

## 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 9, חלק ב'

(מנדלה)

### דירוג המעשים המיידיים על פי חומרתם

אנחנו נחזור לחמשת המעשים המיידיים ונדרג אותם עכשיו בדירוג של החומרה שלהם.

מה הדירוג של החומרה שלהם?

1. אז אמרנו שהחמור ביותר זה הפגיעה בשלמות של הסנגהה. וכאמור העצה היא אפילו לא לחשוב על זה. ואולי באותו הקשר אני אגיד שהסנגהה מייצגת את הדרמהקאיה.

**בעצם הסנגהה היא הדהרמקיה, היא הגוף המנטאלי של הבודהה,**

ופיצול של הסנגהה מייצג פגיעה בדהרמקיה ובסופו של דבר מהווה עבורנו מכשול גדול להגיע להארה.

אם אנחנו מעורבים באיזה שהיא צורה בפיצול של סנגהה, ולא טרחנו ליישר את ההדורים ולהשלים בין המתקוטטים, אנחנו יוצרים לעצמנו מכשול גדול להגיע להארה, בכך שפגענו בדהרמקיה.

אספר לכם סיפור על לאמה זופה, שהוא לאמה מאוד גדול, ושהוא המורה הרוחני של FPMT. ללאמה זופה היו בעיות בריאות קשות. ואנשים שאוהבים אותו ודואגים לשלומם חיפשו מה הם יכולים לעשות כדי לעזור לו. בזמנו הם גם באו להתייעץ עם גשה מייקל. והוא אמר להם: הדבר הכי חשוב [זה] להשלים בין הניצים בתוך המרכזים שלכם, למנוע פיצולים, למנוע מריבות בתוך המרכזים שלכם. זה מה שפוגע בבריאות של המורה.

יש שמה מעל מאה מרכזים בכל העולם של FPMT, וכל מרכז מנוהל על ידי שני אנשים. והוא תמיד ממנה, זה יוצא ככה, ששני האנשים האלה זה בדיוק שני האנשים שהכי לא מסתדרים אחד עם השני והם אלה שצריכים לנהל את המרכז ביחד.

בגלל המחויבות לדהרמה, ובגלל שהם יצרו מחויבות למורה הזה, הם מעמידים את עצמם במצב שבו הם צריכים להתעמת עם אותם המצבים שבהם הכי קשה להם. המחויבות והקשר שלהם עם הלאמה, מעמידים אותם לפני הבעיות הכי מיידיות בחיים שלהם בדרך שלהם להארה. וזה מאוד יפה איך האנשים האלה מתגברים ויוצרים את השלמות מתוך הקרעים.

אמרנו שאנחנו מדרגים אותם בסדר החומרה, אמרנו ש:

2. המעשה השני בחומרתו, זה הניסיון לפגוע בבודהה.
3. השלישי בחומרתו זה ניסיון להרוג ארהט, אדם שהגיע לנירוונה.
4. והרביעי וחמישי, זה הריגה של ההורים.

זה מבחינת החומרה שלהם.

## מעשים שהם קרובים למעשים מידיים

הפירוט הבא שנעבור עליו זה מעשים שהם לא מידיים אבל הם קרובים להם, זאת אומרת: **אלו שהם קרובים למעשים המידיים:**

- אז אם דברנו על מעשה מידי של הריגה של הורים ושל ארהט, מעשה שהוא קרוב למידי זה למשל: לאנוס את האימא שהיא גם ארהט. אם יש למישהו אימא שהיא גם ארהט והוא גם אונס אותה, אז זה מעשה שהוא קרוב מאוד למידי, למשל.

- מעשה קרוב מאוד למידי זה לפגוע במישהו שהוא אולי עדיין לא ארהט אבל הוא בודהיסטוה מאוד מתקדם. מה שנקרא "בודהיסטוה עם וודאות", מישהו שוודאי להגיע להארה. וזה מישהו שיש לו "רק" עוד מאה עידנים להגיע להארה.

מה זה עידן בבודהיזם? עידן זה משהו כמו  $10^{60}$  שנה, מתואר באבידהרמה קושה מה זה בדיוק, ומישהו פעם עשה חשבון ויצא משהו כזה.

באחד הפרקים של האבהידרמה קושה, איפה שמתוארת ההיסטוריה של העולם, מתואר כשמתחיל עולם, אז בהתחלה אנשים הם מאוד טהורים, וכמעט שאין להם מחשבות רעות, או מעשים רעים, כמעט כלום. והם חיים חיים מאוד מענגים. זה מן גן עדן, די קרוב למה שיש לנו בספר בראשית. חיים חיים מאוד ארוכים ומאוד טהורים. ומתחילים עם משהו כמו שמונים אלף שנה.

ולאט, לאט מתחילות להתגב מחשבות של זדון בליבם, לאט, לאט הם הולכים ומתדרדרים מבחינה רוחנית, ומשך החיים הולך ומתקצר, ואיכות החיים הולכת ומתקלקלת. ולזה דרך אגב, יש הדים בתנ"ך: מתושלח חיי הרבה שנים, וכך הלאה. משך החיים הולך ומתקצר, ואם אנחנו היום עם אורך חיים ממוצע של נגיד שבעים שמונים שנה, אז אתם יכולים לתאר לעצמכם איפה אנחנו על הסקאלה, אם התחלנו משמונים אלף שנה.

אנחנו כבר די מנוונים מבחינה רוחנית, היכולת הרוחנית שלנו להגיע להארה היא די מנוונת. אנחנו צריכים לעבוד קשה מאוד כדי להגיע להארה. וזה ילך ויהיה יותר גרוע. לפי האבהידהרמה קושה, בשיאו התחתון של התהליך אנשים חיים עשר שנים, והם חיים בסבל רב.

ואז מגיע רגע שהם מגיעים לקצה החבל ורואים שאי אפשר להמשיך כך. אני חושבת ששישים כאלה<sup>1</sup> זה קאלפה. ואז על הבודהה אומרים שלקח לו משהו כמו 220, 230 כאלה<sup>2</sup> כדי להגיע להארה. אז מרגע שפיתח בודהיציטה, מרגע שהפך לבודהיסטוה, לקח לו 230 כאלה. אז כשנשאר לבודהיסטוה "רק" 100 אז הוא כבר עשה כמעט שני שלישי מהדרך, אז הוא כבר "בודהיסטוה עם וודאות", אז פגיעה [אחד] כזה היא חמורה ביותר.

- מעשה אחר שהוא כמעט מידי זה להרוג את אחד משבעת התלמידים הבכירים של הבודהה.
- מעשה אחר שהוא כמעט מידי זה **לגנוב רכוש של הסנגהה**. לקחת משהו ששייך למרכז דהרמה, למשל, עבירה חמורה ביותר. אפילו לא לחשוב על זה! ולהפך: לתת למרכז דהרמה מעשה טוב ביותר.

- מעשה אחר שהוא כמעט מידי: אנחנו לא יכולים לפגוע בבודהה, אנחנו אפילו לא יכולים לנסות לפגוע בבודהה, כי אין בודהה<sup>3</sup> בעולם שלנו היום. אז המעשה שקרוב לזה זה לפגוע מתוך כעס או מתוך שנאה בדימויים של הבודהה, בפסלים, או בתמונות של הבודהה. כמו למשל שדווח עכשיו שהטליבאן באפגניסטן הלכו והשמידו פסלים של הבודהה שהיו חצובים בסלע שם באפגניסטן. מעשה חמור ביותר, כמו שהאבידהרמה קושה מתארת.

התוצאה של המעשים האלה, שהם כאמור 'כמעט מידיים', גם היא: גיהנום, אבל לא הדרגות הקשות ביותר של גיהנום.

אנחנו פחות או יותר את העניין הזה סיימנו. ויש עוד כמה שאלות שמתעוררות, ויש דיון בסוגיות. אולי לפני שנעבור לדיון הזה, האם יש שאלות עד כאן?

<sup>1</sup> "כאלה" – משך הזמן עידנים שבכל אחד מהם תוחלת החיים יורדת מ-80 אלף ל-10, וחזרת ל-80 אלף.

<sup>2</sup> "כאלה" כאן הכוונה לקאלפות.

<sup>3</sup> הכוונה לבודהה ההיסטורי, שקיימוני בודהה. יש לזכור שהאבהידהרמה קושה הוא טקסט של האסכולה ה"נמוכה" יותר בבודהיזם. אסכולות גבוהות יותר יאמרו שיש אינספור ישויות מוארות בעולמנו.

## מה לעשות כשאנו עדים למחלוקות בין לאמות שאנו מכבדים

כן, עכשיו יש פה שאלה שנטע שואלת. אני מניחה שאת מתכוונת לעניין של dharma protector, היו לאמות שאמרו שצריך לכבד אותו, ואחרים טענו שהוא מזיק ולא צריך לכבד אותו. האם לזה את מתכוונת?

בעצמי, במישרין לא הייתי מעורבת בזה, אבל כן שמעתי שיש איזה dharma protector, שהדלאי לאמה אומר שהוא מזיק ולאמות אחרים אומרים שצריך לכבד אותו, ויש פיצול ביניהם.

לנו, כאנשי מערב, העצה היא בכלל לא להיכנס לשמה, בכלל לא להתקרב לשמה. וכשמופיע כזה פיצול, כשאנחנו רואים לאמות שאנחנו מכבדים, לאמות שונים, שכולם מכובדים עלינו ומקובלים עלינו, ואנחנו רואים פיצול ביניהם, צריך לזכור שזה ריק. שזה לגמרי השלכה שלנו, ואם אנחנו רואים כזה פיצול, אם אנחנו חיים בתקופה שיש כזה פיצול, זה בגלל שיש קארמה קשה מאוד שלנו שעכשיו מבשילה, אז אנחנו רואים את זה.

והתשובה שלנו לזה צריכה להיות כבוד עצום למורים שלנו, לתת הרבה כבוד והרבה אהבה למורים שלנו, ולדאוג לאחד סגנונות בסביבה שלנו. ומשם זה בא, מזה שעשינו את העבירות האלו בעבר. כשזה מבשיל אנחנו או שמוצאים את עצמנו בסגנון מופצלת, או שאנחנו רואים מחלוקות בין המורים שלנו. זה אינדיקציה לכך שיש לנו שם קארמה שמבשילה, ומוטל עלינו לעשות את האנטידוט של זה, לעשות את ההיפך.

## סוגיות הקשורות במעשים המיידיים

כמה סוגיות בקשר לזה, והדיונים נמצאים ב- reading שלכם:

### • איזו מן העבירות היא החמורה ביותר

אז מישוהו שואל: "רגע, רגע, עכשיו מניתם לנו חמישה מעשים שהם חמורים ביותר, אבל [האם] לא אמרנו בשיעורים קודמים שהבודהה אמר שהמעשים המנטאליים הם החמורים ביותר? שהמחשבות הרעות הם החמורות ביותר?" אז כאילו מישוהו שואל: "אז תחליט מי החמור ביותר?"

אז התשובה היא: לאט, לאט, לא להתבלבל. כשאנחנו מדברים על חמשת המעשים המיידים, אנחנו מדברים ברמה אחת. כשאנחנו מדברים פה על איך שהמעשים המנטאליים הם החמורים ביותר, אנחנו מדברים מבין עשרת המעשים הרעים, עשרת המעשים שמהווים עבירה על כללי החופש - מביניהם שלושת המעשים שקשורים בעבירות מנטאליות: מספר 8, 9, 10, שזה החמדנות, זה הרצון הרע, והבורות, אלו הם החמורים ביותר. בדירוג הזה הם חמורים ביותר. אז זה פשוט סיווגים שונים ודירוגים שונים.

### • בדיוק על איזו השקפה שגויה מדובר בהקשר של גדיעת שורש החסד?

אחר כך מישוהו בא ואומר: "אבל האם לא לימדת קודם שהמעשה החמור ביותר זה המעשה של השקפה לא נכונה, של בורות, זה שמכחיש את קיום חוקי הקארמה? הרי אמרנו שזה החמור ביותר?!"

לאותו שואל התשובה היא: כן, גם אתה צודק. הוא החמור ביותר, אבל, לעומת מה? באיזה דירוג אנחנו מדברים עכשיו? אז פה התשובה היא שהוא החמור ביותר מבין חמש השקפות לא נכונות, חמש השקפות שגויות שיש לנו. אז זה עוד לא מנינו, אז נמנה אותם עכשיו.

## חמש השקפות שגויות

אז כאמור, כשדברנו בעבר על *Lokta*, על המעשה השגוי של הכחשה של חוקי הקארמה – הוא החמור ביותר מבין חמש השקפות השגויות:

1. והראשונה שבהן היא ההשקפה השגויה של קיצוניות – השקפות קיצוניות.

בקורס מספר 1, דברנו על שתי השקפות קיצוניות:

i. האחת רואה דברים כקיימים בזכות עצמם - זאת הקיצוניות שלתוכה נופל כמעט כל אדם שלא לומד דהרמה. כמעט כל אדם שלא פוגש דהרמה, או לא למד דהרמה, חושב שדברים קיימים בזכות עצמם, ומופיעים בזכותם הם. אז זה הקיצוניות האחת.

ii. הקיצוניות השנייה קורית לאנשים שלמדו דהרמה אבל לא קיבלו הוראה נכונה על ריקות. אז האנשים האלה שומעים על ריקות, ושומעים שהקיום של דברים הוא לא כפי שזה נראה לנו, ואז הם אומרים: "אה, אז אם ככה אם זה לא כפי שאני רואה את זה, אז זה לא קיים, אז זה בכלל לא קיים, אז הכול אשליה, אז הכול לא חשוב, אז הכול סתם מגדלים פורחים באוויר". זאת הקיצוניות של הניהיליזם.

וביחד שתי הקיצוניות האלה נחשבות להשקפה השגויה מספר אחד: השקפה של קיצוניות.

וכאמור, כשאנחנו מדברים על דרך הביניים, על המדיאמיקה, מדובר על ללכת בשביל האמצע בין שתי ההשקפות הקיצוניות האלה, ומאוד להיזהר לא ליפול לאף אחת מהן.

2. ההשקפה השגויה השנייה, באנגלית אנחנו אומרים *perishable view*, וזה השקפה ברת השמד, **השקפה ברת השמד -**

וזו השקפה שאדם מסתכל על עצמו ומסתכל על מה ששייך לו ורואה בהם דברים שקיימים בזכות עצמם. זאת אומרת אני רואה את עצמי כקיימת בזכות עצמי, ורואה את החלקים שלי כקיימים בזכות עצמם.

א. זה השקפה שבה אדם תופס את עצמו כקיים בזכות עצמו:

כשאני מדברת על אני, כשאני אומרת "אני", יש את האני הקונבנציונלי, יש את ה"אני" כשאני אומרת: 'זאת החולצה שלי'. זה ה"אני" שדרכו אני מתפקדת, זה ה"אני" שאיתו אני מתפקדת, אני אומרת: זו החולצה שלי. זה הספל שלי. זה הכיתה שלי. זה המחשב שלי. זה פונקציונאלי, זאת אמת קונבנציונלית, זאת ראייה קונבנציונלית של ה"אני", ואין בה שום רע. אנחנו צריכים אותה כדי לתפקד, וזה כתוב בכתובים, כשהבודהה הולך עם הקערה שלו לאסוף את האוכל בכפר, אז הוא אומר: "זאת הקערה שלי". וזה בסדר. אז זה פן אחד של אמת קונבנציונלית, שאין בו רע, שהוא לא זה שגורם לנו את הבעיות.

מה שגורם לנו את הבעיות זה התפיסה שלי את עצמי כמשהו שקיים בזכות עצמו. ויש לזה הרבה אימפליקציות, ודיברנו על שישה פנים שונים של זה.<sup>4</sup>

זה אותו משהו שאם אני הולכת ומחפשת איפה זה ה"אני" הזה? מה זה? זה היד? זה הרגל? זה הגוף? לא! זה המיינד? לא! זה המיינד והגוף ביחד? לא! אם אני הולכת ועושה אנליזה, מתיישבת וחושבת איפה ה"אני" הזה? אז אני לא אוכל למצוא אותו. אם מישוהו יושב ועושה אנליזה [הוא] לא יוכל למצוא את ה"אני" הזה.

אבל אני חיה כאילו שיש אני כזה. וזה מתבטא, למשל, כשמישהו פוגע בי, כשמישהו מעליב אותי אז אני מתקוממת כנגד העלבון. זו שנעלבת, זו בדיוק ה"אני" שאני נאחזת בה, ב"אני" שהוא מסולף, שהוא

<sup>4</sup> לימוד זה ניתן בסדנת "מהמדרה", שלצערו לא הוקלטה. גרסה מקוצרת שלו ניתנה יותר מאוחר בסדנת "יוגת הלב הטיבטי", סדרה 2, וכן בשיעור המסכם של קורס 15.

*dak dzin*, שהוא לא קיים באמת. ההיצמדות הזאת היא זו שמשמרת אותי בסמסרה. אז זה החלק הראשון של מספר שתיים.

ב. החלק השני של מספר שתיים זה **להיצמד לחלקים שלי**:

ודיברנו על זה בעבר: זה הגוף שלי, זה היד שלי, זה המיינד שלי - מה ש"שלי", זה החלק השני של ההשקפה השגויה הזאת.

שאלתם אותי למה לא מספיק רק הראשון, למה צריך גם את השני? למה לא מספיק להיפטר מן ההשקפה השגויה של עצמי, וגם צריך לעבוד על החלק של 'שלי'?

וזה קשור לתפיסה שלנו של דברים מחוץ לי כקיימים בזכות עצמם. צריך גם להיפטר מלראות את עצמי כקיימת בזכות עצמי, וגם דברים מחוץ לי כקיימים בזכות עצמם. כשעוברים לגוף האנרגטי שלנו, למערכת הערוצים שלנו והצ'אקרות שלנו, זה מתאים לחלקים שונים במערכת הזאת. ואת כולם צריך בסופו של דבר לנקות. אז זה מספר שתיים.

3. השקפה שלישיית שגויה היא השקפה שאדם חושב שעל ידי התרגול של כל מיני סיגופים למיניהם הוא יכול להגיע להארה -

ופה יש דוגמא שמביאים במקראות שמתייחסת להשקפה שהייתה קיימת בתקופתו של הבודהה. בתקופה קדומה בהודו שהיו מורים שלימדו שאם אדם יפתח יכולת מדיטיבית מאוד מאוד גבוהה וריכוז מאוד גבוה, ואחר כך יפיל את עצמו מצוק גבוה בצורה מסוימת שהוא ייפול על מן קלשון משולש כזה, וששלושת הלהבים של הקלשון יחדרו בדיוק דרך שלוש נקודות מסוימות גופו - אז הוא יגיע להארה. אז זה מן practice שהוא לגמרי מוטעה, שאין לו שום קשר להארה.

יש כל מיני practices שרואים למשל: כל מיני סיגופים, רואים תמונות של אנשים, אני ראיתי פעם, הולכים ברחובות ומכים את עצמם, או כל מיני צומות ממושכים - כל הרעיון הזה של סיגופים למיניהם זה השקפה שגויה מספר שלוש.

4. השקפה שגויה מספר ארבע זה שיש למישהו השקפה שגויה אבל הוא נורא מתגאה בהשקפה הזאת -

זאת אומרת "אני בטוח שאין חיים קודמים, שאין חיים באים, אין גלגולים, אין חוקי קארמה, כל אחד יכול לעשות מה שהוא רוצה". ואדם גם מתגאה בזה, מרגיש שחצנות בנושא הזה.

5. והשקפה שגויה מספר חמש היא ההשקפה השגויה הקלאסית, היא מה שקראנו *Lokta*, בעבר. זה הכחשה של חוקי הקארמה.

אז מבין חמשת ההשקפות השגויות האלה החמורה ביותר היא מספר חמש, הכחשה של חוקי הקארמה.

• מה קורה להילה של מישהו שעושה שתי עבירות מיידיות?

אחר כך יש עוד שאלות אחרות שנשאלות שמה. אחת התוצאות של מעשה לפי האבהידהרמה קושה, ואמרנו שזה לא מקובל באסכולות הגבוהות יותר, זה שיש איזה אאורה [הילה] שנוצרת סביב הבן אדם. ואם המעשה הוא חיובי מאוד כגון לקחת נדרים אז יש אאורה שהיא מאוד חיובית, ואם זה מאוד שלילי כגון אדם לוקח על עצמו להיות שכיר חרב, אז יש הילה שהיא מאוד שלילית.

ואז אנשים בעולם של האבהידהרמה קושה, של הווייבשיקה, שואלים: מה אם מישהו עשה שתי עבירות מיידיות, אז מה קורה עכשיו להילה שלו?

וההחלטה היא שאם ככה אז ההילה שלו היא יותר חזקה, כפולה בעוצמתה.

• איך "ייענש" מי שעבר שתי עבירות מיידיות?

אחר כך מישוהו שואל: אז אנחנו אומרים שהעבירות האלה נחשבות מיידיות, זאת אומרת שבעקבות ביצוע העבירות האלה אדם נופל ישר לגיהנום בחיים הבאים. אז עכשיו מה אם הוא עושה יותר מעבירה מיידית אחת, אז איך הוא ייענש? הרי אם כל אחת אומרת שמייד נופלים לגיהנום, לא יכול להיות שהוא ייפול פעמיים מייד!

אז יש כאלה שאומרים, שבעצם הוא נופל פעם אחת לגיהנום, ונותנים דוגמא. אחד מהסוגי הסבל הנורא בגיהנום זה שאדם שוכב שמה ובאים השומרים של הגיהנום ומציירים קווים על גופו ואחר כך חותכים אותו לאורך הקווים האלה והוא סובל מאוד, או שהוא נשרף בחלקי גופו.

1. אז כתוצאה מאם הוא עושה שתי עבירות אז גופו הרבה יותר גדול, גופו כפול בגודלו, ואז הוא סובל יותר.

2. ואז בא מישוהו אחר ואומר: "לא, לא, לא, זה שטויות, זה לא ככה, ומה שבאמת קורה זה שהוא נופל פעמיים לגיהנום אבל זה אחד מיד אחר השני."

אז איפה אנחנו רוצים להיות, באיזה צד של הסוגיה, אני אשאיר לכם לבחור.

כן, זה בעצם הדיון שלנו בחמש העבירות המיידיות.

### לקחים לחיים שלנו

ובאופן כללי, אני חושבת שלקחת לחיים שלנו מכל זה:

1. זה העניין של פיצול בסגנה.
2. זה העניין של כבוד גדול להורים, לגמול חסד להורים
3. לגמול חסד למורים, לגמול חסד ללאמות - להיזהר, מרחק רב, לא רק שלא לפגוע, אלא ללכת לכיוון הפוך. לדאוג להביא עד כמה שיותר טוב לדהרמה ולמי שמקדם את הדהרמה.

שאלות?

**מהקהל:** הייתה לי שאלה. הגישה הזאת של להימנע מעבירה בגלל שאני עלול להגיע לגיהנום, למשל, אין פה אמונה של "אני" שקיים בזכות עצמו?

**המורה:** ☺ כן, כן.

כל עוד לא ראינו ריקות ישירות ואפילו הרבה אחרי זה, יש לנו אחיזה ב"אני". האחיזה הזאת ב"אני" הזה שהוא שקרי, נשארת אתנו הרבה זמן בקריירה שלנו, אפילו אחרי שראינו ריקות ישירות.

מה שקורה כשרואים ריקות ישירות, למשל, זה שאדם מאבד את האמונה האינטלקטואלית ב"אני" הזה שקיים בזכות עצמו. אבל עדיין הדברים מופיעים בפניו כקיימים בזכות עצמם, כולל ה"אני" שלו. ואז יש את כל הדרך הרביעית, ה-habituaton, להיגמל מן ההרגלים הרעים. עד אז אנחנו [מ]קוללים לחשוב בצורה שיש בה מידה של self existence. במידה הולכת ופוחתת במשך הזמן, אבל קיימת שמה עד שלא נגיע לרמה של ארהט. אז עד אז המחשבות שלנו נגועות בזה.

וכל מה שמלמדים פה, מלמדים לאנשים שעוד לא הגיעו. אפילו כשאנחנו מדברים על ריקות, אפילו כשיש לנו הבנה טובה ונכונה של ריקות, עד שלא הגענו לראות ריקות ישירות, עדיין הריקות היא בשבילנו מושג שהוא דואליסטי. אנחנו חושבים עליו בצורה שהיא self existent כקיימת בזכות עצמה, אנחנו חושבים על המיינד כקיים בזכות עצמו, גם כשאנחנו מדברים על הריקות של המיינד.

זו הקללה של סמסרה. ויחד עם זה, זה כל מה שיש לנו כרגע. זה הכלים שיש לנו כרגע, זה המיינד שיש לנו כרגע לעבוד איתו. ומאסטר שנטידווה, בפרק מספר תשע שלו על חוכמה בספר שלו, יש שמה ויכוח בינו ובין מתנגד שבא ואומר: "איך אתה יכול בכלל להגיע לריקות, אם אתה כל הזמן חושב על ריקות בצורה שהיא self existent?" והוא אומר: "נכון, זה ככה! אין לנו כרגע ברירה אחרת. ובכל זאת, עקב העבודה שאנחנו עושים, הזרעים יבשילו וניפטר מן הראיה השגויה הזאת."

## למה חשוב לטהר קארמות לבנות<sup>5</sup>

דיברנו על קארמה שחורה, וקארמה לבנה לפני שני שעורים, בשיעור מספר שבע, אתם זוכרים?

- דיברנו על קארמה שחורה - מעשה שלילי שאדם עושה, אדם שנמצא בסמסרה, שנמצא בעולם התשוקות.
  - דיברנו על קארמה לבנה - שזה מעשה חיובי, מעשה שנעשה על ידי יצור שהוא כבר לא בעולם התשוקות. זה אדם שהוא לא סובל בזמן שהוא עושה את המעשה, והמעשה הוא מעשה חסד.
  - ודיברנו על קארמה מעורבת - שזה קארמה של מעשה חסד שעושה אדם שנמצא בעולם התשוקות.
  - דיברנו על קארמה טהורה - שהיא לא שחורה ולא לבנה, ושמתפקדת לטהר קארמות שחורות ולבנות. ואמרנו שכשמדברים על קארמה טהורה אין לה את הגורם של ההבשלה, אבל יש את התפקוד של לטהר קארמות לבנות ושחורות.
- ואז השארתי אתכם עם השאלה [הבאה]: ברור לנו למה צריך לטהר קארמות שחורות. לא כל כך ברור מה רע בקארמות הלבנות, ולמה צריך לטהר אותן?  
אז זאת השאלה שאז לא ענינו, וננסה לענות עכשיו בקיצור.

איך מגיעים לעולם הזה של צורה ועולם של חוסר צורה, מה שקוראים formless ו form realm?

ה- form realm וה- formless realm הם עדיין בסמסרה, הם לא מחוץ לסמסרה. אבל הם מחוץ לעולם התשוקות. אז מדובר על החלוקה של הסמסרה לשלושה חלקים:

- עולם התשוקות
- עולם הצורות
- ועולם של חוסר צורה

מגיעים לעולם של הצורות ועולם חוסר צורה דרך מדיטציה מאוד מתקדמת, דרך ריכוז הולך וגדל. אבל גם אנשים שמגיעים לשם דרך מדיטציה מתקדמת, עדיין לא נפטרו ממידה מסוימת של השתוקקות לסמסרה וזה מה שמשמר אותם בסמסרה.

**מה ששומר אותנו בסמסרה זה השתוקקות להישאר בסמסרה.**

אם תזכרו, כשדברנו על הלאם רים בקורס מספר 1:

- דברנו על ה practitioner עם ההיבט הצר, שהוא מתאמן בדהרמה על מנת לברוח מן העולמות התחתונים.
- דברנו על ה practitioner עם ההיבט הבינוני, שמתאמן בדהרמה על מנת לגמרי לצאת מסמסרה.
- ואחר כך דברנו על ה practitioner בהיבט הרחב, שהוא רוצה לצאת מסמסרה ורוצה להוציא גם את כל האחרים מסמסרה.

אז פה, אם נתרכז רגע ב practitioner עם ההיבט הבינוני, הוא רוצה לגמרי לצאת מן הסמסרה, הוא רוצה לגמרי לצאת מעולם התשוקות, מעולם הצורות ומעולם של חוסר צורה.

אדם שנמצא בעולם של הצורה ושל חוסר צורות לא תמיד קל לו לזהות שהוא עדיין בסמסרה, כי זה מצב של מיינד שהוא מאוד טהור. ברמות האלה של practice אדם איבד את מרבית ההשתוקקויות שלו, בגלל זה אנחנו אומרים שהוא מחוץ לעולם התשוקות. לא מעניין אותו העולם החומרי, לא מעניין אותו העולם החושי.

<sup>5</sup> המשך לנושא שנידון בשיעור 7

כשהוא מגיע לעולם של חוסר צורה, בכלל שום דבר חומרי לא מעניין אותו. עד כדי כך שבגלל שהוא איבד לגמרי שום רצון ושום השתוקקות לצורה הוא מגיע למקום שיש מיינד ואין צורה, ואין גוף. ליצורים בעולם הזה אין גוף; כבר אי אפשר לקרוא להם בני אדם אפילו, זה מיינד בלי גוף. הם למעשה לא בני אדם, הם נחשבים בדרוג של האלים.

כאמור, קארמה לבנה מבצע יצור שנמצא באחד מהצורות קיום האלה. ובצורות הקיום האלה עדיין הם לא ברחו מסמסרה. אז לכן גם קארמה לבנה תגרום סבל, גם אם באותו זמן היצור שמבצע את הקארמה לא סובל. היא תגרום סבל מכיוון שבסופו של דבר הוא ייפול בחזרה. הוא עדיין נשאר בסמסרה, כל עוד הוא בסמסרה אין ודאות לאן הוא יגיע. כשתיגמר הקארמה שלו להיות בעולם הטהור הזה של חוסר צורה הוא יכול לפול בחזרה לעולם התשוקות. והוא אומנם נופל.

פאבונקה רינפוצ'ה אמר שרוב האנשים שמתרגלים דהרמה, אחרי שלמדו קצת והבינו קצת, מתפללים ומייחלים לצאת מסמסרה. אבל

**בעצם כמעט לכל ה practitioners של דהרמה, גם אלו שאומרים שהם רוצים לצאת מסמסרה, נשאר איזה שמץ של השתוקקות לקיום הסמסרי. והשמץ הזה הוא בדיוק הדבר שישמר אותם בסמסרה.**

והשמץ הזה, הפסיק האחרון של השתוקקות לסמסרה, מאוד מאוד קשה להיפטר ממנו, מאוד מאוד מאוד קשה להתגבר עליו. כי היצור שהגיע לרמה הגבוהה הזאת המדיטיבית הוא חווה הרבה bliss, יש בו עונג עילאי, הוא מתבלבל, חושב שהוא בהארה.

### **כיצד להתגבר על ההשתוקקות לסמסרה**

יש שתי דרכים, לפי האבהידהרמה קושה, איך להתגבר על ההשתוקקות לחיים הסמסריים:

א. הדרך הראשונה נקראת **הדרך הארצית** –

הדרך הארצית, אדם יושב ומפתח יכולת מדיטיבית גבוהה, ומגיע לרמות מדיטיביות מאוד גבוהות. ככל שהוא עולה, המיינד נהיה יותר ויותר מעודן, יותר ויותר מרוכז. ככל שהמיינד יותר מעודן ויותר מרוכז, העונג יותר גדול, ואז התענוגות של הרמה הקודמת נראים לאותו אדם גסים. אנשים מגיעים לרמה שלא מעניין אותם בכלל מין למשל, לא מעניין אותם אוכל. כי זה מאוד גס ברמה שהם הגיעו אליה. העונג שהם חווים ברמה שהם הגיעו אליה, הוא עולה בהרבה על הדברים שיכולים לחוות מאוכל ומין, למשל.

כל התרכוזות כזאת, בכל רמה כזאת, מהווה סיבה קארמית לעלות לרמה הבאה. ואפשר לעלות, לעלות, לעלות - אפשר להגיע גבוה מאוד, אבל עדיין לא יוצאים מסמסרה.

**זאת הדרך הארצית. מאוד מסוכנת! מאוד מסוכנת! כי מאוד בקלות יכולים ליפול לבלבול ולחשוב שהגענו כבר, שאנחנו כבר בהארה, בעוד שסך הכול אנחנו עדיין בעולם הסמסרה, פשוט ברמות הכי גבוהות שלו. וכשהקארמה של זה תיגמר ניפול בחזרה**

ב. יש רק מצב אחד שמאפשר לנו באמת להימלט מהשדה הגרביטציוני של סמסרה וזה **הבנה ישירה של ריקות** -

בשביל לחוות ריקות ישירות, אין צורך להגיע לרמות הכי גבוהות שתיארנו קודם של מדיטציה. יש רמה מאוד מסוימת שהיא גבוהה בפני עצמה, אבל היא לא שמה בגיאנה התשיעית, אלא היא בעצם בגיאנה הראשונה. ברמה מסוימת, בתוך הגיאנה הראשונה.

ואנחנו מדברים פה עכשיו על הדרך שהיא לא ארצית, על הדרך שאיננה ארצית לעזוב את הסמסרה, וזו הדרך של הבנה ישירה של ריקות.

במצב המדיטיבי הספציפי הזה - זה מצב ספציפי מאוד ברמה הראשונה של הגיאנות - ברמה הזאת המיינד מאוד מרוכז, יש סמדהי, יש ריכוז עצום, יש בהירות גדולה למיינד. זה המצב שבו אדם יכול להשתמש במה שהוא למד.



בשביל זה אנחנו עושים את כל הלימוד. לומדים את כל זה עכשיו, כדי שכשגיע במדיטציה שלנו לרמה הזאת, נוכל לרכז את הקרן לייזר הזאת, המדיטטיבית, על ה *Lokta*, על הראייה השגויה, על התפיסה הזאת של "אני" ו"עצמי", ולעשות לה אנליזה. זה נקרא ויפשיאנה. המילה ויפאסנה זה שיבוש של המילה ויפשיאנה בסנסקריט, או אולי זה גירסה פאלית לאותה מילה.

בכל אופן, זה הויפשיאנה. כשכבר הגענו לריכוז חד נקודתי ברמה מאוד גבוהה, ברמה שמעבר לסמהדי, אז אנחנו עוברים לאנליזה. במיוחד עושים אנליזה על ריקות, על ה *gakcha*, על אותו דבר שאנחנו רוצים להיפטר ממנו של האחיה ב"אני". וזאת הדרך שמבטיחה שנצא מסמסרה אם נעשה את זה.

ולקשר לדיון שלנו,

למה אנחנו רוצים להיפטר מהקארמות הלבנות? למה אנחנו רוצים לטהר אותן?  
מכיוון שגם הן לא מוציאות אותנו מסמסרה.

אז זו התשובה.

### חשוב לעלות על הדרך שמובילה לראייה ישירה של ריקות

אולי רק להוסיף כמה מילים ובזה נסיים. דיברנו על הרמות המאוד מעודנות האלה של המיינד. בדיאנות הגבוהות, יש מצב שנקרא מצב של "שום דבר". כאילו התרוקן המיינד ממחשבות, שאנחנו אומרים שזה לא באמת אפשרי, אבל אפשר מאוד להתקרב למצב הזה. ואפשר להתקרב למצב הזה, אם מתאמנים במה שנקרא: לרוקן את המיינד ממחשבות. מנסים לעשות מדיטציה של לא לחשוב על כלום. זה מביא אותנו לאותו מצב, שהשם שלו: "שום דבר", ושהוא לא באמת שום דבר. אנחנו עדיין בסמסרה, עדיין יש צורה מאוד קלה של חשיבה שמה. ויש בו סבל.

צורות כאלה של מדיטציה מאוד לא מומלצות. הם מאוד מסוכנות. הם מביאות לדרך הארצית מה שקראנו. הן לא מוציאות מסמסרה.

מה האלטרנטיבה?

האלטרנטיבה לפתח ריכוז על אובייקט שהוא קדוש. למשל, אם מפתחים ריכוז על התמונה של הבודהה, מעצם קדושת האובייקט, מביא את המיינד שלנו מהר מאוד - מהר מאוד כמובן יחסי, אבל יחסית מהר - מביא אותנו למצב שממנו נוכל לראות ריקות ישירות. לכן במסורת הטיבטית מדגישים מדיטציות על אובייקטים שהם קדושים. וככל שנוכל יותר לפתח ראייה בהירה ומרוכזת של אובייקטים קדושים, כך אנחנו מגדילים את הסיכוי שלנו להביא את עצמנו לאותו מצב שממנו נוכל לראות ריקות ישירות.

### חשוב לארגן את החיים שיתמכו בדרך הרוחנית

כדי להגיע לשם, כמובן, לא מספיק להתיישב על הכרית. צריך להביא את החיים שלנו לכך שיתמכו ב **practice** כזה, צריך -

- שהחיים שלנו יהיו יחסית רגועים, שלא יהיו עסוקים מדי
- צריך לפתח **renunciation**, שלא נרוץ אחרי דברים ארציים, שהם לא ימשכו אותנו כל כך, שנוכל לרכז את עצמנו ב **practice**
- צריך לשמור על רמת מוסר גבוהה, כדי שלא יהיו דברים שרובצים על מצפוננו, ושמונעים אותנו מלהגיע לפיתוח גבוה של ריכוז מדיטטיבי, וכך הלאה.
- וצריך לעשות הרבה מעשי חסד - צריך לצבור את מכלולי החסד והחוכמה שדברנו עליהם.
- והדרך הכי טובה לעשות את זה, זה הרבה תפילות, הרבה תפילות ללאמה. הרבה תחנונים, זה מה שמביא את הקארמה, זה מה שזורע את הזרעים הקארמיים ויוצר את הקארמה להביא את עצמנו לשמה.
- ולקחת נדרים, ולשמור על הנדרים, ולשמור על היומן

כל המכלול של לימוד, ושל practice, ושל עשייה, כולו בא להביא אותנו למצב שאומנם נוכל לפתח את הכלים שדרושים כדי לראות ריקות ישירות.

### **האם אדם "רגיל" יכול להגיע לשם?**

ונשאלה השאלה עד כמה זה מעשי עבורי לעשות את זה ולהגשים את זה בחיים האלה? האם אדם רגיל יכול להגיע לשמה?

מי שעושה את כל הדברים האלה - הוא כבר לא אדם רגיל. מי שעושה ומקדיש באמת את חייו לאימון בדהרמה, לטהר את מעשיו, את מחשבתו, ללמוד, לפתח מדיטציה, מסירות ללאמה, מסירות לדהרמה, זה כבר לא אדם רגיל. אדם כזה, אם הוא הולך לפי השלבים, אם הוא יוצר את התנאים הקארמיים להגיע - הוא יגיע!

האם הוא יגיע בחיים האלה? קשה מאוד להגיע בחיים האלה, אבל אם אתה עושה את הדברים בדיוק כמו שלמדת, ומקפיד עליהם, הסיכוי שלך טוב! ההשוואה שנותנים זה כמו אדם שמחליט ללמוד להיות פסנתרן מעולה. האם אדם שמחליט להיות פסנתרן מעולה, בהכרח יהיה פסנתרן מעולה? זה לא קל, אבל אם הוא עושה את האימונים הנחוצים, ומוצא את המורים הנכונים, ולומד מן המורים הנכונים, הסיכוי שלו לא רע! הסיכוי שלו לא רע.

ההשוואה ממש ככה! יש כמות מסוימת של עבודה, יש דרך שפרוסה בפנינו - למדנו אותה כשדברנו על **מקור כל חסדי**, בסדנה של **הכנה לטנטרה** - השלבים פרוסים לפנינו, אם נלך לפי השלבים ונציית מורים, ונעשה את זה בכנות, ומתוך מסירות, נגיע! נגיע!

### **לא לתת לספקות להרתיע**

צריך נורא להיזהר לא לתת לספקות להרתיע אותנו כי ספקות יש לנו כל הזמן. עד שלא נגיע לראות ריקות ישירות אנחנו מקוללים להתנסות בספקות, והספקות לפעמים משולים למין שדים כאלה שבאים להרתיע אותנו מלצעוד בדרך להארה, זה תפקידם. תפקידם זה להגיד: "אהה, אני לא, אין סיכוי, אז אני עוזב הכול." נורא מסוכן. אז בא הספק - תגידו לו "תודה שבאת, ועכשיו לך לנוח." ותמשיכו.

יש את התמונה הידועה של הבודהה, יש פסל של הבודהה, שמראה אותו עם יד ימין נוגעת באדמה. זה הד לסיטואציה שמתוארת בכתבים, שהבודהה יושב שמה מתחת העץ ומנסה להגיע להארה. באים המארות, כל כוחות השאול באים ומתקיפים אותו. כל מיני פיתויים, כל מיני ספקות, כל מיני צרות באות ומתרגשות עליו, שהשדים שולחים לעברו על מנת למנוע אותו מלהגיע להארה. והוא מתנסה בהתנסויות מאוד קשות.

והוא נוגע ביד ימין באדמה, והוא כאילו קורא לאדמה, הוא אומר: "את, את העדה שלי שאני יושב כאן, ואני אגיע להארה למרות כל הקשיים." הוא קורא לארץ להיות העדה שלו.

**אז לא לתת לספקות לאכול בכם.  
לעשות את ה practice.  
ולהגיע לראיה ישירה של ריקות.**

(מנדלה)

(הקדשה)