

## עצתו של קיאבז'ה זופה רינפוצ'ה להקפות (Circumambulation) מאת: קיאבז'ה לאמה זופה רינפוצ'ה

עצות אלו בנוגע להקפות משלבות לימודים שונים שהעניק לאמה זופה רינפוצ'ה שקובצו יחדיו על ידי הנזירה היקרה שרה טרשר בעזרתה של הנזירה היקרה דקינג, בודגאיה-הודו 2014.



Lama Zopa Rinpoche at Light of the Path retreat, North Carolina, USA, May 2014. Photo: Roy Harvey.

"גם אם אתה מקיף רק פעם אחת או פעמיים בשיטה זו, אתה מתמלא בכל כך הרבה פוטנציאל זכות אינסופי  
וזוכה בטיהור עמוק מאוד. זהו תרגול חשוב ביותר להארה מהירה."

### קיאבז'ה לאמה זופה רינפוצ'ה

הקפות יש לבצע עם הגוף, הדיבור והתודעה. הקפה גופנית כרוכה למעשה בסיבובים סביב הסטופה או האובייקט הקדוש, על ידי הליכה, השתטחות וכו'. הקפה בדיבור נעשית באמצעות שינון מילולי של תפילות, מנטרות, שבחים, טקסטים של דהרמה וכו' לאורך ההקפה כולה. הקפה מנטאלית נעשית בעזרת תודעה מיטיבה בדגש על המסירות והבודהיצי'טה. מבין שלושת אלה, ההקפה החשובה ביותר היא המנטאלית. אם דעתך מוסחת ואתה מרכל בזמן שאתה מקיף אין בכך תועלת גדולה.

בהודו היו סידהות (Siddhas) נהדרות ונהדרים שהשיגו תובנות על ידי הקפת מקדשים, ולאמה אטישה וגשות הקדאם (Kadam geshes) עשו הרבה הקפות סביב סטופות. פעם אחת כשלאמה אטישה היה באמצע הקפה, דרומטונפה (Dromtönpa) שאל אותו, "למה אתה לא נינוח? מדוע לא לתרגל תודעה מיטיבה בישיבה? מדוע אתה מתרגל תוך כדי הקפות?" לאמה אטישה ענה, "אתה לא מבין. הקפה כוללת את שלוש פעולות הגוף, הדיבור והתודעה. אם אתה פשוט יושב ומודט, יש לך רק פעולה אחת של התודעה במדיטציה, ללא פעולות מיטיבות של גוף או דיבור. במנחים של יצירת פוטנציאל זכות, אין מעלה גדולה יותר מלהקיף."

להלן שיטה פשוטה לעשות הקפות:

**ראשית**, עוררו מוטיבציה חזקה של בודהיציטה. זכרו את טוב לבו של כל יצור חי, מספרם האינסופי בכל העולמות, עד כמה הם אדיבים ויקרים ביותר והיו אמא שלנו אינספור פעמים. זכרו את סבלם של כל היצורים בששת העולמות והרגישו שאתם אחראים לשחרר אותם מסבלם, שאתם לא יכולים לסבול את הסבל שלהם ולו לרגע, לכן עליכם לשחרר אותם מהסבל ומהגורמים לו ולהביא אותם להארה מלאה. מסיבה זו חשבו: "עלי להשיג הארה למען כל היצורים שהיו לי לאם. לשם כך, עלי לממש את דרך הבודהה, לכן עלי לטהר את כל הקארמה השלילית והמזהמים שנאספו בכל הלידות החוזרות הקודמות מזמן ללא ראשית ולצבור פוטנציאל זכות רב מאד, ולכן אני יוצא להקפות."

**שנית**, חישובו שאתם מופיעים כאינספור דמויות, או בכל צורות האנוש מחיים קודמים או כעצמכם בדמות ישויות אלוהיות (Deities) רבות מספור. חשבו שאתם מובילים את כל היצורים החיים במהלך ההקפה.

**שלישית**, שננו את המנטרות המיוחדות ואת שמות הבודהה.

ישנן שש תועלות כאשר משננים את שמו של הבודהה הראשון ואת המנטרה לפני שמקיפים, לכן חשוב מאוד לעשות זאת. התועלות הן:

(1 ו-2) השגת התועלת מהשטחות בפניהם ומהקפת כל הבודהות, הדהרמה והסנגהה של עשרת הכיוונים ושלוש הזמנים, עבר, הווה עתיד;

(3) כל הקארמה השלילית שנאספה מלידות חוזרות מזמן ללא ראשית מטוהרת;

(4) תוכלו להשיג במהירות הארה מלאה;

(5) לא תיפגעו מאויבים ומגורמים מפריעים;

(6) תשחררו מחולי ומפגיעה רוחנית.

CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI  
SANG GYÄ PÄL GYÄL WA SHAKYA THUB PA LA CHHAG TSHÄL LO

OM NAMO DASHA DEKA TRI KALA SARVA RATNA TRAYAYA MAMA  
PRADAKSHA SU PRA DAKSHA SARVA PAPAM BISHODHANI SVAHA (7X)

שינון שמו של הבודהה השני והמנטרה מגדיל את עוצמת ההקפה או ההשטחות פי עשרה מיליון:

CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI  
SANG GYÄ RIN CHHEN GYÄL TSHÄN LA CHHAG TSHÄL LO (7X)

[NAMO RATNA TRAYAYA] OM NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RAJAYA  
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA TADYATHA OM RATNE  
RATNE MAHA RATNE RATNA BIJA YE SVAHA (7X)

**רביעית**, דמיינו כי כל אינספור הבודהות, הדהרמה והסנגהה בעשרת הכיוונים נמצאים לפניכם בדמות הסטופה כמו גם כל חפץ קדוש שקיים - פסל, סטופה, כתבי קודש, שריד וכו' - שקיימים בכל יקום בכל מקום וחשבו שכל אלה מתמזגים לאחד כגורו השורש שלי, או שתוכלו לדמיין את הסטופה לובשת צורה של שדה-הזכות של הגורו פוג'ה, או ישויות אלוהיות כמו צ'נרזיג (Chenrezig) או וואג'ראסאטווה (Vajrasattva), באמצעות המודעות לכך שזהו גורו השורש שלכם. הדבר החשוב ביותר הוא לשמור תמיד על תודעה מסורה ולראות את כל האובייקטים הקדושים שאתם מקיפים כביטוי של גורו השורש שלכם. זו המדיטציה המיומנת ביותר להפיכת הטיהור לעוצמת

וכדי לצבור פוטנציאל זכות נרחב. זו אותה המדיטציה בין אם אתם מקיפים סטופה ובין אם אתם שוהים בחדר המקדש שלכם.

**חמישית**, תוך כדי הליכה, שננו מנטרות ותפילות או טקסטים שלמדתם בעל פה כמו [OM MANI PADME HUM](#), [Vajrasattva mantra](#), [Mitukpa mantra](#), שמות [שלושים וחמש הבודהות](#), [Vajra Cutter Sutra](#), שבחים לבודהה (בודהה שאקיאמוני, שבח ע"י דרך שתיים עשרה המעשים) והמנטרה של בודהה, [שבחים לעשרים ואחת הטארות והמנטרה של טארה](#), [מזמור של השמות של מנג'ושרי](#), תפילת הגורו יוגה של לאמה צונגקאפה (מיגסטמה) או *In Praise of Dependent Origination (Dependent Arising: A Praise of the Buddha)*, התפילה ללקיחת מקלט ולבודהיציטה, [חמש המנטרות העוצמתיות](#) וכן הלאה. אם לא שיננתם, תוכלו פשוט לקרוא את הטקסטים כשאתם מסתובבים.

כשאתם משננים, דמיינו כי קרני האור שיוצאות מהסטופה לגמרי מאירות אתכם ואת כל שאר היצורים החיים סביב, ומטהרות את כל המערפלים והקארמות השליליות של עצמכם ושל כל אינספור היצורים של ששת העולמות. אתם יכולים גם לתרגל שמחה, או לעשות מדיטציה על כל אחד מהנושאים מתוך לימודי ה-[לאם-ריים \(Lam-Rim\)](#), כגון מוות וארעיות, בודהיציטה או ריקות. תשאלו את עצמכם, "מיהו שעושה הקפות?"

**שישית**, במהלך כל הקפה, הקדישו אותה והעניקו בנדיבות את פוטנציאל הזכות. אם אתם עושים רק הקפה אחת, אז בסיומה, חישובו שקרני האור היוצאות טיהרו ברציפות אתכם ואת כל היצורים החיים, ואתם הופכים לישות האלוהית (Deity) בהתאם לחניכה (Initiation) משמעותית שקיבלתם וכל היצורים החיים הופכים גם הם לישות הזו.

אם אתם עושים הרבה הקפות אתם יכולים להרחיב את התרגול על ידי הקדשה שונה בכל סיבוב. תחילה פתחו מוטיבציה עבור כל היצורים בששת העולמות. חישובו, "אני עושה את ההקפה הזו למען כל היצורים החיים ובעיקר ליצורי הגיהנום." בסוף ההקפה חישובו, "עכשיו כל המזהמים טוהרו וכל אחד ואחת מיצורי הגיהנום הגיעו להארה על ידי השלמת הדרך הבודהיסטית כולה." ואז הקדישו את כל פוטנציאל הזכות מאותה הקפה לכל היצורים החיים ובעיקר לאלה שבגיהנום.

עשו זאת גם עבור (2) רוחות רעבות; (3) בעלי חיים; (4) בני ובנות אדם; (5) חצאי-אלים; (6) אלים.

ואז הקדישו כל הקפה (7) לאריכות ימיהם של כל הגורואים שלכם ולכך שכל משאלותיהם הקדושות יתגשמו מיידית; (8) לפריחת הדהרמה - לכך שהלימוד ימשך זמן רב בעולם הזה ויתרחב, במיוחד הלימודים ממסורתו של לאמה צונגקאפה; (9) עבור הסנגהה שמשמרת ומפיצה את הדהרמה שיזכו חבריה להשלים את הבנת הכתובים ולממשם במהלך החיים הללו; ולבסוף (10) לכל הנדיבים והנדיבות התומכים בדהרמה שיזכו לאריכות ימים ושרצונותיהם המיטיבים יתממשו. אם אתם מכירים אנשים ספציפיים שחולים, גוססים או כאלה שמתו, אתם יכולים גם להקדיש למענם.

**שביעית**, שמחו בתרגול הלא יאומן הזה! כעת הקדישו את פוטנציאל הזכות על ידי אמירת תפילות הקדשה, תפילות לחיים ארוכים ומנטרות להגברת פוטנציאל הזכות. הקדישו היטב ובאופן נרחב כדי לעורר בודהיציטה. העניקו בנדיבות את כל פוטנציאל הזכות לכל היצורים החיים וחישובו שהם הגיעו להארה.

תורגם מאנגלית לעברית ע"י אבי גרייבר

מקור: <https://www.lamayeshe.com/article/kyabje-zopa-rinpoches-advice-circumambulation>