

לאמה ישה



להיות המטפל של עצמד

מהדורה מורחבת הכוללת את
הפוך תודעתך לאוקיינוס

להיות המטפל של עצמד

.....ו

הפוד תודעתד לאוקיינוס



PREVIOUSLY PUBLISHED BY THE
LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE

Becoming Your Own Therapist, by Lama Yeshe
Advice for Monks and Nuns, by Lama Yeshe and Lama Zopa Rinpoche
Virtue and Reality, by Lama Zopa Rinpoche
Make Your Mind an Ocean, by Lama Yeshe
Teachings from the Vajrasattva Retreat, by Lama Zopa Rinpoche
Daily Purification: A Short Vajrasattva Practice, by Lama Zopa Rinpoche
The Essence of Tibetan Buddhism, by Lama Yeshe
Making Life Meaningful, by Lama Zopa Rinpoche
Teachings from the Mani Retreat, by Lama Zopa Rinpoche
The Direct and Unmistaken Method, by Lama Zopa Rinpoche
The Yoga of Offering Food, by Lama Zopa Rinpoche
The Peaceful Stillness of the Silent Mind, by Lama Yeshe
Teachings from Tibet, by various great lamas
The Joy of Compassion, by Lama Zopa Rinpoche
The Kindness of Others, by Geshe Jampa Tegchok
Ego, Attachment and Liberation, by Lama Yeshe
Universal Love: The Yoga Method of Buddha Maitreya, by Lama Yeshe

FOR INITIATES ONLY:

A Chat about Heruka, by Lama Zopa Rinpoche
A Chat about Yamantaka, by Lama Zopa Rinpoche

IN ASSOCIATION WITH TDL PUBLICATIONS, LOS ANGELES:

Mirror of Wisdom, by Geshe Tsultim Gyeltsen
Illuminating the Path to Enlightenment, by His Holiness the Dalai Lama

*May whoever sees, touches, reads, remembers, or talks or thinks about these books
never be reborn in unfortunate circumstances, receive only rebirths in situations
conducive to the perfect practice of Dharma, meet only perfectly qualified
spiritual guides, quickly develop bodhicitta and immediately
attain enlightenment for the sake of all sentient beings.*



לאמה ישה

להיות המטפל של עצמד
מבוא לדרך המחשבה הבודהיסטית

...

הפוך תודעתך לאוקיינוס
היבטים של פסיכולוגיה בודהיסטית

נערך על ידי ניקולס ריבוש



שנטידווה FPMT ישראל
www.shantideva.org.il
Shantideva Study Group, Israel - FPMT

להיות המטפל של עצמך
הפוך תודעתך לאוקיינוס

לאמה ישה

Becoming Your Own Therapist
First published for free distribution 1998
57,000 copies in print

Make Your Mind an Ocean
First published for free distribution 1999
37,000 copies in print

This combined edition
First published for free distribution 2003,
30,000 copies in print
Third printing 2007, 20,000 copies

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE
PO Box 636, LINCOLN, MA 01773, USA

© Lama Thubten Zopa Rinpoche 2003, 2012

Cover photograph Ricardo de Aratanha
Cover line art by Robert Beer
Designed by Gopa&Ted2 Inc.

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגרי מידע או להפיץ ספר זה או קטעים ממנו בשום צורה ובשום אמצעי, אלקטרוני, אופטי או מכני ללא אישור בכתב מהמוציא לאור.

תרגום מאנגלית: מגי נחשון

הגהה ועריכת תרגום: טל מעיין

עמוד ב' במתכונת המהדורה האנגלית.

המרה גרפית מהמהדורה האנגלית [בעיצוב Gopa&Ted2 Inc].

ועיבוד רישום-קו על העטיפה: ורדה רז דה-מירנדה

תצלום העטיפה: ריקרדו דה אראטנהא

נדפס בישראל בדפוס טופפרינט בע"מ, רבנו חננאל 4 תל-אביב

ISBN 978-965-572-148-5

דאנאקוד 800-1611122

© 2017 כל הזכויות להוצאה בשפה העברית שמורות
לקבוצת שנטידווה FPMT ישראל

... תוכן ...

חלק ראשון: להיות המטפל של עצמך

- 3 הקדמת העורך
- 5 1. למצוא עצמנו דרך בודהיזם
- 23 2. דת: דרך החקירה
- 37 3. הצצה לפסיכולוגיה בודהיסטית

חלק שני: הפוך תודעתך לאוקיינוס

- 55 הקדמת העורך
- 57 1. תודעתך היא דתך
- 73 2. גישה בודהיסטית למחלות נפש
- 91 3. הכל מגיע מהתודעה
- 97 4. הפוך תודעתך לאוקיינוס

... הקדשה ותודות המתרגמת ...

בבואי לתרגם ספר זה עמדו לנגד עיניי מילות החוכמה של מלאך השלום, מאסטר שנטידווה, החכם ההודי בן המאה ה-8, שכה כתב בספרו "המדריך ללוחם הרוח", בפסוקים מפרק ההקדשה:

"..לו כל הסובלים בגופם ובתודעתם, יזכו באוקיינוס של אושר ושמחה בזכות חסד זה שצברתי..". וברוח זו,

לו יהיו חיייהם של כל מוריי ומורותיי בריאים וארוכים, ולו יתמלאו כל משאלות הדהרמה שלהם במהירות.

לו ישכון השלום בארץ זו, ובני האדם החיים בה יחיו בשלווה ובאחוה זה עם זה.

יכולתי לתרגם ספר זה, הינה תוצר ישיר של לימודיי במסגרת הקורס הרב שנתי של "בודהיזם מא-ת" (מחזור ראשון) תודה עמוקה לכל מוריי בשנות הלימוד הללו, כמו כן תודתי לתלמידים, חבריי לדרך, ולכל העושים במלאכת הבאת הלימוד מתמיר התודעה לארץ הקודש ב"ידידי הדהרמה".

תודה לחבריי ב"מרכז שנטידווה", ענף של FPMT בישראל, על התמיכה והעידוד, ולכל אלו המתרגלים בחריצות ובשמחה את דרך לוחמי הרוח, לו תפרח הדהרמה ותישא פרי בליבם.

תודה מיוחדת לאהוביי, למשפחתי, להוריי ולילדיי.

מגי נחשון

ישראל, אוגוסט 2016

... הכרת תודות המוציא לאור ...

אנחנו אסירי תודה לידידינו ולתומכינו שאפשרו את קיומו ותפקודו של ארכיון החוכמה של לאמה ישה: לאמה ישה ולאמה זופה רינפוצ'ה, שלנדיבותם אין שיעור; לפטר וניקול קדג', לנזירה איילסה קמרון על עבודתם הראשונית בארכיון; לנזיר רוג'ר קונסנג, העוזר הבלתי נלאה של רינפוצ'ה, על נדיבותו והתחשבותו; ולתומכים המקיימים שלנו – קריסטין ארלינגטון, רוג'ר וקלייר אש-ווילר, קלייר אטקינס, טום וסוזן קסל, ניק וגיזלה דוסון, האק פורמן, ריצ'ארד גיר, גו פיק פין, אנליס ואן דר היידן ואנט ואן סיטרס, בארי וקוני הרשי, הו סאו לינג, תרז מילר, ג'נט מור, הנזיר גיילטן פלמו, טוני סטיל, טם פון קינג, טובטן ישה, קרן ישה קורלו ועוד תומכים אנונימיים.

כמו כן אנו אסירי תודה לכל אלו שהפכו לחברים בארכיון במרוצת השנים האחרונות. פרטים לגבי תכנית החברים שלנו ניתן למצוא על כריכת ספר זה ואם אינך חבר; אנא שקול להצטרף כחבר. תודות לנדיבותם יש לנו כעת שלושה עורכים שעובדים על האוסף הנרחב של הלימוד שיש בידינו למען טובת הכלל. כמו כן, פרסמנו את רשימת האנשים וחברים משותפים באתר שלנו, www.LamaYeshe.com. יותר מכך, ברצוננו להביע את תודתנו על הנדיבות והחמלה של כל אותם תורמים נדיבים שתרמו כספים לעבודתנו מאז התחלנו לפרסם ספרים בחינם. למרבה המזל, אתם רבים מכדי להזכיר באופן אישי בספר זה, אבל אנו מעריכים מאוד כל תרומה ותרומה שעוזרת להפיץ את הדהרמה למען כל אמותינו היקרות בעלי התודעה ואתם מוזכרים באתר שלנו. תודה רבה מאוד לכם.

לבסוף, ברצוני להודות לכל שאר האנשים הטובים שביקשו שתרומתם תישאר בעילום שם; לאשתי, וונדי קוק, על תמיכתה וכישורי העריכה שלה; צוות המשרד המסור, ג'ניפר בארלו והנזירה אני טנזין דסל; העורכים שלנו הנזירה איילסה קמרון, הנזירה קוני מילר, גורדון מקדוגל וסנדי סמית'; הנזיר קונסנג על הקלטותיו את לאמה זופה רינפוצ'ה; המתמללים שלנו הנזיר טובטן מונסל, הנזיר טובטן לבדרון, דיאנה ואן דיי, פאט לי ודר' סו הונג; מנהלת המדיה החברתית והפרסומים ברשת האינטרנט מגן אוורט; הנזיר בוב אלקורן על עבודתו על סרטי הוידאו של לאמה ישה; דיויד זין על מומחיות ההדמיה הדיגיטאלית; הוצאות לאור ספרי קרונה וספרי wisdom על עזרתם בהפצה באוסטרליה ובאירופה ומרכז בודהיסטי אמיטבהה ומרכז לובסנג דרגפה על עזרתם בהפצה בסינגפור ומלאזיה בהתאמה; ולכל האחרים שעזרו לנו בכל כך הרבה דרכים. תודה לכולכם.

אם אתה, קורא יקר, מעוניין להצטרף לקבוצה נכבדה זו של אלטרואיסטיים בעלי לב פתוח בתרומה למען הפקת ספרים נוספים של לאמה ישה ולאמה זופה או לכל היבט אחר בעבודת ארכיון החוכמה של לאמה ישה, אנא צור קשר איתנו כדי לגלות כיצד תוכל לעזור.

– דר' ניקולס ריבוש

בזכות החסד שנעבר על ידי תרומה להפצת לימודי הבודהה

למען רווחתם של כל בעלי התודעה

לו יהיו חיייהם של התומכים בנו ובני משפחותיהם

חיים ארוכים ובריאים,

כל אושר ולו משאלות הדהרמה שלהם

יתממשו מיד

.....

חלק ראשון

להיות המטפל של עצמך

מבוא לדרך המחשבה הבודהיסטית



קובל דויס - וילנדר

אגם ארוהד, קליפורניה, יולי 1975

... הקדמת העורך ...

דרכי הוראתו של לאמה ישה הן ייחודיות. אף אחד לא לימד כמו לאמה. באופן ספונטני, מהלב, נוכח, ישיר; כל מילה היא הוראה לתרגול. האנגלית של לאמה הייתה מיוחדת. אף אחד לא דיבר כמו לאמה. מאוד יצירתי, לאמה ביטא את עצמו לא רק באופן מילולי, אלא גם באופן גופני בליווי שפע הבעות פנים.

כיצד ניתן להעלות הכל על הכתב באופן שיצליח להעביר לימוד מופלא זה? כפי שצינתי במקום אחר, אלו מאיתנו שבפניהם הוצב אתגר זה עושים כמיטב יכולתנו.

כפי שלאמה אהב לציין לעיתים קרובות, דרך הלימוד שלו לא נשאה אופי יבש, אקדמי או פילוסופי, אלא סיפקה שיטות מעשיות ומציאותיות להתבוננות פנימה ולהבנת התודעה. לאמה תמיד איתגר אותנו לגלות מי אנחנו, מה אנחנו. בסגנונו הפרובוקטיבי, הבלתי-ניתן-לחיקוי, הוא איתגר אותנו לבחון את הדעות הקדומות שלנו ללא פחד, בתקווה שנגלה בעצמנו כיצד הכל מגיע מתוך התודעה; שאנו מייצרים את הסבל והאושר של עצמנו; שעלינו לקחת אחריות אישית על כל מה שאנו חווים, טוב או רע.

בחלק זה מוגשות שלוש שיחות עם לאמה ישה על נושאים בודהיסטיים כלליים. אלו הן שיחות במסגרת הרצאות פומביות שניתנו לפני כמעט

שלושים שנה, לקהל מערבי ברובו. למרות זאת, כפי שלאמה אהב לציין, תורת הבודהה העל-זמנית היא בעלת רלוונטיות אוניברסאלית כיום ממש כפי שהייתה בעת שניתנה לפני יותר מ-2500 שנה. אי לכך, אין ספק שכעת, כשלושה עשורים לאחר מכן, לימודי לאמה ישה ישימים בכל מקום בעולם, כפי שהיו בשנות השבעים.

כל הרצאה מלווה בסיומה בדו-שיח של שאלות ותשובות. לאמה וקהל המאזינים תמיד נהנו לשאת ולתת בצורה רעננה שכזו, בתחושה שהכל פתוח ו"הכל הולך". עבור רבים מהמשתתפים היה זה מפגש ראשון עם לאמה טיבטי והם הביאו עמם מטען שאלות רב שנים. כפי שניתן לראות לאמה התמודד עם הכל בחמלה גדולה, בהומור ובביטחון עצמי. למרות ששיחות אלו נקראות "הרצאות", אני סבור שלאמה היה מעדיף שנשתמש בהן כמראות לתודעתנו ונתבונן מעבר למילים, נמצא את עצמנו ונהפוך לפסיכולוגים של עצמנו.

אני רוצה להודות לשריל בנטסון, רנד אנגל, וונדי קוק על הערותיהם התבוניות, ששיפרו מאוד את גרסת העורך לשיחות אלו.

... | ...

למצוא עצמנו דרך בודהיזם

כאשר אנו לומדים בודהיזם, אנו לומדים על עצמנו, על טבעה של תודעתנו. במקום להתמקד באיזו ישות עליונה, בודהיזם מדגיש עניינים פרקטיים יותר, כמו איך לנהל את חיינו, כיצד למזג את תודעתנו וכיצד לשמור על חיי היומיום שלנו שלווים ובריאם. במילים אחרות, בודהיזם תמיד מדגיש את חשיבות ההתנסות בידיעה-תבונית על פני השקפה דוגמטית. למעשה, אנו אפילו לא מחשיבים את הבודהיזם כדת במובן הרגיל של המושג. מנקודת המבט של הלאמה, לימודים בודהיסטים שייכים יותר לתחום של פילוסופיה, מדע או פסיכולוגיה.

התודעה האנושית מחפשת אושר באופן אינסטינקטיבי. מזרח, מערב- אין כל הבדל; כולם עושים את אותו הדבר. אך אם החיפוש שלך אחר האושר גורם לך להילפת רגשית בעולם החושים, זה יכול להיות מסוכן ביותר. אין לך שום שליטה.

כעת, אל תחשוב ששליטה היא משהו מזרחי, משהו בודהיסטי. כולנו זקוקים לשליטה, במיוחד אלו מאתנו הלכודים בתוך החיים החומריים; מבחינה פסיכולוגית, מבחינה רגשית, אנחנו יותר מדי מסובכים עם אובייקטים של היקשרות. מנקודת השקפה בודהיסטית, זוהי תודעה לא בריאה; אתה חולה נפש.

למעשה, אתה כבר יודע שהתפתחות חיצונית מדעית טכנולוגית לבדה לא תוכל לספק את ההשתוקקויות שלך או לפתור את בעיותיך הרגשיות האחרות.

אך לימוד תורתו של הבודהה מראה לך את המאפיינים של טבע הפוטנציאל האנושי ואת היכולת של התודעה האנושית. כאשר אתה לומד בודהיזם, אתה לומד מה אתה וכיצד להתפתח הלאה; במקום לשים דגש על מערכת אמונות בעל-טבעי, שיטות בודהיסטיות מלמדות אותך לפתח הבנה עמוקה של עצמך ושל כל תופעה אחרת.

מכל מקום, בין אם אתה דתי או מטריאליסטי, מאמין או אתאיסט, מן ההכרח הוא שתדע כיצד פועלת תודעתך. שאם לא כן, תסתובב בהרגשה שאתה בריא, כאשר למעשה, השורש העמוק של הרגשות המאמללים, הגורם האמיתי של כל המחלות הפסיכולוגיות, נמצא בתוכך וממשיך לצמוח.

משום כך, ברגע שדבר קטן חיצוני משתנה, כשמשוהו חסר חשיבות משתבש, בתוך כמה שניות אתה כועס לגמרי. מבחינתי, הדבר מעיד על כך שאתה חולה מנטאלית.

מדוע? מפני שאתה כפייתי בנוגע לעולם החושים, מוכה עיוורון ע"י היקשרויות, ותחת השליטה של הגורם הבסיסי של כל הבעיות – בורות בכל הנוגע לטבעה האמיתי של תודעתך.

אין זה משנה כלל אם תנסה להפריך את דבריי ולומר שאינך מאמין בכך. אין זו שאלה של אמונה. לא משנה כמה פעמים תאמר "אינני מאמין שיש לי אף", אפך עדיין שם, בדיוק בין עיניך. אפך תמיד נמצא, בין אם תאמין בכך או לא.

פגשתי אנשים רבים שהצהירו בגאווה "אינני אדם מאמין". הם כל כך גאים בחוסר האמונה המוצהר שלהם בכל דבר. תבדוק את זה; זהו דבר שחשוב לדעת. בעולם היום יש כל כך הרבה סתירות.

מדענים העוסקים בעולם החומר מתגאים: "איננו מאמינים". אנשים דתיים אומרים: "אנו מאמינים". אבל, לא משנה מה אתה חושב, אתה עדיין צריך להכיר את מאפייני טבעה של תודעתך. שאם לא כן, לא

משנה כמה תדבר על חסרונותיה של ההיאחזות, אין לך שום מושג מהי באמת היאחזות או איך לשלוט בה. לומר מילים זה קל. הדבר הקשה הוא להבין את טבעה האמיתי של היאחזות.

לדוגמה, כאשר האדם בנה לראשונה מכוניות ומטוסים כוונתו היתה שיוכל לעשות דברים במהירות רבה יותר, כך יהיה לו יותר זמן למנוחה. אך מה שקרה במקום זה הוא שאנשים הפכו חסרי מנוחה יותר מאשר בעבר. בחן את חיי היומיום שלך בעצמך. בגלל היקשרות אתה מעורב רגשית בעולם חושים שהוא פרי יצירתך ומונע מעצמך את המרחב והזמן הדרושים כדי לראות את מציאות תודעתך. לגבי, זהו עצם ההגדרה של חיים קשים. אינך יכול למצוא סיפוק או הנאה. האמת היא שעונג ושמחה באים למעשה מהתודעה ולא מתופעה חיצונית.

למרות זאת ישנם אנשים נבונים וספקניים שמבינים במידה מסוימת שאובייקטים חומריים אינם מבטיחים חיים ראויים ומהנים והם מנסים לראות האם באמת יש דבר מה נוסף שיכול להציע סיפוק אמיתי. כאשר הבודהה דיבר על סבל, הוא לא התכוון רק לבעיות שטחיות כמו מחלה ופציעה, אלא גם לעובדה שהטבע הבלתי מסופק של התודעה, הוא עצמו סבל. לא משנה כמה תקבל מדבר מסוים, זה אף פעם לא מספק את תשוקתך לעוד או לטוב יותר. תשוקה בלתי פוסקת זו היא סבל; טבעה הוא תסכול רגשי.

פסיכולוגיה בודהיסטית מתארת ששה רגשות בסיסיים אשר מתסכלים את התודעה האנושית, מפריעים את שלוותה, הופכים אותה חסרת מנוחה: בורות, היקשרות, כעס, גאווה, ספק מתעתע והשקפות שגויות. אלו הן גישות מנטאליות, לא תופעות חיצוניות. בודהיזם מדגיש שעל מנת להתגבר על רגשות עוכרים אלו, שורש כל הסבל, אין תועלת רבה באמון ואמונה: עליך להבין את טבען. אם אינך בודק את תודעתך בדרך של חקירה וידיעה-תבונית, לעולם לא תדע מה יש שם.

בלי לבדוק, לא משנה כמה תדבר על תודעתך ועל רגשותיך, לעולם לא תבין ממש שהרגש הבסיסי הוא אנוכיותך ושזה מה שהופך אותך חסר מנוחה.

קעת, כדי להתגבר על האגו שלך אינך צריך לוותר על כל רכושך. שמור על רכושך; הוא לא הדבר שהופך את חיך לקשים. אתה חסר מנוחה משום שאתה נצמד לרכושך עם היקשרות. אגו והיקשרות עוכרים את תודעתך, הופכים אותה לא צלולה; בורה ונרגזת, ומונעים מאור התבונה לגדול. הפתרון הוא מדיטציה.

במדיטציה אין הכוונה רק לטיפוח ריכוז חד נקודתי, לשבת באיזו פינה ולא לעשות דבר. מדיטציה היא מצב תודעתי ערני, ההיפך מנרפות; מדיטציה היא חוכמה. עליך להישאר מודע בכל רגע בחיי היומיום שלך, ער לחלוטין למה שאתה עושה ומדוע ואיך אתה עושה את זה.

אנחנו עושים כמעט הכל ללא מודעות. אוכלים ללא מודעות; שותים ללא מודעות; מדברים ללא מודעות. למרות שאנו טוענים שאנו בהכרה, אנו חסרי מודעות לחלוטין לרגשות המאמללים המשתוללים בתודעתנו ומשפיעים על כל דבר שאנו עושים.

בדקו זאת בעצמכם; נסו ותיווכחו. אני לא שיפוטי או מנסה לדכא אתכם. כך עובד הבודהיזם. הוא נותן לך רעיונות שאתה יכול לבחון לאור ניסיוןך כדי לראות אם הם נכונים או לא. הוא מאוד מעשי; אני לא מדבר על משהו אי שם בשמיים. זהו למעשה דבר פשוט מאוד.

אם אינך יודע את טבע המאפיינים של ההיקשרות ואת האובייקטים שלה כיצד תוכל לפתח טוב לב אוהב כלפי חבריך, הוריך או הארץ שלך? מנקודת מבט בודהיסטית הדבר בלתי אפשרי. כאשר אתה פוגע בהוריך או בחבריך, זוהי תודעתך הבלתי מודעת בפעולה. כאשר הוא מבטא את כעסו, האדם הכועס לחלוטין לא מודע למתרחש בתודעתו.

חוסר מודעות גורם לנו לפגוע ולא לכבד בעלי תודעה אחרים; חוסר מודעות להתנהגותנו ולגישה המנטאלית שלנו גורם לנו לאבד את האנושיות שלנו. זה הכל. זה כל כך פשוט. לא כן?

בימים אלו אנשים לומדים ומתאמנים להיות פסיכולוגים. הרעיון של בודהה הוא שכל אחד צריך להיות פסיכולוג. כל אחד מכם צריך להכיר את תודעתו; אתם צריכים להפוך לפסיכולוגים של עצמכם. זה בהחלט אפשרי; לכל יצור אנוש יש היכולת להבין את תודעתו או תודעתה. כאשר אתה מבין את תודעתך, השליטה בה מגיעה בקלות.

כפי שאמרתי, אל תחשבו ששליטה היא איזה טריפ של הימלאיה, או שזה דבר שקל יותר לאנשים שיש להם מעט רכוש, זה לא בהכרח נכון. בפעם הבאה שאתה כועס, בחן את עצמך. במקום להסיח את דעתך ע"י עשיית משהו, הירגע ונסה להיות מודע למה שאתה עושה. שאל את עצמך: "מדוע אני עושה זאת? איך אני עושה זאת? מה הסיבה?" תגלה שזו התנסות נפלאה. הבעיה העיקרית שלך היא חוסר בחקירה וידיעה תבונית, מודעות או הכרה. לכן, אתה תגלה שדרך הבנה, תוכל לפתור בקלות את בעיותיך.

כדי לחוש טוב לב אוהב כלפי אחרים, עליך להכיר את טבעו של האובייקט. אם לא, אפילו אם תאמר: "אני אוהב אותו; אני אוהב אותה" זוהי רק תודעה גאוותנית שלוקחת אותך לעוד אגו טריפ. תוודא שאתה יודע איך ולמה. זה מאוד חשוב שתהפוך לפסיכולוג של עצמך. אז תוכל לטפל בעצמך דרך הידיעה התבונית של תודעתך; תוכל להירגע וליהנות מחברייך ומרכושך במקום להיות חסר מנוחה ומוטרף ולבזבז את חייך.

כדי להיות הפסיכולוג של עצמך אינך צריך ללמוד איזו פילוסופיה גדולה. כל שעליך לעשות הוא לבחון את תודעתך בכל יום. אתה כבר בוחן דברים חומריים כל יום - בכל בוקר אתה בוחן את האוכל במטבח - אבל אתה אף פעם לא בודק את תודעתך. לבדוק את תודעתך זה הרבה יותר חשוב.

יחד עם זאת נראה שרוב האנשים חושבים את ההיפך. נראה שהם חושבים שהם יכולים פשוט לקנות את הפתרון לכל בעיה העומדת בפניהם. הגישה החומרית לפיה כסף יכול לקנות כל מה שצריך כדי להיות מאושרים, שאתה יכול לרכוש תודעה שלווה, היא כמובן איננה נכונה, אבל גם אם אינך אומר את המילים הללו, זה מה שאתה חושב. זוהי השקפה שגויה לחלוטין.

אפילו אנשים שמחשיבים עצמם דתיים צריכים להבין את תודעתם. אמונה בלבד איננה מונעת בעיות; הבנת הידיעה התבונית תמיד פותרת אותן. הבודהה בעצמו אמר כי אמונה בבודהה היא מסוכנת; שבמקום להאמין בדבר מה, אנשים צריכים להשתמש בתודעתם על מנת לגלות את טבעה האמיתי. אמונה המבוססת על הבנה היא נאותה – ברגע שהבנת באופן אינטלקטואלי, או הלכה למעשה דבר מה, האמונה בדבר מגיעה באופן אוטומטי – אבל אם אמונתך מבוססת על השקפה שגויה, היא יכולה להיהרס בקלות על ידי משהו שיגידו האחרים.

למרבה הצער, למרות שהם מחשיבים עצמם דתיים, הרבה אנשים עם נטיות רוחניות הם חלשים. מדוע? משום שאינם מבינים את טבעה של תודעתם. אם אתה יודע היטב מהי תודעתך וכיצד היא פועלת, תבין שמה שמונע בעדך מלהיות בריא היא רק אנרגיה מנטאלית. כאשר אתה מבין את ההשקפה של תודעתך או את התפיסה שלה את העולם, אתה תבין שלא רק שאתה כל הזמן אחוז בעולם החושים, אלא שגם הדבר שאתה אחוז בו הוא פרי דמיוןך. אתה תראה שאתה יותר מדי עסוק במה שעשוי להתרחש בעתיד שטרם קרה ולחלוטין אינך מודע לרגע ההווה, שאתה חי עבור השלכה בלבד. האינך מסכים שתודעה שאיננה מודעת לרגע ההווה ושבאופן קבוע עסוקה בעתיד, איננה בריאה?

זה דבר חשוב להיות במודעות בחיי היומיום שלך. טבעה של הכרה מודעת וחכמה הוא שלווה ושמחה. אינך צריך לחשוב על תוצאה עתידית

של שמחה. כל עוד תלך בדרך של הבנה נכונה ופעולה נכונה ככל יכולתך, התוצאה תהיה מיידית, בצמידות לפעולה. אינך צריך לחשוב "אם אבלה את חיי בפעולה נכונה אולי אקבל תוצאה טובה בחיים הבאים" אינך צריך להיות אובססיבי בנוגע לתובנות עתידיות. כל עוד תפעל בהווה עם כמה שיותר הבנה, תזכה לשלווה אין קץ בזמן קצר מאוד. ואני חושב שזה מספיק בשבילי. עדיף שנעשה "שאלות ותשובות", מאשר שאני אדבר כל הזמן. תודה לכם.

ש: כאשר דיברת על מדיטציה, לא הזכרת "החזייה" (visualization). נראה כי לאנשים מסוימים קל לדמיין, בזמן שלאנשים אחרים הדבר די קשה. כמה חשובה היכולת לדמיין בתודעה?

לאמר: להרבה אנשים יש קושי לדמיין מה שמתואר להם פשוט משום שלא אימנו את תודעתם בכך ואילו לאחרים זה קשה משום שיש להם דמיון בלתי מפותח; הם יותר מדי פיזיים. אולי הם חושבים שהווייתם מורכבת כולה מגוף; שאין תודעה חוץ מאשר מוחם. אבל לבודהיזם יש שיטות שבאמצעותן ניתן לאמן את התודעה ולפתח את יכולת הדמיון במדיטציה. אבל במציאות, אתם מדמיינים במהלך כל היממה. ארוחת הבוקר שתאכל היא דמיון. כאשר אתם הולכים לקניות וחושבים "זה יפה" או "אני לא אוהבת את זה" כל מה שאתם מביטים בו הוא למעשה השלכה של תודעתכם. כאשר אתם קמים בבוקר, רואים את השמש זורחת וחושבים "אוה, זה הולך להיות יום יפה", זוהי תודעתכם מדמיינת. למעשה היכולת לדמיין מובנת היטב. אפילו בעלי חנויות וסוכני פרסום מודעים לחשיבות של הדמיון, הם מייצרים שטחי תצוגה או שלטי חוצות כדי למשוך את תשומת הלב שלכם: "קנו את זה!" הם יודעים שדברים שאתם רואים משפיעים על תודעתכם, על הדמיון שלכם. "החזייה" איננה משהו על-טבעי; זה מדעי.

ש: ממה שאתה אומר אני מתרשם שאתה ביקורתי משהו כלפי המערב, שאתה צוחק על מה שאנו עושים ועל האופן שבו אנו מנסים "לתרבת את הפראי". אין לי ממש שאלה, אבל איזה עתיד אתה צופה למין האנושי מבחינת מה שהמערב "המתקדם" כפי שהוא נתפס, מפתח: מטוסים גדולים יותר, בתים גדולים יותר, סופרמרקטים גדולים יותר? איזה עתיד אתה צופה למערב?

לאמה: אני רואה שאנשים מערביים הופכים עסוקים יותר ויותר, יותר ויותר חסרי מנוחה. אני לא מותח ביקורת על התפתחות חומרית או טכנולוגית, אלא על התודעה הבלתי מרוסנת. משום שאינך יודע מי ומה אתה, אתה מבלה את חייך כשאתה נצמד בצורה עיוורת למה שאני מכנה "סופרמרקט של דברים טובים". אתה מכניס מתח לחייך: אתה הופך את עצמך לחסר מנוחה, במקום למזג את חייך אתה מקבע אותם. תבדוק בעצמך. אני לא יורד עליך. למעשה, בודהיזם אוסר עלינו להתנשא מעל סגנון חיים של אדם כזה או אחר. כל מה שאני מנסה להציע הוא שתתבונן בדברים בדרך אחרת.

ש: לאמה, כמוך, רוב המורים הטיבטיים שאנו רואים הם גברים. תהיתי האם ישנן נשים שהן רינפוצ'ה או טולקו? (ההדגשות במקור) לאמה: כן, כמובן. גברים ונשים הם לגמרי שווים בכל הקשור להתפתחות מצבי תודעה גבוהים יותר. בטיבט, נזירים היו מקבלים לעיתים לימוד מורה שהיא רינפוצ'ה. בודהיזם מלמד שאי אפשר לשפוט אנשים על סמך דבר מה חיצוני; אינך יכול לומר "הוא כלום; אני מיוחד". אף פעם אינך יכול לדעת על סמך מראה חיצוני מי גבוה יותר ומי נמוך יותר.

ש: האם תפקידן של נזירות בודהיסטיות שונה מאוד מזה של נזירים?

לֵאמֹה: לא ממש. הן לומדות את אותם הדברים ומלמדות את תלמידיהן באותו אופן.

ש: לעיתים קשה למצוא מורה. האם זה מסוכן לנסות לתרגל, טנטרה למשל, ללא מורה, רק בהסתמך על קריאת ספרים?
 לֵאמֹה: כן, מסוכן מאוד. בלי הוראות מדויקות אינך יכול פשוט לקחת ספר על טנטרה ולחשוב: "וואו, אלו רעיונות יפים, אני רוצה להתחיל לתרגל זאת מיד!" גישה כזאת לעולם לא תביא אותך לכדי מימוש של תובנות. אתה זקוק להנחייתו של מורה מנוסה. כמובן שהרעיונות נפלאים; אבל אם אינך יודע את השיטה, את הדרך, לא תוכל למזג אותה עם הניסיון האישי שלך וליישם אותה; עליך לקבל את המפתח. ספרים בודהיסטיים רבים תורגמו לאנגלית. הם יאמרו לך "היקשרות היא דבר רע; אל תתכעס" אבל איך למעשה לנטוש את ההיקשרות והכעס? התנ"ך גם הוא ממליץ על אהבה אוניברסאלית. אבל איך אתה מביא אהבה אוניברסאלית לניסיון הפרטי שלך? אתה זקוק למפתח, ולפעמים רק מורה יכול לתת לך אותו.

ש: מה על אנשים מהמערב לעשות כאשר אינם מוצאים מורה? האם על המחפשים ברצינות לנסוע למזרח כדי למצוא מורה?
 לֵאמֹה: אל דאגה. כאשר הזמן יהיה מתאים, תמצא את המורה שלך. בודהיזם לא מאמין בדחיפת אנשים אחרים: "כל אחד צריך ללמוד מדיטציה; כל אחד צריך להפוך לבודהיסט". זה טיפשי. לדחוף אנשים איננו מעשה נבון. כאשר אתה מוכן, אנרגיה מגנטית מסוימת תחבר בינך ובין המורה שלך. ובנוגע לנסיעה למזרח, זה תלוי בסיטואציה האישית שלך. תבדוק. הדבר החשוב הוא לבדוק בחוכמה ולא עם אמונה עיוורת. לפעמים גם כאשר אתה נוסע למזרח עדיין אינך מצליח למצוא מורה. זה לוקח זמן.

ש: מהי הגישה הבודהיסטית כלפי התאבדות?
 לַאמָה: לאנשים שנוטלים את חייהם בידיהם, אין הבנה של התכלית או הערך של ההיולדות כבן אנוש. הם הורגים את עצמם מתוך בורות. הם לא מוצאים סיפוק, ואז הם חושבים "אני חסר תקווה".

ש: אם אדם, אולי מתוך בורות, מאמין שהגיע להארה, מהי התכלית של המשך חייו?

לַאמָה: אדם הנגוע בבורות שחושב שהגיע להארה לחלוטין נגוע מנטאלית, ופשוט מרכיב מחדש את הבורות הקיימת שלו. כל שעליו לעשות הוא לבדוק את פעולות תודעתו הבלתי מרוסנת והוא מיד יבין שאיננו מואר. כמו כן, אינך צריך לשאול אחרים "האם אני מואר?" בדוק את ההתנסויות שלך. הארה היא דבר מאוד אישי.

ש: מוצאת חן בעיני הדרך בה אתה מדגיש את חשיבות ההבנה על פני אמונה, אבל קשה לי להבין איך אדם שגדל במערב או קיבל חינוך מדעי יכול להבין את המושג של "לידה מחדש": חיי עבר, הווה וחיי עתיד, איך אתה יכול להוכיח שהם קיימים?

לַאמָה: אם תוכל להבחין ברצף התודעתי שלך מזמן שהיית עובר זעיר ברחם אמך עד לרגע ההווה הזה, אז תבין. המשכיותה של האנרגיה המנטאלית שלך היא קצת כמו זרם חשמלי העובר מגנרטור דרך חוטים עד שהוא מדליק נורה. מרגע ההפרייה, ככל שגופך מתפתח, אנרגיה מנטאלית עוברת בו באופן רציף-משתנה, משתנה, משתנה- ואם אתה יכול להבחין בכך, תוכל להבין ביתר קלות את רצף התודעה הקודם שלך. כפי שאני אומר, זו איננה פשוט שאלה של אמונה. כמובן שבהתחלה קשה לקבל את הרעיון של לידה מחדש משום שבימינו אלה זהו מושג חדש לרוב האנשים, במיוחד לאלה שגדלו במערב.

לא מלמדים אותך על רצף התודעה בבית הספר. אינך לומד על טבע התודעה – מי אתה, מה אתה – באוניברסיטה. לכן, כמובן, כל זה חדש לך. אבל אם אתה סבור שזה חשוב לדעת מי אתה ומה אתה ואתה חוקר את תודעתך דרך מדיטציה, בקלות תבחין בהבדל בין גופך ותודעתך; תוכל לזהות את רצף ההכרה שלך; משם תוכל להתוודע לחיך הקודמים. אין צורך לקבל את נושא הלידה מחדש על סמך אמונה בלבד.

ש: תוכל להסביר בבקשה את הקשר בין מדיטציה, הארה וכוחות מנטאליים על –טבעיים כמו ראיית העתיד, קריאת תודעתם של אנשים אחרים, או לדעת מה מתרחש במקום מרוחק?
 לַאמָה: אמנם בהחלט ניתן להשיג ראייה על –חושית דרך פיתוח של ריכוז חד נקודתי, אבל, עדיין רחוקה הדרך. לאט, לאט תשיג הבנה טובה יותר של תודעתך, ובד בבד תפתח את יכולתך לראות דברים כאלו. אבל זה לא כל כך קל –אתה מודט פעם אחת ופתאום אתה רואה את העתיד או מגיע להארה. זה לוקח זמן.

ש: אם אתה מודט, עובד בדרך להארה, האם הכוחות הללו מגיעים עם שליטה או באופן פתאומי ללא שום שליטה?
 לַאמָה: כוחות אמיתיים מגיעים עם שליטה. הם לא כמו הזיות רגשיות לא נשלטות שאתה חווה כשאתה לוקח סמים. אפילו לפני שאתה מגיע להארה, אתה יכול לפתח תובנה לגבי חיי העבר וחיי העתיד שלך ולקרוא את תודעותיהם של אחרים, אבל זה מגיע דרך פיתוח הדרגתי ונשלט של חוכמה.

ש: האם לך עצמך יש את הכוח להפריד את תודעתך מגופך ולערוך טיול חוץ גופי או דברים אחרים?
 לַאמָה: לא.

ש: האם לה"ק הדלאי לאמה יש את הכוחות הללו?
 לַאמָה: לזרם המהייאנה בבודהיזם הטיבטי בהחלט יש שרשרת בלתי ניתקת של מסורת של לימוד שעבר בעל-פה שעוסק בפיתוח של כוחות על-טבעיים, שעברו מהגורו לתלמיד, מזמנו של הבודהה בעצמו ועד לרגע ההווה, אבל רק משום שהלימוד הזה קיים לא אומר שהצלחתי להגשים אותו. יותר מכך, הבודהיזם הטיבטי אוסר על לאמה שהשיג השגות רוחניות, להכריז עליהן. אפילו כאשר אתה משיג הארה, אלא אם יש סיבה טובה לכך, אינך מורשה ללכת ולספר לאנשים שאתה בודהה. היזהר. השיטה שלנו אחרת משלכם. במערב אתה שומע על אנשים שאומרים, "אתמול בלילה אלוהים דיבר איתי בחלום". אנחנו חושבים שזה עלול להיות מסוכן אם אנשים יפיצו את פרטי חוויותיהם המיסטיות, לכן איננו מרשים זאת.

ש: לפני מספר שנים קראתי ספר שנקרא "העין השלישית" המספר על אדם שהיו לו כוחות יוצאי דופן. האם להרבה אנשים נפתחה העין השלישית?

לַאמָה: מה שמחבר הספר, לובסנג רמפה, אומר הוא הטעייה מפורשת. "העין השלישית" איננה דבר פיזי אלא מטאפורה לחוכמה. "העין השלישית" שלך היא זו שרואה מעבר לתפיסה חושית רגילה ולתוך טבעה של תודעתך.

ש: מאחר ובודהיזם מאמין בלידה מחדש, האם תוכל לומר לי כמה זמן חולף בין "חיים" ל"חיים"?

לַאמָה: זה יכול להיות כל דבר בין כמה דקות ועד לשבעה שבועות. ברגע שהתודעה נפרדת מהגוף, הגוף העדין של יצור הביניים כבר שם מחכה לה. בגלל עצמת ההשתוקקות לגוף פיזי אחר, יצור מצב הביניים מחפש אחר צורה מתאימה וכאשר הוא מוצא אחת הוא נולד לתוכה.

ש: כיצד מסביר הבודהיזם את התפוצצות האוכלוסין? אם אתה מאמין בלידה מחדש כיצד זה קורה שהאוכלוסייה גדלה כל הזמן?

לאמה: זה פשוט. כמו מדע מודרני, בודהיזם מדבר על קיומם של מיליארדי, מיליארדי גלקסיות. תודעתו של אדם שנולד על פני כדור הארץ, יתכן שהגיעה מגלקסיה רחוקה מאוד ונמשכה לכאן מכוחה של קארמה שמחברת את האנרגיה המנטאלית של האדם הזה לכוכב הזה. מצד שני, תודעתו של אדם הנוטה למות על פני כדור הארץ יכולה בכוח הקארמה להיות מכוונת לגלקסיה אחרת, רחוקה מאוד מפה. אם יותר תודעות נמשכות לכדור הארץ, האוכלוסייה כאן גדלה, אם פחות, האוכלוסייה פוחתת. אין הדבר אומר שנוצרות תודעות חדשות לגמרי. כל תודעה שנולדה מחדש על פני כדור הארץ הגיעה לכאן מחיים קודמים – אולי בגלקסיה אחרת, אולי מכדור הארץ עצמו, אבל לא משום מקום – בהתאם לטבע המעגלי של הקיום בעולם.

ש: האם מדיטציה בודהיסטית היא טובה יותר מסוג אחר של מדיטציה או שזה פשוט עניין של סוגים שונים של מדיטציה המותאמים לאנשים שונים?

לאמה: אינני יכול לומר שמדיטציה בודהיסטית היא טובה יותר ממדיטציה של דת אחרת. הכל תלוי באינדיבידואל.

ש: אם מישהו מתרגל כבר צורה כלשהי של מדיטציה, נגיד מדיטציה טרנסצנדנטלית, האם יש טעם שאותו אדם ינסה לתרגל גם מדיטציה בודהיסטית?

לאמה: לא בהכרח. אם אתה מגלה שתרגול המדיטציה שלך לגמרי מעיר את תודעתך ומביא לך שלוה נצחית וסיפוק, למה לנסות משהו אחר? אבל אם, למרות תרגולך, תודעתך ממשיכה להיות עכורה ופעולותייך

עדיין חסרות שליטה ובאופן מתמשך ואינסטינקטיבי מזיקות לאחרים – אני חושב שעדיין יש לך דרך ארוכה לפניך, מותק. זה דבר אישי מאוד.

ש: האם בודהיסטווה יכול להיות מרקסיסט כדי ליצור הרמוניה חברתית? אני מתכוון האם יש מקום בשביל בודהיסטווה במרקסיזם או ההיפך, האם יש מקום בתוך מרקסיזם בשביל בודהיסטווה? האם מרקסיזם יכול להיות כלי בהכחדת הסבל של בעלי התודעה? לַאמָה: ובכן, זה די קשה עבור מישהו כמוני לחוות דעה על מעשיו של בודהיסטווה אבל אני בספק אם בודהיסטווה יהפוך לקומוניסט כדי לפתור בעיות חברתיות. בעיות קיימות בתודעתם של יחידים. אתה צריך לפתור את בעיותיך בעצמך (ההדגשה במקור), לא משנה באיזו חברה אתה חי – סוציאליסטית, קומוניסטית או קפיטליסטית. עליך לבדוק את תודעתך. הבעיה שלך היא לא הבעיה של החברה, לא הבעיה שלי. אתה אחראי על בעיותיך שלך בדיוק כפי שאתה אחראי על השחרור או ההארה שלך. אחרת אתה תאמר "סופרמרקטים עוזרים לאנשים בגלל שהם יכולים לקנות בהם דברים שהם צריכים. אם אעבוד בסופרמרקט זה ממש יתרום לחברה". ואז, אחרי שתעשה את זה זמן מה, אתה תגיד: "אולי סופרמרקטים לא עוזרים כל כך. אני אעזור לאנשים יותר אם תהיה לי משרה במשרד". שום דבר מהדברים הללו לא פותר בעיות חברתיות. אבל קודם כל עליך לבדוק מהיכן קיבלת את הרעיון שעל ידי כך שיהפוך לקומוניסט, הבודהיסטווה יוכל לעזור לכל אימהותינו בעלי התודעה.

ש: חשבתי על כך שהרבה אנשים בעולם היום רעבים וחסרי צרכים בסיסיים ובזמן שהם עסוקים ברעב ובביטחון ובבטיחות של משפחותיהם קשה להם לתפוס אספקטים מעודנים יותר של תופעות כמו טבעה של תודעתם.

לֵאמֹה: כן, אני מבין מה אתה אומר. אבל אל תשכח שהאדם הגווע מרעב והאדם כבד המשקל האובססיבי לגבי מה לקנות בסופרמרקט, הם בעצם אותו הדבר. אל תתמקד רק באלה שחיים בחוסר חומרי. מבחינה מנטאלית העשיר והעני בעלי תודעה מופרעת באותה מידה ומבחינה בסיסית שניהם אומללים באותה מידה.

ש: אבל קרישנה איחד את הודו במלחמה רוחנית, מלחמת דהרמה, וכתוצאה מכך בזמן מן הזמנים, כל האנשים בהודו יכלו לעסוק בתרגול רוחני. האם לא נוכל להפיץ את הדהרמה בין כל בני האדם על כדור הארץ ולייסד חברה עולמית טובה יותר במעין סוציאליזם רוחני? לֵאמֹה: קודם כל, אני חושב שבמה שאתה אומר יש פוטנציאל לסכנה גדולה. רק מעט אנשים יבינו על מה אתה מדבר. באופן כללי אינך יכול לומר שפעולות הפוגעות באימהותינו בעלי התודעה הן כאלו של בודהיסטווה. בודהיזם אוסר עליך להרוג בעל תודעה אחר, אפילו למען מטרות דתיות כביכול. בבודהיזם אין מושג כזה "מלחמת קודש". עליך להבין זאת. אין אפשרות ליצור שוויון על פני כדור הארץ באמצעות כוח. עד אשר תבין במלואן את תודעתם של כל בעלי התודעה ביקום, ותזנח את התודעה האנוכית הנגועה בהיקשרות, לעולם לא תוכל ליצור אחדות בין בעלי התודעה. זה בלתי אפשרי.

ש: אני לא מתכוון לעשות את כל האנשים שווים, משום שברור שיהיו רמות מנטאליות שונות. אבל נוכל לייסד חברה אנושית עולמית על בסיס תיאוריה כלכלית-חברתית.

לֵאמֹה: אני חושב שאינך צריך לדאוג בנוגע לכך. עדיף לך לדאוג לחברה של תודעתך. זה ראוי יותר. הרבה יותר מציאותי מאשר לעסוק בהשלכות לגבי המתרחש בעולם סביבך.

ש: אבל האם אין זה תרגול רוחני ליצור איזון בין התובנות הפנימיות שלך ושירות האנושות?

לאמה: כן, אתה יכול לשרת את החברה, אבל אינך יכול ליצור הומוגניות בין הפעולות של כל בעלי התודעה בצורה סימולטנית, סתם כך. הבודהה רוצה שכל בעלי התודעה יגיעו להארה מיד, אבל הקארמה השלילית שלנו חזקה מדי, אז אנחנו נשארים בחוסר שליטה. אתה לא יכול לנופף במקל קסמים "אני רוצה שכולם יהיו מאושרים במידה שווה", ולצפות שזה יקרה סתם כך. היה נכון. רק תודעה נבונה יכולה להציע שוויון ושלווה. אינך יכול לעשות זאת דרך תובנות רגשיות. ועליך לדעת כי רעיונות קומוניסטיים הנוגעים ליצירת שוויון בין בעלי תודעה הם שונים מאוד מאלו של הבודהה. אינך יכול לערבב רעיונות שונים כל כך. אל תפנטז. תהיה מציאותי.

ש: לסיכום, אם כן, האם אתה אומר שזה בלתי אפשרי ליצור חברה רוחנית אחת על כדור הארץ?

לאמה: גם אם היית יכול, זה לא היה פותר את בעיותיהם של אנשים. אפילו אם היית יוצר חברה אחת של כל היצורים ביקום, עדיין היית היקשרות, עדיין היה כעס, עדיין היה רעב. הבעיות נמצאות בתוך האינדיבידואל. אנשים אינם אותו דבר. כל אחד שונה. כל אחד מאיתנו זקוק לשיטות שונות לפי ההרכב הפסיכולוגי האישי שלנו, הגישות המנטאליות והאישיות שלנו.

כל אחד מאיתנו זקוק לגישה שונה על מנת להגיע להארה. לכן בודהיזם מקבל לחלוטין את קיומן של דתות ופילוסופיות אחרות. אנו מכירים בכך שכולן נחוצות למען ההתפתחות האנושית. אינך יכול לומר שצורת מחשבה אחת היא נכונה לגבי כולם. זאת פשוט דוגמה.

ש: מה אתה אומר על סמים מרחיבי תודעה? האם ניתן לחוות את הבארדו (ההדגשה במקור) תחת השפעת סמים? לֵאמֹה: כן, זה אפשרי – קח מנת יתר של סמים ומהר מאוד אתה תחוה את הבארדו. לא, אני רק מתלוצץ. אין שום דרך לחוות את הבארדו באמצעות לקיחת סמים.

ש: האם אתה יכול לקרוא הילות של אנשים? לֵאמֹה: לא, אבל לכל אחד מאיתנו יש הילה. בהילה הכוונה לוויברציה. לכל אחד איתנו יש וויברציה גופנית ומנטאלית. כאשר אתה מרוגש פסיכולוגית, הסביבה הפיזית שלך משתנה באופן נראה לעין. כולם עוברים את זה. כפי שהמדע והבודהיזם גילו, לכל חומר יש את הוויברציה שלו. המצבים המנטאליים של אנשים משפיעים על הוויברציה של גופם והשניוניים הללו מתבטאים בהילה של אותו אדם. זהו ההסבר הפשוט על הילה. כדי להשיג הבנה עמוקה יותר עליך להבין את תודעתך. קודם כל למד לקרוא את תודעתך שלך ואז תוכל לקרוא את תודעתם של אחרים.

ש: כיצד מסירה מדיטציה חסימות רגשיות? לֵאמֹה: ישנן דרכים רבות. אחת מהן היא דרך ההבנה של טבעם של הרגשות שלך. בצורה כזאת הרגשות שלך הופכים לידיעה-תבונית. הבנת רגשותיך באמצעות ידיעה-תבונית היא ממש רצויה. תודה רבה. לילה טוב. תודה רבה לכם.

אוקלנד, ניו זילנד

7/6/1975



קובל דויס-וילנד

אגם ארוהד, קליפורניה, יולי 1975

...2...

דת: דרך החקירה

לאנשים יש רעיונות שונים בנוגע לטבעה של הדת באופן כללי ובודהיזם בפרט. אלו שתופסים דת ובודהיזם ברמה השטחית, האינטלקטואלית בלבד, לעולם לא יבינו את החשיבות של אף אחת מהן. אלו שהשקפתם על הדת היא שטחית עוד יותר אפילו לא מחשיבים בודהיזם כדת כלל. ראשית, בבודהיזם אנחנו לא כל כך מעוניינים לדון בבודהה עצמו. גם הבודהה לא היה מעוניין בכך; הוא לא רצה שאנשים יאמינו בו, ולכן עד היום הזה, בודהיזם אינו מעודד אמונה פשטנית בבודהה. תמיד היינו מעוניינים יותר בהבנת הפסיכולוגיה האנושית, טבעה של התודעה. מתרגלים בודהיסטיים תמיד מנסים להבין את הגישות המנטאליות שלהם, המושגים, התפיסות וההכרה. אלה הם הדברים החשובים באמת. אחרת, אם אתה מתעלם מעצמך ומשיגינותיך ובמקום אלו מתרכז באיזה רעיון גבוה כמו "מהו הבודהה?" המסע הרוחני שלך הופך למעין הזיה דמוית חלום. זה ייתכן; היזהר. בתודעתך אין קשר בין הבודהה או אלוהים ועצמך. אלו דברים נפרדים לחלוטין: אתה לגמרי פה למטה; בודהה, או אלוהים, לגמרי שם למעלה. אין שום קשר בין הדברים. חשיבה כזאת איננה מציאותית. היא קיצונית מדי. אתה מציב דבר אחד למטה בקצה הנמוך ביותר ואת הדבר השני למעלה, בקצה הגבוה. בבודהיזם אנו קוראים לתודעה כזאת תודעה דואליסטית. יותר מכך, אם בני האנוש הם לחלוטין שליליים מטבעם, מהו הטעם בחיפוש אחר רעיון נשגב? מכל מקום, רעיונות אינם תובנות. אנשים

תמיד רוצים לדעת הכל על ההשגות הרוחניות הגבוהות ביותר, או על טבעו של אלוהים, אבל לידע אינטלקטואלי כזה אין שום קשר לחייהם או לתודעתם. דת אמיתית צריכה להיות השגת תובנות פנימיות ולא תרגיל באיסוף של עובדות. בבודהיזם איננו מעוניינים במיוחד בחיפוש אחר ידע אינטלקטואלי בלבד. אנחנו מעוניינים הרבה יותר בהבנת מה שמתרחש כאן ועכשיו, בהבנת הניסיון שלנו בהווה, מה אנחנו ברגע זה ממש, הטבע הבסיסי שלנו. אנחנו רוצים לדעת כיצד להשיג סיפוק, כיצד למצוא שמחה ואושר במקום אומללות וסבל, כיצד להתגבר על התחושה שהטבע שלנו שלילי לחלוטין.

הבודהה בעצמו לימד שהטבע האנושי הוא טהור בבסיסו, נטול אגו, ממש כפי שטבעם של השמיים הוא בהירות, ללא עננים. עננים באים והולכים, אך השמיים הכחולים תמיד שם; עננים לא משנים את טבעם המהותי של השמיים. באופן דומה, הטבע האנושי במהותו הוא טהור, ואינו זהה לאגו.

מכל מקום, בין אם אתה אדם דתי או לא, אם אינך יכול להפריד בין עצמך לבין האגו שלך, הרי שהנך שוגה לגמרי; בראת לעצמך פילוסופית חיים בלתי מציאותית לחלוטין שאין לה שום קשר למציאות. במקום להיתפס לידע אינטלקטואלי, ולרצות לדעת מהו הדבר הגבוה ביותר שמתקיים, הרבה יותר טוב בשבילך לנסות ולהשיג הבנה בנוגע לטבע הבסיסי של תודעתך ואיך להתמודד איתה כעת. מאוד חשוב לדעת כיצד לפעול בצורה אפקטיבית; שיטה היא המפתח בכל דת, והדבר החשוב ביותר ללמוד.

נגיד שאתה שומע על בית אוצר מדהים ובו אבני חן שאפשר לבוא ולקחת אבל אין לך את המפתח לדלת: כל הפנטזיות שלך בנוגע לאופן שבו תשתמש בעושרך החדש אינן אלא הזיות. באופן דומה, פנטזיות הקשורות ברעיונות דתיים נפלאים וחוויות שיא בלי לגלות עניין בפעולה המיידית שבה יש לנקוט, או בשיטות להשגת ההישגים הללו,

הן לחלוטין בלתי מציאותיות. אם אין לך שיטה, אין מפתח, שום דרך בה תוכל להביא את הדת שלך לחיי היומיום, עדיף לך להישאר עם קוקה קולה. לפחות זה ירווה את צימאונך. אם הדת שלך היא פשוט רעיון, הרי היא בלתי מוחשית ממש כמו אויר. הישמר מאוד והבן בדיוק מהי דת וכיצד יש לתרגל אותה.

הבודהה בעצמו אמר: "אמונה איננה חשובה. אל תאמין בשום דבר רק משום שאני אמרתי אותו." אלו היו מילותיו לפני לכתו. "לימדתי דרכים רבות משום שישנם אינדיבידואלים רבים ושונים. לפני שאתה מאמץ אותן, השתמש בתבונתך כדי לבדוק האם הן מתאימות להרכב אישיותך, לתודעתך שלך. אם השיטות נראות הגיוניות ופועלות כראוי, אמץ אותן. אבל אם אינך מתחבר אליהן, גם אם הן נשמעות נפלאות, הנח להן. הן ניתנו עבור מישהו אחר".

בימים אלו, אינך יכול לומר לרוב האנשים כי עליהם להאמין בדבר מה רק משום שהבודהה אמר כך, בגלל שאלוהים אמר כך. זה לא מספיק בשבילם. הם יידחו זאת; הם רוצים הוכחה. אבל אלו שאינם יכולים להבין כי טבעה של תודעתם הוא טהור לא יוכלו לראות את האפשרות לגלות את הטהור הפנימי שבתוכם ויאבדו כל סיכוי לעשות זאת. אם אתה חושב שתודעתך היא שלילית בבסיסה, אתה נוטה לאבד תקווה. ברור שלתודעה האנושית יש גם צד חיובי וגם צד שלילי. אבל השלילי הינו חולף, מאוד זמני.

הרגשות ההפכפכים שלך הם כמו עננים בשמיים; מעבר להם, הטבע האנושי האמיתי, הבסיסי, הוא צלול וטהור.

אנשים רבים שוגים בהבנת בודהיזם. אפילו כמה פרופסורים של לימודים בודהיסטיים מתמקדים במילים ומפרשים את מה שלימד הבודהה בצורה מאוד מילולית. הם לא מבינים את השיטות שלו, שהן התמצית האמיתית של הלימוד. לדעתי, ההיבט החשוב ביותר בכל דת הן השיטות שלה: איך להטמיע את הדת הזאת בתוך הניסיון האישי.

ככל שתבין זאת טוב יותר, כך תהיה הדת שלך יותר יעילה. התרגול שלך הופך להיות כל כך טבעי, כל כך מציאותי; בקלות אתה מבין את הטבע שלך, את התודעה שלך, ואתה לא מופתע ממה שאתה מוצא בה. אז, כאשר אתה מבין את טבעה של תודעתך, תוכל לשלוט בה בטבעיות; לא תצטרך להתאמץ כל כך; הבנה מביאה באופן טבעי שליטה. אנשים רבים סבורים ששליטה בתודעה קשורה בהטלת מגבלות מלחיצה. למעשה, שליטה היא מצב טבעי. אבל אתם לא הייתם אומרים כך, נכון?

הייתם אומרים שהתודעה מטבעה היא בלתי נשלטת, שטבעי לתודעה להיות בלתי מרוסנת. אבל לא כך הדבר. כאשר אתה מבין את טבעה של תודעתך הבלתי מרוסנת, שליטה בה מתרחשת באופן טבעי ממש כפי שכעת התודעה הבלתי מרוסנת מתרחשת. יותר מכך, הדרך היחידה להשיג שליטה בתודעתך היא דרך ההבנה של טבעה. לעולם לא תוכל לאלץ את תודעתך, את עולמך הפנימי, להשתנות, או לטהר את תודעתך על ידי כך שתכריח את גופך, או תלקה אותו. הדבר בלתי אפשרי לחלוטין. טומאה, חטא, שליליות או איך שתקרא לזה היא תופעה פסיכולוגית, מנטאלית, לכן לא תוכל לעצור אותה באופן פיזי. טיהור דורש שילוב מיומן של שיטה וחוכמה.

על מנת לטהר את תודעתך, אינך צריך להאמין במשהו מיוחד אי שם – אלוהים, או בודהה. אל תדאג בקשר לזה. כאשר תבין את הטבע ההפכך של חיי היומיום שלך, את הטבע האופייני של הגישה המנטאלית שלך, באופן אוטומטי תרצה ליישם פתרון.

בימים אלה, אנשים רבים מתפכחים מאשלייתם בנוגע לדת; נראה שהם חושבים שזה לא עובד. דת עובדת. היא מציעה פתרונות נפלאים לכל בעיותיכם. הבעיה היא שאנשים אינם מבינים את טבעה האופייני של דת, ולכן אין בהם רצון ליישם את שיטותיה.

בחנו את החיים החומרניים. זה מצב של אי נחת וסכסוך. לעולם אינך יכול לסדר דברים שיהיו כפי שאתה רוצה. אינך יכול פשוט לקום בבוקר

ולהחליט בדיוק כיצד אתה רוצה שהיום שלך יתפתח. שלא לדבר על שבועות, חודשים או שנים; אינך יכול לקבוע מראש בנוגע ליום אחד. אם הייתי שואל אותך ברגע זה ממש האם אתה יכול לקום בבוקר ולתכנן בדיוק איך היום שלך יהיה, איך תרגיש בכל רגע ורגע, מה היית אומר? אין שום דרך בה תוכל לעשות זאת. הלא כן?

לא משנה כמה תעשה את חייך נוחים מבחינה חומרית, לא משנה כמה תסדר את הבית - יש לך את זה ויש לך את ההוא; אתה שם דבר אחד פה, אתה שם דבר אחר שם - אינך יכול לשלוט בתודעתך באותו אופן. אינך יכול לקבוע מראש איך תרגיש כל היום. איך תוכל לסדר את תודעתך כך? איך תוכל לומר, "היום ארגיש ככה"? אני יכול לומר לך בביטחון מוחלט, כל עוד תודעתך איננה מרוסנת, נרגזת ודואליסטית, אין שום דרך; זה בלתי אפשרי. כשאני אומר זאת, אני לא מתכוון לדכא אותך; אני רק מדבר על איך פועלת התודעה.

כל זה בא לומר שלא משנה כמה נוח לך מבחינה חומרית, לא משנה כמה אתה אומר לעצמך, "אוה, זה עושה אותי מאושר, היום אהיה מאושר כל היום כולו", בלתי אפשרי לקבוע מראש את חייך באופן כזה. באופן אוטומטי רגשותיך משתנים, משתנים, משתנים. הדבר מראה שהחיים החומריים אינם עובדים.

למרות זאת, אינני אומר שעליך לוותר על העולם ולהפוך לסגפן. זה לא מה שאני אומר. הנקודה היא שאם תבין רעיונות רוחניים בצורה נכונה ותפעל בהתאם, תמצא סיפוק רב יותר ומשמעות רבה יותר בחייך מאשר רק בהסתמך על עולם החושים בלבד.

עולם החושים לבדו אינו יכול לספק את התודעה האנושית.

לכן, המטרה היחידה של מה שאנו קוראים דת היא כדי שנבין את הטבע של הנפש שלנו, התודעה שלנו, הרגשות שלנו. לא משנה איזה שם ניתן לדרך הרוחנית שלנו, הדבר החשוב ביותר הוא שנבין את ההתנסויות שלנו, את רגשותינו. לכן, הניסיון של הלאמה בנוגע

לבודהיזם הוא שבמקום להדגיש אמונה, יש לתת חשיבות עליונה להתנסות אישית, יישום שיטות הדהרמה והערכת ההשפעה שיש להן על תודעתנו: האם השיטות הללו עוזרות? האם תודעתנו השתנתה או האם היא ללא שליטה כפי שהייתה תמיד? זהו בודהיזם, והשיטה הזו לבדיקת התודעה היא מדיטציה.

זהו דבר אישי; אי אפשר להכליל. הכול מסתכם בהבנה אישית, ניסיון אישי. אם הדרך שלך לא מספקת פתרונות לבעיות, תשובות לשאלותיך, סיפוק לתודעתך, עליך לבחון אותה.

אולי יש בעיה עם נקודת ההשקפה שלך, ההבנה שלך. אינך יכול פשוט להסיק כי יש בעיה עם הדת שלך רק משום שניסית אותה והיא לא עבדה. לאינדיבידואלים שונים יש רעיונות שונים, השקפות שונות והבנה שונה של הדת, והם יכולים לעשות טעויות. לכן עליך לוודא שהדרך בה אתה מבין את הרעיונות והשיטות של הדת שלך היא נכונה. אם תעשה את המאמץ הנכון על בסיס הבנה נכונה, תחוש בסיפוק פנימי עמוק. כך, תוכיח לעצמך שסיפוק איננו תלוי בגורם חיצוני כלשהו. סיפוק מגיע מתוך התודעה. לעיתים קרובות אנו מרגישים אומללים ונראה כאילו עולמנו מתהפך משום שאנו מאמינים שדברים חיצונים יפעלו בדיוק כפי שתכננו ומצפים מהם לעשות זאת. אנו מצפים מדברים שמטבעם הם משתנים לא להשתנות, מדברים ארעיים להישאר לנצח. ואז כאשר הם משתנים, אנו מתרגזים. כאשר אנו מתרגזים כשמהו בבית מתקלקל הדבר מעיד על אי הבנתנו את טבעו הארעי. כאשר מגיע זמנו של דבר מסוים הוא מתקלקל, לא משנה מה הציפיות שלך.

למרות זאת, אנו עדיין מצפים מדברים חומריים להישאר לנצח. שום דבר חומרי לא יכול להישאר לנצח; זה בלתי אפשרי. לכן, כדי למצוא סיפוק אמיתי עליך להשקיע יותר מאמץ בתרגול הרוחני שלך ובמדיטציה מאשר לנסות לתפעל את העולם סביבך. סיפוק אמיתי מגיע

מתוך תודעתך, מתוכך. בעייתך העיקרית היא תודעה בלתי מסופקת, חסרת שליטה, שטבעה הוא אי נחת.

ביודעך זאת, כאשר מתעוררת בעיה, במקום להתרגז בשל ציפיותיך שלא התממשו ולנסות להסיח את דעתך על ידי עיסוק חיצוני כלשהו, הירגע, שב ובחן את המצב בעזרת תודעתך.

זוהי דרך הרבה יותר מועילה להתמודד עם בעיות ולהרגיע את תודעתך. יותר מכך, כאשר אתה עושה זאת, אתה מאפשר לידע-התבוני שלך לגדול. חוכמה לעולם לא יכולה לגדול בתוך תודעה נרגזת, מבולבלת וחסרת מנוחה.

מצבים תודעתיים חסרי מנוחה הם מכשול רציני בדרך להשגת חוכמה. כמו גם ההשקפה השגויה שהאגו וטבע התודעה שלכם הם אותו הדבר. אם אתה מאמין בכך, לעולם לא תהיה מסוגל להפריד ביניהם ולהגיע מעבר לאגו. כל עוד אתה מאמין שטבעך הוא חטא ושליליות לא תוכל לעבור מעבר להם. אמונתך היא דבר חשוב מאוד והיא מנציחה את השקפותיך השגויות.

נדמה כי במערב אנשים סבורים כי אם אינך באיחוד עם האגו, לא יהיו לך חיים, לא תוכל להשיג עבודה או לעשות כל דבר אחר. זאת אשליה מסוכנת – אינך יכול להפריד אגו מתודעה, אגו מהחיים. זאת הבעיה הגדולה שלך. אתה חושב שאם תאבד את האגו שלך תאבד את האישיות שלך, התודעה שלך, את הטבע האנושי שלך.

זה פשוט איננו נכון; אינך צריך לדאוג בנוגע לכך. אם תאבד את האגו שלך תהיה מאושר – אתה צריך (ההדגשה במקור) להיות מאושר. אבל כמובן, הדבר מעלה את השאלה, מהו האגו? במערב יש לאנשים כל כך הרבה מילים בשביל אגו, אבל האם הם יודעים מהו בכלל האגו?

מכל מקום, לא משנה כמה מושלמת האנגלית שלך, אגו איננו מילה; המילה היא רק סמל. האגו הממשי נמצא בתוכך: זוהי ההשקפה השגויה

שאתה עצמך בלתי תלוי, קבוע ובעל קיום עצמי. במציאות, הדבר אותו אתה מכנה "אני" איננו קיים.

לו הייתי מבקש מכולם כאן לבדוק ביסודיות, מעבר למילים, מה הם חושבים שהוא האגו, לכל אדם היה רעיון אחר. אני לא צוחק; זהו הניסיון שלי. תבדקו את שלכם. אנו תמיד אומרים בצורה מאוד שטחית "זהו האגו שלך", אבל אין לנו מושג מהו האגו. לפעמים אנו משתמשים במושג באופן מזלזל: "אווה, אל תדאג, זה רק האגו שלך", או משהו כזה, אבל אם תבדקו לעומק תראו שהאדם הממוצע חושב שהאגו הוא האישיות שלו, החיים שלו. גברים מרגישים שאם הם יאבדו את האגו שלהם הם יאבדו את האישיות שלהם, הם לא יהיו יותר גברים. נשים חשות שאם תאבדנה את האגו שלהן הן תאבדנה את תכונותיהן הנשיות. זה לא נכון; לא נכון בכלל.

עדיין, בהתבסס על פרשנות מערבית לחיים ולאגו, הדבר מסתכם בכך; הם חושבים שאגו הוא משהו חיובי ושהוא חיוני לחיים בחברה. תבדקו זאת לעומק – ברמה המנטאלית, לא הפיזית. זה מעניין.

אפילו כמה פסיכולוגים מתארים את האגו בצורה כל כך שטחית שאפשר לחשוב שהוא ישות פיזית. מנקודת מבט בודהיסטית, האגו הוא מושג מנטאלי, לא דבר פיזי. כמובן שסימפטומים של פעילות האגו יכולים להתבטא חיצונית, כמו למשל כאשר משהו כועס והפנים והגוף שלו מביעים את הוויברציה של הכעס. אבל זהו לא הכעס עצמו; זהו סימפטום של כעס. באופן דומה, האגו איננו המופעים החיצוניים שלו אלא גורם מנטאלי, גישה פסיכולוגית. אי אפשר לראות אותו מבחוץ.

כאשר אתה מודט, אתה יכול להבחין מדוע היום אתה למעלה, מחר אתה למטה: שינויים במצבי הרוח נגרמים על ידי התודעה. אנשים שאינם בודקים בתוך עצמם מוצאים לעצמם סיבות שטחיות מאוד כמו למשל, "היום אני אומלל כי השמש לא זורחת", אבל רוב הזמן מצבי הרוח שלך נגרמים בעיקר מגורמים פסיכולוגיים.

כאשר רוח חזקה נושבת, העננים נעלמים ונגלים השמיים הכחולים. באופן דומה, כאשר החוכמה רבת העוצמה, אשר מבינה את טבע התודעה, מתגלה, העננים השחורים של האגו נעלמים. מעבר לאגו – מצב התודעה חסר המנוחה והבלתי נשלט – שוכנים שלוה נצחית וסיפוק אמיתי. לכן סיפק הבודהה מרשם הכולל חקירה וניתוח של שני הצדדים שבך, השלילי והחיובי.

במיוחד כאשר עולים בך מצבי תודעה שליליים, במקום לחשוש, עליך לבחון אותם יותר מקרוב.

אתם מבינים, בודהיזם איננו דת מנומסת, המנסה להימנע מלהעליב. בודהיזם נוגע במה שאתה בדיוק ובמה שתודעתך עושה כאן ועכשיו. זה מה שעושה אותו כל כך מעניין. אינך יכול לצפות לשמוע רק דברים טובים. ברור שיש בך צד חיובי, אבל מה בנוגע לצדדים השלילים שבך? על מנת להשיג הבנה טובה במידה שווה של שניהם, הבנה מוחלטת של ישותך, עליך להתבונן במאפיינים השליליים כמו גם בחיוביים, בלי לנסות להסתיר אותם.

אין לי הרבה מה לומר כעת, אבל אשמח לנסות לענות על כמה שאלות.

ש: לאמה, האם אתה אומר שעלינו לבטא ולא לדכא את מעשינו השליליים, שעלינו לתת לשליליות לצאת?

לאמה: זה תלוי. ישנם שני דברים. אם הרגשות השליליים התחילו לבעבע ומצאו להם דרך אל פני השטח, יתכן שעדיף לתת להם ביטוי כלשהו, אבל עדיף לטפל בהם לפני שהגיעו לרמה הזאת. ברור שאם אין לך שיטה להתמודד עם רגשות שליליים ותנסה לכלוא אותם עמוק בפנים, בסופו של דבר זה יכול לגרום לבעיות רציניות, כמו התפרצות של כעס שיכולה לגרום לאדם לקחת רובה ולירות באנשים. מה שבודהיזם מציע היא דרך בחינה של הרגש באמצעות חוכמה ועיכול שלו דרך מדיטציה באופן שגורם לו להתמוסס. ביטוי רגשות שליליים

עזים באופן חיצוני משאיר רושם עמוק על ההכרה. הטבעה של רושם כזה גורמת לך לנהוג באותו אופן מזיק שוב אלא שבפעם הבאה זה יכול להיות חזק אפילו יותר. הדבר הזה מתחיל שרשרת קארמית של גורם ותוצאה שמנציחה התנהגות שלילית כזאת. לכן, עליך לתרגל מיומנות ושיקול דעת כאשר אתה מתמודד עם אנרגיה שלילית. דע מתי ואיך להביא אותה לידי ביטוי ובמיוחד דע כיצד לזהות אותה מוקדם ולעכל אותה באמצעות החוכמה.

ש: האם תוכל להסביר בבקשה את הקשר בין טכניקות המדיטציה הבודהיסטית והטא-יוגה?

לאמה: בבודהיזם אנו נוטים להתרכז יותר בחקירה פנימית מאשר בתנועות הגוף, למרות שישנם תרגולים מסוימים שבהם טכניקות של מדיטציה מתחזקות על ידי תרגילים גופניים. באופן כללי, מדיטציה בודהיסטית מלמדת אותנו להביט פנימה אל מה שאנחנו ולהבין את טבענו האמיתי. יחד עם זאת, מדיטציה בודהיסטית אינה בהכרח ישיבה בתנוחת הלוטוס בעיניים עצומות-אפשר להביא מדיטציה לכל היבט בחיים. חשוב להיות מודעים לכל מה שאנו עושים כדי שלא נפגע במישהו או בעצמנו כתוצאה מחוסר מודעות. בין אם אתה הולך, מדבר, עובד, אוכל... כל מה שאתה עושה, הייה מודע לפעולות הגוף, הדיבור והתודעה.

ש: האם בודהיסטיים שולטים בפראנה (ההדגשה במקור) (אנרגיית הרוח) שלהם באמצעות התודעה?

לאמה: כן. אם אתה מסוגל לשלוט בתודעתך, אתה יכול לשלוט בכל דבר. אינך יכול לשלוט בגופך מבלי לשלוט קודם לכן בתודעתך. אם תנסה לשלוט בגופך בכוח, אם תכריח את עצמך מבלי להבין את הקשר בין גוף ותודעה, הדבר יכול להיות מסוכן ולגרום לתודעתך נזק רב.

ש: האם ניתן להגיע למצב מדיטטיבי עמוק בהליכה כמו שאפשר בישיבה?

לאמנה: בטח, באופן תיאורטי הדבר אפשרי, אבל הדבר תלוי באינדיבידואל. בשביל מתחילים, ברור שהרבה יותר קל להשיג מצבי ריכוז עמוקים יותר דרך מדיטציה בישיבה. אבל מודטים מנוסים יותר, יכולים להישאר בריכוז חד נקודתי, תודעה ממוזגת לגמרי, בכל מה שהם עושים, כולל הליכה. כמובן, שאם תודעתו של מישהו מופרעת לגמרי, אפילו מדיטציה בישיבה לא תועיל לו למיזוג התודעה. אחד מסימני ההיכר של הבודהיזם הוא שאינך יכול לומר שכולם צריכים לעשות כך, כל אחד צריך להיות כך; זה תלוי באינדיבידואל. יחד עם זאת, יש לנו דרך מוגדרת וברורה, שלב אחר שלב לתרגול מדיטציה: קודם כל אתה מפתח את זה, לאחר מכן אתה ממשיך ועובר הלאה דרך הרמות השונות שמפתחות את הריכוז. באופן דומה, כל הדרך להארה – שאנו קוראים לה ה"לאם רים" – נפרשת בצורה מדורגת, באופן הגיוני, כדי שכל אחד ואחת יוכלו למצוא את מקומם ולהתחיל משם.

ש: לאמה, האם רגשות שליליים שונים שעולים בתודעתנו מגיעים ממקור חיצוני לנו, מאנשים אחרים או אולי מרוחות?

לאמנה: ובכן, זוהי שאלה טובה מאוד. המקור האמיתי, השורש העמוק של השליליות, שוכן בתוך תודעתנו, אבל כדי שיבוא לידי ביטוי עליו להיות באינטראקציה ושיתוף פעולה עם גורם סביבתי כמו אנשים אחרים ועולם החומר. לדוגמה, ישנם אנשים שחווים שינויים במצבי הרוח כתוצאה מהשפעות אסטרולוגיות, כמו רטט של תנועות כוכבים. רגשותיהם של אחרים מיטלטלים בגלל שינויים הורמונאליים בגופם. התנסויות כאלו לא מגיעות מתוך תודעתם בלבד אלא דרך האינטראקציה בין האנרגיות החומרית והמנטאלית. כמובן, שאנו

אומרים שעצם העובדה שאנו מוצאים את עצמנו בתוך גוף הנתון לשינויים מן הסוג הזה מגיע מתוך תודעתנו. אבל אינני חושב שהבודהה היה אומר שישנו עולם רוחות חיצוני שפוגע בך כך. מה שיייתכן הוא שהאנרגיה הפנימית בך מתקשרת עם אנרגיה חיצונית כלשהי ושהאינטראקציה הזאת גורמת לך לחלות.

אתה יכול לבדוק לאור ניסיון החיים שלך כיצד הסביבה משפיעה עליך. כאשר אתה בקרב אנשים שלווים, נדיבים ומאושרים, אתה נוטה להרגיש שלו ומאושר בעצמך. כאשר אתה בקרב אנשים כועסים ואגרסיביים אתה נוטה להיות כזה בעצמך. התודעה האנושית היא כמו מראה. המראה איננה מבחינה אלא פשוט משקפת את שלפניה, בין אם זה דבר נורא או נפלא. באופן דומה, תודעתך מקבלת את ההיבט של סביבתך, ואם אינך מודע למה שמתרחש, תודעתך עלולה להתמלא בזבל. לכן זה חשוב מאוד להיות מודע לסביבתך ולאופן שבו היא משפיעה על תודעתך.

מה שעליך להבין בנוגע לדת הוא כיצד הדת שלך מתקשרת לתודעתך, כיצד היא מתקשרת לאורח חייך. אם אתה יכול להסתדר עם זה, דת היא דבר נפלא; התובנות כבר שם. אינך צריך להדגיש אמונה באלוהים, או בודהה, או חטא או כל דבר שהוא; אל תדאג בקשר לכל זה. רק תפעל מתוך הבנה נכונה כמיטב יכולתך ותקבל תוצאות, אפילו היום. שכח מתודעת-על או מאהבה אוניברסאלית-אהבה אוניברסאלית צומחת לאט, בהתמדה, בהדרגה. אבל אם אתה נצמד לדעה, "או, נפלא! ידע אינסופי, כוח אינסופי", אתה פשוט בטרף של כוח. כמובן, כוח רוחני בהחלט קיים, אבל הדרך היחידה להשיג אותו היא באמצעות עיסוק במעשים הרוחניים נכונים. כוח מגיע מתוכך; חלק ממך הופך לכוח. אל תחשוב שהכוח האמיתי נמצא אי שם, איפה שהוא בשמיים. לך יש כוח; תודעתך היא כוח.

ש: תפיסה היא אחת מחמשת המצבורים שעל פי הפילוסופיה הבודהיסטית מרכיבים את הוויית האדם. כיצד היא פועלת? לַאמָה: כן, זו עוד שאלה טובה. רוב הזמן תפיסתנו היא אשלייתית; אנו לא תופסים את המציאות. ברור שאנו רואים את עולם החושים – צורות מושכות, צבעים יפים, טעמים טובים וכך הלאה – אבל איננו תופסים למעשה את הטבע המציאותי, האמיתי של הצורות, הצבעים והטעמים שאנו רואים. באופן כזה התפיסה שלנו שגויה רוב הזמן. התפיסה השגויה שלנו מעבדת את האינפורמציה שמסופקת באמצעות חמשת החושים שלנו ומשדרת אינפורמציה לא נכונה לתודעתנו שפועלת תחת השפעת האגו. התוצאה של כל זה היא שרוב הזמן אנו הוזים, לא רואים את טבעם האמיתי של הדברים, לא מבינים אפילו את טבעו האמיתי של עולם החושים.

ש: האם קארמה מהעבר משפיעה על תפיסתנו? לַאמָה: כן, כמובן. קארמה מהעבר משפיעה מאוד על תפיסתנו. האגו שלנו נצמד לשגיאה התפיסתית הבלתי נשלטת, והתודעה שלנו פשוט נגרת אחריה: כל הסיטואציה הבלתי נשלטת היא מה שאנו מכנים קארמה. קארמה איננה איזו תיאוריה בלתי רלוונטית; זוהי התפיסה היומיומית שאנו חיים בתוכה, זה הכל.

ש: לאמה, מה הקשר בין הגוף והתודעה בכל מה שנוגע למזון? לַאמָה: גוף איננו תודעה, תודעה איננה גוף, אבל לשניים יש קשר מיוחד מאוד. הם קשורים זה בזה, מאוד רגישים לשינויים זה בזה. למשל, כאשר אנשים נוטלים סמים, החומר אינו משפיע על התודעה ישירות. אבל מאחר והתודעה מחוברת אל מערכת העצבים בגוף ולאיברי החישה, שינויים המתחוללים במערכת העצבים בגלל סמים מוציאים את הגוף ממצב של איזון וגורמים לתודעה להזות. יש קשר חזק בין הגוף

והתודעה. ביוגת הטנטרה הטיבטית אנו מנצלים את הקשר החזק הזה: על ידי ריכוז עוצמתי בערוצים הפיזיים אנו יכולים להשפיע על התודעה בהתאם. לכן, אפילו בחיי היומיום, המזון אותו אתם אוכלים דברים אחרים שהגוף נוגע בהם הם בעלי השפעה על התודעה.

ש: האם צום הוא דבר מועיל?

לאמה: צום הוא לא דבר חשוב כל כך. אלא אם כן אתה עוסק בתרגולי תודעה מסוימים. במקרה כזה, צום יכול להיות דבר חיוני. זהו בהחלט הניסיון של הלאמה. למשל, אם אתה אוכל ושותה כל היום ובערב מנסה לעשות מדיטציה, הריכוז שלך יהיה עלוב מאוד. לכן, כאשר אנו עושים מדיטציה ברצינות, אנו אוכלים רק פעם אחת ביום. בבוקר אנו רק שותים תה; באמצע היום אוכלים ארוחת צהריים; בערב, במקום לאכול אנו שותים תה שוב. עבורנו, שגרה כזאת הופכת את החיים לפשוטים מאוד ולגוף מאוד נוח; אבל למי שאינו עוסק באימון התודעה, זה בטח ירגיש כמו עינוי. בדרך כלל איננו מצדדים בצום. אנו אומרים לאנשים לא להעניש את עצמם אלא להיות שקולים ושמחים ולשמור על גופם בריא ככל האפשר. אם גופך נחלש תודעתך הופכת חסרת תועלת. כאשר תודעתך הופכת חסרת תועלת, חיי האנוש שלך הופכים חסרי תועלת. אבל בהזדמנויות מיוחדות, כאשר צום מחזק את תרגול המדיטציה שלך, כאשר ישנה מטרה נשגבת יותר, הייתי אומר שכן, צום יכול להיות טוב עבורך.

תודה רבה לכם. אם אין עוד שאלות, לא אחזיק אתכם עוד. תודה רבה לכם.

בריסביין, אוסטרליה

28 אפריל 1975

...3...

הצצה לפסיכולוגיה בודהיסטית

לימוד בודהיזם איננו משימה אינטלקטואלית יבשה או ניתוח ספקני של מערכת אמונות פילוסופית-דתית. להיפך, כאשר אתה לומד דהרמה ולומד כיצד למדוט, אתה הנושא הראשי (ההדגשה במקור), עיקר העניין הוא התודעה שלך, טבעך האמיתי.

בודהיזם הוא שיטה לאילוף תודעה בלתי מרוסנת כדי להוציא אותה מסבל לשמחה. כרגע, לכולנו יש תודעה בלתי מאולפת אבל אם נוכל לפתח הבנה של מאפייני טבעה, שליטה בה תגיע בטבעיות ונוכל לשחרר את הבורות הרגשית ואת הסבל שהיא מביאה איתה באופן אוטומטי. לכן, לא משנה אם אתה מאמין או לא מאמין, דתי או לא דתי, נוצרי, הינדי, או מדען, שחור או לבן, מן המזרח או מן המערב, הדבר החשוב ביותר שיש עליך לדעת הוא את תודעתך וכיצד היא פועלת.

אם אינך מכיר את תודעתך, תפיסות שגויות ימנעו ממך לראות את המציאות. אפילו אם תאמר שאתה מתרגל דת זו או אחרת, אם תחקור לעומק יתכן שתמצא שאתה אבוד. היזהר, אף דת איננה נגד הכרת הטבע שלך, אבל לעיתים קרובות מדי אנשים דתיים מערבים את עצמם יותר מדי בהיסטוריה של הדת שלהם, בפילוסופיה ובמערכת האמונות והדעות ומתעלמים מאיך ומה הם עצמם, מהמצב הנוכחי שלהם. במקום להשתמש בדת שלהם כדי להשיג את מטרותיה-גאולה, שחרור, חופש פנימי, אושר נצחי ושמחה- הם משחקים משחקים אינטלקטואליים עם הדת שלהם, כאילו הייתה רכוש חומרי.

מבלי להבין כיצד הטבע הפנימי שלך מתפתח, איך ייתכן שתוכל להשיג אושר נצחי? איפה האושר הנצחי? הוא לא בשמיים או בג'ונגל; לא תמצא אותו באוויר או מתחת לאדמה. אושר נצחי נמצא בתוכך, בתוך הנפש שלך, ההכרה שלך, התודעה שלך. לכן חשוב כל כך שתחקור את טבע התודעה שלך.

אם התיאוריה הדתית שלמדת לא משמשת כדי להביא שמחה ואושר לתוך חיי היומיום שלך, מה הטעם? למרות שאתה אומר "אני מתרגל דת זו או אחרת" בדוק מה עשית, איך פעלת, ומה גילית מזמן שהתחלת ללכת בדרך זו. אל תחשוש לחקור את עצמך לפרטי פרטים. הניסיון שלך הוא טוב. זה חיוני לבדוק כל דבר שאתה עושה, אחרת, איך תדע מה אתה עושה? כפי שאני בטוח שאתה כבר יודע, אמונה עיוורת בכל דת שהיא לעולם לא תפתור את בעיותיך.

אנשים רבים אינם מגלים עניין בנוגע לתרגול הרוחני שלהם. "זה קל. אני הולך לכנסייה כל שבוע. זה מספיק בשבילי". זאת לא תשובה. מה התכלית של הדת שלך? האם אתה מקבל את התשובות שאתה זקוק להן או שהתרגול שלך הוא בדיחה? עליך לבדוק. אני לא יורד על אף אחד, אבל עליך להיות בטוח במה שאתה עושה. האם התרגול שלך עקום, נגוע בהזיות, או האם הוא ריאליסטי? אם הדרך שלך מלמדת אותך להשקיע מאמץ באופן נכון ומובילה לתובנות רוחניות כמו אהבה, חמלה וחוכמה, ברור שהיא ראויה. אחרת, אתה סתם מבזבז את זמנך.

תפיסה שגויה עוכרת את התודעה והיא הרבה יותר מסוכנת מסמים. רעיונות לא נכונים ותרגול לקוי קונים אחיזה עמוקה בתודעה, נבנים במהלך חיך, ומלווים את התודעה בחיים הבאים. זה דבר הרבה יותר מסוכן מכל חומר פיזי.

כולנו, דתיים ולא דתיים, בני המזרח והמערב כאחד, רוצים להיות מאושרים. כולם מבקשים אושר, אבל האם אתם מחפשים במקום הנכון?

אולי האושר נמצא פה אבל אתם מחפשים שם? (ההדגשות במקור)
עליכם לוודא שאתם מבקשים אושר היכן שניתן להשיגו.

אנו מחשיבים את תורת הבודהה לדבר הקרוב יותר לפסיכולוגיה או פילוסופיה מאשר למה שאתם מדמיינים כדת. אנשים רבים סבורים שדת בעיקרה היא שאלה של אמונה, אבל אם התרגול הדתי שלך נסמך בעיקר על אמונה, לעיתים שאלה ספקנית אחת ששואל חבר – "מה בעצם אתה עושה?" – יכולה למוטט אותו כליל: "אוי אלוהים, כל מה שעשיתי היה טעות". לכן, לפני שתתחייב לאיזו דרך רוחנית, תהיה בטוח שאתה יודע בדיוק מה אתה עושה.

פסיכולוגיה בודהיסטית מלמדת כי היקשרות רגשית לעולם החושים באה כתוצאה מתחושות פיזיות ומנטאליות. חמשת חושיך מספקים מידע לתודעתך, מייצרים תחושות שונות, כל אלו מסווגים לשלוש קבוצות: נעים, לא נעים, ניטראלי. תחושות אלו עולות כתגובה לגירוי גופני או מנטאלי.

כאשר אנו חווים רגשות נעימים, נוצרת היקשרות רגשית, כאשר התחושה הנעימה שוככת, מתחילה השתוקקות, התשוקה לחוות זאת שוב. טבע מצב התודעה הזה הוא חוסר סיפוק; הוא מפריע לשלוותנו משום שבטבעו הוא סוער. כאשר אנו חווים תחושות לא נעימות, אנו סולדים מהן באופן אוטומטי ורוצים להיפטר מהן; עולה בנו סלידה, ושוב הפרעה של שלווה. כאשר אנו חשים ניטראליים, אנו מתעלמים מהמתרחש ולא רוצים לראות את המציאות. כך, הרגשה שעולה בנו בחיי היומיום – נעימה, לא נעימה או ניטראלית – היא מפריעה לנו רגשית ואין איזון או שלווה בתודעתנו.

אם כן, בחינת הרגשות שלך בדרך הזו, אין לה דבר עם אמונה, הלא כן? זהו לא דבר שקשור במזרח, דבר של הרי ההימלאיה. זה אתה. זה הדבר שלך. אתה לא יכול לסתור את דבריי ולומר "אין לי רגשות". זה כל כך פשוט. נכון?

יותר מכך, רבים מהמעשים השליליים שלנו הם תגובות לרגשות. ראה בעצמך. כאשר אתה מרגיש נעים כתוצאה ממפגש עם אנשים או אובייקטים של החושים, נתח במדויק איך אתה מרגיש, למה אתה מרגיש נעים. ההרגשה הנעימה איננה אובייקט חיצוני, נכון? היא בתודעתך. אני בטוח שכולנו נסכים שההרגשה הנעימה לא נמצאת מחוץ לך. אז, למה אתה מרגיש כך? אם תמשיך להתנסות כך, תגלה ששמחה ואושר, אי נחת ואומללות, ותחושות ניטראליות כולן בתוכך. תגלה שאתה עצמך האחראי העיקרי לתחושות שאתה מרגיש ושאינך יכול להאשים אחרים במה שאתה חש: "הוא מאמלל אותי; היא מאמללת אותי; הדבר הזה מאמלל אותי." אינך יכול להאשים את החברה בבעיותיך, למרות שזה מה שאנו עושים תמיד, נכון? זה לא מציאותי.

ברגע שתבין את ההתפתחות האמיתית של בעיותיך המנטאליות, לעולם לא תאשים אף יצור חי בגלל איך שאתה מרגיש. ההבנה הזאת היא תחילתה של תקשורת וכבוד לאחרים. בדרך כלל, אנו חסרי מודעות; אנו פועלים ללא מודעות ובאופן אוטומטי פוגעים ומכאיבים לאחרים. לא אכפת לנו; אנחנו פשוט עושים את זה. זה הכל.

אנשים רבים, אפילו כמה פסיכולוגים, נוטים לחשוב שניתן לעצור את הרגש של תשוקה מתאוה על ידי כך שמספקים לו אובייקט כזה או אחר: אם את/ה סובל/ת משום שאשתך או בעלך עזבו אותך, פתרון הבעיה הוא להשיג אחר/ת. זה בלתי אפשרי. מבלי להבין את הטבע האופייני של הרגשות: נעים, לא נעים וניטראלי, לעולם לא תגלה את הטבע של הגישה המנטאלית שלך, ומבלי לגלות אותו, לעולם לא תוכל לשים קץ לבעיותיך.

לדוגמה, בודהיזם אומר שעליך לחוש חמלה ואהבה כלפי כל בעלי התודעה. איך תוכל אפילו לחוש מידת השתוות כלפי כל בעלי התודעה בזמן שהתודעה הדואליסטית, הבורה פועלת בעוצמה כזאת אצלך? לא תוכל. משום שמבחינה רגשית אתה קיצוני מדי. כאשר אתה מרגיש

שמח משום שעלתה בך תחושה נעימה בעקבות מגע עם אובייקט מסוים, אתה מגזים בתכונותיו הטובות של האובייקט הזה, מנפח את רגשותיך כמה שאתה יכול. אבל אתה יודע שתודעתך לא יכולה להישאר כך. היא ארעית, חולפת, אז כמובן אתה מתרסק למטה בחזרה. אז באופן אוטומטי התודעה הבלתי מאוזנת שלך נופלת לדכדוך. עליך להבין בדיוק כמה אנרגיה אתה מכלה במרדף אחרי או בבריחה מתחושות מנטאליות. אנחנו תמיד באחת משתי נקודות קיצון; עלינו למצוא את דרך האמצע. אם תתבונן קצת יותר לעומק, תגלה גם שרגשות הם האחראיים לכל הקונפליקטים בעולם. משני ילדים קטנים שרבים על חתיכת ממתק ועד לשתי מדינות ענקיות שנלחמות על עצם קיומן, על מה הם נאבקים? בשביל רגשות נעימים. אפילו ילדים צעירים מכדי לדבר יריבו משום שהם רוצים להרגיש מאושרים. באמצעות מדיטציה תוכלו לראות בקלות את האמת שבכל זה.

מדיטציה מגלה כל מה שבתודעתך; כל הזבל שלך, כל החיוביות שבך; כל דבר ניתן לראות באמצעות מדיטציה. אבל אל תחשוב שמדיטציה משמעה ישיבה על הרצפה בתנוחת הלוטוס מבלי לעשות דבר. להיות בהכרה, מודע לכל דבר שאתה עושה – הליכה, אכילה, שתייה, דיבור – זאת מדיטציה. ככל שתבחין בזאת מוקדם יותר כך תלמד מהר יותר שאתה האחראי לפעולותיך, שאתה עצמך אחראי לרגשות הנעימים שאתה רוצה ולרגשות הבלתי נעימים שאינך רוצה, ושאיך אחד אחר אינו שולט בך.

כאשר עולה הרגשה נעימה, ואז, בהתאם לטבעה, שוככת וגורמת לך להרגיש מתוסכל כיוון שאתה רוצה לחוש בה שוב, הדבר לא נגרם על ידי אלוהים, קרישנה, בודהה או כל ישות חיצונית אחרת. הפעולות שלך הן האחראיות. האם לא קל לראות זאת? התודעה החלשה חושבת, "אוה, הוא עשה אותי חולה, היא גרמה לי להרגיש נורא". זאת התודעה החלשה בפעולה, תמיד מנסה להאשים מישהו או משהו אחר.

למעשה, אני חושב שבחינת חוויות חיי היומיום שלך כדי לראות כיצד עולים בך רגשות פיזיים ומנטאליים היא דבר נפלא לעשות. אתה לומד כל הזמן; אין זמן שבו אינך לומד. באופן כזה, דרך יישום הידע – התבוני שלך, תגלה שהתממשות השגת שלוות האין קץ נמצאת בתוכך. למרבה הצער, לתודעה החלשה אין אנרגיה של ידע – תבוני; עליך לטפח את האנרגיה הזאת בתוך תודעתך.

מדוע הבודהיזם המהאיאני מלמד אותנו לפתח מידת שוויון כלפי כל בעלי התודעה? לעיתים קרובות אנו בוחרים דבר אחד קטן, אטום אחד קטן, בעל תודעה אחד, וחושבים "זה האחד בשבילי; זה הכי טוב". בכך אנו יוצרים ערכים קיצוניים: אנו מפריזים מאוד בערכו של זה שאנו אוהבים ומייצרים בוז כלפי כל השאר. זה לא טוב בשבילך, בשביל שלוותך. במקום זאת, עליך לבחון את התנהגותך, "מדוע אני עושה זאת? מצב תודעה לא מציאותי, אגואיסטי, עוכר את הכרתי". ואז, על ידי מדיטציה על ההשתוות – כל בעלי התודעה הם בדיוק אותו הדבר בכך שהם רוצים אושר ואינם רוצים סבל – תוכל ללמוד כיצד לבטל את הקיצוניות של משיכה עצומה לאחד וסלידה עזה מהאחר. באופן כזה תוכל בקלות לשמור על תודעתך מאוזנת ובריאה. לאנשים רבים הייתה ההתנסות הזאת.

לכן, הפסיכולוגיה של תורת הבודהה יכולה להועיל מאוד כאשר אתה מנסה להתמודד עם תסכולים שמשבשים את חיי היומיום שלך. זכרו, כאשר עולים רגשות נעימים, תשוקה, תאוה והיקשרות באים בעקבותיהם; כאשר רגשות לא נעימים עולים, סלידה ושנאה מופיעות; וכאשר רגשות ניטראליים, בורות ועיוורון כלפי המציאות מעסיקים את התודעה. אם, דרך לימוד זה, תוכל להכיר במציאות של הרגשות שלך ואיך אתה מגיב עליהם, חייך ישתפרו מאוד ותוכל לחוות אושר, שלוה ושמחה.

האם ישנן שאלות?

ש: בודהיזם תמיד מדבר על קארמה. מה היא?
 לאמה: קארמה היא החוויה שלך של גוף ותודעה. המילה עצמה היא בסנסקריט; משמעה גורם ותוצאה. החוויות שלך של שמחה פיזית ומנטאלית הן תוצאה של גורמים מסוימים, אבל התוצאות הללו עצמן הופכות להיות לגורם לתוצאות עתידיות. פעולה אחת מייצרת תגובה; זוהי קארמה. תורות המזרח והמדע מלמדות שכל החומר שורה בקשרי גומלין; אם תוכל להבין זאת, תבין כיצד פועלת קארמה. כל הקיום, פנימי וחיצוני לא קורה באקראי; האנרגיה של כל התופעות הפנימיות והחיצוניות קשורה בתלות גומלין. לדוגמה, האנרגיה בגופך קשורה באנרגיה שבגוף הוריד; האנרגיה בגופם קשורה בזו של הוריהם, וכך הלאה. התפתחות מסוג זה היא קארמה.

ש: מהי נירוונה (ההדגשה במקור) וכיצד אנשים משיגים אותה?
 לאמה: כאשר אתה מפתח את כוחות הריכוז שלך כך שאתה יכול למזג את תודעתך בריכוז חד נקודתי, אתה בהדרגה תחסל את התגובות הרגשיות של האגו שלך עד שהן תעלמנה לחלוטין. בנקודה זו אתה מגיע מעבר לאגו ומגלה מצב תודעתי של אושר ושלווה אין קץ.
 אנו מכנים מצב זה נירוונה. אנשים רבים השיגו מצב זה ואנשים רבים נמצאים בדרכם אל מצב זה.

ש: בנירוונה, האם אתה חדל להתקיים בצורת גוף; האם האדם נעלם?
 לאמה: לא, עדיין יש לך צורה, אבל אין לה מערכת עצבים בלתי נשלטת כמו זו שיש לנו עכשיו. ואל תדאג, כאשר תשיג נירוונה עדיין תתקיים, אבל במצב של אושר מושלם. לכן, נסה להגיע לכך מהר ככל האפשר.

ש: האם בודהה לא אמר שהוא לא ייוולד יותר שוב מאחר והגיע לנירוונה?
 לאמא: ייתכן, אבל למה התכוון? הוא התכוון שלא תהיה לידה מחדש בלתי נשלטת המונעת על ידי כוח האנרגיה של האגו, שהוא האופן בו אנו, יצורים סמסריים, נולדים מחדש.
 במקום זאת, הוא יכול להיוולד מחדש מתוך שליטה מושלמת, כאשר כל מטרתו היא לעזור לאמהותינו בעלי התודעה.

ש: דיברת רבות אודות עונג ואושר ואני מנסה להבין בצורה בהירה מהו ההבדל בין השניים. האם הן אותו הדבר? האם ייתכן להיקשר לעונג אך לא לאושר?
 לאמא: הם אותו הדבר ואנו נקשרים לשניהם. הדבר אליו אנו צריכים לכוון הוא חוויית העונג בלי היקשרות; עלינו ליהנות מהרגשת האושר ובו בזמן להבין את טבעו של הסובייקט, תודעתנו, האובייקט, והרגשות שלנו. מי שהגיע לנירוונה מסוגל לעשות זאת.

ש: ברצוני להבהיר את המובן הבודהיסטי של מדיטציה. האם אני צודק כאשר אני מפרש אותה כ"התבוננות בחילופי התודעה"?
 לאמא: כן, אתה יכול לחשוב על זה בדרך זו. כפי שאמרתי קודם, מדיטציה בודהיסטית אין משמעה ישיבה בשיכול רגליים ובעיניים עצומות. פשוט להבחין כיצד מגיבה תודעתך לעולם החושים בזמן שהנך חיי את חייך- הולך, מדבר, עורך קניות, כל דבר- יכול להפוך למדיטציה מושלמת ולהביא לתוצאות מושלמות.

ש: בנוגע ללידה מחדש, מהו שנולד מחדש?
 לאמא: כאשר אתה מת, תודעתך נפרדת מגופך, נכנסת למצב הביניים,

ומשם נולדת לתוך צורה פיזית אחרת. אנו מכנים זאת לידה מחדש. אנרגיות פיזית ומנטאלית שונות זו מזו. אנרגיה פיזית היא מוגבלת מאוד, אבל לאנרגיה מנטאלית תמיד יש המשכיות.

ש: האם זה אפשרי שהתודעה תתפתח במצב שלאחר- המוות או האם זה דבר שייתכן רק בזמן החיים?

לאמרה: במהלך תהליך המוות, תודעתך ממשיכה לזרום, ממש כמו חשמל, שמגיע מהגנראטור אבל זורם באופן רציף דרך בתים, דרך מכשירים חשמליים וכך הלאה ונמצא בתוך דברים שונים. לכן, זה אפשרי עבור התודעה להתפתח במצב הביניים.

ש: אם כן, התודעה איננה זקוקה לגוף על מנת להתפתח? לאמרה: ובכן, ישנו גוף של מצב הביניים, אבל הוא איננו כמו שלנו; זהו גוף פיזי מאוד קליל.

ש: כאשר אתה מדקלם מנטרות האם אתה מתרכז באיבר פיזי מסוים או רק בתודעה? האם אתה יכול להתרכז בצ'אקרות (ההדגשה במקור) או במרכזי האנרגיה?

לאמרה: זה ייתכן, אבל עליך לזכור שישנן שיטות שונות עבור מטרות שונות. אל תחשוב שבודהה לימד רק דבר אחד. בודהיזם מכיל אלפי אלפים, אולי אינספור, שיטות של מדיטציה, כולן מיועדות להתאים לנטיות ולזיקות של אינספור בעלי התודעה האינדיבידואלים.

ש: האם התודעה שמתפתחת במהלך חיינו הנוכחיים ועוזבת בזמן מותנו, היא חלק מתודעת -על? כמו אלוהים או תודעה אוניברסאלית? לאמרה: לא, זוהי תודעה רגילה ופשוטה ויש לה המשכיות ישירה

לתודעה שיש לך ברגע זה. ההבדל הוא שהיא נפרדה מגופך ומחפשת לה גוף אחר. תודעת מצב ביניים זו נמצאת תחת שליטתה של קארמה, והיא נסערת, מסוכסכת ומבולבלת. אינך יכול לקרוא לה תודעה נעלה או נשגבת.

ש: האם אתה מכיר את המושגים ההינדואיים אטמן וברהמן (ההדגשות במקור)

לאמה: בעוד פילוסופיה הינדואיסטית מקבלת את הרעיון של נשמה (אטמן) בודהיזם שולל אותו. אנו שוללים לחלוטין את קיומו של "עצמי" בעל קיום עצמאי, או נשמה קבועה, עצמאית. כל היבט בגופך ובתודעתך הוא ארעי: משתנה, משתנה, משתנה... בודהיזם שולל גם את קיומו של גיהנום נצחי. כל כאב, כל עונג שאנו חווים הוא במצב מתמשך של זרימה; כל כך חולף, כל כך ארעי, תמיד משתנה, אף פעם לא נשאר. לכן, זיהוי הטבע הבלתי מספק של קיומנו מביא לווייתור על עולם שבו מושאי חושים בני חלוף, במגעם עם אברי חישה בני חלוף, מייצרים רגשות בני חלוף, אשר לאף אחד מהם לא שווה להיקשר, ואנו מחפשים במקום זה אחר אושר נצחי ובר קיימא, של תובנות ההארה, או נירוונה.

ש: האם אתה סבור שטקסים חשובים לאדם המערבי המנסה לתרגל בודהיזם, כפי שהם חשובים לבן המזרח שיש לו רגשות כלפיהם?

לאמה: תלוי למה אתה מתכוון. מדיטציה בודהיסטית ממשית אינה דורשת ליווי של שום חפצים; הדבר היחיד שמשנה הוא תודעתך. אינך צריך לצלצל בפעמונים או לנפנף בדברים לכל עבר. האם לך כוונתך בטקסיות? (כן) טוב; אז, אינך צריך לדאוג וחדבר מכוון באופן שווה לבן המזרח כמו גם לבן המערב. יחד עם זאת, ישנם אנשים שזקוקים לדברים הללו; תודעות שונות זקוקות לשיטות שונות. לדוגמה, אתה

מרכיב משקפיים. הם אינם הדבר החשוב ביותר, אך ישנם אנשים שזקוקים להם. מאותה סיבה, דתות העולם השונות מלמדות דרכים שונות בהתאם ליכולת האינדיבידואלית ולרמות של המאמינים הרבים והמגוונים. לכן, איננו יכולים לומר "זוהי הדרך האמיתית היחידה. על כולם ללכת בדרך שלי".

ש: האם שיטות חדשות של תרגול נחוצות במערב היום?
 לאמה: לא, אין צורך בשיטות חדשות. כל השיטות קיימות כבר; עליך רק לגלות אותן.

ש: אני מנסה להבין מהו הקשר בין הגוף והתודעה לפי הבודהיזם. האם התודעה חשובה יותר מן הגוף? לדוגמה, במקרה של נזירים טנטריים שמזמרים בצלילים עיליים, ברור שהם מפתחים חלק מסוים בגוף כדי לשיר, אז עד כמה חשוב הגוף?

לאמה: התודעה היא הדבר החשוב ביותר, אבל ישנם כמה תרגולי מדיטציה שמתחזקים בעקבות תרגילי יוגה. באופן הפוך, אם גופך חולה, הדבר יכול להשפיע על תודעתך. לכן, זהו דבר חשוב לשמור על גופך בריא. אבל אם תעסיק את עצמך רק בפיזי ותזניח את חקירת מציאות תודעתך, זה לא יהיה נכון גם כן; זה לא מאוזן, לא מציאותי. אז, אני חושב שכולנו נסכים שהתודעה חשובה יותר מאשר הגוף, אבל באותו הזמן, איננו יכולים לשכוח מהגוף מכל וכל. ראיתי מערביים שהגיעו למזרח כדי ללמוד וכאשר הם שומעים על יוגים טיבטיים שחיים בהרים הגבוהים בלי מזון הם חושבים "אוה, פנטסטי! אני רוצה להיות בדיוק כמו מילרפה." זאת טעות. אם נולדת במערב, גופך רגיל לתנאים מסוימים, אז כדי לשמור עליו בריא, עליך ליצור סביבה מתאימה. אינך יכול לעשות "טריפ הימלאי". הייה נכון, לא קיצוני.

ש: האם זה נכון שכאשר נולד בן אדם, תודעתו היא טהורה ותמימה?
 ל'אמ': כפי שכולנו יודעים, כאשר אתה נולד תודעתך איננה עסוקה
 בסיבוכים אינטלקטואליים. אבל כאשר אתה מתבגר ומתחיל לחשוב,
 היא מתחילה להתמלא בכל כך הרבה אינפורמציה, פילוסופיה, "זה-
 וזה", זה טוב, זה רע, אני צריך את זה, אני לא צריך את זה. אתה מנתח
 יותר מדי, ממלא את תודעתך בזבל. זה בהחלט הופך את תודעתך ליותר
 גרועה. עדיין, זה לא אומר שנולדת טהור לחלוטין ושרק אחרי שהגיעה
 היכולת לחשוב הפכת לשלילי. זה לא אומר את זה. מדוע לא? משום
 שלו היית חופשי באופן בסיסי מבורות ומהיקשרות, כל זבל שהיה מגיע
 אליך לא היה יכול להיכנס. למרבה הצער, איננו כאלה. באופן בסיסי,
 לא רק שאנחנו פתוחים לחלוטין לכל זבל שמגיע לכיוון שלנו, אלא
 שיש לנו גם שלט ענק פרוש "ברוכים הבאים". לכן, מרגע לרגע, עוד
 ועוד זבל מצטבר בתודעתנו. לכן, אינך יכול לומר שילדים נולדים עם
 תודעות טהורות לחלוטין. זאת טעות. תינוקות בוכים משום שיש להם
 תחושות. כאשר תחושה בלתי נעימה עולה - אולי הם משתוקקים לחלב
 אמם - הם בוכים.

ש: יש לנו את הרעיון הזה של תודעה שנודדת מגוף לגוף, אבל אם ישנה
 המשכיות של התודעה, כיצד זה שאיננו זוכרים את חיינו הקודמים?
 ל'אמ': יותר מדי אינפורמציה סופרמרקט מתגודדת בתוך תודעתנו
 וגורמת לנו לשכוח את חוויותינו הקודמות. אפילו המדע אומר שהמוח
 מוגבל כך שמידע חדש מדחיק את הישן. הם אומרים זאת אבל זה לא
 לגמרי נכון. מה שלמעשה קורה הוא שבאופן בסיסי התודעה האנושית
 ברובה בלתי מודעת, בורה ועסוקה כל כך בחוויות חדשות שהיא שוכחת
 את הישנות. סקור את החודש האחרון: מה קרה בדיוק, אלו הרגשות
 בדיוק היו לך, כל יום? אינך יכול לזכור, נכון? לכן בדיקה נוספת אחורה,
 עד לזמן שבו היית כמה תאים ברחם אמך, ואז עוד יותר אחורה מכך:

זה קשה מאוד, נכון? אבל אם תתרגל את זה לאט, לאט, בדיקה מתמשכת של תוך תודעתך, בסופו של דבר תהיה מסוגל לזכור עוד ועוד חוויות קודמות. לרבים מאתנו ייתכן שהייתה חוויה של תגובה משונה למה שהו שקרה ותחושת מבוכה לנוכח תגובתנו, שנראה כי לא הייתה מבוססת על ניסיון חיינו אלה: "זה מוזר. מדוע הגבתי כך? אין לי מושג מאיפה זה הגיע". זה משום שזה מבוסס על ניסיון חיים קודמים. פסיכולוגים מודרניים לא יכולים להסביר תגובות כאלו משום שהם לא מבינים המשכיות מנטאלית, טבעה חסר הראשית של תודעת האינדיבידואל. הם אינם מבינים שתגובות מנטאליות הן תוצאה של דחפים שנוצרו לפני אלפי, אלפי שנים. אבל אם תמשיך לחקור את תודעתך באמצעות מדיטציה, בסופו של דבר תבין את כל זה דרך הניסיון שלך.

ש: האם זה יכול להיות שלילי לגלות על חיים קודמים? האם זה יכול להפריע?

לאמרה: ובכן, זו יכולה להיות חוויה חיובית או שלילית. אם תיווכח (ההדגשה במקור) בחיך הקודמים, זו תהיה חוויה חיובית. הפרעות מגיעות מתוך בורות. נסה להבין את הטבע האופייני של שליליות. כאשר תצליח, הבעיה תיפתר. הבנת טבעה של השליליות מפסיקה את הבעיות שהיא מביאה עמה. לכן, הבנה נכונה היא הפתרון היחיד לבעיות פיזיות ומנטאליות. עליך תמיד לבדוק בזהירות רבה כיצד אתה מבזבז את האנרגיה שלך: האם זה יהפוך אתך מאושר או לא? זו אחריות גדולה, אינך חושב? זאת הבחירה שלך: דרך החוכמה או דרך הבורות.

ש: מהי משמעות הסבל?

לאמרה: סערה מנטאלית היא סבל; חוסר סיפוק הוא סבל. למעשה, חשוב מאוד להבין את הרמות המעודנות ביותר של הסבל, אחרת אנשים יגידו "מדוע הבודהיזם טוען שכולם סובלים? אני מאושר."

כאשר הבודהה דיבר על סבל הוא לא דיבר רק על כאב של פצע, או ייסורים מנטאליים שאנו חווים לעיתים קרובות. אנחנו אומרים שאנחנו מאושרים אבל אם נבדוק את האושר שלנו יותר מקרוב, נגלה שעדיין יש מיידה רבה של חוסר סיפוק בתוך תודעתנו. מנקודת מבט בודהיסטית, רק העובדה שאיננו יכולים לשלוט בתודעתנו היא סבל מנטאלי; למעשה זה הרבה יותר גרוע מאשר כל סוגי הסבל הגופני שאנו חווים. לכן, כאשר בודהיזם מדבר על סבל, הוא מדגיש את הרמה המנטאלית הרבה יותר מאשר את הפיזית, וזאת הסיבה, שבמונחים מעשיים, לימודים בודהיסטיים הם למעשה פסיכולוגיה יישומית. בודהיזם מלמד על טבעו של הסבל ברמה המנטאלית ואת האמצעים להכחדתו.

ש: מדוע כולנו חווים סבל ומה אנו לומדים ממנו?

לאמה: זה כל כך פשוט, נכון? מדוע אתה סובל? משום שאתה יותר מדי מעורב בפעילות מתוך בורות ונאחז מתוך היקשרות. אתה לומד דרך הסבל על ידי כך שאתה מבין את מקורו ומהו בדיוק הדבר שגורם לך סבל. בחיינו הקודמים הרבים מספור היו לנו כל כך הרבה התנסויות אך עדיין לא למדנו כל כך הרבה. אנשים רבים חושבים שהם לומדים מתוך הניסיון של עצמם, אבל הם לא. ישנן חוויות רבות מספור בלא- מודע שלהם אך הם עדיין לא יודעים דבר בנוגע לטבעם האמיתי.

ש: מדוע יש לנו את ההזדמנות להיקשר?

לאמה: משום שאנחנו הוזים; אנחנו לא רואים את המציאות של הסובייקט או האובייקט. כאשר אתה מבין את טבעו של אובייקט של היקשרות, התודעה הסובייקטיבית של ההיקשרות נעלמת באופן אוטומטי. זוהי התודעה המעורפלת, התודעה שנמשכת לאובייקט ומציירת עליו השלכה, שגורמת לך סבל. זה הכל. זה מאוד פשוט בעצם.

ש: ראיתי דימויים טיבטיים של ישויות זועמות, אבל למרות שהן נראו מאוד תקיפות, הן לא נראו מרושעות. זה גרם לי לתהות האם בודהיזם שם דגש על רשע או דברים רעים.

ל'אמ'ה: בודהיזם לא שם דגש על קיומו של רוע חיצוני. רשעות היא השלכה של תודעתך. אם קיים רוע, הוא קיים בתוכך. אין רוע חיצוני שיש לחשוש ממנו. ישויות זועמות הן האצלות של חוכמה מוארת ומטרתן היא לסייע לאנשים שיש בהם הרבה כעס בלתי נשלט. במדיטציה, האדם הכועס מתמיר את כעסו לחוכמה, ומדמיין אותה כישות זועמת; כך האנרגיה של הכעס שלו מתעכלת על ידי החוכמה. בקצרה, כך עובדת השיטה.

ש: מה דעתך על אדם שהורג אדם אחר מתוך הגנה עצמית? האם אתה חושב שיש לאנשים זכות להגן על עצמם, אפילו במחיר נטילת חייו של התוקף?

ל'אמ'ה: ברוב המקרים של הריגה מתוך הגנה עצמית, הדבר עדיין נעשה מתוך כעס בלתי נשלט. עליך להגן על עצמך כמיטב יכולתך מבלי להרוג את האחר. לדוגמה, אם תתקיף אותי, עלי האחריות להגן על עצמי, אבל מבלי להרוג אותך.

ש: אם יכולת לעצור אותי רק באמצעות הריגתי, היית עושה זאת? ל'אמ'ה: אם כך היה עדיף שאתה היית הורג אותי.

טוב, אם אין שאלות נוספות, לא אחזיק אתכם יותר. תודה רבה לכם על הכל.

קריסטצ'רץ, ניו זילנד

14 יוני 1975



קודל דוויס-וילנד

אגם ארוהד, קליפורניה, יולי 1975

חלק שני

הפוך תודעתך לאוקיינוס

היבטים בפסיכולוגיה בודהיסטית



קובל דויס-וילנד

אגם ארוהד, קליפורניה, יולי 1975

... הקדמת העורך ...

בספר הראשון מתוך ארכיון החוכמה של לאמה ישה, "להיות המטפל של עצמך", הזכרתי את התכונות הייחודיות שאפיינו את דרך הלימוד של לאמה ישה. "הפוך תודעתך לאוקיינוס", מוכיח בשנית עד כמה היו לימודים אלו מיוחדים.

השיחות בחלק הזה הן בנושא הכללי של תודעה וניתנו במהלך הסיור השני בעולם שערכו לאמה ישה ולאמה זופה רינפוצ'ה בשנת 1975. היה לי הכבוד הגדול ללוות את הלאמות בסיור, ונכחתי בכל השיחות הללו. עבור רוב האנשים שנכחו בשיחות היה בודהיזם דבר חדש והם מעולם לא ראו לאמה טיבטי בעבר, סיטואציה שונה לגמרי ממה שאנו רואים היום. כתמיד, החוכמה העל זמנית של לאמה זוהרת, והלימודים שלו רלוונטיים היום כפי שהיו אז.

המפגש שזכה להערכתו להתעניינות רבה במיוחד היה בנושא: "גישה בודהיסטית לבעיות נפש". כאן לאמה פגש קבוצה של פסיכיאטרים מבית החולים "הנסיך הנרי", ששימש בזמנו כבית חולים לימודי הקשור עם בית הספר לרפואה של אוניברסיטת מונש. קודם לכן הוא היה מסונף לאוניברסיטת מלבורן, ובית חולים "הנסיך הנרי" היה המקום בו למדתי רפואה ושבתי במשך מספר שנים לאחר סיום לימודיי. לכן, חלק מהפסיכיאטריים אותם פגש לאמה, באותו יום אחר הצהריים, היו מוריי לשעבר וקולגות שלי והייתי סקרן לבחון את תגובותיהם לגבי השינוי

החיצוני שלי (הייתי נזיר בגלימות בתקופה זו). בית החולים נהרס לפני מספר שנים; בפעם האחרונה שנסעתי באזור היה שם בור באדמה, סמל לכך שהרבה השתנה מאז אותם ימים שלווים. בכל מקרה, אותם הרופאים מאוד שמחו לפגוש ולשאול את לאמה. החלפת הרעיונות במפגש ההיסטורי ההוא מדגישה את ההבדלים בין הגישות המערבית והבודהיסטית, בנוגע לבריאות הנפש.

ברצוני להודות לרנד אנגל, ויקטוריה פרימונט, קריסטינה רוסו וונדי קוק על עבודת העריכה המצוינת, המשפרת מאוד את חוויית הקריאה.

... | ...

תודעתך היא דתך

כאשר אני מדבר על התודעה, אינני מדבר רק על התודעה שלי, הטריפ שלי. אני מדבר על תודעתו של כל בעל תודעה ביקום. האופן בו אנו חיים, בו אנו חושבים - הכל מוקדש להנאות חומריות. אנו מעניקים חשיבות עליונה לאובייקטים של החושים ומתמסרים מבחינה חומרית למה שעושה אותנו מאושרים, מפורסמים או פופולאריים. למרות שכל זה מגיע מהתודעה, אנחנו עסוקים לגמרי באובייקטים חיצוניים, עד שאנו לעולם לא מתבוננים פנימה, אף פעם לא שואלים את עצמנו מדוע הם מעניינים אותנו כל כך. כל עוד אנחנו קיימים, תודעתנו היא חלק בלתי נפרד מאיתנו, כתוצאה מכך אנחנו כל הזמן בתנועת "מעלה-מטה". זהו לא גופנו שעולה ויורד, זוהי תודעתנו - תודעה שאת תפקודה איננו מבינים. לכן, לעיתים עלינו לבחון את עצמנו - לא רק את גופנו, אלא את תודעתנו. אחרי הכל הרי זו תודעתנו שתמיד אומרת לנו מה לעשות. עלינו להכיר ולדעת את הפסיכולוגיה שלנו, או, במינוח דתי, אולי, את טבענו הפנימי.

מכל מקום, לא משנה איך נקרא לזה, עלינו להכיר את תודעתנו. אל תחשבו שבחינת והכרת טבע התודעה שלכם הוא "טריפ מהמזרח". זאת השקפה שגויה. זהו הטריפ שלך. כיצד תוכל להפריד את גופך, או את הדימוי העצמי שלך, מתודעתך? זה בלתי אפשרי. אתה חושב שאתה

אדם עצמאי, חופשי לנוע בעולם. ליהנות מכל דבר. למרות מה שאתה חושב, אינך חופשי. אינני אומר שאתה תחת שליטתו של אדם אחר. זוהי תודעתך הבלתי מרוסנת, ההיקשרות שלך שמדכאת אותך. אם תגלה כיצד אתה מדכא את עצמך תודעתך הבלתי מרוסנת תיעלם. הכרת תודעתך היא הפתרון לכל בעיותיך.

יום אחד העולם נראה כל כך יפה; ביום אחר הוא נראה נורא, איך אתה יכול לומר זאת? מבחינה מדעית זה בלתי אפשרי שהעולם ישתנה בצורה כל כך קיצונית. זוהי תודעתך שגורמת למופעים הללו. זו איננה אמונה דתית: העליות והמורדות שלך אינם אמונה דתית. אני לא מדבר על דת; אני מדבר על האופן בו אתה מנהל את חיי היומיום שלך, מה שגורם לעליות ולמורדות הללו. אנשים אחרים והסביבה שלך אינם משתנים בצורה קיצונית כל כך; זוהי תודעתך; אני מקווה שאתה מبین זאת.

באופן דומה, אדם אחד חושב שהעולם יפה ושהאנשים נפלאים ואדיבים, בזמן שאדם אחר חושב שכולם והכל נורא. מי צודק? כיצד תסביר זאת מבחינה מדעית? זו רק תודעתם האינדיבידואלית והשלכותיה על עולם החושים.

אתה חושב "היום זה כך, מחר זה אחרת: איש זה הוא כזה, אישה זו היא כזו". אבל היכן האישה הקבועה לחלוטין היפה תמיד הזאת? מיהו אותו הגבר הנאה לנצח ולחלוטין? הם אינם קיימים - הם פשוט תוצרים של תודעתך. אל תצפה מאובייקטים חומריים לספק אותך או להפוך את חייך למושלמים; זה בלתי אפשרי. איך תוכל להיות מסופק אפילו מכמות עצומה של אובייקטים חומריים? כיצד לשכב עם מאות אנשים שונים יכול לספק אותך? זה לעולם לא יקרה. סיפוק מגיע מהתודעה. אם אינך מכיר את הפסיכולוגיה שלך, אתה עלול להתעלם מהמתרחש בתודעתך עד שהיא תתמוטט ואתה תשתגע לגמרי. אנשים משתגעים

בגלל חוסר בחוכמה פנימית, בגלל חסר יכולתם לבחון את תודעתם. הם לא יכולים להסביר את עצמם לעצמם; הם לא יודעים איך לדבר עם עצמם. כך הם כל הזמן עסוקים עם האובייקטים החיצוניים הללו, בזמן שבתוכם, תודעתם משתוללת מעלה-מטה עד אשר הם לבסוף נסדקים. הם בורים בכל הנוגע לעולמם הפנימי, ותודעתם במיזוג מושלם עם בורות במקום להיות ערה ולעסוק בניתוח עצמי. בחן את הגישות המנטאליות שלך, היה המטפל של עצמך.

אתה נבון; אתה יודע שאובייקטים חומריים בלבד לא יכולים להביא לך סיפוק, אינך צריך לצאת למסע רגשי, דתי, על מנת לבחון את תודעתך. יש אנשים שחושבים כך; שסוג כזה של ניתוח עצמי הוא משהו רוחני או דתי. אין צורך שתסווג את עצמך כהולך בדרך דתית או פילוסופית כזו או אחרת, כדי להיכנס לקטגוריה דתית מסוימת. אבל אם אתה רוצה להיות מאושר עליך לבדוק את האופן בו אתה חי את חייך. התודעה שלך היא הדת שלך.

כאשר אתה בוחן את תודעתך, אל תנסה למצוא היגיון או ללחוץ. הירגע. אל תהיה בלחץ כשבעיות צצות. רק הייה מודע להן ומהיכן הן מגיעות; דע את שורשן. הצג את הבעיה בפני עצמך: "הנה סוג כזה של בעיה. כיצד זה הפך לבעיה? איזה מצב תודעה הפך את זה לבעיה? איזה מצב תודעה חש שזאת בעיה?" כאשר אתה בודק ביסודיות, הבעיה תיעלם באופן אוטומטי. זה כל כך פשוט, נכון? אינך צריך להאמין במשהו. אל תאמין בכלום! אינך יכול לומר "אינני מאמין שיש לי תודעה". אינך יכול לשלול את תודעתך. אתה יכול לומר "אני שולל דברים מהמזרח" - אני מסכים. אבל האם אתה יכול לשלול את עצמך? האם אתה יכול להתכחש לראשך, לאפך? אינך יכול להתכחש לתודעתך. לכן, נהג עם עצמך בתבונה ונסה לגלות את המקור האמיתי של הסיפוק. כשהיית ילד, אהבת והתאוית לגלידה, שוקולד ועוגה, וחשבת

"כשאגדל אוכל כמה גלידה, שוקולד ועוגה שרק ארצה; אז אהיה מאושר". היום יש לך כמה גלידה, שוקולד ועוגה שאתה רוצה, אבל אתה משועמם. אתה מחליט שמאחר וזה לא עושה אותך מאושר, תשיג מכונית, בית, טלוויזיה, בעל או אישה, ואז תהיה מאושר.

עכשיו יש לך הכל, אבל המכונית שלך היא בעיה, הבעל או האישה הוא בעיה, הילדים שלך הם בעיה. אתה נוכח ש"אווה, זה לא סיפוק". מהו, אם כן, סיפוק? עבור על כל אלה מנטאלית ובדוק: זה מאוד חשוב. בחן את חייך מהילדות ועד ההווה. זוהי מדיטציה אנליטית: "בזמן ההוא תודעתי הייתה כך; כעת תודעתי היא כך. היא השתנתה באופן הזה, בדרך הזאת". תודעתך השתנתה כל כך הרבה פעמים אבל האם הגעת למסקנה בנוגע למה באמת עושה אותך מאושר? הפרשנות שלי היא שאתה אבוד. אתה מכיר את הדרך בתוך העיר, איך להגיע הביתה, איפה לקנות שוקולד, אבל עדיין אתה אבוד - אתה לא יכול למצוא את מטרתך. תבדוק בכנות - זה לא כך?

בודהה אומר שכל מה שעליך לדעת הוא מה אתה, כיצד אתה מתקיים. אינך צריך להאמין בדבר. רק הבן את תודעתך: כיצד היא פועלת, כיצד עולות בה היקשרות ותשוקה, כיצד עולה בורות ומניין מגיעים רגשות. מספיק לדעת את טבעם של כל אלו; זה לבדו יכול להביא שלוה ואושר. כך, חייך יוכלו להשתנות לחלוטין; הכל יכול פשוט להתהפך. מה שפעם פירשת כנורא יכול להיות נפלא.

אם הייתי אומר לך שאתה חי בשביל שוקולד וגלידה היית חושב שאני משוגע. "לא! לא!" התודעה היהירה שלך הייתה אומרת. אבל תביט עמוק יותר לתוך תכלית חייך. מדוע אתה כאן? כדי שיאהבו אותך? כדי להיות מפורסם? כדי לצבור רכוש? כדי למצוא חן בעיני אחרים? אני לא מגזים - תבדוק זאת בעצמך, אז תראה. דרך בדיקה מדוקדקת תוכל להבין שלהקדיש את כל חייך למציאת אושר דרך שוקולד וגלידה, לגמרי

מבטל את החשיבות של היוולדותך כבן אדם. לציפורים ולכלבים מטרות דומות. האם יעדיך בחיים אינם צריכים להיות נעלים יותר מאשר אלו של כלבים ותרנגולות?

אני לא מנסה להחליט בשבילך על חייך, אבל תבדוק. עדיף לחיות בצורה מחוברת מאשר לחיות באי סדר מנטאלי. חיים משובשים אינם ראויים, מביאי תועלת, לא לעצמך ולא לאחרים. עבור מה אתה חי- שוקולד? סטייק? אולי אתה חושב "כמובן שאינני חי עבור מזון. אני אדם משכיל". אבל גם השכלה מגיעה מן התודעה, בלי התודעה, מהי השכלה, מהי פילוסופיה? פילוסופיה היא רק תוצר תודעתי של מישוהו, כמה מחשבות שחוברו יחדיו בדרך מסוימת. בלי התודעה אין פילוסופיה, אין מערכת אמונות, אין נושאים אוניברסיטאיים. כל הדברים הללו הם תוצרי תודעה.

כיצד אתה בודק את תודעתך? התבונן כיצד היא תופסת או מפרשת כל אובייקט שהיא פוגשת. בחן אלו רגשות- נוחים או בלתי נוחים- עולים. אז בדוק, "כאשר אני תופס השקפה מסוג זה, עולה הרגשה כזאת, רגש כזה מגיע. אני מבדיל באופן כזה. מדוע?" כך יש לבדוק את תודעתך; זה הכל. זה פשוט מאוד.

כאשר אתה בודק את תודעתך באופן ראוי אתה מפסיק להאשים אחרים בגלל בעיותיך. אתה מזהה שפעולותיך השגויות מגיעות מתוך תודעתך הכוזבת, המתעתעת. כאשר אתה טרוד באובייקטים חומריים חיצוניים, אתה מאשים אותם ואנשים אחרים בבעיותיך. השלכת השקפה כוזבת זו על תופעות חיצוניות מאמללת אותך. כאשר אתה מתחיל להבין את תפיסתך השגויה, אתה מתחיל להבין את טבעה של תודעתך ומתחיל לשים קץ לבעיותיך לנצח.

האם כל זה מאוד חדש לכם? זה לא. בכל פעם שאתם עומדים לעשות דבר מה, אתם קודם בודקים ולאחר מכן מקבלים החלטה. אתם כבר

עושים זאת; אני לא מציע פה דבר חדש. ההבדל הוא שאינכם עושים זאת מספיק. עליכם לבדוק יותר. אין פירוש הדבר לשבת לבד באיזו פינה ולהרהר בטבור שלכם - אתם יכולים לבדוק את תודעתכם בכל רגע, אפילו בזמן שיחה או עבודה עם אנשים אחרים. אתם חושבים שבדיקת התודעה היא רק עבור אלו שהם בטריפ של המזרח? אל תחשבו כך. הבינו שטבעה של תודעתכם שונה מזה של הבשר והעצמות בגופכם הפיזי. תודעתכם היא כמו מראה, משקפת כל דבר ללא משוא פנים. אם יש לכם ידע-תבוני, אתם יכולים לשלוט בסוג ההשתקפויות שאתם מרשים להכניס למראת תודעתכם. אם את מתעלמים לחלוטין מהמתרחש בתודעתכם, היא תשקף כל זבל הנקרה בדרכה, דברים שגורמים לכם לחלות מבחינה פסיכולוגית. תבונתכם הבוחנת צריכה להבחין בין השתקפויות שהן מועילות ואלו המביאות עימן בעיות פסיכולוגיות. בסופו של דבר, כאשר תבין את טבעו האמיתי של סובייקט ואובייקט, כל בעיותיך ייעלמו.

יש אנשים שחושבים שהם דתיים. אך מהי דת? אם אינך בוחן את טבעך, אינך רוכש ידע - תבוני, באיזה מובן אתה דתי? רק הרעיון שאתה דתי - "אני בודהיסט, יהודי, כל דבר" - לא עוזר כלל. זה לא עוזר לך; זה לא עוזר לאחרים. על מנת לעזור באמת לאחרים עליך להשיג ידע תבוני. הבעיות הגדולות ביותר של האנושות הן פסיכולוגיות, לא חומריות מלידה עד מוות, אנשים נמצאים באופן מתמשך תחת שליטתם של המאמללים המנטאליים שלהם. יש אנשים שאף פעם לא עוקבים אחר תודעתם כשדברים מסתדרים יפה, אבל כאשר משהו משתבש - תאונה או חוויה נוראית אחרת - הם מיד אומרים "אלוהים בבקשה עזור לי". הם קוראים לעצמם דתיים אבל זו בדיחה. בשמחה או בעצב, מתרגל רציני שומר על המודעות לאלוהים או לטבעו שלו. אתה לא מציאותי או אפילו קצת דתי, אם כאשר טוב לך, מוקף בשוקולד וטרוד בהנאות

עולם החושים, אתה שוכח את עצמך, ואז פונה לאלוהים כאשר משהו רע קורה.

לא משנה לאיזו דת מדתות העולם אנו בוחרים להשתייך. פרשנותן על האל, או בודהה וכו' היא פשוט מילים ותודעה; רק שני אלה. לכן, מילים לא משנות כל כך, מה שעליך להבין הוא שכל דבר – טוב ורע, כל פילוסופיה ואמונה באה מהתודעה. לתודעה יש עוצמה רבה. לכן, היא זקוקה להדרכה איתנה. מטוס סילון רב עוצמה צריך טייס טוב; הטייס של תודעתך צריך להיות החוכמה שמבינה את טבעה. באופן כזה תוכל לנתב את האנרגיה המנטאלית העצומה כדי להיטיב עם חייך, במקום לתת לה להשתולל חסרת שליטה כמו פיל מטורף ולהרוס את עצמך ואת האחרים.

אינני צריך להוסיף הרבה יותר. אני חושב שאתם יודעים על מה אני מדבר. בנקודה זו דיאלוג קצר יכול להועיל יותר. שאלו שאלות; ואנסה לענות. זכרו שאינכם צריכים להסכים עם מה שאני אומר. עליכם להבין את הגישה שלי, את דעתי. אם לא אהבתם את מה שאמרתי, בבקשה, נסו להפריך את דבריי. אני אוהב שאנשים מתווכחים איתי. אני לא דיקטטור. "אתם צריכים לעשות כך, עליכם לעשות אחרת". אינני יכול לומר לכם מה לעשות. אני מציע הצעות; מה שאני רוצה הוא שאתם תבדקו. אם תעשו זאת, אהיה מרוצה. אז אמרו לי אם אתם לא מסכימים עם מה שאמרתי.

ש: כיצד אתה בודק את תודעתך? איך אתה עושה זאת?
 ל'אמ'ה: דרך פשוטה לבדיקת תודעתך היא לחקור כיצד אתה תופס דברים, איך אתה מפרש את חוויותיך, מדוע יש לך כל כך הרבה רגשות, הקשורים בחבר שלך במהלך יום אחד? בבוקר את מרגישה טוב לגביו, אחר הצהריים, קצת מעורפל; מה זה? האם החבר שלך השתנה בצורה

קיצונית כל כך מהבוקר ועד אחר הצהריים? לא, לא היה שינוי קיצוני, אז מדוע את מרגישה שונה כל כך לגביו? זו הדרך לבדוק.

ש: אם אינך יכול לסמוך על תודעתך שתקבל החלטה, האם תוכל להשאיר זאת בידי גורם חיצוני? כמו לומר לעצמך. "אם יקרה כך וכך, אלך לשם; אם משהו אחר יקרה, אלך לשם".
 לאמה: לפני שאת עושה דבר כלשהו, עליך לשאול את עצמך מדוע אתה עושה אותו, מה המטרה; איזו דרך פעולה את נוקטת. אם הדרך נראית בעייתית, אולי כדאי לא ללכת בה; אם היא נראית ראויה, כנראה שכדאי להתקדם. קודם כל, בדוק. אל תפעל מבלי לדעת מה צפוי לך.

ש: מה זה לאמה?

לאמה: שאלה טובה. מנקודת מבט טיבטית, לאמה הוא מי שיש לו ידע רב על העולם הפנימי ויודע לא רק את התודעה הנוכחית אלא גם את זו של העבר ושל העתיד. מבחינה פסיכולוגית, לאמה יכול לראות מנין הוא בא ולאן הוא הולך. כמו כן, יש לו את הכוח לשלוט בעצמו ואת היכולת להציע עצה פסיכולוגית לאחרים. מבחינת הטיבטים, אדם כזה נחשב לאמה.

ש: מהי מקבילה של לאמה במערב?

לאמה: אינני יודע אם יש לו את המקבילה המדויקת כאן. זה יכול להיות תמהיל של כומר, פסיכולוג ורופא. אבל כפי שכבר אמרתי, לאמה הוא זה שזיהה את הטבע האמיתי של תודעתו ותודעתם של אחרים ויכול להציע פתרונות מושלמים לבעיות המנטאליות של אחרים. אינני מותח ביקורת עליהם, אך אני בספק האם לפסיכולוגים מערביים רבים יש אותה דרגת הבנה של התודעה או של הבעיות הרגשיות שאנשים חשים.

לעיתים הם מציעים הסברים שטחיים וירודים לבעיות איתן מתמודדים אנשים, כמו למשל, "כשהיית ילד אמך עשתה כך, אביך עשה כך..." אינני מסכים, זאת איננה האמת. אינך יכול להאשים את הורייך כך. כמובן, גורמים סביבתיים יכולים לתרום לקשיים, אבל הגורם העיקרי נמצא תמיד בתוכך; הבעיה הבסיסית לעולם איננה בחוץ. אינני יודע, אבל אולי רופאים מערביים חוששים מדי לפרש דברים בצורה כזאת. בנוסף, פגשתי כמרים רבים, חלקם הם חבריי, אבל הם נוטים שלא לעסוק יותר מדי בכאן ועכשיו. במקום להתמקד בדרכים מעשיות להתמודדות עם אי ודאות יומיומית, הם שמים דגש על שיקולים דתיים כמו אלוהים, אמונה וכך הלאה. אבל אנשים היום נוטים להיות ספקניים, ולעיתים קרובות דוחים את העזרה שכמרים יכולים להציע.

ש: כיצד יכולה מדיטציה לעזור בקבלת החלטות?

לאמך: מדיטציה עובדת משום שהיא לא שיטה שדורשת ממך להאמין במשהו אלא כזו שאתה יכול לבצע בעצמך. אתה בודק, או מתבונן בתודעתך. אם מישהו מקשה עליך והאגו שלך מתחיל להיפגע, במקום להגיב, פשוט התבונן במתרחש. חשוב על כך שפשוט יוצא צליל מפיו של אדם אחר, נכנס לאוזן, וגורם כאב בליבך. אם תחשוב על כך בדרך הנכונה, זה יצחיק אותך; תראה כמה מגוחך זה להתרגז בגלל משהו כל כך לא מוחשי. ואז הבעיה שלך תיעלם – פוף! ממש כך. על ידי תרגול בדרך כזו, תגלה באמצעות הניסיון שלך איך עוזרת מדיטציה וכיצד היא מציעה פתרונות מספקים לכל בעיותיך. מדיטציה היא לא מילים, זאת חוכמה.

ש: לאמה, תוכל לדבר מעט על קארמה?

לאמה: כמובן. אתה קארמה (ההדגשה במקור) זה פשוט כך. למעשה, קארמה היא מילה בסנסקריט שהתרגום שלה משמעו, גורם ותוצאה. מה זה אומר? אתמול קרה משהו בתודעה שלך; היום אתה חווה את התוצאה. או הסביבה שלך: יש לך הורים מסוימים, אתה חי בסיטואציה מסוימת, לכל זה יש השפעה עליך. ואתה חי את החיים, כל יום, כל מה שאתה עושה, כל הזמן, בתוך תודעתך קיימת שרשרת רצופה של גורם ותגובה, גורם ותגובה; זאת קארמה. כל עוד אתה בתוך גופך, ביחסי גומלין עם עולם החושים, מבחין, זה טוב, זה רע, התודעה שלך באופן אוטומטי מייצרת קארמה, גורם ותוצאה. קארמה איננה פילוסופיה תיאורטית, זה מדע. מדע בודהיסטי. צבע ותחושות; חייך בשלמותם, מה שאתה, המקום שאתה בא ממנו, איך שאתה ממשיך, היחסים שלך עם התודעה שלך. קארמה היא ההסבר הבודהיסטי לאבולוציה. לכן, למרות שקארמה היא מילה בסנסקריט, למעשה, אתה הוא קארמה, (ההדגשה במקור) כל חייך נשלטים על ידי קארמה, אתה חי בתוך מעגל האנרגיה של הקארמה. האנרגיה שלך ביחסי גומלין עם אנרגיה אחרת, ואז אחרת, ואחרת, וכך כל חייך נפרשים. מבחינה פיזית, מנטאלית, זה הכל קארמה. קארמה איננה משהו שעליך להאמין בו. בגלל הטבע האופייני של גופך ותודעתך, אתה באופן מתמשך נצמד לששת התחומים במעגל הקיום, בין אם אתה מאמין בקארמה או לא. בעולם החומר, כאשר הכל מתחבר יחד – אדמה, ים, ארבעת האלמנטים, חום וכך הלאה – תוצאות הן פועל יוצא אוטומטי; אין צורך באמונה כדי להבין שזה מה שקורה. זה אותו הדבר ביקום הפנימי שלך, במיוחד כאשר אתה במגע עם עולם החושים; אתה מגיב באופן בלתי פוסק. לדוגמה, בשנה שעברה נהנית משוקולד טעים בהיקשרות רבה אבל מאז לא טעמת עוד שוקולד, אז זה חסר לך מאוד, "אוה, ממש מתחשק לי שוקולד". אתה זוכר את החוויה הקודמת

שלך עם השוקולד; הזיכרון הזה גורם לך להתאוות ולרצות עוד. התגובה הזאת לניסיון העבר היא קארמה; החוויה היא הגורם, תחושת החוסר היא התוצאה. זה בעצם מאוד פשוט.

ש: מהי המטרה שלך בחיים?

לאמך: אתה שואל אותי לגבי המטרה שלי בחיים? זהו דבר שעליי לבדוק בשביל עצמי, אבל אם הייתי צריך לענות, הייתי אומר שהמטרה שלי היא להקדיש את עצמי ככל יכולתי למען רווחתם של אחרים, בזמן שאני מנסה להועיל לעצמי גם כן. אינני יכול לומר שאני מצליח בכל אלו אבל אלו הן מטרותיי.

ש: האם התודעה שונה מהנפש? כאשר אתה מדבר על פתרון בעיות

התודעה, האם אתה מתכוון שהתודעה היא הבעיה ולא הנפש?

לאמך: מבחינה פילוסופית ניתן לפרש את הנפש במספר דרכים. בנצרות ובהינדואיזם, הנפש שונה מהתודעה ונחשבת לדבר קבוע ובעל קיום עצמי. לדעתי, אין דבר כזה. לפי מינוח בודהיסטי, הנפש, תודעה או איך שתקרא לזה משתנה תדיר, ארעית. אני לא ממש עושה אבחנה בין תודעה ונפש, אבל בתוך עצמך אתה לא יכול למצוא משהו שהוא קבוע או בעל קיום עצמי. בכל הקשור לבעיות מנטאליות, אל תחשוב שהתודעה היא לגמרי שלילית; זהו מצב תודעה בלתי נשלט שגורם לבעיות. אם תפתח את החוכמה הנכונה ועל ידי כך תזהה את טבעו של מצב התודעה הבלתי נשלט הזה, הוא יעלם באופן אוטומטי. אבל עד שתעשה זאת, התודעה הבלתי נשלטת לגמרי תשלט בך.

ש: שמעתי פעמים רבות שמערביים יכולים לתפוס את הפילוסופיה של

הבודהיזם הטיבטי באופן אינטלקטואלי אבל קשה להם לתרגל אותו.

הוא הגיוני בעיניהם אבל קשה להם למזג אותו בתוך חייהם. מהו לדעתך המחסום?

לאמה: זאת שאלה נהדרת, תודה לך. הבודהיזם הטיבטי מלמד אותך להתגבר על תודעתך הבלתי מסופקת, אבל כדי לעשות זאת עליך להשקיע מאמץ. כדי להכניס את השיטות שלנו לניסיון שלך עליך להתקדם לאט, בהדרגה. אינך יכול לקפוץ מיד אל המים העמוקים. זה לוקח זמן ואנו צופים בעיות בהתחלה. אבל אם תיקח את זה בקלות, הקושי ילך ויפחת עם הזמן.

ש: מהו הטבע האמיתי של תודעתנו וכיצד נוכל לזהותו?
 לאמה: ישנם שני היבטים לטבע התודעה, היחסי והמוחלט. היחסי הוא תודעה שתופסת ומתפקדת בעולם החושים. אנו קוראים לתודעה כזאת דואליסטית ובגלל מה שאני מתאר כתפיסת ה"זה זה" שלה, היא לגמרי נסערת מטבעה. למרות זאת, על ידי התעלות מעבר לתודעה הדואליסטית תוכל לאחד את השקפותיך. בזמן זה אתה מזהה את הטבע המוחלט והאמיתי של תודעתך, שהיא לגמרי מעבר לדואליות. במגענו עם עולם החושים בחיי היומיום הרגילים והנורמליים שלנו, שני דברים תמיד מופיעים. המופע של שני דברים תמיד מייצר בעיה. זה כמו ילדים - אחד לבד זה בסדר, שניים יחד תמיד יוצר בעיות. באופן דומה, בזמן שחמשת החושים שלנו מפרשים את העולם ומספקים אינפורמציה דואליסטית לתודעתנו, התודעה שלנו תופסת את ההשקפה הזאת וזה באופן אוטומטי יוצר סכסוך ונסערות. זהו ההיפך הגמור מחוויית השלווה הפנימית והחירות. לכן, על ידי הגעה אל מה שמעבר, תוכל לחוות שלוה מושלמת. כעת, זאת רק תשובה קצרה למה ששאלת ואולי היא אינה מספקת, משום שזו שאלה גדולה. מה שאמרתי הוא רק מבוא פשוט לנושא מעמיק. אבל אם יש לך רקע כלשהו בנושא זה, ייתכן שתשובתי תספק אותך.

ש: כאשר אתה בודק את תודעתך, האם היא תמיד אומרת לך את האמת?

לאמנה: לא, לא בהכרח. לפעמים התפיסות השגויות עונות. אינך צריך להקשיב להן. במקום זה, עליך לומר לעצמך, אינני מסופק ממה שאומרת תודעה זו; אני רוצה תשובה טובה יותר. עליך לבדוק לעומק יותר ויותר עד אשר תבונתך מגיבה. אבל זה טוב לשאול; אם לא תשאל שאלות, לעולם לא תקבל תשובות. אבל אל תשאל באופן רגשי, אוה, מה זה? מה זה? מה זה? אני חייב לגלות; אני חייב לדעת. אם יש לך שאלה, תכתוב אותה; חשוב עליה היטב. בהדרגה התשובה הנכונה תגיע. זה דורש זמן. אם לא תקבל תשובה היום, תדביק את השאלה על המקרר. אם תשאל בחזקה, תשובות יגיעו, לפעמים אפילו בחלום. אל תחשוב שאתה בור חסר תקווה. לטבע האנושי יש גם היבט חיובי וגם שלילי.

ש: מהי ההגדרה שלך לגורו?

לאמנה: גורו הוא מי שיכול להראות לך את טבעה האמיתי של תודעתך ומכיר את התרופות המושלמות לבעיותיך הפסיכולוגיות. מי שלא מכיר את תודעתו שלו לעולם לא יוכל להכיר את תודעתם של אחרים ולכן לא יכול להיות גורו. אדם כזה לעולם לא יוכל לפתור את בעיותיהם של אנשים אחרים. עליך להיות זהיר מאוד לפני שאתה לוקח אדם כגורו; יש הרבה מתחזים בסביבה. מערביים לפעמים נותנים אמון רב מדי. מישוה מגיע "אני לאמה, אני יוגי; אני יכול לתת לך ידע", ומערביים צעירים וכנים חושבים "אני בטוח שהוא יכול ללמד אותי משהו, אלך בעקבותיו". זה יכול ממש לסבך אותך בצרות. שמעתי על מקרים רבים של אנשים שנפלו בידי שרלטנים. מערביים נוטים להאמין יותר מדי בקלות. אנשי המזרח הם הרבה יותר ספקניים. קח את הזמן שלך; הירגע; תבדוק.

ש: האם ענווה תמיד מלווה חוכמה?
 לַאמָה: כן. זה טוב להיות צנוע ככל האפשר. אם אתה יכול לפעול
 בדרך של ענווה וחוכמה כל הזמן, חייך יהיו נפלאים. אתה תכבד כל
 אחד.

ש: האם ישנם יוצאים מן הכלל? ראיתי פוסטרים של מנהיג רוחני
 שבהם היה כתוב "אני, זה שכולם משתחווים לרגליו". האם מישהו
 שמצהיר הצהרה כזאת יכול להיות נבון?
 לַאמָה: ובכן, קשה לומר, סתם כך. הנקודה היא להיות זהיר ככל
 האפשר. התודעה שלנו מוזרה. לפעמים אנחנו ספקנים לגבי דברים שהם
 ממש ראויים ולגמרי מקבלים דברים שיש להימנע מהם. נסה להימנע
 מקיצונות ולך בדרך האמצע, לבדוק בחוכמה לאן אתה הולך. זה הדבר
 החשוב ביותר.

ש: מדוע יש את ההבדל הזה בין מערביים ומזרחיים?
 לַאמָה: אפשר שההבדלים אינם כה גדולים. ייתכן שמערביים הם קצת
 יותר מורכבים מבחינה אינטלקטואלית, אבל בבסיסם בני האדם כולם
 הם אותו דבר; רוב הזמן כולנו רוצים ליהנות ועסוקים בהנאות החושים.
 ברמה האינטלקטואלית ייתכן שיהיו שינויים. ההבדלים בקשר להליכה
 אחרי גורו הם כנראה בגלל שלאנשים ממזרח יש יותר ניסיון עם הדבר.

ש: האם זה יותר קשה להשיג חוכמה במערב מאשר במזרח משום
 שבמערב אנו מוקפים בהסחות דעת רבות, התודעה שלנו מדברת הרבה
 על העבר, העתיד, ונראה שאנחנו תחת כל כך הרבה לחץ? האם עלינו
 לסגור את עצמנו לחלוטין או מה?

לֵאמֹה: אינני יכול לומר שהשגת ידע-תבוני במערב היא קשה יותר מאשר במזרח. למעשה, השגת חוכמה, הבנת טבעך, היא דבר אינדיבידואלי. אי אפשר לומר שזה קל יותר במזרח מאשר במערב. כמו כן אי אפשר לומר שעל מנת לפתח ידע-תבוני עליך לוותר על חיי חומר מערביים. אינך צריך לוותר על הכל. במקום לזנוח הכל בקיצוניות, נסה לפתח את ההשקפה "אני זקוק לדברים הללו, אבל אינני יכול לומר שהם כל מה שאני צריך". הבעיה מתחילה כאשר היצמדות והיקשרות שולטות בתודעתך ואתה שם כל מבטחך באנשים אחרים וברכוש חומרי. אובייקטים חיצוניים אינם הבעיה; הבעיה היא התודעה הנאחזת שאומרת לך "אני לא יכול לחיות בלי זה" אתה יכול לחיות חיי מותרות מדהימים ובאותו הזמן להיות לגמרי אדיש לרכושך. ההנאה שאתה מפיק מהם היא הרבה יותר גדולה אם אתה נהנה מהם ללא היקשרות. אם תצליח לעשות זאת, חיך יהיו מושלמים. כמערביים יש לכם את היתרון של השגת כל הדברים הללו ללא מאמץ גדול מדי. במזרח עלינו להתאמץ מאוד כדי להשיג נוחות חומרית כלשהיא. כתוצאה מכך, ישנה נטייה להיצמד ביתר שאת לרכושנו, מה שמוליד יותר סבל. בכל מקרה, הבעיה היא תמיד ההיקשרות. נסה באופן מקביל להיות חופשי מהיקשרות בזמן שיש לך הכל.

אני מקווה שעניתי על שאלותיכם. תודה רבה כל כך לכולכם.

אוניברסיטת מלבורן

מלבורן, אוסטרליה

25 מרץ 1975



קתול רויס-וילדור

אגם ארוהוד, קליפורניה, יולי 1975

...2...

גישה בודהיסטית למחלות נפש

נולדתי בלהסה, בירת טיבט והתחנכתי באוניברסיטת מנזר סרה, אחד משלושת המנזרים הגדולים בלהסה. שם לימדו אותנו כיצד לשים קץ לבעיות האנושיות – לא כל כך הבעיות שאיתן מתמודדים אנשים ביחסים שלהם עם הסביבה החיצונית, אלא הפנימית, בעיות מנטאליות שעומדות בפני כולנו. זה מה שלמדתי – פסיכולוגיה בודהיסטית; כיצד לטפל בבעיות מנטאליות.

בעשר השנים האחרונות עבדתי עם מערביים, בהתנסות שמטרתה לבדוק האם פסיכולוגיה בודהיסטית תעבוד גם על התודעה המערבית. לאור ניסיוני, היא הייתה מאוד יעילה. לאחרונה, חלק מהתלמידים הללו הזמינו אותי למערב לתת הרצאות וקורסי מדיטציה, והנה אני פה. אנחנו הלאמות חושבים שהנקודה העיקרית היא שבעיות אנושיות נובעות קודם כל מתוך התודעה, לא מהסביבה החיצונית. אבל במקום שאדבר על דברים שייתכן ותחשבו שהם לא רלוונטיים, אולי יהיה עדיף שאתם תשאלו שאלות ספציפיות כדי שאוכל להתייחס ישירות אל הנושאים המעניינים אתכם ביותר.

דר' סטן גולד: לאמה, תודה רבה לך שבאת. האם אוכל להתחיל בשאלה למה כוונתך ב"מחלות מנטאליות"?

לאמה: במחלות מנטאליות אני מתכוון לסוג התודעה שלא רואה את המציאות; תודעה שנוטה להגזים או להפחית בערכן של תכונות של אדם או אובייקט שהיא תופסת, ואשר תמיד גורמת להיווצרותן של בעיות. במערב זה לא נחשב למחלה מנטאלית, אבל הפרשנות של הפסיכולוגיה המערבית היא צרה מדי. אם מישהו מופרע רגשית בבירור, אתם מחשיבים זאת כבעיה, אבל אם למישהו יש חוסר יכולת בסיסי לראות את המציאות, להבין את טבע תודעתו או תודעתה, אתם לא מחשיבים זאת כבעיה. לא להכיר את הגישה המנטאלית הבסיסית שלך היא בעיה ענקית. בעיות אנושיות הן הרבה יותר מאשר מצוקה רגשית או יחסים מופרעים. למעשה, אלו הן בעיות קטנטנות.. זה כאילו יש אוקיינוס ענקי של בעיות מתחת, אבל כל מה שאנחנו רואים הם הגלים הקטנים על פני השטח. אנחנו מתמקדים בהם - "אוה, כן, זאת בעיה גדולה" - בזמן שאנו מתעלמים מהגורם הממשי, הטבע הבלתי מסופק של התודעה האנושית. זה קשה לראות, אבל אנחנו מחשיבים אנשים שאינם מודעים לטבע הבלתי מסופק של התודעה לחולי נפש; התודעה שלהם איננה בריאה.

ש: לאמה ישה, כיצד אתה מטפל במחלות נפש? כיצד אתה עוזר לאנשים עם מחלות נפש?

לאמה: כן, טוב, נפלא. הדרך שלי לטפל במחלות נפש היא לנסות להביא לך שהאדם ינתח את בסיס הטבע של הבעיה שלו. אני מנסה להראות לו את הטבע האמיתי של תודעתו כדי שבעזרת תודעתו הוא יוכל להבין את הבעיות שלו. אם הוא יוכל לעשות זאת הוא יוכל לפתור את בעיותיו בעצמו. אינני מאמין שאני יכול לפתור את בעיותיו עלי

ידי כך שאדבר איתו מעט. זה יכול לגרום לו להרגיש מעט טוב יותר, אבל זוהי הקלה זמנית בלבד. שורש בעיותיו מגיע עמוק לתוך תודעתו; כל עוד הוא שם, נסיבות משתנות יגרמו לעוד בעיות לצוץ. השיטה שלי היא לגרום לו לבדוק את תודעתו כדי לראות בהדרגה את טבעה האמיתי. היה לי הניסיון שבו נתתי עצה קטנה למישהו והוא חשב, "אוה, נפלא, הבעיה שלי נעלמה; לאמה פתר לי את הבעיה בכמה מילים", אבל זה פיברוק. הוא סתם ממציא את זה. אין דרך שבה אתה יכול להבין את בעיותיך המנטאליות מבלי שאתה הופך להיות הפסיכולוג של עצמך (ההדגשה במקור). זה בלתי אפשרי.

ש: כיצד אתה עוזר לאנשים להבין את הבעיות של עצמם? איך אתה עושה את זה?

לאמה: אני מנסה להראות להם את ההיבט הפסיכולוגי של הטבע שלהם, איך לבדוק את תודעתם. ברגע שהם יודעים את זה, הם יכולים לבדוק ולפתור את בעיותיהם בעצמם. אני מנסה ללמד אותם גישה.

ש: מהי בדיוק השיטה שאתה מלמד כדי להתבונן בטבע האמיתי של התודעה?

לאמה: בעיקרון זהו סוג של בדיקה, או ניתוח, ידע- תבוני.

ש: האם זהו סוג של מדיטציה?

לאמה: כן; ניתוח או בדיקה, מדיטציה.

ש: איך אתה עושה זאת? איך אתה מלמד מישהו לבדוק?
 לַאמָה: תן לי לתת לך דוגמה. נגיד שיש לי הרגשה טובה בקשר
 למישהו. עלי לשאול את עצמי, "למה אני מרגיש טוב בקשר לאדם
 זה? מה גורם לי להרגיש כך?" על ידי כך שאחקור את זה ייתכן שאגלה
 שזה בגלל שהוא היה נחמד אלי פעם, או שישנה עוד סיבה קטנה, לא
 הגיונית. "אני אוהב אותו משום שעשה כך או אחרת". זה אותו הדבר אם
 אני מרגיש רע בנוגע למישהו; אני לא אוהב אותו בגלל שעשה כך וכך.
 אבל אם תתבונן יותר לעומק לראות האם התכונות הטובות או הרעות
 הללו באמת קיימות בתוך האדם ייתכן שתראה שההבחנה בין ידיד
 ואויב מתבססת על הסבר שטחי ולא הגיוני. אתה מבסס את השיפוט
 שלך על תכונות לא חשובות, לא על המהות הטוטאלית של האחר. אתה
 רואה תכונות מסוימות אותן אתה מתייג כטובות או רעות, אולי משהו
 שאותו אדם אמר או עשה, ואז מוציא את זה מכל פרופורציה. אז אתה
 הופך להיות נסער ממה שתפסת. דרך הבדיקה תוכל לראות שאין סיבה
 לעשות הבחנות כפי שאתה עושה; זה רק מגביל אותך, מלחיץ וגורם
 סבל. סוג כזה של בדיקה מנתח לא את האדם האחר אלא את תודעתך.
 כדי לראות איך אתה מרגיש ולקבוע איזה סוג של תודעה גורם לך
 להרגיש כך. זוהי גישה שונה לחלוטין לניתוח מאשר הגישה המערבית,
 אשר מתמקדת באופן מוגזם בגורמים חיצוניים ולא מספיק בתפקיד של
 התודעה בניסיון האנושי.

ש: אז אתה אומר שהבעיה נמצאת יותר בתוך האדם ואינך מסכים עם
 הדעה שהחברה היא זו שגורמת לאנשים לחלות?
 לַאמָה: כן. לדוגמה, פגשתי מערביים רבים שהיו להם בעיות בחברה.
 הם כועסים על החברה, על הוריהם, על הכל. כשהם מבינים את
 הפסיכולוגיה שאני מלמד הם חושבים, "מגוחך! תמיד האשמתי את

החברה, אבל למעשה הבעיה האמיתית (ההדגשה במקור) הייתה בתוכי כל הזמן". אז הם הופכים לאנשים אדיבים, מכבדים את החברה, את הוריהם, מוריהם וכל שאר האנשים. אינכם יכולים להאשים את החברה בבעיותינו.

ש: מדוע אנשים יוצרים בלבול כזה?

לאמה: זה משום שהם אינם מכירים את טבעם האמיתי. הסיבה שלהם, הרעיונות, הפילוסופיות, יכולים להיות גורמים תורמים, אבל קודם כל, בעיות מגיעות מתוך התודעה עצמה. כמובן, האופן שבו החברה מאורגנת יכול להרגיז אנשים מסוימים, אבל הנושאים הם בדרך כלל קטנים. למרבה הצער, אנשים נוטים להפריז בהם ולהתרגז. כך זה עם חברה, אבל כל מי שחושב שניתן להתקיים בעולם בלעדיה, חולם.

ש: לאמה, מה אתה מוצא באוקיינוס של טבע האדם?

לאמה: כאשר אני משתמש בביטוי זה אני אומר שבעיותיהם של אנשים הן כמו אוקיינוס, אבל אנחנו רואים רק את הגלים שעל פני המים. איננו רואים את מה שנמצא מתחת להם. "אוה, יש לי בעיה איתו. אם אפטר ממנו, אפתור את כל בעיותיי". זה כמו להביט במכשיר חשמלי מבלי להבין שזהו החשמל שגורם לו לפעול.

ש: איזה סוג של בעיות ניתן למצוא מתחת לגלים?

לאמה: חוסר סיפוק. התודעה הבלתי מסופקת היא המרכיב הבסיסי בטבע האנושי. אנחנו לא מסופקים מעצמנו; אנחנו בלתי מסופקים מהעולם החיצון. חוסר סיפוק הוא כמו אוקיינוס.

ש: האם אתה שואל את האדם האחר שאלות בנוגע לעצמו או איך הוא מרגיש כדי לעזור לו להבין את עצמו?
 לַאמָה: לפעמים אנחנו שואלים אבל בדרך כלל לא. לחלק מהאנשים יש בעיות מאוד ספציפיות, במקרים כאלה זה עוזר לדעת בדיוק מהן אותן בעיות על מנת שנוכל להציע פתרונות מדויקים. אבל זה לא הכרחי בדרך כלל משום שבבסיס הדברים לכולם אותן בעיות.

ש: כמה זמן אתה משקיע בשיחה עם האדם כדי לגלות מהי בעייתו ולדעת כיצד להתמודד איתה? כפי שידוע לך בפסיכיאטריה מערבית, אנו מבלים זמן רב עם מטופלים על מנת לעזור להם לגלות את טבע הבעיות שלהם בעצמם. האם אתם עושים את אותו הדבר או שאתם עושים דבר שונה?

לַאמָה: השיטות שלנו לא דורשות מאיתנו לבלות זמן רב עם אנשים באופן אישי. אנו מסבירים את הטבע הבסיסי של בעיות ואת האפשרות להגיע מעבר להן; ואז אנחנו מלמדים טכניקות בסיסיות של עבודה עם בעיות. הם מתרגלים את הטכניקות; לאחר זמן מה אנחנו בודקים כדי לראות איך היתה ההתנסות עד כה.

ש: אתה אומר שבאופן בסיסי יש לכולם אותן בעיות?
 לַאמָה: כן, נכון. מזרח, מערב. בעיקרון זה אותו הדבר. אבל במערב, אנשים צריכים להיות חולים קליניים לפני שתגיד שהם חולים. זה שטחי מדי עבורנו. לפי פסיכולוגיית הבודהה והניסיון של הלאמה, מחלות נעוצות עמוק מתחת לביטויים החיצוניים של תסמינים קליניים. כל עוד אוקיינוס של חוסר סיפוק נמצא בתוכך, השינוי הקל ביותר בסביבתך יהיה מספיק כדי שתצוץ בעיה. מבחינתנו, עצם העובדה שעשויות להתעורר בעיות בעתיד משמעה שתודעתך איננה בריאה. מבחינה

בסיסית כולנו כאן אותו הדבר, בכך שתודעתנו חסרת סיפוק. כתוצאה מכך, שינוי קטנטן בנסיבות חיצוניות יכול להביא למחלתנו. למה? משום שהבעיה הבסיסית נמצאת בתוך תודעתנו. הרבה יותר חשוב להיפטר מהבעיה הבסיסית, מאשר לבלות את כל זמננו בניסיון להתמודד עם בעיות רגשיות, שטחיות. הגישה הזאת לא מביאה לכדי סיום את רצף החוויה של בעיות; היא בסך הכל ממלאת את המקום בבעיה חדשה במקום זו שאנו מאמינים כי כבר פתרנו.

ש: האם הבעיה הבסיסית שלי זהה לבעיה הבסיסית שלו?
 לַאמָה: כן, הבעיה הבסיסית של כולם היא מה שאנו מכנים בורות-אי הבנה של טבעה של התודעה הבלתי מסופקת. כל עוד יש לך תודעה כזאת, אתה באותה סירה כמו כל השאר. חוסר היכולת לראות את המציאות איננה בעיה שמייוחדת לבני המערב או בעיה המיוחדת לבני המזרח. זאת בעיה אנושית.

ש: הבעיה הבסיסית היא אי ידיעת טבע התודעה?
 לַאמָה: כן, נכון.

ש: לתודעה של כולם יש אותו טבע?
 לַאמָה: כן, אותו טבע.

ש: לכל אדם יש אותה בעיה בסיסית?
 לַאמָה: כן, אבל ישנם הבדלים. לדוגמה, לפני מאה שנים לאנשים במערב היו בעיות מסוג מסוים. דרך התפתחות טכנולוגית בעיקר, הם פתרו רבות מהן, אבל כעת בעיות אחרות צצו במקומן. זה מה שאני אומר. בעיות חדשות מחליפות את הבעיות הישנות, אבל הן

עדיין בעיות, משום שהבעיה הבסיסית נשארה. הבעיה הבסיסית היא כמו אוקיינוס; הבעיות שאנו מנסים לפתור הן כמו הגלים. זה אותו הדבר במזרח. בהודו, בעיות שאנשים חווים בכפרים הן שונות מבעיות שאנשים חווים בעיר הבירה, ניו דלהי, אבל הן עדיין בעיות. מזרח, מערב, הבעיה הבסיסית היא אותה הבעיה.

ש: לאמה, כפי שאני מבין זאת, אמרת שהבעיה הבסיסית היא שאינדיבידואלים מאבדים קשר עם הטבע שלהם. איך אנחנו מאבדים קשר עם הטבע שלנו? למה זה קורה?

לאמה: סיבה אחת היא שאנו מוטרדים ממה שמתרחש מחוץ לנו. אנחנו כל כך מתעניינים במה שקורה בעולם החושים שאיננו מפנים זמן כדי לבחון מה מתרחש בתודעתנו. אנו לא שואלים את עצמנו אף פעם מדוע עולם החושים כל כך מעניין אותנו, מדוע דברים מופיעים כפי שהם מופיעים, מדוע אנו מגיבים להם כפי שאנו מגיבים. אינני אומר שעלינו להתעלם מהעולם החיצוני, אבל עלינו להשקיע לפחות אותה כמות של אנרגיה בניתוח יחסינו איתו. אם נוכל להבין את טבעם של הסובייקט והאובייקט גם יחד, אז באמת נוכל לשים קץ לבעיותינו. ייתכן ואתה חושב שמבחינה חומרית חייך מושלמים, אך עדיין תוכל לשאול את עצמך, "האם זה באמת מספק אותי? האם זה כל מה שיש?" אתה יכול לבדוק את תודעתך, "מאיפה באמת מגיע סיפוק?" אם אתה מבין שסיפוק אינו תלוי רק בגורמים חיצוניים, תוכל ליהנות מרכוש חומרי ומשלוות נפש.

ש: האם טבעו של סיפוק משתנה מאדם לאדם או האם הוא אותו הדבר?

לאמה: מבחינה יחסית, לכל אינדיבידואל יש דרך חשיבה משלו או משלה, רגשות והבחנה; לכן הנאותיו של כל אדם הן דבר אינדיבידואלי. מבחינה יחסית. אולם אם תבדוק יותר לעומק, אם תתבונן ברובד הרגשות העמוקים יותר של השמחה והאושר, אותם אלה העמידים יותר, הבלתי משתנים, תגלה שכולם יכולים להשיג רמות זהות של הנאה. בעולם החולין, היחסי אנו חושבים, "האינטרסים וההנאות שלי הם כאלה וכאלה ולכן עלי להשיג את זה, ואת זה, ואת זה". אם אמצא את עצמי בנסיבות כאלו וכאלו, אהיה אומלל. באופן יחסי החוויות שלנו הן אינדיבידואליות; כל אחד מאיתנו עושה הבחנות בדרך שלו. אבל באופן מוחלט, אנו יכולים לחוות רמות זהות של אושר.

ש: לאמה, האם אתה פותר בעיות של אנשים על ידי כך שאתה גורם להם להתכנסות במדיטציה או לניתוק מהעולם החיצוני? האם כך אתה מטפל באנשים?

לאמה: לא בהכרח. על אנשים להיות מודעים לחלוטין למה שמתרחש בתוך תודעתם, כמו גם לאופן בו תודעתם מתקשרת עם העולם החיצוני, איזו השפעה יש לסביבה על תודעתם. אינך יכול להסתגר מפני העולם; עליך להתמודד עימו; עליך להיות פתוח לכל דבר.

ש: האם הטיפול שלך תמיד מצליח?
לאמה: לא, לא בהכרח.

ש: מה עושה את הטיפול לא מוצלח במקרים מסוימים?
 לַאמָה: לפעמים יש בעיה בתקשורת; אי הבנה של מה שאני אומר.
 אולי לאנשים אין סבלנות ליישם את השיטות שאני ממליץ עליהן כדרכי
 פעולה. זה דורש זמן לטפל בתודעה בלתי מסופקת. לשנות את התודעה
 זה לא כמו לצבוע בית. זה דורש הרבה יותר זמן להתמיר גישה של
 התודעה.

ש: על איזו תקופת זמן מדובר? חודשים שנים?
 לַאמָה: זה תלוי באינדיבידואל ועל איזו סוג של בעיה אנחנו מדברים.
 אם יש לך בעיה עם ההורים שלך, אולי ניתן יהיה לפתור אותה בתוך
 חודש. אבל שינוי והתגברות על התודעה הבסיסית הבלתי מסופקת יכול
 לקחת שנים רבות מאוד. הגלים הם קלים; האוקיינוס יותר קשה. תודה
 לך, זאת הייתה שאלה טובה מאוד.

ש: האם יש לך תהליך של בחירה במי תרצה לנסות לטפל?
 לַאמָה: לא, אין לנו שום תהליך של בחירה.

ש: אנשים פשוט באים אליך?
 לַאמָה: כן. כל אחד יכול לבוא. ללא קשר לצבע, גזע, מעמד, או מגדר,
 לכל בני האדם אותו פוטנציאל לפתור את בעיותיהם. אין בעיה שלא
 ניתן לפתור אותה בעזרת החוכמה האנושית. אם אתה חכם, תוכל
 לפתור את כולך.

ש: מה בנוגע לאנשים שאינם כל כך חכמים?
 לַאמָה: במקרה כזה אתה צריך ללמד אנשים כיצד להיות חכמים.
 חוכמה איננה אינטואיטיבית; עליך לפתוח את תודעתם של אנשים לכך.

ש: האם ניתן לעזור לילדים לפתור את בעיותיהם בדרך זו?
 לַאמָּה: זה בהחלט אפשרי. אבל עם ילדים לא תמיד אתה יכול לנתח באופן אינטלקטואלי. לפעמים עליך להראות להם דברים דרך אמנות או דרך פעולותיך. לפעמים זה לא מעשה חכם לומר להם לעשות כך או אחרת.

ש: לאמה, איזו עצה תיתן להורים כדי לעזור לילדיהם להכיר את טבעם הפנימי?

לַאמָּה: קודם כל, הייתי אומר שכנראה עדיף לא להגזים בדיבורים. התנהגות נאותה ויצירת סביבה רוגעת יביאו תוצאות טובות יותר. אם תעשה כך, ילדים ילמדו באופן אוטומטי. אפילו ילדים קטנטנים מגיבים לוויברציות. אני זוכר שכשהייתי ילד קטן, כאשר הוריי התווכחו, הרגשתי נורא; זה היה מכאיב. אינך צריך לומר לילדים יותר מדי, אלא פשוט להתנהג כראוי, ברוגע ובעדינות, וליצור סביבה טובה. זה הכל; במיוחד כאשר הם עדיין קטנים מכדי להבין שפה.

ש: עד כמה חשוב גוף האדם לאושר האנושי?

לַאמָּה: אם ברצונך להיות מאושר, זה מאוד חשוב שגופך יהיה בריא, בגלל הקשר ההדוק בין מערכת העצבים הפיזית שלך ותודעתך. הפרעה במערכת העצבים שלך תגרום להפרעה בתודעתך; שינויים בגופך גורמים לשינויים בתודעתך. קיים קשר חזק בין השניים.

ש: האם יש לך עצה הנוגעת לתזונה או להתנהגות מינית בכל הנוגע לשמירה על גוף בריא?

לַאמָּה: שניהם יכולים להיות חשובים. כמובן, כולנו שונים, כך שאינך יכול לומר שאותה תזונה תהיה מתאימה לכולם. כאינדיבידואלים, גופינו

מורגלים לתזונה מסוימת, לכן שינויים קיצוניים בתזונה יכולים לזעזע את המערכת. כמו כן, יתר פעילות מינית יכולה להחליש את גופנו, אשר יכול לגרום להיחלשות תודעתנו, כוח הריכוז שלנו או חוכמה חודרת.

ש: מה זה יותר מדי?

לאמה: שוב, הדבר תלוי באינדיבידואל, זה לא אותו הדבר בשביל כולם. לכל אדם כוח גוף שונה; בדקו לאור ניסיונכם.

ש: מדוע אנחנו כאן? מהי הסיבה לחיינו?

לאמה: כל עוד אנו קשורים לעולם החושים, אנו קשורים לגופינו, ועלינו לחיות בתוכם.

ש: אבל לאן אני הולך? האם עלי ללכת למקום כלשהו?

לאמה: כן, כמובן, אין לך ברירה. גופך מורכב מארבעת האלמנטים המשתנים תדיר של אדמה, מים, אש ואוויר. כאשר הם באיזון אתה גדל כראוי ונשאר בריא. אבל אם אחד מהם יוצא מאיזון עם השאר, הדבר עלול לגרום לתוהו ובוהו בגופך ולהביא את קץ חיידך.

ש: ומה קורה אז? האם אנחנו מתגלגלים מחדש?

לאמה: כן, אנחנו נולדים מחדש. התודעה שלך, או ההכרה, היא שונה מגופך הפיזי, הבשר והדם. כאשר אתה מת, אתה עוזב את גופך מאחור והתודעה שלך עוברת לגוף חדש. מזמן ללא ראשית אנחנו מתים ונולדים מחדש לתוך גוף חדש, אחד אחרי השני. זה מה שאנו מבינים. פסיכולוגיית הבודהה מלמדת שברמה היחסית, הטבע האופייני של התודעה הוא שונה מאוד מזה של הגוף הפיזי.

ש: האם אנו חיים כדי לשפר את עצמנו באופן מתמשך? כאשר תהיה אדם זקן, האם תהיה טוב יותר מאשר אתה עכשיו? לַאמָּה: לעולם אינך יכול להיות בטוח בכך. לעיתים זקנים גרועים מילדים. זה תלוי בכמות החוכמה שיש לך. ישנם ילדים נבונים ממבוגרים. אתה זקוק לחוכמה על מנת להתקדם באופן כזה בחיך.

ש: אם אתה מבין את עצמך בצורה טובה יותר בחיים האלו, האם אתה משתפר בחיים הבאים? לַאמָּה: בהחלט. ככל שתבין טוב יותר את טבע תודעתך בחיים הללו, כך יהיו חיך הבאים טובים יותר. אפילו בחיים הללו, אם תבין את טבעך יותר טוב היום, כך חוויותיך בחודש הבא תהיינה טובות יותר.

ש: לאמה, מה משמעות נירוונה? (ההדגשה במקור) לַאמָּה: נירוונה היא מילה בסנסקריט שמשמעה חירות או שחרור. שחרור פנימי. המשמעות היא שליבך איננו כבול יותר על ידי התודעה הבלתי מסופקת, בלתי נשלטת ובלתי מאולפת. איננו כבול על ידי היקשרות. כאשר אתה נוכח בטבעה המוחלט של תודעתך אתה משחרר את עצמך מכבלים ויכול למצוא הנאה מבלי להיות תלוי באובייקטים של החושים. התודעה שלנו כבולה בשל התפיסה של האגו; כדי לשחרר את הכבלים הללו עלינו לאבד את האגו. ייתכן שזה יראה לכם מוזר שעליכם לאבד את האגו. זה בהחלט לא משהו שאנו מדברים עליו במערב. להיפך, כאן מלמדים אותנו לבנות את האגו שלנו; אם אין לך אגו חזק, אתה אבוד, אינך אנושי, אתה חלש. נדמה כי זאת ההשקפה של החברה. אבל, מנקודת המבט של הפסיכולוגיה הבודהיסטית, התפיסה של האגו היא הבעיה הגדולה ביותר שלנו, אגו הוא מלך הבעיות; שאר הרגשות הן כמו שרים, אגו הוא מלך. כאשר אתה מגיע או מתעלה אל מעבר

לאגו, הקבינט של שאר האשליות נעלם, התודעה הנסערת, הכבולה נעלמת ואתה זוכה במצב תודעה מלא אושר בר קיימא. לזה אנו קוראים נירוונה, חירות פנימית. התודעה שלך כבר איננה מותנית או כבולה לדבר מה אחר, בניגוד לכפי שהיא כרגע. במצב הנוכחי, בגלל שתודעתנו תלויה בתופעות חיצוניות, כאשר התופעות החיצוניות נעות, הן לוקחות את התודעה שלנו איתן. אין לנו שליטה; התודעה שלנו מובלת כמו בהמה באמצעות חבל באפה. איננו חופשיים; אין לנו עצמאות. כמובן, אנו חושבים שאנו חופשיים, אנחנו חושבים שיש לנו עצמאות, אבל אנחנו לא; איננו חופשיים בפנים. בכל פעם שעולה התודעה הבלתי מרוסנת, אנחנו סובלים. לכן, שחרור משמעו חופש מתלות בתנאים וחויית אושר יציב, עמוק ומתמשך, במקום העליות והמורדות של חיינו הרגילים. זאת נירוונה. כמובן, זהו רק הסבר חטוף; אפשר לדבר על זה שעות, אבל לא כעת. יחד עם זאת, אם אתה מבין את טבעה של חירות פנימית, אתה תיווכח שחוויות חושים חולפות אפילו לא קרובות למספקות, ושהן אינן הדבר החשוב ביותר. אתה תבין שבתור בן אדם יש לך את היכולת ואת השיטות להשגת מצב קבוע ומתמשך של אושר בלתי מותנה. זה נותן לך נקודת השקפה נוספת על החיים.

ש: מדוע אתה חושב שהשיטות של פסיכולוגיה בודהיסטית מציעות לאינדיבידואל סיכוי טוב יותר להצלחה בהשגת אושר מתמשך, בזמן ששיטות אחרות מתקשות להשיג תוצאה זו ולפעמים לא מצליחות כלל?

לאמה: אינני אומר שמשום ששיטות בודהיסטיות עובדות איננו זקוקים לשיטות אחרות. אנשים הם שונים; בעיות אינדיבידואליות דורשות פתרונות אינדיבידואליים. שיטה אחת לא תעבוד בשביל כולם. במערב, אינך יכול לומר שנצרות מספקת פתרונות לכל הבעיות האנושיות, ולכן

איננו זקוקים לפסיכולוגיה או הינדואיזם או כל פילוסופיה אחרת. זאת סעות. אנו זקוקים למגוון שיטות משום שלאנשים שונים יש אישיות שונה ובעיות רגשיות שונות. אבל השאלה האמיתית שעלינו לשאול כל שיטה היא האם יש ביכולתה להביא לסיום מוחלט של הבעיות האנושיות לתמיד? למעשה, הבודהה עצמו לימד מגוון מדהים של תרופות פסיכולוגיות למגוון עצום של בעיות. יש אנשים שחושבים שבודהיזם הוא נושא די קטן. למעשה, בודהה הציע מיליארדי פתרונות לבעיות רבות מספור שאנשים מתמודדים עימן. זה כמעט כאילו פתרון אישי ניתן לכל אינדיבידואל. בודהיזם אף פעם לא אומר שיש רק פתרון אחד לכל בעיה, ש"זאת הדרך היחידה". בודהה נתן מגוון לא יאומן של פתרונות המכסים כל בעיה אנושית שניתן להעלות על הדעת. ועם זאת זה לא אומר שכל בעיה ניתן לפתור בבת אחת. על חלק מהבעיות ניתן להתגבר בהדרגה, בשלבים. שיטות בודהיסטיות לוקחות גם את זה בחשבון. לכן אנחנו צריכים גישות שונות.

ש: לעיתים אנו רואים מטופלים שהם מופרעים בצורה קשה וזקוקים למנות גדולות של תרופות שונות או להרבה זמן לפני שאפשר לתקשר איתם. כיצד אתה ניגש לאדם שאינך יכול לתקשר איתו בצורה הגיונית? לַאמָּה: קודם כל אנחנו מנסים לאט, לאט להתיידד כדי לרכוש את אמונם. ואז, כאשר הם משתפרים, אנחנו מתחילים לתקשר. כמובן, זה לא תמיד עובד. הסביבה גם כן חשובה – בית שקט בכפר; מקום רגוע, תמונות מתאימות, צבעים טיפוליים, סוג זה של דברים, זה קשה.

ש: פסיכולוגים מערביים מסוימים מאמינים שתוקפנות היא חלק חשוב והכרחי בטבע האנושי, שכעס הוא סוג של כוח מניע חיובי, למרות שלפעמים הוא מכניס אנשים לצרות. מהי דעתך על כעס ותוקפנות? לַאמָה: אני מעודד אנשים לא לבטא את כעסם, לא להוציא אותם החוצה. במקום זה, אני מנסה לגרום לאנשים להבין מדוע הם כועסים, מה גורם לכעס וכיצד הוא עולה. כאשר אתה מבין את הדברים הללו, במקום להתבטא חיצונית, הכעס שלך מעכל את עצמו. במערב, יש המאמינים שאתה נפטר מן הכעס שלך על ידי כך שאתה מביע אותו, שאתה מחסל אותו על ידי כך שאתה נותן לו לצאת. למעשה, במקרה כזה, מה שקורה הוא שאתה מותיר רושם בתודעתך לכעוס שוב. התוצאה היא בדיוק ההיפך ממה שבו הם מאמינים. זה נראה כאילו הכעס שלך נעלם אבל בעצם אתה אוסף עוד כעס בתודעתך. הרישומים שכעס מותיר בתודעתך פשוט מחזקים את נטייתך להגיב לסיטואציות עם יותר כעס. אבל לא לאפשר לו לצאת איננו אומר שאתה מדכא אותו, כולא אותו. עליך ללמוד לחקור את טבעו העמוק של הכעס, תוקפנות, חרדה או כל דבר שמפריע לך. כאשר אתה מתבונן בטבע העמוק של אנרגיה שלילית תראה שהיא ממש לא מוחשית, שזוהי רק תודעה. כשהביטוי המנטאלי שלך משתנה, האנרגיה השלילית נעלמת, מתכלה על ידי החוכמה שמבינה את טבעה של שנאה, כעס, תוקפנות וכך הלאה.

ש: מניין הגיע הרגע הראשון של כעס? הכעס שהשאיר רישום אחר רישום אחר רישום?

לאמה: כעס מגיע מתוך היקשרות להנאות חושים. תבדוק. זו פסיכולוגיה נפלאה, אבל היא יכולה להיות קשה להבנה. כאשר מישהו נוגע במשהו שאתה מאוד קשור אליו, אתה משתגע. היקשרות היא המקור לכעס.

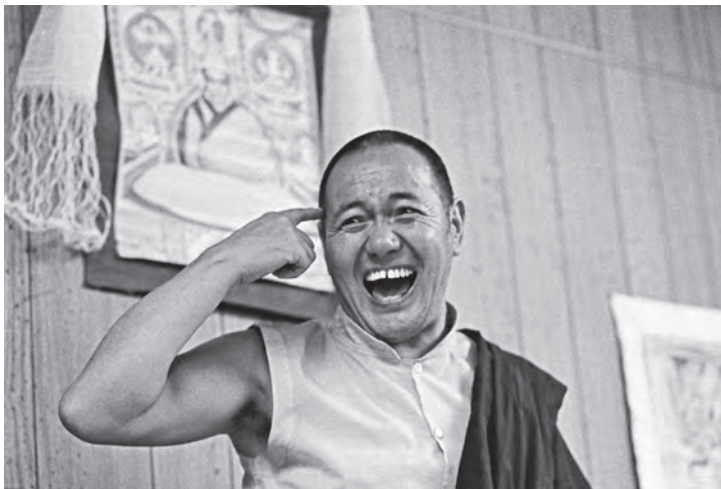
דר' גולד: ובכן, לאמה, תודה רבה שבאת וביקרת אצלנו. זה היה מאוד, מאוד מעניין.

לאמה: תודה רבה מאוד. שמחתי מאוד לפגוש אתכם.

בית החולים של הנסיך הנרי

מלבורן, אוסטרליה

25 מרץ 1975



קרל רויס-וילנדר

אגם ארוהד, קליפורניה, יולי 1975

...3...

הכל מגיע מהתודעה

ניתן להבין בודהיזם ברמות רבות ושונות. אנשים שמגשימים את הדרך הבודהיסטית עושים זאת בהדרגה. ממש כפי שאתה משלים בית ספר ואז אוניברסיטה, מסיים שנה ואז עוד שנה, כך גם מתרגלים בודהיסטיים, מתקדמים צעד אחר צעד בדרך להארה.

בבודהיזם, אנחנו מדברים על רמות שונות של תודעה; כאן, גבוה ונמוך מתייחס לרמת התפתחות רוחנית. במערב, יש נטייה להתייחס לבודהיזם כאל דת במובן המערבי של המילה. זאת תפיסה מוטעית. בודהיזם פתוח לחלוטין; ניתן לדבר על כל דבר. לבודהיזם מערכת אמונות ופילוסופיה משלו, אך הוא גם מעודד חקירה מדעית, פנימית וחיצונית. אל תחשבו על בודהיזם כעל מערכת אמונות סגורה וצרת אופקים. היא לא. מערכת האמונות הבודהיסטית איננה המצאה היסטורית שהגיעה דרך השערות ודמיון, אלא הסבר פסיכולוגי מדויק של טבע התודעה.

כאשר אתה מתבונן בעולם החיצוני יש לך רושם חזק של המוחשיות שלו. קרוב לוודאי שאינך יודע שהרושם החזק הזה הוא הפרשנות של התודעה שלך למה שהיא רואה. אתה חושב שהמציאות החזקה, המוצקה באמת מתקיימת בחוץ, ואולי, כאשר אתה מתבונן פנימה, אתה חש ריקנות. גם זו תפיסה שגויה: הרושם החזק שהעולם מופיע כמתקיים מחוץ לך הוא בעצם השלכה של תודעתך. כל מה שאתה חווה – רגשות, תחושות, צורות וצבעים – בא מתוך תודעתך.

בין אם אתה מתעורר בוקר אחד עם תודעה קודרת והעולם סביבך נדמה אפל וקודר, או שאתה מתעורר עם תודעה בהירה והעולם נראה יפה וקליל, הבן שרשמים אלו מגיעים מתוך תודעתך ולא מתוך שינויים בסביבה החיצונית. במקום לפרש באופן שגוי את כל מה שאתה מתנסה בו בחיים, באמצעות תפיסה שגויה, הבן נכוחה שאין זו מציאות חיצונית אלא תודעה בלבד.

לדוגמה, כאשר כולם באולם מביטים באובייקט אחד, בי, לאמה ישה, לכל אחד מכם יש חוויה מובחנת אחרת, למרות שכולכם מביטים במקביל בדבר אחד. החוויות השונות הללו אינן מגיעות ממני, הן מגיעות מהתודעות שלכם. אולי אתם חושבים, "אוה, איך הוא יכול לומר זאת? כולנו רואים את אותן הפנים, את אותו גוף, את אותם הבגדים". אבל זו רק פרשנות שטחית. בדקו לעומק. אתם תיראו שהאופן שבו אתם תופסים אותי, ההרגשה שלכם, היא דבר אינדיבידואלי, ושבמישור הזה, כולכם שונים. זאת הנקודה שלי.

ואז עולה המחשבה, "אוה, הוא רק לאמה; כל מה שהוא יודע זה רק תודעה. הוא לא יודע על חידושים מדעיים רבי עוצמה כמו לוויינים וטכנולוגיה מתוחכמת אחרת. אין סיכוי שאפשר להגיד שגם דברים אלו באו מהתודעה". אבל תבדוק. כשאני אומר "לוויין", יש לך תמונה מנטאלית של האובייקט שנאמר לך שהוא לוויין.

כשנבנה הלוויין הראשון, הממציא שלו אמר, "עשיתי את הדבר הזה שמשתובב במסלול סביב כדור הארץ; קוראים לזה "לוויין". ואז כאשר כולם ראו אותו, הם חשבו "אהה, זה לוויין". אבל "לוויין" הוא רק שם, נכון? לפני שממציא הלוויין בנה אותו ממש, הוא שיער ודמיין אותו בתודעתו. על בסיס הדמיון הזה, הוא פעל להמחיש את היצירה שלו. אז הוא אמר לכולם "זהו לוויין". ואז כולם חשבו, "וואו, לוויין; כמה נפלא, כמה נהדר". זה מראה כמה אנחנו מגוחכים. אנשים נותנים לדברים

שמות ואז אנחנו נצמדים לשמות, מאמינים שזה הדבר האמיתי. זה אותו הדבר ולא משנה מהם הצבעים והצורות שאנחנו תופסים. תבדוק. אם תוכל להבין מה שאני מסביר כאן, תוכל לראות שאכן, לוויינים וכך הלאה מגיעים מהתודעה, ושכלי התודעה, אין גילוי של קיום חומרי בכל עולם החושים. מה מתקיים ללא תודעה? תראו את כל הדברים שאתם מוצאים בסופרמרקט: כל כך הרבה שמות, סוגי מזון רבים, כל כך הרבה דברים שונים. קודם כל, אנשים המציאו את הכל – השם הזה, השם ההוא, זה, זה – ואז כל אלה, זה, ההוא, זה, זה וזה כולם מופיעים לפניך. אם כל אלפי פריטי הסופרמרקט הללו, כמו גם מטוסי סילון, טילים ולוויינים הם גילויי תודעה, מה אם כן לא מגיע מהתודעה?

אם תבדוק כיצד התודעה שלך מבטאת את עצמה, השקפותיך ורגשותיך השונים, הדמיון שלך, תבין שכל רגשותיך, האופן שבו אתה חי את חיך, האופן שבו אתה מתייחס לאחרים, הכל מגיע מתוך תודעתך. אם אינך מבין כיצד פועלת תודעתך ימשיכו להיות לך חוויות שליליות כמו כעס ודיכאון. מדוע אני מכנה תודעה מדוכדכת שלילית? משום שתודעה מדוכדכת איננה מבינה כיצד היא פועלת. תודעה ללא הבנה היא שלילית. תודעה שלילית מושכת אותך למטה משום שכל תגובותיה הן עכורות. תודעה בעלת הבנה מתפקדת בבהירות. תודעה בהירה היא תודעה חיובית.

כל בעיה רגשית שאתה חווה מקורה באופן בו מתפקדת תודעתך; הבעיה הבסיסית שלך מתחילה בזיהוי שגוי של עצמך. האם בדרך כלל יש לך דימוי עצמי נמוך, אתה רואה בעצמך בן אדם באיכות נמוכה, בזמן שמה שאתה באמת רוצה הוא חיים באיכות הטובה ביותר, להיות מושלם? אינך רוצה להיות בן אדם באיכות נמוכה, נכון? כדי לתקן את השקפתך ולהפוך לאדם טוב יותר, אינך צריך להלחיץ את עצמך או לדלג מהתרבות שלך לתרבות אחרת. כל שעליך לעשות הוא להבין את טבעך האמיתי, מה שאתה כבר עכשיו. זה הכל. זה כל כך פשוט.

מה שאני מדבר עליו כאן איננו תרבות טיבטית, איזה טריפ של המזרח. אני מדבר על הטרופ שלך. למעשה, זה לא משנה על הטרופ של מי אני מדבר; בעיקרון כולנו אותו הדבר. איך אנחנו שונים? לכולנו יש תודעה; כולנו תופסים דברים דרך החושים שלנו; כולנו שווים ברצון שלנו ליהנות מעולם החושים; ובאופן שווה כולנו נתפסים לעולם החושים; לא מכירים את המציאות של עולמנו הפנימי ולא את זו של העולם החיצוני. אין שום הבדל, בין אם יש לנו שיער ארוך או קצר, בין אם אנו שחורים, לבנים או אדומים, לא משנה אלו בגדים אנו לובשים. כולנו אותו הדבר. מדוע? משום שהתודעה האנושית היא כמו אוקיינוס ואנחנו דומים מאוד זה לזה באופן בו התפתחנו על פני האדמה.

התבוננות חיצונית בעולם החושים יכולה להוביל לאמונה שבעיותיהם של אנשים הן שונות, אבל אם תבדוק לעומק, תראה שבאופן בסיסי, הן אותו הדבר. מה שגורם לכך שבעיות של אנשים נראות מיוחדות הוא הפרשנות השונה של החוויות שלהם.

דרך זו של בחינת המציאות איננה בהכרח תרגיל רוחני. אינך צריך להאמין או להכחיש את העובדה שיש לך תודעה – כל שעליך לעשות הוא להתבונן באופן בו היא פועלת וכיצד אתה פועל ולא להיות עסוק מדי בעולם הסובב אותך.

הבודהה מעולם לא שם דגש על אמונה. במקום זאת, הוא המליץ לנו לחקור ולנסות להבין את מציאות הווייתנו. הוא מעולם לא הדגיש שעלינו לדעת מה הוא היה, מהו בודהה. כל מה שהוא רצה זה שאנחנו נבין את טבענו. האם זה לא פשוט מאוד? איננו צריכים להאמין בדבר. פשוט על ידי עשיית המאמץ הנכון, אנו מבינים דברים דרך הניסיון שלנו, ובהדרגה מפתחים את כל התובנות.

אבל אולי יש לכם שאלות מה בנוגע להרים, עצים ואוקיינוסים? כיתד ייתכן שהם מגיעים מן התודעה? אשאל אתכם: מהו טבעו של

הר? מהו טבע של אוקיינוס? האם דברים מתקיימים בהכרח כפי שאתם רואים אותם? כאשר אתם רואים הרים ואוקיינוסים, הם מופיעים בפני נקודת המבט השטחית שלכם פשוט כהרים וכאוקיינוסים. אבל טבעם הוא למעשה משהו אחר. אם מאה אנשים יביטו בהר באותו הזמן, כולם יראו היבטים שונים, צבעים שונים, מאפיינים שונים. אם כך, דעתו של מי מהם על ההר היא הנכונה? אם תוכלו להשיב על כך, תוכלו לענות על שאלתכם.

לסיכום, אני אומר שהשקפתכם היומיומית, השטחית על עולם החושים, איננה משקפת את המציאות האמיתית. האופן בו אתם מפרשים את מלבורן, האופן בו אתם מדמיינים שמלבורן מתקיימת, אין לו שום קשר עם המציאות של מלבורן – אפילו שיכול להיות שנולדתם במלבורן ושביליתם את כל חיי המעלה-מטה שלכם במלבורן. תבדקו זאת.

באומרי כל זאת, אינני אומר זאת כהצהרה החלטית אלא מציע לכם הצעה, כיצד להביט על הדברים מחדש. אינני מנסה לדחוף לכם את הרעיונות שלי. כל מה שאני עושה הוא להמליץ שתניחו בצד את התודעה הרגילה העצלה שלכם, שפשוט לוקחת מה שהיא רואה ללא בדיקה מעמיקה ותבדקו בעזרת תודעה אחרת, תודעה רעננה.

רוב ההחלטות שהחליטה תודעתכם מזמן שנולדתם – "זה נכון; זה לא נכון; זאת לא המציאות" – היו תפיסות שגויות. תודעה נגועה בתפיסות שגויות, היא תודעה הססנית, לעולם לא בטוחה בשום דבר. שינוי קל בתנאים חיצוניים והיא משתגעת; אפילו דברים קטנים משגעים אותה. לו רק יכולתם לראות את התמונה הגדולה, הייתם רואים כמה כל זה מטופש. אבל איננו רואים את השלמות; שלמות היא גדולה מדי עבורנו. התודעה התבונית – של ידע וחוכמה או התודעה האוניברסאלית – לעולם אינה מודאגת מדברים קטנים. לאחר שפגשה נכוחה בשלמות, היא לעולם איננה מוטרדת מזוטות. איזו אנרגיה מגיעה מכאן ומתנגשת

עם אנרגיה שבאה משם לעולם לא מרגיזה את החכמים משום שהם צופים שדברים כאלו יקרו; זה בטבע שלהם. אם יש לך השקפה שגויה שחייך צריכים להיות מושלמים, תמיד תהיה המום מטבעם הבלתי יציב. אם תצפה שחייך ישתנו ללא הרף, תודעתך תהיה הרבה יותר שלוה. מה מושלם בעולם החיצוני? כלום. מאחר והאנרגיות של תודעתך וגופך מסובכות בעולם החיצוני לבלי התר, איך אתה יכול לצפות שחייך יהיו מושלמים? הם לא יהיו.

תודה רבה לכם. אני מקווה שהבנתם את מה שאמרתי ושלא יצרתי עוד השקפות שגויות. עלינו לסיים כעת. תודה לכם.

אוניברסיטת לטרוב

מלבורן, אוסטרליה

27 מרץ 1975

...4...

הפוך תודעתך לאוקיינוס

הבט לתוך תודעתך. אם אתה דבק באמונה שכל הנאותיך מגיעות מאובייקטים חומריים ומקדיש את כל חיך לרדיפה אחריהם, אתה תחת השליטה של תפיסה שגויה חמורה. הגישה הזאת איננה רק עניין אינטלקטואלי, כאשר אתה שומע זאת לראשונה, יתכן שתחשוב, "אוה, לי אין את סוג התודעה הזה; לי אין אמונה מלאה בכך שאובייקטים חיצוניים יביאו לי אושר". אבל תבדוק יותר לעומק במראת תודעתך. אתה תמצא שמעבר לאינטלקט, גישה כזאת אכן קיימת ושפעולות היומיום שלך מעידות שעמוק בפנים, אתה אכן מאמין בהשקפה שגויה זו. קח רגע כעת כדי לבדוק בתוך עצמך ולראות האם אתה באמת תחת ההשפעה של תודעה ירודה כזו.

תודעה שיש לה אמונה כה חזקה בעולם החומרי היא צרה, מוגבלת; אין לה מרחב. טבעה הוא חולני, לא בריא, או, במינוח בודהיסטי, דואליסטית.

בארצות רבות אנשים חוששים מפני אלו המתנהגים בצורה יוצאת מגדר הרגיל, כמו אלו הנוטלים סמים. מחוקקים חוקים נגד נטילת סמים ובונים מעברי מכס מורכבים בניסיון לתפוס אנשים שמנסים להבריא אותם לתוך המדינה. בחנו את זה יותר מקרוב. לקיחת סמים איננה מגיעה מהסם עצמו אלא מהתודעה של האדם. זה יותר הגיוני לחשוש מפני הגישה הפסיכולוגית- התודעה העכורה- שגורמת לאנשים

לקחת סמים או לעסוק בפעילות הרס עצמי אחרת, אבל במקום זה אנחנו עושים מהומה גדולה בנוגע לסמים עצמם, מתעלמים לחלוטין מתפקידה של התודעה. גם זו, השקפה שגויה חמורה, הרבה יותר חמורה מאשר סמים שכמה אנשים לוקחים.

השקפות שגויות הן הרבה יותר מסוכנות מאשר כמה סמים. הסמים עצמם לא נפוצים כל כך, אבל השקפות שגויות נפוצות בכל מקום ויכולות ליצור קשיים וחוסר שקט במדינה שלמה. כל זה מגיע מהתודעה. הבעיה היא שאיננו מבינים את הטבע הפסיכולוגי של התודעה. אנו שמים לב רק לחומרים הפיזיים שאנשים נוטלים; אנחנו לחלוטין לא מודעים לרעיונות המטופשים ולהשקפות שגויות מרעילות שחוצות גבולות כל הזמן.

כל הבעיות המנטאליות מגיעות מהתודעה. עדיף שנטפל בתודעה מאשר נאמר לאנשים, "אתה אומלל כי אתה מרגיש חלש. מה שאתה צריך זאת מכונית חדשה רבת עוצמה..." או סוג אחר של רכוש חומרי. לומר לאנשים ללכת לקנות משהו כדי להיות מאושרים איננו עצה נבונה. הבעיה הבסיסית של האדם היא חוסר סיפוק מנטאלי, לא מחסור ברכוש חומרי. כאשר זה מגיע לגישה לבעיות מנטאליות ואיך לטפל במטופלים, יש הבדל גדול בין פסיכולוגיית הבודהה לבין פסיכולוגיה מערבית.

כאשר המטופל חוזר ואומר: "קניתי את המכונית שהמלצת עליה ואני עדיין אומלל", אולי יאמר הרופא "היית צריך לקנות יותר יקרה" או "היית צריך לבחור צבע טוב יותר". אפילו אם המטופל ילך ויעשה זאת, הוא עדיין יחזור אומלל. לא משנה כמה שינויים שטחיים יהיו לסביבתו של אדם, הבעיה שלו לא תיפסק. פסיכולוגיה בודהיסטית ממליצה שבמקום להחליף מצב נסער אחד באחר – ובכך פשוט להחליף בעיה אחת באחרת ואז באחרת בלי סוף – וותר על מכוניות לחלוטין לזמן מה וראה מה קורה. החלפת בעיה אחת באחרת איננה

פותרת דבר; זהו רק שינוי. למרות שלעיתים די בשינויים על מנת להביא אנשים לחשוב שהם משתפרים, הם לא. בעיקרון הם עדיין חווים את אותם הדברים. כמוכן, אינני מתכוון לכל זה רק במשמעות מילולית. אני פשוט מנסה להדגים כיצד אנשים מנסים לפתור בעיות מנטאליות באמצעים פיזיים.

הכר את טבעה של תודעתך. כבני אדם, אנו תמיד מחפשים סיפוק. על ידי ידיעת טבע התודעה, תוכל להגיע לסיפוק פנימי; אולי אפילו נצחי. אבל עליך להיווכח בטבע תודעתך. אנו רואים את עולם החושים בצורה כה ברורה, אבל אנחנו עיוורים לגמרי בנוגע לעולמנו הפנימי, במקום בו השקפות שגויות ממשיכות לתפקד ומשאירות אותנו תחת שליטת האומללות וחוסר הסיפוק. את זה אנחנו חייבים לגלות.

זה הכרחי, לכן, לוודא שאינך עמל למען השקפה שגויה שרק אובייקטים חיצוניים יכולים להעניק לך סיפוק או להפוך את חיך ראויים. כפי שאמרתי בעבר, אמונה זו איננה רק אינטלקטואלית-שורשיה הארוכים של שאלה זו מגיעים עמוק לתוך תודעתך. רבות מתשוקותיך העזות ביותר קבורות עמוק מתחת להגיון; הדבר המונח מתחת להגיון הוא בדרך כלל חזק הרבה יותר מההגיון עצמו.

ייתכן שיהיו אנשים שיחשבו, "הפסיכולוגיה הבסיסית שלי בטוחה, אין לי אמונה בחומריות; אני תלמיד של דת". לימוד של פילוסופיה דתית או מערכת אמונות איננה הופכת אותך לאדם רוחני. פרופסורים רבים יכולים לתת הסברים אינטלקטואלים על בודהיזם, הינדואיזם ונצרות, אבל זה בלבד איננו הופך אותם לאנשים רוחניים. הם יותר כמו מדריכי תיירים עבור המסתקרנים בנוגע לרוחניות. אם אינך יכול להפוך את דבריך להתנסות, הלמידה שלך לא תעזור לעצמך ולאחרים. קיים הבדל גדול בין היכולת להסביר דת בצורה הגיונית לבין התמרתו של ידע לניסיון רוחני.

עליך להפוך את מה שלמדת לניסיון שלך ולהבין את התוצאות שמעשים שונים מביאים. סביר להניח שכוס תה תועיל יותר מאשר למידה של פילוסופיה כלשהי שאיננה יכולה לתמוך בתודעתך משום שאין לך את המפתח – לפחות תרווה את צימאונך. למידה של פילוסופיה שאיננה מתפקדת הוא בזבוז של זמן ושל אנרגיה.

אני מקווה שאתה מבין מהי המשמעות האמיתית של המילה "רוחני". המשמעות היא לחפש אחר, לחקור את הטבע האמיתי של התודעה. אין שום דבר רוחני בחוץ. מחרוזת התפילה שלי איננה רוחנית; הגלימות שלי אינן רוחניות. רוחני משמעו התודעה, ואנשים רוחניים הם אלו המבקשים את טבעה. דרך זה, הם מגיעים להבנה של תוצאות התנהגותם, פעולות גופם, דיבורם ותודעתם. אם אינך מבין את התוצאות הקארמיות של מה שאתה חושב ועושה, אין דרך בה תוכל להיות אדם רוחני. ידיעת פילוסופיה דתית כלשהי איננה מספקת כדי להפוך אותך לרוחני.

כדי להיכנס לדרך רוחנית, עליך להתחיל להבין את הגישה המנטאלית שלך ואיך תודעתך תופסת דברים. אם אתה לכוד בהיקשרות לאטומים קטנטנים, תודעתך המוגבלת, המשתוקקת, תהפוך את זה בלתי אפשרי עבורך ליהנות מהנאות החיים. אנרגיה חיצונית היא כל כך מוגבלת, כך שאם תרשה לעצמך להיות כבול על ידה, התודעה שלך עצמה תהפוך להיות מוגבלת וצרה באותה מידה. כאשר תודעתך צרה, דברים קטנים מוציאים אותך משלוותך מאוד בקלות. הפוך תודעתך לאוקיינוס. אנחנו שומעים אנשים דתיים מדברים הרבה על מוסר. מהו מוסר? מוסר הוא החוכמה המבינה את טבע התודעה. תודעה המבינה את טבעה הופכת באופן אוטומטי מוסרית, או חיובית; והמעשים הנובעים מתוך תודעה כזאת הופכים גם הם חיוביים. את זה אנו מכנים מוסריות. הטבע הבסיסי של התודעה הצרה הוא בורות; לכן, התודעה הצרה היא שלילית.

אם אתה יודע את הטבע הפסיכולוגי של תודעתך, דיכאון נעלם

באופן ספונטני; במקום להיות אויבים וזרים, כל היצורים החיים הופכים להיות ידידיך. התודעה הצרה דוחה; חוכמה מקבלת. בדוק את תודעתך על מנת לגלות האם זה נכון או לא. אפילו אם יכולת לקבל כל הנאת חושים שיש ליקום להציע, עדיין לא היית מרוצה. זה מוכיח שסיפוק מגיע מבפנים, לא מדבר חיצוני.

לפעמים אנו מתפעלים מהעולם המודרני; "איזו התקדמות יש בטכנולוגיה מדעית; כמה נפלא! מעולם לא היו לנו הדברים האלו קודם". אבל קח צעד אחורה והתבונן שוב. הרבה מהדברים שחשבנו שהם נפלאים לא כל כך מזמן, קמים עכשיו נגדנו. דברים שפיתחנו כדי שיסייעו בחיינו פוגעים בנו כעת. אל תסתכל רק בסביבתך המיידית, בדוק באופן נרחב ככל האפשר; תוכל לראות את האמת שבדבריי. כאשר אנו מייצרים דברים חומריים בתחילה אנו חושבים, "אווה, זה יעיל". אבל בהדרגה, האנרגיה החיצונית הזו מתכנסת פנימה והורסת את עצמה. זהו טבעם של ארבעת האלמנטים: אדמה, מים, אש ואוויר. זה מה שמדע בודהיסטי מלמד אותנו.

גופך איננו יוצא מן הכלל. כל עוד האלמנטים שלך משתפים פעולה זה עם זה, גופך צומח יפה. אבל לאחר זמן מה האלמנטים פונים נגד עצמם וזה מסתיים בהרס חייך. מדוע זה קורה? בגלל הטבע המוגבל של תופעה חומרית: כאשר תש כוחם, הם מתמוטטים, כמו הבניינים הישנים המטים לנפול שאנו רואים סביבנו. כאשר גופנו הופך חולה וחלוש זה סימן שהאנרגיות הפנימיות נמצאות בסכסוך, בחוסר איזון. זה טבעו של עולם החומר; אין לזה שום קשר עם אמונה. כל עוד נמשיך להיוולד לתוך גוף אנושי של בשר, דם ועצמות, אנו נחוה תנאים רעים, בין אם נאמין בכך או לא. זוהי האבולוציה הטבעית של גוף גשמי.

מכל מקום, התודעה האנושית, היא שונה לחלוטין. לתודעה האנושית יש פוטנציאל להתפתחות אינסופית. אם תוכל לגלות, אפילו במעט,

שסיפוק אמיתי מגיע מתוך תודעתך, תיווכח שאתה יכול להרחיב את החוויה בלי גבול ושזה אפשרי לגלות סיפוק נצחי.

זה למעשה פשוט מאוד. אתה יכול לבדוק את עצמך ברגע זה. היכן אתה חש את תחושת הסיפוק? באף שלך? בעין שלך? בראש שלך? בריאה שלך? בלב שלך? בקיבה שלך? היכן אותה תחושת סיפוק? ברגל שלך? ביד שלך? במוח שלך? לא! זה בתודעה שלך. אם תאמר שזה במוח שלך, מדוע לא תאמר שזה באף או ברגל שלך? למה אתה מבדיל? אם הרגל שלך כואבת, אתה חש בזה שם למטה, לא בתוך הראש שלך. בכל מקרה, לא משנה איזה כאב, עונג או הרגשה אחרת אתה חווה, הכל הוא ביטוי של תודעה.

כאשר אתה אומר, "היה לי יום טוב היום", זה מראה שאתה נושא בזיכרוןך זיכרון של יום רע. בלי שהתודעה תייצר תוויות, אין שום חוויה טובה, או רעה. כאשר אתה אומר שארוחת הערב הייתה טובה, המשמעות היא שאתה נושא את החוויה של ארוחת ערב רעה בזיכרוןך. בלי החוויה של ארוחת ערב רעה אין לך אפשרות לכנות את ארוחת הערב הנוכחית, טובה.

באופן דומה, "אני בעל טוב", "אני אישה רעה", גם הם בסך הכל ביטויים של התודעה. מי שאומר "אני רע" איננו בהכרח רע; מי שאומר "אני טוב" איננו בהכרח טוב. אולי אדם שאומר "אני כזה בעל טוב" עושה זאת משום שתודעתו מלאה במצבי תודעה טורדים של גאווה. תודעתו הצרה, תקועה בקיבעון אשלייתי שהוא טוב ולמעשה גורמת לקשיים לאשתו. איך, אם כך, הוא בעל טוב? אפילו אם מספק מזון ובגדים לאשתו, איך הוא יכול להיות בעל טוב, כאשר יום אחרי יום היא נאלצת לחיות עם היהירות שלו?

אם תוכלו להבין את ההיבטים הפסיכולוגיים של בעיות אנושיות, תוכלו לפתח טוב לב אוהב אמיתי כלפי אחרים. רק לדבר על טוב לב

אוהב לא עוזר לפתח אותו. יש אנשים שקראו על טוב לב אוהב מאות פעמים, אבל תודעתם היא ההיפך הגמור. זאת לא רק פילוסופיה, לא רק מילים; זאת הידיעה כיצד התודעה מתפקדת. רק אז תוכל לפתח טוב לב אוהב; רק אז תוכל להפוך לאדם רוחני. אחרת, למרות שייתכן ותהיה משוכנע שאתה אדם רוחני, זה רק עניין אינטלקטואלי, כמו האדם היהיר שמאמין שהוא בעל טוב.

זוהי בדיה. תודעתך ממציאה זאת.

זה כל כך ראוי שתקדיש את חיי האנוש יקרי הערך שלך לשליטה בתודעת הפיל הבלתי מאולף שלך ולהכוונת האנרגיה המנטאלית העצומה שלך. אם לא תרתום את האנרגיה המנטאלית שלך, בלבול ימשיך להשתולל בתודעתך וחיך יהיו מבוזזים לחלוטין. הייה נבון עם תודעתך ככל שאתה יכול. זה הופך את חיך לראויים.

אין לי עוד הרבה לומר לכם, אבל אם יש לכם עוד שאלות, אנא שאלו.

ש: הבנתי את מה אמרת בנוגע להבנת טבע התודעה המביאה עימה אושר, אבל השתמשת במונח "נצחי", המרמז כי אם אתה מבין את תודעתך לחלוטין, אתה יכול להתעלות מעבר למוות של הגוף הפיזי. האם זה נכון?

לאמנה: כן, זה נכון. אבל זה לא הכל. אם אתה יודע איך, כאשר עולה אנרגיה פיזית שלילית, אתה יכול להמיר אותה בחוכמה. באופן זה, האנרגיה השלילית שלך מעכלת את עצמה ולא גורמת לחסימה במערכת העצבים שלך. זה אפשרי.

ש: האם התודעה היא גוף או האם הגוף הוא תודעה?

לאמנה: למה כוונתך?

ש: משום שאני תופס את הגוף.

לאמה: משום שאתה תופס אותו? האם אתה תופס את מחרוזת התפילה הזאת? [מרים אותה למעלה]

ש: כן.

לאמה: האם זה הופך אותה לתודעה?

ש: זה מה שאני שואל אותך.

לאמה: ובכן, זו שאלה טובה. גופך ותודעתך מחוברים בחוזקה. כאשר משהו משפיע על גופך הוא משפיע על תודעתך. אבל זה לא אומר שהטבע היחסי של גופך, הבשר והעצמות, הוא תודעה. אינך יכול לומר זאת.

ש: מהן מטרותיו של בודהיזם: הארה, אחווה, אהבה אוניברסאלית, תודעת על, הכרת האמת, השגת נירוונה?

לאמה: כל המצוינים לעיל: תודעת על, מצב התודעה הער לחלוטין, אהבה אוניברסאלית, והיעדר דעה קדומה או מחשבה קדומה בנוגע להכרה שכל היצורים החיים בכל היקום שווים ברצונם להיות מאושרים ולהימנע מהרגשת אומללות. כרגע, תודעתנו הדואליסטית, בעלת התפיסה השגויה, מבחינה בין: "זו חברתי הקרובה, אני רוצה לשמור אותה לעצמי ולא לחלוק אותה עם אחרים". אחת ממטרותיו של בודהיזם היא להשיג את ההיפך מכך – אהבה אוניברסאלית. כמובן, המטרה המוחלטת היא הארה. בקצרה, המטרה של לימודי הבודהה על טבעה של התודעה היא כדי שנשיג את כל התובנות הללו.

ש: מה נחשבת המטרה הנעלה או החשובה ביותר?
 לאמה: המטרות הנעלות ביותר הן הארה ואהבה אוניברסאלית.
 התודעה הצרה מתקשה לחוות תובנות אלו.

ש: בציורים טיבטים, כיצד ממחישים צבעים שונים מצבי מדיטציה או מצבים פסיכולוגיים שונים?
 לאמה: מצבי תודעה שונים תופסים צבעים שונים. אנו אומרים שכאשר אנו כועסים אנו רואים אדום. זאת דוגמה טובה. מצבי תודעה אחרים חוזים בצבעים אחרים בהתאמה. במקרים מסוימים, כאשר אנשים מופרעים רגשית ואינם מסוגלים לתפקד ביומיום שלהם, הקפתם בצבעים מסוימים יכולה לעזור בהרגעתם. אם תחשוב על כך תגלה שצבעים למעשה מגיעים מוך התודעה. כאשר אתה מתרגז ורואה אדום, האם הצבע הזה פנימי או חיצוני? תחשוב על כך.

ש: מהם היישומים המעשיים, היומיומיים, של האמירה שלך, שבכדי שיהיה לך את הרעיון שדבר מה הוא טוב, עליך לשאת בתודעתך גם את הרעיון שדבר מה הוא רע?
 לאמה: אמרתי שכאשר אתה מפרש דברים כטובים או רעים זוהי הפרשנות של תודעתך. מה שרע עבורך איננו בהכרח רע עבורי.

ש: אבל הרע שלי הוא עדיין הרע שלי.
 לאמה: הרע שלך הוא רע בשבילך משום שתודעתך קוראת לו רע.

ש: האם אני יכול להגיע מעבר לכך?
 לאמה: כן, אתה יכול להגיע מעבר לכך. עליך לשאול ולענות על השאלה, "מדוע אני קורא לזה רע?" עליך לבחון את האובייקט ואת

הסובייקט, את הסיטואציה החיצונית ואת הפנימית. בדרך זו תיווכח שהמציאות היא אי שם באמצע, שבמרחב שבין השתיים קיימת תודעה מאוחדת. זאת חוכמה.

ש: מה היה גילך כשנכנסת למנזר?
לאמה: הייתי בן שש.

ש: מהי נירוונה?
לאמה: כאשר אתה מגיע מעבר להשקפה השגויה של התודעה הנסערת, ומשיג במלואה תודעה מאוחדת, חוכמה נצחית ומסופקת, הגעת לנירוונה.

ש: כל דת טוענת שהיא הדרך היחידה להארה. האם בודהיזם מזהה את כל הדתות כמגיעות ממקור אחד?
לאמה: ישנן שתי דרכים לענות על שאלה זו, המוחלטת והיחסית. דתות המדגישות השגת הארה מדברות כנראה על אותו נדבר, אך הן חלוקות ביניהן בנוגע לגישה, בשיטות שלהן. אני חושב שזה מועיל. אבל זה נכון גם כן שישנן דתות המתבססות על תפיסה שגויה. יחד עם זאת אינני מגנה אותן. לדוגמה, לפני כאלפיים שנה היו כמה מסורות הינדואיות עתיקות שהאמינו שהשמש והירח הם אלים; כמה מהן עדיין קיימות. מנקודת המבט שלי, תפיסות אלו הן שגויות, אבל אני עדיין אומר שהן טובות. מדוע? משום שלמרות שמבחינה פילוסופית הן מוטעות, הן עדיין מלמדות את המוסר הבסיסי של להיות אדם טוב והימנעות מפגיעה באחרים. הדבר הזה מאפשר למאמיניהם להגיע לנקודה בה הם יכולים לגלות בעצמם, "אווה, פעם האמנתי שהשמש היא אל אבל עכשיו אני רואה שטעיתי". לכן, יש טוב בכל דת ואל לנו לשפוט, "זה נכון לחלוטין, זה מוטעה לחלוטין".

ש: עד כמה שידוע לך, איך החיים עבור אנשים בטיבט בימים אלו? האם הם חופשיים לממש את הדת הבודהיסטית כבעבר? לאמנה: הם אינם חופשיים ונאסר עליהם לחלוטין תרגול דתי. השלטונות הסיניים מתנגדים לחלוטין לכל דבר הקשור לדת. מנזרים נחרבו וכתבים מקודשים נשרפו.

ש: אבל למרות שהספרים נשרפו, האם האנשים המבוגרים יותר שומרים את הדהרמה בליבם ובתודעתם, או שהם שכחו הכל? לאמנה: אי אפשר לשכוח, להפריד את תודעתם מחוכמה עצומה כל כך. לכן, הדהרמה נשמרה בליבם.

ש: כל הדתות, לדוגמה הינדואיזם, מלמדות את המאמינים בהן להימנע ממעשים רעים ולתרגל מעשים טובים ושתוצאות קארמיות יבואו בעקבותיהם. כיצד לפי הבודהיזם, הצטברות הקארמה החיובית מסייעת להשגת הארה?

לאמנה: התפתחות מנטאלית לא מתרחשת דרך שינויים קיצוניים. זיהומים מוכחדים או מטוהרים לאט, לאט. יש התפתחות הדרגתית. זה דורש זמן. ישנם אנשים למשל שאינם יכולים לקבל מה שהבודהיזם מלמד בנוגע לאהבה אוניברסאלית, שעליך לרצות באושר עבור אחרים כפי שאתה רוצה בו עבור עצמך. הם מרגישים "זה בלתי אפשרי עבורי לאהוב אחרים כפי שאני אוהב את עצמי". זה לוקח זמן עבורם להיווכח באהבה אוניברסאלית או הארה משום שתודעתם עסוקה בתפיסות שגויות ואין בה מרחב לחוכמה.

אבל, לאט, לאט, דרך תרגול דתם, אפשר להוביל אותם לחוכמה מושלמת. לכן אני אומר שמגוון דתות נחוצות למין האנושי. שינוי פיזי הוא קל, אבל התפתחות מנטאלית, דורשת זמן. לדוגמה, רופא יכול

לומר לחולה, "החום שלך גבוה לכן נא הימנע מאכילת בשר ולאכול רק ביסקוויטים יבשים למשך כמה ימים". ואז, כאשר האדם מתחיל להחלים, הרופא מציע לו להחזיר מזונות כבדים יותר לתזונה שלו. באופן כזה, הרופא מוביל את האדם לבריאות מושלמת.

ש: כאשר נזירים ונזירות טיבטיים מתים, האם גופותיהם נעלמות? האם הם לוקחים את גופם איתם?

לאמה: כן, הם לוקחים אותם איתם לחיים הבאים בתוך הג'ולה שלהם (תיק צד של נזירים) אני מתלוצץ! לא, זה בלתי אפשרי. עדיין, ישנם מתרגלים מסוימים שגופותיהם מתעכלים לתוך החוכמה ולמעשה נעלמים. זה אפשרי. אבל הם לא לוקחים את גופם איתם באופן פיזי.

ש: מאחר ותודעתנו יכולה להטעות אותנו, וללא מורה לא נוכל לגלות את האמת, האם מנזרים בודהיסטיים מתוכננים בצורה כזאת שכל נזיר יוכל לקדם את חבריו לרמה הבאה של ידע, במעין שרשרת? האם זה מה שאתה עושה כעת, והאם אתה מלמד כדי ללמוד?

לאמה: כן, מנזרים הם משהו כזה, וזה גם נכון שאני לומד כאשר אני מלמד. אבל הסיבה שאנו צריכים מורים היא שידע שמגיע מספרים הוא אינפורמציה יבשה ואם נשאיר זאת כך הוא יכול להיות רלוונטי כמו הרוח השורקת בינות לעצים. אנו זקוקים למפתח כדי ליישם אותו לכדי ניסיון, כדי לאחד את הידע הזה עם תודעתנו. אז ידע הופך לחוכמה ולפתרון מושלם לבעיותינו. לדוגמה, התנ"ך הוא ספר מצוין שמכיל כל מיני שיטות נפלאות, אבל אם אין לך את המפתח, הידע שנמצא בתנ"ך לא נכנס לליבך. רק משום שספר הוא מצוין לא אומר שעל ידי קריאתו תשיג את הידע שהוא מכיל. הדרך היחידה בה זה יכול לקרות היא על ידי פיתוח חוכמה.

ש: אמרת שהשגת הארה היא תהליך הדרגתי, אבל לבטח אי אפשר להיות מואר ולא מואר בעת ובעונה אחת. אם כך, האם אין המשמעות שההארה היא פתאומית?

לאמרה: כמובן, אתה צודק. אי אפשר להיות מואר ובור גם יחד. התקרבות להארה היא תהליך הדרגתי, אך ברגע שהשגת אותה, אין דרך חזרה; כאשר הגעת למצב תודעה ער לחלוטין, ברגע שחווית זאת, אתה נשאר מואר לנצח. זה לא כמו איזה חוויית סם הזיות - כאשר אתה ב"היי" טוב לך, וכאשר השפעת הסם פגה אתה נופל בחזרה לעצמך המדוכא.

ש: ואנו יכולים לחוות זאת בחיים הללו, הארה קבועה, בזמן שאנו עדיין חיים, לפני מותנו?
לאמרה: כן, זה אפשרי. בחיים הללו... אם יש לך מספיק חוכמה.

ש: אה...אם יש לך מספיק חוכמה?
לאמרה: כן...זה העוקץ; אם יש לך מספיק חוכמה.

ש: למה אנו צריכים מורה?
לאמרה: למה אתה צריך מורה לאנגלית? בשביל תקשורת. זה אותו הדבר עם הארה. הארה היא גם תקשורת אפילו בשביל פעולות חולין כמו קניות אנו צריכים ללמוד את השפה כדי שנוכל לתקשר עם המוכרים. אם אנחנו צריכים מורים בשביל זה, כמובן שאנו צריכים מישהו שידריך אותנו בדרך שבה כל כך הרבה לא ידוע כמו חיי עבר ועתיד ורמות תודעה עמוקות. אלו הן חוויות חדשות לחלוטין; אינך יודע לאן אתה הולך או מה קורה. אתה צריך מישהו שיוודא שאתה על המסלול הנכון ולא הוזה.

ש: מי לימד את המורה הראשון?
לאמרה: חוכמה. המורה הראשון היה החוכמה.

ש: אם למורה הראשון לא היה מורה בן אדם, מדוע אנחנו זקוקים לו?
לאמרה: משום שאין התחלה, ואין סוף. חוכמה היא חוכמה אוניברסאלית, חוכמה היא תודעה אוניברסאלית.

ש: האם פיתוח אהבה אוניברסאלית מביא אותך להארה או שקודם עליך להגיע להארה ואז לפתח אהבה אוניברסאלית?
לאמרה: קודם כל עליך לפתח אהבה אוניברסאלית, אז תודעתך משיגה איזון, מצב שבו אינך מדגיש לא את זה ולא את זה. תודעתך משיגה שיווי משקל. במינוח בודהיסטי אתה מגיע מעבר לתודעה הדואליסטית.

ש: האם זה נכון שהתודעה יכולה לקחת אותך עד מקום מסוים בדרך הרוחנית ובשלב מסוים, כדי להגיע הלאה, עליך לזנוח את התודעה?
לאמרה: כיצד תוכל לזנוח את תודעתך? (ההדגשה במקור) אני מתלוצץ. לא, זה בלתי אפשרי בשבילך לנטוש את תודעתך. בזמן שאתה בן אדם חי, מה שאנו מכנים חיים רגילים, יש לך תודעה; כאשר אתה מגיע להארה, עדיין יש לך תודעה. התודעה שלך תמיד איתך. אינך יכול להיפטר ממנה פשוט על ידי האמירה "אני לא רוצה שתהיה לי תודעה". מבחינה קארמית, התודעה והגוף שלך תקועים יחד. זה בלתי אפשרי לוותר על תודעתך באופן מושכל. אילו תודעתך הייתה תופעה חומרית, אולי יכולת, אבל היא לא.

ש: האם לאמות חולים גופנית לפעמים, ואם כן, באלו שיטות אתם משתמשים כדי להתגבר על המחלה? האם אתם משתמשים בכוח ריפוי?

לֵאמֹה: כן, לפעמים אנו משתמשים בכוח ריפוי; לפעמים אנו משתמשים בכוחה של המנטרה; לפעמים אנו מודטים. בזמנים מסויימים אחרים אנו עורכים פוג'ה. (ההדגשה במקור) האם אתם יודעים מה זה? יש אנשים שחושבים שזהו טקס אמירת מזמורים וצלצול פעמונים, אבל זה הרבה יותר מזה. פוג'ה היא מילה בסנסקריט שמשמעה הוא "מנחות" אבל הפרשנות שלה היא חוכמה, מצב תודעתי ער. אז אם החוכמה שלך מצלצלת "טינג, טינג, טינג". זה טוב. אבל אם החוכמה שלך איננה מצלצלת ומה שאתה שומע הוא רק טינג, טינג, טינג חיצוני, אז זו לא פוג'ה.

ש: מה שאתה אומר איננו כל כך רחוק מהפילוסופיה המטריאליסטית המערבית. הבעיות שלנו אינן עם אובייקטים אלא עם הגישה שלנו כלפיהם.

לֵאמֹה: כאשר אתה אומר גישה, האם אתה מתכוון לנטייה המנטאלית להיתפס או לא להיתפס לאובייקטים חומריים?

ש: ובכן, אובייקטים חיצוניים אכן קיימים, אבל הם מתקיימים מחוץ לנו, והתודעה שלנו תופסת אותם באותו מישור. אני מאמין שכאשר אנו מתים, האובייקטים החיצוניים עדיין שם, אבל לא עבורנו, לא בשביל האינדיבידואל.

לֵאמֹה: אני מסכים איתך. האובייקטים החיצוניים עדיין שם, אבל הפרשנות שלנו לגביהם, ההשלכה שלנו נעלמת. כן, זה נכון.

ש: אז באיזה אופן זה בסתירה קיצונית כל כך לפילוסופיה המטריאליסטית? מדוע אתה אומר שהעולם החיצוני הוא אשלייתי, בעוד שאחרי עזיבת התודעה העולם החיצוני נשאר?

לֵאמֹה: אני אומר שהעולם החיצוני הוא אשלייתי משום שהאובייקטים שאתה תופס קיימים רק בהשקפה של תודעתך. הבט בשולחן זה: הבעיה היא שאתה חושב שכאשר אתה תיעלם, ההשקפה שלך על השולחן עדיין תתקיים, שהשולחן הזה ימשיך להתקיים בדיוק כפי שאתה רואה אותו. זה לא נכון. ההשקפה שלך על שולחן זה נעלמת אבל השקפה אחרת על השולחן ממשיכה להתקיים.

ש: כיצד ניתן לזהות את המורה הנכון?

לֵאמֹה: תוכל לזהות את המורה שלך באמצעות שימוש בחוכמה שלך ולא על ידי הליכה עיוורת אחרי מישהו. תחקור על מורים פוטנציאליים כמה שאתה רק יכול. "האם זה המורה הנכון בשבילי או לא?" בדוק לעומק בטרם תשתמש בעצתו של כל מורה. בטיבטית יש לנו אזהרה לא לקחת מורה כמו שכלב תופס חתיכת בשר. אם תיתן לכלב רעב חתיכת בשר הוא פשוט יבלע אותה ללא היסוס.

זה חיוני ביותר שתבחן מנהיגים רוחניים, מורים, גורואים, או מה שתקרא להם, מאד מאד בזהירות לפני שאתה מקבל את הדרכתם. זוכר מה שאמרתי קודם על תפיסה שגויה שהיא מסוכנת יותר מסמים? אם תלך בעקבות השקפה שגויה של מורה רוחני מזויף, יכולה להיות לכך השפעה הרסנית עליך ולגרום לך לבזוז לא רק את חייך הנוכחיים אלא גם רבים אחרים גם כן. במקום לעזור לך, הדבר יכול לגרום לך נזק גדול. אנא, הייה נבון מאוד בבחירת מורה רוחני.

ש: מאחר ואתה נזיר בודהיסטי מטיבט, אני תוהה האם שמעת על לובסנג רמפה, שכתב ספרים מפורטים רבים על טיבט למרות שלא היה שם מעולם בעצמו? הוא כבר מת, אבל הוא אמר שרוח של לאמה טיבטי נכנסה אליו וכך הצליח לכתוב מה שכתב. האם זה אפשרי, ואם לא, איך הוא הצליח לכתוב את הספרים האלה?

לֵאמֹה: אני לא חושב שדיבוק כזה הוא אפשרי. כמו כן, עליך לבדוק את מה שהוא כתב יותר טוב; ישנן הרבה טעויות בספריו. למשל כאשר הוא כותב על לאמה שפותח את עין החוכמה הוא אומר שזה נעשה באמצעות ניתוח. זה לא נכון. עין החוכמה היא מטאפורה עבור תובנה רוחנית והיא נפתחת על ידי לאמה שיש לו מפתח לחוכמה. כמו כן, אלה שיש להם תובנות עמוקות לא מדברים עליהן, ואלה שמדברים על תובנותיהם העמוקות, אין להם אותן.

ש: לאמה, למה אתה מתכוון בתודעה דואליסטית? ולמה אתה מתכוון ב"בדיקה"?

לֵאמֹה: מזמן שנולדת ועד לרגע ההווה, שני דברים תמיד סיבכו את תודעתך; ישנם תמיד שני דברים, אף פעם לא רק אחד. לזה אני מתכוון בתודעה דואליסטית. בכל פעם שאתה רואה דבר אחד התודעה שלך באופן אוטומטי, אינסטינקטיבי, משווה אותו לדבר מה אחר; "מה עם זה?" שני הדברים הללו מוציאים אותך מאיזון. כעת, לשאלתך השנייה. כשאני אומר "בדיקה", אני מתכוון לכך שעליך לחקור את תודעתך ולראות האם היא בריאה או לא. בכל בוקר, בדוק את מצבך המנטאלי כדי לוודא שבמהלך היום לא תשתגע. זאת כל כוונתי ב"בדיקה".

ש: אם הכל נקבע מראש על ידי קארמה, כיצד נדע האם הכוונה שלנו היא נכונה או אם יש לנו סיכוי לבחירה בלתי מותנית?

לֵאמֹה: כוונה טהורה איננה נקבעת על ידי קארמה. כוונה טהורה מגיעה מתוך הבנת ידע- תבוני. אם אין הבנה בתודעתך יהיה קשה על הכוונה שלך להיות טהורה. אם אינני מבין את הטבע האנוכי שלי, אינני יכול לעזור לאחרים. כל עוד אינני מזהה את ההתנהגות האנוכית שלי, אני תמיד מאשים אחרים בבעיותיי. כשאני יודע את תודעתי, הכוונה

שלי הופכת להיות טהורה ואני יכול להקדיש בכנות את פעולות גופי,
דיבורי ותודעתי למען רווחתם של אחרים.
תודה לך, זאת הייתה שאלה נפלאה, ואני חושב שכוונה טהורה היא
מקום טוב לעצור בו.
תודה רבה לכם. אם יש לנו כוונה טהורה אנו ישנים טוב, חולמים טוב,
ונהנים טוב, אז תודה רבה לכם.

אולם הכינוסים

מלבורן, אוסטרליה

27 מרץ 1975

ארכיון החוכמה של לאמה ישה

ארכיון החוכמה של לאמה ישה (LYWA) הוא אוסף העבודות של לאמה טובטן ישה ושל לאמה טובטן זופה רונפוצ'ה. לאמה זופה רינפוצ'ה, מנהלו הרוחני, ייסד את הארכיון בשנת 1996.

לאמה ישה ולאמה זופה החלו ללמד במנזר קופן, נפאל, בשנת 1970. מאז, עבודותיהם הוקלטו ותומללו. כרגע יש בידינו יותר מ-12,000 שעות של שמע דיגיטלי וכ-75,000 דפי תמלול. הרבה מן ההקלטות, בעיקר אלו של לאמה זופה, עדיין ממתונות לתמלול. מאחר ורינפוצ'ה ממשיך ללמד, מספר ההקלטות בארכיון ממשיך לגדול בהתמדה. רוב דפי התמלול טרם נבדקו או נערכו.

כאן ב-LYWA אנחנו עושים כל מאמץ לתמלל את כל החומר שטרם תומלל, לערוך את מה שטרם נערך, ובאופן כללי לעמוד בכל המטלות המפורטות למטה.

העבודה של ארכיון החוכמה של לאמה ישה נחלקת לשתי קטגוריות: גניזה והפצה. גניזה כוללת ניהול ההקלטות שכבר נאספו של הלימודים שניתנו על ידי לאמה ישה ולאמה זופה רינפוצ'ה, איסוף הקלטות של לימודים שניתנו אך טרם נשלחו לארכיון ואיסוף הקלטות של הלימודים הניתנים על ידי לאמה זופה כל העת, הכוללים שיחות, עצות וכך הלאה, במהלך נסיעותיו בעולם למען רווחת הכלל. מדיה נכנסת מקוטלגת ונשמרת בקפידה, נגישה לשימוש עתידי.

אנו מארגנים את תמלול ההקלטות, מוסיפים את התמלולים למסד הנתונים הקיים של הלימודים, מנהלים את מסד הנתונים, בודקים תמלולים, והופכים את התמלולים לזמינים עבור עורכים או אנשים המעוניינים בהם למטרות מחקר או תרגול.

פעולות גניזה אחרות כוללות עבודה עם קטעי וידאו ותמונות של האמות ודיגיטציה של חומרי ארכיון.

הפצה כוללת שמירה על התקדמות טכנולוגית והפיכת לימודי האמות לזמינים דרך אפיקים שונים הכוללים ספרים בהפצה חינוכית או למכירה, ספרי רשת המיועדים למגוון רחב של קוראים, תמלולים ערוכים קלות, מכתב חודשי במייל (ראו למטה) מדיה חברתית, די.וי.די ווידאו אונליין, מאמרים ב"מנדלה" ומגזינים שונים ובאתר שלנו. בכל סוג מדיה, נדרשת עבודת הכנה רבה לקראת הפצה.

זהו רק תקציר של מה שאנו עושים. הארכיון הוקם למעשה ללא גרעין מימון והתפתח אך ורק תודות לנדבותם של אנשים רבים, כמה מהם הוזכרו בכריכת הספר ושמות רוב האחרים הוזכרו באתרנו. אנו מודים להם מעומק הלב.

ההתפתחות הבאה שלנו גם היא, תלויה בנדיבותם של אלו הרואים תועלת והצורך בעבודה זו, ונהיה אסירי תודה על עזרתם. לכן, אנו פונים בזאת אליך, בבקשת תמיכתך הנדיבה. אם ברצונך להעלות תרומה על מנת לעזור לנו באחת מהמשימות שהזכרנו לעיל, או לממן ספרים בהפצה חינוכית, נא צור קשר עימנו:

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE
PO Box 636, Lincoln, MA 01773, USA
Telephone: (781) 259-4466
info@lamayeshe.com
www.LamaYeshe.com

ארכיון החוכמה של לאמה ישה הינו תאגיד ללא מטרת רווח, פטור ממס, המוקדש לרווחתם של כל בעלי התודעה ותלוי לחלוטין בתרומותיכם להמשך קיומו. תודה רבה לכם על תמיכתכם. תוכלו לתרום על ידי משלוח המחאה, או העברה בנקאית לכתובתנו בלינקולן; על ידי תרומה באתרנו המאובטח; על ידי משלוח פרטי כרטיס אשראי, או העברתו דרך הטלפון; או על ידי העברת כסף ישירות לבנק שלנו – שאל אותנו על הפרטים.

חברות בארכיון החוכמה של לאמה ישה על מנת לגייס את הכסף שאנו זקוקים לו על מנת לשכור שרותי עריכה, כדי להפוך לזמינים את אלפי שעות הלימוד שהוזכרו לעיל, ייסדנו תכנית חברים. מחיר החברות \$1,000 והתועלת העיקרית בה היא שתוכל לעזור בהפיכת לימודי הלאמה המופלאים לזמינים עבור הקהל בעולם כולו. הטבות מוחשיות וממשיות יותר עבורך כוללות את ספריהם [ללא עלות] של לאמה ישה ולאמה זופה מהוצאות Wisdom-ו Archive, מנוי לשנה על מגזין *Mandala*, שנה של פוגות על ידי נזירים ונזירות במנזר קופן עם הקדשה אישית וגישה פרטית לאזור החברים-בלבד באתרנו, המכיל את ספריית הפרסומים המלאה בפורמט אלקטרוני. נא ראה www.LamaYeshe.com למידע נוסף.

מכתב חודשי

בכל חודש אנו שולחים מכתב אלקטרוני המכיל חדשות אחרונות ולימודים שטרם הוצאו לאור של לאמה ישה ולאמה זופה רונפוצ'ה. כדי לקבל רשימת 140 נושאים או להירשם כחבר עם כתובת מייל, נא בקרו באתר.

הקרון למען שימור מסורת המהיאיאנה

הקרון למען שימור מסורת המהיאיאנה (FPMT) היא ארגון עולמי של לימוד מדיטציה בודהיסטית ומרכזי ריטריטים - עירוניים וכפריים - מנזרים, בתי דפוס, מרכזי ריפוי ופעילויות בודהיסטיות אחרות, נוסדה ב-1975 על ידי לאמה טובטן ישה ולאמה טובטן זופה. כרגע, ישנם יותר מ-160 מרכזי FPMT, מיזמים ושירותים בלמעלה מארבעים ארצות ברחבי העולם.

FPMT נוסדה כדי לאפשר לימוד ותרגול של זרם המהיאיאנה בבודהיזם בכלל, ואת תרגול מסורת הגלוגקה הטיבטית, שנוסדה על ידי החכם המלומד, היוגי והקדוש בן המאה ה-15 לאמה ג'ה צונג קאפה בפרט.

בכל רבעון, הקרון מדפיסה מגזין חדשות נפלא, "מנדלה", מהמשרד הראשי שלה בארצות הברית של אמריקה. כדי להירשם או לצפות בנושאי עבר, נא בקרו באתר של מנדלה, www.mandalamagazine.org או צרו קשר:

FPMT

1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214, USA

Telephone: (503) 808-1588 Fax: (503) 808-1589

info@fpmt.org

www.fpmt.org

אתר FPMT מציע גם לימודים מאת ה"ק הדלאי לאמה, לאמה ישה, לאמה זופה רינפוצ'ה ועוד מורים נכבדים במסורת זו, פרטים בנוגע לתוכנית הלימודית של FPMT ומרכזי לימוד אונליין, רשימה מלאה של מרכזי FPMT בעולם, ובמיוחד אלו הקרובים אליך, קישור לחנות FPMT, קישור למרכזי FPMT בהם תמצא פרטים על תוכניותיהם - ועוד דפים מעניינים בנושאים בודהיסטיים וטיבטיים.



כיצד לנהוג בכתבים בודהיסטיים

בודהה-דהרמה היא המקור האמיתי לאושר עבור על בעלי התודעה. ספרים כגון זה מסבירים כיצד לתרגל את הלימודים הללו וכיצד להטמיע אותם בחיי היומיום שלך, וכך להשיג את האושר אותו אתה מחפש. לכן, כל מה שמכיל לימודי דהרמה, את שמות המורים שלך או תמונות מקודשות הוא יקר ערך יותר מאשר אובייקטים חומריים אחרים ויש לנהוג בו כבוד. כדי להימנע מיצירת קארמה שלא לפגוש את הדהרמה בחיים העתידיים, אנא, אל תניחו ספרים (או אובייקטים מקודשים אחרים) על הרצפה או מתחת לדברים אחרים, אל תדרכו מעליהם או תשבּו עליהם, או השתמשו בהם לצרכי חולין כמו ייצוב שולחנות רעועים. יש לשמור אותם במקום נקי, גבוה, בנפרד מכתבי חולין, עטופים בבד כאשר נושאים אותם ממקום למקום. אלו רק מעט מאופני ההתחשבות.

אם יש צורך להיפטר מחומרי דהרמה, אין להשליכם לפח הזבל אלא לשרפם במקום מיוחד. בקצרה: אין לערבב חומרים אלו עם חומרים אחרים, אלא בנפרד, ובזמן שהם נשרפים יש לומר את המנטרה אוס אה הום. בזמן שהעשן פורח, דמיין שהוא תופס את כל החלל, נושא עימו את תמצית הדהרמה לכל בעלי התודעה בכל ששת מעגלי הקיום, מטהר את תודעתם, מקל על סבלם, מביא להם רוב אושר, עד להארה וכולל אותה. יש כאלו החושבים שתרגול זה הוא מעט יוצא דופן, אך הוא ניתן בהתאם למסורת. תודה רבה לכם.

הקדשה

באמצעות פוטנציאל הזכות שנוצר באמצעות הכנת, קריאת, מחשבה, ושיתוף ספר זה עם אחרים, לו כל מוריי הדהרמה יחיו חיים ארוכים ובריאים, לו תגיע הדהרמה לכל קצוות החלל, ולו יזכו כל בעלי התודעה בהארה מלאה.

בכל תחום, ארץ, אזור או מקום שספר זה יגיע אליו, לו לא יהיו מלחמה, בצורת, רעב, מחלה, פציעה, סכסוך או אומללות, לו יהיו רק שגשוג ורווחה, לו כל דבר יושג בקלות, ולו יקבלו הכל הדרכה מושלמת על ידי מורי דהרמה ראויים, יהנו מאושר הדהרמה, יפתחו אהבה וחמלה לכל בעלי התודעה, ותמיד ייטיבו זה עם זה ולא יפגעו זה בזה.

לאמה טובטן זופה רינפוצ'ה נולד בטנגמה, נפאל ב- 1945. בגיל שלוש זוהה כגלגולו של לאמה לאודו, שהתגורר בלאודו, במרחק ראייה מביתו של רינפוצ'ה בטנגמה. תיאורו של רינפוצ'ה בנוגע לשנותיו המוקדמות נמצא בספרו *The Door to Satisfaction*. בגיל עשר, נסע לטיבט, למד ומודט במנזר דומו גשה רינפוצ'ה ליד פגרי, עד אשר הכיבוש הסיני את טיבט ב-1959 אילץ אותו לנטוש את טיבט לטובת בהוטן. לאחר מכן הגיע רינפוצה למחנה הפליטים בוקסה דואר, מערב בנגל, הודו, שם פגש בלאמה ישה שהפך להיות מורהו הקרוב ביותר. הלאמות עברו לנפאל ב-1967, ובמהלך השנים שחלפו, בנו את המנזרים קופן ולודו. ב-1971 העניק לראשונה לאמה זופה את ריטריט הלאם-רים המפורסם שלו, הממשיך מאז ועד עצם היום הזה.

ב-1974, יחד עם לאמה ישה, החל רינפוצ'ה לתור את העולם, ללמד ולהקים מרכזי דהרמה. כאשר לאמה ישה עבר מן העולם ב-1984, הפך רינפוצ'ה למנהל הרוחני של FPMT, שהמשיך לפרווח ולשגשג מאז תחת הנהגתו. פרטים נוספים על רינפוצ'ה ועבודתו ניתן למצוא ב-*The Lawudo Lama*, ובאתרים FPMT, LYWA. בנוסף לספרי LYWA ו-FPMT הרבים, פרסומים אחרים של שיעורי רינפוצ'ה כוללים *Wisdom Energy* (עם לאמה ישה), *Transforming problems, The door to Satisfaction, Ultimate Healing, Dear Lama Zopa, How to Be happy, Wholsome Fear* ועוד תמלולים וספרוני תרגול רבים.

דר' ניקולס ריבוש, הינו בוגר בית הספר לרפואה של אוניברסיטת מלבורן (1964) פגש לראשונה בבודהיזם במנזר קופן בנפאל, 1972. מאז, הפך לתלמידם של לאמה ישה ולאמה זופה רינפוצ'ה, ועובד במשרה מלאה של הארגון העולמי שלהם, הקרן למען שימור מסורת המהיאנה (FPMT). הוא היה נזיר מ-1974 ועד-1986. ייסד את הארכיון של FPMT ופעילויות הוצאה לאור בקופן ב-1973 ויחד עם לאמה ישה ייסד את הוצאה לאור של ספרי Wisdom ב-1975. בין 1966 ו-1981 שירת בתפקידים שונים בניהול Wisdom, מנהל עריכה ומנהל פיתוח. במהלך השנים ערך והוציא לאור רבים מספרי ה"ק הדלאי לאמה, לאמה ישה, לאמה זופה רינפוצ'ה ומורים רבים, וייסד ו/או ניהל מספר פעילויות אחרות של FPMT, כולל מכון המהיאנה הבינלאומי, מרכז מדיטצית המהיאנה טושיטה, חגיגת חוויית הארה, הוצאה לאור של מהיאנה, מרכז קורוקולה ללימודים בודהיסטיים טיבטיים, וכעת את ארכיון החוכמה של לאמה ישה. היה חבר בצוות המנהלים של FPMT מהקמתו ב-1983 ועד 2002 וכעת משרת בתפקיד חבר המנהלים של LYWA וקולג' מאיטריפה.

להיות המטפל של עצמך

מבוא לדרך המחשבה הבודהיסטית

"בימים אלו, אנשים לומדים ומתאמנים להיות פסיכולוגים. הרעיון של הבודהה הוא שכל אחד יהיה פסיכולוג. על כל אחד מאיתנו לדעת את תודעתו; עליך להיות הפסיכולוג של עצמך. זה בהחלט אפשרי; לכל בן אדם יש את היכולת לדעת את תודעתו או תודעתה. כאשר אתה מבין את תודעתך, שליטה בה מגיעה בטבעיות". - לאמה ישה

הפוך תודעתך לאוקיינוס

היבטים בפסיכולוגיה בודהיסטית

"כדי לעלות על דרך רוחנית, עליך להתחיל להבין את הגישה המנטאלית שלך ואיך תודעתך תופסת דברים. אם אתה טרוד בהיקשרות לאטומים קטנטנים, תודעתך המוגבלת והמתאוה, תהפוך לבלתי אפשרית את ההנאה מתענוגות החיים. אנרגיה חיצונית היא כל כך מוגבלת שאם תרשה לעצמך להיות כבול על ידה, התודעה שלך תהפוך להיות מוגבלת באותה המידה. כאשר תודעתך צרה, דברים קטנים מרגיזים אותך בקלות. הפוך תודעתך לאוקיינוס". - לאמה ישה

לאמה טובטן ישה (1935-84) נולד בטיבט והתחנך באוניברסיטת מנזר סרה בלהסה. ב-1959 נמלט מהכיבוש הסיני והמשיך בלימודיו במחנה הפליטים הטיבטי בהודו. ב-1969, יחד עם תלמידו הראשי, לאמה טובטן זופה רינפוצ'ה, החל ללמד בודהיזם למערביים במנזר קופן, קטמנדו נפאל, וב-1974 בהזמנתם של תלמידיהם בעולם, החלו הלאמות תרים את העולם כדי להפיץ את הדהרמה. ב-1975 ייסדו את הקרן למען שימור מסורת המהייאנה (FPMT) ארגון בודהיסטי בינלאומי שהיום מונה יותר מ-160 מרכזים ומרכז פעילויות ביותר מ-30 מדינות.



0 8001611122 8

דאנאקוד 800-1611122

ISBN 978-965-572-148-5

שנטידווה FPMT ישראל