

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

שלב שני בלימודי ה-Abhidharma

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואן'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

כוכב יאיר, דצמבר 2006

שיעור 6, חלק ב'

נתחיל בכמה דקות של מדיטציה שקטה.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

אנחנו נפתח בתפילות.

(מנדלה)

(מקלט)

ערב טוב. אני שמחה לראות אתכם, אחרי שעות העבודה, אני יודעת שזה לא קל.

אנחנו נמשיך מאיפה שהפסקנו. דיברנו באופן כללי על

- צורות קיום בסמסרה,
- דיברנו על העולם של בני אדם,
- דיברנו על עולם הרוחות,
- דיברנו על עולם בעלי החיים,
- דיברנו על יצורים במעבר שבין מוות ללידה מחדש,
- אחר כך גם דיברנו קצת על מה מקיים אותנו: צורות של הזנה, ואוכל היה רק קטע אחד משורה שלמה של דברים.

ושמה הפסקנו פחות או יותר. אתם זוכרים, אנחנו עדיין מדברים על פרק שלוש בספר אבהידהרמה קושה, ובפרק שלוש יש גם תיאורים מאד מדהימים של הקוסמוס, של היקום, כפי שרואה אותו ייצור מואר. כפי שרואה ייצור שרואה ☺.

התיאורים שם הם לאו דווקא בהתאמה למה שאנו רגילים בספרי המדע שלנו, אבל תזכרו כמובן שאנחנו מדברים על האנשים שהפרספקטיבה שלהם שונה לגמרי משלנו ומשל המדענים. וחשוב לשמוע את התיאור הזה, אני בהמשך אגיד לכם למה.

### עולם: בסיס ארעי שנהרס

התיאור הבא מדבר על העולם, ועולם זה בסנסקריט *Loka*, אז אמרו: *Loka*. זה המלה ל"עולם".

ובטיבטית, אימרו

འཇིག་རྟེན།

*Jikten*

- *Jikten* זה מלה מאד מעניינת שהטיבטים בחרו לעולם.

## ההברה הראשונה *Jik* פירושו להרוס, להחריב,

### 1 *Ten* זה בסיס

אז המלה ל"עולם" בטיבטית זה **בסיס שנחרב**, זאת אומרת מראש רואים את העולם כמשהו שייחרב, כמשהו זמני. כמשהו ארעי.

**מהקהל:** בעברית, עולם בא מהמלה "נעלם".

**המורה:** מממ נחמד.

עכשיו אנחנו באבִּהִידֶה־רֶמָה **קושה**. אבִּהִידֶה־רֶמָה, אתם זוכרים, זה אסכולה נמוכה יותר בבודהיזם. היא לא נמוכה, היא נמוכה יותר. הם לא מדברים באבִּהִידֶה־רֶמָה על ריקות. הם מדברים על חוסר עצמיות, על העדר עצמיות, וזה לא בדיוק אותו הדבר. בראיה שאנחנו מדברים עליה כאן יש חזק מאד את הקטע של ארעיות: שמה שיש כאן, כל מה שיש כאן, חולף. כל מה שיש כאן בא מקארמה, וכשהקארמה תשתנה, הוא ישתנה.

### מודל של העולם

ועכשיו יש לנו מודל שה**אבִּהִידֶה־רֶמָה קושה** מביאה, איך נוצר העולם. סיפור בראשית לפי **האבִּהִידֶה־רֶמָה קושה**.

למעשה בספרות הבודהיסטית ישנם שני תיאורים של "איך נוצר העולם".

1. אחד זה זה **באבִּהִידֶה־רֶמָה קושה**, שהוא מאד ידוע - כאמור, **האבִּהִידֶה־רֶמָה קושה** מאד מקובלת על כל הזרמים אז כולם מקבלים את התיאור הזה.

2. ויש תיאור נוסף, שהוא קצת שונה - יש דמיון אבל יש גם הרבה שוני - והוא בא בטנטרה של הקאלצ'קרה. הדלאי לאמה נותן initiation לטנטרה הזאת, והיא שונה מכל שאר הטנטרות. היא מכילה בין השאר תיאורים קוסמולוגיים. היא מאד מאד מפורטת על העולם ועל הבני אדם ועל הגוף של האדם. ואנחנו נתעסק בה ביוגת הלב הטיבטית, סדרה 4.

בכל אופן היום אנחנו נדבר על ההצגה כפי שהיא מופיעה באבִּהִידֶה־רֶמָה קושה.

והיא חשובה כי משתמשים בה אחר כך בכל מיני טקסים. כמו שאנחנו עושים את המנדלה, לתת הודיה ללאמות, ההר הזה באמצע הוא לפי אבִּהִידֶה־רֶמָה קושה, והיבשות וכל הדברים שאני עוד מעט אמנה בפניכם, כל אחד מהם מייצג סגולה רוחנית, מעלה רוחנית. כשמגישים מנדלה אז צריך להתמקד בדברים האלה.

### כיצד הכל התחיל

אז הם אומרים: בתחילה היה חלל ריק.

בראשית היה חלל ריק. והייתה אנרגיה של רוח. הייתה רוח. והרוח הזאת התחילה לנשוב בעיגול, ובהדרגה בהדרגה היא התחילה לנשוב יותר חזק, מערבולת של רוח, שהלכה והתמצקה, הלכה והתמצקה. ואז הם מדברים על **דסקית של רוח**, זאת אומרת נוצר דיסק כזה של רוח, ולדיסק הזה של רוח קוראים

ལུང་གི་ཀུལ་ཀོར་

*Lung gi Kyil Kor*

צריך להגיד את זה מאונפף, צריך להגיד ***Lung gi Kyil nKor***.

ו ***Kyil Kor*** זה הדסקית הזאת,

ו ***Lung*** זה רוח. אז זה דסקית של רוח!

אז כאמור זה מתחיל לאט, במשך ביליוני שנה זה הולך ומתמצק, ואז יש דסקית של רוח.

## עולם של רוח, זהב ומים

ואז יש מודל - ואני רוצה לצייר לכם עכשיו את הציור של העולם, תקחו דקה להעתיק את זה,

- יש דסקית של רוח,
- מעליה יש דסקית זהב,
- מעליה יש דסקית של מים,

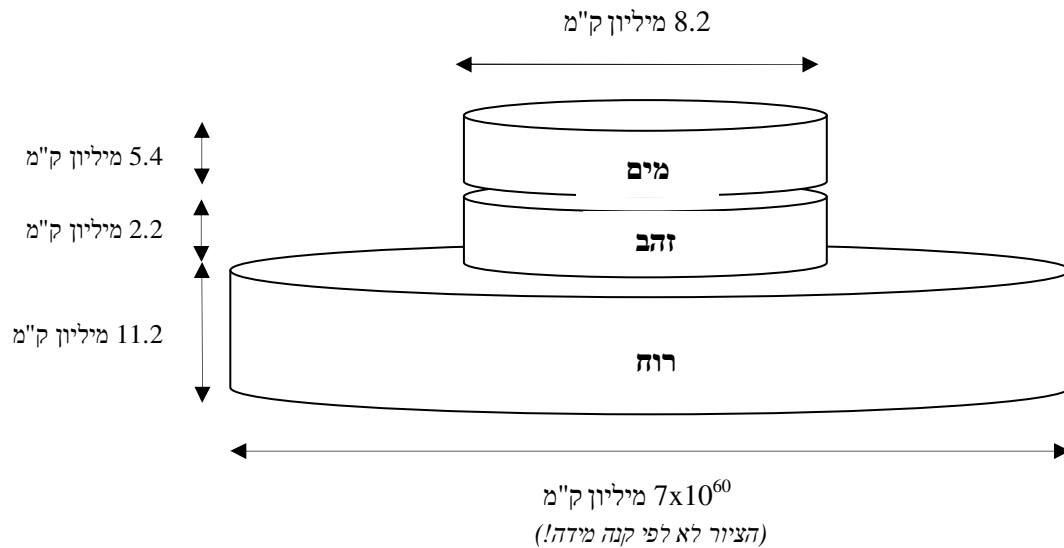
יש ציור שלם של איך העולם נראה, ואנחנו נדבר קצת על המימדים. האבהידהרמה קושה גם מציינת את המידות של הכל. אני תרגמתי לכם את זה לקילומטרים.

אז יש להם מידה שנקראת **Sor**. אף אחד לא יודע בדיוק כמה זה אבל מעריכים ש **Sor** זה בערך אינץ', זאת אומרת 2.5 ס"מ. זה אחת המידות. והם הולכים ממידות תת אטומיות למידות של ערפיליות. יש שם את כל היחידות האלה. אני לא אלאה אתכם, אבל אני פעם שמעתי מרינפוצ'ה את הפירוט של כל היחידות. ה- **Sor** זה אחת היותר קטנות שזה כאמור כמו אינץ', אולי שתי אצבעות.

המידה הגדולה יותר נקראת **Yojana**, תגידו **Yojana**

## כמו עוגת טורט בת שלוש שכבות

אתם יכולים לדמיין כזה, כמו עוגה? אז השכבה הזאת זה רוח [הדסקית הראשונה]. מעל הדסקית הזאת יש עוד דסקית, ומעליה עוד אחת. כמו טורט. זה רוח. השכבה הזאת [השנייה] זה שכבה של זהב, ומעל לזהב יש מים.



## מימדי ענק

אז רק לתת לכם מימדים - אני אתאר לכם את הדסקית של הרוח.

- הקוטר שלה - אנשים הלכו ועשו חשבון כמה זה בערך היוג'אנות וכל הדברים, והגיעו ל  $7 \times 10^{60}$  מיליון ק"מ. זה 60 אפסים אחרי ה-7. זה הרבה! זה הרבה מאד. זה בערך גודל של ערפילית. ערפילית גדולה.

- הגובה של זה זה 11.2 מיליון קילומטר. זאת אומרת, זה מאד שטוח לעומת הקוטר.

זה - רוח.

## הדסקיות של הזהב והמים:

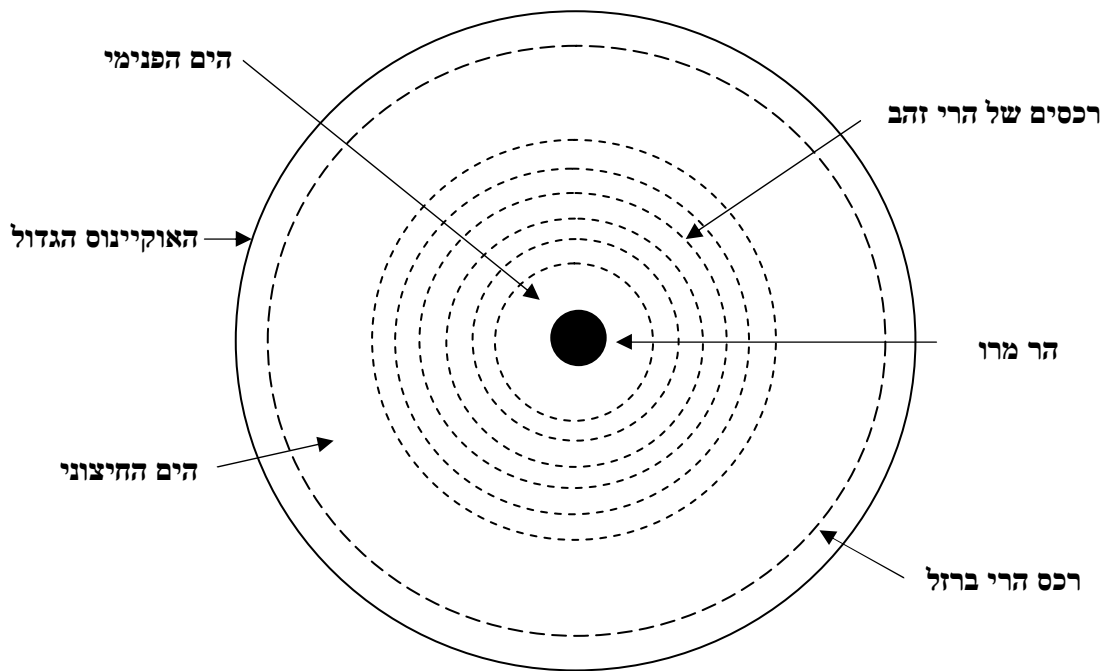
אלה הרבה יותר קטנות.

- הקוטר לשתייה, בערך 8.2 מליון קילומטר.
- הדסקית זהב הגובה שלה, בערך 2.2 מליון קילומטר,
- והגובה של המים בערך זה 5.5 מליון קילומטר. זה **אוקיינוס ענק**, קוטר 8.2 מליון קילומטר. המון מים. הרבה מים.

אז יש לכם עולם כזה.

## מבט מלמעלה

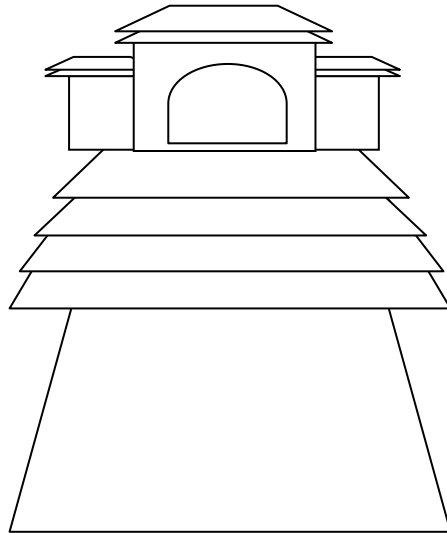
אז עכשיו ציירתי לכם את הדסקית במבט מלמעלה.



- זה הדסקית של המים. העיגול הגדול זה האוקיינוס הגדול.
- בהיקף יש שלשלת הרים; זה שלשלת של הרים שהם עשויים מברזל, והם טובלים, השורשים שלהם בתוך המים. אז זה הטבעת החיצונית שהיא מברזל.
- ופה יש עוד 6 טבעות הרים שעשויים מזהב, ובין כל שלשלת לבאה אחריה יש מים. יש אוקיינוס.
- בתוך זה עומד הר. זה נקרא **הר מרו**. הוא בתוך המים. זה ההר שאנחנו מעמידים במנדלה. אז זה המודל שיש לנו, וכאמור זה מודל שכדאי להכיר; לכל דבר יש משמעות סימבולית חשובה. עכשיו נכנס פנימה לתוך הטבעת הקטנה הזאת של המים ונדבר שמה מה קורה.

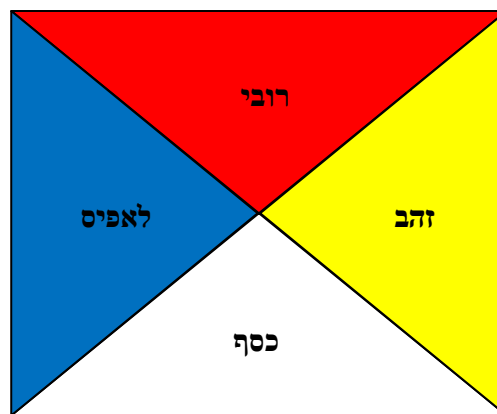
## באמצע ניצב הר מרו

זה הר מרו. יש לו את הטרסות האלה. ככל שעולים יותר זה האלים בסמטנס<sup>1</sup> היותר גבוהים, מה שדיברנו בפעם שעברה. פה גרים האלים.



למעלה, ופה למעלה זה הרמה העליונה של ה"אוגדן", אוקמין.<sup>2</sup>

הר מרו, כל צד שלו עשוי מחומר אחר.



- זה שפונה למזרח הוא לבן, למה הוא לבן? כי הוא עשוי מכסף.
- זה שפונה לדרום הוא כחול, כי הוא עשוי מאבן יקרה לאפיס.
- זה שפונה למערב הוא אדום והוא עשוי מרובי.
- וזה שפונה לצפון הוא צהוב כי הוא עשוי מזהב.

---

<sup>1</sup> אלו הן הרמות השונות בעולם הצורה וחסרי הצורה, ראה למשל בשיעור 2 בקורס זה.  
<sup>2</sup> שניהם שמות לגן העדן הגבוה ביותר בסמסרה.

## גודלו של הר מרו

הגודל של ההר הזה: 580,000 קילומטר בתוך המים ועוד 580,000 קילומטר מעל המים. זה הגובה שלו. זאת אומרת הוא די גדול 😊. אתם יכולים לדמיין, זה משהו ענקי. ע-נ-ק-י.

## גודלה של סמסרה

עכשיו אומרים - וזה לחוד, זה לא מהאבהיזדרמה קושה - אומרים: כמה גדולה הסמסרה? כמה ארוכה הסמסרה? כמה זמן אנחנו מתגלגלים וסובלים בגלגל החיים? אז זה תיאור ששמעתי מרינפונצ'ה. הוא אומר: נניח שיש ציפור שעפה מעל הר מרו, והיא מחזיקה במקור שלה צעיף משי עדין, ופעם במאה שנה היא חולפת מעל ההר והצעיף מחליק, מלטף את ההר. הזמן שייקח לצעיף הזה לשחוק את ההר, זה הזמן שהיינו בסמסרה, זה הזמן שאנחנו סובלים. הרבה זמן. הרבה זמן.

ולפעמים יש דימויים: דברנו על זה שבני אדם כל הזמן צריכים להשיל את הגופות שלהם, כל פעם הם נכנסים לגוף ויוצאים מגוף. הגופות האלה, שהיה לנו, לכל אחד מאיתנו, אם אוספים אותן - אם היינו אוספים את כל הגופים שהיו לנו - זה הר יותר גדול מהר מרו.

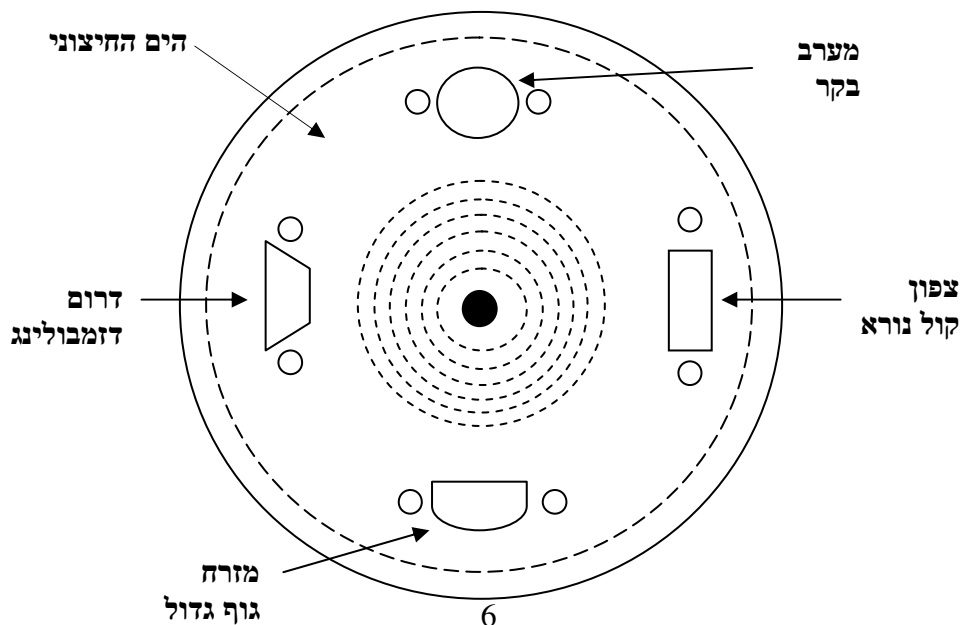
## שלשלות ההרים והימים

עכשיו מסביב להר הזה יש טבעות של הרים.

- הטבעת החיצונית שהיא מברזל, ועוד 6 טבעות הרים שעשויים מזהב; ובין כל שלשלת לבאה אחריה יש מים, יש אוקיינוס.
- הן יורדות בגובה בחצי. הר מרו הוא הכי גבוה, אחר כך השלשלת שמייך מקיפה אותו היא מאד גבוהה, זו שמקיפה אותה היא חצי בגובה, כל אחת יורדת חצי בגובה.
- האוקיינוס שבין השלשלות פה, זה הים הפנימי. הוא נקרא "ים הכיף". כל הפנימיים, בין הטבעות זהב, נקראים ככה גם כן.
- ויש פה הים החיצוני שבין שלשלת הזהב האחרונה ושלשלת הברזל, זה הים החיצוני.

## יבשות ותתי-יבשות

עכשיו, בתוך האוקיינוס הזה, החיצוני, יש יבשות.



- יש 4 יבשות, ולכל יבשת יש תתי יבשות.
- ולכל אחת יש צורה קצת אחרת. זאתי [בדרום] נראית טרפז ופה יש תתי יבשות שלה, זאת [במזרח] נראית חצי עיגול ויש לה תתי יבשות שלה וזאת [בצפון] נראית מלבן.
- כשאנחנו אומרים "הר אצילי ויבשות לו ארבע", אז זה ההר ואלה 4 יבשות שאנחנו עושים עם הידיים שלנו.<sup>3</sup>

עכשיו אנחנו לא נכנס להרבה יותר פרטים מזה, אבל

- היבשות האלה מאויישות על ידי בני אדם, אבל אלה סוגים שונים של בני אדם. **האנשים ביבשות השונות מאד נבדלים זה מזה, למשל באורך החיים שלהם.**
- **הגודל שלהם משתנה**, אתם זוכרים את גוליבר בארץ הענקים? זה מאד מעניין, יש פה ממש הדים: יש ארץ ענקים, ויש ארץ גמדים, מעניין מאד.
- איפה אנחנו? אנחנו ביבשת הדרומית.

### הריקות של הכיוונים

בואו נדבר על הריקות של הכיוונים.

איך אנחנו קובעים כיוונים בחיים שלנו, בעולם הרגיל הקונבנציונאלי?

אנחנו בדרך כלל הולכים לפי השמש, נכון? השמש זורחת אצלנו במזרח, והיא שוקעת במערב, וזה נכון בכל ארצות העולם, נכון? יש מקום שהיא זורחת במערב? לא.

אבל אם תיקחו מישוהו שעומד באנטרקטיקה, ומישוהו שעומד בקוטב הצפוני, כשהם מסתכלים למזרח האם הם מסתכלים לאותו כיוון? תחשבו על זה רגע.

אבל נעזוב את זה רגע. אפילו אם אנחנו בישראל, ואנחנו מסתכלים אל איפה שהשמש זורחת, וזה מזרח בשבילנו, או קיי? עכשיו לרגע, בעיני דמיונכם, תקחו את הצופה שמסתכל בשמש כשהיא זורחת. אז כשהוא מסתכל על השמש הוא מסתכל מזרחה נכון? עכשיו נניח שהוא מתחיל ללכת לכיוון השמש. תמתחו קו בינו ובין השמש. נניח שהוא הולך אל מעבר לשמש. האם הוא עדיין הולך מזרחה?

אז הראיה שלנו של כיוונים, היא השלכה שלנו. השלכה שלנו.

זה צריך לבשל קצת. זה כל כך לא אינטואיטיבי לנו, כי אנחנו אף פעם לא היינו בצד השני של השמש, אבל תחשבו, זה בהחלט אפשרי, נכון? כל האוריינטציה שלנו היא לפי השמש.

**אז הבודהיסטים פתרו את זה נורא פשוט:**

מכיוון שזה יחסי, ומכיוון שזה השלכה, ומכיוון שאני לא יכולה לדבר על המקום המוחלט הזה שהוא מזרח, הנה נתתי לכם דוגמא! אז איך הבודהיסטים פתרו את זה? הם אומרים:

**מה שפונה אלי זה מזרח. או קיי? גמרנו.**

<sup>3</sup> הכוונה למודרה שנוהגים לעשות עם הידיים בעת הגשת מנחת המנדלה.

## ארבע יבשות

לכולם יש שמות, אני אתם לכם את השמות.

### 1. היבשת הדרומית - דזמבולינג

אז אימרו

འཇམ་བུའི་གླིང།

*Dzambuling*

זאת הכי חשובה כי אנחנו גרים ב *Dzambuling*.

המלה *Ling* זה יבשת.

*Dzambu* זה השם של היבשת הזאת, והיא נקראת ככה בגלל שגדל עליה עץ ענק, והפירות שלו הם ענקיים, וכשהם נופלים למים הם עושים קול *Dzambu*. אז זה למה היא נקראת ככה ☺.

אז ביבשת שלנו, מה שמציין אותה, זה שאורך החיים הוא לא קבוע. הוא משתנה. גם מאדם לאדם וגם מתקופה לתקופה. יש יבשות אחרות שזה אחרת, שזה די קבוע.

אז כאמור יש לה צורה של טרפז, ואנחנו פה. *Dzambu*

### 2. היבשת המזרחית – גוף גדול

זאתי שבמזרח קוראים לה, תגידו:

ལུ་འཕགས་པོ།

*Lu Pak Po*

*Lu Pak Po* פירושו גוף גדול.

### 3. היבשת הצפונית – קול נורא

אחר כך זה שבצפון. אז לזה קוראים "קול נורא", בטיבטית

སྒྲུ་མི་སྤྱོན།

*Dra Mi Nyen*

*Dra* זה צליל,

*Mi Nyen* זה יכול להיות לא נעים, זה יכול להיות מאיים - תלוי בהקשר.

אז קול נורא.

### 4. היבשת המערבית – בקר

ובמערב, אלה נקראים, בטיבטית

བ་ལང་ཇོ།

*Ba Lang Cho*

*Ba lang cho* זה קשור לעדרים ופרות,

Ba זה פרה, אז זה אלה שמשתמשים בעדרים, אלה שמשתמשים בפרות.

אז אמרנו לכל יבשת יש שתי תתי יבשות.

ככה אנחנו עושים<sup>4</sup> הר אצילי וארבע יבשות, נכון? כמה ביחד? חמישה דברים.

אם אתם רוצים לעשות את התודה העמוקה, אז יש לנו טקס של **מנדלה ארוכה**. במנדלה הארוכה אנחנו עושים 37 דברים. אז יש לכם הרבה זמן ליצור הכרת תודה. וזה מאד יפה, זה בא עם מנגינה מאד יפה. יום אחד אני אלמד אתכם.

## הגלקסיות

אז כל זה שתיארתי - זה עולם. כמה יש כאלה? מסתבר שיש הרבה כאלה, והם כולם מאוישים, וכל אחד באותו מבנה.

- אז אוספים אלף כאלה, וזה נקרא **גלקסיה קטנה**. ערפילית קטנה.
- עכשיו לוקחים אלף גלקסיות קטנות, זה **גלקסיה בינונית**.
- ואלף גלקסיות בינוניות, זה **גלקסיה גדולה**. ערפילית גדולה.

ויש הרבה כאלה. ויש אינספור גלקסיות ענקיות.

אז כאמור, גלקסיה ענקית זה מליון גלקסיות קטנות, וגם היא לא כל כך קטנה. אז הסיכויים איפה ניוולד - יש לנו הרבה אופציות. בגלל זה יצורי הבארדו צריכים לעוף נורא מהר, בכל היקום, למצוא את האבא והאמא שלהם.

הקארמה קובעת. אם מישהו הולך לעולמו, הסיכוי שהוא יהיה גם בן אדם, וגם בעולם שלנו - לפי המודל הזה - מאד קטן.

סופר על הבודהה שהוא רצה ללמד את אמא שלו שהלכה לעולמה, ואז הוא יום אחד עזב את תלמידיו לזמן מה והוא הלך לגלקסיה לגמרי אחרת, איפה שהאימא שלו התגלגלה בגלגול הבא שלה.

## האם זהו מודל מציאותי?

מאסטר ואסובנדהו נותן לנו מין מודל כזה באבהידהרמה קושה, ואל תשכחו שהוא *Arya*, ואנשים שראו ריקות ישירות רואים דברים שמדהימים בשבילנו. מה שהוא מתאר, הוא רואה את זה מאד ברור. לנו זה נראה אולי מוזר.

פרשנים מנסים להסביר מאיפה המודל הזה. אז כמו שמסבירים את התנ"ך - אותו הדבר פה.

— **יש כאלה שמנסים להשוות את זה לעולם שלנו** ואומרים את היבשות: זה הודו וזה סין... ואפשר. אם נסתכל על הצורות שלהם, ועל המפה, אפשר ככה ללחוץ את זה קצת ולמצוא דמיון. אז זה הסבר אחד, שהוא בעצם מתאר יבשות שונות בעולם שלנו.

— **יש כאלה שאומרים שהוא** בעצמו לא האמין בדברים האלה אבל הוא **פשוט העביר לנו ידע שהיה קיים בזמנו**. אל תשכחו שהוא ליקט ספרים שהיו קיימים בזמנו. כשהוא הגיע, זה היה 800 שנה אחרי הבודהה, והרבה כבר אז נעלם - הוא ליקט מה שנשאר. אז יש כאלו שאומרים שהוא פשוט העביר לנו ידע שהוא מצא, שהוא חלקי, שהוא לא שלם.

אבל כל זה פחות מעניין בשבילנו; אם זה הודו או סין או אמ... זה פחות מעניין.

<sup>4</sup> בטקס הקצר של הגשת המנדלה.

מה שהרבה יותר מעניין, זה ההסבר שקשור לריקות. כי לראות את העולם כמו שאנחנו רואים אותו, זו השלכה של קארמה מסוימת שמבשילה לנו כרגע, וכשהקארמה הזאת תסתיים אנחנו נשליך עולם אחר.

בחלק אחר של האבהידהרמה קושה, מתואר האלמנטים שלנו. למשל, יש לנו אלמנט של אש, של חום - יש עולמות שאין בהם את האלמנט של אש. היצורים שמה מאד סובלים. הם לא יכולים בכלל להתקיים. הם נולדים שמה, ומייד מתים. כי הסבל הוא כל כך נורא.

עד כאן שאלות?

כן?

– [איך ניתן בכלל להעלות על הדעת מודל כזה ענק ומפורט?]

כל הדבר הזה, עם כל המרחקים שצינו - הכל השלכה. מגיע שלב שאתה יכול לגמוע מרחקים בגלל שהשתלטת על העניין של מרחב בערוצים שלך. על הזמן ועל המרחב - זה עובר טרנספורמציה. זה מתואר מאד יפה ביוגה סוטר.

כן?

- האם יש יכולת לבחור? האם אני יכולה לבחור מה יהיה בגלגול הבא שלי?

באופן כללי, עד שלא ראינו ריקות ישירות, זה מוכתב על ידי הקארמה שלך, על ידי המעשים שלך בעבר. החוקיות של הקארמה היא אוניברסאלית, והיא כל הזמן. היא חלה על מי שאוסף קארמה. בשביל לאסוף קארמה צריך שניות - דואליזם. צריך שיהיה אני וזולתי. אני לא יכולה לאסוף קארמה אם אין את השניות. כל מה שאנחנו מלמדים על קארמה אז כבר מתערער. אבל בינתיים זה מאד שימושי. כל עוד יש שניות, כל עוד יש לי אחיזה באגו, כל עוד יש אני וזולתי, באופן שאני מתייחסת לזולתי, זה אוסף לי קארמה, לטוב ולרע, וזה יקבע לאן אני אלך בעתיד.

החוקיות הזאת היא בכל העולם, בכל מקום.

כל ההשלכות שיש לנו של "עולם", צריך לזכור שהן לגמרי מוכתבות על ידי קארמה, ואין שום סיבה שזה ימשיך להיות ככה כשנתנתק מהקיום הנוכחי.

וכל הקטע הוא, לשמור היטב את הנדרים שלנו, במיוחד את הטנטריים - שבשביל להגיע אליהם צריך את הקודמים - כדי שנשליך עולם שהוא אותה מנדלה קסומה של ארץ קסומה, שהכול שמה קסום, שהכול שמה מדהים, שזה מה שהבודהה משליך.

זה כל הקטע.

(מנדלה)