

גורו-יוגה

**ביאورو של קון רינפוצ'ה גשה לוסטג תרצ'ין
ל"אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה"**

גורו-יוגה

**ביאورو של קון רינפוצ'ה גשה לוסג תרכ'ין
ל"אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה"**

תרגום לעברית:

ד"ר דבורה צbialי, דורית גולדמן, לאה אהרון



הוצאת לב הדרכה

A commentary on Guru Yoga

By Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin

Copyright ©1980, Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin

All rights Reserved

From English: Dr Dvora Tzvieli, Dorit Goldman, Leah Aharoni.

Hebrew Language Copyright
© 2010 Lev HaDharma Press
© 2010 כל הזכויות בעברית שמורות
להוצאה לאור הדharma

מאנגלית: ד"ר דבורה צביאלי, דורית גולדמן, לה אהרון

מווציאה לאור: דורית גולדמן
עימוד והבאה לדפוס: רוחמה שאולסקי
עריכה לשונית: יעל דין בן-עברי
עימוד עטיפה: רחל ליטווק
צלום על גבי העטיפה: תמונה של מחבר הביאור, קון רינפוצ'ה גשא לוטנג תרצ'ין

ניתן לשכפל חומרים מספר זה למטרות שימוש אישי. שימוש מסחרי בחומר הכלול בספר זה אפשרי
עם קבלת רשות מפורשת בכתב מהווצאה לאור הדharma.

לוב הדharma - הוצאה לאור של עמותת שיטה וחוכמה

רחוב ברकת 14 הוד השרון

מספר"ב: 978-965-7483-02-2

נדפס בישראל

Printed in Israel 2010

תוכן העניינים:

7	הקדמה לתרגום העברי
9	פתח דבר
10	תרשימים גورو-יוגה
11	1. הסבר כללי על נחיצות הלימוד של גورو-יוגה
13	2. הזמנה
17	בית ראשון – הזמנה
21	3. שבעת השלבים המקדימים
23	בית שני – הפרצה
24	בית שלישי – קידות
28	בית רביעי – מנהה
29	בית חמישי – וידוי
34	בית שישי – שמחה
35	בית שביעי – בקשה לקבל לימוד
37	בית שמיני – הקדשה
39	4. תחינה להענקת התוצאה האולטימטיבית
41	בית תשיעי – תחינה להענקת התוצאה האולטימטיבית
43	5. עצם התרגום
45	בית עשרי – תחינה
53	6. השלבים העיקריים של המדיטציה
63	7. סיום התפילה
65	בית אחד-עשר – תפילה
65	בית שנים-עשר – תפילה מסיימת
67	8. תפילה "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה", בטיבתית ובתרגומ לעברית
69	
79	9. מיליון מונחים

הקדמה לתרגום העברי

התמזל מזלי לפגוש את המורה הדגול קון רינפוצ'ה בשנת 1997, ולקבל ממנו הנחיה, ברכה ולימוד במשך כשש שנים, לפני עזב את עולמנו. לא הייתה זו אהבה ממברט ראשון. היה עליי להתגבר על פער עצום של תרבות, שפה וציפיות, ונדרש לי זמן לקלוט את עוצמתו הרוחנית של מסטר דגול זה. למולי שרדתי, והגע עם קון רינפוצ'ה היקר שינה את מהלך חיי ועיצב את דרכי הרוחנית.

היה עליי להתאים את עצמי – להתרגל לנוהג ולמסורת של לימוד עם מורה טיבטי מסורתני, אף למד מידה מידה של טיבטיבית אותה הוא שיבץ באופן חופשי במהלך שיעוריו, וועל-פייה התנהלו כל התפלויות והתרגול. עוצמתו הרוחנית, לבו הטהור, והידע העצום שהיו נחלתו, ושאותם חילק בנדיבות ובאהבה עם תלמידיו, מהווים אוצר יקר מאיין כמו שהוא ומשמעותם לחתה השראה לחי.

היה זה בהשראתו וביעידותו של מסטר זה שהתחלתי ללמד דharma, תחילתה בארה"ב ואחריך גם בישראל. ההוראה בישראל הציבה אתגר מיידי – היה צורך בתרגום הטקסטים לעברית! כמובן ששולם כך נדרש הידע שרכשתי בטיבטיבית, הידע החדש שrinpocz'ha הקנה לי, ולא הזיק גם נסיוני בהוראה ובקשר שקדם לכך, באוניברסיטאות ובמוסדות מחקר בישראל ובארה"ב.

לבוגד גדול הוא לי ללמד ולהעביר לתלמידי את הלימוד הקדוש והנפלא המוכל בספר זה, אשר הינו מרכז במסורת הלימוד הטיבטיבית בכלל, ובמסורת האגלאוקפה בפרט – הלא היא מסורתו של קון רינפוצ'ה. תרגול סדיר של הנאמר כאן מטהר, מקנה חוכמה, צובר חסד, פותח את הלב, וסולל את הדרך לתובנות רוחניות עמוקות. ניתן גם למצוא שיעורים מוקלטים www.heart-dharma.org.il/files/GuruYoga

ברצוני להודות מkrab ללב לתלמידי, דורית גולדמן ולאה אהרוןוי, שהשתתפו בעבודת התרגומים, ולדורית גולדמן גם על עבודתה המסורה והאהובה בהבאת ספר זה לדפוס. תודה לרחל ליטוק על העיצוב הנאה של הכריכה, ליעל דין בן-עברי על העריכה הלשונית ולרוחמה ש. על העימוד והבאה לדפוס.

מי ייתן והקורה שטועם מברכתו של לימוד מופלא זה:

**תבשם בחסdem העצום
של ג'ה צונגקאפה ושל קון רינפוצ'ה,
ימצא מורה מיומן השובה את לבו,
ישרתו היטב, באמונה ובקבוד,
ויזכה ב מהרה באושר הנשגב מכל,
בהארה מלאה ומושלמת
שאין למעלה ממנה.**

**דבורה צביאלי
ני-ג'רוזי,
אפריל 2010**

פתח דבר

חומר לימוד זה מכיל תמלול של ארבעה שיעורים אשר ניתנו על-ידי גשה לוסנג תרצ'ין אחת לחודש במהלך סתיו 1976. הרצאות אלו ניתנו לקבוצתו של גשה-הלה בושינגטן, ונערכו במרכז (Mahayana Sutra and Tantra) MSTC.

תרגול הגورو-יוגה מהוות מכלול שלם, ולכן עליה הרעיון כי רצוי שלימודים אלו, אשר נאמרו בעל-פה, יירשם בחוברת אשר תעוזר לתלמידים חדשים לבסס היבט את תרגולם המדיטטיבי. למטרה זו צורף לטקסט המקור מדריך היגוי שנועד לעוזר לנו בשינונו. לביאורו של גשה-לה מצורף במקומות המתאימים תרגומה של דיבור צבאיי לטקסט המקור, וכמו כן מצורף מיליון מונחים להערות הממוספרות.

גשה תרצ'ין ("גשה" הוא תואר טיבטי המקורי לדוקטורט) היה נזיר בודהיסטי אשר השלים את לימודי הסוטרה באוניברסיטת מנזר סרה-מי (1929-1953) ולימודי טנטרה באוניברסיטת מנזר גיו-מי (1953-1959), הנמצאות בלהאסה אשר בטיבט. משנת 1972 לימד גשה לובסנג תרצ'ין פילוסופיה ולוגיקה בודהיסטיית כמו גם את השפה הטיבטית, לקהיל אמריקאי אשר היה מעוניין בכך. הרצאות הניתנות בחוברת זו תומלו ונערכו על-ידי תלמידי המרכז.*

למרות שיש בקריאת היוגה וביאורה תועלת לכל, יש לזכור שקבלת הלימוד ישירות מפי אמה ראוי ומיומן, כמו גם קבלת הנחיה אישית, הן חיוניות להצלחת תרגול זה.

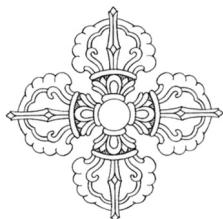
* מאז כתיבת חוברת זו גשה לוסנג תרצ'ין מונה על-ידי ה"ק הדלאי לאמה לרשות מנזר סרה מי, ובעקבות זאת ניתן לו התואר רינפוצ'ה. בעקבות זאת התייחסו אליו תלמידיו המסורים בשם "קון רינפוצ'ה". קון רינפוצ'ה עזב את גופו בניו ג'רזי בשנת 2004, לאחר מעלה משלושים שנה של העברת הדharma לתלמידי בארצות הברית.

תרשימים גورو-יוגה



The Vision of Guru Yoga

1. הסבר כללי על נחיצות הלימוד של גורו יוגה



1. הסבר כללי על נחיצות הלימוד של גורו יוגה

על-מנת ללמד ולהבין ליום זה לאשורו, עלייכם לשים לב היבט למה שאינו עומד לומר. הבודהה¹ הצהיר שהוא לימד אינספורCRCים של דהרמה². הוא אמר שעל כל אחד מכם ללמוד את כל שיעוריו ואו לבדוק את אמיתים באופן אישי. לאחר מכן עלייכם לבדוק את הערך והתועלת של לימודים אלו איש לעצמו. הוא אמר שעל כל אחד לעשות את הבדיקה האישית שלו תוך שהוא משתמש בתבונתו הוגה. הוא השווה תהליך זה ל垦ניה של זהב. אם ברצונכם לנחות זהב, עלייכם ראשית לבחון אותו לפני בדוקו, ולפעמים בוחנים לעיתים תרצו לחזור את הזהב או לשפשף אותו באבן מיוחדת כדי לבדוקו, ולפעמים בוחנים את הזהב בבחן של אש ורק אז, אם אכן זה וזה אמיתי – תקנו אותו.

הבודהה אמר שאת לימודו יש לבחון באותו האופן, תוך שאלות שואלים את עצמכם מה הערך של הלימוד והתרגול בעבורכם ומה תהינה תוצאותיו. הוא אמר שמדובר עלייכם לבדוק זאת בעצמכם, והוא לימד את כל הנסיבות העזומה של דבריו למען התרגול, ובכדי אנשים אנק ישיגו מטרותם עצמם. הוא אמר שהוא לימד אותם אך ורק לתוצאות האישית של התלמידים, ולא בכדי לזכות בכבוד.

הערב אינני מלמד הרצאה כללית, אלא את תמצית הדהרמה³ של המהינה. ניתן לחלק את הדהרמה של המהינה לסתורה⁴ ולטנטרה⁵. תמציתה של כל הדהרמה מוכלה בתרגול זה. התרגול נקרא בטיבטיה Lamay Neljor Ganden Hlagyama, וב עברית "היווגה של המורה; אף מלאכים מטופיטה"⁶. יש בו שנים-עשר בתים, אותן נתאר תחילת בקצרה:

- הבית הראשון נקרא הזמנה. זהה הזמנה של היישות שהן האובייקטים למדיטציה.
- הבית השני נקרא הפצרה באלמה⁷ להישאר. זה משאיר ישויות אלו מולכם, כך שהן לא תחוורנה לגן העדן שלהן, אלא תשארנה מולכם ככל שתחפזו.
- הבית השלישי הוא קידות בכדי לאסוף חסד עצום לעצמנו.
- הבית הרביעי הוא מתן מנחה לאובייקט המדיטציה.
- חמישי יש ויידי בפני ישויות קדושות אלו על כל מעשינו הרעים.
- ואילו הבית השישי הוא שמחה במעשים הטובים של אנשים אחרים, וגם במעשינו אנו. זהה נקודת חשובה מאוד.

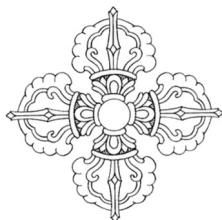
- בבית השביי יש בקשה לקבלת לימוד של הדharma.
- בבית השמייני יש הקדשה של טובי מעשינו מקדמת דנא למטרת השגת האהה מלאה ב Maherot האפשרית.
- בבית התשיי ישנה בקשה שתוענק לנו התוצאה האולטימטיבית.
- הבית העשירי הוא חחינה, והמדיטציה העיקרית מתחילה מבית זה. זהה מדיטציה חשובה מאד, ועליכם ללמידה ולתרגול זאת. בנקודה זו יש במדיטציה שלושה עדדים עיקריים, ועלינו ללמידה את שלושתם.
- בית אחד-עשר הוא תפילה.
- בית שנים-עשר הוא תפילה מסכמת.

טושיטה (בטיבתית Ganden Yiga Chunzin) הוא גן העדן של מאיטריה. עדין זהה, בקאלפה* הגדולה הזאת, יופיע אלף ושניים בודהות⁸. הבודהה הרביעי כבר הופיע – הוא הבודהה הנוכחי, שאקימוני. הבודהה החמישי יהיה מאיטריה.

הנקודה העיקרית היא שקיימים אינספור בודהות ואינספור גני-עדן של בודהות, וכן אינספור עולמות. התודעה שלי והתודעה שלכם מהות רצפים מנטאליים נפרדים, אך כל הרצפים המנטאליים של כל הבודהות אשר השיגו את המטרה האולטימטיבית – אחד הם. כאשר שלג נופל ישנים המון פתיתים שונים. כשהשלג נופל לאוקיינוס, הפתיתים נמסים כולם והופכים לחלק בלתי נפרד מן האוקיינוס. כשאדם הופך לבודהה, רץ' התודעה שלו מתמזג עם זה של כל הבודהות. מאיטריה הוא ישות קדושה. הוא התגלמות האהבה של כל הבודהות.

* קאלפה היא המילה הטיביתית לעידן. תיאור של הסוגים השונים של עידנים בקוסМОЛОגייה הבודהיסטייה נתן למצוא בקורס ACI מס' 8, שיעור 8. ראה בקישור:
<http://www.heart-dharma.org.il/files/C8.htm>

.2. הזמנה



I. הזמנה

מלב נשיאם של אלף מלאכים
השוכנים ברקיעים של עדנה
בוא לוסג דרקפה, בוא נא אליו
מלך כל יודע של הדрамה.
בוא עם בניך, רכב על ענן
ך כשלג אשר על פסגות ההרים.

"נשיאם של אלף מלאכים" מתייחס למיטריה. קיים קשר טוב בין עולמנו ובין גן העדן של מאיטריה. לאחר שצונגקאפה⁹ הגיע להארה הוא עבר לגני-עדן של מאיטריה. בגן-עדן זה יש מלאכים נוספים ובניים, ולא רק מאיטריה. בכתביהם מזכיר על "מאה מלאכים", אך במקרה זה המילה "מאה" מקופה ביטוי ל"רבה".

מלך הדrama של כל המלאכים הלו הוא מאיטריה, הנשיא של טושיטה. בודהה שackyימוני הכתיר את מאיטריה למלך הדrama בשעה שהוא עצמו עוז גן-עדן זה, לפני אלפיים חמיש מאות שנה כדי לבוא לעולמנו. גם צונגקאפה שוכן בגן-עדן זה. את הסיפור על אופן הגעתו לשם תוכלו למצואו שלוב בביבוגרפיה שלו. בבית ראשון זה אנו מזמינים את צונגקאפה מגן-עדן זה להיות לנו לאובייקט המדיטציה.

LOSNG DRKPFH (זהו שם הנויר של צונגקאפה) הופיע בטיבט לפני שש מאות שנה, וכי שמנונים ואחת שנה, בדיקו כמו הבודהה. בחילק הראשון של חייו הוא למד יום ולילה; הוא לא ביזבז אף רגע. בחילק השני של חייו הוא המשיך ללמידה, תוך שהוא מתחפש אחר המשמעויות של כל מה שכבר למד, וכן מוצא אותו, ובחלק האחרון של חייו הוא רק תירגל. על-פי אסכולת הלימוד הטנטרית הוא הגיע להארה מלאה עוד בחייו.

אנו יכולים לראות בלימוד זה הנחיה ישרה של צונגקאפה. כל תלמיד פנה אליו לשם קבלת לימוד, והוא נהפך לمعין מלך של הדrama, יחד עם שני בניו הרוחניים - ג'ילצאב ג'ה (Gyaltsab Je) וקדרוף ג'ה (Kedrup Je). ג'ילצאב ג'ה הייתה המשנה שלו כמלך הדrama, וקדרוף ג'ה הייתה המשנה השני למלך הדrama. בואם של שלושה חכמים אלו נובא עליידי הבודהה.

בכדי להתחיל בתרגול זה, אתם מבקשים מצונגקאפה ולמידיו לבוא אליכם מותך לבו של נשיאם של המון המלאכים של טושיטה. אתם מדריכינם ענן היוצא מלבו של מאיטריה.

במרכזו הלבן כמו יוגרט טרי, ניצב כס משובץ אבני חן. על כס זה יושב צונגקאהפה עם שני תלמידיו.

משהו מונחתם אותו, הם מגיעים ויושבים מולכם בגובה העיניים. עיני דמיונכם, רואו אותם יושבים במרקח השווה לאורך גופכם כאשר אתם משתחוים אפיים ארצת. אולי תהשבו שלדיימי זה אין חשיבות רבה, אך אם תלמדו את הנקודות העיקריות שאtan לכם, תשיגו תובנה לגבי חשיבותו.

צונגקאהפה מגלים את כל שלוש האיכות של הבודהה: החמלה, החוכמה והיכולת. כל השלוש מופיעות יחדיו בדמותו של לאמיה צונגקאהפה. הצורה החיצונית היא זו של צונגקאהפה אבל התמצית הינה: החמלה, החוכמה והיכולת של הבודהה.

כיצד נוכל לדעת שצונגקאהפה הוא אכן כזה? משום שככל הבוזחות צוברים חסד עצום בכך קאלפיט רבות למענם של כל הברואים. כדי לצבור חסד זה הם מקריבים את גופם במשך גלגוליהם רבים, וכן את עיניהם, ממונם וכך הלאה – וכל זאת למען השגת מטרה זו.

בסוף דבר, כל הבוזחות משיגים הארה מלאה, אך גם כשהם משיגים יעד זה הם לא נחים, לא! לפני שהגיעו להארה הם נדרו נדר בפני בודחות רבים להשיג את ההארה למען כל הברואים, ומסיבה זו הבודחות תמיד פועלים למעןו.

אלמלא הייתה להם החוכמה, הם לא היו יודעים היכן נמצאים אותם תלמידים שהם כל ראיו ללימוד, או למה הם מייחדים, ומה רמתם. אך hocמתם מאפשרת להם לראות כל זאת בבירור. לכן כשאנו מבקשים מהם לבוא – ודאי שהם יבואו, משום שהם יודעים.

אלמלא הייתה להם חמלת עצומה, לא היה להם אכפת עד כמה סובלים הברואים. אך יש להם חמלה, ולכן אכפת להם. אולי היו להם החוכמה והחמלת אך לא הייתה להם היכולת, הם לא היו מסוגלים לבוא. אך הם אכן באים. יש להם כל סוג של יכולות.

כל מאד להסביר יכולות זו. גופו של הבודהה אינו כגופנו אננו. צורת הגוף שלנו מאוד גסה, זהו גוף סטנדרטי¹⁰. גופו של הבודהה מופיע כצורה, אך הוא למעשה סוג של תודעה. הגופים של כל הבוזחות והתודעות שלהם זהים. כשהם מראים את גוף הצורה שלהם לבני-אנוש הואאמין נראה כצורה, אך זהוי למעשה תודעה.

אם אשאל אתכם: "היכן הוא ביחסכם? האם נעלתם את דלתכם?" תודעכם תנזוד מיד לבתיכם ולדלתותיכם ותבדוק. באופן דומה מהו גוף הבודהה סוג של תודעה. בכתביו קודש רבים מצוין שם מזמינים את הבוזחות – הם באים מיד. ובכל זאת, גם כאשר כולם מגיעים – איןנו יכולים לראותם.

מדוע איננו יכולים לראותם? לבודהה יש ארבעה גופים:

- ג'ניינה דהරמckerיה – Jnyanadharma¹κaya
- סאמבונאקה²ריה – Sambhogakaya
- סובבהווק³ריה – Svabhavakaya
- נירמן⁴ריה – Nirmanakaya

מכל אלו אנו יכולים לראות רק את הנירמן⁵ריה. כאשר הופיע הבודהה לפני אלףים חמיש מאות שנה, הגוף שהוא גלי לאנשים רגילים היה רק הנירמן⁵ריה – ולא שלושת הגופים האחרים.

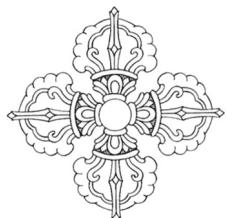
במי האשם שאנו יכולים לראות את הגופים האחרים הללו? בנו האשם. אם הבודהה מתגלה לנו בצורה הנירמן⁵ריה, אנו יכולים לראותו. שמעתם בזודאי על הדבר הנקרה שונייאטה⁶. כאשר אנו יכולים לראות יושרות טبع אמיתי זה של כל הדברים, הוא הארץיים והן אלו שמעבר (הטרנסצנדנטליים), באותו רגע אנו מושגים את הרמה של אריה⁷.

Arya

כאשר אנו מושגים את רמתו של אריה, של המהינה, אנחנו יכולים לראות גם את גוף הסאמבונאקה⁸ריה וגם את גוף הסובבהווק⁹ריה. הסאמבונאקה⁸ריה הוא גוף המלך האולטימטיבי, והסובבהווק⁹ריה הוא טbum האמתי של הידע-כל ושל היפסקיות של כל הבודהות. אולי כל עוד לא השגנו הarea בעצמנו איננו יכולים לראות את גוף הג'ניינה דהראמckerיה, בדרך זו צונגקאהפה הוא ההתגלמות של החוכמה, החמלת והיכולת של כל הבודהות.

כעת, מופיעה בפנינו החוכמה של כל הבודהות בדמות המלך מאנג'ושרי. החמלת של כל הבודהות מופיעה כמלך אוואלוקיטשווורה, והיכולת של כל הבודהות מגולמת במלך ואגראהדרה. שלושה מלאכים קדושים אלו מגלמים את מכלול החמלת, החוכמה והיכולת של הבודהות; וצונגקאהפה מגלם את כל שלושת המלאכים הללו. אם תרצו ללמידה על כך יותר, תוכלו לקרוא זאת בביוגרפיה המפורטת שלו. וכיון שצונגקאהפה הוא השילוב של החוכמה, היכולת והחמלת של כל הבודהות – הוא בודאי יופיע בפנינו כشنזמיןו.

3. שבעת הלבים המקדים



II. הפצרה

לאמה אהוב עם חיוך של חדווה,
שב נא מולי על כס הארי,
עם כרים של הלוטוס ואור לבנה,
והתמד למלדיי אלף עידנים!
מקור נעללה לכול ברכתי,
אין נשגב בלתק לצבור את חסדי.

כאשר אתם מזמינים אורח חשוב והוא בא לביתכם, אתם מזמינים אותו לשבת. דוגמא זו אמרה להבהיר לכם את הרעיון בבית השני – הפצרה בלאמה להישאר. אתם מפיצרים בלאמה שיישאר מוכלם כדי שתוכלו להגישי לו מנוחה, לקוד לו, להתווות בפניו וכך הלאה. להפצרה זו יש ממשמעויות חשובות. פה אנו מבקשים שיישאר איתנו אלף עידנים, אך אנו עצמנו איננו יכולים להישאר זמן כה רב. עליינו למות.

ועדיין למרות זאת, הפצרה זו מהוות רישום טוב. הבודחות יכולים להישאר עידנים בעודנו איננו יכולים. אך אם ניצור לבנו משאלת להישאר מול הבודחות למשך עידנים, ובמקרה את משןתם, לבטה יבוא יום בו נוכל לעשות זאת. אם הם יכולים להישאר – ומדובר אנחנו לא? אם נישאר זמן רב נוכל ללמידה, לתרגל, ולהשיג את כל המטרות. لكن צריכה להיות לנו מחשבה: "על-מנת להעצים את אמונתי באובייקט ולהעצים את הדרכה בתודעה – עלייכם להישאר עידנים".

III. קידות

הוכמתך הרבה מקיפה כל דבר של דעת ניתן.
דבריך תלויים בעדי על אוזנים של ברוכים.
תהיilit גוף מזהירה בקסמו של נוגה אלים.
לו אונחה לראותך,
לו אשמע צליל קולך,
לו אזכור בליבי זיו פניך –
ראשי שה קיבל ברכותיך.

כותרת הבית השלישי הינה קידות, וזה בית חשוב מאד. אם אני מזהה איש קדוש, אני קד לו קידות. לעומת זאת, אם אני סבור שאני נמצא ברמה שווה לו, יהיה לי קשה לקוד לו. לכן עלייכם להכיר בסגולות הטובות של האובייקט לו אתם קדימים. הכרה במעלות טובות אלו מזהה סיבה להפתחות האמונה. כ舍בינים זאת היטב, תוך שימוש בהיגיון – התודעה נעשית איתנה מאד. תובנה איתנה עוזרת לפתח אמונה אדריכלית באובייקט, ואז תרגשו בצורך לקוד לו.

זהו תרגול מועיל מאד, ונitin לציבור בעורתו חסך רב, מה גם שקידות אינן עלות הרבה כסף. זהו אספקט מאד חשוב של קידות. תחנן שראיתם בזיהיסטים מגישים מנהה של מים. אתם עשויים לחשב שהם מצרך פשוט, ושהבוזה לא באמת צמאים. אך היתרונות בהגשת מנהה של מים הוא זהה לא דבר יקר. כשותננים מנהה של מים לא חשים בקמצנות. המחשבה הזו של קמצנות לא תעללה, ולכן זה נחפץ למנהה נפלאה. כך גם הקידות – הן אינן עלות כסף. זהה בסק הכל פעולה גופנית, אך צריך שתתיה لكم מוטיבציה טובה. זו מגיעה לאחר שמכירים את הסגולות הטובות שיש לאובייקט לו אנו קדימים. כיצד ניתן ליצור את המוטיבציה זו? אומר לכם בקיצור.

צונגקאפה מופיע כללמה, אך במהותו הוא מגלם את החמלה, החוכמה והיכולת של כל הבוזהות. צבעו של צונגקאפה הוא לבן עם טיפה של צבע אדום. גם לכך יש ממשמעות גדולה: הלבן מייצג תודעה של בזיהיסטוה¹³ – מלך החמלה. זהה תודעה השואפת להגעה להארה למען כל הברואים, ובמהירות המרבנית. תודעה זו היא אביהם של כל הבוזהות. צבעו של זרע האב הוא לבן וצבעו של דם האם הוא אדום. כשניהם חומרים אלו מתערבים – נוצר אדם. כך גם תודעת הבזיהיסטאות – היא אבי כל הבוזהות, והחוכמה המבינה שונייטה – היא אם

כל הבודהות. הצבע האדום, אם כך, מסמל חוכמה זו. צבעים אלו משולבים ייחודי בדמותו של צונגקאהפה.

שתי ידייו של צונגקאהפה מונחות מול לבו ב”תנוחת המורה”. עכשו, כאשרם רואים את תמונהו של צונגקאהפה – אתם קולטים את צורתו החיצונית. זהה אמרת יחסית. ישנן שתי אמיתות: אמרת יחסית ואמת מוחלטת. דברים הנראים לעין, למשל, הינם אמרת יחסית. בשעה שאתה תופשים אמרת יחסית, איינכם יכולים לסתור אובייקט של אמרת מוחלטת. בשעה שאתה תופשים את האמת המוחלטת – איינכם יכולים לסתור אובייקטים נראים לעין, שהם אמרת יחסית. זהו המצב ברמה בה אנו נמצאים. כאשר משיגים ההרה מלאה, ניתן לסתור את שתי האמיתות בו-זמנית. ”תנוחת המורה” מראה שצונגקאהפה יכול לסתור את שתי האמיתות בו-זמנית.

ידין, הימנית והשמאלית, מייצגות את הדרך הסוטרית ואת הדרך הטנטרית. הסוטרה¹⁴ הינה מרכיבת* הסיבה, והטנטרה¹⁵ הינה מרכיבת התוצאה. כולם יודעים שישבה ותוצהה עוקבות אחת אחרי רועתה, וכי איןין יכולות להופיע בו-זמנית. קודם באות הסיבות, ואחריהן התוצאות. לכן, אם ברצונכם להשיג את המטרה האולטימטיבית, עליכם לתרגל תחילה את הסוטרה ולאחריה את הטנטרה. או אז תוכלו להשיג את המטרה האולטימטיבית במהירות.

אם כך, שתי ידיו מייצגות את מרכיבת הסיבה ואת מרכיבת התוצאה. שתיהן הין מהיינה¹⁶. ב”תנוחת המורה” פונת שתי כפות הידיים זו לזו. משמעות הדבר היא שהקיים התליי והאמת המוחלטת תלויים זה בזו. אתם יכולים לסתור שוניਆה, בעזרת קיום תליי, ואתם יכולים לסתור קיום תליי בעזרת שונייאתך. הם תלויים הדדיים זה בזו. זהו ההסבר על תנוחת הוראת הדרכה.

כיצד אם כן נלמדת הדרכה? צונגקאהפה מחזק גם חרב וגם ספר. באופן כללי החרב חותכת עצמים בקלות רבה. כן מסמלת החרב את חוכמתו של צונגקאהפה. מודיעו הוא אוחז בה? המשמעות היא שאם אתם לומדים את דבריו על חוכמה, תוכלו להשיג חוכמה זו, וכךו חרב היא יכולה לחותך ולהחל את כל הבורות שלכם.

הספר מייצג את כל לימודי הבודהה. באופן כללי יש ללימודים אלו שני אספектים. מצד אחד ישנו הלימוד על החוכמה שתופשת שונייאמה ישירות, ומצד שני יש את הלימוד על המיומנויות או השיטה. הכרך מסמל לא רק את צד החוכמה, אלא גם את הצד השני.

* המילה ”מרכבה“ היא תרגום המילה Yana בסנסקריט. הכוונה במילה זו היא שהתרגול הוא מעין כלי רכב המביא אותנו אל העיר האולטימטיבי.

קיימות שש שלמוניות¹⁷ (פָּאָרָאִמִּיטּוֹת), אשר החוכמה היא רק אחת מהן. יש עד חמש: נתינה, מוסר, אורך-רוח, חזות מאיץ וריכוז מודיטיבי. צונגקאה פמלמד גם את חמץ השלמיות הנותרות, משומ שכלון לומדו עלי-ידי הבודהה.

החרב והספר מונחים שנייהם על פרחי לבנה. ישנם סוגים רבים של פרחים: לוטוסים, פרחי לבנה וכן הלאה. כלפי חוץ נראה פרח הלבנה כמו פרח רגיל, אך למעשה טבעו שונה מאד. כשההמש עצלה פורה הלוטוס, וכשהמש שוקעת הוא נסגר. כשהירח עצלה נפתח פרח הלבנה, והוא נסגר כאשר המש עצלה. המשמעות היא זו: המשמשנותה חום והלבנה מביאה קריירות. כאשרהה חש בדור אתה יוצא לשמש, וזה מביאה לך שמחה בחומה. אור הלבנה מצנן אותן. פרח הלבנה הוא סמל לhammadתו של צונגקאה. החמלת מותירה את כולם שלווים וקריריים. הלימוד שלו מונע עלי-ידי חמלת אדריה, ולכן הוא אובייקט בעל ערך רב ועלינו לקוד לו.

כיצד אנו מבצעים קידות אלו? אנו קוראים בפסוק: "חוכמתך הרבה מקיפה כל דבר שלדעת נתן". זה אומר שתודעתו של צונגקאה מסוגלת לתפוס כל אובייקט ישירות. אנחנו לא מסוגלים לעשות זאת. כשאני קורא את השורה הראשונה בכתובים, אני יכול באותה עת לתפוס את השורה השנייה. אך תודעתו של צונגקאה מסוגלת לתפוס באופן ישיר ובז'ונית את כל האובייקטים הקיימים. לכן, תודעת החוכמה שלו היא יוצאה דופן וקדושה. נפנה כעת אל דברו. "Ճերկ թլויים սաւ Ա աշոն ՛ը բրում". אנשים עונדים עגילים באוזניהם. אלו הם קישוטים. חכמים אינם רואים הרבה ערך ביהלומים על אוזניהם, אלא בדיור ראיי בלבד. עבורם זהו קישוט יאה לאוזניהם. דברו של צונגקאה הוא קישוט מעולה לאוזני חכמים.

שמו הנוסף של צונגקאה הוא לוסנג דרקפה. בגורו-יוגה משולבת הברה אחת של שמנו בכל אחת משלוש השורות של פסוק זה, בהתחם למשמעות הבאות: לוב – פירושו "תודעת חוכמה", סנג – פירושו "רביחסיד", ודרקפה – משמעתו "נדע לתהילה". תפארתו שלו נודעת לתהילה. צונגקאה עוטה גם גלים ווחובש כובע של איש מלומד. אולי תהשבו שהcovע הזה הוא מזר. הוא גבוהה מאוד ומוחוד, והוא מסמל את העובדה שצונגקאה השיג השקפה נכונה, את ההשכמה הנכונה הגבוהה ביותר. כל מה שיש על גופו מוסף לו נופך נוספת של יופי.

"לו אזכה לראותך, לו אשמע עليل קולך, לו אזכיר בלבבי זיו פניק, ראשיש שה לקבל ברכותיך". כל זה אומר שצונגקאה הוא אדם נשגב ויוצא דופן. שאנו רואים, שומעים

ונזכרים בו, הדבר זרע זרים טובים בתודענו. יבוא יום וזרעים אלו יبشלו וינבטו תוצאות טובות. כל מה שאנו רואים או שומעים מצונגקאפה הוא בעל ערך עבורנו. כשאתם קדימים, זכרו בלבכם סגולות טובות אלן.

עליכם לדעת שיש בעצם שלוש קידות: קידות של הגוף, של הדיבור ושל התודעה. בחדר זה אנשים אינם יכולים לקובע עם גופם כראוי, זהו חדר קטן. כאשר יש מספיק מקום עליכם לעשות קידות קצרות או אפילו השתחווות מלאות. אך במקומות מסווג זה תוכלו לקובד באופן הבא: הצדדים את ידיכם אל מול ליבכם, כאשר האגדלים נוטים פנימה אל בין כפות הידיים, והרכינו את ראשיכם – זהה קידת הגוף. לאחר מכן דקלמו את הפסוק השלישי בטקסט זה – זהה קידת הדיבור. אחריך מקדו את תודעתכם בבהירות רבה בסגולות טובות אלו אשר הרגע למדתי אתכם – זהה קידת התודעה. אם כן, אתם יכולים לבצע את שלוש הקידות בקלות רבה.

VI. מנהה

**בליבי אערוך ים עצום של מנהה
כענן המכסה פני רקייע.
כל סוג פרח וקטורת, מיני אור ובשמים,
וכל שי לענג את חושיך –
לך כאןagiש, מקור כל חסדי,
כמתת להחולות את פניך.**

אלו הן המנוחות: מים זכימים, פרחים שונים, קטורת ריחנית, נרות, מים מבושיםם בזעפרן, פירות או מאכלים אחרים ומוסיקה. ואז, אתם מכפילים את המנוחות על-ידי ריכוז. הCPFלו' שתיים לארבעה, ארבע לשמונה וכן הלאה, עד שהיה לכם אוקיינוס של מנוחות הממלא את כל המרחב. כך הופכת המנחה לעצומה.

cols צופים בטלויזיה. לעיתים, אוטיות רבות נובעות מאות אחת ואז שבות והופכות חזרה אותהאות. זהה דוגמא טובה לאופן בו ניתן להפעיל את הריכוז שלנו. הטלויזיה מראה לנו הרבה דברים נפלאים, אך התודעה שלנו היא עצמתית פי אלף מונימ יותר. כך שבבביה רבייע זה, אנחנו מגישים את המנחה הכפולה והמכופלת הזה לאובייקט שהוא נושא הערצה שלנו. כאשר אובייקט זה יושב מולנו הלכה למשה, אנו יכולים לבצע את כל הפעולות האלה ולצבור חסד עצום מן האובייקט. מסיבה זו אנו קוראים לזה "שדה החסד". שדה טוב יכול להניב יבול רב, ומאובייקט טוב ניתן להפיק חסד רב – לכן הגישו מנהה!

מעומק לבי אישא חרטה,
אוֹדָה בְגָלוּי וְשִׁרֵיד לֹא אֶוְתֵיר,
עַל כָל חֲטֹאת שְׁחַטָתִי
בָגּוֹפִי, בְדִבּוֹרִי, בְמַחְשָׁבָתִי
כָל עֻזּוֹן הַמְלֹוֹן מִקְדָמַת הַיָמִים,
וְכֵן בְמַיּוֹחֵד עֲבִירוֹת שְׂעִברָתִי
עַל שְׁלֹשָׁת סָוגֵי הַנְדָרִים.

שלושת סוגיה הנדרים כאן הם הפלטימוקשה¹⁸ או נדרי המוסר, נדרי הבולדהייטווח¹⁹, והנדרים הטנטריים. אסביר אותם ביתר פירוט מאוחר יותר. את הנדרים האלו עליינו לשמר ולהזכיר כבכת עיניינו, מליבי לשבור אותם. אם אתם שוברים אחד מאלו – הרוי שזהו מעשה חמור, ועליכם להתוודות על-כך כדי לטהרו. לצורך הוויידי חשוב שתהיה חרטה, חרטה עמוקה של הלב. אם אין לכם חרטה עמוקה מלהב – לא תוכלו להשיג מחללה. ה"חטאיהם" מתייחסים לאלו של הגוף, הדיבור והמחשبة, ובמיוחד לשבירת שלושת סוגיה הנדרים. אם אתם זכרם כל אחד מהם לחוד אתם יכולים להתוודות על כל אחד לחוד. אם אינכם זכרים אותו אחד לאחד אתם יכולים לעשות וידוי כללי. הדרך לעריכת וידוי כללי זה היא כך: "אני מתוודה על כל החטאיהם שצברתי בגופי, בדיבוריו ובמחשبة ליבי, מקדמת הימים ועד עתה".

מדוע הוויידי הוא האקט החמיישי בתרגול זה? המטרה והמשמעות של כל זאת היא לטהר ולשפר את תודעתנו. כיצד אנו עושים זאת? אנחנו מסירים כתמים מתודעתנו ומתרמירים אותה לתודעה בעלת איקויות נעלות בלבד.

דיברתי אתכם בעבר בפירוט ובהרחבה על נושא הוויידי. טקסט זה כתוב בקיצור, ואני אסביר לכם בקצרה. עליינו להתוודות על כל מעשינו הרעים שעשינו בעבר, על כל התנהגות לא מוסרית שעשינו בגופנו, בדיבורנו ובחודעתנו. פגיעה במישחו, דיבור גס ומוטיבציה רעה מהווים דוגמא לכל אחד מאלו. מוטיבציה רעה מייצרת מעשים רעים של הגוף והדיבור. מחשבות רעות ומוטיבציה רעה הן העוצמתיות ביותר מבין שלושת הסוגים של המעשים הרעים. סוגיה תודעה מסוימים מהווים בעצםם קארמה²⁰ רעה. מעשים רעים בגוף ובדיבור נובעים מחשבות רעות אלו, והם לא היו קוראים כלל אל מלא קדמה להם מוטיבציה שלילית. סילוק מחשבות רעות הוא חשוב ביותר.

אם אתם חושבים לעצמכם: "לא צברתי הרבה מעשים רעים; אני לא הורג או גונב, אני טהור," – אם יש לכם מחשבות כאלו, הגורמות לכם לחשב שאתם אנשים מוסריים – הרי שזויה גישה מוטעית. אם תבחןנו את תודעכם תראו שצברתם המון מעשים רעים, ולא רק בחיים אלו. במערכת הבודהיסטית אנחנו מדברים על חי עבר, חיי עתיד והחיים הנוכחים. אלו לא סתם מיללים! באמציאות טיעונים, לוגיקה ופילוסופיה אנו יכולים להיווכח בזה בעצמנו – בתודעה שאינה טוענה.

אם אכן יש לנו חיים קודמים, ניתן להסיק מכך בקלות שאין להם ראשית. התודעה שלנו מחיים קודמים והתודעה שלנו בחיים מalto מהוות רצף אחד, כך שאם עשינו מעשים רעים בעבר אנחנו יכולים לחוות את תוצאותיהם בהווה, ואם אנחנו עושים מעשים רעים או טובים בהווה נוכל לחוות את תוצאותיהם בעתיד, גם זאת משומשת התודעה ממשיכה לה רצף שאינו מוקטע.

במהלך לימודיהם בבית הספר עובדים התלמידים קשה מאד. למה? משום שהם חושבים לעצמם: "אני אגדל ואהיה לאדם מבוגר. אם אלמד עתה זה יועיל לי בוגורי". משתמש מכך שהם חושבים על התודעה שלהם כעל רצף. לדוגמה, ב-1976 אנחנו עושים משהו, ואני מודע שנוכל לחוות את התוצאה ב-1977 או ב-1978. גם זה מראה את המודעות שלנו לרצף. באותו האופן נעה התודעה שלנו מחי עבר לחי עתיד מבל' לשבור רצף זה. הגורף הפיזי משנה, אך התודעה ממשיכה לה. עליים לבחון את גופם בחיים הנוכחים בכך למצויא ראייה למשמעותם בחיים הקודמים.

ישנם שלושה סוגים של מחשבות: טובות, רעות וניטראליות. היום, מהבוקר ועד עתה, בכל שעה ובכל דקה, התודעה שלכם מייצרת מחשבות רבות ושותנות. אתם איןכם מודעים לכך, אך התודעה שלכם לעולם אינה נוכח, היא משתנה כל הזמן. מחשבות חדשות באות, כל מחשבה ממוקדת באובייקט אחר. לא ניתן להיפosh את כל המחשבות הללו באופן אינדיבידואלי.

קשה במיוחד למצוא מחשבות טובות. לדוגמה, הרצון לעזרו לאנשים אחרים עמוק הלב, זהוי מחשבה טובה. האם מחשבות טובות כאלה באות או לא? קשה לומר. אם חלפו הרבה שעות ושניות, ואינכם מצליחים למצוא מחשבות טובות, סימן שרוף מחשבותיכם הן מחשבות רעות.

אתם עלולים שלא לזהות מחשבות רעות. מחשבות רעות אין בהכרח רק מחשבות של כעס. יש הרבה השתקוקיות: השתקוקות למוכנית, לבית, לכיסף, למשפחה, לחברים, למשרה וכדומה. רוב המחשבות הפוקדות את תודענתנו הן מחשבות של השתקוקות. זה נאמר

בכתובים. נאמר גם שכאשר נוצרות הנسبות לכך – נפתח רגש של כעס. כעס פחות שכח מהשתוקקות, אך ההשתוקקות נמצאת שם כל הזמן. לכן, ההשתוקקות היא המחשבה הרעה הגורואה מכלן. המוטיבציה של ההשתוקקות משפיעה על גופנו וධיבורנו וגורמת למעשים רעים. במהלך יום אחד בלבד אנו צוברים אינספור מעשים רעים, בגוף, בדיון ובתודעה. חישבו כמה מהם כבר צברנו מאז החודש שעבר, השנה שעברה, ולאורך רצף התודעה שאין לה ראשית. אנחנו יכולים לצבור המונח! כל זאת علينا לבחון במהלך היהודי שלנו.

אם עושים וידוי כהלהה, יכול הדבר לעקור מהשורש את מרבית המעשים הרעים. אך אם אין לוידי שלכם מספיק כוח – מעשיכם הרעים לא יוסרו במידה ניכרת. ארבעה גורמים צריכים להתלכד בזמן היהודי. אם אכן תדאגו לכלול את כל האربעה, תוכלו להסיר את המעשים הרעים. עלייכם לבדוק האם ארבעת הגורמים האלה נוכחים או לא.

הגורם הראשון הוא האובייקט שבפניו אתם מתוודים. עליו להיות אובייקט נשגב: שלושת היהלומים²¹ (בודהה, דהרמה, סנגהה²²), או, בדרמה של המהינה – האובייקט הוא כל הבראים. יש לך סיבות. קרוב לוודאי שמעשינו הרעים נעשו כנגד שלושת היהלומים או כנגד כל הבראים, וכך אנו מתוודים על מעשים אלו מולם. זה הגורם הראשון.

הגורם השני הוא חרטה. אנחנו מפתחים זאת בכך שאנו מדמים נאים כאלו שתינו בטעות רעל, ובעוד זה החדר לבטנו אנו נוכחים בשגיאה הגדולה שעשינו; אנו חושבים שנמות תורה זמן קצר, ובמצב זה לבטח נהיה מסוגלים ליצור חרטה חזקה. אנחנו חושבים אז שאליו הייתה דרך לסליק את הרעל הזה, היינו מוכנים לעשות הכל לשם כך, ואך לא היינו מוכנים להוציא את כל הוננו על מנת לסליק רעל זה. ואז אנחנו מחליטים לסליק את הרעל. אנחנו מшибים רופא טוב ותרופה טובה, ואני חשבים לעצמוני שעכשיו יש לנו רופא טוב ותרופה טובה, ובעתיד לא נאכל מרעל זה שנית. זה האופן בו علينا לחוש חרטה על מעשים רעים.

כיצד נוכל לחזק עוד יותר תודעת חרטה זו? בחורף קשה לנו לעמוד בחוץ, בקורס, אפילו למשך שעה אחת. אנחנו חיבים להיכנס פנימה ולהדליק חימום. גם בקייז קשה לנו להיות בחוץ. אנחנו נכנסים ומדליקים את המיזוג. ישנים מצבים רבים מעין אלו שאתם קשה לנו לשאת, מצבים חסרי כל חשיבות שאתם איינו מסווגים לסבול אפילו לפרק זמן קצר ביותר. לモותר לציין שאין דרך ממצבים קשה לשאתם אם נולדים כבעלי חיים, כיצורי גיהנום, או כrhoחות תאבות. לא ניתן אז לבРОוח או להימנע מהסביר, ואין ביכולתנו לעשות דבר בכדי להגן על עצמנו. אנו נאלצים להתנסות בסבל רב.

אנו עשויים לחשב שאין אנחנו באמת יצורים מעולמות אחרים, אך תלמיד דרומה צריך

שתהיה לו את המחשבה: "מדוע יש יצורים הנולדים בעולמות התחthonים?" אין להם ברירה, כיוון שלידה בסמלה מתרחשת אך ורק בכוחם של קארמה²³ ושל קלישות²⁴ – אף-אחד לא יכול לבחור. "קארמה" פירושה מעשים, טובים או רעים. "קלישות" הינם נגעים רוחניים: שנאה, תשוקה, בורות, וכך הלאה. בכוחם של אלו נכה עליינו להיוולד.

הليمוד על הקארמה והקלישות מזוכר פעמים רבות בכתביהם. אלו מונחים נפוצים. קארמה וקלישות הן סיבות. علينا להבין שאם לא נשתלו זרעים טובים לא יצמחו יבולים, בכלל שהזרעים הם הסיבות. אם יש סיבה, היא בוודאי תنبي תוצאה.

אין ספק שיש לנו זרעים אלו. אם יש לנו סיבות רעות הן לבטה ייצרו תוצאות רעות, ואת אלו ניאלץ לחתות.

מה נוכל לעשות עכשו? אנו יכולים ללמידה, לחקר ולהתרגל, ולשחרר את תודעتنا מזרעים רעים אלו. אנו יכולים לקרוא ספרים וללכת למורה. הוא או היא יעשו לנו הכרה עם שיטות להיפטר מזרעים רעים, וייתנו לנו הסברים והנחיות מיוחדות. בעקבות זאת נוכל לאמן את עצמנו ונתרח את תודענתנו.

כאן, בתרגול של גورو-יוגה, הבית על הוויזוי מזכיר באופן כללי מעשים רעים של: הגוף, הדיבור והמחשבה, ובמיוחד עבירות שעברינו על שלושת סוג הנדרים*. הסוג הראשון של הנדרים הוא הפרטימוקשה, נדרי המוסר. ישנן שמונה קבוצות של נדרים מסווג זה. שלוש הראשונות מבין השמונה הן קבוצות של נדרים לאנשים החיים חי בית*, ושתיים מביניהן כוללות את חמישת נדרי החיים של ה- *upasaka* (גבר), וה*upasika* (אישה), והם כוללים: לא להרוג, לא לנגב, להימנע מפעילות מינית שאינה הולמת, לא לשקר ולא להשתמש בסמים וחומרים משכרים.

מה התועלות שבליקחת הנדרים? הימנעות מחמייה מעשים אלו מהוות את הזרע העיקרי להשגת שחרור**. אם ברצונך להשיג את החופש عليك להבטיח שתהיה לך הסיבה העיקרית לכך – נדרים אלו.

אם אתה שואף להגיע לא רק לחופש אלא גם להארה, عليك לקחת על עצמך את הנדרים מן הסוג השני – נדרי הבוגהיסטווה – אשר בינויהם יש שמונה–עשר נדרי בסיס ועוד ארבעים ושישה נדרים משנהים. לפני שתיקח על עצמך נדרים אלו عليك ללמידה אותם היבט ולהבין את משמעותם.

* אנשים החיים חי בית – בניגוד לנזירים או נזירות.

** המילים "שחרור" ו-"חופש" כאן הן כינויים לנירזונה.

לדharma של מהיינה יש שתי רמות: סוטרה וטנטרה. המסלול של הסוטרה מובטחшибיאוותך להארה, אלא שהדבר ייקח זמן רב. אם ברצונך בהארה מהירה عليك להיכנס לתרגול הטנטרי.

בכדי להיכנס בשער של התרגול הטנטרי عليك לקחת על עצמך נדרים טנטריים. ישנים ארבעה-עשר נדרי בסיס ושמונה נדרים מיוחדים. הויזדי מבטל את ההשפעה של שברת שלושה סוגים אלו של נדרים.

אם אתה זכר כל אחד ממעשיך הרעים, אתה יכול להתוודות עליהם באופן אינדיבידואלי. אנשים עשירים מאד אינם מסוגלים לספור את כל כספם. כך גם אנו – אנחנו מסוגלים לספור את כל מעשינו הרעים. لكن אנו יכולים לעורך ויזדי כללי, כפי שציינתי קודם. עליהם להתוודות על כל אלו בפני הבודהה, הדharma והסנהה, בליווי מחשבות של חרטה וכונה לרטון את עצמכם מביצועם בעtid. שתי התיאיחסויות אלו הין חשובות מאוד.

רישון, הגורם השלישי, הוא השאיפה לעזר מעשים רעים בעtid ולהפסיק את צבירתם. הן הרISON והן החרטה הן התיאיחסויות חשובות מאוד.

ולבסוף, הגורם הרביעי הוא תרופת הנגד שתהרוס בפועל את המעשים הרעים. ניתן לדקלם מנהות מנדלה²⁵, לבצע קידות, מדיטציות, לקרוא מהכתובים, או לשנן ולדקלם תפילות וצדומה. ניתן לעשות כל פעילות דהרטית להסרת מעשים רעים. אם אתם משתמשים בארכעת הגורמים האלו, המעשים הרעים ייעלמו ללא צל של ספק. אם נוכל לטהר את תודעתנו, לבטה נוכל גם באותו הזמן לצבור מעשים טובים.

VI. שמחה

בדור זה של ניוון عملת רבות
ויגעת לציבור ידוע רב.
זנתה שמונה מחשבות ארציות²⁶
וניצלת היטב חיים מרובי הזרנות.
מושיענו – ליבנו אسور בעבותות של שמחה
ותודה על פועלך העצום.

בבית זה אנחנו מתרגלים במוחדר על מנת לצבור חסד. הבוגדה לימד בסוטרות ובביבורים עליהם על שמחה, ויש גם שיריפה של צונגקאפה שמהווה הנחיה נפלאה עבורה. מישחו שאל את צונגקאפה: "האם קיימת שיטה להשיג הרבה חסד במאזן?" תשוכתו של צונגקאפה היה, שהשיטה הטובה ביותר ביותר לכך היא שמחה, אשר מהוללת עליידי כל הבוגדות. ניתן לעשות זאת בקלות – כשאתה שוכב, אוכל, עובד, או הולך. אין בכך שום מאזן או הוצאה כספית. קיימים שני סוגי של שמחה. האחד הוא לשמה במעשים טובים של אנשים אחרים, והשני הוא לשמה במעשינו אנו. כל הבוגדות צינו שאם אתם יוצרים ושומרים מהשבה זו של שמחה בתודעכם, זהה השיטה הטובה ביותר. גם אם נתרgal לצבור חסד רב במהלך כל גלגולינו, איננו יכולים להשווות זאת לחсад שבוגהיסטוּה²⁷ מייצר במשך יום אחד. מכאן שכיריה כמות של חсад שצובר בוגהיסטוּה ביום אחד – היא בלתי אפשרית ברמה בה אנו נמצאים בעת. אך נאמר בביואר לסתורה, שאם 너희ם בסגולות הטובות של הבוגהיסטוּת ובמעלותיהם הטובות, נתנו לקבל מעשר מהסדר. אלו הם רוח ותועלת נפלאים עבורהנו, ולכן שמחה היא חשובה מאד ומועילה.

כעת כבר הזמנת את האובייקט של הפוניה²⁸ בת שבעת החלקים, היינו את אובייקט המדייציה: הגورو, צונגקאפה ובוגדה – שלושת אלו הינם בלתי נפרדים. הצורה החיצונית היא זו של צונגקאפה עם שני תלמידיו הנעלמים ישובים לרגליו, אחד מכל צד. שלושת אלו מגיעים מלבו של מאיטריה, והם יושבים מולך. סגולות הגוף, הדיבור והתודעה שלהם הן עצומות לאין שער, והעשיה שלהם מדימה. למעשה הם כולם מופעים של החמלה, החוכמה והיכולת של הבוגדה, המתגלים בציגוקאפה, בגورو ובבוגדה. שמחה באלו היא שמחה במשעי אחרים. וכעת גם צברתם חсад רב מן המדייציה על אובייקט זה והשמחה בו. כעת תוכלו גם לשמה במעשים הטובים שלכם. אתםחושבים לעצמכם: "היום פעלתי היטב, מעולם לא היטבתי כל-כך לפועל!" שמחה במעשיכם הטובים. החasad הוא כפול או משולש כאשר אובייקט השמחה הינם מעשייך הטובים. אלו הם הסברים קצריים מאד.

ו. בקשה לקבל לימוד

מורים יקרים וקדושים במרומיים
נא עטפו את גופכם השמיימי של הדרכה
בעבאים של חוכמה והרבה אהבה,
והמתירו על אדמת תלמידיכם, היוצרים,
על-פי יכולתם, וכפי שמתאים –
גשמי עו של תורה, עמקה ורחבת.

ועתה, לאחר שתיהרתם והעשתם את תודעתכם בשני הפסוקים הקודמים, תודעתכם היא כמו שדה מדורשן. כל זרע שתשתלו בו יצמח היטב. בשדה זה אתם שותלים זرعים בעלי-ידיך שאתם מבקשים לימוד. לימוד זה הוא כמו זرعים טובים בשדה התודעה שלכם. השמים בפסוק זה הם מטאפורה לתודעת הבוגהיסטיות שיש לאמות קדושים אלו. תודעה זו עטופה בעננים של חמלה וידע.

אלמלא היו לאלמה חמלה, חוכמה ויכולת, הוא לא יוכל היה להועיל לנו. אך יש לו את כל הסגולות האלו. לאמות יש חמלת עצומה המכוננת לעברנו כל הזמן, ואם נבקש מהם לעזר לנו – הם בודאי יעשו זאת. ומאחר שיש להם את כל הסגולות הטובות האלו, אתם מבקשים מהם ללמדכם דרכה. הגשם בבית זה הוא מטאפורה לדרכה. הוא מומתר לאדמה שהיא מטאפורה ליצורים. כמו שהगשם מרווה את האדמה כך מרווחים לימודי הבודה את כל הברואים. כבר דישנו את הקרקע בכתיבים הקודמים.

עליכם לדעת שלימודיו של הבודה מחולקים להינינה²⁹ ולמהיינה, המרכבה הנמוכה והמרכבה הגבוהה. בתוך המהינה יש את הסוטריינאה והטנטריינאה. אז איזה דרכה ברצונכם לתרגל?

יהיה זה מאד מועיל להכיר את הטיעון הבא: הלימוד הגבוה ביותר של הבודה הוא הלימוד של טנטרה. אם הלימוד הגבוה ביותר הוא טנטרה, אז מדוע הוא אינו מלמד רק זאת? למה למד הינינה או סוטריינאה? הסיבה היא שלחלק מהتلמידים אין מספיק יכולת והם לא יכולים להציג תוצאות.

הבודהה יודע איזו רמת יכולת יש לכם ובאיזה רמת הוויה אתם נמצאים. הוא מלמד בדיקות מה שכל יוצר ו庫ק לו, ובבדיקה את מה שנדרש בrama בה הוא נמצא. הוא לעולם

אינו מלמד ברמה גבוהה מיידי או נמוכה מיידי. אילו היה מלמד דהרמה נמוכה מיידי ליוצרים בעלי רמה גבוהה, היה זה פשוט מובן את תודעתם. אילו היה מלמד דהרמה ברמה גבוהה לתלמידים נחותים ברמתם, זה היה גורם להם רק לכ庵 ראש. لكن הבודהה מלמד בדיקות מה שהתלמידים צריכים. מסיבה זו, יכול היה אדם מזרם ההיניניה לטען בזמנים עברו שאין מהיינה סוטרה או טנטרה. הוא לא האמין בכך, משומם שהבודהה ל'ימד אותו רק את הדharma של ההיניניה, לאחר שזו התאימה לרמותו. ובמקרה כזה היה עלול לחשב לעצמו: "כל הדharma של הבודהה מסתכמת بما שהוא ל'ימד אותו, איןני מאמין בדהרמה אחרת."

אסכולות אחדות של ההיניניה דוחות לחילוטין את דרך המהיינה. **במי האשם?** האם האשם בבודהה? לא! הבעיה נועצה ברמה הנמוכה יותר של התלמידים. ובכן, אני מלמד את הדharma של המהיינה.

ו. הקדשה

מי ייתן שהטוב שצברתי בזו התפילה
יהיה לברכה הן לדחרמה הן לכל הבריאות.
תפילה מיוחדת אשה פה גם כן
כי לאורך שנים לו תאייר
הציג כה בהירה של תמציתת התורה,
משנת לוסנג דركפה המזהיר.

כעת טיהרתם את תודעתכם וצברתם חסד רב בכחיהם של הוויידי והשמהה. לאחר-מכן פניתם בבקשה לגورو שלכם ולבודהה וקיבלו מכם הנחיות דharmaות לרובם. בתרגולים אלו אספתם מעשים טובים רבים. מעשים טובים אלו הם כמו כסף. אם נשמרו את הכסף על גופכם הוא עלול ללקת לאיבוד, להישרפ או שדברים אחרים עלולים לקרות לו. אבל אם אתם שמים כסף בבנק, הוא נשאר שם עד זמן שתזדקקו לו. בדומה לכך, אם נשמרו את החסד הזה אצלכם, הוא ייגנב על-ידי שני גנבי החסד הגדולים. שני שודדי החסד הגדולים הם הטעס והשקייה השגوية. גם הטעסה וגם הטנייה מתארים כיצד השקפה שגויה וشنאה שורפים את חסוננו. עס יכול לנודע את חסוננו כמעט מן השורש, והשקייה שגויה יכולה לנודע את החסד לחלווטין.

שנטידואה וצ'נדראקירטי היו חכמים הודיעים גדולים בזמןם עברו. שניהם כתבו טקסטים רבים וטובים, אשר תורגמו לטיביטית לפני אלפי ארבע מאות שנה. אנו* למדנו בעילפה טקסטים אלו והתפלנסנו עליהם. בטקסטים אלו כתוב שאם אתם שמחים במעשהיהם של בולדיחסטוה, כפי שכבר אמרתי לכם, אתם יכולים לקבל עשרה אחוזים מחסדו. באותו אופן, אם אתם כועסים על בולדיחסטוה לשנייה אחת, אתם מבדים את כמה החסד שצברתם לאורך תקופה של אלף אלפי.

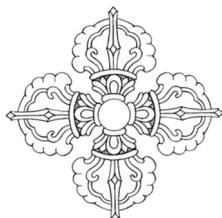
כל חיינו אנו מתחאמצים לצבור חסד רב. באופן כללי, לא ניתן בכלל להשווות זאת לחסד שבולדיחסטוה מייצר במהלך יום אחד. לרווע המזל אם אתם מייצרים עס כלפי בולדיחסטוה – אתם שורפים אלפי אלפיות של חסד. כיצד נוכל למנוע זאת? אנחנו מתכוונים שלוש או ארבע פעמים ביום. איןנו יכולים להפסיק את הטעס, והוא מצדיו יהרוס את חסוננו בקלות רבה. אנו שואפים להגיע לשחרור, והשחרור מגיע רק מצבירה של חסד. אך איןנו יכולים לצבור חסד לאורך זמן, מאחר שהוא נהרס כל-כך בקלות. מה נוכל לעשות אם כן?

* הנזירים במנזר הטיביטי

כשהם צוברים חסד – הם מקדושים אותו. כיצד אתם מקדושים חסד? אתם מקדושים אותו לטעותם של כל הבראים. כמו כן, אתם מקדושים אותו לכך שהדרמה של הבוזה תישאר זמן רב ככל האפשר, ותופץ ברבים עד כמה שניתן. כאשרנו עושים הקדשה זו, כיצד علينا לחשב על האופן שבו היא תעזר לדramerת הבודהה להישאר? לדוגמה, אין לנו מיחלים שהכתבים ישארו בספריה למשך אלף שנים. לא. אנו מקדושים את החסד כדי שהידע ישאר בתודעה האנושית וכדי שם יתרגלו ולימדו אותו, ואז אנו חושבים בלבנו: "בכוחו של חסד זה, מי ייתן ואהיה אף אני למנาง כמו הבוזה, ואלמד את הדramerת שלו לכל רוחב היקום ולכל עומק האוקיינוס". זה באופן כללי. באופן ספציפי, הקדישו את החסד להארת לימונו של צונגקהפה של התמצית של הדramerת.

הבודהה לימד דהרמות רבות: גם סוטרינה וגם טנטרינה. צונגקהפה נטל את התמצית של כל לימודי הבוזה וערך אותו לפי הסדר לצורך תרגול. לדוגמה, הוא בנה תוכנית שלauraה יכול אדם לתרגל למנ תחילת הדרך ועד להשגת ההארה. תמצית זו מאוד מועילה לנו וקלה ללמידה ולהרגול. אז אתם חושבים: "הלוואי ואוכל אני להאר את התמצית והלימוד האלו כמה שיותר זמן".

4. תחינה להענקת התוצאה האולטימטיבית



XI. תחינה להענקת התוצאה האולטימטיבית

לאמה שלי, יקר ומזהיר,
בואי לשכון בליבי ושב נא על כס
של פרחים ושל אור לבנה.
פروس נא עליי חמלתך האגדולה.
תן שאשיג את גופך דיבורך
ומרומי רוחך.

הגענו עתה לבית אשר מייד לאחריו מגיעה המדייטציה העיקרית. בבית זה אתם מבקשים להציג את התוצאה האולטימטיבית כבר עכשיו. אובייקט המדייטציה שלכם יושב מולכם, בדמיונכם. כעת אתם מזמינים צונגקאהפה נוסף לשבת על קודקודכם, כשהוא פונה להיכן שאותם פונים. הוא מבקש מהאובייקטים הקדושים לעוזר לכם. ראשית, דמיינו כס עשוי פרחיו לטעס וכרית של אור לבנה על ראשם, ואז הזמיןו את צונגקאהפה השני לשבת בו. הוא מבקש מן הישיותות הקדושות לעוזר לכם. הוא ואתם מבקשים בויזמנית.

הוא מבקש: "אנא, העניקו לו/ה את המטרה האולטימטיבית", ואתם מבקשים: "אנא, העניקו לי את המטרה האולטימטיבית. השגיחו עליי ברוב חסדם, והעניקו לי בחמלתכם הרבה את הברכה של גופכם, דיבורכם ותודעתכם".

המילה "ברכה" מאוד נפוצה. מה משמעותה? עליכם לדעת זאת. כיצד אנו יכולים לקבל ברכה? אם אנחנו יודעים מהי המשמעות האמיתית של "ברכה", אז זהה סתם מילה ריקה, וזה לא טוב, ממש שלנו יש רק את המושג של המילה "ברכה" כפי שימושים בה בשפת היום יום.

ה"ברכה" מתוארת בסוטרה ובطنטרה ככוח, כזרעiem, או יכולות – כוח של גוף, של דיבור ושל מחשבה. זהה הברכה. אז אנחנו חושבים: "בכוחה של ברכה זו, אני התмар את תודעתך למצוות טוב יותר". אם תודעתכם משתנה ומהותרת לטובה – קיבלתם ברכה.

לאחר שקיבלתם ברכה, אחרי טקס למשל, תודעתכם עשויה להיות נאצלת, מוארת ועוצמתית יותר, אז אתם יודעים שקיבלתם ברכה. כך שבנקודה זו בתרגום, אנו חושבים: "בכוחם של אלו, אני התмар את תודעתך למצוות טוב יותר. אני הענק לי חמלת גדולה ואהבה גדולה. מעשה זה יהיה עבורי חסד עצום. אנא, תן שאשיג את הסגולות הנעלות של נוף, דיבורך ומרומי רוחך". זהה הברכה.

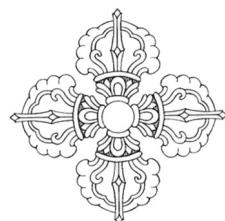
איןנו יכולים להשיג את גופו, דיבورو ותודעתו של הבודהה באופן מיידי. את גופו של הבודהה לא ניתן להשמיד – אך את גופנו ניתן להשמיד. תודעתו של הבודהה צלולה ודיבورو נפלא. יש לו סגולות נפלאות רבות. את אלו איןנו יכולים להשיג תוך זמן קצר, אך אם נבקש – נקבל ברכה. ברכה היא כמו זרעים. אם נשתול זרעים בחודעתו, הם אמנים לא ינברטו מייד, אך הם בהחלט יניבו תוצאה. כשההסיבה נמצאת אנו יכולים לקבל תוצאה.

בשלב זה אתם מזמינים את צונגקאפה לבוא ולשבת על קודקודכם. הוא בלתי נפרד מהగורו שלכם, מהבודהה ומואגד'רדהארה. לעיתים אנחנו מדברים על "לאמה לוסנג טובוangan Dorje'ah צ'אנג". (Lama Losang Tubwang Dorje Chang) "לאמה" פירושו "גורו", "LOSENG" משמעותו "צונגקאפה", "TOBOWOANG" משמעותו "בודהה" ו"DORJE'AH צ'אנג" פירושו "ואגד'רדהארה". ואגד'רדהארה הוא אדון לימודי הטנטרה, והוא מוחזיק בואנ'לה³⁰. אמ'ין הלאמה, צונגקאפה, בודהה וואגד'רדהארה – ארבעת אלו – הם בלתי נפרדים, וצורתם החיצונית היא של צונגקאפה.

עליכם לדמיין אותו ישב על ראשם. עליכם לשבת זקובפים מאד כשאתם מודטים. ישמו את התנוחה בת שבע הנקודות³¹. הימנוו מלנטות קדימה או אחורה. אם תטו גופכם קדימה – תחו קחות מנטאלית, ואם תטו גופכם לאחור – תחו ערנות יתר. עליכם להיות זקובפים. מאוחר יותר, כאשר תתרגלו טנטרה, יהיה זה מאוד מועיל לאמץ תנוחת גוף נכונה, משום שבשיטה הטנטרית אתם עובדים עם מערכת העורקים, הרוחות העיקריות ומערכת התודעה, כך שתנוחת הגוף חשובה מאד.

אנשים רבים שואלים אותי: "האם עליי לעצום או לפקוח את עיני?" אתם יכולים לסגור או לפקוח אותן. אם אתם פוקחים אותן, אל תפקחו אותן לרוחה, ומקדו אותן לא יותר רחוק מאשר בקצה אפכם. בהתאם תהיה תודעתכם מוגבלת להיות מוסחת על-ידי אובייקטים חיצוניים. אם לא תעמדו עיניים תראו אובייקטים חיצוניים אשר יפגמו ברכיו שלכם. לנו בהתחלת מوطב לעצום את העיניים. הניחו לפה להיות במצב רגיל, לא פעור מיידי ולא קפוץ מיידי. בשעה שאתם מודטים על הנשימה כפי שלימודי אתכם, עליכם לסגור את הפה. איןכם נשמים דרך הפה באותו זמן. במידת הצורך למליט לעומת זאת, אתם יכולים לנשום גם דרך הפה וגם דרך האף. אם אתם מתכוונים למדוט זמן ממושך, תנו ללשונכם לגעת בחלק העליון של השיניים – זה עוזר לא להרגיש צמא. אם איןכם יכולים לשבת בתנוחת לוטוס מלאה ניתן לשבת בתנוחת חצי לוטוס.

5. עצם התרגומ



X. פְּמִינָה

לעוני אהבה – אוצר אהבה אשר אין לה מושג;
לקול רך זוהר – אדון של חוכמה שאין בה רבב;
לדריבון של הרז – המשמיד לחולשת את חילוות המזיקים;
לצונגקאפה – יהלום בעתרת חכמי הארץ שלגים;
לרגלי לוסנג דראקפה אשתח תהניתי.

עתה דמיינו שעל ראשם מונה פרח לוטוס ועליו קרית של ירח. עליה מופיעה דמותו של צונגקאפה. הצורה החיצונית היא צונגקאפה, אך מהות הפנימית היא האלהמה, הבודהה, צונגקאפה, ואג'רדהארה – ארבעת אלו הם בלוני נפרדים. עכשו יעיכם לקלם את הבית העשרי. זהה המנוראה³² במת חמץ השורות.

ཆད་ཆེན་པོ་ ཆེ་ ཆུང་ ཆུང་ ཆུང་ ཆུང་
mikme tseway terchen chenre sik,
 ཁྱི་ ཁྱི་ ཁྱི་ ཁྱི་ ཁྱི་ ཁྱི་
drime kyenpay wangpo jampel yang,
 དୁପୁଂ དୁପୁଂ དୁପୁଂ དୁପୁଂ དୁପୁଂ
dupung malu jomdze sangway dak,
 ཁྱାଙ୍କେନ ཁྱାଙ୍କେନ ཁྱାଙ୍କେନ ཁྱାଙ୍କେନ
gangchen kepay tsuk-gyen tsongkapa,
 ཀସୁଂ ཀସୁଂ ཀସୁଂ ཀସୁଂ ཀସୁଂ
losang drakpay shabla solwa deb.

למנטרה זו עוצמה רבה והיא קדושה מאוד. המילה *Mikme* היא סוג מאד מסויים של חמלה. ישנו שלושה סוגים של חמלה, וזהו שמו של הסוג gabba ביוור. *Mik* פירושו "קיים", *Tse Wey* פירושו "איןנו" ו-*Chamla*. למה הכוונה?

היעדר קיום הוא הדבר המאפיין צורה זו של חמלה. עניין זה עלול להיות קצת קשה להבנה. כאשר אנחנו מתחמלאים בחמלה כלפי בני-אדם, חיוט או חרקים – אנו יכולים לתחפש אותם או לדמיין אותם כאמת יחסית. דיברתי קודם על שתי האמיתות: אמת יחסית ואמת מוחלטת. האמת המוחלטת מתיחסת לשוני-আত্মা, או לטבעם האמתי של כל הדברים. האמת היחסית הינה סך כל האובייקטים שניתן לראותם, לשמעם, לגעת בהם, וכן אובייקטים כגון התודעה, התפקודים המנטאליים, המש הסקאנדחות³³ ועוד. יש הרבה אובייקטים של אמת יחסית. טבעם האמתי של כל האובייקטים שאנו מסוגלים לדעת הוא האמת המוחלטת שלהם.

קצת קשה להבין את זה ללא הסבר מפורט. בקצרה, המילה *Mikme* פירושה "היעדר קיום", כלומר שאין בנמצא דברים בעלי קיום עצמי. כל האובייקטים שונים לדעת אותם, תלויים בדברים אחרים. למשל, המיקרופון הזה תלוי במפעל שייצר אותו, בטיפ, במכשיר ההקלטה, בחשמל וכדומה. הוא תלוי בהרבה דברים. כך גם השולחן, הבית, גוףנו ותודענתנו – תלויים בדברים אחרים. לדוגמא, הנבט תלוי בזרע, העשן תלוי באש, הילד תלוי בהוריו. כל דבר תלוי בדברים אחרים, ומסיבה זו לכל האובייקטים שידועים לנו אין קיום עצמי. כך שפירושה של המילה *Mikme* הוא "חוסר קיום עצמי". החמלה זו אמונה מתמקדת ביצורים אחרים, אך אינה תופסת אותם אך ורק כיצורים; עליה להתמקד גם בחומר הקיום העצמי שלהם. בrama הנוכחית שלנו, כשהנו מתרגלים חמלה איןנו מסוגלים לחשב על מצב זה של היעדר קיום עצמי מבלי שנאבד את המיקוד במצב היחסי של היצורים. בrama שלנו אנו מסוגלים לחשב על שני מצבים אלו בירזמניט, במחשבה אחת.

חמלה זו הינה בלתי נפרדת מלامة לוסנג טובואנג דרג'ה צ'אנג. למעשה, חמלה עצומה זו היא חמלתם של כל הבודהות. חמלתם של הבודהות יכולה להתמקד בריזוניות באותו האובייקט בדרכים רבות ושונות. השורה הראשונה של המנטרה עוסקת באיכות המופלאה של חמלה זו. *Ter-Chen* פירושו "敖者" נשבג. באוצר גדול יש אינספור אבני טובות. באוצר נשגב יש דברים טובים רבים בעלי טبع דומה. *Chenre-sik* הוא שם הטיבטי של הבודהיסטיות אולוקיטשווארה, והוא אוצר נשגב של חמלה זו – החמלה הנעללה ביוור. חמלתם של כל אינספור הבודהות השוכנים בכל עשרת היכוניים היא סוג של תודעה. תודעה זו מתגלמת ומופיעה בדמות המלך אולוקיטשווארה. צורתו החיזונית היא של מלאך, אך מהותו היא חמלתם הקדושה של כל הבודהות. חמלתם הקדושה של כל הבודהות אינה יודעת גבול. אולוקיטשווארה הוא התגלמות החמלה של כל הבודהות, ומסיבה זו הוא האוצר הנשגב של חמלה זו. וזה גם צוונקאה, אותו אתם מדמיינים על ראשם.

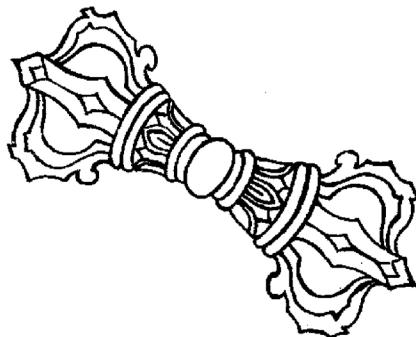
Dri-me פירושו ערפול מנטאלי, הפרעה, רבב. *Me* פירשו שלילה. צירוף המילים *Dri* פירשו "ללא רבב". הפירוש של *Drime kyenpey wangpo* הוא "אדון החוכמה שאין בה רבב". מילים אלו מתארות את הבודהיסטווה מג'ושרי. המלאך ממין נקבה היא יאנגצ'נמה (Yangchenma). שני אלו הם אלים של חוכמה. *Jampel Yang* הוא הכנוי הטיבטי של מג'ושרי.

Du Pung פירשו "צבא של שדים". פירוש המילה *Malu* הוא "בל' יוצא מן הכלל". המילה *Jomdze* פירושה "להשמד", והפירוש המילולי של *Sangwaydak* הוא "בעל הסוד". זה שמו הטיבטי של אגדהארה, אשר משמיד את כל צבא השדים בלי יוצא מן הכלל. אגדהארה אוחז בוואג'רה בידו הימנית – הוואג'רה משמידה את השדים. זה הסבר כליל.

האם יש לנו שדים בתודענו? האם אנו עצמנו שד – או לא? עליינו לדעת וללמוד על-כך. השד הראשי הוא האנוכיות. יש הרבה סוגים של אנוכיות. ברורות ואנוכיות הינן מילים נרדפות, וזהו שורשה של סמסרה. אנוכיות זו כבר פגעה בכלנו מזמן לאראשית, ועד היום. לכן, השד הראשי הוא הברורות והאנוכיות שלנו.

מחוץ לתמונה של "גלגל החיים בעל שתים-עשרה החוליות"³⁴ ישנה דמות הנראית מפהידה מאוד של שד, אשר מייצג את האנוכיות והברורות שלנו. צבא שדים זה מכיל גם תשוקה, שנאה, קנאה, וישם חברים רבים נוספים בצבא השדים הזה. הם כולם מושמדים על-ידי הוואג'רה של אגדהארה.

רישום של וואג'רה



זהה ואג'רה.

ואג'רדהארה אוחז אותה כך בידו. זה אולי נשמע קצת מצחיק לשמעו, אבל אג'רה זו יכולה להשמיד את כל השדים. הזרה החיצונית היא ואג'רה, אבל הווואג'רה האמיתית היא החוכמה. אותה חוכמה שתופסת שוניימה ישירות – היא הויאנלה האמיתית. תודעה זו מסוגלת להשמיד אוניות. لكن, חוכמה עצמתית זו מופיעה כמלך מפחיד.

זהו ואג'רדהארה, "בעל הסוד". המילים "טנטרי" ו"סודי" הן מילים נרדפות. ואג'רדהארה הוא אדון הלימוד של הטנטרה. ואג'רדהארה זה, עצם ורב-עצמה, מתגלה בצורתו החיצונית של צונגקאהפה. בקיזור, אולוקיטשווארה, מג'ושרי, ואג'רדהארה ובודהה – הם כולם צונגקאהפה.

צונגקאהפה הוא היילום בכתרם של כל המלומדים הטיבטים, והוא עטרת ראש העיקרית, משומש שכל המלומדים הטיבטים בחרו בו כלאמה שלהם, ורוממו אותו גובה כמו מלך החובש את כתרו. שמו השגור הוא צונגקאהפה, אך למעשה השם שנייתן לו עליידי הלאמה שלו הוא לוסנג דראקפה *Shab la*. Losang Drakpa פירושו "לרגלי" צונגקאהפה. *Sol wan deb* פירושו "ашתח תחנית". עלייכם להרהור ולהשוב על המשמעות של השורות הללו, אחת אחר השניה. זו נקראת מדיטציית שא-גום, *Shar-Gom*, או מדיטציית סקירה.

ישנם סוגים שונים של מדיטציות, ואני אסביר זאת בפרוטרוט מאוחר יותר. כדי להזכיר את תודעתכם למדיטציות אלו עלייכם לבצע תחילת את מדיטציית הנשימה. כיצד עושים זאת? סיפרתי לכם פעם, בפרקtron, על שיטה אספקטים שיש לתרגול זה. מדיטציית הנשימה משותפת לכל הדרכים: מהיינה, היניינה וכדומה. טקסט המקור המתייחס לתרגול זה נמצא בפרק השישי של ה-אבידהרמה קושה, ובפרק הרביעי של ה-*Abhisamaya* – *עטרת המתבונת* מלומדים הודים וטיבתיים כאחד חיברו ביאורים לתרגול זה ותרגלו אותו בעצמם.

מטרתה העיקרית של מדיטציית הנשימה, שיש לעשותה בתחילת תרגול המדיטציה, היא לסליך את מחשבותיכם השונות ולמקדד את תודעתכם באופן חד-נקודתי על אובייקט המדיטציה. קשה להיפטר מכל מחשבותיכם הרבות ולהביא את התודעה להתמקד בזרה איתנה וחד-נקודתית באובייקט, שכן הבודה מיסד שיטה עצמתית זו וננתן הוראות מועילות לגבייה. פרטיהם עליה נחתי בהרצאות הקודמות שלי. לפני שתתחלו לדקלם, נסו תמיד להתחיל את התרגול במדיטציית נשימה. ישנם סיפורים רבים ויפים מאוד בהיסטוריה אודות מדיטציית הנשימה, אך איןני יכול לספרם הערב.

התרגול של גورو-יוגה הוא עצמאי ומוסיל מאד. מלומדים וחכמים רבים בטיבת תרגלו אותו מידי ביום בוומו. את ההוראות לתרגול הגورو-יוגה קיבלו מלאות רבים, ופעמים רבות. הוא מועיל מאד, פשוט וקל. אין הרבה בתים או מילימ', אך המשמעות מאד שלמה. הוא מכיל את כל מהות והוא מאד קל לתרגול. הנקודות היא קטנה אבל המשמעות גדולה מאד.

בבתיים II עד VII הם שבעת השלבים של הפוג'ה בת שבעת השלבים. סיימו אותם כבר. כעת המנטרה בת חמיש השורות היא למשה הגورو-יוגה. המש שורות אלו הן מנטרה עצמאית וקדושה מאד. חכמים רבים תרגלו מנטרה זו. גם אנחנו דקלמננו את המנטרה הזה במנזר שלנו יומדיום, במגרש הפולמוסים. היה לנו לשחות שם לפחות ארבע שעות מדי יום ביום. בתחילת המפגש דקלמננו את התרגול הזה, חזרנו על המנטרה הזה מאה פעמים, ומדענו עליה. האחראי על מגרש הפולמוסים היה סופר את המנtras במחירות התפילה. עליכם לדעת מדוע היא עצמאית וקדושה. חשוב שתתדעו את הסיבה לכך.

את כל אינספור סגולותיהם המצוינות של הבודהות ניתן לקבץ ולהלך לשולשה סוגים. שלוש הקבוצות הן: חמלה, חוכמה ויכולת. את הידע-כל של כל הבודהות לא ניתן לראות, משום שהידע-כל שלהם הוא תודעה. תודעה אינה חומר: איןנו יכולים לראות תודעה באופן ישיר בrama בה אנו נמצאים. חמלה, חוכמה ויכולת איןן יכולות להופיע בפניינו באופן ישיר, ולכן הן מופיעות בדמותו של מלאך. כך למשל מופיעה החוכמה בפניינו בדמותו של מג'ושרי, מלאך החוכמה. צורתו של מג'ושרי היא זו של מלאך ומהותו היא חוכמתם של כל הבודהות. בהופיעו בדמותו של מג'ושרי, הבודהה מלמד ונונן הנהיות.

למג'ושרי יש למשה גוף של מלאך. חיינו הינם חיים של בני-אדם רגילים, ועיניהם של אנשים רגילים איןן יכולות לראות את מג'ושרי בגוף המלאך שלו. כשאדם משיג את הרמה של אריה של מהיינה, כלומר את הדרך השלישית שהיא דרך הראייה שבה רואים ריקות שירות – הוא מסוגל לראות דמיות של מלאכים כפי שהוא רואים אחרים אחרים. אם כך, מג'ושרי הוא תמצית הידע והחוכמה של כל הבודהות, ואולוקיטשווארה הוא תמצית החמלה הגדולה של כל הבודהות, מגולם בגוף של מלאך. אולוקיטשוורה הוא כמו מג'ושרי. ברמה שלנו, איןנו מסוגלים לראות אף-אחד מהם באופן ישיר.

Mikme tsewe ter chen chenre sik – השורה הראשונה של המנטרה – מדובר על חמלה גדולה שהיא מיוחדת במינה. ישנן רמות של חמלה שאוthon אנו יכולים לתרגם ולצייר. גם אדם שטרם הגיע להארה יוכל להיות בעל חמלה. בדרך מהיינה ישנים בלחישותם ובעלים חמלה גדולה אשר טרם הגיעו להארה. לכן גם אם חמלתם הגדולה תופשת בני-אדם, ואת סבלם של בני-אדם, ומצבי סבל עגומים, עדין – כפי שכבר אמרתי – אין חמלתם הגדולה יכולה לחשוף בזמן נתן את טבעם האמיתי של הברואים.

אם נסכם את כל זה – כאשר חוכמתו של הבולדהייסטווה תופשת את טבעם האמתי של היוצרים, אותה התודעה לא יכולה לתפוש בו בזמן את האמת היחסית, את עובדת הסבל והמצוקה של כל הברואים. לעומת זאת, תודעתה הבודהה אינה צריכה לנוע באופן זה בין שתי המציאותות. במחשבה אחת היא יכולה לתפוש בודדנית את הטבע האמתי של האובייקט וגם את האמת היחסית שלו. חמלת גדולה זו היא מחשبة אחת שתופסת את שתי המציאותות, ולכן זהה חמלת גדולה מוחדרת במינה.

על חוכמה נקייה מרוב התופשת שוניינאה ישרות, ביחד עם אובייקטים אחרים. שתי אלו – החמלת הגדולה והחוכמה הגדולה – מהוות את הנושא של שתי השורות הראשונות.

Dupung malu jomdze sangwe dak – השורה השלישית – מדברת על היכולות הגדולה. אם אתם רוצים להشمיד את השדים הפנימיים והחיצוניים הללו, ציריך שיהיו ברשותכם כוחות העולמים על אלו שלהם. מהם כוחות אדירים אלו? שורה זו אומרת שהboldheitvohe ווג'רדהארה הוא המשמיד של כל השדים החיצוניים והפנימיים אשר שלוטים בינו לחלוtiny. זהו כוחם של הבודהות. עלייכם לדעת זאת בתר פירוט, אך זה קצת קשה.

יתכן ושמעתם בעבר על ארבע האמונות הנאצלות³⁵. השלישית ביניהן היא האמת של הקץ לשבל (ההיפסקות). בתוך אמת זו ישנן רמות שונות ורבות. הרמה הגבוהה ביותר, הhippskot המוחלטת אשר גזהה לחלוtiny את כל המכשולים, המעשים הרעים והנגעים הרותניים, ההיפסקות המוחלטת זו היא נחלתם של הבודהות בלבד. זהו הכוח האדיר שמדובר עליו פה.

אם ברצונכם להשיג את הכוח האדיר הזה, אתם יכולים לעשות זאת בשתי דרכים. הדרך הראשונה היא הדרך הסוטרית שבמהינה, והיא לוקחת הרבה זמן. לבودהה שackymono נדרשו שלושה עידנים גדולים של תרגול להשיג את הhippskot הזו. אתם עלולים לדאוג שמא זה ייקח יותר מדי זמן, אך באופן יחסי זהו לא זמן ארוך כל-כך. למה? ישנה סיבה לכך. מאז ומתמיד, זמן לא ראיית, בכל גלגוליהם חינו עד כה, נדנו בססירה. בעצם, אם לא נתרגל וננסה להגיע לנירונגה³⁶ או להארה מלאה, נישאר בססירה למשך זמן אין שיעור, בעבר. במקרה זמין זה יהיה علينا לחוות מצוקה וסבל ותנאים קשים. איןכם יכולים כלל למןנות את מספר גלגולוי החיים עד כה. אם תערכו השוואה זו – אין זה זמן ארוך.

כך שבדרך הסוטרית, זה לוקחת הרבה זמן. למראות זאת, במה שנוצע לכם, אל לכם ליפול ברוחכם גם אם הדבר יארך זמן רב. אך במה שנוצע לציורים אחרים, עלייכם לחשוב: "אני יכול לשאת לראותם סובלים זמין כה ממושך. אני חייב למצוא דרך מהירה". מחשבה זו מהויה תMRIIZ להיכנס לתרגול הטנטרי של המהינה. אם תיכנסו לדהרמה הנעלה ביותר של

הטנטרה, ותעשו הכל כיאות, מובהך שתגיעו להארה תוך תקופה של ששה-עשר גלגולים חיים לכל היתר. הארה זו בשיטה הטנטרית נקראת *Sungjuk*, סונג'וק. אין ספק שאתם יכולים להגיע להארה. זה נאמר על-ידי ואג'רדהארה עצמו בכתביו המקוריים של המקור של הטנטרה.

זהו הסבר כללי, אך באופן ספציפי יותר, אם תיכנסו לטנטרה הגבוהה ביותר הנקראת *Guhyasamaja Mahatantraraja* שתים-עשרה שנים ושלושה חודשים. אנשים המקדשים מאמץ רב, בעלי מוח מרתק, חוכמה וחסד, יכולים להשיג זאת תוך שלוש שנים ושלושה חודשים. יש הנחיה אחת נספתה, מהירה ביותר, אשר אפשר לך, אם תחישבו ותעשו הכל כיאות, להגיע להארה עוד לפני תקומו מימותכם. זהה השיטה שפעלה בכוח. כך שניתן להשיג היפסקות זו אם תיכנסו לשיטת הלימוד הטנטרית, ותוכלו אף להשיגה עוד בחיי אלו.

הבודהה נתן לואג'רדהארה את כל הלימוד הטנטרי הזה, ואת כל ההנחות העצמות. משמעות שמו היא "נושא הינואג'לה". זה אומר שהוא אדון הדharma הטנטרית הסודית. שלושה מלאכים אלו – אולוקיטשווארה, מג'ושרי וואג'רדהארה – הלא הם הסגולות של החמלה, החוכמה והיכולת של כל הבודהות כולן, מגולמות בשלושה גופים אלו של מלאכים. כפי שאמרתי לכם קודם, בrama בה אנו נמצאים איננו מסוגים לראות מלאכים אלו ישירות. לכן, מלאכים אלו צרכים להופיע בפנינו כבן-אדם, כלומר צונגקאהפה, שאותו כולנו יכולים לראות. זהה המשמעות של שלוש השורות הראשונות של המנטרה.

הזכירנו את אולוקיטשווארה, מג'ושרי וואג'רדהארה. האובייקט המרכזי בתרגול של גורו-יוגה הוא צונגקאהפה. צונגקאהפה מגלם בתחום שלוש הישויות הללו. לכן צונגקאהפה, מג'ושרי, אולוקיטשוורה, ואג'רדהארה והבודהה – כל החמשה – הם בלתי נפרדים. צונגקאהפה חי לפני שיש מאות שנה. הלימוד שניתן – תמצית לימודי הדharma של הבודהה – נותר טהור עד לימינו אנו.

שתי השורות הבאות הן:

*Gang chen kepe tzuk gyen tzongkapa
losang drakpe shabla solwan deb*
לצונגקאהפה – יהלום בעתרת חכמי ארץ שלגים;
לרגלי לוסנג דראקפה אשטה תהינתני.

כשאנו מדברים את שתי השורות האלה עליינו לחשב: "אני מבקש מך צונגקאהפה, אנה, תן שאזכה אף אני בסגולות טובות אלו. אנה, תן לי את יכולת להציג את סגולותיך: חמלתך, חוכמתך וכוחך." צונגקאהפה הוא הצירוף של שלוש הסגולות האלה של כל הבודהות. זה אומר

שאם אתם מתרגלים את הiyoga הזו, הרי שהיא כוללת בעצם שלוש מדיטציות במדיטציה אחת. אילו ניסיתם למדות על כל ישות בנפרד זה היה קצת קשה. קשה גם לקבל הנחיות. אם אתם מתרגלים את הiyoga הזו, הרי שהכל כולל בה ואתם יכולים להשיג את כל שלוש המטרות.

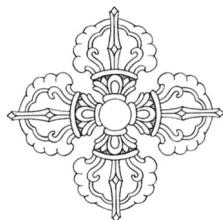
על-מנת לתרגל ולמדות על-יכר, יש לומר את המנטרה לפחות 450 אלף פעמים. אמירתה המנטרה מספר כזה של פעמים נחשבת לסדרה אחת מלאה. לוקח לאדם שיש להודשים של ישיבה בריטרייט לעשות זאת. אם יש לכם את הזמן, אתם יכולים ללקת לירטרייט ולעשות את התרגול הזה. אם זה לא מתאפשר, אתם יכולים לתרגל את הטקסט הזה מידי יום, בוקר וערב, ולאחר מכן לדקלם את המנטרה בת המש השורות כפי שזמנכם מאפשר – מאות, חמישים, או לפחות עשרים ואחת פעמים – תוך הרהור במשמעות המילים שהנכם אומרים. בסיום הדקלום יש הדרימות ומדיטציות מיוחדות שנייתן לבצע, ואז הוא טוב מאד. חכמים רבים דקלמו את הטקסט והמנטרה זו והשיגו הישגים ייעודיים רבים. זה יכול גם להגן עליהם מפני הרבה מכשוליהם וביעיות.

צונגקאהפה הופיע לפני שש מאות שנה. זה הזמן בו הוא נולד בחבל צונגקה שבטיבט. לוטנג דראפה היה השם שנייתן לו על-ידי המורה שלו. לפני אלף שנה הוא נולד בהודו כנסיך בשם אטישה. צונגקאהפה הוא הגלגל של אטישה, אטישה הוא הגלגל של פדמסאמבהאווה, ופדיםאמבהאווה הוא גלגולו של הנער אשרפגש את הבודהה ישירות, נתן לו מהירות תפילה ובה מאה חרוזי קריסטל, ואז השיג את תודעת הבולדהיסטווה מולו. הבודהה הזה כי אלף שנים לאחר יותר, יולד נער זה בטיבט ויקים מנזר בין שני מקומות הנקראים דרי ודזן, ושם המנזר יהיה גה. שמו יהיה לוטנג דראפה, הוא לימד שם, פיצץ את לימודי המהינה, וישיב על כנה את ההשכמה הנכונה על-פי אסכולת המדי אמיקה.³⁷

עלינו לתרגל ולקיים ברכות ולימוד מכל השושלות האלו שמקורן בבודהה ואשר משוכחות דרך כל שושלת המורים, בסדר הנכון, עד להווה. אל לנו להתעלם מائف מורה בשושלת. רק צורתם החיצונית משתנה והזמן שונה, אך רצף התודעה שלהם זהה. כך שעליינו לבבד את כל מורי השושלות הללו: עלינו לדקלם, להתפלל ולשטווח את תחינותינו בפני כל המורים האלו. עלינו לדקלם הרבה פסוקים של בקשה מידי יום.

הגורו-iyoga ניתנה לצונגקאהפה ישירות על-ידי מג'ושרי. צונגקאהפה היה מסוגל לראות את מג'ושרי כפי שהוא רואים את מוריינו, באופן ישיר, והוא קיבל ממנו הנחיות רבות. לכן, מנטרה זו בת המש השורות היא עצמתית מאוד וקדושה ביותר. כפי שצייד מיום אחד מסוגל להרוג שלושה צבאים בצד אחד, כך גם אתה יכולים להשיג בויזמנית את שלוש המטרות – את שלוש הסגולות של הבודהה.

6. השלבים העיקריים של המדייטציה



6. השלבים העיקריים של המדייטציה

כעת נעברו לעצם המדייטציה וכייז יש להרגל אותה. מושלבים בה החשיבה ודקולם. כמו כן, עליהם לדעת שיש סוגים רבים של מדייטציות: מדייטזיות סקירה (*shar-gom*), מדייטזיה אנליזית (*che-gom*), ומדייטזיה של קיבוע (*jok-gom*). במדיטזיות הסקירה יש דרכיהם או אובייקטיבים שונים למדייטזיה, אשר אותם אתה סוקרים במחשבתכם בזה אחר זה. יש למשל הרבה מנדלות, כשבכל מנדלה יש הרבה ישותיות קדושות.

במנדלה של גוהיסמסאג'ה (*guhyasamaja*) יש שלושים ושתיים ישותיות, אשר לכל אחת מהן יש שלושה פרצופים, שש ידיהם, אביזר שונה בכל יד, צבעים שונים, תנוחה שונה ומשמעות שונה. בתרגול הטנטרי עליינו למדות על המנדלה זו. מהי המשמעות של המנדלה עצמה? מה מסמל כל אחד מהפרטאים? מה מהותם? מהו טבעם האמתי? את כל זה עליהם ללמידה ולתרגל. למשל, כשאתם עושים את המדייטזיות הגבוהות ביותר בטנטרה, עליהם לדמיין את הכל. יש הרבה אובייקטיבים שצורך לדמיין בזה אחר זה, ויישנו תרגול המועד לך. בנוסף לביצוע תרגול זה, עליהם גם לשנות את ההדמויות על-פי סדר מסוים. מדייטזיה זו נקראת שאר-גום. שאר פירשו לחשוב ולדמיין בצורה עוקבת, על-פי סדר טקסי. צ'ה-גום הוא כשאתם מקבלים הנקודות על השיטה, הדריכים, התרגול והלימוד, ואז מהררים במשמעות השונות, ככלומר אתם בודקים, תוך הפעלת הייגון בריא, ובבסיסים את המשמעות האמיתית של כל אחד מן הנושאים. זה מאד מאד חשוב.

אם אני אלמד אתכם את המנדלה הזאת, את מנדלת החינכה של גוהיסמסאג'ה, ואם לאחר קבלת הנקודות תלכו ותרגולו, יהיה זה טוב מאד אם לא תשכחו את מה שאמרתי; אם תדקלו בבדיקה באופן שלימודי אתכם, מדיניים ומודדים רק בדרך שאמרתי. אך עליהם גם להשתמש בשכלכם ובחשיבה הבוחנת שלכם. לאחר ששמעתם, חישבו לעצמכם: "הוא נתן לי את הנקודה זו, והאובייקט של שיטת המדייטזיה זו הוא כזה ..."

מדובר עליהם לעשות זאת? בדרך זו אתם יכולים להשיג את מטרתכם. עליהם לחשבו: "מה בדיקת הוא אמר לי? מודיע המשמעות היא כזו?" – אתם בודקים את עצמכם באמצעות ההבנה שלכם. זהה הדרך הטובה ביותר. אתם מקבלים הנקודות ומוסיפים להן את ההבנה שלכם, ואז אתם יכולים להבין בחוכמתכם את האובייקט עצמו. אתם יכולים לחשוף אותו בחוכמתכם. אם הבנתם את הדריכים והaicיות הללו – את תפקיים, ואת תוצאותם – אין יותר טעות. כעת תוכלו להאמין ותרגל. זה יעזור את המוטיבציה שלכם ויביא לביצוע נכון של התרגול.

באבחיסامية אלഅمڭاره כתוב שיתכננו סוגים רבים של תלמידים. חלום מבריקים מאוד, בעלי חשיבה בהירה וחדה, ואחרים – קשיי תפיסה וצרי אופקים. אם תאמר משחו לתלמיד החלש וצער האופקים, הוא יאמין בדיקת מה שתגיד לו ויעשה בדיק את התרגום, אך הוא לא יהיה מסוגל להפוך את שיקול דעתו. באופן זה עלולות להיות שגיאות וטעויות רבות.

חלק מהتلמידים, אם הם חדי מחשבה ובבעלי אינטלקנציה חריפה ורחבה, שומעים את אותה הנחיה אך ההבנה שלהם שונה מאוד. הם יכולים לבדוק, לקרוא ולהשוו עם כתבים אחרים, ולחשב מי השיג מה בעבר בדרך זו. הם מחליטים מה נכון תוך שימוש בהיגיון שלהם. באופן זה הם משתמשים בחוכמתם. אם מישחו בא אהרכך ואומר להם דברים שונים, הם יכולים מיד להבחן אם הם נכונים או לא. זה חשוב ומשמעותי מאוד. פועלה זו היא צ'ה-גום, ועלינו לעשות זאת באופן זה.

כעת אומר לכם כיצד למדות בפועל. שיטה בודהיסטית זו היא חשובה מאוד, ולא הומצאה רק על ידי הלאומנים. אם איןנו מכירים את השיטה זו, לא נוכל לתרגל נכון ולא נשיג את התוצאות הנאותות – פעילותנו וזמןנו יזובבו לריק. לכן עלינו לעשות הכל בדרך הנכונה. אתם יכולים לעשות את המדייציה עצמה תוך שאתם מודקלמים את המנטרה בת חמיש השורות, או, אם אתם עייפים ואינכם מסוגלים לעשות את שני הדברים בו-זמנית, לאחר שסימתם לדקלם.

למדייציה עצמה יש שלוש נקודות עיקריות, אשר נקראות:

○ מה-דק-טרו *Ma-dak-tru*

○ מ-שה-סל *Mi-she-sel*

○ גו-דרופ-דרופ *Ngu-drub-drub*

המשמעות המילולית של הראשונה מביניהן, מה-דק טרו, היא לשטוף את כל הכתמים מן התודעה. זה מתחלק לשני חלקים הנקראים:

○ מאר-נ-זה – *Mar-n-de* – דחיפה של הנגים לכיוון מטה.

○ יאר-נ-זה – *Yar-n-de* – דחיפה של כל מה שאינו טהור כלפי מעלה והוצאה.

מכשולים אלו, דברים שאין טהורם, מונעים מאייתנו לפתח את תודעتنا. כיצד נוכל להיפטר מהם באופן ספציפי? אתן לכם הנחיות לכך מאוחר יותר.

לאחר ששותפים את הכתמים הללו, תודעתכם נקייה, ואתם מוכנים לבצע את החלק השני בין השלושה, מי-שה-סל *Mi-she-sel*, שפירשו להאר את חוכתכם, וואז את החלק השלישי – השישי, נגו-זרוף-זרוף- *Ngu-drub-drub*, שפירשו להשיג את היעד האולטימטיבי – *היעד של המדייטציה*.

כפי שכבר הזכרתי, הלהמה, צונגקאהפה, הבודהה, מג'ושרי, אולוקיטשווורה וואג'רזהאהרה – כל אלו בלתי נפרדים. שלושת האחוריים – מג'ושרי, אולוקיטשווורה וואג'רזהאהרה – נקראים ריקסום גונפו *Riksum Gonpo* או "שלושת סוגי המושיעים" המגולמים בדמות של מלאך. הם מייצגים את החוכמה, החמלת והיכולת של כל הבודהות. לכל האובייקטים האלה של המדייטציה יש את אותה המהות.

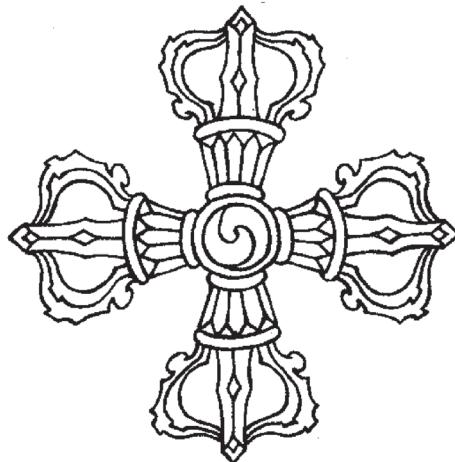
אתם מודמיינים אותם על קצה קודקודם בצורתו החיצונית של צונגקאהפה. יש שם פרח לוטוס, ועל פריח הלוטוס ישנו ירח. שני אלו הם כמו כרים שעלייהם יושבת דמותו של צונגקאהפה. אל لكم לחשוב שזויה דמותה עשויה מהימר או מוחושת – ראו אותה כאלו זה צונגקאהפה האמתי, בלתי נפרד משלושת המלאכים, מהבודהה ומהלהמה שלכם. עליהם לחשב שצונגקאהפה הוא הצירוף של כל האובייקטים האלה.

עתה אנחנו מתחילהים במדיטציית המה-דק-טרו *ma-dak-tru*, ומתוך גופו של צונגקאהפה יוצא נקטר היורד על-גבי קרני אור. אם יש ביכולתכם, דמיינו את הנקטר בחמשה צבעים שונים של צבעי הקשת: כחול, לבן, צהוב, אדום וירוק.

הנקטר זורם מטה על-גבי קרני האור ומחלחל אל תוך גופכם. כשהוא חודר אליכם, כל העבירות והמעשים הרעים נשטפים ומסולקים. ההסביר הזה הוא קצת ארוך אך הוא מאוד חשוב, משומש שם לא תשמעו את ההנחהה במלואה, לא תוכלו לעשות את המדייטציה.

אם כן, הנקטר שוטף את כל מעשיכם הרעים ואת כל העבירות שלכם. הם מסולקים דרך החלק התחתון של גופכם, אל תוך סדק הנפער באדמה. במדיטציה זו עליכם לדמיין את האדמה נסדקת ונפערת קמעה תחתיכם. המים המוזהמים הללו מחלחלים לתוך האדמה. מתחת לאדמה ישנו שר המות, כמו זה המתואר ב"גולגל החיים בעל שתים-עשרה החוליות"³⁸. הוא שד מבהיל מאד בשם יאמה *Yama*. פיו תמיד פעור לקראותנו, מוכן לאכול אותנו. כמו פה של חתול הנפער למראה עכבר, בדיקوك כך פוער שר המות את פיו הגדול לעברנו, כמו עומד לטרפננו. כל הדברים המזוהמים שנשטפו מגופנו נכנסים אל פיו, מלאים את בטנו, והוא מרוצה. או אז, אתםסוגרים את הסדק באדמה ומדמיינים ואג'רה כפולת מעל מקום שבו הוא היה.

רישום של ואג'רה כפולה



כעת אתם יושבים על הוויאנֶלה הכהולה זו. יש לכך ממשמעות חשובה מאד. אם שר המות מרוצה הוא לא ינסה לחת את הייכם, וזה מאריך את תוחלת חייכם. הנקרר וקרני האור יורדים ללא הפסקה. תחילת הם שותפים כלפי מטה, וכל הדברים המזוהמים נשטפים החוצה – זהו החלק של המאר-ג-זה שזה עתה סיינו.

עכשו באה מדיטציית היאר-ג-זה. לעיתים גורמת התנועה הסיבובית של המים לשאריות הקטנה של זהמה שנותרה בתחתית יצאת מהחלק העליון, כך שככל החלקיים הקטנים הללו של זהמה יוצאים דרך העיניים שלכם, אפכם וכדומה – מפתחי החושים שלכם – ומתפוגמים באוויר.

בשלב זה עליהם שככל גופכם נקי ומלא בנקרר של הוואג'רה. אל לכם לחושש שאם תכנסו יותר מדי מנקרר זה לגופכם אתם עלולים לחלוות. הנקרר הזה הוא תמצית החוכמה, ולכן גם הוא מלא את כל גופכם והוא לא יגרום לכם לאידנוזות או לחולי, כפי שהומרים אחרים, כמו מים, היו עלולים לגרום אילו היו מלאים אתכם לחלוותן. גופכם כעת נקי לגמרי.

החלק השני במדיטציה זו נקרא מי-שה-סל Mi-She-Sel. אנו צברנו מעשים רעים ועבירות מקדמת דנא ועד היום. יש לנו מצבור אדיר של מעשים רעים. בפעם השנייה אתם

מדמיינים את המיעדים הרעים כאילו היו מצבור חזוק בלבכם. הנקטר בא פעם נוספת בצורת קרני אור, וברגע שהן חוזרות לגולכם – המצבור החשוך נעלם לחלוותין. זה נקרא פונג-זה, או סילוק מצבור החשכה.

בנוקודה זו גופכם ותודעתכם מלאי אור, אור צלול. כעת עליכם לחשב לעצמכם, עם מידת רבה של שכנווע, שתודעתכם צלולה עכשו לחלוותין. זה מאד חשוב. עליכם לחשבו: "תודעתה עכשו נקייה למשעי, נקייה מאד, לא נותר בה אפילו דבר אחד מלוכך. תודעתה עכשו צחה, בוהקת בניקיונה, אין בה מכשולים או כתמים או דברים רעים".

במקום הנקי הזה אתם מביצים את החלק השלישי של המדייטציה. אתם עכשו מקבלים את החמלה, החוכמה, והיכולת של כל שלוש הישויות. דבר זה נקרא, פונג-דרע-דרע- drup- drup- ngu- drup- drup – השגת המטרות.

-ה-נגו-דרופ-דרופ משלב שבע דרכים עיקריות של תרגול להשתגח חוכמה, שהוא ה-nego-דרופ-דרופ, המטרה העיקרית המושגת כאן. הצורה החיצונית של שלוש הסגולות היא עדין נקייה וקרני אור. כעת, כשהנקטר חוזר לגולכם, הוא מלא אתכם ואתם מאד נקיים. באותו הזמן עליכם להחליט בלבכם שכעת קבלתם את החמלה, החוכמה והיכולת של הבודהה.

יתכן שתחשבו שהזו רק תרגיל של הדמיון, ושבעצם שום דבר לא התקבל או השתנה. אולי תהשיבו שאין בכך שום תוצאה או שאין זו משנה עבורכם דבר. למעשה, אין זה כך.

כשאנו שותלים אוריון משובח בשדה טוב, הנבט לא מופיע מייד עם שתילת הזרע. יש גורמים אחרים המעורבים, והນבט לא יצוץ בקלות יתרה. הסיבות והתוצאות שאנו מייצריםפה הן סיבות ותוצאות אולטימטיביות, ומאחר שהן אולטימטיביות, קשה להן יותר לניבוט בתודעתנו. אך בזמן שאתה מהררים, מתרגלים ומודדים, השודה הטוב של תודעתכם מתנקת, מתבהר והופך לנקי מרubb. בשדה זה אתם שותלים את הזרעים כדי להשיג את הידע-כל, החמלה, והיכולת של ההארה. אתם מתרגלים וממשיכים לשים את אותה הנטייה בתודעתכם פעם, פעמיים וככל, ואז היא בודאי הולכת ומצטברת, הולכת ומתהזקת, וגדלה יותר ויותר. יום אחד, ללא שום ספק, היא תבשיל.

בטקסטים הלוגיים שלו לימד דהראמקרטי ש: "כאשר כל הסיבות הנחותיות נמצאות, אין לכם מה לדאוג לתוצאות. הן וודאי יגיעו, משום שהן טبعן. כאשר כל הסיבות מתקבצות – תגענה גם התוצאות. זהה המהות של תוצאות וסיבות". כך גם יש לחשב על מדיטציה עיקרית זו. כאשר מקבלים את שלושת אלו – חמלה, חוכמה ויכולת – יהיה קשה לשמר על שלושת הזרעים הללו מבלתי קלקלם או לאבדם. יהיה קשה לבסם ולהעzieים

אותם, משומ ש滥ותר לציין, יש לנו הרבה נגעים רוחניים. שורשיהם הם בורות, שנאה, תשוקה, ספק, גאווה, והשכפה שוגיה, ומלבד אלו יש עוד נגעים רבים הקשורים אליהם.

אם אשאל אתכם: "האם תוכלו להישאר עד מחר רגעים מבלים להתensus", יהיה לכם קשה להבטיח הבטחה כזאת, משומ שם יקרה משחו והסיבות יתקבעו להן - מייד יתעורר היכנס בתודעה, משומ שאנו רגילים למחשבה שוגיה זו כיילו הייתה חברנו הטוב ביותר. זאת משומ שאנו מודטים על כאס, בורות ושנאה. אנחנו מודטים על-כך זמן רב, אנחנו בודקים ומדמיינים. כיצד אנו מודטים על כאס, בורות וגאווה? אם תבדקו ותחשבו – תיווכחו כיצד. אם לא תבדקו ותחשבו – לא תיווכחו כיצד זה קורה.

כשאנו מודטים על אובייקט טוב אנחנו קודם מקבלים הנחיות, ורק אז אנחנו מוחפשים ומווצאים את אובייקט המדיטציה. לאחרך אנחנו מביאים את תודעתנו לאובייקט ומהזיקים בו זמן רב, ביציבותו.

בדוק כך אנו גם מודטים על כאס, יותר ויותר חזק, עוד ועוד זמן, בעוצמה הולכת וגוברת. לדוגמא, אם יש לכם אויב ונאבקתם בו היום, hari שמאותו רגע פיתחתם כאס. לאחר המאבק אנו חושבים על כל הסיבות לכך: "בשנה שעברה הוא עשה לי כך וכך, בחודש שעבר הוא אמר לי כך וכך, הוא הרס לי את המוניטין וחיבל ברכוší וביבראותי". אנו חושבים על הרבה סיבות חזקות, ותוך שאנו חושבים על הסיבות הללו – כאסנו הולך וגובר. זהה בעצם מדיטציה של פיתוח כאס בתודעתנו. ההיפך ממנו הוא פיתוח של אורך רוח.

אם מישחו שואל אתכם מה אתם עושים, אתם עונים: "אני מודט על אורך רוח". אם הוא שואל: "כיצד אתם עושים זאת?" אתם עונים שאתם חושבים על התועלת שיש במדיטציה על אורך רוח, חושבים על החסרונות שיש בכאס, על הנזק שבו והתפקיד שלו, ועל התועלת והתקיד שיש לאורך רוח. אתם מודטים וחושבים על הסיבות הללו. אתם יכולים לומר שזויה מדיטציה טובה.

יש לנו נגעים רוחניים רבים. כשהכאס מתעורר בתודעתנו הוא כמו אש. תפקיד האש הוא שהוא שורף בודדות אובייקטיבים אחרים. וזה הגדירה של אש כפי שהיא כתובה בטקסטים של הלוגיקה: "חם ושרוף". כאס הוא כמו אש. כשהוא מתעורר בתודעתנו הוא שורף את כל סגולותינו הטובות.

עליכם לחשב על-כך. כשאדם כועס, ההתייחסות שלו, הפעולה, הדיבור והмотיבציה – כל אלו משתנים לרעה. ויש לנו הרבה נגעים רוחניים. כוחם של נגעים רוחניים אלו הורס את הזרעים הטובים שלנו.

כיצד אם כן נוכל לשמר על זרعي החסד הטובים הללו? אנו זוקקים להנחיות. עלינו לשים זرعים אלו בبنק. אילו קיבלו הימים מאה דולר והיינו שומרים אותם בכיסנו, הם היו עלולים להישרף או ללכת לאיבוד. אם נלך מיד ונפקיד אותם בبنק, הם לעולם לא יאבדו. כך גם מיד לאחר שאנו אוספים את מעשי החסד הטובים שלנו – אנחנו מפקדים אותם בبنק.

מהו הבנק? הבנק הוא האוצר העצום של חסד המיציר הארץ. אנחנו ממזגים את החסד שצברנו עם המכול השלם של חסד המיציר הארץ. הכוונה היא לחסד שאספנו מתוך תודעה של בודהיסטוויה, מתוך המוטיבציה שיש בתודעת הבודהיסטוויה. מעשי חסד אלו מביאים אך ורק את תוצאת הארץ, כך שהחסדים שלנו הופכים לסיבות להשיג הארץ. אם נתמיר את חסנו לסייעות שבויות הארץ – הוא לעולם לא יಲך לאיבוד.

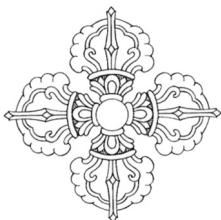
לימוד שמקורו בסוטרה הנקרה לודרו גיאצו שופה זו, *Do Lodro Gyatso Shupe*, אומר שם יש לכם כד עם מים קדושים, ואתם שומרים אותו בחדרכם למשך שנה – המים יעלמו, יתרו או ישפכו, ובאופן מיידי ילכו לאיבוד. אם תמזגו את המים לאוקינוס האדיר, הם לא ילכו לאיבוד כל עוד האוקינוס קיים – הם יישארו עד תום העידן. כך גם לגבי החסד. אם החסד מותמר להיות סיבה להארה – הוא לעולם לא הולך לאיבוד.

גם שאנטידואה כותב בספריו בולדח'אריאווטרה, *Bodhicharyavatara*,^{*} שחסדים רגילים, לאחר שהניבו תוצאה, נעלמים כמו עץ הבנה לאחר ספריו מבשיל. יש עצים שמתים אחרי שהניבו את פריהם, ובאופן כללי, כל החסדים הם כאלה. כשהם מניבים תוצאה הם מתכלים; הם אינם יכולים להניב תוצאה נוספת. אך אותן החסדים אותן מתמרים לשינה להשיג הארץ – חסדים אלו לא יphant. אדרבא, הם ילכו ויתפתחו.

ישנו הבדל מהותי בין חסד כללי וחסד שמייצר עבורכם סיבה להשיג הארץ. משום כך, הדharma של המהינה והמעשים שלה הם עצמותיים יותר, גבוהים יותר וקדושים יותר. אם כך, כיצד תוכלו להתמיר חסד כך שיחפה לשינה להשיג הארץ? הסבר זה נכלל בפסקוק המסכם של הטקס.

* המדריך לחיי לוחם הרות.

7. סיום התפילה



XI. תפילה

במרוצת כל חייו לו יופיע צונגקהפה,
ויהיה לי למדריך בדרכּ הגדולה.
גולת הכותרת של תורה המנצחים
מי ייתן וממנה לא אסור לעולמים.

XII. תפילה מסיימת

בליבי איהיל כי לעולם לא אחיה
בנפרד ממורים מושלמים,
וכן שאזקה לעולם לא לחזול
באורה המזהיר של הדהרמה לטבול.

מי ייתן ואשכיל, בכל שלב ורמה,
כל סגולה נעה לפתח עד תום,
ובכך אהפוך בעצמי במהרה,
ואזחה להיות זה/זו שנושאת יהלום.

הדרך שהיא "גולת הכותרת של תורה המנצחים", כוללת תפנית, תודעת בולדיחסתו והשקפה נכונה, או: חמלה, חוכמה ויכולת – שלוש הדריכים האלו, או שלוש הסגולות הטובות האלו. דרג'ה צ'אנג Dorje Chang (נושא היהלום) הוא וג'רדהארה, המלאך הגבוה ביותר במסורת הטנטרית. במסורת הסוטרית, הבודהה הנשגב ביותר הוא זה שהופיע בדמותו של שאקיימוני, כנזר בהודו.

מה ההבדל ביניהם? עליהם לידעם לדעת זאת. כל לימודי הטנטירה ניתנו על-ידי דרג'ה צ'אנג. אתם עלולים לחשב שלימודים אלו לא ניתנו על-ידי הבודהה. אתם עלולים לחשב כך, אך

אין זה נכון. כשהבודהה מלמד סוטרה, הוא מופיע ומלמד בצורת בודהה שاكتימוני. כשהוא מלמד טנטרה, צורתו הופכת לזו של מלאך. הצורה החיצונית משתנה, אך בעצם בודהה שاكتימוני הוא דרג'ה צ'אנג. אין שום הבדל.

במסורת הטנטרית יש מיליון לימודים טנטריים, מנדרות, מדאנות ומלאכמים. כשהבודהה מלמד את כל הלימודים השונים הללו, הוא מתמיר את עצמו ומופיע בדמות מלאכים שונים. כל הצורות השונות הללו של המלאכים והמנדרות הן למעשה הידע-כל של הבודהה. ברגע אחד הוא יכול להפgin בפנינו מופעים של מנדרות, מלאכי אנדות, מלאכים ראשיים ומילויות של מלאכים המקיפים את המלאך הראשי – ולהסיר את כולם ברגע הבא.

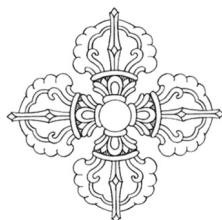
דרגת צ'אנג גם הוא כזה. כשהבודהה מלמד טנטרה צורתו החיצונית הופכת להיות זו של ואג'רדהארה. עלייכם להתmir את כל מעשיכם, חסוכם, המדיטציות שלכם, והזרעים הקדושים שלכם, ולהפכם לשיבת שטביה אתכם להארה, אשר בדרך הטנטרית נקראת סונג-ג'וק.Sungjuk

עכשו השלמתי את ההנחה הזה. זה טקסט תרגול קצר מאוד. עלייכם גם לדעת מהם ואנג, לנג,atri ו-מה-נגאק me-ngak. אם תבצעו את התרגול הזה מבלי שקיבתם לנג – תוכלו לקבל קצת חסד, אך לא יהיה לו הרבה כוח. לנג היא ברכה המגיעה בראץ בלתי מQUIT, שמועברת דרך שושלת המורים בצורה בלתי מQUIT לאורך השנים. כדי לקבללה עלייכם לשמעו את הטקסט כשהוא מוקרא לכם על ידי הלאמה שלכם, ועליכם לשמוו אותו או אותה מקרים אותם.

טרי פירושו לקבל הסבר של הטקסט מפני הלאמה שלכם. גם זו ברכה המועברת בשושלת שאינה מQUIT מבודהה שاكتימוני. אין זה מספיק לקבל רק לנג וטרי. עלייכם לקבל גם מה-נגאק – ההנחהות המיווחדות של הלאמה שלכם. זה מאד חשוב, משום שהמה-נגאק מעניק לכם את המפתחות, את הנקודות העיקריות.

לבסוף, ישנו הוANG. זה היניכה המתיחסת לתרגול הטנטרי. ארבעה אלו שונים זה מזה. נתתי לכם את ההסביר וההנחהות, וכעת אתן לכם את הולג. אתם יכולים להאזין ולעקוב אחר הטקסט.

8. תפילה אלף מלאכים ברקיעים של עדנה, בטיבטיות ובתרגומים לעברית



8. תפילה אלף מלאכים ברקיעים של עדנה בטיבטיבית

ובתרגום לעברית

॥ ལ་ མ་ ན་ ཉ་ ཁ་ ག་ བ་ ད་ ཈་ ང་ ཉ་ ཉ་

lamay nelnjor ganden hlagyama

אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה ॥

תפילה ללאמה

॥ ག་ ར་ ཁ་ ཉ་ ཉ་ ཉ་ ཉ་ ཉ་ ཉ་ ཉ་
ganden hla-gyay gungyi tukka ne,
॥ ད་ གྷ་ ཁ་ ཉ་ ཉ་ ཉ་ ཉ་
rabkar shosar pungdray chunzin tser,
॥ ཁ་ ཉ་ ཉ་ ཉ་ ཉ་
chu-kyi gyalpo kun-kyen losang drak,
॥ བ་ ཁ་ ཉ་ ཉ་
sedang chepa nendir sheksu sol.

מלב נשיאם של אלף מלאכים

השוכנים ברקיעים של עדנה,

בויא לוטנג דרקפה, בוא נא אלי,

מלך כל יודע של הזורה מה.

בוא עם בניך, רכוב על ענן

ཀྲྷନ୍ଦୁଗ୍ྱି ནନ୍ମକର ଶେର୍ତ୍ରି ପେନ୍ଦେ ଟେଙ୍
dun-gyi namkar sertri penday teng,
 གେତ୍ସୁନ ଲାମା ଗେଯେପା ଦୁମକାର ଚେନ
jetsun lama gyepay dzumkar chen,
 ଡାକ୍ଲୋ ଦେପା ସୁନାମ ଶିଙ୍ଗ୍ଚୋକ ତୁ
daklo depay sunam shingchok tu,
 ତେନ୍ପା ଗେଚିର କାଳଗ୍ୟାର ଶୁକୁସୁ ସୁ ଶାର୍ଵଦା
tenpa gye chir kalgyar shuksu sol.

לאמה אהוב, מחייב באהבה,
 שב נא מוליב, על כס הארי,
 עם כרים של הלווטוס ואור לבנה,
 והחמד למדני אלף עידנים.
 מקור נעלת לכל ברכתיו,
 אין נשגב בלחך לצבור את חסדי.

ଶେଜାଯ କ୍ୟଂକୁନ ଜେଲ୍ରୁ ତୁକ
shejay kyunkun jelway lodru tuk,
 କେଲସାଂ ନାଵେ ଗ୍ୟେଙ୍ଗ୍ୟୁର ଲେଖ୍ସେ ସୁନ
kelsang naway gyengyur lekshe sung,
 ଦ୍ରାକ୍ପାୟ ପେଲ୍ଗ୍ୟି ହଲମ୍ରେ ଦ୍ଜେପାୟ କୁ
drakpay pelgyi hlammer dzepay ku,
 ଟଙ୍ଗ୍ତୁ ଦ୍ରେନପେ ଦୁନ୍ଦେନ ଲା ଚାକ୍ତେଲ
tongtu drenpe dunden la chaktsel.

חומר מומתק הרבה מקיפה כל דבר של דעת נתן.
דבריך תלויים עלי אוזnum של ברוכים.
תתיחית גופך מזהירה בקסמו של נוגה אלים.
לו אזכה לראותך,
לו אשמע ציליל קולך,
לו אזכיר לבבי זיו פניך –
ראשי שהתקבל ברכותיך.

ཡි-ංචු-නැ-සක-ද්-ංචු-සු-කේ-සා-පි-ත්-සා-ද්-।
yi-onch chuyun natsok metok dang,
 འ-රි-ශි-ම-දු-පු-න-ං-සේ-ල-ං-ක-ව-සා-සා-
drishim dukpu nangsel drichab sok,
 ද-ෂ-ං-ජ-ං-ස-ය-ි-ං-සු-ය-ක-ද-ෂී-ං-තු-ය-ක-ද-ෂ-।
ngusham yitrul chutrin gyatso di,
 ස-ෂ-ං-ත-ං-ස-ල-ි-ං-ය-ක-ස-ල-ි-ං-ය-ය-ක-ද-ං-ස-ර-ද-ෂ-।
sunam shingchok kyela chupar bul.

בלבבי אערוך ים עזום של מנהה
כענן המכסה פני רקייע.
כל סוג פרח וקטורת, מיני אוד ובשים,
וככל שי לענג את חושיך –
לך כאן אגיש, מקור כל חסדי,
כמתת לחולות את פניך.

ལ୍ଲୁ-ନ୍ଗା-ୟି-ଦୁ-ନ୍ତୁ-ଶା-କୁ-ଶା-ମନ୍ତ୍ର-ଶା-ପୀ-
gangshik tokme dune sakpa yi,
 ଲୁ-ନ୍ଗା-ୟି-ଦୁ-ନ୍ତୁ-ଶା-ମନ୍ତ୍ର-ଶା-ପୀ-
lu-ngak yisum mige chigyi dang,
 କ୍ୟେ-ପା-ଦୋ-ମୁ-ଗ୍ୟା-ମି-ତୁ-ନ୍ତୁ-ଚୋ-
kyepar dompa sumgyi mitun chok,
 ନ୍ୟି-ଙ୍କୁ-ଶା-ଦ୍ରା-କୁ-ପା-ଶୋ-ଶା-ଶୋ-ଶା-
nyingne gyupa drakpu sosor shak.

עמוק לב**י** אשא חרטה,
 אודה בגלוּי ושריד לא אותיר,
 על כל חטא שחתת**א**תי
 בגופ**י**, בדבר**י**, במחשבת**ל**בי.
 כל עoon המלוני מקדמת**ה**ימים,
 וכן במיוחז עבירות שעברת**ת**י
 על שלושת סוג**י** הנדרים.

ନ୍ୟି-ମା-ଦୈ-କୁ-ଶା-ଦ୍ଵି-ତ-ପା-ଦ୍ଵି-ଶା-କୁ-ଶା-ପୀ-
nyikmay dundir mangtu drupla tsun,
 କ୍ୟା-ଶା-କ୍ୟା-ଶା-ଶା-ଶା-ଦ୍ଵି-ତ-ପା-ଦ୍ଵି-ଶା-
chugye pangpe delnjor dunyu je,
 ଗୁ-ପୋ-କ୍ୟୁ-କ୍ୟା-ଶା-କ୍ୟା-ଶା-ଶା-କ୍ୟା-ଶା-
gunpo kyukyi labchen dzepa la,
 ଦା-କ୍ଷା-କ୍ଷା-ଶା-ଶା-ଶା-ଶା-ପୀ-ଦ୍ଵି-ତ-
dakchak sampa takpe yirang ngo.

בבדור זה של ניון עמלת רבות
ויגעת לצבור ידע רב.
זונחת שמונה מחשבות ארציות
וণיצלת היטב חיים מרובי הודהנות.
מושיענו – לבנו אסור בעבותות של שמחה
ותודה על פועלך העצום.

རྒྱྲླ བ୍ରାହ୍ମିକ ପାଦ ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର
jetson lama dampa kyenam kyi,
 କୁରୁ କୁରୁ କୁରୁ କୁରୁ କୁରୁ କୁରୁ କୁରୁ କୁରୁ କୁରୁ
chukuy kala kyentsey chunzin trik,
 ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର
jitar tsampay duljay dzinma la,
 ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର
sabgye chukyi charpa aptu sol.

מורים יקרים וקדושים במרומים –
נא עטפו את גופכם השמיימי של הדזרמה
בעובדים של חוכמה והרבה אהבה,
והמתירו על אדמת תלמידיכם, היוצרים
על פי יכולתם, וככפי שמתואים –
גשמי עו"ז של תורה, עמקה ורחבת.

|| དାକ୍କି ຈ ନ୍ୟେ ସାକ୍ପା ଦି ||

dakki ji-nye sakpay gewa di,

|| བାଲୁ କୁନ୍ଳା ଗଙ୍ଗପେନ ଦାଂ ||

tendang drowa kunla gangpen dang,

|| କ୍ୟେପାର ଜେତୁଣ ଲୋସାଙ ଦ୍ରାକ୍ପା ଯି ||

kyepar jetsun losang drakpa yi,

|| ଟେନପା ନ୍ୟିଙ୍ପୋ ରିଙ୍ଗୁ ଶେଲ୍ଜେ ଶୋକ ||

tenpay nydingpo ringdu selje shok.

מי ייתן והטוב שצברתי בזו התפילה

יהיה לברכה זו לדharma, זה לכל הבריאה.

ברכה מיווחדת אשא פה גם כן

כǐ לאורך שנים לו תאַיר

הציגה כה בהירה של תמצית התורה,

משנת לוסנג דראקפה המזהיר.

|| ପେଲନ୍ଦେନ ତ୍ସାଵେ ଲାମା ରିଙ୍ପୋଚେ ||

pelnden tsaway lama rinpoche,

|| དାକ୍କି ଚିଓର ପେନ୍ଦେ ତେଙ୍ଗଶୁକ ଲା ||

dakki chiwor penday tengshuk la,

|| କାଦ୍ରିନ ଚେନ୍ପୋ ଗୋ ଜେସୁଂ ଟେ ||

kadrin chenpoy gone jesung te,

|| କୁସୁଂ ତୁକ୍କୀ ନ୍ଗୁଦ୍ରୁପ ତ୍ସଲ୍ଦୁ ସୋଲ ||

kusung tukkyi ngudrup tsoldu sol.

לאמה שלי, יקר ומזהיר,
 בוא לשכון בלבי ושב נא על כס
 של פרחים ושל אור לבנה.
 פרוס נא עלי חמלתך הגדולה.
 תן שאוצה בגוף, דיבורך
 ומרומי רוחך.

| དྷ୍ମେ ຕେ སେ ཨ ཤ ཀ ད མ ཉ བ ཀ ན ཁ དྷ ང ཁ ག ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ |
mikme tseway terchen chenre sik,
 ཁ ག ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ |
drime kyenpay wangpo jampel yang,
 ཁ ག ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ |
dupung malu jomdze sangway dak,
 ཁ ག ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ |
gangchen kepay tsuk-gyen tsongkapa,
 ཁ ག ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ ཁ གྷ ཉ |
losang drakpay shabla solwa deb.

לעוני אהבה – אוצר אהבה אשר אין לה מושגא,
 לccoli רך זהר – אדון של חוכמיה הנקייה מרובב,
 לריבונו של הרז – המשמיד לחולטינו את הילות המזיקים,
 לצונקפה – יהלום בעטרת חכמי ארץ שלגים,
 לרגלי לוסונג דרקפה אשטה תהינהי.

ཀྲେ-କୁନ୍ତୁ ଗ୍ୟାଲ୍ଵା ତ୍ସଙ୍କାପେ,
 ତେକ୍ଚୋକ ଶେ-ନ୍ୟେନ ନ୍ଗୁସୁ ଦ୍ଜେପାଯ ତୁ,
 ଗ୍ୟାଲ୍ଵେ ନ୍ଗାକପାଯ ଲମସାଂ ଦେ-ନ୍ୟି ଲେ,
 କେଚିକ ତସାଂ୍ୟାଙ୍ଗ ଦୋକପାର ମାଗ୍ୟୁର ଚିକ ।
tserab kuntu gyalwa tsongkape,
tekchok she-nyen ngusu dzepay tu,
gyalwe ngakpay lamsang de-nyi le,
kechik tsamyang dokpar magyur chik.

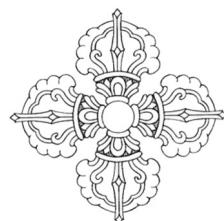
במרוצת כל חייו יופיע צונגקהפה,
 ויהיה לי למדוריך בדרך הגדולה,
 גולת הכותרת של תורות המנזרים.
 מי ייתן וממנה לא אסור לעולמים.

କ୍ଷେତ୍ରକୁନ୍ତୁ ଯାଂଦକ ଲାମା ଦାଂ ।
 କ୍ୟେବା କୁନ୍ତୁ ଯାଂଦକ ଲାମା ଦାଂ,
 ଦ୍ରେଳମେ ଚୁ-କ୍ୟି ପେଲା ଲାଂଚୁ ଚିଙ୍ଗ,
 ସାଦଙ୍ଗ ଲାମଗ୍ୟି ଯୁଣ୍ଟେନ ରାବ୍ଦ୍ଜୋକ ନେ,
 ଡୋର୍ଜେ ଚାଂ-ଗି ଗୋପାଙ୍ଗ ନ୍ୟୁର୍ତୋପ ଶୋକ ।
kyewa kuntu yangdak lama dang,
drelme chu-kyi pella longchu ching,
sadang lamgyi yunten rabdzok ne,
dorje chang-gi gopang nyurtop shok.

במרוצת כל חי מי ייתן ולעולם
לא אחיה בנפרד ממורים מושלמים,
וכן שאזכה לעולם לא לחדול
באורה המזהיר של הדharma לטבול.

מי ייתן ואשכיל, בכל שלב ורמה,
כל סגולה נعلا לפתח עד תום,
ובכך אהפוך בעצמי ב מהרה,
ואזכה להיות זה שנושא יהלום.

9. מילון מונחים



- 1 בודהה – בטקסט זה מתייחסת המילה "בודהה" באופן ספציפי לבודהה האחרון, בודהה שاكتימוני, אשר הופיע בהודו לפני אלפיים חמיש מאות שנה, או שהמילה מתייחסת באופן כללי לכל סוג הבודהות לאינספור הקיימים ביקום. בשני המקרים, הבודהה התגבר על שני סוגים מכשולים. הוא חיסל לחלוtin את המכשולים הנובעים מהגעים הרוחניים (שנאה, תשוקה, בוררות וכדומה), ומעבר לכך הוא גם חיסל סוג אחר של מכשולים, מכשולים לידע-צאות, כולל את ההיפוקיות והדרכיהם – שתי האחרונות מבין ארבע האמיתות הנائلות.
- 2 דהרמה – הלימוד שמבטיח ליוצרים שלא לפול למצבים אומללים ועגומים. במובן אחד, אלו הם לימודיו של הבודהה, אותם עליינו למש בתרגול שלנו. הדharma האמיתית, לעומת זאת, כוללת את ההיפוקיות והדרכיהם – שתי האחרונות מבין ארבע האמיתות הנائلות.
- 3 דהרמה – מושג נבדל במשמעותו מהדהרמה הנ"ל. פירושו תופעה או קיום. בדרך כללanganilitiy נכתב באות גודלה ולא באות קטנה.
- 4 סוטרה – לימוד של הבודהה שנאמר בגלו לקהל הנרחב.
- 5 טנטירה – הלימוד האיזוטרי של הבודהה. כדי ללמד לימוד זה, משנה הבודהה את צורתו לוואג'רדזהארה.
- 6 יוגה, גورو-יוגה – תרגול המשלב קיבוע חד-נקודות של הגוף, הדיבור והתודעה, על אובייקט של דהרמה, תוך כדי מאמן. בגורו-יוגה האובייקט הדהרמי הוא הגورو.
- 7 לאמה – ישות המתקדמת כשליח ללימודיו השוותת, הנמשכת באופן רציף ובלתי מוקוטע מאיומי של בודהה שاكتימוני. מעלהו העיקרית של האמה היא יכולתו להדריך את התלמידים למן תחילת חיפוש דרכם ולאורך כל הדרך, עד להשגת ההארה. לפני שעזב את העולם אמר הבודהה שהוא יופיע בזרה של לאמה לאוותם אנשים אשררצו בעיתיד לכת לאור לימודיו.
- 8 בודהה – ראה ערך 1.
- 9 צונגקאפה – היה מלומד בבודהיסטי בעל שיעור קומה, אשר נולד במאה הארבע-עשרה בטיבט. פדנסאמבאהוה, אטישה וצונגקאפה היו מאותו רצף תודעתה. הם הופיעו בתקופות שונות בהיסטוריה של טיבט כאשר היה צורך להפיכם חיים חדשים בלימודי הבודהה. צונגקאפה ייסד את מנזר גנדן ליד להאסה, בירת טיבט.
- 10 סמסרה – קיום מעגלי. המצב בו נוצר על אדם להיוולד שוב ושוב מכוח הקארמה והגעים הרוחניים שלו.
- 11 שונייאטה – חוסר הקיום העצמי שיש לכל התופעות (הריקות).

- 12 **אריה** – אדם שראה ריקות ישירות.
- 13 **תודעת בודהיסטוּה** – השאייפה להשיג הארה מען כל הברואים. היא נעשית בצורת משללה או בצורה של החלטה נחוצה.
- 14 **סוטרה** – ראה הערה 4.
- 15 **שנטרה** – ראה הערה 5.
- 16 **מהרינה** – המרכיב המייצרת את התוצאה של ההארה המלאה של הבדיקה.
- 17 **שלמוניות – פארמייטות** – שש פעילויות שאדם לוקח על עצמו כדי להגיע להארה לאחר שהשיג תודעה של בודהיסטוּה.
- 18 **פרטימוקשה** – אחד משולשת סוגי הנדרים המרכיבים את אימון המוסר, המהווה בסיס לאיון במדיטציה ובחוכמה.
- 19 **בודהיסטוּה** – אדם השואף להשיג הארה ולהיות בעל תודעה של בודהיסטוּה.
- 20 **קארמה** – ממשעה מעשים או פעולות שניתן לסון שלושה סוגים: פעלולה שתוצאתה אושר, פעלולה שתוצאתה סבל ופעולתה ניטראלית. הפתחים דרכם מתבצעות הפעולות גם הם שלושה: פעלולה של גוף, של דבר ושל מחשבה.
- 21 **שלשות הייחוליים** – בודהה, דהרמה וסנגהה. הבדיקה הוא היישות שהיא משוחרת לחלוין מכל המיכשולים; הדהרמה הינה היפסקותם המוחלטת והדרךם להשגת היפסקות אלן; והסנגהה הם אלו אשר השלימו את חזון של הארויות.
- 22 **סנגהה** – קהילת כל הארויות. למרות שלא כל הנזירים בהכרה השיגו את המעד של סנגהה אמיתי, על המתרגל להתייחס אליהם כיצוג פיזי של סנגהה.
- 23 **קארמה** – ראה הערה 20.
- 24 **קלישה** – נגע רוחני. ניתן לתאר את הטווח הרחב של הנגעים הרוחניים בעזרת הקבלה לעצ. לעצ' זה ישנים שיש מהרשים. העיקרי מביניהם הוא הבורות, אשר אינה מבינה את טבעם האמתי של הדברים – כמו אנוכיות במערב. חמשת השורשים האחרים הינם שנאה, השתוקקות, גאווה, ספק, והשקייה שגوية. בסמוך לשורש העצ' נמצאים עשרים הענפים העיקריים המהווים את הנגעים הרוחניים המשניים. לעצ' יש 84 אלף ענפים נוספים.
- 25 **מנחת המנדאלת** – תרגול ذاتי בו האדם מגיש מבנה מנטאלי של השפע והסגולות הטובות של כל היקום לאובייקט ההערכה שלו, בו הוא ממקד את תרגולו.

- 26 **שמונה מחשבות ארציות** – בתרגול דהרמת המהיינה, המוטיבציה העיקרית שלנו צריכה להיות השאיפה או החלטה הנחוצה לשחרר את כל הברואים מסבל. מחשבה מושלמת זו אינה נוצרת בתודעתו בקהלות. במקומה, אנו עוסקים בשמונה המחשבות הבאות שמצוותן כארבע סדרות של ניגודים, ואלו הן: אנו שמחים בהישגים חומריים ועצובים באובדן, שמחים כשהישגים לנו מוניטין ועצובים כשההמונייטין נפגע, משתוקקים לחומרית להרגיש בטוב ומודאגים כשהעלינו לסבול, מלאי עונג כשאחרים משבחים אותנו ומעוניים ולא מרוצים כאשר מבקרים ונזופים בנו.
- 27 **בודהיסטווה** – ראה הערא 19.
- 28 **הפאה בת שבע החלקים** – שבע דרכים שונות לעג את אובייקט המדיטציה. פסוקים II עד VII בגורו-יוגה מכילים את שבע החוליות הללו.
- 29 **הינייה** – המרכיבה הפחותה. זה מתייחס לאותם לימודים של הבודה אשר פועלים בעיקר כסיבה להיפסקות מוחלטת של הנגעים הרוחניים (קלישות), ובמviceים למצב הנקרוא "שלולה" או "שחרור" או "מעבר לצער". בסנסקריט זה "נירונה". התואר "פחותה" מכון לסוג מתרגל אשר יש לו יכולות לאחריות לשחרורו הוא, אך נעדן מוטיבציה להוביל ברואים אחרים אותה מטרה.
- 30 **ואג'רה** – באופן כללי, סמל של עמידות, חסינות, איתנות וחוזק.
- 31 **תנווה בת שבע הנקודות** – מתייחסת להנחיות כיצד להשיג תנווה טוביה למדייטציה. ספציפית, זה מתאר כיצד להניח את הרגליים, הידיים, הגב, הפה, הראש, העיניים והכתפיים. על הרגליים להיות משולבות בנוחות; הידיים מונחות ימין מעל שמאל שכפות הידיים פונות כלפי מעלה וקצות האגוזלים נוגעים; על הגב להיוות זקור לגמרי, כמו ערים של מטבחות; השיניים והשפתיים אינם קופצות וגם אין פעורות, אלא במצב הטבעי; הראש אינו ש茅ט קדימה אך גם אינו מוטה לאחר או לצדדים; העיניים ממוקדות בעידנות באזור קצה האף, והכתפיים מאוזנות.
- 32 **מנטרה – ביטוי סודי או תמציתין.**

- 33 **סקאנדהות** – המשמעות המיולית של מושג זה היא "מצברים" או "קבוצות". הסקאנדהות הן חמיש קבוצות של תופעות, להן אנו מייחסים את המושג "אני" או "עצמם". הן מקבץ שבמכלול שלו אנו רואים את עצמיותנו. הסקאנדהה הראשונה היא צורה המחולקת לעשרה חלקיים: חמישת החושים וחמשת האובייקטים של החושים. לדוגמה, ראייה הינה אחד מהחושים וצבע כחול מהוות את האובייקט שלו. הסקאנדהה השנייה היא תחשות, אשר ניתן לחלקן לתחושים נעימות, בלתי נעימות, או ניטרליות. הסקאנדהה השלישית היא הבחנה. הבחנה היא

הfonקציית המנטאלית שמאפשרת לנו למשל להפריד בთודענו את הocus מהשולחן עליו היא מונחת. הסקנדאה הרבייעית, כוללת ארבעים ותשעה תפקודים מנטאלים שונים, מצב תודעה מגוונים, חלקם בסיסיים ונוכחים תמיד, חלקם מרכיבים של חסד, אחרים מרכיבים של אידר' חסד וכדומה. הסקנדאה החמישית הוא המודעות, והיא מחולקת לשישה סוגים: מודעות של כל אחד מהחוושים ומודעות החשיבה.

34 **גלאל החיים בעל שתים-עשרה החוליות** – הוא ציור שעוצב על-ידי הבודה עצמו כדי להציג את הלימוד שלו על קיום מותנה. שתים-עשרה החוליות של הקיום המותנה מסמלות עלי-ידי שנים-עשר צירורים המאפיינים את שלווי הגלגול. בתחום הגלגול ישנן שישה חישורים, ובין החישורים מתוארים ששת העולמות הסמסריים (אלים, חזאי אלים, בני-אדם, חיות, רוחות רעות, ויצורי גהינום). במרכז הגלגול ישנו חזיר שבפיו זנבות של נשח ותרנגול. החזיר מסמל בורות, שורשה העמוק ביותר של הסמסרה. הנחש והתרנגול מסמלים שנאה והשתוקקות. כל הגלגול אחוז על-ידי יאמה, שר המות.

35 **ארבע האמיתות הנائلות** – זהו הנושא המרכזי של הראשונה מבין שלוש התקופות בהן הבודה לימד בעולם. האמת על הסבל היא האמת הראשונה, זה שלסליל יש סיבה היא השניה, האמת על היפוסות הסבל היא השלישית, והאמת על הדרך המוביל להיפוסות זו היא האמת הנائلת הרבייעית.

36 **נירוונה** – היפוסות המכשולים הנגרמים על-ידי נגעים רוחניים (קלישות) או היפוסות מוחלטת של כל המכשולים. מילים נרדפות לנירוונה הן: מעבר לצער, שחזור, חופש ושלווה.

37 **מדיאמיקה** – האסכולה הגבוהה ביותר מבין ארבע האסcoleות של הפילוסופיה הבודהיסטית. מונה זה מילולית כ"דרך האמצע". "דרך האמצע" זו מנעה משתי הקיצונות של נihilיות ושל נצחיות.

38 **גלאל החיים בעל שתים-עשרה החוליות** – ראה הערא .34

על המחברים

קון רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין (1921-2004) נולד בלהאסה. כילד נכנס לבית טריג'אנג רינפוצ'ה. לאחר לימוד עמוק של פאונגקה רינפוצ'ה וקיאבג'ה וחמש שנים, הוענק לו תואר גשה ברמה הגבוהה ביותר. ב-1958 סיימ את תפקידו כמנהל הקולג' הטנטרי גיוקמי שבלהאסה. מאז 1959 הוא לימד פילוסופיה בודהיסטייה במוסדות שונים באסיה ובארה"ב. ב-1975 סיימ את לימודי אנגלית אוניברסיטית ג'ורג'טאון. במשך חמש-עשרה שנה כיהן כראש מנזר רָאשִׁי גְּמַפְּלִי לִינְגָג, מקדש מונגולאי קלמורקי בניו-ג'רזי. הוא המייסד של המרכזים מהיינה סוטרה וטנטרה בניו-ג'רזי ובושינגטון הבירה. גשה לובסנג תרצ'ין תירגם לא מעט טקסטים בודהיסטיים חשובים. ב-1977 הוא ניהל את פיתוח מעבד התמלילים הטבעיים הממוחשב הראשון, והיה לו תפקיד מרכזי בשיקומו של הקולג' של המנזור של סרה מי, בו כיהן זוכה לתואר "ראש המנזור" לכל חייו.

המתרגמות

ד"ר דבורה צביiali (לאמה דבורה-הלה) – לומדת ומתרגלת בודהיזם שנים רבות, תחילה במסורת הוייפסהנה וכעת במסורת הטיבטית.لامה דבורה היא תלמידה של קון רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין ז"ל, מורה טיבטי שהיא אב מנזר סָרָה מֵי, מסטט בטנטרה בודהיסטי ונחשב לאחד מענקיו הבודהיזם הטיבטי בדורנו; ושל מורה גשה מיקל רואץ',لامה קריסטי מ'נאלי ומורים נוספים באוניברסיטה הבודהיסטית Diamond Mountain שבריזונה. כמורכן למדה אצל ה"ק הדלאיلامה, זופה רינפוצ'ה וארט אנגל בניו-ג'רזי. בעידום של מורה, מלמדת לאמה דבורה, בארה"ב ובישראל, דharma וכתבים אחרים מסורות היוגה העתיקות של הבודו וטיבט, ונמנית על סגל ההוראה של אוניברסיטת Diamond Mountain. היא ייסדה בארץ את קבוצת קלאסיקה בודהיסטייה בישראל, המכון הישראלי ללימוד היוגה, ואת המכון הישראלי לניהול קארמי.لامה דבורה תרגמה ומשיכה לתרגום לעברית טקסטים קלאסיים של הבודהיזם הטיבטי ושל מסורת היוגה, ביןיהם הספרים "הכנה לטנטרה", "להב היחלום", "רעונות עיקריים בבודהיזם" ו"סוד כוחה של היוגה". היא מקדישה מאצים ומשכבים רבים לטיפוח הדharma והשלום באזוריינו. בדצמבר 2010 היא עומדת להכנס לריטריט בן שלוש שנים בדבר אריזונה.

דורית גולדמן – תלמידתה של ד"ר דבורה צביאלי. מתרגלת ולומדת את לימודי הבוגדים הטיבטי והיוגה מספר שנים. מלמדת קורסים במסגרת קלאסיקה בודהיסטית בישראל והמרכז לניהול קארמי. מייסדת ומנהלת את הוצאת הספרים "לב הדharma" ומשקיעה מאמצים לעורך ולהוציא לאור כתבי חוכמה ומופת עתיקים של הבוגדים הטיבטי ומסורת הiyoga לקוראים בשפה העברית. דורית פעליה בעמותות "שיטה וחוכמה" ובעמותות חברותיות נוספות.

דורית עוסקת בייעוץ, אימון והנחיית תוכניות להתחלה אישית ועסקית. ב- 2006 ייסדה את חברת Creation לייעוץ, אימון והנחיית מנהלים וארגונים בתפישה של רוחניות יישומית המבוססת על האيمון הקארמי. בוגרת Executive MBA במנהל עסקים, לימודי תואר שני בתעשייה ניהול ו- BA בעובדה סוציאלית. בשני העשורים האחרונים מילאה תפקידים בכירים בהנהלת חברות גלובליות מובילות כמו טבע, קומברס ואלביט כסמנכ"ל משאבי אנוש, פיתוח עסקים שיווק ומכירות. עסקה בפסיכותרפיה כעו"ס משפחתיות וזוגית.

לאה אהרוןி – לאה אהרוןி עבדה במשך שנים רבות כמורה ויועצת חינוכית של בני נוער. הנחתה קבוצות הורים, קבוצות מורים וקבוצות מודעות. כמורכתן עסקה בהוראה והדרכת מטפלים העובדים עם ילדים ובני נוער. במשך שנים לימדה פסיכולוגיה במכילת אלבום – מכללה להכשרה מטפליים לключи למידה.

לאה היא תלמידתה של לאמה דבורה צביאלי ומזה כמה שנים היא מתרגלת ולומדת בוגדים. היא מלמדת מספר קבוצות במסגרת קלאסיקה בודהיסטית בישראל. לאה פעליה בעמותה שיטה וחוכמה, ועוזרת לאמה דבורה בתרגום ובעריכת של ספרי קלאסיקה של הבוגדים הטיבטי המוצאים לאור בעברית.

הוצאת לב הדharma

הוצאת **לב הדharma** הוקמה במטרה להביא לקהיל הרחב לימוד המבוסס על כתבי חוכמה ומוסفات עתיקים. בטוחה הקروب מטרת הלימוד היא להביא לרוחה גופנית ונפשית, ובطוחה הרחוק – להביא להארה. הוצאה פועלת גם-כזו לתמיכה בגופים בעלי מטרות דומות.

הוצאת **לב הדharma** שמה לה למטרה לתרום במסורת הלימוד ששורשתה במקורות וبشושלת החוכמה של אסיה העתיקה: הבודהיזם הטיבטי ומסורת היגה. חוכמה זו מועברת אלינו בהנחייתה הרווחנית של מורתנו האהובה ד"ר דבורה צbialי, ובהשראת מורה: קו רינפוצ'ה לובסנג טרצ'ין, גשה מיקל רואץ', לאמנה קרייסטי מק'נאלי ואחרים.

למרות חשיבותם של הכתבים, אין לימוד כתוב שישווה ללימוד ישיר ממורה, ללימוד העובר מלבד אל לב. אנו מקווה שהחומר הלימודי יעוררו עניין בקרב הקוראים וידרבנו אותם לצאת למסע גילוי של מורה לב שיוכל להעביר להם באופן ישיר את שלמות החוכמה.

הוצאת **לב הדharma** נוסדה בתחלת 2009 על ידי בני ודורי גולדמן. מטרת הוצאה היא לתרום בהפקת ספרים, תקליטורים, סרטים, מילונים וכל חומר אחר שיוכלקדם את התפתחות הרווחנית של כל אדם הבוחר בדרך זו. כמו כן פועלם לשמר, לקדם, ולהפיץ את הלימוד שהעבר כמעשה אומן על-ידי מורתנו האהובה ד"ר דבורה צbialי ומורה.

הוצאת **לב הדharma** הינה ארגון ללא מטרות רווח. כל ההכנסות ממכירות הספרים, התקליטורים והחוברות מיועדות לתמיכה במורים ולהפקתם של חומר לימודי ללימוד נוספים לקידום ההתפתחות הרווחנית ולפיתוח שלמות החוכמה. הוצאה מנוהלת על-ידי דורית גולדמן ומתקדמים ומקדמת בברכה כל עוזה: בתרומה, בימון ובכל פעילות אחרת.

אתם מזומנים לבקר באתר הבית שלנו www.lev-hadharmapress.org.il (נמצא כעת בהקמה)

ספרים ותכליטורים בהוצאה לב הדרכה



ספרים

הכנה לטנטרה - ג'ה צונגקפה

"הר של ברכות" על-פי הבודהיזם הטיבטי. מדריך תמציתי המכין לכינסה לדרך הסודית של הבודהיזם. זה ספר עמוק וברובו עיוני. הספר נכתב על-פי הטקסט הידוע מדור כל חסדי של גدول חכמי הדרכה של מרכז אסיה העתיקה – ג'ה צונגקפה, בציורו ביאورو של החכם הטיבטי בן המאה העשרים פאובונגה רינפוצ'ה. הספר נערך ותרגם לאנגלית על-ידי קון רינפוצ'ה וגשה מייקל רואץ'. תרגום לעברית: ד"ר דבורה צבאיי בסיוום של תלמידים.

הרעיונות העיקריים של הבודהיזם – ג'ה צונגקפה

ספר תמציתי המכיל את העקרונות המרכזיים של הבודהיזם. הספר הינו עיוני ונוטן סקירה רחבה על הדרך, האסכולות, ועמיק את ההתחבוננות בנושאים מרכזיים של היצירה שלוש הדדרמים העיקריים של גدول חכמי הדרכה של מרכז אסיה העתיקה, ג'ה צונגקפה, בציורו ביאورو של החכם הטיבטי בן המאה העשרים פאובונגה רינפוצ'ה. הספר תורגם לאנגלית ונערך על-ידי קון רינפוצ'ה וגשה מייקל רואץ'. תרגום לעברית: ד"ר דבורה צבאיי בסיוום של תלמידים.

סוד כוחה של היוגה – גשה מייקל רואץ' וקריסטי מק'נאלי

סיפור מקסימים הפורש בפניו הקורא בצורה בהירה ונעימה, את סודותיה של היוגה סוטרה של מסטר פטנגלי, היזועה מקורו האוליטמיibi לכל היוגה. סודותיה של היוגה נפרשים לפניינו באמצעות סיפור קסום המתחש בחודו הקדומה, מקום הורתו של לימוד יקר ערך זה, ובטיבט, שאליה הוא הגיע לפני מעלה מאלף שנה. הספר מכיל הסברים נדרים בעומק

ובהיקפם לגבי כוחה של היגогה להביאנו לשלים אמיתית, עם זאת הם מוגשים בסגנון בהיר וקריא. הספר מפגיש את הקורא עם חוכמה עמוקה שיש בכוחה להביא לתובנות ולתמרות עמוקות בחיים. מחברי הספר בילו שנים רבות במנזרים טיבטים, ואומנו על-ידי כמה מן הלאמות הגדולים האחרונים של טיבט הישנה לקרה ולתרגל את כתבי המקור העתיקים שעניניהם סוד כוחה של היגוגה. תרגום לעברית: ד"ר דבורה צבאיeli ואילן קציר.

פייח'וז האופן של הריקות, ביאור על סוטרת הלב – מסטר צ'וני דראקפה שדרופ

המשמש המארירה את טبعו של מה עמוק – ספר זה הוא הראשון בסדרה של ספרים וחוברות בהוצאה "לב הדharma", שmagishot לקורא העברי פנינים מתוך ספרות החוכמה הקלאסית העתיקה, בתרגום מקורי לעברית, הישים לחינו כאן ועכשו. בספר מוגש תרגום ביאورو של צ'וני דראקפה שדרופ Chone Drakpa Shedrup (1675-1748), המכונה גם "צ'וני לאמה", אחד הכתבים היודעים והמקודשים ביותר במסורת הבודהיסטיות – "סוטרת הלב", המלמדת את הנושא החשוב של ריקות. צ'וני לאמה נחשב לאחד מגדולי המפרשים במסורת המנזרית של טיבט, וכותב כ-250 ביאורים שונים, ביניהם הביאור הטיבטי היחיד ל"סוטרת הלב הidealom". גשה מייקל תרגם כתוב זה לאנגלית, עזרתה של הנזירה ג'גמה פלמו. ד"ר אריה צבאיeli וד"ר דבורה צבאיeli, תרגמו כמעשה אמן מטיבטית ואנגלית לעברית.

גורו-יוגה – ביאورو של קון רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין לתפילת"אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה"

ספר זה הוא השני בסדרה של ספרים בהוצאה לב הדharma, המגיישים לקורא העברי פנינים מתוך ספרות החוכמה הקלאסית העתיקה בתרגום מקורי לעברית, הישים לחינו כאן ועכשו. בספר זה מוגש תרגום ביאورو של קון רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין לחפילה"אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה", אחת הידועות והחשובות ביותר במסורת התרגול הטיבטית. קון רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין (2004-1921) נולד בלהאסה, ולמד במנזר סָרָה מַיִי תחת חסותו של אבונגקה רינפוצ'ה וקיאנג'אנג רינפוצ'ה. במשך חמש-עשרה שנים הוא כיהן כראש מנזר רָאשֵׁי גְּמַפְּיל לִינְג בניו-ג'רזי. הוא היה המייסד של המרכזים מהאיינה סוטרה וטנטרה בניו-ג'רזי ובוושינגטון הבירה. ספר זה מכיל תמלולים של ארבעה שיעורים אשר ניתן

על-ידי קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצין בסתיו 1976, לקבוצת תלמידיו בעיר ושינגטון, במרכז (MSTC) Mahayana Sutra and Tantra. בספר צורף מדריך היגוי לטקסט המקור שנועד לעזרה בשינונו. תרגומה של לאמה דבורה צביאלי לטקסט המקור מצורף לביאור. תרגום לעברית: ד"ר דבורה צביאלי, דורית גולדמן, לאה אהרון.

סוטרת הלב

תרגום עברי לסוטרת הלב, מאת לאמה דבורה, בשילוב המקור הטיבטי. גרסת פצ'ה מהודרת עם קריכה מסורתית.

תקליטורים

כל תקליטור מכיל כשתים-עשרה שעות של לימוד ומדיטציה. עריכה והגשה: ד"ר דבורה צביאלי. התקליטורים בפורמט MP3.

הלימוד והמדיטציות על "חיסול הצעס"

עריכה והגשה: ד"ר דבורה צביאלי

לאנשים שבוחנים או בח"י יקיריהם מופיע הרבה כאус, אלימות, ודיבור גס ובוטה במידיטציות ובשיעוריהם אנו לומדים כיצד להביא לשלהן את המעלה הרוחנית החשובה של אורך רוח – היכולת שלא להתכעס במצבים קשים. ליכולת זו נודעת השפעה מבורכת על הסביבה. היא מביאה בהדרגה לרגיעה במעשי כאус, איבה ורגשות הרסניים בסביבת המתרגל. מבוסס על הספר המדריך ללוותם הרוח של החכם הבודהיסטי מאסטר שאנטידואה (שפירוש שמו מלאר השלים), אחד מענקיו הרוח שבסכל הזמנים. הספר מונה שיטות אשר יושמו בהצלחה על-ידי דורות רבים של מתרגלים.

הלימוד והמדיטציות של טונג לנ

עריכה והגשה: ד"ר דבורה צbial'i

לאנשים שבחריהם או בח"י קייריהם מופיע מחלות, כאב, עצב, מות ואבדן

מדיטציית הטונג-LEN היא חלק מסורת הלו ג'ונג (התמרת התודעה) של הבודהיזם הטיבטי, שורשיה במשנתו של הבודה. מסורת זו נשמרה בסוד, והחלו ללמדה בפורמי בטיבט לפני 800-800 שנה. תרגול מדיטציה הטונג-LEN מפתח גישה חומלת ואוחבת כלפי כל הבאים עמו ב מגע, במיוחד שעם יש לנו קשיים. מדיטציה זו מתאימה במיוחד לזמן מלחמה, ובמיהה אושר רב לבנו. זהה גם שיטה נפלאה לצורח הסד.

শমোনা লাইমন তুদুঁহা: হিমুড ও মেডিটেশন শল হত্মৰত তুদুঁহা

עריכה והגשה: ד"ר דבורה צbial'i

תקליטור ראשון בסדרת מסורת הלו ג'ונג (התמרת התודעה), המכיל קצת מדיטציות ושיעורים שהיו סודים עד לפניהם כמה מאות שנים. מאזו נחשפו הם מהווים מקור בעל ערך לכל מי שרוצה לישם בחיי היום יום. התרגול מסייע לנו להיות לברכה לעצמנו ולזולתנו וליצור אושר רב ושמחה. התרגול מהווה אבן דרך חשובה בדרך להארה, לפיתוח הלב הטוב ולהקללה. לימוד זה מבוסס על מסורת עתיקה – שМОונה לAIMON TUDUH – פסוקיו הנפלאים של מאסטר דורג'ה סג'יה (1054-1153). תרגום לעברית: ד"ר דבורה צbial'i.

سبعة لـأيمون التودعه: لـيمود وـمدـيـتـصـيـوت لـهـاتـمـرـةـ التـوـدـعـهـ بـشـيلـوبـ الرـازـاهـ: "لـحـيـوتـ طـوبـ - لـمـوـتـ طـوبـ"

עריכה והגשה: ד"ר דבורה צbial'i

תקליטור שני בסדרת מסורת הלו ג'ונג (התמרת התודעה), המכיל קצת מדיטציות ושיעורים שהיו סודים עד לפניהם כמה מאות שנים. מאזו נחשפו הם מהווים מקור בעל ערך לכל מי שרוצה לישם בחיי היום יום. זהו תרגול רוחני כולל המסייע לנו להיות לברכה לעצמנו ולזולתנו וליצור אושר רב ושמחה. התרגול מהווה אבן דרך חשובה בדרך להארה, לפיתוח הלב הטוב ולהקללה. לימוד זה מבוסס על – שבעה לـAIMON TUDUH – לـימוד חשוב ורב השראה, המבוסס על דבריו של אחד מגדיי מסורת הלו-ג'ונג הטיבטית, גשה צ'קונה, בן המאה השתים-עשרה. בתקליטור זה ישנן הנקודות מעמיקות לפיתוח מודעות הבודהיסטיות

ולהשגת אושר מירבי בלימוד רויי חוכמה וחסד, החל על כל אספקט بحيינו - ביוםיום, במדיטציה, ובשעת המוות. תרגום לעברית: ד"ר דבורה צביאלי.

הלימוד והמדיטציה לפיתוח חדות המאמץ

עריכה והגשה: ד"ר דבורה צביאלי

מדיטציות ושיעורים המלמדים כיצד להביא לשלים את המעליה הרוחנית של חדות המאמץ וכן כיצד ליצור שמהה ומשמעות במשינו ובחיינו, כיצד להתגבר על מצבים דיכאוניים ורפיוון ידים, ולפתח כישורים חיוניים לתרגול בדרך להארה. הלימוד מבוסס על הספר **המדריך ללחם חרוט**, מאת החכם הבודהיסטי שאנדיודה, אחד מענקיו הרוח שבכל הזמנים. תרגום מtekst המקור: ד"ר דבורה צביאלי.

סדנת מדיטציה: "గורו-יוגה"

עריכה והגשה: ד"ר דבורה צביאלי

לימוד מתקדם לאנשים שכבר תרגלו בעבר ריטריט מדיטציה ומעוניינים להעמק את דרכם הרוחנית

לימוד ומדיטציות לטיפוח קשר عمוק עם מורים רוחניים, לטיהור התודעה ולפיתוח החוכמה. הלימוד מבוסס על התפילה היוזעה "אלפי מלאכים ברקיעם של עדנה", בתגובה של ד"ר דבורה צביאלי. על-פי מסורת מההיינה הבודהיסטית, המורה הרוחני מהווה את עצם שורשה של הדרך הרוחנית. מציאות המורה או המורה המתאימים, וטיפוח יחסים נאותים עם חיוניים להצלחת דרכנו. בשיעורים ובמדיטציות שכאן תמצאו ידע על מהותו של המורה הרוחני וכן הנחיה באשר לאופן מציאותו ולקיום הקשר אליו. לימוד נפלא זה מאפשר גם טיהור רוחני עמוק, צבירת חסד רב, סילוק מכשולים, פיתוח יכולת הריכוז, ומהוות הכנה חשובה לתרגול הנטרי הבודהיסטי – הדרך המהירה והמעוגנת להארה. התרגול מהווה גם דרך נפלא להגברת החוכמה ואת היכולת הרוחנית.

הלימוד והמדיטציות של "מוות והקץ למות"

עריכה והגשה: ד"ר דבורה צbialyi

לקט מדיטציות ושיעורים לפיתוח משמעות ואושר בחינוי על-פי "הספר הגדול של הדרך המדורגת להארה". אנו נוטים להתחחש, לפחד ולהימנע מן המוות, ולרוב חיים את חיינו תוך התעלמות ממנו. מרבית האנשים הולכים לעולם תוך תחושת חרטה עמוקה על שלא ניצלו את חייהם כראוי. הלימוד והמדיטציה בסדנה זו, הינן על-פי "הספר הגדול של הדרך המדורגת להארה". המדיטציה מביאה משמעות לכל רגע בחינוי, מגבירה את האושר, מסירה פחד וחרדה, ובביאה לחיים מספקים. אך לא די בכך! כל מטרת הלימוד של הבودה היא ללמידה לנצח את המוות, ולהפוך לישויות מוארות שיכלות לעזור לכל הברואים – נושא זה מורחב בסדנה זו.

הלימוד והמדיטציות של "אני וזולטי"

עריכה והגשה: ד"ר דבורה צbialyi

לקט מדיטציות ושיעורים שמטרתו להביא לידי שלמות את המעלה הרוחנית הנעלה של חמלה ויצירת בודהיצ'יטה – השאיפה העמוקה להביא את עצמנו ואת זולתנו לאושר האולטימטיבי. הסדנה מבוססת על פרק המדיטציה מתוך ספרו הקליני של החכם הבודהיסטי הידוע מאסטר שאנטידואה, המדריך ללחם דרווית, הנחשב לאחד מענקיו הרוח שבכל הזמנים. מאסטר שאנטידואה מלמד כיצד להתגבר על אנוכיות והוקהה עצמית, ועזר ביבור הנגים של קנאח, יהרה ותחרותיות מקרובנו. פיתוח החמלה מביא לאושר עמוק ובר-קיימא, וסולל את דרכנו להארה.

הלימוד והמדיטציות של "סוטרת הלב"

עריכה והגשה: ד"ר דבורה צbialyi

לקט מדיטציות ושיעורים לפיתוח שלמות החוכמה, ולהגעה לחופש ולהארה על-פי הסוטרה הידועה והמקודשת בעולם – "סוטרת הלב". פסוקיה הקלאסית מתארים את שלמות החכמה – האופן שבו דברים קיימים, כיצד אין הם קיימים, וכייז נוכל לתפוס בתודענו את המיצאות האולטימטיבית של מהותנו. סוטרה זו, הידועה גם בשם "אם המנצחים", היא הורחתם של כל הבודחות. היא פורשת בפנינו מדיטציה על ריקות המוביילה בסופה של דבר לחופש ולהארה. הלימוד מלווה בביארו של החכם הטיבטי צ'וני זראקפה שְׁזָרוֹף (או בקיצור: צ'וני לאמה), שחיה בשנים 1675-1748.

שירת קירטן – היחלום – DIAMOND

גשה מיקל רואץ ולאמה קרייסטי מק'נאלி
קירטן הינה שירה רוחנית – שירת מנטרות המהווה תרגול חשוב של הבהקטី יוגה. דיסק
זה מכיל מנטרות נפלאות וחושבות, בביצוע שמיימי.

ספרים שמתוכננים לצאת לאור قريب

- ◆ ספר המדיטציה הטיבטי – מאת לאמה קרייסטי מק'נאלி
- ◆ ספר היoga הטיבטי – מאת גשה מיקל רואץ'
- ◆ שנים אחד – ספר מהודר ללימוד ותרגול יוגה בשניים, מאת לאמה קרייסטי מק'נאלி
ואיין טורסון
- ◆ יום אחד, ברגע צלול – תרגום מקוריו שלckett שיריו של הפאנץ'ן לאמה הראשון
- ◆ לckett מסיפוריו הג'טקה
- ◆ הלב האוחב – מאמרים על תרגול נתינה ולקייה על-פי המסורת הטיבטית
- ◆ תמצית היoga סוטרה – ביאורים של גשה מיקל רואץ' וקרייסטי מק'נאלி ליוגה סוטרה
של מאסטר פטנג'לי
- ◆ הגן – מאת גשה מיקל רואץ'
- ◆ סוטרת לב היחלום
- ◆ מדריך לחyi הבודהיסטווה – מאת מאסטר שאנטידואה
- ◆ מתנת השחרור בכף ידק – לckett מתווך ספרו של פבונגקה רינפוצ'ה
- ◆ תמצית התרגול של מהיינה להתרמת התודעה – ביאورو של קו רינפוצ'ה גשה לובנסג
תרצ'ן לטקסט
- ◆ שמונה לאמון תודעה – מאת גשה לנגרי טנפה.
- ◆ 12 אספקטים בחיו של ג'ה צונגקאפה.

