

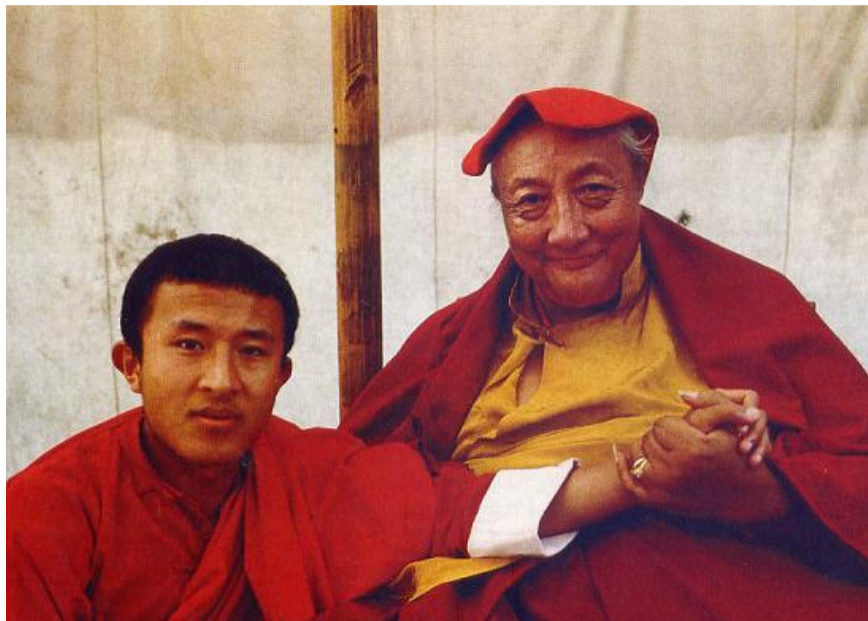
התייחסות לגורו

הרצאה על מסירות לגורו שניתנה על ידי

Dzongsar Khyentse Rinpoche

ב- Boulder, Colorado ב-1996,

בטקס זיכרון למורהו, ה"ק Dilgo Khyentse Rinpoche



תמונה של Dzongsar Khyentse Rinpoche עם ה"ק Dilgo Khyentse Rinpoche

צילום: Matthieu Ricard

אם לומר את האמת – אני סבור שאני לא האדם הנכון לדבר על המסירות לגורו, שכן אין לי מסירות כזו. וזה לא משום שיש איזשהו פגם אצל מורי – כי אם משום שמהו חסר אצלי. האמינו לי, יש לי כל כך הרבה אגו, והתמסרות היא לא מה שהאגו אוהב. מצד שני, למדתי הרבה על התמסרות, כך שיש לי אולי איזה ידע תיאורטי על כך.

מדוע להתמסר?

מדוע דרושה לנו המסירות לגורו? אם לדבר באופן כללי, אנו זקוקים להתמסרות משום שאנו זקוקים להארה. במובן אחד ניתן לראות בהארה שחרור מאובססיות ותסביכים מסוימים. כל עוד לא נשתחרר מאובססיות והרגלים אלו נאלץ לנדוד ללא מטרה בסמסרה, מתנסים בכל מיני חרדות, סבל וכו'.

הסיבה לכל הסבל הזה היא חוסר הביטחון הבסיסי שלנו. אנחנו תמיד תוהים האם אנחנו קיימים או לא. האגו שלנו, האחיזה ברעיון של עצמי, הוא לחלוטין לא בטוח אודות קיומו. האגו נראה אולי חזק, אך הוא למעשה רעוע למדי. כמובן שאיננו שואלים שאלות אלו באופן מודע, אך יש לנו תמיד חוסר בטחון לא מודע בקשר לעובדת קיומנו.

אנו מנסים להשתמש בדברים כגון חברים, מעמד וכוח, וכל הדברים שאנו עושים ביום-יום, כגון צפייה בטלוויזיה ומסעות קניות, כדי איכשהו להוכיח ולאשש את קיומנו. נסה לשבת לבד בבית מבלי לעשות דבר. תוך זמן קצר תושיט את ירך לשלט-רחוק או לעיתון. יש לנו צורך להיות עסוקים. אם איננו עסוקים – אנו חשים חסרי בטחון.

אלא שבכל זה יש משהו מוזר. האגו תמיד מחפש הסחת דעת, ואז הסחת הדעת עצמה הופכת לבעיה. במקום לעזור לנו להרגיש בטחון, היא בעצם מגבירה את חוסר הביטחון. אנו נהיים אובססיביים עם הסחת הדעת, וזה הופך לעוד הרגל בתודעתנו. וברגע שהפכה להרגל – קשה להפטר ממנה. כך שעל מנת להפטר מהרגל זה, עלינו לאמץ הרגל נוסף, אחר. וכך מתגלגלים הדברים עד אין קץ.

על מנת לסכל סוג זה של דפוס מורגל, לימד אותנו לורד בודהה שיטות רבות ושונות. חלקן הן מיומנויות שבהן אנו מתגברים על רגשות על ידי יצירת הכרה אתם. אפילו מלה יחידה של שקיימוני בודהה יש בכוחה לשחרר אותנו מכל אותן אובססיות והתניות. קחו למשל את הלימוד על ארעיות, על הנדירות של חיי אנוש, ואהבה וחמלה. אנו נוטים לזלזל באלו כפשוטות ובסיסיות, אך זאת משום שאיננו ממש מבינים אותם.

אימון התודעה

פסגתה של הדרך היא השגת החוכמה שמבינה העדר עצמיות. כל עוד לא רכשנו חוכמה זו, טרם הבנו את תמצית הלימוד של הבודהה.

על מנת להשיג חוכמה זו, עלינו תחילה להגמיש ולרכך את תודעתנו – במובן של השגת שליטה בתודעה. מאסטר שנטידווה אמר: אם ברצונך לפסוע בנוחיות, ישנם שני פתרונות. האחד יהיה לכסות את כל האדמה ביריעת עור גדולה, אלא שזה יהיה קשה ביותר – או שתוכל להשיג את אותו אפקט עצמו על ידי שתנעל נעליים. בדומה לכך, יהיה קשה ביותר לאמן ולרסן כל אחד ואחד מן הרגשות שלנו, או לשנות את העולם על פי משאלתנו. למעשה בבסיס כל התנסות נמצאת התודעה, ולכן מדגישים הבודהיסטים את החשיבות של אימון התודעה על מנת להפכה לגמישה וקלה לעיצוב.

אלא שלא די בתודעה שהיא גמישה. עלינו גם להבין את טבעה. וזה קשה ביותר לעשות, בדיוק מהסיבה שזה דורש את החוכמה שמבינה העדר עצמיות. מאז ומתמיד סבבנו בסמסרה. הרגלי התודעה שלנו מאד חזקים. אנו לחלוטין תועים. ומשום כך כל כך קשה לחוכמה זו להופיע.

מה אם כך ניתן לעשות? יש רק דרך אחת להשיג חוכמה זו – על ידי צבירה של חסד. כיצד נוכל לצבור חסד זה? על פי הלימוד הכללי של הבודהיזם, הדרך לצבור חסד היא על ידי פיתוח התפנית אל הרוח; על ידי הרהור בחלופיות וארעיות; על ידי הימנעות מיצירת הסיבות והתנאים שמחזקים את האגו; על ידי חיזוק כל הסיבות והתנאים שמעצימים את החוכמה; על ידי הימנעות מפגיעה בזולת; וכו'. בדרך המהיינה החסד נצבר על ידי פיתוח חמלה לכל היצורים.

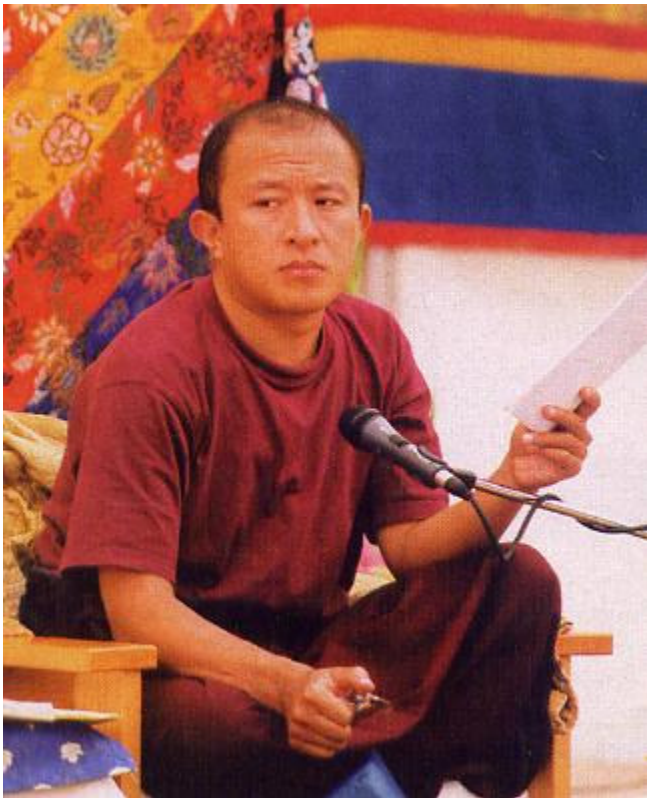
בקיצור – אם חפצך הארה, אתה זקוק לחוכמה; אם חפצך חוכמה – אתה זקוק לחסד; ועל מנת לצבור חסד, על פי המהיינה, עליך לפתח חמלה ובודהיציטה, השאיפה להביא את כל הברואים לחופש.

ברכת הגורו

הווג'ריינה ידועה במגוון השיטות שבה, שחלקן קלות למדי. החשובה ביותר היא מה שאנו קוראים "ראייה קדושה", והמסירות לגורו היא התמצית של הראייה הקדושה. בביאור לטנטרה של צ'קרסמוורה נאמר ש-"באמצעות ברכתו וחסדו של הגורו תוכל להשיג בן-רגע את העונג הרב, תובנה של ריקות, את הזהות של סמסרה ונירוונה." פה מדובר על טבע הבודהה.

באופן כללי ניתן לומר שהמסר האולטימטיבי של הבודהיזם הוא שיש לנו את טבע הבודהה. במילים אחרות, כבר עכשיו יש לך, באופן טבעי לגמרי, את האיכויות של הארה מלאה. אלא שעליך לממש זאת. העובדה שטרם מימשת זאת היא הסיבה שאתה עדיין נודד בסמסרה. על פ נגרג'ונה, הבודהה לא אמר שעליך לזנוח את הסמסרה על מנת להשיג הארה. מה שהוא כן אמר זה שעליך לתפוס את ריקותה של סמסרה, את עובדת היותה נטולת כל קיום עצמי. וזה בדיוק כמו להגיד שעליך לזהות את טבע הבודהה שבמהותך.

ישנן דרכים רבות לזהות את הבודהה שבתוכנו. כמובן, המהירה ביותר והקלה ביותר היא על ידי קבלת ברכת הגורו. וזו הסיבה מדוע נחוצה ההתמסרות לגורו.



Dzongsar Khyentse Rinpoche מלמד ב- Dordognes
שבצרפת, ב-1997. צילום: Claudia Chender.

למשל, ייתכן שיש לך סיוט על מפלצות. אך פתאום מופיע מישהו ששופך דלי מים קרים על ראשך ואתה מתעורר. המים הקרים הם לא מה שגרם למפלצות להיעלם, משום שלא היו שום מפלצות מלכתחילה. זה היה רק חלום. מצד שני, בשעה שיש לך סיוטיים, הסבל שלך הוא ממשי, והאדם ששופך עליך דלי של מים קרים הוא אמנם מיטיב ומיוחד. אם צברת מספיק חסד, תוכל לפגוש אדם כזה, אדם שיכול לשפוך את המים. לעומת זאת, אם אין לך מספיק חסד, ייתכן שלעולם לא תתעורר מן הסיוט.

השושלת של הגורו מתחילה ממישהו בשם וג'רדהרה או סמנטבהדרה. מורינו מלמדים שהוא עצם התודעה שלנו, טבע התודעה שלנו. פירושו של דבר שאם אנו הולכים אחורה בשושלת, אנו מגיעים אל התודעה שלנו. הגורו איננו איזה פטרון כל יכול שעלינו לסגוד לו או לציית לו. הדבר החשוב ביותר להבין הוא שהגורו הוא המופע של טבע הבודהה שלנו.

ברמה הרגילה ניתן לומר שהגורו הוא מישהו שאומר לך מה לעשות ומה לא לעשות. ילד קטן אולי לא מבין שברזל מלוהט עלול לשרוף, ואז בא אביו ואומר לו שזה עלול לשרוף וחוסך ממנו כאב. זה מה שהגורו עושה בשבילך כשהוא אומר מה נכון ומה לא.

אלא שבווג'ריינה הגורו עושה משהו עוד יותר חשוב. אולי קראת בעבר שהמצבורים שלך של הגוף, הדיבור והתודעה היו טהורים מאז ומתמיד. אלא שאיננו מבינים זאת. וכפי שאמר קייבג'ה דוג'ום רינפוצ'ה – אנשים לא מבינים אמת זאת בדיוק משום שהיא כל כך פשוטה. היא כמו הריסים של עינינו, שהם כה קרובים אלינו שאיננו רואים אותם.

הסיבה שאיננו רואים זאת היא משום שחסר לנו חסד. תפקידו של הגורו הוא לתת לנו העצמה וליצור בנו הכרה של טוהר זה – ובסופו של דבר להראות לנו את טבע התודעה שלנו.

העמדה במבחן של הגורו

המורה הגדול ג'יגמה לינגפה אמר שבהתחלה מאד חשוב לבחון את הגורו. כפי שאמרתי לעיל, אנחנו באופן טבעי מאד חסרי בטחון. משום כך אנחנו מהווים מטרה קלה: אנחנו עושים שגיאות רבות שאחר כך מאד קשה לתקן.

לפני שאתה מתחיל ללכת בעקבות מורה, דרוש שתהיה לך הבנה טובה של הדהרמה. ואני לא מתכוון שעליך להשיג הבנה מושלמת, אך לפחות דרוש שתהיה מסוגל לנסח ספקות ובקורת שעולים. אולי יכולת פולמוס, בניסיון לאתר פגמים ושימוש בהגיון והרהור.

אך בעודך עושה זאת, חשוב שלא תהיה לך התייחסות כמו זו של עיתונאי שמחפש פגמים. המטרה כאן היא למצוא את הדרך, ולא את הפגמים. ועל כן, כאשר אתה לומד בודהיזם עליך לבדוק האם דרך זו מתאימה לך או לא, האם יש בה טעם או לא. זה מאד חשוב.

הנה דוגמה: נניח שאנו רוצים להגיע לניו יורק, ושוכרים לשם כך מורה דרך. נחוץ שיהיה לנו לפחות מושג מה על מיקומה של ניו יורק. אם לוקחים מדריך מבלי לדעת האם ניו יורק נמצאת במזרח, בדרום או במערב, הרי שזהו מה שאני קורא: "מחלה של השראה". לא די בכך שמורה הדרך יהיה מושך – בהופעתו, בדיבורו ובהתנהגותו. דרוש שיהיה לכם לפחות מושג מה על מיקומה של ניו יורק, כך שאם במהלך הטיול המורה מתנהג קצת מוזר, בכל זאת תרגישו רגועים, שכן אתם יודעים שהכיוון הכללי נכון. ייתכן שיוביל אתכם בדרכים מוזרות וקשות, אך זה לא יטריד אתכם שכן אתם יודעים שפניכם מועדות בכיוון הנכון.

מצד שני, אם אינכם מכירים את הדרך בכלל, תהיו נאלצים לשים את כל ייבכם באותו מדריך יחיד הטוען שהוא יכול לעשות כל דבר. אולי, אם יש בכם חסד רב, אמנם יזדמן לכם במקרה לפגוש מדריך אוטנטי ואמנם להגיע לניו יורק. אלא שאני במקומכם לא הייתי בוטח בסוג הצלחה מקרי מעין זה. טוב לבחון את הדרך תחילה, ואז יכול שיהיו לכם מאה או אלף גורואים, אם תרצו.

כיצד להתייחס אל הגורו

מהו שעלינו לעשות כעת? אחד המורים יוצאי הדופן במסורת הסאקיה, ג'מיינג גיילצן, אמר: "תחילה עליך להקדיש מחשבה, ולהרהר ולייצר מסירות". נחוצה מסירות מעושה, שהיא לחשוב שהגורו הוא בודהה. זוהי מעין העמדת פנים. כעבור זמן מה, בשלב שני, אמנם תתחילו לראות בגורו בודהה, ללא שום קושי. לבסוף, בשלב השלישי, תיווכחו לראות שאתם הבודהה. זוהי ההתייחסות הייחודית של הווג'ריינה.

כפי שפתחתי ואמרתי, לי עצמי אין מסירות של ממש לגורו. אינני רואה את הגורו שלי כבודהה, אך אני מנסה להרהר ולחשוב עליו כעל בודהה. זוהי מה שנקרא מסירות מעושה. בתחילה אנו רואים את כל הפגמים של הגורו כהשלכה שלנו. אך האמת היא שהגורו אמנם ניחן בכל הסגולות של הבודהה. הוא או היא הם הבודהה, הם הדהרמה והם הסגנה. הם הכל.

אנו חוזרים לחשוב כך שוב ושוב. זה אולי ייראה לכם כטיפשי, אך בעצם זה מאד הגיוני – בסופו של דבר, הכל תלוי בתודעה. רק משום היותנו שרויים בטעות קשה לנו בתחילה לראות את הגורו כבודהה. עלינו לתרגל להתרגל למחשבה זו שוב ושוב, ואז זה וודאי יעבוד.

מאסטר שנטידווה אמר שבכוחו של הרגל, אין דבר בעולם זה שהוא קשה. נניח שזוהי הפעם הראשונה בחייכם שאתם הולכים למסבאה. יוצא לכם לפגוש מישהו ובגלל איזה קשר קארמי מן העבר אדם זה כעת מעניק לכם את כל ההעצמות וההנחיות שבעל פה והלימוד על אופן הכנתם של משקאות שונים: טאקילה עם לימון, מרטיני יבש ומתוק – פרטים שונים שקשורים בשתייה.

בהיותכם תלמידים מסורים וחרוצים, אתם מתרגלים שתייה. בתחילה זה שורף בגרונוכם, גורם לכאב בטן ואתם משתכרים. אתם מקיאים, ומתעוררים למחרת עם כאב ראש. עם הרבה התלהבות אתם ממשיכים. זהו מה שאנחנו קוראים "התרגול הבסיסי". אתם ממשיכים לפנות לאותו מורה למרות שהוא מערים קשיים בדרככם, בתחילה. זה לא משנה לכם. אתם תלמידים מאד חרוצים. ואז יום אחד, דעתכם מתמזגת עם דעתם: אתם יודעים כל שקשור באלכוהול, אתם יודעים איך לשתות. בנקודה זו הפכתם לנושאי השושלת המושלמים של שתיית אלכוהול. ואתם יכולים להתחיל ללמד אחרים.

האוניברסאליות של הגורו

אנו סבורים שהגורו טוב רק לצורך מתן לימוד, שהוא טוב למטרות מסוימות אך לא במה שקשור בכאבי ראש או בעיות אחרות. אך אין זה נכון לחשוב כך. בכל בעיה שיש לכם, התפללו לגורו, קבלו את ברכתם והבעיה תיפתר. באחת הטנטרות נאמר: "שנים על גבי שנים של מדיטציה על שלב היצירה ושלב ההשלמה, או שנים רבות של אמירת מנטרות, לא משתוות לרגע יחיד שבו אתם זוכרים את הגורו."

כיצד עלי להתנהג עם הגורו? בתור מנחה תוכלו לחשוב על דברים כמו לבוש הולם, כללי התנהגות ונימוסים, אך אלו לא ממש משנים. ישנם אבל שני דברים מאד חשובים שאסור לשכוח. הראשון שבהם הוא שאסור שתהיה לך גאווה. זאת משום שבאת ללמוד, לקבל לימוד, למצוא הארה. הטיבטים אומרים ש"אדם גאה משול לאבן": לא משנה כמה מים תשפוך עליה, לעולם דבר לא ייספג. אם יש לך גאווה, לעולם לא תלמד. ועל כן מאד חשוב לאמץ גישה של ענווה.

הדבר החשוב השני הוא לעולם לא להחמיץ הזדמנות לצבור חסד. חסד הוא מאד חשוב. כאשר אתה צופה בסרט ואינך יודע שזהו סרט, וחושב שהוא ממשי, תאלץ לסבול טראומות שונות. אך אם האדם שליך אומר: "זהו רק סרט", הרי שמאותו רגע ואילך תהיה משוחרר מן הטעות. לעומת זאת, אם אין לך די חסד, הרי שבדיוק ברגע שבו אומר שכנך: "הבט, זהו רק סרט" מישהו מאחוריך עלול להשמיע שיעול חזק ולא תצליח לשמוע את דברי שכנך. באופן זה תחמיץ את ההזדמנות להשיג תובנה – וזאת רק משום שחסר לך חסד.

כמו כן, אם אין בך חסד, יהיה האגו שלך תמיד מוכן לפרש את הכל בדרכו הוא. גם כשהמורה נותן לך את הלימוד החשוב ביותר, תמיד תפרש אותו על פי תפיסתך המוגבלת.

ולכן, בנקודה זו, במקום לנסות ולהתחכם לאגו, הדבר החשוב ביותר הוא לצבור חסד. כיצד? יש דרכים רבות. תוכל לענוב עניבה ולהיראות טוב ולחשוב: "זוהי מנחה למורי". כאשר אתה נוהג בלילה ורואה מנורה המאירה את הדרך, תוכל מייד לדמיין זאת כמנחה של אור לגורו. אם אינך מסוגל לעשות זאת בעצמך, אך אתה רואה אחרים עושים זאת, לפחות שמח במה שהם עושים. יש כל כך הרבה דרכים. קייבג'ה דוג'ום רינפוצ'ה נהג לומר: "כל כך קל לצבור חסד. למעשה זה הרבה יותר קל מאשר לצבור עבירות".

דרושה התייחסות של גדולה, של הוד והדר. התמסרות צריכה להיות גדולה. נראה לי שאם יש לכם מסירות אמיתית, כל דבר יכול להופיע כמופע של הגורו.