

קורס ACI מס' 9: חיי המוסר

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

מושב גופך, יוני 2007

שיעור 9, חלק ד'

תקציר הלאם רים, חלק ז'

(מנדלה)

אז אמרנו ככה:

- אמרנו שצריך לעשות מדיטציה
- להבין סבל.
- שצריך ללכת למקלט.
- ולשמור על המוסר,

עכשיו.

טיהור התודעה

ועכשיו בואו נקרא את פסוק 14:

לא תוכל להתקדם במהירות
אל הדרך שהיא נעלה,
כל עוד לא השגת בסיס ראוי
(של גוף ושל תודעה).
צא נא, אם כן, ותרגל כיאות
הסיבות שיאפשרו להשיגם.

לכן חיוני למהר ולטהר
עבירות וצחנת חטאי העבר
שבצעת בשלוש הדלתות,¹
במיוחד מחמת מכשולים
שחטאים שכאלו גורמים.
על ארבעת הכוחות הסתמך בהתמדה
ובהקפדה יתירה.

אני, היוג'י, תרגלתי כך,
כזה היה אימוני.
אם אל החופש פְּמָה לבך -
בוא וצעד גם אתה בדרכי!

¹ של גוף, דיבור ומחשבה.

אז הוא אומר לנו חד וחלק: '[אם] אתם רוצים להתקדם אל הדרך הנעלה - כלומר אל ההארה - אתם חייבים לטהר את הגוף ולטהר את התודעה'. זה בסיס ראוי. אתם חייבים לטהר את שני אלה. אז אם אתם רוצים להשיג את הטיהור הזה, [אתם] חייבים לתרגל את הסיבות שיאפשרו לכם להשיג את הדברים האלה. ומה יאפשר להשיג את הדברים האלה? אז אמרנו: מקלט, אמרנו: שמירת המוסר. עכשיו הוא מוסיף לנו קטע נוסף, לאם רים נוסף, עוד שלב בדרך. הוא אומר:

לכן חיוני למהר ולטהר
עבירות וצחנת חטאי העבר
שבצעת בשלוש הדלתות.

"שלוש הדלתות", מה זה? התנהגות, דיבור ומחשבה. זה שלוש הדלתות. זה שלושת הפתחים או שלוש הדלתות. דרכם אנחנו מתבטאים, זה איך שאנחנו יוצרים קארמה. אנחנו יוצרים קארמה במעשה, בדיבור ובמחשבה. זה שלוש הדלתות, ובעיקר איפה? בעיקר במחשבה.

אז הוא אומר: 'עשינו המון חטאים בעבר כי היינו בסמסרה הרבה זמן. אלה יושבים איתנו'. הוא קורא לזה ממש במלה הזאת – "צחנה", 'ואלו יושבים איתנו ויוצרים לנו מכשולים אחר-כך בדרך להארה. אנחנו לא יכולים להצליח באימון בגללם, ולכן חיוני לטהר אותם'. לא הרבה לאם רימים מדברים על טיהור. מעניין! הוא מדבר על טיהור כאן. הוא אומר: 'אתה חייב להסתמך על "ארבעת הכוחות", ולא סתם להסתמך עליהם, אלא בהתמדה'. זה כמו מדיטציה, אחת לא עושה הבדל. צריך לעשות הרבה. צריך לעשות את הטקס הרבה, כל הזמן.

אז בואו נדבר על "ארבעת הכוחות", אחר-כך כשנגיע לעשות אותם אתם כבר תדעו על מה אני מדברת, ואם עשיתם את קורס 6, אתם כבר יודעים, אז אני אחזור בשביל אלה שלא עשו.

איך אומרים "כוח" בטיבטית? Top. אז הם כולם יסתיימו ב-Top.

ארבעת הכוחות

1. [כוח הבסיס]

ཇིག་གི་སྒྲིབ་པ།

Ten Gyi Top

אז הראשון, אימרו: *Ten Gyi Top*.

Ten – פירושו בסיס או יסוד, זה נקרא "כוח הבסיס"

Top – זה כוח.

Gyi – זה של.

אז *Ten Gyi Top* – זה כוח הבסיס.

מהו כוח הבסיס? הנה כוח הבסיס:

אין טיהור בלי מקלט. המקלט הוא זה שמגן עלינו. מקלט ב"שלושת היהלומים", מקלט בתובנה של החוכמה בלבנו - הוא הבסיס. ממשילים את זה לכאילו: עשיתי איזו עבירה. חטאתי. נפלתי. עכשיו אני רוצה לקום. כדי לקום, אני צריכה להיתמך במשהו. התמיכה הזאת, הבסיס הזה שממנו אני יכולה לקום, זה המקלט. זה המקלט בדרך הבוודיסיטית. *Ten Gyi Top*.

2. [כוח ההשמד]

ནམ་པར་སྲུན་འབྲིན་པའི་སྣོན་བས།

Nampar Sunjinpey Top

זה השני. אימרו: *Nampar Sunjinpey Top*.

Top – פירושו כוח.

Nampar – פירושו לחלוטין או לגמרי או באופן שלם.

1- *Sunjinpey* – זה להשמיד, לחסל, להשמיד לגמרי. אז זה נקרא "כוח ההשמד".

3. [כוח הריסון]

ཉིས་པ་ལས་སྲུང་བྱེད་པའི་སྣོན་བས།

Nyepa Le Larndokpey Top

אימרו: *Nyepa Le Larndokpey Top*.

Nyepa – זה מעשה רע, משהו רע.

Le – זה מעשה או קארמה.

Larndokpey – זה למנוע או לרסן

1- *Top* – זה כוח.

אז פה זה יהיה "כוח הריסון". אז זה כוח שמרסן מעשיית מעשים שליליים.

4. [הכוח המתקן]

གཉིན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྲོད་པའི་སྣོན་བས།

Nyepo Kuntu Chupey Top

וארבע – *Nyepo Kuntu Chupey Top*

[ה] *Nye* – פירושו אנטי דוט. לכפר על משהו, לתקן משהו.

Kuntu – פירושו הכל.

Chupey – זה מעשים,

1- *Top* – זה כוח, אז הכוח שמתקן את המעשים. "כוח מתקן".

כוח הבסיס

1. אז על "כוח הבסיס" דיברנו כבר, זה ה-ללכת למקלט. לראות את היצורים מונעים על-ידי התשוקות שלהם, רצים אָנָה ואָנָה ללא שום תכלית. מתישים את גופם על דברים חסרי תכלית, ואחר-כך צונחים כמו זבובים.

רואים את זה ואומרים: 'אני רוצה מקלט מהדבר הזה, מקלט בדרך רוחנית שמביאה למקום הרבה, הרבה, הרבה, הרבה יותר טוב. לאושר של ממש'. וזה גם בא עם בודהיצי'טה; אתה מסתכל עליהם ואתה מלא חמלה על חוסר התכלית בקיום שלהם, והם אפילו לא יודעים. יש להם פרספקטיבה של חמש דקות קדימה, אולי חצי שנה קדימה, ואין להם מושג מה מחכה להם.

הם לא מבינים בכלל את המציאות שלהם. הם לא מבינים מה מניע את הגלגל הזה ולא רואים את האפסות של מה שהם עושים, ומוגיעים את גופם בריצת אמוק אחרי דברים חסרי טעם. אחר-כך הגוף מותש, אחר-כך בית-חולים, בית-אבות ונגמר.

אז אנחנו לוקחים מקלט; קודם כל מבינים את זה ומפתחים מוטיבציה של חמלה, של בודהיצי'טה.

כח החרטה, ההשמד

2. הכוח השני הוא כוח מאוד חשוב בתהליך. קראנו לו פה "כוח ההשמד", והוא כוח של חרטה. הוא הכוח שבו אדם [חושב לעצמו]: עשיתי מעשה, גמרתי לעשות את המעשה. מישהו צרח, צרחתי בחזרה, או התנקמתי במישהו, עשיתי איזו שטות כזאת כי ככה אני מותנית לפעול. עבר זמן, התעוררתי: 'אוי! מה עשיתי?'

אם מישהו מבין היטב קארמה ומבין היטב ריקות, מבין איך אנחנו שותלים קארמה בתודעה שלנו, אז הוא מבין: 'עכשיו שתלתי זרע, והזרע הזה יישאר בתודעה שלי הרבה זמן עד שאוכל לטהר אותו, או עד שהוא יבשיל. והוא יגרום לי הרבה סבל'. אז החרטה פה זה צורה של חוכמה, זו צורה של חוכמה שמבינה מה קרה כאן.

זה בגלל שאני מבינה קארמה וריקות, עכשיו אני מסתכלת על מה שעשיתי ואני מבינה את המשמעות של זה. אני מבינה ש[זה] עכשיו יגרום לי סבל.

אם יש לכם ימים שאתם מתהלכים עם: 'היום קמתי עם מצב רוח רע, לא יודעת מה קרה, קמתי על צד שמאל'. וזה יכול לקחת לכם שבוע של צד שמאל כזה, ואתם אפילו לא יודעים למה. זה הרבה פעמים אחד כזה שעשיתם משהו, ואתם אפילו לא זוכרים, והוא מעכיר את השלווה שלכם הרבה זמן.

לחרטה טובה דרושה חוכמה

החרטה הזאת היא רק יכולה לבוא מתוך ההבנה של קארמה וריקות. אחרת זה רגשי אשמה, ואחרת זה לא שווה כלום. זה לא מבטל את הכוח של זה.

כדי לבטל את הכוח של זה, אתם צריכים לעמוד בשתי רגליים על הבסיס הזה של חוכמה שמבינה מה מניע את גלגלי העולם הזה. מה מניע את המציאות שלי? המעשים שלי. אז עשיתי עכשיו מעשה, הוא היה שטות, הוא יגרום לי סבל. בדיוק מה שאני שונאת - עשיתי למישהו. מובטח עכשיו שזה עוד פעם יבוא אלי. יצרתי את זה עכשיו במו ידי.

אז החרטה הזאת, מה שאנחנו קוראים "חרטה שמבוססת בחוכמה", אנחנו קוראים לה פה "כוח ההשמד", כי היישום של החוכמה על המעשה הזה, מתחיל להשמיד את הכוח שלו. כי כשאני מבינה - אני אפסיק לעשות את זה בעתיד.

זה הכוח השני. וככל שיודעים יותר, ככל שלומדים יותר ומתרגלים יותר ומבינים יותר קארמה וריקות, ככה הצד שמאל הזה שאתם קמים יבוא יותר חזק. בעקבות כל מעשה כזה, החרטה תהיה יותר עמוקה, כי המוחשיות של התוצאה תלך ותגדל. כרגע זה אולי תיאורטי; 'אמרנו לי בכתה שאם אני עושה את זה, זה מה שיקרה לי', אבל ככל שאתם מתרגלים יותר בעצמכם, זה יותר מוחשי לכם האמת של זה, ואז התגובה/החרטה תהיה עמוקה יותר, ותקומו בצד שמאל כמה פעמים, וזה בסדר. זה פרפקט. זה מטהר את הקארמה. אז זה הכוח השני.

אז החרטה כאמור, מוחקת חלק ניכר מהקארמה של המעשה, אבל לא הכל. בגלל זה צריך עוד שני כוחות, לא מספיק. אז צריך חרטה שמתבססת בחוכמה.

כח הריסון

3. **והכוח השלישי – קראנו לו "כוח הריסון"** ומה שמניע אותו זה הכוח השני. הכוח השני – החרטה, מבינה את האיוולת בְּמה שעשיתי ולכן אני אומרת: 'זה יגרום לי סבל. אני לא רוצה לעשות יותר דברים כאלה. אני עייפה מלסבול. אני לא אעשה את זה יותר'. ואז אני יותר מונעת להתרסן בעתיד. יהיה לי יותר אולי מודעות ומוטיבציה בעתיד, מניע להתרסן.

הכוח של הריסון בא מתוך ההבנה עד כמה קשה לשרש זרעים קארמיים. מאוד קשה לשרש זרעים קארמיים. כדי שארבעת הכוחות יצליחו, צריך להפעיל אותם הרבה. תלוי בחומרת המעשה כמובן, אבל בדרך-כלל צריך להפעיל אותם הרבה זמן עם הרבה כוונה כדי שהם יצליחו, אז הכוח של החרטה בין השאר מבין את זה.

ולכן,

ככל שיש יותר הבנה, ככל שיש יותר חוכמה, ככל שיש לכם יותר תובנה אישית לתוך המנגנון של קארמה איך הוא עובד - לא רק תיאורתי בספרים אלא אישית, שאתם מבינים איך זה עובד - ככה אתם יותר תהיו מונעים לרסן את עצמכם.

ואם אתם מחליטים שלא לחזור על המעשה - זה כוח הריסון.

• קודם כל חשוב שהחלטה כזאת לא לחזור על המעשה בדרך-כלל צריכה להיות מלווה בפרק זמן. זאת אומרת לא לעשות החלטה גלובלית, כי לא תעמדו בה, כי אנחנו מותנים אחרת. יש לנו הרגלים גרועים, לא נעמוד בזה. אז אנחנו צריכים לשים פרק זמן.

אם יש לי הרגל להיות ביקורתית, ואני כבר מבינה היטב את הסבל שזה מביא. אז עכשיו כשבורח לי - יש חרטה, ואז אני אומרת: 'להתרסן!'; אבל אם אני אגיד: 'אני לעולם לא אבקר אנשים', אני יודעת שזה עוד יברח. אז אני אומרת: 'או קיי! ב-24 השעות הבאות, מה שהם לא יעשו, אני לא אגיד אף מלה ואני לא אחשוב שום דבר. אני אקבל את מה שקורה. זה יהיה פרפקט מה שהם עושים'. זאת אומרת, יום אחד רק. יום אחד מה שהם עושים זה פרפקט. אני לא מבקרת. ואו שאני עומדת בזה או שלא, אבל אני לא אשים לעצמי פרק זמן שאני לא אוכל לעמוד בו כי אז ברור שאני אכשל; זה לא כוח ריסון.

• עכשיו, אל תמעיטו בערכו של כוח ריסון. אמנם המעשה כבר בוצע, אבל יש לזה כוח עצום. בהדרגה בהדרגה אתם יוצרים מחשבה חדשה. שנוגדת את הדבר הזה. הריסון הזה מתחיל לכרסם בכוח של הנגע הרוחני שגרם לי לבקר.

התוצאה היא, שכשמתחילים להפעיל את הכוח המרסן, תוך זמן די קצר, אתם אמנם מתרסנים באופן טבעי. פחות בא לבקר, ויותר ויותר יש קבלה, ויותר ויותר יש נחת רוח, ומתפנה Space במיינד. כבר לא 'ביקרתי ואחר-כך הם כועסים בחזרה ואחר-כך אתה מרגיש אשם ואחר-כך זה כבד, ואחר-כך אי-אפשר לעשות מדיטציה כמו שצריך'. מתפנה Space, יש יותר שקט, יש יותר אושר, יש יותר זמן בחיים. לא צריך להתעסק עם זה. אפשר ללכת קדימה, אפשר לעשות טוב בעולם.

כוח הריסון מייצר קארמה מאד חזקה

הייתי אומרת שאולי זה הכוח העיקרי – הכוח של הריסון. הכוח הזה, יש בו קארמה מאוד חזקה. אז אם מישהו אמר משהו שמקפיץ אתכם ואתם עומדים לענות להם חזרה או אתם פותחים את הפה ואתם נזכרים, ואתם סוגרים את הפה חזרה, אפילו באמצע המלה. התחלתם להגיד... 'לא חשוב!' יש לזה כוח עצום. זה שותל קארמות נוגדות שמטהרות את הקארמות האלה.

אז אתם אולי עוד לא מסוגלים להגיד לו מלה טובה כשהוא צורח עליכם. זה בסדר. אתם תגיעו גם לשם. אז חשוב[ה] החרטה. זה חשוב, זה חלק מהטיפול. הטיפול הוא שתיקחו את מלוא האחריות על מה שקורה, שתבינו מה שתלתם פה. אתם צריכים להכיר באיוולת של זה - לא שלכם, של המעשה.

אל תתחילו לשים על עצמכם תוויות, כי זה מחזק בורות. אין לכם תכונה להיות כך או אחרת מצד עצמכם. Tsenyi Mepa², אתם זוכרים? אין לכם שום תכונות. אתם ריקים. אל תתחילו לשים תוויות: 'אני טיפש/ה' או 'אני ככה או אני ככה'. לא! המעשה הזה הוא טיפשי. למה הוא טיפשי? כי הוא יגרום לי לסבול. אז חשוב להרגיש רע אודות המעשה. זה כן חשוב, וחשוב לעשות החלטה נחושה לרסן את עצמכם מהמעשה הזה. זה מה שמטהר את הקארמה.

צריך גם את הכוח הרביעי.

כח התיקון

4. והכוח הרביעי – זה הכוח של התיקון, "הכוח המתקן". והכוח המתקן הוא הכפרה, אתם צריכים לכפר על המעשה. צריכים לעשות מעשה נוגד. אז אם זה היה אקט של הריגה, אז צריך לטפל באנשים או לדאוג לחולים לאורך זמן - תלוי בחומרת המעשה. אם הרגתם בן-אדם או בני אדם או עובר - לאורך זמן, לפרק זמן - לחזור שוב ושוב.

ג'ינגיס חאן וכבשים

אתם מכירים את הסיפור על האיש עם הכבשים, נכון? זה אדם שהוא מהקהילה הקלמוקית שם בניו-ג'רסי. ה"קלמוקים" זה המונגולים שגרים בניו-ג'רסי.

והם, הו! ההיסטוריה הולכת אחורה לג'ינגס חאן. ג'ינגס חאן כבש את אירופה ושלח חילות לכל מיני מקומות. ואחר-כך האחיין של סאקיייה פנדיטה שהזכרתי את שמו קודם, הוא הגיע למונגוליה והוא המיר את דתו של החאן, והוא נהייה בודהיסט והוא החליט לסגת; 'מספיק עם הכיבושים האלה. מספיק עם המלחמות'. הוא אמר: 'כולם לחזור הביתה!'

אבל חלקם לא הצליחו לחזור, והם התיישבו שמה, ואלה הקלמוקים. הם הפכו לבודהיסטיים, והם נשארו באירופה, והם היו כמה מאות שנים באירופה. הם שמרו על השפה שלהם, והם תרגלו בודהיזם טיבטי. הרוסים רדפו אותם הרבה שנים וכשהגיעה מלחמת העולם השנייה אז גם היטלר רדף אותם, אז הם נרדפו מכל הצדדים. הם מאוד סבלו, והרבה מהם עזבו את רוסיה ואחרי המלחמה, התפזרו בכל אירופה. יש מהם שהתיישבו ביוגוסלביה, הרבה בצרפת. אחרי מלחמת העולם השנייה היו הרבה פליטים ביניהם.

יש קרן שנקראת "קרן טולסטוי" שהשאיר לב טולסטוי, זה שכתב את "מלחמה ושלום". ומהקרן הזאת קנו להם אדמות בניו-ג'רסי, בהאוויל. והם באו בחוסר כל, אז נתנו להם קרקעות אבל לא היה להם כסף לבנות, אז הם בנו פחונים ומעברות, וזאת השכונה. עד היום היא נראית לא הרבה יותר טוב. זה אחד המקומות הכי מסכנים בניו-ג'רסי.

אבל מכיוון שהם היו בודהיסטיים, הם הקימו שם שלושה מקדשים בודהיסטיים. בשכונה הקטנה והמסכנה הזאת יש שלושה מקדשים בודהיסטיים. אחד מהם יפיה, ציורי קיר ומה לא. והגיעו לשם נזירים טיבטיים ולאמות והתיישבו שמה, ואחר-כך הנזירים הזדקנו והלאמות הזדקנו, והקהילה התבגרה והדור הצעיר של הקהילה הקלמוקית שתמך בנזירים האלה כבר לא היה מעוניין בבודהיזם, ועזבו את הבית, וכבר לא היתה תמיכה. הלאמות נפטרו, הנזירים נפטרו, ובמזרים אין לאמה עכשיו.

המקדש שלנו, Rashi Gempil Ling, הקהילה הקלמוקית [שם] פנו לדאלאי לאמה ואמרו: 'תשלח לנו לאמה, אין לנו לאמה'. ובשנות ה-70 הדאלאי לאמה שלח את קן רינפוצ'ה לשם³. זו התבונה של הדאלאי

² ציטוט מתוך סוטרת הלב.

³ Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin – 1921-2004 – לאמה טיבטי נפלא שכיהן כראש המנזר הטיבטי "סרה מיי" ואחר-כך חי ולימד בארצות-הברית במשך כ-30 שנה עד פטירתו. היה מומחה ממדרגה עליונה בכל הלימוד על הוינאיה, ובלימוד הטנטרה.

לאמה. אז הוא לא היה קן רינפוצ'ה, אז הוא היה גְּשָה לֹבְסֶנְג תְּרִצ'ין, הוא עוד לא היה אז ראש מנזר, אבל הוא היה הֶלְרִמְפָה גְּשָה.

כשהם עושים את המבחנים של ה-Geshe, שזו בחינה גדולה על כל החומר שהם למדו 25 שנה, והיא בעל-פה והיא מול קהל גדול והם כולם יכולים לבחון אותו, והוא צריך להיכנס לפולמוס עם כולם ולנצח את כולם, זה בשביל גְּשָה. אחר-כך, השניים המצטיינים ביותר, אלה שגומרים בהצטיינות יתירה, הם נקראים "הֶלְרִמְפָה גְּשָה", אז אלה העילויים. אז הוא [קן רינפוצ'ה] Hlarampa Geshe, הוא עילוי גדול. ואחר-כך הוא הלך לקולג' הטנטרי ונהייה סגן ראש הקולג', ואלמלא הסינים הוא היה נהייה ראש הקולג', והיה נהייה ראש זרם הגלוקפה. זה קן רינפוצ'ה שלנו.

אבל הסינים באו והקולג' הטנטרי נחרב, והוא עזר הרבה בשיקום "סרה מי" בהודו, ואז הדאלאי לאמה שלח אותו לקהילה הקלמוקית בניו-גרסי. מקום קטן, קהילה חסרת אמצעים - לשם הוא שלח את העילוי הגדול. במשך כמה שנים קן רינפוצ'ה היה שם, בלי שום מקורות מחייה כמעט. **גשה מייקל**⁴ הגיע בשלב מסוים, אחרי שהדאלאי לאמה שלח אותו להיות אצל קן רינפוצ'ה.

הוא שאל אותו: 'אם אני חוזר לארצות-הברית, איפה אני יכול ללמוד?' אז הוא אמר לו: 'לך לניו-גרסי'. וגשה מייקל גדל בפניקס אריזונה, ועל חוף האוקיינוס הפציפי בקליפורניה, עשה הרבה גלישה על הגלים. בשבילו לבוא למעברה הזאת בניו-גרסי, זה ממש היה סוף העולם בשבילו. אבל שמה היה הלאמה.

זה מה שהוא לימד אותנו אתמול. מה הוא אמר? 'אתם פוגשים את הלאמה, אתם הולכים עם הלאמה'.⁵ שום דבר כבר לא משנה. עזבו את הגלים, עזבו את הגלשנים, הולכים ללאמה. והוא מספר שבא מישהו לבקר בטמפל, והלאמה אומר לו: 'לך תכין לו כוס קפה', והוא שואל אותו: 'איך אתה אוהב את הקפה שלך?' והוא אומר: 'שים קצת חלב', והוא פותח את המקרר ואין חלב. אין כלום! וזה, העילוי הגדול יושב שמה. ואז בא **גשה מייקל** ואז בא **לאמה ארט** ואחר-כך לאט לאט הקהילה גדלה, וככה אתם מקבלים את הדהרמה. זה איך שאתם מקבלים את הדהרמה.

אז איך הגיעה הדהרמה? בזכות ג'ינגס חאן. ☺

אם תסתכלו אחורה על ההיסטוריה הזאת, הכול היה בנוי כדי שאתם תקבלו את זה. ג'ינגס חאן עשה את מה שעשה בשבילכם, וסטאלין והיטלר עשו מה שעשו בשבילכם, והסינים עשו מה שעשו בשבילכם, והדאלאי לאמה עשה מה שעשה בשבילכם וגשה מייקל וקן רינפוצ'ה - הכול כדי שזה יגיע אליכם.

אז איך הגעתי לכל הסיפור הזה?

תלמידה: מהכבשים.

תלמידה: רצית להסביר על הקלמוקי שהרג מישהו...

אז הקלמוקי המסכן הזה, המשפחה שלו התיישבה בצרפת אחרי המלחמה. ואחר-כך, [ב]שנות ה-60 הם באו לארצות-הברית והתיישבו יחד עם הקלמוקים האחרים שכבר ישבו בניו-גרסי ב-"Freewood Acres" בהאווול. ומיד איך שהוא בא - ישר לקחו אותו לוייטנאם. הוא אפילו לא דיבר אנגלית. תקעו לו רובה ביד: 'עכשיו, לך תירה בג'ונגל!' וזה מה שהוא עשה.

אחר-כך הוא חזר עם הלם קרב קשה מאוד. בא לקן רינפוצ'ה וסיפר לו: 'הייתי בוייטנאם, יריתי בג'ונגלים, אני בטוח שהרגתי הרבה אנשים למרות שלא ראיתי'. מה לעשות? אז קן רינפוצ'ה, שהכיר את המשפחה והוא יודע שאבא שלו היה מגדל כבשים למאכל, לחלב, לבשר, לשחיטה, הוא אמר: 'קנה מאבא שלך את

⁴ Geshe Michael Roach – נולד ב-1952 בארצות-הברית. מתלמידיו הבכירים של קן רינפוצ'ה. היה האמריקאי הראשון שזכה בתואר גְּשָה לאחר שהשלים את לימודיו במנזר הטיבטי "סרה מי" שבהודו. עם חזרתו לארצות-הברית החל ללמד בניו-יורק וכן הפך את עיקרי תכנית הלימודים של המנזר לסדרה של 18 קורסים המותאמים לקהל המערבי. בהמשך הקים עם לאמה קריסטי מקנאלי, את האוניברסיטה הטנטרית "דיימונד מאונטן" באריזונה. חיבר ספרים רבים, חלקם עם לאמה קריסטי. לאחרונה יצא לאור בתרגום לעברית ספרו "להב היהלום".

⁵ פסוק 12: 'וכעת ראה שבסיס כל הטוב/ בחיך שכאן וגם בבאים, / הוא המורה הרוחני הקדוש, / שמדריך אותך בדרך. // התאמץ להתייחס אליו כיאוח/ במעשיך וגם בלבך, / ואף אם בחיך יעלה הדבר/ אל תוותר לעולם!'

הכבשים ואתה תגדל אותם עד שימותו מיתה טבעית'. אז זה מה שהוא עשה: הוא גידל שתי כבשים בחצר שלו, וזה לקח 14 שנה.

אז זאת קהילה מאוד מעניינת. אנחנו עברנו לגור שמה שנתיים לפני מותו של רינפוצ'ה, כשרצינו להתקרב אליו. גרנו קודם רבע שעה משם. במשך 10 שנים אפילו לא שמענו על רינפוצ'ה. הקארמה היתה צריכה להבשיל.

אז זה בעניין הכוח המתקן. אז זה גומר את שיעור 9.

הא! יש שאלות.

שאלה: האם היהלום של הבודהה, סנגהה, דהרמה כמו הערך האריסטוטלי עצמו? "כסאיות" וכו'?

תשובה: אתוודה ואומר שאני לא יודעת יותר מדי על הערך האריסטוטלי. אם את מתכוונת לרעיון, לאידיאה? אני חושבת שהאידיאות זה יותר המושגים שאנחנו מדברים כשאנחנו מדברים [על] איך אנחנו תופסים את העולם - דרך מושגים. זה מה ש"מדימיקה" מדברת על השלכות: 'הכל תווית ומושג'.

דרך אגב, הם [היוונים] הגיעו לשמה [להודו]. יש השפעה חזקה של היוונים על הבודהיזם. הלוגיקה וכל הפולמוס, כל זה בא מהיוונים.

זה נכון שכרגע, עד שלא ראינו ריקות ישירות בעצמנו, "שלושת היהלומים" זה בגדר מושג בראש שלנו. אבל מבחינה זאת זה לא שונה מכל דבר אחר.

יש פה עוד **שאלה:** מה זה לראות ריקות ישירות? האם זה לא סתירה? הריקות - משמע שאין מה לראות.

תשובה: הא! כן. אנחנו לא רואים בעיניים. לא בעיני הבשר ודם, כי עיני בשר ודם רואות אובייקטים של החושים. הריקות היא לא אובייקט של החושים. עוד יותר גרוע! היא אפילו לא אובייקט של המחשבה, של המחשבה המושגית, וכמעט כל מחשבה שיש לנו, לרובנו, היא מושגית, היא קונספטואלית. אנחנו חושבים במילים, במושגים, בתמונות, בהשלכות. זה איך שאנחנו חושבים.

אז כשאנחנו אומרים "ראייה ישירה של ריקות" - אנחנו מתכוונים [ל]ראייה בעין החוכמה. לכן כל-כך קשה לראות אותה! כי לא יכולים לראות אותה בעין, ואפילו לא במחשבה, וצריך להגיע לרמה העמוקה הזאת של מדיטציה. ואז במדיטציה לא קונספטואלית, אחרי שקודם למדנו הרבה הרבה על ריקות ומכוונים את המדיטציה אל הריקות, רק אז אפשר לראות אותה ישירות. אז הראייה היא פה במרכאות. אין שום אמצעי פיזי שדרכו רואים ריקות ישירות. אבל זה כן תובנה שקשורה לזרימת האנרגיה בערוצים.

שאלה: האם את יכולה להסביר שוב את מהות "הקפיצה" הפילוסופית שעושים על מנת להסביר שהמיינד שלנו היה קיים קודם, על סמך הדוגמא שהוא בעתיד יכול להיות במקומות אחרים; חלום, דמיון, וכו'?

תשובה: הדוגמא הזאת רק מתחילה את הדיון להמחיש שהמיינד הוא לא כמו הגוף. זו המטרה של הדוגמא הזאת. שהמיינד יכול ללכת לעבר, לעתיד, לארצות-הברית. המיינד הוא לא מוגבל במקום ובזמן. הוא שונה לגמרי מהגוף ולכן, זה שהגוף מת, אי-אפשר להקיש ממנו שגם המיינד נפסק.

אז אחרי שכבר עושים את ההפרדה בין המיינד והגוף, עכשיו אנחנו מסתכלים [ב]כל התהליך הזה שדהרמקירטי מוביל אותנו לאט לאט: אם ככה מאיפה בא המיינד שלי?

▪ אם הוא דבר משתנה, חייבת להיות לו סיבה.

▪ אם חייבת להיות לו סיבה, איפה יכולה להיות הסיבה הזאת?

○ האם היא יכולה להיות בגוף? אנחנו אומרים: 'לא! היא לא יכולה להיות בגוף כי הסיבה החומרית תמיד דומה לתוצאה, והתוצאה היא לא פיזית. אז זה לא יכול להיות בגוף'.

○ או קיי! אז אם זה לא יכול להיות בגוף, אז איפה יכולה להיות הסיבה למיינד? היא חייבת להיות במיינד.

▪ ועכשיו אנחנו הולכים ושואלים: 'אז באיזה מיינד? אולי במיינד של ההורים?' ואז אנחנו אומרים: 'אם המיינד של ההורים היה גורם שמייצר את המיינד

שלי, אז אני הייתי צריכה להיות כמו ההורים! אבל אנחנו יודעים כולנו, שיש ילדים שדומים, כמו ההורים, ויש ילדים שבכלל לא דומים. אז זה לא יכול להיות במינד של ההורים.

▪ ואם ככה, זה מוכרח להיות במינד שלי,

ואז אנחנו מחפשים אחורה, ואז הולכים לרגעים הראשונים של התינוק ומשתכנעים שלתינוק יש מינד, כי הוא בוכה. הוא כבר לא מרוצה, נכון? הוא נולד כבר עם מינד סמסרי. לפני שהיה לו ברגע הלידה מינד, היה לו מינד רגע לפני הלידה, וגם רגע לפני זה ורגע לפני זה. אנחנו יודעים שלעובר יש תחושות וכך הלאה.

ואם לעובר היה מינד, אז אנחנו הולכים לעובר ברגע ההתעברות. כבר היה שם מינד. מאיפה המינד הזה בא? גם לזה היתה צריכה להיות סיבה. מאיפה יכולה להיות הסיבה הזאת? **ואז אנחנו חוזרים ומקיימים באופן לוגי שמוכרח היה להיות קיום קודם.**

הספק יגור איתך הרבה זמן, עד שתראי ריקות ישירות. אבל בינתיים אולי נוכל להפחית אותו במידה מספקת שתפתחי להקשיב לכל השאר ואז דיינו, כי אז תראי ריקות ישירות ואז תראי בעצמך.

אז אני לא אחזור על כל קורס 4 כאן, אבל זה המקום להקשיב לו.

שאלה: האם נכון להגיד שהבודהה הוא הכל? גם המורה, גם התלמיד וגם הלימוד, וכן גם אנחנו בפוטנציאל?

תשובה: (אני עונה על החלק השני [של השאלה]). בוודאי יש לנו Buddha Nature, **יש לנו פוטנציאל להיות בודהה. מה מבטיח שיש לנו את הפוטנציאל הזה? הריקות. הריקות שלנו.** וצריך כמובן לעשות מדיטציות על ריקות כדי להשתכנע בריקות שלי, ובגלל שהגוף שלי ריק והתודעה שלי ריקה, חמשת המצבורים שלי ריקים. הריקות שלהם מאפשרת שינוי, מאפשרת התמרה של התודעה בטח, ובהדרגה גם של הגוף, כי הגוף משקף את התודעה.

בסופו של דבר אגיע להיות בודהה, וכשאגיע להיות בודהה עדיין אהיה ריקה, זה הדבר היחיד שיהיה דומה. הדבר היחיד שיהיה דומה בין הקיום הסמסרי הנוכחי שלי והמינד הסמסרי שלי, לבין המינד של הבודהה והגוף של הבודהה, זה הריקות. כל השאר לא דומה בכלל. בגלל הריקות, זה מה שמאפשר לי להיות בודהה, ואני אהיה בודהה. **זה ה-Buddha Nature – הריקות.**

אז יש לנו את הפוטנציאל לגמרי, אחרת בשביל מה אנחנו מדברים? בוודאי. **לכל אחד מאיתנו יש פוטנציאל להגיע להארה.**

[חלק א' של השאלה]: **האם נכון להגיד שהבודהה הוא הכל?**

תשובה: שוב, אני רוצה להסתמך על ריקות. ככל שהתובנה שלי של ריקות הולכת ומשתכללת, ככה אני יכולה יותר ויותר לזהות את הבודהה בהכל, ואת המורה בהכל. אבל אם עוד אין לי רמה כזאת של תובנה, זה לא ממשי בשבילי, ואז זה לא יהיה נכון בשבילי להגיד את זה. זה כמו שהאיש הוא לא איש רע מצד עצמו אבל הוא מופיע לי כרע, ולכן כרגע הוא רע.

אז אני לא יכולה להגיד באופן אבסולוטי איך זה. **אני יכולה להגיד: 'זה תמיד יחסית לעיני המתבונן', אז אם יש לי עדיין מידה רבה של בורות, אז אני לא רואה את הדברים האלה, ואז זה לא נכון. כשיש לי פחות בורות, זה יהיה נכון בשבילי.**

שאלה: איך ידעו ההודים לחיות נכון ולינוק דהרמה ולא טעו כמונו להתחיל בסבל ואחר-כך לתהות אחר מקורותיו? מאיפה החוכמה הזאת?

תשובה: הם טעו בדיוק כמונו. לא רק זה, אלא שהבודהה היה בדיוק כמונו, והוא מספר על זה הרבה בסיפורי הלידה שלו, בסיפורי הגלגולים שלו. בגלל זה הוא נהייה בודהה – בגלל שהוא עבר את כל המסלול. **הוא היה בדיוק כמונו, שרוי בסמסרה ובסבל, ועשה את התהליך, ולכן הוא מסוגל ללמד אותנו. זה מה שהופך אותו למורה.** זה גם [חלק מ] קורס 4. הוא נפלא, אני מאוד אוהבת אותו.

בגלל שהוא עבר את הדרך, הוא רואה איפה אנחנו נמצאים כי הוא היה שם. הוא יצא משמה. בגלל זה הוא פיתח את החמלה הגדולה והחמלה הגדולה היא שאפשרה לו לפתח את היכולת ללמד את זה, בגלל שהוא כל-כך חומל עלינו, ולכן זה מה שעושה אותו למורה כל-כך נפלא, ולכן הוא קדוש.

שאלה: לימדו אותי בחיים שעלי לאבד דברים ולסבול כדי להעריך אותם. הייתכן שבגלל זה אני יושבת כאן ממוגנטת אל מוצא פיך?

תשובה: אני חושבת שאת כבר יודעת את התשובה.

שאלה: אני מגיעה לאיזושהי מחשבה שאם מעשים שלנו כבני אדם הם ריקים, ואני לוקחת בחשבון שכמה אנשים נאמר עושים מעשים רעים, ואני לוקחת בחשבון שהמעשים הרעים שלהם הם ריקים, אז אני מסירה את הקליפה הזאת של המעשים ונשארים לי בני-אדם, ויש לנו רק פה את החמלה. זה נכון?

תשובה: פרפקט. פרפקט.

שאלה: אז מה יגידו עכשיו האנשים עצמם? 'אני לא בדהרמה אז אני מסיר אחריות מהדהרמה שלך ומותר לי להיות רע?'

תשובה: זה מה שהאנשים עושים. ואומר לנו **מאסטר שנטידווה**, נורא יפה; הוא אומר: 'אנשים אפילו הולכים והורגים את עצמם ומרעילים את עצמם וקופצים מן הסלע וגורמים לעצמם בלי סוף סבל, אז מה אנחנו נצפה, שהם לא יזיקו לאחרים?' הם לא מבינים. עכשיו, כשאת מתחילה לרכוש תוכנה, אז את צריכה לבוא ולעזור להם. הם אפילו לא יודעים לעזור לעצמם. הם אפילו לא יודעים מה לשאול. הם בחזקת "מי שאינו יודע מה לשאול".

עכשיו האחריות כולה עליך, גם ללמד אותם לשאול את השאלה, וגם לעזור להם לענות את התשובה. הכל, הכל. תודה רבה. יופי של שאלה.

(מנדלה)

(הקדשה)