

## שבעה עיקרים לאימון התודעה

། ལྷོ་བྱེད་དོན་བདུན་མ། །

## דרך של המהיינה לפיתוח הלב הטוב

ཐེག་པ་ཚེན་པོའི་གདམས་ངག་

## על-פי גשה צ'קווא Geshe Chekawa

תרגום לעברית: דבורה צביאלי

לקט זה לקוח מטקסט בשם "שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב", עצות כיצד לאמן עצמך בדרך המהיינה, שנרשמו לראשונה על ידי החכם הגדול גשה צ'קווא, 1101-1175.

הגרסה שלפנינו נערכה על ידי גשה מייקל רואץ' על פי טקסט עתיק שהיה בבעלותו של מורהו, קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, ואשר הכיל גם את ספרו של לאמה אטישה, "אור על הדרך".

Om Svasti!  
לו ימשול הטוב!

אני קד קידה לחמלה הקדושה!

להלן תמצית הנחיות ממסורתו של סרלינגפה, נופת צוף משולה ליהלום, ולחמקה, ולעץ פרי, ידע רב הכלול בכתבים הקדושים וכולי, ואשר מתווה נתיב בדרך להארה, בימים שבהם פשטו ורבו חמישה מישקעים עכורים.

יש כמה דרכים ללמד את העצות כיצד לאמן עצמך בדרך הגדולה – הלו ג'ונג, הנחיות לפיתוח הלב הטוב. במסורתו של הידיד הטוב, גשה צ'קווא, הנחיות אלה ניתנות כאימון שלו שבעה חלקים. ואלו הם השבעה:

1. הנחיות על הבסיס לדהרמה, אימונים מקדימים;
2. האימון עצמו לפיתוח השאיפה להארה;
3. ללמוד כיצד להפוך בעיות לדרך להארה;
4. סכום של כל התרגול במשך החיים;
5. הנקודה שבה אדם יכול לומר שהוא או היא השלימו את האימון לפיתוח הלב הטוב;
6. שבועות שיש לשמור לפיתוח הלב הטוב;
7. עצות לפיתוח הלב הטוב.

## עיקר ראשון אימונים מוקדמים

אמן עצמך במוקדמות תחילה.

כאן יש שלושה חלקים:

- הגייה על חיים אלו של שפע ופנאי שקבלנו, ועל הקושי הרב בהשגתם;
- הגייה על מותך ועל עובדת קיומך החולף;
- והגייה על הבעיות של קיום בחיים הסמסריים.

## עיקר שני עצם האימון

לחלק השני, התרגול עצמו לפיתוח השאיפה להארה, יש שני חלקים: פיתוח השאיפה האולטימטיבית להארה, ופיתוח השאיפה לכאורה. בראשון משני אלו יש שלושה חלקים: הכנה, התרגול עצמו, וסיכום. לצורך ההכנה יש לעשות את הדברים הבאים: מחשבות של הליכה למקלט; תחינות; האימון בן שבעת החלקים<sup>1</sup>; ישיבה בתנוחת מדיטציה כשגוון זקוף; ואז ספירה של 21 נשימות מבלי לאבד חשבון.

החלק השני, התרגול עצמו, מצוי בשורות הבאות של טקסט המקור:

למד לראות את כל המופע כחלום;  
בחן את מהות התודעה שאין לה ראשית;  
האנטידוט הוא שחרור אל תוך העצמי;  
שכון בבסיסה של כל המהות.

הצעד השלישי, הסיכום, מבוטא בשורה הבאה של טקסט המקור:

בעיתות הביניים - היה יציר אשלייה.

לצעד השני, שהוא כללי יותר, מדיטציה על השאיפה שלכאורה, יש שני חלקים: מדיטציה עמוקה, והזמן שאחריה. הנה הראשון:

התאמן בנתינה ולקיחה לסירוגין;  
תן לשניים לרכב על הרוח.

והנה השני:

שלושה מושאים, שלושה רעלים, שלושה שורשים של חסד.  
במשך היום, אמן עצמך באמצעות המלים.  
סדר הלקיחה מתחיל מעצמך.

---

<sup>1</sup> את זה ניתן למצוא למשל בטקסט של "אלפי מלאכים" באתר [www.heart-dharma.org.il](http://www.heart-dharma.org.il)

## **עיקר שלישי**

### **הפיכת בעיות לדרך להארה**

החלק העיקרי השלישי, ללמוד כיצד להפוך בעיות לדרך להארה, מצוי בשורות הבאות של טקסט המקור:

**עת עולם ויושביו מתמלאים בעוון,  
למד להשתמש בקשיים כדרך להארה.**

כאן יש שני שלבים שונים: כיצד לחשוב וכיצד לפעול. לראשון יש שני חלקים משלו: זה שהוא לכאורה, והאולטימטיבי. הנה הראשון:

**רק אחד נושא בכל האשמה;  
התאמן לראותם כטובים.**

והנה השני:

**ראה את כל המופע הכוזב בתור ארבעת הגופים;  
הריקות היא מגן העולה על כולם.**

כעת הצעד של תרגול באמצעות מעשיך:

**ארבעת המעשים הם הנעלה בשיטות;  
הפוך כל שבא לתרגול, בלי שהיות.**

ארבעת המעשים הם:

- א. צבירה של החסד;
- ב. טיהור של הרע;
- ג. מנחות לכצות רוחות מזיקות;
- ד. מנחות לשומרי הדהרמה.

## **עיקר רביעי**

### **סיכום התרגול בחיי היום יום ובזמן המוות**

**סיכום תמציתן של כל ההנחיות  
כלול בצירוף של חמשת הכוחות.**

- א. כח ההשלך;
- ב. כח ההרגל;
- ג. כח הזרעים הלבנים;
- ד. כח ההשמד;
- ה. כח התפילה.

**בדרך הגדולה מהווים החמישה  
עצות עיקריות לשילוח התודעה.  
טפח הוקרה.**

## עיקר חמישי אמות מידה להצלחת התרגול

חמישה הם אותות להצלחת דרכך:

כל הדהרמה מתמצית בנקודה יחידה;  
מבין שני השופטים – אתה מחזיק בראשי;<sup>2</sup>  
בלבך רק שמחה, שופעת ללא הפוגה;  
אתה ממשיך בתרגול<sup>3</sup> גם כשיש הפרעה.

שני השופטים הם אתה והזולת.

[גרסאות אחרות כוללות גם

מידת תרגולך היא הראייה השגויה,<sup>4</sup>  
חמישה אותות אדירים הם מידת תרגולך<sup>5</sup>]

## עיקר ששי כללים לשמירת תרגול הלוג'ונג

שמור על שלושת הכללים.<sup>6</sup>  
שנה דעתך ואל תשתנה.  
בעיתות מצוקה – שמור שלוותך.  
אל תתעסק בחולשת הזולת.  
התחל מטיהור הגדול בנגעיך.  
אל תצפה לגמול על כל עמלך.<sup>7</sup>  
אל תאכל אוכל מורעל.  
אל תתן לזרם לזרום חלק.  
אל תשיב בפגיעה על פגיעה.  
אל תאָרוב למפלתם.  
אל תשליך עיקרם.  
עמלו של השור אל תטיל על חמור.<sup>8</sup>  
אל תתמכר למה שמהיר.<sup>9</sup>  
אל תאכיל פה לא נכון.  
אל תהפוך את המלאך לשטן.  
אל תחפוץ הנאה בנחות.

<sup>2</sup> גרסה אחרת: הבודות והבודיהסטוות מצד אחד ואתה מצד שני.

<sup>3</sup> גרסה שנייה: ממשיך בשמירת השמחה. הפרעה יכולה להיות אתגר להשקפת עולמך.

<sup>4</sup> היינו: באיזו מידה אתה עדיין מחזיק בראייה שגויה.

<sup>5</sup> א. מחשבה אדירה: בכל פעם שאתה נתקל בעיה, חשוב על כל הברואים ואל תפר את תרגולך. שמור על אורך רוח.

ב. קשיים אדירים: כנ"ל אם אתה נתקל בקושי גדול במיוחד. זהו סימן להתקדמות תרגולך.

ג. חסד אדיר: 10 אספקטים של תרגול רב עוצמה.

ד. מוסריות אדירה: הקפדה עמוקה על שמירת המוסר.

ה. תרגול אדיר: האימון והבודהיציטה מושלמים.

אם השגת את אלו, כל הפרעה רק עצים את תרגולך.

<sup>6</sup> גרסה א': א. הנחיות כלליות של הבודהה

ב. הנחיות של הלאמות בשושלת המסורה

ג. שמור את כללי המוסר, בין אם נטלת נדרים, בין אם לאו.

גרסה ב': א. לשמור נדרים

ב. לא להשתטות

ג. לא לפול לשיפוט מוטעה

<sup>7</sup> חשוב: הלוואי שאחרים יהנו מפרי עמלי.

<sup>8</sup> קח אחריות – אל תאשים אחרים במחדליך.

<sup>9</sup> אל תנסה כל העת להשיג את הטוב עבור עצמך.

## עיקר שביעי כיצד לתרגל

שים את כל יהבך על האחד.<sup>10</sup>  
בער כל משגה<sup>11</sup> בעזרת האחד.

התחל וסיים עם השניים.  
עת יופיעו השניים תרגל אורך רוח.<sup>12</sup>  
שמור על השניים יותר מחייך.<sup>13</sup>

אמן עצמך בשילוש הקשיים.<sup>14</sup>  
בקש לזכות בשלוש סיבות עיקריות.<sup>15</sup>  
שמור על כוחם של השלושה.<sup>16</sup>  
נצור שלושה אלו שאין לאבדם.<sup>17</sup>

תרגל עם כולם ללא אפלייה.  
פרוס והעמק את תרגול אהבתך.  
התמד להגות על היקרים.  
אל תתנה תרגולך בנסיבות.

תרגל כבר עכשיו את העיקר.  
אל תפול לסילוף.  
יהא תרגולך חודר עצמות.  
החלט, ופעל בעקביות.  
בסס את השניים<sup>18</sup>, וצא לחפשי.  
המנע מיהירות.  
המנע מרגזנות.  
תרגל בסדירות.  
אל תצפה לקבל שבחים ותודות.

לאחר שתרגלת את אלו היטב, תוכל גם:

להפוך חמישה אותות אלו, שרווחים בזמנים מנוונים, אל הדרך להארה.<sup>19</sup>

הוראות אלו באו ממקורות מוסמכים:

**תמציתן של עצות אלו היא נופת צופים,  
לימוד שהועבר מסרלינגפה.**

<sup>10</sup> האחד – תרגול הלו ג'ונג, הטונג לן, החלפת עצמי בזולתי.

<sup>11</sup> המשגה – הוקרה עצמית.

<sup>12</sup> עושר או מחסור

<sup>13</sup> נדרים רוחניים כלליים שנדרת, והכללים של תרגול הלו ג'ונג.

<sup>14</sup> א. ללמוד להבחין בהתחלה של נגע רוחני, ב. ללמוד להפסיק, ג. ללמוד להפסיק את הנטייה לנגע הרוחני.

<sup>15</sup> א. למצא לאמה, ב. תרגול של הדהרמה, ג. השגת כל התנאים התומכים לתרגול של הדהרמה

<sup>16</sup> א. תחושת מסירות (ללאמה), ב. חדוות המאמץ (של תרגול הלו ג'ונג לפיתוח הלב הטוב), ג. שמירת הנדרים וההתחייבויות

השונות (על ידי זכירה ומודעות חזקים).

<sup>17</sup> אלו הם מעשי החסד שאתה מבצע בגופך, בדיבורך ובמחשבותך.

<sup>18</sup> מחשבה צלולה והגיון ברור.

<sup>19</sup> חמשת האותות של ימים חשוכים שאמורים להתרחש כעת הם: נוון של התקופה שמתבטא במלחמות, נוון של משך החיים שירד אל מתחת למאה שנה, ניוון של השקפות עולם, שהן מאד שגויות וקשות לשינוי אצל אנשים, הניוון של נגעים רוחניים, שהם ממושכים וחזקים והניוון של היצורים עצמם, שחסרים שליטה בגופם ובתודעתם. חמשת האותות עוברים טרנספורמציה ליכולת לשאת דברים באורך רוח, ללא כעס, השראה לתרגל, תחושת מתיקות, מחשבות של חמלה ושאיפה רוחנית גדולה – וכך הופכת התודעה בעצמה אל הדרך.

במלים הבאות מביע מלכם של היוגים,<sup>20</sup> גשה צ'קווה, את הגדולה של ההנחיות, שכן הוא הצליח ליישמן בלבו הוא:

**זרעים קארמיים שמקורם בבצוע תרגול זה בחיים קודמים נעורו, ופעמים רבות התעורר הרצון ללמד זאת לאחרים. לבסוף גם השלמתי מלות הנחייה לריסון הנטייה לראות תופעות כקיימות מכוח עצמן. זאת עשיתי תוך התעלמות מקשיים שצצו, ועצות רעות שריפו את ידי. כעת אוכל למות ללא שמץ של חרטה.**

אגב – קיימות גרסאות רבות של טקסט המקור. יש יותר ארוכות ויותר קצרות, ובאחרות סדר השורות שונה. גרסה זו שכאן ערכתי לפי הוראותיו של הבודיהסטווה טוקמה.

Mangalam!

לו ימשול הטוב בכל.

---

<sup>20</sup> "יוגים" הוא כינוי למתרגלים רציניים.