

קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

שלב שני בלימודי ה-Madhyamika

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

נר אליהו, דצמבר 2007

שיעור 1

אנו פותחים, לאלו מכם שחדשים, אנחנו פותחים בתפילות. יש שתי תפילות שאנחנו נוהגים לפתוח בהן. ביחד זה אולי שתי דקות סך הכל. התפילה הראשונה היא תפילת המנדלה, ויש לכם אותה בחוברת שהאנשים קיבלו. התפילה הראשונה – המנדלה, זו תפילה של מנחה. היא תפילה של הכרת תודה, התייחסות של הערכה והוקרה לשושלות שהעבירו לנו את הלימוד שמאפשר לנו עכשיו להתחיל לתרגל ולהוציא את עצמנו מסבל ולעזור לכל האחרים לצאת מסבל.

אז זו המטרה של התפילה ובמהלך התפילה, אנחנו מגישים מנחה למורים והמנחה מורכבת מכל מה שיפה בעולם, מהעולם כולו; העולם החיצוני שלכם, העולם הפנימי שלכם. כל מה שיפה. כל המעשים הטובים שלכם, אתם רואים שמה בדמות איזה אבני חן, מרגליות זוהרות. אני תמיד מדמה – כמו שהמטוס ממריא ומסתכלים למטה על ניו-יורק והכל מלא שלל אורות כזה, זה כל החסד שאתם עשיתם ושראיתם אחרים עושים. גם טוב, או שקראתם ושמעתם על קדושים גדולים עושים. גם טוב. הכל כמו הרבה אבני חן, ואת זה אתם מגישים למורים לאות תודה על ה-teaching שהם הקדישו את חייהם כדי שיגיע אלינו, ואנחנו עושים מודרה שמייצגת את מה שכתוב שמה בתפילה שזה הר מירו האגדי – זה שתי הקמיצות האלה באמצע וארבע יבשות. יוצרים ארבע פינות כאלה, וזה מן מודל כזה מיתולוגי של העולם, והרעיון הוא שאתם מגישים את כל העולם ואת כל מה שיפה בעולמכם החיצוני והפנימי, ויגיע יום ונדבר ביתר פירוט על האקט הזה של המנדלה.

אז בואו נעשה את התפילה. (תפילת המנדלה)

התפילה השנייה – תפילה של מקלט שאנחנו הולכים למקלט בבודהה, דהרמה, סנגהה, ואלו מייצגים בשבילנו את אותה חוכמה והחמלה שאנחנו שואפים לפתח בלבנו, ושהם אלו שיגנו עלינו בסופו של דבר מכל סבל ומכל צורה של סבל שיש בעולם, ויוציאו אותנו מכאן.

(תפילת המקלט)

יש תפילה נוספת מאוד יפה שבדרך כלל אנחנו לא עושים אותה. היא מאוד קצרה, אבל מאחר שאנחנו בקורס של נדרי הבודהיסטווה שהוא כולו אודות בודהיצי'טה, אודות לפתח בודהיצי'טה, אז אני חושבת שאולי מתאים שבקורס הזה נכניס גם את התפילה הזאת. היא קצרצרה. אני אשיר לכם אותה בטיבטית.

Jangchub sem chok rinpoche

Ma kye panam kye gyur chik

Kyewa nyam pa mepa yang

Gong ne gong du pelwar shok

השאיפה הנשגבה להארה

אם טרם צמחה לו תצמח לאלתר,

וזו הנדירה אשר כבר צמחה

מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר.

הקורס הזה הוא מיוחד בכל תוכנית הלימודים שלנו. הוא שונה מכל שאר הקורסים. בכל שאר הקורסים אנחנו מלמדים את המשנה הבודהיסטית, את מה שהבודהה לימד. אנחנו מסבירים את התוכנות כפי

שהבודהה הסביר אותן כדי שאנחנו נוכל לממש אותן בלבנו. הקורס הזה – ואת זה אני אומרת למען אלו שחדשים – הוא לא קורס לפתוח בו בדרך כלל, הקורס הזה מביא סדרה של נדרים שהם בעצם רמה מאוד גבוהה של מוסר שאותה אנחנו מחפשים לשמור כדי להוציא את עצמנו מסמסרה, ונדבר על זה הרבה.

אז אנחנו מתחילים במיינד שלנו, התודעה שלנו. אז קודם כל חשוב להגיע להבנה ולהכרה שהיא לא התחילה כשהחיים האלו התחילו. המיינד שלנו היה קיים הרבה לפני שהוא התחבר לגוף הזה בלידה הנוכחית שלנו, והאנשים בכפר-סבא עשו קורס שלם של הוכחת העובדה הזאת. ההוכחה הבודהיסטית הזאת.

תלמידה: גם האנשים בכוכב יאיר.

המורה: גם בכוכב יאיר, ולאלו מכם שחדשים, זה נושא מאוד חשוב לפתוח בו, ההבנה הזאת, ואי-אפשר לרכוש אותה בחמש דקות לדעת. לפעמים גם לא אחרי עשר פגישות, אבל זה הרקע לכל מה שנאמר כאן כי בלי זה it won't make sense. כי אנחנו מדברים על רמה מאוד גבוהה של מוסר שהרבה פעמים קשה להתחיל ולגמור במהלך חיים אחד. היא פשוט מאוד מרוממת.

ואם אתם פה, הסיכוי הוא שלא התחלתם עכשיו. הסיכוי הוא שאם נמשכתם לכאן, והדברים האלה מושכים אתכם, הזרעים נשתלו הרבה לפני שבאתם לחיים האלה. יש פה אנשים שונים והם ברמות שונות של התפתחות רוחנית. מאחורי כל אחד מכם שנמצא כאן, יש אלפי שנים, אלפי גלגולים של הכנה לזה. יום אחד תראו את זה. יש אלפי גלגולים שהכינו אתכם לכאן.

לאחרונה קראתי ציטטה מאוד יפה של **סוגיאל רינפוצ'ה**.

תלמידה: הוא כתב את "ספר המתים והחיים הטיבטי".

המורה: "ספר המתים והחיים הטיבטי". זו שושלת אחרת אבל גם מאוד יפה, והוא תיאר מאד יפה איך במשך הרבה הרבה גלגולים תמיד היה איתנו מורה פנימי. מורה פנימי בלב, שעבד איתנו לקדם אותנו מבחינה רוחנית ואנחנו לא הבחנו בו כי היינו עדיין מאוד נגועים בנגעים רוחניים. וזה מלים שלו בניסוח חופשי, והוא אומר: 'אחרי הרבה גלגולים של צבירת חסד, מגיע רגע שהמורה הפנימי הזה, אנחנו מתחילים לראות אותו בדמות אדם חיצוני, בדמות בשר ודם'. הוא אומר: 'זה המורה הפנימי שלנו שאנחנו עכשיו פוגשים בדמות בן-אדם, שבא ובאופן מפורש מתחיל ללמד אותנו איך לצאת מסבל'.

מה שאמור לגבי מורה, אמור לגבי החומר עצמו, לגבי הדהרמה עצמה. הגעתם לבשלות מספיק. העובדה שאתם פה, היא ההוכחה של זה. לא צריך הרבה יותר לחפש. העובדה שאתם פה, מעידה על כך שהגעתם לבשלות רוחנית מסוימת, לסף רוחני מסוים שעכשיו אתם מוכנים לשמוע את הדברים האלה באופן מפורש.

ואלה מכם שהיו בקורסים אחרים שדיברנו על ריקות, אני רוצה להקדים ולומר שאין דבר שאני יכולה להגיד כאן שאתם כבר לא יודעים אותו. כל מה שאני אומרת כאן, אם אתם מבינים את המשמעות של המלים שאני אומרת, [את] המשמעות אתם נותנים, כי אני רק משמיעה צלילים. אני משמיעה אוסף של צלילים, גלי קול שמגיעים לאוזן שלכם ואחר-כך מפוענחים על-ידי עצבים ומגיעים למוח, ואת המשמעות אתם נותנים. למעשה אין שום דבר שאני יכולה לחדש לכם שאתם כבר לא יודעים, אז זה מן משחק כזה.

אתם בחרתם להשליך אותי אומרת לכם את הדברים, אבל זה דברים שיושבים אצלכם, ותמיד ישבו אצלכם, רק שעברתם את הסף הזה שבו אתם עכשיו שמים על זה את התווית הנכונה. והם יושבים אצל כולם, רק לא כולם התעוררו. הם ישנים. ומה שמעיר אנשים הרבה פעמים זה איזה אסון שקורה בחיים שלהם. משהו קשה שקורה בחיים שלהם והם מתחילים לפגוש את הזוועה של סמסרה. ואנשים שלא באים, הרבה פעמים עוד לא פגשו. הם עוד לא נוכחו בזוועה של סמסרה. לא שהיא היתה פחות זועתית בשבילם. הם פשוט לא ראו. דעתם היתה מוסחת; אם מוסחת על-ידי שפשוט החיים היו כל-כך מלאי סבל שאין פנאי לחשוב על כלום, כמו שיש מסכנים כאלה, או שהחיים מאוד טובים.

בעקבות הלימוד מתחילה לבוא הבנה אינטלקטואלית של הדברים. לאט לאט ההבנה מתחילה לטפוף. זה שלב מאוד שטחי מבחינה רוחנית, אבל הוא התחלה, אז כל אחד מתחיל ככה. מתחיל מהבנה אינטלקטואלית. זה לא מספיק כדי לשחרר. [זה] רחוק מזה. בשלב מסוים אנחנו מתחילים, אחרי מספיק חשיפה לשיעורים ... ואני יכולה להגיד לכם מהתנסות אישית - המעטה שלנו מאוד עבה. לוקח הרבה זמן.

גשה מייקל אומר: 'צריך 7,000 שעות' עד שהדברים חודרים מספיק שאנחנו נקלוט שאני אישית צריכה לעשות משהו בעניין הזה. לא מספיק לשמוע. אני צריכה לעשות משהו להביא לשינוי אצלי כדי להתחיל לצאת מסבל. ואז האנשים מתחילים לחפש דרך לתרגל, לעשות תרגול. לעשות מדיטציה. לעשות את היוגה. לעשות מנטרות, תפילות. לעשות משהו שיביא לשינוי עמוק יותר בתודעה שלי.

במסורת שלנו רוב התרגול נעשה בבית, וכשמתחילים לתרגל ברצינות ובהתמדה – והתמדה זו מלת מפתח. עדיף לתרגל פחות ובהתמדה מאשר תרגול של שלוש שעות פעם בשבוע – אז אם מתחילים לתרגל בהתמדה, מתחילים לזוז דברים. דברים מתחילים להשתנות שקודם היו אולי תקועים ולא השתנו. מתחילים לקרות דברים נעימים. הרבה אנשים מדווחים על שינוי לטובה במערכות היחסים שהם נמצאים בהן. הרבה אנשים שעושים מדיטציה, הריכוז שלהם מתפתח, ובעקבות זה מתפתח רצון להתחיל לשמור על נדרים. אני מרגישה מאוד טוב עם הקבוצה הזאת כי אתם כבר הרבה זמן מבקשים את הנדרים האלה אז זה מקום טוב שאנשים מרגישים את ה... באופן טבעי מחפשים את הדרך הזאת - אז זה איך שזה מופיע.

ובמערב אצלנו, כשאנחנו שומעים את המלה "נדרים", הרבה פעמים יש לנו קונוטציה לא נכונה לזה. קונוטציה שלילית. הרבה פעמים אנחנו שומעים את המלה "נדר" כמשהו שמגביל אותנו. אולי פחות אצלנו. אצל הנוצרים יותר יש את הדימויים של הנזירות הקתוליות חמורות הסבר - שזה [הנדרים] מן עונש כזה שאנשים מטילים על עצמם. שום דבר מזה אין כאן.

הנדרים האלה הם, אני שוב מצטטת את מאתייה ריקאר הנהדר - והוא נזיר כבר הרבה שנים. נזיר טיבטי הרבה שנים. הוא צרפתי במקור, אבל הוא נזיר בבודהיזם הטיבטי - והוא אומר: 'זה הכנפיים שהשויות הנאורות נותנים לנו להמריא איתן להארה'. יש כל-כך הרבה מעשים טובים שאנחנו יכולים לעשות וזמננו מוגבל גם במשך היום וגם במשך החיים. יש so much we can do, אנחנו אומרים באנגלית.

ופה יש לנו רשימה שמכוננת אותנו, ממקדת אותנו: 'את זה עשי ואת זה אל תעשי!' וכשמתחילים לשמור עליהם ביומן, באופן סדיר, מתחילים לקרות דברים מדהימים. החיים מתחילים להשתנות. יש השפעה מאוד חיובית על המיינד. ואולי חשוב להגיד: אנחנו תמיד מדגישים את החשיבות של המדיטציה ומדיטציה היא מאוד חשובה להתמרה של המיינד שלנו. חייבים גם את הנדרים. לא מספיק המדיטציה.

הנדרים אומרים: 'אני לוקחת מחויבות לדרך. אני לוקחת מחויבות, בגלל חמלתי לברואים, למצוא מה גורם סבל ואיך אני יכולה להוציא את עצמי מסבל ואיך אני יכולה להוציא אותם מסבל', אז הנדרים אומרים: 'רוצה אני! רוצה אני!' או 'אני מאמין!' או מה שזה לא יהיה בשפה שלכם, או 'I do!'

הוא אומר: 'אני מתחייב! אני מתחייבת!' וכל ההקשר של הנדרים, של נדרי הבודהיסטווה, הוא לשרת אחרים. כל ההקשר זה לעשות טוב בעולם. לעשות טוב לאחרים, ואם אתם שומרים על אלה בהתמדה, העולם שלכם כאמור משתנה, כיוון שכשאתם זורעים זרעים קארמיים של רצון לעזור לזולת, הקארמה הזאת חוזרת אליכם בסופו של דבר והמיינד שלכם עובר שינוי והעולם שלכם גם משתנה, ויש כאילו שלבים ברמות של נדרים, ויש שלבים בתוך כל רמה, שלבים בתרגול שלכם; מידת הרצינות שלכם וההתמדה שלכם בתרגול, וככל שאתם עולים, קורים שינויים מדהימים במציאות שלכם כי זה הכל עובד על בסיס הבנה של קארמה וריקות.

כל הנדרים עובדים על הבסיס הזה, והעולם שלכם נהיה ססגוני יותר. הדברים יפים יותר, טעימים יותר. האנשים נעימים יותר. העולם שלכם משתנה כי העולם הוא כולו פרי השלכה שלכם, מתוך הקארמה שלכם, ואתם מתחילים לעבוד במכוון, לעשות מניפולציה על הקארמה שלכם לכיוון של הארה.

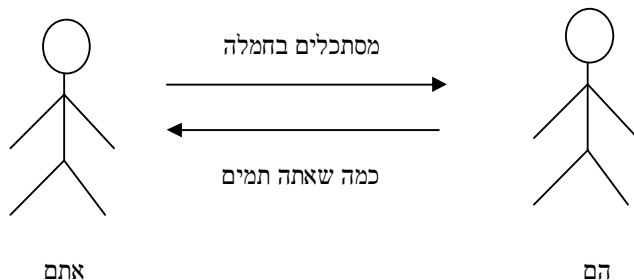
ואם אתם עושים את התרגול, מלת אזהרה! אתם עוברים טרנספורמציה. העולם הפנימי שלכם הולך ומשתנה. כתוצאה מזה, איך שאתם תופסים את העולם הולך ומשתנה. אנשים סביבכם לא עושים את העבודה, אז אתם נראים להם מוזרים. אני יכולה להגיד לכם. אנחנו עכשיו מתארחים אצל סבתא, ואנחנו מאוד מוזרים בשבילה. 'את לא נהנית מהחיים' היא אומרת לי. אני לא מבלה שעות בלרכל על המשפחה. המקור הזה של ההנאה נעלם פתאום. [זה] מאוד מתסכל בשבילה. זה נראה לה שאני מונעת מעצמי את הנאות החיים.

אז אתם תיראו ככה לאחרים כי אצל רוב האנשים שסביבנו המוטיב מס' 1 שמנהל את החיים של האנשים זה דאגה ל-Numero uno, כן? המוטיב מס' 1 זה לדאוג שיהיה לי נעים, שיהיה לי טעים, שיהיה לי...

לי, לי, לי, לי. הבודהיסטוה יורד מהרכבת הזאת. לא ביום אחד. התרגול הוא להסיט אותנו לעבר הזולת, וככל שעשיתם יותר תרגול, אתם שמה יותר, אז אתם תיראו מוזרים.

מצד שני, אנשים יתחילו יותר ויותר לטפל בכם כי אתם עושים את זה לעולם, ואתם מקבלים את זה חזרה. יותר ויותר העולם מטפל בכם. אז זה מן כזה מצב מוזר שהעולם מטפל בכם ומסתכל עליכם כאילו שאתם מסכנים. כאילו שאתם מונעים מעצמכם, כן.

אני יכולה לצייר לכם אולי ציור קטן.



זה אתם וזה האנשים שהם לא מתרגלים. זה איך אתם מסתכלים עליהם, ואיך הם מסתכלים עליכם.

אתם מסתכלים עליהם אחרי שעליתם קצת, אחרי ששמרתם את הנדרים תקופה מסוימת היטב, 6 פעמים ביום. אתם מסתכלים עליהם ואתם רואים איך הם סובלים. הם עדיין מתמודדים בנגעים שלהם ובצרות שלהם, בהתלבטויות שלהם ובסיפורים שלהם והם סובלים, ואתם מסתכלים עליהם בחמלה. אתם חומלים עליהם על סבלם, ואתם רואים; אתם מתחילים במשך הזמן לראות כמה זה לא נחוץ. כמה זה מיותר. כמה הם סובלים כי הם מאמינים לבדותא, לבדייה שהם בדו בעצמם. אז אתם חומלים עליהם ואתם מחפשים דרך לעזור להם.

מה הם אומרים עליכם? הם אומרים: 'איזה תמימים. איזו תמימות. אפשר להיות בשירות הזולת? לא לדאוג לעצמי? איזה שטויות זה!' אז הם יחשבו אתכם כתמימים, כנאיבים.

אז תהיה תקופה מסוימת כזאת. זאת תקופת מעבר. זה לא לנצח יהיה ככה, כי אם אתם ממשיכים לתרגל היטב, הם יעברו שינוי בעיניכם. אתם פתאום תתחילו לתפוס אותם אחרת. זאת רק תהיה תקופת מעבר כזו. אז זו אזהרה.

אז הנדרים יביאו ל-shift בעולם שלכם, במציאות שלכם, אם תשמרו עליהם. כן! לאט לאט דברים מפתיעים מתחילים לקרות. מתחילים להופיע כל מיני אנשים מדהימים, וזה לא שהם לא היו שם קודם, אבל אתם תתחילו לראות אותם, או קיי? הם היו שם כל הזמן, אבל מה אני צריכה להגיד לכם. אתם תספרו לי.

כדי שהנדרים האלה יעבדו, חייבים להתחיל עם נדרי הפרטימוקשה. נדרי הפרטימוקשה זה הנדרים של חופש אישי שאותם לימדנו בקורס 9. זה אותם עשרת כללי החופש שה-essence שלהם, המהות שלהם היא להימנע מפגיעה בזולת. לא לפגוע בזולת. הם נקראים "נדרי חופש אישי". Sothar בטיבטית. אימרו: Sothar. הם תמיד לוקחים הברה מפה והברה מפה ויש להם מלת קיצור, ואנחנו אומרים "נדרי חופש אישי". הם אומרים: So. Sothar. – מ-Sosor – זה אינדיבידואל, ו-Thar – זה מ-Tharpa – שזה **חופש**.

הנדרים האלה שעליהם דיברנו בקורס 9, שהוא בעצם צריך לבוא לפני קורס 7 ועשינו אותם בעצם בסדר הנכון. קודם צריך לעבור על הנדרים של קורס 9, שמהותם היא למנוע נזקים לאחרים ולמנוע את הצבירה של הקארמות האלה אצלנו, כי אלה לא מאפשרות לנו לעלות לשום מקום.

אתמול דיברנו על העלייה בסולם של האושר. כל עוד אנחנו ממשיכים לפגוע באחרים, אנחנו לא יכולים לעלות לשום מקום. אנחנו תקועים עמוק באדמה. אז קודם כל חייבים את אלה לתרגל היטב, ולשמור אותם ביומן, ובגלל זה מאוד רציתי שתבואו לכאן כבר עם היסטוריה של יומן, כי כל הדברים שאני

אומרת כאן ושנגיד אותם במהלך הקורס, אם לא תשמרו על הנדרים, לא יקרה שום שינוי. לא יקרה שום דבר. זה עניין של תרגול יומיומי. זו עבודה גדולה. שינוי לא בא רק מלשמוע דברים. צריך לתרגל. אז מהם הנדרים של נדרי החופש?

1. **לא לפגוע באנשים – לא להרוג.** לא להרוג שום יצור חי.
 2. **לא לקחת שום דבר שלא ניתן לכם ברשות –** וזה כולל חפצים. זה כולל כסף. זה כולל זכויות יוצרים. זה כולל אפילו תשומת לב. אם מישהו לא מעוניין להקדיש לכם זמן, אתם לא מכריחים אותם להקדיש לכם זמן. אם מישהו לא רוצה להקשיב לכם, אתם לא מכריחים אותם להקשיב לכם. אתם לא לוקחים שום דבר שלא ניתן מרצון וברשות.
 3. דיברנו על **טוהר מיני**. בשביל רב האנשים שהם לא נזירים זה בעיקר להימנע מניאוף, ובאופן יותר כללי זה להימנע משימוש פוגע במיניות שלכם. שהמיניות שלכם לא תהווה מכשיר שפוגע בזולת. אנחנו יודעים כולנו כמה זה כואב כשמישהו פוגע בנו במיניות שלו, וזה רק יכול לבוא אם אנחנו נושאים איתנו את הזרעים האלה. במיוחד אלו מאיתנו שחוו את הכאב של זה, אנחנו לא רוצים יותר לזרוע זרעים כאלה.
- דיברנו אתמול על המעלות שהכאב יכול להביא, אתם זוכרים? היה הפסוק המפורסם הזה של **מאסטר שאנטידווה**. דיברנו שהוא מפתח אצלנו חמלה. דיברנו שזה מוריד לנו את הגאווה קצת. זה חשוב כדי שניפתח לדרך רוחנית. זה גם מרתיע. היה שם פסוק: 'רתיעה מלעשות את הרע'. אחרי שאני מבינה דרך הסבל האישי שאני עוברת איזה נזק זה גורם, אני כבר לא רוצה לגרום את זה לאף אחד אחר, ואז זה יפסיק לבוא אלי, ובצורה כזאת אני מטהרת את זה.

הדבר הרביעי – ואנחנו פה מדברים על החמישה של נדרי החופש האישי לאנשים שהם לא נזירים. יש 5 נדרים, אתם זוכרים? – אז זה:

4. **לא לשקר –** וה'לא לשקר' כאן זה בקונטקסט של החמישה, בניגוד לעשרה. זה **במיוחד לא לשקר אודות הישגים רוחניים**. לא לבוא ולהגיד: 'אני ראיתי ריקות' או 'אני יכול לקרוא את העתיד של מישהו' אם אין לכם באמת את היכולת הזאת.

וקרה לי. באה אלי תלמידה שלמדה איתנו, ואחרי זמן מה היא באה אלי והיא אמרה: 'את יודעת'. היא באה בשקט ואמרה לי. 'אני הייתי מתקשרת ולקחתי כסף מאנשים בעד תקשורים ואני היום יודעת שלא ידעתי מה שאני מדברת. את חושבת שאני צריכה להחזיר להם את הכסף?' היא שאלה אותי. חשוב נורא. זו קארמה מאוד קשה, אז לא לשקר אודות הישגים רוחניים שיש לכם או יכולות רוחניות שיש לכם. מאוד חשוב, כי זה בדיוק מה שימנע מכם להשיג באמת הישגים רוחניים ויכולות רוחניות.

5. והחמישי זה **לא לקחת שום דבר כמו אלכוהול או סמים שמערפלים את התודעה**.

זה החמישה שהם בסיס לנדרי הבודהיסטווה. זו הגרסה של נדרי הנזירים שלוקחים אנשים שהם לא נזירים, וזאת הרמה המינימלית. בלי זה אתם בכלל עוד לא התחלתם לתרגל אפילו, כן? זו רמה מינימלית.

באופן כללי כשאנחנו מלמדים בבודהיזם על רמות של טוהר של המיינד, יש 18 רמות, שבסופו של דבר מגיעים לגן-עדן, לטוהר המושלם של הבודהה שהוא אושר מושלם. זה האנדה. Ananda – זו המלה בסנסקריט **לעונג** – Bliss. הישות המוארת נמצאת בעונג בלתי פוסק כל הזמן, אז יש 18 רמות שמביאות לשמה.

הישות המוארת, סביבה יש רק ישויות שמימיות, אז כשאתם מתחילים לתרגל בדרך, אתם מוצאים את עצמכם יותר ויותר מוקפים באנשים יותר ויותר רוחניים. יותר ויותר נחמדים. יותר ויותר חומלים, יותר ויותר עוזרים. זה סימן שאתם הולכים לשם. חשוב להבין שאין מציאות אובייקטיבית. אין איזה בסיס שאליו אנחנו יכולים להתייחס. זה לא שהם שמה ואני פה. כי כשאני אומרת: 'הם שמה', אני מחליטה על איזה מן "שמה" שהוא כאילו אובייקטיבי, ואני עולה שמה באיזה סולם שהוא מחוץ לי, אובייקטיבי, ובבודהיזם אנחנו אומרים שאין כזה דבר; שאין מציאות מלבד זו שאני משליכה. **בשבילי! בשבילי** על ובשביל כל אחד מכם, אין מציאות מלבד זו שאנחנו משליכים מהתודעה שלנו כפי שנכפה עלינו על ידי הקארמה שלנו.

אז מה קורה? כשהמיינד שלנו מתחיל להיטהר, אנחנו מתחילים לשמור על המוסר, על רמות הולכות וגדלות של מוסר, אנחנו נאלצים על-ידי הקארמה שלנו להשליך עולם שהולך ונהייה יותר ויותר טהור, אז העולם שלנו ייראה יותר טהור. לא יהיה לכם כבר את הבסיס הזה להשוואה, אתם מבינים? זה יקרה באופן אוטומטי. כבר לא תזכרו את הדבר השני. זה כבר לא יהיה במציאות שלכם. זה למה שאנחנו אומרים לפעמים שבמילון של הבודהה אין את המלה "סבל". הם בעולם אחר. אתם תהיו בעולם אחר, וזה יהיה תהליך הדרגתי. ומכיוון שהוא מאוד הדרגתי, לפעמים אתם לא מרגישים בו, ואני מהצד שרואה אתכם, אני יכולה לראות את ההתקדמות. זה תהליך נורא נורא יפה.

הנדרים של הבודהיסטווה שאותם נלמד בקורס הזה – והכוונה היא שיהיה לנו גם טקס קבלת נדרים, ואחרי שלמדתם אותם היטב ועשיתם את השיעורים וכך הלאה, אז אם תרצו, אם תבחרו, תוכלו לקחת אותם. זה לא חובה, זה לא חלק מהקורס, זו בחירה שלכם – בעצם הם רמת מוסר הרבה יותר גבוהה מהרמה שהזכרנו עכשיו של "לא לגנוב", "לא לשקר", "לא להרוג". הרבה יותר גבוהה. חישבו! מה הרבה יותר גבוה מלא להרוג בכלל? יש יותר גבוה ויש כמובן את הרמה הבאה שנדבר עליה עוד מעט של "נדרי הסוד", נדרי הסוד שהם עוד יותר גבוהים. הם מעל נדרי הבודהיסטווה, אבל מה שסולל את הדרך לנדרי הסוד, זאת אומרת לטנטרה, זה "נדרי הבודהיסטווה".

אם אתם שומרים אותם יפה במשך תקופת זמן, זה מביא אליכם את המורים הטנטריים. זה מביא אליכם את לימודי הסוד. הלימודים הטנטריים זה איפה שהשינוי מואץ בהרבה. הוא פי מיליון יותר מהיר מאשר בלעדיתם. לא דומה. השינוי בגוף ובתודעה מוחש עד כדי כך שאפשר להשלים את התהליך במהלך חיים אחד, אם הקארמה מאפשרת את זה. והמטרה של הלימוד הזה היא להכין אתכם לשם.

יש ארבע דרגות של טנטרה. הטנטרה שאני מתרגלת ושולמדים אותי, נקראת "אנוטרה יוגה טנטרה", והיא הגבוהה ביותר, ואומרים המורים שבדור שלנו חייבים להיכנס ל"אנוטרה יוגה טנטרה" כי הדור הוא מאוד מנוון מבחינה רוחנית. אנחנו צריכים את הכלים הכי חזקים כדי להשתחרר במהלך חיים אחד.

יש דרגות לפני זה:

3. יש Yoga tantra

2. ולפני זה יש Kriya tantra

1. ולפני זה יש Charya tantra.

כשיגיע הזמן, נלמד אותן יפה. בטנטרות הנמוכות יותר, בסוגים הנמוכים יותר של טנטרה... עכשיו אני אומרת נמוכים. היזהרו מהמלה "נמוכים". זה יותר נמוך אבל זה לא נמוך. זה לא נמוך בכלל, זה מאוד מתקדם – גם שמה צריך חניכה וכך הלאה.

הנדרים הטנטריים שמה זה נדרי הבודהיסטווה. אז בעצם אלו נדרים טנטריים בטנטרות היותר נמוכות, והם מדהימים. הם סוללים את הדרך להארה. אם אתם שומרים עליהם היטב, הם סוללים את הדרך להארה. הטנטרה הכי גבוהה באה רק להחיש את התהליך, אבל המהות שלה היא כבר כאן. התוכן שלה הוא כבר כאן.

הטריק הוא לשמור עליהם 6 פעמים ביום כמו שאמרנו. הרבה אנשים, בארצות הברית לפחות, לקחו את הנדרים. לרוב האנשים אין הבנה בכלל של מה שהם לקחו. הרבה פעמים הם אפילו לא יודעים שהם קיבלו אותם, כי הרבה פעמים זה חלק מטקס טנטרי אחר.

סיפרתי לכם על הדאלאי לאמה שהייתי ב-teaching שלו של "Bodhisattva Way of Life" בדהרמסאלה. הוא פשוט נתן לקהל את הנדרים בטיבטית. אנשים אפילו לא שמו לב. זה לא יותר מדי יעיל אם אתם לא יודעים מה קיבלתם בכלל, אז מאוד נדיר לקבל את הקורס הזה. הקורס הזה פותח על-ידי **גשה מייקל**. בעקבותיו אחרים עשו את זה גם. הוא היה הראשון שהתחיל לעשות את זה בצורה כזאת, ובאו הלאמות עם המון הערכה על מה שהוא עשה. הוא לא המציא שום דבר. הוא ליקט מהכתבים האותנטיים והביא את זה לתלמידים במערב. עדיין מאוד נדיר לקבל את הקורס הזה ואני אלמד אותו רק פעם אחת. לכן זו זכות גדולה שאתם כאן. אז קחו את זה ככה, בהתאם.

אז הרמות, אתם לומדים אותן, אתם לוקחים אותם (את הנדרים) ואתם שומרים אותם לאורך זמן, ואז יבוא השינוי, וכעבור זמן שאתם שומרים אותם, בא המון יופי. אתם נהיים אדם מאוד יפה בפנים ובחוזן, וזו הקארמה שלכם שמשתנה, והעולם שלכם מתחיל להיראות אחרת. יותר מאוחר מתחילים גם לקרות

דברים שהם בגדר נסים. חשוב לזכור כשאנחנו נעבור דרך ההסבר, שהדברים ניתנו על-ידי ישות מוארת, ישות כל-יודעת. הבודהה הוא כל-יודע. אם אתם זוכרים מקורס 4, הוא יכול היה לראות בדיוק איפה נהיה ומתי נהיה ומי צריך אותם בדיוק לגמרי, אז זה ברקע.

המוטיבציה לקחת את הנדרים היא בודהיצי'טה. בודהיצי'טה – אותה חמלה גדולה ליצורים שרואה את הסבל ורוצה לעזור ליצורים לצאת מסבל.

אז אני אחזור כאן בקיצור על דברים שלמדנו במקומות אחרים. מה שאני רושמת עכשיו, זה שלושה סוגים של סבל. אני ארשום את זה בטיבטית, אז חזרו אחרי:

1. ལྷོག་གི་ལྷོག་པ་ལྷོག་པ།
dukngel gyi dukngel

אז **Dungyel** – פירושו **סבל**. **Kyi** – זה מלת יחס. זה של, ועוד פעם **Dungyel**. עוד פעם סבל. "**סבל של סבל**".

מה זה סבל של סבל? זו הצורה הבוטה ביותר של סבל:

- זה המחלות.
- זה הרעב.
- זה המלחמות.
- זה המחסור,
- זה האובדן.
- זה הבגידה.

זה הדברים הכואבים שאין ויכוח שזה סבל. אין אף אדם שרוצה אותם. זו הצורה הגסה של סבל, הקשה ביותר של סבל. "סבל של סבל" הוא נקרא.

צורה שנייה של סבל, יותר קלה – אימרו:

2. ལྷོག་པ་ལྷོག་པ་ལྷོག་པ།
gyurway dukngel

Gyur wey dungyel – זה "**סבל שכרוך בשינוי**". המלה "סבל" בעברית כבר פחות מתאימה פה. אנחנו נשתמש ב-**Dungyel**. **Dungyel** בטיבטית - זה **Dukha** בסנסקריט, שזה ההיפך מ-**Sukha**. אתם זוכרים? אתמול דיברנו על **Dukha**. **Sukha** זה ההיפך. אז דוקקה – **סבל**. פה זה יותר האי נוחות. האי נוחות שקשורה בשינוי.

ויש לזה גם כן דרגות שונות. נשבר האוטו. האוטו לא עובד. בעיה. אני צריכה להגיע לעבודה - אני לא יכולה. בעיה. כמובן שיישבר האוטו יום אחד – הוא זמני. הדברים הם זמניים, נכון? הדברים בעולם שלנו הם זמניים. כל דבר ודבר בעולם שלנו; כל מערכת יחסים היא זמנית. כל מכשיר שיש לנו הוא זמני. הכל מונע על-ידי כוחות של קארמה ואלה מתכלים. אלה גורמים לנו לסבל, לאי נוחות, ויש רמות של אי נוחות. יש רמות של אוטו שנשבר ויש רמות שהבטן התרוקנה ועכשיו צריך לחפש עוד פעם אוכל. יש רמות של אי נוחות, אז זה סבל שבא משינוי.

והמידה השלישית של סבל, אימרו:

3. ལྷོག་པ་ལྷོག་པ་ལྷོག་པ།
kyappa duje kyi dukngel

זה "**הסבל החדור**" – מה שאנחנו מתרגמים בעברית. **Kyappa** – זה שהוא נמצא בכל מקום. הוא חדור. בכל מקום. איפה בכל מקום? בסמסרה. בכל מקום פה ב"גלגל החיים", כל יצור ויצור, כל מקום

ומקום בתוך גלגל החיים במלתעות שר המוות. כל דבר שמה הוא סבל. הדברים הטובים הם סבל והדברים הרעים הם סבל. לוקח זמן לראות את זה, וחשוב להגיע למקום שרואים את זה, כי אין דבר טוב שלא יגמר, כי כל דבר טוב בא מקארמה. כל דבר רע בא מקארמה.

יש לנו קארמה נהדרת שהבשילה לנו להיות בני אדם. לקבל גוף אנושי ולקבל שכל שמבין וגוף שמוגל, ולפגוש את ה-teaching ולפגוש מורים. מעצם זה שהבשילה, היא בדרך להתכלות. מעצם זה שאדם נולד, אחרי גיל 18 הוא כבר מזדקן, אם הוא הגיע לגיל 18. כל דבר ודבר כאן בסמסרה, אנחנו מועדים לאבד אותו. אין דבר שאנחנו יכולים לשמור. אין דבר טוב שאנחנו יכולים לשמור. זה לא נכון למי שיצא מן הגלגל. שמה כל הזמן מייצרים עוד עונג, עוד עונג, ואלה שמסתכלים עלינו, הם חומלים עלינו מאוד. הם רואים את היותנו מונעים ללא רחמים על-ידי הכוחות של הקארמה וחסרי אונים כנגדם, והם מחפשים בכל דרך לעזור לנו, בכל דרך שהיא, ולפעמים הם מופיעים באותו אסון נורא שדוחף אותנו להתחיל ללמוד. להתחיל לפענח את הדרך. להתחיל לצעוד בדרך. זה איך שהם רואים אותנו.

ולא רק אנחנו נמצאים שמה. כל האנשים סביבנו נמצאים באותה פצה. מאחר שהתודעה שלנו לא התחילה בחיים האלה, היא היתה מאז ומתמיד, אז בעצם התגלגלנו כבר בסמסרה הזאת הרבה הרבה עידנים, המון המון זמן וכל אחד ואחד שאנחנו פוגשים, היה כבר איתנו אינספור פעמים בכל מיני צורות ויחסים. בין השאר היה אמא שלנו. כל אחד שאנחנו פוגשים היה אמא שלנו באיזשהו גלגול, ולכן הוא עכשיו אמא שלנו כי ברגע שמישהו ילד אתכם, הוא נשאר אמא שלכם גם אחרי הלידה ואנחנו לומדים להתייחס ככה ליצורים ולפתח את החמלה הגדולה אליהם כבנים ובנות שלהם, שמוטלת עלינו החובה לעזור להם.

לא רק זה, אלא שהם חסרי אונים. אם אתם זוכרים את "שלוש הדרכים העיקריות", את השיר הנפלא הזה של ג'ה צונגקפה, הוא אומר:

בארבעת זרמי הנהר,¹ נישאות (האמהות) בארבעת זרמי הנהר, והן כבולות בתוך כלוב של פלדה וכפותות אליו בכבלים של קארמה בתוך עלטה. שריוות בעלטה.

זו עלטת הבורות. זה היצורים. הם בעלטת הבורות. הם בתוך כלוב של קארמה. הם נישאים על-ידי הזרמים של הרעלים שבמיינד שלהם. כל הזמן יוצרים לעצמם עוד סבל והם אפילו לא יודעים את זה. והם לא יכולים, בוודאי לא מסוגלים לעזור לעצמם, אז מוטל עלינו לעזור להם, וזאת המוטיבציה לנדרים האלה. זאת המוטיבציה היחידה לנדרים האלה.

זו החמלה העצומה שאנחנו חשים כלפי היצורים, ואנחנו רוצים להביא את עצמנו למצב שנוכל לעזור להם, כי כרגע אני מסתכלת, ואני רואה את האנשים סביבי סובלים ואני לא ממש יכולה לעזור להם. לא ממש. אני יכולה אולי להקל בקנה מידה קטן. אני יכולה לתת ויטמין למישהו. אני יכולה לתת מסאג' למישהו. אני יכולה אולי לתת קורת גג למישהו, אבל בסופו של דבר לא הוצאתי אותם מהמצב של הסבל החדור.³

הם עדיין - איך אומר אחד המורים הנפלאים שיש לי, חבר ומורה ביחד, **לאמה מארוט**. הוא אומר: 'שמתם לב? הרופאים מאבדים 100% מהפציינטים שלהם?' 100%.

אז זו חלוקה אחת של סבל. אנחנו מדברים עכשיו על הסבל כדי להביא את המוטיבציה, כי חשוב. בלי המוטיבציה אתם לא תקשיבו טוב. לא תיקחו את זה ברצינות מספיק.

חלוקה אחרת של סבל, חלוקה שיש לנו בחיים האלה כרגע. כל אחד יודע מהחיים שלו, מכיר את הסבל מהחיים שלו, אחרת לא הייתם כאן. כל אחד מאיתנו יצטרך לעבור מוות ובארדו. זה סבל הרבה יותר גרוע מכל סבל שיש בחיים האלה. מפחיד ונורא. ברגע שמתנתק הקשר בין התודעה והגוף, התודעה מונעת... גם עכשיו אנחנו מונעים על-ידי כוחות קארמיים כל הזמן, אבל יש קארמה שהביאה אותנו לחיים האלה, שיצרה את הקשר בין התודעה והגוף האנושי. אנחנו מוגנים על-ידי הקארמה הזאת כרגע, כל עוד יש לנו את הקיום הזה. ברגע שהקארמה הזאת מתכלה, זה אומר מוות. עכשיו אנחנו מוצלפים על-ידי זרמים של קארמה בצורה חסרת רחמים. הסבל קשה.

1. "נסחפות בארבעת זרמי הנהר/ כבולות בשלשלת מעשי העבר, / בשל אחיזה בעצמן בכלוב של פלדה דחוסות/ ובשל בורותן בהשכת עלטה הן שריוות./ בגלגל אין קצה, שוב ושוב נולדות, ובלידתן בשלושה סוגי סבל מעונות -/ זכור כך תמיד את סבלן של האמהות, ונסה בשאיפה נעלה זו לזכות".

דבר אחד שחיוני כדי להשיג מצב של אושר זו מדיטציה טובה על מוות. אחרת אין צ'אנס להשיג את האושר האנדה, את האושר המבעבע הזה שאנחנו מדברים עליו.

מדיטציה טובה על מוות מביאה לתפנית. מביאה לשאט נפש מקיום כזה שבו אין לנו שום שליטה. הכוחות הקארמיים כל הזמן שולטים בנו. אנחנו עוד לא יודעים בכלל מה לעשות עם זה ואנחנו נאלצים לאבד את כל האנשים האהובים עלינו ואת כל הדברים האהובים עלינו ואנחנו לא רוצים את זה יותר. אנחנו רוצים קיום לצאת מסמסרה.

אנשים היו באים לרינפוצ'ה והיו אומרים: 'כך וכך קרה לי וכך וכך אני סובל, ומה לעשות?' ורינפוצ'ה אומר: 'זה סמסרה. אי-אפשר לתקן סמסרה. זה הטבע של סמסרה.' 'You don't like it?' הוא אומר, 'get out of here!' **אפשר רק לצאת מסמסרה. אי-אפשר לתקן אותה. זה הטבע של סמסרה.**

אלה מכם שלמדו קצת קורס 5, ה"אבהידהרמה קושה", יש את החמישה פרקים הראשונים של העולם הסובל. מתארים את העולם בתוך הגלגל, ואחר-כך יש את השלושה פרקים האחרונים של לצאת מהגלגל. אנחנו צריכים לצאת מהגלגל. כל עוד אנחנו בגלגל, אנחנו נתונים לחוקי קארמה. כרגע יש לנו הפוגה קצרה. אני זוכרת את רינפוצ'ה. זמן קצר לפני מותו. ישבנו שם בטמפל והוא אומר: 'עכשיו יש לכם גוף אנושי. יש לכם לידה מוצלחת במיוחד.' הוא אומר: 'זה ייגמר. זה יבוא אל סופו. כל אחד מכם. כל אחד מהמכם, זה יבוא אל סופו. נצלו את הזמן הזה. נצלו את הזמן לצאת מכאן. בשביל זה אנחנו כאן. בשביל זה ה-teaching. בשביל זה הנדירים.'

או בעקבות התפנית, השלב הבא, אתם זוכרים, "שלוש הדרכים העיקריות"? מה הדרך הבאה? הבודהיציטה. אחרי שאדם הבין באיזו פצה הוא נמצא, באיזו צרה הוא נמצא, אם הוא מסתכל מסביב אחרי שהוא טיפה מרים את הראש, וקצת מפסיק להיות עסוק רק בסבל שלו עצמו, הוא רואה שכולם באותה פצה. כולם באותה פצה ואנחנו נוטים לחשוב: 'הו! לי עשו כך וכך ואני נפגעת', אבל זה שעשה לי, זה רק עניין של זמן. זה יבשיל בשבילם אם עוד לא הבשיל. הם עשו קארמה כזאת. עכשיו זה רק עניין של זמן וזה יחזור אליהם. What goes around comes around, אומרים באנגלית. אני עושה את זה למישהו וזה חוזר אלי. כן.

שאלה: אמרת פעם שחיוני לעשות מדיטציה על מוות כדי...? איך זה עוזר לכל הדבר הנורא הזה שתיארת כאן על מה שקורה בבארדו? איך המדיטציה על מוות היום...?

המורה: לפתח שאט נפש מסמסרה ובעקבות זה מוטיבציה לצאת משם ובעקבות זה תרגול נאות, ואז את תצאי משם כי קארמה עובדת. בגלל שקארמה עובדת, אותו הדבר הנורא שמביא אותנו לסמסרה, אם אני מבינה אותו, אני הופכת את הגלגל, ואתמול דיברנו על זה קצת. אנחנו מתחילים להפוך. במקום סמסרות שהולכות ככה, אנו מתחילים לעשות סמסרות שהולכות ככה. (כלפי מעלה במקום כלפי מטה).

סמסרה פירושה גלגל, ובתלת ממדי זו ספירלה. כל עוד לא רכשנו חוכמה אנחנו בספירלה כזאת. צורחים עלינו. אנחנו צורחים חזרה. מתחילים ספירלה חדשה. אנחנו צרחנו, צורחים עלינו, אנחנו צורחים חזרה כל הזמן. במבט מהצד זה כל הזמן יורד. אני כל הזמן תוקעת את עצמי יותר עמוק בסבל.

להפוך זה: צורחים עלי, מעליבים אותי, עושים לי דבר נורא. לא עשיתי להם שום דבר רע. הם באים ומתנכלים לי. אם אני מבינה שזה רק מה שאני זרעתי חוזר אלי, מה אני עושה? בשלב ראשון קודם לא מסובבת את הגלגל שוב. קודם כל מפסיקה אותו כאן. זה דורש קצת נכונות לספוג. מבליגה כמו שהיא אומרת. נכונות ספיגה קצת, בהתחלה. אחר-כך אתם הופכים את זה. אחר-כך אתם נותנים להם עוד אהבה.

מה אתם עושים אם אתם נוסעים במונית והנהג מרמה אתכם? מה תעשו איתו? תכפילו את הטיפ. זה מה שמסלק אותם. אתם הופכים את הסמסרות, כי הסמסרה הזאת מורכבת מהרבה סמסרות קטנות שקורות רגע רגע ואיך שהופכים את הגדולה, זה מתחילים להפוך את הקטנות רגע רגע.

אתמול לימדתי אתכם מנטרה, נכון? זה **מלאמה מארוט**. הוא אומר: "אום". תגידו: "אום".

תלמידים: "אום".

המורה: "יש לי מספיק".

תלמידים: "יש לי מספיק".

המורה: "ה' הונג".

תלמידים: "ה' הונג".

עכשיו אני אלמד אתכם עוד מנטרה. כשאתם מבליגים, תגידו: "אום....."

תלמידים: "אום....."

המורה: צרחו עליכם. אתם אומרים: "אום....." בהתחלה, לפני שאתם יכולים להחזיר להם אהבה, לפחות אל תצרחו חזרה. עדיין בפנים אתם שופטים אותם וחושבים... בהתחלה. לאט לאט. זה לוקח הרבה זמן עד שזה חודר. הרבה זמן. בין הזמן ששמעת והבנת ועד שאת ככה מתנהגת. אבל מה? שמעתם והבנתם וההרגל הוא אחר, וצרכתם חזרה ובאתם הביתה ונזכרתם כמה שלמדתם, ואתם אומרים: 'הוי! הוי! מה עשית? עכשיו זה יחזור אלי'. זו התחלה נהדרת. פעם הבאה משך הזמן הזה יתקצר ויגיע יום שתפתחו את הפה לצרוח חזרה ותסגרו אותו חזרה וזה קארמה נהדרת. זה האנטי דוט. זה הכוח המטהר. זה מה שמטהר את הדבר ההוא ובהדרגה בהדרגה המפלצות האלה, הנגעים הרוחניים מצליחים להיות קטנים וקטנים כי הם עשויים מכלום.

הם כמו הקשת בענן. היא נראית פה יפה, אבל נסו לתפוס אותה, או כמו הענן של הגשם הקודר והשחור, אם תנסו לשבת עליו. זה הנגעים. הם עשויים מכלום. הם לא באמת קיימים. אין להם קיום עצמי. אז אם אתם מפעילים את הכוח הנגדי הזה, בסופו של דבר אתם מטהרים אותם כי הם לא חלק מכם. הם כמו עננים שהם לא חלק מהשמים. הם רק מעיבים על השמים.

ושוב, ההבלגה הזאת, אנשים אומרים: 'מה? אני מזוכיסט?' לא! אתה לא מזוכיסט. אתה מחפש איך להיות מאושר באמת. זה לא מזוכיזם. זה לא: 'או קיי! בסדר. אתה רוצה להרביץ אז אני בודהיסטוה. בבקשה תרביץ'. זה לא כזה. זה בגלל שאני רוצה להיות באמת מאושרת. נמאס לי מאלה שמכים בי ומצליפים בי וצורחים עלי. אני לא אוהבת אותם. אני שונאת את זה. אני לא משתעשעת איתם. לא! אני מפעילה עוצמה רוחנית רבה כדי לסלק אותם. אני מסלקת אותם מחיי. איך אני מסלקת אותם מחיי? על-ידי שאני אוהבת אותם. כי הם כמו הענן. אין להם שום מהות משלהם. הם רק השלכה. הם רק השלכה מנטלית.

בודהיציטה, חיזרו אחרי:

སེམ་མེ་པ་ལི་ཤེངུན་ཅིར།

ཡང་དག་ལྷོག་པ་ལི་གུང་རྩལ་འདོད།

semkye pa ni shendun chir

yangdak dzokpay jangchub du

ההגדרה של בודהיציטה, שאת זה תזכרו בטיבטית.

Semkye – זה מיינד שמתעורר. זה המיינד של ההארה. זו הבודהיציטה. Pa – זה עושה את זה שם עצם. Semkye pa.

Ni זה לא חלק ממלה. זה סימן פיסוק. זה מפריד בין הנושא של המשפט ומה שמתאר אותו. אז זה אומר: 'המשפט הזה הולך להיות אודות בודהיציטה'.

עכשיו, מה אודות בודהיציטה? Shendun chir. Shen – זה הזולת, אחרים. Dun – זה למען, למען הזולת. Shendun chir ביחד – למען הזולת. Yangdak Dzokpay – זה שלמה. Yangdak – זה לחלוטין, לגמרי. Jangchub – זו הארה. זו הארה שלמה לחלוטין. הרי בטיבטית קוראים מהסוף להתחלה, נכון? בשבילנו צריך להפוך. Dö – זה סופסוף בא הפועל. יש נושא, כל המושאים, ובסוף הנושא. Dö – לרצות, לשאוף. Dzokpa – זה שלם. Dzokpay – זה בגלל שזו הטייה. Jangchub – זה הארה. אז לשאוף להארה שלמה לחלוטין למען הזולת. זו השאיפה להארה.

עכשיו, Semkye – בעצם פירוש המלים – זה תודעה שמתעוררת, אז מה זה בודהיציטה? תודעה שמתעוררת ששואפת להגיע להארה שלמה למען כל הברואים, כדי שאוכל באמת לעזור להם.

כשאנחנו אומרים: 'תודעה שמתעוררת', אנחנו מדברים בעצם על מחשבה. מחשבה שמלווה אותנו. בקורס 2 דיברנו בהרבה פירוט על זה, וגם נתנו את ההגדרה הארוכה, ומדובר על מחשבה שהיא ברקע, תוך כדי שאתם עושים את מה שאתם עושים וחושבים על מה שאתם עושים, ברקע יש מוטיבציה. המיינד שלכם ספוג - אצל הבודהיסטווא, שיש לו בודהיציטה, המיינד ספוג ברצון האדיר הזה לעזור לברואים, וכל מה שהוא עושה טובל בתוך הבודהיציטה הזאת.

שני סוגים של בודהיציטה:

1. יש בודהיציטה של מחשבה – שזו השאיפה לעזור לברואים. זה כשאנחנו אומרים: 'הלוואי שלא יהיה להם סבל. הלוואי שיהיה להם כל מה שטוב'. אנחנו מביעים את המשאלה לעזור להם. זו בודהיציטה של משאלה.

2. ויש את הסוג השני של בודהיציטה שזה בודהיציטה בפעולה – כשאני אומרת: 'הלוואי הלוואי, הלוואי, אבל איך כל זה יקרה? מי יעשה את כל זה? אני אעשה את כל זה. אני אעשה את כל זה כי הם כולם אמא שלי והם כולם מחכים לי, וכולם - אני חייבת להם, ורק אני יכולה לעזור להם כי הם לא יכולים לעזור לעצמם, כי הם כפופים שמה בכלוב פלדה ונישאים על זרמי הנהר הנוראים האלה, אז רק אני יכולה לעזור להם כי אני נחשפת לידע הזה', ואני מתחילה לתרגל ולטהר.

ברמה היותר גבוהה, המתרגל היותר מתקדם מבין שהם כולם השלכה שלי. אני עשיתי... אם הם כולם השלכה מהמיינד שלי, שנכפית עלי על-ידי הקארמה שלי. אם הם סובלים, אם אני משליכה מישוהו סובל, זה בגלל שהקארמה שלי לא טהורה, כי המיינד שלי לא טהור. זו סיבה למה שאנחנו בעולם סובל, כי המיינד שלנו לא טהור.

אז בעצם, אולטימטיבית, כדי לעזור להם אני חייבת לטהר את המיינד שלי ואז אני משליכה אותם אחרת, כי הם יצירה שלי. אני יצרתי אותם. הם סובלים בגללי. למה המיינד שלי לא טהור? כי אני עשיתי/אני חטאתי בעבר. אני חשבתי מחשבות לא טהורות בעבר. זה מה שיצר את הקארמה שלי. זה מה שיצר את עולמי. עכשיו הם סובלים.

אז בבודהיזם, העניין הזה של תיקון נפש makes perfect sense. זה בדיוק מה שאנחנו עושים. אנחנו מתקנים את העולם על-ידי תיקון עצמנו, ואנחנו אומרים שזאת הדרך היחידה לתקן את העולם כי הדברים האחרים שאנחנו עושים בחוץ, כל עוד הם לא מבוססים על שינוי קארמי אצלנו, אין להם רגליים. הם לא יכולים להחזיק מעמד. הם זמניים, לכל היותר, במקרה הטוב, אם הם מצליחים.

שאלה: הרבה זמן מטריד אותי והתשובה שקיבלנו לא מובנת לי. מטריד אותי איך לפי ההגיון הזה, איך הבודהה רואה עולם סובל? ואני יודעת שהוא רואה גם עם... שיש את הקיום של שתי התפיסות, גם התפיסה הקונקרטיית הקונבנציונלית וגם התפיסה האולטימטיבית. הוא רואה עולם סובל אז המיינד כאילו לא נקי וזה לא יכול להיות כי הוא בודהה.

המורה: זאת שאלה קשה לנו, כי אנחנו בינתיים תקועים עם המיינד הזה. היא תיפתר כשתגיעי לשם. זו שאלה שנשאלת כל הזמן.

הרבה פעמים דיברנו על ראייה ישירה של ריקות. כשאדם רואה ריקות ישירות, הוא רואה את הריקות של עצמו ואת הריקות של הגוף שלו, של המיינד שלו. כשהוא יוצא מהחווייה, הוא גם רואה את הריקות של כל אחד אחר וזה כמו, הוא ראה את הזוהר שלו. הוא ראה את ההארה שלו בזמן החוויה, ואחר-כך הוא צריך לעבוד עוד קצת כדי לממש את זה. אבל הוא גם רואה בכל אחד ואחת את הפוטנציאל הזה. זה כמו שאנחנו מסתובבים. אנחנו רואים שחור לבן. הוא רואה בצבע. הוא רואה בכל אחד את המרגלית הזוהרת הזאת שיש אצל כל אחד מאיתנו. לכל אחד מאיתנו יש לו את הפוטנציאל הזה והוא רואה ולבו עוד יותר מתמלא חמלה כי הוא רואה; הפוטנציאל שמה והם סובלים לשווא. הם סובלים לשווא בגלל הבורות שלהם.

וברגע שהוא רואה את הפוטנציאל והוא מבין גם קארמה היטב, בעקבות החוכמה שרכש עקב ראיית ריקות ישירות, אז מה בין אדם שעוד לא מימש את הפוטנציאל לזה שמימש את הפוטנציאל? [זה] רק עניין של זמן. של קצת עבודה, וכל אחד יגיע, כי בכל אחד יש את הטבע בודהה הזה, את הפוטנציאל הזה להגיע להארה. בכל יצור חי יש אותו. גם לזבובים וליתושים. רק עניין של זמן.

השאלה כמה זמן זה ייקח? וזו מוטיבציה לקחת את הנדרים האלה ואחר-כך לעלות לטנטרה ולעשות את זה מהר, כי כל עוד אני לא טיהרתי את עצמי, הם ממשיכים לסבול, כי זה העולם שלי.

שאלה: אז זה עולם כאילו שיש "הם" שעומדים בפני עצמם, והם לא השלכה שלנו?

תשובה: You get to cook it. תבואי ליוגה, לאט לאט הרוחות יכנסו פנימה ואת תראי לבד. כן.

שאלה: גרה אצלי משהי שהיא באמת מסכנה. אני חושבת שהיא קיבלה מכות ממישהו. הוא הרביץ לה... יכול להיות שזה קרה לפני שבוע או שבועיים. אז השאלה שלי מה להגיד לה? 'מסכנה, מסכנה' או להגיד לה משהו אחר או להגיד לה: 'עשי משהו...' אני לא יודעת מה להגיד לה....[היא אומרת] 'אף אחד לא עוזר לי. אף אחד לא עוזר לי. לאף אחד לא אכפת ממני'. השאלה היא מה לעשות? [להתמודד] בשבילה? להגיד לה כמה שהיא מסכנה או ש...?

המורה: עזרי לה. שמחי אותה, ובמקביל עשי הרבה טוב בעולם ואז זה ישפיע על מצבה.

שאלה: לא להגיד לה שתיקה אחראיות על החיים שלה, שתלמד משהו שתעבוד...?

תשובה: כן, את יכולה לעודד אותה לרכוש יכולת לתמוך בעצמה. בזה את עוזרת לה. בוודאי. זה נהדר. תודה לך שאת עוזרת לה.

שאלה: הנקודה הזאת של לתרגל למען כל הברואים זה משהו שהוא ככה המון פעמים דווקא הוא קושי בשבילי במובן הזה שכל שיותר נכנסתי לתרגול אז יותר הקפדתי על המלים להיות מקפידן נגיד, אפילו לא... לא להיות למראית עין אפילו כלפי עצמי, ולא תמיד יש לי את התחושה שאני למען כל הברואים... הרי אני בקושי למען עצמי יכול להוציא את עצמי מסבל. ואיכשהו אני יותר יכול להתחבר לזה ש... נגיד שאמרנו באסכולות הנמוכות אז אני משחרר את עצמי מסבל, אז עם זה אני יכול להבין איך התהליך אולי יכול להקל עלי, אבל לא תמיד באמת ברור לי איך אני נהפך לאדם שמשחרר את... להגיד שאני זה שישחרר את כל הבריות. איך אני יכול להיות אותנטי עם הדבר הזה? אני רואה אנשים נפלאים מסביבי ומורים גדולים שנפלא לשמוע אותם. אני אומר... זה להיות כמוהם? אבל אולי גם הם לא משחררים את כל הבריות מסבל?

תשובה: ואולי הם עושים את זה ברגע זה רק שהמנגנון כרגע נסתר.

אתה יכול להגיד: אני רוצה לשחרר את כל הברואים. אני עוד לא יודע איך עושים את זה, ואני הולך למצוא איך, או קיי? ואני מחויב למצוא, להבין איך, וזה מספיק. זה יוציא אותך כי אם אתה עושה את זה בכנות, הקארמה של זה היא כל כך חזקה. הקארמה של שאיפה כנה לעזור לברואים ולמצוא דרך איך לעשות את זה – זה מספיק, זה יוציא אותך.

אז אמרנו שני סוגים: נדרי הבודהיסטווה זה המוסר איך להתנהג כדי להוציא אותך מסבל ולהיות מסוגל להוציא אחרים מסבל. זה ה"איך". זה ה"איך" עושים את זה, וזה יתברר.

הטקסטים שלנו, וזה אנו עושים בשיעור הראשון, רשימה של ספרים.

שאלה: איפה רוכשים אותם?

תשובה: איפה רוכשים אותם? הם רובם בטיבט ולא תורגמו. אפשר לרכוש אותם במנזרים הטיבטים, אבל אנחנו תרגמנו אותם בשבילכם. את החלקים שאתם צריכים כאן, **גשה מייקל** תרגם לאנגלית ואריה ואני עבדנו לתרגם את זה לעברית, וזה כבר נמצא על האתר. לא כל הטקסט, [אלא] מה שקשור לקורס הזה.

כן, זה עבודה מאוד מאוד חלוצית שעשה **גשה מייקל**. הוא עשה עבודה עצומה בלהציל את הכתבים האלה כי כתוצאה מהפלישה של הסינים לטיבט הם שרפו ספריות ומנזרים. הספרים האלה עמדו בסכנת הכחדה.

אז כשהוא בא למנזר זה כבר לא היה בטיבט, זה כבר היה בהודו אחרי הפלישה הסינית, אז הוא בא למנזר "סרה מיי" שהתחילו לשקם אותו בהודו ולא היו להם ספרים. אז הלאמות זכרו בעל פה את הספרים, והלאמה היה אומר, ואפילו לא היה נייר לכתוב עליו. היה נייר טואלט. הלאמה היה רושם על נייר טואלט והתלמידים היו כמו בחדר יושבים מסביב והוא [גשה מייקל] אומר [ש]ככה הם למדו כולם לקרוא הפוך.

ואז הוא הפך את זה למטרה בחיים שלו לפעול להצלת הכתבים האלה ומאז שלושים שנה הוא עושה את זה וממשיך. אנחנו ממשיכים לעשות את זה. גם ב"דיימונד מאונטן" במקביל למיליון הקורסים שאנחנו מקבלים ושיעורי הבית ומדיטציות, אנחנו גם מעורבים בפרויקט הזה של הצלת הכתבים, כולנו, ועושים את הכל זמין לציבור במחשב, בחינם.

זו עבודה גדולה גדולה, יש הרבה. עכשיו ידיד טוב שלנו מ"דיימונד מאונטן" נמצא בסנט פיטרסבורג כי שמה נמצא המאגר הכי גדול של הספרים האלה. איך זה הגיע לשמה? שדדו אותם מטיבט. זה איך שזה הגיע, ושמו את זה במוזיאון בסנט פיטרסבורג ושמה זה שוכב זרוק. אז כבר עשרים שנה אני חושבת, שולחים אנשים לשמה שמסדרים את זה ומצלמים את זה, ואחר כך נותנים את זה לנזירים לתקתק את זה למחשב, ואז יש לנו את זה.

ועכשיו ג'ייסון, ידיד טוב, בחור אוסטרלי חמוד, ישב קיץ אחד במנזר [1] למד קצת טיבטית וזה מה שהוא עושה 20 יום. אספנו כסף כדי להטיס אותו לשמה, והוא נסע עם scanner² ועם מחשב, וזה הכל. יום ולילה הוא יושב ומצלם את הכתבים. הכתבים של צ'וני לאמה, זה שכתב את הפירוש ל"סוטר לבה היהלום". עבודת קודש שמצילה את הכתבים האלה מהכחדה.

עדיין נמצא מאגר במונגוליה שהיה גנוז, שהמונגולים הצליחו להסתיר מהכובשים, וידיד אחר, בחור הודי, נסע למונגוליה והוא מציל אותם שמה, אז ממש אתם מקבלים את זה ישר מהמכש.

הטקסטים שלנו:

འཇུ་ལྷུང་ཤུང་ལམ། Jang Chub Shung Lam 1.

אימרו Jang chub shung lam. Jang chub. Jang chub lam, כבר היה לנו, נכון? זה ההארה. ו-Lam, לאם [זה] דרך, יפה. אז זה "דרך המלך להארה". עכשיו, האמת היא שזה הכל קיצור משם הרבה יותר ארוך, אז פה זה Jang chub sempa. את ה Sempa לא כתבנו, ו-Jang chub sempa - זה בודהיסטוה, אז זה "דרך המלך לבודהיסטוה".

וזה ספר שנכתב ע"י ג'ה צונגקפה - རྩོམ་པ།

מתי חי ג'ה צונגקפה?

מהקהל: 1375-1419

המורה: [13]57, יפה.³

זאת היצירה החשובה ביותר על נדרי הבודהיסטוה. הוא הסמכות. הוא לקח ממקורות שקדמו לו, אז זה אחד המקורות החשובים שמתורגם לכם. לא כל הספר מתורגם כי הספר כולל גם את הנדרים הטנטריים - אותם תקבלו כשנגיע לשם.

ནོར་བུའི་འོད་འཕྲིང་། Norbu ö treng 2.

עכשיו הספר השני, אז אימרו: Norbu ö treng. זה לא u, זה לא o. זה באמצע. זה ö, ופירוש המלה - אור. ö זה אור. Norbu - זה אבן חן, אבן יקרה. Treng - זה מחרוזת, או "מחרוזת אבני חן זוהרות". זו יצירה שנכתבה על ידי חכם בשם

དགེ་བཤེས་ཚེ་དབང་བསམ་འགྲུབ། - Geshe Tsewang Samdrup

אימרו: ג'שה צ'וואנג סמדרופ. הוא חי בראשית המאה ה-19. הוא היה המורה של הדאלאי לאמה ה-10, והוא כתב טקסט חשוב שממנו לומדים את הנדרים האלה במנזרים. זאת אומרת, זה טקסט לימוד. טקסט של בית-ספר.

²סורק

³ג'ה צונגקפה חי בין השנים 1357-1419

אז אלה הטקסטים שבהם אנחנו ישירות נשתמש. הם מתבססים על טקסטים מוקדמים יותר שאנחנו לא ישירות נשתמש בהם בקורס הזה. רק נמנה אותם כאן.

אז אלו מכם שחדשים, שלא תירתעו מהרשימות. זה רק שיעור ראשון שאנחנו עושים אותן ככה, אלא שבקורס הזה, בגלל שיש לנו קורס על נדרים, יהיו לנו הרבה רשימות של נדרים, כן? או קיי.

אז עכשיו מהם המקורות של זה [של גשה צוואנג סמדרופ וג'ה צונגקפה]?

גשה צוואנג סמדרופ הסתמך על ג'ה צונגקפה, וערך את זה בצורת ספר לימוד. ערך את הנדרים בצורה שהיא נגישה. את ג'ה צונגקפה לא קל לקרוא לבד. לא קל.

אחר-כך ג'ה צונגקפה, מאיפה הוא לקח את הנדרים? הוא לא המציא אותם. הוא לקח אותם ממקורות קדומים יותר, מהבודהה. אז איפה הבודהה נתן את הנדרים? זה מה שאנחנו רושמים כאן.

1. ནམ་མཁའི་སྣོང་པོའི་མདོ། - Namkay nyingpo do

אחד, המקור הראשון זה – אימרו: Namkay nyingpo do. מה זה do? סוטרה. Nyingpo?
לב. לב, תמצית. מה זה Namka?

מהקהל: יהלום, לא?

המורה: יפה. זה לא יהלום, אבל יש לנו Nyamkay dorje באחת היוגות. זה יהלום בשמיים. אתם זוכרים? זה התנוחה הזאת⁴ Nyamkay dorje ...

אז Namka - זה שמיים או חלל. Namkay nyingpo do - זה "הסוטרה של תמצית המרחב" או "תמצית החלל".

Namkay nyingpo do - זה "הסוטרה של תמצית השמיים" או "תמצית החלל". מה זה החלל, המרחב, השמיים? זה הריקות. זו מלת צופן לריקות. אז הסוטרה הזאת שהיא נאמרה על ידי הבודהה, מכילה 13 נדרים מתוך 18 שהם נדרי בסיס. יש 18 נדרי בסיס ואחר כך עוד 46 נדרים משניים. 13 מתוך ה 18 רשומים בסוטרה הזאת.

שאלה: היא נאמרה על ידי הבודהה?

תשובה: בודהה, כן. כשאומרים סוטרה זה הבודהה, כמעט תמיד.

2. ཐབས་ལ་མཁས་པའི་མདོ། - Tab la kepay do

מקור נוסף: אימרו: Tab la kepay do. אנחנו נגיד בעברית: "הסוטרה של המיומנויות".
Skillful means. Tap kye. מה זה Skillful means? מה זה מיומנות, כשמדברים בבודיהיזם? למה מתכוונים?

מהקהל: של מדיטציה?

המורה: יכולות לעזור ליצורים. הבודהיסטווה מחפש לפתח מיומנות לעזור ליצורים. Tap - זה גם המלה לשיטה, משהו אמר. כן, זה נכון. זו אותה המלה. Tap kye ביחד - זה כאילו השיטה. זה איך אני אעזור להם. זה המיומנות.

הסוטרה הזאת מכילה נדר בסיסי אחד. אז עכשיו אנחנו ב 14 [נדרים בסיסיים], נכון? 14.

3. ཇུང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ས། - Jang chub sempay sa

אחר-כך יש טקסט חשוב, שהוא לא ישירות של הבודהה.

אימרו: Jang chub sempay sa. מי זוכר מה זה Sa? לבד? Sa chu me lung, משהו זוכר?

⁴ הלאמה מדגימה את התנוחה עם ידיה מעל הראש.

מהקהל: בטח, זה אדמה. זה ארץ.

המורה: אדמה, יפה מאוד. Sa - זה אדמה. זה גם רמה. פירוש השם: Jang chub sempay - זה בודהיסטוה. זה - רמות הבודהיסטוה. בעברית, "רמות הבודהיסטוה". זה ספר שנכתב על ידי חכם גדול בשם מאסטר אסנגה והוא חי... אף אחד לא יודע בדיוק מתי, אבל מעריכים 350 אחרי הספירה. הוא קיבל teaching ישר ממאטרייה. הוא עלה לגן עדן של מאטרייה וקיבל שם teaching. ספר מאוד חשוב שמהווה מקור לחיי הבודהיסטוה, ואנחנו לא נקבל אותו ישירות בקורס הזה. קצת ממנו נקבל דרך teaching שקיבלנו אריה ואני מלאמה ארט בניו ג'רזי, שהוא הלך ישירות לטקסט. יהיו לכם השלמות לקורס. אריה ישב וסיכם את זה ועשה את זה זמין בשבילנו.

אז זה Jang chub sempay sa. הטקסט הזה מכיל ארבעה נדרי בסיס. ביחד כבר יש לנו 18 נדרי בסיס, שזה כל נדרי הבסיס.

4. ལཱཔ་ཀུན་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ Lappa kuntu

עכשיו טקסט רביעי. Lappa kuntu. אימרו: Lappa kuntu. Lapa kuntu זה הטיבטית. זה טקסט שנכתב במקור בסנסקריט, אתם רואים לפי השנים. הוא חייב היה להיות בסנסקריט: Shiksa Samuchaya ומי כתב אותו? Shiwa-hla. מי זה? [מאסטר] שאנטידווה. שאנטידווה.

אז שאנטידווה כתב את הספר המפורסם שאנחנו כל הזמן לומדים אותו; "המדריך לחיי הבודהיסטוה". מסתבר שיש לו עוד ספר שהוא גם מאוד חשוב, שנקרא Shiksa samuchaya או Lappa kuntu, וזה אוסף של עצות. Kuntu - זה האוסף, "אוסף של עצות לבודהיסטות", אז בספר הזה, הוא ליקט את ה 18 האלה [נדרי הבסיס] לכתב אחד. הוא היה הראשון שליקט אותם לכתב אחד.

5. ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ -Dampa nyi shupa

ואחר כך הטקסט האחרון, מספר חמש. אימרו: Dampa nyi shupa. Dampa - זה נדרים. Nyi shu - זה עשרים. ו-Pa - עושה את זה העשרים. או "עשרים פסוקים על נדרים" שנכתבו על ידי מאסטר צ'נדרהגומי. זה הטקסט הקלאסי לנדריים המשניים. יש 46 נדרים משניים של בודהיסטוה. יש 18 ב-Shiksa Samuchaya, ועכשיו יש 46 כאן, בתוך העשרים פסוקים.

שאלה: כשאת אומרת לקחת נדרים של בודהיסטוה, את מתכוונת ל 18 ועוד 46?

תשובה: כן,

בתוך העשרים פסוקים הוא הכניס 46 נדרים.

אז בזה תמה הרשימה. אנחנו נעשה הפסקה קצרה ונעבור לשיעור מספר 2.
(תפילת המנדלה)