

קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם, חלק א'

סקירה של הספרים הקלאסיים הגדולים של הבודהיזם – חלק א'

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה ואריה-הלה

רמת גן, יולי 2008

שיעור 11

(מנדלה)

(מקלט)

שיעור חזרה

השיעור עכשיו אני רוצה לעשות שיעור חזרה. תהיה לכם כאן חזרה חלקית, על המבחן הסופי. אני אומרת לכם את התשובות עכשיו - אין סיבה שלא תקבלו מאה ☺. אני אעבור על חלקן, אין לנו זמן לכולם. אנחנו נשים על האתר את דף התשובות. אתם יכולים לקבל את כל התשובות לכל השאלות מראש. ואז לבוא ולעשות את המבחן. והמבחן הוא עם ספר סגור. להתכונן ואז לעשות את המבחן.

כל המבחן בא מתוך הבחנים שקיבלתם. והבחנים באים מתוך השיעורי - בית שקיבלתם. וכל השיעורי בית באים משיעורי בית של הקורסים שניתנו במקור, 1 עד 5, שהקורס הזה סוקר אותם, ככה שאין פה שום הפתעות, אין פה שום רצון להביא משהו במבוכה, רק לעזור לכם להפנים את החומר.

ובמזורים הטיבטיים המסורת היא שחוזרים על כל דבר ארבע פעמים. אתם רואים teachings שהלאמות נותנים, הוא גומר teaching. למחרת כשהוא מתחיל את השיעור הבא, הוא חוזר על השיעור הקודם. ככה שלוש פעמים. עכשיו, אין להם את המוסד הזה של שיעורי בית ובחנים, אז זה איך שהם עושים את החזרה, ועל מגרש הפולמוסים. אז אנחנו לא מתפלמסים וכך הלאה, ואין לנו זמן לחזור על כל דבר הרבה פעמים. ובדרך כלל אנחנו אפילו היינו מדלגים על שיעורי החזרה, כי הביקורים שלי היו קצרים והייתי צריכה לחזור. אבל זאת הדרך לעשות את זה.

ואתם תראו, עם השיעורי חזרה, עם השיעורים, עם הבחנים, לא קל לזכור את החומר. אם אתם רוצים לזכור אותו ושיהיה לכם זמין, זה לוקח הרבה זמן, תתחילו ללמד אותו. זאת הדרך הכי טובה. אז נתחיל. וזה שאלות שכבר התייחסנו אליהם, זה הכול חזרה.

מה הקשר בין שלוש הדרכים העיקריות ובין התרגול הטנטרי?

השאלות שאני עונה עליהן כאן נבחרו כדי לענות על כל מיני דעות שמתרוצצות בציבור של המתרגלים הבודהיסטים במערב שהרבה מהן שגויות. אז זאת למשל אחת מהן. כי יש אנשים שאומרים: 'אה! אם כבר נכנסת לטנטרה, אם כבר מצאת מורה טנטרי את כבר לא צריכה את כל כללי המוסר, זה בשביל התינוקות!'

אין סילוף גדול מזה. נגיד ככה. זה סילוף נורא כי הוא הורג אנשים. כי

אי אפשר להצליח בטנטרה בלי לעבור דרך כל המסלול שאנחנו עושים כאן, וליישם אותו ולטהר את המיינד שלנו. טנטרה פשוט לא תעבוד.

היא פשוט תשלח אתכם לגיהנום ☺ של הטנטריקות שנכשלו. לא תעבוד. לא תשתחררו.

וכל מי שמלמד אחרת, תבדקו היטב לאן הם מובילים אתכם. כל המטרה שלנו זה לטהר את המיינד. להגיע לטוהר מוחלט. איך אפשר להגיע לטוהר מוחלט אם אתם לא שומרים על מיינד טהור? זה בלתי אפשרי. פשוט בלתי אפשרי. וזה אימון ארוך. זה חריש מאד עמוק. מתחילים עם הנדרים שרזיה תיארה, ואז על זה יש עוד את הנדבך של נדרי הבודדיסטווה. ושם יש רשימה ארוכה של נדרים. אז זה לוקח הרבה זמן ללמוד אותם ולהפנים אותם. העבודה עם היומן היא לאורך זמן. אז זה צד אחד. אנחנו אומרים להיפך גם.

אדם שמתרגל טוב את שלושת הדרכים העיקריות, ועושה היטב את היומן וכך הלאה, זה הופך לסיבה החומרית לטנטרה.

הדבר שיהפוך להארה שלכם, זה השמירה הזאת של היומן והפיתוח של התפנית והבודהיצי'טה והראייה הנכונה, ההבנה של ריקות וקארמה והמשחק ביניהם. זה הסיבה החומרית. כלומר זה מה שיעבור אבולוציה, ויהפוך לזה שאתם תפגשו מורים טנטריים טובים, טהורים, ואתם תוכלו לתרגל טנטרה טהורה וקדושה ולהגיע להארה.

ולמעשה אנחנו אומרים שאדם ששומר היטב, ומתרגל היטב את שלושת הדרכים העיקריות, טנטרה תתחיל לקרות לו מעצמה. הוא יתחיל לחוות חוויות טנטריות. ויש כאן אנשים שכבר זה קורה להם והם אפילו לא יודעים שזה קורה להם, כי לא אמרתי להם. אבל אני רואה זה קורה וזה מאד מדהים ☺. אז יום אחד גם תדעו מה קורה לכם. יש כבר כאן אנשים שקורות להם חוויות טנטריות. וזה נפלא.

אז זה למי שמציע סקס טנטרי, או כאלה דברים - תברחו משם כמו מאש, כי זה הורג אתכם. זה לא מביא אתכם אל הטוהר ואל העדנה ואל העונג שאנחנו מייחלים להם.

מי ראוי להיות הלאמה שלנו?

יש את השאלה על האיכויות של הלאמה. אני לא אחזור על זה. יש לכם את הרשימה.

bottom line - מאד חשוב את מי אתם לוקחים כלאמה. לא כל אחד ראוי להיות גורו. במערב יש אינספור סיפורים של ניצול לרעה של הכוח של הגורו, ואנשים נרתעים מזה, וזה נכון. צריך להיות זהירים. כי יש ניצול לרעה.

אתם צריכים לבחון את האדם שלפניכם, לפני שאתם מתמסרים לו, כי זו התמסרות מאד רצינית. אתם נותנים לו את כל חייכם ואת כל החיים העתידיים שלכם. אתם נותנים לאדם הזה לכוון אתכם. אז זה מאד רציני. אתם צריכים לבדוק בציניות. זה הזמן לבדוק בציניות. אחרי ההתחייבות כבר זהו, אי אפשר לשבור את קשר. אז לכן לעשות את זה בתבונה. לבדוק היטב.

נעבור ל

ארבעה עקרונות של קארמה:

1. הראשון, שהתוצאות של מעשה יהיו תמיד דומות למעשה. נכון? זה הכלל הראשון.

זה כלל שאנחנו בעצם מכירים מהיהדות אפילו, 'את אשר זרעת תקצור'. ככה נאמר לנו. נכון? אז זה לא שזה חדש לנו לגמרי. אבל אנחנו איכשהו לא לוקחים ברצינות את מה שניתן לנו במסורת שלנו. אנחנו לא פועלים בהתאם לזה. אפילו אנשים חובשי כיפה לא בהכרח פועלים ביושר, תמיד.

כי אנחנו לא כל-כך מבינים למה. אוקי, כתוב, כתוב אבל אין לנו שכנוע למה. אז מאד חשוב להבין את הרעיון שמאחורי החוקים של הקארמה. אנחנו תמיד מדגישים את זה.

למה אני צריכה לפעול ביושר?

- לא בגלל שכתוב באיזה מקום שאני צריכה לפעול ביושר.

- לא בגלל שיש חוק שאני צריכה לפעול ביושר, אם כי כדאי לשמור על החוק כי יש עונשים. אבל זאת לא הסיבה העיקרית.
- לא בגלל שאיזה רבי אמר,
- או איזה מורה אמר,
- לא בגלל שזה מוסרי ככה,
- לא בגלל שאימא אמרה.

אלא בגלל ש

אם אני אפעל בניגוד לחוקי המוסר - אני אסבול. כי מה שזרעתי אני אקצור.

זה יחזור אליי כעבור זמן, פער זמן. ומה שחוזר אלי היום, שלא נראה לי, זה זרעים כאלה שאני זרעתי בעבר, שאני בעצמי.

ולא תדעו את זה אם לא תתחילו לעשות את הניסויים האלה בעצמכם עם היומן.

היומן זה המכשיר המדעי, מכשיר הניסוי שלנו. יש לו הרבה אספקטים. אם תתחילו לעשות אותו תראו. יש בו הרבה הרבה אספקטים.

א. אלף, אתם מתחילים להתבונן, אתם מתחילים לשים לב מה קורה במיינד שלכם. מה קורה ביום שלכם. קודם לא שמתם לב. היום עובר אתם עסוקים אתם לא שמים לב. עכשיו אתם מתחילים לשים לב מה בא בחיים שלכם: 'אה, בטח זרעתי כאלו קארמות, אחרת מאיפה זה בא?' 'כי עכשיו יש לכם תיעוד מה קורה. אז זה נותן לכם כיוון איפה צריכים להתמקד. מה חשוב בחיים שלכם להתמקד, אם יש סוג בעיות שחוזר כל פעם, סוג מפגעים שקורה לכם כל פעם - אז זה נותן לכם כיוון, איזה אנטידוט אתם צריכים לעשות. מה אתם צריכים לעשות להיפך. אז זה אספקט אחד של היומן שאפשר להסתכל בו.

ב. אספקט שני - להסתכל איזה סוג מחשבות עוברות לי בראש. הרבה הרבה אמצעים, מטרות שאותו יומן משמש.

ג. והמטרה האולטימטיבית שלו, זה להביא אתכם להארה.

ד. ודרך אגב, זה לא אנחנו המצאנו אותו. גשה מייקל מלמד אותו אבל זה בא מהבודהה, כולל האספקט של שש פעמים ביום. אנשים לפעמים משנים, אולי אני יכולה לעשות פעם אחת ביום, אולי שלוש פעמים ביום. כן תלוי כמה מהר את רוצה להפסיק לסבול. שש פעמים ביום זה מה שהבודהה אמר.

2. חוק שני של קארמה, אמרנו שקארמה מתעצמת.

אז אנשים פה למשל חושבים: 'בסדר, אמרת לא לשקר אבל מה עם שקרים לבנים? או שקרים קטנים. או אם אני לוקחת רק דברים קטנים. ואני לא מרמה בגדול, אבל לפעמים אני, קצת?'

תלוי כמה זמן את רוצה לסבול, כי קארמה מתעצמת. ממחשבה קטנה יכולה לצמוח צרה גדולה. במיוחד אם היא כלפי אובייקט חזק. מחשבה קטנה כועסת, או יחס שלילי אל אדם שמאד עזר לנו מביאה המון צרות, למשל. כי האדם שעזר לנו הוא אובייקט חזק.

תחשבו על ארצות הברית. איזה חוקה, איזה מדינה, איזה חופש דת - משהו אדיר. ממה זה צמח? מזה שפרנקלין ישב לו שמה ו ☺ השתעשע במחשבות איך הוא היה רוצה לראות מדינה. וישבו כמה אנשים וכתבו כמה מילים על דף - וצמחה מעצמה. כל עץ גדול, כל מעצמה גדולה התחילה מזרע קטן. ככה קארמה עובדת.

3. אם לא זורעים את הקארמה, אין תוצאות.

לא נראה תוצאות. לפעמים קורים לנו דברים טובים, לפעמים באים לנו דברים רעים. אנחנו לא יודעים איך לייצר דברים טובים באופן קונסיסטנטי. איך זה שיהיה כל הזמן טוב. באופן מבוקר טוב.

ושכל הזמן לא יהיה רע. באופן מבוקר שכל הזמן לא יהיה רע. אם אנחנו רוצים את הרמה הזאת של טוב, ולא של לפעמים במקרה קורה משהו טוב ואני לא יודעת מאיפה זה בא - אני צריכה להיות קונסיסטנטית בעשייה שלי. אני צריכה באופן מודע ומכוון לזרוע את הזרעים הקארמיים שאני רוצה שיבשילו.

4. חוק רביעי- זרעים שנזרעו לא ייעלמו מעצמם.

אם לא נעשה פעולת טיהור הם יישאו פרי. או נגיד אחרת. כל זרע קארמי, יכול להסתיים בשתי צורות:

- או שהוא יישא פרי.
- או שנטהר לפני שהוא יישא פרי.

בדרך כלל דברים שקורים, פשוט קורים. הזרעים מבשילים. אם יש לנו זרעים רעים אנחנו רוצים להקדים רפואה למכה ולטהר אותם.

- ויש לנו טקסי טיהור וארבע כוחות.
- ותרגול טנטרי הוא טיהור בקנה מידה עצום. הוא מטהר.
- כל מדיטציה על ריקות מטהרת.
- כל פיסה של הבנת של ריקות מטהרת.

יש הרבה דרכים. בסדנת גורו יוגה לימדנו דרכים לטהר.

אבל אם לא עושים פעולות טיהור, הם לא ייעלמו מעצמם.

הקשר בין קארמה וריקות

כמורים, אתם צריכים להיות מסוגלים להסביר את הקשר בין קארמה וריקות. זה הכי חשוב לתלמידים שלכם.

לדבר על ריקות, לדבר על קארמה. מה שאנחנו עושים עם העט כל הזמן, הדוגמא של הכוס מים שדיברנו בקורס 5. חשוב.

פה יש שגיאה נפוצה מאד במערב. אנשים לומדים על ריקות, ולומדים באופן חלקי. והם מתחילים להבין שהדברים הם לא כמו שהם חשובו. אנחנו מתחילים להבין שזה לא מה שאני חושבת, שבלעדי אין פה עט. 'אה, הדברים ריקים', ויש עוד מדיטציות על ריקות שכאן לא המקום לעשות אבל אנשים עושים, ויש להם התנסות חווייתית בריקות. והם אומרים: 'אה, בעצם אין כלום, בעצם הכול זה לא מה שאני חושבת. זה רק בעצם אטומים ובתוך האטומים זה ריק והכול ריק'. ומגיעים למן מסקנה מרחפת כזאת: "אם ככה הכול ריק אז הכול לא חשוב."

מאד מסוכן.

לזה אנחנו קוראים ניהיליזם. זה הקיצוניות שאליה נופלים כשלא לומדים ריקות כמו שצריך. ואני רוצה להזהיר אתכם כמורים לא לאפשר לתלמידים ליפול לשמה. לא לתת להם ללכת בלי הצד השני:

בגלל שהכול ריק, הקארמה צובעת את המציאות שלי. בגלל שהיא ריקה, בגלל שאין שם שום דבר שקיים מצד עצמו, מה שיופיע לי, זה מה שהקארמה שלי תכפה עלי להשליך.

הקארמה משליכה את המציאות שלי על מסך ריק. ולכן super duper חשוב שאני אשמור על כללי המוסר, כי זה מה שיחזור אלי.

זה כל מה שאני אוכל לראות. המסך הוא ריק וכל מה שאני רואה אי פעם זה שיקוף. זה האפקט של ההד של הקארמה שאני זורעת.

אז בגלל שהדברים ריקים, המוסר נהיה super חשוב. אם אתם שומעים משהו מלמד על ריקות ולא בנשימה שנייה מדבר על מוסר, אתם מקבלים לימוד חלקי, לימוד שיהרוג אתכם. להיזהר כאן.

יש גם עוד לימודים לא נכונים על ריקות. בהפסקה ניגשו אליי ושאלו. 'פשוט לרוקן את הראש ממחשבות יהיה לך מיינד ריק, ריק, ריק, ואז יהיה לך ריקות'. זה לא ריקות.

- א. אלף אנחנו אומרים שזה בלתי אפשרי, מיינד ריק, זה בלתי אפשרי.
- ב. ושנית, זה לא מה שזה נקרא לראות ריקות. לראות ריקות זה משהו אחר לגמרי.
- ג. זה גם לא "לראות שחור".

תמיד רינפוצ'ה היה מראה על החלון, היה צוחק על השפנים בגינה שלו. השפנים הם יושבים שמה במדיטציה - אלף שנה הוא אומר הם יושבים במדיטציה, הם ימשיכו להתגלגל בסמסרה. זה לא משחרר מסמסרה. אין לזה שום כוח.

זה יכול להרגיע. אם אתם יושבים בשקט, אז אתם לפחות לא מרכלים. ☺ אז אתם לא צוברים באותו זמן קארמה שלילית, אבל זה לא משחרר מסמסרה. ולמעשה אפשר להגיד יותר מזה.

קארמה לא יכולה לעבוד אלמלא הדברים היו ריקים.

אלמלא הדברים היו ריקים קארמה לא הייתה יכולה לעבוד. כי קארמה מה עושה? קארמה מבשילה והדברים משתנים. אלמלא היו ריקים, הם היו קבועים, הם לא היו משתנים. הם היו תמיד ככה. אז אם עכשיו אני רעבה, אני לנצח אהיה רעבה, לא טוב. בגלל שהדברים ריקים, אם אני מאכילה אחרים, אני אקבל ארוחה. זה הצ'אנס שלנו.

בודהיצ'יטה

מה שדודו שר איתנו כל כך יפה, תודה רבה דודו.

הגדרה קצרה של בודהיצ'יטה. בואו תחזרו אחרי בטיבטית בשביל הברכה:

།སེམ་མཁའ་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་ལྗིད།
།ཡང་དགའ་ལྡོག་པས་པའི་བྱང་ལྷན་འདོད།

*semkyepa ni shendun chir
yangdak dzokpay jangchub du*

אז מה זה בעברית? זה

השאיפה להגיע להארה מלאה למען הבריאה.

זה השאיפה להגיע להארה מלאה למען הבריאה. זאת ההגדרה הקצרה. יש הגדרה יותר מפורטת, אני אחסוך לכם אותה היום. קורס 2.

בודהיסטווה

מי שמפתח בודהיציטה אנחנו קוראים לו **בודהיסטווה**.

בודהיסטווה זה מי שהביא את החמלה לרמה שקראנו *Hlaksam namdak* שזה לקיחת האחריות האישית: "אני בעצמי אדאג לכך שכולם לא יסבלו, ועכשיו אני צריכה לרכוש את האמצעים לכך", וזה מביא לבודהיציטה.

אז הרבה פעמים אנשים רואים מישהו עושה הרבה דברים טובים בעולם, ואומרים 'או, הוא ממש בודהיסטווה, היא ממש בודהיסטווה'. אז זה נחמד שאתם אומרים כאלה דברים על אנשים, אבל זה לא מה שנקרא בודהיסטווה.

בודהיסטווה הביא את החמלה לרמה כזאת, שזה כבר לא נראה כמו לעשות הרבה דברים טובים בעולם. למרות שהם גם עושים הרבה דברים טובים בעולם, אבל הם עושים מעבר. 'אני אעשה כל מה שביכולתי להביא את עצמי להארה כמה שיותר מהר, כי רק משם אני באמת יכולה לעזור לאנשים'.

אז העיסוק העיקרי שלהם יהיה:

- איך להגיע להארה.
- איך ללמד אנשים להגיע להארה.
- איך לעזור לאנשים לנוע כמה שיותר מהר לרמה הכי גבוהה של המציאות שהם יכולים להגיע. כי אנחנו נמצאים ברמה די פרימיטיבית של מציאות.
- איך להעביר את עצמי לשם ואיך ללמד אחרים לעבור כמה שיותר מהר לשם.

זו תהיה עיקר הפעילות שלהם. בנוסף לעשייה של דברים טובים בעולם, אבל זה כבר חסד ברמה הרבה יותר גבוהה.

נירוונה

שאלה על **נירוונה**. דיברנו על נירוונה. לפעמים יש לאנשים את הדימוי שנירוונה זה מצב של נתק מוחלט, ניתוק מהכול, לא אכפת לי מכלום. זה לא נירוונה ☺.

מה זה נירוונה?

1. זה חיסול תמידי של כל הנגעים הרוחניים. זה אספקט אחד. מיינד שכבר אין לו נגעים רוחניים. אדם יכול להגיע למקום הזה, ולהיראות למחרת די דומה. אתם לא בהכרח תראו מייד שאדם הזה הגיע להישג הזה.
 2. אספקט השני זה, רק אפשר להשיג את זה לאחר ראייה ישירה של ריקות. אתם זוכרים יש שם את החלק השני בהגדרה "בעקבות אנאליזה אינדיווידואלית". האנאליזה האינדיווידואלית הזאת קוראת רק אחרי ראייה ישירה של ריקות. כי רק אז יש לנו את האמצעים לעשות את האנאליזה האינדיווידואלית הזאת.
- אז אין שום סיכוי להגיע לנירוונה בלי לראות ריקות ישירות. אז זה נותן לנו מפתח מאד חשוב. אם לא לומדים על ריקות ולא לומדים לעשות מדיטציה אין צ'אנס להגיע לנירוונה. אין כזה דבר.

שלושת האימונים שמובילים לנירוונה

איך מגיעים? אתם זוכרים את שלושת האימונים? איך מגיעים לנירוונה.

1. צריכים לפתח את המדיטציה המדהימה.
2. ואת הידע על ריקות.
3. כדי לפתח מדיטציה מדהימה אנחנו צריכים לתרגל את אימון המוסר. לשמור על הנדרים ולשמור עליהם בקפידה לאורך זמן.

נדרי המקלט

הרמה הראשונה של נדרים זה **נדרי המקלט**. זה הרמה שבה אנחנו מתחייבים ללכת למקלט בדרך הרוחנית. מה שהגדרנו כמקלט, שלושת היהלומים, שה essence שלהם זה הבנה איך ריקות וקארמה מגינים עלי במצבים קשים.

כשאני נמצאת במצבים קשים, שהם הבשלה של קארמות ישנות שאני זרעתי, עכשיו אני מפסיקה לשוב את גלגל הדהרמה כי אני מבינה את הריקות של המצב. אני מבינה איך קארמה הביאה אותי למצב הזה ואני מפסיקה את זה. אני לא משתפת יותר במשחק הזה. ואני זורעת זרעים הפוכים.

הדרך הזאת נהיית הרבה יותר חזקה אם אתם מתחייבים אליה. אם אתם עומדים בפני לאמה ואתם אומרים "אני מתחייבת או מתחייב לדרך הזאת". ואנחנו נעשה כאן טקס נדרים. יש כמה אנשים שפנו וביקשו. אם אתם מעוניינים לעבור טקס אז תרשמו.

הטקס הוא קצר. והוא פשוט טקס של התחייבות.

מהקהל: מה זה אומר? איזה התחייבות?

המורה: בעקבות הטקס יש התחייבות ליישם את ההחלטה ללכת למקלט יום יום. יום יום. אז אם אנחנו הולכים למקלט לשלושת היהלומים, אנחנו צריכים בבוקר ובערב להיזכר מה זה שלושת היהלומים. לזכור את ה- essence שמתחת. זה לא הפסל - זה הייצוג של הדברים האלה. ואז אנחנו בבוקר מזכירים את זה, בערב מזכירים את זה. מתייחסים בכבוד לייצוג של הדברים האלה למרות שזה לא הדבר עצמו, אבל זה מזכיר לנו.

זה לא הרבה עשייה, זה יותר בהתייחסות מנטאלית. מעט מאוד עשייה. זה ה essence של הדברים.

ה-essence של מקלט, זה בעצם הבנה של קארמה וריקות ואיך הם מתבטאים בחיים שלי, ואיך אני יכולה להשתמש בהם להגנתי. זה ה-essence, כי מקלט זה ללכת ולקבל הגנה. וזאת ההגנה האולטימטיבית. ופה אני מתחייבת לעשות את זה.

וההתחייבות נותנת לזה כוח שאין לזה בלי התחייבות.

דוגמה: יש לנו את הנדר לא להרוג, לא לפגוע בחיים. אז אתם לא הולכים כל יום והורגים. אז אתם יכולים להגיד, 'אוקי אני מקיימת את הנדר'. כדי לקיים את הנדר צריך שיהיה לכם איזושהי הזדמנות להרוג ואתם נמנעתם מלהרוג. אז כמה הזדמנויות להרוג יש לכם ביום? אבל כשאתם לוקחים את הנדר, אז כל הזמן הוא איתכם. אתם כל הזמן מקיימים אותו, גם כשאין לכם הזדמנות להרוג. אתם כל הזמן עם המיינד הזה: 'אה, זה יגרום לסבל'. את זה אני לא עושה. אני עושה את ההיפך, אני עושה ההגנה על חיים כי זה מייצר בשבילי בריאות ואריכות ימים והזדמנות להגיע להארה וכך הלאה! אז זה הולך איתכם כל הזמן. זה נותן לזה כוח פי אינסוף יותר מאשר פשוט לעבור על הכללים האלה ולשמור אותם בלי נדר.

אז אתם מוזמנים. תהיה אפשרות.

לימוד נאות על ריקות הוא תיוני בדרך

אמרנו שהדרך להגיע לנירוונה עוברת דרך ראיית ריקות.

אי אפשר לראות ריקות בלי לימוד מעמיק על ריקות.

ומכיוון שאני מקווה שכולכם, אם אתם עוד לא מורים תהיו מורים, אז חשוב שאתם תלמדו היטב על ריקות, ותנסו כמיטב יכולתכם להשקיע מאמץ להבין אותה ברמה כמה שיותר עמוקה. וזה לא מספיק משמיעה, צריך גם למדוט. לשמוע הרבה פעמים ולמדוט הרבה פעמים. ולהכניס את זה לתוך הלימוד שלכם, כי אם אתם לא מכניסים את זה לתוך הלימוד שלכם, אתם מונעים מהתלמידים שלכם מלהגיע לנירוונה או להארה. אתם בעצם הורגים אותם, כי אתם לא מאפשרים להם את הכלי שמאפשר להם לצאת מהמצב הזה.

אז זה כבר מטיל עליכם אחריות כבדה.

לא לנסות לפשט את הדהרמה

רואים הרבה שמורים לא מלמדים כאלה דברים. עושים לכם מדיטציות מרגיעות, צפייה בקיר לבן וכל מיני דברים. לא לפשט את הדהרמה. הבודהה לימד כלים לנצח כל סבל שיש, לא רק להירגע. לא רק אפקטים בריאותיים וכך הלאה. הלימוד הוא מדהים. הוא מדהים. אל תדללו אותו. זה הבקשה שרינפוצ'ה תמיד היה מתחנן בפנינו, וגשה מייקל מתחנן ואני מחזירה אליכם את התחינה: **אל תדללו את הדהרמה.**

כן.

מהקהל: אם את יכולה בבקשה שוב להסביר איך אני הורגת את התלמידים שלי?

המורה: אם יש לנו תלמידים, אם הם באו אלייך ללמוד, הם שמים בך את מבטחם שאת תדריכי אותם בדרך הרוחנית. מה פירוש? שאת תובילי אותם למטרה האולטימטיבית. כדי שהם יוכלו להגיע למטרה האולטימטיבית, את צריכה ללמד אותם על ריקות, כי אחרת אין שום דרך. את זה אומרים נגרג'ונה וכל החכמים.

**אין שום דרך להגיע למטרה האולטימטיבית - בלי לראות ריקות.
אין שום דרך לראות ריקות בלי ללמוד על ריקות ולמדוט על ריקות**

לא משנה כמה מדיטציה תעשו, אם היא לא מלווה בהבנה הזאת וביישום של המדיטציה על ההבנה הזאת - היא לא תשחרר. היא לכל היותר תרגיע.

תנאים הדרושים להצלחה של תרגול טנטרי

קורס 4, למשל, הוא קורס על לוגיקה. זה קורס שבאמצעים לוגיים אנחנו מוכיחים למשל שיש בודהה, שאנחנו יכולים להפוך לבודהה. ולא עשינו את זה כל כך כאן, אבל זה ישנו בקורס, פה רק הזכרנו את התכונות של הבודהה. באמצעים לוגיים, אנחנו מוכיחים חיי עבר, חיי עתיד. אז אנחנו משתמשים בשכל הרציונאלי שלנו לראות, באמצעות מה שקראנו:

ཇམ་པོ་ལྷན་པུ་ཚེ་མེད།

Jepak tsema

זאת אומרת פראמאנה, ראייה תקפה, ראייה נכונה, שמבוססת בהגיון, לראות דברים שאנחנו עוד לא יכולים לראות באופן ישיר.

אז זה מאד הגיוני. והמורה שלנו היה שמה מאסטר דהרמהקירטי.

ובאים אנשים ושואלים מה עם טנטרה? הטנטרה משתמשת בהרבה אמצעים שהם לא רציונאליים. ואז יש שאלה, האם טנטרה עובדת? טנטרה, מנטרה, האם הדברים האלה עובדים?

אז הוא אומר, הלוגיקן הגדול, גדול הלוגיקנים אומר: "כן, עובדים". אבל זה צריך להתלוות בתנאים מסוימים. הוא אומר שיש שני תנאים שצריכים להתקיים.

1. אחד, **הטנטרה או המנטרה צריכים להינתן מאדם שהוא מואר.** זה צריך להיות משהו שבא מישות מוארת, שיכולה לראות לאן אתם הולכים ומה מתאים לכם ולכוון אתכם לשם. זה אלף. היא צריכה להיות ישות יוצאת דופן, מדהימה מבחינת הרמה הרוחנית שלה.

בלי זה, אם אתם מקבלים את הטנטרה ממישהו שהוא לא ברמה כזאת והמקורות שלה הם לא אותנטיים מהבודהה, אתם לא יודעים לאן זה לוקח אתכם, אתם לא יודעים.

זה מהצד של מי שנותן את הלימוד, את התרגול, את הסדנה.

2. בית, מצד המתרגל. המתרגל צריך להיות אדם ששומר היטב על הנדריים. המתרגל צריך להיות אדם טהור, או לפחות אדם שמתרגל להיות אדם טהור, עם כוונה טהורה להגיע לטהור. בלי זה, זה לא משנה איזה כלים עוצמתיים קיבלתם, זה לא משנה ממי קיבלתם

אותם, אפילו אם קיבלתם אותם מהבודהה עצמו - לא יעבוד. לא יעבוד!! זה אומר לנו מאסטר דהרמהקירטי.

והוא אומר אבל גם את ההיפך. **אם שני התנאים האלו מתקיימים זה עובד**, הוא אומר. אנשים יכולים להתגנב לחניכה טנטרית או אפילו לקבל רשות בהיסח הדעת, ומקבלים את החניכה ומקבלים את הטקסטים ומקבלים את הסדהנה, ושום דבר לא יקרה. שום דבר לא יקרה. צריכים את שני התנאים האלה.

סוגים של מדיטציה

דיברנו על שלושה סוגים. אתם זוכרים? דיברנו על:

Shargom – מדיטציית סקירה

ཤར་སྒྲིམ།

Shargom

Chegom – מדיטציה אנליטית

ཅུང་སྒྲིམ།

Chegom

Jokgom – מדיטציית ריכוז

རྫོག་སྒྲིམ།

Jokgom

זו הייתה מדיטציית סקירה, מדיטציה אנליטית ומדיטציה של ריכוז.

אז חשוב להדגיש, כי בהרבה חוגים מלמדים רק, נאמר, מדיטציה של ריכוז. אתם זוכרים את הוויכוח בין הוושנג וקמלשילה, הנזיר הסיני שאמר: רק צריך לשבת ולרוקן את הראש ממחשבות. אז זה סוג של ניסיון לפתח ריכוז. זה רק סוג אחד של מדיטציה, מאד חשוב. בסופו של דבר צריך ללמוד לפתח ריכוז. ודיברנו הרבה על ריכוז.

אבל מה שמוביל לסיום מוצלח של המדיטציה של ריכוז, זה דווקא החלק הקודם של המדיטציה אנליטית, וקודמת לה המדיטציה של הסקירה. כי אלה יוצרות את ההתייחסויות הנכונות במיינד ויוצרות את החריש הראשון של יצירת הבנות, תובנות וניקוי המיינד.

כל העבודה עם יומן זה עבודה אנליטית. אתם מסתכלים, אתם בוחנים, אתם חושבים. העבודה הזאת חיונית כדי להמשיך ולסיים בהצלחה את החלק השני של הריכוז. אם סתם מתיישבים ועושים את הריכוז, לא יביא לשחרור. אז חשוב לדעת את זה.

מאסטר ואסובנדהו באבהידהרמה קושה לימד מדיטציה של נשימה. הבודהה לימד מדיטציה של נשימה. היא מאד קדושה, היא מאד עוזרת אבל לא כתחליף למדיטציה שמשחררת. יש הרבה מה ללמוד כאן ויש הרבה שגיאות רווחות, במיוחד בציבור המערבי אבל גם במזרח.

התרגול עם הלאמה

אחר כך יש שאלה על הלאמה. התרגול עם הלאמה הוא תרגול מאד חשוב אולי הכי חשוב. קשה לדבר עליו, כי במיוחד אנשים חדשים, כשהם שומעים את זה וכשהלאמה מלמד את זה, אז זה נשמע כ-מאד אינטרסנטי. כי הוא אומר: "תכבדו אותי", אז הרבה מורים נמנעים מללמד את זה, כי זה נשמע אינטרסנטי.

וזה התרגול הכי חזק. זה ה- bottom line. זה התרגול הכי חזק.

אבל אתם זוכרים, בתפילה של ג'ה צונגקה:

**מקור כל חסדי וכל ברכתי,
כל סגולה וכל תובנה,
מורי הטוב והיקר,**

זה בדיוק. במלוא מובן המילה. זאת הדרך הכי מהירה. **אנשים שמתקדמים הכי הכי מהר, זה אנשים שמשרתים בדבקות ובמסירות את הלאמה.**

אחרי שבחנו אותם, אחרי שהגיעו למסקנה שזה אדם ראוי להתמסר לו, כמוכן לא באופן עיוור ללכת אחרי כל גורו. בשביל זה אנחנו נותנים רשימה של תכונות לחפש אצל גורו וכך הלאה. אבל אחרי זה, זה הדבר המדהים ביותר שאתם יכולים לעשות עם החיים שלכם וזה ככה. לעזור להם, לעזור במפעל חייהם. זה מצד אחד.

ושוב, צריך לבחון אותם היטב. כי ראינו הרבה ניצול לרעה של המעמד של הלאמה. אז כדי למנוע את זה האחריות היא עליכם. האחריות היא עליכם שזה לא יקרה לכם. לפני שהתקשרתם ללאמה, אם יש לכם ספקות לגבי המוסריות שלהם או הידע שלהם, או הטוהר הכוונות שלהם - אל תלכו לשם.

אם השתכנעתם שכל זה ישנו ואתם נותנים בהם אמון, והחלטתם ללכת עם אדם מסוים, עכשיו אתם לא יכולים לשבור את הקו הזה. מה שיקרה עכשיו, הם יתחילו לשקף לכם את הפגמים שלכם. אז אם כל פעם, כשאתם רואים אצלם פגם אתם תחשבו: 'זה בא מהם' - אתם לא מבינים את הריקות שלהם, אתם חושבים שלהם יש תכונות כאלה או אחרות, זה מועד לכישלון. אתם תעזבו את זה, ואז אתם יוצרים דפוס של לעזוב מורים, ואז אתם סוגרים לעצמכם את הדלת.

אז מאד מאד חשובה הבחירה הזאת. ומאד חשוב מה עושים אחרי הבחירה. נושא מאד חשוב, בין אם יש לכם מורה בין אם אין לכם מורה, ידע מאד חשוב לקבל.

[המורה חוזרת על שאלה]: ☺ אז היא אומרת: כשאת מונה לנו תכונות של המורה, זה כאילו שהתכונות הן מצד עצמו?

הן נראות ככה לתלמיד המתחיל. זה הכלי ההתחלתי. וזאת שאלה נהדרת.

ג'ה צונגקה בספרו הגדול מתחיל למנות אותם. כי הם נראות ככה לתלמיד שעוד לא הבין ריקות.

בפועל התכונות של המורה לגמרי הן השלכה שלי. אם אני כבר מצליחה למצוא מישהו עם העשר תכונות האלה, זה מעיד מי אני. כי הם ריקים.

[תשובה לשאלה שלא נשמעת] יש catch במה שאת אומרת. את אומרת "תיזהרו ממורים מטעים", אז את כבר נתת להם תווית "מורה". מי שם את התווית "מורה"? יש סיבה למה את קוראת למישהו מורה. לא כל אחד את קוראת לו מורה. אם קראת לו מורה, אז כנראה שהיה שמה משהו שמצאת מעניין, או מצאת מאתגר או מצאת מקדם או משהו כזה. אז יש שם משהו, אבל יש דברים שלא נראים לך אז את לא תתמסרי למורה כזה. בלי התמסרות אין לך את כל הברכה של העבודה עם מורה.

אז כרגע מה שקורה זה שהמינד שלנו לא מספיק טהור, ואנחנו משליכים את זה על המורים. אז תמשיכי לחפש.

אם את רוצה כבר ללכת עם הקו של הריקות, אז אני אגיד 'במקום להמשיך לחפש, תעזבי את החיפוש. תתחילי לעשות הרבה טוב. תתחילי לשמור על היומן ויתחילו לבוא אלייך מורים טהורים יותר'. זה מה שיקרה. **כי הם השלכה שלנו.**

כמורים - אתם תהיו מורים - כמורים, אתם צריכים להיות מאד זהירים ולהיות מאד מאד סבלניים ומאד סובלניים. מאד סבלניים ומאד סובלניים. מאד זהירים בעניין כסף. תלמידים מתחילים לתת כסף אז צריך להיות super duper זהיר עם תרומות של תלמידים. זה כסף שניתן לדהרמה. שמה הקארמה מאד כבדה. לטוב ולרע. אז כמורים - לא לעשות שימוש לרעה.

לפעמים אנשים שומעים אתכם ומתלהבים מהלימוד ומכם, אומרים "קחי את הבית שלי, תבואי לגור בבית שלי. אני לא צריך הרבה, אני אגור במכונית 😊".

העצה היא לא לקבל מתנות כאלה בקלות. תגידו לו 'כרגע אני לא צריכה, אולי בעוד שנה'. ואם הם חוזרים בעוד שנה אז אולי. כי הרבה פעמים זה התלהבות בגל ראשון, ואחר כך הם מתחרטים,

ואחר כך מה שקורה, הם יתחילו לחשוב: 'אוי, המורה ניצל אותי לרעה' וכל הדברים האלה. וזה בשבילם קארמה איומה. אם הם נגידי עוזבים אתכם, יהיה להם קשה אחר כך למצוא מורים. ו

בלי מורה אין דרך. בלי דרך אין הארה. אז מאד חשוב שאתם תגנו על התלמידים שלכם ולהיות סבלניים. אז כדי להגן עליהם אל תיקחו בקלות. לא דברים גדולים.

מדיטציה על מוות

זה לא מדיטציה על מוות, זו מדיטציה של פיתוח מודעות למוות. מאד מאד מאד חשוב בדרך:

א. **חשוב כדי שנוכל לפתח תפנית.** ולכולנו יש מודעות כולנו יודעים שאנשים מתים אבל אנחנו לא מאמינים ש"אני אמות מחר". אני לא חושבת שאני אמות מחר. כי למה? כי בספרים כתוב שנשים הגיל ממוצע הוא כך וכך ואני עוד רחוקה, אז לא מחר. אבל זאת סטטיסטיקה שאין לה שום משמעות לגבי אנשים בודדים. זה יכול לקרות כשאני יוצאת מכאן. יכול להיות בכל רגע.

ב. פיתוח המודעות למוות **חיוני כדי שאני אתחיל לתרגל.** הוא חיוני להפנים מספיק את המודעות:

• **שזה חייב לבוא, חייב לבוא.** הגוף הזה יהיה פרקדן ולא זו. זה חייב לבוא.

• **אני לא יודעת מתי זה יבוא,**

• **וכשזה כבר כן יבוא, כל הדברים שיש לי אני לא אוכל לקחת אף אחד מהם.**

ואנשים אומרים: כן, כן, נכון, נכון, אנשים הולכים לבד. אבל זה לא מוחשי לנו, זה לגמרי מעורפל בשבילנו.

כי אם אני באה עכשיו לבית שלכם ואני גונבת את הטלוויזיה, אתם תגידו: 'ווי ווי, פרצו לי לבית וגנבו לי את התכשיטים שסבתא השאירה לי' ואנחנו נרעשים ומרגישים: פרצו לנו, פלשו לנו ...

כשמגיע רגע המוות, את הכול לוקחים מכם, בכוח. הכול נלקח בכוח.

אז כל הדברים שאנחנו מקדישים את כל חיינו אליהם אנחנו לא יכולים לקחת איתנו. את ההזדמנות היחידה שיש לנו להגיע להארה אנחנו מקדישים לרדוף אחרי הבלים, שאנחנו נאליץ לאבד כל אחד ואחד מהם, בלי יוצא מן הכלל. בלי יוצא מן הכלל.

והדבר היחיד שיכול לעזור לנו זה ההישגים הרוחניים, אלו יגנו עלינו. ההבנה שלנו, עם חמלה ועם אהבה ועם חוכמה, זה מה שמייצר תנאים לאושר. זה הדבר היחיד שיכול לעזור לנו במוות ובמה שבא אחרי המוות. זה הדבר היחיד.

ותחשבו רגע, אם יש אינסוף גלגולים, אז מה שיש לי בין הרגע הזה ועד המוות הוא כלום, הוא אפס, הוא אינפניטיסימלי¹ לעומת מה שמחכה לי אחר כך. אז לאן אני אקדיש את תשומת ליבי?

ויש מסורות שמלמדים כל מני תרגולים אזוטריים ומסובכים, מדיטציה שתעשי על ערש דווי והיא תגן עליך בבארדו, ובבארדו תעשי אותה וזה יוליך אותך אל האור וכל מיני דברים. אם לא עשיתם מדיטציה, תרגול מאד מתקדם במשך הרבה זמן בהשגחת לאמה מיומן - כשמגיע רגע המוות זה רגע של בלבול, זה רגע של כאב, זה רגע של ייסורים, זה רגע של הלוצינציות מאד קשות; המוח, לא המיינד, המוח מטוגן. הוא לא יכול לתפקד. כל החיבורים החשמליים הולכים, הכול בלגן מוחלט. אתם שרויים באימה. אז תעשו תרגול? אז תעשו תרגול שיוציא אתכם למקום אחר? זו בדותה. התרגול הזה יכול לעבוד אבל רק לבודדים שעשו כל החיים שלהם את התרגול הזה.

אז אנשים לפעמים שומעים 'יה, יש כזה לימוד, השלכת התודעה וזה. אז אני יכולה לחיות את החיים וכשיגיע זמן המוות אני אעשה את התרגול והכול יהיה טוב'.

לא יקרה. לא יקרה.

הטרגדיה היא שזה מונע מהם לתרגל עכשיו, ואז זה מביא אסון.

אז המודעות למוות

- עוזרת לפתח תפנית.
- עוזרת להפוך כל רגע לרגע משמעותי בחיינו.
- וכשאדם פיתח אותה היטב אז הוא לא מתחרט על שום דבר שהוא עושה.
- אתה עושה בכל רגע את הדבר הכי מתאים באותו הרגע, כי אולי לא יהיה עוד רגע ואז החיים נהיים חגיגה כי אתם עושים כל הזמן את הדבר שהוא פרפקט, שאתם שלמים איתו לחלוטין.

ורוב האנשים מתים עם תחושה קשה של בזבוז. רוב האנשים מתים עם תחושה שבזבוז הזדמנות. אז זה מונע מאיתנו הרבה צרות ופותרת פתח לתרגול משמעותי. מדיטציה על מוות.

הלימוד על הסבל

אחר כך יש שמה שאלה על הלימוד שלורד בודהה לימד על הסבל. אז שוב –

רובנו מודים שיש סבל בחיינו, לפעמים: לפעמים אנחנו חולים, לפעמים קורה משהו, לפעמים מאבדים אנשים או דברים או בריאות. אבל לא כל הזמן. יש גם דברים טובים בחיים. יש ילדים חמודים, יש פרחים יפים, יש מוזיקה יש דברים טובים. מה זה כל הדבר הזה הכול סבל, הכול סבל, הבודהה אמר הכול סבל?"

אז אנחנו לא מכחישים שהדברים האלו קיימים, אבל הרבה פעמים אנחנו לא מבינים את הדברים האלה כשהם ישנם.

תיקחו את הדוגמה של הטיטאניק. בנו אוניית פאר וגדולי העשירים קנו כרטיסים להפלגת הבכורה של הפלא הזה, ותוך תוך זמן קצר של הפלגה היא התחילה לשקוע.

אז אם אתם מסתכלים לאחור מעשה מה קרה עם הטיטאניק, האם זה היה דבר נפלא או האם זה היה אסון? אם הייתם יודעים שאתם עולים על האוניה הזו ואתם שוקעים, האם הייתם עולים על האוניה? לא! אז כבר לא היה כזה 'אוניית לוקסוס'. המחשבה הייתה: 'אוי, אסון!' אילו הייתם יודעים, נכון?

עכשיו תסתכלו בחיים שלכם. האם יש משהו בחיים שלכם שלא יסתיים ברע? שלא תאלצו לאבד?

אבל אתם יודעים. **אתם יודעים שכל דבר בחיים שלכם יסתיים באובדן. אתם יודעים, אז האם זה לא מגדיר את זה כסבל? האם החיים האלה הם לא אסון?**

¹ קטן לאין שיעור

הם אסון. זו המוטיבציה. זו המוטיבציה לעשות את התרגול. כי זאת האמת והבודהה לא התבייש לדבר אמת. והיו אנשים ששמעו, אמרו: נכון, הוא מדבר אמת. זה מהדהד לי נכון.

גשה מייקל מספר על עצמו שהוא, בשנות העשרים המוקדמות שלו, איבד את האימא ואת האבא ואת אחד האחים שלו - באותה שנה הכול. באותה שנה היו ואינם. והוא עוד היה אדם צעיר. והיה מאד קשור. אז מה? רגע? זה לא עובד. זה לא עובד. וזה העלה אותו על הדרך. ואז הוא מספר איך הוא הלך, למד בפרינסטון, הוא הלך לספרייה שמה, מצא איזה ספר, תרגום ישן ולא מוצלח בודהיסטי. הוא קרא איך הבודהה מדבר על סבל והוא אומר: הוא מדבר עלי, פעם ראשונה שאני פוגש. והוא היה נער כנסייה, המשפחה הייתה נוצרית והוא הלך הרבה לכנסייה, והוא היה מאד דתי. הוא למד לימודי דת בעקבות ניסיון הילדות שלו. והוא אומר: לא פגשתי את זה, פה יש אמת, אמת, עכשיו אני הולך להבין למה זה.

זה הסיפור של הבודהה עצמו. הבודהה עצמו, אתם זוכרים? הסיפור הוא שהמלך רצה שהוא יהיה יורש העצר ואמרו לו שהוא צריך לשמור על הילד הזה, כי אחרת הילד הזה יעזוב את המלוכה ויהיה מנהיג רוחני אז הוא אומר: לא, לא, לא, אני רוצה שהוא יהיה יורש עצר, שהוא ימשיך את המלוכה אחרי, מה אני צריך לעשות? אז אמרו לו האסטרולוגים, אתה צריך לשמור אותו מוגן, שלא יראה מחלה, שלא יראה זקנה, ושלא יראה מוות.

אז כמה זמן אפשר להגן על בן אדם מלראות את הדברים האלו. אז אומנם הגנו עליו, אבל פעם ראשונה כשהוא ראה את הדברים האלה, הוא אמר: רגע, מאיפה זה בא? רגע, מה קרה? מה קרה? מה זה האלונקה הזאת? מה זה? זה הסיפור שלו. אז הוא עזב את המלוכה. זה לא מעניין יותר המלוכה אם זה לאן שזה מוביל.

אז אם יש לנו מזל, אנחנו מתפקחים בעודנו צעירים, בעודנו ברורים, בעודנו מסוגלים לעשות משהו אודות זה, וכל אחד מכם מסוגל לעשות משהו אודות זה, כי אתם כאן. כי אתם כאן.

כשיבוא המוות, רק המיינד ממשיך, הגוף לא ממשיך. המיינד ממשיך. לא כל מה שיש במיינד שלנו ממשיך. הידע שלנו בגיאוגרפיה הוא לא ממשיך. אם יש לכם מקצוע עכשיו, הידע הזה תצטרכו לרכוש אותו מחדש. יהיה לכם אולי נטיות, אולי יהיה לכם יותר קל, אולי יהיה לכם כישרונות בכיוונים מסוימים, אבל את הידע עצמו צריך לרכוש מחדש. זה לא ממשיך.

מה עם הקארמות? אמרנו שקארמות לא נעלמות. קארמות שצברנו לא נעלמות, אלא אם כן אנחנו עושים טיהור. במקום או במאוחר הם יבשילו. בחיים האלה או בחיים הבאים הם יבשילו. אבל קארמות שאנחנו צוברים, שמלוות בהבנה של ריקות, שמלוות בידע של ריקות, בחוכמה של קארמה וריקות - אלה הן שונות, מכיוון שאלה הם בצד הטהור; קארמות כשמלוות בחוכמה הן טהורות, ואלה יש להם נטייה להנציה את עצמן. זה הסוד של הבודהה.

אז צריכים ללמוד את האומנות הזאת. זו הייתה המטרה של הבודהה. המטרה של הבודהה הייתה ללמד אותנו על סבל כדי שנוכל לצאת מסבל, והוא גם לימד על איך לצאת מסבל. אז אנשים הרבה פעמים אומרים 'הבודהה רק מדבר על סבל'. לא, לא נכון. זו רק האמת הראשונה. יש ארבע אמיתות נאצלות, והשתיים האחרונות מדברות על זה שאפשר לצאת מסבל, ופורסות את הדרך לצאת מסבל. וגם זה, איפה אתם פוגשים לימוד כזה?

כן, לך הייתה שאלה? כן.

מקהל: מה לגבי הלימוד?

המורה: בדיוק על זה ניסיתי לענות. את הפרטים של שנות חייו של ג'ה צונגקפה אתה תשכח ואת שמו של ג'ה צונגקפה אולי גם תשכח, אולי לא, אני לא יודעת. שמיעה זו הרמה הראשונה של ידע. את הרמה הזאת מאבדים. אם אתם עושים עליה מדיטציה, הרהור, זה רמה שנייה שיש יותר סיכוי שתיצרב אצלכם בתודעה. אם אתם אחר כך, בעקבות המדיטציה האנליטית, עושים מדיטציית ריכוז על הידע שצברתם עקב הניתוח, זה הולך איתך. זה הולך איתך. זה שינוי עמוק בתודעה שלך וזה הולך איתך.

מקהל: אז למעשה הכול סבל חוץ מה...

המורה: חוץ ממה שקשור לדהרמה. כן. וזה הדבר היחיד שיכול להוציא. זה הצד הטהור. דהרמה, מורים לדהרמה, סנגהה, שלושת היהלומים. כל השאר הוא ארצי והוא... גם אם הוא נראה עכשיו כאילו שזה הנאה, סופו סבל. הוא נושא את הזרעים של סבל בתוכו. כל הנאה ארצית, רוויה בזרעים של סבל כי היא תקרע מעלינו.

המטרה של לוגיקה בודהיסטית

המטרה של לוגיקה בודהיסטית - אני אחזור על זה בקיצור - זה לעזור לנו להוכיח לעצמנו דברים שאנחנו לא יכולים להיווכח בהם כמו עינינו.

מטרה נוספת - בעקבות תרגול טוב של לוגיקה אנחנו רואים שאנחנו לא באמת יודעים מה אנשים חושבים. אנחנו רואים בעיני הלוגיקה שלנו, בעיני ההיגיון שלנו **שאנחנו לא יכולים לשפוט אנשים** כי אנחנו לא יודעים מה במינד שלהם, אנחנו לא יודעים מה מניע אותם.

אנחנו כן אמרנו שאם אני רואה מעשה עוולה, אני כן צריכה למנוע מעשה עוולה כמיטב יכולתי. מצווה עלי למנוע מעשה עוולה, אבל לא לשפוט את העושה, אני לא יודעת מה מניע אותם, אני לא יודעת מי שלח אותם. אני לא רואה חמישים שנה קדימה או מאה שנה קדימה איך תהיה השתלשלות העניינים כתוצאה מהמעשה הזה. אז לא לשפוט, אנחנו לא יודעים מי הם.

ויש גם בינינו אנשים שנמצאים ברמות טובנה שונות, ברמות רוחניות שונות. יש אנשים שעשו כבר דרך ארוכה, הם יכולים להיראות כמוני וכמוכם, אבל הם נמצאים ברמה אחרת. והם יכולים לעשות דברים ממניעים לגמרי שונים ממה שאנשים רגילים עושים, את אותם הדברים. דברים שנראים בנאליים ושגרתיים אבל בשבילם הם משהו אחר. ואתם לא יודעים - אז לא לשפוט.

דוגמה זה הלאמה שלנו קן רינפוצ'ה, היה יושב הרבה מסתכל בטלוויזיה. ומה זה לאמה כזה גדול יושב הרבה ומסתכל בטלוויזיה. והוא היה מסתכל הרבה בבייסבול, במשחקי בייסבול, במשחקי פוטבול, הוא היה סוגר את הטלוויזיה בדיוק כשמגיע רגע השיא. אז מה זה היה ההסתכלות הזאת בטלוויזיה? אתם לא יודעים מה זה.

לימדתי פעם בניו ג'רסי, והייתה לי תלמידה שהייתה אישה וייטנאמית כבר לא צעירה, היא באה ממשפחה בודהיסטית, צמחונים, מאד הייתה עסוקה בלהיות טהורה, בלשמור על טוהר: טוהר האוכל טוהר ה... הכול טוהר, טוהר, טוהר. ואז היא באה ללימוד שלי והיא אמרה: 'אה, את מלמדת בודהיזם טיבטי?' אמרתי לה כן. 'הדלאי לאמה הוא טיבטי?' אמרתי לה כן. היא אומרת: אבל

'Dalai Lama eat chicken sandwich - not pure, I'm not coming' .

'הדלאי לאמה אוכל chicken sandwich, אז הוא לא טהור - אני לא באה ללימוד הזה'.

מי שם אותך לשפוט את הדלאי לאמה? מה את יודעת מה הדלאי לאמה עושה כשהוא אוכל chicken sandwich? הרבה פעמים הם עושים אולי תרגול שאתם לא מבינים - לא לשפוט.

אתם יכולים להגיד: בשבילי אכילת chicken, עוף, זה קשור בהריגה - אז אל תאכלו chicken, אל תהיו מעורבים בהריגה. אבל יש כל מיני רמות של מוסר. חייבים לשמור על מוסר, אבל חייבים לשמור על מוסר ברמה הגבוהה ביותר שאתם מסוגלים לה לפי הנדרים שקיבלתם. אז לא לשפוט, אתם לא יודעים מי נמצא לפניכם.

מהו ידע-כול

השאלה הבאה, על ידע-כול, מה זה ידע-כול.

אומרים שהבודהה הוא כל-יודע. הוא לא כל יכול. זה לא אומר שהוא יודע את השמות הלטיניים של כל הצמחים ושל כל התרופות וכך הלאה. אולי הוא גם יודע את זה, אבל זה לא מה שמעניין.

**הידע-כול מתבטא בזה שהוא יודע בדיוק איך לכוון אותנו
מה לעשות ומה לא לעשות כדי להפסיק לסבול ולהשיג אושר מרבי.
זה התמצית של הידע-כול של הבודהה.**

כדי לפתח רמות כאלה של ידע-כול ושל החמלה של הבודהה לוקח הרבה גלגולים אם אנחנו לא על דרך טנטרית, ופה צריך להבין שיש הרבה גלגולים.

הוכחת חיי עתיד: התודעה שונה לגמרי מן הגוף

ודיברנו על ההוכחות של הגלגולים.

ה-bottom line של ההוכחה, בלי לחזור על כל ההוכחה - ולא עשינו את כולה, אבל עשינו קצת - ה-bottom line זה להבין את ההבחנה העמוקה בין גוף ובין מיינד. דברים שונים לחלוטין. אין למיינד שום תכונה פיזית. המיינד זה לא המוח.

אנחנו חושבים לפעמים שאנחנו מסתיימים איפה שהעור שלנו מסתיים. השק עור הזה מגדיר מי אני. אבל השק עור זה אולי מגדיר איפה התחושות שלי מסתיימות ואנשים שעושים הילינג יודעים שזה לא מסתיים בעור, אבל נגיד.

נגיד שהתחושות שלי מסתיימות בעור, אבל זה לא איפה שהמיינד שלי מסתיים. המיינד שלי עכשיו יכול לראות את השעון שם על הקיר, והעור שלי לא מגיע לשם. המיינד אין לו שום תכונה פיזית. אתם יכולים לאייד את הגוף שלי עם פצצת אטום, אבל אתם לא יכולים לגעת במיינד, הוא לא פיזי.

מהקהל: מיינד זה תודעה?

המורה: כן, כן, אני מתרגמת ל'תודעה', זה לא פרפקט התרגום, אבל זה הכי קרוב שאני מצאתי. כן.

מהקהל: האם בתודעה את כוללת גם רגשות?

המורה: כן, כן, כן. אני כוללת גם רגשות. זה מדע שלם, אנחנו לא ניכנס פה עכשיו.

ארבעה סוגים של תוצאות קארמיות

דיברנו על תוצאות שונות של קארמה. אתם זוכרים?

1. **קארמה שמשליכה** לאיזה יקום אני איולד, זה אספקט אחד.
2. בתוך הלידה שאקבל, הפרטים של הלידה הזאת, זה אספקט שני, זה מה שנקרא **קארמה משלימה**: אם יהיו לי חיים טובים או פחות טובים וכך הלאה.
3. אספקט שלישי, **נטייה שמתגברת**, עם כל מעשה מתגברת הנטייה לאותו כיוון.
4. ואספקט רביעי זה **הסביבה שלי**; אם יש בה זיהום, אם אין בה זיהום, אם יש סכנה לחיים, אם אין סכנה לחיים.

כל זה תוצאות קארמיות. ארבעה סוגים של תוצאות קארמיות.

היומן סולל את דרכנו לטנטרה ולהארה

הלימוד הכי מדהים שיש שמיישם את הלימוד של קארמה בצורה עמוקה זה טנטרה.

**מה שמביא אתכם לטנטרה זה שמירת היומן.
זה הדבש שמושך את הדבורה, שזה המורה הטנטרי.**

אז מה? לשמור יומן. אז אתם צריכים שש פעמים ביום לפתוח אותו, זה קצת טרחה, 3 דקות שש פעמים ביום. מה זה לעומת הסיכוי לסלול לכם את הדרך להגיע להארה ולצאת מסבל. אפילו אם יש פה טעות, כמה השקעה יש פה? כמה אתם משקיעים לעומת כמה יכולים לקבל?

המשך הלימוד

אז אנחנו פה נעזוב את הסקירה, ויש לי עוד כמה מילים לסיכום.

- יש לנו את **הקבוצות לימוד**. תלכו לקבוצות לימוד. אתם תשכחו את רוב הדברים ששמעתם אם לא תלכו לקבוצות לימוד.
- תעשו את **השיעורי בית**, את הבחנים והמבחן. זה יעזור לכם לשמור את הדברים ולעשות אותם זמינים.
- **תימכו במורים** שהם יוכלו להמשיך ללמד אתכם.
- תמצאו דרכים **להביא את הלימוד הזה לאנשים אחרים**, אוכלוסיות שונות, אנשים כבר עושים את זה כאן וזה נורא נפלא. אנשים במצוקה, לאנשי מיעוטים, שכבות שונות, נוער, ילדים, חולים וכך הלאה.

מגילת העקרונות של ACI – חלק ג'

אני רוצה עוד כמה מילים לומר... אתם זוכרים התחלנו עם המניפסטו, עם עקרונות של הלימוד שלנו, ומנינו כמה בעבר, אני רוצה להשלים עוד כמה ובזה נסיים.

- אמרנו שאנחנו לא רוצים להתמסד יותר מדי, **אנחנו פשוט רוצים להביא לאנשים דרך להארה ותו לא**. אנחנו לא רוצים להיות מוסד גדול ומהולל, זה לא המטרה שלנו. ויש סכנה. הלימוד הוא עכשיו טרי, הוא מגיע חדש לארץ הזאת, הוא מגיע חדש למערב, אנשים מוצאים בו עניין אחרי שמסורות רוחניות אחרות התאבנו קצת ואולי לא מעשירות אותם, לא מזינות אותם יותר. יש סכנה שזה יקרה גם פה. אותה סכנה קיימת בכל תורה רוחנית, בכל דרך רוחנית.
- **איך נמנע הסתאבות? אם הכול יתנהל תוך התאמה לנדרי החופש ונדרי הבודהיסטווה יש סיכוי שנמנע את כל זה**.

אז אלה דברים שדיברנו.

האספקט הפיננסי

כשמלמדים, יש אספקטים שמתלווים לזה. למשל האספקט הפיננסי, הכספים.

- אז אמרנו כבר, **מאד חשוב שהלימוד יינתן לכל דורש ללא תשלום**. הלימוד הוא על בסיס **תרומה** וללא תשלום. ולמי שאין הוא גם יכול לקבל לימוד.
- למעשה במערב זה חדש, ותלמידים חדשים שומעים את הלימוד, אבל עוד לא בהכרח ישמו אותו, עוד לא בהכרח מבינים את הברכה המדהימה שיש בו, אז לפחות בהתחלה, **כמורים, במקום לצפות שהם יתמכו בכם, אתם תתמכו בהם**. זה לוקח זמן עד שהתלמידים מתחילים לממש את התוצאות של הלימוד ולומדים להעריך אותו מספיק כדי להחזיר מספיק. אז התפקיד שלנו במערב זה לתמוך בתלמידים. אם צריך, אתם תממנו את ההדפסה של הספר. אתם תממנו את הנסיעות שלכם למקומות מסוימים. אתם עושים את זה זמן מה, כמה שנים, עד שהתלמידים שלכם מתעוררים. ואז תתמכו בתלמידים שלכם לעשות את אותו הדבר.
- **כמורים אתם צריכים להיות בפשטות**, להסתפק במועט כדי שתוכלו לאפשר את הלימוד בחינם.

- **באשר לתרומות** - אנשים אומרים: 'אה, אני צריך לעשות דהרמה, אין לי זמן לעבוד'. אם אתם בהתחלת הדרך, אתם צריכים אולי לעבוד כדי למצוא דרכים לתמוך בתלמידים שלכם. במשך הזמן שיווי המשקל ישתנה.
- **תרומות - בדרך כלל הן באות לא מבחויץ**. הן באות מאנשים ששמעו את הלימוד והבינו את הערך שלו ורוצים להחזיר קצת, זה בדרך כלל איך שזה הולך. אז זה לא כספים גדולים שבאים מאיזה תורם גדול אלא זה תרומות קטנות מאנשים שמתתפים.
- ודרך אגב - היה לנו תורם בהפסקה שתרם סכום ניכר לעזור בהוצאה לאור של הספר. מישהו מכאן. תודה רבה, רבה, רבה. [מחיאות כפיים]
- **כמורים, אם אנשים תורמים לכם כסף, אתם חייבים להשתמש בו כראוי**. להשתמש בו למטרות דהרמות, לא להנאות אישיות. אתם יכולים להנאות אישיות - זה שורף את הקארמה בשבילכם.

**כשאנשים נותנים לדהרמה ולמורה הם נותנים לשלושת היהלומים בעצם.
שמה צריך נורא צריך להיזהר.**

- **אם צריך לשלם מיסים, צריך לשלם מיסים**. הכול צריך להיות פרפקט.
- חשוב גם **לא לעשות פרויקטים גדולים שמחייבים הוצאות גדולות שמעבר ליכולת של הקבוצה**, כי אז עיקר הפעילות הולכת להיות על גיוס כספים. ואתם רוצים ללמד דהרמה, לא לגייס כספים. אז כן, לפעמים יש מקום למבצע ולפרויקט, אבל הוא לא צריך להיות בסדר גודל שהוא מעבר ליכולת של הקבוצה.

פגרות בין הקורסים

אם אתם מורים, אחרי שלמדתם קצת ואתם רוכשים קצת ידע ואתם רוצים לחלק את זה עם אחרים ואני מקווה שכולכם תהיו שמה, חשוב שתלמידים ישמחו לבוא לשיעורים וירצו לבוא לשיעורים. אחד הדברים זה **לתת להם גם הפסקות**. הם באים כל שבוע או פעמיים בשבוע לשיעור - לפעמים צריכים הפוגה, צריכים 'חופש גדול'. בין קורס לקורס צריך לעשות הפסקה כדי שהם יבואו רעננים, יתארגנו עם כל העניינים האחרים שלהם ויוכלו להתפנות לקורס כמו שצריך. אז חשוב לא למתוח את זה יותר מדי. לא להביא למצב שהשיעורים הופכים להיות לנטל. הם צריכים להיות שמחה וכיף. אז זה חשוב כמורים.

לדרוש מן התלמידים שיכינו שיעורי בית

לא "לרדם" על התלמידים, לדרוש מהם שיעורי בית. אתם לא עושים להם טובה אם אתם מוותרים להם. אתם חושבים אולי: 'אני מורה חדש, עם תלמידים חדשים, נעשה את זה easy, אני הייתי ככה בהתחלה והלאמה אמר לי את חייבת לתת להם שיעורי בית. אחרי שנה שלימדתי והייתי כזאת easy והתלמידים נעלמו לי אחד אחרי השני, התחלתי לתת להם שיעורי בית והם התחילו לבוא.

כי לא נשאר להם הרבה אם הם לא עושים שיעורי בית. הם ישכחו. אל תתביישו. תדרשו מהם שיעורי בית, תדרשו בחנים. יש הבדל גדול בעומק של החדירה של החומר, בין לעשות ולא לעשות את שיעורי הבית, הבחנים וכך הלאה, והמדיטציות. חוץ מזה, אנשים אוהבים שתבדקו להם, רוצים לקבל פידבק, רוצים לבדוק איפה הם הבינו. זה יוצר קירבה בין המורה והתלמידים. וזה נפלא.

טיבטית

לגבי טיבטית - תעשו את זה בחירה. יש אנשים שירצו עם, יש אנשים שירצו בלי, אז אנחנו עושים את זה אופציונאלי; אתם יכולים עם להיכנס לעובי הקורה ואתם יכולים בלי.

תבואו מוכנים לשיעורים

חשוב שכמורים תבואו מוכנים לשיעורים שלכם, למרות שאתם נותנים אותם חינם. כי כמורים אנחנו בעצם משחקים עם התודעה של התלמידים שלנו. אנחנו לא יכולים לעשות את זה הפיף. **הם מפקידים בידינו את חייהם, גם אם הם לא קוראים לנו הלאמה שלי.** עדיין הם הפקידו את חייהם בידיכם. אז חשוב מאד מה אתם עושים איתם.

לימוד מדויק, לא לנזירים בלבד

ומילים אחרונות.

כמו שאנחנו מלמדים את הדהרמה כאן, אמרנו שאנחנו מלמדים אותה צְנִיפָה, אנחנו מלמדים אותה עם הפרטים, הולכים למקורות, לספרים הגדולים של הבודהיזם. בעבר בטיבט רק הנזירים למדו את זה, רק במנזרים. אחוז קטן מהאוכלוסייה, איזה אריסטוקרטיה רוחנית כזאת. זה לא המודל שלנו.

זאת אומרת זה יהיה יופי אם יהיו נזירים ונזירות - זה נפלא, זה קארמה נהדרת. אבל זה לא תנאי לקבל את הלימוד, ובוודאי במערב זה לא נראה ככה. תסתכלו בחדר. **אז פתוח לכל, לאנשי משפחה, לאנשים שעובדים, לגברים, לנשים.**

אנחנו מאמינים שאפשר ללמד בודהיזם ברמה עמוקה לקבוצות גדולות של אנשים, שנמצאים איפה שהם נמצאים בחיים שלהם והם לוקחים את הלימוד ומכניסים אותו לחיים שלהם.

אנשים שלומדים את הדברים, לומדים לעשות את המדיטציות, לומדים לעשות את התרגול היומי, לומדים לעשות את היומן, תורמים את זה אחר כך לקהילה, גברים, נשים. הסביבה הרגילה שבה אנחנו נמצאים מספקת המון הזדמנויות לתרגל. החיכוך שלנו עם בני משפחה ובמקום העבודה, מספק המון הזדמנויות להסתכל על המיינד שלנו, ליישם, לתרגל. למעשה זה תרגול שאי אפשר לעשות אותו אם יושבים לבד במערה.

אז יש זמן לשבת במערה ומגיע הזמן לשבת בריטריט, להיכנס לעומק, וחיבים גם את התרגול בחוץ, להכניס את הדברים האלה ביחסים עם האנשים שמקיפים אותנו, לעשות את היומן וכך הלאה. זה איך שזה יהיה במערב. אלה יהיו התלמידים במערב ואלה יהיו המורים במערב. לאו דווקא אנשים שהם נזירים או נזירות, למרות שזה נפלא. מי שנמשך לשמה אני רוצה לעודד אתכם, זה קארמה נהדרת, זה מזרז את השאר, אבל גם אנשי משפחה יכולים להגיע רחוק מאד עם הלימוד הזה. כל הדרך כמו שאומר [לאמה] אריה, כל הדרך.

נפלא ללמד דהרמה לילדים

[**המורה חוזרת על שאלה:**] מאיזה גיל מותר ללמד? האם מותר ללמד דהרמה לילדים?

תשובה: בוודאי. ויש אנשים פה שעושים את זה עם ילדים. את צריכה להתאים את התרגול. הם יכולים לעשות יומן!

יש אצלנו בחורה נפלאה ב- DM שחלק מהאנשים שביקרו ב DM פגשו אותה, היא הזמינה אותנו לארוחה, היא כל כך התרגשה מהקבוצה הישראלית. היא מורה, והיא פיתחה תוכנית לימודים שלמה איך לעשות את זה עם ילדים. הם עושים יומן, הם לא קוראים לו יומן נדרים, הם קוראים לו **The Good Book**.

והם עשו סרטון נפלא. אז יושב שם ילד ואומר: 'היום החבר שלי סיים את הבחינה לפני, ואני שמחתי' או 'אה אני בן 8 - ומאד קשה להיות בן 8 - אבל אני יכול להגיד שעכשיו החיים שלי מלאי שמחה מאז שהתחלתי ללמוד את הדברים האלה'. דברים כאלה נפלאים.

אפשר לעשות המון הבדל בחיים של ילדים, והיא מוכנה להעביר את הידע שלה לכל מי שמעוניין. היא פיתחה תוכנית שלמה שיושמה בהצלחה בבתי ספר ו[לאמה] אריה הוא הכתובת למי שמעוניין לעשות את הקישור איתה.

תודות

אז אני רוצה לסיים. אני רוצה להודות תודה מקרב לב,

קודם כל ללירן ורעות שמשקיעים ימים ולילות. [מחיאות כפיים] מקודם דיברתי על הצד הכספי של הלימודים, אתם לא יודעים, הם גם מנהלים את כל הכספים, וזה הרבה עבודה. ויום אחד נוכל לעשות דף באתר, אנחנו רוצים לעשות את זה פתוח, שכל אחד יוכל לראות מה נכנס, מה יצא ואיך השתמשו בכסף. הם עושים את זה.

יש כאן הרבה הרבה אנשים שעוזרים בתמלול, בעריכה, בהפקת דיסקים. אנשים שמסיעים ומאכילים ומיידעים ודואגים לנו מכל הצדדים. אנחנו מלאי תודה.

אנשים שמלמדים, אנשים שעוזרים באתרים.

אנשים שמלחינים, שדואגים להדפסות, לכל ההכנות. יש אינספור פרטים שהולכים עם זה. בלי סוף טלפונים, הסידור, האוכל, הרבה דברים שאולי לא הזכרתי, תודה תודה תודה לכולכם. תודה רבה.

ויובלי שעושה את הרשימה של המיילים, תודה רבה. [מחיאות כפיים].

יובל: בדקות לפני שאני מגיע לדבר הלב מתחיל לפעום. אבל אני לא ארחיב במילים כי אני יודע שהשעה מאוחרת ואנחנו כולנו רוצים להמשיך הלאה. מיילים לא יוכלו לתאר את מה שאנחנו מקבלים ממך. גם אם נדבר במהלך כל החיים לא נוכל לתאר מה אנחנו מקבלים כאן, ואני חושב שהכי טוב שנוכל לעשות זה באמת ליישם את זה בלב שלנו. וגם כל המתנות שניתן, הערך שלהם לא יוכל להגיע למה שאת נותנת לנו. אבל בכל זאת אנחנו רוצים לתת לך מתנה צנועה. [מחיאות כפיים].

לאמה דבורה הלה (מקריאה את הברכה שניתנה לה):

הנני קד לך ולחסד שבכוחו מופיעים את, לאמה אריה הלה, הדהרמה והסנגה בעולמי. לקראת השנה החדשה ועם המשך ביקוריך היקרים כאן בארצנו, הנני מגיש לך מתנה צנועה זו, דיסק תרגול יוגה. הנחיות נדירות אשר ערכן לא יסולא בפז. לאמה יקרה, כולי תפילה שתמשיכי להופיע בעולמנו ולהיות לנו לעוגן רב עוצמה לתרגול קדוש אשר מביא את הבריות מתופת הסמסרה אל עדנת הנירוונה.

בהוקרה ובהכנעה, יובל.

[מחיאות כפיים]

ועכשיו אנחנו רוצים להזמין את יעלי היא תעשה איתנו תפילה שהיא הלחינה. תפילה נפלאה שמפתחת אהבה, מפתחת חמלה, טובה לכל המצבים שבהם אתם מוצאים את עצמכם דואגים, אולי כעוסים, אולי תקופים בנגעים רוחניים. תפילה נפלאה. בואי יעלי.

יעלי: השיר הזה מופיע כחלק מהרבה תפילות שלאמה דבורה הלה תרגמה לנו באתר ופשוט נשיר אותו. ואולי כדאי, בגלל שאנחנו בדיוק מסיימים אז זה משאלות אינסופיות, אז לקחת את הזרעים שהתחילו לנבוט כאן, שהם פשוט נדירים, המפגש הזה הוא נדיר, ולהעצים את זה, מעכשיו. אנחנו יוצאים מכאן מהדלת ויוצרים העצמה מהזרע הקטן.

מי ייתן וכל היצורים

יזכו בזה הרגע בכל אושר

ובכל הסיבות לכל אושר

עכשיו הפזמון הוא בסוף יש 'אנא ממך, אנא ממך, לאמה מלאך' אז אנחנו נגיד את זה פעם אחת ללאמה דבורה הלה ופעם אחת ללאמה אריה הלה. אז בואו נשיר

אם כל זה יוגשם, זה יהיה כה נפלא,

הלוואי שכל זה יקרה במהרה.

אפעל בעצמי כדי שכל זה יוגשם.

אנא ממך, לאמה מלאך ברכיני להגשים שאיפה זו לאלתר.
אנא ממך, לאמה מלאך ברכיני להגשים שאיפה זו לאלתר.

[מחיאות כפיים]

יעלי: תודה רבה.

לאמה דבורה הלה: תודה רבה. תודה רבה. איזה יופי.

(מנדלה)

(הקדשה)

(תפילה לאריכות ימים של הלאמה)