

זרעי לאמה טובים

מקראה ראשונה

הקטעים הבאים לקוחים מתוך קורס ACI מספר 1, שיעור 3. קורס זה נלמד בארץ על ידי לאמה דבורה צביאלי.¹

איך מוצאים מורה רוחני שהוא ראוי

- לשמור נדרים,
- לכבד כל מורה שאנחנו פוגשים בחיינו, כולל מורים של אחרים,
- חשוב להמשיך לעשות חסד, הרבה חסד.
- תפילה ותחינה כנה מעומק הלב למצוא מורה שידריך את דרככם.

ברגע שצוברים מספיק חסד, הלאמה מגיע. והוא יכול להגיע בכל מיני צורות ומוצאים אותו בכל מיני דרכים, כי הלאמה רוצה לבוא ללמד אותנו. למעשה, כל מה שהוא או היא רוצים זה ללמד אותנו, וברגע שאנחנו מוכנים וצברנו מספיק חסד, הם מיד מגיעים.

חובתנו לבדוק את המורה

זה חובתנו לבדוק את המורה לפני שאנחנו מחליטים, וחשוב לבדוק טוב טוב. לא ללכת אחרי כל אחד. בעוד שאם בחרנו מורה לרכישת מקצוע או כישורים מסוימים שהוא לא ראוי אנחנו יכולים, במקרה הגרוע, לא להצליח לרכוש מקצוע או יכולות מסוימות, במקרה של הדרך להארה מורה רוחני לא ראוי יכול להרוס לנו לא רק את החיים האלו, כי אם את הדרך להארה ולעכבה בהרבה מאד גילגולים. לכן מאד חשוב לבחון את המורה שאנחנו הולכים להתמסר אליו ולוודא שהוא אכן מורה ראוי.

רשימת 10 התכונות של מורה רוחני ראוי

מייטריי – Maitreya הוריד לנו דרך מאסטר אסנגה – Master Asanga, רשימה של תכונות שצריכות להיות למורה רוחני ראוי, והיא באה מ"המחינה סוטר אלאמקארה" – Mahayana Sutra Alamkara.

59

1. התכונה הראשונה – מישוהו שריסן את תודעתו – Dulwa -

מישוהו שריסן את תודעתו. שאילף את תודעתו, שמשמע את תודעתו. שהוא זהיר בפעולותיו. המיינד שלו תחת שליטתו. המיינד לא שולט בו - הוא שולט במיינד. זאת התכונה הראשונה, יש שאומרים שהיא הכי חשובה מכל התכונות של המורה, ויש לה קשר ישיר ל-Dulwa שזה שמירת המוסר.

כדי להשיג את השליטה הזאת במיינד, את האתיקה הזאת של המורה, חייבת להיות שמירת הנדרים אצל המורה.

א. המערכת הראשונה – זה נדרי החופש. נדרי הפרטימוקשה.

ב. נדרי הבודהיסטווה – זו הרמה הבאה. זו רמה שנבנית על נדרי החופש.

ג. הרמה השלישית של נדרים שהלאמה צריך לקיים - זה הרמה של הנדרים הסודיים.

¹ לינק לקורס 1: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C1.htm>

ཞི་བ།

2. התכונה השנייה – שלוה מדיטטיבית – Shiwa -
הכוונה היא שהם מתקדמים במדיטציה שלהם.

ཉེར་ཞི་བ།

3. התכונה השלישית – רכישת מיומנות עמוקה בחוכמה – Nyer Shiwa -
הכוונה, שהם רכשו מיומנות עמוקה באימון של החוכמה. כאן לאו דווקא הכוונה לראייה ישירה של ריקות.
כאן הכוונה להבנה טובה של ריקות.

ཡུན་ཏན་ལྷན་པ།

4. התכונה הרביעית – מעלות רוחניות – Yuntan hlakpa -
הכוונה שלמורה צריך שיהיה מעלות רוחניות שאתם מוקירים, שאתם מעריכים. שאתם הייתם רוצים שיהיו
לכם. בקיצור יש לו מה ללמד אתכם. הם צריכים לעלות על אלו שלכם.

བཙུན་བཅས།

5. התכונה החמישית – השקעת מאמץ בתרגול רוחני ובתלמידיו – Tsun che -
הוא או היא מקדישים את כל חייהם לשתי המטרות - הגשמת הצרכים שלי והגשמת המטרות של זולתי. כל מה
שאדם כזה בעצם מקדיש את חייו, זה להגיע להארה, על מנת להוציא את עצמו ואת הזולת. המורה עושה
מאמצים גדולים להגיע להארה. כלומר הוא או היא מקדישים את חייהם בדרך להארה. כל החיים סובבים
סביב המטרה זו למען עצמו ולמען הזולת. בו זמנית.

ལུང་གིས་ལུག།

6. התכונה השישית – בעל ידע רב בכתבים – Lung gyi chuk -
זאת אומרת שיש לו הרבה ידע של הכתבים, של הטיצ'ינג. עשיר בידע - ספציפית, מדברים על Tripitaka,
שזה "שלושת הסלים". במסורת של ה-Teravada, הם מדברים על "שלושת הסלים". כל הטיצ'ינג
הבודהיסטי שלהם מוכל בשלושה סלים:

1. אחד זה ה-Vinaya.

2. אחד זה הסוטרות של הבודהה.

3. ואחד זה הלימודים של "אבידהרמה". לימודי החוכמה.

במהינה יש עוד. יש "פראג'נה פראמיטה", יש "פראמנה", יש "מדיאמיקה",

הכוונה פה – למורה יש ידע רחב בכל הטיצ'ינג של מוסריות, טיצ'ינג של מדיטציה וריכוז, וטיצ'ינג של חכמה.
זה "שלושת האימונים" היוצאי דופן.

དེ་ཉིད་རབ་ཏུ་གས།

7. תכונה שביעית – הבנה של ריקות – Denyi rabtu tok(pa) -
מי שיש לו תובנה גדולה של ריקות. עדיף מי שראה ריקות ישירות.

היות ואדם שראה ריקות ישירות לא יגיד אז איך בודקים את סעיף זה? יש מערכת של עצות איך הולכים
מסביב. לא תדעו לבטח, אבל מספיק אם יש לכם את הסימנים הבאים:

- אתם בוחנים איך הם מלמדים, את הלימוד שלהם, האם הם סותרים את עצמם בתוך הטיצ'ינג שלהם? האם הטיצ'ינג שלהם הוא בסתירה לכתובים? האם הטיצ'ינג שלהם עומד בסתירה למה שאתם יודעים מתפיסה ישירה? אתם מחפשים סתירות; בין אם זה סתירות לידע האישי שלכם, בין אם זה סתירה לכתובים, ובין אם זה סתירה בתוך הדברים שלהם.

- אתם יכולים גם להקיש בעקיפין. האם העיסוקים שלהם הם משמעותיים מבחינה רוחנית? האם הם מבליים את מרבית זמנם בעיסוק רוחני או לא. זה דרך עקיפה לראות כמה הם מבינים ריקות, כי מי שמבין ריקות היטב, לא יבזבז את זמנו על דברים אחרים.

- **במיוחד מסתכלים האם הם מבינים סבל.** האם הם מבינים את האמת הראשונה של סבל? איך יודעים את זה? האם הם פועלים לחסל סבל בעולם? האם הם מקדישים את חייהם להוציא את הברואים מסבל?

- **יש עוד אמצעי שאתם יכולים לבחון באופן עקיף. עד כמה הם מסוגלים להסביר לכם בבהירות את הקשר בין קארמה וריקות.** עד כמה ההסבר שלהם בהיר וברור. **אם ההסבר של קארמה וריקות שאתם שומעים ממורה לא כולל כמעט בנשימה אחת את הדגש על התנהגות מוסרית – אז אין שם הבנה של ריקות.** כי

אם מבינים קארמה וריקות היטב, מבינים שכל מה שיחזור אלי הוא פונקציה של איך אני התנהגתי. אם נהגתי לפי המוסר או לא. ואם המורה הזה רציני בדרכו להוציא את הברואים מסבל, אז הוא חייב להיות מסוגל להסביר את זה היטב, ולהזכיר בנשימה אחת את הדגש על המוסר.

אם אתם שומעים הסבר על ריקות ממישהו שאומר: "אם ככה, שום דבר לא משנה ולא צריך לשמור על מוסר", **תברחו משם כמו מאש.** זה מסוכן. זה ניהיליזם וזה מפיל אנשים. זה גורם הרבה סבל. זה תהום גדולה. זהו הסימן האולטימטיבי של בורות, של אי הבנה.

ככל שיש לאותו אדם יותר הבנה של ריקות כך תהיה יותר חמלה, יהיה יותר דגש על התנהגות מוסרית, זה הולך ביחד.

- **עוד אמצעי להסתכל על אותו הדבר – איך הם שומרים את הנדרים שלהם.**
- **איך הם מתייחסים למורים שלהם?** זה אבן בוחן טובה. איך המורה המיועד שלכם, הקנדיט שלכם, איך הם מתייחסים למורים שלהם? זה אינדיקציה כמה הם מבינים ריקות. יחס מזלזל או פוגע חלילה, או יחס אפילו רשלני, או אפילו יחס כלאחר יד – מעיד שאין הבנה של ריקות וקארמה. אין הבנה מה מביא להארה.

མ་ཀེ་དང་།

8. **תכונה שמינית – בעל יכולת ללמד את החוכמה – Ma ke den** - יש למורה אומנות של טי'צ'ינג, הוא מורה אומן. הוא מורה טוב, יודע ללמד. יש לו יכולת להשתמש באמצעים שונים. אם זה סיפור, אם זה בדיחה, אם זה משל, אם זה שילוב של אלמנטים שונים. זרימה של שיעור. כל היכולת הדידקטית והפדגוגית. פה יש שני תתי סעיפים:

א. **מבין את היכולת של התלמיד ויודע להבחין מי הוא מי.**

ב. **הולך בקצב שמתאים לתלמיד.**

འཇམ་དཔལ་ལྷན་པོ།

9. **תכונה תשיעית – אוהב את תלמידיו – Tsewey dak nyi** - הוא התגלמות האהבה עצמה. המוטיבציה של המורה צריכה להיות טהורה ובאה מאהבה לתלמיד והרצון לראות את התלמיד מצליח בדרכו הרוחנית. יש לאמות שאומרים שבעצם התנאי החשוב ביותר, כי אחרת לא נפתח למורה.

ཀྱོ་པ་པང་།

10. **תכונה עשירית – אינו זונח את תלמידיו – Kyowa pang** - הוא מוותר על שאט נפש מהתלמידים שהם איטיים או שאינם קולטים. הוא לא מתעייף.

הקטעים הבאים לקוחים מתוך ביאורו של פבונגקה רינפוצ'ה ליצירתו של ג'ה צונגקאפה – "מקור כל חסדי"

הלאמה שאנו מתארים כאן איננו סתם מיישמו שאתה פוגש במקרה; זה לא סתם מיישמו שקוראים לו "לאמה". צריך שיהיו לו עשר המעלות הגבוהות שתוארו ב-"יהלום שבסוטרות". הוא חייב להיות בעל שליטה, בעל שלוה ובעל שלוה עליונה; פירושו של דבר שצריך שיהיו לו כל שלושת האימונים². המעלות הרוחניות שהוא מפגין צריכות לעלות על אלו של התלמיד, ועליו להפגין מאמץ יוצא מן הכלל. הוא צריך להיות גדול בתורת הדהרמה ובעל הבנה עמוקה של ריקות. הוא צריך להיות מיומן היטב בהוראת דהרמה, ולאהוב מאד את תלמידיו. לעולם אינו מתעייף או מוותר על הדרכת תלמידיו, גם אם נדרש לעשות זאת שוב ושוב.

אלא שכיום אנו נמצאים בזמנים מנוונים מבחינה רוחנית, ולכן אולי יקשה עלינו למצוא מיישמו שהוא מושלם בכל אחת ואחת מן המעלות הללו. במקרה זה עלינו להאזין לעצתו של מלך הלאמות:

אם שמוע תשמע לעצתי,
האיש מארץ גיאלקאם,
קח עצמך למורה רוחני נשגב:
זה הרואה את המציאות נכוחה,
זה שהשיג שליטה בחושיו,
זה המחסיר פעימה מליבך
עת הנחת עליו את עיניך;
לזה אשר עת בעקבותיו תלך
הטוב שבך מתחיל ללבלב,
והרע מתנדף והולך.³

שורות אלו ואחרות מורות לנו שהלאמה אותו אנו מחפשים צריך שיהיה לו לכל הפחות מכלול של חמש תכונות: הוא שולט בתודעתו, באמצעות אימון בשלושת התרגולים; הוא ראה ריקות, וליבו מלא אהבה.

באופן מינימלי הלאמה חייב להתאים לתאור הבא: הוא צריך לעסוק יותר בדהרמה מאשר בעניני העולם האחרים; הוא גם מעונין יותר בחיים העתידיים מאשר בדאגה לחיים האלה; הוא צריך להיות עסוק יותר בעזרה לאחרים מאשר עזרה לעצמו; הוא לעולם זהיר בדבריו, מעשיו ומחשבותיו. ולבסוף, לעולם אינו מוליך את תלמידיו בדרך שהיא שגויה.

² כל שלושת האימונים: אלו הם התירגולים היוצאים מן הכלל של מוסריות, ריכוז וחכמה. הציטוט המקורי מ עטרת ההארה של מאיטריאה. החשיבות של התכונות הנדרשות מהלאמה מתחזקת מכך שאותן מלים עצמן מצוטטות בעבודות כגון הספר הגדול של הדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקפה; *The Path of Ease* של הפאנצ'ן לאמה הראשון; מתנת החופש של פבונגקה רינפוצ'ה עצמו; והביאור שלו ל- שלושת הדרכים העיקריות.

³ הטוב שבך מתחיל ללבלב: השורות נמצאות במכתב יעוץ מדהים שנכתב על ידי ג'ה צונגקפה לעצמו, בו הוא מציג שאלות ממוספרות, ואז עונה עליהם בצורה של הוראות מעמיקות. מענין לציין שזה החיבור האחרון בקובץ גדול יותר של חיבורים קצרים של המאסטר; החיבור הראשון הוא הר של ברכות עצמו, מה שמביא לסגירת המעגל

החשיבות של המורה הרוחני וכיצד עלינו להתייחס אליהם, על פי הכתבים והישויות הקדושות ומפי מורייה של לאמה דבורה-הלה. (כל הקטעים הבאים תורגמו לעברית על ידי לאמה דבורה צביאלי)

מושיענו האציל, ג'ה צונגקפה הגדול, אמר:

יש מפתח יחיד
למצוא התחלה מושלמת
להשיג את כל מבוקשך,
אושר בטווח הקצר ואושר אולטימטיבי.

והמילים הגבוהות ביותר שנאמרו אי פעם
אומרות כולן רק דבר אחד:
זהו הלאמה שלך.

ולכן עלייך להקדיש עצמך,
להגייה אודותיו,
התמצית של כל
שלושת סוגי המקלט;
בקשנו, למען כל מטרותיך.

בכתבים הכחולים שמיוחסים ל- **Geshe Potawa** במסורת הלו-ג'ונג. נאמר:

"אם נלקט את כל ההנחיות, הכתר של כולן הוא לעולם לא לזנוח את המדריך הרוחני. זה האוצר של הכל. זה השורש של כל הסגולות הרוחניות כגון אמונה וכגון בודהיצי'טה"

בהאתה יוגה פראדיפיקה נאמר:

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ।

ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥८॥

raja yogasya mahatmyam ko va janati tattvatah
jnyanam mukti sthitih siddhir guru vakyena labhyate

"עבור מי שקלט במלואה
את פריה של יוגת המלך (rajayoga)
חכמה, (jnyana)
חרות, (mukti)
שלווה וכוח –
כל אלו ברי הישג –
וכל זאת בשל הסתמכות
על עצת המורה. (guru)"

הלימוד הסודי של **Sambhuta** אומר:

"לעולם לא תוכל להשיט סירה
לצדו האחר של הנהר
מבלי שתיתקח את המשוטים בידיך.
לעולם לא תגיע לסוף חיי הסבל
בלי הלאמה,

אפילו אם הבאת עצמך לכלל שלמות
מכל שאר הבחינות.
הסוטר הקצרה של **שלמות החוכמה** אומרת גם היא:

"הבודהות המנצחים
אשר רכשו את הנעלות שבסגולות
אומרים כולם כאחד:
כל שלב בדרך הבודהיסטית
תלוי במדריך הרוחני."

ועוד היא אומרת:

"וכך החכמים
השואפים לרמה הגבוהה של הארה,
עם כמיהה עזה בלבם,
חייבים למחוך כל גאווה בתוכם,
וכמו המון רב של אנשים חולים
השואפים תרופה למחלתם,
הם לוקחים את עצמם למדריך רוחני
ומשרתים אותו ללא לאות."

לאמה זופה רינפוצ'ה אומר:

"יכול אדם יכול להיות מסוגל לצטט ולהסביר היטב את כל הקנג'ור והטנג'ור (כל דברי הבודהה והפרשנויות),
אבל כל עוד אין לו אמונה בלאמה ואינו מתמסר ללאמה, הוא לא ישיג שום תובנות עמוקות."

ולחפך. אחד מגדולי הקנג'ה (חלוצי הבודהיזם בטיבט) אמר: "שיכול אדם להיות כרגע טיפש כמו כלב או כמו
חזיר, אם יש לו אמונה ומסירות הוא יכול להפוך חכם כמו מנג'ושרי".

ומוסיף **לאמה זופה**:

"הדבר החשוב ביותר שקובע את המהירות שבה תגיע להארה היא עד כמה אתה מסתמך על המורה ומתמסר לו
או לה – ככל שהתמסרות זו יותר חזקה, כך זה יקרה יותר מהר."

"התמצית של חייך היא לתרגל מסירות ללאמה בצורה טהורה, תוך שאתה מכיר בחסדו של הלאמה שאין לו
דוגמא, ושהוא רב מכל חסד שיש בעולם."

וגשה מייקל רואץ', שחי שנים רבות באותו מנזר קטן עם הלאמה שלו, אומר לנו:

"אם אנחנו רוצים לבדוק עד כמה אנחנו קרובים לחוות ריקות ישירות, אנחנו צריכים לבחון כיצד אנחנו תופסים
את הלאמה שלנו. אם אנחנו תופסים את הלאמה שלנו כישות מוארת, אז אנחנו מאד קרובים לחוות ריקות
ישירות."

והוא מוסיף:

**"הלאמה הוא/היא האוביקט החשוב ביותר שיש בחייו של המתרגל. הלאמה מהווה את עצם הסיבה
שמאפשרת לנו להגיע להארה בחיים אלה. הארה מתאפשרת אך ורק בזכות הלאמה."**

ואת זה אומר לנו ארייה, מי שראה ריקות ישירות. הוא אומר לנו מה עלינו לעשות כדי לראות ריקות ישירות וכדי
להגיע להארה. מתמצת לנו את כל הלימוד, את כל הדרכים והפרשנויות, את כל הרשימות הארוכות, סעיפים ותתי
סעיפים שזרם הגלוג ידוע בהם - למשפט אחד. יש לנו ביד את המפתח!

"הארה מתאפשרת אך ורק בזכות הלאמה האישית שלנו!"

לאמה טיבטי בשם **גשה קיילסאנג גייצו** כתב בהקדמה לתרגול הגורו יוגה את הדברים הבאים:

"באופן כללי, כל הבוֹדֵהוּת וכל הישֻׁוּת הקדוֹשֻׁת הם אוֹבִיִּיקֻטִים מאד עוצמתיים שאיתם אנחנו יכולים לצבור הרבה חסד ולטהר את המיינד שלנו, אבל **האוֹבִיִּיקֻט הנעלה ביותר זה המורה האישי שלנו**."

כל הבוֹדֵהוּת הם רבי חסד מכיוון שהם מברכים את המיינד של כל היצורים ופורסים בפניהם את הדהרמה. אבל בשבילנו, **חסדו של המורה הרוחני שלנו רב מזה של כל הבוֹדֵהוּת**, מכיוון שהוא או היא נותנים לנו את ברכת הדהרמה באופן ישיר.

אם נעמיק להרהר בדברים אלו נראה שאין שום דבר שהוא יקר יותר מאשר מורה רוחני מיומן שיכול לתת לנו הנחיה נכונה בדרך להארה. סאדהפרארודיטה, הבודהיסטוּה הבוכה, היה מודט מעולה. הוא פגש בודהות ישירות וקיבל מהם הנחיות, ובכל זאת הוא חיפש את המורה האישי שלו כי הוא ידע שרק באמצעות המורה האישי שלו הוא יכול להגיע להארה. אז אם מתרגל כל כך מתקדם, שקיבל הנחיות באופן ישיר מהבוֹדֵהוּת, עדיין הרגיש צורך לחפש מורה רוחני, על אחת כמה וכמה מוטל על כל אחד מאיתנו למצוא את המדריך הזה ולהסתמך עליהם כיאות."

לאמה זופה רינפוצ'ה אמר: "מתרגל שהוא מסור ללאמה, ורואה בלאמה בודהה, ישיג את כל התובנות העמוקות, כולל חמלה, השאיפה להארה, הבנה של ארעיות, הבנת ריקות – כל אלה יזרמו אל קרבו מליבו/ליבה של הלאמה."

קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, שהשיג את דרגת "ראשון בין ראשונים" (הלהרמפה-גשה), לוגיקן מבריק, מאסטר טנטרי מאין כמוהו, שהיה ראש מנזר סרה מי, (והיה אמור להיות ראש המנזר הטנטרי ג'יו מה, ומשם במסלול להיות הנשיא של זרם הגלוקפה - המשרה הכי רמה בזרם הזה), אמר באחת מן ההרצאות האחרונות שלו בטרם עזב את העולם הזה:

אם אתם מתרגלים בודהיזם, הדבר הראשון שעליכם לעשות זה להאמין לבודהה.

"כן, כן, אני מאמין לבודהה". אם כך, האם תקבלו את דבריו של הבודהה? לבטח תענו: "כן, בוודאי."

אז אם כך, הרי שפה כתוב: "בודהה דורג'ה צ'נג אמר שהלאמה שלך הוא בודהה." אז אינך יכול כעת לבוא ולומר "אני לא מאמין". אינך יכול לבוא ולומר זאת!

ויש לכך סיבות. בעולם הבודהיסטי, ובמיוחד בעולם המהיינה, **אתם חייבים לראות בלאמה בודהה. אתם חייבים להאמין בכך.**

ומשום כך חייבים אתם לתרגל מחשבה זו שוב ושוב. (היינו: לראות את הלאמה כבודהה). הנה כאן, בטקסט הטנטרי, בודהה דורג'ה צ'נג אומר: "**אני אופיע בפניכם בדמותו של המורה שלכם**."

ובמקום אחר הוא שב ואומר: "**שנים רבות לאחר פטירתו של הבודהה, אופיע בפניכם בתור המורה שלכם. אז עליכם לדעת שהמורה שלכם הוא הבודהה**." ככה הוא אמר לנו.

וכעת, כאשר הוא או היא באו. הוא או היא הופיעו. **חייבים אתם לכבדם כל הזמן וללמוד מהם.**

זרעי לאמה טובים

מקראה שנייה

הלימוד במקראה זו נלקח מתוך חומרים שנלמדו בארץ על ידי לאמה דבורה-הלה בקורסים השונים ובסדנאות מדיטציה⁴

הלאמה בראי הקארמה והריקות

אין ללאמה טבע או קיום של להיות חכמה מצד עצמה, או תכונה של ללמד דברים שמביאים אותנו להארה מצד עצמה; הלאמה לא קיימת עם טבע עצמי של להביא אותנו להארה מצדה היא. הוכחה: יש אנשים שבאים ללימוד ולא שומעים את אותה החוכמה שאנחנו שומעים. (במידה שאנחנו שומעים בלימוד הזה דברי חוכמה).

יחד עם זאת, כשהלאמה מדבר או מדברת אני כן שומע דברי חוכמה. אז מאיפה כל זה בא? מאיפה אם כן באה החוכמה של הלאמה?

ממני. אין שום מקום אחר שזה יכול לבוא ממנו. אני מדביק את התוית "חוכמה" מהמיינד שלי. כי אם החוכמה הייתה באה מהלאמה אז כל בן אדם שהיה יושב בחדר בזמן שהלאמה מדברת היה אומר לעצמו 'איזה חכמה' ומרגיש איך זה מקדם אותו בדרך הרוחנית. וגם אם אני חושב שאני צודק והם טועים, וגם אם אני חושב שאני מבין משהו שהם לא מבינים, שבגללו הם לא מסוגלים לראות ולשמוע את החוכמה הזאת - גם אם זה המצב, זה עדיין מוכיח שצריך אותי ואת המיינד שלי כדי להשליך על צלילים שיוצאים מהפה של הלאמה דברי חוכמה.

הקדושה שלהם באה ממני. ההיזכרות בריקות של הלאמה מאוד חשובה, כי אם לא מבינים באמת את הריקות של הלאמה, ואם לא מבינים באמת מאיפה החוכמה של הלאמה באה, אז אי אפשר באמת להתמסר ולשרת את הלאמה כראוי. ואז אי אפשר באמת להתקדם בדרך או שאפשר להתקדם בדרך אבל לא במהירות הגבוהה ביותר. ואם חמלתנו גבוהה לסבלם של היצורים אנחנו רוצים להגיע להארה כמה שיותר מהר.

החוכמה הזאת באה מאיתנו, אבל האם אנחנו יכולים לשלוט על כך? האם אנחנו יכולים לקבוע שעכשיו אני שומע דברים חכמים מהלאמה או מכל אדם אחר? האם אני יכול לקבוע שעל אוסף מסויים של צלילים אני אשליך דברי חוכמה? אז ברור שהתשובה היא לא, כי אם התשובה הייתה כן אז אנחנו היינו בוחרים להשליך על כל אוסף של דציבלים שמישהו אומר דברי חוכמה, אבל לא כך המצב. כשמישהו בא וצועק עלינו אנחנו יכולים לנסות ולהתאמץ ולראות שם דברי חוכמה אבל זה לא המצב.

אז מה גורם לנו לשמוע דברי חוכמה? מה גורם לנו להשליך שם דברי חוכמה שמקדמים אותנו בדרכנו הרוחנית, שעוזרים לנו, שנותנים לנו כלים לחסל כל סבל ולהשיג את העונג העילאי של הבודהה?

פה נכנס הצד שני של אותה המטבע וזה הקיום התלוי. מצד אחד יש את הריקות של הדברים, מה שאומר שהם נעדרים קיום כזה או אחר מצד עצמם. ומצד שני יש את האיך הם כן קיימים. והסיבה שלדברים יש קיום שמתפקד עבורי בצורה כזו או אחרת ברגע זה תלויה בקארמה שלי. הקארמה שלנו כופה עלינו לראות את המציאות בדרך שבה אנו רואים אותה. הקארמה בעצם צובעת את המציאות שלנו, ואפילו יוצרת אותה מלכתחילה. המציאות היא ריקה מכל קיום עצמי אבל מתפקדת וקיימת עבורנו על פי הקארמה שלנו.

יש לנו זרעי קארמה שיושבים ודוגרים להם בתודעה וברגע שמגיע זמנם הם מבשילים ומשליכים לנו את המציאות שלנו ואז יכול להיות שהם יפגישו אותנו עם מורה, ואם כבר פגשנו - יצבעו את הלאמה שלנו, שריקה מקיום עצמי, במישהי שאומרת דברי חוכמה. ועבור בן אדם אחר, שיש לו קארמה אחרת, היא צובעת לו את הלאמה שריקה מטבע עצמי בצורה אחרת מאיתנו.

זרעי קארמה נשתלים בתודעה שלנו על ידי המעשים שאנו עושים כלפי הזולת, בין אם זה בפעולה, דיבור או אפילו מחשבה. ואלו נשתלים בתודעתנו וכשמגיע זמנם הם מבשילים עם אותו האופי, אותו הגוון וצובעים לנו את המציאות.

⁴ לינק לחומרים אלו: <http://www.heart-dharma.org.il/teachings.html>

כל מה שאנחנו עושים מטביע רישום בתודעתנו. אם אנחנו יודעים איך להטביע אותם חזק, הם יבשילו יותר מהר. אם אנחנו רוצים להשיג הארה בחיים האלה אנחנו צריכים ללמוד לעשות את זה כמו שצריך, והמנגנון הזה של הקארמה הוא מאד עדין.

צריך ללמוד ולהבין אותו היטב, לרתום את החוקיות הזאת לטובתנו ולזרוע את הזרעים הנכונים כדי שנשליך כל הזמן דברי חוכמה שבאים מהלאמה שלנו (שריקה מטבע עצמי).

אז איך עושים את זה? **קודם כל מבינים היטב קארמה וריקות** כי זה הבסיס לכל הלימוד, ואנחנו נחזור על זה עוד הרבה פעמים במשך הלימוד. **כי אחד מהדברים שעוזרים לקארמה להבשיל מהר יותר ולהקטין את זמן הדגירה בתודעה שלנו זה ההבנה שלנו של הריקות.** ודבר נוסף שעוזר לנו לזרוע קארמה עוצמתית וחזקה שתבשיל מהר זו ההבנה שלנו של חוקי הקארמה ואיך לשתול את זרעי הקארמה שיבשילו לנו בגלגול הנוכחי.

על פי החוקיות של קארמה, על מנת שנשליך דברי חוכמה שעוזרים לנו לתפקד יותר טוב בחיים שלנו, ושעושים אותנו יותר מאושרים ומפחיתים סבל בחיים שלנו, היינו צריכים בעבר לעזור לזולת לתפקד טוב יותר, לעזור להם להשיג אושר ולהקל על סבלם. זו הדרך היחידה שאנחנו נחוה במציאות שלנו שריקה מטבע עצמי, יותר אושר ופחות סבל.

והאושר יכול לבוא אלינו בכמה צורות, למשל כדברים חומריים כמו כסף, בית, משפחה טובה וג'וב יותר טוב, אבל, **הצורה הגבוהה ביותר שקארמה טובה יכולה לחזור אלינו היא לשמוע דהרמה**, להבין את החוכמה הזאת ולהשיג תובנות, כי זה יביא בסופו של דבר אושר אולטימטיבי, אושר בר קיימא שלא מתכלה ונגמר, לנו ולסובבים אותנו. לנו ולכל הברואים!

אז על ידי עשיית חסד, על ידי שנעזור לאחרים להיות מאושרים, אנחנו שותלים זרעי קארמה לאושר שלנו וככל שנעשה זאת יותר, וכלפי יותר ויותר יצורים, נצבור חסד רב יותר שיבשיל מהר יותר. להאכיל אדם אחד זו קארמה אחת, יותר עוצמתי זה להאכיל משפחה שלמה ועל אחת כמה וכמה זה יותר חזק אם אנחנו פותחים בית תמחוי שעוזר להאכיל עשרות ואולי מאות אנשים ביום.

ככל שהאובייקט הקארמי שכלפיו אנחנו עושים את הקארמה יותר חזק, כך הקארמה יותר עוצמתית, החסד שנצבר יותר גדול, הרישום בתודעתנו מוטבע יותר חזק וההבשלה תהיה יותר מהירה.

הדימוי שהמורים נותנים, זה קצת כמו מטוסים שנמצאים במסלול ההמראה. הם ממריאים אחד אחרי השני ומי שנכנס ראשון לתור ממריא ראשון. אבל יש קארמות עוצמתיות וחזקות שעוקפות את שאר הקארמות ומבשילות לנו בחיים הנוכחיים ומהר.

לשם כך **אנחנו צריכים ללמוד מהו אובייקט קארמי חזק**, אם אמרנו שלעזור למאה אנשים זה יותר חזק מלעזור לבן אדם אחד, אפשר להסיק מכך שהאובייקט הקארמי הכי חזק שיכול להיות זה לעזור לכל הברואים.

והערת אגב חשובה - אנחנו לא אומרים פה שזה לא חשוב לעזור לאדם אחד, אם אנחנו רואים מישו סובל אנחנו צריכים וחייבים לעזור לו.

לגבי סוג העזרה שאפשר לתת, יש רמות שונות של עזרה: אפשר לתת דברים חומריים כמו כסף ואוכל, אפשר לתת מחסה, קורת גג, בית ללון בו, או אהבה וחיה.

יש נתינה שהיא יותר גבוהה, וזוהי נתינה של דהרמה, לימוד החוכמה של ריקות והחוקיות של הקארמה, כי התובנות האלו מאפשרות לזולת לייצר את עולמם ולהשיג כל אושר שיש, אושר בר קיימא שלא נגמר לעולם, ולחסל כל סוג של סבל, נפשי, פיזי, מנטאלי, כלכלי ריגשי. לא מדובר על להשיג אוכל שייגמר או איזה עבודה שבשלב כלשהו נאלץ לאבד אלא על השגת האושר האולטימטיבי וחיסול כל סבל.

אם כך:

א. **האובייקט שלנו חשוב**, וככל שהאובייקט הוא יותר ויותר יצורים כך הוא יותר חזק ולכן - כל הברואים הם האובייקט הכי חזק שיש.

ב. חשוב גם **מה** אנחנו נותנים, ונתינה של אושר אולטימטיבי היא הנתינה הכי גבוהה ולכן נתינה ולימוד של דהרמה היא אובייקט קארמי מאד חזק.

נשאלת השאלה, **איך אנחנו יכולים בבת אחת לעזור לכל היצורים?** יש שתי דרכים שאפשר לעשות את זה, ולמען האמת הן שתיהן אותה הדרך בסופו של דבר.

א. בשלב הזה של דרכנו הרוחנית אולי אנחנו עדיין לא יכולים לעזור לכל היצורים אבל אנחנו בהחלט יכולים לעזור למישהו שכן עוזר לכל היצורים. אפשר לעזור לישויות קדושות שמקדישות את חייהם לעזור לברואים. והדרך הכי גבוהה לעזור באמת למישהו זה ללמד אותו דהרמה, אז אנחנו יכולים לחפש ישות קדושה שמקדישה את כל חייה לעזור לכל היצורים ומלמדת אותם את חוכמת הדהרמה, ודואגת ללמד ברמה שמתאימה לכל אחד.

בנוסף, הלאמה או הגורו שלנו הם ישות מוארת, בודהה. ובודהה יכול לשלוח אינספור מופעים באופן ספונטני וסימולטני, ויש לו ידע כל והוא יודע מה כל יצור ויצור צריך ובאיזה רמה הוא צריך זאת. והלאמה בעצם, בכל שנייה ושנייה, עוזרת לכל יצור ויצור בצורה הכי גבוהה שאפשר לעזור לו באותו הרגע, ובזה שאנחנו עוזרים לבודהה (ללאמה שלנו) אנחנו עוזרים לכל היצורים.

ב. בדרך השנייה אנחנו אומרים שברגע שאנחנו נהיה בודהות אנחנו נוכל לעזור לכל הברואים ונוכל ללמד אותם דהרמה בדרך הכי גבוהה שמתאימה להם. ברגע שאנחנו נשיג את התובנות שבדרך אנחנו נוכל לעזור ליותר ויותר יצורים. ולכן, אנחנו כבר עכשיו נפעל כדי להשיג תובנות ולהשלים את הדרך כמה שיותר מהר ולהפוך לישות מוארת שיכולה לעזור להם. ומהי הדרך להשיג את ההארה, כמה שיותר מהר? לצבור הרים של חסד עוצמתי וחזק! ואת זה אנחנו עושים על ידי הסעיף הראשון לעיל. על ידי שירות והתמסרות ללאמה שלנו. כי הלאמה שלנו, הוא או היא, זו הדרך שלנו להגיע להארה.

ובגלל שהלאמה היא הדרך שלנו להגיע להארה, והיא זאת שמלמדת אותנו איך להגיע לשם, ובגלל שכשאנחנו מגיעים להארה אנחנו בעצם מחסלים את כל הסבל שלנו ושל כל היצורים בעולמנו - זה מה שהופך את הלאמה לאובייקט הכי חזק. כי הוא או היא עוזרים לנו להגיע להארה ואז להביא את כל היצורים להארה, וזה אומר לחסל את כל הסבל! כל הסבל בעולם.

אני הוא זה שמרוויח פה בעצם מכך שאני משרת ועוזר ללאמה שלי, אני מרוויח מכל הקארמה הזאת שנשתלת במעשים שלי אל מול הלאמה.

הלאמה שלי, כמו כל דבר אחר במציאות שלי, ריקה מצד עצמה, וכל חוכמה שאני שומע שמקדמת אותי בדרך הרוחנית באה בעצם ממני, והכל נכפה עליי מהשלכות התודעה שלי; אלו נקבעו על פי הקארמה שלי כפי שאני התנהגתי בעבר לזולת. מכאן אנחנו מבינים שזה לא החלטה של הלאמה אם נתקדם או לא בדרך אלא זה לגמרי תלוי בקארמה שלנו. והקארמה שלנו מתבטאת על מציאות שהיא ריקה מצד עצמה את הלאמה שלי, ומשליכה על הדציבלים שיוצאים לה מהפה חוכמה שמקדמת אותי בדרכי הרוחנית, ומלמדת אותי כלים עוצמתיים להשיג יותר אושר, ולהקטין ולבסוף לחסל את הסבל בחיי.

ואם אני מבין את הדרך היטב ואם אני רציני ברצון שלי להתקדם בדרך הרוחנית, אז אני מבין שאני השלכתי את הלאמה שמולי. ואני מבין שאם אני אשרת את הלאמה ואעזור לה ככל יכולתי, אני אצבור חסד רב שבעתיד יכפה עליי להשליך את הלאמה היקרה שלי ממשיכה לדבר דברי חוכמה, וממשיכה לקדם אותי בדרך. אז בזכות הלאמה שמולי כרגע אני שומע את דברי החוכמה, ובזכותה יש לי את התובנות הרוחניות, ובזכות הלאמה אני יכול לצבור חסד שיאפשר לי להמשיך לשמוע אותה מדברת דברי חוכמה ומקדמת אותי להארה שלי.

החסד הכי גדול שיש באמתחתי, הקארמות הכי טובות שצברתי עד היום, הן אלו שגורמות לי להשליך את הלאמה שמולי, ואז אני יכול לשמוע דברי חוכמה יוצאים מהפה שלה. אפשר לומר שהחסד הכי גדול שלי מתגלם בדמות הלאמה. ובזכות החסד הגדול שלי אני שומע את דברי החוכמה, בזכות הלאמה שלי שהיא התגלמות החסד הרב שצברתי בעבר אני שומע את הדהרמה ומשיג תובנות בדרך.

הקארמה הכי טובה שיכולה להבשיל למישהו זה לשמוע דהרמה, לשמוע את החוכמה שמקדמת אל ההארה ולקבל אותה ישירות ממורה חי, כי זה בסופו של דבר מוביל להשגת האושר הכי גבוה שיש. ולכן החסד הרב ביותר שעשינו מביא לקארמה הכי טובה שאפשר וזוהי הקארמה שמקדמת אותנו הכי מהר להארה שלנו.

איך ניתן לזהות בודהה

איך בכלל מזהים בודהה? איך נראה בודהה? האם זה כתוב לו בתעודת זהות או אם הוא בא מארץ רחוקה האם זה כתוב לו בדרכון?

לבודהה שאקיאמוני, אותו בודהה ההיסטורי שחי בהודו לפני 2500 שנה, היו סימנים ברורים שהוא בודהה, ויש בכתבים תיאור אילו סימנים צריכים להיות לבודהה. אוזניים גדולות, סימנים על כפות הידיים והרגלים ועוד הרבה סימנים. אבל אנחנו לא מדברים על אותו הבודהה ההיסטורי, אנחנו מדברים על ישות מוארת, ישות שהשלימה את כל הדרך והשיגה הארה שלמה. איך אנחנו נזהה אותה?

והתשובה נורא פשוטה, והיא קשורה בריקות. התכונות האלו לא באות מבחון אלינו, הן לא קיימות שם מצד עצמן והן לגמרי השלכה מהמיינד שלנו. ולכן אם אנחנו נצבור חסד ונטהר את המיינד שלנו אז אנחנו נראה את הבודהה מולנו. כרגע בגלל שאנחנו לא מספיק טהורים אנחנו לא מצליחים לראות את הבודהה. הוא יכול לעבור פה לידנו ואנחנו לא נזהה בכלל.

והסיבה היא שלישות מוארת אין שום סימן מזהה והם גם לא מגלים ולא אומרים לנו, וזה לא יהיה כתוב להם בתעודת זהות ולא בדרכון. ולמרות שאנחנו לא יכולים לראות כרגע בודהה מסביבנו, אנחנו יכולים באמצעות הלוגיקה לזהות ישות מוארת, כי אנחנו יודעים מה ישות מוארת עושה.

בודהה אחרי שהגיע להארה הקדיש את חייו ללמד דהרמה לאנשים ולהביא אותם אל ההארה.

ולכן אם אנחנו משליכים על אדם כלשהו שהוא מלמד אותנו את חוכמת הדהרמה והוא מלמד אותנו איך להפוך למלאכים, אז אותו אדם הוא מורה שלנו לדרך. הוא לאמה עבורנו, ואם הוא או היא מקדישים את חייהם להביא את הדהרמה לאנשים וללמד אותה לכל אחד ברמה שמתאימה לו, אז זה הופך אותם לישות מוארת עבורנו, כי זה מה שישות מוארת עושה.

וזה לא משנה אם הם גבר או אישה, וזה לא חשוב מאיזה מדינה הם באו, אם הם טיבטים או הודים או סינים, ולא משנה בני כמה הם. למה? כי הם ריקים מלהיות כך או אחרת מצד עצמם והם לגמרי השלכה שלי. ואם אני משליך חוכמה שבאה מהם אליי ושהם מלמדים אותי ומאמנים אותי להגיע להארה, אז הם בודהה בשבילי! כי זה מה שבודהה עושה.

האם צריך לנסוע לחו"ל כדי למצוא אותם? אולי לסדנה באירופה או ארה"ב? ברור שלא. אם יש לנו את הקארמה הם יופיעו מולנו ולא משנה לאן ניסע. ואם אין לנו את הקארמה אז אנחנו יכולים לנסוע לצד השני של העולם ולא להבין מילה ממה שהם אומרים לנו.

הלאמה ריקה וזה אומר שכל אחד יראה בלאמה שלי משהו אחר לפי הקארמה שלו. וזה לא חייב להיות תואם למה שאנחנו רואים בלאמה שלנו, וזה רק מוכיח את הריקות של הלאמה. הלאמה שלי היא לאמה עבורי אם לי יש רישומים מנטאליים להשליך אותה כך, לפי הקארמה שלי. אדם ללא הרישומים הללו, לא יחוה את הלאמה שלי כלאמה, או כאומרת או כישות מוארת שאומרת מילות חכמה.

הלאמה שלנו מראה לנו את הדרך, מראה לנו מה צריך לעשות, מראה לנו מה צריך ללמוד; צריך למצוא לאמה, להתמסר אליהם, צריך לתרגל את הלימוד, לעשות ריטריטים, והרבה מהם.

בודהה שאקיאמוני ההיסטורי, שהיה בן למלך והיה לו הכל וכל טוב, עוזב את הארמון והולך להתבודד ביער ומנסה כל מיני שיטות ודרכים, ועושה מדיטציות ואז מגיע להארה. אך אנחנו אומרים שהבודהה כבר בא מואר לעולם שלנו. הוא כבר היה מואר. הוא עושה את כל הדרך הזאת **בשבילנו**, כדי להראות לנו מה עובד, מה לא עובד ומה צריך לעשות כדי להשלים את הדרך.

ואותו הדבר הלאמה האישי או האישית שלי, שלא תחשבו אחרת. הלאמה הלכה ללמוד באוניברסיטאות ועשתה תארים מתקדמים במתמטיקה ובמדעי המחשב, והרבה שנים תרגלה במסורת בודהיסטית אחרת, וכל זאת כדי להראות לנו באילו דרכים אנחנו אולי היינו הולכים, אבל הן לא היו מובילות אותנו לאושר הנשגב באמת. בין אם זה דרך ארצית של מרדף אחרי עוד תואר ועוד ג'וב, ובין אם זה הליכה בדרכים רוחניות אחרות שהן נפלאות אבל לא חזקות ומהירות מספיק.

בנוסף, זה כמובן מחזק את האמונה בדרך, לפחות בתחילתה, לדעת שהלאמה שלך הוא אדם מבריק ומשכיל שראה עולם וראה דרכים נוספות. וגם לראות במו עינינו שהוא ממשיך ללמוד ולתרגל וללכת אחרי מוריו. אבל כמו הבודהה

ההיסטורי וכל הישויות המוארות, כך גם הלאמה שלנו, הם עושים כאילו, "משחקים אותה", באנגלית אומרים Going through the motions. הם כאילו הולכים ללמוד באוניברסיטה ולהוציא דוקטורט, וכאילו עובדים בעבודות נחשקות. הם כאילו נולדים למשפחת מלוכה ואז עוזבים הכל ועושים תפנית, מפתחים בודהיזם, אהבה עזה לברואים ולסבלם, ואז מתחילים לתרגל את החוכמה ולהשיג הבנה וראייה ישירה של ריקות.

והם עושים מדיטציות ויוצאים לריטריט, והכל, אבל הכל, בלי פסיק אחד יוצא מן הכלל, הוא בשבילנו. כאלו הם הבודהות, אם הם יודעים שזה יעזור לנו לדעת שיש להם ברזומה דוקטורט במתמטיקה בכדי שנעלה על הדרך ונקשיב להם כשהם מדברים, אז הם ישקיעו את השנים הנחוצות ויעשו את הדוקטורט שלהם בשבילנו. אין להם שום בעיה, מה שצריך.

דבר נוסף קשור למגבלות המיינד הלא טהור שלנו. ברגע שהמיינד טהור לגמרי אנחנו רואים את כל היצורים כמלאכים טהורים. כרגע הוא לא טהור מספיק, והוא צריך לעבור שלבים בהתקדמות ובהטהרות שלו, וככה גם הוא רואה את האנשים סביבו. כולל את הלאמה האישית שלנו. ולכן זה נראה לנו כאילו הלאמה צריכה עוד לעבור דרך, וללמוד ולתרגל ולהתקדם.

הלאמה כבר מוארת. אם אנחנו רואים אותה מיום ליום או מחודש לחודש מתפתחת ונהיית יותר יפה וחכמה, ויותר הופכת בשבילנו למלאך טהור ומושלם, זה לא בגלל שהיא מצד עצמה מתפתחת, אלא המיינד שלנו מיטהר והתרגול שלנו מעמיק ומתפתח ואנחנו אלו שמשליכים על לאמה שהיא ריקה מכל טבע עצמי מלאך של אור.

חשוב מאוד לזכור, לפני שנכנסים לחלק הפרקטי של הלימוד על ההתמסרות ושירות ללאמה, חשוב מאוד להבין שזה לא שהלאמה שם למעלה, ואני כאן למטה, זה נותן הרגשת אדון ועבד, ועבדים ולבסוף מתמרדים. זה לא זה! אנחנו צריכים להבין ריקות טוב טוב. אנחנו צריכים להבין מאיפה באמת מגיעה הלאמה, איפה היא נמצאת באמת, ולראות איך אנו משתמשים בקשר שלנו עם הלאמה ואיך אנחנו תופסים ורואים את הלאמה שלנו, כדי להפוך בעצמנו למלאכים מוארים.

מה עלינו לעשות עם הלאמה

אנחנו צריכים לתת ללאמה את הכוח, אנחנו צריכים לראותה כבודהה, רק כך היא תוכל לעזור לנו להגיע להארה. ובה שאנחנו מתחילים כבר עכשיו להתייחס ללאמה שלנו כאל בודהה, זה זורע את הזרעים הקארמיים כדי שבעתיד נוכל לראותה באמת כבודהה. נוכל לראות מולנו מלאך שעשוי מאור שמביא אותנו להארה. ונוכל באמת להגיע ולהשלים את הדרך להארה שלנו.

יש סיפור מאד מפורסם על דרומטונפה, תלמידו של לאמה אטישה. לאמה אטישה הוא מורה הודי שבא מהודו ללמד בטיבט ודרומטונפה הוא תלמידו הטיבטי. דרומטונפה אומר ללאמה אטישה שהוא רואה מסביבו הרבה אנשים שמתרגלים את הדרך, ואפילו מתרגלים ברצינות, אבל הוא לא רואה שום תוצאות רוחניות. והוא שואל מדוע זה כך?

ולורד אטישה עונה לו שכל המעלות הרוחניות החשובות וגם הפחות חשובות שקשורות למחיינה (הדרך הגדולה), מתפתחות כתוצאה מההסתמכות על הלאמה. ואתם הטיבטים מתיחסים אל הלאמות כאל האנשים רגילים, כאנשים מן השורה, אז איך יכולות המעלות להתפתח?

וגשה צ'קווה מהמסורת של הלו ג'ונג אמר: "כאשר אנחנו מסתמכים על הלאמה יש סיכוי שאנחנו נוותר על הלאמה. ולכן אם אנחנו מסתמכים על הלאמה בלי ללמוד איך לעשות את זה, לא נצא נשכרים, אנחנו עלולים לצאת בהפסד."

בגלל שאי אפשר להגיע להארה בלי מורה, הנושאים שקשורים בהסתמכות על המורה בדרך הנכונה, הם הבסיס של השאיפה עמוקה ביותר והם חשובים יותר מכל דבר אחר.

הסיבה שאנחנו לא מוארים נעוצה בעובדה שאנחנו לא יודעים איך להסתמך ולהתייחס ללאמה.

אם אנחנו לא לומדים היטב איך להסתמך על הלאמה יש סיכוי שבסוף נזנח את הלאמה. זה לא מספיק לבוא ללאמה. צריך ללמוד איך לעשות את זה נכון. אנחנו צריכים ללמוד ולהבין איך לתרגל גורו יוגה, את התרגול עם הלאמה.

ג'ה צונגקפה אומר לנו בלאם רים הקצר:

"וכעת ראה שבסיס כל הטוב
בחיך שכאן וגם בכאים,
הוא המורה הרוחני הקדוש,
שמדריך אותך בדרך.

התאמץ להתייחס אליו כיאות.
במעשיך וגם בלבך,
ואף אם בחיך יעלה הדבר
אל תוותר לעולם!
שמח את לבו והגש לו מנחה
של בצוע מושלם של כל הוראותיו!

אני היוג, תרגלתי כך
כזה היה אימוני.
אם אל החופש כמה ליבך –
בוא וצעד גם אתה בדרכי!"

גשה פוטאוה אומר, שברגע שמצאנו מורה רוחני, הדרך להסתמך עליהם היא מאד פשוטה.

"כל מה שיש לעשות זה לפתח אמונה בהם וליישם את ההנחיות שלהם כמיטב יכולתנו. אם אנחנו עושים את זה, התובנות הדהרמיות יתגברו באופן טבעי, ונוכל בקלות להשיג הארה. אם נפתח אמונה במדריך הרוחני, על-ידי שנראה בהם בודהה, זאת אומרת הסינתזה של כל האובייקטים של המקלט, אזי אפילו אם המורה הרוחני מופיע בפנינו באספקט שהוא שגרתי, אנחנו צריכים להימנע מלהיתלות בפגמים שלהם וללמוד לראות בהם בודהה. אנחנו צריכים ללמוד לפתח את האמונה במדריך הרוחני ותמיד להצליח לשמור ראייה טהורה שלהם."

"לעולם עלינו להשתדל לפתח קרבה איתם, ולשמור על מיינד שמח ואוהב כלפיהם בכל הזמנים. לראות אותם כמו אימא שדואגת לנו ומוקירה אותנו; כמו אבא שדואג לכל צרכינו ומגן עלינו מכל סכנה; כמו הירח שמצנן את אש השגיאה שבמיינד שלנו; כמו שמש שמפזרת את הבורות והחשיכה."

וגשה מייקל אומר:

"שעלינו להתאמץ קשה ולמצוא את הלאמה. ומשמצאנו אותו או אותה – עזבו הכל ולכו לשרתם. התמסרו להם, השארו עמם. הקדישו להם כל זמנכם. כל השאר יסתדר מעצמו. זה הדבר החשוב ביותר. כל חלומותיכם יתגשמו. והיו מוכנים לקשיים רבים בדרך. לעולם אל תפנו לאחור."

לאמה דבורה-הלה היקרה והאהובה אומרת ש:

"דרך מאד חשובה לשמור על הלאמה ברגע שכבר מצאתם אותם, זה ללמוד להעריך את מי שהם בשבילכם. עד כמה שאתם יכולים, ללמוד להוקיר אותם על מי שהם בחיים שלכם. ומי הם בחיים שלכם? הם הדבר הכי חשוב בחיים שלנו. ה-Shenyen הוא השער להארה, הוא המפתח, הוא כל היקום בשבילי."

אז מה שעלינו לעשות הוא ללמוד איך להתייחס כיאות ללאמה, במעשים ובלב, איך להתמסר אליהם ולראותם כבודהה, וליישם את ההנחיות שלהם כמיטב יכולתנו.

מתוך הספר הכנה לטנטרה - הר של ברכות

ביאורו של פבונגקה רינפוצ'ה ליצירתו של ג'ה צונגקפה.

תורגם לאנגלית על ידי קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין ביחד עם תלמידו גשה מייקל רואן'.

**מקור כל חסדי וכל ברכתי,
מורתי היקרה, מורתי מיטיבתי,
ברכני ראשית לראות ולהבין
שלדורש קירבתך כיאות –
הוא עצם שורשה של דרכי.
תני שאתמיד לשרתך במסירות
במיטב כל אוני ומאודי.**

הלאמה שלך הוא המקור. הוא עצם השורש שממנו פורחת כל ברכה טובה שתשיג הן בדרך הפתוחה והן הנסתרת. אם אי פעם תצליח לחסל ולו נגע אישי אחד, הרי שזה יהיה בגללו. אם אי פעם תצליח לפתח ולו מעלה רוחנית אחת, או כל דבר טוב שהוא, גם זה בא ממנו. כל מכלול החסד, החל מההשג הסופי של האיחוד הסודי ועד למחשבה יחידה שהיא טובה, הכל נובע ממנו.

הלאמה שלך הוא גם המקור האחד והיחיד, בהיותו מגלם את כל המעשים הגדולים והטוב הנשגב שהבודהה המנצחים מבצעים במעשיהם הקדושים, בדבריהם ובמחשבותיהם. נסה אם כך לפתח את שרשה של דרך זו- אמונה שלמה בו או בה.

אם דרך עינים אלה, שראיתן הובהרה באמצעות האמונה, אתה מתחיל לראות את הלאמה שלך כבודהה אמיתי, או אז תתחיל ברכתו של הבודהה לזרום בתודעתך. חיוני איפוא שתתרגל את תודעתך בחלקים הרלבנטיים המתוארים בטקסטים של הדרך המדורגת: הסיבות מדוע עליך לראות בלאמה שלך כאילו הוא הבודהה בעצמו; והסיבות מדוע אתה יכול לראות בלאמה שלך כאילו הוא הבודהה בעצמו; כיצד לראותו בתור שכזה, וכך הלאה.

המלים מורי מיטיבי שבטקסט המקור מביעות את השלב שבו אתה בונה הערצה והערכה ללאמה שלך תוך שאתה מביא בחשבון את כל הדברים המיטיבים שעשה בשבילך. המילים מורי היקר (בסנסקריט SVAMI) מתיחסות למישהו שהוא כמו היהלום שבכתר, מי שכל הבריות ביקום, כולל היצורים המופלאים שבהם עצום ורב, מכתירים אותו בעונה מעל לראשם.

מה פרוש הדבר לדורש קרבתו כראוי? חייב אתה להבין שעליך להתמסר לו או לה לחלוטין. עליך לבוא אליו כדרכו של ילד צייתן, ביחד עם שאר תשע ההתייחסויות של התלמיד כפי שתוארו בסנטרה "מעריך הקנים".

בקיצור, אתה חייב לחלוטין להנהיג עצמך כראוי בנושא זה; עליך ליישם בדיוק את כל אחד מהתאורים הקלאסיים כיצד למצוא וללכת אחרי מורה. כאשר יסודות הבית יציבים אזי גם הבית עצמו יציב. אם שורשי העץ נטועים היטב בקרקע, אזי הענפים, הפירות וכל השאר יגדלו חזקים.

אנו שואפים לפתח את הדרך בשלמותה: כל השלבים החל מהכרת חשיבותם של נסיבות חיינו הנוכחיים של מזל ושל פנאי, וכלה בהשגת האיחוד הסודי עצמו. עלינו למצוא ידיעה בטוחה ומוצקה, מוטל עלינו להבין, כי פנייה נאותה אל הלאמה תביא לנו את כל האמור לעיל, וזאת ללא כל קושי.

כל הנושא של הליכה בעקבות הלאמה במחשבותיך מסוכם במילים ברכני ראשית לראות ולהבין. עליך לראות את ידיך הרוחני [זהו המונח הטיבטי עבור המורה הרוחני] כאילו הוא הבודהה עצמו; וזה מביא אותנו להסבר כיצד יש ללכת בעקבותיו באמצעות מעשיך.

כיצד נוכל לגרום נחת ללאמה שלנו? ביחס לדרך המשותפת, יש להשתמש בהנחיות המופיעות בדיונים על כיצד למצוא וללכת בעקבות הלאמה באופן כללי. ביחס לדרך הסודית, יש להשתמש בהנחיות המופיעות ב-חמישים הפסוקים על הלאמות. שתי הדרכים מתארות כיצד מוטל עליך, כמיטב יכולתך, כמיטב כל אונך ומאודך, ליטול על עצמך בשמחה כל מטלה קשה בכל אחת משלוש דרכי הביטוי – של הגוף, הדיבור והמחשבה – כדי לשמח אותו או אותה.

ישנן דרכים רבות שבהן אנו יכולים לחלוק כבוד ללאמה שלנו: להציע לו או לה מתנות, דברים חומריים; להציע עצמנו לשירותו, לכבדו; ולקחת את אשר הוא לימד אותנו וליישם זאת בתירגולנו למען השגת מטרותינו הרוחניות. כל אחד מאופנים אלה הוא גבוה יותר מקודמו, והאחרון הוא הנעלה ביותר.

טקסט המקור אומר בנקודה זאת כי עלינו לקחת את עצמנו אל הלאמה במגוון רב של דרכים, בהתאם ליכולת המנטלית האישית שלנו.

בשרתך את הלאמה זכור: כאשר החקלאי זורע זרעים בשדה, כל עבודה שהוא עושה בשדה, הוא עושה לתועלת עצמו. הוא אינו מתכוון לעשות טובה לשדה. כאן זה אותו הדבר. זה אני שרוצה להשיג שחרור מן הסבל, ולהגיע למצב של ידע כל. כדי לעשות זאת, עלי לעשות דברים מסוימים, ולוותר על אחרים. אלא שאני משול לעיוור-לחלוטין לא יודע מהם הדברים הללו.

ידידי הרוחני נמצא כאן להוליך את העיוורים; ובשרתי אותו, אני מתחייב לעשות את כל הנדרש ממני, לא משנה עד כמה זה מתיש, או דוחה – כל עוד אין שום בעיה אתית בדבר.

אין אני צריך לראות זאת כאילו אני עמל בשביל משהו אחר; להפך, לא רק שאין אני צריך לראות זאת כמעמסה, אלא שעלי לראות בכך זכות: מזלי הטוב זימן הזדמנות זו לידי. ולכן מוטל עלי להצליח לשרתו או לשרתה הן במחשבותי והן במעשי, בליווי תחושה עמוקה של כבוד והערצה.

אם שירותנו ללאמה הינו טוב, הרי שבכל חיינו העתידיים נמצא את עצמנו תחת השגחתם של מורים רוחניים. בנוסף, חיינו הנוכחיים יהיו הראשונים מתוך סידרה ארוכה ורצופה של גלגולי חיים בהם נהנה משמונה האפשרויות לעסוק ברוחניות, ועשר צורות הברכה. לעולם לא תפול שום טעות בחשבון זה: תמיד נזכה במספר הנכון של התנאים הדרושים לעסוק בדהרמה, וכך להגיע בסופו של דבר למצב של הארה מלאה.

המילים ברכני ו-חנני בטקסט המקור כוונתם "יפה וקשט אותי", שמשמעותו: "שנה את מצב תודעתי". לפני דקה היתה תודעתי מעוותת, נגועה בכל מיני מחשבות רעות. כעת וברגע הבא, הלואי ואבורך ויתמזל מזלי למצוא וללכת אחר הלאמה שלי כיאות, ובכל הכבוד הראוי; הלואי והתודעה שלי תתישר ותתמלא בכל שלב של הדרך. זהו הדבר שאותו אבקש, לאמה שלי.

הבודהה של החכמה דיבר אל ג'ה צונגקפה ואמר:

"חייב אתה לראות את הלאמה שלך כמלאך הסודי שלך, ולהתפלל אליו או אלייה – לעולם אל תפסיק להתפלל, ואז ינבט בקרבך הזרע שזרעתי בכך היום, ואתה תבין הכל."

נדירות הלימוד על הלאמה, מקורות הלימוד.

הלימוד הזה מאד מיוחד ומאד נדיר, על אחת כמה וכמה במערב ובטח בארץ ישראל. אין בארץ מגזרים וקהילות גדולות של נזירים או מתרגלים טנטריים מתקדמים, ואנחנו לא יכולים לראות וללמוד מהם איך מתייחסים ללאמה. ואנחנו לא מקבלים על זה לימוד במערב כי אין הרבה שמלמדים את זה, וזה גם לא מקובל שהלאמה של התלמידים ילמד אותם בעצמו איך צריך להתייחס אליו. כי זה עלול להיתפס כאינטרס אישי, למרות שזה בעצם צריך להיות אינטרס שלנו ללמוד איך להתייחס ללאמה כראוי.

אז הלימוד הזה הוא מאד נדיר ומיוחד ויחד עם זאת הבסיס של כל הדרך שלנו.

והכללים בלימוד יכול מאד להיות שיהיו מנוגדים לערכים שספגנו במערב. הם יכולים להראות לנו כמוזרים, או כלא הכרחיים, או כלא קשורים לדרך, והם יתחילו לחשוף לנו על הכפתורים. אבל למען האמת, הבודהה לימד אותם, כל המורים שמהם ג'ה צונגקאפה למד לימדו אותם וממשיכים ללמד אותם והמורים שלנו לימדו אותם. אז זה עמד במבחן המציאות, זאת אומרת חכמים גדולים חשבו עליהם והגיעו למסקנה שההנחיות או הכללים האלו נחוצים, ואדם צריך לעבוד לפתח אותם.

חשוב מאד לזכור:

שכל מורה גדול שקם אי פעם התחנך לאורם של כללים אלו אצל מוריו הוא במשך שנים רבות.

מאד מומלץ לקחת את הכללים בלימוד זה ולשבת עליהם במדיטציה ולהרהר עליהם. אולי החלק הכי חשוב להרהר עליו זה על הריקות של הלאמה ואיך הוא כולו במאה אחוז בא ממני. ובגלל שהוא ריק והוא בא ממני אז אין שום מניעה שאני אשליך שם ישות מוארת שיכולה ללמד אותי איך להיות ישות מוארת בעצמי. ומהנקודה הזאת של הריקות של המורה, והפוטנציאל האינסופי שלו, לנסות לחשוב מה הקארמה שצריך לזרוע כדי שייכפה עליי לראות שם ישות מוארת שיכולה להביא אותי להארה.

ולחלופין לנסות לחשוב מה הקארמה שאני לא רוצה לשתול, מה הקארמה שתכפה עליי לראות בלאמה שלי, שהוא ריק מצד עצמו, אדם רגיל, אדם שלא יכול להביא אותי להארה, אדם שיכול ללמד אותי כמה שיטות להנעים את הסמסרה אבל לא להוציא אותי מכאן. חשוב שנדע מה הקארמה הזאת כדי שנמנע מלעשות אותה, כי הקארמה הזאת מלבד זה שהיא לא תאפשר לנו להגיע להארה, היות ויכפה עלינו לראות בלאמה שלנו אדם רגיל, היא עלולה להביא לכך שגם נאבד את הלאמה שלנו. הלאמה שלנו תאבד מכוחה לעזור לנו ואף תיעלם לנו.

אדם יכול לראות את מורו/מורתו אך ורק בהתאם לרמת תודעתו הוא. ככול שהבנה זו עמוקה יותר, כך התרגול אפקטיבי יותר. רוב ההנחיות שכאן יהיו דברים המובנים מאליהם אם אנו רואים את הלאמה כישות מוארת. וככל שנוכל להתקרב בתפיסתנו לראייה טהורה התופסת את הלאמה כדמות קדושה, כך נוכל לצבור במהירות רבה יותר את הקארמה הכי חזקה. זה שותל זרעים בתודעתנו לראות את עצמנו כייצור קדוש, ומקל עלינו לפתח אמון בלאמה. הכללים הבאים מטרתם לעזור לנו לחזק בלבנו ראייה זו של הלאמה.

באופן כללי, בעת שאנו מקיימים את הכללים המפורטים כאן, זוהי גם הזדמנות טובה ללמד אחרים כיצד יש להתייחס ללאמה, ובכך לגרום להם לפתח אמונה וכבוד ללאמה שלך. אך צריך להיזהר שלא להפוך למי שכופה כללים אלו על אחרים. הכללים נועדו כדי שאנחנו נקיימם, ואינם סיבה לשפוט אחרים או לנגחם.

חשוב מאד לא להשתמש בלימוד הזה ובכללים האלו בתור כלי כדי לבקר אנשים ולשפוט אותם. מספיק שאנחנו מתייחסים כראוי ללאמה שלנו, אחרים רואים זאת ויעקבו אחרינו. אחרים ילמדו מזה, וגם זה ישתול אצלנו את הזרעים כדי שהסביבה תשתנה וכולם יכבדו את המורים שלהם.

אם אנחנו בתור תלמידים ותיקים רואים תלמיד ותיק אחר שגורם לעצמו מכשולים להמשך הדרך, אז אפשר, בצורה עדינה ונעימה, לתקן אותם ולהראות להם את הדרך הנכונה. אבל לא לכפות את זה על אנשים ולעשות זאת מתוך החמלה שיש לנו אליהם והרצון שלנו לעזור להם ולא כדי לבקר אותם ולשפוט אותם.

חשוב לזכור שאיפה שהם עכשיו שם גם אנחנו היינו. וזה עניין של לימוד ושל תרגול. הכי חשוב שאנחנו נשמור על הכללים האלו בעצמנו. אם תהיה קבוצה גדולה של אנשים ששומרים על יחסים ראויים עם לאמה, אחרים יראו את זה וילמדו בעצמם איך נהוג להתייחס, ואז זה יעזור להם להשיג תוצאות בדרך.

אספקט נוסף בהקשר זה, אם אנחנו לא מתייחסים כראוי ללאמה שלנו, אז בא תלמיד חדש ומסתכל מסביב, ורואה את התלמידים הותיקים והבכירים מתנהגים בצורה לא ראויה ללאמה שלהם, והמסקנה שקופצת לו בראש היא: אם זה מה שהתלמידים האלו השיגו בדרכם הרוחנית, אחרי כל כך הרבה שנים עם הלאמה הזו, כנראה שהלאמה הזו לא משהו. כנראה שהוא לא מלמד טוב או כנראה שהדרך שהוא מלמד היא לא ממש טובה.

בזה שאנחנו לא שומרים על היחסים כראוי עם הלאמה שלנו, אנחנו גורמים לתלמידים חדשים לבקר את הלאמה שלנו, ולא לבוא ללמוד אצלו או אצלה. ואנחנו הרי יודעים שהלאמה שלנו יכול או יכולה לעזור לאנשים, אבל בגלל האנוכיות והעצלות שלנו לא דאגנו להקפיד להתייחס ללאמה כראוי.

זרעי לאמה טובים

מקראה שלישיית

הקטעים הבאים הינם כללים פרקטיים של הדרך שבה אנו צריכים להתייחס ללאמה. הכללים המובאים במקראה זו לקוחים מתוך הכתבים ותורגמו לעברית על ידי לאמה דבורה צביאלי.⁵

החלק הפרקטי מתייחס לתרגול עצמו בחיי היום יום, ולהתייחסות ללאמה בכל אופני הביטוי שלנו: מעשה, דיבור ומחשבה. ובין אם הלאמה לידנו ובין אם לא, ובין אם זה בשיעור דהרמה או בארוחת צהריים עם הלאמה.

הפרקטיקה תהיה בשני אספקטים:

- א. מה לעשות כדי לזרוע את הזרעים הנכונים והעוצמתיים ביותר. וגם הצד ההפוך,
 - ב. מה לא לעשות כדי לא לזרוע זרעים לא טובים שיצרו אצלנו מכשולים? כאלו שייקשו עלינו להתקדם בדרך, וייקשו עלינו להגשים את המטרות שלנו במהלך חיים אחד, ואף יכולים להביא לכך שנאבד את הלאמה ונתקשה למצוא בעתיד מורים שיקדמו אותנו בדרך.
- אז הכללים הבאים הם ברורים לכל אחד, אפילו לאלו שגדלו במערב, אלו דברים מקובלים בכל תרבות ומראים כבוד בסיסי למורים.
1. לא לגנות או להשמיץ את הלאמה, לא להעליב או לבקר או כל אחד מהדברים האלה, אפילו בצורה קלה. זה כמו לזרוק רעל לבאר שממנה אנחנו שותים. וזה כולל גם את המורים של המורה שלנו.
- כשכבר מתחילים לפגוש מורים רוחניים, זו קארמה נהדרת שמתחילה להבשיל. זמן קצר אחרי זה, מתחילים למצוא בהם פגמים. המורים מהווים את הראי הטהור ביותר שאנחנו יכולים למצוא, והנקי ביותר לפגמים שלנו, כי אנחנו השלכנו עליהם חוכמה כבר. הם לא חכמים מצד עצמם. כמו כל דבר, גם הם ריקים מתכונות כאלו או אחרות מצד עצמם. אין בהם תכונות מצד עצמם, אבל אנחנו מגדירים אותם כמורים. אז בשבילנו הם ראי מאד נקי, וכשאנחנו פוגשים אצלם פגמים, מה הדבר האחרון שנעשה? נלך ונעביר עליהם ביקורת או נטיל בהם דופי.
- לאמות מופיעים לנו כבני אדם, ולבני אדם יש פגמים, אז חשוב מאד כשאנחנו מבחינים בפגמים אצל הלאמות, באופן מודע לא להתמקד בהם.
- ולמה זה? מכיוון שאנחנו לא יכולים להגיע להארה בלי לאמה. ואם נתחיל להתמקד בפגמים שלהם, הם יפסיקו לתפקד כלאמות בשבילנו. אנחנו נוריד אותם. נשפיל אותם משמים לארץ, ואנחנו יכולים לעשות את זה כי הם ריקים. הם לא קדושים מצד עצמם. הם קדושים במידה שאנחנו מעניקים להם קדושה, ולכן התלמיד שרציני בדרכו, יעשה כל מאמץ להעניק קדושה ללאמה, כי הכוח בא תמיד מהתלמיד.

הלאמה, אין לו שום כוח מצד עצמו, כי הוא לא לאמה מצד עצמו. התלמיד "ממנה" את הלאמה. התלמיד "שוכר" את הלאמה, והוא נותן לו את הכוח, על ידי ההתמסרות.

ברגע שאנחנו מתחילים עכשיו למצוא פגמים ולהתמקד בהם, אנחנו מחלישים מכוחה של הלאמה לעזור לנו, ואז אנחנו נשארים ללא מורה, וזאת אחת הצורות שמורים נעלים.

הקארמה שיהיו לנו מורים, היא מאד מאד נדירה ויקרה. וכשהם כבר הופיעו, אנחנו רוצים להעצים אותה כמה שאנחנו יכולים.

נורא קל לאבד מורים. קארמה מתעצמת, ולכן מספיקות כמה שניות של כעס או ביקורת כדי לאבד אותם. ואז או שהם מתים, או שהם עוברים לארץ אחרת, או שהם בכלל גרים בארץ אחרת ולא יכולים לעזור לי הרבה, או

⁵ בעמוד הלימוד על הלאמה ניתן למצוא את הלימוד שמוזכר במקראה זו: <http://www.heart-dharma.org.il/files/Lama.htm>

שאני מפסיק לראות בהם לאמה, או שהסמסרה תופסת אותי ומתחילים להיות לי כל מיני עיסוקים אחרים שמונעים ממני להגיע לשמוע את הלאמה.

זה בדרך כלל איך שהם נעלמים. וזה לא שמור רק לתלמידים חדשים, זה יכול לקרות לכל אורך הקריירה הרוחנית שלנו, זה קורה כל הזמן ולא משנה באיזה שלב רוחני אנחנו, זה גם יכול לקרות בטנטרה וגם לתלמידים שהם הכי קרובים ללאמה.

וזה קורה כי אני לא הייתי ממושמע מספיק עם המיינד שלי והלכתי והאמנתי לפגמים האנושיים שלהם גם לא מצד עצמם. הם שיקוף של המיינד שלי, **וברגע שהקשר בין מורה ותלמיד הוא טוב, התלמיד מבין שכל פגם שמופיע הוא שיקוף של המיינד שלו וזה כלי שדרכו המורה מאלף את המיינד של התלמיד, מאמן את המיינד של התלמיד.**

התלמיד מבין: "אם אני רואה את המורה מתנהג ככה, זה משהו שאני צריך לבער מזרם התודעה שלי. אחרת אני לא הייתי משליך את זה על אותו בן אדם שעליו השלכתי שילמד אותי דהרמה או שילמד אותי את הדרך להארה. אני השלכתי אותם ככה. עכשיו אני שם בהם פגם. אז סימן שהם משקפים לי את המכשול שיש לי בדרך להארה".

ואומרים הלאמות: "**המדד לכמה אני קרוב להשלמת דרכי, זה עד כמה המורים מופיעים טהורים יותר בעיני וקרובים יותר להארה בעיני.**"

ההפך מלגנות או להשמיץ או לבקר את הלאמה, זה **לשבת את מעלותיו של הלאמה** ולעשות זאת באזני אחרים, וזה נורא חשוב, **צם טולקו רינפוצ'ה** מדגיש שזה חשוב מאד במיוחד בעולם המערבי שלנו, שבו אנשים יודעים את מה שהם יודעים רק מפרסום, רק מקריאה באינטרנט או מהמלצות שהם קיבלו מחברים. ככה זה לגבי הדברים שאנחנו קונים - איך אנחנו יודעים שמקרר מסוים הוא טוב או מכונית מסוימת היא טובה? רק על פי המלצות ופרסום ששמענו מחברים ואנשים שאנחנו סומכים עליהם.

ולכן אם אנחנו רוצים להביא ולקרב אנשים ללימוד ואם אנחנו יודעים שהלאמה שלנו מביאה ברכה ואושר לחיי אנשים, אז מחובתנו לא לשמור את זה לעצמנו ולפרסם את הלאמה שלנו. כמובן שלא יוצאים בהודעות לעיתונות, אבל כן אפשר, ליד אנשים שמחפשים מורים או לימוד דהרמי, **לשבת את המורה או המורה שלנו ולספר על המעלות הרוחניות והאיכויות שלהם**, ואיך הם הביאו ברכה לחיים שלי ולחיי רבים נוספים. זהו חסד עצום שאנחנו יכולים לעשות.

2. **לא לשקר ללאמה**, חשוב להגיד את האמת ללאמה ואפילו **לא להשאיר רושם מוטעה**. אם אנחנו לא נהיה אמיתיים עם מי שמלמד אותנו את הדהרמה ומביא אותנו להארה, לא נוכל לקבל מהם את האמת. יימנע מאיתנו לשמוע דברי אמת מהלאמה שלנו.

אם אמרנו משהו בנושא מסויים ללאמה ולאחר מכן גילינו מידע נוסף על נושא זה, או שהדברים שאמרנו בעבר כבר לא נכונים היום, חשוב לעדכן את הלאמה שלא תישאר עם רושם מוטעה. זה אינטרס שלנו להיות הכי כנים שאפשר עם המורים שלנו ולהגיד להם את האמת, אלו זרעים שיעזרו לנו בעתיד לשמוע דברי אמת.

כמובן שאנחנו **לא מסתירים שום דבר מהלאמה שלנו**, ובנוסף צריך גם **להקפיד להעביר מסרים ברורים ושלמים ללאמה**, לוודא שאנחנו מעבירים את כל המידע ובצורה ברורה ומדויקת. זה לא מתפקידה של הלאמה לנחש ולהבין למה התכוונו.

האם היינו מסתירים משהו מן הבודהה? האם לא היינו מקפידים ביותר על העברת מסר ברור ומדויק לישות מוארת? אם אנחנו לא פועלים כך זה אומר שאנחנו לא באמת מאמינים שהלאמה שלנו היא ישות מוארת ואז לא נוכל גם לראותה ככזאת בעתיד.

הסתרת דברים מהלאמה, או הצגה מסולפת שלהם, מהווים את אחד מארבעת המעשים השחורים שבנדרי הבודהיסטויה, ויוצרים מכשול **אדיר** בדרכנו. הלאמה תהיה מנועה מללמד תלמיד כזה.

אם תחשבו על זה רגע - הרי כל מטרת הלימוד היא להביאנו להכיר את האמת האולטימטיבית - את האופן שבו הדברים באמת, בניגוד לאמת הכוזבת, שאינה תואמת לאופן שבו הדברים באמת. זה אומר - פתיחה מוחלטת של הערוצים. אין שום סיכוי בעולם להעביר לתלמיד ידע זה, אם הוא או היא אינם אמיתיים וגלויים לחלוטין עם מורה. ערוציהם יהיו מפותלים וקשורים, ולא יאפשרו לאמת לזרום פנימה.

לכן חשוב ביותר בתקשורת עם הלאמה שהכל יהיה פתוח, שלם, בזמן, ובצורה מכבדת. זה כולל מצבים שבהם לא הצלחנו מסיבה זו או אחרת לקיים את הנחיית הלאמה, או שאחרנו, או שלא עשינו בשלמות וכו'. אין לחכות שהלאמה "תגלה" זאת בעצמה (תוך תקווה שאולי לא תגלה...) – יש להקדים ולהסביר את המצב כמות שהוא, גם אם צפויה נזיפה וכו'. האפשרות השנייה, של תקשורת מתחמקת היא הרת אסון.

3. לא להתחייב על משהו בפני הלאמה ולבסוף לא לעמוד במילה שלנו, אם אמרנו שנעשה משהו עד תאריך מסוים, חשוב מאד לעמוד בהתחייבות הזאת שלנו. אם מאיזה שהיא סיבה אנחנו מתקשים לעמוד בהתחייבות, חשוב לעדכן את הלאמה בנושא ולא להשאיר אצלה רושם מוטעה או להתעלם מן ההתחייבות שלנו, ופשוט לא להגיד כלום בתקווה שהכל נשכח.

אי עמידה בהתחייבות זורע זרעים שימנעו מאיתנו בעתיד להצליח לשמור על ההתחייבויות שלנו, וזה יכול להוביל לכך שאפילו לא נוכל לקבל על עצמנו התחייבויות, ודוגמא אחת של התחייבויות שאנחנו רוצים לקבל מהלאמה אלו הם הנדרים הטנטריים.

התעלמות מהתחייבות שלא מולאה מעידה על כך שאיננו באמת מאמינים בלאמה כישות קדושה וכל-יודעת, וזה ימנע בעדה מלהופיע ככזו בשבילנו. וכיצד נוכל אז להגיע למקום נשגב זה בעצמנו?

מתוך 50 הפסוקים של מאסטר אשווגושה

ישנו טקסט ידוע שנקרא "חמישים הפסוקים על ההתנהגות עם הלאמה", שמיוחס למורה הנאור מאסטר אשווגושה שחי בערך בשנת 300 לספירה.

ראשית נקדים ונזכיר ש:

- ↑↑ העולם כולו נוצר על ידי
- ↑↑ ההשלכות שלנו,
- ↑↑ אשר באות מן התמונות המנטאליות שלנו,
- ↑↑ אשר באות מן הזרעים ששתלנו שמה
- ↑↑ על ידי כל מעשינו, דיבורינו ומחשבותינו. (קארמה)

כך גם, אם ברצוננו למצוא את עצמנו במקום שאין למעלה ממנו (גן עדן), אנחנו חייבים להיות מובילים לשם על ידי מי שאין למעלה ממנו, וזהו הלאמה שלנו. זה פירוש המלה בטיבטית. חשוב אם כן לשתול במכוון את התמונות המנטאליות הללו עמוק מאד בתודעתנו, ולחזק אותן שוב ושוב בכל מעשה, דיבור ומחשבה.

כל הכללים שמפורטים בהמשך מבוססים על ההבנה הזו של הלאמה, ובאים לאפשר לנו לשתול ולהעמיק תמונות מנטאליות אלה בלבנו, ולכן חשוב ביותר להקפיד לקיימם.

במידה שיש לתלמיד קושי לבצעם, הרי שקושי זה בא מגאוה שמקורה בבורות, ושאינה מבינה את האופן שבו יוצרים הזרעים המנטאליים את עולמנו. וגאוה זו היא אחד המכשולים הגדולים ביותר בדרכנו. כך שניתן גם לקרוא את הכללים שיפורטו להלן כתרופת נגד לגאוה זו ולתוצאותיה הטרטוריות עברנו.

ומכיוון שכך, הרי שכאשר, מעצם נוכחותו בחיינו, הלאמה מאפשר לנו לתרגל את הכללים הללו, הוא גומל עימנו חסד עצום לאין שיעור, בכך שהוא עוזר לנו למוסס מכשול אדיר זה בדרכנו אל האושר הנכסף.

4. אנחנו לא מקדימים את הלאמה שלנו. זה סימן חיצוני של כבוד, וזה עוזר להחליש גם את הגאוה שלנו. אז אנחנו לא הולכים לפני הלאמה שלנו, אנחנו לא רוצים לזרוע זרעים שבהם אני רואה את עצמי מקדים את הלאמה שלי, לא נותן לה כבוד. אני כן רוצה לזרוע זרעים שבהם אני רואה את הלאמה מקדימה אותי, ומובילה אותי להארה. זוהי קארמה מאד עדינה, וצריך לשים לב אליה. יש לזה אספקטים מאד עמוקים וגם זה קשור לרוחות הפנימיות בגוף שלנו – נושא זה יתואר בהמשך.

היוצא מן הכלל הוא אם קיבלנו הוראה מפורשת לעשות זאת, למשל מסיבות בטיחות. ג'ה צונגקה מונה דוגמאות מתי אפשר לשאול את הלאמה אם ללכת לפניו: בחושך, במעבר במקום קשה או אם צפויה סכנה.

5. **לא נמצאים לפני הלאמה** גם במקומות כמו **נסיעה באוטובוס, טיסה במטוס או ישיבה במכונית** - אנחנו צריכים לתת ללאמה לשבת מקדימה ואנחנו מאחורה. אותו הדבר אם **יושבים באולם קולנוע ורואים סרט או הצגה**, אנחנו צריכים לשבת בשורות שמאחורי הלאמה. אלו זרעים מאד טובים שנשתלים שבהם אנחנו רואים תמיד את הלאמה לפנינו, מקדימה אותנו, מובילה אותנו בדרך. כי כל דבר שהלאמה עושה הוא לימוד בשבילנו כדי להתקדם בדרך, אפילו נסיעה באוטו או צפייה בסרט. אלא אם כן הלאמה מורה לנו אחרת.
6. **לא ראוי שאגור מעל ללאמה שלי. לא ראוי שאשכן אותה במקום נמוך ממני.** לא ראוי שכתביה (או כתבי דהרמה בכלל) ימצאו בספרייה שלי מתחת לדברים אחרים של חולין, וכו'. אנחנו רוצים ליצור אצלנו את הרישומים שהמורים נמצאים למעלה במרומים ואילו אנחנו, שפופים, למטה מתחננים לקבל את חוכמתם. ורק ככה החוכמה תגיע.
- דוגמא שנותנים ב**לאם רים צ'ן מו**, הם מדברים על טיבט. הם אומרים: כשמגיע האביב בהימליה, איפה המקום הראשון שהירק מתחיל להציץ מתוך השלג? בעמקים. אז דהרמה תתחיל לתת פרי, אם אתה נמוך. היא לא תתן פרי אם אתה שם את עצמך למעלה. ולכן צריך במכוון לשים את עצמנו נמוך כשבאים למורה.
7. **אין לפטפט בסביבת הלאמה.** ג'ה צונגקאפה אומר שאין זה מספיק לשים לב כיצד אנו נראים וכיצד אנו מתנהגים בסביבת הלאמה, אלא יש גם לשים לב כיצד אנו נשמעים ללאמה. האם אנו מטרידים את הלאמה? הכוונה שאין לעסוק בשיחת סרק בסביבת הלאמה רק משום שאנו נהנים מזה. יש יוצאים מן הכלל שבהם שיחת סרק היא פעילות של דהרמה, כגון כשאנו מנסים ליצור קשר חברתי שיכול לתרום לחברים בסגנה.
- חשוב לשים לב שלא לפגוע באווירת הקדושה בסביבת הלאמה. כמובן שכלל זה חל גם כאשר הלאמה מדבר – מוטל עלינו להקשיב בתשומת לב.
8. וההמשך לכלל הנ"ל הוא שאנחנו **לא הולכים ועוזבים באמצע שיחה עם הלאמה**. ומקפידים **לא לעשות שום דבר אחר בזמן השיחה עם הלאמה**, לא עונים לטלפון, לא מתחילים לדבר עם מישהו אחר. אולי המילה הבאה של הלאמה זה בדיוק הלימוד שאני צריך עכשיו לשמוע כדי להתקדם בדרך.
- חשוב להיות מרוכז כשהלאמה מדברת, ולהיות רק איתה במיינד שלנו ולא לעשות דברים אחרים שמסיחים את דעתנו ובטח ובטח לא ללכת באמצע. האם היינו הולכים באמצע כשיישות מוארת מדברת? חשוב לזרוע את הזרעים ולהתנהג אל הלאמה כאל ישות מוארת. אם אנחנו הולכים באמצע או לא מקשיבים לכל מילה של הלאמה אנחנו בעצם לא מאמינים שהלאמה הוא או היא בודהה.
9. **במחיצת הלאמה אין להתווכח**, אם תלמידים מתווכחים ביניהם או שונאים אחד את השני (אפילו אם אינם פועלים אחד נגד השני) זה פוגע בלאמה, ואם זה נמשך לאורך זמן זה יכול לגרום לו או לה לנזק גופני. אם יש חיכוך בקהילה (בסגנה), זה פוגע בדהרמהקאיה של הבודהה (הלאמה שלנו). אם החיכוך מתבטא בדברים חיצוניים, באמצעות שפת הגוף, זה פוגע בלאמה עוד יותר.
10. **לא יושבים כל עוד הלאמה עומדת**, ולא מדובר פה רק על מתי שהלאמה עומדת ומלמדת, אלא על מצבים שבהם אנחנו מדברים עם הלאמה ביחידות, או נמצאים בקרבתה לא בשיעור פרונטלי, והכלל הזה נראה לנו הגיוני, כי זה מקובל מאד במערב. על מנת לכבד אדם מסויים אנחנו לא נשב כשהוא עומד ומדבר איתנו. אלא שיש כאן אספקט נוסף, ברובד עמוק יותר: אנחנו מתבוננים בלאמה כדי לקבל סימנים מה לעשות. זה קצת דומה לתרגול יוגה. יוגה זה תרגול שמקרב להארה מהחוץ פנימה. אנחנו מחקים את הלאמה, וזה גורם לשינוי ברוחות הפנימיות, זה משנה את העולם הפנימי.
11. **כאשר הלאמה קמה, עלינו לקום במהירות ואנחנו לא יושבים עד אשר הלאמה עושה זאת.** אנחנו לא רוצים להקדים את הלאמה ויחד עם זאת אנחנו מתבוננים בלאמה כדי לקבל סימנים כיצד לנהוג ולפעול בעקבותיה. וגם כאן יש רמות עדינות יותר ממה שנראה לנו בתחילה. זה מסמל שהלאמה מנחה אותנו ואנחנו הולכים בעקבותיה. אנחנו צריכים ליצור הרגשה כזאת. כאשר ברור שהלאמה עומדת לקום, עלינו לקום במהירות כאות שאנחנו מוכנים ללכת בעקבותיה מיד, לאן שתקח אותנו. זהו אימון לפעול מהר ובלי היסוס. וזה זורע זרעים של לפעול לפי הלאמה ולתת לה להוביל אותנו, וזה נותן לה כוח להוביל אותנו באמת בדרך.
- ויגיע זמן, יגיע היום שבו הלאמה תקח אותנו למקום מיוחד... ואז אנחנו לא היינו רוצים להסס נכון? אנחנו לא רוצים שתבשיל איזה קארמה שתכפה עלינו היסוס נכון? אז אנחנו כבר עכשיו שותלים את הזרעים לפעול מהר

ובלי היסוס. אז כאשר הלאמה קמה, אפשר לחשוב בתודעתנו שאולי היום היא תיקח אותי לגן עדן שלה וזאת הסיבה שאני קם.

למעשה נהוג גם שעם סיום הלימוד, למשל, כאשר ברור שהלאמה עומדת לקום, התלמידים ממהרים וקמים עוד קודם, וקדים את קידותיהם. אם הלאמה עושה גם היא קידות, אז נהוג שהתלמידים קמים ונשארים עומדים עד אשר הלאמה מסיים את קידותיו ואז התלמידים קדים.

12. **כשהלאמה נכנסת לחדר קמים.** וגם אם זה מצריך אותנו לקום כמה פעמים בפרק זמן קצר, עדיין, אנחנו רוצים לשותול את הזרעים של לתת כבוד ולהיות מוכנים מיד לעשות כל שנתבקש על ידי הלאמה. כמובן **שלא יוצאים מן החדר לפני הלאמה**, וגם **לא קמים לפני הלאמה**, אלא אם כן ברור שהיא מתכוונת לקום, כמו לעיל.

העזיבה והקימה לפני הלאמה יכולה ליצור מכשולים מאד עדינים בתודעתנו, וזה לא חשוב אם הלאמה יודעת שעזבנו לפני או לא. כי הלאמה לא קיימת מצד עצמה, אנחנו יצרנו אותה, ואנחנו עכשיו מקליטים את עצמנו קמים ויוצאים לפני הלאמה. אנחנו רושמים בתודעתנו רישום שאני יכול ללכת לפני הלאמה, אני יודע את הדרך, אני לא צריך להיות ליד הלאמה ולשמוע את כל מה שיש לה להגיד.

הלאמה היא בודהה, היא יכולה בכל רגע ורגע להגיד משהו שיקדם אותי להארה שלי, ולמען האמת היא אומרת בכל רגע ורגע משהו שמקדם אותי להארה. אם אני הולך ועוזב את החדר לפני הלאמה זה שותל זרעים שאני לא מאמין שהיא בודהה ושיכול להיות שעכשיו היא תגיד משהו שיקדם אותי להארה. ואם אני לא נותן לה את הכוח לכך אז זה לא יקרה, היא באמת לא תגיד דברים שיקדמו אותי בדרך.

עלינו לתת ללאמה את הכבוד, לזרוע לעצמנו זרעים שהלאמה הוא זה שמוביל אותנו בדרך ושנאנחנו רוצים להיות בקרבתם ולספוג מחוכמתם, תמיד, בכל רגע אפשרי. ואם נזרע את הזרעים האלו אז זה חייב להבשיל ככה בעתיד. הלאמה תקבל את הכוח להוביל אותנו בדרך ואנחנו נהיה עם הלאמה כל הזמן, אנחנו נהיה מאוחדים עם הלאמה, ונספוג מן החוכמה בכל רגע ורגע.

13. **לא להפנות את הגב ללאמה**, אם אנחנו צריכים לצאת מהחדר כשהלאמה שלנו עדיין שם, עדיף ללכת אחורה. לא להפנות את הגב, וזה לא משנה אם הלאמה רואה אותנו או לא, זה לגמרי לא משנה. כי אנחנו אלו שרושמים את הקארמה, אנחנו רואים את עצמנו מפנים את הגב לבודהה, למי שמביא אותנו להארה.

14. **לא יושבים על הכסא של הלאמה.** אנחנו זוכרים שהלאמה ריקה, ואנחנו אלו שמינינו אותה להיות הלאמה שלנו, ואנחנו רוצים לתת לה את הכוח לעזור לנו. אנחנו רוצים לתת לה את המקום שלה ואת הכסא שלה ולתת לה את הכוח להיות המורה שלנו, אחרת, זה לא יעבוד, כי היא לא באמת מורה מצד עצמה. זה אינטרס שלנו להעצים את הלאמה, **לא לעשות מעשה שיציב את עצמנו באותה עמדה כמו הלאמה.**

לתת ללאמה את הכסא שלה, להפוך אותו לקדוש ולא לזרוע זרעים שמדובר בעוד כסא רגיל שיושב עליו אדם רגיל, ואם אני רוצה אני גם יכול לשבת על הכסא. חשוב לזכור, הכסא לא רגיל ולא קדוש מצד עצמו וכך גם האדם שיושב עליו, אנחנו אלו שרוצים לזרוע זרעים של לראות את הכל כקדוש ואת הלאמה שלנו כמורה שיכולה להביאנו להארה. ונוסיף לכאן גם שאנחנו **לא יושבים או דורכים או מתרגלים עם המזרון יוגה של הלאמה.**

15. בהקשר של ישיבה - אנחנו **לעולם לא יושבים במקום גבוה מהלאמה שלנו.** אנחנו רוצים לשותול זרעים שבהם אנחנו רואים את הלאמה מעלינו. הלאמה באה מעלינו ומרעיפה עלינו את חוכמתה, ואנחנו משקפים עם הגוף שלנו ועם מקום הישיבה שלנו את ענוותנו לקבל את הלימוד, כי אחרת הלימוד לא יעבוד. אז אינטרס שלנו להגביה את מקום מושבה, לבנות במה ועלייה את מקום מושבה של הלאמה.

16. במחיצת הלאמה, **יש להקפיד כיצד אנו מחזיקים את ידינו, רגלינו וגופנו.** שוב, גם כאן אנחנו מבצעים פעולות חיצוניות כדי לגרום לשינוי פנימי. תנוחת הגוף והאיברים צריכה להביע כבוד. אנחנו מעוניינים לפתוח את עצמנו ולקבל מהלאמה, ויש למנוע מצב שבו תנוחת הגוף תמנע את ההעברה (את ה-Lung). הגוף והרוח מחוברים, ויש להבין את ההנחיה כמתייחסת לשניהם. צריך לוודא שתנוחת הגוף החיצונית משקפת כבוד ללאמה ומשקפת את היחס הפנימי.

17. כשאוכלים ביחד עם הלאמה, **לא מתחילים לאכול לפני הלאמה**, ודואגים **קודם להכין צלחת עבור הלאמה.** בסוף הארוחה, אנחנו **לא קמים לפני שהלאמה סיימה**, וזה כולל גם אם היא סיימה לאכול כבר. **אך מקדימים לקום לפנייה אם היא מראה סימנים ברורים שהיא עומדת לקום**, וזה שוב כדי למנוע מצב שבו אני אשאר יושב בעוד

היא כבר קמה. אנחנו לא עושים שום דבר לפני הלאמה, ואנחנו נותנים הרבה כבוד ודואגים קודם כל ללאמה ולצרכיה.

אספקט נוסף הוא שאנחנו עובדים מבחוץ פנימה, אנחנו מחקים את הלאמה, את הפעולות שלה, וזה יבשיל בעתיד וכפה עליי שאני אפעל כמוה, שאני אפעל במעשים שלי כמו ישות מוארת. אנחנו לא רוצים לשתול זרעים שבהם אנחנו עושים משהו לפני הלאמה. זה שותל זרעים לא לראות את הלאמה כבודהה וכישות מוארת. הרי אם אני הולך ועושה דברים לפני הלאמה, אני רואה את עצמי לא נותן ללאמה להוביל אותי ולהיות לפני ולהדריך אותי בדרך, וזה שותל זרעים שימנעו מהלאמה שלי את הכוח לעזור לי. ולעומת זאת אם אפתח את הענווה הצניעות ואתן ללאמה להיות לפני, אוכל לראותה בעתיד כמי שמצליחה להוביל אותי בדרך.

18. עוד בנושא של אוכל, זה ברכה גדולה לאכול מהצלחת של הלאמה כשהיא סיימה, או לאכול מאכל אחר שהלאמה מביאה לנו. האוכל הזה מבורך והוא קדוש, כמובן לא מצד עצמו. האוכל ריק כמו כל שאר הדברים, אבל ישות קדושה שפועלת למען כל הברואים אכלה ממנה. ואנחנו משליכים שהאוכל הזה עוזר לישות קדושה להיות שבעה על מנת שתוכל לעזור לכל היצורים. והרי היא לא באמת צריכה לאכול, היא עשויה מאור, אבל היא מאפשרת לנו לקבל ברכה בכך שנאכל את האוכל, וגם פה יש רמות מאד עדינות. זה יוצר קשר קארמי מאד חזק עם הלאמה, ואלו זרעים טובים והם בעתיד יבשילו ונוכל לפגוש את הלאמה שלנו ולהמשיך להיות איתה.

כל חפץ שבו נגע הלאמה שלנו, וכל אדם המקורב ללאמה שלנו, ספוג ברוחו והופך לחפץ מבורך וקדוש עבורנו. זה כולל אוכל מצלחתו של הלאמה, משקה מכוסו של הלאמה וכו'. הכל מביא ברכה רבה לתלמידים של הלאמה.

אז אם עכשיו צחצחנו שיניים או שאנחנו בכלל לא רעבים והלאמה מביאה לנו איזה ממתק שהיא אכלה ממנו, מה אנחנו עושים? האם אומרים שעכשיו צחצחנו שיניים ולכן אנחנו לא יכולים לאכול זאת? האם אנחנו זורעים זרעים של - השיניים האלו קיימות מצד עצמן, זה לא יהיה להם טוב אם אני אכניס לפה ממתק אחרי שצחצחתי שיניים? או שאנחנו זורעים זרעים של: הלאמה היא בודהה, היא לא סתם מביאה לי ממתק לאכול, בודהה לא מבזבז שום פעולה לשווא. אני יצרתי את הלאמה ככה ואני אתן לה את הכוח. ומי יתן שבממתק הזה שאני אוכל עכשיו אני זורע זרעים להארתי. וזו הדרך להשיג גוף שעשוי מאור שלא מתכלה לעולם, ואז לא יהיו לי שיניים לדאוג להם ולצחצח אותם שלא ירקבו.

ואם נלך צעד נוסף, נוכל להתברך בזכות שנופלת לידנו להתבשם מהקדושה של כל מה שהלאמה נגעה בו. וכי מי יודע כמה זמן אוכל להמשיך ולהתברך באופן זה על ידה? עלי להמשיך ולהעמיק זרעים אלו בכל רגע, ולהקדישם להיות מסוגל להביא את הברואים להארה מהר ככל האפשר.

נתינה ודאגה ללאמה

19. נתינה היא קארמה מאד מאד חזקה, ובמיוחד אם האובייקט שאנחנו נותנים לו הוא הלאמה שלנו. כי הלאמה שלנו רוצה לעזור לנו להגיע להארה, ולחסל כל סבל שיש, שלנו ושל כל הברואים! אז חשוב ללמוד איך נותנים ומה נותנים ללאמה. ואיך אפשר להעצים את הקארמה הזאת. כי יש הרבה דרכים להעצים את הקארמה הזאת ולזרז את זמן ההבשלה שלה ולהפוך אותה לשלמה.

הדבר הראשון זה לתת ללאמה בשתי ידיים, זה נורא חשוב. אנחנו רוצים לשתול זרעים שאנחנו לגמרי בנתינה, לא שיד אחת נותנת ויד אחת אולי עושה משהו אחר. מגרדת בראש או מחזיקה את הפלאפון. צריך תמיד לזכור שאנחנו רוצים ללכת על המסלול המהיר להארה. אנחנו רוצים להעצים את הקארמה שלנו, אז חשוב לתת ללאמה בשתי ידיים, להראות שאנחנו מפוקסים על נתינה.

אפשר להעצים את זה על ידי קידה קטנה, הרכנת הראש. לגייס את כל הגוף לנתינה שלנו. לא רק הידיים אלא כל הגוף עכשיו מתגייס לטובת זריעת הקארמה של הנתינה. ואם רוצים להמשיך בהעצמת הקארמה אז נוסף לגוף גם את הדיבור. אפשר להגיד גם משהו כמו: "לאמה יקרה וקדושה, הנה מתנתי אלייך" ואפשר גם בליבנו להגיד את המנטרה: "אום אה הונג", שהמשמעות העיקרית כאן היא של טיהור המנחה: אני אמנם נותן דבר ארצי, שבא מקארמה, ולכן סופו להתבלות ולגרום סבל, וזאת משום שאני עדיין כבול על ידי הקארמה שלי. אך על ידי מנטרה זו אני מקדיש אותו ללאמה ברמה הטהורה של החפץ, של האמת האולטימטיבית שלו, וזו בוודאי תגרום לה לעונג שמימי.

לאחר שגייסנו לנתינה את כל גוף, את המעשים שלנו, וגם את הדיבור שלנו אפשר לגייס גם את המחשבה שלנו לנתינה. **אפשר לדימין ברוחנו את כל היצורים עומדים מאחורינו**, את המשפחה שלנו, את החברים הקרובים שלנו, את האנשים שפחות קרובים אלינו, את כל מי שפגשנו אי פעם, את כל היצורים על הפלנטה. וכולנו ביחד נותנים עכשיו ללאמה, כולנו שותלים את הזרעים של נתינה ללאמה.

ואפשר להוסיף לזה את הבודהיצי'טה, את השאיפה שלנו להארה למען כל הברואים. וזו הסיבה שאנחנו נותנים, אנחנו רוצים שזה יחזור אלינו בעתיד בצורה של לימוד דהרמה ותובנות בדרך. כי הדרך שלי לחסל באמת את הסבל של כל היצורים הוא להגיע להארה, כי הם השלכה שלי, מהמינד שלי. והלאמה שעכשיו מולי, מאפשרת לי באמצעות הנתינה שלי לזרוע את הקארמה שתבשיל בעתיד בצורה של התקדמות בדרך הדהרמית והשגת תובנות.

ובסוף המעשה חשוב לשמות. זה מאד חשוב, שכן זה מעצים את הקארמה. לשמוח במעשה שעשינו, לשמוח בנתינה. **ולהקדיש את החסד הנפלא שצברנו**, לאחל שהלוואי וכל היצורים ימצאו לאמה, וכולם יוכלו לתת ללאמה שלהם ולצבור חסד רב ולהתקדם בדרך להארה. ואפשר להקדיש את הנתינה להארה שלכם, מי יתן ובעזרת הנתינה הזאת ללאמה שלי אני אוכל לרכוש תובנות בדרך. זה מעצים עוד יותר את הקארמה.

כדי שהנתינה תהיה באמת שלמה היא צריכה להיות מלווה בחוכמה. צריך להיות ארייה כדי באמת לצבור קארמה חזקה של נתינה שהיא שלמה. אבל בינתיים, עד שנראה ריקות ישירות, אנחנו יכולים להעמיק את הבנתנו ולזכור את הריקות של של שלושת המעגלים, או הריקות של שלושת הספירות.

בזמן הנתינה שלנו אנחנו צריכים לזכור את הריקות של הנותן שזה אנחנו, את הריקות של המקבל שזה הלאמה שלנו, ואת הריקות של עצם הנתינה או האובייקט שאותו אנחנו נותנים. וזה החלק החזק באמת בנתינה שלנו. ההבנה של מי זה אותו האדם שאני נותן לו, מי זאת באמת הלאמה שעומדת מולי. מי נותן למי.

אנחנו השלכנו את הלאמה-בודהה שלנו, אנחנו יצרנו אותה ואנחנו גם השלכנו את עצמנו. וברגע שאנחנו זוכרים את זה אז מי זה שבאמת נותן? מי זה שבאמת מקבל? מי נותן למי? ברגע שאנחנו מכניסים את החוכמה הזאת אנחנו מקרבים את הנתינה להיות שלמה.

יש עוד אספקט שיכול לעזור לזרעים האלו להיות חזקים וזה **מה** נותנים. אז נתינה של דברים חומריים, כמו מתנות, אוכל, כסף, בגדים פרחים וכן הלאה היא נתינה גבוהה, ובמיוחד אם זה ניתן ללאמה שלנו. ולאמה ראוי לשמו לא באמת צריך את הדברים החומריים שאנחנו נותנים להם, לרוב הוא נותן אותם הלאה או מוצא להם שימוש אחר שיביא ברכה לשאר היצורים.

הלאמה ברוב חמלתו רוצה לאפשר לנו לצבור את החסד העצום הזה. קן רינפוצ'ה, היה חולה בסכרת ואלרגי לפרחים. ומה רוב האנשים נותנים ללאמה גבוה שבאים לראות אותו? שוקולדים ופרחים. אז הוא קיבל אותם בשמחה רבה והודה מקרב לב לכל מי שנתן לו אותם, כי הוא רואה הכל. והוא רואה איזה קארמה נפלאה נזרעת אצל הנותן. וזה למרות שמיד אחרי שהיו נותנים לו העוזרים מיד היו מעלימים את השוקולדים והפרחים.

התלמיד נותן ללאמה כדי לצבור חסד, כדי להגדיל את ההתמסרות למורה אבל גם כדי להראות ללאמה את הרצינות שלו, עד כמה הוא רוצה לקבל את הלימוד. כי הלימוד ריק מטבע כזה או אחר מצד עצמו, ואנחנו רוצים לתת ללימוד כוח, אנחנו רוצים להתייחס אליו בהתאם. ולכן אנחנו רוצים להראות שאנחנו רציניים לגביו ולהתכוון בהתאם בתודעה שלנו.

ויש סיפור על **לאמה אטישה**, שלא הסכים לתת נדרים כי לא היו מספיק מנחות. ולאמה ראוי לא צריך את המנחות, אבל המנחות מביעות את הכנות ואת הרצינות של התלמיד. וככל שאנחנו מתקדמים בדרך, זה נהיה יותר חשוב. למה? כי זאת ההארה שלנו, אנחנו רוצים לזרוע זרעים כדי להגיע לגן עדן. אז צריך לקשט הכי יפה שאפשר, כי אנחנו זורעים את הגן עדן שלנו, אנחנו מעצבים אותו עכשיו.

וצריך ללמוד את האמנות הזאת של לתת

ונחזק פה כמה דברים בהקשר של נתינה כי גם כאן, אם לא יודעים איך לתת אז הקארמה תהיה פחותה בהרבה מאשר אם יודעים איך לתת ללאמה. אז לא לתת דברים ישנים, מקולקלים או שלא עובדים או שאין לי בהם יותר צורך. דוגמא: אם יש לי חמישה תפוזים בבית, על מנת להעצים את הנתינה עליי לבחור את התפוז הכי טוב ולתת ללאמה ולא את אלו שאני מתכוון לזרוק או שהם פחות טריים.

ומה אם יש לי רק תפוזים לא טובים? אז למצוא משהו אחר לתת.

להקפיד על זה כשבאים לתת ללאמה, לתת מכל הלב, את הכל ואת הכי טוב שאפשר בצורה שתנעים ללאמה הכי הרבה. זוהי הקארמה הכי חזקה שתעצים אותנו. זה אמנות לפתח את היכולת הזאת.

אם נותנים משהו ללאמה, חשוב שיהיה משהו שאנחנו מחשיבים כבעל ערך או אנחנו מאמינים שינעים לה כמו דברי אמנות, פרחים, בשמים וכו'.

אז נורא חשוב לפתח את אמנות הנתינה מול הלאמה, זוהי הדרך המהירה ביותר לפתח את השלמות הראשונה של הנתינה והיות ודמות הלאמה היא אובייקט כל כך עוצמתי אז צריך מאד להקפיד בנתינה ללאמה.

דוגמא של דברים שאנחנו נותנים ללאמה ועושים זאת עם מוטיבציה של לעזור ולהנעים ללאמה, אבל בסוף יוצא שאנחנו בהפסד קארמי היא לדוגמא לתת ללאמה מדפסת שאין בה דיו, או אולי יש בה דיו אבל אין דפים.

אמנם מדובר בקארמה טובה של נתינה, אבל להביא ללאמה משהו שאמור לעזור לה אבל לא עושה את העבודה או אי אפשר להשתמש בו או שגורם לה לטרחה נוספת במקום להקל עליה זה גם רישום שנרשם והוא יצור לנו מכשולים בעתיד. תמיד צריך לחשוב איך מה שאנחנו מביאים ללאמה שלנו יהיה מושלם מכל הבחינות.

כל דבר שאנחנו מביאים ללאמה אשר גורם לה להשקיע זמן נוסף שאותו היה ביכולתנו להשקיע בעצמנו, הוא רישום שלנו בתודעתנו של גרימת עיכוב ללאמה. וזה כולל גם אם זה משהו שאין לה בו בכלל צורך ורק גורם לה להשקיע זמן נוסף בלאחסן או לארוז במקום להשקיע את זמנה בהבאת הברואים להארה. אלו קארמות מאד עדינות וחמקמקות מאיתנו שאנחנו צריכים לשים אליהם לב.

כי עיכוב הלאמה הוא בעצם עיכוב ההארה שלנו ושל אחרים והיות ואנחנו רוצים להגיע להארה כמה שיותר מהר אז עלינו לעשות כל שניתן כדי לא לעכב את הלאמה, עלינו להעצים בתודעתנו את הרישומים של עזרה ללאמה לשרת את הברואים בלי עיכובים.

דוגמאות נוספות שאפשר לחשוב עליהם שבהם אנחנו מביאים מתנות ומנחות ללאמה וזה יוצא בסוף שאנחנו מעכבים את הלאמה מלהביא את הדהרמה אל היצורים: להביא אוכל בקופסאות ולא לסדרו בצלחת, להביא פירות לא מקולפים ומסודרים בצלחת, להביא ללאמה מכונית בלי דלק, מדפסת בלי דיו או בלי דפים, להביא דפים לקלסר אבל לא מחוררים, טלפון שאין בו אפשרות לעשות שיחות, להסיע את הלאמה אבל לא לדאוג מראש ללמוד מה הדרך הכי קצרה ומצב התנועה באותו הזמן ולנסוע בדרך ארוכה יותר. להביא ללאמה את המזוודות שלה אבל לא את כולן, להביא להם את כל הרכוש שלהם אבל בלי המזרון יוגה או הז'קט או נעלי הספורט.

והנה משהו לחשוב עליו שכתוב ב**תמישים הפסוקים על הלאמה**, בהקשר של מתנות:

"אתה תמיד בא אל הלאמה על ידי שאתה מביא דברים שבדרך כלל לא ניתנים".

וגם כתוב ש:

"יש תמיד לתת מנחות ללאמה".

מתנות קטנות, וברצף, וגם מנחות גדולות, ככל יכולתך. אם אתה מבין את חשיבות הלאמה בחיך, תוכל לוותר על כל שאר הצורות של מנחה, ופשוט לתת ללאמה, שהוא או היא הם האובייקטים החשובים ביותר עבורנו. זה גם מה שארייה נגרג'ונה לימד: **"וותר על כל השאר – תן הכל ללאמה".**

ובהקשר של נתינת דברים חומריים יש גם את הסיפור המפורסם על **מילרפה** - Milarepa שהיה תלמיד של **מארפה** - Marpa. והוא רצה לכבד את המורה ורצה להגיש לו מנחה. הוא הגיש לו איזה קערה יפה כמנחה, אבל היא הייתה ריקה. ואומרים שזה אחר כך יצר מכשול אדיר בדרכו, והיה אחר כך צריך לעבוד מאוד קשה בדרך כדי להתגבר על המכשול הזה.

נתינה יותר חזקה

נתינה שהיא יותר חזקה, היא נתינה של התרגול שלנו, של ישום כל מה שהלאמה מלמד אותנו, וגם לעקוב אחרי הנחיות הלאמה, זוהי דרך מאד מתוקה להיות מחוברים ללאמה כל הזמן, וכל דבר יפה וטוב שאנחנו עושים הופך למנחה ללאמה. זוהי המתנה הכי גבוהה וזה הכי ישמח את הלאמה שלנו. ולמה זה?

כי הלאמה רוצה להביא אותנו להארה הכי מהר שאפשר. ומה שמקדם אותנו בדרך זה לתרגל וליישם את הלימוד, והקארמה הכי חזקה לתלמיד זה לעקוב אחרי הנחיות הלאמה. ולכן, בגלל רצונה של הלאמה להביאנו להארה הכי מהר שאפשר, הנתינה של התרגול שלנו היא המתנה שהכי תשמח אותה. כי זו הקארמה הכי מהירה להארה וזה מה שהלאמה באמת רוצה עבורנו. אנחנו נדבר בהרחבה בהמשך על החשיבות הרבה של לעקוב ולמלא אחר הנחיות הלאמה.

וזה נכון שלא תמיד הלאמה לידנו כשאנחנו מיישמים את התרגול, אבל זה לא צריך למנוע בעדנו לתת אותו כמנחה ללאמה - במחשבה שלנו, כי קארמה נזרעת גם במחשבה. אז אם קורה ומישהו אומר לנו משהו לא נעים, ואנחנו סותמים את הפה ולא מתכעסים אלא נזכרים בלימוד שהלאמה לימדה אותנו - אפשר לאחר מכן לעצום את העיניים ולדמיין את המעשה שעשינו, לראות את ההבנה שלנו של קארמה וריקות, בתור פנינה זוהרת ויפה ולהגיש אותה ללאמה בעיני רוחינו. ולראות איך היא שמחה ומאושרת מכך שאנחנו מיישמים את הלימוד.

אותו הדבר אם עשיתי מעשה שלילי, ולאחר מכן תפסתי את עצמי. ואני מביע חרטה, ומשתמש בארבעת הכוחות מתוך מוטיבציה של לטהר את עצמי, ולחסל את הנגעים כדי להתקדם בדרכי הרוחניות, ופועל בדיוק על פי הלימוד והנחיות הלאמה - את כל זה אפשר לתת ללאמה בתור מתנה. ואם אנחנו רוצים לעשות את זה יותר חזק, גם את התרגול והיישום וגם את הבעת החרטה שלנו, אפשר מידי פעם לעשות שאקפה מול הלאמה. ואם היא לא נמצאת לידנו, אפשר לשלוח אימיל ולעשות וידוי בפני הלאמה ולהתחרט על המעשה השלילי שעשינו, ולרסן את עצמנו על ידי כך.

הלאמה אוהבת אותנו אהבה אינסופית, היא לא תשפוט אותנו ולא תבקר אותנו, היא תעשה כל שביכולתה להביאנו להארה. זה גם יעזור לנו להתגבר על האגו והגאוה שלנו, וירסן אותנו ויעזור למנוע מאיתנו לעשות את המעשים האלו שוב בעתיד.

דבר נוסף שאפשר זה להגיש כמתנה את התרגול המדיטטיבי שלנו, אפשר בדימיון לעשות זאת, לדמיין את החצי שעה או שעה מדיטציה שלנו בתור איזה פנינה מדהימה ולהגיש זאת ללאמה. ואפשרי גם להגיש ללאמה באופן פיזי את יומן המדיטציה שלנו. זוהי מתנה נפלאה, נפלאה ביותר, כי זה מה שהלאמה הכי רוצה, שנתרגל את הלימוד. רק במדיטציה אפשר לראות ריקות ישירות ולהשיג תובנות משמעותיות.

לפי ג'ה צונגקפה הגדול:

"המדריך או המדריכה הרוחניים שלנו יעריכו יותר את התרגול הדהרמי שלנו מאשר לקבל מנחות חומריות. וגם אם נעשה קידות כל היום, או ניתן להם הרבה מתנות, הדברים האלו כוחם מועט אם איננו מיישמים את מה שהם מלמדים אותנו. מצד שני, אם אנחנו מיישמים יפה, באופן טהור ובאמונה עמוקה את ההנחיות, אזי גם אם אין ביכולתנו לקוד פיזית ואין דברים חומריים ברשותנו שנוכל לתת להם, עדיין נגרום להם עונג רב."

חשוב להגיש מתנות ולחשוב איך לשמח את הלאמה. חשוב לקדם את הדהרמה בכל דרך אבל הדבר שהכי ישמח את הלאמה שלנו, הדבר שהכי חשוב ללאמה שלנו, הדבר שיעשה אותה באמת מאושרת - זה ליישם את מה שהיא מלמדת אותנו.

20. לדאוג קודם כל לצרכי הלאמה. חשוב לזרוע את הזרעים של דאגה קודם כל ללאמה לפני דאגה לעצמי. קודם שללאמה יהיה נוח, קודם שהיא תאכל, קודם שיהיה לה מקום לישון או חדר שבו היא תוכל להתכונן ללימוד. הפוקוס צריך להיות קודם כל על הלאמה. לראות את הלאמה כישות קדושה ולדאוג לה לפני דאגה לעצמי, תעזור לנו לפתח את הענווה הנדרשת, להוריד את האגו שלנו ולפתוח את ליבנו ואז התובנות יגיעו. ככל שאנחנו מתמסרים יותר ופותחים יותר את ליבנו אנחנו נותנים לחכמה להגיע אלינו. בעולמנו זה יופיע כלאמה שמלמדת אותי ועוזרת לי לרכוש תובנות בלב.

אי אפשר להגיע להארה בלי לאמה, לימוד כזה או לימוד אחר הם ריקים מצד עצמם ויכולים לעזור להתקדם בדרך ויכולים לא לעזור להתקדם בדרך. מה שקובע זה הפוקוס שלנו והשירות וההתמסרות ללאמה. צריך לשים בראש

ובראשונה את הפוקוס על הלאמה. כי רק ככה הלאמה שריקה מצד עצמה תתפקד בעולמי בצורה שתביא אותי להארה. אחרת אני זורע זרעים של לראות בלאמה אדם רגיל, עוד אחד מחברי הסנגהה, עוד מישוהו שצריך לדאוג לו. זה לא ראייה נכונה, זה לא נותן את הכוח ללאמה, זה מנמיך אותה להיות אדם רגיל.

זרעי לאמה טובים

מקראה רביעית

כל הכללים המפורטים במקראה זו קשורים להתייחסות אל הלאמה בזמן שיעור דהרמה. חלקם לקוחים מתוך הטקסט הידוע "50 הפסוקים על הלאמה" של מאסטר אשווגושה.

התייחסות אל הלאמה בזמן לימוד דהרמה

21. בזמן שיעור דהרמה לא אוכלים, שותים, לועסים מסטיק, לא בוהים בתקרה, לא עושים מסז' או טיפול לעצמי או למישהו אחר, לא מלטפים/משחקים עם בעלי חיים, לא קוצצים או כוססים ציפורניים, בטח ובטח לא ישנים בשיעור או כל דבר אחר שגורם לנו לא להיות מרוכזים במאה אחוז בלאמה ובהעברה של הלימוד שמתרחשת עכשיו בכיתה. אנחנו רוצים לגייס את כל כולנו להגיע להארה, ולכן אנחנו מקדישים את כל גופנו לשיעור דהרמה ולא עושים דברים אחרים במקביל.

מעבר לזריעת הזרעים של חוסר כבוד כלפי הלאמה בכך שאנחנו אוכלים או שותים בזמן שהיא מלמדת, זה גם זורע זרעים של לראות את עצמי עושה פעולה נוספת ולא מרוכז לחלוטין בשיעור דהרמה. אלו רישומים שאני רושם שבהם הדהרמה היא לא בראש סדר החשיבות אצלי.

אנחנו רוצים להביא את הרוחות הפנימיות אל הערוץ המרכזי. זוהי המטרה שלנו, וככל שיש יותר זרימה בערוצים הצדדיים ככה יש פחות במרכזי. בזמן שיעור דהרמה זו הזדמנות מצויינת להעביר את הפראנה מהערוצים הצדדיים אל הערוץ המרכזי. הערוץ השמאלי שלנו הוא של ההשתוקקות, בין היתר השתוקקות לאוכל. אם אנחנו אוכלים או שותים בזמן שיעור דהרמה אנחנו נותנים לרוחות להיות בערוץ השמאלי במקום להתמודד עם ההשתוקקות ולהביא את הרוחות לערוץ המרכזי.

יוצא מן הכלל, אם יש הנחייה אחרת מן הלאמה. למשל, אם הלאמה רוצה להעביר הרבה חומר וכדי לחסוך בזמן היא רוצה שנדלג על ההפסקה ונאכל תוך כדי השיעור. אז זה בסדר, זוהי הנחיה של הלאמה, ולעקוב אחר הנחיות הלאמה זו הקארמה הכי חזקה שיכולה להיות, ואנחנו נדבר על הנחיות הלאמה בהמשך.

22. לא יושבים עם רגליים ישרות כלפי הלאמה, לא מנענעים את עצמנו, לא מפתלים את הגוף. צריך להשתדל לשבת בגוף זקוף, ישר, מפוקסים על הלאמה, מאמנים את המיינד שלנו, מאמנים את עצמנו לשלוט בגוף שלנו. אם אנחנו לא מצליחים בזמן שיעור דהרמה, כשהתנאים נוחים, לשלוט בגוף שלנו, איך נצליח לעשות את התרגול שלנו בזמן המוות? איך? שלא לדבר על לעשות את התרגול שלנו כדי להשתחרר עוד בטרם המוות. אנחנו אפילו לא מצליחים לשלוט בגוף שלנו ולשבת שעה אחת בשיעור דהרמה כמו שצריך.

23. לעולם אין לדבר בזמן שהלאמה מלמדת או מדברת, אלא אם כן בקשנו וגם קבלנו רשות מפורשת לכך! לפעמים יש רצון לעזור לשכן, או להסביר להם, או להשלים להם מלה או משפט שהחסירו, או לתרגם להם את דברי המורה לשפתם. והרי איננו יכולים לשמוע את דבריה של הלאמה במלואם בזמן שאנחנו מדברים! התנהגות כזו מעידה על סדר עדיפויות לקוי, ואי הבנה של הלאמה בחיינו. היא "הורגת" לנו את הלאמה, שלא במתכוון, ולבטח תזרע מכשולים לשמוע את דבריה בעתיד.

24. לאלו אשר יש את יומן שש הפעמים לעשות, מאד יכול להיות שהגיע הזמן למלא את הנדר הבא בדיוק בשיעור דהרמה, אבל לא כותבים ביומן בזמן שהלאמה מדברת! אין משהו יותר קדוש לעשות מאשר להקשיב במלוא הריכוז ללאמה כשהיא מדברת. זה נכון שהיומן הוא חלק מהתרגול שלנו, זה נכון שזוהי הנחייה של הלאמה שלנו, אבל אין משהו יותר חשוב לעשות בזמן שהלאמה מדברת ומעבירה אלינו את חוכמת הבודהה ישירות מלב אל לב.

אל לנו לפספס רגעים כאלו, חבל לזרוע זרעים של עשייה של דבר אחר בזמן שהלאמה מדברת. האם אני באמת רואה בה מורה שמלמדת דברים חשובים וקדושים? אם כך היה המצב באמת גם הייתי ממלא יומן תוך כדי הלימוד של הלאמה?

25. בזמן שיעור דהרמה לא קמים ולא הולכים לשום מקום, עדיף לנהוג באיפוק, ולהקדיש את הקארמה של ההתמודדות עם הקושי להארה שלנו. זו קארמה נפלאה שכן האובייקט שלה כה נשגב. אם אנחנו במודע מחליטים שכרגע יש משהו יותר חשוב מהלימוד של הלאמה בודהה שלנו, ופועלים כך, אלו הם בדיוק הזרעים שנשתלים

וכך גם הם יבשילו לנו. צריך תמיד תמיד לזכור, שהמציאות שאנחנו רואים ושומעים ריקה מקיום עצמי, אנחנו אלו שיוצרים אותה עם הקארמה שלנו. ולכן אם ניתן להם את הכוח, אם ניתן להם את ההתייחסות המתאימה הם יהפכו להיות כאלו. אפשר להפוך את המלים של הלאמה, שריקות מקיום עצמי, להשמע לנו כדבר הכי חשוב בעולם! צריך פשוט להתחיל כבר עכשיו לזרוע את הזרעים לכך ולהתייחס למילים של הלאמה כאל הדבר הכי חשוב בעולם.

חשוב להדגיש שהכללים האחרונים רלוונטים בדיוק באותה מידה גם כאשר רואים שיעור דהרמה מוקלט של הלאמה, או שומעים הקלטות שמע של הלאמה. בדיוק, אבל בדיוק אותו הדבר. זו הלאמה בודהה שלנו מדברת וזה אותו הדבר כאילו היא עומדת מולנו בכיתה. כי מה שהאוזן שומעת זה דציבלים בין אם זה מלאמה שעומדת מולנו ובין אם זה דרך ההקלטה. המשמעות מגיעה מאיתנו. ואנחנו נמצאים שם כשהלאמה מדברת ואנחנו אלו שרושמים את הקארמה, אז הלאמה לא חייבת להיות באופן פיזי בכיתה כדי שאנחנו נרשום את הקארמה.

26. אם רוצים לשאול שאלה יש להרים יד ולחכות לקבל אישור מהלאמה, חשוב לא להתפרץ באמצע לדברי הלאמה. גם הרמת היד עצמה, חשוב שתעשה כשיש אתנחתא בדברי הלאמה, שכן היא עצמה יכולה להוות הפרעה. כאשר הלאמה מצויה בעיצומו של הסבר, ואנו קוטעים את מחשבתה ואת הקשבתנו על ידי תנועה או דיבור, הרי שאנו מעידים בכך שהמחשבות שעוברות בראשו חשובות לנו יותר ממה שיש לה להגיד! ואז כמובן, אין לנו ממש לאמה. התנהגות מעין זו תמנע בעדנו מלקבל בעתיד לימוד מעמיק שיקדם אותנו אישית בדרכנו.

מרימים את היד פעם אחת, הלאמה רואה אותנו ולא תשכח. ברגע שזה יתאים למהלך השיעור היא תחזור אלינו ותתן לנו לשאול את השאלה, ואם זה לא יתאים הפעם – תהיה פעם הבאה. אנחנו לא רוצים להוציא את הלאמה מריכוז, אנחנו רוצים להשאיר בריכוז בעצמנו. אולי המלה הבאה של הלאמה זו בדיוק התובנה שאנחנו צריכים עכשיו, ואולי זה בשביל משהו אחר בדיוק התובנה שהוא צריך ואנחנו צברנו קארמה של למנוע תובנות רוחניות ממישהו אחר, בגלל שאנחנו רוצים בדיוק עכשיו בשנייה הזאת, להרים את היד ולשאול שאלה.

27. בנוסף, חשוב גם להיות רגישים לאופן שבו אנחנו שואלים את השאלה. ישנו קסם שקורה בשיעור דהרמה. הלאמה מתעל אלינו את חכמת כל הבודהות כולם. הייתכן שמה שיש לי לומר הוא יותר חשוב ממה שיש להם לומר לי? מה ניתן לי את הזכות לשנות את הכוון של מהלך השיעור? אנחנו חייבים לשמור על יחס של ענווה, לאפשר ללאמה לסובב את גלגל הדהרמה בליבנו. אם נפעל כך זה יזרע את הזרעים שהלאמה אכן יסובב את גלגל הדהרמה בליבנו ונרכוש תובנות.

28. בזמן שיעור דהרמה עם הלאמה, לא מפתחים דיון, לא עונים במקום הלאמה, לא מוסיפים דברים או תשובות לאחר שהלאמה ענתה. הרי היא בודהה, מושלמת, לא חסר כלום במילים שלה, אם היא בחרה לא להוסיף ושזו תהיה התשובה אז זאת התשובה. הלאמה היא ישות מוארת, יש לה ידע כל, היא לא יכולה לשכוח שום דבר וכל מה שהיא אומרת זה בדיוק הדברים שצריכים להאמר בשיעור. ולכן מתוך הראיה הטהורה הזו אין להוסיף על דברי הלאמה בזמן השיעור. אם אני חושב שצריך להוסיף משהו, אז אני חושב שהלאמה לא מושלמת. אז אני מוריד ומנמק מכוחה של הלאמה לעזור לי, כי אני שותל זרעים ומקליט את עצמי עושה פעולה שבה אני לא חושב ולא רואה שהלאמה היא בודהה. וזה מחזק אצלי את הנטייה לא לראות את הלאמה כבודהה.

אם אני חושב שצריך להוסיף משהו לאחר שהלאמה דיברה; אם אני חושב שיש עוד משהו שהיא אולי שכחה וצריך להזכיר לה; אם אני חושב שהיא נתנה תשובה חלקית ולא מספקת עבור תלמיד אחר ששאל שאלה; אז זה אומר שאני לא תופס אותה בתור בודהה. כי בודהה זוהי ישות מושלמת, לא מחסירה מילים, לא מדברת סתם ואומרת בדיוק מה שצריך להגיד כדי לקדם כל יצור ויצור ואותי אל ההארה. לא רק זה – בהתנהגותי אני מאותת לאותו חבר, שאני בעצם מעוניין בטובתו, שלא ממש ניתן לסמוך על ה"לאמה" הזאת, כי עובדה – היא לא ענתה לו כשורה. ובכך, באופן פרדוקסלי, אני למעשה הולך ומזיק לו, מכיוון שחוסר אמון במורה לא פותח לו אפשרות להעמיק בדבריה ו - מי יודע – להגיע להארה דרכה.

והזכרנו מה גשה מייקל אמר, שעד כמה שאני קרוב לראות ריקות ישירות היא פונקציה של המידה עד כמה אני רואה בלאמה שלי בודהה. וכדי להגיע להארה צריך קודם לראות ריקות ישירות, ואם אני לא רואה בלאמה שלי בודהה אז אני לא קרוב לראות ריקות ישירות. בגלל שחמלתי גדולה לברואים ולסביל הרב שלהם, בגלל זה אני עושה את כל המאמצים האפשריים לתפוס את הלאמה שלי כבודהה ומתנהג בהתאם. אם אני לא עושה

מאמצים כאלו, ואם אני לא מתנהג כבר עכשיו כאילו הלאמה שלי היא בודהה, אז זה מה שאני זורע ולכן גם בעתיד אני לא אוכל לראות את הלאמה שלי בתור בודהה. ולכן היא לא תוכל לעזור לי.

אם אני מתנהג אל הלאמה שלי בתור אדם רגיל, אדם אשר מחסיר מילים ושוכח דברים, שיש צורך להוסיף על התשובות שלו או להזכיר לו נושאים מסויימים בלימוד שנראה לי שכח, אז אני זורע זרעים של לראות את הלאמה שלי בתור אדם רגיל. ואלו הזרעים שיבשילו לי בעתיד, והלאמה שלי אכן תהיה בן אדם רגיל. היא תהיה מאד נחמדה, היא תהיה מאד אהובה, היא תהיה חברה טובה מאד שלי ותעזור לי בבעיות הקיומיות והסמסריות שלי אבל היא לא תוכל להביא אותי להארה!

הלאמה ריקה, הכוח שלה בא ממני, אין לה שום כוח כזה או אחר מצד עצמה. ללאמה אין תכונה של להביא אותי להארה מצד עצמה. הכוח שלה והיכולת שלה להביא אותי להארה באים ממני. ולכן מוטל עלי לתת ללאמה שלי את הכוח להביא אותי להארה, אחרת אין סיכוי שהיא תצליח לעזור לי.

בגלל שהלאמה שלי ריקה, עלי לזרוע את הזרעים שיאפשרו לי לראות בה בודהה, ישות מוארת, ישות שיכולה באמת לעזור לי ולשחרר אותי מהסמסרה ולהביא אותי להארה. הזרעים האלו נשתלים כמו כל קארמה אחרת, במעשים בדיבור ובמחשבות שלי. אז לכן עלי להתנהג ללאמה שלי כמו אל בודהה, לדבר ללאמה שלי כמו אל בודהה ולחשוב על הלאמה שלי כמו על בודהה, כי היא בודהה!

גם אם אני לא מצליח כרגע לראות את הלאמה כבודהה זה לא אומר שהיא לא בודהה. גם אם לא למדתי מעולם על קיומן של ישויות מוארות זה לא אומר שהיא לא בודהה. ואפשר לתת דוגמאות לוגיות לכך. הנה שני פולמוסים קצרים מהמסורת הטיבטית לדוגמא:

פולמוס I

אמנון - מתקיף. תמר - מתגוננת.

אמנון, כורע ברך לפני תמר: *Di jitar chu chen* - התואלי להתפלמס עימי?

אמנון: הבה ניקח את הלאמה שלי,
היא לא באמת בודהה.

תמר: *Chi Chir*, מדוע אתה אומר זאת?

אמנון: מכיוון שאני לא רואה אותה כבודהה.

תמר: *Kyappa Ma Jung* - זה עוד לא מוכיח את טענתך.

אמנון: אז את מסכימה איתי שזה אפשרי שאני לא רואה אותה כבודהה?

תמר: *Du*, כן.

אמנון: ואת טוענת שייטכנו אנשים שאני לא רואה אותם כבודהה, ובכל זאת הם בודהה?

תמר: *Du*, כן.

אמנון: הבה ניקח אדם שאני לא רואה אותו כבודהה,
הוא לא באמת בודהה,

מכיוון שכל דבר הוא בדיוק כפי שאני רואה אותו.

תמר: *Tak Ma Drup* - נימוק שגוי.

אמנון: כלומר לטענתך, יש דברים שהם לא כפי שאני רואה אותם?

תמר: *Du*, אכן כן.

אמנון: *Sho!* תוכיחי!

[מתחלפים - תמר - מתקיפה, אמנון - מתגונן.]

תמר : הבה נניח שאתה קופץ מהגג,
אתה לא תיפול למטה.

אמנון: Chi Chir – מדוע את אומרת את זה?

תמר : הבה נניח שאתה קופץ מהגג,
אתה לא תיפול למטה,
מכיוון שכוח המשיכה לא קיים בשבילך .

אמנון: Tak Ma Drup – נימוק שגוי .

תמר : אם כך אינך מסכים איתי שכוח המשיכה לא קיים בשבילך כשאתה קופץ מהגג?
[אפשר גם לומר: אז אתה מסכים איתי שכוח המשיכה קיים בשבילך כשאתה קופץ הגג?]

אמנון: Du, נכון מאד .

תמר : הבה נניח שאתה קופץ מהגג,
כוח המשיכה לא קיים בשבילך ,
מכיוון שאתה לא רואה את כוח המשיכה.

אמנון: Kyappa Ma Jung – זה עוד לא מוכיח את טענתך .

תמר : הוורווו, אז אתה מסכים איתי שאתה לא רואה את כוח המשיכה?

אמנון: Du, מסכים .

תמר : הוורווו, אם כך אתה טוען שזה אפשרי שאתה לא תראה את כוח המשיכה ועדיין הוא לא לא (כן) יתקיים
בעולמך?

אמנון: Du, מסכים .

תמר : אם כך אתה טוען שיייתכנו דברים שקיימים בעולמך למרות שאינך יכול לראותם?

אמנון: Du, נכון .

תמר : אם כך גם ייתכן שהבודהות קיימים בעולמך למרות שאינך יכול לראותם?

אמנון: Du, נכון .

תמר : אם כך גם ייתכן שהלאמה שלך היא בעצם בודהה למרות שאינך יכול לראות זאת?

אמנון: Du, נכון .

תמר : אך האם לא היית אתה שטענת שבלתי אפשרי שהלאמה שלך היא בודהה?
Tsa!! , התבייש לך, נטשת את עמדתך המקורית!! ☺

אמנון: ☹

ביחד : ☺☺

פולמוס 2

תמר - מתקיפה. אמנון - מתגונן.

תמר, כורעת ברך לפני אמנון: Di jitar chu chen - התואיל להתפלמס עימי?

תמר : הבה ניקח אותי ,
הלאמה שלי היא לא בודהה.

אמנון: Chi Chir, למה?

תמר : כי אני מעולם לא שמעתי על בודהות.

אמנון: Kyappa Ma Jung - זה עוד לא מוכיח את טענתך.

תמר : אז אתה מסכים איתי שייתכן שמעולם לא שמעתי על בודהות?

אמנון: Du, כן ייתכן.

תמר : ואתה טוען שזה אפשרי שמעולם לא שמעתי על בודהות, ובכל זאת הלאמה שלי היא בודהה?

אמנון: Du, כן בדיוק.

תמר : הבה נניח שמעולם לא שמעתי על בודהות.
בשבילי, הלאמה שלי היא לא בודהה,
מכיוון שבעולמי אין בכלל בודהות.

אמנון: Tak Ma Drup - נימוק שגוי.

תמר : כלומר אתה טוען שייתכן שיש בעולמי בודהות למרות שמעולם לא שמעתי עליהם?

אמנון: Du, אכן כן.

תמר : Sho!, תוכיח!

[מתחלפים - אמנון - מתקיף. תמר - מתגוננת.]

אמנון: הבה ניקח תינוק שנורק מהגג,
התינוק לא יפול ארצה,

תמר : Chi Chir - מדוע אתה אומר זאת?

אמנון: הבה ניקח תינוק שנורק מהגג,
התינוק לא יפול ארצה,
מכיוון שבעולמו כוח המשיכה לא קיים.

תמר : Tak Ma Drup - נימוק שגוי.

אמנון: אז את לא מסכימה איתי שבעולמו של התינוק שנורק מהגג, כוח המשיכה לא קיים?
[אפשר גם לומר: אז את מסכימה איתי שעבור התינוק שנורק מהגג כוח המשיכה אמנם קיים?]

תמר : Du, נכון מאד.

אמנון: הבה ניקח תינוק שנורק מהגג,
בעולמו כוח המשיכה לא קיים,
מכיוון שהוא מעולם לא שמע על כוח המשיכה.

תמר : Kyappa Ma Jung - זה עוד לא מוכיח את טענתך.

אמנון: הוורוו, אז את מסכימה איתי שהתינוק מעולם לא שמע על כוח המשיכה?

תמר : Du, מסכימה.

אמנון: הוורוו, אז אם כך את טוענת שיכול להיות שמישהו לא שמע על כוח המשיכה ועדיין בעולמו כוח המשיכה
לא לא (כן) קיים?

תמר : Du, מסכימה.

אמנון: אז את טוענת שיש דברים שקיימים בעולמו של אדם למרות שהוא מעולם לא שמע עליהם?

תמר : Du, נכון.

אמנון: אם כך גם ייתכן שהבודהות קיימים בעולמך למרות שמעולם לא שמעת עליהם?

תמר : Du, נכון.

אמנון: אם כך גם ייתכן שהלאמה שלך היא בעצם בודהה למרות שמעולם לא שמעת על בודהה?

אמנון: Du, נכון.

אמנון: אך האם לא היית זו שטענת שלא ייתכן שהלאמה שלך היא בודהה?
Tsa!! התביישי לך, נטשת את עמדך המקורית!! ☺

תמר: ☹

ביחד: ☺☺

הערה: שני הפולמוסים שלעיל עדיין לא מוכיחים שהלאמה שלי היא בודהה. הם רק ממחישים את הטעות ההגיגית שהובילה אותי לחשוב שלא ייתכן שהיא בודהה.

אז האם הם לא בזבזו זמן? בכלל לא, מכיוון שהם מערערים את בטחוני בהשקפה המוטעית שהייתה לי, ומה שהיה הכחשה גמורה הפך כעת לספק: "אולי היא בודהה, אני לא יודע/ת". כמובן שעדיין נותרה עבודה רבה לברר ספק זה עד תומו, ודרושים עוד הרבה פולמוסים...

המציאות קיימת וממשית ומתפקדת, ולכן הזרעים שאנחנו זורעים חשובים מאוד. כי כשאלו ינבטו בעתיד הם יכפו עליי לראות את המציאות שלי בצורה מסוימת. ולכן חשובה העבודה עם הלאמה, כי אם אני אזרע היום את הזרעים הנכונים, אלו יכפו עליי בעתיד לראות בלאמה שלי בודהה, ישות מוארת בעלת יכולות מדהימות לקדם אותי בדרך ולהביא אותי להארה המלאה למען כל הברואים.

29. ומה אם הלאמה מתבלבלת? ומה אם היא טועה? גם כאן התשובה היא אותו הדבר. הלאמה היא בודהה, היא לא יכולה להתבלבל ולטעות לכן חשוב **לא לתקן את הלאמה.** להיזהר מאד לא לזרוע את הזרעים האלו, אם אנחנו מתקנים את הלאמה אנחנו רואים את עצמנו מתקנים ישות מוארת, זה יקח מכוחה ויקשה עלינו לקבל מחכמתה הרבה. היא תהפוך לבן אדם רגיל שטועה ומתבלבל.

הלאמה ריקה מתכונה כזאת או אחרת וזה כולל לדבר דברי חוכמה וגם לטעות. נורא קל לנו לקחת אחריות על דברי חוכמה שיוצאים מפיה של הלאמה ולהגיד שזה בא מאיתנו, אבל קצת יותר קשה לעשות זאת על הטעויות שלכאורה באות מהלאמה.

אבל גם הטעות של הלאמה באה מהמיינד שלי. אין לאמה שטועה מצד עצמה בלי קשר להשלכות שלי שנכפות עליי מהקארמה שלי שבעבר אני הטעיתי אחרים, ולא דייקתי בדברי. אין כזאת לאמה, אי אפשר למצוא כזאת לאמה, ואפשר להגיד שזה המזל שלנו שאין כזאת לאמה. כי אם הייתה כזאת - אז הכל היה קבוע, היה לה טבע עצמי וגם לנו היה טבע עצמי, ואז היינו כך או אחרת מצד עצמנו בלתי ניתנים לשינוי. ואז אי אפשר להגיע להארה.

אז אם באים אליכם חברים ואומרים לכם שהלאמה שלכם לא מדברת דברי חוכמה או שלפעמים היא טועה, דבר ראשון תודו להם שהם מזכירים לכם את הריקות של הלאמה. כי בלי הריקות אי אפשר להגיע להארה, אז החברים שלכם הם מלאכים במסווה שבאים להזכיר לכם שאפשר להגיע להארה.

ולאחר ההיזכרות בריקות של הלאמה, ובכך שהכל בא ממני, תתחילו לפעול בהתאם. תפסיקו לעשות את המעשים האלו בחייכם, ותפעילו את האנטידוט. אם תמשיכו לתקן את הלאמה כשהיא לכאורה טועה, אם תגידו לה לא נכון על דברים שהיא אומרת, זה יוריד מכוחה ומדבריה ובעתיד ייכפה עלינו להמשיך לראות את הלאמה כאדם רגיל שטועה. ואדם רגיל שטועה לא יכול להוביל אותנו להארה.

ונקודה נוספת למחשבה בנושא של "הטעויות" ו"התבלבלויות" לכאורה של הלאמה, זה **שלפעמים יכול מאד להיות שהלאמה טועה בכוונה.** אולי הלאמה עושה מבחן לתלמיד? אולי הלאמה רוצה לראות מי מבין ריקות טוב, מי מתקן אותה ועדיין לא מבין את ריקות הלאמה ומאיפה הטעות מגיעה. בלי הבנה מעולה של ריקות טנטרה לא תעבוד, הלאמה יודעת את זה ולכן רוצה לבדוק את הבשלות הרוחנית של התלמיד ולראות האם הוא מוכן להכנס לטנטרה.

יחד עם זאת, אי אפשר להכחיש את זה ששמענו טעות. אז מה כן אפשר לעשות אם ראיתי את הלאמה טועה? אפשר ללכת ליומן, לרשום הלאמה היא בודהה, אבל אני עדיין לא מצליח לראות ולתפוס זאת וראיתי מה שנראה לי לכאורה שהיא התבלבלה או טעתה. אבל היא בודהה, היא מושלמת, לא יכולה להתבלבל. היא ריקה מקיום עצמי והיא משקפת לי את המיינד שלי. אני כנראה לא דואג להסביר לאנשים דברים באופן ברור ואני גורם להם לבלבול, עליי להקפיד יותר טוב על איך שאני מסביר דברים לאנשים ולדאוג שהם מבינים היטב.

אם אני מלמד דהרמה, או מתרגם או מתמלל או עורך דהרמה, עליי להקפיד טוב מאד על הדיוק של הדהרמה ושל הלימוד. אם אני אטעה אנשים ולא אהיה מדויק כשאני מלמד דהרמה זה בדיוק מה שיחזור אליי.

והריקות של הלאמה ואיך שהיא משקפת לי את המיינד שלי הולכים גם לתחומים אחרים. הלאמה עיצבנה אותי, היא אמרה לי משהו ועכשיו התכעסתי... הלאמה היא בודהה, היא מלאת חמלה כלפי כל היצורים, היא לא כועסת מצידה היא. אני הוא זה שמכעיס הרבה אנשים מסביבי, וזה חוזר אליי דרך הלאמה שלי. זה שיקוף מוחלט של המיינד שלי. אני רץ ליומן ושומר בקפידה על הנדירים ומפסיק להכעיס ולעצבן אחרים. בכל צורה, גם במחשבות שלי. לא מתכעס ולא מכעיס.

לקארמה יש ארבע תוצאות, אחת מהן היא הגברת הנטייה, אם אני מתכעס הרבה זה יגביר אצלי את הנטייה להתכעס בקלות, ואז הלאמה שלי, שריקה מקיום עצמי, תתפס בעיניי כמכעיסה.

צריך לזכור שהלאמה היא ישות מוארת, היא חיסלה את כל הנגעים הרוחניים, אין לה נגע של כעס שהיא עוד צריכה לעבוד עליו ולמגר אותו. אם אני חווה נזיפה מהלאמה זה בא מהמיינד שלי, מחוסר הטוהר אצלי. הלאמה מאמנת אותי בפיתוח אורך רוח, היא מראה לי בדיוק את הנגעים שלי עצמי ועל מה עליי לעבוד וזו הדרך הנכונה להסתכל על זה, זו הדרך שתקדם אותי אל מיגור הנגעים הרוחניים שלי.

למען האמת זהו חסד גדול לקבל נזיפה מהלאמה (כך כתב ג'ה צונגקאפה בלאם רים), שכן נזיפה מהלאמה מטהרת לנו קארמות שליליות מאד חזקות. אנחנו רוצים שהלאמה תפשוט את עורנו, זה מה שאנחנו רוצים! הרי אנחנו אלו ששכרנו את הלאמה, אנחנו ממנים אותה על מנת שתכסח לנו את האגו, תוריד את הגאווה שלנו, ותאמן אותנו לפתח את הענווה הדרושה בדרך. כי רק ככה התובנות יגיעו. בגלל שהלאמה היא אובייקט כל כך חזק כל קארמה עם הלאמה היא עוצמתית, כך שלשמוע נזיפה מהלאמה מחסל לי בבת אחת זרעים קשים מהעבר. אנחנו כל כך מזוהים עם הנגעים הרוחניים שלנו, עם תדמית מוגבלת, לוקה בחסר. וזה מרגיש כאילו זהות זו נקרעת מעלינו בכוח.

אמנם זה יהיה קשה ולא נעים לשמוע, אבל חשוב לזכור את הריקות של הלאמה, חשוב להבין מאיפה באה הלאמה ומה הופך את הדציבלים מהפה שלה לנזיפה. חשוב לראותה כטהורה ולשמור על הקו.

לאמה קריסטי אומרת ש:

"ככל שאנחנו יותר קרובים – כך זה יהיה יותר קשה. וכשמגיע הזמן – חשוב שנחזיק את הקו. זה חיוני, כשמגיעים המבחנים הקשים. בגלל שהלאמה ריקה, יש אפשרות שהיחסים יהיו קשים – אך גם שיהיו מאד מתוקים."

"אין מי שאוהב אותנו יותר מן הלאמה שלנו. אין בעולם כולו אהבה כזו, לחלוטין בלתי תלויה בדבר. וזהו הימור של סיכוי עצום וסיכון שהוא גדול באותה המידה. במיוחד אם אתה חי עם הלאמה. אנחנו משתוקקים שהלאמה תראה לנו כבר את סגולותיה הנשגבות. אלא שעלינו לצלול תחילה, עלינו להתמסר לה לחלוטין. עלינו לתת לה את הכוח לשנות אותנו, עוד לפני שהיא מראה לנו כיצד היא עומדת לעשות זאת."

30. בזמן השיעור, לא מבקשים מהלאמה לחזור על דבריה, לא מבקשים מבודהה לחזור שנית. אם אני לא שמעתי משהו באופן ברור אז זה אומר שהבעיה היא אצלי, אני צריך לעבוד על הקארמה שלי. אני צריך לא לעשות רעש, ולהפסיק להפריע לאנשים אחרים לשמוע את מה שהם צריכים לשמוע. לעצור את הלאמה באמצע השיעור ולבקשה לחזור על דבריה גורם לכך שאני עכשיו מפריע לאנשים אחרים בכיתה לשמוע את רצף הדיבור של הלאמה באופן ברור. וכיצד זה יבשיל בעולמי בעתיד?

31. אין תחליף לדבריה של הלאמה בזמן שיעור דהרמה, ואי אפשר להשלים באמת שיעור דהרמה מהקלטות של השיעור. זה לא אותו הדבר. יש דברים שעוברים לתלמיד בזמן השיעור, תובנות שעוברות מלב אל לב, קסם מיוחד שקורה רק בזמן שיעור עם מורה. ולכן צריך לעשות מאמץ מיוחד בזמן הביקורים של הלאמה להגיע לכל הפעילויות. נכון שרוב הפעילויות יעלו אחרי זה לאתר (אם תהיה הקארמה לכך, אך יחד עם זאת יש דברים שמראש איננו מתכוונים להעלותם) אבל אי אפשר באמת להשלים מהקלטות. שיעור דהרמה אמיתי זה מה שקורה בשיעור. בשיעור יש לונג, העברה ממורה חי לתלמיד, ישירות ללב של תלמיד מהלב של המורה. ולזה אין שום תחליף. זה דבר נדיר וקדוש ביותר, ואם לא לומדים לתת לו את המקום הזה, יבוא יום בו נאבד את הזכות.

כאשר תלמיד מחליט להעדיף פעילות אחרת על פני נוכחות בשיעורים, הוא או היא למעשה "מצביעים ברגליהם". אין מה להתפלא אחר כך כאשר אינם מקבלים מן הלאמה הנחיות. הוא או היא עוד לא יצרו את הלאמה כלאמה. ולכן בשבילם היא לא תתפקד כלאמה.

אילו בודהה שאקיאמוני ההיסטורי או ג'ה צונגקאפה הגדול היו נותנים עכשיו שלושה שבועות של לימוד בארץ, האם לא הייתם מגיעים לכל ההרצאות בלי יוצא מן הכלל ולא יוצאים אפילו שנייה לפני סוף ההרצאות? אז עכשיו תשאלו את עצמכם מה ההבדל? מי אמר שהלאמה היא לא התגלמות של ג'ה צונגקאפה? מי אמר שהלאמה האישית שלנו היא לא מופע של הבודהה? כבר הוכחנו לוגית מקודם שזה שאנחנו לא רואים או מודעים למשהו לא אומר שהוא לא כזה, זה רק אומר שכרגע אין לנו עוד את הקארמה לראות זאת.

32. **לא עושים מדיטציה אחרת או כל תרגול אחר בזמן שהלאמה מנחה מדיטציה.** חשוב מאד לעקוב אחר הלימוד של הלאמה ואחר הנחיותיה בזמן הלימוד. וגם, **לא לשנות את הנחיותיה למדיטציה; חשוב לתרגלם כמו שניתנו.** המדיטציה ריקה גם היא מקיום עצמי, ואינה יכול מצד עצמה להביאנו להארה, אבל יש לה הרבה כוח אם היא ניתנה לנו על ידי הלאמה, על ידי ישות מוארת. אנחנו רוצים לעקוב אחר התרגול שהלאמה נותנת לנו, זה מה שמכניס את הכוח לתרגול. כי הוא מגיע מישות קדושה ואנחנו נותנים לאותה ישות את הקדושה שלה, ואנחנו ממלאים את ההנחיות לתרגול בקפידה ונותנים להם כוח לעזור לנו ולהביאנו לגן עדן.

בנוסף, אנחנו לא יודעים את הדרך. לראייה - אנחנו עדיין סובלים. זוהי הוכחה שאנחנו לא יודעים איזה תרגול טוב לנו. ומבחינתנו זוהי לא קארמה טובה לשנות ולעדכן מדיטציות ותרגולים שניתנו על ידי הלאמה כי זה שוב מחליש מכוחה. זה זורע זרעים שאני יודע יותר טוב מהלאמה מה טוב בשבילי ומה עובד או יעבוד עבורי, שזה ההפך מלהתמסר ללאמה שלנו ולתת לה להוביל אותנו. הלאמה כבר השלימה את הדרך, אנחנו צריכים לסמוך עלייה שהיא תוביל אותנו לשם.

זרעי לאמה טובים

מקראה חמישית

הכללים שמופיעים בלקט קריאה זה מתייחסים בעיקר ליחסים והתנהלות בעבודה מול הלאמה ובמילוי הנחיותיה. הם לקוחים מכמה מקורות. מתוך הפרק על מסירות למורה בביאור "מתנת השחרור בכף ידך" של פבונגקה רינפוצ'ה ומתוך הטקסט "50 הפסוקים על הלאמה" של מאסטר אשווגושה.

לימוד נוסף מעבר ללימוד של מורת הלב שלנו

33. סוגייה נוספת קשורה לנושא של לימוד ותרגול אחר מעבר ללימוד של מורת הלב שלנו, וזה קשור גם לשאלות כמו האם לקרוא חומרים נוספים בנוסף למה שהלאמה לימדה אותנו בכיתה? והתשובה מאד תלויה במוטיבציה שלנו ומה עומד מאחורי הרצון שלנו לשמוע חומר נוסף.

אם הכוונה קשורה לכך שאני מרגיש שהלאמה לא לימדה אותי מספיק מה שאני צריך לדעת, חסר לי חומר, אני צריך להרחיב עוד את הלימוד, אני בטח אצליח למצוא את התשובות שאני מחפש בלימוד של מורים אחרים אז יש כאן קארמה לא טובה שנזרעת. קארמה שנרשמת לנו בתודעה בתור 'הלאמה היא לא בודהה, הלאמה לא לימדה אותי מה שאני צריך או אולי כן לימדה אותי מה שצריך אבל יש עוד תוספות'. **הבודהה הוא מושלם, לא צריך להוסיף שום לימוד מעבר למה שמורת הלב שלנו (הבודהה) מלמדת אותנו.**

הלאמה שלי, מורת הלב שלי, היא ישות מוארת, החוכמה שהיא מלמדת באה מתוכי, אני משליך את החוכמה הזאת עליה, ואני צריך לתת לה את הכוח שהיא תרעיף עליי את החוכמה. אז אם אני הולך לשמוע לימוד אחר, כשמה שמתנגן ברקע של התודעה שלי זה שהיא לא לימדה אותי מספיק ואני יכול לקבל עוד חומר ממורים אחרים, זה יקח מכוחה ואני בעתיד לא אוכל (גם אם ארצה) לשמוע שם דברי חוכמה.

אם הלאמה שלי חושבת שמה שיקדם אותי להארה זה לשמוע חומר נוסף, או לקרוא חומר נוסף במקום אחר היא תנחה אותי ותגיד לי לעשות זאת.

34. וזה נכון גם לגבי ללכת ללימוד של מורים אחרים, יש הרבה מורים נפלאים שמגיעים לארץ, מכל מיני מסורות, כולל המסורת שלנו של הגלוגקה. והם עושים לימודים פתוחים וריטריטים מדהימים בכל מיני מקומות בארץ, ומדובר על מורים ידועים מכל הזרמים, אבל חשוב מאד לזכור ולהבין את הריקות שלהם. **הם לא קיימים מצד עצמם ומצד עצמם הם לא יכולים לעזור לנו.** ולכן הליכה למורים אחרים מתוך מחשבה שהם יקדמו אותי בדרך מצד עצמם זרעת זרעים אשר מחזקים אצלנו את ההשקפה שגוייה, כאילו הלימוד קיים מצד עצמו, או מורה כזה או אחר קדושים מצד עצמם, ואני אלך לשמוע את הלימוד וזה יקדם אותי בדרך. זה יכול לקדם אותי ויכול לא לקדם אותי, צריך קודם כל קארמה כדי שאני אשמע דברי חוכמה שם. אם אני רוצה שהלימוד יעבוד אני צריך לעשות קארמה ולעבוד מבפנים, ולא לחשוב שהלימוד קיים שם בחוץ ואם אני אלך לשמוע מורה כזה או אחר אז התובנות יגיעו, זוהי השקפה שגוייה.

אז איך עושים קארמה כדי שהלימוד יעבוד? נורא פשוט, **ממלאים אחר הנחיות הלאמה.** זה לא יעזור ללכת למורים נוספים לקבל הנחיות נוספות אם לא מילאנו עדיין את ההנחיות של הלאמה שלנו. ותשאלו את עצמכם האם סיימתם למלא אחר כל ההנחיות של הלאמה? האם סיימנו להכין את כל שיעור הבית והבחנים בכל הקורסים, האם עשינו את התרגול של המדיטציות שלנו?

אם סיימתי את כל המחויבויות שלי ועקבתי אחר כל ההנחיות ועדיין יש לי זמן פנוי, יש זרעי קארמה יותר חזקים, כמו לשרת את הלאמה שלנו, כל קארמה מול הלאמה האישית שלי היא הכי חזקה שיש. אפשר לערוך קבצים ולתמלל, ולעזור ללאמה שלנו להביא את הדהרמה ליותר אנשים. אפשר ללכת וללמד אחרים את הלימוד, אפשר לעזור במגוון רחב של פרויקטים שיש לעמותה שלנו בארץ שכל מטרתם היא לקדם את הדהרמה בארץ, ולהביאה לכמה שיותר אנשים.

עדיף **לכתוב ללאמה ולבקש ממנה עבודה כלשהי שתעזור לי לצבור את החסד כדי לרכוש תובנות**, ואז הם יגיעו. ואני לא צריך לנסוע להודו או טיבט וגם לא לכל מיני מקומות רחוקים בארץ, התובנות יגיעו. ובעזרת זריעת

הזרעים הנכונים וההשקפה הנכונה של עבודה מבפנים גם הקונפליטים והדילמות של לאיזה מורה ללכת ואיזה לימוד לשמוע יפתרו. זה יהיה לנו ברור.

35. שני הכללים הנזכרים לעיל רלוונטים גם לתירגולים השונים שקיימים. ויש כל כך הרבה תירגולים, כמו ה-Medicine Buddha וטארה לבנה, ירוקה, כחולה אדומה, ותרגול דזוק צ'ן ומהמורה ותרגול כזה ותרגול אחר. ואינסוף סוגים שונים של מדיטציות ומנטרות, אך האם התרגולים האלו עובדים מצד עצמם? האם ללכת ללמוד אותם אצל המורים שמלמדים אותם? האם לתרגל אותם?

אם יש לנו מורה או מורת לב ולא קיבלנו הנחייה מהם לעשותם - הכוח שלהם מועט. ולעומת זאת אנחנו רק זורעים קארמה שלילית של להוריד מהכוח של הלאמה שלנו והתרגולים שהיא נותנת לנו. יש המון מורים והמון תרגולים שונים, **התרגול הכי חזק שיש, זה התרגול שאנחנו מקבלים מהלאמה שלנו.**

אם התרגול הכי חזק שיש זה התרגול שקיבלנו מהלאמה שלנו, אז האינטרס שלנו להשקיע את זמננו בלתרגל את התרגול שקיבלנו מהלאמה. זה לגמרי אינטרס שלנו לא "לבזבז" את זמננו בתרגולים אחרים, שהם אולי נפלאים ומצויינים, אבל כוחם פחות ולו רק משום שלא הגיעו מהלאמה שלנו. הלאמה שלנו היא מי שתביא אותנו להארה ולכן כוחם של התרגולים שהלאמה מביאה לנו הוא רב. זמננו על הכדור הזה קצר ומועט, עדיף לנו לעשות את הקארמה הכי חזקה כדי לצאת מפה הכי מהר שאפשר.

לא לו שלקחו נידרי בודהיסטווה, וגם לאלו שלא לקחו אבל רוצים לתרגל אותם, יש נדר שאומר שאנחנו צריכים לעשות את הדברים שהחסד שלהם הוא הכי רב, זאת אומרת שאנחנו עוברים על הנדר אם אנחנו פועלים בצורה שמביאה תועלת פחותה. פחותה ביחס למשהו אחר שיכולנו לעשות. תמיד צריך להעדיף את מה שיביא הכי הרבה ברכה לאנשים, והכי הרבה ברכה זה להגיע להארה כמה שיותר מהר, ולהגיע להארה כמה שיותר מהר זה **לתרגל את התרגול שהלאמה נתנה לנו.**

האם לשאול את הלאמה לגבי האפשרות שאני אלך ללמוד את התרגולים האלו והלימוד של המורים השונים? זוהי שאלה טובה, ואנחנו צריכים לזכור שאנחנו אלו שרוצים לתת את הכוח ללאמה להוביל אותנו בדרך, לתת לה את הכוח! היא יודעת מה היא עושה, היא כל יודעת, היא תדאג לנו בדיוק בדרך וברמה שאנחנו צריכים לקבל את הדברים על פי יכולתנו.

אנחנו יכולים לשבת שנים בלימוד של מורים, אבל אם יש לנו מורה או מורת לב, והם לא הנחו אותנו ללכת לשם, אז הלימוד יכול מאד לבלבל אותנו ברמה הקונבנציונלית. וברמה האולטימטיבית מדובר סך הכל על דציבלים שיוצאים מתוך פה של משהו. על מנת שיהיה להם את הכוח לעזור לנו באמת אנחנו צריכים לשתול את הקארמה הזאת, ואם לא עשינו אותה אז התובנות לא יגיעו. כי הם לא קיימות שם בחוץ אצל המורים שאני רוצה ללכת אליהם.

והתובנות האלו יימנעו מאיתנו אם זרענו את הקארמה של ללכת לפני הלאמה. לרצות ללכת ללימוד של מורים אחרים מתוך מחשבה ששם התובנות נמצאות או מלעשות מעשים שלא מציבים את הלאמה שלנו במקום הנכון. לא להיות מפקסים מי זאת בדיוק הלאמה שלנו, ומי אלו כל שאר המורים הנפלאים שאנחנו פוגשים. במילים אחרות מי בא ממך, אם לא נבין את זה אנחנו לא נרכוש תובנות שבדרך, זה יצור אצלנו מחסומים קארמיים לרכוש אותם.

וזה כולל גם לימוד שכבר הלאמה לימדה אותנו, וגם לימוד שהלאמה אולי לעולם לא תלמד, ועל אחת כמה וכמה אם זה לימוד שהלאמה תלמד יותר מאוחר בעתיד - זה אינטרנס שלנו לחכות ולקבל את הלימוד הזה מהלאמה שלנו. רק ככה יהיה ללימוד וללאמה באמת כוח לעזור לנו.

יש סיפור מאד ידוע על **המתרגם מארפה** (שהיה יוגי טיבטי מאד מפורסם), שהולך לחפש את הלאמה שלו, **מאסטר נארופה** (שהיה יוגי הודי שחי ביערות). מארפה הולך מטיבט להודו, ולילה אחד בעודו ישן ביער הוא מתעורר ורואה מולו מנדלה יפפיה עם מלא בודהות, ואז נארופה המורה שלו מופיע ושואל אותו: "למי תקוד קודם, למנדלה היפה עם הבודהות או לי?" ומארפה חושב ואומר לעצמו, מנדלה כזאת לא רואים כל יום, מי יודע מתי אני אפגוש את זה שוב, אני אקוד קודם להם ואחר כך ללאמה שלי, ואיך שהוא מתחיל לקוד למנדלה היא נעלמת. ואז נארופהאומר למארפה: "טעות גדולה עשית, **הכל בא מהלאמה, כל המורים הגדולים, כל המנדלה היפפיה, הכל בא מהלאמה.**" זה הכל מופעים שהלאמה בודהה שלנו שולח אלינו, ואנחנו צריכים להבין זאת עמוק בפנים.

אז אפשר, רצוי וחובה לבקש לימוד מהלאמה! לבקש Teachings כזה או אחר, אבל לא ללכת ללימוד של מורים אחרים מבלי לקבל הנחיות מפורשות מהלאמה, ולא לנסות להקדים את הלאמה וללכת לפניה. לתת לה להנחות אותנו ולהגיד לנו לאיזה לימוד ללכת, לתת לה להוביל אותנו. אם נשתול את הקארמה הנכונה אנחנו כבר נשמע את ההנחיות הנכונות ומה שהכי מתאים לנו על מנת להתקדם בדרך, ואז הלאמה תגיד לנו ללכת למורה הזו או למורה אחר כדי לשמוע את לימוד מסויים או לתרגל תרגול כזה או אחר.

צריך לתת ללאמה את הכוח! לא לקחת אותו ממנה, לא להסתכל עלייה כאילו היא אדם רגיל, שאולי לא יודע על לימוד כזה או אחר שיש עכשיו לאיזה מורה, באיזה מקום בעולם. זוהי ראייה לא נכונה, הלאמה היא בודהה, היא כל יודעת, וכל מה שהלאמה עושה זה לקדם אותי להארה. אם אני לא שמעתי עכשיו הנחייה ללכת ללימוד כזה או אחר סימן שאני לא צריך ללכת לשם, זה לא יקדם אותי להארה.

אמנם המורים של המורה שלנו הם גם מופע של הלאמה שלנו אבל אנחנו עדיין צריכים לקבל את הנחייתה וברכתה של הלאמה כדי ללכת ללימוד שלהם. יש לזה כמה סיבות:

1. האחת היא שאנחנו לא רוצים לעשות דברים מאחורי הגב של הלאמה שלנו, לצבור את הקארמה של להסתיר ממנה דברים ולהביע חוסר כבוד כלפייה.
2. דבר נוסף שאולי ישמע לא הגיוני כרגע, לפעמים לשבת בלימוד של מורים אחרים וגדולים ככל שיהיו, אפילו המורים של מורת הלב שלנו, יכול לגרום יותר נזק מתועלת. הוא יכול לגרום לבלבול ולאי הבנות.
3. בנוסף, יש לימוד שאנחנו רוצים לשמוע ישירות ממורת הלב שלנו ולא מאף אחד אחר. הלימוד הזה עובר מלב אל לב ולא בדציבלים באויר, ולכן אנחנו רוצים ליצור קשר קארמי חזק וטוב עם הלאמה שלנו, חשוב מאד להבין שרק היא יכולה להביא אותנו להארה. רק מורה או מורת הלב יכולים, ואפילו אם מופיעים פה מולנו כל הבודהות, וכל שושלת הדלאי לאמה, וג'ה צונגקפה הגדול, וכל ישות מוארת שרק אפשר לחשוב עלייה, כל אלו לא יכולים להביאנו להארה.

ונזכיר שוב את הסיפור מהסותרות על סאדהפרארודיטה, הבודהיסטווה הבוכה, שהיה מודט מעולה, והוא פגש בודהות ישירות וקיבל מהם הנחיות, ובכל זאת הוא חיפש את המורה האישי שלו כי הוא ידע שרק באמצעות המורה האישי שלו הוא יכול להגיע להארה. אז אם מתרגל כל כך מתקדם, שקיבל הנחיות באופן ישיר מהבודהות, עדיין הרגיש צורך לחפש מורה רוחני, על אחת כמה וכמה מוטל על כל אחד מאיתנו למצוא את המדריך הזה ולהסתמך עליו או עליה כיאות.

ובגלל שהקשר עם מורה הלב הוא כה חשוב, אנחנו רוצים לחזקו, להעצימו ולתת ללאמה את הכוח. ולא לעשות את ההפך, לא לקחת מהמורה את הכוח. צריך להסתכל על הלאמה כעל כמלאך טהור, ישות מוארת כל יודעת, שכל מה שהיא אומרת זוהי הנחייה עבורי שמטרתה לקדם אותי אל עבר ההארה שלי, ולחכות לשמוע את ההנחיות מהלאמה ולעקוב אחריהן.

התייחסות ללוח הזמנים של הלאמה

36. מאד חשוב לא לאחר או לעכב את הלאמה ובמיוחד אם מדובר על עיכוב שקשור בלימוד דהרמה, אבל לא רק שם. אין "לתכנן" את זמנה של הלאמה כדי להשיג איזו תועלת אישית, או איזה רוח של זמן או לחסוך מאמץ עבורנו אישית, גם אם הסיבה ה"אחרת" נראית לנו חשובה, והעיכוב נעשה כדי לעזור למישהו (וכי מה כבר יכול להיות יותר חשוב?).

כל זמן של הלאמה הוא זמן שמוקדש להבאת כל הברואים להארה, ואם אנחנו מאחרים או מעכבים את הלאמה, אנחנו זורעים קארמה שלילית של לעכב את הארתם של הברואים. לפעמים אנחנו לא מייחסים חשיבות רבה לקארמה של לאחר או לעכב את הלאמה, אנחנו אומרים לעצמנו שכמה דקות איחור זה לא כזה נורא, אבל צריך לזכור שקארמה מתעצמת וההבשלה של הקארמה הזאת היא מאד קשה.

אם זה נכון שהלאמה היא בודהה וכל מה שהיא עושה בכל רגע ורגע זה להביא את הברואים להארה, אז עיכוב הלאמה, הינו עיכוב הברואים מלהגיע להארה. וזרעים אלו לבטח יצרו אצלנו מחסומים בדרכנו להארה. וכמו שחשוב לשמור על המשמעת שלנו ולהקפיד על הזמנים שלנו אל מול הלאמה, כך גם לגבי שיעורי הדהרמה. אפשר לומר שאם:

אין משמעת ועמידה בזמנים, אין כבוד לדהרמה.
 אין כבוד לדהרמה, אין כבוד ללאמה.
אין כבוד ללאמה, אין לנו לאמה!
אין לנו לאמה, אין דרך להארה!
 אין דרך להארה, אין הארה!
 אין הארה, אין סוף לסבל!
 אין סוף לסבל, יש המון סבל, המון המון סבל!

37. לא לתת ללאמה הנחיות ולהגיד לה מה לעשות, לא לתכנן ולקבוע ללאמה את לוח הזמנים על הדברים שהיא צריכה לעבוד (אלא אם כן נתבקשנו לעשות זאת). לא לשלוח ללאמה מטלות עם לוחות זמנים, אלו כללים נורא חשובים. אנחנו עושים את זה לפעמים בלי להרגיש, וזוהי קארמה לא טובה עבורנו. אנחנו צריכים להתמסר ללאמה ולתת לה להוביל אותנו בדרך, לתת לה להנחות אותנו, לנהל אותנו, אנחנו לא רוצים לקחת ממנה את הכוח שלה לעזור לנו.

בגלל שהלאמה ריקה ואנחנו נתנו לה את הכוח להנחות אותנו, באותה מידה אם לא נשמור על הקארמה הזאת הכוח של הלאמה יעלם. אם אנחנו נמשיך לתת הנחיות ללאמה, לקבוע לה מה היא צריכה ללמד ומתי, או על מה היא צריכה לעבוד קודם כל, ואם נמשיך להגיד ללאמה מה לעשות ואיך לעשות, אנחנו נמצא את עצמנו בעתיד בלי לאמה.

וזה לא בגלל שהלאמה לא תאהב את זה ותעזוב אותנו או לא תרצה להיות לידנו, ממש לא. הלאמה אוהבת את כל היצורים במידה שווה, ותמשיך לאהוב אותנו כל הזמן אהבה אינסופית שלא ניתנת לתיאור בכלל. אבל הקארמה שלנו להשליך לאמה תגמר, ויכול מאד להיות שהלאמה עדיין תהיה פיזית לידנו אבל לא יהיה לה כוח לעזור לנו. היא תיראה לנו כמו אדם רגיל, ואולי אפילו יהיו לנו יחסי עבודה מצויינים איתה, אבל לא תהיה שם לאמה שהיא ישות מוארת, כל יודעת, שבאה לכאן להנחות אותנו להארה.

38. הכלל הקודם לא אומר שאי אפשר לבקש לימוד מהלאמה, להפך, צריך לבקש לימוד מהלאמה, ואפילו לחזור על הבקשה ללימוד שלוש פעמים! כמובן עם הרבה כבוד וענווה, ולא לתכנן ולקבוע עובדות מה היא תלמד ומתי. הקארמה של לבקש לימוד מהלאמה זורעת בליבנו את הזרעים שבעתיד נשמע לימוד מהלאמה, שבעתיד נשליך על הלאמה הריקה שלנו דברי חוכמה שיוצאים מפייה ומקדמים אותנו בדרך.

וכאן יש להזהר משנה זהירות: אם בקשנו לימוד, או נדרים, או הנחייה, ואיננו באים ללימוד או לטקס וכו' – שוב יצרנו מכשולים חזקים ביותר ביחסינו עם הלאמה. כמובן שזה יבשיל וימנע את התקדמותנו בדרך, ועלול אף לגרום לאבדן הלאמה והדרך.

התנהלות מול הלאמה ומילוי הנחיות

39. הכלל הבא הוא בנושא העבודה וההתנהלות שלנו אל מול הלאמה, על הדרך הנכונה והראויה להסתכל על הצורה שבה אנחנו עובדים עם הלאמה. חשוב לזכור שהעבודה עם הלאמה, היא לא באותה צורת העבודה כמו שאנחנו רגילים מהחיים שלנו או ממקום העבודה שלנו. העבודה עם הלאמה היא התמסרות ושירות ללאמה על פי מה שיסב לה אושר ולא על פי מה שאנחנו חושבים שצריך להיות.

מטרתנו בחיים היא לשרת את הלאמה, ושירות זה אינו צריך להיות מותנה בכלום

- אין לצפות לתמורה חומרית, או לפרנסה משופרת,
- אין לצפות שתוכלו אתם כעת "למכור" דהרמה לשם איזה רווח אישי
- אין לצפות ליחס מסויים או להעדפה
- אין לצפות לשיתוף פעולה מצידה
- אין לצפות ללימוד שיינתן בתמורה
- אין לצפות שתענה לאימייל או לבקשות וכו', או לתשובה שתבוא בזמן מסויים, או באופן מסויים וכו'
- בוודאי ובוודאי אין להפעיל איומים או סחטנות רגשית על הלאמה "והרי אני הייתי כל כך טוב/ה עמך... ולכן מגיע לי ממך כך וכך..."

- אין להתנות את השירות במה שאנשים אחרים עושים או לא עושים
- אין להתנות את השירות בכמה אנשים אחרים עושים.

השירות הוא שירות טהור: אך ורק כדי לשרת, ולכבד, ולהתמסר.

בכל פעם שנכנסת צפייה, ולו אף קלה, לתמורה "אישית" או "ארצית" כלשהי – היחסים עם הלאמה בסכנה גדולה, ויש לפתח מודעות לכך. הסיכוי הוא שצפייה כזאת לא תתממש, ואז צפויה לבוא חרטה על החסד שעשינו, או שימוש בדרכים פסולות על מנת להשיג את מבוקשנו, וכן נגעים רוחניים הקשורים ללאמה. ואלה עושים שמות והורסים כל חלקה טובה בקארמה של השירות וביחסים עם הלאמה.

הנושא הזה מאד מאד חשוב, ותקף גם לגבי השירות שלנו לדהרמה, גם הדהרמה שקיבלנו מהמורים שלנו ראוייה ליחס טהור ונקי. ואם אנחנו רוצים להעביר אותה הלאה אז חשוב מאד לשמור על מוטיבציה טהורה.

אנחנו רוצים לרשום בתודעתנו את הקארמה הכי טהורה שיש. אנחנו לא רוצים להכתים את הקארמה בשום צורה, במיוחד לא כשמדובר בלאמה שלנו, ובדהרמה הקדושה. זוהי קארמה מאד לא טובה שעלולה להוביל לכך שנאבד את הלאמה ואת הדהרמה בחיינו. יצוצו כל מיני דברים ובעיות סמסריות שימנעו מאיתנו מלהגיע ללימוד.

אז אם אנחנו לוקחים משהו קדוש כמו לימוד הדהרמה ומלמדים אותו לא מתוך מוטיבציה טהורה, מוטיבציה של לשרת את הלאמה, את הדהרמה ואת הברואים, אנחנו מקלקלים את הקארמה. אנחנו מכתימים אותה. ולמען האמת אנחנו זורעים קארמה מאד מאד לא טובה. אז למרות שזה נראה לנו מאד הגיוני ולוגי להביא את הדהרמה לאנשי עסקים או למתרגלי יוגה ולקבל מכך תמורה אישית, **בראייה היותר עמוקה של איך קארמה עובדת, אם אנחנו לא עושים את זה נכון, אנחנו עלולים לפגוע בעצמנו.**

אולי יהיה לנו יותר כסף (אולי), ואולי יותר כבוד או הערכה (אולי), ואולי הלימוד הזה יהיה פופלרי ומבוקש (אולי), אבל דרכנו להארה תחסם. יוצרו לנו הרבה מכשולים לקבל את הדהרמה ולקבל לימוד מהלאמה שלנו. זה יכול להוביל לכך שנאבד את הלאמה שלנו. **במיוחד** אם אנחנו גוררים את הלאמה שלנו (**ישות מוארת**) אל תוך הרפתקאות סמסריות וארציות. צריך לזכור שכל קארמה עם הלאמה היא עוצמתית ביותר, וזרעים אלו עלולים להבשיל לנו במהרה ולגרום לכך שנאבד את הלאמה שלנו ואת הלימוד הדהרמי בחיינו.

זה לא אומר שאנחנו לא יכולים ללמד יוגה בתשלום או לעשות קורסי עסקים, הרי כל מה שבודהיסטות רוצים לעשות זה ללמד את כל האנשים ולהביא את הדהרמה לכמה שיותר יצורים, זוהי שאיפתנו, להביא להארה את כל הבריה.

המורים שלנו אכן מלמדים אנשי עסקים בתשלום, וכן נגבה כסף על לימוד היוגה, אבל נורא חשוב להקפיד על המוטיבציה שלנו מאחורי זה ועל הדרך שבה הדברים מתנהלים, כולל ההתנהלות שלנו אל מול הלאמה, וצריך להקפיד ולשמור שהיא תהיה טהורה. לגמרי **לגמרי טהורה**. בלי טיפה של רבב, שום ציפייה לקבל איזהשהי תמורה ארצית מזה. לא להכנס ולהגרר מראש למשהו שהמוטיבציה היא לא הכי טהורה, כי הסמסרה תשתלט עלינו ותגרור אותנו למקומות האלו עוד יותר עמוק.

כל מוטיבציה אחרת מלבד מוטיבציה לגמרי טהורה, לא יכולה **באמת** (מבחינה קארמית) להביא לנו תוצאות רצויות וטהורות. ואני מזכיר לכולנו שהתוצאות שאנחנו מחפשים הן הרבה מעבר לדברים ארציים. דברים ארציים הם לא טהורים, הם מתכלים, הם נגמרים ואי אפשר לקחת אותם איתנו לשום מקום ביום מותנו.

וכמה דוגמאות מוכרות שאפשר לספר עליהן: הבחור שהיום אחראי על הנושא של הניהול הקארמי בדאימונד מאונטיין, תרם הרבה כסף לפרוייקט הזה, בנוסף הוא בנה כמה ביקתות עבור הנזירות בדאימונד מאונטיין. הוא לא עושה את כל הנושא של הניהול הקארמי בשביל לקבל תמורה כספית כלשהי. הוא שומר שהמוטיבציה שלו תהיה טהורה, ורק ככה זה מצליח.

וישנן דוגמאות רבות על מקרים הפוכים של אנשים שרצו ל"מְסַחֵר" את הדהרמה, או שהיו מעורבים כל מיני מוטיבציות לא טהורות, של להפוך את הלימוד הקדוש הזה, את הלימוד המואר הזה, למשהו סמסרי עם מטרות ארציות. ולאנשים אלו נגמרה הקארמה לדהרמה, הם כבר לא בדהרמה. וזה עצוב נורא לשמוע על מקרים כאלו.

אבל קארמה עובדת גם לצד החיובי, אז יש גם דוגמאות נפלאות להצלחות, לדוגמא YSI, כל ההתנהלות שלו, וכל המוטיבציה שעמדה מאחורי הקמתו, הוא לתמוך בלאמות ובלימוד שלהם והפצתו בעולם. שום אסקפט אישי/ארצי של להשיג ולקבל משהו בתמורה מזה. לא ניסו בשום צורה למסחר את היוגה, וזה מה שסלל את ההצלחה של זה, וגם את זה שהאנשים שקשורים לפרוייקט נשארו בדהרמה, מצליחים בדהרמה, וזרעו זרעים נפלאים להמשך דרכם בדרך הדהרמית.

ופה צריך גם להזכיר, שלאחרונה התווספו למסגרת הלימוד שאנחנו מקבלים מהלאמה כמה קורסים שהם בתשלום, כמו הסמינרים של הניהול הקארמי וגם קורסי היוגה. חשוב לזכור שאם אני רוצה להעצים את הזרעים ואם אני רוצה לקבל את הדהרמה ברמה הכי גבוהה שאפשר, אז גם בקורסים אלו, שלכאורה אני משלם עליהם, **לא לבוא בציפייה שמגיע לי משהו בתמורה וצריכים לתת לי או להביא לי משהו בתמורה.**

זה אולי נכון בקורסים בעולם הארצי, אם שילמתי אז מגיע לי משהו בתמורה. אבל אם אני רוצה לתת כוח לקורסים האלו של הניהול קארמי ושל היוגה, כוח שהוא מעבר למשהו ארצי ובר חלוף, אז עליי לבוא עם מוטיבציה טהורה. עליי לשמוח ששילמתי סכום כסף כבר בתחילת הקורס, מה שמחייב אותי עוד יותר ללימוד. מה גם שהכסף הולך, לאחר כיסוי עלויות, כתרומה למורים, ליוצרים ולמגוון הרחב של הפרוייקטים שלהם להפצת הדהרמה בעולם במגוון דרכים ובמגוון אופנים.

עליי לבוא בלי שום ציפייה או מחשבה שמגיע לי משהו בתמורה, אלא **לבוא ככלי טהור לקבל את הדהרמה הקדושה מפי ישות מוארת.** זוהי דרך שמיימית ונפלאה לבוא לכל שיעור דהרמה באשר הוא, בין אם הוא ישירות דהרמה או בין אם זה דהרמה במסווה – כי אם הלאמה שלנו היא אכן בודהה אז האם תלמד סתם לימוד שלא מקדם אותי באופן אישי להארה שלי? האם תדבר דיבורי סרק או תתעסק במשהו ארצי?

ואפשר לחשוב ולהרהר על הנקודה הבאה: אם היה זה ג'ה צונגקאפה שמלמד את השיעור, האם גם אז הייתי מצפה לתמורה או מציב תנאים להגעת לימוד? ואחרי שהרהרנו קצת בנקודה הזאת אז אפשר לקחת ולבשל את הנקודה הבאה: ומי אמר לנו שזה לא ג'ה צונגקאפה שמלמד אותי?

40. הכלל הבא קשור לעולם האינטרנטי של ימינו, הרבה מן ההתנהלות שלנו והקשר שלנו אל מול הלאמה מתבצע דרך האימייל. חשוב מאד לזכור שאימייל הוא צורה של שלושת אופני הביטוי שלנו, וכשכותבים ומנסחים אימייל ללאמה נצברת קארמה, נרשמים רישומים בתודעה שלנו. **לכן חשוב מאד להקפיד על הדרך שבה אנחנו כותבים אימייל ללאמה.** חשוב להתנסח בצורה ברורה ושלמה. חשוב להשתמש במילות כבוד, וזו גם הזדמנות מצויינת לרשום תשובות ותודות, כל אימייל הוא הזדמנות גדולה להוקיר תודה ללאמה ולתת כבוד. זה זורע זרעים נפלאים בליבנו.

תחשבו, כמה פעמים יוצא לכם להיות ליד הלאמה ולהגיד לה לפני תחילת השיחה: "מורתי היקרה, רבת החסד והחוכמה. התגלמות כל הבודדות בעולמי, מופע ג'ה צונגקאפה בחיי, מקור כל חסדי וכל ברכתי". באימייל אפשר לעשות זאת ואף יותר ולצבור בכך קארמה נהדרת. זוהי בדיוק הקארמה שתכפה עלינו בעתיד לראות את מופע ג'ה צונגקאפה בחיי. אפשר באמצעות האימייל לכתוב תשובות ותודות ושירי הלל ולהעזר בכלי הזה לצבור קארמה מדהימה.

חשוב לזכור כשבאים ללאמה לא מציגים את עצמנו בתור פרופסור לכך וכך, או באיזה דרגה אנחנו או אם אני מנהל בכיר בחברה כזאת או אחרת, לכל אלו אין משמעות בעולם הדהרמי והם רק מחזקים את האגו שלנו ואת האחיזה בעולם הארצי.

אותם הרישומים המנטליים נרשמים אם אנחנו חותמים במייל שלנו את כל התארים שיש לנו: 'על החתום דוקטור כך וכך', 'על החתום סמנכ"ל פיתוח בחברת כך וכך', ואלו מקשים על שחרור ואחיזה מכל מיני זהויות שיצרנו לעצמנו, או כל מיני תארים שרכשנו לעצמנו שלא מביאים אותנו לשחרור מסבל. כדי להשתחרר מסבל צריך לבוא ללאמה בענווה רבה בלי שום גאווה. וזה נכון באותה המידה כשאנחנו מתכתבים עם הלאמה באימייל.

הסיבה היחידה שיכולה להיות להשתמש בכל הזהויות והתארים שרכשנו, זה אם זה יכול לעזור להביא אנשים לדהרמה או אם זה יכול באיזה שהיא צורה להביא ברכה ליצורים. אבל זה בטח לא עוזר לנו לבוא עם כל ה"מטען" הזה ללאמה שלנו.

41. הכללים הבאים עוסקים בכל הקשור לקבלת הנחיות מהלאמה שלנו. ונתחיל עם הנושא של שיעורי הבית שניתנים לנו בכל לימוד של הלאמה. אז האם הכנת שיעורי בית מביאה אותנו להארה? האם זה בטוח מה שיכניס אותנו לטנטרה?

או שכן או שלא, זה תלוי בקארמה שלנו, הכל בא מקארמה. שיעורי הבית ריקים מלהיות כך או אחרת מצד עצמם, הם לא מביאים להארה מצד עצמם והם לא משאירים אותנו בסמסרה מצד עצמם. הם לא זה ולא זה. ואם כך, אז אפשר לטעון שזה לא חשוב להכין אותם, כי אם בכל מקרה הכל קארמה אז יכול להיות שאני אכין אותם והם יקדמו אותי להארה, אבל יכול להיות שאני אכין אותם וזה לא יקדם אותי לשום מקום. זה לא תלוי בי. זה הקארמה שלי מהעבר.

אמנם זה נכון, אבל, ויש פה אבל גדול מאד, יש משהו אחד שהופך אותם כן כלי להארה שלנו, יש משהו אחר שכן נותן להם חשיבות, מהו? **הכנת שיעורי הבית היא הנחייה שקיבלנו מהלאמה**, וזה מה שהופך אותם למקדמים אותנו להארה. כי לעקוב אחרי הנחיות הלאמה זה בדיוק הקארמה שתכפה עליי בעתיד להצליח למלא אחר כל הנחיות הלאמה, ולקבל את ההנחיות המהירות להארה שלי. להכין את שיעורי הבית מתוך מוטיבציה של להיות מסוגל לעזור לכל הברואים ומתוך הכוונה למלא אחר הנחיות הלאמה, זה בדיוק מה שזורע את הזרעים ששיעורי הבית, שריקים מצדם הם, יוכלו לעזור לי.

חשוב לזכור, כפי שנאמר בביאורו של הדלאי לאמה הראשון⁶, הבודהות מאירים את אורם על כל היצורים בדיוק כמו שהשמש עושה, אבל כמו שלא כל היצורים מקבלים את אור השמש, כך גם לא כל היצורים מקבלים את חוכמת הבודהות שכל רגע ורגע רוצים לעזור להם.

לכן אם אני רוצה לתת ללאמה את הכוח להנחות אותי בדרך להארה אני צריך לזרוע את הזרעים, והזרעים האלו הם לעקוב אחר הנחיות הלאמה. ואם הלאמה חוזרת שוב ושוב על להכין שיעורי בית אז צריך לעקוב אחר ההנחיה הזאת ולהכין שיעורי בית.

ועכשיו להכנת שיעורי הבית יש באמת כוח לעזור לנו. וההפך הוא גם נכון, אם לא נכין שיעורי בית, זאת אומרת לא נעקוב אחר הנחיות הלאמה, התוצאה תהיה שאנחנו נקטין את כוחה של הלאמה לעזור לנו. או שאנחנו לא נשמע יותר הנחיות מהלאמה שעוזרת לנו בדרך, או שהנטייה של לא לעקוב אחר הנחיות הלאמה תתגבר אצלנו ולא נעשה שום דבר מהנחיותיה. יכול להיות שמאד נרצה לעשות כל יום את התרגול היומי שלנו כמו שהלאמה הנחתה, אבל הקארמה לא תאפשר זאת. פתאום תהיה לנו הרבה עבודה, או יצוצו קשיים למינהם שימנעו מאיתנו לעקוב אחר הנחיות הלאמה וגם אם ממש נרצה לא נצליח. גברת קארמה לא מרחמת, היא תחזור אלינו בדיוק כפי שזרענו אותה.

42. **במיוחד חשוב לקיים הנחיות שניתנו לנו באופן אישי, בין בכתה או מחוץ לה, ועוד יותר – אם הייתה זו עצה שבקשנו אנו ביוזמתנו.** אי קיומן של אלו כמוהו כהצהרה שאיננו נותנים ללאמה את הכוח להנחות אותנו, ושהעדפותינו אנו חשובות יותר בעינינו. התוצאה הקארמית מזה תהיה שנחוה את הלאמה בעתיד כנמנעת ממתן הנחיות. וללא הנחייתה – אנה אנו באים?

43. **חשוב למלא את ההנחיות בדיוק כפי שניתנו.** אם אנו מרגישים צורך לשנותן – יש תחילה לשאול את הלאמה לרשותה. אין להחליט לשנותן על דעת עצמנו כדי להתאימן לצרכינו האישיים או להבנתנו האישית. זה מביס את כל מטרתו של האימון עם הלאמה.

בוודאי שאין ללכת ולייעץ לאחרים, או לשלוח להם הצעות באופן פרטי או פומבי, כיצד צריך לפעול אחרת מההנחייתה של הלאמה, מבלי שהתייעצנו עמה על כך תחילה. כאן לא רק שאנו רומסים את התמונה המנטאלית של "לאמה" בתודעתנו אנו, אלא שאנו גם גורמים לאחרים לתוצאה דומה. ההשלכות הקארמיות של מעשים אלו – דומות למה שנאמר לעיל, רק בעוצמה הרבה יותר גדולה, והן שקולות ללקחת אקדה ולירות לעצמנו ולאחרים ברגל. הן בוודאי ימנעו בעדנו מלשמוע הנחיות חשובות בעתיד.

⁶ הדלאי לאמה הראשון, גיילווה (המנצח/מלך) גנדון דראפ שחי בין השנים 1391-1474

אספקט נוסף, וחשוב ביותר, הוא מהן המחשבות שמתלוות לביצוע או אי-ביצוע ההנחייה. יש לזכור שעיקר הקארמה נצבר על ידי המחשבות – הן שיוצרות את עיקר התמונות המנטאליות שלנו. כך שאפילו אם נציית, אך ראשנו מלא במחשבות ביקורת – אנו הולכים ופוגעים בלאמה שלנו.

44. **לא לעשות דברים מאחורי גבה של הלאמה, חשוב להתייעץ עם הלאמה, לשאול אותה, לשתף אותה.** זה חשוב מאד לא לעשות דברים בסתר מן הלאמה, גם אם אנחנו בטוחים שמה שאנחנו עושים הוא בסדר גמור, וגם אם אנחנו יודעים במיליון אחוז שזה יסב אושר רב ללאמה. זה אינטרנס שלנו לשתף את הלאמה, ליידע אותה ולקבל את ברכתה בנושא. הקארמה של לעשות דברים מאחורי גבה של הלאמה ולהסתיר ממנה דברים, יכולה להבשיל בעולמנו כך שבעתיד יראה לנו שהלאמה תסתיר מאיתנו דברים, וכמובן שהיא לא תעשה זאת בכוונה מצידה היא, אלא יכפה עלינו לראות זאת כך. הלימוד יוסתר מאיתנו, אנחנו לא נצליח לשמוע מהלאמה את מה שיכול לקדם אותנו בדרך. אם אנחנו מסתירים דברים מהלאמה זו המציאות שאנחנו זורעים וזה מה שיחזור אלינו.

חלק נכבד מהלימוד שכרגע נשאר בסתר ואנחנו משליכים וחווים שהלאמה לא רואה בנו כמתאימים לקבלו, הוא הלימוד הסודי, הלימוד הטנטרי. אם אנחנו רוצים לזרוע זרעים שהלימוד הזה לא יוסתר מאיתנו, אנחנו חייבים באדיקות רבה לדאוג לא להסתיר דברים מהלאמה שלנו. רצוי לספר, לשתף וליידע את הלאמה, בקיצור – להתמסר. וזה גם יתן לה כוח לייעץ ולעזור לנו. גם אם הלאמה אישרה למישהו משהו בנושא מסוים, רצוי ואף מומלץ שנתייעץ ונשתף אותה באותו נושא גם לגבינו, זוהי הקארמה האישית שלנו אל מול הלאמה, זה מאד חשוב.

וזה טוב לבוא להתייעץ עם הלאמה לפני שאנחנו מקבלים החלטות ובחירות בחיים שלנו. זה חלק מהדרך של לתת את הכוח ללאמה, לראות בה ישות מוארת שיכולה לייעץ לי ולהנחות אותי בדרכי. הלאמה יודעת לקרוא את התלמיד. אם התלמיד שואל שאלה והכוונה זה רק לשמוע מה יש ללאמה להגיד על הנושא, או לשמוע דעה מזווית אחרת על הנושא, אז זו בדיוק התשובה שהוא יקבל. או יותר נכון להגיד שהוא לא יקבל תשובה חד משמעית וברורה.

אבל אם אנחנו באים בהתמסרות מלאה אל הלאמה, עם הרבה ענווה, ושואלים שאלה מתוך כוונה כנה שניישם את מה שהלאמה תייעץ לנו, אז אנחנו נותנים כוח ללאמה לעזור לנו. ואז אנחנו נקבל עצה והנחייה ברורה. ואם נפעל לפייה הכל יסתדר ואנחנו בדרך להארה, וגם אם זה לא יראה ככה בתחילה. ואומר לנו ג'ה צונגקאפה למה מובטח לנו שהכל יסתדר? בגלל ש"כל דבר שהלאמה עושה או אומר בא לקדם אותי להארה. בלי שום יוצא מן הכלל", אבל אני קודם צריך לתת לו או לה את הכוח, אני צריך להתמסר.

חשוב לזכור **שלפעמים הלאמה אומרת משהו מסויים לתלמיד אחד ומשהו אחר לגמרי לתלמיד שני, בדיוק על אותו נושא.** מצב זה מאד יכול להיות בגלל שהתשובה של הלאמה היא תמיד בהתאם לרמה של התלמיד, בהתאם לבשלות הרוחנית של אותו התלמיד. ותאמינו או לא, הלאמה יודעת בדיוק מה הרמה הרוחנית של כל אחד ואחד מאיתנו. אפילו רק מהדרך שבה אנחנו שואלים את השאלות שלנו היא כבר יכולה לדעת איפה אנחנו נמצאים ואיזה תשובה לתת לנו.

דבר נוסף חשוב לזכור הוא **שהפרספקטיבה של הלאמה שונה מאד מזו שלנו.** ואפילו דברים שנראים נכונים או לא כעת, בפרספקטיבה אחרת הם אולי ההפך הגמור.

לבוא אל הלאמה, לבקש את עצתה, ואז ולומר "אני כבר אבדוק בעצמי מה נכון לי" מעיד על טעות גדולה בהבנת מערכת היחסים.

45. **ובהסתכלות רחבה על הכלל של להתייעץ עם הלאמה, חשוב מאד לא לעשות דברים מבלי לקבל הנחיות מהלאמה.** לא לחשוב בתוכנו שלנו יש הרבה ניסיון בתחום מסויים, ושנחנו יודעים מה הכי טוב לעשות עכשיו, מה התיעדוף הנכון לעשות דברים, מה ישרת הכי הרבה אנשים.

כי זה **אולי** יכול ברמה הקונבנציונלית להיראות לנו שאנחנו באמת עוזרים להרבה אנשים, ושנחנו יודעים באמת מה התיעדוף הנכון. **ואולי** ברמה הקונבנציונלית אנחנו יודעים איך לנהל פרוייקטים או איך להתנהל עם הקבוצות השבועיות שלנו, ואנחנו יודעים מה לעשות איך ומתי. אבל בפועל אנחנו שוב לוקחים מהלאמה את הכוח לעזור לנו. אנחנו שותלים זרעים של אני יודע הכי טוב. אני יותר טוב מהלאמה כי ללאמה אין את הניסיון שיש לי בנושא הזה, וגם הלאמה לא מודעת לא 'ב' וג'. ואנחנו מקליטים את עצמנו חושבים שלא על כל דבר צריך להתייעץ עם הלאמה, לא צריך לקבל ממנה הנחיות על כל דבר, ויש דברים שאני יכול לעשות לבד כי יש לי הרבה ידע וניסיון בתחום.

כל אלו הם זרעים לא טובים שימנעו מהלאמה את הכוח והיכולת לעזור לי באמת בעתיד. צריך תמיד לזכור שאנחנו אלו שנותנים ללאמה את הכוח שלה, כי היא ריקה מלעזור או לא לעזור לנו. ולכן אם יש לי רעיון מבריק בראש, עליי לשתף ברעיון הזה את הלאמה, לשמוע ממנה האם היא חושבת שצריך להוציאו לפועל, ולקבל ממנה את ברכתה והנחייתה מה לעשות ובאיזה תיעדוף.

ואנחנו גם צריכים לזכור את **לוח הזמנים העמוס של הלאמה**, לזכור שהיא עובדת על עשרות פרויקטים במקביל ועם עוד הרבה אנשים. עליי לסמוך על הלאמה ולהאמין שהיא ישות מוארת שרואה את התמונה הכוללת מלמעלה ויודעת מה הכי טוב בשבילי, גם אם זה כרגע לא נראה ככה. והכי חשוב **להתמסר לה ולתת לה להנחות אותי ולהדריך אותי**. גם אם כרגע נראה שאני צודק והיא טועה.

הלאמה לא יכולה לטעות. וזה לא רק לטעות במילים בשפה העברית אלא מדובר על כל טעות, **היא לא יכולה לטעות ולא יכולה להטעות אותנו בשום דבר**. וגם אם אנחנו בטוחים שמדובר בטעות וגם אם תיקנו אותה והיא אפילו אמרה לנו תודה רבה על תיקון הטעות- גם אז, עד כמה שזה יפליא לשמוע, היא לא טעתה ולא יכולה לטעות. כל מחשבה אחרת רק מחזקת אצלנו את ההשקפה השגויה.

יכול מאד להיות שהלאמה אמרה שנעשה משהו מסוים, ואנחנו חשבנו שזו טעות ועדיף לעשות את זה בדרך אחרת, ותיקנו אותה על כך ועשינו זאת אחרת. ובסופו של דבר התברר שמה שאנחנו רצינו לעשות היה יותר נכון או טוב, ומבחינתנו אנחנו מרגישים שהלאמה טעתה. וההוכחה שעשיית הדבר בדרך בה אני חשבתי, יצאה יותר טוב ולכן אני צדקתי. זה מאד יכול להיות ולהראות לנו ככה.

אולי לכאורה זה נראה שצדקנו ברמה הקונבנציונלית, אבל בהשקפה הנכונה של איך המציאות עובדת טעינו, טעינו בגדול. רשמנו רישומים לא טובים ויצרנו מחסומים קארמיים, בהם ראינו את הלאמה שלנו טועה, הנמכנו אותה לעמדת אדם רגיל שלפעמים טועה ולא תמיד יודע מה שהוא מדבר.

ולמה זה? בגלל שעל פי חוקי הקארמה ואיך שהעולם שלנו עובד, **אין קשר בין מה שקורה עכשיו ברגע זה ולתוצאה שבאה מיד לאחריו**. או אפשר להגיד גם, שאין קשר בין התוצאה שקרתה עכשיו ומה שקרה רגע לפני כן. אין שום קשר, זה רק נראה לנו ככה. זה רק נראה שהלאמה אמרה משהו ואנחנו תיקנו אותה ואז יצאנו צודקים.

אבל זו לא הסיבה שאנחנו צודקים. הסיבה שאנחנו צודקים עכשיו בהווה קשורה בזרעים קארמיים ששתלנו בעבר ואין לה שום קשר סיבתי אמיתי למה שקרה רגע לפני. לעומת זאת, זה שאנחנו מתקנים את הלאמה ומעירים לה שטעתה ורואים אותה בתור אדם רגיל שטועה, שותל זרעים שבעתיד זה מה שיכפה עלינו להמשיך לראות: אדם רגיל שמלמד אותנו דהרמה, אבל לפעמים טועה ולא יודע או לא מודע לכל הדברים, ולכן יש צורך לפעמים להסב את תשומת ליבו ולתקנו.

ואם נמשיך לזרוע את הזרעים האלו, לאט לאט אנחנו גם לא נראה בלאמה שלנו אדם שמלמד אותנו דהרמה, אנחנו נשמע דברים אחרים. לימוד שנשמע לנו לא הגיוני, לא נכון, לא מקדם לשום מקום. המציאות תשתנה לנו כי אנחנו אלו שיוצרים אותה, ולכן אנחנו צריכים להזהר מאד בזרעים שאנחנו שותלים, והקארמה מול הלאמה היא מאד חזקה, היא הכי חזקה, לכן צריך להקפיד שבעתיים ביחסים עם הלאמה.

יכול מאד להיות שברמה הקונבנציונלית אני צודק, ברמה הקארמית אני טועה בגדול, אני לא נותן ללאמה את הכוח להיות בודהה כל יודעת שיכולה לעזור לי. וההוכחה לכך שאנחנו צריכים עזרה ושנאנחנו לא צודקים ולא יודעים מה באמת עובד, זה העובדה העצובה שאנחנו עדיין סובלים, עדיין לא הגענו לאושר הנשגב.

ונקודה נוספת למחשבה בנושא של "הטעויות" לכאורה של הלאמה, **אולי הלאמה טועה בכוונה ועושה מבחן לתלמידי? אולי הלאמה רוצה לראות מי מבין ריקות טוב**, מי מתקן אותה ועדיין לא מבין את ריקות הלאמה ומאפיפה הטעות מגיעה? בלי הבנה מעולה של ריקות טנטרה לא תעבוד, הלאמה יודעת זאת ולכן רוצה לבדוק את הבשלות הרוחנית של התלמיד ולראות האם הוא מוכן להכנס לטנטרה.

46. הכלל שמסכם את כל הכללים שהוזכרו לעיל, זה **לעקוב בקפידה אחר הנחיות הלאמה**. זה הכלל הכי חשוב, זו הדרך שלנו להארה! **לעקוב בקפידה אחר הנחיות הלאמה**. ואי אפשר לדבר ולהדגיש את זה יותר מיד, זה הכלל שאנחנו צריכים להרהר ולחשוב עליו כל הזמן. כל הנחיה של הלאמה היא לא סתם, הלאמה היא בודהה, היא לא מדברת דיבורי סרק ולא מבזבזת מילים לשווא. **כל מילה והנחיה** שלה אלינו מטרתם לקדם אותנו להארה.

ג'ה צונגקאפה אמר **"שכל דבר שאתה רואה את הלאמה עושה, או שומע את הלאמה אומר, ללא יוצא מן הכלל, מטרתו לקרב אותך אל ההארה"**.

ולכן חשוב לפעול ולעקוב אחרי הנחיות הלאמה. לא לשנות אותן, לא להוסיף עליהן ולא להוריד מהן, חשוב לעקוב אחריהן כמו שניתנו ובמלואן! כי אם לא, מה אנחנו בעצם זורעים? אנחנו זורעים זרעים שהנחיות שלהם לא ממש חשובות, והם לא באמת בודהות, לפעמים הם סתם אומרים דברים, לפעמים הם מדברים דיבורי סרק, אנחנו חושבים שלא כל הנחייה שלהם זה כדי לקדם אותי להארה.

ואיך זה יבשיל? זה יבשיל שבעתיד הלאמה שלנו תאבד מכוחה ולא תוכל להנחות אותנו להארה, ודבריה באמת יהפכו להיות דברי סרק. כי היא ריקה מצד עצמה, נכון? כי אנחנו נותנים ללאמה את הכוח, **ולעקוב אחרי הנחיות הלאמה זה בדיוק הקארמה שתגרום לכך שהנחיות אלו יקדמו אותנו להארה**.

בנוסף, מזדחל לו פה מתחת לפני השטח מבלי שנרגיש המכשול הכי גדול שלנו להארה, הגאווה שלנו. בכך שאני מפר את הנחיות הלאמה, אני זורע זרעים שבהם אני רואה את עצמי חושב שאני יודע יותר טוב מהלאמה, שהנחיות של הלאמה הם לא הכי טובות. שאפשר לשפר או לשנות אותם, אפשר לעשות דברים גם בדרך אחרת, לא חובה בדיוק כמו שהלאמה הנחתה.

ובמילים אחרות, הגאווה שלי גורמת לי לזרוע זרעים שבהם אני לא רואה בלאמה שלי לאמה. אלו זרעים עדינים שאני זורע שיצרו לי מכשולים עתידיים שבהם ייכפה עליי לא להצליח לראות בלאמה לאמה. הלאמה שלי לא תוכל לעזור לי. ושוב, לא כי הלאמה לא תרצה - הבודהות הם כמו השמש, הם מאירים כל הזמן על כולם. אנחנו אלו שלא נהיה מספיק פתוחים כדי לספוג ולקבל את אור השמש.⁷

נוסף על כך, הקארמה הזאת גם גורמת לי לחזק את הנטייה של להמשיך לא לעקוב אחרי הנחיות הלאמה ובכך לחזק את האגו שלי ואת זה שאני יודע יותר טוב.

כל עוד אני עדיין סובל זה אומר שאני לא יודע איך מחסלים סבל! וכל עוד זה המצב אני חייב מישהו או מישהי שכבר חיסלו סבל, ויודעים איך להדריך אותי להגיע לשם. וזה בדיוק המורה הרוחני שלנו, זוהי הלאמה שלנו, בודהה, ישות מוארת שחיסלה כל סבל ובאה ללמדנו כיצד לעשות זאת. ולכן עלינו להתמסר ולעקוב אחר כל הנחייה ולוותר על כל מחשבה של אני יודע יותר טוב.

יש משפט מאד יפה שאמר לאמה **דזונגסאר רינפוצ'ה**:

".... ישנם שני דברים מאד חשובים שאסור לשכוח. הראשון שבהם הוא שאסור שתהיה לך גאווה. זאת משום שבאת ללמוד, לקבל לימוד, למצוא הארה. הטיבטים אומרים ש"אדם גאה משול לאבן": לא משנה כמה מים תשפוך עליה, לעולם דבר לא ייספג. אם יש לך גאווה, לעולם לא תלמד. ועל כן מאד חשוב לאמץ גישה של ענווה."

וגם אם אני חושב שהם טועים - **לעקוב**. וגם אם אני בטוח שהם התבלבלו - **לעקוב**. וגם אם אני גר בארץ אחת והלאמה שלי נמצא בארץ אחרת, ונראה לי שהוא לא מודע לכל מיני דברים שקורים פה ולכן אולי יש צורך לשנות את ההנחיות, גם אז **לעקוב**. לא לשנות את ההנחיות. בטח ובטח מבלי להתייעץ עם הלאמה קודם בנושא זה עם הרבה ענווה.

הסיבה היא שאלו הם הזרעים להגיע להארה, **בודהה לא טועה או מתבלבל או לא יודע**. בודהה רק משקף לי את המיינד המבולבל והשגוי שלי ונותן לי Teachings ומראה לי על מה עליי לעבוד, **הם לא טועים או מתבלבלים מצד עצמם, הם ריקים**.

יש סיפור מאד מפורסם בספרות הבודהיסטית, על **מילארפה** שהוא תלמיד של **מארפה**. ומארפה הנחה את מילארפה לבנות לו מגדל עבור הבן שלו. ומילארפה, שהוא תלמיד טוב ומסור בנה את המגדל. בא מארפה ואמר: 'המגדל הזה לא טוב הוא עקום, תהרוס אותו, תחזיר כל אבן למקומה, ותבנה מחדש', וככה הסיפור חוזר תשע פעמים, תשע פעמים! ומילארפה כמובן בנה כל פעם מחדש, בלי תלונות ועם הרבה חדוות המאמץ. הוא עקב אחר הנחיות הלאמה, כי הוא מבין שהלאמה ריק. הוא מבין שהלאמה משקף לו את המיינד שלו, הוא מבין שהלאמה הוא ישות מוארת שבאה להביא אותו להארה ולכן הוא ממלא כל הנחיה של הלאמה.

⁷ משפט זה לקוח מביאורו של הדלאי לאמה הראשון, גיילווה (המנצח/מלך) גנדון דראפ שחי בין השנים 1391-1474.

אפשר להצליח במשימה כזאת שלרובנו אולי נראית כטרטור, רק בגלל ההבנה העמוקה של מי זה הגורו או הלאמה שלנו. ובעקבות ההבנה העמוקה, מגיעה ההתמסרות והרצון העז לתת ללאמה את הכוח כדי להביא אותנו להארה, ואז עוקבים אחר כל ההנחיות של הלאמה בלי יוצא מן הכלל. ולא משנה מה אני חושב עליהם, פשוט עוקבים וממלאים אותם בקפידה.

וצריך אולי להוסיף כמה מילים בנושא הזה. **יגיעו ימים קשים עם הלאמה, יהיו גם ימים כאלו.** עד שלא רואים ריקות ישירות תמיד יש איזה ספק ותמיד יש קושי אמיתי להתמסר, כי יבוא יום ותהיה איזו הנחיה שלא תראה לנו, או איזה מילה או התנהגות של הלאמה שלא יראו לנו ואולי יהיו מוזרים. חשוב בימים האלו לזכור את הריקות של הלאמה, חשוב לקחת אחריות גם על הדברים שאנחנו פחות אוהבים, ושנראים כאילו באים אלינו מכיוון הלאמה.

והכי **חשוב לשמור תמיד על הראייה הטהורה שלהם כבודהה**, כישות מוארת שבאה להביא אותי להארה ויודעת בדיוק ב-100 אחוז מה היא עושה. אנחנו מינינו אותם להיות הלאמה שלנו, אנחנו נתנו להם את הכוח לעזור לנו ואנחנו רוצים להמשיך לתת להם את הכוח. ולכן אנחנו שומרים על הקו, בטיבטית זה נקרא **Sin Tsam** - להחזיק את הקו של הראייה הטהורה שלנו אותם.

ישנם מקרים יוצאים מן הכלל. לדוגמא, אם אנחנו לא מסוגלים לבצע את מה שהם מבקשים מאיתנו, או שהדבר שהם מבקשים נראה לנו לא מוסרי. **ג'ה צונגקאפה** אומר לנו שבמקרים אלו יש לבוא אל הלאמה, ומתוך כבוד רב להסביר מדוע איננו יכולים לקיים את ההוראה. בכל מקרה, **לעולם אין לאבד את הראייה הטהורה של הלאמה כבודהה.**

וכאמור, אם הלאמה הוא אמנם ישות נאורה, שכל מטרתה היא להביא אותנו להארה, ושראייתה היא כל-יודעת, הרי שיהיה זה טפשי לא לשמוע בקולם. מה שהם מורים לנו לעשות הוא הדרך המהירה ביותר עבורנו להארה.

זרעי לאמה טובים

מקראה שישית

במקראה זו נביא כללים לצבירת חסד עם הלאמה בין אם הוא קרוב או רחוק מאיתנו, הידוק וחיזוק הקשר, והגדלת התמסרותנו. מקורות במקראה זו הם ביאוריו של פבונגקה רינפוצ'ה, "הכנה לטנטרה" ו"מתנת השחרור בכף ידך" – מתוך הפרק על מסירות למורה.

שני דברים חשובים להדגשה לאחר סקירת כל הכללים לעיל:

1. **הכללים שהוזכרו לעיל הם לא איסורים.** הם לא באים לומר שאסור לעשות כך וכך והם לא באים להגביל את החיים שלנו, ממש ממש לא. כל הכללים האלו הם הסבר פשוט לאיך קארמה עובדת. זוהי החוקיות של קארמה, ובדיוק כפי שאי אפשר לבקש מכוח הכובד שישלח לנו רגע, כי לא שמנו לב שיש פה מדרגה. ככה גם גברת קארמה, תמיד עובדת ורושמת, לרגע לא מפסיקה. אנחנו רושמים את עצמנו עם יחס כזה או אחר. וזה מה שחוזר.

אז במקום לקרוא להם כללים של אסור ומותר, אפשר לקרוא להם חוקיות של המציאות שאנחנו חיים בה. ואפשר לקרוא להם, וזו בעצם המשמעות האמיתית שעומדת מאחוריהם, **כללי חמלה**, כללי החמלה.

למה כללי חמלה? הסיבה היא נורא פשוטה. הכללים האלו מסבירים לנו איך קארמה עובדת. הם מסבירים לנו בצורה מאד מדויקת וברמה מאד עדינה איזו קארמה תמנע מאיתנו להתקדם בדרך, ואיזו קארמה תעזור לנו להתקדם בדרך במהירות. והכדור בידיים שלנו. יש לנו עכשיו את הכללים, ואנחנו יכולים לנסות לעקוב אחריהם ולשמור עליהם בקפדנות, או שאנחנו יכולים להקפיד רק על חלק מהם ורק חלק מהזמן. או לא לעשות איתם כלום, זה לגמרי לשיקולנו, הכדור בידיים שלנו.

ולא משנה כמה נקפיד על לקיים את הכללים, מורה או מורת הלב של כל אחד ואחד מאיתנו יאהב אותנו באותה המידה, בדיוק באותה המידה, כי בודהה אוהב את כל היצורים במידה שווה! במידה אחידה. אבל, **איך שאנחנו שומרים על הכללים האלו קובע את קצב ההתקדמות שלנו להארה.** ולכן הם נקראים **כללי החמלה**, כי מידת החמלה שלנו כלפי הסבל של כל היצורים היא זו שתקבע את הקפדנות שלנו על הכללים.

אם חמלתי לסבל של הברואים היא גדולה, ואם אני מבין שהסבל שלהם כל כולו ב-100 אחוז הוא יצירה שלי, אז אני רוצה לפעול כמה שיותר מהר ובדרכים הכי מתקדמות שיש על מנת ליצור מציאות אחרת. על מנת ליצור מציאות שבה כל היצורים מאושרים. והדרך היחידה לעשות זאת היא שאני אגיע להארה, והדרך הכי מהירה היא העבודה עם הלאמה, ההתייחסות הנאותה וההתמסרות ללאמה. אז אם אנחנו מבינים היטב את הסבל של היצורים ואם אנחנו רוצים לסיימו כמה שיותר מהר, אנחנו נשמור על הכללים האלו ונעשה את הקארמה הכי עוצמתית שאפשר על מנת להגיע להארה.

ואם אנחנו שומרים על כללי החמלה האלו מתוך המוטיבציה והכוונה של השאיפה להגיע להארה כמה שיותר מהר למען הברואים, זה מעצים את הקארמה.

וזה נכון שכשאנחנו קוראים את הרשימה הזאת של כללי החמלה האלה הם נראים קשים, אבל **חשוב לזכור שהם באים ממקום של המון חוכמה שטופחה.** וגם אם אנחנו עוד לא מבינים אותם ואולי קשה לנו לקבל אותם, וזה לוקח זמן לקבל אותם, אף אחד לא דורש שבאופן אוטומאטי נקבל אותם. אבל חשוב שננסה להבין אותם ולהרהר בחשיבות שלהם, ולפחות לנסות לראות איך זה אפשרי לפתח אותם.

וזה לא יקרה בבת אחת, אבל אם אנחנו מצליחים, **אם אנחנו מוצאים את המורה הנכון, ומפתחים את היחסים בצורה נכונה, התגמול הוא אדיר, אין לו דוגמא.** אבל בדרך, האגו שלנו ילחץ שוב ושוב ושוב. **צריך לזכור שהאדם שמתחיל לצעוד בדרך להארה זה לא האדם שיוצא מהצד השני.** בדרך כלל האגו מתנקז. וזה התפקיד של הלאמה, לעזור לך לנקות אותו, וזה יהיה לא נוח, זה ירגיש מאד לא נוח.

וחייב תלמיד לבוא עם מידה של אמון במורה. כעבור זמן נראה שבעצם אין נזק; איפה שפחדנו שניזק נראה שאין נזק וזה יעודד אותנו לתת עוד יותר, להרפות עוד יותר. זה קורה בהדרגה, אתה מרפה יותר ויותר, בהדרגה.

בעיניים פקוחות, לא מתוך הרגשה שזה נכפה עלייך, אלא מתוך שאתה מרשה את זה. ומובטח לנו שלא נתחרט על זה.

לאמה קריסטי אומרת:

"מערכת היחסים עם הלאמה היא **העוצמתית ביותר שיש**, וגם הקשה ביותר, זה כמו חרב פיפיות. הטיבטים אומרים שזה קל אם יש לך לאמה שהוא כבר מת, או חי ביבשת אחרת, או במרחק של שלושה עמקים מבתך. לאמה כזה לעולם לא יאכזב אותך אלא שגם אין ביכולתו לדחוף אותך קדימה.

מהרגע שהלאמה מופיע או מופיעה, אנו חייבים להשתמש בהם בצורה הנאותה ביותר. עלינו לרתום אותם לעבוד בשבילנו, והאופן הנאות לעשות זאת כראוי הוא **להתמסר להם – לחלוטין**. אנו נותנים להם, באופן מודע, את הכוח הנחוץ להם על מנת לשנות אותנו. ובשעה שאנו עושים זאת, עלינו לזכור **שהם מעשה ידינו. חייבים אנו תמיד לזכור את ריקותם**."

2. הדבר השני שחשוב להדגיש לקוח מהלימוד של **לאמה מארוט** מתוך "הבהגודגיסטה"⁸, כשאנחנו באים ללאמה צריך לוותר על העקרון של שוויון - **אין שוויון בין מורה לתלמיד**. אם אנחנו מתעקשים על שוויון – הרי שטרם עשינו אפילו את הצעד הראשון! **המורה תמיד נעלה על התלמיד. ומרגע שיצרנו קשר עם המורה – כל דבר הוא או שיעור או מבחן, ללא יוצא מן הכלל!** בסופו של דבר, הגורו זה אנחנו! ככל שנתמסר להם יותר, כך נתקרב גם אנחנו למצבם הנשגב.

את המתן למורה והתירגול עם המורה יש לעשות יום ולילה, ולהפכם לעיקר תרגולנו. הם המקור לכל השג רוחני. עד עתה השלכנו את הגורו על גורם חיצוני. ככל שאנחנו מתמידים לשרתם ולעקוב אחר הנחיותיהם, כך אנחנו עצמנו הולכים ונהיים לגורו. תחילה אנחנו משיגים אותם בשעה שאנו רואים את מהותם, **מבינים שמורנו או מורתנו הם ישות שממית**. זה המצב תמיד, בין אם אנחנו מודעים לכך או לא.

והדרך לצאת נשכרים מהשירות ללאמה, זה אם אנחנו מבינים שבכל פעם שאנחנו עושים את זה, אנחנו למעשה משתמשים בהם כדי להיות כמוהם. כדי להיות שווים להם, כי בשלב מאוחר יותר אנחנו חולקים עמם את מהותם.

אנחנו מתאחדים עמם.

האם הלאמה שלי השיג תובנות רוחניות או ראה ריקות ישירות

שאלה נפוצה היא האם הלאמה שלי ראה או ראתה ריקות ישירות? ואם כן מדוע הם לא מספרים לי על כך, הרי בוודאי שמידע שכזה יכול לעזור לי לפתח אמונה בדרך ובמורה.

צריך לזכור **שבראייה שלנו הלאמה האישי שלנו הוא או היא בודהה** אז בטח שראו ריקות ישירות. כדי להשלים את הדרך להארה מלאה צריך לראות ריקות ישירות. בנוסף, הבודהות תמיד עושים את מה שהכי יקדם אותי בדרך וכל זאת על פי יכולתי. אם הלאמה תספר על חוויה רוחנית כזאת או אחרת לא בטוח שזה מה שיעזור לקדם אותי בדרך. זה אולי יהיה טוב ליום או יומיים, ולתקופת מה זה יכול אולי לחזק את האמונה בדרך. אבל אם אני בעצמי לא רכשתי את התובנות והראיה הטהורה של הלאמה, אז יבוא יום ותהיה איזו מילה או התנהגות שלא תראה לי. ואז אני אבקר את הלאמה ואשפוט את התנהגות שלה ולא אזכור את הריקות שלה ושה הכל השלכה שלי.

וזה לא יעזור באותו רגע להיזכר שהלאמה אמרה שהייתה לה חוויה כזאת או אחרת. ויותר מכך, אני אפילו עלול להגיד שזה לא נכון כי עובדה שהיא עשתה לי כך וכך. ופה אנחנו נופלים לקארמות מאד קשות, מאד מאד קשות, כך שאפשר לומר שזה שהלאמה לא מספרת זה אולי חסד גדול שהיא עושה איתנו, בגלל שאנחנו עדיין לא בשלים לשמור על הקו והראייה הטהורה לאורך כל הזמן.

שאלה יותר נכונה שצריך לשאול היא: למה אני שמעתי מורה כזה או אחר מספר על ראיית ריקות ישירות או אולי אפילו שמעתי את המורים של המורה שלי מספרים על כך אבל לא את הלאמה שלי? והתשובה היא שהלאמה שלי

⁸ ניתן למצוא את תרגום לעברית של לאמה דבורה-הלה ללימוד זה בלינק: <http://www.heart-dharma.org.il/Lama/BGonLama.pdf>

עושה בדיוק נמרץ ובאופן האופטימלי ביותר את הדרוש להביא אותי להארה במהירות המירבית. והיא תגיד ו/או תעשה אך ורק מה שיתאים לי ברגע זה ויקדם אותי ברגע זה – ולא את כל השאר. וכל זה תלוי, כמובן, בראייתי הטהורה אותה ובמידת האמון שלי בה. בנוכחותם של אלה, הלאמה הופכת לערוץ הטהור ביותר שיש, והמושלם ביותר שיש, וחוכמתם של כל הבודהות כולם מגיעה אלי דרכה על מנת להביאני להארה.

לפעמים שני אנשים שישבו באותו הלימוד שמעו דברים שונים. אותה הרצאה, אותה לאמה, אותם דציבלים שיוצאים מהפה. אחד שומע משהו אחד ואחד שומע משהו אחר. עוד הוכחה. בלי בן אדם נוסף, רק אנחנו על ציר הזמן: האם קרה לכם שישבתם בלימוד של הלאמה, וכעבור כמה חודשים שמעתם את הלימוד שוב – בקבוצה השבועית, או האזנה נוספת להקלטה של ההרצאה, ויצא לכם לשמוע דברים אחרים, לימוד נוסף, משהו חבוי שלא שמעתם קודם?

הלימוד אומר שזה קארמה, הכל קארמה. חשוב לזכור את הריקות והקארמה, זה שאנחנו לא שמענו משהו היום רק אומר שלא היה לנו את הקארמה לשמוע את זה עדיין, ותו לא.

לעזוב מורים

מה לעשות אם המורה שלי מפגין התנהגות או תכונות שלא עולות בקנה אחד עם האידיאל שיש לי של ישות מוארת? האם לחפש מורה אחר שיותר נראה לי?

התשובה לשאלה זו תלויה באיזה שלב בדרך הרוחנית שלי וביחסים עם המורה אנחנו נמצאים. אם זה בשלב של חיפוש אחר מורה, אז מאוד ייתכן שטרם מצאתם. אם מצאנו מורה פוטנציאלי ולאחר תקופת בחינה מגיעים למסקנה שהוא או היא לא מתאימים לנו, ויש אולי מורה אחר יותר מתאים, אז זה בסדר גמור לעזוב, אבל חשוב לעזוב בלי ביקורת או שפיטה ועם לב פתוח וראייה טהורה. ולהודות להם על מה שלמדתם מהם עד כה.

אבל אם כבר סיימת לבחון את המורה שלך, והחלטת שהוא יהיה מורה הלב שלך והתמסרת למורה, אז עכשיו אתה כבר במצב אחר. הסיבה שאתה במצב אחר היא שהלאמה ריק מקיום עצמי, וריק מכל כוח שהוא לעזור לך להגיע להארה. מה שנותן ללאמה את הכוח זה ההחלטה בליבנו שהוא מורה הלב שלנו, שהוא מי שאנחנו רוצים שיעזור לנו, ומההתמסרות שלנו ופתיחת הלב.

ולכן, מהרגע שאנחנו נחליט שהוא או היא הם מורי הלב שלנו ונתמסר להם, אז הם יתחילו ללחוץ לנו על הכפתורים. כי זה התפקיד של הלאמה. ואם אנחנו ניתן לה את הכוח אז היא תעשה זאת, כי רק ככה נגיע להארה. על ידי שילחצו לנו על הכפתורים ויאלצו אותנו להתמודד עם הנגעים הרוחניים שלנו. **והלאמה תעשה כל מיני דברים על מנת לעזור אותנו**, על מנת לקדם אותנו אל ההארה שלנו.

וזה בהחלט יכול לכאוב, ולהיות לא נעים ולהרגיש שפושטים את עורנו. אבל כל זה בגלל האחיזה שלנו במי שאנחנו חושבים שזה "אני", והתפקיד של הלאמה הוא בעצם "להרוג" במרכאות את האני הזה.

וזה לגמרי אינטרס שלנו כי זו הדרך להארה, אין דרך אחרת. אז **חשוב שנהיה עיקביים ויציבים ביחסים שלנו עם הלאמה**, ואם בשלב כלשהו בדרך נהיה קשה ואנחנו פתאום מתחרטים ורוצים לעזוב או לנטוש את הלאמה, אנחנו צריכים להבין את ההשלכות הקארמיות של המעשה הזה ואת המכשולים שיווצרו לנו בדרך להארה בעקבות כך. ויהיו כל מיני סיבות מדוע נרצה לעזוב – בין אם זה מילים שהלאמה אמר או אמרה לי, או פגמים שיש בהם שלא שמת לב מקודם ועכשיו אני רואה אותם, או כל מיני התנהגויות ומעשים מוזרים שראיתי אותו או אותה עושים.

מורים גדולים ורבים, לאורך כל הדורות, ובכל הדרכים השונות להארה, מדגישים את החשיבות של הבנה נאותה מיהו המורה שלנו, כיצד להתייחס אליו, וממה להימנע. הם גם מזהירים שוב ושוב מפני שגיאות בתחום זה.

הסיבה לכך היא שהמורה הרוחני הוא המפתח האחד והיחיד להארה, מצד אחד, ומצד שני משום שתודעתנו לא טהורה דייה להבחין במלוא קדושתו. ולכן, למצוא מורה הוא הדבר החשוב ביותר בחיינו, ומאידך לפגוע או להוריד מקרנה של דמותו או דמותה בלבנו הוא אחד הדברים הקשים ביותר שנוכל לעולל לנו ולכל הברואים, שכן זה חוסם את דרכנו להארה.

לכן גם הקארמה שכרוכה בכך כל כך עצומה, לטוב ולרע.

ונפרט ונסביר מה אנחנו זורעים בכך שאנחנו עוזבים ונוטשים את הלאמה שלנו, כי אחרי שנדע ונבין מה אנחנו זורעים נוכל כבר לדעת לבד אילו תוצאות צפויות לנו, ומהי הקארמה.

אז בראש ובראשונה אנחנו שותלים זרעים של נטישת לאמה. וזרעים כאלו יחזקו אצלנו את הנטייה לעזוב מורים, ויחזקו את הנטייה שלנו להמשיך לראות במורים שנמצא בעתיד שוב פגמים שכביכול באים מהם, ושוב נעזוב אותם, וזאת אם בכלל נצליח למצוא שוב מורים שיעוררו את אמונו. אז דבר ראשון, קארמה שכזו מאד תקשה עלינו למצוא בעתיד מורים שיוכלו לקדם אותנו בדרך, וזאת אומרת שנתקשה להגיע להארה. כי בלי לאמה והתמסרות ללאמה אי אפשר להשלים את הדרך.

דבר נוסף זה הזרעים של השקפה שגוייה שאנחנו שותלים בתודעתנו, כי הרי הלאמה כל כולו בא ממני. כל פסיק ופסיק מהלאמה, אפילו הריסים הכי קטנים שלו או שלה באים ממני. הם כולם השלכה שלי מהקארמה שלי. ואם אני מחליט שהפגמים, המילים או המעשים של הלאמה קיימים שם מצד עצמם, בלי קשר אליי, ובגלל זה אני קם ועוזב ונוטש את הלאמה, אז אני מחזק אצלי את ההשקפה השגוייה. את הראייה הלא נכונה של המציאות ומאפיה דברים באים. וזה כמובן יבשיל בכך שיהיו לי בעתיד קשיים להבין את המציאות ולפתח השקפה וראייה נכונה.

ודבר אחרון זה הקארמה הקשה מאד שנזרעת אצלנו. כל אחד מאיתנו יכול בלוגיקה פשוטה להבין ולקלוט זאת:

אם כל מגוון העולמות והתופעות, וכמובן כל היצורים בעולם, הם השלכה שלי מהקארמה שלי,
ואם הסבל של כולם נגרם כתוצאה מההשלכות הקארמיות הלא טהורות שלי,
ואם הדרך היחידה לחסל את הסבל שלי ושל כל הברואים זה שאני אטהר את עצמי ואגיע להארה,
ואם כדי להגיע להארה אני חייב לאמה, ולהתמסר ללאמה.

אז לאור כל האמור לעיל, אם אני קם ועוזב את הלאמה ובעצם נוטש את הדרך שלי להארה, בכמה יצורים פגעת? כמה יצורים ימשיכו לסבול בגלל המעשה שלי?

אפשר לנסות מההבנה שיש לנו על קארמה ותוצאותיה, לדמיין מהי התוצאה שתבשיל מזריעת זרע של בגידה ונטישה ואי עזרה לכל היצורים! לראות את כל היצורים בעולם סובלים, לדעת שאני יכול לחסל את כל הסבל שלהם ולהחליט שכולם ימשיכו לסבול. אני מחליט שלא איכפת לי מסבלם ושהם ימשיכו לסבול, כי כרגע לא מתאים לי שהלאמה אמרה לי ככה או עשתה ככה.

והחוק השני של קארמה אומר שקארמה מתעצמת, התוצאה תמיד יותר גדולה מהסיבה. העץ גדול בהרבה מהזרע הקטן שנשתל. אז מה לדעתכם יכולה להיות התוצאה שתבוא מזרע ענקי כמו אי עזרה לכל היצורים הסובלים בעולם בבת אחת? אנחנו כבר יודעים איך קארמה עובדת, אנחנו כבר מכירים צורות קיום שונות ורמות של סבל שונות, אפשר לבד להגיע למסקנות מה תהיה התוצאה.

וכדי לרכך קצת את המחשבה הזאת, צריך לזכור שקארמה עובדת גם בכיוון ההפוך, לשמחתנו, ולכן על אותו עיקרון אפשר להסיק שהתוצאה מזריעת זרעים של התמסרות ללאמה מתוך הבנה שהיא המפתח והדרך שלי להארה היא הקארמה העוצמתית והחזקה ביותר. כיוון שזוהי הדרך שלי לחסל את הסבל של כל היצורים הסובלים בעולם בבת אחת.

דרכים לצבור קארמה עם הלאמה גם כשהיא לא לידנו

גם אם אנחנו לא חיים באותו הבית ביחד עם הלאמה שלנו ולא נמצאים לידם כל הזמן, יש הרבה דרכים כיצד ניתן לצבור קארמה עם הלאמה. צריך לזכור שהלאמה באה מתוכנו, אנחנו אלו שיצרנו את הלאמה ולכן יש דרכים נוספות לשרת את הלאמה ולהתמסר לו או לה ולצבור את הקארמה העוצמתית מולם.

1. דרך אחת היא לעזור בהפצת הדהרמה בארץ על ידי עזרה בעריכה של ההקלטות והתמלולים של הלימוד שהועבר כבר בארץ על ידי הלאמה. אפשר לעשות זאת בצורה יום יומית, כמה דקות כל יום. זהו שירות יום יומי ללאמה שאנחנו עושים ובנוסף אנחנו גם מקשיבים לדהרמה ומקבלים לימוד מהלאמה על בסיס יומי.

ואפשר לעשות ניסוי, אפשר לקחת קובץ שמע ולערוך אותו, לעבוד עליו בצורה יום יומית עם המוטיבציה הנכונה, ולראות אחרי תקופה איך אתם מרגישים עם הקשר שלכם עם הלאמה. לראות מה קורה עם ההבנה שלכם של הדהרמה.

בהקשר זה חשוב להדגיש שאם אנחנו עושים חסד גדול זה, צריך להקפיד לעשותו כראוי ולא לזרוע זרעים לא טובים שעלולים ליצור לנו מכשולים בהמשך הדרך. חשוב מאד להקפיד על תמלול מילה במילה של דברי הלאמה, ולדאוג שאנחנו לא מורידים מילים או משפטים של הלאמה בזמן שעורכים קבצי שמע. אנחנו לא רוצים לצנזר את הלאמה שלנו, אנחנו לא רוצים לזרוע זרעים שמונעים מהדיבור הקדוש של הלאמה בודהה שלנו להגיע לשאר הברואים.

בודהה לא מדבר סתם ולא אומר מילים סתם ויש סיבה שכל מילה או תשובה נאמרו וזה לא מתפקידנו להחליט שמילה כזאת או אחרת לא יגיעו לאנשים. אולי זה בדיוק המשפט שיכול להביא את התובנות לאדם מסויים ואנחנו עכשיו מונעים זאת. לכן חשוב מאד להקפיד לתמלל את הלאמה בצורה מדויקת ולא להחסיר אף מילה, וחשוב לא למחוק לימוד של הלאמה בזמן שעורכים קבצי שמע אלא אם כן ניתנה הנחייה מפורשת לכך מהלאמה.

2. לעזור ללאמה בהפצת הדהרמה על ידי לימוד של החומר שהלאמה לימדה אותנו, להשקיע את המאמץ בלסיים את הקורסים, להכין שיעורי בית, לתרגל את הלימוד ולהעבירו הלאה. גם תמיכה בקבוצות לימוד היא קארמה נפלאה ועוצמתית. לארח קבוצות דהרמה, לתרום לקבוצות דהרמה על מנת שיוכלו להתקיים ולהמשיך את הלימוד.

3. להודות ללאמה, לשבחה לפארה ולהלל אותה ואת הלימוד הנפלא שהיא מלמדת אותנו. ולעשות זאת בכל דרך אפשרית, כל הזמן, הרי הכל בא מאיתנו וחשוב להביע הכרת תודה ולשבח את הלאמה ואת הלימוד. זה יזרע את הזרעים להמשיך לקבל את הלימוד ולהמשיך להשליך את הלאמה שלנו בצורה נפלאה. אם לא נוקיר ונשבח את הלאמה והלימוד ונחשוב שהם מובנים מאליהם אז לאט לאט הם יעלמו לנו, כי אנחנו לא ניתן להם את הכבוד הראוי ואת כוחם, כי זה בא מאיתנו!

והכוונה בכל הזדמנות כאן, היא גם כאשר אנחנו לא פנים מול פנים עם הלאמה. אפשר בליבנו, ואפשר לעשות זאת באזני אחרים בקבוצות השבועיות. אפשר לכתוב הודעות בפורום באתר, אפשר לכתוב מכתב ולשלוח ללאמה או לתת לה כשהיא בארץ, ואפשר גם באימיילים ללאמה.

בהקשר של התכתבות עם הלאמה נוסף שרצוי ומומלץ מאד להוסיף מילות הערכה וכבוד. זה זורע זרעים נפלאים שהלאמה שלנו באמת תהיה יקרה מכל, וקדושה ואהובה ותהיה בודהה מלאך. כמה פעמים יוצא לנו להיות ליד הלאמה ולהגיד לה לפני תחילת השיחה: "מורתי היקרה, רבת החסד והחוכמה. התגלמות כל הבודהות בעולמי, מופע ג'ה צונגקאפה בחיי, מקור כל חסדי וכל ברכתי". באימייל אפשר לעשות זאת ואף יותר ולצבור בכך קארמה נהדרת. זוהי בדיוק הקארמה שתכפה עלינו בעתיד לראות את מופע ג'ה צונגקאפה בחיי. אפשר באמצעות האימייל לכתוב תשובות ותודות ושירי הלל ולהעזר בכלי הזה לצבור קארמה מדהימה.

דבר נוסף, צריך לזכור שמה שאמר ג'ה צונגקאפה על כך שכל דבר שהלאמה עושה או אומרת הוא לימוד עבורנו רלוונטי גם בימינו אנו בדור האינטרנט וכולל גם אימיילים. כל אימייל שהלאמה שולחת לנו הוא גם לימוד, Teachings בפני עצמו עבורנו. אני יכול להעיד על עצמי שאני קורא כל אימייל מהלאמה, ושואל את עצמי הרבה פעמים, מה הייתה הכוונה שלה פה? איזה לימוד היא מעבירה לי? כי הרי הלאמה היא בודהה, ובודהה לא מדבר לשווא ולא מבזבז זמן. כל מילה ומילה שלה או כל אימייל ואימייל שלה הם לימוד. בשביל זה הבודהה בא לפה.

וזה לא שהלאמה יושבת מאחורי המחשב שלה ומתכננת את מה שהיא הולכת לכתוב לנו, ואיך להעביר לנו את הלימוד. חשוב לזכור שבודהה עוזר לכל היצורים באופן סימולטני וספונטני. האימיילים יכולים להכתב באופן ספונטי, ולכאורה להראות כאילו לא הושקעה שם הרבה מחשבה. אבל זה לא כך, בודהה לא צריך לחשוב יותר מידי כדי לשקף לנו את המיינד שלנו ולהעביר לנו לימוד. חשוב מאד לזכור זאת.

וההתייחסות בצורה כזאת כלפי אימיילים של הלאמה וכלפי כל מילה ומילה שיוצאת מפיה, אפילו אם זה סתם בסיטואציה שגרתית, הם אלו שזורעים את הזרעים שבעתיד אני אוכל לראות במו עיניי איך כל מילה שיוצאת מפיה באה לקדם אותי להארה. ואני אוכל לראות שכל מילה שיוצאת מהפה של הלאמה היא בעצם השלכה שלי מהקארמה שלי. אז מי פה מדבר אל מי? מי מלמד את מי?

4. בעזרת האימיילים אפשר לעשות דברים נוספים, לדוגמא **לשלוח עידכונים ושיתופים ללאמה**, לספר על הזרעים הטובים שאנחנו צוברים בתקופה שהלאמה לא לידנו. דוגמאות לנושאי שיתוף יכולים להיות:

- חוויות וסיפורים אישיים מלהיות תלמיד ומתרגל בדרך ומהשתייכות לקבוצת לימוד ותרגול.
- דברים שתומכים בלימוד ובתרגול שלך.
- פרויקטים ויוזמות שהתחלת או שאתה מעורב בהם.
- איך אתה תומך בדהרמה, במרכזי דהרמה, במורים של הדהרמה.
- איך אתה תומך ועוזר לקהילה / למשפחה.

אם אתה מורה או מדריך קבוצות לימוד ניתן להוסיף ולרשום על:

- חוויות וסיפורים אישיים מלהיות מורה או מדריך.
- כמה אנשים יש בקבוצה שלך, איזה קורס אתם לומדים, איזה שיעור.
- לעדכן על אנשים חדשים שהצטרפו לקבוצה.
- לספר על חלק מהאנשים ועל החוויות שלהם מהלימוד.
- סיפורים מעניינים שאנשים מספרים שקשורים ללימוד או קשורים ללאמה שלנו.

5. דבר נוסף שאפשר לעשות עם האימיל זה **להתוודות בפני הלאמה על מעשים לא טובים שעשינו, להתחרט עליהם ולספר מה בכוונתו לעשות בתור אנטידוט**, וכל זאת מתוך ההבנה של המכשולים הרבים שמעשים אלו יוצרים בדרכנו. שאקפה מול הלאמה הוא מעשה עוצמתי ביותר שיעזור לנו להסיר מכשולים מדרכנו, לטהר את עצמנו ולרסן את תודעתנו בהמשך הדרך. ולא נדע עד כמה הוא חזק עד שלא ננסה זאת בעצמנו. זה משהו אחד להתוודות בפני הלאמה בשלבים המוקדמים במדיטציה וזה משהו אחר לשלוח לה אימיל על כך. וכמובן שאם הלאמה נמצאת קרוב אלינו זה עוד יותר חזק ללכת אליה ולהגיד לה את זה.

זה גם יחזק אצלנו את הזרעים של ראיית הלאמה כבודהה שבין כה יודעת הכל עלינו ועל מעשינו, וקוראת את תודעתנו. זה יתן ללאמה את הכוח לעזור לנו. ככל שניפתח יותר ונתמסר יותר כך כוחה של הלאמה יגדל יותר.

6. **לבקש לימוד ועזרה מהלאמה**. אפשר לעשות זאת בשלבים המקדימים של המדיטציה, אפשר לעשות זאת כשיש לנו בעיה ספציפית ואנחנו היינו שמחים לקבל עלייה תשובה. הלאמה היא כל יודעת וקוראת מיינד. תבקשו לימוד ותהיו פתוחים לקבל אותו ואז הלימוד יגיע. וזה יכול להיות אולי שהלאמה תופיע בתור איש זקן ומעצבן בתור בחנות מכולת ושהיא מאמנת אותנו עכשיו לפתח אורך רוח. תנסו לראות איך הלאמה בודהה שלכם עוזרת לכם גם כשהיא לא לידכם פיזית, כי היא באמת עושה את זה. זה כל מה שבודהה עושה, לעזור לנו להגיע להארה, והוא או היא לא מבזבזים אף רגע.

אפשר גם לפני התחלת עבודת העריכה או התמלול על קובץ ההקלטה לבקש בליבנו מהלאמה לקבל לימוד. ואז אנחנו נקבל לימוד ותשובות לשאלות שיש לנו מההקלטה שאנחנו עכשיו עורכים או מתמללים. והסיבה שזה עובד כי הכוח של הלאמה ללמד אותנו ולעזור לנו בא מיתנו. ובבקשה שלנו לקבל לימוד מהלאמה אנחנו זורעים זרעים ונותנים לה את הכוח שהיא באמת תוכל ללמד אותנו. כי הלאמה-בודהה שלנו רק מחכה שנהיה פתוחים לשמוע את הלימוד, זה מה שהיא רוצה לעשות כל הזמן, ללמד אותנו!

7. אפשר **להקדיש את האוכל שאנחנו אוכלים במשך היום ולהגישו כמנחה ללאמה שלנו**. לדמיין את הלאמה שלנו מולנו, לראות בעיני רוחינו איך אנחנו נותנים לה את מה שאנחנו עכשיו רוצים לשתות או לאכול, ולראות איך היא שמחה על הנתינה שלנו. ולאחר מכן אפשר לשתות או לאכול את מה שתכננו, זה זורע זרעים נפלאים של נתינה וגם של ראייה נכונה של הלאמה שלנו. שהיא תמיד לפנינו בכל דבר, מובילה אותנו בדרך ואנחנו נותנים לה את הכבוד ואת הכוח לכך, ומוקירים תודה באמצעות המנחות המנטליות האלו.

מומלץ להגיד גם את תפילת המנחה:

"ללאמה בודהה היקר/ה הנשגב/ה במורים,
לדהרמה הקדושה הנשגבה במקלטים,
לסנגהה היקרים הנשגבים במדריכים,
לשלוש הלהלומים מקור מבטחי

8. אפשר להעצים זאת וכל יום כשקמים בבוקר דבר ראשון לדמיין **שנותנים ומגישים ללאמה תה או קפה או אולי נותנים לה מנחה של פירות שהלאמה אוהבת וזר פרחים יפה**. עוד לפני שיצאנו מהמיטה, בקושי פתחנו את העיניים, זוהי דרך נפלאה להתחיל את היום, לחשוב לרגע איפה הלאמה נמצאת עכשיו, לדמיין אותה שם ולהגיש לה מנחה.

9. אפשר גם להוקיר תודה. **להודות לה על כל פועלה הרב, ההשקעה האין סופית של הלאמה, אהבתה הרבה, ולהודות לה על הלימוד שהיא מעבירה אליי באופן אישי**. היא באה בשבילי כדי להוציא אותי מהעולם הסובל הזה שאנחנו חיים בו, אינספור גילגולים של סבל יכולים להסתיים בחיים האלו והיא זאת שבאה לעזור לי להשלים את המשימה. ועל כן חשוב בכל הזדמנות, בין אם הלאמה לידנו ובין אם לא, ובין אם אנו לבד או עם אנשים, להוקיר הרבה תודה. להוקיר תודה לאין שיעור ללאמה שלנו.

ההתייחסות הזאת בכבוד רב והוקרת תודה ללימוד וללאמה שלנו, היא שזורעת את הזרעים לקבל את הלימוד הזה. לחוות ולראות אותו כקדוש, ולראות את הלאמה שלנו מצליחה לעזור לנו.

וחשוב לזכור כשאנחנו עושים זאת, שהלאמה ריקה ושהיא באה ממני. שהלאמה בעצם נמצא או נמצאת בתוכי. אני הוא זה שמשליך אותם וזה לא שיש איזה לאמה שיושב לו בארה"ב מצדו הוא. זה לא ככה, אני הוא זה שמשליך אותם כאלו, אז כשאנחנו נותנים ומגישים מנחה וכשאנחנו מוקירים תודה בליבנו חשוב להוסיף לזה את ההשקפה הנכונה, את הראיה שמבינה מאיפה מגיעה הלאמה שלי לעולמי.

10. ולמרות שהלאמה אכן באה מתוכי ולא קיימת שם בחוץ בעולם מצדה היא, חשוב מאד **לבקש מהלאמה להשאר**. ולחזור על בקשה זאת שלוש פעמים, ונכון שרוב הזמן אנחנו לא ליד הלאמה, אבל קארמה נרשמת גם במחשבה. ולכן אפשר לעצום עיניים, לראות את הלאמה מולנו ולבקש שלוש פעמים: 'בבקשה תשארי לאמה יקרה, בבקשה תיהי איתי עד שיגמר כל הסבל, אני יציתי אותך ואני מבקש ממך להשאר'.

זה שותל את הקארמה שהלאמה אכן תשאר בעולמי. אפשר לעשות זאת דבר ראשון בבוקר ואפשר לעשות זאת כל לילה לפני השינה. וכמובן שאנחנו עושים את זה כחלק מהשלבים המקדימים במדיטציה שלנו, ולכן חשוב לעשות שלבים אלו כל יום.

11. ביום יום, כשהלאמה לא נמצאת לידנו, שווה **להמשיך ולדמיין שהיא איתנו כל הזמן**, ואז אנחנו נתנהג כמו שצריך במשך היום. כי אם הלאמה עומדת בחדר ביחד איתנו, האם אנחנו נעזיז לצעוק או לכעוס או להתעצבן על מישהו? האם אנחנו ננהל ויכוחים עם אנשים כשהלאמה עומדת ביחד איתנו בחדר? אז שווה ללכת עם המחשבה הזאת, וליישמה לא רק כאשר אנחנו פיזית עומדים ביחד עם הלאמה באותו חדר.

הרי ברור לנו שכשאנחנו נמצאים בקרבת הלאמה ועומדים לידה, אנחנו לא נעזיז לצעוק על מישהו או להתווכח ולדבר לא יפה. אז אפשר להמשיך עם הקו הזה, אפשר לדמיין את הלאמה שלנו הולכת איתנו לכל מקום במשך היום ולהעזר בה ולרתום אותה על מנת לרסן את תודעתנו ולמשמע אותה.

12. **להמשיך לעבוד כל הזמן עם מה שהלאמה שלנו משקפת לנו**. גם כשהיא כבר לא לידנו, להמשיך לעבוד על הנגעים הרוחניים שלנו. האובייקט הכי עוצמתי שיש זה הלאמה, מה שהלאמה משקפת לנו זה ההבשלה הכי חזקה. אם היא משקפת לנו שהיא לא מרגישה טוב, זה אומר שאנחנו לא מקפידים ושומרים על חיים, וזה משתקף באובייקט הכי חזק וחשוב לנו. אם אני רואה את הלאמה מתבלבלת או לא מרוכזת זה לגמרי השלכה מתוך התודעה שלי, ועכשיו אני צריך לעבוד על הריכוז שלי ולהקפיד לא לבלבל אנשים אחרים במה שאני אומר.

ובנושא הבריאותי של הלאמה נוסיף ונזכיר **שפילוג בין חברי הסנגהה זוהי הקארמה שמביאה לפגיעה בבריאותה של הלאמה**. פילוג בסנגהה מביא לפגיעה בדהרמהקאיה של הבודהה, של הלאמה. אז אם אנחנו משליכים לאמה שהוא או היא חולים ולא מרגישים טוב, צריך מהר לרוץ ליומן ולשמור על דיבור מפלג בכלל ובקרב חברי הסנגהה בפרט. ואולי לארגן איזה אירוע או שניים לקירוב חברי הסנגהה, איזה מפגש משותף לקירוב לבבות.

⁹ זהו תרגום מטיבטית לעברית של לאמה דבורה-הלה

13. אם קיבלנו לימוד ותרגול מהלאמה חשוב להמשיך לתרגל אותו. **חשוב לתרגל את הגורו יוגה** ולעבוד עם המדיטציות של הטיהור על בסיס יומי. להתוודות בפני הלאמה במדיטציה, ולתת לה את הכוח לטהר אותנו ולהעביר לנו את הלימוד הקדוש. וזה יתן לנו את היכולת ללמד דהרמה, לפרש אותה להבינה ולכתוב ביאורים.
14. ואם אנחנו לא יודעים מה עוד אפשר לעשות תמיד אפשר **לעשות את מה שיעשה את הלאמה שלנו הכי מאושר או מאושרת**. והלאמה הכי רוצה שנגיע להארה, אין דבר שיעשה את הלאמה שלנו יותר מאושרת מזה. היא פה ללמד אותנו את הדרך. היא רוצה שנראה ריקות ישירות, היא תהיה כל כך מאושרת אם נעשה זאת. והדרך לעשות זאת היא לזרוע את הקארמה הנכונה, וזה **לתרגל וליישם את הלימוד שהיא מלמדת אותנו, ולעקוב אחר הנחיותיה**, זה מה שהלאמה הכי רוצה בשבילנו, את ההארה שלנו.
15. בספר **הכנה לטנטרה**, פאבונגקה רינפוצ'ה אשר מבאר עבורנו את היצירה **מקור כל חסדי** של ג'ה צונגקאפה אומר: "כשאנחנו משרתים את הלאמה, צריך לזכור: כאשר החקלאי זורע זרעים בשדה, כל עבודה שהוא עושה בשדה, הוא עושה לתועלת עצמו. הוא אינו מתכוון לעשות טובה לשדה. כאן זה אותו הדבר. זה **אני שרוצה להשיג שחרור מן הסבל, ולהגיע למצב של ידע כל**. כדי לעשות זאת, עלי לעשות דברים מסויימים, ולוותר על אחרים. אלא שאני משול לעיוור-לחלוטין, לא יודע מהם הדברים הללו.
- ידידי הרוחני נמצא כאן על מנת להוליך את העיוורים; ובשעה שאני משרת אותו או אותה, **אני מתחייב לעשות את כל הנדרש ממני, לא משנה עד כמה זה מתיש, או דוחה** – כל עוד אין בכך שום בעיה אִתִּי. בעשותי כן אין אני צריך לחשוב כאילו אני עמל למען מישהו אחר; להפך, לא רק שאינני צריך לראות זאת כמעמסה, אלא שעלי לראות בכך זכות: **מזלי הטוב זימן הזדמנות זו לידי, ולכן מוטל עלי להצליח לשרתו או לשרתה הן במחשבותי והן במעשי, בליווי תחושה עמוקה של כבוד והערצה**."
16. והכי הכי חשוב זה **תמיד לזכור שהכל, אבל הכל, זה מופע של הלאמה שלנו שבאה ללמד אותנו ולקדם אותנו בדרך, הכל!** ולמען האמת זהו תרגול מאד עמוק של מתרגלים מאד מתקדמים, ההבנה **שהכל** זה מופע של הלאמה שלי, כולל מלאכים, לאמות אחרים, בודהות, וכל אדם ואדם שאני פוגש במשך היום, הם כולם מופע של הלאמה שלי שבא לאמן אותי, ללמד אותי ולקדם אותי בדרך להארה. ברגע שנצליח להפנים זאת היטב, הסיכוי שנאבד את הפוקוס מהלאמה שלנו יקטן מאד.

זרעי לאמה טובים

❧ מקראה שביעית ❧

הלימוד במקראה זו נלקח מתוך חומרים שנלמדו בארץ על ידי לאמה דבורה-הלה בקורסים השונים ובסדנאות מדיטציה¹⁰, ומתוך תשובותיו של לאמה זופה רינפוצ'ה לשאלות שנשאלו על ידי תלמידים ובנוסף מתוך תרגום של לאמה דבורה ל"חמישים הפסוקים על הלאמה" של מאסטר אשווגושה¹¹.

מה לעשות כשאתם רואים בעיות אצל המורה?

זה Teaching מאוד חשוב. זה נכון שהבודהות באים דרך מורים והם באים דרך בני-אדם. המורים הם מושלמים והם יכולים להפגין בפנינו מה שצריך כדי לעזור לנו, וחשוב לא להטיל בזה ספק, כי הספק שמנקר, מוריד מהכוח של המורה. הכוח של המורה בא מהתלמיד, כי התלמיד משליך אותו. אם אנחנו לא נותנים להם כוח, הם לא יכולים לעזור לנו. אין להם מצד עצמם שום כוח ושום קדושה. זה הכל בא מאיתנו. זה לא חשוב אם הם טיבטים, או אם הם הדלאי לאמה. כולם באותה הסירה והם כולם ריקים. הכוח שלהם בא מהתלמיד וצריך, אם אנחנו מתחילים לראות פגמים, לשבת ולמדוד על זה, מדוע אני רואה את הפגמים ולמה דווקא את אלה? ואיך זה קשור אלי? איזו מן קארמה זו שמבשילה שגורמת לי לראות את הפגמים האלה אצל המורה הזה?

ובסופו של דבר, כל תלמיד צריך להקשיב ללב.

יש הרבה דוגמאות. יש דוגמאות שהבודהה עצמו בא ומלמד גרסאות שונות על ריקות, תורות שונות של ריקות שכמעט כולן לא לגמרי נכונות, והבודהה מלמד אותן. רק אחת לגמרי נכונה, והאחרות חצי נכונות אבל הן מועילות, והוא מלמד אותן כי הן מועילות לאנשים. מדוע אני נפגשת בצורה כזו ולא בצורה אחרת? הוא מלמד את זה לפי מה שמתאים לקארמה של האנשים, ויש הרבה מקומות שהוא מלמד את זה ואחר-כך הוא מלמד את הגרסה הבאה ואומר: לא! למה שאמרתי שם, לא התכוונתי. הוא עושה את זה. אחר-כך הוא בא למקום אחר ומלמד את הגרסה הבאה ואומר: לא! לא! לא! לזה לא התכוונתי. לזה התכוונתי. המורים מבלבלים אותנו. בסופו של דבר, אנחנו צריכים להקשיב ללבנו. הלוגיקה שלנו היא זו שמכריעה, וכשאנחנו עושים מדיטציה ומביאים את הלאמה, זו הסיבה למה שאנו עושים אותם מושלמים פיזית ומנטלית וכך הלאה. זאת הסיבה, כי זה מה שהם. במידה שאנחנו לא רואים את זה, זה לא בגללם. זה בגללנו, וכל מה שלאומות עושים, זה מבחן. כל מה שהם אומרים לנו לעשות, זה מבחן. לפעמים הם אומרים דברים שנראים לנו מוזרים וזה מבחן לכמה אנו מבינים קארמה, ריקות, נדרים ומוסר. כל זה מבחן.

אבל, בניגוד לעט או לצעצוע הזה, יש הבדל בין הדבר הזה והלאמה. לא בריקות - הריקות אותו דבר, אבל בחשיבות של הדבר הזה בחיים שלכם. אם זה עט או צעצוע זה לא כל כך משנה, אבל בלי לאמה אין דרך להארה. אז האינטרס שלכם, זה להתעלם מהימים שבהם אתם לא רואים אותם קדושים. איך אומרים 'it is in your best interest' (זה לחלוטין לטובתכם) לא ללכת עם הרשימה השחורה. אל תחפשו בהם פגמים, הפגמים יופיעו לבד. למה יופיעו לבד? כי המיינד שלכם ישליך אותם. עד שהמיינד שלכם לא טהור אתם תשליכו פגמים.

אז העצה היא: אחרי שבחנתם, ויש לכם סיבות טובות מאד לחשוב שזה הלאמה שלכם, עכשיו תפסיקו לעשות מעקב אחרי הפגמים שלהם. באופן מודע סרבו לעשות את הרשימה הזו. פבונגקה רינפוצ'ה מדבר על זה מאד יפה בסיפור, ג'ה צונגקאפה מדבר על זה, כל המורים הגדולים אומרים.

עכשיו, יש מה שנקרא Sintsam

ཇེ་མཚན་ལུ་

וסינצאם פירושו להחזיק את הקו.

¹⁰ לינק לחומרים אלו: <http://www.heart-dharma.org.il/teachings.html>

¹¹ אחד הטקסטים העתיקים ביותר שבידינו, נחשב כחשוב יותר בכל הנוגע להתנהגות עם הלאמה. קטעים מתורגמים של לאמה דבורה-הלה ניתן למצוא בקישור <http://www.heart-dharma.org.il/Lama/LamaGuidelinesH.pdf>

ברגע שזיהיתם את הלאמה, עכשיו אתם מחזיקים את הקו. זה קו החזית שלכם, אתם מגינים עליו בכל נפשכם ובכל מאודכם, ואתם מסרבים להאמין לדבר השני, ליום שבו הוא לא נראה כל כך קדוש. למה? כי ככה אתם תאבדו אותם. ואם הרשיתם לעצמכם לאבד אחד, זרעתם קארמה שתקשה עוד יותר למצוא את הבא אחריו. זאת הוראה סופר דופר חשובה.

"זה הלאמה שלי. זה הלאמה הקדוש שלי. היום אני לא יכולה לראות, אבל זה לא בגלל שהם לא קדושים." אם אני רצינית בדרכי להארה, אני לא ארשה לעצמי להיסחף לשם, כי ככה אני "הורגת" אותם, ואז הם באמת יָאָאוּ אדם רגיל, מלא פגמים וחטאים. וזה קורה בלי סוף, אנשים מאבדים לאמות כל הזמן בצורה כזאת. עולים הספקות והם הולכים עם הספקות, במקום להחזיק את הקו. זה המקום האחד שאתם צריכים להחזיק את הקו ולא לוותר עליו. כי בלי זה אין דרך להארה.

טעויות לכאורה של מורה

כמה דברים מתוך דבריו של **לאמה זופה רינפוצ'ה** בנוגע לטעויות לכאורה של מורים:

בלאם רים, הספר הגדול של השלבים בדרך להארה, נאמר שהבודהות, למשל בודהה וג'רדהרה, לאמה שאקיימוני בודהה, וכו' – מתגלמים בפנינו בדמות רגילה ומובילים אותנו להארה. **פירושו של דבר שהם מפגינים בפנינו אספקט של הופעה רגילה המפגינה שגיאות, כגון היותם בעלי חשיבה שגויה, עשייה מוטעית, וכו'.** באותו האופן ניתן גם לראות את המצב עצמו, על פי הלאם רים. בפועל, אין כאן כל שגיאה, אלא שהמורה מפגין עשיית שגיאות, כמו שחקן קולנוע.

יתרה מכך, כשרואים את המורים עושים שגיאות, זה צריך להזכיר לנו את חסדם הרב. בו ברגע שאנו רואים שגיאות, עלינו לחשוב "הו, כמה רב הוא חסדם, וזה למה?" שקיימוני בודהה אמר שבזמנים של ניוון רוחני זה האופן שבו הוא ינחה את היצורים, על ידי שיופיע בצורה רגילה. "צורה רגילה" פירושו מישוה העושה שגיאות, ועל כן כשרואים את הלאמה שוגה זה צריך מייד להזכיר לנו את חסדם על כך שנטלו צורה רגילה על מנת לבוא לברך את תודעתנו.

ראייה כזו של המצב עשויה למנוע בעד מישוה מלאבד את אמונו, מלאבד את מסירותו למורה. היא בעצם נותנת השראה, מדוע? משום שללא האספקט השגרתי של המורה שעושה שגיאות אין לנו שום דרך אחרת לקבל הנחייה. אין לבודהות שום דרך אחרת להנחות אותנו אל ההארה.

דרך אחרת לראות את המצב היא שלמרות שבפועל אין שום שגיאה מצד המורה, בכל זאת אנו נאלצים לראותם שוגים בשל הקארמה שלנו. הסיבה שהיחידה שהמורה מפגין שגיאות היה שיש לנו הקארמה לראות זאת כך ברגע זה. ואין בנמצא שום דבר מלבד זה.

ובהקשר זה, אספקט זה (של המורה) נהיה מאד יקר וחשוב עבורנו, ועבור תודעתנו. החכם **גיללויה אנספה** אמר:

"עד לרגע שבו אדם משתחרר מכל מכשול קארמי רע לראייה, הרי שגם אילו הופיעו לפניו כל הבודהות כולם ללא יוצא מן הכלל, לא יוכל אדם זה לראות את הגוף הקדוש והנשגב, על כל סימניו הקדושים, אלא יראה אך ורק את המופע הנוכחי (הרגיל)".

ומה אם אני מתרגם או עוזר בעריכה של תרגום של הלאמה ואני רואה שם טעות, ומדובר על ספר שאחרי זה יגיע להרבה מאד אנשים?

אם מדובר בטעות שקשורה למקרים כמו אלו של תרגום ביאור או ספר שמגיע בסוף להרבה אנשים, חשוב קודם כל לזכור, שזה הכל בגלל הקארמה שלי, בגלל החוסר טוהר שלי, שאני משליך את הסיטואציה הזאת כולה מלכתחילה.

ואז אפשר, בזמן המתאים, מתוך הרבה כבוד וענווה, ועם הבנה של מאיפה הכל בא, לתקן בצורה עדינה, וכמובן שהכל צריך לבוא מתוך חמלה רבה ומתוך הבנה שאני יצרתי את כל הסיטואציה הזאת. ולזכור שהלאמה ישות מוארת שלא טועה אלא רק משקפת את המיינד הלא טהור שלי ולעבוד עם זה, לא לשכוח את ה-Teaching השמימי בכל הסיטואציה הזאת.

טעות זה תוית שאני מדביק ובאה מהמיינד שלי ולא משום מקום אחר, אז נורא חשוב בכל זה לא לעשות את השגיאות בעלות קיום עצמי, ולעולם לעולם לא לוותר על הראייה הטהורה של המורה – בלעדיה אנו גוזרים על עצמנו גזר דין מוות, **במלוא מובן המילה!**

אם הבודה היה מופיע בפנינו בצורתו המושלמת אנחנו לא נוכל לתקשר איתו, המורים עושים לנו טובה גדולה ומופיעים בפנינו בדמות של אדם רגיל, שעושה טעויות, כי רק ככה הם באמת יכולים לעזור לנו, רק ככה אנחנו יכולים לתקשר איתם.

ואולי הלאמות טועים בכוונה?

יש פעמים שהלאמות טועים ומתבלבלים מתוך כוונה לבחון את התלמיד, לראות למי יש הבנה טובה של ריקות, מי רואה את הלאמה שלו בצורה שמיימית וטהורה ומי עדיין לא רואה זאת כך. אצל קן רינפוצ'ה במנזר היו תלמידים שלא ראו שום טעות או התבלבלות כשהוא היה הופך את סדר התפילות, ולעומתם היו את אלו שמיד קפצו כדי לתקנו. לא קשה לנחש למי מהם הייתה ההתקדמות היותר גדולה בדרך.

מה פירוש שהבודה כל יודע?

בקורס ACI מספר 124¹², נידונה השאלה: מה פירוש הדבר שהבודה כל-יודע? האם הוא מכיר את השם הלטיני של כל צמח תת-ימי? לא זאת הכוונה בכל יודע! פירושו של דבר שהוא יודע להנחות אותנו מה לעשות ומה לזנוח בדרכנו להארה.

בהקשר זה ניתן לספר סיפור נחמד ששמעה לאמה דבורה מאישה דתייה. היא נשאלה מדוע, אם צריך שתינוקות יהיו נימולים, אלוהים לא יצר אותם מראש ככה, ולמה צריך אחר כך לעבור דרך כל הטקס הזה וכו'? והיא אמרה: כי אלוהים ברוב חסדו מאפשר לנו הזדמנות לעשות מצווה ולצבור חסד ...

כשהתלמיד עורך את הרצאותיה ודבריה, או צריך לעשות הגהה על תרגומים, וכו' – זה הכל נופל תחת אותה קטגוריה, ובעיקר זה מאפשר לנו התלמידים לצבור חסד על ידי עזרה ללאמה, ועשייה להפצת הדהרמה בעולם. ומאחר ששני אלה הם המקור לחיסול סבלן של הבריות – אלה קארמות מאד עוצמתיות שהלאמה מאפשרת לנו לצבור.

ואם נרחיב עוד יותר – **ואם המורה הוא בודהה, אז איזו עזרה בכלל צריך בודהה?** כל "שגיא" שהוא עושה היא חסד רב שהוא גומל עם התלמידים. כל פרויקט שהוא ממציא הוא כזה, כל עזרה בלימוד היא כזאת, כל צורך בתרומה הוא כזה, ועוד ועוד...

הדרך השמיימית והנכונה להסתכל על המציאות היא שהלאמה-בודהה שלי יוצרת במיוחד בשבילי פרויקטים כדי שאוכל לצבור חסד. לא להסתכל על זה כאיזה משהו ארצי ובר חלוף, כי אם אפשרות לצבור חסד ולהנעים ולשרת את הלאמה כדי לעלות בספירלה כלפי מעלה לשלב הבא.

אנחנו רוצים לפתח ראייה טהורה, ראייה שמיימית של הלאמה שלנו. וזה לא רק בזמן השיעור או הלימוד אלא זה בכל רגע ורגע. אם הלאמה היא בודהה, לא יכול להיות שיש מילה שיוצאת מפיה שהיא סתם, לא יכול להיות שיש איזה פרויקט שהיא יצרה והוא לא בדיוק מה שאני באופן אישי צריך כדי להגיע להארה. אחרת היא לא בודהה. **לא יכול להיות שיש משהו שהיא אמרה לי לעשות או לא לעשות וזה לא מושלם בשבילי בדרך שאני צריך לעבור.**

אם הלאמה לימדה אותי משהו מסוים, וזה יכול להיות תפילה או מנטרה וזה יכול להיות רצף של תנוחות יוגה בסדר מסוים, אז יש חשיבות רבה לעקוב אחר ההנחייה הזאת ולבצע את מה שקיבלנו מהלאמה שלנו כמו שקיבלנו אותו, וזה כמובן גם כולל לימוד דהרמה שקיבלנו ולזה נתייחס יותר בשיעורים הבאים. חשוב מאד לזכור שתנוחות היוגה, התפילות והמנטרות ריקות מקיום עצמי, הן לא טובות מצד עצמן ולא מקדמות להארה מצד עצמן.

אז אם כן מדוע חשוב לעקוב ולשמור אחר הנחיות הלאמה כפי שניתנו? שאלה יותר טובה לשאול היא: 'למה לא'?

למה שנרצה אי פעם לשנות או לשפר משהו שהלאמה-בודהה שלי אמר או אמרה? במקום להנמיך את הלימוד הנשגב של הבודהה לרמתנו שלנו, למה לא להשתמש בלימוד כדי להרים ולהעלות את עצמנו לרמתם שלהם?

¹² לינק לעמוד הקורס: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C4.htm>

סיפורים של המורים על עצמם בתור אדם רגיל עם נגעים

הרבה פעמים המורים מספרים לנו סיפורים אישיים מהחיים שלהם, חשוב מאד לא "לקנות את הסיפור" פשוטו כמשמעו. חשוב גם כאן לשמור את הראייה הטהורה והשמימית ולנסות לשמוע את המסר שהמורה שלי מעביר או מעבירה לי באמצעות הסיפור. אם זה נכון שהם ישות מוארת ואני עדיין לא יכול לראות זאת אז כל מה שהם אומרים מטרתו לקדם אותי להארה.

אם המורה שלי מספר על כך 'שהוא בתור תלמיד היה מתווכח עם הלאמה שלו וזה רק הביא לו צרות', זה לא אומר שהוא לא יכול להיות ישות מוארת והוא לא יודע איך מתייחסים ללאמה. אלא, יש כאן איזה שהוא לימוד בשבילי, אולי זוהי רמיזה לכך שאני בתור תלמיד מרבה להתווכח עם הלאמה שלי וזה לא יביא לי שום תועלת, כי הנה הלאמה בודהה שלי מספר לי כיצד זה לא הביא לו תועלת.

הרי אם המורה שלי כבר מואר אז כל מה שהוא מספר זה להראות לי את הדרך, להראות מה כן לעשות ומה לזנוח ולא לעשות. זה בדיוק כמו ה-Jataka tales, סיפורי הלידה של הבודהה, זה בדיוק זה.

לאמה דבורה מספרת שהיו לה כמה Ne Lama אבל את כולם היא "פיטרה" כי הם לא עשו את העבודה כמו שצריך. כשהיא הייתה באה לקטר באזניהם או לבקר מישוהו אחר באזניהם הם לא רק שלא עצרו בעדה, אלא קנו את הסיפור שלה, נתנו לו הסכמה, וחיזקו בכך את ההשקפה השגויה.

דרך אחת להבין מהסיפור היא שהלאמה מקטרת ומבקרת ובעלת נגעים רוחניים ולכן לא יכולה להיות ישות מוארת. דרך אחרת להבין את הסיפור, וזו הדרך השמימית להסתכל על הלאמה שלי, שהסיפור שלה הוא גם לימוד, והוא מראה לי על החשיבות של לבחור Ne Lama שעושה את עבודתו כמו שצריך ולא נותן לי להמשיך לקטר או לבקר אחרים, אלא מזכיר לי קארמה וריקות ומאפה הדברים באו לעולמי.

חשוב לא ליפול בסיפורי הלאמה לראייה ארצית אלא לקחת את זה לראייה השמימית. הלאמה שלנו, שכל כך חומלת עלינו, עושה הכל כדי לקדם אותנו בדרך, אפילו להופיע בתור אדם עם נגעים שמדגים לנו בחייו איך בוחרים Ne Lama. הבודהות לא מלמדים אותנו רק בשיעור דהרמה פרונטלי, הם עושים את זה כל הזמן, כל רגע ורגע. הרי איזה דבר אחר יש להם לעשות בחייהם? החמלה שלהם אינסופית והם לא מבזבזים אף רגע בדיבורים או מעשים של סרק.

לפעמים המורים מספרים סיפור איך הם עשו משהו ובעקבותיו היו להם תובנות והם הבינו משהו חדש, חשוב לזכור במצבים כאלו שהמורים מוארים, והסיבה שאנחנו רואים התפתחות והתקדמות - אצל ישות שהיא מושלמת - היא שהמיינד שלנו הוא זה שמיטהר ומתחיל לראות מלאכים מושלמים לאט לאט.

בנוסף המורים מראים לנו את הדרך, מראים לנו מה עובד ומה לא עובד, וכדי שזה יהיה יותר ממשי בשבילנו הם לכאורה צועדים בדרך הזאת ובוחנים אותה כדי להראות לנו זאת בצורה מוחשית, בדיוק כמו הבודהה שהיה כבר מואר אך בכל זאת הלך לבדוק כל מיני דרכים שלא עובדות כמו צומות ממושכים.

חפציו של הלאמה, מקורביו, משפחתו, זמנו וכל השייך לו או לה

עכשיו אנחנו עוברים לדבר על הדברים ששייכים ללאמה, וזה כולל כל דבר ששייך או קשור ללאמה, לדוגמא: חפצים, משפחה, כסף, זמן וכו'.

באחד הפסוקים של מאסטר אשווגושה כתוב: **"כבד את חפציו של הלאמה כמו את חייך שלך"**. כלומר: עליך להשתדל לשמור על דברים השייכים ללאמה כפי שאתה מגן על חייך. זאת משום שכל מה שיש ברשותו של הלאמה, הוא משתמש בו על מנת להביא את היצורים להארה.

הרישומים הקארמיים העיקריים כאן שאנחנו צריכים לזכור כאשר אנחנו לא שומרים היטב על החפצים של הלאמה הם:

1. **זה מונע מהלאמה לפעול למען הפצת הדהרמה**, וזוהי קארמה כבדה מאד משום שמשפיעה על הרבה מאד יצורים. אם אני שומר אצלי בגדים, מזרון יוגה או נעליים של הלאמה זה מאד חשוב שאני אדאג להביא את זה בזמן ללאמה כדי לא לגרום לה לעיכוב. כל מה שהישויות המוארות עושות בכל רגע ורגע זה להפיץ את הדהרמה ולקדם את הברואים לאושר ולחיסול סבל.

ככל שאני מאפשר ללאמה להפיץ את הדהרמה ולהביאה לברואים בצורה הטובה והמהירה ביותר אני רושם רישומים נפלאים שיביאו אליי את הדהרמה, ובצורה הכי מהירה שאפשר.

2. **זה גורם לאי נוחות ואי נעימות ללאמה והתלמיד** שהוא מסור ורציני בדרך מעוניין בלרצות ולהנעים ללאמה. על פי החוקיות של קארמה אם אני גורם אי נוחות ואי נעימות למישהו זה יחזור אליי בצורה של אי נעימות ואי נוחות שתיגרם לי, אך כאן המקרה הוא עוצמתי במיוחד שכן האובייקט הוא הלאמה, והאובייקט כאן מנסה להביא נעימות ונוחות לכל היצורים, כך שאני רושם רישום של גרימת אי נעימות לאינספור יצורים.

3. **אם מישהו מתנהג בצורה רשלנית או בצורה חסרת זהירות ותשומת לב כלפי הרכוש של הלאמה, זה מעיד על החשיבות הנמוכה של הלאמה בחייו**. ועד שאדם מגיע לשלב שהלאמה הוא למעשה לא-מה (שאינן למעלה ממנו/ה) בלתי אפשרי להשיג תועלת מלאה מהדרכת הלאמה.

4. **כל פעילות שבה הפוקוס הוא לא במלואו על הלאמה**, וזה כמובן כולל גם את כל מה ששייך ללאמה, יחזור אלינו בצורה של תועלת שהיא לא מלאה וחלקית.

התלמיד הרציני בדרכו צריך להתייחס לרכוש של הלאמה בחשיבות יתרה מרכושו שלו עצמו. ולמה זה? הרכוש שלי עצמי הוא משהו ארצי, משהו לא טהור שגורם רק סבל, משהו שבא מקארמה וסופו להתכלות, הוא לא יכול באמת להביא לי אושר, לעומת זאת כל הרכוש של הלאמה משמש אותו או אותה כדי להביא את הברואים להארה. זה אומר שזה רכוש קדוש שבא לעזור להביא אושר לעולם.

בעצם אנחנו יכולים להגיד שכל חפץ שבו נגע הלאמה שלי, וכל אדם המקורב ללאמה שלי, ספוג ברוחו והופך לחפץ מבורך וקדוש עבורי. זה כולל אוכל מצלחתו של הלאמה, משקה מכוסו של הלאמה, וכו'. הכל מביא ברכה רבה לתלמידיו.

שמירה על כלל זה תביא לכך שיעמדו לרשותי כל הדברים שמאפשרים את פועלי המבורך בעולם, ובסופו של דבר יביא לידי כך שכל עולמי יטוהר.

כסף של הלאמה

בהקשר של רכוש הלאמה חשוב להגיד כמה מילים נוספות ספציפיות יותר בנוגע לכסף ששייך ללאמה. ברור לכולנו שאנחנו לא לוקחים את הארנק של הלאמה או כסף שברשותו, אבל הכסף ששייך ללאמה לא תמיד נמצא בתוך הארנק שלו. נציין עכשיו כמה מקרים ומצבים שבהם הכסף עדיין לא הגיע ללאמה, אבל הוא מיועד לשם או לאחד מן הפרוייקטים שהלאמה מעורב בהם, ולכן זה בעצם כסף של הלאמה וזו **אותה הקארמה בדיוק כמו לקחת ללאמה כסף מהארנק שלו**. אם תרצו אפשר אפילו לומר שזו הרחבה של הנדר גנבה מהיהלום של הבודהה.

- **אירגון ארועים** - אם אנחנו מארגנים אירוע מסויים והוחלט שבסוף האירוע הרווחים כולם או אחוז מהם הולך ללאמה, אז בעצם כל הוצאה שאני עושה והיא מיותרת או לא הכרחית או לא הכי זולה, מקזזת מהסכום כסף שמגיע ללאמה שלי. אם אני מחליט להוציא כספים מיותרים על האירוע או לרכוש משהו עבור האירוע מבלי להשקיע את הזמן לברר היכן הכי זול לקנות את זה אז אני בעצם לוקח מכספי הלאמה.

ולמה זה? כי ההפרש ששילמתי על המחיר הגבוה יותר יורד בסופו של דבר מהרווח של האירוע ומסכום הכסף שמועבר ללאמה שלי. ואני לא אומר כאן לא להפיק אירוע מכובד או לא לרכוש דברים לאירוע, ממש לא, אבל כן לנסות לחסוך בהוצאות היכן שניתן, כי בסופו של דבר מה שהלאמה עושה עם הכסף מביא הרבה יותר ברכה להרבה יותר יצורים.

חשוב להדגיש שאם הרווחים של אירוע מסויים, בין אם זה כל הרווח ובין אם רק חלק ממנו, מיועדים בסופו של דבר ללאמה שלי או לאחד מהפרוייקטים שהיא מעורבת בהם, או אפילו אם זה למקום אחר שהיא ביקשה לתרום אליו, אז זה אומר שבזמן תכנון האירוע **עלינו לבקש את אישורה ולהתייעץ עמה כל הזמן על ההוצאות שאנחנו מתכננים לאותו אירוע.** כי אחרי הכל זה הכסף של הלאמה, זה כסף של הבודהה. האם יש צורך לציין מה הקארמה של אי שמירה על כספי הבודהה וגרוע מכך שימוש בכספי הבודהה ללא אישור.

- **ניהול פרוייקטים -** אם אני מנהל פרוייקט מסויים שהלאמה יזמה וביקשה ממני לעמוד בראשו, זה עכשיו אחריות שלי וקארמה שלי כיצד אני מתנהל עם הכספים של פרוייקט זה. האם כל ההוצאות באמת הכרחיות או שאפשר היה לחסוך ולוותר על חלקן בתמורה לקצת יותר עבודה שלי או של מישהו אחר?

האם ניתן היה לאפשר למישהו מהסגנה לעשות זאת במקום לשלם למישהו על כך? במקרה הזה אנחנו גם היינו חוסכים כסף וגם מאפשרים למישהו מהסגנה לצבור חסד עוצמתי של שירות הלאמה.

ושב גם בכלל זה כמו בכלל הקודם, יהיה טוב שנראה את הכספים שקשורים בפרוייקט הזה שאנחנו מנהלים ככסף ששייך ללאמה במיוחד אם מדובר על פרוייקטים שבהם יש העברת תמלוגים או זכויות יוצרים למורים, כמו בהוצאה לאור, מיל"י או המרכז לניהול קארמי.

זה הופך את הפרוייקט לחלק בלתי נפרד מהלאמה שלנו וכל הוצאה כספית שבו בלי התייעצות וקבלת אישור מהלאמה היא בעצם שימוש לא מורשה בכספי הלאמה, ולקחת משהו ללא רשות - אתם כבר יודעים מה זה אומר.

ייתכן ששני המקרים האלו שתיארנו נשמעים קצת קשים, אבל הקארמה כאן היא מאד לא טובה ובגלל שהאובייקט שמולו היא נעשית הוא כל כך חזק ועוצמתי הקארמה הזאת עלולה בהחלט להבשיל לנו עוד עוד בחיים האלו ותקשה עלינו את הדרך להארה. **זה לא נכון שכל מתרגל דהרמה רציני חייב למצוא את עצמו ללא כסף ורכוש.** זה קשר קארמי שגוי. זה לא נכון שאם אני מתרגל דהרמה אז לא יהיה לי שפע. זה ממש לא הקורלציה.

מחסור ברכוש ובכסף בא מקמצנות ואי שמירה על רכוש, או חמור מכך - גניבה של רכוש וכסף של אחרים. והרי אין אובייקט יותר חזק ועוצמתי מהלאמה שלי ומכאן נובע שאי שמירה וכיבוד רכושו וכספו יביאו במהרה לאיבוד הרכוש והכסף שלי.

- **כסף יעודי -** בארץ יש לנו מספר לא קטן של קבוצות שבועיות במסגרת הפעילויות של קלאסיקה בודהיסטית. אם הייתה החלטה של כל המורים של קבוצות אלו שאת כספי הדאנא שנאספים מידי שבוע תורמים לאחד הפרוייקטים של הלאמה, ואם אני מתנהל ברשלנות עם הכסף הזה ולא מקפיד להעביר אותו בזמן או גרוע מכך מאבד את כולו או חלקו, אז אני בהחלט רושם רישומים לא טובים של אי שמירה על כספי הלאמה.

ובגלל שהלאמה היא אובייקט כל כך חזק ועוצמתי, אי שמירה ודאגה לכספים השייכים לה ולפרוייקטים שלה יכולה להבשיל לי עוד בחיים האלו כמחסור כלכלי אישי.

יש לציין שההנחייה של הלאמה היא שתרומות הניתנות לכל אחד ממורי הקבוצות השונות על ידי תלמידיהם הן רכושם שלהם, והם יכולים לעשות בהן כראות עיניהם. החלטת המורים לתת, במידה שיש כזאת, מהווה מעשה של נתינה ללאמה הבא מנדיבות ליבם של המורים.

- **התנהלות כספית כללית -** מקרה נוסף קשור לכל סוג של התנהלות עם כספים כמו תרומות באירועים השונים של הלאמה, או גיוס כספים למען פרוייקטים שהלאמה יזמה או מכירות של דיסקים וספרים שתמלוגים מהם הולכים ללאמה, כל התנהלות כספית כזאת צריכה להעשות בקפידה רבה שכן הקארמה כאן היא מאד עוצמתית.

אם בגלל חוסר תשומת לב שלי או עצלות שלי חסר עכשיו כסף בקופת החנות או במלאי הספרים או הדיסקים זוהי קארמה שנרשמת אצלי, והיא מאד חזקה שכן מדובר בסופו של דבר על כסף של ישות מוארת, כסף שמשמש להביא ברכה לעולם.

מאד חשוב ההקפדה על כספי הלאמה כולל במעגלים הרחבים יותר שאולי אנחנו לא כל כך שמים אליהם לב ביום יום, וזה נורא חבל. הכספים האלו מיועדים בסופו של דבר להביא ברכה לכל היצורים בעולם ולהביאם להארה, כי זה מה שהלאמה שלי עושה כל הזמן, ואני עכשיו רושם רישום של מניעת הברכה הזאת מאינספור יצורים ועיכוב הדרך שלהם להארה.

מקורביו ובני משפחתו של הלאמה

בנוסף לחפציו ורכושו של הלאמה, מאסטר אשווגושה מוסיף ואומר לנו **שיש להתייחס לתלמידיו, מקורביו, ולבני משפחתו של הלאמה שלנו כאל משפחתנו שלנו**. וגם כאן חשוב נזכור את הריקות של בני משפחתו של הלאמה, ולזכור את העבודה שאני הוא זה שמשליך את קרובי המשפחה של הלאמה, אני הוא זה שרואה אותם כמקורבים ללאמה שלי.

ונוסיף מתוך הספר **"מתנת השחרור בכף ידך"** של פבונגקה רינפוצ'ה, ונאמר שם על **גשה טולונגבה** שפעם הכריז:
"זהו חסד גדול יותר לתת פרור של מזון לכלב של הגורו שלי לובה, מאשר להזמין את כל הנזירים במזרח טיבט ולהציע להם סעודה".

עוד נאמר כי הוא יחסוך את כל שיירי המזון, כולל השומן שנשאר בקערות, וייתן זאת לכלב של לובה. נקודה זו הודגשה גם בשורות הבאות מתוך כתב טנטרי:

הוקרת שיערה יחידה משיער גופו של הגורו
מתעלה על הוקרת כל הבודדות של שילוש הזמנים.

ההתבטאות "שיער גופו" אינה במשמעות מילולית של נקבוביות גופו של גורו. הדבר מתייחס לסוס שלו, לחיית המחמד שלו, לכלבו, מלוויו, משרתיו וכדומה. לכן, עלינו להציע מנחות לאובייקטים אלו.

זה אולי יכול להשמע קיצוני במקצת, אבל אם נהרהר בזה מנקודת המבט של קארמה וריקות נוכל לראות שזה לגמרי הגיוני, הציטוט הזה דורש זמן ויש צורך לבשל אותו אבל חשוב שלא נפסול אותו, צריך לחשוב עליו לעומק, צריך לחשוב על הריקות של הלאמה שלנו והאפשרות שהיא מלאך, שהיא ישות מוארת ולכן כל מה שהיא עושה וכל מה שמסביבה מטרתו להביאני להארה.

דוגמא אחת בהקשר הזה שיכולה לעזור להבין איך ישויות מוארות רואות את העולם ועד כמה זה מאד שונה מהדרך שבה אנחנו מסתכלים על העולם. והמידה שיש לנו קושי עם המשפט שאמר גשה טולונגבה זה המידה שעדיין אנחנו רחוקים מלראות את המורים שלנו כישויות שמימיות שכל מטרתן הוא להביאנו להארה ולעזור לנו לצבור את הקארמות העוצמתיות ביותר כדי שנעשה את הדרך מהר, כי כל רגע שאנחנו לא מוארים היצורים מסביבנו ממשיכים לסבול.

לקן רינפוצ'ה היו כלבים טיבטיים שהוא גידל במנזר בניו ג'רזי, לאדם רגיל הדברים נראים כלאמה שמבזבז חלק מזמנו ומשקיע אותו בגידול חיות מחמד במקום לעשות מדיטציה או לקרוא ספרי דהרמה או ללמד. אבל **אם הלאמה שלי הוא ישות מוארת האם יכול להיות שיבזבז את זמנו ויגדל חיות מחמד סתם?** הישות המוארת קן רינפוצ'ה זיהתה באחת מן הכלבות את הגלגול של אמא שלו.

אז עכשיו נעבור על רשימת שאלות לוגיות כדי לבחון את המצב

- האם אמא מפסיקה להיות אמא כשהיא מתה?
- האם זה יהיה נכון לומר שאמא של קן רינפוצ'ה היא עדיין אמא שלו גם בגלגולה הנוכחי?
- והאם לא יהיה זה חסד גדול לאדם לדאוג לאמא שלו?
- והאם זה לא תהיה קארמה עוצמתית עבורנו התלמידים לדאוג ולשרת את מי שהיא אמא של ישות מוארת שבגלגול הנוכחי הביאה אותו לעולמנו?
- האם לא נרצה לפעול ככל יכולתנו כדי לגמול לאמא היקרה של הלאמה שלנו על חסדה הרב?

אנחנו לא באמת יודעים מי הוא מי, וזה כולל את כל היצורים מסביבנו. אנחנו לא באמת יכולים לשפוט, ולכן באו הישויות המוארות ולימדו אותנו כללים שיעזרו לנו לשמור את הקארמה שלנו בכיוון הנכון ולצבור זרעים עוצמתיים. כל מה שקרוב ללאמה שלנו, כל מה ששייך להם, הכל משמש כאובייקט קארמי עוצמתי ביותר עבורנו, זה לא סתם נמצא בקירבתם. אין מקריות, בטח ובטח לא אצל ישויות מוארות.

זמן של הלאמה

כחלק מהדברים ששיכיים ללאמה, הזמן הוא אחד מהם. הזמן של הלאמה הוא יקר מאד ולפעמים אנחנו נוטים להמעיט בערכו. כחלק מהכללים שעברנו עליהם בשיעורים הקודמים דיברנו גם על הנושא של לא לאחר או לעכב את הלאמה ואני אחזור בקצרה עם הדגשים נוספים בגלל החשיבות העצומה של זה. חשוב לזכור ש

הלאמה בכל רגע ורגע מזמנה מקדישה להבאת הברואים להארה, זה הרי מה שישויות מוארות עושות בכל שנייה ושנייה מחייהם. אין להם שום דבר אחר לעשות מלבד להביא את היצורים הסובלים להארה. ולכן כל רגע שאני מעכב את הלאמה אני בעצם רושם רישום של מניעה ועיכוב ההארה מאינספור יצורים. כיצד תבשיל קארמה כשכזו בעולמי?

לכן מאד חשוב להקפיד לא לאחר או לעכב את הלאמה קל וחומר אם מדובר על עיכוב שקשור בלימוד דהרמה, אבל לא רק שם.

יכול מאד להיות שאנחנו לא מאחרים ללאמה וגם לא מעכבים אותה, אבל יש לכך גם צורות עדינות והיות ומדובר על קארמה כל כך עוצמתית ראוי שנקדיש מחשבה וזמן לנושאים אלו גם כן, ונקפיד עליהם אותה המידה. הנה כמה נקודות והרחבות למחשבה:

- צריך לשים לב לא "לתכנן" את זמנה של הלאמה כדי להשיג איזו תועלת אישית, או איזה רווח של זמן או לחסוך מאמץ עבורנו אישית. לפעמים אנחנו לא מייחסים חשיבות רבה לקארמה של לאחר או לעכב את הלאמה, אנחנו אומרים לעצמנו שכמה דקות עיכוב זה לא כזה נורא, אבל צריך לזכור שעיכוב של הלאמה זה בעצם עיכוב על היצורים בעולם מלהגיע להארה, ובנוסף לכך קארמה מתעצמת. אז אם אנחנו מסיעים את הלאמה לא לעצור לעשות קניות בדרך. לא לעשות עיקוף כדי לאסוף משהו או משהו.

- נוסף ונאמר שזה כולל אפילו אם הסיבה ה"אחרת" נראית לנו חשובה, והעיכוב נעשה כדי לעזור למישהו אחר. אחרי הכל מה כבר יכול להיות יותר חשוב? צריך להסתכל על זה בצורה הבאה: הדבר האולטימטיבי שאני יכול/יכולה לעשות בדרכי להארה הוא לשרת את הלאמה שלי ללא שום עיכוב, תוך שאני מחשיב אותה כדבר שאין למעלה ממנו בכל היקום כולו, בדרכי להארה.

- לא לתת ללאמה הנחיות ולהגיד לה מה לעשות, לא לתכנן ולקבוע ללאמה את לוח הזמנים על הדברים שהיא צריכה לעבוד. רוב הסיכויים שאף אחד מאיתנו לא שולח עבודה ללאמה וקובע לה לוח זמנים אבל לפעמים אנחנו עושים את זה בצורה עדינה, אולי שולחים לה משהו ובמקביל כותבים במייל שבועד כך וכך ימים אני יוצא לריטריט ואשמח לתשובה עד אז, או אני כבר צריך ללמד את השיעור הזה בשבוע הבא או מחכים לתשובה ממני עד יום מסוים וכו'. בעצם אנחנו נותנים ללאמה להבין שאנחנו צריכים תשובה עד תאריך מסוים.

כאשר אנחנו שולחים משימות ללאמה ומתכננים לה את הזמן, יש סכנה שאנחנו גם עושים איזה שהיא מניפולציה על הלאמה שלא בידעין: אולי מגזימים בדחיפות של הצרכים שלנו וכו' כדי להטות את תשומת לב אלינו. זהו מעגל קונצנטרי, הרחבה של אחד מהמעשים השחורים בנדרי הבודהיסטו של להוליך שולל את הלאמה ולשקר לו או לה. כאשר עבירה זו מתבצעת באופן מלא, זה חוסם את האמת האולטימטיבית בפנינו לעיניים רבים. אפילו אם עושים גרסה קלה של העבירה, כגון מניפולציות על הלאמה, ואפילו קטנות, אפשר אפילו לומר שבלב האדם שעושה זאת ייגרם עיכוב בהשגת תובנה רוחנית לגבי האמת האולטימטיבית.

- חשוב וצריך לבקש מהלאמה לימוד, אבל בשום אופן לא לנסות לשנות את הזמן שהלאמה קבעה ללימוד, לטובת משהו אישי. אם התאריך לא מתאים לי כי יש לי סידורים או דברים אחרים לעשות באותו הזמן, הדבר האחרון שאני רוצה לעשות מבחינה קארמית הוא ללכת ולנסות לשנות את התאריך של הלימוד.

הדבר הראשון שאני רוצה לעשות הוא לבדוק אם אני יכול לשנות את התוכניות שלי ולעשות כל מאמץ אפשרי להגיע ללימוד, הקארמה הזאת תבטיח לי שילכו ויתמעטו המקרים שהלאמה מלמדת ואני לא יכול להגיע.

- מבחינה קארמית זה לא טוב גם להלחיץ את הלאמה ולבקש ממנה את תאריכי הלימוד המתוכנן וזאת על מנת שאני אוכל לתכנן את הלוח האישי שלי בהתאם. צריך לתת ללאמה לתכנן את הלוח זמנים האישי שלה

בזמנה הפנוי, בלי לחץ. התלמיד צריך לבקש לימוד, אבל לא להכתיב או להלחץ את הלאמה לקבוע ללימוד תאריך.

אם אני רוצה דרך בטוחה לכך שבפעם הבאה שהלאמה תתן לימוד זה יפול על תוכניות אחרות שלי אז כדאי שאני אלך לדבר עם הלאמה על התאריך שהיא קבעה ללימוד ואבקש שתשנה אותו. ומדוע זה כך?

ברגע שאני הולך ללאמה לבקש שתשנה את תאריך או שעות הלימוד אני בעצם רושם רישומים מנטאליים של הדברים הבאים:

1. הלאמה היא לא ממש בודהה והיא בעצם אדם רגיל והחלטותיה לא ממש חשובות וניתן לשנותם
2. אפשר להתווכח עם הלאמה על הדברים שהיא אומרת, אולי יש תאריך אחר יותר מתאים/נכון/טוב
3. אני, הזמן שלי והתוכניות שלי יותר חשובים משאר האנשים שרוצים להגיע ללימוד והתאריך שנקבע דווקא מתאים להם.
4. התוכניות הסמסטריות והארציות שלי יותר חשובות מלימוד דהרמה קדוש שבא לקדם להארה.
5. האנשים האחרים שאיתם קבעתי את התוכניות הארציות יותר חשובים מהלאמה שלי

בסופו של דבר התנהגות זו יכולה להוביל לכך ש:

1. הלאמה תאבד מכוחה, תהפוך בעינינו לאדם רגיל ובאמת שום החלטה שלה לא תוכל לעזור לי ולא תהיה חשובה לחיי.
2. הלאמה לעולם לא תהפוך בעולמי שלי לישות כל יודעת שיכולה לעזור לי.
3. הוקרת עצמי, שהוא אחד הנגעים החמורים ביותר שלנו, רק יתעצם ממחשבות אלו. בנוסף מניעה מאחרים מלהגיע ללימוד קדוש והעדפת עצמי תביא לתוצאה הפוכה שבה אני נמנע מלהגיע ללימוד קדוש.
4. התוכניות הסמסטריות שלי ימשיכו להופיע בעולמי כחשובות יותר מלימוד דהרמה ותמיד כשיהיה לימוד דהרמה יהיו תוכניות אחרות בלוח זמנים שלי. דברים כמו: חתונות, אירועים משפחתיים או כל דבר אחר שימנע ממני ללכת ללימוד.
5. מעמדה של הלאמה שלי בחיים שלי ילך וירד, ויכול אף להגיע למצב שהלאמה תעלם מעולמי. יכול להיות שהיא תלך למקום אחר, או שאני אלך, או שהלימוד יתחיל לשעמם אותי ויהיה לי יותר כיף ומעניין עם אנשים אחרים והפעילויות הארציות שהם מציעים לי.

• **אם כבר אנחנו עושים משהו בשביל הלאמה שמטרתו לחסוך לה זמן חשוב שנעשה את זה בצורה מושלמת. חשוב שנעשה את השירות עד הסוף.** דוגמאות לצורה שבה אנחנו מנסים לשרת את הלאמה אך לא עושים זאת בצורה מושלמת, ובעצם מעכבים אותה ומכבידים על זמנה. וחלקם הוזכרו בהקשר של נתינת מתנות ללאמה.

- אם אני מביא ללאמה מדפסת או כל ציוד אחר ולא הרכבתי את כל החלקים ועכשיו הלאמה צריכה לעשות זאת.
- כשמסיעים את הלאמה למקום כלשהו אבל לא נוסעים בדרך הכי קצרה שאפשר. וזה כולל גם אם לא טרחנו לברר מה הדרך הכי קצרה שיש ליעד שלנו.
- כשנותנים ללאמה הכוונות למקום מסויים אבל לא טרחנו לוודא שזו הדרך הכי קצרה בזמן, ושההוראות אכן מדויקות ויהיו ברורות גם למי שלא מכיר את הדרך. זה כולל להזהיר מפני כל מיני התפזלויות שאולי לנו ברור שלא ניקח, אך לא ברור למי שלא מכיר את הדרך כלל.
- כששולחים ללאמה קובץ שמע או תמלול של שיעורי דהרמה שלא ערוכים במידה מספקת (ואני יכול לעשות זאת בעצמי) וזה מאלץ את הלאמה להשקיע שעות רבות בעבודה על הקובץ. זה אומר, למשל, ללמוד WORD בצורה מספקת, או להיעזר במישהו לשם כך.
- ובכלל כל עבודה שנתבקשנו על ידי הלאמה לעשות ואנחנו עושים ומחזירים ללאמה אך לא בצורה השלמה ביותר שאנחנו יכולים להגיע אליה בעצמנו, או בעזרת חברים, וזה שמצריך מהלאמה לעבוד על כך שעות נוספות.

- חשוב מאד לנסות ולראות את הלאמה כישות קדושה ומוארת שזמנה הוא קדוש וכך להתייחס אליו, **לא לבוא ללאמה שלנו ולבקש ממנה לעשות בשבילנו סידורים או חיפושים, העברות של דברים או חפצים או שתעשה עבורנו שליחויות למיניהן.** אם אנחנו עושים זאת אנחנו אנחנו למעשה מבזבזים את הזמן של הלאמה שלנו.

יכול מאד להיות שזה מסתדר בלוח זמנים של הלאמה, יכול מאד להיות שהלאמה מסכימה לזה ואין לה שום בעייה, ואפילו אמרה שתשמח לעשות זאת. השאלה שאנחנו צריכים לשאול את עצמנו היא אלו תמונות מנטליות נרשמות אצלנו בתודעה. עלינו לשאול את עצמנו האם היינו באים עם אותה בקשה אם היה עומד מולנו ג'ה צונגקאפה או מאסטר נארופה או בודהה שאקיימוני? האם היינו באים ומבקשים מהם לעשות איזו שליחות או סידור עבורנו? ומי אמר לנו שהלאמה שלנו הוא או היא הם לא ג'ה צונגקאפה? מי אמר?

הסיבה שאנחנו עדיין לא רואים אותם כישות מוארת היא כי אנחנו באים בגישה הזאת שהלאמה הוא או היא אדם רגיל, ולכן אני יכול להתייחס אליה ואל הזמן שלה והנוחיות שלה כמו אל אדם רגיל, ולבקש ממנה שתעשה עבורי משימות ושליחויות שהן סמסריות וארציות.

התייחסות זו ללאמה בעצם מנמיכה את את דמותה לדמות אדם רגיל ומקטינה מכוחה לעזור לנו, ואנחנו רוצים להעצים את הלאמה ואת הכוח שלה לעזור לנו. והדרך הנכונה היא להסתכל עליהם תמיד בצורה שמימית ולהעצים את התמונות המנטליות שלהם בתודעה שלנו, לשים אותם ואת כל השייך להם למעלה גבוה בצורה מלאכית טהורה וקדושה ולא בצורה של אדם רגיל.

- כאשר משרתים את הלאמה ומביאים לה דברים, כגון אוכל ומנחה, חשוב להגיש את הדברים בלי לנסות "לנצל את ההזדמנות" ולהטות את תשומת לבך וזמנה ל"עניין שלי"; מגישים מה שמגישים היטב ויפה, מתוך צניעות וענווה, ולא משתהים מעבר לכך.

- יחד עם זאת, אף על פי שאנו מכוונים שלא לבזבז את זמנה של הלאמה, **מצידנו אנו אנחנו מקדישים את כל הזמן הדרוש** כדי לבוא עם ההתכוונות הפנימית הנאותה, כדי להגיש כראוי, או להעביר את המסר בצורה הנאותה – מצידנו אנו איננו "קופצים לרגע ללאמה" בעודנו נחפזים למקום אחר או משימה אחרת – היא כמובן יודעת, ומצידנו – עשינו לעצמנו שירות דוב: שמנו מקום אחר או משימה אחרת כיותר גבוהים או חשובים מהלאמה בחיינו – מה ששוב מוריד ממעמדה בעיני רוחנו.

- טוב להתייחס לכל הזדמנות למפגש או אינטראקציה עם הלאמה כהזדמנות נדירה להיות במחיצת המורה, ולהתייחס למצב בקדושה הראוייה לו.

בשלב הזה אנחנו מתחילים להבין קצת יותר מדוע בא גשה צ'קוואה ואמר שאם לאדם יש לאמה והוא לא יודע כיצד מתמסרים ומתנהגים עם לאמה, הוא עלול לצאת עם נזק יותר גדול מאשר תועלת ואולי אף לאבד את הלאמה שלו.

טיהור: וידוי וארבעת הכוחות

ועכשיו שאנחנו מבינים שצברנו הרבה מכשולים בכל הקשור ביחסים שלנו עם הלאמה, בטח ובטח בכל הנוגע לזמן ולרכוש של הלאמה. אחת השאלות שיכולה לקפוץ לנו היא: "אז מה עושים עם כל מה שעשינו עד כה?", וכולנו מכירים את החוקיות של קארמה – מה שנזרע חייב לשאת פרי, וזה נכון **אלא אם כן מטהרים.**

יש באתר של קלאסיקה בודהיסטית לימוד נרחב ומקיף שהעבירה לאמה דבורה-הלה היקרה ברוב חסדה, על איך מטהרים קארמות שליליות ועל ארבעת כוחות הטיהור¹³.

ויש כמה דגשים בנושא וחשוב מאד לדבר על חלק שאולי חלקנו לא שמים עליו מספיק דגש בתרגול שלנו והוא למעשה נותן לנו את הכוח, וזה הוידוי או ה-Shakpa בטיבטית. החלק הזה הוא כל כך חשוב שכתוב **בנדרים של הנזירים שאם עושים עבירה או מפלה בשמירת הנדרים הבסיסיים ושומרים זאת בסוד, ולא עושים שאקפה אז הנזיר או הנזירה מאבדים את הנדרים שלהם.**

¹³ ניתן למצוא לימוד על ארבעת כוחות הטיהור בשיעור 8ב' של קורס 6, בקישור: www.heart-dharma.org.il/files/C6.htm

וזה שרות גדול שאנחנו יכולים לעשות לאחרים ולעצמנו. משמעות המילה "שאקפה" זה לבקע גזע עץ, וזה לבקע את הדברים האלו שאנחנו אולי שומרים, שאנחנו אולי מתביישים בהם, שרובצים על מצפוננו. הרבה יותר גרוע לתת להם לשלוח אותנו לקיום סובל, מאשר להתוודות עליהם. פשוט להתוודות עליהם.

ככל שמתוודים יותר מהר, ככה בולמים את הנזק ואולי לפעמים גם מתקנים אותו. עצם הוידוי מתחיל לטהר אותו.

מול מי נעשה את הוידוי?

אז חשוב מאד לעשות וידוי, ונשאלת השאלה מול מי אנחנו עושים את הוידוי? ויש כמה רמות של עוצמה לזרעים שאנחנו שותלים כאשר אנחנו עושים שאקפה וזה קשור, כמו כל קארמה, לאובייקט שמולו אנו מתוודים.

1. ברמה הראשונה אנחנו עושים את הוידוי אל **מול עצמנו**, אנחנו מודים שעשינו משהו שלילי, אפילו הרמה הזאת היא לא קלה בכלל ואלו מאיתנו שעושים יומן יודעים שזה לא קל, העצירה הזאת של שש פעמים ביום להתבונן על המעשים שלנו ואז לרשום משהו שלילי, אפילו הכתיבה של המינוס היא קשה לנו, לא נעים לנו לכתוב את זה. התהליך הזה של כתיבת המינוס ביומן זה הרמה הראשונה של וידוי וזה כבר התקדמות ענקית בטיהור הקארמות השליליות.

2. הרמה הבאה, אם אנחנו רוצים לחזק את הקארמה של הוידוי וזה אומר מבחינתנו לחזק ולהעצים את תהליך הטיהור רצוי לעשות זאת מול גורמים נוספים, אפשר לעשות זאת במדיטציה שלנו, **בשלב של הוידוי מול הלאמה כחלק מהמוקדמות**¹⁴.

3. דרך נוספת היא שאפשר לעשות זאת מול האלתר שיש לנו בבית או מול תמונה או יצוג אחר של דמות הלאמה הקדושה שלנו.

4. רמה נוספת וחזקה יותר של וידוי זה למצוא חבר או חברה שאנחנו סומכים עליהם ולבוא להתוודות בפניהם. חשוב לדאוג שאנחנו עושים וידוי ולא איזה רכילות, פילוג או השמצה על מישהו אחר בתחפושת של וידוי, כי המיינד שלנו נוטה ללכת למקומות האלו אפילו בלי שנשים לב. לכן טוב למצוא חבר או חברה שהם גם על הדרך ויכולים לשמש לנו כ-Ne Lama, ויכולים לשמור עלינו שנעשה וידוי ולא נעבור להשמצות ורכילויות.

והרמה הזאת כבר מתחילה להיות באמת חזקה, כי אנחנו כבר מספרים למישהו אחר על מעשה שלילי שעשינו ואנחנו לא גאים בו, ונכנס פה אלמנט של בוששה שיעזור לנו מאד בריסון של המיינד שלנו בפעם הבאה. והאלמנט הזה הוא גם דרך טובה לבחון את הוידוי שלנו, אם אנחנו מתוודים בפני ה-Ne Lama שלנו ובמקום הרגשת בוששה יש לנו רגשות עוכרים שלילים אחרים כגון כעס, טינה, רצון רע וכולי, אז זה אומר שאנחנו לא באמת מתוודים, ובנוסף לכך אנחנו גם מחזקים את ההשקפה השגויה שלנו שהאנשים בעולמנו קיימים מצד עצמם.

5. ואנחנו בקורס של זרעי לאמה טובים וכבר מבינים ויודעים היטב מי האובייקט הקארמי הכי חזק בשבילנו, וזה כולל גם כשעושים וידוי, הכי חזק זה מול הלאמה האישי/ת שלנו ואפשר לעשות זאת ישירות כשפוגשים את הלאמה או שאפשר לשלוח להם אימיל. וזה מאד מומלץ, למי שמרגיש מוכן לכך, לעשות זאת מול הלאמה. חשוב מאד לפתוח את הדברים ולא להשאיר אותם בתוכנו וזה הכי טוב לעשות עם לאמה, ובין היתר כי המבוכה תרתיע פעם הבאה מלעשות את המעשה השלילי שוב.

כל כמה זמן להתוודות?

הוידוי הוא חלק חשוב ועיקרי בטיהור הקארמה השלילית שצברנו, לכן מומלץ לעשות את וידוי מתי שאנחנו יכולים, ואם עשינו מעשה מאד שלילי ומאד חזק מומלץ לעשות באופן מידי שאקפה, מיד לבקע את העץ ולפתוח את

¹⁴ מידע נוסף על השלבים המוקדמים של המדיטציה ניתן למצוא בקורס 3, שיעור מספר 2, חלק ב'. קישור לקורס זה: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C3.htm>

עצמנו כשהאנרגיה היא עוד יחסית קטנה, אנחנו מכירים את החוקיות של קארמה, היא הולכת וגדלה ומתעצמת ואם אנחנו לא עוצרים אותה ומטהרים אז זה דוגר ודוגר במיינד שלנו ומכפיל את עצמו כל 24 שעות.

בנוסף מאד טוב גם ליצור הרגל של אחת לתקופה, באופן קבוע ומתמשך, להתוודות על המעשים השליליים ופחות טובים שעשינו. אפשר לרשום זאת על דף ולהגיש ללאמה או לכתוב ולשלוח לה באימיל. מצינו אנחנו שולחים ללאמה ועושים את הוידוי ואין לנו שום רצון וציפייה לתשובה חזרה, אלא רק ההתוודות על מעשינו שאם לא יטוהרו יביאו לנו ולסובבים אותנו הרבה סבל לחיים.

הנזירים, לדוגמא, עושים זאת כל שבועיים. קוראים לזה **סו ג'ונג** ויש מסביב לזה גם טקסיות מיוחדת. פעמיים בשנה יש גם סו ג'ונג גדול. והם לא סתם עושים זאת, התהליך הזה של הוידוי מטהר את המיינד שלנו, ובנוסף במקרה של וידוי מול הלאמה האישי שלנו מחזק מאד את הקשר איתם וזורע זרעים שהם באמת יוכלו לעזור לנו ולטהר אותנו. לא סתם הבודהה נתן נדרים ולא סתם יש טקסי טיהור כל שבועיים.

ושב נזכיר שבודהה זה לא רק אותו בודהה ההיסטורי שחי לפני 2500 שנה בהודו, אנחנו יכולים ליצור את הבודהה הזה כאן ועכשיו כי אנחנו יוצרים את עולמנו. הלאמה-בודהה שלנו נתנה לנו את הנדרים, גם נדרים לאלו שאינם נזירים, אנחנו יכולים לשמור עליהם ואחת לתקופה לעשות מולה טקס וידוי. ובעידן הטכנולוגי המתקדם שלנו אפשר לקרוא לזה שאקפה-און ליין או אם תרצו: e-Shakpa – Electronic Shakpa.

ואם כבר הגענו לשלב שאנחנו עושים שאקפה מול הלאמה, בין אם ישירות ובין אם באימיל, חשוב שנתמסר ללאמה, שניפתח ונתוודה על הכל ולא לנסות להסתיר דברים או לרמוז, לעשות את זה עד הסוף. חשוב שנזכור במיינד שלנו שהם בודהה, ישויות מוארות שחיסלו בין היתר גם את המכשולים לידע וכל והם בכל מקרה יודעים עלינו הכל, הם יודעים על כל מעשה וכל מחשבה שלנו, הם הרי קוראים את המיינד שלנו.

הוידוי תוך המחשבה במיינד שלנו, שניצבת מולנו ישות מוארת וכל יודעת, תחזק את הראייה הנכונה והשמיימית של הלאמה שלנו ובכך גם תחזק את הקארמה.

לפעמים יש מצב שאיבדנו את אורך הרוח או שעלו לנו נגעים חזקים של ביקורת או שפיטה כלפי משהו מהסנגהה, ואנחנו מאד לא גאים בכך, ואולי גם הגבנו בצורה שלילית של צעקות וכעס, ואנחנו רוצים לבוא אל הלאמה ולהתוודות על כך ולטהר זאת מליבנו.

אז מצד אחד אנחנו באים ללאמה ורוצים לעשות בכנות וידוי, ואנחנו רוצים להתמסר ללאמה ולפתוח הכל, אך עולה בנו החשש שמא נשמיץ ונוריד מקרנו של משהו מהסנגהה בעיני הלאמה. אנחנו חושבים שבעצם אנחנו עלולים לגרום לפילוג, כי יכול להיות שבעקבות הוידוי שלנו שבו סיפרנו ללאמה איך משהו עשה לנו משהו מסויים וזה נורא הכעיס אותנו, הלאמה עכשיו פחות תעריך או תאהב את אותו אדם.

חששות אלו הן לגיטימיים, אנחנו לא רוצים לבוא אל הלאמה להתוודות ולבסוף יוצא שאנחנו משמיצים משהו אחר, ועוד תלמיד אחר של הלאמה מהסנגהה שלנו. אבל יש כמה דברים שאנחנו יכולים לעשות בנושא ובמקביל להתמסרתנו והפתיחות המלאה שלנו כלפי הלאמה אנחנו גם עושים את הוידוי בצורה נקייה וכנה.

1. אז קודם כל **לוודא טוב טוב שאנחנו באים ממקום כנה של לעשות וידוי** ולא ממקום של לנסות להכפיש ולהשמיץ אדם אחר. יכול מאד להיות שבסיטואציה שקרתה הם היו לא בסדר, לדעתנו, אבל לעשות את השאקפה על ההתנהגות שלנו, על המעשים שלנו.
2. לזכור שאנחנו לא באמת יכולים לשפוט אחרים, רק הבודהה ושכמותו יכולים לעשות זאת, אנחנו לא באמת יודעים מי הוא מי ולמה הם עשו את מה שהם עשו.
3. לעלות בתודעתנו, ואז לרשום זאת או להגיד ללאמה ישירות, **שלושה דברים טובים על אותו אדם, שלושה מעשים טובים שהוא עושה בעולם בשירות הלאמה והדהרמה.**
4. לאחר מכן, **להביא השקפה נכונה לתוך הסיטואציה.** הוא או היא ריקים, הם משקפים לי הקארמה שלי, את הזרעים שאני זרעתי בעבר כלפי הזולת. בטח יש איזה מקרה בעבר שאני עשיתי למשהו אחר ועכשיו זה חוזר אליי. **תנסו לאתר לפחות מקרה אחד כזה מהעבר שלכם שאתם עשיתם כלפי משהו אחר ותתוודו בפני הלאמה גם עליו.**

5. ואז להביא גם השקפה שמיימית לתוך המקרה. אותו אדם מעצבן או מרגיז הוא בעצם מלאך, מופע של הלאמה שלי שבא לאמן אותי ולאפשר לי לטהר את הקארמות השליליות שלי מהעבר ולאמן אותי באורך רוח, תודו להם על כך ותבקשו, אם אתם חזקים מספיק, שישארו בעולמכם כל עוד הם מאמנים אתכם.

לפעמים הלאמה לא רוצה לתת לנו בצורה ישירה בעיטות שמא ניפול מהדרך אז היא שולחת לנו כפילים ומופעים שיעשו את העבודה. כשאנחנו מבקשים במוקדמות של המדיטציה מהלאמה שתיתן לנו לימוד זה לאו דווקא יגיע בצורה של לימוד פורמלי של שיעור דהרמה, מאד יכול להיות שהיא שולחת את המרגיזים האלו לעולמנו כדי לאמן אותנו.

6. והכי הכי חשוב, לזכור במיינד שלנו שהלאמה היא ישות מוארת, היא כבר בודהה ובהיותה כזאת פיתחה את חמלתה לברואים לדרגה הגבוהה ביותר, יש לה חמלה אינסופית לכל הברואים ויש לה התייחסות אחידה לכל היצורים כולם. לא יכול להיות שום דבר שלילי שאני אגיד על מישהו וזה יוריד ולו טיפה טיפונת של חמלה או אהבה של הלאמה כלפי אותו אדם. לא יכול להיות!

אם אני חושש שבעקבות מה שאני אגיד ללאמה היא תאהב מישהו פחות אז אני לא מאמין שמולי ניצבת ישות מוארת, שחמלתה ואהבתה אינסופיים בצורה שווה לכל היצורים, הלאמה-בודהה שלי אוהב או אוהבת את אמא שלהם, באותה המידה שהם אוהבים אותי ובדיוק באותה המידה כמו את היטלר או סטלין.

בנוסף הלאמה, בהיותה ישות מוארת שחיסלה את המכשולים לידע כל, רואה את שתי המציאויות בו זמנית ורואה את הריקות של אותו האדם שעיצבן אותי ושאני חווה אותו כרגע בצורה שלילית. הלאמה יודעת ומבינה שהוא ריק ושאין שאני חווה את אותו אדם זה לא הטבע שלו אלא רק הקארמה שלי שמבשילה לי. וזו נקודה מאד חשובה לזכור, כאשר אנחנו באים ואומרים משהו שלילי על מישהו זה בעצם מעיד על מי אנחנו ומה עשינו בעבר לזולת.

אז למרות שהלאמה היא בודהה ואהבתה לכולם היא אינסופית, ולא יכול להיות משהו שאני אגיד על מישהו מסויים שיוריד מאהבת הלאמה אליו, לא להפוך את השאקפה שלנו להשמצות וניסיון להפחית ולהנמיך אדם אחר. זה נכון שאנחנו לא יכולים באמת להקטין מישהו בעיני הלאמה שלנו ולגרום למחשבות שליליות על אותו אדם מצידה של הלאמה, אבל אם זה מה שאנחנו מנסים לעשות, להרחיק אנשים אחרים מהלאמה שלהם, אז זו הקארמה שנרשמת וזה מה שנקבל בעתיד, ובגלל שהאובייקט פה הוא עוצמתי ביותר זה יחזור אלינו במהירות, ואנחנו עלולים לראות את עצמנו מתרחקים מהלאמה שלנו, כי אנחנו ניסינו לגרום זאת לאדם אחר.

רק וידוי זה לא מספיק חזק

דבר אחרון בכל הנושא של הטיהור שחשוב להדגיש זה שהרבה פעמים אנחנו עושים את הוידוי ומסיימים בזה את התהליך, אבל ה-Shakpa זה רק החלק הראשון של להודות במעשה שעשיתי, לפתוח אותו כדי שלא ישאר בפנים ויצבור כוח, עכשיו צריך גם לעשות בכנות את כל ארבעת הכוחות כדי לחסלו. לא לשכוח אותם. יש חשיבות מאד גדולה לכוח הבסיס, כוח ההשמד, כוח הריסון והכוח המתקן/האנטי דוט.

אז ההצעה היא שאם כבר עושים שאקפה, וזה לא משנה מול מי ובאיזה דרך, להכליל בפנים גם את שאר הכוחות. תצינו איך אתם מתכוונים לרסן את עצמכם ומה התיקון או הנוגדן שאתם הולכים לעשות כנגד המעשה השלילי שעשיתם ותיישמו אותו. התרגול הזה של הטיהור ובפרט הוידוי הוא מאד עוצמתי, במיוחד כשהוא נעשה מול אובייקט קדוש ועוצמתי כמו הלאמה, ועד שלא מנסים אותו לא מבינים עד כמה הוא חזק.

זרעי לאמה טובים

מקראה שמינית

הלימוד במקראה זו נלקח מתוך חומרים שגלמדו בארץ על ידי לאמה דבורה-הלה בסדנת מדיטציה תובנות של הדרך¹⁵, מתוך "חמישים הפסוקים על הלאמה" של מאסטר אשווגושה, וסיפורים של לאמה זופה רינפוצ'ה מתוך הלאם רים, שתורגמו לעברית על ידי לאמה דבורה.

בסיס כל הטוב בחייך שכאן וגם בבאים

בבית מספר 11 בלאם רים הקצר שכתב ג'ה צונגקאפה, ה-Lam Rim Du Dun, הוא אומר:

וכעת ראה שבסיס כל הטוב

בחייך שכאן וגם בבאים,

הוא המורה הרוחני הקדוש¹⁶,

שמדריך אותך בדרך.

התאמץ להתייחס אליו כיאות

במעשיך וגם בלבך,

ואף אם בחייך יעלה הדבר

אל תוותר לעולם!

שמח את לבו והגש לו מנחה

של ביצוע מושלם של כול הוראותיו!

אני, היוג, תירגלתי כך,

כזה היה אימוני.

אם אל החופש פמה לבך –

בוא וצעד גם אתה בדרכי!

וג'ה צונגקאפה הגדול אומר כאן שהשורש של כל הסיבות שמייצרות אושר כאן, ומכאן והלאה, זה התרגול של להסתמך במחשבה ובפעולה על הידיד הטוב, או הידיד הקדוש (שזה הלאמה) שפורס בפנינו את הדרך. ברגע שמבינים את זה, עלינו ללכת בעקבותיהם ולשרתם בכל מחיר ולא לוותר לעולם. הוא אומר "בכל מחיר", ולחפש להנעים להם על ידי התרגול שלנו.

אז עכשיו נתייחס ונענה על שלוש סוגיות שעולות בעקבות בית מספר 11 בשירו של ג'ה צונגקאפה.

1. מה הכוונה לשרת את הלאמה בכל מחיר, וכיצד זה בא לידי ביטוי בחיינו?
2. מדוע ג'ה צונגקאפה מדבר על המורה הרוחני בלשון יחיד ולא מתייחס אל כלל המורים הרוחניים שיש לי, ולכל השושלת הנפלאה שהביאה אליי את הלימוד?
3. למה ג'ה צונגקאפה אומר שאנחנו צריכים לחפש להנעים למורה שלנו על ידי ביצוע מושלם של כל הוראותיו? מדוע זו המנחה שעלינו להגיש להם?

¹⁵ לינק לסדנת תובנות של הדרך, חלק 1: <http://www.heart-dharma.org.il/files/LR1.htm>

¹⁶ אף שאנו משתמשים בלשון זכר, המורה הרוחני אינו מוגבל במינו.

להנעים ללאמה שלנו

אז נתחיל מהסוף, מהסוגייה השלישית – להנעים ללאמה – ונביא קודם כל כמה ציטטות נוספות בנושא.

בחמישים הפסוקים על הלאמה כתב מאסטר אשווגושה:

"אין צורך לדבר פה הרבה: עשה כל מה שמנעים ללאמה והפסק לעשות כל מה שלא מנעים ללאמה, כל מה שלא משמח את הלאמה. נסה להבין זאת ולשאוף ליישם זאת".

ובפסוק נוסף הוא מסתמך על ואג'רדהרה (נושא היהלום), שזה איך שהבודהה הופיע כשהוא לימד טנטרה. אז זה טקסט טנטרי והוא אומר:

"אם אתה מבין מה שאמר ואג'רדהרה, שהישיגים יבואו מהסתמכות נאותה על הלאמה, אם אתה תבין את זה היטב, כל מה שתמצא לעשות זה להנעים ללאמות לגמרי, באופן עמוק, בכל צורה שהיא".

וג'ה צונגקאפה אומר לנו במקום אחר ש:

"עלינו לשאוף לעשות כל מה שמנעים ללאמה, ולהפסיק כל מה שלא נעים להם. שלוש דרכים לעשות זאת:

1. במתנות חומריות,

2. במתן כבוד ושרות בגוף ובדיבור,

3. ועל ידי התרגול של מה שהם אומרים."

והנה גם ציטטה מאחד הכתבים של מאיטרייה שעברו דרך מאסטר אסנגה, שנקרא "עטרת הסוטרות של המהיינה":

"אדם כשהוא יציב, ומתרגל כמו שהלאמה לימד אותו, מנעים ללאמה".

אז עכשיו נבחן מדוע ההדגשה החוזרת ונשנית מצד ישויות מוארות על כך שעלינו לעשות מה שמנעים ללאמה שלנו? מה ההגיון שעומד מאחורי זה? כי הרי כל מטרתם של ישויות מוארות הוא לקדם אותנו להארה.

אנחנו כבר יודעים מהלימוד עד כה שאם אנחנו עושים את התרגול שלנו של שירות והתמסרות ללאמה, זה אומר שאנחנו צוברים קארמה טובה. והקארמות הכי חזקות הם בשירות למורה הרוחני שלנו, והזרעים האלו שאני זורע מקדמים אותי להארה שלי בדרך הכי מהירה שאפשר. והרי כל מה שהלאמה שלי רוצה בשבילי זה שאני אשלים את הדרך, בשביל זה הישויות המוארות נמצאות פה בסמסרה, מורה הלב שלי בא לקחת אותי יד ביד ולהוציא אותי מכאן. לכן כל מה שאני עושה שמקדם אותי אל עבר ההארה מנעים ומשמח את המורה או המורה שלי.

אם נצייר את זה בתרשים זרימה זה יראה כך:



וזה בעצם משוואה שעובדת גם לכיוון ההפוך - אם הנעמתי ושימחתי את הלאמה שלי באיזה שהיא צורה זה סימן שצברתי חסד רב, וזה אומר שאני מתקדם להארה. ולמה זה? כי הדבר היחיד שבאמת משמח ובאמת מנעים ללאמה שלי זה שאני עושה קארמה לצאת מהסמסרה ולהגיע להארה, שאני מתמסר ומשרת אותם ואת הברואים.

אז במקרה הזה השרטוט שלנו יראה כך:



ועכשיו נתייחס לסוגייה הראשונה שהעלנו, מדוע ג'ה צונגקאפה היקר, אומר לנו: 'בכל מחיר?' מדוע הוא אומר לנו לא לוותר לעולם על השירות והמסירות ללאמה אפילו אם הדבר יעלה לנו בחיינו?

גם כאן, כמו בכל הלימוד של ג'ה צונגקאפה הגדול, יש הגיון לוגי מאד ברור שכרוך היטב בחוקיות של קארמה ובהבנת ריקות.

בגלל שכל המציאות שלי ריקה, ובגלל שכל מה שאני אי פעם אחווה בחיים שלי מגיע מהבשלות קארמיות בתודעה שלי, ואלו נקבעות על פי זרעי הקארמה ששתלתי שם בעברי. בגלל זה, אם אני רוצה לזרוע בתודעתי קארמה שתביא אותי להארה, לקיום שהוא מחוץ לסמסרה שבה אני מסתובב עידנים על גבי עידנים, אני צריך שהקארמה הזאת תהיה עוצמתית וחזקה בהרבה מהקארמות השליליות האחרות ששוכבות בתודעתי ושאני ממשיך לצבור אותן מידי יום בסמסרה.

ולכן ג'ה צונגקאפה אומר שאני צריך לצבור את הקארמה העוצמתית הזאת של שירות והתמסרות למורה ולא לוותר עלייה אפילו במחיר של חיי, כי אני כבר ויתרתי עלייה במשך עידנים, הסמסרה ניצחה אותי כבר אינספור פעמים, זה למה אני עדיין תקוע פה וסובל. ולכן אם אני רציני בדרכי ובתרגולי, ואם אני רוצה להפוך ליוגי כמו ג'ה צונגקאפה עליי לתרגל את השירות והמסירות ללאמה בכל מחיר.

כדי להגיע להארה אני צריך לרצות את זה יותר מכל דבר אחר בחיים האלו, אחרת זה פשוט לא יעבוד, אחרת התועלת תהיה חלקית ולא מלאה. בלתי אפשרי להגיע להארה אם לא רוצים את זה בכל מחיר. ולכן הדבר שהכי ישמח את הלאמה שלי הוא אם כך אתנהג בחיים שלי, אם אהפוך את המטרה להגיע להארה להכי חשובה בחיי ולא אוותר על זה לעולם.

אז אנחנו מנעימים ללאמה שלנו על ידי זה שאנחנו מתקדמים בדרך להארה, וזאת ניתן לעשות על ידי ביצוע מושלם של הנחיותיהם. אחת ההנחיות של המורים שלנו אלינו היא שנפתח תפנית בליבנו, כי זאת האבן דרך הראשונה שאנחנו חייבים לעלות עלייה כדי להגיע להארה.

אפשר לדבר על שני סוגים של תפנית:

- **ברמה הסוטריית**, ברמה של הלימוד הפתוח, הכוונה בתפנית היא שאנחנו עולים על דרך רוחנית ומפסיקים לשים את ייבנו ומבטחנו בדברים ארציים וחומריים, ולחשוב שמהם יבוא האושר שלנו. וכל הזמן אנחנו מחפשים דרך לצאת. מחפשים ופועלים בכיוון של לצאת מסמסרה ולחסל כל סבל.

- **ברמה המתקדמת יותר**, התפנית מקבלת תוספת והיא שאנחנו מבינים שהדרך הכי מהירה לצאת מהסמסרה זה למצוא לאמה ולשים אותו או אותה במקום הכי גבוה בחיים שלנו, במקום שאין למעלה ממנו, על כל המשתמע מכך. ולשרת אותם ולהתמסר אליהם, ולא לוותר על כך בשום מחיר. ועד לשלב שאנחנו עושים זאת, ולא רק בשכל וברמה האינטלקטואלית, אלא גם בלב ובהתנהגות שלנו, אפשר לומר שעדיין לא פיתחנו את התפנית הזאת.

בבית אחד עשרה בלאם רים הקצר של ג'ה צונגקאפה, שזה בעצם הבית הראשון בלאם רים שמתייחס לתרגול שלנו בדרך (כל עשרת הבתים הקודמים הם תודות למוריו והסבר על גדולתו של הלאם רים), הוא התכוון לומר לנו שהוא, היוגי שהשלים את הדרך, פיתח קודם כל את התפנית ברמה המתקדמת, ואם אנחנו כמהים אל החופש אז עלינו לצעוד בדרכו ולפתח זאת בליבנו.

המימוש בשטח של התפנית, זה על ידי בחירת סדרי העדיפויות בחיים שלי ואיפה אני שם את יהבי ביום יום. בעוד שבתפנית הרגילה אנחנו מפסיקים לשים את ייבנו בדברים ארציים וחומריים, ולוקחים מקלט בשלושת היהלומים, בתפנית המתקדמת יותר אנחנו לוקחים מקלט בלאמה שלנו, שבעצם הוא או היא הם ישות מוארת שמגלמת

בשבילנו את שלושת היהלומים, ולכן אנחנו מפסיקים לשים את יהבנו על כל דבר שהוא לא התרגול עם הלאמה שלנו, ולא מוותרים על כך בכל מחיר שלא יהיה.

מה הכוונה בתרגול עם הלאמה? מה שנקרא בסנסקריט *Guru Yoga* ובטיבטית *Lamey Neljor*. בגדול הכוונה זה כל קארמה שאנחנו עושים עם או מול הלאמה שלנו:

- כל סוג של שירות ללאמה
- התמסרות ללאמה
- מילוי מושלם של כל הנחיות הלאמה
- מדיטציות עם הלאמה
- מתן מתנות ומנחות
- הקשבה ללימוד של הלאמה
- קידום הפצת הדהרמה והפרוייקטים השונים של הלאמה
- להיות בקרבת הלאמה בכל הזדמנות
- אמירת מנטרות, דבר הלל ושבח, תפילות, דברי הודיה ותחינה
- וכל מה שקשור בלעשות קארמה עם הלאמה שלי, כי זו הקארמה הכי עוצמתית שיש.

התרגול עם הלאמה בכל מחיר זה כמובן משהו שמגיע בהדרגה, ואחרי זמן מה שבו אנחנו מעמיקים בלימוד, עושים פולמוסים, והרבה הרהור ובחינה מעמיקה של הטענה הזאת שכדי להגיע להארה מלאה צריך לשים את יהבנו על מורה הלב שלנו.

ואכן, ג'ה צונגקאפה בבית הזה בלאם רים מתייחס למורה בלשון יחיד, ולא מדבר על המורים הרוחניים שלנו ועל כל השושלות שהביאו אלינו את הלימוד; הוא מדבר על מורה אחד או אחת, הוא מתייחס למורה או מורת הלב שלנו בלבד. וזה לא סתם, זה בגלל שהקארמה הכי חזקה והכי עוצמתית זה מול המורה הישיר שלנו, אותו אחד שמביא לי את הברכה של כל הבודהות כולם, באופן אישי וישיר, אותו מוכה או מוכה שלוקחים אותי ביד ומוכילים אותי להארה.

וישנות מוארת כמו ג'ה צונגקאפה לא רוצה לבזבז לנו אף רגע, ובטח לא לחסוך באף מילה מלהביאנו בדרך הכי מהירה להארה, ובעצם מה שהוא מנסה לומר לנו בבית הזה בלאם רים, ומה שמסתתר מאחורי דבריו שכולם באים מההבנה העמוקה של כיצד קארמה עובדת, זה ש:

על מנת להשיג את התוצאות הכי מהירות וחזקות, אין כמו ריכוז חד נקודתי על הלאמה האישי/ת שלי. כל עוד יש אמונה, ולו בפינה קטנה בלב, שיש שם משהו בחוץ שאנחנו מפסידים או מפסידים – הפוקוס הוא לא שלם וזה יאט את התהליך או אפילו יעשה את זה לבלתי אפשרי.

ואת זה אף אחד לא יכול לזייף, אפילו אם מנסים. להיות לגמרי ובאופן שלם ברורים ומפוקסים על הלאמה זוהי קארמה נדירה ויקרה ביותר. והשכנוע בזה לא יכול לבוא מבחוץ. ועד שאני לא משתכנע בתוך ליבי, בצורה מלאה, שאין שם שום דבר אחר מלבד המורה האישי שלי שיכול באמת להושיע אותי ולקחת אותי את כל הדרך לגן עדן, אז התוצאות יהיו בהתאם ויהיו חלקיות, כי אני לא אוכל באמת להתמסר בצורה מלאה ולשמור על זה בכל מחיר.

וברור שהתמסרות שכזאת, ושמירה על ריכוז חד נקודתי על הלאמה שלי זה לא משהו שיקרה מחר בבוקר רק משום ששמעתי את הדברים האלו והרהרתי בהם, זה לא שאני פתאום מוצא את עצמי כל היום עושה רק תרגול עם הלאמה האישי שלי, ומשרתם 24 שעות ביממה כדי להגיע להארה. לא, זה לא יהיה ככה. זה לוקח זמן. כרגע אנחנו עוד לא ממש רוצים להגיע להארה בכל מחיר, אנחנו אולי אומרים שאנחנו רוצים להגיע להארה, אבל בפועל אנחנו עדיין מוותרים על כך בקלות.

אם אנחנו רצינים בדרך מוטל עלינו, לאט ובהדרגה, לשנות את סדרי העדיפויות שלנו כדי שנוכל להיות במצב שאין שום דבר יותר חשוב לנו מלהגיע להארה וזה בעצם כמו להגיד שאין לנו שום דבר יותר חשוב מלהנעים ללאמה שלנו. ואז נוכל להעיד על עצמנו שאנחנו לא מוותרים בשום מחיר על השירות והמסירות למורה שלנו.

וללא ספק, כמות הזמן שאני מבלה במשך היום בשירות ללאמה, וכפועל יוצא מכך בשירות לפרוייקטים שהלאמה מעורבת בהם ובראשם הפצת הדהרמה, מעידים על רמת המסירות שלי לדרך וכמה אני רציני ורוצה להגיע להארה, והתוצאות מהקארמה הזאת יהיו בהתאם. ככל שאני מתמסר יותר ונותן את כל כולי עם הרבה אהבה, רגש ולהט, וכל

זאת ללא הרצון לקבל גמול בחזרה, אלא עצם ההתמסרות זה הגמול שלי, וככל שאני מקדיש יותר ויותר זמן מחיי לשירות הלאמה והברואים, כך הקארמה שנצברת יותר חזקה.

ולכן ג'ה צונגקאפה, שהגיע להארה טורח להגיד לנו ש: "אף אם בחייך יעלה הדבר, אל תוותר לעולם". הוא באמת מתכוון לכך שההתמסרות למורה הלב שלנו צריכה להיות מלאה ושלמה ולא לוותר עליה בשום מחיר לטובת שום דבר אחר. ומבחינתנו זה בא לידי ביטוי בסדרי העדיפויות שלנו ובמה אנחנו עושים במשך היום, כי אם אני בוחר לראות טלויזיה כמה שעות כל יום במקום לעשות את התרגול שלי או שירות ללאמה, אז אני בעצם ויתרתי על התפנית עם הלאמה שלי וזה אפילו לא בתמורה לחיי, רק תמורת כמה שעות של טלויזיה. **ולצערנו הרב אנחנו מוותרים כל יום מאד בקלות על ביצוע ההוראות וההנחיות של הלאמה שלנו.**

סדרי עדיפויות

בגלל שהנושא הזה של סדר העדיפויות שלנו הוא כל כך מהותי בדרך, והזרעים שאנחנו זורעים בבחירת סדר העדיפויות שלנו הם כל כך קריטיים, אז חשוב לדבר על הנושא הזה וכיצד אנחנו יכולים לגרום לכך שלא נוותר על המסירות למורה האישי שלנו בכל מחיר שהוא.

הרבה פעמים אנחנו נתקלים במצבים של קונפליקטים או התנגשויות בין לימוד או פעילות עם הלאמה לבין פעילויות אחרות בחיים שלנו. והמקרים הקלים הם שיש לבחור בין משהו ארצי וסמסרי לבין לימוד של הדהרמה, אבל יש גם מקרים שבהם יש עוד משהו דהרמי אחר לעשות או לשמוע מורים נוספים, לדוגמא המורים של המורה שלי, מורים אחרים מהשושלת, ישויות קדושות נוספות, אולי יש לימוד או תרגול נוסף ממורים משושלות אחרות - מה לגבי כל אלו?

ומה לגבי סדרי עדיפויות בין שירות ללאמה שלי בצורה של תרגול המדיטציות היומיות שקיבלתי, לבין יציאה לריטריט או למידה נוספת והליכה לשיעורים, או ללמד דהרמה, או לעזור במגוון גדול של פרויקטים שקיימים להפצת הדהרמה בעולם. מה לעשות במקרים כאלו?

אז כדי שנצליח לממש בחיינו את סדר העדיפויות הנכון, חשוב קודם כל שנבין בצורה עמוקה מי זאת הלאמה בחיינו, ועד כמה אנחנו באמת זקוקים למורה כדי להשלים את הדרך. ואם אנחנו בעלי חמלה ורוצים לחסל את הסבל של כולם וכמה שיותר מהר, אז אנחנו נעשה את השינוי בסדרי העדיפויות בחיים שלנו בהתאם, ונתמסר ללאמה שלנו ולדרך הרוחנית כי רק זה מה שיכול באמת לשנות את עולמי עוד בחיים האלו.

ומאד יכול להיות שבתחילה זה יהיה **אינטלקטואלי**, בצורה של מעקב ושמירה על הכללים שלמדנו, ואולי בקריאה של השיעור הזה שמדבר על סדרי עדיפויות, אבל לאט לאט זה יחדור ללב ואז ההחלטות וסדרי העדיפויות שלנו יהיו נכונים, והתשובות לשאלות מה לעשות קודם ובמה לבחור תענה עוד לפני שתשאלנה.

אז בנוסף למה שדיברנו עד כה, הנה כמה נקודות שאנחנו יכולים להזכיר לעצמנו מפעם לפעם, שמאד יכולות לעזור לנו בבחירת סדרי העדיפויות שלנו ובמה אנחנו מחליטים לעשות בכל רגע בחיים שלנו.

1. הנקודה הראשונה נקראת **סמסרה אהובתי** והיא מאד בסיסית - אם אנחנו מפתחים נטייה לתת עדיפות גבוהה יותר בלוח הזמנים שלנו לאירועים משפחתיים, חברתיים ושאר הדברים הסמסריים, על פני לימוד ותרגול דהרמה, על אחת כמה וכמה אם זה לימוד ישיר של מורה הלב שלי, הקארמה שתבשיל לי שיהיו לי מכשולים לקבל לימוד דהרמי, לא משנה כמה המורים ירצו ללמד אותנו - תמיד יופיע לנו משהו גבוה שיהווה מכשול ללימוד. בגלל שככה אנחנו יצרנו את זה בתודעה שלנו על ידי הרישומים המנטאליים של להעדיף דברים אחרים על פני דהרמה. וזה נהיה בעיקר חשוב בלקבל לימוד טנטרי שמצריך מאיתנו כמויות אדירות של קארמה טובה במחסנים שלנו.

אז זה טוב כבר מעכשיו לזרוע את הזרעים הנכונים; **כל הלימוד הסוטרי מהווה בין השאר גם הזדמנות לזרוע את הזרעים הנכונים כדי שנוכל לקבל טנטרה.** אם כבר מעכשיו אנחנו מתעדיפים את הלימוד במקום נמוך בחיים שלנו, אין סיכוי שתבשיל לנו קארמה של לקבל את הלימוד הגבוה. זה פשוט לא יכול להיות. וגם אם איכשהו נצליח לקבל אותו, אז לבטח לא נוכל להבינו או להפיק ממנו את התועלת המרבית, כי אנחנו לא נותנים לו את הכוח לשנות את חיינו.

זה כאילו שיש לנו מכונית ישנה, שבקושי נוסעת, מתקלקלת כל הזמן, שלא לדבר על כך שהיא לא בטיחותית בכלל ומסוכנת מאד, כל נסיעה איתה זה חוסר ודאות ויכול להיות שנהרג בתאונה, ואז בא מישור ומציע לנו מכונית

חדישה ומשוכללת שתוביל אותנו לאן שצריך בביטחה ואנחנו מאד מתלהבים מכך ומאד שמחים ומאושרים על כך, אבל ברגע האמת, כשצריך לנסוע לאנשהו - אנחנו לוקחים את המפתחות של המכונית הישנה ונוסעים בה.

הסמסרה הזאת היא דפוקה, היא ישנה ומתקלקלת כל הזמן, יש בה חוסר ודאות עצום והיא מסוכנת, בסופו של דבר היא תהרוג אותנו וזה יכול לקרות כל רגע. והנה בא המלאך המושיע, מביא לנו מפתחות לעולם חדיש ומשוכלל, בטיחותי ברמה כל כך גבוהה שלא מתים בו יותר, ולמרות שכל זה מלהיב אותנו ומשמח אותנו מאד אנחנו עדיין בוחרים בסמסרה, עדיין מעדיפים דבריים ארציים וגשמיים על פני להגיע לעולם שכולו אושר לנו ולסובבים אותנו.

אז ההצעה בנקודה הזאת היא להזכיר לעצמנו שהסיבה שאנחנו מתקשים בבחירת סדרי העדיפויות, והרבה פעמים נופלים בהם, זה בגלל אחד משני דברים:

1. או שאנחנו לא מאמינים שיש גן עדן וש אפשר להגיע אליו, וש אני הוא זה שיכול להגיע לשם.
 2. או, לחילופין, שאנחנו מאמינים בכך, אבל עוד לא סבלנו מספיק בסמסרה ולא פתחנו את ליבנו ופיתחנו חמלה כלפי הסבל של היצורים מסביבנו, ולכן אנחנו לא מוכנים להשקיע את המאמץ הנדרש כדי לצאת מכאן.
2. השם של הנקודה השנייה הוא **סאדאפררודיטה**, והיא יכולה לעזור לנו בדילמות ובחירת סדרי עדיפויות שקשורים לכל הלימוד העצום שיש בעולם, גם סוטרי וגם טנטרי, מכל כך הרבה זרמים וכל כך הרבה מורים נפלאים. והרי כל לימוד שמגיע מהבודהה הוא נכון ומדויק ויכול להביא להארה, ובנוסף לכל זה יש לנו גם הרבה אפשרויות לעשות חסד ובכל כך הרבה צורות ומגוון רחב של פרויקטים ושירות שאפשר לעשות לעולם, אז איך לבחור בין כולם, מה לעשות קודם?
- למען האמת, זאת סוגייה נורא פשוטה, ויש לנו אפילו תשובה מהישויות הקדושות והן אומרות לנו מה צריך לעשות, אבל אם נהיה כנים עם עצמנו אנחנו נגלה שאנחנו לא ממש אוהבים את התשובה הזאת, וזה בעיקר נובע מכך שעדיין לא השגנו שיכנוע עמוק שהיא נכונה.
- ג'ה צונגקאפה הגדול ענה לנו על זה בלאם רים. הוא דיבר על מורה יחיד. הוא אומר לנו באופן מפורש שעל מנת להשלים את הדרך עלי להתמסר למורה האישי שלי ולהנעים להם על ידי ביצוע התרגול וההנחיות שקיבלתי מהם, ורק מהם.
- ואם זה לא מספיק אז כדי לחזק את הנקודה הזאת תמיד טוב להיזכר בסיפורו של **סאדאפררודיטה**, שמכונה בספרות **כבודהיסטווה הבוכה**, וסיפרנו בתחילת הקורס את הסיפור שלו ונזכיר שוב שהוא היה בודהיסטווה מתקדם שיכול היה לראות בודהות בגוף המופע שלהם. **הוא פגש בודהות ישירות וקיבל מהם הנחיות, ובכל זאת הוא חיפש את המורה האישי שלו כי הוא ידע שרק באמצעות המורה האישי שלו הוא יכול להגיע להארה.**
- אז אם מתרגל כל כך מתקדם, שקיבל הנחיות באופן ישיר מהבודהות, עדיין הרגיש צורך לחפש את מורה הלב שלו, כדי שיוכל לשרתו ולהנעים לו ולקבל ממנו את הלימוד, אז על אחת כמה וכמה מוטל על כל אחד מאיתנו למצוא את המדריך הזה ומהרגע שמצאנו להסתמך עליהם כיאות.
- וההמלצה בנקודה הזאת היא להרהר מידי פעם בסיפור הזה ולראות כיצד הוא רלוונטי בשבילי באופן אישי, והאם גם אני חושב ומתנהג כמו סאדאפררודיטה, או שמדי פעם יש לי מחשבות שבמקום אחר יש משהו יותר טוב לעשות, או שיש מישהו אחר שיכול לעזור לי יותר. **כי כל הסיפורים האלו, החל מסיפורי הלידה של הבודהה, דרך סיפורים כמו אלו של ישויות קדושות, ועד הסיפורים האישיים של המורים שלי, כולם ללא יוצא מן הכלל הם בשבילי באופן אישי.**
3. נקודה שלישית נקראת "**פעילות סרק" עם הלאמה** - והנקודה הזאת יכולה לעזור לנו בבחירת סדרי העדיפויות על ידי שזכור מי הוא הלאמה ומאיפה הוא או היא מגיעים, וש אני הוא זה שיוצר אותם. מורה או מורת הלב שלי הם בעצם מופע ההארה שלי, הישות המוארת שאנחנו נהיה, ההדרמהקאיה של הבודהה. ואנחנו רוצים לחזק אצלנו את התמונות המנטאליות שבהם אנחנו רואים את הלאמה-בודהה שלנו איתנו כל הזמן, ולכן אנחנו ננסה ככל יכולתנו לעקוב אחר הלאמה ולהיות כמה שיותר איתם ובמחיצתם ככל שמתאפשר.
- אם אנחנו זוכרים היטב את החשיבות של הלאמה שלי בחיי, אנחנו תמיד נשאף להיות הכי קרוב אליהם שאפשר, הכי קרוב להארה שלי, לא לתת להארה שלי ללכת ולברוח ממני, ולא משנה איזה מכשולים לכאורה עולים. כי

יעלו מכשולים, שר המוות יעשה כל שביכולתו למנוע מאיתנו להיות קרוב ללאמה שלנו ואסור לנו ליפול לשם, אסור לנו לתת לסמסרה לתעתע בנו.

רובנו כבר צועדים בדרך זמן מה, וההחלטות לגבי סדרי העדיפויות כאשר הלאמה מעבירה לימוד הן מאד ברורות ואנחנו נעשה כל שביכולתנו כדי להופיע לשיעור דהרמה, אבל מה לגבי סדרי עדיפויות שלא בשיעור דהרמה פורמאלי?

סוגיות שקשורות להאם להיות ולשהות במחיצת הלאמה גם כאשר לא מדובר בשיעור דהרמה פורמאלי (לפחות על פניו זה לא נראה ככזה), שאלות כמו האם לבוא לשדה תעופה לקבל את פני הלאמה? או סתם לשבת ביחד עם הלאמה במופע קירטן או בהצגה או סרט? מה לגבי ללכת לשיעור יוגה שהלאמה משתתפת בו או לאכול ארוחת צהריים משותפת עם הלאמה?

הדרך הכי טובה לענות על שאלות אלו היא להתלות באילנות גבוהים, כמו שאנחנו עושים לאורך כל הקורס הזה, והסיפור הוא של לאמה קריסטי על עצמה בתחילת דרכה, בתקופה לפני שהיא הייתה עם גשה מייקל, והיא מגיעה ערב אחד ונכנסת למטבח בבית שבו התקיימה פגישה או לימוד עם גשה-הלה, והיא רואה שם קבוצה של אנשים ביחד עם גשה מייקל והם כולם מכינים עוגיות שוקולד.

היא מסתכלת ומתבוננת מסביב והיא רואה שגשה מייקל ושאר האנשים, כולם עושים כל מיני צורות של דמויות קטנות מהבצק בשביל העוגיות שוקולד, ומשחקים איתם. האוירה שיש בחדר ומה שהיא מרגישה זה שהם משתטים בינם לבין עצמם תוך כדי הכנת העוגיות.

וזה כמובן נחמד, כיפי ומשעשע אבל היא נזכרת שהיא לא עשתה עדיין את המדיטציה היומית שלה (לא יצא לה לעשות באותו בוקר את התרגול), והיא חושבת לעצמה שלאור העובדה שלא מתקיים עכשיו שיעור דהרמה עם הלאמה, היא יכולה ללכת ולעשות את התרגול המדיטטיבי שלה שהוא כה חשוב, והיא באמת מחליטה כך והולכת למדוט.

לאחר שהיא מסיימת את התרגול המדיטטיבי שלה היא חוזרת (ואני מניח, למרות שמרצדס לא סיפרה לי, שריח העוגיות ממלא כבר את כל החדר בזמן שהיא חזרה אליו וכולם שמחים ומאושרים עם התוצאה של הכנת העוגיות). ואז פונה אליה גשה מייקל, שראה אותה בתחילת הערב נכנסת למטבח, ושואל אותה לאן היא הלכה.

לאמה קריסטי עונה לו ומספרת שלא הספיקה לעשות בבוקר את המדיטציה היומית שלה והיות וראתה שלא מתקיים שום שיעור דהרמה חשוב עם הלאמה היא הלכה למדוט.

גשה-הלה בתגובה נזף בה על כך, ואמר לה שלא הולכים לשום מקום כאשר ה-The highest thing, הדבר הגבוה ביותר (שזה בעצם הלאמה האישי שלי) – נמצא בחדר. לא יכול להיות משהו יותר חשוב - אפילו אם זה המדיטציה היומית שלי - לעשות כאשר הלאמה נמצא בסביבה שלי.

וזה כולל גם אם הלאמה לא מלמד/ת באופן פרונטלי ובצורה רשמית שיעור דהרמה, ואפילו אם הלאמה נראה/ת לנו כמשתטה ומשחק/ת בהכנת דמויות מבצק של עוגיות. ולמה זה?

כי אם הלאמה שלי, שהוא הדבר הגבוה ביותר, באמת בודהה, באמת ישות מוארת, אז האם יכול להיות שיש משהו שהוא או היא עושים שלא בא במטרה לקדם אותי להארה? האם יכול להיות משהו שהם עושים וזה סרק?

אם אני אחשוב ואתנהג כאילו שזה יכול להיות ושבעצם הם לא בודהה, לדוגמא לחשוב שהם כרגע משתטים או עושים משהו סתמי שלא קשור אליי וחשוב להארה שלי, אז זה בדיוק מה שאני זורע בתודעתי וזה מחליש את כוחם. זה רושם תמונות מנטאליות שמולי ניצב אדם רגיל שלפעמים עושה דברי סרק ומשתטה בסמסרה.

אני לא יכול לדעת אם היום זה לא היום האחרון של חיי, ועל כן עדיף לי לנצל כל רגע ורגע בלהיות הכי קרוב שאפשר ללאמה שלי, לחזק את התמונות המנטאליות האלו של להיות ליד יישות מוארת, ליד דמות קדושה. ולחזק את התמונות שמולי ניצבת ישות מוארת, ושלא משנה מה היא עושה היא בכל רגע ורגע פועלת למעני ולמען ההארה שלי.

מבחינת התלמיד המסור, אפילו לשבת במחיצת הלאמה זוהי קארמה מדהימה שמחזקת את הקשר עם הלאמה ותבטיח את המשכיותו בחיים אלו ובחיים העתידיים.

להשקיע את המאמץ כדי לפעול בדרך הנכונה במקרים כאלו, מביא בסופו של דבר למצב שהדילמות האלו בעתיד הולכות ונעלמות. דילמת סוחר היהלומים מופיעה רק כשהקארמה לא במקום, כשהזרעים טובים אין דילמות או סוגיות שצריך לבחור ביניהן.

ועוד שתי נקודות למחשבה, שטוב מידי פעם להזכר בהם ולקחת אותם להרהור ומדיטציה על הכרית. השמות של נקודות אלו:

4. ג'ה צונגקאפה

5. ו-מה יהיה מחר?

לשם המחשה בוא ניקח סיטואציה שכיחה והיא שבשבוע הבא מתוכנן איזה שהוא אירוע עם הלאמה שלי, קטן או גדול, שיעור דהרמי פורמאלי או לא, ואני כהרגלי עם המינד הסמסרי שלי מתלבט אם ללכת או לא, כי יש לי כאמור עוד עניינים אחרים, ואני מדבר על כל אירוע שהוא שבו אני יכול להיות בנוכחות הלאמה. מכירים את המצב, קרה לכם פעם?

ובואו נהיה ספציפיים לצורך הדוגמא ונניח שבשבוע הבא אחרי הצהריים אמורה לנחות הלאמה בארץ ואני מתלבט אם לנסוע לשדה תעופה ולקבל את פנייה. והפתרון להתלבטות שלי ומה שאפשר לעשות כשאנחנו נתקלים בהתלבטות מעין זו, זה פשוט לחשוב לעצמנו שיש שינוי קל בסיטואציה ובעצם, שבוע הבא אחר הצהריים במקום שתנחת בארץ הלאמה היקרה שלי, ינחת בארץ, לא פחות מאשר ג'ה צונגקאפה הגדול והמהולל, מלך כל יודע של הדהרמה, או שבעצם מגיע לארצנו בודהה שאקיאמוני בכבודו בעצמו לביקור של שלושה שבועות, לתת סדרת הרצאות בבית הצנחן.

אם זו הייתה הסיטואציה, כיצד היינו פועלים? האם היינו מתלבטים אם להגיע לשדה תעופה לקבל את פניהם?

ברור לנו שלא מפספסים נסיעה לשדה התעופה לפגוש את ג'ה צונגקאפה הגדול בכבודו ובעצמו, הרי רק לעמוד בנוכחותו זה קארמה אדירה. רק לשמוע אותו מדבר, ולא משנה על מה ואפילו בטיבטית, זה לימוד יוצא מן הכלל. לא ככה? שלא לדבר אם זה היה בודהה שאקיימוני ההיסטורי, היינו מגיעים לשדה התעופה עם שטיח אדום ענקי, פורסים אותו לכל אורך אולם קבלת הפנים ומפזרים אלפי פרחים. בודהה ההיסטורי, מי שלימד את הדהרמה, לימד ריקות ואת החוקיות של קארמה, מי שהביא לנו מפתח שישחרר אותנו ואת כל הברואים מכל סבל. זה המעט שנוכל לעשות למענו כדי לגמול לו על חסדו הרב.

וזה נכון שאפשר להתפלמס ולהגיד שאם יבואו ג'ה צונגקאפה או לורד בודהה זה יהיה ביקור חד פעמי ומי יודע מתי יהיה עוד אחד כזה וזו הזדמנות נדירה לפגוש אותם, אבל אם חושבים על זה לרגע, מי אמר שיהיה עוד ביקור של הלאמה שלי? מי יודע איפה נהיה מחר בבוקר שלא לדבר על עוד כמה חודשים.

ואפילו ברמה הקונבנציונלית, במקרה של רבים מאיתנו שלאמה דבורה היא מורת הלב שלהם, בסוף שנת 2010 הלאמה יוצאת לשלוש ורבע שנים ריטריט מבודד בשתיקה.

אז נקודה אחת בכל הסיפור פה היא שאנחנו לא באמת יודעים מה יהיה מחר ואם נחיה עוד יום, וטוב לעשות את התרגול של ה-Chiwa Mitakpa כי הוא מיד מסדר לנו את סדרי העדיפויות, ואם אנחנו גם פיתחנו את ההבנה על החשיבות של הלאמה בחיינו סדרי העדיפויות יהיו במקום הנכון.

הנקודה השנייה בסיפור היא המשמעותית ביותר עבורנו, היא אולי הדבר החשוב ביותר מכל השיעור הזה. מי אמר לנו שהלאמה האישית שלי היא לא התגלמות של בודהה ההיסטורי או ג'ה צונגקאפה? מאיפה אנחנו יודעים? מי אמר שהלאמה שלנו היא לא ישות מוארת? הרי כל האוטוריטות הרוחניות כולן אומרות לנו שמורה הלב שלנו הוא הבודהה. אפילו הבודהה בעצמו אמר שהוא יופיע בעתיד בדמות המורה שלנו.

אז מדוע אנחנו לא פורסים את השטיח האדום הענקי ומפזרים אלפי פרחים בקבלת הפנים בשדה תעופה ללאמה דבורה? כנראה שאנחנו לא ממש מאמינים שהלאמה שלנו היא בודהה והלימוד שלה זה המפתח לשחרור כל הסבל שלנו ושל אחרים.

שוב נזכיר את הציטטה שהבאנו בשיעור הראשון של גשה מייקל:

"אם אנחנו רוצים לבדוק עד כמה אנחנו קרובים לחוות ריקות ישירות, אנחנו צריכים לבחון כיצד אנחנו תופסים את הלאמה שלנו. אם אנחנו תופסים את הלאמה שלנו כישות מוארת, אז אנחנו מאד קרובים לחוות ריקות ישירות."

6. והנקודה האחרונה נקראת **מתן שירות**, ואנחנו ניעזר בשני סיפורים כדי לענות על סוגייה שעולה לפעמים בנוגע לסדרי עדיפויות שקשורים בשאלה מהי הקארמה החזקה ביותר בשירות ללאמה האישי שלנו:

אז הסיפור הראשון מספר על **לאמה אטישה** שראה, בראייתו העל-חושית, את אשר חשב בלבו הקדמפה **גשה** **גונבוה**:

"לבטח התובנות שרכשתי אני עולות על אלה של המתרגם דרומטופה, משום שאין לו לזה שום זמן למדיטצייה, בהיותו כל כך עסוק בתרגומו. לי לעומת זאת יש זמן רב למדיטצייה, ועל כן מאד ייתכן שהתובנות שלי עולות על אלו שלו וגם על אלו של הטבח אמה ג'נצ'וב, העסוק תמיד בבישוליו."

ואז הזמין **לאמה אטישה** את שלושתם לפניו, ובדק למי מהם תובנות גבוהות יותר. התובנות שהיו **לדרומטופה** עלו בהרבה על אלו של **גונבוה** – לא היה כלל מקום להשוואה. אפילו התובנות של **אמה ג'נצ'וב** עלו על אלו של **גונבוה**, למרות שלא היה לו זמן למדיטצייה כפי שהיה לגונבוה.

ולאמה זופה רינפוצ'ה אומר שהסיפור הזה מבהיר נקודה מסוימת:

"בדרך כלל אנשים סבורים שריטריט ומדיטצייה הם טובים, בעוד שמתן שירות איננו הדרך הטובה לפיתוח התודעה, ושהדבר היחיד שמפתח את התודעה ומביא לתובנות הוא אך ורק מדיטצייה. אלא שבמציאות אין זה בהכרח כך. אדם חייב לבחון איזה מהתרגולים צובר את מירב החסד, איזה מהם הוא העוצמתי ביותר. אמה ג'נצ'וב, הטבח, וכן המתרגם, היו שקועים במתן שירות, ולדעתי זו הסיבה שהתובנה שלהם הייתה גבוהה יותר."

והסיפור השני שממחיש לנו בצורה נפלאה את סדרי העדיפויות במסירות ללאמה, מספר על הקדמפה **צ'ילוה**.

ומסופר שעם מסירות למורה, תוך שהוא מוקיר את המורה יותר מחייו שרת יום את מורהו, **צ'נגוה**, תוך שהוא מנקה את ביתו ומגיש לו שרותים רבים אחרים. **נאמר שגם אם היה הוא באמצע הגשת המנדלה, אם קרה שהמורה קרא לו, הוא היה מפסיק את הטקס וממהר להגיש שרות**. זה מראה על מידת מסירותו למורה, הוקרת המורה ומימוש עצמו.

באמצעות פעולות הניקוי והסרת האבק הוא השיג טיהור של הזיהום והקארמה השלילית שבתודעתו, תוך שהוא צובר חסד רב עם כל טאטא. יום אחד, לאחר שניקה את חדרו של **צ'נגוה** והחל לרדת במדרגות, בשעה שהגיע אל המדרגה השלישית, הקארמה שחסמה אותו מלראות את הבודהה טוהרה כולה והוא ראה לפתע אינספור בודהות בדמות גוף המופע שלהם, ממש שם, בשעה שהיה הוא בדרכו לזרוק את האשפה. כמובן, זה יכול לבוא מכל שרות שאתה עושה, כגון בישול או שרות, ובמיוחד מביצוע הנחיות שאתה מקבל. בכל שנייה אתה מתקרב אל החופש, מתרחק מסמסרה, יותר קרוב להארה. הולך ומתקרב את התובנות של הדרך לשחרור והארה.

אז השירות ללאמה הוא הקארמה הכי גבוהה שיש, ובשירות הכוונה להנעים ללאמה ולבצע את כל הנחיותיו. ובהחלט יהיו גם תקופות שההנחיות יהיו לעשות ריטריטים, ואפילו ארוכים. אנחנו יודעים שבסוף שנת 2010 כארבעים מתרגלים מדאיימונד מאונטיין, ביניהם לאמה דבורה ולאמה אריה, עומדים לצאת לריטריט של שלוש שנים ושלושה חודשים. כי זה השירות שהם עושים ללאמות שלהם, זו ההנחיה שהם קיבלו וזו הקארמה הכי חזקה שהם יכולים לצבור. לאחר קרוב לארבע עשרה שנות לימוד פתוח ולימוד סודי. השירות הכי טוב לעשות לעולם, וזה בעצם אומר להנעים ללאמות שלהם, זה לצאת לריטריט ארוך.

לסיכום הנקודות, אנחנו צריכים בכל שלב ושלב בדרך שלנו לבחור איזה מהתרגולים צובר את מירב החסד, ועל פי זה לקבוע את סדר העדיפויות. אם אנחנו מתמסרים באופן מלא ללאמה שלנו ומשרתים אותם בכל מחיר, ומקיימים את כל ההנחיות שלהם, אז הקארמה של זה היא שאנחנו נקבל מהם בכל רגע את ההנחיות והעצות שיקדמו אותנו בדרך המהירה ביותר, ולא יהיו לנו דילמות בבחירת סדרי העדיפויות.

כיצד באים ללאמה לשאול שאלה?

חשוב לזכור שכדי שבאמת נוכל לשמוע מהלאמה את העצות וההנחיות שלה, אנחנו צריכים מראש לבוא עם המוטיבציה של לקבל הנחיות ולהיות מוכנים לבצע אותם. אז עכשיו נעבור לדבר קצת על איך באים ופונים ללאמה בשאלות לקבלת עצה או הנחייה.

הרבה פעמים אנחנו מבקשים עזרה מהלאמה שלנו בנושאים שונים, כולל לגבי סדרי העדיפויות, ואנחנו עושים זאת בעיקר על ידי שאנחנו הולכים אל הלאמה ושואלים שאלות. על מנת שגם במקרים אלו לא נצבור קארמה שלילית, נעבור על רשימת שאלות נפוצות וניתן כמה דוגמאות ונסביר כיצד ניתן להעצים את הדרך שבה אנחנו שואלים שאלות את הלאמה, ועל ידי כך לקבל הנחיות טובות יותר שיקדמו אותנו הכי מהר בדרך.

רשימת השאלות הבאה מכילה דוגמאות אשר מעידות על **אי הבנה** כיצד באים ללאמה ומבקשים הנחייה, ובעצם אינן תומכות ביחסים נאותים עם הלאמה האישי שלנו, ובהזדמנות הנדירה לצבור עימם קארמה חיובית:

- i. קניתי את הספר הזה והזה, האם יהיה טוב לקרוא אותו?
- ii. נרשמתי ללימוד וריטריט של לאמה גדול בשבוע הבא, האם אני יכול ללכת?
- iii. בתאריכים אלו ואלו אני יוצא לריטריט, זה בסדר?
- iv. אני הולך/נוסע/טס ל... זה בסדר?
- v. אני מתחיל עכשיו ללמוד את קורס מספר ... האם זה בסדר? אני מתחיל עכשיו ללמוד את קורס מספר ... האם זה מאושר על ידך?
- vi. עברתי דירה/בית/עיר/מדינה, קניתי אוטו חדש, האם זה בסדר מבחינתך לאמה יקרה שלי?
- vii. דיברתי עם ... וקבענו שנעשה כך וכך, האם זה בסדר ומאושר מבחינתך?
- viii. קבעתי מחר ללכת לעזור לאנשים ההם בפרויקט שלהם, האם אני יכול ללכת?
- ix. תרמתי כסף ל... האם זה בסדר?

כל השאלות הנ"ל לא באמת משאירות ברירה לקבלת תשובה והנחייה מהלאמה, בכולם הלאמה תשמח מאד ותאשר לנו את מה שבכל מקרה החלטנו שאנחנו עושים או שכבר עשינו. כל השאלות הנ"ל מאופיינות בכך שאנחנו כבר החלטנו מה לעשות או עשינו זאת כבר. כבר בחרנו את שרצינו לעשות, ועכשיו אנחנו רק באים לקבל אישור מהלאמה וזאת כדי שנרגיש שיש לנו לאמה ואנחנו עושים מה שהם מבקשים מאיתנו ובכך מנעימים להם.

חמור מכך זה שהרבה פעמים אנחנו מספרים, לאחר השיחה עם הלאמה, לעצמנו ולפעמים גם לאחרים, שהלאמה אישרה לי לעשות מה שאני עושה ואפילו מאד שמחה על כך, ושבעצם "קיבלתי הנחייה מהלאמה לעשות זאת ואני עכשיו חייב למלא אותה".

יש הבדל בין אם הלאמה עונה לשאלות שלי בתשובה: "אם אתה רוצה אתה יכול לקרוא / ללכת / לשמוע / לנסוע / לטוס / לעבור / לחזור / לבוא / לארגן" וכו', לבין שהלאמה ביוזמתה אומרת לי מפורשות: "אני מבקשת שתעשה / תקרא / תלך / תיסע / תארגן" וכו'.

הנחיה מהלאמה זה שהלאמה פונה אליי ביוזמתה, בין אם באופן אישי ובין אם לקבוצה של אנשים, ומבקשת שאני אעשה משהו מסויים, או כשאני מקבל עצה אישית מהלאמה לאחר שבאתי לבקשה בצורה כנה ועוד לפני שהחלטתי בליבי מה לעשות ואיך לפעול.

אם באתי כבר עם ההחלטה מראש מה לעשות ואני רק רוצה לקבל מהלאמה אישור, זה לא מותר בכל מקרה הרבה אופציות ללאמה וברור שהיא תאשר את מה שכבר הלב שלי החליט.

במקרים כאלה ברור ללאמה שתלמיד זה טרם מוכן להתמסר, ושהוא בעצם טרם וויתר על ה"עצמאות" שלו – הוא סבור שהוא יודע מה טוב לו, וסומך על עצמו בהתווית דרכו. במקרה כזה הלאמה יודעת שמוקדם בשבילה לתת הנחייה של ממש לתלמיד. הסיכוי הוא שהיא תחייך בחן ותהנהן בראשה.

התלמיד כמובן יוצא בהפסד כפול ומכופל:

א. הוא לא השכיל לתת ללאמה את מקומה הגבוה בתודעתו, ועל כן הפסיד הזדמנות לחזק את תפיסתו את המורה כבודהה כל-יודע.

ב. הוא בעצם לא קיבל שום עצה מן הלאמה, כי אם התנהל על פי שכלו הוא.

הרי הלאמה היא כל יודעת, היא קוראת את רחשי ליבנו ויודעת מה אנחנו רוצים לעשות, ובגלל שאנחנו לא נותנים באמת ללאמה להנחות אותנו אז גם לא נשמע שם הנחייה, אלא רק אישור על מה שבחרנו בכל מקרה.

הנה כמה הצעות כיצד לשפר את השאלות הנ"ל, ובעיקר את הכוונה שבלב כדי שבאמת נוכל לייצר מולנו בודהה שנותנת לנו הנחיות, ועוזרת לנו עם סדרי העדיפויות שלנו בחיים מה שלבטח יעזור לנו להתקדם בדרך.

אז קודם כל, עוד לפני שבכלל ניגשים ללאמה,

צריך לוותר על הרצונות שלי עצמי ועל המחשבות שיש לי ועל כל מה שבא מהאגו האישי שלי, צריך לבוא שפופים וענווים ולבקש בצניעות הנחיות מה עלי לעשות, מתוך מוטיבציה של חמלה ורצון לעזור לברואים ולקדם את עצמי להארה, ומבלי לערב את מה שאני רוצה או חושב לעשות, כי העובדה העצובה היא שמה שאני רוצה לעשות לא הביאה לי שום תועלת כל החיים שלי עד כה.

לאחר שהבאנו את המוטיבציה הזאת לליבנו, ולאחר שאנחנו מוכנים לבוא בענווה למורה או מורת הלב שלנו מתוך כוונה אמיתית לקבל הנחייה ולהיות מוכנים למלא אותה, אז אפשר לשאול את השאלות הנ"ל בניסוחים הבאים, בהתאמה:

- i. יצא ספר חדש בשם... מה דעתך עליו לאמה יקרה, האם מתאים לי, האם יעזור לתרגול שלי?
הצעה לנוסח משופר, שנותן כוח ללאמה ומעצים את התמונה המנטאלית בתודעתנו של דמות הלאמה כישות מוארת בעלת ידע כל וכוח לעזור לי לצאת מסמסרה: 'מורתי יקרה, אני אוהב לקרוא לפני השינה עד שאני נרדם, מהי עצתך אליי, מה כדאי לקרוא לפני השינה?'
- ii. יש לימוד של לאמה בשם... מזרם כך וכך, האם כדאי להרשם לריטריט שמלמד את התרגול הזה, האם זה יכול להועיל לי באיזה שהיא צורה? מה דעתך לאמה יקרה? עוד נוסח אפשרי, שנותן אף יותר כוח ללאמה: 'לאמה יקרה, יש לי זמן פנוי בסוף שבוע והייתי רוצה להעמיק את הלימוד והתרגול שלי, מהי המלצתך אליי, לאיזה לימוד להקשיב?'
- iii. לאמה יקרה, מתי הכי טוב בשבילי לצאת לריטריט בהתחשב בשאר הפרוייקטים והדברים שאני מעורב בהם?
- iv. לאמה מופלאה, יש את האירוע הזה והזה ב.... האם את ממליצה לי שאלך/אסע/אטוס לשם או שיש דברים אחרים שאת רואה בחוכמתך הרבה שעלי לעשות במקום בתקופה הזאת?
- v. סיימתי ללמוד את קורס מספר ... מהי המלצתך אליי, איזה קורס לעשות עכשיו? סיימתי ללמד בקבוצה השבועית את קורס מספר... הו לאמה כל יודעת, מה יהיה הקורס הכי טוב ללמד את קבוצתי עכשיו?
- vi. לאמה יקרה וכל יודעת, רציתי לשתף אותך בנוגע לחיי האישיים, הנה הסיפור המלא על כל פרטיו ואשמח לעצתך רבת החוכמה מה כדאי לי לעשות?
- vii. עלה לי רעיון לאמה יקרה, והיות ואני לא יודע את הדרך להארה חשבתי לשתף אותך ברעיון ולשמע האם אני בכיוון ויש טעם לנסות להוציאו לפעול, או ששוב פעם המינד הסמסרי והאגו שלי משתלטים עליי וגורמים לי צרות. חשבתי על מה דעתך?
- viii. לאמה קדושה, האם יש משהו אחר שאני יכול לעשות כדי לשרתך מחר או שזה בסדר מבחינתך שאני אלך מחר לעזור ל... בפרוייקט שלהם בנוגע ל...? נוסח נוסף שמעצים את כוחה של הלאמה עוד יותר: 'לאמה קדושה, מחר יש לי זמן פנוי ויש מגוון פרוייקטים שבהם אני יכול לתרום ורציתי לקבל את המלצתך על הפרוייקט עם הקארמה הכי עוצמתית עבורי.'

ix. לאמה אהובה, יש באמתחתי סכום כסף שהייתי רוצה לתרום, ואני רוצה לשרתך, בתור הלאמה שלי, באמצעות סכום זה, לאיזה מן הפרויקטים היקרים ללבך היית רוצה שאתרום זאת?

חשוב מאד להתייעץ עם הלאמה

אם אנחנו רוצים באמת להתמסר ולשרת את המורים שלנו, ובאמת לפעול נכון עם סדרי העדיפויות וההחלטות בחיים שלנו, ועל ידי כך לזרוע זרעים מנטאליים חזקים שיעזרו לי לראות מולי ישות מוארת, אז מומלץ מאד לקרוא את המקראות של הלימוד על זרעי לאמה טובים, ובמיוחד של שיעור זה, לפני שאנחנו באים לשאול את הלאמה שאלות. ולבחון את השאלות ואת המוטיבציה שלנו לאור הלימוד במקראה זו.

וחשוב לבוא לשאול את הלאמה ולהתייעץ עמה. התלמיד המסור והרציני בדרכו הולך לשאול ולהתייעץ עם הלאמה על כל דבר. ברגע שנוצר קשר עם לאמה זה צריך להיות הקשר הכי קרוב וקדוש שרק אנחנו יכולים לחשוב עליו, כי הם נהיים חלק אינטגרלי ובלתי נפרד, תרתי משמע, מהחיים שלנו.

הנה סיפור שממחיש היטב את התשובה לשאלה הזו מה הכוונה להתייעץ עם הלאמה על כל דבר. הסיפור הוא של אנני פלמה, והיא אחת מהלאמות של לאמה דבורה בדאיימנד מאונטין, היא נזירה והייתה בקבוצה הקטנה שיצאה לריטריט הארוך בשנת 2000 וסיימה אותו בהצלחה. היא תלמידה כבר המון שנים של גשה מייקל, ועבדה איתו ביחד באנדין אינטרנשיונל.

היא מעידה על עצמה שהיא שואלת את הלאמה שלה על כל דבר בחיים שלה, כמו ילדה בת שנתיים. והיא מספרת שלפני הרבה שנים היא הלכה לרופא שיניים בניו יורק והוא אמר לה שהיא צריכה לעבור ניתוח. היא אמרה לו: "חכה רגע, אני צריכה לעשות טלפון". וכמובן שהיא מיד התקשרה לגשה מייקל, הלאמה שלה, וסיפרה לו שהרופא שיניים רוצה לחתוך את החניכיים ולעשות ניתוח כי השיניים שלה הולכות ליפול.

גשה מייקל אמר לה לא לעשות את הניתוח, וזה היה לפני כעשר שנים והשיניים לא נפלו לה. והיא אומרת שהיא חושבת שזה כנראה בגלל האמונה שלה במה שהמורה אומר.

לאחר מכן אנני פלמה שאלה את גשה-הלה למה הוא אמר לה לא לעבור את הניתוח, והוא ענה לה שזה היה משפיע על תרגול המדיטציות הטנטריות שלה, ועל הערוצים הפנימיים שלה אם היו עושים לה את הניתוח.

ומוסיפה אנני פלמה ואומרת שכזאת קירבה צריכה להיות בין תלמיד והמורה שלו. וצריך להיות כזה אמון שכאשר המורה אומר לך לא לעשות משהו אתה בוטח בו ומאמין לו. אתה באמת מאמין שהוא דואג לאינטרסים שלך. ולפיכך המורה צריך להיות מישהו שאתה מרגיש שאתה יכול לספר לו הכל.

אפשר לקחת את זה עוד רמה...

ויש שלב נוסף, יש עוד כמה עצות שיכולות לשפר ולהעצים עוד יותר את דמות הלאמה כבודהה בתודעתנו. אז כמו שאמרנו, זה טוב וחיוני ביותר ללכת ללאמה כדי לשתף אותה ולקבל ממנה הנחיות ועצות לדרך, זה בהחלט חשוב וחלק הכרחי בדרך, אבל גם אם אנחנו כבר יודעים איך עושים את זה כראוי ואיך באים ללאמה, רבות הן השאלות שלנו שעם טיפה מחשבה אנחנו לבד יכולים להבין את התשובה ושבעצם השאלה בכלל לא צריכה להשאל או גרוע מכך, עצם זה שאנחנו שואלים אותה מעיד על אי הבנתנו מה זה לאמה. ובכך אנחנו מחלישים את התמונה המנטאלית בתודעתנו של לאמה שהיא ישות מוארת שיכולה לעזור לי ולהנחות אותי בדרכי.

בנוסף לכל זה, יש שאלות מסויימות שהלאמה מנוע מלענות לנו עליהם או שזה לא יאה שהוא יענה לנו, לרוב אלו הן שאלות שתשובותיהן קשורות ללאמה שלי באופן אישי. והסיבה שלא נקבל תשובה היא בדיוק אותה הסיבה שהחומרים בקורס זה בקושי נלמדים, וזה בגלל שזה עלול להתפס, בעיני התלמיד הטירון, כאינטרס אישי של הלאמה.

אז לאור כל זאת הנה כמה נקודות לקחת בחשבון, וגם על אלו מומלץ להרהר ולמדוט, כי חשוב להבין אותם עמוק מבפנים:

- בנוגע לקניית ספרי לימוד של מורים אחרים או שמיעה או הליכה ללימוד/ריטריטים של מורים נוספים, בין אם זה מורים מהשושלת שלי ובין אם לא:

- מדוע שארצה לקנות ולקרוא ספר עם לימוד נוסף חוץ ממה שקיבלתי מהלאמה שלי?
- האם אינני בוטח בלאמה שלי שלימד אותי בדיוק מה שאני צריך כדי להגיע להארה?
- האם אני חושד שהם לא ישות מוארת שיודעת בדיוק מה אני צריך ומתי?
- האם סיימתי לקרוא את כל החומרים המתורגמים שהלאמה העבירה ולימדה אותי עד כה?
- האם סיימתי לתרגל את כל המדיטציות שקיבלתי מהלאמה שלי?

אין לימוד יותר חזק מהלימוד של הלאמה האישי שלי, כי הוא זה שאמור להביא אותי להארה בסופו של דבר. לא יכול להיות שום ספר בעולם שקריאתו תקדם אותי מבחינה רוחנית יותר מאשר הלימוד הישיר ממורה או מורת הלב שלי. כל מחשבה אחרת מחלישה מכוחו של הלאמה, ולא מאפשרת לו להיות "זה שאין למעלה ממנו" בתודעתי, וגם מחזקת אצלי השקפה שגוייה שבה אני מאמין שלדברים יש קיום עצמי והחוכמה נמצאת בתוך איזה ספר או לימוד כזה או אחר.

זה נכון שגם ללימוד של הלאמה שלי אין שום קיום עצמי, אבל מול הלאמה שלי אני יכול לצבור את הקארמה הכי חזקה ועוצמתית שיש, ואז יבוא היום שאני אשב במדיטציה וכל התובנות יגיעו, וזה לא יהיה בגלל שקראתי ספר חדש או הלכתי ללימוד נוסף.

● בנוגע לשאלות על סדרי עדיפויות בעזרה לפרוייקטים אחרים לעומת פרוייקטים של הלאמה שלי, התשובה צריכה להיות לנו כבר מאד ברורה לאור הלימוד. **כל קארמה מול הלאמה שלנו באופן ישיר או מול הפרוייקטים שהלאמה שלי מעורב או מעורבת בהם זה הקארמה הכי חזקה שיכולה להיות ולכן זה צריך להיות בראש סדר העדיפויות שלנו.** וזה מסוג השאלות שהלאמה שלנו לא יענה לנו בצורה ישירה כי זה עלול להתפס כאינטרס אישי שלהם, כאילו הלאמה מעודד עזרה לו או לפרוייקטים שלו.

בשלב הזה של הלימוד אנחנו כבר יודעים היטב שקארמה היא יותר חזקה ככל שהאובייקט הוא יותר חזק, והאובייקט הכי חזק שיכול להיות עבור מתרגל רוחני זה הלאמה האישי שלו. ולכן **אם יש לי אפשרות לשרת את הלאמה שלי בצורה ישירה או לעזור ולקדם את אחד מהפרוייקטים שלו זוהי הקארמה הכי חזקה בשבילי.**

ועד כמה שזה יכול להישמע אולי לא הגיוני בתחילה, מתרגל רוחני שיצר קשר קרוב עם לאמה ויש לו מורה או מורת לב, אם הוא הולך לעזור ולשרת פרוייקט שלא קשור ללאמה שלו (רב חסד ככל שיהיה הפרוייקט), בזמן שיש לו אפשרות לתמוך ולשרת באופן ישיר או עקיף את הלאמה שלו או את הפרוייקטים שקשורים ללאמה שלו, אז אותו אדם לא מבצע את הקארמה הכי עוצמתית שהוא יכול לעשות באותו הרגע. ואם נרחיב את זה לנדרי הבודהיסטוואה, אז אותו אדם בעצם עובר על הנדר שאומר: "לבחור לבצע דברים שהתועלת מהם לזולת פחותה".

אלו מאיתנו שממלאים יומן, רושמים במינוס בנדר זה דברים כמו: 'צפיתי בטלוויזיה במקום ללמוד או לעשות מדיטציה', או שאנחנו רושמים: 'יצאתי למסעדה/סרט/הצגה במקום לתמלל/לערוך שיעור דהרמה של הלאמה כדי שיעלה לאתר ויביא ברכה לברואים'. אבל למען האמת אפילו אם ניקח מקרה רב חסד כמו שאני הולך לבנות את הבית של הדלאי לאמה במטרה שיישמש כמרכז לימוד עבור שיעורי דהרמה עם תלמידים רבים, ואני עושה זאת במקום לשרת את הלאמה שלי ולצורך הדוגמא במקום לבנות את הבית של הלאמה שלי, אז אני בעצם עובר על הנדר הזה (כמובן בהנחה שלא קיבלתי הנחייה מהלאמה לעזור בפרוייקט השני). ומדוע זה?

נעזר בצמד המתפלמסים שלנו שיעשו דיבייט קצר בנושא:

דיבייט I:

אמנון: אפשר להגיע להארה בלי לאמה!

תמר: לא נכון, שטויות!!!

אמנון: אז כן צריך לאמה כדי להגיע להארה?

תמר: כן, בוודאי.

אמנון: אוקי, אז אולי באמת צריך לאמה, אבל הוא לא חייב להיות הנעלה מכל, שאין למעלה ממנו!

תמר: גם כן שטויות

אמנון: אז הוא חייב להיות לאמה שאין למעלה ממנו אחרת הוא לא יוכל לקחת אותי להארה?

תמר: ועוד איך, אי אפשר להגיע למקום שאין למעלה ממנו אם אתה לא מובל לשם על ידי מי שאין למעלה ממנו, וככל שנבין זאת יותר מהר ונציב את הלאמה במקום הגבוה ביותר בחיינו כך נוכל להגיע להארה יותר מהר.

אמנון: אה אוקי הבנתי מה שאת אומרת, זה באמת נשמע הגיוני. אם כך זה אומר שאת לא יכולה להגיע להארה!

תמר: Chi Chir, למה?

אמנון: כי לקחת החלטה ובחרת שכרגע הכי חשוב לך זה ללכת לעזור למישהו שהוא לא הלאמה שלך לבנות את הבית שלו

תמר: Kyappa Ma Jung, זה נכון שאני עכשיו הלכתי לעזור למישהו אחר, אבל זה לא מוכיח שאני לא יכולה להגיע להארה.

אמנון: זה ועוד איך מוכיח שאת לא יכולה להגיע להארה, כי את בחרת לעזור למישהו אחר בשעה שאת יכולה לעזור ללאמה שלך ומבחינה קארמית זה אומר שרשמת רישום שהמישהו הזה יותר נעלה וחשוב לך מהלאמה שלך. והסכמנו כבר שרק אם הלאמה שלי הוא כזה שאין למעלה ממנו אז הוא יכול להוביל אותי להארה.

*

דיביט II:

תמר: אפשר להגיע להארה בלי לאמה אישי!

אמנון: שטויות במיץ!!! למה את אומרת את זה?

תמר: אתה לא מסכים? אז אתה אומר שכן צריך לאמה אישי כדי להגיע להארה?

אמנון: כן

תמר: אוקי, אבל אפשר להגיע להארה בלי לעזור ללאמה האישי שלי כשהוא צריך עזרה

אמנון: שטויות בריבוע.

תמר: אז אני חייבת לעזור ללאמה שלי כשהוא צריך עזרה כדי שאוכל להגיע להארה?

אמנון: ועוד איך, אי אפשר להגיע להארה עם רישומים מנטאליים של אי מתן עזרה ללאמה כשהוא צריך עזרה; הרי הוא לא באמת צריך עזרה, ורק משקף לנו זאת כדי שנוכל לצבור את הקארמה לעזור לו ולהתקדם להארה. אם אני דוחה את העזרה ללאמה שלי אז בעתיד אני אחווה את עצמי כזקוק לעזרה ולא יעזרו לי.

תמר: וואו איזה יופי של הסבר, כל הכבוד, אבל זה אומר שאתה לא יכול להגיע להארה.

אמנון: Chi Chir, למה?

תמר: כי הלכתי לעזור למישהו שהוא לא הלאמה שלך לבנות את הבית שלו בשעה שהלאמה שלך צריך עזרה בבניית הבית שלו.

אמנון: Kyappa Ma Jung, זה נכון שאני עכשיו הלכתי לעזור למישהו אחר אבל זה לא מוכיח שאני לא יכול להגיע להארה.

תמר: זה ועוד איך אומר שאתה לא יכול להגיע להארה, כי רשמת רישום של לא לעזור ללאמה שלך כשהוא צריך עזרה, וזה לא משנה למי עזרת במקום, העובדה היא שהלאמה שלך היה צריך עזרה ואתה לא עזרת לו והרי רק הרגע אמרת שחייבים לעזור ללאמה האישי כשהוא צריך עזרה כדי להגיע להארה.

*

לסיכום הנקודה הזאת והדיביות האלו - רק הלאמה האישית שלי יכול להוביל אותי לסוף הדרך, הוא מביא לי את הברכה של כל הבודדות כולם ומייצג בשבילי את כל הישגות הקדושות בעבר ובהווה, ולכן הוא מהווה בשבילי את האובייקט הקארמי הכי חזק שיכול להיות, וזה בכלל לא בר השוואה לשאר האובייקטים בעולם, קדושים ככל שיהיו.

עכשיו אנחנו לבטח מובן יותר טוב עד כמה נכון המשפט של גשה צ'קוואה, שאם אדם מצא לאמה ומתחיל להסתמך עליו מבלי ללמוד איך לעשות זאת הוא עלול לצאת בהפסד.

אם יש לי לאמה, ויש לי אפשרות לשרת אותם או את הפרוייקטים שלהם ואני הולך לעזור בפרוייקטים אחרים ולשרת אנשים אחרים, אז מה שאני בעצם רושם בתודעתי זה:

1. **שיש משהו או משהו יותר חשוב מהלאמה שלי** - והרישומים האלו יוצרים מחסומים בתודעה שלי, מחסומים קארמיים שימנעו ממני לייצר לאמה אמיתי, לאמה שאין למעלה ממנו, וזה כה חשוב שיהיה לי לאמה שאין למעלה ממנו, כי רק לאמה שכזה יכול להוביל אותי למקום שאין למעלה ממנו – הארה מלאה של הבודהה.

2. **שאני לא עוזר ללאמה שלי כשהוא צריך עזרה** – ורישומים אלו פשוט שותלים זרעים שימנעו ממני לקבל עזרה בעתיד. אם אני לא עוזר ללאמה שלי ללמד דהרמה ולהפיצה בעולם זה בדיוק מה שימנע ממני לקבל את הברכה מהדהרמה ואת התובנות שבדרך. זה יקשה עליי להתקדם אל ההארה ולחסל כל סבל שלי ושל הזולת.

• אותו הדבר שחל על עזרה בפרוייקטים חל גם בנושאים כספיים ועל התרומות שלי לפרוייקטים השונים בעולם. **אם יש לי רק סכום כסף מוגבל לתרום ואני יכול לתרום רק לפרוייקט אחד אז תרומה ללאמה שלי או לאחד מהפרוייקטים שלה זה התרומה עם הזרעים החזקים ביותר מבחינתי.** וזה בדיוק מאותן הסיבות שהזכרנו בסעיף הקודם. זה רלוונטי גם לכאן.

ובהקשר הזה נפנה שוב לסיפור מופלא של ישות מוארת ונלמד מדרך פועלה בעולם כדי להבין יותר טוב את הסדר עדיפויות שלנו והתנהלות עם כסף ותרומות:

לקן רינפוצ'ה היה מעט מאוד מן המשאב הזה של הכסף, היה לו מעט מאוד בזמן שהוא היה במנזר בהאוואל, ניו ג'רזי. ומשום כך הוא היה מאוד חסכני, הוא לא הוציא מעצמו שום דבר, האוכל שלו היה מאוד ספור, ומדוד, והוא לא הסכים להכניס ביס אחד יותר מעבר למה שהוא העריך שהגוף שלו צריך, זה רק לקיים את המכונה ותו לא.

והוא היה מאוד קפדני בניהול של הכסף, מאוד הקפיד עם כל הפרוטה, חסך פרוטה לפרוטה, וכשהגיע הזמן לתת הוא נתן את הכל. כך בחיי היום יום הוא היה מאוד חסכני, לא קנו שום דבר ל-Temple, לא היו מדליקים את המזגנים, אבל ברגע שהגיעה בקשה ממורה הראשי או מהדלאי לאמה שאותו גם כן ראה בתור מורה ראשי שלו, שיש צורך בעזרה כלשהי, לדוגמא במנזר סרה מיי, הוא פשוט רוקן את החשבון ונתן הכל, בלי למצמצם, פשוט נתן הכל. והמקרה הזה חזר שוב ושוב לאורך השנים.

אז זו אחת מהדוגמאות המופלאות שקן רינפוצ'ה השאיר לנו. ויהיה טוב בתור תרגול, לבחור יום מסויים ולהסתובב עם הסיפור הזה בראש שלנו במשך היום כולו.

דבר נוסף שהראה לנו רינפוצ'ה זה שכשנותנים או עוזרים ללאמות שלנו עושים זאת עד הסוף, מכל הלב ובצורה שלמה. לא מצפים לאיזו תמורה בחזרה, עושים את זה בהתמסרות מלאה ועם חכמה והבנה.

ומה אם יש לכם הרבה מאד כסף שמאפשר לתת למגוון פרוייקטים? אם בורכתם ויש לכם כסף בשפע אז תיתנו, תפתחו את הלב למגוון פרוייקטים ותעזרו ככל יכולתכם, אבל אל תשכחו להציב את התרומות ללאמה ולפרוייקטים שלו או שלה ככאלו שאין למעלה מהם, וזאת כדי שתוכלו, בבוא היום, להגיע למצב שלא תצטרכו לתת יותר לפרוייקטים שונים, כי לא יהיה למי לעזור יותר בעולמכם. כי בגן עדן אין נזקים או מחסור או סבל מכל סוג.

הערת אגב - בשושלת של רבים מאיתנו הפרוייקטים הם כל כך מרחיקי לכת שצריך בשביל לממשם סכומי כסף עצומים. גשה מייקל ולאמה קריסטי מנסים להקים אוניברסיטה רוחנית ומרכז ריטריטים עם כמה עשרות בקתות, וכל זאת במקביל לסיורים מסביב לעולם כדי להפיץ את הדהרמה ולהביאה לכל מקום, כולל מקומות שאין

באפשרותם לממן ולשלם על כך. בנוסף לגשה מייקל יש גם את הפרויקט של שימור הכתבים שדורש כספים עצומים.

הפרויקטים של הלאמה האישית של רבים מאיתנו - לאמה דבורה - הם לא פחות מרחיקי לכת ואינטר-גלקטים מאלו, חזונה של מורתנו הוא גם כן להקים אוניברסיטה רוחנית ומרכז ריטריטים בארץ, לתרגם ולהוציא לאור ספרים וחומרי לימוד רבים בשפתנו שלנו, וזה עוד מבלי לדבר על שאיפתה הגדולה להביא שלום למזרח התיכון. ואנחנו חיים במדינה הזאת, אנחנו יודעים כמה משאבים דבר כזה דורש.

ומה הלאמה מעדיף עבורנו?

אז נושא אחרון לשיעור זה.

רבים מאתנו באים אל הלאמה לומר שאנחנו אוהבים אותם, מחבקים אותם, וקדים משטתחים לרגליהם, מביאים להם פרחים, מתנות ומנחות. זה מאד נפלא, וחשוב לעשות גם את הדברים האלו.

אך חשוב לא פחות, וניתן להניח שהלאמה שלנו תעדיף לא פחות אם נעקוב אחר הנחיותיה וניצור אותה בליבנו ללאמה אמיתית שאין למעלה ממנה; שאין שום דבר בקיומנו פה שהוא למעלה ממנה ומהנחיותיה: לא החברים שלנו, לא הילדים, ההורים, המשפחה, העבודה, סרטים, בילויים, מעיינות חמים, מסעדות, וכל מה שבסמסרה המזויעה הזאת.

ושוב, חשוב שנבין היטב שהמורה לא צריך את זה. המורה לא צריך את ההתמסרות של התלמיד, מורה שהוא ראוי כבר השיג את מה שהוא צריך וכל מטרתו זה לבוא ולקדם את התלמיד בדרך, ועד שאין התמסרות מלאה מצד התלמיד, ועד שלא נשים כדבר הראשון והחשוב ביותר בחיים שלנו את הרצון להגיע להארה, ונתמסר ללאמה שלנו, לא נוכל באמת להפיק את התועלת המירבית מהלאמה-בודהה שלנו ולהשלים את הדרך ולהכנס לגן עדן עוד בחיים האלו. והרי זה מה שבאמת הלאמה רוצה שבבילנו.

אז ניתן להעזר בסיפורים האלו, ובכל הכללים שמלמדים אותנו הישיויות המוארות כדי שנוכל לקבוע את סדר העדיפויות הנכון בחיים שלנו, וכשאומרים "נכון" הכוונה לאותו סדר עדיפויות שזורע את הקארמה הכי עוצמתית בשבילי כדי להשיג את התוצאות הכי מהירות. ובהתחלה ההחלטות והבחירות שלי תארנו לעיל יהיו אינטלקטואליות, מהשכל, על ידי קריאה של הלקטי קריאה של הקורס הזה לדוגמא, אבל יבוא יום והזרעים האלו ששתלתי יבשילו וזה יחלחל לליבי.

והרבה מהמעבר הזה שאנחנו מדברים עליו, המעבר מהשכל אל הלב שלנו, יכול לקרות אם אנחנו מפתחים בליבנו חמלה אמיתית וכנה כלפי היצורים. ככל שאנחנו מבינים יותר עד כמה מזויעה הסמסרה ועד כמה היצורים מסביבי סובלים, ושרק אני הוא זה שיכול להפסיק את סבלם, ככה תתעצם ההתמסרות שלי לדרך וללאמה. כי רק על ידי הסתמכות על הלאמה אני אוכל להושיע אותי ואת כל היצורים הסובלים ולהביאם לכל אושר. אדם שבאמת חמלתו גדולה כלפי הסבל של היצורים, רץ מיד ומשליך עצמו לרגלי הלאמה.

ובגלל שקארמה עם הלאמה היא מאד עוצמתית, אז מה שמתחיל בתור התנהגות של קני סוכר עם הרבה מחשבה מהשכל, מבשיל מאד מהר בתור התאהבות עמוקה וגדולה בלאמה, ובחירה נכונה מהלב איך צריך להתנהג ומה סדר העדיפויות הנכון. אז בסופו של תהליך ההחלטות יהיו בלי לחשוב יותר מידי או לנסות להזכר על איזה כלל שמתאים לסיטואציה שקרתה לי ושעל פי זה עליי לבחור.

כי אם באמת מאוהבים במישהו, ואם באמת מאמינים שהוא בודהה ובאמת רואים מולנו דמות של מלאך מושיע עשוי מאור זוהר, ישות בעלת ידע כל וחמלה אינסופיים שמדברת בקול רך ועדין, ויכולה לעזור לי לנצח את המוות, אז רוב הסיכויים שאנחנו לא נרצה אפילו למצמץ כדי לא להפסיד מילי-שנייה אחת מהישות המושלמת הזאת, ומיותר לציין שנדע בצורה ברורה מה הוא סדר העדיפויות הנכון.

ואם נתרגל כך, אנחנו גם נראה את הלאמה כמלאכית עשויה מאור יום אחד.

זרעי לאמה טובים

מקראה תשיעית

הלימוד במקראה זו נלקח מתוך חומרים שגלמדו בארץ על ידי לאמה דבורה-הלה כחלק מקורס 9 – חיי המוסר¹⁷, ומתוך חומרים שגלמדו בארץ על ידי לאמה דבורה-הלה כחלק מלימודי הלאם רים צ'ן מו¹⁸, ומקטעי לימוד של לאמה זופה רינפוצ'ה מתוך הלאם רים, שתורגמו לעברית על ידי לאמה דבורה.

פיצול בסנגה

נושא שטרם התייחסנו אליו, והוא חשוב לא פחות מכל אלו, זה הסנגה.

הסנגה מהווה את ההרמהקאיה של הלאמה שלנו, של הבודהה. וזה משפט שנאמר בכתובים על ידי ישויות מוארות, ואנחנו נוטים להגיד אותו לא מעט, ועשוי ניכנס ונבחן אותו קצת יותר לעומק ונסתכל על כל האספקטים של פגיעה או פיצול בסנגה.

לגרום פיצול בסנגה זו אחת העבירות החמורות ביותר שיש. בימי הבודהה היה דְּוֹדָתָא. הוא היה בן דוד של הבודהה וגם תלמיד של הבודהה, ובשלב מסוים הוא אמר: 'לי יש רעיונות יותר טובים. בואו איתי', והרחיק אנשים מהבודהה, וזה כאילו המקור לפיצול בסנגה, וזה נחשב למעשה החמור ביותר מבין חמשת המעשים המידיים. למה זה מעשה כל-כך גורא?

התלמיד לא יכול להגיע להארה בלי מורה. אין להגיע להארה בלי מורה. צריך אמון מדהים כדי שהתלמיד יתמסר למורה ובלי ההתמסרות הזאת הוא לא יכול לקבל את החוכמה הטרנסצנדנטלית, שהיא מעבר למילה והרהור. אז אם נפגם האמון שלו, אז הוא לא יכול להתמסר. ברגע שאתם אומרים למישהו, אפילו ברמז, משהו שפוגם במידת האמון שלו במורה; ברגע שאתם באיזושהי צורה מפלגים בין התלמיד למורה – אז אתם חוסמים בפניו את הדרך להארה. באופן ספציפי, אף אחד לא יכול לראות ריקות ישירות עד שהקרע מתאחה. ולכן מאוד צריך להיזהר איך אתם מתבטאים בפני אנשים לגבי המורים שלהם. בשום אופן לא להזיק למערכת היחסים הזאת. היא הדבר הכי קדוש שיש בעולם.

זה נכון שעל פי האבהידהרמה קושה המצב שהם מגדירים כפיצול בסנגה יכול להתרחש רק במקרים ובתנאים מסויימים ואחד מהם הוא שיש בודהה בעולם. וזה נכון שבודהה שאקיימוני חי לפני 2500 שנה בהודו וזה לא בתקופתנו וגם הבודהה הבא, מאיטרייה, לא מתוכנן להופיע בתקופה שלנו, אבל אנחנו הולכים לפי הלימוד של האסכולות הגבוהות והלימוד הזה אומר שהלאמות שלנו הם הבודהה. המורה האישי של כל אחד מאיתנו הוא הבודהה.

וזה אומר מבחינתי האישית שבסנגה שבה אני חבר ויש תלמידים נוספים כמוני שהם תלמידים ישירים של הלאמה שלי, אם מתבצע בסנגה הזאת פיצול או פילוג אז זה פוגע ישירות בלאמה שלי.

ויש לכך גם מצבים שמהווים "מעגל קונצנטרי" אשר עלולים לקרב אותנו לפיצול בסנגה. מצבים כמו:

- שיחה שבסופה יוצא הצד השני עם פחות אמנה בלאמה שלו.
- דיבור שמקטין או מערער את דמות הלאמה באזני אותו תלמיד.
- תיאור "מגרעותיו" של מורה באוזני תלמידיו.
- התנהגות או שפת גוף שאינה מכבדת מורה מסוים, בשעה שתלמידיו נוכחים.
- פנייה בלתי הולמת לאדם, בשעה שתלמידיו נוכחים.
- השוואת הלאמה ללאמות אחרים והקטנתו,

¹⁷ לינק לקורס 9 – חיי המוסר: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C9.htm>

¹⁸ את הלימוד ניתן למצוא בעמוד "על הלאמה" בקישור: <http://www.heart-dharma.org.il/files/Lama.htm>

- הפחתה מערך הלימוד של מורה באוני תלמידיו המסורים.
- מצב שבו למדתי אצל לאמה, ולאחר זמן אני בא ומכריז באוני תלמידיו או מרמז בעקיפין שמורה זה לא נראה לי, או שמצאתי לי מורה יותר טוב.
- דיבור או התנהגות מפלגת בתוך הסנגה בין תלמידיו של הלאמה

גם אם לכאורה העובדות נכונות (כאשר אני מתעלם מחלקי כגורם למצב) – חייבת להיות רגישות רבה להשפעה שיש לדבריי על מי ששומעים אותם. יש לשקול היטב את המקום והזמן, התועלת והנחיצות של אמירת הדברים, וכן אופן אמירתם, מה מתלווה או לא מתלווה אליהם, למי הם נאמרים, ואיזו מטרה הם משרתים (שלי או שלהם, למשל).

מבחינה קארמית אם אנחנו פוגמים למישהו באמון שיש לו כלפי המורים שלו, מעבר לכך שפגענו בקשר בינו ובין הלאמה שלו, שזה הקשר הכי קדוש שיש, אנחנו בעצם שמים מכשולים בדרך שלנו, כי הקארמה של לפגוע באמון של מישהו במורים שלו, שזה במילים אחרות אומר להפריע לו להתמסר למורים שלו, זה בדיוק מה שיחזור אליי ויחסום את הדרך שלי להארה ואת התמסרותי למורה או מורת הלב שלי.

זו הסיבה שהמעשה הזה הוא כל כך נוראי מבחינה קארמית. אנחנו גם אחראים לכך שבעולם של אדם אחר נחסמת הדרך להארה וזה אומר שהוא לא יכול לחסל את הסבל שלו ושל אינספור יצורים בעולמו וגם, כתוצאה מהזרע הזה, בעולם שלי תחסם הדרך להארה ואני לא אוכל לחסל את סבל של אינספור יצורים שתלויים בי וסובלים כל הזמן.

אם אני רוצה להעצים את הקשר שלי עם הלאמה ולהתמסר ולהתקרב עוד יותר, אני צריך להקליט ולראות את עצמי עוזר לזולת להשיג זאת קודם. אני צריך לראות את עצמי עוזר למישהו אחר להתקרב ולהתמסר למורים שלו. אז קוסם קארמי טורח לעודד את הקשר בין אנשים והמורים שלהם, **ולא להגיד שום דבר על מורים של אחרים שעלול לפגום בקשר ביניהם.** ואולי, אם הם מוכנים לכך, אני אלק עם זה צעד נוסף קדימה ואנסה ללמד אותם קצת על הלימוד של Shenyen Ten Tsul.

אולי אני אפילו, בגלל הרצון העז שלי להתמסר ללאמה שלי ומתוך הבנה כיצד קארמה עובדת, אכין את כל שיעורי הבית ואעשה את כל המדיטציות של הקורס הזה כדי שאני אוכל ללמד אותו בעתיד לאנשים אחרים ולעזור להם להתייחס כראוי למורים שלהם ולהתמסר אליהם עוד יותר. כי הרי זה בדיוק מה שיעזור לי להתמסר עוד יותר ולהתייחס כראוי למורה או למורה שלי ואז התובנות יגיעו לליבי ואני אוכל להשלים את הדרך. זה מה שאנחנו קוראים Enlightened Selfishness.

נוסיף ונאמר שמוטל עלינו בתור תלמידים להמנע מלהסתובב עם אנשים אשר

- מדברים סרה במורים שלנו,
- או שלא מעריכים ומכבדים אותם,
- או שפגעו בהם בצורה כלשהי,
- או שגורמים להם צער בהתנהגותם,
- או שהפרו את קשר הלב שלהם עם הלאמה שלי.

אמנם נכון שהמורים שלנו ריקים, והם לא לא מלאכים מצד עצמם, וכל אדם יכול לראות בהם משהו אחר וזה יכול להיות תקף עבורם, אם הם לא תחת השפעה, למשל, של נגע רוחני חזק, אך המטרה שלנו היא לפתח את הצד הטהור בתודעה שלנו, את החלק הקטן הזה בתודעה שלנו שמצליח להשליך לאמה קדושה.

אם אנחנו נמשיך להסתובב בקירבת אנשים אלו זה זורע זרעים שמנמיכים ומקטינים את הלאמה שלנו ולא מאפשרים לפתח את הצד הטהור הזה בתודעה שלנו. זה מקטין אצלנו את האמונה בלאמה ויקשה עלינו מאד לראות את הלאמה שלנו כבודהה.

חשוב שנזכור זאת בעצמנו כשאנחנו מדברים עם מישהו אחר על הלאמה שלו. מיותר לציין שאנחנו לא מדברים סרה על הלאמה שלהם ולא מנסים באיזה צורה לסכסך ולפלג בינם לבין מוריהם. אבל צריך להקפיד גם לא להנמיך את הלאמה שלהם בעיניהם. מבחינתם הלאמה שלהם הוא ישות מוארת וכך הם צריכים לראות אותם ואנחנו צריכים לעודד אותם לראייה השמימית הזאת, אז לא להקטין את הלאמה שלהם בעיניהם בשום צורה.

כל מה שקשור לפיצול או פילוג בסנגהה או מחלוקות וריבים בתוך הסנגהה או אפילו שפיטה ובקורת במחשבה בלבד, פוגע ישירות בלאמה. והפגיעה יכולה להיות באופן ישיר בבריאות של הלאמה, וזה מתבטא בכך שאנחנו נראה את הלאמה שלנו חולה כל הזמן, או זה יכולה להיות פגיעה בכל הקשור ללאמה ובפרוייקטים השונים שלה.

אם אתם רואים שהדברים הולכים קשה עם הלאמה. שהלימוד לא הולך חלק וקשה לארגן אותו ולקבל אותו מהלאמה, או שיש פגיעה בדברים של הלאמה כמו המכונית או הבית, או שיש מכשולים וקושי בלבנות דברים בשביל הלאמה או לקדם פרוייקטים שהלאמה יזמה וקשורה בהם. כל זה מגיע מהמיינד שלנו וזה אומר שיש חלקים במיינד שלנו שלא מסתדרים ביניהם. זה אומר שא' וב' ואני לא מסתדרים ביננו, **אם הסנגהה לא מסתדרת עם עצמה אז הדברים לא ילכו חלק עם הלאמה. זוהי אינדיקציה מאד ברורה לכך.**

וסנגהה שלא מסתדרת עם עצמה זה כולל גם ויכוחים ומריבות בין חברי הסנגהה ועל אחת כמה וכמה אם אלו הם התווכחויות שנעשות במחיצת הלאמה. בוודאי שזה כולל כל דיסרמוניה שיש בקרב חברי הסנגהה, מלחמות של כבוד, אגו, התנצחויות וכל מה שמעכיר את האוירה בסנגהה ובא להעצים את ההוקרה העצמית שלי במקום את השירות וההתמסרות ללאמה ודאגה לזולת.

פיצול ופילוג בסנגהה לא חייב להיות שקם איזה תלמיד, בין אם הוא מתוך הסנגהה או מחוצה לה, ומפצל בין התלמידים בסנגהה ללאמה שלהם. זה לא חייב להיות רק זה, זה יכול להיות שבתוך הסנגהה יש פילוג, יש מחנות או קבוצות של אנשים שלא מסתדרים אחד עם השני ולא פועלים בהרמוניה ביחד.

בתוך כל סנגהה יש אנשים רבים ושונים אחד מהשני, ולכל אחד יש את הדרך שלו והקארמה שלו. לכל אחד יש את הפרוייקטים שהוא מעורב בהם. יש לכל אחד את התחום אחריות שלו והדברים שהוא מנסה לקדם על פי ההנחיות שהוא קיבל מהלאמה באופן אישי.

כדי שהלאמה תהיה בריאה, וכדי שכל הפרוייקטים שהיא יזמה יהיו בריאים ויצליחו, עלינו בתור תלמידים בסנגהה לכבד את הדרך של החברים שלנו בסנגהה ולפעול ביחד עם כולם בהרמוניה. לפעול על פי הלימוד של הניהול הקארמי, אותו לימוד שאומר שלא יכול להיות שאני אצליח בפרוייקט שאני אחראי עליו אם החבר שלי בסנגהה לא יצליח בפרוייקט שלו. אני אצליח רק אם הוא יצליח.

וזה נהיה במיוחד חשוב בתוך הסנגהה, שכן כל הפרוייקטים רבי החסד שכל אחד מאיתנו עושה, וכולנו עושים המון, כולם באים כשירות והתמסרות ללאמה שלנו. כולם מטרם לעזור לנו לצבור חסד עוצמתי להגיע להארה. אם אני מפריע ולא עוזר לפרוייקט אחר בסנגהה שלי אני בעצם רושם רישומים של:

1. הפרעה ואי עזרה לפרוייקט שמטרתו להביא חסד בעולם
2. הפרעה לחבר בסנגהה בהצלחת הפרוייקט שלו
3. מניעה מחבר בסנגהה את האפשרות לעקוב אחרי ההנחיות שהוא קיבל מהלאמה
4. פגיעה בפרוייקטים של הלאמה שכן זה פרוייקט ביוזמתה
5. מניעה מלהנעים ללאמה, שכן לבטח תשמח מאד לראות את הפרוייקט מצליח
6. חיזוק ההוקרה העצמית שלי ושהדברים שלי יותר חשובים משל אחרים

כל אלו יבשילו בעולמי, ובגלל שמדובר על אובייקטים קארמיים חזקים זה יקרה מאד מהר. אני לא אצליח בפרוייקטים שלי ולא אוכל להביא חסד בעולם. אני אמצא את עצמי במצב שאני מתקשה למלא אחר ההנחיות הלאמה ולא אוכל להנעים לה. כל אלו בוודאי מהווים עיכוב אדיר בדרך שלי להארה. שלא לדבר על חיזוק ההוקרה העצמית שלי שמהווה על פי לו ג'ונג את המכשול העיקרי שלנו להארה.

לכן, אם אנחנו מבינים היטב קארמה, אנחנו נפעל בהרמוניה בתוך הסנגהה שלנו, אנחנו נפעל כגוף אחד שבו יד ימין עוזרת ליד שמאל במידת הצורך ולא כל פרוייקט או קבוצה דואגת רק להצלחתה הפרטית שלה. **כי אחרי הכל כל הקבוצות באות להשיג את אותה המטרה, כולן בשירות הלאמה במטרה להפיץ את הדהרמה בעולם ולהביא את עצמנו ואת הברואים מסביבנו להארה.**

אם בעולמכם הלאמה שלכם חולה כל הזמן, אם בעולמכם פרוייקטים שקשורים בלאמה לא הולכים חלק או לא מצליחים בכלל, אז הזרעים האלו פעילים בתודעתכם וצריך לעשות בדיקה פנימית טוב טוב ולהתחיל ליזום עזרה לפרוייקטים אחרים בסנגהה.

ושלא יהיה ספק, פיצול ופילוג מתמשך בסנגה מוביל בסופו של דבר להעלמות הלאמה מעולמנו. אם אני לא פועל למען הרמוניה בסנגה וממשיך בפילוג, הלאמה תעלם יום אחד מעולמי וזה יקרה לפני שאספיק להשלים את הדרך כולה. בגלל שהסנגה זה הדהרמהקאיה של הלאמה, אז מצב היחסים שלי עם הסנגה יופיעו וישתקפו בעולמי במצב היחסים שלי עם הלאמה.

אם אני לא בקשר טוב עם הסנגה, אם אני לא מסתדר עם אנשים ולא נמצא איתם בהרמוניה ומרבה בפילוג וריחוק, זה בדיוק איך שיופיעו בעולמי היחסים עם הלאמה. אני אמצא את עצמי מרוחק ממנה ולא בקשר טוב והרמוני איתה. לכן זה מאד חשוב לנו העבודה עם הסנגה. **ללמוד לעבוד עם הסנגה ולזרוע קארמה טובה מול הסנגה זה בעצם זרעי לאמה טובים.**

מדבריייה של לאמה דבורה

ואני רוצה להוסיף כאן מתוך דבריייה של לאמה דבורה, ואלו שרואים בה מורת הלב שלהם מאד חשוב לשים אליהם לב. כי הלאמה היא בודהה, יש לה ידע כל וחוכמתה היא אינסופית ובראיייה הרחבה רואה עבר, הווה ועתיד. ולכן נורא חשוב להתייחס ברצינות לדברים אלו:

"קרעים בסנגהה מאד מכאיבים וגורמים נזק רב ובעצם מסכנים את המשך הלימוד של הלאמה.

הדרך הרוחנית כוללת גם שיטה וגם חוכמה. ובשיטה אנחנו מתכוונים לאמצעים מיומנים וזה אומר פיתוח אהבה והיכולות לפעול מתוך אהבה כלפי כולם, ובמיוחד כלפי השותפים שלנו לדרך.

כשעולים קשיים זוהי הזדמנות עבורנו להעמיק ולצאת מחוזקים בתרגול האהבה שלנו כלפי כולם."

ואז הלאמה הוסיפה כמה פרספקטיבות להסתכל עליהן:

1. **בנוגע ללימודים הפתוחים** – בתור מי שהולכים בדרכו של הבודהה אנחנו צריכים להמנע מכל התנהגות, בגוף, דיבור ומחשבה, שמפצלים את הסנגהה ומכניסים חוסר הרמוניה לתוכה. זה מהווה דוגמא אישית שלילית לקהילה שמסביבנו – בין אם הם לומדים איתנו או לא.

2. **בתור בודהיסטות** בתהליך האימון – התנהגות זו היא בניגוד מוחלט לנדרי הבודהיסטות שלנו. הלאמה הוסיפה וציינה 18 נדרים שרלוונטים לנושא הזה מתוך רשימת נדרי הבודהיסטות.

וההמלצה של הלאמה היא לבחון כל אחד מהם בצורה כנה וזהירה ולבדוק איך הם ישימים לחיים הפרטיים שלנו, ובמיוחד לבדוק במחשבות שלנו.

1. המעשה המיידני של יצירת פיצול בסנגהה;
 2. לא לקבל הזמנה בגלל גאווה, כעס, רצון לפגוע, או עצלות.
 3. לגנות או לבקר זולתי, מתוך גאווה או כעס;
 4. לדחות אדם שנראה לנו כבלתי מוסרי בגלל כעס, רצון לפגוע, או עצלות.
 5. להתעלם מאדם שכועס עלינו, ולא לנסות להסביר להם את התנהגותנו, מתוך עצלות, גאווה, או רצון לפגוע;
 6. לסרב לקבל התנצלות מאדם אחר, בשל רצון לפגוע, או מחשבת זדון, או שסתם לא מתחשק לנו;
 7. לאפשר למחשבות של כעס להימשך.
 8. לא ללכת לשמוע דהרמה, מתוך גאווה או כעס;
 9. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בביצוע משימה בעלת ערך;
 10. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה באיחוי קרע בין אנשים;
 11. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בביצוע חסד באופן כללי יותר;
 12. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם נרדפים על ידי מחשבות כגון איבה כלפי מישו;
 13. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, לדבר על לבו של אדם הפועל בצורה מסוכנת;
 14. לא למצוא דרך להסתדר עם מישו, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות;
 15. לא לוותר על טינה כלפי מישו על פגיעה שפגע בנו;
 16. להפלות בין אנשים על ידי שאוהבים את אלו וסולדים מאלה;
 17. המעשה השחור של לגרום למישו להתחרט על חסד שהם עשו;
 18. המעשה הלבן של לנסות ולראות בכול היצורים את הבודהה עצמו, ולראותם כטהורים לחלוטין;
3. למרות שעדיין לא קיבלנו את הנדרים הטנטריים, הלאמה מיידעת אותנו שזוהי הפרה מאד חמורה של נדרים אלו. והעובדה שמריבות בסנגהה קורות צריכה להדליק נורות אדומות ומשפיעה גם עלינו וגם על הלאמה. ובוודאי שמה בסימן שאלה את הלימוד הסודי עם סנגהה שכזאת.

מריבות וחילוכים בסנגהה הם דברים שמאד מאד מעציבים את הלאמה. הלאמה מפצירה בנו להתנהג על פי הלימוד שלמדנו והנדרים שקיבלנו. **אין שום דבר אחר שבאמת חשוב ומשמעותי, כל השאר זה פשוט למות.** ואם מוות יגיע מחר זוהי קארמה כל כך כבדה ונוראית לקחת איתנו.

לאמה אריה מוסיף סיפור נחמד:

יום אחד לורד בודהה שאל את משרתו האישי אנגדה: "מה היא חברות בקרב מתרגלים רוחניים?", אנגדה חשב לרגע ואז ענה לבודהה: "זה 50 אחוז מהדרך הרוחנית". לורד בודהה תיקן אותו: "לא אנגדה, זה כל הדרך הרוחנית".

הלאמה מוסיפה ואומרת שבתור כאלו ששואפים להיות מלאכים, אין לנו את האופציה ללכת ולהתחבא בפינה הקטנה שלנו כל פעם שדברים לא לרוחנו. זה רק מנציה סבל וניתוק.

הלאמה ממליצה לנו בחום, במקרים שבהם הדברים לא לרוחנו עם חברנו לסגה, לצאת מאזור הנוחות שלנו ובאומץ רב ללכת לבטא את אהבתנו בעולם במטרה להתמיר את העולם ואותנו לשלמים.

מוטל על התלמיד הרציני שרוצה להמשיך ללימוד המתקדם, להקפיד ולשמור היטב על שמונה עשר הנדרים, ולעשות ביחד מאמצים מיוחדים לדאוג להרמוניה, אחווה ואהבה בקרב הסגה.

בחלקים הבאים נבחן את הסוגייה של מי הוא מורה, והאם אני יכול להיות מורה? איזה סוגים שונים של מורים יש, וכמובן הכי הכי חשוב כיצד עליי לנהוג עם תלמידים שאני מלמד כדי לזרוע זרעים נכונים, וכל זאת מתוך ההסתכלות וההבנה שאני רוצה לשמור על הקארמה שלי ביחסים שיש לי עם הלאמה האישית שלי.

מיהו מורה רוחני?

הנה מה נאמר בלימוד של הלאם רים לגבי השאלה מיהו מורה רוחני:

"באופן כללי, מורה הוא מי שקיבלת ממנו את המילים העדינות של ה-teaching וספציפית, מורה הוא מישהו שיכול להנחות אותך בצורה מיומנת בהנחיות השונות דרך כל השלבים בדרך במלואה.

ולאמה זופה רינפוצ'ה אומר:

"אם למדת אצל מורה מתוך ההכרה שאתה התלמיד והוא או היא המורה שלך, אזי אפילו אם המורה אומר מילים ספורות בלבד, או רק פסוק יחיד מן הכתבים, או שאמר מנטרה אחת ויחידה, הרי שאדם זה הוא מורה שלך מרגע זה ואילך. מצב זה לעולם אינו ניתן לשינוי."

כמה מורים ראוי שיהיו לתלמיד?

אחת השאלות שעולה בראשו בהקשר של מורים רוחניים היא כמה מורים רוחניים ראוי שיהיו לתלמיד?

אז בשביל לענות על שאלה זו נעזר בסיפור שמספר על גשה דרומטונפה שהיה תלמיד של לורד אטישה, והיה שם עוד תלמיד בשם סונפואה, ושני אלו היו מאד שונים זה מזה. לסונפואה היו הרבה מורים והוא הקשיב לכל מי שנתן הוראה נכונה. כל מי שנראה לו מורה טוב הוא הלך להקשיב. והוא אפילו הקשיב למורים שלא היו נזירים, שזה היה אז נדיר.

ואחרים אמרו שזה לא נכון ללמוד בצורה כזאת, והוא התווכח איתם, 'לא לא לא אני קיבלתי הרבה ברכה מזה'. לעומת זה לגשה דרומטונפה, שזה היה התלמיד השני של לורד אטישה, היו מעט מורים, לא יותר מחמישה כתוב כאן. ואז שני מורים גדולים אחרים נכנסו לוויכוח ביניהם איזו משתי הדרכים טובה יותר, להישאר עם מספר קטן של מורים או ללכת לשמוע כל מורה שנראה לנו מורה טוב. ושניהם הגיעו למסקנה שדרכו של גשה דרומטונפה טובה יותר עבור תלמידים שהם מתחילים בדהרמה.

ואיך יודעים אם תלמיד הוא מתחיל או מתקדם בדהרמה? מה קנה המידה? המידה שבה הוא מוצא פגמים במורה. אם מצאתי לי מישהו ואני אומר: "יש טעם במה שהוא אומר, אני אלך לשמוע מה שהוא אומר" ואחר כך אני מתחיל למצוא: "אבל הוא ככה, הוא ככה, הוא נראה לי אולי לא אתי, הוא נראה לי רגזן הוא נראה לי חסר סבלנות,

הוא נראה לי לא מספיק מלומד", מה שזה לא יהיה, במידה שאני מוצא פגמים כאלו במורים זה אינדיקציה לכמה אני בוגר בדהרמה. כי הם השיקוף שלי.

אז אנשים שהמיינד שלהם עוד לא מאולף מספיק, עוד לא מרוסן מספיק בתוך הדהרמה, יש להם נטייה למצוא פגמים במורים והם מאבדים אמון כתוצאה מזה, מאבדים אמונה כתוצאה מזה. ולתלמידים האלו יותר טוב להשאיר עם מספר קטן של מורים. זאת המסקנה שהם הגיעו אליה, שתלמידים מתחילים בתחילת דרכם, כל עוד הם לא מסוגלים לראות את המורה כמושלם, דהיינו כמו בודהה, אז הם צריכים להשאיר עם מעט מורים כי אז יש להם עבודה לעשות שם.

ובהקשר הזה יש לנו גם עצה שנתן לאמה זופה רינפוצ'ה לתלמידה ששאלה לגבי ריבוי מורים, ועצתו באה להזהיר אותנו מפני מצב זה:

"זוהי נקודה חשובה ביותר, וחייב אדם להיות מאד זהיר בעניין זה. הנקודה חשובה, מפני שאם תנהגי שלא בזהירות, הרי שתצרי קארמה איומה ביותר עם המורה. קארמה זו באה ממחשבות שאין בהן מסירות למורה, מפגיעה במיינד הקדוש, מפגיעה בגוף הקדוש, ומאי שמירה על ההוראות של המורה. מעשים חמורים אלו יוצרים מכשולים כבדים לאושר בחיים אלו, בחיים הבאים, לשחרור מסמסרה ולאוישר שאין לו דוגמא של הבודהה. הם גם יוצרים סבל בעולמות הנמוכים למשך זמן עצום ביותר.

לאחר שאדם יצר חיבור דהרמי זה, של מורה ותלמיד, אזי הוויתור על מורה זה הוא הקארמה השלילית ביותר שיש והמכשול הרציני ביותר לצמיחה רוחנית. וכן יסבול אדם זה מכשולים חמורים, במיוחד בזמן המוות, ועידינים של סבל בעולמות הנמוכים ובמדורי הגיהנום."

סוגים של מורים

אם נתבונן לעומק בחיים שלנו אנחנו נראה שהיו לנו הרבה מורים, החל מהמורים בבית הספר, דרך המורה לנהיגה שהיה לי ועד המורים הרוחניים שמלמדים אותי דהרמה.

ובין המורים הרוחניים יש כמה סוגים, וחשוב לזכור בראש ובראשונה, עוד לפני שאנחנו מתחילים לדבר על הסוגים השונים, שהם **כולם מורים שלנו ועלינו לתת להם הרבה כבוד**. אנחנו אלו שהשלכנו אותם ככאלו ומאד חשוב שנתייחס אליהם בהתאם, אחרת אנו עלולים לאבד את כל המורים שיש לנו עכשיו וגם ליצור לעצמנו מכשולים מלפגוש מורים בעתיד. וגם ההפך נכון: אם נתייחס לכל מורה שלנו בכבוד רב זה ימשוך אלינו הרבה מורים וגם יעצים את הקשר שלנו עם מורה השורש או מורה הלב ונדבר על זה תכף יותר.

אז כולם חשובים בחיי, את כולם עליי לכבד, כל אחד מהם תרם לי וקידם אותי בדרך בדרכו שלו, אבל אנחנו יודעים שאחד הגורמים העיקריים שמעצימים את הקארמה זה האובייקט שמולו היא נעשית, וככל שהאובייקט שמולי מקדם אותי יותר מהר להארה המלאה של הבודהה ככה הוא יותר עוצמתי ויותר חזק. וזה בגלל שככל שהאובייקט מביא ברכה ליותר יצורים ככה הוא יותר חזק מבחינה קארמית, ואם אני אגיע להארה אני אוכל להביא ברכה לכל היצורים כולם, אז מי שמקדם אותי לשם הכי מהר בוודאי מביא את הברכה הגדולה מכולם.

1. אז נתחיל מהסוג הראשון, וזה כל **מורה שמלמד דהרמה** וגם לימוד רוחני אחר. אם אני נמצא בשיעור דהרמה ואני משליך שם אדם שמלמד ואני שומע ממנו דהרמה או לימוד רוחני אחר, אז הוא בשבילי הוא מורה לדהרמה. ופה נכלל גם המורים שלנו ליוגה. וציטטנו מקודם את **לאמה זופה רינפוצ'ה** שאמר ש:

"אפילו אם המורה אומר מילים ספורות בלבד, או רק פסוק יחיד מן הכתבים, או שאמר מנטרה אחת ויחידה, הרי שאדם זה הוא מורה שלך מרגע זה ואילך".

נורא חשוב לתת כבוד למורים שמלמדים אותי דהרמה. **הקארמה של לתת כבוד והערכה למורים היא זו שמביאה אליי את המורים, ואם כבר יש לי מורים זה יחזק את הקשר איתם**. וההפך יקרה אם אני לא אכבד מורים לדהרמה שאני פוגש; זה יוביל בסוף לכך שאני אאבד את המורים שכבר יש לי.

2. הסוג הבא של מורים, זה **מורה שנותן נדריים**, ובסוג הזה הכוונה לנדריים בלימוד הסוטרי למי שאינם נזירים, ויש פה חלוקה לשניים:

- נדרי מקלט ונדרי חיים
- נדרי הבודהיסטווה

ההפרדה כאן היא משום שנדרי הבודהיסטויה נחשבים לאלו שמעלים אותי על המסלול של המהיינה. ברגע שאדם לוקח אותם הוא מתחייב לתרגל את דרך הבודהיסטויה ולהגיע להארה למען כל הברואים. בעוד שבנדרי המקלט והחיים מדובר על הרצון לחסל את כל הסבל והנגעים הרוחניים שלי בלבד ולהגיע רק לנירוונה.

אז משום כך, מורה שנותן לי את נדרי הבודהיסטויה ומעלה אותי על הדרך להארה מלאה הוא אובייקט קארמי יותר חזק מאשר מורה שנותן לי את נדרי המקלט שמובילים לנירוונה.

3. סוג נוסף, לאלו מאיתנו שאולי יהיו נזירים יום אחד, מדובר על **המורה שנותן נדרי נזירות**. מורה שכזה הופך לאובייקט מאד עוצמתי עבור התלמיד. יש אפילו נדר שאומר שהנזיר עובר עליו אם הוא לא מכבד או מקשיב להוראות הנזיר שנתן לו את ההסמכה.

4. ברמה הבאה אנחנו כבר נכנסים ללימוד הסוד, ומדובר על **מורה שמלמד טנטרה**, ומדובר על אובייקט מאד חזק מבחינתי בגלל שהוא נותן לי כלים להגיע להארה עוד בחיים האלו, הוא מאיץ את הדרך שלי וזה אומר שאני אוכל להביא ברכה לברואים בצורה הרבה יותר מהירה. ולרוב, כדי ללמוד טנטרה, שהיא סודית, הייתי צריך לעבור קודם חניכה טנטרית.

5. ולכן הסוג החמישי זה **מורה שנותן לי חניכה או העצמה טנטרית**, ובסוג הזה הכוונה למורה שנותן **חניכה או נדריים טנטריים או העצמה כחלק מקבוצה של אנשים**. דוגמא לחניכה שכזאת היא ה-Kalachakra, זוהי חניכה טנטרית שנותן הדלאי לאמה ולפעמים יש בקהל אלפים רבים של אנשים.

6. והסוג הבא זה **מורה שנותן לי חניכה או העצמה טנטרית באופן אישי**. ופה הקשר הקארמי נהיה כבר מאד הדוק ומחייב. פה זה לא מספיק שהתלמיד בחר את המורה אלא גם המורה צריך לבחור את התלמיד. כאן יש מחויבות מאד עמוקה גם מצד המורה. ומבחינת התלמיד נורא חשוב לא להקל ראש בחניכות הטנטריות ולא ללכת לכל אחד שמציע אותם כי אז אין לזה הרבה כוח. מבחינה קארמית טוב יהיה להכנס לטנטרה עם מורה הלב שלי.

7. וזה מוביל אותנו לסוג האחרון של מורים, וזה **מורה הלב**. בטיבטית זה נקרא Tsawey Lama והכוונה מורה השורש, המורה העיקרי והמרכזי של המתרגל. אותו מורה שמוביל את התלמיד להארה, אותו מורה שבלעדיו אי אפשר להגיע להארה.

ובשיעור הראשון מוזכר על החשיבות של מורה רוחני, ועכשיו זה כבר מתחיל להיות מובן החשיבות העצומה של מורה הלב והיחס או הקשר שלנו איתו או איתה. וככל שנעמיק יותר בלימוד, וככל שנמשיך לתרגל, נלמד יותר להעריך את החשיבות של מורה הלב בחיים שלנו.

הרבה פעמים בספרות כתוב המורה או הלאמה בה' הידיעה והכוונה היא למורה הלב שלנו, ובלמוד של כתבי היוגה כשכתוב **Guru** או **Kalyanamitra** הכוונה גם כן למורה העיקרי שלי, מורה הלב. מילה נוספת שמופיעה הרבה בספרות הטיבטית ומתייחסת לרוב למורה הלב שלי היא **Shenyen**.

התרגום של לאמה דבורה לעברית נותן משמעות עמוקה למורה המיוחד הזה והיא שאותו מורה או מורה הם אלו שמעבירים לנו את החוכמה מלב אל לב, כי החוכמה והתובנות לא עוברות בשמיעה מהאוזן, אלא בהעברה ישירה של השושלת כולה, וזה מגיע ועובר מלב המורה אל לב התלמיד.

משמעות נוספת כאן, וחשוב שלא נשכח אותה, היא שהמורה הוא השלכה מהמינד שלנו. ולפי הבודהיזם המיינד נמצא בלב, כל הזרעים הקארמיים שלנו יושבים בצ'אקרת הלב. אז השימוש במילים "מורה לב" מוסיף משמעויות עמוקות לגבי אותו אדם מיוחד זה בחיינו. ובנוסף לכך, בסופו של דבר, הלב שלנו הוא זה שבוחר את אותו מורה או מורה.

בעברית יש לכך ביטויים מאד יפים, שכן מורה או מורת הלב הם אלו אשר "מחסירים פעימה מליבי" או "שובים את ליבי".

ישנו סוג נוסף של מורים שלרוב נכללים בצורה כזאת או אחרת באחת הקטגוריות שמנינו לעיל, ואלו **המורים של מורה או מורת הלב שלי**. יכול מאד להיות שאין לי קשר ומגע איתם ושאיני לא מקבל מהם שום לימוד, אבל עדיין הקארמה מולם היא חזקה וצריך להוקיר אותם, לתת להם כבוד רב ולהודות להם על השושלת הנפלאה שהם מעבירים אלי.

הנושא שמעניין אותנו בעיקר בקורס הזה, זה אותו **מורה או מורת לב**. ושוב נדגיש שכל שאר המורים שמנינו חשובים ויקרים לליבנו ועלי להעריכם ולכבדם בכל הזדמנות, אבל **לעולם אי אפשר להשיג תוצאות מעמיקות בבודהיזם בלי העברה** שהועברה דרך השושלת, דרך ה-מורה.

ואם כבר מצאנו אותם אז זו ברכה עצומה, וזה רק בגלל החסד הנפלא שלנו.

ומה שמובא להלן הוא אולי העצה החשובה ביותר למי שמצא את מורה או מורת הלב שלו. ועם כל חשיבותה – היא גם קשה ביותר למילוי, והגיוני ששני אלו – החשיבות והקושי – ילכו יד ביד.

והעצה היא שאם מצאתם אותם, הקדישו להם את כל חייכם.

החסד הכי גדול שאפשר לעשות עם החיים האלה, זה להקדיש אותם לאדם שמוציא אותנו להארה. אין שום טוב בעולם הזה שישווה לזה. כי זה מבטיח הפסקה של סבל לכם ולכל זולתכם! תחשבו על הקנה מידה העצום של זה.

לא ניתן להשיג את החלום הזה של הארה, בלי שמוציאים את הידיד הרוחני הזה. (בלי שאתם מוצאים את השנ'ין. את אותו המורה שהוא מורה הלב שלכם). ומתמסרים לאדם הזה, ונותנים לו או לה להוליך אותנו בדרך.

וההתמסרות הזאת יכולה להישמע לאנשים כמאוד מפחידה. "מה, אני צריך לוותר על עצמי?" אז למען האמת, **בגלל שאתה אוהב את עצמך אתה הולך ומתמסר. בגלל שיש לך תבונה. בגלל שאתה חזק אתה מתמסר.** אדם חלש לא יכול להתמסר. אתה עושה את זה במודעות מלאה ובתבונה, ומתוך הבנה של מה שאתה עושה. לא על עיוור. ודיברנו בשיעור הראשון איך צריך לבחון אותם, וצריך לעשות את זה היטב, בגלל המשמעות העצומה של הדבר הזה. אנחנו לא הולכים וקופצים אחרי כל אחד שאומר "אני גורו".

אז כאמור, **כל העתיד שלנו סובב סביב למצוא את ה-Shenyen הזה וליצור את הקשר העמוק הזה איתם.** אז זאת המשמעות העמוקה של מורה הלב. ובגלל שזה כל כך חשוב וכל כך מכריע בדרך בחיים האלה ובכל החיים העתידיים שלנו, אז מאוד מאוד חשוב לעשות את זה נכון ועם האדם הנכון.

לאמה

וכשסקרנו את הסוגים השונים של מורים לא ציינו באף אחד מהם את המילה לאמה. וזה דורש קצת הסבר. זה נכון שהפירוש שאנחנו נותנים למילה לאמה זה מורה או מורה, אבל יש לזה משמעות הרבה יותר עמוקה. וזה לא כל כך מעניין אותנו הצד הטכני של למי קוראים לאמה על פי המסורת, כי זה פחות חשוב, אחרי הכל אנחנו אלו ששמים שם את התיות, אנחנו אלו שמשליכים את זה שעומד מולנו, ובגלל שהוא ריק אנחנו יכולים לייצרו על פי הקארמה שלנו. ואנחנו יכולים לייצר שם לאמה-בודהה-מלאך, אם נלמד כיצד לעשות זאת.

אז לאמה במשמעות העמוקה יותר אומר שאין למעלה ממנו. וזה מתייחס לשלושה אספקטים בקשר לאותו מורה:

1. **הוא או היא בודהה,** השיגו את ההארה המלאה, זאת אומרת את המצב הכי גבוה שיש, **שאין למעלה ממנו.**
2. **הוא או היא הגיעו לגן עדן** או בשפה הבודהיסטית נכנסו למנדלה, וזה המקום הנשגב ביותר **שאין למעלה ממנו.**
3. **הוא או היא הכי חשובים בחיים שלנו,** בין כל האנשים שאנחנו מכירים ובין כל סדרי העדיפויות שאנחנו יכולים לבחור, הם הכי חשובים, **ואין למעלה מהם.** וזאת על מנת שנוכל לצבור את הקארמה העוצמתית ביותר ונוכל להשיג את המצב שאין למעלה ממנו.

אז אני יכול לקרוא למורה שלי לאמה, אבל אם אני רואה אותו או אותה כאדם רגיל ומתייחס אליהם כמו אל אדם רגיל, אז עוד לא יצרתי במיינד שלי את המורה הזה כלאמה אמיתי, ואז הוא לא יתפקד בשבילי כלאמה. ואם הוא לא לאמה, אם הוא לא מורה שאין למעלה ממנו בשלושת האספקטים שצינו לעיל, אז הוא לא יכול להוביל אותי למקום שאין למעלה ממנו.

מבחינתי בתור תלמיד ומבחינת התרגול האישי שלי, אני צריך להפוך את מורה הלב שלי למורה העיקרי, המרכזי והכי חשוב בחיי ולהציב אותו במקום שאין למעלה ממנו, ולהתייחס אליו כאל יישות שאין למעלה ממנה. רק אז הוא או היא הופכים בשבילי באמת ללאמה ואכן יכולים לעזור לי.

מאסטר דהרמקירטי, הלוגיקן המבריק שכתב את ספרי הלוגיקה המבריקים, כתב באחד הספרים הפתוחים שלו שנקרא, **"פראמנה וורטיקה"**, שאם אתם מבינים היטב לוגיקה, אז אתם תבינו שהלאמה שלכם הוא מלאך טנטרי. אם מישו יודע את זה לעומק, זה כבר קארמה מאד עמוקה. זו קארמה מאד חזקה שעוזרת לשמור על הלאמה. ולאורך כל הקורס הזה דיברנו מה זה אומר להפוך את המורה שלנו ללאמה אמיתי ואיך עושים זאת בפועל. זאת הסיבה למה הקורס הזה נקרא **זרעי לאמה טובים**. וזה מתייחס לשני סוגי זריעה:

1. **איך זורעים זרעים טובים מול הלאמה שלנו**, כי יחסים נאותים מול הלאמה הם שורש הדרך, והקארמה מול הלאמה היא מאד עוצמתית.
2. **איך אנחנו זורעים זרעים כדי שנשליך ונייצר מולנו לאמה**, והכוונה ללאמה אמיתי – לישות מוארת, מלאך, בודהה, לזה שאין למעלה ממנו ויכול או יכולה להוביל אותי להארה.

מורה הלב לובש מופעים שונים

ולאורך כל הדרך שלי עד ההארה בהחלט יכול להיות שמורה או מורת הלב שלי ילבשו צורות ומופעים שונים. והם יכולים להופיע בתקופות שונות בחיים בצורות שונות. או אפילו באותה תקופה בחיים בצורות שונות בו זמנית. זה אפשרי. אם הוא בודהה הוא יכול. אין שום דבר שהוא או היא לא יכולים. הם יכולים להופיע כאדם רגיל, והרבה פעמים הם מופיעים כאדם רגיל. אין פירושו שהם אדם רגיל. ולכן מה שחשוב מאד שמציידנו זה לא לפקפק בהם, לא לפקפק בהם לרגע.

וכדי שאני אדע לזהות את המופעים השונים וכדי שאני אוכל להמשיך להיות עם מורה או מורת הלב שלי ולא אאבד אותם, אני חייב להתייחס אליהם כיאות לאורך כל הדרך, להתמסר ולשרת אותם.

איך מוצאים מורה לב?

ומה אם עוד אין לי מורה לב? מה אם עוד לא יצרתי את המפגש הזה שבו אני יודע ש'זה המורה שלי'?

יום אחד תפגשו אותם, ויש תנאי מקדים מאד חשוב כדי שיום אחד תפגשו אותם, וזה שלא תטילו ספק בזה שהם ישנם. הם מחכים לכם שתגלו אותם. הם מחזירים אחרים הרבה זמן, וכשצברתם מספיק חסד הם מופיעים. ולכן אתם לא צריכים לנסוע להודו. אתם לא צריכים לנסוע לטיבט. אתם יכולים לנסוע להודו ולטיבט. לפעמים מוצאים שם את המורה - אבל זה לא הכרחי. אם החסד שלכם עצום ואדיר ושמרתם על סוגי המוסר השונים שהתחייבתם להם, הם יתפקו על דלתכם. אתם לא תוכלו לעצור אותם, כי כשהקארמה מבשילה היא מבשילה.

ובשיעור הראשון הזכרתי איך מוצאים מורה רוחני שהוא ראוי? למזלנו המורים ריקים וזה לגמרי תלוי בנו אם נמצא אותם או לא, אנחנו יכולים ליצור אותם וזאת על ידי:

- **לשמור נדרים, לשמור על מוסר, לא לפגוע בזולת בשום צורה שהיא**. וכדי לשמור על נדרים צריך קודם ללמוד אותם, אז ללמוד את קורס ¹⁹ על נדרי המוסר, ללמוד את קורס ²⁰ על נדרי הבודהיסטוה, לשמור על היומן טוב טוב. ולמה זה חשוב? כי המורים הם השלכות שלנו ואם אנחנו לא נהיה מוסריים לא נוכל לפגוש אנשים מוסריים. אם אנחנו פוגעים בזולת מה שיבשיל לנו זה רק פגיעה שחוזרת אלינו ולא יהיה לנו פנאי ללמוד, לתרגל ולשרת מורים.
- **להמשיך לעשות חסד, הרבה חסד**. המורים הם השלכה של החסד הכי גדול שלנו, וכדי שנוכל להשליך אותם אנחנו צריכים לצבור הרים של חסד, אז חשוב שכל הזמן נעשה קארמה טובה ונפעל למען הזולת.
- **לפגוש את ה-shenyen כבר אומר שאתם גאוני בדרך הדהרמית שלכם**. כי זה רק בגלל שהחסד שלכם הוא עצום ה-shenyen מופיע. כי לפני זה הם חיזרו אחריכם ביליוני עידנים אבל לא יכולתם להבחין בהם. כאשר אתם

¹⁹ קישור לעמוד הקורס: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C9.htm>

²⁰ קישור לעמוד הקורס: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C7.htm>

כבר מבחינים במישהו, ומזהים בהם מורה או מורה, זה אומר שאתם גאונים גדולים, לא סתם גדולים, עצומים מבחינה קארמית.

ועצם המפגש אומר ששרפתם המון קארמה טובה. עצם זה שפגשתם מישהו, אפילו אם לרגע חשבתם: 'המממ...האדם הזה המורה שלי'. רגע כזה של מחשבה שאתם חושבים שפגשתם מישהו שלוקח אתכם להארה, שורף לכם עידינים של חסד. מה זה אומר? זה אומר שקל לאבד אותם. זה אומר שצריך מחסני חסד עצומים.

- **לכבד כל מורה שאנחנו פוגשים בחיינו, כולל מורים של אחרים.** תלמיד שהוא רציני בדרך, בוודאי לא ירצה לגרום למצב שהוא מונע מעצמו לפגוש מורים. הזרעים הקארמיים שיפגישו אותנו עם המורים שלנו זה לכבד את המורים שכבר פגשנו. וזה הולך אחורה עד למורה בכתה א' וזה הולך אחורה לאמא ולאבא. הם לימדו אותנו כל מה שחשוב. נכון? הם לימדו אותנו לדבר, לכפתר את החולצה, כל מה שחשוב: לאכול, להתנהג בחברה. זה הולך לכיבוד אב ואם, שנתנו לנו גוף שבלעדיו אי-אפשר להגיע להארה, אז הם הופכים לאובייקט מאוד חשוב. וההבדל בין מורים ואפילו ההורים הביולוגיים שלנו לבין מורים לדהרמה הוא שמורים לדהרמה מסבירים לנו את הדרך להארה, ועוזרים לנו לא רק בחיים האלה אלא בכל דרכנו הרוחנית.
- קשר הלב עם המורה הרוחני הוא מאד חשוב. **ומובטח שלא נמצא אותם אם נתחיל להטיל דופי במורים שכבר פגשנו.** אז זה הדבר האחרון שאנחנו רוצים לעשות גם בשביל עצמנו וגם בשביל זולתנו. **אם נרחיק אחרים ממוריהם, אנחנו יורים לעצמנו ברגל.** אנחנו הורגים את הסיכויים שלנו להארה בחיים האלה. אנחנו לא נפגוש את המורה הזה שאנחנו כל-כך מייחלים לו. אז, כל ההתנהגות הזו סביב מורים וסביב סגנה, נחשבת עבירה כל-כך חמורה. ובהמשך נדבר יותר על הסגנה והחשיבות שלה בזרעי לאמה טובים.
- וכמובן, בנוסף לכל אלו:

עוזרת מאד התפילה והתחינה הכנה מעומק הלב למצוא מורה שידריך את דרככם.

כמובן שאתם צריכים לדעת לזהות שמצאתם אותם, וצריך את הפתיחה הזאת של הלב. אבל ברגע שאתם מוצאים ואתם יודעים, הדבר הכי גרוע שאפשר לעשות זה להסס. אם מצאתם את אותו אדם, והלב שלכם אומר: 'זהו זה', הקארמה הזו היא כל כך שברירית! תחשבו איזה חסד אדיר צריך להיות שצברתם, להפגיש אתכם עם אותו אדם שיכול להוליך אתכם להארה.

אז אם יש מישהו או מישהי שמעוררים בכם את המחשבה שאולי הם המורה המיוחד הזה, מורה הלב, שיכול להוביל אתכם להארה - אל תפספסו את הקארמה הזאת, העצימו אותה. לא צריך להתמסר להם לגמרי מחר בבוקר, אבל עשו כל שביכולתכם להיות קרובים אליהם, תנו להם הרבה כבוד ושרתו אותם.

זה לגמרי בסדר לבדוק ולבחון אותם, אבל ברגע שסיימתם לבחון - קחו החלטה בליבכם שהם המורה או המורה שלכם והתמסרו להם עד הסוף. ומעשיו כל מה שיהיה עם הלאמה זה לימוד בדרך להארה שלכם. אל תביטו לאחור, הפסיקו לעשות מעקב אחרי הפגמים שלהם. תנו להם את הכוח להוביל אתכם להארה.

וכשאתם פותחים את ליבכם אליהם ומתמסרים להם לגמרי, זה מה שהופך אותם בפועל למורה הלב שלכם. וזה משהו שאתם עושים מהצד שלכם, זוהי בחירה שאתם עשיתם. אתם בחרתם את המורה, וחשוב מאד לא להקל ראש בהחלטה הכל כך חשובה הזאת, זו החלטה שתשנה את חייכם. ואז אתם מתמסרים להם, תוך הבנה של מה שאתם עושים.

האם לבקש מהם שיהיו מורה או מורת הלב שלי?

אחת השאלות השכיחות שעולה אחרי שאנחנו רואים מישהו כמורה הלב שלנו, ואחרי שאנחנו עשינו מהצד שלנו את הבחירה וההחלטה שזה האדם שיוביל אותי להארה, אז האם אנחנו צריכים ללכת אליהם ולומר להם שאנחנו רואים בהם מורה לב ולבקש מהם שיהיו כאלו בשבילנו?

והתשובה היא שכמו כל דבר שאנחנו חושבים, אומרים ועושים גם האקט הזה הוא קארמה, וזוהי קארמה בהחלט חזקה ומיוחדת, האקט הפורמלי הזה. כי זה משהו אחד להחליט בליבנו שהם מורי הלב שלנו, וזה משהו הרבה יותר חזק לבוא ולהגיד להם זאת. אבל גם את זה צריך לדעת איך עושים בצורה נאותה ולהבין מה זה אומר מבחינתנו.

ואם נעשה את זה נכון אז זה בהחלט מעצים את דמות הלאמה בתודעתנו וזורע זרעים שיתנו למורים שלנו הרבה יותר כוח לעזור לנו ולהוביל אותנו בדרך.

הנה כמה עצות שכדאי שנדע ונזכור אם אנחנו רוצים ללכת ולבקש מהם להיות מורי הלב שלנו:

1. קודם כל, עוד לפני שאני ניגש אליהם, **לא לשכוח שהם ריקים**. אני הוא זה שיוצר אותם וכדי שהם באמת יהיו מורי לב שלי ויוכלו לעזור לי להשלים את הדרך אז זה לא מספיק לקחת החלטה בלב שלי, זה לא מספיק להגיד להם את זה, וזה אפילו לא מספיק שהם אומרים לי שהם יהיו מורי הלב שלי. ממש לא, **מה שקובע זה האם אני באמת מתנהג ומתייחס אליהם כמו אל מורי לב**. האם אני מתמסר אליהם ומשרת אותם, ומקפיד על כל הלימוד של יחסים עם הלאמה. בגלל שהם ריקים, הם יתפכו למורי לב שלי רק אם אני מתייחס אליהם ככאלו.

2. **לזכור שזו תקופת החיזוריים**, וזה אומר שהתקופה של הלימוד הפתוח ועד השלב שאני מקבל חניכה טנטרית מהלאמה שלי היא בעצם תקופה שדומה לתקופה של זוג לפני החתונה. בשלב הזה הזוג מחזר אחד אחרי השני והם בודקים אחד את השני ועדיין לא ממש התחייבו. אז ככה זה בלימוד הסוטרי. בשלב הזה לא רק התלמיד בוחן את המורה, אלא גם המורה בוחן את התלמיד.

בעוד שכדי לקבל לימוד פתוח מספיק שהתלמיד יבחר את המורה ויבוא ללימוד, בטנטרה המורה גם צריך לבחור בתלמיד. המורה מחליט את מי הוא מכניס ללימודי הסוד. וזה נובע בעיקר מחמלה על התלמידים, כי אם המורה מכניס תלמיד שלא מוכן והתלמיד נופל, אז הנפילה היא גדולה מאד. ובנוסף לכל זה, בגלל שטנטרה יוצרת קשר קארמי מאד חזק בין המורה לתלמיד אז גם המורה נפגע מהנפילה הזאת של התלמיד. לכן זו החלטה מאד חשובה שהמורה לוקח.

יחד עם זאת, קורה לא מעט שנקשר קשר לב חזק בין מורה לתלמיד עוד לפני הלימוד הסודי. מבחינת התלמיד זה קורה ברגע שהוא מחליט שזו הדמות אשר לה הוא יתמסר, ואשר תוביל אותו להארה. קשר כזה הוא חזק לפעמים לא פחות מזה הסודי, והזכרנו את דבריו של לאמה זופה בעצתו לתלמידה בנוגע לריבוי מורים.) ועל כן יש חשיבות גדולה ללימוד הזה.

3. **ללמוד ולהבין היטב מה זה אומר לבחור מורה**. כי מורה שאיכפת לו מהתלמידים ידאג לוודא שהתלמיד מבין מה זה אומר לבחור מורה ושהוא באמת יודע איך עושים זאת. והכוונה שהתלמיד למד איך בוחנים מורה, והוא למד מה זה אומר קשר לב עם מורה. כי מורה מיומן שאוהב את התלמידים שלו לא ירצה שהם יפלו למקום של לאבד מורים ואת הדרך, ולכן אם אנחנו באים למורה ולא למדנו את הלימוד של יחסים עם מורה אז הם ישלחו אותנו ללמוד נושא זה, ויש לכך חשיבות עצומה מכמה סיבות:

א. **כדי שהמורה או המורה יהיו בטוחים ומשוכנעים שאנחנו יודעים כיצד בוחנים ובודקים מורה**. כי סתם לבחור מיישהו בגלל שהוא נראה לי נחמד או מצחיק או כריזמטי זה לא נותן הרבה כוח לקשר הזה.

ב. **כדי שהמורה יהיה בטוח שהתלמיד מבין מה זה אומר לקחת מורה לב**, עם איזו מחויבות זה בא. כי אם אני בא לבקש מהם שיהיו מורי הלב שלי, אבל אחר כך לא עוקב אחר ההנחיות שלהם או מזלזל בדברים שהם אומרים לי, אני צובר קארמה מאד לא טובה בלשון המעטה. מעבר לכך שהקארמה שצברתי תגרום למורה הנוכחי לאבד מכוחו לעזור לי, זה גם ימנע ממני לפגוש בעתיד מורים שיכולים לעזור לי ולתת לי הנחיות. מורה ראוי שחומל על כל היצורים לא ירצה שדבר כזה יקרה לאף אחד.

ג. **כדי להבטיח שהתלמיד צבר זמן מה בדרך ושזה לא איזה רעיון שיחלוף**. לפעמים יש התרגשות והתלהבות של לימוד ומפגש ראשוני. צריך לתת לזה לשקוע, צריך זמן. כי לבחור מיישהו בתור מורה לב ואחרי תקופת מה להתחרט ולהחליף מורה זוהי קארמה לא רצויה שעלולה להיות מכשול בדרך, ובמציאת מורים בעתיד.

ראוי שנחזור כאן על המשפט שאמר גשה צ'קוואה:

"אם אתה מסתמך על הלאמה בלי ללמוד כיצד לעשות זאת - לא תצא נשכר, אתה עלול לצאת בהפסד. אם אתה לא לומד היטב כיצד להסתמך על הלאמה יש סיכוי שבסוף תזנח את הלאמה, ואז הנזק הוא גדול".

עדיף לתלמיד להבין קודם כל על מה מדובר לפני שהוא מתחייב למורה, כי אחרת הנזק יכול להיות גדול אם הוא לא מתייחס כראוי למורה. ומשום חמלתו הרבה של הלאמה על התלמיד, הוא לא ימהר בהחלטתו.

אז מבחינתנו התלמידים, איפה ניתן למצוא חומר לימוד על כל הנושא של המורה הרוחני וכיצד להתייחס אליהם כראוי?

- יש חומר בקורס מספר 1, **שיעור 3**²¹. יש שם לימוד על התכונות של מורה רוחני ראוי. לימוד נוסף נמצא בקורס 9, **שיעור 9**²².
- בנוסף יש את העמוד שנקרא **על הלאמה** באתר של קלאסיקה בודהיסטית²³. מומלץ לקרוא ולהקשיב לכל החומרים שם.
- מקור מומלץ שקיים הוא הספר **"מתנת השחרור בכף ידך"** של פבונגקה רינפוצ'ה, עמודים רבים מוקדשים בכרך השני ללימוד על כיצד להתייחס למורה הרוחני ועל היתרונות שביחס נאות והחסרונות של היעדר יחס נאות.²⁴
- וגם יש את הלימוד של קורס זה, **הקורס של זרעי לאמה טובים**, שמרכז הרבה חומר מכתבים שונים על המורה הרוחני והיחסים איתו או איתה.
- ולא פחות חשוב זה ללכת **לדבר עם תלמידים ותיקים בסנגהה**, כאלו שכבר עשו קצת דרך ויכולים לספר מניסיונם האישי על תהליך ההתמסרות שלהם.

4. ואחרי שלמדנו היטב ואנחנו מרגישים שאנחנו מבינים ויודעים מה אנחנו עושים, והחלטנו ללכת אל הלאמה, אז חשוב מאד לעשות את זה מיוחד, חשוב להעצים את זה, והנהוג הוא **לבוא אל הלאמה עם מנחה או מתנה**. לא ראוי לבוא אל הלאמה בידיים ריקות, בטח ובטח אם אנחנו באים לבקש מהם משהו.

5. צריך **לבקש מהלאמה שלוש פעמים**, וחשוב מאד לעבור את התהליך הזה, זה לא סתם, זה זורע זרעים נפלאים בליבנו. זה מחזק את הרישומים שאנחנו באמת רוצים ובוחרים את הלאמה. ובצורה הזאת, של הבקשה החוזרת אנחנו נותנים להם המון כוח והופכים אותם למורים שיכולים לעזור לי. כי אני הוא זה שיוצר את המורה, אני הוא זה ששם את התווית מורה או מורת לב על אדם מסויים.

אז לפי הכתבים מורה לא אמור להסכים בפעם הראשונה והשנייה שמבקשים ממנו, רק בפעם השלישית. זה נכון גם כשאנחנו מבקשים שיתן לנו לימוד וגם בקשות כמו לקבל נדרים או חניכות או שיהיה מורה הלב שלנו. וגם אם הגיב בחיוב – חשוב לבוא ולבקש שלוש פעמים.

6. דבר אחרון וחשוב ביותר וזה שמורה לב נבחר על ידי הלב, אז נורא חשוב **שהבחירה תהיה כנה ואמיתית מהלב**, כי אחרת זה לא באמת יעבוד. הקארמה לא באמת תהיה עוצמתית וחזקה.

זה נכון שאחרי שבוחרים מורה ומתחילים להתמסר ולשרת אותם אז אנחנו הולכים ומתאהבים בהם יותר. מאד דומה לתהליך שעוברת אמה שנולד לה תינוק חדש, וככל שהיא מתמסרת ומשרתת אותו יותר וככל שעובר הזמן היא מתאהבת בו עוד ועוד, אבל עדיין חשוב לפני הבחירה לוודא שההתאהבות הראשונית מאיזה מורה או מלימוד מסויים לא חולפת והלב באמת נשאר שם וזה לא איזו אהבה רגעית שחולפת.

²¹ לינק לעמוד הקורס: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C1.htm>

²² קישור לעמוד הקורס: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C9.htm>

²³ קישור לעמוד על הלאמה: <http://www.heart-dharma.org.il/files/Lama.htm>

²⁴ עמודים אלו נמצאים בתרגום, ונשימים על האתר עם סיום התרגום.

זרעי לאמה טובים

מקראה עשירית

הלימוד במקראה זו נלקח מתוך חומרים שנלמדו בארץ על ידי לאמה דבורה-הלה כחלק מלימודי הלאם רים צ'ן מו, מתוך "חמישים הפסוקים על הלאמה" של מאסטר אשווגושה, ומקטעי לימוד של לאמה זופה רינפוצ'ה מתוך הלאם רים, שתורגמו לעברית על ידי לאמה דבורה.

האם אני יכול להיות מורה וללמד?

אז אנחנו ממשיכים עם ההתפתחות בדרך הרוחנית שלנו. עשינו הרבה חסד, פגשנו מורים, בחרנו מורה לב, אנחנו מתמסרים להם, משרתים אותם, יושבים ולומדים איתם כבר תקופה ארוכה ואנחנו מתחילים לשאול את עצמנו האם אנחנו יכולים להיות מורים וללמד גם כן?

והתשובה היא: בלי שום ספק. ברגע שאתם רוכשים הבנה של משהו, אתם חייבים להיות מורים, להיות אור לאחרים וזה מה שיצמיח אתכם. זו קארמה מדהימה לתת דהרמה לאחרים. זה לא כמו לתת לחם או לתת תרופה למישהו. זה לתת להם את התרופה האולטימטיבית. אחר כך הם יכולים להעביר את זה הלאה. זה לסובב את גלגל הדהרמה, ואז הם ממשיכים לסובב אותו.

ומה שמחזק את הקארמה הזאת עוד יותר ועושה אותה למדהימה ביותר זה שהמורים שלנו מפצירים בנו להכין את עצמנו וללמד. אז זו בעצם הנחייה שאנחנו קיבלנו מהמורים שלנו שאומרים לנו ללמוד היטב, להכין את עצמנו וללכת ללמד. והרי אין כמו לעקוב אחר הנחיות המורה.

יחד עם זאת, חשוב שנבוא תחילה אל הלאמה ונבדוק אתה אתה האם לדעתם אנו בשלים ללמד. ואנו זקוקים לברכתם כדי להצליח. נחזור ונרחיב על זה עוד מעט.

אז האם צריך לתת דהרמה לפי הקורסים של ACI או באופן אחר?

אפשר להעביר וללמד רק מה שקיבלנו. ונתייחס ונדבר על זה קצת יותר לעומק, על החשיבות של השושלת ושל העברה טהורה, וכשאתם מרגישים שאתם יודעים מספיק כדי להעביר את זה הלאה בצורה טהורה, אז אתם יכולים, אבל חשוב גם כאן ללמוד איך זורעים את הקארמה בצורה נכונה.

כיצד לנהוג עם תלמידך אתה?

אז נעבור עכשיו על כמה כללים ועצות שכל מטרם היא לעזור לנו להעצים את הקארמה שלנו של לימוד הדהרמה ולמנוע מצבים שבהם אני זורע לעצמי מכשולים בדרך. וגם אם אנחנו עוד לא מלמדים דהרמה עכשיו, זמננו יגיע לזה בעתיד ואנחנו נהיה מורים, ובכל מקרה אנחנו מעבירים דהרמה כל הזמן בהתנהגות שלנו. במידה שהפנמנו ותרגלנו את מה שלמדנו, אז מעצם ההתייחסות שלכם לאחרים בהתנהגות שלכם אתם מעבירים להם דהרמה. אתם לא צריכים לדבר על דהרמה. אתם תהיו הדהרמה.

אז אנחנו חוזרים להיעזר ב"חמישים הפסוקים על הלאמה" של מאסטר אשווגושה ובתרגומה המופלא של לאמה דבורה לעברית לפסוקים אלו. וגם כאן, ההנחיות והכללים יהיו דברים המובנים מאליהם אם אנו רואים את הלאמה כישות מוארת.

השמירה על כללים אלו יוצרת את הסיבות הקארמיות להמשך השושלת אחרינו, וגם תלמידינו יהנו מברכת המוארים ששייכים לשושלת. לכן יש להמשיך לציית ולכבד את מורינו ואפילו אחרי מותם.

שושלות רבות נקטעו, והאבדן רב. אם נעשה את חלקנו, נתרום להמשך השושלת של מורינו. המטרה אינה לשמור את השושלת למען תגדל תפארתנו, ואין זה רצון המורה לשלוט על חיי תלמידיו. המטרה היא לשמור שהדרך להארה תשאר פתוחה גם לדורות הבאים. ולכן גם יש ללמד את התלמידים לקיים כללים אלו.

ושמירת הכללים האלו תתן לנו גם הרגשה טובה, יהיה לה אפקט על תלמידינו. ככל שנהיה יותר ענווים וצנועים עם הלאמה שלנו, כך נהיה מורים יותר נפלאים לתלמידינו. אם אתה שומר גאווה חבויה בלבך, תחווה את תלמידך כגאוותנים כאשר תתחיל ללמד בעצמך. אם תשרת את הלאמה בשמחה, התורה שתלמד אתה תשאר בעולם ותמשיך לעזור במשך דורות רבים. ולכן חשוב לעשות זאת בעיקר למען אחרים, לא רק למענך.

1. אז הכלל הראשון מדבר על כך שבלי רשות מפורשת מהלאמה, אין לקבץ אליך תלמידים, ללמד דהרמה ולקבל תלמידים של הלאמה כתלמידך.

הפרת את הכלל אם בצעת פעולה כזאת מבלי שקודם פנית ללאמה וקיבלת רשות. כלל זה חל גם אם אתה "בוגר" ואינך לומד יותר באופן אקטיבי אצל הלאמה.

שמירת הכלל הזה יוצרת את החיבור שלנו לשושלת. הדור הזה מחובר לדור הקודם, וכך הלאה עד לבודהה עצמו. הקשר לדורות הקודמים מביא לנו ברכות שעוזרות לנו להתקדם. ואנחנו עכשיו נרחיב יותר ונבחן זאת לאור הבנתנו של תמונות מנטאליות וכיצד קארמה פועלת, והרצון שלנו לייצר מולנו לאמה בודהה מלאך.

זה נכון שהמורים שלנו מפצירים בנו ללכת וללמד ולהעביר את הלימוד הלאה, אבל בשבילנו, כדי להעצים את הקארמה, חשוב לבוא אליהם לפני שאנחנו מתחילים ללמד כדי לקבל את אישורם וברכתם. וזה מכמה סיבות קארמיות מאד מאד חשובות שעלינו להקפיד עליהן כדי לא לרשום רישומים שבהם אנחנו:

א. נותנים לימוד על דעת עצמנו, ופועלים ללא הסכמת הלאמה שלנו. לכל אחד מאיתנו הקארמה שלו ואם אנחנו רוצים ליצור מולנו ישות מוארת עלינו להאמין שהיא יודעת מה הכי טוב בשבילנו לעשות כדי להגיע להארה, ולכן טוב יהיה ללכת ולקבל את אישורה של הלאמה על מה שאנחנו עושים ובפרט על לימוד קבוצת דהרמה.

אולי הלאמה בחכמתה הרבה והכל יודעת רואה שאנחנו עדיין לא מוכנים או שעלינו לעשות עכשיו דברים אחרים במקום, או אולי מתאים שנלמד קבוצה אחרת של תלמידים במקום זה המתוכננת.

ב. מקדימים את הלאמה שלנו. אם אני הולך לפני הלאמה שלי ולא נותן לה להנחות אותי אני בעצם אומר "אני יודע יותר טוב ויכול לפעול לבד ולא צריך את הנחיית הלאמה שלי". הרישומים האלו חוסמים לנו את הדרך להארה. אדם עם גאווה מעין זו, ש"כבר יודע", לא יצר עדיין בתודעתו דמות של לאמה שיכולה לעזור לו.

ג. מתחרים עם הלאמה שלנו. כל עוד יש לאדם לאמה, כתלמידים לא ראוי להתחרות איתם על שום דבר. כל פעולה שאני עושה שיש בה תחרות עם הלאמה שלי, ובמקרה הזה על תלמידים ועל לימודם, היא קארמה שתגרום ללאמה שלי לאבד מכוחה לעזור לי. אדם אשר חושב בליבו מחשבות כמו: "הלאמה שלי מלמד או מלמדת תלמידים, לכן גם אני יכול להקים קבוצה של תלמידים וללמדם", מוריד ומנמיך את הלאמה שלו לעמדת אדם רגיל, שניתן להתחרות בו ולפעול כמוהו, ובנוסף לכך מחזק בצורה בלתי רגילה את הגאווה. והרי לא ניתן להשיג שום תובנות שבדרך עם גאווה.

כל מטרתנו היא להעצים את הלאמה שלנו ולתת להם כוח לעזור לנו. ראייה נכונה במקרה הזה תהיה שהלאמה שלי הוא ישות מוארת ולכן יכולה ללמד תלמידים ולהביאם להארה. ואני לא אתחרה איתה על כך ורק אלמד אם הנחו אותי ואישרו לי לעשות זאת, וכל זאת כדי לשרתם ולהעביר את חוכמתם הרבה בעולם כמו צינור נקי שמעביר את דברי הישיות המוארות.

2. לא מנחים טקסים למיניהם או נותנים נדריים, חניכות או העצמות אם לא קיבלנו הנחייה לעשות זאת. עדיף לשלוח את התלמידים ללאמה שלי, לעודד אותם ללכת וללמוד עם הלאמה שלי ולחזק את הקשר איתו או איתה.

אם יש לתלמיד לאמה, הוא לא יעשה את כל הדברים הנזכרים לעיל בלי הנחייה מפורשת שלהם לעשות זאת. עדיף לנו לשלוח את התלמידים למורה שלנו. זה נכון גם מבחינת הקארמה האישית שלנו והרישומים שאנחנו רוצים לשטול בתודעתנו, וגם מבחינת הדבר הטוב ביותר עבור התלמיד. ומדוע זאת?

- הנה כמה נקודות למחשבה מדוע זה יהיה הדבר הטוב ביותר מבחינת התלמיד בקבוצה שלנו ללכת ללאמה שלנו ולחזק את הקשר עימו או עימה:

○ האם לא יהיה עדיף לתלמיד לקבל נדרי מקלט ובודהיסטווה ממי שיש לו גם יכולת לתת חניכות, נדריים, והעצמות טנטריות?

- האם לא יהיה עדיף לתלמיד לקבל זאת ממי שהשיג השגים ותובנות רציניות בדרך וישב תקופות ארוכות וממושכות בריטריטים בשתיקה?
- האם לא יהיה עדיף לתלמיד לקבל את הנדריים והחניכות ממי שיכול להוביל אותו או אותה את כל הדרך עד סופה? בהנחה שאנחנו עדיין לא חווים את עצמנו כמסוגלים ללמד ולהנחות אנשים בכל השלבים וההנחיות שבדרך, עדיף לעודדו ללמוד אצל מי שכן יכול להביאו להארה.
- אם אנחנו אוהבים וחומלים על תלמידינו נרצה לעזור להם בצורה הכי גבוהה שאפשר. ומי יותר מתאימה מאשר הלאמה המוארת שלי? אם היא עוזרת לי כל כך הרבה מדוע שלא תוכל לעזור גם לאחרים?
- חשוב שניקח אחריות על ההארה של התלמיד. מי עדיף שיהיה להם ללאמה, אני שלומד את החומר כמה שנים ואולי ישבתי חודש בריטריט, או המורים שלי שלומדים ומתרגלים ומלמדים את החומר שנים רבות, קיבלו חניכות והעצמות טנטריות, וישבו חודשים רבים, אם לא שנים, בריטריטים, והשיגו תובנות עמוקות מבפנים?
- והנה נקודות נוספות למחשבה **מדוע זה יהיה הדבר הטוב ביותר מבחינת זרעי הקארמה שאני צובר באופן אישי לשלוח תלמידים ללאמה שלי:**
 - אנחנו רוצים לפתח את הראייה הטהורה שהלאמה שלנו היא בודהה שאכן יכולה להוביל אנשים להארה עלינו להעצים תמונות אלו בתודעתנו וזאת על ידי האמונה שהיא אכן כזאת ואכן יש ביכולתה לעזור לכל היצורים.
 - אל לי לחשוב ולו לרגע קט שאני יכול לעזור למישהו בצורה יותר טובה מהלאמה שלי. זה מחזק את הגאווה שלי ומנמיך את הלאמה מישות מוארת לעמדת אדם רגיל. אם הלאמה שלי היא אכן ישות מוארת היא יכולה לעזור לכל היצורים באופן סימולטני וספונטני בו זמנית, ומבחינתנו זו הראייה הנכונה להחזיק במינד שלנו לגבי הלאמה.
 - זה נכון שאני ריק, ושתלמידים יכולים לראות בי מורה שלהם ואני יכול מאד לעזור ולקדם אותם. זה נכון שיכול להיות לי קשר קארמי חזק איתם מגלגולים קודמים, אבל יחד עם זאת **הדרך הכי מהירה להביא אותם לכל אושר בצורה אולטימטיבית היא שאני אגיע להארה**, ולהארה לא מגיעים עם אגו ולא מגיעים על ידי הקדמת הלאמה במעשינו או תחרות על תלמידים או לימוד.
 - זה לא רק שאני ריק, אלא גם התלמידים ריקים, גם הלימוד ריק, וכך גם כל החניכות הטנטריות שיש בעולם כולו - הכל ריק. אין בהם כוח מצד עצמם לשחרר מישהו ולהביאו להארה. מה שנותן את הכוח וטוען אותם זה שאני פועל עם בודהיצי'טה ורצון עז להגיע להארה וזאת על ידי שאני מבין שהדרך לכך היא הליכה אחרי ישות מוארת, אחרי הלאמה שלי, וביצוע מושלם של כל הנחיותיהם.
 - וזה מה שהמורים שלי עשו וממשיכים לעשות בתור תלמידים וזה מה שמביא את הברכה, משמר את השושלת כולה וטוען את הלימוד והחניכות שיביאו אנשים להארה. אם אני הולך ונותן נדריים או חניכות לאנשים ללא הנחיית המורים שלי, אני שובר את השושלת ואת הכוח של הלימוד לעזור באמת לתלמיד.
 - הנה כמה סיפורים על המורים בשושלת שלנו שמעידים לאיזה מיינד עלינו לשאוף ואיך עלינו להתנהג עם התלמידים שלנו.
- הסיפור הראשון הוא על **קן רינפוצ'ה**, שלימד בטמפל שלו בהאווול ניו ג'רזי וכמובן שנשלח ללמד שם בהוראת מוריו, ולאחר תקופת זמן חלק מהתלמידים שלימד היו מוכנים לטנטרה והגיע זמנם לקבל חניכה טנטרית. אז קן רינפוצ'ה הלאמה הנעלה, כתב מכתב למורהו היקר טריג'אנג רינפוצ'ה כדי לעדכן אותו במצב. ואז קן רינפוצ'ה שאל את מורהו מתי יהיה זמן טוב להגיע ביחד עם התלמידים אליו, להודו, כדי שיתן להם חניכה טנטרית. כמובן שטריג'אנג רינפוצ'ה חזר אליו בתשובה והנחה אותו לתת בעצמו את החניכה לתלמידים ושאין צורך להטיס אותם יבשת כדי שיקבלו את החניכה ממנו.
- רינפוצ'ה בכלל לא חשב על האפשרות להעביר חניכה לתלמידים שלו אלא תמיד ראה את מורהו לפניו. סיפור בהחלט נפלא שהישות המוארת קן רינפוצ'ה השאירה לנו. ישות מוארת, לאמה טנטרי ענקי, מראה לנו מה זה ענווה ומסירות ללאמה. ככה המיינד שלנו צריך להיות.

- סיפור נוסף הוא על **לאמה דבורה וגשה מייקל**. לאמה דבורה פגשה את גשה מייקל בניו יורק, ב-Central Park כשהוא עושה הדגמה של פולמוס במסורת הטיבטית. היא ניגשה אליו לדבר איתו ושאלה איך אפשר ללמוד אצלו והוא שלה אותה מיד למורה שלו, קן רינפוצ'ה.

- ביחסים בין **גשה מייקל לקן רינפוצ'ה** זה היה קצת שונה בנוגע לחניכות טנטריות היות ורינפוצ'ה לא אישר לאף תלמיד להעביר חניכות טנטריות, ואף לא לתת לימוד טנטרי בעודו בחיים. אני חושב שהוא עשה חסד ענקי עם התלמידים שכן הוא ידע שהמיינד שלנו בעייתי וגאוותני מאד, ולכן פתר זאת בצורה מאד פשוטה כדי שבכלל לא נהרהר ונחשוב על זה. נשמח לדעת שלאמה דבורה הייתה היוצא מן הכלל היחיד להחלטתו זו: הוא הורה לה מפורשות לתת לימוד טנטרי לאחד מן התלמידים שקיבלו אצלו חניכה.

זוהי הנחייה רבת חמלה של הלאמה כדי למנוע מהתלמיד לצבור את הקארמה הזאת של אפילו ללכת למקומות האלו במחשבות שלו, או שחמור מכך ללכת ולתת חניכות לאנשים ללא אישור הלאמה. הנחייה זו כמובן עזרה לתלמידים לצבור רישומים טובים של הפניית התלמידים שלהם אל הלאמה כדי שיתן להם חניכה טנטרית.

לגבי קבוצתנו בארץ, נכון להיום הנחיותיה של מורתנו היקרה הם לא להעביר טקסי נדרים למיניהם לתלמידים אחרים. לגבי העתיד אנחנו לא יודעים כיצד תפעל הלאמה שלנו ומה יהיו הנחיותיה בנוגע לנדרים וחניכות טנטריות.

ולמען האמת זה בכלל לא צריך לעניין אותנו, אנחנו צריכים להיות ענווים וצנועים, כמו רינפוצ'ה שבכלל לא חשב על האפשרות הזו אלא תמיד ראה את מורהו לפניו. עלינו להפנות את תלמידנו ללאמה שלנו ולפתח תודעה ענווה וצנועה לאורך כל הדרך, ולפעול אך ורק על פי הנחיות הלאמה שלנו, יהיו אשר יהיו.

כולנו פה בארץ, שלומדים בקבוצות השונות, חברים באותה סגולה גדולה, וכולנו רוצים ביחד להפוך לסגולה טנטרית וללמוד אצל מורתנו היקרה. אז בתקופה של השנים הקרובות, אלו מאיתנו שמורים ומלמדים ואלו מאיתנו שיתחילו ללמד, המטרה היא להכין את התלמידים לקראת הלימוד המתקדם שאותו כולנו ביחד נעבור עם הלאמה לאחר שתסיים את הריטריט הארוך שלה.

3. כלל מאד מאד חשוב בשבילנו זה **לא למנות את עצמנו ללאמה של אנשים**. וכאן נכנסים כל מיני אספקטים וניואנסים, והאגו שלנו ישתלט עלינו בכל מיני צורות ולכן חשוב להכיר אותם ולהקפיד לפתח את הענווה והצניעות גם כאשר אנחנו מלמדים תלמידים דהרמה.

- לא לדבר בשום צורה שממנה אותנו ללאמה של אנשים.
- לא להגיד או לנסות לכפות על אף אחד את היותנו לאמה שלהם.
- לא לרמוז לאחרים שאנחנו לאמות שלהם, להמנע ככל הניתן ממחשבות אלו ולהתרחק מהם כמו מאש. לבוא לכל שיעור בענווה הכי גדולה שאפשר.
- לא לנסות לבחון את התלמידים שלנו אם הם רואים אותנו כלאמה שלהם. (כאן יש יוצא מן הכלל והוא אם קיבלנו הנחיה מהלאמה שלנו להכניס תלמידים לטנטרה, ולכן עלינו לבדוק אם התלמיד מוכן לקשר כזה איתנו ורואה בנו לאמה שלו. אבל עד אשר נהיה בשלב הזה ונקבל הנחיות כאלו מהמורים שלנו - לא ללכת למקומות האלו שמפתחים לנו את האגו והגאוה ולא נותנים לשושלת לעבור בצורה טהורה ובעצם פוגעים גם בתלמיד וגם בנו)

צריך לתת לתלמידים להבין מהו הלאמה ושיעשו הם את הבחירות שלהם. זה במילא לא עובד אחרת, כי אנחנו ריקים והם אלו שמשליכים אותנו וצריכים לראות שם לאמה ולתת את הכוח למורה. אי אפשר לכפות על תלמיד מי יהיה הלאמה שלו, צריך לתת לו לעשות את הבחירה ומוטל עלינו ללמד את תלמידנו מה זה אומר לאמה, מה לחפש בלאמה וכו'.

כמובן שאין רע אם תלמידים באים לבקש עצה והנחייה, ואפילו אם הם רואים בי מורה שלהם, ואם יש באפשרותי לעזור להם ממה שלמדתי ותרגלתי עד כה זה נפלא, אבל בתודעתי עליי לזכור מאיפה יש לי את כל הידע הזה?

ואם אנשים באים אליי עם שאלות שנוגעות לתרגול האישי והמדיטציות שלהם, ובמיוחד אם מדובר על שאלות שהן מעבר לחומר הנלמד בקורסים, ואני לא קיבלתי הנחייה ואישור מפורש מהלאמה שלי ללמד תלמידים ולהנחותם בתרגול האישי שלהם, אז אולי כדאי שאני אפנה אותם ללאמה שלי? ויש לכך כמה אספקטים חשובים שעוזרים לרשום רישומים מנטאליים שמייצרים עבורנו לאמה שהיא ישות מוארת:

- האספקט הראשון זה להזכיר לעצמי שהלאמה שלי היא בודהה בעלת יכולות אמיתיות ואינסופיות לעזור לאנשים ואין מתאים ממנה להנחות את התלמיד בתרגולו האישי.
 - אספקט נוסף זה לראות את הלאמה כבעלת יכולות לקרוא מיינד של התלמידים ולעזור להם בהתאם לרמתם ויכולתם.
 - ברמה הקונבנציונלית לזכור שיש הבדל בין אדם שישב כמה ימים או אולי שבועות בריטריטים לבין מי שעשה כמה שנים של ריטריטים בחייו.
 - ואספקט לא פחות חשוב מכל אלו, שזורע בשבילי זרעים לחיזוק הקשר עם הלאמה האישית שלי, וזה לעזור לאחרים לחזק את הקשר שלהם עם הלאמה ולהתקרב אליה. וזה במיוחד חשוב בכל הנוגע להנחיות אישיות לתרגול, שכן הכוח מגיע מקבלתם מלאמה מיומן שיכול להנחות את התלמיד בכל השלבים שבדרך ומעקב קפדני אחר הנחיות אלו מצדו של התלמיד.
- חשוב מאוד לא לתת לגאווה להשתלט עלינו. **לאורך כל דרכנו הרוחנית כולל כשאנחנו נהיים מורים ומתחילים ללמד, אנחנו צריכים לשמור על ענווה וצניעות, ולזכור שאנחנו בשירות המורים שלנו והברואים.**

ומה אם כבר קיבלתי רשות?

אפילו אם קיבלנו כבר מהמורה רשות כללית לעשות פעולות אלו שמנינו לעיל, עדיין צריך לחזור ולבקש רשות במקרים חדשים. מה שזה אומר מבחינתנו בפרקטיקה זה שיהיה טוב לקבל הנחיות מהלאמה מה ללמד בקבוצה השבועית אחרי כל קורס שאנחנו מסיימים. צריך לזכור מאיפה הכוח של הלימוד הזה מגיע, וזה לא ממה שאני חושב שיהיה טוב ללמד בקבוצה.

4. כלל נוסף של מאסטר אשווגושה אומר **שאינך מורשה ללמד בסביבה הקרובה של הלאמות שלך.** ודוגמא לכך מהסננה בארצות הברית: הם ביטלו את כל השיעורים בסביבת ניו יורק וניו ג'רסי שיועדו לסוף השבוע, מכיוון שהוד קדושתו הדלאי לאמה הגיע ללמד באותו בזמן בניו יורק.

מבחינתנו, זה מקביל לכך שבארץ שלנו, שמידותיה ומספר תושביה כל כך קטן, אם הלאמה מגיעה לביקור בארץ אז לא מלמדים בכל הארץ בשעה שהיא כאן. אנחנו מפסיקים את הפעילויות של הקבוצות השבועיות. אנחנו לא רוצים להתחרות עם הלאמה שלנו וללמד בסביבה הקרובה שלה, ואנחנו רוצים לאפשר לאנשים להשתתף בלימוד הקדוש של הלאמה שלי.

הכוונה בלא ללמד בסביבת הלאמה שלך כוללת גם לימוד שהוא לא במסגרת שיעור דהרמה פורמאלי. זה כולל גם מצבים שאני מודה ללאמה שלי או מציג אותה בפני קהל של אנשים בנוכחותה. מומלץ גם במצבים אלו להצמד להצגת הלאמה, הוקרתה, מתן תשובות ולהמנע מלתת לימוד תוך כדי. כמובן שאם קיבלנו הנחייה אחרת מן הלאמה בנושא זה והתבקשנו ללמד אז נעקוב בשמחה רבה ונפעל על פי הנחיית הלאמה.

הכלל הזה כולל כל לימוד שקיבלנו מהמורים שלנו, זה יכול להיות שיעורי דהרמה או לימוד מדיטציה או קורסים ליוגה או אנשי עסקים. מדוע לנו ליצור תמונות מנטאליות שבהן אנו עושים משהו שמתחרה או מקדים את הלאמה שלנו? אם הלאמה שלנו הגיעה לארץ, וזה כה נדיר הביקורים שלה בארץ, מדוע שלא נעודד את תלמידנו בתקופה זו ללכת וללמוד אצלה ולשמוע אותה?

הכלל הזה של **מאסטר אשווגושה**, כמו כל שאר הפסוקים שלו, באים לשמור ולהגן עלינו. הקארמה של להתחרות בלאמה שלי היא קארמה שתגרום לנו לאבד את הלאמה שלנו במהירות הבזק. עוד לפני שנשים לב מה קורה נישאר בלי לאמה.

יתרה מכך, **מדוע שאנו עצמנו נרצה לעשות משהו אחר בזמן שהלאמה כה קרובה אלינו ויש הזדמנות לשהות במחיצתה ולשרת אותה?**

5. בהמשך לזה שאנחנו לא מתחרים עם הלאמה שלנו על ללמד תלמידים, אנחנו גם **לא מנסים לעצמנו תלמידים.** בין אם זה במעשים בפועל ובין אם במחשבות שלנו. בנוסף לכך שזה מתכון קארמי בטוח לזה שאני אאבד את כל התלמידים שלי, זה גם מפתח אצלנו את האחיזה בתלמידים וזה יגרום לנו סבל רב. **בדרך הרוחנית אנחנו צריכים**

להשתחרר מאחיות וזה כולל גם אחיזה בתלמידים. אנחנו משתוקקים להביאם להארה תוך הבנת ריקותם, אבל לא נאחזים בהם ולא מנכסים אותם לעצמנו בלי הבנה מאיפה הם באים לעולמנו.

יש הבדל בין מדינת ארצות הברית הגדולה איפה שגשה מייקל ולאמה קריסטי מלמדים או מדינה כמו קנדה או יבשת אוסטרליה, לבין מדינת ישראל שהיא כה קטנה. לא משנה איפה הלאמה תתן לימוד בארץ זה עדיין זמין לכולם וכל אחד יכול לבוא לשם. אנחנו לא רוצים להתחרות בלאמה שלנו.

כל עוד יש אפשרות לאנשים ללמוד אצל הלאמה שלי אני צריך להפנותם אליה, לא יהיה זה חכם לקבץ או לנכס לעצמנו תלמידים. קל וחומר לעשות זאת עם תלמידים של הלאמה שלנו, ובמדינה קטנה כמו ישראל זה אפשרי לכל אדם בארץ להיות תלמיד של הלאמה שלי. לנכס לעצמי תלמידים שהם של הלאמה שלי זה בעצם סוג של גנבה משלושת היהלומים, וזה גם לגרום לפיצול בסגנה.

ומה אם התלמיד רואה בי לאמה שלו?

אם אנחנו מורים כבר זמן מה אז מאד יכול להיות שפנו אלינו תלמידים ואמרו לנו שהם רואים בנו את הלאמה שלהם, ושדמותנו היא זו שעולה להם בזמן המדיטציה. מצב זה לבטח יכול לקרות בתקופה **שלאמה דבורה** תהיה בריטריט הארוך ואנחנו אלו שנלמד פה שלוש שנים ויהיו תלמידים שבכלל לא יכירו את **לאמה דבורה**.

בגלל שאנחנו ריקים בהחלט יכול להיות שתלמידים יראו בנו מורים שלהם. אם אנחנו מתמסרים ומשרתים את המורים שלנו כראות לא מן הנמנע שיגיע יום ואנשים יתחילו להתמסר ולשרת אותנו. זו החוקיות של קארמה, אנחנו לא נוכל לברוח מזה.

אבל לפני שאנחנו בכלל שוקלים לקבץ לעצמנו תלמידים ולנכס אותם אלינו אנחנו צריכים לחשוב על ההארה שלהם; ליבנו צריך להיות מלא חמלה כלפיהם וכלפי סבלם ואנחנו צריכים לחשוב איך אפשר לעזור להם בצורה אולטימטיבית ולהביאם להארה.

קודם כל אנחנו צריכים לבדוק שאותו תלמיד בכלל מבין מה זה לאמה, מה צריך לחפש בלאמה, איך מסתמכים על לאמה כדי שיביא אותי להארה? ואיך מתמסרים ומשרתים אותם? אם הוא מבין זאת היטב (ורק להבין יכול לקחת שנים) ויודע איך מסתמכים על לאמה אז הוא יוכל להפיק תועלת רבה מלראות באדם כלשהו לאמה שלו. אחרת, אם זה לא המצב הוא עלול לצאת בהפסד.

וניתן דוגמא פשוטה למה הכוונה שתלמיד צריך לדעת מה לחפש בלאמה. על מנת להגיע להארה, תלמיד חייב לעבור דרך טנטרה. ונכון להיום אנחנו לא קיבלנו טנטרה שלא לדבר על בכלל להיות במצב של לתת נדרים וחניכות טנטריות. מבחינת התלמיד זה אומר שאנחנו לא ממש יכולים לעזור לו בכל השלבים שבדרך ולהגיע להארה מלאה. אם תלמידים חדשים פונים אלינו ואומרים לנו שאנחנו הלאמה שלהם אז לא בטוח שהם באמת יודעים מה זה לאמה ואיך הוא יכול להביאם להארה. ואני אומר זאת בלי לזלזל אפילו טיפ טיפה ביכולות ובחוכמה של כל אחד מאיתנו.

ברמה השמימית הלאמה שלי היא מוארת ולכן לא יכול להיות מישהו מתאים יותר ממנה לעזור לברואים להגיע להארה, משום כך אני צריך להפנותם אליה ולא לקבץ אליי תלמידים, בטח ובטח בלי הנחייה מפורשת של הלאמה לכך.

אבל אפילו אם אני לא מסתכל על הדברים ברמה השמימית, גם ברמה הקונבנציונלית של הדברים, לקבץ לעצמי תלמידים כשאני לא מוכן לכך ולא קיבלתי הנחייה ואישור מהלאמה זה בעצם לפעול בלי חמלה כלפיהם כי זה מעכב, אם לא מונע את ההארה שלהם. ולמה זה?

אז במקרה של רבים מאיתנו, הלאמה שלנו, **לאמה דבורה**, יוצאת לריטריט ארוך ותסיימו רק בשנת 2014. ההנחה היא שתצא בצורה מדורגת ואיטית ולאחר מכן תלמד בארץ עוד לפחות כשנה עד שנה וחצי לפני שתתחיל את המסלול הטנטרי, וזאת כדי לאפשר לתלמידים חדשים להכיר אותה וגם זו תהיה הזדמנות בשבילה להכיר אותם לפני שהיא מכניסה מישהו לטנטרה.

המסלול של הלימוד הטנטרי לוקח כ-6 שנים מיום שהוא מתחיל, ולאחריו מתוכנן ריטריט בן שלוש שנים. סביר להניח שלא נהיה מוסמכים להיות לאמות טנטריים לפני השלמת מסלול זה, כך שמדובר בעוד שנים רבות.

אם ליבנו פתוח וחומל על האנשים מסביבנו, ואם אנחנו יודעים שהדרך המהירה להארה עוברת דרך הלימוד הטנטרי, מדוע שנרצה לעכב משהו מלהגיע לשם? למה שלא נתמוך בהם ונעזור להם להיכנס ללימוד הטנטרי הכי מוקדם שהם יכולים ועם לאמה מיומן? זה הרי בדיוק הקארמה שתכפה עליי לראות את עצמי נכנס ללימוד הטנטרי עם הלאמה שלי, בזה שאני עוזר קודם כל למישהו אחר להשיג זאת. זה משפט שגשה מייקל חוזר עליו לאחרונה הרבה פעמים: "מה שאני רוצה להשיג לעצמי אני קודם כל צריך לדאוג להשיג עבור מישהו אחר".

אם לתלמיד יש אפשרות לחזק את הקשר עם הלאמה שלי ויש באפשרותו ללמוד טנטרה עם הלאמה שלי ולהפוך אותה גם ללאמה שלו, אנחנו צריכים לעודדו ולאפשר לו לעשות זאת ולתמוך בו ככל יכולתנו שיתקרב ללאמה ויתמסר אליה.

סיבות שבהן הלאמה יתן לתלמיד רשות לקבץ תלמידים

יכולות להיות כמה נסיבות שבהן הלאמה שלי תתן רשות ואישור מפורש לקבץ תלמידים ולהכניסם למסלול הטנטרי או לתת למישהו ספציפי נדרים או חניכות טנטריות, וזה יכול לקרות באחד מהמקרים הבאים:

- א. אם זה אדם שלא גר באותה מדינה שהלאמה שלי מלמדת ואין באפשרותו להגיע ללימוד.
- ב. אם אותו תלמיד לא מבין את השפה שבה הלאמה שלי מדברת ואין באפשרותו ללמוד אותה.
- ג. אם הלאמה שלי כבר לא מכניסה אנשים חדשים למסלול הטנטרי.
- ד. אם יש סיבות ספציפיות אחרות שמונעות מאותו אדם לראות בלאמה שלי את הלאמה שלו ולחזק איתה את הקשר. דוגמא פופלרית במערב היא שמדובר על קרוב משפחה של הלאמה שלי.

אז אם ניגש תלמיד אליי ורוצה שאני אהיה הלאמה שלו, ואותו אדם לא דובר את השפה של הלאמה או לא יכול מאיזה שהיא סיבה אמיתית לראות בלאמה שלי את הלאמה שלו, מוטל עליי לדבר על כך עם הלאמה שלי, להתייעץ איתה ולקבל את אישורה וברכתה שאהיה מורה של אותו אדם. ובכל מקרה מומלץ מאד ליידע את התלמיד לגבי מה שהזכרנו מקודם בנוגע לזמן שיקח לי עד שאוכל להכניס מישהו לטנטרה ולתת חניכות והעצמות, אם בכלל זה יקרה כל עוד המורה שלי בחיים.

6. **יש להביא ללאמה את כל התרומות שקיבלת בעקבות פעולותיך.** אם אנחנו מלמדים דהרמה ומעבירים הלאה את השושלת הנפלאה שלנו, ובעקבות הלימוד אנשים תורמים לנו, יהיה טוב אם נביא תרומות אלו ללאמה שלנו. זאת פעולה נפלאה שמזכירה לנו מה המקור לכל ההשגים שלנו. חשוב מאד לזכור מאיפה יש לי את כל הידע שיש לי, מאיפה התלמידים האלו שבאים ללמוד אצלי מגיעים ובזכות מי כל זה.

המורים נתנו לנו כדי שנוכל לתת לאחרים. אנחנו רק אמצעי העברה. כל ההשגים שיש לנו ושאי בפעם יהיו לנו באים מהשושלת. **אי קיום כלל הזה הריהו כאילו אתה מנתק ממך את מקור כוחך.** אם ניתן כבוד ונזכור את המקור לכל זה אז אנחנו ממשיכים להיות פתוחים ולקבל מן השושלת.

ולמה זה? מדוע טוען מאסטר אשווגושה, הישות המוארת שמבינה את החוקיות של קארמה בצורה מופלאה, שאם לא נקיים את הכלל הזה אז אנחנו סוגרים את עצמנו מלקבל מהשושלת.

צריך לזכור שהכסף הוא ריק. התרומות ריקות. הדרך היחידה שאני אשליך עולם שיש בו אנשים שתורמים לי ומחזירים לי תמורה בעד הלימוד שאני מעביר להם, היא שאני עשיתי זאת בעבר כלפי המורים שלי, ונתתי להם והחזרתי להם תמורה בעד הלימוד שהם העבירו לי.

אם במקום להעביר את התרומה למורים שלי ובכך לזכור להודות להם על הלימוד שהעבירו לי ושאותו אני עכשיו מעביר הלאה, אם במקום זאת אני מחליט להגיד לעצמי משפט כמו: "כן זה מגיע לי בעבור הלימוד שלי" שזה בעצם כמו להגיד "זה הלימוד שאני גיליתי בעצמי ולא קיבלתי מאף אחד ולכן אני לא צריך להודות לאף אחד ולהחזיר להם איזה שהיא תמורה".

הקארמה שנרשמת במקרים כאלו, מה שבעצם המיינד שלי מקליט, זה שאני רואה את עצמי שוכח ומכחיש ממי קיבלתי את הלימוד, זה איך ששושלות נקטעות ונעלמות. בגלל זרעי לאמה לא טובים שזרעו התלמידים שניסו להמשיך את השושלת וללמד אחרים.

המורים מעודדים אותנו ללכת ולהפיץ את הדהרמה, זו צריכה להיות השאיפה של כל אחד מאיתנו להפוך למורה יום אחד ולהפיץ את הדהרמה, כי זו התרופה האולטימטיבית לסבל בעולם. אבל באותה נשימה צריך להגיד שחייבים ללמוד איך לעשות זאת כיאות כי כמו כל דבר אחר בחיים שלנו גם זה קארמה, ופה מדובר על קארמות עוצמתיות במיוחד. אנחנו צריכים להיות כלי טהור שבא להעביר את הדהרמה בצורה הכי נקייה וטהורה שאפשר.

לאמה דבורה נוהגת לברך כל סכום שמורים בוחרים להעביר לה מן התרומות שקיבלו, ולהחזירו למורים. במקרה זה קיים המורה כלל זה כהלכתו. זוהי בחירתו/ה כעת אם להעביר מכך חלק כלשהו ללאמה, כל אחד על פי הבנתו ומשאלת ליבו.

מה אם קיבלנו הנחייה שהתרומות הם לשימושנו?

אם קיבלנו הנחייה מהלאמה ללמד, ושהתרומות מהלימוד הם בשבילנו להשתמש בהם, אז מומלץ מאד לעשות בתרומות שימוש קארמי נכון וחכם. הדאנה שאני מקבל היא קדושה ויהיה טוב להעצים אותה ולא להנמיכה לשימוש סתמי וארצי. במקום לקנות טלוויזיה חדשה הבייתה או לנסוע לחופשה במלון יהיה טוב להשקיע בבנק הקארמי שלנו את התרומה שקיבלנו או לפחות חלק ממנה. והלא אנחנו כבר מכירים את חוקי הקארמה ובגורמים שמעצימים אותה ויודעים כיצד לזרוע את הזרעים בחוכמה, ומה עושה אותם עוצמתיים וחזקים.

המורים שלנו, **לאמה דבורה ולאמה אריה**, מעבירים כדרך קבע 25 אחוז מכל הכנסותיהם ותורמים למורים שלהם ולפרוייקטים שלהם. וזאת בנוסף לתרומות נוספות ומשמעותיות מאד שיש לאורך השנה לפרוייקטים נוספים שקמים להם מידי יום על ידי **גשה מייקל ולאמה קריסטי**, ולבסוף, השקעה עצומה בבניית בקתות הריטריט בדאיימונד מאונטיין, לעצמם ולאחרים שם.

כמה הערות כלליות בהקשר של הלימוד ותרומות מתלמידים:

1. האחת היא שחשוב שנשמור על המוטיבציה שלנו טהורה כשאנחנו באים ללמד ולהעביר שיעור

דהרמה, וזה אומר מבחינתנו לא לבוא עם ציפייה כלשהי לקבל משהו בתמורה. זה מיד גומר ומחסל את כל הקארמה שאנחנו צוברים כשאנחנו מלמדים דהרמה. כמו שאנחנו לא משרתים את המורים שלנו מתוך ציפייה או תנאי לקבל משהו בתמורה, אלא עושים זאת כשירות טהור, כך גם אנחנו צריכים להיות כאשר אנחנו משרתים את הברואים ומלמדים אותם דהרמה.

אחרי הכל גם הלימוד שאנחנו מעבירים לאחרים הוא בעצם שירות שאנחנו עושים ללאמה שלנו, וכמו בכל סוג אחר של שירות והתמסרות ללאמה שלנו, חשוב שלא נבוא עם מחשבות של: "מגיע לי משהו בתמורה חזרה".

הבודהיסטוּוּ משרת את העולם בלי רצון לקבל תמורה בחזרה, וזה כולל כל סוג של תמורה – דברים חומריים, כסף, כבוד, קידום, הערכה, שבחים, הוקרה וכו'.

2. הערה שנייה בנושא היא שנזכור שרבים הם המורים, גדולים ככל שיהיו, אשר תומכים בתלמידיהם

בתחילת הדרך של הקמת סנגהה חדשה. אחרי הכל תלמידים בהתחלה לא יודעים להעריך מה יש להם, ולא יודעים מה זה לאמה. זה תהליך שלוקח זמן.

אצל קן רינפוצ'ה בהתחלה התלמידים היו משאירים בלאגן גדול במנזר והוא היה מנקה אחריהם. לאמה טנטרי ענק מנקה אחרי תלמידים. הוא כמובן עשה זאת בשמחה רבה, הוא מבין שלוקח זמן לתלמידים להעריך את הלימוד ואת המורים. וגם לאמה דבורה שהתחילה ללמד בארץ פחות או יותר בתחילת שנות האלפיים, באה לארץ על חשבונה ושילמה על כרטיסי הטיסה עד לפני קצת יותר משנתיים, שלא לדבר שמאז שנת 2002 היא לא עובדת תמורת שכר, נותנת כל רגע מזמנה לתלמידיה, ומשתמשת בכל הסכונותיה ומשאבי חייה כדי להביא להם את הלימוד הנשגב.

ובהקשר הזה ניתן להוסיף שמורה טוב שאוהב את התלמידים שלו ממשיך לתמוך בהם כל הזמן, לא רק בתחילת הדרך. המורים שלנו, מעבר לכך שתורמים כספים רבים למורים שלהם ולפרוייקטים של המורים שלהם, גם תומכים בתלמידיהם ועושים זאת עד היום. אני יודע שלאמה דבורה תומכת בתלמידים בסנגהה בארץ בכל מיני דרכים וצורות, כולל פיננסיות, וגשה מייקל לאחרונה תרם סכום כסף

גדול לתלמידים שלו שיוצאים לריטריט כדי שיוכלו לבנות ולהשלים את הביקתה שלהם. אנחנו צריכים לקחת דוגמא ממעשים אלו של מוריננו.

7. **אם מישוהו מנסה לקוד לך בנוכחות הלאמה שלך, יש לעצור בעדו.** וגם כאן זה כלל שנובע מנתינת כבוד למורים שלנו ולראותם כאילו שאין למעלה מהם. במיוחד על יד הלאמה שלנו, אנחנו צריכים להקפיד על הצניעות והענווה שלנו.

נוסיף ונרחיב שעכשיו שאנחנו מכירים את הכלל הזה, לא יהיה זה מכובד ויאה מצידנו להעמיד את הלאמה שלנו במצב לא נעים על ידי שנקוד לו או לה כאשר המורים שלהם נוכחים גם הם בחדר. זאת כמובן בהנחה שהלאמה שלנו לא מלמד ומעביר את השיעור.

8. בתור מורים, עלינו **לעודד אחרים לכבד ולהוקיר את הלאמה שלנו**. זה נכון שאנחנו צריכים לעשות זאת כל הזמן והזכרנו את זה באחד הכללים הקודמים, אבל כאן הכוונה במיוחד בזמן שאנחנו מלמדים קבוצת תלמידים.

לא יכול להיות שיעור דהרמה שאני מלמד ואני לא אזכיר את המורים המופלאים שלי באיזה שהיא צורה. הרי הם אלו שהעבירו לי את מה שאני יודע ומה שאני מלמד באותו שיעור. זה יהיה טוב עבורי להזכיר את שמם כדי לא לשכוח מאיפה קיבלתי את החוכמה הזאת ולהודות להם על כך, וזה יהיה טוב גם לתלמידים בקבוצה שיוכלו לרכוש כבוד ולהוקיר את המורים שלי.

שמירה על כלל זה חשובה במיוחד בתקופות שבהן אין לתלמידים קשר עם הלאמה או מול תלמידים חדשים שמעולם אפילו לא פגשו את הלאמה שלנו. מצב זה יקרה בקרוב בארץ בתקופה **שלאמה דבורה** תהיה בריטריט הארוך. לכן בתור מורים מוטל עלינו להלל ולשבח את מורתנו כדי שתלמידים חדשים יכבדו ויעריכו את הלאמה ובשאיפה, בבוא היום, יוכלו להכנס למסלול הטנטרי תחת הנחייתה רבת החוכמה. בנוסף, הכרת תודה עוזרת לאנשים בפתיחת הלב, זו הסיבה שאנחנו מתחילים בתפילת המנדלה בתחילת כל שיעור, ואנחנו כבר יודעים שתובנות באות רק כשהלב פתוח.

אז במהלך לימוד של שיעור דהרמה יש מגוון של דרכים ואפשרויות שבהן אני יכול להשיג מטרה זו של לכבד ולהוקיר את הלאמה שלי:

- א. להגיד בשיעור מאיפה קיבלתי את הלימוד המופלא הזה,
- ב. להשתמש בביטויים של הערצה כשאנו מדברים עליהם,
- ג. לדבר עליהם ביראת כבוד מרובה ולשבחם כשאני מתייחס אליהם בלימוד. למשל: שמעתי זאת מפיו הקדוש של הלאמה המושלם שלי או הלאמה שלי היקרה ורבת החוכמה אמרה זאת, וכו'
- ד. לספר סיפורים שמעצימים את הלאמה שלי
- ה. לספר על איכויותיה ותכונותיה הנעלות של הלאמה
- ו. לשתף כיצד הלאמה שלי עזרה לי באופן אישי וקידמה אותי בדרך הרוחנית

אלו גם הזדמנויות מצוינות ללמד אחרים כיצד יש להתייחס ללאמה, וגם זה שותל אצלנו זרעים להמשיך לשמוע את הלאמה בעתיד. למילים יש כוח עצום. הן מתפשטות ויוצרות תוצאות שאנחנו לא מודעים להן. הן יוצרות זרעים להביא אלינו תלמידים, בין אם אנחנו מעוניינים בכך או לא.

זאת הסיבה שבקורסים של ACI משתדלים להשתמש בתוארי כבוד לפני שמות גדולי הרוח שהוזכרו. מורים גדולים השתמשו בביטויים כמו "מי שאת שמו אני מתיירא אפילו לבטא" וביטויים דומים כשהתייחסו ללאמה שלהם. זה מצויין לעשות זאת.

ומה אם נעשה את ההפך, ונבקר את הלאמה, או חלילה נגנה אותו או אותה, וזה יכול להיות בינינו לבין עצמנו או בפומבי? אין דרך קלה ומהירה מזו להערים מכשולים קשים ועצומים במידה שלא תאמן בדרכנו להארה. **זוהי אחת השגיאות החמורות ביותר שתלמיד יכול לעשות בדרכו.**

לאמה שהיא אישה

יש מעט מאד ספרות של חוכמה טיבטית שחברה על ידי נשים. והתייחסות לנשים מערביות כלאמה עלולה להיראות מוזרה לחלק מן האנשים. אין לכך שום הצדקה. יש כיום מספר הולך וגדל של מורות מערביות גדולות, ויש לכבדן כראות. יש לנו הזדמנות להכניס שוויון צודק למסורת הבודהיסטית וליוגה. לא רק בגלל עקרונות השוויון, אלא בגלל שהן מורות גדולות.

ואם ניקח את זה צעד נוסף ונכניס לכאן את הלימוד על החוכמה, אז אדם שלאמה אישה נראית לו מוזרה לא מבין בכלל ריקות. לאמה זה לא איזה דמות חיצונית שחייבת ללבוש צורה מסוימת ולדבר בשפה עתיקה. לאמה זה משהו שאנחנו מייצרים מהחסד שלנו והוא או היא יכולים להופיע בצורות שונות. ובזמנים שונים בחיים שלנו הם אכן יופיעו בצורות שונות.

9. כאשר אנחנו מדברים עם אנשים אחרים על הלאמה שלנו ובמיוחד כאשר אנחנו מלמדים תלמידים דהרמה, לא להתכחש למורנו או מורתנו הרוחניים. בהתנהגות זו אנו מכשילים את עצמנו ותלמידים אחרים. זה קטסטרופה קארמית שתקטע לנו את הדרך להארה.

הנה כמה דוגמאות של משפטים שאנחנו צריכים להתרחק מהם כמו מאש ולא לתת להם יד חופשית אפילו להעלות במחשבתנו:

- א. "קיבלתי ממנה כל שהייתי צריך ואינני זקוק לה יותר",
- ב. "הוא או היא השתנו",
- ג. "אינני מחשיב אותה יותר כמורת",
- ד. "אינני חייב יותר בכללים אלו כלפי מורה זה, או כלפי מורה זו"

מי שמתנהג כך נחשב במסורת זו כנוהג בגסות רוח ובטפשות רבה. התייחסות שכזו נעוצה בהשקפה שגויה ובורות אודות עצם מהותו של המורה. היא מהווה מכשול קארמי בל יאומן בדרך להארה, בפגישת מורים רוחניים בעתיד והצלחת הקשר עמם, ועל פי הבודהה תוצאתה של התנהגות זו תביא סבל עצום לאותו התלמיד, בחיים אלו ובחיי עתיד.

כאשר אנחנו לומדים אצל פרופסור באוניברסיטה למשל, אנחנו מופיעים ועושים את הדרוש, ואחר כך יתכן שלא נפגוש בהם שוב לעולם, ואין בהכרח רגשות של קירבה לפרופסור. לא כך הדבר במסורת הבודהיסטית. הלימוד של דהרמה הוא מלב המורה ללב התלמיד, ואפילו כאשר השלמת את לימודיך, ואף אם עולה אתה על רבך, עליך להמשיך לכבדו ולדאוג לו לעד, ותמיד להתייחס למורה (או מורתך) בצייתנות.

זרעי לאמה ודהרמה טובים

עכשיו נעבור לציין כמה כללים חשובים לגבי תוכן הלימוד עצמו ואופי המפגשים.

10. לא לשנות את תוכן הלימוד, לא לנסות לשנות ולשפר את הבודהה. הלאמה-בודהה שלנו מושלמת. לנסות להיות צינור שמעביר את דברי הלאמה-בודהה שלנו - זוהי הדרך לשרת את הלאמה ולהנעים לה. (זה הסיבה למה אנחנו דואגים לתמלל מילה במילה את ההרצאות והלימוד שהעבירה לאמה דבורה. זה בעיקר בשביל המורים שמלמדים. שהם יוכלו להשתמש בזה ולהבטיח בכך שהתלמיד מקבל את מלוא החומר שהועבר לנו. אם כל דור ישתמש רק ברשימות שהוא לקח בשיעור אז מדור לדור יאבדו בדרך משפטים ומילים ואז אי אפשר להגיע להארה).

אם אני משנה את תוכן הלימוד, אני מסלף את הדהרמה שהועברה מהבודהה ובנוסף רושם רישומים שהלאמה שלי היא לא ישות מוארת ושהלימוד שלה לא מושלם ויש צורך בשינויים ותיקונים. הטרגדיה העיקרית כאן היא שאנו מאבדים בכך את המדריך היחיד שיכול להובילני להארה - והדרך הזו נחסמת. זה יכול ללבוש צורות שונות, כגון: שאנו מקבלים רק לימוד חלקי ולא שלם, וכו'.

11. לא להמציא לימוד חדש. גם כאן הכוונה לא לנסות לשפר את הבודהה או להמציא את תורתו מחדש. הבודהה מושלם ואם רוצים ליצור אותה ככזאת צריך כבר עכשיו לזרוע את הזרעים ולהתנהג בהתאם. אם הלאמה בודהה שלי מושלמת אז כל מה שלימדה אותי הוא פרפקט, מדוע שארצה להמציא משהו חדש ולהעביר זאת לתלמידים

שאני מלמד? האם אני מרגיש שמה שקיבלתי לא מספיק ויש צורך בדברים חדשים ונוספים? האם יכול להיות שיישות מוארת תשכח ללמד אותי משהו שיכול להביא אותי להארה?

אם יש לי כשרון משחק או ריקוד ואני רוצה למנף כשרונות אלו בזמן הלימוד, בבקשה. אבל בכל לשון של בקשה לא לגעת בתוכן. לא לנסות להמציא, לחדש, לתקן או לשפר את הבודהה - אלו זרעים מאד לא טובים שנרשמים בתודעתנו.

וככל שנוכל להתקרב בתפיסתנו לראייה טהורה התופסת את הלאמה כדמות קדושה ומושלמת, כך נוכל לצבור במהירות רבה יותר את הקארמה הכי חזקה. זה שותל זרעים בתודעתנו לראות את עצמנו כייצור קדוש, ומקל עלינו לפתח אמון בלאמה. כל המטרה של הכללים שעברנו עליהם היא לעזור לנו לחזק בליבנו ראייה זו של הלאמה.

12. **לא לגבות כסף בעד שיעורי דהרמה.** זה כולל גם גבייה של כל דבר חומרי אחר בעד שיעור דהרמה. פה יש ממש הפצרה מהמורים שלנו שלא לגבות כסף עבור שיעורי דהרמה. אם לא נפעל לפי כלל זה, אנחנו רושמים שני רישומים עיקריים מאד קשים במיינד שלנו:

א. **אנחנו שמים מחיר לדהרמה ובכך מקטינים מכוחה והופכים אותה למשהו ארצי עם תג מחיר.** לדהרמה אין מחיר; וכי כיצד נוכל לקבוע מחיר לתרופה האולטימטיבית, ללימוד שמחסל כל סבל שיש בכל העולם אצל כולם, כולל חיסול המוות? מה בכלל יש בקיום הזה ששווה ערך לדבר הזה?

ב. **אנחנו מונעים מאנשים ללא אמצעים מלהגיע ללימוד.** באופן זה אנו מגבילים אחרים ומונעים מהם את הלימוד. וכאשר אנו עושים זאת, אנו פועלים בניגוד לכוונתנו המוצהרת: הבודהיסטוה שואף להביא את כולם להארה, ולאפשר את הדהרמה לכולם בצורה שווה.

זה בסדר גמור להציב תנאים ללימוד מסויים, כגון הכנת שיעורי בית או תרגול מדיטציה סדיר. זה בסדר לעשות לימוד במקום מרוחק בתנאי ריטריט, אבל הלימוד צריך להיות בחינם ופתוח לכולם ולאפשר לכל תלמיד שהוא רציני בדרך ללמוד אותו.

נוסיף כאן הערה לגבי קורסים של יוגה ולימוד לאנשי עסקים שבהם נלמדת הדהרמה ואנחנו גובים עבורם כסף. אם במדינה שבה אני חי גובים כסף בעד קורסים או שיעורים של יוגה, או אם קהל אשר לו אני מיעד את הלימוד לא יבוא ללימוד שהוא בחינם, אז אפשר לגבות סכום כסף סביר, כמקובל במקומנו.

כאן המטרה היא להגדיל את כמות הנרשמים ולהביא כמה שיותר אנשים לקורס הזה. זה אולי נשמע אבסורד, אבל זו תרבות שהתפתחה במערב ואנחנו צריכים, בתור בודהיסטות, להגיע גם לקהל הזה. זה קהל שלא יבוא ללימוד יוגה שניתן בחינם כי הוא יחשוב שהוא לא שווה הרבה, או קהל אנשי עסקים שלא ירשם לקורס עסקים שניתן בחינם כי יחשוב שאין בזה ערך.

וגם כאן חשוב לשמור על ההתנהלות הכספית שלנו עם הרווחים מקורסים אלו, ולהתנהל איתם באותה הדרך שהוזכרה מקודם לגבי התנהלות עם תרומות שאנחנו מקבלים בעבור הלימוד. מאוד חשוב לעשות שימוש טהור בכסף, שימוש שבא להיטיב עם הברואים ולקדם אותי ואותם להארה. לא לעשות בכסף שימוש ארצי ולנסות להגדיל איתו את חשבון הבנק שלנו למען עצמנו.

המורים שלנו, אם הם מקבלים תשלום בעבור לימוד בקורסי יוגה או קורסי עסקים, תורמים את הכל בחזרה למוריהם ולדאיימונד מאונטיין - האוניברסיטה הרוחנית שהקימו המורים שלהם וששם הם מקבלים את השושלת כולה והולכים לעשות את הריטריט הארוך של השלוש שנים.

אופי מפגשי הלימוד

13. ונוסיף כמה מילים בנוגע לפגישות הלימוד עצמן. החשיבות של **שמירה על הפגישה של שיעור דהרמה** היא עצומה, ויש כאן כמה סוגים של שמירות והם נכונים ורלוונטים לגבי בין אם אני המורה של אותה קבוצה ובין אם אני תלמיד בקבוצה זו:

א. **שמירה על קביעות המפגש.** אנחנו רושמים רישומים מאד לא טובים אם מבטלים שיעור דהרמה, בטח ובטח בגלל סיבות אישיות ארציות של יום הולדת, חתונה, חופשה משפחתית, וכן הלאה. ובמיוחד אם

עושים זאת ללא התייעצות עם הלאמה וקבלת הנחיות ממנה בנושא. אז בתור מורה חשוב מאוד לשמור על קביעות במפגשים שלנו ובתור תלמיד חשוב שאני אגיע למפגשים באופן קבוע ולא אפסס אותם.

אם אני מעדיף משהו ארצי ומבטל בגללו שיעור דהרמה זה מקטין מערכה של הדהרמה ולוקח מכוחה לעזור לי. חשוב מאוד לשים את הדהרמה במקום גבוה ולהעדיפה על דברים סמסריים.

ב. **שמירה על שעות המפגש.** חשוב מאוד לשמור על הזמן שבו המפגש מתחיל ובו הוא מסתיים. זה זורע זרעים נפלאים של מתן כבוד וקודש לשיעור דהרמה, ובנוסף גם מכבד את זמנם של כל שאר המשתתפים במפגש.

ג. **שמירה על תוכן המפגש.** מוטלת עלינו האחריות בזמן המפגש לשמור שזה יהיה שיעור דהרמה, שיעור קדוש, שיעור שבו מועבר לימוד וחוכמתו של הבודהה מתועלת אל תוך המפגש. לכן חשוב לשמור שהפגישות האלו לא יהפכו לקבוצות דיון, תמיכה ושיתוף או למפגש חברתי. יש מקום גם לאלו אבל צריך לקבוע לזה זמן אחר, לא להרוס את מפגשי לימוד הדהרמה והקדושה שלהם על ידי הנמכתם למפגש חברתי.

חשוב שתלמידים יתרגלו להקשיב למילות המוארת של הבודהה, וירפו מעט מהקשבה בלתי פוסקת למינד של עצמם, שעד כה לא הביאם כל כך רחוק. וזה שוב חוזר למקום של צניעות וכבוד לדהרמה.

מוטיבציה, מוטיבציה, מוטיבציה

אז יש לא מעט כללים שאנחנו צריכים לזכור כדי להמנע מצבירת קארמה שלילית כאשר אנחנו לומדים ומלמדים דהרמה. ואחרי הכל זה אינטרס לגמרי שלנו ללמוד איך לעשות מעשי חסד מבלי לקלקל אותם. אנחנו לא מעוניינים ללמד דהרמה ובסוף לצאת בהפסד קארמי.

מה שיכול מאד להקל עלינו בשמירת הכללים האלו זה אם אנחנו נדאג למוטיבציה שלנו ונשמור על הפוקוס שלנו לגבי המטרה הגדולה שאותה אנחנו משרתים. אם אנחנו באמת כנים ברצוננו להביא את הברואים להארה, ואם המוטיבציה שלנו טהורה, אנחנו נדע לשמור על צניעות וענווה, ונוכל לשמור על יחס נאות כלפי הלאמה, הדהרמה והתלמידים.

ובגלל שיש לנו עוד עבודה לעשות אז סביר להניח שהאגו ישתלט עלינו ויספר לנו סיפורים, ולכן מאד רצוי שיהיה לציידנו נה-לאמה או משהו אחר שאנחנו סומכים עליו שיעזור לנו לראות וישגיח עלינו. כי יעלו סוגיות וקושיות, ולא על כל אחת אפשר לרוץ ללאמה בכל רגע, ועוד מעט היא בכלל לא תהיה זמינה לתקופה של יותר משלוש שנים. לכן אנחנו צריכים לשמור ולעזור אחד לשני.

וצריך לזרוע ברצף

אם אנחנו מבינים היטב איך קארמה עובדת, איך קארמה וריקות עובדים יד ביד, אז אנחנו אומרים שאם אני רוצה תוצאה מסוימת, אני חייב לזרוע זרעים מסוימים, ולעשות את זה לאורך כל הדרך, ולעשות את הכל בלב מלא וחפץ, עם כוונה נכונה ועם ביצוע מושלם עד כמה שאני יכול. אבל אם אני עושה את זה בחצי לב, קצת עושה, לפעמים שומר את היומן לפעמים לא שומר יומן ולא מקפיד על המוטיבציה שלי לאורך הדרך אז כמו שקן רינפוצ'ה, אומר:

”you want lousy results, plant lousy causes”

הוא אומר תזרעו זרעים ככה - ככה, תקבלו תוצאות ככה - ככה.

אם אתם רוצים תוצאות של חיסול כל סבל צריך לזרוע זרעים שהם פרפקט, צריך לעשות את זה כמו שצריך עם מוטיבציה טהורה לאורך כל הדרך. אז במידה שאנו עושים את זה ככה בחצי לב, לפעמים באים לפעמים לא באים, קצת עושים שיעורים קצת לא, ככה התוצאות יראו, לגמרי. זה איך שקארמה עובדת.

לסיכום הכללים האלו נגיד שככל שנרבה במתן כבוד, שרות, אהבה והוקרה למורנו, כך ירבו התובנות בליבנו, וכך נשיג מהר יותר את כל המטרות שלהן נשאף בתרגולנו. תלמיד הדהרמה שעז רצונו להגיע להארה לעולם ישוש על כל הזדמנות לבטא ולהעמיק התייחסות זו. ואלו שהתקדמו עוד יותר – יעשו זאת בצנעה, ויחפשו הזדמנויות לזכות את חבריהם באותה זכות.

זרעי לאמה טובים

❧ מקראה אחת עשרה ❧

הלימוד במקראה זו נלקח מתוך לימוד ותרגום של לאמה דבורה ל"תשע ההתייחסויות למורה", ומתוך קטע מהלימוד של לאמה זופה רינפוצ'ה שתורגם לעברית על ידי לאמה דבורה.

איך להתייחס למורה - סיכום

עברנו עד עכשיו בקורס על כמה אספקטים של זרעי לאמה:

- קודם כל בתור תלמיד שלומד דהרמה ומתמסר ללאמה,
- ביחסים בסגולה ביני ובין חברי לדרך,
- ואחר כך בתור מורה שמלמד דהרמה וממשיך את השושלת.

ולסיכום, אנחנו נעשה מעין חזרה על כל החומר שנלמד עד כה, אבל נסתמך על חומר לימוד נוסף שמגיע מהבודהה, מסוטרה שנקראת: **"הסוטרה של מערך הקנים"**. זאת סוטרה מאד ידועה במסורת של המהיינה, ושמה מוזכרת **תשע התייחסויות למורה**.

אחרי שמצאנו מורה רוחני מגיע השלב של **איך להסתמך על המורה הרוחני**. ולשלב הזה יש כמה חלקים:

1. איך להתייחס אליהם במחשבתנו;
2. איך להתנהג איתם;
3. מה היתרונות אם נעשה את הדברים כהלכה;
4. ומה החסרונות אם לא נעשה את הדברים כהלכה.

והקורס הזה בעיקר מדבר על שני החלקים הראשונים שהם נקראים בטיבטית **Shenyen Sampey tentsul** שזה כיצד להתייחס אל הלאמה במחשבה. ו-**Shenyen Jorway tentsul** שזה כיצד להתנהג עם הלאמה במעשים.

וחשוב מאד ללמוד גם את שאר החלקים, והם מופיעים בספרו של פבונגקה רינפוצ'ה שמבוסס על הלאם רים צ'ן מו של ג'ה צונגקאפה, **ולאמה דבורה** ברוב חסדה לימדה בארץ שיעורים נפלאים מתוך הלימוד הזה וניתן למצוא אותם באתר בעמוד על הלאמה²⁵.

ישנו החלק החשוב של איך לשרת את הלאמה, שבו בעצם עסקנו עד עכשיו. באופן מסורתי מלמדים חלק זה רק לאחר שנלמד החלק הראשון, והוא,

כיצד להתייחס למורה במחשבתנו.

בלימוד זה יש שני חלקים:

1. החלק הראשון זה איך לטפח את האמון שלנו במורים,
2. והחלק השני זה איך לטפח כבוד אל המורה תוך שאנחנו זוכרים את החסד שעשה עימנו.

נגענו בשיעורים של קורס זה בעיקר בחלק של איך לשרת את הלאמה, אבל חשיבותו של החלק על כיצד להתייחס ללאמה במחשבתנו עצומה, ולמען האמת בלי פיתוח אמונה במורים שלנו ובלי לזכור את החסד הרב שעשו עימנו יהיה לנו קשה להביא את השירות וההתמסרות שלנו לידי שלמות. וכל מתרגל רציני צריך להעמיק את הלימוד באיך מפתחים ומטפחים את האמונה בלאמה ואיך מטפחים כבוד אליהם תוך זכירת החסד העצום שעשו עימנו.

²⁵ לינק לעמוד: <http://www.heart-dharma.org.il/files/Lama.htm> תחת הכותרת **התייחסות אל הלאמה**

אצל פבונגקה רינפוצ'ה בספרו **"מתנת השחרור בכף ידך"** יש מדיטציות יוצאת מן הכלל שנוגעות בחלקים האלו של התייחסות למורה במחשבתנו.

אז **תשע התייחסויות למורה** נכנסות בחלק הראשון של איך להתייחס למורה במחשבתנו ואלו הן התייחסויות שאנחנו צריכים לטפח בתודעתנו שקשורות באיך לשרת ולהתמסר ללאמה שלנו. וכאן נעבור עליהן יחסית בקיצור, ורק נזכיר אותן ונראה איך הן מכילות בתוכן את כל הלימוד של הקורס הזה.

לאמה דבורה תירגמה את רשימת ההתייחסויות האלו לעברית ולימדה אותן בצורה מפורטת יותר והן נמצאות על האתר בעמוד "על הלאמה". מומלץ בחום להקשיב להם.

תשע התייחסויות למורה

ההתייחסויות האלה למוֹכָה הרוחני או המוֹכָה הרוחנית שלנו מוזכרות ב-**לאם רים צ'ן מו**, שזה **הספר הגדול של הדרך המדורגת להארה של ג'ה צונגקאפה**, ומופיעות בשלמותן ב-**דרך לעונג**, שזה הלאם רים הנודע של **הפאנצ'ן לאמה הראשון**. והסוּטְרָה המקורית כמו שאמרנו נקראת **הסוּטְרָה של מערך הקנים** והיא מקיפה שני כרכים, וכוללת תיאור נפלא של אלה ושל התייחסויות דומות שיש לפתח ביחס למורה, ומקורן בהבנה המעמיקה **שהמורה מהווה את שער הכניסה היחיד שדרכו מגיע הבודהה אל התלמיד, ולכן יחס נאות למורה הוא הכרחי בדרכו של התלמיד להארה**.

ונזכיר שיכול מאד להיות שתרגישו מאד לא נוח איתם כיוון שהם מאד מנוגדות לחינוך המערבי שלנו ולהתייחסויות שלנו במערב. הן ילחצו לנו על כפתורים, אבל חייבים ללמוד אותם, וחייבים ללמוד אותם היטב אם אנחנו רציניים בדרכנו להארה.

ואם זה מרגיש לנו קצת לא נעים, אפשר להזכיר לעצמנו שהן לקוחות מסוּטְרָה של הבודהה. הבודהה לימד אותם, כל המורים שמהם ג'ה צונגקאפה למד לימדו אותם וממשיכים ללמד אותם, זאת אומרת שחכמים גדולים חשבו עליהם והגיעו למסקנה שכל התייחסויות האלו נחוצות ואנחנו צריכים לעבוד לפתח אותם.

ומה הכוונה חכמים גדולים חשבו עליהם? הכוונה שהם כולם היו מאסטרים ענקיים של קארמה, והם ידעו והבינו בדיוק איך קארמה עובדת ולכן באו ולימדו אותנו את הכללים וההתייחסויות האלו. למרות שבתשע התייחסויות למורה לא הוזכרה בצורה מפורשת המילה קארמה, צריך לזכור שכל מה שעומד מאחורי החוכמה והלימוד של חכמים גדולים כמו ג'ה צונגקאפה או הפאנצ'ן לאמה הראשון – לובסנג צ'וקי גיילצן, שמלמדים אותנו לפתח את התייחסויות האלו, זה החוקיות העמוקה והעדינה של זרעים מנטאליים.

מה שמדהים ויפה הוא שתשע התייחסויות הללו כוללות בתוכן את כל הלימוד של זרעי לאמה כולו. מכל הלימוד בקורס הזה, כל עשרת השיעורים שלמדנו ועשרות הכללים שעברנו עד כה, אם קשה לכם לזכור את כל הכללים ולעקוב אחריהם, אפשר ללמוד ולפתח בשלמות רק את תשע התייחסויות הבאות ואתם מסודרים ביחסים שלכם עם הלאמה.

אז נתחיל לעבור עליהן ונראה מה ההגיון הקארמי שעומד מאחורי כל אחת מההתייחסויות שתלמיד ראוי שיאמץ ביחס למורה או מורתו, שמופיעות בסוּטְרָה:

1. **כמו ילד צייתן או בן טוב.** והכוונה בבן טוב לקוחה מהמזרח איפה שהבן נותן כבוד רב ומעריך את אביו, ולא מתמרד, ומציית לכל דבר שאביו אומר. אז כאן נכנסות כמה קבוצות של כללים:

- קבוצה ראשונה זה כל הכללים שקשורים בכבוד והערצה ללאמה. החל מכך שלא משמיצים או מגנים או מעליבים את הלאמה, ודרך כל הכללים של ללכת מאחורי הלאמה, לתת ללאמה לשבת בכיסא הכי נוח או לישון במיטה הכי נוחה. לא להפנות את הרגליים כלפי הלאמה, לא להפריע כשהם מדברים, לא לתקן אותם, לא להתחיל לאכול לפנייהם ולדאוג לכל צרכי הלאמה לפני הדאגה לצרכים שלי. כל כלל של נתינת יחס של כבוד והערכה רבה כמו שיש לבן אל אביו שאותו הוא מעריך ומעריך.
- הקבוצה השנייה של כללים שקשורה בהתייחסות הזאת זה שבן טוב מקבל את סמכותו של אביו, וכך גם אנחנו צריכים להיות בתור תלמידים. התלמיד צריך להיות מוכן לקבל את המחשבה של המורה, את האוטוריטה של המורה על ההחלטות. כאן נכנסים כל הכללים של לעקוב אחר ההנחיות של הלאמה ולשמע בקולה של

הלאמה, לעשות מה שהמורים אומרים לנו לעשות. לוותר על הרצונות והעצמאות שלנו ולקבל את המרות של המורה.

וג'ה צונגקפאה מדגיש בטקסט שלו שתלמיד שבא אל המורה בצורה כזאת, מאד חשוב שהוא יעשה את זה רק עם אדם שנראה לו ראוי מבחינה רוחנית. **אתה לא הולך באופן עיוור אחרי כל אחד. זה נורא מסוכן! אתה לא הולך ופותח את עצמך ומוותר על עצמאותך בפזיזות - אתה צריך לבחון את המורה היטב לפני זה.**

ודיברנו על זה בתחילת הקורס, על מה לחפש אצל המורה, ואנחנו לא הולכים וחוקרים את המורה או מראיינים את המורה - אנחנו מתבוננים במורה, מתבוננים במה הוא מלמד, איך הוא מלמד, אנחנו לא הולכים ומתחילים לחקור.

והבדדה לימד את ההתייחסויות האלו וכל הגדולים בשושלת שלנו חזרו על הלימוד הזה כי הוא כל כך חשוב. וההבנה שלהם של קארמה הייתה מדהימה ומושלמת ולכן הם נתנו לנו את ההתייחסויות האלו למורה.

ולמה זה? למה וויתור על העצמאות שלנו ביחסים עם הלאמה זה קארמה טובה שתעזור לנו להתקדם בדרך?

התשובה היא שאם הלאמה שלנו היא אכן ישות מאורת שכל מטרתה היא להביא אותנו להארה, ושראיתיה היא כל יודעת, אז זה יהיה טיפשי מצידנו לא לשמוע בקולם. מה שהם מורים לנו לעשות הוא הדרך המהירה ביותר עבורנו להגיע להארה.

ולכן ההתייחסות הזאת של כמו בן טוב היא קארמה עוצמתית ביותר אם אנחנו מצליחים ליישם אותה. כי אנחנו צוברים זרעים מנטאליים של ראיית הלאמה שלנו כישות מאורת בעלת ידע כל שיכולה להדריך אותנו להארה, וכל מה שהם אומרים לנו לעשות או לא לעשות זה מושלם ובדיוק הדרך שלנו להארה, ובגלל שויתרנו על עצמאותנו אנחנו מקבלים את סמכותם בשמחה רבה.

- קבוצה שלישית מתייחסת לכך שבן טוב לא ישקר אף פעם לאביו. לא יחביא או יעלים דברים מאביו וגם כאן מדובר על זרעים מנטאליים חזקים במיוחד שלנו ואם אנחנו לא שומרים על התייחסות זו לא נוכל לקבל את האמת האולטימטיבית מהלאמה שלנו. זה למעשה מתקשר לאחד הנדירים החשובים ביותר בין נדרי הבודהיסטוה, המעשה השחור של לעולם לא להוליך שולל את הלאמה או להסתיר מהם דברים. הם ממילא יודעים הכל, אך התלמיד שמנסה לעשות זאת לא יוכל לפתח תובנות או בודהיציטה בחיים האלו.

- קבוצה נוספת של כללים שנכנסים בהתייחסות הזאת היא שבן טוב משתף את אביו בכל דבר, מספר לו על הכל ובוודאי מתייעץ עם אביו בכל הזדמנות. ואלו זרעים מאד חזקים, ככל שאני נפתח יותר אל הלאמה הברכה שאני מקבל חזרה היא יותר גדולה. ככל שאני מרבה להתייעץ ולשתף את הלאמה ככה אני נותן לה יותר כוח לעזור לי.

אם אני עושה את זה עם ההבנה שהלאמה שלי הוא או היא ישות מאורת, ומתוך המחשבה הזאת אני בא ומשתף אותם ומתייעץ איתם זה מעצים את הקארמה וזורע זרעים חזקים מאד.

- כלל נוסף שקשור להתייחסות זו היא שבן טוב לא עושה שום דבר מבלי לבקש את רשותו של אביו. אנחנו לא הולכים ועושים משהו מבלי לקבל את רשות הלאמה לכך. וזה כלל נורא חשוב כי הזרעים שנרשמים בתודעה שלי כשאני הולך לעשות משהו מבלי לעדכן את הלאמה על כך ולקבל את רשותה, זה בעצם להגיד שאני כבר יודע את הדרך ואני כבר יודע מה צריך לעשות ואין לי שום צורך בלאמה שתנחה אותי בדרך.

הזרעים האלו פשוט מחזקים את הגאווה אצלי ויחסלו מהר מאד את הלאמה בחיי. למען האמת, התנהגות מעין זו מעידה שאפילו לא יצרנו לאמה בתודעתנו. אנחנו אולי קוראים למורה שלנו לאמה, אבל אנחנו לא באמת מבינים מה זה אומר לאמה.

- כלל שאנחנו לא מקפידים עליו כל כך וזה נורא חבל זה שבן טוב שמתחייב בפני אביו לעשות משהו, אם הוא לא עומד בהתחייבות הוא יבוא לאביו ויספר לו על כך ויתנצל. אנחנו הרבה פעמים לוקחים על עצמנו מחויבויות בפני הלאמה, משימות שאנחנו אומרים שנעשה ואז לא עושים זאת ולא טורחים בכלל לעדכן את הלאמה ואולי אפילו חושבים שהלאמה שכחה.

אם אני חושב אפילו שיש סיכוי שהלאמה שכחה, אני מיד זורע זרע מנטאלי שהלאמה היא לא בודהה אלא היא אדם רגיל ששוכח דברים. אני יכול לעדכן אתכם שהלאמה לא שוכחת כלום, כל משימה וכל התחייבות שלקחנו על עצמנו היא זוכרת.

וזהי קארמה לא טובה מבחינת התלמיד לקחת התחייבויות ולא לעמוד בהם ועוד יותר מכך לא לעדכן על כך את הלאמה. אם לאורך השנים בדרך הרוחנית שלנו אנחנו מתחילים להרגיש עייפים יותר, מותשים ועם עומס שהולך ומתגבר - זה נובע ממחויבויות ומשימות שלקחנו על עצמנו ולא עמדנו בהם, וגם לא דאגנו לעדכן את הלאמה.

• וכלל אחרון נורא חשוב בהתייחסות זו זה **שבן טוב לעולם, אבל לעולם לא מתווכח עם אביו**, ומה שזה אומר מבחינתנו **שתלמיד לעולם לא מתווכח עם הלאמה**. כשהלאמה אומרת משהו, על התלמיד להרכין ראש ולקבל זאת כלימוד. לא להוסיף מילים, צידוקים או תירוצים, כל אלו הם ויכוחים עם הלאמה שלא מועילים לתלמיד מבחינה קארמית, ואינם מאפשרים לו או לה לשמוע את הלימוד.

2. **כמו יהלום** – וזה אומר שהיחסים עם הלאמה צריכים להיות חזקים ויציבים כמו יהלום, לא לתת לשום אדם בעולם, לבן או בת זוג, או לקרוב אחר, לבוא ביניכם ובין הלאמה שלכם.

וההתייחסות הזאת מדברת על כל הנושא של סדרי עדיפויות בחיים שלנו שדיברנו עליו, וכל הכללים שהזכרנו שמדברים על כך שאם יש לימוד של הלאמה אז אנחנו לא נותנים לשום דבר לבוא ביננו ובין הלימוד והלאמה שלנו. וזה יכול לבוא מקרובי משפחה וחברים וזה יכול לבוא גם משאר הדברים המפתים שיש בסמסרה.

מבחינה קארמית הכוונה היא **שאם אני רוצה לזרוע את הזרעים הקארמים החזקים ביותר ולהשיג תוצאות מלאות מהדרך, עלי להתמסר באופן מלא למורה או מורת הלב שלי ולשרתם מתוך האמונה המלאה שאין שום דבר נוסף בחיים האלו שיכול להושיע אותי**; כי אם יש לי אפילו בפינה קטנה מאד מאד בלב, איזה שהיא תחושה שיש משהו נוסף - אז ההתמסרות לא תהיה מלאה.

דיברנו על כך שהכוונה האמיתית במילה לאמה זה בעצם זה שאין למעלה ממנו או ממנה. ולאור מה שאנחנו יודעים על תכונות היהלום אז אפשר גם להגיד שאנחנו צריכים לראות את הלאמה כמו יהלום. יהלום הוא החומר הכי קשה בטבע והכי שקוף או צלול בטבע וזה אומר שאין שום דבר שיותר קשה ממנו, אין למעלה ממנו בסולם הקשיות, כך גם אנחנו צריכים להתייחס ללאמה שלנו, כמו יהלום, שאין למעלה ממנה.

אז במובן הזה אם אני נותן לאדם כלשהו, קרוב או רחוק, לבוא ביני ובין הלאמה שלי, אז זה אומר שהלאמה שלי זה לא הדבר הכי גבוה שיש. וכדי להגיע למקום שאין למעלה ממנו אני צריך שיובילו אותי לשם, ורק מי שהיה במקום כזה ואין למעלה ממנו יכול לעשות זאת. אז כדי ליצור לאמה שכזאת עליי לזרוע לכך זרעים, והדרך היא על ידי שמירת ההתייחסות הזאת של כמו יהלום.

ברגע שיש לי איזה שהיא בעייה בחיים, האדם הראשון שצריך לעלות לי בראש בתור מי שיכול לפתור לי את זה, צריך להיות הלאמה. אם לא כך המצב ואני חושב לרוץ לאמא או אבא, או לפסיכולוג או למישהו אחר מלבד הלאמה, זה אומר שעדיין הלאמה לא נמצאת אצלי במקום הראשון. הלאמה עדיין לא יהלום אצלי בלב. עדיין יש דברים שבאים ביני ובין הלאמה שלי. וזה אומר שאני עדיין לוקח מקלט בדברים ארציים ולא מקלט אולטימטיבי בבודהה, הלאמה שלי.

בנוסף עלינו להתייחס אליהם כאל הדבר הנעלה ביותר, וזה בא לידי ביטוי גם בנתינה שלנו להם. אנחנו צריכים לתת להם את הכי טוב שיש. אני לא שומר על ההתייחסות של "כמו יהלום" אם אני מכין או מפיק, מצלם, משכפל, מצייר או קונה משהו טוב בשבילי ולהם אני מכין או נותן משהו פחות טוב ממני.

3. **כמו אדמה** – ופה הכוונה שבתור תלמידים אנחנו צריכים לקבל כל תפקיד שהלאמה יעמיס או תעמיס עלינו. והתייחסות זו מאד חשובה מבחינה קארמית. אם הלאמה שלי אומרת לי לעשות משהו ונותנת לי תפקיד או משימה מסוימת ואני חושב שזה יותר מידי ואני לא מסוגל לבצע זאת, אז אני לא נותן ללאמה להוביל אותי ולהנחות אותי בדרך להארה.

הרי **הלאמה היא בודהה בעלת ידע כל, היא יודעת בדיוק מה אני צריך לעשות כדי להגיע להארה**. לא יכול להיות שהיא תגיד לי לעשות משהו שאני לא יכול לעשות, הרי הם ישות מוארת. ולמען האמת רוב הסיכויים שהדברים שהם יגידו לי לעשות יראו לי כמשהו שאני לא יכול לעשות, וחשוב פה להתמסר אליהם ולהסתמך עליהם לגמרי מתוך אמונה שלמה שהם ישות מוארת. להיות כמו האדמה עצמה ולקבל כל תפקיד שיעמיסו עלינו,

כי כדי שאני אתקדם לשלב הבא בדרך אני צריך לעשות דברים שלא עשיתי לפני כן, דברים שנראים לי קשים ובלתי אפשריים. אחרת איך אני אתקדם?

אם הלאמה באה לבקש ממני ללמד סדנה של כמה ימים בתחילת השבוע, ואחר כך מבקשת ממני גם ללמד בסוף שבוע סדנה נוספת, ואני מתחיל לחשוב לעצמי שאני לא יכול לעשות את זה ואני אומר זאת ללאמה, אז אני בעצם רושם לעצמי כמה רישומים מאוד לא טובים. וזה אותם רישומים בכל משימה אחרת שהלאמה מבקשת ממני לעשות ואני אומר לה שאני עמוס מידי או כל תירוץ אחר שבגללו אני לא אוכל לעשות זאת. הרישומים הם:

1. **אני מקטין בליבי את האמונה בלאמה כישיות מוארת אשר יודעת מה הדרך בשבילי להארה ולכן נותנת לי מטלות אלו.** אלו זרעים מאוד לא טובים שיקחו מכוחה של הלאמה בעתיד והיא לא תוכל להדריך אותי ולעזור לי.

2. **זה מחזק את הגאווה שלי שאני יודע יותר טוב מהלאמה מה אני יכול לעשות ומה לא.** אדם שיוודע כבר מה הוא צריך לעשות לא צריך לאמה וזה יבשיל כך בעתיד. אני עלול לאבד את הלאמה.

3. **אי ביצוע הנחייה של הלאמה יגרום לכך שאני אתקשה למלא בעתיד הנחיות נוספות ממנה ואולי אף לא אקבל אותן מלכתחילה.** והרי בלי המילה הקדושה מהלאמה, שזה בעצם ההנחיות שבעל פה, אני לא יכול להשלים את הדרך.

דבר נוסף שצריך להוסיף פה זה שכמו שהאדמה לעולם לא מתלוננת לא משנה כמה מעמיסים עלייה, כך גם אנחנו צריכים להיות כשאנחנו מקבלים את המטלות הנוספות. **אנחנו צריכים להיות שמחים ומאושרים לקבל כל כך הרבה מטלות ומשימות מהלאמה.** למלא אחר משימה מסוימת תוך כדי שאני מתלונן על כך או עושה זאת בחוסר חשק הורס את כל הקארמה של החסד מצד אחד ומצד שני מחזק השקפה הארצית והרגילה שלי אודות הלאמה, לעומת ההשקפה השמימית שמדובר בישות מוארת.

הסיבה שאנחנו לא מתלוננים ועושים זאת בשמחה רבה היא בגלל שאנחנו מבינים שזה פרפקט ובדיוק מה שאנחנו צריכים כדי להגיע להארה וזה משמח אותנו מאוד. וזה משהו שצריך לבוא מהלב, וזה מגיע עם הזמן כשמפתחים את האמונה בלאמה ואת הראיה השמימית שלהם.

המחשבות שצריכות לעלות בראשנו זה: "עוד הזדמנות לצבור חסד, איזה כיף" או "מושלם, לא יכול להיות אחרת וזה בדיוק מה שאני צריך כדי להגיע להארה". ואני לא צריך לדאוג יותר, **אדם שמתמסר ומסתמך על הלאמה כיאות ועושה זאת בשמחה לא צריך לדאוג יותר, הדרך להארה הופכת למענגת וקלה.**

לפעמים אנחנו אומרים לעצמנו את המשפט הבא: "כן, הלאמה היא בודהה אין לי בזה שום ספק, אבל היא לא יודעת ש...". וכאן אנחנו מכניסים רשימה של תירוצים למה אנחנו לא יכולים לעשות את המשימה בטענה שהלאמה לא ידעה את הדברים האלו כשהיא נתנה לי את המשימה. לדוגמא היא לא ידעה שיש לי פחד במה, או שאני עמוס בדברים אחרים ואני לא אוכל לעשות את זה, או שיש לי באותו שבוע גם תוכניות אחרות, ובקיצור כל מיני תירוצים שאני מספר לעצמי למה אני לא יכול לעשות את המשימה הזאת.

כל המחשבות האלו נוגדות לגמרי את ההתייחסות הזאת של כמו אדמה וזה מחליש מכוחה של הלאמה לעזור לנו. אם הלאמה היא בודהה לא יכול להיות שלא ידעה משאר הדברים. אם אני לא מבצע את המשימה, גם אם הלאמה לא נתנה לי הנחייה מפורשת אלא רק הציעה את האפשרות שאני אעשה את זה, אני זורע זרעים שמקטינים מכוחה של הלאמה לעזור לי בעתיד וגם זורע זרעים שימנעו ממני לראותה בעתיד כישיות שמימית בעלת ידע כל.

בנוסף לכל זה אני גם זורע זרעים שיבשילו לי בצורה שבה אני מסוגל לעשות פחות ופחות. אם אני לא מוכן לקחת את העומס עליי זה אומר שהעומס יפול על מישהו אחר וזה בדיוק מה שיגרום לכך שבעתיד אני ארגיש שאני עמוס ולא יכול לבצע הרבה דברים בבת אחת.

אז כל הכללים שדיברנו עליהם שקשורים בלעקוב בקפידה אחר הנחיות הלאמה כפי שניתנו, למלא אותן ולא לנסות לשנותם מכל סיבה שהיא נכנסים כולם בהתייחסות הזאת.

עם כל מה שנאמר עד כה, אם בכל זאת אנו סבורים שאיננו מסוגלים לעמוד במשימה, חשוב לבוא ולהסביר ללאמה מדוע לא, ולהמשיך לכבדם ולחפש בהתמדה דרכים לעזור להם.

4. **כמו רכס הרים** – והכוונה כאן שכמו שההרים נשארים יציבים כך גם מוטל עלינו, בתור תלמידים, להשאר בלתי מעוררים. אז אם בהתייחסות הקודמת אנחנו צריכים להיות מוכנים לקבל כל מטלה, כאן אנחנו לא נותנים למטלה להכריע אותנו אחרי שכבר לקחנו אותה. אנחנו נשארים יציבים ומבצעים אותה בשלמות, ורוב הסיכויים שזה יהיה איזה שהוא אתגר חדש וגדול בשבילנו. רוב הסיכויים שיתעוררו קשיים בביצוע המשימה, וזה כולל גם קשיים פיזיים אישיים שלנו.

כללים שנכנסים לכאן קשורים לכל הנושא שלא קמים והולכים לשירותים באמצע שיעור דהרמה, או להכין אוכל או שתייה. לא נרדמים באמצע שיעור ועושים כל מאמץ להתגבר על קשיים שיש לנו בזמן שאנחנו שומעים את הלאמה מלמדת דהרמה. ויהיו מצבים שהשיעורים ימשכו לפעמים הרבה זמן בלי הפסקה או עד מאוחר בלילה.

מה שיעזור לנו כאן זה לזכור שהלאמה באה לאמן אותנו ולקדם אותנו בדרך, ולכן **כשהלאמה תראה שהתלמיד מוכן היא תעמיד אותו באתגרים לא פשוטים בכלל, ובפני קשיים, מתוך מטרה להעלות אותו לרמה הרוחנית הבאה**. אם אנחנו לא שומרים היטב את ההתייחסות הזאת כלפי הלאמה ומוותרים בקלות על האתגרים שהם מציבים בפנינו, אנחנו לא נותנים להם את הכוח לקחת אותנו ביד אל ההארה שלנו.

וההפך הוא שאם נקפיד על התייחסות זו ונעשה מאמצים מיוחדים לעמוד באתגרים שהם מציבים בפנינו, ולא נתערער ולא נאבד מהיציבות שלנו, וזה אומר מהאמונה בהם, אזי יגיע היום שנוכל לעשות דברים שאפילו לא חלמנו עליהם, יגיע היום שנוכל לעוף לרכסי ההרים ולעזור ליצורים שנמצאים שם.

5. **כמו משרת** – והכוונה בהתייחסות הזאת שאנחנו מוכנים למלא כל משימה שמוטלת עלינו, ללא התחמקות, גם אם היא נראית לנו מאד לא נעימה. ועושים זאת בלי שום גאווה ובלי שום רצון לקבל תמורה. ההתמסרות והשירות ללאמה צריכה להיות על פי מה שיסב לה אושר ולא על פי מה שאנחנו חושבים שצריך להיות.

ומטרתנו בחיים היא לשרת את הלאמה, ושירות זה אינו צריך להיות מותנה בכלום. אנחנו לא צריכים לצפות לתמורה חומרית, או לפרנסה משופרת. אין לצפות ליחס מסויים או להעדפה, אין לצפות לשיתוף פעולה מצידה. אין לצפות ללימוד שיינתן בתמורה. אין לצפות שתענה לאימייל או לבקשות וכו', או לתשובה שתבוא בזמן מסויים, או באופן מסויים וכו', ובוודאי ובוודאי אין להפעיל איומים או סחטנות רגשית על הלאמה "והרי אני הייתי כל כך טוב/ה עמך... ולכן מגיע לי ממך כך וכך..."

השירות הוא שירות טהור: אך ורק כדי לשרת, ולכבד, ולהתמסר. בכל פעם שנכנסת צפייה, ולו אף קלה, לתמורה "אישית" או "ארגונית" – כלשהי – היחסים עם הלאמה בסכנה גדולה, ויש לפתח מודעות לכך ולכן כל כך חשובה ההתייחסות הזאת של כמו משרת.

וההתייחסות זו תקפה גם לגבי השירות שלנו לדהרמה. גם הדהרמה שקיבלנו מהמורים שלנו ראוייה ליחס של משרת שנותן שירות טהור ונקי. ואם אנחנו רוצים להעביר אותה הלאה אז חשוב מאד לשמור על מוטיבציה טהורה ולא לצפות לתמורה ולעשות זאת ללא שום גאווה. וכאן נכנסים הכללים של כיצד ללמד את הדהרמה ולנהוג עם תלמידך.

אנחנו רוצים לרשום בתודעתנו את הקארמה הכי טהורה שיש. אנחנו לא רוצים להכתיים את הקארמה בשום צורה, במיוחד לא כשמדובר בלאמה שלנו, ובדהרמה הקדושה.

6. **כמו עפר הארץ** – וזה אומר שבתור תלמידים אנחנו צריכים לחפש את המעמד הנמוך ביותר ביחסים עם הלאמה שלנו. אנחנו צריכים לוותר על כל גאווה, כל יומרה וכל יהירות על יד הלאמה.

גאווה נחשבת בכתבים למכשול רציני לקבלת הנחייה, כי אם אנחנו שמים את עצמנו למעלה אז המורה לא יכול להעביר לנו את הדהרמה אפילו אם הוא רוצה. אם אנחנו כבר יודעים הכל או שאנחנו מתנהגים כמו כאלו שיודעים כבר את הדרך אז המורה לא יכול לעזור לנו, כי אנחנו לא יוצרים אותו כמורה מלכתחילה ולא נותנים לו את הכוח להנחות אותנו.

וההתייחסות הזאת כוללת את הכללים שקשורים בזה שלא ראוי שהתלמיד ישן מעל הלאמה שלו, או שבזמן שיעור דהרמה לא ראוי שהתלמיד ישב במושב יותר גבוה או נוח מהלאמה שלו – זה למה אנחנו בונים במה ומגביהים את הלאמה בשיעור דהרמה.

גם כל הכללים שקשורים בלהקדים את הלאמה, כמו לא לשבת לפני הלאמה בנסיעה באוטו או ללכת לפני הלאמה. אלו כולם כללים שבאים לאמן אותנו בצניעות ובענווה. ובגלל שהחכמים שהעבירו לנו את הכללים וההתייחסויות

האלו היו מאסטרים של קארמה הם דאגו לציין עבורנו כל כך הרבה כללים שעוזרים לנו לשמור על ענווה וצניעות, כי זה בדיוק מה שיאפשר לנו לראות בעתיד לאמה אשר גבוה ממני ויכול ללמד אותי ולהעביר לי את החוכמה.

היו מקרים של תלמידים שזלזלו בכלל האחד שלא לשבת לפני הלאמה, ותוך זמן לא רב אבדו את הלאמה!!!

כל גינוני הכבוד נכנסים בהתייחסות זו, כל הקידות וההשתטחויות שאנחנו עושים למורים שלנו, הם כולם באים מתוך מטרה לפתח את הענווה אצלנו כדי שהחוכמה תגיע אלינו. אחרי הכל מורה ראוי לא צריך את הקידות שלנו. **תלמיד שפיתח את ההתייחסות הזאת בשלמות לעולם לא יתקן את הלאמה שלו.** הצניעות והענווה של תלמיד זה כל כך גדולה שהוא מבין שהוא לא יודע כלום בדרך להארה ולכן לא יכול להרשות לעצמו אפילו לחשוב שמשוהו שהמורה שלו אמרה הוא שגוי.

הראייה השמיימית שאנחנו צריכים להכניס לתוך ההתייחסות הזאת היא שהלאמה שלי היא מלאך, היא ישות מוארת ומושלמת אשר לא יכולה לטעות אלא רק לשקף את המיינד שלי ואת הדברים שעלי לעבוד עליהם כדי להתקדם בדרך. הרי שהלאמה ריקה מקיום עצמי ואנחנו אלו שמשליכים שם את הטעויות.

וכדי לא לחזק את הקארמה הזאת שבה אנחנו משליכים טעויות, וכדי לתת כוח ללאמה ולהפוך אותה למלאך טהור ומושלם, אנחנו צריכים לפתח את ההתייחסות הזאת של כמו עפר הארץ. התייחסות שבה אנחנו רואים אותם כעליונים ושאין **שום דבר** שאני יודע יותר מהם או אפילו כמוהם. בנוכחות של לאמה צריך לסלק כל סוג של גאווה.

לא רק שאנחנו לא מעל הלאמה - אנחנו אפילו לא שווים ללאמה. להגיד שהלאמה חכמה וגם אני חכם או הלאמה עושה כך וכך ולכן גם אני יכול לעשות כך וכך - זה סוג נוסף של גאווה. זה נכון שהסוג הגרוע הוא שאנחנו חושבים שאנחנו עליונים על מישהו, אבל יש גם גאווה שבה אני שם את עצמי באותה הרמה כמו הלאמה.

וכאן נכנסים כללי העבודה מול הלאמה. בגלל שהלאמה לא באותה הרמה שלנו אלא מעלינו, אנחנו לא קובעים ללאמה עובדות של מה לעשות ומתי, אנחנו לא מנהלים ללאמה את הלוח הזמנים שלה, אלא אם כן התבקשנו על ידה לעשות זאת. אנחנו לא נותנים הנחיות ללאמה שלנו.

בגלל שהמורים שלנו ריקים מטבע עצמי ואנחנו אלו שנותנים להם את הכוח להנחות אותנו, אם לא נשמור על הקארמה הזאת - הכוח של הלאמה יעלם. אם אנחנו נמשיך לתת הנחיות ללאמה, לקבוע מה היא צריכה ללמד אותי ומתי, או על מה היא צריכה לעבוד קודם כל, ואם נמשיך להגיד ללאמה מה לעשות ואיך לעשות, אנחנו נמצא את עצמנו בעתיד בלי לאמה.

לא סתם ההתייחסות הזאת נמצאת ברשימה. זוהי התייחסות חשובה מעין כמוה ועלינו לפתח אותה בליבנו בהקדם. **התלמיד צריך תמיד לראות את הלאמה מעליו ולפניו בכל דבר ודבר.** אני אספר סיפור קצר מדאיימונד מאונטיין כדי להמחיש את הנקודה הזאת של פיתוח ההתייחסות של כמו עפר הארץ ליד הלאמה.

בדאיימונד מואנטיין הייתה מישהי שהתרימה תרומות עבור המסע שלה באסיה. היא הייתה אמורה להצטרף ללאמה קריסטי למסע של כחודש באסיה. היא עשתה פליירים ותלתה ברחבי הקמפוס וביקשה מאנשים לתרום ולעזור לה כדי שתוכל לטוס ולסייע ללאמה קריסטי במהלך הלימוד באסיה. אך לפתע היא גילתה שעדיין חסר כסף ללאמה קריסטי כדי לנסוע לאסיה. בלי לחשוב פעמיים, בלי להתבלבל, בלי להסס לרגע אחד היא יצאה בהודעה לכולם שכל מה שנתרם עד כה עבורה היא מעבירה באופן מיידי ללאמה שלה וכל המשך הקמפיין שלה הוא לכספים עבור הלאמה ורק כשללאמה יהיה מספיק כסף היא תעבור להתרים עבור עצמה.

זה טוב להכניס לעצמנו את ההרגל שלפני שאנחנו קונים משהו אנחנו עוצרים רגע לחשוב על הלאמה שלי ואם הוא או היא צריכים את זה גם כן. ואם אנחנו מגלים שכן, יהיה טוב לקנות גם אחד עבורם. זה מחזק מאד את דמותם בעינינו ככאלו שאין למעלה מהם. בנוסף זה יזרע גם כמה זרעים שיעזרו להוריד את ההוקרה העצמית והמחשבה הבלתי פוסקת על עצמנו כל הזמן.

7. **כמו כלי רכב יציב** – ופה נכנס הנושא שעלינו לראות את עצמנו כמעין כלי רכב או כלי תובלה שמסוגל לבצע את התפקידים שהמורה מטיל עליי גם אם הם מאד קשים. ומדובר גם על מטלות שיכולות להראות לי כמוזרות או לא קשורות באופן ישיר לדרך.

ופה נכנסים הסיפורים על טילופה שנתן מטלות רבות ואיומות לנארופה והסיפור על מארפה שנתן למילארפה לבנות מקדש ובסופו ביקש ממנו להרוס אותו, להחזיר כל אבן למקומה ולבנות מחדש. וכך זה חזר על עצמו תשע פעמים.

עלינו בתור תלמידים להיות כמו כלי רכב יציב, להיות מוכנים לעשות את המטלה, וביציבות רבה גם אם על פניו זה נראה לנו מוזר או אפילו איום. חשוב לעשות כל מה שהלאמה מבקשת מאיתנו, כי אחרי הכל אם באמת מדובר על ישות מוארת אז כל מה שהם אומרים בא לקדם אותי להארה, וזה או לימוד או מבחן עבורי. וחשוב שנפתח את ההבנה הזאת מהלב, עמוק מבפנים. ונוכל לעשות זאת על ידי שמירה טובה של התייחסות זו.

כל מה שהלאמה אומרת לי לעשות הוא מושלם, הוא בדיוק מה שצריך להיות בדרך שלי להארה וכל מחשבה אחרת בראשי מורידה מכוחה של הלאמה ומהיותה דמות מלאכית מושלמת שבאה להביא אותי להארה. הסיבה שאני עוד לא רואה מלאכים מסביבי הוא הספק הזה שקיים בליבי. אני בכלל לא מאמין שהם קיימים אז למה שאני פתאום אתחיל לראות אותם?

8. **כמו כלב נאמן** – כולנו מכירים כלבים ויודעים טוב מאד שהם יאהבו אותנו וישארו נאמנים לנו גם אם ננזוף בהם. כך גם התלמיד צריך להיות עם הלאמה. צריך להשאיר ללא כעס, גם אם מורך או מורתך יגער וינזוף בך קשות.

יגיעו ימים של נזיפות ורגעים קשים עם הלאמה וזה יכול להיות שהלאמה נוזף/ת בנו ויכול להיות שעוברת איזו תקופה והוא מתעלם מאיתנו. ואולי הוא מעליב אותנו, וכאמור זה רק נראה שהוא מעליב אותנו; זה תמיד רק נראה כמעליב, כי הלאמה לא מעליב. אבל לתלמיד שעוד יש לו אגו, זה יראה מעליב. וזו בדיוק הסיבה למה מובטח שיגיעו ימים כאלו שבהם יהיה לנו קשה עם הלאמה. כי עדיין יש לנו עבודה לעשות. **הלאמות צריכים לשפשף אותנו ולטהר אותנו. וזה יכול לבוא במגוון צורות והן ירגישו לנו לא נעים, כאילו פושטים את עורנו. וזה בגלל הגאווה והאגו שלנו.**

אם אנחנו רציניים בדרך ומתמסרים ללאמה ונותנים להם לעבוד עלינו אז זה ודאי יקרה, ואז חשוב מאוד לשמור על ההתייחסות של כמו כלב נאמן. לשמור על הקו ולהיות נאמנים להם ולהישאר ללא כעס וללא רגשות קשים כלפיהם.

צריך לזכור שהם ריקים ומשקפים לנו את התודעה שלנו, זה הכל זרעים שלנו ממה שאנחנו עשינו בעבר והם באים לאמן אותנו ולקדם אותנו בדרך. הלאמה אוהבת אותנו ואם אנחנו מרגישים שהיא נוזפת בנו זה בא אך ורק מתוך אהבה וחמלה שלה אלינו והרצון שלה שנתקדם בדרך ולא נצבור קארמה שלילית על מעשים לא טובים שאנחנו עושים בבורותנו הגדולה. זה אינטרס שלנו לתת ללאמה לאמן אותנו ויהיו מקרים רבים שזה ירגיש לא נעים.

תכונה נוספת שיש לכלב, ואפשר לשייך את זה להתייחסות הזאת, זה שלא משנה ל כמה זמן נעדרת מהבית, ברגע שאתה חוזר הכלב שלך קופץ עליך בשמחה ובאושר רב כאילו לא ראה אותך עידנים. ובדיוק אותה התייחסות אנחנו צריכים לפתח אצלנו כלפי הלאמה. ככה אנחנו צריכים להגיב בתודעתנו כל פעם שהלאמה מגיעה לביקור בארץ או נכנסת לאולם ללמד או לחדר שבו אנחנו נמצאים, ולא משנה כמה זמן לא ראינו אותה לפני כן.

כשאנחנו בבית, הכלב שלנו תמיד רוצה להיות לידנו. תמיד בא לשבת קרוב אלינו. זה בדיוק ההתייחסות שאנחנו רוצים לפתח בתודעתנו כלפי הלאמה. וזה יבטיח לנו שאנחנו תמיד נראה את עצמנו ליד הלאמה, לא נוכל לאבד את הלאמה.

אם אני תמיד רוצה להיות ליד הלאמה בכל מצב, זה גם זורע רישומים שאין שום דבר בקיום הזה שיותר מעניין אותי מאשר להיות ליד הלאמה שלי כל זמן שאני יכול. אנחנו רוצים להפוך אותם לנשגב ביותר.

9. **כמו סירה שלעולם לא מתלוננת** – ובהתייחסות האחרונה הכוונה שאנחנו צריכים להיות מוכנים לעבור בשורות המורה ממקום למקום, ככל שידרש וללא תלונות ולעשות זאת בשמחה רבה.

הלאמה יכולה לעבור ממדינה למדינה, או אפילו בתוך מדינה מסוימת היא יכולה לעבור ממקום למקום וללמד במקומות רבים ושונים. התלמיד המסור שפיתח את ההתייחסות הזאת בשלמות יעקוב אחר הלאמה לכל מקום אליו היא הולכת ויעשה זאת בשמחה רבה.

אפילו אם זה מעבר למדינה אחרת אחרי הלאמה כדי לשרתה ולעזור לה במה שהיא צריכה גם אם זה עניינים משפחתיים אישיים שעל פניו לא נראים כשיעור דהרמה פרונטלי.

ופה נשוב ונזכיר שיהיו מקרים שבהם הלאמה תתן לימוד במקום כלשהו ולנו זה לא יתאים מכל מיני בחינות ולא נוכל לעשות את המעבר הזה בעקבות הלאמה לאיפה שהיא מלמדת, או שהזמן שבו יתקיים הלימוד לא מתאים לנו. נורא חשוב לא ללכת ללאמה ולנסות לשנות את החלטתה לגבי הלימוד ולבקש שתזיז את התאריך או את המקום שבו היא מלמדת, כדי שיהיה לנו יותר נוח. זה שם את הנוחיות שלי מעל הלימוד של הלאמה. זוהי קארמה מאד לא טובה עבור התלמיד, וזה בלשון המעטה. אמרנו מקודם שזה מתכון בטוח לכך שיהיה לי עוד יותר קשה או שלא אוכל בכלל להגיע ללימוד הבא של הלאמה, וכל זאת בהנחה שאני לא אאבד את הלאמה עד אז.

פעולה זו שלנו רושמת כל כך הרבה רישומים שליליים בבת אחת שצריך להקפיד מאד מאד לפתח התייחסות של סירה שעוברת ממקום למקום בלי שום תלונה, ואם קרה ואנחנו לא יכולים לעבור בשירות הלאמה לאן שצריך אז לבדוק מה הקארמה שגורמת לנו לזה ולא ללכת לזרוע קארמה חדשה.

אנחנו רוצים לרשום בתודעתנו רישומים שאנחנו הולכים אחרי הלאמה שלנו ועושים כל מה שהיא עושה וזה במיוחד רלוונטי כשהיא נמצאת בארץ כה קרוב אלינו. זו קארמה כל כך נפלאה ללכת אחרי הלאמה בשמחה רבה ולעבור ממקום למקום לאיפה שהיא מלמדת. יבוא היום שאנחנו נלך אחריה, ונעשה מה שהיא עושה ונמצא את עצמנו נכנסים לגן עדן עוד בחיים האלו. כי אחרי הכל לשם הלאמה מובילה אותנו.

אז בזה סיימנו את תשע ההתייחסויות למורה, וכמו שאמרנו הם הגיעו אלינו מישויות מוארות, מהבודהה הבא מייטרייה ומטרתן של ההתייחסויות אלו היא אחת ויחידה - לעזור לנו לזרוע זרעי לאמה טובים. לרשום רישומים מנטאליים שיבשילו בעתיד בצורה שבה הלאמה שלי הופכת, לנגד עיני, לישות מוארת ומושלמת, למלאך זוהר עם גוף של אור ומיד לאחר מכן היא לוקחת את ידי ומכניסה אותי אל תוך המנדלה הקסומה.

עצות לתרגול המסירות למורה

הנה כמה עצות שנתן לאמה זופה רינפוצ'ה בקשר לתרגול המסירות עם הלאמה, ולאמה דבורה היקרה תרגמה לנו זאת לעברית.

אז לאמה זופה אומר ש:

"הדבר החשוב ביותר שקובע את המהירות שבה נגיע להארה היא עד כמה אנחנו מסתמכים על המורה ומתמסרים לו או לה – ככל שהתמסרות זו יותר חזקה, כך זה יקרה יותר מהר."

והוא מוסיף ואומר:

- ככל שאתה מייטיב להבין סבל, כך גדל הצורך להסתמך על המורה.
- ככל שאתה מייטיב להבין כיצד כל הסמסרה – כולל עולם האלים – היא מטבעה סבל, כך גדל הצורך שלך להסתמך על המורה ולהקדיש עצמך לו או לה.
- ככל שאתה יותר סובל, כך גדל הצורך שלך להסתמך להקדיש עצמך למורה שלך.
- ככל שאתה יותר לומד, כך גדל הצורך שלך בעזרתו של המורה, וכן הצורך להסתמך ולהקדיש עצמך למורה שלך.
- ככל שגדל הצורך שלך להגיע להארה, כך תכיר יותר בצורך שלך להסתמך על המורה ולהקדיש עצמך לו או לה באופן מוחלט.
- ככל שאתה יותר מתקדם בדרכך, כך גדל הצורך שלך להסתמך על המורה ולהקדיש עצמך לו או לה באופן מוחלט.
- ככל שאתה חש יותר את הסבל הבלתי נסבל של היצורים, כך תחוש יותר עד כמה דחוף הדבר להסתמך על המורה הרוחני שלך ולהקדיש עצמך לו או לה.
- ככל שאתה יותר מתרגל טנטרה, כך גדל הצורך שלך להסתמך על המורה ולהקדיש עצמך לו או לה באופן מוחלט.

ולאמה זופה מסכם את כל זה ואומר ש:

"התמצית של חיינו היא לתרגל מסירות ללאמה בצורה טהורה, תוך שאנחנו מכירים בחסדו של הלאמה שאין לו דוגמא, ושהוא רב מכל חסד שיש בעולם."

סיום

נחזור שוב על דבריו של לאמה זופה רינפוצ'ה שהזכרנו בתחילת הקורס:

"מתרגל שהוא מסור ללאמה, ורואה בלאמה בודהה, ישיג את כל התובנות העמוקות, כולל חמלה, השאיפה להארה, הבנה של ארעיות, הבנת ריקות – כל אלה יזרמו אל קרבו מליבו/ליבה של הלאמה.

כל הוראות הלאמה ימתקו לאדם זה כצוף טהור. כל דבר פעוט שיעשה יקרב אותו/אותה להארה.

אדם כזה יצבור כמויות עצומות של חסד.

המסירות ללאמה תהפך לשמחה הגדולה ביותר בחייו.

מסירות זאת וראיית הלאמה כקדוש/ה נושאים עמם את הברכה הגדולה ביותר שיש למתרגל בחייו."

וכל המורים הנפלאים שאנחנו מכירים, וכל הישויות הקדושות והמוארות שתירגלו בעצמם את הדרך של התמסרות ושיירות למורים שלהם, אומרים לנו שאין דרך נפלאה יותר מזו ואין משהו נשגב יותר לעשות בחיים האלו. הם מוסיפים ואומרים לנו שלחיות את החיים בצורה כזאת מביא הרבה אושר וברכה לעולמנו וגם לאלו הסובבים אותנו – כי אחרי הכל הם השלכה שלנו.

ועד שאנחנו לא ננסה, לא נדע באמת מה מסירות, שירות ואהבה טהורים למורים הרוחניים שלנו יכולים להביא לתוך החיים שלנו.

ותמיד לזכור שאין מי שאוהב אותנו יותר מהלאמה שלנו. אין בעולם כולו אהבה כזו, לחלוטין בלתי תלוייה בדבר. הם מאוהבים בנו לחלוטין. אוהבים אותנו אהבת נפש, מקדישים את חייהם כדי שנוכל להגיע להארה. אין להם שום עניין אחר בחיים.

אז בגלל שכל עולמנו הוא פרי השלכה של המיינד שלנו, יש בכוחנו לשנות אותו, וזה אפשרי לגמרי. השליטה היא אצלנו ואנחנו רק צריכים לפתח ולהביא לשלמות את התרגול עם הלאמה ועולמנו ישתנה במהירות, ומבלי שנרגיש ניכנס למנדלה הקסומה, נגיע לגן עדן עוד בחיינו.

אז קדימה לעבודה, להגיע להארה.