

## ריטריט מדיטציה: סוטרת הלב

על-פי שיעורים של גשה מייקל רואץ' ומורים אחרים

תרגום והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, דצמבר 2007

שיעור 4, חלק א'

אחת השאלות שנתתי לכם אולי קודם, לא עניתי [עליה] באופן מלא, אז אני רוצה לתת לכם את התשובה.

היתה שאלה<sup>1</sup> מהן ארבע הסיבות הנפוצות, שאנשים מקריאים את "סוטרת הלב"? אז הנה התשובה:

א. **הסיבה הטובה ביותר לעשות את זה, זה כדי לפתח את החוכמה שמבינה ריקות, ובצורה כזאת אנחנו יכולים להשיג נירוונה וידע-כל והארה של הבודהה, או קיי? אז זו המוטיבציה הנפלאה ביותר להקריא את "סוטרת הלב".**

ב. אנשים שהם במוטיבציה נמוכה יותר עושים את זה על מנת לשחרר אותם ממעגל הסבל ובמיוחד להשתחרר מהקיום במחוזות התחתונים, בעולמות הסובלים, או קיי? זאת מוטיבציה פחותה יותר.

ג. מוטיבציה שעוד פחותה יותר, זה כדי לטהר מכשולים קארמיים.

ד. ועוד זו שמתחת לזה, זה לסלק השפעות שליליות, עין הרע, או כאלה דברים שמשפיעים עלינו או על אחרים.

עכשיו, אין רע בכל אלה, כן? רק ככל שהמוטיבציה גבוהה יותר, ככה התוצאה הקארמית טובה יותר. תמיד התוצאה הקארמית היא פונקציה של המוטיבציה במידה רבה מאוד. זה יופי להשתמש בסוטרת לטיהור. זה יופי להשתמש בה לסילוק השפעות שליליות. זה יופי, אבל הכי טוב להשתמש בה להגיע להארה המלאה של הבודהה.

עם המוטיבציה הזאת, בואו נקרא את הסוטרות.

(הסוטרות מוקראת בטיבטית ובעברית)

\*\*\*\*\*

יש לכם פה הרבה שאלות ששלחתם לעברי, אז אני אשתדל לענות מחר כי מה שקורה, שבמשך הזמן רוב השאלות מתבררות, אז אם אתם מתאזרים קצת בסבלנות התשובות יבואו, ואם זה עדיין סופר דופר חשוב אז אני אתייחס אליהן מחר.

אז התחלנו מלתאר בגדול את חמש הדרכים, נכון? וראינו שהבודהה כאן בסוטרות הזאת, נותן לנו באמצעות הצורה הקסומה של המלה שלו, על-ידי שהוא מפעיל את הבודהיסטות; את צ'נרסיק ואת שריפוטרות והם מנהלים שיחה ביניהם ומלמדים אותנו, שזה בעצם ה-teaching של הבודהה, והוא נותן לנו מתכון מאוד מאוד מדויק, אבל גם מאוד מאוד מאוד תמציתי של איך לחיות את חייו וליצאת מסבל.

ודיברנו על זה שרובנו מקדישים את רוב הזמן, רוב זמננו לאבני דרך שהן חיצוניות; שהן קשורות בילדות, התבגרות, חינוך, משפחה, פרנסה, עבודה, ואז באים הזיקנה ובאים המוות אם יש לנו מזל, ואם

<sup>1</sup> בשיעורי-בית שהלאמה רשמה ברטריט על הלוח זו שאלה 8 בשיעור 3. בשיעורי-בית שבאתר, זו שאלה 13: על-פי צ'וני לאמה, מהן ארבע סיבות נפוצות להקראת הסוטרות?

לא – אז בדרך גם יבואו מחלות ומלחמות וצרות אחרות. זה, אם אנחנו מרוכזים בחיים האלה ובאבני הדרך הסמסריות.

ואמרנו שמאוד חשוב לעבור דרך אבני הדרך הפנימיות, הרוחניות. אלה הרבה יותר חשובות, והן הרבה יותר קשות. הן הרבה יותר קשות, ולא מלמדים אתכם אותן בבית-ספר. ואמרנו, שרק לשמוע על הדברים האלה, דרושה קארמה מדהימה, ושריפוטר מיעד בשאלתו שהוא כבר הגיע למקום הזה שבו הוא שואל את השאלות הנכונות, והוא מחפש לצאת. הוא כבר עזב את חיי הבית, הוא כבר נזיר, נכון?

הוא עזב את חיי הבית. עזב את העיסוקים, ואל תחשבו שבזמנים ההם החיים היו יותר רגועים מאשר היום. זה לא נכון. זה נכון שיש לנו המון עיסוקים ושהם עיסוקי סרק ברובם, אבל אז היו הרבה עיסוקים אחרים; אז היה צריך ללכת לנהר לשאוב את המים והיה צריך ללכת ליער לחטוב עצים כדי לחמם את הבית. היו להם צרות אחרות ועיסוקים אחרים, או קיי? דברים שעכשיו אנחנו עושים כהרף עין, ובכל-זאת אנחנו נורא עסוקים, נכון? אז משהו לא בסדר.

ואחר-כך, באות "ארבע הקביעות המעמיקות" מה שקראנו להן, והן מתוות את הדרך, את דרך ההכנה. אז שריפוטר מראה לנו. הוא כבר עלה על דרך הצבירה, ואוולוקיטשוורה עונה לו איך אחרי שעלית, איך אתה מתחיל לתרגל, או קיי?

אז אתה מתחיל להתעמק בריקות של המצבורים, הוא אומר לו, והוא מתאר לו את השלבים האלה של מה שקראנו Chö Chok שבהם אנחנו תופסים את עצמנו איך אנחנו באמת רואים את העץ. איך העץ קיים. איך אנחנו לוקחים ומשליכים את המושג של עץ שיש לנו בראש, את התמונה המנטלית הקטנטונת של עץ שיש לנו איפשהו שמה, ומשליכים אותה על אוסף של צורות וצבעים וככה רואים עץ, וככה הבודהיסטווה שמגיע לרמה הזאת בדרך ההכנה, הוא מבין שזה איך שכל הדברים מופיעים בחייו, לא רק העץ. כל דבר ודבר.

כל דבר ודבר, וכמעט כל דבר ודבר בשאלות שלכם הוא כזה. כמעט כל דבר. לא כמעט. כל דבר ודבר, בלי כמעט. **100% של הדברים מופיעים בחיים שלנו כתוצאה מההשלכות שלנו.** כל דבר טוב ורע. כל דבר טוב ורע, הכי גרוע והכי טוב, כולם השלכות. מצד עצמו זה לא רע. זה גם לא טוב. מצד עצמו העובדה שדברים הם ככה, היא לא רעה והיא לא טובה. גם היא ריקה, או קיי? **העובדה שככה הם הדברים, היא גם ריקה ואנחנו אומרים אפילו שמזל שכך הם הדברים מכיוון שזה אומר שאני יכולה, אם אני מבינה את המנגנון, אני יכולה לנצל אותה לתועלת. אני יכולה להשתמש בו לצאת מסבל.**

ואמרנו שאנחנו, לפני שראינו ריקות, אז אנחנו כולנו לא מבינים נכון את המציאות, והמיינד שלנו מתעתע בנו. אימרו: Tsur Tong. Tsur Tong. Tong – זה לראות ו-Tsur – זה בכיוון אלי. אז אמרנו: Tsur Tong - זה אנשים שרואים את הדברים כבאים מבחוץ אליהם. מה זה נקרא? הם נכנסים לחדר. היה שם שולחן. עכשיו אני רואה אותו. הוא היה מחוץ לי ואני קולטת אותו. נכנסתי והסתכלתי מהחלון על הגינה. היה שם עץ. עכשיו אני קולטת אותו. העץ בא אלי. העץ בא אלי מבחוץ.

האדם שנמצא בשלב של ה-Chö Chok, תופס את עצמו עושה את זה. תופס את השגיאה. הוא תופס את השגיאה. הוא רואה באופן ישיר את זה שהוא משליך את העץ ולא שהיה שם עץ והוא רק קולט אותו. [זה] מקום אחר לגמרי. מקום אחר לגמרי. הוא רואה איך, איך הוא משליך את עולמו מבפנים החוצה.

**כדי שזה יקרה, צריך המון המון חסד. זה כבר בל יתואר החסד שצריך [בשביל] להגיע למקום הזה, כדי לתפוס את עצמנו שם, ומנינו דברים שצריך לעשות. אנחנו צריכים ללמוד. אנחנו נהיים חזירי חסד. אנחנו נהיים חזירי חסד. אנחנו מתפשטים דרכים חזקות ומהירות לצבור חסד, כי החיים האלה קצרים ונדירים, אז אמרנו:**

- שהאובייקט הכי חזק לצבור איתו חסד, זה הלאמה שלנו.
- דהרמה זה אובייקט מאוד חזק לצבור חסד. לשרת דהרמה, לשרת חברים לדהרמה, לשרת מרכז דהרמה, ללמד אנשים את הדברים האלה.

כתוב גם בסוטר. נתנו לכם קודם את הציטטה.

- ללמוד הרבה.
- ללמוד לעשות מדיטציה.
- לשרת את הנזקים.

- לקחת נדרים. לשמור נדרים.

את כל הדברים האלה אמרנו ואז, אחרי שעשינו את הדברים האלה הרבה זמן, ועם המון כוונה ועם מוטיבציה מאוד חזקה, ותנו לזה זמן, לוקח זמן לקארמה להבשיל וזאת קארמה מדהימה, היא מבשילה תוך כמה שנים וזה מדהים. זה מדהים כי אתם כבר בדרך החוצה, אז צריך לעבוד קשה כמה שנים, אבל מה זה לעומת להסתובב בסמסרה אינספור עיזנים?

איך אומר שם **מאסטר שאנטידוזה** בפרק שלו? "כבר אינספור עיזנים הסתובבו וראשנו נכרת, ונטבחנו ונשחטנו ונפצענו וסבלנו, ובשביל מה? הנה, אנחנו עדיין כאן, נכון? בשביל מה? לפחות נשקיע מאמץ למטרה ראויה להוציא את עצמנו". אז משקיעים את כל המאמץ הזה, צוברים את כל החסד הזה ומגיעים למצב הזה.

ודיברנו על העניין שאו קיי! תפסנו את עצמנו משליכים עץ על אוסף של נתונים גולמיים איפה שלא היה עץ מעולם, כי מעולם לא היה שם עץ כפי שחשבתי שהוא היה. מה שחשבתי שהיה שם תמיד, אני מגלה שזה מעולם לא היה שם, וזה גם לא יכול להיות שמה. שזה בחזקת הפיל הוורוד בעל שני הראשים שמתרוצץ ברגע זה בחדר. אין כזה. לא היה כזה ולא יכול להיות כזה, אבל אנחנו מאמינים בעץ ההוא שהיה שם בגינה, ואנחנו מאמינים בההוא שעשה לי עוול בגלל שהוא רע ואנחנו מגיבים לזה בצורה כזאת וממשיכים לסבול.

**מה בקשר לנתונים הגולמיים? דינם כדין העץ. בדיוק אותו הדבר. אם אני אלך ואני אנתח אותם, אני גם אמצא שהם השלכה, ובכל רמה שאני מנתחת משהו, יש רמה מתחתיה שמופיעה, שנראית כקיימת, ואז אם אני אנתח אותה, גם היא תיעלם. ובזמנו, אלה מכם שהיו באלוני אבא ברטריט שעשינו, עשינו את הדוגמא של למצוא את תל-אביב, אתם זוכרים? או למצוא את אלוני אבא. איפה אלוני אבא?**

שאלנו איפה אלוני אבא? ועשינו מדיטציה כזאת: איפה אלוני אבא? הצביעו על אלוני אבא. איפה אלוני אבא? ולאן שלא תצביעו, אז אני אשאל אתכם: 'אז מה? תצביעו לבית? אז אתם מצביעים לבית. זה לא אלוני אבא. אם אתם מצביעים לעץ. זה עץ. זה לא אלוני אבא. לכביש? זה כביש. זה לא אלוני אבא. איפה אלוני אבא?'

אם אנחנו מחפשים איפה אלוני אבא, זה מושב, כך? (מי שלא יודע, [זה] מושב ליד בית-לחם הגלילית בגליל התחתון). אם אנחנו מחפשים איפה אלוני אבא, אנחנו לא יכולים למצוא את אלוני אבא. אנחנו מוצאים בתים, אנחנו מוצאים עצים, אנחנו מוצאים כבישים, אנחנו מוצאים גן ילדים. איפה אלוני אבא? אנחנו לא יכולים למצוא, **אם מחפשים.**

לפני שחיפשתי, אני שואלת אתכם איפה אלוני אבא? סעי פה. סעי פה. תגיעי לאלוני אבא, אבל כשאני מחפשת איפה היא, אני לא יכולה למצוא אותה כי אין. אלוני אבא שאני חושבת שקיימת, לא קיימת.

מה עם הבתים שיש באלוני אבא? אם אני מסתכלת על הבית שבמקרה האצבע שלי הצביעה לשם, איפה הבית הזה? אני מסתכלת. איפה? בראי תראי לי איפה הבית שלך, אז את מצביעה על הקיר, או קיי? זה לא הבית שלך. זה הקיר. החלון? הוילון? המטבח? זה מרכיבים של הבית. אם אני מחפשת את הבית, אני לא אמצא את הבית, אבל עד שלא התחלתי לחפש אותו, אז היו שם בתים באלוני אבא, או קיי? אז אלוני אבא היתה מורכבת מבתים וכבישים ועצים וגני ילדים, או קיי?

כשאני מתחילה לחפש את הבית, אני לא מוצאת את הבית. אני מוצאת את החלקים של הבית. אני משליכה על אוסף של חלקים – בית. אם אני מתמקדת בחלון שיש בבית הזה, ואני מחפשת או קיי, אז איפה החלון? שוב לא תמצאו אותו. יש לו משקוף עליון, משקוף תחתון ויש לו שמש ימנית, שמש שמאלית. יש לו סגר. יש לו מה שיש לו, אבל איפה החלון, או קיי? וכך הלאה וכך הלאה.

**עד שאתם לא מנתחים, זה מופיע כאילו שזה קיים. כשאתם מתחילים לחפש את זה, זה נעלם. זה ה"פראסנגיקה מאדיאמיקה", וזה לגמרי תואם את ההתנסות שלכם, אם תסתכלו בתשומת לב.**

אז בואו נעשה על זה מדיטציה.

אנחנו נקרא למדיטציה הזאת "**המדיטציה של קליפות הבצל**", וזה התרגיל הזה שעשיתי עכשיו עם אלוני אבא. אז אנחנו נעשה אותו עכשיו במדיטציה ושוב, לפני שאתם עוצמים את העיניים, הסתכלו שוב

על השולחן שלפני, כי במדיטציה תתבקשו לדמיין שלפני כל אחד מכם יש שולחן כזה ואין שום בעיה של צפיפות, נכון? במדיטציה אתם לבד עם השולחן בחדר.

כעת עצמו את העיניים ושבנו בנוח ושימו לב לתנוחה; שהגו יהיה ישר, הסנטר מאוזן. לא מורם, לא שמוט. הכתפיים מאוזנות. ידיים מוטלות בחיקכם. עיניים עצומות או שאתם יכולים להשאיר סדק לאור. פה סגור, אבל נינוח. פנים נינוחים. רצוי מאוד לשים את הלשון בנקודת המפגש של השיניים העליונות והתחתית. ידיים מוטלות בחיקכם, ימין מעל שמאל. אגודלים נוגעים קלות.

וכעת התמקדו בנושימה.

שימו לב לתחושה של מעבר האוויר בכניסה לנחיריים.

עשו גרסה מקוצרת של השלבים המוקדמים. הזמינו אליכם את הלאמה. ראו את הדמות מדהימה ואוהבת וחכמה עד אינסוף.

העריצו אותם בלבכם. זאת הקידה המנטלית, ותנו להם מנחה מנטלית. משהו שישמח אותם או יענג אותם. זה יכול להיות משהו טוב שאתם זוכרים שעשיתם ואתם מגישים את זה כמתנה זוהרת, יפה.

אם יש משהו להתוודות עליו או להתחרט עליו או להצטער עליו, זה הזמן לעשות את זה בפני הלאמה ולסלק את זה מדרככם.

אם יש משהו נפלא שעשיתם בשעות האחרונות, או חשבתם או אמרתם, אולי לא אמרתם, אז שימחו בזה.

ופנו אל הלאמה ובקשו מהם עזרה; שיעזרו לכם במדיטציות שלכם על ריקות. ככל שאתם נפתחים אליהם יותר באהבה ובהתמסרות, ככה העזרה באה יותר מהר ויותר חזק, כי זו ההתמסרות שלכם שנותנת להם את הכוח לעזור לכם, כי מצד עצמם הם ריקים.

וכעת נעבור לגוף המדיטציה, אז ראו את עצמכם יושבים לנוכח שולחן דומה לזה שיש לי כאן לפני.

וחישובו על העובדה שלמעשה יש כאן לוח עליון וארבע רגליים, עשוי מעץ אולי. כן. עשוי מעץ, והצירוף הזה של לוח ורגליים, אתם מכנים אותו בתור "שולחן", ויש לו מפה אדומה, כן? ואתם מכנים אותו בתור "שולחן" ושהוא לא שולחן מצד עצמו, כי מה שיש לי כאן, זה אוסף של חמישה חלקים עשויים מעץ; לוח עליון וארבע רגליים וגם מפה, ואני זו שלוקחת את האוסף הזה של חלקים ומכנה את זה בתור "שולחן".

ומצד עצמו, אם אני מסתכלת בתוך החלקים האלה, איפה השולחן? חפשו אותו בתוך החלקים האלה. ראו אם אתם יכולים למצוא אותו שם. האם הוא ברגל הימנית הקדמית או ברגל הימנית האחורית? האם השולחן הוא בפלטה העליונה? נסו למצוא את השולחן.

אז אין למעשה שולחן מלבד התווית "שולחן" שאני מעניקה לאוסף של חלקי עץ ומפה, ואלמלא אני באתי וקראתי לזה "שולחן", אז יש שם אוסף של חלקי עץ ומפה.

למעשה, אם אתם מסתכלים על מה שהעין שלכם קולטת, אתם אפילו לא רואים את הרגליים. אתם רואים את הפלטה העליונה. היא אדומה ואתם משלימים בעיני דמיונכם רגליים, אבל אתם לא באמת רואים אותם.

זאת אומרת, המיינד שלכם מספק, עושה תוספות למה שאתם קולטים. אתם משלימים לפי מה שאתם מניחים שזה צריך להיות.

אז למעשה, אתם רק רואים את הפלטה העליונה. אתם רואים ריבוע אדום ואת זה, אתם אפילו לא רואים ממה הוא עשוי. אתם מניחים שהוא עשוי מעץ. אתם לא רואים את זה.

אז אנחנו כבר המצאנו סיפור שלם פה שהוספנו למה שהעין רואה.

עכשיו, בואו נסתכל על הפלטה העליונה שמכוסה באדום, אז למעשה מה שאני רואה זה ריבוע אדום.

האם זה נכון? האם אני באמת רואה ריבוע אדום?

ולמעשה, אם תסתכלו בעיני דמיונכם, מה באמת העיניים שלכם קולטות, עין לא קולטת ריבוע. עין לא יכולה לקלוט ריבוע. ריבוע זה גם כן תווית שאתם מספקים.

למעשה, אם בוחנים איך העין מתפקדת, היא לא יכולה לראות את כל הריבוע בעת ובעונה אחת. היא רואה קטעים ממנו. כל פעם היא רואה קטע אחר ממנו, ומחר מחר היא מחברת את זה ושמה על החיבור של הכל את התווית "ריבוע", אז לנשם הפשטת העיניים, היא קודם רואה צד שמאל ואחר-כך צד ימין, ואז היא מחברת ורואה ריבוע ומתייגת את מה שהיא רואה לריבוע.

ואם אנחנו נתמקד עכשיו על כל אחד מהצדדים, על צד שמאל וצד ימין, אז העין גם לא רואה את הצד שמאל של הריבוע וגם לא את הצד ימין של הריבוע כי גם הם עשויים מהרבה חלקים יותר קטנים. אולי מריבועים יותר קטנים, והעין שלי עוברת מחר על קטעים קטעים של השולחן, ריבועים קטנים, ומחברת אותם למשהו יותר גדול, ולמעשה היא לא... עכשיו אנחנו בכלל לא מדברים על שולחן. אנחנו מדברים על ריבוע אדום, נכון?

מה לגבי הריבועים הקטנים? האם העין יכולה לראות ברגע אחד ריבוע קטן אדום? למעשה את הזמן, אנחנו יכולים לחלק ליחידות זמן זעירות, למילי שניות. בכל מילי שניה, העין לא מספיקה לראות ריבוע. העין רואה נקודות. רואה נקודות נקודות והיא מחברת אותן לריבוע קטן, ואת הריבועים הקטנים לריבועים יותר גדולים וכך הלאה, אז החיבור מתבצע במוח בעצם.

ככה שלמעשה, לא רק שהעין לא יכולה לראות ריבוע כי זה תווית שהמיינד שלנו מספק, היא אפילו לא יכולה לראות את הצורה שהמיינד קורא לה אחר-כך "ריבוע", כי בעצם בכל רגע נתון היא רואה נקודה אחת בלבד, קטנטנה, זעירה. בכל רגע זעיר של זמן, היא רואה רק נקודה זעירה.

מה לגבי הצבע האדום? האם העין רואה אדום? אם תחשבו על זה רגע, תראו שהעין לא רואה אדום. התווית "אדום" באה מהמיינד שלי. פעם הייתי ילדה ולימדו אותי צבעים ועכשיו אני משליכה, מתייגת את הקלט שלי לאדום.

גם ריבוע זה קונספט, מושג שבא המתודעה שלי. גם אדום זה קונספט שבא מהתודעה שלי.

ואם נחלק את הנקודה האדומה הקטנה שאני רואה ברגע נתון, אני יכולה להמשיך ולחלק אותה, ואם אני אמשך ואחלק אותה מספיק, גם האדום ייעלם. [אם] תלכו לרמה המולקולרית או האטומית, גם האדום ייעלם.

מה לגבי החלל שהפלטה הזאת תופסת? או ניתחנו את הפלטה והיא נעלמה. ניתחנו את הצורה שלה והיא נעלמה. ניתחנו את הצבע שלה והוא נעלם. מה לגבי עצם החלל שהיא ממלאת, שהיא תופסת? אם תסתכלו היטב, גם זה מושג. גם זה רעיון שאני משליכה.

וזה נכון לגבי כל דבר ודבר. למעשה מעולם לא ראיתם שום דבר. אין דבר שאתם חושבים שראיתם או חוויתם דרך החושים, שבאמת היה שם. הכל היה השלכה מתוך המושגים שיושבים במינד שלנו.

והמושגים האלה נקבעו על-ידי הקארמה שלנו, ומה שאנחנו קוראים 'מציאות', זה בעצם רצף בלתי פוסק של הבשלות קארמיות שקורות 64 באצבע צרידה ואנחנו אלה שקוראים לזה בשמות ומלבישים על זה סיפורים. זה בא מהקארמה שלנו.

ומכיוון שזה ככה, אם אנחנו מתחילים לעבוד עם קארמה, אנחנו מתחילים להקפיד על המעשים שלנו והקארמה שלנו תשתנה, ואז אין גבול ואין קצה לאיך אנחנו נתייג את הנתונים האלה שמופיעים בפנינו. כי לאף אחד מהם אין שום טבע עצמי משלו.

אז קחו כמה דקות ונסו לסקור את התהליך הזה.

נסו להתחבר לעניין הזה שהכל הוא זרם בלתי פוסק של הבשלות קארמיות ותו לא.

כעת חזרו למורה שלפניכם. הודו להם. בקשו מהם שימשיכו ללמד אתכם. שיעזרו לכם להבין ריקות. שיישארו אתכם ולא יעזבו אתכם. הביאו אותם אל לבכם. שכנו אותם שם על פרח לוטוס נפלא והם שם קטנים וזוהרים, מדיפים ריח ניחוח, קורנים בעוצמה ובאהבה גדולה ואתם נושאים אותם בלבכם באשר תלכו.

והקדישו את המדיטציה לכל הברואים הסובלים ולהארה שלכם.

לאט לאט פיקחו את העיניים.

הרמה הזאת שבה לא ניתחנו, השכבה שלא ניתחנו, מופיעה כאילו שהיא קיימת. לזה אנחנו קוראים - Ma Tak Ma Shepa. לאלה מכם שהיו בקורסים, אולי שמעתם את הביטוי Ma Tak Ma Chepa – שלא בחנו ולא בדקנו ולא ניתחנו, אז זה מופיע כאילו שזה קיים, וכשמנתחים את השכבה הזאת, אז גם היא נעלמת.