



## 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

ཤེན་པོ་འཇམ་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་

*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 חזקה 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:

- על ידי תרגול מושלם של הנחיות הלאמה.
- 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.
- השתוקויות רבות שאינן מאפשרות להתרכז בתרגול
- אחיזה במנעמי החיים, שאינה מאפשרת נטייה חזקה מספיק להשתחרר מהסמסרה,
- 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 שתמצא. 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 נהג 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"<sup>1</sup>. 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.

**9. בספרו "מתנת השחרור", פבונגקה רינפוצ'ה מביא מטפורה מן הכתב הסודי של ארייה נגרג'ונה בשם "חמשת השלבים", שקושרת את התוצאה של הארה ליחסנו 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.

<sup>1</sup> שמשכו הוא כ- 10<sup>60</sup> שנה.



## 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"<sup>2</sup>, 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.<sup>3</sup> 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.

<sup>2</sup> זוהי הטריפיטקה, אוסף כל הסותרות, הווינאיה והאבהידהרמה.

<sup>3</sup> 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 כראוי 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) משבחה 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 (1103-1038): "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 ולשמע 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 ליכם 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 כהוויה 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 הסותרות 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 בושה 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.

### 3. בסוּטְרָה "מעַרְךְ הַקְּנִים" הַבּוּדָהּ אֹמֵר

**"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 בסוּטְרָה 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. 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 הלאסוה, Nyagamo, התפלא על הקשיחות של גשה טולונגפה, ענה לו הלאסוה: "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, מיעוץ לנו פאבונגקה רינפוצ'ה לראות קשיים אלו כמשהו טוב, נחוץ, ובעל ערך רב - כעין תכשיטים על הגוף המואר של המלאך שנהיה בסופו של דבר.

5. 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.

6. בלאם רים "מקור כל חסדי" הלאמה מתואר כ "מקור כל חסדי וכל בירכתי, 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.

**7. 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, ושאין 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.

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

- 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.
- התלמיד שהיה רפה שכל, והבודהה אמר לו לטאטא את המקדש תוך אמירת מנטרה, הצליח לראות ריקות ישירות ואף הפך לארהט עוד באותו הגלגול.
- מילארפה שתרגל את כל הנחיותיו של מרפה ללא הנד עפעף, ולא קיבל שום לימוד באותו הזמן, הגיע להארה עוד באותו הגלגול.
- 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.





## 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 המיידיים.
  - 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, נייצר 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 כבודות במיוחד.

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

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. השהייה 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 הדהרמות 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 אפקטיביות, 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 וחמלתנו 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 המיידים 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 במלוואה, 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 ושכחתי 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 וחדשנו 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 והבודהיסטות 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 מזהיר 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 מיתס בלתי נאות כלפי הלאמה.

הנזק השישי מהתייחסות בלתי נאותה ללאמה הוא שאפילו בחיים אלו נסבול 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 יכולת 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 ווידוי מעומק הלב, ואם פוקדת אותנו מחלה קשה, ווידוי 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 בודהיצי'טה, של ריקות התופעות ושל טוהר.



**4. מהן שת הטכניקות שבהן עלינו להשתמש, לדברי ג'ה צונגאפה, 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 שגוייה 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 וחמלתם 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 והסנגה. 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. לבודהיסטוות גבוהים הלאמה מופיע בגוף הסמבוגקיה שלו, לבודהיסטוות 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 הנחייתם, 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 הדהרמקיייה 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 ההתייחסות 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. הבודה 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 מבלים 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 מבלים 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 וידיוי 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 שמסירתנו ללאמה הבשילה והכתה שורש איתן בליבנו?**

כאשר אין שום פגם שהם עשויים להפגין שמפר את שלווה 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 מאמינים 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 הבודהיסטות, על דרך הראייה של המהיינה, נוכל לפגוש את הלאמה שלנו באספקט הסמבוגקיה שלו, אום עד שמשיגים את הרמה העשירית של הבודהיסטות, 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 בחוזקה, וזאת על ידי ההתמסרות שלנו ללאמה.



## תובנות של הדרך 2

### תשובות לשיעורי בית, שיעור 11

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

1. הבודהות והבודהיסטות אינם מרפים לרגע מעשייתם למעננו, והם עושים זאת באמצעות הלאמה שלנו. תאר את הנימוקים לכך, המסתמכים על הרעיון שניתן על ידי תרגול לפתח את חמלתנו למידה שאין לה שיעור.

הבודהות מונעים בכל עת לפעול למעננו בשל חמלתם המושלמת, המופנית כלפי כל יצור ויצור. כל אחד מאיתנו יכול אף הוא לפתח את חמלתו באמצעות התרגול של החלפת עצמי וזולתי, של טונגלן, המדיטציה על סבלה של סמסרה, ועוד. כשאנו זוכרים עובדה זו נוכל לקלוט שהבודהות פועלים למעננו באמצעות התאמה שלנו, המורה לנו את הדרך לצאת מסבל.

#### 2. הבא נימוקים נוספים לכך, המסתמכים על סגולות נשגבות נוספות של הבודהות.

הבודהות הביאו לידי שלמות לא רק את חמלתם, כי אם גם את הידע שלהם ואת יכולתם. הם רואים עבר והווה ועתיד, ואת רמת תודעתו של כל יצור ויצור, ועל כן גם יודעים בשלמות כיצד לעזור ליצורים. הם שכללו את יכולתם להופיע בפני היצורים באופן שמתאים לכל אחד מהם. ומאחר שהם מונעים לפעול למעננו על ידי חמלתם המושלמת; יודעים בדיוק מה נחוץ לנו בשל הידע-כול שלהם; ויש להם יכולת מושלמת להופיע ולעזור לנו, אין ספק שהם פועלים למעננו באופן מתמיד, באופן האופטימלי ביותר. אחריותם כלפינו טוטלית, והם אינם משאירים את העבודה לאחר. כל אלו נימוקים המעניקים משמעות להבנתנו מיהו הלאמה שלנו ומה משמעותו.

3. רשום ארבע סיבות מדוע הבודהה הוא אובייקט ראוי לקחת בו מקלט, וכיצד אלו קשורות למסירותנו ללאמה שלנו.

ארבע הסיבות הן:

- הבודהה חופשי מכל פחד;
- הוא בעל מיומנויות לשחרר את היצורים מכל סכנה ולשחרם מכל פחד;
- חמלתו שווה כלפי כל היצורים – קרובים ורחוקים כאחד;
- הוא פועל באופן שווה למען כל היצורים, בין אם הם עזרו לו או שלא.

4. כיצד נוכל לעזור לעצמנו לקלוט את התובנות הנ"ל ברובד עמוק יותר? ומה תהיה התוצאה בחיי היום-יום שלנו?

תחילה אנו עושים את האנליזה, עד לרגע שבו הוכחנו לעצמנו את הנקודה, ועולה בנו רגש חזק של התמסרות שרואה בלאמה בודהה. במצב זה אנו משתדלים לשמור על הרגש במדיטציית קיבוע, זמן רב ככל האפשר. תודעה של התמסרות מעירה בנו שמחה ועונג שנמשכים גם אחרי שקמנו מהמדיטציה.



חשוב שנשמור בלבנו את החוויה שעלתה במדיטציה גם במשך היום כולו, ולמעשה לחיות את חיינו מתוך מצב תודעתי זה. זה מאפשר לנו למצות את תמצית הדרך במשך היום כולו, להמשיך לצבור חסד ולחיות באופן משמעותי, ומהווה טיהור עוצמתי ביותר של תודעתנו, במשך היום כולו.

### חלק ב': פיתוח כבוד ללאמה תוך שאנו זוכרים את חסדו עימנו

5. מנה את ארבע הקטגוריות של נימוקים בתרגול המדיטציה על חסדו של הלאמה עימנו.

- א. חסדו של הלאמה עימנו עולה על זה של כל שאר הבודהות
- ב. חסדו של הלאמה עימנו בזכות הוראת הדהרמה
- ג. חסדו של הלאמה עימנו על ידי מתן ברכה לזרם התודעה שלנו.
- ד. חסדו של הלאמה בכך שהוא מעודד אותנו לתרגל דהרמה באמצעות מתנות חומריות.

6. בטקסט "המנחה ללאמה", הלאמה מתואר כ"מושיע בראשיתי". הסבר למה הכוונה, ומנה מספר מטפורות שבהן משתמשים שם לתאר את חסדו של הלאמה עימנו.

"מושיע בראשיתי של האיחוד המושלם" ལྷན་འཇུག་དང་པོ་འོན་པོ་ལྷན་པོ། מתאר את וג'רדהרה. המשמעות

העמוקה של "לאמה" כוללת בתוכה את כל הלאמות שהיו לנו, בכל הזמנים. הם בעצם כולם ישות אחת: הדהרמקיה הנצחית. כל הלאמות שלנו הם בעצם מהות אחת המובילה אותנו באמצעות הלאמה שמופיע בפנינו, בהתאם לקארמה שלנו, ושדרכו אנו מקבלים הנחיה. לאמה אבסולוטי זה מונע על ידי חמלתו האינסופית החובקת את כל היצורים.

מטפורות שבהן משתמשים במנחה ללאמה לתאר את חסדו של הלאמה כוללות

- אדם המשחרר אסירים מכלאם
- אדם הגואל אותנו ממדורת החיים בסמסרה
- קברניט המעביר אותנו את אוקיינוס הסמסרה
- רופא המרפא מן המחלה האנושה של אי הבנה
- זרם מים המכבה את אש הכאב
- מנורה המפזרת את חשכת הבורות
- שמש המאירה את הדרך לשחרור
- ענן הממטיר גשם של דהרמה קדושה
- ידיד וקרוב שאותי מברך ומרחיק ממני צרה,
- הורה שתמיד דואג לי באהבה רבה.

7. מהו חסדו של הלאמה עימנו, על פי התפילה המוצרת של "קריאה ללאמה מרחוק"?

הלאמה מתואר שם כמי ש

- מפזר את חשכת הבורות;
- מלמד את הדרך לדרור;
- משחרר ממימי הסמסרה;
- מסלק כל מחלה ומכאוב;
- יקר מכל משאלה;

**8. תאר את הנימוק העיקרי לכך שחסדו של הלאמה שלנו גדול מזה של כל הבודהות באופן כללי.**

מבין כל הבודהות, הלאמה שלנו הוא זה שנותן לנו הנחייה מתמדת, ובעוד שאינספור בודהות כבר הופיעו בעבר, מצבנו המנטאלי והקארמי היה כה ירוד שהם לא הצליחו לשחרר אותנו. ועל כן חסדו עימנו עולה על זה של כל אינספור הבודהות האחרים. פבונגקה רינפוצ'ה אומר:

כשאני חושב כיצד אתה מלמד,  
ליצור עלוב ואומלל שכמותי,  
שנוצח על ידי כל הבודהות בעבר,  
את הדרך המעולה שאיננה שוגה -  
לבי יוצא אליך, מורי היקר.

**9. מדוע חסדו של הלאמה שלנו עולה אף על זה של בודהה שקיימוני? הכתבים מונים מספר קבוצות של חכמים גדולים, שגם יחסית להן חסדו של הלאמה שלנו רב לאין שיעור. מנה קבוצות אלו.**

למרות שבודהה שקיימוני נתן לימוד רב בחייו, ואף שיחרר אלפים רבים של יצורים מסמסרה, לא הייתה לנו הקארמה להיות נוכחים בלימודו או להיות משוחררים על ידו. כעת, כששמש לימודו של הבודהה עומדת לשקוע בעולמנו, הלאמה שלנו מלמד אותנו דהרמה, ועל כן עבורנו הוא יקר מכל הבודהות כולם.

קבוצות החכמים שבאו אחרי הבודהה כוללות את

- שבעת הפטריארכים – Kashyapa, Ananda, Shanavarsa, Upagupta, Dhirika, Krishna and Mahasudarshana, שהובילו יצורים רבים לנירוונה אך לא אותנו

- ששת התכשיטים - Nagarjuna, Aryadeva, Asanga, Vasubandhu, Dignaga and Dharmakirti שקיישו את העולם,

- שתי הישויות הנשגבות Gunaprabha ו-Shakyaprabha

- שמונים מהסידהות, כולל Saraha, Tilopa, Naropa, Indrabhuti ועוד.

- בטיבת הופיעו היוגים Padmasambhava, Shantarakshita והמלך Trisong Detsen

- יוגים רבים הופיעו במסורות של הניגמה, קגיו וסקייה, כולל Kunga Nyingpo וחמשת האדונים של הסקייה, מרפה, מילרפה מאסטר אטישה וחכמי הקדמפה, וכן ג'ה צונגקאפה המהולל.

חסדו של הלאמה שלנו עולה אף על כל אלו, שכן גם הם לא הצליחו להושיענו.

**10. מנה כמה מן הברכות העיקריות שבהן מזכה אותנו הלאמה שלנו.**

אילמלא פגשנו בלאמה שלנו,

- היינו שקועים בבורות גמורה

- לא הייתה לנו הזדמנות לתרגל מהיינה דהרמה ולזרוע זרעים לאושרנו העתידי, לחופש ולהארה

- לא היה מי שיכניע אותנו העיקשים והבורים, שכל הבודהות עד כה הותירו מאחור.

**11. במנחה ללאמה מזכרים זמננו אלו כ "זמנים שבהם שקעה שמשו של הבודהה רב הסגולה". זהו נימוק נוסף להעצמת ההוקרה ללאמה שלנו. הסבר.**

על פי נבואתו של הבודהה עצמו, אנו קרבים לזמן שבו דהרמה עומדת להיעלם מן העולם. בזמנים מנוונים אלו, כאשר בבורותנו איננו מסוגלים לפגוש בודהות ובודהיסטות, הלאמות שלנו הם מושיעינו היחידים והמיטיבים, ומבצעים עבורנו את מעשיהם הקדושים של הבודהות, בהתאם לרמת התודעה שלנו.

**12. הסבר את הגורם הקארמי המעצים את אהבתנו והוקרתנו ללאמה האנושי שפגשנו, שהוא זה המאפשר את העברת הידע של הבודהות אלינו דרכו. הסבר.**

את הנחייתם של כל הבודהות אנו מקבלים באמצעות הלאמה שלנו, וזאת בזכות הקשר הקארמי שהיה לנו עימם בעבר, ושרק בזכותו הם מסוגלים לעזור לנו. ולכן, האספקטים ה"רגילים" בדמותו של הלאמה הם ביטוי לחסד שהוא עושה עימנו.



## תובנות של הדרך 2

### תשובות לשיעורי בית, שיעור 12

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

**1. פאבונגקה רינפוצ'ה אומר שכל עוד אנו מרגישים הפרדה בין הלאמה שלנו והבודהה, התרגול שלנו אינו הופך לגורו יוגה. מה לדבריו עלינו לעשות כדי למנוע מכשול אדיר זה בדרכנו?**

עלינו להוכיח לעצמנו שהלאמה שלנו הוא בודהה, וזאת על ידי מדיטציות חוזרות ונשנות על אחד או יותר מהנימוקים הלוגיים לכך, שמדברים אל ליבנו. בכל מדיטציה כזו עלינו להשתדל ליצור חוויה המעלה בנו רגש של התמסרות, ואז להתקבע על רגש זה במשך שאר המדיטציה. מדיטציה כזו תאפשר לנו לקבל ברכות ותובנות של הדרך כולה.

**2. הלימוד שלנו מבהיר שאיננו יכולים להאמין למראה עינינו. הסבר למה הכוונה, ומדוע זהו נימוק חשוב ביותר בתפיסתנו את הלאמה שלנו.**

מדיטציה על נימוק זה, הדין בריקות הלאמה, עוזרת לנו להתגבר על המחשבות שרואות פגמים בלאמה, ולכן מייצרות תפיסות שגויות ומכשולים להשגת תובנות. איננו יכולים להאמין לאופן שבו אנו תופסים את הלאמה, משום שתודעתנו שטופה בשכבות רבות של אשליה והמשגות שגויות. הלימוד על ריקות מאפשר לנו לראות שאין לדברים טבע עצמי להיות כך או אחרת, ובמידה שאנו תופסים את הלאמה כאדם רגיל ובעל פגמים זה אינו מהווה עדות שהוא אכן כזה. הבעיה מתעוררת כאשר אנו מאמינים למראה עינינו: אנו נותנים עדיפות למה שאנו רואים, במקום לתת עדיפות ללאמה - והתוצאה מכך היא שאיננו מסוגלים לראות בו בודהה.

**3. מהו שגורם ללאמה שלנו להופיע כפי שהוא מופיע בפנינו?**

הלימוד הבודהיסטי מלמד שכל מה שמופיע בפנינו בחיינו, טוב או רע, הוא הבשלה קארמית של רישומים בתודעתנו, רישומים הפועלים כפילטר שדרכו אנו תופסים את עולמנו בכל רגע נתון. כאשר תודעתנו שטופה בבורות, הרישומים המנטאליים שאנו זורעים בתודעתנו מבשילים בזרם בלתי מקוטע של גלגולים, טובים או סובלים, וכך גם כל מה שקורה באותם גלגולים. אנו צופים, ללא הפסק, בהשלכות השונות שתודעתנו מייצרת.

הסבר זה של התהוות מותנית מבהיר שהאופן שבו אנו רואים את הלאמה תלוי אך ורק בתודעתנו אנו, וליתר דיוק – תלוי ברמת ההתפתחות הרוחנית של תודעתנו, ועוזר לנו לשלוט בראייה של פגמים בלאמה במהלך התרגול עם הלאמה. כאשר תודעתנו מתפתחת ומיטהרת, כך גם הראייה שלנו של הלאמה, ובמצבה הטהור, תודעתנו תגרום לנו לראות את עצמנו ואת הסובבים אותנו בדמות מלאכים בעלי גוף קדוש ותודעה טהורה, וסביבתנו מופיעה כמנדלה מענגת.

**4. חזור ותאר את הדוגמה של כוס הנוזלים בהקשר זה.**

הדוגמה של כוס הנוזלים לקוחה מהספרות של מדיימיקה פרסנגיקה, ובה מתואר מצב היפותטי שבו יצורים משלושה עולמות שונים מסבים סביב כוס נוזלים: אדם, רוח תאבה ואל. כל אחד מהם רואה את תוכן הכוס באופן אחרף האדם רואה מים, הרוח התאבה רואה חומרים דוחים כמו דם ומוגלה, והאל רואה אמברוסיה – נקטר של אלים – וכל זה בהתאם לקארמה של כל יצור ויצור, שתואמת את החסד שצברו. הבודהות רואים בנוזל שבכוס עונג נשגב וטהור.

**5. הסבר כיצד משמש הלימוד על ארעיות רגעית והלימוד על התפיסה כדי לבער אי הבנות שיש לנו ביחס ללאמה שלנו.**

כל האובייקטים בעולמנו משתנים מרגע לרגע, דבר שלרוב איננו מבחינים בו, אך אנו מבחינים ברמה גסה יותר של שינוי – הזדקנות, למשל. אנו דבקים בהשקפה המקבעת את הדברים, ומופתעים לחלוטין כאשר לפתע ידיד הופך לאויב, או להפך, וכו'.

למרות כל הלימוד על ריקות ועל היעדר קיום עצמי לדברים, איננו מצליחים לדבוק בהשקפה שכל המופיע לעינינו הם אך ורק תוויות, התלויות לחלוטין ברישומים שהותירו מעשינו בעבר על תודעתנו. האופן הרגיל שבו אנו תופסים את עולמנו, כקבוע וקיים מצד עצמו, הוא הזוי ושגוי לחלוטין. הבנה זו היא אנטידוט לנטייה שלנו להאשים אחרים במה שלא נעים לנו בחיינו, בעוד שכל מה שעלינו לעשות הוא לטהר את הקארמה שלנו. הלאמה – ואפילו הבודהה – יופיעו באופנים שונים, בהתאם לקארמה שמבשילה.

**6. תאר כמה מקרים המתוארים בספרות הבודהיסטית על חכמים גדולים שלא היו מסוגלים, בתחילת דרכם, לראות את מוריהם בראייה טהורה.**

בסיפור הידוע על מאסטר אסנגה, לאחר שנים רבות של מדיטציה במערה, הוא פוגש את מייטריה בדמות כלב, ורק בעקבות מעשה נוסף של חמלה גדולה, הכלב הופך למייטריה.

היוגי הגדול בודהג'ננה פגש לראשונה את מורהו, מנג'ושרימיתרה, חורש בשדה, בעוד ילדיו מלקטים את התולעים מתוך התלמים ואוכלים אותן.

נארופה פגש את מורהו טילופה במספר רב ש מופעים בלתי טהורים, כגון קבצן או דייג צולה דגים. טילופה המשיך להכחיש את זהותו עד שנארופה הצליח לפתח מידה של מסירות ולאות סגולות נשגבות במורהו.

שניים מבין תלמידיו של הסאקיייה הגדול, קונגה נינגפו, היו בניו, דרקפה גיילצן וסונם צה, ונראה שהיה אחוז בהם יתר על המידה. כאשר אנשים פקפקו בו עקב כך, הוא נזף על שהם מפקפקים במאסטר היהלום שלהם, והושיט לעברם את כפות רגליו – ועליהם המנדלות של צ'קרסמוורה והווג'רה.

העובדה שאיננו רואים את הלאמה כבודהה אינה מוכיחה שהוא לא בודהה.

העובדה שאנו מוצאים בלאמה פגמים אינה מוכיחה שאכן יש לו פגמים.

**7. לאור כל ההסברים הנ"ל, תאר את גודל הנס בפגישתנו את הלאמה שלנו בדמותם האנושית.**

הקארמה שלנו היא שקובעת כיצד יופיע הלאמה לפנינו, וכמה מעלות ו/או פגמים נראה בו. פאבונגקה רינפוצ'ה אומר שלאור המכשולים הרבים בתודעתנו, עלינו להודות על מזלנו הטוב לראותו בדמות בן אדם, שהיא רמה גבוהה מאוד, ולא בדמות כלב, כפי שראה אסאנגה, למשל, ואפילו מסוגלים להבחין במעלותיו הרוחניות. אילו הייתה תודעתנו טהורה יותר, היינו יכולים לראות בו מעלות רבות לאין שיעור. בהתחשב בעובדה שתודעתנו רוויה בנגעים ובקארמה שלילית, זהו נס של ממש.

### חלק ב': פיתוח כבוד ללאמה תוך שאנו זוכרים את חסדו עימנו - המשך

#### 8. לאמות רבים מדגישים עד כמה הלימוד של הלאמה יקר, ושאינן ביכולתנו לגמול על חסדם. מהו הנימוק העיקרי שלהם?

ה"ק הפאנצ'ן לאמה הראשון אומר שגם אם נמסור להם הכול – את גופנו, חיינו ורכושנו – במשך עידנים שמספרם כמספר האותיות של דהרמה שהוא לימד אותנו – לא נוכל לגמול ללאמה כגמולו. מנחה כזו לא משתווה לרקיעים האדירים של ברכה שהם מעניקים לנו אפילו בלימוד של פסוק אחד, אשר מקרב אותנו להארה. על אחת כמה וכמה אם הם מלמדים אותנו את הדרך כולה.

#### 9. הבא כמה מטפורות שעוזרות לנו להעריך את גודל חסדו של הלאמה עימנו.

השוואה לרופא המרפא אותנו ממחלה מסוכנת: חסד זה הוא כאין וכאפס לעומת חסדו של הלאמה, העוזר לנו להיפטר מן הסיבה האמיתית למחלתנו, ולכל המחלות שטרם באו: קארמה שלילית והשקפה שגויה.

השוואה למי שמציל אדם ממוות ברעב: אין שום דמיון בין חסד זה לחסדו של הלאמה, אפילו אם לימד אותנו פסוק אחד יחיד.

השוואה למי שמציל אדם מעיוורון: הלאמה מעניק לנו את עין החוכמה, המאפשרת לנו לזהות את הסיבות לסבל והסיבות לאושר, את הסבל הכללי בסמסרה וזה הספציפי לכל אחד מן היקומים, ומורה את הדרך השלמה להארה. הלימוד שהוא נותן לנו על כל נושא ונושא בדהרמה מטהר אותנו ועוזר לנו לפתח סגולות נעלות.

השוואה למי שמציל אדם ממוות מהרעלה: הלאמה מלמד אותנו דרכי טיהור ווידוי, שמאפשרות לנו לטהר חטאים שצברנו במשך עידנים ללא ראשית, והימנע מהם בעתיד – דבר הדומה להקאת רעל העומד להרוג אותנו.

#### 10. מנה מספר אופנים שבהם הלאמה מאפשר לנו להתמיר את עולמנו.

הלאמה עוזר לנו להתמיר את ההתייחסות שלנו, דבר המאפשר להתמיר את חסדנו מכזה שמבשיל בדמות דברים טובים בסמסרה, לכזה המאפשר לנו להשיג אושר בחיינו הבאים.

הלאמה מלמד אותנו להקדיש את חסדנו, ובכך מאפשר לנו לייעד את חסדנו להשיג שחרור ואפילו נירוונה.

הלאמה מלמד אותנו את דרך המהיינה, ומעניק לנו נדרים, חניכות, לימוד והנחיות אישיות המאפשרים לנו להשיג לא רק נירוונה, כי אם הארה מלאה של הבודהה.

הלאמה מעניק לנו לימוד טנטרי, המאפשר השגת הארה מהר, ואפילו במהלך חיים אחד.

#### 11. נאמר שהלאמה מעניק לנו 3 סוגים של חסד. רשום מהם, בדרך הסוטריית ובדרך הטנטרית,

בדרך הסוטריית אלו הם העברות שבעל פה, לימוד וביאור.

בדרך הטנטרית אלו הם מתן הלימוד הסודי, מתן שלושת סוגי הנדרים, והענקת ההנחיות הטנטריות.

## 12. מהי הברכה המיוחדת במפגש עם הלימוד היוצא דופן של ג'ה צונגקאפה?

הלאמה מפגיש אותנו עם הלימוד היוצא דופן של ג'ה צונגקאפה, שאין דומה לו בבהירות ובשלמות, ושהוא נדיר במיוחד בעולמנו.

ג'ה צונגקאפה נחשב להתגלמותו של מנג'ושרי, התגלמות החוכמה של הבודהות. הסבריו הבהירים והמבריקים של נקודות קשות בסוטרה, הלימוד המיוחד על השגת שלוה מדיטיבית, הלימוד על הפרסנגיקה-מדימיקה, ועל טנטרה, מונעים טעויות רבות וקשות שמתרגלים ומלומדים רבים נופלים בהן. ההיכרות עם לימודו מעמיקה את הוקרתנו ללאמה שלנו על ההזדמנות הכה-נדירה לפגוש לימוד זה דרכו.

## 13. את חסדו של הלאמה ניתן לתאר באמצעות רמות שונות של נדרים שהוא מעניק לנו. הסבר.

הלאמה מעניק נדרי נזירות לאלו המוכנים להם – עצם ההתחייבות לנדריים אלו ושמירתם מאפשרת צבירה של חסד רב, בכל רגע ורגע, ומובילה לשחרור מסמסרה. הם גם מעניקים הפוגה מן ההמולה של חיי הבית, ומאפשרים בכך את העמקת התרגול והעשייה המשמעותית בכל רגע חיינו.

הלאמה מעניק נדרי חיים ונדרי מקלט – גם אלו מהווים בסיס להשגת נירוונה, וגם הם מאפשרים צבירה של חסד, עד יום מותנו. מנחה מידי אדם כזה צוברת אף היא חסד עצום. יכולת זו לצבור חסד רב היא בזכות חסדו של הלאמה המעניק לנו נדרים.

הלאמה מעניק נדרי בודהיסטווה – נדרים אלו מאפשרים להגיע להארה וצוברים עבורנו חסד אינסופי – גם הם בחסדו של הלאמה.

הלאמה מעניק לנו חניכות – אלו מעלות אותנו על דרך היהלום, המאפשרת להשיג את ההארה במהירות רבה, ולהיות מסוגלים לעזור ליצורים. לא ניתן להשיג זאת ללא לאמה מיומן השותל בנו את הזרעים לכל ארבעת הגופים באמצעות חניכה של הדרך הגבוהה ביותר. כשחושבים על כך לרגע, לא יקשה עלינו לראות את גודל חסדו של הלאמה עימנו.

אנו יכולים לחשוב על חסדו של הלאמה באופן כללי, וכן למדוט על דוגמאות ספציפיות לנו של חסדם, שאותו עלינו לזכור מעומק לבנו. הלאמה גמל עימנו חסד עצום גם בחיינו הקודמים, באמצעות מתן נדרי מוסר, לימוד על קארמה וכו', חסד שבזכותו קיבלנו גוף אנושי עם כל המשאבים וההזדמנויות להגיע להארה עוד בחיים אלו עצמם.

## 14. את חסדו של הלאמה ניתן לתאר באמצעות האפקט שלו על פעולות היום יום שלנו. הסבר.

כל תרגול שאנו מתרגלים כעת, כל תובנה שאנו רוכשים, כל חסד שאנו צוברים – כל אלה מתאפשרים בזכות חסדו של הלאמה. זה כולל את מקום התרגול, וכל התנאים המאפשרים אותו. חשוב לזכור זאת בסיומו של כל תרגול, ביחד עם הקדשת התרגול.

זה נכון לגבי כל סוג של אושר בחיינו, כל דבר טוב בעבר, בהווה ובעתיד, כל תובנה המעמיקה את חמלתנו, הבנתנו ויכולתנו לעזור לזולת.

בזכות פגישתנו עם הלאמה שלנו, אנו יכולים לנצל כל רגע ורגע בחיינו אלה לצבירת חסד; אלמלא פגשנו בו, היו חיינו מבוזזים לחלוטין, ולמרות גופנו האנושי הייתה תודעתנו לא שונה מזו של חיה. אף את גופנו האנושי עצמו קיבלנו בזכות חסדו.

בחסדו זכינו לשמוע לימוד ולהבין את משמעותו, וכתוצאה מכך לתרגל להשגת כל אושר. בודדים האנשים שזכו בזכות זו. גם אם אין לנו התנאים למדיטציה, בזכות חסדו של הלאמה שלנו אנו זוכים לרשום רישומים בתודעתנו להשלמת הדרך להארה. בזכות רישומים אלו נוכל בסופו של דבר להשלים את הדרך כולה, ולהשיג הארה מלאה.



## תובנות של הדרך 2

### תשובות לשיעורי בית, שיעור 13

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

1. הבא מספר דוגמאות מחיינו הממחישות שאיננו יכולים לסמוך על חושינו להחליט לגבי טיבען של התופעות בחיינו, לא כל שכן לגבי פגמים כביכול שאנו רואים בלאמה שלנו.

תודעתנו אפופה בצעיפי בורות רבים, ויש דברים רבים שאיננו מסוגלים לראות: החל מפנינו ואחורי ראשנו, תוכו של גופנו, תוכנה של תודעתנו. אין לנו יכולת לקרוא את תודעתו של אחר, לזכור חיי עבר, לראות חיי עתיד, ואפילו לא את עתידנו המיידי ביותר – אין לנו הוודאות שתודעתנו תישאר עימנו. איננו יכולים לסמוך גם על מה שאנו רואים – כמו חולה הצהבת או אדם הנתון להשפעת סם – איננו יכולים לסמוך על מראה עינינו.

כמובן שכל זה חל לגבי האופן שבו אנו תופסים את הלאמה שלנו – גם אם אנו תופסים בהם פגמים, אין בכך ראייה שאכן יש להם פגמים אלו, ושאינם ישויות מוארות. אם איננו תופסים דברים רגילים באופן נכון – על אחת כמה וכמה לגבי תפיסתנו את הלאמה.

מה שאנו תופסים תלוי במצב התודעה שלנו – אנו מביטים כל העת בהשלכות הבאות מאיתנו, ותואם את מידת הטוהר שהשגנו. כך גם כל פגם שאנו תופסים בלאמה – הוא שיקוף של מידת הטוהר של תודעתנו. הבנה זו מגינה עלינו מפני מכשולים העלולים לגרום לנו לאבד את דרכנו, בעודנו פוגעים באמונתנו בלאמה – שורשה של הדרך.

2. נימוק נוסף קשור בעובדה שאנו נעזרי ידע-כול, ועל כן איננו יכולים לשפוט מיהו הזולת. הסבר נימוק זה, קשר אותו ללימוד של הבודהה בעניין זה, ולעובדה שהלאמה מופיע בפנינו בדמות אנושית.

תודעתנו אפופה בצעיפי בורות רבים, ואין לנו המיינד הטהור והקדוש של ישות מוארת, וזוהי סיבה פשוטה ותמציתית לכך שאיננו רואים את הלאמה כבודהה – דרוש ידע-כול כדי להבחין בידע-כול. מסיבה זו גם איננו יכולים לשפוט אחרים, כפי שלימד הבודהה, ולכן גם איננו יכולים לשפוט את מידת הטוהר של הלאמה שלנו. כל עוד אנו חסומים על ידי הקארמה השלילית שלנו, אין לנו מספיק ברכה לראות בודהה באספקט הטהור שלהם, כי אם רק באספקט הרגיל שלהם.

3. בתרגולים שונים שלמדנו, אנו מזמינים אלינו את הבודהה או את שדה החסד ואז מתרגלים מולם. פאבונגקה רינפוצ'ה מסביר שאילמלי בורותנו, זה בעצם לא היה ממש נחוץ. הסבר את נימוקיו.

כל מקום שבו דברים קיימים, שם גם הבודהה קיימים. אין מקום החבוי בפני הידע-כול של הבודהה, ובמקום שאליו מגיעה תודעתם – שם גם נמצא גופם הקדוש. ולכן גם – כל הבודהה נמצאים כאן, איתנו, גם אם איננו יכולים לראותם. מסיבה זו בעצם גם אין צורך להזמין אותם אלינו – אלא שזה עוזר להעמיק את אמונתנו, כל עוד אנו מנועים מלראותם ישירות על ידי הקארמה שלנו. כך שבסופו של דבר, הקארמה שלנו היא שתקבע אם נוכל לראותם.



**4. הסבר מדוע חשוב שנראה בלאמה ישות מוארת, מה עלינו לעשות כדי לראותו כך, והבא דוגמאות מחייו של הבודהה הממחישות נקודה זו.**

ההרגל שלנו לראות דברים כרגילים הוא מאוד עמוק, וקשה לנו לראות ישויות מוארות אפילו אם הן נמצאות ממש מולנו. אך אפילו אם הלאמה שלנו הוא בודהה, מצידנו אנו עלינו להביט בהם כעל בודהות, אחרת נמשיך למצוא בהם פגמים, בדיוק כפי שאדם החולה בצהבת יראה קונכייה לבנה כאילו הייתה צהובה. גם אם אנו מוצאים בהם פגמים או נגעים של כעס, אחיזה וכו' – עלינו לזכור שזה תלוי בקארמה שלנו ובאופן שבו אנו מביטים בהם.

מסופר על סונקשטרה, עוזרו האישי של הבודהה במשך 22 שנה, שראה בו אך ורק אדם רגיל ושקרן. הטיבטים היו סבורים שגילווה וונספה היה מטורף, בעוד זה היה סמוך מאוד להארה שלמה. הבודהה עצמו תאר בלימודו כי יופיע בדמויות "רגילות" שאותן אנשי העולם לא יוכלו לזהות כבודהה, הכול בהתאם לצרכיהם של אנשים.

**5. מדוע הגיוני הביטוי "לאמה-בודהה" או לאמה מלאך? קשר זאת למושג של לאמה אבסולוטי, ולמטרה האולטימטיבית של תרגולנו.**

המדיטציה על הציטוטים השונים וההנמקות הלוגיות השונות, תביא בסופו של דבר לוודאות בליבנו שהלאמה שלנו הוא אכן כל הבודהות בשבילנו

- אנו מבינים שהלאמה שלנו חופשי מכל פגם ובעל תובנות וסגולות נעלות;

- שהלאמה הוא בלתי נפרד מכל הבודהות;

- שהוא מופע של הלאמה האבסולוטי – הדהרמקיייה, חוכמה בראשיתית ונצחית, שבה מזוגים ריקות ואקסטזה;

ומאחר שהוא מופע של תודעתם הקדושה של כל הבודהות, אנו מבינים שהלאמה שלנו הוא כל הבודהות, וכל הבודהות הם הלאמה שלנו. זוהי החוויה של האמונה בלאמה שלנו, וברגע שהשגנו אותה – הביטוי לאמה-מלאך נהיה ברור מאליו, והמילה "לאמה" לובשת משמעות עמוקה זו.

אם בתחילה החוויה מופיעה ואז נעלמת, בתרגולנו אנו שואפים לייצב אותה; זה נעשה על ידי שאנו מודטים על כך שוב ושוב, בשילוב של מדיטציה אנליטית ומדיטצית קיבוע. כאשר אנו מודעים בכל רגע ורגע לכך שאין בודהה בנפרד מן הלאמה, ואין לאמה נפרד מן הבודהה, והם מזוגים לכדי טעם יחיד – או אז השגנו את התובנה של המסירות ללאמה שרואה בלאמה בודהה.

משמעותה היא שלהנעים ללאמה פירושו להנעים לבודהות כולם, וגרימת צער ללאמה מצערת את הבודהות כולם.

השגת תובנה זו פותחת פתח להצלחה בהמשך תרגולנו, על כל צורותיו השונות, שעיקרו הוא הניסיון להתמזג עם תודעתו הקדושה של הלאמה שלנו, בעונג הרב של הדהרמקיייה. זוהי תמצית ההארה שלנו, שבה גופנו, דיבורנו ותודעתנו נהיים בלתי נפרדים מאלו של הלאמה שלנו.

מסיבה זו, אנו שואפים מרגע זה ואילך, להתקרב ללאמה שלנו ולהנעים לו בכל דרך אפשרית.

## חלק ב': פיתוח כבוד ללאמה תוך שאנו זוכרים את חסדו עימנו - המשך

**6. נאמר שהדרך הטובה ביותר להתקדם בתרגולנו היא על ידי קבלת הברכה של הלאמה שלנו. הבא מספר דוגמאות לאופן שבו הלאמה מברך את זרם תודעתנו, וציין כיצד נדע שאכן קיבלנו את ברכתו?**

השגת התובנות השונות של הדרך, למן תחילתה ועד סופה, תלויה בקבלת ברכתו של הלאמה. כך גם כל מחשבה טובה הפוקדת את תודעתנו. ברכת הלאמה מאפשרת

- השגת תובנות הלאם רים כאשר אנו מודטים עליהן, כולל התובנות של מוות וארעיות, הזדמנויות ומשאבים, קארמה ותוצאותיה, הסבל הרב בסמסרה;
- פיתוח אהבה וחמלה בליבנו, עקב התרגול של אלו;
- פיתוח התובנה של מקלט בשלושת היהלומים והמסירות ללאמה;

והמדובר הוא לא בחוויה רגעית במדיטציה שחולפת תוך זמן קצר אחריה, כי אם תובנה ספונטנית ועוצמתית הנשארת איתנו וספוגה בתודעתנו בכל עת.

ג'ה צונגקאפה אומר: כאשר איננו קולטים את הנלמד, או שהמשמעות לא מתבהרת בעת הרהור, או שהמדיטציה אינה נושאת פרי – בזמנים אלו כשכוחה של האינטליגנציה שלנו כה קטן – זה הזמן לפנות בתחינה ללאמה-מלאך לקבל את ברכתו. החסד שנאסוף בתחינה שכזו יעזור להתגבר על המכשול.

הסימן לקבלת הברכה הוא כאשר התובנות מתחילות לבוא, ואם פיתחנו ראייה טהורה של הלאמה, ברכתו תעזור גם בדברים ה"קטנים" יותר בחיינו. במיוחד מועילה אמירת המנטרה של שמו.

**7. דרך נוספת שבה הלאמה מעניק לנו השראה היא באמצעות מתנות ארציות. הסבר מדוע המורים עושים זאת, ורשום דוגמאות מחייך שבהן זה קרה.**

הסיבה שמורים עושים זאת לפעמים היא כדי לשמח אותנו ולעודד אותנו בתרגולנו, וזאת משום שפעמים רבות אנו אוהבים דברים ארציים יותר משאנו אוהבים את הדהרמה. לעיתים מתנה כזו יכולה לעזור להתגבר על תסכולים ומחשבות ביקורת, להשיב אותנו לדרך ולמנוע קארמה שלילית.

**8. נאמר שהבנה עמוקה של סוגי הסבל השונים בסמסרה היא חיונית כדי להבין את גודל חסדו של הלאמה עימנו, ולהעניק לתרגולנו את העומק הדרוש. מנה אופנים שונים שבהם הלאמה מציל אותנו מסבל נורא זה. ציטט את הפסוק המתאים מן הטונדרוק המבטא את הרגש המלווה תובנה זו.**

הלאמה מושווה

- לקברניט המעביר אותנו את האוקיינוס האדיר של סבלה של סמסרה, מציל אותנו מהמחוזות התחתונים, ומוביל אותנו לעולמות הטובים ולשחרור;
- לרופא המרפא את המחלה הכרונית של תפיסה שגויה;
- לזרם מים המכבה את השריפה הגדולה של הסבל;
- למנורה המפזרת את עלטת הבורות;
- לשמש המאירה את הדרך לדרור.
- למושיע המשחרר מכלאה של סמסרה;
- לענן הממטיר גשם של דהרמה קדושה;
- לאח ורע המגן עלינו מפני כל רע;
- להורה המטפל בנו באהבה.

האימון בפיתוח ההתמסרות ללאמה, וזכירת חסדם עימנו, מבשיל לכדי הרגשה שהלאמה נמצא בליבנו – שהלאמה הוא ליבנו, הדבר היקר והחשוב ביותר בחיינו. הכבוד שמתעורר אז ללאמה מביא לטיהור רב ולצבירת חסד רב, וההתמסרות באה בקלות ובאופן טבעי.

הפסוק האמור מן הטונדרוק מביע תחושה זו:

הו מגיני, תן נא לי בירכתך,  
לראות בבירור שכל הישגים,  
בין נשגבים ובין זמניים,  
אך ורק ממסירות אליך באים!

משככה אראה, ברכני מורי,  
שאוכל בכל עת לך רק להנעים,  
ולו במחירם של חיי וגופי!