



שילבי המדיטציה 8

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 1

1. תן לפחות נימוק אחד לריקות של מצבור המודעות ותאר את ההתהוות התלויה שלו.

בדיוק כפי שאנו מקבצים חלקים ותוחמים אותם בקו, ואז מתייגים זאת כגוף, ובכך יוצרים הבחנות, אנו עושים זאת גם עם רגעים של מודעות ומצרפים אותם לכדי "מודעות". על פי אסכולת הפרסנגיקה מדייקה, אנו מסיקים שדבר קרה מתוך הזיכרון שלנו של מה שקרה – כמו בסיפור של הדוב הישן בשנת החורף שלו, וננשך בשנתו על ידי עכבר. רק לאחר שהתעורר, כשהוא רואה פצע מזוהם, הוא מקיש שננשך.

בכל רגע נתון, תודעתנו יכולה להיות עסוקה רק בדבר אחד: החוויה, או ההמשגה – או הזיכרון – של אותה חוויה ברגע שאחרי. אנו תוחמים רגעים שונים אלו בקו, ומכנים זאת "מודעות", אך כפי שראינו – יש כאן תערובת של חוויות והמשגות שלהן, וזכרונות שלהן. כך ש"מודעות" היא מושג, תווית בלבד, המושלכת על אוסף של רגעי תודעה.

כשאנו מנסים לאתר את המודעות על ידי מודעות לנשימה, למשל, מיהו זה שמודע? ומיהו זה שמודע למי שמודע? אפשר להמשיך כך בשרשרת אינסופית – לעולם לא נוכל לאתר מודעות הקיימת מצד עצמה, ושאיננה אך ורק תווית שאנו משליכים.

התוכן של כל רגע של מודעות תלוי בקלט של החושים, בהתניות של התת-מודע, בפעילות המוח, בתנועה של הפראנה בערוצינו הפנימיים – פירושו של דבר שכל רגע של מודעות נוצר בהתהוות תלויה, בשרשרת אינסופית של סיבות המובילות לתוצאות, ועל כן לא נוכל לאתר רגעים של מודעות העומדים בזכות עצמם. גם התוויות עצמן הן ארועים מנטליים התלויים בהתניות קודמות בתודעה שלנו, דברים שלמדנו קודם לכן.

חיינו אינם אלא אוסף של התכנים של רגעי המודעות השונים, תלויים באוסף עצום של סיבות ותנאים שקדמו להם, ושלם אנו לרוב לא מודעים, ובמקום זה מקבעים את תוכנם ותופסים אותו כבעל קיום עצמי.

2. מנה את שישה עשר הנגעים שעוד נותרו לחסל לאחר דרך הראייה.

לאחר שחוסלה האמונה האינטלקטואלית בקיום עצמי על דרך הראייה, בדרך התרגול אנו מתרגלים כדי להיפטר מן האמונה המולדת בקיום עצמי.

ניתן למנות את 16 נגעי הרוח שמחוסלים על ידי דרך התרגול באופן הבא:

- 6 נגעי רוח הכלולים בעולם התשוקות: ההשקפה המתכלה וההשקפה הקיצונית, תשוקה, כעס, גאווה, ובורות.

- 5 נגעי רוח הכלולים בכל אחד משני העולמות הגבוהים יותר, שהם כמו השישה שבעולם התשוקות להוציא כעס, וביחד עשרה.

3. לאחר דרך הראייה, הבודהיסטויה עובר דרך עשר רמות. תאר את העשר בקצרה, וציין כיצד, לפי מאסטר קמלשילה, מתבצע המעבר בין הרמות השונות.

בכל אחת מעשר הרמות, הבודהיסטויה מביא לידי שלמות תחום מסוים בתרגולו, כגון שש השלמויות. בעודו מטפס מרמה לרמה, יכולתו הרוחנית מתעצמת באופן אקספוננציאלי. המעבר בין הרמות קורה תמיד בתוך מדיטציה על ריקות, על שני חלקיה.

4. באופן כללי, מתרגלים של דרך המהינה עולים על הרמה הראשונה של הבודהיסטות מיד לאחר שראו ריקות ישירות. נאמר שאז הם חווים צורה ייחודית של אושר או שמחה.

א. רשום את שמה של הרמה הראשונה, בטיבטית ובסנסקריט, ואת התרגומים שלה לעברית;

ב. תאר כיצד מתאר ג'ה צונגקאפה, בעקבות מאסטר צ'נדרקירטי, את אשר קורה לבודהיסטות כאשר חוכמה זו משולבת בחמלה שבליבם;

ג. תאר את האושר שהם חווים והיכולות שהם משיגים.

א. שמה של הרמה הראשונה בטיבטית הוא རྒྱལ་ཁཱ་རྒྱལ་ཁཱ་, raptu gawa, בסנסקריט pramudita,

ובעברית ניתן לתרגם כ"שמחה עצומה" או "אושר רב".

ב. ג'ה צונגקאפה אומר: וכך, בעודם נחושים לשחרר יצורים אלו, ליבם נהיה עבד למחשבות החמלה שלהם; הם מקדישים את כל החסד שהם עושים ונושאים בליונים רבים של תפילות לשם כך; ויש להם חוכמה שאין בה שניות – חוכמה המכונה 'אושר מושלם'.

ג. הבודהיסטות ברמה זו מתחיל לחוש צורה ייחודית של אושר, ומתמלא בצורות רבות של אושר רב. אושרו הרב הוא גם ממש נשגב.

- הוא מסוגל להשפיע לא רק על פלנטה אחת, כי אם על מאה פלנטות;
- הוא חש שמחה עצומה במאמציו לטפס מעלה, ואז הוא אכן מתחיל לעלות ברמות.
- הוא מסוגל לחסום כל נתיב העלול להובילו ללידה בעולמות האומללים.
- הוא משיג יכולות מסוימות ומחסל פגמים מסוימים, הקשורים לנגעים הרוחניים שאותם חיסל על דרך הראייה.

5. נאמר שהבודהיסטות מאפילים על מתרגלים במסלולים נמוכים יותר "בזכות משפחתם". הסבר למה הכוונה; ציין את הקארמות שבזכותן זה קורה; הבא מטפורות קלאסיות שממחישות זאת; ומטפורה הממחישה שגם מי שפיתח בודהיציטה וטרם ראה ריקות מאפיל על מתרגלים ממסלולים נחותים יותר.

הבודהיסטות ברמה של אושר מושלם מאפילים על הבודהות מכוח עצמם, ועל המאזינים. זאת מכוחן של שתי הקארמות הטובות שלהם – זו של השאיפה הכוזבת להארה, וזו של חמלתם.

מטפורה קלאסית כאן היא זו ילד שנולד למשפחת המלוכה. מעצם הייחוס שלו, הוא מיד מאפיל על כל השרים בממלכה. כך גם הבודהיסטות הטרית: מרגע שהשיג את השאיפה להארה, הוא נולד לתוך משפחת הבודהות מכוח שאיפתו וחמלתו, ובכך מאפיל על המתרגלים האחרים, גם אם הם חיו חיים טהורים במשך פרק זמן מאוד ארוך.

מטפורה אחרת היא זו של גוזל שנולד ל"גולשי הרקיעים". בתוך זמן קצר כנפי הגוזל משיגות עוצמה רבה, ולעיניו יש חדות רבה – דברים שאין למסות גדולות של ציפורים מסוגים אחרים, אפילו אם הם חיו זמן רב.

כך גם הבודהיסטות שזה עתה יצרו את השאיפה להארה. הם מאפילים על האחרים בעוצמת כנפיהם – משל לשאיפה שפיתחו להשיג את המצב של ידע-כול; ובחדות עיניהם – משל לאחריות האישית שלהם כלפי אחרים – משהו שלא נמצא אצל המאזינים והבודהות מכוח עצמם, גם אם השיגו את מצבם לפני מאות, ואולי אלפי עידנים.

הבודהיסטות שהוא אדם רגיל גם הוא מאפיל על המאזינים ועל הבודהות מכוח עצמם, וההשוואה כאן היא ליהלום – שאפילו אם הוא שבור – מאפיל על התכשיט המשובח ביותר, העשוי מזהב. ועדיין יש בכוח שאיפתו להארה לחסל כל מחסור.

6. נאמר גם שבשלב מאוחר יותר, הבודהיסטות מאפילים על מתרגלים במסלולים נמוכים יותר גם "בזכות מצב תודעתם". הסבר למה הכוונה; הבא מטפורה שממחישה זאת; ציין מתי זה קורה, ומדוע, דעת ג'ה צונגקאפה, זה קורה רק אז.

ילדו של המלך, כאשר יגדל ויתבגר, יפתח יכולות מנטליות משלו, ואז יעלה על כל השרים בכל מעשיהם. כך גם הבודהיסטות ברמה השביעית, שוכן גם בתוך ההדר של האופן שבו הוא תופס את האובייקט שלו, ולכן הוא עולה לגמרי על המאזינים והבודהות מכוח עצמם, בכל מעשיו.

כך גם הבודהיסטות מאפיל על המתרגלים האחרים מכוח מצב תודעתו ברמה השביעית. ברמה זו, בזכות החסד העצום שצבר, הבודהיסטות מסוגל לשקוע ולצאת מן המדיטציה על ריקות, וממצב של היפסקות, כרצונו – בכל רגע נתון. כניסה ויציאה שכאלו הם קשות במיוחד במדיטציה שבה תודעתנו והכך התמזגו לאחד, כמו מים בתוך מים. למאזינים ולבודהות מכוח עצמם אין יכולת שכזו, ולפני הרמה השביעית גם לבודהיסטות אין את היכולת הזאת.

7. נאמר גם שברמה זו, השלמות הראשונה של נתינה הופכת להכי גבוהה עבור הבודהיסטות. ציין מה מאפיין את הנתינה של הבודהיסטות, וכן מה משותף ומה מבדיל אותה מנתינה של אנשים רגילים.

שלמות הנתינה מעבירה אל מעבר לעולם שיש בו מוות, והיא הסיבה הראשונה להשגת הארה מלאה. ברמה הראשונה של הבודהיסטות, אדם מסוגל לתרגל נתינה ללא שמץ של אחיזה ורכושנות.

אנשים מסוג נמוך יותר, כאלו שלא דווקא מונעים על ידי חמלה, ואשר מחפשים אך ורק להפסיק את סבלם הם – אם יתרגלו נתינה – כך נאמר – הם יתחילו לפגוש אנשים בעלי תובנות. ישויות קדושות אלו יעניקו להם לימוד, שבעקבותיו הם יבינו שאין שום דבר טוב בגלגל החיים. ואז הם יתחילו להפגין את הדרך הטהורה של ישות בעלת תובנה, ויפטרו מכל אי הבנה. בעקבות כך פוסק לחלוטין הסיכוב שאין לו ראשית של הגלגל של חייהם הסובלים, של לידה ושל מוות הבאים בזה אחר זה, ובשל סיבה זו אותם מאזינים ובודהות מכוח עצמם – כלומר אלו שפגשו את הישויות הקדושות – ישיגו נירוונה.

8. הסבר מדוע הבודה לימד על הנתינה תחילה? האם תוצאות הנתינה תלויות בהבנתנו את הריקות?

כל האנשים שואפים לאושר, להקל על רעב וצמא, או להשיג נוחות כשקר מידי או חם מידי, וכו'. אך ללא הדברים שאותם הם רוצים – מאכל או שתייה, או תרופות, או ביגוד, או בתים לגור בהם וכו' – הם אינם מאושרים.

הבודהות מכירים את משאלת ליבם של כל היצורים; ויודעים שדברים באים מן החסד של נתינה – זה מה שזורע את הזרעים לשפע; והם גם רוצים למשוך את האנשים אל הדרך, ולכן הם לימדו על הנתינה תחילה, לפני כל דבר אחר. הם גם יודעים שתרגול זה הרבה יותר קל [מהאחרים שיתוארו בהמשך].

ליבם של הבודהיסטות משועבד על ידי חמלתם, הם נותנים ללא שום צפייה לתגמול, וחוגגים בכל פעם יותר בתרגולם של הנדיבות. לעומתם יש אנשים שקטנה חמלתם, והם שקועים בבורות, ודואגים אך ורק לעצמם, ואפילו יש שלבם אכזרי ורע – שניהם ישיגו את אשר יחפצו בליבם על ידי הנתינה. זאת אם הם נזהרים מאוד במהלכה מכל הפגמים של רכושנות, או סירוב לשתף אחרים במה שיש להם. כך שאין הבדל בתוצאות הנתינה בין מי שראו ריקות ואלו שלא.

אולם יש הבדל בזמן ההבשלה! כאשר אדם שאיננו בודהיסטות מבצע מעשה של נתינה, אין ודאות מתי הוא יחווה את התוצאה של מעשה זה, ולכן הסיכוי הוא שהוא לא להיות עקבי בנתינתו.

אולם כאשר הבודהיסטות – שגמלו בליבם להיות לברכה לכל היצורים, בטווח הארוך, ובטווח הקצר לשמח אותם – מבצעים מעשי נתינה, תוך זמן קצר, (כלומר מיד לאחר שראו שנתינתם סיפקה את צרכיו של האדם שביקש מהם דבר מה) – מעשים אלו יביאו להם תחושה של אושר רב. וכך, לאחר שנהנו מפירות נתינתם, הם שמחים לתת בכל זמן.

שלבי המדיטציה 8, תשובות לשיעורי הבית, שיעור I, המשך

9. הסבר מדוע הנתינה כל כך חשובה, הן לבודהיסטות והן לאחרים, תאר את האושר שהיא מביאה, וצטט את הפסוק של ארייה נגרג'ונה בשבח הנתינה, מתוך יצירתו "מכתב לידיד".

גם לבודהיסטות וגם לאחרים, מעשה הנתינה מביא להם את האושר של לידות גבוהות ושל נירוונה והארה.

הנתינה גורמת לבודהיסטות להרגיש סוג מיוחד של שמחה, בשעה שהם נותנים משהו חומרי לאדם המבקש זאת מהם, ובכך מספקים את צרכיו. כאשר הבודהיסטות שומע בקשה ממישהו, הוא חושב לעצמו, "הנה מצאתי מישהו שמבקש ממני משהו", וזה גורם לו להרגיש – שוב ושוב – שמחה עצומה עוד יותר מן העונג של נירוונה.

אושרם רב עוד יותר כאשר הם מוסרים כל דבר חיצוני ופנימי שיש ברשותם כדי לספק את צרכיו של האדם שמבקש מהם משהו.

אדם שבוחר לשקוע בעונג של נירוונה, עשייתו למען אחרים תלך לאיבוד. אך אם הלב נשבה על ידי אושרו הרב של הבודהיסטות שתיארנו זה עתה, המאמץ לפעול למען האחר יגבר עוד יותר.

במכתב לידיד נאמר,

הבן תחילה שכל רכושך
הוא חולף, חסר מהות,
ואז פעל למסרו, באופן ראוי,
לנזירים, לברהמינים,
לעניים, לידידים –
אין בן לווייה נעלה יותר
בעולם שמעבר,
מלבד הנתינה שנתת.

10. מאסטר צ'נדרקירטי, וג'ה צונגקאפה בעקבותיו, מבחינים בין נתינה שהיא "של העולם" וכזו שהיא "מעבר לעולם". הסבר הבחנה חשובה זו, במה היא תלויה, ואת המשמעות של הכינוי "מעבר לעולם". (תן גם את המונחים הרלוונטיים בטיבטית).

הנתינה שמעבר נקראת འཇིག་རྟེན་ལཱ་འདས་པ་ *jikten lendepay jinpa*

זוהי הנתינה של הבודהיסטות מתבצעת באופן שהיא ספוגה בחוכמה טהורה: כאשר האובייקט שניתן, האדם שמקבל אותו, והאדם שנותן אותו, הם כולם ריקים מלהיחשב כקיימים מצד עצמם.

נתינה ארצית, או נתינה של העולם נקראת འཇིག་རྟེན་པ་ *Jiktenpey jinpa*

זוהי נתינה שבה איננו תופסים את הדברים באופן הנ"ל. ה"עולם" כאן הוא העולם הסובל – נתינה שאינה מבינה ריקות שומרת אותנו בעולם זה.

11. הסבר את המונח "שלמות" שבו אנו משתמשים בהקשר לנתינה ולשאר השלמויות. הבא גם את המילה בסנסקריט ואת משמעותה. האם "שלמות הנתינה" היא אכן שלמות?

המילה בסנסקריט היא *Paramita* לפרושה "ללכת מעבר", כלומר מעבר לאוקיינוס של הקיום בגלגל הסבל. זהו מואר שבו אדם השתחרר מכל צורה של שני סוגי המכשולים.

מעשים של נתינה וכולי שאינם ספוגים בחוכמה זו מכונים גם הם "שלמויות", אך זאת רק משום שהם דומים לשלמויות שכן ספוגות בה.

שלבי המדיטציה 8, תשובות לשיעורי הבית, שיעור I, המשך

אפילו אם הוא לא ספוג בחוכמה זו, אקט של נתינה עדיין ראוי להיקרא "שלמות הנתינה" אם הוא מוקדש להשגת ההארה הגדולה; שכן אז אנו יכולים לומר, בוודאות, שהוא ייקח את המתרגל אל הצד השני. הבחנה זו חלה גם על שמירת המוסר והשאר.

12. כיצד נוכל ליישם לימוד זה על הנתינה כבר עכשיו, בחיינו? מה המחשבה שבה ראוי ללוותו? צטט מדבריו של מאסטר שנטידווה בהקשר זה.

הנה כמה אופנים ליישום הלימוד בחיינו, החל מרגע זה:

- דברים כמו מסירת בשרנו בעודנו חווים תחושה יוצאת דופן של שמחה – אלו הם תרגולים שנוכל לתרגל כשאיפה.
- דברים כמו נתינה של דברים חומריים לאחרים – בין אם לאובייקטים נמוכים או גבוהים – אלו הן קארמות שנוכל לאסוף באופן רצוף. ובעודנו עושים זאת, עלינו לדאוג שתרגולים אלו יהיו ספוגים בחוכמה שמבינה שלאף אחד משלושת המעגלים אין קיום מוחשי.
- אם חושבים על זה רגע, נוכל לראות שבכל מקרה יהיה עלינו לוותר על כל הדברים.
- נוכל לתת אותם באופן מודע – למסור את בשרנו, חפצינו, וכל הטוב שעשינו – לטובת אחרים;
- או שניאלץ לעשות זאת יותר מאוחר, על כורחנו, אולם במצב שבו אנו אחוזי אימה.
- חשוב אם כן לעצמך שהדבר הטוב ביותר שתוכל לעשות הוא לתת אותם כבר עכשיו, מתוך כוונה, לפני שאותו יום יבוא. וכך נאמר במדריך לחיי הבודהיסטויה:

למען רווחתם של כל הברואים
אמסור בשלמות, ללא כל היסוס,
את גופי, רכושי ואת כל חסדי
שנצבר בשילוש הזמנים.

נתינה שכזו תעבירני
מעבר לצער,
ותודעתי תעבור לגירווה.
נתינה כוללת, בלי להותיר דבר,
היא הנתינה הגבוהה ביותר
שאוכל לתת לזולת.

13. צטט את הפסוק היפה של מאסטר צ'נדרקירטי המשווה את הבודהיסטויה ברמה הראשונה לגביש של קריסטל, והסבר את חלקיה השונים של מטפורה זו.

כך ישכון לו אותו אושר מושלם
בתודעתו של בן המנצחים;
אורו זוהר, כמו אבן ירח,
מעניק מיופיו לבסיסו הנשגב;
מאיר וגובר על כל הרבדים
של העלטה הכבדה.

רמת הבודהיסטויה המכונה אושר מושלם, היא כמו דיסקית של ירח עשויה מגביש של קריסטל. למטפורה זו של ירח יש שלושה מאפיינים –

- הוא שוכן במקום גבוה. רמה זו שוכנת בתודעתו של הבודהיסטויה שהשיג את סגולותיה הנעלות, כלומר היא חלק מתודעתו.

- מצב התודעה של בודהיסטוּוה ברמה הראשונה מאיר את בסיסו הנשגב - האדם שבו הוא שוכן – באורה של חוכמה, ובכך מעניק לו מיופיו. כך הוא דומה לירח, שאורו מעניק יופי רב לבסיסו, השמים.
- הרמה הראשונה של הבודהיסטוּוה גברה על כל השלילה שערכה את דרך הראייה. כך גם הירח, שמאיר וגובר על כל העננים העבים של העלטה הכבדה.

14. תאר את החשיבות הרבה של הטיהור, במסגרת השלבים המוקדמים למדיטציה; מה יעזור לנו לגבור על הקושי ולהתרגל לעשותו באופן סדיר, ומה האופן הראוי לעשותו.

הטיהור בא לסלק מכשולים העלולים להפריע למדיטציה, ובכך לפתוח את ליבנו לחוכמה של השושלת. זה לא משהו שאנו נוטים לעשות באופן אוטומטי, שכן אנו נוטים להכחיש ולהימנע מהדברים שאיננו אוהבים אודות עצמנו, כך שזה קשה לנו.

אנו נעזרים כאן בלאמה שלנו: מביטים בעיניהם, לשקף לנו את הפוטנציאל שלנו עצמנו, ומבקשים מהם להנחות אותנו, לשקף לנו מה עלינו לסלק מקרבנו כדי להשיג פוטנציאל זה, ולעזור לנו בהשגתו. הלאמה כמובן שמח/ה על מאמצינו לטהר את עצמנו, ומעריכים את אומץ הלב הדרוש על מנת לעשות זאת.

הווידוי צריך להיות מלווה בארבעת (או חמשת) כוחות הווידוי, שאת הראשון בעצם כבר עשינו בעת ההליכה למקלט. החשוב ביניהם הוא כוח החרטה, שמצר על העיכוב הרב שמעשה זה שלנו גורם לנו בדרך, ואת ההפרעה למדיטציה שלנו.



שילבי המדיטציה 8

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 2

1. למצבור הגורמים המנטליים יש חלקים רבים. להוכחת ריקותו, ניעזר בדוגמה של הכרכרה, שאותה מביא מאסטר צ'נדרקירטי בחיבורו *כניסה לדרך האמצע*, שם הוא מוכיח שאין לכרכרה קיום עצמי משלה, תוך הפרכת כל צורה אפשרית של יחס בין הכרכרה הקיימת מצד עצמה לבין חלקיה. ציין תחילה את שבע הצורות השונות של יחס אפשרי בין הכרכרה לחלקיה, תן את המונחים הטיבטית, והסבר באופן כללי את האסטרטגיה של ההוכחה.

אילו היה לכרכרה קיום מצד עצמה, איזה יחס קיים בינה ובין חלקיה (הגלגלים, הציר, המסמרים, וכו')? ישנן שבע צורות אפשריות של יחס כזה:

- א. הכרכרה היא אחת עם חלקיה, *de nyi དེ་ནིའི་*
 - ב. הכרכרה קיימת בנפרד מחלקיה, *shen nyi ཤེན་ནིའི་*
 - ג. הכרכרה תלויה בחלקיה, *ten ཏེན་*
 - ד. חלקי הכרכרה תלויים בכרכרה, *tenpay chok ཏེན་པའི་ཕྱོགས་པ་*
 - ה. הכרכרה היא הבעלים של חלקיה, *denpay chok དེས་པའི་ཕྱོགས་པ་*
 - ו. הכרכרה היא פשוט האוסף של כל חלקיה, *dupa tsam དུཔ་ཙམ་*
 - ז. הכרכרה היא הצורה הספציפית שבה מסודרים חלקיה.
- yip kyi nam par chepa ཡིཔ་ཀྱི་ནམ་པར་ཅེཔ་*

אילו הייתה הכרכרה קיימת מצד עצמה, היה עלינו להיות מסוגלים למצוא אותה ביחס לחלקיה. אנו מפריכים את קיומה של הכרכרה בכל אחד מהיחסים הנ"ל, ולאחר שנוכחנו לראות שאין שום יחס אפשרי נוסף בין הכרכרה לחלקיה, זה משלים את שלילת קיומה של כרכרה הקיימת מצד עצמה. הוכחה זו נוכל להחיל אחר כך לשלילת קיום עצמי של עצמנו, או במקרה הנוכחי – של מצבור הגורמים המנטליים.

יש לשים לב שהיחס שאנו מנסים להפריך בין הכרכרה לחלקיה הוא יחס הקיים מצד עצמו, ולא יחס שהוא פשוט תווית המושלכת מתודעתנו.

2. כעת הסבר מדוע אף אחד מן היחסים שמניית בשאלה הקודמת, בין המרכבה וחלקיה, אינו אפשרי באופן אולטימטיבי.

א. אילו הייתה הכרכרה אחת עם חלקיה, אנו עומדים בפני הסתירה של "יחיד ורבים": חלקיה של הכרכרה רבים, ואם היא אחת עימם, הרי שגם היא חייבת להיות רבים, או שהם חייבים להיות יחיד. במקרה זה לא ניתן כלל להבדיל בין החלקים השונים.

- ב. אילו הייתה הכרכרה קיימת בנפרד מחלקיה, הרי שהם חייבים להיות דברים שונים מצד עצמם, בלתי תלויים זה בזה וללא שום קשר ביניהם. אלא שאיננו תופסים אותם באופן זה: הם תמיד באים יחד. כמו כן לא היה בסיס שעליו נוכל להשליך כרכרה.
 - ג. הכרכרה לא תלויה בחלקיה: באופן כללי נוכל לומר שהכרכרה אכן תלויה בחלקיה, שכן היא מזוהה בתלות בהם. אלא שיחס כזה לא אפשרי אם מניחים שהכרכרה קיימת מצד עצמה, שכן אז היא עצמאית ואינה תלויה בדבר, ואז גם
 - ד. חלקיה לא יכולים להיות תלויים בה.
- אפשר להשוות זאת לשני מקרים:
- "משה יושב בתוך האוהל" במקרה זה האוהל הוא הבסיס ומשה תלוי בו; אם הכרכרה תלויה בבסיס של חלקיה, נוכל לומר שהיא "קיימת בינות חלקיה", כמו משה היושב באוהל.
 - "מיכל של יוגורט" שבו המיכל "מחזיק" את היוגורט, ונראה כאילו היוגורט "תלוי" במיכל, שהוא במקרה זה הבסיס. כאן הכרכרה היא הבסיס לחלקיה.
- לא ניתן למצוא כרכרה מחוץ לחלקיה, וגם לא את חלקי הכרכרה ללא הכרכרה. האחד לא קיים בלי השני, ולכן אין מה לדבר על יחס של תלות ביניהם. יש לשים לב שהשלילה כאן היא לא של התלות, אלא של הקיום העצמי של הבסיס ושל מה שתלוי בו. אם הדברים קיימים בזכות עצמם – אין מקום ליחסי תלות ביניהם.
- ה. הכרכרה אינה הבעלים של חלקיה. כאן יש אנליזה של היחס של שייכות. יחס זה אפשרי בשתי צורות
 - בין ישויות שונות, כגון "כבשים שייכות למשה";
 - בהתייחס לאותה הישות, למשל "למשה יש זוג אוזניים".
- איננו מכחישים שבאופן קונבנציונלי חלקי הכרכרה שייכים לה. אבל אם מדובר בשייכות אולטימטיבית,
- במקרה הראשון, משה והכבשים חייבים להיות ישויות שונות זו מזו, ללא שום קשר ביניהן. אלא שלעולם איננו תופסים את הכרכרה וחלקיה באופן זה: אנו משליכים את הכרכרה על חלקיה.
 - במקרה השני, משה ואוזניו הם אותה הישות, ולא ניתן כלל להבחין ביניהם. במקרה זה אין כלל משמעות לשיחה על שייכות ביניהם, שכן החפץ ששייך הוא גם זה שאליו הוא משתייך.
- כמו במקרה הקונבנציונלי, גם שייכות אולטימטיבית חלה על דברים שהם מצד עצמם שונים זה מזה או שהם מצד עצמם אותה הישות. שני המקרים הופרכו כבר, בסעיפים א' וב'. יש לשים לב שהבעיה מתעוררת רק כאשר אנו מניחים שהדברים קיימים מצד עצמם.
- ו. הכרכרה אינה האוסף של כל חלקיה. אלמלא כך, היינו יכולים לטעון שהכרכרה קיימת גם אם חלקיה נמצאים בערמה ללא שום סדר. אלא שבמקרה זה, כיצד נוכל לקרוא להם "חלקיה של כרכרה"?
- הכרכרה מושלכת על הבסיס של אוסף חלקיה, ולכן, אפילו ברמה הקונבנציונאלית, הבסיס של ההשלכה אינו זהה לתווית שמושלכת עליו, ולכן אוסף החלקים אינו יכול להיות הכרכרה.
- ז. הכרכרה גם אינה האוסף של חלקיה מאורגנים בצורה ספציפית. כל עוד אין כרכרה, אין משמעות לדבר על "חלקי כרכרה". ואם אין "חלקי כרכרה", אז אין שום סידור שלהם שמהווה "כרכרה".
- לפי הפרסנגיקה, יש יחס הדדי של שייכות בין השלם וחלקיו: השלם שייך לחלקיו, והחלקים שייכים לשלם. אם אוסף החלקים קיים מצד עצמו, הוא חייב להיות, מצד עצמו, זהה לבעליו, החלקים עצמם, או שונה מהם. את שתי האפשרויות ניתן להפריך כפי שעשינו בסעיפים הראשונים של ההוכחה.
- הכרכרה קיימת אך ורק כתווית המושלכת על הבסיס של סידור מסוים של חלקים. היא אינה זהה לסידור עצמו, או לצורתו, שכן הבסיס להשלכה שונה מההשלכה עצמה.

3. תן את שמה של הרמה השנייה של הבודהיסטות (גם בטיבטית ובסנסקריט), והסבר מהו שמאפיין את חיי המוסר את הבודהיסטות ברמה זו, גם בהשוואה לבודהיסטות ברמה הראשונה.

הרמה נקראת ללא רבב, בטיבטית རྩམ་མེད་ *drima mepa* ובסנסקריט *vimala*. ברמה זו חיי

המוסר של הבודהיסטות נהיים טהורים לחלוטין. הם סילקו מקרבם לא רק את הצחנה של מוסר פגום הקשור במפלול עיקריות ומעשים רעים שהם פסולים מעצם טבעם (למשל, עשרת המעשים הרעים); אלא גם את הצחנה של מוסר פגום בדמות מעשים הסותרים את הלימוד על מעשים שהוגדרו כשגויים. המתרגל לא מרשה לעצמו יותר לשקוע ברגשות השליליים שמניעים התנהגות בלתי מוסרית; ובאופן זה הוא מכבה את האש של חרטה שאדם מרגיש כאשר הוא נופל, וכך הוא משיג קרירות מרעננת, היינו שלווה נפש.

4. מאסטר צ'נדרקירטי מזכיר את סגולותיהם הטובות של הבודהיסטות ברמה זו. תאר את אלו, את הקשר ביניהן לבין שמירת המוסר, והשווה זאת למוסריות של בודהיסטות ברמה הראשונה. לבסוף הבא את המטפורה שבעזרתה מתאר המאסטר בודהיסטות אלו.

מאסטר צ'נדרקירטי אומר לגבי בודהיסטות אלו שהתנועה של גופם, דיבורם ורוחם - שלוש הצורות שבהן אדם פועל - היא טהורה, במובן שאין בה אף שמץ קל של שגיא מוסרית, בכל מצב ומצב: בין אם הם ערים או ישנים. משום כך הם צוברים את כל עשר דרכי הקארמה האולטימטיביות - כלומר הגבוהות ביותר. הם לא רק וותרו על ביצוע מעשים שאיננו אמורים לעשות, אלא שהצליחו להגשים גם את ההפך מזה: מעשים אשר הוגדרו כדברים שאותם אנו אמורים כן לעשות. עשרת המעשים הטובים, כאן הם בעצם רק דוגמאות; הכוונה בעצם לכל הנחייה מוסרית.

גם בודהיסטות ברמה הראשונה צובר את אותן עשר דרכים קארמיות, אך אנשים ברמה השנייה ניחנו בכל עשר הדרכים הטובות באופן משופר וטהור במיוחד, ומשיגים מידה יוצאת דופן של טוהר, דבר שלא חל על הבודהיסטות ברמה הראשונה.

מאסטר צ'נדרקירטי משווה בודהיסטות אלו לירח של סתיו, שאורו השלו אותו מייפה, וזאת משום היכולת להרגיע את העינוי הנורא של החום, כלומר היכולת לרסן את דלתות החושים שלהם, ומשום הנוגה שנראה כאילו הוא קורן מגופם.

5. ציין את הקשר ההדוק שאותו מזכיר מאסטר צ'נדרקירטי בין הטהור המוסרי של הבודהיסטות ברמה השנייה לבין הבנתו את הריקות, הבא את הסברו של ג'ה צונגקאפה לקשר חשוב זה, המסתמך על סוטרה, והשלם תיאור זה על ידי דוגמאות מחייך.

מאסטר צ'נדרקירטי אומר:

אילו תפסו את מוסריותם הטהורה

כקיימת מצד עצמה -

מוסריותם כבר לא הייתה טהורה.

מי שטרם חיסל בקרבו את ההשקפה שסבורה שהאובייקטים קיימים בזכות איזה טבע משל עצמם, שמירת המוסר שלו לא רק שאינה טהורה, אלא שאדם זה בעצם נכשל בשמירת המוסר, ורק מחקה מישוה שאכן חי באופן זה. ג'ה צונגקאפה מצטט כאן את הבודהה בסוטרה ערימה של אבני חן, שאומר שנזיר השומר על כל פסיק בנדריו אך עדיין אחוז ב"אני" ו"שלי" למעשה נכשל בשמירת המוסר. מוסריותו תגיע לנקודה של שבירה, כיוון שאינו מבין את הריקות של שלושת המעגלים הקשורים בשמירת המוסר: את המהות של עצמו, של האחרים שלהם הוא בא לעזור, ושל עצם המעשה של שמירת המוסר שבו הוא נוקט לשם כך. כל אלו באו מזרעים קארמיים שזרענו אנו עצמנו.

6. אנשים נדיבים, או כאלו שהשיגו ממון או מעמד, בכל זאת עלולים ליפול. הסבר כיצד זה קורה, ואת העיקרון החשוב שנובע מכך. הבא גם מספר דוגמאות רלוונטיות לחיידך.

כאשר אדם השומר על המוסר עוסק בתרגול הנתינה, זה מייצר סיבה עבורו ליהנות משפע בלתי רגיל, ולידה בין ישויות של עונג או בין בני האדם. אם לא שמר על אורח חיים מוסרי – הרי שכל השפע שהוא נועד לקבל כתוצאה מתרגול הנתינה יחזור אליו בעודו חי בדמות יצור בעולמות הנחותים. על מנת שפירות הנתינה יחזרו אלינו בגוף ותודעה של ישות החיה בעולמות היותר גבוהים, עלינו לתרגל את הנתינה תוך שמירה קפדנית על קוד המוסר.

דוגמה בולטת שאנו פוגשים היא שימוש לרעה בכוח או מעמד. אנשים שזכו באלו הם הרבה פעמים מאוד נדיבים, אך ללא תובנה של ריקות הם נוטים עם הזמן להשתמש לרעה בכוחם או במעמדם, פוגעים באחרים, ובעקבות זאת – נופלים לתהום של עולמות אומללים. אנו פוגשים הרבה מקרים של פוליטיקאים שצברו כוח ומעמד ואז מושלכים לכלא. נדיבותם של אנשים כאלו עדיין תישא פרי, אך הם יחזרו למשל בגוף של כלב החי בבית נוח שבו צרכיו מסופקים.

באופן כללי יותר – יש חשיבות לא רק לסוג הזרעים הקארמיים שאנו זורעים, כי אם גם לאופן שבו אנו זורעים אותם. לא רק זרעים למצוא בני זוג – כי אם גם שיהיו אוהבים, נאמנים, ושותפים. וכל מה שאנו זורעים – אם הוא מלווה בשמירת המוסר, יביא לנו שלוה ואושר.

7. עיקרון חשוב אחר הוא זה של השקעה חוזרת, ומלמד כיצד להמשיך את הטוב. הבא הסבר זה בלויית דוגמאות.

כדי להסביר עיקרון זה, מאסטר צ'נדרקירטי משתמש בשפה פיננסית:

אם נבזבז את הקרן המייצרת את הריבית, לא ייוותר דבר שיוכל להביא את השפע אחר-כך.

אם לא נשכיל לשמור על חיי המוסר, פירות נתינתנו יחזרו אלינו בעודנו חיים בגוף ותודעה של יצור בעולמות הנחותים; ובגוף ותודעה אלו נהנה אך ורק מן השפע שהוא תוצאה של הנתינה שעשינו בגוף ובתודעה הקודמים. בנסיבות חיינו החדשות תודעתנו טיפשה, ולא נוכל לתרגל נתינה וכולי. ואם נבזבז את הקרן אשר מייצרת את הריבית, נהנה מכל פירות נתינתנו הקודמת, אך לא ייוותר דבר שיוכל להביא לנו שפע אחר-כך.

זה דומה למשל לאדם הזורע זרע קטן, וקוצר ממנו פירות רבים. כדי להמשיך וליהנות עוד יותר, הוא ממשיך לזרוע מן הזרעים שקיבל כתוצאה. באופן זה כמות הפירות מתעצמת בספירלה עולה.

היכן עלינו להשקיע? בבנק של היצורים האחרים. זוהי השקעה בטוחה, ללא שום סיכון, ושכרה מובטח אפילו בחיים אלו. מה נעשה עם התשואה? נמשיך להשקיע.

8. עיקרון שלישי אומר שבלי שמירה על חיי המוסר, יהיה קשה ביותר להשתחרר מהעולמות התחתונים. הסבר מדוע.

אדם ש"רגלי המוסר שלו שבורות", לא רק שיתקשה להשיג את הספירלה העולה של שפע הולך וגדל, אלא שיהיה לו גם קושי אינסופי להשתחרר ממעגל הלידות הנחותות, ברגע שנפל לשם.

אדם כזה ייפול לחיים שבהם הוא נתון לשליטת אחרים, אינו חופשי לעשות כאשר יחפוץ, ולא יהיה מי שיוכל לחלצו משם. מי שיש לו גוף ותודעה של המחוזות התחתונים, נדיר ביותר שיוכל לעשות מעשים חיוביים כלשהם; ונטייתו לצבור קארמה שלילית מתעצמת לאין שיעור, והוא נופל לספירלה יורדת המנציחה את קיומו בעולמות אלו.

ועל כן אנו חייבים – החל מרגע זה ממש – לרסן את עצמנו מנפילה למחוזות האומללים; ומוטל עלינו להבין שכדי לעשות זאת אנו חייבים לעשות מאמצים גדולים בשמירת המוסר.

9. הסבר מדוע הדיון במוסר בא אחרי הדיון בנתינה.

אדם שנכשל בשמירת המוסר יגרום לעצמו הרבה תקלות – כגון לכך שיובל לעולמות הנחותים. זוהי הסיבה לכך שמיד אחרי שלימדו על נתינה, הבודהות לימדו על שמירת המוסר. הם רצו להבטיח שכל הסגולות הטובות שיצרנו על ידי הנתינה והשאר לא ייהרסו.

חיי המוסר – ורק חיי המוסר – מתפקדים כגן שבו פורחות כל סגולותינו הנעלות; זהו הבסיס לכל אחת מהן. זה מה שמאפשר לנו לצפות בסיבות – נתינה והשאר; ובפירותיהן – כספירלה תמידית ועולה של גוף נפלא ושל שפע שלא מתכלה. אם לא נשמור על המוסר, דברים אלו לא יוכלו לקרות.

משום כך חשוב שאלה העוסקים במעשה הנתינה יתמקדו לא רק בשפע שפוקד אותם כפרי נדיבותם, כי אם גם בגוף הנפלא שבו הם יוכלו ליהנות משפע זה, וכיצד להבטיח שהשפע יאריך למשך גלגולים רבים בעתיד. שמירה על חיי המוסר היא קריטית בתור שיטה להשיג תוצאות אלו.

10. כיצד מתארת הסוטרה על עשר הרמות את התוצאות של אי שמירת המוסר?

הסוטרה מחלקת את כל אחד מעשרת המעשים הרעים של הריגה והשאר לדרגה גדולה, בינונית ופחותה, ומתארת כיצד אלו מובילות אדם – בהתאמה – ללידה כיצור גיהנום, כחיה או כרוח תאבה. בעקבות זה הסוטרה מסבירה כיצד – אפילו אם בסופו של דבר ניוולד בין בני האדם – הריגה שבצענו מייצרת חיים קצרים ומחלות רבות. היא ממשיכה ומסבירה את התוצאות הבלתי רצויות גם ביחס לשאר תשעת המעשים הרעים, בעוד שביצוע עשרת המעשים הטובים מוביל ללידה בין יצורי העונג ובני אדם בעולם התשוקות, עד לרמה המכונה "פסגת החיים".

הסוטרה מתארת מוטיבציה שהיא לא שלמה בשמירת המוסר – זו של המאזינים ושל הבודהות מכוח עצמם, בהשוואה למוטיבציה של המתרגל שמשלב אהבה גדולה לאין שיעור, עם חמלה ומיומנויות וכישורים; אדם זה משיג מקום שבו תרגולו של רמות הבודההיסטווה הוא טהור לחלוטין.

11. כיצד מתאר אריה נגרג'ונה במכתב לידיד את האופן שיש לשמור על המוסר? ומהי עצתו של ג'ה צונגקאפה בעניין זה?

במכתב לידיד אריה נגרג'ונה אומר

אין צורך להזכיר שיש לשמור
על אורח חיים של מוסר,
ולעולם לא לאבדו.
אך יש גם לשמור מפני מעידה,
הפחתת כוחו, או זיהומו.
שכן נאמר שאורח זה של חיים
הוא בסיסן של כל הסגולות הטובות -
בדיוק כפי שהאדמה תומכת
בכל דבר נע או ניח שעליה.

לא זו בלבד שיש להישמר מאובדן המוסר, אלא שיש להישמר לעולם לא להתקרב למעשים הרעים אפילו בהתכוונות שלנו;

עלינו לתרגל באופן שמצב תודעתנו, וכל רגע ורגע במאמצינו לשמור על המוסר, ספוג בחוכמה שמבינה ריקות.

אדם המסתמך רק על הבנה כללית כיצד זה עובד, או שנזכר בכך לפרקים בלבד – לא יוכל להתקדם. יש לחשוב על נקודות אלו על בסיס קבוע. קשה לפתח סגולות נעלות ללא תרגול רצוף.

לעומת זאת, אם נחשוב על כך באופן קבוע, הלב יתמלא בערגה למשמע לימוד, ולו בסיסי ביותר, כיצד לתרגל את אורח החיים של הבודההיסטווה.

שלבי המדיטציה 8, תשובות לשיעורי הבית, שיעור 2, המשך

12. הבא את המטפורה של גופה הנפלטת מן האוקיינוס, והסבר את הנמשל.

גלי האוקיינוס יפלטו אל החוף כל גופה הנזרקת למים. כך גם ישות שהיא גדולה בזכות טוהרה המושלם ובזכות מוסריותה - כלומר מישוהו הנמצא על הרמה השנייה של הבודהיסטויות - לעולם לא תרצה לשהות עם מי שזנח את חיי המוסר.

13. כיצד מתארת המטפורה של ירח של סתיו את הבודהיסטויה ברמה השנייה?

אורו של ירח בלילות של סתיו הוא טהור מכל רבב, ומסלק את הכאב המענה, השורף את תודעתם, מן היצורים שבהם הוא נוגע. כך גם האור הזוהר מן הלבנה של הבודהיסטויה – זה שנמצא על הרמה השנייה – הוא נקי מכל סוג של רבב שאנו מוצאים באדם שנכשל בשמירת המוסר, ומסלק את הכאב המענה את תודעתם של היצורים בשל כל הפעמים שבהם הם נכשלו בשמירת המוסר.

הבודהיסטויה ברמה השנייה נמצא כבר בדרכו החוצה מן הגלגל, אך האור שבא ממנו הוא תהילת הגלגל, וזאת משום שכל סגולה מצוינת ונעלה תבוא בעקבותיו.

14. הבא את הבית על שמחה מתפילתו של סמנטבהדרה, תאר את יתרונותיה של השמחה וממה עלינו להיזהר בשעת תרגול זה.

אשמח בכל חסד שיש בעולם –
של כל המנצחים, בכל מניין עברים,
ושל כל ילדיהם הקדושים,
של בודהות שהגיעו מכוח עצמם,
של מי שלומדים, או סיימו לימודם,
ושל כל היצורים כולם.

שמחה בחסד שלנו ושל אחרים, במיוחד זה של הבודהות, הבודהיסטויות, והאריות, מאפשרת לנו לצבור כמויות עצומות של חסד בקלות יחסית. נאמר ששמחה בחסדם של הבודהות, הבודהיסטויות והאריות עולה לאין שיעור על כל החסד של כל שילוש העולמות.

חשוב לשמוח מכל הלב, ולהקפיד על לב טהור: להימנע מכל שמץ של קנאה ותחרותיות כשמדובר בחסדם של אחרים, ומשפיטה עצמית כשמדובר בחסדנו אנו.

כל סבלנו הוא תוצאה של התנהגות אנוכית, מרוכזת בעצמנו. שמחה בחסדם של אחרים מפנה אותנו מהריכוז הבלתי פוסק בעצמנו. אפילו צעד זעיר של התקדמות בדרך הוא סימן טוב, ואם נשמח בו נעצים את תרגולנו ונצבור חסד רב.



שילבי המדיטציה 8

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 3

1. תן את שמה של הרמה השלישית של הבודהיסטות (גם בטיבטית ובסנסקריט), הסבר מדוע היא נקראת כך, וצטט את תיאורו של אריה נרג'ונה המתאר רמה זו.

הרמה השלישית של הבודהיסטות נקראת **מפיץ אור**, בטיבטית **འོད་ཟེངས་ཀྱི་ཕུན་སེམས་** *u jepa* ובסנסקריט

prabha para. מאסטר צ'נדרקירטי בפסקיו משווה את כל מה שחוונו – אנשים, דברים, בתים, כוכבים, מחשבות – לזרדים לבערה. כאשר אדם משיג רמה זו הוא יכול, במהלך מדיטציה עמוקה, לשים קץ לכל ההמשגות הדואליות הללו, דברים שבאו כביכול מצידם הם – כמו אש ששורפת את כל הזרדים של דברים שניתן לדעת. ברמה שלישית זו – הבודהיסטות מפיץ אור של חוכמה בצבע אדום של נחושת, דומה לאורה של השמש בשעה שהיא עומדת לזרוח. האור מאיר לכל עבר ומכסה את הכול.

וכך אומר אריה נרג'ונה במחרוזת אבני חן יקרות:

הרמה השלישית היא "מפיץ אור" משום
שזורח אורה המרגיע של חוכמה.
מופיעות יכולות על-חושיות
של מדיטציה עמוקה;
תשוקה ודחייה שמקורן בבורות
מתחלפות לחלוטין;
קדושים אלו, שליטים בין אלים,
השיגו רמות גבוהות יותר
של אורך רוח וחדוות המאמץ,
ופסקה התשוקה של תשוקה.

2. לאחר שהשיג רמות יוצאות דופן של נתינה ומוסריות, ברמה השלישית הבודהיסטות מפתח רמה יוצאת דופן של אורך רוח. הסבר מה מניע אותו ומעניק לו את הכוח להגשים זאת.

הבודהיסטות ברמה השלישית שואף להגן על תודעתם של אחרים, ויש לו החוכמה שיכולה לשים קץ לאמונה בקיום עצמי. בודהיסטות זה לא ישקע במחשבות שמעניקות קיום עצמי למי שפוגע בו, ואשר מהוות את הבסיס לשנאה, ולכן הוא אינו מרגיש אפילו מידה זעירה של כעס כלפי אותו אדם.

בליבו הבודהיסטות מתייסר בהבינו את הסבל שהאדם הפוגע מביא על עצמו, שהוא גדול לאין שיעור מן הסבל שהוא גורם לו כעת. הבנה זו של סבלו העתידי של הזולת, והחמלה עליהם, גוברת על תחושת הכאב שלו עצמו.

הבודהיסטות ברמה זו מתמקד בריקות של שלושת המעגלים: הוא עצמו, האדם שפוגע, ועצם הפגיעה עצמה, ורואה ישירות שהם כולם כמו בבואה במראה – של דברים שהוא עצמו עשה בעבר. הוא חופשי מכל מחשבה שנאחזת ב"אני" או "שלי", וגם בשל כך הוא שומר על אורך רוחו. הוא גם מבין שהמעשים שהוא עצמו עשה בעבר גרמו לזולת לפגוע בו, ולגרום לעצמו סבל רב בעתיד.

3. גם אם טרם השגנו את הרמה השלישית של הבודהיסטיות, אנו חייבים לשמור על אורך רוח כדי להבטיח שלא נאבד את המעלות הטובות שכבר פיתחנו והחסד שכבר צברנו. כיצד מנמק הטקסט את חוסר הטעם בכעס וברצון לנקום?

אין כל טעם בכעס: אם מישו פוגע בך ואתה נפגע, וזעם עקב כך, האם זעמך יבטל את הפגיעה אשר כבר קרתה? כמובן שלא. על כן הזעם על מה שקרה והעוינות כלפי הפוגע, הם בוודאי חסרי כל טעם.

לא רק שהכעס הוא חסר טעם, אלא שהוא גם מנוגד למטרותינו לעולם שמעבר; כלומר, אם נרשה לעצמנו הרגשה של כעס, הוא ישליך לפנינו – אחרי מותנו – הבשלה קארמית לא נעימה.

יש סתירה בין הרצון לנקום והרצון להימנע מכאב. הכאב שאנשים השונאים אותנו עלולים לגרום לנו הוא תוצאת מעשינו הרעים שאותם בצענו בעבר, ובעצם זה שהוא קורה – קארמה זו מתחלת. אם נגיב בכעס וברצון לנקום – רק נזרע קארמה חדשה של פגיעה שתחזיר אלינו את אותו הסבל בעתיד.

4. מאסטר צ'נדרקירטי אומר ש"אין בנמצא קארמה גרועה מזו של אבדן אורך רוח". הסבר מדוע, וכיצד נוכל לאמוד קארמה זו?

מאסטר צ'נדרקירטי מסביר מדוע זו קארמה כל כך גרועה:

רגע של כעס כלפי בודהיסטוה
דיו להרוס קארמה טובה
שצברנו במשך מאה עידנים,
על ידי הנתינה ושמירת המוסר.

זה קורה בין אם הוא זיהה את אובייקט כעסו כבודהיסטוה בין אם לא. אפילו כמות קטנה זו של כעס דיה להרוס קארמה טובה שהבודהיסטוה צבר במשך מאה עידנים: של תרגול השלמויות של נתינה ושמירת המוסר. על אחת כמה וכמה אם אדם שאינו בודהיסטוה חש כעס כלפי בודהיסטוה. ואיננו יודעים מיהו בודהיסטוה!

כפי שאין באפשרותנו למדוד את כמות המים שבאוקיינוס על ידי שנחפון אותם בכוסות ונשקול, כך גם לא ניתן לאמוד את כמות הקארמה הרעה שצובר אדם המתכעס על בודהיסטוה.

5. הבא ציטוטים שבהם הבודהה ומאסטר שנטידווה מתארים את ההרס של מצבור הקארמה הטובה שבא כתוצאה מכעס כלפי בודהיסטוה.

הסוטר המשחק של מנג'ושרי אומרת:

נניח שבבודהיסטוה מסוים מזלזל או מבקר כל אחד מן היצורים החיים על כל הפלנטות של ערפילית מסדר שלישי – או שהוא מכה אותם במקל או באגרוף. אם זה כל מה שהוא עושה, הנזק לאותו בודהיסטוה אינו כה רב כמו זה שייגרם לו אם ירגיש איבה כלפי בודהיסטוה אחד אחר, או שיכעס עליו או עליה; זה מספיק כדי לפגוע בו ולהזיק לו.

ומדוע זה כך? גם אם בודהיסטוה זה לא יזנח את שאיפתו להשיג הארה, הוא שוב יצטרך לעטות את השריון על כל רגע של איבה או כעס או זעם כלפי בודהיסטוה אחר.

("לעטות את השריון" כאן אומר שהבודהיסטוה יצטרך להתחיל מחדש את כל דרכו שכבר עשה. דרכו תתעכב למשך עידנים שמספרם כמספר רגעי הכעס כלפי בודהיסטוה.)

מאסטר שנטידווה, אומר:

חסדים שצברנו באלף עידנים –
בהתקף יחידי של זעם כלים,
ועימם כל הטוב ממעשי נדיבות,
וברכה ממתן של מנחה לנאורים.

שלבי המדיטציה 8, תשובות לשיעורי הבית, שיעור 3, המשך

והתיאור ממשיך וקשה עוד יותר, וכולל נפילה לגיהנום למשך זמן רב:

אם אדם מייצר רגשות של איבה
כלפי סוג זה של בודהיסטווה,
מאסטר של נתינה,
רבי הסגולה אמרו שיאלץ
לשכון במדורי הגיהנום
במשך עידנים אשר מספרם
כמספר רגעי האיבה.

הסוטרָה בשם כל מה שיש, כתוש לערימה קטנה של עפר, מתארת:

אם אדם מבצע את העבירה של ויתור על הדהרמה, אבל אז מתוודה על כך שלוש פעמים ביום, מידי יום, במשך שבע שנים – הוא יכול לטהר את עצמו מן התוצאה הקארמית שתבוא; אבל עדיין ייאלץ לבלות עשרה עידנים לכל הפחות, על מנת להשיג את הרמה שנקראת "שליטה". כך המקרה גם כאן – אם נתוודה באופן מלא על העבירה (של כעס כלפי בודהיסטווה) ונתחייב לרסן את עצמנו בעתיד – נוכל לטהר את עצמנו מכל חוויה עתידית של הבשלה קארמית; אך לא נוכל לתקן את העיכוב של ההתקדמות בדרכים.

6. הכעס הורס קארמה טובה גם אם זה שכועס וזה שעליו הוא כועס אינם בודהיסטוות. הבא ציטוט מסוטרָה הממחיש זאת.

הסוטרָה של מנורת הירח, מתייחסת לשני נזירים, ואומרת:

נניח שהם חשים איבה זה כלפי זה -
במקרה זה העובדה שהם מלומדים גדולים,
ואפילו שומרים על חיים מוסריים,
לא יכולה להגן עליהם;
גם המדיטציה לא יכולה להגן עליהם,
וגם לא העובדה שהם חיים במנזר.
הנתינה שעשו לא תוכל להגן עליהם,
ואף לא המנחות שהגישו
לבודהות המוארים עצמם.

הכוונה היא ששמירת המוסר והשאר לא יצליחו למנוע את ההרס של מצבורי הקארמה הטובה כתוצאה מן הכעס.

דרך נפוצה שבה אנו הורסים לעצמנו את המצבור של הקארמה הטובה היא למשל, כשאנו מפתחים הרגל להתהלך מעוצבנים קלות במהלך היום, על אנשים או דברים סביבנו. זה שורף בהתמדה קארמה טובה ומונע מהתרגול שלנו להתרומם.

7. הטקסט מתאר כיצד מתבטא ההרס של קארמה טובה שנגרם על ידי הכעס. הבא תיאור זה ומנה גם דרכים אחרות שהורסות את מצבור החסד שלנו.

ההבשלה של קארמה של כעס יכולה לחסום או לדחות למשך זמן רב לאין שיעור את הבשלתה של קארמה אחרת, טובה, שצברנו; ונפגעת יכולתם של הזרעים הטובים להניב את תוצאותיהם, וזאת בהתאם למידת הנזק שנגרם.

הזרעים ניזוקים בשתי דרכים שונות: נהרסת היכולת של הזרע להניב מהר דרך חדשה; ונפגעת היכולת שלו לייצר תוצאה כגון אחד מן העולמות הגבוהים.

שלבי המדיטציה 8, תשובות לשיעורי הבית, שיעור 3, המשך

כעס גורם להופעה דוחה, מוביל לדברים שהם נחותים, הוא גוזל את היכולת להבחין בין מה שנכון לעשות ומה לא, ומשליך אותנו במהירות למחוזות הנחותים.

דרכים אחרות לקלקל קארמה כוללות

- מפלות בסיס,
- כאשר אנו באים למקום כלשהו כשבליבנו תשוקה חזקה לכבוד ולמנחות;
- או עם יהירות שבאה מגאווה שהשתלטה עלינו;
- או כתוצאה מוויתור על הלימוד

ומכאן הצעתו של ג'ה צונגקאפה לקוראיו: **"יקרה אשר יקרה, לעולם לא ארשה לכעס לגדול בתוך תודעתי."**

8. לאחר שמנה את חסרונותיו של הכעס, הטקסט עובר לתאר את ההפך: הטוב שבא מאורך רוח. הבא תיאור זה, ואת ההבחנה החשובה שהטקסט עושה בין שני סוגים של אורך רוח.

שמירת אורך רוח גורמת למעלות טובות שהן ההפך מן הבעיות שתיארנו עד כה, של כעס:

- הופעתנו נהיית מושכת, לאלו שהם קדושים;
- אנו מפתחים בקיאות בהבנתנו של מה שראוי לעשות, ומה לא,
- לאחר מותנו ניוולד בין אלים או אנשים,
- וכל חטאינו שצברנו בעבר (למשל מלהתכעס) יסתיימו.

הטקסט מונה שני סוגים של אורך רוח:

- זה הארצי, שבו אנו עדיין תופסים את שלושת המעגלים הקשורים בכעס כבעלי קיום עצמי,
- וזה שמעבר, שבו איננו תופסים כך את הדברים.

9. בנוסף לאורך רוח מושלם, לבודהיסטות ברמה השלישית יש סגולות נעלות נוספות. תאר את אלו.

ברמה השלישית הבודהיסטות

- משיגים יכולת באימון יוצא-הדופן של ריכוז העולה בהרבה על זו שברמות הקודמות. הם מביאים לידי שלמות את ארבע רמות הריכוז ואת ארבעת המצבים המדיטטיביים המובילים לעולם חסרי הצורה; כאשר הם נכנסים למדיטציות אלו ויוצאים מהן עם המטרה הברורה להשלים את הסיבות שיובילו אותם להארה. הם יכולים להיוולד ברמות שהן תוצאה ממדיטציות אלו, אך זאת מכוח תפילותיהם, ולא מכוחה של צורה ארצית של מדיטציה על רמות הריכוז ועל עולם חסרי הצורה.
- הם משיגים צורות טהורות של ארבע המחשבות האינסופיות של אהבה, חמלה, שמחה והתייחסות אחידה;
- הם משיגים צורות טהורות של חמשת הסוגים של כוחות על-חושיים: ביצוע ניסים, שמיעה אלוהית, יכולת לקרוא את תודעתם של אחרים, זיכרון של דברים בעבר הרחוק, וראייה אלוהית.
- הם ממצים לחלוטין תשוקה ודחייה אשר מקורם בבורות וגם את הבורות החשוכה עצמה. (אין הכוונה לטעון שבעיות אלו חוסלו לתמיד – זה יקרה מאוחר יותר. בשלב זה אלו מאוד נחלשים, והם משתחררים מן הצורה הגלויה שלהם). הם הופכים למאסטרים של היכולת לחסל את התשוקה השגויה לאובייקטים של תשוקה שהייתה מנת חלקם של היצורים בעולמות הסובלים, ושיש לאנשים ארציים, ומשתחררים מן האחיזה בעולם התשוקות, עולם הצורה, ועולם חסרי הצורה.

- האנשים ברמה שלישית זו נהיים, בדרך כלל, לשליטים של יצורי העונג, Shakra.
- ומכיוון שהם מוצאים את עצמם בתפקיד מוביל, הם גם נהפכים למאסטרים של היכולת לחלץ יצורים מן הביצה של השתוקקות.

10. לשלוש השלמויות הראשונות יש תפקיד מכריע בדרכנו להארה. ציין מהו, ותאר מה מאפיין את הבודהיסטות ברמה השלישית לאחר ש"סלקו לחלוטין כל עלטה מקרבם".

תרגול שלוש השלמויות הראשונות מהווה את "צבירת החסד", שהוא מהווה סיבה עיקרית להשגת גוף הצורה הקדוש של הבודהה.

לאחר שסלקו לחלוטין כל עלטה מקרבם של אי ידיעה של דברים, העלטה של המגרעות שגורמות להרס מעלותיהם הטובות, וכן את כל המכשולים שמונעים את השגתה של רמה אולטימטיבית זו, הם שואפים בעוז לחסל עלטה מלב היצורים, שחוסמת בעדם מלהשיג רמה זו.

אך למרות אורם הבהיר כמו זה של השמש - הם לעולם לא מתכעסים על אנשים בעלי מגרעות רבות, שכן הם השקיעו את עצמם עמוק בתוך האמנות של אורך רוח, וליבם התרכך עד מאוד על ידי חמלתם.

11. מנה את שאר רמות הבודהיסטות, החל מהרמה הרביעית, ציין את שמותיהן (גם בטיבטית ובסנסקריט) ותן תיאור קצר של כל אחת מהן.

רמה 4 – זוהר - རྩ་མཚན་ལྷན་སྐྱེས་པ་ *archi smati u trowa*. ברמה זאת הבודהיסטות שוהים, ברצף בלתי

מקוטע, בתרגול של גורמי ההארה,¹ במצב תודעה שהוא מעבר לכל ביטוי מילולי או מנטלי, ולכן השלמות של חדוות המאמץ עוברת לתפוס מקום עיקרי בתרגולם. בשל תרגולם הם מסוגלים לשרוף את כל הנגעים הרוחניים שלהם, ועקב כך מסולקים מכשולים לתרגול מגופם ותודעתם, ואורם זוהר לכל עבר.

רמה 5 - תרגול קשה ביותר ལྷན་སྐྱེས་པ་ལྷན་སྐྱེས་པ་ *sudurjaya, shintu jang kawa*. הקשיים

שאינם הם מתמודדים כאן הם המאמץ להבשיל את היצורים תוך שמירה על איזון. כאן הם משיגים שליטה מלאה בתרגול של גורמי ההארה הספוג בשיטה. הם מתרגלים הרבה מדיטציה על שתי האמיתות, ולכן השלמות של ריכוז תופסת מקום עיקרי בתרגולם.

רמה 6 - הפגנת כל הסגולות ལྷན་སྐྱེས་པ་ལྷན་སྐྱེས་པ་ *ahbi muka, nundu gyurpa* או תפיסה ישירה או

היכולת לשהות ללא סימנים. ברמה זאת הבודהיסטות מקובעים במדיטציה על התהוות מותנית, ולכן שלמות החוכמה תופסת מקום עיקרי בתרגולם. העצב שבא עקב המחשבה על השהייה בגלגל הסבל משליך את תודעתם למצב של מדיטציה מאוזנת שאין בה שום סימנים

רמה 7 - הגיע רחוק ལྷན་སྐྱེས་པ་ལྷན་སྐྱེས་པ་ *durgamma, ringdu songwa* או שהייה רצופה בהעדר

סימנים. ברמה זאת הבודהיסטות מבינים כיצד לשום סימן אין סימנים, אך הם אינם דוחים את התוויות שמייצרות את הסימנים. ברמה זאת השלמות של שיטה תופסת מקום עיקרי בתרגולם. רמה זאת קשורה לדרך של ההישגים הספונטניים, ויש בה שהייה ספונטנית במדיטציה ללא סימנים.

¹ אלו הם 37 תרגולים שאת תיאורם ניתן למצוא, למשל, בין החומרים של הקורס "המדיטציה המושלמת".

רמה 8 - בלתי מעורער མཇུག་ལྷོ་མཇུག་, achala, miyowa או שהייה ספונטנית במדיטציה ללא סימנים

— זוהי הרמה של נירוונה, למרות שהבודהיסטות נמנעים מלעבור לשם. ברמה זו הבודהיסטות מבצעים מעשים טובים באופן ספונטני, ולכן **השלמות של תפילה** תופסת מקום עיקרי בתרגולם. ברמה זו הם אינם רואים יותר דברים כבאים מצד עצמם, והבודהיסטות נשארים ברמה זו עד שהם משיגים את היכולת ללמד את הדהרמה, על כל האספקטים שלה, תוך שימוש בדימויים רבים ושונים, ביטויים שונים, וכולי. ברמה זו ובשתיים שאחריה פוסקים המכשולים לידע-כול.

רמה 9 - אינטלקט נעלה འཇུག་ལྷོ་མཇུག་, lekpey lodru, sadhu mati או השגת ארבעת

הסוגים של הידע. ברמה זאת הבודהיסטות השיגו רמה בלתי רגילה של ידע, ולכן גם כוח בלתי רגיל של חוכמה. משום כך **השלמות של הכוח** תופסת מקום עיקרי בתרגולם. מכיוון שהשיגו מיומנות בהוראת האספקטים השונים של הדהרמה, הם השיגו אינטלקט מושלם ויוצא דופן.

הבודהיסטות נשארים ברמה התשיעית עד שהם משיגים את היכולת ליהנות מכל טווח הלימוד של הדהרמה מפי בודהות בגני העדן שלהם, ביחד עם הפמליות שלהם, המופעים שלהם וכדומה, ועד שהם מסוגלים להבשיל את היצורים לפסגת האבולוציה שלהם.

רמה 10 - עננים של דהרמה ཇུག་ལྷོ་མཇུག་, dharma mega, chukyi trin. ברמה זו פוסקים הזרעים

לראות דברים כמופיעים מצד עצמם. הבודהיסטות משיגים מיומנות יוצאת דופן להבשיל את היצורים לפסגת האבולוציה שלהם, על ידי שימוש בדימויות מופע וכדומה, ולכן **השלמות של חוכמה שמעבר** תופסת מקום מרכזי בתרגולם. ברמה זאת הבודהיסטות מסוגלים להוריד גשם של דהרמה באינספור עולמות באמצעות העננים הענקיים של הלימוד הקדוש שלהם.

12. השלב השישי של התרגול המקדים הוא הפצרה בלאמה לקבל לימוד ותחינה שיישאר עימנו. תאר את ההתייחסות הנחוצה על מנת ששלב זה יהיה עוצמתי במיוחד, ורשום את שני הבתים מהתפילה של סמנטבהדרה העוסקים בשלב זה.

באופן כללי, השלבים המקדימים יפעלו חזק יותר ככל שנכנס בהם יותר רגש. רגש זה נסב בעיקר סביב מסירותנו, הערצתנו ואהבתנו ללאמה, לדרך ולמטרתיה של הדרך, וככל שאלו חזקים יותר ובאים מעומק הלב — כך יתעמק התרגול. כשהאהבה והמסירות נוכחים, כשאנחנו זוכרים ומודעים לחסדו של הלאמה עימנו, לנדידותו העצומה, כל שאר השלבים זורמים בקלות, כמעט באופן אוטומטי, מתוך לבנו הפתוח.

הו אתם, מאורות העולם
בכל מניין העברים,
שהשגתם את ההארה השלמה,
שמעבר לכל תשוקה —
בכולכם אפציר, מושיעיי,
סובבו את גלגל הדהרמה הנעלה
למעני ולמען הכלל.

עם כפות ידיי צמודות מול חזי
אפנה בתחינה לאלו
השוקלים לעבור לנירוונה -
אנא, למען אושרם של ברואים,
הישארו נא עימנו להמון עידינים
כמניין חלקיקי האדמה.



שילבי המדיטציה 8

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 4

1. הסוטרה של עשר הרמות מדברת על "עשר רמות של השאיפה להארה", והביאור אומר שמדובר ב"עשר רמות של החוכמה הטהורה של הבודהיסטות". הסבר מהי המהות של חוכמה טהורה ללא רבב, מי משיג אותה, ומתי.

משהו נחשב "עם רבב" אם הוא נגוע באי הבנה בדמות האמונה שדברים הם ממשיים, או בזרעים של נטייה זו, או שניהם. "ללא רבב" או "טהור" מתייחס להבנה שאין בה זוהמה שכזאת.

למעט מצב התודעה הבלתי מושגי של אריות הנמצאים במדיטציה העמוקה שלהם, אין שום מצב תודעה אחר (למעט מצב התודעה של בודהה) שאיננו נגוע על ידי הזרע של הנטייה שלא להבין את הדברים. אפילו אריות שיוצאים מהמדיטציה שלהם, תודעתם שוב נגועה על ידי הזרע של נטייה זו.

עד לרמת הבודהיסטוה השביעית, התודעה עדיין נגועה על ידי האי הבנה עצמה. רק אצל בודהיסטות ברמה שמונה ומעלה, ואצל משמידי האויב – מתחללת האי-הבנה שגורמת לנגע. במקרים אלו התודעה אינה נגועה יותר באופן זה; אך היא עדיין נגועה על ידי הזרע המנטאלי של הנטייה שלא להבין. שרידים אחרונים אלו של הזרעים של בורות מתחילים כשמגיעים להארה השלמה של הבודהה.

2. מונח אחר שבו משתמשים הוא "חוכמה שאין בה שניות". הסבר למה מתכוונים במושג זה, ולמה לא מתכוונים, והבא מטפורה המבהירה את השגיאה.

כאשר מדובר על "חוכמה שאין בה שניות" ברמת הבודהיסטוה הראשונה, מדובר על העדר שניות במובן של אובייקט וסובייקט שנראים כאילו שהם נפרדים זה מזה. אין הכוונה למצב הבנה שבו כל מה שחיסלנו הן שתי הקיצוניות: (1) להאמין שהדברים הם ממשיים, בדיוק כפי שהם מופיעים, ואם לא, אז (2) הם כלל לא קיימים.

בכתבים של מאסטר צ'נדרקירטי פוגשים הרבה את המושגים "חוכמה" ו "הבנה" שהן "משוחררות מן התבלול של אי-הבנה". יש הטוענים שהכוונה כאן היא לנטייה שלא להבין, ולזרע שגורם לנטייה זו, והם אומרים שכאשר אנו מחסלים את שני אלו, פוסקת גם ההבנה עצמה.

ג'ה צונגקאפה אומר שזהו סילוף פילוסופי ענק, בסדר גודל של האמונה של אסכולות שאומרות שכאשר מסתיימים כל הזיהומים המנטליים, מסתיימת גם התודעה עצמה.

המטפורה שמובאת בכתבים בנושא זה משווה את תודעת האור הצלול, המזהמת בשל התשוקה, לבד חסין אש המוכתם בכתמים שונים. אם נשליך אותו אל האש, הכתמים יישרפו כולם, אך לא יקרה כלום לבד. כך גם אש החוכמה: היא תשרוף את כל הכתמים, אך לא את האור הצלול.

3. נאמר שהחוכמה העמוקה של מדיטציה של ארייה שהוא בודהיסטוה, שקולה לזו של המאזינים והבודהות מכוח עצמם. ובכל זאת מרבית הטקסט של הבהרת הכוונה האמיתית מוקדש להבחנה שבין שני סוגים עיקריים אלו של מתרגלים. הבא את הסברו של ג'ה צונגקאפה על הדמיון והשוני שבין שני סוגים אלו, השופך אור על האיכות המדהימה של תודעתו של הבודהיסטוה.

החוכמה העמוקה של מדיטציה של ארייה שהוא בודהיסטוה, והחוכמה העמוקה של מדיטציה של אריות שהם מאזינים ובודהות מכוח עצמם – הן שקולות בכך שהן רואות ישירות את טבעם האמיתי של דברים מבלי שיהיו נגועות על ידי הזרעים המנטליים של הנטייה שלא להבין דברים.

הבסיס להבחנה שמאפיינת את החוכמה של ארייה שהוא בודהיסטוה הוא

- האם המתרגל הוא עבד לחמלה הגדולה או שלא;
- והאם יש לו "הכוח של דברים", כגון 12 קבוצות בנות 100 איכויות כל אחת.¹

יש גם הבדל עצום הן האופנים השונים שבהם אדם תופס את הכך, וזה תלוי אם תודעתו של אדם "נפתחה" כלפי האובייקט העמוק של ריקות, או שלא, תוך שימוש באינספור צורות שונות של נימוקים הגיוניים בזמן שתרגל בדרכים של צבירה והכנה, במטרה לחקור את המשמעות של הכך, של שני האופנים שבהם האובייקטים הם נעדרי כל טבע עצמי.

4. ג'ה צונגקאפה מתאר את רמות הבודהיסטוה כסדרה של חלקים הולכים ומתקדמים של שלם אחד: החוכמה הטהורה. הוא מונה ארבעה קריטריונים המהווים בסיס לחלוקה זו. הבא את תיאורו.

רמות הבודהיסטוה דומות לקרקע מוצקה המשמשת כתמיכה לפיתוח סגולות רוחניות נעלות. אנו מחלקים אותן לרמות אינדיבידואליות של שמחה עצומה וכולי, כאשר חלוקה זו מתבססת על ארבעה קריטריונים.

1. הראשון הוא שמספר הסגולות שאנו משיגים הולך ועולה מעלה מעלה: כאשר מגיעים לרמת הבודהיסטוה הראשונה, אנו משיגים 12 קבוצות בנות 100 סגולות כל אחת; ברמה השנייה, 12 קבוצות אחרות בנות 1000 סגולות כל אחת, וכך הלאה.

2. ההבחנה השנייה היא שכאשר עולים ברמות אנו משיגים כוחות יוצאי דופן, שמתעצמים בכל רמה. זה מתייחס לעלייה המתמדת ביכולת לטהר את עצמנו מאי-טוהר, ולפסוע בדרך.

3. ההבחנה השלישית קשורה לשלמות שאותה אנו לוקחים לרמה גבוהה יותר של תרגול בכל רמה של הבודהיסטוה: ברמה הראשונה אנו משיגים רמה גבוהה יותר של תרגול הנתינה; בשנייה – רמה גבוהה יותר של תרגול אורח חיים מוסרי, וכך הלאה.

4. ההבחנה הרביעית קשורה לגלגול שבו ניוולד בתור הבשלה קארמית. ברמה הראשונה, הבשלה זו מייצרת חיים שבהם אנו נהיים למלך או מלכה השולטים על יבשת הג'מבו; בשנייה אנו משיגים שליטה על כל ארבע היבשות, וכולי.²

¹ ברמה הראשונה, הבודהיסטוה משיגים 12 קבוצות בנות 100 סגולות נעלות כל אחת:

(1) הבודהיסטוה רואה – ברגע אחד - 100 ישויות מוארות.
(2) הוא או היא מקבלים את ברכתן של אותן ישויות, והם קולטים שזה מה שקרה.
(3) באותו הרגע הם מבינים שהם יכולים לחיות 100 עידנים.
(4) הם נהנים מהיכולת לראות 100 עידנים של זמן קדימה ואחורה.
(5) בודהיסטוה חכם זה יכול להיכנס ולצאת מ-100 צורות שונות של מדיטציה עמוקה.
(6) הבודהיסטוה יכול/ה להשפיע על 100 עולמות.
(7) הבודהיסטוה יכול/ה להאיר 100 עולמות.
(8) הם יכולים לחולל ניסים, ובכך להבשיל 100 יצורים סובלים.
(9) הם "מחזירים ל-100" במובן שיש ביכולתם להגיע למספר כזה של גני עדן של הבודהה.
(10) הבודהיסטוה פועל לפתוח לרווחה 100 דלתות של הלימוד.
(11) ילדים אלה של אדונייהם של בעלי הסגולה יכולים להפגין 100 גופים שונים מתוך גופם האחד.
(12) 100 גופים אלו "מתהדרים" ו"מועשרים" על ידי הפגנת 100 בודהיסטוה הקשורים אליהם, ומשמשים להם כפמליה של מלווים.

כך שיש הבדלים גדולים בכוחם היחסי, ואלה משתקפים במספר הסגולות הגבוהות שקשורות בחוכמה הלא-מושגית שמוצאים בכל אחת מרמות הבודהיסטויה; וזאת הסיבה שאנו מפרידים בין הרמות השונות. הבדלים אלו ישימים לא רק לזמנים שבהם הבודהיסטויה שקוע במדיטציה עמוקה בכל רמה, שכן יש לכלול בכל רמה גם את הסגולות הנעלות שקשורות ל"חוכמה שאחרי" באותה רמה. כאמור, רמות אלו אינן נבדלות במהות האובייקט האולטימטיבי שנתפס בכל אחת מהן.

5. הסוּטְרָה על עֵשֶׂר הַרְמוֹת מְמַשִּׁילָה אֶת רְמוֹת הַבּוֹדְהִיסְטוּוּה לַמַּסְלּוֹל מְעוּפָה שֶׁל צִיפּוֹר בְּשִׁמְיִים. הִבָּא אֵת הַתִּיאוֹר וְאֵת פִּשְׁרוֹ.

החכמים אינם מסוגלים לתאר -
ואפילו לא לראות -
את המסלול שמותיר בשמים
מעופה של ציפור.
את הרמות של ילדי המנצחים,
לא ניתן בכלל לתאר,
ואז איך אפשרי שנוכל אפילו
לשמוע עליהן?

בסופו של דבר, הרמות דומות לציפור. הן חולפות במרחב של טבעם האמיתי של דברים, הדומה לשמיים - ועם זאת אפילו אם אלו המנסים לתאר זאת הם ישויות בעלות תובנות, הם לעולם לא יוכלו לתאר כיצד מתבצע המעוף, באופן שתואם למה שנחוה על ידי ישות בעלת תובנות. אז איך אלו המקשיבים לאותו אדם יוכלו בכלל לשמוע את אשר הם אומרים, באופן שבו הם ראו זאת?

6. בסיום תיאורו הכללי של ג'ה צונגקאפה לרמות הבודהיסטויה, הוא טורח להדגיש את החשיבות של תרגול הרמות גם לאנשים רגילים. רשום את עצותיו העיקריות.

הטקסט מציג תחילה את שלוש הסיבות העיקריות, שאם אדם מודט עליהן, זה מוביל אותו להיות בודהיסטויה.³ כך שזה בא לציין שאלו השואפים לתרגל את הדרך הגדולה חייבים קודם כל לתרגל את אלו. ולא זו בלבד שיש לתרגל את שלוש אלו לפני שאדם הופך לבודהיסטויה – יש לתרגל אותן גם לאחר מכן.

התרגול העיקרי בין כל פעולות הבודהיסטויה, לדבריו, הוא התרגול של חוכמה שאינה שוהה בשתי הקיצוניות. התרגול של חוכמה זו מייצג את התרגול של כל שאר פעולות הבודהיסטויה – נתינה והשאר.

² שליטה על כל ארבע היבשות: לאן ממשיכים אחרי שהשגנו סמכות על כל ארבע היבשות? הנה רשימה שנתן Sera Jetsun Chukyi Gyeltsen (1469-1546) הנודע לתהילה, בחיבורו על סקירה של עשרת התובנות והביאור אודותיה:

- (1) אדם ברמה הראשונה של הבודהיסטויה נולד כשליט הגלגל בעל סמכות על יבשת הג'מבו.
- (2) אדם ברמה השנייה נולד כשליט הגלגל בעל סמכות על כל ארבע היבשות.
- (3) ברמה השלישית יש לו סמכות על הארץ של ה-33.
- (4) ברמה הרביעית יש לו סמכות על העולם הידוע בשם "חופשי מקונפליקט".
- (5) ברמה החמישית, העולם (הארצי) הידוע בשם "אושר".
- (6) ברמה השישית, העולם הידוע כ "אלו הנהנים לייצר מופעים"
- (7) ברמה השביעית, העולם הידוע כ "אלו שהשיגו שליטה על מופעים עם אחרים."
- (8) בשמינית, שליט של ערפילית מסדר ראשון.
- (9) בתשיעית, התור הטהור: שליט של ערפילית מסדר שני.
- (10) בעשירית, כמלך האלים, בעולמות הטהורים.

ג'מבו, דרך אגב, היא היבשת הדרומית, זו שעליה אנחנו חיים, לפי הקוסמולוגיה הבודהיסטית המסורתית.

³ סיבות אלו הוזכרו עוד קודם, והן כוללות חמלה גדולה, בודהיז'טה והתרגול של חוכמה.

ג'ה צונגקאפה מדגיש שעלינו לתרגל את שני המכלולים יחד, ולא להסתפק בתרגול צד זה או אחר – שיטה או חוכמה; וכן לא לשים את כל ייחבנו במצב תודעה חד-נקודתי, כזה שחסרה בו הצורה יוצאת הדופן של שיטה ושל חוכמה. בודהיסטווה שאין לו כישורים ומיומנויות לא יוכל ליישם את האימון בטבעם העמוק של דברים. כאשר משלבים את השיטה והחוכמה באופן שתיארנו, זה הופך לתרגול מושלם של הבודהיסטווה.

7. רשום את תיאורו הקלאסי של אריה נרג'ונה של הסגולות הנעלות של הבודהיסטווה, ואז שנון אותו בעל פה.

כך נוכל לתאר, בקצרה, את הסגולות הנעלות של הבודהיסטווה: נתינה; שמירת המוסר; אורך רוח; חדות המאמץ; מדיטציה; חוכמה; חמלה והשאר.	שאוהבת בכל ליבה, את כל היצורים כאחד. נתינה תביא שפע, המוסר – עולם טוב, אורך רוח יביא יופי, והמאמץ – תהילה; מדיטציה תביא שקט, ההבנה – תשחרר, ואהבה וחמלה יביאו לך את כל אשר תבקש.
נתינה פירושה למסור את אשר אתה רוצה בשבילך; שמירת המוסר פירושה לעשות את מה שמיטיב עם הזולת. אורך רוח פירושו לזנוח כל כעס, והמאמץ מעצים את הטוב.	אדם הנוטל את כל השבעה, ללא יוצא מן הכלל, ומביאם לידי שלמות, יכול להשיג את החוכמה שמעבר לכל המשגה, ובעצמו יהפוך להיות למגן העולם.
מדיטציה היא תודעה חד-נקודתית שאינה שום נגעים; החוכמה מבינה את משמעותה של המציאות עצמה; החמלה הינה סוג של תבונה	

8. לאחר שסולקו אחרוני המכשולים לידע-כול, הבודהיסטווה משיג את ההארה של הבודהה. כיצד מתאר מאסטר קמלשילה מצב זה? תאר שלושה מאפיינים עיקריים של הבודהות שהם רלוונטיים במיוחד מבחינתנו.

מאסטר קמלשילה מתאר מצב זה בתור "ידע שהוא חופשי מכל אחיזה, וחוכמה טרנסנדנטלית שאין דבר העומד בדרכה." מה שמאפיין מצב זה, מבחינתנו, הוא שלוש סגולות עיקריות של הבודהה:
ידע-כול – הם רואים בכל רגע ורגע אותנו ואת כל היצורים בעולם כולו, יודעים מה קורה להם ומה הם צריכים בכל רגע, כדי להתקרב להארה. וזאת גם בעבר, הווה, עתיד.
אהבה – אהבתם אלינו עזה ובלתי מותנית בדבר, והם מוכנים לעשות למעננו בכל רגע ורגע את כל מה שנדרש כדי לעזור לנו להשיג הארה.
יכולת – יש להם היכולת ללמד אותנו את כל הדרוש לנו בכל רגע ורגע, באופן שמתאים לכל אחד מאיתנו, וזאת על ידי שליחת אינספור מופעים, כנדרש לכל יצור.

9. היכן שוהים הבודהות, לפי מאסטר קמלשילה? ומהי עצתו לנו, בעקבות זאת?

מאסטר קמלשילה מתאר את גופיו של הבודהה:

לאחר שהביאו את התהליך של השגת שלמות אל סיומו המוחלט, וזאת למען עצמם ולמען אחרים, והצליחו לסלק בשלמות כל פגם מקרבם, ללא יוצא מן הכלל, הבודהות המנצחים שוהים בגוף של הדהרמה. וכל עוד גלגל הסבל קיים, הם שוהים גם בגוף של העונג המושלם ובגופי המופע, ופועלים באופן ספונטני למען כל היצורים.

ועצתו לנו היא: כל מי שיש תבונה בליבו חייב לנסות להעיר בליבו אמונה בבודהות המנצחים, המקור לכל חסד ולכל סגולה, ולהקדיש כל מאמץ ולהשתמש בכל שיטה העומדת לרשותו, על מנת להשיג את סגולותיהם המושלמות.

10. הקארמה של לפגוש בודהות, ובסופו של דבר להפוך לבודהה בעצמנו, היא הקארמה של אמונה בבודהות. תאר מספר דרכים שיעזרו לנו לפתח אמונה שכזאת.

בשלב ראשון אנו מסתמכים על אוטוריטה - הסמכות של כתבים, ושל מורים - בין אם הם חיו בזמנים עברו ובין אם הם מלמדים אותנו ישירות. מקורות אלו רוכשים את אמוננו בתארים נאמנה את סבלנו, למשל, או את החוקיות של מעשים ותוצאותיהם, דברים שאנו יכולים לבדוק בעצמנו. המפגש עם האמת, עם האהבה הכנה של המורה, ושכנוע ביושרם, מעמיק את אמוננו, ואנו מוכנים להאמין גם ללימוד על דברים שאיננו יכולים כרגע לבדוק בעצמנו.

בגלל העובדה שהם יכולים לראות את מעמקי לבנו, אהבתם הגדולה אלינו, ויכולתם לשלוח מופעים, הם בוודאי שולחים מופעים כאלו ממש ברגע זה - ואפילו יוצרים את כל עולמנו כדי להביא אותנו להארה.

11. לפי הלימוד של הבודהה, המטרה האולטימטיבית שלנו היא השגת הארה. הלימוד גם טוען שכל אחד מאתנו יכול להשיג מצב זה. מהו שמאפשר זאת?

הסיבה שכל אחד מאיתנו יכול להשיג הארה היא משום שהזרע להארה כבר נמצא בכל אחד מאיתנו - זהו טבע הבודהה שלנו, שהוא הריקות שלנו.

שלבי התרגול המוצעים על ידי מאסטר קמלשילה, למשל, מהווים דרך לסלק את האי הבנה, את הבורות, את הנגעים הרוחניים, וכל שאר המכשולים שעוברים את דעתנו ומהווים מכשול להארה, ומעיבים על טבענו הטהור. כשאלה נרגעים ומסולקים לחלוטין- אנחנו כבר שם.

12. סגולותיה הנעלות של הישות המוארת עצומות לאין שיעור. הבא את דבריו של מאסטר קמלשילה על הסגולות הנעלות של הארה, שאותם הוא מצטט מהבודהה עצמו.

בלתי אפשרי להעלות במחשבתנו את כל אינספור הסגולות הנעלות שהושגו ברמה של בודהה, ואפילו בודהה לא יכול לתארן בשלמות. כפי שנאמר בסוטרה הנשגבה "מערך הקנים":

גם לו יכולנו לחקור לעומקו
חלקיק זעיר של פן יחיד
מבין כל הסגולות של הבודהה
שמופיעות באופן ספונטני -
לא היינו מסוגלים לתפסו.
לא נוכל להשיג בתודעתנו
את הבודהות ואת כל תורתם.

13. אם נחזור להתחלה, אל שורשה של הדרך, מאסטר קמלשילה, מאסטר צ'נדרקירטי וגם ג'ה צונגקאפה מצביעים על החמלה כשורש השורשים של הדרך, ומדגישים את חשיבותה בתחילת הדרך, באמצעותה ובסופה. הבא את נימוקיהם.

- החמלה חשובה בהתחלה – בדומה לזרע.

אדם שניחן בחמלה הגדולה מעונה בראותו את האופן שבו היצורים החיים מתייסרים, ושואף להגן על עליהם מפני סבל. עם מחשבה זו הוא מפתח את השאיפה להביא את כל היצורים אל ההארה המלאה.

אדם זה מבין שהשגת מטרתו תלויה בכך שישגי הארה בעצמו, ולכן חמלתו מובילה אותו להשיג את השאיפה להארה, "יקרה אשר יקרה, אני חייב להשיג הארה למען כל אותם יצורים סובלים."

הוא מבין שלעולם לא יוכל לקיים התחייבות זו אם יוותר על דרך חיים של "חוכמה שאין בה שניות" – כלומר נתינה וכל השאר. ועל כן הוא משקיע עצמו באורח חיים זה, שבו החוכמה משחקת תפקיד מרכזי. ובאופן זה החמלה הגדולה מהווה את הזרע לכל הסגולות של ישות מוארת.

- החמלה חיונית בתקופה האמצעית - בדומה למים המשקים את הזרע.

הזרע של החמלה בתקופה ההתחלתית כבר ייצר נבט רענן של השאיפה להארה. אם, בתקופה שבאה אחרי זה, איננו משקים נבט זה, שוב ושוב, במימי החמלה, לא נוכל לצבור את המסה העצומה של שני המכלולים שמהווים את הסיבה לישות מוארת. ללא החמלה, הדרך יכולה להוביל לכל היותר לנירוונה.

- החמלה חיונית בסוף - בדומה לפרי שהבשיל.

לאחר השגת המצב של הבודה, הפרי של החמלה הוא שמאפשר לנו להמשיך ולעזור ליצורים כל הזמן, עד לסיומה של סמסרה.

14. אם החמלה היא שורש דרכנו, מה המסקנות המתבקשות מכך עבורנו, כמתרגלים של הדרך הגדולה?

כמתרגלים של הדרך הגדולה, אנו מבינים למן ההתחלה שעלינו למסור את ליבנו לרגש הכובש של החמלה הגדולה.

לאחר מכן, עלינו לחשוב כיצד לבנות על רגש זה ולהצמיח, ממעמקי ליבנו, שאיפה להארה שהיא שלמה מכל בחינה.

ולבסוף עלינו לחשוב כיצד – ברגע שפיתחנו את השאיפה להארה – יהיה עלינו לתרגל את אורח החיים של הבוהיסטווה, ובאופן ספציפי, צורה טהורה ביותר של ההשקפה העמוקה.

בקיצור – עלינו לפתח אמונה בלתי מעורערת בלימוד שמדריך אותנו לאמן את עצמנו בכל אחת מנקודות אלו.

15. מאסטר קמלשילה מסיים את ספרו עם הקדשה, וזה מחזיר אותנו לחשיבות העצומה של הקדשת חסדנו, שהיא גם השלב האחרון של השלבים המקדימים למדיטציה. צטט את ההקדשה של מאסטר קמלשילה, וציין נקודות חשובות שהופכות את ההקדשה לעוצמתית.

ההקדשה של מאסטר קמלשילה אומרת

בזכות הסבר זה שנתתי כאן, של דרכם של ילדי המנצחים, ושתואם את הלימוד של הבודה עצמו, צברתי לא מעט חסד. הלוואי שבזכות חסד זה יזכו היצורים אשר חוכמתם חלשה, להשיג במהרה את התודעה הכי נשגבה.

כאשר אומרים תפילה של הקדשה, חשוב ללוות זאת במחשבה על משמעות המילים, ולהקדיש את פרי מאמצינו לכל היצורים – זה מה שהופך זאת לתרגול של המהינה. ההקדשה ממשיכה יותר אם היא מלווה במעשה של אמת: אכן עשינו מעשה חסד, מתוך התכוונות טהורה, ואותו אנו מקדישים למען היצורים. הקדשתו של מאסטר קמלשילה ממחישה אספקטים אלו.