

דרך המלך של המנצחים

טקסט הבסיס של המהאמודרה על-פי מסורת הגלוק/קאגיו יקרת הערך

נאמו גורו מהאמודרה-יה

1.

אחלוק כבוד למרגלותיו של הלאמה שאין שני לו, המאסטר של בעלי ההישגים, שמבהיר באופן גלוי את המהאמודרה – הטבע השרוי בכול של כל הדברים, שהינו בלתי נפרד מספרת הוואג'רה של התודעה, שאין לבטאה במילים.

2.

תמציתי את אוקיינוס ההוראות של הסוטר והטנטרה וסיכמתי אותן היטב. אחבר את הנחיות המהאמודרה של מסורת הגלוק/קאגיו, הנסמכת על דרכם של המהאסידהא דהרמה-וואג'רה ותלמידיו הרוחניים.

ההסבר העיקרי של ההנחיות בטקסט הזה מחולק לשלושה חלקים: הקדמה, עיקר וסיכום

הקדמה:

3.

למדריך הזה יש שלושה חלקים: תרגולים מקדימים, התרגול העיקרי והחלק המסכם. לגבי החלק הראשון – משום שבקשת מקלט וכינון התודעה הינם שער הכניסה לשיעורי הבודהה ועמוד התווך של המהאיאנה, שקוד עליהם ואל תאמר אותם רק כמס שפתיים.

4.

מאחר שראיית טבע התודעה אף היא תלויה באיסוף המצבורים ובטיהור מערפלי התודעה בצע את התרגולים המקדימים ככל שתוכל: מאות אלפי חזרות של מנטרת מאה הברות, תרגול הבודהות לטיהור מפלות, מאות השתחויות, ומעומק ליבך שוב ושוב שטח את בקשותיך בפני לאמת השורש הבלתי נפרד מכל הבודהות בשלושת הזמנים.

ההסבר העיקרי:

5.

לגבי התרגול העיקרי – אף כי ישנן הרבה דרכים להסביר את המהאמודרה הסיווג לשני סוגים הוא לפי מסורות הסוטר והמנטרה.

6.

האחרונה היא האור צלול של אושר עילאי שמתהווה ממימוניות כמו חדירה לנקודות מהותיות בגוף הוואג'רה וכו'. מסורות המהאמודרה של

סרהה, נאגארג'ונה, נארופה, ומייטריפה –
שהן מהותה של מחלקת האנטרה-יוגה טנטרה¹,
הוסברו ב[שבעת הטקסטים של] המהאסידהות ו[שלושת חיבורי] הליבה.
7.

הראשונה היא דרך המדיטציה על הריקות כפי שהוסברה באופן ישיר
[בסוטרות שלמות החוכמה] הנרחבת, הבינונית והמקוצרת.
אריה נאגארג'ונה העילאי אמר
שאינ דרך אחרת לחירות.
בחיבור הזה אתן את הנחיות המהאמודרה לפי כוונתו
ואסביר את הדרך להכיר את התודעה
בהתאם לשיעורים של לאמות השושלת.
8.

למרות שישנם מונחים שונים כמו
"התהוות ושילוב בו-זמניים", "קופסת הגאו"²,
"בעלי החמש", "טעם שווה", "ארבע הברות",
"המשכין שלוה", "המושא שיש לסלק", "דזוגצין"³,
"המדריך להשקפת דרך האמצע" וכולי,
כשמנתחים אותם, היוגים בעלי הניסיון
והבקיאים בכתבים ובלוגיקה תמימי דעים לגבי המשמעות הוודאית.
9.

מבין שתי השיטות – חתירה למדיטציה מתוך ההשקפה הפילוסופית
וחתירה להשקפה הפילוסופית מתוך המדיטציה –
השיטה שלהלן היא השנייה.
10.

שב על מושב נוח [לתרגול] התעמקות,
בתנוחת שבע הנקודות.
טהר על ידי תשעה מחזורי נשימה עכורה⁴.
בתודעה צלולה, חפה מזיהומים
ובכוונה חיובית וטהורה
התחל בבקשת המקלט ובכינון תודעת ההארה.
מדוט על הדרך המעמיקה של יוגת מורה הרוח.
שטח בעוז מאות בקשות
ואז הנח למורה הרוח להתמוסס אל תוכך.

תרגול שהייה בשלוה (שמטהה):

11.
שהה באיזון מדיטטיבי שאין בו שמץ של תנועה,
במצב של חזות עמומה
ללא שום מחשבה מאולצת כמו ציפייה או חשש.

¹ מחלקת הטנטרה שאין גבוהה ממנה

² טיבטית: གཡུ་མ།, ga 'u ma

³ בעברית: השלמות הגדולה

⁴ טיבטית: རླུང་རྩེ།, rlung ro

זאת אינה הפסקה של פעילות מנטלית –
כמו עילפון או שינה,
אלא הצבה של קשיבות⁵ כעמדת תצפית למניעת הסחת דעת
ושל ערנות⁶ שמודעת לתנועת התודעה.
12.

התבונן בריכוז מלא, באופן הדוק⁷,
במהות של ידיעה וצלילות.

כל מחשבה שעולה ומתהווה –
זהה אותה ואת התהוותה.
או הסר אותה באבחה אחת
כמו האוחז בחרב בדו-קרב.

13.

לאחר שהסרת אותן לגמרי שהה כך
והרפה בנינוחות, מבלי לשמוט את הקשיבות.
כפי שנאמר: " בריכוז מלא, הרפה בנינוחות
זהו המקום בו מוצבת התודעה."
ועוד: "אין ספק שמימוש השחרור יתרחש
כאשר יותרו העבותות בהם כפותה התודעה."
כאמור – היה נינוח וללא הסחת דעת.

14.

בהתבוננות בטבעה של מחשבה כלשהי שעולה
היא נעלמת מעצמה וריק צלול מופיע.
כמו כן כאשר תבחן אותה כשהיא שוהה במקומה,
הייה מודע לריק ולצלילות שאינם חבויים.
נאמר שתנועה ושהייה משולבות זו בזו.
אף אם מחשבה עולה,
אל תעצור אותה אלא הכר בתנועת [התודעה].
שהה בטבעה – באופן דומה
למעוף הציפור מכלובה שעל ספינת העץ.
כמו שנאמר: "העורב שמתעופף מהספינה
חג במעופו לכל הכיוונים, ושב ונוחת עליה שוב ושוב."
15.

כאשר טיפחת כך את המדיטציה,
[תחווה את] טבע האיזון המדיטטיבי

שאינו מוסתר, טהור וצלול,

ללא שום קיום גשמי

ולכן הוא ריק צלול, כמו חלל

שמאפשר הופעה של חזות בהירה.

16.

גם אם דהרמהטא⁸ כזאת של התודעה

⁵ אנגלית: mindfulness. טיבטית: རྣམ་ལུགས་ལྷན་སྐྱོད་, dran pa

⁶ אנגלית: alertness/vigilance/introspection טיבטית: རྣམ་ལུགས་ལྷན་སྐྱོད་, shes bzhin

⁷ טיבטית: རྣམ་ལུགས་ལྷན་སྐྱོད་.

נראית במלואה ובאופן ישיר,
 לא ניתן להציג או לתפוס אותה כ- "כזאת".
 שהה בנינוחות, ללא אחיזה בכל מה שמופיע [לתודעתך].
 17.

רוב המודטים הדגולים של ארץ הפסגות המושלגות
 תמימי דעים בטענתם כי
 אלו הן ההנחיות שניתנו
 לליבונו ועיצובו של מצב הבודהה.
 ולמרות זאת אני, צ'וקיי גיאלצן, טוען כי
 עבור מתחילים הדרך הזאת היא מיומנות
 בתרגול נהדר של [שלבי] שהיית תודעה⁹
 ושיטה להכרת [טבעה] המוסכם של התודעה.

הכרת טבעה של התודעה:

18.
 עתה, מורה השורש שלי –
 התגלמות ההכרה הנשגבת של כל הבודהות¹⁰,
 שאימץ את דרכי הנזירות
 וגירש את חשכת הבערות של תודעתי –
 ניסח בהנחיותיו את הדרך
 להכרת הדהרמהטא של התודעה.

19.
 מתוך האיזון המדיטיבי הקודם,
 כמו דגיג ששוחה בזריזות
 במים צלולים ושקטים,
 בחן במומחיות את
 טבעו של היצור החי – המודט.
 20.

המגן אריא נאגארג'ונה לימד¹¹:
 "הפרט אינו אדמה, אינו מים,
 אינו אש, אינו רוח, אינו חלל,
 אינו הכרה ראשית, ואם אינו כל אלה יחד –
 איפה יש פרט שהוא אחר מהם?
 כמו שהפרט אינו אמיתי
 בגלל היותו אוסף של שישה מרכיבים;
 כך כל אחד מהמרכיבים גם הוא
 אינו אמיתי, בגלל היותו אוסף."
 21.

כאשר תחפש בהתאם למה שלימד

⁸ אנגלית: dharmata – the very nature of the mind, རིགས་སྲིལ་ཅོད་, chos nyid

⁹ תשעת שלבי שהיית התודעה מובילים למימוש מצב השהייה בשלווה – שמטהה.

¹⁰ שורה זאת רומזת גם לשמו של מורו של צ'וקיי גיאלצן: סנגייה ישה.

¹¹ "מחרוזת יקרת ערך" (רטנהוואלי), בתים 80-81.

לא תוכל למצוא אפילו חלקיק של
[תופעות כמו] איזון מדיטיבי, מי ששוהה בו, וכן הלאה.
בזמן הזה שהה חד-נקודתית, ללא הסחת דעת,
וטפח איזון מדיטיבי שהוא כמו חלל.

.22

יתר על כן, בתוך האיזון המדיטיבי
התודעה היא ריק מובהק, לא מבוססת כחומר,
לא מוסתרת, מגוון של דברים מופיעים ומתפשטים בה,
היא לא פוסקת, ופועלת ללא הרף כרצף של ידיעה וצלילות.

.23

לגבי [התודעה כ] מושא הנתפס [על ידי תודעה מושגית]
שמופיעה כאילו אינה תלויה [בתופעות אחרות],
אמר המגן שאנטידווה¹²:

“כמו מחרוזת תפילה, צבא, וכו' -

מה שנקרא 'רצף' או 'אוסף' הוא כוזב.”

בהסתמכות על לוגיקה וכתבים

עליך לשהות באיזון מדיטיבי חד-נקודתי

על כך שדבר לא מבוסס כחזותו.

.24

בקיצור, מורה הרוח שלי,

יישה סנגייה,

שהוא אכן יודע-כול, אמר:

“בידיעה שכל מה שמופיע בתודעתך, מוחזק על ידי תודעה מושגית

הדהרמדהאטו המוחלט יופיע ללא תלות בדבר אחר.

שהה בריגפה בחזות הזאת,

באיזון מדיטיבי חד-נקודתי.

כמה נפלא, אם-אה-הו!¹³”

כמו כן, דהמפה [סנגייה] אמר:

“מתוך הריק סובב את חנית הידיעה,

דבר לא יעמוד בדרכה של ההשקפה, הו תושבי טינגרי!”

שניהם תמימי דעים.

החלק המסכם:

.25

בסיום המדיטציה על המהאמודרה

הקדש את כל החיוביות שנוצרה

ביחד עם אוקיינוס מצבור הפעולות המיטיבות בשלושת הזמנים

למען ההארה הגדולה שאין נעלה ממנה.

.26

משהתרגלת בכך, כאשר חזות כלשהי של מושא תופיע

¹² “המדריך לנוהג הבודהיסטווה”, פרק 8 בית 101.

¹³ בטיבית: אם-אה-הו, מילה המבטאת השתאות, התפעלות עצומה מדבר נהדר.

לאוסף ששת [סוגי התודעה],
בחן בדקדקנות את הדרך בה מופיע המושא
ואז הדרך בה הוא מתקיים תופיע בצורה גלויה וברורה.
זיהוי כל מה שמופיע [בתודעתך] הוא הנקודה המהותית של ההשקפה.
27.

בקיצור, כל דבר ודבר שמופיע –
כמו תודעתך וכו' –
מבלי לאחוז בו, טפח תמיד
את ביטחונך בדרך בה הוא מתקיים.
28.

כשהבנת זאת, התייחס אל טבען
של כל התופעות בסמסארה ובנירוואנה כזהה.
כפי שאמר אריאדווה¹⁴:
"נאמר כי הרואה דבר אחד
רואה הכול.
הריקות של דבר אחד
היא הריקות של הכול."
29.

מנקודת המבט של איזון מדיטיבי נכון על הדהרמטא -
אין עודפות כמו קיום או אי-קיום – לגבי סמסארה ונירוואנה.
יחד עם זאת, לאחר שתצא ממנו ותבחן,
אין עוררין על כך שיש פעולות ופועלים
שמתהווים בתלות ובזיקה
ושהינם רק מתויגים בשם בלבד
שמופיעים בטבעיות, בדומה לאשליה,
לחלום, לחזיון תעתועים ולהשתקפות הירח באגם.
30.

הדרך הטובה של [הבנת] המשמעות הזוהה
של הריק והתהוות בתלות מתגלית
כאשר בעצם הופעת [דבר מסוים], הריק אינו נסתר מתודעתך
ובשל הריק, החזות אינה מנועה [מהופעתה לתודעתך].
31.

המסה הזאת חוברה על ידי
המלומד הפרוש לובסנג צ'וקיי גיאלצן;
לו יהפכו כל הנודדים במהרה למנצחים
בזכות הפעולות המיטיבות [שצברתי], שיובילו אותם
לאורך הדרך לשלווה, שאין לה שער אחר.

חיברתי את הדרך הזאת להכרת המהאמודרה עכב הפצרותיהם של רבג'אנפה¹⁵ גנדון גיאלצן הבקי בעשרת התחומים
וקאצ'ופה¹⁶ שראב סנגה מהאטונג הבקי בעשרת הנושאים המסובכים. הם חיו כנזירים מתבודדים בקניון הררי ומרוחק

¹⁴ "ארבע מאות הבתים על דרך האמצע", פרק 8, בית 191

¹⁵ תואר של מלומד גדול

¹⁶ תואר של מלומד גדול

ועבורם הדרך הזאת הפכה לתרגול המהות אחרי שהבחינו שהחזות של שמונה הגישות הארציות היא כמו מצג של שיגעון. כמו כן, רבים מתלמידיי שרצו לתרגל את המשמעות הוודאית של המהאמודרה ביקשו ממני לחבר טקסט שכזה.

במיוחד אָנספה הגדול, המנצח היודע-כול, האדון הכביר של הסידהות, אמר: "חיברתי שיר חוויות רוחניות על הדרך המדורגת להארה על פי מסורת הקדאמפה – מהאופן הנכון להסתמך על מורה הרוח ועד השילוב של שמטה וויפאסנה. לא כללתי בסופו את הדרך הזאת. אין ביכולתי כרגע להעלות על הכתב את ההנחיות המוחלטות של המהאמודרה שאינן נפוצות בין אנשי הארץ המושלגת." החיבור שנמנע בזמנו בשל סיבה מסוימת היה מיועד לזמן מאוחר יותר.

מקורות כמו "סוטרות הלוטוס הלבן של הדהרמה העילאית" אומרים: "מאחר וההכרה הנשגבת של בודהה מבינה זאת נכוחה, לעולם אל תאמר לאלו שכתבו על השיטה הזאת בעצמם שהפכת לבודהה. אם תשאל מדוע? – מפני שהמגנים רואים את הזמן הנאות לכך."

ולכן, כדי למלא את בקשתם אני, הפרוש לובסאנג צ'וקיי גיאלצן – שמחזיק בהנחיות של הסוטרות והטנטרה העילאיות, שהפך לבן השושלת הזאת מבלי להפר את הסאמאיה שלו, שניחן בברכות שלא התנוונו של שושלת תרגול המדיטציה הכנה של הדרך הזאת, שבאה מהמורה שאין כמוהו, המנצח שאקיאמוני, ועד מורה השורש שלי, סאנגייה יישה שרואה ויודע הכול – חיברתי את הטקסט הזה במנזר גנדן נאמגיילינג.

מטיבטית: הנזיר קְרָמָה צונדרו; עריכה לשונית: גילה פנפיל; דצמבר 2019