

### 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 5, חלק ב'



(מנדלה)

"אדם ששומר על כללי המוסר..." - זה היה שלב אחד שדיברנו.

#### לימוד, הרהור והגייה

עכשיו אנו עוברים לאספקט השני של השורה הראשונה:

##### לימוד והרהור והגייה

(הגייה, דרך אגב, זו המילה שאני משתמשת למדיטציה כאן.)

אדם שעולה על דרך רוחנית, מה הוא עושה בדרך הרוחנית?

• הוא קודם כל צריך ללמוד. הוא צריך לשבת וללמוד. למשל, לשמוע שיעור כזה, למשל לקרוא ספר, צריך לפגוש את הלימוד. אז זה האספקט הראשון

• האספקט השני, ברגע שלמדתם, נאמר שמעתם דברים כמו שדיברתי עכשיו על הנמלים. עכשיו אתם יוצאים לרחוב ואתם פוגשים נמלים. מה תעשו? מיד יש מחשבה: 'מה היא אמרה? מה עם הנמלה?' ו'האם זה נכון?' יש מחשבה על הלימוד הזה. לזה אני קוראת **הרהור**.

ברגע ששמעתם את הדברים קוללתם ☺ עכשיו אתם צריכים להרהר בהם. אין לכם בחירה. ☺ עכשיו אתם צריכים לבדוק: 'זה נכון? זה לא נכון? זה מתאים? זה עובד? זה לא עובד? איך זה מסתדר עם הערכים שלי? האם אני צריכה לשנות משהו בחיים שלי או לא לשנות? האם בחיים שלי עכשיו משתקפות תוצאות של התנהגות כזאת או לא? האם יש מחלות בחיים שלי? מאיפה הן יכולות לבוא?' מתחיל[ים] לבוא בדיקה, הרהור.

אז אלה שלבים שהם חיוניים בדרך הרוחנית. הלימוד וההרהור. אבל אומר לנו פה המאסטר:

**אדם העוסק בלימוד והרהור  
רוכש אמצעים להשיג ידע-כל.**

אדם שעושה לימוד והרהור ועולה יפה על דרך רוחנית, אם הוא מתקדם מאד מאד בדרך, הוא יכול להגיע למצב של ידע כל", שזה ישות מוארת, הבודהה שידוע הכל.

**הוא הופך ללפיד של אור,  
שמסלק את חשכת הבורות,  
ומאיר את דרכם של ברואים.  
אדם זה זורע זרעים  
להשיג את גוף החוכמה,**

שזה אספקט של הבודהה. חוכמה של ישות מוארת.

כשאני אומרת בודהה, דרך אגב, אני לא מתכוונת לבודהה שהיה בהודו לפני אלפיים חמש מאות שנה - אני מתכוונת לאדם מואר. בסנסקריט בודהה זה אדם מואר. לזה אני מתכוונת.

אז קודם הבית שקראנו עד עכשיו, משבחה בפנינו את הצורך בלימוד ובהרהור. מדגיש כמה זה חשוב. וכאן הוא אומר:

**שיטה, שאין בה לימוד והרהור, לא תיתכן בכלל.**

בכל שיטה, לא חשוב באיזו מסורת רוחנית שאתם לומדים, עושים, מתרגלים, מאמינים - יש שם לימוד ויש שם הרהור. בלי זה אין בכלל דרך רוחנית.

אבל, הוא אומר,

**אדם שעוסק בלימוד והרהור  
תוך אחיזה בחיים האלה,  
כל מה שהוא ישיג  
יהיו אמצעים לפתח יהירות.**

גאווה ויהירות. האם אני יודע יותר טוב מהשני? עושה חידוני תנ"ך. מי יודע יותר טוב את הכתובים? מי יכול לנצח אחרים בפוליסים שלו? אנחנו עדיין נשארים בחיים האלה. כי אנחנו עדיין עושים את הלימוד, כדי שיחשבו עלינו טובות. בשביל מוניטין. מוניטין נצטרך לאבד. לא סיבה טובה לעשות לימוד.

## לימוד

אז בואו נדבר קצת על העניין הזה של לימוד, והמילה פה, אימרו: **Topa**

ॐ

To Pa

זה המילה בטיבטית.

הלאמה שלנו קן רינפוצ'ה, הוא היה אומר 'תחזרו אחרי', והיה כזה קול ענות חלושה. אז היה אומר: Do 'you have quarter?' 'יש לך שקל? אני אשלם לכם, אוקי? ☺

תגידו: Topa

**הקהל: Topa**

או, זה עבד ☺, וזה אפילו לא היה שקל.

אז **Topa** פירושה המילה זה למידה. זה גם הקשבה.

## מה מאפיין את הלמידה הרוחנית

אז, התהליך של הלמידה בדרך הרוחנית, אני רוצה להגיד עליו כמה מילים.

### 1. ראשית יש למצוא מורה מיומן שמבין איך מחליפים עולמות

אתם צריכים למצוא מורה מיומן. מישהו שיודע על מה הוא מדבר. מישהו שמבין מספיק את הדרך ומסוגל מספיק טוב להסביר לכם את הדרך. ושרוצה להסביר לכם את הדרך. ושיכול לקדם אתכם. מישהו שמבין איך מחליפים עולמות. לא עניין קטן למצוא מישהו כזה.

### זה לא דומה ללמידה בבית ספר.

זה לא כמו ללמוד בבית ספר, ואני רוצה לדבר על ההבדלים. זה נראה כמו כיתה.

זה נראה כמו כיתה ומורה. אבל זה משהו אחר לגמרי.

### 2. צריך הרבה הרבה שעות לימוד.

הדבר הראשון שצריך לדעת בקשר ללמידה רוחנית, בקשר לטופה, זה שצריך הרבה. צריך הרבה. הרבה הרבה שעות. כי הדברים שאתם שומעים הם כל כך שונים וכל כך מוזרים, ועולות לנו כל כך הרבה התנגדויות ושיפוטיות. אנחנו לא רגילים לחשוב ככה. איך יודעים שאנחנו לא רגילים לחשוב ככה? כי אם היינו רגילים כבר לא היינו פה. כבר לא היינו סובלים. אנחנו עדיין פה, סובלים. עדיין הגוף שלנו מזדקן ויש מחלות ורעב ומלחמות וכך הלאה בחיים שלנו.

אז אנחנו צריכים ללמוד. וצריכים ללמוד הרבה. מאות ואלפים של שעות בכיתה. וזה אומר, שכשאתם פוגשים מורה מיומן שמסוגל ללמד אתכם את הדברים האלה, אתם חייבים ללכת. אם אתם רציניים בדרך. אם אתם רוצים שתהיה תמורה - אז חייבים ללכת. זה לא בשביל המורים - זה בשבילכם.

ובהרבה מסורות בודהיסטיות, הגישה היא: 'אין זמן ללמוד כל כך הרבה', לא צריך לדבר כל כך הרבה. נשב נעשה מדיטציה, נעשה תרגול' - מדיטציה היא חלק מאד חשוב בדרך. אבל, אתם חייבים ללמוד הרבה, להבין בשביל מה המדיטציה, ואיך לעשות אותה נכון כדי שהיא תוציא אתכם מסבל.

אנחנו אומרים שאם אתם יושבים לעשות מדיטציה בלי שאתם מבינים בשביל מה אתם עושים מדיטציה ולאן אתם אומרים להגיע במדיטציה שלכם, מה אתם אומרים לעשות במדיטציה שלכם, ולמה לעשות את זה - חבל על הזמן שלכם. אין לכם מספיק שנות חיים בשביל לעשות דברים שאתם לא מבינים למה אתם עושים אותם.

ובשביל זה צריך שוב, מורים מיומנים, מורים טובים שמסוגלים ללמד אתכם.

### 3. צריך לשמוע שוב ושוב ושוב

בניגוד לבית ספר, בלימוד רוחני כזה צריך לשמוע שוב ושוב ושוב את אותם הדברים. לוקח תהליך ארוך. יכול לקחת הרבה גלגולים מכאן לכאן. עד שמפנימים וקולטים וחיים ככה, לוקח הרבה זמן.

כולנו יודעים 'ואהבת לרעך כמוך'. איזה חלק מהמחשבות שלנו במשך היום הוא כזה? עד שאנחנו לומדים להביא את זה מכאן לכאן,<sup>1</sup> זו דרך מאד ארוכה. וקודם כל צריך לשמוע את זה הרבה מאד פעמים. אותם הדברים. כי אינטלקטואלית, זה לא כל כך קשה להבין את הדברים. הם לא כל כך מסובכים. הם למעשה לא מסובכים. הם פשוטים.

<sup>1</sup> המורה מצביעה: "מן הראש אל לב".

אבל כדי לקלוט אותם ברמה של מעבר 'אה הבנתי עכשיו אני עונה את התשובה הנכונה לשיעורי בית' - ודרך אגב, אתם צריכים לענות על השיעורי בית - אבל זה לא מספיק. אז התהליך הזה של הטופה זה להקשיב הרבה לאותו דבר אפילו.

#### 4. נחוצה ברכת השושלת

וצריך להקשיב לאדם שיש לו את ברכת השושלת. לא מישוהו שקרא את זה בספר, ואומר לכם. מישוהו שקיבל את זה משושלת חיה.

יש ברכה של שושלת שאתם מקבלים ע"י שמיעה ישירה מפי אדם ששמע את זה ישירות מהמורים שלו שהם שמעו את זה ישירות מהמורים שלהם. אתם מקבלים ברכה שאתם לא יכולים לקבל מספר ולא יכולים לקבל מאינטרנט. מאד חשוב לשמוע את זה ישירות ממורה שיש לו את הברכה הזאת.

#### 5. חייבים ללמוד עם מורה- מאסטר חי

קורה משהו נוסף תוך כדי ההקשבה הזאת או כשזה בא בצורה כזאת. בטיבטית קוראים לזה

ལུང

Lung

אימרו: Lung .

זו ההעברה הזאת מפה לאוזן, ממורה לתלמיד, ממורה לתלמיד, וככה זה תמיד עבר. וככה זה תמיד יעבור.

**עוד אף אחד לא הגיע להארה מספרים.** למרות שספרים הם מאד חשובים ומאד עוזרים בדרך, אבל הם לא מספיקים. אף אחד לא יגיע להארה רק מאינטרנט. אינטרנט זה חשוב, זה עוזר - צריך לשבת לעשות מאמץ להיות בנוכחות המורה, להיות בנוכחות המאסטר. זה מאד חשוב.

חלק גדול מהלימוד שהועבר דרך השושלות היה גם סודי. סודי זאת אומרת שהוא לא נלמד בציבור, הוא נלמד בתנאים מיוחדים. כשנוצרים תנאים מיוחדים בין תלמיד ומורה. את הברכה של המסורת הסודית אתם מקבלים כשהמורה יש לו את השושלת. כשהוא מחזיק את השושלת.

ולנו יש מזל נפלא ומדהים שפגשנו בחיים שלנו, שושלת שהיא חיה והיא לא שבורה שהתחילה מלפני אלפיים חמש מאות שנה מישויות מוארות, והועברה עד אלינו.

#### 6. התלמיד צריך להתחייב ללימוד

ואספקט נוסף שקשור בטופה, שהוא שונה מאשר סתם לימוד בבית ספר, זה שהתלמיד צריך להתחייב ללימוד.

מה זה להתחייב? **אתם לא חותמים על שטרות. הלימוד הזה ניתן ללא תשלום.** והוא תמיד יהיה ככה. אבל בלבכם,

**צריך להתחייב להקדיש זמן להרבה הרבה לימוד. להיות בנוכחות המאסטר הרבה הרבה שעות. אי אפשר לעשות את הדרך בלי זה.**

וההתחייבות צריכה להיות מאד רצינית. מאד עמוקה.

אנשים שואלים אותי: 'אני נורא רוצה לבוא לשיעורים שלך, אבל כך וכך יש לי עכשיו, וכך וכך...'. מה אני יכולה לענות? זה לא בשבילי באים.

**אם אתם רוצים להתקדם בדרך אתם צריכים לשנות סדר עדיפויות. וכשאתם ממש רציניים בדרך, ממש ממש מחויבים לדרך, אין שום דבר יותר חשוב.**

הלאמה שלנו בניו ג'רסי, באביב לפני שהוא נפטר הוא נתן כמה שבועות של לימוד. זה היה הלימוד האחרון שהוא נתן. ובאותה תקופה קיבלתי טלפון מאבא שלי. הוא אמר: 'אני לא מרגיש טוב אני רוצה שתבואי'. ואני ידעתי שיש לימוד של הלאמה. אז באתי ללאמה לשאול מה לעשות. אז הוא אמר: 'תלכי לבקר את אבא שלך. מאד חשוב להיות עם אבא שלך. ותחזרי כשהלימוד מתחיל'. זה מה שעשיתי ואבא שלי נשאר עוד הרבה זמן אחרי זה.

יש לנו רק שתי בחירות:

- או שנמשיך כמו שעד עכשיו. נעשה אותו דבר שעשינו עד עכשיו. אנחנו יודעים לאן זה הולך. אנחנו ברורים לאן זה הולך. כמו כל האנשים הטובים שאנחנו מכירים. הרבה אנשים מאד טובים. פעילים בקהילה, עוזרים לזולת, עושים צדקה, מתכוונים טוב, איפה הם? איפה הם?  
צריך מאמץ יותר גדול מזה. והרבה יותר ידע. הרבה הרבה יותר ידע.

- האפשרות השנייה זה להתחיל עם הלימוד, עם הטופה, בצורה רצינית. עם מסורת שהיא חיה, עם אנשים שמסוגלים ללמד אותנו, עם אנשים שמבינים מה זה נקרא להחליף עולם, מנטאלית.

והרבה הרבה אנשים עשו את הדרך. הרבה אנשים בהודו עשו אותה, הרבה אנשים בטיבט עשו אותה, ואפילו כמה כבר בעולם המערבי מתחילים לעשות אותה.

אבל השלב הראשון זה הלמידה. הרבה שעות, בנוכחות האדם הנכון.

## **7. וצריך להעריך עד כמה זה נדיר.**

עד כמה נדיר מה שקורה כאן היום. עד כמה אתם נדירים לגמרי. ולא משנה מה הביא אתכם לכאן, מאיזו סיבה. אתם יכולים להגיד: 'אולי במקרה שמעת'.

אנחנו אומרים שאין מקרים. אנחנו אומרים שאין מקרים. אם באתם לכאן, הייתה לכם את הקארמה לבוא לכאן. היו לכם את הרישומים המנטאליים שהבשילו. החלטתם לבוא לפה היום. זה עושה אתכם לגמרי נדירים. אל תיקחו את זה כמובן מאליו. זה כמעט שלא קורה בעולם.

וזה השלב הראשון שיאפשר - אם תמשיכו לעשות את התמורה הזאת - להשיג את השחרור הזה שאנחנו נכספים לו; את השחרור הזה מהדברים שכובלים אותנו.

## **8. הברית שבין התלמיד והמורה הרוחני**

עוד אספקט של הלמידה הרוחנית שהוא שונה מהלמידה בבית ספר, זה **היחסים עם המורה**. אספקט מאד חשוב.

אתם באים לבית ספר, אתם הולכים לאוניברסיטה, לומדים סמסטר, נגמר הסמסטר, עושים בחינה סופית, שלום. אולי תפגשו את המורה הזה שוב ואולי לא - גמרתם. שילמתם שכר לימוד, עשיתם את כל העבודות, הגשתם ונפרדים, שלום. אולי עושים איזה טקס סיום, במקרה הטוב.

**לא ככה בלימוד רוחני**. אם אנחנו רוצים להביא לתמורה עמוקה בתודעה שלנו, תמורה שמשחררת אותנו מהדברים שכובלים אותנו, מהסבל שכובל אותנו,

**הלימוד הזה דורש קשר מאד מעמיק עם המורים הרוחניים. צריך להיות קשר מאד קרוב, מאד עמוק, יותר עמוק ממשפחה. ככה זה היה תמיד בהיסטוריה.**

בכל ההיסטוריה של ההארה, האנשים שהצליחו בדרך, בלי יוצא מן הכלל, תמיד זה היה שושלת שעברה ממורה לתלמיד, כשהיחסים היו מאד קרובים והדוקים.

## ויש יחסי גומלין בין המורה והתלמיד.

### - המורה מצידו לוקח אחריות על התלמיד.

הוא דואג לו מבחינה רוחנית, דואג לכל צרכיו מבחינה רוחנית. אצל הטיבטים - גם מבחינה חומרית. הילדים באים למנזר, הלאמות דואגים לאוכל שלהם וללינה שלהם. אבל בעיקר, כמובן, המורה דואג לרוח של התלמיד. המורה לוקח אחריות על רוחו של התלמיד. זו אחריות גדולה מאד.

### - תפקיד התלמיד הוא לשרת את מורהו

התלמיד מצידו לוקח התחייבות לעזור ולשרת את המורה. "אני אעשה מה שאני יכול לעזור לך, נראה איך אני יכול להקל את העול מעליך", מה שאני יכול או יכולה כתלמידה. זה התפקיד שלי.

**כתלמידה התפקיד שלי לשרת את המורים שלי. לעזור להם ככל יכולתי. ככל שאני יכולה להתמסר יותר לשרות הזה, ליחסים האלה, ככה אני יותר נפתחת לידע, כך יותר ידע בא אלי, ויותר מהר באה התמורה, ויותר חזקה ויותר בטוחה.**

אנחנו כבר מסתובבים בחוגים האלה די הרבה שנים, וכבר הייתה לי הזדמנות לצפות ולראות אנשים שונים ואיך הם מתנהגים בדרך. אנשים שמתקדמים הכי מהר בדרך, זה אנשים שעושים את הקטע הזה הכי טוב. הם פשוט מתמסרים לדרך ומתמסרים למורים והם מזנקים. ואתם יכולים לראות את זה גם ביניכם כבר. וזה תמיד היה ככה.

ויותר מאוחר האנשים האלה הופכים ללאמות. זה הקארמה שהופכת אותם ללאמות. והתלמידים שלהם ישרתו אותם, וככה עוברת השושלת. תמיד היה ככה.

ואתם הדור הבא של הלאמות. אתם מקבלים את הלימוד עכשיו, ועכשיו, זה, איך אומרים? Up to you אם תיקחו את זה ותרימו את זה, אתם יכולים להיות הדור הבא.

## המורה לוקח רמה מאוד עמוקה של אחריות על התלמיד

ככה שהטופה הזה זו גם מעין ברית בין מורה לתלמיד. ברית שיש בה רמה מאד עזה של אחריות. רמה אדירה, עמוקה מאד של אחריות הדדית. אבל בעיקר מצד המורה לתלמיד. המורה לוקח את החיים של התלמיד בידיו.

## 9. את המורה יש לבחור בקפידה

אז צריך לבחור את המורה בקפידה. לא לקפוץ בקלות לתוך הברית, כי אתם נותנים את החיים שלכם למישהו. את החיים הרוחניים שלכם למישהו, שזה עוד יותר מהחיים האלה, כי אנחנו אומרים: החיים של הגוף הזה ייגמרו אבל הרוח תמשיך.

ואם המורה הוא לא טוב, אם הוא נותן לי כיוון לא טוב, הוא גורם לי נזק להרבה גלגולים. לא רק לגלגול הזה.

אז הקשר הזה, צריך לבחור אותו בקפידה. צריך לבחון את המורה בקפידה, ויש לנו לימוד נפרד איך לעשות את זה.<sup>2</sup> אז לא לקפוץ אליו בפזיזות ולא בקלות ראש. צריך שיקול דעת, צריך לבחון את המורים.

<sup>2</sup> למשל: בקורס מס' 1, שיעור 3; שיעור מס' 7ב' בסדנת מקור כל חסדי; שיעור מס' 9 בקורס 9; בסדנה על גורו יוגה; בלימודי הלאם רים בלימוד על הלאמה; בהרצאה על דרך ההתמסרות..

אבל אחרי שבחנתם ואחרי שהחלטתם ואתם רציניים בדרך, ואתם רוצים לצאת מעמק הבכא, אתם צריכים להתחייב. ולעשות את זה אז ברצינות. המורה בוודאי צריך להיות מיומן כמובן. מצידכם אתם צריכים לבדוק שהמורה מיומן. כי הוא אחראי עכשיו על הרוח שלכם. אתם נתתם לו את הרוח שלכם.

מצד התלמיד, אם התלמיד מקלקל או מזייף בתוך מערכת היחסים, מבחינת התלמיד זה אסון גדול. מכיוון שאם מגיע מצב שהמורה אומר: 'אני לא יכול ללמד אותך יותר', זה נורא עצוב בשביל התלמיד. נורא נורא עצוב בשביל התלמיד. כי כל הסיכוי הזה להחליף עולם מנטאלי ולצאת מהסבל נגמר.

אז פה צריך נורא להיזהר. וזה ידע שלם של מה כן ומה לא ומאד חשוב, כי הכול הולך על רישומים מנטאליים הרי. כל העולם שלי הוא הבשלה של רישומים מנטאליים שאני זורעת. אז צריך מאד להיזהר מה אני זורעת.

### 10. מערכת יחסים עמוקה עם ספרי הזהרמה

הדבר הנוסף שקשור לטופה, זה היחס לספרים שאותם אנחנו לומדים. ויש עשרות אלפים, מאות אלפים ספרים רוחניים.

רק לתת לכם מושג איך זה הולך במנזר הטיבטי. במנזר הטיבטי הילדים לומדים בעל פה מגיל מאד צעיר את הספרים, עוד לפני שהם מבינים אותם. כמה שנים הם רק לומדים בעל פה. ויש מה שנקרא, **חמשת הספרים הגדולים** שהם לומדים,<sup>3</sup> והרבה ביאורים על הספרים האלה, ופה לא ניכנס לפרטים.

אבל רק לתת לכם דוגמא - אחד הספרים החשובים שלומדים במנזר - שאנחנו עושים בקורס מס' 2 שלנו בקיצור נמרץ חלק זעיר מהספר הזה - נקרא *Abhisamaya Alamkhara* שזה **עטרת התובנות**. ספר שנכתב על ידי **מאסטר אסאנגה**, לפני כאלף שש מאות שנה, מפי מלאך בשם **מאיטרייה**, במקרה הזה.

הספר בטיבטית הוא חמישים עמודים. אחרי שלומדים אותו בעל פה, אחר כך הם לומדים אותו במשך שנים עשרה שנה. **שנים עשרה שנה**. אז מה זה? ארבעה עמודים לשנה? אז הם מפתחים יחס עם הספר. יש יחסים עם הספר. זה לא כמו: גמרתם ספר, אתם עוזבים, ממשיכים לספר הבא. וזה מלווה אותם. כל החוכמה הזאת רשומה בתודעה שלהם ומלווה אותם.

### ספרים יקרי ערך ונדירים בעולם

**אנחנו מדברים על ספרים מאד מאד נדירים שמכילים את החוכמה הנדירה הזאת של איך לנצח את המוות. איך לצאת מהסבל.** אז מכל המיליונים של ספרים שיש בעולם, יש מעט מעט ספרים שיש להם את החוכמה הזאת. ומכיוון שהחיים שלנו מאד קצרים, אנחנו לא יכולים להרשות לעצמנו לקרוא את כל הספרים האחרים, כי בינתיים החיים אוזלים.

ויבוא יום שכבר לא יהיו לנו עיניים לקרוא את הספרים. או לא יהיה לנו כבר שכל להבין מה כתוב בספרים. ואל תחשבו שהוא רחוק, אל תחשבו שמה שיש עכשיו ימשיך ככה. כי יום אחד זה לא יהיה.

אז היכולת שיש לנו עכשיו אנחנו צריכים לנצל היטב, לכוון אותה למקום הנכון. וכשכבר פגשנו בספר מדהים כזה, אז להתעמק בו, להיכנס פנימה. במשך הרבה זמן. אז זו מערכת של יחסים; זה כמו שיש לנו עם התנ"ך או עם הקוראן. זה מערכת יחסים עמוקה. זה לא ספר שקוראים וזורקים.

אז זה אספקט שצריך מאד לשים לב אליו.

וה *good news* זה, שאם אתם נופלים על שושלת טובה של מורים, ואם אתם לומדים היטב את הנושאים של ריקות ושל קארמה, ומתרגלים היטב ולומדים כמו שמתואר פה, אז תוך חודשים או שנה, לא הרבה יותר, מתחילים לראות תוצאות מדהימות. החיים משתנים. החיים שלכם ישתנו. ויש כאן כבר אנשים שיכולים להעיד על החיים שלהם. שהם כבר מספיק זמן בתוך זה. וזה ייתן לכם התלהבות להמשיך. כי השינויים הם מספיק ניכרים כדי להלהיב אותנו לרצות להתעמק יותר.

<sup>3</sup> פירוט ניתן למצוא, למשל, בשיעור מס' 8 של קורס 9.

## הרהור

כל זה היה לימוד. ועכשיו אנחנו רוצים לדבר על השלב השני.  
אימרו: **Sampa**

འཇམ་དཔལ་

*Sampa*

**Sampa** - פירושו **מחשבה** בטיבטית, וגם **הרהור** אנחנו מתרגמים כאן כהרהור.

וזה בעקבות הלימוד. ברגע ששמעתם את הדברים, אתם מתחילים "**לבשל אותם**", זה מה שאנחנו קוראים לבשל אותם. לפעמים אנשים שואלים אותי שאלות ואני אומרת: 'תלכו לבשל את זה'. כי זה ייקח זמן לקלוט את כל הדברים האלה. הם חדשים, הם שונים, הם מוזרים, הם לא תמיד מובנים, אם זה היה קל כבר כולנו היינו מוארים. זה דורש הרבה מחשבה מצידנו.

אז זה התהליך של הסמפה והוא מתרחש כל היום. הוא מתרחש כל הזמן. וברגע שנכנסתם ללימוד, הסמפה כבר תתרחש מאליה. אתם תמשיכו לחשוב. כי אתם יוצאים מלימוד ומישהו פוגע בכם. אתם יוצאים החוצה ומישהו מעליב אתכם. מיד עולה המחשבה: 'אוקי, מה אני צריכה לעשות עכשיו? מה היא אמרה בכיתה? איך זה מסתדר עם הקארמה? מאיפה בא העלבון הזה? איך אני צריכה להגיב לעלבון הזה?' זה סמפה. זה התהליך שבאמצעותו אתם מבשלים את הדברים, מעמיקים אותם, מעכלים אותם, קולטים אותם, בודקים אותם. זה סמפה.

סמפה תשתלט עליכם, אם היא עוד לא השתלטה. זה השלב האמצעי בתרגול שלכם. וזה הרבה הרבה שעות, שבהן אתם בעצם מתמודדים בפנים. זה לא ניכר אולי כלפי חוץ, אבל בתוך המינד שלכם אתם מתמודדים עם הרעיונות האלה. אתם בודקים אותם, האם זה יכול להיות שאני לא חייבת למות? האם זה אפשרי? בוא נראה, על מה אני יכולה להסתמך כדי להאמין לזה בכלל. האם זה נכון שיש צורות קיום אחרות? שיש מקומות אחרים שאני יכולה להיות מנטאלית אם אני אעשה תרגול מסוים? זה סמפה.

שמעתם לימוד, אתם יוצאים מפה, ושוב יש סבל בחיים שלכם. יש מחלות, יש חשבוניות בנק, יש חדשות לא טובות, יש את כל זה. נכון? עכשיו אתם מתחילים ליישם את הלימוד הזה. וזה הרבה סמפה.

## הגייה

השלב השלישי, אימרו: **Gompa**

གཏམ་པ་

*Gompa*

**Gompa** - זה **מדיטציה**. בעברית אני מתרגמת - **הגייה**.

בעקבות אולי, אסונות שקרו לנו, ושאלות שעלו בנו 'למה זה קורה לי?' במיוחד אם קורים הרבה בבת אחת ואני עדיין צעירה ואני לא מבינה. ואני מתחילה להרהר ולתהות על האופי של החיים האלה. על הטבע של החיים האלה, למה יש בהם כל כך הרבה סבל.

ואז אני מתחילה לחפש תשובות. אני מתחילה לחפש מורים רוחניים, אני מתעניינת. פוגשת מורים, מחליטה לעשות טופה, ללכת ולהקדיש זמן וללמוד, סמפה בא לבד. עכשיו בא השלב של הגומפה. עכשיו בא השלב של להעמיק את הידע הזה.

והמדיטציה חייבת להיות חלק מכל דרך רוחנית.

בשלב מסוים, כשאתם כבר יותר מתקדמים בלימוד שלכם, מגיע זמן לצאת לריטריטים. מגיע זמן להתבודד ולשבת לבד במדיטציה במקום שקט, במקום שיש לכם תנאים, מישהו מבשל בשבילכם, מישהו

דואג לצרכים שלכם. אתם, התפקיד שלכם, זה רק לעשות מדיטציה למשך זמן מה, להעמיק את הידע, להתבונן בפנים. להתחיל למצוא את הידע בפנים, למצוא את התשובות בפנים. מאד חשוב. מאד חשוב חשוב לתנאים לריטריטים. מאד חשוב לעזור לאחרים בריטריטים, כי זה מה שיוצר לנו את התנאים לריטריטים שלנו.

## צריך את כל השלושה

אז הטיבטים אומרים:

ཐོས་བསམ་སྒྲིམ་གསུམ།

*To Sam Gom Sum*

אימרו אחריו: **To Sam Gom Sum**.

*To* - למידה

*Sam* - הרהור

*Gom* - הגייה

*Sum* - שלוש

צריך את כל השלושה.

כדי שזה יעבוד כל התהליך, כדי שהוא יביא לתמורה הנכספת, כדי שאנחנו נבוא למקום הזה שהוא כולו אושר, ושאינו בו אפילו טיפה אחת של סבל, שזה מה שהדרך הזאת מבטיחה, אנחנו צריכים להתחייב לדרך. זה כבר לא יהיה דבר צדדי, שאם אני כבר אגמור את כל הכלים ואת כל האורחים ואת כל החתונות וכל הברית-מילות, ואחר כך אם יישאר לי זמן, אני אבוא לשיעורים. אם אתם עושים את זה ככה, אולי תתקדמו מעט. לא תגיעו.

זה דורש מחויבות, זה דורש שינוי בסדרי עדיפויות. זאת התחייבות גדולה. גדולה מאד.

## שחרור האחיזה בחיים אלו ישנה אתכם

מה זה נקרא שאנחנו עושים את הדברים האלה תוך כדי אחיזה בחיים?

אז מה זה נקרא, למשל, שעושים למידה תוך כדי אחיזה בחיים? אז אמרנו, בתרבות שלנו מאד מעודדים בבית ספר תחרות. נותנים ציונים. למי יש ציון יותר טוב. אנחנו לומדים כדי שנקבל ציון, כדי שמורה תאהב אותי. מי כמוני יודעת. 'אני, אני'.

בלימוד הזה אין ציונים. זאת אומרת אנחנו נותנים לכם שיעורי בית, אבל כולם מקבלים תשעים וחמש או מאה. 😊 אז אפשר להגיד שהוא לא בשביל ציונים.

אין שם ציונים, אין שם תעודות הצטיינות, לא תקבלו פרס הנשיא, 'התלמיד המצטיין'. הלימוד הוא הרבה יותר עמוק. הוא ביניכם לבין ההארה שלכם.

## אתם תתחילו להיראות מוזרים לסביבתכם

ואם אתם עושים אותו היטב, אנשים סביבכם יתחילו לראות אתכם כמוזרים קצת. זה במקרה הטוב. במקרה הרע יבואו ממש התנגדויות מהסביבה שלכם.

אז התגמולים של החיים האלה - תשכחו מהם. לא בשביל זה אתם עושים אותם. לא תהיה תמיכה תרבותית או סביבתית לפעילות הזאת. לא תהיה.

אנחנו למשל מדברים על זה שבשלב מסוים נצטרך לצאת לריטריטים. אנשים לא מבינים בשביל מה צריך את זה, למה זה חשוב. אז זה לא יהיה עניין קטן בתרבות שלנו לעשות את זה.

זה למה עדיין אתם לא פוגשים את האנשים שנצחו את המוות. צריכים להיווצר כל כך הרבה תנאים כדי שזה יקרה. זה דורש שאנחנו נשחרר את האחיזה שיש לנו במערכת הערכים הנוכחית שלנו.

וזה הופך לדרך מאד אישית. דרך אינטימית. שבינכם לבין המורים שלכם. בינכם ובין הבודהה. ואם אנחנו לא עושים אותה אנחנו מתיים. אנחנו פשוט מתיים. ואז הדברים החיצוניים, כל החדשות, וכל העיתונים, והמגזינים, אלה נהיים משניים. אלה נהיים הרבה פחות חשובים.

### **הסביבה לא תתן לכם אישורים**

אז הלו ג'ונג הזה, כמו שאתם כבר מתחילים להרגיש, הוא לא למתחילים, הוא הולך מאד לעומק. ואם אתם מבינים את מה שנאמר כאן, אז כל מה שאתם עושים מעכשיו והלאה, כבר לא יכול להימדד על ידי מה חושבים על זה החברים שלכם או התרבות שלכם או ההורים שלכם, הבית כנסת, או הטלוויזיה, או ספרי ההיסטוריה. שמה אין שום ידע על זה. שם אין שום קריטריונים שיכולים להנחות אתכם בדרך הזאת. אתם לא צריכים לצפות לאישור מהמקומות האלה. לא יבוא מישוהו בטלוויזיה ויגיד: 'זאת דרך שכדאי לנסוע בה'.

### **דרוש אומץ רב, חשיבה עצמאית, ובחירה המבוססת בהבנה**

אז לסכם את הדיון הזה. מה שאתם עושים צריך להיות נפרד ממערכת הערכים הרגילה שאנחנו חיים על פיה, כי הוא לא מתאים לה. כי מערכת הערכים הזאת מובילה אותנו לקבר, וזה משהו אחר. אז ברור שהוא יהיה שונה. והוא יהיה נפרד.

זה דורש אומץ מאתנו. כי אנחנו לא הולכים עכשיו עם מה שמקובל. אנחנו מין נביא כזה שרואה קדימה, רואה חזון. והוא מוכן לא ללכת עם מה שמקובל. הוא גם מוכן שיביטו עליו כמוזר. זה אספקט אחד.

### **דרושה בחירה זהירה וקפדנית של המורה ושל הדרך**

עכשיו, הבחירה של מה לומדים חייבת להיות מאד מאד זהירה. מאד קפדנית. כי זה הרבה ללמוד. ואין לנו זמן ללמוד דברים שלא מובילים בדרך. עכשיו הבחירה צריכה להיות מאד חשובה של מה לומדים.

בחירה של המורה או המורה, צריכה להיות מאד מאד חשובה. כי המורים האלה יכוונו אותנו בהמשך הדרך.

- האם הם מסוגלים לעשות את זה? האם הם מיומנים לעשות את זה? האם הם יודעים מה שהם עושים?

יותר מזה, נגיד שנראה לי שהם יודעים,

- האם אני באמת נותנת בהם אמון? כי התלמיד צריך להיות מוכן להפקיד את עצמו בידי המורה, ולתת למורה להוליך אותו.

כי המורה מוליך אותו לארץ לא נודעת. הוא מוליך אותו למקום שהתלמיד אף פעם לא היה בו. הוא לא יודע את החוקים שמה, הוא לא יודע את הכללים שמה, הוא לא יודע מה הוא כן צריך לעשות ומה הוא לא צריך לעשות. אילו הוא היה יודע הוא כבר היה שם. כבר היה מוציא את עצמו מסבל. אז זה דורש מצד התלמיד מידה עצומה של אמון לתת למורה להוליך אותו.

אם אין לכם מידה כזאת של אמון במורה, אז אתם צריכים ליצור את הקארמה של ליצור את האמון. להמשיך לעשות הרבה טוב בעולם.

זה מה שמביא את המורים הטובים, הרבה חסד בעולם. הרבה הרבה חסד בעולם.

## דרך שהיא בדוקה ומנוסה ומביאה לתוצאות

אז צריך למצוא את הלימוד הנכון, את המורים הנכונים, ליצור התחייבות למצוא דרך. משהו שהוא עמוק משהו שאנשים כבר ניסו אותו בעבר והצליחו בדרך.

אין לנו זמן לנסות כל תורה שמישהו בא ואומר: אני נביא גדול, הנה אני המצאתי תורה, אני בדקתי. אין לנו זמן לבדוק את הדרכים האלה. אנחנו צריכים ללכת על משהו שבדוק, ומנוסה ושיש אלפים של שנים של אנשים שפסעו בדרך ועשו אותה טוב.

כמעט כל מה שאתם פוגשים, כמעט כל חומר קריאה, כמעט כל מה שאתם קוראים בעיתונים - זה לא בדוק. אתם לא יודעים אם זה עובד או לא. אין לנו זמן לזה.

אנחנו נסבול אם נקדיש לזה את הזמן. גם אם זה מאד מעניין. זה יכול להיות. אתם קוראים דברים וזה נורא מעניין. אבל זה מסיט אתכם מלהקדיש את הזמן המעט שיש לכם.

- אתם לא יודעים כמה זמן יש לכם,
- וכמה זמן העיניים יחזיקו מעמד,
- וכמה זמן השכל יחזיק מעמד.

אם אתם מקדישים את זה לדברים צדדיים, אז אתם תסבלו, כי אתם לא תגשימו את המטרה.

אז כל דבר כזה שאתם בוחרים להקדיש לו זמן אתם צריכים לשאול את עצמכם: 'זה יעזור לי או זה לא יעזור לי?' ואם התשובה היא לא, להיות חסרי רחמים. לעזוב את זה, כי אין לנו זמן.

אם אתם לא עושים את זה, אז הלימוד והעיסוק שלכם בא מאחיזה בחיים האלה. על זה הוא מדבר פה. ואז אנחנו חייבים להיות בדרך הזאת מאד עצמאיים בחשיבה שלנו. ולא לקנות את כל מה שאנשים מנסים למכור לנו. כולל לא מה שאני אומרת כאן. גם את זה צריך לבחון ולבדוק.

## לחפש להיטיב עם הזולת

התרבות שלנו אימנה אותנו לחשוב "מה טוב לי?". ואנחנו גדלנו בתרבות שמאמנת אותנו לחשוב על מה טוב לי, או מה טוב לאנשים שקרובים אלי, למשפחה שלי. מה הפרנסה הכי טובה בשבילי, איזה שמפו הכי מתאים לי, איזה עיר הכי מתאים לי לגור, איזה מסעדה היא הכי טובה.

כלי התקשורת כל הזמן משבחים בפנינו את השמפון, את המסעדות, את החופשות, את הדילים. 'יהיה לכם טוב אם תקנו אותי, יהיה לכם טוב אם תלכו...! כל הזמן המסר הוא מה טוב בשבילי, מה טוב בשבילי. ואני מחפשת: מה טוב בשבילי? אני מחפשת בחנות מה טוב בשבילי, בעיתון מה טוב בשבילי, בדילים מה טוב בשבילי, בשוק בני הזוג מה טוב בשבילי, אנחנו מחפשים מה טוב בשבילי. מה יעשה לי טוב, עם מה אני ארגיש טוב. אנחנו עושים את זה כבר מאז ומתמיד. והנה אנחנו עדיין בחיים שמלאים סבל. שמלאים מלחמות ומחלות וכך הלאה. זה לא עובד. זה אף פעם לא עבד.

הלימוד הזה אומר ההיפך.

אם אני רוצה למצוא אושר, אני צריכה להתחיל לאמן את עצמי במה שטוב לזולתי

מה אני צריכה לעשות בשביל הזולת.

ולתפוך את הפרופורציה. אם בחיים רגילים אני אולי פעם ביום נזכרת שוב 'אולי אני אשוב מה לעשות לשכנה?' אולי, זה במקרה הטוב, לתפוך את הפרופורציה.

**במקום שכמעט כל המחשבות יהיו עלי, בהדרגה לעבור שיותר ויותר מהמחשבות שלי יהיו איך להיטיב עם הזולת. איך אני יכולה לעשות טוב לאחרים.**

זה יהיה תפוך מהתרבות שלי. זה סמפּה Sampa.

אז אתם נפגשים עם אנשים ונכנסים לדיון איזה מכונית כדאי לקנות, את הזמן הזה, שהוא זמן חיים יקר, ושאלתי מחר כבר לא יהיה לכם, תקדישו ל'איך אפשר לעזור למישהו'. בואו ביחד תכסכו עצה איך נעזור למישהו.

## דילמות חסרות ערך

התרבות שלנו לא מלמדת את זה. אנחנו צריכים להיות מאד עצמאים בחשיבה הזאת. התרבות שלנו תמיד תבלבל אותנו. היא תמיד תעמיד אותנו עם שתי בחירות: זה או זה, השמפו הזה או השמפו הזה. שתיהן לא טובות. האם השמפו לא בסדר? השמפו בסדר. אבל כשאנחנו מתעסקים עם 'איזה שמפו לבחור' אנחנו לא מקדישים זמן לעיקר. איך אני עוזרת לזולת ומקדמת את עצמי מבחינה רוחנית, ואתם.

**בחברה הרגילה הצרכנית, כל הזמן יש לנו את השתי בחירות או שלוש בחירות. הבחירות האלה 'גונבות' לנו את המיינד. אנחנו הולכים לבחירות האלה ואנחנו לא עושים את מה שחשוב באמת.**

- אז הלימוד צריך להיות מאד עצמאי.
- הסמפּה גם צריך להיות מאד עצמאי.

אנחנו לא יכולים לעשות את הדרך ולהתמיר את העולם שלנו, לנצח את המוות, לנצח את הסבל, אם אנחנו לא נהיה קפדנים באיך אנחנו עושים את הדברים האלה. והם צריכים להיות משוחררים מאחיזה. מתוך חופש, מתוך חופש.

**והחופש מבין, שהדברים האלה שהתרבות עוטפת אותנו בהם כובלים אותנו והורגים אותנו, במלוא מובן המילה.**

## גם המדיטציה חייבת להיות משוחררת מאחיזה בחיים האלו

גם מדיטציה. מה זה נקרא לעשות מדיטציה תוך אחיזה בחיים האלה? אתם יושבים במדיטציה, בבקתה שלכם בריטריט של השלוש שנים, ואתם חושבים: 'מה הם חושבים עלי עכשיו? האם אני מספיק קדושה כבר או לא מספיק קדושה כבר?' גם שם אפשר לעשות את זה מתוך אחיזה בחיים. אז צריך להקפיד שזה יהיה משהו טהור, משהו שביני ובין הישיות המוארות. ביני לבין השאיפה הטהורה שלי להגיע להארה, כדי שאוכל להביא כמה שיותר ברכה בעולם.

## לבחור בחופש

בסופו של דבר, אם לא אעשה את הדרך, אני אמות לבד. כל אחד שנולד - נולד לבד. כל אחד שמת - מת לבד. גם בדרך אנחנו לבד, רק נדמה לנו שאנחנו מוקפים. לפעמים יש לנו בני לוויה - זה רק אשליה. עד שלא מתקדמים מאד מאד בדרך, אנחנו לא באמת איתם. ואנחנו עוברים את החיים האלה לבד.

אז ההחלטות האלה של 'להתמיר את המיינד שלנו', הן מאד אישיות, מאד אינטימיות, והן לא צריכות להיות תלויות בשום דבר שקשור לחיים האלה. לא למוניטין, לא לרווח כספי, לא לתשבחות, לא 'מה חושבים עלי?', לא 'מה לא חושבים עלי?', זה לא רלוונטי בכלל. כי כשיגיע זמני אני אלך לבד.

אז כל התרגול הרוחני חייב שהוא יהיה עצמאי לגמרי. משוחרר מהדברים האלה.

והיבבים לתרגל. הייבבים לעשות אותו. הייבבים לרצות את ה To Sam Gom Sum .

הייבבים שיהיה לנו את האומץ להפריד בין התרגול שלנו ובין מערכת הערכים שאנחנו גדלנו בה וטובלים בה כל הזמן ועטופים בה כל הזמן, על ידי כלי התקשורת, והתרבות וההורים וכך הלאה.  
מכיוון שמה שמקיף אותנו לא עובד.  
מה שמקיף אותנו הורג אותנו.

אז לזה הכוונה פה, ובזה אנחנו נפרד מהשורה הראשונה.

(מנדלה)