

סדנת טונג לך: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואקי'

בترגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

שיעור 4

פנו אלי כמה אנשים בהפסקה ושאלו איך אפשר להמשיך ללמוד בזמן שאני לא כאן. אני כבר כמה שנים באה מדי כמה חודשים וכבר די הרבה חומר הצטבר, וחלק ממנו כבר נמצא על האתר.¹

ויש קבוצות שנפגשות ולומדות את החומר הזה בקבוצה², או שהם מקשיבים להקלטות, או שמישהו מהתלמידים הותיקים מעביר שיעור ויש דיון ואפשר לשאול שאלות. אם אתם רוצים אצלכם בבית קבוצה, אנחנו ניתן לכם תמיכה. יבוא מישהו מהותיקים ויעזור לכם להכניס אתכם לתלם. מאוד נשמח לתמוך בכם.

ואפשר לשימוע אותם לא בסדר שבו הם ניתנו, זה בסדר. אבל תתחילו מ[קורס]-1, זה כדאי. [קורס] 1, נותן סקירה של הדרך שהיא נותנת לכם הקשר טוב לכל השאר - ואתם יכולים להקשיב. אם אתם עושים את זה, יש שמה גם שיעורי בית, בחנים.

אנחנו אומרים שצריך על כל דבר לחזור ארבע פעמים כדי שייקלט, כדי שתוכלו להעביר את זה הלאה. אז מאחר שאני לא פה ללמד את זה ארבע פעמים, הטריק שלנו - זה הטריק הישן של שיעורי בית ובחנים ומבחן סופי. כולם מקבלים תשעים פלוס - גומרים בהצטיינות יתירה. כל המטרה שלהם, זה לעזור לכם להטמיע את החומר, ואתם לא צריכים ללכת לספריה ולעשות פרויקטים. זה רק מה שנאמר בשיעור. והמטרה היא שתקלטו: 'א', לתועלתכם אתם. וב', ולא להיות החוליה האחרונה בשרשרת, כי זה עובר ממורה לתלמיד בשרשרת שלא נקטעה מאז הבודהה.

קיבלתם דפים שמדברים על התועלת הגדולה שבפיתוח הבודהיצי'טה, בפיתוח החמלה הזאת שקצת דיברתי פה³ - יש הרבה יותר בספרות. אבל אני הייתי רוצה להפנות אתכם דווקא לך שקיבלתם אתמול, שלא סיימנו אותו - **מנחה ללאמה**.⁴

אני רוצה ללכת ישר לבית האחרון של **המנחה ללאמה**:

**עזרני למצוא אהבה וחמלה, וכן אחריות אישית,
עם המנוף של נתינה ולקיחה הרוכבים על גבי הרוח.
ברכני להקדיש את עצמי ללימוד השאיפה להארה,
כדי שאוכל להשתמש בכל אלה להושיע כל חי מים הסבל בגלגל.**

הא! נפלא.

ים הסבל

מה זה ים הסבל בגלגל? הגלגל, זה גלגל החיים והמתים שאנחנו מסתובבים בו כל הזמן. לפעמים קוראים לו 'גלגל החיים', לפעמים 'גלגל היגון' כי אנחנו סובלים שם. גם אם אנחנו כרגע לא בסבל אקוטי, הוא מתקרב, הוא יגיע. אם לא לפני המוות, בזמן המוות, בזקנה ובמוות.

¹ מאז שדברים אלו נאמרו נוספו חומרים רבים לאתר, בעיקר בזכות מאמציה של לאמה דבורה-הלה, ובעזרתם המסורה של רבים מתלמידיה.

² ניתן למצוא פרטים על כל קבוצות הלימוד השבועיות בלינק: <http://www.heart-dharma.org.il/groups.html>

³ ראה בלקט קטעי הקריאה לסדנה זו.

⁴ 'מנחה ללאמה' - ראה נספח מס' 1

אהבה וחמלה ואחריות אישית

אבל פה הוא אומר: **עזרני למצוא אהבה וחמלה** - שזה המדיטציה שלנו מפתחת, והוא אומר הלאה, הוא אומר: **וכן אחריות אישית**. וזה מושג מאוד חשוב בתרגול שלנו.

מה זה האחריות האישית הזאת?

אימרו:

ལྷོ་བཟའ་རྣམ་དག

Hlaksam namdak

אתם זוכרים, דיברנו על שתי דרכים לפתח את הבודהיצי'טה. דיברנו על השיטה של "**החלפת עצמי וזולתי**" – ושמה יש שלושה שלבים. אחר כך, הזכרתי בקיצור בלי להיכנס לפרטים, שיטה אחרת, "**שיטת שבעת הצעדים**". היא מאוד מעניינת, אנחנו מלמדים אותה בקורס מספר 1, שיעור שש או שבע שמה, והיא הדרגתית; זה שלב שש ב"שיטת שבעת הצעדים".

שיטת שבעת הצעדים לפיתוח בודהיצי'טה

דיברנו על האימהות, שכל אחד היה אימא שלי באחד הגלגולים.

1. אז השלב הראשון בשיטה הזאת, זה ללמוד לזהות אותם בתור כאלה, ללמוד לראות אותם בתור כאלה. זה לא בא לנו באופן טבעי, במיוחד אם הם לא נחמדים.
0. יש שלב מקדים לזה, זה ללמוד לראות את כל האנשים כשווים ואחר כך, להתחיל לראות אותם גם כמי שהיו אמא שלי, או שהם עכשיו אמא שלי.
2. ואם הם אימא שלי, אז הם גמלו אותי הרבה חסד, נכון? מי שהיה אמא שלי גמל אותי הרבה חסד.
3. ואם זה נכון, אז אני רוצה להחזיר לאימא כגמולה,
4. ואז אני מפתחת אהבה גדולה,
5. וחמלה גדולה ואני רוצה לקחת ממנה את הסבל.

אפילו השלב הראשון הוא מאוד מתקדם. לראות את כולם כאימא, זה שלב מאוד מתקדם ואחד היותר קשים בדרך. זה מדיטציה שלוקחת לפעמים שנים, עד שמישהו מפנים אותה. אבל היא נפלאה, כי היא פותחת את הלב - אין שום דבר שפותח ככה את הלב, לכל ייצור אתם מתחילים להתייחס כאימא

אנשים באים ואומרים: 'אז מה, אם הוא בא ומתקיף אותי, אז את רוצה שאני לא אתקיף אותו חזרה? לא אשכים להורגו?'. אז אני אומרת: 'ואם זה אימא שלך באה ומתקיפה אותך, מה תעשי? תשכימי להורגה? אז הם אומרים: 'רגע, רגע. אמא שלי זה משהו אחר'.

אז אנחנו לומדים לקחת את היחס לאימא שלי ולהשליך אותו על כולם: הם כולם אימא שלי, הם כולם ראויים לחמלה שלי. הם כולם טובלים, הם כולם באותו מטוס שעומד לנחות נחיתת אונס. כולנו שם. וזה אימון. זה עוזר לנו לחסל סבל. אז זה שלב ראשון.

6. שלב מספר שש, מגיעים ל - *Hlaksam namdak*. וזה שלב מאוד מתקדם. אני מתחילה להבין את הסבל שלי, ולכן את הסבל שלהם ושל כולם, ובשלב מסוים אני אומרת: '**אני הולכת לעזור להם - גם אם אף אחד לא בא לעזור לי**. גם אם יבקרו אותי, גם אם יצחקו עלי, גם אם יחשבו שאני מזורה וגם אם אף אחד לא קם לעזרתי!'

גם אם האנשים הכי קרובים אלינו יהיו מכשול. אדם שמבין היטב, את הדרך, אומר: 'לא משנה; עוזרים לי, טוב. לא עוזרים לי, גם טוב'.

קן רינפוצ'ה, שהיה כזה בודהה מדהים, הוא בא מטיבט לניו ג'רסי, (מהודו לניו ג'רסי, קודם דרך הודו). אף אחד לא ידע. ישב שמה מאסטר שאין כמוהו בעולם בכלל. אף אחד לא ידע מי זה, לא הבינו בכלל, לא ידעו להעריך אותו בכלל. הוא גם בהתחלה לא דיבר אנגלית.

מעט תלמידים באו, בודדים שהתחילו לחוש שיש פה איזה צדיק גדול. פה ושם. גשה מייקל בא, ארט בא, בהתחלה היו שניים - זהו. ומאחר שארט יש לו משפחה, אז הרבה פעמים זה היה רק גשה מייקל עם קן רינפוצ'ה. בסופי שבוע היו באים קצת תלמידים ביום ראשון לשיעור; הוא היה מנקה אחריהם, כי לא היה להם את השכל שצריך לשרת את הלאמה.

והוא לא אמר אף מלה, הוא ניקה את השירותים. לפעמים, פתחו את המקרר ולא היה שמה כלום, כי לא היה שום כסף, כי אנשים עוד לא ידעו שהם צריכים לתמוך בלאמה מדהים כזה.

הוא בודהיסטוה, והוא עושה את מה שהוא צריך לעשות למען היצורים. גם אם אף אחד לא עוזר לו, הוא לא הרגיש מסכן - **בחזוה בכיף.** לא הייתה לו שום תחושה של משהו פה לא בסדר והוא הבין שהם יתקדמו בשלבים.

זה *Hlaksam namdak*. לא משנה מי עוזר לי, זה הקטע של אחריות אישית. זה התרגול של *Hlaksam namdak*. זה מה שכתוב שמה. הוא אומר: **עזרני למצוא אהבה וחמלה, וכן אחריות אישית.** וזה שלב מקדים לבודהיציטה.

הבודהיציטה

7. ברגע שאדם כבר ייצר רמה כזאת של חמלה שהוא הולך לעזור ליצורים, ויעשה כל מה שדרוש, כל מה שדרוש, גם אם אף אחד לא עוזר לו - זמן לא רב אחרי זה מתעוררת, מה שאנחנו קוראים, **הבודהיציטה האמיתית.** שזה מצב תודעתי נדיר ומדהים, שבו האהבה לזולת היא הופנמה. היא הפכה לחלק מכל תא בגופי, היא הפכה לגנים שלי, לכרומוזומים שלי. **החיים הם רק אודות זה.**

'אוקיי! החלטתי לעזור לכל הברואים, זו משאת נפשי! עכשיו אני צריכה ללמוד איך לעשות את זה. ואז, מתוך זה, אדם מגיע להארה. בלי שיש לו את זה, הוא לא יכול, כי הוא לא יעשה את כל מה שצריך. לפעמים צריך לעשות דברים שהם קשים. בטוח שיבואו דברים שהם קשים, כי אחרת כבר כולנו היינו מוארים, נכון?

מאיפה בא הכוח להתמודד בקשיים והנכונות להתמודד בקשיים ולעשות את זה בשמחה ובאהבה? מתוך הבודהיציטה הזאת, מתוך הבודהיציטה שקודם לה ה-*Hlaksam namdak*. זה מה שהוא מדבר עליו בשיר פה.

במיוחד אצלנו, עכשיו

וזה במיוחד נכון במצב כמו היום פה בארץ, כשהדהרמה רק בחיתוליה בארץ. עוד אין את התרבות הדהרמית, עוד לא יודעים איך עושים את זה. הטיבטים כבר יש להם אלף שנה את הבודהיזם וכבר יש להם את כל הנהגים. גם אם לא לימדו אותם איך להתנהג עם מורה, הם רואים אחרים אז הם כבר ממילא מתנהגים ככה. פה, הכל זה קרקע בתולה מבחינה זאת, זה חלוצי לגמרי.

במיוחד אז, אנשים שמתחילים ומקימים קבוצות, ותומכים באחרים, הם צריכים המון *Hlaksam namdak*. המון *Hlaksam namdak*, כי הם יעמדו בפני חברה שזה זר לה, זה מוזר לה - זה איפה שאנחנו נמצאים. אנחנו בדור החלוצים לגמרי, וצריך להתרגל לזה.

מי שנכנס ל'עסק הזה' ☺, במרכאות, של הדהרמה צריך להתרגל לזה שלא דווקא יעזרו לו, ושהוא ייראה מוזר, והוא לא מבזבז אף רגע בחייו, כיוון שהוא מבין מה שהוא עושה. החמלה היא כל כך גדולה, שהוא לא יכול לעשות משהו אחר. הוא החמלה. הוא לא יכול לעשות משהו אחר.

המנוף

עכשיו הוא מדבר פה גם

המנוף של נתינה ולקיחה

-1

הרוכבים על גבי הרוח.

המנוף של נתינה ולקיחה. זה מן מכונה כזאת שמרימה, כן? אז הוא עכשיו משווה את הטונג לן למכונה. כשהוא מדבר פה על המנוף מתכוונים לשלבים האלה - שבעת השלבים שאמרת, שמתחילים בלזהות את כולם כאמא שלי, ואחר כך לרצות לגמול לה כגמולה ואחר כך לפתח את האהבה הגדולה ואת החמלה הגדולה ועד שמגיעים ל-*Hlaksam namdak* - שבעת השלבים - זה המנוף. זה ההתקדמות הזאת, שלב אחר שלב - לכל שלב יש את המדיטציות שלו - עד שמגיע הבודהיצי'טה.

בשבת הבודהיצי'טה, מפי נסיך הבודהיסטוות

נתנו לכם דפים בשבת הבודהיצי'טה⁵, ועל זה אני רוצה שתסתכלו. אלה קטעים מתורגמים מחכם גדול גדול - מאסטר שאנטידווה - שחי בהודו בערך במאה השמינית, והוא נחשב לאחד הגדולים ביותר שהיו. והוא כתב ספר מאוד ידוע בשם "המדריך לחיי לוחם הרוח". בסנסקריט קוראים לו

Bodhisattvacharyavata

שזה "שער הכניסה לאורח החיים של הבודהיסטוות".

והבודהיסטוות זה אותם קדושים שיש להם בודהיצי'טה, ושהם כל כך מונעים על ידה לפעול מתוך החמלה הענקית הזאת לברואים. והוא לפעמים נקרא 'נסיך הבודהיסטוות' כי הוא כתב כל כך יפה על איך נכנסים לשמה? ואיך חי בודהיסטווה.

וזה קטעים מהפרק הראשון, זה ממש הפסוקים הראשונים בספר. הוא אומר בפסוק הראשון:

כה דל ומועט הוא חסדי, והיכן
זה אמצא סגולה כה טובה למגר
את כוחה העצום של עוולה,
מלבד השאיפה לכליל הארה?

הוא אומר: בלי שמישהו פיתח את השאיפה להארה, שזה הבודהיצי'טה, מי שזה לא בוער בעצמותיו, והמינד שלו לא טובל בזה - איך הוא ימגר את כל העוולה שיש בעולם? יש כל כך הרבה עוולה, צריך כוחות עצומים. הוא אומר: איך אני אעשה את זה בלי הבודהיצי'טה הזאת?

אושר שאין כדוגמתו

ואז הוא אומר, בפסוק הבא:

בעלי הסגולה, (שזה הבודהות) התחבטו בשאלה
במשך אלפי עידנים, וראו בה (בשאיפה להארה - בבודהיצי'טה) ברכה
להמון היצורים, הרבים בלי מידה,
להשיג אושר נשגב בקלות מרובה.

מה הוא אומר לנו? שמי שמפתח את הבודהיצי'טה, שזה מצב נדיר ומדהים וקדוש מאוד, מי שמפתח את המצב הזה, הוא - משיג אושר בקלות מרובה. הוא כבר מאושר. הוא כבר לא יכול לא להיות מאושר. הוא נדחף כמו משוגע להביא ישועה לאחרים, ותוך כדי זה, הוא באושר נפלא. כי החמלה מביאה איתה תחושה של עונג ושל אושר שאין כדוגמתו.

⁵ ראה נספח מס' 2

הוא אומר:

**מי אשר משאלתם להשמיד כל ריבוא
הצורות של הסבל בזה הגלגל, (זאת אומרת גלגל החיים והמוות)
להסיר כל מכאוב מלב כל החי,
ולהביא להם אושר מכל סוג וצורה –
לעולם לא ירפו מן השאיפה להארה.**

זה בוער בעצמותיהם. והוא אומר, אפילו אם הם עוד בסמסרה, הם עוד בגלגל, והם עצמם עוד לא השתחררו.

בייבי-בודהות

**אף אם הם נדכאים ועדיין כלואים בגלגל,
אותם שפיתחו שאיפת הארה בליבם,
בן רגע הופכים לילדים בעיני הנאורים,**

הנאורים, זה הבודהות. הבודהות מתחילים להתייחס אליהם כאל ילדים שלהם. כי הם 'בייבי בודהות' כי הם בדרך להיות בודהות. כי הם פיתחו כבר שאיפה להארה, זה מה שיביא אותם להארה.

והם, הוא אומר:

ראויים לקידות של עולם ויושביו וכל מלאכיו.

כי הם כל כך קדושים בשאיפה הזאת שלהם.

ולא מדובר על רגע של חמלה. מדובר על משהו שהמיינד טובל בו כל הזמן. אם יש לנו רגע של חמלה אמיתית ופורצת - תיאחזו בו, תעצימו אותו. תעשו עליו מדיטציה. אתם אומרים: אה! וואו! וואו! ואז הוא יתעצם, ואז הוא יתארך. ואנחנו אומרים תמיד: 'You fake it till you make it'. זה בסדר שבהתחלה זה מלאכותי, שזה במדיטציה, ואחר ככה זה הופך לאמיתי.

תמיסת האלכימאי

אז מי שכבר מצא את השאיפה להארה, או אפילו מצב מלאכותי של שאיפה להארה - - הוא אומר:

**שמור היטב בלבך את זה המכונה "השאיפה להארה",
כתמיסה של קסמים⁶ נעלה, שהופכת הכול לזהב,**

זה האלכימאי, כאילו, שיש לו איזה תמיסה שהופכת ברזל לזהב

תהפוך היא גוף זה שננטלת, גוף שטיבו זוהמה,

שמייצר פסולת, מזדקן, מתבלה ומת,

אל גופו הנשגב של הבודהה, אשר לשוויו אין דוגמא.

⁶ תמיסה של קסמים – המלה שמה באנגלית זה – elixir – סם חיים, תרופת פלא.

עץ ירוק-עד

עכשיו בפסוק 12 הוא אומר:

כל שאר חסדים הם כעשב המוז⁷,
הנותן את פריו ונובל.

אתם [שואלים] למה? כי קארמה מבשילה ומתכלה. זה הטבע של קארמה. כל חסד שאנחנו עושים, שאיננו בא מתוך השאיפה להארה - עשינו משהו טוב - זה יבשיל, ייתן לנו פרי ובוזה זה יגמר. סוף סיפור. נתנו - נקבל חזרה. סוף סיפור. הוא אומר:

השאיפה להארה היא כעץ ירוק-עד,
הנותן את פריו ואיננו קמל,
אדרבא - הוא הולך וגדל.

זה משהו שנותן כל הזמן עוד יותר ועוד יותר פרי, כי הפוקוס הוא על כל הברואים והוא מתמיד. הוא מדהים.

לשרוף כל נגע

הפסוק אחרון:

כאש בסופו של עולם וודאית היא בן רגע
לשרוף החמור במעשים - וכל נגע.

מה הוא אומר לנו פה? אמרנו שצברנו המון קארמות שליליות; כל הזרעים האלה יושבים בזרם התודעה שלנו. הוא אומר, מי שמשיג את השאיפה להארה, את הבוהיציטה הזאת, את הכיסופים האלה להביא אחרים להארה ולהוציא אותם מסבל, זה מטהר את כל הנגעים שיש להם, שהם צברו. החמלה הזאת מטהרת.

מעלות רבות מני ספור של אותה השאיפה,
מנה המושיע הטוב ורב התבונה לסודאנה.

שזה התייחסות לאחת הסטרות של הבוהה.

זה בשבח הבוהיציטה, ויש לכם כאן עוד קטעים שתקראו בעצמכם.

רוכבים על גבי הרוח

ואם נחזור לפסוק האחרון שהיה לנו, יש פה "רוכבים על גבי הרוח". מה זה "רוכבים על גבי הרוח"? יש פה תרתי משמע. יש פה את הרוח במובן של הנשימה. אנחנו השתמשנו בנשימה בטונג לן לתת ולקחת. נכון? אני אכתוב לכם בטיבית. אימרו:

སེལ་ལུང་ཇུཀཔ་ཅིཀཔར།
sem lung jukpa chikpar

Lung זה רוח.

Sem זה מחשבה.

Jukpa פה זה כרוכים.

Chikpar-ו זה יחדיו.

⁷ מוז - plantain זה סוג של בננה

אז הרוח והמחשבה כרוכים יחדיו.

ואמרתי לכם שהתרגול הזה של הטונג לך במשך כמה מאות שנים, נשמר סודי, עד לפני שמונה מאות שנה שבזכות חמלתו של לאמה, התחילו ללמד אותה בציבור. וגם הנשימה שאנחנו משתמשים בה בטונג לך, יש לאמות שלא מכניסים אותה בלימוד כי כמה שהיא נראית לנו תמימה, היא די מתקדמת מכיוון שהיא עובדת על הגוף הפנימי, וזה כבר תרגול מאוד מעמיק.

יש לנו את הגוף האנרגטי הפנימי. יש לנו ערוצים - יש לנו ערוץ מרכזי וערוצים צדדיים לידו.

המיינד הרגיל שלנו, המיינד הסמסרי, זה שלא מבין סיבה ומסובב, זה שחושב שאני יכולה בהווה לצעוק חזרה על מישוהו וזה ישתיק אותו, זה שתופס 'אני' ו'שלי' לעומת 'זולתי' ו'לא שלי', המיינד שלא מבין סיבה ומסובב - המיינד הזה, הולך יחד עם האנרגיה שתזרום בערוצים הצדדיים. לעומתו, המיינד שמבין חוכמה, שיש בו חמלה, שיש בו אהבה, כל התכונות של ישויות מוארות, זה מיינד שהולך עם אנרגיה שהיא בערוץ המרכזי.

ופירוש המילים *Sem lung jukpa chikpar* זה שהרוח והמחשבה הולכים יחד. אז כאן כשאומרים לנו רוח, לא מתכוונים רק לנשימה, אלא מתכוונים לאנרגיה שזורמת בערוצים השונים בגוף.

יוגים מאוד מתקדמים, מתחילים להכיר את הערוצים האלה היטב. יוגים שיושבים בריטריט ארוך ומתחילים להתייחס אל הגוף שלהם לא במונחים של בשר ושרירים ועצמות ופרקים וגידים, אלא במונחים של הערוצים האלה; מתחילים להכיר אותם: איך הם נראים, איך הם נשמעים. הם עובדים עם האנרגיות האלה ישירות. זה איך שהם מגיעים להארה.

כשאנחנו מתחילים להתחבר לאנרגיות האלה, אנחנו גם משפיעים על המחשבות שלנו. ככל שאנחנו יכולים יותר להביא את האנרגיה לערוץ המרכזי, אוטומטית יש לנו יותר חוכמה, יותר הבנה, יותר חמלה יותר אהבה - כל הדברים האלה, ופחות אגו. כל הדברים האלה קורים באופן אוטומטי.

ולחיפך; ככל שאנחנו יותר מטפחים במדיטציה את החמלה ואת האהבה, כמו שעושה הטונג לך, ואת החוכמה במדיטציות אחרות - כשאנחנו הולכים דרך המחשבה, אוטומטית זה מכניס את הפראנה לערוץ המרכזי.

ב'וגת הלב הטיבטית' אנחנו עושים גם זה וגם זה יחד ואז הכוח של זה הוא פי כמה מאשר לעשות יוגה לחדוד ומדיטציה לחדוד. זה עובד מהר מאוד וחסך מאוד. וזה משנה את הגוף, משנה את המיינד מהר.

אז כאן הוא אומר "הרוכבים על גבי הרוח", על זה הוא מדבר פה; *Sem Lung jukpa chikpar*.

"המנוף של נתינה ולקיהה", המנוף של הטונג לך, שהוא רוכב על הרוח הפנימית הזאת וגם על הנשימה. הנשימה קשורה בפראנה, באנרגיות הפנימיות. אז יש פה סוד לטונג לך, הוא רומז לנו על הסוד.

עד שלא נלמד לכוון את אנרגית החיים שלנו לערוץ המרכזי, נמשיך להזדקן, להתבלות, לחלות ולמות.

לנצח את המוות

היוגי שלמד את ההיפך, הוא מה שנקרא ג'יוואן מוקטי.

जीवन्मुक्ति
(סנסקריט)

מישהו שהוא השתחרר בעודו בחיים.

הוא לא חיכה למוות. בעודו בחיים, למד לשלוט - הוא מעבר לחיים ולמוות. הוא כבר לא צריך למות. הוא יכול להשתמש בגוף כפי שמתאים ליצורים. זו המטרה של כל מה שאנחנו מלמדים ושל הטונג לך. זה מה שהבודהה בא ללמד.

ב-סוטרות הלב הוא אומר:

**אין בורות, אין חיסול הבורות וככה הלאה עד
היעדר של זקנה ושל מוות והיעדר החיסול של זקנה ושל מוות.**

מה הוא אומר פה בודהה? הוא אומר: 'אני באתי ללמד אתכם לחסל זקנה ומוות. כי זקנה ומוות הם לא מצד עצמם - הם השלכה. הם השלכה של מחשבה שהיא שוגה, שלא מבינה'. או במלים אחרות, של רוח שזורמת במקום הלא נכון. אבל גם הוא אומר, מצד שני, אין החיסול של הדברים האלה, כי גם זה ריק.

אין באופן אולטימטיבי, אבל יש באופן קונבנציונאלי.

באופן קונבנציונאלי יש זקנה ומוות, נכון? אנחנו לא אומרים שזה לא נכון. בחיים שלנו, הדברים קיימים ומתפקדים. הם קיימים ומתפקדים כפי שאנחנו רגילים שהם יתקיימו ויתפקדו, אבל לא באופן אולטימטיבי. באופן אולטימטיבי, אין להם טבע משל עצמם. הם ריקים. גם החיסול של זקנה ומוות ריק, ולכן הוא אפשרי, ולכן אפשר להביא למעשים כאלה ולקארמות כאלה שאנחנו נראה את עצמנו לא מזדקנים ולא מתים.

ואין המדובר להיות זקן לנצח. מדובר בעונג הנשגב של הבודהה.

**מדובר בגוף זוהר של מלאך, ובמיינד כל יודע וחמלה אינסופית, יכולת לעזור לכל
היצורים בו זמנית, ובעונג בלתי פוסק ויכולת להביא את כל האחרים לשם.**

מה עוד אתם רוצים?

זה מה שהבודהה בא ללמד. הוא לא בא ללמד מדיטציה כדי להוריד מתחים. זה לא צריך חמישים שנה ללמד. זה תוצאת לוואי נחמדה. המטרה שלו היא רדיקלית לגמרי. היא אותו חלום שהיה לנו אולי כילדים, אותה שאלה שילד שואל: 'למה דודה שרה מתה?' זאת התשובה שהבודהה מביא לנו. והתרגול הזה הוא חלק מהדרך הזאת, והוא חלק נפלא.

**כי עצם זה שאנחנו מפתחים את החמלה ואת האהבה למידות המכסימליות, אנחנו
מחזקים את הערוץ המרכזי ובאופן אוטומטי צומחת חוכמה.**

ההבנה של איך דברים קורים, תקרה מעצמה בלי שתאמצו. באופן אוטומטי, תבינו למה דבר גורם דבר ולא באופן הטרוויאלי, כמו שאנחנו מבינים היום.

יש סיפור על הערוצים - הצדדיים חונקים את המרכזי. זה אומר ש

**כל עוד יש לנו בורות ואנוכיות, ואי הבנה וטינה כלפי אנשים, וקנאה ומה לא, אז
אנחנו אוטומטית חונקים את הערוץ של החמלה, האהבה והחוכמה.**

ולהיפך; ככל שתגדל החמלה והאהבה והחוכמה, יש פחות מהרגשות השליליים האלה ומן הנגעים הרוחניים האלה, ואחד הולך על חשבון השני. במיינד שלנו, לא יכול בו זמנית להיות קנאה במישהו והאהבה הזאת שרוצה לתת לאחרים כל מה שטוב, בלי חשבון, באופן בלתי מותנה. לא יכול להיות בו זמנית.

מדיטציית הטונג לך פועלת ברבדים רבים

אז מה נובע מזה? ש

**אם אתם מתרגלים משהו כל כך פשוט כמו הטונג לך
ואתם מתרגלים באופן מכוון אהבה שרוצה לתת לזולת כל מה שטוב -
אוטומטית אתם מחלישים את הבורות ומחזקים את החוכמה,**

כי אתם מביאים את האנרגיות לאמצע. זה קורה אוטומטית.

המדיטציה הזאת היא לכן היא כל כך מדהימה. וכל פעם שיש לנו מחשבה טהורה, מחשבה של חמלה וכך הלאה, ההיפך קורה. אנחנו פותחים את הערוץ המרכזי ומצמקים את הצדדיים, וכך הלאה. זה מה שעושים בטנטרה. בטנטרה, הולכים ישירות ועובדים על הערוצים האלה, אבל כמובן זה תהליך שדורש המון הכנה, וצריך להיעשות בהשגחה וברשות של מורה מוסמך.

למתקדמים

אפשר לדמיין כשאתם עושים את הנשימה - אם אתם כבר התקדמתם, ואתם מסוגלים להכניס עוד אלמנט לתרגול שלכם - אתם יכולים לדמיין אותה כאילו שזה מן אטרייה כזאת שקופה שיוצאת מכם וחוזרת אליכם. נכנסת פנימה עמוק, יוצאת החוצה - כל פעם יותר. פעם היא יוצאת חצי מטר, חצי מטר פנימה. אחר-כך מטר החוצה - ככה. כאילו זאת איזה מן אטרייה שקופה כזאת, מן ג'לו כזה.

אפשר לתרגל בכל מקום

מישהו שאל, 'המדיטציה ארוכה ולא תמיד יש לי זמן!'

אתם יכולים לעשות את זה כשאתם מחכים לאוטובוס. אתם יכולים לעשות את זה חמש דקות או אתם יכולים לצמק את כל השלבים המוקדמים לשלב אחד: מביאים את הלאמה ומבקשים ברכה.

אתם רואים ילד בוכה, אתם עושים עליו טונג לך. אתם שואפים את המצוקה שלו, ואתם נותנים לו שמחה. בכל מצב, אתם באוטובוס - אתם יכולים לעשות את זה; אם אתם מחכים לאוטובוס - אתם יכולים לעשות את זה; במרפאת קופת חולים - בכל מצב על כל אדם. מישהו מתקשה לעלות לאוטובוס, עליו אתם עושים טונג לך. מישהו נראה לכם יושב עייף מעמל יומו, עליו אתם עושים אותו. לא משנה מי זה.

**כל אחד הוא כלי לפתח את האהבה שלכם והחמלה שלכם.
זה השדה שבו אתם זורעים את הזרעים, שכשהם ינבטו,
אתם תזכו לכל אושר וגם הם, דרככם.**

מדיטציית טונג לך על עצמנו

ועכשיו נעשה תרגול של טונג לך על עצמנו.

השתדלו למצוא תנוחה שבה אתם יכולים לשבת בלי לזוז. כשאתם בבית מתרגלים מדיטציה שווה להשקיע קצת זמן לראות איך נוח לכם לשבת. איזה גובה כרית? אולי אתם צריכים תמיכה לברכיים? אולי אתם צריכים קצת תמיכה לגב התחתון? לפעמים הכרית צריכה להיות מוגבהת מאחורה ורוב האנשים אוהבים את זה.

זה שווה להשקיע בזה זמן, זה מאוד חשוב. כי כל הדברים האלה עובדים אם אתם עושים אותם בהתמדה. אתם רוצים להפוך את זה לתרגול. זה תרגול של התודעה - זה לא עובד מלשמוע את זה. צריך לתרגל את זה יום יום. ובשביל זה שווה קצת להתעסק בלבדוק מה מתאים לכם, ליצור את התנאים, ליצור את הפינה השקטה בבית, את הזמן השקט בבית, להגיע להסכם עם בני הבית שלא יפריעו לכם וכך הלאה. מה שמתאים לכם. זה חשוב לעשות את הדברים האלה, כי אחרת תבוא הפרעה קטנה ולא תעשו את הדברים. ואז, אם לא זורעים לא קוצרים.

או שבו בנוח. הגב ישר, סנטר לא שמוט, לא מורם, כתפיים מאוזנות, פנים נינוחות. פה סגור, עיניים עצומות או עצומות למחצה. רצוי, כשאתם בבית, לדאוג שיהיה לכם ריפוד לקרסוליים כי קשה להאריך בשיבה אם אין לכם ריפוד לקרסוליים.

שוב התמקדו בנשימה ונסו לספור עשר נשימות.

לכו למקלט. אתם יכולים לעשות את זה בדרך הקלאסית של שלושת היהלומים: שזה הבוזה, הדהרמה והסנגה או למה שהם מייצגים, שזה החמלה והחוכמה שתפתחו אתם בלבכם, שהם הדברים היחידים שיכולים להגן עליכם מסבל.

צרו מוטיבציה של בודהיציטה, של חמלה, של רצון להוציא את הזולת מכל סבל; את כולם בלי יוצא מן הכלל.

הזמינו אליכם את הדמות קדושה, את המורה הקדוש שלכם או המורה הקדושה שלכם; שוו לדמות מראה נפלא, זוהר וקורן.

קודו להם קידה מנטאלית על ידי שאתם מעריצים את אחת התכונות שלהם.

הגישו להם מנחה: משהו נפלא שעשיתם, אמרתם חשבתם, או חפץ יפה שיש לכם, או שקיעה יפה או נוף יפה. אולי משהו שאתם מאוד קשורים אליו ואחוזים בו, אז וותרו עליו ותנו להם את זה.

התוודו על איזה מחשבה שלילית שעולה, שאתם נזכרים בה, או איזו התייחסות שלא מפרגנת, או כל דבר מעין זה שיכול להעיב על המדיטציה כרגע. המורה או המורה שלפניכם אהבים אתכם בלי די ואינם שופטים אתכם בשום דרך שהיא, אתם יכולים באופן לגמרי שקט ובטוח להתוודות. הם היו בכל המקומות שאתם נמצאים.

שימחו במשהו נפלא שעשיתם, אמרתם או חשבתם, אולי מאז המדיטציה הקודמת. אתם גם יכולים לשימוח במשהו שמישהו אחר עושה שאתם רואים שהוא נפלא וגם במשהו שאתם רואים לאמות עושים או מורים עושים. אתם רואים אותם עושים מעשי חסד עם הברואים ואתם שמחים בזה, אתם מקבלים אחוזים, אתם מקבלים ריבית, מעשר.

בקשו teaching, בקשו לרכוש תובנה של משהו שעוד לא הבנתם. התפללו בלבכם שהם יישארו שהם יאריכו ימים, שימשיכו להופיע ולברך אתכם ב-teaching ובתובנות.

וכעת חישבו על איזה בעיה שמציקה לכם ושהייתם רוצים להיפטור ממנה.

לעשות טונג לן על עצמכם זה לא משהו אגואיסטי וזה לא משהו אנוכי. הסבל שלכם נחשב כמו הסבל של אחרים, גם הוא חשוב. וככל שאתם פנויים מסבל, יש לכם יותר יכולת לעזור לאחרים.

אתם יכולים לחשוב על איזה בעיה שאתם צופים שהיא תתעורר מחר, שאתם תהיו באילו נסיבות שמזמינות איזה מצב לא נעים, אולי. אתם יכולים ללכת שבוע קדימה או חודש קדימה. חישבו על עצמכם בעתיד ובאיזה סיטואציה שהיא לא נעימה, או בעיה שאפילו יש לכם כרגע ושאלו הייתה אתכם הרבה זמן.

אז אתם כאן, ומי שיושב מולכם זה האני העתידי שלכם. ואתם מסתכלים עליו או עליה. ותנסו לראות את האני העתידי שלכם. איך היא או הוא יושבים? איפה הם יושבים? מה הסיטואציה? איך החדר או הסביבה? איך שפת הגוף, איך הלבוש? כמה שיותר פרטים - יותר טוב.

נעשה שוב את הצעדים של שימוש בנשימה. אז הבעיה שמציקה לאני העתידי שלכם, גם היא מופיעה בצורה של חומר שחור שמתפשט בכל גופם ואתם כאן יוצרים התכוונות לקחת את זה מהם.

וראו את עצמכם, משתמשים בנשימה שלכם, בשאיפה, כמשאבה, שמרכזת את כל השחור אל כיוון מרכז החזה שלהם. אז קחו כמה שאיפות כאלה להשלים את המלאכה.

המשיכו בנשימות שלכם ושאו את כל השחור מתוך גופם אל החלל שביניכם.

הכול יוצא כזרזיף שחור דרך קנה הנשימה והאף של האני העתידי שלכם ומתרכז באוויר שביניכם כמו ענן שחור.

את הענן הזה, כשאני אגיד: 'עכשיו' – אתם תשאפו ותכלו באמצעות הלהבה הזו שבלבכם, שמסמלת את האנוכיות שלכם ואת הבורות שלכם. אז כשאני אגיד 'עכשיו', תשאפו בשאיפה אחת את הכול אליכם פנימה ותנו לזה להתכלות ולהישרף בלהבה, ותנו ללהבה להתכלות ורק עשן מתנדף, ולא נשאר כלום, רק אור.

עכשיו!

ואור ממלא אתכם, ומתפשט, ומברך אתכם מבפנים, וממשיך להתפשט החוצה דרך נקבוביות עורכם, מקיף אתכם וממשיך ומקיף את האני העתידי שלכם, ומעניק לו או לה, את כל הצרכים הרוחניים, הרגשיים הנפשיים שלהם.

ועכשיו הם שואפים את זה פנימה והאני העתידי שלכם מתמלא אור, וכל הצרכים הפיזיים מתמלאים גם כן. נסו לחשוב על משהו ספציפי שהאני העתידי שלכם היה רוצה, ותנו לו את זה עם האור. וודאו שיש להם את זה.

פנו אל הלאמה שלפניכם ובקשו מן הדמות לבוא אליכם.

ראו אותם נענים לכם בשמחה, מתרוממים באוויר, קטנים, מסתובבים ופונים כמו שאתם פונים, ומחליקים בפרפות לשבת על כס הפרחים וקרני הלבנה שבלבכם, ומלווים אתכם באהבה ובחוכמה בכל דרככם.

והקדישו את הקארמה להארה שלכם, לאושר הנשגב של הבודהה שאתם תשיגו.

לאט, לאט פיקחו את העיניים.

על מי אנחנו עושים מדיטציה של טונג לך?

אז היו לנו בינתיים שתי דוגמאות. היו לנו דוגמאות על אדם שאנחנו אוהבים, והייתה לנו דוגמא לעשות את זה על עצמנו. ויש מספר דרכים לעשות את זה. ואנחנו רוצים בהדרגה בהדרגה להרחיב את המעגל.

אז ביום רביעי, נדבר איך לעשות את זה ביקומים השונים.⁸ ועכשיו נדבר איך לעשות את זה עם אנשים שונים.

ביום רביעי גם נדבר, teaching מאוד מאוד חשוב, איך לעשות את זה בזמן המוות. זה אחד הדברים הכי טובים שאתם יכולים לעשות בזמן המוות, וכמובן שלא תוכלו לעשות את זה, אם לא תרגלתם הרבה מראש. כי המוות הוא מאוד טראומתי ואנשים מתבלבלים. אבל אם תרגלתם הרבה מראש, לא תתבלבלו, וזה יביא לכם לידה מוצלחת. זה אחד הדברים הכי טובים שאתם יכולים לעשות בשביל עצמכם בזמן המוות. אז אנחנו נדבר איך לעשות את זה ביום רביעי.⁹

הרחבת המעגל

ועכשיו הייתי רוצה לדבר איך להרחיב את המעגל?

- **אנחנו יכולים להתחיל מעצמנו**, כמו שעשינו עכשיו במדיטציה, לעשות על האני העתידי שלי. וזה יכול להיות 'אני' שעה מעכשיו. אם אני צופה ללכת לפגישה שאולי תהיה לי קשה, או בעוד חודש או בעוד שנה. מה שזה יהיה, שאתם צופים שיהיו שמה קשיים בשבילכם, ואתם יכולים לנקות אותם מראש וזה עובד. למה זה עובד? בגלל הזרעים הקארמיים. נביא ביום רביעי גם קטע מזהים שמתאר באופן ספרותי איך זה עובד.

אז אתם יכולים להתחיל מעצמכם, וזה בסדר תקופה מסוימת לעשות רק על עצמכם. כמו שאומרת יפית: 'אני עוד לא כל-כך תמיד מסוגלת לעשות את זה כל כך טוב עם אחרים', אז ככה מחזקים את השרירים, כי אנחנו אוהבים את עצמנו, אין ספק. אז נתחיל מזה וזה טוב. אנחנו אוהבים גם את עצמנו העתידי אפילו שהוא עוד לא פה. אנחנו אוהבים אותו יותר מאלה שכבר פה. ככה מן מיינד מוזר יש לנו.

- **שלב הבא, לוקחים מישהו אהוב עלינו**, שמזה התחלנו בעצם, תעשו עליהם.
- **אחר-כך, מרחיבים את המעגל למישהו שהוא ניטרלי**; שְׁכָן שאנחנו רק אומרים: 'שלום, שלום' ואנחנו לא אוהבים אותם ולא שונאים אותם, אבל מכירים אותם. אז אתם עושים על מישהו כזה, כי גם להם יש מצוקות, גם אם אתם לא יודעים מהן. אפילו אם אתם לא יודעים כלום עליהם, אתם יודעים שהם הולכים למות, sooner or later, אז אתם יכולים לעשות עליהם. יום אחד הם יחלו, או יום אחד יקרה להם משהו, אז אתם לוקחים את זה מהם.

- **ולא לעצור שמה ולהמשיך לאנשים שאתם פחות אוהבים.**

- **ולהמשיך גם לאנשים שאתם ממש לא אוהבים.** שמה זה הרבה יותר קשה, ושמה התועלת היא הכי גדולה. כי שמה יש אנרגיה שהיא תקועה ושמה אתם סובלים. כשיש מישהו שאתם מתחשבים איתו, שיש לכם טרוניה או טינה - בגלל הטררוניה והטינה וההתחשבות אתם סובלים. זה סוגר לכם את הלב, זה לא מאפשר לכם לממש את הפוטנציאל האדיר שלכם לאושר.

וזה לא קל. אף אחד לא אומר שזה קל - בהתחלה. במשך הזמן, זה נהייה קל. במשך הזמן, הם נעלמים מהחיים שלכם. עצם המדיטציה היא אנטידוט למצב הזה, ואם אתם חוזרים עליה, בהתחלה זה קשה, אתם לא מאחלים לאדם הזה דברים טובים, אבל אתם עושים את זה בכל זאת, ובמשך הזמן הם משתנים. ונדבר על זה יותר ביום רביעי, על המנגנון.

ההמלצה של המורים זה, **אל תחכו חצי שנה עד שתגיעו לאויב. פעם בשבוע תכניסו אחד כזה למדיטציה שלכם, כי שמה הברכה הגדולה, למה לעכב אותה?** תתחילו גם לעבוד איתם, די בהתחלה. מאוד חשוב, כי נדיר שאנחנו חושבים איך לעזור למישהו שאנחנו לא אוהבים. מאוד נדיר. מישהו שאנחנו

⁸ בשיעור 5 של סדנה זו.

⁹ ראה גם שיעור 2 בסדרת ההרצאות "לחיות טוב, למות טוב", באתר זה.

לא אוהבים, אנחנו לא מאחלים להם דברים טובים. והמדיטציה הזאת אומרת: 'כן! דווקא תעשי הפוך ממה שאת רגילה, ממה שההרגל והטבע והדבר הקונבנציונאלי'.

כל ההתחלות קשות

אז לימדנו לתרגל את הטונג לך. להתחיל מעצמכם ולהתחיל מאדם שאוהבים. אחרי שאתם מכירים טוב את המדיטציה, אתם מתחילים עם מישהו שאתם פחות אוהבים. ובהתחלה זה יהיה חלש. הכוונה תהיה חלשה, וזה בסדר. היא תחזק עם הזמן. עם התרגול זה מתחזק. אין דבר שלא מתרגלים אליו עם התרגול. אין דבר שלא מתחזק עם תרגול.

ותהיו מוכנים שזה יהיה קשה. לקחת אליכם את הסבל של מישהו שאתם לא אוהבים – אתם ממש לא תרצו - בהתחלה. אחר כך, זה לא יהיה בעיה והם ישתנו. ואחר כך, אתם רק תרצו לקחת מהם את הסבל, יהיו פחות ופחות כאלה. אנחנו מתחילים בנתינה ולקחה ברמה מסוימת, ואם מתרגלים - זה גדל.

אומרים על הבודהות ועל הבודהיסטות שהם הביאו את הנתינה למידה מדהימה. אנחנו לא מתחילים ככה. אנחנו מתחילים מלתת כמה שאנחנו יכולים וכמה שאנחנו מוכנים כרגע. ואומר מאסטר שנטידווה במקום אחר: "תתחילו מתפוח אדמה וגזר". תתחילו ממה שיש. ואם אתם היום יכולים לתת גזר, תנו מחר שני גזרים.

בהדרגה בהדרגה, היכולת תגדל. היא מוכרחה לגדול כי כל דבר שמתרגלים - מתרגלים אליו. תמתחו את עצמכם קצת. אל תלכו ותתנו מה שאתם עוד לא מוכנים לתת. זה יגרום צרות כי אחר כך תתחרטו וזה גומר את כל הקארמה. אז, תהיו כנים עם עצמכם - תתנו כמה שמתאים לכם ועוד קצת, ועוד קצת.

וזה תשובה גם על ההתמודדות שיש לך עם הנכונות שלך. כמה שאת יכולה ועוד קצת, והיכולת שלך תגדל עם התרגול.

ואתם לוקחים את הכאב שלהם ובא איזה רגע של רגיעה. זה טוב - תברכו על זה. תרשו לעצמכם לעמוד שמה ולהתגבר על זה. אתם יכולים אפילו להתעכב שמה רגע, להכיר את זה, להכיר את האגו בפעולה ולהתגבר עליו. זה טוב. אתם רואים איך אתם מפעילים את האנטי דוט, ונורא חשוב להפוך את זה להרגל, לא לשבור את ההרגל.

המדיטציה שלכם תשנה אותם

מאסטר שנטידווה אומר: 'קחו את כל האויבים האלה, את כל האנשים האלה שמעצבנים אתכם, שאתם לא אוהבים אותם, תכניסו את כולם לחדר, תחבקו אותם, תנשקו אותם ותגידו להם שלום. כי עוד מעט, אם אתם עושים את המדיטציה הזאת, הם נעלמים מהחיים שלכם.'

הם נעלמים; או שהם עוברים דירה, או שהם מקבלים התקף לב, או שהם משתנים, או שאתם עוברים דירה. ☺ זה מה שקורה.

והסיבה שהם מתחילים להשתנות, זה לא בגלל שהם משתנים, אלא בגלל שאתם עושים טונג לך. אבל זה ייראה כאילו שזה הם משתנים,

כי אנחנו Tsur Tong' אתם זוכרים? - אנחנו רואים כאילו שהמציאות באה אלינו מבחוץ. יצרנו את הקארמה לראות אותם כמו שאנחנו רואים אותם, עכשיו, על ידי עצם המדיטציה הזאת של המלה ואהבה כלפיהם, אנחנו מחסלים, משמידים את הזרעים הקארמיים האלה. אנחנו מעקרים אותם, הם לא יכולו להניב פרי יותר.

ככל שמבינים יותר את התהליך שקארמה וריקות משחקים יחד פה, ככה הטונג לך עובד יותר מהר ויותר חזק,

כי אנחנו לא משנים אותם - רק את הקארמה שלנו, ואז הם מופיעים כאילו שהם השתנו. אנחנו לא יכולים לשנות אותם. אם ניסיתם לשנות מישהו, אתם יודעים. אתם לא יכולים לשנות מישהו. אתם רק יכולים לשנות את הקארמה שלכם, ואז הם ישתנו מעצמם.

אנחנו משליכים את עולמנו בהתאם לקארמה שלנו

זה יכול להיות שהקארמה שלכם משתנה, ואתם רואים אותם מבסוטים, והם בלב עוד לא מרגישים מבסוטים. ☺ זה לגמרי יכול להיות. זה לגמרי יכול להיות שהתפיסה שלהם, שנכפית עליהם, של עצמם שונה לגמרי ממה שאתם תופסים אותם. זה לגמרי אפשרי. אדם יכול לראות מישהו כמלאך או את עצמו כמלאך, ואחרים יראו אותו אחרת.

אנחנו רואים את הדלאי לאמה כגבר טיבטי מזדקן. אין שום סיבה להניח שזה מה שהוא רואה את עצמו. למעשה, אומרים הטיבטים, שהוא ההתממשות של אָוּלוֹקִיטְשׁוֹרָה.

འཇུག་རལ་གཟེངས།

Chenresik

צ'נרסיק בטיבטית, אבל אָוּלוֹקִיטְשׁוֹרָה הוא אל החמלה; זה חמלה שמופיעה עם צורה של אל או של מלאך. והעיגול הלבן שאתם רואים, פה בתמונה הזאת - זה בגלל שיש לו אלף זרועות, כי הוא רוצה לעזור לכל היצורים. אז מציירים אלף זרועות ובכל אחת מהן יש עין שרואה.

שאלה [המורה חוזרת על השאלה] ☺ כן, היא אומרת: 'אם השאיפה היא כזאת נפלאה להוציא את כולם מסבל אז איך זה שיש כל כך הרבה בודהות, ועדיין יש סבל?'

תשובה: שאלה קלאסית.

מי אומר שיש סבל? את אומרת שיש סבל, או האחרים, כן? מה זה אומר? זה אומר שלך או לאחרים שרואים סבל, יש ההשלכה לראות סבל. זה כל מה שזה אומר. האם יש סבל? האם יש כאן עט? זה משהו "לבשל" עוד.

יכול להופיע פה אוולוקיטשוורה, ואם אין לי עוד הקארמה הנכונה, אני אראה גבר טיבטי מזדקן. זה לא אומר שזה מה שהאחרים רואים, ובטח לא אומר מה שהוא רואה, זה בטח לא אומר מה החוויה שלו של עצמו. כי הוא לא יכול לקחת ממני את הקארמה שלי. איך יודעים את זה? אם היה יכול כבר היה עושה את זה מזמן, כי הוא התגלמות החמלה.

אילו הבודהה היה יכול לקחת ממני את הסבל שלי, כבר היה עושה את זה מזמן. עובדה שיש אנשים סובלים. זה בגלל שהם כל יודעים אבל הם לא כל יכולים.

הסבל שלנו הוא ההוכחה לזה. כל אחד מאיתנו, חייב לעשות את העבודה בעצמו, ואז תיכפה עלינו קארמה שאנחנו נראה את עצמנו מלאכים. זה לא אומר שאחרים יראו אותנו מלאכים - לפי הקארמה שלהם.

הפוסל - אך ורק - במומו פוסל

יכול לבוא אליכם מישהו, והוא מאוד טהור ועם כוונות מאוד טהורות, ואתם תשליכו על זה משהו לא נקי או משהו לא מוסרי. זה איך שרואים לפעמים מורים ששוברים נדרים. האם זה אומר שהמורה שובר נדרים? לא מצד עצמו, כי הוא ריק מצד עצמו.

במיוחד חשוב לזכור זאת ביחס למורים רוחניים

וזה כמעט תמיד קורה: אנחנו פוגשים מורה, אנחנו מתרשמים מהמורה, אנחנו מתקשרים - זמן קצר אחרי שמתקשרים - בגלל שהמורה מופיע לנו כבשר ודם, כי עוד אין לנו קארמה לראות אותם בצורה המדהימה הזאת - אז בשר ודם יש להם פגמים של בשר ודם, ואנחנו נתחיל לראות אותם.

האם זה אומר שהם בשר ודם עם פגמים של בשר ודם? לא. זה רק אומר שזה מה שאנחנו משליכים. אז מי שמבין את הקטע הזה, כשהוא רואה את הפגמים מופיעים, הוא אומר: 'עכשיו עם זה אני צריך לעבוד. זה השיקוף של המיינד שלי בראי של המורה'. והמורה הוא ראי נקי במיוחד, כי הוא כבר משקף לנו חוכמה, ואז זה חומר לעבוד איתו. מה שאני רואה שם - עכשיו אני צריכה לעבוד אצלי.

וזה איך שמורים עוזרים לנו. והם משקפים לנו את זה באופן ספונטאני. והם משקפים לאנשים שונים דברים שונים. עובדה, יש אנשים שרואים את הפגמים ויש אנשים שלא רואים את הפגמים. יש אנשים שרואים פגמים מסוימים ואחרים רואים פגמים אחרים. הם ריקים. הם באו מקארמה מדהימה שאנחנו צברנו, ושמתחילה להשליך אנשים שמלמדים אותנו את הדרך, ואנחנו רוצים לחזק את הדרך.

במידה שאנחנו רואים פגמים, אנחנו צריכים להבין שזה השלכה שלנו, ולעבוד איתה, ובשום אופן לא לחשוב שזה בא משמה. אם אנחנו עושים את זה, אנחנו מחסלים את הסיכוי שלנו להמשיך לראות מורים. כי כל המורים, כל מורה רוחני שתפגשו, הוא השלכה מאותו מקום, שהוא אצלכם, של הטוהר שלכם.

ואם אתם עכשיו את זה מכפישים בעפר, אז אתם מקלקלים את הסיכוי שלכם, וזה נורא עצוב. זה אחד הדברים הכי עצובים שיש, כשמישהו כבר פוגש ורואה מורה, ואז הוא פתאום מאמין למראה עיניו ושוכח את הקטע של קארמה וריקות, והוא אומר: 'אה, זה מוכרח היה לבוא ממני'.

כי זה מופיע לו משכנע בדיוק כמו שזה מופיע כעט. בדיוק כמו שמופיע לי פה קיר ואני משוכנעת שיש פה קיר. ואני משוכנעת שיש פה רצפה. אבל החוכמה של קארמה וריקות אומרת שהדרך היחידה בשבילי לראות פה קיר, זה אם יש לי קארמה לראות פה קיר, ויש יצורים שיכולים לעבור דרך הקיר הזה, ויש רצפות שמתמוטטות. כשהקארמה נגמרת להיות נתמכת על ידי רצפה, הרצפה מתמוטטת, ורק ככה היא מתמוטטת.

אז זה מרחיק לכת. אבל, ככל שתבינו את זה יותר, במיוחד כשזה מתייחס למורים רוחניים, ככה הדרך נסללת בפניכם. ככל שאתם יותר קרובים למורה, הם ישקפו לכם יותר ויותר פגמים, וצריך הרבה גבורה. ויש אינספור סיפורים, על אותם מאהסידות או צדיקים גדולים שהגיעו להארה - הם כולם נלחמו ונאבקו במפלצות האלה. המורים 'עשו להם את זה'. המורים הפיעו באינסוף צורות מגעילות ומסלידות ולא טהורות, וכל זה מבחן להבנה של התלמיד ולאמונה של התלמיד. ורק ככה הוא יכול להגיע. הוא צריך להרוג את כל המפלצות.

לא עושים טונג לך על מורים

עוד מילה על לאמות, על מורים.

לא לוקחים את המורה כאובייקט. למה? כי

למורה שלכם אין בעיות. המורה הוא הבודהה שמופיע לכם בדמות מורה,

אז אין לכם מה לקחת מהם. אם אתם מתחילים לעשות את זה, אתם מורידים אותו לדרגה של אדם רגיל ואז הוא לא יכול להביא אתכם להארה. אז הוא לא יכול לתפקד בשבילכם, כי הוא בא מכם, אתם משליכים אותם. אז אתם לא עושים לקיחה ממורה.

אתם יכולים לתת להם. אתם יכולים לשלוח להם מנחות וברכות, ואצלם זה הכול מביא לעונג. זה אפשר. אבל לא לקחת, כי אז אתם מקטינים אותם בעיני רוחכם, ואתם פוגעים בעצמכם. ככה כתוב בכל הכתובים. הלאמות הם הבודהות שבאים אלינו ואנחנו לעומתם כמו נמלים. **ואנחנו לא רוצים להוריד**

אותם לדרגה שלנו. אנחנו רוצים לעלות לרמה שלהם, וקשה לנו כרגע, כי יש לנו ראייה מעורפלת בגלל הבורות, וקשה לנו שלא לראות בהם פגמים, כאמור.

אז יש שיחה שמופיעה בחומר הקריאה של הקורס הזה, עם Ngulchu Dharmabhadra שהיה חכם גדול, גדול שחי במאה ה-18 בטיבט - מדהים. ויש לו שמה שאלות ותשובות עם תלמידים. אז בא תלמיד ושואל: 'אז איך אני יכול לעזור למורה שלי?'

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

אז מה לעשות כשאתם רואים בעיות אצל המורה?

זה teaching נורא חשוב, אני אחזור על זה בקיצור, ופה ניפרד. זה נכון שהבודות באים דרך מורים, והם באים דרך בני אדם.

המורים הם מושלמים והם יכולים להפגין בפנינו מה שצריך כדי לעזור לנו,

וחשוב לא להטיל בזה ספק, כי הספק שמנקר, מוריד מהכוח של המורה. והכוח של המורה בא מהתלמיד, כי התלמיד משליך אותו. אם אנחנו לא נותנים את הכוח, הם לא יכולים לעזור לנו.

אין להם מצד עצמם שום כוח ושום קדושה. זה הכול בא מאיתנו. לא חשוב אם הם טיבטים, אם הם הדאלאי לאמה. כולם באותה הסירה, הם כולם ריקים. הכוח שלהם בא מהתלמיד. ואם אנחנו מתחילים לראות פגמים, צריך לשבת ולמדוט על זה, למה אני רואה את הפגמים, ולמה דווקא את אלה? ואיך זה קשור אלי? איזו מן קארמה זו שמבשילה שגורמת לי לראות את הפגמים האלה אצל המורה הזה?

המורים שלנו כבר מושלמים

כשאנחנו במדיטציה מזמינים את הלאמה, אנחנו עושים אותם מושלמים פיזית ומנטאלית וכך הלאה. כי זה מה שהם. במידה שאנחנו לא רואים את זה, זה לא בגללם, זה בגללנו.

וכל מה שהלאמות עושים, זה מבחן. כל מה שהם אומרים לנו לעשות, זה מבחן. לפעמים הם אומרים דברים שנראים לנו מוזרים - זה מבחן לכמה אנחנו מבינים קארמה, ריקות, נדרים, מוסר. כל זה מבחן.

יש סיפורים בלי סוף. הלאמה שולח את התלמידים שלו לשדוד בנק. יש לו חמישה תלמידים והם מאוד נאמנים ואוהבים את הלאמה ומסורים. הארבעה הולכים לשדוד את בנק והתלמיד החמישי אומר: 'לא! אותי לימדת לא לגנוב'. והלאמה אומר: 'אתה התלמיד הטוב היחיד שיש לי!' כי הלאמות מעמידים אותנו במבחן כל הזמן על ידי זה שהם מפגינים פגמים. אני יודעת, זה קצת קשה לקלוט את זה בהתחלה; צריך "לבשל" את זה.

וזה לגמרי אפשרי שיהיו שני תלמידים של אותו מורה, ויהיו להם תפיסות לגמרי שונות של אותו מורה. מה שמעיד על מה? על הריקות של המורה.

המורה הוא לא כך או אחרת מצד עצמו. הוא לגמרי כמו שהתלמידים משליכים אותו, וכל אחד משליך אותו אחרת.

סיפור לקינוח

יש סיפור ידוע, ובזה אני אסיים, על בחור שהולך לטייל בהודו ונפרד מאימא שלו הזקנה. והיא אומרת: 'כשאתה חוזר, תביא לי relic'.

[אתם יודעים מה זה relic? כשאישה מואר מת או אישה מוארת מתה, הרבה פעמים כששורפים את הגופה, נותר באפר כל מיני עצמים מאוד יוצאי דופן. כל מיני גבישים מאוד מיוחדים, לפעמים יש גבישים כאלה שהם כל הזמן מנצנצים - דברים מדהימים משאירים הלאמות אחריהם. והרבה אנשים מייחסים קדושה לשן של הלאמה, או משהו כזה.]

אז האימא אומרת: 'תחזור אליי עם relic, אני רוצה שריד של איש קדוש שתביא לי מהודו'. והבחור הולך ומטייל בהודו ושוכח מהבקשה של אימא וכבר הוא צריך לחזור מחר הוא חוזר, והוא נזכר 'אוי שכחתי לחפש בשבילה relic'.

ואז הוא עובר ורואה גופה של כלב ועוקר ממנה שן ומביא את זה לאימא שלו ואומר 'הנה relic, הנה שן של איזה קדוש'. והאימא לא מטילה ספק במה שהוא אומר ושמה את זה על ה-altar¹⁰ שלה ועם הרבה אמונה בלב מתפללת ל-relic הזה, והיא מגיעה להארה.

על מה זה מעיד? שזה ריק לגמרי. האמונה שלה הביאה אותה להארה.

אז אני רוצה להודות לכם ולהזמין אתכם שתחזרו ביום רביעי. כאמור, יש לנו teaching מאוד חשוב על איך עושים טונג לן ברגעי המוות, ואיך עושים טונג לן על קבוצות גדולות והולכות של יצורים - זה מאוד חשוב, כי הבודהיסטווה לא יכול להשאיר אף יצור - ועוד קטעים שמסבירים יותר לעומק את המנגנון. ועוד ועוד.

אז בואו ניפרד עם הברכות שלנו.

(מנדלה)

ובואו נקדיש ונעשה אקט של אמת בהקדשה. נקדיש את הכוונה הכנה שלנו, לשבת כאן וללמוד את הדברים האלה ולהכניס אותם לחיינו, לפתח חמלה ואהבה ושבזכות הכנות של הכוונה שלנו, אמנם היצורים יגיעו להארה.

(הקדשה)

¹⁰ שולחן מנחה.

נספח מס' 1: הטקסט על טונג לך מתוך מנחה ללאמה - על-פי הפאנצ'ן לאמה הראשון

תרגום: לאמה דבורה-הלה

אין מי שחפץ לסבול, ולו כזית.
אין מי שמרגיש ששבע מן האושר.
ברכני אם כך לומר לעצמי שאין שום הבדל ביני לבין הזולת -
למדני לשמוח באושרם.

עזרני לראות שחולי אנוש זה של הוקרת עצמי בלבד
הוא המקור לכל הסבל שברצוני למנוע.
ברכני לזהות את האשם נכוחה, ואז ללמוד לתעב,
ולבסוף לנתן את העצום במזיקים - זה התופס דברים כבעלי טבע משל עצמם.

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.

בקיצור ייאמר: הילדים מחפשים אך ורק לעזור לעצמם,
בעוד הנעלים, בעלי הסגולה, פועלים לתועלת הזולת בלבד.
ברכני לראות את הנזק והתועלת הנובעים מכל אלה,
וכן שאוכל לראות עצמי וזולתי כשווים, וכן להחליפנו.

הוקרת עצמי בלבד היא פתח כל צרה.
הוקרת אימותי - פתח כל מעלה.
תן נא לי ברכתך להפוך נוהג זה של חילופין
ללב ליבו של אימוני הרוחני.

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

גם אם העולם סביבי וכל השוכנים בו שופעים מפרי העוון שעברתי מקודם,
ומטר של מכאוב וכל השנא עלי ישיגני,
תן נא לי ברכתך לראות בכל אלה השלמת תוצאות עוונותיי,
ולצרוף נסיבות שליליות אל הדרך.

בקצרה, עזרני ליטול את כל המופיע בחיי, הטוב או הרע,
ולהשתמש בחמשת הכוחות להפיכת כל אלה
לדרך להגדיל את שתי הצורות של השאיפה להארה.
תן נא לי ברכתך לחוש חדווה.

עזרני למצוא כישורים נאותים יחד עם ארבעת היישומים,
לכלול בדרך בן רגע את כל אשר יקרני.
ברכני לשמור על אימון התודעה ועל נדריי,
ועל הכללים הנותנים טעם רב לחיי אלו, מלאי שפע ופנאי.

עזרני למצוא אהבה וחמלה, וכן אחריות אישית,
עם המנוף של נתינה ולקיימה הרוכבים על גבי הרוח.
ברכני להקדיש את עצמי ללימוד השאיפה להארה,
כדי שאוכל להשתמש בכל אלה להושיע כל חי מים הסבל בגלגל.



השאיפה להארה

מתוך הפרק הראשון של המדריך ללוחם הרוח

מאת מאסטר שנטידווה

།། ལྷན་པའི་ལཱ་ལྷན་པའི་ལཱ་ །།

תרגום: לאמה דבורה-הלה

- | | |
|---|--|
| <p>10</p> <p>שמור היטב בלבך את זו המכונה 'השאיפה להארה'.
 כתמיסה של קסמים נעלה, ההופכת הכול לזהב,
 תהפוך היא גוף זה שנטלת, גוף שטיבו זוהמה,
 אל גופו הנשגב של הבודהה, אשר לשוויו אין דוגמה.</p> | <p>6</p> <p>כה דל ומועט הוא חסדי,
 והיכן זה אמצא סגולה כה טובה
 למגר את כוחה העצום של עוולה,
 מלבד השאיפה לכליל הארה?</p> |
| <p>11</p> <p>שמור היטב בלבך את השאיפה להארה!
 הקברניט האחד אשר בינתו בלי מידה,
 היטב התבונן ומצא כי יקר הוא ערכה
 למבקשים להשתחרר מתעייה.</p> | <p>7</p> <p>בעלי הסגולה התחבטו בשאלה
 במשך אלפי עידנים,
 וראו בה ברכה להמון היצורים,
 הרבים בלי מידה,
 להשיג אושר נשגב בקלות מרובה.</p> |
| <p>12</p> <p>כל שאר חסדים הם כעשב המוז,
 הנותן את פריו ונובל.
 השאיפה להארה היא כעץ ירוק-עד,
 הנותן את פריו ואיננו קמל,
 אדרבא - הוא הולך וגדל.</p> | <p>8</p> <p>מי אשר משאלתם להשמיד כל ריבוא הצורות
 של הסבל בזה הגלגל,
 להסיר כל מכאוב מלב כל החי,
 ולהביא להם אושר, מכל סוג וצורה -
 לעולם לא ירפו מן השאיפה להארה.</p> |
| <p>13</p> <p>כמי שסומכים על לוחם רב-גבורות בפחדם,
 כך גם מי שעבר עבירות שקשה לשאתן
 בן רגע ייוושע עת יסתמך על השאיפה להארה.
 מדוע אם כן, אם תבונה בלבך, עליה לסמוך תמנע?</p> | <p>9</p> <p>אף אם הם נדכאים ועדיין כלואים בגלגל,
 אותם שפיתחו שאיפת הארה בלבם
 בן רגע הופכים לילדים בעיני הנאורים,
 וראויים לקידות של עולם ויושביו
 וכל מלאכיו.</p> |
| <p>14</p> <p>כאש בסופו של עולם וודאית היא בן רגע
 לשרוף החמור במעשים - וכל נגע.
 מעלות רבות מיני ספור של אותה השאיפה,
 מנה המושיע הטוב ורב התבונה לסודאנה.</p> | |