

החלום ומימושו

על פי הלאם רים צ'נמו, בהשראת לאמה זופה רינפוצ'ה

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה הלה

שיעור דרך האינטרנט

חלק ב'

הכול בסמסרה הוא סבל

אומר לנו לאמה זופה: אנחנו צריכים לשאוף להוציא את עצמנו ואת כל היצורים אפילו משנייה אחת של הקיום הזה בתוך העולם של קארמה ותעתועים. בתוך העולם הסמסרי הזה, בתוך העולם שבו אנחנו נאלצים שוב ושוב לראות את עצמנו בתוך גוף שהוא לא טהור שמקורו בבורות, שבא מהאחיזה הזאת במושג הזה של 'אני', שאנחנו אוהזים בו כל כך חזק. כשאני אוכלת זה "אני אוכלת", כשאני ישנה זה "אני ישנה". אנחנו ספוגים באמונה הזאת ב'אני'. ולמרות שה'אני' הזה, כמו שהתחלנו את השיעור עם הבועה והחלום, ריק מכל קיום עצמי מצד עצמו, אנחנו לא רואים אותו בצורה כזאת. אנחנו אחוזים בו ואנחנו סובלים.

לפי הבודהה ולפי כל הלאמות שלנו שמלמדים בודהיזם, זה שיש לנו את חמשת המצבורים האלה הלא טהורים, את הגוף, את המיינד שיש לנו, זו הסיבה לסבל שיש לנו. אפילו בעולמות של האלים המצבורים לא טהורים. הם באים מזרעים של שלילה, ממחשבות שליליות, ממעשים שליליים, מקארמה שצברנו. וכתוצאה מהקארמה הזאת אנחנו ממשיכים לפעול בצורה שאחווה בעולם וממשיכים לצבור סיבות לסמסרה.

ובכל הקיום שלנו, מאז ומתמיד, לא היתה לנו שנייה אחת של הפוגה. אנחנו אפילו לא יודעים. לא הייתה שנייה אחת שבה לא סבלנו, לא הייתה שנייה אחת של אושר של ממש בחיים שלנו, כי אנחנו לא מכירים בכלל מה זה אושר כל עוד אנחנו בסמסרה, אין לנו מושג מה זה.

היצורים בסמסרה, וזה כולל אותנו, מה שאנחנו מאמינים כעונג, כתענוג, כאושר, המעט שיש לנו שאנחנו חושבים שזה טוב, זה רק מה שאנחנו קוראים **עונג סמסרי**. מכיוון שאנחנו לא יכולים להחזיק בו, זה חולף. מקורו בסיבות קארמיות והוא מרגע לרגע מתכלה, אין לו שום קיום של אושר מצד עצמו. אנחנו לא יודעים בכלל איך לייצר אושר בר קיימא.

הטבע שלנו הוא טבע של סבל. לא רק אנחנו, כל היצורים סביבנו, מרגע שנולדו ודרך כל הלידות שלהם, אין להם שום שליטה, אין להם שום חופש לייצר אושר כי הם לא יודעים איך לעשות את זה. כל היצורים סביבנו, כל הזמן, כל רגע ורגע הולכים לקראת מותם. לא הייתה שנייה אחת שבה לא צעדנו לקראת מותנו. בין כל היצורים שסביבנו בסמסרה, אין אפילו אחד שיודע איך לעצור את המוות שלו, איך להוציא את עצמו מהאוקיינוס הזה של סמסרה שבא מתוך הקארמה ומתוך התעתועים.

פיתוח הבודהיצ'יטה

ולכן זה התפקיד שלנו. אנחנו שלומדים דהרמה, שמתחילים להבין את גודל האסון, אנחנו צריכים ללמוד איך להפסיק את האסון הזה אצלנו ואיך להוציא אותם, כי הם לא יכולים לעשות את זה עבור עצמם, הם אפילו לא יודעים. זה קצת כמו בהגדה¹, אומרים על זה שאיננו יודע לשאול, הוא אפילו לא יודע מה לשאול. ואז כתוב בהגדה: "את פתח לו". ואני מקווה שלזה התכוונו שמה חז"ל כשהם כתבו את זה שמה. הם לא יודעים לשאול, התפקיד שלנו זה להוציא אותם משמה.

וזה הנושא של **בודהיצ'יטה**.

¹ של פסח

זה מתחיל מזה שאנחנו בעצמנו נתחבר למעלות הנשגבות של הבוהיצי'טה וניצור אצלנו שאיפה מאוד עמוקה ונחושה וחזקה להגיע בעצמנו להארה כדי שאנחנו נבין איך להפסיק את הסבל שלנו ונוכל להפסיק את הסבל של אחרים.

אז אנחנו מתחילים מבוהיצי'טה, ואנחנו הולכים ועושים את המדיטציות האלה ומפתחים את התובנות האלה לעומק. ואנחנו חותמים במה שהתחלנו היום וזה בריקות. אנחנו מתחילים בבוהיצי'טה ותמיד חותמים בריקות. מכיוון שבלי הריקות החוכמה שלנו היא נורא חלשה, אנחנו לא נוכל לעזור לא לעצמנו ולא לאף אחד.

חשוב להבין שכל החסדים הנפלאים האלה שאנחנו מדברים עליהם, הם כולם ריקים מכל קיום עצמי.

- אני שמחפשת את ההארה, אני ריקה מכל קיום עצמי.
- החיפוש עצמו הוא ריק מכל קיום עצמי.
- ההארה שאני מחפשת, היא ריקה מכל קיום עצמי.
- היצורים הסובלים שאותם אני רוצה להביא להארה, הם כולם ריקים מכל קיום עצמי.

**הכל יש לו את הטבע הזה של חלום, של תעתוע, של אשליה.
אבל חלומות ותעתועים ואשליות – מתפקדים! מתפקדים היטב.
הסבל הוא ממשי, היצורים סובלים באמת, אני סובלת באמת.
ואני רוצה להבין את הריקות הזאת, ומתוך הבנת הריקות לפעול ולעשות ככל
יכולתי, לתפקד הכי טוב שאני יכולה, ולהוציא אותם מסמסרה.**

וכאמור, התנאים שיש לנו הם מדהימים, ההזדמנויות והמשאבים שנפלו בחלקנו הם מדהימים. יש לנו חלון קטן של הזדמנות מדהימה, חלון שהוא נדיר וחולף וקצר, ואני חייבת לנצל את ההזדמנות הזאת להגיע להארה. זה המשמעות של החיים הקצרים שניתנו לי: לפתח את השאיפה הזאת להביא את עצמי ואת כל האחרים לשם.

שורש הדהרמה: שמירת המוסר

ואיך אני אעשה את זה? השורש של בכלל להיות מסוגלת לצעוד לשמה, הכל מבוסס בשמירה של אתיקה, של מוסריות, בשמירת נדרים. זה השורש של הדהרמה. מכיוון שכל המציאות שלי היא השלכה שלי. כל ההשלכה שלי באה מקארמה. כל הקארמה שלי תלויה במידה שאני שומרת או לא שומרת נדרים. במידה שאני שומרת, אני משליכה עולם שהוא הולך ומיטהר, במידה שאני לא שומרת, אני משמרת סבל.

ככה שכשאני שומרת על המוסר שלי, אני מביאה ברכה לא רק לעצמי אלא גם במישרין וגם בעקיפין לכל היצורים סביבי:

- במישרין זה: אם אני לא גונבת ממישהו, כמוכן אני עושה להם טוב. כשאני שומרת על רכושם, אני בוודאי מביאה להם ברכה במישרין.
 - אבל בעקיפין, על ידי שאני שומרת על הנדרים שלי, אני בהדרגה מביאה את עצמי להארה. וכשאביא את עצמי להארה, אני אוכל להושיע את כולם.
- ככה שזה הבסיס, זה השורש של כל הטיצי'נג של הבוהה, זה לשמור על המוסר, לשמור על הנדרים. ודיברנו על זה קצת בקורס מס' 2, על ה: איך נביא את עצמנו לנירוונה?

- השורש הראשון זה השמירה של המוסר,
- השני זה האימון והתרגול של המדיטציה כדי להביא את עצמנו לשאמאטה, לשלווה מדיטיבית, לשינה, לריכוז המדהים הזה,
- שבאמצעותו נוכל להבקיע דרך המסך העבה של הבורות שאופף אותנו, [האימון בחוכמה].

ואם לא נשמור על המוסר, לעולם לא נוכל לפתח מדיטציה עמוקה מספיק שתאפשר לנו להבקיע. אם לא נשמור על כל הנדרים שלקחנו על עצמנו שמירה אדוקה וקפדנית לא נוכל להגיע לשם. בוודאי אם לא

ניקח את הנדרים, אז אין מה לשמור, אז אין מה שיצור את התנאים. אנחנו צריכים ליצור את הסיבות להגיע לריכוז הזה וזה עובר דרך המוסר ודרך הנדרים. כמובן, סיבה נוספת זה לבוא לטיצ'ינג, לשמוע טי'צינג, לשמוע הרבה הסברים על הנושאים האלה.

שוב חוזר לאמה זופה להשוואות שבאות מתוך הסטרות של הבודהה, על החסד שצובר אדם מלמוד את הדברים האלה. למשל, שאנחנו מלמדים עכשיו על המוסר ועל הריכוז ועל הריקות, ומלהסביר אותם לזולת, החסד הזה גדול מכל מה שאנחנו יכולים לדמיין. ויש שמה את הדימויים המדהימים של גרגירי החול בתחתית האוקיינוס וכל אחד מהם הופך לפלנטה מיושבת, ועל כל פלנטה כזאת יש בודהות ואנחנו הולכים ומכסים את כל הפלנטות האלה בכל האוצרות היקרים, ומגישים אותם לכל הבודהות. **החסד הנפלא והעצום הזה הוא כאין וכאפס לעומת להבין פסוק אחד על ריקות או להסביר אותו היטב לזולת.**

אם אנחנו הולכים ומסבירים את הדברים האלה לזולת עם חמלה בלבנו, זה חסד שאין לו שום ערוך, אין לו שום השוואה. הוא גדול לאין ערוך מכל החסדים האלה של המנחות המדהימות והאין סופיות האלה. אז זה כשאתם נותנים את זה לאדם אחד, כשאתם מסבירים לאדם אחד. כשאתם מסבירים לשניים, זה כפול. לשלושה, זה פי שלוש. **במדיטציה שעשינו אתם הסברתם את הדברים האלה לאינספור יצורים. במדיטציה שלכם שמתם את כולם מאחוריכם; איזה חסד המדיטציות האלה צוברות? הוא עצום, הוא עצום.**

נורא נפלא להיזכר בדברים האלה לפני שאתם נותנים טי'צינג, לפני שאתם עושים את המדיטציה הזאת. אתם צוברים חסד נפלא שבסופו של דבר יוציא אתכם מסבל, וייתן לכם סיבות לעולם מושלם בעתיד, לגוף מושלם, שיש לו את כל התנאים לעשות את התרגול הזה. אדם שמשגי הארה יש ביכולתו להביא לדרור לאין ספור יצורים, ככה שכל דבר שמוכיל לשמה צובר חסד עצום.

לכן השאיפה להארה היא כזה דבר מדהים שאין לו שום חסד דומה בשום מקום אחר. כי זה כרוך בכל היצורים, זה כרוך בלהוציא את כל היצורים מסבל. ולכן אם מישוהו מפתח את השאיפה להארה זה יכול להביא אותם למקום המדהים הזה. וכל זה מתחיל ממדיטציה קטנה, מלהגיש מנחה קטנה לבודהה, מלשמור על נדר אחד במשך יום אחד. אז שלא תקלו ערך בכל הדברים האלה. כל דבר כזה זה זרע שהפירות שלו הם מדהימים, כי סופם מי ישרנו? כמו שאומרים בעברית.

החשיבות העצומה שבשמירת נדרים

ככה שבבת אחת השמירה של הנדרים הופכת לעניין הרבה יותר גדול ממה שאי פעם חלמנו. ואנחנו נמצאים בזמנים שנחשבים מנוונים מבחינה דהרמית. לשמור נדרים בעולם שלנו ובזמנים שלנו יש לזה חסד יותר גדול למשל מאשר בעולם האלים, ששם התנאים כל כך טובים, או בתקופות שהן יותר טובות שבהן אין הרבה בעיות ואנשים יכולים בקלות לתרגל. לשמור את זה היום בימינו זה חסד הרבה יותר גדול, כי הוא יוצר תנאים לכולנו מאד חזקים להביא את עצמנו ואת האחרים להארה.

ולאמה זופה יש לו את ההשוואות הנפלאות האלה, והוא אומר: מאד קל לאדם לאבד את חייו. מאד קל. אז מה קרה אם הסתיימו החיים? הסתיים מהלך חיים אחד. **מה קורה אם אדם לוקח נדרים ושובר אותם? זה לא משפיע על מהלך חיים אחד, זה משפיע על מיליוני גלגולים.** כי אם התנוונה המוסריות של אותו אדם הוא לא יוכל בכלל להשיג לידה מוצלחת, הוא לא יוכל להשיג תנאים לתרגל בהמשך. ככה שזה משפיע לא רק על מהלך חיים אחד אלא על עידנים של סבל. אדם כזה ייפול למחוזות התחתונים, חס וחלילה לגיהנום שתיארנו וכך הלאה. ככה שהחשיבות פתאום של שמירת נדרים נהיית עצומה לעצמנו ולזולת.

ואיך נבטיח שנוכל לשמור אותם? אז אנחנו נדבר על זה בקורסים שלנו ביתר פירוט². היום אני רק רוצה לתת לכם את הטעם, קצת השראה. אז דבר אחד שמונע מאיתנו לשמור עליהם זה:

א. לא להכיר אותם בכלל. אז צריך ללמוד עליהם ואנחנו נלמד. נקדיש קורס לזה.

² למשל בקורס ACI מספר תשע, העוסק בחיי המוסר: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C9.htm> וקורס ACI מספר שבע, העוסק בנדרי הבודהיסטווה: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C7.htm>

ב. שתיים, אם כבר יודעים אותם, לא מכבדים אותם. זה אסון גדול.

ג. שלוש, אולי אנחנו מכירים אותם כבר ואנחנו מתייחסים אליהם בכבוד, אבל יש לנו המון נגיעים רוחניים. עולים לנו כל מיני כעסים וטרוניות ואנחנו יוצאים מהכלים ומאבדים את עצמנו ואנחנו לא שומרים עליהם.

אז מה אנחנו צריכים לעשות אם אנחנו רציניים בדרכנו ומבינים את החשיבות של העניין הזה? אנחנו חייבים לתרגל את האנטי דוט לכל הדברים האלה:

א. האנטי דוט ללא לדעת את הנדרים זה ללמוד אותם.

ב. האנטי דוט ללא לכבד אותם זה ללמוד את הערך שלהם.

ג. האנטי דוט השלישי הוא קצת יותר קשה. עם כל הנגיעים הרוחניים, לא לתת לעצמנו להתדרדר לשמה, לא לתת לעצמנו להיגרר לשמה. להבין שאנחנו אוטוטוטו בצפורני שר המוות. להבין שאם לא נעשה את המהלך הקריטי בחיים האלה, אנחנו ניפול שוב לתוך הסבל של הקיום הנחות. לזכור את הקארמה, לזכור את הארעיות, לזכור את המוות.

בכל פעם שאנחנו נופלים לשפיטה של מישהו, בכל פעם שאנחנו נאחזים במשהו, אנחנו שוכחים את הריקות. אנחנו שוכחים שהדברים האלה לא קיימים מצד עצמם, והדברים האלה מרמים אותנו. הם מכזבים לנו.

הקניבל

לאמה זופה יש לו את הדימוי הנפלא של קניבל. הוא אומר הדברים האלה שקורצים לנו, נגיד אני רוצה את הבן זוג הזה, או אני רוצה את השמלה הזו, או מספיק כבר עם הרשע הזה, או עם השכן הזה, כל הדברים האלה שאני חושבת שהם באים מצד עצמם, הוא משווה את זה לקניבל. זה קורץ לנו.

**המציאות קורצת לנו כאילו שהיא באה מצד עצמה.
הקניבל בהתחלה יבוא ויחייך אלינו וינסה להתחבב עלינו וינסה לפתות אותנו.
וכשאנחנו אחר כך בדלת אמותיו הוא אוכל אותנו.**

וככה זה הסמסרה. הדברים הסמסריים קורצים לנו כאילו שהם באים מצד עצמם, כאילו שהם מקסימים מצד עצמם או כאילו שהם דוחים מצד עצמם. וכשאנחנו קונים את הראייה הזאת ונותנים את אמוננו בזה, אז הם אוכלים אותנו, אז הסמסרה בולעת אותנו ואנחנו סובלים. ואז כשמגיע רגע המוות יש את כל החרטה על 'בזבזנו את חיינו'. נשבינו בשבי הזה של האשליה הסמסרית, ולא עשינו מה שיכולנו לעשות עם ההזדמנות הנפלאה להחליץ מתוך הסבל. וכדי שלא ניפול לשמה אנחנו חייבים לעשות את כל המדיטציות האלה שדיברנו עליהם, של הלאם רים, של התפנית, של ההבנה של הארעיות, של המוות וכך הלאה.

ולפעמים אנחנו מגיעים למצבים שקשה לנו, המיינד שלנו חלש, המיינד שלנו נופל לתוך התשוקות, המיינד שלנו לא עומד בפיתוי. בלי החוכמה של ריקות אנחנו מאד חלשים. ולפעמים מגיע זמן שאנחנו כבר מבינים את החולשה שלנו, אנחנו כבר מפתחים את הסלידה, אבל אנחנו גם רואים כמה אנחנו חלשים. ואז זה זמן טוב ללכת לבידוד, ללכת לחדר שלנו לעשות את המדיטציה. ללכת, אם אנחנו מוכנים, לריטריט יותר ארוך. להתרחק קצת מכל הבלגן, מכל הפיתויים האלה, ולהפנים ולהעמיק את החוכמה הזאת כדי שנהיה יותר חזקים, כדי שלא ניפול לשם.

וכל המדיטציות שציינתי לכם כרגע בקיצור נמרץ הן חיוניות לשחרר אותנו מאותו בית סוהר, מאותו כלא של סמסרה. ההתרשלות בקיום הנדרים הורגת אותנו. ונותן לנו לאמה זופה את הדוגמא: אם אנחנו יוצאים למסע ואנחנו עוברים באיזה אזור שאנחנו יודעים שיש שמה שודדים או גנבים או אויבים למיניהם, אז אנחנו נהיה מאד זהירים. אנחנו ננקוט באמצעי זהירות כדי להביס את האויב לפני שהוא מביס אותנו, נכון? אותו דבר אנחנו חייבים כל רגע ורגע בסמסרה, כי הסמסרה כל הזמן מביסה אותנו. הבורות שבמיינד שלנו כל הזמן מביסה אותנו. היא כל הזמן גורמת לנו לצבור קארמה שלילית שמחזקת את הסבל שלנו.

והייתי רוצה לסיים את הקטע הזה בפסוק נפלא, **יש את ה-teaching הנפלא של שמונת הפסוקים**³. הוא פשוט נפלא והוא מרומם כל כך. יש לכם את שמונת הפסוקים על האתר בלקט התפילות. יש שם המון אוצרות, תסתכלו שמה. ויש שם את פסוק שלוש בתוך ה-teaching הזה, המתרגל מתפלל ומבקש, הוא אומר:

**עת חולף לו היום מי ייתן ואבחין
בכל מחשבה שלילית או זדונית,
וכן שאוכל לעצור בה מייד –
שכן בי היא פוגעת, וכן בזולת.**⁴

המתרגל הרציני מתפלל שתהיה בו היכולת תוך כדי היום שחולף, תוך כדי העשייה היום יומית שלו, שיוכל להבחין כשעובר נגע רוחני בראש. שיוכל לתפוס אותו באיבו ולעצור אותו מיד, מכיוון שאם לא נעשה את זה גם נפגע בזולת, וגם נצבור עוד קארמה שתשמור אותנו בסמסרה. אז זאת תפילה נורא חשובה. הן כולן נפלאות ואני מציעה לכם ללכת עם זה קצת, להישאר עם זה קצת.

אולי השבוע תלכו עם זה קצת: "איך אני יכול, או איך אני יכולה, במשך היום לתפוס את הנגע הרוחני הזה, את המחשבה הזאת של השתוקקות שמקורה בבורות או דחייה שמקורה בבורות? שלא מבינים מאיפה דברים באים ונוהים אחריהם וגורמים לנו לצבור קארמה".

ואיך אני יכולה לתפוס את עצמי? מאד קשה אם לא השגתי שאמאטה⁵, מאוד קשה אם המדיטציה שלי לא טובה, אם לא השגתי ריכוז. אני לא בשליטה כל כך.

**אבל ככל שאני מתכוונת יותר להשיג את השליטה הזאת ומתפללת יותר ללאמה
שייתן לי כוח להשיג את השליטה הזאת, כך יותר ויותר אני יוצרת סיבות
שהורעים האלה, בסופו של דבר, ינבטו והשליטה תבוא.**

והיא באה בהדרגה אבל היא באה. אם שותלים את הזרעים, הזרעים ינבטו.

אז זאת ההזמנה שלי אליכם השבוע. ואני לא יודעת אם אתם יודעים, אבל יובל טרח וערך בשבילכם חוברת יפה עם התפילות⁶. זו יוזמה נפלאה של יובל ואני מאד אשמח אם יהיה בידיכם החוברת הזאת ואם תשתמשו בה לא רק במהלך השיעורים שלנו אלא גם ביום יום שלכם. תחזרו לשם שוב ושוב, כי זה שותל זרעים להוציא אתכם מסמסרה. כל תפילה שם נאמרה על ידי ישויות נאורות. ואנשים השתמשו בהם במשך דורות והגיעו להארה. ואם הם יכלו, למה אנחנו לא?

כן, בבקשה?

מזקהל: שלום, אני ליה ורציתי לשאול אותך: את אומרת שאנחנו ריקים מלהיות, נכון? אבל אם אני ריקה מלהיות, אז למה לי לרצות להגיע להארה, אם אני לא קיימת? זו שאלה ראשונה. או: אם כלום לא קיים אז איך זה שיש קארמה? או: אם אנחנו לא קיימים, אם אנחנו ריקים, אם אנחנו רק בועה, אז מה הטעם להיות בן אדם טוב? הבנת את הרעיון?

המורה: כן, תודה לך על השאלה, ליה. קודם כל ברוכה הבאה. השאלה שלך מאד חשובה. אני רוצה לעודד אותך ללמוד את הקורסים ואת תקבלי שם הרבה תשובות לשאלה שלך. אבל אני אגיד לך עכשיו בקיצור, אבל זה לא במקום הלימוד המעמיק.

אנחנו לא אומרים שאת לא קיימת. את קיימת. הסבל שלך הוא ממשי, הכאב שלך הוא ממשי. הדברים באמת כואבים. אנחנו רק אומרים שאנחנו לא קיימים באופן שבו אנחנו חושבים שאנחנו קיימים. [משמעות] הריקות היא לא שאת לא קיימת. את לא קיימת כמו שחשבת שאת קיימת. את ריקה ממה שאנחנו קוראים קיום מצד עצמך, או קיום עצמי. מזה את ריקה. אז זה לא אומר שאת לא קיימת, זה לא אומר שהכאב שלך לא ממשי.

³ לימוד מלא על פסוקים אלו הועבר במסגרת סדנת מדיטציה: לוג'ונג – אימון התודעה 1: <http://www.heart-dharma.org.il/files/LJ1.htm>

⁴ בתרגום המקורי נאמר: "הלא בי היא פוגעת, וכן בזולת."

⁵ במצב זה משיג המתרגל המיומן ריכוז חד נקודתי המאופיין בעונג פיזי ומנטלי גדול.

⁶ לינק לחוברת: <http://heart-dharma.org.il/Prayers/PrayerBook.pdf>

הקיום הנוכחי שלך הוא תוצאה של סיבות שאת זרעת בעצמך בעבר. אם את מבינה היטב איך הקיום שלך כרגע תלוי בסיבות שאת זרעת, את תתחילי להבין איך ליצור סיבות כדי שהקיום שלך יהיה מואר וכדי שלא יהיה בו סבל.

ולכן, בגלל שאת ריקה, מאד חשוב לשמור על המוסר ולהיות אדם טוב, כי זה בדיוק מה שיקבע את המציאות שלך בעתיד. את עכשיו ריקה, ותישארי ריקה מקיום עצמי. עכשיו אנחנו חיים בעולם של סבל. העולם הזה של סבל יש לו סיבות. בגלל שהדברים ריקים, אם אנחנו נבין את הסיבות ונתחיל להבין את הסיבות לאושר, אנחנו יכולים ליצור עולם של אושר. ולכן בגלל שאנחנו ריקים אנחנו יכולים להגיע לאושר וחיבים להגיע לאושר. וזאת הדרך היחידה להגיע לאושר בר קיימא, זה דרך ההבנה הזאת.

כן, עוד שאלה?

מהקהל: לי יש תמיד מלא שאלות.

א. שאלה ראשונה, האם את יכולה להפנות אותנו לקרוא על תהליך הבשלה של קארמה. כאילו אנחנו אומרים שקארמה שמבשילה אין מה לעשות, אבל השאלה מה גורם לקארמה להבשיל? מה הפרמטרים שמשפיעים על הקארמה?

ב. והשאלה השנייה היא בתרגום שלי לפרקטיקה של הנושא של נדרים וקארמה, כשאני רואה למשל שכל הזוגיות מסביבי הן שליליות, מה אני צריכה לעשות, איזה זרעים אני צריכה לזרוע כדי שזה ישתנה בעתיד?

המורה: אה, איזה יופי של שאלות. תודה רבה. שוב, התשובה השנייה יותר קצרה מהראשונה. אז על הראשונה אני אענה לך בקיצור, אבל זה יהיה רחוק רחוק מלמצות את הנושא.

א. אז את שואלת על הבשלה של קארמה. בקורס מספר אחד⁷ את בוודאי יכולה ללמוד את הדברים האלה. הם מופיעים בשיעור שש או שבע, אולי שמונה אפילו של קורס מספר אחד על חוקיות הקארמה.

ואנחנו יודעים שאחד החוקים זה שכל קארמה שאנחנו צוברים לא הולכת לאיבוד. מעשה שעשינו, דבר שאמרנו, מחשבה שחשבנו, כל הדברים האלה נרשמים בתודעתנו. עם סיום המעשה, או האמירה או המחשבה, הרישום של זה נשאר בתודעה שלנו והרישום הזה הולך לו לתת מודע ודוגר לו שמה וצובר אנרגיה עד שהוא מבשיל.

עכשיו, אם זה היה דבר שלילי שעשינו, אז הוא יבשיל בתור דבר שלילי בשבילנו. למשל הלכתי והעלבתי מישהו מתוך כוונה, זה יחזור אלי בזה שאני אראה אחרים מעליבים אותי. וקארמה תמיד מבשילה. כמה זמן זה לוקח, זה מה שמעניין. מכיוון שברגע שאנחנו עולים על הדרך ואנחנו מתחילים להבין את התהליכים ואנחנו מתחילים לשתול באופן מכוון קארמות טובות, אנחנו גם רוצים שהם יבשילו מהר.

מה קובע את ההבשלה? הגורם מספר אחד שקובע אותה, זה כמה חוכמה של ריקות יש לנו. ככל שאנחנו יותר מבינים את חוכמת הריקות, ככה יותר מהר הקארמה מבשילה. מאסטר גדול שיש לו הבנה טובה של ריקות, יכול לגרום להבשלה של קארמה כמעט תוך ימים. לאחרים שאין להם הבנה כל כך טובה זה יכול לקחת שבועות, זה יכול לקחת חודשים, זה יכול לקחת שנים, זה יכול לקחת גלגולים. לכן החשיבות הגדולה של כל הלימוד של ריקות, והמדיטציה על ריקות, ולהשיג את הסיבות שיאפשרו מדיטציה פוריה על ריקות וכך הלאה ושמירת המוסר, כל זה בשביל המטרה הזאת.

יש עוד גורמים שמשפיעים על הבשלה של קארמה וזה [מפורט ב]קורס מס' 5⁸:

- **האובייקט** משפיע; הקארמה שאת עושה כנגד אובייקט חזק יותר היא חזקה יותר, לטוב ולרע. אז למשל:

- **ההורים** הם אובייקט מאד חזק.
- לעזור למישהו שעוזר לך בעבר זאת קארמה יותר חזקה מאשר לעזור למישהו שלא עוזר לך בעבר.

⁷ קורס ACI מספר אחד, שלוש הדרכים העיקריות: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C1.htm>
⁸ קורס ACI מספר חמש, כיצד עובדת קארמה: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C5.htm>

- לעזור למישהו שנזקק זו קארמה יותר חזקה מאשר לעזור למישהו שלא נזקק.
- והאובייקט הכי חזק זה מה שקשור לדהרמה ולמורים לדהרמה, כי אלה נותנים לך את היכולת לחסל כל סבל. ולכן זה הפך אותם לאובייקט מאד חזק, לטוב ולרע. אז לעשות טוב בשבילם זה מבשיל יותר מהר. לפגוע בהם זה אסון גדול לכן אדם. אז זו דוגמא.

- **מידת המוטיבציה** שאיתה את באה למעשה מאד חשובה. אם את באה לתרום למישהו ואת זורקת מטבע וממשיכה, זה קארמה נחמדה אבל היא חלשה. אם את הולכת ומתכננת מעשה של צדקה וחושבת איך לעשות את זה טוב ולא רק שולחת את הצ'ק, אלא הולכת בעצמך ודואגת לאנשים בעצמך ועושה את זה עם הרבה מוטיבציה, עם הרבה כוונה, זאת קארמה הרבה יותר חזקה.
- **קארמה שעושים בזרם**, לא משהו חד פעמי אלא שוב ושוב, זאת קארמה שהיא הרבה יותר חזקה ותבשיל הרבה יותר חזק.

אז זה מדע שלם של קארמה שאת שואלת עליו וכל קורס 5 הוא אודות המדע הזה. וקורס 5 לא ממצה את הנושא, הוא רק מתחיל אותו. צריך ללוות את זה בכל הקורסים על חוכמה. ובמשך הזמן, אם תלמדי את הקורסים שלנו, את תרכשי את התובנה הזאת.

ב. השאלה השנייה שלך הייתה ספציפית והיא הייתה לגבי: את רואה שיחסים זוגיים סביבך הולכים ומתמוטטים, או שהם לא מצליחים, או שרוך בהם הרבה כאב. מאיפה הקארמה הזאת? כמובן שהקארמה הזאת באה מאיתנו, כי כל דבר בא מאיתנו. אם זה מופיע בעולם שלי אז זה בא ממני. אני אולי לא יודעת מתי עשיתי את זה ואיך עשיתי את זה, אבל עשיתי את זה כי אחרת זה לא יכול להופיע, כי אם אין זרע אין עץ.

וזה אחד החוקים של קארמה, אתם זוכרים? הראשון שהזכרתי קודם שמהו ששתלתי לא יעלה. השני אומר, **אם לא שתלתי אני לא יכולה לקצור את התוצאה**. אז מי שאין בו את הזרע הזה, בעולם שלו כל הזוגות פורחים.

מה שיכול לשנות את הדבר הזה, זה שאני אלך באופן יזום ומודע ואשכין שלום בין בני זוג שלמשל לא מסתדרים אחד עם השני. ובאופן כללי לכבד יחסים, בוודאי לא לקלקל מערכות יחסים, לא להתערב במערכות יחסים, לדאוג לשלמות של מערכות יחסים. זו הקארמה שבסופו של דבר, כשהיא תבשיל, העולם שלי יהיה אחר. זה גם מה שיביא לי בן זוג טוב, או בת זוג טובה, כן? הקארמה הזאת אני יכולה לשנות אותה במו ידי על ידי שאני נותנת הרבה תמיכה למערכות יחסים שיש לאנשים אחרים.

ולהיפך, אם כרגע אני בודדה או שהזוגיות שלי לא טובה או שהזוגיות של אנשים סביבי לא טובה, זה בא מזה שאני עשיתי את ההיפך בעבר. וזה יכול להיות בגלגולים קודמים, אני לא חייבת לזכור שעשיתי משהו כזה בחיים האלה. אבל בוודאי אני הלכתי ואולי סכסכתי בין אנשים, או לא עשיתי שום דבר לעזור להם להשלים אחד עם השני, או שחלילה אני בגדתי או רימתי. אם אין בי את הזרעים האלה, התופעות האלה לא יכולות להופיע בעולם שלי. והעובדה שהן מופיעות בעולם שלנו מעידות על כך שאנחנו צריכים לפעול הרבה בכיוון הזה, של לעזור לאחרים שתהיה להם זוגיות טובה. זה מה שיחסל את הנגע הזה בחיינו.

יש עוד שאלות?

מהקהל: אנחנו אומרים שאנחנו יוצרים את כל הסבל בעולמנו במו השלכות המיינד שלנו שכתוצאה מהנגעים הרוחניים שיש לנו, נכון? ורק אנחנו נוכל לחסל ולבטל את הסבל בעולמנו על ידי טיהור המיינד שלנו ועל ידי השגת הארת הבוהדה, ואז כבודהה יהיה לנו את היכולות האלה. השאלה שלי, אם אני יצרתי את הסבל הזה לא כבודהה, למה אני יכולה לבטל אותו רק כאשר אני הופכת להיות בודהה ולא כאדם רגיל?

המורה: את יכולה בהדרגה כבר עכשיו להתחיל לחסל סבל בחיך; יש לי תיקון אחד קטן למה שאמרת: אנחנו יוצרים את הסבל בזה שאנחנו ממשיכים להתנהג בצורה שהיא נעוצה בבורות, אבל הסבל שכרגע בחיים שלי הוא תוצאה ממה שיצרתי בעבר, הוא דברים שאני עשיתי בעבר. מה שאני עושה עכשיו יקבע את עתיד. ולכן אני לא חייבת להיות בודהה כדי להתחיל כבר עכשיו לשנות את עולמי.

אנחנו נותנים את כל ההנחיה על ניהול היומן והמדיטציות וכך הלאה, מכיוון שאתם יכולים כבר עכשיו להתחיל לשנות את עולמכם על ידי הטיהור. הטיהור של המיינד הוא תהליך הדרגתי, הוא תהליך שלוקח זמן במידה הולכת ומתעצמת של עומק. ואיפה שאני נמצאת עכשיו, כבר עכשיו, אני מתחילה לשמור על

הנדרים ולעקוב אחריהם, לנהל את המעקב ביומן. ודרך אגב, היומן הוא לא כלי שפיטה, הוא כלי מעקב. אתם רק עוקבים אחרי עצמכם, אתם לא שופטים את עצמכם. וכשאתם מתחילה לעשות את המעקב הזה ולהתחיל לשמור על נדרים כבר עכשיו, בהדרגה העולם שלי יתחיל להיטהר כבר עכשיו.

בעצם זה שאני שומרת את הנדרים שלי היטב עכשיו, אני כבר עכשיו פועלת לטיהור עולמי. אני לא צריכה לחכות עד שאני אהיה בודהה. אל תחכי עד אז, כי את לא תגיעי לשמה בלי זה. זה איך שתגיעי לשמה ובדרך את מחסלת סבל. כמובן שכשתגיעי להארה המלאה תוכלי לחסל סבל ברמות הרבה יותר עמוקות ממה שאת יכולה כרגע, ולכן אנחנו רוצים לשאוף לשמה.

כרגע אני עוד לא יכולה לחסל את כל העוני בעולם, אני עוד לא יכולה לחסל את המוות בעולם, אפילו לא את שלי כרגע. אבל אני יכולה כבר עכשיו לשתול זרעים שאני אראה את עצמי יותר בריאה בעוד חצי שנה. את יכולה כבר עכשיו לשתול זרעים שבמדינה שלך יהיו פחות תאונות דרכים. את לא צריכה להיות בודהה בשביל זה. ולמעשה רק ככה תגיעי להיות בודהה.

ככה שקארמה עובדת כל הזמן. היא עובדת יותר מהר ויותר חזק ככל שהחוכמה שלי עמוקה יותר. וכמובן החוכמה של הבודהה היא אינסופית, ולכן הוא יכול לעשות את זה במידה שאני לא יכולה להתקרב לשמה אפילו. אבל מאיפה שאני נמצאת בוודאי שאני יכולה לעשות, ברגע זה ממש.

המורה: יש עוד משהו?

מהקהל: אני מבינה את העניין הזה שאני עם המיינד שלי משליכה את הסבל בעולם שלי, נכון?

המורה: כן.

מהקהל: אם אני משליכה את הסבל בעולם שלי, אז הוא לא אמיתי וגם אני יצרתי אותו. אני יצרתי את הסבל שלי, את הסבל של האנשים מסביבי. אז את משווה את העולם שלנו לחלום, אז זה לא אמיתי. אז השמחה גם היא לא אמיתית והאהבה היא לא אמיתית. הבנת מה מציק לי?

המורה: כן. כן, זה שוב חוזר לקיימת - לא קיימת.

השמחה שלך היא חלום, אבל היא מתפקדת. יש שמה ליה. לא מצד עצמך, אין לך קיום עצמי משל עצמך, אבל יש לך קיום. ולכן גם הסבל שלך, גם השמחה שלך, גם הסבל בעולם וגם ההארה, כל אלה הם קיימים, אבל הם לא קיימים מצידם הם. אין להם קיום אולטימטיבי. אם את מחפשת איפה הם באמת, את לא תמצאי אותם.

זה לא אומר שהם לא קיימים בעולם שלך. הם כן קיימים, הם לגמרי קיימים והם לגמרי מתפקדים. כשאת שמחה את שמחה, אפשר למדוד את הדופק שלך, וכשאת מפוחדת אפשר למדוד דופק אחר, נכון? זה קיים וזה מתפקד. וכשפוגעת בך מכונית זה כואב באמת, אבל לא מצד עצמו, לא אם לא נבין את הריקות של זה.

זה טוב להיות עם השאלה הזאת, זה נפלא, כי השאלה הזאת טוביל בסוף לתשובות. אנחנו לא יכולים להכריח את המיינד שלנו להבין ריקות כי אני רוצה עכשיו להבין את זה. זה אף פעם לא עובד ככה. **זה תמיד הולך מזה שאני שותלת את הזרעים עכשיו ויום אחד הם הבשילו ואז פתאום אני רואה שאני מבינה.**

כשאת עכשיו שואלת את השאלה ואת אומרת: "אוקי, אני אמשיך ללמוד, אני אמשיך לתרגל, אני אמשיך לתת לעצמי את הצ'אנס ואני אמשיך לעשות טוב בעולם ואני אמשיך להיות טובה לאנשים ואני אשמור נדרים ואני אבוא לשיעורים." ובהדרגה הדברים האלה יבואו אליך, לגמרי לבד. את לא יכולה להכריח את עצמך להבין אותם במכה אחת, כי ככה קארמה עובדת. יש תמיד את הזמן הבשלה שלה.

אז אני אפרד מכם עכשיו. אני רוצה לאחל לכולכם שנה נפלאה.

ותודה לכם, על כל המאמצים הנפלאים שאתם עושים בדהרמה ושאתם עושים כדי לחסל את הסבל שלכם ושל זולתכם. אז זה הכל. היו שלום. ואהבתי שלוחה אליכם ואתם תמיד בליבי.

מהקהל: שנה טובה. תודה רבה.

המורה: להתראות לכם. ביי ביי.