

סדנת מדיטציה: לו ג'ונג – אימון התודעה 3

שחרור מארבע אחיזות

על-פי שיעוריו של ג'ונג מייקל רואקי'

בתרגומה והגשתה של

לאמה דבורה - הלה

בית הצנחן, רמת-גן, יוני 2008

שיעור 2



(מנדלה)

למה שיעורי בית?

אז נתחיל מזה שחילקו לכם שיעורי בית. למה יש שיעורי בית?

אתם יושבים פה, אולי אתם מתרשמים מחלק מהדברים, אני מקווה. אבל אחר-כך הולכים חוזרים לשגרה, ואז הדברים נעלמים. וכמו שתראו זה דברים שהם כל כך שונים מהשגרה שלנו, כל כך שונים מהלך הרוח הרגיל שאנחנו שרויים בו, שאם לא נעשה מאמץ מודע ומכוון לחזק אותם אצלנו הם יתמססו, ותהיה להם השפעה מזערית על החיים שלנו. אז כדי להקדים תרופה למכה אנחנו עושים שיעורי בית.

זה לא שהם פותרים את כל הבעיה - הם רק יעמיקו את זה קצת יותר. כדי ממש להעמיק אתם צריכים להתחיל לתרגל כמובן. אבל הבקשה היא שתעשו אותם ואתם מוזמנים לעשות אותם בקבוצות. אתם יכולים לעשות את זה בצוותים. זה בסדר גמור. תבואו קצת יותר מוקדם מחר, ותשבו ותחלקו ביניכם. זה גם עוזר לרענן את החומר כשאחד מזכיר לשני, וגם דרך נהדרת לבלות בחברה בצורה שהיא משמעותית, במקום פטופטי הסרק האינסופיים שאנחנו מקדישים להם זמן. אז ההזמנה היא שתעשו את זה.

אז אתם תראו שיש התייחסות אחרת לחומר ויש ערך אחר לחומר הזה, אם אתם מקדישים את הזמן אחר-כך לשיעורי בית. גם ניתן לכם בחנים על שיעורי הבית. הם לקוחים מתוך שיעורי הבית. כולם מקבלים 95 ומעלה, אז לא לדאוג לציונים. זה לא בשביל הציון - זה בשביל לעזור לחזור על החומר.

בטיבט היה נהוג שמורה שהיה מלמד את הדברים האלה היה חוזר על כל דבר ארבע פעמים. ואין לנו את הלוקוס הזה כאן. אז אנחנו הולכים עם שיעורי הבית והבחנים. ומצורפת לשיעורי בית מדיטציה שאותה כל אחד עושה לעצמו כמובן. והיא מאוד, מאוד חשובה.

הטקסט שאנו לומדים

הטקסט שאנחנו לומדים הוא חלק ממסורת הלוג'ונג. כבר קבלנו שני לוג'ונגים בעבר - זה השלישי.



Lo-jong

Lo - פירושו תודעה

Jong - פירושו להתמיר וזה גם לתרגל. אז זה דרך להתמרת התודעה; תרגול להתמרת התודעה.

זה קטגוריה שלמה של טקסטים - זה השלישי שיש לנו הזכות להביא - שכולם חוברו בערך בתקופה הזאת של החל מ-1000 עד 1200, 1300 בערך לספירה, בטיבט. זו מסורת טיבטית.

ובאותה תקופה הלימוד הזה עוד לא הכה שורשים עמוקים בטיבט. יותר מאוחר הכתבים נהיו ארוכים ועם הרבה פילוסופיה ומאד עמוקים. בתקופה ההיא זה לא היה ככה. הם היו ממעטים במילים ומרבים בתרגול לעומת זה. אז הטקסטים הם תמיד קצרים; כמו שאתם רואים פה היום, קבלתם כמה עמודים. כל הטקסט כולו הוא לא ארוך, והוא מכיל מעט שמכיל את המרובה, וככה כל הטקסטים האלה. הם מאד קצרים, מאד ממציתיים, ומאד מתוחכמים.

זה יותר הנחיות לאנשים שהם כבר על דרך רוחנית, איך לתרגל, לא להתפלסף יותר מידי - איך בפועל לעשות. אז יש בהם הרבה חן והרבה קסם לאנשים עסוקים כמונו, ואנחנו די דומים מבחינת ההיסטוריה. המסורת מגיעה רק עכשיו, ואנחנו צריכים ללמוד איך לתרגל אותה.

המודעות למוות

אז המדיטציה של מוות - אם נשלים את הנושא הזה - כל אחד מאתנו פניו לשם, ונגיע לשמה, בין אם אנחנו רוצים בין אם לא. כל אחד מאתנו. ודקה, אולי פחות, אולי שלושים שניות אחרי המוות, כל מה שעכשיו אנחנו קוראים 'החיים שלנו', נמחק לחלוטין. אתם לא תזכרו מי הייתם.

לא תזכרו מי הייתם
לא תזכרו איך קראו לכם
לא תזכרו מי הילדים שלכם
לא תזכרו מה היה המקצוע שלכם
לא תזכרו צרפתית
לא תזכרו מתמטיקה

לא תזכרו את כל הדברים האלו. אם אנחנו מסתכלים כל הדברים שאנחנו עמלים למענם - תוך שניות הם נעלמים. בדיוק כמו שאתם מתעוררים מחלום. **בדיוק**. כל הדמויות האלו שהופיעו בחלום ושבזמן שחלמתם נראו כל כך ממשיות, ואם זה היה סיוט אז גם מאד סבלתם - אתם מתעוררים מהחלום ותוך שניות הוא נעלם. לאן הם הלכו? מאיפה הם באו ולאן הם הלכו?

ככה גם החיים האלה. מבחינה זאת זה אותו דבר. זה רמה אחרת של תודעה; זאת תודעה של חלום וזאת תודעה של ערות, אבל דינה כדין החלום. אנחנו מתעוררים כשמגיע רגע המוות וכל זה פשוט נמחק. נעלם.

אז מה לעשות? אז מה לעשות? ההתעמתות עם ההבנה הזאת זה ההתחלה של ה-"Shenpa Shi Drel".

Shenpa Shi Drel - שחרור מארבע האחיזות - זה הטקסט שלנו.

זה ההתחלה, ובלי זה כל שאר הטקסט לא יביא הרבה ברכה. חייב להיות תרגול מתמיד, כל יום כשאתם קמים, כדי שיהיה לו את האפקט הזה שלא רק כתוב בספר ולא רק יש ברכה כזאת, אלא שאתם חיים ככה ואתם ממצים רגע רגע את המשמעות בחיים שלכם. בחיים שלכם. והסדר עדיפויות שלכם נכון רגע רגע.

אני מסתכלת: לאחר תקופה של תרגול וכך הלאה מה אני עושה בחיים שלי? אני הולכת לגור שם במדבר באריזונה, איפה שאני מחלקת מקלחת אחת עם עוד מאה נשים, איפה שאין מיזוג אוויר, ואין חימום, ויש רוח, ויש המון אבק, ויש קור, ויש חום, ויש שמש, ויש קקטוסים, ויש חזירים. חיים לא נוחים.

אז למה לעשות את זה? עשיתי תארים, יש לי השכלה. אני יכולה לעשות דברים אחרים עם החיים שלי. כלפי חוץ זה נראה מוזר, זה נראה לא הגיוני. החברים שהיו לי אז, לפני שעשיתי את הדברים האלה, מסתכלים עלי כעל חיה מוזרה. לא הגיוני.

ובאמת לא הגיוני, **אלא אם כן אמת המידה למה שאתם עושים זה המוות**. מנקודת המבט שאם היום בלילה אני מתה, מה הגיוני שאני אעשה עכשיו? מה הדבר המועיל והמברך והמשמעותי שאני יכולה לעשות עכשיו? בלי אמת המידה הזאת אתם יכולים להגיד שאני כשלון גמור. יכלה לגור בבית נוח, במקום זה גרה בשום מקום, בבית קטן וצפוף. יחסית בדיאמונד מאונטיין אני גרה כמו מלכה, אני צריכה להגיד לכם, הכל בזכותכם. אבל זה לא תמיד היה ככה.

אז זאת אמת המידה, וזה מביא המון אושר. אין השוואה במידת הסיפוק ותחושת המשמעות והאושר, שאני יכולה להעיד על עצמי באופן סובייקטיבי היום, לעומת מה שהייתי אז. בכלל בלי השוואה.

מה מהווה אחיזה ומה לא?

וכאמור יש את הקו הדק הזה בין מה זה כן אחיזה ומה זה לא אחיזה, שאנחנו חייבים להבין אותו, ונעזרים במסורת הזאת של הסאקיייה להבין אותו. כי זה לא נכון שאנחנו צריכים לזנוח את הכל ולעזוב את הכל כדי להשתחרר. זה לא נכון.

**ויש אנשים שעוזבים הכל והם לא משוחררים
ויש אנשים שהם באמצע הכל והם משוחררים.**

הדלאי לאמה, שהוא נחשב ראש הלימוד הזה בטיבט, והוא גם היה השליט הפוליטי של טיבט עד הכיבוש הסיני, הוא חי לו בארמון הפוטאלה - 550 חדרים, משרתים מכל הצדדים וכל זה שלו. ולכאורה הוא עשיר גדול ויש לו הכל.

אתם יכולים להיות מוקפים בהכול ולהיות לגמרי משוחררים. הוא היה לגמרי משוחרר והוא עד היום לגמרי משוחרר. והוא היה אומר שכל מה ששלי זה גלימת הנזיר והמכשירים שאני משתמש לתרגול הטנטרי שלי, וכל השאר זה בהשאלה. כל השאר זה שכירות. הוא לא ראה את עצמו בעלים על זה.

ואפשר להיות מוקפים בכל הדברים שיש לנו הבתים והמשפחות ולא להיות אחוזים בזה. להבין את זה ולהשתמש בזה כמשהו שמברך אנשים. אז אנחנו צריכים להבין איפה הקו הזה. כי זה לא מה שאנחנו עושים כלפי חוץ; זה לא הדברים החיצוניים שאנחנו עושים שעושים את ההבדל.

אז אם אמרנו שהמודעות למוות היא אמת המידה, היא ה-benchmark¹,

1. חשוב לזכור יחד עם זה שהמוות הוא ודאי,
2. את העובדה שמועד המוות לא ודאי. להיות כאילו שהיום זה היום האחרון. האם אני חייבת למות? כן. האם זה יכול לקרות היום? אני לא יודעת. אז בואו נראה מה אני יכולה לעשות היום עם הידיעה הזאת.
- ואז כשאני שואלת את השאלה אם ככה: מה אני כן צריכה לעשות? אם אני הולכת לאבד את כל הדברים שאני באופן רגיל עמלה למענם, אז מה אני כן צריכה לעשות אם היום אני עומדת למות?
3. אז העיקרון השלישי במדיטציה על מוות אומר, שאין שום דבר שיכול לעזור לי מלבד העבודה הרוחנית שאני עושה. זה הדבר היחיד שבא איתי.

¹ קריטריון, אמת מידה.

כיוון שהתודעה היא שונה מהגוף. הגוף נגמר יום אחד, מפסיק לתפקד יום אחד, זה לא אומר שהתודעה מפסיקה. היא רק מפסיקה להיות קשורה בגוף הזה. היא רק מפסיקה להתבטא דרך הגוף הזה, אבל היא ממשיכה לאן שהיא ממשיכה, והרישומים שאני נושאת איתי מהחיים שחייתי, באים איתי.

ואנחנו כבר מאמינים ברישומים, כי אנחנו שולחים ילדים לבית הספר, נכון? אנחנו מאמינים שבכתה ב' הם יזכרו מה שהם למדו בכתה א'. נותרים רישומים והם באים אתם וממשיכים אתם. ככה כל מה שאני עושה בחיים האלה. **עושה, אומרת, הושבת**, מותיר רישום בתודעה שלי, וממשיך עם התודעה שלי הלאה. אז אנשים נולדים כבר לחיים האלה, אתם רואים ילדים באים עם נטיות שונות. יש ילדים אוהבים יותר כשהם קטנים, ויש ילדים אכזריים כשהם קטנים. אנשים באים עם נטיות שהם הביאו אתם מחיים קודמים, מרישומים שנתרו בתודעתם כתוצאה מהאופן שבו הם חיו את חייהם.

אז זה לא נכון שהכול נמחק כשאנחנו מתים. זה שגיאה גדולה. ומה שכן נכון, שכשמגיע רגע המוות - ואת זה אמרנו, אני חוזרת להדגיש - כשמגיע רגע המוות כל הדברים הרגילים שאנחנו מזהים את עצמנו עמם, אלה נמחקים. אלה נמחקים.

ההשכלה שלכם
הכסף שלכם
החברים שלכם
הפרצוף שלכם
השם שלכם

כל זה נהיה חסר ערך לחלוטין. זה נמחק. אתם לא זוכרים מי הייתם בפעם הקודמת; דקה אחרי שיבוא המוות לא תזכרו מי הייתם. כי כל זה הוא מאד מאד שטחי בהווה שלנו. זאת אומרת, אם ההווה שלנו זה כמו בצל עם הרבה קליפות, זאת קליפה מאד מאד דקה וחיצונית והיא נעלמת. **מה שנותר זה הרישומים שנותרו כתוצאה ממה שעשינו, וזה בא איתנו.**

ולכן, אם זה נכון, אז מה אני צריכה כן לעשות?

**אני צריכה לדאוג לאיזה רישומים אני מותירה בתודעה שלי!
וזאת העבודה הרוחנית שלי.**

ומדיטציה טובה על מודעות למוות, אם היא נעשית היטב כמו שאמרנו, היא מביאה אותנו למקום של יום יום, רגע רגע, שמחה. היא מביאה אותנו למקום שיש חופש שהיא מולידה, וזה החופש מרגשות שליליים.

אם אני הולכת למות הלילה - מה יש לי להתרגז על השכנה, ומה יש לי להתחשבן עם בני משפחתי. מה? זה נגמר. אתם רואים אנשים כשהם נהיים מאד חולים ונהיים תשושים וחסרי כוח, הם גם מפסיקים בשביל מה? בשביל מה? מה הם ישיגו?

אם אתם עושים מדיטציה טובה על מוות, אוטומטית נולד החופש הזה, כי הרגשות האלה הולכים ופוחתים. אני לא אגיד שהם נעלמים, אבל הם פוחתים במידה רבה וזה מוליד המון חופש. יש המון אנרגיה שאתם יכולים להשתמש בה להועיל לאחרים. כי אם אנחנו כולנו במטוס הזה שעומד עוד מעט לנחות נחיתה אונס ואולי להתרסק, אז מה עוד נשאר לעשות חוץ מאשר לאהוב אחד את השני ולעזור אחד לשני?

אז זאת משמעות אחת של חופש שכלולה שמה, עוד לפני שאנחנו נכנסים לתוך הטקסט עצמו. זה משחרר אותנו מלהיות כל כך אחוזים בדברים החומריים. **בכסף, ברכוש, בהשכלה, בכבוד, במוניטין, במה אמרו עלי, האם שבחו אותי, האם מצאתי חן, האם אני נראית יפה, האם היא לבשה את אותה שמלה כמו שלי.** כל המלל הזה, כל הלהג הזה יורד, כי אין לו משמעות. אין לו משמעות.

אז אנחנו משחררים ממה שאפשר להגיד שהוא שקר בחיים שלנו. כי זה לא נכון שהדברים האלה הם **הכי חשובים**. זה לא נכון. אנחנו תכף נכנס [לשאלה] מאיפה בא לנו הרעיון שהם הדברים החשובים. וזה לגמרי לא טבעי לאנשים לחשוב בצורה כזאת, כמו שאנחנו מציעים עכשיו. כמו שהלאמה שמה עמד והסתכל על המכוניות שחולפות בכביש ואמר: כולם רצים, רצים, רצים אחרי דברים שאוטוטו הם הולכים לאבד.

אבל זה איך שאנחנו מותנים לפעול. בחיים האלה אנחנו מותנים לרוץ אחרי דברים בלי לחשוב מה אנחנו עושים. זה צורה די מטורפת של חיים. אנחנו נמצאים במקום שהוא די מטורף. יש מקומות אחרים.

מקומות אחרים לא גיאוגרפים, לא בצד השני של פלוטו. אלא מקומות מנטאליים שהם אחרים לגמרי, שהם הרבה יותר משוחררים והרבה יותר חופשיים מהחיים הרגילים שאנחנו חיים.

ויש לנו בלוק, יש לנו מחסום מלהגיע למקומות האלה. ומדיטציה על מוות מאד עוזרת להוריד את המחסומים האלה. זו לא כל העבודה שאנחנו צריכים לעשות, אבל היא מאפשרת את שאר העבודה. זה המטרה שלה שלא נרגיש יותר את הרגשות השליליים שתוקפים אותנו בלי שנזמין אותם.

וזה מביא לרמה אחרת של שינוי. אם אתם עושים את המדיטציה הזו היטב, נולדת מין אמפתיה מאד יפה ומאד זורמת וטבעית כלפי הזולת, והיא באה כל היום. היא לא רק לפעמים פה ושם רגע שאתם נזכרים, אלא זה מתחיל לעבוד באופן טבעי כל היום, אם אתם עושים את המדיטציה כל יום. אני מאד מזמינה אתכם להיכנס לאתר וללמוד את השיעורים האלה ולעשות את המדיטציות האלה.²

אם אתם מתמידים בזה, מתחילה לבוא תמורה כזאת. היום שלכם פשוט נהיה יותר שמח, ואתם פחות מותקפים ברגשות שליליים וכך הלאה. כתוצאה מזה, מביא לשינוי יותר עמוק. שינוי עמוק בגוף גם. כיוון שיש קשר הדוק, כמו שכולנו יודעים, בין המחשבות והגוף. והקשר הזה עובר דרך מה שאנחנו קוראים הגוף האנרגטי. אתם מתחילים להרגיש כל היום, יותר פתוחים, יותר חומלים, יותר אוהבים, פחות עסוקים בעצמכם ויותר מחפשים איך תביאו ברכה לזולת. האנרגיה שלכם מתחילה להשתנות. הזרימה בערוצים מתחילה להשתנות.

התוצאה היא, שבלי שתשימו לב אתם חולים פחות, אתם מזדקנים פחות. יש לכם הרבה יותר אנרגיה. יש לכם הרבה פחות צורך לישון. בהדרגה הדברים מתחילים להשתנות. הצבעים יותר חיים, הטעמים יותר טעימים המוזיקה יותר...

**באופן פרדוקסלי, ככל שאתם עושים יותר את המודעות למוות,
החיים נהיים יותר מלאי חיים.**

זאת התוצאה. הכל מתחיל להתחדד. התודעה שלכם מתחילה להתחדד. במקום ללכת ולהפוך ליותר שכחנים ויותר סנייליים ויותר מבולבלים, זה מתחיל להתהפך.

הסדר הזה שנראה לנו כאילו טבעי, הוא לא טבעי. הוא רק תוצאה מצורת חיים שגויה מטורפת כמו שאמרנו. כשאנחנו מתחילים ליישר את הדברים דרך המודעות הזאת, בנקודה הזאת שבה אתם אמורים להתחיל לדעוך, פתאום התהליך ההפוך קורה.

האחיזה הראשונה – אחיזה בחיים האלה

האחיזה הראשונה היא האחיזה בחיים האלה, שהיא כל הזמן שמה אם אנחנו לא מודעים למוות. **אם אנחנו לא מודעים למוות, אז אנחנו כל הזמן רצים אחרי הדברים של החיים האלה.** הכסף והדברים החומריים, והכבוד והמוניטין, ולהרגיש טוב וכך הלאה.

כשאנחנו מתחילים להחליש את האחיזה הזאת, בגלל השינוי במחשבה שלנו, מתחיל לבוא השינוי בגוף שלנו. ויש עוד שינוי שמתחיל לבוא כתוצאה מזה, וזה שיחיד עם השינוי במחשבה, שמביא את השינוי בגוף, שמביא שינוי בגוף האנרגטי ובפראנה שלנו וכך הלאה, מתחיל גם לבוא שינוי בעולם שמקיף אותנו. וזה קורה באופן אוטומטי.

אם אתם ממשיכים עם התרגול הזה ועם העבודה הזו, יחד עם המדיטציות, מתחילות להשתחרר גם האחיזות האחרות שנדבר עליהן יותר בפעם הבאה, ואתם בעצם מתחילים לנוע, בלי להרגיש אפילו, באופן מאד הדרגתי, לקראת עולם שהוא **אחר**. בלי שאתם משנים פיסית את מקומכם. אתם יכולים לשנות או לא - זה לא משנה. מנטאלית אתם נעים, אתם חיים בעולם שהדבר שמקיף אתכם מתחיל להיות יותר **טהור**, אחר.

² הכוונה לסדנת המדיטציה על מוות והקץ למוות, <http://www.heart-dharma.org.il/files/DeathMeditation.htm>

ואם תיקחו את התהליך הזה להקצנה שלו, אתם מגיעים למקום שאתם לא צריכים יותר לחוות את המוות

אתם כבר עשיתם את המדיטציה ולא תצטרכו לעבור דרך שמה. כי המוות הוא תוצאה של כל ההצטברות הזאתי של האנרגיות השליליות בחיים שלנו.

מטרתה האולטימטיבית של המדיטציה

המטרה של מדיטציה, אבל בפרט מדיטציה בודהיסטית, היא לא להרגיע אותנו. הרבה פעמים אנשים חושבים: אה, את מתוחה? טוב תשבי לעשות מדיטציה. זה נכון מי שמתוח שישב לעשות מדיטציה. זה נכון. אבל זאת לא המטרה של המדיטציה. זאת תוצאת לוואי טובה של מדיטציה.

המטרה של מדיטציה זה להביא אותנו למקום טהור שבו נהיה משוחררים מהדברים שמתנפלים עלינו כרגע בלי שהזמנו אותם: הרגשות השליליים, והמחלות, והמלחמות – כל הדברים האלה.

מנג'ושרי שדיבר אל קונגה הקטן, זה מה שהוא דיבר עליו. זה מה שהוא דבר עליו. וקונגה הקטן שהיה לו קארמה מדהימה הבין. האם אנחנו ראינו את זה מתרחש בחיים שלנו? לא. האם יש אחרים שראו את זה מתרחש בחיים שלהם? בודאי ובודאי. אין שום סיבה להניח שלא היו הרבה אחרים שכבר עשו את הדרך לפנינו. הם כבר לא כאן. הם נראים ככה³, ורק אפשר לפגוש אותם אם אנחנו מאד טהורים. זו דוגמא.

הדרך הזאת מתחילה בקטן. מתחילה במין מחשבה כזאת שאתם קמים בבוקר ואתם אומרים 'היום בערב אני אמות, איך אני צריכה להתנהג עכשיו?' והיא מביאה אתכם למקום מאד רחוק.

ככה שהשחרור מארבע האחוזות זה לא רק להשתחרר מהתשוקה לעוגת שוקולד, אוקי? זה שחרור מארבע האחוזות שמאפשרות לשנות את כל המציאות שלי. וחשוב לזכור שזה בא לאט. חשוב לזכור שהתהליך הזה מתפתח לאט, ואל תצפו לתוצאות מהיום למחר.

בשלב מסוים עשיתם כבר כבדת דרך גדולה, ואתם תהיו קצת חצויים. יש חלק ממני שמבין ורוצה לפעול כך, וחלק אחר שעדיין מותנה על ידי הרגלים ישנים ועדיין נמשך לדברים אחרים, ואני קצת חצויה, קצת סכיופנית. זה סימן טוב. אוקי? זה סימן שאתם, מתקדמים אז לא לדאוג. כן, שאלה.

האם יש לנו תקווה להשיג את המטרות האולטימטיביות?

מהקהל: את יכולה יותר להסביר מה זה נקרא 'לא תחוו יותר את המוות'? הכוונה למוות של הגוף הפיזי? זה לא ברור לי.

המורה: זה יכול לבוא בצורות שונות. ואצל אנשים שונים זה בא בצורות שונות, אלו שמגיעים כמוכן.

הסיבה שאני כאן זה בגלל שאני מאמינה ולא רק אני מאמינה, אני חושבת שיש עכשיו צירוף של תנאים שלא היה בעבר.

- של אנשים שהם משכילים; שהם בעלי אמצעים שמאפשרים להם ללמוד את הדברים האלה, שהם לא צריכים כל היום לרוץ אחרי פת הלחם של הארוחה הבאה; של אנשים שיש להם עניין רוחני,

- ושמצד שני באים מורים רוחניים, ונפגשים בדברים האלה. הכיבוש הסיני של טיבט הפיץ את התורה הזאת לעולם, הביא אותה לעולם שלנו.

- לא רק באים מורים רוחניים. אנחנו נמצאים במין צומת כזאת שהיא ייחודית לגמרי, אני חושבת, בהיסטוריה הרוחנית של העולם, ויש לנו סיכויים נפלאים להגשים את הדרך.

³ הלאמה מצביעה על התמונה של מנג'ושרי.

זה דורש הרבה עבודה. וקשה לנו לדמיין מצב של 'לא למוות'. זה כל כך רחוק לנו ואנחנו לא פגשנו אף אחד כזה, נכון? אתם לא יודעים אם לא פגשתם אף אחד כזה, אתם חושבים שלא פגשתם אף אחד כזה. כי אתם לא יודעים מי זה האנשים שעל ידכם. אם אתם לא יכולים לקרוא מיינד, אז אתם לא יודעים.

אם את חושבת על זה, שאת על ידי שיפור מסוים במחשבות שלך כמו שתיארנו עכשיו, ההרגשות שלך משתנים, ואחוזו הרגשות השליליים פוחת, ואחוזו האי שקט פוחת, והמשמעות גדלה, והחמלה גדלה והאהבה לבריות גדלה, וכתוצאה מזה את מתחילה להיות יותר ויותר מוקפת באנשים אוהבים ונעימים וחומלים, ושאוהבים אותך ודואגים לך ומטפלים בך בגלל שאת למדת לאהוב ולטפל ולחמול בהם, העולם שלך כבר עובר איזושהי תמורה, שהיא אולי קטנה, היא אולי לא מי יודע מה לכתוב עליה בעיתון, אבל משפרת את איכות חיך.

תיקחי את זה, ואת אומרת: אם אני עשיתי את זה על ידי כך וכך תרגול, אם אני אמשיך לתרגל עוד יותר לעומק ועוד יותר ברצינות, ועוד יותר בכנות, יבוא שינוי עוד יותר גדול. וכשהוא עובר סף מסוים - הוא כבר נהיה לא שגרתי, הוא כבר לא נהיה משהו רציונאלי, הוא כבר נהיה יוצא דופן. אחר כך הוא נהיה מפתיע, ואחר כך כשהוא מגיע לרמות מאד גבוהות זה כבר מעשה ניסים; זה כבר משהו שכרגע נראה לי אולי לא הגיוני לא למוות, אבל מה שהגיוני לי כרגע מותנה על ידי ההבנה שלי כרגע. זה תלוי בתרגול שלך.

במה מתבטאת האחיזה בחיים האלה?

אז אנחנו נחזור לאחיזה הראשונה

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པ།

Tse'n'di la shenpa

אימרו: *Tse'n'di la shenpa*, זה - האחיזה בחיים האלה.

ו מנג'ושרי אומר לקונגה הקטן שמי שאחוז בחיים האלו - אינו מתרגל את הדהרמה, הוא לא מתרגל דהרמי. אז הוא מדבר כבר למי שמתרגל דהרמה, ואתם יכולים להחליף במקום המילה 'דהרמה', 'מי שמתרגל דרך רוחנית! לא חייב להיות בודהיזם. מי שמתרגל דרך רוחנית כלשהי. הוא אומר: מי שמתרגל דרך רוחנית וקורא לעצמו 'אני מתרגל רוחני', אם הוא עדיין אחוז בחיים האלה - אין לו זכות לקרוא לעצמו מתרגל רוחני; מה שהוא עושה זה משהו אחר.

על מה הוא מדבר פה? בשביל זה אנחנו צריכים את הפרשן שלנו, את דרקפה גיילצן. לא מדובר כאמור, מה שכבר פירטנו, [על] להיות שווה-נפש או לשבת שמה כמו פסל כשקורים לי דברים רעים. לא מדובר על זה. אז על מה הוא כן מדבר?

בטקסט, בעמוד 3 הוא אומר בראש העמוד:

הדבר הראשון הינו הויתור

על אחיזה בחיים האלו.

אז עד פה דיברנו. אבל עכשיו למה הכוונה? אז הוא אומר:

**אדם ששומר על כללי המוסר
ועוסק בלימוד ובהרהור ובהגייה⁴,
אך ורק על מנת להשיג
את מטרות החיים האלו –
אדם זה לא יוכל להיחשב
כמי שמתרגל את הדהרמה.**

⁴ 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 חד-נקודתי על המסקנות והחוויות שבשלב השני.

אז הוא הוסיף לנו פה קצת אינפורמציה מעבר למה שמנג'ושרי מסר לקונגה הקטן, הוא אומר, מה זה נקרא אחיזה בחיים האלה? ארבעה דברים הוא אומר:

כללי המוסר, לימוד, והרהור, והגייה.

אז חזרו אחרי:

1.

ཐུལ་བྱིངས།

Tsultrim

Tsultrim - זה בטיבטית מוסר, או קוד מוסרי, או חיים אתיים.

2. אחר כך אימרו:

བུཔ་པ།

Tuppa

Tuppa - זה למידה.

3. אחר כך:

བསམ་པ།

Sampa

Sampa - זה, הרהור. והכוונה ל- **לחשוב על מה שלמדתם**. פשוט לשבת בשקט, אתם יכולים על כרית בעיניים עצומות אבל לא חייבים. זה מדיטציה של מחשבה, שבה אתם הוגים, מהרהרים. אני שומרת את המילה הגייה למדיטציה של ריכוז אז אני לא אשתמש בה כאן. אבל אתם מהרהרים במה ששמעתם, אתם בודקים את זה. האם זה הגיוני, האם זה מתאים למה שאני כבר מכירה, האם זה מתאים לחיים שלי, האם זה עומד במבחן ההיגיון, במבחן הניסיון שלי, של אחרים. אתם שוקלים את זה ובודקים את זה.

וזה תהליך מאד מאד חשוב, מכיוון שאתם שומעים דברים, אמרתי דברים, אבל אומרת מאירה: 'איך אני יכולה לדעת שזה נכון?' נכון. כרגע רק שמענו, אז יש לנו ספקות. אז חשוב מאד לא לתת לספקות האלה לנצח אותנו. 'אוקי, אני לא יודעת' - אז אתם הולכים הביתה, ומה עשינו? לא התקדמנו. כן, יש לכם ספקות. עכשיו **התפקיד שלכם**, זה לא להיות עצלים מבחינה רוחנית וללכת ולבדוק את הספקות האלה, לברר אותם. אז זה השלב השלישי. זה ה- **Sampa**.

4. ואחר בא, אמרו:

གཏམ་པ།

Gompa

Gompa - זה הגייה או מדיטציה. וזה אחרי שכבר עשיתי את השלב של הרהור, של הבחינה, של הבדיקה, של האנליזה, של הניתוח.

— קודם שמעתי את הדברים, קראתי על הדברים

— אחר כך עשיתי את הרהור וכך הלאה

— הגעתי לאיזה שהן תובנות, לאיזה שהן מסקנות, ראיתי דברים, התבוננתי, הבנתי.

נאמר שהבנתי, שאין טעם להקדיש את כל האנרגיה שלי בלרדוף אחרי חשבון בנק גדול מכיוון שאו-טו-טו אני אאבד אותו. אוקי, נניח שהבנתי את זה. אז עכשיו אני צריכה להפנים את התובנה הזאת, כי אם לא אפנים, אני אקום בבוקר אני אקבל טלפון מהפקידה של הבנק ואני ארוץ ואני אעשה את אותו דבר.

כדי שהשינוי הזה בחשיבה שלי יתבטא בשינוי בחיים שלי ויפנה אנרגיה לעבודה שהיא עמוקה יותר ומשמעותית יותר בחיים שלי, אני צריכה שזה יופנם מספיק, כדי שזה יהיה לי זמין כשמגיעה שעת המבחן. וזה דורש מה שאנחנו קוראים הגייה, זו הישיבה בריכוז חד נקודתי, על המסקנות של האנליזה שאני עשיתי. לא שמישהו אחר עשה, שאני עשיתי. אחרי שאני השתכנעתי.

המוסר הוא ראשון במעלה בדרך הרוחנית

אז אנחנו נתרכז היום בזמן שנותר לנו מעט בעניין של המוסר, ומחר נכנס יותר לאחרים. זה מאד מאד מאד חשוב. חיי המוסר, קוד מוסרי, איך לחיות את החיים האלה, אם אני רוצה להיות משוחררת, אם אני רוצה להשיג שחרור, כזה או אחר. אחד הדברים שמשעבדים אותנו למשל, זה שיש לי ייסורי מצפון. אם יש לי נקיפות מצפון על דברים שעשיתי, אני לא אוכל להתקדם לשום מקום. זה יציק לי, זה ימרר את חיי. כשזה קיצוני זה גם בחלומות, זה גם בבריאות - בטח לא יאפשר לי מדיטציה טובה, בטח לא יאפשר לי לייצר אושר ושמחה וחמלה וכך הלאה.

**העניין של חיים מוסריים הוא ראשון במעלה בחשיבותו בדרך הרוחנית
ובדרך הזאת אל החופש הנכסף.**

אז אני צריכה להתחיל ללמוד ולהבין מה זה שאני צריכה לעשות, מה ראוי שאני אעשה, ומה לא ראוי שאני אעשה. מכיוון שאתם יכולים להגיד כבר יש לנו חוקים. יש לנו חוקי דת ויש לנו חוקי מדינה ומה את מחדשת פה, יש לנו כבר.

אבל האם אנחנו פנויים מנקיפות מצפון?

אנחנו אומרים שלא מספיק חוקי דת וחוקי מדינה. חוקי המדינה אין להם שום נגיעה, שום נגיעה במה אני חושבת. יש להם נגיעה במה אני עושה ומה אני אומרת. הם לא נוגעים בכלל במה אני חושבת, נכון? זה ביני וביני. אף אחד לא יכול לכלוא אותי על המחשבות שלי, אני אפילו לא יכולה לספר אותם לאף אחד.

אלא מה? אנחנו אומרים שמה בא איתנו אחרי המוות, מה שהבאנו לחיים האלה, זה הרישומים המנטאליים האלה שאנחנו נושאים איתנו כתוצאה ממה שאנחנו עושים ואומרים. וכל מה שאנחנו עושים ואומרים מונע על ידי מחשבות שקדמו למה שעשיתי ואמרתי. אז החשיבה נהיית סופר חשובה. מה אני חושבת ביני לבין עצמי לחלוטין יקבע את מידת החופש שלי.

או תיקחו את הדוגמה היפה שגילה נתנה לנו בהתחלת הערב: אם יש לי טרוניה כנגד מישהו, אם אני נושאת בליבי טינה כנגד מישהו, גם אם אני לא אומרת אף מילה - אני לא חופשייה. אני לא חופשייה לשמוח, כי אני עסוקה בלנטור טינה נכון?

ככה שאם אני רוצה שחרור, האתיקה המוסרית שלי צריכה להיות הרבה יותר מעמיקה ממה שחוקי המדינה למשל מכתבים לעשות.

אז בואו נדבר על זה קצת.

אז ראשית, כדי להתקדם בדרך הזאת, בין השאר צריך לפתח מדיטציה טובה. לעולם לא נוכל לפתח מדיטציה טובה אם אנחנו לא שומרים על ראש נקי. על ראש נקי לגמרי.

**הרבה פעמים אנשים מתחילים מדיטציה ומגיעים לאיזה מישור ולא מתקדמים.
זאת הסיבה. כי הם לא מספיק בדקו ופשפשו בחיי המוסר שלהם.**

ואם יש משהו שהוא לא נקי, כשאנחנו נשב וננסה להתרכז במדיטציה הוא יפריע לנו, הוא יצוף. הוא יפריע לנו. אם יש משהו שמטריד אותנו, אם פגענו במישהו במילים, במעשים, אפילו במחשבות, אם

איחלנו למישהו רע בליבנו זה יציק לנו, זה לא יאפשר לנו להיכנס לעומק, זה לא יאפשר חופש, זה לא יאפשר אושר.

אך העיקר טמון במוטיבציה לשמירת המוסר

אז אפילו מהסיבה הזאת, אנחנו חייבים להתרכז ולפתח את עניין המוסר. עכשיו אבל הוא אומר לנו: אוקי, אז עכשיו את כבר מתרגלת רוחנית, את כבר בטח לקחת על עצמך כל מיני התחייבויות מוסריות ונדרים וכך הלאה, הוא אומר - זה לא מספיק. גם אם לקחת נדרים, זה לא מספיק. מכיוון ש - הוא אומר,

אדם ששומר על כלל המוסר,

ועכשיו אני קופצת פה -

**אך ורק על מנת להשיג
את מטרות החיים האלו
לא יוכל להחשב
כמי שמתרגל את הדהרמה.**

ועוד הוא ממשיך לפרט פה. הוא מרחיק לכת, הוא אומר:

**אפילו אם אנחנו שומרים יפה על המוסר, אבל לא עושים את זה
מהסיבות הנכונות - לא נוכל להשתחרר. לא נוכל להשתחרר.**

אז למה הוא מתכוון? הוא אומר שאדם כזה שמתרגל כביכול חיי מוסר, אפילו נזירים עוטי גלימות, לא משנה כמה כללי מוסר נטלתם על עצמכם, כמה נדרים התחייבתם - אם לא עושים את זה מהמוטיבציה הנכונה, לא יכולים להשתחרר. אז אנחנו צריכים להיכנס לזה קצת. אז היום אין לנו זמן לגמור את הנושא, נתחיל אותו.

אז נתחיל מזה, מה זה מוסר. ואחר כך נדבר על מה זה מוטיבציה נכונה לתרגל מוסר. אז יש לנו שני חלקים לדיון, אוקי?

1. מה זה שמירת מוסר?

2. עם איזה מוטיבציה כן לבוא לשמה ועם איזה מוטיבציה לא לבוא לשמה, אם אנחנו רוצים את החופש הזה הנכסף.

הימנעות מפגיעה - הרמה הבסיסית ביותר של מוסר

הרמה הבסיסית ביותר של מוסר, בכל מסורת רוחנית, בודהיסטית ולא בודהיסטית, יהודית, מוסלמית, נוצרית - כל מסורת רוחנית ראויה לשמה נגיד ככה, לא כולן ראויות לשמן, אבל כל מסורת רוחנית ראויה לשמה - הרמה הבסיסית ביותר זה לא לעשות מה שפוגע בזולת. זה הרמה הבסיסית ביותר, גם ביהדות, גם באיסלם. להפסיק לפגוע בזולת. אצלנו אומרים "השנוא עליך על תעשה לחברך", נכון?

• לא לעשות מה שפוגע

• לא להגיד מה שפוגע

• ואנחנו מרחיקים לכת ואומרים גם לא לחשוב מחשבות פוגעות.

למה? למה לא לחשוב מחשבות פוגעות? כי אנחנו אומרים שכל מה שאני עושה, אומרת וחושבת - ורוב הזמן אני חושבת - מותיר רישום בתודעה שלי, משאיר שמה עקבות, משאיר שם חותם, מטביע את רישומו. אנחנו קוראים לזה קארמה גולמית - זה קארמה שעוד לא הבשילה. זה קארמה שאני אוספת. כל פעם שאני עושה, אומרת, חושבת, אני אוספת קארמה. והקארמה הזאת אחר כך תניע אותי לפעול בעולם. הקארמה של מחשבה תניע אותי לפעול.

אז הקארמה הזאת נותרת במיינד שלי ויום אחד היא מבשילה. זה כמו זרעים שנשתלים שמה ויום אחד נושאים פרי. מה זה הפרי הזה? הפרי הזה יוצר את עולמי, יוצר את המציאות שלי, יוצר את החוויה שלי בכל רגע ורגע. כל פרט ופרט בחוויה שלי בכל רגע ורגע, הוא הבשלה של זרעים קארמיים שאני שתלתי שם בעבר. לקח להם זמן להבשיל, לצמוח, והם יוצרים כעת את מציאותי. כולל כל המחשבות שחשבתי.

אז כל מחשבה שחשבתי, כשמגיע תורה, היא מבשילה, היא כופה עלי לראות מציאות נעימה או בלתי נעימה, לפי אופי המחשבה שחשבתי. אם חשבתי מחשבה שמאחלת רע, או שמחה לאידו של מישוהו, תחזור אלי מציאות לא נעימה. סביבה שלא אוהבת אותי, סביבה שלא עוזרת לי, סביבה שלא תומכת בי.

אני לא יכולה להיות משוחררת כשזה העולם שלי.

אז פה אנחנו כבר נכנסים מאד עמוק. העניין הזה של לא לפגוע הולך הרבה יותר עמוק מאשר חוקי המדינה או חוקי הדת, אם כי גם בדתות יש גם למשל לא לחמוד, יש גם כללים שקשורים בחשיבה. ואנחנו אומרים: **אלה הכי חשובים**. ודרך אגב דרקפה גיילצן אמרנו שהוא מעולם לא נהיה נזיר, נכון? אז הוא לא לקח על עצמו נזירות, ובכל זאת הוא נמצא במקום שיכול ללמד אותנו איך לשמור על המוסר. הוא אומר למשל, זה הבית השני

נדון תחילה בחיי המוסר:

אם תיטיב לשומרם,

או אז תיטע

את שורשם של חיים נעלים,

וכן תעלה על הדרך

אשר מובילה לנירוונה.

נירוונה זה חופש,

זאת משום שמצאת תרופה

שמאפשרת חיסול כל הסבל.

דרך שלא מלמדת שמירת מוסר לא נחשבת כדרך רוחנית נאותה המובילה לשחרור

אז זה, זה ה-good news, אם אתה מתחיל להקפיד על חיי המוסר, עלית על דרך טובה. הדרך הזאת תביא אותך לחופש. והוא ממשיך ואומר:

שיטה

זאת אומרת שיטה רוחנית, תרגול רוחני

שיטה שאין בה שמירת המוסר לא תתכן בכלל.

הוא אומר: "אין כזה דבר".

<p>משהו שאין בו דגש על שמירת מוסר, לא יכול להיות שיטה רוחנית טובה כי הוא לא מטהר את המיינד שלנו ואז אנחנו לא יכולים ליצור עולם טוב.</p>
--

אבל, הוא אומר:

תרגול חיי המוסר

תוך אחיזה בחיים האלו

יביא אך ורק להעמקת שורשן

של שמונה מחשבות ארציות.

אז נגיד על זה כמה מילים ובזה נסיים.

הוא מדבר על לשמור מוסר מהסיבות הלא נכונות.

גם אם אתה שומר מוסר, אך מהסיבות הלא נכונות - לא תוכל להשתחרר.

מה זה סיבות לא נכונות? בואו נסתכל, למה אנחנו שומרים מוסר? כל אחד באיתנו ברמה כזאת או אחרת שומר מוסר. אנחנו למשל לא הולכים להרוג אנשים, כי החוק שלנו אוסר להרוג אנשים. אז זה לא יהיה נעים אם נהרוג אנשים. אז למה אנחנו לא הורגים אנשים? אז הוא אומר:

- אם אני עושה את זה בגלל מורא של החוק, מהסיבה שאני מפחדת מהחוק, אני לא אוכל להשתחרר. זה נכון שאולי המשטרה לא תיקח אותי, אבל לא יהיה חופש בלב שלי. לא אוכל.
- אם אני עושה מה שאני עושה כדי שיגידו עלי דברים טובים, יחשבו עלי טובות, את לא תוכלי להשתחרר, הוא אומר.

כי המוטיבציה שלך היא של החיים האלה. המוטיבציה שלך היא שהמשטרה לא תיקח אותך. או שיחשבו עליך טובות. כשמוטיבציה שלך היא כזאת, הוא אומר, הנה מה יקרה:

**אדם כזה יבז בליבו
למי שמוסריותם נחותה משלו,
ויתקנא באלה
אשר מוסריותם יותר טהורה.**

אם המוטיבציה שלי היא של 'יחשבו עלי טובות', אז אני אתחיל להשוות את עצמי: אני יותר מוסרית ממנו, פחות מוסרית ממנו. זה יעורר בוז לאלה וקנאה באלה. אלה רגשות קשים שלא מאפשרים חופש. מוטיבציה שהיא ארצית לא תשחרר.

**אדם זה ישמור על מוסר
על מנת להשיג כבוד והכרה,
הוא יזרע את הזרע לקיום נחות
ועלול להתדרדר למדרגתו של מי
שמוסריותו מזויפת כולה.**

אתם יכולים לעשות את כל הדברים הנכונים - וזה הכול זיוף. בפנים הכול רקוב. אתם יכולים לעשות הכול נכון ואתם אנוכיים, אתם דואגים לעצמכם, אתם חושבים מחשבות רעות, אתם מתקנאים באחרים, בזים לאנשים אחרים, מתנשאים על אלה, אין שמה חופש. אין שמה חופש. הנגעים הרוחניים אוהזים בכך לא אתם בהם.

מאד חשוב לבחון את המוטיבציה שלנו לתרגול המוסר

ואני הייתי רוצה מחר להיכנס פה הרבה יותר, כי זה הדבר הכי חשוב שיקבע כרגע את מידת החופש שיש לנו. כי זה מוביל אותנו לבחינה מעמיקה של מה באמת המוטיבציה שלנו. וכל אחד צריך להסתכל פנימה ולהגיד את האמת לעצמו, אחרת הוא לא יכול להשתחרר. אז אנחנו נעשה את זה כאן יחד, ונעבור ביחד מחר, על מה זה נקרא להיות אחוז בחיים האלה? מה זה נקרא לשמור מוסר כשאנחנו אחוזים בחיים האלה? זה מאד חשוב.

כי אנחנו, כדי להשתחרר, חייבים ליצור את המוטיבציה הנכונה, ולא נוכל אפילו ליצור אותה אם אנחנו לא נשים לב שאנחנו במוטיבציה הלא נכונה. אז זה לימוד קריטי וחשוב.

אתם יכולים לעשות את שיעורי בית מספר 1 לגמרי, ובשיעורי בית מספר 2 את שאלות 1 ו-2. השאר נדבר מחר.

(מחיאות כפיים)

אז אנחנו נפרדים, ובואו נישא תודה בליבנו קודם כל לשובות המורים, החל מחכמי הסאקיה ועד היום. הלימוד הזה מתבסס במידה רבה על לימוד שקיבלתי מגשה מייקל, מקן רינפוצ'ה, מלאמה קריסטי, אז תשלחו להם תודה בליבכם, ובואו נפרד עם ההודיה הזו.

(מנדלה)

אנחנו נקדיש את החסד של הלימוד הזה שיש בכוחו לשחרר אותנו, לכל הברואים, שכל הברואים יזכו בכל אושר שיש וימנע מהם כל סבל שיש.

(הקדשה)

אנחנו נתראה מחר. יש לנו עוד חריש עמוק לעשות כאן בדרך לחופש. רק התחלנו לגעת בשטח. יש פה הרבה טמון בשבילנו.