

།སྐྱེ་བསམ་ཤོད་མེད་ཤེས་རབ་ལ་རོལ་ཕྱིན།
 །སྐྱེ་བའི་འགག་ན་མ་མཁའ་ལོ་ངོ་ཉིད།
 །སོ་སོ་རང་རིག་ཡི་ཤེས་སྤྱོད་ཡུལ་ག།
 །དུ་གསུམ་གྱུ་ལ་བའི་ཡུམ་ལ་བྱུ་ལ་འཚལ་ལོ།

4

אשטח וידתו לשמות החוכמה,
 אם כל המנצחים שבכל הזמנים,
 מעבר לכל הדור ומילה,
 בלי ראשית ואחרית, טיבה כמרחב,
 מושיא בעלה של בינה המשיגה את טבעה.

(קטע זה נחוג לחקירה לפני הוספת חלב, על פי המסורת של מנזר Sera Mey)

5

འདི་སྐྱོད་བདག་གིས་ཐོས་པའི་དུས་གཅིག་ན།

བོས་ལྷན་འདས་སྐྱེ་པའི་ཁབ་ན་བྱ་ཤོད་ཡུང་པའི་རི་ལ་དག་སློང་གི་དག་འདུན་ཆེན་པོ་དང་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའི་དག་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ།

དེའི་ཚེ་བོའི་ལྷན་འདས་ཟབ་མོ་སྐྱོང་བ་ཞེས་བྱ་བའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཉིང་ངོ་འཛིན་ལ་སྤྲོས་པར་ཞུགས་སོ། །ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའི་སེམས་
 དཔའི་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷན་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྤྱོད་པར་རྣམ་པར་བཟུ་ཞིང་། ཡུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་ངོ་ཉིད་
 ཀྱིས་སྤོང་པར་རྣམ་པར་བཟུ་ལོ།

6

ךך שמע שמעתי באחד הזמנים:

פעם שחה הבורחה בפסגת הנשרים, במקום מושבו של המלך, ועמו קהילה קדושה וגדולה של נזירים, וכו' קהילה קדושה וגדולה של בודהיסטות.
 אז שקע המבורך בהגייה של ריכוז על מה שמכונה בלימוד של הדהרמה 'מרועיות' למה שעמנוק.

ובאותו הזמן שקע גם הבודהיסטות הגדול, אורלוקיטשוורה הנעלה, ריבון העוצמה, בהגייה עמוקה על שלמות החוכמה, וראה בשלמות כי חמטה
 המצבורים של אדם ריקים לחלוטין מכל טבע משל עצמו.

7

དེ་ནས་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེས་ཚེ་དང་ལྷན་པ་ལྷུ་རྒྱ་ཉི་ཉེ་བུམ་ལྷུ་བ་སེམས་དཔལ་འཚོན་པོ་འཕགས་པ་སྤྲོད་རལ་གཞིགས་དབང་ལྷག་ལ་འདི་སྐོང་ཅེས་
 ལྷུས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བྱེད་པ། རིགས་ཀྱི་བྱེད་པ་ལ་ལོས་རབ་ཀྱི་པ་ཚོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟེང་མེད་སྤོད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་གྲ།
 དེ་སྐོང་ཅེས་ལྷུས་པ་དང་བྱང་ལྷུ་བ་སེམས་དཔལ་འཚོན་པོ་འཕགས་པ་སྤྲོད་རལ་གཞིགས་དབང་ལྷག་པོས་ཚོ་དང་ལྷན་པ་ལྷུ་རྒྱ་ཉི་ཉེ་བུམ་ལྷུ་བ་སེམས་དཔལ་འཚོན་པོ་
 ལྷུ་རིའི་བྱ། རིགས་ཀྱི་བྱེད་པ། རིགས་ཀྱི་བྱེད་པོ་གང་ལ་ལོས་རབ་ཀྱི་པ་ཚོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟེང་མེད་སྤོད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་ནུས་པར་བསྐྱབ་པར་གྲ།
 ལྷུ་བ་པོ་ལྷུ་པོ་དེ་དག་གྱི་དངོས་ཉེད་ཀྱིས་སྦྱོང་པར་ནུས་པར་ཇེས་སུ་བཟུངོ། །གཞུགས་སྦོང་པའོ། །སྦོང་པ་ཉིད་གཞུགས་སོ། །གཞུགས་ལས་སྦོང་པ་ཉིད་
 གཞན་མ་ཡིན། སྦོང་པ་ཉིད་ལས་གཞུགས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ།།

או אז, בכוחו של הבודדה, פנה הנזיר הזוטר שריוטרה אל הבודהיסיטו הגדול, אוולוקיטשוורה הנעלה, ריבון העוצמה, וכך לו שאל:
 "מי זה הוא האופן בו צריכים לתרגל בן המסורה או בת המסורה החפצים לעסוק בתרגול המעמיק של שלמות החוכמה?"
 וכך השיב הבודהיסיטו הגדול, אוולוקיטשוורה הנעלה, ריבון העוצמה, לנזיר הזוטר שריוטרה:
 "הו שריוטרה! בן המסורה או בת המסורה החפצים לעסוק ב תרגול המעמיק של שלמות החוכמה, חייבים תחילה לתפוס בשלמות כי חמשת
 המצבורים של אדם רוקים לחלוטין מכל טבע משל עצמם.
 "הצורה היא ריקה. הריקות היא צורה. הריקות אינה נפרדת מן הצורה. ומה הצורה אינה נפרדת מן הריקות.

དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་རྣམས་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྦོང་པའོ།།
 ལྷུ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟར་བས་ན། ཚོས་ཐམས་ཅད་སྦོང་པ་ཉིད་དེ། མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྦྱོས་པ། མ་འགག་པ། ཇི་མ་མེད་པ། ཇི་མ་དང་བྲལ་བ་
 མེད་པ། ཇི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ།།
 ལྷུ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟར་བས་ན་སྦོང་པ་ཉིད་ལ་གཞུགས་མེད། ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད།
 སྲིག་མེད། རྣ་བ་མེད། ལྷ་མེད། ལྷོ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད། གཞུགས་མེད། སྦྱོ་མེད། ཇི་མེད། རོ་མེད། རིགས་བྱེད།
 ཚོས་མེད་དོ།།

"כן גם התחושה, יכולת ההבחנה, הגורמים המנטאליים והמורעלות, כל אלו ריקים.
 "וכך, שריוטרה, כל התופעות הן ריקות; נעדרות הן כל תכונות, הן אינן מתחילות ואינן סוּסכות, או רבב בן ואינן מתנוונות מרבב, הן אינן
 בוחותות וכן אינן מתנברות.
 "משום כך, שריוטרה, בריקות, אין צורה, אין תחושה, אין יכולת הבחנה, 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 הפע לחוש, ואין כל תופעה.

སྲིག་གི་ཁམས་ཡིད་ཅིང་། སྲིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཡིད་པ་རྣམས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་ཡིད་ཅིང་། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་ཡིད་དོ།།
 མ་རིག་པ་མེད་ཅིང་། མ་རིག་པ་ཟེང་པ་མེད་པ་ནས་རྒྱ་ཤི་མེད་ཅིང་། རྒྱ་ཤི་ཟེང་པ་ལྷུ་ཡང་མེད་དོ།།
 ལྷུ་བ་སྐྱེ་བ་དང་། ལྷུ་བ་སྐྱེ་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལས་མེད།
 ཡི་ཤེས་མེད། ཐོག་པ་མེད། མ་ཐོག་པ་ཡང་མེད་དོ།།
 ལྷུ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟར་བས་ན། ལྷུ་བ་སེམས་དཔལ་འཚོན་པོ་མེད་པ་ལྷུ་རྒྱ་ཉི་ཉེ་བུམ་ལྷུ་བ་སེམས་དཔལ་འཚོན་པོ་སྤོང་བ་སྐྱིབ་པ་མེད་
 ལས་འཇིགས་པ་མེད་དེ། ལྷུ་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་རྣམས་སྤངས་ལས་འདས་པའི་མཐར་བྱིན་དོ།།

"אין מרכיב של ראייה ואין מרכיב של מודעות של ראייה, וכך הלאה עד להיעדר המרכיב של תודעה, והיעדר המרכיב של מידעוה של תודעה.
 "אין בורות, אין חיסוק בבורות, וכך הלאה עד להיעדר של זיקנה ושל מוות, והיעדר החיסוק של זיקנה ושל מוות.
 "אין סבל, אין מקור לסבל, אין סיוע הסבל, ואין דרך אל סיועו של הסבל.
 "אין חוכמה, אין הישג, ואין היעדר כל הישג.
 "וכך, שריפוטר, משוב שאין מה להשיג, הבודהיסטוה שוהים הן שהם מסהמכים על שלמות החוכמה, וזה מסהר מתודעתם כל רבב ומשהרר אותם מכל פחד. הם זונחים לחלוטין כל השקפה שגויה, ומגיעים ליעד הסופי של נירוונה.

དུས་གསུམ་དུ་ནས་པ་ར་བཀྲགས་པ་ལི་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་སྤྱོན་པ་ལ་བརྟེན་ཏེ་སྐྱེན་ཁེད་པ་ལང་དག་པ་རྫོགས་པ་ལི་བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་ར་
 རྫོགས་པ་ར་ལངས་རྒྱལ་ལོ།།
 དེ་ལྟ་བུས་ན་ ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་སྤྱོན་པ་ལི་སྤྲུགས། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྤྲུགས། སྐྱེན་ཁེད་པ་ལི་སྤྲུགས། སི་མཉམ་པ་རང་མཉམ་པ་ལི་སྤྲུགས།
 ལྷག་བསྐུལ་ཐམས་ཅད་རང་དུ་ཞིབ་ར་བྱེད་པ་ལི་སྤྲུགས། སི་རྩུན་པས་ན། བདེན་པ་ར་ཤེས་པ་ར་བྱ་སྟེ། ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་སྤྱོན་པ་ལི་སྤྲུགས་སྤྲུལ་པ།
 དུ་མ་ བ་ཏེ་ག་ཏེ། པ་ར་ག་ཏེ། པ་ར་སྤྲི་ག་ཏེ། བོ་རྩི་སྤྲུ་དུ།
 ལྷ་རིའི་དུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་དཔལ་སེམས་པ་དཔལ་ཆེན་པོའི་སྤྲུགས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་སྤྱོན་པ་ལི་སྤྲུགས་པ་ར་བྱ་སྟེ།

"ךך גכ כל הבודות בכל שלוש הזמנים: הן הסתמכות על שלמות החוכמה, הם מגיעים לחארה מלאה לחלוטין שאין למעלה ממנה, למצבו המישלם של הבודהה.
 "זוהי אם כן המנטרה של שלמות החוכמה; המנטרה של המודעות הגדולה; המנטרה של זה שנושגב הוא מכל; המנטרה ששוויה לה אשר לשוויון אין דומה; המנטרה אשר מרגיעה לחלוטין כל סבל שיש בנמצא; דענה כנכונה שכן אינה מכזיבה; זה הן הן של המנטרה של שלמות החוכמה.

Tadyatha. Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.

"הו, שריפוטר, זה האופן בו צריך הבודהיסטוה הגדול לתרגל את שלמות החוכמה המעמיקה."

དེ་ནས་བཅོས་ལྷན་འདས་ཏེ་དེ་ལེན་དེ་ལས་བཞེས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་དཔལ་སེམས་པ་དཔལ་ཆེན་པོའི་འཕགས་པ་སྤྱོན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷག་ལ་ལེགས་ལོ།
 །ཞེས་བྱ་བ་སྤྱོན་ནས་ལེགས་ལོ། །ལེགས་ལོ།།
 རིགས་གྱི་དུ། དེ་དེ་བཞེན་ནོ། །དེ་དེ་བཞེན་ཏེ། རི་ལྷང་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་དེ་བཞེན་དུ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་དུ་སྤྱོན་པ་ལི་སྤྲུགས་པ་ར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞེན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་རོ།།
 བཅོས་ལྷན་འདས་གྱིས་དེ་རྣམས་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་ནས་རོ་དང་ལྷན་པ་ལྷུ་འེདི་བྱ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་དཔལ་སེམས་པ་སྤྱོན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་ལྷག་དང་།
 ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པ་ལི་འཁོར་དེ་དག་ལྷ་དང་། སི་དང་། ལྷ་ས་ཡིན་དང་། རྗེ་ཟར་བཅས་པ་ལི་འཛིག་རྟེན་ཡི་རང་སྟེ་བཅོས་ལྷན་འདས་གྱིས་གསུངས་པ་ལ་ལ་
 སེམས་པ་ར་བསྟོད་དོ།།

אז נייער הבודחה מחגייתו, ופנח אל הבודחיסטורה הגדול, אוולוקיטשוורה הנעלה, ריבון העוצמה: "כך נאח", הוא ברוך את דבריו, "כך נאח", כך נאח". הו בו המסורה, כך הדבר, אכן כך. בדיוק כפי שהורית, כך יש לתרגל את שלמות ההוכמה לעומקה. כל מי שהגיעו לכך שמחים גם הם בדבריו."

ומשך הבודהה אמר, עלצו בלבם הנזיר הזוטר שריפוטרה, הבודחיסטורה הגדול, אוולוקיטשוורה הנעלה, ריבון העוצמה, ועמם גם כל הקהילה. כן עקצו כל בני תבל. האזיכו, האנשים, האלים למחצה וחרוחרות, ושיבחו ברמח את אשר הבודחה הורית.

བཙུགས་ལྷན་འདས་མ་གཤིས་རབ་བྱིས་ལོ་ལྟ་བུ་སྤྱིན་པའི་སྣོད་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་འདི་མཛད་རྒྱུ་ལོ།

རྒྱ་ལ་རྒྱུ་ལྷན་འདས་པའི་སྣོད་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་འདི་མཛད་རྒྱུ་ལོ།

ལྷན་འདས་ལྷན་འདས་པའི་སྣོད་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་འདི་མཛད་རྒྱུ་ལོ།

בכך תמה הסטורה של המהיינה הירועה בשם הבלתי מנוצחת, הלב של שלמות החוכמה.

הסטורה תורגמה מסנסקריט על ידי ראש המנזר החורף מאכטור ווימלח מיטרה ביחד עם המאסטר, המתרגם הנוזר רינצ'ון דת. מאורר יותר נבדק התרגום והותאם לסטנדרטים על ידי המתרגמים הגדולים שלו, נמקה ואחרים.

התרגום לעברית נעשה על ידי לאמה דבורה עביאלי.

יש לביאור שלנו שם ארוך ויש לו שם קצר, Sherab Nying Po Selwar Nyima – 'ཉི་མ་'

ཨུམ། འཕེལ་རབ་སྣོད་པོའི་གསལ་བར་

Nynima – זה שמש ו-Selwar – זה להבהיר. Sherab Nying Po-1 היה לנו. Sherab – זו חוכמה. Nying Po – זה הלב או התמצית, אז "השמש שמאירה את לב החוכמה", זה השם הקצר. הטיבטים אוהבים לשים שמות נורא ארוכים, ואני אקריא לכם את השם הארוך, אבל אני לא ארשום.

Sherab Nying Po Namche Sabmo De Kona Nyi Selwar Jepa Nynima

ཨུམ། འཕེལ་རབ་སྣོད་པོའི་རྣམ་པའདད་ཟབ་མའི་དེ་ལོ་ན་ཉིད་གསལ་བར་བྱིད་པའི་ཉི་མ་

וזה עוד לא הכי ארוך.

מי המחבר? Chone Lama Drakpa Shedrup, נכון? הוא היה מחבר מאוד חשוב במסורת הטיבטית. יש לכם את השנים שלו, נכון?

תלמידה: 1675-1748.

המורה: 1675, סליחה הוא היה מחבר מאוד חשוב. יש כתבים שהביאור היחיד שיש זה שלו, כמו למשל "סוטר ליה היהלום". הביאור היחיד שיש לנו בקאנון הטיבטי, זה שלו. הוא היה מאוד מאוד פורה. הוא כתב משהו כמו 250 ביאורים וכתבים שונים, וה-release האחרון של ACIP, של המפעל הזה שתיארנו לכם של הצלת הכתבים, כולו היה מוקדש להצלת הכתבים שלו. אנשים נשלחו במיוחד למקומות שידענו שיש כתבים, והלכו ועשו להם scanning ואחר-כך הכניסו אותם למחשב, וכולנו משתתפים בפרויקטים האלה. גם אלה שלא נוסעים. או שאנחנו עושים scanning. בזמן הפנוי שלנו ב"דימונד מאונטן" אנחנו עושים scanning ואני ישבתי ותרגמתי מהשמות של הביאורים האלה, והם מאוד ארוכים. אז זה להשלים את [התשובה לשאלה מס' 1].¹

שאלה מס' 2² צריך להשלים לכם. **בכותרת יש "שלמות החוכמה" יש [כאן] שתי משמעויות ואפשר** אפילו לדבר על שלוש משמעויות של המלה "שלמות" בכותרת:

1. אפשר לדבר על שלמות החוכמה במובן של **החוכמה של הבודהה** – שהוא הגיע לשלמות, לחוכמה השלמה. החוכמה שלו היא שלמה לגמרי.

2. אפשר לדבר במובן של שלמות. כשאנחנו אומרים "שלמות החוכמה", אנחנו מתרגלים "פראג'נה פארמיטה" – אז ה-Paramita, אתם זוכרים? אמרנו שפירושו – ללכת מעבר, אז זו **החוכמה שמעבירה מעבר**. אז זה מובן שני של שלמות.

אז המובן הראשון היה מובן שזו החוכמה המלאה שהבודהה השיג, או כל ישות נאורה משיגה. זוהי שלמות החוכמה. המובן השני היה החוכמה שמעבירה מעבר, וכאן אם אתם רוצים, ההשוואה היא בין:

1. תוצאה

2. ובין דרך.

הפירוש הראשון – זה כבר אחרי שעשיתם את הדרך והשלמתם את הדרך והשגתם את שלמות החוכמה.

הפירוש השני – זה הדבר שיעביר אתכם. זו הדרך.

אז באנגלית אומרים:

הראשון הוא – Perfection.

השני הוא – Perfectionizer, הוא זה שמביא אתכם לשלמות, אז אלה שני הפירושים.

אני עוד חייבת לכם כמה דברים מהשיעור הראשון, אז אם נחזור לסוטרה, הסוטרה פותחת במלים:

כך שמוע שמעתי באחד הזמנים:

בטיבטית – Di ke dak-gi tupa du chik na. **འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན'**

הפירוש המילולי – 'מלים אלו אני שמעתי באחד הזמנים', 'כך שמוע שמעתי באחד הזמנים'.

פה הפרשן שלנו, לביאור [שלו] הוא מאוד יפה, הוא מדבר פה על **המושלמות של המצב**. זה חלק מאוד יפה בביאור.

הביטוי "כך" הראשון – **"כך שמוע שמעתי..."**, "כך" – מתייחס לתוכן של הסוטרה שיבוא בהמשך; שהסוטרה מושלמת. **התוכן מושלם**.

אחר-כך מדובר על **"שמעתי"**. "שמעתי" – פירושו **שמעתי ישירות מפי הבודהה**, מי שרשם לנו פה את הסוטרה, התלמיד שרשם אותה, אומר: "כך". זאת אומרת **את התוכן המושלם הזה של הסוטרה שמעתי במפורש ישירות מפי הבודהה ולא מאחרים**.

אחר-כך יש כאן [את] המלה **"באחד הזמנים"**. יש שם "באחד הזמנים", כן?

¹ שיעור מס' 2 שאלה מס' 1: תן את שם הביאור, המחבר ותאריכו.

² שיעור מס' 2 שאלה מס' 2: תן שתי משמעויות למלה "שלמות" בכותרת.

[פירוש אחד] - "באחד" - מראה שמי שקיבל את הדיווח, קיבל אותו בפעם אחת ולא בחלקים. זאת אומרת, הוא שמע את הסוטר בהמכה אחת, והנקודה, אומר לנו הפרשן, שההסבר הזה ניתן פעם אחת בלבד. הבודהה נתן רק פעם אחת את הסוטר הזאת מכיוון שלא היה לאף אחד קארמה לשמוע את זה שוב, אז זה מאוד נדיר.

אז זה פירוש אחד של "אחד הזמנים". זה ניתן רק פעם אחת כיוון שהקארמה לשמוע את זה קרתה באותו רגע וזהו! וזה לקח מאוד חשוב באופן כללי. באים מורים ואנחנו שומעים על teaching והרבה פעמים אנחנו אומרים: 'טוב. היום לא יוצא לי, אז פעם אחרת'.

אל תניחו שתהיה פעם אחרת. אל תניחו שתהיה פעם אחרת מכיוון שהקארמה לשמוע דהרמה היא מאוד מאוד נדירה, והיא מאוד שברירית ואתם לא יודעים כמה יש לכם באמתחתכם. אתם לא יודעים כמה חסד יש לכם, כמה שלהניח שזה יחזור על עצמו, שמישהו יגיד/ייתן לכם את זה שוב, זו תמימות. תמימות גדולה. ואם אתם מסתובבים קצת בחוגי הדהרמה, אתם תוכלו לראות את זה בעצמכם.

אין שום סיבה להניח שתשמעו את זה שוב. אין שום סיבה להניח שהקורסים יבואו אליכם שוב או שהמורים יבואו אליכם שוב. והיום, זה עידן האינטרנט ואנשים חושבים שהכל נמצא על האינטרנט אבל זה לא מבטיח שום דבר. יכולים להיות מיליון דברים על האינטרנט. הכתבים האלה היו מונחים בכל מיני ספריות במשך אלפי שנים. זה לא אומר שזה זמין לכם!!! מבחינה זאת שלכם יש את הקארמה לקבל את המשמעות של זה ולהפנים אותה וליישם אותה. זה לקח מאוד חשוב שהפרשן פה מרמז לנו עליו.

במלים אחרות: אל תיקחו שום דבר כמובן מאליו ואל תניחו הנחות כי אתם לא יודעים מתי זה יחזור על עצמו, אם.

[פירוש שני] - אחר-כך הוא אומר שהמלה "אחד" בכותרת הזאת גם מראה את האינטליגנציה היוצאת מן הכלל של מי שהעביר לנו את הסוטר. זאת אומרת, הוא שמע והוא זכר כל מלה ומלה בדיוק מהפעם האחת שניתנה לו. זאת אומרת, היה להם מיינד יוצא מן הכלל. בכלל לכל התלמידים הישירים של הבודהה בתקופה ההיא, היה מיינד מדהים. מדהים. well, היתה להם את הקארמה לפגוש את הבודהה, נכון? אז הם היו מדהימים.

עוד בקשר לנושא הזה שהאדם שרשם את הסוטר, אנחנו לא יודעים את שמו. הוא לא רשם את שמו בשום מקום, וזה בכל הסותרות; הם לא רשמו את שמם, כי הם הבינו ריקות. לפי המסורת, האנשים שנכחו בזמן מתן הסוטר והאנשים שרשמו את הסוטר, היו ברמה רוחנית מאוד מאוד גבוהה כמו שאמרתם לכם, עם יכולת לזכור הכל.

אחר-כך יש שם תיאורים בהמשך איך הבודהה יושב שם עם "קהילה גדולה של נזירים וכן קהילה גדולה של בודהיסטות", או קיי? למה הם מפרידים נזירים ובודהיסטות? אז גם לזה יש לנו פירוש. הנזירים הם לא דווקא על דרך המהאינה, זה אחד הפירושים שנותנים כאן שהנזירים הם לאו דווקא על דרך המהאינה בעוד שהבודהיסטות הם כן על דרך המהאינה.

פירוש אחר אומר נזירים – מתייחס אל נזירים מלאים והמלים, המלים בטיבטית לנזיר מלא – זה "מי שהצליח להתקרב." והרעיון הוא שנטילת נדרים מקרבת לנירוונה, ובודהיסטות כאמור, אנחנו יודעים - [אלה] אנשים שמרוכזים בלהגיע להארה.

המלה קהילה – כמו שמתורגם פה בעברית זה תרגום ל"סנקה" – "שהתכנסו יחד". זה הפירוש המילולי של סנקה – זה להתכנס. אבל יש פה משמעות מרומזת, אומר לנו הפרשן, של משהו שלא ניתן לפיצול על-ידי שום כוח שלילי, או קיי? משהו שלא ניתן לפיצול על-ידי שום כוח שלילי, וזה מרמז לנו על אחד מחמשת המעשים המידיים החמורים של פיצול סנקה, שזה משהו כל-כך כבד מבחינת הקארמה.

עכשיו יש "קהילה גדולה", נכון? כתוב "גדולה".

קהילה גדולה של נזירים וכן קהילה גדולה של בודהיסטות.

למה גדולה? המלה מופיעה פעמיים.

- הפעם הראשונה מתייחסת לנזירים, והיא באה להראות שהנזירים האלו שהיו נוכחים שם, היו בעלי הישגים רוחניים מאוד גדולים בכך שחיסלו הרבה תכונות שליליות והשיגו הרבה תובנות.
- יש שבע משמעויות שונות לפעם השנייה שמופיעה המלה גדולה, "קהילה גדולה של בודהיסטות", אז אומרים שלזה יש שבע משמעויות שונות וזה מסתמך על "אבן החן של הסוטרות".

1. גדולה – זו המטרה היא גדולה. המטרה של הבודהיסטוּוה היא גדולה, להשיע את כל הברואים.
2. הבודהיסטוּוה שואף לשני הישגים גדולים. מה זה שני הישגים גדולים? למען עצמו ולמען אחרים.
3. החוכמה היא גדולה. זה הגדולה של החוכמה שהבודהיסטוּוה משיג.
4. המאמץ כדי להשיג אותה הוא גדול. זו חדות המאמץ, כן?
5. לבודהיסטוּוה יש תחכום גדול באמצעים שבהם הוא משתמש.
6. הבודהיסטוּוה מפתח מיומנות מדהימה להגיע לכל אדם כפי שמתאים לו.
7. והבודהיסטוּוה משתמש בפעולות אדירות, פעולות גדולות, כדי להגשים את מטרתו.

ואחר-כך כתוב שם: "ועמו", "ועמו קהילה גדולה של נזירים" וכך הלאה, אז "ועמו" – זה אומר שהבודהה היה יחד איתם באותו המקום. הם נמצאו כולם באותו המקום.

אז עד כאן החלק הראשון של ההקדמה בסוּטרה שמתאר את הסצינה. עוד קטע בתוך זה זה "פסגת הנשרים" ועל זה דיברנו שזו פסגה שיש לה אולי צורה של נשר.. יש לזה עוד פירושים. הם אומרים שהבודהיסטוּוה הגדולים, כל מיני אלים הופיעו בדמות נשרים. לפי אחת האסכולות בבודהיזם – אסכולת "הכל תודעה", האסכולה הזאת אומרת ששום דבר כאן הוא לא מילולי. הכל מרומז. הכל דָרָש, אבל אנחנו לא נלך לשם.

והבודהה יושב שם במדיטציה ונכנס למדיטציה של "ראייה עמוקה של מה שעמוק". "ראייה של מה שעמוק". יש מתרגמים שמתרגמים "זוהר עמוק". קן רינפוצ'ה תרגם "זוהר עמוק". גשה-הלה תרגם ככה ואולי ראייתם גרסאות שונות. זה מופיע פעם ככה ופעם ככה.

"ראייה של מה שעמוק" – זה ריקות. זה ראייה ישירה של ריקות ופה יש קושי מכיוון שהבודהה הוא תמיד נמצא בראייה ישירה של ריקות. הוא לא צריך לשקוע במדיטציה. בניגוד לכל אדם אחר, הבודהה שקוע כל הזמן במדיטציה של ריקות ובו-בזמן הוא נמצא במציאות הקונבנציונלית בעוד שכל אדם אחר, או שבכלל לא היה אף פעם בראייה ישירה של ריקות או שאם הוא בודהיסטוּוה על אחת הרמות של בודהיסטוּוה, אז הוא יוצא ונכנס למדיטציה. הוא נכנס למדיטציה, אחר-כך יוצא ממנה והוא חי במציאות הקונבנציונלית. אחר-כך [הוא] עוד פעם נכנס ועוד פעם יוצא. ככל שהוא מתקדם ברמות הבודהיסטוּוה התכיפות של הכניסה והיציאה למדיטציה ישירה על ריקות הולכת וגדלה, ואצל הבודהה, הוא כל הזמן במדיטציה על ריקות, אז מה זה כאן הסיפור שהוא מתיישב והוא נכנס למדיטציה?

ואז אומר לנו הפרשן: הוא "משחק אותה". הוא "משחק אותה". הנה מה שאומר הפרשן: 'באופן כללי, הבודהה, המנצח, תמיד תופס ריקות במדיטציה עמוקה שממנה אף פעם לא יצא, ולכן זה בלתי אפשרי שהבודהה ישקע במדיטציה על ריקות'. שכאילו הוא לא היה במדיטציה. 'למרות זאת', אומר לנו הפרשן, 'אין בעיה באופן שבו מנוסחת הסוּטרה. היא רק מתכוונת לידע אותנו על מה הבודהה עושה מדיטציה'.

אבל בכל מקרה, יש לנו את הקטע שהוא מתיישב ושקוע במדיטציה, כל מה שעושה הבודהה, זה בשביל ללמד אותנו. זה הכל. הוא לא צריך להיכנס למדיטציה. הוא כבר שם.

עכשיו כתוב: "באותו הזמן". כתוב:

ובאותו הזמן גם הבודהיסטוּוה הנעלה, השליט צ'נרסיק הנישא, גם הוא שקוע בבחינה מעמיקה של שלמות החוכמה, וירד למלוא עומקה, וראה בשלמות כי חמשת המצבורים של אדם הלא הם ריקים מכל טבע משל עצמם.

זה המשפט הבא. אז בואו נדבר קצת על מי זה צ'נרסיק. אז צ'נרסיק הוא אוולוקיטשוורה – זה שמצויר כאן³, לא בדיוק, בגלל שכאן הוא מופיע כבודהיסטווה. בסוטרה הזאת צ'נרסיק אוולוקיטשוורה מופיע כבודהיסטווה. בצויר הזה אוולוקיטשוורה, הוא כבר בודהה. דיברנו על זה קצת בקורס מס' 2, אתם זוכרים? השיעור האחרון של קורס מס' 2? דיברנו על מאיטרייה, לא על אוולוקיטשוורה, אבל זה אותו דיון בדיוק. בסותרות הם מופיעים כבודהיסטווה. בטנטרה הם כבר מוארים.

נגיד עליו כמה מלים: קודם כל, הוא בודהיסטווה, ובודהיסטווה מה זה? זה אדם שמחויב להגיע להארה. הוא לוחם רוח, הוא לוחם. ה-Pa שאמרנו בטיבטית, Pa – זה לוחם. הוא לוחם בנגעים של רוח ובוברות שיש בתודעתו. הוא שואף להגיע להארה למען כל הברואים. זה ה-Pa.

འཇམ་དཔལ་ལྷན་པོ་

השם שלו בטיבטית – צ'נרסיק – Chenresik –

צ'ן – זה מלה לעין אבל בטיבטית יש שתי מערכות של מלים. יש איברים של אדם רגיל ויש איברים של ישות קדושה, אז לבודהה או לבודהיסטווה כזה גבוה, משתמשים במערכות מלים שונות.

אז Chen – זו מלת הכבוד לעין. Sik – פירושו מבט ו-Re – זה מבט רך או מבט אוהב. הטיבטים קוראים לו צ'נרסיק. אנחנו קוראים לו בעברית "עיני אהבה". זה שמו בעברית – "עיני אהבה", והוא נקרא כך בגלל החמלה הגדולה שלו ליצורים, שהוא כל הזמן מסתכל עליהם בחמלה גדולה והוא שליט – במובן שהשליטה שלו בדהרמה היא מושלמת.

ואז כתוב ככה:

ואז, בכוחו של הבודהה, כתוב, פנה הנזיר הזוטר שריפוטרה אל הבודהיסטווה הנעלה, השליט צ'נרסיק הנישא, וכך לו שאל:...

אז בואו נדבר קצת על שריפוטרה. Putra. Shariputra – פירושו בן, נכון? בסנסקריט פוטרָה זה בן. הוא נקרא שָרִי פוטרָה. זה על שם אמו. אמו היתה Sharika אז הוא הבן של שריקה. שריפוטרה. הטיבטים אומרים Bu. Sharibu - בטיבטית זה בן. הבן של שרי.

עכשיו, מתייחסים אליו כאל "הנזיר הזוטר". הפרשן שלנו אומר שגם הוא רק מעמיד פנים ואין פה אף נזיר זוטר. הוא מופיע כנזיר זוטר, כמי ששואל את השאלה. למעשה הוא אחד מהפמליה של אני חושבת שיש או שמונה בודהיסטוות מאוד מאוד גבוהים שמקיפים את הבודהה. הוא אחד מהם.

זה די אופייני שהם מופיעים בצורות שונות. יש סותרות שבא מנג'ושרי ומתחפש למן תלמיד תם ושואל את הבודהה שאלות, או שריפוטרה שואל אותו שאלות או סופהוטי שואל אותו שאלות. ב'סותרת להב היהלום', זה סובהוטי. בהתחלה הוא גם כן נזיר זוטר. בסוף הסותרה הוא פתאום ארהט, מה שהוא כנראה היה כל הזמן. אז זה מופיע גם כאן.

והבודהה יושב לו שם במדיטציה, ונאמר "ובכוחו של הבודהה", מכוח המדיטציה שלו מתחילה השיחה בין שריפוטרה ואוולוקיטשוורה, כי הם כל הזמן בטלפתיה.

עכשיו המלה הטיבטית לנזיר זוטר זה Tse Dang Denpa וְצָה דָאָנְג דֶנְפָה – זה מי שיש לו חיים, או מי שיש לו זמן. צָה – זה חיים או זמן. מי שיש לו חיים או מי שיש לו זמן, וזה דרך לתת לו כבוד. מי שעוד יש לו, עוד נותר לו זמן, או קיי? עוד נותר לו זמן, אז בעצם זאת מלת כבוד.

עכשיו יש כאן את בני המסורה ובנות המסורה – אלה הם אנשים שנכנסו לחיפוש הרוחני. אלה הם אנשים שעלו על הדרך, על דרך הצבירה. שמאסו, קָצָה נפשם במסורה והם מתחילים לחפש איך לצאת מסמסרה.

ודרך אגב, כל האנשים ששואלים; כל הדברים שכתובים פה בסותרה, אל תחשבו שזה קרה לפני 2,500 שנה. או קיי? הסותרה הזאת ישימה לגמרי לכל מצב שבו ניתנת דהרמה. היא ישימה לגמרי. אנשים ששואלים שאלות, אל תחשבו שהם אנשים רגילים. המורים שנותנים את התשובות, אל תחשבו שהם אנשים רגילים. המצב הוא לא רגיל. כל הדברים האלה, כל הפירושים האלה שאתם

³ הלאמה מצביעה אל תמונה של אוולוקיטשוורה.

שומעים, הפרשנים לא מצצו אותם מן האצבע. זה לא [שהם] ישבו והמציאו פירוש. זה מתוך התובנות שלהם של המציאות וההבנה שלהם של ריקות.

הרי כל הקטע הוא שאנחנו לא תופסים את המציאות נכון. כל הקטע הוא שאנחנו לא מבינים אותה נכון ולכן אנחנו סובלים. **אין שום דבר שגורתי בשום דבר שקורה כאן ובאף אחד מכם, אז כל מה שאתם שומעים, ישים מיד לגבכם.** אז אל תחשבו שזה ישים לגבי הבודהה שם, ושריפוטרה אי שם לפני 2,500 שנה, כי זה לא נכון.

אז הוא שואל איך צריך לתרגל בן או בת המסורה? על העניין של בנים ובנות. דיברנו כבר, וכאמור השאלה ממחישה בפנינו איפה הוא עומד. הוא עומד במקום שהוא מאס במסרה והוא מחפש איך לצאת מסמסרה, ודיברנו שאנחנו חייבים בחיים שלנו, בדיוק כמוהם, אנחנו חייבים לעשות מה שנדרש כדי לצאת מסמסרה. אם לא נעשה צעדים נמרצים לשנות את המצב, נהיה כמו ההורים שלנו. כמו הסבים שלנו, כמו הסבים של הסבים שלנו. הכל יהיה אותו הדבר. הכל יהיה אותו הדבר.

אז אנחנו עומדים להיכנס ללב של ה-teaching. שוב אני רוצה להגיד: זה יכול להישמע לכם קשה וסתום, כי הלימוד על ריקות הוא לא קל, והוא לא קל לא בגלל שהוא קשה מצד עצמו, כי הוא לא קשה מצד עצמו. מי שמבין, זה obvious. זה פשוט. זה ברור, אבל צריך, צריך קארמה מאוד מיוחדת כדי להבין. צריך הרבה חסד בעולם. צריך הרבה חסד, צריך מכלול של חסד כדי שהדברים האלה יתיישבו לכם.

אם לא עשיתם הרבה חסד, הדברים לא, לא יובנו. הם יהיו קשים. המדיטציות יהיו קשות. לעומת זה, אנשים שעשו הרבה הרבה חסד, לפעמים הסבר אחד קצר מספיק להם, כמו בתקופה של הבודהה. הוא רק אומר להם: 'ריקות', והם קולטים, ככה שאם זה מופיע לכם כקשה, אז אתם צריכים לצבור את הקארמה. אתם צריכים לעשות דברים כדי לצבור את הקארמה. אולי אני אחזור. עשיתי את זה אתמול בלילה כשהיה מאוחר.

אני אחזור על מה **הדברים שצוברים לנו קארמה?** אז אמרנו שצריכים:

1. **למצוא מורה**, זה השלב הראשון. למצוא מורה. אי-אפשר בלי מורה. לראות ריקות ישירות אי-אפשר בלי מורה.

2. **חייבים להיות בקרבת מורה שמבין היטב ריקות. חייבים לשרת אותם** לא בגלל שהם צריכים את זה, [אלא] בגלל שאתם צריכים את זה. התלמיד צריך לשרת את המורה ופירוש לשרת את המורה בעיקר זה לעזור להם כדי שהם יוכלו לעזור לאחרים. לעזור להם במילוי תפקידם והמשימות שלהם. אז זה היה 2.

אין כמו הקארמה הזאת, כמו שאמרתי לכם. היא מדהימה, ומכיוון שכל-כך קשה לנו לצבור מכלול של חסד בחיים הרגילים שלנו, גם אם אנחנו עושים הרבה טוב, אנחנו חייבים להיתלות בכוחו של אובייקט. אנחנו חייבים להישען על מורה ובטיבטית בפירוש הם משתמשים במלה "להישען". **אנחנו נשענים על המורה. מסתמכים עליו לא רק במובן שלומדים מהם אלא ממש אנחנו נתלים בקארמה שלהם כדי שאנחנו נוכל לצאת.** אנחנו ממש נאחזים בהם.

3. דבר שלישי – **לשרת את הנוקקים.** לשרת את הסובלים. לשרת מי שחולה, מי שבודד, מי שמכור, מי שחטא, כל מי שסובל, ואין מחסור בכאלה, או קיי? אין מחסור בכאלה.

4. דבר רביעי עכשיו – **ללמוד, ללמוד, ללמוד הרבה, המון שעות.** לנו יש 18 קורסים. המעטה שלנו של הבורות הוא מאוד עבה. לוקח הרבה זמן לדברים לשקוע. אתם שומעים את העניין של העט. הוא נראה לכם פשוט, אבל עד שאתם מתחילים לחיות ככה, לוקח הרבה זמן, אז

- ללכת לכל teaching שיש. כמובן לבדוק שזה teaching ראוי שתלכו אליו, ואז ללכת אליו.
- לקרוא הרבה ספרים. לקרוא דהרמה.
- להקשיב לדהרמה.
- להפיץ דהרמה. זה קארמה מדהימה. לעזור בהפצה של דהרמה.

לאו דווקא אתם מיד מבינים כתוצאה מזה ריקות, אבל זה שותל זרעים. זה שותל את הזרעים הקארמיים, ואי-אפשר לדעת מתי זרעים קארמיים יבשילו. אי-אפשר לדעת מתי הם יבשילו. עושים עושים עושים

עושים. אולי לומדים 5-10 שנים ויום אחד, פתאום, יש חוויה של אהה! וזה אף פעם לא תוצאה ישירה של מה שעשיתם באותו רגע.

זה כך מתואר בספרות. מישוהו הלך לחטוב את העצים ופתאום היה לו. כדי שיהיה לו אהה! כשהוא חוטב את העץ, הוא עבד הרבה זמן לפני זה. הוא למד הרבה זמן ועשה הרבה מדיטציה. הוא שירת מורים. הוא שירת את הדהרמה בגלגול זה. בגלגולים קודמים. הוא עבד הרבה הרבה זמן כדי שזה יבשיל. אבל בפעם אחרת, אני חושבת, תיארנו לכם איך התלמיד שם משרת את מורהו. זה היה אצל הקדמפס, והוא משרת את המורה. המורה חולה. המורה זקן וחולה והתלמיד מטפל בו והוא מוריד את הדלי עם השפכים, ובאמצע המדרגה השנייה, פתאום! פתאום יש לו תובנה עמוקה **כי הזרעים מבשילים כשהם מבשילים, אבל הם לא יבשילו אם לא נזרע אותם.** או קיי? הם לא יבשילו אם לא נזרע אותם.

אנחנו גם נעשה עוד מעט מדיטציות. **העצה היא שאם אתם מוצאים את עצמכם יושבים במדיטציה ואתם לא מתקדמים, או אתם לא יכולים לראות, אין מה ללכת עם הראש בקיר.** 'עכשיו אני מוכרחה לראות. אני מוכרחה לראות!' כי זה לא עובד ככה. זרע צריך להבשיל כדי שתראו, זה לא אומר לא להתאמץ. כן להתאמץ, אבל אם אתם מרגישים שאתם מתאמצים ולא מתקדמים, אז ללכת באותו כיוון. אז ללכת ולצבור עוד חסד;

- לשרת עוד מורים.
- לשרת עוד דהרמה.
- לאפשר עוד קבוצות.
- ללמד בעצמכם.
- לעשות את כל הדברים שאנחנו מונים, שצוברים קארמה
- או אפילו בתוך המדיטציה אם אתם עוד על הכרית, ללכת שוב... הרי אנחנו תמיד מתחילים במוקדמות בזה שאנחנו מביאים אלינו את המורה, נכון? ללכת שוב אל המורה; שוב לתת, שוב להתחנן למורה, לבקש עזרה מהמורה, להיתלות באובייקט. זה מה שכאן כל-כך חשוב.

5. עוד גורם ברשימה שלנו של לצבור את המכלולים להגיע לראייה ישירה של ריקות, זה ללמוד לעשות מדיטציה. לעשות הרבה מדיטציה. צריך להגיע למצב של שעה מדיטציה ביום, טובה. שעה של מדיטציה טובה מרוכזת ביום, שזה מצב מאוד מתקדם, או קיי? אז התחילו מכמה שאתם יכולים ותעלו בהדרגה וזה יכול לקחת אולי אפילו כמה שנים להגיע למצב הזה. זה בסדר. בסדר. כמה שזה לוקח זה לוקח, אבל עשו את העבודה. עשו מאמץ. **לפתח מדיטציה טובה פירושו בין השאר אמרנו לשמור על אורח חיים שתומך במדיטציה במשך כל היום.** במשך כל היום.

א. אחד הדברים שמפריעים במדיטציה זה כשהמיינד נודד לעבר או יש לכם נוסטלגיה או זכרונות מן העבר או התחשבנות עם דברים או אנשים מן העבר. או שהמיינד נודד לדאגה לעתיד. אם אתם לומדים לעשות את זה במהלך החיים שלכם, אז המדיטציה תהיה יותר טובה. לא ללכת. לא ללכת לשם. לא לבזבז את זמנכם. העבר כבר עבר, או קיי? אין מה להתעסק איתו.

בשביל זה צריך ללמוד איך לסלוח, אם יש לכם טינות או איבות; איבה למישהו או טינה למישהו או חשבון לא גמור עם מישהו. חייבים לפתח את האמנות הזאת של הסליחה, נכון? מה שדיברנו בהרצאה על האושר. את כל העניין של דאגה לעתיד, כל העניין הזה ייפתר אם אתם שומרים על נדרים. אם אתם שומרים היטב על נדרים, העתיד שלכם נסלל על-ידי הנדרים. הוא לא יכול להיות גרוע, אבל בתנאי שאתם לומדים את הנדרים, לוקחים אותם ושומרים עליהם טוב. זה פותר לכם את הבעיה הזאת. שתי הבעיות נפתרות;

- אתם יכולים להיות בהווה.
- אתם יכולים לפתח ריכוז מדיטיבי.

ב. מכשולים אחרים למדיטציה – אכילת יתר וחוסר, לא מספיק שינה. [אלה] שני מכשולים גדולים. אם אתם רציניים בדרך ואתם רוצים לפתח מדיטציה, אתם חייבים לדאוג לא להגזים במקומות האלה.

ג. גורם שלישי שיכול להפריע למדיטציה, זה עודף גירויים. יותר מדי גירויים. אתם מתיישבים על הכרית והמיינד הוא כמו תזזית. כדי למנוע את זה על הכרית, אתם צריכים למנוע את זה בחיים, בחיי היומיום שלכם. לא להיות מאוד עסוקים במיליון עיסוקים. לצמצם את מספר העיסוקים שלכם לאלה שהם

משמעותיים וחשובים ומקדמים אתכם. אלה שמבחינה קארמית, אתם מחויבים להם; אם יש לכם משפחה, אז אתם חייבים לעשות אבל לא לחפש עוד ועוד ועוד, עוד ועוד מסיבות ועניינים ועיסוקים, כי המדיטציה לא תוכל להמריא בצורה כזאת. זה גם קשור למיתון בכל מיני גירויים של החושים;

- בפעילות מינית.
- באוכל.
- בבילויים.
- בטלוויזיה.
- מגזינים. כל הדברים האלה.
- להימנע ממצבים של כעס. ממצבים של איבה כלפי הזולת וכל מיני מצבים שמדאיגים.

אתם צריכים לווסת את החיים שלכם, ובהדרגה לנתב אותם למסלול שהחיים יתמכו במדיטציה ואז המדיטציה גם תתמוך בחיים כמוכן. זה היזון חוזר כזה.

ד. עוד גורם שיכול להרוג את המדיטציה זה ספקות שלא פותרתם. אתם לא בטוחים בדרך. אתם שמעתם אבל אתם לא יודעים: זה כן. זה לא. אז את הספקות האלה חייבים לברר בכיתה. חייבים לבוא ל-teaching, לשמוע, לשאול, לברר, לדבר עם הסגנה. לדבר עם אנשים בדרך. להקיף את עצמכם עם אנשים שגם הולכים בדרך ולעזור לעצמכם לברר ספקות. לא להתעלם מהספקות, כי אם תתעלמו מהם, אז זה יגרום לכם לוותר על התרגול, אז כשיש ספק, חשוב לברר אותו אבל לא להשאיר אותו שם. לא להתעלם ממנו.

6. מספר 6 ברשימת הדברים שאנחנו צריכים כדי לראות ריקות זה לשמור היטב על המוסר. חייבים לשמור היטב על התנהגות מוסרית. כבר הזכרתי את זה קודם. פה זה בא [בתור] סעיף בפני עצמו. אם לא, אם לא שומרים היטב על המוסר, לא יכולה להתפתח מדיטציה טובה. לא יכולה להתפתח מדיטציה טובה, [אז] אי-אפשר לראות ריקות, או קיי? אני הייתי מוסיפה 7 לרשימה הזאת.

7. וזה לעסוק ביוגה. זה לא רשום פה ברשימה המקורית. הטיבטים לא הדגישו יוגה עד הרבה יותר מאוחר, עד שנכנסים לטנטרה, אבל מכיוון שאנחנו לא ג'דלים במנזרים ואנחנו מגיעים אל הדהרמה בגיל מבוגר, אנחנו לא יכולים לדחות את היוגה. אנחנו צריכים להתחיל עכשיו, או קיי?

- להכין את הגוף.
- להתחיל לעבוד עם שיטות חוץ בנוסף לשיטות פנים, אז זה חשוב.

ודיברנו אתמול כאמור על חמש הדרכים, על חמש אבני הדרך, ואמרנו שכאן שריפוטרה מעיד על עצמו שהוא לפחות על דרך הצבירה, נכון? הוא מתחיל לשאול שאלות איך לצאת? ואז באה התשובה של אוולוקיטשוורה. כל התשובה שלו איך צריך לתרגל עד לנקודה ש"הצורה היא ריקה..." וכל אלה עד הנקודה הזאת, זו דרך ההכנה.

אם אנחנו מדברים על אבני דרך בדרך הרוחנית, נשווה אותם לאבני דרך בדרך הרגילה, הסמסרית, בדרך הארצית. מה זה אבני דרך בדרך הארצית? או קיי?

אדם נולד. אדם מתבגר. אחר-כך הוא הולך ורוכש השכלה. מפתח קריירה. אולי מקים משפחה. הוא מזדקן והוא מת. או קיי? זה אבני הדרך. זה אבני הדרך בדרך הרגילה. יש התפתחות, השכלה, מקצוע, משפחה, דעיכה, מוות.

ואנחנו מנינו חמש אבני דרך בדרך הרוחנית לעומת זה. אלה לא קשורות לגיל. חמש אבני הדרך שאנחנו רשמנו, אין להן קשר לגיל. הן קשורות לרמה רוחנית. לרמה של התפתחות רוחנית.

התיזה שלנו זה שאבני הדרך הרגילות של אדם רגיל, הן חסרות משמעות. זאת התיזה שלנו. הן הולכות לאיבוד תוך חמש שניות, ברגע שאתם עוצמים את העיניים שלכם על ערש הדווי שלכם. תוך חמש שניות אין לכם מושג מי הייתם? איזה תעודות היו לכם? איזה מקצוע היה לכם? מי היו הילדים שלכם? מי היה הבן-זוג שלכם? תוך חמש שניות כל זה נעלם. המינד שלנו הוא כמו אוקיינוס, הוא עצום, הוא ענק. אפילו המדע היום אומר ש-95% ממנו אין לנו אפילו גישה. אנחנו כל החיים שלנו חיים במכסימום 5%, והבודהיזם יגיד שהאחוז הזה הרבה יותר קטן מ-5%. אנחנו משתמשים בחלק זעיר

מהפוטנציאל שלנו שאיתו באנו לעולם. הדברים האלה של החיים האלה, המקצוע, התעודות, המשפחה, כל הדברים האלה, למי שנמצא במעמקי האוקיינוס, זה גלים קטנים שם למעלה. זה גלים קטנים שם למעלה.

מבחינת העומק של התודעה שלנו, אלה דברים מאוד מאוד שטחיים וחיצוניים, והם לחיים האלה והם נעלמים. **הדבר היחיד שאנחנו מעבירים ממהלך חיים אחד לשני, זה התרגול הרוחני שלנו וההישגים הרוחניים במידה שרכשנו כאלה.**

והאמת היא שחייבים לעשות זאת כל עוד אנחנו מספיק צעירים וצלולים. אחר-כך זה מאוחר. אחר-כך הקארמה כבר לוקחת אותנו אל הקצה ועכשיו צריך להתחיל מהתחלה, ולכן אנחנו מסתובבים בסמסרה שוב, ושוב, ושוב, ושוב אינספור עידנים.

אז בקיצור, מה שאני רוצה להגיד שחייבים לקחת את הדברים האלה ברצינות אם רוצים להפסיק לסבול, וחייבים לקחת אותם ברצינות עכשיו! עכשיו! כי אנחנו לא יודעים כמה זמן יש לנו.