

ריטריט מדיטציה: 'סוטרת הלב'

על-פי שיעורים של גשה מייקל רואץ' ומורים אחרים

תרגום והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, דצמבר 2007

שיעור 1, חלק ב'

אז welcome. אני רוצה להתחיל בלהודות לאנשים הנפלאים שטרחו כדי לאפשר את הריטריט הזה; ליובל, ללירן, לרעות, לדורית, ללאה, ללימור, לאורית, רוזה, כולכם שעזרתם וכולכם שבאתם. אני שמחה מאוד על ההזדמנות הזאת.

בואו נגיש מנדלה, המנדלה היא הודיה. היא הודיה, היא שבח למורים שהעבירו לנו את הלימוד ובלבכם, כשאתם מגישים את המנדלה, בקשו שתקבלו תובנות. שיבואו אליכם תובנות. תיפנו אל המורים ולשושלת הסהורה שדרכה הגיעו הדברים אלינו, ובקשו מהם שיעזרו לכם להשיג תובנות בלבכם במהלך הסדנה ולאחריה. בקשו שכל מכשול שעלול להפריע לכם, כל מחשבה שמסיחה את דעתכם, כל מחשבה שאולי מזלזלת או מבטלת, כל קושי אחר; אולי ישנוניות. כל דבר שעלול להסיח את הריכוז שלכם מהלימוד, בקשו שהמורים יעזרו לכם להתגבר עליהם. כשאתם נושאים את התפילה, התפללו שתוכלו להבין את הסוטרות כמיטב יכולתכם. אנחנו נתחיל בטיבטית ונמשיך בעברית.

(תפילת המנדלה בטיבטית ובעברית).

(תפילת המקלט)

כן, אז שמעתם את הסוטרות וקראתם את הסוטרות, והיא נשמעת מאוד סקסית ומאוד מסתורית, נכון? היא מאוד מסתורית: "אין עין, אין אוזן, אין טעם ואין ריח...". [זה] קצת כמו איזה טריפ של ל.ס.ד, נכון? מאוד יפה, מאוד אקזוטי, מאוד ניהיליסטי, נכון? אין, אין, אין, אין. מה שהיא אומרת שכל הדברים שאנו חושבים שיש בחיים שלנו, באמת הם לא שם. הם לא שם. זה מה שהיא אומרת.

אז אם עשינו כבר דרך כבר בחיינו, ודברים לא עובדים כל-כך בשבילנו, אז זה יכול להיות אפילו מנחם. הם לא באמת קיימים שם. זה כאילו נחמה שהבודהה אומר, כל הדברים האלה שמציקים לכם, הם לא באמת שם. אבל הם עדיין מציקים לנו, נכון?! הם עדיין מציקים לנו. אז צריך להבין מה בדיוק הבודהה אומר, כי הוא לא התכוון להכחיש את החוויה שלנו של סבל.

זה גם יכול להישמע מסובך או טכני. אולי אפילו שרירותי, מבלבל, עם חזרות אולי. הרבה פעמים הסוטרות נשמעות כך. הסוטרות של הבודהה נשמעות כך. במיוחד הסוטרות של "שלמות החוכמה".

אנחנו הקראנו קודם את הסוטרות כאמצעי לסלק מכשולים מהקשבה שלנו, מהשהות שלנו כאן, ובטיבט הם נוהגים עד היום לעשות את זה כך. הם משתמשים בסוטרות, בין אם הם מבינים אותה ובין אם לא. הם פשוט מקריאים אותה כאיזה מן קמע לסלק הפרעות, והיא נחשבת מאוד קדושה, אז זה נשמע ככה כמו קצת איזה טריפ. יש פה איזה משהו קשה, קדוש, מסתורי, ולא תמיד מובן, ואיכשהו זה מסלק את כל המכשולים.

ואנחנו אומרים שזו סוטרות של הבודהה, אבל אם אנחנו מסתכלים בסוטרות כמו שקראנו, אם אתם מסתכלים מה אומר הלורד בודהה שם בסוטרות, הוא רק אומר שלוש מלים שם, נכון? "כך נאה", "כך נאה", כך נאה". זה כל מה שהוא אומר. הוא אומר שלוש פעמים: נאה, נאה, נאה. זה כל מה שהוא אומר שם.

ולמעשה אנחנו אמרנו שיש פה את המרשם לשארית חייכם. יש כאן בתוך הסוטרות מרשם לקריירה הרוחנית שלנו. הכל רשום פה בצופן בתוך הסוטרות. אם הייתם ב-teaching שלנו, הרבה פעמים אני מזכירה את חמש הדרכים שעובר כל מתרגל. זה המקום ללמוד אותם.

אז אנחנו מדברים על חמש דרכים,

חמש דרכים שהן אבני הדרך בדרך הרוחנית של כל אדם ואדם.

חמש דרכים. חמש אבני דרך. אנחנו מציינים חמש אבני דרך אבל הן כוללות אולי 100 שלבים, אולי יותר מזה. שלבי ביניים בדרך שאותם אנחנו לא נצייר היום וכל אדם ואדם, כל אדם יתקדם בסופו של דבר בדרך הזאת.

קודם כמובן הוא צריך לעלות עליה. קודם הוא צריך לעלות עליה ואנחנו אומרים **שכל אחד, במוקדם או במאוחר, יעלה עליה. השאלה כמה זמן זה ייקח?** זה יכול לקחת הרבה זמן אבל במוקדם או במאוחר כל אחד יעלה עליה, ואם אתם כבר כאן, אז אתם מאוד קרובים. אם אתם עוד לא על הדרך, אתם מאוד קרובים לעלות עליה, אז בואו נדבר וניתן את כל התיאור של הדרכים.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

דרך
הצבירה

אז כאמור, יש כאן הרבה הרבה שלבים. כל אחד מהם הוא דלת, הוא שער שנפתח, כל שער שאתם עוברים, ההרגשה שלכם משתפרת. התובנות שלכם משתפרות. החוכמה שלכם גדלה. הסבל שלכם פוחת. כל שער שאתם עוברים הוא התקדמות בדרך, אבל מיד כשנפתחת דלת, יש עוד דלת לפניך. אתם חושבים שאתם עברתם דרך ואז יש עוד דלת ועוד דרך ללכת.

אז הנה חמש הדרכים:

འཇགས་ལུགས་ཀྱི་

1. הדרך הראשונה - Tsok Lam – דרך הצבירה –

אנחנו אומרים "דרך", אבל המלה "דרך" בבודהיזם היא רב-משמעית, זה יכול להיות דרך שאתם מתרגלים בה. זה גם יכול להיות מקום שאליו הגעתם, תחנת ביניים כזאת. אבן דרך. משתמשים באותה המלה.

אז אנחנו נשתמש בצורה הכפולה הזאת לאורך ה-teaching. אז Tsok Lam זה דרך הצבירה. אנחנו ציירנו אותה פה כמקום, אבל למעשה זה הרבה עבודה. זה הרבה עבודה.

מתי עולים על דרך הצבירה?

אדם עולה על דרך הצבירה כשהוא מגיע למקום הזה שהוא עייף מהסבל של הסמסרה. הוא צריך קודם לראות את הסבל של הסמסרה, כמו שעשינו במדיטציה. הוא צריך להיווכח שסמסרה היא סבל, שהיא כמו שאמר הבודהה – 'תועבה'. הוא צריך לראות את זה. הוא צריך להיווכח בכך באופן התנסותי, וכשאת/ה נוכח/ת בזה באופן התנסותי, אז את/ה עולה על הדרך. אז את/ה אומר/ת: 'אני עייפתי מזה. עייפתי מזה. אני מחפש/ת דרך לצאת מפה'.

אי-אפשר לתקן את זה. זה חסר תקווה. זה חסר תקווה. סמסרה היא חסרת רחמים. אי-אפשר לתקן אותה. אתם יכולים לעשות מאמצים לשפר את מצבכם ולהשיג בית ולהשיג משפחה ולהשיג פרנסה ולהשיג, להשיג, להשיג. כל הדברים האלה במוקדם או במאוחר יכזיבו, וכל אחד מכם חווה משהו מעין זה, אחרת לא הייתם כאן. אחרת לא הייתם כאן. כל אחד מכם חווה איזושהי אכזבה מהדרך הזאת, מהדרך הסמסרית, ולמעשה כל אדם, אולי, אני לא יודעת, אולי מעל גיל 20, אני לא יודעת; יש אנשים שמגיל אפס, אבל יש אנשים נגיד, שהילדות [שלהם היתה] טובה והנעורים [היו] טובים. הכל פִּיף. אומרים שעד גיל 18 אנחנו גדלים ומתפתחים בגוף. מגיל 18 מתחיל תהליך ההזדקנות. אז הוא מתחיל. הוא מתחיל בהתחלה בקטן, ואתם בהתחלה לא מרגישים [בכך] כל-כך. אבל תסתכלו על אלה בני 68, והם בדרך-כלל לא נראים כמו אלה בני 18, או קיי?

אז משהו קרה בדרך, משהו קרה בדרך, ואיך אומרת שם הכתובת על המצבה?

ידידי היקר העובר לידי,

כמוך כעת, כך הייתי אני;
כמוני כעת, כך תהיה גם אתה;
התכונן ידדי לבוא בעקבותיי.

נכון? ככה הוא אומר שם. אז זה יקרה. אם [זה] עוד לא קרה אז זה יקרה. זה יבוא, וזה קורה כל הזמן.
בזמן שאנחנו יושבים כאן אנחנו... הגוף שלנו מזדקן. בהדרגה. אתם תצאו מהסדנה יומיים יותר זקנים ממה שנכנסתם אליה. יש הידרדרות הדרגתית בבריאות שלנו. יש הידרדרות הדרגתית ביכולת המנטאלית שלנו. יש הידרדרות של כל מה שיש לנו, וכשאדם מגיע להכרה הזאת שהדבר הזה הוא תועבה, שהוא לא עובד, שהוא לא עובד, מה הברירה שעומדת לפניו, כשאתה מגיע למסקנה שזה הונאה אחת גדולה? 'זה פה. נכנסתי לפה וזה לא מה שחשבת'. אז יש שתי אפשרויות:

- או שאתם מתאבדים.
- או שאתם עולים לרמה הבאה. או שאתם יוצאים מפה.

הבעיה היא שהתאבדות לא פותרת שום דבר. היא רק מחריפה את המצב, כי צריך לחזור על זה שוב. לו זה היה פתרון, אז אולי היה בזה הגיון, אבל זה לא פתרון, וגם להישאר כמו שזה, זה גם לא יעבוד, נכון? להזדקן? אם יהיה לנו מזל, נזדקן ואז נאבד את הכל, אז השאלה היא האם אנחנו יכולים לצאת? האם יש לנו צ'אנס לצאת? האם יש דבר כזה לצאת? האם אפשר לאשש את הדבר הזה?

אז כאמור 'סותרת הלב' היא ההסבר מה צריך לעשות כדי לצאת, כדי לצאת מסמסרה, והמטרה כאן זה להתחיל להוכיח לכם את זה, וכל הקורסים שלנו הם כאלה. כל ה-teachings שלנו הם כאלה. בצורה כזאת או אחרת, זה ה-teaching.

מבחינה מסוימת יש לנו יתרון על פני אחרים, כי לא נולדנו לתוך תרבות בודהיסטית. לא גדלנו בתוך זה. לפעמים כשאדם גדל בתוך מסורת מסוימת, הוא מפסיק לראות אותה. הוא מפסיק לשמוע אותה. היא מפסיקה להיות חיה בשבילו. היא מפסיקה להזין אותו. לנו זה בא חדש, אז זה טוב כי אנחנו באים עם מיינד שהוא חדש, עם מיינד שהוא טרי. מבחינה זאת, אנחנו ממש ברי-מזל. הרבה פעמים מורים טורחים קשה ליצור את הראייה הטרייה הזאת במיינד של תלמידים, ולנו יש מהבחינה הזאת יתרון, כי לא גדלנו עם הדברים האלה.

אז זה מתחיל. אנחנו עולים על ה-Tsok Lam, על דרך הצבירה, כשמתפתחת ההכרה הזאת, העייפות הזאת מסמסרה. שאט נפש מסמסרה. סלידה מסמסרה. מזה שהאנשים היקרים לנו מתים. מזה שאנחנו מחפשים אושר ומוצאים סבל. מזה שאנחנו מתבלים ומזדקנים ונחלים (מלשון מחלה) ונצטרך למות. מזה שהיחסים שלנו מתקלקלים; מתחילים כל כך נפלא ומתקלקלים. זה איך שהסוטרות מכניסות אותנו לתמונה. גם הסוטרות מכניסות אותנו מכאן.

שריפוטרה אומר:

אי זה הוא האופן בו צריכים לתרגל בן המסורה או בת המסורה החפצים לעסוק בחקר עומקה של שלמות החוכמה?¹

או קיי? הוא בא ושואל שאלת תם: או קיי! נמאס לי! או קיי. נמאס לי מהדבר הזה, מהסמסרה. בן או בת המסורה – זאת אומרת המתרגלים שעלו על הדרך הזהרמית. זה בן או בת המסורה. הם עייפים מסמסרה. מה הם צריכים עכשיו לעשות, או קיי? זה כאן. זה כאן. בקטע הזה בסוטרות, אנחנו פה. (בדרך הצבירה). שריפוטרה מייצג לנו את האדם, את בן המסורה או בת המסורה ששואלים: 'או קיי. מה אני צריך/צריכה לעשות כדי לצאת מכאן?'

אז זה השלב שבו אדם לא מרוצה ממה שקורה. אז כאמור בקטע שבו אנחנו בסוטרות, שם שריפוטרה מייצג את אותו האדם שקצה נפשו בסמסרה והוא שואל מה לעשות? איך יוצאים מכאן? והוא פונה לאוולוקיטש'וונה – צ'נרסיק פה בסוטרות. אנחנו נדבר על זה יותר אחר-כך. צ'נרסיק מופיע פה כבודהיסטוזה. צ'נרסיק זה השם הטיבטי של אוולוקיטשוורה.

¹ כאן ובהמשך הסדנה, מופיעים ציטוטים מתרגום מוקדם יותר של הסוטרות, ולכן יש לעיתים אי-התאמה קלה בניסוחים לעומת הגרסה שמצוטטת בהתחלה.

צ'ן – פירושו עין. אנחנו נחזור לזה שוב, אז לא נורא אם לא תספיקו [לרשום את זה], כן. זה הוא שמה. צ'ן – פירושו עין. ך – פירושו להסתכל באהבה. סיק – זה מבט, אז זה מי שיש לו עיני אהבה או מבט אהב. זה פירוש שמו. יש לו מבט אהב כי הוא אוהב את הברואים, והוא מופיע פה... הוא בודהיסטווה מהסטווה. הוא מופיע כבודהיסטווה מהסטווה. בודהיסטווה – אנחנו יודעים, נכון? זה מי שנדר להגיע להארה למען כל הברואים. מהסטווה – פירושו שהוא מאוד מתקדם בדרכו של הבודהיסטווה. או קיי? שהוא עשה כבר דרך ארוכה.

འོ་ཇུབ་ལྷུབ་སེམས་དཔལ་

- Jang Chub Sempa – המלה לבודהיסטווה בטיבטית זה

וה-Pa הזה – זה לוחם. Jang Chub Sempa – במובן לוחם. הוא לוחם בנגעי רוח, או קיי? הוא לוחם

སེམས་དཔལ་ཚེན་པོ་

של נגעי הרוח, והוא Sempa Chenpo, כלומר מהסטווה – הוא כבר מאוד... מוקה – זה גדול, אז הוא כבר מאוד מיומן במלחמה בנגעי הרוח, והוא - אתם זוכרים? דיברנו על הבודהיסטווה הרבה בקורס שלנו² - הוא באובססיה לצאת מכאן. הוא באובססיה להגיע להארה. הוא כל הזמן, הוא כל הזמן, חושב איך להוציא את הזולת מהסבל שלו? אנחנו אומרים שהוא נעלה. אנחנו אומרים עליו שהוא נעלה. נעלה במובן של עליון. במובן של ארץ. במובן של מי שיש לו תובנות. במובן של מי שראה ריקות, שרכש חוכמה. זה מה שעושה אותו נעלה. הוא נקרא כאן שליט משום כוחו ללמד את הדהרמה. אנחנו נדבר יותר על שמו, יותר מאוחר. פה אנחנו נותנים מבוא.

ופה אולי נעיר: קודם כל לסוטרות הזאת יש הרבה גרסאות. לכל מנזר היה את הגרסה שלו, ויש גם גרסה סינית. יש גרסה סנסקריט. יש הרבה גרסאות טיבטיות. בטח יש גם הרבה אחרות. קשה מאוד להשיג ניסוח שכולם יסכימו עליו, כי אין כזה, אבל על העיקר הם כולם מסכימים. אז יש שינויים פה ושם, אבל על העיקר הם כולם מסכימים. במרבית הטקסטים הטיבטיים, יהיה כתוב, כששריפוטרה שואל את השאלה, הוא שואל: "אי זה הוא האופן בו צריכים לתרגל..." כתוב כאן: "בן המסורה או בת המסורה החפצים לעסוק בחקר עומקה של שלמות החוכמה?" במרבית הטקסטים הטיבטיים, בשאלה [הזאת] מופיע רק בן המסורה.

ויש על זה פירושים למה זה ככה, אבל מסתבר שבטקסטים שבגרסאות קדומות יותר שמוצאים בסינית, מופיע בן המסורה או בת המסורה, אז כנראה שזה נשמט במשך השנים.

בתשובה הם כולם מסכימים שיש גם בן המסורה ובת המסורה, או קיי? בתשובה של אוולוקיטשוורה, הגרסאות השונות מכילות גם בן וגם בת.

אז זה ה-Tsok Lam. אדם קצה נפשו. הוא מחפש והוא שואל מה לעשות. הוא מחפש מה לעשות, ולפני זה הוא יצר התייחסות של סלידה מסמסרה. הוא לא נוהה יותר אחרי דברים ארציים והוא מבין את ה"הבל הבלים". הוא מבין שכל הדברים האלה מפתים אותנו ומבטיחים שיהיה טוב, ולא טוב. הם לא יכולים לקיים את ההבטחה שלהם, או קיי? אז כאן באה הדרך השנייה.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

דרך הצבירה	דרך ההכנה
---------------	--------------

ཇོར་ལམ་

- Jor Lam – דרך ההכנה

אנחנו מתרגמים [זאת] כדרך ההכנה. אז כאן, [זו] הכנה למה? היא הכנה לדרך השלישית, היא מכינה לדרך השלישית, והדרך השלישית זה מתי שאדם רואה ריקות. לפני שהוא יכול לראות ריקות, הוא צריך לקבל הכנה על ריקות, אז אחרי שאדם קצה נפשו בסמסרה, הוא מתחיל להתעניין. הוא מתחיל לחפש.

² בימים שקדמו לסדנה זו העבירה לאמה דבורה-הלה את קורס מס' 7 על נדרי הבודהיסטווה.

הוא מתחיל לבוא למשל ל-teachings כאלה. הוא מתחיל לפגוש מורים. צריך להבין קצת ריקות, ואנחנו ניתן לכם אחר-כך יותר פירוט. כאן אנחנו רושמים סקירה כזאת [של] מבוא.

אריה נגרג'ונה אמר שמי שלא מבין ריקות, אין לו שום תקווה לצאת מסמסרה. מי שלא מבין ריקות, אין לו שום תקווה לצאת מסמסרה.³ הוא יישאר בעלטה. הוא ימשיך להישאר בבית-סוהר. הוא ימשיך להסתובב בגלגל הסבל בשש צורות הקיום. גם אחרי החיים האלה התודעה תמשיך. התודעה תמשיך להסתובב שם. חייבים להבין ריקות כדי לצאת מכאן, הוא אומר. אנחנו אומרים ש-Tsok Lam זה תובנה. Tsok Lam זו רמה של תובנה. ככל שהתובנה הזאת עמוקה יותר בלבנו, היא נותנת לנו יותר כוח לעזוב את הצורה הזאת של החיים, מכיוון שהיא לא עובדת. היא לא באמת עובדת, וצריך לפתח נחישות ועוז בדרך כדי שהיא תעבוד. נכונות לוותר על ה"טוב כביכול" הסמסרי כדי להקדיש את הזמן והמאמץ לעלות לרמה הבאה, וחייבים לבוא למקום של החלטה. של החלטה: 'אני חייבת/ת לפענח מהי הדרך. לפענח את הצופן', ואז להתחיל להבין ריקות.

ואז בהמשך, במקום הזה בסוטר, אוולוקיטשוורה מתחיל לדבר על ריקות, נכון? הוא אומר:

הצורה היא ריקה. הריקות היא צורה⁴

וכך הלאה, ויש כמה משפטים שם על ריקות. ברגע שאוולוקיטשוורה מתחיל לענות, צ'נרסיק מתחיל לענות, הוא אומר: "הצורה היא ריקה. הריקות היא צורה". אחר-כך הוא מדבר על התחושות, יכולת האבחנה וכך הלאה,⁵ כל התופעות עד המשפט הזה:

וכך שריפוטר, כל התופעות הלא הן ריקות. נעדרות הן כל תכונות: הן אינן מתחילות ואינן מסתיימות, אין רבב בן ואינן נקיות מרבב, וכן אינן פוחתות ואינן מתגברות.

עד כאן זה מייצג בסוטר את ה-Jor Lam, דרך ההכנה. זה מייצג את השלב שבו אדם הולך ולומד על ריקות. הולך... הולך לשמוע הרבה teachings, מתחיל לעשות מדיטציה. מתחיל לפתח יכולת מדיטיבית, כי הדרך לצאת מסמסרה עוברת דרך מדיטציה. תיכף נפרט מה הוא צריך לעשות. אנחנו עוד מעט נפרט. בסוטר, עד הנקודה הזאת, זה מייצג את הדרך השנייה, את דרך ההכנה, וזה מביא לדרך השלישית.



3. הדרך השלישית – דרך הראייה - Tong Lam

Tong Lam.. זה נקרא בעברית – דרך הראייה, והראייה היא ראייה של ריקות, **ראייה ישירה של ריקות**. ראייה לא בעיניים אלא בעין החוכמה, במדיטציה עמוקה. אין שום קשר לראייה הפיזית שלנו, אבל היא נקראת ראייה כי **אנחנו רואים בעין החוכמה**. אנחנו נפגשים מפגש ישיר עם ריקות. אנחנו טובלים בריקות, בחוכמה של ריקות. כדי להגיע לדרך השלישית, דרושה הכנה מדהימה. לכן [שלב מס'] 2 זו דרך ההכנה. הדרך הזאת רשומה כאן כמשפט, אבל זה הרבה עבודה. זה הרבה עבודה, וכאמור כדי שנוכל לעשות הרבה עבודה, אנחנו צריכים, [את] חזויות המאמץ.⁶ לצבור מספיק להט, תרגול וחסד. **כאן צריך קארמה מדהימה כדי שזה יקרה.**

³ הפסוק המלא, שאותו מצטט צ'וני לאמה בבאורו, הוא:

מי שאיננו מבין ריקות,
לעולם לא ישיג שחרור,
ואותם השוטים ישארו כלואים
בששת העולמות בגלגל.

⁴ "הצורה היא ריקה. הריקות היא צורה. הריקות אינה נפרדת מן הצורה ואף הצורה אינה נפרדת מן הריקות".

⁵ "וכך גם לגבי התחושות, יכולת האבחנה, הגורמים המנטליים והמודעות: כולם הלא הם ריקים".

⁶ לימוד נוסף שהלאמה העבירה בביקורה זה היה על השלמות של חזויות המאמץ, מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה.

איך עושים קארמה מדהימה?

ראשית באתם כבר עם קארמה מדהימה, כי אחרת לא הייתם פה, אז יש לכם כבר קארמה מדהימה. עכשיו, התפקיד שלנו בדרך ההכנה זה להעצים את זה מספיק, ומספיק מהר, כדי להגיע בחיים האלה לדרך הראייה.

זה שלב רוחני מדהים ונדיר ששם אתכם במדרגה של אריות. שם אתכם במדרגה של אנשים עליונים⁷. כשאדם צבר את המצבור הזה, אנחנו מדברים על המכלול של החסד שאנחנו צריכים לצבור, ואנחנו נדבר על זה בהמשך, הוא מגיע לדרך הראייה, ובדרך הראייה יש חוויה שקורית במדיטציה עמוקה. כמובן שבשביל זה הוא צריך לדעת איך להיות במדיטציה עמוקה. בשביל זה צריך לתרגל הרבה מדיטציה. זה לא קורה בלי תרגול סדיר, יומיומי, במשך תקופה ארוכה ובהדרגה נאותה, וגם הרבה לימוד על ריקות. השילוב הזה ביחד. צריך את שני הדברים;

- צריך יכולת מדיטטיבית מעולה, מדהימה, [אבל זה] לא מספיק.
- צריך גם הבנה עמוקה של ריקות שבאה בעקבות לימוד והרהור. את שני הדברים צריך. אחד לא מספיק. אף אחד מהם לבד לא מספיק, או קיי? שניהם ביחד [זה] גם לא מספיק.
- צריך את מכלול החסד. צריך את מכלול החסד.

ביחד זה יוצר את הקסם.

ואז מה שקורה, יש חוויה עמוקה במדיטציה, בין 30-5 דקות. אף אחד לא יודע בדיוק כמה, כי החוויה היא כל-כך נדירה. אנשים שיוצאים ממנה לא דווקא יודעים כמה זמן זה היה כי אין להם תחושה של זמן באותו זמן. בערך, זאת ההערכה, ובעקבות זה יש כ-24 שעות של תובנות מדהימות שבהן אדם רואה את ההארה שלו. הוא רואה איך הוא יגיע להארה. הוא רואה כמה זמן זה ייקח. הוא רואה איך יתנהל התהליך. איך יהיו החיים שלו.

הוא מבין שהוא פגש את הבודהה. בראייה הזאת של ריקות, הוא מבין שהוא פגש את הגוף המנטלי של הבודהה – את **הדהרמקאיה**. אם לא היה לו בודהיציטה עד לאותו רגע, ואם הוא על דרך המהאינה, **באותו הרגע מתעוררת הבודהיציטה**. [את] כל התובנות שלו בעקבות הראייה של ריקות, אפשר לנסח בצורה של ארבע האמיתות שהבודהה ניסח; "ארבע האמיתות הנאצלות", מה שאנחנו קוראים, שבעצם זה תרגום לא כל-כך מוצלח, אבל הוא כל-כך השתרש כבר שאנחנו משתמשים בו, אבל זה "**ארבע האמיתות של הארנה**", של אדם שראה ריקות. זה התרגום היותר מדויק של הארבע.

כדי שזה יקרה, כאמור, אנחנו צריכים קודם לרצות את זה וזה קורה ב[שלב מס']¹, אז אנחנו צריכים לעבוד הרבה הרבה ב[שלב מס']² על דרך ההכנה, שזה מה שהיא עושה. **צריך החלטה נחושה שזה מה שאתם עושים. אתם צריכים להיות נעולים על זה.** אובססיביים על זה, כל היום, כל היום. 'אני הולך/הולכת לראות. אני רוצה לראות ריקות ישירות. אני רוצה', כל היום, כל הזמן. זה צריך להיות ממש אובססיה כי זה מאוד קשה להשגה, ואתם צריכים להקדיש חלק ניכר וחשוב מחייכם למטרה הזאת, אחרת זה לא יקרה.

אם זה קורה, אתם עולים לרמה אחרת. אתם יוצאים מסמסרה. אתם בדרך לצאת מסמסרה.

אי-אפשר להמשיך חיים סמסריים רגילים, נורמליים שבהם אנחנו רודפים אחרי דברים סמסריים רוב היום, ולעשות [גם] את זה. זה בלתי אפשרי. [זה] בלתי אפשרי. זה חייב לתפוס מקום עיקרי בחייכם. דרך ההכנה בין השאר, תפקידה להעביר אתכם מהמצב שבו אתם רוב היום מתעסקים בסמסרה, למצב שרוב היום אתם מתעסקים בלהגיע להארה, וזה יכול להיות תהליך של כמה שנים. אולי יותר טוב לפעמים ללכת לאט כי אי-אפשר בבת-אחת להוציא מישהו מהמינד הסמסרי שלו, כי זה יכול להיות טראומתי מדי, מזעזע מדי. אז אם אתם מאוד אוהבים את הברואים וחומלים עליהם, ורוצים להגיע להארה למענם, אז עשו לעצמכם טובה ואל תכניסו את עצמכם לטראומה, או קיי?

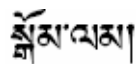
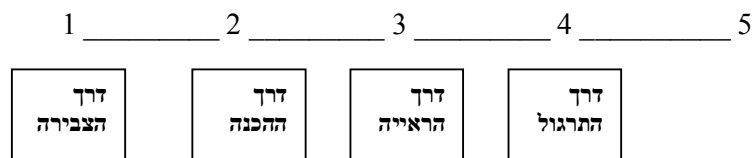
לכו בהדרגה - אבל לא לאט מדי! כי אנחנו לא יודעים מתי המוות יבוא, אז עשו מה שמתאים. [בשביל] זה צריך תבונה. צריך הרבה תבונה איך לווסת את עצמכם בדרך, אבל לא לעצור. לא לעצור. להמשיך, להמשיך, להמשיך, להמשיך, להמשיך כי אחרת אין צ'אנס.

⁷ עליונים מבחינה רוחנית.

אדם שראה ריקות ישירות, החיים שלו משתנים מן הקצה אל הקצה. הוא אדם אחר. החיים שלו משתנים והוא משתנה. הוא אולי נראה כלפי חוץ אותו דבר, אבל בפנים שום דבר לא אותו דבר. יש לו תודעה אחרת. יש לו גוף אנרגטי אחר. יש לו תובנות אחרות. יש לו ראייה אחרת. **הוא מבין את המציאות.** הוא מתחיל להבין את המציאות. הוא עדיין לא חיסל את כל הקארמות הישנות שלו. הוא עדיין – יש לו נגעים לחסל, נגעים רוחניים שהוא צריך לחסל. יש לו עוד דרך לעבור, אבל **יש לו כלים מדהימים לעבור את הדרך מהר.**

הוא כבר לא נופל למלכודת של סיבתיות שגויה. הוא מבין קארמה. הוא מבין ריקות, הוא מבין איך כל דבר... הוא מבין מאיפה דברים באים בחיים שלו. האדם הזה מפסיק להתלונן. הוא מפסיק להאשים. הוא מבין שכל מה שקורה, זה הבשלה של קארמה שהוא שתל, והוא מתרגל בהדרגה להפסיק לשתול את הסיבות לסבל ולהתחיל... וזורע זרעים של אושר, אבל הוא עושה את זה בקצב מדהים, בגלל התובנה הזאת הישירה של ריקות. אלה מתחילים לפעול מהר, כי יש לנו כמויות אדירות של קארמה שלילית לחסל.

פעם הייתי בטירונות. אמרו [שם]: "פעולה דחופה". צריך פעולה דחופה כדי להתגבר על הכמויות האלה וראייה ישירה של ריקות נותנת לנו את הכלי המדהים הזה לעשות את הדרך.



4. הדרך הרביעית – דרך התרגול – Gom Lam

אז הוא עולה על הדרך הרביעית שאנחנו קוראים לה Gom Lam. זה טיפוס, אם אנחנו לא על דרך טנטרית, זה יכול לקחת עד 7 גלגולי חיים. [זה] יכול [לקחת] פחות. יכול [לקחת] פחות, גם לא על דרך טנטרית. אנחנו מפרטים את זה בקורס מס' 2, על-פי ה"אָבְּהִיִּסְמִיָּה אָלְמִקְאָרְהָ" – הכתב של **מאסטר אסנגה** עם הפירושים של **מאסטר הריפהֶדְרָה וְנִיִּלְצָאב ג'ה**, ואם עוד לא עשיתם [את] קורס מס' 2, הוא ייתן לכם מושג יותר ברור על מה קורה שם. כל התקופה הזאת של ה-Gom Lam, למי שכבר עבר את דרך הראייה, היא תקופה מדהימה. זה עונג בלתי פוסק.

אולי נחזור רגע לסוטרה [לראות] איפה זה בסוטרה? בסוטרה יש את השורה:

משום כך, שריפוטרה, בריקות: אין צורה, אין תחושות, אין יכולת אבחנה, אין גורמים מנטליים...

כל זה: אין בורות, אין סבל, אין חוכמה ואין היעדר כל הישג,⁸ או קיי? עד כאן, כל הקטע הזה הוא הקטע של דרך הראייה. כל הדברים האלה שהוא אומר אין, אין, אין, אין. הוא לא מתכוון שהם לא קיימים במציאות שלנו. הוא מתכוון שלאדם ששרוי במדיטציה עמוקה של ריקות, בשבילו, בחוויה שלו הם לא קיימים **באותו זמן**. בזמן המדיטציה. כשהוא יוצא מהמדיטציה, הדברים חוזרים. אז כאן צ'נרסיק מתאר לשריפוטרה איך זה בזמן שאנחנו בחוויה של ראייה ישירה של ריקות. כל הדברים האלה אין, אין, אין, אין. אנחנו נדבר עליהם, או קיי?

⁸ "משום כך, שריפוטרה, בריקות: אין צורה, אין תחושות, אין יכולת אבחנה, אין גורמים מנטאליים ואין מודעות; אין עין, אין אוזן, אין אף, אין לשון, אין גוף, אין תודעה, אין צורה, אין צליל, אין ריח, אין טעם, אין שום חפץ לחוש ואין כל תופעה.

וכך גם אין מרכיב של ראייה ואין מרכיב של מודעות של ראייה, וכלה בהיעדר המרכיב של תודעה, ובהיעדר המרכיב של מודעות של תודעה.

אין בורות, אין חיסול הבורות, וכך הלאה עד היעדר של זיקנה ושל מוות, והיעדר החיסול של זיקנה ושל מוות. ובוה האופן גם אין סבל, אין מקור לסבל, אין סיומ הסבל, ואין דרך אל סיומו של הסבל. אין חוכמה, אין הישג, ואין היעדר כל הישג."

ועכשיו, אחרי שהוא אומר: "אין חוכמה, אין הישג ואין היעדר כל הישג" בשורה הבאה מתחילה דרך התרגול בסוטר, כי כאן עכשיו מתואר מה עושים הבודהיסטות. הם מסתמכים על שלמות החוכמה, זו שהם השיגו על דרך הראייה. אנחנו נפרט יותר, אז אל תדאגו אם זה עוד לא ברור כרגע. נפרט בהמשך היומיים הבאים.

ואז הם עולים על דרך התרגול ומה שאני רוצה להדגיש, שהדרך הזאת היא מדהימה בשבילם. היא [הסוטר]: אומרת:

ועל כן לא נותר בלבם שום מכשול ואין בהם כל פחד.

זה מסע פלאי. זה מסע קסום אל עבר ההארה. מרגע זה הם עולים על מן... הם נמצאים במקום קסום. במקום מדהים. אין בהם יותר שום פחד כי הם יודעים שהם בדרך החוצה והם יודעים בדיוק איך לייצר את זה. זה רק עניין של לעשות את העבודה. הם כבר יודעים. הם כבר רואים. הם כבר ראו את ההארה שלהם. [זה] רק עניין של עוד קצת עבודה וזו עבודה מדהימה, כי היא כרוכה בהמון עונג. הם מאושרים עד העצם. שמחים ומאושרים עד העצם. אין בהם אפילו עצם אחת לא שמחה. והם עושים את הדרך. הם עושים את הדרך.

לקח ביליונים של גלגולים להגיע ל[שלב מס'] 3. מרגע שעלו על [שלב] 3, עכשיו זה עוד אולי 7 גלגולים מכסימום. מכסימום, והם כולם מדהימים, ואז הם מגיעים ל[שלב מס'] 5.



5. הדרך החמישית – לא עוד למידה – Mi Lob Lam

[שלב] 5 נקרא Mi Lob Lam. וזה "אין יותר למידה". אין יותר למידה או "לא עוד למידה". זה התרגום המילולי. יש פה את ה-Lam – שזו דרך. זו הדרך של אין יותר למידה, או קיי? זה אומר [שהם] סיימו את דרכם. זו ההארה. זאת כבר ההארה. זאת אומרת, פה זה כבר אבן דרך של [אלה שכבר] הגיעו להארה מלאה, וזה בסוטר.

בתוך הסוטר זה מופיע:

מגיעים הם לתום יעדה של נירוונה.

כן,

נעורים הם באופן מלא אל תוך כליל הארה; להארה של הבודהה שאין למעלה ממנה.

[זה גם] כולל [את] המשפט הבא, או קיי? "כך גם כל הבודהות" הנאורים "שבכל שלושת הזמנים:..."⁹, או קיי? המשפט הזה גם כלול.

אז כאמור, 'סוטר הלב' היא מדריך מהיר. היא מדריך מקוצר מאוד מאוד לחמש הדרכים האלה, וזה כתוב הכל בצופן, וכתוב שם בתמצית. זה למה שהיא נקראת 'סוטר הלב' כי זה הלב, הלב, הלב. הכל כתוב בתמצית; מה צריך לעשות בן-אדם בקריירה הרוחנית שלו. כמובן צריך הרבה לימוד [כדי] לפרש כל שלב שמתואר שם.

ואפילו המנטרה שבאה בעקבות זה:

Tadyata gate gate paragate parasamgate bodhi svaha

⁹ "כך גם כל הבודהות שבכל שלושת הזמנים: תוך שהם מסתמכים על שלמות החוכמה, נעורים הם באופן מלא אל תוך כליל הארה; להארה של הבודהה שאין למעלה ממנה".

אפילו זאת מפה של חמשת הדרכים.

יש פה Tadyata – זו מלת פתיחה שאומרת משהו כמו "ככה זה", "כפי ש", "כך זה", כן? זה פתיח למנטרה, אבל המנטרה עצמה מתחילה מ-gate. אימרו אחרי:

Tadyata gate gate paragata parasamgate bodhi svaha

Gate – פירושו הלך. אז הלך, הגיע לכאן. (לדרך הצבירה). הלך כאן. עוד gate – הלך לכאן (לדרך ההכנה), או קיי? זה המְתַרְגֵּל. הוא הלך לכאן. אחר-כך הוא הלך לכאן. אחר-כך paragata. Paragate – זה לעבור מעבר. (לדרך הראייה), או קיי? הלך הלך, עבר מעבר. הלך מעבר. פה, בדרך הראייה.

דרך הראייה זה מה שמבדיל בין מה שסמסרי ובין מה שמואר.

בין מה שלא טהור למה שטהור.

בין מה שהוא סבל ובין מה שהוא עונג.

בין מה שהוא שתי האמיתות הראשונות של הבודהה על הסבל ועל המקור לסבל, ובין הארה והדרך אליה.¹⁰

זו פרשת המים. זה הקו המבדיל.

אז paragata – זה עבר מעבר. Parasamgate – זה עבר לגמרי מעבר. עבר לגמרי מעבר, ולאן הוא הגיע? ל-bodhi – להארה. להארה. ו-bodhi. ו-svaha – זו מלה מסיימת שזה קצת כמו "ויהי טוב" אצלנו. אומרים: "ויהי טוב" כחותם על המנטרה.

אז המנטרה עצמה היא.. זה הקוד. אז כשאתם אומרים אותה עם כל ההבנה הזאת, יש בה הרבה ברכה. זו מנטרה מאוד נפלאה שמסמלת את חמשת השלבים.

אנחנו נעשה הפסקה ונהיה בשתיקה, כי אנחנו גם נעשה מדיטציות. להפסיק קצת את הרעש בראש, ולכן גם טוב שאנחנו במקום מרוחק ועם לינה, ואתם מתרחקים קצת מהעניינים הביתיים והיומיומיים שלכם. לא שהם לא באים אתכם במיינד שלכם, אבל זה נותן לכם קצת יותר צ'אנס להתרחק מהם, אז תשתדלו החל מעכשיו להישאר בשתיקה.

אני רוצה לתת הזדמנות לאנשים שרוצים, לקחת את נדרי המהיינה. נדרי המהיינה זה נדרים, אתם תקבלו את הנוסח שלהם, אנחנו משחקים נזירים ליום אחד מתוך מוטיבציה להביא ברכה לברואים, וזה אומר

- שאנחנו לא אוכלים אחרי ארוחת צהריים בין השאר ויש שם עוד הרבה דברים שהם יותר בהתכוונות שלנו.
- זה לא לשים קוסמטיקה. לא שמים תכשיטים.
- לא הולכים לישון על מיטות פאר, אבל אין כאן מיטות פאר בקיבוץ, אז הבעיה הזאת פתורה.
- בכל מקרה כולנו אומרים להימנע מהריגה כולל של נמלים וחרקים וכך הלאה.
- להימנע מגניבה או לקיחת משהו שהוא לא שלכם. מישוהו הניח משהו - אל תיקחו מה שלא שלכם.
- לא תהיה שום פעילות מינית בזמן הרטריט.
- לא לשקר. אם אתם שותקים, אין שום בעיה.
- אנחנו לא לוקחים משקאות אלכוהוליים. לא שותים משקאות אלכוהוליים.

זה החמישה, ו

- לא מיטות מפוארות.
- לא מוסיקה וריקודים.

¹⁰ שתי האמיתות האחרונות – יש סיום לסבל ויש דרך אל סיומו של הסבל.

- ואנחנו לא מתקשטים ולא [שמים] קוסמטיקה [ואיפור].
- ולא אוכלים אחרי שעת הצהריים, או קיי?

אפשר ומותר לשתות מרק צח או לשתות תה או קפה. זה בסדר. לא כוס חלב אבל חלב מהול קצת בקפה זה בסדר [וגם כוס מיץ אפשר]. אז אם אתם רוצים, וזה לא חובה, זה רק אם אתם רוצים. אם אתם חושבים שיציק לכם הרעב ויסיח את דעתכם, אל תיקחו [את הנדרים]. אם אתם רוצים לעשות את זה מתוך כוונה לברך את הברואים, אז אני אשמח להעביר אתכם את הטקס.

הטקס הזה באופן מסורתי נעשה עם זריחת השמש, אז נעשה את הטקס ב[שעה] 06:30. הטקס לוקח בערך רבע שעה, עשרים דקות. אתם תקבלו טקסט. נעשה אותו כאן, ואחרי זה יהיה יוגה. מ--07:00 08:30 יהיה יוגה. ארוחת בוקר אחרי זה ואז ב-09:30 אנחנו נתחיל ללמוד. בערך ב[שעה] 12:00 תהיה ארוחת צהריים. תהיה לכם מנוחת צהריים, ואז יהיה עוד פרק של לימוד. עוד פעם איזו פעילות גופנית או יוגה כדי לחלץ את העצמות, ובמיוחד למי שלא אוכל ארוחת ערב זה נפלא.

לימוד יהיה בין 09:30 לצהריים. אחר-כך יהיה [שוב] אחר הצהריים, נאמר מ-15:00. תהיה לכם מנוחה עד [שעה] 15:00 ומ-15:00 יהיה לימוד בערך עד 18:00, עוד פעם יוגה, ואחר-כך בערך ב--19:30 20:00 [יתחיל] עוד שיעור, או קיי? זה יהיה מחר. אז בעצם חוץ מעכשיו, יהיו לנו עוד חמישה מפגשי לימוד שגם בהם יהיו הפסקות קצרות.

אם יש לכם שאלות במהלך השיעורים, אתם יכולים לרשום ולרכז [אותן]. תנו לאורן והיא תגיש לי אותן.