

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 5, חלק א'

(מנדלה)

אז אנחנו נחזור לתפילה. אז בואו נקרא ביחד את בית מספר 7. שמתחיל במילה "מורים יקרים".

מורים יקרים וקדושים במרומים,
נא עטפו את גופכם השמימי של הדהרמה
בעבים של חוכמה והרבה אהבה,
והמטירו על אדמת תלמידים, היצורים,
העומדים ראויים ובלים נכונים¹ -
גשמי עוז של תורה, עמוקה ורחבה.

אז מה זה בשבעת השלבים המקדימים? זה התחינה למורים, כן? זה הבקשה שיתנו teaching. אנחנו מבקשים מהמורים שיתנו teaching, דבר שבא כדי לזרוע בנו את הזרעים כדי לקבל teaching. צריך לבקש כדי לקבל.

ויש פה תמונות מאד יפות. המורים הם כאן למעלה. שזה המילה לאמה² בטיבטית נכון? המורה הוא למעלה, והם במרומים. המרומים פה, אתם יכולים לחשוב על פשוט "למעלה", אבל אתם גם יכולים לחשוב על המשמעות של החוכמה שלהם [שהיא] כל כך גבוהה, והם מבינים את חוכמת הריקות. אז המרומים או השמיים, זה פה מילה נרדפת לריקות. אז המורים היקרים, הם במרומים זאת אומרת יש להם את החוכמה של הריקות שאנחנו רוצים להשיג. אז זה המורים היקרים אשר במרומים.

ולמורים יש גוף שמימי של הדהרמה. זאת אומרת הדהרמקיה. הדהרמקיה זה חוכמת הריקות של הבודהה. אנחנו מבקשים מהמורים שהם [נמצאים] למעלה שיעניקו לנו חוכמה, את חוכמת הריקות, ויש פה את הדימוי היפה הזה שהגוף של המורים הוא כאילו הדהרמקיה וזה השמיים.

אנחנו מבקשים מהם שיעטפו את גופם השמימי בעבים, בעננים של חוכמה, וימטירו אותם עלינו. זה הדימוי. כאילו המורים למעלה, זה השמיים, והם עוטפים את גופם בעננים. העננים האלו ימטירו עלינו את הגשם של החוכמה. ובטיבטית, יש פה פועל אפה appa. שאין אותו בעברית כל כך, כי בעברית אין פועל מ"גשם". נכון? הגשם יורד, המטר ממטיר. אבל אנחנו לא ממטירים את המטר, המטר יורד לבד. הוא ממטיר בעצמו. אז פה בטיבטית יש מילה כאילו שממטירים את המטר. מבקשים. אנחנו "ממטירים" את המורים. אנחנו מבקשים מהם את הגשם של החוכמה שלהם.

אז כאן התלמידים משולים לאדמה. התלמידים הם למטה, הם האדמה שהיא צמאה לגשם, לחוכמה. והחוכמה בדימוי הזה, יורדת מהמורים כמטר עז של גשם שמרווה את התלמידים שלמטה. אני חשבת שזה דימוי מאד יפה, זה יצא גם יפה בתרגום.

אז יש פה את הקטע של הבקשה של התלמידים, התלמידים מבקשים שהמורים יתנו להם לימוד. ובשורה הלפני אחרונה כתוב "לפי מידת הנכונות". להמטיר את הגשם לפי מידת הנכונות. (עקרונית אני רוצה שתלמדו את זה בעל פה שתוכלו לעשות את התפילה בלי הדף.)

¹ תרגום שורה זו שונה יותר מאוחר ל-"על פי יכולתם וכפי שמתאים".

² פירוש המילה "לאמה" בטיבטית – "שאין למעלה ממנו/ה".

אז כאן יש ביאור של הדלאי לאמה הראשון³, שהוא כתב לאבהידרמה קושה. ועולה שם שאלה, עולה שם debate. בא המתנגד, או הקאצ'יק, אתם זוכרים קאצ'יק? קאצ'יק זה "פה-אחד" בטיבטית, והכוונה לפלוני, פלוני שבא ומקשה קושיות. שואל שאלות. זה תמיד לא הדעה שלנו. זה תמיד דעה שהיא או לגמרי לא נכונה, ובדרך כלל היא קצת לא נכונה. היא על יד. היא לא רחוקה בהרבה, ככה שיש טעם לשאלה. אם היא לגמרי לא נכונה, חבל על הזמן. אבל יש טעם לשאלה.

אז הוא בא ואומר: מה קורה פה עם הבודהות האלו? הם כל כך רחמניים וחומלים וכל כך אוהבים את היצורים, אז למה הם כבר לא באים ומלמדים אותם ומוציאים אותם מהסמסרה? ולוקחים מהם את הקארמה וזהו? למה הם מופיעים רק פעם בעידן? וכך הלאה. למה הם לא באים לעזור לנו?

אז פה התשובה שניתנת, זה שמשווים את הבודהות לשמש. השמש כל הזמן נותנת מאורה ומקרניה, בלי שום חשבון, לכל יצור. והאנשים הם כמו פרחים. אבל לא כל הפרחים פתוחים, והם לא יכולים להנות מהשמש. יש פרחים שניפתחים רק בלילה, או שלא נפתחו עוד. אז זה לא שהבודהות איך שהוא מונעים מאיתנו את חוכמתם, או עוצרים בעדנו, או שמתקמצנים על החוכמה או משהו מעין זה. הבעיה היא אצלנו. לנו לא היתה הקארמה להיוולד בתקופה שהבודהה הופיע על פני האדמה ולימד ישירות, ומספיק היה להגיד את המילה 'ריקות' והאדם היה רואה ריקות. אז אין לנו קארמה כזאת. אז הבעיה לא אצלם, הבעיה היא אצלנו.

אז זה הספור שם. באופן כללי המסקנה כאן שדרושה קארמה מדהימה בכלל לשמוע דהרמה. בכלל לפגוש דהרמה בעולם. בכלל. אתם יודעים את כל הסולם הזה. בכלל להיוולד לא במחוזות התחתונים שמה, הסובלים של הגיהנום וכך הלאה, זה כבר מזל גדול, מכיוון שמספר היצורים הסובלים למטה הוא הרבה הרבה הרבה יותר גדול מבני אדם, בלי השוואה בכלל. מספר האנשים הוא כמו גרגר קטן לעומת המון היצורים של בעלי החיים והרוחות הרעבות ואנשי הגיהנום. לא רק זה, אלא גם שבגיהנום ובפרטות, החיים הרבה יותר ארוכים מאשר בחיים של בני אדם, אז גם מספרם גדול והם חיים הרבה זמן, אז כתוצאה מזה, המספר שמה הוא עצום. אז אפילו אם אתם עושים הסתברותית, אז הסיכוי להיוולד שמה הוא עצום.

אז להיוולד כבני אדם, ולהיוולד כבני אדם שיש לנו גוף בריא ושכל יחסית בסדר, והשכלה בסדר ותנאים פיננסיים בסדר ופנאי מספיק, שיהיה לנו פנאי למשהו, זה כבר נס שאין כדוגמתו בכלל, שההסתברות שלו ביקום היא כמעט אפס.

עכשיו בנוסף לזה גם להיוולד גם במדינת חוק, שלא 'כל דאליים גבר', שאנחנו לא כל הזמן צריכים לפחד על חיינו, לא כל הזמן צריכים לעמוד למחיינו - זה מקטין את הסיכוי עוד יותר. עכשיו אם יש כבר את כל התנאים, להיוולד גם במקום שיש בו דהרמה, זה בכלל נדיר. אחר כך לפגוש את המורים לדהרמה, זה בכלל עוד יותר נדיר, להיות מעוניינים במה שהם מלמדים, זה בכלל נדיר. לשמור על העניין לאורך זמן, לא לאבד אותו - יש אנשים שבאים ומתעניינים ואחר כך נסחפים למקומות אחרים. אז זה מן היררכיה כזאת שככל שעולים שמה, הסיכוי להיות במקום הזה הוא זעום, זעום זעום. אז גם להיות במקום שיש בו דהרמה, וגם להיות מעוניינים בדהרמה, גם לפגוש את ה-teaching של ג'ה צונגקה, גם לפגוש מורים שיכולים ללמד טנטרה. זה בכלל לחלוטין לחלוטין נדיר.

אומרים שבעידן הזה יופיעו אלף בודהות ושאקיימוני בודהה נחשב כמספר ארבע. עכשיו הבודהה הבא יהיה מאיטרייה, אבל הוא לא יופיע בימינו. זה עוד עידנים. כשתיגמר לגמרי הדהרמה בעולם, ואז הוא יבוא ויתן דהרמה. אבל מכל הבודהות האלה, רק ארבעה ילמדו טנטרה מכל האלף. שאקיימוני היה אחד מהם. ג'ה צונגקה ילמד טנטרה - איפה שהוא קראתי שהוא יהיה מספר 11 - אני לא יכולה להוכיח לכם שום דבר מכל זה, אבל הרעיון הוא שזה מאד נדיר. מה שיש לנו עכשיו זה מאד נדיר.

וכדי שהמזל המדהים הזה, כדי שנוכל להפיק ממנו את ההזדמנות שנפלה בידינו, אנחנו צריכים ... כאילו עצם זה שכל זה קרה לנו ונפגשנו עם זה ואנחנו כאן, אז הקארמה הזאת הבשילה, זאת קארמה מדהימה בנדירותה, אבל היא הבשילה. הלכה כבר.

³ הדלאי לאמה הראשון, ג'ילוה (המנצח/מלך) גנדון דראפ שחי בין השנים 1391-1474

עכשיו אנחנו צריכים לרוץ הרבה יותר מהר כדי להחזיק אותה. הרבה הרבה יותר מהר. זה Catch. עכשיו אתם צריכים ללמוד את כל הדברים שאמרנו: איך לעשות קארמה ואיך לעשות אותה חזק ואיך לעשות מהר, כדי להשלים את מה שאתם שורפים ברגע זה. כולל אותי, כן. אנחנו שורפים את זה מהר.

אחת הדרכים הטובות ביותר זה הגורו יוגה. התפילה הזו ללאמות. לבקש, לבקש, לבקש.

איך אנחנו יודעים? ג'ה צונגקפה המחיש לנו את זה בחייו. מחצית חייו, אחרי שכבר זכה לתובנות מאד מעמיקות וכבר זכה לפרסום, ולהמוני תלמידים וכך הלאה, הוא עזב את כולם, והוא הלך לריטריט. סיפרתי לכם על הטאנקות שאנחנו עושים מהם ספר⁴? יש שם סצינות איך הוא הולך לריטריט והתלמידים בוכים. הוא עוזב אותם והם בוכים: 'אל תעזוב אותנו'. אבל הוא יודע שכדי להביא להם תועלת ברמה הבאה הוא חייב ללכת לריטריט. ובהתחלה הוא מקבל הוראה ללכת לריטריט לבד, ממנג'ושרי. מנג'ושרי אומר לו, 'עכשיו תעזוב את הכל ותלך לריטריט'. אחרי שהוא ככה בשיא פרסומו והתלמידים ממשיכים לבוא ולזרום. וזה בשיא, זה בגאות. שמה אומר לו מנג'ושרי: 'עכשיו תעזוב את הכל -תלך לריטריט'.

והתלמידים מאד עצובים. רואים שם בתמונה איך הם עומדים. והוא נכנס לסירה. הוא עושה משא ומתן עם מנג'ושרי. אז הוא הולך עם שמונה תלמידים לריטריט, אז רואים אותם נכנסים לסירה שמונה, והאחרים עומדים על החוף ונפרדים מהם.

אז אנחנו צריכים לבקש teachings. ולפנות למורים לקבל teachings. וכשאנחנו מבקשים teachings אחר כך אל תתלוננו כשהם מגיעים. או-קי? כי אם אתם מבקשים יפה, הם יגיעו. אבל לא דווקא כמו שאתם מצפים. כן. זה לא דווקא יבוא דרך מורה פרונטלי ככה כשזה הכל נחמד ונעים וחמוד. זה יכול לבוא ממישהו שנותן לכם בעיטה במקום הכי לא צפוי, ומכריח אתכם להסתכל איפה שלא הסתכלתם עד עכשיו. ולהסתכל מאיפה זה בא לחיים שלכם. ולנקות את זה.

אז teachings באים בכל מיני צורות. וככל שאתם מתקדמים יותר, הבעיטות חזקות יותר. ואיזה גבורה צריך. איזה גבורה מדהימה צריך להמשיך בקו. לשמור על הקו ולהמשיך ולעשות טוב.

ולפעמים ה-teaching כאמור הכי טובים באים בצורה כזאת. ולאמה טוב, בגלל חסדו הרב ואהבתו אותכם, לובש צורה כזאת. קן רינפוצ'ה היה לאמה טוב כזה, היה לאמה מדהים. קן רינפוצ'ה.

גשה מייקל מספר, הוא היה איתו 30 שנה, הוא אומר, "אף מילה טובה אחת לא שמעתי. אף מילה אחת טובה". הוא בנה את הבית שלו, הוא שטף כלים במשך מליון שנה, הוא היה הנהג שלו, הוא היה הכל. הכל. אפילו מילה אחת טובה הוא לא אמר. אדם רגיל היה מזמן מתפטר. נכון?

יש סיפור שיום אחד בא לשם הדלאי לאמה, בא להוול. הוא [גשה מייקל] רצה לשבת שם כמובן ולהיות בסעודה. כולם כמובן רצו להיות שמה. כל התלמידים. ולא היו אז כל כך הרבה, זה היה בימים המוקדמים. אבל אותו [את גשה מייקל] קן רינפוצ'ה שלח לבשל. הוא שלח אותו להכין את האוכל לאורחים. הוא מאד הצטער אבל הדלאי לאמה ביקש לראות את הטבח ולהודות לו, אז הוא זכה להיות עם הדלאי לאמה אז. ואז הוא שמע את קן רינפוצ'ה משבח אותו באזניו. אבל לא בפניו - ישירות אף מילת תודה. לפעמים אני חושבת שצריך ללמוד להיות לאמה טוב באמת ולבעוט כשצריך לבעוט. כי התלמידים צריכים את זה. אני ראינו את רינפוצ'ה עושה את זה.

לפעמים כשמערכת היחסים היא טובה בין תלמיד ומורה, כשתלמיד משרת את הלאמה כיאות, הוא שומע פגיעה מהלאמה איפה שהלאמה בכלל לא מתכוון לגעור בו. אפילו לא חלם לגעור בו, והתלמיד שומע גערות. וזה סימן טוב, כי אז זה אומר שהלאמה כל הזמן מקדם אותו. הוא כל הזמן דוחף אותו קדימה. תלמיד שמבין עניין שמח בזה.

כן, אני חושבת שסיפרתי לכם כשפעם ראשונה ששמעתי את קן רינפוצ'ה גוער בי, והוא עשה את זה בפומבי. הייתי צריכה להגיש לו משהו בטקס, ועשיתי קיצור דרך; הייתי צריכה לבוא מסביב ולהגיש לו ובמקום זה באתי וחתכתי. והוא גער בי לעיני כולם. והוא אמר 'you go there'. והייתי ככה המומה. ואחר כך אמרתי: וואלה, עכשיו זה עובד. ושמחתי.

אז כאמור, אתם מבקשים teachings וכשהם באים תשמחו. וזה לא חייב לבוא דרך הלאמה. הבודהות מופיעים כפי שמתאים. הם יודעים מה אתם צריכים וככה הם יבואו. אז זאת הבקשה הזאת.

⁴ בעת העריכה של קובץ זה נשלח הספר לדפוס – אוקטובר 2008, לאחר כ-20 שנות עבודה של גשה מייקל ורבים אחרים.

**מי יתן והטוב שצברתי בזו התפילה
יהיה לברכה הן לדהרמה, הן לכל הבריאיה.
תפילה מיוחדת אשא פה גם כן
כי לאורך שנים לו תאיר
הצגה כה בהירה של תמצית התורה,
משנת לוסנג דרקפה המזהיר.**

אז פה אנחנו עושים **הקדשה**. זה כאילו האחרון מבין השלבים, שבדרך כלל אנחנו עושים אותו בסוף המדיטציה. פה אנחנו עושים אותו בסוף השלבים המוקדמים. ותהיה עוד הקדשה אחר כך. אז פה אנחנו מקדישים את החסד שצברנו רק מהשלבים המוקדמים. אותו אנחנו מקדישים, כי כבר עד עכשיו צברנו הרבה חסד. מכל הקידות, המנחות, הווידי והשמחה וכל זה. אז את החסד הזה אנחנו מקדישים. למה אנחנו מקדישים? לדהרמה ולכל הברואים. ותפילה מיוחדת יש פה.

**כי לאורך שנים לו תאיר
הצגה כה בהירה של תמצית התורה,
משנת לוסנג דרקפה המזהיר.**

אתם רואים פה, ב[מילה] לוסנג, לא שמתי את ה-ב. [לובסנג]. רוב הטיבטים אני חושבת לא מבטאים את ה-ב. כותבים אותו אבל חלק מבטאים אותו וחלק לא מבטאים אותו. **משנת לוסנג דרקפה המזהיר.**

אז הרעיון הוא פה, דיברנו עליו כבר, הייחוד הזה של ה-teaching של ג'ה צונגקה שיכול להביא כל כך הרבה ברכה לעולם. ואנחנו מתפללים פה בעצם, שאנחנו נוכל להיות אלה שנביא את זה למערב. כי המערב בשל. ראינו כמה אנשים באו לשיחת עסקים, נכון? והשיחות על הזוגיות. המערב בשל.

זו תורה שהיא מוצגת בצורה כל כך לוגית ויפה והיא כל כך הגיונית. כשאתם רק קצת חושבים עליה, זה make sense, אז התפילה פה היא שנוכל להביא לאנשים את השקפת העולם הזאת. וזאת השקפת עולם שיכולה אמנם להביא את מאיטרייה אלינו ולהביא אותנו למאיטרייה. ולהפוך את העולם הזה לגן עדן. רק על ידי שנשמור על הנדרים שלנו. על ידי שאנחנו נבין ריקות ונזרע את הזרעים של החסד על ידי שמירת הטוב. כיוון שהדברים ריקים, מה שאני עושה עכשיו יקבע לחלוטין ב-100% את עתיד, ואת עתיד כל האנשים האחרים, כי אני משליכה אותם לפי מידת החסד שלי.

במיוחד אני חושבת בתרבות שלנו; בדת היהודית יש כל כך הרבה דגש על צדק. זה לגמרי לגמרי מתאים. זה הצדק האולטימטיבי. 'מה שאתה זורע, חוזר'. זה חוזר בגדול. זה חוזר לא רק בבחינת מה קורה לך, אלא בסביבה שלך. מה קורה לאנשים שסביבך. וזה לגמרי קונסיסטנטי אם אתם מסתכלים על דברי הנביאים שלנו. הם קושרים לגמרי את כמה טוב בחברה שלנו לכמה צדק אנחנו עושים או כמה עוול אנחנו עושים. אם תקראו את הנביאים. זה לגמרי לגמרי קונסיסטנטי. ככה שאנחנו מוכנים.

אנחנו רק צריכים למצוא דרכים שהן עובדות והן אפקטיביות והן יעילות. המטרה של בודהיזם היא לא להעשיר אותנו. המטרה של בודהיזם היא להביא אותנו להארה, היא מעבר לחיים האלה. אבל נתחיל מזה. או-קי? נתחיל ליישם שם את הקארמה. אתה לא יכול להצליח בניהול הקארמי בלי לעבור את התמורה בעצמך. אתה באופן אוטומטי עולה על דרך להארה. כי כדי שהניהול הקארמי יצליח ויביא לך את השפע המבוקש, אתה צריך לעבור את התמורה הזאת בעצמך. אתה צריך להבין **אני וזולתי**⁵. אתה צריך להבין מי הם ומי אתה ואת הריקות שלהם, ובגלל שאני אשמור על נדרים ובגלל שהם ריקים, הם יהיו מאושרים.

אם אני אהיה נדיבה הם יכולים שלא לסבול ממחסור. בגלל הריקות. זו השקפת העולם. ה-teaching הזה הוא היסוד והבסיס לכל התרגול שלנו. לכל התרגול הסוטרי והטנטרי. זה הבסיס.

⁵ הקלטות וחמרי קריאה של סדנה זו, על פי מאסטר שנטידווה, ניתן למצוא באתר,