**.

המילה *dzu* פירושה **אוצר**.

אז *chu ngunpa dzu* **אוצר הדברים שמביאים עד לדהרמה**. זה פירוש מילולי אבל זה לא מבטא ממש את הכוונה של השם ונדבר על זה עוד רגע.

הסנסקריט זה

*Abhidharma Kosha*

בסנסקריט הם לא עושים הפרדה בין החלקים השונים של המילה, אז זו מילה אחת ארוכה – אבהידהרמהקושה.

כש- **אבהי** – שוב זה **עד הלום**.

**דהרמה** – כל מה שישנו. ואיך זה קשור [ל] להחזיק משהו? להחזיק פירושו מחזיק את הזהות של עצמו. כל דבר שמחזיק זהות. זה דהרמה. מובן אחר של דהרמה זה מה שמחזיק אותנו מליפול לקיום בעולמות התחתונים, קיום של סבל, ובאותו זמן תומך בנו להגיע למקומות העליונים.

ומזה המקום העליון ביותר? הארה. אבל תזכרו [ש] אנחנו עכשיו מדברים בעולם של היניינה. רוב הקורס הזה אנחנו בעולם של היניינה. בעולם של היניינה, מה זה המקום העליון ביותר?

**מהקהל:** אמרו פה נירוונה.

**המורה:** נירוונה, נכון. הם לא מדברים על הארה, הם מדברים על נירוונה. אז האבהידהרמהקושה רוצה להחזיק אותנו מליפול למחוזות התחתונים, מה שאני קוראת בעברית, ולהביא אותנו למקומות הגבוהים, שכאן זה נירוונה.

אז החלק ה-**אבהי** של השם שאומר **עד הלום** - האבהידהרמה זה מה שיביא אותנו **עד הלום**, זאת אומרת עד לנירוונה; או, אתם יכולים גם לקרוא את זה אחרת: **מה שיביא את הנירוונה אלינו**. יביא אותנו אל הנירוונה יביא את הנירוונה אלינו.

מה זה הדבר הזה שיביא אותנו אל הנירוונה ויביא את הנירוונה אלינו? זה חוכמה, ידע. חוכמה שמבינה מה? מה צריך להבין כדי להגיע לנירוונה?

**מהקהל:** ריקות?

**המורה:** צריך להבין ריקות. אבל באבהידהרמה לא מדברים על ריקות; באסכולה הזאת, האסכולה הקדומה ביותר של בודהיזם, לא מדברים על ריקות הם מדברים על מה שבאנגלית אומרים selflessness, או **חוסר עצמיות** בעברית. אז המטרה של הספר היא להביא אותנו להבנה של selflessness, להביא אותנו לאותה חוכמה שבסופו של דבר תביא אותנו לנירוונה.

1- **קושה** – זה ה **אוצר** או **בית אוצר**.

אז **אבהידהרמהקושה** או **chu ngunpa dzu**, בקיצור במנזרים הם קוראים לזה **dzu**, **אוצר**; מה אתה לומד? **Dzu**, לומד **אוצר**, את **בית האוצר**.

זוהי אחת מהצורות הקדומות ביותר של בודהיזם; מבחינה היסטורית של איך שדברים נערכו ונכתבו זה אחד הכתבים המוקדמים ביותר.

הוא נחשב ספר של היניינה. היניינה, לאלו שלא מכירים את המושג, זוהי דרך של עיסוק בבודהיזם של ההיבט הצר. היבט הצר מבחינת, לא שהחוכמה היא צרה, בשום אופן שהוא היא לא צרה, אלא שהעוסק ההיבט שלו צר.<sup>1</sup> זאת אומרת הצרות או הרוחב מתייחסים לאדם. שהוא מהצד של ההיניינה. לפעמים קוראים תרודה, לפעמים עושים שוויון בין שני השמות האלה.<sup>2</sup>

למרות שזה חלק מן ההיניינה, במהינה שמים דגש לא פחות גם על ההיניינה; זאת אומרת לא מזניחים את ההיניינה כשלומדים מהינה, להיפך, המהינה נשענת חזק מאוד על ההיניינה וההיניינה חשובה מאוד בהתפתחות שלנו כבודהיסטים ולכן אנחנו מקדישים זמן לאבהידהרמהקושה.

מי כתב את האבהידהרמה קושה? זו השורה השנייה שיש לכם בטקסט הטיבטי.

**Master Vasubandhu<sup>3</sup>**

[בטיבטית:

<sup>1</sup> ההיבט הצר – מתרגל זה ממוקד בעיקר בהוצאת עצמו מסבל. המתרגל בהיבט הרחב שואף בו בזמן, ובאותה מידה, להוציא גם את כל האחרים מסבל.

<sup>2</sup> התרודה הוא לימוד בודהיסטי שנפוץ בדרום-מזרח אסיה, בארצות כמו בורמה, תאילנד, סרי לנקה, ציילון. יש שאינם מזהים 'היניינה' עם 'תרודה', ובמקום אחר הלאמה ציינה שהמונח 'היניינה' משקף יותר את הפוקוס של המתרגל, ואינו בהכרח מאופיין על ידי לימוד בחלק זה או אחר של העולם.

<sup>3</sup> חי בהודו, במאה הרביעית לספירה.

# སློབ་དཔོན་དབྱིབས་གཉིན།

[Lopun yiknyen]

## שלושת ה"סלים"<sup>4</sup>

בארצות כמו תאילנד, בורמה, סרילנקה, ואולי עוד אחרות, הלימוד הבודהיסטי מתרכז בשלושה ספרים עיקריים:

1. שאחד מהם הוא **אבהידהרמה** - אז זה לימוד עיקרי שעוסקים בו בחלק הזה של אסיה, בתרבודה.
2. הם גם מקדישים הרבה זמן ל**ווינאיה** - שזה הלימוד של הנדרים. דרך אגב כל הנדרים של הווינאיה, של הנזירות, הם באים מההיגיינה. שוב, היגיינה זה ההיבט הצר, אבל אני רוצה שוב להדגיש צר רק מבחינת נקודת המבט של העוסק. החוכמה היא לא צרה. ויש דגש רב על הדברים האלה גם במהיגיינה, גם בבודהיזם הטיבטי.
3. חלק נוסף שבו עוסקים בחלק הזה של אסיה, שזה דרום מערב אסיה, זה **בסוטר**.

זאת אומרת יש להם שלושה ספרים עיקריים: **אבהידהרמה, ווינאיה וסוטר**.<sup>5</sup>

כל הרעיונות שמופיעים באבהידהרמה באים בעצם מהסוטר, **סוטר** פירושו **דברים שהבודהה לימד בעצמו, דרשות ישירות של הבודהה**, זה מובן אחד של המילה סוטר. אז כל הרעיונות באבהידהרמה בעצם נמצאים בסוטר, אבל הם מפוזרים. הבודהה לימד במשך כמעט חמישים שנה, ולימד לאנשים שונים, במקומות שונים, לקהלים שונים, בצורות שונות, אז הרעיונות הם מפוזרים על-פני מאסה עצומה של סותרות. באבהידהרמהקושה אספו את הרעיונות האלה בצורה מסודרת, והכניסו אותם לספר מסודר, אבל הם כולם באים מהבודהה.

בתכנית הלימודים כפי שהיא נלמדת בסרה מיי, מתרכזים בחמישה או שישה ספרים עיקריים של הבודהיזם, ואבהידהרמהקושה הוא אחד מהם. הקורסים של ACI מתחלקים על פני ששת הספרים האלה; הקורס הזה הוא הקורס הראשון שבא מהאבהידהרמהקושה ויותר מאוחר יש עוד קורס שמבוסס על האבהידהרמהקושה.<sup>6</sup>

## אסכולות שונות בבודהיזם ההודי הקדום

עכשיו, כפי שאמרנו, כל האבהידהרמהקושה היא בתוך אסכולה קדומה של הבודהיזם, ששמה בסנסקריט **וייבשיקה**.

פירוש השם – **וייבשיקה** - באנגלית נתנו לזה תרגומים שונים:

- יש כאלה שקוראים להם **detailists**, ואנחנו נשתמש בתרגום הזה בעברית, נקרא לזה **המפרטים, האסכולה שמפרטת**.
- תרגום אחר שראיתי באנגלית זה ה **great exposition**, **ההצגה הגדולה או ההצגה המפורטת**.

אז זה השם של האסכולה. למה הם נקראים המפרטים נראה אחר-כך בהמשך.

אז בהזדמנות הזאת אולי נזכיר את שלוש האסכולות העיקריות הנוספות שיש, וכשאנחנו מדברים על אסכולות, אנחנו מדברים לא על בודהיזם טיבטי - אנחנו מדברים על האסכולות העתיקות של הבודהיזם בתחילת דרכו בהודו:

1. אז הראשונה הייתה **וייבשיקה**
2. השנייה נקראת **סאוטרנטיקה**,

<sup>4</sup> ידועים גם בשם Tripitaka או "שלושת הסלים"

<sup>5</sup> אלו למעשה תחומים המכילים כל אחד כרכים רבים.

<sup>6</sup> קורס שמונה – מוות ועולמות של קיום - <http://www.heart-dharma.org.il/files/C8.htm>

3. האסכולה השלישית נקראת צ'יטטה מְטְרָה

4. הרביעית היא מְדִימִיקָה.

בקורס הזה זה אנחנו נתרכז באסכולה הראשונה, בוויבשיקה. ורק לצורך השלמות נגיד ששתי האסכולות הראשונות, הוויבשיקה והסאטרנטיקה, הן נחשבות היניינה. והשתיים האחרות - הצ'יטהמטרה, שזה באנגלית אומרים Mind Only School, ומדיימיקה שזה דרך האמצע - אלה נחשבות מהיינה. באחד השיעורים היותר מאוחרים נכניס קצת מה-Mind Only School ודווקא זה בא מג'ה צונגקאפה שהיה כזה מורה גדול של מדיימיקה. זה פשוט חלקים מאוד רלוונטים וחשובים להבנה שלנו.

דרך אגב, <sup>7</sup>Chankya Rolpey Dorje שחי במאה ה-18, כתב טקסט מאוד מפורסם על ארבע האסכולות, טקסט מאוד מפורט.

מה שחשוב עוד לדעת זה ששלוש האסכולות התחתונות ומחצית מהמדיימיקה נחשבים כ-לא לגמרי נכונים; הם נכונים אבל הם לא לגמרי נכונים. המורים שלנו אומרים שכדי להגיע להארה מלאה חייבים להבין היטב את החלק העליון של מדיימיקה, של דרך האמצע. אבל האסכולות התחתונות מאוד חשובות בהתפתחות שלנו ובחינוך הבודהיסטי שלנו, כמעין אבני דרך בהבנה שלנו להגיע להארה מלאה, ולכן אנחנו מקדישים זמן רב ללמוד אותם.

האם יש שאלות עד כאן?

**מהקהל:** דבורה, כשאת מדברת על המדיימיקה, אצלנו זה הולך תמיד בנשימה אחת מדיימיקה פרסנגיקה.

**המורה:** כן, פרסנגיקה מדיימיקה זה מה שאני קוראת דרך האמצע העליונה. זה החלק העליון של המדיימיקה. אנחנו לא ירדנו לרמה הזו של פירוט היום.

**מהקהל:** תודה.

רק עוד מילה אחת. אמרתי כבר פעמיים, אני אגיד פעם שלישית.

<p><b>חשוב לא לזלזל בהיניינה, היא מאוד חשובה, נאמרה על-ידי הבודהה, מטרתה להביא אותנו להארה, ובנוסף לזה אלו מכם שהתחילו ללמוד את הנדרים של הבודהיסטווה, יש גם נדר: מי שמזלזל או מקטין את ההיניינה בעצם עובר עבירה כבודהיסט.</b></p>
--

### הביאור שבו נשתמש

עכשיו, האבהידהרמה קושה ספר מאוד עתיק, וכפי שהוא הגיע לידינו הוא מאוד מאוד מתומצת. הוא נכתב בעצם על-ידי אנשים בעלי יכולת מנטאלית בלתי רגילה והוא נכתב כמעין תוכן עניינים מפורט. ככה שרק לקרוא אותו מאוד קשה, ובטח מאוד קשה לקבל את המשמעויות מ-רק לקרוא את אבהידהרמה קושה, כי זה כמו לנסות לקרוא תוכן עניינים ולקבל את הפירוש. ולכן כדי שנדע מה כתוב שמה אנחנו צריכים פרשנות.

הפרשנות שאנחנו נשתמש בה, תחזרו אחרי:

ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད།

*Tarlam selje*

འདུ་རྒྱུ་ལྟོགས།

*Dzutik*

**Dzu** זה **אוצר** זה החלק האחרון של השם אבהידהרמהקושה. **Dzu** זה תרגום של **Kosha**, זה אוצר.

<sup>7</sup> לאמה גדול שנחשב כגלגול קודם של פאבונגקה רינפוצ'ה, מורה גדול בשושלת הגלוגפה שחי במאה ה-20.

**Tik**, אלו מכם שיוודעים קצת טיבטית, תשימו לב שה-**T** שמה כתוב הפוך. זה מייד נותן לנו אינדיקציה שזה לא טיבטית, שזה בעצם כתיב טיבטי של סנסקריט. כשהם כותבים סנסקריט באותיות טיבטיות הם לפעמים הופכים את האותיות. ה-**Tik** פירושו **אוסף** או **קולקציה**, אבל כשמדברים על השם של הפרשנות שאנחנו נשתמש, הרבה פעמים משמיטים את שתי המילים האלה ואומרים **Tarlam selje**. אז תחזרו אחרי

## ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད།

### *Tarlam selje*

ההברה **Tar** אם תצרפו אליה **pa** זה יהיה **Tarpa**. **Tarpa** פירושו **חופש** Tar זה בא מ **Tarpa** שזה פירושו **חופש** **Lam** כולם מכירים? **Lam** דרך אז **Tarlam** זה דרך **לחופש**. **Sel** פירוש מילולי זה **להבהיר** ו-**je** זה **לעשות** אז **selje** זה **לעשות בהיר**, וביחד פירושו **להאיר**, ב-א'. אז בקיצור פירוש השם זה **'הארת הדרך לחופש'**, זה שם הפרשנות הזאת. ומעניין שיש כמה ספרים שונים במסורת הבודהיסטית עם אותו שם. הספר הזה נכתב על-ידי הדלאי לאמה הראשון, אז תחזרו אחרי:

## ཐུལ་བ་དགེ་འདུན་གྲུབ།

### *Gyelwa gendun drup*

זה השם של הדלאי לאמה הראשון. השנים שלו זה 1391-1474. **Gyelwa** פירושו **המנצח; מנצח** או **מלך** אתם זוכרים, אמרנו שכשמזכירים שם של חכם בודהיסטי גדול לא סתם זורקים את השם אלא מוסיפים תואר כבוד. אז במקרה שלו, מכיוון שהוא דלאי לאמה שמים **Gyelwa**. **Gyelwa** **המנצח gendun drup**, את מי הוא ניצח? את הסמסרה, את הבורות. הוא היה תלמיד של ג'ה צונקאפה; לג'ה צונקאפה היו שני תלמידים מאוד מפורסמים והוא היה השלישי. יש סיפור מאוד יפה עליו. הסיפור הוא שהוא נולד לאיזה שבט של רועים נודדים והשבט הזה הותקף על-ידי שבט אחר, ואימו שמה אותו בתיבה. קצת כמו הסיפור של משה.

### **שני סוגים של ידע**

האבהידהרמה מכילה חוכמה או ידע שמטרתו להביא אותנו לנירוונה. בהקשר של האבהידהרמה, אנחנו נ בקרא לזה ידע, כרגע.

## ཤེས་རབ།

### *Sherab*

מתייחס לחוכמה. זה האבהידהרמה האמיתית זה **החוכמה הגבוהה**.

למה זה מתייחס? יש חמש דרכים עיקריות בקריירה הרוחנית של כל אדם ואדם. ישנה דרך הצבירה, דרך ההכנה, ולאחריהן יש את הדרך של הראייה, הדרך של המדיטציה והדרך שבה אין צורך ללמוד יותר. **הדרך של הראייה**, מה שאנחנו קוראים Tong lam, זה השלב בהתפתחות הרוחנית שבו אדם רואה ריקות ישירות. ומה שבא אחרי זה, אז זו באמת החוכמה הגבוהה. עד אז זאת לא חוכמה הגבוהה באמת. ואנחנו נלמד את זה גם כן בהזדמנות אחרת.<sup>8</sup>

אז ה-*Sherab*, מתייחס לשלב הזה בהתפתחות שלנו, ולמעשה הביטוי שבו משתמשים הוא

## ཤེས་རབ་དྲི་མིང།

### *Sherab drime*

חוכמה טהורה.

2. והחלק השני, הסוג השני של ידע שיש שמה - תחזרו אחרי

## ཇེང་རྒྱང།

### *Jedrang*

(בעצם צריך להגיד את זה *Jedrang* יש איזה נ' כזה שהוא לא כתוב, אבל הוא מתחבא שם).

הפירוש של המילה *Jedrang* זה החוכמה המתלווה או הנלווית.

זו החוכמה שאנחנו רוכשים בדרך, זה הידע שנצבר כתוצאה מההאזנה, כתוצאה מלימוד, כתוצאה מקריאה; ידע כתוצאה מזה שעשיתם מדיטציה, פיתחתם מדיטציה - כל הקטע של ההתפתחות והלימוד ופיתוח השקפת עולם שנעשה עד לרגע שבו רואים ריקות ישירות. כל זה כלול ב-*Jedrang*.

אז זה שני סוגים של ידע שכלולים באבהידהרמה.

ביחד זה מסוכם בטיבטית במשפט:

## ཚུ་ཀུན་ཤེས་རབ་དྲི་མིང་ཇེང་རྒྱང་བཅས།

### *chu ngun sherab drime jedrang che*

הידע בפועל הוא החוכמה הטהורה, ומה שנלווה אליה.

<sup>8</sup> לימוד מפורט על אלו ניתן בסדנה על סוטרות הלב, [www.heart-dharma.org.il/files/HS.htm](http://www.heart-dharma.org.il/files/HS.htm)

## החוכמה של האבהידהרמה

הספר עצמו הוא לא אבהידהרמה. הוא נקרא אבהידהרמה, אבל הוא לא אבהידהרמה, הוא לא חוכמה. הוא ספר שמביא אותנו לפתח חוכמה. וזה נכון לגבי כל הכתבים.

**כל הכתבים, הם עצמם לא הדהרמה; הם ייצוג נומינלי של הדהרמה, שבזכותם נביא לפתח אצלנו חוכמה.**

אנחנו אומרים שאנחנו שרויים במצב של בורות, ואנחנו רוצים להגיע למצב של חוכמה. בטיצ'ינג הבודהיסטי אנחנו אומרים ששני הדברים לא יכולים לשכון במינד בעת ובעונה אחת. המינד לא יכול להחזיק יותר מאובייקט אחד בכל רגע נתון. הוא יכול להחליף אותם מאוד מאוד מהר, אבל בכל רגע נתון המינד רק יכול להחזיק אובייקט אחד, אז

**לא יכול שיהיה במינד בעת ובעונה אחת בורות וחוכמה; הם לא יכולים לשבת יחד. וככל שהבנה של חוכמה מתעצמת - הבורות הולכת.**

אז בעצם אבהידהרמה מתייחס לחוכמה אנליטית. למה אנחנו רוצים חוכמה אנליטית? אנחנו רוצים לפתח יכולת של ריכוז, ובתוך הריכוז הזה אנחנו רוצים לתפוס. לתפוס מה?

- אנחנו והמדדימיקה אומרים: לתפוס ריקות, להגיע לתפיסה ישירה של ריקות.
- אבל

**באבהידהרמה אנחנו לא מדברים על ריקות, אנחנו מדברים על חוסר עצמיות**

להגיע לתפיסה ישירה של חוסר עצמיות של דברים. אז זאת החוכמה האנליטית שמוצגת על-ידי האבהידהרמה.

אם זה כרגע לא מאוד ברור, לא נורא. יש לנו קורס שלם לפרט ולהסביר.

## שמונת הפרקים באבהידהרמה קושה

החלק הבא של ההקדמה הוא פירוט של הפרקים השונים שמופיעים באבהידהרמה קושה, וזה גם יסביר לנו למה האסכולה הזאת נקראת האסכולה של המפרטים. האבהידהרמה קושה, כאמור, זה לקט שליקט מאסטר ואסובהנדו מכתבים שקדמו לו של תלמידים של הבודהה.

### בספר יש שמונה פרקים.

(דרך אגב, השמות הטיבטיים של כל הפרקים מופיעים לכם ברשימה של המונחים הטיבטיים ואנחנו לא מתעכבים עליהם כרגע, אבל אתם מוזמנים לעבור עליהם בעצמכם.)

1. הפרק הראשון נקרא קטגוריות של קיום -

ཀམ་ཏེཔ་པ།

*Kam Tenpa*

אם אתם זוכרים, אמרנו בהתחלה, הספר אבהידהרמהקושה עצמו כתוב מאוד מאוד בתמציתיות. במספר קטן של עמודים בפרק הזה, הוא עושה קטגוריזציה של כל הדברים הקיימים; כל מה שקיים מחולק לקטגוריות. החלוקה העיקרית, שתי הקטגוריות הכי חשובות שביניהן נעשה את ההבחנה בפרק הזה, זה בין -

- א. דברים שהם טהורים  
 ב. לדברים שהם בלתי טהורים

באנגלית אנחנו אומרים stained and unstained

דרי | דרי

*Drime-1 Dri*

בטיבטית, פירושו מוכתם ולא מוכתם, עם רבב או בלי רבב. נשתמש בתרגום של טהור לעומת בלתי טהור.

**מה זה טהור ומה זה בלתי טהור?**

**תופעה בלתי טהורה היא**

- כל תופעה שמייצגת מחשבות לא טובות, מחשבות רעות,
- כל מה שגרם להביא את המחשבות האלה,
- וכל מה שהמחשבות האלה מצידן מייצרות.

מה זה מחשבות רעות? זה לא מה שאנחנו חושבים בדרך כלל.

**"מחשבה רעה" זה כל מחשבה שיש לנו שמקורה בבורות, שאין מקורה בחוכמה.**

ואם אנחנו מקבלים את העובדה שעד שהגענו לדרך השלישית, לדרך הראייה, המצב של המיינד שלנו הוא בורות, אנחנו שרויים עמוק בבורות. אם מקבלים את זה, אז מה המסקנה? המסקנה [היא] שכל מחשבה שלנו היא בקטגוריה של המחשבות הרעות. אין לנו אפילו מחשבה אחת שהיא טובה. אפילו המחשבות הטובות שלנו הן רעות.

למה הן רעות? אפילו אם יש לי מחשבה לעזור לזולת, או להביא ברכה לעולם, או להפסיק מלחמה בעולם, כל עוד זרם התודעה שלי לא פגש ריקות ישירות או, בשפה של האבהידהרמה, לא פגש חוסר עצמיות באופן ישיר, כל עוד אני לא מבינה ישירות את חוסר העצמיות שלי - אני נאלצת לחשוב רק מחשבות רעות. המילה "רעה" בעברית אולי לא מתאימה פה - מחשבות לא טהורות.

**כל תופעה בעולם שאני יכולה לחשוב עליה,  
 אם עוד אין לי חוויה ישירה של חוסר עצמיות,  
 אז כל המחשבות האלה הן לא טהורות:  
 מקורן בסבל;  
 הן עצמן סבל;  
 והן מייצרות סבל.**

אז המובן פה של "מחשבה לא טהורה" או "מחשבה רעה" הוא הרבה יותר רחב ממה שאנחנו רגילים לשים במילה "טהור" או "רע". זה בעצם כל מה שיש לנו, עד השלב שהגענו לראייה ישירה של ריקות או של חוסר עצמיות.

כן.

**מהקהל:** בעצם את אומרת שכל מה שאנחנו עושים כרגע בעצם אנחנו עושים קארמה שהיא לא טהורה.

**המורה:** כן.



## שלושה רעלים של התודעה

בזרם התודעה שלנו, לפני שהגענו למידה מסוימת של הארה, שולטים מה שנקרא **שלושה סוגים של רעלים**:

1. ראש וראשון ביניהם זה הבורות - זה אי הבנה של המציאות שלנו. זה הרעל מספר אחד. ממנו נובעים שני רעלים גדולים עיקריים אחרים:
2. האחד זה ההשתוקקות או ההתאוות או ה-attachment - אנחנו נתפסים בדברים, אנחנו נאחזים בדברים, אנחנו נאחזים במושגים, אנחנו נאחזים באגו, אנחנו נאחזים במחשבה דואליסטית, במחשבה מפרידה. זה הרעל מספר שניים.
3. והרעל השלישי זה הרעל של הדחייה או של השנאה. זאת אומרת אנחנו איכשהו מחלקים את העולם: זה דברים טובים, זה דברים רעים, זה דברים שאני רוצה, זה דברים שאני לא רוצה, זה דברים שנעימים לי, זה דברים שלא נעימים לי, אלה נכונים, אלה לא נכונים. כל החלוקה הזאת מקורה בבורות. מצידה היא מייצרת אצלי השתוקקות לדברים שטובים נעימים ורצויים וגורמים תענוג, ודחייה או שנאה או התרחקות מדברים שהם לא נעימים, שגורמים לי כאב, לא רצויים, מאוסים עליי.

אז ביחד אלה שלושת הרעלים.

בעצם העולם שלנו כולו מושפע לגמרי משלושת הרעלים האלה שספוגים בזרם התודעה שלנו באופן מאוד עמוק ומאוד לא מודע. כמעט כל תופעה, אנחנו מייד יוצרים התייחסות: זה רצוי, זה לא רצוי, זה ניטראלי, זה טוב, זה רע. ולכן את זה אני רוצה, ואת זה אני דוחה, לזה אני אשתוקק, מזה אני אברח. ואנחנו ככה יוצרים את העולם שלנו כל הזמן. העולם הזה, התופעות שנובעות מכל זה, הן תופעות לא טהורות.

אז כשאנחנו מדברים על החלוקה העיקרית שיש בפרק הזה, פרק מספר אחד של האבהידהרמהקושה, העולם מתחלק לתופעות טהורות ולא טהורות. **כמעט כל מה שאנחנו מכירים הוא בחלק הלא טהור.** אז מה נשאר? מעט מאוד, ומה שנשאר לא מוכר לנו כל-כך, וזה האבהידהרמהקושה רוצה להביא אותנו לשמה, **החלק הלא מוכר זה החלק של החוכמה, החלק של החוסר עצמיות**, כפי שהעולם מופיע לעיני אדם שראה ריקות ישירות, שראה חוסר עצמיות באופן ישיר.

זאת לא החלוקה היחידה שיש בפרק הזה, בפרק יש עוד הרבה חלוקות. אנחנו לא נתרכז בפרק הזה בקורס הזה. אבל באופן כללי, יש פה חלוקה של כל התופעות להרבה קטגוריות.

## 2. הפרק השני בספר נקרא: הכוחות

དབང་པོ་བསྟན་པ།

Wangpo Tenpa

הוא מפרט **עשרים ואחד כוחות**. למשל: החושים שלנו; כל אחד מהחושים שלנו נחשב ככוח. אז זה לא בדיוק כמו שאנחנו רגילים להשתמש במילה כוח. למשל: להיות זכר או נקבה זה כוח, יכולת ראייה זה כוח. זה חלק אחד שיש בפרק הזה.

הפרק הזה עוסק בנגעים הרוחניים. יש שמה תת פרק שלם על פסיכולוגיה בודהיסטית. בפירוט רב עוסק בכוחות השונים. גם יש פירוט של איך דברים שיש להם סיבה, קורים. לא לכל דבר יש סיבה, אבל כמעט להכלל יש סיבה, אז איך הם קורים.

פרק מאוד מאוד מעניין - הוא לא הנושא שלנו בקורס הזה.

הפרק הזה הוא פירוט של פרק מספר אחד. אם פרק אחד פשוט נותן רשימה של קטגוריות ותתי קטגוריות ועוד קטגוריות, אז הפרק הזה מפרט יותר את הכוחות השונים, את הגורמים השונים שמשפיעים על סיבה ומסובב וכך הלאה.

### 3. פרק מספר שלוש נקרא העולם הסובל

## འཇིག་རྟེན་བསམ་ཏན་པ།

### *Jikten Tenpa*

הפרק הזה מתאר את כל צורות הקיום, כל העולמות השונים והקיום שבהם, ואת היצורים שחיים בעולמות האלה. אז אפשר להגיד, שהפרק הזה מתאר מי סובל ואיפה הם סובלים.

אז אם בפרק הראשון יש חלוקה עיקרית לתופעות טהורות ותופעות בלתי טהורות, פרק שלוש - גם שתיים, גם שלוש - מתרכזים בחלק הלא טהור, בעולם הסובל, כל צורות הקיום שהן סובלות.

יש שמה גם תיאור של ההיסטוריה של העולם, איך היו היצורים הקדומים בעולם, כשקדומים, לא מדברים במונחים ההיסטוריים שאנחנו רגילים, מדברים על עידנים שלמים אחורה, עידנים על גבי עידנים אחורה.

יש שמה פירוט של כל מיני מידות. הם הולכים ממידות קטנות ביותר, חלקיקים תת אטומיים, למידות ענקיות אסטרונומיות אדירות. לכל מידה כזו יש שם. הם הולכים עד עשר בחזקת ששים. יש שם פירוט איך פלנטות נולדות, איך פלנטות מושמדות. תחשבו, כל זה מימי הבודהה, כל הידע הזה. יש שם תיאור של הבארדו, זה העולם שבין מוות לחיים, בין הרגע של המוות, עד לרגע של הגלגול מחדש. יש תיאור של ה עולם הזה ושל היצורים בעולם הזה. יש קורס של ACI על הפרק הזה<sup>9</sup>.

אז שלוש נותן הרבה יותר פירוט לשתיים. אז אתם כבר מקבלים מושג שהפרקים הולכים ומפרטים אחד את השני, ומכאן גם השם של האסכולה הזאת, אסכולת המפרטים.

### 4. פרק מספר ארבע הוא הפרק על הקארמה -

## འཇིག་རྟེན་པ།

### *le tenpa*

הקורס שלנו ברובו מתרכז בפרק מספר ארבע, על קארמה. הפרק על הקארמה מסביר איך נוצר העולם הסובל.

### המוטיבציה לפרק הזה:

אם קודם פרק מספר שלוש פירט את כל הצורות של הסבל שיש, וכל היקומים שיש בהם סבל, אז אדם ששומע את כל התיאור הזה, שזה תיאור מאוד מאוד מפורט של גיהנום ושל גן עדן וכך הלאה, יכול לחשוב שמישהו יצר את זה.

הפרק הזה, פרק מספר ארבע, בא להסביר לנו איך כל העולם הזה נוצר, ומטרתו להפריך את המחשבה שהעולם הזה נוצר על-ידי איזשהו כוח חיצוני, או על-ידי יצור חיצוני. אם מישהו מתפתה לחשוב מחשבה כזאת, פרק מספר ארבע אומר: הכל נוצר על-ידי הקארמה, והוא מסביר במפורט איך זה קורה. ואנחנו נתרכז בפרק הזה במהלך הקורס הזה.

פרק מאוד מרתק ומאוד מדהים, והעוצמה שבו נעוצה בעובדה שאם מבינים איך המנגנון עובד - אנחנו מבינים איך אנחנו יצרנו את העולם הזה. אנחנו מתחילים להבין איך יצרנו את כל הסבל שמופיע בחיים שלנו; כולו מעשה ידינו להתפאר. ואם מבינים את זה, גם מבינים איך אנחנו יכולים ליצור עולם שהוא אחר, עולם שבו אין סבל. ההבנה הזאת נותנת בידינו כוח עצום להתחיל ולשנות ולסובב את המציאות, שלנו ושל הסובבים אותנו.

<sup>9</sup> קורס מספר 8 - מוות ועולמות של קיום - <http://www.heart-dharma.org.il/files/C8.htm>

זו הסיבה שבחרתי את הקורס הזה כרגע. הוא נותן המון בטחון לאדם שלומד אותו שיש בידינו היכולת ליצור עולם שאין בו סבל עבורנו ועבור אחרים. וצריך כמובן ללמוד הרבה ולהבין. קודם כל איך יצרנו את זה, איך זה שיצרנו עולם שיש [בו] כל-כך הרבה סבל? אילו הבנו את זה לא היינו עושים את זה, נכון? אז יש צורך ללמוד ולהבין, ולהשתמש בידע הזה ליצור עולם טוב.

5. הפרק החמישי בספר

## ཕྱ་རྒྱལ་བསྐྱེ་བ།

### *Tragye tenpa*

מדבר על הסיבות לסבל, על הנגעים הרוחניים שפושטים בכל.

אם פרק חמש ומטה עסקו בעולם הסובל, עכשיו אנחנו מתחילים לעבור לעולם הטהור, לעולם של התופעות הטהורות, ובפרק מספר שש מתחילים לפרט את הדרך של החוכמה.

6. לימוד על האדם והדרך – איך נגיע להבנה של חוסר עצמיות.

## གང་ཟག་དང་ལམ་བསྐྱེ་བ།

### *Kang sak dang lam tenpa*

וכשמדברים על דרך בבודהיזם, כשאומרים את המילה לאם בטיבטית, או 'דרך' בעברית, בבודהיזם - מתכוונים להישגים רוחניים, בין השאר. למילה 'דרך' יש הרבה משמעויות בבודהיזם ואחד מהם, חשוב, זה שלב של הישגים רוחניים.

ספציפית, בפרק מספר שש כשמדברים על דרך, מדברים על חוכמה; מדברים על שלב מאוד מתקדם בהתפתחות שלנו שבו כבר רכשנו את החוכמה שמבינה חוסר עצמיות.

7. פרק מספר שבע נקרא חוכמה

## ཡི་ཤེས་བསྐྱེ་བ།

### *Yeshe Tenpa*

פרק מספר שבע הוא על החוכמה, והוא מפרט צורות רבות של חוכמה. פה משתמשים במילה אחרת. קודם השתמשנו ב-*sherab*, פה משתמשים במילה הטיבטית *yeshe* זאת מילה אחרת לחוכמה. כאן כבר אנחנו עוברים לצורות השונות של חוכמה שאדם בדרך להארה רוכש, ואלו כבר הן מחשבות שהם טהורות בניגוד ללא טהורות.

8. פרק מספר שמונה שהוא הפרק האחרון –

## སྟོམས་པར་འཇུག་པ་བསྐྱེ་བ།

### *Nyompar Jukpa Tenpa*

הפרק הזה מתאר את הידע, את החוכמה של הבודהה. זאת אומרת, עברנו בהדרגה מהעולם הסובל לעולם של ההארה. הפרק הזה מתאר תכונות ויכולות של הבודהה, והוא הולך ומפרט את פרק מספר שבע.

גשה מייקל תרגם לאנגלית בתור *balanced meditation*, מדיטציה מאוזנת, אחרים מתרגמים כ - *equipoise* באנגלית, מצב של איזון. הוא גם משתמש במילה מדיטציה, מדיטציה מאוזנת.

## מדיטציה מאוזנת

למה הוא נקרא מדיטציה מאוזנת?

קודם נדבר על האיזון. מאיזה בחינה איזון?

יושבים ומתחילים לעשות מדיטציה. כל אחד שניסה מייד נתקל בשתי בעיות קשות; לפחות, אבל אלה העיקריות ביותר:

א. בעיה אחת זה שנוטים להירדם, או להיות ישנוניים, או לברוח, או אפילו אם לא בורחים לגמרי המינד מאוד לא בפוקוס, לא ברור, מנסים להתרכז באיזה עצם של מדיטציה ואין לנו פוקוס. אז יש צורות שונות של ההפרעה הזאת.

ב. וההפרעה העיקרית השנייה זה מינד שהוא מתרוצץ לכל עבר, מינד שהוא מאוד פעיל, מתרוצץ ממקום למקום ולא נשאר בשקט על האובייקט שבו אנחנו רוצים להתרכז.

אלה שתי ההפרעות הגדולות ביותר שיש במדיטציה. יש כמובן גם אחרות.

כדי להגיע לרמות ריכוז גבוהות מוכרחים ללמוד לאזן את שני הגורמים האלה; צריך לאזן את המינד בין מצב שהוא מאוד אקטיבי ומתרוצץ לכל עבר, מחשבות צצות וסוחפות אותנו ואנחנו לא בשליטה, ובין מצב שהמינד הוא ישנוני ורדום וקהה, קהה עם ק, מינד קהה. כדי להגיע למדיטציה טובה חייבים למצוא איזון טוב בין שני הגורמים האלה. ומן לצעוד באמצע. אין דרך אחרת להגיע להישגים גדולים במדיטציה.

עכשיו, כשאנחנו אומרים **מדיטציה**, למה אנחנו מדברים דווקא פה על מדיטציה? כאמור זה פרק שמתאר את החוכמה של הבודהה; כל החוכמה הגבוהה, כל הידע הגבוה, הוא בעצם ידע שאין לנו יכולת לתפוס בחמשת החושים שלנו, ולכן עדיין לא תפסנו. הוא לא קל לתפוס, הוא קשה, ואנחנו נדבר על זה - יהיה לנו שיעור שמדבר על סוגים שונים של ידע. כל הידע הזה נתפס אך ורק במצבים של מדיטציה ובמדיטציה עמוקה, לכן חשוב מאוד לפתח יכולת מדיטטיבית.

הבודהה שרוי במצב של חוכמה עמוקה ולכן הוא בעצם שרוי כל הזמן במדיטציה. הבודהה כל הזמן במדיטציה, ומשמה הוא תופס את החוכמה הגבוהה. ומאחר שהוא בודהה או היא בודהה, הם יכולים בעת ובעונה אחת גם לתפוס את המציאות הנמוכה, זו שאנחנו תופסים. רק הבודהה יכול לתפוס את שתי המציאויות בו-זמנית. עד לשלב של הארה מלאה, אנחנו או כאן או כאן, אנחנו לא יכולים להיות בו-זמנית בשניהם.

אז בפרק הזה, כשמדובר על החוכמה הגבוהה של הבודהה, זה המצב של מדיטציה שהיא לחלוטין מאוזנת, שבגלל האיזון יכולה להגיע לריכוז אדיר, ולכן יכולה לתפוס חוכמה גבוהה, ולהימצא, לשהות במצב של חוכמה עמוקה.

אז זה ברפרוף הפרקים של האבהידהרמהקושה.

כאמור בקורס הזה אנחנו נתרכז בעיקר בפרק מספר ארבע. פה ושם ניגע גם בחלקים מפרקים אחרים, ופה ושם גם נצא מחוץ לאבהידהרמהקושה וניגע במקורות אחרים.

אחרי כל שיעור מאוד רצוי שתקראו את הטקסט שמלווה את השיעור<sup>10</sup>. אתם תראו שהטקסט הוא מאוד מפורט, לא תמיד קל לקרוא. אני אשתדל כמיטב יכולתי לתת במהלך השיעור את כל מה שבעצם אתם צריכים כדי לענות על שיעורי הבית. פה ושם זה יקרה שאני אשכח משהו ואז אתם בטח תזכירו לי.

<sup>10</sup> כוונה ל- 'לקט קריאה' ולקטעים נבחרים מתוך לקט הקריאה.

## איזה טקסט ראוי שנשקיע בו את זמננו?

יש עוד חלק לשיעור הזה, והוא לא ישירות מהאבהידהרמהקושה, אבל הוא כלול בפרשנות שמלווה אותנו בקורס הזה, כאמור זה הפירוש: *Tarlam selje* של הדלאי לאמה הראשון, והוא טורח ומדגיש **ארבע דרישות שנדרשות מטקסט שראוי ללמוד אותו**:

אז הוא נותן לנו אמות מידה שבהם נוכל ללמוד להעריך איכות של טקסט שנקרה לידינו. האמות מידה האלה חלות על כל תורה ראויה לשמה, ובפרט הוא מיישם אותם לגבי האבהידהרמה קושה, והוא משתמש בכך להוכיח שזה טקסט שראוי להשקיע בו את זמננו, ללמוד אותו היטב, כי הוא יקדם אותנו. אז אנחנו פשוט נעשה רשימה של ארבע הדרישות האלה.

## ארבעה קריטריונים לבדיקה של טקסט

1. [ נושא ] נושא שהוא משמעותי

བཞེད་ཀྱི།

*juja*

תופעות טהורות ולא טהורות. עולם של סבל ועולם של הארה.

2. תחזרו אחריי –

དགོས་པ།

*Gupa*

פירוש המילה: **מטרה**.

**המטרה צריכה להיות חשובה.**

מה המטרה של האבהידהרמהקושה? המטרה של האבהידהרמהקושה זה לנטוע בזרם התודעה שלנו זרעים של חוכמה, זרעים של הבנה, שנוכל ליצור את ההבחנה הזאת של טהור ללא טהור, בין עולם של סבל ועולם של הארה.

בהיעדר נושא שהוא משמעותי וכוונה לקדם אותנו, הדלאי לאמה הראשון אומר: חבל להקדיש את הזמן.

3. אמת המידה השלישית. תחזרו אחריי

ཉིད་དགོས།

*Nyigu*

אז *Nyigu* פירושו **המטרה הסופית**. נקרא לזה **יעד סופי**.

במה זה שונה משתיים? שתיים זה מה הספר מתיימר להשיג אצל הקורא, ושלוש זה לאן הוא רוצה להביא אותך.

אז המטרה הסופית באבהידהרמה קושה מהי? לאן רוצה הספר להביא אותנו?

**מהקהל:** להארה

**המורה:** לנירוונה

אז יש לנו אם ככה נושא, מטרה של המחבר, והיעד הסופי.

## འབྲེལ་བ།

### Drelwa

**Drelwa** פירושו **קשר**, הקשר בין כל שלושת הקודמים. **הקשר** או **היחד** בין שלושת הקודמים.

אז מה היחס? אז נלך מהסוף להתחלה:

↑↑ היעד הסופי שלנו נירוונה;  
↑↑ כדי להגיע לנירוונה אנחנו צריכים לרכוש חוכמה,  
↑↑ וכדי לרכוש חוכמה אנחנו צריכים ללמוד את הנושא.

אז זה ללכת מהסוף להתחלה, משלוש לשתיים לאחד.

*Gyelwa gendun drup*, הפרשן שלנו, אומר שדהרמה ולא דהרמה, כל ספר, כל ספר שאתם הולכים להשקיע בו רגעים יקרים מהחיים הנדירים שיש לכם, שיש לנו; החיים, אמרנו, כל-כך נדירים והם כל-כך קצרים, אתם זוכרים, משלוש הדרכים העיקריות?<sup>11</sup>

כל רגע שיש לנו ייגמר עוד מעט, עוד מעט. המצב הזה של בריאות ושפיות וצלילות דעת וחשיפה לדהרמה ולמורים לדהרמה ייגמר בן רגע. אז כל רגע של המצב הזה, אם אנחנו הולכים להשקיע אותו בלימוד, אנחנו רוצים להשקיע בטקסט שהוא משמעותי, בטקסט שהנושא שלו, הדרך שלו, והיעד שלו, יקדמו אותנו בכיוון של הארה, בכיוון של חיסול סבל, עבור עצמנו ועבור כל האחרים.

ואם הטקסט הוא טקסט משעשע ומבדר ונותן לנו הרגשה טובה, ונותן אינפורמציה מעניינת, וכך הלאה, אבל לא מתכוון למטרות האלה ולא מקדם אותנו לקראת המטרות האלה – המחברים שלנו אומרים: החיים שלנו יקרים מידי, הזמן שלנו כאן יקר מידי להקדיש לנושאים שלא יבאו אותנו למטרות האלה.

המחבר שלנו עשה הרבה מדיטציה על מוות, פיתח מאוד את התפנית, ואת החוכמה, ואת התבונה, ואת הבודדיציטה, ואת החמלה עלינו ועל כל היצורים הסובלים. הוא אומר:

**הזמן שלכם קצר, יקר, נדיר; תנצלו את כולו בכיוון שהוא משמעותי, בכיוון שהוא מוציא אתכם מסבל, ומוציא אתכם להארה. אתכם ואת האחרים.**

אז אלו אמות המידה לבחון כל טקסט שהוא.

### עוד מילה על אסכולת הווייבשיקה ...

כאמור, מרבית הקורס הזה מבוסס על האסכולה של הווייבשיקה או מה שקראנו בעברית **המפרטים**, ואמרנו שיש כמה פירושים לשם שלהם:

(1) אחד זה מצאנו שאם מסתכלים איך האבהידהרמהקושה כתוב, אז כל פרק מפרט [את קודמו]. יש שמונה פרקים. החמישה הראשונים הולכים פחות או יותר בפירוט הולך וגדל, אחר-כך יש עוד שלושה ששוב מתחיל מחדש ומפרט. אז זה פירוש אחד.

(2) פירוש אחר זה שהאסכולה הזאת מסתמכת על יצירה שנקראת **ההצגה הגדולה** ולכן הם נקראים המפרטים, כי הם מציגים בפירוט את החומר.

<sup>11</sup> שלוש הדרכים העיקריות: יצירתו של ג'ה צונגקאפה שבה מוזכרת המדיטציה על נדירות החיים. ראה קורס ACI מס' 1 - <http://www.heart-dharma.org.il/files/C1.htm>

## ... ועל האסכולות בכלל

באופן כללי, כשמדברים על ארבע האסכולות, אמרנו שמתייחסים לארבע האסכולות בבודדהיזם העתיק בהודו, מה שהיה בתקופת הבודהה ומייד לאחר הבודהה.

דרך אחרת להבין את ארבע האסכולות זה לאו דווקא את האספקט ההיסטורי שלהם, אלא את האספקט הפילוסופי שלהם, והשקפת העולם שכל אסכולה מייצגת.

השקפת העולם שכל אסכולה מייצגת בעצם מייצגת חלק מתלמידי הדהרמה; זאת אומרת, אם לוקחים את אוסף כל תלמידי הדהרמה, בכל הדורות - לאו דווקא בהודו העתיקה, גם היום - אז האוסף של כל התלמידים אפשר להגיד שמיוצגות בו ארבע האסכולות. יש אנשים שנוטים להשקפת עולם מכל אחת מהאסכולות.

יתרה מכך. בכל אחד מאיתנו, אם מתחילים להסתכל בפירוט על ההבנה שלנו של המציאות, אנחנו נמצא הדים לכל אחת מן הארבע האסכולות.

ככה שמצד אחד אנחנו אומרים שיש הדרגתיות בהבנה שיש לאסכולות של ריקות, ואנחנו אומרים שהבנה מלאה של ריקות מיוצגת על-ידי האסכולה שנקראת דרך האמצע; ולא כל דרך אמצע אפילו, אלא החלק של הפרסנגיקה, החלק העליון שלה.

יחד עם זה לכולנו יש אספקטים מכל שאר האסכולות ולכן חשוב שנלמד אותם כדי שנלמד לאתר בעצמנו את האספקטים האלה, איך אנחנו נוטים להיכנס להשקפות העולם השונות, כדי שנוכל בהדרגה לשכלל ולעדן את ההבנה שלנו לרמה שבסופו של דבר תביא אותנו לתפיסה ישירה של ריקות.

## מילה על שיעורי הבית, המדיטציות, ומטרות הלימוד

בשיעורי הבית יש חלק של שאלות, ויש עוד חלק בשיעורי הבית שהוא של מדיטציה, לחלק שמופיע בתחתית הדף של השיעורי בית.

יש לעשות כל יום מדיטציה קצרה. בעצם אתם יושבים וחושבים. זאת מדיטציה לא של ריכוז אלא של חשיבה, מדיטציה אנליטית או מדיטציה של חזרה, שבה אתם עוברים על נושא מסוים במינד שלכם, במצב מדיטטיבי, ומנסים להרגיל את המינד שלכם לנושא הזה. בבקשה ציינו בתחתית הדף מתי ישבתם ועשיתם את המדיטציות האלה.

זה מאוד חשוב, זה עושה הבדל עצום בין תועלת מרובה שמפיקים מהקורסים ובין תועלת מועטה שמפיקים מן הקורסים. הבדל עצום.

גשה מייד מנסה להשיג בעת ובעונה אחת הרבה מטרות בקורסים שלו:

1. ראשונה שבהן כמובן **להביא ידע** - ידע שיש בו את ארבע התכונות שעכשיו הזכרנו.
2. במקביל לבנות באופן הדרגתי, את **היכולת המדיטטיבית** שלנו
3. במקביל, לאט, לאט, לעבוד על **השקפת העולם** שלנו כדי להביא אותה להשקפת עולם שהיא ידידותית להארה, שיכולה להפנות את התודעה שלנו ביתר קלות ממצב שבו אנחנו סובלים למצב שבו אנחנו מגיעים להישגים רוחניים.

זאת עבודה מאוד רבה, דורש הרבה תרגול, הרבה מאמץ, הרבה אימון, והמדיטציות האלה של השיעורי-בית בין השאר, מקדמות אותנו מאוד למצב הזה, מביאות אותנו הרבה יותר קרוב למצב המדיטטיבי שבסופו של דבר יביא אותנו להארה. בלי זה יהיה מאוד קשה אחר-כך לעשות קפיצת דרך, או הייתי אומרת בלתי אפשרי. אז אני רוצה לעודד את כולכם לעשות את כל החלקים של שיעורי הבית באופן מלא.

אנחנו מצידנו, אריה ואני, נעשה כמיטב יכולתנו לבדוק ולתמוך בכם עד כמה שנוכל.

(מנדלה)

(הקדשה)