

לו ג'ונג – אימון התודעה 1

סדנה מבוססת על הטקסט הטיבטי העתיק *שמונה לאימון תודעה* מאת מאסטר דורג'ה סנגה

על פי לימוד של קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין וגשה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

רמת-גן, יוני 2007

שיעור מס' 6

עד עכשיו זה היה דרכי התנהגות והצעות איך לנהוג כדי

א. למנוע יותר נזק

ב. לרסן קצת את האינסטינקטים שלנו שהם כל כך הפוכים ומבולבלים וגורמים לנו סבל.

עכשיו פסוק 8

בואו תקראו אחרי:

དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཚེས་བརྒྱད་གྱི།

ཉོན་པའི་དྲི་མཐ་མ་སྐྱུག་པ་བར།

ཚེས་རྣམས་སྐྱུ་མར་ཤེས་པ་ཡིས།

ཞེན་པའི་འཚིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག།

De dak kun kyang cho gye kyi

Tok pa'i dri me ma bak par

Cho nam gyu mar shepa yi

Shen pa'i ching wa le drol shok.

ה- *Shok* הזו בסוף זה כמו שאומרים בעברית 'מי ייתן'; אצל הטיבטית שמים בסוף.

מה אומר הפסוק בעברית? בואו נקרא ביחד.

מי ייתן וכל זה לעולם לא יוכתם

בשמונה מחשבות ארציות.

ולואי ואשכיל בכזב להבחין

ואסיר שלשלות אשר בי אוהזות.

זה הבית האחרון. אז אחרי שהוא תאר לנו את כל האימונים האלה שמיועדים לפתוח את לבנו ולחסל את הזרעים הקשים האלה שהנביטה שלהם מענה אותנו, עכשיו הוא נכנס לעיקר, בסוף, בקיצור נמרץ. אז מה כתוב כאן? כתוב כאן:

מי ייתן וכל זה לעולם לא יוכתם

בשמונה מחשבות ארציות.

ולואי ואשכיל בכזב להבחין

ואסיר שלשלות אשר בי אוהזות.

דרך אחרת לתרגם את שתי השורות האחרונות היא:

**לו אראה את הכול כמשחק אשליה
ואסיר את שלשלות האחיזה.**

אנחנו נדון בתרגום זה לקראת סוף השיעור.

השלשלות

נתחיל מהסוף. מה זה **השלשלות שאוחזות בי**? זה מה שכוכל אותי לסמסרה. זה מה שכוכל אותי לקיום הסובל. הסיבה שאני עדיין בסמסרה ובקיום הסובל זה בגלל שיש משהו שכוכל אותי לשם ושעוד לא השתחררתי. מה זה הדבר הזה? האמת השנייה של הבודהה של המקור לסבל אומרת **מה? נגעים רוחניים וקארמה.**

נגעים רוחניים, כמו שראינו בפעולה במדיטציה שלנו, איך הם עוברים את דעתנו. ויש לנו הרבה כאלה, ברמות שונות של עוצמה במגוון של וריאציות. אומרים שיש שמונים וארבע אלף וריאציות שונות של כאלה ויש כמה עיקריים ומרכזיים כמו כעס, שנאה, קנאה, בורות, תשוקה שלא מבינה מאיפה באים הדברים לעולם שלי זה גם כן נגע רוחני כי הוא עובר את דעתנו.

אז השלשלות זה הנגעים הרוחניים שבינתיים שולטים בי עד שאלמד לנתק אותם, והקארמות שצברתי בבורותי במעשי העבר שלי: בהתנהגות, בדיבור ובמחשבה. אלה הם הכבלים. והם כבלים מאוד חזקים. איך יודעים? הנה אנחנו כאן. אנחנו מחפשים אושר ואנחנו כאן. הם כבלים מאוד חזקים.

לא קל להשתחרר מהם. צריך הרבה ללמוד. צריך ליצור תנאים כדי שנוכל במדיטציה לראות [אותם] לעומקם, ולבער אותם לעומק. זה דורש ריכוז מירבי, דורש לפתח יכולת מדיטיבית טובה. בגלל זה הולכים לריטריטים. חשוב להכנס לריטריט ארוך. בחיי יום יום אנחנו לא יכולים להתרכז כראוי.

כמוכן צריך לעשות מדיטציה בחיי יום יום. חייבים לעשות מדיטציה כל יום. חצי שעה, אפילו רבע שעה ביום זה הרבה יותר מכלום. קשה לפתח ריכוז עמוק מספיק כדי לבער את שורש הסמסרה. **לגדוע את שורשי הסמסרה צריך תקופה ממושכת של ריכוז עמוק.** בגלל זה הולכים לתקופות ארוכות של ריטריט.

אז אלה השלשלות.

הכזב

שאלה מהקהל: האם חשוב לגלות מה גרם למה?

המורה: אם חשוב לגלות מה גרם למה? את לא צריכה לזכור את כל ההיסטוריה של כל המליון גלגולים שלפי הבודהיזם עברת כבר בגלגל. כבר היינו הרבה הרבה עידנים בסמסרה. אנחנו לא זוכרים אותם. אנחנו בקושי זוכרים מה אכלנו היום בבוקר. את לא חייבת לזכור את כל הדברים האלה כדי להשתחרר, אבל בריטריט עמוק הדברים האלה עולים, את תדעי אותם.

אנשים מספרים כשהם יושבים בריטריטים העמוקים שכל פרסומת שהם אי פעם שמעו עולה וצפה. אז תחשבו פעם שנייה כשאתם מקשיבים לפרסומות. זה הכל יטריד אתכם בריטריט.

אז כל דבר. **מאוד חשוב למה אתם חושפים את התודעה שלכם, כי הכל נשמר שמה, הכל מוקלט.**

את לא חייבת לזכור בדיוק מה עשית ואפשר להשתחרר גם בלי לזכור. איך אפשר? אז איך אני אחסל את הקארמות האלה אם אני לא זוכרת מה זה היה? הם יופיעו בחיים שלי כרגע. יופיעו אותנו אדם שיתקף אותי או יפגע בי או יעליב אותי עכשיו, והוא בא מקארמה שעשיתי בעבר. אז אני אולי לא זוכרת מה הביא אותו, אני לא יודעת מה הביא אותו, כי הראיה הזאת של איך בדיוק פועל המנגנון של קארמה זה שמור לבודהה. ומודטים מאוד מתקדמים יכולים גם לראות. ככל שמתקדמים במדיטציה מתחילים להבין את

הקשרים יותר ויותר. אבל גם אם עוד לא הבנתי אותם, גם אם אני לא הבנתי מאיפה זה בא - זה שהוא בא, זה אומר לי מה הקארמה שלי.

אם מישוהו בא ומעליב אותי, הוא אומר לי: את העלבת. תפסיקי להעליב. אם מישוהו בא ופוצע אותי, הוא אומר: את לא שמרת חיים, את פגעת ביצורים, תפסיקי להרוג, וכך הלאה וכך הלאה. העולם כל הזמן מלמד אותי, במיוחד דרך המקרים הקשים. העולם כל הזמן מלמד אותי. הדברים מופיעים ובמקום ללכת ולהגיד 'מה עשיתם לי', זה 'אה', את זה אני צריכה לנקות, את זה אני צריכה לנקות, עם זה אני צריכה לעבוד'.

באנגלית יש ביטוי יפה Grist for the Mill. זה כאילו גרעינים לטחנת הרוח. כל הזמן העולם מספק לי את התבואה שאותה אני יכולה לטחון ולייצר ממנה את ההארה על ידי הדברים שבאים. אני לא חייבת לזכור - הם פשוט יופיעו. ואז במקום ללכת ולחשוב שהם קיימים מצד עצמם, אם אני עכשיו אומרת: 'אה, זה חוזר אלי, עם זה אני צריכה לעבוד, עם זה אני צריכה...', אז כל דבר הופך להזדמנות, וכל אחד הופך להיות למורה. לעבור את החיים ככה: הכל הזדמנות וכל אחד מורה! ואז את יכולה להתקדם. אם את נתקעת ב-'הנה אני, והנה מה עשו לי' אז הם ימשיכו לעשות, כי את מגיבה בצורה כזאת.

זה העניין של הכזב. מה זה הכזב? זה האי הבנה מאיפה דברים באים. זה המחשבה שהם באו מצד עצמם. שהמכונית שפגעה בי אין לה שום קשר אלי. זה הכזב.

עד שלא אנתק את השלשלת של הכזב ימשיכו לקרות לי דברים כי אני אז אמשיך לזרוע זרעים. אבל לזה נחזור עוד מעט. אני רוצה לדבר עכשיו על ה

שמונה מחשבות ארציות.

יפה יש teaching מאוד יפה ומסתבר שיש יותר מ-teaching אחד וזמננו מוגבל. אני לא מאמינה שאני אוכל לעשות את שניהם.

שמונה מחשבות ארציות, בטיבטית

འཇིག་རྟེན་ཚེས་བསྐྱེད།

jikten chu-gye

זו דרך לבטא את מה אנחנו עושים בסמסרה.

Jikten – עולם, כאן הכוונה "של העולם", כלומר ארציות

Chu - דברים, כאן במובן מחשבות

Gye - שמונה

ביחד: שמונה מחשבות ארציות. דרך כזו תמציתית שבעצם אם תסתכלו, היא מסכמת את כל מה שאנחנו עושים בסמסרה.

מה אנחנו עושים בסמסרה?

מחשבה ראשונה.

אנחנו מחפשים אושר ובורחים מסבל, נכון? אנחנו רוצים שיהיה לנו טוב ואנחנו לא רוצים שיהיה לנו רע. כל אחד מאיתנו. מבחינה זאת אנחנו כולנו שווים. למשל: אנחנו רוצים שיהיו לנו דברים. אנחנו רוצים שיהיה לנו כסף, פרנסה, דברים, רכוש. אז מחשבה ארצית אחת זה לנהות אחרי דברים. המחשבה הראשונה מבין השמונה זה המחשבה שאדם מחפש להשיג דברים. להשיג כסף או דברים.

חזרו אחרי

སྡེལ་རྒྱུར་བྱུང་ན་དགའ།

nyekur jung na ga

Ga זה לשמות.

Nyekur זה דברים חומריים.

Jung Na זה אם הם עולים.

אם מופיעים דברים חומריים - אני מבסוטה. אם אני משיגה דברים אני מבסוטה.

פה מסוכם כל העיסוק שלנו ברדיפה אחרי דברים חומריים. ברדיפה אחרי החומר, בחיפוש החומר.

וחשוב להבין שלא כתוב פה שאסור להנות מדברים. לפעמים מצטיירת מן תמונה כזאת שהבודהיסיטים האלה לא נותנים לחיות. זה לא הכוונה. הכוונה כאן – אם אנחנו מבלים את זמננו בחיפוש הדברים האלה ואנחנו סבורים שהאושר שלנו (באלף) תלוי בהשגת הדברים האלה, מבלי להבין מאיפה הם באים. כשכל זה בא מתוך בורות. כשאני חושבת שיהיה לי יותר כסף אם אני אעלים במיסים, לדוגמה. אם אני חושבת שאני אשיג משהו אם אני אגנוב אותו ממישהו.

כשאני לא מבינה מאיפה באים דברים לחיים שלי, מאיפה בא כסף לחיים שלי - כל עוד אני לא מבינה, זה אחת מהשמונה מחשבות ארציות שתגרום לי לסכול. כי אם אני לא מבינה מאיפה זה בא אני אעשה עבירות, אני אולי אגנוב, אולי אני ארמה, אולי אני אעשה הונאה, אני אעשה דברים ואלו יבטיחו שלא יהיה לי בעתיד. זה יכול לקחת זמן.

אז הרעיון הוא לא שאסור להנות. האדם שמבין מאיפה דברים באים, אדם שרכש חכמה ומבין איך הוא זורע זרעים של שפע, אז כשמופיע משהו בחיים שלו, אז ההנאה מתחילה להיות מלאה. לפני זה היא לא יכולה להיות מלאה.

כשאדם מבין, הוא אומר: 'אה, זה הופיע. אני יודע. אני נתתי כך וכך ובעבר, הנה הפירות של זה'. אז הוא כבר לא נהנה מהדבר לשמו, הוא רואה את הקארמה בפעולה והוא נהנה מהמנגנון, מהעבודה. הוא יודע שהוא בשליטה. אם הוא נדיב הוא יודע איך הוא יכול להמשיך לייצר כמה שהוא רוצה.

דברים חומריים - אוכל זה דבר חומרי. רק אחרי שאתם מבינים איך מגיע אוכל לחיים שלכם אתם ממש יכולים להנות מאוכל. רואים בסרטים את הדלאי לאמה: משמיעים מוזיקה והוא כולו בתוך המוזיקה או כשרואים אותו אוכל, הוא כולו נהנה - כי אין יותר אחיזה. אין יותר מחשבה 'אה, זה טעים, אני צריך עוד מנה, אני צריך עוד, אני צריך לקחת לי ושלא יחטפו לי את העוגה כי אני רוצה את העוגה'. אין יותר אחיזה. הוא מבין שזה בא מתוך הנדיבות שלו, מתוך הנתינה שלו. הזרעים האלה מבשילים ואז הוא יכול להנות.

ואם אתם מבינים את זה היטב אז ברגע שבא אליכם משהו, תתנו אותו. זה מבטיח שיבואו שניים אחר כך. זו הדרך היחידה שיבואו. מבחינה קארמית, אין פרוטה אחת בכל היקום שלא באה מנתינה. אין פרוטה שחוקה אחת בכל היקום שלא באה מנדיבות ונתינה. אין כסף אחר.

כסף לא מבטיח שפע. אתם יכולים ללכת עם שקים של כסף ולהיות באמצע המדבר ואין אף חנות לקנות איתם משהו. שפע בא מנתינה. זה המקור היחיד.

את רצית לשאול.

שאלה מהקהל: למה אנשים שכבר מבינים בחוכמה ומאיפה הם באים ובין אלה שמרמים וגונבים, נדמה לי שרובנו באמצע של אלה לומדים קשה ועובדים את האדמה כדי שיהיה גזר ו... השאלה היא מה בעצם רע בזה? זאת אומרת. מלמדים אותנו שזה לא טוב לגנוב ולרמות, אבל כן מלמדים אותנו לעבוד קשה בשביל להשיג את ה... עדיין צריך ללמוד בשביל להיות רופא.

המורה: האם עבודה קשה מביאה שפע? אילו זה היה נכון אז כל פועל מסכן שסולל את הכבישים כל היום כבר היה לו שפע. האם שפע בא מעבודה קשה? לא. יש לנו הוכחה נגדית. האם שפע בא מזה שרכשת השכלה? את מכירה אנשים שרכשו השכלה והם בחוסר-כל? אילו השכלה היתה מביאה שפע כל מי שהיה רוכש השכלה היה לו שפע.

האם שמעת אנשים שיושבים בבית והבית מלא כסף והם לא עושים שום דבר? יש גם כאלה. אז זה לא הכרחי וזה לא מספיק כי זה לא משמה בא.

מהקהל: אז לא כדאי ללמוד ולעבוד.

המורה: כדאי ללמוד מאיפה זה בא, מה המקור. מה הזרעים. את צריכה להבין איך קארמה עובדת. אם את תופסת את זה היטב את יכולה להתיישב בבית והצ'קים יבואו.

אז המחשבה הראשונה זו המחשבה שמחפשת את השפע החומרי בלי להבין מאיפה בא שפע חומרי. מובטח לה להיכשל, במוקדם או במאוחר. מה קורה אם אני מרמה ולא תופסים אותי ויש לי עכשיו יותר כסף, אז האם יש לי יותר כסף בגלל שרימיתי? לא יכול להיות. קארמה מייצרת רק תוצאות דומות, נכון? כל מעשה זורע זרע קארמי, **מה שמבשיל יהיה תמיד דומה באופיו למה שזרעתי.**

מה יבוא ממרמה? ירמו אותי, או שאני אהיה בעולם שבו אחד מרמה את השני וכל הזמן אני לא יכולה לבטוח באף אחד. זה מה שבא ממרמה.

אם קיבלתי כסף – מאיפה הוא בא? רק מנתינה. רק מנתינה ומנדיבות.

אם רימיתי וקיבלתי כסף – האם הרמיה הביאה את הכסף? לא יכול להיות. זה רק נראה ככה למראית עין **וזאת השגיאה, זה השלשלות.**

זה השלשלות, כי עכשיו אני מרמה כדי להשיג כסף, וזה יחזור כסבל שיונו אותי או שאני אהיה בעולם שלא נעים להיות בו, או שאני אעבוד במקום עבודה שאחד שם רגליים לשני. זה מאיפה שזה בא.

המחשבה השניה,

אמרו

མཇུང་ན་མི་དགའ།
majung na miga

Majung na miga

מה זה אומר לדעתכם? אם מקודם ה-*Jung Na Ga*.

Majung Na Miga – אם זה לא בא, אני לא מבסוטה.

אז המחשבה הראשונה זה ה-high הזה שאנשים מקבלים 'או, השגתי אוטו, תראו איזה אוטו יש לי...!' זה ה-high הזה. האם רע משהו באוטו טוב או באוטו חדש? אין שום רע. האם אפשר להנות מאוטו טוב או אוטו חדש? בוודאי ובוודאי. מה שגוי במחשבה הזאת? לא להבין מאיפה הוא בא. זה מה שמייצר סמסרה.

אם אני חושבת שאני צריכה אוטו ספורט אדום אחרת אני לא יכולה להיות מבסוטה, ואין לי כסף לקנות מכונת ספורט אדומה, ואני עכשיו אומללה ואני כל הזמן חושבת 'למה אין לי, למה אין לי' - זה המחשבה הארצית השניה; ההיפך מהראשונה. הראשונה זה לקפוץ משמחה כשיש לי והשניה זה להיות עצובה כשאין לי.

אין מקום לא לקפיצה הזאת ולא לעצב הזה.
יש להבין מאיפה זה בא ולייצר את זה, זה הכל.

סבלנות שמקורה בהבנה

עד עכשיו עשינו את העניינים כרגיל, כפי שאנחנו רגילים בסמסרה, התגלגלנו בסמסרה, הסמסרה גלגלה אותנו. עכשיו אנחנו מתחילים לעשות צעדים ראשונים בלפענח את החידה הזאת. מתחיל להשתנות משהו בהבנה שלנו, בהתחלה בקטן. עדיין יש מיליוני קארמות שצברנו, אז תהיה תקופת מעבר, תקופה שזה נראה 'צדיק רוע לו'. יש תקופה כזאת אצל מתרגלים.

אז יש בדרך את השלב שיקרו תקלות. אדם שמבין את ה-teaching הזה הוא לא נופל. הוא אומר 'או קיי, או קיי, אז זה עכשיו קורה, זה ה-teaching שאני צריכה עכשיו ללמוד' וממשיך הלאה. כמו שהוא לא קופץ משמחה כשבא אוטו אדום, הוא גם לא מתאבל על זה שאין לו את האוטו האדום. לא זה ולא זה. הוא הולך ומבין איך מייצרים את זה והולך ועושה את זה. זה הכל.

אז העצה היא, כשקורים דברים כאלה, כשמתחילות הקארמות להבשיל, אתם ממשיכים בדרך. אתם עושים את הדבר הנכון. אתם תמיד אומרים אמת, אתם לא מרמים. אתם שומרים על חיים, אתם שומרים על הנדיבות שלכם, אתם שומרים על ההתנהגות המינית הנאותה, אתם שומרים לא לדבר דיבור מפלג, לא לדבר דיבור גס ובוטה וכך הלאה. אתם שומרים על הנדריים. זה מה שמייצר את העתיד שלכם.

מה שמבשיל עכשיו זה זרעים שזרעתם בעבר. זרעתם, לא טיהרתם – הבשילו, או קיי, ברוך שפטרנו. בעברית הביטוי הוא נפלא: ברוך שפטרנו. נגמר. אתם פשוט ממשיכים ומייצרים את העולם שלכם, אתם מייצרים עולם.

מחשבה שלישית [ורביעית]

חזרו אחרי

བདེ་བ་ལྷན་སྐྱོད།

dewa jung na ga

མ་ལྷན་སྐྱོད།

majung na miga

אז קראתי לכם זוג.

Dewa פרושו **עונג או אושר**.

Dewa Jung Na Ga זאת אומרת **אני שמחה מאוד אם אני מרגישה טוב**.

כל אחד מחפש להרגיש טוב. אם אני מרגישה טוב – טוב לך. אם אני לא מרגישה טוב אני אהיה סרה וזועפת ולא אדבר כל כך יפה וכך הלאה. מי שמבין את ה-teaching הוא שומר על הנדריים. מרגיש טוב, מרגיש לא טוב – הוא שומר על הנדריים.

הרבה פעמים אנשים עייפים או מרגישים לא טוב זה הצדקה. 'אז היום מותר לך ללכת וללכת וללכת ולהיות זועפת'. ממי קיבלת רשות? **גברת קארמה רושמת הכל. הכל נרשם**. אם את סרה וזועפת יחזור אלייך שאנשים יהיו אלייך ככה. מי שמבין את זה, מרגיש טוב, מרגיש לא טוב – שומר על הנדריים. שומר על התנהגות נאותה. שומר על יושר. שומר על יחס נאות לזולת. שומר על המינד שלו שלא יהיה עכור ברגשות קשים, בקנאה, בשנאה וכך הלאה.

כל מה שנשאר זה לזכור את הסיבתיות הנכונה. **כל הדברים הם ריקים, הכל ריק ומה שאני אחווה זה בדיוק מה שאני אזרע**. מרגישה טוב, מרגישה לא טוב, ממשיכה בדרך, ממשיכה בתרגול. אין 'היום אני מרגישה לא טוב אז היום אני לא אוכל לעשות מדיטציה'. לא תעשי מדיטציה לא תקצרי את התוצאות של מדיטציה. זה הכל.

אם אתם באמת על דרך דהרמית או ההתנהגות שלכם, האהבה שלכם לזולת, **היחס שלכם לזולת לא צריך להיות מושפע בכלל בהרגשה שלכם**. מרגישים טוב, או לא טוב, עייפים, לא עייפים – זה לא משנה, אתם ממשיכים. זה המתרגל הדהרמי. אתם שומרים על ההגה יציב בכיוון למעלה.

སྤྲུག་ཇུང་ན་དགའ།

nyendrak jung na ga

མ་ཇུང་ན་མི་དགའ།

majung na miga

Nyendrak זה תהילה, מוניטין.

אז מהצד החיובי. קודם אמרנו מה אנחנו עושים בסמסרה.

- מחפשים דברים וממון. זה היה אחד.
- הדבר השני שאנחנו עושים זה מחפשים להרגיש טוב. זה היה שתיים.
- הדבר השלישי שאנחנו עוסקים בו כל היום זה מוניטין, שיצא לי שם טוב.

אז אם יש לי שם טוב וחושבים עלי טובות אז אני מבסוטה. אם מגנים אותי או משמיצים אותי או מדברים עלי רעות - אני עצובה. זה הזוג הבא. זה איך שאנחנו מבלים חלק ניכר מזמננו.

יש סיפור מאוד יפה בדהרמה על אחד שנקרא **סאקיייה פנדיטה**.

אמרו **סאקיייה פנדיטה**.

סאקיייה זה אחד מהזרמים בבודהיזם הטיבטי, אחד מהזרמים היותר ישנים והיה שמה חכם גדול שנקרא **סאקיייה פנדיטה**. **פנדיטה** זה חכם בסנסקריט.

וסקיייה פנדיטה זכה לפרסום ולתהילה. הוא מאוד ידוע ומפורסם במסורת הבודהיסטית הטיבטית. לטובה, כן. הוא נחשב לחכם עמוק ומזהיר מעין כמוהו והוא זכה שיהיו לו המון תלמידים. והאחיין שלו - זה עבר שמה במשפחה - האחין שלו הגיע למונגוליה, והוא זה שהמיר את דתו של החאן - היה לו פרסום גדול.

סקיייה פנדיטה מאוד התפרסם, ולאמה אחר, שחי יותר מאוחר, שאלו אותו: "למה סקיייה פנדיטה זכה לכאלה מוניטין ופרסום?" או נגיד איינשטיין בימינו. למה הם זכו לכאלה מוניטין ופרסום? אתם רוצים לדעת את הסיבה הקארמית, איך זוכים למוניטין ופרסום?

אז הנה הסיבה הקארמית. סאקיייה פנדיטה, כשהיה צעיר היה לו לאמה. והסיפור הולך [ש]בערוב ימיו הלאמה נהייה חולה ולא שלט בצרכים שלו וסאקיייה פנדיטה שהיתה לו אהבה גדולה ומסירות גדולה ללאמה, שהיו ללא תנאי, והוא ראה בלאמה שלו בודהה קדוש, והוא בידיו אסף את הצרכים וניקה, בלי טיפה אחת של שאט נפש. זה היה בשבילו אדם קדוש. הוא ראה בזה נקטר של האלים. זה מה שהביא את הפרסום. זה מה שמביא את הפרסום.

אנחנו לא רואים איך קארמה עובדת בעיניים הרגילות שלנו. אנחנו לא מקשרים בין הדברים אבל זה איך שקארמה עובדת. אז אם קיבלנו פרסום - סימן שזרענו את הזרעים. אם אין לנו מוניטין, לא חושבים עלינו טובות - אז עכשיו הגיע הזמן להתחיל לזרוע; להבין מאיפה זה בא ולהתחיל לעשות את זה.

אז אין מה לשמוח כשזה ישנו או לא לשמוח כשזה איננו, כי מה שעכשיו מופיע בחיים שלי, לטוב או לרע, זה תוצאה מהעבר. אין לי מה לעשות עם זה. מה שאני עכשיו יכולה זה לזרוע. מאסטר שנטידווה אמר לנו את זה מאוד יפה באחד הפסוקים.

נגיד שמישהו זוכה [ב] שם טוב תשבחות ותהילה. בפסוק 90¹ הוא אומר

**שם טוב, תשבחות ואף תהילה -
לא יוכלו להגדיל את חסדי,
למנוע מחלה, להביא לרווחה,
להאריך את ימי, או את כוחי להגביר.**

הם לא יכולים לעשות את כל זה. למה? כי זה כבר הבשלה של קארמה. זה הבשיל. זה כבר התוצאה. אם אני רוצה לזכות בדברים האלה אני צריכה לזרוע עכשיו.

בפסוק הבא שיש לכם, 92, הוא אומר

**יש מי שלמען לזכות במוניטין
יקריבו עושרם ואף מתאבדים!**

אנשים שלא מבינים סיבתיות מוכנים לעשות כל מיני דברים שטוטיים כדי להשיג מוניטין. והוא אומר: מה, מילים יכולות להזין אותי? ואם מוות ויבוא, מי ייהנה מזה?² בקיצור, הוא בא קצת כדי לקלקל לנו את תיאבון מלחפש את הדברים האלה.

עכשיו פסוק 95 הוא נורא נחמד. בפסוק 95 הוא אומר:

**מה לי יועיל כשמישהו אחר
הזולת מכבד, ואפילו אותי?**

הוא אומר: מה זה מועיל לי? השמחה שייכת למי שנותן. זה שבא ומכבד אותי השמחה היא שלו כי הוא עכשיו זורע זרעים שיכבדו אותו, בזה שהוא מכבד אותי. אני כל כך מבסוטה שחושבים עלי טובות, אבל מה זה מועיל לי? זה כבר עשיתי, אז והזרע הזה הבשיל וזה נגמר. עכשיו התכלתה הקארמה הזאת. עכשיו אני צריכה לייצר חדשה. זה שנותן את הכבוד הוא זה שצריך לשימוח, כי הוא מייצר לעצמו כבוד חדש.

הוא אומר

**השמחה שייכת למי שנותן -
אף חלק זעיר בה איננו שלי.**

אם הוא מכבד אותי ואומר עלי דברים טובים - זה שלו. זה לא שלך גברת, זה שלו.

מחשבה שביעית ושמינית

הזוג האחרון מבין השמונה, אמרו

བསྐྱོད་ར་གཞོང་མཁམ་བྱུང་ན་དགའ།

tura tongken jung na ga

སྐྱོད་ར་བྱིད་མཁམ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

mera jeken jung na miga

¹ בפרק על אורך רוח.

² הפסוק המלא: יש מי שלמען לזכות במוניטין/ יקריבו עושרם ואף מתאבדים! אך האם ייתכן להיוון ממילים?/ ואם מוות יבוא - מי יהיו הנהנים?

אז מה הוא אומר לנו כאן? פה זה הסוג האחרון של העיסוק הסמטרי שלנו וזה לרדוף אחרי תשבחות. כבר דיברנו על זה קצת. זה קצת קשור למוניטין.

- אנחנו רוצים דברים שיהיה לנו
- שנגיש טוב
- שיהיה לנו מוניטין או
- שידברו עלינו יפה

ואנחנו קופצים משמחה כשזה קורה, ואנחנו מתעצבים כשהיפך קורה.

הוא אומר לנו: מה יש לך כל כך להתרשם ממה אומרים עליך? אם יש את הסיבה הקארמית - אז יגידו עליך. מה שיגידו עליך זה לגמרי פונקציה של איזה קארמות אתם זרעתם, בגלל שהדברים ריקים.

גם על זה יש לנו פה פסוק יפה אצל מאסטר שנטידווה. בפסוק 98 הוא אומר:

**שבחים וכולי דעתי מסיחים,
ומעכבים אכזבה מדברים ארציים.**

הוא רוצה לקלקל לנו את הנהייה הזאת אחרי שבחים. הוא אומר: נגיד שבאים ומשבחים אותי הרבה. הם מסיחים את דעתי, אני מתנפחת לי שמה בעצמי, דעתי תהיה זחוזה עלי וכתוצאה מזה, הוא אומר, מעכבים אכזבה מדברים ארציים. התפקיד שלי זה להבין שאין דבר טוב בסמסרה.

אז אמרו דברים טובים, מחר יגידו דברים אחרים. אי אפשר להרוויח בסמסרה. צריך לצאת מסמסרה. זה שיש לי ברגע זה דבר טוב - יופי, אבל לא להחזיק בו בכלל. אין שום ערובה שמחר הכל לא יתהפך. קורה כל הזמן. אנשים עולים ויורדים כל הזמן.

הם גם

מעוררים קנאה בבעלי כשרונות,

כי אם אני מחפשת כל הזמן שבחים, אז כשמשבחים מישהו אחר אני מתחילה להתקנא, נכון? כי אני רוצה את זה.

ושינה כלפיהם כשהם מצליחים.

עכשיו [פסוק] 99 נורא מעניין, הוא אומר

**אם כך, האם אין זאת כי מי שזומם
למנוע ממני שבחים,
למעשה מגן הוא עלי מליפול
לסבל הרב בעולמות הנמוכים?**

'או קיי. עשיתי, התאמצתי, עבדתי קשה, נו, תגיד כבר מילה טובה'. לא אומר מילה טובה ©. מה הוא אומר על אחד כזה?

בפסוק 101 הוא אומר

**כמו בירכתו של הבודהה עצמו,
הם עומדים וחוסמים בפני את דרכי
כשאני מתעקש אל הסבל ליפול.
אז מדוע תבער עליהם חמתי?**

אני כל כך מחפשת את השבחים וכל הזמן מתאמצת להשיג את זה. הם לא נותנים את השבחים. בזה שהם לא נותנים את השבחים, מה הם מאפשרים לי? שיעור טוב. אז אותו אדם שדווקא לא נותן לך את

השבחים ולא אומר את המילה הטובה כשאת כל הזמן מצפה, 'נו כבר, תן לי את המילה הטובה'. הוא אומר זה כמו הבודהה עצמו עומד שמה וחוסם את דרכך מליפול לגיהנום.

בקיצור, האדם שמבין את הסיבתיות איך היא עובדת – ילך הפוך. במקום לחפש לקבל, הוא יחפש לתת - כי זה מה שמייצר, את הטוב. כל הזמן, כל הזמן הפוך.

השמונה של ארייה נרג'ונה

יש עוד פרוש ל"שמונה המחשבות הארציות", שאין לנו זמן להכנס אליו, והוא מאוד עמוק. אז אני רק אמחיש לכם אספקט אחד שלו, רק לתת לכם לטעום את הטעם שתבואו פעם אחרת ללמוד את זה.

הפרוש הזה ניתן על ידי מישוהו אחר בהתבסס על ארייה נרג'ונה. ארייה נרג'ונה מונה עוד שמונה דברים שמעידים על אי הבנה, דרך אחרת לבטא אי הבנה של ריקות והם הרבה יותר עמוקים.

הרשימה של השמונה, כוללת

ལྷེ་བ།

kyewa

התחלה

འགཔ་པ།

gakpa

סיום

ཏཱ་པ།

takpa

אי השתנות או קביעות

ཇེ་པ།

chepa

חדלון

འདྲོ་བ།

drowa

ללכת (במובן של זרע ההולך או הופך להיות נבט)

འོང་བ།

ongwa

לבוא (במובן שבו הנבט בא מהרס הזרע)

ཅུཅིག

chik

להיות דבר אחד

ཐད་དེ།

tade

להיות דברים שונים

אני לא אעבור על כולם הפעם, אני אעשה את זה בהזדמנות אחרת.³
הוא למשל אומר, ש - וזה כתוב בסוטרת הלב; הוא לא המציא שום דבר, הוא פשוט הסתכל במציאות
והבין אותה - הוא אומר: הדברים הם לא מתחילים, הם לא נפסקים, וכך הלאה.
יש פה שורה שלמה של teachings עמוקים עמוקים. אני רוצה רגע לדבר קצת על ה"לא מתחילים", ובזה
נפסיק.

מה פרוש "דברים לא מתחילים"?

מה זה דברים? דברים באים מסיבות, נכון? דברים בעולם שלנו באים מסיבות. כל דבר שיש בא מסיבה.
אנחנו אומרים: יש סיבה, היא מובילה לתוצאה. התוצאה הזאת היא סיבה לדבר הבא, וכך דברים
מתחילים.

מה זה דבר? אם תחשבו, מה זה דבר? דבר הוא יכול להיות דבר אם יש לו התחלה, אמצע, סוף. הוא
התחיל מתישהו, הוא נמשך כל עוד הוא קיים ויום אחד הוא יסתיים. ככה כל הדברים בעולם שלנו. כל
הדברים, כל ההנאות, החיים, הכול. הכול כפוף לשינוי בלתי פוסק. נכון? הכל כפוף לשינוי בלתי פוסק.

בואו נסתכל. האם דברים מתחילים? האם זה נכון להגיד שכל דבר יש לו התחלה? השאלה הזאת כל פעם
עולה: אז איך הבודהה התחיל? מי לימד אותו? מחפשים התחלה. המיינד שלנו רוצה שדברים יתחילו כי
יש לנו מיינד סמסרי. דברים נראים לנו כמתחילים, אחר כך מתקיימים עד שהם נגמרים. נכון?

בסוטרת הלב כתוב:

མ་རྒྱལ་པ། མ་འགག་པ།

Ma Kyepa, Ma Gakpa

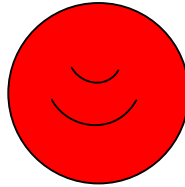
לא מתחילים ולא מסתיימים.

³ ראה, למשל, בקורס 12.

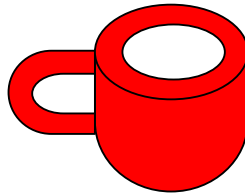
למה הכוונה לא מתחילים? אז אני רוצה קצת להמחיש לכם, נראה אם נצליח. בשביל זה ביקשתי שיקנו לי קצת פלסטלינה. אני חושבת שמאסטר נרג'ונה שיחק בפלסטלינה, בגלל זה הוא הבין את ה... המטרה של התרגיל שאני הולכת לעשות עכשיו היא להמחיש לנו את השגיאה שהמיינד שלנו עושה כל הזמן. קצת, קצת, טיפ טיפה לתת את הטעם שתראו איך זה קורה.

אז בואו נראה. חשוב שתסתכלו טוב טוב על מה אני עושה ותראו מה אתם רואים. אני הולכת ליצור מזה משהו. תשאלו את עצמכם מה היא עושה? מה היא מייצרת? ומה זה אומר עליה?

נניח שעכשיו זה כדור.⁴

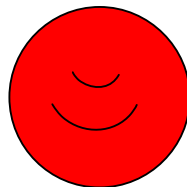


מה יש לי כאן?⁵



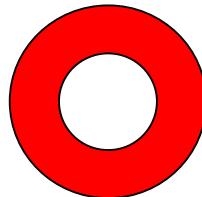
ספל. ומי אני? יצרנית ספלים. יוצרת ספל. אז מה אני עשיתי? עשיתי ספל ואני יצרנית ספל.

או קיי. נתחיל מהתחלה. מה אני עכשיו? מה אני עכשיו?⁶



מהקהל: יוצרת.

המורה: יוצרת. או קיי. זה ההתחלה של ... של ספל, נכון? או קיי?⁷



מהקהל: בייגלה.

המורה: או קיי. אז זה היה ההתחלה של?

⁴ המורה מגלגלת את הפלסטלינה לכדור.

⁵ המורה יוצרת באגודלה חלל בתוך הכדור, ואז מעצבת את הידידת של הספל.

⁶ המורה חוזרת ומגלגלת את הפלסטלינה לכדור.

⁷ כעת המורה מעצבת מן הכדור צורה של בייגלה.

כל דבר במציאות שלנו הוא כזה. זה מה שמאסטר נגרג'ונה אומר שהדברים לא מתחילים. ואם הספל לא התחיל, איך הוא יכול להסתיים?

אם אף דבר אף פעם לא התחיל, איך הוא יכול היה להסתיים?

אלה הן מדיטציות מאוד מעניינות ומאוד חשובות, כי דרך המדיטציה הזאת אתם מתחילים לראות את הריקות של דברים ואתם רואים שהדבר הזה שאתם כועסים עליו או שונאים אותו או מצפים ממנו או לא מספק אתכם או לא נותן לכם את המחמאה **לא היה ולא נברא אלא משל היה ואתם המצאתם, מההתחלה עד הסוף.**

כשמתחילים לראות את זה - באופן אוטומטי יורדים הנגעים כי על מי אתם כועסים? הוא לא היה ולא נברא. לא היה כזה דבר. יש זרם של הבשלות קארמיות ותו לא. אין משהו אחר.

↑ העולם ריק מכל משמעות חיצונית מלבד זו שאנחנו משליכים,
↑ וזו באה מאיזה זרעים אני זרעתי,
↑ וזו באה מכמה טובה הייתי לזולת.

נקודה. אין מקור אחר.

Bottom line – אתם לא צריכים לקנות הרבה פלסטלינה. תשמרו על הנדרים. תשמרו על הנדרים. כן.

שאלה מהקהל: אם כך, לפי מה שאת אומרת זה שכל שמונה המחשבות הארציות בעצם לא קיימות מצד עצמן.

המורה: absolutely, אבל הן גורמות את כל הסבל שלנו.

ה'אני' הזאת שאני מגוננת עליה, ושומרת עליה שלא יעליבו אותה, שיחשבו עליה דברים טובים, שיתנו לה, שימסדו אותה - האני הזאת לא הייתה ולא נבראה כי אם משל הייתה; **אבל אני אחוזה בה.** אוי ואבוי אם יגידו מילה רעה עליה. אני מוכנה לשנוא את מי שלא יגיד את הדברים שאני מצפה שיגידו, או שאומר דברים הפוכים למה שנעים לי.

להסיר שלשלות אחיזה

הפסוק שלנו מדבר על "להסיר שלשלות אחיזה". צ'נג'קיה רינפוצ'ה, שאותו הזכרנו קודם, גלגול קודם של פאבונגקה רינפוצ'ה, הלאמה הנודע שאותו אנו מכירים מהקורסים שלנו, מסביר אחיזה זו

כ-"אחיזה בחשיבה הקיצונית שהדברים קיימים מצד עצמם (כאשר משתמע מכך שהם בלתי משתנים ולא ניתנים לשינוי) וכן בחשיבה שאם הדברים הם לא כפי שהם נראים, הרי שהם לא קיימים כלל."

הנה הציטוט בטיבטית

རྩོ་བོ་སྐྱུ་བ་པའི་རྟལ་མཐའ་དང་། བཀའ་ནམ་མེད་པའི་ཆད་མཐའ་རུ། ཞིན་
པའི་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ།

ngowo druppay takta dang, tenne mepay cheta ru, shenpay chingwa le drol

החלק האחרון של הציטוט

shenpay chingwa le drol – זהו חלקו האחרון של הפסוק שלנו, פסוק 8, ופירושו: **שחרור מכבלי האחיזה.**

Shenpa זה אחיזה

Chingwa זה כבלים, ו-

Drol זה שחרור.

אם נחזור לתחילת הציטוט

Ngowo זה מהות או טבע

druppy זה קיימים, כלומר: קיימים במהות, או קיימים מצידם הם.

tak ta היא הקיצוניות של קביעות, מה שקראנו גם הקיצוניות של קיום עצמי

Tenne mepay, זאת אומרת, אם אין להם קביעות

che ta היא הקיצוניות של חלון, או ניהיליזם

במילים אחרות – צ'נגקיה רינפוצ'ה מפרש את המילים "שחרור מכבלי אחיזה" כשחרור מאחיזה במה שקראנו "שתי הקיצוניות של קיום, או קביעות, והקיצוניות של הניהיליזם.

דיון באלו ניתן למצוא בכמה מן הקורסים שלנו, למשל, בסוף קורס 1, ומפאת קוצר זמן, לא נפרט אותו כאן. אבל אם ניקח את המשמעות של הדברים, ונשייך אותה לחיינו כאן – מה שהם בעצם אומרים זה שאני אחיזה במשהו שהוא שקר. אלה שלשלות האחיזה.

מה שאומרת לנו שרון, שכל הסבל הזה הסמסרי שאנחנו מתארים אותו – הוא בלוף. הוא לשווא. אבל הוא ישנו. הוא ממשי. הוא לא היה ולא נברא – וזה כואב. אנחנו לא אומרים שזה לא כואב. אי אפשר לרוץ החוצה לכביש לפני המכוניות, זה יכאב.

זה כואב, אבל זה לא כואב כמו שחשבנו שזה כואב. זה לא כואב לי בגלל שהיכו אותי. זה כואב לי בגלל שמבשילה לי קארמה כי אני הכיתי אחרים וזה מאלץ אותי להמציא סיפור של כאב על אוסף של נתונים גולמיים שמצד עצמו הוא ריק לגמרי. ואז זה כואב.

זה שהוא ריק אין פרושו שאיננו מתפקד, אין פרושו שאיננו קיים. הוא קיים ומתפקד בדיוק כמו שלפני שראיתם את הסיפור הזה, אלא שעכשיו אתם מבינים שאתם יצרתם את זה. זה עדיין ממשי, זה עדיין כואב, עדיין צריך ללמוד איך לשנות את זה.

בגלל זה שזה ריק, בגלל שכולו השלכה, בגלל שכולו בלוף, אני יכולה לייצר עכשיו בלוף אחר, וזה מה שהבודהה עושה. זה איך שמגיעים להארה. לומדים איך הפטנט הזה עובד ומייצרים את הגן עדן. זה הכל. גם הוא יהיה בלוף אבל לפחות זה יהיה נעים.

וזה יהיה נעים באמת. זה ירגיש ממשי בדיוק כמו שהפגיעה ברגל מהמכונית מרגישה ממשי. זה יהיה ממשי בדיוק באותה מידה. וזה הכל, זה המפתח.

אז אני רוצה לסיים. אני רוצה להודות לכל האנשים הנפלאים שאפשרו לדבר הזה להתקיים. החל מנטלי שאפשרה לנו להשתמש באולם, עבור לגילי שבא כל פעם פותח, סוגר. אני רואה אותו כבר עייף, מת לישון, אבל מחכה שאני אסגור את הפה. רעות ואורית ולירן ויובל ומרי וכולכם שבאים ועוזרים בלי סוף ומשקיעים – ורזיה ואילן ודורית ואם שכחתי שמות בבקשה לא להעלב.

אז אני רוצה מאוד מאוד להודות לכם ולהודות על ההשתתפות הנפלאה שלכם ושיתפתם אותנו בחיים שלכם ואפשרתם לכולנו להתקדם קצת. אני רוצה שנפרד בשיר הנפלא של אסתר, ששולח ברכה ליצורים. אז בואו נשלח את הזרעים האלה.

הלוואי שכל היצורים
באשר הם נמצאים,
יזכו להיות מאושרים
יזכו להיות חופשיים.

וכל מחשבותיי, כל מילותיי, כל מעשי בעולם,
מי ייתן, מי ייתן ישימו קץ לסבלם.
וכל מחשבותיי, כל מילותיי, כל מעשי בעולם,
מי ייתן, מי ייתן, ישימו קץ לסבלם.

אז תודה לכם, הייתם לי נפלאים ולהתראות.