

השלמות של חדות המאמץ

סדנה המבוססת על

פרק 7 מתוך המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה

בהנחייתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2007

שיעור 4

(מנדלה)

אלו מכם שלא מכירים, שאולי פעם ראשונה פה היום, השיר הזה שאנחנו שרים מטרתו לעורר תחושה של הכרת תודה ל-Teaching שאנחנו מקבלים, למורים שמעבירים לנו את ה-Teaching, לעצם קבלת ה-Teaching. אנחנו אומרים שההתייחסות של תחושת תודה יוצרת תנאים טובים לחומר לשקוע אצלנו, ואנחנו תמיד מתחילים ככה את השיעורים. אנחנו מסיימים גם ככה.

תמיכה בהפצת הדהרמה

נושא נוסף- אתם בטח יודעים שההקלטות מסדנאות קודמות נמצאות על האתר, וזה בזכות עבודת נמלים של אנשים שערכו את קבצי השמע האלה. זה הרבה עבודה, ואנשים שתמללו אותם, מקדישים ימים ולילות כדי לשרת אותנו. אנשים יושבים ועורכים את הדברים האלה ומנקים. זה הרבה עבודה.

כדי להמשיך ולשים את הדברים האלה על האתר, אנחנו צריכים עזרה. אם אתם מוכנים להשקיע מזמנכם, אנחנו נלמד אתכם, אנחנו נאמן אתכם. זה קל, התוכנה היא חינם על האינטרנט, כל אחד יכול להוריד אותה. זה קל ללמוד, צריך להשקיע זמן והרבה לב והרבה חדות המאמץ, וזה קארמה מאין כמוה.

לאפשר את הלימוד הזה לאחרים, זו אולי הנתינה הגבוהה ביותר שאפשר לעשות. אז אם אתם מוכנים, אם יש מישהו שחשוב שרוצה להקדיש מזמנו ללמוד איך לערוך קבצי שמע ולעזור לנו, אז תפנו בבקשה בהפסקה ליובל.

ונטלי, שהיא בעלת המקום הזה, בעלת מרכז Emotion ל-Coaching, נותנת לנו בנדיבות את המקום הזה שוב ושוב ללא כל תמורה, ברוחב לב גמור, כל פעם שהמקום Available¹ ואנחנו נמצאים, אנחנו מוזמנים להשתמש בו, אז בכל הזדמנות אני רוצה שתודו לה בלבכם ותשלחו לה הרבה ברכות. אז אני רוצה להודות לה כאן. (מחזאות כפיים)

אז האם לנטוש כל פעילות?

אז שאלו אותי אנשים: 'אז מה לא לרוץ מרתון? לא ללמוד באוניברסיטה?'²

אנחנו לא אומרים שכל הדברים האלה לא חשובים, או שאין להם ערך. מה שאנחנו כן רוצים להגיד, זה שמשך החיים שלנו קצר, וחולף בין רגע, ונדיר. אנחנו חייבים לנצל את זה היטב, אם לא - זה יחלוף לו, וזה כמו הצב הזה שצולל לעוד 100 שנה באוקינוס וגם החישוק כבר ברח על האוקינוס.

¹ פנוי

² בהמשך ללימוד בשיעור 3

אז זה לא שזה לא חשוב;

אנחנו צריכים למצוא פרנסה, אנחנו צריכים לחזק את גופנו, אנחנו צריכים את הגוף הזה כדי להגיע להארה, אנחנו צריכים את כל הדברים האלה. אנחנו צריכים חינוך כדי להגיע להארה. אנחנו צריכים יכולת לוגית, אנחנו צריכים לחשוב היטב כדי להגיע להארה. כי בלי שנחשוב היטב לא נפתח שכנוע מספיק עמוק, ואז לא נתמיד בדרך, וכך הלאה. אז הדברים האלה יש להם חשיבות, יש להם מקום, אבל חשוב לא להתבלבל ולהישאר שמה. **חשוב שנצל את הסירה הזאת לחצות את הים של הסמסרה.** זה מה שהפסוק אומר.

אז זה לא לעזוב הכל ולרוץ, כי זה גם לא יעבוד ככה. אתם לא יכולים לעזוב הכל ולרוץ. זה תהליך הדרגתי. זה תהליך שההכרה הולכת וגוברת, אבל בסופו של דבר, מה שאומר לנו מאסטר שניטוודה, אם אנחנו לא נעשה את המאמץ הזה ולא נדחוף את עצמנו לכיוון הזה - לא נהיה פסנתרנים וירטואוזים, אם לא נתחיל לעשות את הסולמות.

הוא אומר: '**תתחילו עכשיו**'. גם האדם שמתרגל את הסולמות הוא לא מיד מנגן את באך או סימפוניה של מוצארט. הוא קודם מנגן סולמות. בהדרגה בהדרגה. וחשוב שסדר העדיפויות יהיה נכון.

מהקהל: מה קורה למי שהתחיל את הדרך הרוחנית אבל מת לפני שהגיע להארה? ☺

מהקהל: עוד סיבוב.

המורה: עוד סיבוב. עוד סיבוב, אבל כבר ממקום יותר טוב. קארמות לא הולכות לאיבוד. מה שנכון לגבי קארמות רעות, נכון גם לגבי טובות. כל מה שצברתם נשמר שמה. כל מה שצברתם נשמר שמה ואתם מתחילים ממקום אחר. ככה שמה האופציה האחרת? מה האופציה היותר טובה? אם לא נעשה כלום, רק ניפול למטה.

נקודות בדרך הרוחנית

הנה הדרך הרוחנית שלנו:



פה³ זה נקרא **דרך הראייה**, יש שתי אבני דרך אחריה. פה זה **הארה מלאה**.

אנחנו מדשדשים לנו בסמסרה, הולכים מגלגול לגלגול, לגלגול, במשך מיליוני עידנים. צברנו קארמה טובה, כל החסד הזה הבשיל לנו עכשיו בדמות קיום אנושי שמאפשר לנו לעלות על הדרך.

אנחנו עולים על הדרך - זה נקרא **דרך הצבירה**.

מתי עולים על דרך הצבירה? כשמתחילים **תפנית**. תפנית זה אותה תובנה שדברים חומריים לא יכולים לעזור לנו באמת, כי הם כולם יילקחו מאיתנו. כשמתחילים תפנית בצורה מלאה עולים לכאן [דרך הצבירה], ומתחילים לעשות את הדרך.

דרך הראייה היא שלב קריטי בדרך הרוחנית, כי מי שהגיע לכאן יותר לא יפול, הוא מובטח להגיע להארה מלאה. עכשיו זה רק עניין של זמן ותרגול, אבל הוא מובטח להצליח בתרגול. ככה שזה מקום מדהים.

דרך הראייה היא נקראת **דרך הראייה** כי בה רואים ריקות ישירות במדיטציה. צריך להבין מה זה ריקות, כדי שיהיו לנו כלים להתחיל לעבוד איתם בכיוון הזה. זה דורש אימון מאוד יסודי במדיטציה, כדי שנוכל להגיע לשם.

³ המורה מצביעה על חמש הדרכים שמצויירות על הלוח.

אז זה מקום שממנו והלאה, גם אם לא הגענו להארה, הוא מבטיח להגיע להארה. אז אולי עוד יהיו גלגולים, אבל הם כולם יהיו מאוד מוצלחים, נפגוש בהם מורים ונתקדם בדרך. לאלו [שהגיעו לשלב הזה] כבר לא צריך לדאוג, אלו כבר טוב להם. זה רק עניין של זמן והם יהיו בודהות.

הבעיה - מה עם האחרים? אלו שכאן [דרך הצבירה] צריך לדאוג להם, כי אי אפשר לדעת כמה זמן הם יתגלגלו בסמסרה. דיברנו כמה היא גדולה ועצומה.

אז אנחנו רוצים לעלות על דרך הצבירה. היא נקראת דרך הצבירה, כי כשאדם מבין שהוא צריך לעשות משהו, הוא מתחיל לצבור חסד. זה למה היא נקראת דרך הצבירה - הוא מתחיל לצבור חסד, הוא מתחיל לעשות טוב בעולם.

- הוא מתחיל ללמוד,
- הוא מתחיל לשמור נדרים, לשמור על המוסר,
- ללמוד מדיטציה,

וכך הלאה.

לא קל להגיע לכאן [לדרך הראייה]. זה דורש הרבה עבודה, אבל אפשר להגיע. האימון ישנו, החוכמה נמצאת. מלאכים עובדים סביבנו כדי להציל אותה ולהביא אותה אלינו, ולתרגם אותה בשבילנו, ולעשות אותה זמינה בשבילנו. אנחנו נמצאים בתקופה מדהימה. כל התנאים נמצאים כדי שנוכל לעשות את זה.

עוד לפני שהגענו לכאן, לדרך הראייה, זאת נקראת דרך ההכנה. פה יש ארבע אבני דרך. פה, בשלב הזה [השלישי] על דרך ההכנה, שהוא לפני ראייה ישירה של ריקות, אחרי שהמדיטציה שלנו מאוד השתכללה והגענו לשי-ג'ה, מה שנקרא לשלווה מדיטיבית, יש הבנה מאוד עמוקה של ריקות. מהשלב הזה כבר ברור שאי אפשר ליפול למחוזות הסובלים. אדם שהגיע לכאן מובטח לו שלא יפול יותר למחוזות הסובלים.

ככה שגם אם לא השלמנו את הדרך במהלך חיים אחד, אפשר להגיע למקום שממנו מובטח שנגיע, אם לא בחיים האלה אז תוך מספר קטן של גילגולים, והם כולם יהיו מוצלחים, לא יהיה בהם סבל.

ואם עולים על הדרך הטנטרית - ואני מדברת על טנטרה שנעשית בצורה טהורה עם הבנה של ריקות, ועם פיתוח בודיציטה, שהיא כולה עם פיתוח האהבה לזולת - אם עושים את זה ככה, אפשר לסיים [את הדרך] במהלך חיים אחד. זה מדהים ונדיר והדרך זמינה לנו בחיים האלה בזכות הלאמות שלנו, ובזכות הקארמה שלנו. ככה שהדרך ישנה. צריך רק לצעוד בדרך, צריך להשקיע מאמץ.

בשביל זה חדות המאמץ. בשביל זה אנחנו פה.

אתה שאלת שאלה: האם הארה זה מצב של בהירות מלאה?

המורה: כן, בהירות מלאה לגמרי. האדם היחיד שיש לו בהירות מלאה, הוא בודהה. לא דווקא הבודהה ההודי שהיה לפני 2,500 שנה, אלא אדם שהגיע להארה. הוא זה שיש לו מה שאנחנו קוראים **פראמאנה**, יש לו תפיסה תקיפה. זה המצב היחיד שבו התפיסה היא לגמרי בהירה ותקפה. אבל כמובן יש דרגות של בהירות לפני זה שהן מדהימות גם ככה.

לפי הבודהיזם, לאנשים שהם רחוקים, שהם כאן [בשתי הדרכים הראשונות], אין להם בכלל תפיסה תקפה. אין להם אפילו רגע אחד של מחשבה נכונה. דיברנו על זה בפעם שעברה.

אני רוצה לעשות איתכם מדיטציה ובוה נסיים היום.

בפעם שעברה עשינו את המדיטציה על מודעות למוות. שזה אחד האנטידוטים לגורמים האלה שגורמים לנו לדחות ולא לעלות על הדרך וככה.

זהו [המדיטציה הבאה] האנטידוט השני.

אז אלה שתי מדיטציות, שלפני שאתם יוצאים מהמיטה תעשו כל אחת 10 דקות, וזה יעלה אתכם יפה על הדרך. אז הנה זו השנייה.

מדיטציה על החיים היקרים והנדירים שקיבלנו

אז בואו שבו בנוח.

התמקדו בנשימה.

ונסו להשוות את הנשימה ואת הנשיפה.

היזכרו בדמות הלאמה שהזמנתם קודם, ועשו אותם יפים ומדהימים ורבי חסד.

וראו אותם יושבים באוויר שלפניכם, הם מן מלאכים שמלווים אתכם בחיים שלכם, ומתבוננים בכם באהבה רבה.

ובקשו את עזרתם, שתוכלו להפיק את המירב מן המדיטציה, ושהם יעזרו לכם אם עולים מכשולים, אם דעתכם נודדת.

וכעת נסו להיזכר בבעיות, בעיה או שתיים שמטרידות אתכם, שנראות לכם חשובות ומציקות לכם במיוחד, ונסו להיות ספציפיים עד כמה שאפשר. שימרו את הבעיה הזו ברקע.

וכעת נסו לדמיין, איך זה להיות מחוסר בית בבומביי. איך זה שיום יום, שעה שעה, יום אחרי יום אחרי יום אחרי יום, חסר לכם אוכל. חסר לכם מקלט, או בית, או בגדים. או שאתם הורים לילדים ואתם רואים אותם סובלים ואתם חסרי אונים לעזור להם. יום אחרי יום אחרי יום. וכל מחלה יכולה לפגוע בכם, אין לכם שום טיפול.

- האנשים עוברים לידכם ומתעלמים מסבלכם. בכלל לא רואים אתכם.
- או שאתם בעלי מום, לא מסוגלים להלביש את עצמכם או להאכיל את עצמכם.
- או שאתם חיים באיזו מין אדישות מוסרית, שבה אתם אדישים לסבלו של הזולת, לבכם אטום.
- או שאתם חיים באורח חיים שבו אתם רק מנסים לרומם את עצמכם, וזה כל מה שחשוב בחיכם.
- או איך זה לחיות במקום שיש כל הזמן פחד ואימה משודדים, מחיות טרף, או איזה גייסות שחולפים ורוצחים וכך הלאה.
- חיים באזור מלחמה, תחת אש כל הזמן.

וחישבו כמה אנשים בעולם חיו ככה, וחיים ככה, ויחיו ככה, והשוו את זה לבעיות שמטרידות אתכם.

ונסו לפתח חמלה בלבכם כלפי האנשים הסובלים בעולם. וראו שבהשוואה אליהם, החיים שלנו הם פלא, הם נס, נס גמור.

וכעת חישבו לעצמכם, מה אתם עושים עם החיים האלה? מה אתם עושים עם ההזדמנות הנדירה והיקרה שנפלה בחלקכם?

ונסו לראות אם יש משהו שאתם יכולים לשנות בחיכם, ואפילו אם זה משהו קטן שאתם יכולים לעשות כבר מחר, כדי להתחיל לאזן את סדר העדיפויות שלכם נכון. לפחות דבר אחד.

וראו שאפילו רק המחשבה על הנושאים האלה זורעת זרע קארמי נפלא בלבכם. וכל קארמה מבשילה. כל זרע נובט במקדס או במאוחר. בוודאי אם תעצימו אותו.

וראו את הקארמה של המחשבה הנשגבה הזאת, המחשבה האצילית הזאת: להפנות את חייכם לכיוון שבו אתם מחפשים ומוצאים דרך לאושר, ומראים אותה לאחרים - ראו את הקארמה הזאת כאור לבן בלבכם, וכמו מיליון קרני לייזר הוא פורץ מלבכם, ואור טוב, אור מברך, פורץ מלבכם אל כל היצורים.

וראו את כל הברכה שיש בחייכם כרגע, והיא עצומה, ותנו אותה ליצורים. זה מה שעוזר לנו להעצים את הקארמה. זה מה שעוזר לנו להימנע מלאבד אותה לגמרי.

ושימחו שאתם יכולים בכלל לעשות את זה. שיש לכם הזכות לתת להם את כל טובכם.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

אז כאמור אלה שתי המדיטציות:

- המדיטציה של מודעות למרות
- והמדיטציה על השפע והפנאי בחיים שלנו

שאני מאוד ממליצה לכם לעשות לפני שאתם יוצאים מהמיטה. תשארו במיטה כמה דקות, ופשוט באופן מכוון תכוונו את המחשבה שלכם למדיטציות האלה.

אז זה הכל. נעשה מנדלה ונפגש שוב, נמשיך עם הפרק. תודה רבה לכם.

מהקהל: תודה לך.

(מנדלה)

ובואו נקדיש. אנחנו מקדישים את הברכה של הלימוד הזה כדי לא לאבד את הקארמה. כי עכשיו, עצם זה שאנחנו יושבים פה ושומעים את הדברים האלה זאת קארמה מאוד יקרה, שילמנו ביוקר. עכשיו אנחנו רוצים לשים את זה בבנק שלא ילך לאיבוד. איך אנחנו עושים את זה? על ידי הקדשה. מקדישים את הברכה ליצורים.

הלחנים לתפילות שלנו נכתבו על ידי אסתר שמיר.

(הקדשה)

אז תודה לכם ולילה טוב ונתראה בקרוב.