

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 ג'

אנחנו נעבור לסוטרה עצמה כרגע. חוץ מהגרסה שקיבלתם של דף אחד, הכנו לכם גרסה שהיא כמו הכתבים הטיבטיים. לירן עבד הרבה כדי להביא לכם את הצורה הזאת, אז אתם תקבלו אותה עכשיו. אתם מניחים את זה לפניכם, לא ישר על הרצפה אלא תשימו משהו מתחת, ואתם קוראים את זה ככה, או קיי? הופכים את זה בצורה כזאת.¹ אולי ראיתם את הסרטון אתמול של "אינדיאנה ג'ונס" שצריך להציל את הכתבים. זו המסורת לשמור את הכתבים בצורה כזאת, אז אתם תקבלו את הסוטרה.

הסוטרה היא בסך-הכל שישה עמודים כאלה, זאת אומרת שלושה דפי קלף כאלה. בעתיד אעשה לכם גם גרסה שמשולבת הטיבטית. אחרי שתלמדו קצת טיבטית עם אלכס, אז תהיה לכם גם גרסה של טיבטית משולבת בעברית, או קיי? שתוכלו להתאמן.

זה מאוד קדוש. זאת סוטרה ששימשה הרבה אנשים להגיע לקודש, אז אני רוצה להראות לכם. הם ממש עשו עבודה למופת. פרפקט. מושלם. רזיה עזרה לנו בהשגת ניקוד לסוטרה. ידידה שלה שהיא מורה ללשון², ניקדה את הכל, והתרגום עבר הרבה הרבה הגהות. אפילו עכשיו עשינו כמה שינויים כי כל פעם שקוראים עוד ביאור, אז צריך לפעמים במעבר לעברית... יש אולי דרכים אלגנטיות בעברית אבל אז אי-אפשר לתת את הביאור, אז היה צריך להחליק קצת. אני מקווה שזו תהיה גרסה סופית.

אז אני רוצה להראות לכם. זו עטיפה של ספר, יש פה קצה אחד שמחובר אליו סרט, ויש משולש כזה אדום בורדו בקצה אחד. את זה אתם שמים פונה אליכם [עם הפנים כלפי] מטה, ואתם לוקחים את הסוטרה, שמים במרכז. עכשיו אתם מקפלים את הקצה הרחוק מכם. עכשיו מקפלים צד אחד. מקפלים צד שני ואז זה יוצא שלושה צדדים כבר מיושרים, ועדיין נשאר לכם את הצד עם המשולש שקרוב אליכם, נכון? שמתם באמצע. קיפלתם את הצד הרחוק בכיוון אליכם. אחר-כך צד שמאל, צד ימין. עכשיו אתם כורכים. מקפלים קודם ישר מעל הכתב, ועכשיו יש לכם מלבן ועוד קצת בד. אתם כורכים עד שיש לכם מלבן כזה ואז פשוט מלפפים את הסרט, משחילים קצה אחד פנימה. עם קצת אימון זה יוצא פרפקט.

אז זו תהיה התחלה לכתבים רבים, או קיי? אתם תקבלו את זה עם הטיבטית, אז זה יהיה כפול בעובי כי זה כתב קטן שקיבלתם, והם³ עשו את הכל בהתראה של יום אחד; את כל התפירה, את כל הבדים, פרפקט. הצבעים, התפירה, הכל פרפקט. אז תודה רבה לכם. תודה רבה. עשיתם עבודה מדהימה.

אז עכשיו פיתחו את זה בחזרה. אם אתם מסתכלים בדף השער, יש לכם ציור שם. רואים שם אלה כזאת יפפיה, יושבת. זו 'Prajna Paramita'. אימרו: "**פראג'נה פארמיטה**". אז "פראג'נה פארמיטה" – אנחנו מתרגמים בעברית ל"**שלמות החוכמה**", אבל כשאתם מדברים על הגברת הזאת, אתם יכולים לקרוא לה פראג'נה פארמיטה. פירוש שמה – שלמות החוכמה בעברית.

באנגלית אומרים Perfection of Wisdom. זה לא הפירוש המילולי. Prajna – זו **החוכמה** או **ידע**. Para – כבר היה לנו. **מעבר**, נכון? ו-Mita – זה **ללכת**. פראג'נה פארמיטה זה – **זו שהלכה מעבר**, אז זה שמה, וזו החוכמה. זו גברת חוכמה, מיוצגת פה בדמות אלה. צבעה תמיד לבן. אפשר במדיטציות שלכם, כשאתם מזמינים את הלאמה, אתם יכולים לתת לצורך הלימוד הזה, הלימוד על "שלמות החוכמה", לתת ללאמה את הצורה הזאת. עשו אותה זוהרת; אור לבן שקוף, כמו אור יהלומים נוצץ ממנה. היא חוכמת היהלום.

¹ אורך הדפים קצר - כ-10 ס"מ, והופכים את הדפים מלמטה למעלה, ואז קוראים את צד השני וכך הלאה.

² עדנה ליפשיץ

³ לירן כץ.

מתחת כתוב:

**הנשגבה והבלתי מנוצחת
הלב של שלמות החוכמה.**

הנשגבה והבלתי מנוצחת בסנסקריט –

Arya Bhagavati Prajna Paramita Hirdaya

Arya Bhagavati Prajna Paramita Hirdaya

אריה – Arya - תרגמונו פה **הנשגבה** או **הנעלה**. זה במובן של מי שיש לו תובנות, אז אנחנו עושים פה האנשה ב"א", כן? של החוכמה. היא נראית בצורת האלה הזאת, והיא **נשגבה במובן שהיא השיגה חוכמה**. היא עברה את דרך הראייה בוודאי.

בְּהֶגְוֹטִי – Bhagavati – זו מלה בסנסקריט שיש לה הרבה פירושים. אני אוהבת את הפירוש – **ברוכה, מבורכת**. זה אחד הפירושים.

བཅོམ་ལྷན་འདས་མ།

– Chom Den De Ma – הטיבטים תרגמו:

Chom Den Dema – **שניצחה את האויב**, אז הטיבטים משתמשים במלה **מנצח** בשביל הבודהה. בשבילה, זה המנצחת. זה אחד הפירושים של המלה Bhagavati. אז יש עוד הרבה פירושים למלה הזאת. אנחנו נשתמש לפעמים במלה ברוכה או לבודהה הרבה פעמים נגיד **המבורך**. זה תרגום מ-Bhagavan – **בְּהֶגְוֹן** – שזה הצורה בזכר של בהגוטי. בהגוון. זה יכול להיות המבורך או המנצח. אלה שני הפירושים/הצורות שאנחנו מתרגמים את המלה הזאת. פעם ככה ופעם ככה, אז פה זה הנשגבה, ופה היא בלתי מנוצחת. Prajna Paramita.

Hirdaya – פירושו **התמצית**. **תמצית** או **הלב**, אז

הנשגבה והבלתי מנוצחת, **הלב** של שלמות החוכמה.

שלמות החוכמה זה Prajna Paramita, זה התרגום לעברית של אריה בְּהֶגְוֹטִי פראג'נה פארמיטה הִיֶרְדְיָה. זה השם בסנסקריט. אני ארשום לכם את זה. בטיבטית... אני מאוד רוצה לעודד אתכם לרשום הכל, כי אתם יום אחד תלמדו את זה, כי יבואו אנשים ויבקשו מכם את החוכמה, כי גם הם סובלים. כי גם הם סובלים ותצטרכו לעזור להם.

אז אימרו:

Pakpa chom den dema sherab kyī parol tu chinpa nying po

འཕགས་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་

ཐོ་སྤྱོད་པའི་སྣོད་པོ།

פֶּקְפָה צ'ום דֶן דְמָה שְרָאב קי פְרוֹל טו צ'יֶנְפָה נִינְג פו.

נתחיל מ-Nying Po. בטיבטית צריך להתחיל מהסוף, נכון? כי התחביר שלהם הוא הפוך לשלנו.

אז Nying Po – פירושו **לב**. פירושו גם **תמצית**. עכשיו נחזור לפה: Sherab – **חוכמה**, ידע. Kyi – זו **מלת יחס**. Chinpa. Parol Tu Chinpa – זה **ללכת**. Parol Tu – זה **מְעַבֵר**, אז זה התרגום הטיבטי של Paramita – **ללכת מְעַבֵר**. זה Parol tu chinpa. Nying Po – זה תרגום של Sherab. Hirdaya – תרגום של פראג'נה.

עכשיו נחזור להתחלה: Pakpa – **אריה** - འཕགས་པ།

אתם זוכרים? פֶּקְפָה זה אריה. את Bhagavati – הם תרגמו Chom. Chom den dema – זה **לנצח**, **להרוס**. היא ניצחה את מי? את המכשולים לידע, היא שלמות החוכמה. היא ניצחה את המכשולים לידע,

לחוכמה, לנירוונה. היא ניצחה את כל המכשולים האלה אז De – Chom den de – זה **מְעַבֵּר**. Chom den dema. עכשיו ה-Ma – זו **מלת שלילה**.

אז הביאור שלנו איכשהו מנסה להסביר למה יש שם מלת שלילה, אבל ביאורים אחרים לא מסכימים עם הביאור כאן ואומרים שה-Ma שכאן, הוא בעצם **סיומת נקבית**. כמו שיש לנו בְּהַגוּוּטִי – שזה בלשון נקבה, אז סיומת נקבית. להברה Ma – יש את שני המובנים. הפירוש שאנחנו ניקח, זה הפירוש השני שה-Ma זה הסיומת הנקבית. Pakpa chom den dema – למה נקבית? מכיוון שזה כתב על חוכמה.

'סוּטְרַת הַלֵּב' היא כתב על חוכמה ו**חוכמה אצל הטיבטים**, ואולי לא רק אצל הטיבטים, **היא הצד הנקבי**. **הצד הזכרי זה הצד של החמלה**. אז כתבים על חוכמה הם תמיד עם סיומת נקבית, ולכן היא Bhagavati, ועובדה שגם בסנסקריט עושים את זה, אז אולי גם שם המסורת היא כזאת. בכל אופן, [זה] בטוח [כך] אצל הטיבטים. כל הכתבים שלהם על חוכמה, הכותרות זה בלשון נקבה, אז:

Pakpa chom den dema sherab kyi parol tu chinpa nying po. זה השם הטיבטי.

איך אמרנו בעברית?

הנשגבה והבלתי מנוצחת הלב של שלמות החוכמה.

זה התרגום של הכותרת. אלה שאומרים ש-Ma כאן בא במובן שלילי, מדברים על ההיעדר של משהו וההיעדר – זה אולי נגעים רוחניים, אולי מכשולים לידע. זה איך שהם מסבירים את ה-Ma. כאמור אנחנו נלך עם הפירוש השני.

זוהי סוּטְרַה. פירושו **שנאמרה על-ידי הבודהה**, כי יש הרבה כתבי חוכמה. בדרך-כלל [המלה] סוּטְרַה שמורה לדברים של הבודהה. יש גם פה ושם כתבים אחרים שגם נקראים סוּטְרַה, שהם לא של הבודהה ישירות, אבל בדרך-כלל, סוּטְרַה – מדובר בכתבים של הבודהה.

פה אולי כמה מלים על הכתבים. קודם כל **הכתב הזה**, הוא אחד מהמקודשים ביותר במהאינה, בדרך הגדולה, בדרך החמלה, בבודהיזם של המהאינה. הוא ידוע בהודו, בסין, בטיבט, ביפן, במונגוליה, בוייטנאם ועוד חלקים נוספים במרכז אסיה, אזורים שהיו פעם בודהיסטיים. הסוּטְרַה הזאת נאמרת באופן סדיר במנזרים כל יום. על מגרש ה-debates (הפולמוסים) אומרים אותה כל יום. יש לה גרסאות שונות. הגרסה בסינית והגרסה היפנית יותר קצרות מזו שאתם מקבלים.

בגרסה שלנו יש הקדמה שמתארת את הסצינה איך הבודהה שם עם כל הקהילה מתיישבים, ויש סיום. הגרסה הסינית והיפנית מכילה רק את השיחה בין שריפוטרה ואולוקיטשוורה, וכאמור **משתמשים הרבה בסוּטְרַה לסילוק מכשולים**; מחשבות שליליות, בעיות שינה, לונג. אם יש לונג, אתם יודעים? לונג? כשיש הפרעות בזרימת האנרגיה.

יש אוסף של כתבים שנקרא "**הכתבים של שלמות החוכמה**". זה **הכתב הקצר ביותר באוסף הזה**, אז יש כמה סוּטְרַת שנקראות "סוּטְרַת של שלמות החוכמה" והם באורכים שונים, כשזו הכי קצרה והבאה אחריה – זה 300 בתים – שזו ה"סוּטְרַה של להב היהלום" שלמדנו בקורס מס' 6, ושעליה מתבסס הספר "להב היהלום" של גשה מייקל. זה 300 בתים.

אחר-כך יש 8,000 פסוקים. היא גם כן נקראת "פראג'נה פארמיטה" או "שלמות החוכמה ב-8,000 פסוקים". יש אחת ב-25,000 פסוקים. יש אחת ב-100,000 פסוקים. אלה האורכים הידועים. מסתבר שאם מסתכלים, אז מוצאים גם גרסאות נוספות. יש ב-18,000 פסוקים. האוסף הזה לפי הערכה, נרשם בערך בין המאה השנייה והשביעית לספירה. זה מתי שזה הועלה על הכתב.

כל הסוּטְרַת האלה מלמדות ריקות. קורס מס' 6 שלנו, כולו היה על "הסוּטְרַה של להב היהלום" שהיא כולה על ריקות.

זה אחד מחמשת הספרים הגדולים או הנושאים הגדולים שנלמדים במנזר, נכון?

- פראג'נה פארמיטה.
- אחר-כך דיברנו על פְּרֵאמְנָה. נושא שני.
- מְאָדְיָמִיקָה – נושא שלישי.
- וִינְאָה – נושא רביעי.

• אֲבֵהִידְהַרְמָה קוֹשָׁה – נושא חמישי.

אלה חמשת המקצועות הגדולים שלומדים במנזרים הטיבטיים. הנושא הזה של פראג'נה פארמיטה, נלמד שם במשך 5-7 שנים במנזר. כאמור, כל החינוך כולו לוקח בערך בין 20-25 שנה במנזר, כך שזה נושא נכבד וגדול שנלמד במנזרים.

היא נאמרה על-ידי הבודהה. היא לא מוכרת בכל הארצות הבודהיסטיות. יש ארצות בדרום מזרח אסיה איפה שהקאנון הפאלי מקובל. הם לא מכירים את הסותרות האלה בכלל. הם פשוט לא הגיעו לשם. **הדאלאי לאמה** אומר שהם נאמרו על-ידי הבודהה רק למתי מעט, למתי מעט, ואחר-כך נגנזו ונשמרו עד שבא Arya Nagarjuna – **אריה נגרג'ונה** והציל אותם.

באופן כללי, אצל הטיבטים יש אוסף עצום של כתבים בודהיסטיים – **הקאנון הבודהיסטי של הטיבטיים**, והוא, **יש בו שלושה חלקים עיקריים:**

1. אחד נקרא **קאנגיור** – Kangyur. אימרו: קנגיור.
2. השני נקרא **טנגיור** – Tengyur.
3. והשלישי נקרא **סומבום** – Sungbum.

קאנגיור – המלה Ka – פירושה **מלה**. Kangyur – פירושה – **דברים שנאמרו על-ידי הבודהה**, אז קנגיור זה אוסף של דברים שנאמרו על-ידי הבודהה. עכשיו, ה-Ka הזה, המלה, מתפרש באופן רחב יותר.

Ka - יכול להיות משלושה סוגים:

א. זה יכול להיות Ka – **דיבור מפורש** שפשוט הבודהה דיבר, יותר מאוחר אנשים רשמו. הרבה יותר מאוחר. במשך הרבה דורות זה עבר מפה לאוזן.

ב. פירוש אחר של Ka – מה שנקרא **דיבור קסם של הבודהה** כגון בסוטרה שלנו. בסוטרה שלנו הבודהה לא מדבר. הוא יושב במדיטציה, נכון? הוא רק אומר בסוף: "נאה", "נאה", "נאה", אבל לפי המסורת הוא מפעיל את כל מה שקורה שם. מתוך המדיטציה שלו הוא מפעיל את כל הסצינה, אז זה נקרא "דיבור קסום" או "דיבור מבורך של הבודהה" שהוא מברך את האחרים והם מבטאים את מה שהוא רוצה להגיד.

ג. וסוג שלישי של המלה Ka – זה **מילה מורשית** או מלה שאולי נאמרה על-ידי האחרים, אבל הבודהה נתן רשות להחשיב אותה כמו שלו ולהכניס אותה לתוך הקאנון. היו לו התלמידים המאוד קרובים. היה חוג של בודהיסטות מאוד מאוד מתקדמים. לפעמים דברים שלהם נכנסו לקאנון כשהוא נתן רשות, כאילו שהוא אמר אותם.

דיברנו כבר על השם של הסוטרה.

למה היא נקראת 'סוטרת הלב'? יש כמה סיבות:

1. שזה **הלב** – כי היא קצרה. היא **תמציתית**, כי היא התמצית של הכתבים האלה. זו סיבה אחת.
 2. זה **לב החוכמה**. סיבה שנייה למה שהיא נקראת 'סוטרת הלב' – או בקיצור משתמשים הטיבטים ב-Sherab. הם לוקחים את Sherab פה ו-Nying po. אז הם אומרים Sherab nying po. אימרו: Sherab nying po או לב החוכמה. אז **משתמשים בכינוי הזה מכיוון שהיא מדברת על ריקות. זה המנוף לצאת מסמסרה**. זה העיקר בשביל לצאת מסמסרה, אז פה היא מכילה בצורה תמציתית את הלב הזה, את התמצית הזאת שמוציאה אותנו מהסמסרה.
- כשאנחנו אומרים בעברית "שלמות", כשאנחנו אומרים "שלמות החוכמה", מתכוונים לא רק שהיא מוציאה מסמסרה, כי יש שתי דרכים לצאת מסמסרה:

1. אפשר לצאת **לנירוונה**.
2. או אפשר לצאת **להארה המלאה** של הבודהה.

הדהרמה, הבודהה מלמד ריקות. זה הולך הרבה מעבר ללימוד על חוסר עצמיות שישנו בסיבוב הראשון של [גלגל] הדהרמה, ונפרט על זה יותר. **באופן כללי, ה-teachings האלה מדברים על היעדר קיום עצמי לכל הדברים, לא רק לאדם.** גם למצבורים של האדם, גם לכל דבר ודבר. כל דבר נעדר קיום עצמי. נדבר על זה הרבה, אז אל תדאגו.

זהו לימוד שהוא מאוד מאוד מתקדם. הוא הלימוד האולטימטיבי שמשחרר מסמסרה. אנחנו אומרים שחייבים להבין ריקות כדי להשתחרר מסמסרה. לא כל אחד מוכן נפשית ורוחנית ללימוד הזה כי זה לימוד מאוד מתקדם, ובעקבות הלימוד הזה באו אנשים ואמרו: 'רגע! קודם אמרת לנו ככה ואחר-כך אמרת לנו ככה' והם נבהלו קצת. הם נבהלו קצת כי זה לימוד על חוסר עצמיות. לשום דבר אין עצמיות. שום דבר לא קיים כמו שאנחנו חושבים שהוא קיים כולל אנחנו עצמנו, ויש אנשים שקשה להם להבין, או שהם לא מבינים נכון והם עלולים כתוצאה מאי ההבנה לסטות מן הדרך, ובתגובה לצרכים שלהם, הבודהה לימד סיבוב שלישי של גלגל הדהרמה.

3. הסיבוב השלישי של גלגל הדהרמה – "הכל תודעה" – "Mind Only School" מיועד לאנשים שכשהם שמעו את הלימוד על ריקות, הם הבינו אותו כפשוטו: "שום דבר לא קיים", שזה לא הלימוד, אבל אנשים יכולים בקלות לא להבין אותו נכון, וזה מאוד מסוכן בשבילם, אז בשבילם הבודהה מיתן את הלימוד על ריקות, ולימד את מה שנקרא האסכולה של "הכל תודעה" – "Mind Only School", או "יוגה צ'אקרה" היא נקראת גם, שזה לימוד מאוד מעניין, מאוד מתקדם. לא התיאור האולטימטיבי של ריקות, אבל מאוד קרוב. מאוד קרוב.

אז יש כתבים של הסיבוב הראשון, יש כתבים של הסיבוב השני, ויש כתבים של הסיבוב השלישי. בקאנון הטיבטי כולם תורגמו ונשתמרו מאוד יפה. לאחר מותו של הבודהה, או אנחנו לא אומרים שהוא מת - הוא עבר מן העולם - עבר לפְּרָה נירוונה שלו, יותר מאוחר דורות של תלמידים ארגנו את הכתבים בנקודות שונות בזמן, וחלק מהכתבים הגיעו למקומות מסוימים וחלק לא.

"הסוטרות של שלמות החוכמה", של "הפראג'נה פארמיטה", לא הגיעו למשל לקאנון הפאלי, שזה בערך דרום מזרח אסיה; זה תאילנד, סְרִי לָנְקָה, בורמה (מינמאר), ציילון, הארצות האלה. הם לא מכירים את הכתבים האלה. אין איזה עדות היסטורית מוצקה לאיך ומתי הבודהה לימד את הכתבים האלה, וכמו שאמרת לי, כן, הדאלאי לאמה סבור שהוא לימד אותם אבל בצורה מאוד מצומצמת, רק לאנשים שהיו מוכנים לזה, והיו מעטים שהיו מוכנים לקבל את הלימוד הזה כי הוא מאוד מאוד מתקדם, וגם הסוטרות עצמן כמו שאתם רואים בדוגמא שלפנינו, דורשות הרבה ביאור. גם הארוכות יותר דורשות ביאור.

מי שנתן את הביאור שממנו צמחו כל שאר הביאורים, היה ארְיָה נגרג'ונה. ארְיָה נגרג'ונה נחשב או נקרא לפעמים "הבודהה השני". הסיפור מספר שלאחר שהבודהה לימד אותם, ומאחר שהאנשים לא היו מוכנים ללימוד הזה כי הוא היה מאוד מתקדם... יש סיפור על הנאגות – שאלה יצורים מעולם החי. הם המתקדמים ביותר בעולם החי. הם מן **נחשים אגדיים** כאלה שהם מאוד מאוד אינטליגנטיים והם חיים בתחתית הים והם לקחו את הכתבים האלה וגנזו אותם. אם לא פגשתם כזה, איך העצה אומרת? אל תבטלו אותם. תגידו: 'לא פגשתי' או קיין? אל תבטלו אותם, ויותר מאוחר, ארְיָה נגרג'ונה נקרא נגרג'ונה כי הוא הלך לארץ הנאגות.

הסיפור הולך שהוא נתן teachings מאוד יפים על דהרמה, והנאגות, הם מאוד אוהבים דהרמה. הם מאוד אוהבים חוכמה. הם מאוד מאוד אינטליגנטיים, והם יכולים להופיע כבני-אדם, אבל זה, כאילו זה מופע. הם לא בני-אדם אבל הם יכולים להתחפש לבני-אדם. הם מאוד מאוד רגישים לריחות ומאוד אוהבים ריחות טובים. הם תמיד מדיפים ריח ניחוח והם שונאים את הריח של בני-אדם. בני-אדם בשבילם מסריחים.

הסיפור הולך שהם באים שם ל-teaching של [ארְיָה] נגרג'ונה והוא מאוד מוקסם מהם ומהאינטליגנציה שלהם ומהריח המדהים שכל הזמן נודף מהם, ריח של סַנְדַלְווד – Sandalwood, אז הוא שואל אותם: 'מי אתם ומאיפה הריח הזה?' ובעקבות ה-teaching הזה, המלך שלהם של הנאגות, מבקש משני הנציגים שלו שיזמינו את נגרג'ונה לשם כדי ללמד את כולם, כי הם מאוד אוהבים את ה-teaching הנפלא של נגרג'ונה. הסיפור ממשיך שהוא הולך לשם והם נותנים לו את הכתבים והוא הביא אותם אלינו.

זה הסיפור ולכן הוא נקרא נגרג'ונה. הוא תמיד מצויר עם נחשים מאחורי ראשו. הוא זה שביאר אותם בשבילנו ואחר-כך התחילה מסורת שלמה של ביאורים.

אנחנו נלך ונלמד את הסוטרות בכמה אופנים בסופשבוע הזה:

1. נעשה מדיטציות על ריקות, ואתם נעשה על פי קדרופ ג'ה – Kedrup Je.

אימרו: Kedrup Je. קדרופ ג'ה היה טיבטי שחי במאה החמש עשרה. הוא היה אחד משני התלמידים המהוללים של ג'ה צונגקהפה. הוא היה בעצם טנטריקה.⁵ הוא נתן הרבה teachings טנטריים, ובתוך ה-teachings הטנטריים שלו הוא משלב מדיטציות על ריקות כהכנה טובה לטנטרה, אז אנחנו נעשה את המדיטציות שהוא לימד. זו דרך אחת שבה נעבוד ונלמד על ריקות.

2. אנחנו נסתמך על ביאור של Chone Lama Drakpa Shedrup – צ'וני לאמה דְרַקְפָה שְדְרוּפּ.

ཅ'ན'ལ་མ་གྲུ་མ་པ་བཤད་བྱུང་།

הוא אחד משני המחברים הגדולים של ספרי הלימוד למנזר סְרָה מְאִי. הוא חי בין 1675-1748. הביאור שנשתמש בו, בערך נכתב ב-1731. Lama – אתם יודעים. Drakpa – פירושו מהולל. She – זה ידע, ו- Drup – זה בעל הישגים. חכם בעל הישגים ומהולל. לאמה מהולל חכם בעל הישגים מצ'וני. Chone – זה שם המקום שממנו הוא בא. זה שמו.

השם של הכתב שלו: "קרני שמש המאירות את המשמעות העמוקה של לב החוכמה". זה אחד מהכתבים שגשה מייקל במפעל שלו של ACIP הציל.

הוא היה המחבר של ספרי לימוד ב"סרה מאי". ב"סרה מאי" [הם] היו מאוד קנאים לספרים שלהם ושמרו אותם רק אצלם. נחתה פצצה על הספרייה שלהם, [והספרים] פחות או יותר נעלמו. היה צריך לחפש אותם. אחד החסדים הגדולים של גשה מייקל היה להקים את המפעל הזה ולקבץ את הכתבים האלה ולשמר אותם. גשה מייקל בזמנו לימד את הסוטרות הזאת. הוא רק תירגם חלק קטן מהביאור. בהמשך, לאחרונה, הוא כמעט סיים את הביאור, אז נעמיק כאן ב-teaching הזה. ניכנס לתוך הביאור הזה.

הלימודים האלה הם לא להפוך אתכם לאנשים נחמדים יותר. הם לא באים ללמד אתכם להתמודד יותר טוב עם סמסרה. הם באים להוציא אתכם מסמסרה. בדרך אתם גם תתמודדו יותר טוב עם סמסרה, אבל הם באים להוציא אתכם מסמסרה. הם באים להביא אתכם לעונג המושלם של הבודהה. לגן-עדן מושלם של הבודהה. זה לא איזה משהו ניו-אייג'י. זה לא איזה מן [דרך] כיצד לשפר את חייכם. זו החוכמה. זו החוכמה העמוקה והאותנטית שמוציאה מכל צורה של סבל.

מה זה "שלמות החוכמה"? דיברנו על זה קצת קודם. זו התפיסה של ריקות במיינד של בודהיסטווה. במיינד של אדם שהוא רווי חמלה. אדם שמתאמן בדרך המהאינה ומאמן את עצמו הרבה בפיתוח חמלה; למשל על-ידי מדיטציות טונג לן, אבל לא רק. למשל, על-ידי שמירת נדרי הבודהיסטווה. מתאמן בכל השלמויות ואחרי אימון רב, כשלבנו פתוח לזולת [עם] אהבה עצומה לזולת, סלידה עצומה גם מסבלו וגם מסבל הזולת, כשהמיינד ספוג בכל זה ואתו אדם רואה ריקות ישירות, הוא משיג מה שנקרא "שלמות החוכמה".

אם תפתחו בסוטרות מיד בעמ' 2, אנחנו עברנו על שני השמות, נכון?

מיד אחרי זה יש קידה:

לכל הבודהות והבודהיסטוות אשטח קידתי.

אתם רואים? מי קד כאן? מי זה קד? זה המתרגם שתרגם מסנסקריט לטיבטית. זה קידת המתרגם. למי הוא קד? הוא קד לכל הבודהות והבודהיסטוות. בתחילת האלף השני בטיבט, היו כמה מאות שנים של תרגום אינטנסיבי של כתבים מסנסקריט לטיבטית. כל אדם כזה שתרגם או שכתב ביאור, מתחיל אותו תמיד בקידה. מתחיל אותו מתוך כבוד לחוכמה העמוקה בכתבים. המתרגמים והמבארים משתדלים כמיטב יכולתם לשמור על האותנטיות של הכתבים. לא לשנות את הכתבים. לא להוסיף עליהם ולא להפחית מהם. פשוט לבאר אותם או להגיש אותם או להציג אותם. התיזה שלנו, שאין צורך לשפר את הבודהה. הוא מושלם.

⁵ טנטריקה – מתרגל טנטרי.

לבטא את ענוותם, את צניעותם ואת הכבוד שהם רוחשים, הם מתחילים בקידת כבוד, ולמי הם קדים? לבודהות ולבודהיסטוות. זה מקובל כשמדובר על שלמות החוכמה. למי הם קדים, מעיד לאיזה מחמשת המקצועות הגדולים במנזר הכתב הזה שייך.

התחלנו את השיעור במדיטציה על סמסרה ועל הדרך לצאת מסמסרה ועל המניעים שלנו לצאת מסמסרה, ואני רוצה לסיים את השיעור ברשימה של דברים. זה לא מהסוטר. זו **רשימה של דברים שצריך לעשות אדם שרוצה ברצינות לצאת מסמסרה**. אדם שרציני בדרכו, שמבין את הזוועה של סמסרה ומחפש דרך לצאת ממנה על פי דרך המהאינה. איך דרך המהאינה מלמדת מה אנחנו צריכים לעשות כדי לראות ריקות ישירות?

דבר ראשון, אלה מכם שהיו בקורסים אחרים שלנו, מכירים את ה"לאם-רים". איך פותח ה"לאם-רים"?

א. הדבר הראשון: **חייבים למצוא מורה**. מורה או מורה. חייבים למצוא מורה או מורה. **אי-אפשר להשיג את שלמות החוכמה בלי הדרכה של מורה**. לא סתם מורה. מורה מיומן שיש לו את המיומנויות הדרושות, ואנחנו מונים אותן במקומות אחרים. פה לא נעבור על זה. בקורס מס' 1 אנחנו מונים אותן. בקורס מס' 9 אנחנו מונים אותן. גם ברטריטים שלנו מנינו אותן. יש הרבה דרכים לאפיין מורה אבל באופן כללי חשוב:

- שתהיה לו הבנה טובה של החומר.
- שהוא ישמור היטב על המוסר.
- שתהיה לו יכולת מדיטציה.
- שיהיה לו ידע נרחב בכתבים.
- שתהיה לו יכולת ללמד.
- שתהיה לו אהבה לתלמידים.
- תהיה לו מסירות לתלמידים.
- שיהיו לו תכונות רוחניות נעלות. (זה כמעט הכל, אני חושבת).
- והוא מוותר על שאט נפש מהתלמידים, או קיי? הוא מוכן לקבל מהם הרבה.

אין אדם שראה ריקות ישירות בלי לאמה שהוביל אותם. בלי מורה שהוביל אותם, כי זו חוכמה שחייבת לעבור מלב אל לב, כמו שאומר הפסוק השני שלא קראנו אותו: "ראשי שח..." בואו נקרא אותו יחד:

**ראשי שח לשלמות החוכמה
אם כל המנצחים בשילוש הזמנים
אשר אין לה ביטוי בהרהור ובמלה
בלי ראשית ואחרית, טיבה כמרחב,
מושא פעלה של בינה הבוחנת טבעה.**

זו גם כן קידה. זו תפילה שנוספה מאוחר יותר. היא לא חלק אינטגרלי מהסוטר. "ראשי שח לשלמות החוכמה" – זה ברור. שלמות החוכמה כפי שתיארנו, נכון? "אם כל המנצחים" – דיברנו. המנצחים – זה הבודהות, והיא האם שלהם. "בשילוש הזמנים" – זאת אומרת כל הבודהות בעבר, הווה, עתיד. **אין בודהה אחד שיכול להגיע להיות בודהה מבלי שעבר, מבלי שמימש את שלמות החוכמה, בלי שראה ריקות**. ואחר-כך כתוב:

אשר אין לה ביטוי בהרהור ובמלה.

אי-אפשר לבטא אותה במלים, כי זאת חוויה שהיא בכלל לא קונספטואלית. מלים הן קונספטואליות.⁶ המחשבות שלנו הן גם קונספטואליות, רובן. לכן אי-אפשר להעביר אותה לזולת באמצעות מלים. אפשר לנסות להתקרב, ואנחנו עושים את זה הרבה זמן. הנה, רטריט שלם והרבה הרבה רטריטים, או קיי? אבל זה לא יהיה הדבר עצמו. זה יהיה רק ניסיון להתקרב לדבר עצמו, כי **הדבר עצמו הוא חוויה ישירה**. הוא

⁶ קונספט – concept – מושג, רעיון.

חוויה ישירה שהיא מעבר למלים ולמחשבה, והיא רק יכולה לעבור מלב אל לב, וכדי שזה יקרה, צריך קירבה גדולה עם המורה.

אז

א. ראשית חייבים למצוא מורה.

ב. ושנית, הדבר השני – זה ליצור את הקירבה עם המורה, וזו צריכה להיות מלב אל לב.

אומר גשה מייקל, שהוא דוגמא מדהימה לשרות נפלא ללאמה והוא כל חייו שירת את הלאמה, 'לשרת אותם כמו משוגע'. הוא אומר: 'like crazy' – זאת אומרת, אם אתה מוצא מורה מיומן, אתה נדבק אליהם ואתה משרת אותם:

- אתה נותן להם, דואג לכל צרכיהם.
- דואג לבית שלהם, דואג למשפחה שלהם, דואג להם. דואג להם לגמרי.
- מבלה עד כמה שאפשר במחיצתם, לפי כמה שהקארמה מאפשרת.

זאת קארמה נפלאה, אם אתם יכולים להיות קרובים למורה. אני מסתכלת על כריסטי-הלה שהיתה לה הקארמה המדהימה לחיות עם המורה שלה. להיות בת זוגו של המורה שלה, והיא היום המורה שלו. זאת קארמה מדהימה. אין קארמה כמו זאת, ואני יכולה להגיד לכם; אני כבר מסתובבת בחוגים האלה כמה וכמה שנים. האנשים שמתקדמים הכי מהר, אלה האנשים שמשרתים את הלאמה בכל מאודם. אין קארמה כמו זאת.

אז מנינו שניים: למצוא לאמה ולשרת אותם. להסתמך עליהם. להתקרב אליהם, לדאוג להם, ואנחנו נלמד איך עושים את זה. יש המון teachings במסורת המהאיינה איך עושים את זה, כי צריך ללמוד את זה. במיוחד לנו במערב, זה לא בא לנו טבעי. לא גדלנו במסורת הזאת. אצל הטיבטים אני מוכרחה להגיד שזה יותר קל כי הם גדלו בתוך זה. אבל גם הם צריכים ללמוד. גם הם, והם פיתחו הרבה teachings.

ג. לשרת את הדהרמה .

- לשרת מרכזי דהרמה.
- לאפשר teachings כאלה, ליצור תנאים.
- להדפיס את הכתבים.
- לדאוג לשכור את המקומות.
- לאפשר לאנשים לבוא, בין אם יש להם כסף או אם אין להם כסף.
- לעבוד אתם, ולשלם מכספכם בעד teaching, שאחרים יוכלו לפתוח. זאת קארמה מדהימה, קארמה נהדרת לאפשר teachings לאחרים.
- ללמד teachings לאחרים.
- לעשות את העבודה השחורה של דאגה לשירותים ולפחי האשפה ולשטוף כלים שמאפשרים לאנשים ללמוד דהרמה.

זאת קארמה מדהימה, מדהימה, מיד אחרי הקארמה של שרות למורה. היא גבוהה ביותר. [זה] אחד הדברים הנפלאים שאתם יכולים לעשות עם החיים שלכם.

ד. לימוד – הרבה הרבה הרבה לימוד. איפה שיש לימוד של המהאיינה על חמלה, על ריקות, ללכת. אנחנו אומרים שצריך לשמוע את זה הרבה פעמים. אותו הדבר הרבה פעמים, כי יש לנו הרבה חומות לעבור, הרבה התניות לעבור עד שזה נקלט. מצד אחד, ללכת. מצד שני, צריך לבחור בקפידה את המורים שאותם אתם הולכים לשמוע, כי קל להתבלבל וקל ללכת שולל.

אז ללכת, אבל לבחור בקפידה את המורים, ושווה להשקיע זמן בבחירת המורים, בבדיקת המורים. זה היה ארבע.

ה. לשרת את הנזקקים – לשרת את הסובלים, את החולים, את העניים, את המשוגעים. את אלה שבבתי-סוהר, את אלה שנדכאים, את אלה שמתמכרים. את אלה שרעבים, את ההורים. לשרת את האובייקטים האלה כמו שאנחנו מלמדים בקורס על קארמה, שהם אובייקטים שעוזרים לנו לצבור קארמה טובה.

גם נפלא, גם נפלא לבחור אדם אחד שהוא נזקק. אולי איזה זקן בודד או מישהו נכה, וללוות אותם לאורך זמן. לא רק לשלוח את הצ'ק לצדקה, אלא בפועל ללכת ולעשות וממש לדאוג להם. להיות האמא שלהם או החבר שלהם או הבן-לוויה שלהם. העשייה הזאת בזרם לאורך זמן, כל הזמן, עם להשקיע מחשבה, צוברת קארמה מאוד חזקה.

1. ללמוד לעשות מדיטציה – (זה הסדר דרך אגב. זה הסדר). ללמוד לעשות מדיטציה. לפתח מיומנות במדיטציה; צריך להגיע למצב של שעה ביום, לפחות. לא בבת אחת. התחילו בפרקי זמן יותר קצרים אם אתם לא מאומנים, כי אין טעם לשבת ולבהות בחלל. אתם רוצים שהמדיטציה תהיה טובה ולא לבזבז את זמנכם, אז התחילו מפרקי זמן יותר קצרים ותתקדמו. כשמתיישבים, עולים הרבה מכשולים למדיטציה. המידה שבה עולים מכשולים למדיטציה, היא פונקציה של מה שאתם עושים מחוץ למדיטציה במשך היום; עד כמה אתם שומרים את הנדרים שלכם. עד כמה אתם שומרים על המוסר, אז כאן נכנסים הנדרים. צריך לקחת נדרים ולשמור עליהם.

אז זה ככה בגדול, רשימה של שישה דברים, שהשש הוא גדול, כן? הוא גם מדיטציה וגם שמירת המוסר וכל הנדרים. הכל בשש. אם אתם עושים את ששת אלה, אז מצבכם טוב. מצבכם מעולה.

השאלה של שריפוטרה בסוטרה, מופיעה אחרי שהוא כבר עשה את כל אלה, וזה מפורט במקומות אחרים. הוא שירת את הבודהה בכל נפשו ומאודו, והוא מוכן. הוא מוכן. הוא עשה את דרך ההכנה ועכשיו הוא מוכן. הוא שואל: 'מה עכשיו, או קיי? מה עכשיו?'

אז אנחנו נמשיך מכאן מחר. אני שוב רוצה להביע את הערכתי לכם שבאתם לכאן ובחרתם לבלות בצורה כזאת את זמנכם – דרך נפלאה, קדושה ומבורכת לכם ולמי שבא אתכם במגע. אני רוצה להודות לאנשים שטורחים פה כל-כך יפה לאפשר את זה, כל-כך חלק וכל-כך יפה, ולאנשים שעוזרים לי להעביר את זה ככה. אז בואו ניפרד וניפגש פה מחר בשעה 6:30.