



מדיטציית הטונג לך תשובות לשיעורי בית

שיעור 1

1. בתחילת כל שיעור דהרמה אנו עוברים דרך מספר שלבים מקדימים בטרם נפנה לשיעור עצמו. מנה שלבים אלו ותאר את ההנמקה לחשיבותם.

אנו נוהגים לפתוח את השיעורים שלנו בקידות ותפילות שעוזרות לנו לעבור ממצב של חול לקודש. ממקום של מיינד שעסוק בענייני העולם הזה, למצב רוחני יותר, טהור יותר.

קידות - הביטוי הטיבטי ל"לקוד קידה" הוא לחפש ולקבל "משהו" מכף ידו של המורה, יש למורה חוכמה לתת לנו ואנו קדים לקבל את החוכמה מידו/ה. איננו קדים לפסלים ומסיכות, כי אם למה שהם מייצגים - את החוכמה והחמלה בליבן של הישויות הקדושות המיוצגות על ידי האובייקטים שעל שולחן המנחה, ואשר אותן אנו שואפים לפתח בלבנו. כיוון שעדיין יש סבל בחיינו, אנו צריכים לחזק ולפתח במידה מדהימה את החוכמה והחמלה שלנו. זוהי משימה גדולה ולא קלה להשגה, ועלינו להשתמש בכל אמצעי העומד לרשותנו על מנת להשיגה. והקידות מהוות אחד האמצעים לעשות זאת, תוך שאנו משתמשים בגופנו. הרישומים שהן שותלות בתודעתנו יצטרפו בסופו של דבר למכלול העצום של חסד שיביא אותנו אל מטרתנו.

תפילת המנדלה - התפילה הפותחת. בתפילה זו אנו אוספים את כל היופי והחסד שבעולמנו ומגישים אותם כתודה עבור הלימוד - קודם כל ללאמה שלנו המעניקה לנו את הלימוד, ובעקיפין גם לכל שושלת המורים שדרכה הגיע הלימוד אל הלאמה שלנו, חוליה אחר חוליה. הלאמה שלנו ומורי השושלת הקדישו את כל חייהם על מנת ללמוד, ליישם ולהגשים את הלימוד, ובכך הכשירו את עצמם כדי להביאו בסופו של דבר אלינו. יצירת רגש חזק של הערכה והכרת תודה לפועלם זה של הלאמה והשושלת פותחת את ליבנו ואת הקשבתנו ללימוד, מעניקה לו משקל, ומעצימה לאין שיעור את כוחו להשפיע עלינו ולחלחל דרך הרבדים העבים של התניות ארציות ובורות האופפים את תודעתנו.

מקלט ותפילה - המהות מאחורי המילים של תפילה זו היא ללכת למקלט בדרך הרוחנית. זו מיוצגת על ידי אובייקטים קדושים - שלושת היהלומים. אלו הן ישויות שהשיגו הארה, הלימוד עצמו שמוביל לשם, וישויות שטרם השיגו הארה אך עשו כבוד דרך ניכרת ומסוגלות להנחות אותנו בדרכנו. אנו הולכים אליהם למקלט, תוך שאנו זונחים כל מקלט ארצי, מתוך הבנה שאין אפילו דבר אחד בחיינו הארציים שמסוגל להביא לנו אושר בר קיימא.

אנו גם יוצרים מוטיבציה עוצמתית ללימוד: אנו מתפללים שזכותם של כל מעשי החסד שאנו עושים תצטבר לכדי מכלול עצום של חסד וחוכמה שיביא אותנו אל ההארה, וכל זה על מנת שנוכל אנו עצמנו להושיע את כל הברואים האחרים מסבלם, ולהביאם אל האושר האולטימטיבי.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

2. אנו פותחים את שיעורינו בתפילת המנדלה.

א. מה היה הנוהג בטיבט העתיקה? מה הרעיון בבסיס מנהג זה?

הנוהג בטיבט העתיקה היה שהתלמיד היה צריך להביא את משקל גופו בזהב למורה, לפני שהמורה נותן לו לימוד. למורה כמובן לא היה צורך בזהב והוא היה זורק אותו מאוחר יותר. הרעיון בבסיס מנהג זה היה לבחון את מידת נחישותו של התלמיד לתרגל ולהתקדם בדרך הרוחנית תוך התמסרות מוחלטת, וזאת מתוך הבנה שהדרך ארוכה ורצופת קשיים, ודרושות נחישות והתמסרות גדולה מצד התלמיד על מנת לתת סיכוי להצלחתה.

ב. בשיעורים שלנו, מהו שאנו מגישים למורה הרוחני בתפילת המנדלה ומה המשמעות?

בתפילת המנדלה אנחנו מגישים בלבנו למורה שלנו את כל העולם כולו, את כל מה שיפה בעולמנו, את כל הטוב שבנו ואת כל החסד שצברנו אנו ואחרים. אנו מדמים עולם קסום וטהור, זרוע בפנינים ומרגליות המייצגות את כל החסדים הנ"ל, וזאת כאות של הכרת תודה עבור הלימוד הקדוש ועל מנת לפתוח את ליבנו והקשבנו ללימוד.

ג. צטט משפט מהתפילה שמדבר אל לבך במיוחד.

3. בסדנה זו, אנחנו מקבלים לימוד מקיף של מה שידוע כ"תרגול הטונג לן" במסורת הבודהיסטית הטיבטית. כיצד הגיע אלינו ידע זה?

ידע זה הגיע אלינו מתוך מסורת ה-לו ג'ונג. זהו לימוד שהתפתח בטיבט בין השנים 800-1200 לספירה, בתקופה של ראשית ימי הבודהיזם בטיבט.

4. הסבר את פירוש השם "טונג-לן" (מסלול טיבטי - בטיבטית)

གོང་ལོན།

Tong Len

Tong-לתת, Len-לקחת

פירוש השם "טונג-לן" הוא נתינה ולקיחה.

5. לימוד ה-טונג לן נשמר בסוד שנים רבות, מדוע? מתי ניתן לימוד זה לראשונה באופן פתוח?

הלימוד על מדיטציית הטונג-לן בא ממסורת עתיקה אשר נשמרה בסוד במשך שנים רבות, כיוון שהלאמות בטיבט של אותה התקופה חששו שאנשים לא יבינו אותה, בהיותה כל כך מנוגדת לאינסטינקטים שלנו. החשש היה שאנשים שלא מוכנים לתרגול זה עלולים לזלזל בו, ומכיוון שזהו לימוד קדוש היכול להוציא אנשים מסבל הזלזול בו עלול לגרום להם לצבור קארמה שלילית לעצמם. מעבר לכך -אם מזלזלים בחומר קדוש שכזה, זה עלול לתרום להיעלמות החומר הזה מן העולם.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

לימוד זה נלמד באופן פתוח לראשונה לפני כ-800 שנה כשאחד הלאמות, לאחר שראה שאדם שנעזר במדיטציה זו הבריא ממחלה טרמינלית, החליט ברוב חמלתו להתחיל ללמד אותה באופן פתוח.

6. הטונג לן משתייך למסורת הלימוד של ה-Kadampa שהתפתחה בטיבט הקדומה. מה פירוש שם זה? באילו שנים התפתחה מסורת זו?

འཇམ་དཔལ་ལྷན་པའི་བུ་

Kadampa

שפירושו המילה הקדושה וגם ניתן לתרגום כ"שומרי המילה" הוא כינוי למתרגלים הראשונים של בודהיזם בטיבט, שהיו ברובם רועי יאק פשוטים אך מאוד רוחניים. מסורת הלימוד של ה-Kadampa התפתחה בטיבט בין השנים 800-1200 לספירה. אחד מן המורים החשובים של מסורת זו היה לאמה אטישה, שהביא את הדהרמה מהודו לטיבט בערך בשנת 1000 לספירה.

7. במדיטציה זו אנחנו לומדים לקחת את הכאב של אנשים. אילו סוגים של כאב ניתן לקחת? מה אנחנו עושים עם הכאב של הזולת?

במדיטציית ה-טונג-לן אנחנו לוקחים את הכאב של אנשים ושל יצורים אחרים. לוקחים כל צורה של סבל: סבל גופני, נפשי, כלכלי, כאב של מערכת יחסים שבורה, אובדן כלשהו ואפילו כאב עתידי, של אחרים או שלנו.

חשוב לזכור שאנחנו אמנם לוקחים אלינו במדיטציה את כאבו של הזולת, אך איננו משאירים אותו אצלנו, כי אם משמידים אותו.

8. בבודהיזם הטיבטי ישנה מסורת שנקראת, לאם רים. מה פירוש השם? הסבר מדוע מסורת זו יוצאת דופן בלימוד הבודהיזם הטיבטי, פרט מה מיוחד בה? (מסלול טיבטי, שם המסורת בטיבטית)

ལམ་རིམ་

Lam Rim

פירוש השם הוא הדרך המדורגת להארה.

דרך יוצאת דופן זו פותחה על ידי הטיבטים על-מנת להוביל את המתרגל, צעד אחר צעד, בצורה מאוד שיטתית ומובנית, מה"מקום" שבו הוא נמצא אל ה"מקום" של ישות מוארת.

הדרך מתמצתת את עיקרי הלימוד הבודהיסטי על כל ענפיו, ופורטת אותו לשורה של שלבים שיש לתרגל ולהפנים, בלי שחסר אף שלב, והם מוגשים בסדר הנכון.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

9. בכל דרך רוחנית ראויה לשמה חייבים להיות שלושה אספקטים עיקריים.

א. מנה שלושה אספקטים אלו.

1. תפנית.
2. חמלה.
3. חוכמה.

ב. מהו השם הכולל לשלושתם יחד?

"שלוש הדרכים העיקריות"¹

ג. באיזה מבין שלושת האספקטים כלולה מדיטציית הטונג לן?

מדיטציית ה-טונג לן כלולה בדרך של פיתוח החמלה.

10. מהי בודהיצי'טה? כיצד נקרא אדם שפיתח בודהיצי'טה? (מסלול טיבטי בטיבטית)

སེམ་ཀུཾ་

Sem kye

בודהיצי'טה היא השאיפה להגיע להארה בכדי להוציא את כל הברואים מכל סבל.

אדם שפיתח בודהיצי'טה נקרא –בודהיסטווה, לוחם רוח.

בטיבטית –

ཇང་ཅུབ་སེམ་ཀུཾ་

Jang Chub Sempa

11. מה ההבדל בין בודהיצי'טה לבין פשוט להיות אדם טוב?

אדם שפיתח בודהיצי'טה נשלט על ידי דחף בלתי מרוסן להגיע להארה, כי עד שלא יגיע לשם היצורים בעולמו ימשיכו לסבול והוא לא יהיה מסוגל לעזור להם. אדם כזה לא רק שעוזר לאנשים ועושה מעשים טובים, אלא גם, תוך כדי העזרה, מפתח את החוכמה שלו. הוא לא רק מאכיל רעבים אלא גם מלמד אותם כיצד יוכלו הם עצמם לחסל את סבלם. השילוב של חמלה וחוכמה מעצים לאין שיעור את יכולתו לעזור לזולת, והוא לא עוצר עד שהוא מצליח לחסל כל סבל שיש בנמצא. זוהי רמה של מחויבות עצומה ליצורים הסובלים בעולם.

¹ לימוד נוסף על אלו אפשר למצוא בקורס מס' 1.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

12. תאר בקצרה את שתי השיטות הידועות לפיתוח בודהיצי'טה. לאיזו מהן שייך האימון ב- 'טונג לן'?

השיטות הן

- א. שיטת שבעת הצעדים – זו מתחילה בכך שאנו לומדים לזהות את כל היצורים כאימותינו, זוכרים להם את חסדם ושואפים לגמול להם, וממשיכה ומתפתחת עד לפיתוח החמלה הגדולה, האחריות האישית לגורלם, ולבסוף – לבודהיצי'טה עצמה.
 - ב. שיטת החלפת עצמי בזולתי, המאמנת אותנו לטשטש בהדרגה ולבסוף למחוק לגמרי את הקו המפריד בינינו לבין הזולת.
- הטונג-לן שייך לשיטת "החלפת עצמי בזולתי".

13. פרט את שלוש הרמות של שיטה זו, ובמשך 5 דקות התבונן בחיך וראה היכן אתה נמצא יחסית לרמות אלו.

- א. רמה ראשונה - להשתמש בעיניים של זולתנו – ללמוד לראות מה הזולת רוצה על ידי מעקב אחר מבטם.
- ב. רמה שנייה – החלפת עצמי בזולתי – לאמן את עצמנו להעדיף את מה שהזולת רוצה על פני מה שאנחנו רוצים.
- ג. רמה שלישית - טשטוש ומחיקת הקו ביני לבין זולתי, או הכנסת כולם לתוך "הקו שלי".

14. מה הם הצעדים המקדימים המאפשרים פיתוח של 'החלפת עצמי בזולתי'?

- א. חמלה – הרגש הנשגב ביותר, החמלה היא "מלכת הרגשות" שבלבנו. החמלה "רוצה" לקחת מהזולת את כל הסבל ואת כל הגורמים לסבל.
- ב. אהבה מיטיבה – רגש ש"רוצה" לתת לכל אחד כל מה שטוב וללא שום תנאים.

15. ציין כמה מאפיינים המייחדים את האהבה המיטיבה מאהבות אחרות. (מסלול טיבטי, תן את המילה ל"אהבה מיטיבה" בטיבטית)

ཇམ་པ་

Jam Pa

זוהי אהבה ללא תנאי. מצב שבו אנו רוצים לתת לזולת את כל מה שהוא צריך ועוד יותר, בלי שום חשבון, בין אם הם מעריכים זאת או לא.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

16. ציין כמה מאפיינים המייחדים את החמלה. (מסלול טיבטי, רשום גם "חמלה" בטיבטית)

חמלה בטיבטית – מלכת הלב:



Nying Je

החמלה "רוצה" לקחת מהזולת את כל סבלם, ואת הסיבות לכל סבלם. זוהי רמה של מחויבות גדולה כלפי היצורים הסובלים בעולמנו.

17. פרט את שלבי המדיטציה כפי שהועברה בשיעור זה.²

- **ישיבה נוחה.**
- **התמקדות וריכוז בנשימה.**
- **הליכה למקלט** - לישויות מוארות שפיתחו חוכמה וחמלה בליבן.
- **פיתוח מוטיבציה של חמלה** - בחרו אדם שיש לו בעיה וצרו כוונה לעזור לו במצוקתו.
- **תחינה** לישות קדושה שתעזור לנו במדיטציה.
- **קידה מנטלית** – בחרו תכונה מתכונותיה הנפלאות של הישות הקדושה שבחרתם והעריצו אותה בליבכם.
- **מנחה מנטלית** – הגישו להם משהו טוב שאמרתם או עשיתם, זריחה יפה או כל דבר יפה וראו אותם שמחים לקבל את המנחה.
- **וידוי וחרטה** – התוודו בפני הדמות הקדושה על דיבור, מעשה, או מחשבה שאינם מיטיבים עם הזולת על-מנת שלא יפריעו לכם במדיטציה.
- **שמחה** - במעשה טוב שעשיתם.
- **תחינה ללימוד** – בקשו מהמורים שיישארו עמכם ויחזקו אתכם בדרככם הרוחנית.
- **טונג-לן** – גרסה של לקיחת הסבל מאדם אהוב.
- **הכרת תודה** - הודו לדמות הקדושה שליוותה אתכם במהלך המדיטציה והכניסו אותה אל לבכם.
- **הקדשה** – קחו את הברכה שהבאתם על עצמכם במדיטציה זו והקדישו אותה לאדם שמולכם.

² לימוד נוסף על השלבים המקדימים למדיטציה אפשר למצוא בקורס מס' 3.



מדיטציית הטונג לן תשובות לשיעורי בית

שיעור 2

1. כיצד עוזר לנו תרגול הטונג-לן לממש את כמיהתנו לעזור לזולת ולהתקרב ליכולותיו המושלמות של הבודהה?

- א. מעצם העובדה שיושבים ומתעמקים בבעיה של מישהו, ומנסים לעזור להם במדיטציה, המודעות לסבל של הזולת תתפתח בצורה רבה.
- ב. מדיטציית הטונג לן זורעת זרעים של חמלה ואהבה בליבנו כלפי אותו אדם שאליו אנחנו מתכווננים. כאשר אנחנו מודטים כדי לעזור לאדם מסוים אנחנו חשים שאנחנו בעצם עושים משהו למענו.
- ג. מדיטציית הטונג לן מממשת את הרצון שלנו לעזור לאחרים על ידי לקיחת הסבל שלהם והענקת האושר. אלו הם זרעים רבי עוצמה, וכשהם יבשילו תתפתח אצלנו אהבה וחמלה הולכות וגדלות והעולם כולו יעבור תמורה.

2. חכם בודהיסטי אמר 'דקה אחת שאדם מסוגל לאהוב אהבת אמת עמוקה, שקולה כנגד מנחה של 300,000 קעריות מנחה'. נסה להסביר כיצד אהבה זו תביא ברכה לחיינו?

אנו מגיעים לעולם עם הנטייה לאחיזה ב"אני ושלי" ולכן גם האהבה הרגילה שלנו לזולת עלולה להיות אנוכית. היכולת להתמקד למשך דקה אחת בזולת בלבד ללא חיפוש תמורה או תועלת היא נדירה ביותר והרישומים המנטליים שאהבה כזו רושמת יהיו עוצמתיים ביותר. "מגוון כל העולמות באים מן הקארמה". קארמה של אהבה יוצרת עולם שאוהב אותנו ומחייך אלינו.

3. אלו מעשים, דיבורים או מחשבות ישאירו רישומים בתודעתנו שיחזרו בצורה של סבל בעולמנו?

- לחמוד משהו שיש למישהו אחר.
- לאחל לאחר שיקרה לו משהו רע.
- לקנא בבן אדם אחר.
- לפגוע בזולת.
- כל הפרה של נדרי החופש, כל סוג של פגיעה בזולת בגוף, בדיבור או במחשבה, תביא עלינו עולם סובל.³

³ לימוד נוסף על אלו אפשר למצוא בקורסים 5 ו-9, למשל.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

4. מיהו "הבודהה השני" ובאילו שנים מעריכים שהוא חי? מנה כמה מן הכתבים שכתב.

הכוונה היא לאריה נרג'ונה, אשר חי בין המאה ה-2 למאה ה-10 - אומרים שהוא חי כ-800 שנה. כתבים מפורסמים שכתב כוללים: "מכתב לידיד", "70 פסוקים על ריקות", "חוכמת השורש" ו"מחרוזת פסוקים על דרך האמצע".

5. על-פי אריה נרג'ונה כיצד משפיעה מדיטציה על חמלה, כגון מדיטציית ה-טונג-לן, על חיינו? ציין ארבעה אספקטים שונים.

- נהייה מאושרים כל הזמן.
- השפעות שליליות ילכו וייעלמו. כל מיני גורמים מנטליים שמציקים לנו, ילכו וייעלמו מחיינו.
- ישויות מוארות, בודהות ובודהיסטות יבואו לעזור לנו, כי הם נמשכים לאהבה ולחמלה.
- סביבתנו תשתנה. אפילו דברים שנראים קונבנציונליים כמו "מה שכתוב בעיתון" ישתנו.

6. צורה זו של תרגול היא זולה ביותר. תאר מה צריך לעשות על מנת לתרגל טונג לן?

צריך להופיע בחיים שלנו אדם סובל שאנחנו מוכנים לתרגל עבורו. וכל שעלינו לעשות הוא לשבת ולעשות את המדיטציה. כדי להעצים את האפקט של המדיטציה דרושה גם הבנה של אופן הפעולה שלה.

7. מי כתב את הטקסט 'מנחה ללאמה'? באלו שנים חי? תן פרטים הידועים לך על פועלו. (מסלול טיבטית - רשום את שם הטקסט בטיבטית)

המחבר הוא הפאנצ'ן לאמה הראשון, שחי בין 1570-1662 לספירה. שמו הטיבטי הוא לובנסג צ'וקי גיילצן. אומרים עליו שהגיע להארה בגלגול שקדם לגלגולו כלובסנג צ'וקי גיילצן. הוא היה משורר מדהים ונחשב לאחד מגדולי חכמי טיבט. כתב שירים ותפילות רבות וביניהם את "מנחה ללאמה".

ལ་མ་ཅཱ་པ།
Lama Chupa

8. בבית הראשון ביצירה 'מנחה ללאמה' כותב הפאנצ'ן לאמה הראשון: 'למדני לשמוח באושרם'. מדוע לדעתך הוא טורח לבקש זאת? מה נחויה כתוצאה מהתמדה בתרגול זה?

לשמוח באושרו של הזולת מהווה אנטידוט לסבל הנגרם כתוצאה מחמדנות, הוקרה עצמית, חוסר פירגון וכל מה שנובע מהאחידה ב"אני ושלי". צריך לטרוח לבקש את זה, כי אנחנו לא נולדים עם הנטייה לפרגן לזולת ולשמוח באושרו. יחד עם זאת, אם נבין את התועלת שבתרגול - זה יגרום לנו להתמיד בו. ככל שנתרגל נתחיל לחוות תוצאות טובות שיופיעו בחיינו עקב התרגול, ואז גם נרצה להמשיך ולהתמיד בתרגול.

9. מדוע אנו מזמינים אלינו את המורה הרוחני בשלבים המקדימים של המדיטציה?

המורה הוא שורש כל החסד בעולמנו. כל הידע שיש לנו כיצד לצאת מסבל – מגיע מהמורה הרוחני. המורה הרוחני התחיל במקום שאנו נמצאים בו כרגע, צעד בדרך, והצליח להשיג את ההישגים הרוחניים הנשגבים שאנו שואפים אליהם, ובעיקר את הבודהיציטה ואת החוכמה, ולכן יכול להביא אותנו לאושרו הנשגב של הבודהה. בהיעדר חוכמה המבינה את טבעה של מציאותנו, אפילו מעשים טובים שאנו עושים כוחם חלש ודל. אנו זקוקים למורים כדי "להישען" על חוכמתם וחסדם – זהו הסיכוי היחיד שלנו לצאת מכאן.

10. מה, לפי הפאנצ'ן לאמה, הוא 'המקור לכל הסבל שברצוני למנוע'?

המקור לכל הסבל, לפי הפאנצ'ן לאמה, הוא "הוקרת עצמי בלבד", שהוא "העצום שבמזיקים". הוא זה ה"תופס" את הדברים כבעלי טבע עצמי. הפאנצ'ן לאמה אומר שזהו החולי האנוש ביותר, זהו שורש כל הרע בחיינו, ואם את זה נאתר ונלמד לחסל – כל הסבל שיש בעולם שלנו, יירגע וייעלם.

**11. היזכר במקרה שקרה לאחרונה שבו חווית סבל או אי-נעימות כתוצאה ממשוהו שאדם אחר אמר לך או עשה לך – מריבה, עלבון וכו'.
א. מה הייתה הסיבה לכאורה לאי נעימות או לסבל שלך?**

למשל: אדם בעבודה כעס עלי, הרים עלי את הקול, האשים אותי בחוסר תפקוד וברשלנות.

ב. כעת, נסה לאתר את תפקידה של ההוקרה העצמית בסבל שנגרם לך.

בגלל ההוקרה העצמית עלתה בי המחשבה: "מה פתאום הוא צועק עלי..?". "עלי לא צועקים", "אני הרבה יותר חכם/מה ממנו, הרבה יותר משכילה וכו'.." ההוקרה העצמית גרמה לי להאמין שאני מבינה את הסיטואציה הרבה יותר טוב ממנו. דבר שלא בטוח שהוא נכון. חוויתי עלבון ובעקבותיו יוהרה – שני רגשות שליליים העוברים את תודעתי ומפריים את שלוות נפשי.

ג. לבסוף, נסה לדמיין שוב את המקרה, וחשוב כיצד היית מגיב אילו בדרך נס כלשהי היית פטור לגמרי מהוקרה עצמית. נסה לדמיין כיצד היית מרגיש אז עם תום האירוע.

הייתי מזהה את הכעס כמצוקה של האדם שמופיע מולי, עם כאב על משהו שלא מתפקד לו. קודם כל, הייתי מנסה לעזור לו, ולראות איך אני פותר/ת את המצוקה שלו. לאחר שהבעיה הייתה נפתרת, הייתי שמח/ה על כך שהצלחתי לעזור ולמנוע המשך של כעסים ולהביא אדם למצב שבו הוא שמח ומסופק.

בהעדר הוקרה עצמית, הייתי מקשיבה למה שיש לאדם זה לומר לי, והייתי מפיקה לקח מן הארוע שיקדם את ביצועיי ואת יחסיי עם אחרים בעבודה.

בהעדר הוקרה עצמית, הייתי מנסה להתחקות אחר הסיבות האמיתיות לכעס שמופנה כלפיי, ומנסה לפשפש במעשיי ובגישותיי מן העבר שגרמו לכעס זה להופיע כעת בחיי.

בהעדר הוקרה עצמית הייתי פטורה לגמרי מן הרגשות של עלבון ו/או התנשאות ו/או לגמול לאדם זה כגמולו – רגשות שבבוא תורם יביאו אלי סבל רב. הייתי נשארת שלוה לגמרי ופועלת בצורה המגבירה הרמוניה בעולמי.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

12. אנו מבחינים בין שני סוגים עיקריים של יצורים: אריות ואנשים רגילים. תאר את ההבדל המהותי והחשוב באופן שבו הם תופסים דברים ומצבים. (מסלול טיבטי – תן את שמם של שני הסוגים בטיבטית)

א. אנשים רגילים רואים את המציאות כאילו שהיא באה מבחוץ אליהם, ומאמינים למראה עיניהם: הם תופסים את התופעות כבעלות קיום עצמי ותכונות משל עצמן. זוהי תפיסה לא נכונה של המציאות, ובשל ראייתם השגויה כל תגובותיהם למציאות שגויות. אנשים אלו משמרים את קיומם בסמסרה מעצם השגיאה בתפיסתם ומן הפעולות שנובעות ממנה.

འཇུར་མཚན་།
Tsur Tong

ב. הארייה, אדם עליון מבחינה רוחנית, הוא אדם שראה ריקות ישירות. גם הוא רואה את התופעות כבאות מחוץ לו, אלא שעקב ראיית הריקות הוא אינו מאמין למראה עיניו. הוא מבין שהמציאות שהוא רואה אינה קיימת באופן שהיא מופיעה, כי אם מושלכת מן הזרעים הקארמיים שבתודעתו. הארייה מבין שלתופעות אין שום קיום עצמי ולא טבע עצמי, ושהן כולן תוצאות של מעשי העבר שלו או שלה. אדם כזה מבין היטב את אופן פעולתה של הקארמה, ומשתמש בידע שלו כדי לטהר את עולמו ולהשתחרר מכבלי הקארמה. אדם זה מובטח להגיע להארה תוך זמן קצר.

པཀཔ་།
Pakpa

13. השקפת העולם הזהרמית טוענת שהמציאות שלנו נוצרת על ידי הבשלתם של רישומים מנטאליים בתודעתנו. כיצד משתלבת מדיטציית הטונג-לן בהשקפה זו, כאמצעי להביא לחיינו את מה שהיינו רוצים?

ברגע שאנחנו זורעים בתודעה זרע של אהבה טהורה ובלתי אנוכית כלפי הזולת וחומלים עליו בליבנו, לוקחים ממנו כל סבל ונותנים לו אהבה – אנו שותלים בתודעתנו זרעים שיגרמו לנו, עם הבשלתם, לחוות עולם שאוהב אותנו. אנו הופכים את ספירת הסבל מספירה שגוררת אותנו כל הזמן כלפי מטה לכזאת שכל הזמן עולה כלפי מעלה, ובאופן זה בעצם נחלצים מסמסרה.

14. להבשלה קארמית דרוש זמן, ולעיתים – אפילו זמן ממושך. הסבר את הקושי הרב, ואולי אפילו טרגי, שזוה גורם לנו?

בגלל פער הזמן בין זריעת הזרע ובין הבשלתו איננו רואים את הקשר שבין הסיבה לתוצאה. כתוצאה מכך אנו מתפתים לאמץ סיבתיות שהיא שגויה, ומתבלבלים לחשוב שסמיכות בזמנים בין תופעות שונות פירושה קשר סיבתי ביניהן. בלבול זה כופה עלינו מצב שבו איננו מבינים את טבע המציאות שלנו. אנו מנסים להיפטר ממה שגורם לנו סבל מבלי להבין את סיבותיו, ומגיבים באופן שמביא עלינו סבל נוסף, וחוזר חלילה. אנו קמים מידי בוקר בתקווה להשיג רווחה ואושר לעצמנו, אך מכיוון שאיננו מבינים את סיבותיהם האמיתיות של אלו, איננו משיגים להשיגם. מאמצינו הבלתי פוסקים והבלתי מועילים מתישים אותנו, ואנו מזדקנים ומתים רק כדי להיוולד שוב לתוך מציאות סמסרית מלאת סבל.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

15. רשום את הבית השלישי בטקסט 'מנחה ללאמה'. מי הן 'האימהות' בבית זה?

"עזרני לראות שהוקרת האימהות, הכוונה להביאן לאושר,
מהווים שער עבורי לפתח מעלות נשגבות לאין שיעור.
ברכני להוקיר את כל הברואים יותר מחיי,
גם אם כל אחד מהם יקום כאויב להתקיפני!"

האימהות הן כל היצורים בעולמי. אם אנחנו מקבלים את העיקרון שיש המשכיות לתודעה, ושהתגלגלנו בסמסרה במשך אינספור עידנים, הרי שיש סיכוי שכל יצור שאנו פוגשים היה בזמן כלשהו אימנו. ומכיוון שפעם אימא – תמיד אימא, כל אחד מהם הוא אכן אימנו.

16. מהו ה-"שער לפיתוח מעלות נשגבות"?

הוקרת היצורים-אימהות, והרצון לפעול על מנת להביאם לכל אושר, בדיוק כפי שהייו פועלים למען אימנו בחיים אלו, היא זו שתתמיר את תודעתי ואז את עולמי ותביא לפיתוח מעלות נשגבות.

17. מתי אדם פוגש מורה רוחני?

אדם פוגש מורה רוחני כאשר הוא תרגל ומימש את הדברים הנעלים האלו בליבו. אדם כזה צובר חסד רב במעשיו ובמחשבתו, וכאשר חסד זה מבשיל המורה פשוט מגיע אל התלמיד, נמשך אל חסדו כפי שדבורה נמשכת אל הדבש. התלמיד מתחיל לראות מורה איפה שלא ראה מורה קודם. כאשר מבשיל זרע כזה אנו מסתכלים על אדם ורואים בו טוהר שאולי לא ראינו קודם.

18. מדוע נרצה להוקיר את אויבינו?

כמו כל תופעה בעולמנו, גם האויבים באים מאיתנו, מושלכים מן הרישומים שבתודעתנו, ובעצם הופעתם בחיינו הם מצביעים על מה שעדיין דורש טיהור אצלנו. אדם שחיסל כל תוקפנות בליבו אינו יכול לפגוש תוקפן. כאשר אנו פוגשים אדם תוקפני בחיינו, עלינו להוקיר אותו, שכן אדם זה מאפשר לנו לטהר כתמים שעדיין קיימים בתודעתנו, משקעים של מעשי העבר שממשיכים לגרום לנו סבל. אם נגיב לאדם כזה עם חוכמה, נוכל להפעיל אנטידוט למשקעים קשים אלו, ובהדרגה לחסל את כל זרעי האלימות שעדיין נותרו בנו. ב"יגה סוטר" מאסטר פטנג'לי אומר: "אדם שחיסל כל תוקפנות בליבו, כל סכסוך יירגע במחיצתו."

19. בפסוק הרביעי מוזכרים "ילדים", מי הם אותם ילדים ומדוע הם נקראים כך?

ה"ילדים" הם בעצם כל מי שטרם ראו ריקות ישירות וחווים את העולם כאילו הוא נפרד מהם, וקיים שם מצד עצמו. הם נקראים "ילדים" בגלל חוסר הבגרות הרוחנית שלהם. כמו ילדים המשחקים במספריים, אנשים כאלו – כמעט כולנו - הם מסוכנים לעצמם, שכן בשל חשיבתם השגויה הם כל הזמן מזיקים לעצמם. הם אינם מבינים שהחיפוש המתמיד אחר עזרה ל"אני ושלי" היא המקור לכל סבלם.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

20. הסבר למה הכוונה כשאנו אומרים שבעלי הסגולה זורעים את זרעי ההארה ב"שדה" של הזולת?

"בעלי הסגולה" הם האריות והישויות המוארות, אנשים נעלים מבחינת הסגולות הרוחניות שלהם. הם מבינים כי הזולת זה השדה שבו עליהם לפעול. כל ברכה תנבע אך ורק מפעולה מען לזולת. פעולה כזאת זורעת בליבנו את הזרעים הקארמיים של עולם שהולך ומיטהר ונהיה יותר ויותר דומה לגן עדן. אנחנו זקוקים לאחרים כדי לאפשר לנו לצבור את החסד שיביא לנו אושר. חלומותינו יתגשמו אך ורק דרך האינטראקציה עם אחרים.

21. הבית הבא מבטא את התמצית של מדיטציית הטונגלן. הסבר.

*'ועתה, לאמה קדוש ונשגב שלי, רב חמלה,
ברכני שכל כאבם של כל הברואים, כולם אימותי,
כל רעתם ומכשוליהם יבשילו כעת עלי,
וכן שאוכל לתת להם כל טובי ואושרי,
ובכך להבטיח שכל אחד מהם יזכה בכל אושר!'*

שלוש השורות הראשונות מבטאות את תמצית החמלה. את המוכנות שלנו לקחת את כל הסבל של הזולת אלינו. חלק זה מתייחס ל-Len. שתי השורות האחרונות מבטאות את תמצית האהבה, את הרצון העמוק והכנה שלנו לתת לזולת כל אושר שיש. כל מה שטוב, כל מה שמושלם וכל מה שיפה. חלק זה מתייחס ל-Tong.

22. השאיפה פנימה של כאב הזולת עלולה להיות מרתיעה ואולי קצת מפחידה. הסבר מדוע חשוב שלא נרתע ברגע זה, למרות האי-נוחות?

המוכנות לקחת על עצמנו את הסבל של הזולת על אף הקושי, זורעת אנטידוט מאד חזק לאנוכיות האינסטינקטיבית שלנו, שהיא המזיק הגדול ביותר. נכונות זו שוחקת את החומות שסוגרות סביב ליבנו, מפחיתה את הנטייה שלנו להוקרה עצמית ומסייע לפיתוח המעלות הנשגבות של חמלה ואהבה, שבעקבותיהם תבוא גם החוכמה. האמפתיה לסבלו של הזולת היא המפתח לידע-כול ולאשרנו אנו. במידה שאנו מרגישים אי-נוחות בנקודה זו, זה סימן טוב, זה סימן שאתם עושים עבודה מועילה.

23. כמו בתחילת השיעור אנו מסיימים את השיעור בתפילות. ציין מה החשיבות של 'תפילת ההקדשה'?

פעולה כמו לימוד דהרמה, צוברת לנו קארמה מאוד טובה, קארמה שאותה אנו רוצים להעצים ככל יכולתנו. הדרך הכי טובה להעצים אותה היא להקדיש אותה להארה של כל הברואים – זה עושה אותה אינסופית בעוצמתה. חשוב לעשות זאת עם רגש חזק ועוצמה רבה.



מדיטציית הטונג לך תשובות לשיעורי בית

שיעור 3

1. לאחר השלבים המקדימים של המדיטציה והחלק של לקיחת הסבל אנו עוברים לשלב ה-"נתינה". תאר שלב זה: מה אנחנו נותנים? איזה הדמיה נשלב עם כוונתנו לתת אושר?

בשלב הנתינה אנחנו מייצרים כוונה ויוצרים החלטה לתת לאדם כל אושר וכל מה שטוב: פיזית, מנטאלית, רגשית. אנחנו נותנים שפע, חוכמה, חמלה, הרבה חברים טובים וכל מה שהם רוצים ואולי עוד יותר, ואפילו דברים שהם לא יכולים לחלום עליהם. בהדמיה אנחנו ממלאים את ליבנו באור זהוב שמסמל את כל הטוב שאנו מעניקים, ואז מדמיינים שממרכז החזה שלנו פורצות אינספור קרניים זהובות, נעילות וזוהרות בעוצמה רבה. האור ממלא את גופנו ופורץ דרך נקבוביות עורנו ועוטף אותנו, קרני האור נושאות איתן את כל הדברים שאנו מעניקים בנתינה שלנו. בתחילה האור ממלא אותנו מבפנים, ובכך הוא מספק לנו את כל צרכינו הפיזיים; כשהוא עוטף אותנו מבחוץ הוא מספק את כל צרכינו המנטאליים, הרגשיים והרוחניים. האור ממשיך כעת, ועם כל נשיפה שלנו הוא הולך ועוטף את האדם שעליו אנחנו מודטים, ומספק את כל צרכיו הפיזיים. הם כעת שואפים את האור פנימה, וכל גופם מתמלא באור מבפנים. בכך מתמלאים גם כל צרכיהם המנטאליים. כעת גם אנו וגם הם טובלים באור אשר ממלא אותנו גם מבפנים. נתנו להם את כל מה שטוב וגם לנו דבר לא חסר.

2. מה דרוש לעשות על-מנת להשתפר ברמת הריכוז בתרגול המדיטציה? אלו זרעים קארמיים עלינו לזרוע לשם כך?⁴

שיפור יבוא עם התמדה, ריכוז הוא יכולת שמתפתחת בהדרגה. אפשר להתחיל במדיטציות קצרות ובהמשך להאריך את משך המדיטציה.

הזרעים הקארמיים שעלינו לזרוע בכדי להשתפר ברמת הריכוז הם:

- הקפדה על שמירת מוסר וניהול יומן בצורה אחראית ומסודרת – זה יפעל למניעת מכשולים למדיטציה שמקורם במצפון לא נקי ומציק ורגשות עוכרים.
- פיתוח תפנית – המקור למכשולים רבים למדיטציה הוא ההשתוקקות שלנו לאובייקטים של החושים או לסיפוקים ארציים למיניהם. ככל שנשחרר את אחיזתנו באלה, כך תשתפר המדיטציה
- טיפוח הנתינה, אורך הרוח, חדות המאמץ – הצלחת המדיטציה תלויה בפיתוח סגולות אלו
- תמיכה במתרגלים אחרים המנסים לפתח תרגול מדיטטיבי.
- להקפיד שלא להפריע לאנשים המנסים להתרכז בנושא שהם עוסקים בו.

⁴ לימוד יותר מפורט על מדיטציה ועל הגורמים שתומכים בה ניתן למצוא בקורס מס' 3, "מדיטציה במסורת הטיבטית".

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

3. במהלך המדיטציה הנשימה נשארת טבעית. אנחנו לא עוצרים את הנשימה, אבל זה טוב שהיא תהיה רגועה ובהדרגה להשוות באורך בין הנשיפה והשאיפה. כיצד ניתן לעשות זאת?

המטרה היא להיות מסוגלים להשוות את השאיפה עם הנשיפה וזה ניתן לעשות בשתי שיטות:

- אפשרי לווסת את אורך השאיפה והנשיפה על ידי ספירה של פעימות הלב, במידה ואנו מצליחים לשמוע אותן תוך כדי המדיטציה.
- אפשרי גם לספור בלב: 3-4 ספירות בנשיפה ואז 3-4 ספירות בשאיפה.

4. כיצד יכול יצור 'קולט' (Tsur Tong) שטרם ראה ריקות ישירות, לשנות בהדרגה את עולמו?

אפשר לשנות את המציאות בהדרגה באמצעות ניהול יומן. אנו מתחילים לשים לב למה שעובר במינד שלנו, מה המוטיבציה שלנו, מה עשינו טוב, מה עשינו לא טוב. ההתבוננות במינד שלנו מייצרת בהדרגה הבנה של האופן שבו אנו מייצרים את המציאות על ידי המחשבות המילים והמעשים שלנו. ככל שנוכל להבין יותר את התהליך הזה, כך בהדרגה, בהדרגה, נייצר פחות סיבות לפגוש מציאות לא רצויה, ויותר סיבות לפגוש את המציאות שאנחנו רוצים.

5. האם יש בכוחה של מדיטציית טונג-לן להפוך אדם לא אהוב לאהוב? במידה וכן, מיהו זה שמשנתנה? מה התהליך שמאפשר את השינוי?

אכן יש בכוחה של המדיטציה להפוך אדם לא אהוב לאהוב. מתחילים באופן מלאכותי ומכוון לטפח רגש אחר, של אהבה, ועושים זאת לאורך תקופה, על כרית המדיטציה. מה שמשנתנה זה התודעה של המתרגל שעושה את המדיטציה, בגלל תהליך של זריעת זרעים של אהבה וחמלה. כתוצאה מכך משתנות ההשלכות שלו. כל אדם שאנו פוגשים הוא ריק מכל קיום עצמי, וטבעו נקבע אך ורק על ידי ההשלכות שלנו. כאשר אלו משתנות – האדם שאנו פוגשים משתנה.

6. מדוע אנו מתפללים במדיטציה לאריכות חיים/חיייה של המורה הרוחני/ת שלנו? התבסס בתשובתך על הסיפור של הבודהה ותלמידו הקרוב אננדה והסבר את ריקותו של המורה הרוחני.

עפ"י הסיפור, לפני שהבודהה עמד לעבור מן העולם הוא נתן רמזים על כך לתלמידו אננדה. תלמידו של הבודהה מאוד התעצבן, אך לא עלה בדעתם להפציר בו להישאר בעולם.

להצלחתה ולהשלמתה של הדרך הרוחנית אנחנו תלויים לגמרי במורה הרוחני/ת שלנו. כדי בכלל לפגוש מורה רוחני דרושה קארמה מדהימה של חסד. אלא שמטבעה קארמה כזו מתכלה מהר, ועצם המפגש עם המורה כילה כמות עצומה של חסד. כדי להמשיך ולראות את המורה בחיינו עלינו להמשיך ולזרוע בהתמדה זרעים חזקים – בהעדר קארמה כזו המורים ייעלמו, שכן הם כולם פרי השלכתנו. זה נעשה באמצעות התפילה לאריכות ימים של המורה הרוחני/ת.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

7. כיצד נוכל לשנות את הקארמה שלנו בעזרת יומן הנדרים בודהיסטי?

ניתן לשנות את הקארמה שלנו באמצעות יומן הנדרים הבודהיסטי. לאחר שנטלנו על עצמנו מערכת של נדרי מוסר - נדרי המקלט, נדרי החופש או נדרי בודהיסטווה - אנחנו מנהלים מעקב אחר שמירתם. אנו עוקבים, ללא שיפוט, אחר המחשבות, המילים והמעשים שלנו, שש פעמים ביום, מידי יום, מונחים על ידי רשימת הנדרים. אם נתמיד בבחינה זו של התודעה שלנו, היא תתחיל להשתנות מעצם המודעות שאנו מפתחים. השינוי יהיה בהתחלה קטן ויראה כשגרת, אך עם הזמן הוא יגדל ויקרו שינויים גדולים ואף מדהימים בחיינו.

8. כיצד מקדמת אותנו מדיטצייה על פיתוח חמלה לקראת הארה?

מטרת מדיטציית הטונג לן היא לפתח אהבה וחמלה בליבנו. ליבן של הישויות המוארות מלא באהבה וחמלה אינסופיים, ולכן בעצם כל לימוד המפתח סגולות אלו בליבנו מקדם אותנו לקראת הארה, ונוכל אף לומר שכל מי שבא ומלמד אותנו לימוד כזה הוא מופע של ישות מוארת. ככל שנרבה נתרגל סגולות אלו, אנו מחזקים את רישומים בתודעתנו שביאו אותנו בסופו של דבר לתודעה המוארת של אהבה וחמלה אינסופיים.

9. במדיטצייה שלנו אנחנו עושים קודם את החלק של ה-'לקיחה' ואחר-כך 'נתינה', מה הרציונל שעומד מאחורי זה?

ההיגיון שעומד מאחורי הלקיחה בשלב ראשון, הוא שעלינו קודם לסלק תחילה את סבלו של אדם הסובל מצוקה מסוימת, לפני שיוכל להתפנות מספיק כדי להכיל את האושר שאנו רוצים להעניק לו. אחרי שניקינו את האדם מסבלו והוא צה וטהור, אפשר למלא אותו בכל טוב ובכל אושר, שאותם הוא יכול כעת לקלוט.

10. האם מדיטציית טונג-לן יכולה להזיק? מה עלינו לעשות בסוף המדיטצייה עם החומר השחור? מה אנו משיגים בפעולה זו?

אם מתרגלים נכון את מדיטציית הטונג לן היא לא יכולה להזיק. בהדמיה שלנו, בזמן המדיטצייה אנחנו לא משאירים אצלנו את החומר הצמיג השחור, אלא שורפים אותו בלהבת הבורות שלנו. וכך אנו משיגים שני דברים באותה הפעולה: חיסול הסבל של הזולת, והפעלת "אנטידוט" לאנוכיות ולבורות הטבועים בנו.

11. האם יכולים לקרות דברים לא נעימים בחיינו גם לאחר שעלינו על דרך שמטרתה להוציאנו מסבל והתחלנו לתרגל בהתמדה (הכוונה למצב הידוע של "צדיק ורע לו")? הסבר.

כן. דברים לא נעימים יכולים להמשיך לקרות, בגלל זמן ההבשלה של הזרעים הקארמיים. גם לאחר שאנו מתחילים לתרגל וזורעים אהבה וחמלה, אנחנו עדיין עשויים לפגוש מציאות קשה שמקורה בזרעים שליליים שזרענו בעבר אשר לא טוהרו. עלינו להיעזר בהבנה זו ולא להרים ידיים כאשר דברים אלו מופיעים. אם נמשיך לתרגל, בסופו של דבר זרעים שליליים אלו ילכו ויתמעטו, ולבסוף ייעלמו לגמרי.

12. מנה כמה גורמים שמזרזים את זמן ההבשלה של קארמה? רשום כמה דברים שאת/ה עושה בחיך, או מתכנן לעשות, כדי להביא להבשלה מהירה של קארמה רצויה.

ככל שמתעמקת הבנתנו של החוכמה של התהליך של קארמה וריקות והשתקפותם במציאות שלנו, כך מתקצר זמן ההבשלה של קארמה.

גורמים אחרים המזרזים את זמן הבשלתה של קארמה הם⁵

- מודעות ברורה וזיהוי נכון של המעשה שאנו עושים
- איכות המוטיבציה שמאחורי המעשה שאנו עושים, בין אם זה בעשייה, בדיבור או במחשבה, משפיעה על זמן ההבשלה
- עוצמת הרגש שמלווה את המעשה
- האדם או האובייקט שכלפיו מתבצע המעשה. מורה רוחני המורה את דרכנו לאושר, או הורים שאפשרו לנו חיים אלה, או אנשים שמאוד עזרו לנו, הם כולם דוגמאות של אובייקטים חזקים המזרזים את זמן ההבשלה של קארמה.
- הבעלות על המעשה, למשל שמחה במעשה טוב שעשינו
- הקדשת החסד למען היצורים

גורמים אלו מתווים אופן תרגול והתנהגות שיזרזו את שינוי המציאות שלנו באופן הרצוי לנו. לדוגמה, על מנת לזרז את תוצאותיה של הנתינה שלנו, עלינו לכוון אותה לאובייקט קדוש, כגון המורה הרוחני שלנו או ההורים שלנו, עלינו לבצע אותה עם מוטיבציה טהורה להיטיב עימם או להנעים להם, ללוות את הנתינה ברגשות חזקים של אהבה והכרת תודה, לשמוח בדיעבד במעשה שעשינו תוך הבנת משמעותו וחשיבותו, ולהקדיש את החסד שאנו צוברים כדי שנוכל בעזרתו להגיע להארה למען כל הברואים.

13. בסוּטְרַת הַלֵב כְּתוּב "הַבּוּדַהִיסְטוּוֹת שׁוֹהִיִּם תוֹךְ שֶׁהֵם מִסְתַּמְכִּים עַל שְׁלֵמוֹת הַחֹכְמָה, וְעַל כֵּן לֹא נוֹתֵר בְּלִבָּם שׁוֹם מְכַשׁוֹל וְאֵינן בִּם כָּל פְּחָד. " מֵהוּ שְׁמֵאֲפִשְׁרַת לָהֶם לַחֲיוֹת לֵלֵא פְּחָד?

הבודהיסטוּוֹת שְׁעֲלִיהֶם מְדוּבֵר כֵּאֵן הֵם כֵּאלוֹ שְׂרָאוּ רִיקוֹת יִשִּׁירוֹת. הֵם מְבִינִים שֶׁהַמְצִיאוֹת שֶׁל עוֹלָמָם רִיקָה מְכֹל טְבַע עֲצָמִי, וְשֶׁהֵיא כּוֹלָה הַשְּׁלֵכָה שֶׁל תּוֹדַעְתָּם. הֵם גַּם מְבִינִים הֵיטֵב אֵת הַמִּנְגְּנוֹן שֶׁל פְּעוֹלַת הַקָּאֲרָמָה. אֵינן לָהֶם יוֹתֵר מִמָּה לְפָחַד – הֵם יוֹדְעִים בּוֹדָאוֹת שֶׁאֵינן בְּנִמְצָא שׁוֹם גּוֹרֵם מִחוּץ לָהֶם שֶׁיִּכּוֹל לְבּוֹא בְּאֹפֶן בְּלִתֵּי צְפוּי וְלִגְרוֹם לָהֶם רֵעַ, וְשֶׁאֵינן תּוֹצֵאָה מִמְעֵשֵׁי הַעֵבֵר שֶׁלָּהֶם, וְשֶׁאֵינן שׁוֹם דָּבָר בְּעֵתִיד הַנִּתּוֹן בִּיד הַמְקַרְהָ וְעֵלּוּל לִגְרוֹם לָהֶם סִכָּל. חוֹכְמַתָּם מֵאֲפִשְׁרַת לָהֶם שְׁלִיטָה גְּמוּרָה בְּמְצִיאוֹת חַיִּיהֶם. הֵם זּוֹרְעִים אֵת מֵה שֶׁהֵם רוֹצִים לְקַצּוֹר בְּעוֹלָמָם, תוֹךְ וְדָאוֹת שֶׁמָּה שֶׁהֵם זּוֹרְעִים אֵכָן יִבְשִׁיל.

14. הַסֵּבֵר מְדוּעַ אֵינן זֶה אוֹמֵר שֶׁמְדִיטְצִיית הַטוֹנַג לֵן לֹא עוֹבְדַת, אִם לְמִשְׁלַע עֲשִׂינוּ אֵת הַמְדִיטְצִיָּה עַל אָדָם חוֹלָה וְלִמְחַרְתָּ הוּא לֹא הִבְרִיא.

כְּמוֹ כָּל קָאֲרָמָה, הַמְדִיטְצִיָּה לֹא עוֹבְדַת בְּזִמְנָה הַהוּוּה. יִשְׁנוּ פֶּעַר זִמְנָה בֵּין זִמְנָה זְרִיעָה לְזִמְנָה קְצִיר, וְיִשְׁנוּ חֲשִׁיבוֹת לְמִידַת הַכוֹוֹנָה וְהַחֹכְמָה שֶׁלִּיוֹ אֵת הַמְדִיטְצִיָּה, בְּהִתְאָם לְפִירוֹט שֶׁבְּשֶׁאֵלָה 12.

⁵ לימוד יותר מפורט על אלו ניתן למצוא בקורס מס' 5, "כיצד עובדת קארמה".

15. הסבר למה מתכוונים כאשר מדברים על ריקות, למשל זו של העט, ומנה שלוש אי הבנות נפוצות של ריקות.

כאשר אנו מדברים על ריקותו של העט, אנו מתכוונים שאין לו שום טבע עצמי להיות עט מצידו הוא, וגם לא שום קיום עצמי. כאשר מדובר על ריקות, היא תמיד מיוחסת לדבר או לתופעה או לתהליך – אין משמעות לדיבור על ריקות מבלי להזכיר מהו הדבר שעל ריקותו אנו מדברים. כמו כן, כאשר מדובר על ריקות תמיד מדובר על העדר, ממה הדבר ריק.

אי הבנה מס' 1: "הכול הוא רק חלל ריק" או "חלל שחור" – "חלל ריק" או "חלל שחור" הם דברים שקיימים במציאות הקונבנציונאלית, בעוד שריקות היא העדר. אי הבנה זו אינה מבחינה בין העדר פיזי של דברים (חלל ריק) לבין העדר קיום עצמי לדברים (ריקות).

אי הבנה מס' 2: "הדברים לא קיימים בכלל" – זה אינו נכון. הדברים קיימים, אך לא כפי שאנו סבורים שהם קיימים. הם קיימים במציאות הקונבנציונאלית, אלא שאין להם כל קיום עצמי.

אי הבנה מס' 3: "ריקות זה לסלק כל מחשבה מהראש" – התודעה שלנו היא הסובייקט, או הנושא, והדברים שהיא תופסת הם האובייקטים. לא ייתכן סובייקט בלי אובייקט – כך שכלל לא ניתן "לרוקן כל מחשבה מהראש", אם כי בהחלט אפשר לרוקן אותו מסוג מסוים של מחשבות, כמו למשל מחשבות קונצפטואליות. אך אפילו במצב זה, זו אינה כלל המשמעות של ריקות, כפי שרשמנו לעיל.

כאשר אנשים מלמדים ריקות לא נכון, הם גורמים נזק רב לתלמידיהם, שכן בהיעדר הבנה נכונה של ריקות התלמיד לא יוכל להגיע אל המטרה של שחרור והארה שלשמה הוא מתרגל, ויאלץ להמשיך ולנדוד בגלגל הסבל. כמורים או מורים לעתיד, שומה עלינו להבהיר נושא זה לעצמנו היטב, לבל נגרום נזק מעין זה לעצמנו ולאחרים הנסמכים עלינו.⁶

16. אחד הדברים שמעצימים קארמה הוא כוח האמת.

א. רשום את המושג הטיבטי (מסלול טיבטי – בטיבטי).



ב. הסבר כיצד ניתן לפתח את כוח האמת, ולגייס כוח זה לעזרתנו? תן דוגמה מחיך.

ניתן לפתח את כוח האמת על ידי התכוונות עמוקה והבנת התהליך. יש להתחיל, כמובן ממשוה שהוא אכן אמת – תרגול או חסד שאכן עשינו ושהביא ברכה מרובה, או אמת שנוכחנו בה באופן ישיר או עקיף במהלך הלימוד. אנו מגייסים את הכוח של האמת של מעשינו, או את הכוח של האמונה שלנו באמיתות הלימוד, כדי לחולל שינוי רצוי במציאות שלנו.

לדוגמה: אם אתם אכן מתרגלים את הטונג לן באופן יומיומי, למשל על אדם חולה, אתם יכולים לגייס את כוחה של אמת זאת ולהקדישה להחלמתו של אותו אדם.

⁶ לימוד נוסף על נושא חשוב זה ניתן למצוא בקורסים השונים של ACI, ובמיוחד בקורסים מס' 6, 12 ו-15.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

ג. מה התוצאות שנחווה בלבנו כתוצאה מהפיתוח של כוח האמת? צטט את המשפט שנאמר ביוגה סוטרה בהקשר זה.

על ידי הפיתוח של כוח האמת, נרגיש חזקים יותר, מחוסרי פחד ובעלי יכולת ליצור את המציאות הרצויה לנו. הפסוק **ביוגה סוטרה** אומר: "מי שמדבר רק אמת אז מה שהוא אומר הופך אמת", כלומר – אדם כזה רכש את הכוח ליצור את מציאותו.

ד. בהקדשה אנחנו מקדישים את הקארמה עשינו למען מטרה מסוימת, למשל, לכך שאני אגיע להארה או שהאדם הזה לא יסבול. מה ההבדל בין זה לבין כוח האמת?

הקדשה פירושה, למשל, להקדיש את החסד שצברתי בתרגול רוחני למטרה ספציפית כלשהי.

כוח האמת מגייס יותר מזה – בדוגמה הנ"ל הוא מגייס גם את האמיתות והעוצמה של הכוונה הטהורה שהייתה לי בעת התרגול הנ"ל למען אותה מטרה, ולא רק את עצם עובדת ביצוע התרגול. זה נותן לו עוצמה שהיא גדולה בהרבה מהקדשה רגילה.



מדיטציית הטונג לך תשובות לשיעורי בית

שיעור 4

1. הסבר למה התכוון הפאנצ'ן לאמה הראשון ביצירתו מנחה ללאמה כשכתב:

א. 'ים הסבל בגלגל'

הגלגל הוא מה שנקרא "גלגל הסבל", שבו סובבים היצורים החיים בסמסרה, נתונים כולם לשלטונו הבלתי מעורער של המוות. בגלגל זה הסבל הוא וודאי. זה כולל את הסבל של מוות, זיקנה ומחלה, אבל לא רק אלו. גם אם אנחנו לא נמצאים ברגע זה בעיצומו של סבל אקוטי, הוא בוודאי מתקרב ויגיע. בגלגל זה נאלץ לאבד כל דבר טוב שיש לנו – כל היקר לנו ייקרע מעלינו, אם לא לפני המוות, אז בזמן המוות. הסבל מתואר כ"ים" – כבר סבבנו וסבבנו בגלגל אינספור עידנים, ונמשיך לסוב ולסבול עד אשר נראה ריקות ישירות ובעקבות זאת נשיג שחרור מוחלט.

ב. 'עזרני למצוא אהבה וחמלה'

אנחנו לא באים עם הנטייה המולדת לאהוב ולחמול את כל מי שסביבנו. אילו כך היה, הרי שלא היינו סובלים. אנחנו זקוקים למורים כדי שילמדו אותנו איך לפתוח את הלב כלפי היצורים הסובלים. איך לקחת מהם כל סבל ואיך לברך אותם בכל אושר. מדיטציית הטונג לך מפתחת את שתי המידות האלו במידה עצומה. דרך תרגול נוספת לפיתוח תכונות אלו היא "שיטת שבעת הצעדים", המתחילה בכך שאנו מזהים את כל היצורים כאימנו.⁷

ג. 'אחריות אישית' (מסלול טיבטית, אחריות אישית בטיבטית)

זהו שלב 6 ב"שיטת שבעת הצעדים" לפיתוח בודהיצי'טה. הכוונה היא לפתח את ההבנה שאיננו יכולים לחכות שמשהו אחר יעשה את העבודה, כי אם לקחת אחריות אישית ומלאה על כל הסבל שבעולמנו, ולהתחייב לפעול ללא לאות למען כל הברואים באשר הם ולהוציא את כולם מסבל, וזה גם אם יופיעו מכשולים וגם אם לא נזכה לאהדה ולתמיכה. עוזרים לנו – טוב. לא עוזרים לנו – גם טוב. מי שפיתח את האחריות האישית מוכן לעשות את כל מה שיידרש.

ལྷོ་བཟའ་རྣམ་དག་

Hlaksam Namdak

⁷ לימוד מפורט יותר על שיטה זו ניתן למצוא למשל בקורס מס' 1, שיעור 8.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

ד. שאיפה להארה (בודהיצי'טה)

בשיטת שבעת הצעדים לפיתוח בודהיצי'טה, פיתוח הבודהיצי'טה הינו שלב 7 והאחרון. ברגע שהאדם כבר יצר את הרמה של האחריות האישית, זמן לא רב אחרי זה מתעוררת הבודהיצי'טה האמיתית. זהו מצב תודעתי נדיר ומדהים, שבו האהבה לזולת הופנמה והפכה לחלק אינטגרלי מהמתרגל. השאיפה להארה גורמת לאדם לעשות את מה שהוא צריך למען היצורים. ומכיוון שהדבר האולטימטיבי שאפשר לעשות למען היצורים הוא להגיע להארה, אדם כזה מגוייס כולו למטרה זו.

2. מהו בודהיסטווה? מיהו שמכונה 'נסיך הבודהיסטווה', מה שם הספר שכתב על חיי הבודהיסטווה?

הבודהיסטווה הוא אדם קדוש שפיתח בודהיצי'טה, ושהוא מונע על ידה לפעול מתוך חמלה ענקים לברואים.

"נסיך הבודהיסטווה" הוא כינוי שניתן למאסטר שנטידווה, שחי בהודו במאה ה-8. הוא כתב את הספר "המדריך ללוחם חיי הרוח" או "שער הכניסה לאורח החיים של בודהיסטווה".
Bodhisatva Charya Avatara

3. כיצד יוכל אדם 'למגר את כוחה העצום של עוולה'?

"כוחה העצום של עוולה" הוא האופן השירי שבו מאסטר שנטידווה מכנה את "ים הסבל" של הסמסרה, שאינו אלא שיקוף של הסבך האדיר שיצרו הבורות והנגעים האחרים בתודעתנו במשך עידנים רבים. כדי לחסלו דרושה הבנה עמוקה של ריקות, ותרגול מתמיד ונחוש – יקשה על אדם לבצע את התרגול העמוק והממושך שנדרש כדי להתגבר על ים זה ללא הבודהיצי'טה שבוערת בעצמותיו, ומשום כך מציין מאסטר שנטידווה את הבודהיצי'טה בתור מה שיעזור לבודהיסטווה "למגר את כוחה העצום של עוולה".

4. הטקסט בנספח לשיעור זה מביא לקט פסוקים מתורגמים מתוך ה המדריך ללוחם הרוח, המונים את מעלותיה הגדולות של בודהיצי'טה. תוך ציטוט מפסוקים אלה, הסבר:

א. כיצד ניתן להשיג אושר בקלות מרובה?

מי שמפתח את הבודהיצי'טה, שזה מצב נדיר ומדהים וקדוש מאד, משיג אושר בקלות מרובה. הוא כבר מאושר. כי החמלה מביאה איתה תחושה של אושר ועונג שאין כדוגמתם.

"בעלי הסגולה התחבטו בשאלה / במשך אלפי עידנים וראו בה ברכה / להמון יצורים, הרבים בלי מידה / להשיג אושר נשגב בקלות מרובה".

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

ב. מיהם "ילדי הנאורים"?

הנאורים הם הבודהות, ו-"ילדי הנאורים" הם הבודהיסטות. הם "בייבי בודהות" כי הם בדרך להיות בודהות. הבודהות מתייחסים לבודהיסטות כאל ילדיהם – מאחר שהם פיתחו כבר את השאיפה להארה, וזה מה שיביא אותם להארה. הטוהר והקדושה של תודעת הבודהיציטה הופכים את הבודהיסטות למי ש"ראויים לקידות של עולם ויושביו וכל מלאכיל".

ג. מנה סגולות אחדות של השאיפה להארה.⁸

- השאיפה להארה היא כמו תמיסת קסמים נעלה של האלכימאי, ההופכת ברזל לזהב: היא יכולה להפוך את הגוף שלנו, שטיבו זוהמה, שמייצר פסולת, מזדקן ומת, לעונג שאין לו דוגמה, לגוף העונג הנשגב של הבודהה.
- השאיפה להארה היא כעץ ירוק-עד / הנותן את פריו ואינו קמל / אדרבא הוא הולך וגדל. בגלל שאיפתו להושיע את כל הברואים, החסד שצובר הבודהיסטוה אפילו ממעשים פעוטים הוא עצום ורב ואינו מתכלה כי אם הולך כל הזמן וגובר.
- כאש בסופו של עולם וודאית היא בן רגע / לשרוף החמור כמעשים – וכל נגע. הנגעים הרוחניים והמעשים שהם מניעים הם שורשה של הסמסרה, ומטרת התרגול הרוחני היא לטהר את עצמנו מהשפעתם האיומה. השאיפה להארה היא זו שמהווה את התרופה למחלה איומה זו של תודעתנו, ודרוש לא פחות מאשר כוחה העצום כדי להשלים את המשימה.

5. מדוע חסדים אשר נעשו ללא השאיפה להארה בליבנו הם "כעשב המוץ"?

על פי חוקי הקארמה, כל זרע חייב להבשיל. אולם ברגע שהוא נותן את פריו, הוא בעצם מתכלה. לפיכך, כל חסד שאנו עושים, שאיננו בא מתוך השאיפה להארה – יבשיל, ייתן פרי ויתכלה. בגלל היותו ממוקד על הושעת כל הברואים, מעשיו של הבודהיסטוה שיש בליבו שאיפה להארה מייצרים שרשרת אינסופית של קארמה נפלאה שלעולם אינה מתכלה, ומביאה אותו בסופו של דבר אל העונג האינסופי של הבודהה.

6. הסבר את המשפט "הרוכבים על גבי הרוח" מתוך הטקסט מנחה ללאמה, ואת הקשר שבין "הרוח" המוזכרת בפסוק זה לבין טבען של המחשבות שלנו, ולמדיטציית הטונג לן.⁹

במילה "רוח" כאן יש איזכור לכך שבמדיטציית הטונג לן אנו משתמשים בנשימה. הנשימה שלנו קשורה ישירות לפראנה, לאנרגיה שזורמת בערוצים השונים שבגוף הפנימי שלנו, והפראנה קשורה ישירות למחשבות שלנו. האופן שבו זורמות הרוחות בגופנו משפיע על המחשבה, ולהפך, המחשבות שלנו משפיעות על הרוחות בגוף הפנימי שלנו.

⁸ לימוד נוסף אפשר למצוא בקורס מס' 10.

⁹ לימוד נוסף אפשר למצוא במסגרת 'יוגת הלב הטיבטית, סדרה מס' 7. לימוד הניתן מטעם מרכז מיל"י – המרכז הישראלי ללימודי היוגה.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

תודעה שלא מבינה סיבה ומסובב, ושיש בה אחיזה ב'אני' ו'שלי' הולכת יחד עם אנרגיה שזורמת בערוצים הצדדיים. לעומתה, תודעה שיש בה חוכמה, חמלה ואהבה, התכונות של ישויות מוארות, הולכת יחד עם אנרגיה שזורמת בערוץ המרכזי.

המטרה של התרגול הרוחני היא להביא את הפראנה שזורמת בערוצים הצדדיים, לערוץ המרכזי.

כאשר אנחנו מתרגלים באופן מכוון חמלה שמוכנה לקחת אלינו את סבלו של אחר, ואהבה שרוצה לתת לזולת כל מה שטוב, כפי שעושה מדיטציית הטונג לן, זה באופן אוטומטי מכניס את הפראנה לערוץ המרכזי, ויוצר תנאים שמזרזים מאוד את פיתוח החוכמה.

7. למה הכוונה במושג 'ג'יוואן מוקטי'? הבא את הציטוט של הבודהה מסוטרת הלב בהקשר זה ותן הסבר קצר, ואת הקשר למדיטציית הטונג לן.¹⁰

"ג'יוואן מוקטי" הוא כינוי ליוגי שהשתחרר בעודו בחיים. הוא למד לשלוט ברוחות הפנימיות ובמחשבות שמתלוות אליהן, ולמעשה השתחרר מסמסרה, הוא כבר לא צריך למות.

בסוטרת הלב הבודהה אומר:

"אין בורות, אין חיסול הבורות וככה הלאה, עד העדר של זיקנה ושל מוות והעדר החיסול של זיקנה ושל מוות!"

משפט זה מתייחס לריקות של הזקנה והמוות. הבודהה בעצם מסביר שגם לזקנה ולמוות אין שום קיום עצמי, והם השלכה מתוך מצב תודעה מסוים. אם נשנה את תודעתנו, לא נצטרך יותר להשליך זקנה ומוות, ונוכל לייצר גוף של אור רווי בעונג הנשגב של הבודהה, גוף זוהר של מלאך, תודעה כל יודעת ובעלת חמלה אינסופית, ואת הידע והיכולת איך להופיע בפני כל יצור כדי לקדם אותו למטרה האולטימטיבית.

מטרתה של מדיטציית הטונג לן היא לא פחות מזה: היא עוזרת לנו לצבור קארמה שתאפשר בסופו של דבר להשיג את כל המטרות הללו.

8. ניתן לעשות טונג לן בכל מקום ועל כל אדם. מנה מספר מקומות או אנשים שאתה נתקל בהם במהלך היום ושתוכל לעשות עליהם טונג לן.

כאשר מחכים לאוטובוס, או בתור במרפאה או בתור לקופה בסופרמרקט, ניתן לעשות טונג לן של 5 דקות על האנשים שאנו פוגשים שם. במקרה זה ניתן לצמק את השלבים המוקדמים לשלב אחד שבו מביאים את הלאמה ומבקשים את ברכתה.

כל אדם יכול לשמש כאובייקט: ילד בוכה, אדם במצוקה, אישה זועפת, אדם שעייף מעמל יומו... על כל אלו ניתן לעשות טונג לן "זריז": לשאוף אליו את המצוקה שלהם, לחסל אותה בליבנו, ולשלוח להם, על גבי הנשימה, אהבה, שמחה וכל מה שטוב.

¹⁰ לימוד נוסף ניתן למצוא במסגרת הלימוד על היוגה סוטרה, מטעם מיל"י – המרכז הישראלי ללימודי היוגה

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

9. אנחנו יכולים לעשות טונג לן גם על ה"אני העתידי" שלנו, אך ניתן להרחיב את המעגל הזה לאנשים נוספים. תאר את תהליך הרחבת המעגל.

התהליך הוא:

- מתחילים מעצמנו, מה"אני העתידי" שלנו
- אחר כך כוללים במעגל מישהו אהוב כגון קרוב משפחה, חבר, וכולי.
- אחר כך כוללים מישהו ניטרלי, אדם שאנחנו לא ממש מכירים,
- אחר כך כוללים גם אנשים שאנחנו פחות אוהבים, אנשים שאנחנו משליכים אותם כ"בלתי נעימים" ונוטים להתרחק מהם.
- ממשיכים לאנשים שאנחנו ממש לא אוהבים או אפילו לא סובלים או אולי שונאים.
- בשלב האחרון – לאויבים המושבעים שלנו, אלו ש"קמים להורגנו".

10. בשלב האחרון של הרחבת המעגל אנו עושים מדיטציית טונג לן על ה"אויבים" שלנו. מה יקרה אם נתמיד לעשות מדיטציית טונג-לן על מישהו שאנחנו שונאים ? מהי המלצת המורים לגבי השלב הזה?

עיקר כוחה של מדיטציית הטונגלן הוא כאשר אנו עושים אותה על אדם שאנחנו שונאים. ככל שאנחנו עושים את זה יותר, היכולת שלנו לאהוב אותם גדלה, העונג שלנו בחיים גדל לאין שיעור, והעולם שלנו משתנה. בהדרגה יפסיקו להופיע בחיינו אנשים שאנחנו לא סובלים, וזאת משום שתודעתנו שמשליכה אותם תשתנה.

בשלב זה טמונה הברכה הגדולה ביותר, ולכן המלצת המורים היא לא לחכות הרבה זמן עד שנגיע לשלב זה, אלא לכלול אותם בתרגולנו כבר בהתחלה. אפשר להתחיל עם דמות כזו מידי פעם, בתדירות לא גדולה, והקצב יואץ לאחר שנחווה בעצמנו את תוצאותיו של התרגול. הוא יכול לחסוך שנים רבות של עינויי לב ורגשות עוכרים המזקינים והורגים אותנו.

11. על פי הלימוד אנחנו לא יכולים לשנות את האנשים האחרים. אז איך בכל זאת גורם תרגול הטונג לן לכך שהם משתנים?

באופן רגיל אנחנו tsur tong, רואים את המציאות כאילו שהיא באה אלינו מבחוץ, אבל האמת היא שהמציאות היא השלכה מתוך המינד שלנו. באמצעות מדיטציית הטונגלן אנו זורעים את הזרעים של האהבה והחמלה כלפי האנשים, ובאופן זה אנחנו מעקרים, משמידים ומחסלים את הזרעים הקארמיים שכופים עלינו לראות אותם בדרך הישנה, רווית הסבל. כאשר זרעים חדשים אלו מבשילים בתודעתנו האנשים יראו לנו כאילו שהם השתנו. אלא שלא קרה שום דבר שם בחוץ – כל העבודה נעשית בפנים.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

12. תאר את דמותו של "אל החמלה" ותן את שמו בסנסקריט ובטיבטית.

שמו בסנסקריט: אוולוקיטשווארה *Avalokiteśvara*, ובטיבטית: צ'נרסיק

འཇུག་རས་གཟིགས།

Chenresik

הוא מתואר הרבה פעמים כמלאך בעל אלף זרועות, ובכל זרוע יש עין שרואה את סבלם של היצורים, ויודעת כיצד להופיע בפני כל יצור ויצור על מנת לעזור לו ולקדם אותו.

13. נאמר שאין לעשות טונג לן על מוריך הרוחניים. הסבר מדוע, וצטט מדברי חכמים בעניין זה.

המורה שלנו הוא הבודהה שמופיע בדמות מורה בשר ודם, כי אין דרך אחרת שבה הבודהה יכול לתקשר עימנו. ובהיותו הבודהה, למורה שלנו אין שום בעיות.

אם אנחנו הופכים את המורה בתודעתנו לאדם עם בעיות, זה מעיד על כך שאנו רואים בו או בה אדם רגיל, ובכך מגבילים מאוד את כוחם לתפקד עבורנו כמורים המביאים אותנו להארה. אם אנו מקטינים אותם בעיני רוחנו לכדי אדם מן השורה, אנו פוגעים בסיכוינו להגיע להארה.

אומר המאסטר הטיבטי נגולצ'ו דהרמבהדרה: 'אין אפילו ציטטה אחת באף אחד מן הכתובים שאומרת שלמורה שלך יש איזושהי בעיה, ושאתה צריך לקחת אותה ממנו. הוא לא צריך ממך שום עזרה. אם אתה רואה שיש למורה בעיה, זו הקארמה שלך וההשלכה שלך'.

14. למה הכוונה כשאנו אומרים ש"גם המורה הרוחני ריק", ומה משתמע מכך בנוגע לאופן שבו יש להתייחס לפגמים שמורים רוחניים מפגינים בפנינו. הסבר גם את החשיבות הגדולה של עניין זה.¹¹

במשפט "המורה הרוחני ריק" הכוונה היא שהמורה אינו כך או אחרת מצד עצמו, הוא לגמרי כמו שהתלמידים משליכים אותו, וכל אחד משליך אותו אחרת.

במידה ואנו רואים בהם פגמים, חשוב שנבין שזוהי השלכה שלנו, ולעבוד איתה: להשתמש בפגמים שאנו רואים ולהבין שהם שיקוף שלנו, ואינם "טבעיים" למורה, וכאשר המורה מפגין אותם בפנינו זה נותן לנו הזדמנות לזהות אותם אצלנו ולבער אותם מתודעתנו.

חשוב לא להטיל ספק בלאמה שלנו, והתאמץ ולהבין את ריקותו/ה. ספק שמנקר בנו מוריד מכוחו של המורה לעזור לנו ויוצר מכשול חמור בדרכנו להארה.

¹¹ לימוד נוסף על המורה אפשר למצוא, למשל, בסדנה "הכנה לטונג" [http://www.dharma.com](#)



מדיטציית הטונג לן תשובות לשיעורי בית

שיעור 5

1. בספר 'הגן' של גשה מייקל רואץ' מופיע מאסטר אסנגה ומלמד את גיבור הסיפור את מדיטציית הטונג-לן. מה ידוע לנו על מורה זה?

מאסטר אסנגה חי בערך במאה ה-4 לספירה והוא היה אחיו של מאסטר ואסובנדהו, שערך את ה"אבהידהרמה קושה" – אוצר החוכמה הגבוהה.

על מאסטר אסנגה אומרים שקיבל לימוד ישירות ממייטרייה, שהוא הבודהה הבא, והוא כתב מפיו גם ספרים חשובים אחרים.

הם היו אחים מאותה אם ומאבות שונים. האם הייתה נזירה שהיה לה חזיון שאם תסיר את הגלימה ותלד בנים, הם יהיו מורים רוחניים גדולים וחשובים. וכך נולדו לה שני בנים, אחד בן מלך ואחד ברהמין, ושניהם כתבו ספרי יסוד יוצאי דופן בחשיבותם במסורת הבודהיסטית.

2. הסבר מדוע אומר מאסטר אסנגה שמדיטציית הטונג-לן היא המעשה הנבחר ליצירת עולם מושלם בעתיד?

האהבה והחמלה הן הסגולות שיכולות להפוך אותך לבודהיסטיות, ויכולות להניע אותנו לפסגת הפעילות האנושית, שהיא שרות מוחלט ומתמיד של כל מי שסביבנו, כל הנזקקים בכל צורה שהיא.

התוצאה של מדיטציה שבה אנו מנסים, ולו רק מנטלית, להסיר את סבלו של כל יצור חי ביקום, ולהביא להם את כל אשר לבם ישאל, עד לעונג הנשגב ביותר של הארה מוחלטת, נוטעת רישום עוצמתי ביותר בתודעתנו, שיכול ליצור עולם לגמרי מושלם בעתיד, שיאפשר לנו לראות כל פרט בכל יצור בעולם כמושלם לחלוטין, כאור טהור וכעונג טהור".

3. התייחס לדבריו של מאסטר אסנגה, האומר לגיבור 'הגן': "היה מאהב למי שמחפש מאהב. היה ילד למי שרוצים ילד".

הטונג לן הוא דרך לפתח את החמלה שאוהבת את הזולת כפי שאנו אוהבים את עצמנו, ויותר משאנו אוהבים את עצמנו. היא נוטעת בנו רישומים לקחת את סבלם של היצורים ולמלא את כל משאלותיהם, עד לנעלות ביותר – אושר מושלם וגן עדן. מדיטציה זו סוללת את הדרך להפוך לישות מוארת, בעלת יכולת מושלמת להעניק ליצורים דברים אלו. להיות ישות שמסוגלת להופיע בפני כל יצור באופן שלו הוא זקוק, או כפי שמבטא זאת גשה מייקל בספרו:

"שלח את הלפיד, היה אתה הלפיד. שלח מים למי שצמאים, היה אתה כוס המים; שלח בן לווייה לגלמודים, היה אתה לבן לווייה; היה מאהב למי שזקוקים למאהב; היה ילד למי שמשתוקקים לילד; היה עץ למי ששואפים לשבת ולנוח; היה ורד למי שמחפשים את היופי; היה כל הדברים המביאים לכל האנשים כל סוג של אושר!"

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

4. הסבר את הרעיון של ביצוע מדיטציית הטונגלן במעגלים קונצנטריים.

פיתוח החמלה והבודדיציטה דרך מדיטציית הטונג לן דורשת לימוד ותרגול רב והדרגתי. המעגלים הקונצנטריים כוללים את כל היצורים בעולמנו שלהם אנו שואפים לעזור, אך ככל שאנו הולכים ומתרחקים מן המרכז, שזה "אני", התרגול הולך ונהייה יותר קשה. משום כך מומלץ להתחיל לתרגל עם עצמנו, כדי להתחבר לרגש הנכון, ולהרחיב את המעגל בהדרגה.

5. האם אני ואנשים בעולמי באמת סובלים, או שזה רק נדמה לנו? כיצד זה מתיישב עם הרעיון של ריקות?

אנו אלה שמשליכים את כל התופעות בעולמנו, כולל כל סבל שמופיע בו. השלכות אלו עוצבו על ידי מעשי העבר שלנו. אין פירושו שהסבל לא קיים. אנשים סובלים הם אמנם ריקים מלהיות אנשים סובלים מצידם הם, אבל כאשר יש בנו (או בהם) הרישומים לראותם סובלים, הם אכן יופיעו כסובלים, וסבלם יהיה ממשי עבורנו (ועבורם). מכיוון שהוא השלכה, הוא ממשי ומתפקד בהתאמה מושלמת לזרעים שיצרו השלכה זו.

6. מהו 'הסילוף של התודעה' שעליו מדבר מאסטר פטנג'לי ביצירתו המפורסמת היוגה סוטרה?

בפסוק השני ביוגה סוטרה אומר מאסטר פטנג'לי: "אנו מגיעים לשלמות משפוסק הסילוף של התודעה". הוא מדבר על הסילוף שאנחנו עושים בתודעתנו כשאנחנו לא מבינים מאיפה הדברים באים. הסילוף בתודעה היא אותה שגיאה שאנחנו עושים שכופה עלינו לראות את התופעות בעולמנו כאילו הן קיימות מצידן הן. שגיאה שמסתמכת על הסיבתיות לכאורה, ואינה מבינה את הסיבות העמוקות לדברים, ושבשלה אנו פועלים באופן המשמר את סבלנו.

7. למה הכוונה כאשר אנו אומרים על העט ש"אין לו טבע עצמי להיות עט"?

אין לעט תכונה של עטיות מלבד זאת שאנו משליכים על אוסף של צורות וצבעים, או נתונים גולמיים. אילו הייתה לו תכונה של עטיות מצד עצמו, אזי כל יצור ויצור שהיה רואה את החפץ הזה היה מתחיל לכתוב בו, מה שכמובן לא המצב; לכלב אין את הרעיון של "כתיבה" וגם לא את הרעיון "עט", וסביר שהוא יראה באותו אוסף של נתונים גולמיים עצם ללעיסה.

האדם משליך עט, ובלעדיו- אין שם עט; הכלב משליך עצם ללעיסה, ובלעדיו – אין שם עצם ללעיסה. אם נוציא מהחדר את כל האנשים ואת כל הכלבים, למשל, לא נוכל לומר מהו חפץ זה, שכן טבעו תלוי בהשלכה של המתבונן.

8. הסבר את הרעיון של "פער זמן של הבשלה" של קארמה, וכיצד הוא קשור להבנתנו את הסיבות למה שקורה בחיינו.

לכל קארמה דרוש זמן להבשיל, והיא לעולם לא מבשילה בהווה. אנו נוטים להסיק מסקנות על סיבתיות על פי הסמיכות הכרונולוגית של ארועים, וזוהי תפיסה שגויה. כל הקישורים שאנו עושים בעולם הקונבנציונאלי בנוגע לסיבה ומסובב מבוססים על הבנה לא נכונה של המציאות. אין בנמצא דבר שגורם דבר אחר – אפילו הדברים עצמם לא ממש קיימים. הכול נקבע על ידי השלכות מנטאליות הנשלטות על ידי הקארמה שלנו. זוהי אי הבנה טראגית בעולמנו, שכן אנחנו פועלים כל הזמן על סמך הנחות שגויות, ועל כן איננו יכולים להשיג את האושר בר קיימא שלו אנו נכספים..

9. מהו החוק הקארמי שאליו אנו מתייחסים באמרנו ש"זרע לימון מצמיח עץ לימון, וזרע תמר מצמיח עץ תמר"?¹²

זהו החוק הראשון של קארמה – אופייה של החוויה שיהיה עלינו לחוות כתוצאה מהבשלתו של רישום מנטאלי שזרענו חייב להיות תואם לאופיו של הרישום המקורי. מעשה שכוונתו טובה חייב להצמיח תוצאה שהיא נעימה לנו, ולהפך: מעשה שכוונתו לפגוע מובטח שיביא לנו סבל בעתיד. לעולם אין טעות. פירושו של דבר שאם קורה לנו משהו לא נעים בעקבות מעשה טוב שעשינו – הקארמה שגרמה לאי נעימות אין לה שום קשר למעשה הטוב שעשינו, ולהפך: לא יכול לצמוח שום דבר טוב ממעשה שלילי.

10. מנה ותאר בקצרה את חמשת השלבים שכל אדם עובר בדרך להארה.¹³

חמשת השלבים של אדם בדרך הרוחנית, לאחר שעשה תפנית בחייו, הם:

1. דרך הצבירה – אדם עולה על דרך רוחנית ומתחיל לעשות טוב לזולת. מחפש דרכים לעזור לאחרים וצובר הרבה חסד. בשלב זה הוא גם מקדיש הרבה זמן ללימוד, הרהור ומדיטציה, ומפתח את המדיטציה לרמה מאוד גבוהה.
2. דרך ההכנה – בשלב זה אדם ממשיך לתרגל הרבה מדיטציה, יוגה ועוד. נפתחת עין החוכמה, יש מספיק ריכוז וחוכמה כדי להתחיל לחקור את טבע המציאות.
3. דרך הראייה – זה מה שמפריד בין ה-Tsur tong (הקולטים) לבין ה-Pakpa. ה-Pakpa ראו ריקות ישירות במדיטציה עמוקה. בעקבות מדיטציה זו הם רוכשים חוכמה שמבינה את טבע המציאות, את מקור הסבל ואת הדרך לחיסול הסבל.
4. דרך התרגול – זו באה בעקבות דרך הראייה. תוך שימוש במה שראה על דרך הראייה, הארייה מטהר את תודעתו ואת עולמו, ויכול לקחת לאדם בין גלגול אחד לשבעה גלגולים כדי להגיע להארה.
5. הארה מלאה – מצב של עונג מושלם, טרנספורמציה מלאה אל הגוף והתודעה המוארים של הבודהה.

11. מה מייחד את האנשים המיוחדים שמכונים Arya או Pakpa?

ארייה או פאקפה עבר תהליך מדהים של חצי שעה בערך ועוד 24 שעות של תובנות, שבאות כמו פופ קורן אחת אחרי השנייה. חוויות אלו מתוארות בתור ארבע האמיתות הנאצלות – אדם כזה: הוא מבין היטב סבל, הוא יכול לקרוא מיינד של אנשים, ורואה כמה כולם סובלים. כולל הסבל שלו. הוא מבין את המקור לסבל, מאיפה בא הסבל. הוא מבין שיש קץ לסבל, כי הוא מבין מאיפה הוא בא. והוא גם רואה ישירות את הדרך לקץ לסבל, איך הוא יגיע להארה, לאנשים אלו יש הבנה מלאה של מנגנון הקארמה והם משתמשים בהבנתם כדי לטהר את תודעתם. בשל עומק הבנתם הם גם נהנים מזמן הבשלה קצר, מה שמאפשר הארה תוך זמן יחסית קצר.

¹² לימוד נוסף על חוקי הקארמה אפשר למצוא בקורס מס' 1 ובקורס מס' 5.

¹³ לימוד נוסף על חמש הדרכים אפשר למצוא בלימוד על **סוורת הלב**.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

12. מנה שלוש דרכים להרחבת המעגל במדיטציית טונג-לן.

1. להתחיל מעצמי ולהרחיב, להכליל יותר ויותר אנשים במעגל החמלה שלנו: אנו עצמנו, אנשים שאנו אוהבים, אנשים שהם ניטרליים עבורנו, אנשים לא אוהבים, ולבסוף אויבים.
2. בעולם בני האדם, יכולים ללכת גאוגרפית ולהגדיל את המרחק מנקודת היציאה: ללכת מהשכונה שלנו, לעיר שלנו, לארץ שלנו, ליבשת בה אנו נמצאים, לפלנטה שלנו, לגלקסיה שלנו...
3. אפשר ללכת לפי צורות הקיום השונות: מעגל החמלה יתרחב מאיתנו ויתרחב לכלול יצורים מן העולמות השונים של קיום: בני אדם, בע"ח, פרטות, יצורי גיהנום ואלים.

13. מנה ותאר בקצרה את העולמות השונים שבהם חיים היצורים, על פי התיאור של גלגל החיים. זכור לכלול גם את הברדו.¹⁴

1. יצורי גיהנום – אלה הם היצורים הסובלים ביותר בכל גלגל החיים והסבל שם הוא גדול מנשוא. לשם מגיעים אנשים שעשו עברות חמורות.
2. פרטות/רוחות תאבות – יצורים יש שם גוף עדין. לרוב מגיעים לשם אנשים שצרכו הרבה, או בזבוז הרבה, או היו קמצנים. ישנם סוגים רבים של פרטות, אך באופן כללי ניתן לומר שהסבל שמציין אותם הוא עינוי של רעב וצמא וחוסר סיפוק כרוני.
3. עולם בעלי החיים – אנחנו רואים אותם סביבנו. כמעט כל בעלי החיים נמצאים בפחד תמידי, חלקם מנוצלים באכזריות על ידי בני האדם והם סובלים מקארמה של טמטום.
4. אלים (נקראים גם יצורי עונג) – אלו הם יצורים בעלי גוף מושלם ושרויים בעונג, הסביבה שלהם מאוד יפה, וכו', אך הם לא בני אלמוות, ועם התקרב מותם סבלם גדול ללא נשוא. עם תום חייהם כאלים, הם נופלים לקיום סובל שכן מיצו את הקארמה הטובה שהייתה להם.
5. עולם בני-האדם - יש לנו תערוכת גם סבל וגם פנאי – צירוף יחודי שמצד אחד מדרבן לחפש דרך להפסיק לסבול, ומצד שני גם נותן לה סיכוי, בגלל הפנאי שיש לנו והמבנה הייחודי של גופנו.
6. יצורי הברדו – שם נמצאים היצורים שהם במעבר בין מוות ללידה חדשה. חלקם הולכים לקיום נחות וסובל, ואלו שצברו קארמה טובה מטפסים לקיום פחות סובל וחלקם נמצאים בדרכם החוצה מהגלגל של חיים ומוות.

14. מי יצר את כל היקומים המתוארים ב'גלגל החיים'?

כל העולמות והיקומים המתוארים ב"גלגל החיים" הם השלכה מתוך התודעה שלנו. אנו מוצאים את עצמנו בעולם כזה או אחר בהתאם לקארמה שמבשילה לנו. כל עולם כזה שבו אנו מוצאים את עצמנו נראה לנו מאוד ממשי, בדיוק כפי שהמציאות האנושית הנוכחית שלנו נראית לנו מאוד ממשית. כל מחשבה, דיבור ופעולה שעשינו בעבר, מותרים רישום מנטלי בתודעתנו ויכולים לקבוע לאיזה מהיקומים המתוארים בגלגל נושךך ברגע המוות.

¹⁴ לימוד נוסף על עולמות הקיום השונים אפשר למצוא בקורס מס' 8.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

15. מהו המסר של הבודהה ליצורים שבגלגל החיים?

המסר הוא שיש דרך לצאת מגלגל הסבל, ושלא נגזר עלינו לסבול לנצח. אם נשמור היטב על המוסר, נקפיד לעשות את מה שיש לעשות ונמנע ממה שאין לעשות, אם נתרגל היטב את אשר הבודהה מלמד – יש ביכולתנו ללמוד כיצד להפסיק את סבלנו. מדיטציית הטונג-לן היא כלי עוצמתי ביותר שמאוד מקדם אותנו בדרכנו להפסיק את הסבל.

16. האם נגזר עלינו לחיות בגוף שמזדקן ומת?

לא נגזר עלינו לחיות בגוף שמזדקן ומת. כמו כל התופעות, גם הגוף הנוכחי שלנו הוא השלכה, ואם נתמיד לזרוע קארמה טובה, יבוא יום שבו נשליך את עצמנו בגוף העונג העילאי של הבודהה שאינו מזדקן ומת וגם אינו נתון יותר לחסדי גלי הקארמה.



מדיטציית הטונג לן תשובות לשיעורי בית

שיעור 6

1. תאר את "תקופת המעבר" אצל המתרגל הדהרמי, לאחר שהתחיל לתרגל את הדרך. איך נדע שהתקדמנו בהבנה של ריקות?

כל מה שקורה לנו בהווה הוא תוצאה של מה שזרענו בעבר, וברוב המקרים – בעבר הרחוק. משום כך אין לנו שליטה לגבי מה שקורה בהווה. המתרגל שמבין זאת יפתח אורך רוח וגישה נינוחה יותר בכל מה שקשור למה שקורה לו בהווה, ובהדרגה זה גם ישנה את התגובות שלו.

איך נדע שהתקדמנו בהבנה של קארמה וריקות? ההתקדמות תבוא לידי ביטוי בתגובה השונה שלנו, בהבנה שלנו של מה שקורה לנו; פחות ופחות נגיב בצורה שתזרע זרע שלילי נוסף, ולהפך – תגובתנו תהיה כזאת שיוצרת עתיד טוב יותר בשבילנו.

ככל שאנחנו מבינים יותר את הריקות של דברים, ככל שחזקנו את החוכמה, כך ילך ויתקצר זמן ההבשלה – הזמן שבין ביצוע המעשה להבשלתו, ואנו נתחיל להשיג יותר ויותר שליטה על מה שקורה לנו.

2. מדוע הקארמה של מדיטציית הטונג-לן מבשילה כל כך מהר?

מדיטציית הטונג לן מכוונת לפתח חמלה, ומחשבה של חמלה מכניסה יותר פראנה לערוץ המרכזי שלנו. אפקט זה מוגבר עוד יותר בגלל השימוש בנשימה בזמן המדיטציה, מכיוון שהנשימה קשורה ישירות לפראנה. ככל שאנו "קרובים" יותר בתרגולנו לערוץ המרכזי, כך האפקט של התרגול מהיר יותר.

3. תאר כיצד ניתן לעשות טונג לן בזמן המוות, ומדוע כל כך חשוב לעשות זאת.

אנו נושאים עימנו בתודעתנו ביליונים של זרעים קארמיים, כתוצאה ממעשינו בגלגולים קודמים והקארמות שצברנו בגלגול הזה. בזמן המוות התודעה נפרדת מן הגוף, ואינה מוגנת יותר על ידי הקארמה של הקיום הנוכחי שלנו. אחד מאותם ביליוני זרעים, שהאנרגיה שלו חזקה יותר מאחרים, עולה "בהגרה" ושולח אותנו לגלגול הבא שלנו.

אם האדם הגוסס מסוגל בזמן המוות לייצר מחשבה חזקה של חמלה, ולכוון את תודעתו להתכוונות עמוקה לעזור ליצורים הסובלים – מחשבה כזו משפיעה על תהליך "ההגרה" של הקארמה של הקיום הבא שלו, ואוטומטית תשלח אותו לקיום טוב. תנאי לכך שאכן נוכל להשיג שליטה כזו בתודעתנו, ואכן נצליח לתרגל טונג לן בזמן הקשה והמיוסר של המוות הוא הרגל שבא מתרגול מתמיד של הטונג לן במשך חיינו.

מדיטציית הטונג לן, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

4. תאר מה קורה לאדם שליבו נפתח, על דרך הראייה?

אדם שהתחנך בדרך המהיינה, דרך החמלה, ושהגיע לדרך הראייה ונמצא במדיטצייה ישירה על ריקות - למשך זמן קצר יש פתיחה של צ'אקרת הלב, ואז:

א. יש הבנה של חוכמת הריקות. הבנה ישירה, בהתנסות. הוא פוגש את הדהרמקיה – גוף החוכמה של הבודהה, ישירות, ומתמזג איתו.

ב. הצ'אקרה פתוחה, החמלה מדהימה, האהבה מדהימה, וקורית באותו זמן חווייה ישירה של בודהיציטה. אדם זה רואה בעיני חוכמתו את כל היצורים בכל היקום, ויודע שמאותו רגע ואילך כל מה שנשאר לו זה ללמוד לשרת את כל היצורים ולהוציא אותם מכל סבל.

ואז הוא עושה את דרך התרגול – ומגיע להארה.

5. הסבר למה מתכוונים כשאומרים ש"נפלה בידינו הזדמנות נדירה ביותר להתקדמות הרוחנית"?

אנחנו חיים בדור שיש מורים שמלמדים אותנו לעשות דרך רוחנית אותנטית ומלאה, של התקדמות אל המטרה. יש לנו הזדמנות וצירוף מקרים נדיר במיוחד שבפועל ניתן לומר שלא יחזור על עצמו:

- מבין כל האפשרויות המזוועות שיש, קבלנו גוף של אדם
- אנו חיים בעולם שיש בו את הלימוד שנתן הבודהה
- שיש בו מורים שהתנסו בלימוד באופן ישיר
- שיש לנו את היכולת להקשיב
- ואת השכל להבין
- גוף שיכול לשרת אותנו וכרגע לא מתפתל בכאבים.
- יש את התנאים הפיסיים והשפע שמאפשר את הלימוד
- ויש לנו עניין בדהרמה

חשוב שנלמד להוקיר במלואה הזדמנות נדירה זו, ושנפעל למצות אותה בטרם תחלוף לבלי שוב.¹⁵

6. מה מסמלים היהלום והורד במדיטצייה הנושאת את שמם, ומה מסמל הצירוף שלהם?

היהלום מסמל את החוכמה של הריקות. ההתמקדות בו עוזרת לראייה בהירה של דברים. הורד מסמל את החמלה.

ביחד הם מסמלים את הפתיחה של צ'אקרת הלב ואת ההבשלה במלואה של החוכמה והחמלה כאחד. והמפגש הזה של חוכמה וחמלה – זה איחוד שמהווה סיבה ליצירת גוף האור והתודעה הכול-יודעת והחומלת של הישות המוארת. אלו מביאים ברכה עצומה – למודט ולכל היצורים בעולמו.

¹⁵ לימוד נוסף בנושא זה אפשר למצוא בקורס מס' 1.