

תובנות בדרך המדורגת להארה, חלק א'

ריטריט משולב בקורס ACI מס' 9

על פי שיעורים של גשה מייקל רואקי', לאמה טריסנגמה ופיטר ווטסון

עריכה, תרגום והגשה על-ידי

לאמה דבורה-הלה

מושב נופך, יוני 2007

שיעור מס' 8, חלק ג'

(תפילת המנדלה)

שישה דימויים של הדהרמה

נושא שגם כן לקוח מהלאם רים ומפבונגקה רינפוצ'ה, זה מה שנקרא "שישה דימויים להוראת הדהרמה". איך לראות את עצמכם, ואיך לראות את התהליך של ההקשבה לדהרמה. יש פה שש נקודות, אז אני קודם אמנה אותן ואחר-כך אדבר עליהן:

1. הגישה הראשונה – זה לראות את עצמכם כחולים.
התלמיד שבא לשמוע דהרמה, יש לו ראייה של עצמו כחולה. לא סתם חולה – חולה אנוש. אני תיכף אדבר על זה. המחלה אנושה, היא פטאלית.
2. הנקודה השנייה – [דהרמה היא התרופה].
אם הראשונה אמרה שאני חולה, השנייה אומרת שדהרמה היא התרופה.
3. הנקודה השלישית – זה שהאדם שמלמד אותי, הוא רופא מומחה.
4. הנקודה הרביעית – אם אתרגל כראוי, אוכל לרפא את עצמי.
5. הנקודה החמישית – הבודהה הוא קדוש.
6. והנקודה השישית – זה שהתלמיד בא עם רצון מאוד חזק או עם מוטיבציה מאוד חזקה שהלימוד יישאר בעולם לאורך זמן.
אז איך תקראו לזה? 'שש הנקודות של התלמיד' או, של לימוד הדהרמה. ששת האספקטים, שש תמונות. שישה דימויים, או גישות. שש התייחסויות ל-Teaching.

1. [לראות עצמנו כחולים במחלה אנושה]

ההתייחסות הראשונה היא הכי חשובה, וזה לראות את עצמכם, כשאתם באים לדהרמה - אתם חולים. אולי בעצמכם חליתם במחלה קשה פעם - אני לא מדברת על הצטננות - אני מדברת על מחלה קשה שמאיימת על החיים, או אולי אתם מכירים משהו שיש לו מחלה קשה שמאיימת על החיים. כשאתם קמים בבוקר אתם צריכים לחשוב על עצמכם ככה, כאילו שיש לכם סרטן שהורג אתכם מרגע לרגע מבפנים, כי זה התנאי שבו אנחנו חיים כל הזמן, ה"חבר" הזה¹ נמצא בנו כל הזמן.

¹ המורה מצביעה על שר המוות שבציור של גלגל החיים.

Yama – שר המוות, נמצא בנו כל הזמן והוא הורג אותנו מרגע [לרגע]. אנחנו חולים במחלה אנושה, אנחנו לא נצא ממנה בחיים. ההשקפות השגויות שלנו הורגות אותנו. Yama זה ההשקפות השגויות שלנו. הבורות שלנו הורגת אותנו. מרגע לרגע. היא יותר גרועה מסרטן ומאיידס, כי הרבה יותר קשה לרפא אותה.

אז כשאתם פוגשים אדם רע, אדם פוגע, אדם אכזרי, ואתם מחפשים להיפטר מהאדם הזה, המחשבה הזאת הורגת אתכם כי מקורה בבורות.

כמה פעמים זה קורה ביום שאתם מחפשים להיפטר ממה שהו לא נעים? זה הורג אתכם. כל מחשבה כזאת הורגת אתכם. כל השתוקקות למה שהו נעים הורגת אתכם. [זאת] מחלה אנושה מאוד. "שלושת הגנרלים"², הרעלים, מתרוצצים בנו כל הזמן. אנחנו מורעלים קשות. קשות.

כל דבר עצוב וטרגי שקרה לנו בחיים שלנו, קשור ברעלים האלה שאנחנו ספוגים בהם, ככה שזה לא סתם דימוי שמיישהו המציא. זאת האמת לאמיתה; אנחנו חולים במחלה מאוד קשה ש"שלושת הגנרלים" מייצגים אותה. אנחנו כל הזמן גורמים לעצמנו סבל.

אז זאת התמונה הראשונה, ועם זה צריך לבוא לשיעור, ואז אתם באים בדחילו ורחימו. אז אתם באים למורה: 'בבקשה, תעזור לי!' באים אנשים לרופא והוא נותן להם תרופות והם לא לוקחים אותן - זה לא עובד. כדי שתוכלו לקחת את התרופה, אתם צריכים להרגיש שאתם צריכים אותה, אז זה הדימוי הראשון, וזה טוב לעשות על זה הרבה מדיטציה.

2. תמונה שנייה – דהרמה היא התרופה.

כל Teaching של הבודהה מרפא את המחלה האנושה הזאת, מחסל את אחד מהתאים הסרטניים האלה. כל Teaching של דהרמה בהדרגה בהדרגה מחסל את ההשקפה השגויה, שהיא הסרטן הזה שאוכל אותנו.

זה אולי מפחיד לראות את עצמנו כחולים אנוש. אתם יכולים להגיד: "מה? אני מפחידה את עצמי", וזה באמת אולי משהו לא נכון לעשות אותו, אלמלא היה אמת. אבל אנחנו חולים, אלא שאנחנו בהכחשה למחלה שלנו. אנחנו בהכחשה, [אז] איך נוכל להירפא? אז ההדמיות האלה לא יעשו אתכם יותר חולים. אי-אפשר לעשות אתכם יותר חולים. רק השקפה שגויה מחריפה את הסבל. ההדמיות האלה מתחילות להוציא אתכם מהמחלה.

אז השלב הראשון זה להודות בפני עצמכם במחלה, וזה נכון שכשאתם מתחילים להסתכל בבעיה ולהגיד את האמת עליה, זה מאוד מטריד. זה יטריד אתכם. זה אמור להטריד אתכם. כי אם אתם הולכים ומתעלמים ואתם כמו בת-יענה, אז המוות בא וחוטף אתכם. זה אמור להטריד אתכם כדי שתעשו משהו. והצד השני של זה – אם תתנו לזה להטריד אתכם ותעשו משהו, תגיעו לאושר. תתרפאו.

וכאן בא האגו. נגיד שאתם שומעים מה שאמרתי ואתם מתחילים לעשות את זה, ואתם מתחילים לחשוב על עצמכם: "אני חולה. יש לי מחלה אנושה – שלושת הגנרלים. אני צריכה תרופה, התרופה זה דהרמה". ואז יבוא האגו כי כשאתם מתחילים לעשות את התהליך הזה, אתם מאיימים על האגו. אתם הולכים בדרך לחסל אותו, והוא יילחם בכם. הוא יילחם.

האגו הוא מאוד ערמומי. הוא יתגנב ואתם אפילו לא תרגישו שזה האגו שלכם. יבואו כל מיני רעיונות: עולות התנגדויות "למה ככה? למה ככה?" זה האגו. זה האגו מדבר. אתם מכירים אנשים שהיו בשיעורים וכבר שמעו והתחברו וזה, ואז אמרו: "רגע, רגע! אז רגע. למה זה, ומה עם זה?" זה האגו. הוא מאוד ערמומי והוא מעלה מכשולים. הוא יערים מכשולים.

² "שלושת הגנרלים" – או "שלושת הרעלים" הם: בורות, השתוקקות ודחייה. הם מיוצגים בגלגל החיים כחזיר, יונה ונחש.

האגו יכול לגרום לאנשים לבוא לשיעור דהרמה ולהפוך את הדהרמה לעוד גורם לסבל. עוד להגדיל את הסבל במקום להפחית אותו. במקום להשתמש בה לברוח מסמסרה, אתם יכולים להשתמש בדהרמה להגדיל את הסמסרה.

ופבונגקה רינפוצ'ה שואל את השאלה שאנחנו בטח שואלים בדעתנו, פשוט הוא שם אותה בקול רם. הוא אומר: "רגע! אם אני הייתי חולה, לא הייתי יודעת שאני חולה?" כן. כן!

אנחנו בפירוש יכולים לא לדעת שאנחנו חולים. זה נכון במחלה פיזית וזה נכון בוודאי במחלה רוחנית שאנחנו נגועים בה, במיוחד כשהיא כל-כך עמוקה שאנחנו חושבים שאנחנו המחלה.

כשאני שואלת אתכם: "מי אתם?" לפני שעשיתם לימודי דהרמה, אז התשובות יהיו כולן בזהויות הסמסריות שלכם. זאת המחלה. המחלה היא כל-כך עמוקה שאנחנו חושבים שאנחנו המחלה עצמה ולכן "את לא תיקחי אותה ממני, כי זה אני".

וחלק מהבעיה זה שאנחנו אפילו לא יודעים מהו האושר הזה שאנחנו יכולים לזכות בו אם נוותר על זה, ולא טעמנו את הטעם אפילו. מעולם לא טיפסנו מעל זיהום האוויר לראות שאנחנו בתוך הזיהום, ואנחנו חושבים שאושר זה להשיג את הנאות החושים, וזה למלא את התשוקות שלנו, זה להיאחז באחיזות שלנו. אנחנו כל-כך נאחזים. למה? כי אנחנו חושבים שזה האושר, בעוד שזה בדיוק מה שגורם את הסבל ומונע את האושר האולטימטיבי. אנחנו מבולבלים פה לגמרי.

כל אחד [מהסעיפים] פה, זו מדיטציה בפני עצמה.

3. המורה הוא הרופא המומחה.

אז הגישה פה זה: כל פעם שהמורה מלמד אתכם או נותן לכם הנחיה או נותן לכם עצה, אז המורה מעביר לכם במיומנות את מה שאתם צריכים עכשיו לתרגל, את מה שאתם צריכים עכשיו ליישם - את התרופה. והמורים נותנים לכם הכל, הם לא שומרים לעצמם שום דבר. והתפקיד של הפציינט זה לקחת ככל יכולתו. לעשות את עצמו כלי ראוי, קנקן נקי וכך הלאה. לקחת ככל יכולתכם.

והעצות שהמורה נותן, או ה-Teaching שהמורה נותן, או ההנחיה שהמורה נותן, יכולים להיראות לכם מנוגדים לאינטואיציה שלכם. זה יכול להיראות לכם מוזר או לא אינטואיטיבי או לא טבעי. אנשים יושבים בשיעורים ואומרים: "רגע! זה לא טבעי לא לדאוג לעצמי". אנשים אומרים את זה בגלל שאנחנו מזהים את הטבע שלנו עם הסמסרה.

כן! העצה של המורה תהיה מנוגדת לסמסרה, ומכיוון שהאינטואיציה שלנו כולה נעוצה בהרגלים הסמסריים שלנו, אז העצה תהיה מנוגדת לאינטואיציה שלנו. דהרמה יכולה להישמע ככה לפעמים, ולפעמים אתם פונים לקבל הנחיה או לקבל עצה, או אתם אפילו לא פונים והלאמה נותן לכם עצה, וזה יכול להיראות לכם לא נעים.

אנשים שקרובים ללאמה מרגישים שהלאמה פושט את עורם כל הזמן. למה הם מרגישים ככה? אם הלאמה היא כולו אהבה והוא כולו מנסה לרפא אותם, והוא רופא כזה מומחה, אז למה זה מרגיש כמו פשיטת עור? כי הם חושבים שהמחלה שלהם זה העור שלהם. הם לא מוותרים על המחלה. הם מזהים כל-כך עם הנגעים הרוחניים, עם הקיום הסמסרי, שכשמישהו בא ומתחיל לקחת את זה מהם, יש התנגדות. זה מרגיש כמו פשיטת עור לא בגלל שהמורה בא לפשוט את העור, אלא בגלל שאנחנו מזהים עם הדבר הרע הזה.

כשהלאמה נותן עצה או נותן הנחיה או מגיב, ואתם מרגישים לא נעים - שמה העבודה. זה קו החזית. אם אתם תופסים את עצמכם ולוקחים את זה כ-Teaching, שמה אתם מתקדמים, ופבונגקה רינפוצ'ה אומר: 'נסו ליישם את זה כמיטב יכולתכם'.

4. תמונה רביעית – תרגול נאות ירפא אתכם.

אם תתרגלו כיאות, תתרפאו. ופה העצה היא לתרגל כמו נחל איתן ולא כמו נחל אכזב. כן? נחל אכזב – אתם באים, אתם מתרשמים מה-Teaching, אתם מתפעמים [בדרך] הביתה. יומיים אתם קצת זוכרים אותו ואחר-כך חוזרים [להרגלים הישנים]. אחר-כך הנחל, הזרם פסק. זה לא עובד. זה צריך להיות כמו נחל איתן, זה צריך להיות בזרם. לתרגל ביום ראשון מדיטציה ואחר-כך לשכוח את זה במשך שבועיים, פשוט לא עובד. זה צריך להיות כמו נחל איתן. כל יום, כל הזמן. לחזק את זה כל הזמן.

ודהרמה – היא התרופה והיא לשארית חייכם.

היא תרופה אולטימטיבית, וכל עוד אתם בחיים, אתם צריכים אותה. ובהתחלה, היא תעשה את החיים יותר קשים, כי יש לכם את כל הדברים שאתם רגילים אליהם, ועכשיו גם דהרמה. אתם תגידו: "אין לי זמן. אני לא מוצא זמן". Well, יש לך זמן לגווע? תחליט!

אז בהתחלה זה יהיה קשה, וזה יהיה לא נוח בהתחלה. כי אתם עכשיו בשינוי הרגלים, ואנחנו מאוד עמידים לשינויים. אנחנו לא אוהבים שינויים. נכנסנו לתלם, קשה להוציא אותנו. אנחנו אינרטיים³ ודהרמה מתחילה להוציא אתכם מהתלם, לשנות את ההרגלים שלכם. הנה, פתאום אומרים: בלי ארוחת ערב! "אני לא יכולה בלי ארוחת ערב. אולי קצת, רק קצת?"

דהרמה מתחילה להוציא אתכם מהמקום שנתקעתם בו, שהוא מסלול בטוח למוות. וזה ירגיש לא נוח בהתחלה.

ואתם יודעים מה? זה גם ירגיש לא נוח אחר-כך, רק ברמה אחרת. כי כל פעם שאתם מגיעים למקום שאנחנו אומרים: "או קיי! עכשיו התארגנתי. עכשיו אני עושה מ-6:00-7:00 מדיטציה. מ-7:00-10:00 את היוגה. אחר-כך אני עושה את העבודה. הכל בסדר, הכל על מי מנוחות" – כל פעם שאתם מרגישים שאננים באיזה מקום, אתם נתקעתם שוב. ויבואו מורים וידחפו אתכם הלאה. המורה לדהרמה ימשיך לדרבן אתכם.

דהרמה תמשיך לדרבן אתכם לעלות לרמה הבאה.

אתם חייבים לעלות לרמה הבאה, כמובן כל אחד לפי יכולתו. אתם לא יכולים להישאר באותה רמה. אתם חייבים להתקדם להגיע להארה כי אחרת איך תושיעו את הברואים? שאננות היא מכה. וזה נפלא. ואני אומרת: "מתי אני כבר אנשום? אולי בלילה? אולי אחרי הסמסטר? אולי אחרי שאני אחזור מהארץ?" אין רגע לנשום. רצים.

כי אם אני רוצה להגיע להארה, אני צריכה לצבור המון חסד, נכון? בלי חסד המדיטציה שלי לא תצליח, ובלי מדיטציה החסד לא יצליח, והחיים קצרים. אין ברירה. אתם לא יכולים להישאר שאננים בשום מקום.

הבעייה הקשה של חיסון בפני דהרמה

יש בעיה שיכולה להתעורר, שאתם מפתחים איזה חיסון לדהרמה. זאת בעיה קשה מאוד, מאוד. זה קורה אצל הרבה אנשים. הם באים, הם שומעים דהרמה, הם מתרשמים. זה כבר הנדירים שבאו לדהרמה, והתרשמו ממה ששמעו, ואמרו: "נכון, נכון. אמת!" ובאים הביתה וחוזרים לעשות מה שרגילים.

פעם הבאה עוד פעם באים לשיעור דהרמה ואומרים: "נכון, נכון. מאוד יפה, נפלא!" חוזרים הביתה, ממשיכים דברים כהרגלם. בהדרגה מתפתחת נטייה חדשה – שיעור דהרמה כבידור. נכון! בידור מאוד מעניין, מאוד רוחני. חוזרים הביתה, עושים אותו דבר, ומתפתח חיסון לדהרמה.

³ פועלים מכוח האינרציה – כוח ההרגל.

[חיסון לדהרמה] - זאת מחלה מאוד קשה כי עכשיו פיתחתם חיסון כנגד התרופה היחידה שיש למחלה שלכם, ואתם לא מיישמים את התרופה. היא עכשיו לא עובדת עליכם יותר. זו מחלה איומה.

מה התקנה? מיד כששמעתם Teaching, לכו ליישם אותו כמיטב יכולתכם. אתם תגידו: 'טוב! אבל אנחנו מקבלים Teaching מימין ומשמאל'. תאמינו לי, אני מקבלת יותר. אתם יכולים, אתם יכולים! תלוי כמה אתם רוצים לצאת מהמחלה. אל תמעיטו בערך עצמכם. נכון שתצטרכו לשנות סדרי עדיפויות, אין שום ספק. אתם לא יכולים להמשיך לעשות 24 שעות מה שאתם עושים... אין עוד 24 שעות.

**פבונגקה רינפוצ'ה קורא למצב הזה שבו אתם מפתחים חיסון כנגד הדהרמה כ'מצב דוחה ביותר'.
הוא מגנה אותו בכל לשון של גינוי.
הוא אומר: 'זה כאילו שנפלתם לבור שופכין'.**

אי-אפשר לעזור לכם יותר. [עם] התרופה היחידה שיש, אי-אפשר לעזור לכם יותר. אם אתם מפתחים חיסון ללאם רים: "אה! כבר שמעתי לאם רים". "אה! כן. כן, שמעתי! החיים נדירים. נכון!" אם אתם מפתחים את החיסון לזה, אי-אפשר לעזור לכם יותר. אני לא יכולה להגיד לכם כמה אנשים פגשתי עם הבעיה הזאת, אז אני מפצירה בכם לא ליפול לבור הזה. במיוחד אם אתם חדשים ועוד לא התחלתם ליפול.

**מיד ליישם את מה שאתם שומעים.
מיד ליישם את מה שאתם שומעים.**

אז זה אומר כאמור לשנות סדרי עדיפויות ולהמשיך ולשנות סדרי עדיפויות. זה אומר כל הזמן להמשיך ולשנות סדרי עדיפות. גם כשאתם כבר בתוך הדהרמה, גם שם יש מיליון עיסוקים. אני עכשיו, כל החיים שלי זה דהרמה, אבל עדיין אני צריכה להחליט מה לעשות קודם: לתרגם, ללמד בארץ, ללמד בניו יורק, ללכת ל"דיימונד מאונטן", לעשות את המדיטציה שלי, לעשות את הרטריט שלי, לעשות את שיעורי הבית שלי, ליצור את כל יחסי הציבור, את הפרסום, את הפליירים, את התקשורת וכל זה, לענות לאימיילים, לתת עצה לתלמידים. מה לעשות קודם?

כל הזמן צריך לעשות סדרי עדיפויות ומגיע רגע שאני אומרת: "אני שמה הכל בצד ואני הולכת לריטריט". אני הולכת לריטריט כי אני לא אוכל לתת לכם כלום אם אני לא מתרגלת, ויש זמן שהלאמה הולך, כי זה בעל חשיבות יותר גדולה.

הנה, לאמה אטישה. היו לו את כל התלמידים במנזר המפואר - והוא קם והלך. ג'ה צונגקפה - קם והלך. נְרֹפָה - קם והלך. גשה מייקל - היו לו מאות תלמידים בניו-יורק - הוא קם והוא הלך. אז צריך כל הזמן לעשות את סדרי העדיפויות האלה, ולהיות מודעים לזה.

5. התמונה החמישית - הבודהה הוא קדוש.

הבודהה הוא ישות קדושה. למה אנחנו אומרים את זה? כי כל ה-Teaching הנפלא הזה שמרפא אותנו מהמחלה האיומה הזאת, כולו בא מן הבודהה. הוא זה שיצא מהסמסרה ואז הוא לימד. ועכשיו הוא לימד: "המציאות היא לא כמו שאתם חושבים", "ארבע האמיתות", כל זה. אני לא אחזור על זה כאן, בקיצור נמרץ זה כל ה-Teaching.

זאת התרופה וזה מה שעושה אותו קדוש. לא בגלל שסוגדים לו, לא בגלל שאנשים באסיה חושבים אותו לקדוש. לא! בגלל שה-Teaching שלו מוציא אותנו מסבל, ואז זה קדוש, ואז צריך להתייחס אל זה בקדושה.

אז פה נכנסת מדיטציה שלמה שכבר עשינו בעצם קודם: איך זה להיות בודהה? מה זה שיהיה לנו גוף של בודהה, דיבור של בודהה, תודעה של בודהה? לפתח את ההערכה הזאת לקדושה של הבודהה.

6. שש – זו השאיפה שהדהרמה תישאר בעולם הרבה זמן.

איך משיגים את שש? לבוא, לשמוע, לתרגל את מה שנלמד, לפתח תובנות ולהעביר הלאה.

איך הדהרמה הגיעה אליכם? מישהו עשה את זה. מישהו תרגל, פיתח תובנות, ומביא את זה אליכם. אם זה יעצור אצלכם, זה יגווע, אז הילדים שלכם לא תהיה להם תרופה. הנכדים שלכם, לא תהיה להם תרופה, כי זה עצר אצלכם.

אם אתם רוצים לראות את יקיריכם יוצאים מן הבוץ, יוצאים מסמסרה, אתם חייבים להמשיך את השושלת. אתם החוליה הבאה. בשביל זה אתם צריכים ללמוד היטב, לזכור היטב את הלימוד, לעשות את השיעורים, לתרגל, לפתח תובנות בלבכם ולהעביר אותן הלאה.

דהרמה באה בשתי צורות:

- א. יש את ההוראה שאתם מקבלים, או שאתם קוראים, או שאתם שומעים.
- ב. ויש את התובנות בלבכם. אחרי שתרגלתם כגון במדיטציה, ראיתם משהו, קלטתם משהו על עצמכם. עכשיו אתם יודעים משהו שלא רק שמעתם ממישהו, אתם יודעים משהו מהתנסות אישית. זאת הדהרמה האמיתית, זה התובנות שבלב.

ומה באמת עוזר לאנשים? השני. השני. תלמידים מריחים מיד אם מישהו מלמד בלי שיש לו תובנה. כי אתם יכולים לדקלם את מה ששמעתם, ואנשים עושים את זה בלי סוף. המידה שזה יעיל מה שדקלמתם, היא פונקציה של כמה תובנה יש מאחורי זה, כמה התנסיתם ותרגלתם ואתם באים מידע אישי. אם אתם מדקלמים משהו שקראתם או שמעתם, זה לא אפקטיבי לאנשים. זאת היתה השאלה שנשאלה אתמול: האם רק ללמד ACI או [גם חומרים אחרים]? רק תלמדו מה שקיבלתם העברה ישירה ותרגלתם, ואתם מבינים - אז אתם יעילים, אז אתם יכולים להביא ברכה לאחרים.

אז חשוב לא רק לשמוע דהרמה ולהעביר אותה, אלא להפוך לדהרמה. אתם הופכים לדהרמה כשאתם רוכשים תובנות. אז אתם דהרמה מהלכת.

איך היה הסיפור, על הנזירה היא שההורים לא אוהבים כשהיא בודהיסטית, אבל הם מאוד אוהבים כשהיא בודהה. אז אל תהיו בודהיסטיים, תהיו בודהות.

פבונגקה רינפוצ'ה אומר: "תשתמשו בדהרמה כמראה". אתם שומעים Teaching, תשתמשו בו לבדוק את המיינד שלכם. Teaching מכיל כל מיני איכויות, תחפשו את האיכויות האלה אצלכם. האם יש לכם אותן? אם לא, תלכו לפתח אותן. אז צריך לתרגל. אז אם דרך ה-Teaching אתם מתבוננים ואתם מוצאים שחסר אצלכם משהו, אז תשתמשו בדהרמה להשלים את החסר. אין שום דבר שאתם לא יכולים להשלים אם תתרגלו. אתם יכולים להפוך לבודהה בעצמכם - אתם תהפכו לבודהה בעצמכם - אם תתרגלו.

אהבת הדהרמה

אז כל זה בעניין לפתח את הכבוד הראוי לדהרמה, וזה חשוב ללכת ולהעמיק את זה יותר ויותר. להביא את זה לרמה של אתם מקבלים [את הדהרמה] כמו איזה מישוהו שלוקח סמים ויש לכם "High". זה צריך להיות ממקום של רגש עמוק. אתם כל-כך מאוהבים בדהרמה, זה כזה: "הא!" שמעתם עכשיו על הדבר הכי אוהב עליכם.

אז צריכים להגיע למקום הזה של הריגוש הזה אודות הדהרמה. ב"בהקטי יוגה" אנחנו מפתחים את הדברים האלה. זה התרגול של ההתמסרות והאהבה שאנחנו מתמסרים לדהרמה, ללאמה. זה בדיוק מה שהופך את הדהרמה לגבוהה. כשזה בא משמה, אז זה יקר ללבכם ואז זה עובד עליכם. אז ההוראה היא הדרך שלכם כי זה הדבר הכי יקר ללבכם, הכי אוהב עליכם, ואז אתם משתנים.

זה מה שמביא לתמורה, ואתם הופכים לישות מאוד עוצמתית.

אם אתם באים עם האהבה הזאת לדהרמה ול-Teaching וללאמה ולתרגול, זה יהפוך אתכם ליצור בעל עוצמה בלתי רגילה. אתם הופכים לישות שאין לה צרכים, שהיא רק באה לעזור לזולת.

אדם חלש לא יכול לעזור לאף אחד. אם הוא כל הזמן נזקק, כל הזמן עסוק בצרכים שלו ובדברים שלו, הוא לא יכול לעזור. הוא לא מתפנה לעזור לזולת.

אנחנו כל הזמן רצים אחרי דברים שחסרים לנו, אנחנו כל הזמן עסוקים בעצמנו כשאתם מתרגלים דהרמה, לאט לאט אתם מזדככים. אתם הופכים להיות כלי. אתם הופכים להיות אותו בודהיסטווה שיכול לעזור, אותו בודהה שיכול לעזור לכל היצורים בכל הפלנטות, כי הוא כבר חיסל את כל הצרכים שלו. הוא כבר לא צריך כלום, הוא מושלם כבר, הוא הגיע לאושר המירבי. כבר לא חסר כלום.. העיסוק בדהרמה יעלה אתכם לרמה הזאת.

ולמה לעלות לשמה? העונג שמה הוא מדהים. במידה שאתם מתפנים לאחריכם, ככה מידת העונג שלכם. כל דאגה תסור מלבכם. לא תהיה לכם יותר אף דאגה בעולם, וזה בא דרך היחסים האלה של ההתמסרות ללאמה, לדהרמה.

הדהרמה לעולם לא תפגע בכם

ואם אמרנו שלחשוב על עצמכם כחולים לא יכול לגרום לכם להיות יותר חולים, כי אנחנו כבר חולים לגמרי, ככה גם פבונגקה רינפוצ'ה אומר ש"התרופה לא יכולה להזיק לכם. דהרמה לא יכולה להזיק". איך דהרמה יכולה להזיק לכם? היא מוציאה אתכם מהמחלה. איך האימון במוסריות יכול להזיק לכם? איך האימון בריכוז יכול להזיק לכם? איך האימון בחוכמה יכול להזיק לכם? הוא לא יכול להזיק לכם, ואתם צריכים להרגיש את זה בפנים. אתם צריכים לחקוק את זה על לוח לבכם, את התובנה הזאת שאתם בסמסרה ושיש דרך החוצה מסמסרה, כל שש התמונות שדיברנו עליהן.

אז מצאו תנוחה נוחה.

והתמקדו בנשימה שלכם.

נסו לשמור על הפוקוס, על התחושה של מעבר האוויר בכניסה לאף.

וכעת נסו לזכור או לדמיין איך זה מרגיש אילו היתה לכם איזו מחלה קשה? איזו מחלה אנושה, מחלה שלא מרפה ושעלולה להרוג אתכם? נסו לזכור או לדמיין מצב כזה.

אילו הייתם במצב כזה של מחלה קשה ואנושה, איזה חלק מן היום הייתם עסוקים בלראות את עצמכם כאנשים חולים?

איזה חלק מן היום הייתם מבלי בניסיונות לרפא את עצמכם?

באיזו מידה הייתם עסוקים בפעילויות או בעיסוקים שעלולים להחריף את המחלה שלכם?

נסו לדמות את החוויה היומיומית שלכם במצב הזה.

אז הבודהה אומר שיש לנו מחלה קשה, מחלה שאמנם תהרוג אותנו. באיזה מידה זה ממשי בשבילכם?

האם זה יתכן שתהיה לכם מחלה קשה ואנושה ואפילו לא תרגישו בה?

האם יש דוגמאות למחלות של גוף שהן כאלה, שאתם יכולים לחשוב עליהן?

אולי אתם חושבים לעצמכם: 'אילו הייתי חולֶה או חוֹלָה, אז בוודאי הייתי סובלת מאיזה כאב או איזו מצוקה, ומאחר שאינני סובל או סובלת ממצוקה, אז לא יכול להיות שאני חולֶה או חוֹלָה'. אז בדקו אם זה נכון.

מתי היתה הפעם האחרונה שלא הרגשתם נוח עם משהו שמישהו אמר לכם?

מתי היתה הפעם האחרונה שהיה לכם לא נעים לזכור משהו או לראות משהו?

אז האם זה נכון שאתם חולים? והאם הדהרמה יכולה באמת לעזור? ואיך היא יכולה לעזור?

באיזו מידה ההתייחסות הזאת, הידיעה שאתם חולים ושאתם זקוקים לדהרמה כתרופה, ממשית בשבילכם? עד כמה ההתייחסות הזאת מלווה אתכם כשאתם באים לשיעור, ובכלל בחיים?

ומה אתם יכולים לעשות כדי להפוך את ההתייחסות הזאת לחלק בלתי נפרד מן הלימוד שלכם, מן התרגול שלכם ומן החיים שלכם? תסתכלו.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

שאלות ותשובות

לי עוד יש רשימה של שאלות.⁴

שאלה: מי היה המורה של הבודהה הראשון [ש]סייע בידו להגיע להארה?

תשובה: זאת השאלה המפורסמת "איך כל זה התחיל?" אנחנו אומרים שהכל לא התחיל. היו לבודהה מורים והיו בודהות לפני הבודהה, והיו בודהות לפני הבודהה האלה. מעולם לא היתה התחלה ולא יהיה סוף. כל אחד שהגיע להארה, היו לו מורים.

שאלה: את אומרת שרק אחרי ראיית ריקות ישירות התובנות מתקבעות בנו וגם שלוקחים את התובנות לפני כן, אז מה נכון?

תשובה: יש תובנות, ויש תובנות. כדי להשיג איזושהי ערובה לשחרור מסמסרה שאני יכולה להגיד מתי זה יהיה, צריך לראות ריקות ישירות. אם תרגלנו היטב - פיתחנו תובנות. אם גם אחר-כך תרגלנו אותן שוב ושוב במדיטציה, "חקקנו אותן על לוח לבנו" (ביטוי נורא יפה) הדבר הזה ממשיך איתנו, התובנות האלה ממשיכות איתנו. הנטייה להיות נדיבה תמשיך איתך, הנטייה להיות מוסרית תמשיך איתך, וזה מאוד יקל אחר-כך להגיע לתובנה ישירה של ריקות, אם לא השגת אותה עכשיו. ככה ששום דבר לא הולך לאיבוד. יש ערך לכל תרגול. אלא מה? עד שלא רואים ריקות ישירות, אי-אפשר לדעת כמה זמן זה ייקח.

שאלה: שמעתי פעם ממאסטר שישנה דרך ההימנעות מההתמכרות לחושים, אך ישנה דרך זה באפקטיביות המבוססת על הנאות החושים באופן מודע. אותה מאסטר אגב היתה מדרך ההימנעות.

תשובה: על דרך ההימנעות מהתענגות על החושים דיברנו, נכון? גם דיברנו על לא לשבור אותם אלא להבין אותם. זו המדיטציה שעשינו קודם. הדרך של הנאות החושים באופן מודע, אני לא יודעת בדיוק למה הכוונה. אם הכוונה היא בזמן למשל שאני נהנית מהארוחה, לפתח מודעות לכל אספקט ואספקט של האכילה למשל, ולרגעים של ההנאה ואיפה ההנאה וכך הלאה, אם הכוונה לפתח מודעות, אז זה נפלא, זה משחרר. כי המודעות יוצרת את ה-Space הזה שבמקום שאני אוכל באופן אוטומטי ואני אהיה עבד לתשוקה שלי, אני מתחילה להבין את ההשתוקקות ואז היא יורדת.

אז אם הכוונה לזה שתוך כדי ההנאות שלנו, אנחנו מפתחים מודעות, זו בפירוש דרך מומלצת. אם זה משהו אחר של לשקוע בחושים, ויש מורים כאלה, זה יכול להיות אסון, אז אני לא יודעת מי היתה אותה מאסטר ומה היא למדה.

שאלה: הנאה מאהבת ילד כי ראית חיוך או מנוף מדהים, גם הן הנאות חושים. למה זה נמוך?

⁴ הלאמה מקריאה שאלות שקיבלה על פתקים מהתלמידים.

תשובה: תודה על השאלה. ראיתם פעם את הדאלאי לאמה מקשיב למוסיקה? לפעמים רואים בסרטים שהוא מקשיב למוסיקה, הוא נהנה. הוא יושב שמה וכל הגוף שלו שמה נע לקצב, ואתם רואים אותו אוכל, הוא נהנה.

אין לנו שום דבר נגד הנאה. הבודדהיזם בא להביא אותנו להנאה הגבוהה ביותר שיש, להנאה עילאית. ככל שיש פחות אחיזה, כך גדלה ההנאה. השאלה עם כמה בורות או עם כמה הבנה אני באה?

גשה מייקל, הוא האדם הכי מאושר שאני מכירה אישית. אני מכירה אותו הרבה שנים ואני לומדת איתו ב"דיימונד מאונטן" ואני רואה אותו הרבה. הבן-אדם מבסוט בצורה עמוקה. זו תוצאה מחוכמה, זו תוצאה מאי-אחיזה. זה הבנה מאיפה באה ההנאה. היא לא באה מהחפץ.

ההנאה לא באה מהחיוך של הילד. החיוך של הילד מביא אצלי הנאה אם יש לי קארמה שתבשיל לי ליהנות. ואם לא, אתם מכירים אנשים שרואים ילדים מחייכים ואומרים: "עכשיו שעת השקט, שְׁלֵאף שְׁטוּנְדָה. תלכו לחייך במקום אחר!" אם אין לי את הקארמה ליהנות מהחיוך של הילד, אז אני לא איהנה מהחיוך של הילד.

רק כשאני מבינה שההנאה באה ממה שאני עשיתי בעבר, רק אז ההנאה יכולה להיות אמיתית, ואז היא מלאה. עד שאין את ההבנה, זה רק צל של מה שאנחנו יכולים ליהנות כשבאה החוכמה.

אז המטרה בתרגול היא לא לחסל את הנאות החושים. המטרה היא להעצים אותם למידה שאין לכם מושג איפה היא אפילו, על-ידי השחרור של האחיזה, של הכוח המצליף הזה של התשוקה הסמסרית שאנחנו נשלטים [על ידן]. מתוך החופש יש סופסוף הנאה

אז בואו נסיים.

(תפילת המנדלה)

(הקדשה)