

## ריטריט מדיטציה: סוּטְרַת הַלֵב

על-פי שיעורים של גשה מייקל רואץ' ומורים אחרים

תרגום והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, דצמבר 2007

שיעור 6, חלק א'

אנחנו נפתח במדיטציה, וזו תהיה שוב מדיטציה של "קליפות הבצל" אבל ביישום שונה.

שבו בנוח ועצמו את העיניים.

שימו לב לתנוחה, והכי חשוב בתנוחה זה שהגו יהיה ישר, והגו כולל במוכן זה גם [את] הקודקוד. זאת אומרת, כל עמוד השדרה צריך להיות ישר. זקוף מעצם הזנב ועד הקודקוד.

התמקדו בנשימה. נסו לשים את הפוקוס בנקודה קטנה בכניסה לנחיריים ולא לזוו ממנה לא ימינה, לא שמאלה. להישאר בנקודה ולשים לב לתחושה של מעבר האוויר מנקודת המבט שלכם. אתם מן זקוף קטן שיושב לו שמה או עומד לו שמה בפתח למערות הגדולות של הנחיריים ומשיגו מה נכנס, מה יוצא.

נעשה את השלבים המוקדמים,

והראשון שבהם הוא לקחת מקלט. מקלט פֶּמָה? הדרך המסורתית של מקלט זה מקלט בשלושת היהלומים; הבודהה, דהרמה, סנגהה והמשמעות העמוקה שמאחורי הבודהה, דהרמה, סנגהה זה בדיוק התוכן של 'סוּטְרַת הַלֵב'. זו החוכמה, "שלמות החוכמה" – קארמה וריקות ואיך שאלו מעצבים את עולמנו ואיך ההבנה שלהם יכולה להגן עלינו מכל סבל וליצור בשבילנו כל אושר. זה המקלט שלנו.

כעת צרו מוטיבציה של חמלה. חישבו על אדם או על אנשים שאתם מכירים שהייתם רוצים לעזור להם. שהייתם רוצים להתפתח לדרגה שבה באמת תוכלו לעזור להם. אולי זה אתם עצמכם.

וכעת, כדי לעזור לנו במדיטציה, נזמין אלינו את הדמות של הלאמה.

אתם יכולים לראות אותם כיושבים באוויר מולכם על איזה כס של לוטוס, והם מפיצים אור, אור אוהב. הדמות שלהם מאוד נעימה לכם, מאוד אטרקטיבית, והם מגלמים בדמותם את כל המעלות הנשגבות שאתם רוצים לפתח אצלכם.

ובחרו אחת או שתיים מהסגולות הנעלות שלהם והעריצו אותן בלבכם.

וכעת, מלאו את השמים במנחה והגישו אותה ללאמה.

זה יכול להיות פרחים. זה יכול להיות מאכלים. זה יכול להיות צלילים נעימים. כל מה שמענג את החושים. מראות יפים, ריחות מבושמים.

זה יכול להיות מעשה החסד שלכם או של אחרים. זה יכול להיות תובנות שרכשתם. יכול להיות ההבנה שלכם כרגע של ריקות. המידה שיש לכם כרגע הבנה. אתם יכולים להגיש את זה כמנחה.

וראו אותם מקבלים בברכה את המנחה שלכם ושמחים בה.

ובפני הלאמה הקדוש שלכם **התודו** על כל מעשה שרובץ על מצפונכם, והביעו חרטה על המעשה וסלקו אותו מעליכם.

וכעת, היזכרו בדבר נפלא שעשיתם, שראיתם מישהו אחר עושה או שראיתם לאמות גדולים עושים והתמלאו **בשמחה** על הטוב שהולך ונוצר בעולמכם.

פנו אל הלאמה שלפניכם **ובקשו לקבל מהם הרבה לימוד**, הרבה הנחיה, הנחיה שתקדם אתכם בדרככם.

בקשו שיעזרו לכם במדיטציה, שיעזרו לכם להבין ריקות.

וכעת היזכרו בפנים של אדם שאתם אוהבים. ראו אותם לפניכם, ושימו לב איזו מן הרגשה הם מעוררים בכם? בחרו אדם שאתם מאוד אוהבים.

והתחברו להרגשה הנעימה שהפנים האלה מעוררים בכם.

עכשיו אנחנו נחפש מאיפה באה ההרגשה הזאת, אז אם אתם מסתכלים בפנים שלפניכם, אולי אתם סבורים שאלו פנים יפים במיוחד בשבילכם, או בואו נחפש איפה בדיוק נמצא היופי בפנים האלה; האם הוא נמצא בצורה של האף? או בנקבוביות של העור? נסו לחפש בדיוק איפה? איפה נמצא היופי או הנועם שהפנים האלה מביעים בשבילכם?

זה צורת העיניים? זה קו של הפה? איפה בדיוק?

וחישבו על כך שאילו הפנים היו יפים מצד עצמם, אילו הם היו נעימים מצד עצמם, אז כל אדם שהיה רואה את האדם שלכם, היה אוהב אותם באותה המידה והיה מרגיש בדיוק כמוכם לגבי הפנים האלה.

מכיוון שזה לא ככה, אז זה לא יכול להיות שהיופי או הנועם מצויים בפנים עצמם, ולכן זה מוכרח לבוא מכם. אם זה לא בא מהפנים שאתם מתבוננים בהם, זה מוכרח לבוא מכם.

ככה שההשלכה של אובייקט נעים – לא נעים, באה מכם, ואילו האובייקט עצמו, הוא פשוט פנים של בן-אדם שמצידם הם אין בהם יופי או כיעור או 'נעי' או 'לא נעי'. מצידם הם, הם פשוט פנים של בן-אדם, והנועם והיופי באים מהמיינד שלכם. מההשלכה שלכם.

אז אם התחלנו מאובייקט שהיה פנים נעימים או פנים יפים, אז ראינו שהיופי והנועם זה השלכה שלנו על הגתונים הגולמיים של פרצוף של בן-אדם.

עכשיו נרד רמה אחת מתחת וננתח את הפרצוף עצמו.

מה עם עצם הזיהוי של העצם שלפניכם כפרצוף של בן-אדם? כפרצוף של בן-אדם מסוים? נתחיל מזה. עצם הזיהוי של הפנים האלה כשייכים לאדם מסוים. זה נראה לנו כאילו שהאינפורמציה על האדם נמצאת בתוך הפנים האלה, כי ברגע שאנחנו רואים את הפנים האלה, מיד אנחנו חושבים על איזה שם, ואולי על איזו אינפורמציה נוספת אודות אותו אדם שאנחנו מקשרים עם הפנים האלה. אבל שוב, אם תסתכלו איפה בפנים האלה מצויה האינפורמציה הזאת? השם וכל הידע שאתם מקשרים עם אותם הפנים באים מכם. הפנים עצמם לא מכילים את האינפורמציה הזאת.

אז ברמה הזאת, אנחנו מזהים את העובדה שהזיהוי הספציפי של הבן-אדם בא מאיתנו ולא מוכל באובייקט שלפנינו. זוהי השלכה שלנו.

עכשיו נמשיך את הניתוח. נרד עוד רמה. מה עם העובדה שזה פרצוף של בן-אדם? האם האובייקט שלפניכם אומר: 'אני פרצוף של בן-אדם?' איך אתם יודעים שיש לפניכם פרצוף של בן-אדם?

למעשה מה שאנחנו עושים, אולי העין שלכם המנטלית מסתכלת על החלקים השונים; על הפה, על האף, על העיניים, ומחברת אותם לאיזו תמונה שלמה של פרצוף, אבל בעצם העין לא רואה פרצוף. העין רואה חלקים שונים ומחברת אותם, ואתם מחברים את כל החלקים במיניד שלכם ואומרים: 'הנה! פרצוף של בן-אדם', בעוד שאין לפניכם פרצוף של בן-אדם שהוא פרצוף של בן-אדם מצידו הוא בלי שאתם מזהים את זה כפרצוף של בן-אדם.

כי כל מה שאתם רואים זה צורות וצבעים ואין פרצוף מולכם. יש אוסף של צורות וצבעים.

עכשיו נרד עוד רמה. אם קודם צירפנו עיניים ואף ופה וכך הלאה, ואנחנו צירפנו אותם לפרצוף של בן-אדם, עכשיו אם נסתכל למשל על העין שאנחנו רואים מולנו - אנחנו לא ממש רואים עין. אנחנו לא יכולים לראות עין. אנחנו רואים צורה מעוגלת, מה שאנחנו קוראים אולי 'האישון' ואולי עוד צורה, עוד קשת שזה אולי העפעף וכך הלאה, אז אנחנו רואים אוסף של קווים והשתקפות של אור אולי וצבעים, אז אין לפנינו עין. יש לנו שוב אוסף של צורות וצבעים ואנחנו מהר מאוד קוראים לזה 'עין' אבל זאת השלכה מהמיניד שלנו.

עכשיו נרד עוד רמה. מה לגבי העיגול שקראנו ל'אישון'? האם העין רואה עיגול? לא. העין לא יכולה לראות עיגול. העין עוברת מהר מקטע לקטע של הקו שלפנינו והמיניד מספק את התווית 'עיגול', אז זאת גם השלכה שלנו.

למעשה, מה שאני רואה לפני זה אוסף של הרבה נקודות ואורות וקטעי צבע והמיניד שלי מייצר מזה סיפורים מאוד מורכבים. רמות רמות של סיפורים: 'זה עיניים'. 'זה אף'. 'זה פרצוף'. 'זה מישוהו מסוים'. 'זה מישוהו נחמד'.

ואם נרד עוד רמה, מה לגבי הצבע? האם יש שם צבעים בכלל? מה שאמרנו לגבי העיגול נכון גם לגבי צבעים. עצם הזיהוי של צבע מסוים בא ממני. זה שיש לי מושג של כחול במיניד או חום במיניד, זה השלכות שלי. זה תמונות מנטליות שלי. זה לא מה שאני רואה בחוץ.

אז מה זה בכלל שאני רואה? אתם יכולים לראות שאנחנו כל הזמן בעצם מתבוננים לא במציאות שבחוץ אלא בתמונות מנטליות שאנחנו משליכים על נתונים גולמיים, וכשאנחנו מנתחים את הנתונים הגולמיים, גם הם נעלמים. אנחנו כל הזמן חיים בתוך הראש שלנו. בתוך הסיפור שלנו, כל הזמן.

ומה זה אומר? אם אני כל הזמן שוחה בתוך הים הנה של תמונות מנטליות ושם אני חיה את חיי ואני חושבת שאני חיה איפשהו בחוץ במקום זה, ואם כל התמונות האלה הן השלכות שנקבעו על-ידי קארמה שנקבעה על-ידי המעשים שלי בעבר, אז כל אחת ואחת מהן ניתנת לשינוי כי הן אשליה. כי הן סיפור

ובנסיבות אחרות, קארמה אחרת, ההשלכות שלי יהיו אחרות לגמרי.

העובדה שאני משייכת את הפנים האלה להרגשה נעימה, העובדה שאני בכלל מזהה את הפנים האלה עם אדם מסוים, העובדה שאני מזהה שיש כאן פנים של בן-אדם, כל זה יכול להשתנות בן-רגע לטוב או לרע. זה תלוי לגמרי בזרעים שאספתי בתודעתי.

ואם הזרעים הם משובחים, אז הם מייצרים השלכות מדהימות, אז זה יכול להיות לא סתם אדם. זה יכול להיות מלאך וזה יכול להיות לא רק מישוהו נעים או יפה, אלא מישוהו מדהים. למה לא? ואם הזרעים יותר גרועים, אז אני אראה את אותו האדם הולך ומתקער ומתכלה ואולי אפילו מת. זה לגמרי 100% תלוי בי.

פנו אם כך ללאמה שלפניכם ובקשו מהם שימשיכו לברך אתכם שתוכלו להבין ריקות לעומק ולהפנים אותה לעומק ושיהיה לכם הכוח לשמור על המוסר בצורה קפדנית כדי שתוכלו ליצור את הגן-עדן שלכם.

**בקשו מהם שלא יעזבו אתכם.** ראו שהם שמחים מאוד להיענות לכם ומתבוננים בכם במבט אוהב. הם אוהבים אתכם יותר ממה שאתם אוהבים אתכם.

**הזמינו אותם לבוא אליכם** והם נענים בשמחה. הם קטנים ועולים. הם דמויות של אור קטנות שיושבות על קודקודכם והם גולשים למטה אל לבכם ושם הם יושבים קורנים, זוהרים, אוהבים - החוכמה עצמה והחמלה עצמה בדמות הלאמה שלכם, והם חלק מכם. הם שלכם.

**מלאו את כל העולם סביבכם באהבה הגדולה וברכו אותם** שגם הם יוכלו ליצור את הגן-עדן שלהם.

לאט לאט פיקחו את העיניים.

עכשיו הגענו לסוטר, לחלק הכי "סקסי" שלה איפה שכתוב:

**אין עין, אין אוזן, אין אף, אין לשון, אין גוף, אין תודעה, אין צורה...**

ואחר-כך יש עוד כמה שורות שמתחילות ב"אין", אין, אין, אין, אין, עד השורה שמתחילה ב"משום כך..." יש כמה שורות שמתחילות ב"אין". כל הדברים שאין. מה שאני אומרת "סקסי", זה בגלל שהוא נשמע כזה מאוד "מגניב".

... אין שום דבר.

... הכל אשליה.

... הכל מן סרט בדיוני כזה ואני יכולה לרחף לי מפה לשם

וזו אי ההבנה הגדולה של הסוטר הזאת, כן? אין, אין, אין, אין, אין, הכל אין. מאוד מגניב. כן, אבל זו לא הכוונה כמובן, מה שרוב העולם מבין.

**זה לא ש"אין", אלא שהם לא קיימים שם מצד עצמם.**

אם האדם מצוי בתוך החוויה של ריקות, בתוך המדיטציה על ריקות, אז כמובן שכל הדברים האלה אין. אין שום אובייקט שמופיע לפניו בצורה הקונבנציונלית, ו"אף" וכל הדברים האלה הם אמת קונבנציונלית. הם תופעות. אדם שנמצא במדיטציה על ריקות, למרות שהוא התחיל עם כל התופעות, מה שהוא רואה זה ריקות. זה היעדר, אז הוא לא יכול לראות את הדברים האלה במדיטציה שלו.

אם זה כבר שייך לאחרי המדיטציה, אז זה אין, אין, אין במובן שהם לא קיימים מצד עצמם בדיוק כמו שעשינו עכשיו במדיטציה שלנו; אין פרצוף שהוא פרצוף מצד עצמו. אין פרצוף נעים שהוא נעים מצד עצמו. אין עין שהיא עין מצד עצמה. הכל תמונות מנטליות שאנחנו משליכים.

אז חישבו: אדם שראה ריקות ישירות והוא יוצא משם, מבין את כל זה. הוא מבין שהוא מסתכל וזה לא מה שהוא רואה. הוא רואה וזה לא מה שיש. 'אני מדמיין. איפה הם נמצאים?' וכמו שעשינו במדיטציה, מכיוון שהכל ריק, אז זה סופר דופר חשוב מהם הזרעים שאנחנו זורעים כי הם יקבעו מה אנחנו נראה. הם יקבעו אם האוסף הזה של עיניים ואף, נאמר, אם זה משהו נעים או אם זה משהו לא נעים כי זה לא נעים או לא נעים מצד עצמו. אין בהם את זה. אין בהם את זה. אין בהם אפילו את המידע של פרצוף אנושי או של עין או של אף. זה לא מוכל בְּמה שאנחנו קולטים. הכל השלכות שלנו. הכל מא' עד ת', מה שאין פירושו שהם לא קיימים בכלל. הדברים קיימים. אם אנחנו לא במדיטציה של ריקות, הם קיימים. הם מופיעים לנו אבל כל דבר שמופיע הוא השלכה. כל השלכה כזאת נקבעת על-ידי זרעים, וכל זרע כזה נשתל על-ידי מה שעשינו. ככה כל המציאות שלנו. היא בדיוק כמו שכתוב ב"אבהידהרמה קושה" בפסוק שאני אוהבת לחזור עליו. חזרו אחרי:

ལས་ལས་འཇིག་རྟེན་སྣ་ཚོ་གས་སྐྱེས། - Le le jikten natsok kye

כל מגוון העולמות באים מן הקארמה.

קארמה – Le. בטיבטית – Le – זה קארמה וזה מעשים. זו אותה המלה. כל מגוון העולמות באים מן הקארמה. מה שאני עושה, קובע את הזרעים במינד שלי והם מבשילים והם מכתיבים את ההשלכות ואני לא יכולה לשלוט על מה שכבר השלכתי. זה כבר נקבע. אני רק יכולה לשלוט על איזה זרעים אני עכשיו שותלת. מה אני עכשיו עושה בעולם, ואז, כשמבינים את זה, הנדרים נהיים סופר חשובים. סופר דופר חשובים

- לא בגלל שאני אומרת.
- לא בגלל שהבודהה אמר.
- לא בגלל שהרבי אמר,
- אלא בגלל שזה מה שיקבע את המציאות שלכם; אם יש סבל או יש עונג.

זה הדבר היחיד שקובע. זה הדבר היחיד שהוא הגיוני לעשות. כשאתם מבינים את זה ברמה הזאת, אז אתם נהיים שומרי מוסר רציניים, וכל רמה פחות מזה היא לא מספיקה כי יש לה גבולות.

אז פה אנחנו נכנסנו קצת לנושא של "שתי האמיתות". אימרו: Denpa nyi –

Denpa nyi – שתי האמיתות བདེན་པ་གཉིས།

אז Denpa – זה אמת או מציאות. כאן זה יותר במובן של מציאות. ו-Nyi – זה שתיים, אז שתי הרמות של מציאות, ומה זה הרמות האלה?

1. האמת/המציאות האולטימטיבית – Dun dam denpa – དོན་དམ་བདེན་པ།  
הראשונה נקראת Dun dam denpa. אימרו: Dun dam denpa.

2. האמת/המציאות הכוזבת/הקונבנציונלית – Kundzob denpa – ཀུན་ཚོ་བ་བདེན་པ།  
והשנייה, אז אימרו: Kundzob denpa.

אז זאת – Dun dam denpa – זה אמת אולטימטיבית או מציאות אולטימטיבית, וזאת – המציאות הכוזבת. אמת כוזבת. זה נשמע מוזר בעברית: "אמת כוזבת", אבל הכוונה היא לעולם כפי שהוא מופיע לנו, בדיוק כמו שעשינו במדיטציה; 'זה אדם נחמד'. 'זה מוישה'. 'זה אדם'. 'זה פרצוף'. 'זה אף'. 'זה עין'. כל הרמות האלה, זאת מציאות כוזבת מכיוון שמה שאני חושבת שאני רואה שם הוא לא שמה. הוא קיים אבל לא כמו שאני חושבת, או קיי? הוא השלכה שלי. זה ה-Kundzob. זה המְשֶׁלָה, אז היא נקראת אמת כוזבת או מציאות כוזבת לא בגלל שהיא משקרת לי בכוונה. ככה זה מופיע, וכל הדברים האלה שמופיעים למינד של ה-Tsur tong שחושב שהדברים באים "משמה" הם השלכות שלו, אבל הוא חושב שזה בא משם ולכן זה נקרא Kundzob. זה משקר לנו לא בגלל שהאנשים האלה שקרנים, אלא בגלל

שככה אני תופסת את העולם. מה שאני רואה, איך שאני חושבת/ת שזה קיים ואיך שזה באמת קיים, לא תואם. לכן זה נקרא Kundzob – לא תואם, לעומת Dun dam denpa – זאת האמת המוחלטת. האמת האולטימטיבית. זה כשאנחנו בריקות, ושמה איך שהדברים, זה בדיוק מה שאני רואה. מי שנמצא בחוויה ישירה של ריקות. זאת האמת האולטימטיבית. שם יש התאמה מוחלטת בעוד שכאן יש אי-התאמה מוחלטת, או קיי?

והבודהיסטווה שנכנס לחוויה של ריקות, שרואה ריקות ישירות, הוא כולו בתוך ה- Dun dam denpa, הוא ממוזג עם האמת הזאת. מים בתוך מים, אמרנו. מים בתוך מים. אין לו מושג. באותו הזמן של המדיטציה הוא הגיע לחוויה הזאת שנעלמה האמת הכוזבת, הוא עלה לרמה יותר גבוהה של תפיסת המציאות, ואז זו נעלמה ורק זו מופיעה, אז אין לו מושג: 'אני רואה את זה'. הוא כולו אחד עם החוויה שלו.

עכשיו, כשהוא יוצא משם, הוא עוד פעם ב-Kundzob denpa. עוד פעם הדברים מופיעים, רק שהוא מבין שמה שהוא רואה זה לא מה שיש, והוא לא יכול לשנות את זה, אין לו שליטה על זה. במשך הזמן, כשהוא מתרגל, הוא עולה ברמות של הבודהיסטווה. ההבנה שלו של ריקות מתעמקת וזה לא שהוא קודם לא הבין אותה מספיק טוב, כי ריקות היא ריקות וחוויה ישירה של ריקות זה חוויה ישירה של ריקות, אבל המיינד שלו הולך ומתעדן.

כתוצאה מהתרגול שלו, כתוצאה מזה שבאמצעות ההבנה של ריקות הוא מתחיל לטהר את המיינד מנגעים, המיינד שלו הולך ומתעדן ומיטהר, ואז כל פעם הוא חוזר לחוויה הישירה של ריקות עם מיינד יותר ויותר טהור ומבחינה זאת ההבנה של ריקות מתעמקת, לא בגלל שהריקות השתנתה, ובודהיסטווה ברמה 8 ומעלה או 7 ומעלה, הם יכולים להיכנס ולצאת מהחוויה הישירה של ריקות ככה<sup>1</sup> בלי מאמץ כמעט ומהר מאוד. מהר מאוד. כמה פעמים בשנייה. והבודהה מגיע לרמה שהוא כל הזמן נמצא כאן<sup>2</sup> וכל הזמן נמצא כאן<sup>3</sup> בלי שום מאמץ. הוא גם כאן וגם כאן בו-זמנית ורק הבודהה יכול לעשות את זה. הוא כל הזמן שקוע באיחוד עם המוחלט, אם תרצו. הוא כל הזמן מאוחד עם המציאות המוחלטת והוא גם רואה את התופעות ומכיר את כל התופעות.

אני אומרת "הוא", אבל זה "הוא" או "היא". זה לא "הוא" וזה לא "היא" כי אין להם אז מין בכלל. הם ישות מוארת.

זה "שתי האמיתות" ושוב, אנחנו לא אומרים שהמציאות הכוזבת לא קיימת. אל תאמינו לזה אף פעם. זה סילוף של הסוּטרה. זה סילוף של ה-teaching. זה לא נכון שהם לא קיימים. הבודהה אומר שהם קיימים.

דיברנו על הנושא של גלגול נשמות ולידה מחדש. עכשיו לאור ההבנה הזאת, מה פירוש לידה? מה פירוש להתגלגל? השתנתה הקארמה. הבשילה קארמה אחרת ועכשיו במקום לראות פנים של בן-אדם, אם השינוי הוא לרעה, אני רואה פרצוף של כלב. זה הכל. על אותו אוסף של נתונים גולמיים אני אשליך משהו אחר, ואם הקארמה השתנתה לטובה, אני אראה בפני מלאך זוהר. זה הפירוש של גלגול. זה כל מה שזה. נגמרה הקארמה של לראות את העולם דרך עיניים של בן-אדם, דרך קארמה של בן-אדם, ובאה קארמה אחרת לפי מה שצברתי ולפי מה שמבשיל. זה הכל. זה כל מה שזה גלגול.

אז זה לא בגלל שהוא כלב, הוא רואה פה צעצוע ללעיסה ולא עט, כן? זה לא שהכלב רואה פה צעצוע ללעיסה בגלל שהוא כלב. בגלל שהוא רואה פה צעצוע ללעיסה, זה מה שעושה אותו כלב. בגלל שיש לו קארמה לראות את העולם בצורה מסוימת, זה מה שמגדיר את הכלביות שלו.

אותו הדבר מה שאמרנו כאן, חל לגבי לראות מוות. לראות מעבר. לראות את עצמי, את הקארמה שלי להיות בן-אדם למשל, נגמרת. מה זה לראות את עצמי גוססת או לחוות את המוות שלי? אני חווה את הסיום של הקארמה הזאת, והוא טראומתי. הוא מאוד טראומתי. כל עולמי נמחץ בבת אחת. חישוב! כשמישהו נמצת לו אצבע, חלילה. זה טראומתי, נכון? זה כואב. כשמישהו עוקרים לו עין, זה טראומתי. זה נורא, נכון?

<sup>1</sup> הלאמה מדגימה אצבע צרידה.

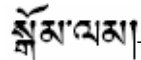
<sup>2</sup> במציאות האולטימטיבית.

<sup>3</sup> במציאות הקונבנציונלית.

חישובו! בזמן המוות כל הדברים בבת אחת נלקחים מכם; העיניים, האוזניים, האצבעות, השם שלכם. הכל בבת אחת נלקח. זה מאוד טראומתי. זו חוויה קשה, ועברנו אותה כבר אינסוף פעמים וזו השלכה. זו השלכה במינד שלנו. זה הכל, ולכן הבודהה אומר איפה שכתוב:

**אין בורות, אין חיסול הבורות וכך הלאה עד היעדר של זיקנה ושל מוות והיעדר החיסול של זקנה ושל מוות.**

הוא אומר: 'אין זיקנה ומוות שקיימים מצד עצמם. אין כזה דבר. זה הכל השלכה'. הסוּטרה הזאת אומרת: 'אפשר לצאת משם. אם אנחנו מבינים איך קארמה עובדת ומתחילים לתרגל את זה בחיים שלנו, אין סיבה שנחווה את הקארמות הקשות האלה, שיהיו לנו השלכות כאלה קשות. יהיה לנו משהו אחר. חייב לבוא משהו אחר. ייכפה עלינו משהו אחר.'



אז כאמור, עכשיו אנחנו נכנסים לדרך הרביעית, ל-Gom Lam – ལོ་ལོ་ལོ་

זוכרים Gom Lam? אימרו: Gom Lam. **זאת הדרך של התרגול. Gom Lam** – זה גם מדיטציה וגם התרגולות. זו אותה המלה בכתוב קצת אחר. לפעמים אנשים אומרים: 'זו "דרך המדיטציה"'. אנחנו קוראים לזה "דרך התרגול".

רק להזכיר לכם, מה היתה אבן הדרך הראשונה? [זו] היתה דרך הצבירה, נכון? שריפוּטרה פתח את הסוּטרה עם השאלה שלו, כן, אז הוא פתח עם דרך הצבירה. הוא עזב את חיי הבית. הוא מאס בסמסרה. הוא החליט לחפש את הדרך לצאת מהסבל והוא בא ושואל את צ'נרסיק: 'מה צריך לעשות?' וצ'נרסיק מתחיל לענות לו. הוא אומר לו: 'אתה צריך להבין ריקות. אתה צריך להבין ריקות קודם כל של חמשת המצבורים. להתחיל ממך, את הריקות שלך'.

ושריפוּטרה כמובן במצב טוב מאוד. הוא כבר מצא לו לאמה. הוא מצא לו את הבודהה, נכון? הוא הולך אל הלאמה. הוא נמצא לידו כל הזמן. הוא לומד כל הזמן. הוא מחויב. הוא עושה מדיטציה. הוא עושה מה שצריך לעשות כדי לעלות על הדרך. הוא כבר על הדרך ולא חייבים להיות נזיר בשביל זה. זה יכול לקרות בכל גיל. אתם חשופים לזה עכשיו. Go for it.

מה שקורה, אתם שומעים עכשיו את הדברים האלה ועוד כמה שעות תלכו מפה ותלכו הביתה למציאות הרגילה שלכם, עכשיו אתם חוזרים לשמה ואתם אומרים: 'או קיי. הייתי בסדנת סופשבוע ועכשיו חזרתי'. זהירות! כל דבר שאתם עושים שותל זרעים. **אם אתם עושים מעבר מעין זה, אתם מחסנים את עצמכם כנגד הסדנאות האלה.** אתם אומרים: 'או קיי. הייתי בסופשבוע. נגמר סופשבוע. אני יכול/ה לחזור לדברים הרגילים שלי'. אז עכשיו הדבר המדהים הזה, **אתם מתרגלים לשמוע את זה ולא לעשות עם זה כלום – זהירות! כי זה זרע נורא מסוכן. זה זרע שיעלים את הדהרמה מחייכם.**

**אנשים שמתייחסים ככה, בהדרגה בהדרגה הדהרמה נעלמת מהחיים שלהם.** אני ראיתי את זה קורה הרבה פעמים והלב נשבר. והם אפילו לא מרגישים כשזה קורה כי המעבר הדרגתי והו! והם שקעו והם שכחו. הם שכחו.

אז חשוב אם כך לעשות את כל הדברים שהזכרנו: לשרת את הלאמה, את הדהרמה, את הנוזקקים, את החולים, לעשות את המדיטציה, ללמוד וכך הלאה, ומגיע הרגע שעולים על דרך ההכנה וממנה על דרך הראייה ועכשיו אנחנו על דרך התרגול.

אז כאן, עכשיו הבודהה מתחיל לדבר:

**אין עין, אין אוזן, אין אף, ...**

פה יש מְנִיָה. שורה לפני זה דיברנו שאין את חמשת המצבורים, נכון?

[אין צורה], אין תחושות, אין יכולת אבחנה, אין גורמים מנטליים ואין מודעות.

אלה היו חמשת המצבורים, אז עליהם דיברנו.

עכשיו: "אין עין, אין אוזן, ... פה הוא מדבר על החושים, ויש שתי שורות שמוקדשות לחושים. השורה הראשונה, זו שאומרת: "אין עין, אין אוזן, אין... זה, ואחר-כך גם "אין מרכיב של ראייה ומרכיב של מודעות של ראייה..."

אני אגיד על זה רק כמה מלים. לא ניכנס פה לפירוט.

בשורה הראשונה אם תספרו, יש שם 12 דברים:

1. עין.
2. אוזן.
3. אף.
4. לשון.
5. גוף.
6. תודעה.

אלה ששת החושים לפי הבודהיזם. חמישה חושים רגילים שאנחנו חושבים "חושים", והתודעה במובן של מיינד שחושב. זה גם נחשב חוש לפי ה"אבהידהרמה קושה". זה ששת הראשונים.

**ששת השניים זה האובייקטים של החושים האלה:** מה רואה העין? היא רואה צורה. מה שומעת האוזן? היא שומעת צליל, או קיי? אז האובייקטים של החושים האלה. אז:

7. אין צורה.
8. אין צליל.
9. אין ריח.
10. אין טעם.
11. אין חפץ לחוש. זה חוש המישוש, מה שכתוב פה "גוף". גוף מייצג את חוש המישוש. אז "אין שום חפץ לחוש"
12. ואין כל תופעה.

תופעה – זה הדברים שאנחנו חושבים עליהם, שאנחנו קולטים במחשבות שלנו, במיינד שלנו. אז פה יש את ששת החושים וששת האובייקטים שלהם. כל הדברים האלה, הוא מדבר פה על הריקות שלהם. שהם לא קיימים מצד עצמם. הם קיימים כהשלכה שלנו, בדיוק כמו שעשינו עכשיו במדיטציה.

ועכשיו, בקטע הבא, הוא מדבר על "מרכיב של ראייה ומרכיב של מודעות של ראייה", אז פה זה מיון אחר. דיון אחר בחושים. אם קודם היו לנו 12, פה מתחבאים 18, רק אתם לא רואים אותם. אז אם קודם דיברנו נגיד על הראייה, אז דיברנו על האיבר של הראייה שזה העין ועל האובייקט של הראייה שזו הצורה. אם סופרים 2x6, מגיעים ל-12.

בדיון השני לכל חוש יש שלושה דברים:

1. יש את האיבר שרואה.
2. יש את האובייקט שהעין רואה.
3. ויש את המרכיב של המיינד שקשור בראייה. המרכיב שתופס את מה שאני רואה.

אני רואה. יש פה חפץ. זה החפץ שהעין שלי רואה. אחר-כך יש את העין שרואה ואחר-כך, כדי שאני אראה פה שעון זה צריך לעבור למוח שלי, נכון? והמוח שלי צריך לזהות מה שאני רואה, או קיי? אז זה נקרא מודעות של ראייה. זה המרכיב של מודעות של ראייה. אז כאן הוא מונה:

1. אין מרכיב של ראייה
2. ואין מרכיב של מודעות של ראייה

ואז הוא ממשיך דרך כל החושים

3. וכלה במרכיב של תודעה שזה החוש השישי<sup>4</sup>
4. והיעדר המרכיב של מודעות של תודעה, שזה המודעות שאני חושבת מה שאני חושבת, או קיי?

אז זה דיון אחר, אלטרנטיבי, בחושים. זה מבוסס שוב על ה"אבהידהרמה קושה" ופה פשוט הבודהה הולך צעד צעד ועובר על הריקות של כל הדברים האלה.

בשורה הבאה, הוא מתקדם ל:

---

<sup>4</sup> חוש שישי – הוא חוש מס' 6. זה לא "חוש שישי" במובן היכולת לקלוט באופן על-חוש.



אין בורות, אין חיסול הבורות וכך הלאה עד היעדר של זיקנה ושל מוות והיעדר החיסול של זיקנה ושל מוות.

וזה, אני רוצה שתלמדו בטיבטית כי זה נורא סקסי, אז זה השורה, אתם תחזרו אחרי. זה יהיה בעמ' 4 בשורה רביעית מלמעלה, אז חזרו אחרי:

Ma rikpa me/ ma rikpa sepa ne/ gashi me/ gashi sepey bardu yang me do.

או קיי. Ma rikpa. מה זה Ma rikpa? Ma rikpa – זה בורות. Rikpa – זה ידיעה ו-Ma rikpa – זה אָוידקָה. Rikpa – זה ווידקָה – זה ידיעה בסנסקריט. Ma rikpa – אי-ידיעה. בורות. Me – זו מלת שלילה. אין. אין בורות – Ma rikpa me.

אחר-כך הפיסקה הבאה: Ma rikpa sepa mepa.

Ma rikpa – בורות. Sepa – זה החיסול. זה ההפסקה של הבורות. אז Ma rikpa sepa mepa – אין גם זה, אין בורות ואין חיסול הבורות. אחר-כך ההברה הנוספת – Ne – זה החל מְ כי הוא עכשיו מונה לנו דברים. בעברית ה-Ne לא מופיע כי הניסוח בעברית לא חייב אותו.

אז כאן כתוב: "אין בורות ואין חיסול הבורות וכך הלאה עד, פה בטיבטית כתוב: החל מזה שאין בורות ואין חיסול הבורות וכלה ב... שאין...."

אחר-כך הוא הולך [ואומר] מה עוד אין. הוא אומר: Gashi me. אימרו: Gashi me. Ga – זה זיקנה. זו הברה אחת שמייצגת את המלה ו-Shi – זו הברה אחת שמייצגת את המלה – מוות. Shiwa – מוות, אז Gashi – זה זיקנה ומוות. הטיבטים אשפים בזה. הם לוקחים הברה מכל מלה והכל יוצא כזה קצר. עכשיו לך תתרגם את זה לפסוקים יפה.

אז Gashi me – זאת אומרת אין זיקנה ואין מוות, ואחר-כך Gashi sepey – זאת אומרת החיסול של זיקנה ושל מוות. Bardu – זה עד, עד לחיסול של זיקנה ומוות. Yang me do. Me – זה אותו Me. ה-Do האחרון – זו הברה לסיים כזאת שמקשת את הכל וה-Yang – זה גם כן או גם, פחות או יותר. יש לזה כמה משמעויות. במשפט הזה זה יהיה כמו גם. אז:

Ma rikpa me/ ma rikpa sepa me/ gashi me/ gashi sepey bardu yang me do.

אז אם מישהו שואל אתכם למה אתם לומדים בודהיזם, מה תענו לו? Ma rikpa me/ ma rikpa... והם יגידו: 'אה! הבנת!'

זה מה שהבודהה בא ללמד. הוא אומר שאם תבינו את המנגנון הזה, איך הקארמה משליכה את המציאות שלכם על מסך ריק לגמרי, אתם יכולים להשליך לשם Ma rikpa me ו-Ma rikpa sepa mepa ne-ו- Gashi me ו-Gashi sepey bardu yang me do. אתם יכולים לעשות את זה. זה מה שכתוב פה. אז בואו נעשה את זה בעל-פה:

Ma rikpa me/ ma rikpa sepa mepa ne/ gashi me/ gashi sepey bardu yang me do.

Ma rikpa me/ ma rikpa sepa mepa ne/ gashi me/ gashi sepey bardu yang me do.

אז זה הפסוק הבא. על מה הוא מדבר פה, בפסוק הזה? הוא מדבר על 12 החוליות. הוא מדבר על "גלגל החיים". על 12 החוליות של "גלגל החיים"<sup>5</sup>. מה זה החוליה הראשונה, זוכרים? החוליה הראשונה פה, בטבעת החיצונית אנחנו?

הזקנה העיוורת עם המקל. זו גברת בורות. זה גברת Ma rikpa. אז כשמלמדים את "גלגל החיים", אני כל פעם אומרת את זה בקיצור בתוך איזו שיחה. אני חושבת שפעם נעשה כמו שצריך את הכל, ויש קורס שלם של עשרה שיעורים רק על זה ואני חושבת שהגיע הזמן לתת לכם אותו. זה מאוד מעניין. אז זאת גברת Ma rikpa. זה מייצג את הבורות שאיתה אנחנו באים לעולם.

בואו נעבור על החוליות. אני אתן לכם [כל] אחת מהן בקיצור.

1. חוליה 1 – הבורות – זקנה עיוורת עם מקל.

<sup>5</sup> ראה נספח מס' 1 של "גלגל החיים".

הראשונה – זו הבורות.<sup>6</sup> וזה מייצג את האי-הבנה של העולם שלנו. את האי-הבנה באיזה מצב טרגי אנחנו נמצאים ואנחנו באנו עם האי-הבנה הזאת לעולם וזה בא כתוצאה מהקארמה השלילית שאיתה באנו, שצברנו בחיים קודמים. זו שאנחנו ממשיכים לצבור. בגלל הבורות ממשיכים לצבור כל הזמן.

## 2. חוליה 2 - קארמה טרייה – קדר שעושה כדים.

אחר-כך החוליה השנייה<sup>7</sup>. כתוצאה מזה שבאנו עם בורות, אנחנו לא מבינים את המציאות. אנחנו חושבים שהדברים קיימים מחוץ לנו. שהם נעימים או בלתי נעימים באופן בלתי תלוי בנו, כמו שעשינו במדיטציה עם הפנים, ואנחנו מגיבים להם כאילו שהם שם בחוץ, ואז אנחנו אוספים קארמה. אז החוליה השנייה זה קארמה טרייה. אנחנו מגיבים. פה יש קדר שעושה כדים. אנחנו מייצרים קארמה. כל רגע שאני לא מבינה את המציאות היטב, כל רגע שאני מתייחסת למציאות כאילו שהיא שם בחוץ, כמו שה-Tsur tong עושים, אני צוברת קארמה, אז תגידו אם זה לא טרגי.

## 3. חוליה 3 – מודעות – קוף על עץ.

החוליה השלישית – כאן יש לנו קוף. קוף על עץ. אז עכשיו יש כמה דרכים ללמד את החוליות. יש דרך אחת ללמד את זה, שזה פורס כמה גלגולי חיים. בדרך הזאת, הקוף זה התודעה שנכנסת לרחם בזמן ההפריה, אבל הייצוג שלנו הוא... התיאור שאנחנו ניתן כרגע הוא לא כזה, אז אנחנו נעשה את זה בגלגול אחד הכל, או קיי? פה – כשאנחנו מודעים למה שעשינו. צרחנו על מישהו. אנחנו שומעים את עצמנו צורחים על מישהו. נזרע זרע קארמי. אז אנחנו נקרא לזה מודעות וזה כשנזרע הזרע הקארמי. אנחנו מודעים למה שעשינו כאן.

## 4. חוליה 4 – גוף ותודעה – שני אנשים מפליגים בסירה.

החוליה הרביעית – רואים אנשים בסירה מפליגים בים. זה נקרא "שם וצורה". אנחנו נקרא לזה "גוף ותודעה". אז מודעות אמרנו, זה יכול להיות מה שעשינו ונזרע הזרע (פה יש פתאום שינוי בהצגה) וזה יכול להיות כשהתודעה נכנסת לרחם, בזמן ההפריה התודעה מתחברת עם הגוף החדש שלה. "שם וצורה" – זה כשהעובר מתפתח. הגוף שלו והתודעה שלו ברחם, אז זה שני האנשים בסירה. הסירה מייצגת את הרחם.

## 5. חוליה 5 – דלתות/פתחי החושים – טירה ריקה עם הרבה חלונות.

בחמש מצויר בית פה או טירה עם הרבה חלונות וזה ריק. בית ריק עם הרבה חלונות. לזה אנחנו נקרא דלתות החושים או פתחי החושים, יותר טוב בעברית. אז זה ברמה של העובר; מתפתחים החושים של העובר והחושים מאפשרים לו להיות מודע למה שהוא עושה.

## 6. חוליה 6 - מגע – זוג מתחבק.

זה נקרא מגע. כאן רואים זוג מתחבק, זוג יושב לו ככה בערסל או בפיקניק והם מתחבקים. זה מייצג את המגע שבין איברי החושים והאובייקטים החיצוניים כמו למשל; אנחנו רואים פנים שאנחנו אוהבים. זה המגע בין העין שרואה [לבין] האובייקט שלה. זו חוליה 6. עכשיו קפצנו מהרמה של העובר למה שקורה עכשיו בחיים שלנו. אנחנו פה קצת קופצים בהצגות. אז עכשיו יש לי מגע בין מה שאנחנו קולטים בחושים ובין האובייקטים של החושים ובשלב הזה,

## 7. חוליה 7 – תחושה (נעים-לא נעים) – אדם עם חץ בעין.

ברגע שיש מגע בין איברי החושים והאובייקטים שלהם, מיד מתעוררת תחושה נעים-לא נעים. אני מריחה ריח. מיד אני מחליטה אם הוא נעים, לא נעים או ניטרלי. אני רואה מראה: נעים, לא נעים, ניטרלי. זה 7. בשבע מצויר אדם עם חץ בעין. איזה אסוציאציה זה אומר? 'אני לא אוהב את זה'. מי אוהב את זה? אז לזה קוראים תחושה ופה הכוונה: נעים – לא נעים. הנעים – לא נעים קרה מיד עם המגע.

<sup>6</sup> חוליה 1 מופיעה בגלגל בין שעה 12:00 לשעה 1:00.

<sup>7</sup> חוליה 2 מופיעה בגלגל בין שעה 1:00 לשעה 2:00. וכך הלאה, 12 חוליות; כל חוליה מיוצגת בטבעת החיצונית על שטח של שעה אחת בשעון.

8. **חוליה 8 – תשוקה (רוצה – לא רוצה) – אדם יושב מחזיק כוס ואישה מוזגת לו יין.**  
 ועל אלה דיברנו קצת בקורס מס' 4, נכון? פה רואים אדם יושב מחזיק כוס ואישה מוזגת לו יין.  
 8 - זה **תשוקה**. לפעמים אומרים **אחיזה**. ב-7 היה **נעים – לא נעים**. ב-8 התגובה הראשונית של משיכה או דחייה למה שקורה. **אני מחליט/אם אני רוצה את זה או לא רוצה**, אז פה יש משיכה – דחייה. אני נמשכת לזה. אני רוצה את זה או אני נדחית מזה [ואז] אני רוצה להיפטר מזה. שניהם ב-8.
9. **חוליה 9 – השתוקקות או אחיזה יותר חזקה – אדם קוטף פירות מן העץ.**  
 בתשע יש **השתוקקות או אחיזה יותר חזקה**. אז 9 לוקח את 8 ומגביר אותו. וב-9 הציור כאן הוא אדם קוטף פירות מן העץ, וזה מייצג **משיכה מאוד חזקה או שנאה חזקה**. זה **כשאנחנו מאוד רוצים משהו לטוב או לרע, במיוחד בזמן המוות**. בזמן המוות, למה אנחנו משתוקקים? להישאר. אנחנו משתוקקים לקיום, אז זה קורה ב-9.
10. **חוליה 10 – קארמה בשלה – איש ואישה במיטה באוהל, או אישה בהריון.**  
 עכשיו אנחנו ב-10 כאן. פה יש איש ואישה במיטה. הם בתוך אוהל. בציורים אחרים מופיעה אישה בהריון, אז או זה או זה, וזה **קארמה בשלה**. זה קארמה שמבשילה ואם אנחנו מדברים בזמן המוות ואלה, החוליות האלה אפשר לייצג אותן בתקופות שונות ובמצבים שונים, אבל **במצב של מוות, זה קורה; האחיזה בחיים בזמן המוות. כתוצאה מזה, הקארמה מבשילה וזה מביא אותנו לראות את עצמנו נולדים מחדש**, זאת קארמה בשלה. זאת קארמה שמשליכה אותנו לקיום החדש שלנו. **מכל הקארמות שאספנו ב-2, זו נבחרה להשליך את הקיום הבא שלנו**.
- ההבדל בין הקארמה שפה ב-10 והקארמה שב-2 זה שפה רק אספנו אותה וזרענו זרעים. אחר-כך ב-10 - זה זרע שכבר מבשיל. הוא כבר טעון. זרע שנטען על-ידי איך חיינו ואיך שמרנו על המוסר וכך הלאה, ואז הזרעים האלה טעונים והם עכשיו מוכנים. זה **המטוס שכבר מוכן להמריא**, או קיי?
11. **חוליה 11 – לידה – אישה יולדת.**  
 רואים פה אישה יולדת, אז זו לידה. זה **הלידה מחדש**. יש קארמה בשלה שמופעלת והיא משליכה אותנו ללידה הבאה שלנו.
12. **חוליה 12 – זיקנה ומוות – אדם הולך ועל גבו הוא מחזיק את המת.**  
 מה יקרה אחרי שנולדנו? **זיקנה ומוות**. זה הולך מהר. זיקנה ומוות. זה 12. זה יהיה Gashi. מה רואים? רואים אדם הולך ועל גבו הוא מחזיק את המת. הטיבטים, כשאדם מת, הם שמים אותו בתנוחה עוברית, ככה קושרים אותו, ומישהו לוקח אותו על הגב ולוקח אותו אל הצוק ומשליך אותו מהצוק. פה רואים אותו לוקח את הגופה אל הצוק ופה כבר רואים את העורבים מחכים. עופות הטרף כבר מחכים למזון שלהם.



Wheel of Life