

## סדנת טונג לך: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

בترגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

שיעור 1, חלק א'

### תפילות ותודות

ערב טוב.

אנחנו אוהבים לפתוח את השיעורים שלנו בלפתוח את הלב. כל הסדנה הזאת היא בעניין [של] לפתוח את הלב, ואנחנו נוהגים לפתוח בכמה תפילות שבאות להעביר אותנו מחול לקודש, ממקום של מיינד שעסוק בענייני העולם הזה, למקום רוחני יותר, למקום עמוק יותר, טהור יותר, אולי, וזה לא תמיד מעבר קל, והתפילות עוזרות לנו בזה. והן קצרות והן הולחנו על ידי אֶסְתֵר שמיר בשבילנו.

התפילה הראשונה שאנחנו מתחילים איתה, נקראת **תפילת המנדלה**.

בעבר, בימים קדומים, היה נהוג שהיו באים למורה ומבקשים את ה-teaching והמורה היה צריך להשתכנע שהתלמיד רציני ובאמת פתוח לקבל את ה-teaching. אז הנהג היה בטיב העתיקה שהתלמיד היה צריך להביא את משקל גופו בזהב למורה לפני שהמורה נותן לו teaching, והמורה, כמובן, אם הוא מורה ראוי לשמו, הוא לא צריך היה את הכסף הוא היה זורק אותו לים או לאן שאפשר לזרוק בטיבט.

אנחנו עושים את זה יותר פשוט. בתפילה הזאת אנחנו מגישים את כל העולם כולו, את כל מה שיפה בעולמנו, את כל הטוב שבנו, ומגישים [אותם] כתודה עבור ה-teachings לכל השובלת שהעבירה אותם אלינו, חוליה אחרי חוליה, כמו מן טלסקופ חלול. כל מורה, עושה את עצמו כלי פתוח ונקי וטהור כדי להעביר באופן טהור את ה-teachings.

אז בואו נפתח בתפילת המנדלה ואתם יכולים פשוט לעשות תנועה של נתינה<sup>1</sup>:

ארץ בשומה,

בפרחים עטויה,

עם הר אצילי,

יבשות לה ארבע,

בתמה ולבנה היא עדויה

ופנינים של כל חסד הם לה עטרה.

בלבי אערכנה, ולך אגישנה

כגן של עדנת הארה.

הו, מי ייתן ובכך

לו תזכה כל ברייה

בעולם שכולו טוהרה.

### <sup>2</sup>Idam Guru Ratna Mandalakam Niryatayami

והתפילה הבאה<sup>3</sup> שעליה נחזור שלוש פעמים, היא תפילה שהמהות שלה, זה ללכת למקלט בדרך רוחנית ולא לשים את ירכנו בעולם הארצי. אנחנו יוצרים התכוונות שדרכנו בחיים תהיה להתפתח מבחינה רוחנית ולפתח את החוכמה בליבנו ואת החמלה בלבנו למידות גְדֵלוֹת והולכות, בצורה שנוכל להיות לברכה לעצמנו ולזולת.

<sup>1</sup> תנועת נתינה עם כפות הידיים

<sup>2</sup> את זה אני מגישה/ה כמנדלה יקרה ללאמה-מלאך היקרה.

עד בוא הארתי  
אשים מבטחי  
בבודהה, בדהרמה<sup>4</sup> ובסנגהה<sup>5</sup>.

תביאני זכותם  
של טובי מעשי  
לכליל הארה  
למען כל הבריאה.

אז אני רוצה שוב להודות לכם שבאתם להשתתף ב-teaching הזה ואולי לפני זה אני רוצה להודות לגילי וציפי שעזרו לארגן ולנטלי שאפשרה לנו את המקום הזה בנדיבותה וגילי שהשקיע הרבה מאמץ כדי לארגן ולהזמין אתכם לכאן. וכמובן, לאנשים שטרחו הרבה כדי לאפשר לכם את ה-teaching. אז תודה לכולכם.

## מקורות ללימוד הטונג לך

המטרה היא ללמד אתכם את מדיטציה הזו, שנקראת **טונג לך** ואנחנו נדבר עליה הרבה, והיא אחת המדיטציות היותר מדהימות שיש; מבין כל ה-teachings הפתוחים שאין צורך בחניכה בשבילם, היא אולי החזקה ביותר.

בקרב הבודהיסטים הטיבטים היא מאוד מוכרת. אנשים מכירים אותה, אלא שהרבה מן הפרטים אודותיה לא ידועים. יש לימוד מאוד מפורט אודותיה שהוא לא תמיד ידוע מחוץ למנזרים הטיבטים. המורה שלי, שאחד מהמפעלים בחייו היה לקבץ כתבים טיבטים שהלכו והתגלגלו ונרקבו במנזרים שונים, בחלקם הוכחדו כשהסינים פלשו לטיבט ושרפו מנזרים וספריות, הוא קם יום אחד עם חזון שהוא צריך להציל את הכתבים האלה.

ואחד הדברים שהוא עשה, זה הוא אימן צוותים של פליטים ופליטות טיבטים בהודו והקים מרכזים שבהם הם מתקתקים את הכתבים השונים למחשב באותיות רומיות. וזה מאפשר חיפוש קל במסד נתונים. המפעל הזה כבר נמשך כשלושים שנה, אני חושבת, והיום מישוהו אחר לקח את שרביט הפיקוד, איש נפלא שמנהל את זה היום בהודו, בלאַדְאָק, בנפאל.

היום זה לא רק מוגבל לכתבים טיבטים, גם כתבים של מסורות היוגה, כי הם פיתחו מומחיות בתחום הזה של הדיגיטציה של הכתבים.

וכתוצאה מזה, יש לגשה מייקל, המורה שלי, שמלמד באריזונה ובכל העולם, גישה לאוצר בלום של כתבים. אז אתם מקבלים כאן משהו שהוא בעצם נדיר במערב, זו **סדנה מקיפה על הטונג לך שמכילה, אולי, כל מה שידוע עליו בספרות הבודהיסטית הטיבטית.**

## נתינה ולקחה

ובמקביל, המטרה היא לתת לכם את הידע וגם לאמן אתכם במדיטציה עצמה. אז זה יהיה **שילוב של לימוד ושל מדיטציה**, והמטרה היא שכשאתם יוצאים בסוף הסדנה הזאת, אתם מומחים בטונג לך ברמה שקבלתם את ה-teachings.

עכשיו כמובן צריך ליישם אותו בחיי היומיום ואתם תראו שזה מאוד קל לעשות. **זאת מדיטציה שהיא מדהימה מבחינה זו שקל לעשות אותה והתוצאות שלה מדהימות.**

ואני רוצה לפתוח ולהגיד, יש הרבה מקרים שמתועדים בספרות של אנשים שכל מיני נסים קרו להם רק מחמש דקות של המדיטציה הזו ביום, אבל שנעשו באופן קבוע לאורך זמן. אני אישית מכירה בחור

<sup>3</sup> תפילת המקלט

<sup>4</sup> יהלום הדהרמה – המימוש של שלמות החכמה בלבנו; תפיסה ישירה של ריקות במיינד הספוג בבודהיצי'טה; היפסקות בלתי הפיכה של כל הנגעים הרוחניים בלבנו וכן של הזרעים שלהם.

<sup>5</sup> יהלום הסנגהה – אלו שראו ריקות ישירות ולכן יכולים להדריכנו להארה.

אוסטרלי, שנפגע מווירוס נדיר והתעוור כתוצאה מהטיפול היחיד שהיה ידוע לוויורוס זה, כשהבחירה שעמדה בפניו זה או למות או להתעוור וכמובן הוא בחר בטיפול והוא התעוור.

והוא שלח מכתב ללאמה והלאמה נתן לו גרסה של המדיטציה הזו, שנלמד אותה, גרסה שאנשים עושים כשהם נוטים למות. והוא היום רואה מאה אחוז! היא כל כך חזקה, ויחד עם זה פשוטה. לפעמים הדברים המדהימים ביותר הם כל כך פשוטים שזה עובר לנו מעל הראש ואנחנו נוטים לזלזל בהם או להזניח אותם.

אז קודם כל **שם המדיטציה**. חיזרו אחרי:

ཐོང་ལེན།

*Tong Len*

**Tong** פירושו לתת.

**Len** פירושו לקחת.

אז **נתינה ולקחה**. זה השם שלה בעברית.

אלא שבפועל, למרות שמה, אנחנו עושים אותה בסדר הפוך. אנחנו עושים קודם לקחה ואחר-כך נתינה.

**מה לוקחים? לוקחים את הכאב של אנשים, של יצורים. לוקחים כל צורה של סבל.** סבל גופני, סבל נפשי, סבל כלכלי - מצוקה מכל סוג שהוא. את זה לוקחים.

**ומה נותנים? נותנים כל טוב וכל מה שטוב.**

ואנחנו נעשה גרסאות שונות ברמות שונות של המדיטציה הזאת. אז ניתן לקחת כאב שיש למישהו שאתם מכירים, שכרגע מתחבט באיזה קושי, פיזי או נפשי או רוחני, או פיננסי, או במערכת יחסים שבורה, או דברים כאלה, או אובדן; זה יכול להיות כאב עתידי של אחרים ושלנו. אנחנו גם נלמד לעשות את זה על עצמנו.

זאת מדיטציה מאוד ידועה במסורת הבודהיסטית הטיבטית. הרבה פעמים מלמדים אותה [בצורה] של לקחת את הכאב אלינו, ואנשים מאוד נרתעים ואומרים: 'לא די לי בצרות שלי? אין לי מספיק משלי? מה אני צריך עוד כאב של אחרים?'

**המסורת האותנטית, אתם לא לוקחים אליכם את הכאב והולכים איתו. אתם משמידים את הכאב.** אנחנו גם נדבר מה פירוש לקחת את הכאב והאם באמת אפשר לקחת את הכאב ואיך זה עובד, על המנגנון איך זה עובד, כי זה עובד בצורה מדהימה, אבל זה לא פועל כפשוטו, אז לא לחשוש. זה לא יגרום לכם לשום תקלה. להיפך, זה יביא לכם ברכה, אם תעשו את המדיטציה, כמובן. מלשמוע - לא בהכרח, אבל מלעשות אותה. יש לזה פוטנציאל עצום להביא ברכה גם לכם וגם לזולתכם.

## מסורת הטונג לן

אז כאמור, פה יש לנו פה סקירה די מקיפה של מה שידוע בספרות הבודהיסטית על המדיטציה הזו. אתם תקבלו כל ערב חלק של חומר אותנטי, מתורגם מן הספרות העתיקה הטיבטית.

אולי שמעתם על הפאנצ'ן לאמה? שמעתם על הדאלאי לאמה. על הדאלאי לאמה כולם שמעו. היום זה הדאלאי לאמה הארבע עשרה. זה שושלת שהטיבטים מאמינים שכל אחד הוא גלגול של קודם. אז הדאלאי לאמה הארבע עשרה הוא הגלגול של הדאלאי לאמה השלוש עשרה. הם נזירים ואין להם ילדים ביולוגיים. זה אותה התודעה שמתגלגלת.

אז קורה כשהדאלאי לאמה עובר מן העולם; עד שהוא מתגלגל שוב עוברת תקופה, ועד שמאחרים את הגלגול החדש. בדרך כלל מאחרים אותם כשהם בין שנתיים לארבע, משהו כזה, ואז הם צריכים לגדול קצת לפני שהם יכולים ללמד מישהו משהו. אז בינתיים, לחילופין, יש את השושלת של הפאנצ'ן לאמות. בזמן שאלה [הדלאי לאמות] צעירים, אלה כבר במלוא אונם, ולהפך.

היום העניין קצת הסתבך כי הסינים חטפו את הפאנצ'ן לאמה הנוכחי שהוא ילד צעיר. אז אני לא יודעת איך זה יהיה בהמשך, כנראה יהיה איזה שינוי.

בכל אופן, כאן אנחנו מזכירים את השושלת הזאת, כי אנו מדברים על הפאנצ'ן לאמה הראשון. אתם תקבלו את אחת היצירות שלו היום. והוא אחד המורים הגדולים למסורת הזאת של הטונג לן, והוא בכלל, מורה מדהים במסורת הבודהיסטית הטיבטית. הוא חי 1570-1662 והיה הראשון בשושלת של הפאנצ'ן לאמות.

אומרים עליו שהוא הגיע להארה בגלגול שקדם לגלגול הזה שלו. הוא היה פורה בצורה בלתי רגילה. הוא כתב המון, וכתבים מאוד מאוד חשובים במסורת הבודהיסטית הטיבטית וגם היה משורר מדהים, הוא כתב שירים שרק ישות מוארת יכולה לכתוב.<sup>6</sup> בכל אופן אתם תקבלו היום קטע מיצירה ארוכה שלו שקשורה לטונג לן.

## לאם רים - ההקשר בו נלמד הטונג לן

אז נתחיל לפי הסדר. אלו מכם שאולי למדתם קצת בודהיזם במסורת הטיבטית, אז אני רוצה למקם את זה בתוך המסורת הזאת. בבודהיזם הטיבטי יש מסורת שנקראת *Lam Rim*.

אימרו

ལམ་རིམ་

*Lam Rim*

*Lam* פירושו דרך.

ו- *Rim* פירושו שלב או צעדים.

וזה הדרך המדורגת להארה.

זו הדרך שהטיבטים פיתחו ללמד צעד אחר צעד בצורה מאוד שיטתית ומובנת, איך להביא אדם מהמקום שבו אנחנו נמצאים לישות מוארת.

כמובן, הכל מבוסס על ה-teaching של הבודהה וחכמים שבאו יותר מאוחר, אלא שמה שמיוחד בדרך של הלאם רים זה שהיא נותנת את כל השלבים בלי שחסר אף אחד ובסדר הנכון, וזה הודות לגאונות של כמה מן החכמים המוארים בטיבט ששם הבודהיזם מאוד פרח. הוא הגיע לשם יחסית מאוחר בתולדות הבודהיזם, אבל בגלל הבידוד היחסי של טיבט והתמיכה של השלטונות, הוא מאוד התפתח.

אם אנחנו רוצים שיהיה לנו מכונית שתיסע, אז צריך שיהיה בה גלגלים ומנוע והגה וברקסים וקרבוראטור - צריך את כל החלקים, אי אפשר להחסיר אף אחד, והם צריכים להיות ב[מקום] הנכון ובמבנה הנכון.

הרבה תורות רוחניות מכילות מרכיבים שמופעים בלאם רים, מה שייחודי בלאם רים שהוא מכיל את כולם, והוא מכיל אותם בסדר, מהתחלה עד הסוף.

ויש לנו לאם רימים ארוכים ובינוניים וקצרים. לא ניכנס לנושא הזה בהרחבה היום. זה אנחנו עושים במקומות אחרים.

## מרכיבים חיוניים בכל דרך רוחנית ראויה לשמה

הסיבה שאני מזכירה את זה היום, זה לאלו מכם שלמדו או שהולכים בדרך רוחנית - לא משנה איזה, אפילו לא בודהיסטית - אני רוצה להזכיר שלבים עיקריים שחייבים להימצא בכל דרך רוחנית ראויה לשמה, ואיפה בתוך השלבים האלה הלימוד הזה ממוקם. לתת את ההקשר לפני שנצלול ללימוד עצמו.

<sup>6</sup> שיריו תורגמו לעברית על ידי לאמה דבורה-הלה, ועומדים לצאת לאור.

## 1. תפנית

אז בכל דרך רוחנית צריך להיות שלב הראשון שאנו קוראים לו בעברית תפנית.

מגיע רגע בחיים שלנו, לפעמים זה mid life crisis, לפעמים איזה אסון שקורה לנו, אבל לא הורג אותנו, ולפעמים איזה תהליך מבורך של פתיחת עיניים שאדם מגיע לתובנה שהעולם הארצי והעולם החומרי לא יכולים באמת להושיע אותנו. לא באמת.

כולנו שפה טוב לנו בחיים. זה לא משנה איך חשבון הבנק שלכם – אם אתם פה, טוב לכם בחיים, מי יותר מי פחות.

אבל גם אלה שיותר טוב להם וגם אלה שהפיננסים בסדר והמשפחה בסדר והקריירה בסדר והבריאות בסדר - ואני מקווה שזה נכון לגביכם, כי עובדה שאתם פה - מגיעים לאיזה נקודה שבה מסתכלים לאן זה הולך? לאן זה הולך? **האם אני יכולה להסתמך על השפע ועל ההזדמנות שהעולם החומרי הארצי מציעים לי? והאמת היא שלא.**

האמת היא שלא, מכיוון שאין שום דבר שהוא ארצי,

אם זה משפחה,

אם זה מערכות יחסים,

שפע כלכלי,

אם זה בריאות,

אם זה קריירה –

כל אחד מהדברים האלה יסתיים בשלב מסוים. או שכבר עברתם איזה משבר באחד מהנושאים האלה, או שכבר חוויתם שזה לא משהו שניתן לסמוך עליו מעכשיו לעולם, או שאם זה עוד לא בא, זה יבוא. מובטח לבוא. אם לא לפני המוות, בזמן המוות. מובטח לבוא.

כי הדברים האלה מעצם טבעם, הם באים מאנרגיות שמתכלות. אותו דבר שמביא לנו בן-זוג אהוב, זה בדיוק הדבר שייקח מאתנו את הבן זוג האהוב. אותו דבר שהביא לנו את השפע, זאת אותה האנרגיה שהצד השני שלה תיקח מאתנו את השפע. מה שהביא לנו בריאות יקח מאתנו בריאות.

עצם זה שנולדנו, זה מספיק כדי שנמות. זו אותה אנרגיה בדיוק. גם אם נאכל את כל הוויטמינים הנכונים ונלך לכל מכוני הכושר הנכונים, וגם אם נעשה את היוגה שאנחנו מלמדים - גם אז, כי זו אותה אנרגיה.

ואנחנו אומרים שעד שלא יפקחו עינינו ונבין שמשוהו פגום באנרגיה הזאת, אז אנחנו בשליטת האנרגיות האלה, כי אין לנו שליטה עליהם. גם אלו מאתנו שטוב להם כרגע, במוקדם או במאוחר יבוא דבר לא צפוי והאשליה הזו של שליטה תילקח מאתנו.

ואלו מאתנו שזה קרה להם עומדים ומחפשים. אנחנו שומעים הרבה על אנשים שאיבדו אדם יקר מאוד ופתאום הם מתחילים ללכת לבית כנסת, איפה שקודם לא הלכו לבית כנסת, או דוגמאות מעין אלה. משהו נפתח שמחפש את הכיוון הרוחני, את הדרך הרוחנית. על זה אנחנו מדברים, זאת התפנית.

התפנית היא הצעד הזה שאדם פונה מלשים את יהבו בדברים חומריים ולחפש עוד טיול ועוד רמונט, ועוד מערכת יחסים, ועוד קריירה ועוד תואר, ועוד ועוד ועוד - ומבין שזה לא יכול להושיע. אין שם ישועה. זה יכול להיות נעים זמן מה, אבל אין שם ישועה של ממש. עדיין אנחנו מזדקנים ומתבלים ועדיין ניאלץ למות, אז אם האסון לא יבוא לפני זה, הוא יבוא אז. וכולנו איבדנו בני משפחה יקרים וראינו את הסבל שכרוך בזקנה ובמוות.

חרוז נחמד שכתוב על מצבה, שידוע בארה"ב. זה כאילו המת כתב למען מי שעובר על יד המצבה וקורא אותה. זה פחות או יותר:

"ידידי היקר העובר, אנא זכור

כפי שאתה היום, כך הייתי אני.

כפי שאני היום, כך תהיה גם אתה.

כרגע אנחנו עוד לא מתנו ויש לנו רמה כזו או אחרת של שפע ומשאבים ובריאות. זה ייגמר. וככל שהתובנה של זה חודרת יותר עמוק, אדם נדחף ביתר עוצמה לכיוון רוחני, לכיוון של דרך רוחנית.

וכל דרך רוחנית שבה תלכו, ולא משנה איך קוראים לה, חייב שיהיה בה המרכיב שמטפח את התובנה הזו אצל אנשים. בלי זה, הם לא ממש עלו על דרך רוחנית. ואנחנו אומרים שעד שלא מתפתחת תפנית לאיזה סף מסוים, אנחנו עוד לא ממש עלינו [על הדרך].

אנחנו אולי מתעניינים, שומעים, הולכים. בשלב מסוים, כשזה תופס והתובנה חודרת עמוק - ולפעמים זה קורה עקב אסון שקורה לנו, מאבדים משהו או משהו יקר - אדם מתחיל להעמיק את הדרך הרוחנית ואז התפנית תופסת תנופה. אז זה האספקט הראשון שראוי שיהיה.

## 2. חמלה

**האספקט השני, אנחנו נקרא לו כאן חמלה.**

האספקט השני אומר שאותו הדבר שאני מתחילה לקלוט לגבי עצמי, שאני מזדקנת ושאיני לא בת אלמוות ושאליי יבואו מחלות ושאיני עשויה לאבד את כל מה שיקר לי וזה לא יהיה בשליטתי בכלל מתי ואיך זה יקרה - כל האחרים נמצאים באותה הסירה. כל האנשים שסביבי:

אלה שפחות טוב להם ממני ואלה שיותר טוב להם ממני.  
אלה שהם יותר חכמים ממני ואלה שהם פחות חכמים ממני.  
אלה שיותר עשירים ממני ואלה שפחות עשירים ממני.

זה לא משנה באיזה סטטוס הם נמצאים היום - הם כולם באותה הסירה: **או שהם עכשיו סובלים או שהם בדרך לסבול, וזה בלתי נמנע.** וזה בלתי נמנע.

וכשאדם קולט את זה באופן עמוק - וקודם הוא צריך לקלוט את הסיטואציה שלו באופן עמוק - ואנחנו רובנו ברמה כזאת או אחרת של הכחשה; כשזה חודר - יכול להתפתח גם האספקט השני של: **'לא רק לי זה קורה. זה קורה לכולם.** אה! גם לה וגם לו. הא! למעשה למי לא?' נסו למצוא מי לא. אי אפשר [למצוא] בין היצורים החיים. אם זה לא יקרה להם לפני המוות, זה יקרה להם בזמן המוות. אז ההבנה של הסבל שלנו, כשהיא עמוקה מספיק, מביאה למן יחס של סלידה מן המצב הזה, אז 'איך זה שזה כך?'

ולכולנו היה את זה כילדים. שאלנו את אמאן: 'מה קרה לדודה? למה היא מתה?' וילד קטן שואל למה, למה, למה, ובסוף הוא מביא את האימא לייאוש, כי היא לא יודעת לענות לו, נכון?! האימא מרימה ידיים, ואז עונים לו: 'ככה זה, ככה זה', והילד לא מקבל תשובות, ובסוף הוא מפסיק גם לשאול. ילדים באופן אינסטינקטיבי מבינים שמהו פגום. איך זה שהדודה צריכה למות או הסבתא צריכה למות? איך זה שהיום היא פה ואחר כך היא לא פה?

ואנחנו אומרים שיש משהו פגום באנרגיית החיים שמקיימת אותנו, ולכן היא מתכלה.

זה מה שהבודהה בא ולימד. הוא קודם דיבר בהרחבה על כל צורות הסבל כדי לתפוס את תשומת לבנו, כי אנו יכולים לאמת את הדברים שלו בצורה כזאת, אחר כך הוא אומר: 'אתם יודעים מה? זה לא נכון שכך דרכו של עולם. כך דרכו של עולם עד שנבין מאיפה זה בא. יש מקור לסבל, יש סיבה לסבל וברגע שמתחילים להבין אותם ומתחילים להבין את המנגנון, אפשר להפוך אותו.'

<sup>7</sup> החרו נשמע יותר טוב כך:

זכור ידידי, העובר לידי -  
כמוך כעת, כך הייתי אני,  
כמוני כעת - כך תהיה גם אתה,  
התכונן ידידי לבוא בעקבותיי.

ולפעמים מצטייר הרושם שהבודהיזם זה הכול אודות סבל. אין דבר הפוך מזה. הבודהיזם הוא כולו אודות לצאת מסבל, אודות להביא את עצמנו לאושר הנשגב של ההארה שאנחנו אפילו לא יכולים לדמיין אותו, שזה כאילו לקחת את הרגע הכי מדהים בחיים שלנו, העונג הכי המדהים בחיים שלנו, תכפילו אותו פי ביליון, ועוד לא הגעתם לעונג הנשגב של הבודהה. זו המטרה.

**אבל בשביל לצאת מסבל, צריך להבין סבל, וצריך להבין אותו היטב, וצריך לפתח מספיק סלידה מן המצב הפגום הזה כדי לרצות לצאת ממנו, כדי לרצות לעשות את התרגול שמוציא אותנו משם. ואותה סלידה שאדם מפתח כלפי הסבל שלו, אם הוא גם פוקח עיניים ויש לו אמפתיה לזולת, אז הוא מבין שהם כולם באותה הסירה ויש לו גם סלידה מזה באותה המידה. באותה המידה.**

אני לא רוצה סבל - גם הסבל של הזולת הוא דוחה באותה המידה. אני מחפשת אושר - גם הם מחפשים אושר. להם יש את אותה הזכות כמו לי להיות מאושרת וראוי שאני אעבוד למענם, ואנחנו נדבר על זה בהמשך.

פה בארץ, במיוחד, יש מצבי חירום שקורים מדי פעם, לצערנו הרב, וכשקורה מצב כזה ומתחילות הקטיושות ליפול ומתחילות הסירנות ליבב, קורה שינוי אצלנו.

כשיש מצב חירום כזה, פתאום חודר למודעות שאנחנו עלולים להיפגע. זה יכול לבוא. אנחנו לא יודעים איפה ינחת הטיל הבא. והמודעות הזו למוות פותחת את לבנו, כי מה אנחנו עכשיו נתחשבן עם השכן מתי הוא כן עושה רעש ומתי הוא לא עושה רעש - אנחנו הולכים למות כולנו.

כולנו פה נתונים לשליטת האנרגיות האלה; אולי אנחנו נקים מערכות הגנה וכך הלאה ואולי נרתיע חלק מהטילים. אבל הטיל שיפגע בנו ישירות, אנחנו לא יכולים ספציפית על עצמנו לשלוט. נכון?! מה יקרה לי אישית מחר - אני לא יודעת; אין לי על זה שליטה. הסיעה אותי רזיה, והיא אמרה 'פה באבא הלל נפל אחד הסקאדים במלחמת המפרץ'. פה ברמת-גן, מקום טוב באמצע. אין לנו על זה שליטה.

אז כשיש מצב כזה של חירום, ואנו נפתחים למודעות של זה, אנחנו פחות קטנוניים ויותר פתוחים ויותר חומלים ויותר מוכנים לתת ויותר מוכנים לפתוח את ביתנו כמקלט לאנשים, וכך הלאה.

אז במצבים כאלה מתעוררים רגעים של חמלה. החוכמה היא לשמור עליהם גם כשזה לא מצב חירום כי למעשה,

**מה ההבדל בין מצב חירום כשהאזעקות מיבבות, ובין המצב שלנו כרגע? רק הבדל של זמן. אנחנו כולנו הולכים אל המוות.**

ההבדל הוא רק של זמן, של כמה זה מוחשי לנו.

והרעיון בתרגול, זה לא ללכת כל הזמן ולפחד מהמוות. זה לא הרעיון. הרעיון הוא ללמוד לשמור על הפתיחה הזאת של הלב ועל החמלה הזאת, בלי שיבואו הסירנות; לפני שבאות הסירנות, לפני שבאות הקטיושות, ואז אולי הן גם לא יבואו כי, אנחנו מתחילים לתקן את הפגמים האלה שגורמים לנו להיות במציאות כזו. אז זה המטרה של טונג לן; המטרה של הטונג לן היא בדיוק זאת.

## עניין של אימון

אנחנו אומרים בבודהיזם הטיבטי שזה אימון. אנחנו פוגשים אנשים, אחד עם יותר חמלה, אחד עם פחות חמלה, אחד עם יותר אהבה, אחד עם פחות אהבה. הבודהה אומר שכל אחד מאיתנו יכול לטפח את המצב הזה ולתרגל את המצב הזה ומאיפה שאנחנו נמצאים, לעלות לשלב הבא ולהמשיך לשלב שאחריו ולהגיע לחמלה האינסופית של הבודהה.

וזה רק עניין של תרגול. וצריך למצוא את התרגול הנכון, והתרגול של הטונג לן הוא כזה. כמו כל תרגול. כמו ללמוד לנגן בפסנתר. אז בהתחלה מגנים סולמות ולא שומעים את המוסיקה, ואולי קצת מייגע בהתחלה.

מה שנעשה כאן, זה נלמד אתכם את הסולמות ואחרי זה תוכלו לעשות מזה מוסיקה. אם תתרגלו את זה, זה יהיה מוסיקה וקצת ניתן לכם אחרי ההפסקה - איך המוסיקה הזו נשמעת; איך זה כשמישהו עשה את התרגול, מה ייצא לכם אם תעשו את התרגול.

## תרגול אוטנטי

מה שעוד מיוחד בתרגול של הטונג לן - התרגול הוא אוטנטי, הוא בא ממסורת עתיקה ואוטנטית. **המסורת הזו נשמרה בסוד במשך כמה מאות שנים בטיבט**, בגלל שהלאמות חשבו שהאנשים לא יבינו אותה. היא כל כך הפוכה לאינסטינקטים הטבעיים שלנו, שאנשים עלולים לזלזל בה וזה לא טוב, כי, זה teaching שהוא מאוד קדוש - מבחינה זאת שיש בו יכולת להוציא אנשים מסבל. זה **ההגדרה של משהו קדוש: מה שיכול להוציא אנשים מסבל ולהביא להם ברכה**.

ואם לוקחים משהו שהוא כל כך קדוש ומזלזלים בו, אז זה לא טוב לאדם שמזלזל וזה גם עלול לגרום [ל]תנאים קארמיים להיעלמות של ה-teaching הזה מן העולם.

אז הרבה זמן הם שמרו את זה, העבירו את זה רק למי שהם חשבו כתלמיד ראוי.

הגיע יום, שאחד הלאמות, אחרי שהוא ראה שמישהו שנעזר במדיטציה הזאת הבריא ממחלה טרמינלית והוא החליט, ברוב חמלתו, להתחיל ללמד את זה באופן פתוח. וזה קרה בערך לפני 800 מאות שנה ומאז הלימוד הזה קיים ופתוח.

## התמרת התודעה

הוא חלק ממסורת שנקראת, אימרו:



Lo Jong

**Lo** זה מיינד, תודעה.

**Jong** זה אימון.

לו ג'ונג פירושו בעברית: **התמרת התודעה**.

זה שם של אוסף teachings שהתפתח בטיבט בערך משנת 800 עד שנת 1200 – 1300. תקופה כזאת, שהיה ראשית ימי הבודהיזם בטיבט והתפתחה מסורת נפלאה של לו ג'ונג, וזה חלק מן המסורת הזאת. ואתם תקבלו תחושה אודות המסורת הזו שהיא יפיפיה, וגם תקבלו אולי תחושה למה זה נשמר בסוד.

המדיטציה הזאת משתמשת בנשימה, וזה נותן לה כוח מיוחד כי, בדרך-כלל בבודהיזם הטיבטי הם שומרים את השימוש בנשימה. במסורות של היוגה עושים את זה באופן פתוח, אצל הטיבטים הם שומרים את זה למתרגלים טנטריים מתקדמים, ורק עם רשות מיוחדת.

אז הלו ג'ונג הוא יוצא דופן שהם מכניסים את זה כבר בהתחלה באופן פתוח. וזה קשור לגוף האנרגטי שלנו שדרכו אנו בסופו של דבר מגיעים להארה. ככה שהתרגול הזה באופן ישיר תורם להתפתחות הרוחנית גם בתודעה וגם בגוף, באמצעות הנשימה. מאוד מאוד עוצמתי.

אני רשמתי לכם פה חמלה, אז כמובן אתם כבר יכולים, מכל מה שאמרתי, להבין שהלו ג'ונג קשור לחמלה.

## 3. חוכמה

יש עוד קטע שלישי שחייב להיות בכל דרך רוחנית ראויה לשמה. כמו שיש תפנית, שזה תפנית מן החומר אל הרוח או מהארצי לרוחני, חמלה - זאת אותה תובנה שמבינה שמה שחל עלי חל גם על האחרים ואני לא יכולה לעבוד רק למען עצמי. לא אפשרי, אני לא יכולה להתקדם. אני לא יכולה שיהיה לי טוב ולשני יהיה רע. זה לא ממש טוב אם לשכן שלי רע. אז זה יש בכל דרך רוחנית טובה. המסורת שלנו היהודית בוודאי מדגישה את האספקט הזה.

**האספקט השלישי בדרך רוחנית זה האספקט של חוכמה**. אנחנו קוראים לו במסורת שלנו – "השקפה נכונה". אני אשים זאת לרגע במרכאות, כי אני אדבר על זה לא היום אלא בהמשך השיעורים שלנו.



**חוכמה**, לא במובן של להשיג הרבה אינפורמציה ולהפוך לאנציקלופדיה מהלכת, אלא **במובן של להבין למה יש סבל ולמה יש אושר? מה הסיבות לסבל ומה הסיבות לאושר, ואיך אני יכולה להתחיל לשלוט במציאות שלי במקום שהיא תשלוט בי.**

איך אני יכולה להפסיק להיות קורבן של נסיבות ושל אסונות טבע ושל נתונים גופניים ומה לא, ששולט בי, ולהתחיל להשיג את השליטה, כי רק ככה אני יכולה לצאת ממצב שכביכול נכפה עלי. אני קיבלתי גוף כזה ונולדתי במקום כזה ושפה כזו והורים כאלה ויכולת שכלית כזאת וכך הלאה. זה מצב שכאילו באתי לתוכו.

אנחנו אומרים שהוא לא מקרי, יש לו סיבות. אם נבין את הסיבות שהביאו אותי לכאן, שהביאו אותי לגוף שמתבלה, מזדקן ובסופו של דבר מת ובאמצע גם מקבל מחלות, אז אנו יכולים להפוך את הדבר הזה. זאת החוכמה. אז בין השאר, כשאנו מדברים על חוכמה, אנחנו מדברים פה על הבנת מציאות; ויש פה אספקט חשוב של הבנת סיבה ומסובב. **הבנה נכונה של סיבה ומסובב.**

אנחנו כולנו חושבים שאנחנו מבינים מה גורם למה, אבל לא יכול להיות שאנו מבינים נכון, כי העובדה היא שאנו מזדקנים ומתים. **והבודהה אומר שלכולנו יש טעות פטאלית שאנחנו טובלים בה כל הזמן בלי להיות מודעים.**

אז פה [באספקט השלישי] יש הבנה נכונה של סיבה ומסובב. וכל מי שמתקדם בדרך רוחנית ראוייה לשמה, ההבנה הזאת הולכת ומתעמקת. ומה שנפלא בדרך שאני קיבלתי, זה שיש לימוד מאוד מפורש ומאוד מפורט ומנוסח לפרטי פרטים, שמאפשר לרכוש את ההבנה הזו, ולא רק סומך על יד המקרה ועל איזה חוויה מיסטית, אלא דרך מובנית שבסופו של דבר מובילה לחוויה מיסטית, אבל היא כולה בנויה בלוגיקה.

### **אמת מידה לבחון דרך רוחנית**

אנחנו קוראים לזה 'שלוש הדרכים', וזה עצה. אם אתם שומעים מורים שבאים ואתם שומעים על דרכים רוחניות, זו דרך טובה לבחון אם זו דרך שראוי שתצעדו בה, כי זמננו בחיים האלה מוגבל ואנחנו לא יכולים לבדוק בעצמנו על בשרנו כל דרך רוחנית שכל מורה מציע. אז לפני שנקדיש הרבה זמן ומרץ, נבדוק אם הדרך יש בה את האספקטים האלה, ואם אפילו אחד חסר, אז חסר שם משהו. אז זה בגדר עצה כללית.

### **הטונג לך הוא אימון לפיתוח החמלה**

עכשיו, התרגול של טונג לך הוא כולו בתוך הפיתוח של החמלה. אנחנו אומרים שזה אספקט חיוני גם למטרה האולטימטיבית של להגיע להארה, אבל גם הרבה לפני זה, כבר בחיים האלה, וסיפרתי לכם על הבחור האוסטרלי. וזה בכל תחום בחייכם, ונדבר תכף על מה זה עושה.

יש רמה של חמלה שהיא מאוד גבוהה ושנחנו קוראים לה, זאת מילה סנסקריט, אימרו:

ॐ ह्रीं क्लीं

*Sem kye*

**Bodhichitta**

הפירוש, **Bodhi** זה הארה.

ו- **Chitta** זה מיינד.

אז התרגום המילולי זה מיינד של הארה, אבל התרגום המילולי פה, זה לא מה שמתכוונים. אתה לא צריך להיות מואר כדי שתהיה לך בודהיציטה.

**בודהיציטה זה רמה מאוד מאוד גבוהה של חמלה שמובילה להארה.** זה לא דווקא מיינד שהוא כבר מואר. זה מיינד ששואף להגיע להארה.

זאת רמה מאוד גבוהה של חמלה, שבה יש סלידה עמוקה מהסבל שלי ובאותה מידה סלידה עמוקה מהסבל של הזולת. מעבר לזה, יש ראייה של הזולת כמאוד קרובים אליי, הם כמוני מבחינת החשיבות של להוציא אותם מסבל. כמו שחשוב לי לא לסבול, ככה חשוב לי שאחרים לא יסבלו, ויותר מזה. אז הם מאוד קרובים אליי, בדיוק כמוני.

ואדם כזה מסתכל: איך אני יכול לעזור לכל העולם הסובל? ולרובנו יש את הכמיהה הזאת עמוק בלב, אבל אנחנו התייאשנו באיזה שהוא שלב, בגיל צעיר התייאשנו, כי איך אני יכולה לפתור את כל בעיות הרעב והמלחמה ומה לא בעולם? ואז אני אומרת 'או קיי! אז אדאג לעצמי'.

**הבודהיסטווה<sup>8</sup> – Bodhisattva**, שזה אותו אדם שיש לו בודהיצי'טה, הופך את התהליך. הוא פותח את עצמו ואומר: 'אני לא רק שואף שהם לא יסבלו, אני גם אלמד מה אני צריך לעשות בשביל זה, ואני הולך לעשות את זה גם אם זה קשה וגם אם אף אחד לא הולך לתמוך בי וגם אם כולם ילעגו לי. החמלה כל כך בוערת בעצמותיו, שהיא מניעה אותו לשאוף להגיע למצב המואר כדי שיוכל אמנם לעזור לכל הברואים.

### יש הבדל בין בודהיצי'טה ובין להיות אדם טוב.

אנחנו פוגשים הרבה אנשים טובים שעושים טוב בעולם ועוזרים לזולת וזה נפלא וזה נחוץ לגמרי ונחוץ להעצים את זה כמה שיותר. זה עוד לא בודהיצי'טה. יש הבדל גדול בין חמלה - והיא יכולה להיות ברמה מאוד גבוהה - ובין נכונות לעזור לזולת ברמה מאוד גבוהה, ובין בודהיצי'טה.

**בודהיצי'טה זו רמה של חמלה או אהבה לזולת יותר גבוהה מכל מה שמוכר לנו כרגע. זה אדם ש**

הוא לא רק בא להאכיל אחרים, אם כי הוא גם מאכיל אחרים.  
הוא לא רק בא לתת הגנה לאחרים, אם כי הוא גם מגן על אחרים,  
הוא לא רק מנחם אחרים, אם כי הוא גם מנחם אחרים –

אלא הוא בו זמנית מאמן את עצמו בחוכמה להבין מאיפה באים כל הדברים האלה, כל צורות הסבל שיש. השילוב של החמלה והחוכמה מביאו לדרגה של יכולת מדהימה לעזור לזולת והוא לא עוצר עד שהוא מסוגל לעזור לכולם. הוא לא נרתע בדרכו, וזו רמה של מחויבות עצומה ליצורים הסובלים בעולם.

רמה מאוד מאוד גבוהה שכמעט שלא מוכרת. פה ושם, אם התמזל מזלנו, ואם היינו נורא טובים, אנחנו פוגשים מישהו שפיתח בודהיצי'טה אמיתית, ואלה מדהימים. ואדם כזה אומר: 'אני לא יודע כרגע איך עוזרים לזולת, אבל אני הולך ללמוד את זה'. והם לא מפסיקים עד שהם לא מותירים אף יצור, בלי יוצא מן הכלל.

וכדי ללמוד איך לעשות את זה צריך לפתח ידע-כל, צריך להכיר מה כולם סובלים, איזה סבל הם סובלים ומה הם צריכים. אז צריך לפתח את החמלה למידה מדהימה, את החוכמה למידה מדהימה, את יכולת הלמידה למידה מדהימה, את האהבה למידה מדהימה - וזה הבודהה.

אז אדם כזה אומר: 'אני חייב להגיע להארה, כי עד שאני לא אגיע לשם, הם ימשיכו לסבול ואני לא יודע איך לעזור להם'.

(מנדלה)

<sup>8</sup> בטיבטית: Jang Chub Sem Pa | འཇགས་ཅུབ་སེམ་པ། . בעברית: לוחם הרוח.