



תובנות של הדרך 2 תשובות לשיעורי בית

שיעור 1

1. תן את המונח הטיבטי שמתייחס לקשר הנאות עם הלאמה, והסבר את משמעות המילים המרכיבות את המונח ואת המונח כולו.

המונח הטיבטי הוא

ཤཉལ་གཞིན་བསྟན་ཚུལ་

Shenyen ten tsul

Shenyen – הידיד הטוב;

Ten – להסתמך;

Tsul – אופן.

האופן הנכון, כיצד נכון וראוי להתייחס ללאמה שלנו.

למעשה למילה *Ten* בהקשר זה יש משמעויות רבות, ובהתאם לכך לכל הביטוי. כיצד להתייחס למורה במחשבה, במעשה, כיצד לשרת אותו, כיצד לכבד אותו, כיצד לכבד את הנחייתו, כיצד ללכת בעקבותיו, כיצד להתקרב אליו, וכולי.

2. הלאמה מתואר בכתבים כ"שורש הדרך". הסבר את המטפורה שאליה מרמז ביטוי זה והסבר מדוע משתמשים בה.

המטאפורה היא של עץ. כפי שאין אפשרות שיהיו ענפים, עלים ופרי מבלי שיהיה שורש לעץ, לא יכולה להתאפשר הארה ללא מורה המהווה את שורשה, שמתווה לנו את הדרך – הלא הוא הגזע, והפרי הוא התוצאה – ההארה. כך שהתוצאה – הן זו האולטימטיבית והן אלו שבדרך - תלויות בשורש, במורה.

3. הסבר את החשיבות הרבה של מדיטציה אנליטית על הנושא של התמסרות ללאמה; מה היתרונות שמצפים לנו אם נבצע מדיטציה זו היטב, ומהי הסכנה הגדולה אם לא נעשה זאת.

המדיטציה האנליטית מאד חשובה. אם לא נעשה אותה, ייתכן מצב שבו התלמיד נמשך למורה, ואפילו אם המשיכה הזקה בתחילה, כל עוד התלמיד לא רואה במורה ישות מוארת, הסיכוי הוא שהאמון בלאמה לא יעמוד במצבי מבחן (ובמקרה זה התלמיד יאבד את המורה, את הדרך ואת התוצאה כאחד), ושהתלמיד לא יוכל לבצע את הנחיות הלאמה במלואן ובאופן מושלם (ולכן לא יוכל להשיג את התוצאה).

ולכן אין ערוך לחשיבותה של המדיטציה האנליטית על ההתמסרות ללאמה; היא זו שמייצבת את יחסנו ללאמה, והיא זו שתכריע, בסופו של דבר, אם נשלים את הדרך או לא. אם נתמיד בתרגול המדיטציה, יבוא רגע שבו אכן נראה את המורה כישות מוארת. גם אם בתחילה יהיה זה הבזק קצר וחולף, בכל זאת יש בו ברכה רבה, שכן הוא מהווה זרע לרגעים נוספים, שילכו ויתרבו. אם נתמיד בתרגול, יגיע זמן שבו נראה את הלאמה כבודהה באופן ספונטני. זוהי תובנה רוחנית מדהימה בדרכנו, שכן היא זו ששמה אותנו על מסלול בטוח להארה.

4. נאמר שהתרגול של טנטרה מהמחלקה הגבוהה ביותר מאפשר להשיג הארה אפילו תוך מהלך חיים אחד. רשום מהו המרכיב שמאפשר זאת, וכיצד עלינו להתייחס למרכיב זה?

המרכיב שמאפשר להשיג הארה במהלך חיים אחד הוא ההתמסרות ללאמה, על ידי התרגול של גורו יוגה – התרגול עם הלאמה. כתבי הטנטרה מלמדים שאם נשכיל להוקיר תרגול זה יותר מכל דבר אחר בחיינו, נוכל להשיג הארה אפילו תוך מהלך חיים אחד, ולעומת זאת בלי התרגול של התמסרות למורה לא יקרה שום דבר, גם אם נתרגל את הטנטרות הגבוהות ביותר.

5. מהו היתרון הראשון והחשוב של תרגול נאות עם הלאמה? רשום את שני חלקיו.

היתרון הראשון הוא שפיתוח יחס נאות לידיד הטוב מקרב אותנו להארה. זה קורה בשני אופנים:

- א. על ידי תרגול מושלם של הנחיות הלאמה.
- ב. באמצעות הכבוד והאהבה שאנו רוכשים ללאמה.

6. פבונגקה רינפוצ'ה מזכיר שני תנאים, אשר אם מתקיימים, השגת הארה היא קלה כמו אפיית עוגה. רשום מהם שני תנאים אלו, ובדוק האם וכיצד הם חלים עליך?

שני התנאים שמאפשרים לסיים את הדרך כהרף עין הם מפגש בין:

- מורה מיומן המסוגל ללמד אותנו את כל הדרך
- ותלמיד מיומן, שהוא "כלי ראוי" ללימוד, ומוכן להשקיע מאמצים רבים, ואינו נרתע כשמופיעים קשיים.

במצב שבו מתקיימים שני תנאים אלה, השגת ההארה, כך אומר פבונגקה רינפוצ'ה, היא קלה כמו הכנת עוגה.

תלמידים מדווחים על גורמים שונים העומדים להם למכשול בתרגול זה:

- הנגע של עצלות, למשל, שמונע תרגול מדיטציה, הכנת שיעורי בית, אי מילוי אחר הנחיות הלאמה,
- המחדל של אי-תמיכה בדהרמה.
- השתוקקויות רבות שאינן מאפשרות להתרכז בתרגול
- אחיזה במנעמי החיים, שאינה מאפשרת נטייה חזקה מספיק להשתחרר מהמסורה,
- מילוי בלתי סדיר או חלקי של היומן.
- קושי לזכור את הריקות של שלושת המעגלים במילוי הנדר ביומן וזה מחליש את הפעולה.
- יש המתקשים לומר את כל התפילות כל יום ואומרים רק אחת או שתיים.

7. מהו המחיר של כרטיס לגן עדן, על פי החכם הגדול Pa Dampa Sangye, (שחי בערך בשנת 1100)? כמה זמן יארך המסע, על פי Sakyā Pandita הגדול (שחי בשנים 1182-1251)?

Pa Dampa Sangye, אומר שאם הלאמה מנחה אותך, אתה יכול להשיג כל מטרה רוחנית שתרצה. הדרך הטובה לגמול ללאמה היא למלא הנחיותיהם ולשרתם באופן נאות, ולדברי פה דמפה סנגייה: **להתייחס אליהם בכבוד ובאהבה**. הלאמה לא זקוק לדבר מאיתנו, אולם אנחנו צריכים לחסד הזה עבור עצמנו. הוא טוען שאם ננהג לפי הנחיות הלאמה נגיע להארה כהרף עין.

סאקיה פנדיטה אומר שהקארמה שאנשים צוברים במשך אלפי עידנים בתרגול הפתוח, על ידי נתינת חלקים מגופנו וכל רכושנו, יכולה להיאסף ברגע אחד של תרגול נאות מול הלאמה, תוך שאנו מפגינים כלפיהם התייחסות של אהבה וכבוד.

8. בלימוד על הלאמה מוזכרת האפשרות של השגת הארה "כהרף עין". הסבר את כוונתו של ביטוי זה, והבא דוגמאות מסוטרה וטנטרה הממחישות זאת.

כוונתו של הביטוי "כהרף עין" היא "במהלך חיים אחד". "הרף עין" נחווה בצורות שונות בעולמות הקיום השונים.

- מהלך חיים קצר אחד של בן אדם בזמנינו המנוונים הוא כהרף עין בהשוואה למשך חייהם של היצורים בעולם האלים. למשל, אורך החיים בגן העדן של טושיטה (הנשגב מבין גני העדן של בודהיסטות שטרם השיגו הארה שלמה) הוא שווה ערך לתשעה מיליונים של חיי אדם, ובוקר חד שם שווה ערך לחמישים שנות אדם.

- כאשר סובלים, הזמן עובר לאיטו, ולעומת חייהם של שוכני הגיהנום הקל ביותר "לקום לתחיה", חייהם הארוכים של האלים בגן העדן של טושיטה הוא כהרף עין. בגיהנום הנמוך ביותר "ללא הפוגה", משך החיים הוא עצום, כמו זה של "העידן הגדול"¹. יחסית לזמנם של שוכני הגיהנום, אם כן, פרק הזמן הדרוש לנו להשיג הארה הוא אכן "כהרף עין", גם אם לא נשיג אותה בגלגול זה.

בכתבי הטנטרה נאמר שהלאמה שלנו יכול, בחמלתו הרבה, להעניק לנו את שלושת הגופים הנשגבים של ישות מוארת ברגע יחיד, שפירושו מהלך חיים יחיד של אדם, דבר שבאופן רגיל יכול לקחת עשרות מיליוני עידנים.

¹ שמשכו הוא כ- 10⁶⁰ שנה.

9. בספרו "מתנת השחרור", פבונגקה רינפוצ'ה מביא מטפורה מן הכתב הסודי של ארייה נגרג'ונה בשם "חמשת השלבים", שקושרת את התוצאה של הארה ליתסנו למורה שלנו. תאר את המטפורה והסבר את משמעותה.

המטאפורה הינה של אדם הקופץ מצוק. אין באפשרותו להתחרט באמצע הנפילה ולכן אין מנוס מכך שיפול לארץ. כך גם כאשר תלמיד מיומן פוגש מורה מיומן ומשרת אותו היטב: ייכפה עליו להגיע להארה.



תובנות של הדרך 2

תשובות לשיעורי בית

שיעור 2

1. לאמה אטישה אמר ש'אפילו אם אדם מסוגל לזכור בעל פה את כל הכתבים שב"שלושת הסלים"², ויודע את כל הדהרמה, ללא הנחיה של הלאמה שלו יהיה תמיד פער בינו ובין הדהרמה שהוא מתרגל'. כתבי המהינה מתארים פער זה בתור "ברכת הלאמה שלנו". הסבר את טיבה של ברכה זו, במה היא תלויה, וכיצד היא מגינה עלינו.

מטרתנו בלימוד היא להשיג לא רק הבנה אינטלקטואלית של הדרך להארה אלא לחוות אותה ולהתנסות בה בעצמנו. לא רק הבנה שטחית המושגת דרך קריאה או האזנה להקלטה, אלא תובנות שאנו באופן ספונטאני חיים מתוכן. השגת תובנות שכאלו תלויה בקבלת ברכת המורה עמוק בליבנו. אם איננו מצליחים ליצור קשר אישי נאות עם לאמה, ואיננו זוכים בברכתם, אנו עלולים לגרום לבעיות גדולות בדרכנו, כך שברכת הלאמה היא חיונית עבור המתרגל הרציני.

קבלת הברכה של הלאמה בליבנו תלויה במידת ההתמסרות שלנו ללאמה, ובהשקפה הטהורה שלנו: עד כמה אנו אכן רואים בלאמה שלנו ישות מוארת הבאה להציל אותנו מגלגל הסבל.

2. יש אנשים במערב הטוענים שהמסירות ללאמה היא עניין תרבותי בלבד, שאיננו מתאים לאנשי המערב. לעומתם טוענים גדולי חכמי הדהרמה ש'על מנת להשיג הארה אין דבר חשוב יותר מן הלאמה.'³, תן כמה נימוקים לאמירה זו ודומות לה, והסבר מהן הנקודות העיקריות שאותן מחמיצים אלו שאינם מבינים את חשיבות הלאמה בדרך.

ההתמסרות ללאמה היא מרכזית וחיונית בדרכנו להארה, ובלעדיה – לא נוכל להשיג תובנות ולמש את הדרך. אנשים הטוענים אחרת:

- אינם מודעים לתועלת העצומה של ברכת הלאמה, ולעומק ולעושר האינסופיים כמרחב עצמו שברכה זו מעניקה לחיינו.
- בסוברים שההתמסרות ללאמה היא משהו תרבותי בלבד, הם מחמיצים את כל העניין, עד כמה זהו גורם חיוני בדרכנו, ועד כמה הוא חיוני למימוש הדרך להארה.
- גשה פוטוה, מגדולי חכמי הקדמפה בטיבט, אומר שאפילו כדי לרכוש אומנויות ארציות אנו זקוקים למורה, על אחת כמה וכמה מורה נחוץ כדי לצעוד בדרך רוחנית.
- זה עתה הגחנו מהגיהנום הברברי והסובל, ואין לנו את הידע הדרוש לעבור לעולם של ישויות המוארות, עולם בו מעולם לא שכנו. אנחנו זקוקים להדרכה ולמדריך, ועדיף כזה שמכיר את כל הדרך, למן תחילתה ועד סופה.

² זוהי הטריפטיקה, אוסף כל הסותרות, הווינאיה והאבהידהרמה.

³ אמירה זו מיוחסת לגשה פוטוה, מגדולי המורים בזרם הקדמפה בטיבט, בתחילת האלף השני לספירה.

- היוגי קדרופ סנגייה אמר: כמו ספינה באוקיינוס, לא נוכל למצוא את דרכנו במים הסוערים של הסמסרה ללא עזרתו של רב-חובל מיומן שינווט אותה, גם אם יש לנו ידע מושלם של הדהרמה.
- על מנת להשתחרר מסמסרה עלינו ליצור את הדרך לשם בתודעתנו, ודרך זו תלויה בברכתו של הלאמה, שמביא עימו את ברכת השושלת כולה.
- באופן ספציפי, בדרך הטנטרית, הלאמה הטנטרי שותל בתודעתנו את הזרעים להשגת ארבעת הגופים של הבודהה, וזאת באמצעות החניכה שהוא מעניק לנו ברוב חסדו. בלי אלו לא נוכל להשיג הארה, וגם לא נוכל להשיג הבנה של הנקודות העמוקות והכמוסות של הלימוד.

3. נאמר שבדרכנו להארה יש חשיבות עליונה להתמסרות ללאמה, וחשוב לא פחות שהתמסרות זו תהיה כנה ומעומק הלב. הסבר כיצד נוכל לפתח התמסרות מעין זו, ואת האופן שבו היא תאפשר לנו להפוך, בסופו של דבר, לישות המסוגלת להושיע את כל הברואים מסבלם ולהביאם לכל אושר שיש.

ההתמסרות ללאמה צריכה להיות כזו שרואה את המורה כבודהה, בלי זה "השער נעול", ואין לנו דרך להשיג את ברכתו של הלאמה. אם לא מבינים שהמורה הוא בודהה, ההתמסרות היא "בעירבון מוגבל" - לא נוכל לקבל את הברכה העצומה כמו מרחב של הלאמה, ולא יהיו לנו תוצאות.

ההתמסרות היא רגש עמוק שעולה מעומק ליבנו ואשר מאפשר לנו להתמיר את ליבנו, וזה קורה כשאנו מסוגלים לראות את הלאמה כישות מוארת.

כדי שנוכל לפתח תובנה זו עלינו לטהר הרבה מכשולים ולצבור הרבה חסד ואז לעשות מדיטציות אנאליטיות, ולבדוק מדוע זה אפשרי שהלאמה שלנו יהיה ישות מוארת, ומדוע הוא אכן בודהה. רק אם נשכיל להתמסר כמות נוכל לקבל את הברכה של הלאמה, לרכוש תובנות, ותודעתנו תשתחרר מכל השגיאות והמכשולים להשגת הארה, כולל אלו שהם מאוד עדינים. כפי שהנבט אינו יכול להתפתח ללא מים ושמש, כך אנו לא יכולים להשיג הארה בלי ההתמסרות ללאמה, ולכן גם לא נוכל להביא את עצמנו למצב שבו אנו עצמנו מסוגלים להיות לברכה לכל היצורים הסובלים.

4. סאקיייה פנדיטה קונגה גיילצן (1251 – 1182) משבח את "דרך הלאמה" כדרך העולה לאין שיעור על כל תרגול אחר מבחינת כוחה להביאנו להארה. צטט את דבריו, הסבר מהי "דרך הלאמה", וציין את העצה החשובה והחומלת שהוא נותן לנו, המתרגלים, בסיום דבריו.

סאקיייה פנדיטה אומר:

*תוכל לתרגל את הלימוד הפתוח
במשך אלפי עידנים,
לכרות את ראשך ולמסרו לאחר,
לכרות את רגלך ולמסרה לאחר,
למסור לזולת את כל רכושך –
אך אם תשתמש בדרך הלאמה,
תוכל לצבור כמות זו של חסד
בשנייה אחת, עם מורך.
הגש להם, על כן, את מנחת השירות,
ושמח בה, בליבך.*

"דרך הלאמה" היא הדרך הטנטרית של גורו יוגה, שבה אנו מגישים שירות ומנחות, בפועל או בדמיון, ללאמה שלנו. כפי שאומר סאקיייה פנדיטה, אפילו שנייה אחת של תרגול דרך זו צוברת עבורנו יותר חסד מעידנים של תרגול של שש השלמויות, ומידתו של חסד זה עולה על כל דמיון. מכאן עצתו רבת החמלה של סאקיייה פנדיטה: תרגל את דרך הלאמה בשמחה גדולה, ותוך הכרת תודה על ההזדמנות שהלאמה מזמן לך להיות ביחסי גורו-תלמיד איתו. לתרגול זה עם המורה אין אח ורע. זהו התרגול הכי גבוה, שמביא להארה הכי מהר.

5. רשום מספר אופנים שבהם תוכל ליישם את עצותיהם של חכמי "דרך הלאמה" בשרתך את המורה שלך, במחשבה ובמעשה. מה הדבר החשוב ביותר לזכור בשעה שאנו משרתים את המורה שלנו?

- לעזור למורה במפעל חייו להפיץ את הדהרמה.
- לתמוך בפרויקטים של המורה בלימוד.
- לשרת את המורה באופן אישי ברמה של הבית והפרנסה.
- לתת ללאמה מנחות חומריות, ואפילו רק פרח, או כוס מים.

הדבר החשוב ביותר לזכור הוא הריקות של המורה. אנחנו מינינו את הלאמה שלנו, כדי להעצים את החסד, כל העשייה הזו צריכה להיות מלווה במחשבה על חסדו של הלאמה, ועד כמה אנו זקוקים לתרגול זה כדי לצבור את מכלול החסד. כאשר התרגול מבוצע בליווי ההבנה הזאת, הוא צובר עבורנו יותר חסד מכל פעולה כלפי כל הבודהות שיש בנמצא, שכן הלאמה הוא הבודהה האישי שלנו, שנשלח על ידי כל הבודהות אלינו באופן אישי, על מנת לחלץ אותנו מסבל ולהביאנו אל ההארה.

6. מהי הקביעה המפורסמת שנאמרה על ידי גשה טולונגפה, מתקופת הקדמפה בטיבט, אודות הברכה של שירות למורה שלך? תאר בקיצור את נסיבות המקרה, והתייחס לקביעה זו.

גשה טולונגפה, Geshe Tulunga שחי בין השנים 1032 ו-1116 התכוון פעם להכין סעודה גדולה לכל הנזירים שחיו בנפה שלו, שנקראה טולונג. לפתע הייתה לו תובנה אודות החשיבות של המורה הרוחני האישי שלו, ואז אמר את הדברים הבאים ביחס למורה שלו, Chen-ngawa (1038-1103): "זוהי קארמה הרבה יותר טובה להאכיל את הכלב של הלאמה שלי מאשר לערוך סעודה לכל הנזירים בכל הנפה." מאז הוא אכן נהג להציע אוכל לכלב של הלאמה שלו.

7. בכתב הסודי "שיר היהלום", נאמר ש "יותר טוב להגיש מנחה לנקבובית אחת בעורו של הלאמה שלנו מאשר לכל הבודהות שיש בנמצא, בעבר, בהווה ובעתיד." הסבר כיצד מבאר פבונגקה רינפוצ'ה את משמעות הביטוי "נקבובית אחת בעורו של הלאמה שלנו", הסבר מדוע קביעה זו נכונה, וציין כיצד היא ישימה במקרה של המורה שלך?

פבונגקה רינפוצ'ה מציין שאת הביטוי "נקבובית אחת בעורו של הלאמה שלנו" אין לקחת באופן מילולי, אלא להבין שהוא מתייחס לדברים כמו התלמידים, בן הזוג, הקרובים, השכנים, בעלי החיים של הלאמה, כל מי שמקורב ללאמה. בטנטרה הדגש עובר אל המהירות של צבירת החסד וכל מי שקרוב ללאמה שלנו, נמצא בשדה החסד של הלאמה ועוזר לנו לצבור הרבה חסד בזמן קצר. שרות למי שמקורבים ללאמה שלנו צובר עבורנו חסד עוצמתי מאד.

8. כאשר אנו משרתים את הלאמה שלנו באופן אישי, יש לנו גם ההזדמנות לראותם נהנים מנתינתנו. הסבר מדוע אספקט זה של השירות חשוב כל כך בדרכנו הרוחנית, ומדוע חשוב שננסה ככל יכולתנו להנעים ללאמה שלנו?

כשאנו רואים את הלאמה נהנים ממנחותינו ורואים כיצד אנו מנעימים להם, זה מחזק את הקארמה. את היתרון הזה אין להשיג עם בודהות שאיתם אין לנו מגע ישיר, וזה יתרון עצום אשר יוצר קשר לבין התלמיד ללאמה וזורע את האפשרות להעברת התובנות מלב הלאמה ללב התלמיד. זוהי הסיבה שהבודהות שלחו אלינו את הלאמה בדמות אדם בשר ודם, כדי אפשר את הקשר האישי הזה ולשמוע מהם את הדהרמה באופן שנוכל לקלוט. ללאמה שלנו עלינו להתמסר בשמחה גדולה, ולהנעים להם הוא התרגול הכי עוצמתי. מאותה הסיבה גם חשוב שהתלמיד לעולם לא יפר את האמון ביחסים עם הלאמה, וימנע מכל מה שעלול לגרום למורת רוח ללאמה.

לסיכום, תפקידנו כתלמידים הוא להנעים למורה שלנו. בלי קארמה זו אנו מונעים מעצמנו את ברכת הלאמה ואת ברכתה העצומה של הדרך להארה.

9. חיבורים טנטריים שונים מציינים ש

- 'מזלם הטוב של תלמידים שמתאפשר להם לשרת היטב את מוריהם עולה על זה של כל שאר האנשים!'
- ש'כל משאלת ליבם של תלמידים שכאלו תתגשם!'
- וגם ש'זוהי הדרך המאושרת ביותר לחיות בה את חיינו'.

הסבר מדוע הם טוענים את שהם טוענים, ורשום את מחשבותיך בנוגע להן.

- הטענה היא שלחיות את חיינו כשירות ללאמה שלנו היא הדרך המאושרת ביותר לחיות בה את חיינו. מזלנו הטוב הביא את לאמה הקדוש לחיינו, משום ש:
 - משאלת ליבנו היא להוציא את כל היצורים מסבל.
 - בכוחו של הלאמה שלנו להדריך אותנו בדרך אל ההארה המלאה כדי שנוכל לעזור לכל היצורים להגיע להארה.
 - הלאמה שלנו ריק מלהיות לאמה מצד עצמו; אם אנו משרתים אותו וממלאים אחר הנחיותיו בקפידה אנו נותנים לו את הכוח אכן להביאנו אל ההארה.
 - דרך זו של שירות ללאמה, הקירבה ללאמה וההתמסרות המלאה ללאמה, היא הדרך המשמעותית והנפלאה ביותר לחיות בה את חיינו, כשכל רגע בחיינו מתמלא במשמעות העמוקה ביותר.
 - הבנה עמוקה של דברים אלו, מביאה אל ליבנו שמחה גדולה וכך אנו חיים את חיינו.
 - באמצעות השירות ללאמה אנו מטהרים במהירות רבה הר עצום של מכשולים, ובה בעת צוברים מכלול אדיר של חסד. עם הזמן, קארמה זו מתחילה לתת בנו את אותותיה, ואנו נהיים שמחים יותר, שלווים יותר, וכשחיינו רגועים יותר, ובו בזמן יכולתנו לעזור לזולת הולכת וגדלה.
- הערה של תלמידה: אני מתרגלת מספר שנים עם הלאמה הקדושה שלי, ויכולה להתחבר לשמחה זו ומבינה עד כמה אני ברת מזל לא יאומן. הדברים הללו היו מוכרים לי עוד לפני הלימוד הגבוה, אך רק לאחר התחלת לימוד זה יכולתי להפנים אותם ולחיות אותם כמויה אישית שלי.



תובנות של הדרך 2

תשובות לשיעורי בית

שיעור 3

1. מהי הדרך הטובה ביותר לתלמיד לקבל את ברכת הלאמה? מה נחוץ כדי להצליח בדרך זו, וכיצד זה עובד?

הדרך הטובה לקבל את ברכת הלאמה הינה להתמסר ללאמה. לשם כך עלינו להקדיש זמן ומדיטציה להרהר באיכויות, בתכונות ובמעלות היוצאות דופן של הלאמה. אלו כוללות דברים שאנו מסוגלים לראות כרגע בעצמנו, וכן דברים שהם יכולות של הבודהה שאיננו רואים כרגע, בשל מסכי הבורות העוטים את תודעתנו.

א. אנו עושים מאמץ לראות בלאמה בודהה, מישהו שפסקו אצלו כל הנגעים, ואשר מפגין אך ורק סגולות נשגבות. כאשר עולה מחשבה של פגם בלאמה, חשוב להעביר את המיקוד לדברים הטובים שאנו רואים בלאמה.

ב. תרגול זה יש לעשות שוב ושוב, ואפילו במשך שנים רבות, כדי לייצב את התובנה הזאת בליבנו ולעשותה בלתי ניתנת לערעור.

באופן זה ההבנה שהלאמה שלנו הוא הבודהה מתייצבת בתודעתנו, ועקב כך כאשר אנו נושאים תחינה ללאמה, אנו מקבלים את ברכת הלאמה ויכולים להשיג את כל התובנות של הדרך ואלו אשר בסופה – השגת הגוף הקדוש, הדיבור הקדוש והתודעה הקדושה של הלאמה שלנו.

2. ג'ה צונגקאפה בילה חלק גדול מזמנו בתחינה ללאמה שלו, מנג'ושרי. בשלב מסוים גם קיבל עצה ממנג'ושרי כיצד יוכל להבשיל את תודעתו להשיג תובנות של הדרך. פרט את עצתו של מנג'ושרי, ואת המסקנה שעלינו להסיק ממנה.

שלוש העצות של מנג'ושרי כיצד לאמן את תודעתנו בדרך להארה הן:

א. טיהור מכשולים ועוולות מתודעתנו וצבירת חסד רב (למשל על ידי תרגול גורו יוגה ושבעת השלבים המקדימים למדיטציה)

ב. תחינה ללאמה תוך כדי ריכוז חד נקודתי, ותוך שאנו רואים את הלאמה כמלאך.

ג. אם נעשה תרגול זה באופן חזק ורצוף, מידי יום ביומו, התובנות יבואו ללא שום קושי.

מעצה זו של מנג'ושרי נוכל להסיק שהטיהור ואיסוף החסד חשובים עוד יותר מן המדיטציות על הדרך – אם נעשה את אלו בהתמדה וכיאות, הם יתמירו את תודעתנו על ידי שיפטרו אותה מעידנים של קארמה קשה ומסכי הבורות שהיא גורמת, וזאת בזכות עוצמתו של האובייקט של הלאמה שלנו. תחינה חד נקודתית ללאמה תתמיר את תודעתנו לראות בלאמה בודהה, והברכה שבאה מכך תחשוף את הפוטנציאל המולד שלנו להארה.

המסקנה החשובה היא שתובנות לא יבואו פשוט מהקשבה, הרהור ומדיטציה על הלימוד עצמו.

3. היתרון המסורתי השני של יחס נאות ללאמה שלנו הוא שעל ידי כך אנו מנעימים לכל הבודהות שיש בנמצא. מדוע זה כך, בהתאם ללאם רים הנודע תמצית הנקטר?

בהתאם ללאם רים נודע זה, שנכתב לפני כ- 200 שנה על ידי לאמה בשם ישה צונדרו, אדם המטפח יחס נאות ללאמה שלו/ה ישתחרר מהר מאוד מגלגל הסבל. זה מאוד משמח את ליבם של כל הבודהות, כמו אם הרואה את בנה עושה משהו שיביא לו ברכה, במקום להמשיך ולצעוד בדרך שרק תמשיך לגרום לו לסבל נורא. והלא זו הייתה מטרת עמלה של האם במשך שנים רבות!

4. ציטוט חשוב מתוך מילתו של הקול הרך – חיבור של הדלאי לאמה החמישי – מסביר מדוע, אם איננו מתייחסים כנאות למורה, אין שום טעם במתן מנחות רבות לכל הבודהות.

ציטוט זה לקוח במקור מטקסט סודי של הבודהה ששמו ביתן היהלום.

אבוא בעצמי לשכון בגופם
של מי שהפכו זאת למטרתם;
אקבל מנחתם של אחרים
אשר פועלים להנעים לי,
ובאופן זה יטוהר
כל מכשול העומד בדרכם.

כאשר אדם מגיש מנחה ללאמה שלו, הוא למעשה מגיש מנחה לכל בודהה שיש בנמצא, שכן הלאמה שלנו הוא התגלמות כל הבודהות. יוצא שאם איננו מתייחסים נכון ללאמה שלנו, ואז מנסים ליישם את העיקרון הבודהיסטי החשוב של מתן מנחות לישויות המוארות, הרי שישויות אלו לא ייהנו ממנחתנו, גם אם באופן רגיל זהו דבר נפלא לעשותו. בהמשך הציטוט נאמר גם שהקארמה של חוסר כבוד למורה, ואי הגשת מנחות כראוי, תגרום לכך ששמש הדהרמה תשקע בעולמנו.

5. פבונגקה רינפוצ'ה מציין הבדל מיוחד ונפלא שקיים בין הגשת מנחה לישויות המוארות באופן כללי לבין הגשת מנחה למורה שלנו. הסבר.

פבונגקה רינפוצ'ה אומר שבעת הגשת המנחה אנו זורעים שני זרעים קארמיים חשובים. אחד בא מעצם הגשת המנחה, אך השני בא מכך שאנו רואים באופן ישיר עד כמה המורה מרוצה ושמח ממנחתנו. לדוגמה, כאשר אנו מסדרים מנחה על שולחן המנחה שבביתנו, אנו זורעים את הסוג הראשון של זרעים, אך איננו יכולים לראות ישירות את תגובתם הנעימה של הבודהות בשעה שהם מתענגים על מנחתנו. אולם כאשר אנו מגישים את המנחה למורה שלנו, הרי שאנו זורעים את שני סוגי הזרעים: של הנתנה עצמה ושל לראות את שמחתם כאשר הם מקבלים בנועם את מנחתנו.

6. **היתרון המסורתי השלישי של התייחסות נאותה ללאמה שלנו הוא שאנו אוטומטית מוגנים מכוחות שליליים למיניהם ומבעיות. תן מספר דוגמאות לכוחות השליליים שעליהם מדובר. האם כוחות כאלו אכן קיימים בעולמנו?**

קיימים שני סוגים של כוחות שליליים:

א. מארה פנימי – הנגעים הרוחניים שלנו, השקפה שגויה, אי הבנה של המציאות, שלושת הרעלים. לדוגמה: חרטה על רצון לתת צדקה, להצטער על מעשה חסד שעשינו, חרטה על לקיחת נדרי נזירות.

ב. מארה חיצוני – גורמים מחוץ לנו, הגורמים לשגיאה ולנגעים שלנו לגדול: מישהו שמסיט אותנו מהדרך. אלה יכולים להיות אפילו חברים, אנשים אהובים, או רוחות שגורמות לאסונות טבע, דיבוק, שיגעון, מגפות או אפילפסיה, הפרעות בריטריט.

כוחות אלו אכן קיימים בעולמנו אך לא מצד עצמם; כמו כל דבר בעולמנו, גם הם השלכות מהמיינד שלנו.

7. **כיצד מסבירות הסוטרות את ההגנה שעליה מדובר ביתרון השלישי?**

אדם המשרת את הלאמה כיאות, צובר הרבה חסד, שיבשיל לייצר תוצאה של אושר וסילוק הסבל. אדם בר מזל שכזה יוכל לממש את כל משאלותיו, להביס את השדים, ולהגיע להארה. הוא גם ישיג את המצב הקריר של נירוונה (בניגוד לסמסרה הלוהטת). כל הבודהות נכנסים למיינד של מי שמתמסר למורה, ולכן הוא מוגן מפני המארות ולא יהיה מושפע מהם.

כיצד זה קורה?

– ראשית, שירות נאות ללאמה שלנו הוא הקארמה הטובה העוצמתית ביותר שאנו יכולים לשתול בתודעתנו. אם צברנו הרבה קארמה כזאת יהיה קשה מאוד לכוחות השליליים השונים ולבעיות לגעת בנו, שכן אנו מוגנים מפניהם.

– באשר למחשבות שלנו ולהתנהגות שלילית מצידנו, הרי שזה מאוד דומה למקרה שבו אנו לוקחים נדרים פורמליים, כגון נדרי נזירות או נדרי בודהיסטוה. כאשר אנו מתקרבים לשבירתם, אנו זוכרים כיצד ירגיש האדם שהעניק לנו אותם כאשר ישמע ששברנו אותם, וזה יגרום לנו לרסן את עצמנו. וזה חזק עוד יותר אם אנו חיים עם הלאמה או בקרבתו.

– זה גם חל על הריסון שנפעיל על ההתנהגות שלנו ועל רגשותינו, כאשר אנו משרתים את הלאמה מקרוב: אנו נמנע מהתנהגות לא נאותה בקרבתם.



תובנות של הדרך 2

תשובות לשיעורי בית

שיעור 4

1. מורים במערב נוטים לדחות את הלימוד על המסירות ללאמה לשלב מאוחר יותר בלימוד, אך ג'ה צונגקאפה בחר לשים שלב זה בראש סדר העדיפויות בלימוד הלאם רים שלו. הסבר את הברכה הגדולה של מתן לימוד זה מייד בהתחלה, ומנה את חלקיו השונים.

ג'ה צונגקאפה אומר שהלימוד על הלאמה הוא "שורש הדרך" ולכן הוא מביא לימוד זה כלימוד ראשון ומקדיש לו הרבה זמן, וזאת כדי שנבין מהתחלה מהו שיביא להצלחה בדרך להארה ומהו שמייצר מכשולים להצלחה שכזו. באופן זה נהיה זהירים, למן ההתחלה, שלא להערים מכשולים גדולים בדרכנו. אלו חלקיו של הלימוד:

- א. תיאור היתרונות אם יש לנו לאמה
- ב. תיאור החסרונות אם אין לנו לאמה
- ג. במידה ומצאנו לאמה, הבעיות הגדולות שנגרום לעצמנו אם נעשה שגיאות ביחסינו איתם
- ד. כיצד להתמסר ללאמה במחשבה ובמעשה.

2. נאמר שאם אנו מוצאים מורה רוחני ומתייחסים אליהם כראוי, באופן אוטומטי נהייה מוגנים מכוחות שליליים ובעיות, והנגעים השונים וההתנהגויות השליליות שלנו ידעכו מעצמם. מדוע זה קורה, על פי הסוטרות?

על פי הסוטרות ההתמסרות ללאמה היא המפתח לחיסול הנגעים ואלו ייעלמו אוטומטית, בהדרגה.

זה קורה קודם כל משום שהשירות הנאות למורה שלנו הוא הקארמה העוצמתית ביותר שאנו יכולים לזרוע. בנוכחות קארמה כזאת יהיה קשה ביותר לכוחות השליליים ולבעיות לגעת בנו, שכן נהיה מוגנים מפניהם.

שנית, זה קורה בשל הגורם של בושא ומבוכה. הכניעה שלנו לנגעים רוחניים ולהתנהגויות השליליות דומה מאוד למצב שבו אנו לוקחים נדרים פורמליים, כגון נדרי נזירות או נדרי בודהיסטווה: כאשר אנו מתקרבים למצב שבו אנו עלולים לשבור אותם, אנו זוכרים את האדם שנתן לנו אותם, וכיצד הוא או היא ירגישו אם ישמעו שהפרנו אותם, ודבר זה יעזור לנו לרסן את עצמנו. גורם זה חזק עוד יותר אם אנחנו גרים ליד הלאמה שלנו או איתם.

תובנות של הדרך 2, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך

3. בסוטר "מעריך הקנים" הבודהה אומר

**"אדם שהולך בעקבות הידיד הטוב לא יהיה נשלט על ידי קארמה ותודעה פרועה.
הבודהיסטות שחיים בקרבת המורה לא יהיו מובסים על ידי הקארמה והנגעים הרוחניים.
בזכות כוחו של המורה הם לא יהיו מובסים על ידי שדים.**

**כל סגולות הבודהיסטות יעלו וישגשגו עבור הבודהיסטות המסתמכים על הבסיס של המורה.
ועל כן חשוב שיסתמכו על הבסיס של המורה!**

הסבר מה פירוש "להסתמך על הבסיס של המורה", ותאר את הסיבה שהבודהה נותן בסוטר להמלצתו זו?

כשהבודהה אומר "להסתמך על הבסיס של המורה", כוונתו ראשית לכך שחשוב ביותר שנמצא מורה. לאחר שמצאנו מורה, אנו "מתבססים" עליו על ידי שאנו מתקרבים אליהם ויוצרים חיבור, מתנהגים איתו כיאות, לומדים איתו, ובסופו של דבר מגיעים להארה. ההסתמכות על הבסיס שהמורה מהווה עבורנו היא הפלטפורמה שמאפשרת לנו להגיע להארה, משום שהמורה

- כבר עשה את הדרך, ובאמצעותה התגבר על נגעי.
- הוא יודע מה טוב ורע, מה לעשות וממה להימנע
- הוא יצא מחשכת האי-הבנה
- הוא נפטר מהעולם הסובל, חצה את אוקיאנוס הסבל.

בזכות התמסרותו, אהבתו והוקרתו למורה שהשיג הישגים אלה, התלמיד לא יהיה מובס על ידי השדים, וכל סגולותיו של המורה יעלו וישגשגו אצל התלמיד.

4. כאשר אנו נמצאים עם מורה כל הזמן אנו נוטים "להתרגל אליהם" ולעיתים מפסיקים להבחין בנס המתרחש בחיינו. פבונגקה רינפוצ'ה בספרו "מתנת השחרור" מדגיש את החשיבות של מתן הכבוד הרב ביותר למורה האישי שלנו. הסבר את עמדתו.

אנו נוטים להתייחס בכבוד ללאמות גבוהים הבאים מארץ רחוקה ומדברים בשפה שונה. אלו אכן ראויים שנתייחס אליהם בכבוד, אך פבונגקה רינפוצ'ה מביא ציטוטים, ואף אומר בעצמו, שאת החסד הרב ביותר אנו צוברים עם הלאמה שאיתו אנו לומדים ישירות, וזהו חסד שהולך ומצטבר. חשוב שלא נגלוש לתפיסה שגרתית ורגילה של המורה, ושלא ניקח אותו כמובן מאליו. בשבילנו הלאמה שלנו הוא בודהה, והוא הופך אותנו לבודהה. חשוב שנבין זאת, ולא נפסיק לראות את הנס שקורה בחיינו.

5. בדרכנו להארה אנו זקוקים לחסד עצום. בחמלתו הרבה, הבודהה איתר שתי קבוצות של מעשים שצוברות עבורנו את החסד המרבי בזמן החיים הקצר שלנו. פרט מהן שתי קבוצות אלו, והסבר מדוע מעשים אלו נושאים עימם קארמה כל כך מדהימה.

אלו שתי הקבוצות:

- א. כל מה שקשור באספקט החומרי של תמיכה בדהרמה: הקמת מרכזי דהרמה, תמיכה בדהרמה על ידי הפקת אירועי דהרמה, ריטריטים. לאפשר לימוד דהרמה בביתך, לעזור לתלמידי דהרמה, לתמוך ביוצאים לריטריט.
- ב. ברמה המנטאלית: ראייה טהורה של הלאמה, ההתמסרות ללאמה, והשירות ללאמה שבא בעקבות אלו.

מעשים אלה נושאים עימם קארמה כל כך מדהימה כי הם פועלים על אובייקטים גבוהים כמו דהרמה וכמו הלאמה שלנו. עצם השירות ללאמה ולדהרמה, מפיץ את הלימוד ומגיע לאינספור תלמידים לאורך שנים רבות. כמו שרואים בדוגמה של לורד אטישה ותלמידו המסור דרומטונפה, שתורתם נלמדת עד היום ומביאה חסד להמוני אנשים.

6. פבונגקה רינפוצ'ה מספר כמה סיפורים על תלמידים ששירתו את מוריהם בצורה יוצאת דופן, וכתוצאה מכך הגיעו לרמות גבוהות של תובנה ונהפכו למורים מפורסמים בזכות עצמם. מהם שני הזרעים הספציפיים שתלמידים אלו זרעו?

זוהי הבנה חשובה ביותר. תלמיד המסייע למורהו במשימת ההוראה שלו או שלה – ושכתוצאה ממנה אנשים רבים משיגים תובנות – זרע זרעים בתודעתו הוא להבין את הלימוד העמוק ביותר. הוא גם זרע זרע נוסף: הוא עצמו יהפוך למורה גדול, והלימוד שלו יתפשט במהירות.

7. לאמה זופה אומר:

כאשר מתייבשים מימי ההתמסרות ללאמה שלנו, התודעה נהיית קשה כמו אבן; התרגול נהייה מילים בלבד, והמדיטציה אינה נוגעת בליבנו ואינה אפקטיבית להתמרת תודעתנו.

תאר כמה סימנים המעידים על קבלת ברכת הלאמה בעקבות התמסרותנו ושירותנו.

סימנים המעידים על קבלת ברכת הלאמה יכולים להופיע בדמות

- כוחות על-חושיים שונים;
- מחשבות חזקות של חמלה ובודדהיציטה שמעלות דמעות בעינינו;
- חוויה עמוקה של ארעיות או מוות, תוך הבנת הנדירות של כל רגע;
- סימנים שונים המופיעים בחלום, ומאשרים את התרגול שלנו;
- המדיטציה הופכת לאפקטיבית יותר, הבנת הריקות מתעמקת, עד לראייה ישירה של ריקות;
- אנו מבינים שאין באמת הפרדה בין הריקות וההתהוות המותנית;
- בנוכחות התובנות, ההתמסרות ללאמה שלנו גדלה עוד יותר, בהיותו זה שיצר את התנאים להשגת תובנות אלו, המוציאות אותנו מחיים סמסריים.
- כאשר אנו מנעימים ללאמה שלנו, זה מביא לנו שמחה גדולה וסיפוק רב, ומופיעים סימנים רבים של טיהור.



תובנות של הדרך 2

תשובות לשיעורי בית

שיעור 5

1. מהו הזרע הקארמי החשוב ביותר שאנו שותלים על ידי השירות המסור למורה, ואשר בניגוד לדברים אחרים ממשיך איתנו גם לאחר סיומם של חיים אלו?

הזרע הקארמי החשוב ביותר שנזרע על ידי השירות המסור וההתמסרות ללאמה יבשיל בכך שבכל גלגולי חיינו לעולם לא נחסר מורה. המורים שנפגוש בחיינו העתידיים יהיו כולם מושלמים ומדהימים, ובסופו של דבר הם יביאו אותנו להארה. ולאן שלא נלך, נהיה עם שורש הדרך - המורה.

מצב זה שתלמיד מיומן פוגש מורה מיומן ונוצרת ביניהם מערכת יחסים מיוחדת, הינו נס גדול ונדיר, ולרוב איננו יודעים להעריך כראוי את החשיבות של מורים אלו, שבלעדיהם קרוב לוודאי שהיינו מעבירים את חיינו בלי הידע על הסיבות האמיתיות לסבל ולאושר, ומבלים את זמננו בהגדלת סבלנו, וכמעט ללא שום משמעות. המורה הוא הכול בדרכנו.

2. לפי הלימוד שלנו, כבר היו לנו מורים רבים לדהרמה בדרכנו, ובכל זאת לא הצלחנו להשלימה. מהי הסיבה העיקרית לכך, על פי הכתבים?

הסיבה העיקרית לכך שעדיין לא השלמנו את הדרך, למרות שכבר היו לנו הרבה מורים בעבר, היא שלא ידענו כיצד להתייחס אל מורים אלו כיאות, וכיצד לשרת אותם ולהתמסר להם. לא השכלנו לראות בהם ישויות מוארות, כי אם אנשים רגילים. הברכה בלפגוש מורה מיומן היא גדולה לאין שיעור, אך בה במידה גדולה הסכנה אם לא נשכיל לקיים את מערכת היחסים עמו כיאות - אנו עלולים לגרום נזק קשה לדרכנו להארה. חשוב גם שנזכור כל הזמן עד כמה אנו ברי מזל לפגוש את מורה הלב המדהים שלנו - במיוחד אם מורה זה מסוגל להורות לנו את כל הדרך עד להארה עצמה - ושנטפח בליבנו שוב ושוב שמחה גדולה על מזלנו הרב.

3. כיצד נוכל לגרום לכך שהמורה שלנו יופיע בדמות מלאך?

כדי שהמורה שלנו יופיע בסופו של דבר בדמות מלאך, חשוב שנביט עליו בעיניים חדשות; עלינו "להחליף משקפיים" ולומר בליבנו: "זה מורה הלב שלי, והוא אינו אדם רגיל, כי אם מלאך, דמות מוארת, המובילה אותי להארה." חשוב שנתמקד במעלותיו/ה של הלאמה/מלאך שלנו, ונמנע מלדוש בפגמים שאנו מדמים לראות בהם. המורה שלנו הוא ריק מכל קיום עצמי ואין לו שום טבע עצמי, מלבד זה שאנחנו משליכים, בהתאם לקארמה שלנו. ככל שניטיב להבין ולזכור זאת, כך יקל עלינו לראות את המורה בראייה טהורה, וזו מצידה תאפשר לנו קיום מערכת יחסים נאותה עם המורה.

4. מהו היתרון השביעי של התייחסות נאותה ללאמה? כיצד הוא נגרם?

היתרון השביעי אומר שאם נעשה את הדרך עם המורה כיאות, לעולם לא ניפול לקיום הסובל של המחוזות התחתונים. זאת משום שאם נשרת את מורה הלב שלנו כיאות, כל הקארמות השליליות, כולל הקארמות הקשות ביותר הקשורות לחמשת המעשים המידיים, יטוהרו ויחוסלו בקלות. מורה הלב שלנו, בצירוף להתמסרות שלנו למורה, מהווים את ההגנה האולטימטיבית שלנו.

5. מתרגלים רבים בעבר התייחסו לנושא של קבלת נזיפות וגערות מן הלאמה שאותו הם שרתו, וראו באלו צורה עוצמתית ביותר של ברכה וטיהור, התייחסות העלולה להישמע מוזרה לאוזני אדם רגיל. תאר כמה מקרים בולטים בספרות, הסבר מדוע המורים לפעמים מתנהגים באופן זה, ותן את ההסבר הקארמי לברכה ולטיהור.

- גשה Tolungpa היה מכנה את תלמידו Hlasowa במילה "מטומטם" במשך זמן רב. כאשר תלמידו של הלאסווה, Nyagamo, התפלא על הקשיחות של גשה טולונגפה, ענה לו הלאסווה: "בכל פעם שהוא קורא לי "מטומטם" הרי זה כאילו שהרוקה (מלאך טנטרי) מברך אותי, ועוזר לי לכלות את הקארמה השלילית שלי.

- תלמיד אחר ראה את הביקורת של המורה כלפיו כמנטרה מיוחדת לסילוק מכשולים בדרך.

- קן רינפוצ'ה החמיר מאוד ביחסו לשני תלמידיו המסורים ארט אנגל וגשה מייקל, ושניהם עלו ופרחו כמורי דהרמה מופלאים, עם יכולת להשפיע על אנשים רבים.

- לאמה דבורה הלה ננזפה על ידי קן רינפוצ'ה, לרגע חשה מבוכה, ואז במהירות קלטה וראתה בכך תרגול והבינה שהוא תומך בה.

למרות שזה מאוד קשה למורה, הוא נוהג כך כדי לקדם את התלמיד ולעזור לו לטהר קארמות שליליות שלו. המורה תמיד עושה זאת מתוך אהבה גדולה לתלמיד ומתוך עוצמה גדולה שלו עצמו, שכן גערה כזו מטהרת קארמה שלילית שהייתה עלולה לגרום לתלמיד סבל רב וממושך בעולמות התחתונים. במקום זאת קארמות שליליות אלו מבשילות לתלמיד בצורה קלה בהרבה, בדמות כאב ראש, או מחלה, וכו'.

ההסבר הקארמי להבשלות אלו נעוץ בהיותו של המורה האובייקט העוצמתי ביותר בחייו של התלמיד, ולכן מאפשר את הטיהור העוצמתי והמהיר ביותר. נזיפה של המורה, לאחר שהתלמיד התאמץ להשביע את רצונו, היא מאוד מכאיבה, אך זו בדיוק הסיבה לכך שהיא שורפת כל כך הרבה קארמה שלילית ועוזרת בסילוק המכשולים להארה. משום כך, מייעץ לנו פאבונגקה רינפוצ'ה לראות קשיים אלו כמשהו טוב, נחוץ, ובעל ערך רב - כעין תכשיטים על הגוף המואר של המלאך שנהיה בסופו של דבר.

6. מהו היתרון השמיני והאולטימטיבי ליחס הנאות ללאמה ומילוי מדויק של כל הנחיותיו?

היתרון השמיני אומר שאם אנחנו מקיימים מערכת יחסים נאותה עם הלאמה, נשיג את כל המטרות האולטימטיביות מהר וללא שום מאמץ. יחסים אלו הם שורש לכל אושר עתידי, כולל ההארה עצמה, והיכולת שלנו לפעול בהצלחה למען כל הברואים - כל זה כתוצאה ישירה של השירות וההתמסרות ללאמה.

7. בלאם רים "מקור כל חסדי" הלאמה מתואר כ "מקור כל חסדי וכל ברכתי, כל סגולה וכל תובנה". רשום כמה אופנים חשובים שבהם הלאמה מברך אותנו ומהווה מקור לכל סגולה ולכל תובנה.

- א. הלאמה מלמד אותנו טוב ורע, מה לעשות ומה לא לעשות, ונותן לנו נדרים ששמירתם תמנע מאיתנו נפילה למחוזות התחתונים, ובכך יחסך מאיתנו סבל רב.
 - ב. הלאמה מלמד אותנו לטהר קארמות שליליות – לא רק שתמנע הנפילה למחוזות הסובלים, אלא שהטיהור מאפשר להשיג נירוונה ואושר נשגב.
 - ג. אם הלאמה שלנו הוא גם לאמה טנטרי, הוא מקנה לנו דרך המאפשרת להגיע להארה אפילו בחיים אלו, או תוך מספר קטן של גלגולים.
 - ד. "כל סגולה וכל תובנה" – כל צורה של אושר בכל הזמנים; החל מלזכות בלידה אנושית ועד להגיע להארה; כל סוגי התובנות שבדרך, ועד לתובנות האולטימטיביות.
 - ה. הלאמה מנסה לנו מה זאת הארה, ובכך עוזר לנו להפוך חזון אולטימטיבי זה, הנטוע עמוק בליבנו, לממשי עבורנו. באופן זה הוא גם מעניק לחיינו את המשמעות הגבוהה ביותר, ופותח לנו פתח לדברים שלא חלמנו שנוכל להשיג.
- אם נפעל לפי הנחיית הלאמה שלנו, יתגשמו כל המשאלות של ליבנו ונשיג אושר אולטימטיבי ואינסופי.

8. נאמר שעל ידי שמירה של יחס נאות ללאמה נוכל ראשית להימנע ממצב של "היעדר הזדמנות", ובסופו של דבר להשיג מצב של "טוב וודאי". הסבר למה הכוונה.

- על ידי שמירה ויחס נאות ללאמה נוכל להימנע מ"היעדר הזדמנות" במובן ש:
- לא ניוולד במקום שאין בו דהרמה, ושאינו בו מורים לדהרמה, או שיש מכשולים לתרגול,
 - או שאנו עצמנו נהיה מפגרים, נכים, או כל מה שימנע מאתנו מלקבל לימוד רוחני.
- "הטוב הודאי" הוא הפוך מ"היעדר ההזדמנות": תהיה לנו בריאות טובה, תודעה בהירה. תמיד נהיה בהשגחת מורים מושלמים, שיובילו אותנו בהתמדה לקיום טהור.

9. הבא כמה דוגמאות בולטות מן העבר הממחישות כיצד השירות המסור ללאמה סולל את הדרך להגשמת משאלת ליבנו להיות לברכה לכל היצורים.

- a. גשה מייקל שירת את קן רינפוצ'ה 30 שנים והצליח בקלות לעבור את מבחני הגשה, למרות שעות העבודה המפרכות שלו במפעל היהלומים בניו יורק. כיום הוא מפיץ את הדהרמה בכל העולם.
- b. התלמיד שהיה רפה שכל, והבודהה אמר לו לטאטא את המקדש תוך אמירת מנטרה, הצליח לראות ריקות ישירות ואף הפך לארהט עוד באותו הגלגול.
- c. מילארפה שתרגל את כל הנחיותיו של מרפה ללא הנד עפעף, ולא קיבל שום לימוד באותו הזמן, הגיע להארה עוד באותו הגלגול.
- d. כך גם מורים גדולים מן העבר, כמו לאמה אטישה, דרומטונפה, ג'ה צונגקאפה, ורבים רבים אחרים – כל אלו רכשו יכולת עצומה לעזור לברואים בזכות שירותם המושלם למוריהם.