

מקור כל חסדי וכל ברכתי,  
מורי היקר, מורי מיטיבי,  
ברכני ראשית לראות ולהבין  
שלדרוש קירבתך כיאות -  
הוא עצם שורשה של דרכי.  
תן שאתמיד לשרתך במסירות,  
במיטב כל אוני ומאודי.

שלב זה של ההתייחסות ללמה מחולק לשני חלקים:

**לפתח בו אמונה מוצקה**, שהיא היסוד והשורש של הדרך;  
ואז **לפתח הערצה וכבוד כלפיו**, מתוך מחשבה על החסד הרב שהוא מעתיר עלינו.

ההנחיה **כיצד לפתח אמונה** באה בשני שלבים:

כיצד להתמסר ללמה **במחשבה**,  
וכיצד להתמסר ללמה **במעשה**.

הלימוד הסודי של *Sambhuta* אומר:

לעולם לא תוכל להשיט סירה  
לצדו האחר של הנהר  
מבלי שתיקח את המשוטים בידך.  
לעולם לא תגיע לסוף חיי הסבל  
בלי הלאמה,  
אפילו אם הבאת עצמך לכלל שלמות  
מכל שאר הבחינות.<sup>31</sup>

הסוטרה הקצרה של *שלמות החוכמה* אומרת גם היא:

הבודהות המנצחים  
אשר רכשו את הנעלות שבסגולות  
אומרים כולם כאחד:  
כל שלב בדרך הבודהיסטית  
תלוי במדריך הרוחני.

ועוד היא אומרת:

וכך חכמים השואפים להגיע  
לרמה הגבוהה של הארה,  
עם כמיהה עזה בלבם,  
חייבים למחוזן כל גאווה בתוכם,  
וכמו המון רב של אנשים חולים  
השואפים תרופה למחלתם,  
לוקחים את עצמם למדריך רוחני  
וללא לאות אותו משרתים.

מושיענו האציל, צונגקאפה הגדול, אמר גם הוא מילים אלו:

יש מפתח יחיד  
למצוא התחלה מושלמת  
להשיג את כל מבוקשך,  
אושר בטווח הקצר ואושר אולטימטיבי.  
והמילים הגבוהות ביותר שנאמרו אי פעם  
אומרות כולן רק דבר אחד:  
זהו הלאמה שלך.  
ולכן עליך להקדיש עצמך  
להגייה אודותיו,  
התמצית של כל  
שלושת סוגי המקלט;  
בקשנו, למען כל מטרוטיך<sup>1</sup>.

כל השורות הללו אומרות אותו הדבר: אם יש לך תקוה כלשהי להגיע לסגולות רוחניות נעלות בשלבים השונים של הדרך, חייב אתה למצוא את הלאמה אשר יכול להנחות אותך כיצד לעשות זאת, ואז להתמסר לו או לה.

והלאמה שאנו מתארים כאן איננו סתם מישהו שאתה פוגש במקרה; זה לא סתם מישהו שקוראים לו "למה". צריך שיהיו לו עשר המעלות הגבוהות שתוארו ב-"יהלום שבסוטרות". הוא חייב להיות בעל שליטה, בעל שלוה ובעל שלוה עליונה; פירושו של דבר שצריך שיהיו לו כל שלושת האימונים<sup>2</sup>. המעלות הרוחניות שהוא מפגין צריכות לעלות על אלו של התלמיד, ועליו להפגין מאמץ יוצא מן הכלל. הוא צריך להיות גדול בתורת הדהרמה ובעל הבנה עמוקה של ריקות. הוא צריך להיות מיומן היטב בהוראת דהרמה, ולאהוב מאד את תלמידיו. לעולם אינו מתעייף או מוותר על הדרכת תלמידיו, גם אם נדרש לעשות זאת שוב ושוב.

אלא שכיום אנו נמצאים בזמנים מנוונים מבחינה רוחנית, ולכן אולי יקשה עלינו למצוא מישהו שהוא מושלם בכל אחת ואחת מן המעלות הללו. במקרה זה עלינו להאזין לעצתו של מלך הלאמות:

אם שמוע תשמע לעצתי,  
האיש מארץ גיאלקאם,  
קח עצמך למורה רוחני נשגב:  
זה הרואה את המציאות נכוחה,  
זה שהשיג שליטה בחושיו,  
זה המחסיר פעימה מליבך

---

<sup>1</sup> בקשנו, למען כל מטרוטיך: השורות נמצאו במכתב הדרכה מג'ה צונגקפה לאחד Yuntan Gyatso ממחוז Tulung בטיבט.

<sup>2</sup> כל שלושת האימונים: אלו הם התירגולים היוצאים מן הכלל של מוסריות, ריכוז וחכמה. הציטוט המקורי מעטרת ההארה של מאיטריאה. החשיבות של התכונות הנדרשות מהלאמה מתחוורת מכך שאותן מלים עצמן מצוטטות בעבודות כגון הספר הגדול של הדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקפה; *The Path of Ease* של הפאנצ'ין לאמה הראשון; מתנת החופש של פבונגקה רינפוצ'ה עצמו; והביאור שלו ל- *שלוש הדרכים העיקריות*.

עת הנחת עליו את עיניך;  
לזה אשר עת בעקבותיו תלך  
הטוב שבך מתחיל ללבלב,  
והרע מתנדף והולך.<sup>3</sup>

שורות אלו ואחרות מורות לנו שהלמה אותו אנו מחפשים צריך שיהיה לו לכל הפחות מכלול של חמש תכונות: הוא שולט בתודעתו, באמצעות אימון בשלושת התרגולים; הוא ראה ריקות, וליבו מלא אהבה.

באופן מינימלי הלמה חייב להתאים לתאור הבא: הוא צריך לעסוק יותר בדהרמה מאשר בעניני העולם האחרים; הוא גם מעונין יותר בחיים העתידיים מאשר בדאגה לחיים האלה; הוא צריך להיות עסוק יותר בעזרה לאחרים מאשר עזרה לעצמו; הוא לעולם זהיר בדבריו, מעשיו ומחשבותיו. ולבסוף, לעולם אינו מוליך את תלמידיו בדרך שהיא שגויה.

נניח שהצלחת למצוא למה כמתואר לעיל. מהם היתרונות שיכול אתה להפיק מלהתמסר לו או לה כראות? נוכל לומר בפשטות, שאז תזכה בכל מה שטוב בחיים אלה ובכל החיים העתידיים. מהן הסכנות הנובעות מאי הליכה בעקבותיו, או מהליכה שלא כראות? תאלץ לשאת בכמויות עצומות של כאב בלתי נסבל, הן בטווח הקצר והן בטווח הארוך. חייב אתה לתפוס את משמעותם המלאה של דברים אלו.

הלמה שלך הוא המקור. הוא עצם השורש שממנו פורחת כל ברכה טובה שתשיג הן בדרך הפתוחה והן הנסתרת. אם אי פעם תצליח לחסל ולו נגע אישי אחד, הרי שזה יהיה בגללו או בגללה. אם אי פעם תצליח לפתח ולו מעלה רוחנית אחת, או כל דבר טוב שהוא, גם זה בא ממנו או ממנה. כל מכלול החסד, החל מההשג הסופי של האיחוד הסודי ועד למחשבה יחידה שהיא טובה, הכל נובע ממנו או ממנה.

הלמה שלך מהווה גם את המקור האחד והיחיד, בהיותם מגלמים את כל המעשים הגדולים והטוב הנשגב שהבודהות המנצחים מבצעים במעשיהם הקדושים, בדבריהם ובמחשבותיהם. נסה אם כך לפתח את שרשה של דרך זו- אמונה שלמה בו או בה.

אם דרך עינים אלה, שראיתן הובהרה באמצעות האמונה, אתה מתחיל לראות את הלמה שלך כבודהה אמיתי, או אז תתחיל ברכתו של הבודהה לזרום בתודעתך. חיוני איפוא שתתרגל את תודעתך בחלקים הרלבנטיים המתוארים בטקסטים של הדרך המדורגת: הסיבות מדוע עליך לראות בלמה שלך כאילו הוא הבודהה בעצמו; והסיבות מדוע אתה יכול לראות בלמה שלך כאילו הוא הבודהה בעצמו; כיצד לראותו בתור שכזה, וכך הלאה.

המלים מורי מיטיבי שבטקסט המקור מביעות את השלב שבו אתה בונה הערצה והערכה ללמה שלך תוך שאתה מביא בחשבון את כל הדברים המיטיבים שעשה בשבילך. המילים מורי היקר (בסנסקריט Svami) מתיחסות למישהו שהוא כמו היהלום שבכתר, מי שכל הבריות ביקום, כולל היצורים המופלאים שכחם עצום ורב, מכתירים אותו בענוה מעל לראשם.

מה פרוש הדבר לדרוש קרבתו כראוי? חייב אתה להבין שעליך להתמסר לו או לה לחלוטין. עליך לבוא אליו כדרכו של ילד צייתן, ביחד עם שאר תשע ההתייחסויות של התלמיד כפי שתוארו בסוטרה "מערך הקנים"<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> הטוב שבך מתחיל ללבלב: השורות נמצאות במכתב יעוץ מדהים שנכתב על ידי ג'ה צונגקפה לעצמו, בו הוא מציג שאלות ממוספרות, ואז עונה עליהם בצורה של הוראות מעמיקות. מענין לציין שזה החיבור האחרון בקובץ גדול יותר של חיבורים קצרים של המאסטר; החיבור הראשון הוא הר של ברכות עצמו, מה שמביא לסגירת המעגל.

<sup>4</sup> תשע ההתייחסויות: אלו מוזכרות ב- ספר הגדול של הדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקפה, ומופיעות בשלמותן ב דרך לעונג של הפאנצ'ן לאמה הראשון. הסוטרה המקורית מקיפה שני כרכים מתוך הכתבים, וכוללת תיאור נפלא של אלו ושל התייחסויות דומות שיש לפתח ביחס למורה.

בקיצור, אתה חייב לחלוטין להנהיג עצמך כראוי בנושא זה; עליך ליישם בדיוק את כל אחד מהתאורים הקלאסיים כיצד למצוא וללכת אחרי מורה. כאשר יסודות הבית יציבים אזי גם הבית עצמו יציב. אם שורשי העץ נטועים היטב בקרקע, אזי הענפים, הפירות וכל השאר יגדלו חזקים.

אנו שואפים לפתח את הדרך בשלמותה: כל השלבים החל מהכרת חשיבותם של נסיבות חיינו הנוכחיים של מזל ושל פנאי, וכלה בהשגת האיחוד הסודי עצמו. עלינו למצוא ידיעה בטוחה ומוצקה, מוטל עלינו להבין, כי פנייה נאותה אל למה תביא לנו את כל האמור לעיל, וזאת ללא כל קושי.

כל הנושא של ההתמסרות הלמה במחשבותיך מסוכם במילים ברכני ראשית לראות ולהבין. עליך לראות את ידיך הרוחני [זהו המונח הטיבטי עבור המורה הרוחני] כאילו הוא הבודהה עצמו; וזה מביא אותנו להסבר כיצד יש ללכת בעקבותיו באמצעות מעשיך.

כיצד נוכל לגרום נחת ללמה שלנו? ביחס לדרך הגלויה, יש להשתמש בהנחיות המופיעות בדיונים על כיצד למצוא ולהתמסר ללמה באופן כללי. ביחס לדרך הסודית, יש להשתמש בהנחיות המופיעות ב-חמישים הפסוקים על הלמות<sup>5</sup>. שתי הדרכים מתארות כיצד מוטל עליך, כמיטב יכולתך, במיטב כל אונך ומאודך, ליטול על עצמך בשמחה כל מטלה קשה בכל אחת משלוש דרכי הביטוי – של הגוף, הדיבור והמחשבה – כדי לשמח אותו או אותה.

ישנן דרכים רבות שבהן אנו יכולים לחלוק כבוד ללמה שלנו: להציע לו או לה מתנות, דברים חומריים; להציע עצמנו לשירותם, לכבדם; ולקחת את אשר הם לימדו אותנו וליישם זאת בתירגולנו למען השגת מטרותינו הרוחניות. כל אחד מאופנים אלה הוא גבוה יותר מקודמו, והאחרון הוא הנעלה ביותר.

טקסט המקור אומר בנקודה זאת כי עלינו להתמסר ללמה במגוון רב של דרכים, בהתאם ליכולת המנטלית האישית שלנו.

בשרתך את הלמה זכור: כאשר החקלאי זורע זרעים בשדה, כל עבודה שהוא עושה בשדה, הוא עושה לתועלת עצמו. הוא אינו מתכוון לעשות טובה לשדה. כאן זה אותו הדבר. זה אני שרוצה להשיג שחרור מן הסבל, ולהגיע למצב של ידע כל. כדי לעשות זאת, עלי לעשות דברים מסוימים, ולוותר על אחרים. אלא שאני משול לעיור – לחלוטין לא יודע מהם הדברים הללו.

---

תשע ההתייחסויות הנלמדות בסוטרה הן כדלקמן:

- א. כמו ילד צייתן, ותר על רצונך שלך, וקבל עליך את מרותו של המורה שלך.
- ב. כמו יהלום, היה חזק במסירותך לו או לה, ואל תתן לשום אדם או לשום קרוב לבוא ביניכם.
- ג. כמו האדמה עצמה, קבל כל תפקיד שהמורה יעמיס עליך.
- ד. כמו ההרים הענקיים שבקצה העולם, השאר נאמן בשרותך אותו, למרות בעיות שבאות.
- ה. כמו משרת אישי, מלא כל משימה שמוטלת עליך, ללא התחמקות, גם אם היא נראית לך מאוד לא נעימה.
- ו. כמו עפר הארץ, חפש את המעמד הנמוך ביותר, בוותרך על כל גאווה, כל יומרה וכל יהירות.
- ז. כמו כלי רכב יציב, העמס על עצמך כל עול שמורך מטיל עליך, ללא התחשבות בכובדו.
- ח. כמו כלב נאמן, השאר ללא כעס, גם אם מורך יגער וינזוף בך קשות.
- ט. כמו סירה שלעולם לא מתלוננת, היה מוכן לעבור בשרות המורה ממקום למקום, ככל שיידרש.

<sup>5</sup> חמישים הפסוקים על הלאמות: תיאור קלאסי של מסירות ללאמה שנכתב על ידי המאסטר הבודהיסטי ההודי אשווגושה, בערך משנת 100 לספירה.

ידידי הרוחני<sup>6</sup> נמצא כאן להוליך את העיוורים; ובשרתי אותו או אותה, אני מתחייב לעשות את כל הנדרש ממני, לא משנה עד כמה זה מתיש, או דוחה - כל עוד אין שום בעיה אתית בדבר.

איני צריך לראות זאת כאילו אני עמל בשביל מישהו אחר; להפך, לא רק שאין אני צריך לראות זאת כמעמסה, אלא שעלי לראות בכך זכות: מזלי הטוב זימן הזדמנות זו לידי. ולכן מוטל עלי להצליח לשרתו או לשרתה הן במחשבותי והן במעשי, בליווי תחושה עמוקה של כבוד והערצה.

אם שירותנו ללמה הינו טוב, הרי שבכל חיינו העתידיים נמצא את עצמנו תחת השגחתם של מורים רוחניים. בנוסף, חיינו הנוכחיים יהיו הראשונים מתוך סידרה ארוכה ורצופה של גלגולי חיים בהם נהנה משמונה האפשרויות לעסוק ברוחניות, ועשר צורות הברכה. לעולם לא תפול שום טעות בחשבון זה: תמיד נזכה במספר הנכון של התנאים הדרושים לעסוק בדהרמה, וכך להגיע בסופו של דבר למצב של הארה מלאה.

המילים ברכני ו-חנני בטקסט המקור כוונתם "יפה וקשט אותי", שמשמעותו: "שנה את מצב תודעתי". לפני דקה היתה תודעתי מעוותת, נגועה בכל מיני מחשבות רעות. כעת וברגע הבא, הלואי ואבורך ויתמזל מזלי למצוא וללכת אחר הלמה שלי כיאות, ובכל הכבוד הראוי; הלואי והתודעה שלי תתישר ותתמלא בכל שלב של הדרך. זהו הדבר שאותו אבקש, למה שלי.

פרוש זה למילים ברכני ו-חנני חל גם על כל אחד מן המקומות האחרים שבהם הם מופיעים בטקסט.

---

<sup>6</sup> זהו כינוי למורה הרוחני.