

יצירת מוטיבציה נאותה

מתוך הריטריט של תובנות בדרך המדורגת להארה, חלק א'

הגשה על-ידי

לאמה דבורה-הלה

איך להאזין לדהרמה? איך להקשיב לדהרמה?

חייבים לבוא לדהרמה עם מיינד נכון, אחרת התועלת של דהרמה מאוד מוטלת בספק. גשה לותר¹ היה אצלנו ב"דיאמונד מאונטיין" בסמסטר האחרון, והוא דיבר על הנושא הזה של הקשבה לדהרמה, והוא נתן את הדוגמא:

"אם אתם לוקחים קערה ואתם מורחים אותה בשום, אז אחר-כך גם אם תשימו איזה מיץ, עדיין יהיה לזה ריח שום. אם אתם לא באים עם הגישה הנכונה לשיעור דהרמה, אתם לא תקבלו דהרמה. אתם תקבלו משהו אחר, כי אתם מסננים את הדהרמה דרך המיינד שלכם".

שיעורי דהרמה – זה לא כמו מפגש אחר. זה מפגש עם חומר קדוש, וזה מפגש עם חומר שיכול להוציא אתכם מסבל. ככל שאתם יכולים להביא יותר קדושה למפגש הזה, ככה הוא יעבוד בשבילכם יותר חזק.

וגם אם זה חומר מוקלט שאתם מקשיבים, אותו דבר. ככל שאתם יכולים לבוא עם מיינד כזה ש: 'עכשיו, הקול הזה זה הבודהה מדבר אליכם דרך המחשב', ולבוא משם, ולשבת יפה אפילו שהמורה לא רואה אתכם, או אפילו שהבודהה לא רואה אתכם, כי הוא כן רואה אתכם. הוא נמצא שם אתכם כל הזמן. כל הבודדות נמצאים אתכם שם כל הזמן ורואים אתכם ושומעים אתכם, אבל זה בעיקר בשבילכם, לא בשבילם, כי הם כבר "מסודרים". זה בשבילכם.

התרופה האחת והיחידה לכל סבלנו

אז קודם כל כשבאים להאזין לדהרמה, חשוב להבין שזה המפתח האחד והיחיד להוציא אותנו מהסמסרה. זו התרופה האחת והיחידה להוציא אותנו מסבל.

אם להשוות את זה לדוגמאות מהחיים שלנו, אם מישו היה נותן לכם פתק ואומר: "פה רשום הרצפט לתרופה היחידה לאיידס, או לסרטן - הנה הנוסחה!" אז מה הייתם עושים עם פתק כזה? הייתם שומרים אותו כדבר יקר, נכון? לא הייתם שמים אותו במקום שהוא יכול להירטב, או במקום שהוא ידהה בשמש או יקרע או ילך לאיבוד, נכון? אז זה משהו סופר יקר כי זה יכול להושיע כל-כך הרבה אנשים.

ככה דהרמה, רק שהיא מושיעה אותנו לא רק מאיידס וסרטן אלא מהכל. מכל סבל שהוא.

אז כשמישהו נותן לכם את מתנת הדהרמה, אם אתם מבינים מה זה שאתם מקבלים עכשיו, אז אתם תוקירו את זה. אז אתם לא תבואו ותקשיבו בהיסח הדעת ובינתיים [תחשבו]: 'מה עוד יש לי לעשות מחר ואל מי שכחתי להתקשר?'. זו התרופה האולטימטיבית.

¹ Geshe Lothar – אחיינו ותלמידו הקרוב של קן רינפוצ'ה. עמד בראש הקולג' של "גיילרונג" במנזר סרה מיי, שימש כחונך אישי לרבים מן הנזירים שם, וכעת מכהן כראש מנזר ראשי "גמפיל לינג" בניו ג'רזי, המקום שבו לימד קן רינפוצ'ה ושבו למדה גם לאמה דבורה-הלה.

אז כדי שההקשבה תהיה נאותה, צריכים קודם את הפרספקטיבה הזאת על הדהרמה. צריך להבין מה אתם מקבלים פה, אז זה אספקט אחד.

זמננו מאוד קצר

הזמן שעומד לרשותנו הוא קצר מאוד ויקר מאוד, והוא יחלוף בן רגע. הסתכלו אחורה על החיים שלכם. עשרים השנה האחרונות חלפו מהר, לא? אני זוכרת שהייתי ילדה והנה אני פה היום. [ל]איפה הזמן הזה הלך? זה חולף בן רגע ואני לא יודעת כמה עוד נשאר. זה יחלוף בן רגע.

אז אם אתם נחשפים כבר לדהרמה, לתרופה האולטימטיבית הזאת לכל סבל, ואם זה נכון שצריך לפתח תובנות עמוקות לפני שאתם יכולים לקחת את זה אתכם לחיים הבאים, ותובנות עמוקות דורשות הרבה עבודה, אז חייבים לעשות את הדהרמה מרכזית בחיינו. אם אתם מבינים את זה היטב, אז אין אופציה אחרת.

מישהו אומר לי: "האם אני אצליח להגיע ל[ראות] ריקות בחיים האלה, או לא?" אני לא יודעת, אבל בוודאי לא תצליח אם לא תנסה. אתה חייב לנסות. מה עוד יש לעשות עם החיים האלה? אחרת זה [להתגלגל] עוד פעם ועוד פעם. כבר עשינו את זה אינספור פעמים בלי שום תכלית.

לעומת זה, כל תובנה רוחנית שהשגת - באה איתך. גם אם היא חלשה עכשיו, היא תזרע זרע שיתחזק בעתיד, אז התחל לזרוע את הזרעים הנכונים והם יתחזקו. אנחנו לא יודעים איפה נהיה בעוד רגע מעכשיו. אנחנו לא יודעים איפה נהיה בעוד שנה, בעוד חודש, בעוד שבוע, בסוף היום? אנחנו לא יודעים, ולמרות זה אנחנו עדיין מתקשים ללכת ובאופן מודע להתחיל למצות את המשמעות מהחיים. אנחנו נסחפים עם האינסטינקטים, עם החשקים, עם התשוקות, עם הדברים הסמסריים,

אז לפחות כשאתם כבר באים לשיעור דהרמה - סופסוף החלטתם לפנות את הזמן, לעזוב את שאר העיסוקים ולבוא לשיעור דהרמה - לפחות תפיקו ממנו את מלוא התועלת, מהזמן שכבר החלטתם להשקיע פה.

אז יש חשיבות עצומה להפיק את מלוא התועלת מהזמן היקר שאתם פה. הוא מאוד יקר והוא יחלוף כמו כל דבר אחר. אל תחשבו שזה שזה עכשיו פה, זה ימשיך ככה, כי שום דבר לא נשאר. שום דבר לא נשאר. זה יחלוף. הוא זמן מאוד חשוב ומאוד יקר.

תחשבו לרגע

איך זה להיות במקום שאין יותר פחד? להיות בלי פחד?
איזה מן מיינד זה שאין בו שום טינה לאף אחד: לאף ממשלה, לאף אויב, לאף שכן, לאף בן זוג, לאף ילד, לאף הורה, לאף בוס, לאף קולגה? אין בו שום טינה בעולם, כלום.
איך זה להיות בעולם שבו אתם לא נאלצים לראות את כל מי שיקר לכם מזדקן ונחלה ומת? איך זה?

איך זה להיות בעולם שבו אתם יודעים שכל דבר ודבר שאתם עושים במשך היום, מביא ברכה למישהו. הוא מבורך והוא מברך.
ואתם נוגעים ביצורים.

אתם נוגעים בכל היצורים וכל הזמן מביאים ברכה לכולם?
תחשבו מה זה, להיות מסוגל להביא ברכה לכל היצורים בכל רגע ורגע בחייכם?