

לאמה דבורה-הלה על

צבירת חסד בגוף, בדיבור ובמחשבה

מתוך קורס ACI מס' 5, שיעור מס' 2

כשאנחנו מדברים, למשל על הנושא של חלוקה לשלושה סוגי קארמה: של מחשבה, דיבור, ועשייה, מה האימפליקציות של זה בפועל? זה פשוט מאוד: אם רוצים לצאת להארה, צריך לעבוד על כל שלוש החזיתות:

1. על המחשבות - להקפיד מה עובר בראש שלנו, שזה הרבה יותר קל להגיד מאשר לעשות כמובן.
2. להקפיד מה יוצא מהפה שלנו
3. ולהקפיד מה אנחנו עושים, איך אנחנו מתנהגים עם עצמנו ועם הזולת.

אז כשאני מדברת: 'להקפיד איך אנחנו מתנהגים, מה אנחנו אומרים, מה אנחנו חושבים', גם לזה אפשר להסתכל על שני אספקטים:

1. אפשר להסתכל מה זה יביא לנו, אפילו בחיים האלה, בעולם הזה, מבחינה קארמית.
2. ואפשר להסתכל על האספקט של: איך אני עכשיו מגייסת את כל האספקטים האלה של הקיום שלי, של המחשבה והדיבור והעשייה, להביא את עצמי להארה.

ואז אנחנו אומרים:

**אם אני רוצה להביא את עצמי להארה,
אני צריכה לאסוף את הקארמות החזקות ביותר והחיוביות ביותר שאני יכולה,
גם בגוף, גם בדיבור, וגם במחשבה.
ואי אפשר לוותר על אף אחד מהם.**

כל אחד מהם חשוב. ואנחנו צריכים לחפש ללמוד מהם הביטויים שאוספים עבורנו קארמה כזו חיובית ולחנך את עצמנו להכניס אותם בחיים שלנו כאן ועכשיו, כדי להתחיל ולצעוד בדרך הזו להארה.

אנחנו רוצים לאסוף סיבות לא רק לחסל סבל, אנחנו רוצים לאסוף סיבות להגיע להארה. הסיבות האלה הן תמיד סיבות קארמיות, הן תמיד נעוצות במה שאנחנו אומרים, עושים, וחושבים עכשיו. אז למשל, אם אני רוצה להגיע להארה, אני אעשה דברים שמביאים אותי להארה, אני אגיד דברים שמביאים אותי להארה, ואני אחשוב דברים שמביאים אותי להארה.

מה למשל, דוגמא של משהו שמקרב אותי לאנרגיה של הארה ומרחיק אותי מאנרגיה של יומיום, של בורות?

- למשל אם אני מקימה שולחן מנחה ואני שמה מנחה. למה? לבודהה, או לדהרמה, או לסנגהה. כשהדברים האלה מייצגים עבורי חוכמה עליונה, או חמלה אינסופית או אהבה אינסופית, ואני שמה את אלה כמנחה מולי. אז יש לי כל הזמן אזכור ותזכורת ועוגן שמזכירים לי מה אני עושה בכלל, לאן אני הולכת, לאן אני רוצה לכוון את עצמי. אז אלה מן סמלים שהם חיצוניים, אבל הם מחזירים אותי במחשבה ובדיבור לאותן המחשבות שכל שארבה לחשוב אותם יותר ויותר אזרע זרעים להביא את עצמי להארה. אז זה ביטויים בהתנהגות.

- ביטוי אחר בהתנהגות זה הקידות - אם אני קדה קידה לסמלים של חוכמה, לסמלים של חמלה, לסמלים של אהבה, אז אני דרך הגוף צוברת קארמה שמקדמת אותי בכיוון להארה. לכן אנחנו נוהגים לפתוח את השיעורים בשלוש קידות. אני מאוד ממליצה שתאמצו את המנהג הזה. הוא נתון לבחירתכם כמובן, מי שלא נוה לו לא חייב. אבל אלו מכם שכבר בשלים ומוכנים ורוצים להאיץ את התהליך - זה כלי נוסף, וכל פולחן הוא כזה. כל פולחן הוא כלי התנהגותי חיצוני של הגוף שצובר קארמה שמקדמת אותנו בכיוון הזה.

- כשאנחנו עושים את התפילות בתחילת השיעור מטרתן לצבור קארמה שקשורה בדיבור, לקרב אותנו לעולם של הארה, בזה שמפנה את האנרגיה, ואת המחשבה, ואת הפוקוס למקום מואר.
- וכמובן כשאתם עושים מדיטציה ואתם מהרהרים בדברים האלה ואתם למשל מתיישבים רבע שעה ומחליטים לעשות מדיטציה על חמלה, אז אתם בוודאי ובוודאי מחזקים את הקארמה של מחשבה שמביאה להארה. אז זה בהקשר הזה של התנהגות דיבור ומחשבה.
- בקורס הראשון דיברנו על הגופים של הבודהה, ומדברים על זה יותר בקורס השני¹ ובקורסים אחרים², הם מתקשרים לפה. הבודהה שאנחנו נהיה בעתיד - או אלה מכם שהם כבר היום, אני לא יודעת - נולדים בגוף, בעשייה, ובדיבורים שלנו היום, בזרעים הקארמיים שאנחנו זורעים היום.

¹ קורס ACI מספר 2 – יהלומי הארה - <http://www.heart-dharma.org.il/files/C2.htm>

² גם בקורס מס' 6, למשל <http://www.heart-dharma.org.il/files/C6.htm>.