



תובנות של הדרך 2

תשובות לשיעורי בית, שיעור 6

חלק א': נזקים מהתייחסות בלתי נאותה ללאמה

1. נאמר שהתנהגות שהיא מנוגדת לכללי השירות הנאות ללאמה היא השורש של כל מכשול: החל מחוסר יכולת למצוא אושר והצלחה בחיינו וכלה בכך שלא נשיג הארה. מנה שתי סיבות לחשובות לשגיאות אלו בהתנהגותנו.

- א. סיבה אחת לשגיאה כאן היא שאיננו מזהים את השגיאות שאנו עושים, שכן לא טרחנו לבדוק האם התנהגותנו תואמת את כללי הלאם רים.
- ב. סיבה נוספת היא פשוט רשלנות.

2. מדוע חשוב כל כך להכיר את הלימוד השלם על ההתמסרות ללאמה?

עבור מתרגלים שאינם מכירים את הלימוד על התמסרות נאותה ללאמה

- החיים הופכים לרצף של צבירת קארמה שלילית כבדה;
- בהיותו אובייקט כל כך חזק, כל קארמה שלילית שנצברת כלפי הלאמה גדולה עוד יותר מקארמה שלילית כלפי כל הבודהות כולם, עוד יותר מזו שנצברת על ידי אחד מחמשת המעשים המיידים.
- קארמה זו מקשה מאוד על השגת תובנות והארה,
- ועל כן יקשה עלינו להשיג את המטרה האולטימטיבית להיות לברכה לכל הברואים.

3. מדוע לא די להסתפק בלימוד על המעלות של יחס נאות ללאמה, וחשוב גם להכיר את הלימוד על הנזקים כתוצאה משגיאות בהתמסרות ללאמה?

בלי שנבין את הלימוד המלא על הנזקים מהתייחסות בלתי נאותה ללאמה, לא נהיה מסוגלים לשנות את השגיאות בתפיסה שלנו, שכן המאמץ שנשקיע במניעת נזקים אלו עומד ביחס ישר להבנתנו את חשיבותם. גם אם נתרגל הרבה את הדהרמה, אם אנו ממשיכים לשגות ביחסנו ללאמה, ניצר מכשולים עצומים בדרכנו, מכשולים ש"גודלם כהר". התנהלות שגויה כלפי הלאמה שלנו גורמת ל"התקשות" התודעה, וקושי גדול ביצירת השינוי המיוחל. הלימוד מפסיק לרגש אותנו, והתובנות לא מוטמעות בנו, מה שמהווה סימן להתנוונות של התודעה.

4. מהו המימוש של ההתמסרות ללאמה, ומדוע כל כך חשוב לממש תובנה זו?

מימוש ההתמסרות ללאמה פירושו שאנו תופסים את הלאמה שלנו כבודהה. הישג זה חיוני כדי לעזור לנו לבלום את נגעי הרוח שלנו, שלהם הורגלנו מאז ומתמיד. הרגלים אלו של חשיבה שלילית יגרמו לנו גם ליצירת מחשבות שליליות על הלאמה שלנו, שתוצאותיהן השליליות כבדות במיוחד.

5. רשום ותאר בקצרה את הנזק הראשון מיחס בלתי נאות כלפי הלאמה. מהן שתי הצורות העיקריות שבהן מופיע נזק זה, וכיצד נוכל למנען?

הנזק הראשון הוא שכאשר אנו מבקרים את הלאמה אנו למעשה מבקרים את כל הבודהות, ולכן צוברים קארמה שלילית עצומה. זאת משום שהלאמה שלנו הוא התגלמות כל הבודהות שיש, והם שמופיעים בפנינו בדמות הלאמה שלנו. למעשה הלאמה הוא אובייקט עוצמתי עוד יותר מכל הבודהות שיש בנמצא.

- הצורה החמורה ביותר שבה נזק זה נגרם היא כאשר אנו זונחים את הלאמה כאובייקט של מתן כבוד במעשה, דיבור או מחשבה, מתוך מחשבה שאיננו זקוקים להם יותר.
- וצורה אחרת היא כאשר אנו מבקרים את הלאמה ומייצרים כעס, כופרים במהותם, ונגעים אחרים.

דברים אלו יכולים לקרות בנקל במצבים שבהם הדברים שהלאמה אומר או עושה אינם לרוחנו, או שנראה לנו שהלאמה מונע מאיתנו את חפצנו, או שאנו סבורים שאנו מבינים יותר טוב מהם.

נוכל למנוע את הנזק על ידי שנחליט מראש שלעולם נשמור על אמוננו בלאמה, גם במצבים קשים. הנזק יימנע באופן אוטומטי אם אכן נראה בלאמה שלנו בודהה.

6. מיהו הלאמה שכלפיו אנו עלולים לצבור את הנזק הנ"ל?

הלאמה כאן הוא אדם שזיהינו את עצמנו כתלמיד/ה שלו, ומתוך הכרה זו קיבלנו ממנו לימוד דהרמי – אפילו פסוק יחיד – ואז החלטנו שלא לראות בהם יותר לאמה שלנו, והחלטנו להפסיק לחלוק להם כבוד.

7. רשום ותאר בקצרה את הנזק השני, שבא מכעס כלפי הלאמה.

הנזק השני הוא שכל רגע של כעס כלפי הלאמה הורס חסד שצברנו במשך עידנים רבים, כמספר הרגעים שבהם כעסנו, ויגרום לנו להיוולד בגיהנום הנחות ביותר למשך אותו מספר עידנים. השתייה בגיהנום מרחיקה אותנו מן האושר המיוחל, זמני ואולטימטיבי, ומעכבת את יכולתנו להיות לעזר לכל הברואים. הנזק נגרם על ידי הפרה של הנחיית הלאמה, כעס על הלאמה, וייחוס מגרעות ללאמה. הנזק גדול פי כמה אם הכעס הוא מתמשך, וגודלו במקרה זה הוא בלתי נתפס.

חלק ב': על חשיבות הפיתוח של אמונה בלאמה

8. מהן שתי החלוקות העיקריות של התייחסות נאותה ללאמה במחשבה?

ההתייחסות ללאמה במחשבה כוללת פיתוח האמונה בלאמה, על ידי שרואים בו בודהה, ופיתוח כבוד ללאמה על ידי שזוכרים את חסדו.

9. מדוע חשוב לאמן את עצמנו לראות בלאמה בודהה?

מטרתנו האולטימטיבית היא להביא את כל היצורים להארה; כדי להצליח בכך, עלינו תחילה להשיג הארה בעצמנו; לשם כך עלינו לממש את הדרך להארה; לשם כך אנו זקוקים לברכת הלאמה; לשם כך עלינו לאמן את עצמנו לראות בהם בודהה, מפני שזהו שורש הברכה של הלאמה.

ככל שאמונתנו בלאמה חזקה יותר, כך יקל עלינו להתמסר להם ולקיים את הנחייתם, וכך יקל עלינו להשיג תובנות; ללא אמונה שכזו, לא נוכל לייצר שום תובנות.

10. מהם שלושת החלקים באימון לראות את הלאמה כבודהה?

- א. מדוע חשוב שנתפוס את הלאמה כבודהה
- ב. מדוע זה אפשרי עבורנו לראות את הלאמה כבודהה;
- ג. כיצד נוכל לממש ראייה שכזו.

11. הכתבים משתמשים במטפורות שונות לתאר את חשיבותה המכרעת של האמונה בלאמה. תאר את המטפורה של העץ, של הזרע השרוף ושל האם בהקשר זה .

במטפורה של העץ, ההצלחה בהשגת תובנות של הדרך להארה בחיים אלו או בחיים עתידיים תלויה ביכולתנו לטפח בליבנו את שורשי העץ – שהם שורש הדרך – הלא היא האמונה בלאמה. הגזע הוא הדרך עצמה. התובנות של הדרך – אלו הם הענפים, העלים והפירות; השגתם תלויה בקבלת ברכת הלאמה, וברכה זו מקורה בהתמסרות שלנו. אם פיתחנו את שורש הדרך – נוכל לממש את הדרך, למן תחילתה ועד סופה; אם לא פיתחנו את השורש – לא נוכל להשיג שום תובנות.

הסוטרה עשר הזהרמות אומרת: בדיוק כפי שזרע שרוף לא יצמיח נבט, כך גם אדם שאין לו אמונה במורה לא יצליח להצמיח דהרמות לבנות, היינו תובנות של הדרך. ה"אש" ששורפת את הזרע במקרה זה היא הכעסים ומחשבות הכפירה שלנו כלפי הלאמה.

המטפורה של האם משווה את האמונה בלאמה לאם שיוולדת את ילדיה, שהם במקרה זה התובנות של הדרך. וכפי שהאם מגוננת ומגדלת את ילדיה, כך גם האמונה – היא מגוננת על התובנות שלנו ומפתחת אותן.

12. המסירות ללאמה מושווית ללחלוחית ה"מרטיבה" את תרגולנו. הסבר השוואה זו, מה קורה כאשר לחלוחית זו נעלמת, וכיצד נוכל להיווכח בדברים אלו בעצמנו.

כאשר יש רגש חזק של אמונה בלאמה, נוכל לפתח בקלות התנסות חווייתית מכל המדיטציות האנליטיות שלנו, והן תהיינה אפקטביות, פוקחות עיניים, וכל מילה בלימוד תהיה מאוד משמעותית.

כאשר מסתלקת הלחלוחית של האמונה, תפילות ומדיטציות הופכות למילים יבשות שאינן מעוררות בנו רגש רב. ליבנו הופך קשה כמו אבן ששום דבר לא יכול לחדור לתוכה.

אנו יכולים לאתר מצבים אלו מנסיוננו כמתרגלים, אם נשווה את איכות התרגול שלנו בזמנים שליבנו מלא באמונה לזמנים שבהם היא נפגמת: בזמנים אלו נפגמת אהבתנו וחמתנו כלפי הזולת, ואנו מרגישים סגורים ומרוחקים.

13. תאר את מעלותיה של האמונה כפי שאלו מתוארות בכתב "זרקור על שלושת היהלומים".

- האמונה מסלקת גאוה ומגדילה את הכבוד.
- היא מסלקת ספקות.
- היא משחררת אותנו מארבעת הנהרות.
- האמונה פותחת את הדלת לקריית האושר.
- כשיש אמונה, התודעה נהיית רגועה וצלולה.
- האמונה היא האוצר האולטימטיבי,
- אמונה היא כמו זוג רגליים
- המאפשרות להגיע למחוז הפצנו.
- האמונה היא שורשה של שמירת המוסר,
- היא כמו יד האוספת חסד.

הכוונה היא לאמונה בלאמה, אשר משחררת אותנו מן הנהרות הבלתי פוסקים של נגעים העוברים את תודעתנו, מן המעשים הרעים, ומן הבלבול המערפל אותנו. היא מאפשרת לנו להשיג את האושר הנשגב ומאפשרת לנו לצבור חסד רב.

14. נאמר שמי שיש לו אמונה בלאמה הוא בר מזל רב. כיצד מתארים הכתבים את מזלו הרב? וכיצד מתאר גשה טולונגפה את הברכות שאדם זה מקבל?

בהיותו מסור יומם וליל לשרת את מורהו או למלא את הנחייתו, תודעתו של אדם כזה הולכת ומתפתחת מיום ליום, והוא מוצא הצלחה בכל אשר יפנה. הוא מוגן כל העת על ידי הלאמה, וישויות מזיקות למיניהן אינן יכולות לפגוע בו. אדם כזה ישיג תובנות, ועם מותו יעבור לקיום טהור.

בזכות האמונה החזקה הוא אינו מרגיש שום קושי או ספק בקיום הנחיות, אפילו אם הן מאתגרות, יש תחושה מתמדת של שמחה ואושר, והמתרגל צובר כל הזמן חסד רב, מטהר קארמות שליליות, ומקבל כל הזמן ברכות. יש שמחה שבאה מתוך הידיעה שאתה עושה את הדבר המבורך ביותר שאפשר.

גשה טולונגפה אמר: כאשר יש לנו אמונה שהלאמה שלנו הוא התגלמות כל הבודהות של כל שלושת הזמנים, או אז הגוף, הדיבור והתודעה הקדושים של כל הבודהות באים לשכון במורה, ואנו מקבלים את ברכתם של הגוף, הדיבור והתודעה הקדושים של כל הבודהות.

15. תאר את עצתו של גיילוה וונספה בדבר החשיבות של התמקדות במעלותיו הטובות של הלאמה שלנו, ואת עצתו ליצור התחייבות אישית לפיתוח האמונה בלאמה.

גיילוה וונספה, מתלמידיו הישירים ל ג'ה צונגקאפה שהגיע להארה עוד בחייו, אמר:

האם נשיג תובנות גדולות או קטנות? זה תלוי אם התרגול שלנו מלווה בהתמסרות גדולה או קטנה ללאמה. ועל כן תרגולי העיקרי הוא להרהר בסגולותיו הנעלות של מורי הטוב, ולעולם לא לחפש בו פגמים. מי ייתן ואוכל לקיים התחייבות זו ללא כל מכשול.

ציטוט זה מכיל את עצם התמצית של התרגול של התמסרות ללאמה. מאחר שאנו שואפים להשיג הארה למען כל אינספור היצורים, אנו זקוקים לתובנות של הדרך, ואלו באות מהתמרת תודעתנו למסירות ללאמה. למעננו אנו, עלינו לשמור על תרגול זה כתרגולנו העיקרי, במשך 24 שעות ביממה, בלי תלות במצב רוחנו או בנסיבות אחרות: ליצור התחייבות אישית להתאמן לראות את הלאמה כבודהה.



תובנות של הדרך 2

תשובות לשיעורי בית, שיעור 7

חלק א': נזקים מהתייחסות בלתי נאותה ללאמה - המשך

1. רשום ותאר בקצרה את הנזק השלישי מיחס בלתי נאות כלפי הלאמה.

הנזק השלישי הוא שאם ביקרנו את הלאמה מעומק ליבנו, לא נוכל להשיג תובנות נשגבות. אפילו מי שבצעו אחד או יותר מחמשת המעשים המיידיים יכולים לטהר אותם ועל ידי תרגול מעמיק של טנטרה להשיג הארה, אפילו באותו מהלך חיים. במקרה שיצרנו התייחסות שדוחה את הלאמה או בזה לו, מעומק הלב, אזי גם אם נתרגל תרגולים טנטריים עמוקים במשך שנים רבות, בריטריט מבודד – לא תחול שום תמורה בתודעתנו.

2. מה מהווה עבירה חמורה שכזו, וכיצד נוכל לטהרה?

למזלנו לא כל כך קל לבצע עבירה זו במלואה, שכן לא מדובר במחשבה שלילית חולפת, כי אם בדחייה או בוז הבאים מעומק הלב. אך אפילו אם זה קרה, ווידוי עמוק וחרטה מעומק הלב, מלווים בהחלטה נחושה שלא לחזור על המעשה יכולים לעזור בטיהור. הווידוי עדיף שיעשה בפני הלאמה עצמו, או אם זה לא אפשרי – בפני מישהו המקורב ללאמה, או בפני ייצוג של הלאמה. יש להביא ללאמה מנחה נאה שתשמח את ליבו, ולבוא עם רגש של חרטה עמוקה וכנה, מלב בוכה העורג לשינוי. ברגע שזה קורה, התלמיד מתחיל שוב לצבור חסד מול הלאמה, ונפתחת האפשרות להשיג הארה אפילו תוך מספר גלגולים.

3. רשום ותאר בקצרה את הנזק הרביעי שבא משגיאה חמורה ביחסנו ללאמה ושבירת הסמייה איתו.

הנזק הרביעי הוא שאם שברנו את הסמייה עם הלאמה, הרי שאפילו אם נתרגל טנטרה תוך התמודדות עם קשיים רבים – כל שזה ישיג לנו הוא סבל בגיהינום.

כל עוד לא התוודינו על המעשה וחידשנו את הסמייה, לא נוכל לראות ברכה אפילו בתרגול ממושך וקשה, תוך ויתור על שינה ועל אוכל וכו', ואלו רק יובילו לסבל בגיהינום. זאת משום שעבירות כנגד הלאמה מייצרות את המכשולים הכבדים ביותר בדרכו של התלמיד להשגת תובנות, ולדברי ג'ה צונגקאפה, כמותן כמו פתיחת שער לעולמות הנחותים.

נציין שגם כאן אין המדובר במחשבה ביקורתית חולפת, כי אם עם וויתור אקטיבי על הלאמה כאובייקט של מתן כבוד ואהבה. וויתור שכזה, ללא ווידוי וטיהור שבאים בעקבותיו, משולים לבליעה מתמדת של רעל, שגורמת מחלה ומוות.

4. רשום ותאר בקצרה את הנזק החמישי שבא משגיאות חמורה ביחסינו עם הלאמה.

הנזק החמישי הוא שלא נוכל להשיג שום תובנות חדשות, ואף אלו שהשגנו בעבר, כגון חמלה, הבנת ריקות, תפנית וכו' ילכו ויתנונו.

הנזקים כוללים תודעה שמתקשה להבין את הדהרמה, אי בהירות בתרגול של הדמיות, קשיים בריכוז, ויצירת יחס מזלזל בדהרמה.

נזקים אלו צפויים לנו גם אם האובייקט שבו אנו מזלזלים הוא לאו דווקא הלאמה שלנו, אלא כל מתרגל רציני של אחד משלושת ההיבטים או אפילו נזיר או נזירה מלאים שאיתם לא היה לנו קשר דהרמי ישיר. הם גם יכולים להיות תוצאה של מתן מנחה לא טהורה.

5. הכתבים מזהירים שהנזקים הנ"ל עלולים להיגרם לנו גם תוצאה מהתרועעות עם "ידידים רעים". הסבר מיהם "ידידים" אלו, ומדוע כה רב נזקם.

"הידידים הרעים" הם כאלו שאנו פוגשים בסביבתנו, ושגם אם הם ידידותיים כלפינו, הם מרחיקים אותנו מן הדהרמה. הכתבים אומרים ש"הבודהיסטות פוחדים מידידים שכאלו עוד יותר משהם פוחדים מפיל פרוע", שכן זה עלול לפגוע בגופנו הנוכחי בלבד, בעוד שידידים רעים פוגעים בגוף הדהרמה שלנו, ולבטח ישליכו אותנו להירקב בעולמות הסובלים למשך זמן רב.

חלק ב': מדוע חשוב שנראה את הלאמה כבודהה

6. מהי הסיבה העיקרית לכך שחשוב שנלמד לראות את הלאמה כבודהה?

הסיבה העיקרית לאמן את עצמנו לראות את הלאמה כבודהה היא משום שאנו שואפים להפיק ברכה מתרגולנו, ואיננו רוצים שייגרם לנו נזק. במילים אחרות: זה לא לתועלת הלאמה, כי אם לתועלתנו אנו. כל הרמות של אושר והישגים רוחניים של הדרך להארה, בחיינו אלו ובחיים העתידיים, ויכולתנו להיות לברכה ליצורים, תלויות ביכולתנו לראות את הלאמה כבודהה.

סיבה נוספת לכך היא שהלאמה הוא האובייקט העוצמתי ביותר לצבור מולו חסד, חסד שבלעדיו לא נוכל להשלים את הדרך ולהיות לברכה לכל היצורים. כוחו וגודלו של חסד זה נקבעים על ידי המידה שבה אנו אכן רואים בהם ישות מוארת.

7. גשה פוטוה אמר: "מידת ברכתו של הלאמה תלויה בכך, התלמיד, ולא בלאמה." הסבר את דבריו, ואת השלכותיהם

מידת הברכה שאנו מקבלים מהלאמה תלויה במידת המסירות שלנו ללאמה: האם אנו רואים אותם כבודהיסטוה? כבודהה? כהתגלמות כל הבודהות? אם אנו רואים אותם כאדם רגיל, לא נקבל שום ברכה, ומחשבה זאת לכשעצמה תגרום להתנוונות התודעה שלנו, אפילו אם הלאמה הוא אכן בודהה מושלם. תפיסה זו גם תפריע לנו ליישב את הספיקות שיש לנו בדהרמה.

חלק ג': כיצד לאמן את עצמנו לראות את הלאמה כבודהה

8. רשום את ארבע הנקודות העיקריות שלאון נוכל לאמן את עצמנו לראות את הלאמה כבודהה.

ארבע הנקודות הן

- א. בודהה וג'רדהרה קבע שהלאמה שלנו הוא בודהה;
- ב. הלאמה שלנו הוא המוציא לפועל של כל פעולותיהם של הבודהות;
- ג. אפילו ברגע זה ממש, כל הבודהות והבודהיסטוות עמלים למען כל היצורים;
- ד. איננו יכולים לסמוך על מראה עינינו.

9. צטט את דבריו של פבונגקה רינפוצ'ה בדבר החשיבות של להוכיח לעצמנו שהלאמה שלנו הוא בודהה.

פבונגקה רינפוצ'ה אמר: "כל עוד אדם רואה הפרדה בין הלאמה והבודהה, תרגולו אינו הופך לגורו יוגה."

10. הבא לפחות ציטוט אחד מהטנטרה ואחד לפחות אחד מהסוטרה שבהם הבודהה מצהיר שבימים שיבואו הוא יופיע בדמות המורה שלנו.

בטנטרה "שתי הבחינות, וג'רדהרה אומר: "בזמנים המנוונים אני, וג'רסטווה, אופיע בדמותו של המאסטר הרוחני. במטרה להיטיב עם היצורים החיים, אופיע בצורות רגילות."

בטנטרה "חופת היהלום" וג'רדהרה אומר: "בחמש מאות השנים האחרונות, אופיע בגופו הקדוש של מי שמדריך את החניכים. באותו הזמן עליכם להאמין בי, וליצור התמסרות."

באחת הסוטרות, הבודהה אומר: "בזמנים מנוונים בעתיד, אופיע בדמות מאסטרים רוחניים וראשי מנזרים. על מנת להבשיל את תודעתם של היצורים אפגין לידה, זיקנה, מחלה, ומוות."



תובנות של הדרך 2

תשובות לשיעורי בית, שיעור 8

חלק א': נזקים מהתייחסות בלתי נאותה ללאמה - המשך

1. רשום ותאר בקצרה את הנזק השישי מיחס בלתי נאות כלפי הלאמה.

הנזק השישי מהתייחסות בלתי נאותה ללאמה הוא שאפילו בחיים אלו נסכול ממחלות ודברים בלתי רצויים אחרים.

נזקים אלו מתוארים בפירוט בחמישים הפסוקים על הלאמה. מזלם של אנשים ששברו את הסמייה שלהם עם הלאמה או הפחיתו מכוחה של יכול בקלות להידרדר יותר ויותר, מה שהופך אותם מטרה לפגיעתם של כוחות טבע, בני אדם וגם כאלה שאינם בני אדם. לאנשים אלה תהיה נטייה גוברת למחשבות אובדניות ואף לביצוע התאבדות. התוצאות של מעשים אלו יורגשו באופן מידי יותר על ידי מתרגלים מתקדמים, בעוד שאצל אחרים ההבשלה עשויה להידחות לגלגולים אחרים, לרוב הרבה יותר אומללים. תרגול חיוני ביותר לטיהור וסילוק מכשולים בדרך וליצירת תובנות הוא ויודי מעומק הלב, ואם פוקדת אותנו מחלה קשה, ויודי יכול להיות מועיל במיוחד.

חלק ב': מדוע אנו מסוגלים לראות את הלאמה כבודהה

2. מה, לדברי פבונגקה רינפוצ'ה, הוא המפתח החיוני להשגת הארה בחיים אלו? במי זה תלוי?

פבונגקה רינפוצ'ה אומר שעלינו לחדול מכל מחשבה על מגרעותיו של הלאמה שלנו ולראותם אך ורק כישות מוארת. וזה תלוי אך ורק בתלמיד.

3. מהי הסיבה הבסיסית לכך שאנו אכן יכולים לראות את הלאמה כבודהה? מהי הברכה מראייה שכזו, ומה קורה אם איננו מצליחים לפתח אותה? תן מספר דוגמאות של תובנות המושגות באופן דומה להתמסרות ללאמה

הסיבה הבסיסית לכך שאנו אכן מסוגלים לעשות זאת היא האיכות הפלסטית של תודעתנו: אנו יכולים לעצב אותה כרצוננו, כפי שלימד זאת מאסטר שנטידווה, בכוחו של תרגול.

אם נצליח אימון זה, נשיג ברכה עצומה, טיהור מסיבי ונצבור חסד רב, דבר שיאפשר לנו לפתח א תודעתנו. אם לא, כל מה שראייה רגילה של הלאמה יכולה להשיג עבורנו הוא ליצור מכשולים בדרכנו.

יש מספר רב של תובנות, בדרך הפתוחה והטנטרית כאחד, שמושגות בכוחו של תרגול התודעה. דוגמאות בולטות לכך הן התובנות של ארעיות, של בודהיציטה, של ריקות התופעות ושל טוהר.

4. מהן שת הטכניקות שבהן עלינו להשתמש, לדברי ג'ה צונגקאפה, על מנת לאמן את עצמנו לראות את הלאמה שלנו כבודהה?

שתי הטכניקות הן:

- לאמן את עצמנו להתמקד במעלותיו הטובות של הלאמה,
- להשתמש במגרעות שאנו רואים כדי לפתח את המסירות שלנו.

5. כיצד מתפקדת הטכניקה של התמקדות במעלות הטובות של הלאמה שלנו?

כמו אור שמש הגובר על אור הכוכבים, כך גם ההתמקדות במעלות הטובות של הלאמה שלנו מאפילה על כל תפיסה שגויה שרואה בהם מגרעות. זה נכון גם לגבי התפיסה שלנו של עצמנו, וגם ההפך נכון: אפילו התמקדות בפגם קטן שיש לנו (או, כביכול, ללאמה) תאפיל על כל הטוב בנו או בלאמה שלנו.

אם נתפוס את הלאמה כבעל סגולות של הבודהה, נתחיל לראותם כבודהה. זאת נוכל להשיג על ידי התמקדות בסגולות המיוחדות של גופם, דיבורם ותודעתם, ובסיפורים ששמענו עליהם. דוגמאות לכך הן אהבתם וחמתם היוצאות דופן, הענווה שלהם, אורך הרוח, המיומנות שלהם בהובלת התלמידים, וכו'.

כאשר ראייה זו מתייצבת בתודעתו של התלמיד, מסירותם מתייצבת וברכותיה מתחילות לזרום ולהשפיע על תודעתו של התלמיד.

חלק ג': כיצד לאמן את עצמנו לראות את הלאמה כבודהה - המשך

6. נאמר שהלאמה שלנו הוא מופע ספונטני של הלאמה האבסולוטי. הסבר למה הכוונה, מהו הלאמה האבסולוטי, ואת המטפורה שבה משתמשים בהקשר זה.

הלאמה האבסולוטי שלנו הוא הדהרמקיה, המיינד הקדוש של הבודהות, החוכמה הנשגבה של המיזוג של ריקות ואקסטזה. ממנה, מתוך החמלה הקדושה והאינסופית של הבודהה, מופיעים הבודהות, הדהרמה והסנגהה. וכך, לאורך כל הגלגולים שלנו, הלאמה האבסולוטי הופיע בפנינו בדמויות שונות.

את הופעתו של הלאמה האבסולוטי משווים להשתקפות הספונטנית של הירח בגופי המים השונים, ובגופיהם הקדושים של הלאמות שלנו - אלו אינם נפרדים מן הלאמה האבסולוטי שלנו, ומאז ומתמיד הם הנחו אותנו בדרכנו אל האושר האולטימטיבי.

7. כיצד נקבעת הצורה שבה מופיע הלאמה בפנינו?

הצורה שאותה לובש הלאמה שלנו נקבעת על ידי רמת התודעה שלנו. לבודהיסטות גבוהים הלאמה מופיע בגוף הסמבוגקיה שלו, לבודהיסטות ברמות נמוכות יותר – בנירמנקיה שלו, והוא מופע בדמות אדם רגיל בפני אנשים רגילים, על מנת שיוכל לתקשר עימנו. מהותן של דמויות אלו היא אחת, וניתן להשוותן לתלבושות שונות שהשחקן לובש במחזות שונים. אילו הופיעו בצורה טהורה יותר לא היינו יכולים לשמוע את הנחיתם, ואילו הופיעו בצורה נחותה יותר, למשל כבעל חיים, לא היינו יכולים ליצור את מידת האמונה שדרושה כדי להיעזר על ידם בדרכנו הרוחנית.

ועל כן הם חייבים להופיע בדמות של אדם רגיל, שמפגין פגמים. מופע זה, התואם באופן מדויק את צרכינו, הוא הביטוי הנשגב ביותר לחסדם עימנו.

8. נאמר שאם נמשיך להתחקות אחר מקורם של הלאמות שלנו, נגלה שהם מופע של וג'רדהרה. מיהו וג'רדהרה, ומה זה אומר על טבעם האולטימטיבי של הלאמות שלנו?

וג'רדהרה הוא העונג הרב של הדהרמקיה שלובש צורה של מלאך, וכל הבודות הם מופעים שלו. בהיותו מופע של כל הבודות, יוצא שהלאמה שלנו הוא בעצם מופע ספונטני של וג'רדהרה: החוכמה הנשגבה של המיזוג הבלתי נפרד של ריקות ואקסטזה.

9. נאמר שברגע שבו אנו מפתחים את האמונה שרואה את הלאמה כבודהה, הבודהה מופיע. הסבר את הלוגיקה שמאחורי טיעון זה.

הסיבה נעוצה בסגולות המיוחדות של הבודות: הידע-כול שלהם, חמלתם האינסופית, ויכולתם המושלמת. משום שאין דבר שנסתר מהם, ברגע שעולה בנו המחשבה של אמונה בהם, הם מייד יודעים זאת ובשל חמלתם הם מייד מתגייסים לעזרתנו, ואז, בשל יכולתם המושלמת, הם מייד מופיעים בדמותו של הלאמה.

10. כיצד משפיעה האמונה שלנו בלאמה על פעולותיהם כלפינו?

האמונה שרואה את הלאמה כבודהה גורמת לבודות "להשתלט" על גופו, דיבורו ותודעתו של הלאמה, והופכת את אלו לכלים המבצעים את מעשיהם המוארים של הבודות ביחס אלינו, מעשים שנועדו להביאנו אל האושר המושלם של הבודהה. בין אם הם מלמדים אותנו, מעודדים אותנו או נוזפים בנו – עבור התלמיד שמסור ללאמה ורואה בו בודהה, כל אלו הן פעולות מוארות של הבודהה.



תובנות של הדרך 2

תשובות לשיעורי בית, שיעור 9

חלק א': נזקים מהתייחסות בלתי נאותה ללאמה - המשך

1. בלימודנו אודות ההתמסרות ללאמה אנו לומדים את היתרונות שביחס נאות ללאמה, אך גם את הנזקים כתוצאה מיחס בלתי נאות ללאמה. הסבר מדוע חשוב ללמוד את שני צידי המטבע, ולא די בלימוד היתרונות בלבד.

הכרת היתרונות הרבים והמעמיקים של יחס נכון אל הלאמה מאפשרת לנו לקלוט ולהעריך את החשיבות הרבה של מערכת יחסים זו. אך ללא הכרת הנזקים הכבדים של התייחסות בלתי נכונה, אנו עלולים שלא להקפיד מספיק על כללי התייחסות הנאותה, ובכך לגרום לעצמנו נזקים רבים. הכרת הנזקים הפוטנציאליים תביא לזהירות רבה בכללים אלו, ותמנע מכשולים מדרכנו.

2. רשום ותאר בקצרה את הנזק השביעי מיחס בלתי נאות כלפי הלאמה.

הנזק השביעי מהתייחסות בלתי נאותה ללאמה הוא שנמשיך לנדוד שוב ושוב במחוזות הנחותים.

אחד המעשים הגרועים ביותר שאנו יכולים לעשות הוא ביקורת או דחייה של אדם שאיתו יצרנו קשר דהרמי של מורה-תלמיד, ולאחר מכן שמענו מהם לימוד של דהרמה, אפילו קצר.

הבודהה היסס לענות לבודהיסטווה וג'רפני ששאל אותו בנושא זה, ולבסוף נתן תשובה חלקית, והיא שקארמה כזו כרוכה בסבל כבד במחוזות הנחותים במשך זמן ארוך לאין שיעור, והיא הרבה יותר כבדה וקשה מהקארמה של הריגת אלפי אנשים או אלפים רבים של בעלי חיים.

3. נאמר שהנזק הוא חמור מאוד גם אם אנו מבליים זמן עם אנשים אחרים ששברו את הסמייה עם הלאמה שלהם. תאר את ההתנהגות שמובילה לנזק זה, וסכם את דבריהם של לאמות גבוהים בנושא זה.

דוגמה להתנהגות זו היא כאשר אנו מבליים או אוכלים ביחד עם אדם שביקר את הלאמה מליבו, או מחזיקים ברשותנו חפץ שלהם, או אפילו שותים מאותם המים. בגלל החומרה העצומה של הקארמה של שבירת סמייה, שעולה על הקארמה מהריגת אלפים רבים של בני אדם ויצורים אחרים, המאסטרים מזהירים שקרבה לאנשים כאלו תזהם את תודעתנו, תמנע מאיתנו תובנות, תפחית מהתובנות שכבר הישגנו, ותהפוך לשורשו של סבל רב בעולמות הסובלים. ישנם סיפורים רבים על לאמות שלימודם פסק ברגע שאדם כזה נכנס לחדר.

4. רשום ותאר בקצרה את הנזק השמיני מיחס בלתי נאות כלפי הלאמה.

הנזק השמיני מהתייחסות בלתי נאותה ללאמה הוא שבכל חיינו העתידיים לא נפגוש לאמות, ולכן נאלץ לנדוד במחוזות הסובלים. אפילו אם נצליח לפגוש לאמה בעתיד, בגלל חוקי הקארמה, נאלץ שוב ושוב לחזור על אותן שגיאות ביחסים איתם, וניצור לעצמנו מכשולים קשים ביותר בדרכנו הרוחנית; ומכיוון שקארמה מתעצמת, אפילו שגיאה אחת קטנה בחיים אלו תביא לרבות כמותה בעתיד. ועל כן יש חשיבות מיוחדת לטיהור שגיאות אלו מקרבנו על ידי ווידוי וטקס טיהור נאות.

5. נאמר שמעבר לחשיבות הרבה של ההתמסרות ללאמה, יש חשיבות רבה לאופן שבו אנו מתמסרים. הסבר למה הכוונה, הבא דוגמאות מן הספרות הטיבטית, וציין מסקנות המתבקשות מתובנות אלו.

טעויות בהתמסרות עלולות לקרות בשל אי-הבנה של הקארמה הכרוכה בדבר. דוגמאות מפורסמות כוללות את זו של מילרפה שהגיש למורהו מארפה סיר נחושת ריק, ובכך עיכב את הארתו; מארפה עצמו שנכשל ולא הקדים קידה למורו על פני קידה למלאך, ולכן לא זכה להמשכיות השושלת בין בניו הרבים; ושגיאת תלמידיו של ג'ה צונגקאפה במנזר גנדן, שלא הקפידו במתן כבוד למורם ולא הציגו את תמונתו על קירות המנזר, ובכך לא אפשרו את שגשוגו של מנזר זה, שאף נחל הרס רב מידי הכובשים הסיניים.

מבחינתנו אנו, חשוב שנשים לב לאופן מתן השירות ללאמה שלנו: האם הוא מתבצע בהתאם להנחיה, בזמן, באופן שלם, באופן שמנעים ללאמה, וכו' וכו'.

6. נאמר שהבנה טובה של היתרונות והחסרונות קובעים את מידת הברכה שנפיק מן המסירות ללאמה. לסיכום חלק זה, הסבר: מדוע מושם דגש כה רב על התמסרות ללאמה?

מושם שכל סוג של אושר – החל מאושר בחיים אלו וכלה בהארה עצמה – תלוי בהתמסרות ללאמה.

חלק ב': מדוע אנו מסוגלים לראות את הלאמה כבודהה - המשך

7. כיצד נוכל לקבל השראה ואף להעמיק את מסירותנו לנוכח מגרעות כיכול שאנו תופסים אצל הלאמה?

אנו יכולים להעמיק את מסירותנו ללאמה בעזרת המחשבה שהוא מפגין מגרעות כאלו או אחרות בפנינו כאמצעי ספציפי לקדם אותנו בדרך. מחשבה זו מזכירה לנו את חסדו של הלאמה עימנו ומתמירה את הרעל לנקטאר.

דרך שנייה היא לזכור שעל מנת להיטיב עימנו, הבודהות חייבים להופיע בפנינו בדמותו של "אדם רגיל", ודמות שכזו מן ההכרח שתפגין מגרעות אנושיות. ובהיותם מופע של הבודהות, מגרעותיהם אינן ממש מגרעות, ועצם הופעתן מעמיקה את ההכרה בחסדו של הלאמה עימנו.

דרך נוספת היא שימוש בהבנת ריקותו של הלאמה: ההבנה שכל המגרעות, כביכול, שאנו תופסים אצל הלאמה הן כולן, ללא יוצא מן הכלל, שיקוף של התודעה שלנו, והלאמה ברוב חסדו משקף לנו אותן, כדי לאפשר לנו להבחין בהן ואז לפעול על מנת לחסלן.

8. מהו הסימן שמסירותנו ללאמה הבשילה והכתה שורש איתן בליבנו?

כאשר אין שום פגם שהם עשויים להפגין שמפר את שלוות רוחנו, ובמקום זאת מעמיק עוד יותר את התמסרותנו ואת הכרת התודה שלנו.



תובנות של הדרך 2

תשובות לשיעורי בית, שיעור 10

חלק א': מדוע אנו מסוגלים לראות את הלאמה כבודהה - המשך

1. ציטוט מתמצית הנקטאר אומר שאפילו אילו היו הבודהות מופיעים בפנינו במלוא הדרם, לא היינו מסוגלים לראותם בצורה טהורה, נקיים מכל פגם. מה הסיבה לזה? כיצד נוכל להגן על המסירות שלנו לנוכח מצב זה?

הסיבה נעוצה בקארמה השלילית שלנו, שמסתירה מאיתנו את המציאות הטהורה. מתוך הבנה זו, וכדי להגן על עצמנו מתוצאותיה הקשות של קארמה זו, שיגרמו לנו לאבד תובנות שכבר רכשנו, אנו יוצרים החלטה נחושה שלא לאבד את מסירותנו ללאמה בשל פגמים כביכול שאנו רואים בו.

- אנו מאמנים את עצמנו במודעות שהלאמה הוא בודהה, נקי מכל פגם ומשופע בכל תובנה, ונמנעים מאחיזה בתפיסה הרגילה שלנו.

- אנו מתמקדים בעובדה שמהותו של הלאמה היא זו של הלאמה האבסולוטי, הדהרמקיה, התודעה הקדושה של כל הבודהות, ובכך מבינים שכל פגם שאנו רואים כביכול בהתנהגותם, בדיבורם ובמחשבתם הוא מופע של הקארמה הלא טהורה שלנו והפגמים שלנו עצמנו.

2. פבונגקה רינפוצ'ה מתאר תהליך הדרגתי שבו, בזכות ההתמסרות הנאותה שלנו ללאמה, מתפתחת הראייה הטהורה שלנו – של הלאמה אך גם של כל השאר. תאר תהליך זה, וכיצד הוא מושג.

- בתחילה אנו רואים את מורינו כאנשים רגילים;
- בשלב מתקדם של המדיטציה שלנו אנו רואים את הלאמה בתור גוף המופע הטהור של הבודהה;
- עם השגת הרמה הראשונה של הבודהיסטויות, על דרך הראייה של המהיינה, נוכל לפגוש את הלאמה שלנו באספקט הסמבוגקיה שלו, אום עד שמשיגים את הרמה העשירית של הבודהיסטויות, הלאמה מופיע כישות נפרדת;
- כאשר אנו משיגים הארה אנו פוגשים אותם מנטלית, אנו מתלכדים איתם, במובן שהמיינד שלנו הופך ללאמה האבסולוטי, הדהרמקיה. במצב מואר זה, כל דבר יופיע כבעל טבע של עונג וריקות.

כל זה מושג בזכות המאמצים שלנו בתרגול

- הראייה של הלאמה כבודהה
- פיתוח הכבוד ללאמה תוך שאנו זוכרים את חסדם העצום לאין שיעור עימנו.

3. נאמר שראייה של הלאמה כבודהה – דבר שבא מתודעתנו אנו - מגינה עלינו. הסבר כיצד זה קורה.

בזכותה של ראייה טהורה, כל פגם כביכול שהם מפגינים נתפס על ידנו כהצגה או מיראג', ותודעתנו נשארת מוגנת ממחשבות שליליות על הלאמה, ומנגעים שהיו בוודאי מתעוררים בשל הרישומים השליליים שאיתם באנו. זה מגן עלינו מפני המכשולים הכבדים שנגעים כאלו כלפי הלאמה מציבים בדרכנו, ושגורמים לתובנות הרוחניות שלנו לדהות ולהיעלם, ולהארה שלנו להתעכב.

חלק ב': כיצד לאמן את עצמנו לראות את הלאמה כבודהה - המשך

4. מהו, לדברי ג'ה צונגקאפה, המעשה הנשגב ביותר של הבודהות כלפינו? וכיצד זה עוזר לנו לראות בלאמה בודהה?

לדברי ג'ה צונגקאפה, המעשה הנשגב ביותר של הבודהות כלפינו הוא הדהרמה שהם מלמדים אותנו – לימוד שהוא הדרך הנעלה ביותר לשחרר אותנו מסבל. אבל זה בדיוק מה שהלאמות שלנו עושים! אפילו לימוד של מנטרה כמו *Om Mani Pad Me Hum* זורע בנו זרעים שבסופו של דבר יובילו להארה.

5. ציין דרכים נוספות שבהן הלאמה שלנו מבצע עבורנו את מעשיהם של הבודהות שמובילים אותנו להארה, ואשר מוכיחות שהם חייבים להיות בודהות.

- הלאמה מעניק לנו נדרים, חניכות, וביאורים המבהירים כיצד לבצע את התרגול - כל אלו מובילים אותנו להארה, ולדברי הלאם רים צ'נמו, אלו הם מעשיהם של הבודהות, של המיינד הקדוש של הדהרמקיה.

- הלאמה לפעמים נוזף בנו, ובכך מטהר עידינים של קארמות שליליות שצברנו,

- כל מעשיהם נועדו לזרוע בנו זרעים להשגת תובנות, דבר שמביא אותנו להארה.

6. נסה להתחקות אחר ההיגיון ההפוך: מהן המסקנות האבסורדיות שמשתמעות מההנחה שמעשיו של הלאמה שמלמד אותנו ומעניק לנו נדרים, חניכות וכו' אינם מעשיהם של הבודהות שמנחים אותנו להארה? הבא גם את המטפורה שבה משתמשים לתאר אבסורד זה.

אם מעשיו של הלאמה שמלמד אותנו ומעניק לנו נדרים וחניכות וכו' אינם מעשיהם של הבודהות, משמע שאלו הם מעשים רגילים של אדם רגיל. יוצא שאינספור הבודהות של כל שלושת הזמנים, שנשבעו להוביל גם אותנו להארה, נעלמו, או שנרדמו, או שיצאו לחופש. יוצא ש

- או שאין להם תודעה כל יודעת, או שהם חסרי חמלה כלפינו, או שאין בכוחם להנחותנו,

- או שאין דבר כזה ישות מוארת,

- או שהאנשים הרגילים כביכול שמלמדים אותנו הם איכשהו יותר מוכשרים מן הבודהות להוביל אותנו.

זה כמובן סותר את עצם מהותן של ישויות מוארות, שהן בעלות ידע-כול, חמלה מושלמת ויכולת מושלמת, ובוודאי שאינן נזקקות לאנשים רגילים לבצע את מלאכתן הקדושה, כפי שאין המלך זקוק לקבצן להשיג אוכל עבורו.

מסקנה אבסורדית נוספת היא שהבודהות איכשהו מרמים אותנו, ואינם מקיימים את שבועתם להושיע אותנו מסבלנו. מסקנה זו כמובן עומדת בסתירה לחמלתם ואהבתם האינסופיים של הבודהות.

מכאן שאין שום ספק בכך שהבודהות מופיעים בדמות המורים שלנו להוביל אותנו.

7. תאר את המטפורות של הזכוכית המגדלת ושל חבל הצלה כמשל לפעולת הלאמה שלנו.

למרות חומה הרב של השמש, לא ניתן להצית אש בשדה היבש ללא הזכוכית המגדלת שמרכזת את קרני השמש. כך גם ברכתם של הבודהות – היא אינה יכולה להגיע אלינו ללא התווך של הלאמה שלנו, שברכתו מטהרת את המכשולים בתודעתנו שמונעים קבלת ברכתם של הבודהות. ומבחינה זאת, הלאמה שלנו יקר עבורנו לאין ערוך יותר מכל הבודהות כולם.

הלאמה מושווה גם לחבל הצלה שנשלח אלינו על ידי כל הבודהות, על מנת לחלץ אותנו מחבית של שריפה שלתוכה נפלנו, הלא הוא סבלה של סמסרה. האנשים שמתאספים ומנסים לחלץ אותנו הלא הם כל הבודהות, אך הם לא יכולים להצילנו ללא חבל הצלה של הלאמה שלנו. אנו מצידנו חייבים לאחוז בחבל בחזקה, וזאת על ידי ההתמסרות שלנו ללאמה.