

ריטריט מדיטציה: גורו יוגה

על פי לימוד של קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, גשה מייקל רואין' ומורים נוספים

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, אפריל 2008

שיעור 14

(מנדלה)

אז יש לנו עוד כמה ענינים לסיים. לא הרבה. והשאלות שלכם, כמובן. היו לי עוד כמה הערות להשלים.

הסרת ההגנה בסיום הריטריט

אז ההערה הראשונה זה, שלפני שאנחנו עוזבים פה, אנחנו צריכים להוריד את כל המרקרים ששמנו על העצים. תהיה הפסקה של עשר דקות, רבע שעה, תלכו מהר ותורידו את כל אלה. ולפני שמורידים אותם, אז צריך להודות לכל הרוחות ולכל מגיני הדהרמה ששומרים עלינו בריטריט. אז עושים להם עוד מנחה. אני מקווה שיש עוד קצת עוגיות. יש.. יש במבה גם.

העיקר הכוונה שאתם מרוויים בהם את הבמבה. ותאספו גם את הצלוחיות פלסטיק. אתם יכולים פשוט לפזר את זה, ומי שצריך יאכל את זה. ואז מורידים את המרקרים. ואתם אומרים להם תודה. בליבכם אתם אומרים להם תודה.

עוד על קידוש הריטריט

עוד בנושא ריטריט. בריטריט אתם רוצים שיהיה כמה שיותר קודש. להבדיל אותו מן החול, להבדיל אותו מן היומיום. ככל שאתם יכולים לעשות אותו יותר [קדוש] ככה אתם עוברים לעולם גבוה יותר. אז כל אמצעי טוב. כל הטכסים שעשינו הם למטרה זו. ואתם חושבים שהכל יהיה מוקדש למטרה הקדושה שאתם יושבים בריטריט. אז למשל, אנחנו מקדשים, כמו שעשינו עם ה-boundaries, עם הצאם, והגדרנו עם המרקרים. עשינו הגנה והגשנו מינחה ועשינו גרסה מקוצרת של מה שעושים בריטריט טנטרי. [שם] עושים את זה הרבה יותר מפורט.

ואחר כך, אחרי שאתם נכנסים, אחרי שסגרתם [את תחום הריטריט], אתם נכנסים פנימה. [שם] גם עוד יש עבודה לעשות. אז כשהיינו בחוץ ביקשתי מאנשים שיביאו לפה עוד פרחים לבנים.

מה שעושים בהם, זה מפזרים אותם בחדר ומשאירים אותם למשך הריטריט. אתם יכולים לשים על יד הפתח. זה עוד דבר שאתם יכולים לעשות.

קידוש המושב

עוד דבר שאתם יכולים לעשות, אתם זוכרים שאמרתי לכם על הדורג'ה הכפול, או על הסווסטיקה שזה סימן לאריכות חיים, זה סמל קדוש, הסווסטיקה ההפוכה, לכוון הפוך ממה שהנאצים עשו. זה הסמל המקורי. אתם יכולים לקחת דף נייר ולצייר עליו את זה ולשים מתחת למושב שלכם. וזה סימן ליציבות של הריטריט שלכם שתוכלו לסיים אותו. שלא יהיו יותר מידי תקלות. אתם יכולים לקדש את המושב שלכם.

איך מקדשים אותו? לפני שאתם מתחילים את כל התרגול שלכם, אתם ניגשים לכרית, כורעים ברך, שמים את היד על הכרית ובלביבכם, תחשבו על הבודהה איך הוא ישב מתחת לעץ ההארה שלו. ואתם בליבכם חושבים 'על המושב הזה אני רוצה להגיע להארה'. ומי יודע? אם הריטריט שלכם טוב זה יכול לקרות. יכול לקרות.

וזה מאד פשוט. אתם זוכרים? כמעט כל מנטרה מתחילה ב-Om נכון? כמעט כל מנטרה מסתיימת ב-Om. אז אתם אומרים: Om Vajra Asana Hung. אומרים את זה שלוש פעמים. Om Vajra Asana Hung, Om Vajra Asana Hung, Asana Hung. זה כס היהלום. פה אני אגיע

להארה. והנהוג הוא לא להחליף כריות באמצע ולעשות את כל המנטרות על אותה כרית. אז זה מקום קדוש.

קידוש המאלה

עוד דבר שאתם יכולים לעשות, זה את המאלה שלכם לקדש. זה גם כן מאד פשוט. אתם תראו מתרגלים ותיקים עושים את זה כל הזמן. הם עושים את זה אוטומטית. הם לוקחים את המאלה, משפשפים קצת, [נושפים] זאת אומרת, עכשיו אתם מכניסים בה את האנרגיה שלכם. אתם נושפים עליה, אתם אומרים שלוש מנטרות, לקדש את המאלה. כן. את אותה המנטרה שאתם עומדים לתרגל בריטריט, אתם עושים.

אז זה הכל טכסים. הם לא חובה. הם אופציונאליים. זה נורא נחמד להתחיל [עם זה]. למעשה בריטריט טנטרי ראוי לשמו, לוקח לי בין שלושה לשבעה ימים להכין אותו. להיכנס למינד, להכין את החדר, להכין את האלתר. לסלק דברים של חול מהחדר, תמונות של חול מהחדר. להשאיר רק דברים קדושים. רק השראה קדושה. לסלק דברים של חול מהחדר או לכסות אותם, או להכניס אותם לארון. כל מה שמסיה את הדעת. להשאיר סביבה שהיא לגמרי תמוך בתרגול שהיא מוציאה אותי מהעולם הסמסרי. כל הדברים האלה. אם אתם נכנסים לריטריטים - נפלאים.

אני רוצה להודות לאילן וגליה, שהציעו את ביתם למי שרוצה לעשות ריטריט. אולי שבוע שבועיים. יש להם בית שבו גם הלאמות התארו, אז יש שם ברכה גדולה גדולה. אז תודה רבה לכם. (מחאות כפיים). לא רק זה, אלא שהם הציעו לטפל במי שיעשה שם ריטריט. כן. אז תודה רבה. אז עכשיו אין לכם תרוצים יותר. זהו. יש [את] הטיצ'ינג, יש את המקום, יש מטפלים. מה עוד צריך? או-קי.

רציתי להקריא לכם [קטע], זה מספר של לאמה בשם Geshe Kelsang Gyatso-גשה קיילסאנג גייצו שהוא לאמה טיבטי, אני חושבת שהוא בן דורו של רינפוצ'ה, מהמנזר השכן, מסרה ג'ה. והוא התיישב בלונדון והוא מלמד שם כבר הרבה שנים. יש מרכז גדול גדול שנקרא New Kadampa. הוא הוציא סדרה, הרבה הרבה ספרים שפחות או יותר מכסים את הלימוד של הגלוקפה. מהצד של סרה ג'ה. הם קצת שונים, המסורות שונות. הם שכנים. וזה התפתח לרשת עניפה של מרכזים. יש מרכזים בארה"ב. אולי יש בעוד ארצות - אני לא יודעת.

הלאמה עצמו קצת שנוי במחלוקת כמו כל לאמה גדול. What else is new? אבל הספרים שלו... אני קראתי כמה ספרים שלו, הם מאד מאד אינפורמטיביים. זה הקדמה מאד יפה שהוא כתב על תרגול של גורו יוגה. אני אתרגם ככה תוך כדי קריאה.

'גורו יוגה', או למי נלג'ור, Lamey Neljor בטיבטית, 'היא שיטה מיוחדת לקבל את הברכות של המורה הרוחני שלנו. כאן המונח "גורו" אין פירושו שהמורה הרוחני חייב להיות הודי וגם המונח "לאמה" אין פירושו שהמדריך הרוחני חייב להיות טיבטי, הוא אומר. 'המדריך הרוחני יכול להיות כל מורה רוחני שמוליך אותנו בכנות בדרך הרוחנית ונותן הנחיה נכונה. ולכן המדריך הרוחני יכול להיות מהמזרח או מהמערב. הוא יכול להיות נזיר או לא נזיר, איש או אשה, ובימים אלו למשל, מאד אפשרי לפגוש מדריך רוחני שהיא אשה מן המערב והיא לא נזירה'.

'המונח "יוגה", בהקשר הזה, מדבר על דרך מיוחדת שבה אנחנו מתייחסים אל המדריך הרוחני. וכל האסכולות בבודהיזם מסכימות ביניהן, שהתרגול של גורו יוגה, או התרגול של הסתמכות על מורה רוחני, הוא שורש הדרך הרוחנית והיסוד לכל ההישגים הרוחניים. ואנחנו יכולים להבין את זה מתוך ההתנסות היומיומית שלנו'.

'למשל אם אנחנו רוצים לרכוש איזה שהם כישורים להפוך למיומנים בתחום מסויים, להפוך למיומנים או לנגן באיזה כלי, אנחנו באופן טבעי נלך לחפש מורה שיש לו את הכישורים והמיומנויות המתאימים כדי להדריך אותנו. על ידי שאנחנו נפעל כעצת המורה וניישם את ההנחיות שלהם, בסופו של דבר נגשים את מטרתנו ונהיה בדיוק כמו המורה. אם אנחנו מסתמכים על מורה מיומן בשביל להשיג את ההישגים הארציים האלו, על אחת כמה וכמה זה נחוץ [כדי] להשיג השגים רוחניים כמו שחרור, נירוונה והארה'.

וכאן הוא אומר,

'ישנם שני זרמים עיקריים בבודהיזם, ההיניינה או הדרך הפחותה, והמהיינה - או הדרך הגדולה. התרגול של הסתמכות על מדריך רוחני הוא יסודי בשתי הדרכים. לפי ההיניינה, הוא אומר לנו, [יש] 'להתייחס את המדריך הרוחני כמישהו שדומה לבודהה מתוך תודעה שיש בה הרבה אמונה והתמסרות. להגיש להם מנחות ולשרת אותם ולגמול על חסדם על ידי שאנחנו פועלים כעצתם אנחנו מתרגלים את ההנחיות שלהם. אבל', הוא אומר, 'לפי המהיינה אנחנו צריכים להתייחס אל המדריך הרוחני כבודהה בפועל, ושוב לבוא עם מיינד של אמונה ולהסתמך עליהם לגמרי, גם במעשה וגם במחשבה'.

'המטרה האולטימטיבית של מתרגל בהיניינה, היא להשיג נירוונה, וכדי שהם יוכלו להשיג את זה, הם צריכים לתרגל את שלושת האימונים הנעלים, עוד מעט הוא יפרט, 'וזה מצידו תלוי קודם כל בפיתוח המוטיבציה של תפנית. כל ההישגים האלה תלויים בחסדו של המורה הרוחני המיומן. למשל, המוטיבציה לפתח תפנית לא מתעוררת באופן אוטומטי בתודעה שלנו ויש לטפח אותה בשיטות מיוחדות. תחילה צריך להבין את הטבע הבלתי מספק של סמסרה, ולפתח שאיפה להימלט מסמסרה. וכל זה תלוי בהבנה מאד בהירה של הארעיות, של החלופיות, של הלידות החוזרות, של קארמה ושל לקיחת מקלט, של ארבע האמיתות הנאצלות'. הוא אומר, 'ללא מדריך רוחני שידריך אותנו בכל התרגול הזה ויעודד אותנו להתאמן בהם, בתרגולים האלה, לעולם לא נשיג את התובנות האלה'.

'ברגע שפיתחנו תפנית, אנחנו מתחילים לעסוק בשלושת האימונים הנעלים, שהם: האימון במשמעת, או בשמירת המוסר, האימון בריכוז, שזה מדיטציה, והאימון בחוכמה גבוהה', שזה נקרא אצלם ויפאסנה, או ויפאשיינה.

'כדי לתרגל את התרגול של המוסר הגבוה, אנחנו קודם כל צריכים לקבל נדרים ממדריך רוחני מיומן. והוא אחר כך עוזר לנו לתרגל את המשמעת הטהורה, את המוסריות הטהורה, על ידי שהוא מלמד אותנו מה לתרגל ומה להפסיק. מה לעשות ומה להפסיק לעשות. על ידי זה שהוא מציב מופת אישי שאנחנו הולכים בעקבותיו'.

על הבסיס הזה של האימון במוסריות, בוינאיה, כאן מדובר בוינאיה, 'אחרי זה אנחנו יכולים לתרגל את האימון של המדיטציה, את הריכוז של המדיטציה, וגם להגיע לשלווה מדיטטיבית. וזה אומר להיות מוכנים להתגבר על חמשת המכשולים וליישם את שמונת התיקונים, שעליהם דיברנו בקורס 3.

'בלי שקיבלנו הנחיה ממורה מיומן אנחנו אפילו לא יודעים שהמכשולים האלו עולים ומה התיקונים שלהם'. שלא לדבר.. אנחנו לא יודעים בכלל מה לעשות איתם. ולכן ההסתמכות על המדריך הרוחני שנותן את ההנחיה הזאת, ושיכול לתת אותה מתוך נסיונו הוא, באמצעות ההסתמכות על המדריך הזה, אנחנו יכולים להתקדם בדרך, דרך כל תשעת המצבים של התודעה באימון של המדיטציה. אתם זוכרים תשעת המצבים?', 'ובסופו של דבר להגיע לשי-נה', לשלווה מדיטטיבית'.

'ברגע שהגענו לשלווה מדיטטיבית אנחנו מתאמנים באימוני החוכמה, על ידי שאנחנו ממקדים את התודעה שלנו באופן חד נקודתי, ברכוז חד נקודתי, 'על החוכמה. ואז נגיע לויפאשיינה, הראיה שהיא גבוהה, 'ובסופו של דבר נוכל גם לחסל לגמרי את האחיזה בעצמי ולהשיג שחרור מסמסרה. וריקות היא אובייקט מאד מעמיק ולא ניתן להשיג תובנה של ריקות בלי ההנחיה וההוראות של מדריך רוחני מיומן.

ולכן בכל השלבים של ההיניינה, עד כאן זה היה היניינה, 'ששואפים להגיע לנירוונה, החל מיצירת ההתייחסות של תפנית וכלה בחיסול כל אחיזה בעצמי והשגת הנירוונה, כל השלבים האלה ניתן להשיג אך ורק באמצעות חסדו של מדריך רוחני מיומן'.

הוא אומר, 'כפי שההסתמכות על מדריך רוחני מיומן, היא חיונית להשלים את המסלול של ההיניינה, היא גם כן חיונית לגמרי באימון של המהיינה. כל השלבים של דרך המהיינה, החל מפיתוח התייחסות אחידה לכל היצורים והחמלה הגדולה וכלה בהשגת האהרה הגדולה של הבודהה, כל אלה, ניתן להשיג אך ורק דרך ההדרכה והברכה של מדריך מהיינה'. מדריך רוחני בזרם המהיינה.

'כדי לעלות בכלל על דרך המהיינה, אנחנו צריכים לייצר מוטיבציה של בודהיציטה. כמו התפנית, גם המוטיבציה הזאת, לא עולה בנו באופן טבעי, ויש צורך לטפח אותה בשיטות מיוחדות כגון השיטה של שבעת הצעדים של סיבה ותוצאה'. אתם זוכרים? להתחיל מלראות את כולם כאימי וכך הלאה. 'או על ידי השיטה של החלפת עצמי בזולתי, שזו שיטה אלטרנטיבית שהיא נהדרת לפתוח בודהיציטה'. זה מה שלמדנו.

'מבלי לקבל את ההנחיה וההוראות של מורה רוחני מזרם המהיינה, לעולם לא נוכל לממש את התובנות האלה בליבנו. ברגע שהצלחנו לייצר בודהיציטה, אנחנו צריכים לקבל את נדרי הבודהיסטווה מפי אותו מדריך רוחני של המהיינה. זה אחר כך מנחה אותנו בתרגול של שש השלמויות ומדריך אותנו בכל חמש הדרכים של המהיינה'. שמנינו בסוטרות הלב, אתם זוכרים? חמש הדרכים בדרך להארה. 'ואחר כך דרך עשרת הרמות של הבודהיסטווה, עד שנגיע לדרך של 'לא עוד למידה' או הארה.

'ללא ההשראה שאנחנו מקבלים מהמדריך הרוחני והדוגמא הטהורה שלהם עצמם וההנחיות שלהם שהם בלתי שוגות, והברכה המתמדת שאנחנו צריכים לקבל מהם – בלי זה אנחנו לעולם לא נוכל להשלים את האימון'. הוא אומר. וכאן הוא אומר, 'אם האימון בשלבים של הסוטרות - עד פה זה השלבים הסוטריים. סוטרות בניגוד לטנטרה - 'אם כל האימון בשלבים של הסוטרות הוא בלתי אפשרי בלי להסתמך על מדריך רוחני, זה לחלוטין unthinkable, זאת אומרת בכלל לא סביר לחלוטין, 'להיכנס לדרך הטנטרית בלי מדריך טנטרי. הטיצי'נג הטנטרי של הבודהה הוא מאד קשה להבנה, הוא מפוזר בהרבה כתבים. לא תמיד יש אינדיקציה ברורה של הסדר הנכון שיש לתרגל אותם. זאת אומרת, [אם] אנחנו מנסים לתרגל טנטרה בלי להסתמך על מורה טנטרי מוסמך, אנחנו רק נגדיל את הבלבול'.

'הכתבים אומרים שלא משנה כמה זמן נטחן מים, לעולם לא נייצר חמאה'. זה הדימוי שמשמש. 'ובאותה צורה, לא משנה כמה שלא ננסה לתרגל טנטרה בלי להסתמך על מורה מיומן, לעולם לא נצליח לפתח תובנות טנטריות. לעומת זאת אם אנחנו כן מוצאים מורה טנטרי מיומן, מקבלים חניכה מהם, ומסתמכים עליהם באמונה עמוקה, שומרים על הנדרים' וכך הלאה, 'ומתרגלים בכנות את ההנחיות שלהם על שני השלבים של טנטרה, אנחנו יכולים בקלות להשיג הארה אפילו במהלך חיים קצר אחד'.

'ולכן, הוא אומר, 'אנחנו יכולים לראות שבכל התרגול הרוחני, היניינה, מהיינה, סוטרות או טנטרה, הוא כולו תלוי בהדרכה ובברכה של מדריך רוחני'.

וכאן הוא מצטט ממה שנקרא הכתבים הכחולים. והכתבים הכחולים הם מיוחסים פה לגשה פוטווה Geshe Potawa. משהו זוכר? הוא במסורת הלו-ג'ונג, אנחנו הזכרנו אותו כשדיברנו על שמונת הפסוקים, ועוד נחזור להזכיר אותו. אז הוא אומר:

'אם אנחנו נלקט את כל ההנחיות, אז הכתרים של כל זה, זה לעולם לא לזנוח את המדריך הרוחני. זה האוצר של הכל. זה השורש של כל הסגולות הרוחניות כגון אמונה וכגון בודהיציטה'.

וכאן הוא מצטט גם מהלאם-רים הקצר של ג'ה צונגקפה, אותה ציטטה שהבאנו בשעור הראשון¹,

בית 11:

**וכעת ראה שבסיס כל הטוב
בחייך שכאן וגם בבאים,
הוא המורה הרוחני הקדוש
שמדריך אותנו בדרך.
התאמץ להתייחס אליו כיאות.
במעשיך וגם בליבך,
ואף אם בחייך יעלה הדבר
אל תוותר לעולם!**

¹ מתוך תקציר השלבים של הדרך, הידוע גם בשם "השיר של חיי הרוחניים" - חיבורו של ג'ה צונגקפה תרגום לאמה דבורה צביאלי.

**שמח את לבו והגש לו מנחה
של בצוע מושלם של כל הוראותיו!**

וזה מרחיק לכת. **אף אם בחיך יעלה הדבר.** תעזבו כסף, תעזבו זמן, אפילו בחיים אם זה עולה. עכשיו הפזמון החוזר של ג'ה צונגקפה.

**אני היוגי, תירגלתי כך
כזה היה אימוני.
אם אל החופש כמה ליבך-
בוא וצעד גם אתה בדרכי!**

ופה הוא מצטט את אותו הפסוק. והוא גם אומר ש

'המורה הטוב הוא המקור לכל הסגולות הנעלות של חסד ושל מצוינות גם ברמה הארצית וגם מעבר.'

וכאן הוא מצטט מהסוטר הקצרה של הפראג'נה פאראמיטה. אנחנו למדנו את סוטר הלב, שהיא עוד יותר קצרה. זאת יותר ארוכה. הוא אומר, שמה כתוב ש

'תלמידים טובים שמכבדים את מוריהם הרוחניים, תמיד צריכים לסמוך על מורה רוחני חכם. ואם אתם שואלים למה, זה מכוון שהסגולות והחוכמה באים מהם. הם פורסים בפנינו את שלמות החוכמה. המנצח, זאת אומרת הבודהה, 'שיש לו את כל הסגולות הנעלות ביותר', הוא אומר, 'הסגולות של הבודהה תלויות במדריך הרוחני'. ואומר לנו גשה קיילסנג גיאטסו, שאין אף פעם זמן שבהם אנחנו לא צריכים את המורה הרוחני. אפילו לאחר שהשגנו הארה', הוא אומר, אפילו מי שהשיג הארה, הוא אומר, 'עדיין צריך להסתמך בכנות על המורה הרוחני, לפחות כדי להראות דוגמה לאחרים'. ופה הוא נותן כמה אסמכתות מהטנטרה שאני מדלגת, והוא אומר:

'מדריך רוחני טהור, הוא חייב שיהיו לו השגים הרוחניים אוטנטיים, הוא חייב לבוא משושלת טהורה, הוא חייב להוקיר את הדהרמה. הוא חייב להיות מלא באהבה ובחמלה ולתת הנחיה בלתי שוגה לתלמידים'. והוא אומר: 'אם אנחנו פוגשים מורה כזה, אנחנו צריכים להרגיש מאד ברי מזל'. הוא אומר. 'אנחנו צריכים לפתח אמונה במורה כזה, ולהסתמך על המורה בכנות ולתרגל בצורה טהורה מה [שהם] מלמדים'.

וגשה פוטאוה אומר, 'שאם תלמיד שהוא טהור פוגש מורה שהוא טהור, זה בכלל לא קשה להגיע להארה. והמיינד שלנו, הוא אומר לנו, 'הוא כמו שדה, וההנחיות של המורה הרוחני הם כמו זרעים שזורעים באותו שדה והאמונה שלנו במורה הרוחני, זה כמו המים שמשקים ומנביטים את הזרעים. וכאשר שלושת הגורמים האלה מתכנסים ביחד, קורים ביחד, נוכל בקלות לקצור את הקציר העשיר של התובנות של דהרמה. אם אין את כל התנאים ברגע זה, אנחנו צריכים להתפלל שהם יקרו לנו, שנמצא אותם בעתיד'.

הוא אומר ש'ברגע שמצאנו מורה רוחני, הדרך להסתמך עליהם היא מאד פשוטה', הוא אומר, 'כל מה שצריך לעשות זה לפתח אמונה בהם וליישם את ההנחיות שלהם כמיטב יכולתנו. אם אנחנו עושים את זה, התובנות הדהרמיות באופן טבעי יתגברו, ונוכל בקלות להשיג הארה. אם נפתח אמונה במדריך הרוחני, על-ידי שנראה בהם בודהה', בודהה זאת אומרת הסינטזה של כל האובייקטים של המקלט, ו'אפילו אם המורה הרוחני מופיע בפנינו באספקט שהוא שגרת, אנחנו צריכים להימנע מלהיתלות בפגמים שלהם וללמוד לראות בהם בודהה. אנחנו צריכים ללמוד לפתח את האמונה במדריך הרוחני ותמיד להצליח לשמור, ראייה טהורה של המורה הרוחני'.

'לעולם אנחנו צריכים להשתדל לפתח קרבה איתם, ולשמור על מיינד שמח ואוהב כלפיהם בכל הזמנים. לראות בהם כמו אמא שדואגת לנו ומוקירה אותנו, כמו אבא שדואג לכל צרכינו ומגן עלינו מכל סכנה. כמו הירח שמקרר את החום של השגיאה במיינד שלנו. כמו השמש שמפזרת את הברורות והחשיכה במיינד שלנו. וכמישהו שדואג לנו והוא רב חסד, על ידי שהוא נותן לנו את המתנה שאין לה ערוך של הדהרמה'.

'לפגוש מדריך רוחני שהוא מיומן היטב, יש לו משמעות הרבה יותר עמוקה מאשר כל עושר חיצוני. המורה הרוחני הוא ה- benefactor האמיתי שלנו, המיטיב האמיתי שלנו. הוא נותן לנו את העושר הפנימי של משמעת מוסרית, של רכוז ושל חוכמה ובסופו של דבר מוליך אותנו אל העונג הנשגב של הארה מלאה'.

ו'גם אם יש לנו שפע חומרי רב, אם אין לנו את התובנות הפנימיות, אז בעצם אנחנו עניים'. הוא אומר. 'אבל מצד שני הסתמכות על המדריך הרוחני שנוכל לפתח את התובנות של הדרך להארה, ברצף המנטלי שלנו, אנחנו נהיה עשירים ממש, גם אם אין לנו שום נכסים חומריים. ולכן אנחנו לא צריכים להיות שקועים בהשגת עושר חיצוני והתפתחות חיצונית אלא לשים את כל האנרגיה שלנו ולהסתמך באופן כנה על מדריך רוחני בעל הכישורים הנכונים. אם אנחנו מיישמים את ההנחיות שלהם, זאת המנחה הנשגבה ביותר.

'לפי ג'ה צונגקפה, המדריך הרוחני שלנו יעריך יותר את התרגול הדהרמי שלנו, מאשר לקבל מנחות חומריות. וגם אם נעשה קידות כל היום, או ניתן להם הרבה מתנות, הדברים האלה, יהיה להם מעט כוח אם איננו מיישמים את מה שהם מלמדים אותנו.

מצד שני, אם אנחנו מיישמים יפה ובאופן טהור ובאמונה עמוקה את ההנחיות, אז גם אם אין ביכולתנו לקוד פיזית ואין מה שביכולתנו לתת להם חומרית, עדיין אנחנו נגרום להם עונג רב. כך שאם מתרגלים גורו יוגה', הוא אומר, 'ככה באופן כנה, פושע גדול בעבר יכול להגיע להארה. אבל בלי להסתמך היטב על מורה רוחני אז אפילו האדם האינטליגנטי ביותר לא יוכל להגיע להארה'. ופה הוא נותן דוגמה של מילרפה. ואני אדלג קצת.

'המורה הרוחני שלנו הוא שדה רב עוצמה לצבור חסד, לטהר קארמה שלילית ולקבל ברכות. אנחנו צריכים לצבור הרבה חסד כדי להצליח בתרגול הרוחני. ובסוטרות, הבודהה אומר שאלו שהם בעלי חסד אין להם שום קושי בלמלא את משאלתם. בעוד שאלה שחסרים חסד, כמה שלא יתאמצו, לא יוכלו למלא את משאלתם'. להגיע להארה. כן.

'בדומה, אם אנחנו לא מטהרים את הקארמה השלילית שצברנו בעבר, היא תתפקד כמכשול להגיע לתובנות דהרמיות בדיוק כמו שצמחים לא יכולים לגדול בקרקע מזוהמת. ככה תובנות דהרמיות לא יכולות לצמוח בתודעה שהיא לא טהורה. אז התרגול של לצבור חסד ולטהר קארמה שלילית, הוא חיוני להצלחה בתרגול הדהרמי. באופן כללי, כל הבודהות וכל הישויות הקדושות הם אובייקטים מאד עוצמתיים שאיתם אנחנו יכולים לצבור הרבה חסד ולטהר את המיינד שלנו, אבל האובייקט הנעלה ביותר זה המורה האישי שלנו'.

'בדומה, כל הבודהות הם רבי חסד מכיוון שהם מברכים את המיינד של כל היצורים ופורסים בפניהם את הדהרמה. אבל המורה הרוחני שלנו הוא עוד יותר רב חסד בשבילנו מכל הבודהות, מכיוון שהיא או הוא נותנים לנו את הברכה של הדהרמה באופן ישיר'.

ופה יש את הספור על הבודהיסטווה הבוכה שסיפרתי לכם אותו כבר. אתם זוכרים את הספור על הבודהיסטווה הבוכה? שמנסה למכור את איבריו כדי שיוכל לשלם למורה הרוחני כדי שילמד אותו. פה זה גירסה קצת אחרת של הסיפור.

הוא מסיים בזה שהוא אומר ש

'אם אנחנו נעמיק לחשוב על הסיפור הזה, נראה שאין שום דבר יקר יותר מאשר מורה רוחני מיומן שיכול לתת לנו הנחיה נכונה בדרך להארה. ואם סאדהפרארודיטה', זה השם של הבודהיסטווה הבוכה, שבסנסקריט פרושו זה שבוכה תמיד, והוא היה מודט מאד טוב. הספור הולך שהוא פגש בודהות ישירות הוא קיבל מהם הנחיות ובכל זאת הוא חיפש את המורה האישי שלו כי הוא ידע שרק דרך המורה האישי שלו הוא יוכל להגיע להארה. אז הוא אומר ש'אם מתרגל מתקדם כזה שקיבל הנחיות באופן ישיר מהבודהות, עדיין היה לו צורך לחפש מורה רוחני, אז על אחת כמה וכמה, מוטל על כל אחד מאיתנו, למצוא את המדריך הזה ולהסתמך עליהם כיאות'.

אז זו ההקדמה הזאת שרציתי להקריא לכם. ועכשיו אנחנו נעשה את הדימוי הנוסף שאנחנו חייבים. וכאן אנחנו עדיין בפסוקים שבתוך המסגרת. וקראנו את השורות הראשונות,

לו תעצם בי חכמה של לימוד, של הרהור ושל הגייה,
לו תגדל יכולתי ללמד התורה, ללבנה ולפרש את תכנה,

וגם את השורה שאחרי זה בעצם דיברנו עליה, אמרנו

לו אשיג השיג שבדרך ואלו אשר בסופה,

וזה מדובר על הסידהיס, זה נגו דרוב דרוב, ומדובר על השיגים שבדרך. השיגים שבדרך זה השיגים הארציים. ואלו אשר בסופה אלו השיגים האולטימטיביים של נירוונה ושל הארה. ופה הוא מתפלל להשיג את השיגים האלה.

מי ייתן ואהיה כמותך במהרה.

זה כמו הלאמה. וגם השורות הבאות, אני חושבת שלא כל כך קשה להבין אותן. הוא מבקש להשיג את החוכמה של הריקות, הסילוק של אשליה ואחיזה של כל מופע.

לו תעור בי חכמת המיזוג של ריקות ועדנה,

לו תסולק אשליה ואחיזה בממשות המופע,

הוא מבקש:

לו יסור מלבי כל ספק בתורה,

למה הוא מבקש לו יסור מלבי הספק תורה? כי כל עוד מקנן בליבי הספק, אני לא אוכל להתמסר בשלמות לתרגול ולא אוכל להגיע לסוף הדרך. אז זו תפילה מאד חשובה, כי יש לנו ספקות. יש לכל אחד מאיתנו ספקות, all the way. עד שנהיה ארייה יהיו לנו ספקות. איך יודעים את זה? איך יודעים שיש לנו ספקות? אתם יכולים להגיד 'אוה, אני כבר למדתי והשתכנעתי, אני כבר מאמינה, כן'.

מהקהל: ...

המורה: זה נכון זה נכון. ואני רוצה להרחיק לכת עם זה. זאת אומרת שכל פעם שמישהו מרגיז אותי. כל פעם שאני מתפרצת על מישהו אחר. אפילו אם לא הבנתי, אפילו אם סתמתי את הפה, אם אפילו עולה בי מחשבה כעוסה, על מישהו או על משהו - על הפקקי תנועה, או על הגשם, או כל מה שזה לא יהיה - כל פעם שזה עולה, אז איך שהוא אני חושבת שדברים צריכים להיות אחרת ממה שהם. אז אני לא מבינה קארמה. אני לא מבינה קארמה כי אני לא מבינה ריקות. זה אומר שיש לי ספק בדברים האלה.

אם משהו לא בסדר, אז אני לא מבינה איך הדברים [עובדים]. כי הכל מאה אחוז בסדר. הכל הולך מאה אחוז לפי הקארמה. וכל פעם שעולה בי תחושה שמהו לא בסדר, זה ביטוי לספק עמוק שעוד יש בי בהשקפה נכונה. אז מתי יסולק הספק? אז זו תפילה מאד חשובה. לו יסור מלבי כל ספק בתורה. ושוב הוא מסיים ב:

מי יתן ואהיה כמותך במהרה.

ולפני שאני אתן לכם לשאול, אני רוצה שנעשה את המדיטציה, ונעשה אותה בקצור, נעשה רק את החלק הזה.

עכשיו, את כל מה שאנחנו מבקשים כאן, אם אתם רוצים לסכם את זה במילה אחת זה השקפת עולם נכונה. השקפת העולם המוארת. נכון? ואת כל אלה מייצג בשבילנו ג'ה צונגקה. וג'ה צונגקה, אתם זוכרים המורה שלו מי היה? מנג'ושרי. ויש אומרים שהוא עצמו מנג'ושרי, הוא מופע של מנג'ושרי.

מנג'ושרי מצוייר כאן. אז תודה רבה שהבאתם את הפוסטר היפה. הוא תמיד זהוב כתום. ואתם רואים גם הוא מחזיק פה את החרב עם הלהבות. וגם הוא מחזיק את החרב עם הלוטוס ועם הספר דהרמה. מצוייר קצת אחרת. פה מצויירת דמות שמחזיקה בדיוק את מה שג'ה צונגקה מחזיק. שני לוטוסים ורודים. פה יש ספר, פה יש חרב. זה אותה דמות. רק שזו הדמות השמימית של המלאך, וג'ה צונגקה זה ההתגלמות שהיא ירדה אלינו. זו אותה דמות.

אז בהדמיה האחרונה שאנחנו עושים, שוב יש לנו נקטר זהוב שבא מהלאמה. אנחנו מבקשים את כל הדברים האלה. ובתגובה הלאמה שולח לנו נקטר זהוב שהכדורים, הטיפות שלו הן עכשיו - בתוך כל טיפה יושב מנג'ושרי עם כל האביזרים שלו במלוא הדרו. אז הנה הוא מנג'ושרי שזה ג'ה צונגקפה, שזה ההתגלמות של חוכמה.

ועכשיו בהדמיה שלנו כל גופנו מתמלא במנג'ושרי, אנחנו נהיים מנג'ושרי. אנחנו עכשיו נהיים ג'ה צונגקפה, או נהיים הלאמה בעצמנו. אז זו כבר ההדמיה, אם תרצו, האולטימטיבית בתרגול שלנו.

אז בואו נעשה אותה עכשיו.

שם המדיטציה: מנג'ושרי

אז מיצאו תנוחה נוחה.

ראו לפניכם את הדמות של הלאמה.

ראו אותה במלוא הדרה, במלוא עוצמתה ובמלוא קדושתה.

בואו אליהם בענווה, בשפל רוח. ומעומק ליבכם בקשו מהם עזרה. בקשו שידריכו אתכם לטהר את מה שאתם צריכים לטהר. ולהבין את מה שאתם צריכים להבין. ולפתח את מה שאתם צריכים לפתח. כדי שאתם לא תצטרכו לסבול יותר ואף אחד אחר לא יצטרך יותר לסבול.

פיתחו את ליבכם אליהם, ובקשו מהם את ברכתם ואת עזרתם.

ראו את האהבה הגדולה בעיניהם. את הנכונות העצומה שלהם להביא אתכם למקום.

ובמדיטציה הזו הם נשארים יושבים לפניכם והם שולחים כפיל שלהם, כפיל קטן, כפיל קטנטן שבא ויושב על קודקודכם.

ככה שהם גם לפניכם וגם מעליכם.

וכל האי טוהר שלכם, כל הקארמה השלילית, כל הנגעים הרוחניים כל הבורות, כל המכשולים לחוכמה. כל אלה אתם מדמים עכשיו כחומר שחור בתוך גופכם. ומבקשים מהלאמה שיעזור לכם להיפטר מכל זה. להיפטר מסמסרה.

בגלל בקשתכם הכנה, פורצות קרני אור בצבעי הקשת מליבו של הלאמה ובאות אל גופכם, ומטהרות ודוחפות את כל הזוהמה מגופכם כלפי מטה.

וכל החומר השחור נדחס כלפי מטה, יוצא מחלקו התחתון של גופכם ונבלע באדמה. מתקבל שם ברצון רב על ידי יצורי השאול.

וכעת הפתח נסגר עם ואג'רה כפולה. הנקטר מצטבר בגופכם ועולה ומציף [את] כל מה שנשאר מהאי טוהר. וכל זה עוזב אתכם דרך הקודקוד.

הנקטר בא פעם שלישית ומטהר כל שריד של כל אי טוהר. כל רבב מטהר על ידי המגע עם הנקטר הקדוש. בגלל האהבה העצומה והחוכמה העצומה של הלאמה יש בכוחם לטהר [את] הכל.

כעת פנו אליהם ובקשו שיתנו לכם את כל ההשגים. השגים זמניים, ארציים והשגים אולטימטיביים של הארה מלאה של הבוהדה.

שיעזרו לכם לסלק כל דעה שגויה. כל השקפה לא נכונה. כל ספק מליבכם. כל אחיזה בעצמי, כל הוקרה עצמית. כל מכשול שמונע מכם את האושר הנכסף של הבוהדה.

והלאמה מציף אתכם באור זהוב. אור רווי אהבה וחמלה וחוכמה.

וכל טיפה היא כדור שמכיל את מנג'ושרי, האל של החוכמה. גופו זהוב-כתום. הוא מחזיק את הספר ואת החרב האפופה להבות. ובכוח העצום של חוכמתו הוא מסלק כל חשיכה מגופכם, מכל פינה בגופכם. כל ספק מסולק. כל שריד של כל סבל מסולק. כל כאב. כל מחלה. כל פקפוק.

והעונג הולך וגובר ומתפשט לכל תא בגופכם.

והכל טובל בעדנה. הכל טובל במיזוג של ריקות ועדנה.

האושר המדהים והנשגב של הבודהה.

וכעת אתם עצמכם מנג'ושרי. אתם עצמכם הלאמה.

כל האיכויות שלהם באו אליכם. בגלל הכוח של האמונה שלכם בהם, והתרגול הטהור שלכם. בגלל שפתחתם את ליבכם אליהם ונתתם להם לבוא.

ובגלל אהבתכם לכל הברואים והמוטיבציה הטהורה שלכם שאיפשרו לכל זה לקרות.

נעשה רבע שעה הפסקה. תלכו ותורידו את כל המרקרים שהשארתם. אתם יכולים לחזור ולדבר אם אתם רוצים, או אם אתם רוצים לשתוק ולתת לדברים להיות איתכם זה גם טוב.

ותחזרו בעוד רבע שעה. נעשה מנדלה.

(מנדלה)