

על המשמעות של קידות ושל מקלט בודהיסטי

לאמה דבורה צביאלי

קידות

אז הדבר הראשון, རྒྱལ་འཚེ་བ། חיזרו אחרי:

.Chak tsel [wa]

Chak - פירושו יד, כף יד.

Tsel - זה לחפש משהו.

אבל ביחד Chak tsel פירושו לקוד קידה, להשתחוות.

ומעניין שהביטוי הטיבטי ל"לקוד קידה", ללאמה, או למורה, כאילו למורה יש משהו בכף ידו, יש לו איזה חוכמה לתת לי, ואני מחפשת ממנו את החוכמה. אז אני קדה כדי לקבל את החוכמה מידו. אז זה Chak tsel, אנו קדים קידה. Chak tsel.

כשפותחים ספר, בספרים הטיבטים הם קודם עושים קידות, לתת כבוד, או לבוהות או לחמלה. מעניין מאוד על מאסטר צ'נדראקיריטי שכתב את הספר המדהים על הפילוסופיה של המדיאמיקה, של דרך האמצע - ספר פילוסופי, מאוד מבוסס בהיגיון, אינטלקטואלי מאוד - כשהוא פותח את ספרו, למי הוא קד? לחמלה. הוא קד לחמלה.

אז אנחנו מדברים עכשיו קצת על קידות. וזה משהו שלנו קשה, כי בתרבות שלנו יש התניה לא לקוד לפסלים ומסיכות. ומעניין שגם בבודהיזם אנחנו לא קדים לפסלים ומסיכות. אנחנו קדים, אבל לא לפסלים ולא למסכות. לפסל ולמסכה אין שום כוח. אין להם שום כוח. איפה יש כוח? - לחוכמה ולחמלה בליבנו. שם הכוח. מכיוון שאנחנו עוד חלשים, וצעירים בדרכנו, הגורמים האלה הם עוד קטנים וחלשים אצלנו. כי עובדה - בחיים שלנו יש הרבה סבל. אז אנחנו צריכים לחזק את הגורמים אלה. והקידות בין השאר, זה ביטוי גופני לדבר הזה. יש להן גם פעולה ישירה על הערוצים, שמביאים את הפעולות האלה.

חשוב לדעת שקידה בפני עצמה היא ריקה. כמו שהפסל מצד עצמו זה חתיכת מתכת. כמו שהתמונה מצד עצמה זה חתיכת נייר. הקידה בפני עצמה זה תנועה של הגוף, זה הכל. מה עושה אותה לבעלת כוח? ההבנה של הדבר הזה. כשמשא ראה את הסנה שאוכל באש, הוא נפל על פניו אפיים ארצה. נכון?! ככה כתוב שם?! כשיש את המפגש הזה של ראייה ישירה של ריקות, או המפגש הזה עם אלוהים, מה שאנו קוראים, אנו נפול אפיים ארצה באופן ספונטני. לא נחשוב הרבה, אנו נפול אפיים ארצה בפני הקודש. כי זו חוויה קדושה מאוד. והקידה, זה לזרוע את הזרעים שזה יקרה לנו בפועל. זה הקידה לקודש הזה שיבוא אל תוכנו, שאני אוכל לממש בליבי, את החוכמה הזו שתבוא בליבי, לחמלה הזו שתבוא בליבי, זה הקידה. וכשהקידה נעשית תוך לווי של המחשבה הזו, יש לה כוח עצום. כי אז כל פעם שאתם קדים, אתם מחזקים את הרישום המנטאלי הזה. כל פעם אתם מתקרבים אל המטרה הנשגבה הזו. אז זה מאוד חשוב לא לעשות את זה כאקט ריק של התעמלות, אלא כתפילה.

תלמידה: לאמה דבורה, אני לא יכולה לקוד רק עם ההבנה שיש לי כוח, אני חייבת את ה [קידה עם הגוף]?

מורה: יש מה שנקרא "קידה מנטאלית", ואנו גם עושים את זה במדיטציות שלנו הרבה, ויש לזה הרבה כוח. יש עוד יותר, אם את עושה את זה גם דרך הגוף, במיוחד שזה עובד על הערוצים, ואנחנו רוצים לפתוח את הערוצים.

יש לנו את התנייה התרבותית שלנו, והדתית שלנו, וכך הלאה. וגם לי זה היה מאוד קשה, ולקח לי זמן. וזה קשה לנו בתרבות שלנו. את מתחילה לעשות את זה, והכיף מתחיל לבוא. ואת רוצה לעשות את זה יותר ויותר. את רוצה לגייס את כל כולך. הרישום יותר חזק אם זה גוף ונפש. זה הכל. את רוצה לגייס את כולך. אם את עושה חצי, תקבלי חצי.

תלמידה: האם את בירכת השמש אפשר לפרש כקידה?

מורה: תלוי איזה מחשבה מלווה אותה. את יכולה לעשות בדיוק את זה, ולחשוב שאת קדה.

אנו יכולים לעשות שנים שנים של תרגול, ואפילו תרגול בודהיסטי טוב מנטאלי, והוא לא ישא כל כך פרי. אנשים עושים הרבה שנים של תרגול, והפרי הוא מוגבל, הוא בינוני. אם אנחנו רוצים לפתח [את עצמנו להארה] בחיים האלה, אנחנו רוצים לגייס הכל. אתם רוצים הנחות, אז התוצאה תהיה עם הנחה.

[קידה] זאת מחווה שאנחנו עושים, שאומרת: "אני מאמינה שאני יכולה להגיע להארה; אני מאמינה שאני יכולה לפתח בקרבי חוכמה נשגבה וחמלה נשגבה. לאפשרות הזו אני קדה."

אז איך עושים את זה בפועל? הבהונות [אגודלים] בפנים. למה הבהונות בפנים? אנחנו תמיד שומרים את הלאמה איתנו. זה הלאמה, הוא בפנים. הלאמה, המורה שמלמד אותי את החוכמה, שאני רוצה להתקרב לחוכמה ולחמלה שלו, הוא תמיד בפנים. אז תמיד יש לו מקום, אני אף פעם לא משאירה אותו בחוץ. אז הבהונות [אגודלים] בפנים.

- נוגעים בכתר, בצ'קרה של הכתר.
- אחר כך בצ'קרה של הגרון.
- אחר כך בצ'קרה של החזה.

זה מסמל: Body-Speech-Mind. הפעולות של ישויות נשגבות, של הבודהות, של הבודהה שאני אהיה, כשאני אפעל למען היצורים; הדיבור שאני אשתמש בו בכדי להביא את הדהרמה ליצורים; והמחשבות - החוכמה והחמלה שמלוות את זה. אז Body-Speech-Mind. ואז אני קדה, כמו שראיתם, אני יורדת על ארבע, ברכיים, ידיים, ונוגעת עם המצח ברצפה.

יורדים לאט. למה יורדים לאט? - זה מסמל שאנו לא רוצים לרדת למחוזות התחתונים. ועולים מהר. אנו לא רוצים להישאר שם. אז יורדים לאט, עולים מהר. עושים את זה שלוש פעמים, למה שלוש פעמים? - יש לנו שלושה אובייקטים שלהם אנחנו קדים. מי זה האובייקטים שלנו?

שלושה יהלומים.

אנו אומרים Kun chok, בטיבטית. Kun chok. (יהלומים זה לא תרגום מדויק, אבל אין תרגום כל כך מוצלח לעברית, אז אני משתמשת במלה יהלומים כאן).

Kun chok זה אבן חן נעלה. "אבני חן נעלות". "שלושת היהלומים" זה יותר קל.

מי זה שלושת היהלומים? בודהה- דהרמה- סנגהה. אז עכשיו מאוד חשוב להבין אותם.

היהלום של הבודהה - כי אנו לא קדים לפסל. זה לא הבודהה, זה ייצוג נומינאלי של הבודהה. למה אנו קדים? לחוכמה ולחמלה של הבודהה. מה זה החוכמה של הבודהה? - הוא מבין את המציאות נכונה, ישירות. הוא מבין ריקות. הוא כל הזמן בתוך חווית ריקות, הוא כל הזמן במדיטציה על ריקות. הוא כל הזמן מבין את המציאות האולטימטיבית. אני קדה לחוכמה הזו, כי כשהיא תבוא בליבי, יחוסל כל סבל מקרבי, ואז אוכל לחסל אותו אצל האחרים. לחוכמה הזו אני קדה. אז היהלום של הבודהה מסמל ישות מוארת שמימשה את החוכמה והחמלה בקרבה.

מה זה **היהלום של הדהרמה**? - מה זה דהרמה באופן נומינלי? ספרים של דהרמה. זה נומינלי. יש לנו פה ייצוג של Heart Sutra, זה דהרמה. אבל זה דהרמה נומינלית, זה לא היהלום של הדהרמה. אנחנו לא קדים לספר. למה אנחנו קדים? - לחוכמה שהדהרמה נותנת לנו, כפי שהיא תמומש בליבנו. אני קדה לאותה חוכמה שאני אוכל לממש בקרבי. לזה אני קדה. ולחמלה. להפסקת כל הנגעים הרוחניים שלי, לזה אני קדה. אז היהלום של הדהרמה זה המימוש של החוכמה והפסקת כל הנגעים. המצב הנשגב הזה. לזה אני קדה.

היהלום של הסנגהה. מה זה היהלום של הסנגהה? המילה סנגהה היא מאוד עמוסה בבודהיזם. יש לה כמה שימושים:

א. משתמשים בה כשיש קבוצה של אנשים שלומדים דהרמה. זה סנגהה. זה לא הפירוש המקורי של המילה, אבל בהשאלה משתמשים בה ככה. זה, דרך אגב, מילה בסנסקריט.

ב. סנגהה משתמשים כשיש קבוצה של נזירים - אם יש יותר מארבעה, זה סנגהה גם. אז הרבה פעמים, כשהייתי באה ל teaching עם רינפוצ'ה, והיו נזירים ונזירות ב temple, אז כשהוא אמר סנגהה, הוא התכוון לנזירים ולנזירות. "סנגהה וסנגהי", הוא היה אומר, הוא היה צוחק מזה קצת.¹

מה זה היהלום של הסנגהה? - זה אף אחד משני אלו. היהלום של הסנגהה, אלו הם אריות. אריות, אלו אותם יצורים שהם עליונים מבחינה רוחנית, שהם ראו ריקות ישרות, שהגיעו לדרך הראייה. ואז הם בדרך החוצה, כבר מובטח להם להגיע להארה. הישויות האלה, בגלל שיש להם כבר מימוש של החוכמה בליבם, אנחנו קוראים להם realized beings, הם יכולים להנחות אותנו בדרך. ולכן זה עושה אותם לישויות קדושות בשבילנו. מנג'ושרי הוא כזה בודהיסטוה, צ'נרסיק הוא כזה בודהיסטוה - אוליגטאשוורה. יש הרבה בודהיסטוה, ויש להם בכתובים כל מיני שמות. אבל בעצם, כל אדם שראה ריקות ישירות, הוא היהלום של סנגהה.

אז מה משותף לשלושת היהלומים?

אז מה שמשותף לכל אלו, זה החוכמה של הריקות, חוכמה של קארמה וריקות, וחמלה שאו שמישהו אחר מימש, או שאני אממש.

אז למה אנו קדים? - לחוכמה ולחמלה. לאלו אנו קדים, כפי שאנחנו נממש אותם. ואז אם אתם עושים את האקט של הקידה עם המחשבה הזו, אז כל עוד אתם קדים, אתם זורעים עוד זרע לשם. אתם מקרבים את המימוש של זה. ואז זה נהיה practice מאוד חזק. ואם את עושה ככה את הקידה של השמש², אז זה נפלא.

משתמשים בהשוואה שכאילו

- הבודהה הוא כאלו הרופא, כי הוא יודע את הדרך, הוא יכול להראות לנו את הדרך, הוא עשה את כל הדרך. הוא לא התחיל כבודהה - הוא התחיל כמונו, ועשה את כל הדרך. זה הוא או היא, כן!?! ולכן הם יודעים את הדרך, אז זה כמו רופא.
- הדהרמה זה כמו התרופה, זה ההנחיה מה לעשות, כדי להגיע לשם.
- והסנגהה, אותם אנשים שראו ריקות ישירות, זה כמו האחיות.

אנחנו לא יכולים לפגוש את הבודהה ישירות. אין לנו את הקארמה לחיות בתקופתו של הבודהה למשל. אז איך יגיע אלינו הבודהה? - הוא רק מגיע דרך מורים. והבודהה אומר את זה בסוטר **של להב היהלום**. הוא אומר: בימים שיבואו, אני אופיע דרך המורים שלכם. זה איך שאני אבוא. עוד אין לנו קארמה כמו הסיפור על מאסטר אסנגה, לראות את הדמות הזוהרת הזו של הבודהה, פה לפני. ויום אחד יהיה לנו. אריות רואים אותם. ועד אז, אין דרך אחרת בשבילנו לפגוש את הבודהה, אלא דרך מורים. והמורים יכולים לקבל צורות שונות.

אנחנו קודם כל עושים את הקידה, וזה אקט מנטאלי וגופני. וצריכים שני המרכיבים להיות.

¹ רינפוצ'ה היה מציין באופן זה שהייתה קבוצת נזירים וגם קבוצת נזירות - דבר שלא היה מקובל בזמנו במנזר הטיבטי.
² שם של סדרת תנחות גוף (אסנות) בתרגול יוגה.

הליכה למקלט



החלק השני: תגידו: Kyam dro. כתוב פה Kyab dro, אבל בגלל הא' הזו, שלא מבטאים אותה, היא גורמת לאנפף את זה, ואז הם קוראים את זה Kyam dro. מדובר פה על הליכה למקלט.

אז הדבר הראשון היה קידה. בקידה העלינו בתודעתנו את המשמעויות של החוכמה ו ... **אנחנו קדיים לחוכמה ולחמלה כפי שהם מיוצגים על ידי הבודהה, דהרמה, סנגהה, שלושת היהלומים.**

בשלב השני, אנחנו הולכים למקלט לבודהה, דהרמה, סנגהה.

אני רוצה לדבר כמה מילים על מקלט.

אנו הולכים לשלושת היהלומים האלו, לבודהה, דהרמה, סנגהה, ואנו הולכים ומחפשים מקלט אצלם.

מה זה מקלט, מה זה לחפש מקלט בודהיסטי? מה זה בכלל מקלט, נעזוב בודהיסטי? באופן כללי המילה "מקלט". "ללכת למקלט" לאנשהו, מחסה, מקלט, אנו מחפשים הגנה, נכון?! אנו מחפשים הגנה ממה? אז יש פה שילוב של

- פחד ממהו,
- ואמונה שיש משהו שיכול לעזור, משהו או משהו שיכול להגן עלינו.

נכון? אנו מפחדים ממהו, ואנו מאמינים שיש איזה שהוא גורם שיכול לעזור לנו. ואילו אנו הולכים למקלט. זה בכלל ככה [הגדרה של] מקלט. ילד קטן מפחד בלילה, הוא אומר: "אימא, אימא". הוא הולך למקלט.

אם אנו מסתכלים על מה אנו עושים במשך היום, אנו כל הזמן הולכים למקלט, כל היום. אבל למה אנו הולכים למקלט?! אני אומרת: עכשיו אני צריכה.... מאוד בא לי פיצה. אה.....לא, לא בא לי פיצה עכשיו... ☺, לא לקפוץ להביא לי פיצה..... ☺.... אבל אני הולכת למקלט כל היום, אני כל הזמן מחפשת מה יעזור לי עכשיו, אני מחפשת לעזור לעצמי. ולאן אני הולכת? - לדברים חומריים. לדברים ארציים. יש כאלה שהולכים למקלט באוכל, יש כאלה בסמים, יש כאלה בסקס, יש כאלה ... קופצים ממטוסים כל היום. יש כל מיני.

אנחנו הולכים למקלט לדברים ארציים כל הזמן. מה הבעיה? - שזה משענת קנה רצון. זה לא יכול באמת להגן עלינו. אין שום דבר ארצי שבאמת יגן עלינו. אין שום דבר, חומרי, ארצי, גם אם נראה לי שהוא יכול להיות לי נעים. אין אף בן זוג שהוא יכול להיות מקלט של ממש. למה? - כי או שהוא ילך לפני, או שאני אלך לפני. נכון?! איכשהו, יום אחד ניפרד. בטוב או ברע, יום אחד נפרד. או שהמוות יפריד בינינו. או שפרידה אחרת תפריד בינינו. אין אף ידיד שיכול להגן עלי. בסופו של דבר, אנו נלך לבד. אין שום דבר ארצי שבאמת יכול להבטיח לי אושר, ובאמת יכול להגן עלי מסבל. אין! תראו לי דבר אחד! אתם לא הייתם פה אם היה כזה דבר אחד, כי אז כבר הייתם הולכים לשם. אין!

וההבנה הזו אומרת: אז אם ככה, מה?! אני כל כך מלאה בקארמות שליליות, והן כל הזמן מבשילות, ובאים מחבלים, ויש תאונות דרכים, ויש מחלות, ויש ויש ויש סבל בחיים שלי. אז מה יגן עלי? מה יגן עלי? - אנו אומרים ש-

הדבר היחיד שיכול להגן עלי, זה שלושת היהלומים, במובן האולטימטיבי שלהם, של החוכמה והחמלה שאני אשיג בלבי.

עצם ההליכה הזו למקלט צוברת כבר קארמה טובה, כי אני מכוונת את דעתי למקום שבאמת יכול לעזור. כשאני עושה את זה, זה כבר אקט של חוכמה, זה כבר אקט של סגידה לחוכמה. וזה כבר מחזק אצלי את הגורמים המנטאליים שמביאים להארה. אז שני הדברים האלה מחזקים את האנרגיות שאני צריכה, כדי אחר כך, לעשות טיהור כמו שצריך.

מה זה אומר ללכת למקלט, פרקטית?

כדי שהבודהה יגן עלי, אני צריכה להתייחס בכבוד לבודהה - הבודהה שאני אהיה, לא משנה - אני צריכה להתייחס בכבוד לישות מוארת. ולכן זה לא הולך יחד מנטאלית להתייחס בזלזול לייצוג שלו, ולהתייחס בכבוד אליו. זה לא הולך. אנחנו מפריעים לעצמנו בדרך, אם אנחנו עושים את זה. אז לכן, מי שמבין את הרעיון של מקלט, תמיד יתייחס בכבוד לייצוגים של הבודהה, דהרמה, סנגהה. הוא לא ישים על הרצפה ספר דהרמה, ... יתייחס כאלו שזה הבודהה.

יש סיפור ידוע על אדם שהולך בהודו שמה, מטפס על הגבעות, והוא רואה פסל של הבודהה. ומתחיל לרדת גשם, והוא אומר: אוי הבודהה, ירד עליו גשם. ואין לו כלום, הוא איזה קבצן מסכן, ויש לו סנדלים מרופטים, אז הוא מוריד את הסנדלים ושם אותם על ראשו של הבודהה כדי להגן עליו מן הגשם. איך הוא הגן על הבודהה כך מן הגשם? - מנטאלית הוא עושה את זה. מנטאלית הוא עושה קידה לחוכמה שהבודהה מייצג בשבילו. אחר כך, יותר מאוחר, הגשם נפסק, השמש זורחת, ועובר אדם אחר, רואה שם את הבודהה עם זוג סנדלים מרופטים על ראשו. ואומר: מה זה פה? - ומוריד את הסנדלים.

מי עשה קארמה טובה? - שניהם, שניהם. כי שניהם בכך נתנו כבוד לאותו דבר שיכול [להגן עליהם].

עכשיו - אם הם עשו את זה כדי לשמור על הפסל, אז הם לא צברו שום דבר. במידה שהם מבינים מה זה מייצג, ואז הם עושים אקט של כבוד, גופני ומנטאלי, הם צוברים קארמה באותו זמן. יש רישום מנטאלי. לכל דבר יש רישום מנטאלי, כל דבר.

אז אנחנו רוצים לצבור את הכוח הזה, בכוחותינו הדלים, שהם דלים. אז אנחנו צריכים את הייצוגים האלו, כי אנחנו לא פוגשים את הבודהה ישירות, עוד לא. אז אנחנו צריכים את כל האמצעים האלה.

הפסל לא יגן עלי, הספר לא יגן עלי, אבל החוכמה שבספר, והחוכמה של הבודהה, כפי שהוא מימש, ואם אני אממש אותה, זה יגן עלי, וזה הדבר היחיד שיכול להגן עלי. אין שום דבר אחר שיכול להגן עלי. לא רק זה, זה הדבר היחיד שילווה אותי אחרי מותי. אין שום דבר מן הדברים הארציים שצברתי, ושלהם הקדשתי את כל אנרגיות החיים שלי שניתנו לי, שאני אוכל לקחת איתי לחיים הבאים, חוץ מהישגים רוחניים. רק אלו יכולים להגן עלי. אך ורק אלו. אז אנחנו הולכים למקלט רק לשם.