

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 1, חלק ב'

החשיבות של גורו יוגה

אז שמעתם [אתמול] לימוד מקוצר על "Ganden Hla Gyema" – על "אלפי מלאכים", על התפילה, אז אתם מכירים את השלבים המוקדמים קצת. אנחנו ניכנס [ללימוד] קצת יותר פה ברטריט הזה, שיתאפשר לכם גם לעשות קצת מדיטציה, אז ניכנס קצת להסבר על התרגול עצמו ואני אשתמש בכמה מקורות.

1. זה¹ אחד מהם. כתוב פה: "ביאור על גורו יוגה", ואתם תקבלו את זה בסוף הרטריט. אריה ואני רכשנו אותם בשביל כולכם. זה ביאור שנרשם על פי teaching שנתן הלאמה היקר שלי, קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין. מאוד מאוד יקר, מאוד יפה, אז זה יהיה אחד המקורות שלנו ב-teaching הזה.

2. מקור אחר יהיה teaching ששמעתי מגשה מייקל ברטריט כמו זה, אבל של עשרה ימים.

3. מקור שלישי שנשתמש בו, זה teaching גם כן על "גאנדן הלה גיימה", של לאמה יקר בשם קייפג'ה² ג'לק רינפוצ'ה. זה teaching מאד יפה.

אנחנו נלך יותר לעומק ממה ששמעתם בהקלטה. לא ניכנס לטנטרה כי אין לכם חניכה טנטרית, אבל אנחנו נלך על הגבול.

לפני שניכנס ל-teaching עצמו עיצמו לכם דקות את העיניים.

[מדיטציה: יצירת מוטיבציה של בודהיצי'טה].

הרגיעו את הנשימה, הרגיעו את המיינד.

נסו להעלות רגש של אהבה וחמלה לברואים, שכולם נמצאים יחד איתנו במקום הנורא הזה שנקרא'סמסר'.

חישבו לעצמכם: 'הייתי רוצה או רוצה להשיג הארה מלאה למען כל היצורים הסובלים, שכולם היו אימהותי. כולם הם אימהותי.'

למטרה זו אני פותח או פותחת את עצמי לשמוע את הלימוד הקדוש הזה.

ולא רק לשמוע אלא להקשיב היטב.

ובעקבות ההקשבה להרהר בדברים ששמעתי ואחר כך למדוט עליהם ולתרגל אותם.

בדרך זו אני שואף או שואפת להשיג הארה עוד בחיים אלה, בזמן הקצר ביותר שאפשר.

¹ הלאמה מציגה חוברת שחולקה למשתתפים. שם החוברת:

"A Commentary on Guru Yoga", by Geshe Lobsang Tharchin. Published 1980. The Mahayana Sutra and Tantric Center, USA

² קייבג'ה - פירושו "מגן" וכינוי זה ניתן ללאמה כאות הוקרה.

וההקשבה והלימוד והמדיטציה והתרגול, כולם מוקדשים ומיועדים להשיג את המטרה הזו.

זה לא רק בשבילי, אלא למען כל הברואים. הם כולם אימהות שלי.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

אז במסורת שאנחנו לומדים, במסורת של ה"לאם רים", המסורת של הדרך המדורגת להארה, זאת המוטיבציה הטהורה ביותר. זאת המוטיבציה הטהורה ביותר. אם אתם באים עם המוטיבציה הזאת, התרגול שלכם ימריא. זה מגייס לטובתכם כוחות עצומים כי אתם הולכים עכשיו ואתם עושים את זה למען כל הברואים. תרגול כזה, בניגוד לתרגול שהוא למעני, הוא לאין שיעור - אי אפשר בכלל לאמוד - לאין שיעור יותר חזק ויותר מהיר ויותר אפקטיבי מאשר ללא המוטיבציה הזו.

אם אתם בעתיד מלמדים את החומר הזה, ואני מקווה שכולכם בעתיד תלמדו אותו, חשוב שהמוטיבציה שלכם כמורים תהיה טהורה, תהיה למען להביא את התלמידים שלכם למקום הזה, שהם יוכלו להושיע את כל הברואים. המוטיבציה שלכם צריכה להיות לגמרי אלטרואיסטית למענם, ובלי זה האפקטיביות שלכם יורדת. היכולת שלכם להביא ברכה לתלמידים שלכם מאד יורדת, ככה שחשוב מאד לתרגל את המוטיבציה הזאת הן כתלמיד והן כמורה.

הלימוד הזה שאנחנו לומדים כאן היום - "גאנדן הלה גיימה", אני ארשום לכם את שמו, אז חזרו אחרי:

དགའ་ལྷན་ལྷ་བརྒྱུ་ལ།

Ganden Hla Gyema

והשם השני שלו, אימרו: לָאֵמִי נְלָג'וֹר - Lamey Neljor.

Ganden. Ga לבד - זה עונג. גאנדן - מקום שיש בו עונג. גאנדן = גן עדן. זה שם של גן עדן במסורת הבודהיסטית. זה איפה שלפי המסורת יושב מאיטרייה - זה הבודהה הבא לפי המסורת, והוא יושב בגן עדן הזה שנקרא "Ganden", ובשביל לבלבל אותנו יש עוד גאנדן. ב"אבהידהרמה קושה" גם מופיע גאנדן - גם כינוי למקום של עונג, אבל הוא עדיין בסמסרה. בעולם הצורה - בעולם האלים³, יש גם כן גאנדן. לא לזה הכוונה כאן. פה זה הגאנדן המואר.

Hla - דְוֹה בסנסקריט - פירושה אָל, אבל גם פה יכולות להיות הרבה משמעויות. יש אלים בקוסמולוגיה הבודהיסטית שהם ב"גלגל החיים" בחלקים העליונים. אלו אלים שהם לא בני אלמוות. הם לא במובן של אלוהים. אלה יכולים להיקרא הָלָה לפעמים. זה לא ה-Hla שכתוב כאן. ה-Hla שכתוב כאן - זה ישויות מוארות. אנחנו נקרא להם "מלאכים". ה"מלאכים" אצלנו - זה ישויות מוארות.

אז זה ה-Hla, ו-Gye - משתמשים במלה הזו להרבה. אני חושבת שטכנית זה מאה. בעצם מאה, אבל משתמשים ב"מאה" במובן של "המון", אז "המון מלאכים של גאנדן". זו ההתחלה של התפילה שקיבלתם בטיבטית - "Ganden Hlh Gyema" וזה ממשך. ה-Ma - זו סיומת נקבית, ודיברנו על זה בעבר. הספרים, כתבי הקודש, מקבלים סיומת נקבית. החוכמה היא נקבה.

אז זה השם של התפילה: "Ganden Hla Gyema" - "אלפי מלאכים ברקיעי עדנה" בעברית, והשם השני, Lamey Neljor - לאֵמִי - זה הטייה של לאמה. Lama - זה המלה הטיבטית לגורו, מורה. הפירוש המילולי: זה שאין גבוה ממנו. La - Ma - אין גבוה ממנו. זה הפירוש המילולי. בסנסקריט Guru - בא משורש שפירושו כבד. ולמה כבד? הוא אובייקט מאד כבד בדרך הרוחנית שלנו. הוא בעל משקל מאד כבד בדרך הרוחנית שלנו, גם מבחינת החשיבות בתפקיד שהוא ממלא בתרגול הרוחני שלנו, וגם מבחינת הקארמה שאנחנו צוברים עם הלאמה.

³ תיאור יותר מפורט של עולם הצורה ניתן למצוא בקורס מס' 8.

גשה מייקל, הוא משווה את זה תמיד לפסנתרן. [אם] אתם רוצים להפוך להיות פסנתרן לקונצרט, אתם צריכים מורה לפסנתר. אתם לא יכולים ללמוד את זה מספר. ככה הלאמה בדרך הרוחנית. זו ההשוואה שהוא משתמש.

אנחנו נדבר הרבה יותר על הפרטים של התמונה בהמשך. **נלג'ור** - זה המלה הטיבטית ליוגה, והכוונה ל**תרגול**. **תרגול אינטנסיבי**. אז Lamey Neljor - זה "גורו יוגה" - זה תרגול אינטנסיבי עם הלאמה. לאור ההבנה של החשיבות של הלאמה בדרך, ושל החשיבות של הקארמה שצוברים בדרך, והנחיצות של הקארמה הזאת כדי להבקיע דרך הסבל הסמסרי, יש לנו את התרגול הזה שהוא מאד קדוש מבחינה זאת, כי הוא עוזר לנו לצבור חסד נפלא מהר מאד, בגלל שהוא משתמש באובייקט הכי חזק שיש.

אז זה ה- teaching שאנחנו עומדים לקבל היום: "**גאנדן הלה גיימה**".

כאן בתרגול הזה, האובייקט של הלאמה, מסומל ומיוצג על ידי ג'ה צונגקפה, אז אנחנו נדבר על ג'ה צונגקפה, וזה תרגול שאפשר לעשות ארוך וקצר, יותר מפורט ופחות מפורט. יש הרבה גרסאות שלו. אנחנו נלמד גרסה בינונית כאן. גרסה קצרה שמעתם בהקלטה⁴, ואפשר להרחיב אותו עוד ועוד ואז הוא עובר לטנטרה כבר.

אז למה צריך אותו? הנה אני אגיד לכם מה אומר קן רינפוצ'ה.

Ge Tsongkapa. אנחנו קוראים לו ג'ה צונגקפה. ג'ה - זה מלת כבוד. פירוש המלה - כאילו מישוהו שהולכים אחריו, מישוהו שמוביל. יש לו גם הרבה כינויים אחרים. אתם תראו בספרות של הגלוקפה, כשהם אומרים "ג'ה רינפוצ'ה" הכוונה לג'ה צונגקפה. כאילו זה המורה המוביל, המורה היקר שהוביל. לפעמים קוראים לו Jamgon, ו-Jam - זה הברה ראשונה בשם של מנג'ושרי⁵ (תכף נדבר על זה). Gon - זה הברה ראשונה ב-Gonpo - שזה מגן, אז אומרים שצונגקפה היה התגלמות של מנג'ושרי. הוא מזוהה עם מנג'ושרי. מנג'ושרי היה הלאמה שלו.

ואומרים שג'ה צונגקפה, לאחר שהגיע להארה, מיד אחרי שהשלים את כל הדרך, הוא אמר (וזה תרגום עכשיו חופשי כזה, מתוך האנגלית). הוא אומר: 'השורש של כל הסיבות שמייצרות אושר כאן, ומכאן והלאה, זה התרגול של להסתמך במחשבה ובפעולה על "הידיד הטוב" או "הידיד הקדוש" - שזה הלאמה שפורס בפנינו את הדרך. ברגע שמבינים את זה', הוא אומר, 'עלינו ללכת בעקבותיהם בכל מחיר'. הוא אומר: 'בכל מחיר! ולחפש להנעים להם על ידי התרגול שלנו'.

למעשה זה פסוק מתוך הלאם רים הקצר שיש לנו אותו⁶, אז הוא אומר: "אני, היוגי, תרגלתי כך.... ואתם לכו בעקבותי"⁷.

הוא אומר: 'כל הישג רוחני שיש לנו בכל רמה שהיא, הבסיס, השורש שלו, זה ב-Lamey Neljor, ב"גורו יוגה" - בתרגול עם הלאמה'.

ופה יש דוגמאות מאד יפות. אני אספר לכם חלק מהן. דוגמאות מאד יפות מההיסטוריה של הבודהיזם בטיבט, על איך אנשים שהיה להם Guru practice טוב, שתרגלו טוב עם הלאמה, עד כמה הם התקדמו.

אני אקריא לכם את הדוגמאות האלה, אבל אני יכולה להעיד מעדות עיניים, מזה שאני מסתובבת בחוגים האלה; אנשים שמתרגלים גורו יוגה טוב, אתם רואים את ההתקדמות שלהם חודש חודש, שנה שנה.

אנחנו כל הזמן צוברים קארמה. כל מעשה שלנו, כל עשייה, כל דיבור, [כל מחשבה], כל הזמן אנחנו צוברים קארמה. בדרך כלל הקארמות האלה, אם עוזבים אותן לעצמן, הן מבשילות מאוד לאט, אלא אם כן עשינו משהו שלילי מאוד חזק, ואז זה מבשיל מהר; איזה רצה אב או רצה אם, או דברים נוראיים כאלה, או פיצול של סנגהה, שזה אחד הדברים הנוראיים שאפשר לעשות. לקחת קבוצה של תלמידים

⁴ הקלטה של הלימוד על השלבים המוקדמים, שניתן בסדנה "הכנה לטנטרה - מקור כל חסדי" ראה www.heart-dharma.org.il/Yunten/GandenHlaGyema.mp3-www.heart

⁵ מנג'ושרי - זה בסנסקריט. בטיבטית הוא נקרא - Jampel yang.

⁶ ראה קורס מס' 9, שעורים 8, 9 ו-10.

⁷ מתוך ה"לאם רים דודון" הידוע גם בשם "השיר של חיי הרוחניים" מאת ג'ה צונגקפה, בתרגומה של לאמה דבורה-הלה. (בית 11): "וכעת ראה שבסיס כל הטוב/ בחייך שכאן וגם בבאים, הוא המורה הרוחני הקדוש, שמדריך אותך בדרך".
"התאמץ להתייחס אליו כיאות/ במעשיך וגם בלבך, / ואף אם בחייך יעלה הדבר/ אל תוותר לעולם! שמח את לבו והגש לו מנחה/ של ביצוע מושלם של כל הוראותיו!"
"אני, היוגי, תרגלתי כך, / כזה היה אימוני. / אם אל החופש כמה לבך - / בוא וצעד גם אתה בדרכי!"

ו[להגיד]: 'בואו אחרי! אתם לא צריכים את המורה הזו. בואו אחרי!' זה אחד הדברים הנוראיים ביותר שאפשר לעשות, כי זה מונע מהם הארה.

אבל בדרך כלל קארמות, אם עוזבים אותן לנפשן, הן מבשילות מאוד לאט, גלגולים גלגולים. גם על דרך הבודהיסטווה, גם בודהיסטווה שהוא כבר מתרגל את שש השלמויות, אם לא נכנסים לתרגול יותר אינטנסיבי, זה לוקח 300,000 עינדנים ארוכים, זאת אומרת המון זמן.

אם החמלה שלנו גדולה והיצורים סובלים, אז אנחנו לא יכולים להרשות לעצמנו תרגול כזה, במיוחד לאחר שהיתה לנו הקארמה להיחשף לתרגול יותר מהיר. אז התרגול עם הלאמה, כשאנשים עושים אותו היטב, אתם רואים תוצאות תוך חודשים ושנים, שזה נורא מהר במונחים קארמיים. זה מה שמאפשר לסיים את הדרך בחיים אלה.

אז הנה יש פה דוגמא של **אטישה ודרומטופה**. לורד אטישה, שמעתם את שמו, ודרומטופה היה תלמיד ידוע של לורד אטישה, והם תרמו המון לעולם, והצליחו לקדם הרבה הרבה תלמידים בגלל שהיה להם את ה-Guru practice מאוד חזק.

ככה **ג'ה צונגקפה**, ככה **מֶרְפָּה**, ככה **מִילְרָפָה**, שמות ידועים במסורת שלנו. הם כולם השיגו הישגים נשגבים בחייהם אודות לגורו יוגה, ויש הרבה דוגמאות כאלה. מאות, אולי אלפים על פני תקופה של אלף שנה, אז זה לא כל כך הרבה. צריכים לקלוט את ה-teaching הזה היטב כדי שאנחנו נוכל להשיג את הדברים האלה.

ואני רוצה להגיד: 'אנחנו נותנים פה לימוד על גורו יוגה. עד שאין הבנה טובה של ריקות, הוא יכול להישמע מאד אינטרסנטי. הוא יכול להישמע מרתיע אפילו, אז אני מזמינה אתכם לא לעצור ברטריט הזה, ולהמשיך להשקיע מאמץ וללמוד ריקות, כגון מה שעשינו ב"סוטרת הלב", כגון פרק 9 של מאסטר שאנטידווה. חיובים להבין היטב ריקות, כדי לעשות היטב את התרגול של הלאמה. אחרת הלאמה הוא קיים שם מצד עצמו, ואני קיימת פה מצד עצמי, ולזה אין כוח. חיובים להבין איך הלאמה הוא השלכה שלי. איך הוא לגמרי השלכה שלי.

אז הנה הסיפור על מילרפה.

אולי שמעתם את הסיפור הזה. המורה של מילרפה היה מרפה. מילרפה היה מאד מסור למורה שלו, והוא בא למורה שלו והוא אמר לו לבנות מגדל בשביל הבן שלו. שמה יגור הבן שלו. מילרפה בנה מגדל ומרפה בא ואמר: 'זה עקום, זה לא טוב'. הוא אמר: 'עכשיו תהרוס את זה ותחזיר כל אבן למקומה ותבנה מחדש!' הוא החזיר כל אבן למקומה ואחר-כך בא ובנה מגדל חדש, והוא עוד פעם בא ואמר לו שזה לא טוב וזה עקום ולא לפי מה שהוא אמר לו, ונזף בו, והוא עשה את זה תשע פעמים. זה הסיפור. תשע פעמים. כל זה היה כהכנה לחניכה הטנטרית שמילרפה בא לבקש אצל מרפה.

יש חלק נוסף לסיפור. בת זוגו, שותפתו של מרפה, שהיתה גם יוגיני מאוד מתקדמת, בודהיסטווה גדולה, היא אמרה למרפה: 'למה אתה מתעלל בו כל כך?' והיא ריחמה על מילרפה המסכן שכל הזמן גורר אבנים לכאן ולכאן ונתנה לו את החניכה, ואז מרפה נזף בה. הוא אמר: 'מה מיהרת? זאת אומרת, היה עוד מגדל אחד והוא היה גומר את כל הקארמה השלילית שלו, והיה מגיע להארה המלאה. עכשיו ייקח לו הרבה יותר זמן'.

אז זה דוגמא. מה שאיפשר למילרפה לעמוד בכל הטרטור הזה, זה הגורו יוגה החזק שלו. זה ההפנמה העמוקה וההבנה העמוקה של גורו יוגה. הוא לא היה מזוכיסט. הוא לא היה משהו שמתעללים בו. הוא הבין מה שהוא עושה. הוא לגמרי לגמרי סמך על הלאמה, מתוך הבנה של מי זה הלאמה. זה הבנה עמוקה של ריקות. זה לא אפשרי בלי הבנה עמוקה של ריקות. בלי הבנה עמוקה של ריקות, יבוא רגע שהתלמיד יתמרד ואז הוא לא יוכל להגיע לשמה.

בדרך כלל, ההישגים הרוחניים הגדולים האלה קורים בטנטרה. הלימוד הסוטרי הוא נפלא, הוא נהדר, הוא מדויק, הוא נאור, אבל הוא עובד מאוד איטי. התרגול הסוטרי עובד מאוד איטי לאורך עינדנים, ככה שנדייר מאד בסוטרה להגיע להישגים. אי-אפשר להגיע להארה בלי טנטרה, נאמר ככה. אפילו להתקדם מאוד בדרך קשה, אבל יש דוגמאות יוצאות מהכלל.

ודוגמא אחת זה "הבודהיסטווה הבוכה".

אולי שמעתם גם את הסיפורים עליו. זה הבודהיסטווה שהוא מתרגל סוטרי. יש סיפור עליו. הוא מאוד רוצה להגיע ללאמה שלו, אבל בימים ההם היה נהוג שצריך לתת ללאמה את משקל גופך בזהב, כי הלאמה

היה צריך לבחון את הרצינות של התלמיד, כי אחרת הוא לא נותן את הלימוד. הוא מאוד רציני אבל אין לו כסף, אז הוא מחליט למכור את איבריו בשוק כדי להשיג כסף כדי שהלאמה ייתן לו את הלימוד.

אז הוא הולך ועומד בשוק ומחליט להכריז על מרכולתו, כן? הוא מוכר איברים, אבל באים השדים ומשתיקים אותו, והוא לא מצליח להוציא הגה ודמעות זולגות מעיניו... והסיפור נגמר טוב. איזה גברת מבחינה בו ושומעת, ועוזרת לו. ובקיצור, הוא מגיע ללאמה שלו, עקב המסירות המדהימה ללאמה, למרות שהוא לא תרגל טנטרה. הסיפור אומר שהוא הצליח להגיע לבודהיסטווה בומי מספר 7 במהלך חיים אחד, שזה בניגוד ל-300,000 עיזנים ארוכים, אז זה משהו מדהים.

עוד סיפור יפה יש על מרפה ונרופה.

מרפה זה המורה של מילרפה. המורה שלו היה נרופה. יש הרבה סיפורים על מרפה ונרופה, אז יש פה סיפור שמרפה מחפש את נרופה, (ויש המון סיפורים איך הוא הולך ומחפש אותה). מרפה היה טיבטי ונרופה היה הודי. מרפה היה נשוי, היה בעל-בית, היה בעל נכסים, והוא ידע שהמורה שלו נרופה, ומדי פעם הוא היה יוצא למסע חיפושים אחרי נרופה בג'ונגלים בהודו. מדי כמה שנים הוא היה הולך למסע חיפוש, מבלה קצת עם נרופה, חוזר עוד פעם, וזה בסיפורים על מרפה.

אז יש פה סיפור שהוא ככה מחפש אותו, ויום אחד הוא נרדם שם ביער, ומתעורר ורואה את נרופה לפניו. נרופה אומר לו: 'קום, התעורר! השמש זרחה, צריך כבר להתחיל לתרגל'. נרופה מעיר אותו ומפגיין בפניו מנדלה שלמה של בודהות שמופיעים מייד שמה, והוא אומר לו: 'עכשיו אתה צריך לקוד קידה'. הוא אומר: 'למי תקוד קידה קודם? לכל הבודהות האלה, או לי?' ואז מרפה חושב ואומר: 'המנדלה הזאת זה חד-פעמי. אני לא יודע מתי זה עוד פעם יקרה לי אז אני קודם כל אקוד לאלה. אחר-כך לך', וברגע שהוא מתחיל לקוד לאלה, כל המנדלה נעלמת.

והלקח, אומר לו נרופה: 'כל זה לא קיים בלי הלאמה. כל זה בא מהלאמה. אין שום דבר בלי הלאמה. טעות גדולה עשית'.

בלי לאמה אין מנדלה. אין אפילו [את] השם "בודהה". אין כלום בלי הלאמה. כל הבודהות שבכל הפינות בכל קצווי תבל, כולם באים מהלאמה. כל המלאכים הם התגלמויות של הלאמה, מופעים של הלאמה.

אז זה נותן לכם כאילו פרופורציה על החשיבות בתרגול הזה של ה"לאם רים" במסורת הזאת של הלאמה. אז כאילו השדרה של כל התרגול.

אני חושבת שנעשה כאן הפסקה. נמשיך עם הסיפור הזה אחר-כך. נעבור אחר-כך ונדבר קצת על ג'ה צונגקה עצמו, ונעשה עכשיו הפסקה של עשר דקות, רבע שעה שתוכלו להזיז את העצמות קצת. לחלוץ את האיברים ולשתות מים אם אתם צריכים. אל תאכלו עכשיו. נחזור אחר כך ונעשה קצת מדיטציה.

אז בואו ניפרד במנדלה.

(מנדלה)

אז שימרו על שקט בהפסקה. תנו לדברים האלה קצת לחלחל בכם ולהיטמע בכם, ואם זה מוזר לכם או שונה לכם, או אתם לא רגילים לחשיבה הזאת, ההצעה של כל הלאמות היא לא לשפוט את הדברים. לא לדחות את הדברים. גם אם אתם עוד לא יכולים לקבל אותם, זה בסדר. היפתחו לאפשרות שיש משהו ב-teaching הזה. בחנו אותו. אתם לא צריכים להאמין בו באופן עיוור. הבודהה מזמין אותנו לבחון כל teaching היטב כמו שצורך בוחן זהב, אם זה זהב אמיתי, אז יהיה לכם הרבה הזדמנות לבחון אותו אולי בהמשך. אם עוד לא, אם הדברים הם עוד לא מקובלים עליכם, שימו אותם במקום ש: 'או קיי! אני לא יודעת. אני צריכה לבחון', או 'אני לא יודע. אני צריך לבחון', אבל אל תדחו. זה מה שחשוב.