

## קורס ACI מס' 6, 'סוּטְרַת לֶהֶב הַיְהִלּוּם'

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

עריכה, תרגום והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ שפיים, יוני 2005

שיעור 6, חלק ב'

(מנדלה)

החסד של להיות כאן ולשמוע את הדברים האלה, הקארמה הזאת היא מדהימה. כדי שבכלל תפגשו בזה, זה אומר שצברתם קארמה מדהימה בחיים קודמים, ולבטח עם מורים ששירתתם. לכל אחד מכם היו המון לאמות בחיים קודמים, ואתם שירתתם לאמות בחיים קודמים, אחרת לא הייתם כאן.

\*\*\*\*\*

### דרך הראייה

אז כתוצאה מכל הלימוד והמדיטציה והשרות ללאמה והשרות לאחרים, והלאמות שהיו לכם בחיים קודמים, אז הנה, עכשיו אתם כאן<sup>1</sup> עמוק בתוך ה-*Jor lam*. ואז יש את החוויה של התפיסה הישירה של איך אנחנו משליכים את התמונה. וכאמור כבר יש לנו יכולת מדיטיבית טובה,

ואז אנו יושבים במדיטציה, וקורה *Tong lam*.

### המדיטציה של ריקות

מה קורה ב-*Tong lam*?

*Tong lam* יש לו שני שלבים. אנחנו עכשיו מדברים על השלב הראשון שלו, זה הראייה הישירה של ריקות, השלב שקורה במדיטציה עצמה. מה קורה אז?

### כמו מים בתוך מים

- באותו זמן, אין חשיבה מושגית.

יש חוויה של התמזגות עם האובייקט,

ཡི་ནང་མཐུ་མེད་པ།

*Nyi nang mepa*

*Nyi* - שניים

*Nang* - מופיעים

*Mepa* - אין

האובייקט והסובייקט לא מופיעים כשני דברים נפרדים.

<sup>1</sup> לאמה דבורה-הלה מצביעה לעבר 'דרך ההכנה' על הדיאגרמה של הדרך להארה

והאובייקט שלנו הוא ריקות; באותו זמן - בזמן המדיטציה - אין הבחנה בין האובייקט והנושא: בין המיינד שתופס את הריקות והריקות.

ויש חוויה של התמזגות עם הריקות, זה כמו מים בתוך מים. ככה קוראים לזה:

ཇུ་ལ་ཇུ་བཞག་པ།

*chu la chu shakpa*

*chu* - מים

*Shakpa* - בתוך

'כמו מים בתוך מים':

באותו זמן, אדם לא יכול לתפוס שום דבר שאיננו מציאות אולטימטיבית. רק הבודהה יכול בו זמנית לתפוס מציאות אולטימטיבית ומציאות יחסית.

האָרְקָה, הבייבי אריה, הוא במדיטציה מאוד עמוקה; הגוף שלו כאן, אבל המיינד שלו לא כאן, ובאותו הזמן המיינד יכול רק לקלוט מציאות אולטימטיבית.

בשפה של ערוצים, זה שהאנרגיה היא כולה בתוך הערוץ המרכזי והיא לא בערוצים הצדדיים.

• אין תפיסה של נושא ומושא וקונספטים. כל זה אין. בערוץ המרכזי יש רק אמת אולטימטיבית.

הנושא – אני, האָרְקָה באותו זמן, האם הוא במציאות אולטימטיבית?

מהקהל: לא.

המורה: לא, כי זה מושג. אני - זה מושג, נכון? אז האדם שעושה את המדיטציה באותו זמן, הוא עצמו לא מציאות אולטימטיבית. לכן, אין לו מושג של 'אני' באותו רגע. כי יש לו אז רק מגע עם מציאות אולטימטיבית.

כל ההבחנה בין נושא ומושא, בכל מצב שהוא, היא כך. בעצם, כל פעם שאנחנו עושים הבחנה בין 'הנה אני' ו'הנה הכוס', הכוס שאני רואה ואני, שני דברים שונים - זאת הבחנה שאני עושה שהיא מושגית, שהיא לא מציאות אולטימטיבית. אני לא מציאות אולטימטיבית. הכוס לא מציאות אולטימטיבית. התפיסה שלי של הכוס, היא לא מציאות אולטימטיבית - ובמדיטציה הזאת, כל הדברים האלה נעלמים.

וגם מחוץ למדיטציה – אנחנו אומרים שבמהותם הם שווים

མཉམ་ཉིད།

*nyam-nyi*

*nyam-nyi* פירושו שבמהותם הם שווים. הנושא והמושא שניהם ריקים מכל קיום עצמי, ושניהם קיימים כהשלכה.

וכך גם כל הדברים - מעולם לא היו מצד עצמם - הם תמיד רק השלכות.

הכוס ש-פה, ואני ש-פה, והתפיסה שלי של הכוס - כל אלה השלכות. כל אלה לא מציאות אולטימטיבית, ומעולם לא היו קיימים שם מצד עצמם.

• באותו זמן אין שום מודעות למעבר של זמן.

למה? כי גם הזמן הוא מושג. כי גם הזמן הוא מציאות יחסית, אז אין שום מודעות לשום דבר שהוא מושג.

אז המצב הזה של המדיטציה נקרא:

མཉམ་གཞན་ཡི་ཤེས།

*Nyam shak yeshe*

זאת החוכמה של המדיטציה *Nyam shak yeshe*.

חזרו אחריי: *Nyam shak yeshe, Nyam shak yeshe*.

*Yeshe* – פירושו חוכמה.

*Nyam* - זה משהו מאוּזן.

*Nyam shak* זה השם שניתן למדיטציה, "מדיטציה מאוזנת".

1- *Nyam shak yeshe* ספציפית מתכוונים לחוכמה שנרכשת בשלב הזה של המדיטציה על ריקות.

אז *Nyam shak yeshe* – זה הידע שאדם מקבל במהלך המדיטציה, שהוא לא ידע מושגי. הוא חויתי הוא ישיר.

כאמור, את הריקות הזו שהוא קולט באותו הזמן, הידע הזה לא ניתן לתיאור במלים. הוא לא משהו שניתן אפילו לחשוב עליו במחשבות מושגיות רגילות. אז אין הרבה מה לדבר על זה, כי אין מה להעביר פה במלים.

אז זה שלב ראשון.

### החוכמה שאחרי

אחרי שזה קורה, בא שלב שני וזה כשיורדים מהמדיטציה. יש ממש תחושה פיזית של ירידה. המיינד חוזר כאילו להיות כאן. הוא עלה - עכשיו הוא חוזר, יש תחושה שיורדים מאיזה ספירה גבוהה יותר - לעולם הזה.

חזרו אחריי: *Jetop yeshe. Jetop yeshe* - זאת החוכמה שאחרי.

ཇེཏོཔ་ཡི་ཤེས།

*Jetop yeshe*

*Yeshe* זה - החוכמה.

*Jetop* זה - מה שבא אחרי, החוכמה שבאה אחרי, ומתכוונים ספציפית לחוכמה שאחרי ראייה ישירה של ריקות. וזה השלב השני של ה-*Tong lam*.

אז אם השלב הראשון נעשה במדיטציה, והוא לוקח כמה דקות; חמש דקות, רבע שעה, עשרים דקות - שומעים תיאורים שונים כי אדם באותו זמן, אין לו מושג של זמן. מה שיש לו אחרי זה, זה ה-*jetop yeshe*.

מה קורה ב-*Jetop yeshe*? יש בערך עשרים וארבע שעות שמגיעים המון תובנות. המון תובנות מאוד עמוקות ומאוד ישירות. כאילו המיינד פתוח לרווחה, ומבין בצורה עמוקה דברים.

## ארבע האמיתות של הארייה

ואת כל התובנות האלה שיש לאָרְיָה באותו זמן, אפשר לקבץ אחר-כך בארבע קבוצות. וארבע הקבוצות האלה נקראות

འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི།

*Pakpey denpa shi*

ה- *Pakpey denpa shi*. זאת אומרת, ארבע האמיתות של האָרְיָה.

זה האמיתות הנאצלות. עכשיו בעצם, "נאצלות" זה בא מהמילה "אציל", שזה כינוי לאָרְיָה, לעליון. אז יותר נכון להגיד: "ארבע אמיתות של אָרְיָה".

ואנחנו יכולים ללמוד על "ארבע האמיתות של האָרְיָה", כי הבודהה לימד אותם. אבל פעם הראשונה שרואים אותן באופן ישיר זה ב-*Jetop yeshe*. עד אז יש לנו הבנה מושגית שלהם אבל לא הבנה ישירה שלהם. בפעם הראשונה שיש הבנה ישירה שלהם זה ב-*Jetop yeshe*.

האם ההבנה הישירה הזאת היא הבנה אולטימטיבית של אמת אולטימטיבית?

לא. כי כשהוא יצא מהמדיטציה, הוא כבר לא במגע עם מציאות אולטימטיבית. הוא כבר שוב במציאות היחסית.

אמת א', אמת ב', אמת ג', אמת ד' – זה כבר מושגים. אלה הבחנות. עכשיו אנחנו מדברים במילים, משהו שאני יכולה לתאר. את החלק הראשון במדיטציה אי אפשר היה לתאר. עכשיו אנחנו מתארים.

אז יש לו פה חוויה ישירה, אבל של מציאות יחסית, לא אולטימטיבית.

ויש הבדל גדול בין ההבנה שלו של ארבע האמיתות לעומת ההבנה של מי שאיננו אָרְיָה, של ארבע האמיתות. ההבדל עצום.

1. האמת הראשונה – היא האמת של הסבל,

སྤུན་པའི་བདེན་པ།

*Dungel denpa*

האמת של הסבל. לראשונה אדם מבין באופן ישיר מה זה סבל וכמה ממנו יש בעולם. עד כמה כולנו סובלים. עד כמה כמעט כל מקום כמעט כל מחשבה, כמעט כל אדם, כמעט כל יחסים – כל זה סבל. כל זה סבל.

2. האמת השנייה - האמת של מקור הסבל

ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ།

*Kunjung denpa*

*Kunjung denpa*, האמת של מקור הסבל. המקור של הסבל. האָרְיָה הצעיר - הוא האָרְיָה תינוק, כן? רק עכשיו ירד מהמדיטציה - מבין באופן ישיר מניין בא כל הסבל. מבין שכל דבר שהוא בעצמו סבל - הוא גם גורם לסבל. אז כאן, כשאנחנו אומרים: "האמת של מקור הסבל", מתכוונים, "העובדה של מקור הסבל".

### 3. האמת השלישית - האמת שיש סוף לסבל

འགོ་བཤམ་ལྷན་པོ།

*Gok den*

זו האמת השלישית, יש סוף לסבל.

לאחר שראה ריקות ישירות, האַרְיָה מבין סבל, הוא מבין מאיפה בא הסבל, והוא מבין שיבוא לו סוף. ותיכף נפרט מה הוא בדיוק מבין. והוא מבין את זה באופן מאוד ישיר. הוא רואה את זה באופן ישיר. כמו שנביא רואה. הוא רואה את הסוף של הסבל.

### 4. והאמת הרביעית – זה האמת של הדרך, נקראת

ལམ་བཤམ་ལྷན་པོ།

*Lam den*

האמת של הדרך.

*Den* זה – אמת.

*Lam* – זה דרך. האמת של הדרך.

האַרְיָה מבין מה זה האמת של הדרך. האַרְיָה, מבין היטב, באופן מושלם, מה הוא צריך לעשות כדי לסיים את הסבל. קשה לו מאוד לעשות טעויות עכשיו, כי הוא מבין היטב מה הסבל? מאיפה הוא בא? והוא מבין בדיוק מה לעשות כדי להפסיק אותו.

### התובנות של הארייה

הבייבי ארייה שיוצא מהמדיטציה, יש לו מספר חוויות שקורות מיד אחרי זה.

מעבר לניסוח של ארבע האמיתות, עכשיו אנחנו מדברים על רשימה של חוויות ספציפיות שעובר ה-*baby אַרְיָה* וכל *baby אַרְיָה*, אם הוא עבר את החוויה של ראייה ישירה של ריקות, אלה החוויות שהוא יעבור אחרי זה, ב-*Jetop yeshe*. ואנחנו נסווג אותם לפי ארבע האמיתות. הקטלוג הזה לאמיתות, הוא בא אחרי זה. אבל אלה החוויות שיהיו לו.

### 1. תובנות הקשורות באמת של הסבל

אז האמת הראשונה היא האמת של הסבל. מהם החוויות של האַרְיָה החדש שקשורות להבנה של הסבל:

- הדבר הראשון זה שיש לו תפיסה ישירה של המוות שלו עצמו – זאת הפעם הראשונה שאדם רואה באופן ישיר, מבין בצורה ישירה שהוא ימות. אנחנו מבינים באופן אינטלקטואלי ותיאורטי שנמות, כי ראינו את האחרים מתים.

**אדם רואה את מותו.** הוא רואה שיום אחד הוא ישכב מת והגוף יהיה חסר חיים. הוא רואה ומבין שהגוף הזה ימות, ואז פעם הראשונה שאתה ממש מאמין בזה. עד אז אנחנו ☺...

מהקהל: עד אז זה ספק.

עד אז יש לנו - אולי אולי אנחנו נימלט. אולי לי זה לא יקרה.

אז זה הסבל של עצמו, שהוא יצטרך למות.

- אספקט אחר של הבנה של האמת של הסבל, אדם שיוּרד מהראיה הישירה של ריקות, במשך עשרים וארבע שעות יש לו יכולת לקרוא את המיינד של כל האחרים, הוא יודע מה כל אחד חושב. הוא רואה את המחשבות שבלב האנשים, והוא מבין איך המחשבות האלה יוצרות לכל אחד את הסבל שלו ואת הסמסרה שלו. הוא רואה את השגיאות המחשבתיות שכולנו עושים, כיוון שהוא כבר לרגע יצא מזה. עכשיו הוא יורד, הוא רואה איך כולנו, כולל עצמו, חושבים לא נכון וגורמים לעצמנו סבל. אז הוא רואה איך אנחנו סובלים, כי הוא קורא את המיינד שלנו.

וזה מאוד מדכא. זה מאוד מאוד מדכא להיות סביב אנשים ולראות את הסבל, ולראות את כל המיינד הסובל הזה. הוא רואה את הבורות של האנשים. הוא רואה את הכאב בלב של אנשים וזה משדר לו מאוד ברור. זה מביא לו סבל עצום, הסבל שלהם, של כל האחרים.

אצל ה-baby אָרְיָה גם באה בודהיצי'טה ויש רצון עצום להוציא את כל האחרים מהסבל הזה. אז הדיכאון הזה הוא בעצם המנוע שמניע אותו לנסות לעזור להם.

למשך עשרים וארבע שעות יש לו preview כזה, שהוא יכול לקרוא מיינד של אחרים. אם אני לא יכולה לקרוא מיינד של מישהו אחר, אז הסיכוי שלי לדעת מה הוא צריך הוא לא גדול. אז כדי שאני אדע איך לעזור למישהו, קודם כל אני צריכה לדעת מה קורה אצלו במיינד, אז זה עוזר לפתח יכולת לעזור לאחרים.

והבודהה אומר לנו שכל עוד אנחנו לא בעלי יכולת לקרוא מיינד של מישהו אחר, אסור לנו לשפוט אותם בשום אופן. אין לנו מושג מאיפה הם באו, למה הם עושים מה שהם עושים, הם עושים משהו שלא נראה לנו; אוקיי, לא נראה לי, אבל בשום אופן לא לשפוט את האדם, לא לקטרג עליהם, בשום אופן. כי הוא אומר לנו, הבודהה: "אם אתה לא כמוני, אם אתה לא בודהה או לא כמו בודהה, אין לך את היכולת הזאת, בשום אופן אל תשפוט אדם אחר, כיוון שבטוח תיפול". הוא אומר: "תיפול". תיפול לאן? הוא מדבר שם על ליפול לגיהנום.

אז זה בקשר לאמת של הסבל.

## 2. תובנות הקשורות באמת השנייה

מה הן החוויות שקשורות לאמת השנייה?

- הדבר הראשון, זה אותו אדם שכבר ראה ריקות וירד מן הריקות, עכשיו הוא מבין, לראשונה הוא מבין באופן ישיר, שכל תפיסה שהיתה לו עד לאותו רגע, כל ביליוני הגלגולים עד לרגע זה, הייתה מוטעית. בלי יוצא מן הכלל.

והוא מבין שהטעות הזאת היא גרמה לכל הסבל. הוא מבין למה כל הסבל, והטעות הזאת, האנושה הזאת, שליוותה אותנו בחיים האלה עד לאותו רגע, ובכל הגלגולים הקודמים, עד לרגע הזה.

שאלה מהקהל: זה הבורות?

המורה: זה הבורות. זה הבלבול בין מה שאני משליכה ובין מה שיש. צורות שונות לתאר את זה.

- הוא מבין - וזה שוב זה שייך למקור הסבל - אדם מבין באותו רגע, שכל פעולה שהוא עשה עד לאותו רגע, כל מה שהוא עשה עד לאותו רגע, כולל מעשי החסד שנעשו עד לאותו רגע, היה בהם אלמנט של אנוכיות.

כולל כשאנחנו עושים משהו טוב לזולת. שהאלמנט של האנוכיות משחק בכל המעשים האלה עד לאותו רגע. אדם מבין שהנוכחות הזו של האגו, של ההוקרה העצמית, היא הסיבה לכך שאנחנו אחוזים בקיום עצמי. ההוקרה העצמית היא הסיבה לכך שאנחנו נאחזים בקיום עצמי של דברים.

וזה המצב שלנו כאנשים. זה המצב הקיומי שלנו כבני-אדם, גם כשאנחנו עושים חסד וגם בכל ההתייחסויות שלנו, גם בזוגיות שלנו וכל מערכות היחסים שלנו - כולם רוויים בהוקרה עצמית

ובאנוכיות. גם אם אנחנו עובדים קשה מאוד ל[מען] מערכת יחסים טובה, עדיין יש לנו אחיזה חזקה בעצמי, והיא ספוגה בכל מה שאנחנו עושים. אז זה לגבי האמת השנייה.

### 3. תובנות הקשורות באמת השלישית

לגבי האמת השלישית – מה זה האמת השלישית? - שיש סוף לסבל. מה רואה האריה, שנותן לו להבין שיש סוף לסבל?

• אלף, הוא רואה בחזונו, את ההארה שלו עצמו. האריה יודע בדיוק כמה זמן זה יקח, והדבר הטיפוסי זה 7 גלגולים. זה למי שהגיע להיות אריה מחוץ לדרך הטנטרית. אם הוא בדרך הטנטרית, זה יכול להיות פחות, זה יכול להיות מהלך חיים אחד. גם אריה לא בדרך הטנטרית, זה יכול לקחת פחות. דיברנו קצת על "מי שנכנס אל הזרם",

**שאלה מהקהל:** אז אי-אפשר להגיע להארה בלי להיכנס לטנטרה?

**המורה:** זה נכון.

**שאלה מהקהל:** באמת? זו האפשרות היחידה?

**מהקהל:** זאת האפשרות היחידה. בשלב מסוים, גם אריה שמגיע להיות אריה בלי להיות בטנטרה, כדי להגיע להארה, הוא יצטרך לעשות טבילה בטנטרה. אפילו קצרה. אין דרך אחרת. ולכן, מאחר שההזדמנות מזומנת לנו, למה לא לקחת אותה?

כן נועה.

**מהקהל:** אנחנו יודעים שזה נדיר, אבל יש אנשים שהגיעו לראייה ישירה של ריקות. אז למעשה, קיימים בתוכנו בודהות? זאת אומרת שיש בודהות שקיימים היום, למשל?

**המורה:** כן.

נורא חשוב לזכור שהם ריקים. הם לא בודהות מצד עצמם, הם לא קיימים מצד עצמם. אין אדם שהוא אדם קדוש מצד עצמו. אם הוא מופיע בפני כבודהה, זה ההשלכה שלי אותו כבודהה, מה שלא עושה אותו פחות בודהה. ורק כאלה בודהות יש. ובסוטרות הוא כל הזמן אומר את זה.

אתם זוכרים את סובהוטי הנזיר הזוטר? מגיעים לקטע בסוטרות שסובהוטי אומר על עצמו – 'אני ארהט'<sup>2</sup>. ואז הוא אומר על עצמו: אבל אילו חשבתי לרגע שאני ארהט, אז לא הייתי ארהט.

ולמה הוא מתכוון? אני ארהט, אבל אין לי קיום עצמי כארהט. אני לא ארהט מצד עצמו. אני משליך את עצמי כארהט וזה מה שעושה אותי ארהט. ככה זה עם הבודהות.

ולכן יש לנו תקווה, כי אין בודהה שקיים מצד עצמו. אין אני, 'לא בודהה', שקיימת מצד עצמי, ולכן יש לי תקווה לעבור אבולוציה ולהיות נאלצת להשליך את עצמי כבודהה, וזה יהיה קונסיסטנטי עם החוויה שלי, והתפיסה שלי של אמברוזיה תהיה תואמת למה שיש.

אז האמת השלישית. אז אדם רואה את ההארה שלו.

• החוויה השנייה זו השאלה של נועה בדיוק. בדרך-כלל קשה לנו להוכיח את הקיום של הבודהה. באותו יום, בחוויה הזו של ראייה ישירה של ריקות, אתה מבין שפגשת את הבודהה.

את מה פגשת של הבודהה, איזה מהגופים?

את הגוף המנטאלי. איזה מהמנטאליים?

<sup>2</sup> זה מוזכר בשיעור 7 של קורס זה.

את גוף התמצית, את ה-Svabhavakaya<sup>3</sup>, את הריקות. באותו הזמן, הוא פגש את הריקות של הבודהה.

- לא רק זה - יש גם הבנה ישירה של הגוף הפיזי של הבודהה, של הסאמבוגקיייה.

אתם יודעים מה זה הטנקה<sup>4</sup>, נכון? הציורים האלה של הבודהה. מה זה הציור של הבודהה בטנקה, מאיפה הוא בא? (לא כל אחד יכול להיות צייר טנקות, דרך-אגב. צריך לקבל הכשרה כצייר טנקות, כי יש כללים איך לצייר טנקה). הצייר של הטנקות הוא בעצם מעתיק טנקות אחרות. זה שלפניו העתיק את הטנקות שלפניו. העתיקו, העתיקו, העתיקו ... מאיפה זה התחיל?

**מהקהל:** מישוהו שראה את זה.

**המורה:** מישוהו שראה.

והבייבי ארקה שיוצא מהמדיטציה, מבין שכל הטנקות האלה, הן תמונות של מי שפעם ראה את הבודהה, ואז ההתייחסות אליהן היא אחרת; אז ההתייחסות אל כל תמונה כזאת, היא מאוד קדושה.

ובנדרים של ה-refuge, אדם שלוקח נדרים של refuge, בין השאר הוא לוקח על עצמו להתייחס לכל טנקה בכבוד כאילו שזה הבודהה בעצמו.

למרות שזאת תמונה, חתיכת נייר - או חתיכת מתכת אם זה פסל - שמצד עצמה היא לא יכולה להביא שום ברכה; מצד עצמה, היא לא קדושה - אבל כשאדם רואה ריקות ישירות, הוא מבין שזה מייצג את הדמות הקדושה של הבודהה, ואז לסמל את זה, הוא מתייחס לכל ייצוג כזה כאילו שזה הדבר עצמו.

**מהקהל:** סליחה, לא מדובר בגוף הפיזי של אותו אחד שחי לפני 2,500 שנה?

**המורה:** לא.

- הדבר נוסף - יש הבנה מה זה הקידות.

אתה מבין ישירות את המשמעות העמוקה של קידה. אתה מבין שרק עכשיו פגשת את הבודהה, או את האמת המוחלטת, או איך שלא תקרא לזה, ואתה נופל על פניך וקד קידה.

- יש לך תחושה מאוד ברורה שמה שקורה עכשיו, הוא מאוד נכון ואתה לא משוגע. מה שנקרא Tsema בטיבטית, או Pramana בסנסקריט. זו תחושה של תקפות לחויה.

- ואתה מבין שכל מה שהבודהה לימד הוא נכון לחלוטין, וזה מביא להמון כבוד לכתבים.

אתם זוכרים, דיברנו על הפרדה בין הדהרמה שהיא פיזית, בצורה של כתבים והקלטות, לבין דהרמה של האמת של הלב. ופה אתה מבין שהדהרמה הפיזית מתורגמת אחר-כך אצל אנשים לדהרמה שבלב, ואתה מתייחס אליה בתור שכזאת. ואז הספר נהיה פתאום קדוש. והנדרים של ה-refuge שוב באים לשקף את ההתייחסות הזאת.

#### 4. תובנות הקשורות באמת הרביעית

אז עכשיו באמת של הדרך.

אז מה היא הדרך? הדרך היא הדרך הרביעית – Gom lam

ཀོལ་ལམ་

Gom lam

זו הדרך של התרגול או הדרך של ההתרגלות. היא באה אחרי ה-Tong lam, אחרי ראייה ישירה של ריקות.

<sup>3</sup> בטיבטית הוא נקרא – Ngo wo nyi ku.  
<sup>4</sup> טנקה – הציורים של הבודהה.

- אם אתה נמצא על מסלול של בודהיסטווה במהיינה, באותו הזמן אתה הופך לבודהיסטווה, **אתה עולה לשלב הראשון של בודהיסטווה**. הבודהיסטווה עכשיו הוא רק ילך ויקדיש את חייו לזולת.
  - ואתה יודע - אתה יכול לראות ישירות - שבמהלך כל הגלגולים הבאים שלך, יהיו לך חיים מאוד נוחים, חיים שתומכים בלמידה ובתרגול, ושתמיד תפגוש מורים מדהימים שיעזרו לך להגיע להארה.
  - אדם, אחרי שהיה לו *Tong lam*, הוא ראה ריקות, עכשיו הוא משתמש במה שהוא ראה כדי לנקות את המיינד. כי הוא יורד משם, אבל עדיין המיינד מלא בנגעים רוחניים, כמעט כמו שהיה קודם.
- מכמה נגעים רוחניים הוא נפטר? רק משלושה, מתוך 84,000. מתוך 84,000 נגעים שיש ברוחנו, שמונעים מאתנו להיות יצורים מארים ברגע זה, רק משלושה הארקה התינוק נפטר. איזה?

1. אמונה בקיום עצמי.

བདེན་འཛིན་གུན་བརྟགས།

*dendzin kuntak*

*dendzin* – אחיזה בקיום אמיתי או עצמי

*Kuntak* - מושג או רעיון

הבייבי אריה נפטר מן האמונה שלדברים יש קיום אמיתי מצד עצמם.

הוא ירד מהמדיטציה - הוא שוב רואה דברים כקיימים מצד עצמם, ככאים אליו מצידם הם, אבל הוא כבר לא מאמין למה שהוא רואה. הוא כבר יודע שמה שהוא רואה זה לא איך שזה. אז הראשון זה אמונה בקיום עצמי.

2. השני -

ཐེ་ཙོམ།

*Te tsom*

*Te tsom* – זה ספק, הספק בדרך הבודהיסטית.

הוא נפטר מכל ספק. הנגע השני שהוא נפטר ממנו זה הספק באמת של הדרך. ברור לו לגמרי, הוא מבין את האמת של הדרך. הוא מבין בבת-אחת למה מתכוונים בכל אלפי הכתבים.

3. והנגע הרוחני השלישי שהוא נפטר ממנו, זה לדגול בדרכים רוחניות שאינן אותנטיות.

יש כל מיני מורים רוחניים שמורים דרכים רוחניות שהן לא מביאות להארה, שהן לא אותנטיות, ודוגמא שנותנים בכתובים פה, זה למשל כל מיני דרכים של סיגופים וצומות ארוכים וכך הלאה. צום ארוך אולי יכול לנקות פסולת מהגוף, אולי, אבל לא יביא להארה. לא מצדו הוא. אני לא אומרת שהן לא רוחניות, אבל בפני עצמן הן לא יביאו להארה, והבייבי ארקה מבין את זה.

אז זה השלושה שהוא נפטר מהם.

## འཇམ་ལྷན་པོ།

### tong pang

**Tong** – ראייה – כאן הכוונה לדרך הראייה

**Pang** - לזנוח

כלומר: הנגעים הרוחניים, או התפקודים המנטאליים השגויים שנזנחים על דרך הראייה.  
על כל האחרים הוא עוד צריך לעבוד, ואת זה הוא עושה בדרך התרגול.

### רמות הולכות ומתעמקות של הבנת הריקות

המורה: מה עוד נשאר?! ☺

מהקהל: 84,000 פחות 3.

מהקהל: עדיין אתה מקנא, שונא, כועס ...

המורה: כן. אתה רואה אותם כבאים מצד עצמם, ואתה בהחלט עשוי להגיב כאילו שבאים מצד עצמם.

מהקהל: אם אין לך אמונה בקיום עצמי, אז איך אתה...

המורה:

אתה מאבד אמונה אינטלקטואלית בקיום עצמי,  
אבל אתה עדיין רואה אותם כקיימים מצד עצמם,

**אז אתה מגיב.** אדם צועק עליך ואתה יכול להיות מונע באופן אינסטינקטיבי לצרוח עליו חזרה. עכשיו, אינטלקטואלית אתה כבר - אם תעצור - אתה מבין שהוא לא בא מצד עצמו. עכשיו, הארקה יבין את זה הרבה יותר מהר ממי שהוא לא ארקה.

אבל הוא עדיין הוא התרגז, עדיין הוא התרגז. עדיין יש לו קנאה, עדיין יש לו כעסים - זה עדיין יכול לקרות. כדי להיפטר מזה, דורש הרבה יותר עבודה. הרבה, הרבה, הרבה יותר עבודה.

**הוא עדיין שרוי בסבל.** הוא עוד לא גמר את הסמסרה, אבל עכשיו התובנות שהוא רוכש מאפשרות לו הבנה איך קארמה עובדת. **אז יש הבנה ישירה איך קארמה עובדת.** ואז האדם הזה הוא לא יכול לשקר יותר מפני שהוא מבין איך הוא יוצר את הסבל במו ידיו.

**'למה לא לרמות?'** - לא בגלל שזה לא מוסרי. לא בגלל שזה לא יפה. לא בגלל שאמא אמרה או סבא אמר, או הרבי אמר, או שהממשלה אמרה, אלא בגלל שאין ברירה אחרת. הוא מבין את מקור הסבל. עכשיו הוא מבין מאיפה בא הסבל'.

**עכשיו האם הוא עדיין עלול ליפול לשקר עכשיו? כן, אבל הוא מבין הרבה יותר ברור איך הוא עושה עכשיו את הסבל שלו,** והסיכוי שלו להפסיק את זה, הרבה יותר גדול.

מהקהל: אז זה מגיע [רק] אחרי מדיטציה עמוקה?

המורה: מה שאנחנו מתארים, כל התובנות האלה שמנינו, זה השלב השני של ראייה ישירה של ריקות. בלי שיש את השלב הראשון, לא בא השלב השני. ואין להפחית מחוויות רוחניות אחרות שיכולות לקרות וקורות הרבה.

זאת חוויה מאוד ספציפית. מאוד עמוקה, ולאדם שעובר אותה, אין ספק במה הוא עבר. ואנשים באים ואומרים: 'קרה לי כך. קרה לי אחרת - האם זה זה?' במידה שיש לך ספק, זה לא זה. כשאדם עבר את זה, הוא ברור לגמרי. אין שום ספק.

**מהקהל:** אז הוא נופל לבור, הוא מתרגז, אז מה הוא עושה? הרי שנטידווה אומר: 'ברגע אחד שאתה מתרגז, עולמות שלמים של חסד שבנית שרפת אותם!'

אז עכשיו הוא צריך לטהר.

קן רינפוצ'ה, בשבילי הוא היה בודהה. מה עשה קן רינפוצ'ה כל ימיו? הוא התפלל, ועשה פרקטיס וטיהר ועשה חסד והתחנן ושירת את הלאמות שלו, וזה מה שהוא המשיך לעשות כל חייו.

## הגלגולים של האריות

**אז יש שאלה: נגיד שלארייה יש עוד כמה גלגולים לעבור, האם הוא זוכר מה שקרה לו?**

**מהקהל:** כן.

**התשובה היא: לא בהכרח.** אתה תהיה מוקף במורים קדושים ויהיו לך הורים נפלאים ומשפחה נפלאה ותנאים ללמוד, ובשלב מסוים שוב תראה ריקות. בדרך כלל אדם שראה ריקות בגלגול אחד, בגלגול שאחרי זה, הוא יראה את זה בגיל צעיר, בגיל העשרה או בשנות העשרים המוקדמות, הוא יראה את זה אז שוב. העתיד שלך מאוד חזוי עכשיו. הוא מאוד צפוי. אתה כבר יודע מה הולך לקרות.

אתה מבין שאתה בדרך החוצה, וזה הופך אותך לחסר פחד. כל הספקות אודות קארמה, אודות נירוונה - כל הספקות האלה נעלמים. האם באמת חוקי הקארמה נכונים? האם קארמה פועלת? כל זה נעלם.

**מהקהל:** אז גם בגלגולים הבאים זה הכל בתוקף? הוא יחיה במסלול הבודהיסטי? הוא ימשיך את התרגול ואפילו אם הוא לא זוכר, הוא יתגלגל לתוך זה?

**המורה:** מי היה פבונגקה רינפוצ'ה<sup>5</sup>, זוכרים? המורה של המורה של קן רינפוצ'ה<sup>6</sup>.

**מהקהל:** זה עם ההרצאה הגדולה.

**המורה:** נכון, זה עם ההרצאה הגדולה. קן רינפוצ'ה הלאמה שלי ושל גשה מייקל. הלאמה שלו קראו לו טריג'נג רינפוצ'ה<sup>7</sup> שהיה גם החונך של הדלאי לאמה הנוכחי. והמורה של טריג'נג רינפוצ'ה זה פבונגקה רינפוצ'ה. ופבונגקה רינפוצ'ה שנפטר בשנת 1941, היה מורה גדול, גדול בטיבט. וריכוז אלפי אנשים.

קן רינפוצ'ה, המורה שלי, שמע אותו נותן הרצאה כשהוא היה בן 18. זו הייתה סדרה של הרצאות במשך שלושה חודשים שהוא נתן לכ-20,000 נזירים ונזירות וגם אנשים [שלא היו נזירים]בלהאסה, והוא אומר שההרצאה הזו שינתה את חייו. הוא מספר על עצמו שלפני זה הוא היה די פרחח. הוא היה במנזר מגיל שש או שבע; הוא היה פרחח גדול ולא הקדיש הרבה זמן ללימוד, וכשהוא שמע את פבונגקה רינפוצ'ה, חלה בו תפנית והוא התחיל ללמוד ברצינות והפך למי שהוא הפך: להלרמפה גשה, ראש מנזר סרה מיי - Sera Mey מועמד להיות ראש מנזר ג'יו מ'ה<sup>8</sup>, ג'יו מ'ה זה מנזר טנטרי, אלא שהסינים קלקלו את התוכנית הזאת - הוא היה במסלול להיות הגאנג'ן טריפה. אתם יודעים מה זה גאנג'ן טריפה? בגלוקפה - המשרה הרמה ביותר בזרם הזה, כאילו הנשיא של הזרם.

אז מי שנבחר להיות גאנג'ן טריפה, זה מי שהיה קודם ראש המנזר הטנטרי של ג'יו מ'ה, וקן רינפוצ'ה היה במסלול הזה עד שהסינים פלשו. אז לא היה קוטל קנים.

מה שהביא אותו לתפנית שהביאה אותו ללימוד המדהים שהוא עשה ולדרך המדהימה שהוא עשה, היה הקשבה לפבונגקה רינפוצ'ה. פבונגקה רינפוצ'ה נפטר ב-41'. מי שחי עכשיו הוא הגלגול השלישי שלו. הגלגול השני נפטר בגיל צעיר, כילד.

<sup>5</sup> פבונגקה רינפוצ'ה (1878-1941), ידוע גם כ- *Jampa Tenzin Trinley Gyatso*

<sup>6</sup> קן רינפוצ'ה גשה לוסנג תרצ'ין - לאמה טיבטי נפלא, שכיהן כראש המנזר הטיבטי סרה מיי ואחר-כך חי ולימד בארצות-הברית במשך כשלושים שנה, עד היום בו עבר מן העולם ב-1.12.2004.

<sup>7</sup> קייבג'ה טריג'נג רינפוצ'ה - *Kyabje Trijang Rinpoche* 1901-1981

<sup>8</sup> ג'יו מ'ה *Gyu Me* - אחד משני מנזרים טנטריים ראשיים שהיו בלהאסה וכעת משוקמים בהודו.

אז עכשיו סיפר לנו גשה מייקל שפבונגקה רינפוצ'ה השלישי היה פרחח גדול במנזר. הוא לא היה לומד ברצינות והוא היה מרמה במשחקי קוביה, וכל מיני כאלה דברים.

ואז קרה משהו ...

**מהקהל:** המורה שלו נפרד ממנו באיזו שהיא צורה לאיזה חודש המורה שלו נפרד ממנו ואז פתאום היו לו...

**המורה:** פתאום הוא התעורר, ואז הוא נתן איזה שיעורים ופתאום 10,000 איש באו לשמוע אותו. זה אותו פרחח שאף אחד לא התייחס אליו, שלא למד שום דבר, ופתאום 10,000 אנשים באים, כי זה ישנו בו.

הלאמות האלה שהם טולקן – שהם כבר גלגולים מישויות מוארות מחיים קודמים – הרבה פעמים בתחילת דרכם הם כאלה. לא רואים שום דבר יוצא דופן בהתנהגות שלהם ומגיע רגע ופתאום הם מפתיעים אותך לגמרי.

**מהקהל:** הנזירה ריטה שהיתה בתובל, היא אמרה שלרוב בגיל צעיר הם בלתי נסבלים. היא אמרה שלהיות החונכים שלהם זו משימה כמעט בלתי אפשרית. הם מופרעים ויש להם דעה משלהם.

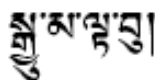
**המורה:** כי הם לא מפחדים משום דבר.

### על המשמעות של אשליה

אז הבייבי ארקה, עוברים לו כל הספקות לגבי קארמה וכולי. [הוא] לעולם לא יכול יותר להאמין בקיום עצמי, למרות שעדיין רואה דברים כקיימים מצד עצמם. הוא רואה דברים כבאים מצד עצמם, לא מאמין שהם באים מצד עצמם, אבל הוא לא יכול להפסיק את זה שהוא רואה אותם כבאים מצד עצמם. זה לוקח הרבה יותר עבודה. זה רק ברמה השמינית של הבודהיסטוה.

הרמה השמינית של הבודהיסטוה, היא מקבילה לנירוונה למי שהוא על דרך ההינינה. על דרך המהינה אנחנו נמנעים מנירוונה אישית כזאת, מנירוונה נמוכה, אבל זה מקביל לרמה הזאת.

וכל העניין הזה של לראות דברים כקיימים מצד עצמם ולא להאמין להם, זה המשמעות של "אשליה" בבודהיזם.



gyuma tabu

כמו אשליה.

הם משתמשים הרבה במילה אשליה. בשיר<sup>9</sup> שלנו, היה לנו אשליה, אתם זוכרים?

המשמעות של אשליה בבודהיזם זה בדיוק זאת, והרבה פעמים לא מבינים אותה נכון. זה לא להתהלך במן 'הא! זה לא באמת קיים, זה לא באמת קיים'. זה לא כזה. זה קיים וזה ממשי וזה כואב או מה שזה לא יהיה. המשמעות של אשליה זה שזה

**מהקהל:** לא מה שזה נראה.

**שמה שאני רואה לא תואם את המציאות האולטימטיבית שלו.** מה שלא עושה את זה פחות ממשי. או כואב.

<sup>9</sup> הכוונה לשיר שבסיום הסוּטרה של להב היהלום, שאותו הלאמה לימדה בשיעור 2

כוכב, ברק, בועה או טל,  
נר, חלום, או אשליה,  
תעתוע או ענן -  
כך ראה כל שנגרם.

## דואליות ואי-דואליות

**שאלה:** למה לא מתכוונים ב"היעדר דואליות" ולמה כן מתכוונים ב"היעדר דואליות"?

יש כמה תפיסות לא נכונות על "היעלמות הדואליות", וגשה מייקל מאוד נחרץ ללכת ולנפץ דעות לא נכונות, מה שהוא קורא Dharma Rumors – כאילו שמועות דהרמיות, שהן מאוד נפוצות. אנשים מפיצים פשוט דהרמה לא נכונה, מלמדים דהרמה בצורה לא נכונה, ומטעים את האנשים. פשוט אנשים יש להם רעיון לא נכון מה זה לראות ריקות. לימוד לא נכון הוא נורא מסוכן, במיוחד בנושאי רוח. במיוחד בנושאי רוח.

**אז למה לא מתכוונים?**

אז למשל, יש כאלה שאומרים ש"כולנו לחלוטין שווים", "ניירוונה וסמסרה - הכל אותו הדבר, אין דואליות". מדברים על זה הרבה פעמים.

- **האם ניירוונה וסמסרה הם אותו דבר?** האם ניירוונה שווה לסמסרה?

**מהקהל:** לדעתי לא.

**המורה:** סמסרה זה חיים של סבל שנובעים מבורות ונגעים רוחניים וקארמה. בסמסרה אנחנו סובלים ובניירוונה - עונג, אז הן לא שוות. הן לא שוות, אבל מה כן נכון לגביהן? שתייהן ריקות, והריקות של שתייהן שווה. זאת לא יותר ריקה מזו.

**לכל האובייקטים יש את הריקות שלהם והריקות של כל האובייקטים היא אותה ריקות. וזה נכון, אבל זה לא אומר שכל האובייקטים הם זהים זה לזה.**

אז יש אי-הבנה של non-דואליות כשאומרים:

- 'או קיי. אם הכל ריק, הכל אותו דבר.'

- 'אין דואליות, הכל מתמזג הכל אותו דבר.' ☺

אז זה סוג של אי-הבנה של אי-דואליות. זה שכל הדברים יש להם ריקות ולכל הריקות יש אותו טעם - זה נכון. זה לא אומר שלדברים יש את אותו טעם.

ומה הטעות כאן? כי כשאנחנו מדברים על דברים שונים, על סמסרה וניירוונה, על איזה אמת אנחנו מדברים?

**מהקהל:** על אמת קונבנציונלית.

**המורה:** קונבנציונלית. ושמה התופעות הן שונות זו מזו. סמסרה לא שווה לניירוונה, אז זה טעות אחת.

- **האם זה נכון שכולנו שווים?**

כולנו ריקים ולכל הדברים יש את אותה הריקות, אבל הדברים עצמם, ברמה הקונבנציונלית, שונים.

**שאלה מהקהל:** אבל מי יהיה זה שיבחין שהדברים הם לא שווים? כי הדברים עצמם הם ריקים, אז מי יהיה הסובייקט שיבחין שניירוונה וסמסרה זה לא אותו הדבר?

**המורה:** את. את יודעת כשאת סובלת וכשאת נהנית, נכון? זה לא אותו דבר.

**שאלה מהקהל:** אבל עדיין זה אני. אני מבחינה בזה, אבל הם בעצם ריקים [אז] אני יכולה אולי לקרוא לסמסרה ניירוונה ולניירוונה סמסרה, כי הם ריקים מצד עצמם?

**המורה:** זה נכון, אבל בשבילך, את משליכה חיים של סבל או חיים של הארה. אם את בסמסרה, אז את משליכה סמסרה, וזה ברור לך שאת סובלת.

## - "הכול מתמזג"

יש עוד משמעות שאנשים נוהגים לטעות בה כשמדברים על היעדר דואליות, וזה ש'הכל מתמזג'. 'אדם רואה ריקות ועכשיו הוא חוזר למקור שלו איכשהו, ומתמזג עם המקור שלו...'

**מהקהל:** הטיפה שהיא חלק מהאוקיינוס.

**מהקהל:** זו דווקא דוגמא טובה. זו הדוגמא של ראית הריקות, מים בתוך מים.

**המורה:**

**'מים בתוך מים', זה רק החוויה שיש באותו זמן לבן-אדם.  
הוא לא מתמזג עם שום דבר.**

הארץ שרואה ריקות, כשהוא גומר את המדיטציה הוא עדיין בגוף שלו. אין איזה התמזגות עם הקוסמי או כל מיני אגדות כאלה. זה לא מה שקורה.

**שאלה מהקהל:** עכשיו, מי שראה ריקות, הוא עדיין יראה סמסרה ונירוונה?

**המורה:** בוודאי.

**שאלה מהקהל:** זאת אומרת שהוא יראה דברים נוספים וגם את הסמסרה וגם נירוונה. הוא יבחין בהם?

**המורה:** בוודאי. בוודאי. האמת הכוזבת, האמת היחסית, לא נעלמת. היא תקפה. מה שקורה לאותו אדם שיצא ממדיטציית ריקות, זה שהוא מבין עכשיו מאיפה באה האמת הזאת, איך הוא יוצר אותה. הוא מבין את זה באופן מאוד ישיר.

**מהקהל:** אבל גם אנחנו מבינים את זה.

**המורה:** כשבא מישוהו ודורך לך על הרגל - שם את נבחנת כמה את מבינה.

**אנחנו מבינים את הדברים אינטלקטואלית, אבל כדי שאנחנו נוכל באמצעות  
ההבנה שלנו לחסל את הסמסרה, אנחנו צריכים להבין את זה ברמה מאוד עמוקה.**

אז חוסר דואליות זה לא שכל הדברים הם שווים; זה לא שיש איזה התמזגות עם הקוסמי.

**מה שיש כן -**

זה שבשעה שאדם נמצא בתוך ראייה ישירה של ריקות, ורק אז, באותו הזמן אין לו שום חשיבה מושגית בראש, ואז אין לו מושג של 'אני' שתופס 'משהו', ומבחינה זאת, יש את החוויה של 'מים בתוך מים'. באותו הזמן, יש התמזגות של הנושא והאובייקט של הנושא. זה לא אומר שאין הפרדה בין הנושא והאובייקט. ההפרדה עדיין ישנה. עדיין יש אדם שחווה ריקות. אלא שבאותו הזמן, הוא לא חווה את ההפרדה הזאת. באותו זמן, הוא לא יכול לחוות שום הפרדה כי אין לו שום חשיבה מושגית.

**אז זה לא שההפרדה נעלמת, אלא שהחוויה של ההפרדה נעלמת. אז זה היעדר  
הדואליות של הארץ בזמן שהוא רואה ריקות ישירות.**

הוא לא מבחין בין דברים באותו זמן. הוא רק בקומוניקציה ישירה עם הריקות.

## איזו דרך לבחור?

המורה: כן.

**שאלה מהקהל:** אם אתה יהודי, אתה נותן פרשנות לחוויה הזאת מתוך עולם המושגים היהודי. מה שיש לי תחושה זה שאנחנו מייצגים פה את המושגים של האריות שהם מתוך עולם המושגים הזה ....

**המורה:** ראייה ישירה של ריקות, זה חוויה מאוד מוגדרת, ולא משנה איך תקראי לדוקטרינה - זאת אותה חוויה. והתובנות שבאות אחרי זה, הן אותן תובנות.

מה שלא אומר שאין חוויות רוחניות אחרות. לפני שיש ראייה ישירה של ריקות, יכולות לבוא הרבה חוויות מאוד מדהימות שהן רוחניות, מה שלא הופך אותן לחוויה ישירה של ריקות. זאת נדירה מאוד. וכל מי שעובר חוויה ישירה של ריקות, יש לו בדיוק את אותו אוסף של הבנות. אולי הוא ינסח אותן אחרת, אבל יש לו בדיוק את אותן התובנות. זה מאוד ספציפי. זה מאוד מאוד ספציפי ומאוד נדיר.

**עכשיו, אז איזה דרך אבחר ואיזה מורה אבחר וכך הלאה? - לפי הקארמה.** אז לי למשל, הייתה קארמה לפגוש את רינפוצ'ה<sup>10</sup>.

באו ושאלו את רינפוצ'ה: איזה דרך מתאימה? מה אם בא מורה של הקאגיו?<sup>11</sup> מה אני צריך לעשות? ללכת אליו או לא ללכת אליו? ורינפוצ'ה אמר: "כל הדרכים האלה, כל אחת מהם היא מעולה. כל אחת היא מושלמת. כל אחת היא מבוססת על הבודהה - והן לא מתערבבות טוב. זה כמו: זה מרק טוב וזה מרק טוב וזה מרק טוב, אבל לא כשמערבבים אותם."

בסופו של דבר - בלי להפחית ממה שאת אמרת - אני אישית, יש לי כך וכך שנים וכך וכך יכולת וכך וכך אנרגיה, ואני רוצה להשתמש בשנים האלה להגיע למצב שבו אני יכולה להביא ברכה לעולם. אז אני לא יכולה להיות כל הזמן במקום הכללי הזה שמערבב את הכל למרק אחד, כי אז אני לא אצא משם.

ולכן, העצה של רינפוצ'ה הייתה: מגיע רגע שאת חייבת לבחור. כי איפה שאני נמצאת כרגע,

אני צריכה מורה, ואני צריכה דרך, ומגיע רגע שאני צריכה לבחור מורה ודרך, ולעשות מה שהמורה אומר ולהישאר בדרך אחת, אחרת אם אני כל הזמן אפזול לכל הכיוונים, אז הסיכוי הוא שאני אשאר במין מרק כזה שלא יוציא אותי מן הבוץ.

(מנדלה)

(הקדשה)

<sup>10</sup> קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, המורה הטיבטי של לאמה דבורה-הלה.

<sup>11</sup> קן רינפוצ'ה, המורה של לאמה דבורה-הלה, לימד מתוך מסורת הגלוקפה של הבודהיזם הטיבטי. זרם הקאגיו הוא זרם אחר מבין ארבעת הזרמים העיקריים של הבודהיזם הטיבטי: