

עצות בנוגע למורה הרוחני



הקדמה

במרכזים טיבטים בודהיסטים, אנו עדים לעיתים קרובות לביטויים של המסירות והקשר החזק המובעים תוך רחשי כבוד כלפי המורה הרוחני (הגורו). הטקסט הקצר שלפנינו מאפשר לחדשים שבנינו לערוך היכרות עם תרגול המסירות לגורו ומסביר מדוע מושם דגש רב כל-כך על ביסוס ושמירה של יחסים חיוביים עם המורה הרוחני.

איך נוכל לזכות בתובנות?

ניסיונם של מתרגלים רוחניים גדולים לאורך דורות רבים, מצביע על כך שהדרך המהירה ביותר להגיע להתמרה רוחנית מעמיקה אינה אך ורק באמצעות הלימוד והמדיטציות, אלא באמצעות שילובן של שתי פעולות אלה עם המסירות. מסירות הופכת את תודעת-ליבך לרכה וטהורה ובכך מייצרת את התנאים הפנימיים שמאפשרים את הצלחת הלימוד והתרגול המדיטטיבי.

הדבר דומה לגידולה של גינה יפה. על מנת שהיא תשגשג, לא מספיק רק לשתול בה זרעים ולהשקותם. עליך להכין קודם כל את האדמה לזריעה ע"י ניקוש העשבים, פינוי האבנים והוספת דשן. בנוסף לכך אתה נדרש גם לאור השמש.

מדוע בבודהיזם הטיבטי מופנית המסירות כלפי המורה הרוחני?

המורה הרוחני המוסמך משמש התגלמות מוחשית של כל אותן תכונות ואיכויות פנימיות שאותן אתה שואף לפתח.

ככל שתהרהר יותר באיכויותיו של המורה הרוחני שלך- כמו למשל החמלה שלו או שלה, השמחה, החכמה, כישוריו להנחלת הלימוד- כך תתעצם הערצתך והכבוד שאתה חש כלפיו.

אם תקדיש את מסירותך למורה הרוחני, תוך התמקדות באיכויות שלו או שלה, תראה ברכה בעמלך. תודעת המסירות הטהורה תעיר בתוכך את כל אותן התכונות והאיכויות המוארות שאתה רואה ומוקיר אצל המורה הרוחני שלך. ככל שההערצה והמסירות הראויה תהיינה גדולות יותר, כך תהיה התקדמותך הרוחנית מהירה יותר.

עם זאת, גם ההיפך הינו נכון. מרגע שלקחת מישהו כמורה הרוחני שלך, אם תודעתך הופכת להיות שלילית כלפיו או כלפיה, תודעה שלילית זו תקשה מאד על התקדמותך הרוחנית והאיכויות אותן פיתחת יתנוונו.

חלק ניכר מהתפתחותך הרוחנית תלוי ביחסך כלפי המורה הרוחני שלך ולכן לא כדאי "לקפוץ" לתוך התהליך מהר מידי. אף על פי שלתרגול מתוך מסירות למורה רוחני מוסמך יש את היתרון הברור כדרך המהירה להארה, כדאי שתתנהל ותנהג בחכמה. לוקח זמן לפתח תודעת מסירות מיוצבת.

איך מביאים לנו המורים הרוחניים תועלת?

מורים רוחניים חולקים לא רק את הידע שלהם לגבי הדרך הרוחנית ואת התרגולים המובילים לצמיחה פנימית, הם חולקים גם את ניסיונם. הם מסבירים כיצד ליצר שינוי (התמרה) תוך שהם מתבססים על חוויותיהם האישיות ועל האופן שבו "עבדו" הדברים עבורם והם נשענים על המסורת הרוחנית הייחודית שלהם.

למה אני צריך מורה רוחני?

אף על פי שניתן ללמוד רבות מספרים, אם ברצונך להתמחות בכל שדה-ידע שהוא, סיכוייך להצטיין גבוהים כאשר יש לך מורה מוסמך. הדבר נכון אם ברצונך להפוך לרקדן בלט, פסנתרן, טיס, אומן, מדען וכדומה- כך לגבי כל תחום. באותו האופן, אם אתה שואף

להתפתחות רוחנית, התקדמותך תהיה בטוחה ומהירה יותר אם תקבל הדרכה ממורה רוחני מוסמך.

האם עלי לקחת מורה רוחני עכשיו?

לא. זה לחלוטין בסדר להשתתף בשיעורים או בריטריטים מבלי להתייחס אל המורה כאל המורה הרוחני שלך. בפשטות, כבד את המורה כפי שהיית מכבד פרופסור שחולק עימך מידע חשוב בנוגע להתפתחות פנימית. מאוחר יותר, כשתדע יותר ותחוש שזוהי המסורת הרוחנית שאליה אתה מרגיש מחובר, תוכל לתור אחר מורה רוחני מתאים.

מערכת היחסים הזו הינה ההחלטה החשובה ביותר של חייך. משלקחת מורה כמורה הרוחני שלך, זוהי מחויבות תודעתית לכל החיים תוך רכישת כבוד רב למורה הנבחר. אי-לכך, קח את הזמן, בדוק היטב את המורה הפוטנציאלי שלך וודא שאתה מוכן לפתח את תודעתך באופן הזה. ישנן תורות נרחבות שמלמדות כיצד לאמן את עצמך במחשבה ובפעולה תוך כבוד למורה, כדי להשיג את התועלת הרבה ביותר וכדי להימנע ממכשולים בדרך התפתחותך הרוחנית.

איך אוכל לבנות מערכת יחסים רוחנית של מורה-תלמיד?

ניתן לעשות זאת באופן ישיר באמצעות בקשה מהמורה שיהפוך למורה הרוחני שלך או לחילופין ע"י קבלת החלטה תוך קביעה ש: "מרגע זה ואילך, אתייחס אל מורה זה כאל המורה הרוחני שלי, אתרגל את כל מה שהוא או היא ילמדו אותי וכאשר אזדקק לכך אבקש ייעוץ אישי".

חשוב מאד לדעת שכאשר אתה לוקח חניכה או נדרים ממורה רוחני, אתה מקיים באופן אוטומטי, הלכה למעשה, מערכת יחסים רוחנית של מורה רוחני-תלמיד עם המורה הזה. לכן, מומלץ שלא לקחת חניכה או נדרים ממורה רוחני, אלא אם-כן אתה מרגיש בטוח בכך שתוכל להתחייב למערכת יחסים שכזו עם המורה המסוים הזה.

מה עלי לעשות לפני שאבחר במורה רוחני?

ללמוד ולהבין את משמעות המסע הרוחני שאתה עומד לקבל על עצמך, להכיר בעוצמת המשימה ובגודל האחריות, ללמוד ולהכיר את תורת המסירות לגורו במסורת הבודהיזם הטיבטית, כך שתבין במלואו את ההיבט הזה של תרגולך הרוחני. רק אז חפש בצניעות אחר מורה רוחני מוסמך.

מה הם הכישורים שעלי לחפש במורה הרוחני?

בספרות הבודהיסטית הקלאסית ניתן למצוא מקבצים רבים של תכונות/ איכויות עבור הרמות השונות של המורים הרוחניים. כדאי מאד ללמוד אותם. ניתן להתחיל בעזרת כל אחד מן הספרים או הקורסים המופיעים ברשימה (*בעמוד 5).

כמתחיל, די בכך שהמורה הרוחני הפוטנציאלי שלך ניהן באמות מוסר טובות, חמלה, יש לו ידע רוחני נרחב משיש לך, הוא חי בהתאם לעקרונות אותם הוא, או היא, מלמד(ת) והוא מישהו שאתה חש שיש לך קשר טוב ותקשורת טובה איתו.

איזה תכונות רצוי שתהיינה לך כתלמיד?

עליך להיות ישר וכנה, רחב אופקים ובעל ראש פתוח, עם שאיפה גדולה להתפתחות פנימית ולהיות מוכן ליישם ולתרגל את הלימוד הרוחני.

כמה מורים רוחניים אתה יכול לקחת?

באפשרותך לקחת כמה שתמצא לנכון ושתרגיש שיביאו לך תועלת. עם זאת, בהתחלה, עדיף שיהיה מורה רוחני ראשי אחד. אם תבקש עצה ממורים רבים, יתכן ותקבל הוראות שונות שיובילו אותך למצב של בלבול.

איך עלי להעריך את נדיבות ליבו של המורה הרוחני?

אנו מוקירים את האנשים שמועילים לנו בחיינו כמו ההורים, בני הזוג, חברים וכד' המביאים לנו תועלת זמנית בלבד.

המורה הרוחני עוזר ומועיל לנו באופן עמוק הרבה יותר. הוא או היא מכוונים ומובילים אותנו למצב שבו נוכל לחוות שלוה פנימית עמוקה בחיינו העכשוויים, בחיינו העתידיים, להשתחרר מכל הרגשות העוכרים לְנִצָּחַ וּבִסּוּפוֹ של דבר למצב האושר הכל-יכול של הבודהה.

על כן, התועלת שהמורים הרוחניים מקנה לנו היא מרחיקת לכת באופן שאין שני לו. במובן הזה לא ניתן להתחרות בנדיבות ליבם ואין מה שישווה לה.

מה אם המדריך הרוחני שלי מבקש ממני לעשות דבר- מה שאיני מבין או שאיני מסוגל לעשות?

בקש הבהרות באופן מְכַבֵּד ומכובד. אם אין ביכולתך לבצע את העצה שקיבלת, הסבר בכנות למורה שלך מדוע אינך מסוגל לעשות זאת; הימנע מלכעוס ומלהיכנס לסערת רגשות.

מה אם יש לי בעיה עם המורה הרוחני שלי?

אם אתה מוצא את עצמך במצב קשה עם המורה הרוחני שלך ואינך מסוגל לעשות משהו כדי לפתור זאת, היפגש עם חבר לדהרמה שהוא בעל ניסיון, על מנת שיעזור לך להבין באופן מיומן ומושכל את התגובה הראויה למצב. במידה והסיטואציה היא מעל לכוחותיך ואינך מסוגל להפוך אותה לחלק מהלימוד הרוחני והדרך הרוחנית שלך, תוכל לפנות ולבקש עזרה ממנהל המרכז או ממתאם התכנית הרוחנית באחד ממרכזי FPMT הקרובים אליך.

איך אוכל ללמוד ולהעמיק יותר בנושא הזה?

להלן רשימת מקורות ללימוד שניתנים לרכישה דרך החנות הוירטואלית באתר של
:FPMT
Shop.fpmt.org

Books

Heart of the Path, by Lama Zopa Rinpoche

Liberation in the Palm of Your Hand, pp. 251-300, by
Pabongka Rinpoche

Fifty Stanzas on the Spiritual Teacher, by Aryashura with
commentary by Geshe Ngawang Dhargey

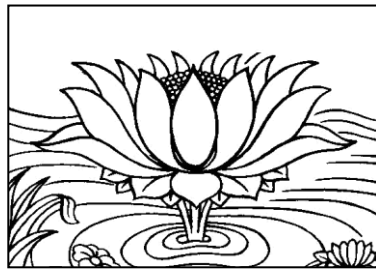
Courses

Discovering Buddhism, Module 4: The Spiritual Teacher
Living in the Path, Module 4: Guru is Buddha

סיכום ומסקנות:

לשאוף להגיע להארה כדי להועיל לכל היצורים החיים בעלי התודעה, הוא הדבר היפה ביותר שבאפשרותך לעשות בחיידך אלה ולקחת מורה רוחני שיוביל אותך במסע הפנימי המופלא הזה הינו דבר יקר ערך.

הקשר הפנימי שלך אל המורה הרוחני יתפתח ויגדל באופן טבעי במהלך השנים; כך גם לגבי אסירות התודה שלך כאשר תתחיל להפנים תובנות. היה בריא ותהנה מצעדיך בדרך.



Colophon & Credits

Written by Ven. Rene Feusi, December 2010. Edited by Kendall Magnussen with input from FPMT International Office staff, January 2011. Line drawings by Robert Beer. Used here with permission.

תורגם מאנגלית לעברית ע"י טל מעיין



שנטידווה קבוצת לימוד ותרגול / הקרן לשימור מסורת המאהיאנה
f Shantideva Study Group, Israel - FPMT / www.shantideva.org.il
fpmtisrael@gmail.com



FPMT Inc.

1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© 2011 FPMT Inc.
All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system or technologies now known or developed, without permission in writing from the publisher.

Set in Calibri 12.5./15, Century Gothic, Lydian BT, and Tibetan Machine Unicode.

Printed in the USA.