

קורס ACI מס' 6: 'סוּטְרַת לֵהֵב הַיְהוּדִים'

נערך על-ידי גשה מייקל רואץ'

תרגום והגשה (שפיים, יוני 2005)

על ידי

ד"ר דבורה צביאלי – לאמה דבורה-הלה

נדרי המקלט

אני רוצה להגיד כמה מלים ולדבר כמה דקות רק על הנדרים של Refuge.

כדי להגיע להארה, אנחנו צריכים לצבור המון חסד. אנחנו צריכים להבין איך צוברים הרבה חסד, והתחלנו היום לדבר על זה, נכון? שהבודהה מדבר על למדוד את המרחב מלפנינו ומאחורינו וכך הלאה, ומסביר איך אנחנו צוברים הרבה חסד. הבודהה מלמד אותנו איך לעשות את זה והוא אומר: '**כדי שנוכל לצבור הרבה חסד, אנחנו צריכים קודם לשמור על מוסר**'. למה? מכיוון שכל עוד יש לנו דברים שמעיבים על מצפוננו למשל, אנחנו לא נוכל לפתח ריכוז מדיטטיבי. בלי ריכוז מדיטטיבי, לא נוכל לראות ריקות. אז קודם מוכרחים לשמור מוסר.

אני לפעמים מדברת עם אנשים. אני פוגשת אנשים שאומרים לי: 'או, אני לומד תורה כך וכך'. פגשתי ידיד טוב השבוע שאמר לי: 'אני לומד קבלה וזה כל-כך נפלא'. זה כנראה נפלא כי הבחור נראה באמת נפלא, ואני שואלת אותו: 'יש לך איזו מערכת של מצוות, כללים, נדרים, משהו שאתה צריך לשמור?' והוא אומר: 'לא, לא'. אני רק לומד. Well, איך נקה?

אנחנו נמצאים כאן בגלל השגיאות שעשינו, כי אחרת לא היינו נולדים לתוך גוף שצריך להזדקן ולמות. איך נקה אותם? יש משהו שאנחנו עושים לא נכון ואנחנו ממשיכים לעשות אותו לא נכון, אחרת לא היינו כבר כאן. אחרת, כבר היינו מלאכים. כדי שנוכל

א. להבין מה זה.

ב. להפסיק לעשות את זה.

אנחנו צריכים לשמור על איזה מערכת של כללים, וזה בא בשלוש רמות. בבודהיזם זה בא בשלוש רמות:

הרמה הראשונה והבסיסית ביותר זה להפסיק לפגוע באחרים, וזה קיים לא רק בבודהיזם אלא גם בדתות אחרות.

שאלה: זה שלוש הרמות של המוסר שדיברנו עליהם?

תשובה: זה שלוש רמות של נדרים.

אז יש שלוש רמות של נדרים:

1. **הרמה הראשונה – הרמה של להפסיק לפגוע בזולת ומה שמבטא אותה זה הנדרים של החופש – נדרי הפרטימוקשה.** אלה עשרת כללי החופש. אתם זוכרים שלימדנו איך לעשות את היומן? לא להרוג, לא לגנוב, לא להתנהגות מינית בלתי הולמת וכו'. אז זו הרמה הראשונה. לפי מה שאמרה סילווט, אז בואו נפסיק לפגוע באחרים, ואז לאט לאט זה יתנקה. בוודאי, בלי להפסיק לפגוע באחרים, זה לא יתנקה. זה בטוח. בלי לעבור דרך הרמה הזאת, לא יקרה כלום, אז אנחנו צריכים קודם ללמוד איך לעשות את הרמה הזאת. אלמלא היינו צריכים ללמוד, כבר היינו מוארים, נכון? זה שאנחנו לא מוארים, מעיד על כך שאנחנו צריכים לעשות משהו והבודהה נותן לנו עשרה כללים, ומשה רבנו הוריד לנו את עשרת הדיברות. אנחנו צריכים ללמוד לעשות משהו שאנחנו עוד לא יודעים לעשות. זו הרמה הראשונה.

2. **הרמה השנייה – הרמה של איך להיות טובים לאחרים – נדרי הבודהיסטוה.** ברמה השנייה – לפני שיכולים להפוך לבודהה יודע-כל עם חמלה אינסופית שיכול לעזור לכל היצורים, צריך לפתח את הרצון ואת האהבה והחמלה שרוצה לעזור לכל היצורים. את הרמה הזאת מפתחים דרך הנדרים של הבודהיסטוה. הנדרים של

הבודהיסטוּוה, מאמנים אותנו איך להיות, בגדול אפשר להגיד, איך להיות טובים. איך להיות טובים, מה שלא בהכרח אנחנו נלמד ברמה הראשונה. ברמה הראשונה נלמד איך לא להזיק. ברמה השנייה נלמד גם איך להיות טובים לאחרים. איך להועיל לאחרים, בגדול, באופן כללי, בהכללה.

שאלה: כמה נדרים יש כאן?

תשובה: כמה? יש 64 נדרים של בודהיסטוּוה; יש 18 עיקריים ו-46 משניים.

3. הרמה השלישית – הרמה שמאפשרת לנו להגיע להארה מהר במהלך פרק חיים אחד – הרמה הסודית של הנדרים הטנטריים. זו הרמה שבאה מעל רמת נדרי הבודהיסטוּוה וזו הרמה של נדרים שהם סודיים, ולכן אי-אפשר לדבר עליהם כאן. הם מאוד חזקים והם מאוד מדהימים. הם מדהימים בזה שהם יכולים להביא להארה במהלך חיים אחד. עכשיו, משהו שהוא בעל כוח ועוצמה כל-כך רבה, סביר להניח שהוא גם לא יהיה משהו קל, נכון? ויש סיבה למה זה נשמר סודי ולמה יש לו עוצמה כל-כך גדולה.

הערה: גם כל שאר הנדרים לא קלים כל-כך.

גם השאר לא כל-כך קלים, זה נכון, והרמה הגבוהה והסודית היא עוד יותר קשה לשמירה מן האחרים והיא עולה עליהם. הנדרים של הבודהיסטוּוה עולים על הנדרים שתחתיהם והנדרים הטנטריים עולים על כל האחרים אם כי הם כוללים אותם. הם לא לא כוללים אותם.

בשלב הראשון, ואנחנו נדבר על זה יותר באחד השיעורים הבאים, השלב הראשון להיכנס לכל הדרך הזאת, וגשה-הלה אמר אתמול כך בגדול: 'מה צריך? צריך מורה שיוכל להנחות אותנו בדרך וצריך תרגול – פרקטיס'. הוא השווה את זה לנגינה על פסנתר, נכון? צריך את המורה לפסנתר וצריך את החלק של התרגול. בלי אחד מהגורמים לא הולך כלום. צריך את שני הדברים.

אז הרמה הראשונה של תרגול, זו הרמה של תרגול ברמה הזו של לא לפגוע וברמה של להפנות את עצמנו לדרך רוחנית ולשים דגש על ליצור מחויבות לצעוד בדרך הרוחנית.

כי בלי זה לא יקרה כלום. בשביל לתרגל קשה הרבה שעות בפסנתר, צריך ליצור מחויבות להגיע לאן שהוא בסוף בעזרת זה. צריך לרצות באמת להיות פסנתרן טוב, אחרת לא יקרה כלום. אז המחויבות הזו מתבטאת כשאנשים לוקחים נדרים.

הרמה הראשונה של נדרים זה מה שאנחנו קוראים **נדרי refuge** - **נדרי מקלט** – ללכת למקלט או למחסה. לאן ללכת למחסה? אנחנו הולכים לבודהה, לדהרמה ולסנגהה. בודהה – ישות מוארת שמימשה את כל התכונות הנשגבות. דהרמה – זה הלימוד של הבודהה וההישגים או התובנות שיש לנו בלב. בסנגהה – מתכוונים כאן ל-Sangha Jewel – זה האריות ומעלה, אותם אנשים שראו ריקות ישירות ויכולים להנחות אותנו בדרך. אז **אנחנו הולכים למקלט בשלושת יהלומי ההארה – יהלום הבודהה, יהלום הדהרמה ויהלום הסנגהה** – שלושת היהלומים שיכולים להנחות אותנו בדרך.