

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 7

(מנדלה)

(מקלט)

העיקר השישי – התחייבויות

אני רוצה לקפוץ לעיקר השישי ואחר כך לחזור לחמישי.

ואלה הן הנחיות או כללים או נדרים, או שבועות. אז פה, יש גרסאות שונות, יש בין שש עשרה לשמונה עשרה.

ལྷོ་སྤྱོད་གི་དམ་ཚིག་

Lojong Gi Damtsik

אז אימרו *LoJong Gi Damtsik*

1- *Damtsik* זה שבועה או הבטחה או התחייבות..

אלה אוסף של כללים שהלאמה נותן לתלמידיו איך לשמור על התרגול של הלו-ג'ונג. ואתם זוכרים שאמרנו "יש פה שבעה עיקרים, בלו-ג'ונג, ותקדישו כל יום בשבוע לאחד מהם". אז עכשיו פה יש לכם הרבה דברים ברשימה, אז נגיד ביום שישי אתם מגיעים לעיקר השישי - תיקחו כל פעם שלושה אחרים, להתרגל אליהם.

אז הראשון אומר

שמור על שלושת הכללים

ואלה, כאמור, ראשי פרקים שהלאמה נותן לאנשים לשנן אותם. אז צריך לימוד מה זה שלושת הכללים. אז שלושת הכללים - יש פה שלוש דעות.

א. גרסה אלה, הכללים יהיו:

- הנחיות כלליות של הבודהה, מה שהבודהה לימד.
- הנחיות של הלאמות בשושלת
- וכללי המוסר. בין אם נטלת נדרים, בין אם לא.

אז באופן כללי מה שהבודהה לימד, באופן ספציפי מה שהשושלת שלנו, של הלאמות מלמדת.

מה זה שלנו? כשאנחנו אומרים "שלנו", זה לכל אחד,

מה שהגיע אלינו דרך הלאמה שלנו. זה בשבילנו הכי קדוש.

לא בגלל שזה יותר טוב ממה שלאמות אחרים מלמדים, אלא בשבילי, בגלל שהלאמה שלי מנחה אותי בדרך להארה, ההוראות שלו הן קדושות, כי זה איך שאני אגיע להארה. לכל אדם, מה שמגיע אלי דרך השושלת של הלאמות שלי, בשבילי זה הדבר הכי קדוש.

זה לא קדוש מצד עצמו, אתם זוכרים? אני עושה את זה קדוש. כוח התרגול שלי, והאמונה שלי והטוהר שלי עושים את זה קדושים. אז זה דרך אחת לקרוא את זה.

ב. גרסה שנייה לקרוא את זה, זה:

- לשמור על נדרים,
- לא להשתטות,
- לא ליפול לשיפוט מוטעה.

על איזה נדרים מדובר? יש לנו שלוש דרגות של נדרים: נדרי החופש, נדרי הבוהיסטווה, ולמי שיש - הנדרים הטנטריים.

אז המדיטציה פה, כשאתם מגיעים לתרגול של זה, אתם בודקים: איך אני יכולה להמשיך להעמיק את הידע שלי של הנדרים, איך אני יכולה לכבד אותם יותר, לשמור עליהם יותר? אתם בודקים את עצמכם איפה אתם ביחס להתחייבויות שנטלתם על עצמכם. אלו מכם שעושים יומן עושים את זה ממילא, נכון? בצורה כזאת או אחרת. אז פה זה יותר כללי.

ג. יש גם גרסה שלישית של לשמור על שלושת הכללים, והיא אומרת שהשלושה פה,:

- אז אחת זה יהיה, לא לפעול בניגוד לנדרים שלקחתם על עצמכם.
- שתיים זה יהיה לעולם לא לשים את עצמכם במצב שמסכן אתכם, פיזית ומנטאלית.

למה? כי לא תוכלו להגיע להארה. לא [לקחת] סיכוני שווא. ברגע שאתם מתרגלים את זה, אתם לא הולכים וקופצים מצוקים, כל מיני ספורט שהסיכון בהם גבוה. למה? כי יש מטרה יותר טובה לחיים שלכם, וזה להגיע להארה. אז אתם לא נוטלים סיכונים מיותרים.

- השלוש במקרה הזה יהיה לא להפלות בין אנשים.

עכשיו יש פה

שנה דעתך ואל תשתנה

אתם זוכרים את **מאסטר שנטידווה**, שהוא היה מתרגל בסתר וכלפי חוץ הוא לא הרשים אף אחד? מתרגלי הלו-ג'ונג מבחינה זאת הם כמו מתרגלים טנטריים. הם עושים את העבודה בסתר. אתם לא הולכים ומצהירים לכל אחד מה אתם עושים: "אני מתרגלת בודהיציטה, אני עכשיו הולכת להיות טובה". אתם עושים את זה בשקט, אתם משתנים מבפנים. כלפי חוץ אתם לא צריכים להסביר את זה. ההתנהגות שלכם תסגיר אתכם ממילא. אם אתם עושים את התרגול היטב אתם תשתנו. אבל אתם לא צריכים לעשות פרסומת לאימון שלכם. זה הרעיון.

בעיות מצוקה שמור שלווה

יש פה פירושים שונים, ואני רוצה לתת לכם איזה תמונה אחידה. כאן הכוונה כשאנחנו נמצאים במצב שמיישהו בא ופוגע בנו, למשל. אנחנו נמצאים מול אתגר, קורה לנו משהו שמערער אותנו. והוא אומר "תהיה כמו איזה עמוד מוצק". לתרגל אורך רוח, לא להגיב בכעס, לא לתת לדברים לערער אותנו. על חלק מאלו אנחנו נדבר יותר בהקשר של זוגיות רוחנית¹. מאוד יפה. אז אני עוברת עליהם כאן מהר.

אל תתעסק בחולשת הזולת

אנחנו צריכים לזכור שכמתרגלים אנחנו לוקחים על עצמנו להגיע להארה למען כל הברואים. אז הדבר האחרון שאני אחפש לעשות זה למצוא פגמים בזולת. הם יופיעו בעצמם, כי הקארמה שלי תכפה עלי להשליך אותם. אבל אם הם כבר מופיעים, אני לא אעשה את השגיאה של לייחס אותם לזולת כאילו שהם מצד עצמם, כך או אחרת. מה גם שזה צובר לי קארמה שלילית כשאני מתחילה להתמקד בחולשות שלהם. אז פה: לא להתמקד בחולשות של הזולת.

אם אתם רוצים להתמקד בחולשות, זה יהיה בחולשה של עצמנו. לבדוק את המיינד שלנו, לבדוק את המחשבות שחולפות במיינד שלנו.

זה לא עוזר להתמקד בחולשות הזולת. לעומת זה, זה גורם הרבה נזק וצובר קארמה שלילית. אנחנו גם לא הולכים ומכריזים על חולשות הזולת. זה גם כלול כאן.

אם אנחנו לוקחים סכין לפגוע בליבו של מישהו, לפעמים זה קשה לחזור דרך העצמות והשרירים וכך הלאה, נכון? רינפוצ'ה אומר: "עם מילה אחת אתם יכולים לחזור להם לתוך הלב ולהרוג אותם. עם מילה אחת." מאוד צריך להיזהר.

אחר כך, הדבר הבא:

התחל בטיהור הגדול בנגעיך

אם אני אשאל אתכם מי הגדול בנגעים הרוחניים שלכם, מה החולשה הכי גדולה שלכם? אם אדם מתחיל להסתכל על עצמו ואומר: "מה החולשה הכי גדולה שלי?" בדרך כלל הם יגידו את מספר שתיים או שלוש. כי אחד הוא כל כך גדול שהם לא רואים אותו. שהם שוחים בו.

אז כאן העצה היא, קודם כל תאתר אותו, תסתכל טוב. יש לנו כל כך הרבה נגעים רוחניים. לפי **האבידהרמה קושה** יש לנו שמונים וארבעה אלף. לכולנו יש, מי יותר, מי פחות. הוא אומר: "תתחיל מהכי גדול". אז אם אתם רוצים קצת עזרה לעזור לכם לאתר, יש רשימה של שלושה גדולים, שישה גדולים. אתם יכולים להתחיל להסתכל שמה. מי שנכנס לרשימה של ששת הגדולים, סימן שיש אותו לכולם. אם הוא בשישייה הפותחת, אז לכולנו יש. אז הנה הרשימה ותתחילו להסתכל על עצמכם:

- i. אחד: **השתוקקות שמקורה בבורות**. אנחנו רוצים דברים בלי להבין מה מביא דברים לעולם. אנחנו רוצים דברים.
- ii. שתיים: **כעס, איבה, שנאה**. כל אלה נכנסים פה. כשאנחנו רוצים להיפטר מדברים שלא נעימים לנו מתוך בורות, מתוך אי הבנה מאיפה הם באים.
- iii. שלוש: **גאווה, יהירות**. אויב גדול גדול בדרך הרוחנית. אי אפשר ללמד מישהו גאה שום דבר. הם כבר יודעים, ואז הם ממשיכים לסבול. אחד הגדולים ביותר. קשה להיפטר ממנו.

¹ הכוונה לסדנת זוגיות רוחנית 1: <http://www.spiritualpartners.org.il/teachings.html>

iv. ארבע: **Marikpa**, זה הבורות.

v. חמש: **השקפה לא נכונה**. מה ההבדל [בין ארבע לחמש]? בורות לא מבינה את עולמי. בורות לא מבינה מי אני, לא מבינה את הדברים שלי, לא מבינה איך הדברים קיימים. זה הבורות.

ההשקפה הלא נכונה כוללת בורות. היא גם כוללת הכחשה של חוקיות הקארמה, למשל. "לא חשוב מה אני עושה, אם אף אחד לא תופס אותי, אז אין בעיות". בעיה גדולה. או הכחשה של גלגולים, של הישארות המיינד. כי אם המיינד נגמר כשהחיים האלה נגמרים, אז "אכול ושתה כי מחר נמות". אבל אם הוא לא נגמר, אז אני בצרה אם זאת הפילוסופיה שלי. אז כל זה בהשקפה לא נכונה.

vi. במספר שש:

ཐེ་ཇོམ་།

Te Tsom

(אימרו *Te Tsom*).

Te Tsom - זה ספק.

זה נחשב נגע רוחני, והוא גדול.

יש סוגים של ספק: יש ספק שאנחנו מעודדים, ויש ספק שהוא בעוכרינו.

- יש אותו **ספק שבא לברר לי דברים שעוד לא הבנתי**, או שאני לא בטוחה בהם, או שלא השתכנעתי. **זה ספק טוב**, זה ספק שאנחנו מאוד מעודדים, כי אנחנו אומרים שכדי להצליח בדרך רוחנית אני צריכה הרבה אמונה. כדי להמשיך לתרגל יום יום, לעבור דרך החושך עד שאני אראה את האור, אני צריכה הרבה אמונה.

אמונה שהיא אפקטיבית לא יכולה להיות אמונה עיוורת. היא חייבת להיות אמונה עם רמת שכנוע עמוקה. **אמונה עיוורת היא חלשה מאוד**. כי משהו אמר לי והרשים אותי, אבל לא הבנתי בעצם למה הם אמרו מה שהם אמרו. אז היום אני מאמינה להם, מחר אני לא עומדת במבחן כשאני צריכה לקיים את מה שהם אמרו, ובפעם אחרת יבוא משהו אחר, יגיד משהו אחר, אני אלך אחריהם ואני לא אתקדם לשום מקום.

אמונה, כדי שהיא תעבוד בשבילי, צריכה להיות מבוססת בשכנוע אישי עמוק שמשתמש בהגיון שלי, שאני בודקת את הדברים. אז אם יש לי ספקות בקשר לדרך, לתרגול, ולרעיונות, ואני הולכת ומבררת אותם, זה נפלא, ואת זה אנחנו מעודדים. אנחנו לא מעודדים את הספקות, אנחנו מעודדים לעבוד עם הספקות האלה, להעלות אותם על פני השטח ולעבוד איתם. ולמעשה, כל הספרות היא כזאת של התדיינות בין מתפלמסים, וכל הזמן אנחנו מטילים ספק ומבררים אותו, מטילים ספק ומבררים אותו. זה טוב.

- **יש סוג שני של ספק**, שהוא **ספק עצלני** כזה. הוא אומר: "אה, אני לא הבנתי את זה, אבל לא חשוב, אני עסוקה". אז אני לא פוסלת דברים, אבל אני לא מבררת אותם גם כן, ואז אני נשארת באותו מקום. אני לא יכולה להתקדם.

- **הצורה הגרועה ביותר של ספק, זה ספק שפוסל**, [ש]אומר: "אם אני לא מבינה את זה, אז זה לא נכון". שזה שגיאה לוגית, קודם כל. זה ספק שאומר: "אני לא הבנתי את זה, אז זה לא יכול להיות נכון". ואז כמובן לא רק שאני לא אתקדם, אלא אני צוברת קארמה מאוד שלילית, כי אני פוסלת משהו שיכול להיות קדוש, שיכול לעזור להרבה אנשים. אז לכן שני האחרונים כלולים פה ברשימה.

כל אחד מאלו, אם יש לנו אותם ואם אנחנו לא עושים משהו לבער אותם, הם יפגעו בנו בהרבה, הרבה צורות. הם יגרמו לנו הרבה סבל. אז אנחנו צריכים ללמוד מהם וללמוד לחסל אותם.

אחר כך יש פה

אל תצפה לגמול על כל עמלך

זאת אומרת, הגישה כשאנחנו הולכים ומתרגלים לא צריכה להיות, "את זה אני אעשה כדי לקבל גמול". למרות שאתם תקבלו גמול אם אתם תעשו טוב. הוא יבוא ממילא. אבל הגישה צריכה להיות "אני עושה את הדברים האלה כדי שאני אוכל להביא את עצמי לשלמות, כדי שאוכל לעזור לאחרים". תמיד להביא את האחרים איתי. כן, אני צריכה להשתכלל בדרך, אבל זה בשבילם. הגישה צריכה להיות "מה אני יכולה לעשות כדי להפוך את עצמי ליצור יותר מועיל בעולם, יותר מועיל לאחרים."

אחר כך יש

אל תאכל אוכל מורעל

מה זה אוכל מורעל? זה אוכל שאנחנו עורכים לעצמנו. או במלים אחרות, דברים שאנחנו מארגנים בחיים בשבילנו. הוקרה עצמית - זה אוכל מורעל. כל מה שאנחנו עושים בחיים שהוא בשבילי - זה מורעל.

למה זה מורעל? מה רע בזה?

מכיוון שאם אני עורכת לעצמי ארוחה יפה כדי שאני איהנה ממנה - אם יש לי את הקארמה ליהנות מהארוחה הזאת - מה קורה אם אני עכשיו נהנית ממנה? נגמרה הקארמה. ומה עכשיו? אחת פחות. עכשיו יש יותר מהרעות, כי גמרתי את זאת. אז זה למה זה אוכל מורעל.

אז מה אני צריכה לעשות? אני צריכה כל הזמן להביא איתי את האחרים. אני הרי נלחמת בהוקרה עצמית, אז הרעל זה ההוקרה העצמית. אותו הדבר, אם אני עושה מתוך מוטיבציה אחרת - אין בעיה. אם אני מזינה את עצמי כדי שאהיה בריאה, כדי שיהיה לי כוח להמשיך לתרגל מתוך מחשבה על אחרים, אז זה הופך לאקט קדוש. זה לא מה אתם עושים, אלא איך אתם עושים. עם איזה מחשבה אתם עושים את מה שאתם עושים. המחשבה זורעת את רוב הקארמה, ואי אפשר לרמות את גברת קארמה, כי זה אתם. כי אתם מקשיבים כל הזמן למה עובר במיינד שלכם. אז זה האוכל המורעל.

אל תיתן לזרם לזרום חלק

רינפוצ'ה אומר: "אם מישוהו בא לבקר אתכם, מה אתם אמורים לעשות? אתם צריכים לשרת אותם ולכבד אותם ככל יכולתכם", נכון? אבל יש אורחים שאתם לא אמורים לעשות את זה איתם. מי זה? הנגעים הרוחניים. "אם אלה באים, אתם לא משרתים אותם, אתם עוצרים ואתם מנסים לבער אותם. אתם מנסים לבלום אותם באיבם, לפני שהם הופכים לצרה גדולה. אלה", הוא אומר, "לגרש כמו הכלב הזה שגונב את האוכל מהשולחן שלי. לסיים אותם על המקום."

אל תשיב בפגיעה על פגיעה

כלל מאוד מאוד חשוב, יש לנו את זה בנדרי הבודהיסטווה:

- מישוהו מבקר אותי - אני לא מחזירה ביקורת.
- מישוהו מכה אותי - אני לא מחזירה מכה.
- מישוהו כועס עלי, אני לא מחזירה כעס.

– מישהו נוזף בי, אני לא מחזירה נזיפה.

למה? כי זה מבטיח שזה יחזור. ככה הקארמה התחסלה, גמרנו. אז זה מה שיש כאן. לא להשיב בפגיעה על פגיעה.

אל תארוב למפלתם

אז זה פשוט. אתה לא יושב ומחכה שמישהו ייכשל ותוכל לשמוח לאידם. זה לא לשמוח לאיד.

אל תשליך עיקרם

יש פה כמה פירושים, כי זה משפט כזה סתום.

i. אחד אומר לא להוציא דיבה של מישהו אחר.

ii. והשני אומר: לא לפגוע ברוחות מזיקות. אם באה רוח פוגעת, משהו שפוגע, לא לפגוע בהם חזרה. אתם יכולים לבלום אותם אבל לא לפגוע בהם. אתם חייבים לאהוב גם אותם, כי רק ככה תשתחררו מהם.

עמלו של השור אל תטיל על חמור

וזה ביטוי שבא מהטיבטית והכוונה פה לקחת אחריות. אם אתם עושים דבר בצוות, ואם משהו מתקלקל, אתם לא מחפשים מי אשם, אתם לוקחים אחריות. גם אם אתם לא אשמים, אתם לוקחים אחריות. ככל שאתם יכולים לקחת יותר אחריות, אתם תצמחו, אתם תהיו יותר מאושרים. הנכונות הזאת לקחת אלי את מה שלא עובד, זה מצמיח אותי הכי מהר ומצמיח את אושרי הכי מהר, ומטהר את הקארמה שלי הכי מהר. אז תחשבו על זה. צריך קצת לימוד [כדי להבין את זה].

אל תתמכר למה שמהיר

פה הרעיון של למהר לקחת את מה שהכי טוב בשבילי. אז שוב, אנטידוט להוקרה עצמית.

אל תאכיל פה לא נכון

מה זה הפה הלא נכון שאפשר להאכיל? פה זה ההוקרה העצמית. אל תלכו את ההוקרה העצמית. אל תנהגו באופן שמלבה הוקרה עצמית.

אל תהפוך את המלאך לשטן

זה לימוד מאוד יפה. המטרה שלנו היא להגיע להארה, נכון? אם אני במטרה להגיע להארה ואני פוגעת במישהו במכוון - כמובן, לא במכוון אני עלולה לפגוע במישהו - אבל אם אני הולכת ופוגעת במישהו במכוון, זה הופך את הקדושה של הכוונה שלי לשטן.

יש גם Teaching נוסף על זה: אני כבר סוף-סוף עולה על דרך דהרמית, ואני מתחילה לתרגל, ועכשיו אני הולכת ומשתמשת בזה לחזק את האגו שלי. אני הולכת ומכריזה על החוכמה שלי, או מפגינה את הידע שלי בדהרמה כדי שאנשים יתחילו להעריץ אותי או לכבד אותי וכך הלאה. זה להפוך את המלאך לשטן. זה לקחת משהו שהוא טהור ויכול להוציא מסבל, ולחזק את ההוקרה העצמית, לחזק את האגו וכך הלאה. זו דוגמה.

וזה קורה בלי סוף. אנחנו בקלות נופלים למלכודת הזאת: "הו, אני כבר למדתי את כל הדברים האלה, ואני עושה את כל המדיטציות האלה וכל התרגולים האלה, אני הרבה יותר מתקדמת מכם". זה להפוך את המלאך לשטן. להפוך את זה ליוהרה, זה מחטיא את המטרה לגמרי. ופוגשים את זה הרבה, לצערנו.

והאחרון פה:

אל תחפוץ הנאה בנחות

ופה זה מאוד פשוט. זה לא לשאוף לחפש את אושרנו בפעילויות נחותות, בדברים סמסריים, בדברים שהם לא ממש יכולים לתת לנו אושר. שהם רק כביכול, לכאורה, נותנים לנו סיפוק רגעי ואז אנחנו צריכים עוד מהם, אנחנו מתמכרים להם, ואנחנו ממילא צריכים לאבד אותם. ובינתיים אולי צברנו קארמה שלילית להשיג אותם, וכך הלאה.

אז על זה רצתי קצת מהר. בתוך הזוגיות הרוחנית אנחנו ניכנס הרבה יותר לחלק מאלה.

עיקר החמישי – אמות מידה להצלחת התרגול.

עכשיו נחזור לעיקר החמישי – שהכותרת שלו בטיבטית:

ལོ་རྒྱུད་མ་ལའི་ཚད།

lojongpay tse

Tse זה מידה.

אז אלו "אמות מידה להצלחת התרגול". איך אנחנו נדע שאנחנו בכיוון הנכון? שאנחנו עושים את התרגול נכון? שהתרגול מצליח? כי בקלות אפשר להפוך את זה לעוד כלי לנגח את הזולת. כמו שנתתי בדוגמה, שאני עכשיו קראתי קצת דהרמה, ואני עכשיו במסיבה מופיעה כמי שיודעת משהו. אז פה יש לנו כלים למדוד את עצמנו, למדוד את ההתקדמות שלנו.

א. אז הראשון שבהם אומר

כל הדהרמה מתמצית בנקודה יחידה

מהי הנקודה ה[יחידה] בלו-ג'ונג, הדבר הראשון שימדוד איך אני מתקדמת? מה הלו-ג'ונג מנסה להשיג? לחסל את ההוקרה העצמית. אם אני מתקדמת, אם אני עושה נכון, הדבר הזה צריך ללכת ולפחות. יותר ויותר מהמחשבה שלי צריכה להיות מוקדשת לזולת ופחות ופחות לאיך להוקיר את עצמי או איך להאדיר את שמי

וכך הלאה. אז זו האמת מידה הראשונה. ההוקרה העצמית צריכה ללכת ולפחות מזי יום ביומו, מזי שבוע בשבוע, מזי חודש בחודש, צריכה להיות התקדמות.

מה זה דהרמה שמדברים עליה כאן?

- הנה הגדרה אחת של דהרמה: דהרמה פה זה כל דבר שמפחית מהנטייה שלי לדאוג רק לעצמי.

אתם לא צריכים להיות בודהיסטים בשביל זה, כל אדם על דרך רוחנית יכול לתרגל את זה.

כי מה עושה הבודהה? מה הקריירה של בודהה, של אדם מואר? הוא כל הזמן מלמד אחרים איך לצאת מסבל. זה כל הקריירה שלהם, הם לא עושים שום דבר אחר. הם רק אוהבים את האחרים ומתוך חמלתם דואגים ומלמדים אותם איך לצאת מסבל, ומלמדים אותם איך לצבור חסד ואיך לטהר וכך הלאה.

דהרמה מטרתה להביא אותי להארה, נכון? כדי שאני אוכל להגיע להארה, אני צריכה להתקרב לרמה הזאת של הבודהה, שזה כל מה שהבודהה עושה, אך ורק דואג לזולת. אז אני צריכה בהדרגה להתקרב לשמה ובהדרגה ההוקרה העצמית שלי צריכה לפחות, והיכולת שלי לדאוג לזולת צריכה ללכת ולגדול.

- עוד הגדרה של דהרמה: דהרמה כאן זה כל מה שמוריד את הנגעים הרוחניים שלי. זאת מידה של הצלחה. אם תרגלתי שנה ואני עדיין מתכעסת באותה תדירות שהתכעסתי קודם, ובאותה עוצמה שהתכעסתי קודם, משהו לא בסדר בתרגול שלי. כעס - אויב גדול, לא בקלות מתגברים עליו. אבל אחרי תקופה של תרגול חייב שתהיה התקדמות. אתם חייבים להיות מסוגלים להסתכל אחורה ולהגיד: "אני כבר לא אותו אדם. אני לא מתרגזת באותה מידה שהתרגזתי קודם". לא באותו קצב, לא באותה עוצמה.

זה חייב שזה יתחיל לזוז. לא משנה כמה מנטרות תגידו, לא משנה כמה מדיטציות תעשו, אם זה לא משתנה, אתם לא עושים את התרגול נכון. המחשבה שמלווה אותו היא לא נכונה.

ב. אחר כך,

מבין שני השופטים אתה מחזיק בראשי

שופטים כאן זה אלו שמחליטים איך אני מתקדמת בדרך. מי זה שני השופטים? אז פה יש לנו שתי גרסאות:

i. אחת: הבודהה והבודהיסטות מצד אחד, ואני מצד שני.

ii. וגרסה שנייה: שני השופטים הם: אתה, והזולת.

(דרך אגב, הדברים שרשומים² שהם לא בכתב בולט, זה הערות שמי שערך את הלו ג'ונג הכניס.³ ובהערות למטה, בהערות שוליים, זה מיקס בין ההערות שהוא נתן ובין מה שהלאמות לימדו.)

שני השופטים זה אתה והזולת. מה זאת אומרת? יש איך אחרים רואים אותי, ויש איך אני רואה את עצמי. מי זה הראשי? אני. אני השופטת של התרגול שלי, לא אחרים. כי ניקח לדוגמה את מאסטר שנטידווה. מה כל החבר'ה⁴ חשבו עליו? הם פסלו אותו, נכון? הוא ידע מיהו. אתם יודעים מה אתם עושים, לזה אתם צריכים להקשיב, בעיקר.

² בטקסט המקור.

³ הכוונה לעורך הטיבטי המקורי.

⁴ הקולגות שלו במנזר.

אז יש פה דוגמאות. למשל, אם אתם יושבים הרבה במדיטציה ואתם הוזים בהקיץ, אז כלפי חוץ אתם אולי יושבים ומישהו שלא יודע מה קורה איתכם, אומר: "הו, אלה כל יום יושבים חצי שעה במדיטציה". אבל בפנים אתם יודעים את הערך של המדיטציה שלכם. אתם יודעים. אז זו הצלחה בחוץ וכשלוך בפנים.

דוגמה הפוכה: אולי שמעתם אותי מספרת על המהסידות ואיך המורים עושים כל מיני דברים שכלפי חוץ נראים טמאים או לא טהורים. כמו [למשל] יש שם את הסיפור על **וירופה**, הנזיר ששולח את האחרים להרוג בשבילו יונים ואוכל אותן. ואומרים: "איזה מין נזיר זה? אתה בכלל לא אמור להרוג". ואז מתחברות העצמות והיונים מתעופפות.

אז **אתם יודעים את הערך של התרגול שלכם**. אז לשופט הזה תקשיבו, כי האחרים לא בהכרח ידעו. אדם יכול להיות לאמה קדוש ולאחרים הוא יראה איזה היפי פרוע. ככה שהתפיסות של אחרים לא כל כך חשובות מבחינת התרגול שלכם. אבל אתם צריכים להגיד לעצמכם את האמת על התרגול שלכם, להיות כנים עם עצמכם.

ג. אחר כך כתוב

בליבך רק שמחה, שופעת ללא הפוגה

אם יש לי מחשבות לא טובות, או מחשבות מאמללות, או מחשבות מייסרות בתודעה שלי, מאיפה אלה באו? קארמה, קארמה שלילית. מחשבה מייסרת אחת זורעת זרעים לעוד מחשבה מייסרת. ככה שכל הרגשות השליליים הם קארמה שלילית. כל הרגשות השליליים והמחשבות השליליות יוצרים קארמה שלילית כי אני רושמת אותם בטייפ הקארמי שלי. וכשהם יבשילו הם ייצרו עוד.

אם יש לי נטייה להתכעס, או נטייה להיות ביקורתית, זה ייצר עוד מחשבות כועסות או עוד מחשבות ביקורתיות. כולנו יודעים את זה. קל ליפול לתוך הסחרחרת הזאת. יש רק מחשבה אחת שהיא נחשבת חסד; שהיא כביכול שלילית והיא חסד. מהי? דיברנו עליה קודם: חרטה. חרטה על מעשה מתוך הבנה של הנזק שהוא גורם. זה הרגש השלילי, במירכאות, היחיד שהוא מועיל. כי הוא עוזר לי להפסיק את ההתנהגות הזאת, את המחשבה הזאת.

אז כאן אני רוצה שוב לסייג. מאוד יכול להיות שעליתם על דרך, ואתם עושים מאמצים ואתם מנסים לרסן את המחשבות הכועסות שלכם, וכך הלאה. **קארמה, יש לה זמן הבשלה. תהיה תקופת מעבר בין הזמן שאתם מתרגלים, ואולי אתם כבר משנים משהו, ועד שזה יישא פרי, ייקח זמן. בתקופת המעבר הזאת קארמות ישנות ימשיכו להבשיל.** אתם בינתיים עוצרים את הזרם שלהן. אבל בינתיים הישנות אולי יבשילו לפני שהספקתם לטהר אותן כמו שתיארנו קודם.

חייבים לפתח סבלנות לתהליך הזה. **חייבים להיות סבלניים עם התהליך הזה ולא לתת לו לרפות את ידינו.**

או, "הלכתי לשיעורי דהרמה שלושה שבועות ופיטרו אותי מהעבודה. הדהרמה לא עובדת".

אז לא ככה. זה ייקח יותר משלושה שבועות, זה לוקח זמן. הכל תלוי בכמה אתם מבינים ריקות, אבל בכל מקרה זה לוקח זמן. גם אצל הצדיקים הגדולים זה לוקח זמן. אז לא לרפות ידיים, להמשיך בתרגול, ולא להיבהל. **לא יכול להיות שמשוה טוב גורם משהו רע. לא יכול להיות שבאתם לשיעורי דהרמה ולכן פיטרו אתכם מהעבודה.** לא יכול להיות.

שיעורי דהרמה מייצרים אושר בשבילכם. פיטרו אתכם מהעבודה, זאת תוצאה שלילית. אם היא שלילית בשבילכם, זה בא ממשוה שלילי שעשיתם בעבר. הסיבתיות הזאת [של פיטרו אותי כי הייתי בשיעורי דהרמה] היא לא נכונה. אז להבין את הדברים האלה.

לשמור על הנדרים ולהישאר מבסוט. אתם על דרך, זה דבר מדהים שקורה.

**אם אתם עליתם על דרך, מצאתם דרך, מצאתם מורים -
זה אחד הדברים הכי מדהימים שיכול לקרות בחיים של בן אדם.**

רק מזה אתם צריכים להיות מאושרים. ובדרך קורה מה שקורה, לפי הקארמה. לא ליפול.
"בליבך רק שמחה, שופעת ללא הפוגה" - מגיעים למצב הזה. אתם זוכרים את השיחה על האושר שהיתה לנו⁵? הבודהה נמצא בעונג תמידי כל הזמן. איך נתקדם למצב הזה? זה לא שהיום נתענה ונתענה ונתייסר, ומחר נקום בבוקר וזהו, אנחנו מאושרים. לא. אנחנו צריכים לתרגל שמחה כדי שנגיע לשמחה.
אז מה תעשו אם באים דברים קשים כתוצאה מקארמה ישנה? אוקיי, באו. אתם לא מתרגשים, אתם לא נותנים להם להפיל אתכם, אתם מבינים שקארמה ייקח לה זמן עד שהיא תפסיק להבשיל עבורכם, ואתם ממשיכים לתרגל, ואתם מתרגלים שמחה - ואז תבוא שמחה.

.ד

אתה ממשיך בתרגול, גם כשיש הפרעה

שהשמחה שלכם, הפנימית, היא לא תלויה במה שקורה. המחויבות שלכם לתרגול לא תלוי[ה] במה שקורה. אם התקדמתם בתרגול, אם אתם עושים אותו נכון, הוא צריך להיות יציב, ואתם שומרים על יציבות פנימית ועל שמחה פנימית בלי קשר למה שקורה.

מה שקורה יכול להיות נעים, לא נעים - אתם על דרך. אתם שומרים על הדרך. אתם הולכים בה ועושים מה שצריך. מישוהו צועק עליכם? אוקיי, קארמה שלילית [הבשילה], ביי, ביי. מישוהו משבח אתכם? או, קארמה נהדרת. יופי. ממשיכים לתרגל. לא נתקעים לא פה, ולא פה. ומגיע שלב בתרגול שעצם זה שאתם מתרגלים, התרגול שלכם הוא כל כך חזק, שהוא עצמו מטהר את הקארמה השלילית שלכם. מגיע שלב כזה. וזה בגלל החוכמה. בגלל שאתם מפתחים הבנה של ריקות.

וככל שאתם מבינים יותר ריקות, הטיהור יותר מהיר. אתם זוכרים שדיברנו על כוחות הטיהור? האנטידוט הכי חזק זה ללמוד על ריקות, למדוט על ריקות, ללמד ריקות, לאפשר לימודים של ריקות. כל מה שקשור בריקות זה האנטידוט הכי חזק לכל סבל שיש.

⁵ כיצד ולמה להיות מאושר: <http://www.heart-dharma.org.il/files/Happiness.htm>

העיקר השביעי – כיצד לתרגל

אז הגענו לשביעי:

ལོ་རྒྱུད་གི་བསྐྱབ་བྱ། lojong gi labja

Labja זה עצות

אז עכשיו יש לנו עוד אוסף של עצות איך לתרגל. מה ההבדל בין שש לשבע? שש היה אוסף של התחייבויות. פה זה אוסף של עצות איך לתרגל.

שים את כל ייחבך על האחד

מה זה האחד כאן? הלו ג'ונג. תתרגל את הלו ג'ונג. אל תבלבל את עצמך במיליון דברים אחרים. אם זה התרגול שלך, תתרגל אותו יפה. כמו שתיארנו, כל יום בשבוע את אחד הסעיפים. המטרה של הלו ג'ונג היא מאוד נשגבה והיא מאוד קדושה, והוא יכול להביא אתכם מאוד מאוד רחוק. אז "שים את כל ייחבך על האחד".

אחר כך כתוב

בער כל משגה בעזרת האחד

המשגה זה מה? הוקרה עצמית. בער את ההוקרה העצמית בעזרת האחד, בעזרת הלו-ג'ונג.

התחל וסיים עם השניים

איך אנחנו מתחילים את היום, אתם זוכרים? עם מוטיבציה טובה. עם מוטיבציה שהיום אני לא אבזבז... היום אני אשתמש לחסל את ההוקרה העצמית. למה? כי אני מאוד רוצה להגיע להארה, כי אני מאוד לא יכולה לשאת את כאבם של הברואים, ואני רוצה לאמן את עצמי לעזור להם.

מה בסוף היום? מקדישה. כוח התפילה. מקדישה את היום הזה, את המאמצים שעשיתי היום שמה בבנק ההארה שלי.

עת יופיעו השניים, תרגל אורך רוח

מה זה השניים? יש שניים שיכולים להופיע: עושר או מחסור. זאת אומרת, מה שבא – טוב או רע – אנחנו נשארים עם אורך רוח, אנחנו לא מתבלבלים. אני מאמנת את עצמי בלהיות מסוגלת לעמוד גם בקשיים ולהמשיך לתרגל. למה? בגלל החמלה שלי על הברואים. ולמעשה כשבא קושי גדול, כשבא גל גדול לטלטל אותי, מה שיחזיק אותי זה החמלה.

וזה מתחבר שוב לכלל הזה של איך להפוך דברים לדרך, ככל שאני יכולה להתמיר את הבעיות שלי לאימון בדרך, ככה אני יכולה יותר לפתח חמלה כלפי הזולת, ככה החמלה הזאת לא תיתן לי לשקוע כשמגיע הזמן לשקוע. כשקורה משהו שעלול להשקיע אותי, אני לא ארשה לעצמי, בגלל שהם כולם מחכים.

שמור על השניים יותר מחייך

פה מה זה "השניים"? כתוב לכם בהערות למטה [בטקסט המקור]: "נדרים רוחניים כלליים שנדרת, והכללים של תרגול הלוג'ונג".

אם עליכם על הדרך והתחלתם לתרגל אותה יפה, ואם התקדמתם בה ככרת דרך, יבואו קשיים. אם אתם לא עושים הרבה, הדברים זורמים כסדרם, לא קורה יותר מדי. החיים הסמסריים מתנהלים עד שהם נגמרים. אם אתם מתחילים לצאת מהסמסרה, אתם מתחילים לתרגל את הדרך, כשאתם מספיק מתקדמים, יבואו קשיים. יבואו כוחות המארה להתנגד לכם. ואם אתם רציניים בתרגול שלכם, אז חלק מהקטע זה ללמוד לא לתת לדברים האלה להפיל אתכם. יבואו מבחנים קשים. צריך ללמוד לא לתת להם להפיל אתכם.

"יותר מחייך", כתוב פה. מה זאת אומרת יותר מחייך? זה נשמע קיצוני, נכון? אבל זה רק נשמע לנו קיצוני כי אנחנו לא מבינים מה זה חיים. כי אם אני צריכה לבחור בין לשבור נדרים ובין החיים, מה אתם הייתם עושים? זה מבחן להבנה שלי.

אלה מצבים שהם דמיוניים, כן? אבל אם אני בוחרת בחיים ומוכנה בשביל זה לשבור נדרים, מה אני עושה? אני מבטיחה לעצמי קיום סובל בעתיד. החיים האלה זה רק פסיק אחד על הטייפ האינסופי של הגלגולים שלי. אז אם מגיע מצב קיצוני שאני צריכה לשבור איזה נדר גדול, או לשבור את החיים, מתרגל רציני, שהוא מבין את ההמשכיות, [יבחר בשמירת הנדרים]. זו רק נקודה אחת.

עכשיו, אף אחד לא יכול להכריח אתכם לחשוב מחשבות שאתם לא רוצים לחשוב, נכון? אי אפשר להכריח אתכם לעשות את זה ורוב הקארמה מתבצעת במחשבה, אז הסיכוי שזה יקרה הוא אפס. אבל הניסוח כאן בא להדגיש את החשיבות של מה שאנחנו עושים בקביעת עתידנו. שמירת המוסר היא לא בגלל שזה כתוב בשיעור או המורה אמרה. זה בגלל שזה מה שיקבע את עתידך. אז כאן כתוב "יותר מחייך". ויגיע הזמן שתועמדו בפני המבחן הזה.

אמן עצמך בשילוש הקשיים

מה זה "שילוש הקשיים"? פה מדובר בנגעים רוחניים. נגע רוחני יש לו שלושה שלבים:

- i. יש נגע רוחני שהוא רק מתחיל; רק קצת לא נראו לכם הדברים אבל אתם עוד לא כועסים. זו ההתחלה.
- ii. יש כשהנגע כבר פה, אנחנו כבר כועסים.
- iii. ויש את הנטייה לנגע הרוחני.

אז אנחנו צריכים להתאמן איך להתנהג גם כשהוא באיבו, כשהוא רק התחיל, גם כשהוא כבר פה, ועוד יותר בכלל לבלום את הנטייה לנגע הזה, את הזרע של הנגע הזה. זה הרבה יותר רחוק. אז הוא אומר להתאמן בכל אלה, זו הכוונה כאן.

כשכבר הנגע הרוחני התלקח, מאוד קשה אז לבלום אותו. כשאתם כבר בשיא הכעס לפעמים זה לוקח שלושה ימים ואין מה לעשות. תלכו הביתה, אל תפגעו באחרים. תסגרו את עצמכם בחדר עד שתעבור הרוח, אם זה כל מה שאתם יכולים לעשות. אבל, ככל שאתם יכולים להתאמן יותר לאתר אותם בהתחלה, אתם לא תגיעו למצבים האלה. בשביל זה אנחנו צריכים ללמוד לזהות אותם וללמוד ליישם את הנוגדן להם.

בקש לזכות בשלוש סיבות עיקריות

מהם השלושה דברים העיקריים? אני השתדלתי לרשום לכם את הלימוד הזה. כן, אז אתם יכולים לקרוא את זה. רשמתי איפה שזה לא היה ברור.⁶

⁶ הכוונה למקראה של סדנה זו.

כמה מילים לסיום

אני רוצה להגיד כמה מילים לסיום:

המטרה שלנו באימון הזה היא לפתח בודהיצי'טה. בודהיצי'טה זה הרגש הנפלא הזה שהוא הרבה יותר מרגש, שיביא אותנו לכל אושר, לכל עונג, ויחסל כל צורה של סבל שיש לנו, לנצח. הבודהיצי'טה זה לקחת חמלה ולהעלות אותה למדרגה מאוד מאוד גבוהה. ורינפוצ'ה אומר: "זה כמו אהבת אם לבנה יחידה, רק לקחת את זה פי אלף". וזה עוד לא ממצה בודהיצי'טה. זה לקחת את האהבה הזאת ולהעלות אותה לשיאים עצומים, מתוך הלך מחשבה שאני עושה את זה כדי לשחרר את כל הברואים מכל סבל. לא לזמן מה, ולא בצורה מלאכותית, אלא, באמצעות התרגול שלי, בסופו של דבר להשיג את הרמה הזאת של חמלה שיכולה באמת לשחרר את הברואים. זה המיינד שמביא את ההארה. העוצמה הזאת של החמלה היא זו שמביאה אותי להארה. המיינד הזה שכל כך משתוקק להגיע לשמה ולהביא את כל הברואים יחד איתי.

המיינד הזה הוא שמכניס אותי לתרגול של המהיינה, והברכה שם היא עצומה. אם אנחנו משיגים את הבודהיצי'טה הזאת, זה ידחוף אותנו עד להארה. ואי אפשר להגיע להארה בלי המיינד הזה. אנחנו צריכים לשאוף להושיע את כל הברואים, כדי שאמנם נוכל להושיע אותם. **כדי להשיג את התוצאות הקדושות שאנחנו שואפים להם, אנחנו צריכים לשתול זרעים קדושים, סיבות קדושות.**

אז אנחנו מתפללים להשיג את הבודהיצי'טה כמה שיותר מהר ולא ליפול מהמצב הזה. וזה מאוד קשה להשיג רגש אמיתי, לא מלאכותי, של בודהיצי'טה מאוד קשה להשיג. מתחילים ממלאכותי וזה בסדר, זה תרגול. אנחנו אומרים שכל דבר מתעצם עם התרגול. שזה הלו-ג'ונג. הוא לוקח אותנו, איפה שאנחנו עכשיו, ומעלה אותנו הלאה.

ומי שמגיע לבודהיצי'טה האמיתית - עצם הבודהיצי'טה תביא את כל שאר ההישגים הרוחניים וכל המכשולים יפלו אחד אחרי השני. הכוח שלה הוא כל כך חזק. הכוח של השאיפה הזאת להוציא את הברואים מסבל, הוא אדיר. אין כוח דומה בעולם.

ובשביל זה אנחנו צריכים לצבור סיבות שתומכות בדרך הזאת, וזה הלו-ג'ונג, ההנחיות איך לצבור את הקארמה שתביא אותנו לשמה.

ואחד מהדברים שמופיע בעיקר השביעי, זה: **חשוב להתמיד בתרגול.**

**תרגול שלפעמים אני עושה, לפעמים לא עושה -
לא מצליח לצבור כוח, לא מצליח לצבור מומנטום.**

התמדה, סדירות בתרגול, היא אספקט מאוד חשוב בתרגול. ומה שיביא אותי לסדירות בתרגול זה המחשבה המתמדת על הבודהיצי'טה, על החמלה לברואים.

אז כדי להגיע להארה אני חייבת לפתח בודהיצי'טה. כדי לפתח בודהיצי'טה אני חייבת לפתח את החמלה הגדולה. כדי לפתח את החמלה הגדולה אני חייבת ללמוד לאהוב. כל הדרכים האלה כלולות כאן, בלו-ג'ונג. ככה שאם תרצו זו מין מטרת חירום כזאת. אנחנו חייבים להגיע לשמה אם אנחנו רוצים להפסיק לסבול. אז זאת ההזמנה בלו ג'ונג. זה ליצור בליבנו את החמלה הזאת ולתת לה לדחוף אותנו בתרגול שלנו.

אז אני רוצה להודות לאנשים שאפשרו את ה-Teaching הזה, ולהודות לכם, כמובן. הייתי רוצה שנסיים בשתי תפילות. זו שעשינו קודם על הבודהיצי'טה, ואחר כך את תפילת הבודהיסטווה, ובוזה ניפרד.

**השאיפה הנשגבה להארה
אם טרם צמחה, לוו תצמח לאלתר.**

**וזו הנדירה אשר כבר צמחה,
מי ייתן ותמיד תתעצם ותגדל**

זה יהיה נהדר אם תלמדו את התפילה הקטנה הזאת ופשוט תתרגלו להגיד אותה בבוקר, והיא תזכיר לכם את הלו ג'ונג. ויש איתה המון ברכה.

וניפרד בתפילת הבודהיסטווה:

**הלוואי שכל היצורים
באשר הם נמצאים,
יזכו להיות מאושרים,
יזכו להיות חופשיים.
וכל מחשבותיי,
כל מילותיי,
כל מעשיי בעולם
מי ייתן, מי ייתן
ישימו קץ לסבלם.**

תודה רבה לכם. להתראות.