

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 3, חלק ב'

ג'ה צונגקפה

עכשיו אנחנו עומדים פה להלל את דמותו המדהימה של ג'ה צונגקפה. עכשיו יש מסורות שונות שג'ה צונגקפה הוא לא הדמות המרכזית בהן. אותו דבר שאנחנו עושים כאן כלפי ג'ה צונגקפה, במסורות אחרות אומרים זה פאדמסמבבה, או מי שזה. כל זרם יש לו את הדמות המרכזית שלו. כשאנחנו אומרים שג'ה צונגקפה הוא "הכי הכי" זה לא אומר שאחרים טועים כשהם אומרים שפאדמסמבבה הוא הכי הכי. זה הכל אותו מיינד של הבודהה שמופיע לאנשים שונים בדמויות שונות לפי הקארמה שלהם. אז אל תחשבו שזה אקסקלוסיבי, שזה איכשהו מפחית אם יש לכם איזה דמות אחרת שמדברת אל ליבכם. זה הכל בסדר. אתם יכולים לקרוא לזה באיזה שם שאתם רוצים.

אז קודם כל ג'ה צונגקפה, בואו נובא על ידי הבודהה. זה מופיע בכתבים, ויש טנטרה של מנג'ושרי שבה נאמר שהוא יופיע. הבודהה אומר בטנטרה הזאת: 'לאחר שאני אמות, כאשר הבודההזם כמעט יעלם מעל פני האדמה, אתה מנג'ושרי' זה הבודהה מדבר אל מנג'ושרי, 'אתה תופיע בתור נער צעיר ותביא שוב לפריחה של הדהרמה, בצורה טהורה ומושלמת. המנזר שלך יקרא גה'. זה גאנדן או-קי. 'הוא יהיה ממוקם בין הרי השלג'. אז זה כתוב בטנטרה, ואמנם ג'ה צונגקפה נולד בחבל אמדו שהיום הוא בשטח סין כמוכן.

גם בעוד כתב, שנקרא **מהיינה סוטר אלאמקרה**, כבר שמעתם את השם הזה במקום אחר. זה היה מקור לחלק מנדרי הבודהיסטווה שנכתב על ידי אסאנגה, ישירות מפי מאיטרייה. בערך במאה הרביעית. מתי חי ג'ה צונגקפה? במאה ה-14. אז אלף שנה לפני בואו של ג'ה צונגקפה, יש נבואה של מאיטרייה דרך אסאנגה שמדברת על ג'ה צונגקפה. הוא נקרא שם לוסנג דרקפה. הוא מופיע גם ב**אומה צ'י דון Uma¹ Chi Dun** שזה הכתב המפורסם של צ'אנדראקיטי על דרך האמצע. הנבואה עליו מופיעה אצל נאגארג'ונה, במולה **מדימיקה קאריקה² Mula Madhyamaka Karika** שזה כתב גם על דרך האמצע. אז זה מאד מדהים. זה תאורים שמאד תואמים את מה שקרה אחרי כן.

ג'ה צונגקפה לא נולד למשפחה מפורסמת. זו היתה משפחה פשוטה, לא אמידה במיוחד. בניגוד להרבה לאמות שבאים כגלגול. הגלגולים האלה תמיד נולדים למשפחות אצילות ואריסטוקרטיות. כאן זה לא קרה. הוא היה ממשפחה מאד פשוטה. מגיל מאד צעיר, מגיל חמש עשרה, הוא עזב את הבית והלך ברגל ממזרח טיבט, איפה שהוא נולד, לכוון מערב. ופשוט עבר ברגל בחיפוש אחרי לאמות. בחיפוש אחרי teaching זה כמו ללכת מהחוף המזרחי לחוף המערבי באמריקה ברגל לחפש מורים. זה מה שהוא עשה, תוך שהוא הולך ומקבץ נדבות. הוא הרבה למד מהמסורת של הסאקיה, מהמסורת של קאגיו. היו לו הרבה מורים. ולמרות שהוא היה מופע של מנג'ושרי הוא לא הלך עם השם 'מופע של מנג'ושרי' ולא הודיע על עצמו כמופע של מנג'ושרי. הוא הופיע כאדם רגיל ושם דגש רב על למידה.

הוא עשה את כל הדרך כפי שאנחנו עושים. למידה, הרהור ומדיטציה. שלוש הרמות. זה באשר לג'ה צונגקפה, בקצור נמרץ. יש הרבה יותר להגיד עליו. הרבה הרבה יותר. בקרוב יצא ספר, שכבר נמצא בעבודה כבר חמש עשרה שנה, מאד יקר לליבו של גשה מייקל. אולי סיפרתי לכם, בטמפל שלנו בניו ג'רסי, יש סידרה של חמש עשרה תמונות, חמש עשרה טאנקות, שהוברחו מטיבט על ידי הדלאי לאמה, כשהוא ברח מטיבט בזמן הכיבוש הסיני. הוא לקח את הטאנקות האלה. 15 טאנקות. והוא הפקיד אותן

¹ המשמעות של דרך האמצע
² מחרוזת פסוקים על דרך האמצע

בידי קן רינפוצ'ה. מיסגרו אותם כזאת מסגרת זולה, פשוטה ותלו אותם – יש באמצע הטמפל כזה חלק שהוא מוגבה, ועל הדפנות של החלק הזה, תלו את התמונות האלה. וזה מאד חשוב לשמש.

לפני שנה או שנתיים, גשה מייקל הוריד אותן, הוא קיבל רשות מההנהלת הטמפל. צילמו אותן, תיעדו אותן יפה, הוציאו הן תועפות למסגר אותן בצורה איכותית, לשמר אותן, והחזירו אותן למקום.

עשו מחקר גדול וצרפו כל מיני ביוגרפיות של ג'ה צונגקה עם התמונות. התמונות האלה מתארות סצינות שונות בחייו של ג'ה צונגקה, ומוציאים את זה עכשיו בצורת ספר יפיפה. אחד התלמידים עכשיו שלנו בדיאמונד מאונטיין, שהוא גם עורך גרפי, עשה מזה מלאכת אמנות ממש. אז זה יצא בקרוב. זה יהיה ספר אמנות מפואר. הוא עשה ממש עבודה מדהימה. יש צוות שלם שעבד איתו ועדיין עובד על הספר הזה. אז כשזה יצא, אולי נעביר את החוכמה הזאת אליכם.

מאד מעניין לקרוא את קורות חייו של ג'ה צונגקה. קשה להתחקות אחרי כל המחקרים, וחלק מן הביוגרפיות הן סודיות, אז את זה אפשר רק בטנטרה לספר. כי הוא היה כל כך מדהים. אם אנחנו שואפים להגיע להארה, אז יש לנו פה דמות מופת ואנחנו יכולים ללכת בעקבותיה. איך הוא חי את חייו? על מה הוא שם דגש? איך הוא עשה סדרי עדיפויות בחייו? וזה מאד מעניין [כדי] להנחות אותנו, איך הוא בחר לחיות את חייו.

ג'ה צונגקה אחד הדברים שהוא מפורסם בהם למשל בטיבט, זה שהוא הנהיג פסטיבל דהרמה גדול, חג דהרמה גדול. אז זה למשל אינדיקציה לאן ללכת. איך להגיע למשל לאנשים שאולי אין להם כרגע קארמה ללכת ולשבת בשעורי דהרמה. כמה אנשים יש להם קארמה כזאת? אבל זה זורע את הזרעים. על ידי חגיגות דהרמה. זה נקרא מון לאם פסטיבל.

הוא כתב כמות עצומה של כתבים. הוא רק התחיל לכתוב כשהוא היה בערך בן 30. וכאמור לפי הביוגרפיה שיש בידנו, לפי אחת מהן, הוא נפטר בגיל 62. אז לא כל כך הרבה שנים הוא כתב, והוא כתב 10,000 דפים חריטה בעץ. שזה כמות מדהימה.

למשל, הלאם רים צ'נמו, שזה אחד הכתבים שלו. תנסו ללמוד את הלאם רים צ'נמו כמו שצריך - זה לוקח שנים על גבי שנים על גבי שנים, אם אתם רוצים ממש להעמיק וללמוד אותו כמו שצריך. אף אחד לא מספיק בחייו לכסות כמו שצריך את מה שהוא כתב. רק לקרוא את מה שהוא כתב, שלא לדבר על לכתוב את מה שהוא כתב. ככה שאם אתם חושבים איך זה בכלל אפשרי כל מה שהוא עשה, מוכרחים לחשוב שהוא היה מנג'ושרי או בודהה. אדם לא יכול לעשות את כל מה שהוא עשה.

בנוסף לכמות ולאיכות וכך הלאה. יש גם יחוד עצום ב- teaching שלו. עד לתקופתו, כפי שראיתם שם בנבואה שציטטנו, הדהרמה הלכה ודעכה ואנשים לא הבינו ריקות. הוא עצמו, הסיבה שהוא הלך ממזרח למערב, היא שהוא חיפש מורים שילמדו אותו ריקות. הוא ראה שהוא לא מבין את הדברים עד הסוף. ולמרות שהיו לו חזיונות של מנג'ושרי והוא קיבל teaching של מנג'ושרי, בהתחלה הוא לא יכול היה לקבל אותם ישירות. ואז הוא פגש לאמה בשם לאמה אומפה שכן היה לו קשר עם מנג'ושרי. הוא דיבר עם מנג'ושרי דרך לאמה אומפה.

אז לאמה אומפה הפך ללאמה שלו והוא כתב את זה³, לפי המסורת שמוזכרת פה, ללאמה אומפה ולאמה אומפה הפך את זה כלפיו. קראו לו גם Rendawa, היו לו כמה שמות. בכל אופן, אחד המפגשים שהיו לו עם מנג'ושרי דרך לאמה אומפה, זה כבר אחרי שהוא כבר כתב הרבה, ואחרי שהוא כבר מדט הרבה, והיה בריטריטים הרבה ועשה טנטרה הרבה, וכבר שם את כולנו רחוק רחוק מאחוריו, ואז הוא שואל את מנג'ושרי "תגיד, איך ההבנה שלי של ריקות?, והוא אומר לו: 'אה' ... ☺ ... כן. אז זה ג'ה צונגקה.

בעקבות זה הוא המשיך, הלימוד שלו שאתם מקבלים, למשל [על] קארמה וריקות, לא היה מובן בזמנו. עד היום [הוא] נדיר מאד. עד היום, למרות שהלימוד כתוב וישנו, נדיר שמישהו מבין אותו כראוי ויודע להשתמש בו כראוי. ולהשתמש בו בחיים האלה, וגם לצאת מהחיים האלה. יש פה סיפור יפה שמצטט גלק רינפוצ'ה.

הוא אומר, מעשה בפאנצ'ן לאמה הראשון, שחי במאה ה-16 – 17, והיה דמות מוארת. אז מסופר שהוא נותן teaching בלהאסה, ומופיע איש מונגולי עשיר. עשיר גדול, שנותן לו הרבה מתנות והרבה מנחות והמון כסף וזהב וכך הלאה. והוא בא אליו בתפילה, ומבקש ממנו 'אני מבקש שתגן עלי שאני לא אוולד

³ את תפילת גאנדן הלה גיימה

באחת הלידות הנמוכות, כחיה או יצור גיהנום וכך הלאה, ואומר לו הפאנצ'ן לאמה: 'אל תדאג, אין לך מה לדאוג, הכל בסדר'. אז הוא אומר, 'עכשיו אני רוצה להמשיך ולבקש שתגן עלי ותמשיך לברך אותי שבלידות הבאות שלי אני אמשיך ואני אפגוש את ה-teaching של הבודהה'. אומר לו הפאנצ'ן לאמה, 'אין לך מה לדאוג, הכל בסדר'. והוא אומר, 'עכשיו אני רוצה עוד לבקש, עוד בקשה אחת יש לי, שתברך אותי שבלידות הבאות שלי אני אפגוש את ה-teaching של ג'ה צונגקהפה'. ואז אומר לו הפאנצ'ן לאמה. 'זה לא אפשרי בשבילך, אין לך הקארמה'. והוא כמובן מאד מצטער ואומר: 'מה אני יכול לעשות, מה אני יכול לעשות?'. הוא אומר לו: 'אתה צריך לעזוב את הכל, לעזוב את העסקים שלך, לעזוב את כל רכושך, את כל מה שיש לך, לך להרים לעשות 12 שנה ריטריט. 12 שנה. ואז יכול להיות שתצבור מספיק חסד כדי לפגוש את ה-teaching של ג'ה צונגקהפה בגלגול הבא'.

אז רק להמחיש לכם, עד כמה ה-teaching הזה נדיר שאתם שומעים. ה-teaching הזה ולמעשה כל מה שאנחנו מלמדים. נדיר נדיר. הקארמה של לפגוש את זה.

אז מכיוון שזה כל כך נדיר, אז כשכבר יש לנו את הקארמה לפגוש את זה, מוטל עלינו להתחיל ללמוד ולתרגל את זה עכשיו. מכיוון שאיך אומר ג'ה צונגקהפה: אתם לא יודעים מתי תמותו. אנחנו לא יודעים מתי נמות. זה טעות לבוא ולהגיד: לאט לאט יש לנו זמן; אנחנו לא ממהרים. לא ממהרות. טעות גדולה. טעות גדולה מאד. אנחנו לא יודעים מתי בא המוות, אף אחד לא יודע מתי הוא יבוא. הוא לא מתחשב בגיל שלנו ולא במצב הבריאות שלנו. הוא בא כשהוא בא. ואין לנו ערובות שנפגוש את ה-teaching הזה בעתיד.

ברכת הלימוד

אני רוצה להגיד כמה מילים על הנדירות של ה-teaching הזה. ועל הברכה הגדולה שיש ל-teaching הזה.

אם תסתכלו סביבכם, יש הרבה הרבה דרכים רוחניות, ויש בהן המון יופי. כל אחת מדגישה אספקטים שונים של הדרך. אבל דרך שמכילה את הכל בצורה מושלמת ומסודרת ובלי שחסר בה כלום ומסוגלת להביא להארה גמורה... אפילו בתוך הלימודים של הבודהיזם אין כמו ג'ה צונגקהפה. פבונגקה רינפוצ'ה⁴ אומר את זה. טריג'אנג רינפוצ'ה⁵ אומר את זה, הדלאי לאמה. בוודאי קן רינפוצ'ה, בוודאי גשה מייקל. מה שגשה מייקל מלמד, זה ג'ה צונגקהפה. בצורות שונות; מה שאתם שומעים, שיחות עסקים, שיחות על זוגיות - זה ג'ה צונגקהפה.

אז יש דרכים שמדגישות חסד. יש דרכים שמדגישות עבודה עם הגוף כמו מסורות יוגה שונות. יש מיליון ואחד דגשים. והם כולם יפייפים. והם כולם חשובים. אבל להבין את זה בשלמות, זה כמעט ולא פוגשים. ולמעשה יש שלושים ושבעה תרגולים שונים בדרך להארה. אתם לא פוגשים את זה בדרך ככה. שלא לדבר על הצד הטנטרי שעליו אפילו לא אמרתי אף מילה. כשנגיע לשם אתם תשמעו וזה ממש מדהים מדהים.

וכל מה שאמרתי עכשיו, עמוד השדרה של כל זה, זה הגורו יוגה. זה מה שעומד בתווך של כל זה. וזה נדיר ביותר.

מי הוא האובייקט שלכם בגורו יוגה? מי זה הגורו הזה בגורו יוגה? אז פה, בתרגול הזה, אנחנו משתמשים בג'ה צונגקהפה בתור הבסיס, והוא מייצג את כל המורים הרוחניים הגדולים. הם כולם באים בדמות ג'ה צונגקהפה. אפילו אם אתם לא יכולים למנות אותם, או לקרוא להם בשם. כל אחד לחוד. הם כאמור אותו מיינד. זה אותו מיינד מואר.

אז מבחינה זו זה תרגול קל, כי כל המורים כלולים בו. כשאתם קוראים לג'ה צונגקהפה אתם קוראים לכל המורים שלכם בעת ובעונה אחת, ואתם משרתים את כל המורים שלכם בעת ובעונה אחת. ככה שאתם לא צריכים לדאוג שאולי שכחתם משהו. מכל המורים - הם כולם יהיו מיוצגים פה.

והלאמה שאתם מתרגלים איתו, ג'ה צונגקהפה או הלאמה שלכם אם יש לכם, מייצג את כל האיכויות שמופיעות כאן במנטרה. את מנג'ושרי, את אוולוקיטשוורה, את וואג'רפאני, דהיינו את החמלה, החוכמה

⁴ מגדולי המורים הטיבטיים במאה ה-20, מחבר הספר "מתנת השחרור"
⁵ מורהו של קן רינפוצ'ה, המורה של לאמה דבורה-הלה

והכוח של כל הבוהות. אז זה הזרעים שאתם זורעים בתודעה שלכם כשאתם מתרגלים את המנטרה של ג'ה צונגקפה ואת התרגול הזה של גורו יוגה.

והנה יש פה ציטטה מהכתבים שאומרת ש"השורש של כל ההתפתחות הרוחנית, השורש של כל הכוחות למיניהם שאנחנו יכולים להשיג, הטוב ביותר זה הגורו יוגה".

עכשיו אני אמנה לכם

רשימה של התועלת של לתרגל את הגאנדן הלה גיימה, את הגורו יוגה בצורת גאנדן הלה גיימה בתוספת המנטרה הזאת. אז [הנה הרשימה]:

1. אם אתם עושים מדיטציה על ג'ה צונגקפה בתור בלתי נפרד מהמורה הלב שלכם ואז עושים את שבעת השלבים, זה יוצק את הבסיס לכל ההתפתחות שלכם והופך את המדיטציות שלכם והלימוד שלכם, למאד אפקטיביים.

2. קורה שאנשים מתרגלים ונתקלים במכשולים. ושומעים את זה שוב ושוב. כל אחד כמעט מדווח בשלב כזה או אחר, ברמה כזו או אחרת של מכשולים. וזה יכול להיות בהתחלה, שבכלל קשה להתיישב, רוצים וזה לא הולך, איך שהוא זה לא מסתדר. או שכן מתיישבים וכל הזמן המיינד בורח. או שכבר יושבים ומתרגלים אבל לא מצליחים להשיג תובנות... רמות שונות של מכשולים ורמות שונות של תרגול.

אחת הדרכים הטובות ביותר להתגבר על המכשולים האלה, זה התרגול של גורו יוגה. לפעמים אתם יושבים במדיטציות של ריקות, מי שכבר מגיע לשמה, ויושבים חודשים ועושים מדיטציות ולא קורה שום דבר. אתם לא יכולים להכריח את המיינד לתפוס את מה שהוא עוד לא בשל לתפוס. אז אין מה ללכת בכוח עם הראש בקיר. זה לא עובד. הדרך הכי טובה כשאתם נתקלים בקיר, קיר זה אומר שניסיתם זמן מה ולא מתקדמים, זה לחזור לגורו יוגה. לעשות את גורו יוגה.

זה צובר המון חסד. והחסד הזה, כשהוא מבשיל, פתאום יש לכם תובנה. אפילו באמצע כשאתם יורדים במדרגות. אפילו לא על כרית המדיטציה. כי זה מבשיל כשהוא מבשיל. זה צובר המון חסד. זו הדרך הכי טובה, אומר לנו הלאמה.

3. **להתגבר על סוגים שונים של תקלות שיכולות להיות בתרגול שלכם.** זה כולל תקלות שבאות מבעיות בריאות. מכל מיני שבצים שפוגעים ביכולת המנטלית שלנו. כל הדברים האלה, אם עושים את התרגול הזה, הוא מאד עוזר להתגבר. אם עושים אותו, כן? כל יום.

כל יום לפחות 21 מיקצמות.⁶ זה נקרא מיקצמה. ההברה מיק ואחר כך צה, אחר כך מוסיפים מה, כי זו סיומת נקבית. אז המנטרה הזאת נקראת מיקצמה. אז 21 מיקצמות.

אתם באים לרופא טיבטי, אז הוא יגיד לכם 'אתה תעשה 100 מיקצמות ביום'. כן כן. אני פעם קיבלתי עצה כזאת ו-50 קידות. 50 קידות ו-100 מיקצמות ביום.

גלק רינפוצ'ה, הוא היה גאון. מגיל צעיר מאד מאד הוא הוכר כגאון מדהים ואז הוא הוכר כגלגול של לאמה, ונחשב כבעל זכרון פנומנלי. הוא מלא מלא בסיפורים. הוא זוכר את הסיפורים. הם כל הזמן שופעים ממנו. והיה לו מגע ישיר עם המון לאמות קדושים והוא כל הזמן מספר את הסיפורים האלה. מאד מרתק לקרוא אותו.

התרגול של גאנדן הלה גיימה והמנטרה, המיקצמה, לפחות 21 פעמים ביום, בהתמדה, זאת אומרת בלי לשבור את זה אפילו יום אחד – זה מה שמסלק את המכשולים הוא אומר.

4. עוד ברכה הוא אומר 'אם המתרגל אומר את המיקצמה מאה אלף פעמים. וזה ריטריט של אולי חודשיים. ריטריט ארוך בשקט. אם אתם עושים את המנטרה מאה אלף פעמים. זה מאד מגן עליך מכל המכשולים' הוא אומר.

5. זה גם מאד מפתח את החמלה ואת האהבה ואת החוכמה במיינד שלנו. תיכף תראו בהמשך איך זה קורה. וזה עושה את זה מאד קל להיוולד בגלגול הבא, אם לא נצליח להיוולד בגלגול הזה

⁶ כינוי למנטרה של ג'ה צונגקאפה.

לתוך טושיטה, ששם יש לנו את כל התנאים להשלים את התרגול. ואנחנו נהיה מוגנים על ידי מורים גדולים לכל המשך התרגול שלנו, עד שנגיע להארה.

6. הוא גם אומר שזה מאד אפקטיבי להשיג חוכמה גדולה, מכיוון שג'ה צונגקה הוא התגלמות של מנג'ושרי. אז דרך התרגול עם ג'ה צונגקה, אם אנחנו עובדים בהתמדה עם המנטרה הזאת. החוכמה שלנו תגדל מחודש לחודש ומשנה לשנה. והיכולת האינטלקטואלית תגדל. ה-IQ שלנו יגדל.

7. הוא גם אומר שזה עוזר לסלק מחלות.

8. להשיג שפע.

9. יתרון נוסף, הוא אומר, שזה ה-תרופה למי שמתחיל לחוות אובדן זכרון. הוא אומר שזאת ה-תרופה. ופה הוא נותן סיפורים על אנשים שהוא הכיר. איך על ידי עבודה עם המיקצמה השיגו השגים גדולים בתחום הזה.

והוא אומר שמה שחשוב זה להתמיד. אפילו אם אתם עושים 5 דקות ביום מיקצמות. 21 מיקצמות זה אולי 5 דקות. קחו לכם מאלה של 21 חרוזים; מאלה כזאת הולכים איתה כצמיד וכשאף אחד לא שם לב, אתם עושים 21 מיקצמות. זה לא קשה. כמובן ככל שאתם יכולים [לעשות] את ההדמיות והתכנים וכך הלאה, הרישום יותר חזק. וזה יבוא, הוא אומר. אם אתם מתמידים בזה זה יבוא בהדרגה.

השיפור בכל הדברים האלה יבוא בהדרגה. אבל מה שהכי חשוב זה לא כל כך זמן אתם עושים, אלא לא לשבור את הפרקטיס. לא להפסיק אפילו ליום אחד. והוא אומר שאם תתמידו בפרקטיס הזה, אתם תפגשו את ה-teaching של ג'ה צונגקה שוב ושוב שוב. עד שתגיעו להארה ותיולדו בטושיטה. וזה לא מעט. זה לא מעט.

(מנדלה).