

סדנת טונג לך: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

בترגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

שיעור 5, חלק א'

אז ערב טוב לכולם. נעים מאוד להיות פה אתכם. זה מקום נפלא. אתם קבוצה נפלאה. נדיר שאני בקבוצה של אנשים חדשים, שה space כל-כך פתוח.

אז בואו נפתח בתפילת המנדלה. זה התפילה של ההודיה שאנחנו מודים על ה-teaching ופותחים את לבנו ל-teaching ומודים לכל מי שהעבירו אלינו את ה-teaching. ה-teaching עברו אלי דרך שושלת המורים המפוארת שלי שזכיתי לשמוע מהם, שזה קן רינפוצ'ה שהיה לאמה טיבטי שחי בניו ג'רסי במשך למעלה משלושים שנה, ואני זכיתי ללמוד אצלו בשש השנים האחרונות לחייו.

לאמה זה מורה, כן? הוא היה מורה גם של המורה הנוכחי שלי, גשה מייקל רואץ', ודרך המורים האלה קיבלתי את ה-teaching הזה, שאני מעבירה לכם, אז בואו נודה להם.

(מנדלה)

והתפילה הבאה, תפילה של מקלט. מקלט בדרך הרוחנית, מקלט בפיתוח הסגולות הנשגבות של חמלה, אהבה וחוכמה בלבנו, והרצון להעניק את המתנות האלה לכולם.

(מקלט)

חזרה

בשני הערבים שנפגשנו התחלנו להציג את מדיטציית הטונג-לך. תרגלנו כמה גרסאות שלה,

- כשאחת הייתה על אדם שאנחנו אוהבים ושנאנחנו מכירים שיש להם איזו שהיא בעיה ורוצים להקל על הבעיה שלהם, לקחת מהם את הבעיה שלהם, להיות מוכנים אפילו לקחת אותה אלינו ובלבד שהיא לא תהיה אצלם ולהשמיד אותה אצלנו.
- והגרסה השנייה הייתה לעשות את זה על עצמנו, על אני עתידי שלי, אם יש לי איזו שהיא בעיה. נאמר אני צופה שמחר בשעה חמש, אני הולכת להיפגש עם אדם כך וכך ותמיד יש בינינו איזה חיכוך, ואני צופה את עצמי במצב הזה ונכנסת ללחץ, או משהו כזה. אני יכולה לקחת את הסיטואציה הספציפית שאני מצפה שאני אגיב בצורה לא נעימה, ולקחת מעצמי את המצוקה של אז.

אז אני יכולה לעבוד על זה כבר עכשיו. זאת גרסה איך לעבוד על עצמי. וזה יכול להיות אני בעוד שעה, או אני בעוד שבוע או אני בעוד חודש, מה שמתאים לכם.

אז אני רוצה להמשיך היום בקו הזה ולדבר אתכם יותר על מי לעשות טונג לך. אבל לפני שנעבור לזה, הייתי רוצה לחזור אל השאלה שכבר דנו בה ואולי לחזק.

כיצד עובד הטונג לך?

איך עובד הדבר הזה? איך זה פועל? האם אני באמת יכולה לקחת את הסבל של מישו על ידי זה שאני יושבת לי על הכרית ומדמינת שאני עושה את זה?

אז כאן יש קטע קצר מתוך הספר "הגן" שכתב המורה שלי, מייקל רואץ'.

גיבור הספר הוא בחור צעיר שפגש בחורה והתאהב בה, ונפרדו דרכיהם, והוא הלך לו לאקדמיה. זה במין איזו תקופה כזאת לא מוגדרת, במקום לא מוגדר, מקום שיכול להיות כל מקום. והוא הולך לאקדמיה והוא חוזר מידי פעם לחופשות והוא מחפש אותה. והיא נעלמה.

ויש איזה גן שבו הם היו נפגשים, אז הוא כל פעם חוזר לגן הזה והוא מחכה לה, כי יש לו בטחון שהיא תחזור ושהיא תבוא אליו לגן. בתקופה הקצרה שהם היו יחד, הוא למד ממנה הרבה, והוא מתגעגע לקבל ממנה הרבה teaching, אבל היא נעלמה.

אז הוא בא לגן וכל פעם יושב שמה [ב] כל מיני עונות של השנה. ויש תיאורים נפלאים של הגן הזה בעונות שונות של השנה. וכל פעם הוא מחכה לה. והוא לבד בגן, וזה תמיד בשעות הלילה, וכל פעם מופיע מישוהו. והאנשים שמופיעים שמה הם גדולי חכמי הבודהיזם, והם נותנים לו teaching מדהימים. ואני לא אספר לכם את הסוף.

בכל אופן מופיע אורח כזה, והאורח הפעם הוא מאסטר אֶסְנָה. הוא חי בערך במאה ה-4 לספירה והוא היה אחיו של מאסטר נְאֶסוּבְנָדְהוּ, שערך את ה"אבהידהרמה קושה" – **אוצר החוכמה הגבוהה**, ועל מאסטר אסננה אומרים שקיבל teaching ישירות מִמְּוִיְרָיָה, שהוא הבודהה הבא, וכתב ספרים מדהימים אחרים.

הם היו אחים מאותה אֶם ומאבות שונים. האימא שלהם, מסופר שהייתה נזירה. והיא הייתה נזירה מאוד טובה. והיה לה חזון, שאם היא תסיר את גלימת הנזירה ויהיו לה ילדים, אז הילדים שלה יהיו מורים רוחניים גדולים. אז זה מה שהיא עשתה. והיה לה בן אחד עם מלך ובן אחד עם ברהמין, שזה מאסטר ואסובנדהו ומאסטר אסננה, ובאמת בין שניהם, באותה התקופה, הם כתבו את הספרים המדהימים ביותר.

אז מופיע מאסטר אסננה ומלמד את הגיבור שלנו **טונג לן**, שם בגן; מדריך אותו במדיטציית טונג לן.

ועוד דבר אני צריכה לספר לכם בשביל הרקע, הבחור - אמו חלתה בשלב מסוים בסרטן שד, ומתה מהסרטן. והוא היה מאוד קשור לאמו, והוא מתייסר כל הזמן במחשבה למה זה קרה לה? היא הייתה אישה כל כך טובה, ומעולם לא פגעה באף אחד. למה זה קרה לה? ומה קורה איתה עכשיו? ואיך הוא יכול לעזור לה? הוא מאוד אוהב אותה, והוא מאוד מתגעגע אליה והוא היה מאוד קשור אליה.

אז הרקע הוא שמאסטר אסננה מופיע ומנחה אותו במדיטציית טונג לן של חמלה. הקטע שאני עומדת להקריא לכם זה אחרי המדיטציה. מתנהלת שיחה ביניהם, וזה הולך ככה:

קטע מתוך "הגן"

"...הוא נעץ בי מבט של חמלה עמוקה, כשעיניו נוצצות, ואמר בשקט, "הקשב היטב, שכן אני עומד להביא לך בשורות טובות, אך לא מן הסוג שלהן אתה מצפה. אך תחילה אשאל אותך מספר שאלות פשוטות. האם אתה מאמין בקיומן של ישויות מוארות?"

"כן, אמרתי; אולי אין ביכולתי לראותן, אך מה שחשוב יותר - אני מבין כיצד קיומן אפשרי, ואני אפילו מבין כיצד אוכל אני להיות אחת מהן. מעבר לזה יש לי אינסטינקט - אם כי אני מודה שבאופן כללי יש להיזהר ביחס לאינסטינקטים, בעוד שתמיד ניתן לסמוך על הבנה - אינסטינקט שליווה אותי במשך כל חיי וכל הווייתי. ואינסטינקט זה אומר לי שישויות מוארות אכן קיימות."

"והאם יכול אתה להעלות בדמיונך, הוא אמר, "שישיות מוארות מודעת לסבלם של היצורים שעדיין אינם מוארים?"

"בוודאי, שכן ישויות מוארות יודעות את כל הדברים, וסבלנו הוא אך אחד מכל הדברים."

"והאם אתה מאמין שלבן של ישויות מוארות אלו מלא בחמלה, ושבראותן אחד מאתנו סובל, הדבר נוגע להן?"

"בוודאי שכן. סבלנו נוגע ללבן עוד יותר משהוא נוגע ללבנו."

"אם כך, אילו הייתה קיימת דרך כלשהי שבה היו הן יכולות להסיר ולו אטום אחד מסבלנו, למשל על ידי ביצוע מדיטציה זו בעצמן, האם אינך סבור שהן היו כבר עושות זאת מזמן?"

ישבתי בשקט, המום ממחשבה זו.

"ואם כך, האם לא נוכל להסיק שהעובדה שאנו סובלים כעת היא ההוכחה לכך שלא ניתן להסיר סבל רק משום שמישהו מבקש לעשות זאת, בין אם אותו מישהו הוא אנו עצמנו או כל ישות אחרת בעולם?"

שתיקתי הגמורה אישרה את האמת שבדבריו של מאסטר אסגה.

"מה התועלת אם כך, קראתי, מה התועלת בעשיית מדיטציה זו או כל דבר אחר? אם אכן אין ביכולתה להסיר שום כאב, או להעניק שום אושר, אז למה אפילו לנסות?"

הוא התבונן בי בכובד ראש! "אני שואל אותך, הוא אמר בשקט, "מה הייתה הסיבה שאתה ואני בכלל התחלנו במדיטציה זו, בתחילת הערב?"

"אני שאלתי אותך אם יש איזו דרך ללמוד חמלה; אם יש דרך כלשהי שבה אוכל ללמוד לדאוג לאחרים באותה העוצמה שבה אני דואג לעצמי?"

"והאם אתה מבין מדוע לבך ולבו של כל יצור חי כה צמאים למים קדושים אלו? האם אתה מבין מדוע יש בך צמא כה עמוק ליכולת זו, היכולת לאהוב במידה שווה?"

"זה לא משהו שאני מסוגל לנסח במילים, אך אני חש בנכונותו. אני חושב שכולנו חשים בנכונותו!"

"הסיבה האמיתית היא, הוא ענה בכנות, "שבאמצעות אהבה זו אנו יכולים לעשות את כל הדברים, ולהיות כל הדברים. ויש חלק בתודעתנו המבין עובדה זו, למרות שאנו חלשים מכדי לפעול על פיה כראוי. אם לומר בפשטות, חמלה זו היא הסגולה האחת שיכולה להפוך אותך ללוחם של הרוח. זהו הרגש היחיד שביכולתו להניע אותך לפסגת הפעילות האנושית, שהיא שירות מוחלט ובלתי מותנה של כל הסובבים אותנו, של כל מי שזקוק לנו, בכל צורה שהיא."

"אם כך, אין ביכולתה של מדיטציה זו לעזור לאימי או לכל ברייה אחרת, הרהרתי בקול, בקושי שומע את דבריו."

מאסטר אסגה תפס אותי בחוזקה בכתפיי, וזו פעם ראשונה שגילה את כוחו, את העוצמה המכריעה של גופו ושל שכלו. הוא טלטל אותי בחוזקה פעם אחת, ואמר: "הסתכל אל תוך עיניי! עכשיו!"

הסתכלתי.

"חשוב!"

ניסיתי. הייתי עייף, והתחלתי לאבד ריכוז.

"מה תהיה התוצאה ההיגיונית של מדיטציה שבה אתה מנסה, ולו רק מנטאלית, להסיר את סבלם של כל היצורים החיים בעולם, ולהביא להם את כל אשר לבם יחפוץ, החל מן האושר העלוב של הקיום הנידון לכליה שבו אנו חיים עכשיו, וכלה בעונג הנשגב ביותר של הארה שלמה?"

חשבתי לרגע, כעת ביתר בהירות, בהשפעת האינטנסיביות שזרמה אליי דרך זרועות הברזל שלו ודרך ידיי. "כמו כל המחשבות, התחלתי בהיסוס, היא תטמון זרע או רישום בזרם תודעתי. אך אינני יכול לתאר לעצמי כוונה טהורה יותר, או כל מחשבה אחרת, היכולת לכסות מטרה גדולה יותר, שכן במקרה זה אנו מבקשים לתת את האושר האולטימטיבי לא רק לעצמנו או למספר קטן של אנשים אהובים, אלא לכל היצורים החיים, בעולם כולו!"

ואז הבנתי! "אילו היה ביכולתי לבחור במעשה האחד שיכול ליצור בעתיד עולם שהוא מושלם בתכלית, אילו יכולתי לבחור בדבר האחד אשר ישאיר בתודעתי רישום, שיגרום לי לראות כל פרט וכל יצור בעולם כמושלם לחלוטין, כאור טהור וכעונג טהור, הרי שזוהי בדיוק המדיטציה שאנו עושים הלילה!"

הוא הנהן בראשו והמשיך להביט בפניי, מצפה לעוד.

"אך מה התועלת שבעולם מושלם שיצרתי רק עבור עצמי, אם אימי אינה יכולה לראותו? מה התועלת בגן מושלם אם גודלו מספיק רק כדי להכיל אדם אנוכי אחד?"

"כעת הקשב! הוא פקד שנית. "מה אומר לך קול ההיגיון? מה אומר לך שכלך בתשובה לשאלה זו שלך? חשוב! זו הסיבה שבאת לכאן, זו הסיבה שהגן עצמו קיים. זו הסיבה שבגללה ראית ודיברת איתנו, אית!"

"כאשר חלתה אימך, כאשר הסרטן התחיל לאכול בשדיה ואז התפשט לזרועותיה ולבטנה, ולבסוף מצא את דרכו אל לבה ושפך את הדם האדום שישם על כל רצפת הבית, האם היה בנמצא מישהו שיכול היה לבוא ולהסיר את מחלתה בנפנוף של יד?

"לא. אף אחד. לא בשבילה, לא בשביל אף אחד, מאז שהאנושות קיימת!

"ומה גרם לה לחלות?

"בהתאם לכל מה שאמרנו, זה היה מכיוון שהיא עצמה, בנקודה כלשהי בעבר, לא כיבדה חיים!

"ומדוע לא כיבדה חיים?

"מאחר שהייתה כמו כולנו, כמו כל המין האנושי, החיים את קיומם וסובלים סבל נורא במהלכו; הם אינם יודעים קץ לסבלם, ואפילו לא מכירים בכך שסבל זה יימשך גם מעבר למוות; לעתים קרובות, בעודם סובלים, אף אינם קולטים שהם סובלים; הם ממשיכים כצאן לטבח, למעשה כמו כבשים שיכולים היו בדרך כלשהי ליטול סכין ולשסף את גרונם הם; שכן אנו סובלים משום שגרמנו סבל לאחרים, ואנו לחלוטין לא מודעים לכך שזה מה שמביא לנו את סבלנו; ובסופו של דבר, משום שבעודנו שואפים להגן על מה שנראה לנו כאינטרסים שלנו, אנו מגיבים על עוול בעוול חדש, ובכך גם מבטיחים לעצמנו עוול בעתיד!

"וכיצד קרה שהצלחת אתה להבין אמת זו? הוא אמר בפשטות.

"בזכות החסד! אמרתי, פורץ בדמעות! החסד שלך ושל כל המורים שבאו לגן זה, להראות לי שהמקור האמיתי לכל כאב הוא הכאב שאנו גורמים לאחרים!

"ומדוע היה עלינו להראות לך? מדוע היה עלינו לדבר, ולתאר, ולהתווכח עמך, ולגרום לך לחשוב, ולהביאך להבנה של ממש? האם לא היינו יכולים פשוט לקחת את אשר אנו יודעים, ובאורח פלא לשים זאת בתודעתך, בלי כל אותן שעות של דיון מעמיק ושל מחשבה?

"לא, אינני חושב שזה אפשרי!

"ומדוע לא?

"אם אתם אכן אוהבים אותי, הייתם עושים זאת מזמן; לא הייתה לי אז שום סיבה לבוא אל הגן; הייתי כבר יודע הכול, פשוט משום רצונכם שאדע!

"והאם אתה סבור שאנו מבינים פשוט משום שאנו מבינים? או שמא אתה סבור שפעם, באיזושהי נקודה בעבר, היינו בדיוק כמותך, ולא ידענו דבר על הדרך, ואז התברכנו בזכות הגדולה לפגוש מורים רוחניים?

"אני מניח שחייבים הייתם להיות, בנקודה כלשהי בעבר, בדיוק כמוני, ואז פגשתם מורים רוחניים, השגתם הבנה של הלימוד שהם נתנו, ולבסוף השגתם את המטרה האולטימטיבית של לימוד זה!

"אם כך, כעת הגענו לעיקר. ברצוני לבקש ממך שתנסה להעלות בדמיונך עולם שאין בו אף מורה רוחני. חשוב על גן זה כעל מקום ריק, חשוך, ללא כל האור שראית כאן מאז אותו לילה ראשון, כשהיא העניקה לך את החסד שאיפשר לך להיכנס למקום קדוש זה!

לא יכולתי לשאת את המחשבה. טלטלתי חזק את ראשי והדפתי את עצמי כנגד ידיו המונחות על כתפיי.

"ואני שואל אותך: מהי הדרך הטובה ביותר, ולמעשה היחידה, לעזור לאימך? האם אתה סבור כי ביכולתך לשלוח לה בית לשכון בו, או מיטה לישון בה, או פרוסת לחם, או פרי? האם אתה סבור שזה מה שיעזור לה במקום שבו היא נמצאת עכשיו? האם אתה סבור שזה מה שהיא צריכה? האם אינך יודע, יודע היטב, שבמשך שהייתה הקצרה בעולם זה היה לה בית, והיא ישנה במיטה, והיא מילאה את עצמה בהר האוכל שאדם צורך במשך חייו? והאם יכלו דברים אלה לעצור את הסרטן?

"לא, לא! התייפחתי.

"אם כך, מה תשלח לה מלבך על גבי האור הלבן?

"אור, לפיד, לפיד מיוחד שיודריך אותה למקום שאין בו סבל, את מגורת ההבנה, בדיוק את הדברים שלימדתם אותי!"

"ומי יכול להיות לה לאור? מיהו שאכן מסוגל ללמד אותה את הדרך כולה, מתחילתה ועד סופה? מיהו שמסוגל לראות את כל עברה, ואת כל עתידה ואת כל תודעתה? מיהו שיודע בדיוק איזה ידע נחוץ לה, ובאילו שלבים להנחותה?"

"רק ישות מוארת, התרסתי בתשובה.

"ומהו שמייצר ישות מוארת? הוא שאל.

"אותו הדבר שמייצר את כל הדברים: פעולות של המחשבה, פעולות של דיבור ופעולות של הגוף – אך על מנת שיוכלו לייצר ישות מוארת, על פעולות אלו להיות טהורות לחלוטין; הן חייבות לטמון בתודעה את הזרעים שיגרמו לנו לראות את עצמנו כישויות מוארות, אמרתי נרגש.

"ומהי המדיטציה שטומנת זרעים אלו באופן המושלם ביותר? הוא שאל.

"אינני יכול להעלות בדעתי שום מדיטציה מושלמת יותר מזו שזה עתה לימדת אותי, עניתי, הולך ונרגע, מפני שזוהי הדרך לחמלה עצמה, החמלה שאוהבת את כל האחרים כפי שאנו אוהבים את עצמנו, עוד יותר משאנו אוהבים את עצמנו!"

"אם כך, אמור לי אתה, הוא אמר, תוך שהוא משחרר את כתפיי ומביט מטה בשקט, "האם אתה יכול, פשוט בכוח המדיטציה, לקחת את סבלותיה של אימך ולמלא אותה בכל משאלותיה, במשאלותיה האולטימטיביות – אושר מושלם וגן עדן?"

"אם מדיטציה זו הופכת אותי לישות מוארת, ונותנת לי את היכולת ללכת אליה וללמד אותה את הדרך באופן מושלם, אזי – כן, אמרתי, בתחושה פתאומית של שמחה שלמה.

"אם כך, שלח לה את האור הלבן, אמר מאסטר אסנגה, תוך שהוא מתרומם מן הספסל: "שלח את הלפיד, היה אתה הלפיד. שלח מים למי שצמאים, היה אתה כוס המים; שלח בן לוויה לגלמודים, היה אתה לבן לוויה; 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. שלח הכול על גבי האור הלבן, על גבי הנשיפה ...

אז זה הקטע. זה איך עובד הטונג לן. הוא מביא אותנו למקום שבו אנחנו באמת יכולים לעזור. כשאנחנו באמת נדע מה בדיוק הם צריכים, שזה הידע של הבודהה.

בקטע שקראנו, נותן לו מאסטר אסנגה את העצות הנפלאות:

– הייה מאהב למי שמחפשים מאהב.

– הייה ילד למי שרוצים ילד.

אתה הייה. עשה את עצמך, תשתמש בטוב שיש לך בחיים שלך, בגוף שלך, בשכל שלך, בחסד שצברת – תן אותם. תן אותם. הסיבה שיש לנו אותם, זה כדי שנוכל לתת אותם.

והתחלנו לעשות את זה. התחלנו לדבר על למי לתת ואיך לתת ועל מי לעשות טונג לן.

ואם התחלנו קודם, על אדם שהוא קרוב, ושאנחנו אוהבים ונמצא במצוקה, ולקחנו מהם את החושך, לקחנו מהם את המצוקה, אלינו, ועיכלנו את זה, שרפנו את זה, ואחר כך, עשינו את אותו הדבר על עצמינו, ואחר כך נתנו להם, נכון? נתנו להם את האור, אחר כך עשינו אותו דבר על עצמנו העתידי. אז אני רוצה עכשיו לפרוס בפניכם עוד אפשרויות.

חמלה המכילה אנשים קרובים ורחוקים

אז הסיפור הזה בא כדי לעזור לנו להרחיב את החמלה שלנו, לא רק לעצמנו, לא רק לאנשים שאנחנו אוהבים. ואתם זוכרים גם דיברנו על לעשות גם על אנשים שהם ניטראליים? לעשות בהדרגה.

אז דרך אחת ללכת ולעשות את המדיטציות האלה: מעגלים הולכים וגדלים סביב עצמנו.



- אז הנה אני, ואני יכולה לעשות את המדיטציה על עצמי, וזה טוב להתחיל לתרגל ככה. זאת אומרת זה מומלץ להתחיל לתרגל עם עצמי, כי חשוב להתחבר לרגש הנכון. חשוב גם לפתח עוצמה ברגש הזה של החמלה, של הנכונות לקחת כאב. לפעמים, קשה לנו לעשות את זה עם הזולת, ואת עצמנו, אנחנו מוקירים ואוהבים. אז זה טוב להתחיל עם עצמנו וליצור את ההתכוונות בצורה מכסימלית של הנכונות הזאת לקחת את הכאב של אני בעוד שבוע כשאני אפגוש את הבוס, וכשהוא יציק לי, או יבקר אותי, או מה שזה לא יהיה. אז להתחיל עם עצמי.

- והמעגל הבא זה אנשים שקרובים לי ושאני אוהבת.

- והמעגל הבא זה אנשים שאולי פחות קרובים והם נייטרלים עבורי. אולי השכנה שאני פוגשת, אבל אני לא במיוחד מיוחדת איתה, אבל גם אין לי שום דבר נגדה. אז זה פה.

- ואחר כך מגיע המעגל של אנשים שאנחנו לא כל כך אוהבים.

- ואחר כך נגיע למעגל של אנשים שאנחנו אולי שונאים, אם יש לנו כאלה, ואולי יש לנו אויבים מושבעים.

אז זה דרך אחת, אם אתם יוצאים מכאן, להתחיל לתרגל. אם אתם רוצים לפתח את החמלה ולהשיג את כל המטרות הנפלאות שמנינו על המעלות של בודהיציטה, אתם זוכרים? הפיתוח של החמלה מביא לדברים מדהימים שבילכם, אז זה דרך אחת.

אנחנו רוצים לפתח אותה למידה מדהימה ואנחנו צריכים להגיע למעגלים האלה, אנחנו צריכים ללמוד להגיע לשמה, וכמו שאמרנו, זה לא יהיה קל בהתחלה, כי קשה לנו לאחל טוב למישהו שאנחנו שונאים, אבל שם הכוח של המדיטציה. אל תחכו עם זה יותר מדי, שם הכוח שלה. קשה לנו להיות מוכנים לקחת אלינו, להכניס פנימה, את הסבל של מי שאנחנו לא סובלים, של מי שאנחנו חושבים שעשה לנו עוול. אבל, שמה הכוח של המדיטציה.

ככל שאנחנו עושים את זה יותר:

א. אמרנו, הם ישתנו. הם ייעלמו מהחיים שלנו.

ב. היכולת שלי לאהוב תגדל. והעונג שלי בחיים יגדל לאין שיעור. העולם שלי ישתנה.

בהדרגה, יפסיקו להופיע בחיים שלי אנשים שאני לא סובלת. הם פשוט ייעלמו: או שהם יעברו דירה או שהם ימותו או שהם ישתנו. ☺ ומה קרה להם, אמרנו? שום דבר. השינוי הוא אצלי בלב. כי הם כולם באו ממני ממילא. כמו העט הזה, אתם זוכרים? אותו דבר.

אנו יוצרים את עולמנו במעשינו

המורה: את רצית לשאול משהו?

המורה: [חוזרת על שאלה שלא נשמעת בהקלטה] אומרת רחל: 'אם הכל אני השלכתי, אז כשאני רואה מישהו סובל זה בעצם סבל שלי?' זה נכון.

אם אני פגעתי בחיים, אם הקארמה הזאת חזקה, אם עשיתי פגיעה חזקה עם הרבה שנאה או משהו כזה, אז אני אסבול, אז הבריאות שלי תהיה לקויה או שאני אגור באזור שיש בו סכנה לחיים או משהו כזה. אם זה בעוצמה פחותה יותר, אז אני חיה במרכז הארץ והקטיושות נופלות בצפון. או שלא אני חולה, אבל אנשים סביבי חולים.

אז כל הדברים האלה, הם כולם באים ממני - ללא ספק. אלא מה, כרגע אני משליכה את זה החוצה. אין לנו שליטה ואז אנחנו ככה חיים - הדברים הם בחוץ. וזו הצורה שבה אנחנו מתחילים להחזיר אותם אלינו ולהתחיל לרכוש שליטה על הקארמות. זו שוב אותה השאלה שחוזרת.

**נכון שאני משליכה את הדברים. נכון שהם באים ממה שאני עשיתי בעבר.
אין פירושו שהם לא קיימים. אין פירושו שאין פה עט.
זה נכון שאני רואה עט והכלב רואה עצם,
ומצידו הוא - הוא לא עט וצריך אותי כדי שיהיה כאן עט.
אני משליכה עט ובלעדי, אין כאן עט. ובלי הכלב, אין פה עצם. נכון?
זה עדיין מתפקד כעט, בדיוק כמו לפני האנליזה הזאת.
הדברים קיימים ומתפקדים בדיוק כמו שקודם היו קיימים ותיפקדו.**

עכשיו אני רק מבינה שזה לא מצד עצמם. עדיין אני משליכה את זה בחוץ. אני עדיין משליכה את הסבל של הזולת עליהם. זה לא אומר שהם לא סובלים, הם באמת סובלים. בעולם שלי, הם באמת סובלים, ואני חייבת לעזור להם, ורק ככה אני אוכל לחסל סבל. רק ככה.

האם אני יכולה לעזור להם בהווה? אמרנו לא. אני לא יכולה לעזור, לא באמת. אני יכולה לנסות לעזור, ואני חייבת לנסות לעזור, אבל מה אני עושה? בדיוק כמו במדיטציה.

**כל מה שאני יכולה לעשות - כל מעשה, דיבור, עשייה, מחשבה -
זה לזרוע זרעים בתודעה שלי,
וכשאני עוזרת למישהו, אני זורעת אצלי בלב זרעים קארמיים של
'עזרתי למישהו', 'התכוונתי לעזור למישהו'.
כשזה יבשיל, בעולם שלי יהיה פחות סבל ואני פחות אסבול.**

אני מנסה לעזור למישהו, האם אני מצליחה לעזור להם? לגמרי תלוי בקארמה שלהם. אני מנסה, לפעמים אני מצליחה לפעמים לא. אין לזה שום קשר להווה ולא אליי. זה לגמרי תלוי בקארמה שלהם.

וכל רופא יגיד לך את זה. באים פציינטיים עם מצבים דומים הוא נותן טיפול דומה; זה נעזר וזה לא נעזר. כי זה לגמרי תלוי בקארמה שלהם.

השגיאה הגדולה

זו השגיאה הגדולה שבגללה אנחנו לא מבינים את המציאות. זה אף פעם לא עובד בהווה.

זה אף פעם לא עובד בהווה.

קארמה דרוש לה זמן להבשיל, וכל הקישורים שאנחנו עושים של סיבה ומסובב בעולם הקונבנציונלי הרגיל, זאת השגיאה הגדולה שאנחנו עושים.

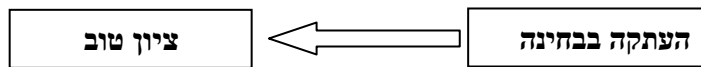
זה 'הסילוף של התודעה', מה שקורא מאסטר פטנג'לי. בפסוק השני ב"יוגה סוטר" הוא אומר:

'אנו מגיעים לשלמות, משפוסק הסילוף של התודעה.'

על זה הוא מדבר. הוא מדבר על הסילוף הזה שאנחנו עושים בתודעתנו כשאנחנו לא מבינים מאיפה דברים באים.

דוגמה: הצלחה בבחינה

ואני חושבת שאם אני אעתיק בבחינה, אז אני אקבל ציון טוב. "אם אני אעתיק בבחינה אז אני אקבל 100".



נגיד שהעתקתי בבחינה ולא תפסו אותי, אף אחד לא ראה שום דבר וקיבלתי 100. האם קיבלתי מאה בגלל שהעתקתי בבחינה? אנחנו אומרים: 'לא יכול להיות. לא יכול להיות!'

למה? כי קארמה - כל מעשה, כל דיבור, כל מחשבה שיש לי, משאירים את חותמם בטייפ הזה שרושם. יחד עם המעשה נרשם ה-flavor שלו, הכוונה שבאה איתו, העוצמה והרבה פרטים נוספים, שאנחנו מדברים עליהם בקורס 5. כל זה נרשם.

כשאני מעתיקה, אני עושה מעשה של הונאה. נרשם אצלי בזרם התודעה רישום: 'עשתה הונאה'. כשהזרע הזה יבשיל, וזה ייקח זמן - זה תמיד לוקח זמן - כשזה יבשיל, מה יקרה?

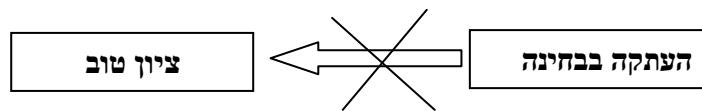
או שזה יקרה לי אישית, ירמו אותי באופן ישיר וזה יהיה בקנה מידה הרבה יותר גדול מאשר בהעתקה בבחינה, כי קארמה מתעצמת, או ש- תלוי בעוצמה של המעשה הזה - אני, נגיד, אמצא את עצמי במקום עבודה שאחד מרמה שם את השני, שאין שם יושר; אני אמצא בסביבה שזה מקובל לרמות אחד את השני, שאנשים לא ישרים. זו התוצאה של העתקה.



התוצאה של העתקה, זה שבעתיד ירמו אותי.

אם קיבלתי מאה, במידה שאני אוהבת לקבל מאה, אז זה משהו שנעים לי, זה בגלל שאני בעבר עזרתי לאחרים בלימודים שלהם. רק משמה יכולה לבוא תוצאה רצויה בשבילי. אני יכולה להשיג את מה שאני רוצה, אם עזרתי לאחרים להשיג מה שהם רצו. אז זה בא בגלל שבעבר עזרתי לאחרים במשימות שלהם.





לא יכול להיות שממעשה של הונאה, תבוא תוצאה טובה. לא יכול להיות.
לא יכול מזרע לימון לצמוח עץ תמר. בלתי אפשרי.

אם צמח עץ תמר, זה בגלל שזרעתי תמר בעבר,
ואם עכשיו אני זרעת לימון, ייצא לי בעתיד עץ לימון,
והקישור הזה, זה הסילוף של התודעה.

כל החכמים, כל המאסטרים הגדולים, מדברים על הטעות הפטאלית הזאת.
אנחנו ככה חיים. זאת השקפת העולם השגויה שלנו.
זו הטעות שבה אנחנו טובלים כל הזמן ובגללה אנחנו טובלים.

כי אנחנו מגיבים לעולם בלי להבין מאיפה דברים באים. אנחנו מגיבים אליהם כל הזמן בצורה שגויה וממשיכים להתגלגל בתוך הגלגל הזה.² כי בגלגל הזה מתגלגלים רק אלה שלא הבינו, כי הם ממשיכים לזרוע את הקארמות שגורמות להם עוד פעם ועוד פעם והיוולד באחת משש הצורות קיום שמתוארות כאן. ואלה שמתחילים להבין- הם מתחילים לצאת.

"איך" לעומת "למה"

שאלה מהקהל: [לא נשמעת בהקלטה]

לאה שואלת: 'אז למה ללמוד לבחינה?' שאלה נפלאה. אתם מכירים? יש לכם ילדים כאלה שאומרים: 'בכלל לא למדתי וקיבלתי מאה?' 😊 אתם מכירים כאלה שחרשו יום ולילה, ולא קיבלו מאה? 😊 יש כאלה שלא לומדים ומקבלים מאה, ויש שלומדים ולא מקבלים מאה.

אז פה את מדברת על ההבדל בין איך ובין למה.

הנה יש לנו מיתוס: 'אם אני רוצה להסתדר בחיים, אני צריכה לעבוד קשה'. יש לנו כזה מן סיפור. נכון? עבודה קשה מביא לביטחון כלכלי. נכון או לא נכון? אתם מכירים את הפועלים האלה שסוללים את הכבישים ועובדים קשה כל החיים שלהם, ואין להם גרוש לקחת הביתה, בקושי הם קונים את הפיתה והזיתים של אותו יום?

אילו עבודה קשה הייתה מביאה בטחון כלכלי, אז כל מי שעובד קשה היה לו בטחון כלכלי. זה לא נכון. יש אנשים שבכלל לא עובדים ויש להם בטחון כלכלי. אז אם זה ככה אז לא יכול להיות שהסיבה לביטחון כלכלי זו עבודה קשה.

האם זה אומר שלא צריך להתאמץ? לא. זה לא אומר, כי, לפעמים איך שזה יבוא אלי זה על ידי זה שאני אתאמץ, ולפעמים לא.

אם אין לך את הקארמה להצלחת שמה, זה לא משנה כמה תלמדי את לא תצליחי.

מה שבטוח קובע, זה איך אני מתייחסת לאחרים. כמה אני טובה לאחרים, כמה אני עוזרת לאחרים במה שהם צריכים. זה לגמרי קובע את הקארמה ואחר כך איך היא תתמשש - זה הסיפורים האלה.

¹ הקשר הסיבתי כביכול שבין ההעתקה בבחינה והציון הטוב
² גלגל החיים - דיון בגלגל החיים מופיע בחלקו השני של השיעור.

איך לעומת למה. זאת הבחנה נורא חשובה. וזה לגמרי, לגמרי הפוך למה שאנחנו רגילים לחשוב. והמיננד שלנו ילחם בזה ויתנגד לזה. ואתם תמצאו עוד ועוד דוגמאות.

קארמה צריכה זמן על מנת להבשיל

זה אף פעם לא בהווה. בהווה זה התוצאה שהבשילה. עם זה אין לי מה לעשות.

הדבר היחיד שיש לי לעשות עם זה, זה אם זה תוצאה לא נעימה, להצטער על איך שפעלתי בעבר, ואם זה תוצאה נעימה, ליהנות ממעשה ידיי ולהמשיך ככה. זה כל מה שיש לי לעשות. במידה שקורה לי עכשיו משהו לא נעים: בא עץ לימון ואני רציתי תמר, אז אני מצטערת שזרעתי זרעים כאלה. אני מבינה שזה בא מתוך בורות, ואני מתחילה לעשות את ההיפך. אני מפסיקה לעשות את הזרעים האלה. אני מתחילה לזרוע זרעים אחרים. ויש דרכים לטהר קארמות עוד לפני שהן מבשילות, זה לא יהיה הנושא שלנו היום.

זה אולי הלב של החוכמה.

כמעט כל רגע אנחנו לוקחים החלטה בחיים, כל הזמן, שמבוססת על אי הבנה של סיבה ומסובב, וכל הזמן ממשיכים לזרוע את הזרעים של סמסרה.

לא נגזר עלינו לסבול

המורה: כן, את מאוד רצית לשאול.

שאלה מהקהל: האם אנחנו בעצם במהותנו לא מתוכנתים למן הבנה כזאת פשוטה? הבנה כזאת שדיברת עליה כאן היא ברמה הרבה יותר גבוהה, שלאדם הפשוט מהרוב, מאוד קשה להבין את זה.

המורה: רוב האנשים יבטלו את זה. אַת צודקת לגמרי.

מהקהל: במהותנו אנחנו מתוכנתים ככה. אולי על ידי זה שנקבל הרבה מכות, אז אולי נתעורר באיזשהו שלב, אבל אולי זאת הדרך שאנחנו צריכים לעבור, עם הרבה מכות בדרך? כך אני מבינה את זה.

המורה: כן. אני חושבת שאַת צודקת.

עכשיו, מה זה העניין הזה של 'אנחנו במהותנו מתוכנתים ככה', על זה כדאי לדבר.

כי הדבר הזה של 'במהותנו מתוכנתים ככה', מייחס לנו איזה שהוא טבע עצמי, ואמרנו שאין לדברים טבע עצמי. אין לעט הזה עטיות, מלבד זו שאני משליכה. כי אילו הייתה לו 'עטיות' מצד עצמו, אז כל יצור ויצור שהיה רואה את החפץ הזה, היה מתחיל לכתוב בו, אבל הכלב לא יעשה את זה, כי אצל הכלב אין רעיון של כתיבה.

אני דרושה כדי שיהיה פה עט, או אַת דרושה. אני צריכה שיהיה לי רעיון של כתיבה בראש, שאני אקשר עם החפץ הזה, ואז זה הופך לעט. אין לו תכונה של להיות עט מצד עצמו. וכך אמרנו - כל דבר ודבר בעולם. אין דבר שיש לו תכונה להיות כך או אחרת, טוב או רע, צעיר, זקן, מזדקן, מלאך - מצד עצמו.

וזה הסיבה שיכול לבוא הבודהה בחוצפתו ולהגיד: 'זה שאת עכשיו בגוף שמתבלה, מזדקן ומת, זה לא נגזר ככה'. **את לא מתוכנתת ככה.** את לגמרי מותנית לחשוב ככה - זה כן. את התרגלת לחשוב ככה, מהרבה זמן כבר, לא רק מהחיים האלה. בגלל זה באנו בכלל לגוף כזה, כי אנו מאמינים ככה, כי יש לנו קארמה כזאת, אבל זה לא משהו שהוא מהותי לנו.

ולא רק הבודהה אומר. את יכולה לראות את זה במדיטציה שלך, אם תגיעי לשמה. את יכולה להיווכח באמת הזאת באופן ישיר בעצמך, שאין לך ולא לאף דבר אחר, שום טבע עצמי משלו. כלום. אפס. הכל ריק. זו הריקות שהיא לב לבה של שלמות החוכמה.

דרושה הבנה כדי שנוכל להגדיל את החמלה

החמלה זה הנושא שלנו פה בטונג לך.

החמלה שלי לא תוכל להגיע מעבר לרמה מסוימת, אם לא הבנתי את הריקות, שלי ושל היצורים. זה שאין להם טבע להיות סובלים מצד עצמם, ולי אין טבע להיות סובלת מצד עצמי. זה הכל הבשלה של זרעים קארמיים שאני זרעתי בגלגול זה ובאינספור גלגולים קודמים. וכל זה נעוץ בשגיאה. וברגע שאנחנו מפסיקים את הסילוף הזה של התודעה, אנחנו במו ידינו מחלצים את עצמנו.

האדם החומל לא יכול לשאת את הסבל של היצורים, שהם יקרים לו יותר מעצמו, כי הוא כבר מחק את הקו, הקו ביני לבין זולתי. האדם הזה לא יכול לשאת שהם עושים את השגיאה.

אמר מאסטר אסנגה: 'אם היו הישויות הנאורות יכולות לקחת מאיתנו את הסבל, האם הם לא היו עושים את זה כבר מזמן?' בוודאי שהיו עושים, כי החמלה שלהן מפותחת עד למקסימום האפשרי. הם לא יכולים לעשות את זה. אבל הם כן יכולים ללמד אותנו. הם כן יכולים לעשות את ה-x הזה³. וזה מה שהם עושים, והם מנסים הרבה, ולפעמים צריכים לחטוף הרבה מכות עד שניפתח ועד שנבוא בכלל למקום כזה. ורוב האנשים לא פה. כמה אנשים יש פה וכמה אנשים יש ברמת גן? רובם לא פה.

איך אדם עולה על הדרך?

הנה הדרך הרוחנית:



היא לא התחילה מעולם. תמיד היינו. תמיד התגלגלנו.

בשלב מסוים, אנחנו באים לפה, או למקום דומה לזה, לשמוע את הדברים האלה. באיזה שהוא שלב, מבשילה קארמה של הרבה, הרבה, הרבה, הרבה חסד שעשינו במשך הרבה גלגולים, להתחיל להיפתח ולשמוע את זה. והרבה פעמים זה כתוצאה מאיזה סבל שקורה למישהו, והעצבות הזאת, האובדן הזה, מוריד קצת את הגאווה, מוריד את היוהרה, מוריד את הרעיון שאנחנו שולטים בעניינים.

ואז אדם, הוא בא בשאלה, הוא מתחיל לחפש למה זה קרה? איך זה קרה? הרבה פעמים, עקב אסון או אובדן כבד, שמביא הרבה צער. זה יכול לבוא בדרכים אחרות. הנה, אתם פה. אדם עולה על הדרך.

כמה זמן לקח עד שזה קרה? אינספור גלגולים. אינספור זמן. לזה אנחנו קוראים 'דרך הצבירה'. כשה קורה, אדם מתחיל לעלות על דרך רוחנית ומתחיל לעשות טוב. הוא מתחיל לעשות טוב לזולת, הוא מתחיל לחפש דרכים לעזור לאחרים, ואז הוא צובר הרבה חסד. וכל דבר נרשם. הקארמות נרשמות, כל דבר נרשם, שום דבר לא הולך לאיבוד.

הוא מתחיל לצבור מספיק חסד, מגיע רגע שנפתחת גם עין החוכמה קצת. בעקבות החסד הזה, יש מספיק ריכוז ויש מספיק תבונה ויש מספיק תנאים חיצוניים שמבשילים, כדי להתחיל לחקור את הטבע של המציאות – מאיפה בא הסבל. לא רק להיות קורבן לסבל, אלא, יש מספיק קארמה ותבונה ויכולת להתחיל לפענח את החידה.

ואז עוד כמה אבני דרך עד שהוא מגיע להארה המלאה של הבודהה. יש חמש אבני דרך בגדול, ובהם כמובן הרבה, הרבה, הרבה חלוקות משנה.

³ זה שמבטל את הקשר הסיבתי כביכול שבין העתקה בבחינה ובין קבלת ציון טוב, בשרטוט שמתאר את הקארמה של העתקה בבחינה.

דרך הראייה

פה באמצע, יש 'דרך הראייה'. 'דרך הראייה' שזה מה שמפריד, אתם זוכרים, בשיעור הראשון רשמתי לכם *Tsur Tong* ורשמתי לכם *Pak Pa* אתם זוכרים?

תגידו:

འུ་མཚན་།
Tsur Tong

འཕགས་པ།
Pak Pa

Tsur Tong זה אלו שקראנו להם הקולטים.

אלו שחושבים שהדברים באים אליהם מבחוץ. האנשים באים, המכוניות באות, העטים באים, האסונות באים, השמחות באות. הדברים קורים, ואני פה ואני קולט פסיבי שלהם.

ה-*Pak Pa* - **שעברו את 'דרך הראייה', בחוויה אישית, במדיטציה עמוקה, ראו שזה לא נכון. שהכול השלכה מתוך המיינד שלי, מתוך הזרעים הקארמיים שלי. הבינו את הריקות של העולם שלהם. ריקות במובן, שלא שהוא לא קיים, לא שהוא לא מתפקד - הוא קיים והוא מתפקד בדיוק כמו לפני המדיטציה, אלא שהם מבינים מאיפה הוא בא. הוא בא מההשלכה שלהם.**

הם עדיין צריכים ללמוד איך להחזיר אל עצמם את השליטה. עדיין הדברים קורים להם - בהתחלה - כמו שקרו קודם, אבל עכשיו יש להם הבנה עמוקה. התכנות שלהם השתנה, זה מה שקורה פה.⁴ התכנות שלהם השתנה ואז הם מבינים. ואז, הם מתחילים להגיב אחרת לעולם וליצור תנאים לצאת מהגלגל הזה. זה איך שיוצאים.

אז מה שאנחנו קוראים "תכנות" - זה נכון שזה תכנות, אבל הוא לא בא מלמעלה. אין איזה ישות שתכנתה אותנו. זה הקארמה שלנו שמבוססת בבורות ובאי הבנה. אם כל רע זה הבורות, שהיא מיוצגת פה [בגלגל החיים] בטבעת המרכזית יש שלוש חיות, אחת מהן זה חזיר. החזיר מסמל את הבורות. זה אם כל רע, כי הכול בא ממנו. בגלל שאנחנו לא מבינים, כל הצרות מתרחשות.

האריה

'דרך הראייה' - תהליך מדהים של חצי שעה בערך של מדיטציה ועוד עשרים וארבע שעות של תובנות שבאות כמו פופקורן אחד אחרי השני, שביחד קוראים להם לפעמים **ארבע האמיתות הנאצלות** - אדם מבין:

- מבין היטב סבל. הוא יכול לקרוא מיינד של אנשים ורואה כמה כולם טובלים, כולל את הסבל שלו.
- הוא מבין מה המקור לסבל, מאיפה בא הסבל,
- הוא מבין שיש קץ לסבל כי הוא מבין מאיפה הוא בא
- והוא גם מבין הוא רואה ישירות את הדרך לקץ הסבל.

הוא רואה איך הוא יגיע להארה, או היא. הם רואים בעצמם. בחוויה שלהם, רואים ברור מתי זה יקרה, כמה זמן זה ייקח, איך זה יקרה, ושהכול יהיה טוב עד אז. אדם שהגיע לפה, לא צריך לדאוג יותר. עדיין יכולים לקרות לו דברים לא נעימים בקטן. לא בגדול. הוא עוד יכול להתגלגל בסמסרה, אולי מקסימום שבעה גלגולים, שזה כלום לעומת אינספור עידנים. זה כלום, זה זמן קצר, אבל זה יהיה טוב, ויהיו חיים טובים. לפחות טובים כמו שיש לו באותו זמן, ועוד יותר.

אז אין לו בעיות לאדם כזה יותר, בכלל.

⁴ על דרך הראייה

אדם שהגיע ל'דרך הראיה' ואחר כך תרגל 'בדרך התרגול' - וזה יכול לקחת בין אחד לשבעה גלגולים - הוא מוכרח להגיע להארה. הקארמה תבשיל בשבילו. גם אז זה יהיה הכול ריק, גם אז זה לא יהיה קיים מצד עצמו. אלא שהוא הפך אמן בליצור את העונג שלו ושל אחרים. והוא נהיה רב-אמן. הוא נהיה מאסטר גדול, ואז הוא בא ומלמד אחרים איך לעשות את זה.

בדרך יש גם 'דרך ההכנה' וצריך הרבה לעבוד. צריך לעשות הרבה טונג לן למשל, הרבה יוגה. יש דברים לעשות בדרך כדי להביא למצב הזה, זה לא קורה מעצמו. צריך ליצור את הקארמות כדי שזה יקרה. והכל לגמרי הגיוני. מה שמדהים, זה שהחוויות המיסטיות המדהימות שכולנו נכספים להם, הפלאיות האלה, הן כולם תוצאה לגמרי הגיונית של המנגנון הזה. והניסים האלה קורים והם מופיעים כניסים, הם מדהימים.

'דרך הראיה' היא מדהימה. אנשים שעברו אותה, אומרים [ש]זה כמו לראות את פני אלוהים. כמו משה מול הסנה הבורע. זו בפירוש חוויה מיסטית עמוקה. היא כולה תוצאה של דרך הגיונית, צלולה שמבוססת בהבנה ובהרבה מדיטציה.

הם כמו קוסמים האנשים האלה. זה לא שהם עושים אצבע צרדה, ומופיעים דברים. האצבע הצרידה שלהם זה החוכמה שלהם, ההבנה של איך מתפקדת קארמה. ואז הם זורעים את הזרעים ונותנים להם להבשיל. זה הכול. ונהנים מהתוצאות. ורק ככה מגיעים להארה.

(מנדלה)