

לו ג'ונג 2 – אימון התודעה

שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב

על-פי שיעוריהם של קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין וגשה מייקל רואץ'

בתרגומה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת-גן, יוני 2008

שיעור 1

התפילות שפותחות את ליבנו ללימוד

ערב טוב לכם, אז בואו אנחנו נפתח כמו שאנחנו רגילים לפתוח עם התפילות. יש אנשים שלא היו אף פעם כאן? או, הרבה! אז אני צריכה להגיד כמה מילים על התפילות למענכם. אנחנו נוהגים לפתוח בתפילות מכמה וכמה סיבות. אז אני לא אעשה סיפור ארוך אני אגיד בקיצור.

1. הסיבה האחת, לעשות קצת הפרדה בין חול לקודש. אתם באים מחיי היומיום, מהדברים שמעסיקים אתכם ומטרידים אתכם, ואנחנו רוצים לעשות הפרדה לשים קו למשך כמה שעות, לפנות את המינד שלנו להקשיב לדברים האלה, והתפילות עוזרות ליצור את הלך הרוח הנכון. אז זה סיבה אחת.

2. סיבה שנייה אנחנו אומרים ש - אתם תשמעו את זה הרבה במשך הטיצ'ינג שלנו הזה ובכל האחרים, מוטיב חוזר, עיקרי בטיצ'ינג שלנו – שהדברים לא עובדים מצד עצמם. הדברים הם ריקים. נושא מרכזי בכל הלימוד שלנו. מה זה אומר? שזה לא שאתם באים לאיזה מקום ואתם שומעים איזה דברים או קוראים איזה דברים ועכשיו החיים שלכם משתנים. כי לפעמים אתם קוראים משהו והחיים שלכם משתנים ולפעמים אתם קוראים משהו וזה לא נוגע בכם. אותו הדבר הרצאות, אותו דבר.

אז מה עושה את ההבדל? מה עושה את ההבדל בין מתי זה כן משפיע עליי, וכן תורם לי, ומתי לא? מה שעושה את ההבדל זה אתם. זה איך אני באה להקשיב לדברים, מאיפה אני באה? ואנחנו אומרים ש

ככל שהמוטיבציה טהורה יותר ככה הדברים מגיעים אליכם בצורה טהורה יותר ועובדים עליכם בצורה טובה יותר.

כי אין להם - כמו שאנחנו נדגיש אחר-כך בהמשך - אין להם טבע משל עצמם. אתם נותנים להם את הטבע. אז ככל שאתם יכולים ליצור מוטיבציה שבאה ליצור טוב, להביא את עצמכם למצב נעלה יותר, נשגב יותר, ככה הדברים עובדים יותר טוב. בתפילות שלנו אנחנו מבטאים את זה.

3. סיבה שלישית - דרך טובה להשיג את זה על-ידי פתיחת הלב. כי בבודהיזם אנחנו אומרים שהמינד שלנו הוא לא כאן (בראש) הוא כאן (בלב). וככל שאנחנו יכולים יותר לפתוח את ליבנו גם נהיה שמחים יותר וגם יותר החוכמה תבוא אלינו. אז אותם הדברים שאתם שומעים מפה (מהאוזניים) המידה שבה הם מגיעים אליכם בסופו של דבר היא תלויה בכמה אתם נפתחים אליהם.

ואין דרך טובה לפתוח את ליבנו מאשר יצירה של רגשות של הכרת תודה.

תמיד, לא רק בהרצאה ולא רק בבודהיזם. תמיד. לפני פגישה עם כל אדם, תקדישו רגע לחשוב מי האדם הזה בחיים שלכם, ומה הסגולות שהוא מביא אתו, ומה יש לכם ללמוד ממנו, ואיזה מזל שהם בחיים שלכם, וכליבכם להודות להם על זה, אתם גם יכולים בקול רם אבל אפילו אם

אתם עושים את זה בשקט בלב, אם הנסיבות לא מתאימות, אתם נפתחים אליהם והמפגש הוא אחר.

עכשיו, למה אנחנו מודים כאן? פה אתם מקבלים, טיצינג שיכול לשנות את חייכם. זו המטרה של ה-טיצינג הזה, ככה הוא ניתן. הוא ניתן כדי להשפיע על אנשים, כדי להביא ברכה לאנשים. אנחנו נדבר עוד מעט על השושלת - נראה איך הוא הגיע וכך הלאה. אבל לפני שנדבר על זה, מראש אתם צריכים להודות להם. זה פותח את לבכם ואתם מקשיבים אחרת. אז אנחנו מתחילים בתפילה של הכרת התודה. ואנחנו עושים את זה גם על ידי הגשת מנחה, והמנחה היא למורים שהביאו אלינו את הטיצינג, ותמיד עם ההלך רוח של לתת משהו בתמורה. לתת משהו זה פותח את הלב. זה כל מיני טריקים לפתוח את הלב שבסופו של דבר החוכמה תיכנס פנימה. אנחנו צריכים לעשות לה מקום. זו תפילה ראשונה.

התפילה השנייה זה תפילה של מקלט, זו תפילה שאנחנו הולכים למקלט, ויש לזה הרבה רבדים. זה טיצינג שכל שנשארים יותר בלימוד הזה הוא מקבל יותר משמעות ויותר עומק. אז אני אגיד רק במילה אחת - בסופו של דבר

אנחנו באים לכאן כדי שנצא מפה קצת יותר חכמים, קצת יותר טובים, קצת יותר מסוגלים לעזור לנו ולזולת. אז אנחנו הולכים למקלט ביכולת הרוחנית הזאת שאנחנו מקווים לקבל, לפתח כתוצאה מהלימוד.

אז זה מקום נפלא ללכת למקלט ואחר-כך נפרט על זה קצת יותר.

אז בואו נתחיל בתפילות.

(מנדלה)

(מקלט)

הטקסט ומחברו

אז ערב טוב לכם שוב. הלימוד שלפנינו נקרא **שבעה עיקרים לאימון התודעה**, או **שבעה עיקרים לאימון הלב הטוב**, ואפשר גם לתרגם **שבעה שלבים לפיתוח הלב הטוב**.

בטיבטית, אני מבטיחה לא לכתוב הרבה, אבל קצת מוכרחים כי אחרת לא תאמינו לי. כן, אז ההמלצה שלי אליכם זה –

א. תיקחו רשימות, כי אתם לא יודעים מתי תיקראו ללמד את זה. לפעמים אתם לא מתכננים ואנשים באים ומפצירים בכם ואתם צריכים להיות מוכנים.

ב. וחוץ מזה ההצעה שלי שתנסו לשרבט את הטיבטית גם אם אתם לא מכירים את האלף-בית, כי ככה נזרעים הזרעים ובסוף אתם תדעו את האלף-בית. והשפה הזאת העבירה לנו חוכמה כל-כך מדהימה ועמוקה שזה ברכה גדולה ללמוד אותה.

אז אמרו –

། ལོ་འཇོ་འདུག་དུང་དུང་།

lojong dun dunma

אז *lo-jong*, נתקלנו במילה הזו בלימוד הקודם *lo-jong*,

lo זה מייבד

jong זה תרגול או התמרה, או גם טיהור, כל המשמעויות האלה יש במילה *jong*

אז *lo-jong* אנחנו מתרגמים כהתמרת התודעה, או אימון התודעה.

Dun זו מילה רבת משמעויות, אחת המשמעויות שלה זה **משמעות**, גם **נקודה** גם **עיקר**, אני תרגמתי כ"עיקר", העיקרים שמה¹ זה היא מפה.

dun זה שבע

ו-*ma* זה סיומת נקבית

ותמיד כתבי החכמה הטיבטים מסתיימים ב-*ma*, בסיומת נקבית, לפעמים *mo*, זה גם סיומת נקבית. בלאם-רים אומרים - *lam rim chen mo*, זו אותה סיומת נקבית.

אז זה שם הכתב שלנו. אנחנו תרגמנו **שבעה עיקרים לאימון התודעה**, במקום אחר כתוב **לפיתוח הלב הטוב**.

הכתב נכתב על-ידי

དགེ་བཤེས་མཚན་པོ་པ།

Geshe Chekawa

הוא חי בטיבט, בשנים 1101-1175.

שמו מאויית לפעמים אחרת, ויש לכם כאן שתי צורות אחרות שבהן הוא מופיע:

མཚན་པོ་པ།

Chekapa

ושמו האחר הוא

ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ།

Yeshe Dorje

מסורת הלו ג'ונג

אני צריכה להגיד לכם קודם קצת אודות הכתב הזה, כי זה חלק חשוב מהלימוד בעצם. ויש הרבה לו-ג'ונגים, זאת הייתה ספרות שלמה שהתפתחה בראשית ימי הבודהיזם בטיבט. הבודהיזם הגיע לטיבט בכמה גלים, הראשון היה בערך בשנת שמונה מאות והוא המשיך להגיע בערך בשנת אלף, אז זה ממש בימים הראשונים של הבודהיזם בטיבט, המאות השנים הראשונות – מאה מאתיים שלוש מאות שנים, ארבע מאות שנים - זה עדיין השלבים הראשונים.

הזרם שדרכו התפתח הלימוד הזה הם נקראו

བཀའ་བཏན་མཚན་པོ།

Kadampa

אמרו *ka dampa*.

ו-*ka* פירושו **מילה**,

ו-*dampa* פירושה **קדושה**, וגם פירושו **הנחיה**. אז אתם יכולים להגיד **ההנחיות הקדושות**. משהו כזה. או **אנשי המילה** לפעמים אפשר לתרגם. אנשי המילה.

¹ בשם היצירה, **שבעה עיקרים לאימון התודעה**

לפני שהבודהיזם הגיע לטיבט, אפילו לא היה שם אלף-בית. הם היו רועי יאק - יאק זה סוג של בקר - אנשים מאוד פשוטים ואנ-אלפבית-ים. אז הלימוד ניתן בעל-פה בהתחלה. יותר מאוחר הם הלכו ופיתחו אלף-בית, והוקמה מערכת מנזרים מפוארת, אבל [פה] זה היה הימים הראשונים. כל זה עוד לא היה.

ואתם תראו בלו-ג'ונג הזה [ש] הוא מאוד תמציתי. הדברים כתובים במשפטים קצרים, שיהיו קלים ללמוד בעל-פה. כי הם לא ידעו קרוא וכתוב. הם קבלו לימוד בעל-פה מפי הלאמה והיו להם נקודות להזכיר להם את הלימוד, ראשי פרקים, וזה ה-לו-ג'ונג.

וחייבים לימוד - בהרבה מקומות, תראו אחר-כך, זה מופיע מאוד סתום. אתם קוראים את זה ואתם לא יודעים מה זה. והלימוד עבר בעל-פה, זו הייתה מסורת שבעל-פה, ויש בזה הרבה הרבה חן וקסם, כי יש את התום הזה של המפגש הראשוני עם חוכמה גדולה. הנה פה ארץ של רועי יאק, אנ-אלפבית-ים, ופתאום הם נפגשים בחוכמה. והם מתחילים לתרגם אותה בתמימות ובכנות רבה.

ובמובן מסוים אנחנו קצת דומים להם, כי הדור שלנו הוא הדור הראשון שפוגש את החוכמה הזאת במערב אפשר להגיד, אולי ראשון או שני. אז אנחנו ממש בחיתולים של הדהרמה. ועוד אנחנו רחוק מהמצב שהלימוד מתאבן והופך להיות אוסף של טקסים ותפילות שהם קרים ושנאשים אפילו לא יודעים את המשמעות שלהם. אז יש לנו את היתרון של הקדמפה. אנחנו יכולים להפיק את מירב הברכה מהלימוד הזה.

ויש ספרות שלמה של לו-ג'ונג-ים, אחד מהם כבר למדנו,

ལོ་ཇོང་ཅིག་བསྟན་མེད་

Lo Jong Tsik Gyema

זוכרים? אמרו **lo jong tsik gyema**. שמונה לאימון תודעה קראנו לזה בעברית. זה ה- **lo jong tsik gyema**, שנכתב על-ידי

דורג'ה סנג'ה לנג'רי טנג פה

אמרו דורג'ה סנג'ה לנג'רי טנג פה

אלה היו שני שמות של אותו אדם. מסתבר שהוא קדם לגשה צ'קאוה בשני דורות, והוא כתב את השמונה פסוקים המפורסמים שלמדנו אותם, ואלו מכם אולי שתרגלו אותם אני מניחה שמתחילים לחוות את הברכה העצומה בטיצ'ינג הזה. זה [שפה הוא] טיצי'נג יותר מאוחר ולכן הוא גם יותר [מפורט]. ככל שמתקדמים בזמן, הטיצי'נג מתארכים ונהיים יותר מפורטים. אז הוא כבר חמישה עמודים, הקודם היה עמוד אחד.

הביאור שנלמד

על הטקסט הזה ספציפית יש מעט מאוד ביאורים, מסתבר

- יש ביאור של הדאלאי לאמה החמישי.

- יש ביאור של נגולצ'ו דהרמבד'ה, חכם גדול גדול במסורת הגלוקפה שחי במאה השמונה עשרה. ובאופן כללי זהו, פחות או יותר

- עד פאבונגקה רינפוצ'ה. פאבונגקה רינפוצ'ה חי בראשית המאה העשרים, היה מורה של המורה של המורה שלי; כתב הרבה ביאורים, כתב ביאור על הלו-ג'ונג הזה, ואנחנו מתבססים על הביאור שלו. כפי שהוא עבר אלינו ואליי דרך קן רינפוצ'ה ודרך גשה מייקל, והלאמה גיומה קנסור רינפוצ'ה, הלאמה הנוסף שלמדתי ממנו.

הביאור עצמו הוא סודי, אז אתם לא מקבלים תרגום שלו, אבל אתם מקבלים אותו בעל-פה.

"גשה" – הידיד הטוב

עכשיו בקשר לשם של הגשה פה –

དགེ་བཤེས་མཚན་ལ་བ།

Geshe Chekawa

Chekawa זה היה שמו.

Geshe היום זה תואר. אנחנו אומרים גשה מייקל, נכון?! היום כשאומרים "גשה" זה תואר שנותנים במנזרים של הגלוקפה. מי שלמד במנזר עשרים עד עשרים וחמש שנה, ועבר את כל המסלול, למד את כל חמשת הספרים הגדולים, בילה כל יום ארבע שעות על מגרש הפולמוסים, עמד בבחינה בעל-פה בדרגות שונות של בחינות בעל-פה. זה קצת כמו Ph.D., מאסטר, זה לא קל.

בימים ההם, לא הייתה קיימת מערכת מנזרית כזאת. אז פה כשאומרים "גשה צ'קווא" לא מתכוונים לתואר גשה כמו שמתכוונים לו היום.

המילה

དགེ་བཤེས།

Geshe

יש לה את השתי הברות Ge ו-She.

הטיבטית עושים את זה כל הזמן: הם לוקחים שתי מילים, זורקים את ההברה השנייה ומחברים אותם ויש מילה חדשה. אז ge זה קיצור מ-geway, אמרו geway.

She זה קיצור מ-shenyen.

אז geway פירושו רב חסד או טוב,

ו-shenyen פירושו ידיד קרוב, ידיד מאוד קרוב. כמו קרבת דם, או אולי אפילו יותר.

אז geway shenyen זה הידיד הטוב אנחנו מתרגמים. זה תרגום של המילה הסנסקריט kalyana mitra, שיש לה בדיוק את אותו המובן. kalyana mitra זה הידיד הטוב, הידיד רב החסד.

מה זה ידיד רב חסד? מה זה ידיד טוב?

זה אדם שמנחה אותי בדרך הרוחנית, זה מורה רוחני.

אז פה כשהחליטו לקרוא לו "גשה צ'קווא" זה לתת לו כבוד כמורה רוחני גדול. זה המשמעות כאן.

לו ג'ונג – תרגול לפיתוח חמלה של הבודהה

בכל הלוג'ונג-ים, הנושא שעובר בכולם, הדגש בכולם, זה פיתוח החמלה. אמרו

ཐུག་ཇེ་ཅེན་པོ།

tuk je chenpo

ועכשיו אמרו

ཉིང་ཇེ་ཅེན་པོ།

nying je chenpo

אז המילה *nying* פירושה לב

המילה *tuk* פירושה גם כן לב, אלא ש *tuk* זה לב של ישות קדושה, של בודהה. יש להם מערכות מילים נפרדות לחלקי גוף של אדם מן השורה ולאדם קדוש. ולאחרונה דיברתי עם מישהו שלמד טיבטית ואמרו שיש לא רק שתי מערכות מילים יש חמש מערכות מילים!

Je פירושו גדול. *je* פירושו בעצם מלך, או שר או מישהו נכבד. אז *nying je* זה, אתם יכולים להגיד, מלך הלב או מלכת הלב וזה כינוי לחמלה בטיבטית, *nying je*.

tuk je אותו הדבר, זאת גם חמלה אבל זאת חמלה בליבו של הבודהה.

chenpo זה גדול,

אז *nying je chenpo* זה החמלה הגדולה ו-*tuk je chenpo* זה החמלה הגדולה בליבו של הבודהה. ש *nying je chenpo* הוא כאין וכאפס לעומת *tuk je chenpo*. הבודהות הביאו את החמלה שלהם למדרגה של שלמות שקשה לנו אפילו לדמיין. אז הנושא בכל ה-*lo-jong*ים זה לעזור לנו לפתח את ה *tuk je chenpo*. קודם את ה *nying je chenpo* כמובן במטרה להגיע, שנהיה בודהות ויהיה לנו *tuk je chenpo*.

מיהו בודהה?

כשאני אומרת "נהיה בודהות", הכוונה לא שאנחנו פתאום נהיה איזה אדם הודי שמתרוצץ בג'ונגלים של הודו מלפני אלפיים חמש מאות שנה.

במילה "בודהה" אנחנו מתכוונים לישות מוארת שפיתחה ל-מידה מקסימלית את האהבה שלה, את החמלה שלה, ואת החוכמה שלה, ופיתחה יכולת לעזור לכל היצורים בו-זמנית.
זה מן ישות של אור, מלאך, שיש לו ידע כול, יש לו חמלה אינסופית, ואהבה אינסופית לכל היצורים, בלי יוצא מן הכלל וללא שום תנאים, ללא שום אפליה, וגם יכולת לבוא ולקדם אותם בדרכם הרוחנית, להביא אותם למצב שלו.

חמלה שמובילה לחוכמה

מסתבר שכשאנחנו מפתחים את החמלה הגדולה, בגלל האופן שבו אנחנו בנויים - כשאנחנו מפתחים את החמלה, מפתחים את האהבה, בו בזמן מתפתחת החוכמה.

למעשה אי-אפשר לפתח חוכמה גדולה של ממש, בלי זה. זה תנאי חיוני. וזה יותר קל - יותר קל לפתח את החמלה מאשר את החוכמה. החוכמה דורשת הבנה עמוקה של ריקות, וכמו שתראו זה לא עניין קל. הלימוד הזה מטרתו להכין את ליבנו, לפתוח את לבנו ללימוד של החוכמה.

ככה כל הלו-ג'ונגים, ככה הטונג לן, כל הסדנאות שאנחנו עשינו כאן עד עכשיו - כל זה בנוי בשביל שאחר-כך נפתח חוכמה. הלימוד של החוכמה לא יתפוס בליבנו אם לא פתחנו אותו קודם על-ידי החמלה. וצריך לעבוד הרבה הרבה לפתוח אותו כמו שאנחנו נראה כי, אנחנו מאוד לא מוכנים ללימוד החוכמה. אחרת כבר היינו רוכשים חוכמה וכבר לא היינו צריכים לסבול - זאת ההוכחה. ואין לזה קשר עם IQ ועם הציונים שלכם בתעודת בגרות; יש לנו כל הכבוד לציונים שלכם.

החוכמה הרוחנית שלנו היא מאוד בחיתולים.
ולפתוח אותה אנחנו צריכים לפתח את החמלה.

מספר פרטים על הלימוד שכאן

ואני צריכה להגיד לכם שאני קיבלתי את הטיצ'ינג הזה כמה פעמים. פעם ראשונה קיבלתי אותו מגשה מייקל, פעם שנייה קיבלתי אותו מהלאמה שלי שנפטר, קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין. זה היה כשנה וחצי לפני מותו, זה היה לימוד מאוד מפורט ונרחב שהוא נתן. יותר מאוחר קיבלתי אותו שוב מגשה מייקל, יותר מאוחר קיבלתי גם מלאמה טיבטי אחר שהיה ראש הקולג' הטנטרי שלהם והוא ראש הגלוקפה. הוא עכשיו בארצות הברית on and off, שמעתי את זה ממנו.

ויש עוד עניין. בגלל שזה כתב כל-כך עתיק, במשך השנים התפתחו גרסאות שונות שלו, לפעמים יש פה פסוקים שלא מופיעים פה או שיש פה פסוקים שלא מופיעים פה, לפעמים יש קצת וריאציות בפסוקים, לפעמים הם לא באותו סדר, והמורים השונים שלימדו אותי לימדו ממקורות שונים. אז זה להוסיף על הבלבול קצת. יחד עם זה, הלו-ג'ונג בעיקרו הוא אותו הדבר.

הגרסה שאתם מקבלים נערכה על-ידי גשה מייקל רואץ' על-פי כתבים שהוא קיבל מקן-רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, שהיה מורה שלי ושלו. וזה היה טקסט עתיק ומרופט, כמו שכל הטקסטים האלה, והרבה פעמים יש אותיות קצת מחוקות או שיש הרבה שגיאות כתיב בטקסטים האלה כי האנשים שכתבו לא בהכרח ידעו כתיב, והרבה פעמים שינוי קטן בכתיב משנה משמעות. אז היה פה הרבה עבודה לערוך את זה. שזאת העבודה שגשה מייקל עשה וגם קן רינפוצ'ה עשה במקביל, אלא שהם לא עבדו בדיוק מאותה הגרסה.

הפתיחה: קידה של כבוד

והכתב מתחיל בקידה. הוא קודם אומר:



Om Svasti!

שזה כזה "שיהיה טוב", "שיהיה הכל טוב". ואחרי זה הוא מתחיל:

אני קד קידה לחמלה הקדושה!

בכל כתב כזה, שבא ללמד אותנו חמלה, שבא ללמד חוכמה, שזאת בעצם חוכמה שהועברה אלינו מהבודהה - תמיד המחבר מתחיל בקידות. כמו שאנחנו מתחילים עם המנדלה, מתחילים בהודיה, מתחילים בלתת קרדיט.

מחבר בודהיסטי, אם הוא עשה היטב את הדרך, מימש את הדרך ומבין אותה ותרגל אותה, אם הוא תרגל אותה היטב - הוא מתחבר לגדולה של הדברים האלה. הוא מתחבר לגדולה של הבודהה, והוא מבין את החוסר עצמיות שלו עצמו, שזה מה שהוא בא ללמד אותנו.

אז הדבר האחרון שתראו בספרות בודהיסטית טובה, זה מישהו אומר: "ככה אני חשבת וראיתי והנה אני בא ללמד אתכם, ממני".

זה תמיד: "אני קיבלתי את זה מהמורים שלי, והם קבלו את זה מהמורים שלהם, ואני קד לאלו שדרכם הייתה לי הזכות להיות האפיק שדרכו זה עובר."

**והמתחברים הטובים, המבריקים ביותר, הם יהיו הצנועים ביותר.
המטרה שלהם זה להפוך את עצמם לאפיק נקי. לא לקלקל את הטוהר שהם קיבלו.
להעביר את זה נקי.**

הם זימים מהדרך כדי שהתורה תוכל לעבור נקי, לזרום נקי. אז הם תמיד קדים קידה למי שהעבירו להם את זה.

למי קדים?

למי הם קדים קידה? בכתבים שונים הם קדים קידה לישויות שונות ולדברים שונים. פה הוא קד קידה לחמלה הקדושה עצמה. שזה מעניין. כי הרבה פעמים הם קדים לבודהה או למנג'ושרי, או למורה שלהם, פה הוא קד לחמלה הגדולה.

ועל זה יש מה להגיד. יש חכם בודהיסטי גדול בשם **ארייה נגרג'ונה**, שכתב ספר מאוד ידוע שנקרא "**חוכמת השורש**", שהוא כולו מלמד על ריקות. ספר מדהים, עמוק, מאוד קשה. קשה לקרוא אותו לבד. אריה נגרג'ונה חי בראשית האלף הראשון.

בא **צ'אנדרקירטי** שהיה חכם בודהיסטי הודי, שחי בערך במאה השמינית, וכתב ביאור על **המולה פראג'נה** שזה "**חוכמת השורש**". והביאור שלו הוא הספר הקלאסי של **דרך האמצע** בבודהיזם, הוא אבי דרך האמצע. למעשה נגרג'ונה הוא אבי דרך האמצע אבל צ'אנדרקירטי ביאר אותו מאוד יפה אז לפעמים גם קוראים לו **אבי דרך האמצע**. לפעמים קוראים להם **האב ובנו**. צ'אנדרקירטי בביאורו כאילו הוציא את המשמעות של נגרג'ונה ועשה אותה "מאוד ברורה".

כשאומרים "מאוד ברורה" בבודהיזם זה צריך במרכאות כפולות, כי כשאתם מנסים לקרוא את צ'אנדרקירטי אתם רואים שזה לא קל, וגם עליו יש ביאורים ועל הביאורים שלו יש ביאורים ככה ש... ככה זה הולך.

כל הבודהיזם הטיבטי בעצם מעוגן בתוך דרך האמצע. דרך האמצע היא תפיסה, זו פילוסופיה, זו השקפת עולם, זו דרך להסביר את עולמנו. זו אסכולה שגם לה יש תתי אסכולות, ואנחנו מקדישים הרבה זמן ללמוד את דרך האמצע. כי אנחנו אומרים שזה מאוד מאוד חשוב אם אנחנו רוצים להשתחרר מסבל, לרכוש חוכמה. אנחנו חייבים להבין את דרך האמצע, את דרכו של נגרג'ונה, צ'אנדרקירטי וחכמים שבאו יותר מאוחר, וזה עבר דרך השושלת לטריג'נג רינפוצ'ה, הוא היה מורה של הדלאי לאמה הנוכחי, הוא היה גם המורה של המורה שלי, קן רינפוצ'ה, אז הוא כזה סבא גדול שלכם. הוא נחשב גלגול של צ'אנדרקירטי. אז אתם מקבלים את השושלת ישר.

אז זה ספר על דרך האמצע. הוא ספר פילוסופי, הוא ספר על הפילוסופיה של הריקות, וכשהוא פותח את הספר הזה למה הוא קד? לחמלה הגדולה. בספר שהוא מאוד עמוק ופילוסופי ושכלתני, אם תרצה, הוא קד לחמלה הגדולה.

הבודהיסטווה

אז אנחנו מדברים על ה- **tuk je chenpo**, על המטרה של הלימוד הזה לפתח את החמלה הקדושה בליבנו כדי שנגיע להיות בודהות, נגיע להארה.

איך נוצר בודהה? איך יכול אדם להגיע להארה?

כשאני אומרת "נוצר בודהה" זאת אומרת - אדם הגיע להארה. הגיע לשלמות הזאת שתיארתי לכם קצת קודם. מאיפה הוא נולד? מאיפה הוא בא הבודהה? ואני לא מתכוונת לאימא הביולוגית שלו, כי אם כל אימא ביולוגית, אם כל לידה הייתה מביאה לבודהה אז זה היה קל, נכון?! אז לא לזה אני מתכוונת. מהן הסיבות? אנחנו אומרים שכל דבר צריך שיהיה לו סיבות. כדי שתהיה לי תוצאה אני צריכה את הסיבה שלה. מה הסיבה שמייצרת בודהות?

אנחנו אומרים **מה שמייצר בודהות זה בודהיסטווה**. אתה צריך להיות קודם בודהיסטווה לפני שאתה יכול להיות בודהה.

**בודהיסטווה זה אותו אדם שיצר בלבו את הכמיהה להגיע להארה,
את שאיפה להגיע להארה.**

בלי שיצרנו בלבנו שאיפה עזה ועמוקה להגיע להארה לא נוכל להגיע להארה. גם מטרות ארציות פשוטות, אנחנו לא יכולים להשיג - שמתם לכם למטרה, לגמור בית-ספר רפואה. אתם לא יכולים לסיים

את כל השלבים ולעבור דרך כל המבחנים והקשיים אם אין לכם שאיפה לסיים את זה, כן, אחרת תנשרו באמצע. כל משימה שיש לה איזה שהוא ערך דורשת את השאיפה הזאת. מה גם המטרה הנשגבה הזאת של להגיע להארה, צריך שיהיה לנו שאיפה להגיע להארה. **אדם שפיתח בלבו במלואה את השאיפה להארה, אנחנו קוראים להם בודהיסטווה.**

התרגול של הבודהיסטווה

אז מה שמייצר בודהות זה בודהיסטווה. **מה מייצר בודהיסטווה?**

אז יש לנו לימוד ואימון איך להתפתח ולהפוך לבודהיסטווה. כי אנחנו אומרים על בודהיסטווה שהם אנשים קדושים. אנחנו קוראים להם לפעמים **לוחמי רוח**. מאסטר שאנטידווה, שהוא נחשב "נסיך הבודהיסטווה", הוא מלמד אותנו איך להפוך לבודהיסטווה¹. הבודהיסטווה מפתחים אצל עצמם תכונות נעלות, תכונות נשגבות.

- הם מפתחים את הנתינה שלהם למידה מדהימה,
- הם מפתחים את המוסריות שלהם למידה מדהימה,
- את אורך הרוח שלהם הם מפתחים למידות מדהימות,
- את חדות המאמץ,
- הם מפתחים יכולת ריכוז מדיטיבית
- והם מפתחים בסופו של דבר חוכמה.

מהו מניע את הבודהיסטווה בתרגולו? החמלה.

מה מניע בודהיסטווה לעשות את כל התרגול המפורט והארוך והקשה?

לפעמים התרגול מאוד קשה, כי אתם צריכים לסטות מהמסלול הרגיל שבו אתם רגילים ללכת כל הזמן, אז כל שינוי כזה יגרום לקשיים שתצטרכו להתגבר עליהם. אם אתם על דרך רוחנית ראויה לשמה, אתם חייבים להתגבר על הקשיים. כדי שנתגבר עליהם צריכה להיות נכונות להתגבר עליהם, צריכה להיות נכונות להתמודד איתם.

מה יביא את הנכונות להתמודד עם הקשיים האלה? אנחנו אומרים **החמלה הגדולה**.

החמלה הגדולה. החמלה שבאה מתוך ההבנה של מצבנו הקיומי שהוא בכי רע, ושכל הברואים האחרים נמצאים באותו מצב. גם אם לא קורה שום דבר רע - כולנו בזרועות שר המוות. כולנו בתהליך של בלייה והזדקנות, וגוף שנחלש - לא משנה מה גילכם. ברגע שתינוק נולד הוא כבר נכנס לתוך הרכבת הזאת. הוא כבר בתוך התהליך הזה. והתנאי הזה - להזדקן להתבלות ולמות - מצוי בתוך כל אחד מאתנו, ובדרך יש גם צרות אחרות כמו שכולנו יודעים.

אז **בודהיסטווה נוצר מתוך החמלה שמתפתחת בליבו**, שבה הוא מבין את מצבו הוא, והוא מבין את מצבם של האחרים, והחמלה גדלה למידה כל-כך גדולה שהוא לא יכול לשאת את המצב הזה ושהוא מוכן לעשות כל מה שצריך כדי לפענח את החידה הזאת איך יוצאים מכאן; איך יוצאים מכאן ואיך עוזרים לאחרים לצאת מכאן.

וכדי לעלות על הרכבת הזאת צריך **מידה רבה של אמונה**. **מידה רבה של תמימות**, ילדותית אם תרצו. כל ילד רוצה לעזור לאבא אימא, להיות טרזן, להיות סופרמן, בגלל זה הסרטים כל-כך מצליחים, נכון? כי זה חלום כמוס בלב כולנו. ובגיל צעיר אנחנו מוותרים. כי בגיל צעיר מאוד ראינו שאנחנו לא יכולים לעזור, כי אנחנו מרגישים חסרי יכולת או חסרי אונים ואנחנו מוותרים.

הבודהיסטווה מתחבר לרצון הזה שיש לילד שהוא נטוע בלב כולנו. כולנו באים אתו. אנחנו אומרים ש

¹ בקורס 10 ובסדנאות "להרוג את הכעס", "חדוות המאמץ" ו-"אני וזולתי", לאמה דבורה-הלה לימדה מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה "המדריך לחיי לוחם הרוח". הקלטות מסדנאות אלו ניתן למצוא באתר.

זה מטרת הקיום האנושי שלנו. זה להגשים את החלום הזה ולא לוותר. להמשיך לחפש דרכים איך להגשים אותו.

והלימוד הזה בא לעזור לנו למצוא אותן, הוא מלמד אותנו איך לתרגל כדי שנוכל להגשים את החלום המדהים הזה.

אז מכאן שהידע העיקרי, היכולת העיקרית שמניעה את כל הגלגלת הזאת של להגיע להארה זה החמלה. וכל הלו-ג'ונג-ים, הם עובדים על הפיתוח הזה של החמלה.

וזאת הסיבה שמאסטר צ'נדרקירטי, שבא ללמד אותנו את חוכמת הריקות לפי דרך האמצע, שהיא שלב חיוני בדרך אבל קשה, הוא קד לחמלה הגדולה, כי זה מה שיסלול את הדרך בסופו של דבר להבין ריקות.

למה לקוד?

למה הוא קד לחמלה הגדולה?

קשה לפתח חוכמה כשהלב סגור, קשה לפתוח את הסגירה הזאת. אנחנו קדים עם הגוף, אנחנו קדים עם המחשבה, אנחנו קדים בדיבור; הקידה, המתן כבוד, המתן הערכה, הכרת התודה - כל זה נחוץ כדי לפתוח את ליבנו, כי הוא סגור ומסוגר, לכן אנחנו סובלים. אז כל הקידות, באות לפתוח; הרגש הזה של הכרת תודה ושל הערכה והערצה פותח את לבנו.

אז פה יש את הקידה במילים: הוא קד קידה לחמלה הגדולה.

ההתייחסות שבאה עם הקידה הזאת צוברת חסד רב, ואנחנו צריכים הרים גדולים של חסד כדי להבקיע דרך הסבל שלנו.

הצוף של החוכמה שעובר דרך השושלת

אחרי שהוא גומר לקוד, גומר להגיד "אני קד לחמלה הקדושה", מייד אחרי זה הוא אומר:

להלן תמצית הנחיות ממסורתו של סרלינגפה,
נופת צוף משולה ליהלום, ולחמה, לעץ פרי,

אז אני רוצה לדבר רגע על הצוף הזה.

זה החוכמה שמגיעה אלינו מהבודהה דרך המורים השונים של השושלת, דרך המורים שמעבירים אותה אליכם. הצוף זה ההמשלה לידע או לחוכמה שמגיעים אלינו. זה הצוף שכאן. והוא ממשיל אותה ליהלום ולחמה ולעץ פרי. אז זה מאוד יפה.

ההנחייה הזאת, אומר קן-רינפוצ'ה, תעזור לכם להשיג בקלות את ההארה. בלי לתרגל אותם לא יקרה הרבה. אתם שומעים, אתם הולכים הדבר הבא מגיע... אם תיקחו ואם תתחילו לתרגל אותם בהתמדה, כמו שאחר-כך הוא יפרט לנו, זה יביא אתכם מהר להארה.

השושלת של לימוד זה

ואחת הסיבות זה בגלל האותנטיות של השושלת. אז אנחנו תמיד טורחים לדבר על השושלת של הלימוד.

- אז הלימוד הזה בא דרך הבודהה עצמו. אחד הכינויים לבודהה בספרות הבודהיסטית הוא

ཐུབ་དབང་།

Tubwang

- שפירושו בעברית "בעל היכולת" או, אנחנו נגיד "רוב הסגולה"
 • הבודהה לימד אותו למייטרייה, שהוא בודהיסטוה גדול והוא נחשב הבודהה הבא. פירוש שמו הוא **אהבה**, ובטיבטית

ཇམཔ་པ།

Jampa

- משמה למאסטר אסאנגה, ולאחיו, מאסטר וסובנדהו. שני אלה מכונים בטיבטית

ཐོགས་མིན་སྐྱ་མཆེད།

Tokme kuche

כלומר: מאסטר אסנגה ואחיו.

- מאסטר אסאנגה היה חכם בודהיסטי גדול שחי במאה הרביעית, ונאמר עליו שהוא קיבל טיצי'ינג ישירות ממייטרייה והוא העביר לנו ספרים על איך להיות בודהיסטוה, ויש שושלת שממשיכה עד לסרלינגפה.

གསེར་གླིང་པ།

Serlingpa

השם סרלינגפה כתוב לכם פה. בשורה הראשונה: "ממסורתו של סרלינגפה". פירוש שמו:

Ser זה זהב

Ling זה אי

אז **האי המוזהב**, וזה כינוי לאינדונזיה. הוא חי במה שהיום אינדונזיה.

pa זה סיומת של כמו **בן** בעברית אז **בן האי המוזהב**.

והוא נחשב למקור גדול גדול ללימוד על בודהיצי'טה, איך לפתח את השאיפה להארה. בודהיצי'טה זה השאיפה להארה.

- מסופר על איך הבודהיזם הגיע בכמה שלבים לטיבט. אחד השלבים העיקריים שהוא הגיע לטיבט היה בערך בשנת אלף, עם אדם בשם, **לורד אטישה**, או **לאמה אטישה**. הוא מכונה בטיבטית

ཇོ་བོ་ཇེ།

Jowo Je

הוא היה הודי. כמו בסיפורים אחרים הוא היה ראש מנזר גדול ומאוד מכובד, ומאוד מלומד. ואומר לנו קן-רינפוצ'ה, הוא גבר על כל המלומדים בני זמנו בחוכמתו ובידע שלו. אבל הוא לא היה מרוצה ברמה של הידע שלו בבודהיצי'טה. זאת אומרת היה לו חוכמה גדולה, הוא הבין את הפילוסופיות היטב, אבל הוא לא הרגיש שיש לו הנחייה מספקת של בודהיצי'טה. והוא חיפש ממי הוא יכול ללמוד איך לפתח בודהיצי'טה והוא שמע על סרלינגפה באינדונזיה.

והוא בדק אותו מרחוק די הרבה זמן, אומרים שנים עשרה שנה. והתברר שסרלינגפה מבחינת ההבנה שלו של הפילוסופיה של הריקות היה נחות לעומת לאמה אטישה. הוא היה מאסכולה נחותה יותר שההבנה שלה של ריקות פחותה יותר, אבל הידע שלו בבודהיצי'טה היה כל-כך גדול, שלמרות שהוא היה גדול ממנו בתורה מבחינה מסוימת, החליט בכל זאת לבוא ללמוד אצלו. עלה על ספינה, שלוש עשרה חודש, אומרים, נסע באוקיינוס באיזה ספינה רעועה, להגיע לאינדונזיה. זאת אומרת, סיכן את חייו, בקיצור. וישב ולמד עם סרלינגפה והביא אלינו את המסורת. והלימוד שלנו פה על בודהיצי'טה בא משמה.

- המסורת נמשכת, אני רק אגיד את זה בקיצור. תלמיד של אטישה, שמו

འབྲོན་པོ་བླ་མ་

Dromtonpa

אמרו **Dromtonpa**.

הוא היה מן מלאך כזה מדהים. לורד אטישה, הוא בא מהודו ללמד את הטיבטים- תרבות אחרת, מקום אחר, הוא כבר היה בן שישים, הוא היה צריך הרבה עזרה. **Dromtonpa**, כל פעם שהיה צריך משהו היה מופיע והיה מארגן את הכל. הוא לא היה נזיר, הוא היה איש עסקים בעצם. הוא כל הזמן תמך בלורד אטישה. מן מלאך כזה. ו-**Dromtonpa** הפך בעצמו למורה גדול.

- התלמיד שלו היה

པོ་ཏོ་བ།

Potowa

אמרו **Potowa**.

ותלמיד של **Potowa** היה **Langri tangpa**, אמרו **Langri tangpa**. אותו אנחנו מכירים, הוא משמונה לאימון תודעה.

- תלמיד של **Langri tangpa** היה

ཤ་ར་བ།

Sharawa

אמרו **sharawa**.

- ואחרי אלה בא

མཚན་པོ་བ།

Chekawa

שזה המחבר שלנו.

כיצד קיבל גשה צ'קווה את הלימוד?

אז הסיפור הולך שגשה צ'קווה הלך לחפש את המורים האלה, הוא חיפש מורים לבודהיציטה. ואמרו לו: לאנגרי טנפה, זה שכתב את **שמונת הפסוקים**, מורה גדול. אז הוא הלך לחפש אותו בעיר שבה הוא חי בטיבט. אבל עד שהוא הגיע ברגל, דרך ההימלאיה, המורה הזה נפטר. אז הוא היה מאוד עצוב. אבל אמרו לו זה לא נורא, כי יש לו פה שלושה תלמידים שמלמדים. אז הוא התעודד קצת והלך לחפש, והסיפור הלך שיש מלחמת ירושה בין שלושת התלמידים האלה. אז הוא אמר: מאלה אני לא צריך ללמוד, אני בא ללמוד חמלה לא... הם אמרו לו: לא הבנת, המלחמה היא כי כל אחד רוצה שהשני יהיה היורש.

אז אחד התלמידים האלה, שראווה, נהייה היורש והוא הלך ללמוד אצלו. ואחרי שלמד בעצמו, הוא לימד את הלוג'ונג הזה למישהו שהיה חולה צרעת. הוא תרגל את הלוג'ונג שמכיל בתוכו הוראות על טונג-לן, הוא תרגל טונג-לן. והאדם הזה הבריא.

לימוד שנשמר בסוד

ומה שלא אמרתי לכם שעד התקופה הזאת כל הלימוד הזה היה בסתר. הוא נשמר בסוד. הוא הועבר ממורה לתלמיד ולכן היה כל הקושי הזה של למצוא את המורה וכך הלאה.

למה הוא נשמר בסוד? כי כמו שתראו עוד מעט, הלימוד הזה הוא מאוד הולך בניגוד לאינסטינקטים שלנו. הוא מאוד הולך בניגוד להרגלים שלנו. אם אנחנו רגילים כל הזמן לדאוג לעצמנו, הלימוד הזה אומר לא - אתה צריך לדאוג לזולת. ורוב האנשים, בתקופה ההיא לפחות, נחשב שיזלזלו בכזה מן לימוד.

**וכשמזלזלים בלימוד שהוא קדוש, ושיכול להוציא אנשים מסבל,
זאת קארמה לא טובה.**

אז כדי להגן על האנשים מפני ההתייחסות המזלזלת הזאת הלאמות שמרו את זה בסוד והעבירו את זה רק למי שחשבו שכבר בשל לשמוע את הלימוד הזה. התוצאה היא שמעט אנשים מכירים אותו, ומצד שני יש בו ברכה מרובה. אז תמיד יש את הקטע של למצוא את האזיון בין להעביר את זה לאנשים המתאימים ובין לשמור על הברכה של הטיצ'ינג.

בקיצור - הסיפור הוא שאת הלימוד הזה נתנו למצורעים. להם כבר לא היה מה להפסיד [ו]הם תרגלו כמו שצריך, והם היו מבודדים. ואחד כזה שהבריא הניע את גשה צ'קאווה להסיר את מטה הסודיות. ומאז גשה צ'קאווה, שזה שמונה מאות שנה, הלימוד הזה נלמד בפומבי.

גם אם עולה התנגדות – חשוב מאוד לא לזלזל בלימוד

ועכשיו יש את הסכנה שאם אתם שומעים אותו ואם אין לכם את ההתייחסות הנאותה זה לא טוב לכם. אז יכול מאוד להיות שכשאני אדבר כאן בהמשך, אולי תשמעו דברים שיעוררו בכם התנגדות, שיראו לכם לא הגיוניים, או לא טבעיים.

אז אם זה קורה. אז קודם כל תירגעו, כי זה טבעי. הלימוד הזה כל-כך מנוגד לטבע שלנו שזה ייראה לנו לא טבעי. רק בגלל שאנחנו מאמינים שמה שאנחנו רגילים זה טבעי, כי אנחנו מאמינים ככה. אז אם זה קורה לכם, אם מתעוררת בכם התנגדות, אז כדי להימנע מליפול לפח הזה של לצבור קארמה שלילית, ההצעה היא - תשימו את זה בצד; שימו את ההתנגדות בצד לפחות לזמן שאתם יושבים בכיתה, ותנו לזה קצת קרדיט לפחות עד סוף השיעור. כי אולי תצמח ברכה בכל זאת. יותר מאוחר אתם יכולים לקחת חזרה את ההתנגדות. אז זאת ההצעה.

זוהי דרך שמשחררת מסבל ושמביאה הרבה אושר, וגם אם יותר מאוחר תחליטו לא ללכת בדרך הזאת, ואני מקווה שכן תחליטו אל תפתחו התייחסות לזלזל. כי זה יפגע בכם ויגרום לכם סבל. או-קיי? זו ההמלצה.

מקור כל הסבל, על פי הלוג'ונג: הוקרה עצמית

אז דיברנו קצת על השושלת. בואו נקפוץ קצת קדימה.

אמרו *Rang chen dzin*

རང་གཅེན་འཇིན།

Rang chen dzin

Rang זה עצמי, אני, עצמי

Che, ה-Che הזה זה הוקרה

Dzin זה להחזיק

אז ביחד *rang chen dzin* זה התייחסות של הוקרה עצמית. זה כשיש לי התייחסות בתודעה שלי של הוקרה עצמית, זה הרגש של לדאוג רק לעצמי, או לדאוג לעצמי בלבד.

זה האויב שהלוג'ונג מנסה ללמד אותנו לחסל. הלוג'ונג מלמד אותנו שהסבל שלנו בא מכאן. הנטייה ה"טבעית", במרכאות כפולות, שיש לנו לדאוג לעצמנו קודם כל, היא בדיוק הסיבה שאנחנו עדיין סובלים. כי כמה שנים אנחנו כבר מנסים לדאוג לעצמנו? והנה אנחנו עדיין בעולם שיש בו מחלות ומלחמות וסבל ומצוקות אחרות, אז אולי זאת לא הדרך. ולמעשה הלוג'ונג אומר שזאת לא הדרך.

זו בדיוק הטעות שאנחנו עושים. אלא מה? זאת טעות שיושבת עמוק עמוק בתוכנו. ברמה של לא רק פרינציפים - אנחנו צריכים להילחם בתרבות שלמה ש"יושבת עלינו". ולא רק תרבות, אלא זה גם בא מולד. אנחנו גם באים עם זה, נולדים עם הנטיות האלה. אז כדי להתגבר על זה דרושה עבודה גדולה, ותרגול גדול. וכל הלוג'ונגים באים לעזור לנו בדרך הזאת, מפני שזאת הדרך היחידה לצאת מסבל.

אפשר לקרוא לה בשמות שונים, ואפשר להסביר אותה בצורות שונות, ואפשר לארגן את התרגול בסידורים שונים.

**זה לא חייב להיות טיבטית, זה לא חייב להיקרא בודהיסטי.
אבל ה-²essense בכל מקום, אם רוצים לצאת מסבל, הוא זה.
חייבים ללמוד להתגבר על השד הזה של הוקרה עצמית.**

חייבים ללמוד להתגבר עליו.

תרגול הלוג'ונג מייצר אושר: בחוץ ובפנים

אם תתחילו לתרגל את הדברים שהוא מלמד - וחלק מכם אני מקווה שהתחלתם את הטונג-לן, הטונג-לן הוא חלק מהלימוד הזה - די מהר נוצר יותר אושר. אלו מכם שמתרגלים יכולים להעיד על זה.

**די מהר אתם תרגישו שינוי בחיים שלכם, פנימי וחיצוני.
בפנים תהיו יותר מאושרים, יותר שמחים
ודברים בחוץ יתחילו להסתדר יותר טוב.**

אם תתחילו לתרגל, לשים לב לאחרים ולהתחיל לדאוג להם באופן מודע, להקדיש זמן במשך היום לעשות את זה, אפשר להתרגל די מהר לרמה מסוימת של תרגול. אולי שבועיים תרגול כבר מסיר כאילו את המעטה הראשון של ההוקרה העצמית. אז יש כאילו שתי רמות:

- יש את הרמה היותר חיצונית,

- יש רמות שהן מתחת, שהן מושרשות בנו הרבה יותר עמוק. ברמה של דחפים, ברמה של אינסטינקטים, ברמה של רגשות עמוקים יותר. את אלה הרבה יותר קשה לנצח, הרבה יותר קשה לשנות. זה דורש חריש הרבה יותר עמוק, וזה כבר דורש הבנה עמוקה של ריקות.

אז אתם תראו. ככל שאתם יכולים לחרוש יותר עמוק, האושר שלכם גדל בפרופורציה לעומק של החריש.

ואפשר להתחיל בתרגול מייד

ומה שיפה זה, שאתם יכולים להתחיל מייד. התרגול הוא כל-כך פשוט שאתם יכולים להתחיל מייד. זאת אומרת, אתם יכולים ללכת מפה ולהתחיל לתרגל, אם עוד לא התחלתם.

אז המטרה של הלימוד הזה זה להכין אתכם לחריש העמוק יותר. זה להתחיל לעשות את החריש הראשון להכין אתכם לחריש העמוק יותר.

² תמצית, מהות, הדבר העיקרי

לימוד פשוט וגאוני

אז כמו שאמרתי לכם, גשה צ'קווה, לאחר שהוא ראה את המצורע מבריא בעקבות התרגול הוא החליט ללמד את זה לציבור, לקהל הרחב. ואם אתם מקשיבים ללימוד הזה ואם אתם מבינים אותו עם רקע והבנה בריקות, אתם יכולים להשתמש בו לרפא אנשים. אבל זה רק אם זה מלווה בחוכמה, אם אתם במקביל משקיעים זמן בהבנה של ריקות לעומק.

עד לזמנו של צ'קווה, הלאמות חשבו שלאנשים אין מספיק חסד כדי להבין אותו, כדי לקלוט אותו, ואז זה יעורר בהם זלזול, אז הם שמרו את זה סודי. זה לא אומר שאנחנו הרבה יותר טובים מהם, והסכנה הזאת כמו שאמרתי לכם קיימת. ולמעשה לימוד כזה שטמון בו האוצר הזה, היכולת הזאת לשחרר אותנו מסבל, אם אין בנו מספיק צוף, אם אין לנו מספיק חסד, אם לא עשינו מספיק טוב בעולם, הלימוד ישמור את עצמו סודי בפנינו. אתם תשמעו ואולי רמת הקליטה תהיה שונה. אז הלימוד ישמור על עצמו סודי anyway ככה שהסכנה לא גדולה

יש פשטות רבה בלימוד הזה, לימדו את זה לרועי יאקים, נתנו להם כמה משפטי מפתח לזכור את הלימוד. אל תתבלבלו מהפשטות שלו, הוא גאוני לגמרי. צריך גאון גדול כדי לגלות את הלימוד של הלוג'ונג ולהעביר אותו בצורה פשוטה כפי שהוא מועבר כאן.

זה אחד המפתחות לעולם שלנו. הדברים שעובדים בעולם שלנו נחים, יושבים על הבסיס הזה שהלוג'ונג מלמד אותנו.

שבעת העיקרים של הלוג'ונג

ללוג'ונג יש **שבעה עיקרים**, שבע נקודות, שבעה שלבים.

אתם יכולים להשתמש בחלוקה הזאת לשבעה שלבים ולעשות את המדיטציות לפי השלבים. יש שבעה שלבים, ואתם יכולים כל יום בשבוע להקדיש לאחד השלבים, וזה יהיה נפלא. אם תעשו את זה תתקדמו מאוד. יש לו ברכה גופנית, יש לו ברכה מנטאלית עצומה.

אז הלימוד מאורגן **בשבעה עיקרים**:

1. הראשון שבהם, הבסיס של הדהרמה, הוא **אימונים מקדימים**.
2. אחר-כך **האימון עצמו**, והאימון עצמו בא להביא אותנו לפתח את השאיפה להארה, את הבודהיציטה, שהיא זו שמאפשרת אחר-כך להשלים את הדרך להארה. בלעדיה לא נוכל להשלים את הדרך כי לא נהיה מונעים מספיק.
אז יש אימונים מקדימים, אחר-כך **האימון עצמו איך לפתח את השאיפה להארה**.
3. ואחר-כך איך לעבוד תכלס. זה יהיה מאוד פרקטי אחר-כך. איך לעשות, **מה לעשות כשמתעוררת בעיה בחיים**. קורה משהו, קורה אסון, קורית תקלה, בעיה בבריאות - עכשיו אני חולה אני לא יכולה לתרגל. היום יש לי פגישה חשובה אני לא יכולה לתרגל.
אם תתנו לדברים האלה להתגבר עליכם אז לעולם לא תתרגלו, ויבוא המוות. אז הלימוד הזה הוא מאוד חשוב וייחודי ללימוד של הלוג'ונג – הסעיף הזה. זה איך לקחת בעיות, כל דבר שקורה בחיים. **ואיך להפוך את זה לאימון. איך לתרגל את זה**. מאוד יפה.
4. אחר-כך יש סעיף ארבע, פה יש סיכום של התרגול במשך החיים, והוא מאוד יפה. הוא **גם לחיים וגם למוות**. הוא **איך למות טוב**. איך למות ככה שיהיה לנו סיכוי טוב בגלגול הבא אם לא נספיק בגלגול הזה. איך לתת לעצמנו צ'אנס טוב **וגם איך להגביר את הסיכויים בחיים האלה**. זה פה.

5. אחר-כך הסעיף הזה, זה מן אמת מידה, איך אתה יכול למדוד אם אתה מתרגל טוב, איך אתה תמדוד את ההתקדמות שלך. אז הוא נותן לנו פה **דרכים איך למדוד את ההתקדמות שלנו**. וכל אחד יכול למדוד בעצמו.

6. 7+ ואחר-כך, שש ושבע זה **אוסף של עצות והנחיות מאוד פרקטיות**, מאוד מאוד פרקטיות. אתם זוכרים הוא נותן את הלימוד הזה לרועי יאק שלא קוראים ולא כותבים. אז כל פעם זה משפט קצר. ואתם תראו בהמשך [ש]הם מאוד סתומים. צריך ללמוד עליהם. והם הם מאוד מאוד פרקטיים ומאוד יפים. כל אחד רק בכותרת. חלק מהם נעשה כאן ואת החלק השני, נעשה לו יישום לזוגיות רוחנית וזה יהיה **בלימוד על הזוגיות הרוחנית**.³

מהקהל: לאמה דבורה, מה זה "חמישה משקעים עכורים"?⁴

המורה: חמישה משקעים עכורים, כן

אז פה הוא אומר: בדור המנוון שלנו שפשוט משקעים עכורים, אז הלימוד הזה הוא צוף והוא מבריא ויש בו את כל הברכה. מה זה המשקעים העכורים?

לפי הקוסמולוגיה הבודהיסטית שמתארת **האבהידהרמה קושה**, מתארים איך העולם נוצר ונחרב ונוצר שוב ונחרב שוב, יש עידנים – עידנים של יצירה, עידנים של הרס, עידנים באמצע. בתוך כל עידן כזה יש תתי עידנים. אלה תקופות מאוד ארוכות - ביליוני שנים, ביליוני ביליוני שנים. אז יש שמה תיאורים די מפורטים של כל התהליכים האלה - בקורס 8 אנחנו קצת נכנסים אליהם.

אז כשמתחיל העולם, בהתחלה יש תיאור איך היצורים הם מאוד טהורים. זה קצת מקביל למסורת שלנו. החיים הם מאוד ארוכים, אחר-כך משך החיים הולך ומתקצר. שמה הם אומרים כשמתחיל עידן זה שמונים אלף שנה. היצורים חיים חיים מאוד ארוכים, הם מאוד טהורים, הם כמעט לא צריכים אוכל, האוכל שלהם מאוד טהור.

עם הזמן, הנגעים הרוחניים שלהם הולכים וגוברים, מתחילים "זה שלי, זה שלך", כל הקווים האלה מתחילים להתמצק. בעקבות החלוקה של שלי-שלך מתחילים לבוא נגעים רוחניים. אל תיקח לי, אני אקח לך, כעסים מריבות קנאה - כל זה מקצר את החיים, מעכיר את הגוף; על זה מדברים כאן. ובמשך הזמן הנגעים הולכים ומתגברים. כתוצאה - משך החיים הולך ומתקצר, יש יותר ויותר מחלות, יש יותר ויותר מלחמות, וזה יורד יורד עד שהעולם נחרב. העולם נחרב, ואחר-כך מתחיל עוד פעם. אבל לפני שהוא נחרב, יש כמה כאלה מחזורים של משמונים אלף ויורד עד אורך חיים של עשר. אחר-כך זה עולה בחזרה.

אנחנו עכשיו איפה? באורך חיים מאה? אז תחשבו בין שמונים אלף לעשר איפה אנחנו נמצאים. **הזמנים שלנו מאוד מנוונים**, ובזה אנחנו לא שונים הרבה מהטיבטים, חמש מאות שנה זה כלום לעומת העידנים האלה.

אז על זה הוא מדבר פה.

1. אז משקע עכור אחד זה **שהחיים שלנו קצרים**, וזה חשוב! כי להגיע להארה זו עבודה מאוד גדולה וצריך להתגבר על התניות מאוד עמוקות, וזה דורש זמן. צריך לסדר את התנאים כדי שנוכל לתרגל, אחר-כך צריך בפועל לתרגל. זה לוקח הרבה זמן, ואם החיים קצרים אז הסיכויים שלנו לא טובים, זה פועל נגדנו. אז למזלנו בדור שלנו יש מורים שמלמדים טנטרה, שמאפשרת לעשות את זה במהלך חיים אחד. אבל זה עבודה גדולה בכל זאת.

אז הוא אומר קודם כל יש לנו ניוון אחד, זה **שהחיים קצרים**.

2. ניוון אחר זה **שאנחנו עושים הרבה מעשים רעים**. הרבה, הרבה מעשים רעים. רמאויות מלחמות, הריגות, גנבות, אני לא צריכה לספר לכם, תפתחו עיתון, הרבה מעשים רעים.

3. **הרבה נגעים רוחניים**, אנחנו מלאים ברגשות עוכרים שעוכרים את לבנו.

³ לימוד זה מופיע באתר של זוגיות רוחנית www.spiritualpartners.org.il

⁴ השואל מצטט מתוך הטקסט

אז כבר מניתי שלושה נכון?! חיים קצרים, הרבה מעשים רעים, והרבה נגעים רוחניים זה שלושה.

4. הרביעי זה **השקפה שגויה**. יש לנו השקפה שגויה שנטועה בנו מאוד חזק. אנחנו מאוד מאמינים בדברים חומריים. איך יודעים? אנחנו מבליים את רוב זמננו בלהשיג דברים חומריים. כסף ודברים. דברים חומריים כולל גם מוניטין, למשל, כולל גם תהילה, כולל גם שבחים. אנחנו מקדישים מאמץ שיגידו עלינו דברים טובים; אנחנו מקדישים מאמץ להרגיש טוב, שזה גם דבר חומרי.

עכשיו בטח מייד תגידו: רגע את רוצה להגיד לי שאני לא אמורה לדאוג לעצמי? יעלו לכם התנגדויות; שימו אותם בצד. כל הדברים האלה, אנחנו אומרים, גוזלים מאושרנו.

אז בגלל שיש לנו השקפה שגויה מאוד חזקה, אנחנו מאמינים שאנחנו צריכים דברים ואנחנו צריכים לדאוג שנרגיש טוב, ואנחנו צריכים לדאוג שיהיה לנו פרסום טוב, וכך הלאה. זה מרחיק אותנו מהדרך הרוחנית ומקטין את הסיכוי שלנו להגיע להארה. אז זה דבר רביעי.

5. הדבר החמישי – **שהזמנים הם לא טהורים** באופן כללי. התקופה לא טהורה.

אז זה החמישה.

במרתון עם שר המוות

החמישה האלה אומרים לנו בעצם שהסיכויים שלנו לא טובים, וזה נכון. אנחנו בעצם במין מרתון כנגד שר המוות, והוא יבוא מהר כי אנחנו בתקופה שבה החיים הם קצרים. השאלה מה נספיק עד אז לגמרי תלויה בסדר העדיפויות שאנחנו נחליט עליו מרגע זה עד לרגע המוות שלנו. מה שאנחנו נחליט לעשות עם החיים האלה זה מה שיקבע את התוצאה של החיים האלה. אם נספיק או לא.

ומה יקבע את סדר העדיפויות שלנו? מה ישפיע על כל אחד מאתנו להחליט על סדר העדיפויות שלו? זה מידת ההבנה של הדברים האלה. מידת השכנוע שתרכשו בדברים האלה. כי אם אתם שומעים אבל אתם לא כל-כך מאמינים, אז תלכו הביתה ותמשיכו לעשות אותו הדבר. אם אתם טורחים ללכת וללמוד ולהבין מה מלמדים כל הלאמות האלה, יש סיכוי שתשנו אותם. במהלך הלוג'ונג, אנחנו נתחיל להיכנס ללימוד הזה.

אז אנחנו פה במרתון. אנחנו מדברים לאט לאט, ועם חיוכים, אבל בעצם אנחנו רצים ריצה נואשת. כי המוות לא מחכה.

(מנדלה)