

כיצד להתנהג עם הלמה?

הלמה הוא/היא האוביקט החשוב ביותר שיש בחייו של המתרגל. הלמה מהווה את עצם הסיבה שמאפשרת לנו להגיע להארה בחיים אלה. הארה מתאפשרת אך ורק בזכות הלמה. ועל כן יש חשיבות עצומה לדעת כיצד נוהגים עם הלמה.

הכללים המובאים כאן לקוחים מתוך הטקסט הידוע **חמישים הפסוקים על ההתנהגות עם הלמה**, שמיוחס למורה הנאור **מסטר אשווגושה**, אשר חי בערך בשנת 100 לספירה.

השמירה על כללי התנהגות אלו יוצרת תנאים תומכים מצויינים עבור התלמיד להתברך במתנותיו הנשגבות של הלמה.

תנאי הכרחי להעברה מוצלחת של דהרמה הוא הענווה של התלמיד ומסירותו למורה, שכן דהרמה עוברת מלב המורה ללב התלמיד, ואם נדמה זאת לזרם של מים זכים, חשוב שהערוץ שבו הם זורמים יהיה נקי ופתוח לרווחה, ובשיפוע הנכון!!! הטיבטים ממשילים את דהרמה למי שלגים זכים הנופלים במורד ההר. התלמיד היושב בפסגה לעולם לא יטעם מן המיים!

שמירת כללים אלו גם תתן לך הרגשה טובה,

ויהיה לה אפקט על תלמידיך. ככול שתהיה יותר ענוו עם הלמה שלך, כך תהיה מורה יותר נפלא לתלמידיך. אם תשמור גאווה חבויה בלבך, תחווה את תלמידיך כגאווונים כאשר תתחיל ללמד בעצמך. אם תשרת את הלמה בשמחה, התורה שתלמד אתה תשאר בעולם ותמשיך לעזור במשך דורות רבים. עשה זאת בעיקר למען אחרים, לא רק למענך.

על מנת להצליח בתירגול, חייב התלמיד לפתח את ההבנה שהמורה שלו הוא ישות נאורה. וכי מי עוד יכול ללמד אותו דהרמה? ככול שהבנה זו עמוקה יותר, כך התירגול אפקטיבי יותר. רוב ההנחיות שכאן יהיו דברים המובנים מאליהם אם אנו רואים את הלמה כישות מוארת.

באופן כללי, בעת שאתה מקיים את הכללים המפורטים כאן, זוהי גם הזדמנות טובה ללמד אחרים כיצד יש להתיחס ללמה, ובכך לגרום להם לפתח אמונה וכבוד ללמה שלך. אך היזהר שלא להפוך למי שכופה כללים אלו על אחרים. הכללים נועדו כדי שאתה תקיימם, ואינם סיבה לשפוט אחרים או לנגחם.

ויש להזהר מהכשלת עצמנו ותלמידים אחרים. תלמיד המתכחש למורהו דהרמי באומרו: "קבלתי ממנו כל שהייתי צריך ואינני זקוק לו יותר", או "הוא השתנה" או "איני מחשיב אותו יותר כמורי" או "איני חייב יותר בכללים אלו כלפי מורה זה", וכו', נחשב במסורת זו כנוהג בגסות רוח וטפשות רבה. התייחסות שכזו נעוצה בהשקפה שגויה ובורות אודות **עצם מהותו של המורה**. היא מהווה מכשול קרמי בל יאומן בדרך להארה, בפגישת מורים רוחניים בעתיד והצלחת הקשר עמם, ונאמר שתוצאתה היא סבל עצום לאותו התלמיד, בחיים אלו ובחיי עתיד.

אם תרצו לבדוק עד כמה אתם קרובים לחוות ריקות ישירות, בחנו כיצד אתם תופסים את הלמה שלכם. אם אתם תופסים את הלמה שלכם כישות מוארת, הרי שאתם קרובים מאוד לחוות ריקות ישירות. אם לא – הרי שעליכם להשקיע מאמץ ולהקפיד במשנה מרץ על שמירת כללים אלו ושאר נדריכם, שכן הם המפתח לזכות בראיה טהורה זו של הלמה.

והרי הכללים, מלווים במעט הסברים שקבלתי אני ממוכי שלא יסולאו בפז.

א. כללים העוזרים לנו לראות את הלמה כישות נאורה

ככל שתוכל להתקרב בתפוסתך לראייה טהורה התופסת את הלמה כדמות קדושה, כך תוכל לצבור במהירות רבה יותר את הקרמה הכי חזקה. זה שותל זרעים בתודעתך לראות עצמך כייצור קדוש, ומקל עליך לפתח אמון בלמה. הכללים הבאים מטרתם לעזור לנו לחזק בלבנו ראייה זו של הלמה.

לעולם אל תדרוך על צילו, מושבו, אל תנעל נעליו וכו'.

זאת כדי לחזק בלבך את הראייה הטהורה.

יש תמיד לתת מנחות ללמה

מאחר שהלמה מהווה ערוץ המתעל את כל הישויות הנאורות אלינו, הרי שזו השקעה מאד משתלמת! מתנות קטנות, וברצף, וגם מנחות גדולות, ככל יכולתך. אם אתה מבין את חשיבות הלמה בחיך, תוכל לוותר על כל שאר הצורות של מנחה, ופשוט לתת ללמה, שהוא או היא הם האובייקטים החשובים ביותר עבורכם. נפלא גם להגיש להם את תרגולכם כמנחה. זוהי דרך מאד מתוקה להיות מחוברים ללמה כל הזמן, וכל דבר יפה וטוב שאתם עושים הופך למנחה ללמה.

עליך תמיד לציית ללמה

כלל זה רבים מן הכללים שכאן, נראים לעתים מנוגדים לערכים שספגנו במערב, של הסתמכות מלאה על עצמנו. אלא שזו הדרך היחידה להארה, וכל מורה גדול שקם אי פעם התחנך לאורם של כללים אלו אצל מוריו הוא במשך שנים רבות.

אם הלמה הוא אמנם ישות נאורה, שכל מטרתה היא להביא אותך להארה, ושראייתה היא כל-יודעת, הרי שיהיה זה טפשי שלא לשמוע בקולם. מה שהם מורים לך לעשות הוא הדרך המהירה ביותר עבורך להגיע להארה.

מקרים יוצאים מכלל זה הם אם אינך מסוגל לבצע את שהם מבקשים ממך, או שהדבר שהם מבקשים לא נראה לך מוסרי. במקרה זה יש לבוא אל הלמה, ומתוך כבוד רב להסביר מדוע אינך יכול לקיים את ההוראה. בכל מקרה, **לעולם אין לאבד את הראייה הטהורה של הלמה כבודהה.**

יש להתייחס לתלמידיו, מקורביו, ולבני משפחתושל הלמה שלנו כאל משפחתנו שלנו.

כבד את חפציו של הלמה כמו את חיך שלך.

כלומר: עליך להשתדל לשמור על דברים השייכים ללמה כפי שאתה מגן על חיך. זאת משום שכל מה שיש ברשותו של הלמה, הוא משתמש בו על מנת להביא את היצורים להארה.

כל חפץ שבו נגע הלמה שלך, וכל אדם המקורב ללמה שלך, ספוג ברוחו והופך לחפץ מבורך וקדוש עבורך. זה כולל אוכל מצלחתו של הלמה, משקה מכוסו של הלמה, וכו'. הכל מביא ברכה רבה לתלמידיו.

שמירת כלל זה תביא לכך שיעמדו לרשותך כל הדברים שמאפשרים את פעלך המבורך בעולם, ובסופו של דבר יביא לידי כך שכל עולמך יטוהר.

ב. כיצד להתנהג בנוכחותו של הלמה

אף פעם אל תלך לפני הלמה

אין להקדים את הלמה. זה סימן חיצוני של כבוד, וזה עוזר להחליש את גאוותך. היוצא מן הכלל הוא אם קבלת הוראה מפורשת לעשות זאת, למשל מסיבות בטיחות.

ג'ה צונגקפה מונה דוגמאות מתי אפשר לשאול את הלמה אם ללכת לפניו: בחושך, במעבר במקום קשה, אם צפויה סכנה.

איך להתנהג אם משהו נדחף לפני הלמה? בחיבה וברוח טובה יש להסביר לזה שנדחף את הנוהג. אין להיות גם ואין לפגוע, אלא יש לקרב ולגרום לו להרגיש בנוח.

אין לשבת כול עוד הלמה עומד

יש להתבונן בלמה כדי לקבל סימנים מה לעשות. זה קצת דומה לתרגול יוגה, בכך שזהו תרגול שמקרב להארה מהחוץ פנימה. אתה מחקה את הלמה, וזה גורם לשנוי ברוחות הפנימיות, זה משנה את העולם הפנימי.

במחיצת הלמה, יש להקפיד כיצד אנו מחזיקים את ידינו, רגלינו, וגופנו.

שוב, אנו מבצעים פעולות חיצוניות כדי לגרום לשינוי פנימי. תנוחת הגוף והאיברים צריכה להביע כבוד. אתה מעונין לפתוח את עצמך ולקבל מהלמה, ויש למנוע מצב שבו תנוחת הגוף תמנע את ההעברה. הגוף והרוח מחוברים, ויש להבין את ההנחיה כמתייחסת לשניהם. וודא שתנוחת הגוף משקפת כבוד ללמה, ומשקפת את היחס הפנימי.

מה אם השיעור הוא בשידור חי או מהקלטה? עליך לזכור שהקרמה ממשיכה להירשם בתודעת התלמיד כל הזמן, שכן גם אם המורה לא שם, התלמיד נמצא שם תמיד!

כאשר הלמה קם, עלינו לקום במהירות

התבונן בלמה כדי לקבל סימנים כיצד לנהוג. אל תשב או תקום עד שהלמה עושה זאת. כאשר אתה פועל בעקבות הלמה, זה מסמל שהלמה מנחה ואתה הולך בעקבותיו. אתה צריך ליצור הרגשה כזאת.

כאשר הלמה קם, עלינו לקום במהירות כאות שאנו מוכנים ללכת בעקבותיו מייד, לאן שיקח אותנו. זהו אימון לפעול מהר ובלי הסוס, שכן יגיע זמן שבו הלמה ייקח אותנו למקום מיוחד... ואז לא היית רוצה להסס! חשוב כך: אולי היום ייקח אותי הלמה לגן העדן שלו, וזאת הסיבה שאני קם.

ג'ה צונגקפה אמר: קום במהירות, בחן, ובשמחה. במנזר, כאשר ראש המנזר קם, יש גל מלא חן של נזירים שקמים.

הייה מוכן לקום בכול רגע.

לעולם אל תשכב בנוכחות הלמה

זה אומר גם שאם הלמה נכנס לחדר שבו אתה שוכב, עליך לקום מייד, אלא אם כן אתה חולה או אינך יכול מסיבה כלשהי.

איך לירוק וכדומה במחיצת הלמה

ג'ה צונגקפה מציע גם להמנע מדברים דוחים אחרים. להיות עם הלמה זו הזדמנות מיוחדת ואין לבזבזה בפעילות של יום יום. כול פרט של התנהגותך צריך שיהיה של קודש ולא של חולין.

כשאתה יושב ליד הלמה, אל תפנה את כפות הרגלים לכוון הלמה, ואל תחבק ברכיך בידיך

כפות הרגלים נחשבות באסיה למלוכלכות. יתכן ששמירה על כלל זה תגרום לך כאב פיזי. בכול זאת קיים את הכלל, ותעשה הקדשה של הכאב - זה עדיף. השתמש בתחושת הכאב כאמצעי להיזכר שאתה מקיים את הכלל - הקרמה שתצבור תהיה חזקה פי כמה. כמו כן אל תתנועע ואל תפריע למהלך שעור.

במחיצת הלמה איך להתווכח, איך לעסות את הידים, וכדומה (למשל, להתמתח)

החלק החשוב יותר הוא לא להתווכח. אם התלמידים מתווכחים ביניהם או שונאים אחד את השני (אפילו אם אינם פועלים אחד נגד השני), זה פוגע בלמה, ואם זה נמשך לאורך זמן זה יכול לגרום לו או לה לבזק גופני. אם יש חיכוך בקהילה, זה פוגע בדרמהקיה של הבודהה. אם החיכוך מתבטא בדברים חיצוניים, באמצעות שפת הגוף, זה פוגע בלמה עוד יותר.

במחיצת הלמה איך לשיר, לרקוד, ולנגן

הכלל הזה דן בהתנהגות סתמית או התנהגות של סרק. אין לעשות דברים כאלו במחיצת הלמה כי איננו רוצים לגרום את הלמה לתוך עולם החולין, אלא להפך: אנו רוצים להתעלות לעולם הנישא שלהם.

לעיתים השירה, המוזיקה או הריקוד הם עצמם חלק מהתרגול רוחני, או שהתבקשת לעשותם על ידי הלמה. במקרים אלה אתה אמור לשיר ולרקוד - בהתלהבות רבה ומודעות לכך שזו פעילות קדושה. בזכות טוב לבו של הלמה עלינו לראות דברים אלו כקדושים.

הסיבה לא לעשות דברים אלו במחיצת הלמה היא לא להפריע ללמה, אבל כיוון שהלמה והבודהה חד הם, אי אפשר באמת להפריע ללמה.

לפעמים מתוארים בכתבים מקרים שאנשים יצאו במחול או התחילו לשיר באופן ספונטני, וזה בסדר. הרעיון שרק סוג מסוים של מוזיקה הוא קדוש, הוא טפשי. מה שעושה משהו קדוש זאת הכוונה. הגש בלב שלם את המנחה הטובה ביותר שאתה יכול, והלמה שלך יהיה מרוצה.

איך לפטפט בסביבת הלמה

ג'ה צונגקפה אומר שאין זה מספיק לשים לב כיצד אנו נראים וכיצד אנו מתנהגים בסביבת הלמה, אלא יש גם לשים לב כיצד אנו נשמעים ללמה. האם אנו מטרידים את הלמה? הכוונה שאין לעסוק בשיחת סרק בסביבת הלמה רק משום שאנו נהנים מזה. יש יוצאים מן הכלל שבהם שיחת סרק היא פעילות של דהרמה, כגון כשאנו מנסים ליצור קשר חברתי שיכול לתרום לחברים בסגנה.

שים לב שלא לפגוע באווירת הקדושה בסביבת הלמה. כמובן שכלל זה חל גם כאשר הלמה מדבר - עליך להקשיב בתשומת לב.

עליך תמיד לגלות כבוד ללמה על ידי קידה מייד אחרי קימה ולפני ישיבה

בתחילת כל שעור, לאחר שהלמה התיישב, יש לכבדו בקידה לפני שאתה מתיישב. אם אתה נמצא עם הלמה בסביבה שבה קידות עלולות להרתיע או להיראות מוזר לסובבים, יש לעשות קידה חלקית.

במחיצת הלמה אין להתמתח, להתעמל, להתגרד, או להשען על עמוד

אל תתרגל תנוחות יוגה במחיצת הלמה, אלא אם כן קבלת הוראה מפורשת לעשות זאת.

לפני ואחרי עסוי או נגוב גוף הלמה, יש לקוד

אלו הם חלק מהתפקידי העוזר האישי של הלמה, לדאוג לגוף הלמה. זה כבוד גדול, ומאוד מיוחד. לסקייה פנדיטה היה דוד בשם דְרֶקְפָה גִּילְצֶן, וסקייה פנדיטה ביקש ממנו שיתרגלו ביחד. הדוד ענה: כול עוד אתה רואה בי דוד, זה בלתי אפשרי. לאחר זמן חלה הדוד, וסקייה פנדיטה הפסיק את לימודיו במנזר ובא לטפל בדוד. היה עליו לרוקן כול יום את דלי הצרכים בחוץ, והוא אימן את עצמו לראות בהם צוף האלים. התוצאה הקרמית היתה שהוא נהפך לחכם המפורסם ביותר בדורו בטיבט. אם יש לך המזל הטוב לעסות את הלמה, או לטפל בגופו או לבוא עמו במגע בכל דרך אחרת, זכור שזו מתנה שהלמה מעניק לך. זוהי זכות גדולה ונדירה, שכן ללמה אין צורך בעסוי – הוא כבר מואר. במשך כול זמן העיסוי זכור שגוף הלמה עשוי מאור, ושהוא שולח לך אנרגיה וברכות. המודעות היא המפתח.

עלינו לעודד אחרים לכבד את הלמה שלנו

אנחנו משיגים זאת על ידי שמוש בביטויים של הערצה כשאנו מדברים עליהם, ומדברים איתם ביראת כבוד מרובה. למשל: שמעתי זאת מפיו הקדוש של הלמה המושלם שלי, הלאמה שלי היקר, וכו'. אלו גם הזדמנויות ללמד אחרים כיצד יש להתייחס ללמה, וגם שותל אצלך זרעים להמשיך לשמוע את הלמה בעתיד.

למילים יש כוח עצום. הן מתפשטות ויוצרות תוצאות שאינך מודע להן. הן יוצרות זרעים להביא אליך תלמידים, בין אם אתה מעוניין בכך או לא. אחד התפקידים שלנו בחיים הוא להיות מורים לאחרים, וללמד היטב.

זאת הסיבה שבקורסים של ACI השתדלנו להשתמש בתוארי כבוד לפני שמות גדולי הרוח שהוזכרו. מורים גדולים השתמשו בביטויים כמו "מי שאת שמו אני מתיירא אפילו לבטא" וביטויים דומים. זה מצוין לעשות זאת. בדוק עם הלמה איזה ביטוי הלמה מעדיף.

מה אם נעשה את ההפך, ונבקר את הלמה, או חלילה נגנה אותה, בינינו לבין עצמנו או בפומבי? אין דרך קלה ומהירה מזו להערים מכשולים קשים ועצומים במידה שלא תאמן בדרךנו להארה.

מה לגבי למה שהיא אשה? יש מעט מאוד ספרות חכמה טיבטית שחברה על ידי נשים, והתייחסות לנשים מערביות כלאמה עלולה להיראות מוזרה לחלק מן האנשים. אין לכך שום הצדקה. יש כיום הרבה מורות מערביות גדולות, ויש לכבדן כראות. יש לנו הזדמנות להכניס שוויון צודק למסורת הבודהיסטית וליוגה. לא רק בגלל עקרונות השוויון, אלא בגלל שהן מורות דגולות.

כול אימת שאתה נותן או מקבל משהו ללמה, יש לעשות זאת בשתי ידיים.

אם מישהו מנסה לקוד לך בנוכחות הלמה שלך, יש לעצור בעדו.

היוצא מן הכלל הוא אם הלמה בקש ממך ללמד, שאז יש לקוד למורה.

כל אימת שאתה משתעל, יורק, מתעטש וכו' בנוכחות הלמה, עליך לכסות את פיך.

ג. מתן כבוד ללמה

יש לבקש רשותו של הלמה בכל שאנו עומדים לעשות בעת שעושים זאת, יש להצמיד את כפות ידינו מול החזה, ובסיום מתן ההוראה לומר "אעשה ככל שהורית לי".

לעולם אין להפנות את גבך אל הלמה

אינך מורשה ללמד בסביבה הקרובה של הלמות שלך.

לדוגמה, בטלנו את כול השעורים בסביבת ניו יורק וניו ג'רסי שיועדו לסוף השבוע הקרוב, כיוון שהוד קדושתו הדלאי למה ילמד באותו זמן בניו יורק.

ד. יש להמנע מכל התנהגות יהירה בנוכחות הלמה

יש לנהוג באיפוק ולהשאיר רגוע בנוכחות הלמה.

אין לקום באמצע השעור וללכת לשום מקום.

עדיף לנהוג באיפוק, ולהקדיש את הקרמה של ההתמודדות עם הקושי להארה שלך. זו קרמה נפלאה, דכן האובייקט שלה כה נשגב.

לעולם אין להתפרץ לדברי הלמה או להפריע למהלך הכתה.

היה רגיש לאופן שבו אתה שואל שאלה.

ישנו קסם שקורה בשיעור דהרמה. הלמה מתעל אליך את חכמת כל הבודהות כולם. הייתכן שמה שיש לך לומר הוא יותר חשוב ממה שיש להם לומר לך? מה נותן לך את הזכות לשנות את הכוון של מהלך השיעור? חייב אתה לשמור על יחס של ענווה, לאפשר ללמה לסובב את גלגל הדהרמה בלבך.

יש לפנות ולבקש לימוד שלוש פעמים.

יש לבקש, תוך שאתה כורע על ברכיך, והלמה אמור רק להסכים בפעם השלישית. כך הוא הנוהג, וכך נאה וכך יאה.

יש לוודא שלבושך הולם.

מנהגך בנוכחות הלמה חייב להיות צנוע, ללא כל ביטוי של יוהרה או גאווה.

התנהגות יהירה או גאה בנוכחות הלמה מעידה על סחף בראייה הטהורה שלך. זהירות!!! אתה משפיל את אותה ישות פלאית וקדושה המנחה את דרכך אל ההארה לדרגת אדם מן השורה.

ה. כיצד לנהוג עם תלמידיך אתה.

כאשר אתה לומד אצל פרופסור באוניברסיטה למשל, אתה מופיע ועושה את הדרוש, ואחר כך יתכן שלא תפגוש בה שוב לעולם, ואין בהכרח רגשות של קירבה לפרופסור. לא כך המסורת הבודהיסטית. הלימוד של דהרמה הוא מלב המורה ללב התלמיד, ואפילו כאשר השלמת לימודיך, ואף אם עולה אתה על רכך, עליך להמשיך לכבדו ולדאוג לו לעד, ותמיד להתייחס למורך בצייתנות.

ונחזור כאן על מה שאמרנו בהקדמה: תלמיד הנהוג בניגוד למסורת זו ומתכחש למורהו, נחשב כמי שמטעה אחרים ומפגין תודעה גסה, שמקורה בהשקפה שגוייה ובורות. התייחסות מעין זו מהווה מכשול קרמי בל יאומן בדרך להארה, ועל פי הבודהה תוצאתה לאותו התלמיד הרת אסון.

יש להביא ללמה את כול התרומות שקבלת בעקבות פעולותיך

גם זאת פעולה נפלאה. היא מזכירה לך מה המקור לכול השגך. המורים נתנו לך כדי שתוכל לתת לאחרים. אתה רק אמצעי ההעברה. כול ההשגים באים מהשושלת.

אי קיום הכלל הריהו כאילו אתה מנתק ממך את מקור כוחך. תן כבוד, ואז אתה ממשיך להיות פתוח לקבל מהשושלת.

בלי רשות מפורשת מהלמה, איך לעשות את הדברים הבאים:

- לקבץ אליך תלמידים
- ללמד דהרמה
- לקבל תלמידים של הלמה כתלמידיך

הפרת את הכלל אם בצעת פעולה כזאת מבלי שקודם פנית ללמה וקבלת רשות. כלל זה חל גם אם אתה "בוגר" ואינך לומד יותר באופן אקטיבי אצל הלמה.

שמירת הכלל הזה יוצרת את החבור שלנו לשושלת. הדור הזה מחובר לדור הקודם, וכך הלאה עד לבודהה עצמו. הקשר לדורות הקודמים מביא לנו ברכות שעוזרות לנו להתקדם. השמירה על כללים אלו יוצרת את הסיבות הקרמיות להמשך השושלת אחרינו, וגם תלמידנו יהנו מברכת המוארים ששייכים לשושלת. לכן יש להמשיך לציית ולכבד את מורינו (ואפילו אחרי מותם). שושלות רבות נקטעו, והאבדן רב. אם נעשה את חלקנו, נתרום להמשך השושלת של מורינו. המטרה אינה לשמור את השושלת למען תגדל תפארתנו, ואין זה רצון המורה לשלוט על חיי תלמידיו. המטרה היא לשמור שהדרך להארה תשאר פתוחה גם לדורות הבאים, ולכן גם יש ללמד את התלמידים לקיים כללים אלו.

אפילו אם נתן המורה רשות כללית לעשות פעולות אלו שמנינו לעיל, עדיין צריך לחזור ולבקש רשות במקרים חדשים.

בסיכום: ככל שנרכה במתן כבוד, שרות, אהבה והוקרה למורנו, כך ירבו התובנות בלבנו, וכך נשיג מהר יותר את כל המטרות שלהן נשאף בתרגולנו. תלמיד הדהרמה שעזר רצונו להגיע להארה לעולם ישוש על כל הזדמנות לבטא ולהעמיק התייחסות זו. ואלו שהתקדמו עוד יותר – יעשו זאת בצנעא, ויחפשו הזדמנויות לזכות את חבריהם באותה זכות.