

קורס ACI מס' 9: חיי המוסר

שלב ראשון בלימודי הווינאיה, אתיקה בודהיסטית

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

מושב בצרה, יוני 2007

שיעור 4, חלק א'

(מנדלה)

אודי הציע לנו באדיבותו לספר לנו על נקודת המבט האישית שלו ועל מה הניע אותו ללכת בדרך הזאת, ואני חושבת שזה input מאוד חשוב ומאוד מועיל, אז בואו עכשיו נזמין את אודי. אם אתה מוכן, אנחנו נודה לך מאוד.

משל האקווריום

אודי: התנהלה פה שיחה מרתקת על הריקות וכדומה. בעצמה, זו היתה שיחה כמו שאמרתי מרתקת. ואז נזכרתי איך אפשר בעצם להמחיש את הווינאיה בצורה סיפורית. בעצם זה מעין משל, אבל בצורה הכי בהירה, וזה אולי גם איפשהו לגבי הנזירים.

אז כמו שאמרתי יש לנו 227 התחייבויות, אבל ככל שאנחנו נכנסים לתרגול הדהרמה, אז בעצם אנחנו רואים שזה רק ההתחלה של ההתחייבויות, ואולי הסיפור הבא יכול להמחיש בצורה יפה למה זה נכון לקחת התחייבויות. ולכאורה אבל, מהצד זה נראה כאילו שאנחנו מכניסים את עצמנו לאיזושהו בית סוהר, והסיפור הולך ככה, שדרך אגב זה היה סיפור אמיתי.

שני נזירים באו להתארח בבית. נדמה לי זה היה באוסטרליה, והם חיכו לארוחת בוקר, ובסלון היה אקווריום גדול והיו בו דגים, ואז נזיר אחד אמר לחבר שלו: 'תראה איזה מעשה בלתי בודהיסטי זה. הדגים - צריכים לשחרר אותם לנהר. שמה זה הסביבה הטבעית שלהם. זה ממש לא בודהיסטי לשים את הדגים באקווריום'.

אז החבר שלו, הנזיר השני שהוא היה עם ראייה יותר רחבה ומפותחת, אז הוא אמר לו: 'לא נכון! אתה טועה, כי ברגע שהם באקווריום, אז הם חופשיים מפחד שמישהו ידוג אותם. אף דיג בר דעת לא ייקח חכה וילך לדוג בתוך האקווריום. אחר כך, הם חופשיים מפחד שדגים גדולים אחרים יאכלו אותם'. נדמה לי שזה הבעל חיים היחידי שאוכל אחד את השני - דגים גדולים אוכלים את הדגים הקטנים - אז הם חופשיים מהפחד הזה. 'הם לא צריכים לחפש את האוכל שלהם כי תמיד יהיה מישהו שיבוא וישים להם את האוכל. וכן הלאה וכן הלאה. ברגע שהם יהיו חולים, יבוא עובד ויטפל בהם, והם לא צריכים לדאוג לטמפרטורה של המים שזה יהיה חם. שזה יהיה קר - יחממו'.

מה בא להגיד לנו הסיפור הזה? אותו הדבר זה גם מתי שאנחנו לוקחים נדרים. אם אנחנו לוקחים נדרים לא לשקר למשל, אז אנחנו לא צריכים לפחד שפעם יתפסו אותנו משקר. אם אנחנו לוקחים נדרים לקיום יחסי מין נאותים, אנחנו לא צריכים לפחד מניאוף. אז לכאורה כשהדגים נמצאים באקווריום, זה נראה מעין בית סוהר, אבל הם חופשיים מפחד של a,b,c, וכן הלאה וכן הלאה.

אותו הדבר זה גם אם אנחנו לוקחים את הנדרים. כשאנחנו לוקחים את הנדרים, אנחנו חופשיים מכל כך הרבה דברים; אנחנו לוקחים נדר לא לשתות אלכוהול - אין לנו שום פחד שנשתכר. כמו שאמרתי: לא לשקר - אין לנו שום פחד שמישהו יתפוס אותנו בשקר. לא לגנוב, וכן הלאה וכן הלאה, אז למעשה אני רוצה אולי איפשהו למקד את העניין הזה של הלקיחת נדרים.

הנדירים הם איפשהו כביכול בהתחלה, בעין שמסתכלת not through the right view, אז זה נראה כאילו שאנחנו שמים על עצמנו קשיים או שמים אותנו בבית סוהר, אבל לא! הנדרים האלה, כמו שאמרתי קודם, זה מה שבעצם מביא לשחרור של המיינד. אז זה הסיפור על האקווריום, שלכאורה הדגים הם בתוך האקווריום, אבל על ידי זה שהם בתוך האקווריום, הם חופשיים מכל כך הרבה דברים אחרים. [צריך] לזכור את זה

שאנחנו לוקחים את הנדרים, זה יותר קשה, אבל זה משחרר אותנו מכל כך הרבה דברים שבטח ובטח לא יתנו לנו לחיות בעולם טהור יותר.

שאלות ותשובות עם הנזיר אוּדִי לאון

עכשיו לגבי עצמי, שאני אספר או אתם רוצים לשאול שאלות?

מהקהל: איך זה התחיל?

אוּדִי: אני חשבתי לספר בנושא הנדרים. איך זה התחיל? אני אעשה את זה בקיצור. ואיפשהו אני אנסה בכל זאת לשים את זה בקשר של הלקיחת נדרים. זה אומר שבבילי להיכנס לעומק, כי איך זה התחיל, זה יכול להיות בטח שלא בעשרים דקות, אבל בגדול בגדול, לא תיכננתי להיות נזיר.

התחלתי, ואפילו שהייתי בארץ, בהתחלה הייתי מחובר לעולם אחר לגמרי, לעולם החומר, וזה. כנראה שתמיד היה לי איפשהו אולי ב-back mind את השאלות שה-sensor life – העולם החושי, לא יכ[ו]ל היה לספק לי.

וכמו שקודם **לאמה דבורה** דיברה, שבעצם הכל זה ריקות - שזה condition, condition, condition, שמוביל לתוצאה הסופית, אז אני חושב שהשאלות האלה כל הזמן היו מצויות בי. והשאלה איך שזה התחיל, זה שאלה קשה מאוד, כי אם אנחנו יוצאים מתוך נקודת הנחה, וכמו שלאמה דבורה אמרה בצורה נפלאה, אני חושב שכל המפגש הזה אם נשאל איך הוא התחיל, אנחנו לא יכולים לתת לזה תשובה חוץ מהתשובה האחת שסביר להניח שכולנו איפשהו עסקנו בזה ב-past life שלנו.

ואני חושב שאולי השאלה היותר נכונה מאיך שזה התחיל, שזה אולי איפשהו נחמד; 'הא! איך אוּדִי נהפך לנזיר?' מה שיהיה בהרבה יותר משמעותי, זה באמת לממש את הדברים הנפלאים שלאמה דבורה אמרה, ולקחת את ההזדמנות הנפלאה הזאת שמחברת פה את כולנו.

ואני קורא לכולנו בתור מתרגלי דהרמה. זה לא משנה אם אני נזיר ולאמה דבורה - לאמה ואתם באתם להקשיב. ההזדמנות הנפלאה שניתנה לנו בתור בני אנוש, אני חושב שהדאלאי לאמה הגדיר את זה בצורה הכי מופלאה שאני אי פעם קראתי. הוא אמר ש

"בתור בני אנוש, אם אנחנו לא מנצלים את ההזדמנות הנפלאה שניתנה לנו לתרגל את הדהרמה, אז בנקודה הזאת, היתושים עדיפים עלינו"

כי ליתוש אין את ההבשלה של הקארמה שבביל לתרגל את הדהרמה. לנו בתור בני אנוש, ניתנה לנו ההזדמנות לתרגל את הדהרמה, ואם אנחנו לא באים בתור בני אדם לתרגל את הדהרמה, בנקודה הזאת היתושים עדיפים על בני האדם, ואני חושב שזה פשוט תיאור נפלא.

אז אם אני עכשיו לוקח את זה אל עצמי, אל איך זה התחיל? בכל זאת לתת איזושהי תשובה לשאלה, אבל תשובה מאוד מאוד חלקית זה – [ש]בשלב מסוים הבנתי, אחרי שעשיתי את המדיטציה והלכתי לכמה וכמה ריטריטים, שאם אני באמת באמת רוצה לרדת לעומק של הבנת הדהרמה, אני חייב להיפך לחלק מזה.

אני לא יכול לצרוך העניין, להיות צלם בלי ללמוד צילום. אני חושב, וחס וחלילה שלא תבינו אותי לא נכון; אני לא אומר לאנשים ללכת ולהיפך נזירים. להיפך! הרבה פעמים שיוצא לי לתרגל עם מתרגלים כשאני חי בתאילנד, אני הרבה פעמים אומר להם ובאותה הבקשה אני גם פונה אליכם. אני אומר להם: "אל תיקחו דוגמא ממני שאני הלכתי לאיזושהו יער או משהו להתבודד, וזה. זה נכון שאולי על ידי זה שאני מתבודד ויש איזושהו מקום מדיטציה, אני מאפשר לאנשים לבוא ולמדוט, אבל השגרירים

האמיתיים של הדהרמה זה אתם. זה לא אני, כי אתם לוקחים את מה שלאמה דבורה מעבירה פה בצורה נפלאה, או מתי שאנשים באים לתרגל איתי, ואתם לוקחים את ההבנות האלה ומעבירים את זה הלאה".

אמרתי פה לאיזושהי גברת:

"אני בכל כל הלב שלי מאמין. אנחנו לא יכולים לשנות את העולם אבל אנחנו יכולים לשנות את עצמנו, ולעניות דעתי הדרך העוצמתית ביותר והעמוקה ביותר לשנות את עצמנו היא דרך תרגול הדהרמה, ומטבע הדברים, בגלל שאנחנו חיים פה בעולם הזה, ברגע שנתרגל את הדהרמה ונחיה את הדהרמה, אז העולם שאנחנו חיים בו, הוא יהיה עולם טוב יותר, בגלל שאנחנו מתרגלים וחיים את הדהרמה, וזה מאוד מאוד חשוב להבין".

אני חושב שהגדולה של הבודהה היתה לא רק מה שהוא הבין. זה לא מספיק רק לתרגל את הדהרמה, אלא שהוא חי לפי מה שהוא הבין.

ואני עכשיו לא איכנס לריקות, שזה נושא מרתק ומעניין, אבל מספיק להיות, ובשביל זה איך שלאמה דבורה אמרה, אני חושב בצורה נפלאה. אם אני אקח את מה שנקרא אצלנו ונדמה לי שזה בכל המסורות הטיבטיות יש, את ה- **Eight-fold path** - את 'דרך שמונת הנתיבים' (שאני רוצה לתרגם את זה מהר לעברית, כי בדרך כלל כשאני עושה את זה, זה באנגלית), אבל זה הולך נדמה לי:

- מחשבה נכונה.
- אחר כך Right view –ראייה נכונה/wisdom –הבנה נכונה.
- אחר כך יש את ה-Right speech.
- Right action
- Right livelihood
- Right mindfulness¹
- Right concentration²
- Right efforts-ו

אם ניקח שני פקטורים מכל ה- Eight fold path, וננסה להיות לפיהם, קרי לשים את זה כנר אל מול עינינו ב-daily life, אני חושב או אני משוכנע שאנחנו גם כלפי עצמנו ננהג בצורה האולטימטיבית וגם לגבי הסובבים אותנו. ושני הדברים האלה זה:

- הקשיבות - ה- **Mindfulness** - מה שאנחנו קוראים; להיות מודעים למה שאנחנו עושים.

- ואיך שלאמה דבורה הציגה בצורה נפלאה, זה ה- **Right Wisdom**.

כי איך שלאמה דבורה אמרה, וזה לפחות מה שעוזר לי, ודרך אגב זה עוד אחת מהסיבות שעדיין אני נשאר כנזיר; כל שורש הבעיה, זה הבערות. הכלי היחיד להיות מעל הבערות, זה דרך ה- wisdom, כי בסופו של דבר, ואני לא איכנס עכשיו יותר מדי לפילוסופיה, הסבל הוא פה. הצורה היחידה אם קוראים לזה 'להרוג את הסבל' או כל אחד שיקרא את זה איך שהוא רוצה, זה:

א. להבין, שוב כמו שלאמה דבורה אמרה בצורה נפלאה: "להבין שקיים סבל. להבין את הסבל

ב. ואז, דרך ה- right view, להיות מעל הסבל".

בשביל זה בכל מה שאנחנו עושים, כל כך כל כך חשוב להיות במודעות וה- right view.

ואם, בשביל לסכם את הדברים, אני חושב שהווינאיה עוזרת לנו מאוד מאוד מאוד, הן לפתח את המודעות והן לפתח את ה- Right View/Wisdom. אני מצטער אם לא כל כך עניתי איך הפכתי לנזיר, אבל השורה התחתונה, הסיבה שהפכתי לנזיר זה שאני מאמין: "בשביל להבין משהו, חייבים להיפך לחלק ממנו על מנת להבינו, וזה מה שגרם לי להיפך לנזיר.

¹ מודעות.
² ריכוז

אני חושב שהשאלה היותר חשובה זה שוב: לא חייבים בשביל זה להפוך לנזיר. אני, מה שעוזר לי להישאר כנזיר, זה שאני מבין שרק דרך הדהרמה אנחנו יכולים לבנות עולם טוב יותר.

אז שוב, להיפך. נדמה לי, זה גם לקוח מהדאלאי לאמה: שלא תחשבו להיפך לנזירים, כי אם אתם תיהפכו לנזירים, מי יחזיק את הנזירים? איך נוכל לחיות בלעדיכם? אז תמשיכו להיות כמו שאתם, אבל העיקר העיקר זה לתרגל את הדהרמה. הרבה הרבה תודה רבה לכם.

מהקהל: כמה שנים אתה נזיר?

אודי: עכשיו זה שש שנים. עכשיו התחילה עונת ה-Pansa

מהקהל: איזה עונה התחילה?

אודי: ה-Pansa. זה מה שנקרא 'עונת הגשמים', איפה שבדרך כלל הנזירים, לפחות בתאילנד, הם רשאים לנוע כל חודשי השנה חוץ משלושה חודשים שזה חודשי הגשמים, שאז אנחנו מתכנסים. בעצם זה אמור להיות שמתכנסים ללימודים או למדיטציה, וזה, אבל איך שלאמה דבורה אמרה, וזה דרך אגב נורא נורא נכון: דיברת אפילו לפני ה-Right Motivation על הרבה פעמים שאנשים באים אולי או שומרים את הווינאיה מנקודות מבט שהן לא נקודות מבט טהורות. אותו כלל זה לא פוסח על גבי הנזירים. זה קשה לי להגיד, אבל חייבים להגיד את האמת, ש...

מהקהל: הם לא מבינים למה הם לוקחים נדרים.

אודי: כן, ונורא קשה לי להגיד, אבל אני לפחות אגיד את האמת. גם בטקס, [הסמכת] הנזירים לפעמים באים שלושים נזירים בבת אחת, וזה טקס של כמה שעות, ובטח אם לא מדברים פאלית אז אנחנו רק חוזרים לה לה לה, אחרי מה שהמאסטר [אומר]. בדרך כלל להסמיך נזירים, אז זה חייב להיות מאסטר עליון.

זה אני חושב דבר נפלא מה שהלאמה שלף עשה שהוא בודק אחד לאחד אם הבן אדם באמת מבין את ההתחייבויות שהוא לוקח, כי הרבה פעמים אנשים באים, עושים קורס מדיטציה חודש חודשיים, וזה, ופתאום אומרים: 'אנחנו רוצים להיפך לנזירים', ואז הם נהפכים כבן יום.

ושוב, אני חושב שהדאלאי לאמה אמר את זה בצורה נפלאה, ואני באמת מסכים איתו, שהיותר חשוב זה האיכות – ה-quality, לא ה-quantity, וכיום לפי דעתי אני חושב שאיפשהו זה באמת אולי הגרזן ש[איתו] אנחנו חותכים את הענף שאנחנו יושבים עליו, שאנחנו שמים לב על הכמות ולא האיכות.

זה כמו פה במוסדות הדתיים. לא אחת יש לי ויכוחים, וויכוחים נוקבים עם נזירים בתאילנד שהולכים הולכים למשפחות שיש שמה קשיים לילדים, ואומרים: 'תביאו את הילדים למנזרים ואז יהיה להם אוכל וזה, ויש לימודים חופשיים, והכל', כל מה שלאמה דבורה ציינה, ואז הם מטעמי נוחות. ואני אומר להם: 'לא! אם רוצים לשמור על ה-purity של הדהרמה, ובטח ובטח אם אנחנו הנזירים מייצגים את הדהרמה, הבן אדם צריך לבוא לתוך הדהרמה איך שלאמה דבורה אמרה, מה-right view – מהכוונות הנכונות. לא בגלל שפה הוא ירוויח מחסה או משהו כזה'. ולפחות בתאילנד, קיימת תופעה כל כך כל כך נפוצה, שאנשים באים רק בגלל שזה נוח, וזה פשוט חבל.

מהקהל: אודי. אני יכולה לשאול אותך שתי שאלות?

אודי: כן.

מהקהל: אחת: אתה הרי נולדת בקיבוץ. גדלת בקיבוץ. מה זרק אותך לתאילנד? והשאלה השנייה: מה אתה עושה היום כנזיר בתאילנד? תספר להם [בבקשה] איך אתה עובד על הגבול בבורמה.

אודי: אז מה זרק אותי לתאילנד? אין לי על זה הסבר, כי כמו שאמרתי לכם קודם. בעצם מה שדחף אותי, שפעם ראשונה שנפגשתי עם הנזירות, עם המושג 'נזירות', אמרתי: 'וואו! זה מעניין'. זה בכלל היה ספר של נזיר ששייך לזרם ה[גלוקפה]. זה נקרא 'הנזיר והפילוסוף'.

מהקהל: מאתייה ריקאר.

אודי: כן, ואז קראתי. אני תמיד עסקתי בשאלות. והייתי אולי טיפה קצת מרחף וזה, אבל אמרתי: 'וואו! נקודת המבט של הנזיר היא מעניינת', ואז אני זוכר, באותו זמן חייתי על הנחל בחצבני, כי אז הייתי יכול להרשות לעצמי. עבדתי לעצמי והייתי לילה אחד, ואז אמרתי: 'יש פה משהו במקום הזה'. אמרתי: 'אני

אשאר עוד שבוע ועוד שבוע'. אז עוד לא היו כל כך הרבה פקחים, והעוד שבוע ועוד שבוע הזה נהפכו לשבעה חודשים שחייתי על הנחל, ולא ידעתי מדיטציה, ולא ידעתי זה, אבל הספר הזה אמר לי: 'נקודת מבט של הנזיר היא מעניינת. יש בה משהו שמדבר אלי', ואז הלכתי ורכשתי את כל הספרים.

אני לא אשכח, היתה חנות, נקרא נדמה לי 'העידן החדש' או משהו כזה. אני חושב שאם אז הם היו בקשיים כלכליים, אני הרמתי אותם, כי הבאתי³ שמונים ספרים, ורוב הספרים שהיו, זה בעצם היו של הדאלאי לאמה או הכתובים הטיבטים. הם תורגמו, והרבה יותר היו חשופים.

אז איך הגעתי לתאילנד אני אפילו לא יודע, כי רוב או כל כמעט הספרים שקראתי, זה בעצם היה הבודהיזם הטיבטי. אם זה 'ספר החיים והמתים הטיבטי', והדאלאי לאמה וטיך נהאת האן וכל זה, ואולי טוב שכך. אולי זה נתן לי את ה-passion – את התשוקה הזאת: 'או קיי! תמשיך עם זה הלאה'.

והדבר השני: מה עשיתי בבורמה?

מהקהל: מה אתה עושה היום על הגבול של בורמה?

אודי: יש כמה משפטים, ושוב, זה בלי קשר לבודהיזם, שאם אני מאוד מאוד מאמין בהם, אני מנסה לשים אותם כנר אל מול עיני, וקראתי פעם משפט נהדר ש-Mother Tereza כתבה, שלפי דעתי היא היתה בודהיסטווה במלוא מובן המלה. זה אחד המשפטים שכל הזמן אני מנסה לשמור על זה בתודעה שלי. זה ש

"בחיים האלה אנחנו לא יכולים לעשות מעשים גדולים, אבל אנחנו יכולים לעשות דברים קטנים באהבה גדולה".

ואני מאמין שאחת הדרכים העוצמתיות ביותר להיות מעל ה'אני', בכלל מתי שאנחנו ב-down - וזה, אם אני כיום נניח הייתי עוסק בפסיכולוגיה והיה בא אלי בן אדם שמצוי בדפרסיה וכל הזמן [אומר]: 'אין לי כוח לקום. איזה יום שחור. איזה יום זה', הייתי אומר לו: 'לך תעשה עבודה התנדבותית!' ברגע שאנחנו עושים עבודה התנדבותית, כל עבודה התנדבותית, לא משנה מה שהיא תהיה, ה-mental energy מתעוררת בנו.

ואני יודע את זה בתור מדריך. כשאנחנו נכנסים למדיטציות עמוקות עם מתרגלים, אז אנחנו נשארים שלושה ימים ערים, ואני לא אשכח. פעם זה היה כשהתחלתי להיות נזיר, אז בדרך כלל לפחות בהתחלה, אז אנחנו מתחילים את ה-Chanting, את התפילות. (זה לא בדיוק תפילות), בשלוש וחצי בבוקר. תמיד כשהייתי בא, אז הייתי ככה יושב בום! בום! מנקר. אמרתי: 'אף פעם אני לא אשב בשורה הקדמית שאם אני ככה אנקר, שאני לא אפול קדימה ופאף! יהיה רעש'.

אבל אני זוכר לילה אחד. יש איזושהי מסורת שנזירים, בעיקר הנזירים הצעירים, הם מכינים מתי שמקבלים את ה-Robe - את הגלימה, אז הם צריכים להישאר כל הלילה ערים ולצבוע את זה ולהכין, להשגיח. אלה ילדים מסכנים, אז אמרתי לו: 'עזוב! עזוב! אף אחד במילא לא רואה. לך תישן'. הנה, גם נזירים שוברים [נדרים]. 'לך תישן. אני אשגיח את זה בשבילך'.

הוא התרגש שהוא נזיר וזה, ועמד, ואני רואה אותו ככה. אז אמרתי לו: 'לך תישן. אני אשגיח קצת עבורך. מתי שהנזירים קמים, אני אקרא לך ואז הם יחשבו שאתה נשארת כל הלילה', והוא באמת הלך ככה ונח בצד. חס וחלילה לא רחוק שאם מישוהו יבוא, אז אני אגיד לו: 'קום! קום! קום! שיחשבו שאתה ער'. הנה, גם נזירים לפעמים מתחמנים קצת.

כל הזמן עומד מול עיני ש'בחיים האלה לא יכולים לעשות דברים גדולים, אך אנחנו יכולים לעשות דברים קטנים באהבה גדולה', אבל כשאתה רואה ילד כזה בן עשרים שלא יודע בכלל, שלחו אותו בזה, והוא עומד כזה: 'מה אתם רוצים ממני? בשביל מה אני צריך את זה?' אולי זה ישאר אותו בנזירות שהוא יראה נזירים ש[מתחשבים], כי יש היררכיה. בדרך כלל הנזירים הותיקים – אין דבר כזה שידברו עם נזירים צעירים, ומה פתאום שישגיחו בשבילם על הצביעה של הגלימה?

אבל בכל אופן, אני רוצה לדבר בקשר ל-mental energy. זה גם מתקשר למה שעשיתי בבורמה. ואז, באותו לילה שנשארת ער, באתי ואמרתי למונה שלי; לא אמרתי לו למה נשארת ער, אבל באתי ואמרתי לו שהחלטתי לעשות מעשה טוב ונשארת כל הלילה ער, ואני לא מבין איך זה? כשאני בא בבוקר, אמנם

³ הוא התכוון להגיד שהוא קנה אותם.

אני ישן איזושהו חמש שעות או ארבע שעות, אבל אני בא ואני כל הזמן מנקר, והנה עכשיו כשנשארת כל הלילה ער, אני הייתי ער כאילו שישנתי שמונה שעות. ואז הוא אמר לי: "ברגע שאנחנו עושים משהו טוב, ברגע שאנחנו מתנדבים, וזה אז ה-mental energy שבנו מתעוררת, ואז אין ממד של זמן. אפשר להישאר [ער]".

ומי יודע? בטח לאממה דבורה יודעת את זה יותר טוב ממני. בשיעורים שהיא מעבירה ובהרצאות, ואני יודע כמה זה מעייף, אבל ובטח ובטח ברגע שעוסקים בדהרמה, כשמעבירים את הדהרמה - אין! אין! אני לפחות יודע שאין אצלי מושג 'עייפות'. אני יכול להיות אני לא יודע כמה, ארבעים שעות ער, אבל ברגע שזה בא לדהרמה ולהעביר את זה הלאה, זה ממריא אותי לפסגות שלא ניתנות לתיאור.

מהקהל: אז מה אתה עושה על הגבול של בורמה תאילנד עם הפליטים?

אודי: מה אני עושה? אני מנסה שוב להסביר להם עד כמה שאני יכול. שוב, בגבול בורמה תאילנד אפשר לראות המון המון סבל אצל הפליטים האלה. המון, ובדרך כלל זה דרך מתורגמן. למעשה, מה שכל כך יפה בבודהיזם, זה ששואה:

נדמה לי הבודהה אמר:

"שהסבל זה השער הגדול ביותר - לא אחד השערים - השער הגדול ביותר גם בשביל השחרור".

והוסיף ואמר הדאלאי לאמה בצורה מופלאה ש

"היכן שמצוי הסבל הגדול ביותר, מצוי גם הפוטנציאל הגדול ביותר לעשות טוב לנו ולאחרים"

ואת הדבר הזה אני מנסה להעביר להם; של להסתכל על סבל. להבין שאולי עכשיו אנחנו סובלים, אבל הסבל הוא לא לחינם, וזה אני חושב משק[ף]. זה מה שכל כך נפלא בתרגול הבודהיסטי, זה שמתמירים לצורך העניין נקרא לזה 'את המינוס לפלוס' - את הסבל - לראות איך אנחנו יכולים לצאת מזה, אבל זה שוב בצורה הנפלאה שלאממה דבורה אמרה: "קודם כל אנחנו צריכים להבין בעומק, זה לא ב-level אינטלקטואלי. צריכים כערך עליון, הדבר הכי חשוב זה להשתחרר מהסבל, ורק כשיהיה בנו את הבעירה הזאת להפסיק את הסבל. רק אז אנחנו נוכל איפשהו להשתחרר ממנו".

מתי שיש את הקשיי היומיום, זה מאוד מאוד קשה. אני זוכר. היתה אִם שאיבדה את ארבעה הילדים הראשונים שלה כשהיא היתה בבורמה, ואחר כך היא עברה לגבול בתאילנד וילדה ארבעה ילדים נוספים. מאוד מאוד קשה להסביר לה מה זה הסבל. אני לא אשכח. אני חושב שזה אולי היה אחד הרגעים נדמה לי, הכי קשים שלי שהייתי נזיר.

אני לא נזיר טיפוסי לנזיר התאילנדי, כי הנזירים התאילנדים שוב; יש להם חמלה עצומה, אבל נניח, הם לעולם לא ייקחו ילד קטן קטן וישנו איתו בחדר או משהו כזה, והילד הזה, אולי בגלל הגובה שלי ואולי בגלל שנשארת אני עצמי ילד, מאוד מאוד נקשר אלי, ואז הייתי לוקח [אותו], והוא היה אז בן שנתיים או שלוש. אני זוכר; זה פעם ראשונה שחוויתי שפתאום אני ישן ואני מרגיש משהו חם, ואני מסתכל אליו ו'אוי! מה אני צריך את זה עכשיו?' ויש לנו מזרונים כאלה. זה אפרופו לשמור על נקיון המזרון. פתאום אני רואה שהוא השתין לי, ...

האמא הזאת אמרה לי אני חושב את המשפט הכי קשה ששמעתי בחיים שלי. היא אמרה לי: "אם יום אחד אתה מחליט לא להיות נזיר, הנה אני נותנת לך את הילד שלי. קח אותו לאן שאתה רוצה". אמרת קודם את העור אוו, שאמא תגיד דבר כזה לגבי ילד שלה, את יכולה לראות. אפשר להבין באיזה מצב הפליטים האלה נמצאים, ואז אמרתי: "כל עוד אני אוכל, אז אני אעשה את כל מה שאני יכול לעזור לפליטים האלה, אני אמשיך כל עוד יש לי את האנרגיה להיות בין האנשים האלה".

זהו. זה מה שאני עושה איתם. [אני] לפחות מנסה במעט שאני יכול, אם זה דרך הדהרמה, אם זה דרך השיחות שיש למתורגמן להגיד: "נכון. הסבל קיים, אבל" ופה זה משהו כל כך יפה בקארמה. "אבל בגלל הקארמה, אנחנו לא סובלים לחינם. זה מה שאולי אחר כך יוכל להקפיץ להיוולד בלידה טובה יותר".

המורה: אודי, אני יכולה לשאול שאלה?

אודי: אני מקווה שאני אוכל לתת תשובה.

המורה: השאלה הראשונה שיש לי אליך; אנחנו מדברים כל הזמן על חשיבות של המוטיבציה להצלחה טובה בדרך, והרבה פעמים אומרים שכדי שתיווצר מוטיבציה מספיק חזקה – זאת אומרת, אנחנו מבינים את הסבל שבסמסרה, אבל באופן די שטחי ובאופן די מרוחק, והרבה פעמים ממה שאני ראיתי סביבי, המתרגלים היותר רציניים שמתחילים לפתח את הלהט של התרגול, הרבה פעמים מלווה את זה איזה אסון אישי או [שהם] פגשו את הסמסרה בצורה קשה פנים אל פנים וראו את טבעה האמיתי, וזה מה שהעיר אותם, והייתי רוצה לשמוע אם יש לך עצה בשבילנו איך להתעורר?

אודי: אני מסכים איתך וזה אני יודע מניסיון אישי, שאני אקרא לזה אפילו מעבר לנזיר, אני אקרא לזה 'ההסתכלות פנימה'. **לרוב איזשהו זעזוע מסוים שקורה לנו בחיים, הוא יפנה אותנו להתחיל לשאול את השאלות הנכונות,** וזה בדיוק מה שהבודהה התכוון שהסבל זה השער הגדול ביותר ל-Liberation. **הדאלאי לאמה אמר: "איפה שיש את הסבל הגדול ביותר, קיים הפוטנציאל הגדול ביותר לעשות טוב הן לעצמנו והן לאחרים".**

אז זה נכון, ואני יודע את זה מניסיון אישי ואני לא איכנס אליו כרגע, **שהמפגש עם הסבל זה נותן לנו, זה מוציא אותנו מהתרדמה.** נניח לצורך העניין, אם נפגשים עם מוות עם מישהו צעיר, פתאום אז אנחנו יכולים לתפוס בצורה החזקה, העוצמתית והכאובה ביותר, בהתחלה היא דרך אגב כאובה, כמה שהחיים הם נזילים, שזה מתחיל כשאומרים למישהו שלום בבוקר ולא יודע, בשתיים בצהריים רואים את הבן אדם בבית חולים.

אז בהתחלה הזעזוע הזה מפנה אותנו להתחיל לשאול את השאלות, אבל מה שלא פחות חשוב שברגע שמתחילים כבר להיכנס לתהליך, אז אנחנו מתחילים, ובשביל זה אני אומר: **'ה-wisdom – זה הסכין'.**

הנה, עוד פעם, כן! משתמשים בבודהיזם במלה 'סכין' או 'חרב'. הבודהה דרך אגב גם השתמש במושג 'חרב'. **ה-wisdom – זה החרב העוצמתית ביותר לחתוך את הבערות,** וברגע שרוכשים את ה-wisdom בתרגול, אז בעצם אנחנו רואים. אני מאמין שכולם עכשיו יסכימו איתי, יהנהנו בראש ויגידו לי: 'כן, כן, כן!' אבל ברגע שאנחנו נופלים שוב ל-Ignorance (בערות – זה ignorance), אז אנחנו שוכחים את הדבר הזה.

ניקה את הדבר האבסורד[י] ביותר; **מקום שיש חיים - חייב להיות מוות.** אף בן אנוש, אף חיה ואף צומח לא יכול להתחמק מזה, אז למה קיים המשפט הזה 'פחד מוות'? למה זה קיים? אם אנחנו יודעים בוודאות שאיפה שיש חיים נמצא גם המוות, אז מאיפה זה בא המושג 'פחד מוות'? לאט לאט, דרך אולי ההתנסות האישית, אנחנו מתחילים להבין שנכון - וזה אולי כלים למישהו שנפגע, שחווה את הכאב, את הפרידה.

ודיברנו קודם על הריקות, וזה מה שאני חושב כל כך יפה - לקחת את ההבנות של הדהרמה ולשים אותן ב-daily life. אז נכון! נניח וחס ושלום, שאנחנו חווים איזשהו פרידה, פרידה טבעית שמישהו הלך לעולמו. קודם דיברנו על הריקות, על ה-non self⁴ מה שזה. אז נכון שכל עוד שלצורך העניין אם זה מדובר בי אני אחיה, אז זהו - זאת שהלכה לעולמה אולי היא לא תהיה חיה, אבל היא תמיד תהיה קיימת. ובגלל שאנחנו, אני חושב לעניות דעתי, **אנחנו מחוברים מאוד לחמשת החושים: ראייה, שמיעה, הרחה, טעם, מישוש, אבל לחוש החשוב ביותר, למיניד, אנחנו כמעט לא מחוברים.**

ולמה אני מתכוון שאני אומר שכל עוד אודי יחיה אז המישהו או מישהי שהלכה לעולמה, אולי היא לא תחיה, היא תהיה קיימת. כי לצורך העניין, ולא צריך לחוות את זה רק במוות, וזה אולי שוב עוזר לנזירים איך להיות מעל המגע הפיזי, כי נניח שאני כותב ללאמה דבורה שהיא נמצאת בארה"ב ואני פה, עד כמה הישעורים שלה נגעו לי ונגעו בי ותרמו לי להבנה, ואני מתאר לה כל מה שחשתי ושאני חש כרגע כלפי ה-Dharma teaching וזה, אז באותו רגע, אני אמצא עם לאמה דבורה לא פחות קרוב מאשר אם אני אלך עם לאמה דבורה יד ביד. אני לא אלך כי אסור לי בתור נזיר, אז אל תדאגי, אבל יד ביד ברחוב.

וזה מה שאני בא להגיד. שברגע שאנחנו חווים איזשהו פרידה, להבין: כל עוד הבן אדם נמצא אצלנו במיניד, אולי הוא לא יחיה, אבל הוא איתנו לנצח נצחים, וזה איפשרו שעזר לי, או אני מאמין בכל דבר אחר: להשתמש ב-wisdom אבל לעזוב את הדבר הזה מה שאנחנו רואים. שוב, פה נכנסת בצורה נפלאה

⁴ בורם התרודה שאודי משתייך אליו, לא מדברים על ריקות כי אם על 'non self'.

הריקות והחוסר העצמי וזה, כי בדרך כלל אנחנו הולכים לפי מה שהעין שלנו רואה. אנחנו לא מחוברים מספיק הן לחוש השישי והן ל-wisdom.

או קיי? תודה לכם על השאלות האלה כי השאלות האלה מחזירות אותי שוב ושוב לשנן את מה שאני מאמין בו, אבל מדי פעם, מטבע הדברים זה מכוסה באבק. אז הרבה הרבה תודה.

מהקהל: אודי. למה אתה מחזיק את הבד הזה ככה? זה זה משהו שנזירים צריכים לעשות?

אודי: לא. זה יותר נוח. אני יודע? אבל יותר נוח. אחרת זה רישול. גם ככה אני מאוד מרושל, אבל אני אגיד לך משהו אחר וזה אבל בתור קוריוז. הנה, אולי לעצמי אני שם גול עצמי, אבל זה מי שאני. אני רואה שלבני גבעת ברנר תמיד יש איזשהו א דברים בדברים ה אבל אני לא אגיד מי, בשביל לא להסגיר, בדברים הפיזיים, כי או קיי! גם נזירים לפעמים יכולים לספר בדיחות ולהשתטות.

הלכתי פעם בקיבוץ ולא משנה מי, אז היא אומרת לי: 'תגיד לי! מתחת לגלימה הזאת אתה לובש עוד משהו?' אז אני אומר: 'כן. אני לובש את זה'. 'ותגיד לי! ומתחת לזה אתה לובש תחתונים?' אז אני אומר לה: 'תגיד לי. זה מה שיביא לך את ה-wisdom? אם נזיר לובש תחתונים או לא? אם כבר את נפגשת עם נזיר, אולי תשאלו יותר מהותיות על ה על הדהרמה, על הבודהיזם', אז זה בקשר לדבר הזה. תודה רבה.

מהקהל: אני רציתי לשאול אם אפשר, מה ההבדל בין לחיות את הדהרמה כנזיר ולחיות את הדהרמה שלא כנזיר?

אודי: אין הבדל. ברגע שחיים את הדהרמה, זה לחיות את הדהרמה. זה חד ונחרץ: **לא צריכים להיות נזירים בשביל לחיות את הדהרמה.** לחיות את הדהרמה, את יודעת? כמו שאמרתי שיש משפטים שברגע שאני נתקל בהם, אני מנסה לשים אותם כנר לנגד עיני. ושוב, נורא נורא מרתק, ובאמת, בייחוד אותי, שאני שואל את השאלות על כל הדיונים הנפלאים שיש פה, אבל הרבה שואלים אותי: 'מהם חיים רוחניים? מה אומר חיים רוחניים. והתשובה שלי היא חדה ונחרצת:

חיים רוחניים זה לא לדעת הרבה. זה לאהוב הרבה.

אין שום הבדל בין נזיר לזה, ברגע שחיים את הדהרמה.

לאהוב ולהיות קשוב, זה החיים של הדהרמה.

המורה: תודה רבה. מאוד יפה.

אני חושבת שהייתי רוצה כאילו לתת עוד זווית, העניין של לחיות את הדהרמה. **מה פירוש לחיות את הדהרמה?**

אז יש אנשים שבאים לשיעורי דהרמה ולומדים דהרמה ואולי עושים מדיטציה וכך הלאה. **אני שומעת את המורים שלי אומרים שיש הבדל בין לעשות את כל הדברים האלה ובין להיות בדהרמה.** זה לא אותו דבר. אתה יכול לעשות את כל הדברים האלה, ולא להיות בדהרמה.

מה שמעלה אותך על הדרך, מה שעושה אותך איש דהרמה, זה לא העיסוק בדברים של דהרמה אלא מאיפה אתה בא לשמה. ותנאי חיוני שתהפוך לאדם של דהרמה זה שתהיה בך שאיפה להגיע לחופש, להגיע לנירוונה או להארה, על מה שכרוך בזה.

העיסוק עצמו הוא יופי, הוא נחוץ, הוא בדרך. צריכים לעשות את כל הדברים האלה, אבל

לא עלית על הדרך עד שלא פיתחת שאיפה עמוקה ופנה להבין סבל ולחסל סבל.

מהקהל: אז זה רק מדיטציות כל הזמן?

המורה: לא, לא, לא. זה כולל לימוד. זה כולל לעשות הרבה חסד. זה כולל לאהוב את האנשים. זה כולל גם מדיטציה, אבל יש אנשים שעושים ארבעים שנה מדיטציה, והם עוד לא עלו על דרך דהרמית. עוד אין תפנית. עוד אין תפנית, ואז הם לא יכולים להשתחרר.

מהקהל: לפתח בודהיציטה.

המורה: תפנית, בודהיציטה, אהבה, כמו שהוא אומר.

אודי: אפשר לעשות ארבעים שנה את המדיטציה; לשבת. לקרוא שמונים שעות ובאמת אפילו להגיע לג'אנות מאוד גבוהות, אבל כל עוד לצורך העניין, הלב יישאר סגור, משהו יהיה חסר. אין! לא. לא. לא. אי אפשר יהיה לעלות על הדהרמה, אז בסדר. אם אין ג'אנות מגיעים ל-state of mind נורא נורא גבוה, ואפשר להגיע לג'אנה - אפשר להגיד מטפיזית, אבל זה חייב להיות הכל ביחד. נדמה לי ששלושת או ארבעת מצבי התודעה הגבוהים זה:

Metta – אני אגיד את זה בעברית – זה אהבה חובקת כל.

זה החמלה,

זה איזון נפשי,

ו-Empathy. איך אומרים?

המורה: אמפתיה.

אודי: כל ארבע אלה יתנו לך באמת להיות על הדרך של הדהרמה, אז אי אפשר. זה לא מספיק רק המדיטציה. זה צריך להיות כל הדברים האלה: הפתיחות של הלב, האיזון הנפשי, ה-metta, הכל ביחד, והם יביאו אני חושב, לפחות לעניות דעתי, לחיות את הדהרמה. ואיך ש[לאמה] דבורה אומרת: "זה לא מספיק לתרגל דהרמה".

מהקהל: ורק אז אפשר לקחת נדרים?

המורה: הו! לא לא. ☺ זה לא תנאי לקבל את הנדרים. להיפך! הנדרים יעלו אותך יותר מהר על הדרך, כי המיינד מתחיל להתנקות ותראי יותר ברור, והלב מתחיל להתפנות וזה יקרה. זה לא תנאי, אבל צריך לשאוף למצב הזה. כל הזמן דיברנו על המוטיבציה של התפנית. זה מה שמעלה אותך על הדרך, ואם עוד אין לנו תפנית, אז צריך לשאוף להגיע לשם. ללמוד, לתרגל, לעשות את המדיטציה על הסבל, ועל המקור לסבל, והיציאה מן הסבל וכל זה.

יש אנשים שעושים מדיטציה כדי להשיג שלושה, כדי להוריד לחץ דם, כדי להצליח יותר בעסקים. כל הדברים האלה, מדיטציה עוזרת להם, אבל זאת לא דרך דהרמית. הדרך דהרמית - זה כשאדם מחפש איך לשחרר את עצמו ואת הזולת מסבל, ואז זה הופך לדרך דהרמית.

מהקהל: יש לי איזה מלה, רק אם אפשר. בחשיבה שלי, לי לא משנה מה הסיבה לבן אדם לעלות על הדרך. זאת אומרת, גם אם זה לקחת ילד שהוא במצוקה ולתת אותו לנזירים שיהיה לו קורת גג ושיגדל במקום בטוח, בשבילי זה שיא השיאים, כי מה שבעצם מסתתר מאחורי העשייה הזאת, זה איזה משהו שאנחנו לא רואים אותו כרגע, שלנו זה בתור אנשים שרואים תכליתיות בחיים מול רוחניות, זה נראה כמו איזה התגוששות. זה לפעמים משתלב. זאת אומרת, מתוך הדבר יכול לצאת הדבר הכי נפלא. אז יש פה גם לקחת את זה במושגים של חמלה. להסתכל על בן אדם, גם אם בן אדם עושה מדיטציה בשביל להצליח בעסקים, יכול להיות שיום אחד, שבגלל העסקים הנהדרים שלו הוא יתרום את הכל בשביל מוסד שיביא עוד אנשים להארה. אז אנחנו לא יודעים את כל הסיפור. אנחנו רוצים לקחת את זה במן קצת טיפה'לה של להגיד: 'או קיי! אם בן אדם...'

המורה: לא לשפוט, בוודאי. וכל אחד, יש לו את הדרך שלו וזה נפלא, ואנחנו בין השאר נלמד קורסים לאנשי עסקים מהסיבה הזאת: כדי להביא אותם להארה, ובינתיים שיצליחו בעסקים. אין בעיה, אם זאת דרכם. כל אחד והדרך שלו.

אודי: רק הייתי עוד רוצה להוסיף פרט מסוים. בשלב מסוים, בְּמה שלאמה דבורה אמרה, מאוד מאוד חשוב המניעים. אם לא יהיו מניעים טהורים מאחורי זה, ב-long run, אני לא מדבר בהתחלה, זה לא יעמוד במבחן המציאות, לעניות דעתי.

המורה: כן, יהיה לזה גבול. יהיה לזה גבול.

אודי: אם האגו יהיה מעורב בזה, אם יש מכשול אחד, שוב, ואני מדבר מההבנה שלי. אם יש מכשול אחד שיעצור בעדנו, יכול להיות שלהתחלה זה טוב, אבל ב-long run, אם יש מכשול אחד שעוצר בעדנו להתפתח רוחנית, זה ה'אני'. נתמצת את כל מה שאמרנו פה - האויב העיקרי בהתפתחות הפנימית זה ה'אני'. ברגע שאתה מסתכל עם ה'אני', אתה לא יכול לראות דרך הדבר הזה. בטוח! אז המניעים הם חשובים בשלב מסוים.

מהקהל: אני מסכים.

המורה: זה דיון נפלא. אנחנו בדרך כלל לא כל כך נכנסים לדיונים בשיעורים שלנו, אבל זה נפלא. אז אני רוצה להודות לכם. הייתם קהל מדהים ונפלא. אנחנו נמשיך מחר.

אז בואו נסיים בתפילות שלנו. אנחנו עושים שתי תפילות לסיום, למי שחדש. אחת זה שוב המנדלה.

אחד מהמעשים הרעים שדיברנו עליהם זה דיבורי סרק. אתם יודעים מה הצורה האולטימטיבית של דיבורי סרק? זה לעשות תפילות בלי להתכוון אליהם. זה נהייה סתם פטפט. זה נהייה בזבוז של משאבים, אז מאוד חשוב את הזמן שאתם עכשיו משקיעים בתפילה, תחשבו על הכוונה שמאחורי התפילה. הכוונה היא ליצור בלבכם התייחסות של הוקרה והערכה ללימוד שנמסר לנו מהבודהה דרך שושלות טהורות, והגיע אלינו.

תחשבו כמה אנשים השקיעו את חייהם כדי שאתם תוכלו לשמוע את הדברים האלה. אנחנו כבר הזכרנו פה; התחלנו מהבודהה והמשכנו במאסטר **Guna Prabha** והמשכנו בג'ה צונגקפה ונגולצ'ו דרמבהדרה וצ'וני לאמה, וזה קצה קוצו. גם איך זה הגיע אלי? זה הגיע דרך קן רינפוצ'ה למורה שלי גשה מייקל ואלי, ותחשבו! אנשים נתנו את חייהם כדי שאתם תוכלו למצוא דרך להארה, אז תיצרו את ההוקרה העמוקה ואת מלוא ההערכה לנס הנפלא הזה שקורה בחיים שלכם שהוא קארמה שלכם. זה החסד שלכם שמבשיל. בלעדיו זה לא היה קורה לכם, ותיצרו את ההרגשה הזאת ובתפילה השנייה שנעשה מיד אחרי זה, היא לוקחת את כל החסד הנפלא הזה עם כל הרגש שמלווה את ההוקרה והברכה שבאה מהעשייה הזאת, כיוון שזה יכול להביא אתכם לשחרור, ושולחים את זה לכל הבריאה, לכל הברואים, כדי שגם הם יזכו להארה ולאוויר הנשגב של הבודהה.

(מנדלה)

(הקדשה)