

בקשת מקלט וכינון תודעת ההארה

בבודהה בדהרמה ובקהילה העילאית
אבקש מקלט עד להארה
באמצעות המצבורים של נדיבות וכולי,
לו אשיג בודהיות כדי להועיל ליצורים הנוודים.

ארבע המידות שאין להן שיעור

לו יזכו כל בעלי התודעה באושר ובגורמי האושר.
לו ייפרדו כל בעלי התודעה מסבל ומגורמי הסבל.
לו לעולם לא ייפרדו כל בעלי התודעה מאושר נטול כאב.
לו יפתחו כל בעלי התודעה את מידת ההשתוות, ללא משוא פנים של היקשרות ושל סלידה.

שלושת גלגלי הדהרמה

◦ סיבוב גלגל הדהרמה הראשון:

◦ מקום: ורנאסי

◦ נושא: ארבע האמיתות

◦ אסכולות: הינאיאנה (אסכולת הוואיבשיקה והסוטרמה)

◦ סיבוב גלגל הדהרמה השני:

◦ מקום: ראג'גיר

◦ נושא: סוטרות מהות החוכמה (סוטרות האם)

◦ אסכולות: מהאיאנה - מדיאמיקה (אסכולות דרך האמצע – הסוואטנטריקה והפרסנגיקה)

◦ סיבוב גלגל הדהרמה השלישי:

◦ מקום: ואישלי

◦ נושא: סוטרות כמו הסוטרמה שמבהירה את כוונתו של הבודהה וסוטרות מהות הטטאגטה.

◦ אסכולות: מהאיאנה – צ'יטמטרה (אסכולת התודעה בלבד)

שושלת הלמרים – שלבי הדרך להארה



הסתמכות על מורה הרוח, בסיס הדרך

1. מאפייניו של מורה הרוח
2. מאפייניו של התלמיד שמסתמך על מורה הרוח
3. האופן בו מסתמך התלמיד על מורה הרוח
 1. הסתמכות במחשבה
 1. אימון באמונה – הבסיס
 2. לזכור את טוב-ליבו/ה ולכבדו/ה
 2. הסתמכות במעשה: תמיכה חומרית, בסיוע ובתרגול
4. היתרונות בהסתמכות על מורה הרוח
5. החסרונות בהסתמכות לא נאותה על מורה הרוח

מאפייניו של מורה הרוח

לפי העיטור לסותרות של המהאיאנה של מאטרייה (סוטר-אלמקארה): למורה הרוח מוסמך יש את המאפיינים הבאים:

- (1) בעל משמעת מוסרית
- (2) שלו
- (3) מורגע לגמרי
- (4) עולה על התלמיד בתכונותיו
- (5) להיטות
- (6) עושר של ידע
- (7) הבנה מקפת של המציאות
- (8) התגלמות של אהבה/דאגה לרווחת התלמיד
- (9) רהוט/מיומן בהדרכה
- (10) שאינו מתייאש

מאפייני התלמיד

1) ללא משוא פנים/שאינו כיתתי

2) נבון

3) מעוניין ללמוד/חרוץ

צ'נדרקירטי הוסיף שתי תכונות נוספות:

1) ממוקד בלימוד

2) מכבד את המורה ואת ההנחיות

חיי אנוש יקרי ערך, עם חירויות ואפשרויות

1. הכרה בחירויות ובאפשרויות שלנו
2. הרהור בחשיבות העצומה של החירויות והאפשרויות
3. הרהור בקושי בהשגה של חירויות ואפשרויות
4. הרהור בקלות בהם מתכלים

שמונה החרויות

- חופש מלידה במצב של גיהינום
- חופש מלידה כפרטא (Preta)
- חופש מלידה כחיה
- חופש מלידה כישות שמימית
- חופש מלידה באזור ספר
- חופש מהשקפות שגויות
- חופש ממצב קיום בו שיעוריו של הבודהה אינם בנמצא
- חופש ממוגבלות פיזית או מנטלית

עשר אפשרויות

אפשרויות שקשורות בזולת:

- הבודהה הופיע בעולמנו
- הוא לימד את הדהרמה
- הדהרמה עדיין עמנו
- ישנן מתרגלות דהרמה
- יש כאלו שתומכים במתרגלים
- ובמתרגלות בדאגה ובאהבה

אפשרויות שקשורות בי:

- לידה כבן-אנוש
- לידה עם יכולות מושלמות
- לידה במקום מרכזי
- קארמה הפיכה
- אמונה במקור – בשעוריו של הבודהה

כמה קשה להשיג גוף שכזה?

- כמה קשה ליצור ולטפח את הגורמים התורמים לגוף עם חירויות ואפשרויות:
 - הבסיס: שמירה על משמעת מוסרית מושלמת
 - שילוב עם תרגול שש השלמויות כמו נדיבות
 - בסוף חיינו לקשור את זה עם ייחולים ללא רבב
- בחינת טבעו של הגוף הזה ממחישה כמה קשה למצוא חירויות ואפשרויות: בחינה כמותית
 - בחינה של משלים

ארבע מסקנות:

1. עלי לתרגל דהרמה משום שכמו כולם – אני חפץ באושר ולא רוצה לסבול. השגת מטרה זו תלויה לגמרי בתרגול הדהרמה.
2. יש לי את היכולת לתרגל משום שיש לי את התנאי החיצוני – מורי הרוח, ואת התנאים הפנימיים – חירויות ואפשרויות.
3. עלי לעשות זאת בחיים האלו משום שאם לא אתרגל בחיים האלו יהיה זה מאד קשה למצוא הזדמנות כזאת בחיים הבאים.
4. עלי להתחיל בתרגול עכשיו משום שאין לי וודאות מתי אמות.

אז מדוע בעצם אני לא מפיק את המרב?

◦ ישנן ארבע טעויות שמקשות עלי להפיק את המרב מחיי אנוש עם חירויות ואפשרויות:

1. אני רואה את מה שאינו נקי כנקי
2. אני רואה סבל כאושר
3. אני רואה את הארעי כקבוע ולא משתנה
4. אני רואה את מה שנעדר עצמי כעצמי מבוסס

שלושת סוגי המתרגלים

בעלת יכולות כבירות	בעל יכולות בינוניות	בעל יכולות פחותות	
מצב הבודהה החירות הכבירה חירות משני מערפלי התודעה	חירות ממעגלי הקיום נירוואנה חירות מסבל וגורמי הסבל	לידה טובה בחיים הבאים: לידה כאנוש או כישות שמימית.	מטרה
<u>שיטה</u> : תודעת ההארה (בודהיצי'טה) <u>חוכמה</u> : הבנה נכוחה של המציאות: העדר העצמי; אימון בדרך השלמויות והמנטרה של המהאיאנה.	<u>שיטה</u> : התפקחות מקסמי מעגלי הקיום ופיתוח הנחישות להיחלץ מהם. <u>חוכמה</u> : הבנה נכוחה של המציאות: העדר העצמי; שלושת האימונים	שמירה על משמעת מוסרית (במסגרת בקשת המקלט, תרגול והתנהגות בהתאם לקארמה)	הדרך להגשמת המטרה
שני סוגי המערפלים: המערפלים העוכרים ומערפלי הידע. מערפלי ידע: הרישומים של מצבי התודעה העוכרים. בעיקרם – רישומי הבערות	המערפלים העוכרים: - מצבי תודעה עוכרים - זרעים של מצבי תודעה עוכרים	פעולות שליליות שאינן תואמות משמעת מוסרית	את מה צריך להסיר?

למה לא כדאי להתעלם מהמוות?

1. אם לא אהיה מודעת למוות, לא אזכור לתרגל דהרמה
2. גם אם אזכור את הדהרמה, לא אתרגל אותה
3. גם אם אתרגל דהרמה, לא אעשה זאת בצורה נאותה - אני אתמקד בעיקר בחיים האלו. הפעולות החיוביות שלי תהיינה חלשות והן יתערבבו עם פעולות שליליות. אני אדחה שוב ושוב את תרגול הדהרמה במחשבה שיום מותי עדיין לא בפתח.
4. אם כל הנ"ל יתקיים, לא אצליח להשיג לידה טובה בחיים הבאים וגם לא את מצבי הטוב הוודאי
5. תהליך הגסיסה יהיה מלא בחרטות
6. התרגול האישי יחסר עקביות

היתרונות בהרהור במוות

1. ההבנה שאלו שקרובים לליבי והדברים שצברתי במשך חיי לא יתלוו אלי מעבר למוות, תפחית את ההיקשרות אליהם.
2. באופן טבעי ארצה להפיק את המרב מהחיים האלו על ידי פעולות חיוביות
3. גישות ארציות כמו מרדף אחרי מוניטין, כבוד, רכוש, שררה וכו' ייעלמו
4. אפנה את גבי לפעולות שליליות
5. אשקוד על פעולות חיוביות וצבירת המצבורים על ידי תרגולים כמו בקשת מקלט, ואימון במוסריות.
6. חיי יקבלו משמעות גדולה יותר
7. אני אתקדם בדרך הרוחנית ואף אסייע לאחרים לעשות זאת.

איזו מודעות למוות עליי לפתח?

◦ מודעות מוצלחת: כזאת שתביא למוות ללא חרטה

◦ מודעות שאינה מוצלחת: כזאת שגורמת לפחד עצום וחרטה בתהליך הגסיסה והמוות

הרהור במוות וארעיות

◦ אין ספק שאמות

- המוות וודאי ולא ניתן להימנע ממנו
 - חיי הולכים וכלים ולא ניתן להאריך אותם
 - יש כל כך מעט זמן לתרגל דהרמה בחיים האלו
- מסקנה: אני חייב לתרגל דהרמה

◦ אין לי שום ביטחון לגבי רגע המוות

- תוחלת חיי אינה קבועה
 - למוות יש הרבה גורמים והתנאים שתומכים בחיים הם מועטים
 - גופי כל כך שברירי
- מסקנה: אני חייב לתרגל עכשיו, בלי לדחות זאת למחר

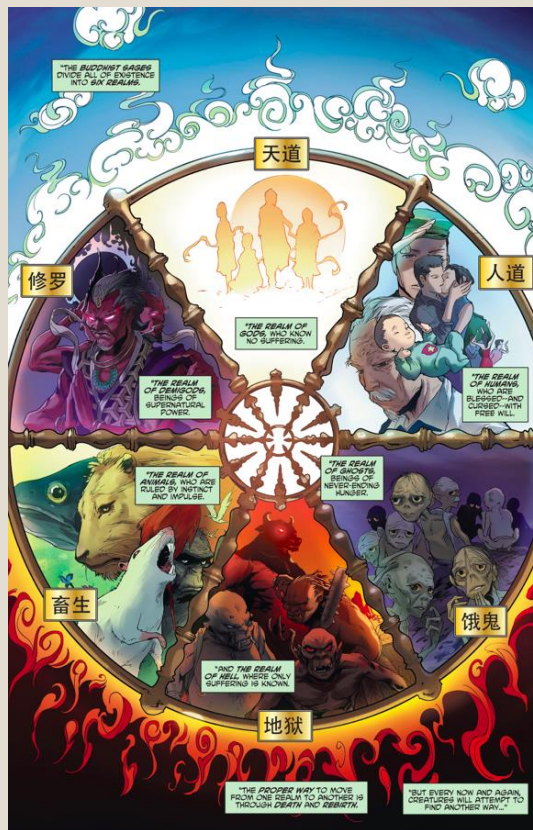
◦ כשאמות, דבר לא יהיה לי לעזר חוץ מהדהרמה

- האמצעים שלי לא יסייעו לי
 - קרוביי לא יהיו לי לעזר
 - גופי לא יהיה לי לעזר
- מסקנה: אני חייב לתרגל דהרמה טהורה. היא המגן שלי, היא מקלטי

ששת מחזות הקיום

מחזות קיום של סבל

- בעלי חיים
- פרטא
- עם מכשולים חיצוניים
- עם מכשולים פנימיים
- עם כשלים במזון ושתיה
- מצבי גיהנום:
- מצבי גיהנום קרים
- מצבי גיהנום חמים
- מצבי גיהנום סמוכים
- מצבי גיהנום זמניים



מחזות קיום נוחים (של האושר)

- בני אנוש
- ישויות שמימיות (דווה)
- ישויות שמימיות למחצה

From Nāgārjuna's writings:

Remember that in the lower hells
One burns like a sun, and
In the upper hells one freezes.
Remember how pretas
Suffer from hunger, thirst, and climate.
Remember how animals suffer
The consequences of stupidity.
Abandon the karmic causes of such misery
And cultivate the causes of joy.
Human life is rare, and precious;
Do not make it a cause of pain.
Take heed, use it well!

בקשת מקלט

1. מה גורם לבקשת המקלט?

1. פחד

2. אמונה

2. מהם מושאי המקלט?

1. זיהוי מושאי המקלט

2. מה הופך אותם למקלט בטוח?

3. אופן בקשת המקלט

1. בהבנה של מעלות מושאי המקלט

2. בהכרה במושאי המקלט

3. תוך כדי הימנעות מבקשת מקלט במושאים אחרים

4. ועוד...

4. שלבי האימון לאחר בקשת המקלט

1. מה עלי לעשות?

2. ממה עלי להימנע?

פסגת הפחד

מתרגלות ומתרגלים בעלי יכולות כבירות	מתרגלות ומתרגלים בעלי יכולות בינוניות	מתרגלות ומתרגלים בעלי יכולות פחותות	
ממערפלי הידע	מכל סוגי הסבל בסמסארה – במחזות הקיום של הסבל וסוגי סבל אוניברסליים	לידה במחוז קיום של סבל	ממה הם חוששים?
להפוך להיות בודהה בעצמם נירוואנה שלא שוהה בשני מצבי קיצון	חירות מסמסארה נירוואנה	לידה במצב נוח	מהי מטרתם?
שני סוגי המערפלים: המערפלים העוכרים ומערפלי הידע.	מערפלי תודעה עוכרים	פעולות שליליות שמסתיימות בלידה במצב סבל	מה הם צריכים להכחיד כדי להגשים את מטרתם?
פיתוח חוכמה של העדר העצמי בשילוב עם השיטה של הבודהיצי'טה	פיתוח חוכמה של העדר העצמי בשילוב עם השיטה של הנחישות להיחלץ מהסמסארה	אימון במוסריות שנמנעת מפעולות שליליות	איך הם מגשימים את מטרתם?

מה מערפל את תודעתי?

מערפלי הידע Cognitive Obscurations	מערפלים עוכרים Afflictive Obscurations
<p>1. רישומים של מצבי תודעה עוכרים (imprints)</p> <p>2. חזות דואלית שגויה שמופיעה לתודעה של דברים שכאילו שהם מתקיימים מעצם עצמם – כבילתי תלויים בשום דבר אחר.</p> <p><u>רישום של תודעה</u>: פוטנציאל שיכול ליצור חזות דואלית שגויה שמופיעה לתודעה.</p>	<p>1. מצבי תודעה עוכרים: שלושת הרעלים וכל מצבי התודעה העוכרים שמתהווים ומופיעים בתלות בהם.</p> <p>2. זרעי מצבי התודעה העוכרים. (Seeds)</p> <p><u>זרע של תודעה</u>: פוטנציאל שיכול ליצור מופע עתידי של תודעה מאותו סוג.</p>

שלושת מושאי המקלט

סגהא	דהרמה	בודהה	
מתרגל עילאי (Arya) שהבין נכוחה ובצורה ישירה את היעדר העצמי	היפסקות אמתית דרכים אמתיות	בודהה	מקלט אמת
קבוצה של לפחות ארבעה נזירים בעלי הסמכה מלאה (בעלי נדר מלא).	ספרים, חומר כתוב וכו' – הדברים שמלמדים אותנו איך לטפח היפסקות ודרכים אמתיות.	בודהה	מקלט נומינאלי

שלושת מושאי המקלט

סגהא	דהרמה	בודהה	
מישהו שהבין נכוחה ובצורה ישירה את העדר העצמי	דרכים אמתיות והיפסקות אמתית בתודעה של הבודהה	בודהה שאקימוני	מקלט גורם
הסגהא האמתי שאהפוך להיות בעתיד.	דרכים אמתיות והיפסקות אמתית שאפתח ברצף התודעה שלי	הבודהה שאני אהפוך להיות בעתיד	מקלט תוצאה

מה הופך בודהה למשהו שאפשר לבטוח בו?

בודהה: מי או מה שאין בו אף פגם או רבב, שיש בו את סך כל המעלות והתכונות הטובות.

ההגדרה של הבודהה ע"פ מאטרייה: מושא מקלט סופי בעל שמונה המעלות כמו "שאינו מורכב" וכו'.

1. הוא ללא מורא, משוחרר מכל סוגי הפחד. לו לא היה הוא משוחרר מכל הפחד הוא לא יכול היה להגן על אחרים מפחד.
2. הוא לעולם בקיא ומיומן באימון הזולת ובשחרורם מפחד. ללא המיומנות הזאת לא תהייה ביכולתו למלא את משאלותינו גם אם נשים בו את מבטחנו.
3. הוא בעל חמלה עצומה ללא משוא פנים. בלעדיה הוא לא היה מסייע לזולת ולנו גם אם היינו מבקשים בו מקלט.
4. הוא מסייע לכולם, ללא תלות בהאים הם סייעו לו בעבר. הוא שמח בתרגול שלנו, ולא בהענקת מתנות חומריות.

רק למי שהינו בודהה יש את אוסף התכונות הללו.

גופי הבודהה

Buddha's Bodies
גופי הבודהה

Rupakaya
Form Body

גופים פיזיים

Nirmanakaya
Emanation Body

גופי האצלה

Supreme Nirmanakaya
גוף האצלה עילאי

Artisan Nirmanakaya
גוף האצלה כאומן

Birth Nirmanakaya
גוף האצלה של לידה

Various Nirmanakaya
סוגים שונים של גופי האצלה

Sambhogakaya
Utility Body/Enjoyment Body

גוף של שימוש מושלם באמצעים

Svabhavakaya
Essence Kaya

גוף המהות

Natural purity
טוהר טבעי

Adventitious purity
טוהר ארעי

Dharmakaya
Dharma Body

דהרמה-קאיה
גוף הדהרמה

Jnañakaya
Exalted knowledge Dharmakaya

הכרה נשגבת של הדהרמהקאיה

מקלט הדהרמה האמתי

היפסקות אמתית

היפסקות אמתית: הריקות של תודעת שהינה דרך, שבה הוכחדו מערפלי תודעה כך שלעולם לא יוכלו לעלות ולהתהוות שוב.

דרכים אמתיות

ההגדרה של דרך: תודעה עילאית שחדורה בנחישות להיחלץ שאינה מאולצת.

1. דרך הצבירה

2. דרך ההכנה

3. דרך הראיה

4. דרך המדיטציה

5. דרך שלא דורשת אימון נוסף

דרכים אמתיות: דרך הראיה, המדיטציה והדרך שלא דורשת אימון נוסף.

באופן כללי, מה עלי לעשות אחרי שביקשתי מקלט?

1. הסתמכי על מורי רוח.
2. המשיכי ללמוד ושימי לב במיוחד לנקודות שמסירות מצבי תודעה עוברים.
3. המשיכי לתרגל באופן שתואם את מה שלמדת.
4. ככל שניתן המנע מדברים שמסעירים את החושים.
5. ככל שביכולתך קח על עצמך בצורה מסודרת את האימונים שהבודהה התווה.
6. נהג בזולת בחמלה, המנע מפגיעה בזולת.
7. כל יום הצע מנחות לשלושת מושאי המקלט.

ובאופן פרטני יותר - ממה עלי להימנע?

1. מאחר וביקשת מקלט בבודהה, המנע מבקשת מקלט בדברים שאין ביכולתם לתת לך הגנה.
2. מאחר וביקשת מקלט בדהרמה, המנע מכוונת זדון ומפגיעה בזולת.
3. מאחר וביקשת מקלט בסנגהא, המנע מחברתם של אלו שדוגלים בהשקפות שאינן בודהיסטיות שיכולים להסיט אותך מבקשת המקלט ומהאימונים.

רק עוד שאלה אחת – איך עלי להתנהג ביחס לשלושת מושאי המקלט?

1. מאחר וביקשת מקלט בבודהה, כשתבחין בתמונה, פסל או ציור של הבודהה חשוב שאתה נמצא בחברתו של בודהה אמתית. אל תנהג בהם בחוסר כבוד.
2. מאחר וביקשת מקלט בדהרמה, כשתבחין בטקסט בודהיסטי חשוב עליו כמקלט הדהרמה האמתית. אל תנהג בו בחוסר כבוד.
3. מאחר וביקשת מקלט בסנגהא, כשתבחין בפרטים לבושם של נזירים או נזירות חשוב שאתה נמצא בחברת הסנגהא. אל תנהג בהם בחוסר כבוד.

קארמה = פעולה

פעולה חיובית – פעולת חסד (virtuous action): פעולה שמסוגלת ככזאת שמובילה לתוצאה חיובית.

פעולה שלילית – פעולה של אי-חסד (non-virtuous action): פעולה שמסוגלת ככזאת שמובילה לתוצאה שלילית.

פעולה ניטרלית – כזאת שאינה מצוינת בכתבים כחיובית או שלילית.

ישנן עוד דרכים לדבר על קארמה

קארמה משליכה: פעולה שגורמת ללידה במצב קיום נוח או במצב קיום של סבל.

קארמה משלימה: כזאת שתורמת לחוויה מסוימת במשך חיינו.

קארמה שתוצאותיה נראות בחיים האלו, קארמה שתוצאותיה יחוו בחיים הבאים, וקארמה שתוצאותיה יחוו לאחר שתי לידות או יותר.

תוצאות הקארמה

- הבשלה: לידה במצב נוח או במחוז קיום של סבל - לידה באחד מששת מחוזות הקיום. לדוגמא – לידה במצב קיום גיהנומי בתלות ברצח.
- תוצאה סביבתית: סוג הסביבה והנסיבות בהן נחייה. לדוגמא – בתלות בהריגה, בלידה אחרת נחוה מצב בו המזון יהיה דל, לא מזין, קשה לעיכול, מעודד חולי, הרבה אנשים סביבך לא יזכו לאורך חיים ארוך וכו'.
- תוצאה שדומה לגורם שיצר אותה:
 1. תוצאה חווייתית. לדוגמא - בתלות בהרג תחוה חיים קצרים יותר ויותר חולי.
 2. תוצאה התנהגותית. פיתוח הרגלים.

מה משפיע על חומרת הפעולה?

1. המחשבה שכוללת את המוטיבציה שמניעה את הפעולה ומצבי התודעה העוברים ששולטים בה.
2. אופן ביצוע הפעולה.
3. אם אינך מטפח תרופות נגד.
4. קארמה הופכת לחמורה יותר כבתלות בעוצמת ההשקפות השגויות.
5. מושא הפעולה.
6. עוצמת השדה.
7. בתלות במבצע הפעולה.
8. בתלות בדברים או חומרים בהם משתמשים לביצוע הפעולה.
9. הגישה.

מאפייני הקארמה באופן כללי

1. הקארמה היא וודאית
2. קארמה מתעצמת
3. אנחנו לא חווים תוצאות של פעולות שאותן לא ביצענו
4. פעולות שביצענו לא מתכלות מעצמן

ארבעת הכוחות לטיהור פעולות שליליות

1. כוח הבסיס, התומך: בקשת מקלט וכינון תודעה ההארה
2. כוחה של החרטה: פיתוח חרטה עמוקה שנובעת מהבנה והפנמה של פעולות שליליות שביצעתי בעבר. זהו הכוח החשוב ביותר!
3. כוח ההימנעות: כינונה של נחישות להימנע ככל האפשר מביצוע חוזר של פעולות שליליות שכאלו.
4. כוחו של תרגול תרופת הנגד: תרגול, פיתוח והעצמה של תרופות נגד לפעולות שליליות ומצבי תודעה עוכרים. באופן יותר ספציפי: הסתמכות על סוטרות (הקשבה לשיעורים, שינון סוטרות והרהור במשמעותן), מדיטציה על בודהי'צ'יטה וריקות, קריאה של טקסטים ודקלום מנטרות וכו'.

כוח החרטה

מתוך פרק 2 מהמדריך לנוהג הבודהיסטווה:

1. חרטה עולה בי תוך כדי בחינת האופן בו ביצעתי פעולות שליליות בעבר (בתים 27-31)
2. כשחרטה עולה בי אני מבקש מקלט כתוצאה של המחשבה על האפשרות בו יום מותי יגיע לפני שהספקתי לטהר את פעולותיי השליליות (בתים 32-33)
3. חרטה עולה בי כאשר אני מהרהר באופן בו ביצעתי פעולות שליליות חסרות תוחלת (בתים 34-38)
4. מחשבה על האופן בו פעולות שליליות גורמות לפחד, חשש ועוגמת נפש (בתים 39-46)

כוח תרגול תרופת הנגד

מתוך פרק 2 מהמדריך לנוהג הבודהיסטווה:

1. סיבות להשקעת מאמץ בטיהור פעולות שליליות (בתים 54-57)

2. סיבות לעשות זאת במהרה, ללא דיחוי (בתים 58-59)

לאמה צונגקאפה ממליץ על התרגולים הבאים: עיסוק בסוטרות, גילוי עניין בריקות ובודהיצי'טה, דקלום של מנטרות וכו', יצירה של פסלים, טנקות וכו', הענקת מנחות לבודהות וכו', שינון של שמות של בודהות ובודהיסטוות והקשבה לשמות הללו.

כוח ההימנעות

מתוך הפרק השני מהמדריך לנוהג הבודהיסטוה:

1. החלטה שמונעת מחרטה, להימנע מעתה מפעולות שליליות (בתים 60-62)
2. הודאה בפעולות שליליות שבוצעו בעבר (בתים 63-64)
3. פנייה לישויות הנעלות והבטחה להימנע מפעולות כאלו בעתיד (בית 65).

באיזה אופן קארמה מטוהרת?

1. חווייה פחותה של סבל בהשוואה לסבל גדול יותר בלידה במחוז קיום של סבל
2. אף אם ניוולד בלידה במצב של סבל, לא יהיה שם כאב ואם כן נחווה כאב אז הוא יהיה פשוט.
3. גם כאב ראש שנחווה בחיים האלו יכול להיות תוצאה של טיהור קארמה שהייתה יכולה להבשיל במצב קשה יותר.
4. חוויית הסבל תהיה קצרה יותר במקום סבל מתמשך.
5. ועוד.

סיכום שלבי הדרך להארה המשותפים לא לו בעלי יכולות פחותות

- מטרת התרגול: הגשמה של לידה במצב לידה של רווחה, נוחות ואושר בחיים הבאים.
- השיטה: תרגול משמעת מוסרית נאותה שנמנעת מעשר הפעולות השליליות.
- עד מתי צריך להתאמן בשלבי הדרך הללו: עד שסדר העדיפויות שלנו ישתנה – חשיבות החיים הבאים הופכת לראשונה במעלה וחשיבות החיים הנוכחיים הופכת למשנית.

מה מבדיל בין חירות מסמסארה להארה שלמה?

מה היא משלבת?	מה עליה להכחיד?	למה הוא שואף?	סוג המתרגלת.
שיטה – נחישות להיחלץ חוכמה – הבנה נכוחה של השקפת הריקות	מערפלים עוכרים	הארה של השומע – מצב החירות	שומע/שרוואקה/hearer
שיטה – נחישות להיחלץ חוכמה – הבנה נכוחה של השקפת הריקות	מערפלים עוכרים	הארה של בודהה בכוחות עצמו – מצב החירות	בודהה בכוחות עצמו/ פרטייקה בודהה / solitary realiser
שיטה – בודהיציטה (תודעה ההארה) חוכמה – הבנה נכוחה של השקפת הריקות	שני המערפלים – המערפלים העוכרים ומערפלי הידע	הארה שלמה – מצב הבודהא – ידיעת הכל	בודהיסטווה

שלבי הדרך להארה המשותפים לאלו בעלי היכולות הבינוניות

מטרת התרגול: הגשמה של חירות ממעגלי הקיום

מה עלינו להכחיד כדי להשיג את מטרתנו? - את המערפלים העוכרים (תודעות עוכרות זרעיהן)

איך נשיג את מטרתנו: תרגול של שלושת האימונים שמשלבים פיתוח שיטה וחוכמה.
- שיטה: פיתוח הנחישות להיחלץ ממעגלי הקיום
- חוכמה: הבנה נכוחה ישירה של הריקות

איך נפתח את הנחישות להיחלץ ממעגלי הקיום?

הרהור ומדיטציה על ארבע האמיתות:

◦ סבל אמת: המדיטציה העיקרית היא על סבל ההתניה ששרוי בכל.

◦ מקורות אמתיים: קארמה ומצבי תודעה עוברים

◦ היפסקות אמיתית

◦ דרכים אמיתיות

מהי הסמסרה? לידה ללא בחירה; לידה שמכוונת על ידי קארמה ומצבי תודעה עוברים.

מהי החירות? חירות מהשליטה של קארמה ומצבי תודעה עוברים.

מדיטציות על סבלות מעגלי הקיום

שלושת סוגי הסבל	ששת סוגי הסבל	שמונת סוגי הסבל
הסבל שבסבל	חוסר הוודאות שבמעגלי הקיום	לידה
סבל שבהשתנות	אין רוויה במעגלי הקיום	זקנה
סבל ההתניה ששרוי בכל	הפרידה מגופים פיזיים היא חוזרת ונשנית	חולי
	שוב ושוב נולדים אנו בגוף חדש	מוות
	מעבר חוזר ונשנה מאיגרא רמא לבירא עמיקתא.	שאיפות שאינן מוגשמות
	בדידות מעגלי הקיום	פגישה בדברים לא נעימים
		פרידה מדברים נעימים
		הסבל שכרוך במצרפים הניטלים והמזוהמים

סבל ההתניה ששרוי בכל

- דוגמא שממחישה את הסבל הזה הוא הגוף שלנו:
- הוא בא לכדי קיום בתלות בקארמה ומצבי תודעה עוכרים
- בתלות בגוף קארמה ומצבי תודעה עוכרים מתפתחים בהווה ויתפתחו בעתיד ויגרמו לנו לסבל מתמשך במעגלי הקיום
- הוא שרוי בכל מאחר והוא קיים עבור כל אלו שכלואים בסמסארה.
- הוא הבסיס לחוויה של הסבל שבסבל ושל הסבל שבהשתנות.
- כל עוד נחיה ביחד עם המעמסה והמשקל של מצרפים שכאלו – הסבל השלישי, לא נמצא אושר ורווחה נצחיים; כמו שכל עוד אנחנו סוחבים משקל רב על כתפינו לא נוכל למצוא מנוחה אמתית גם אם ניקח הפסקה קצרה וננוח מעט לאורך הדרך.

מקורות אמתיים – מצבי תודעה עוכרים

מצבי תודעה עוכרים שאינם השקפות פילוסופיות	השקפות פילוסופיות עוכרות תודעה
<p>תשוקה: תודעה שמתבוננת במושא מושך או נעים, חיצוני או פנימי, וחושקת בו. כשהתשוקה נאחזת במושא מסוים ומתגברת, קשה להתנתק ממנו, כמו הקושי בהסרה של כתם שמן מפיסת בד.</p>	<p>השקפת המצרפים המתכלים: חוכמה עכורה שמתבוננת במצרפים הניטלים ורואה בהם כ-"אני" ו-"שלי" אמתיים – כעצמי או מה ששייך לו. משמעות המילה 'מתכלים' היא 'ארעיים'; והמצרפים הם רבים; עצמי קבוע וכיחידה אחת [כפי שכמה אסכולות שאינן בודהיסטיות דוגלות בקיומן] אינו קיים, ולכן ההשקפה נקראת 'השקפת המצרפים המתכלים'. (במילים פשוטות יותר: בערות שמאמינה שאני מתקיים בצורה בלתי תלויה)</p>
<p>כעס: תודעה מיוסרת ונוקשה, שבהתבוננות במקורות הסבל – כמו יצורים חיים, כאב, נשק, קוצים וכו', הרצון לפגוע בדברים אלו עולה ומתפתח.</p>	<p>השקפות קיצוניות: חוכמה עכורה שמתבוננת בעצמי בו אוחזת השקפת המצרפים המתכלים ואוחזת בו כקבוע או שאינו קיים.</p>
<p>גאווה: תודעה שמלאה בעצמה, שמתפתחת בתלות בהשקפת המצרפים המתכלים, בהתבוננות במעלות חיצוניות או פנימיות, נעלות או פעוטות, טובות או רעות. היא משולבת עם תחושה של עליונות.</p>	<p>השקפה שדוגלת בעליונותן של השקפות שגויות</p>
<p>בערות: חוסר ידע והבנה בשל חוסר בהירות מנטלית לגבי טבע ארבע האמתות, קארמה ושלושת המקלטים.</p>	<p>השקפה שדוגלת בעליונותם של מוסריות ותרגולים שגויים</p>
<p>ספק עוכר: חוסר ביטחון בקיומם של ארבע האמתות, קארמה ושלושת המקלטים.</p>	<p>השקפות שגויות: חוכמה עכורה שדוגלת באי-קיומם של ארבע האמתות, קארמה וכו'.</p>

הפגמים שבתשוקה

- אי היכולת למצוא את מה שאני חפץ בו
- גם אם אמצא את מושא תשוקתי, האושר יהיה ארעי
- תשוקה מפריעה לתרגול המדיטציה ומהווה מכשול לחירות ממעגלי הקיום
- תשוקה מסוככת ומסתירה את ראיית המציאות
- החירויות והשפע שלי מתבזבזים לשווא
- הפעולות השליליות שמונעות על ידי תשוקה גורמות לסבל בחיים האלו ובחיים הבאים

מסלול החתחתים של תודעה עוכרת

- אי הבנה של המציאות
- אחיזה בקיום אובייקטיבי של עולם התופעות

בערות

- הגזמה במעלות חיוביות של מושא מסוים; או
- הגזמה בתכונות שליליות של מושא מסוים

תודעה מושגית
שפועלת באופן
לא נאות

- תשוקה
- כעס

מצבי תודעה
עוכרים

בסיס מעגלי הקיום – הבערות

השקפת
המצרפים
המתכלים

בערות של חוסר ידיעה, חוסר הבנה	בערות שאוחזת בעצמי של התופעות	בערות שאוחזת בעצמי של הפרט
	בערות שאוחזת בעיוות המציאות	

רק על עצמי לספר ידעתי: השקפת המצרפים המתכלים

- כל אסכולות הפילוסופיה הבודהיסטיות טוענות שבסיס של מעגלי הקיום הוא הבערות.
- כל אסכולות הפילוסופיה הבודהיסטיות טוענות שבערות שאוחזת בעצמי היא הבסיס למעגלי הקיום.
- באופן יותר ספציפי: כל האסכולות (למעט הפרסנגיקה) טוענות שהבערות שבבסיס מעגלי הקיום היא ההשקפה המולדת של המצרפים המתכלים.
- השקפת המצרפים המתכלים היא בערות שאוחזת בעצמי של הפרט שהוא אני בעצמי. התבוננות באנשים או בפרטים אחרים ואחיזה בהם כאילו שהם מתקיימים באופן בלתי תלוי היא אחיזה בעצמי של הפרט אבל לא השקפת המצרפים המתכלים.
- תיאור בסגנון חופשי של השקפת המצרפים המתכלים: האמונה שאני מתקיים בצורה אובייקטיבית, מצדי, מעצם טבעי ובאי-תלות בדברים אחרים.
- אסכולת הפרסנגיקה גם מסכימה שבבסיס הקיום הסמסרי נמצאת ההשקפה הזאת אבל היא לא שם לבדה. כל אחיזה בקיום אמיתי/אובייקטיבי – של הפרט שהוא אני או אחרים וגם של עולם התופעות הוא בסיס להימצאותנו במעגלי הקיום.

תריסר החוליות של התהוות בתלות

מסלול הפעולה במעגלי הקיום

הלידה הבאה	סוף החיים האלו או סוף החיים בלידה עתידית	החיים האלו
(11) לידה	(8) תשוקה	(1) בערות
(4) שם [וגוף] פיזי	(9) היאחזות	(2) פעולות מורכבות
(3.2) תודעת זמן התוצאה	(10) קיום	(3.1) תודעה בזמן הגורם
(5) ששת המקורות		
(6) מגע		
(7) תחושה		
(12) זקנה ומוות		

תריסר החוליות של התהוות בתלות

שתי האמתות הראשונות

סבל אמתי	מקורות אמתיים: קארמה	מקורות אמתיים: תודעות עוכרות
(3) תודעה	(2) פעולות מורכבות	(1) בערות
(4) שם [וגוף] פיזי	(10) קיום	(8) תשוקה
(5) ששת המקורות		(9) היאחזות
(6) מגע		
(7) תחושה		
(11) לידה		
(12) זקנה ומוות		

תריסר החוליות של התהוות בתלות

גורמים ותוצאות סמסאריות

חוליות ממומשות	חוליות ממשות	חוליות מכוונות	חוליות מכוונות
(11) לידה	(8) תשוקה	(4) שם [וגוף] פיזי	(1) בערות
(12) זקנה ומוות	(9) היאחזות	(5) ששת המקורות	(2) פעולות מורכבות
	(10) קיום	(6) מגע	(3) תודעה
		(7) תחושה	

הקדשות

בארץ זו המוקפת רכסי הרים מושלגים
מקור הרווחה והאושר ללא יוצר מן הכלל
אוואלוקיטשווארה רב העוצמה, טנזין גיאצו
לו תיוותר עד קץ הקיום.

לו תשגשג תורתו של הבודהה
והמחזיקים בה יישארו לעד.
לו יזכו כל הנודדים באושר וברווחה
ולו יתממשו כל מטרותיהם, הזמניות והמוחלטות

בזכות חסד זה, לו אשיג במהרה
את מצב הגורו-בודהה,
ולו אוביל למצב זה
את כל הנודדים, עד אחד.

לו תודעת ההארה העילאית יקרת הערך
שטרם נולדה תיוולד;
לו זו שנולדה לא תתנוון
ותשגה עוד ועוד.

יוגת מורה הרוח של ג'ה צונגקאפה

MIG ME TSE WÄI TER CHEN CHÄN RÄ ZIG
DRI ME KHYEN PÄI WANG PO JAM PÄL YANG
GANG CHÄN KHÄ PÄI TSUG GYÄN TSONG KHA PA
LO ZANG DRAG PÄI SHAB LA SÖL WA DEB X 3

אוולוקיטשוורה, אוצר של חמלה שעבורה אין קיום אובייקטיבי;
מנג'ושרי, מאסטר של חוכמה ללא רבב;
צונגקאפה, עיטור הכתר של מלומדי הארץ המושלגת;
לובסנג דראגפה - למרגלותיך אשטח את בקשותיי.

x3