

קורס ACI מס' 8: מוות, עולמות של קיום והקץ למוות

שלב שני בלימודי ה-Abhidharma

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

כוכב יאיר, דצמבר 2006

שיעור 1, חלק ב'

(מנדלה)

### גלגל החיים והמוות

כאמור, אחד הנושאים המרכזיים בקורס הזה זה עולמות של קיום, ואנחנו מדברים עכשיו על העולם הסמסרי. מה זה הסמסרה? זה הגלגל של חיים ומוות שבו אנחנו סובבים. הנה הגלגל<sup>1</sup>:



<sup>1</sup> גלגל החיים מחולק לשש גזרות. לשם הנוחות, נקרא לגזרה שבין שעה אחת לרבע לשלוש – הגזרה הראשונה, וכך הלאה, עד לגזרה שבין השעה אחת עשרה לאחת, שהיא הגזרה השישית.

זה ציור שמייצג את הגלגל של החיים והמוות. ואתם רואים שהוא מוחזק בידי המפלצת שמייצגת את המוות, כל היצורים שמהם בצפורניו של שר המוות. בסוף שבוע הבא אנחנו נדבר על הרבה אספקטים של מוות, ואיך לעבוד עם המודעות של המוות ואיך לא לעבוד עם המודעות של המוות.<sup>2</sup> לימוד מאוד חשוב בבודהיזם.

### כבר סבבנו בו עידנים על גבי עידנים

אז כאמור כשאנחנו מדברים על העולמות של קיום בהקשר הזה, אנחנו מדברים על יצורים שהם נולדים ומתים, נולדים ומתים. הם לא בני אלמוות, הם לא מוארים. הם נולדים ומתים. עכשיו, מי זה שנולד ומת?

ופה חשוב להקדים כיוון שכולנו, הדברים האלה בשבילנו זה כרגע בגדר סיפורים. אני מספרת לכם סיפור שסיפר לנו מאסטר וסובהנדו על פי הבודהה, אבל אנחנו לא חווים אותם באופן ישיר. אנחנו רק חווים את החיים שלי כבן אדם, ואולי גם של הכלב שלי. זאת אומרת, אני יכולה להבין שיש כלב שיש לו חיים ותודעה אחרת מהמיינד שלי. אבל אנחנו תכף נראה בהמשך הקורס שיש הרבה הרבה סוגים אחרים של יצורים בעולם שלא את כולם אנחנו יכולים לפגוש כרגע באופן ישיר.

וכולנו כבר היינו בכל המקומות האלה, ואם לא ניזוהר גם נהיה בכל המקומות האלה, אם לא נעשה את התרגול. אז חשוב לדבר קצת על מה זאת אומרת שאני אהיה במקומות האלה, או מה זה נקרא שאני הייתי במקומות האלה, ואיך זה שאני לא זוכרת. רובנו ככולנו לא זוכרים.

### אנחנו לא זוכרים

עכשיו הייתי בטיצ'ינג נפלא עם לאמה טיבטי [בשם] Gyume Khensur Rinpoche, שהוא היה ראש אחת משתי האוניברסיטות הטנטריות הגדולות שהיו בטיבט ועכשיו שוקמו בהודו. שזו אותה האוניברסיטה שבה הלאמה שלי, קן רינפוצ'ה למד. אז שאלה אותו תלמידה: "למה אנחנו לא זוכרים?" אם אנחנו נכנסים לתיאורים האלה של הגיהנום ואתם תכף תשמעו בהמשך, זה איום ונורא. ודרך אגב, [זה] מאוד דומה למה שדנטה מתאר, מדהים.

[אז] למה אנחנו לא זוכרים? הוא אמר, בגלל השוק של המוות. מוות רגיל הוא כל כך נורא. אתם יודעים, אדם שעבר טראומה, הרבה פעמים זה מערער את נפשו לתקופה ארוכה, ולפעמים לתמיד. הטראומות ההן היו מערערות אותנו לגמרי, אם היינו זוכרים לא היינו יכולים לתפקד. אז זו מן ברכה כזאת שהמוות הוא כל כך טראומתי, שאנחנו שוכחים.

ומדי פעם מישוהו זוכר, ויש אנשים שזוכרים חיים קודמים. במדיטציות עמוקות כל אחד מאיתנו יכול להיזכר בדברים האלה ויכול לראות.

ופגשתי לאמה אחר, לאמה זופה רינפוצ'ה, גם כן איש מאוד מואר. והוא כל הזמן במגע עם יצורי הגיהנום ועם החרקים. באה תלמידה והגישה לו פרחים, והוא אמר תודה ושמה על הפרחים, אבל הוא ישר רואה את הזבובונים הזעירים שאף אחד מאיתנו לא רואה בתוך הפרחים. הוא ישר מתחיל לברך אותם. הוא כל כך מכוון על היצורים בצורות קיום שונות.

ואז הוא נתן לנו הרצאה ארוכה על חרקים שנמעכים על השמשה כשאנחנו נוסעים במכונית. הוא כל הזמן מכוון על כל היצורים האלה. הוא לא לוקח ביס לפה בלי שהוא קודם מקדיש את הברכה הזאת לכל היצורים האלה, כי הוא במגע איתם כל הזמן.

---

<sup>2</sup> הכוונה לסדנה: מדיטציה על מוות והקץ למוות

## שלושה יקומים בעולם הסובל

אז כאמור אנחנו מדברים על העולם הסובל, ובגדול יש בו שלושה יקומים:

### 1. עולם התשוקות

אחד, חיזרו אחרי:

འདྲི་ཞུ་བ།

*Do Kam*

**Do** - פירושו לרצות, להשתוקק.

**Kam** - בהקשר הזה פירושו יקום או עולם.

אז אנחנו נגיד בעברית: **Do Kam** - זה עולם התשוקות.

וזה איפה שחיים רוב היצורים בסמסרה. סמסרה [זה] הגלגל הזה של חיים ומוות, גלגל היגון, אנחנו קוראים לו גם. אז רוב היצורים חיים ב- Do Kam, בעולם התשוקות. למה הוא נקרא עולם התשוקות? כי יש לנו שמה השתוקקות. מה התשוקות הכי גדולות שלנו?

מהקהל: אוכל ומין.

**המורה:** אוכל ומין. מה שמאפיין את עולם התשוקות זה השתוקקות, וזה מרבית היצורים בתוך הגלגל הזה. חוץ משני אלה<sup>3</sup>, כל הגזרות האחרות זה עולם התשוקות. בעצם רק חלק מפה הוא מחוץ לעולם התשוקות<sup>4</sup>. אז כמעט כולם נמצאים בעולם התשוקות. אנחנו ניכנס לפירוט שלהם יותר מאוחר.

### 2. עולם הצורה

עכשיו, אמרו:

གཟུགས་ཁམས།

*Suk Kam*

**Suk** - פירושו צורה, ובבודהיזם כשאומרים את המילה צורה הרבה פעמים זו מילה נרדפת לגוף. מי שיש לו צורה, זאת אומרת, מי שיש גוף.

אז **Suk Kam** - אנחנו נגיד בעברית **עולם הצורות**, או **עולם בעלי הצורה**.

וכל מי שכאן יש לו גוף. עכשיו, האם אלה פה [בעולם התשוקות], אין להם גוף? בעולם התשוקות גם יש להם גוף, [אך] אלה נקראים עולם הצורות בניגוד ל:

### 3. עולם חסרי הצורה

שלוש, שזה:

གཟུགས་མེད་ཁམས།

*Suk Me Kam*

אמרו: **Suk Me Kam**

<sup>3</sup> הכוונה לעולמות חצאי האלים והאלים, בגזרה החמישית והשישית בהתאמה.  
<sup>4</sup> רק חלק מעולם האלים הוא מחוץ לעולם התשוקות, שיש סוגי אלים אכן משתייכים לעולם התשוקות.

זה **עולם חסרי הצורה**. ואלה עולמות של אלים, עולמות של קיום מאוד מענג. בדרך כלל זה ככה, יש יוצאים מן הכלל. אלים [משתייכים] גם [לסעיף] שתיים וגם [ל]שלוש, ומה שמבדיל בין שתיים ושלוש זה שלאליים שבשתיים יש גוף ולאליים שבשלוש אין גוף. יש להם מן קיום ללא גוף, תודעה בלי שום גוף. אלה שיש להם גוף, זה אלים במובן המיתולוגי למשל, כמו במיתולוגיה היוונית או ההינדו. יצורים מאוד יפים עם סביבה מאוד יפה, חיים מאוד מענגים. נדבר עליהם ביתר פירוט בהמשך.

אז אחת הסיבות שהוא נקרא עולם הצורה כאן, זה לא בגלל שלא לה [האחרים] אין צורה, אלא בגלל שכאן, [בעולם הצורה], **הצורה הגיעה לשלמות**. זאת אומרת, הכל יפה, כל מה שקשור לחושים הוא נפלא - עד גבול מסויים, עד שמתקרב יום מותם. והם לא בני אלמוות, זה לא אלוהים, זה אלים. זה דמויות שיש להם חיים יותר מענגים משלנו, אבל אנחנו נראה בהמשך שאנחנו לא רוצים בהכרח ללכת לשם.

### **למרות שהוא מענג, עולם הצורה איננו מקום טוב**

הם יכולים לחיות המון שנים חיים מאוד מענגים, [ו]זה לא מקום טוב ללכת אליו. למה? זה מקום הרבה יותר מענג ממה שיש לנו. כשאני לפעמים נוסעת לקליפורניה אני חושבת שזה עולם האלים ☺. מזג האוויר תמיד פרפקט, תמיד אפשר להיות בחוץ; לא חם מדי, לא קר מדי, לא לח מדי, לא יבש מדי. אוכל אורגני משובח, כל המראות יפים, לאנשים יש כל טוב. טיילתם פעם ב- Sonoma Valley? Nappa Valley? ממש עולם האלים.

נו, אז מה רע? מה הבעיה אם ככה? תסתכלו על אנשים שם.

**מהקהל:** אין מוטיבציה לתרגל.

**המורה:** אין מוטיבציה. הם שקועים בעונג שלהם, ומאיפה בא העונג? מאותו המקום שבא הסבל, מקארמה. וקארמה יש לה טבע להתכלות.

עכשיו, מה קורה אם חיים כל כך טוב ולא ממצים את המשמעות של החיים האלה? כל הקארמה הטובה נגמרת ומה נשאר? משמה רק נופלים.

### **המיקס שיש לנו כחיי אנוש, הוא המיקס המושלם להגיע להארה.**

- כי יש לנו מצד אחד סבל שמעיר אותנו לכך שסמסרה היא לא מקום להיות בו, ונותן לנו מוטיבציה.
- ומצד שני אנחנו לא רק סובלים, יש לנו גם קצת פנאי, אנחנו לא כל הזמן שרויים בכאב נורא. אנחנו יכולים לעשות עבודה רוחנית.

### **אז המיקס הזה, רק ממנו, אומרים, אפשר להגיע להארה.**

בדרך כלל - תמיד צריך לשים בדרך כלל, כי תמיד יש בספרות יוצא מן הכלל - אבל באופן כללי, יש בודהיסטות שבגלל שהם היו כל כך מלאי חסד הם נולדים לתוך העולמות האלה, ומתפללים לרדת משמה לעולם האנושי. כי הם לא יכולים להגיע להארה משמה, צריכים גוף אנושי כדי להגיע להארה.

כאמור, **כדי להיות במקום כל כך נפלא ומענג זה שורף לנו המון המון קארמה טובה**. כל היצורים שם הם עוד לא מוארים, אז הם לא יודעים איך למלא את המחסנים של הקארמה. כי מי שלא ראה ריקות לא יודע איך ליצור קארמה טובה מספיק מהר. אז הם מכלים את זאת נורא מהר כי הם חיים בעונג רב, והם לא ממלאים את המחסנים, ואז רק נשאר ליפול.

### **יש מדיטציות שהן לא רצויות**

באופן כללי איך מגיעים לשמה, לעולם הצורה וחסרי הצורה? מי מגיע לשמה? יש רק דרך אחת להגיע לשמה, וזה על ידי מדיטציה לא נכונה. אמרנו שמאוד מענג שמה אבל לא כדאי, כי בסופו של דבר נופלים.

למרות שיש אלים שחיים מיליוני שנה, וטוב, אבל בגיהנום חיים יותר זמן וסובלים הרבה יותר. ויש דרך החוצה, אז למה ללכת לשמה? זה כאילו מן מקום זמני שלא עוזר לאף אחד.

המעשים שיביאו לשם, ולא לקיום אנושי שמאפשר לבוא להארה, זה מדיטציות לא נכונות. כבר דיברנו על זה בעבר, ופה המקום להזהיר מפניהם:

למשל, מדיטציה על נשימה היא מאוד מועילה לפתח ריכוז. סוג כזה של מדיטציה כמו: להתמקד בנשימה, או להתמקד מה המחשבות שעוברות לי בראש, או בהרגשות שלי בגוף, יש שיטות מדיטציה כאלה. בפני עצמן אין בהן שום דבר שלילי, ובתקופות שונות בתרגול הן יכולות להיות מאוד מועילות.

עכשיו, כשאדם יושב במין מדיטציה כזאת והוא מאוד מרוכז, אז הוא לא עושה חטאים, נכון? הוא לא משקר לאף אחד, הוא לא גונב - הוא יושב במדיטציה. ואם אדם עשה את זה הרבה שנים, אז הוא הרבה שנים כבר לא עשה דברים רעים. הוא כבר די טיהר את המיינד שלו.

**והמדיטציות האלה הופכות למאוד מענגות. אנחנו נדבר עליהם עוד מעט, הם נקראים Samtens, או דיאנות, יש כל מיני אספקטים שלהם. יש פה שבע עשרה דרגות שונות, ותכף נפרט אותן.**

**וזה יכול להיות כל כך מענג שאדם חושב שהוא בנירוונה - אבל הוא לא,  
כי בלי לראות ריקות אי אפשר להגיע לנירוונה.**

ואז, בגלל שזה כל כך מענג, זה מפתה להמשיך לעשות את זה, כי הריכוז מאוד גבוה.

אבל אם אדם מתמיד בהן במשך הרבה שנים והרבה שעות כל יום, זה יכול להיות שהקארמה של החיים האלה נגמרת. ואז אם אדם עוזב את העולם הזה במצב הזה של המדיטציה, לאן ילך המיינד? הוא ילך לאחת מהשבע עשרה דרגות שמה, תלוי באיזה רמת עידון המיינד שלו. ולכן, בדיוק, המדיטציות האלה הן לא רצויות כפרקטיס בלעדי לאורך זמן.

שוב, אני לא אומרת שהן רעות בפני עצמן, [את] זה אני לא אומרת. הבודהה לימד אותן, ויש סיבה לעשות אותן. אבל אם עושים רק אותן, ולא מקדישים מאמץ להבין ריקות, אז זה יוביל אותנו לשמה, ל-Suk Kam או ל-Suk Me Kam, ואחר כך ניפול בחזרה, ולא עשינו כלום.

אז כאמור, אנחנו לא רוצים להגיע לשמה, אבל יש הסתייגות אחת מזה: אם מישהו הוא בודהיסטוה שכבר ראה ריקות והוא שואף להגיע להארה למען כל הברואים, אז הוא כולל גם את אלה - אין אף בריה אחת שהוא לא רוצה לשחרר. חמלתו גדולה והוא שואף להיות הבודהה שחמלתו אינסופית, על כל היצורים. כולל על אלה, כי אלה גם יצורים סובלים. גם אם באותו הרגע הם לא סובלים, הפוטנציאל לסבל טמון אצלם. להיפך, הם עכשיו בתהליך מואץ אל הסבל כי הם שורפים קארמות טובות, אז הם צריכים עזרה כמו כל יצור אחר. אז הבודהיסטוה שכבר ראה ריקות, הוא כן רוצה להכיר מי זה שמה, ואיך אפשר לעזור להם.

כרגע, עד שלא ראינו ריקות, הלאמות הטיבטים אומרים כולם שלא רצוי לעסוק לאורך הרבה שעות ביום [במשך] הרבה שנים, במדיטציות כגון רק על נשימה, או רק על תחושות בגוף, או רק על המחשבות שחולפות לנו בראש, וכך הלאה. זה לא רצוי, זה מאוד מסוכן. ואומרים שכולנו כבר היינו שמה, כי אנחנו התגלגלנו כבר [ל]אינספור יקומים.

## על המשכיות התודעה

מה זה נקרא שהיינו שמה?

הגוף והמיינד הם שני דברים שונים לחלוטין. אפשר לפוצץ כאן פצצת אטום על ידי, שתאייד אותי לחלוטין בן רגע, והיא לא יכולה לגעת במיינד שלי. היא תאייד את הגוף, והיא לא יכולה לגעת במיינד. והמיינד שלי והגוף שלי הם שני דברים שהם בתכונות שלהם שונים לגמרי:

- למיינד אין שום תכונה פיזית,
- הוא לא מוגבל במרחב,
- הוא לא מוגבל בזמן.

אני יכולה בעיני רוחי ללכת כרגע להיות בבית שלי בארצות הברית, או אני יכולה לחשוב על תקופות אחרות בהיסטוריה או בעתיד.

- אי אפשר לשקול את המינד שלי,
- אי אפשר לחתוך אותו,
- אי אפשר לשרוף אותו.
- אפילו פצצת אטום לא יכולה לגעת בו.

ככה ש

**זה שני דברים שונים לגמרי, אז להניח שכשהגוף נגמר גם המינד נגמר, זו הנחה די פרועה; זו הנחה שאין לה על מה להתבסס.**

אנחנו מסתכלים על האדם שגוסס ואנחנו רואים שהוא מפסיק לתפקד כמו שתיפקד קודם. אז אם קודם המינד שלו התבטא דרך הגוף, עכשיו הוא מפסיק להתבטא דרך הגוף; הגוף נשבר, מת. אבל אין לי שום ראייה שגם המינד מת, אני רק לא רואה אותו יותר מתבטא דרך הגוף הזה.

ולמעשה,

**לא ניתן להוכיח שהמינד מת יחד עם הגוף, כי זה גם לא נכון.**

אבל אפילו אם יש לנו ספיקות, נגיד, אנחנו לא יודעים גלגולים קדימה [או] אחורה, תחשבו רגע בהגיון:

- בתרבות שלנו אנחנו נוטים לחשוב שמה שאנחנו רואים זה כל מה שיש.
- בתרבויות אחרות, כמו בטיבט, הם מאמינים בגלגולים.

לא לאלה יש ראיות, לא לאלה יש ראיות! אז איך אומרים אצלנו? אנחנו רוצים לכסות את כל הבסיסים<sup>5</sup>. עכשיו, יש פה ושם אנשים שזוכרים גלגולים קודמים, נכון?

**מהקהל:** הדרוזים רואים גלגולים.

**המורה:** כן, לא רק אצלם.

ומודטים רציניים רואים קדימה ורואים אחורה. אז זה ישנו, יש אנשים שראו. אלו מאיתנו שלא ראו, אז אין לנו את אותה המידה של ודאות כמו למי שכן ראה. זה בלתי נמנע, עד שלא נראה בעצמנו יהיה לנו ספק. אבל לא צריך להתבלבל ולהפוך את הספק לוודאות, זאת אומרת, [להגיד]: "אם אני לא ראיתי סימן שאין." זה קצת יומרה, נכון? אני לא ראיתי זה עוד לא אומר שאין! זה רק אומר שאני עוד לא ראיתי.

## **לאחר המוות, המינד ימשיך בגוף אחר**

אז אם זה נכון שכשהגוף נגמר המינד לא נגמר, אז אחרי שהגוף הזה ייגמר, המינד ימשיך.

באותה הצורה, אם המינד עכשיו קשור לגוף הזה, הוא היה איפשהו לפני זה. כי הוא לא בא יש מאין. אז אם ככה, אם היה רגע לפני הקיום הנוכחי שלי, למינד היה רגע לפני שהוא היה קשור בגוף הזה. לפני רגע ההתעברות, המינד היה במקום אחר, היה לו קשר אחר, היתה לו צורת ביטוי אחרת.

אז אם זה נכון שהיה רגע אחד לפני זה, אז לפני הרגע הזה היה עוד רגע, אז היו אינספור רגעים לפני זה. ולמעשה אנחנו אומרים שלא היתה לזה אף פעם התחלה. למינד, לא לגוף. הגוף התחיל ברגע ההתעברות, אבל למינד לא היתה התחלה. ולמעשה כבר התגלגלנו אינספור גלגולים, ורק, כמו שאמר הלאמה, השוק של המוות השכיח אותם מאיתנו. ולכן כבר היינו הכל: כבר היינו בכל ה-Kam-ים האלה, ב-Suk Kam, ב-Suk Me Kam, היינו אינספור פעמים. והנה אנחנו פה, עדיין סובלים. וזו ראייה שזה לא עוזר להגיע לשמה, ואנחנו לא רוצים להגיע לשמה.

<sup>5</sup> תרגום של ביטוי באנגלית: Cover all bases.

עד שלא נהיה בודהיסטות שראו ריקות אנחנו רוצים להימנע מללכת לשמה, באופן מכוון. אנחנו רוצים לעלות על הדרך שמשחררת. אתם זוכרים איך קוראים לספר<sup>6</sup>?

## ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད།

### Tarlam Selje

להאיר את הדרך להארה. לצאת לחופש, לצאת מכל ה-Kam-ים, מכל הגלגל הזה. זאת המטרה שלנו, כי רק אז נוכל להיות אותו סופרמן שיכול לעזור לכל היצורים.

### רמות הולכות ומתעדנות

כאמור, יש מה שנקרא Samtens:

- שזה פה,<sup>7</sup> בתוך ה-Suk Kam. יש ארבע דרגות, והארבע, עוד יש להם פירוט נוסף לשבע עשרה, תכף נפרט, שזה גם דרגות ליצורים שונים שחיים שמה, הם נקראים Samten.

- וגם, [ב]אותו שם משתמשים לרמות שונות של מדיטציה שמביאות לשם. זאת אומרת, אם אדם נופח את נפשו ברמה הזאת של מדיטציה, אז הוא ילך לרמה המתאימה בתוך ה-Suk Kam, בתוך [סעיף] שתיים.

המדיטציה הופכת לגורם קארמי לעבור לצורת הקיום הזאת. אם אדם מת בתוך המדיטציה הזאת, אז הוא עובר לשם. ואנחנו לא רוצים שזה יקרה לנו, כאמור. אלא מה? [יש] סייג אחד גדול. באופן כללי אנחנו לא רוצים ללכת לשמה, אבל אנחנו כן רוצים, ואנחנו חייבים להגיע ל-Samten הראשון במדיטציה שלנו כי רק משמה אפשר לראות ריקות.

יש ארבע Samtens בתוך Suk Kam. מה שמבדיל ביניהם זה רמה הולכת ומתעדנת של המדיטציה, הבנאדם הולך ומתעדן. עצם זה שאנחנו כבר ב-Suk Kam זה אומר שעזבנו את ה-Do Kam,<sup>8</sup> זה אומר שכבר לא מעניין אותנו דברים של החושים. דברים שמענגים לחושים שלנו נראים למינד הזה מאוד גסים, מאוד לא אטרקטיביים. והמינד הולך ומתעדן עוד יותר [ו]עוד יותר.

### המדיטציה שאותה אנו שואפים לפתח

אבל אנחנו רוצים להגיע לרמה הראשונה, ולתת רמה מסיימת בתוך הרמה הראשונה, שקוראים לה:

## མི་ལྷོགས་མིང།

### Mi Chok Me

תחזרו אחרי: *Mi Chok Me*

הפירוש של *Mi Chok Me*: שאי אפשר בלעדיו. זה שם הרמה הזאת, "שאי אפשר בלעדיה". מה זאת אומרת אי אפשר בלעדיה? אי אפשר לראות ריקות בלעדיה.

אנחנו לא יכולים לראות ריקות כל עוד המינד שלנו עסוק בהבלי העולם הזה. כל עוד המינד שלנו מאוד נמשך לדברים שאנחנו באופן רגיל נמשכים אליהם, הדברים האלה יגנבו לנו את המינד [ו]אנחנו לא נוכל לפגוש את החוכמה שמשחררת.

<sup>6</sup> הכוונה לביאור לאבידהרמהקושה שבו אנו משתמשים בקורס זה.

<sup>7</sup> הלאמה מצביעה לכיוון הגזרה של האלים בגלגל החיים.

<sup>8</sup> עולם התשוקות

לכן כן חייבים לטפח מדיטציה, לפתח שינה, שאמאטה<sup>9</sup>, את הריכוז המדיטטיבי המושלם הזה, ואיתו לעלות רמה אחת מעל עולם התשוקות. מה זה נקרא? המודט הזה יושב [ו]הגוף שלו עדיין פה, יש לו גוף. אבל המיינד שלו כבר לא בעולם התשוקות, למשך המדיטציה. הוא אחר כך יורד בחזרה. למשך המדיטציה הוא מכונס מהחושים; המיינד מכונס פנימה ולא עוסק בדברים של החושים, לא נמשך לשמה.

בבודהיזם אומרים: "דלתות החושים", זה כאילו הדלתות שדרכן המיינד בורח: "הו, זה יפה, זה מוסיקה יפה". המיינד בורח לי דרך החושים שלי. ואחד הדברים ללמוד במדיטציה זה לכנס את המיינד. בשביל זה צריך להיכנס לריטריטים, לכנס את המיינד פנימה, כי רק ככה נוכל לפגוש את החוכמה שמשחררת. אז אנחנו כן רוצים להגיע לתת רמה בתוך זה<sup>10</sup> שנקראת Mi Chok Me, "שאי אפשר בלעדיה." זה שלב שהוא אחרי שינה.

## למה קיבלנו חיי אנוש?

**ג'ודי שואלת:** "אבל באנו בשביל זה, בשביל לחוות חיי אנוש. אז מה, אנחנו נברח מחיי אנוש?"

**[תשובה]:** אם אנחנו נזכרים בסיפור שסיפרתי בהתחלה על סופרמן, אנחנו אומרים שאנחנו באנו לפה כדי לממש את החלום של הסופרמן. כי פה יש לנו הזדמנות לעבור לקיום מואר ולקיום שהוא בלי השוואה הרבה יותר מענג מהקיום האנושי. אין אפילו שמץ דמיון בין העונג של הבודהה לעונג הכי גדול שיש לבני אדם. תיזכרי ברגע הכי מדהים בחיים שלך, הוא כלום לעומת העונג של הבודהה.

**אז ג'ודי אומרת:** "רגע, אז אם ככה, גם הבודהה מחפש הנאה?"

**[תשובה]:** כן, אנחנו כל הזמן מחפשים הנאה ובורחים מכאב; אין בזה רע. הבודהה עושה אותו הדבר, גם הבודהה שונא כאב ומחפש הנאה. מתי זה הופך למכשול? כשאנחנו נתפסים בהנאות שהן לא משחררות אותנו, שהן בעצם כובלות אותנו.

השאלה היא מאוד חשובה. הבודהה לומד ליצור הנאה כל הזמן, הבודהה הוא מחוץ לשליטת הקארמה. נכפה עליו עונג עילאי כל הזמן, הוא לא יכול אחרת.

אנחנו כאן כדי ללמוד איך להגיע לשמה כדי ללמד אחרים איך להגיע לשמה. כי בקיום שלנו האנושי יש הנאות, אבל יש גם הרבה סבל. ואין לנו כל כך שליטה על ההנאות, אנחנו חושבים שיש שליטה. הלאמה שלי אומר<sup>11</sup>:

**יש דבר אחד טוב בסמסרה;  
במוקדם או במאוחר, היא תראה לנו את פרצופה האמיתי.**

זה יכול להיות טוב די הרבה זמן, ואנחנו חושבים שעכשיו אנחנו על הסוס: רכשנו שליטה, סידרנו את ענייני הבנק, סידרנו את ענייני הבית, את ענייני המשפחה, את ענייני הילדים – החיים טובים! במוקדם או במאוחר תבוא סמסרה ותראה לנו את פרצופה. כי כל מה שיש בסמסרה זה: או שאת כרגע סובלת או שאת בדרך לסבול.

**מהקהל:** אני מבינה את זה ואני מקבלת את זה, אבל הנקודה היא שבשביל להגיע לאיזשהו שחרור, אנחנו חייבים לפעול באיזשהו אופן. אז איכשהו אנחנו נמצאים במלכוד בלתי אפשרי, זאת אומרת: אם אנחנו רוצים להגיע לשחרור אנחנו צריכים להיות במדיטציה כל הזמן. אז אנחנו מתנתקים מהעולם, אנחנו לא פועלים. אם אנחנו כן פועלים אנחנו עלולים לחטוא גם במיינד שלנו, גם [במעשים ובדיבורים] ... אז זאת אומרת שלא נשארו לנו הרבה אפשרויות.

**המורה:** כן. ג'ודי אומרת: "רגע רגע, את אומרת שאני צריכה עכשיו לשבת במדיטציה ולברוח מן העולם, ומצד שני אני צריכה לפעול בעולם לעשות טוב בעולם".

<sup>9</sup> שינה ושאמאטה הן מילים בטיבטית וסנסקריט (בהתאמה) למה שאנו מכנים בעברית "שלווה מדיטטיבית" – מדיטציה שהגיעה לשיא שכלולה.

<sup>10</sup> בתוך הרמה הראשונה של עולם הצורות.

<sup>11</sup> הכוונה למורה הטיבטי של לאמה דבורה-הלה, קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין.

את צודקת. אנחנו צריכים לעשות את שני הדברים.

יש זמן לכל דבר ועת לכל דבר ומקום לכל דבר, ויש תקופות בתרגול שלנו שאנחנו נפעל, נעשה דברים טובים בעולם. ויש תקופות שצברנו הרבה חסד, שיביא אותנו לשבת בבקתה בבידוד, ולראות חוכמה.

ואז מה נעשה עם החוכמה הזאת?

מהקהל: נצא החוצה.

המורה: נצא החוצה ונפעל בעולם. וזו ספירלה שעולה, ושני הדברים נכונים.

אם אנחנו רציניים בחלום הזה שלנו להביא את עצמנו למקום של המלאך שמסוגל להושיע את כל היצורים, אז אנחנו לוקחים את כל הדברים שיש בחיי אנוש, ואת האנרגיות שמפורטות בפרקים הראשונים באבידהרמה קושה, ואנחנו מגייסים אותם כדי להוציא את עצמנו, כדי לעבור למקום הרבה יותר נשגב והרבה יותר מענג, גם לנו, גם לאחרים.

אז אנחנו לא מתכחשים לדברים האלה, אנחנו לא אומרים שהם רעים מצד עצמם. מצד עצמם אין בהם שום דבר רע. מתי זה הופך למכשול? כשאנחנו, נהנים, ולא משתמשים בקארמה הזאת כדי לייצר עולם יותר טוב, כדי לצאת מהמלכוד. אחרת, היא מתכלה ונגמרת ונשאר רק סבל. ולכן היצורים בסמסרה; לכן זה גלגל שעולה ויורד.

ואנחנו לא יודעים להחזיק את הטוב שיש לנו, אין לנו שליטה עליו. הוא בא כי עשינו בעבר משהו טוב, ועכשיו מה? אנחנו לא יודעים להחזיק את זה, אנחנו לא יודעים איך לחדש את זה. הזקנה תבוא והמוות יבוא וכל זה ייקרע מאיתנו, אם לא לפני זה.

## דרוש לימוד ממושך

אני רוצה להגיד שזה לוקח הרבה זמן [להפנים]. חלק מכם שמעו אותי אומרת את זה כבר הרבה פעמים, אני שמעתי את זה אינספור פעמים מהמורים שלי. זה לוקח הרבה זמן. כי אנחנו כל כך, באנגלית אומרים Thick, סתומים. אני אוהבת את המילה באנגלית. אנחנו<sup>12</sup> Thick, יש לנו שכבות בורות מאוד עבות שאנחנו שומעים, שומעים, ומבינים, וחוזרים הביתה ופועלים אותו הדבר.

עד שאדם קולט, עד שהוא מכניס את זה מהשיעור, דרך כל השכבות, עד ל: "אוקיי, אז עכשיו אני לא אגיב כמו שהגבתי בעבר, כי זה לא עובד. אז עכשיו אני אשנה את סדר העדיפויות שלי, כי מה שעשיתי עד עכשיו - לא עבד". עד שזה חודר לרמה של בפועל לעשות את זה, עד שזה חודר לרמה שהדבר הכי חשוב זה לעשות את המדיטציה. איך היה אומר גאנדי: "היום אני נורא עסוק, אז היום אני אכפיל את זמן המדיטציה שלי". עד שזה לא חודר לרמה הזאת, אז עוד לא הבנו.

אז הבנו ברמה מסוימת, וחייבים להתחיל מאיפה שהוא, וזה נפלא. המורה שלי אומר שצריך לשמוע את הדברים האלה 7000 פעמים. 7000 שעות, הוא אומר. והוא יודע, כי במשך 30 שנה הוא מדבר עם תלמידים, והוא רואה כמה זמן זה לוקח עד שזה מתחיל להיות מיושם בשטח. הרבה זמן לוקח עד שזה מחלחל. אנחנו מאוד עבים, מאוד עבים.

<sup>12</sup> שפירוש נוסף שלה הוא: עבה/עבים.

## הסיבה ללימוד

אז דיברנו על השבע עשרה רמות פה [בעולם הצורות]. בעולם התשוקות יש או חמש או שש רמות, תלוי איך סופרים. נדבר על כולם בפירוט בשיעורים הבאים. כאמור, אנחנו לא יכולים לראות את המקומות האלה, ואני לא יכולה להוכיח לכם באופן ישיר את קיומם, חוץ מאלה שאתם יכולים לראות, שזה עולם החיות ועולם בני האדם.

אבל, מתוך מה שאמרנו כבר, הלוגיקה אומרת שאם התודעה תמיד הייתה, היא גם תמיד תהיה. אי אפשר להשמיד את התודעה שלנו, והיא רק זמנית כרגע קשורה בגוף הזה, וכשהגוף הזה ייגמר היא תלך למקום אחר. אז יש סיכוי גבוה שכולנו גם היינו, וגם נהיה, במקומות האחרים.

כרגע יש לנו קארמה שקושרת את התודעה שלנו לגוף הזה. והגוף הזה יש לו קיום אנושי, עם מה שמתחייב מקיום אנושי. כשהגוף נגמר, הקשר הזה נשבר, מתנתק. מה זה אומר? זה אומר שעכשיו התודעה שלי היא הרבה יותר נתונה לכוחות של הקארמה.

כרגע החלק הארי של הקארמות שאני נושאת איתי – אם תרצו זה כמו איזה מאגר גנים שאני נושאת איתי – הוא רדום, הוא לא מתבטא, כי יש לי קיום אנושי. אז הקארמה שיש לי ללכת לגיהנום כרגע לא מתבטאת. ויש לכולנו, הרבה, מהרבה גלגולים קודמים וגם מהחיים האלה.

אז כרגע אני נהנית מקארמה שהבשילה לי להיות בנאדם. כשבא המוות ומתנתק הקשר, אז הכוחות סוחפים אותי בלי שליטה, אני לגמרי כמו עלה ברוח. אין לי שליטה בזמן המוות.

**כל הסיבה ללימוד הזה, ולימוד של כל היקומים למיניהם, ותהליכי המוות ואיך לעשות [מדיטציית] מודעות למוות<sup>13</sup>, היא להתחיל להחזיר אלינו את השליטה. להשתחרר מהכוחות הקארמיים, ולהביא את עצמנו לעונג הנשגב של הבודהה. זו כל הסיבה לכל הלימוד.**

## פירוט נוסף על עולמות הקיום בגלגל החיים

- אז כאן בגלגל: דיברנו קצת על **עולם האלים** שהוא כאן וכאן<sup>14</sup>. אלים וחצאי אלים הם בעולם הצורה. ויש אלים שהם בחסרי צורה, שהם לא מיוצגים בציור, כי אין להם צורה.

האלים. קוראים להם לפעמים Pleasure Beings, יצורי העונג. פה, אלה [בגזרה השישית] האלים, ואלה [בגזרה החמישית] נקראים חצאי האלים, הם נקראים אלים למחצה. גם זה קיום די מענג. יש להם הרבה פחות נגעים רוחניים מאשר לנו, הרבה פחות. אבל לאלה [לחצאי האלים] יש קנאה, והם כל הזמן מקנאים באלה [באלים]. הם מתוארים פה כיוצאים למלחמה על אלה, מכוונים את החיצים שלהם לאלה [לאלים]. אלה [חצאי האלים] יצורים שכבר ניקו די הרבה נגעים רוחניים, אבל לא ניקו את הקנאה. ואז זה מה שמנהל אותם בקיום המענג למדי שלהם, עדיין הם מיוסרים על ידי קנאה. יש להם עוד נגעים, למשל יש להם בורות, אחרת [הם] כבר לא היו בכלל בגלגל הזה.

ואנחנו נדבר עליהם בשיעור הבא, בפירוט.

- **עולם התשוקות** זה כל אלה:

- \* פה יש לנו את בני האדם<sup>15</sup>
- \* פה יש בעלי חיים<sup>16</sup>,
- \* פה כל זה גיהנום<sup>17</sup>.

<sup>13</sup> את סדנת המדיטציה: מוות והקץ למוות, ניתן למצוא בקישור: [http://www.heart-](http://www.heart-dharma.org.il/files/DeathMeditation.htm)

[dharma.org.il/files/DeathMeditation.htm](http://www.heart-dharma.org.il/files/DeathMeditation.htm)

<sup>14</sup> חצאי האלים מיוצגים בחוליה החמישית, והאלים בשישית.

<sup>15</sup> בגזרה הראשונה בגלגל החיים.

<sup>16</sup> בגזרה הרביעית בגלגל החיים.

\* וכאן זה עולם של מה שאנחנו קוראים רוחות רעבות או תאבות<sup>18</sup>.

זה העולם הזה. כל הקיומים האלה: בעלי חיים, גיהנום, ורוחות תאבות, אלו צורות קיום אומללות, נחותות, מאוד סובלות. נדבר על האפיון שלהם, האבידהרמהקושה מאפיינת אותם בפירוט רב.

- יש עוד יצורים שנקראים **יצורי בארדו**,

བར་དོ་  
*bardowa*

אלה יצורים שבין מוות ללידה. מי שמת, לפני שהוא עובר לגלגול הבא שלו, יש שלב מעבר שנקרא **בארדו**, בטיבטית. זה פה, בטבעת הזאת<sup>19</sup>:



יש פה חצי שחור וחצי בהיר. אלה [בחצי השחור] זה יצורים שהם עם הראש כלפי מטה, הם נגררים אל הגיהנום או אל המחוזות הנמוכים. ואלה פה [בחצי הבהיר], אלה הבודהיסטיות שמתחילים לטפס, לעלות, ויש פה כזה קו שמתפתל ומוציא אותם. פה<sup>20</sup> זה מחוץ לסמסרה, מחוץ לגלגל. אז הם ככה עומדים יפה בשורה, הולכים על העננים, ויוצאים אל הגן עדן.

**מהקהל:** בשביל זה צריך קשרים...

**המורה:** כן, התשובה היא כן. מה הקשר שאתה צריך?

**מהקהל:** אם יש לך חברים בגן עדן.

**המורה:** אתה צריך לאמה. הקשר שלך לעולם הזה הוא הלאמה.

## חלוקת הגלגל ל-20 צורות של קיום

לפעמים מחלקים את כל היקומים האלה שדיברנו עליהם בתוך עולם התשוקות, לעשרים. אז איך זה יוצא עשרים? אז הנה הפירוט: **עשרה טובים, ועשרה גרועים.**

• מה זה **העשרה הגרועים**?

- יש שמונה סוגים של גיהנום.

ཚ་དམུལ་བརྒྱུད།

*tsa-nyel gye*

חם - tsa

<sup>17</sup> בגזרה השלישית, והרחבה ביותר בגלגל החיים.

<sup>18</sup> בגזרה השנייה בגלגל החיים. בנוסף לרשימה הזו, לעולם התשוקות משתייכים גם שישה סוגים של אלים, כפי שנראה בהמשך.

<sup>19</sup> יצורי הבארדו לא מיוצגים באחת ממש הגזרות, אלא בטבעת החצי-כהה וחצי-בהירה העוטפת את הטבעת הפנימית שבציור.

<sup>20</sup> החלק בפינה השמאלית העליונה של הציור.

*nyel* - גיהינום

*Gye* - שמונה. שמונה סוגים של גיהינום הם.

- ואחר כך יש נוסף לזה הרוחות התאבות,

ཡིད་དཀའ།

*yidak*

- ובעלי החיים.

འདྲུང་གྲོ།

*Dundro*

אז זה יוצא עשר צורות קיום שליליות, ואנחנו נדבר על כל אלה בפירוט בהמשך.

• ואחר כך, בקיומים הטובים מה שנקרא, גם כן עשרה:

- בני אדם יש ארבעה סוגים.

עכשיו, אנחנו מכירים רק סוג אחד. אבל לפי המיתולוגיה הבודהיסטית יש ארבע יבשות בעולם המיתולוגי, זה שאתם הגשתם למורה בהתחלה. "יבשות לה ארבע"<sup>21</sup>, אתם זוכרים? יש שמה ארבע יבשות. אנחנו נמצאים על היבשת הדרומית. נדבר על זה, היא נקראת *Dzambuling*. יש עוד שלוש [יבשות], אז יש ארבעה סוגים של בני אדם.

ལིང་པའི་མི།

*lingshiy mi*

*ling* - יבשת

*Shiy* - ארבע

*mi* - בני אדם

ארבעה סוגים של בני אדם, בכל אחת מארבע היבשות.

- ויש שישה סוגים של אלים.

འདྲུང་ལྷ་དྲུག།

*du-hla druk*

*du* – תשוקה, והכוונה לעולם התשוקות

*hla* - אלים

*Druk* - שישה

יש שישה סוגים של אלים שהם עדיין בעולם התשוקות.

אז בספירה הזאת יוצא עשר ועשר, ביחד עשרים.

<sup>21</sup> זהו ציטוט מתוך מנחת המנדלה שמוגשת למורה בתחילת השיעור, הכוללת מבנה של עולם כפי שהוא מתואר במיתולוגיה הבודהיסטית, ושאותו נלמד בהמשך הקורס.

## המקום הכי גבוה בסמסרה

המקום הכי גבוה שהוא עדיין בסמסרה, המקום הכי נישא, הכי נעלה מבחינת הקיום הסמסרי, זה מקום שבטיבטית נקרא *Ok Min*, חזרו אחרי:

འོམ་མིན།

okmin

*Ok Min* - זה אומר שהוא לא מתחת לשום דבר, זאת אומרת שאין למעלה ממנו.

זה הפירוש, שאין למעלה ממנו - בסמסרה.

אז זה סוג של גן עדן, שהישויות בו עדיין לא מוארות, אך מאוד קרובות להארה.

## גן עדן מחוץ לסמסרה

ויש גם גן עדן שהוא לא סמסרי, ולמעשה בבודהיזם יש שני סוגים של *Ok Min*:

- יש זה שהוא בסמסרה, וזה שבסמסרה והוא המספר שבע עשרה בדירוג שנתנו.
- ויש זה שהוא מחוץ לסמסרה; שמו המלא הוא

འོམ་མིན་སྐྱབ་པོ་བཞོན་པ།

okmin tukpo kupa

אז אומרים שהבודהה יושב לו בגן עדן שלו, שגם נקרא *Ok Min*, אז זה קצת מבלבל: [ב]אותו כינוי משתמשים גם לגן עדן של הבודהה שהוא כבר לא סובל, וגם לגן עדן שהוא עדיין סמסרי. זה כאילו המקום הכי גבוה של האלים. אני חושבת שכשקוראים תיאורי גן עדן אצלנו, במסורת שלנו, זה תיאורים של עולם האלים. זאת אומרת, זה גני עדן כאלה שעוד יש בהם צורה.

קראתם את תיאורי גן העדן של איציק מאנגער? יש ספר נפלא שהוא כתב, לפני שנה ישבתי עם אבא שלי והקראתי לו את זה, בידיש. זה ספר על שני מלאכים קטנים [ש]בורחים מגן עדן ☺. זה מן גן עדן שהוא מאוד ארצי: המלאכים מתקנאים אחד בשני ומציקים אחד לשני, ומתארים מה קורה שמה, איך שרה והגר מתקנאות, וכל הצדיקים והצדיקות, ואת כל הפוילע שטיק והפוליטיקה בגן עדן ☺. זה איציק מאנגער.

פה יש לנו שני סוגים של *Ok Min*, אחד בסמסרה ואחד מחוץ לסמסרה.

בודהיסטות מאוד גבוהים הם עוד שמה - הם כמעט מוארים אבל עוד לא מוארים. מייטרייה, אומרים שהוא בודהיסטוה ברמה עשר, והוא הבודהה הבא שיבוא, הוא עכשיו יושב לו ב-*Ok Min*. עולם האלים כולל גם כאלה, כאלה שהם כמעט [מוארים]. אנחנו ניתן תיאור יותר עוד מעט.

מהקהל: הוא זכה להארה, מאיטריה?

המורה: מאיטריה? זה תלוי אם אנחנו בסוטרה או טנטרה, את זוכרת את קורס מספר 2? לפי הסוטרה הוא עוד לא מואר, הוא בודהיסטוה ברמה עשר. בטנטרה זה סיפור אחר לגמרי, אבל בסוטרה הדרך היא ארוכה, זה יכול להיות בודהיסטוה ברמה מאוד גבוהה, הרבה הרבה עידנים.

## אז מתי כבר נלמד לראות ריקות?

עוד שאלה?

רותי שואלת: האם אני אלמד את המדיטציה שבה אפשר לראות ריקות?

[תשובה:] אני חושבת שזה בערך כל מה שאני עושה פה, אבל לאט לאט. אנחנו עושים מדיטציות [על] ריקות בקורסי מדיטציה שלנו, והקורסים האלה, הולכים יותר ויותר עמוק. [בכדי] לראות ממש ריקות, תצטרכי להקדיש את עצמך לתרגול. תצטרכי מאוד לרצות את זה כדי לראות את זה.

ומה הבעיה עם הריקות? שאני לא יכולה לתאר לך [אותה] במילים, ואת גם אפילו לא יכולה לתאר לעצמך במחשבה. איך שמה כתוב בסוטרת הלב? מעבר למילים ולמחשבה.<sup>22</sup> אני לא יכולה לתאר לך ריקות, ואת אפילו לא יכולה לחשוב עליה, אז איך את תראי? בגלל זה לא קל. אילו זה היה קל כבר כולנו היינו שמה. זה לא קל, וזה דורש הרבה, וכל מה שאנחנו עושים זה מתווים את הדרך לשם: מה את צריכה לדעת, מה את צריכה לתרגל, מה השלבים השונים של הדרך, כדי להביא אותך לשמה.

בסופו של דבר, אם רוצים לעשות [את זה] בחיים האלה, צריכים להיכנס לטנטרה. הקורסים האלה<sup>23</sup> מכינים לטנטרה. זו אחת הכוונות שלהם, זה להכין את האנשים כדי שגם יצליחו בטנטרה. כי זה לא קונץ גדול להיכנס לטנטרה, היום זה קל, הרבה לאמות נותנים Initiations<sup>24</sup> ואנשים נכנסים בהמוניהם. מה קורה אחר כך, זה סיפור אחר. אם את גם רוצה להצליח, אז את צריכה להכין את הקרקע היטב היטב, וזה מה שאנחנו עושים. אז התשובה היא כן, אבל לאט לאט 😊.

## על הספר "הכנה לטנטרה"

ומכיוון שדיברנו על "הכנה לטנטרה" אז זה זמן טוב [להסביר על הספר]. אז זה ספר שאנחנו במאמצים משותפים הוצאנו. כל אחד תרגם קטע ואחר כך ישבנו וערכנו אותו, ומצאנו תורמים בשבילו, וסוף סוף יצא לאור בעברית. הוא מפרט את השלבים השונים שאדם צריך לעבור בדרכו כדי להגיע להארה, בעצם. בין השאר, כדי להגיע להארה בחיים האלה, צריך להיכנס לטנטרה. או אפילו אם לא בחיים האלה, אם רוצים שזה יקרה מהר. בבודיזם מהר זה כמה גלגולים, כי התגלגלנו כבר אינספור עידנים בסמסרה.

אם אנחנו רוצים למנוע עוד אינספור עידנים בסמסרה, חייבים להיכנס לטנטרה. בשביל להצליח בטנטרה, כאמור, כאן אנחנו מפרטים מה אנחנו צריכים. הספר הוא מדהים. הוא נכתב על ידי אחד מגדולי החכמים בטיבט, אולי המורה הכי גדול בטיבט במאה העשרים, פבונגקה רינפוצ'ה. זה על פי טיצי'נג שלו.

הספר הזה היה גנוז, וגשה מייקל הוציא אותו מגניזה. יש אסופה של כתבים של פבונגקה רינפוצ'ה, והספר הזה לא נכנס לאסופה, איכשהו. וגשה מייקל מצא אותו אצל הגלגול הנוכחי של פבונגקה רינפוצ'ה, וכתב אותו עם הערות וכך הלאה, על פי הלימוד של פבונגקה רינפוצ'ה. ובזכות זה יש לנו אותו.

\*\*\*\*\*

## מילה על שיעורי הבית

מילה על שיעורי בית. הסיבה ללמוד את הדברים האלה, אחת הסיבות, זה להעביר אותם הלאה. מה שאתם תגלו מהר מאוד בדרך, שאתם לא יכולים ממש להתקדם בדרך אם אתם עושים את זה רק בשביל עצמכם. היו לי תלמידים שניסו לעשות את זה בשביל עצמם – הם כבר לא פה. במוקדם או במאוחר זה מאבד את הטעם והסמסרה מושכת פנימה. זה [יצליח] רק אם בא הרצון הזה לעשות את זה בשביל הזולת. בשביל זה אתם צריכים להיות מסוגלים להעביר את הדברים האלה הלאה, כי הדברים האלה מוציאים מסבל את האנשים.

<sup>22</sup> המורה מתייחסת לפסוק שהטיבטים נוהגים לומר לפני סוטרת הלב: "ראשי שח לשלמות החכמה... אשר אין לה ביטוי

בהרהור ובמילה"

<sup>23</sup> 18 הקורסים של ACI

<sup>24</sup> חניכות, העצמות.

אתם לא תוכלו לעשות את זה אם לא תעשו שיעורים. אתם צריכים לדעת את העובדות לאשורן, ולהעביר את זה בצורה מדויקת - אנחנו לא רוצים לסלף את הדהרמה. אז השיעורים הם נורא חשובים. אתם יכולים לעשות בקבוצות - תיפגשו, תעתיקו, אין שום בעיה. השיעורים, הבחנים, המבחן הסופי, הכל כבר נמצא על האינטרנט<sup>25</sup>, הכל גלוי. כל המטרה שלהם זה שאתם תוכלו להטמיע את החומר ושתוכלו להעביר את זה הלאה.

את שיעורי הבית דרך אגב תרגמה דלית, והיא כל פעם אומרת: "איך אני יכולה עוד לעזור? תני לי עבודה, אני רוצה לעזור". אז היא עשתה את [תרגום] שיעורי הבית.

## הקדשה

אז בואו עכשיו נסיים את השיעור.

אנחנו מסיימים בתפילת המנדלה, ובהקדשה.

אז המנדלה זה אותו הדבר שעשינו קודם, ועכשיו זה תודה על הטיצ'ינג שקיבלתם, ואני רוצה להגיד עד כמה זה חשוב:

ישבתם פה ושמתם טיצי'נג שהוא קטע בדרך להארה, שיש בו זרעים שתורמים בדרך שלכם להארה. זאת קארמה נפלאה, צברתם משהו נפלא, צברתם אוצר נפלא, כי זה זרע, זרע קטן שיכול לנבט למשהו מדהים.

אז כרגע זה זרע קטנצ'יק. עכשיו, מה קורה? יוצאים מהשיעור, שוקעים באיזו שיחת חולין עם מישהו, או מיישדו מעצבן אותנו אחר כך – הקארמה נמחקת מייד. אז אנחנו רוצים למנוע את זה. אז לפני שאתם יוצאים, לפני שאתם עוברים לכל דבר אחר, אתם רוצים לשים את זה בחשבון הבנק הקארמי שלכם, להקדיש את זה להארה. ואיך אנחנו מגיעים להארה? אנחנו מגיעים להארה על ידי שאנחנו שואפים לעזור לכל הברואים, אנחנו מפתחים את הבודהיצי'טה הזאת, את הרצון האלטרואיסטי הזה להיות הסופרמן שמושיע את כל הנסיכות והנסיכים.

אז הקארמה שצברנו עכשיו, איך שמים אותה כבנק? על ידי שנותנים אותה לכל העולם. הבנק הקארמי של ההארה שלנו זה כל הבריות. אז זו המשמעות. אנחנו עושים מנדלה שזו תודה כזו, ואחר כך הקדשה, שאלה משיגים לנו את הפעולה הזאת. אז אתם יכולים לעשות את זה ככה, אם אתם רוצים, פשוט לתת<sup>26</sup>. או את המנדלה שזה ההר והיבשות שנדבר עליהם אחר כך<sup>27</sup>. העיקר [הוא ש] הכוונה צריכה להיות של להקדיש ולתת.

(תפילת המנדלה)

(הקדשה)

<sup>25</sup> את השיעורים, הבחנים, והמבחן הסופי ניתן למצוא בלינק: <http://heart-dharma.org.il/C8/C8HWQFH.pdf>

<sup>26</sup> המורה מדגימה שתי כפות ידיים פונות כלפי מעלה, צמודות, בתנועת נתינה.

<sup>27</sup> הכוונה למודרה, תנועת הידיים, שבה משתמשים בעת הגשת תפילת המנדלה, שמייצגת את הר מרו וארבעת היבשות, על פי המיתולוגיה הבודהיסטית. עוד על מבנה העולם על פי המיתולוגיה הבודהיסטית, בהמשך הקורס הזה.