

ריטריט מדיטציה: סוטרת הלב

על-פי שיעורים של גשה מייקל רואץ' ומורים אחרים

תרגום והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, דצמבר 2007

שיעור 3, חלק ב'

היו כמה ציטטות שאני חייבת לכם מקודם. אתם זוכרים שציטטנו את אריה נגרג'ונה אתמול עוד אני חושבת, שאמר שעד שלא מבינים ריקות, נמשיך להסתובב בגלגל הסמסרה שוב ושוב, לא משנה כמה חסד אפילו נעשה. עד שלא מבינים ריקות, נמשיך להסתובב שם.

וסיפרתי לכם על ג'ה צונגקפה שהוא כל-כך מהלל את הבודהה. הוא כתב שיר אהבה לבודהה. עכשיו, הוא חי 2,000 שנה אחרי הבודהה, כן? 2,000 שנה אחרי הבודהה הוא כתב שיר אהבה לבודהה, ממש נשפך מהלב על כך שהוא לימד את ה"התהוות המותנית", את האופן שבו דברים כן קיימים, כתלויים בהשלכות.

הוא אומר לו:

כל מה שאמרת אי-פעם לורד בודהה, מתחיל מההתהוות המותנית. כל ה-teaching, הוא אומר – זאת נקודת ההתחלה שלו. אם מבינים התהוות מותנית, אנחנו יכולים לחסל כל סבל וליצור כל אושר. זה המפתח.

[זאת] הברכה מלהבין ריקות וקיום תלוי, מלהבין את מה שהסוטרות הזאת מנסה ללמד.

הנה מה אומר הבודהה בסוטרות אחרת, ב"סוטרות של להב היהלום". שם, במקום שריפוטרה יש סוֹבְהוּטִי, סוֹבְהוּטִי משחק את התפקיד של שריפוטרה. הוא זה ששואל את השאלות, ופה יש שיחה בין הבודהה וסוֹבְהוּטִי, והבודהה פונה לסוֹבְהוּטִי ואומר לו:¹

הו סוֹבְהוּטִי! נניח שאחד מבני המסורה או בנות המסורה היה קם ונוטל את כל הפלנטות שבעולם גדול זה, עולם של אלף אלפי אלפים של פלנטות,

פה ה"אלף אלפי אלפים" מסתמך על תיאורים של העולם מה"אבהידהרמה קושה", שזה משהו כמו גלקסיה אצלנו או משהו כזה,

ומכסה אותן היטב בכל שבעת סוגי האוצרות היקרים, ומגיש אותם כמנחה,

"כל מי שהלך לכך". "מי שהלך לכך" – זה ה-Tathagata – זה הבודהה, או קיי? זה הבודהה. ה"כך" – זה האופן שבו דברים קיימים. הם הבינו את המציאות, אז הם הלכו ל"כך". אז הוא מגיש אותם כמנחה ל"כל מי שהלך לכך" – ל"כל מי שהשמיד את האויבים". מי שהשמיד את האויבים – זה ה-Dra Chompa בטיבטית. זה הכינוי בטיבטית לארהט – מי שהשמיד את האויב של הנגעים הרוחניים, שאלה אנשים מאוד קדושים, כן?

אז מגישים מנחה ל"מי שהלך לכך", לכל "מי שהשמיד את האויבים", לכל בודהה בעולם שהגיע להארה מלאה.

אז פה אתם רואים מישהו עושה מן מעשה חסד כזה אנדי, כן? לוקח את כל הגלקסיה, את כל הפלנטות שבכל הגלקסיה, ומכסה אותן בכל שבעת סוגי האוצרות; שזה זהב, אבנים יקרות, מרגליות למיניהן, ואת כל זה הוא מגיש לא לבודהה אחד - לכל הבודהות ולכל הארהטים וכך הלאה, אז זה החסד. זה החסד של האדם הזה, או קיי?

ועכשיו לעומתו, הוא אומר:

¹ עמ' 9 בסוטרות.

נניח לעומת זאת, כי מישהו אחר למד בעל-פה פסוק אחד בן ארבעה חלקים של ההצגה הזאת של הדהרמה²

(וזה "הסוּטרה של להב היהלום" שגם היא כולה עוסקת ב"שלמות החוכמה").

או שהסביר היטב פסוק אחד כזה למישהו אחר, או שגרם לאחר להבין אותו בצורה נכונה. כמות מצבורי החסד אשר השני צובר בשל כך עולה לאין שיעור וגדולה מעבר לכל מידה לעומת קודמו.

הוא אומר: 'מי שלוקח פסוק אחד על "שלמות החוכמה" ו/או טורח להבין את זה בעצמו, או שמקריא את זה למישהו אחר ועוד יותר טוב אם הוא מסביר את זה למישהו אחר', הוא אומר: 'החסד מפסוק אחד כזה עולה על כל המנחה האדירה הזאת שהראשון הגיש'³. זה מה שאומר הבודהה.

את הציטטה הזאת מביא הפרשן צ'וני לאמה⁴ כאן. הוא עצמו כתב גם ביאור לסוּטרה ההיא של "להב היהלום", ועכשיו הוא מצטט מסוּטרה אחרת שבה הבודהה פונה למנג'ושרי⁵. בסוּטרה ההיא, מנג'ושרי הוא בודהיסטווה. הוא אומר:

הו מנג'ושרי! נניח שבודהיסטווה שאין לו עדיין מיומנויות. הוא עדיין לא מיומן והוא עכשיו מנסה לתרגל את שש השלמויות במשך מאות או אפילו אלפי עידינים,

או קיי? הבודהיסטווה רוצה להגיע להארה. הוא עוד לא מאומן היטב והוא מתאמן בשש השלמויות; 1. נתינה 2. אורך-רוח 3. מוסריות 4. חדות המאמץ 5. מדיטציה [6. חוכמה]. הוא מתאמן באלה. הוא אומר:

כל מי שלומד חלק זה של הלימוד על הריקות, ואפילו אם לא הסיר ספק מלבו

זאת אומרת, עוד יש לו ספקות. הוא לומד את זה והוא עוד לא בירר את כל הספקות.

יצבור הרבה יותר חסד מאותו בודהיסטווה שבמשך מאות עידינים מתאמן בשש השלמויות.

זה לא דבר קטן, או קיי? הוא מביא את הנתינה לשלמות. את המוסריות לשלמות. את האורך-רוח לשלמות, וכך הלאה. הוא אומר:

מי שלומד את זה, אפילו אם עוד לא הבין עד הסוף ועוד יש לו ספקות, צובר הרבה הרבה יותר חסד.

קל וחומר, מי שהסיר ספק מלבו ולומד את זה, או שהוא מעתיק את התורה הזאת, או שהוא מלמד אותה, אומר אותה לאחר, או שמסביר את המשמעות לאחר, או שמלמד אותה לציבור של אנשים. הוא אומר: זה קל וחומר. זה חסד עצום.

אז לא סתם אני אומרת לכם: 'לכו ללמד!'. זה חסד עצום, ופה הפרשן צ'וני לאמה אומר: 'הנקודה כאן היא שכל פעילות ברשימה, החל מלימוד של ריקות לעצמו וכלה בלימוד שמלמדים לציבור, כל אחד צובר יותר חסד מהקודם'. זאת אומרת: ללמד לציבור זה הרבה יותר מאשר להסביר לאדם אחד. ללמד לאדם אחד, זה יותר מאשר ללמוד בעל-פה. ללמוד בעל-פה פסוק אחד, זה יותר מאשר להיות הבודהיסטווה ההוא שמתרגל נתינה מאות אלפי עידינים. חישבו! חישבו על האנשים הכי טובים שאתם מכירים, שגומלים ברכה עם המון אנשים. אומר הבודהה: 'ללמוד את זה, זה חסד יותר גדול'.

למה? איך הוא אומר קביעה כזאת?

² עמ' 9 בסוּטרה: 'ונניח, לעומת זאת, כי מישהו מחזיק ולו בית יחיד בן ארבע שורות מהצגה זו של הדהרמה ומסביר אותו לאחרים, ומלמד אותו היטב'.

³ עמ' 9 בסוּטרה: 'ומדוע כך הדבר? הו, סובהוטי! משום שזוהי תצמח ההארה המלאה והמושלמת שאין למעלה ממנה של מי שהגיעו לכך. משמידי האויב, הבודהות המוארים לחלוטין. זה גם מה שמוליד את כל הבודהות הברוכים'.

⁴ Chone Drakpa Shedrup – 1675-1748. חכם טיבטי מאוד ידוע בספרות הבודהיסטית הטיבטית. כתב ביאור ל"סוּטרת להב היהלום" בשם: "Tar Lam Nyima" – "אור על הדרך לחופש".

⁵ Manjushri – מכונה "הקול הרך" – והוא התגלמות חוכמתם של כל היצורים המוארים בדמות אחת של מלאך. ג'ה צונגקפה החל בקשר עם מנג'ושרי בשנות השלושים המוקדמות של חייו. בנקודה זו לא היה מסוגל עדיין לראות את המלאך בצורה ישירה, אך התאפשר לו להציג לו שאלות דרך מתווך, לאמה בשם Umapa. (מתוך "הכנה לטנטרה – הר של ברכות" עמ' 126)

כי רק זה מוציא מסבל. זה מוציא מכל סבל את כל הברואים. זה כל-כך אדיר. הכוח של זה כל-כך אדיר. אנחנו כרגע עוד לא יכולים לראות את זה. רק אחרי שצועדים קצת בדרך ומתקדמים קצת, זה מכה בנו. זה מכה בנו.

אני חושבת על המורים שהביאו לי את זה, ועכשיו יש לי שם נדר של בודהיסטווה להחזיר לאנשים [האלה] כגמולם ונותב. איך אני יכולה להחזיר חסד כזה? איך אני יכולה אי-פעם להחזיר למישהו חסד כזה שהוא עשה איתי?

ופה יש ציטוט של מאסטר אריקדונה – Master Aryadeva שהיה מאסטר גדול. הוא היה תלמיד של אריקה נגרג'ונה, ואומרים שהיה גדול אולי כמוהו. ציטטה ממנו אומרת:

לא לו שלא צברו מספיק חסד, בלבם לא יתעורר אפילו חשד שתורה זו נכונה,

זאת אומרת, מי שאין לו את הקארמה, הוא לא יתחבר לדברים. הוא לא יתחיל להבין את הדברים האלה.

ואם יחשדו, אם כן יתחילו לחשוד שאולי יש שם משהו, זה ישבור לרסיסים את גלגל הסבל.

אפילו החשד! אפילו אם מתחילים לחשוב: 'אולי יש בזה משהו', הם כבר שברו לרסיסים את גלגל הסבל. מספיק הזרע הזה. הוא יגדל, הוא יצמח ובסופו של דבר הם יגיעו להארה. כמה זמן זה ייקח? זאת שאלה אחרת. זה יכול לקחת מאות אלפי עינדנים.

ודרך אגב, אומר לנו הפרשן:

כשמתארים את כל הברכה שניתן להפיק מ'סוטרת להב היהלום', מה שתיארנו קודם, לכסות את כל הגלקסיה באבני חן, לעומת ללמוד על ריקות, הכוונה היא שניתן להפיק בשלמות מ'שלמות החוכמה' בצורתה האמיתית, ולא מספיק לקרוא בקול את הספר שמתאר חוכמה זו.

פה הוא מתייחס לנוהג שאנשים לא טורחים לשבת ולהבין ריקות, אלא פשוט מקריאים את הסוטרה, מדקלמים את הסוטרה. 'זה שטות' הוא אומר. 'רק מלהקריא את הסוטרה, זה שטות. זה לא יציל אתכם' הוא אומר.

ואני זוכרת שהייתי ב-teaching של הדאלאי לאמה כשהייתי בדהרמסלה, והוא אמר:

יש אנשים שיושבים ואומרים תפילות כל היום. הוא אומר: זה לא יוציא אתכם לשום מקום. זה לא יוציא אתכם. אתם צריכים להתמיר את המיינד שלכם; אתם צריכים לתרגל את שש השלמויות. אתם צריכים להבין ריקות. רק מלשבת ולהגיד מנטרות ולהגיד תפילות... זה יותר טוב מאשר לעשות חטאים, אבל זה לכשעצמו, זה לא יכול להוציא אותנו מסבל, וזה חשוב. זה יוצר תנאים לדברים האחרים. חשוב לעשות את הפעולות האלה, אבל זה לא מספיק.

ופה הוא אומר:

מישהו עלול לטעון את השטות - זה המלים של הפרשן - מישהו עלול לטעון את השטות שהסיבה היחידה לדקלם את 'סוטרת הלב' היא לסלק רוחות מזיקות ומכשולים,

כי משתמשים בה באופן הזה.

טענה זאת היא טעות גסה בנוגע לנקודה העיקרית של הכתב הזה. כל הסוטרות של 'שלמות החוכמה', של 'המנצח', זאת אומרת של הבודהה - אלה ניתנו כדי ליצור בתודעתנו את השיטה העיקרית להשגת שחרור וידע-כל שהיא התובנה של ההשקפה של אי-קיום של ה'אני', ולא רק כדי להיפטר מבעיות יומיום; לסלק איזה עין הרע או דברים כאלה.

הוא אומר:

למרות שכיום נהוג לדקלם את 'סוטרת הלב' כהגנה, הסיבה של דקלום 'סוטרת הלב' כהגנה מפני השפעות שליליות הפך לנפוץ...

הוא אומר:

זאת סיבה פחותה. אפשר להשתמש בה בצורה כזאת, אבל זו סיבה פחותה. הסיבה העיקרית לדקלום, או נגיד, לאמור את הסוטרה כמו שאנחנו מקריאים אותה כאן בכיתה, הסיבה העיקרית לאמור את הסוטרה, היא לפתח את החוכמה שמאפשרת להשיג את התובנה שאין "אני" קיים מצידו הוא, תובנה שדרושה להשגת שחרור וידע-כל.

ברור שדקלום של הסוטרה למען מטרה משנית של הרחקת השפעות שליליות מאיתנו או מאחרים, הוא משהו שמותר לעשותו בנסיבות מתאימות, או קיי? ובכל מקרה, אם נציב מטרות נשגבות לדקלום של הסוטרה, החסד שנצבור יהיה בהתאם.

מה הוא אומר, במלים אחרות? הוא אומר: 'אין רע בלהגיד את הסוטרה, אבל חשוב מה המטרה שאתה מציב לעצמך כשאתה עושה את זה', 'מה שקובע בסופו של דבר את הקארמה, זו המטרה. המוטיבציה. זה 90% מהקארמה. החסד שנצבור יהיה בהתאם למטרה שנציב לעצמנו, ואם המוטיבציה מוגבלת, כך יהיה החסד'.

ולכן הוא אומר:

אם אומרים את הסוטרה, אבל עם מוטיבציה מאוד טובה, זה חשוב מאוד. זה טוב.

אולי לפני שניכנס למדיטציה עצמה, אני אמנה לכם את השלבים. יש לכם פה שאלה, שאלה מס' 7: מהם ארבעת החלקים במדיטציה של קדרופ ג'ה על ריקות?

ארבעת השלבים במדיטציה על ריקות

ואפשר לבנות את זה בוואריאציות שונות, אבל הן צריכות להכיל ארבעה שלבים:

1. השלב הראשון – התבוננות באובייקט באופן הרגיל שבו קולטים את העולם.

בעיני רוחנו, זאת אומרת בעיניים עצומות במדיטציה, אנחנו פשוט מתבוננים כמו שהתבוננתם באבן, אתם זוכרים? אתם פשוט התבוננתם, הרגשתם, התחברתם לחושים השונים איך אתם קולטים את החפצים? זו יכולה להיות האבן. זה יכול להיות החפצים בחדר, האנשים בחדר, הצלילים בחדר, הריחות בחדר, הטעמים בפה שלכם. אתם פשוט מתבוננים, או קיי? אתם פשוט מתבוננים באופן שבו אתם קולטים את העולם במצב הרגיל, בלי שעשיתם אנליזה. בלי שהלכתם ויישמתם את התבוננות של הריקות וכך הלאה, או קיי? פשוט התבוננות רגילה, **מה ההבדל בין זה ובין התנהגות יומיומית? אתם עכשיו שמים לב, או קיי?**

עכשיו אתם מפתחים מודעות.

אתם מסתכלים; איך אני קולט/ת את עצמי? האם שמתם לב שיש טפטוף של גשם, או קיי? קולות של גשם, או האם שמתם לב לטעם שיש לכם בפה ברגע זה? או אם תתחילו להקשיב לצלילים בחדר וכך הלאה, או קיי? אז אנחנו פשוט **מחדדים את תשומת הלב**. זה שלב ראשון.

2. בשלב השני – מתחברים להרגשות שיש לנו לאובייקט התבוננותנו.

אנחנו מתחילים להתחבר להרגשות שיש לנו בקשר לאובייקטים שבהם אנחנו מתבוננים, ואנחנו מסתכלים, ועשינו את זה כבר במדיטציה הקודמת. אנחנו מסתכלים איך האובייקטים האלה נתפסים על-ידינו פְּבאים מבחוץ, או קיי? יש אובייקט ויש חוש שתופס את האובייקט, אז יש מראות/צורות קיימות בחוץ, ואנחנו מסתכלים עליהם. הקולות באים ואנחנו מקשיבים להם. ככה הריחות, ככה כל האובייקטים של החושים, אז **אנחנו מסתכלים איך אנחנו מתייחסים לאובייקטים במצב הרגיל, עוד בלי אנליזה, שזה המצב של המיינד שהוא ספוג בבורות**. מיינד שלא מבין מאיפה באים דברים. זה המיינד שלנו. הוא חושב שהדברים באים מבחוץ, הגשם לא בא ממני. הוא בא מהשמיים. זה השלב השני.

אז שלב ראשון היה פשוט התבוננות. התבוננות אבל עם תשומת לב. **בשלב השני אנחנו מתחילים לשים לב איך אנחנו תופסים את הדברים כבלתי תלויים בנו**, פְּבאים באופן בלתי תלוי בנו.

3. בשלב השלישי – ראייה נכונה של האובייקט.

קדורפ ג'ה מציע לנו עכשיו להסיט את התודעה שלנו לראייה נכונה של האובייקט. לנסות ולראות את האובייקט כהשלכה שלנו. כמשהו שבא מאיתנו, כמשהו שהוא חלק מאיתנו. הוא אפילו משתמש במלה "כילד של התודעה שלנו". הגשם הוא ילד של התודעה שלי. איך הוא בא ממני? איך זה יכול להיות שהוא בא ממני? איך הוא ממני? אם אני קולטת אותו, אז הוא בעולמי, כן? הוא בעולמי. אתם יכולים לחשוב על זה כעל הרחבת ההגדרה של מי שאתם. אתם קצת מרחיבים מי אתם. הגשם הוא גם, אם אתם שומעים אותו, אז הוא חלק מכם ברגע זה. הוא חלק מהחיים שלכם ברגע זה, מהחוויה שלכם, או קיי? אתם מרחיבים קצת את ההגדרה של מי זה אתם. זה כולל את הגשם. הוא אף פעם לא היה מחוץ למי שאתם. אתם רק בחרתם לשים אותו בחוץ. הוא אף פעם לא היה בחוץ, וככה כל דבר ודבר בחוויה שלי. הוא אף פעם לא היה חיצוני לי, אז זה השלב השלישי.

4. והשלב הרביעי – זה הריקות – לנסות לוותר על ההשלכות שלנו.

ובריקות, אחרי שהסתכלתם באובייקט והסתכלתם איך אתם משליכים אותו ואיך אתם משליכים אותו מחוץ לכם, בשלב הרביעי אתם מנסים לוותר על ההשלכה הזאת. לוותר, זה נקרא dropping the object. אתם מוותרים על האובייקט. אם זה באמת השלכה שלי, אם זה הכל כמו העץ הקטן שהוא שיושב אצלי ואני משליכה על אוסף של נתונים גולמיים, עכשיו אני מנסה לוותר על התהליך הזה. לוותר על זה שאני הולכת ומשליכה מושג שיש לי בראש ולראות מה קורה אז, וזה לא קל. השלב הרביעי הוא לא קל.

בשלב הרביעי אתם מנסים לעשות משהו שהוא לגמרי מנוגד להרגל שלנו. זה מה שניסינו קצת לעשות במדיטציה הקודמת של לרופף את הקשר בין תחושת הקשיות של האבן והצורה של האבן נגיד, או קיי? ניסינו קצת לרופף את הקשר כי בעצם מי יוצר את הקשר? הקשיות של האבן זו השלכה מנטלית שלי. זו תמונה מנטלית שלי. הצורה של האבן זו תמונה מנטלית שלי והעובדה שיש קשר בין שני הדברים, זה גם תמונה מנטלית שלי. זאת גם השלכה שלי.

האם אני יכול/ה לוותר עליה? ואז, האם יש קשר ביניהם בכלל? האם יש קשר בין מה שחוש המישוש שלי מדווח ובין מה שחוש הראייה שלי מדווח למוח? **האם יש קשר אחר מלבד זה שאני משליך/משליכה? אם אני אוותר על הקשר הזה, האם יש קשר אחר?**

או קיי. אז זה יהיה תרגיל התבוננות. והמטרה היתה שתמצאו שאין ואם אתם מתבוננים היטב, תמצאו שאין וזה מפיל אתכם לתוך ריקות, ופתאום אתם מול אין, או קיי? משהו שחשבתם שהיה שם, שמעולם לא היה שם, וזה פתאום מעמת אתכם עם "אין". אם אתם מצליחים בתוך המדיטציה להגיע לחוויה של אין, אז שם נסו להישאר. נסו, וזה לא קל. זה קשה.

המינד יתקומם וימצא עיסוקים והסחות דעת וכל מיני דברים, כי זה לא קל להישאר שם במקום של הריקות, או קיי? בגלל זה צריך הרבה הרבה להתאמן במדיטציות האלה. גם אחרי שכבר פיתחנו שינה צריך הרבה להתאמן בהן, וזה לא עניין קטן לפתח שינה, אז אלה היו השלבים, ועכשיו נעשה מדיטציה כזאת, ולפני שאתם עוצמים את העיניים, אני רוצה רגע שתסתכלו לכאן ותסתכלו על השולחן הזה, או קיי? יש פה שולחן עם צורה מסוימת וצבע מסוים, וכל אחד מכם במדיטציה ידמין שיש מולו כזה שולחן, אז עכשיו נעבוד עם שולחן כזה.

אז עכשיו עצמו את העיניים

אז התחילו מזה שאתם מתמקדים בגשימה.

וכעת הזמינו אליכם את הלאמה.

וראו את הלאמה בדמות יפה, מושלמת, זוהרת, והמוקרה או המוקרה שלכם מאוד שמחים להזמנה שלכם. הם חיכו לרגע שתזמינו אותם, שהם יוכלו לעזור לכם במדיטציה שלכם על ריקות.

צרו רגש של תודה והערצה למוקרה או למוקרה שלכם.

הגישו להם מנחה מנטלית.

אם יש משהו שמעיב על מצפונכם כרגע, שעלול להפריע במדיטציה, התוודו עליו בפני המוקרה או המוקרה, וסלקו אותו מדעתכם כרגע.

צרו שמחה בלבכם על כך שאתם מקדישים את הזמן היקר והנדיר של החיים האלו ללימוד כל-כך רב חסד של ריקות שיכול להוציא אתכם מכל סבל.

בקשו מהמוקרה או המוקרה שיעזרו לכם לקלוט ולהבין ריקות.

וצרו מוטיבציה בלבכם להתאמץ ככל יכולתכם להבין ריקות כדי שתוכלו לעזור לאותו אדם אהוב עליכם שסובל.

וכעת דמו שאתם יושבים ליד שולחן כמו זה שאני יושבת לפניו, ובדמיון שלכם אין שום בעיה. אתם יכולים להזיז את השכנים הצידה ולשים שולחן. אתם יכולים להיות לבד בחדר עם השולחן.

וכעת התבוננו בשולחן שלפניכם. התמקדו בו. נסו לראות אותו עד כמה שיותר ברור בעיני רוחכם, בלי לפתוח את העיניים.

בראייה תמימה כמו שאולי ילד היה מסתכל על זה.

ראו את הצורה שלו. את הצבע שלו. מה עושה אותו שולחן? איך אתם יודעים שזה שולחן?

וכעת התבוננו בו כך שאתם מתחברים לראייה שלכם את השולחן הזה כאובייקט חיצוני, כמשהו שקיים מצד עצמו, כמשהו שהוא שולחן מצד עצמו.

כמשהו שאולי היה נשאר בחדר גם אילו הייתם עוזבים את החדר.

זה מה שקראנו *Gak Ja*. זה הדבר שלא קיים. זה האופן שבו השולחן לא קיים אלא שאנחנו מאמינים שהוא ככה קיים, אז נסו לתפוס את עצמכם מאמינים בקיום העצמי של השולחן.

נסו לתפוס את האופן שבו המיינד עושה את זה, עד כמה שאתם יכולים.

זה איך שהבורות תופסת את העולם שלה. זה איך שהבורות לא מבינה את עולמה.

אנחנו חושבים שזה שולחן כי אנחנו יכולים להניח עליו חפצים ואנחנו חושבים שבגלל התפקוד הזה, זה עושה אותו לשולחן מצד עצמו.

אבל אם תסתכלו היטב, יש לכם אולי ריבוע אדום לפניכם, ואתם כמוני מסתכלים על זה מלמעלה. אני רואה ריבוע אדום לפני ואין בריבוע האדום הזה שום דבר שאומל'שולחן מלבד הרעיון של'שולחנות שאני השלכתי על החפץ הזה.

כך שהשולחן שאני תופסת שנמצא לפני, הוא השלכה של רעיון של'שולחנות שאני משליכה על אוסף נתונים גולמיים שזה נאמר, ריבוע אדום.

ואין, אין פה שום שולחן מלבד זה שאני השלכתי. נסו לראות את זה, שמה שיש פה זה ריבוע אדום ואני זו שעושה מזה שולחן.

זה בא מהמיינד שלי. זה ילד שלי.

ונסו כעת לוותר על ההשלכה. לוותר על התמונה המנטלית שאתם משליכים על אוסף נתונים גולמיים.

אם הצלחתם, נסו להישאר עם החוויה הזאת ואם לא הצלחתם, חזרו לשלב הקודם. חזרו לשלב הקודם שבו אתם מתחזקים אחרי התהליך של ההשלכה. אתם אלו שמשליכים שולחן על מה שהוא בעצם ריבוע אדום, ואז נסו שוב לוותר על ההשלכה.

מה לגבי הריבוע האדום? האם אתם יכולים לחזור על התרגיל עם ריבוע אדום? גם ריבוע אדום זה השלכה. האם אתם יכולים לתפוס את עצמכם משליכים ריבוע אדום או מוותרים על ההשלכה הזאת?

פנו אל הלאמה שלפניכם, הדמות שמלווה אתכם כל הזמן. הודו להם שהם אתכם. הם מתאמצים בכל כוחם להוציא אתכם להארה כבר הרבה זמן.

בקשו מהם שימשיכו ללוות אתכם. בקשו מהם שימשיכו ללמד אתכם. בקשו מהם שיישארו אתכם ושלא יעזבו אתכם.

ראו אותם נענים בשמחה ובאים לשכון בלבכם קטנים וזוהרים ומברכים אתכם מבפנים.

והקדישו את הקארמה של המדיטציה הזאת לאדם שאתם רוצים לעזור לו. לאדם הסובל שאתם רוצים לעזור לו.

לאט, לאט, פיקחו את העיניים.

אז זאת היתה דוגמא איך ליישם את המדיטציה של קדרופ ג'ה, והיא לקוחה מטקסט טנטרי. שהוא מלמד לעשות את זה. למרות שזה עצמו לא טנטרה, אבל הוא משלב את זה בתוך לימודי הטנטרה שלו.

בואו נחזור לסוּטְרָה, ונדבר על חמשת המצבורים שעליהם מדבר צ'נרסיק. הוא מייעץ לשריפוּטְרָה

לתפוס בשלמות כי חמשת המצבורים של אדם הלא הם ריקים מכל טבע משל עצמם.

והוא נותן את "**ארבע הקביעות המעמיקות**", מה שקראנו לגבי הצורה. הוא אומר:

הצורה היא ריקה. הריקות היא צורה. הריקות אינה נפרדת מן הצורה, ואף הצורה אינה נפרדת מהריקות.

ואז הוא ממשיך ואומר:

וכך גם לגבי התחושות, יכולת ההבחנה, הגורמים המנטליים והמודעות: כולם הלא הם ריקים.

אני ניסיתי לפרק את זה לשורות. אתם רואים? בטקסט הטיבטי זה הכל ברצף. הטקסטים הטיבטים – זה הכל ברצף; כמעט אין סימני פיסוק. אין תוכן עניינים. הכל ברצף. יש מספור של העמודים. הסיבה היא שהם היו חורטים בעץ, וזו עבודה קשה, אז הם היו מאוד חסכניים ב-space, אז אנחנו יכולים להרשות לעצמנו.

בשורה הבאה הוא מדבר על התחושות, יכולת ההבחנה, הגורמים המנטליים והמודעות, אז פה, פה אנחנו נכנסים לחמשת המצבורים, אז הוא אומר: 'אותו הדבר שאמרתי לך על הצורה, אותו הדבר נכון לגבי המצבורים האחרים. אז מהם המצבורים האלה?'

אז חמשת המצבורים, זה האופן שבו ההוויה שלנו מאורגנת לפי ה"אבהידהרמה קושה".

ה"אבהידהרמה קושה" – שזה אחד הכתבים הקדומים של הבודהיזם, לוקט על-ידי **מאסטר ואסובנדהו** בערך במאה הרביעית לספירה. משם זה בא. המלה **מצבור** שאנחנו משתמשים בעברית, מדברים על חמשת המצבורים, בסנסקריט נקרא – Skanda – סְקַנְדָה.

ཕུང་པོ་

– Pungpo – בטיבטית

אם פותחים מילון, כתוב **ערימה**. עכשיו, בעברית ערימה זה כאילו אחד מעל השני. עורמים דברים, אבל כאן אנחנו לא שמים אחד מעל השני. זה פשוט חמישה מצבורים. הם לא מסודרים אחד מעל השני.

יש סוּטְרָה שבה הבודהה מתאר את המצבורים האלה, והוא מסביר לנזירים איך בנוי האדם. הוא מחזיק אורז. יש לו ערימת אורז שם והוא לוקח חופן של אורז והוא נותן לגרגרים ליפול וליצור ערימה, והוא אומר: 'ככה, ככה זה ה-Skanda', אז מפה התרגום למצבורים, או קיי? אז זה מצבור.

אז יש לנו **חמישה מצבורים**, זה על-פי הבודהה. זאת אומרת, ה"אבהידהרמה קושה" לקחה את זה מהבודהה.

སུཀ་

1. **המצבור הראשון – הצורה – Suk**

Suk – זה הראשון שזה **כל מה שקשור בגוף. כל מה שפיזי בהוויה שלנו**, ואז צ'נרסיק בסוּטְרָה מדבר גם על האחרים.

ཚོར་བ་

2. **המצבור השני – התחושות – Tsor Wa**

השני זה Tsor Wa ו-Tsor Wa – פירושו **תחושות**. הכוונה כאן למרגיש נעים, מרגיש לא נעים או מרגיש ניטרלי. מרגיש טוב, מרגיש לא טוב. מרגיש ניטרלי.

וזה יכול להיות קשור בגוף אבל לא דווקא של הגוף, או קיי? אז פה אנחנו כבר עוברים לאספקטים מנטליים של ההוויה שלנו. אז בגדול אפשר להגיד, אפשר לדבר על גוף ועל מיינד, או קיי? בגדול. אז הבודהה שם את הגוף במצבור אחד ואחר-כך למיינד יש ארבעה מצבורים,

ושם אנחנו הולכים מן הכבד אל הקל, ו-Tsor Wa- זה יותר קרוב לגוף כי תחושות יכולות להיות קשורות בהרגשות של הגוף.

འདུ་ཤེས་

3. **המצבור השלישי – יכולת הבחנה – Du She** – אחר-כך, השלישי זה Du She. הכוונה פה ליכולת הבחנה, זה היכולת המנטלית שלנו להבחין בין דברים; זה ירוק. זה צהוב. זה גדול, זה קטן. זה טוב, זה רע. יכולת הבחנה בין דברים.

འདུ་ཇེ

4. **המצבור הרביעי – גורמים מנטליים – Du Je** – אחר-כך יש גורם רביעי שנקרא Du Je.

ནམ་ཤེས་

5. **המצבור החמישי – מודעות – Nam She** – וגורם חמישי – Nam She.

אז אימרו: Du Je . Nam She.

אז נתחיל מ-Nam She. זה איך שמדברים עליהם. אומרים: 1, 2, 3, 4, 5. נתחיל מ-Nam She. Nam She – היה לנו כבר She, אתם זוכרים? ב-Sherab היה She.

תלמידה: Mar She

המורה: Mar She, נכון. She – זה ידיעה. זה מלדעת. שורש של לדעת. אז Nam She – פירושו הכרה, או מודעות. זה עצם העובדה שיש לנו הכרה, ודיברנו על זה. הזכרתי את זה קודם. זה מן נס כזה של החיים שלנו שאנחנו רוב הזמן לא מודעים לו.

זאת המודעות שאנחנו לא מודעים לה. זה עצם העובדה שאנחנו מודעים. **הדבר הזה שהוא שקוף, שהוא צלול ושהוא יודע, ושבתוכו הכל טובל.** כל מה שאני חווה, רואה, מבינה, מרגישה. כל זה טובל בתוך איזו הכרה.

כשנתנים למישהו נוק אאוט והוא מאבד את ההכרה, זה עדיין לא הלך לגמרי לאיבוד. יש עוד טיפה, טיפה הכרה אבל זה הדבר שהולך פחות או יותר לאיבוד אם נותנים למישהו נוק אאוט. הוא מאבד את ההכרה. אז ההכרה זה מן נס כזה שאנחנו אפילו לא מודעים לו. מודעות שאנחנו לא מודעים לה. זה הכרה.

ארבע – Du Je – זה כל השאר; כל דבר מנטלי שלא כלול ב-2, 3, 4, 5, כלול ב-4. אז פה יש הרבה גורמים ולפעמים סופרים 46 ולפעמים 51. הרבה גורמים. פה יש דברים כמו כעס, כמו אהבה, כמו קנאה, כמו חמלה, כמו יכולת ריכוז, כמו אישיות. הרבה גורמים מנטליים שהם מנטליים והם לא כלולים ב-2, 3 או 5, וזה אפילו כולל דברים שהם לא פיזיים ולא מנטליים. הם נכנסים ל-4.

מה זה דברים לא פיזיים ולא מנטליים? זה למשל השם שלי. רעיונות על דברים שיש לי; הם לא פיזיים ולא מנטליים כי רעיון הוא בוודאי לא דבר פיזי ולפי ה"אבהידהרמה קושה" הוא גם לא נחשב מנטלי. מנטלי זה נגיד: אהבה, שנאה, דברים כאלה. רעיון זה אידיאה – זה משהו שבניגוד לאהבה ושנאה שאלה דברים שמשתנים, נתונים להשתנות, רעיונות זה משהו כזה שהוא לא פיזי, הוא לא מנטלי, הוא קבוע, או קיי?

זה תוויות, תוויות שאני שמה על דברים. כל המלים שיש לי הם גם נכנסים פה. מושגים – גם נכנס פה.

יש שאלה מאוד חשובה וזה למה הפרידו את 2 ו-3 מ-4? אם 4 הוא כזה מן ערימה גדולה של דברים, מצבור גדול של הרבה דברים, למה הוציאו ממנו את 2 ו-3? **ויש סיבה חשובה למה הבדדה בחר לעשות את זה ככה לייצג את המיינד שלנו, וזה בגלל ש-2 ו-3 גורמים את כל סבלנו. כל הצרות שלנו באות מ-2 ו-3.** לכן אנחנו צריכים להכיר אותם היטב וללמוד איך לעבוד איתם היטב, כי הצרות שלי באות מזה שאני מבחינה. אני אומרת: 'זה כן'. 'זה לא'. 'זה נעים לי'. 'זה לא נעים לי'. 'זה נעים לי, אז אני אוהבת את זה'. 'זה לא נעים לי, אני לא אוהבת את זה', אז קודם כל זה נעים, זה לא נעים.

מיד אחרי זה בא: 'הוא לא אדם נעים. אני רוצה להיפטר ממנו' או 'זה אדם שאני חושקת בו. אותו אני אקח לעצמי', וזה מביא את כל הצרות שלנו, כי אנחנו לא מבינים מאיפה דברים שנואים לחיים

שלנו. אנחנו לא מבינים מאיפה דברים טובים באים לחיים שלנו. אנחנו לא לוקחים אחריות על ההשלכות שלנו. אנחנו חושבים שהם שמה בחוץ, ואז אנחנו עושים מלחמות בשבילן. עושים עבירות בשבילן. שוברים חוקי מוסר בשבילן. כל הצרות שלנו באות מ-2, 3, ומהאי-הבנה של איך הדברים האלה מתפקדים, כך שהבנה טובה של המצבורים 2 ו-3 יכולה לקחת אותנו מרחק גדול לכיוון של הבנת ריקות.

אז מה אומר לנו צ'נרסיק בסוטר? הוא אומר לנו

שמוטל עלינו לתפוס בשלמות כי חמשת המצבורים של אדם הלא הם ריקים מכל טבע משל עצמם.

ואז הוא מפרט על הצורה, ואחר-כך הוא אומר: 'אותו הדבר מה שאמרתי על הצורה, צריך לעשות את אותו התרגיל גם עם התחושות, עם יכולת ההבחנה, עם הגורמים המנטליים ועם המודעות.

אנחנו לא נעשה את התרגילים האלה כאן. בקורס מס' 12, נעשה קצת יותר, והרבה יותר אם נגיע לקורסים של "אש המדיטציה", ושם אנחנו עושים את זה בהרבה יותר פירוט, אז אני מקווה לפגוש אתכם שם.

הקטע הוא לתפוס את עצמנו מאמינים לגאק צ'ה, או קיי? זה מה שניסינו קצת לעשות במדיטציה האחרונה. לתפוס את עצמנו מאמינים בקיום של שולחן מחוץ לנו באופן בלתי תלוי בנו שקיים שם גם אם אני עוזבת את החדר. אנחנו עושים את זה כל-כך מהר וכל-כך טוב שאנחנו משוכנעים שזו המציאות שלנו. אנחנו לגמרי משוכנעים שזו המציאות שלנו והסוטר אומרת שזאת טעות חמורה וכל הסבל שלנו בא משם.

וחשוב, אני שוב רוצה לסייג: כשאני אומרת את המלים האלה, אין הכוונה שהשולחן לא קיים. זאת אומרת, לא ליפול לקיצוניות השנייה. הוא לא קיים כמו שאני חושבת שהוא קיים. אין פירושו שהוא בכלל לא קיים, או קיי? יש לו קיום, אבל הקיום שלו הוא רק כפוף לחוקיות של קארמה ולהתהוות המותנית, מה שאנחנו קוראים.

ושוב, אני רוצה לחזור; הרלוונטיות של כל זה, אם את זה מבינים, אנחנו יכולים להתחיל ליצור עולם שיש לי את כל האושר שאני רוצה. את כל היופי שאני רוצה. את כל החסד שאני רוצה. אני יכולה לנצח את המוות. לפי הבודהה, אני יכולה להיות יצור מושלם, רב חסד, אוהב, מבפנים, וההבנה של איך אני יוצרת את השולחן הזה, היא מפתח לזה.

מאיפה בא השולחן הזה? איך הוא כן קיים ואיך הוא לא קיים? והסוטר מוליכה אותי בכיוון הזה. הבודהה פה לאט לאט לוקח אותנו ביד, מכוון אותנו, כן. הוא מסדר את זה ככה שאנחנו ניפול לאן שצריך. האופן שבו צ'נרסיק מפרט את הדברים הולך בהדרגה. הוא מוליך אותנו דרך חמש אבני הדרך. חמש הדרכים, ובתוך כל דרך הוא לוקח אותנו ביד. לוקח אותנו צעד צעד. הוא מתווה בפנינו בעצם את הדרך איך לעשות את המדיטציות האלה כדי שבהדרגה נתחיל להתגבר על הבורות שלנו.

וחשוב לזכור בתוך זה שהריקות היא לא מושג גיאוגרפי או פיזי.

"ריק" זה לא הפוך מ"מלא". לא במובן הזה. לא במובן הפיזי. "ריק" במובן הפילוסופי שאנחנו מדברים עליו – פירושו ריק מקיום עצמי. ריק מקיום כפי שחשבת שדברים קיימים, או קיי? הדברים ריקים מלהיות קיימים כפי שחשבת שהם קיימים, והצרה היא שאני חושבת שהם קיימים באופן שבו הם לא קיימים, ואני מאמינה לאיך שאני חושבת. אני קונה את הבלוף ואני מגיבה לו. אז כשמישהו בא ופוגע בי, אני מאמינה שהוא בא מבחוץ ופגע בי, ואז אני מגיבה לזה ויוצרת לעצמי עוד סמסרה.

אז זה הקטע בסוטר. בהדרגה בהדרגה, ואנחנו נמשיך בשיעור הבא, הוא מוריד אותנו מכל מיני עצים שטיפסנו עליהם ושנחנו יושבים עליהם כבר הרבה זמן. הרבה הרבה הרבה הרבה הרבה זמן.