



עבדות וחרות

סדנה בהנחיית

לאמה דבורה צביאלי

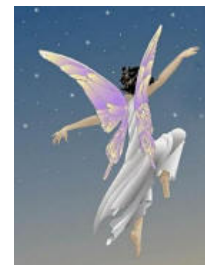
על פי הלוי ג'ונג הידוע

שחרור מארבע אחיזות

במסורת הסאקויה של טיבט העתיקה.

בית הצנחן, רח' רוקח 121, רמת גן

12, 14 ו-19 באפריל, 2009



༄ །ཇི་བཅུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྲིས་མཛད་པའི་
ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཞུགས་སོ།།

בזאת כאן כלול חיבורו של דְרִקְפָּה גיילֶצן הנודע לתהילה

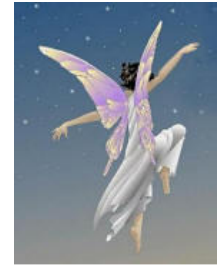
שחרור מארבע אחיזות

מעומק ליבי אלך למקלט
ללאמה שלי המיטיב,
ולמלאכי האישי, רב-החמלה
ואבקש שתתנו לי ברכה.

בשיר זה אתן הנחיות על
שחרור מארבע אחיזות
עבור אלו מכם שאבד עניינם
בעיסוקים שאינם הדהרמה,
ואשר פועלים לממשה בלבכם –
האזינו אם כן היטב.

אינו מתרגל את הדהרמה.	אדם שאחוז בחיים האלו –
טרם עשה תפנית.	אדם שאחוז בחיי הגלגל –
לא יכול להיקרא בודהיסטוה.	אדם שאחוז בלדאוג לעצמו –
השקפת עולמו שגויה. ¹	ואדם שאחוז בדברים –

¹ ארבע שורות אלו, לפי המסורת, נאמרו על ידי מנג'ושרי בחלום, לאביו של דרקפה גיילצן, סה-צ'ן קונגה נינגפו, מייסד מסורת הסאקיה הטיבטית, במאה ה-12 לספירה.



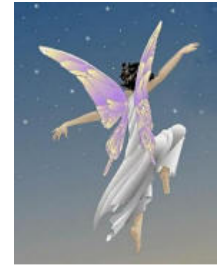
הדבר הראשון הינו הוויתור
על אחיזה בחיים האלו.
אדם ששומר על כללי המוסר
ועוסק בלימוד ובהרהור ובהגייה²
אך ורק על מנת להשיג
את מטרת החיים האלו –
אדם זה לא יוכל להיחשב
כמי שמתרגל את הדהרמה.

נרון תחילה בחיי המוסר.
אם תיטיב לשמרם, או אז תיטע
את שורשם של חיים נעלים,
וכן תעלה על הדרך
אשר מובילה לנירוונה.
זאת משום שמצאת תרופה
שמאפשרת חיסול כל סבל.

שיטה שאין בה שמירת המוסר לא תתכן בכלל.
אך תרגול חיי המוסר
תוך אחיזה בחיים האלו
יביא אך ורק להעמקת שורשן
של שמונה מחשבות ארציות.

אדם כזה יבזז בליבו
למי שמוסריותם נחותה משלו,
ואף יתקנא באלו
אשר מוסריותם יותר טהורה.
אדם זה ישמור על מוסר
על מנת להשיג כבוד והכרה.
הוא יזרע את הזרע לקיום נחות,
ועלול להידרדר למדרגתו של מי
שמוסריותו מזויפת כולה.

² אלו הן שלוש רמות של רכישת חוכמה. הראשונה מושגת על ידי לימוד והקשבה, השנייה על ידי הרהור ובחינה של הנלמד, והשלישית על ידי מדיטציה של ריכוז חר-נקודתי על המסקנות והחוויית שבשלב השני.

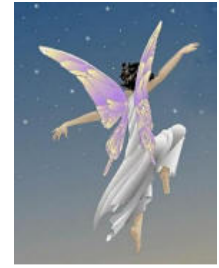


אדם העוסק בלימוד והרהור
רוכש אמצעים להשיג ידע-כל.
הוא הופך ללפיד של אור
שמסלק את חשכת הבורות,
ומאיר את דרכם של ברואים.
אדם זה זורע זרעים
להשיג את גוף החוכמה³.

שיטה שאין בה לימוד והרהור לא תיתכן בכלל.
אך אדם שעוסק בלימוד והרהור
תוך אחיזה בחיים האלו,
כל שישג יהיו אמצעים
לפתח גאוה ויהירות.

הוא יבוז לאלו אשר רמתם
בלימוד ובהרהור פחותה משלו,
ויתקנא באלו אשר רמתם
בלימוד ובהרהור עולה על שלו.
כל סביבתו וכל רכושו
לעולם לא יהיו יציבים,
הוא יזרע זרעים לקיום נחות,
והלימוד וההרהור עבורו
יהפכו בעצם להיות
שמונה מחשבות ארציות.

³ זהו אחד מארבעת הגופים של ישות מוארת, הדהרמקיה.

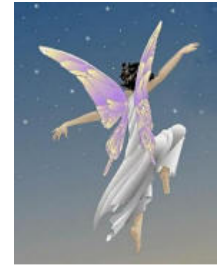


כל אדם העוסק בהגייה⁴
ישיג את תרופת הנגד
לכל נגעיו הרוחניים.
הוא ישתול את שורשו של החופש,
וזרעים להשיג הארה.

שיטה שאין בה תרגול הגייה לא תתכן בכלל.
אולם הגייה אשר מתמקדת
בחיים האלו שכאן,
תתמלא בשאונם של חיים
גם אם תיעשה בבדידות.
תפילתו של אדם כזה תהפוך
לפטוט חסר משמעות.

אדם זה יפחית בערכם
של העוסקים בלימוד ובהרהור,
ויתקנא באלו אשר
ההגייה שלהם טובה.
ההגייה שלו תהפוך להיות
לכזו שהיא מרוכזת
בשמונה מחשבות ארציות.

⁴ אנו משתמשים כאן במונח "הגייה" כתרגום ל"מדיטציה"



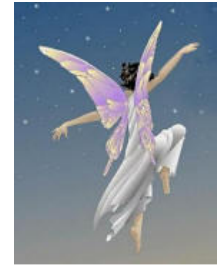
אם ברצונך להשיג נירוונה
חייב אתה ללמוד לוותר
על אחיזה בשילוש היקומים⁵.
ועל מנת שתוכל לוותר
על האחיזה בשלושת אלו,
עליך לפתח את המודעות לסבל
אשר פה בגלגל החיים.

ראשון הוא הסבל של סבל,
של שלושת העולמות הנחותים⁶.
אם תטרח לחשוב כראוי
על הסבל בעולמות הנחותים,
הרי שמייד תגייס לתרגול
כל חלקיק זעיר בגופך.
זאת מכיוון שאילו נפגשת
בסבל הזה, ולו מקצתו,
לא היית יכול לשאתו.

ובלי שתצבור את החסד שבא
מוזיתור על פגיעה בזולת,
הרי שהיבול שאתה מגדל
הוא זה של העולמות הנחותים.
ועז מנשוא הוא סבלם הרב
של מי שלשמה נופלים.

⁵ שלושת היקומים הם מרכיבים של גלגל החיים, או גלגל הסמסרה. הם כוללים את עולם התשוקות (שבו אנו חיים), את עולם הצורה שהוא עולם של יצורים דמויי אלים מיתולוגיים, ועולם חסרי הצורה, שהם יצורים מאד מעודנים שהם רק מנטאליים, אך עדיין לא חסלו את הקארמה לשוב ולטבול.

⁶ אלו כוללים, על פי הכתבים הבודהיסטיים, את הגיהנום, את עולם הרוחות התאבות, ואת עולם בעלי החיים.

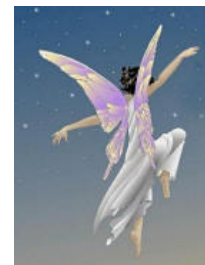


הרהר גם בסבל של השינוי.
יצורים בלידות הגבוהות –
נופלים ללידות הנחותות.
מלכם של כל האלים –
הופך לאדם רגיל.
השמש והירח מאירים
ואז הם מחשיכים.
שליט העולם שנושא את גלגל הקסמים
חוזר אף הוא ונולד
כשפל שבין העבדים.

בכל זה ניתן להאמין
מכיוון שנאמר בכתבים,
אך מרבית אנשי העולם
יתקשו את כל זה לתפוס.
הסתכל נא אם כך בעולמך:
עשירים מאבדים רכושם,
והיהירים לעפר נופלים.
המוני בני אדם מצטמקים לאדם יחיד –
כל זה ודברים דומים
נבצר מאתנו להבין.

חשוב על הסבל הכללי של קיום:
אין סוף לדברים שצריך לעשות.
קשה להיות בין רבים,
וקשה כשיש רק בודדים.
קשה כשיש כסף והרבה נכסים,
וקשה להיות רעבים.

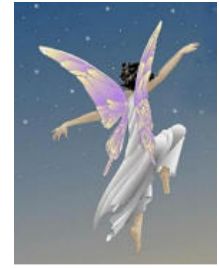
עבדות וחרות
סדנה בהנחיית
לאמה דבורה צביאלי
אפריל 2009



כל האנשים ניצבים בתור,
חייהם הולכים ופלים,
וכולם בתורם מתים.
אך בכך תור המוות לא תם!
מייד עם לידתם הבאה
הם שוב בתור ניצבים!
אוי לו לאיש אשר נאחז
בקיום הסובל בגלגל.

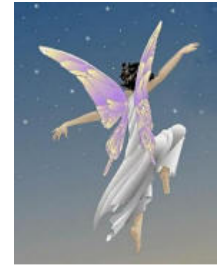
שחרור האחיזה הוא נירוונה,
וניירוונה – הריהי אושר.
זוהי שירת החופש
של השחרור משתי האחיזות.

עבדות וחרות
סדנה בהנחיית
לאמה דבורה צביאלי
אפריל 2009



אלא שאין זה מועיל במיוחד
לשחרר את עצמך בלבד.
כל היצורים בשילוש היקומים
הלא הם אמך ואביך.
אוי לו לאיש המותיר את הוריו
שקועים בסבלם הרב,
ודואג לעצמו בלבד.

לו יבשיל עלי כל הסבל
אשר בשילוש היקומים.
כל החסד אשר צברתי –
לו ייטיב עם כל הברואים.
מי ייתן וכוחו של החסד
של כל מעשי הברוכים
יביא את כל הבריאה
לשכון בכליל הארזה.

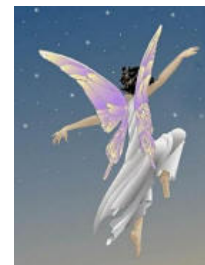


איך זה כלל משנה מי אתה –
כל עוד אתה נאחז בדברים
לא תוכל שחרור להשיג.
וליתר דיוק כך נסביר:
כל עוד הנך סבור שדברים
קיימים כפי שהם נראים –
לא תוכל שחרור להשיג;
וכל עוד הנך סבור שדברים
בכלל אינם קיימים –
אפילו לידה מוצלחת
לא תוכל להשיג;
בוודאי בלתי אפשרי הוא להחזיק
בשתי הסברות בו זמנית;
בוא כעת ושכון מרוצה
במקום שחופשי משתייהן.

כל הדברים הם אובייקטים
שנוצרו על ידי התודעה.
על כן אל תלך לחפש
אירוע מקרי, או אל, או כדומה,
שיצרו את כל הדברים.
בוא כעת ושכון בשמחה
בעצם טבעה של התודעה.

איך ממש בטבען של כל התופעות
יותר משיש במיראג;
שכן כל הדברים קיימים
בתלות בדברים אחרים.
כיצד יכול מישהו לשמוע
מילים אלו שאנו אומרים?
בוא כעת ושכון בשמחה
במקום שמעבר למילה.

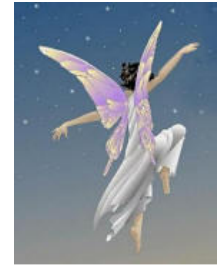
עבדות וחרות
סדנה בהנחיית
לאמה דבורה צביאלי
אפריל 2009



מי ייתן ובזכות חסד זה
של מתן הנחייה על שחרור
מארבעה סוגי אחיזה,
יזכו הברואים,
בלי יוצא מן הכלל,
להיות בעולם מואר.

הנחיות אלו לגבי השחרור מארבע אחיזות
נרשמו על ידי היוג'י דרקפה גיילצן
במנזר המהולל של הסאקיה.

עבודת וחרות
סדנה בהנחיית
לאמה דבורה צביאלי
אפריל 2009



בביאורו ל"שחרור מארבע אחיזות", מתאר הלאמה הקדוש *Drakpa Gyeltsen* את הסבל בעולמות הנחותים, ואומר שעלינו "לחוס על האיש או האישה שמצאו שם את מקומם". ג'ה צונגקאפה ולאמות חשובים אחרים משתשמים בצ'יטוט הבא מאת לורד בודהה על מנת להסביר היכן בדיוק מצויים עולמות אלו:

וכך אמר לורד בודהה, בסוטרה שנתבקשה על ידי *Upali*:

כאשר לימדתי על האימה
אשר במדורי הגיהנום,
אלפים רבים ביניכם
נבהלו ונאחזו חרדה.
אך זאת אוכל לכם לומר:
אותם שמתים ולאחר מותם
מוצאים את עצמם בקיום אומלל –
אינם קיימים כלל וכלל.

אין שם מי שבא ובכם פוגע,
או משסף אתכם בחרבו;
אין שם מי שמשפד את גופכם;
כל דבר שתחוו במדורי האימה
איננו כי אם השלכה.
אין שם כלי עינויים בכלל.

שפע רב של פרחים ביפי תפרכתם,
ארמונות של זהב מרהיבים ביופיים,
אין מקום בו תמצא את יוצרם שאיננו,
שכן מופיעים הם בכוחו של מושג.
וכך כל העולם – אך ורק בכוחו של מושג.