

ריטריט מדיטציה: סוטרת הלב

על-פי שיעורים של גשה מייקל רואץ' ומורים אחרים

תרגום והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, דצמבר 2007

שיעור 2, חלק ב'

עכשיו על דרך ההכנה, אני שמחה את זה כאילו שזו נקודה, אבל זה בעצם תהליך. זה בעצם תהליך שמסתיים בדרך הראייה, ואמרנו שבבודהיזם אומרים "דרך" ומשתמשים בזה תרתי משמע; זה גם תהליך וזה גם אבן דרך. ודיברנו שבקטע הזה שאחרי דרך הצבירה, אדם עלה כבר על הדרך. הוא מחפש לצאת. הוא כבר מפסיק לשים את יתרו על הסמסרה, ועכשיו הוא מחפש לצאת. פה יש כמה אבני דרך של דרך ההכנה:

1 ----- 2 ----- | ----- | ----- 3 -----
דרך ההכנה Chö Chok דרך הראייה

ཚཱ་མཚཱ་

זאת כאן נקראת: Chö Chok –

Chö Chok. Chö Chok – פירושו דהרמה או דבר ו-Chok – פירושו גבוה. Chö Chok אנחנו נתרגם בתור הדבר הגבוה ביותר, או קיי? הדבר הגבוה ביותר. אז זה שלב על דרך ההכנה שהוא לפני ראייה ישירה של ריקות, אז האם הוא יכול להיות הדבר הגבוה ביותר? לא, כי יש רמות רוחניות מעליו, אז למה הוא נקרא כך? כי הוא הגבוה ביותר לפני ראייה ישירה של ריקות, זה המצב הרוחני הנעלה ביותר שאליו יכול להגיע אדם שטרם ראה ריקות ישירות.

המצב הזה קורה רק אחרי שהשגתם שינה. Shine – זה שלווה מדיטטיבית. זה אותו ריכוז מדיטטיבי חד-נקודתי שבו המיינד מרוכז באופן חד-נקודתי באובייקט שלו, שבו אתם מסוגלים לשבת במשך שעות. אתם בשליטה גמורה על הגוף. אתם בשליטה גמורה על המיינד ויש עונג בגוף ועונג במיינד שזה מצב מדיטטיבי מאוד מאוד מתקדם. חייבים להשיג אותו עוד כתנאי מוקדם לכל אבני הדרך האלה, ובוודאי לזאת, ובוודאי לדרך הראייה.

שאלה: מה זה שליטה בזמן?

תשובה: לא בזמן. על הגוף ועל המיינד. על המיינד, אבל אתם מסוגלים לשלוט על הגוף לאורך זמן. אתם יכולים להגיד לו: 'עכשיו תשב ארבע שעות במדיטציה' והוא יושב ארבע שעות במדיטציה ולא מתלונן. לא רק לא מתלונן, יש עונג. יש עונג גם פיזי וגם מנטלי והעונג המדיטטיבי קורה הרבה לפני זה. הוא קורה גם למודטים, אולי בתחילת הדרך. אם אתם עושים את זה יומיום, זה יכול. לא להתרגש מזה ולהמשיך לעשות מדיטציה. זאת לא המטרה שלנו. זה רק צ'ופר כזה. להמשיך.

כאן¹ קורה משהו מיוחד. כאן אדם נמצא במדיטציה עמוקה. זה יכול לקרות גם מחוץ למדיטציה לאדם שכבר השיג רמה מדיטטיבית גבוהה, ולמד הרבה על ריקות. זה עדיין לא ראייה ישירה של ריקות, אבל זה מאוד קרוב. בשלב הזה, אדם מתחיל להבין מה שאנחנו קוראים "התהוות מותנית" או "קיום מותנה" או "קיום תלוי" – ביטויים שאני משתמשת בהם לסירוגין לתרגם. באנגלית מתרגמים - Dependent Origination.

ཚཱ་མཚཱ་

¹ הכוונה - ב-Chö Chok.

אז פה אנחנו צריכים קצת להיכנס להסבר. להסבר על ריקות.

יש כמה אסכולות בבודהיזם. כל אחת תסביר את זה באופן קצת שונה. כל אחת תסביר את ה"קיום המותנה" או את ה"התהוות המותנית" באופן קצת שונה. אנחנו נלך להסבר הכי גבוה, של ה"פראסנגיקה מאדיאמיקה"².

בעברית הם נקראים "קבוצת המסקנה בדרך האמצע". Madhyamika – זה דרך האמצע. אנחנו נדבר יותר למה הם נקראים ככה, ו-Prasangika – זה המסקנה. הם נקראים כך בגלל האופן הדידקטי שבו הם פיתחו את הדיון, את הדרך להגיע להבנה של הקיום התלוי ושל ריקות. זה השם.

זה מתחיל מהבודהה, אבל ארְיָה נגרג'ונה הוא זה שהביא לנו את הכתבים על הריקות, ועליו דיברנו עוד אתמול. יותר מאוחר בא צ'אנדרקירטי. מאסטר צ'אנדרקירטי.

אז יש ככה:

אמרנו ארְיָה נגרג'ונה, נגיד בערך 200 לספירה, כי אומרים שהוא חי 800 שנים, כן? אז כל מספר שאני אגיד פה, אני לא יודעת אם יש לו הרבה משמעות, ואחר-כך בא מאסטר צ'אנדרקירטי שהוא חי במאה השמינית בערך. הם נקראים האב ובנו. ככה הם נקראים: האב ובנו, למרות שכאמור אין ביניהם קשר דם, כן? אבל מבחינת ההסבר שלהם של האסכולה של ה"פראסנגיקה מאדיאמיקה".

ארְיָה נגרג'ונה הביא לנו את הכתבים של ה"פראג'נה פארמיטה". הוא הביא אותם מהנאגות ולימד ריקות וכתב הרבה. כתב הרבה. אחד הטקסטים החשובים שלו נקרא "Mula Prajna" – "שורש החוכמה". טקסט מדהים באופן שבו הוא מציג את הריקות³.

טקסט קשה. קשה מאוד לקרוא אותו ללא ביאור. כמעט אף פעם לא מלמדים אותו ישירות, כי הוא מאוד סתום כזה. הוא כתוב בקוד, כתוב בחרוזים, קשה לתרגום, קשה להבנה.

מאסטר צ'אנדרקירטי בא וביאר את הטקסט הזה והוא כתב, "מאדיאמיקה אָוֹטָרָה" – "Madhyamika Avatara", ובו הוא פירש את ארְיָה נגרג'ונה. וכשאתם קוראים, כשאתם קוראים את מאסטר צ'אנדרקירטי ומשווים לטקסט המקור של ארְיָה נגרג'ונה, זה נראה לגמרי טבעי. זה נראה כאילו זה: 'אה! איך לא ראיתי? זה מה שכתוב שם'. זה ממש מתמזג אחד עם השני.

עכשיו, מי שלא קורא את מאסטר צ'אנדרקירטי, לאו דווקא יראה בתוך הטקסט של ארְיָה נגרג'ונה את מה שאומר מאסטר צ'אנדרקירטי, אבל כשאתם קוראים את מאסטר צ'אנדרקירטי, אתם מרגישים שזה אותו מיינד מדבר אליכם. זה מאוד מדהים.

למאסטר צ'אנדרקירטי יש את הדוגמא המדהימה שבקורס מס' 5 הבאנו אותה, שאורית⁴ לימדה את זה עכשיו בקבוצה שלה, של מפל המים או כוס המים, אם למדתם את קורס מס' 5. כוס המים - זה לקוח ממאסטר צ'אנדרקירטי, ואנחנו תרגמנו את זה לקטע של העט, אבל זה לקוח ישר ממאסטר צ'אנדרקירטי, שבו הוא מתאר סצינה דמיונית שיושבים שלושה יצורים. סצינה שלא תיתכן, אבל הוא מציא סצינה דמיונית שבה יושבים שלושה יצורים משלושה עולמות שונים.

² האסכולה השישית – דרך האמצע העליונה. האסכולה היחידה שלגמרי נכונה. לפיה – כל מה שקיים בעולמי, בא מהקארמה שלי שנקבעת על פי הזרעים שזרעתי בעבר במחשבה, בדיבור ובמעשה כלפי אחרים.

³ אומר נגרג'ונה (קורס 6 עמ' 56): ראשי שח לנשגבים שבנעלים

המלמדים את דרכי השלוה

אשר בה חדל האופן בו אנו חושבים,

המלמדים כיצד הדברים מתרחשים;

אין דבר שנפסק, אין דבר שמתחיל,

אין דבר שחדל, אין דבר שנמשך,

אין מה שבא ואין מה שהולך,

אין מה שיחיד ואין מה שרבים.

⁴ אורית-בן-בסט, תלמידתה של לאמה דבורה-הלה והמורה של קבוצת תל-אביב.

תארו לעצמכם שולחן ויושבים שלושה יצורים ליד השולחן. אחד מהם הוא בן-אדם כמונו. אחד מהם הוא רוח רעבה – Preta, ואחד מהם הוא יצור מעולם האלים והם נפגשים יחד. עכשיו, אנחנו לא רואים את הפרטות ולא רואים את האלים אז גם אם הם יושבים פה, הסצינה היא, יש בה קצת מן הדמיון, ויש כוס עם נוזלים על השולחן, או קיי? יש כוס עם נוזלים על השולחן. זה פְּרָפְרָה. שם יש מפל מים אבל אנחנו עושים כוס, או קיי?

יש כוס עם נוזלים על השולחן ושלושת היצורים מסתכלים על הכוס הזאת, אז האדם, בגלל הקארמה שלו, הוא רואה מים. הפרטה, אתם זוכרים את הפרטות המסכנים? הפרטות – זה אותן רוחות רעבות שיש להן את הקארמה הזאת לסבול סבל מיוחד שבו הם כל הזמן רעבים וצמאים, והם לא מצליחים למצוא את האוכל והמים או שאם הם כבר מוצאים, אז יש להם מן קללה שרובצת עליהם כתוצאה מקארמה שהם אספו של קמצנות ושל אי-נתינה ושל בזבוז ושל זלזולת וכל הדברים האלה. כתוצאה מכל הדברים האלה כשהם כבר רואים מים, כשהם מתקרבים, אז זה מופיע בעיניהם כמשהו דוחה, כדם ומוגלה. ככה זה מתואר שם. הם לא מסוגלים, אין להם את הקארמה לראות מים שיכולים להרוות את צמאונם.

אנחנו.. מה זה אצלנו מים? מים כרגע זה משהו שיכול להרוות את צמאוני. להם אין את הקארמה הזאת. אז כשהם מסתכלים עליה, כשהם באים אליה מקרוב, הם רואים דבר דוחה ומגעיל שבבילם. לעומת זה האל, יש לו קארמה מדהימה. הכל בעולם שלו מענג. הוא רואה נקטר של אלים, הוא רואה נקטר של אלים.

והסיפור הזה של מאסטר צ'אנדרקירטי, בא להמחיש את התיזה של ה"פראסנגיקה מאדיאמיקה" שאומרת שכל מה שמופיע בעולמי, והכוס הזאת מסמלת את כל מה שמופיע בעולמי,

כל מה שמופיע בעולמי הוא בעצם פרי השלכה שלי. הוא בעצם פרי השלכה שלי, כפי שזאת נקבעה על-ידי הקארמה שלי, כפי שזאת נקבעה על-ידי מה שעשיתי כלפי הזולת בעבר. אז אם הייתי טובה לזולת בעבר ויש לי קארמה של בן-אדם עכשיו, וזה תוצאה מזה שהיינו, כולכם, כולנו היינו מאוד טובים במשך הרבה גלגולים להרבה יצורים וכל הדבר הזה הבשיל עכשיו ביחד, אז אנחנו יכולים לראות מים. אם יש לנו קארמה עוד יותר טובה, אז הכל מופיע כנקטר, כמשהו מענג. הכל מופיע כמרווה עונג. זה האלים.

אם מבשילה לנו קארמה של הרוח הרעבה, אז הכל נראה דוחה. הכל נראה מגעיל ואנחנו כל הזמן סובלים ובלתי מסופקים. דרך-אגב, אם אנחנו כל הזמן הולכים ומתלוננים, אנחנו מתחילים לצבור את הקארמה של החברה האלה. אנחנו מתחילים ליצור עולם דחוי ולא אטרקטיבי ולא... חישבו פעמיים כשאתם מבקרים ומתלוננים. זה שותל את הזרעים.

אז התיזה הזאת אומרת שיש שם אולי אוסף של נתונים גולמיים שזה הכוס, אבל איך שאני רואה את זה, לגמרי בא ממני, ולמעשה ה"פראסנגיקה מאדיאמיקה" יגידו שגם הכוס עצמה, הכוס נוזלים, גם באה ממני. זה שאני בכלל רואה שולחן וכוס נוזלים, גם זה בא ממני. היא אומרת שאם אני אפרק את הנתונים הגולמיים, אני גם כן - אנחנו נעשה את זה תיכף במדיטציה - אנחנו גם כן לא נמצא שום דבר.

בקיזור, הם אומרים שאין מציאות אובייקטיבית שם שקיימת מצד עצמה בשום רמה שהיא, וזה שונה מתיזות אחרות. אסכולות אחרות בבודהיזם, נגיד האסכולה של ה"סְוֹאֲטְטְרִיקָה מאדיאמיקה"⁵ – שזה גם כן דרך האמצע, אבל חלק אחר של דרך האמצע – הם יגידו שהמציאות נקבעת פיפטי פיפטי. יש דברים שמופיעים בעולם שלי ואני מפרשת אותם. אני מפרשת אותם, אבל הם עדיין אומרים שיש דברים שמופיעים, שהם באים מחוץ לי כביכול.

אנחנו אומרים, שעד שלא נגיע להבנה, לתובנה שכל דבר ודבר ללא יוצא מן הכלל, הוא השלכה, ושאינו דבר שיש לו קיום עצמי, עד שלא נגיע לתובנה הזאת, אנחנו לא נוכל להשתחרר מסמסרה. אם יש אפילו שמץ של קיום עצמי בעט הזה, אם יש לו אחוז אחד של קיום עצמי שהוא בא מצד עצמו ולא ממני, אני לא יכולה להשתחרר.

הבודהיסטווה שיושב, צ'נרסיק בסוטר, שיושב במדיטציה של ריקות, מה כתוב? כתוב שהוא רואה ש

⁵ האסכולה החמישית – דרך האמצע התחתונה.

המשת המצבורים של אדם הלא ריקים הם לחלוטין מכל טבע משל עצמם.

הוא רואה לחלוטין! לחלוטין! הוא רואה את זה על עצמו, אבל אחרי שהוא רואה את זה על עצמו, הוא גם יראה את זה על העט ועל הכוס, שאין שום קיום עצמי לשום אספקט שלי; לא לגוף שלי. לא למיינד שלי. לא ל... אנחנו תיכף נדבר על המצבורים. אין להם אפילו פסיק אחד של קיום עצמי. הכל ריק. ריק במובן הזה שלא בא מצד עצמו. הכל השלכה. **הכל השלכה. הכל זה רצף של תמונות שאני משליכה מתוך המיינד שלי על מסך שמצד עצמו הוא ניטרלי לחלוטין והוא ריק. הוא ריק.**

שאלה: מה זה נקרא להבין? להבין זה נקרא להאמין לך או לחוות את זה בלב?

תשובה: להקשיב זה השלב הראשון. לא להאמין, להקשיב זה השלב הראשון, אחרי זה אתה בוודאי צריך ללמוד על זה הרבה הרבה הרבה. לבוא להרבה הרבה שיעורים ואז לעשות מדיטציה ואנחנו נתחיל תיכף במדיטציה, ובהדרגה בהדרגה, אבל זה יכול לקחת שנים. אנחנו אומרים שצריך לשמוע את הדברים האלה. לנפנף לך עם העט ולדבר על הכוסות ועל מיליון דוגמאות שונות.

ואנחנו אומרים שחיוני חיוני להגיע לאסכולה הגבוהה של "פראסנגיקה מאדיאמיקה" שהיא נחשבת הכי גבוהה. כל אסכולה אחרת שיש בה דברים חיצוניים לנו, לא יכולה לשחרר אותנו, ויש הרבה מסורות רוחניות יפיפיות שמדברות על אהבה ומדברות על חמלה ועל צדקה וסימבוליזם כזה וסימבוליזם כזה ועל אור ועל שביבי אור, ויש המון מסורות יפיפיות.

אומר לנו מאסטר נגרג'ונה, אתם זוכרים? ציטטנו אותו אתמול. הוא אומר:

עד שאנחנו לא מבינים ריקות, עד שלא הבנו ריקות, נמשיך להתגלגל בסמרה.

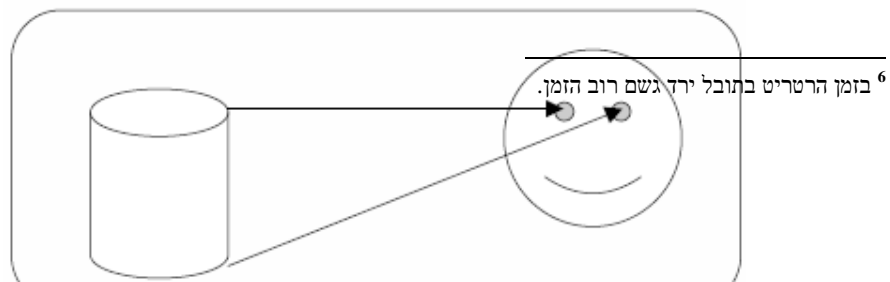
לא משנה באיזה מסורת אתם הולכים. לא משנה כמה אתם טובים בעולם. אנחנו נמשיך להתגלגל בסמרה כל עוד אנחנו מאמינים בקיום עצמי של משהו. אם יש לנו אפילו שמץ אחד של אמונה בדברים שבאו מצד עצמם, שהם כך או אחרת מצד עצמם, אין לנו צ'אנס, ואני אתן לכם עוד ציטטות בהמשך. יש בביאור שלנו הרבה ציטטות.

אז מה קורה כשהגענו ל-Chö Chok? ל-Chö Chok? התיזה שלנו זה שהכל הוא השלכה שלנו, הכל הוא השלכה שלנו. אם אני יושבת ואם אני מסתכלת דרך החלון שלי. אני יושבת לי במדיטציה ופותחת את העיניים, מסתכלת דרך החלון. מסתכלת ואני רואה עץ בגינה, אני רואה עץ בגינה. כמה פעמים ראייתם עץ בגינה?

אינספור פעמים. אתם מסתכלים ואתם רואים עץ בגינה. מה אומרת ה"פראסנגיקה מאדיאמיקה" לגבי העץ בגינה? היא אומרת שהעץ היחיד שישנו, העץ היחיד שישנו, הוא זה שאני משליכה, ואין עץ אחר. היא אומרת שאין שם עץ. אין שם עץ שקיים מצד עצמו. היא לא אומרת שאין עץ. היא אומרת שהעץ שאני חושבת שאני רואה לא קיים באופן שאני חושבת שאני רואה אותו. זה מה שהיא אומרת.

העץ שאני חושבת שאני רואה, לא קיים כפי שאני חושבת שהוא קיים, כי איך המחשבה הרגילה שלנו? אנחנו הולכים ואנחנו מסתכלים: 'הא! הנה עץ'. 'הנה באתי לקיבוץ תובל, ואני באתי מהמרכז. איך זה שאני יצרת את העצים בקיבוץ תובל? הם בטח היו פה לפני. הם בטח, מישהו שתל אותם פה או שהם גדלו לבד והם היו פה. הם היו פה ואני באתי אליהם', נכון? זה איך שהמיינד שלנו חושב. המיינד שלנו חושב: 'הנה המציאות ואני פשוט באתי ואני רואה אותה'.

אתם זוכרים את הציור עם קרני האור שציירת שם? הנה העץ והנה העין שלי. הנה העין שלי. איך אני רואה את העץ? אני באתי לתובל. היתה שמש קצת מתישהו⁶. נגיד שהיתה שמש. השמש שולחת קרני אור על העץ. מהעץ הן חוזרות לעין שלי ומהעין שלי הן הולכות למוח שלי, ואני מפענחת את הקרניים ואני אומרת: 'הא! זה כמו שלמדנו בשיעור פיזיקה. זה בא מפה וזה בא מפה', וזה הפוך קצת, ואחר-כך המוח הופך את זה ואז אני רואה עץ, ואז אני אומרת 'עץ'.



עץ

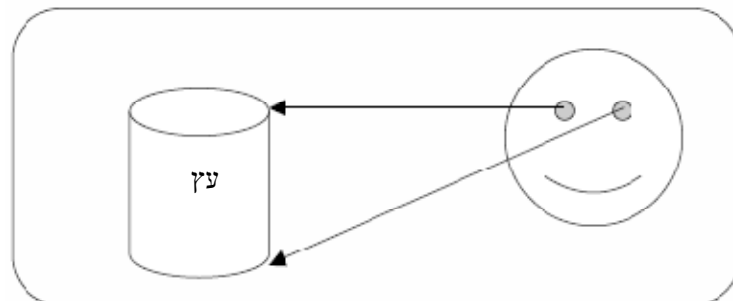
אנשים אומרים: 'מה? חוקי הפיזיקה לא קיימים?' כן. זה... אנחנו לא הולכים להכחיש אותם, אבל גם הם השלכה, אבל זה סיפור אחר. זה איך שאנחנו באופן רגיל חושבים. אנחנו חושבים: 'היה שם עץ. היתה שם שמש. היו שם קרני אור. הייתי אני. היתה העין שלי. כל זה בא ביחד. עכשיו אני רואה עץ', או קיי? זה איך שאנחנו חושבים.

מה קורה לאדם שהוא יושב ב-Chö Chok ואחרי שהוא למד הרבה ריקות ואחרי שעשה המון מדיטציה והמדיטציה שלו כבר טובה, המיינד שלו חריף. הוא כבר פירק הרבה הרבה הרבה רעיונות שגויים במיינד שלו, ויום אחד זה קורה לו בחוויה ישירה. זאת חוויה ישירה. **Chö Chok זו חוויה ישירה, אבל לא של ריקות אלא של הקיום התלוי. בחוויה ישירה האדם הזה מסתכל על מה שהוא חשב תמיד כעץ, והוא מבין שמעולם לא היה שם עץ.** הוא מבין שמעולם לא היה שם עץ.

היו אולי עלים וענפים וגזע. היו חלקים. היו אינדיקטורים. היו נתונים גולמיים שהוא הבחין בהם, כי העין מה רואה? העין לא רואה עץ. העין רואה צורות וצבעים, נכון? העין לא רואה עצים. היא רואה ירוק, חום. יותר חום, פחות חום. יותר אור, פחות אור. זה מה שהעין רואה. זה הכל, ומה שעושה מזה עץ זה אני, נכון? כדי שזה יהיה עץ, צריך אותי כדי לקרוא לזה עץ. עד שאני לא קוראת לדבר הזה עץ, זה אוסף של צורות וצבעים ומרקמים, נכון? בלי שאני אקרא לזה עץ, אין שם עץ.

[יש] עוד חושים, כן. עוד חושים שמחזקים, אז יש מרקמים, קשיות וריחות וכל זה יש שם. זה מה שהחושים שלי קולטים. אני קולטת ריחות, צורות, צבעים, צלילים. אני לא קולטת בחושים שלי עץ. אין לי חוש שקולט עצים, נכון? אין לי חוש כזה. כדי שזה יהיה עץ, אני צריכה לזהות את הדבר הזה כעץ. הזיהוי של הדבר הזה כעץ בא ממני, וזה קורה מהר מאוד. אני כל-כך מורגלת לראות. לימדו אותי בגיל שנה שזה עץ ואני כל-כך מהר קוראת לזה עץ שאני חושבת שיש שם עץ. אני בטוחה שיש שם עץ. אני מוכנה להעיד בבית המשפט שראיתי עץ, בעוד שהעין שלי מעולם לא ראתה עץ. האוזן שלי מעולם לא שמעה עץ. אין דבר כזה.

אז מה שקורה לאותו אדם ב-Chö Chok זה שהוא בחוויה ישירה תופס את עצמו לוקח עץ קטן פה, שיושב לו פה איפשרו. יש תמונה מנטלית של עץ, קטנטנה, יושבת בתודעה שלי, ואני זאת שמשליכה עץ. אני זאת שמשליכה את העץ ככה. העין שלי רואה צורות וצבעים, ואני לוקחת את העץ הקטן שיש לי בראש... יש לי רעיון של עץ. יש לי עציית בראש, ואני את הדבר הזה משליכה לפה.



זה הפוך מהחצים הקודמים שציירתי. החצים הקודמים שציירתי אולי יעבדו ברמה של החושים. אולי גם על זה אנחנו יכולים להתווכח, אבל לא ברגע זה, אבל כשאני מדברת ברמה של העץ, זה מוכרח לבוא ממני, כי החושים שלי לא קולטים עץ.

אז זה ברור לנו באופן תיאורתי אני מקווה, נכון? זה הקטע של העט. זה הקטע של הכוס נוזלים. זה אותו קטע, כי אין שם כוס מים או כוס מוגלה או כוס נקטר מצד עצמם. כל יצור נותן לזה את התווית לפי מה שנכפה עליו על-ידי הקארמה. אני רואה עץ כי יש לי קארמה ששותלת בתודעתי מושג של עץ, ואני יכולה להשתמש בו כשאני רואה את האוסף המסוים הזה של נתונים. אני בספק אם, אִמְכָּה או איזה יצור חד-תאי קורא לדבר הזה עץ. בשבילו זה מנהרה אולי לטפס בה או מה שזה לא יהיה. אין להם רעיון של עץ כמו שלי יש. יש להם תודעה אחרת. הם יראו... בשבילם זה עולם אחר לגמרי. זה משהו אחר לגמרי, כך שזה לא...

מעולם לא היה שם עץ כי אין שם עץ! כמו בדוגמא המפורסמת שלנו שאנחנו עושים עם העט, כשאני אומרת: 'מה זה?' ואתם אומרים: 'עט', ואז מיד אנחנו מביאים את הכלב, נכון? שזה הפרפרזה של הדוגמא של מאסטר צ'אנדרקירטי עם כוס הנוזלים. אנחנו מביאים את הכלב ואנחנו אומרים: 'הנה יצור מעולם אחר שאנחנו מסוגלים קצת להבין איך הוא חושב, ואנחנו אומרים: 'האם הוא יחשוב שיש פה עט?' 'האם יש פה עט?' 'מי צודק, אני או הכלב?'

האם הכלב יחשוב שזה עט? הוא לעולם לא יחשוב שזה עט, כי אין לו רעיון שהוא יכול לכתוב משהו, נכון? כדי שיהיה עט, צריך שיהיה רעיון של כתיבה. לכלב, בגלגול של הכלב שלו, לא מבשילה הקארמה הזאת. בעודו כלב, הקארמה הזאת לא זמינה בשבילו, אז אין לו רעיון של כתיבה. בשבילו אין עט.

עכשיו אתם תגידו: 'טוב, אבל כולם יודעים שזה עט, רק הכלב לא יודע שזה עט'. Well, בואו נאסוף את כל הכלבים. אם ניקח מיליון כלבים בחדר וניקח אדם אחד בחדר, אז הרוב קובע, נכון? הרוב קובע, אז אנחנו לא יכולים ללכת לפי הרוב, נכון?

הרוב אומר שכולם חייבים למות. כל אדם שנולד חייב למות. האם זה אומר שכל אדם שנולד חייב למות? רק לגבי אלה שנאלצים לראות את העולם ככה. זאת התיזה שלנו שזה לא כך מצד עצמו, כמו שהעט. עד עכשיו חשבנו שזה עט, נכון? הייתם בטוחים שזה עט עד שהתחלנו לדבר על הכלב, כי זה לא עט מצד עצמו. יש לי פה חתיכת פלסטיק. כדי שזה יהיה עט, אני צריכה שיהיה לי רעיון של כתיבה ולוהות את העצם הזה כאינסטרומנט של כתיבה, או קיין? בלי זה אין עט. יש חתיכת פלסטיק. בשביל זה אני גם צריכה לדעת על פלסטיק משהו, אבל נעזוב את זה לרגע, כן?

תלמיד: כל אדם וכל כלב וכל עץ, מגיע זמנו והוא מת.

למה צריך לבוא מן שינוי כזה? בשבילי, מוות זה כשאני פוסקת, נכון? פוסקת באיזשהו אופן. כדי שאני אִפְסֵק, אני צריכה להגדיר מה זה ה"אני" הזו שעכשיו פוסקת. יש לי רעיון של "אני" שעכשיו פוסקת. מאיפה בא הרעיון הזה של "אני", על זה אנחנו מסתכלים ועל זה אנחנו נסתכל כי אם אני את זה ארופף או אם אצליח לחסל את האחיזה הזאת ב"אני" - וזה העיקר; זה העיקר בכל הסוּטְרָה הזאת - אם אני את זה אצליח לרופף, אז מי ימות שמה? אז, זה לא יהיו כאילו משחקי מלים. אני באמת לא אוכל לחוות מוות.

אני חווה את עצמי באמת כבן-אדם, בעוד שאין שם בן-אדם מצד עצמו. מעולם לא היה. מעולם לא היה עץ. מעולם לא היה. לא רק לא היה, אלא לא יכול להיות. לא רק שלא היה אף פעם, לא יכול להיות.

אנחנו מדברים במושגים, ואני יודעת שיש עוד הרבה דברים לבשל. אנחנו תיכף נעשה מדיטציה קצת.

אנחנו מדברים על פיל וורוד עם שני ראשים שמתרוצץ ברגע זה בחדר, או קיין? אני אומרת: 'האם יש כאן בחדר הזה פיל וורוד עם שני ראשים שמתרוצץ ברגע זה בחדר?' אז אתם אומרים: 'לא', נכון? אתם אומרים: 'לא'. איך אתם יודעים שלא?

הערה: אנחנו לא רואים בחושים.

המורה: לא רואים, כי כשאני אומרת 'פיל וורוד עם שני ראשים', אז יש לכם איזו תמונה מנטלית. אני מציירת תמונה, נכון? אנחנו יודעים "פיל". אנחנו יודעים "וורוד". אנחנו יודעים "שני ראשים". אנחנו

מציירים לנו בראש פיל וורוד עם שני ראשים ואנחנו מסתכלים: יש או אין? כדי שתוכלי להגיד שאין את צריכה להיווכח. את צריכה לבדוק את התמונה. לבדוק מה יש בחדר ולהגיד: 'לא. אין!', או קיי? ככה זה הרעיון הזה של עט. ככה זה הרעיון הזה של עץ.

עכשיו, הדוגמא של הפיל הוורוד, אנחנו לוקחים אותה בכוונה בצורה כזאת מוגזמת, כי אנחנו כולנו נסכים שבכלל אין כזה דבר. אין בכלל פיל וורוד עם שני ראשים בשום מקום, לא רק בחדר הזה. אין כזה דבר. **אנחנו אומרים שה"אני" הזה שאני אחוזה בו, שהוא זה שמת, מעולם לא היה ולא יכול להיות, בדיוק כמו הפיל הוורוד.** אנחנו אומרים שבדיוק כמו שהחדר הזה כרגע ריק מפיל וורוד בעל שני ראשים שמתרוצץ בו, ככה אני ריקה מכל רעיון שיש לי אודות עצמי. מכל רעיון שיש לי אודות מי אני, אני ריקה ממנו. זה השלכה. כל רעיון שיש לי אודות עצמי, זה השלכה. אם אני אומרת: 'אני בן-אדם', זו השלכה. אם אני אומרת: 'אני אישה', זאת השלכה. אם אני אומרת שאני אמא, זאת השלכה. אם אני אומרת שאני בודהיסטית, זאת השלכה. אם אני אומרת שאני טפשה, חכמה, מוכשרת, מטומטמת – כל הדברים, כל זהות שיש לכם; 'אני ישראלית', זאת השלכה.

כל הדברים האלה הם השלכה. הם לא מי שאני. הם לא מי שאני, ויש לנו מיליון סיפורים אודות מי אנחנו. כל סיפור כזה הוא מושג. כל סיפור כזה הוא הבשלה קארמית. **אנחנו לא אומרים שהם לא קיימים.** אנחנו אומרים שאין להם קיום מצד עצמם. אני לא אומרת שאני לא אישה, אבל אני אומרת: 'אני לא אישה מצד עצמי'. איך אני יודעת? אם תבוא לפה נמלה, אני לא חושבת שזה יהיה לה איכפת המין שלי או בכלל אין לה רעיון כזה אודותי.

שאלה: בשביל מה אנחנו צריכים להגיע להארה אם אין "אני"?

תשובה: כי אנחנו סובלים.

ה"אני" הזאת שלא קיימת מצד עצמה ומעולם לא היתה ולעולם לא תהיה קיימת מצד עצמה, סובלת סבל שלא היה מצד עצמו, אבל הוא הוא *Never the less* הוא הוא *Never the less*.

מה שמלמד אותנו צ'נרסיק במדיטציה שלו, זה שכל הסיפורים האלה הם ריקים. אין פירושם שהם לא קיימים. שוב, אני אישה. אני לא אומרת שאני לא אישה. אני לא אומרת שאין פה חדר. אני לא אומרת שאין רצפה שתומכת בי. מה שאני אומרת, זה שאין להם קיום עצמי מצד עצמם, וזה כל ההבדל, **והאדם שיושב שם במדיטציה שלו ב-ChōChok, הוא רואה בחוויה ישירה איך הוא מייצר את העולם מתוך ההשלכות הקארמיות שלו.** הוא רואה. הוא תופס את עצמו משליך עץ איפה שמעולם לא היה עץ. הוא לוקח אוסף של נתונים גולמיים והוא קורא להם, הוא רואה איך זה מתהווה.

עכשיו, אנחנו מסתובבים בעולם שלנו ומהר מאוד אנחנו מגיבים: 'זה קר'. 'זה חם'. 'אני רעב'. 'אני צמא'. 'זה מפריע'. 'זה נעים'. **אנחנו מהר מאוד שמים תוויות על העולם שלנו ואנחנו מאמינים בהם וחיים בתוכם.** אנחנו כל הזמן חיים בתוך עולם התמונות המנטליות שלנו, ואנחנו חושבים שזאת המציאות. אנחנו חיים במציאות מפוברקת לחלוטין מאלף עד תו. מאלף עד תו, אומר לנו הבודהה, אומר לנו אריקה נגרג'ונה. אומר לנו מאסטר צ'אנדרקירטי. אומר לנו כל אריקה שראה ריקות ישירות: המציאות שלנו כל רגע ורגע, כל מחשבה ומחשבה היתה לא נכונה.

אנחנו כל פעם חושבים שהעולם הוא בצורה מסוימת בעוד שאין שום קשר בין איך העולם ובין איך שאנחנו חושבים. זה גם לא אומר שהעולם הוא אחרת. זה לא אומר שאם אני חושבת שזה ירוק, אז אני מתבלבלת וזה אדום. לא! אנחנו לא אומרים את זה. אנחנו לא אומרים שהטעות היא בין ירוק ואדום. הטעות היא שאני חושבת שהעולם זה ההשלכות שאני משליכה, בעוד שההשלכות שאני משליכה הן לחלוטין מותנות בקארמה שלי. הן נקבעו לחלוטין על-ידי הקארמה שמבשילה לי כמו הכלב והאדם או כמו הפֶּרְטָה והאָל כשהם מסתכלים על הכוס. הם לגמרי לגמרי אותן סיפור.

כל דבר ודבר בחיים שלי, אני לוקחת אותו כאילו שהוא כמו שאני תופסת אותו, בעוד שאני תופסת אותו לגמרי בתלות בקארמה שלי, ואם תהיה לי קארמה אחרת אני אתפוס משהו אחר. אם תיגמר לי הקארמה של בן-אדם, וזה יכול לקרות תוך 30 שניות לכל אחד מאיתנו, ואם מבשילה לי קארמה של כלב חלילה, אני אסתכל על הדברים האלה ואני לא אראה אותם כמו שאני רואה [ברגע זה]. אני לא אראה יותר עטים. לא אראה יותר עטים. הכלב לא רואה עטים, גם אם יבואו כל האנשים ויגידו לו: 'עט, עט, עט, עט, עט' הוא לא יראה עט. הוא לא יראה. אין לו קארמה לראות עט, ואנחנו כל-כך שוחים בתוך זה שאנחנו לא מבחינים שזה מה שאנחנו עושים.

אנחנו כל הזמן שוחים בבלוף. במציאות מפוברקת שנכפתה עלינו. אנחנו פיברקנו אותה. אנחנו המצאנו אותה. אנחנו יצרנו אותה מתוך הקארמה שלנו, מתוך האופן שבו היינו כלפי אחרים.

אם יש לנו קארמה יותר טובה, אנחנו רואים מים. עוד יותר טובה, רואים נקטר. פחות טובה, רואים מוגלה. כל הדברים האלה, באים מתוך הקארמה שלנו וב-**Chö Chok**, בשלב הזה, הבודהיסטווה רואה ישירות את ההתהוות המותנית; את איך דברים כן קיימים. לא איך הם לא קיימים. איך הם כן קיימים, ופתאום הוא מבין. הוא מבין שזה בא ממנו. שיש לי תמונות מנטליות. המון, המון תמונות מנטליות, מושגים, מחשבות, רעיונות, ואותם אני משליכה על אוסף של נתונים גולמיים, ואני חושבת שזה מה שיש שם, והוא חווה את זה בחוויה ישירה.

הפעם הראשונה שזה קורה היא מרנינה. היא מדהימה, כי פתאום, פתאום נפרץ סדק בחומה העבה הזאת של קיום עצמי, של 'העולם הוא ככה', ואז אם העולם הוא ככה, אז כולם מתים. אז כולם חייבים למות אם העולם הוא ככה, כי זו הסמסרה שלתוכה נולדתי. לתוכה הקארמה שלי הכריחה אותי להיוולד, כי אני לא הייתי מספיק טובה בעבר. זו הסיבה היחידה שאנחנו חווים עולם שהוא פגום. עולם שבו אנשים מתבגרים ואחר-כך מזדקנים. עולם שבו אנשים נאלצים לאבד כל מה שטוב להם; כל דבר שנולד, חייב למות. כל דבר שאתם רוכשים, חייב להילקח מכם. כל מערכת יחסים הולכת ומתקלקלת, והבריאות הולכת. אנשים חולים. הגוף מתבלה. זה קארמה דפוקה שיש לנו.

זה הצד הנורא בקיום הסמסרי, ואומר לנו ארְיָה נגרג'ונה שעד שלא נבין את הריקות של הדברים, אנחנו נאלצים לסבול. כשמתחילים ללמוד ריקות, כשמתחילים לשמוע את הדברים האלה, אפילו שאתם עדיין אולי לא חיים ככה וזה רחוק מכם ואתם עדיין מעוגגים באמונות שלכם, פעם אחת מישוהו מנפנה לכם עם העט ומספר לכם את הסיפור על האדם והכלב, שזה מאסטר צ'אנדרקירטי מדבר אליכם דרך שושלת המורים, פעם אחת, זה כבר מרופף את האחיזה. זרע אחד כזה יביא אתכם להארה.

אתם מספרים את הדבר הזה למישהו, אתם עושים להם טובה מאוד גדולה. [אתם] לא יודעים כמה זמן זה יקח עד שזה ינבוט ואיזה קארמה יש להם, אבל אתם יצרתם אצלם את הזרע וכשהזרע הזה ינבוט, הם יגיעו להארה. הם יראו ריקות ישירות. הם יעברו דרך כל השלבים ויראו את ה-Chö Chok ויראו ריקות ישירות ויעשו את כל הדרך, כי החומה נפרצה כבר, כי אם הכל הוא כמו שאני רואה אותו, אין לי ברירה. אז אם כך נגזר עלי, זה הגורל, אז אני לא יכולה לשנות כלום, אז שום דבר לא ישתנה, אז אין לנו שום צ'אנס.

ואומר לנו ארְיָה נגרג'ונה ו[אומר] מאסטר צ'אנדרקירטי והבודהה וג'ה צונגקפה וקן רינפוצ'ה וגשה מייקל וכל המורים אומרים לנו: 'זה לא נכון. זה בלוף'. האם אתה צריך להאמין להם? לא! אתה צריך לעשות את השלבים, את האימון שהם ממליצים, ואז אתה תראה לבד. אז אתה תראה לבד.

והמטרה של הלימוד הזה היא להלהיב אתכם מספיק שתצטוו לעשות את האימון בעצמכם. להביא אתכם לקדם את האמונה שלכם במידה מספקת שתצטוו אתם לשבת ולתרגל את הדברים, כי אז אתם תצאו בעצמכם. אתם לא תצאו כתוצאה מאמונה עיוורת בדברים של מישהו אחר. No way. No way. זה לא משחרר. אבל כתוצאה מהדברים שאתם שומעים, אתם מתחילים להרהר בהם ואתם מתחילים לעשות את שלבי הדרך, ואז אתם תדעו בעצמכם וזה משחרר, כתוצאה מחוויה ישירה אישית. [היא] חייבת להיות אישית.

אני רוצה שנעשה מדיטציה. המדיטציות שתיכננתי שנעשה כאן, הן בעקבות קדרופ ג'ה⁷ כמו שאמרתי לכם, שהיה תלמיד מבריק של ג'ה צונגקפה, מדהים. ג'ה צונגקפה ושני בניו הרוחניים, שזה קדרופ ג'ה וגילצאב ג'ה⁸ היו מדהימים לגמרי ביכולות שלהם. [יכולות] לא אנושיות כמעט, או אולי לא כמעט.

הוא היה טנטריקה, והנה מדיטציות שהוא המליץ לנו לעשות. הוא ממליץ לנו למדוט על ריקות בשלבים, אז אני אקריא לכם את השלבים.

⁷ Kedrup Je – 1358-1438 – אחד משני בניו הרוחניים של ג'ה צונגקפה.

⁸ Gyaltab Je – 1362-1432 – אחד משני בניו הרוחניים של ג'ה צונגקפה. פירוש שמו "יורש העצר" כי ירש את כסאו של ג'ה צונגקפה. כתב את הביאור "Tarlum Selje" – "הארת הדרך לחופש" לביאור של מאסטר דהרמקירטי – "Tsema Namdrel" – "הביאור על התפיסה התקפה".

1. **שלב ראשון – מביאים לחוויה את ההסתכלות הרגילה על הדברים -** אתם מתבוננים, ואנחנו תיכף נעשה את זה במדיטציה, אתם מתבוננים בדברים כפי שאתם רגילים להתבונן בהם באמצעות החושים שלכם, אלא שבעיניים עצומות, בעיני רוחכם אתם עוברים את התהליך; איך אתם רואים דברים, שומעים דברים וכך הלאה? שלב ראשון, אתם פשוט מביאים לחוויה את ההסתכלות הרגילה על הדברים.
2. **שלב שני – אתם מביאים לחוויה שלכם את ההרגשה שלכם אודות הדברים.** איך אתם מאמינים לדברים שאתם רואים.
3. **בשלב השלישי והרביעי – באה אנליזה והשמטה של התמונה** אבל את זה לא נעשה כרגע, אז אני אדבר על זה אחר-כך.
אז בואו נעשה מדיטציה.

אז שבו לכם בנוח. עיצמו את העיניים.

דמו שאתם מחזיקים איזה חפץ בידים. אולי אבן.

נתחיל מזה שאתם מתמקדים בנשימה כדי להשיג מעט ריכוז.

אתם יושבים עם האבן שלכם וכרגע אתם לא מתמקדים בה אלא בנשימה שלכם.

וכעת, חישבו על אדם שאתם מכירים ואוהבים שמתמודד עם איזה קושי או עם איזו בעיה, ואולי [הם] מתמודדים איתם הרבה זמן ללא הצלחה.

והיזכרו באהבה שיש לכם לאותו אדם, וברצון שלכם לעזור להם.

ואולי רציתם לעזור להם כבר הרבה זמן, אלא שאתם חסרי אונים. אתם לא יודעים איך באמת אפשר לעזור להם.

וצרו החלטה בלבכם להמשיך במדיטציה הזאת על מנת שבסופו של דבר תוכלו להגיע למצב שאתם אמנם תוכלו לעזור להם.

והמשיכו במדיטציה מתוך המוטיבציה הזאת של חמלה כלפי אותו אדם. אתם עושים את זה בשבילם.

כעת הפנו את הפוקוס אליכם וראו את עצמכם בצורה הרגילה שבה אתם תופסים את עצמכם. האופן הרגיל שבו אתם חיים וחושבים מי שאתם.

וכעת חזרו אל האבן שבידיכם. האבן שבעיני דמיונכם אתם מחזיקים.

ובלי לעשות יותר מדי ניתוח או אנליזה, פשוט כפי שאתם חווים את האבן, התמקדו בקשיות שלה. האופן שבו היא מופיעה בפני חוש המישוש שלכם.

וכעת, התמקדו בצורה שלה ובצבע שלה. בדברים שחוש הראייה שלכם היה קולט אילו הייתם מסתכלים עליה.

וכעת, התבוננו בעובדה שאתם מניחים שהקשיות באה מהאבן. שלאבן יש קשיות מצד עצמה.

ושהצבע והצורה שלה הם כאלה, באים יחד עם האבן, מצד האבן.

עכשיו נלך צעד נוסף. ראו איך המיינד שלכם מקשר בין הקשיות שבאה דרך חוש המישוש, והצורות והצבעים של האבן שבאים דרך הראייה. שני סוגים שונים ונפרדים לגמרי של input שמגיע למיינד שלכם, והמיינד שלכם מקשר ביניהם ומשייך את שניהם לאובייקט של האבן.

ועכשיו ראו אם אתם יכולים לסלק את הקישור הזה שהמיינד שלכם עושה בין הקשיות ובין הצורות והצבעים. נסו להשמיט את הקשר הזה וראו אם יש קשר אחר שאתם יכולים למצוא בין הקשיות והצורה של האבן, בלעדי זה שהמיינד שלכם עושה.

אלמלא היה לכם בתודעה שלכם זרע קארמי לראות את האבן כקשה, אז היא לא היתה קשה.

אלמלא היה לכם זרע קארמי לראות אותה כמעוגלת למשל, אז היא לא היתה מעוגלת, כי התכונות האלה לא באות מצד האבן.

ואילו היו לכם זרעים אחרים, או אילו היתה לכם שליטה בקארמה שלכם, הייתם יכולים ללמוד לעבור דרך קיר אבנים. יש אנשים שעושים את זה, והעובדה שיש אנשים שעוברים דרך קיר אבנים, מעידה שהקשיות היא לא באבן.

אז חזרו אל האדם שניסיתם לעזור לו בהתחלה והבטיחו להם שאתם תמשיכו לחקור את הנושאים האלה ולחקור את האופן שבו התודעה שלכם עובדת, עד שתגיעו למצב שבו באמת תוכלו לעזור להם, כי אתם לא יכולים לראות אותם בסבלם.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

אז הסיבה שאנחנו אומרים "התהוות מותנית" או "קיום מותנה" או "קיום תלוי", זה בגלל שהדברים לא קיימים מצד עצמם, אלא שהם תלויים, לפי ה"פראסנגיקה מאדיאמיקה", בהשלכות שאנחנו משליכים. אז הקיום שלהם הוא תלוי. הוא מותנה. הוא מותנה בְּמה אני משליכה, כמו היצורים השונים שמסתכלים על הכוס נוזלים. אין להם קיום מלבד זה שאני משליכה, וזה נקבע על-ידי הקארמה שלי. לכן אנשים שונים יכולים להתייחס בצורות שונות לאותו הדבר עצמו. לאנשים שונים יש התייחסויות שונות לאירועים, התייחסויות שונות למוסיקה, התייחסויות שונות לאנשים שונים – בגלל שזה תלוי בהשלכות שלהם.

ואומר לנו אוולוקיטשוורה, או צ'נרסיק בסוטר, בתשובה לשאלה של שריפוטר:

הו שריפוטר! בן המסורה או בת המסורה החפצים לעסוק בחקר עומקה של שלמות החוכמה, הרי שמוטל עליהם לתפוס בשלמות כי חמשת המצבורים של אדם הלא הם ריקים מכל טבע משל עצמם.

אז הוא אומר לו: 'הנה, זאת הדרך. אם אתה רוצה להגיע לשלמות החוכמה ולהשתחרר מסבל, קודם כל אתה חייב להבין באופן ישיר את הריקות של חמשת המצבורים של אדם'.

ההבדל בין מה שהוא עושה כאן ובין מה שאנחנו עשינו [במדיטציה], זה רק באובייקט. אנחנו עשינו את האבן והוא לוקח כאובייקט את חמשת המצבורים של אדם, שאחד מהם זה הגוף שלנו, ואנחנו נדבר יותר מאוחר על השאר.

הוא אומר: 'את אלה אתה צריך לחקור. אתה צריך לראות באופן ישיר את הריקות שלהם. בשלמות אתה צריך לראות את זה'. הם לא פיפטי פיפטי ריקים. הם לא אחוז אחד שקיים שם מצד עצמו והשאר זה בא ממני. לא! הם לחלוטין ריקים מכל קיום עצמי. [את] זה הוא אומר: 'זאת הדרך ומעולם לא היתה דרך אחרת להשתחרר מסמסרה. לא יכולה להיות. לא יכולה להיות!'

יש המון מסורות. כל מסורת שמשאירה עדיין סיכוי לשמץ של דבר שהוא חיצוני, שהוא קיים איכשהו באיזשהו אופן מחוץ לי, מצד עצמו – אז אני לא יכולה להשתחרר. אז אי-אפשר לשנות את העולם. אז אני לא יכולה לשנות את עולמי. אז תמיד אהיה כמו זה.

זה מה שאומר אריה נגר'ונה, מאסטר צ'אנדרקירטי, הדאלאי לאמה, כל האנשים שמבינים ריקות, ולכן הלימוד על ריקות הוא כל-כך חשוב והמדיטציות כל-כך חשובות.

אני רוצה להדגיש, לפני שאני עוזבת אתכם להפסקה; כשאנחנו אומרים שהדברים לא קיימים מצד עצמם או שאין להם תכונה להיות כך או אחרת מצד עצמם, אנחנו לא הולכים ומכחישים את קיומם. אנחנו לא אומרים: 'אין שם עץ'. אל תלכו להתנגש בעצים כי זה יהיה לא נעים, כן? אנחנו לא מכחישים את הקיום כפי שאנחנו חווים אותו. אנחנו אומרים שהוא מפוברק, אבל אנחנו לא מכחישים אותו. אנחנו יצרנו אותם, לכן הם שם. אנחנו יצרנו סיבות לסבול, לכן הסבל שלנו ממשי. זה באמת כואב כששוכרים לי את הרגליים שלי, מה שלא עושה את זה קיים מצד עצמו. דברים שהם לא קיימים מצד עצמם מתפקדים. הם אשליה, ואשליות מתפקדות, והן מרגישות ממשיות בעולם שלי. העולם שלי מרגיש לי ממש. החדר הזה מרגיש לי ממש. הגוף הזה מרגיש לי ממש. הוא מתפקד. אני צריכה לרחוץ אותו, אני צריכה לקחת אותו לשירותים ואני צריכה להאכיל אותו, כי ככה אני משליכה אותו.

וההשלכות האלה מתפקדות, אבל אין פירושו שככה זה מצד עצמו. אין פירושו שתמיד אני אצטרך להיות בגוף כזה. כרגע יש לי השלכה כזאת. אם אני אבין התהוות מותנית, אם אני אבין למה? איך זה שאני משליכה את העולם כפי שאני משליכה אותו? אז אני יכולה להתחיל לשנות אותו. אין לי צ'אנס להתחיל לשנות אם אני חושבת שהוא קבוע. שהוא כבר שם. שיש עץ בגינה. אם יש עץ בגינה, אז אין לי מה לעשות, כי אין בגינה עץ. יש אוסף של צורות וצבעים ומרקמים, ואני קוראת לזה עץ.

יש אוסף של צורות וצבעים ומרקמים ואני קוראת לזה כוס מים, או אני קוראת לזה כוס מוגלה לפי מה שהקארמה כופה עלי. יש מגע של חפץ בחפץ, ואני קוראת לזה שבירת עצמות. אם לי יש עכשיו השלכה שזה של סבל וכאב, זה בגלל הקארמה שלי שאני גרמתי כאב לאחרים בעבר, כי אחרת זה רק חפץ פוגע בחפץ. מצד עצמו זה לא שבירת עצמות. אני קוראת לאוסף המולקולות הזה "עצם", ואני מייחסת לזה קשיות, חוסר אלסטיות. אני מייחסת קשיות וחוסר אלסטיות וכוה ותנע למכוננית, והדבר הזה גורם לי סבל. מצד עצמו אין שם סבל. מצד עצמו יש שם התנגשות של עצמים פיזיים, אם תרצו.

כדי שזה יהיה סבל, אני הייתי צריכה לגרום סבל לאחרים בעבר. לכן יש לי גוף שקל לפגוע בו. אנחנו אומרים שהגוף שלנו הוא תוצאה קארמית של איך שפעלנו בעבר כלפי אחרים.

איך אומר מאסטר שאנטידווה כל-כך יפה בפרק מס' 6? הוא אומר: 'כדי שיפגעו בי, צריך שני דברים'. 'הוא בא עם המקל ומכה אותי, ואני מספקת את הגוף הזה שסובל כשמכים אותו. צריך את שני הדברים. לא מספיק מקל.'

אני סיפקתי את הגוף שסובל. אני עשיתי את ה-50% שלי. מאיפה בא הגוף שסובל? כי אני הכיתי אחרים בעבר, אז קיבלתי גוף שסובל. אם אני אפסיק להכות אחרים, בגוף, בדיבור ובמחשבה, אם אני אלמד איך להפסיק כל אלימות, לא יכול להיות לי גוף שסובל, כי הקארמה של סבל תיעלם, של גוף שסובל תיעלם, ויהיה לי גוף שאי-אפשר לפגוע בו. בבודהה אי-אפשר לפגוע. בלתי אפשרי, כי הקארמה הזאת כבר לא פעילה בשבילי. הוא ניטרל אותה לגמרי.

זה מה שאומר אוולוקיטשוורה. זה מה שהוא מסביר לשריפוטה: אם אתה רוצה להשתחרר, אתה חייב ללמוד את הנושא הזה. אתה חייב לחקור אותו. הוא אומר: 'אתה חייב "לעסוק בחקר עומקה של שלמות החוכמה". אתה חייב לעשות את החקירה הזאת שאנחנו עושים כאן במדיטציה. להתעסק עם העטים ועם האבנים.

אתם תחשבו: 'מה חשוב העט והאבן?' הם לא חשובים מצד עצמם. אין להם שום חשיבות מצד עצמם. החשיבות של המדיטציות האלה היא להבין איך נגרם סבל בחיים שלי ואיך אני יכולה להפסיק סבל בחיים שלי ושל אחרים.

או קיי. אני חושבת שבזה נצא להפסקה, ונמשיך את הדברים אחרי ארוחת הצהריים, ואני אסתכל בשאלות שלכם אחר-כך.

תפילת המנדלה בטיבטית.

אתם יודעים מה המנדלה הזאת אומרת? התפילה הזאת אומרת?

היא אומרת שאם נצבור קארמה מספיק טובה, זה יהיה העולם שלנו. הוא יהיה ארץ בשומה והיא תהיה עשויה בפרחים והיא תהיה שדה עדנה. זה מה שהיא תהיה כי העולם הוא לא כך או אחרת מצד עצמו. השיר הזה אומר שאם אני אבין היטב ריקות, ואם אני איישם את המסקנות שמשמעות, שמנקות, מטהרות את התודעה שלי, זה יהיה העולם שלי ואותו אני מגישה עכשיו ללאמה כמנחה, כדי שאמנם זה יקרה אצלי.

השיר הזה הוא כולו הבנה של קארמה וריקות. כל ה-teaching הוא כזה. כל ה-teaching מבוסס על הדברים ש"סוטרות הלב" מלמדת. כל הטנטרה מבוססת על "סוטרות הלב". טנטרה נותנת לכל ה-teaching שאתם מקבלים כאן, את הטוויסט, איך לעשות את זה מהר בחיים האלה, אבל זה לא יכול לקרות לא מהר ולא לאט אם לא מבינים את הריקות. אם לא מבינים אותה לעומק. עוד ועוד ועוד מדיטציה שמרופפת את המוצקות של העולם שלי שאני כל-כך קניתי, את הבלוף הזה שאני יצרתי, או קיי? זה חיוני. לכן אנחנו אומרים שצריך הכנה. זה לא יעבוד אחרת.