

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 4

(מנדלה).

יש כאן כמה שאלות.

שאלה:¹ האם אפשר להגיד את המנטרה בעברית? אולי להתחבר למלים/למשמעות בצורה ישירה יותר אל הלב?

תשובה: יש לכם שם את התרגום לעברית, והסיבה שהוא נמצא שם, זה בדיוק מהסיבה הזאת, ואתם יכולים חלק מהזמן להגיד אותה בעברית כדי להתחבר למשמעויות יותר טוב, אבל זה לא במקום להגיד את זה בטיבטי. בניגוד למנטרות אחרות שהן בדרך כלל בסנסקריט, (והטיבטים לא מתרגמים אותן. הן נשארות בסנסקריט כי יש להן את הפעולה המסויימת שלהן על הגוף הפנימי שלנו), המנטרה הזאת נכתבה במקור בטיבטי, ונכתבה על ידי ישויות מוארות גם מתוך ההבנה של מה שזה עושה לערוצים שלנו.

אז יש ברכה שבאה עם להגיד אותה בטיבטי, אז תעשו קצת מאמץ ותלמדו להגיד אותה בטיבטי. זה לא קשה. אחרי זמן מה זה מתנגן לכם לבד בפה. אז אתם יכולים לפעמים לעשות בעברית באמת כדי להתחבר למשמעות. וללמוד מלה מלה. אנחנו עוד מעט גם נשיר אותה, אז זה יהיה בכלל קל.

שאלה: האם את יכולה להסביר יותר את הרעיון שכל הבודהות הם מופעים של הלאמה. ולא להיפך?

תשובה: גם להיפך. אם זה אותו המיינד של הדהרמקיה, את יכולה לקרוא את זה משני הכיוונים. זה כמו להסתכל דרך החלון הזה לחלון הזה, או להיפך. זה אותו דבר.

שאלה: כיוון שאת הקארמה אנחנו צוברים בפעולות, מחשבות ודיבור בעולם הסמסרי, אז למה זה לא חשוב מה שאנחנו עושים כדי לשמור על הגוף? למה זה לא יעזור? האם אין סתירה עם הקארמה?

תשובה: אז כן חשוב מה עושים עם הגוף, וצריך לשמור על הגוף. אם אני הולכת ומתעמלת נגיד, או עושה יוגה, או דואגת לאכול אוכל בריא, האם אני צריכה לעשות את זה או לא חשוב מה אני עושה?

מאוד חשוב לעשות את זה. למה? איך זה עובד? זה שאני עושה את הדברים מתוך מחשבה שאני צריכה לשמור על הגוף, זה מה שזורע את הזרעים שכשהם יבשילו, זה מה שיעזור לי לשמור על גוף בריא. אבל אם אין לי את ההתכוונות לעשות את כל זה מתוך כוונה לשרת את הברואים, הקארמה הזאת היא מאוד מאוד חלשה, וקארמות אחרות שהן הרבה יותר קשות ושכולנו נושאים באמתחתנו, יעלו עליה מהר, ולכן הפעולות האלה מצד עצמן, אין להן כמעט כוח.

המחשבה לשמור על הגוף היא זו שזורעת זרעים, אבל מצד עצמה גם היא לא חזקה מספיק, אלא אם כן היא מלווה במחשבה לעשות את זה כדי להשתמש בגוף הזה למען כל הברואים, ואז יש לזה כוח ואז מה שאני עושה כדי לעשות את זה צובר קארמה חזקה ואז כל השמירה על הגוף עוזרת, ובלי זה לא. [זה] לא משנה. זה הכל עובר דרך הממד הקארמי.

שאלה: לחזור על המנטרה; לפעמים ה"אָה" נשמע "אָה"?

תשובה: כן, לפעמים ה"אָה" נשמע "אָה" בגלל הטייה. אז פה יש Mikme tsewey. אז Tsewa - זה אהבה, אבל Tsewey זה הטייה. זה כמו "של".

¹ כיוון שמדובר כאן בסדנת רטריט בשתיקה, כל השאלות הועברו על פתקים ללאמה והיא מקריאה אותן.

מִיקָמָה טַעוּוֹה טָרָצ'וֹן צ'נְרִסִיק,
 דְרִימָה קִינְפָה וִונְגֶפּוֹ ג' מְפֶל יֶאָנְג,
 דּוּפּוֹנְג מֶאֱלוֹ ג' וּמְדָזָה סֶאנְגוּוִי דָאָק,
 גֶנְגֶצ'וֹן קֶפִי צוֹק גִיִין צוֹנְגֶקֶפָה,
 לוֹבְסֶנְג דְרֶקֶפָה שְאֶפְלָה סוֹלְוֹה דָב.

אז שוב, השם שלו זה לוסנג דרקפה, אבל מכיוון שאנחנו קדים לרגליו, אז זה Drakpay, אז זה לרגליים שלו. לכן ה"אָה" וה"אָה" מתחלפים.

אז נמשיך הלאה עם התפילה. עברנו על הבית הראשון. בואו נקרא יחד את הבית השני.

לֵאמָה אֶהוֹב, עִם חֵיוֹךְ שֶׁל חֲדוּוֹה,
 שֶׁב נָא מוֹלִי, עַל כֶּס האֲרִי,
 עִם כְּרִים שֶׁל הַלוּטוֹס וְאוֹר לִבְנָה,
 וְהַתְמַד לַלְמִדְנִי אֶלְפִי עֵידִנִים.
 מְקוֹר נַעֲלָה לְכָל בְּרַכְתִּי,
 אֵינְ נִשְׁגֵּב בְּלִתֵּךְ לְצַבּוֹר אֶת חֲסָדִי.

זה פסוק מאוד יפה שממשיך בעצם את הפסוק הראשון. בפסוק הראשון הזמנו את לוסנג דרקפה ושני בניו, והם באים על הענן הזה מלכו של מאיטרייה, ובא אורח חשוב, נכון? אנחנו מזמינים אותם, ולפי מה שלימדו אותנו, ברגע שאנחנו מזמינים, הם באים.

אז אורחים חשובים, אנחנו צריכים לסדר להם כס יפה, הכי יפה שאנחנו יכולים. אז לפי המסורת הם יושבים על כס הארי, זאת אומרת כס שנתמך על ידי שמונה אריות לבנים, גדולים. יש דרש על זה; כל אחד מסמל סגולות מיוחדות, אבל לא ניכנס לשם, ועל גבי האריות האלה יש דיסק גדול משובץ בהרבה אבני חן. ולמה אנחנו נכנסים לתיאורים האלה? כי בעיני דמיונכם חשוב שתעשו את זה מאוד יפה. למה זה חשוב? כי זה מה ששותל את הזרעים. כמו שזה מוסבר פה, "אֵינְ נִשְׁגֵּב בְּלִתֵּךְ לְצַבּוֹר אֶת חֲסָדִי". הלאמה הזה שמייצג את כל הבוהדות כולן, הוא אובייקט כל כך נשגב שכל מה שאני עושה כלפי הלאמה הזה, צובר לי המון המון חסד.

ככל שאני יכולה לעשות את זה עם יותר כוונה, ככל שאני עושה את זה עם הגשה יותר יפה, עם יותר התכוונות, ומשקיעה בזה מחשבה ומאמץ ורגש, ככה הקארמה שנרשמת היא יותר חזקה. אז יש מקום להתאמץ ולקשט את הכס הזה, ולשבץ אותו באבנים יקרות, ועליו, זה לפי המסורת כאן, יש כר של לוטוס, פרח לוטוס. מעל הלוטוס יש עוד כרית, כרית לבנה זוהרת של קרני לבנה.

לפעמים יש דימויים שבהם יש גם כרית של שמש. פה יש רק כרית של קרני לבנה. אז הכנו להם כס נפלא ויפה על גבי האריות האלה, וקשטו את זה בעיני דמיונכם. תנו הרבה כבוד ללאמה, מה גם שזה לא עולה לכם כלום. אתם רק צריכים להשקיע קצת מאמץ, ואתם מזמינים אותם לשבת שמה מולכם. והוא אומר:

וְהַתְמַד לַלְמִדְנִי אֶלְפִי עֵידִנִים,
 מְקוֹר נַעֲלָה לְכָל בְּרַכְתִּי,
 אֵינְ נִשְׁגֵּב בְּלִתֵּךְ לְצַבּוֹר אֶת חֲסָדִי. (עם הלאמה הזה).

למה אנחנו מזמינים אותם לפנינו? למה אנחנו מושיבים אותם פה, כאן לפנינו? כי אנחנו רוצים לצבור איתם חסד. אנחנו עכשיו רוצים על-ידי הכבוד שבהמשך נתחיל לתת להם, אנחנו רוצים לצבור הרבה חסד. לצבור רישומים.

פה² הלוטוס. זה עלי הכותרת של הלוטוס. אתם רואים פה רקע לבן קצת - זה הכרית של הירח, ועליו יושב ג'ה צונגקפה, ושימו לב לתנוחת הידיים שלו. תנוחת הידיים שלו זה תנוחה של מורה, של הוראה, וקן רינפוצ'ה אומר על זה ביאור מאוד יפה.

קודם כל למה אנחנו מזמינים אותם, אמרנו? זה כדי שנוכל לצבור איתם חסד. אנחנו רוצים שישבו לפנינו הרבה זמן, הרבה עידינים, והם יכולים לשבת הרבה עידינים. אנחנו לא יכולים לשבת הרבה עידינים. אז אומר לנו קן רינפוצ'ה: 'זה שאנחנו מבקשים שהם ישארו שמה, יום אחד אנחנו נוכל באמת לשבת הרבה

² המורה מצביעה על התמונה של ג'ה צונגקפה והכרית עליה הוא יושב.

זמן. יום אחד, כשלא נהיה כבולים על ידי הגוף הסמסרי הזה, נוכל, ובינתיים הבקשה הזאת מגדילה את האמונה שלנו, והאמונה שלנו זה הכוח הדוחף/המניע את הפרקטיס שלנו'.

אז אנחנו מבקשים ממנו שיבוא. הוא שמח נורא לבוא. הוא תמיד מאוד שמח לבוא. הבודהות מתים ללמד אותנו, וכאמור, כדי להגיע להארה, אנחנו צריכים לצבור חסד. וקשה לנו מאוד לצבור חסד כל עוד לא ראינו ריקות ישירות, אז אנחנו צריכים אובייקט חזק כדי לצבור איתו את החסד, וגורו - אמרנו ש-Guru בא משורש שפרושו **כבד**. זה המשמעות של ה"כבד" פה, שאיתו אנחנו יכולים לצבור הרבה חסד. זה הכובד שלו.

זה דבר אחד לשרת בעלי חיים ודבר אחר לגמרי לשרת את הלאמה. זה חסד שאין שום השוואה. זה הבדל גדול. זה לא שהכלבים פחות חשובים מהלאמה. זה לא נכון, אבל בשבילי אישית, האדם שמביא לי את החוכמה הזאת, הוא עוזר לי כל כך בדרכי, שהוא בשבילי אובייקט יותר חשוב. הוא לא באופן אבסולוטי יותר חשוב מהכלב. הוא לא. שניהם ריקים, ואם הכלב סובל הוא ראוי לחמלתי ואני צריכה לעזור לו, אבל האדם שמביא את החוכמה הזאת אלי, הוא בשבילי אובייקט שאין [לו] שום השוואה.

אתם זוכרים? דיברנו פעם על **מאתייה ריקאר**? הזכרנו אותו בהרצאה על האושר. מדען צרפתי שהפך לנזיר טיבטי והוא שירת את הלאמה שלו במשך עשרות שנים בצורה מדהימה. הוא לא היה גלוקפה, הוא אני חושבת מ[זרם] הניגמה. היה לו לאמה מדהים והוא שירת אותו בצורה מדהימה וגם אחרי מותו, הוא הקדיש אולי חמש עשרה שנה לערוך את כל הכתבים שלו והוא לגמרי לגמרי בשרות הלאמה, וטראו את מאתייה ריקאר היום. תהילתו נודעת בכל מקום והוא מגיע להמון אנשים ומשפיע על המון אנשים. הכוח של זה בא מהשרות ללאמה.

כמעט ללא יוצא מן הכלל, כל אדם שאתם פוגשים שמצליח בתרגול שלו, אם תסתכלו איך הוא הגיע לשמחה, יש שנים על גבי שנים של גורו יוגה, של שרות ללאמה. זאת קארמה מאוד "כבדה". זה הגורו. "כבדה" במובן החיובי - בעלת משקל רב.

אז פה אנחנו מבקשים מהם שיבואו וישארו איתנו, כדי שאנחנו נוכל לצבור איתם את החסד הזה, ואתם יכולים לכלול כאן גם ידידים לדהרמה שעוזרים לכם בדרך. אם הם עוזרים לכם בדרך הדהרמית, בדרך הרוחנית, גם הם אובייקט חזק בשבילכם. אתם יכולים להביא אותם לשבת שם.

פסוק הבא, זה פסוק 3. בואו נקרא יחד:

**חוכמתך הרבה מקיפה כל דבר שלדעת ניתן.
דברייך תלויים כעדי על אוזנם של ברוכים.
תהילת גופך מזהירה בקסמו של נוגה אליהם.
לו אזכה לראותך,
לו אשמע צליל קולך,
לו אזכור בלבי זיו פניך -
ראשי שח לקבל ברכותיך.**

זאת קידה. קידה מנטלית. אז פה אנחנו נזכרים באיכויות של הלאמה, ופה אנחנו מדברים על הגוף של הלאמה, נכון? בהתחלה מדברים על הגוף של הלאמה. אחר-כך על הדיבור של הלאמה **ג'ה צונגקפה**, ואחר-כך על המיינד של הלאמה. לפעמים קוראים להם "שלושת היהלומים". זה שונה משלושת היהלומים שבהם אנחנו לוקחים מקלט, אבל לא לגמרי שונה. לפעמים "שלושת הסודות", "שלושת הרזים". יש להם שמות שונים. ביוגת הלב הטיבטית סימנו אותם ב"אום ה' הונג", ועשינו את ה"אום ה' הונג". אנחנו הולכים לשם למקלט, אתם זוכרים? אז זה לא לגמרי שונה.

נתחיל מהמיינד. מה עם המיינד של הבודהה, שמופיע בדמות ג'ה צונגקפה?

המיינד הזה הוא כל יודע, נכון? "חוכמתך הרבה מקיפה כל דבר שלדעת ניתן". זה אספקט אחד. אז פה בטיבטית בפסוק הזה, משובץ השם של לובסנג דרקפה. Lo - זה **מיינד**. משובץ שם ה-Sang, ויש שם "**מזהיר בקסמו**" - שהוא מזהיר. זו התהילה שלו - זה ה-Drakpa.

אז בטיבטית משובצות ההברות של השם שלו, והרבה פעמים נוהגים לעשות את זה בתפילות ללאמה. בתפילות לחיים ארוכים של הלאמה, מצרפים הברות מתוך השם שלו. והוא מופיע כזוהר - "**נוגה אליהם**", נכון? אנחנו תמיד מדמיינים אותם ככה זוהרים עם הילה. החוכמה שלהם והאהבה שלהם יוצרים את

ההילה הזאת סביבם. והוא אומר: 'רק לראות אותך יוצר חסד גדול, רק לשמוע, זה עדי על אונם של ברוכים. [זו] קארמה מאוד מאוד חזקה לחשוב בצורה כזו על הלאמה ולראות בצורה כזו את הלאמה, ולהיזכר.

יש פה את השורה האחרונה. זה: **"לו אזכור בלבי"**. להיזכר בלאמה. כל האספקטים האלה של הגוף של הדיבור והלב יוצרים רישומים מאוד חזקים. זה מה שמביא אלינו את החסד, ובסופו של דבר אנחנו נהיה כמותם בצורה כזאת. אנחנו נהיה הדבר שאנחנו מדמיינים. אנחנו לא יכולים להפוך לבודהה בלי קודם לעבור דרך התרגיל של ההדמיה ולדמיין אותם, ואנחנו מדמיינים אותם דרך הלאמה, וזה מה שמאפשר, כשהרישומים האלה מבשילים, אנחנו הופכים לדבר הזה שאנחנו מדמיינים.

ופה יש לקן **רינפוצ'ה** תוספת מאוד יפה: זה הקידה המנטלית שאנחנו עושים, והוא מכליל פה ומדבר על אם אתם יכולים עם הפסוק הזה לעשות קידות בפועל. אם יש אפשרות, כשאתם בבית עושים את התרגול; למדתם בעל פה את הפסוק ואתם יכולים בעברית אם אתם רוצים, ולעשות את הקידות תוך כדי אמירת הפסוק.

והוא מקשר את זה למשל לקעריות שאנחנו מגישים כמנחה ואנחנו שמים בהן מים. הוא אומר: 'למה שמים מים? כי זה בוזל. זה לא עולה לנו הרבה. אנחנו לא יודעים ממש לתת. הנתינה שלנו לא מושלמת. גם אלו מאיתנו שנדיבים, עד שלא ראינו ריקות ישירות אנחנו לא ממש יכולים לתת לגמרי, והשלמות היא לא שלמות עד שהיא לא מלווה בחוכמה'. באנגלית אומרים: ה- Perfection הוא לא פרפקט עד שאין את ה- Perfection of wisdom. לפני זה הוא Perfectionizer. הוא משהו שמביא לשלמות, אבל הוא עוד לא שלמות, למרות שאנחנו קוראים לזה "שלמות הנתינה".

אז חשוב לא לקלקל את הנתינה, אז אנחנו נותנים משהו שלא עולה לנו הרבה. אנחנו נותנים לבודהה או לייצוג של הבודהה, ואין שום רגש של "לשמור לעצמי" שמתלווה לזה, כי זה לא משהו יקר.

הוא אומר: 'אותו הדבר [לגבי] הקידות. אתם עושים פעולה עם הגוף. מה עולה לכם? לא עולה לכם כלום ואתם צוברים הרבה חסד אם אתם עושים את זה תוך כדי המחשבה הזאת על האיכויות והתכונות הנעלות של האובייקט שכלפיו אתם קדים', ככה שזה דרך זולה ופשוטה לצבור הרבה חסד.

והוא אומר: 'ג'ה צונגקפה מופיע כמו לאמה פה, אבל המהות שלו היא כמו כל הבודהות; כמו החוכמה והחמלה והיכולת של כל הבודהות', כמו שכתוב במנטרה.

שתי הידיים שלו שבתנוחה הזאת של המורה, התנוחה של ההוראה - הוא מחזיק אותן לפני לבו, אתם רואים? וכשאנחנו רואים את הדמות הזאת לפנינו, זה הדמות החיצונית. זה איזה אמת? מוחלטת או יחסית? יחסית. האמת המוחלטת זה הריקות שלו שאותה אנחנו לא רואים. אנחנו רואים רק אמת יחסית.

אדם שהוא ארקה יכול לראות אמת יחסית, וכשהוא במדיטציה של ריקות הוא רואה ריקות, אבל לא בו זמנית. אריות לא יכולים לראות בו זמנית מציאות יחסית ומציאות מוחלטת. ככל שהם מתקדמים ברמות של הבודהיסטויה, הם יכולים יותר מהר לעבור מאחד לשני. עד כדי כך [זה] מגיע, שהם יכולים לעבור מאוד מאוד מהר מאחד לשני, אבל עדיין זה לסירוגין.

לעומת זה הבודהה יכול לראות את שתי האמיתות בו זמנית. רק ישות שהיא מוארת לגמרי יכולה לראות אותן בו זמנית, והתנוחה הזאת מסמלת את התכונה הזאת של הלאמה. אז כשאנחנו רואים אותו או את הלאמה בדמות הזאת, אז המיינד שלנו נזכר בפירוש הזה ומה זה מסמל, וזה שותל בנו זרעים להפוך לכולה.

וכתוב שמה בפסוק ש'**חוכמתך הרבה מקיפה כל דבר שלדעת ניתן**'. אמרנו שפה זה בו זמנית. יש לו ידע כל. יש לו ידע כל וזה בו זמנית עם התפיסה של ריקות, ועל הדיבור כבר אמרנו שזה כמו תכשיט על אונם של ברוכים, כן? ויש לו את התהילה שמלווה אותו. ואומר לנו קן **רינפוצ'ה**, ש'זה פירוש - שג'ה צונגקפה הוא דמות מאוד ענקית וגדולה ואדירה ויוצאת דופן, וכשאנחנו רואים אותו בעיני דמיונו או שומעים את דבריו, נזכרים בדבריו או נזכרים בו, זה שותל זרעים מאוד טובים בתודעתנו. ויום אחד, הוא אומר, 'הם יבשילו'. קן רינפוצ'ה אומר, והוא לא משקר. יום אחד הם יבשילו, ואז כשאנחנו קדים, אנחנו קדים עם המחשבה הזאת, ואנחנו יכולים לעשות את זה בגוף, ואנחנו יכולים לעשות את זה על הכרית באופן מנטלי.

פסוק 4:

בלבי אערוך ים עצום של מנחה
כענן המכסה פני רקיע.
כל סוג פרח וקטורת, מיני אור ובשמים,
וכל שי לענג את חושיך -
לך כאן אגיש, מקור כל חסדי,
כמתת לחלות את פניך.

אז אחרי שהזמנו את הלאמה, סידרנו להם מקום מדהים להיות בו וטרחנו לקשט את המקום וכך הלאה, עכשיו הם באים ואנחנו קדים להם, מה שצובר הרבה חסד.

עכשיו אנחנו עוברים לרמה הבאה של צבירת חסד, וזה על ידי הגשת מנחה. אז יש את הרמה הפיזית של הגשת מנחה, שזה מה שאתם רואים פה על השולחן מנחה. יש את הקעריות. הן מסמלות, אני אגיד את זה בקיצור. אנחנו נלך פה מימין לשמאל:

1. אז הימנית ביותר - זה **מים לשתייה**.
2. זו שלידה - **מים לשטוף את הרגליים**. זה איך שנהגו לקבל אורח מכובד בהודו העתיקה שבא מאובק מהדרך. אז מים לשתייה, מים לשטוף את הרגליים.
3. הקערית השלישית - מסמלת **פרחים**. מגישים/מקשטים אותם בזרי פרחים. אתם יכולים במקום מים למלא אותה באורז ולשים בפנים פרח. אפילו פרח פלסטיק בסדר, שזה מסמל את הפרחים.
4. אחר כך הרביעית היא תמיד באמצע. הרביעית - זה **הקטורת**.
5. החמישית - זה **אורות**; זה מנורות יפות או נרות יפים. אור שמשמח.
6. השישית - זה **שמינים מבושמים** למרוח על הגוף.
7. ואחר כך השביעית - זה **דברי מאכל**.
8. ושמינית - אפשר לשים, ואפשר לשים במקומה... יש לנו פה פעמון גדול. זה מסמל **צלילים, מוזיקה נעימה**.

זה דברים שמענגים את החושים. זה נקרא "מנחה חיצונית", ויש גם צורות אחרות של מנחה שנדבר עליהם בהזדמנות אחרת. זאת מנחה חיצונית. אנחנו נותנים דברים שמענגים את החושים שלהם. אז את זה אנחנו עושים בפועל כשאנחנו מסדרים את שולחן המנחה. כשאתם שמים את הקעריות ואתם מוזגים פנימה את המים, חשוב שאתם לא נותנים להם משהו שגרתי.

תזכרו איך עובדת קארמה? כל מה שאנחנו עושים מטביע רישום בתודעתנו. אם אנחנו יודעים איך להטביע אותם חזק, הם יבשילו יותר מהר. אם אנחנו רוצים להשיג הארה בחיים האלה אנחנו צריכים ללמוד איך לעשות את זה כמו שצריך. אנחנו צריכים להביא לשם הרבה כוונה, ולא לעשות את זה משהו שגרתי, משהו סמסרי. אנחנו לא נותנים להם מים. אנחנו נותנים להם טעם גן עדן בדברים האלה, דברים שמענגים.

אמנם אנחנו חושבים במונחים של חושים, כי זה מה שיש לי כרגע. זה איך שאני יודעת לתת עונג דרך החושים. אצלם, כל מה שאני נותנת מעביר בהם צמרמורות של עונג, אבל אני צריכה לעשות את זה משהו ש... לחשוב על הבודהה שיושב שמה, השמימי שבא מטושיטה ויושב פה על הענן לפני, והוא מקבל ממני את כל הדברים המדהימים האלה שגורמים לו לעונג של גן עדן.

טוב לקדש את הדברים האלה. לא סתם. אחרי שגמרתם למזוג את המים, אז אנחנו אומרים Om Ah Om Ah Hung, Om Ah Hung, שלוש פעמים, וזה מסמל את הגוף, הדיבור והרוח או המינד של הבודהה. "אום ה הונג", וזה מה שמקדש אותם. זה עושה אותם דבר לא ארצי, דבר שמימי שאני נותנת. אני נותנת להם מתנות שמימיות. זה על האלתר.

כשאני יושבת על המושב במדיטציה, ואני מגיעה לפסוק הזה, אני עושה את אותם הדברים ובמחשבה, אלא שעכשיו אני לא מוגבלת. המחשבה שלי לא מוגבלת. אני יכולה להעצים את זה עד אינסוף ככל שהדמיון שלכם מאפשר וככל שהנדיבות שלכם מאפשרת, וזה מדהים; זה לא עולה לנו כלום לעשות את

זה ובכל זאת הקמצנות מתחילה. קשה לנו להעצים את זה במדיטציה, אז לפחות במדיטציה הפעילו אנטידוט לקמצנות. עשו את זה גדול. עשו את זה ענק. מלאו את כל השמיים בדברים היפים האלה.

וזה נהדר אם אתם ברטריט ויש לכם זמן, להקדיש לזה זמן. כשאתם עושים את המדיטציה יומיום וממהרים לעבודה, קצת קשה לעשות את זה באריכות, אבל זה נפלא לעשות את זה באריכות. זה שותל זרעים נפלאים:

- גם לשפע בחיים האלה.
- וגם זה אנטידוט למחסור.
- וגם הרבה יותר חשוב: יוצרים בצורה כזאת את הגן עדן שלנו. יוצרים רישומים שנוכל להשליך גן עדן, איפה שאנחנו עכשיו משליכים מציאות שגרתית רגילה.

מי כתב את זה? כאמור, זה ג'ה צונגקפה [ש] כתב ללאמה שלו, ואחר כך הלאמה הלך והפך את זה. והמסורת פה היא של **סמנטבה צ'רה**, שהוא הרבה [יותר] קדום. הוא מהתקופה של הבודהה. בודהיסטוזה גדול שהיה אחד מהתלמידים המקורבים לבודהה, והוא הנהיג את השפע הזה בהדמיות. ממלאים את השמיים מאופק לאופק במנחות, ועוד ועוד ועוד.

והפסוק הבא:

**מעומק לבי אשא חרטה,
אודה בגלוי ושריד לא אותיר.
על כל חטא שחטאתי
בגופי, בדברי, במחשבות לבי,
כל עוון המלווני מקדמת הימים.
וכן במיוחד עבירות שעברתי
על שלושת סוגי הנדרים.**

אז פה אנחנו מפעילים את האנטידוט לכל המצבור העצום הזה של קארמות שאנחנו סוחבים איתנו מאז ומתמיד. קארמות שבאו מסבל הן סבל, וגורמות לנו סבל. אנחנו לא מבינים את המציאות. אנחנו לא מבינים מה שקורה. אנחנו מגיבים מתוך האי הבנה הזאת.

המציאות באה בגלל שיש לנו זרעים פגומים. אנחנו מגיבים בלי הבנה. שוב זרענו זרעים פגומים, וזה כל הזמן מעגל קסמים כזה שכמעט בלתי אפשרי להיחלץ ממנו, כי אנחנו כל הזמן בבורות, וכל הזמן לא מבינים, וכל הזמן מגיבים ככה. אפילו שאנחנו עושים משהו טוב, אנחנו לא יכולים לעשות את זה כמו שצריך, כי אנחנו לא ממש מבינים מה זה הדבר שאנחנו עושים, מי אנחנו, וכלפי מי אנחנו פועלים.

אז זה הפסוק שבא לאפשר לנו לטהר את הקארמות האלה, ותיכף נראה בתרגול, איך אנחנו עושים את זה ממש בפועל בהדמיה שלנו. כרגע אנחנו רק נבין את הפסוק. אז פה אנחנו מטהרים גם את המעשים שצברנו, את הקארמות שצברנו, במיוחד אלו שעוד לא הבשילו, כי אלה שהבשילו אין מה לטהר. הם כבר הבשילו. הם כבר גרמו לנו את הצרות שיש לנו בחיים שלנו, אבל יש לנו עוד אינסוף קארמות שנצברות כל הזמן, 65 באצבע צרידה שעוד לא הבשילו. ואם אתם זוכרים שם בגלגל³, יש לנו את 12 החוליות פה בטבעת ההיקפית, ואם אתם זוכרים, אלו מכם שהיו ב-teaching, פה יש לנו את הקדר שעושה כדים⁴, וזה הקארמות שאנחנו אוספים כל הזמן במעשים שלנו, בתגובה שלנו למה שקורה לנו כל הזמן. אלו קארמות גולמיות. זה החומר גלם. הן הולכות לתת מודע, דוגרות שם. כל הסיפור [שכבר] שמעתם אותו הרבה.

אחר כך מגיע השלב שהן נטענות. הן נטענות בחוליה 8 ו-9. [חוליות] שמונה ותשע זה ההשתוקקות שלנו והסלידה שלנו. הכוחות האלה טוענים את הקארמות שנובעות מבורות. הן באות מבורות והן אלו שטוענות את הקארמות. [חוליה] 10 - הקארמה היא כבר בשלה, ופה⁵ יש את האשה היולדת. זה כשבאה התוצאה,

³ בגלגל החיים יש טבעת היקפית עם 12 חוליות. פרטים נוספים ניתן ללמוד בקורס 8 בכתובת

<http://www.heart-dharma.org.il/files/C8.html>

⁴ בחוליה מס' 2

⁵ בחוליה מס' 11.

אבל לפני שיש את התוצאה, לפני שהקארמה ממש מבשילה, פה⁶ היא מוכנה להבשיל. פה יש זוג מתעלס במיטה.

מה שארקה בודהיסטווה לומד בתרגול שלו בגלל שהוא מבין ריקות, בגלל שהקו הזה ביני ובין זולתי מתחיל להיטשטש ומתחיל להימחק, כשמופיע משהו נפלא בחיים שלו, או כשמופיע משהו דוחה בחיים שלו, הוא כבר לא מגיב כמו שמגיב אדם שלא מבין את הדברים האלה, ואז הוא מפסיק לטעון את הקארמות שישנן. עדיין יש לו את כל מצבור הזרעים שהוא צבר בכל הגלגולים שלו. הוא לא יכול למחוק את זה, אבל הוא יכול לא לטעון אותם ואז הם לעולם לא יבשילו. זה הסוד, זה הסוד. ללמוד לפרק אותם מנשקם. זה הסוד של הארקה.

אז בינתיים, עד שאנחנו מגיעים לרמה של הארקה, מה אנחנו נעשה עם כל הקארמות האלה? אנחנו מטהרים אותן דרך הווידוי הזה שמופיע בפסוק הזה. בפסוק הזה אנחנו מתוודים על הדברים האלה. עד כמה שאפשר, כשאתם מגיעים לפסוק הזה, תתוודו על דברים שאתם זוכרים ממש. למרות שאתם יכולים לעשות את זה גם באופן כללי כי תיאורית אנחנו יודעים שלכולנו יש מצבור עצום של קארמות שליליות מכל הסוגים והמינים, אבל זה יותר חזק אם אתם הולכים ועושים את זה על משהו ספציפי, כי אז אתם ממש מטהרים דברים ספציפיים שפוגעים בחיים שלכם עכשיו.

כשאתם מתוודים על זה, אתם פותחים את זה. אתם מתחילים לפרק את הכוח שלהם, כי הכוח שלהם בין השאר מזה שאתם סוגרים ולא מודים. אתם מודים, מתוודים ומפעילים אנטידוט וחרטה כנה, חרטה שבאה מתוך ההבנה, מתוך חוכמה, ושמייעה אתכם להפסיק את ההתנהגות הזאת. זה מה שמטהר את הקארמות האלה, וזה מאוד מעצים אותנו.

שזה בניגוד לאשמה, כן? זה לא תרגיל ברגשי אשמה. אשמה משתקת אותנו, לא עוזרת לנו. חרטה כנה מעצימה אותנו. זה מקום אחר לגמרי. חרטה כנה באה מחוכמה. אשמה זה רגש מר וצורב שלא משרת אף אחד. אז זה הפסוק הזה, ופה מפרטים את כל סוגי הנדרים.

הפסוק הבא:

**בדור זה של ניוון עמלת רבות
ויגעת לצבור ידע רב.
זנחת שמונה מחשבות ארציות
וניצלת היטב חיים מרובי הזדמנות.
מושיענו -
לבנו אסור בעבותות של שמחה
ותודה על פועלך העצום.**

פה אנחנו מהללים את פועלו של ג'ה צונגקפה. מה עשה ג'ה צונגקפה בחייו? הוא אומר: "דור זה של ניוון", במובן [ש]מה מנוון? הדהרמה מנוונת. ההבנה הרוחנית של אנשים מנוונת, וזה מדובר בתקופה של ג'ה צונגקפה, על אחת כמה וכמה בתקופתנו, כן? הרבה יותר חמור. ומה עשה ג'ה צונגקפה? דיברנו עליו. הוא הלך ממזרח למערב כדי לרכוש חוכמה, ובסופו של דבר הפריח את הדהרמה בצורה כל כך טהורה ומדהימה.

וכתוב פה: "זנחת שמונה מחשבות ארציות", אז דיברנו על זה הרבה בהרבה הזדמנויות. אני אגיד פה בקיצור.

שמונה מחשבות ארציות אם לסכם אותן, זה כשאנחנו נורא מתרגשים כשקורה לנו משהו טוב ואנחנו נורא עצובים כשקורה לנו משהו רע. זה במלים אחרות **שמונה מחשבות ארציות**, כי אדם שמבין ריקות וקארמה, לא יותר מדי מתרגש לא מזה ולא מזה. לא מזה ולא מזה. הוא נהנה כשקורה לו משהו טוב. להיפך! הוא נהנה עוד יותר מאיתנו, אבל הוא מבין מאיפה זה בא, והוא יודע איך לייצר את זה והוא לא מייחס את זה לאיזה טבע עצמי. הוא מבין שהכל בא מקארמה. הדבר הטוב בא מקארמה והדבר הרע בא מקארמה. 100% מה שקורה לנו נקבע על ידי קארמה.

ואם קורה לנו משהו שלא חביב עלינו או לא נעים לנו, אם זה קורה כבר, זה כבר אבוד. זה כבר הבשיל, נכון? זה העץ הגדול שכבר יצא מהזרע. אין מה להיות עצוב. זה קארמה עובדת. עכשיו צריכים להמשיך

⁶ בחוליה מס' 10

הלאה. צריך לטהר את הקארמה הזאת. אתם לא מרוצים מזה? שנו את הקארמה הזאת. הפסיקו לעשות את הדברים שמביאים את הדברים האלה. קארמה נותנת לנו בדיוק של 100% את מה שזרענו, אז כשאנחנו מבינים טוב קארמה, אין מה לקפוץ משמחה כשטוב ואין מה להתאבל כשרע. פשוט צריך להתחיל לזרוע את הזרעים הנכונים. **עוצמת הרגש שאנחנו מגיבים כשקורים לנו דברים, היא מעידה עד כמה אנחנו מבינים ריקות וקארמה.**

אני חושבת שהתיאור הזה יכול להוביל לאיזה מן רושם שכאילו הבודהיסטווא הוא כזה מן צמח שלא שמח, לא עצוב, כל הזמן פרווה. אין שום דבר שהוא פחות נכון מזה. להיפך! ככל שמבינים יותר, יש להם פחות השתוקקות לדברים כי הם יודעים שהם לא באו מבחוץ. הם באו מהקארמה שלהם, אז הם יכולים ליהנות מזה בלי לרצות עוד, בלי הדבר הזה שמתלווה של "לאגור עוד", ואז ההנאה היא הרבה יותר שלמה. הם נהנים ממה שהקארמה שלהם יצרה. הם מקדישים את זה הלאה וזה ממשיך ליצור את עצמו.

ראיתם את **גשה מייקל**? הוא כל הזמן צוחק. הוא לא יכול אחרת. אתם רואים את **הדאלאי לאמה**? הוא כל הזמן צוחק. יש תמונות שרואים אותם אוכלים. הם נורא נהנים, הרבה יותר מאנשים אחרים, בגלל שהעלים האלה של תשוקה וסלידה ירדו, אז זה לא נכון שהולכים לפרווה. להיפך! העונג הולך וגדל.

יש כאן את העניין של "**לבנו אסור בעבודות של שמחה/ ותודה על פועלך העצום**". "פועלך העצום" - בטיבטית יש שם לאב צ'ן. Lab chen - ביטוי מאוד יפה בטיבטית שפירושו - **נחשול, גל גדול, גל עצום**. אז הוא אומר: "**ניצלת חיים מרובי הזדמנות ועשית נחשול עצום של פעולות טובות**".

אנחנו יכולים לעשות פעולות טובות שהן ברמות שונות. אם אתם תלמידי דהרמה ומתחילים לצעוד בדרך, אז כבר השאלה מתחילה בהדרגה לעבור תמורה. זאת אומרת, השאלה במקום 'לעשות עכשיו דהרמה או לעשות לא דהרמה או דברים סמסריים?', בהדרגה זה הופך להיות: 'איזה דהרמה לעשות?' זה כבר הכל דהרמה: 'עכשיו מה יותר דחוף? מה יותר חשוב? מה יצבור יותר חסד?' והבחירות נהיות יותר ויותר קשות. גם בדהרמה יש רמות שונות ואנחנו צריכים ללמוד לצבור הכי מהר הכי הרבה, כי אין לנו זמן, ואנחנו צריכים להגיע להארה בחיים האלה.

אז **מה צובר הכי הרבה? הוראה צוברת המון חסד** כי אתם מאפשרים להרבה אנשים לרכוש חוכמה ולהעביר אותה הלאה. אני רוצה לעודד אתכם ללמוד היטב את הדברים ולהפוך למורים. לעזור להביא את הדהרמה לאחרים, כמו לאפשר teaching בכל צורה שהיא – [זה] דבר נפלא. כמו האנשים שטורחים כאן ומאפשרים את הטיצ'ינג כרגע, מאפשרים לשים אותו על האינטרנט.

זה עבודה שחורה לשבת ולערוך את הקבצים האלה, עבודה מאוד שחורה, אבל זאת ברכה עצומה. הנה! פתאום מופיעים אנשים ואומרים: 'אני הקשבתי לקבצים האלה, והחיים שלי השתנו כתוצאה מזה'. אתם לא יודעים לאן הזרעים האלה מגיעים. אתם לא יודעים, האנשים האלה ששמעו את זה, לאן הם יביאו את זה.

ככה שלעשות את זה זה עבודה נפלאה, לעזור לאחרים לעשות את זה, זה עבודה נפלאה. לאפשר מרכזי דהרמה - עבודה נפלאה. לעזור לאנשים שמלמדים דהרמה - עבודה נפלאה, כי אז אתם צוברים חסד עצום. זה מאוד שונה מלהאכיל מישהו, למרות שגם שם יש קארמה טובה, אבל שמה היא חלשה; האכלתם מישהו. אחרי שלוש שעות הוא עוד פעם רעב, אז עזרתם לאדם אחד למשך אולי שעה או שתיים או שלוש. פה אתם מפזרים חוכמה שהיא ממשיכה להתגלגל. אנשים שומעים אתכם וכעבור זמן שהם שמעו מספיק הם מתחילים ללמד, וזה ממשיך, וכל זה, איך אנחנו קוראים לזה? "שיווק רב שכבתי", או קיי? אתם מקבלים את כל האחוזים של זה חוזרים אליכם. זה ככה. **גשה מייקל**, איש העסקים המהולל אומר ש'זה נותן לכם בליון אחוזים החזר על ההשקעה שלכם'.

הנה מה עשה **ג'ה צונגקפה**. אנחנו לוקחים דוגמא ממנו. מה הוא עשה? הוא ישב וכתב, חרט בעץ 10,000 דפים. 10,000 דפים! **גשה מייקל אומר שה-teaching של ג'ה צונגקפה, מכל ה-teaching הוא הכי מתאים לאנשי המערב, מכל הלימוד הבודהיסטי, בגלל הצורה ההגיונית שבה הוא בנוי, שהיא אפילו מדעית. היא מאוד מדברת אל המיינד שלנו, והוא אומר, זה הנבואה שלו, שזה יהפוך להיות הדבר הכי מקובל במערב. רק תנו לזה קצת זמן.**

אני יכולה להגיד אפילו מאז שהלימוד הטיבטי הגיע לארץ, שזה רק מספר קטן של שנים; זה אולי חמש-שש שנים. יש כבר שינוי עצום. אני רואה בטוקקקים, אנשים כותבים. המונחים כבר נכנסו, החשיבה כבר השתנתה בתקופה כל כך קצרה. דיברתי קצת עם נטלי שמלמדת ב"אימושיין". היא אמרה שהיא מאמינה

שתוך חמש עשרה שנה אנשים שלא יעשו עסקים בדרך רוחנית, לא יחזיקו מעמד, לא ישרדו בשוק. וגם היא אומרת שתוך חמש השנים שהיא פעילה, היא רואה שינוי עצום, ככה שכדאי לעלות על הרכבת עכשיו.

אז אנחנו נפסיק כאן. נמשיך לדבר על הפסוקים אחר-כך, ומה שנעשה עכשיו זה מדיטציה. ומה שאני רוצה לבקש שתעשו, זה כמו קודם; אתם ממשיכים עם המנטרה. אם לא למדתם אותה, אתם יכולים להסתכל בדף ולהמשיך לקרוא עד שבסוף היא תתחיל לזרום לכם. תעשו מאמץ לפחות כאן לעשות אותה בטיבטית, ועכשיו אתם מרחיבים את ההדמיות.

אז יש לכם את ההדמיה של מאיטרייה יושב בגן עדן. הוא מדהים, הוא נפלא. מלבו יוצא ענן. על הענן הזה רוכבים ג'ה צונגקה ושני בניו. אתם מכינים להם כס מדהים, מקושט, משובץ אבני חן, עם לוטוס וקרני ירח, והם יושבים על הכס הזה והם מלאי אהבה, והלאמה שלכם מופיע בצורה כזאת. הלאמה שכבר עידנים עידנים רץ אחריכם ומחזר אחריכם ורק מחכה שתקראו לו, הוא מופיע בצורה כזאת, והם מאוד שמחים להזמנה שלכם. מאוד שמחים לשרת אתכם ונענים לכם, ואתם עכשיו צוברים איתם את החסד, כמו שכתוב בפסוק.

אתם מגישים להם מנחה. אתם קודם קדים להם קידה מנטלית, מעריצים את המיינד שלהם, מעריצים את הדיבור שלהם, מעריצים את תהילת גופם, את המופע השמימי שלהם. אתם קדים להם. זה הקידה המנטלית. אחר כך אתם מגישים להם את המנחה השופעת. ממלאים את השמים.

הפסוק הבא היה פסוק של חרטה על כל הקארמה השלילית שגורמת לנו עדיין לסבול, ושתמשיך לגרום לנו סבל אלא אם כן נטהר אותה.

והפסוק הבא, האחרון שסיימנו בו, זה הפסוק של שמחה במעשים הגדולים של ג'ה צונגקה ובניו, והלאמות והבודהות. כל זה מגולם שם, וכל זה, אומרים לנו הלאמות שאנחנו מקבלים מעשך כל פעם שאנחנו שמחים, וזה מעשך מכמות גדולה, או קיי? אז כל הדברים האלה, בנויים בצורה גאונית להביא אותנו להארה כמה שיותר מהר. כמה שאתם יכולים לעבור על המשמעות של המנטרה בזמן שאתם אומרים אותה, זה גם נפלא.

עכשיו אנחנו נעשה [מדיטציה] עשרים דקות. זה לא כל כך הרבה בשביל לעשות את כל הדברים, אז עשו כמיטב יכולתכם.

אני רוצה להגיד לכם מה אני עושה. אצלי אין לי פתיחה טובה של האגן, אז הברכיים נשארות באוויר. הרבה זמן לשבת עם ברכיים באוויר קשה. שרירי הירכיים מאוד מתעייפים, אז אני תומכת בברכיים בכריות. אם אתם לא צריכים את זה, אתם לא צריכים לעשות את זה, ואני גם שמה לי כאן⁷ כרית לתמוך בידים, כי אחרת זה מושך לי את הכתפיים למטה במהלך המדיטציה, וזה מאפשר ישיבה זקופה, וישיבה זקופה היא מאוד חשובה, אבל כל אחד לפי הגוף שלו, ותבדקו מה מתאים לכם.

ולפני שאתם מתחילים את כל זה, צרו מוטיבציה טהורה; מוטיבציה שאתם עושים את התרגול שלכם, עושים את העבודה הקשה הזאת ללמוד את המנטרה המוזרה הזאת ואת כל ההדמיות, למען הברואים.

[שם המדיטציה: שינון המנטרה ושלבים מסיימים].

פנו אל הלאמה שלפניכם, הודו להם על שליוו אתכם במדיטציה ואיפשרו לכם לצבור חסד רב.

הזמינו אותם אליכם.

ראו אותם נענים בשמחה, שמחה גדולה, באים לשכון בלבכם קורנים ויפים.

ממלאים את לבכם בזיוו, באורם, בחכמתם, באהבתם.

⁷ מתחת לידים.

תנו לאור להתפשט ולגעת ביצורים בעולם.

להתחיל מהאנשים שבחדר הזה ולהמשיך.

לאט לאט פיקחו את העיניים.

הכוונה שלי בהדרגה לשנות את הפרופורציה בין הדיבור והמדיטציה. אני אמשיך לדבר כי יש עוד הרבה לכסות, אבל פרקי המדיטציה ילכו ויתארכו. אני מקווה שאתם מתחילים להתרגל קצת לתרגול הזה של מנטרה והדמיה, וצבירת חסד והטבעת רישומים.

כמו שאתם רואים, התרגול הזה מאוד עשיר. יש פה המון. אנחנו נוסיף כל הזמן ואתם יכולים לעשות חודש רטריט על זה, ולא למצות את הפוטנציאל שיש כאן. בקלות חודש. אפשר לעשות הרבה יותר.

בחדרים שלכם, דאגו לאלתר. בערב אתם שופכים את המים מהקעריות. אתם שמים את זה לא לכיור, אלא בחוץ, לצמח. ללילה הקעריות הפוכות. אתם מנגבים אותן והופכים אותן, ובבוקר שוב ממלאים אותן. כשאתם עושים רטריט בבית, אתם צריכים שיהיה לכם את כל הסט, וכל ההתעסקות עם אלתר ברטריט היא במיוחד חשובה, כי דרך הפעולה הזאת של הגוף, אנחנו צוברים חסד. זה יוצר התכוונות של המיינד. זה דבר נפלא.

האם הם באים ושותים מהמים שאתם נותנים להם? אני אף פעם לא ראיתי מישהו בא ושותה מהמים, אבל הם כן לוקחים את ה-⁸ essence, ופה זה מבחן לאמונה שלנו. אם יש ישויות מוארות, אם יש דבר כזה הארה, אם אני יכולה להתקדם בדרך להארה, אז יש אנשים שעשו את זה לפני. יש בודהות שהגיעו והם כל יודעים, והם בעלי חמלה אינסופית, ויש להם יכולת והם באים כשאני קוראת להם.

הנתינה שלי וההתכוונות שלי יוצרת אצלם הרבה עונג נשגב, אז הם בפירוש מקבלים את ה-essence של המנחה שלי, והברכה חוזרת אלי ללא שום ספק, ואולי לחלק מכם זה קורה כבר. אתם יכולים לחוות את הברכה שבאה אליכם. אתם יכולים ממש לקבל חוויה פיזית של הברכה שבאה אליכם.

עוד דבר אחד. מחר בבוקר, מי שרוצה, אנחנו ניתן את נדרי המהיינה ליום אחד. אז אנחנו נהיה כאן ב-6:30. זה לא חובה. רק מי שרוצה.

זה אומר בין השאר לא לאכול ארוחת ערב, אבל אפשר לשתות ואפשר לשתות מרק, אפשר לשתות תה, קפה אם אתם שותים קפה. מיץ אפשר, אבל רק נוזלים. לא מוצקים. זה לא כל מה שיש בנדרים, מה שיש [בלקחת הנדרים] נדבר מחר בבוקר. זה דרך נוספת לצבור חסד. אנחנו עושים את זה למען הברואים. זה אנטידוט להשתוקקויות שלנו ולרעלים שמניעים אותנו באופן רגיל, וזו דרך נפלאה לצבור חסד דרך ההתכוונות שלנו.

(מנדלה)

בואו נקדיש.

(הקדשה)

(תפילה לאריכות ימיה של הלאמה)

⁸ תמצית.