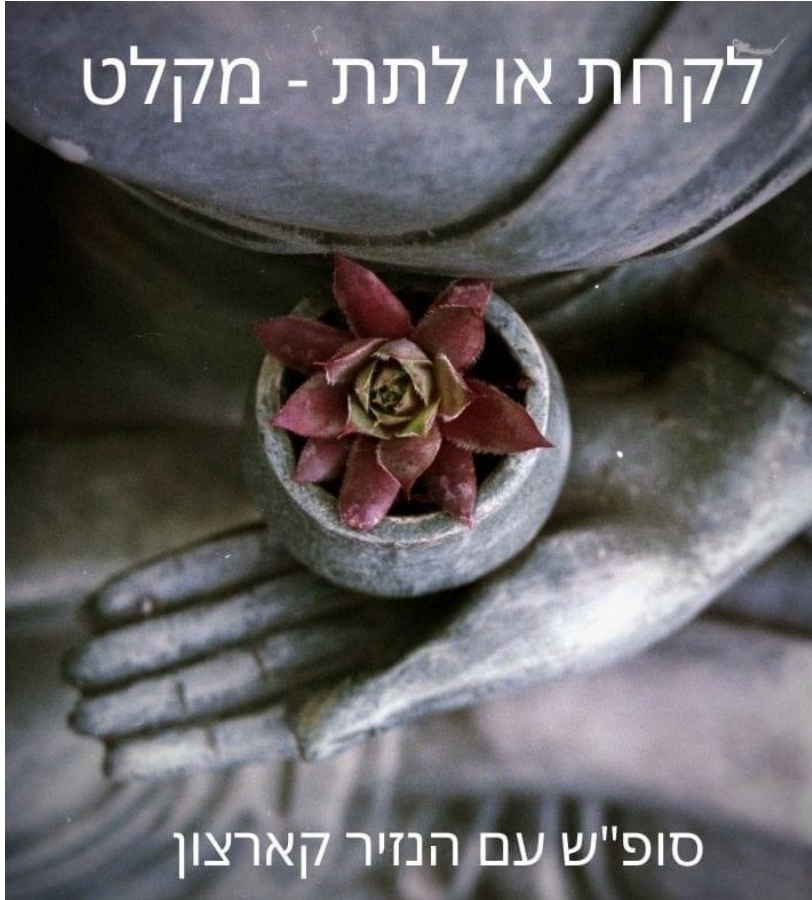


לקחת או לתת - מקלט



סופ"ש עם הנזיר קארצון

## בקשת מקלט

בבודהה, בדהרמה ובסנגהה  
אבקש מקלט עד הגיעי ל**הארה**

# ארבע האמיתות

## 1. סבל אמיתי

1. סבל הכאב

2. סבל ההשתנות

3. סבל ההתניה ששרוי בכל

## 2. מקורות אמיתיים

1. קארמה

2. מצבי תודעה עוכרים

3. היפסקויות אמיתיות

4. דרכים אמיתיות

ארבע האמיתות הן אמיתות עבור מתרגלים שנקראים אריא, או בעברית – נעלים - אלו שהגיעו לראיה ישירה של המציאות הכי מעודנת – הריקות. הן נקראות ארבע האמיתות של הנעלים.

# 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. מתוך הבנה של מעלות מושאי המקלט

2. מתוך הכרה במושאי המקלט

3. מתוך 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 – במחוזות 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 טובה 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 היעדר העצמי בשילוב עם השיטה של בודהיציטה	פיתוח חוכמה של היעדר העצמי בשילוב עם השיטה של הנחישות להיחלץ מסמסארה	אימון במוסריות שנמנעת מפעולות שליליות	איך הם מגשימים את מטרתם?

# מה מערפל את תודעתי?

## מערפלי הידע Cognitive Obscurations

1. רישומים של מצבי תודעה עוכרים (imprints)

2. חזות דואלית שגויה של הדברים כמתקיימים מעצם עצמם – כבלתי תלויים בשום דבר אחר, שמופיעה לתודעה.

רישום של תודעה: פוטנציאל שיכול ליצור חזות דואלית שגויה שמופיעה לתודעה.

## מערפלים עוכרים Afflictive Obscurations

1. מצבי תודעה עוכרים: שלושת הרעלים וכל מצבי התודעה העוכרים שמתהווים ומופיעים בתלות בהם.

2. הזרעים של מצבי התודעה העוכרים. (Seeds)

זרע של תודעה: פוטנציאל שיכול ליצור מופע עתידי של תודעה מאותו סוג.

# שלושת מושאי המקלט

סגהא	דהרמה	בודהה	
מתרגלת נעלה (Arya) שהבין.ה נכוחה ובישירות את היעדר העצמי	היפסקות אמיתית דרכים אמיתיות	בודהה	מקלט אמיתי
קבוצה של לפחות ארבעה נזירים בעלי הסמכה מלאה (בעלי נדר מלא).	ספרים, חומר כתוב וכו' – הדברים שמלמדים אותנו איך לטפח היפסקות ודרכים אמיתיות.	בודהה	מקלט נומינאלי

# שלושת מושאי המקלט

סנגהה	דהרמה	בודהה	
מישהו שהבין נכוחה ובישירות את היעדר העצמי	דרכים אמיתיות והיפסקות אמיתית בתודעה של הבודהה	בודהה שאקימוני	מקלט גורם
הסנגהה האמיתי שאהפוך להיות בעתיד.	דרכים אמיתיות והיפסקות אמיתית 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, ושיש בו את סך כל המעלות והידע.

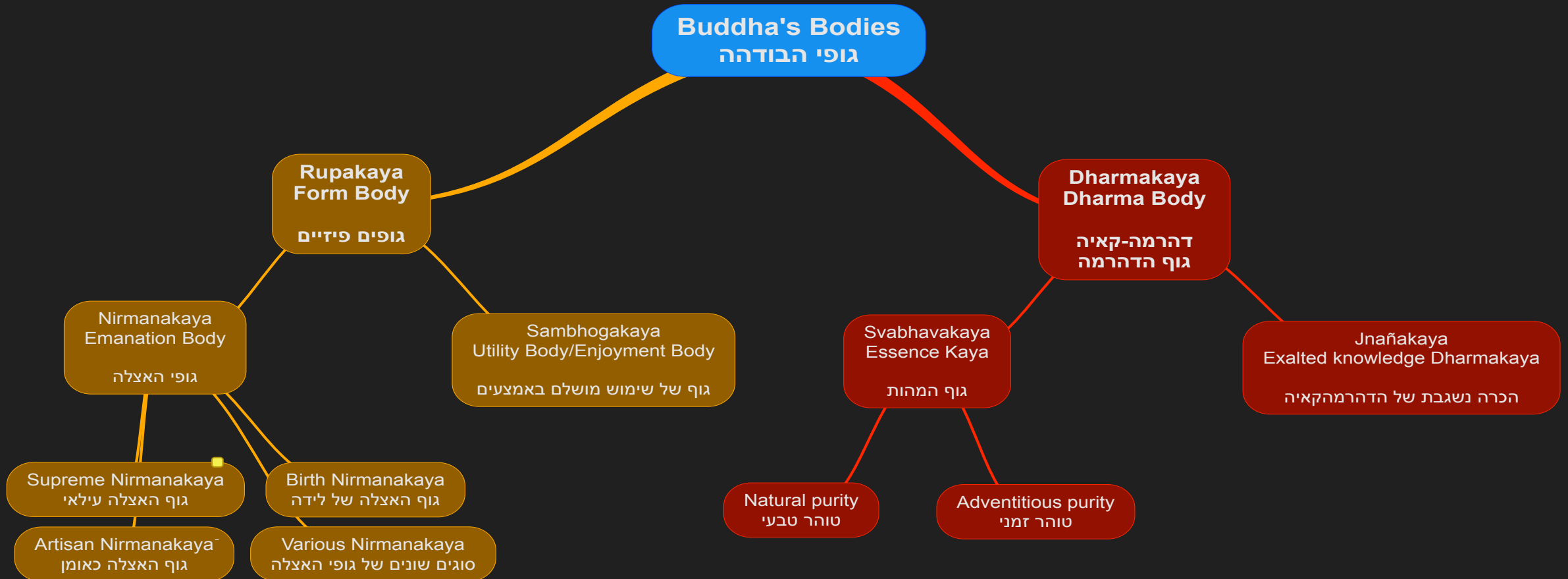
ההגדרה של הבודהה ע"פ מאטרייה: מושא מקלט סופי בעל שמונה המעלות כמו "שאינו מורכב" וכו'.

1. הוא ללא מורא, משוחרר מכל סוגי הפחד. אלמלא היה משוחרר מכל הפחד הוא לא יכול היה להגן על אחרים מפחד.
2. הוא לעולם בקיא ומיומן באימון הזולת ובשחרורם מפחד. ללא המיומנות הזאת לא היה 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, גם אם הם לא סייעו לו בעבר. הוא שמח בתרגול שלנו, ולא בהענקת מתנות חומריות.

רק למי שהינו בודהה יש את אוסף התכונות הללו.



# גופי הבודהה



# מקלט הדהרמה האמיתי

## היפסוקות אמיתית

היפסוקות אמיתית: הריקות של תודעה שהינה דרך, שבה הוכחדו מערפלי תודעה כך שלעולם לא יוכלו לעלות ולהתהוות שוב.

## דרכים אמיתיות

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

1. דרך הצבירה

2. דרך ההכנה

3. דרך הראיה

4. דרך המדיטציה

5. הדרך שלא דורשת אימון נוסף

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

# באופן כללי, מה עלי לעשות אחרי שביקשתי מקלט?

1. להסתמך על מורי רוח.
2. להמשיך ללמוד ולשים לב במיוחד לנקודות שמסירות מצבי תודעה עוברים.
3. להמשיך לתרגל באופן שתואם את מה שלמדת.
4. ככל שניתן להימנע מדברים שמסעירים את החושים.
5. ככל שביכולתך לקחת על עצמך בצורה מסודרת את האימונים שהבודהה התווה.
6. לנהוג בזולת בחמלה, להימנע מפגיעה בזולת.
7. להגיש מנחות לשלושת מושאי המקלט כל יום

## ובאופן פרטני יותר - ממה עלי להימנע?

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

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

מאחר שביקשת מקלט בבודהה, כשתבחין בתמונה, פסל או ציור של הבודהה חשוב שאתה נמצא בחברתו של בודהה אמיתי. אל תנהג בהם בחוסר כבוד.

מאחר שביקשת מקלט בדהרמה, כשתבחין בטקסט בודהיסטי חשוב עליו כמקלט הדהרמה האמיתי. אל תנהג בו בחוסר כבוד.

מאחר שביקשת מקלט בסנגהה, כשתבחין בפרטי לבושם של נזירים או נזירות חשוב שאתה נמצא בחברת הסנגהה. אל תנהג בהם בחוסר כבוד.