

## 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 ב'

אז אנחנו מלווים את הבודהיסטווה. ליוונו אותו באבני הדרך שלו. הגענו ל-Chö chok ועכשיו זה השעות האחרונות לפני שהוא מגיע לראיית ריקות ישירה, נכון? והקארמה של החוויה הישירה של הקיום התלוי היא כל-כך חזקה שהיא מובילה אותו, היא משליכה אותו לתוך חוויה ישירה של ריקות, אז במדיטציה הבאה או זמן קצר אחרי זה, באה חוויה של ראייה ישירה של ריקות.

וכבודהיסטיים, אנחנו חיים בשביל הרגע הזה. כל התרגול שלנו, כל הלימוד שלנו, כל המדיטציה שלנו, כל הנדרים שלקחנו, כל החסדים שצברנו, כל זה בא בשביל הרגע הזה. זה הרגע הקריטי בין חמש אבני הדרך. זו השלישית. זה הרגע הקריטי.

זה מה שמבדיל בין ה-Tsur tong.

או מה שקראנו במקום אחר Soso kyeo -

אלה האנשים הרגילים שלא מבינים את המציאות שלהם, שלא מבינים ריקות, שקונים את הגאק צ'ה, שקונים את הסיפורים שלהם, מגיבים לסיפורים שלהם וממשיכים ליצור לעצמם סיבות לסבול, ואי-אפשר לדעת כמה זמן הם ימשיכו לעשות את זה, לבין הארקה שעכשיו רואה ריקות, וכל עולמו משתנה. זו חוויה אדירה, מדהימה, שמשנה את כל עולמו. כל הבנתו של מי הוא, של מה המציאות שלו, משתנה לחלוטין.

**פתאום לראשונה, [יש] מפגש עם האמת האולטימטיבית, עם האמת שהיא לא כוזבת, לא יחסית, שהיא מוחלטת, והאמת הזאת, אנחנו טובלים בה כל הזמן. היא נמצאת כל הזמן בכל מקום. יש אותה לכל ריס שלנו. לכל גבה שלנו, לכל קצה ציפורן שלנו, לכל דבר ודבר. אנחנו לא באים איתה במגע, אנחנו לא רואים אותה עד שקורית החוויה של ראייה ישירה של ריקות. אנחנו טובלים בה ולא רואים אותה, אז מבחינה זאת היא שקופה לנו וזו אחת התכונות של היהלום, ולכן הארקה שרואה ריקות ישירות, זאת אחת הסיבות שהוא כל-כך נמשך ליהלומים כי זה כל הזמן פה אבל זה שקוף לנו. והדרך הזאת נקראת Tong Lam. זו דרך הראייה, ולדרך הראייה יש שני חלקים:**

מדיטציה של מגע ישיר עם הריקות - Nyam shak yeshe -

זה החלק הראשון. אימרו: Yeshe. Nyam shak yeshe - אולי אתם מכירים. Yeshe - זו חוכמה, קצת אחרת מ-Sherab. Sherab גם היתה מלה לחוכמה. Sherab - יותר ידע ו- Yeshe - יותר חוכמה Nyam shak - זה מדיטציה מאוזנת, אולי אתם זוכרים מקורס מס' 3.

**אז פה, הבודהיסטווה הוא נמצא במדיטציה על ריקות. הוא במגע ישיר עם הריקות. יש דיווחים שונים; 20 דקות, 30 דקות, 5 דקות - מדיטציה מאוד מאוד עמוקה. חייבים כדי להגיע לשם, חייבים להיות ברמה [של] מודט מעולה. מודט מומחה. מודט מושלם. צריך לדעת להגיע לשינה כי זה קורה במצב של אחרי שינה, אחרי מה שאנחנו קוראים שלווח מדיטיטיבית, ברמה הראשונה של מה שנקרא "עולם הצורה". הגוף נמצא ב"עולם התשוקות", שזה איפה שאנחנו נמצאים. המיינד במשך המדיטציה יצא מעולם התשוקות. הוא ב"עולם הצורה". זה עולם של אלים. המיינד הוא שם. הוא מנותק לגמרי מכל חמשת החושים. אדם הוא בריכוז כל-כך מדהים, שאתם יכולים לטגן על ידו והוא לא יריח. אתם יכולים להפיל**

חפץ כבד על ידו והוא לא ישמע. הוא בריכוז מאוד מאוד עמוק, ומה קורה שמה? אז על זה כתוב בעמוד מס' 1 בסוטרה הטיבטית.<sup>1</sup>

בואו נקרא ביחד. פיתחו את עמ' מס' 1:

Ma sam jö me sherab parol chin  
Ma kye mi gak namkye ngo-wo nyi  
So so rang rik yeshe chö yulwa  
Du sum gyelwey yum la chaktsel lo.

עכשיו, בואו נקרא בעברית. את זה יש לכם. הא! יש את זה גם בגרסה של עמוד אחד:

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

אז זו תפילה שנוספה יותר מאוחר לסוטרה. היא לא חלק ממה שהבודהה אמר, ופה אדם קד קידה ל"שלמות החוכמה", ל"פראגנה פארמיטה" שמיוצגת בצורת אלה, אתם זוכרים שם בסוטרה?<sup>2</sup> הוא קורא לה "אם כל המנצחים". זה Gyelwey yum . Gyelwey yum – זה "אם כל המנצחים". מי זה המנצחים? זה הבודהות. והיא נקראת אם כי "שלמות החוכמה" היא זו שמולידה את הבודהות. "בשילוש הזמנים" – עבר, הווה, עתיד. כל הבודהות בעבר, כל הבודהות בהווה, כל אלה שיגיעו להארה בעתיד, כולם יגיעו באמצעות "שלמות החוכמה", באמצעות ההבנה הזאת.

ואז הוא אומר: 'מי זאת "שלמות החוכמה" הזאת?'

**אין לה ביטוי בהרהור ובמלה.**

אי-אפשר לתאר אותה במלים. אי-אפשר לתאר אותה כמחשבה קונספטואלית.

**בלי ראשית ואחרית, טיבה כמרחב,**

טיבה כמרחב – מרמז לריקות. לריקות. התחושה הזאת שאין שום מכשול. הכל צלול ופתוח ואין שום מה שקן רינפוצ'ה היה קורא: "blockers". אין שום דבר שיבלום. אין שום דבר שיבלום את האור. הכל אור צלול. זה "טיבה כמרחב".

"בלי ראשית ואחרית" – הבודהיסטווה שיושב במדיטציה הזאת, אין לו תחושה של זמן. אין ראשית ואין אחרית, וזה בא כתוצאה מהבחינה הזאת, מ"פינה שבוחנת טיבה", כתוצאה מהעבודה האנליטית שנעשתה קודם לכן בדרך ההכנה<sup>3</sup> ובדרך הצבירה.<sup>4</sup>

הרבה פעמים, הם מנסים לתאר. הם לא יכולים לתאר אבל הם מנסים, אז הם משתמשים בדוגמא של היהלום. לכן יש את "הסוטרה של להב היהלום". לכן הספר נקרא "להב היהלום".<sup>5</sup> לפעמים מנסים לתאר את זה כמו מים בתוך מים. כמו מים בתוך מים.

הבודהיסטווה, הוא יכול להתחיל מהתמקדות במצבורים. הוא יכול להתמקד בהתמקדות בכל היצורים, בכל הברואים, ומה שמופיע זה ריקות. אין לו באותו רגע שום מחשבה קונספטואלית. הוא בריקות, ובעקבות המדיטציה הזאת של ריקות, הוא יורד ממנה כעבור זמן. הוא רק רואה את זה אחרי זה, כמובן

<sup>1</sup> זאת הגרסה של הסוטרה הטיבטית שחולקה ברטריט. יש גרסאות שונות, וזו שבאתר שונה ממנה.

<sup>2</sup> בגרסה החגיגית של הסוטרה שחולקה לתלמידים ברטריט על נייר קלף, מופיע למעלה בעמוד הראשון ציור של אלה.

<sup>3</sup> Jor Lam

<sup>4</sup> Tsok Lam

<sup>5</sup> ספרו של גשה מייקל רואץ' – "The Diamond Cutter" – "להב היהלום", שיוצא לאור במרץ 2008 בישראל בתרגומה של לאמה דבורה-הלה לכבוד ביקורם של גשה-הלה וכריסטי-הלה פה.

בדיעבד. כשהוא בפנים, אין לו מושג ומה שקורה אחרי זה, השלב השני ((מבין) שני השלבים של דרך הראייה).

### 3. השלב השני – החוכמה שאחרי – Jetop Yeshe – ཇེཏོཔ་ཡེ་ཤེ།

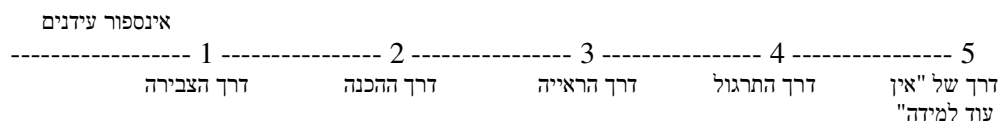
השלב הזה (השלב הראשון), קורה במדיטציה עמוקה, לא יותר מחצי שעה, וכל עולמו השתנה, ועכשיו הוא יורד משם, והוא כבר לא במדיטציה עמוקה, אבל האפקט של המדיטציה הזאת הוא כל-כך חזק (השלב השני). Yeshe – זה עוד פעם, זו חוכמה ו-Jetop – פירושו שאחרי. זו החוכמה שאחרי.

שאחרי מה? אחרי המדיטציה הישירה של ריקות, ואז יש לבודהיסטווה רצף של תובנות אחת אחרי השנייה. אחת אחרי השנייה. דברים שהוא לא הבין בכל גלגוליו הקודמים, כל מיליון החיים שהוא חי פתאום כמו פופקורן אחד אחרי השני, ויש תובנות אחת אחרי השנייה; גשם, מטר, סופה של תובנות, וזה יכול להימשך אולי יממה אחרי זה, יממה מדהימה, וזה "ארבע האמיתות של הארקה", זה בעצם ניסיון לנסח את מה שקרה ב-Jetop yeshe וזה ניסיון פתטי קצת כי זה ניסיון לשים במלים דברים שהם מאוד מאוד עמוקים, אבל זה מה יש, כן? זו הדרך להביא, לתקשר את זה לאחריים.

לכן גם נאמר על הבודהה שכשהוא יצא מההארה שלו, הוא לא רצה ללמד בהתחלה כי הוא אמר שאנשים לא יבינו, כי מלים לא יכולות להעביר את זה, אבל בחמלתו הגדולה הוא כמוכן התחיל ללמד, כי מה עוד הוא יכול לעשות? זה המשמעות של המלה [ארקה]. צריך להגיד "ארבע האמיתות של הארקה" כי זה התובנות של הארקה ב-Jetop yeshe.

אז ארקה (Arya) זה אדם שראה ריקות ישירות. הוא יוצא מהמדיטציה והוא ארקה. הוא אדם עליון. בבודהיזם זה, זה קו פרשת המים. זה מה שמפריד בין מי שאי-אפשר לדעת כמה זמן הוא עוד יסתובב בסמסרה, ובין מי שבטוח יוצא. הוא נקרא גם Gyun shukpa. אימרו: Gyun shukpa. Gyun shukpa – פירושו "מי שנכנס לזרם". הוא נכנס לזרם, הזרם שמוציא מסמסרה, אז הוא נכנס לזרם.

אז אם זה עוד פעם הדרך הרוחנית שלנו ופה זה דרך הראייה, כמה זמן לקח עד לדרך הצבירה?



המון עידנים. אינספור עידנים, זמן אינסופי. התגלגלנו, התגלגלנו וסבלנו. עלינו על דרך הצבירה. אנחנו מתחילים לחפש דרך, לחפש מורים, לעשות את כל הדברים שמנינו שם ברשימה. אנחנו מתחילים בשלב מסוים לפתח מדיטציה טובה. אנחנו משכללים את המדיטציה. מגיעים לדרך ההכנה. זה אינדיבידואלי כמה זה לוקח, אבל זה לא חייב לקחת עידנים. זה אפילו יכול להיות בתוך מהלך חיים אחד. זה כמה שנים של אימון אינטנסיבי. זה מה שזה. כמו ללמוד להיות פסנתרן וירטואוז. כמה שנים של אימון אינטנסיבי. לימוד. הרבה לימוד, הרבה מדיטציה, הרבה שרות וכך הלאה, למצוא מורה כמוכן שמדריך בדרך, וכך הלאה, ומגיעים לדרך הראייה.

כמה זמן לוקחת דרך ההארה? אולי 24 שעות, וכל העולם השתנה. כמה זמן אחרי זה?<sup>6</sup> לכל היותר 7 גלגולים. עכשיו יש עוד עבודה לעשות. עכשיו יש ידע מדהים. יש חוכמה מדהימה. עכשיו צריך להשתמש בה כדי לנקות מה שצריך; את כל הקארמות, להשלים את כל השלמויות אם אתה על דרך הבודהיסטווה, ואז אתה מואר.

מחלקים את כל היצורים לאלה שמשמאל ואלה שממין.

<sup>6</sup> עד שמשיגים הארה מלאה.

Tsur Tong - ילדים  
צד לא טהור  
בורות

Pakpa - ארנה  
צד טהור  
הארה

Tsur tong ואלה Pakpa. אלה ילדים. אלה אריות. אלה נקראים ילדים.

ככה הם נקראים – **ཅི་བ།** Chi ba – כי הם לא מבינים. הם לא יודעים. אין להם מושג, כמו ילדים קטנים צריך לשמור עליהם. הם לא יודעים מה שהם עושים. זה כמו ילדים. לא סתם ילדים קטנים אלא ילדים בני שנתיים שמשחקים במספריים חדים כי הם כל הזמן פוצעים את עצמם. כל הזמן הם גורמים סבל לעצמם, כי הם לא מבינים את המציאות. זה הצד הלא טהור. זה הצד הטהור. זה הצד של הבורות. זה הצד של ההארה.

זאת אומרת, הכל השתנה בדרך הראייה וזו משאת נפשנו בתרגול שלנו. **משאת נפשנו היא להגיע לשם, וכל ההכנה, כל הלימוד, הכל מיועד להביא אותנו לשם. אדם שהגיע לדרך הראייה, רואה את ההארה שלו והוא יודע שהוא יודע כל מה שהוא צריך לדעת. עכשיו זה רק עניין של ליישם. הוא רכש את החוכמה. הוא רכש את שלמות החוכמה, והוא נהייה חסר מורא כמו שמתואר בסוטרה,<sup>7</sup> נהייה מאוד עיקש. אי-אפשר להפחיד אותו בשום דבר. בְּמַה תפחידו אותו? ממה הוא יפחד? ממי הוא יפחד?**

אנחנו מתארים את זה כחוויה כזו מדהימה. **חשוב שלא תחשבו שזה מיועד לאיזה אנשים... שזה לא בשבילכם, כי זה לא נכון. זה לא נכון. כל אחד מכם יכול לעשות את זה. כל אחד מכם מסוגל לעשות את זה אם תשקיעו את המאמץ הדרוש, כי התנאים כולם יסתדרו. איך אמרנו שם? Sampati, אתם זוכרים? Sampati - נפל לנו הכל ביחד בסדר. הכל הסתדר לנו.**

כשדיברנו ב"חדוות המאמץ" על שפע ופנאי, אמרנו את המילה "סמפאטי", הכל נפל ביחד, הכל הסתדר. איך אמרת: לכידות? **הכל הסתדר ביחד. יש לנו צורת חיים אנושית מדהימה, תנאים פיזיים, תנאים מנטליים מדהימים. יש לנו מורים מדהימים. ה-teaching ישנו. עכשיו זה רק העניין של אם אנחנו נעשה את זה או לא. השאלה, אם נעשה את זה או לא.**

וכדי להגיע לדרך השלישית, חייבים לעבור דרך שתי הדרכים הראשונות, כן. חייבים לעשות את הדרך ככה, והדרך הראשונה אומרת: 'די עם סמסרה. מספיק לרוץ אחרי הזנב. מספיק. זה לא עובד הדבר הזה. מוכרחים להגיע למקום הזה שאנחנו משנים את סדר העדיפויות כי אחרת לא נשקיע את המאמץ הדרוש. זה הרבה מאמץ להבקיע. זה הרבה מאמץ להבקיע, וההזדמנות היא קצרה ונדירה.'

ומרגע שהגענו ל-**Tong Lam** – לדרך הראייה, זה בלתי הפיך. זה מצב שהוא בלתי הפיך. אי-אפשר ליפול ממנו חזרה. משם הדרך להארה סלולה. חישבו על זה. אתם יודעים שאתם על דרך סלולה ואי-אפשר לקחת את זה מכם. זהו! שום דבר כבר לא יכול לקלקל את זה. איזו מן הרגשה זאת? על הדרך. **מובטח לכם, כרטיס מובטח לגן-עדן.**

אז חשוב כשמדברים על ה-Nyam shak yeshe, על המדיטציה של הריקות, יש כל מיני רעיונות מוטעים אודות מה זה, ואתם תשמעו ושומעים את זה הרבה מפי אנשים כמובן שלא עברו את זה. הם אומרים: 'הכל שחור' או שהם אומרים: 'אתם מפסיקים לחשוב'. זה נכון שמחשבה קונספטואלית נפסקת. זה נכון, אבל זה לא נכון שהמיינד מפסיק לחשוב. הוא אף פעם לא מפסיק לחשוב. זו רק רמה אחרת של מחשבה, רמה הרבה הרבה יותר מעודנת של מחשבה. זה לא מצב של לשים לב למחשבות שלנו ואז הוא יבוא. זה לא אף אחד מהדברים האלה.

אתם יודעים, כשאתם מגיעים לשיקָה, לסמדהי, אתם רוכשים יכולת להיות בריכוז מדיטיבי חד-נקודתי מדהים על האובייקט שאתם בוחרים. ב-Nyam shak yeshe, במדיטציה על ריקות, האובייקט הוא ריקות. אתם בריכוז חד-נקודתי, אפשר להגיד, ממוזגים עם האובייקט של הריקות, לצורך המדיטציה. אתם ממוקדים על היעדר של אותו הדבר שמעולם לא היה. אתם ממוקדים על אין. זה כשניסינו קצת במדיטציות עוד לוותר על האובייקט, ונעשה עוד כאלה מחר. אתם נכנסים לשם ובגלל שיש לכם יכולת

<sup>7</sup> "משחלפו לחלוטין מעבר לכל השקפה שגויה, מגיעים הם לתום יעודה של נירוונה ועל כן לא נותר בלבם שום מכשול ואין בהם כל פחד."

מדהימה של מדיטציה ורקע מדהים בלימוד של ריקות והבנה טובה של ריקות והרבה אנליזה שעשיתם לפני זה והרבה חסד שצברתם לפני זה, ואתם ממוקדים חד-נקודתית על ההיעדר הזה. והסוּטרה במקום הזה אומרת:

**וכך, שריפוּטרה, כל התופעות הלא הן ריקות.**

"כל התופעות הלא הן ריקות", ודיברנו על זה, איך זה יכול להיות? תופעות הן דבר חיובי שקיים, שמופיע, וריקות זה היעדר, אז זה מן ניסיון לשים במלים ש don't make sense ביחד. אתה מתמקד ביצורים, ומה שמופיע, מה שאתה חווה, זה ריקות. את ההיעדר. איך אמרנו?

**מושא פועלה של בינה הבוחנת טבעה.**

בחנו, בחנו. בחנו. הגיעה החוויה של אין והבודהיסטווה כאילו צלל לתוכה. המינד התמקד שם. אז אלה, הקטעים פה בסוּטרה שאנחנו עוברים לדרך השלישית, ועכשיו אנחנו בתוך הראייה הישירה של ריקות. כאמור, אנחנו מסתכלים באובייקטים, בכל האובייקטים, ומה שמופיע אצלנו זה ריקות. אנחנו רואים את העובדה שהם לא מה שחשבנו שהם. זה האובייקט שלנו – שהם לא מה שחשבנו שהם. זאת אומרת היעדר. אנחנו רואים ריקות.

**איך נראית הריקות? היא לא דומה לשום דבר. היא לא נראית. היא לא משהו שאפשר באמצעות החושים לתאר. אי-אפשר להגיד איזה צבע יש לה. אי-אפשר להגיד איזה צורה יש לה זה לא אובייקט של חמשת החושים שלנו. אפילו לא של המחשבות הרגילות שלנו שאותן אפשר לתאר במלים. אפילו לא כזה. הבודהיסטווה שקוע בעובדה שמה שחשב שיש, אין. אין. המציאות שהוא חשב שקיימת, איננה.**

אז אתם רואים? זה כבר, זה שונה לגמרי מה-Chö chok שבו הוא רואה איך העץ נוצר על-ידי השלכה, שזו חוויה חיובית. פה הוא בחוויה של היעדר. אבל זה לא היעדר של עץ. זה לא שאין עץ. זה שאין העץ שחשבנו שיש. זה לא שהוא לא קיים. הוא לא קיים באופן שחשבנו שהוא קיים. בזה הבודהיסטווה ממוקד.

**הפעם, זה כבר לא אנליזה אינטלקטואלית.** זה נעשה קודם על דרך ההכנה הרבה, הרבה, הרבה. עכשיו זו חוויה ישירה כמו, כמו לדבר על גזר לעומת לאכול את הגזר. עכשיו זו חוויה ישירה של הריקות.

**אין תחושה של זמן,** אתה לא יכול לחשוב לעצמך: 'הו, הצלחתי!' למה לא? כי אין מחשבות. אין מחשבה "אני" בכלל. הוא לא קיים באותו רגע. הבודהיסטווה, לעצמו בחוויה שלו, לא קיים באותו רגע. אולי מי שרואה אותו עושה מדיטציה – זה משהו אחר, אבל הוא בשביל עצמו לא קיים באותו הרגע, ושום דבר לא קיים באופן הקונבנציונלי בשבילו באותו רגע. הוא בריקות. זה איחוד עם העובדה הזאת של ההיעדר של הדברים שחשבנו שהם ישנם ושמעולם לא היו. זה איפה שהוא נמצא. אז זה ניסיון לשים את זה במלים.

וכאמור יש דרך לשם. הסוּטרה מתווה לנו דרך לשם. כל הסוּטרות של ה"Prajna Paramita" מתוות דרך לשם. כל הדרך הבודהיסטית מתווה את הדרך לשם, אם מלמדים אותה נכון. אם אתם עושים את זה בהנחיה של מורה שיכול להנחות אתכם נכון.

כשהבודהיסטווה יוצא מה-Nyam shak yeshe ומנסה להבין את מה שעבר עליו או לנסח את מה שעבר עליו, הוא מנסח את זה במונחים של "אני", כשהוא מבין את מי הוא לא ראה. את מי שזה קרה לו. ולכן הסוּטרה מדברת על חמשת המצבורים של אדם, כאילו זה קרה על עצמו. הוא הבין את הריקות של עצמו.

**אז במהלך ה-Jetop yeshe, בשלב השני, יש חוויה חזקה שאתה מבין את הריקות של עצמך למרות שאתה באותו זמן לא תופס את זה ישירות כבר. אתה כבר יצאת מהחוויה הישירה, אבל יש הבנה עמוקה מאוד של הריקות של עצמך ושל הריקות של אותו "עצמך" שיגיע להארה. הריקות של הבודהה שאתה תהיה, אתה גם מבין.**

אז פה יש רשימה שבאה לתאר את התובנות שבאות ב-Jetop yeshe שאמרנו שהן אורגנו על-ידי הבודהה כשהוא תיאר את החוויה בצורת "ארבע האמיתות של הארקה". אז כשיש את הירידה מה-Nyam shak yeshe ל-Jetop yeshe, הבודהיסטווה מרגיש שהוא יורד. יש בפירוש תחושה של ירידה. הגוף

נשאר באותו מקום, אבל המיינד ירד מהמקום הזה של עולם הצורות לעולם התשוקות. המיינד חזר וזה ממש תחושה של ירידה.

המקום ההוא הוא מקום אחר. הוא מקום הרבה הרבה יותר מעודן מעולם התשוקות. **למה אנחנו בעולם התשוקות? כי יש לנו עניין באוכל ובסקס. בשביל אדם שנמצא שם** [במקום שבו נמצא הבודדיסטוה בעת המדיטציה על ריקות] **הם מאוד גסים. הם מאוד מאוד גסים, אז לבודדיסטוה יש תחושה של ירידה.** אז הוא יודע מה קרה לו. אז יש לו ידיעה מאוד מאוד ברורה ובהירות של מה שקרה והוא גם יודע שהוא שפוי, שזה לא איזה טירוף שאחז בו. **הוא יודע שהוא שפוי.**

אֲרִיּוֹת יגידו שהתיאור שהבודהה נתן ב"ארבע האמיתות של הארְיָה", הוא ניסיון מגושם פשוט מְחוֹסר דרך אחרת להבהיר את מה שקרה ב-Jetop yeshe, ואם אתם מכירים את הסיפור, לאלה מכם שהיו בנופך.

כשהבודהה יצא מההארה שלו בהתחלה הוא לא לימד ואחר-כך הוא הסכים ללמד, והוא פגש את חמשת תלמידיו, חמשת רעיו שאיתם הוא למד קודם, לפני ההארה שלו, והם היו בעצם גלגול של הנמרה וגוריה. זה הסיפור על הנמרה שהבודהה הרבה לפני כן, בעודו בודדיסטוה, לפני שהגיע להארה, הוא פגש את הנמרה הרעבה והיו לה ארבעה גורים, והיא היתה כל-כך מורעבת שלא היה לה כוח לא להאכיל אותם ולא ללכת לצוד. והוא, נכמרו רחמיו עליה והוא הציע לה את גופו ולא היה לה אפילו כוח, להתחיל לאכול אותו, אז הוא פצע את עצמו כדי שריח הדם יעורר אותה, והוא הקריב את עצמו בשבילה, אז היה לו קשר קארמי מאוד חזק עם חמשת האנשים האלה שהיו גלגול של הנמרה וגוריה. הם אכלו אותו. הם אכלו אותו. זה קשר קארמי מאוד חזק. כתוצאה מהקארמה החזקה הזאת ביניהם, הוא הפעיל ראייה ישירה של ריקות אצלם על-ידי המלים שלו. המלים שלו של "ארבע האמיתות" בעצם היו דרך להביא אותם לראייה ישירה של ריקות. **ברגע שהם שמעו על "ארבע האמיתות", הם הגיעו לראייה ישירה של ריקות בגלל הקארמה החזקה שהיתה להם עם הבודהה. זאת אחת הסיבות למה צריך ליצור את הקשר ההדוק עם המורה.**

אז הנה רשימה של הדברים. חלק מהם. רשימה חלקית, כן:

1. אז הארְיָה שיוצא מהחוויה של ריקות, הוא מגיע ל-Jetop yeshe ויש לו ראייה על-חושית. יש לו Clairvoyance מה שנקרא. הוא יכול לראות מה יקרה בעתיד. הוא יכול לראות את ההארה שלו. איך זה יקרה? מתי זה יקרה ובאיזה תנאים זה יקרה? כמה זמן זה ייקח?
2. הוא יודע שהבודהה קיים מכיוון שהוא פגש אותו. בראייה הישירה של ריקות, הוא פגש את הבודהה. את הדהרמקאיה הוא פגש. את הדהרמקאיה "שלו עצמו" הוא פגש. הוא פגש את הדהרמקאיה שלו כשהוא יהיה בודהה. אז, כבר אין לו ספק באפשרות של הארה. שאלתם קודם: 'איך אני אדע שזה באמת ישנו?' רק אז ממש נדע. רק אז ממש נדע.
3. הוא רואה עתיד. הוא יכול לראות חיי עתיד של עצמו. הוא יודע מה יהיה באותם החיים, בחיי העתיד שלו. איך הם יראו? הוא יודע שהוא תמיד יהיה במחיצת מורים קדושים. הוא יהיה תמיד בנסיבות מאוד טובות. החוויה שהוא עובר תחזור בגלגולים הבאים, כנער/ה או בגיל צעיר.
4. יש לו יכולת באותו יום לקרוא מיינד של אחרים. אולי לא רק באותו יום.
5. יש לו אובססיה למצוא אובייקט שיוזכר לו את החוויה, ואז הוא נמשך ליהלומים. יהלומים הם אובייקט סמסרי. הם דבר ארצי. לכן הם לא דומים בכלל לחוויה ישירה של ריקות, אבל הם הדבר הכי קרוב בסמסרה, הדבר הכי קרוב בסמסרה שיכול להזכיר את החוויה בגלל שיש להם את האספקט האולטימטיבי; הם החומר הכי קשה. יש להם את האספקט של השקיפות המוחלטת שלהם ואת האספקט הזה שכל רסיס יהלום, יש לו את כל התכונות של היהלום, וזה מזכיר את העובדה שהריקות של כל דבר ודבר היא אותו דבר. הריקות של העט הזה והריקות של היד שלי והריקות של החדר הזה והריקות של הריסים שלי, זו אותה ריקות. אנחנו אומרים: Ro chik. אימרו: Ro chik. Ro chik – בסנסקריט אומרים Ekarasa – טעם יחיד. לכל הדברים יש את הטעם האחד הזה של הריקות.
6. עוד תובנה שיש לאותו בייבי ארְיָה, זה שהוא מבין את הנכונות של כל הכתבים. הוא יודע שכל מה שנאמר בכל הכתבים הוא נכון לחלוטין. הוא יודע את זה כי הוא פגש את זה בעצמו. כל הכתבים, חישבו! כל אלפי הכרכים, הוא יודע מה כתוב שם. ארְיָה נגר'ונה מתאר את זה ש

"הבייבי ארקה צמצם את כל האוקיינוס של הסמסרה לשלולית אחת קטנה ועכשיו הוא צריך רק לדלג מעליה". נחמד, מה?

7. יהיה לו עניין גדול בכתבים. יהיה עניין גדול בלשמר אותם, בלترגם אותם, בלהביא אותם לאנשים. הוא מבין את הכוח שלהם, את הקדושה שלהם, את התרופה שיש בהם לכל תחלואי האנושות וכל היצורים.

8. הרבה פעמים אחרי ראייה ישירה של ריקות, אם עוד לא היה בודהיצי'טה, הוא מקבל אז בודהיצי'טה. זה עקב הפתיחה הזאת של צ'אקרת הלב שזה קורה בזמן הראייה הישירה של ריקות, ואז אם הוא על דרך המהינה, באופן אוטומטי הוא מקבל בודהיצי'טה. יש לו חוויה כללית אבל ישירה של כל הברואים, והוא יודע שהוא יפעל למענם ושהוא יקדיש את חייו לפעול למענם.

9. הוא מסלק נגעים רוחניים. חלק מהנגעים הרוחניים. כמה? על זה יש חילוקי דעות. יש תיאורים שונים במקומות שונים. התיאור שגשה מייקל אוהב לתת, הוא אומר ש... כמה נגעים רוחניים יש? 84,000. הוא אומר שבקטע הזה, סילקנו רק שלושה. יש מקומות אחרים שאומרים, נותנים פרופורציות הרבה יותר טובות, אבל הוא אומר שסילקנו שלושה.

איזה שלושה [נגעים] סילקנו?

#### 1. הראשון – ספקות בדרך הבודהיסטית.

הראשון זה הספקות בדרך הבודהיסטית. כל ספק שיש לכם, שעולה לכם, שאתם שואלים, זה המקום שהוא באמת נעלם. עד אז תמיד יש מידה של ספק כי עוד לא ראינו בעצמנו, כי זה לא חוויה ישירה. זה רק משהו שנישא על-ידי אמונה, על-ידי לוגיקה, על-ידי היקש לוגי, שזה טוב. זה נפלא, אבל עוד לא היה ישיר. פה אין לו יותר ספקות בדרך. הוא קיבל אישור אישי ישיר של הארה, שיש הארה. יש דבר כזה ויש דבר כזה בשבילו.

#### 2. השני – האמונה האינטלקטואלית במציאות הכוזבת.

הדבר השני שנעלם זו האמונה האינטלקטואלית במציאות הכוזבת. זאת אומרת, אנחנו הרי רואים דברים כמופיעים מצד עצמם מחוץ לנו, ואנחנו מאמינים לזה.

יש שני דברים:

- יש לראות אותם כמופיעים מצד עצמם.
- ויש להאמין למה שאנחנו רואים.

זה שני שלבים שונים. הראשון הרבה יותר קשה לסלק מהשני.

הבודהיסטויה שירד מהראייה הישירה של ריקות, כבר יותר לא מאמין שהדברים הם כמו שהם מופיעים, אבל הם עדיין ממשיכים להופיע ככה, כי הוא ירד משם עכשיו. הדברים ממשיכים להופיע בצורה כוזבת כאילו שהם באים מבחוץ, אבל הוא כבר יודע שהוא לא יכול להאמין לזה.

אחר-כך יש לו עוד את דרך התרגול – הדרך הרביעית<sup>8</sup>, שבה הוא מתרגל ובהדרגה, גם החלק הקשה יותר נעלם, אז יש לו מן תקופה כזאת של פיצול אישיות כזה. הוא רואה דברים כמופיעים מצד עצמם, אבל הוא לא מאמין למראה עיניו, והוא לא יכול למנוע את זה. זאת אומרת, בהתחלה הוא לא יכול למנוע את זה. הם מופיעים כמו שהם הופיעו קודם. הוא לא יכול למנוע את זה, אבל הוא כבר יודע שזה לא איך שהם קיימים.

מהו השלב שבו הוא לגמרי מסלק את ההופעה אפילו? שהדברים לא מופיעים יותר כקיימים מצד עצמם? בשלב של הנירוונה. שזה שלב הרבה יותר מתקדם. אם הוא בודהיסטויה על דרך המהינה, זה יהיה ברמה 8 של הבודהיסטויה, בבומי השמיני.

אם הוא על דרך ההינינה, זה יהיה בדרך החמישית בין החמש, זוכרים? פה היתה לנו "דרך התרגול" ופה היה "לא עוד למידה"<sup>9</sup>, ואמרנו שחמש אבני הדרך העיקריות האלה קיימות גם על דרך ההינינה וגם על

<sup>8</sup> Gom Lam  
<sup>9</sup> Mi Lob Lam

דרך המהיינה. גם להם יש חוויה של דרך הראייה. היא לא בדיוק אותה חוויה. אבל יש להם גם חוויה כזאת.

**אחרי דרך הראייה, האימון של ההיניינה יהיה שונה לגמרי מהאימון של המהיינה.** האדם על ההיניינה עכשיו משתמש בתובנה שלו של - הם לא קוראים לזה ריקות. הם קוראים לזה חוסר עצמיות Anata, כן. אַנְטָה - הם ישתמשו בתובנה הזאת כדי לסלק את כל הנגעים הרוחניים שלהם זה יהיה דרך התרגול שלהם, ובדרך החמישית הם יגיעו לנירוונה.

**אם מדובר בבודהיסטווה שהוא על דרך המהיינה, התרגול שלו יהיה אחר. הוא יתחיל לתרגל את השלמויות בצורה אינטנסיבית ובדרך יסתלקו גם הנגעים הרוחניים, אבל הוא מתרגל עכשיו למען כולם.** הוא מתרגל נתינה, הוא מתרגל מוסריות ומביא אותן להשלמה האולטימטיבית שלהם, והוא יכול לעבור לנירוונה כשהוא מגיע לרמה 8, אבל הוא ממשיך כדי להגיע להארה מלאה, אבל ברמה 8 כבר הדברים מפסיקים להופיע כקיימים מצד עצמם.

ברמה הראשונה שקורית פה (בדרך הראייה) - זאת גם הרמה מספר 1 של הבודהיסטווה - האמונה האינטלקטואלית בדברים קיימים מצד עצמם נעלמת. זה הנגע הרוחני שאנחנו מדברים עליו, אבל עדיין הדברים מופיעים כקיימים מצד עצמם, והם מפסיקים להופיע כקיימים מצד עצמם ברמה 8, שהיא מאוד גבוהה. היא בשבילנו כמו בודהה, וזה המשמעות כשאנחנו מדברים על אשליה. דיברנו על זה קודם.

המשמעות של אשליה, של Maya בבודהיזם היא זו: שהדברים מופיעים כאילו שהם קיימים מצד עצמם הבודהיסטווה יודע שזאת אשליה. הוא יודע שזה לא איך שהם באמת.

### 3. השלישי – האמונה בדרכים רוחניות מוטעות.

והנגע הנוסף שהבודהיסטווה מסלק על דרך הראייה, זה האמונה בדרכים מוטעות, כל מיני דרכים רוחניות שהן מוטעות, כי הוא כבר מבין מה עובד. הוא מבין מה עובד והוא מבין מה לא עובד. הוא מבין היטב. יש לו פְּרָאמְנָה. יש לו תפיסה תקפה, אז למשל, כל מיני דרכי סיגוף - הוא יודע שהן לא עובדות. סיגוף לשם סיגוף, זאת לא דרך רוחנית. היא דרך רוחנית שגויה, מוטעית. כל תרגול שפוגע בגוף, אני לא יודעת; אנשים כורתים איברים או סיפרתי לכם פעם על הביקור שלי בהודו שפגשתי את האיש שהלך עם היד ככה.<sup>10</sup> סיפרתי לכם. זו היתה חוויה מדהימה, אבל הבודהיסטווה יגיד לך: 'זה לא מביא להארה, לא מצד עצמו. לא בפני עצמו'. הוא לא יעשה כזה דבר.

או קיי. זה מקום לא רע להשאיר אתכם. שימרו על השקט. תנו לדברים לעבוד עליכם ואנחנו נלך לנוח וניפגש שוב מחר .

אז תודה רבה לכם. תודה רבה לאנשים ששוקדים פה לאפשר את הדבר המדהים הזה. תודה רבה לכולכם שבחרתם לבלות ככה את ה-weekend הזה.

<sup>10</sup> הוא החזיק את היד מושטת ישר כלפי מעלה לאורך שנים, בלי להוריד אותה.