

קורס ACI מס' 2: יהלומי ההארה
שלב ראשון בלימודי ה- *Prajnaparamita*
על פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'
תרגום, עריכה והגשה
לאמה דבורה-הלה
כוכב יאיר, יולי 2006
שיעור 2, חלק ב'

(מנדלה)

תארנו אם כך שלושה סוגים של מתרגלים, בהתאם לטווח שהבן אדם חושב, אם הוא חושב על עצמו רק לגבי החיים הבאים או חושב בכלל לצאת מסמסרה, או חושב גם על כל האחרים. כל אחד מהמתרגלים האלה הולך למקלט, והאופן שבו הם הולכים למקלט מבחינה מנטאלית מתאים לאופן החשיבה שלהם. אז זה שלושה סוגים של מתרגלים ובהתאם לכל סוג של מתרגל יש סוג של הליכה למקלט.

מיון נוסף של מתרגלים: המאזינים, הבודהות מכוח עצמם והבודהיסטוות

בספרות המהינה, מופיע גם מיון אחר של מתרגלים, על פי נטיותיהם השונות.

- ישנם המתרגלים שנקראים

ཉན་ཐོས།

nyentu

שפירושו "המאזינים".

- יש מתרגלים שנקראים

རང་རྒྱལ།

ranggyel

שפירושו "בודהות מכוח עצמם".

- וסוג שלישי של מתרגלים, שהם בעצם המתרגלים מן ההיבט הרחב, מכונים גם

བྱང་སེམས།

jangsem

שפירושו בודהיסטוות.

יש קשר בין שני המיונים, אך ההתאמה היא לא חד-חד-ערכית. אנחנו נסתפק כרגע בהזכרת השמות האלו, ובשיעור הבא נדבר עליהם ביתר פירוט.

סוגים נוספים של הליכה למקלט

עכשיו יש לנו עוד שני סוגים של הליכה למקלט. סך הכול אמרנו יש חמישה. אתם זוכרים את המילה להליכה למקלט בטיבטית? מישהו זוכר?

מהקהל: Kyamdro

המורה: Kyamdro, יפה.

מהקהל: Kyabdro?

זה 'קייב דרו' אבל אומרים 'קיים דרו'.

מקלט של סיבה

אז חזרו אחרי:



אז **Gyuy** פירושו **סיבה**.

Gyuy זה של **סיבה**.

אז **Gyuy kyamdro** זה לקחת מקלט בסיבה.

אז מה פירוש 'לקחת מקלט בסיבה'?

אז כמו למשל, אנחנו מסתכלים על הבודהה ואנחנו אומרים: 'הנה ישות מוארת, הנה ישות שהשיגה כבר את כל הסגולות הנפלאות האלה'.

או אנחנו לוקחים סגולה אחת של הבודהה - חמלה אינסופית - ואנחנו אומרים: 'אני הולכת למקלט בזה, כי לבודהה יש חמלה אינסופית והוא יכול לעזור לי. ואם אני אפתח חמלה אינסופית, אז אני בעצמי אעזור'. זה נקרא ללכת למקלט בסיבה. זה אומר: 'אני עכשיו צריכה עזרה, אני צריכה הגנה, אני הולכת לקחת מקלט במה שיכול להביא לי הגנה. אז אם אני אפתח חוכמה, זה יביא לי הגנה. אם אני אפתח חמלה, זה יביא לי הגנה'.

אבל עוד אין לי את הדברים האלה. אני צריכה להיעזר באחרים שיעזרו לי לפתח אותם. אז אני הולכת לשלושת היהלומים: לבודהה, דהרמה, סגנה שיעזרו לי לפתח את הדברים האלה.

כל הדיון שלנו עד עכשיו במקלט, היה בעצם מקלט של סיבה. במקום אולי 'סיבה' נגיד ללכת למקלט בגורמים שיביאו לי הגנה. והראייה היא של לחפש את הגורמים מחוץ לי. אני כבר מבינה שאני בצרה, עכשיו אני מחפשת מי יעזור לי, מה יעזור לי. זה ללכת למקלט בגורמים שהם חיצוניים לי.

מהקהל: בתודעה של מישהו אחר.

המורה: בתודעה של מישהו אחר. 'אה', הוא כבר אריקה, והוא כבר פתר את כל הבעיות שלו, עכשיו אולי הוא יוכל לעזור לי ☺.

וזה יופי, וזה דרך נפלאה ללכת למקלט, כי הם באמת עוזרים. כי שלושת היהלומים - בניגוד לכל דבר ארצי שהוא אכזב, שהוא משענת קנה רצוף והבל הבלים - בניגוד לכל דבר ארצי, שלושת היהלומים הם מקלט של ממש, והם כולם מנטאליים.

འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འགྲོ་

Drebuy kyamdro

תגידו: *Drebuy kyamdro*

ושמה **אנו הולכים למקלט בתוצאה**, במקום בסיבה.

אם אני עכשיו הולכת לתרגל, כתוצאה מזה אני אהיה בודהה. אם אני מתרגלת ועושה את כל הדרך אני אגיע להארה מלאה, נכון? אין מנוס מזה. למה? - כי הכול ריק וקארמה עובדת. אם אני שותלת את כל הסיבות הנכונות, אם כל הזרעים הנכונים שתולים, מוכרח לבוא העץ. נכון? התוצאה תבוא. sooner or later היא תבוא.

אז הבודהה הזה שאני אהיה בעתיד, הבודהה הזה, יש לו ידע-כול. בשבילו עבר, הווה, עתיד מונחים בכף ידו, נכון? הכל כאן. אז היא כבר כאן הבודהה הזאת, הבודהה הזו שאני אהיה בעתיד. מבחינתי, אני יש לי תפיסה של זמן כלינארי: 'עכשיו אני עוד לא, ואחר כך אני אהיה, ועכשיו אני פחות טהורה, אחר כך אני אהיה יותר [טהורה]'.

הבודהה הזאת היא כבר כאן. בשבילה אני לא בעבר, אני בהווה שלה. אליה אני יכולה לבוא למקלט, היא תמיד תעזור לי. היא אוהבת אותי כמו את עצמה. עוד יותר, כי היא מבינה מה זה עצמה. היא תמיד שם, היא כבר כאן. ואליה אני יכולה ללכת למקלט. זה נקרא **ללכת למקלט בתוצאה**, לבודהה שאני אהיה בעתיד. וזה דרך נפלאה ללכת למקלט.

למה? כי

- גם אני הולכת לישות מוארת, שמכילה בתוכה את שלושת היהלומים. למה? היא כבר בודהה. לבודהה יש את כל התובנות של הדהרמה שצריך, לא חסרה לה אף אחת. היא בוודאי גם אריינה, כי לפני שהייתה בודהה, היא הייתה אריינה. אז בוודאי שהיא עוד יותר מזה. נכון? אז היא מכילה את כל שלושת היהלומים. הבודהה הזאת, העתידית שאני אהיה, שהיא כבר כאן, מכילה בתוכה את שלושת היהלומים.

- חוץ מזה היא מאוד קרובה אלי, יש לי יחסים מאוד אינטימיים איתה. היא מאוד מעוניינת בטובתי והיא מאוד אוהבת אותי, ואני מאוד אוהבת אותה, ויש לי קשר קארמי הדוק לגמרי איתה.

מה עוד, מה עוד חסר? והיא מושלמת, והיא כבר כאן. זה ללכת למקלט בתוצאה. וזה ללכת למקלט באובייקט שכולל את כל שלושת היהלומים. זה ה-¹All Encompassing Jewel.

המקלט בלאמה

מה הבעיה? יש בעיה. בגלל שכרגע זה רק רעיון. אני עוד לא במגע איתה, אני לא מכירה אותה. אני לא חיה ככה, אני לא חושבת ככה.

ללכת למקלט בתוצאה זה נורא חזק. אבל בינתיים זה רעיון מופשט ואנחנו לא חושבים על עצמנו כמוארים. אנחנו למעשה חושבים על עצמנו כדי פגומים, נכון? כי הנה, איך אנו מופיעים לעצמנו? זה עובדה.

מה כן? יש לנו את הנטייה להשליך. אתם זוכרים?

אני פעם עבדתי בטכניון, במחלקה למתמטיקה, והיה שם פרופסור במחלקה, והוא גם היה שכן שלי, והיינו מיודדים. ויום אחד אני חלמתי שאני בבית שלו, ואני רואה על הקיר שטיח. והשטיח הזה היה הדבר הכי מדהים שראיתי בחיי. הוא היה מושלם לגמרי מבחינת צבעים ומרקמים. זה היה דבר מדהים, מהמם ביופיו. ואני אפילו לא ידעתי שאני כל כך אוהבת שטיחים. ©

¹ כלומר: דמות המשלבת את כל שלושת היהלומים, את כל מקומות המקלט.

בקיצור כשהתעוררתי מהחלום, הוא עוד היה מאוד חי, ועוד השטיח היה מאוד לפני, ואמרתי לעצמי: 'מי עשה את השטיח אצל הפרופסור?' אני לא יודעת אם בכלל היה לו שטיח, מה היה באמת אצלו, אני לא זוכרת. אבל אני תליתי אצלו את השטיח הכי יפה שיש. אז

א. הבנתי שאני עשיתי את השטיח, כי בחלום שלי אני עשיתי את הכול, נכון? את השטיח ואת הפרופסור והכול.

ב. אבל מה שעוד מעניין שבחרתי לתלות את זה אצל הפרופסור ולא אצלי.

זה מה שאנחנו עושים. אנו משליכים. אנו אומרים: 'אני בינתיים פגומה, אבל הלאמה הוא מושלם. הלאמה חכם או חכמה, ויפים, ונבונים ומלאי מעלות טובות וחמלה!'

**אז דרך נפלאה בשבילנו זה ללכת למקלט בלאמה
בתור דמות שמכילה את כל שלושת היהלומים בתוכה.**

כי הלאמה עצמו הוא השלכה שלי, בדיוק כמו השטיח שאני תליתי אצל הפרופסור.

שאלה מהקהל: זה לא חזרה על המקלט בסיבה?

המורה: כשאני עושה את זה, תוך הבנה שהוא השלכה שלי, או היא השלכה שלי, אז זה כבר באמצע. כי אז אני מבינה שהלאמה הזה אני יצרתי אותו, הוא ריק לחלוטין, הוא בעצם השטיח שאני עשיתי. ואם הוא יפיפה, זה בגלל שאני יפיפיה. אם הלאמה חכם או חכמה, זה בגלל שאני חכמה. רק אני עוד לא מימשתי את זה אצלי, אני השלכתי את זה על הזולת.

כמובן, הצד השני של זה, במידה שהם לא טהורים - זה חוסר הטהור שלי. ואין משהו אחר, כי אין עולם אחר שמה. האם הבית של הפרופסור קיים מחוץ לחלום שלי? ☺ אין משהו אחר. יש רק מה שאני משליכה, ואם אני משליכה לאמה שמבין ומלמד אותי ריקות ומלמד אותי חוכמה, זו חוכמה שיש לי, אבל אני משליכה את זה על מישהו אחר. וכך המיינד שלנו עובד, כרגע.

שאלה מהקהל: זאת אומרת שאם אין לנו כרגע מורה, לאמה, זה בגלל שאנחנו די מנותקים מן הלאמה שבתוכנו?

המורה: עוד לא צברנו מספיק חסד כדי לפגוש אותם. זה לא שאין לך, את עוד לא זיהית, עוד לא פגשת אותם. ויום אחד את מזהה: 'וואו, פה יש בן אדם שמקדם אותי מבחינה רוחנית!'

ושוב - אני לא יכולה לפגוש אדם כזה אם אני לא צברתי המון חסד ומתחילה להשליך את זה. כשאני מבינה שהם השלכה שלי, אז זה מן באמצע כזה, בין סיבה לתוצאה.

הלאמה זה האובייקט האחד שמאחד את שלושת היהלומים.

תרגול לכל החיים

אנחנו עושים פה אפיון ורשימות - שלא תחשבו שמיצינו את הנושא בשום אופן. מצד אחד, לקיחת נדרים של מקלט היא הרמה הבסיסית ביותר של נדרים בבודהיזם. מייד כשמבינים באיזו צרה אנחנו, אנחנו מחפשים מקלט. אז זה באמת רמה די התחלתית בתרגול שלנו, אבל היא לא מפסיקה בהתחלה.

כמו שהנושא של ה-² *Chiwa mi takpa*, הוא די בתחילת התרגול, אבל ממשיכים אותו כל הזמן, ככה הנושא של מקלט.

ככל שאתם מתקדמים בתובנות שלכם, ובהבנה שלכם בדהרמה - סוטרות או טנטרה, לא חשוב - הנושא של מקלט הולך ומתעמק, הולך ומתעמק, וממשיכים כל הזמן ללכת למקלט, והמשמעות של זה הולכת ומתעמקת לפי מידת החוכמה שרכשתם. לפי כמה אתם מבינים ריקות, לפי כמה בודהיציטה יש לכם, ואין הליכה של מקלט של בודהיסטווה ברמה אחת, כמו הליכה למקלט של בודהיסטווה ברמה שמונה. זה לא אותו הדבר. למרות שהם יכולים לומר את אותם המילים, אבל יש להם מיינד אחר לגמרי. ולכן העוצמה של זה היא אחרת לגמרי. אבל זה נכון לגבי כל התרגול.

² מדיטציה על מוות ועל ארעיות

מדיטציה – סוגים שונים של מקלט

אז עצמו את העיניים. שבו בנוח.

שימו לב שהגו יהיה ישר, הכתפיים מאוזנות, פה סגור, אבל נינוח. עיניים עצומות בקלות. פנים רפויות, נינוחות. הראש לא שמוט מידי, ולא מורם מידי, ידיים מוטלות בחיקכם.

וכעת התמקדו בנשימה. שימו לב למעבר האוויר דרך האף. דמו שאתם עומדים שמה, כמו איזה נקודה קטנה בפתח הנחיריים. שימו לב לתחושות בנקודה הזו.

וצרו לעצמכם עכשיו בעיני דמיונכם, מקום של מקלט, מקום פיזי של מקלט. איזה מקום נפלא, מאוד יפה אם זה שפת הים, או אם זה איזור בהרים, אם זה בתוך איזה בית יפה. מה שמתאים לכם. מקום שהייתם רוצים להיות בו, מקום שאתם אוהבים להיות בו. מקום שאתם מרגישים בו בטוחים, שטוב לכם שמה.

ועשו את המקום הזה יפה ככל האפשר. וכמה שיותר מוחשי, כמה שיותר פרטים יותר טוב. איזה צבע החול, איזה צבע השמים, איך המים - אם זה ים, אם זה משהו אחר. תנסו לדמיין עד כמה שיותר במפורט.

וגם אם אתם לא יכולים לראות את המקום בצורה מפורטת, פשוט דעו שאתם נמצאים שם, התחברו להרגשה שלכם שאתם שם.

ואין שום מגבלות במינד שלכם. הוא יכול להיות בכל מקום, והוא יכול להיראות איך שאתם רוצים.

ועכשיו משמאלכם ראו את אמא שלכם, ואתם אווזים בידה. היא זו שנתנה לכם את החיים האלה, החיים הנדירים והיקרים האלה, והיא צריכה אתכם, כי היא נמצאת בסמסרה, והיא זקוקה לכם כדי שתעזרו לה.

מצד ימין שלכם נמצא אבא שלכם ואתם אווזים בידו, ואתם מבינים שגם הוא זקוק לכם, גם הוא סומך עליכם, תלוי בכם, בהישגים הרוחניים שלכם כדי שתעזרו לו.

ועכשיו דמו שמאחוריכם נמצאים כל האנשים שפגשתם אי פעם, גם אלה שלא פגשתם. המון, המון, המון, המון של יצורים נמצאים כולם מאחוריכם.

והם כולם מופיעים בדמות של בני אדם. וגם הם זקוקים לכם, תלויים בכם, תלויים בתרגול שלכם, להציל אותם מסבל.

ודמו עכשיו שאתם מסוגלים לדבר ישירות אל התודעה שלהם. ואתם מלמדים אותם על מה זה לקחת מקלט רוחני.

אתם מלמדים אותם על ריקות, על מה שאתם מבינים מריקות. על זה שאין לדברים טבע עצמי, על זה שהדברים מופיעים בפנינו בהתאם לקארמה שלנו, בהתאם לכמה טובים היינו עם הזולת.

ראו את עצמכם מסבירים להם על ריקות ועל קארמה, עד שהם מבינים, עד שהם קולטים. זה כמובן, כולל את ההבנה שלכם של הריקות שלכם עצמכם, והריקות שלהם. גם לכם וגם להם אין שום טבע עצמי. גם אתם וגם הם תוצאה של קארמה, קארמה שאתם בעצמכם שתלתם. וזה ללמד אותם את יהלום הדהרמה.

ועכשיו הראו להם אדם שראה ריקות ישירות. ודמו שאתם מצליחים לשכנע אותם לשאוף להגיע לסטטוס הזה. שהם עכשיו כולם שואפים להבין ריקות ישירות. ובוה אתם מלמדים אותם, מראים להם את יהלום הסנגהה.

ועכשיו דמו עצמכם בתור מי שכבר הגיע למטרה האולטימטיבית. בתור דמות מוארת. אתם מלאך מדהים, בעל יופי מדהים. מלאך ממין זכר או נקבה, לא חשוב. לא חשוב מה המין שלכם עכשיו - זה לא חייב להתאים. אתם בעלי יופי מדהים, יש לכם גוף טהור של אור, יש לכם תודעה מלאה באהבה ובחמלה ובידע-כול.

עכשיו למדו אותם מה פירושו להגיע למטרה האולטימטיבית, כמיטב יכולתכם. והבטיחו להם שתעשו כל מה שאתם יכולים כדי להביא אותם לשם.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

אז זאת דוגמה למדיטציה שכוללת כמעט את כל מה שאמרנו. יש לכם פה גם את ההיבט הרחב, כי אתם מביאים את כולם איתכם. יש לכם גם את המקלט בסיבה וגם בתוצאה. גם את עצמכם כמוארים, גם את האחרים כמוארים. ויש פה בודהיצי'טה. זה כולל המון. זה דרך נפלאה ללכת למקלט. כמובן ככל שאתם מבינים יותר ריקות, ככה זה יותר חזק.

הקשר שבין ההליכה למקלט ועקרונות הקארמה

שאל אותי אילן 'את דיברת על מקלט של סיבה, מה עושה את זה מקלט של סיבה?'

אז להזכיר לכם, מקלט בסיבה זה אומר שאני למשל מסתכלת על הבודהה, ועל מה ששמעתי וסיפרו לי על הבודהה ואני אומרת, למשל: 'הבודהה יש לו ידע-כול, או לארייה יש ראייה ישירה של ריקות, ואני הולכת לשמה למקלט, כי היכולות האלה שיש ליצורים האלה, אם לי יהיה אותם אז זה יעזור לי'.

אז מה עושה את זה מקלט של סיבה? איך זה הופך לסיבה?

א. כאשר אני הולכת למקלט לשלושת היהלומים – מתוך אמונה שהם יכולים לעזור לי – אני אתחיל לפעול על פי ההנחיות שלהם, ועל פי הלימוד שלהם - ואלו יגנו עלי, בעיקר מפני הנזק שאני גורמת לעצמי כשאני פועלת מתוך בורות. כך שאספקט אחד של הסיבה הוא ההנחיות והלימוד של שלושת היהלומים.

ב. אספקט שני – כשאני פועלת בהתאם להנחיות וללימוד – בהדרגה אתחיל לחסל את הרע בקרבי ולפתח את הטוב. בהדרגה יתפתחו בי חמלה והשקפה נכונה – ואלה יתחילו להגן עלי, מבפנים. אני אחדל ממעשים המשמרים את סבלי וארבה במעשים המביאים לי אושר. כך שההליכה למקלט בשלושת היהלומים היא התחלה של שרשרת המתחילה בחוץ, וכאשר הלימוד וההנחיות מופנמים – הם מהווים סיבה עמוקה שמגנה עלי.

ג. יש אספקט נוסף וחשוב למקלט בסיבה. ההליכה למקלט אל שלושת היהלומים מהווה הצהרה מצדי שאני מעריכה ומוקירה את הסגולות הרוחניות שלהם. אלא שאני עוד לא מיחסת את היכולות האלה לעצמי. הן נמצאות אצל הזולת, אצל הבודהה, אצל הארייה. אני עוד לא מייחסת אותם לעצמי. אני מסתכלת על החמלה למשל של הבודהה, ואני אומרת, 'זו תכונה שאני רוצה לפתח, שאם תהיה לי היא תגן עלי. בינתיים יש אותה לבודהה, אני הולכת למקלט אל התכונה הזו כפי שהיא מופיעה אצל הבודהה, מחוץ לי, כדי לפתח אותה אצלי'.

כשאני כבר אומרת, 'כדי לפתח אותה אצלי', אני כבר בעצם מעבירה את זה לתוצאה. איך אני אביא לתוצאה הזאת? ככל שאני הולכת יותר ומתמקדת בתכונה הזו אצל הזולת, אני מחזקת יותר ויותר את הרישום הזה אצלי. וזה פרינציפ חשוב מאוד בקארמה. אני אחזור שוב.

פרינציפ חשוב בקארמה:

אם אני הולכת אל הבודהה ואני מעריצה תכונה אצל הבודהה, כל פעם שאני מכוונת את המחשבה שלי לשם, אני מחזקת את הרישום הזה אצלי.

זה אותו הסיפור של השטיח אצל הפרופסור - אותו הסיפור בדיוק.

אם אני משליכה את זה עכשיו על הבודהה, ואני רואה אצל הבודהה תכונה נפלאה, ואני הולכת ומעריצה בליבי את התכונה הזאת של הבודהה - או של המורה שלי - ככל שאני עושה את זה יותר, אני יותר ויותר זורעת זרעים כדי שזה יתממש אצלי. ככה אנו משתמשים בשלושת היהלומים, ככה אנו משתמשים במורים.

אנחנו נוטים להשליך עליהם את התכונות הנשגבות והנעלות. ככל שאנחנו נותנים להם יותר שירות, יותר הערצה, יותר כבוד, יותר אמון בליבנו, ככה אנחנו הולכים ומפנימים את התכונות האלה אצלי, בדיוק כמו השטיח של הפרופסור. זה הפרינציפ. זה איך שקארמה עובדת. ואז המחשבות האלה הופכות לסיבות שייצרו את התוצאה הזו אצלי.

- ככה עובד מקלט של סיבה.
- עוד יותר חזק, זה המקלט בתוצאה, אבל לא כל אחד יכול לעשות את זה, זה לא קל. אבל גם המקלט של סיבה עובד, רק קצת יותר לאט.
- וככה עובדות תפילות.

איך עובדות תפילות? – אם כל דבר הוא השלכה שלי, ולא בא מצד עצמו, אז מה יש לי התפלל? אני אתפלל שיבוא הלאמה ויושיע אותי, אבל הלאמה לא יכול להושיע אותי מצד עצמו. אין לו יכולת כזו, הבודהה הוא לא כל יכול. אילו יכול היה, היה כבר עוזר לי, נכון?

מהקהל: אבל זה יוצר רישום....

המורה: כל פעם שאני נושאת תפילה אל ישות שהיא נעלה בעיני, או נכבדה בעיני, או נערצת בעיני, אני מחזקת את הרישום הזה, ואז זה עובד. וככה זה בדיוק עובד, זה יוצר רישום, זה זורע זרע. כשהזרע הזה ינבוט זה יהיה לי במציאות, ואני אומנם אקבל ברכה מהלאמה, כי לאמות מברכים את התלמידים שלהם. אבל הכוח של הברכה הזאת בא מהתלמיד, לא מהלאמה. ללאמה, מצד עצמו, אין שום כוח.

אין לאמה שהוא קדוש מצד עצמו. אין כזה, לא חשוב אם הוא טיבטי או סיני, גבר או אישה, נזיר, לא נזיר, אם הוא ראש ממשלה, או ראש מפלגה, זה לא משנה.

אין מישהו שהוא קדוש מצד עצמו, ואין מישהו שהוא לא טהור מצד עצמו. הם כולם השלכה שלי, כולם מ-א' עד ת' ריקים, והם השלכה שלי.

במידה שאני מתחילה להתייחס למורים שלי עם יחס של קדושה, עם יחס של הערכה, עם יחס של שירות, ויחס של אמונה, לאט, לאט הם הופכים להיות כאלה כי הם יצירה שלי, לגמרי. כמו השטיח. לגמרי.

ובצורה כזו הם משרתים אותי, ובצורה כזו הם מברכים אותי. ואני יכולה להתפלל לקבל ברכה של הלאמה, ואנחנו עושים את זה בלי סוף בבודהיזם, והברכה מגיעה, בגלל שהכוח בא ממני. אני זו שנותנת להם את הכוח לברך אותי, ואם אני לא אתן, ואם אני לא אתפלל, אני לא אקבל ברכה. כי לא יצרתי את הזרעים, אז מאיפה יבוא העץ? לא זרעתי את הזרעים.

ככה העולם עובד; לפי התורה של קארמה וריקות, הכל עובד ככה. אין שום דבר שקורה ברגע זה, אין שום דבר שאיננו השלכה שלי של הקארמה.

אין שום דבר שבא מבחוץ. ואין שום דבר שאני יכולה לעשות ברגע זה, חוץ מאשר לשתול את הזרעים שיבשילו בעתיד.

זה כל מה שאני יכולה לעשות.

אז אנשים אומרים: יש עכשיו מצב מלחמה, כל כך נורא, מה אני יכולה לעשות במצב הזה? תגיבי למצב לפי מה שנדרש. אם את במקום שאת יכולה לחבוש מישהו, תחבשי מישהו. אם את יכולה למנוע אלימות, תמנעי אלימות. אם את יכולה לשלוח מחשבות של חמלה למישהו, תשלחי. אבל כל הדברים האלו, בין אם זה עשייה, בין אם זה אמירה, בין אם זה חשיבה, זה רק לזרוע זרעים שכשהם ינבטו, בעתיד, העולם שלי יהיה יותר טוב. בהווה, אני לא יכולה לעשות כלום! אתם צריכים להתרגל לזה.

ההווה הוא עץ שנבט כבר, עץ אלון גדול שכבר יצא, הוא תוצאה מקארמה מן העבר.

אם עכשיו יש בעולם שלי אלימות, אם עכשיו יש במדינה שלי אלימות, אני הייתי אלימה בעבר. אין דרך אחרת שאני אשליך דבר כזה. עכשיו, האם אני ניהלתי בהכרח מלחמות על אחרים? לא. בגלל שאחד החוקים של קארמה אומר שמה? – ש[קארמה] מתעצמת. זה מספיק שאני חשבתי במשך עשר שניות מחשבות תוקפניות על השכן שלי. זה מספיק!

במיוחד אם אני מתחילה לחזור על התנהגויות כאלה, ולחזק אותן, וגם לדבר אותם, וגם לחתוך מישהו בכביש ולהתנהג בצורה תוקפנית. זה יחזור אלי בצורת עולם שהוא תוקפני ואלים.

בהדרגה, ככל שאתם לומדים יותר דהרמה, אתם תקלטו את זה יותר.

אם זה נכון, אז

**מה הדבר היחידי שאני יכולה לעשות למנוע מלחמה?
– לחסל את התוקפנות בליבי.**

זה לעשות יומן. כל שעתיים להסתכל איך אני מדברת אל אחרים. איך אני חושבת על אחרים. מה אני עושה מבחינת התוקפנות שלי. אם אתם עושים את זה בעקביות, הקארמה שלכם מתחילה בהדרגה להשתנות. בהדרגה. ואז הביטוי שלה בסופו של דבר יהיה גם בחוץ, ותחיו בארץ שיש בה שלום, או שהנסיבות יעבירו אתכם לארץ שיש בה שלום. אתם תצאו ממקום שיש בו מלחמה.

כתוב ביוגה סוטר, בפרק השלישי. הפרק השלישי הוא מדהים, כי הוא מתאר איך מתחילים עכשיו ליישם את הכוחות של המדיטציה. איך באמצעות המדיטציה, כשמתקדמים, אנחנו יכולים להגיע לשליטה ממש בזרעים הקארמיים האלה. וכתוב שמה, למשל יש פסוק מאוד מפורסם: **"במחיצתו של אדם שחיסל בקרבו כל תוקפנות, כל סכסוך גווע"**.

אדם כזה - מספיק שהוא נמצא במקום - אין שם סכסוך יותר. כי הוא לא יכול להשליך דבר כזה, כי כבר הוא חיסל את זה בפנים.

(מנדלה)

(הקדשה)