

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 3

(מנדלה)

(מקלט)

(תפילה להגדלת הבודהיצי'טה)

אנחנו בשיעור 3.

בשיעור 3 אנחנו נדבר על הטקס של לקיחת הנדרים. אנחנו נתאר בשלבים מהו הטקס שעובר אדם שלוקח את הנדרים, איך מתנהל הטקס, שתדעו. כשיגיע הטקס, תדעו מה כל השלבים. הכוונה היא שכל אחד ואחת מכם בעתיד, אתם תתנו את הנדרים לתלמידים שלכם, אז אתם צריכים להכיר את החומר הזה היטב.

שוב אני רוצה לחזור. הקורס הזה, אנחנו עושים הרבה רשימות והרבה פירוט ופרטים, אז הוא יכול להיות מְלֵאָה, אבל תחשבו על הכוח של הנדרים האלה להוציא אותנו מסמסרה, ועל זה שאתם תוכלו בעתיד להחזיר את הטובה לאנשים אחרים, אז זה מאוד חשוב כל פרט בכל מה שאנחנו אומרים.

שני סוגים של בודהיצי'טה

דיברנו על שני סוגים של בודהיצי'טה. אמרו:

འདུག་སེམས། རྫོན་སེམས།

Munsem

Juksem

שתי דרגות של בודהיצי'טה.

הטקס של נדרי הבודהיסטווה, יש בו את החלוקה הזאת ל-Munsem ול-Juksem.

1. הבודהיצי'טה ברמה של משאלה

... הבודהיצי'טה Munsem

Sem - זה קיצור של Semkye. המלה Sem לבד - זה מחשבה, אבל פה הכוונה למחשבה של בודהיצי'טה, מחשבה ששואפת להארה.

Mun - זה קיצור של Munlam, שזה תפילה.

Munsem - זה בודהיצי'טה בצורה של תפילה. זה בודהיצי'טה שהיא משאלה רוחנית מאוד גבוהה, בעצם.

זו הרמה שבה אדם רואה את כל הברואים כילדיו או כאימותיו, או כאורחים שלו. ההתייחסות האינטימית הזאת עם הברואים, וההבנה שהם כולם סובלים ואני צריכה לעזור להם לצאת מסבל. ואז כמו שאימא לא רוצה שהילד שלה יסבול, יש את המשאלה הזאת שהם לא יסבלו.

בודהיצי'טה Munsem אמיתית, מאוד קשה להשיג.

כולנו יש לנו רגעים שאנחנו חושבים ככה, אני מקווה, אחרת לא הייתם כאן. אבל להתהלך כשהייתם ספוג במחשבה הזאת, כשכל דבר ודבר שאני עושה אני מסתכלת על הברואים, אני רואה את הסבל שלהם ואני ספוגה במחשבה כל רגע ורגע שהם לא יסבלו, שואלת בלבי שהם לא יסבלו - זה רמה רוחנית מאוד מתקדמת.

אצל הבודהיסטוה, שהוא על דרך המהיינה ושלומד גם ריקות, זה כרוך בהבנה של ריקות ובהבנה של קארמה. בהבנה שכל היצורים הם תוצאה של הקארמה שלהם, ועל כל אחד מהם נכפית תפיסה מסוימת כתוצאה מהקארמה שלו. ובעולם הזה, אלו מאיתנו שנמצאים בסמסרה, סבל הוא חלק מהתפיסה הזאת. אנחנו משליכים חיים סובלים, וזה נהייה עוד יותר גרוע כשמגיע רגע המוות. הקארמה הזאת של גוף אנושי מפסיקה להגן עלינו, פג תוקפה, ובאות ההלוציניציות¹ ויש סבל גדול.

וקשה ביותר לחזור לצורה אנושית. הקארמה של קיום אנושי היא מאוד מאוד נדירה בעולם, ולא צריך להסתכל על מספר בני האדם כרגע בעולמנו, כי זה אחוז זעיר מסך היצורים שיש. זה לא אינדיקציה לשום דבר. הקארמה שלי אישית.

הסיכוי של כל אחד מאתנו להגיע שוב להיות בן-אדם, כשמסתכלים על סך הקארמות שצברנו באינספור עידנים, הוא זעום אלא אם כן אנו עולים על דרך דהרמית ומתחילים באופן מכוון, לפעול כפי שהורו ישויות נאורות לצאת משם.

אז הבודהיסטוה מסתכל על היצורים. הוא מבין את הסבל שלו, לכן הוא גם מבין את הסבל שלהם. הוא מבין את חומרת המצב, והוא נושא תפילה בלבו: 'הלוואי שהייתי יכול לעזור להם. הלוואי שהייתי יכול להוציא אותם מהסבל'.

והוא מבין שהמוות הוא קרוב. זה רק עניין של כמה שנים וזה נגמר. ההזדמנות היא נדירה והיא חולפת צ'יק צ'אק, וזה ה- *Munsem*. התפילה הזאת למען הברואים.

לפני שמשגיגים את הרמה הזאת, כשהייתם ממש חודר במחשבה הזאת, לפני זה בא מה שנקרא

"בודהיצי'טה של קנה סוכר".

למה קנה סוכר? כי קנה סוכר הוא מתוק אבל הוא חלול, אז הטעם של הבודהיצי'טה הוא מאוד מתוק, אבל בשלב הזה זה עוד לא בודהיצי'טה אמיתית. אז זה בודהיצי'טה של קנה סוכר, או שלפעמים קוראים לה "בודהיצי'טה מלאכותית". יש רמות שונות.

אז לפעמים אנחנו לא עם מיינד כזה, אבל מידי פעם אנחנו נזכרים שהיינו בשיעור ושמענו דברים, ואומרים: 'אה! כן! אה, יש סבל'.

אז זה בסדר. אנחנו אומרים שזה בדרך. אנחנו אומרים שכל רגע של מחשבה של חמלה שותל זרע קארמי קטן לעוד רגע של מחשבה של חמלה, וזה הולך ומתעצם, ואם אתם מתחילים לשמור על נדרים, זה יתעצם מהר.

2. הבודהיצי'טה ברמה של פעולה.

מה זה *Jukse*? *Jukse* - זה בודהיצי'טה של פעולה.

Juk – זה *Engagement* - להיות מעורב במשהו. אין מלה מדויקת. זה הכי קרוב שאני מוצאת. אנחנו משתמשים ב-*Juk* גם במדיטציה, נכון? במדיטציה של קיבוע היה לנו *Juk*.

¹ הזיות

הבודהיסטווה עבר מעבר ל'הלוואי שיהיה להם טוב'
ל'אני באופן אישי צריכה לדאוג שיהיה להם טוב'.

'כי אין מישהו אחר, כי הם כולם ילדים שלי או אימהות שלי. הם כולם השלכות שלי. אני עשיתי עולם סובל. אני היחידה שיכולה לעזור להם'.

וזו רמה לגמרי אחרת. זהו רמה שהבן-אדם מגייס את כל חייו ומוסר את עצמו למען הברואים, הבודהיסטווה אומר: 'אני מוכר לכם את העיניים שלי. העיניים שלי מסתכלות מה יעזור לכם, לא מה יעזור לי. מה יעזור לכם'. הוא מוסר את עצמו, ובכך הוא משיג את כל האושר. כן, זה הסוד.² אז זה ה-
Jukse

טקס אחד או שניים?

אז עכשיו בנושא של כמה חלוקות יהיו בטקס.

אם הולכים מבחינה היסטורית ומסתכלים בכתבים, אז הם לא אחידים בנושא הזה.

- ארְיָה נגרג'ונה למשל, רק מזכיר את הטקס בהקשר של Jukse, של להיות מעורב, מחויב לפעול כמו בודהיסטווה.

- ג'ה צונגקפה טוען שהטקס מכיל את שתי הרמות, ואנחנו הולכים בעיקר עם ג'ה צונגקפה.

יש הרבה חכמים בודהיסטיים שהציעו שני טקסים נפרדים עם הפרש זמן ביניהם, אז לקחת קודם את ה-Munsem, לחכות כמה זמן, לראות שזה הבשיל ולקחת את ה-Jukse. ג'ה צונגקפה אומר שזה הכי טוב לעשות את זה ככה. היום הנוהג הוא לעשות את זה בטקס אחד,

ואתם יכולים באותו הטקס להחליט לאיזה רמה אתם רוצים להתחייב.

בטקס קבלת נדרי הבודהיסטווה כל אחד ואחד מכם יחליט איפה הוא נמצא ועל מה הוא רוצה להתחייב. גייע הרגע שאתם אומרים: 'אני מתחייב' או 'אני מתחייבת', ואתם בלבכם תחליטו על מה אתם מתחייבים. אתם לא צריכים להגיד לי אפילו. זה יהיה אותו טקס, ואתם תחליטו באיזה רמה אתם רוצים להתחייב. ואתם לא חייבים לקחת את הטקס. אתם יכולים לשבת בקורס הזה ולהחליט שאתם עוד לא מוכנים, זה בסדר. זה מאה אחוז בסדר.

איך אפשר להתחייב אם יש סכנה שנשבור את הנדרים?

המורה [שאלה על בודהיציטה של פעולה, שלא נשמעת בהקלטה]: את מתחייבת לתרגל כדי להשיג את השאיפה. את מתחייבת לפעול, כדי שתוכלי להביא את עצמך לרמה שבאמת תוכלי לעזור לזולת.

מהקהל: אבל יש הבדל בין שאני באמת רוצה להיות ספוגה ואני באמת רוצה לפעול, לבין שיש לי שורה של נדרים שאני נופלת בהם על ימין ועל שמאל.

המורה: אותה שאלה חוזרת שוב ושוב. אנשים אומרים לי: 'אני לא יודעת אם אני אוכל לעמוד בהם'.

מי לוקח נדרים? מי שעוד לא יודע לעשות את הדברים. מי שצריך תרגול.

מי שכבר הוא קדוש, הוא כבר עשה את העבודה. בשבילנו, שאנחנו לא יודעים, זה הקביים שלנו. זה כללי התרגול שלנו. בגלל זה אנחנו שומרים יומן. אם אנחנו כבר שומרים את הנדרים באופן מושלם, כבר לא צריך יומן. היומן - זה לשים לב עד כמה שמרנו, מתי שברנו וכדי להתקדם.

מה שִׁפָּה בנדרי הבודהיסטווה, בניגוד לנדרי אחרים, שמותר לכם לשבת כאן וללמוד אותם, גם אם אתם בסוף לא לוקחים אותם. זה בסדר. וזה לא נכון לגבי נדרי הנזירות, או לגבי הנדרים הטנטריים. את נדרי

² ראה בסדנה של "אני וזולתי".

הנזירות לא נהוג ללמד למי שלא נזיר. הוא קודם לוקח על עצמו את המחויבות, ואז מסבירים לו מה הנדרים. כנ"ל לגבי הנדרים הטנטריים. הנדרים הטנטריים לא מלמדים לפני שנכנסתם.

אז פה ניכנס לכמה שאלות שקשורות בזה. קודם כל:

מי רשאי לקחת את הנדרים?

א. אז האדם שרשאי לקחת את הנדרים יכול להיות נזיר או נזירה, ויכולים להיות מי שלא לקחו נדרי נזיר. זאת אומרת, הם לא חייבים להיות נזירים. מי שלוקח לא חייב להיות נזיר ומי שנותן לא חייב להיות נזיר. אבל מה שקורה אם שומרים עליהם היטב, יש הרבה אנשים שלקחו את נדרי הבודהיסטווה ויותר מאוחר נהיו נזירים. למרות שזה כאילו רמת מוסר יותר נמוכה, אבל ההכרה בחשיבות שלה עולה ככל ששומרים את הנדרים האלה יותר. שוב, זה לא מתחייב. אתם לוקחים נדרי בודהיסטווה ואתם לא התחייבתם לנזירות, אבל זה קורה. זה א'.

ב. האדם לא מאבד את הנדרים עם מותו, עם המוות. בניגוד למה? לנדרי החופש שאותם מאבדים כשנגמרים החיים. הם נדרים לחיים, בעוד שאת אלה לא מאבדים. הם הולכים אתכם. אם לקחתם אותם ולא שברתם אותם – הם הולכים אתכם.

ג. שלוש, זה עדיין בקשר למי רשאי לקחת את הנדרים. חייב שתהייה איזושהי שאיפה בדמות התפילה מהסוג של ה-*Munsem*, אפילו אם היא חלשה. חייב שהאדם הזה, תהיה לו איזה שהיא משאלה לעזור לברואים להפסיק לסבול. הוא צריך להיות אדם טוב, יותר או פחות, אבל זה לא יכול להיות מישהו שלא איכפת לו מאחרים. הוא גם לא יבוא לכאן, אז הבעיה בעצם לא קיימת.

ד. חייבת להיות כוונה כנה לשמור על שלוש רמות המוסר.

אז זה כל מה שנדרש בעצם. לא יותר מהתכוונות לעזור לברואים, כוונה כנה לשמור על המוסר, וזה הכול. זה הכול בעצם מה שנדרש מכם.

כן בבקשה.

שאלה מהקהל: שלוש רמות המוסר, מהן?

המורה: אז אמרנו, זה היה:

1. רמה של החופש האישי, של לשאוף לרסן את עצמי. המוסר של ריסון הפעילות שלי, לא לפגוע בזולת.
2. הרמה השנייה הייתה מוסר לצבירת חסד
3. והרמה השלישית הייתה לפעול למען כל הברואים.

עכשיו,

מי רשאי לתת נדרים?

- לא חייב להיות נזיר או נזירה.
- עדיף שיהיה להם גם יכולת לתת נדרים טנטריים. הם נדרים מאוד קדושים, מאוד נפלאים, אבל מאוד מחייבים. זו הדרך המהירה. זה לעשות את זה בחיים האלה, וכל המטרה פה זה להכין אתכם לשמה כדי שבחיים האלה תצאו מה[סבל].
- הנותן יכול להיות איש או אישה. זה אפילו כתוב בכתובים, שזה מפליא לפעמים.
- חייב שיהיה לו *Munsem* באיזה שהיא צורה. שיהיה לו שאיפה של תפילה.
- אם הם לקחו נדרים והם לא שומרים עליהם היטב - הם לא כשירים לתת לכם נדרים. כתוב: 'שלא יהיה ניוון באופן שבו הם מתרגלים את שש השלמויות'. שהשלמויות לא התנוונו אצלם.

איך נדע שנותן הנדרים אכן כשר לתיתם?

ומה זה אומר?

כי איך תדעו אם שש השלמויות לא התנוונו אצלם? אז זה קצת indicator שעוזר לתלמיד לבדוק, לזהות. זה אומר **שישה דברים**.

1. הסתפקות במועט

אז אמרו:

འདྲི་རྒྱུ་།

Duchung

Chung - זה קטן

ו-*Du* - זה רצונות, או השתוקקויות.

אז יש להם מעט השתוקקויות. זאת אומרת, הם לא צריכים הרבה. הם מבסוטים. הם שמחים ממה ש[יש], מסתפקים במועט. כן. הם מסתפקים במה שהם מקבלים. למה בכלל זה מוזכר בהקשר של השלמויות? כי אם מישהו צריך הרבה דברים, זה בניגוד לאיזה מהשלמויות? של הנתינה, יפה. זה יהיה בניגוד לשלמות של הנתינה. כן. ריסון של הרצונות שלו. הוא לא צריך הרבה דברים.

2. הם שומרים יפה על המוסר. זה השלמות השנייה, נכון?

איך תדעו שהם שומרים על המוסר? הרבה דברים לא תוכלו לדעת, כי חלק גדול מהמוסר זה במחשבה, אבל יש דברים שהם חיצוניים, והדברים הבולטים ביותר, הבסיסיים ביותר, זה מה שקראנו "ארבעת הבסיסיים".

אתם זוכרים "ארבעת הבסיסיים"? בקורס 9 דיברנו. זה: לא להרוג, לא לגנוב, לא לנאוף לא לשקר. אז אתם מסתכלים על "ארבעת הבסיסיים" אצלם. אם הם שוברים את אלה, אם הם משקרים, או לא משקרים?

פה יש מילה שאנחנו נחזור אליה אחר-כך:

པམ་པ།

Pampa

אמרו: *Pampa*.

Pampa - זה כשעוברים על "ארבעת הבסיסיים". זה עבירה כבדה, עבירה חמורה. זה *Pampa*, אז שאין להם *Pampa*-ות.

3. הם פיתחו אורך רוח

איך תדעו שהם שומרים על השלמות השלישית? מה זה השלישית? אורך רוח.

אז אתם מסתכלים האם הם מתרגזים בקלות, אם הם נוטרים טינה אתם בודקים, או אם הם קלים לכעוס? אז אם אתם רואים דברים כאלה, אז אולי תחשבו שנית אם לקחת מאותו אדם נדרים.

4. הם בעלי חדות מאמץ

השלמות הרביעית, זה מה? **חדות המאמץ**. איך תדעו שזה התנוון אצלם?

מהקהל: פרצופים חמוצים, הם יתלוננו הרבה.

המורה: כן, באופן כללי חדות המאמץ מתכוונת לחדווה בעשייה רוחנית, נכון? חדווה לעשות טוב. אז אתם רואים אם הם מתעצלים, אם לא בא להם, אם איבדו את ההתלהבות של עשיית הטוב כדי לשרת את הברואים, לדהרמה, אז אתם מסתכלים על זה.

5. בעלי ריכוז מדיטטיבי

זה השלמות של **ריכוז מדיטטיבי**. אז איך אתם תדעו אם יש להם ריכוז מדיטטיבי? אתם לא יושבים אצלם בבית, נכון? אתם לא יודעים כמה מדיטציה הם עושים.

מהקהל: אם הם מפוזרים.

המורה: אם דעתם מפוזרת בקלות.

6. שלמות של החוכמה.

איך תבדקו את זה?

מהקהל: אם הם לא מבינים קארמה וריקות.

המורה: אם הם לא מבינים קארמה וריקות. אם הם הולכים על סיבתיות שגויה, סיבתיות חיצונית. אם הם למשל משמיצים כתבים של המהינה, אז הם לא מבינים מהינה. אם הם עוברים עבירות באופן כללי, אז אין להם חוכמה, אז הם לא מבינים קארמה וריקות, כן?

שאלה מהקהל: אז כשמדברים על שבירת הנדרים, זה לא הכוונה שהם רושמים ביומן מינוס, נכון?

תשובה: לא לא לא! הכוונה, אם אתה רואה שהוא שולח אותך לגנוב, אוקי? אז אולי אתה לא רוצה לקחת ממנו נדרים. או הוא גונב בעצמו, או לא מקפיד ברכוש הזולת, למשל. או אתה תופס אותם בשקר שוב ושוב, או דברים כאלו.

הריקות של המורה

שאלה מהקהל: ודבר נוסף. אם ניקח את ההבנה של ריקות, אם אני רואה למשל מורה שעושה משהו, אז נשאלת השאלה, אם זה הוא עושה את זה או שאני משליך את זה?

המורה: כן, זו שאלה מאוד טובה. כי אתה אומר: 'אני רואה אותו גונב למשל, או לא מרוכז'. כן. 'אז איך אני יודע שהוא באמת לא מרוכז, או שאני רק רואה אותו לא מרוכז, כי לי יש קארמה להשליך אותו כלא מרוכז? אולי הוא בכלל בודק אותי?'

וכל הדברים האלה נכונים, וזה תלוי באיזה רמה אתה נמצא. לאדם מתחיל בדרך, אז יש את כל הכללים איך בוחרים מורה וכך הלאה.

כמובן - אתה משליך את המורה. כל מה שאתה רואה אצל המורה בא ממך, אבל כדי שהדרך הרוחנית תצליח, אתה צריך לתת אמון במורה, אחרת אתה לא תעשה מה שהוא אומר, ואז אין לך צ'אנס אתו. אז הם אומרים לתלמיד המתחיל: 'תבדוק היטב את המורה שלך'. בינתיים אתה מתרגל, ואז אולי תראה את הטוהר שלו.

אם לא הצלחת לראות את הטוהר שלו, אז אתם לא תלמיד ומורה, כי הוא לא יכול לעזור לך. אז אתה צריך להקשיב היטב. אחרי שהתרשמת שזה אולי כן מורה שלך והחלטת שזה יהיה מורה שלך - אחרי זה הסיפור משתנה לגמרי. אחרי זה, כל מה שמופיע, זה לקח בשבילך, הוא מלמד אותך. מפני שימשיכו להופיע דברים. בטוח שימשיכו להופיע, כי המיינד שלנו לא טהור ואנחנו עוד לא יכולים להשליך. אחד

המורים שלי, גשה לותר, הוא אמר: "ואם הבודהה יבוא ויעמוד פה, אתה תדע לזהות אותו? איך תדע שזה הבודהה?"

אז זו הבעיה שלנו. המיינד שלנו לא טהור, אז אנחנו נמצא פגמים במורים, אבל אם כל פעם שנמצא פגם, אנחנו נחליט שהפגם הוא שְׂמָה, אז אנחנו כל הזמן מביסים את עצמנו. יורים לעצמנו ברגל. אז בחנת, בחנת, בחנת, החלטת! עכשיו אל תחזור לאחור אף פעם! אף פעם! עכשיו תיקח הכול כ-teaching. הכול כ-teaching. וזה יכול להיות teaching קשה, וככל שמתקדמים בדרך, הוא יהיה עוד יותר קשה. וככל שמתקרבים למורה, הוא יהיה עוד יותר קשה. ככל שאתה יותר קרוב למורה, אתה מתפתח הרבה יותר מהר. הרבה כתוב על זה באתר.

שלושת חלקי הטקס

עכשיו, לגבי מהלך הטקס עצמו. לטקס יש שלושה חלקים. אז אמרו:

ལྷོ་བ།

Jorwa

དངོས་གཞི།

Ngushi

མཇུག་ཚེ།

Jukchok

Jorwa - פירושו השלבים המוקדמים.

Ngushi - זה העיקר. החלק העיקרי של הטקס.

ו-*Jukchok* זה הסיכום, סיום הטקס, החלק שמסיים את הטקס.

בכל הטקס, החלק הכי חשוב זה מספר אחד. מספר שתיים הוא קצר מאוד. החלק הכי חשוב, זה החלק שמכין, המוקדם.

מהקהל: זה כמו במדיטציה.

המורה: ☺ במדיטציה, אנשים מתחילים, מסתכלים הרבה זמן על השלבים המוקדמים, עד שהם מתרגלים אליהם, ואחר-כך אפשר לקצר את זה מאוד. האנשים היותר מתקדמים יכולים לקצר את החלק של המוקדמות ולהיכנס ל'עובי הקורה' במדיטציה. האנשים המאוד מתקדמים עושים רק את המוקדמות, אבל הם עושים אותם ממקום אחר, כך שאל תזלזלו בהם, בשבעת השלבים. הם מאוד מאוד חשובים.

1. החלק המכין

עכשיו אנחנו נדבר על החלק הראשון, ה-*Jorwa*.

הוא עצמו, יש לו חמישה חלקים, אז עכשיו נעבור על ה-5 חלקים שלו.

א. ההפצרה בלאמה לתת את הנדרים

אז אמרו:

གསོལ་བ་གདམ་པ།

Solwa'n'deppa

ומה פירושו? זה החלק של התחינה, או הפנייה ללאמה. אז פה התלמיד שמקבל את הנדרים, מבקש את הנדרים מהלאמה.

אז דברנו על מקבל הנדרים, ודברנו על גותן הנדרים.

ההכנות לטקס

עכשיו מה צריך לעשות בשביל הטקס, בעת הטקס?

- אז האנשים שעומדים לקבל את הנדרים, קודם כל הם מקשטים יפה את המקום. מאוד חשוב שהמקום יהיה מאוד יפה. שמים תמונות של בודהה ודמויות קדושות. אחרי שקיבלתם את הנדרים, יותר מאוחר, על הטקס הזה אתם יכולים לחזור. ואתם יכולים לחזור עליו ביניכם לבין עצמכם. אתם יכולים לסדר לכם אלתר יפה, ומול האלתר בעצמכם לקחת את הנדרים.
- לבוא עם הרבה כבוד לאדם שנותן את הנדרים. בעבר היה נהוג לבוא ולגעת ברגליים שלהם עם הראש. לתת להם כבוד.
- נותנים מנדלה, מקובל לתת מנחה. מסופר על לאמה אטישה בזמנו. אתם זוכרים את לאמה אטישה? שהוא הביא את הבודהיזם לטיבט בערך בתחילת האלף השני, והוא עמד לערוך טקס נדרי בודהיסטווי, וביטל אותו. אמרו: 'למה אתה מבטל אותו?' הוא אומר: 'אין מספיק מנחות', ולא שהוא צריך את המנחות, כי לאמה ראוי לשמו לא צריך את המנחות, אבל המנחות מביעות את הפנות ואת הרצינות של התלמיד, ככל שהם מתקדמים בדרך, זה נהיה יותר חשוב.
- ואחרי כל זה, התלמיד בא ומבקש שלוש פעמים את הנדרים. שלוש פעמים הוא חוזר. זה התחינה. אנחנו בשלב של ה-*Sulwa deppa* - זה התחינה. מבקשים את הנדרים. בקשה. מבקשים אותם שלוש פעמים.
- ואחרי זה התלמידים או כורעים ברך, או בתנוחת התרנגולת, אתם זוכרים? אלה שלקחו נדרים?

אז זה מה שהתלמיד צריך לעשות.

מה צריך הלאמה לעשות?

- הלאמה מסביר את הברכה שבאה מלקיחת הנדרים. לענות לשאלות שלכם. גם אם לא שומרים עליהם היטב, הברכה של לקחת את הנדרים היא עצומה. כמובן, אתם צריכים לקחת אותם מתוך כוונה לשמור עליהם, אבל זה שאתם לא מצליחי לשמור היטב, את זה אפשר לתקן. עצם זה שהתחייבתם, יש לזה ברכה עצומה.
- הלאמה מסביר את הנדרים. איזה יותר חשוב, איזה פחות חשוב. איזה יותר חמור, איזה פחות חמור.

- התפקיד של הלאמה זה לשמח את התלמידים שלוקחים את הנדרים. כי המטרה של הנדרים זה להביא אותנו לאושר ולחופש, נכון? אז במיוחד בטקס של נדרי הבודהיסטוה, חשובה השמחה, זה טקס שמח. אז זה היה Sulwa deppa.

ב. הלאמה מזמין את כל הישויות המוארות שיבואו.

אז שתיים זה, אמרו:

འོགས་སྤྱོད་པ།

Tsok druppa

אז *Tsok* - מישוהו זוכר את המלה *Tsok*? אוסף, מצבור, אסיפה. כאן זה אסיפה. *Tsok* - יש לו כמה מובנים. לפעמים כשמגישים מנחה זה *Tsok* - אוסף של מנחות,

אבל כאן זה אוסף של ה *Druppa* - זה מי שבעלי הישגים.

הלאמה שנותן את הטקס, שנותן את הנדרים, מזמין כעדים את כל הישויות המוארות, את כל הבודהות ואת כל הבודהיסטות. לאסוף את כל המוארים. אתה מזמין אותם והם כולם באים, כי הם באים כהרף עין, נכון? במהירות של מחשבה. והם באים, גם אם אנחנו לא יכולים לראות אותם, שלא יהיה לכם ספק.

הנדרים האלה הם יותר חזקים ויותר חשובים מנדרים הנזירות.
הם הרבה יותר חזקים ויותר חשובים מבחינת הברכה שלהם,

אז אנחנו מזמינים את כל הבודהות והבודהיסטות להיות עדים לכך שאנחנו לוקחים אותם עכשיו, ואנחנו בהזדמנות הזאת, שוב זוכרים את הגדולות שלהם, שהזכרנו קצת קודם.

ג. בקשה להעניק את הנדרים תכף ומייד

שלב שלוש שקורה בזמן הטקס, הוא מאוד יפה. אמרו:

སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ།

Dompa nyurdu kulwa

Dompa - מה זה? כולם יודעים, נכון? נדרים. *Dompa* - זה נדרים.

Kulwa - זה הפצרה. בקורס 3 דיברנו על החלקים של הלאם-רים, אמרנו שיש את החלק של הלאמה, שהוא שורש הדרך, ואחר-כך לפני שנכנסים למה היא הדרך, הלאמה מפציר בתלמידים לעשות את הדרך, ואז הוא אומר להם מה הדרך. אז זאת הפצרה. זה הנדרים.

מה זה *Nyurdu*? *Nyurdu* - זה מהר,

אז פה התלמידים מפצירים במורה: 'תן לי את הנדרים מהר. מהר, אין לי זמן. אני הולך למות כל רגע. אני צריך לקבל את הנדרים לפני שזה קורה'. התלמיד, הוא להוט לקבל את הנדרים.

והסיבה שהדבר הזה בא, זה להעצים בהרבה את הקארמה. כי קבלת נדרי הבודהיסטוה, יום אחד במראה לאחור, אתם תדעו. זאת קארמה מדהימה, עצם לקיחת המחויבות. היא זו שמביאה אתכם בסופו של דבר לגן עדן, אז אתם רוצים להעצים אותה כמה שיותר, ואתם משתוקקים לקבל אותם כבר, כבר, כבר. תשמרו את הנדרים – החיים שלכם ישתנו.

ד. הרהור ושמחה על ההזדמנות הגדולה

སྲོ་བ་བསྐྱེད་པ།

Trowa kyepa

אמרו: *Trowa kyepa*

Kyepa - זה לייצר. זה גם ללדת. זה גם ליצור.

Trowa - זה שמחה.

פה יש שלב שבו אתם מעוררים רגש של שמחה על כך שאתם לוקחים את הנדרים. כשאתם זוכרים את הערך המדהים שלהם, כפי שאמרתי לכם, ושהם נותנים לכם יכולת גם לעבור מהר לעונג, וגם להוציא אחרים מהר לעונג. מהר יחסית, כן? בגלל זה אנחנו עושים מסיבה בסוף. עושים את הכול מאוד יפה, ויש לזה טקסים כל כך יפים. יש המון שמחה. שמחה כזאת של הלב. אז זה היה 4.

ה. בדיקת כוונתכם

אמרו

བར་ཆད་རྫི་བ།

Barche driwa

Barche - פירושו מכשול

הלאמה בודק אתכם ואתם בודקים ביניכם לבין עצמכם, האם אתם באמת רוצים לקחת את הנדרים? מה מניע אתכם לבוא לקחת את הנדרים?

- האם אתם עושים את זה כדי להיות כמו אחרים?
- האם מישהו כפה את זה עליכם?
- האם אתם מסוגלים לשמור עליהם אפילו קצת?
- האם אתם מבינים אותם?

כל הדברים האלה, אנחנו נחזור ונזכיר לכם לבדוק עם עצמכם ולראות שאתם ממש בוחרים ועושים בחירה מודעת ואינטליגנטית לקחת את הנדרים.

והיכולת שלנו לשמור על הנדרים תגדל עם הזמן. בהתחלה יהיה לנו קשה לשמור עליהם, ונשבור אותם הרבה, אבל אפילו במידה מסוימת לשמור עליהם. למשל, הנדר שלא לענות בכעס על כעס. אם אני בכלל לא מסוגלת להתאפק, אפילו לא לחצי שנייה, או לא מוכנה לנסות להתאפק - אז

בעיקר זה נכונות להתאמן. נכונות להיות מאומן. נכונות ליפול ולקום ולנסות שוב.
להיות תלמיד בכנות.

עד כאן זה היה ³*Jorwa*

שאלה מהקהל: אפשר לשאול שאלה?

המורה: כן.

³ החלק הראשון של הטקס של השלבים המוקדמים.

שאלה מהקהל: האם מי שלא לקח את נדרי הבסיס, יכול לקחת את הנדרים האלה? בן-אדם שבא לכאן פעם ראשונה?

המורה: צריך לקחת קודם את נדרי הבסיס, לפחות את החמישה נדרים של מי שאיננו נזיר,⁴ כי זה הבסיס לכל השאר, כי זה כאילו אתה לוקח [על עצמך] לפעול למען אחרים בלי שהתחייבת להפסיק לפגוע בהם, אז זה קצת חסר טעם. ואנחנו נאפשר למי שרוצה לקחת את החמישה. אז נעשה קודם טקס של לקחת נדרי החיים למי שלא לקח אותם, כבסיס לנדרי הבודהיסטווה.

שאלה מהקהל: למה את החמישה ולא את העשרה? נדרי החופש הם עשרה.

המורה: אז עשינו הבחנה. נדרים של מי שאיננו נזיר - הרשימה כוללת חמישה שהם הרבה יותר קלים מאשר העשרה.

העשרה – הם כללי החופש, ולא עשינו טקס רשמי בשבילם. כללנו אותם עם נדרי המקלט, כי אין טקס מפורש בשבילם. הטקס המפורש הוא של החמישה, שהם הרבה יותר קלים בעצם, מלבד העניין של האלכוהול, שהוא לא כלול בעשרה.

אז אנחנו נעשה גם טקס של לקחת החמישה, ומי שלא נטל אותם, אם אתם רציניים בדרך, אז המסקנה מתבקשת לקחת אותם, כי ה-morality של הבודהיסטווה לא עובד בלי שהתחייבתם לא לפגוע. בלי שהתחייבתם לא לפגוע באחרים ולא לפגוע בעצמכם, ביכולת שלכם לעזור להם. אז אם אתם לא מחויבים, למשל, לא להרעיל את המינד שלכם, אז אתם לא ממש התחייבתם לעזור לאחרים, כי כשהמינד שלכם מורעל אתם לא יכולים לעזור להם, וכך הלאה. כן?

שאלה מהקהל: אני שומרת על עשרת כללי החופש באמונה שלמה, ביומן, ואני באופוריה מהדברים הנפלאים שזה עושה; והם עדיין גורמים לי להרבה התנגדויות. ואני בטוחה, שכמו שעשרת כללי החופש שהיטיבו לא רק עם עצמי אלא עם הסביבה שלי, והדרך עוד ארוכה מאוד, ה-64 האלה הנוספים בטוח גם יעשו כך. אני רצינית בכוונה שלי, באמונה שלי ובהבנה שלי ובניסיון שלי שזה עושה נפלא, אבל אני עוד לא מאמינה בחוקי הקארמה ואני עוד לא רוצה להגיע להארה, כי אני לא בטוחה שיש הארה.

המורה: את תצטרכי להחליט אם את רוצה להתחייב לעבוד על דרך שתוביל אותך להארה כדי שתוכלי לעזור לאחרים; את תצטרכי להסתכל בלב החומל שלך, ולהגיד: 'האם אני מוכנה לתת לחמלה שלי להתגבר על כל השיקולים האחרים שיש לי?'

זה לא אומר שכל אלה שלוקחים את הנדרים יש להם שכנוע מלא והבנה עמוקה של חוקי הקארמה, כי את זה אנחנו רק נשיג כשנראה ריקות ישירות. כל אחד ואחד מאתנו, יש לו ספקות. איך יודעים את זה? כל פעם שאני מתעצבנת על מישהו, אני מעידה על כך שאני לא מבינה מי הוא. שאני לא מבינה קארמה.

תלמידה: אבל את לא מתעצבנת ...

עד שנראה ריקות ישירות – יש לנו ספקות. למעשה עד אז, אין לנו ברירה אלא להיות נגועים בספקות, ככה שזה לא מכשול לקחת נדרי בודהיסטווה. להיפך! הם יעזרו לך לברר את זה לעצמך. כן?

המורה: [חוזרת על שאלה]: האם צריך את נדרי המקלט כדי לקחת את נדרי הבודהיסטווה?

המורה: מה אומרים נדרי המקלט? נדרי המקלט, שהם שונים מנדרי החופש האישי, הם אומרים: 'אני הולכת למקלט בדרך הרוחנית כאמצעי להוציא אותי מסבל ולעזור לי להוציא את האחרים מסבל'. הם אומרים: 'אני הולכת ללמוד את הנושא של קארמה וריקות, כי זאת ההגנה. המקלט הוא בזה'. זה משהו שבלעדיו, אומרים בבודהיזם: 'לא עליתם על הדרך בכלל'. אנחנו אומרים ש

מה שמבדיל את מי שהוא מתרגל את הבודהיזם מהאחרים זה שהוא לוקח את נדרי המקלט. מה שמבדיל את מי שהוא מתרגל את דרך המהיינה לעומת האחרים, זה שהוא לקח את נדרי הבודהיסטווה.

⁴ חמישה נדרי חיים: 1. לא להרוג אדם או עובר. 2. לא לגנוב דבר בעל ערך. 3. לא לנאוף. 4. שקר אודות הישגים רוחניים. 5. שימוש באלכוהול או סמים או מתן שלהם לאחר.

אם בכלל לא עלינו על הדרך הבודהיסטית, אז בטח אין מה לדבר על מהיינה, אז אחד בנוי על השני, בוודאי.

אז שוב - אנחנו נעשה טקסים מקדימים לאלה שמעוניינים בנדרי הבודהיסטוה, ומעוניינים לקחת אותם כשורה, לקחת גם את האחרים. [את] נדרי המקלט ואת נדרי החיים לא צריך לחדש. לקחת אותם לכל החיים, אבל אפשר להשתתף בטקס מהצד כצופה, ולחזור בעיני רוחך עליהם. אבל את לא אומרת שוב: 'לקחתי', כי זה אומר ששברת. את לא מחזירה אותם אף פעם.

שאלה מהקהל: אפשר לקחת באופן מדורג? נניח שאני אומרת: 'בשלושה אני יכולה לעמוד ובשניים אני לא'.

המורה: יש לאמות שיעשו את זה. ה⁵ lineage שלי הוא אחר. הלאמות שלי נותנים לך את כולם כמיקשה אחת. ככה הלאמה שלי בחר לפעול בחוכמתו הרבה, וחוכמתו רבה.

2. עיקר הטקס

עכשיו אנחנו עוברים לחלק העיקרי של הטקס. אמרו:

དངོས་གཞི།

Ngushi

מה קורה בחלק העיקרי של הטקס?

- אתם עכשיו בתנוחת התרנגולת,

מהקהל: לכרוע על ברך אחת.

המורה: לכרוע ולהשתופף. על ברך ימין. אתם מחזיקים את הידיים ככה לפני הלב, ואתם שפופים שפופים.

- הלאמה שואל שלוש פעמים: 'האם אתם מוכנים לקחת את הנדרים ממני?'

- ואתם עונים שלוש פעמים: 'כן!' זה להבטיח שאתם ממש בטוחים לגמרי שאתם רוצים לקחת את הנדרים. וכאמור, בשביל זה אתם צריכים להיות בטוחים שאתם רוצים את הנדרים. שאתם רוצים לקחת אותם מהאדם שנותן אותם וכך הלאה, כל מה שאמרנו קודם. זה כל החלק העיקרי. זה הכול.

- אתם חוזרים על טקסט קצר שלוש פעמים. זה החלק העיקרי.

3. השלמת הטקס

ועכשיו בא החלק המסכם

མཇུག་ཚུགས།

Jukchok

זה השלמת הטקס, הסיום של הטקס.

⁵ שושלת.

א. בקשה מהבודהות והבודהיסטיות להיות לכם לעדים וקידות

התלמיד ניצב מול התמונה של הבודהה, ומצהיר: 'אני כרגע עומד להישבע לקחת את הנדרים', או: 'אני נשבע לקחת את הנדרים' או 'נשבעתי לקחת את הנדרים'. בעצם זה כבר היה, נכון? כי כבר לקחתם.

אתם עושים קידות לעשרת הכיוונים.

מה זה "עשרת הכיוונים"? זה חוזר הרבה בכתובים, "עשרת הכוונים". יש את הארבעה - צפון, דרום, מזרח, מערב. מזרח - זה תמיד לאן שאני פונה בבודהיזם. שם המערב, פה צפון, פה דרום. אחר-כך יש את הכיוונים האלכסוניים, נכון? ויש למעלה ולמטה.

אז תמיד כשאומרים: 'לכל הבודהות מכל עשרת העברים', התלמיד מדמיון שכל הבודהות וכל הבודהיסטיות מכל עשרת העברים באו, הם משתתפים פה בטקס. הם יושבים כל אחד על כס נפלא, כס של לוטוס על גבי שמונה אריות, והם יושבים ומתבוננים בטקס, ובחוכמתם, בעיני החוכמה שלהם, הם רואים אתכם לוקחים את הטקס, ו

ב. הלאמה מלהיב את נוטלי הנדרים

בזמן שאתם לוקחים את הנדרים, הכס שלהם, של כולם רועד.
רועדות אמות הסיפים מעוצמת החסד של המעשה שלכם.

אומרים ש

הבודהות והבודהיסטיות רואים כל אדם שלוקח את נדרי הבודהיסטיות
כבן או בת שלהם. זה הבודהות הקטנים עכשיו. כשאלו יגדלו, הם יהיו
בודהות, והם מתחילים להתייחס אליכם ככה, והם מתחילים לברך אתכם.

אז זה חלק מה-rejoicing, מהשמחה שבאה, ויש לנו טקסט להגיד את זה. אנחנו נעבור עליו כשיגיע הזמן.

ג. הגשת מנחות

ובסוף, מגישים מנדלה. גם הלאמה וגם התלמידים, כולם יחד מגישים מנדלה לבודהות ולבודהיסטיות. אז "ארץ בשומה", כן?

נותנים מנחה ללאמה. נותנים מנחה ל"שלושת היהלומים". אתם מודים להם על הטקס.

ובזה בעצם מסתיים הטקס.

אחרי שלקחתם את הנדרים יש שמחה, יש מסיבה.

ד. החלטה שלא לפרסם את נטילת הנדרים

אתם לא הולכים ומפרסמים: 'אני בודהיסטוה!'

למה לא ללכת ולפרסם?

כי רוב האנשים לא יבינו מה שאתם עושים, והם עלולים לגנות אתכם בלבם, או לבקר אתכם בלבם, ואז הם צוברים קארמה קשה. אז זה כדי להגן עליהם, אתם לא הולכים ומספרים. אם אתם פוגשים אדם שזה יועיל לספר לו, שהוא כבר קרוב והוא מתעניין, אז אתם כן מספרים לו, או אתם מספרים לו יותר מאשר על עצמכם, על הברכה של הנדרים האלה ועל ההזדמנות לקחת אותם, וכך הלאה.

ושוב,

הנדרים של הבודהיסטווה – זו הקארמה האולטימטיבית שמוציאה אתכם מסבל אם אתם שומרים עליהם! אם אתם שומרים עליהם.

אז זה באשר לטקס, עד כאן. אז אתם כבר יודעים בדיוק מה יקרה.

האם אנחנו בודהיסטווה אחרי שלקחנו את הטקס?

טכנית, אנחנו בודהיסטווה, מתי? כשמשיגים בודהיציטה אמיתית. עד אז אתם מתיימרים להיות בודהיסטווה. אתם מתאמנים להיות בודהיסטווה. אתם עוד לא בודהיסטווה.

**בודהיסטווה - זה מי שהשיג בודהיציטה אמיתית,
שהוא כל כולו חי למען לעזור לברואים,**

אבל מה? הלאמות הם מאוד קנונים, אז הם קוראים לנו "בודהיסטוות", אבל זה רק בגלל שהם אוהבים אותנו.

מניין תבוא הנחישות?

שאלה: [המורה חוזרת על שאלה]: מאיפה בא הכוח הנפשי, הנחישות? זאת שאלה מאוד טובה.

- א. ככל שאתה מבין יותר סבל, ככה המוטיבציה יותר חזקה. ככל שאתה מתחבר יותר לסבל שלך, ומסתכל עליו ומפתח שאט נפש כלפיו. זה א'.
- ב. אתה משליך את זה על אחרים. אתה אומר: 'גם הם באותה סירה'. אז החמלה. אולי יום אחד לא מתחשק לך לעשות מדיטציה, יום אחד לא מתחשק לך לשמור על הנדרים. אתה מסתכל על הברואים סביבך ואתה חומל עליהם. ואז אתה אומר: 'אני חייב בשבילם'.
- ג. זה הצד של הגזר. אתה מסתכל על ההזדמנות. אם כן תשמור אותם, אתה יכול לצאת מכל צורה של סבל ולחיות באננדה כל רגע ורגע. להיות המלאך המושיע באמת של כל הברואים, בעל גוף של אור ויכולת לשלוח כפילים, ולעזור לכל הברואים כפי שמתאים להם. יש לך ידע-כול, יש לך חמלה, אתה בעונג תמידי, אתה בגן עדן. האפשרות הזאת ישנה, ויש דרך להגיע אליה בחיים האלה אפילו.
- ד. נדרי הבודהיסטווה הם הנדרים שמייצרים את הגוף הפיזי של הבודהה ואת הגוף המנטאלי של הבודהה, רופקאיה ודהארמקאיה. זה מה שהם עושים, על ידי פיתוח שש השלמויות, דרך נדרי הבודהיסטווה. אם לומדים היטב את נדרי הבודהיסטווה, ושומרים עליהם, בעצם אתם מפתחים את שש השלמויות.

אתם לא צריכים שום קורס נוסף עליהם. אלה הגורמים שעוזרים. שש השלמויות עושות את זה, ו

נדרי הבודהיסטווה הם שמפתחים את שש השלמויות.

בזה מסתיים שיעור מספר 3.

(מנדלה)

(הקדשה)