

קורס ACI מס' 7: נדרי הבודהיסטווה

שלב שני בלימודי ה- *Madhyamika*

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

נר אליהו, דצמבר 2007

שיעור 10

(מנדלה)

(מקלט)

(תפילה להגדלת הבודהיצי'טה)

השיעור הנוכחי זה

כיצד לשמור על הנדרים.

אנחנו דיברנו אודות הנדרים:

- על המקורות של הנדרים,
- על הברכה של הנדרים - דיברנו בשיעורים הראשונים, דיברנו על התועלת של הנדרים,
- על איך שוברים נדרים,
- דיברנו על איך מתנהל הטקס,
- אחר-כך על הנדרים עצמם,
- אחר-כך על הנספחים לנדרים, מעשים לבנים, מעשים שחורים.

אז השיעור הנוכחי - זה איך לשמור על הנדרים.

אז יש פה חמש נקודות או חמישה שלבים או חמישה אספקטים, בנושא של שמירת הנדרים.

1. לכבד את הנדרים בהיותם דברו של הבודהה

། འཇུག་ལ་གྲུབ་པ།

Sung la gupa

אמרו: *Sung la gupa*.

ופה מדובר על כבוד לדברים של הבודהה.

- לפי מאסטר אסנגה ולפי ג'ה צונקאפה הצעד הראשון שיאפשר לנו לשמור היטב על הנדרים זה לראות בהם דברים שנאמרו על-ידי הבודהה.

והבודהה אמר את כל הנדרים האלה בזמנים שונים ובמקומות שונים והם נאספו על-ידי מאסטר אסנגה. ומאסטר אסנגה עצמו הרי קיבל teaching ישר ממיטרייה שהוא הבודהה הבא, אז קיבל teaching מישות נאורה. וג'ה צונקאפה מי היה הלאמה שלו? מנג'ושרי. אז גם הוא קיבל הנחיות ישר מישות נאורה. אז הנדרים האלה נאמרו על-ידי ישויות נאורות.

אז לראות בהם ככאלה שנאמרו על ידי ישויות נאורות שכל מטרתם בקיומם זה להביא אותנו להארה.

- **והשוב לראות אותם כאילו שניתנו לכם ישירות**, כל אחד קיבל אותם ישירות. הם ניתנו לנו באופן אישי על ידי ישויות נאורות, וחשוב לראות אותם ככה. כי אלה ישויות כל-יודעות, הם רואות כל אחד מאתנו, הם רואות אותנו בעוד חמש מאות שנה מעכשיו גם, בעוד אלף שנה מעכשיו גם. הם רואים את המיינד שלנו, הם רואים את המחשבות שלנו, וזה המתנה שהם נותנים לנו.

- והם יודעים שאם תשמרו עליהם אתם יכולים להגיע להארה ולצאת מכל סבל. ושאיך דרך אחרת להגיע להארה שלמה, וזה מה שחשוב. בלי הפיתוח של בודהיציטה אין דרך אחרת להגיע להארה.

והנדרים האלה, זו מטרתם. לתרגל את שש השלמויות ולפתח בודהיציטה, ולהפוך לבודהיסטווה.

והסיבה שהדברים האלה עובדים זה בגלל שהכול ריק. והכול, אם ככה, הבשלה קארמית. ואם אנחנו זורעים את הזרעים רבי החסד שהנדרים האלה גורמים לנו לזרוע, אז קארמה במוקדם או במאוחר חייבת להבשיל, ואם אנחנו גם לומדים איך לזרז אותה, היא תבשיל בחיים האלה. וזה יכפה עלינו לראות את עצמנו מוארים. לא תהיה לנו ברירה אלא לראות את עצמנו בגן-עדן ומלאכים מוארים.

**ואלה מכם שסקפטיים, הדרך הכי טובה זה: תשמרו יומן,
ותשמרו על הנדרים האלה באדיקות למשך כמה חודשים, שנה,**

יחול שינוי בחייכם. מוכרח להיות.

ואם אתם שומרים עליהם היטב, אתם נהיים מאוד מאוד בשלים לנטרה. וזה מצדו יביא התנסויות מדהימות. קודם דברים שהם זמניים ובסופו של דבר דברים שהם אולטימטיביים, שהם לנצח. אושר מדהים, תמידי, אננדה, לנצח.

אז זה האספקט הראשון שעוזר לנו לשמור על הנדרים.

2. שלוש הכוונות

האספקט השני

བསམ་བློ་གསུང་།

Sampa sum

אמרו: *Sampa sum*

Sum פירושו שלוש

ו-*Sampa* זה מחשבה

אז כאן זה שלוש כוונות או שלוש התכוונויות:

א. אתם מעוניינים לשמור על הנדרים לאחר שרכשתם אמונה שהם נאמרו על ידי ישות מוארת, שמצאה את דרכה להביא אותם אליכם. הבודהה מצא דרך להביא את הנדרים האלה אל תודעתכם. והסיבה שהבודהות מצאו את הדרך זה כדי להביא אתכם באופן אישי להארה. אז זה ההתכוונות הראשונה או המחשבה הראשונה.

ב. המחשבה השנייה זה לחשוב בגדול, לשאוף להגיע להארה. להיות אותה ישות יוצאת דופן מדהימה שמסוגלת לעזור לכל הברואים, בכל הפלנטות. זה הבודהה. זה אותו מלאך מדהים שיכול לשלוח כפילים של עצמו ולעזור לכל הברואים כפי שמתאים להם, וכך הלאה. וזה תהיו אתם. אז אל תטילו לרגע ספק שאין לכם את היכולת הזאת, כי יש לכם, כל אחד כאן יש לו מה שצריך כדי לעשות את הדרך.

אני מאמינה שהקארמה שיש לנו היא לחלוטין יוצאת דופן. גם הצירוף של התנאים החיצוניים, צורת החיים שלנו וכך הלאה, וגם המפגש עם המורים האלה ספציפית, עם המסורת הזאת ספציפית הוא משהו שלא היה לו תקדים. הוא מדהים לגמרי. ההזדמנות לעשות את כל הדרך מתחילתה ועד סופה ישנה ואין תנאים יותר טובים.

ג. הדבר השלישי בשלוש ההתכוונויות זה: **שימו לעצמכם כמטרה את השאיפה לעזור לכל הברואים.** כשאנחנו אומרים 'כל הברואים' המטרה הזאת היא אינסופית ואתם תהיו אלו שיכולים לתת כל מה שהברואים צריכים, לכל אחד ואחד מהברואים. זה הבודהה. הוא מסוגל לעזור לכל אחד ואחד מהברואים בכל אספקט שהם צריכים.

אז אלה

**שלוש התכוונויות שביחד אומרות:
'אני יכולה להגיע להארה בחיים האלה ולהביא את כל הברכה הזאת לכל העולם!'**

ואיזה משמעות יותר גדולה יש לחיים האלה מעבר לזה? מה יכול לגבור על זה בסדר העדיפויות שלי? אני לא יכולה להעלות בדעתי שום דבר.

אז זה שלב שני - לחשוב בגדול. אל תקטינו את עצמכם, כי כל אחד מכם יש בו את הפוטנציאל הזה. ואותו בודהיסטווה שרואה ריקות ישירות, כמו שהוא רואה את הריקות שלו, הוא רואה את הזוהר הזה בכל אחד מאתנו. כל אחד מאתנו יכול להגיע לשם.

3. בשל אמונתכם ושאיפתכם להגיע להארה, אתם לוקחים את הנדרים

ཏོམ་པ་ལྷངས།

Dom pa lang

אמרו: *Dom pa lang*

ופירושו- לקחת את הנדרים.

אז כתוצאה מאחד, וכתוצאה משניים, כתוצאה מזה שאתם מבינים שהם באו מישות מוארת שהיא 'כל יודעת' והיא רואה אתכם, והיא עכשיו מוסרת לכם דרך להגיע להארה, וכתוצאה מזה שאתם יוצרים אמן ביכולתכם להגיע להארה וכיסופים להגיע להארה מתוך חמלתכם כלפי הברואים, אז אתם באים ולוקחים את הנדרים, זה השלב השלישי.

4. כבוד לנדרים כדבר הנשגב ביותר בחייכם

མཚོག་ཏུ་གྲུས་པ།

Choktu gupa

Choktu gupa

Chok זה גבוה, נשגב.

Gupa- זה יראת כבוד.

אז פה מדובר לכבד את הנדרים בתור הדבר הנשגב ביותר, או הגבוה ביותר. הם הדבר היקר ביותר שיש לכם, אם לקחתם. זה הדבר הכי יקר בחייכם, כי זה 'הרכבת' שלכם להארה. אתם עולים על ה'רכבת', ותיהנו מהם.

אם אתם לוקחים את הנדרים תיהנו מזה שיש לכם. זה הופך אתכם לאחד לא ממיליון - לאחד מעשרות מיליונים. מישוהו שמאמן את עצמו בדרכו של בודהיסטוה להגיע להארה ולוקח את המחויבות לעשות את הדרך.

זהב, רסיסי יהלום ויהלום

אריה נרג'ונה משווה את הבודהיסטוה שיצר את השאיפה להארה בצורת משאלה לעומת כל הארהטים, כל אלה שהגיעו לנירוונה אבל שלא על דרך המהיינה. הוא אומר: 'אלה זהב לעומת יהלום'. אפילו שהוא עוד לא הגיע לשום הישגים שדומים לאלה של הארהט, השאיפה הזאת לעשות את זה למען כל הברואים, הוא אומר, 'זה כמו יהלום לעומת הזהב'.

- אבל, הוא אומר: 'אם נסתכל על מי שיצר את השאיפה להארה בצורת משאלה לעומת מי שיצר שאיפה להארה בצורת התחייבות לפעול כבודהיסטוה', זאת אומרת לתרגל את הנדרים, מה שקראנו "להשכיל בדרכם של ילדי המנצחים", אתם זוכרים במקור כל חסדי? זה, הוא אומר, לעומת הקודמים, זה כמו יהלום שבור. זה עם המשאלה הוא יהלום, אבל שבור, זה רסיסי יהלום; זה עדיין שווה הרבה יותר מאשר זהב.

- אבל זה שהוא מתחייב לאמן את עצמו בשש השלמויות ומתחייב לדרך הזאת על-ידי הנדרים, הוא אומר, זה כמו יהלום.

כי הקארמות שהדברים האלה שותלים מוכרחות, במוקדם או במאוחר, להביא אתכם להארה. אז תשמחו בהם. זה עושה אתכם מאוד ייחודיים. זה המפתח לגן עדן. והנה אתם יכולים לקבל אותם.

בשום אופן לא להתייחס אליהם כאל איזה עונש, או כאל איזה משהו מגביל, או משהו כזה, זה מקלקל את כל הקארמה. הם מתנה גדולה, הם ידיד טוב שלכם וכך הלאה. תחשבו עליהם בצורה כזאת.

5. הימנעות מפעולה שהיא מנוגדת לנדרים

མི'འགལ་བ།

Mi'n'gal wa

אמרו: *Mi'n'gal wa*

Mi זה מילת שלילה.

Gal wa זה סתירה ב-ת', סתירה ב-ת'

אז פירושו אל תשברו אותם. לא לפעול בניגוד לנדרים.

ואומרים לנו מאסטר אסנגה וג'ה צונגקפה כאחד: ש

כל חמש ההתייחסויות צריכות להיות שלמות
כדי שאתם תוכלו לשמור על הנדרים.

אם אפילו אחד חסר לא תשמרו עליהם באופן מלא ואם כולם יִשָּׁנּוּ אז אתם תשמרו עליהם יפה. אז זה בקשר לשמירת הנדרים.

¹ תפילת מקור כל חסדי, לינק: <http://heart-dharma.org.il/Prayers/SourceOfAllMyGoodH.pdf>

שיקום נדרים שניזוקו

והנושא הבא. דיברנו על זה שאם אנחנו שוכרים נדרים אז אנחנו יכולים להתוודות וכך הלאה, נכון? אז פה אנחנו נפרט קצת. מה קורה אם שברתם?

כל העניין של תיקון הנדרים, ויודוי על הנדרים רק חל על העבירות המשניות. למה? כי אם עשיתם מפלה, שברתם נדר בסיסי - איבדתם לגמרי את הנדרים. מספיק ששברתם נדר בסיסי אחד לגמרי עם כל הכבלים, איבדתם אותם לגמרי. ואתם יכולים לקחת אותם מחדש.

אמרנו ככה: יש או מפלה שלמה שיש כל הכבלים, ואם לא הכול שמה נמצא אז זה נחשב כמו עבירה משנית. למעט תשע ושמונה עשרה. אז יש לנו שתי קטגוריות: **מפלה, או עבירה משנית**, וזה עושה את החיים הרבה יותר פשוטים. אין הרבה קטגוריות.

1. עבירה שאינה מלווה בנגע רוחני

אז עכשיו ככה: **אם עשיתם עבירה - ועכשיו אנחנו לא מדברים על מפלה - אם עשיתם עבירה שלא בדרך נגועה אלא מתוך עצלות או רשלנות או מאי-ידיעת הנדר וכך הלאה, אז מספיק שתחליטו לא לחזור על המעשה שוב.**

2. עבירה המלווה בנגע רוחני

ואת אלו שנעשו מתוך נגעים - **על אלה צריך להתוודות.** אני מדברת על עבירות משניות, על כל עבירה משנית שהיא יכולה גם להתייחס לנדר בסיסי אבל היא לא מפלה שלמה.

אבל לגבי מה שאמרתי עכשיו **צריך להתוודות** רק על אלה שנעשו עם נגעים רוחניים - **ג'ה צונגקפה לא מסכים עם זה, הוא אומר שעל כולם צריך להתוודות.** הוא אומר שגם אם לא היה נגע שהתלווה לזה אתם צריכים להתוודות בפני בן אדם.

הוידוי

- יותר טוב להתוודות בפני מישהו שהוא נזיר או נזירה, אבל לא חייבים.
- **האדם שבפניו אתם מתוודים חייב להבין את מה שאתם אומרים**, ואז יש ויודוי. זאת אומרת כדי שיהיה ויודוי אתם צריכים לדבר באותה שפה והם צריכים לשמוע ולהבין את מה שאתם אומרים.
- **כי יש פה בפירוש את האלמנט של המבוכה.** אתם מתוודים וזה מביך וזה מהווה גורם מרתיע אחר-כך לשבור שוב את הנדרים.
- גשה מייקל, שהוא נזיר הרבה שנים, אומר: **"זו אומנות גדולה להתוודות"**. זה בהתחלה קשה לנו, כי אנחנו מתביישים ואנחנו אוהבים לצייר לעצמנו תמונה וורודה של עצמנו, אז זה קצת קשה לנו. וזה מה שמטהר אותנו. הוא אומר: **"צריך ללמוד לעשות את זה טוב"**.
- **מאוד עוזר אם יש לכם partner טוב.** מישהו שאתם בוטחים בהם, נותנים בהם אמון ואתם מהווים אחד כומר ויודוי לשני. מאוד טוב. לא לשמור את זה על הלב, בשום אופן, לעשות **Shakpa** לפתוח.
- יש גם **טקסי טיהור** סטנדרטיים שאפשר לעשות, ותרגמנו לכם אחד והוא נמצא בתוך החומרי קריאה שלכם, נוסח שאתם יכולים לעבור דרכו. הוא חלק מטקס טיהור יותר גדול.

[בתשובה לשאלה]: מתי עושים אותו? אם את מרגישה צורך כי שברת נדרים את יכולה לעשות אותו. או אפשר לקבוע מועדים שבהם אנחנו עושים טיהור, כמו שעושים ביום כיפור. הנזירים עושים כל שבועיים, זה נקרא: *Sojong*

מ-*So*, מ-*Sotar*, מ-*Sosor*, מ- נדרים אישיים.

ו-*Jong* זה לטהר.

הם עושים *Sojong* אחת לשבועיים. פעמיים בשנה יש להם *Sojong Chenmo* שזה ה-*Sojong* הגדול ואז הם עושים טקס גדול של וידוי. אתם יכולים להנהיג את זה. זה נפלא.

כל הקטע בווידיאו שזה מביך וזה מה שעושה את זה עובד. בטקס הרשמי - כולם ביחד מצטטים טקסט, זה לא דווקא כל-כך מביך. אז הקטע הוא ללכת לבן אדם ולהגיד לו ושהוא יבין מה שאתם אומרים. וזה צריך להיות אדם שאתם בוטחים בו. מישוהו שלא ילך לספר לכל העולם. מישוהו שאתם נותנים בו אמון, ומבין את מה שאתם עושים, ומאמין בדרך הזו, ורוצה לתמוך בכם בדרך הזאת. והווידיאו צריך להיות ממקום של כנות, ומתוך כוונה להפסיק את העבירה.

כשאני הולכת ומספרת למישוהו: 'עשיתי כך וכך', מה עם ארבעת הכוחות?

זה נהדר ללוות את זה בארבעת הכוחות. עוד לפני שאני פותחת את הפה ולפני שאני קובעת איתם פגישת ווידיאו, מראש לחשוב על הריקות וקארמה ואיך הדבר הזה יחזור אליי ומה זה יעשה, ואיך זה יפגע ביכולתי וכך הלאה. וכשאתם באים ומתוודים, אז מראש באה החרטה, מראש אתם עושים את זה מתוך הבנה של הטיפשות של המעשה, או של האיוולת של המעשה, ואז כל השאר יבוא.

חמישה גורמים שקובעים את חומרת הנפילה

1. סוג הנדר שעליו עברנו

אנחנו נקרא לו

ངགོ་ལྷོ་ལྷོ་

Ngowo nyi

אמרו: *Ngowo nyi*

Ngowo nyi זה הטבע של המעשה.

ופה מתכוונים - אם זה נדר בסיסי או שזה נדר משני. לזה הם מתכוונים.

אז הדבר הראשון שקובע את החומרה זה האם זה נדר בסיסי או נדר משני.

2. מה גרם לעבירה

הדבר השני שקובע את החומרה, זה ה-

འཇུག་ལྷོ་

Jepa

זה מה גרם לכם לעשות את העבירה.

אמרו: *Jepa*

Jepa זה הסוכן.

Je זה לעשות.

אז יש המעשה והעושה.

אז **Jepa** זה הגורם שהניע אתכם, מה גרם לכם לעשות את המעשה.

ומה יכול להיות מניע?

א. לא יודעים בכלל את הנדרים.

- או שאתם לא יודעים את הנדרים, לא למדתם אותם היטב או
- ששכחתם שלקחתם אותם, דעתכם מוסחת. בעיה. נכון?

האנטידוט

איך מתגברים על הבעיה הזאת?

I. לומדים את הנדרים, שומרים יומן, ו-

II. מה לעשות עם הסחת הדעת והשכחה?

צריך לפתח את ה-**Sheshin** וה-**Drenpa**. את הדריכות ואת הזכירה. איך מפתחים אותם?

▪ על-ידי שומרים את הנדרים.

▪ ומדיטציה. מדיטציה מאוד עוזרת לפתח אותם.

שמירת הנדרים מאוד עוזרת לקדם את המדיטציה כי אלה הגורמים שאתם מפתחים גם בתוך המדיטציה וגם מחוץ למדיטציה.

אז הדרך הראשונה זה או שאתם לא מכירים או שאתם שכחתם.

ב. הדרך השנייה **כשיש נגע רוחני שגובר עליכם**, נחלתם תבוסה מידי הנגעים הרוחניים שלכם.

אני ראיתי גם בודהיסטות מתרגזים, זה קורה גם. אף אחד לא הבטיח שזה יהיה קל.

ג. הדרך השלישית זה שאתם מכירים את הנדרים אבל אתם לא מכבדים אותם במיוחד או שאתם מזלזלים בהם, או שאתם חושבים שהם לא חשובים במיוחד.

אז מי מהגורמים גרם לכם להפר – קובע.

מה אתם חושבים הכי חמור? הזלזול, בוודאי.

3. נוכחותם של שלושת הרעלים

עכשיו הגורם השלישי שקובע את החומרה של העבירה, וזה יהיה

དུག་གསུམ་

Duk sum

אמרו: *Duk sum*

1- *Duk* זה רעל

ו-Sum זה שלוש,

אז שלושת הרעלים. "שלושת הגנרלים".

באיזה מידה "שלושת הגנרלים" נוכחים בתודעתנו בזמן ביצוע מעשה. ומי הם "שלושת הגנרלים"?

א. הבורות זה ראש וראשון, ואחר כך:

ב. השתוקקות שמונעת על ידי בורות.

ג. ו-דחייה או שנאה שמונעת על ידי בורות.

אנחנו אומרים שחומרת המעשה נקבעת על ידי מידת הנוכחות של אלה בתודעתנו.

מתי הם לא נמצאים בתודעתנו?

יש לנו אותם כל הזמן. עד שלא רואים ריקות הם כל הזמן מתרוצצים שמה והם עושים שְׁמֹת בקארמה שלנו. זה הבעיה שלנו, שהם מתרוצצים כל הזמן והם גורמים לנו להמשיך להיות בסמסרה.

האנטידוט

מה האנטידוט לדברים האלה?

שמירת הנדרים.

שמירת הנדרים היא המגן שלנו, ששומר עלינו מפני הרעלים שנמצאים בתוכנו, שספוגים בתודעה שלנו.

שמירת הנדרים וכמובן רכישת חוכמה.

בסופו של דבר החוכמה מסלקת אותם. כי הם כולם באים מבורות.

וברגע שעשינו antidote לבורות אז ריפאנו אותם. אז לכן דהרמה היא התרופה האולטימטיבית. היא מרפאת את שלושת הרעלים.

עכשיו, המידה שבה הם מניעים את המעשה שלנו, מידת השנאה או מידת ההשתוקקות קובעים את חומרת המעשה. וזה רק אתם יכולים לדעת, אף אחד אחר לא. זה בינכם ובין גברת קארמה.

4. כלפי מי מבוצעת העבירה

שׁי

Shi

אמרו: Shi

Shi בכתוב הזה פירושו אובייקט, וגם בסיס.

ופה זה קשור לנדרים של הווינאיה, לנדרי החופש. ג'ה צונגקפה לוקח משמה. הרמה של האובייקט קובעת את חומרת המעשה.

וזה תמיד נכון. מבחינה קארמית זה תמיד נכון

- אם אתם עושים עבירה כנגד בעל-חיים היא פחותה לעומת עבירה לעומת בן-אדם.
- עבירה כנגד בן-אדם כלשהו פחותה לעומת עבירה כנגד אדם סובל, למשל, שזקוק לכם.
- עבירה כנגד הורה היא הרבה יותר חמורה מאשר סתם עבירה כנגד אדם שהוא לא הורה שלכם.
- ועבירה כנגד מורה רוחני זה הדבר הנורא ביותר שאפשר לעשות.

למה? בגלל הדברים שסוגיא רינפוצ'ה כתב. זה הורג, זה מחסל את הדרך להארה.

אז חומרת המעשה נקבעת כאמור על-ידי האובייקט. וכאן יש לנו את הדירוג:

- אם זה בעל-חיים זה **חומרה קלה**, מכיוון שבעל-חיים הוא רחוק מלהגיע להארה, הוא לא יגיע באותו גלגול אז זו פגיעה קלה.
 - אם אתם פוגעים ב-בן-אדם או בעובר אנושי זה עבירה **ברמה בינונית**.
 - ואם אתם הורגים הורים וחלילה מורים זה **כבד ביותר**.
- כמובן שהרגש המתלווה הוא גורם אחר שקובע. אם אין רגש של שנאה שמתלווה וזה בשוגג, זה לא אותה קארמה כמו עם רגש שנאה. אבל אפילו הריגה בשוגג של אובייקט חזק זה קארמה קשה מאוד.

5. היקף העבירה

ופה יש

འཇམ་གཏི་མཁའ་

Sokpa

אמרו: *Sokpa*.

Sokpa פירושו **צבירה**.

זה מתייחס לכמה נדרים שברתם. כמה עבירות צברתם.

- אם צברנו עד חמש עבירות משניות אז זה לא מאוד חמור.
- אם צברתם מספר גדול אבל אתם עדיין יכולים לספור זה בינוני.
- ואם אתם כבר לא יכולים לספור אותם אז זה חמור מאוד.

ועכשיו עוד רשימה, אני חושבת שהיא אחרונה:

ארבע סיבות שעלולות לגרום לכם לשבור את הנדרים:

את אלה אתם חייבים לדעת. זה חשוב. זה קצת חזרה בשבילכם.

1. אי הכרת הנדרים

མི་ཤེཔ་

Mi-shepa

ומה זה *Mi-Shepa* ?

אנחנו מדברים על סיבות שיגרמו לכם לשבור את הנדרים.

Shepa זה ידיעה

Mi Shepa זה אי ידיעה.

Mi Shepa פירושו לא להכיר אותם. אז אתם לא מכירים בכלל את הנדרים.

האנטידוט

מה ה-Antidote?

ལྷོང་བ་ལ་མཁམ་པ།

tungwa la kepa

Tungwa – נפילה, במובן של הפרת נדר

La - מילת יחס

Kepa - בקיאות, מומחיות

ללמוד אותם, להפוך למאסטר בנדריים.

ויש מה ללמוד, כמו שראיתם. תלמדו כל יום קצת, אתם לא יכולים בבת אחת ללמוד את כולם. נגיד עכשיו אתם עושים שיעורי בית, ועשיתם הכרה ראשונית אתם. אחר-כך, בחיים שלכם, דרך היומן אתם עובדים איתם.

2. חוסר מודעות או תשומת לב

אמרו:

བག་མེད་པ།

Bak mepa

מה זה *Bak mepa*? זה חוסר מודעות או חוסר תשומת לב.

אתם פשוט לא שמים לב מה אתם עושים. אתם לא במודעות, אתם עובדים על אוטומט.

המילה לכלה בטיבטית זה *Bakyo* כי היא כל הזמן נזהרת מהחמות שלה.

Bak mepa זה שאין תשומת לב. אתם לא שמים לב מה קורה אתכם, אתם מפוזרים, דעתכם מוסחת, אתם עובדים על אוטומט ואז ההרגלים סוחפים אתכם, וההרגלים שלנו הם גרועים.

האנטידוט

אז מה האנטידוט?

དྲེན་ཤེས་བསྐྱེན།

drenshe ten

Dren she – זה קיצור מ- *Drenpa* ו- *Sheshin* - שני הגורמים של זכירה ודריכות

Ten - טיפוח

לפתח את ה- *Sheshin* ואת ה- *Drenpa*. את הדריכות, וזכירה.

3. התקף של נגעים רוחניים

הגורם השלישי:

ཉོན་མོང་སངས་མང་བ།

Nyonmong mangwa

Nyomong מה זה? נגעים רוחניים.

Mangwa - הרבה.

הרבה נגעים רוחניים. זאת אומרת הנגעים הרוחניים משתלטים עליכם.

האנטידוט

מה תעשו כ- *Antidote* לזה?

ཉུན་ཤེ་ཆེ་བའི་གཉེན་པོ།

nyun she cheway nyenpo

Nyun – קיצור מ-*nyonmong* שפירושו נגע רוחני

-she che wa זה הגדול ביותר, או העיקרי

nyen po - אנטידוט

צריכים ללמוד לזהות את הנגע הרוחני הכי גרוע שלכם ולהתחיל לעבוד עליו.

ופה זה מלכודת. כשאתם באים למישהו ואומרים: 'תזהה את הנגע הרוחני הכי גדול שלך', הם מתאמצים ומחפשים ובמקרה הטוב יזהו את השני. כי הראשון הוא כל-כך גדול שהם לא מבחינים בו, הם שוחים בו לגמרי. בשביל זה צריך לאמה או בן זוג. ☺

4. חוסר כבוד לנדרים

མ་གུམ་པ།

Ma-gupa

אמרו: *Ma-gupa*

היה לנו נגזרת של זה קודם ופירושו: לא לכבד את הנדרים.

האנטידוט

והאנטידוט לזה –

གུམ་པ།

gupa

כלומר לפתח כבוד והערכה לבודהה ולנדרים שהוא נתן לנו.

ובאמת באמת אתם תתחילו לכבד את הבודהה ואת הנדרים אחרי שתרגלתם אותם זמן מה והתחלתם להפיק תועלת.

ככה זה הולך. קשה מאוד ממש לפתח כבוד מבפנים עד שאתם לא מתחילים לראות את הברכה בשבילכם באופן אישי. לפני זה, זה תיאורטי בשבילכם. תתחילו לתרגל ואז תבוא הברכה וזה יכול לקחת קצת זמן, אבל אז אי אפשר לעצור אתכם, כי אתם יודעים שזה עובד. ואז זה מתחיל להיות מאוד מדהים, ואז בוודאי ובוודאי שתתחילו לכבד.

כיצד לעקוב אחרי הנדרים ביומן

לא תגיעו למקום הזה אם לא תיקחו אותם, אם לא תשמרו עליהם.

אז איך שומרים? כמובן, צריך להכניס אותם ליומן.

אז קודם כול, להכין לכם כרטיס, שתהיה לכם חוברת קטנה, בגודל שאתם יכולים להכניס בתוך היומן שלכם. ויהיה שמה רשימה של כל הנדרים. אחרי שמפרקים אותם, כל אחד לשלבים השונים שלו, זה יצא לכם מעל מאה.

עכשיו הרשימה שלכם כוללת הכול, החל מנדרי המקלט, נדרי הפרטימוקשה, חמישה נדרים לחיים, מי שלקח - כל הרשימה.

אז נגיד שהגעתם למאה עשרים, ואתם עושים שישה ביום. אז מאה עשרים זה מספר טוב כי זה מתחלק בשש, אתם מחלקים בשש, זה יוצא עשרים. אבל גם אם המספר לא מתחלק בשש אפשר להסתדר. אז אתם עושים מה שנקרא 'מודולו עשרים'.

בדף שלכם יש שישה נדרים. אז פה יהיה מספר 1, פה יהיה מספר 21, פה יהיה מספר 41, פה יהיה ... אתם מוסיפים עשרים, 61, 81, 101. את אלה אתם בודקים ביום הראשון. ביום השני, אז יש לכם 2, 22, 42, 62, וכך הלאה.

יום ב'	
2	22
42	62
82	102

יום א'	
1	21
41	61
81	101

כדי לא להיות רק עם קבוצה אחת של נדרים ביום אחד. את רוצה כל יום לתרגל מגוון של נדרים. עד כמה שאפשר. זה לא בהכרח מייצג את כל השלמויות, אבל לגוון. זה א'.

עכשיו, אם המספר לא מתחלק בשש, אז יהיה לכם שמה איזה שארית, תצטרכו לאלתר בסוף. אחר כך אתם גומרים מחזור, חוזרים עליו מהתחלה.

[בתשובה לשאלה]: יש המלצות שונות לקהלים שונים בזמנים שונים. לפעמים, אם אתם רואים שיש לכם נקודת תורפה מסוימת שאתם רוצים לעבוד עליה, זה בסדר להדגיש את הנדרים האלה על חשבון האחרים באותו זמן. זה לא תורה מסיני, זו הצעה.

[בתשובה לשאלה]: 'מינוס' זה יכול להיות שלא הייתה לך מודעות לנושא באותו יום, או שנמנעת מלעשות משהו חיובי, וזה לא חייב להיות בהכרח עבירה. אבל יגיע יום שזה יעבור גם. עובר זמן עם הנדרים והמיינד שלך מאוד מיטהר. איך אמר לאמה אטישה: 'את נדרי הנזיר הוא כבר לא שובר אף פעם',

שזה Unbelievable, 'את נדרי הבודהיסטווה לעתים רחוקות שובר, הנדרים הטנטריים הוא עדיין שובר'. ומגיע יום שגם את זה לא. ואז את כבר כמו מוארת, אם לא מוארת.

שתי רמות של תרגול הבודהיצי'טה

הרמה של משאלה -

אתם זוכרים כשלמדנו את "מקור כל חסדי", יש שם פסוק, הוא מבקש ברכה מהלאמה.

**כשלתי ליפול לתוך ים המכאוב
של חיים בגלגל היגון. ברכני לראות
שכל שאר היצורים, כולם אימותיי,
כמוני נפלו למכאוב ואסון.
חנני לתרגל את הנעלה בשאיפות:
למצוא הארה, למען כל הבריות.**

זה הפסוק של בודהיצי'טה של משאלה. זה:

**חנני למצוא את הנעלה בשאיפות,
לשאוף להארה למען כל הבריות.**

אז פה הבודהיסטווה מבקש מהלאמה שייתן לו את הברכה שתיווצר בליבו השאיפה הזאת להגיע להארה, שזה מה שהוא ירצה לעשות בחייו. שהוא יוכל להתחבר לסבל של הברואים וירצה לעזור להם.

אתם, דרך אגב, לא צריכים את הרשות של הברואים כדי לעזור להם, אם מישו זה מטריד אותו. אתם יכולים לשאוף שלא יהיה סבל בעולם, אתם לא צריכים לקבל רשות מאף אחד. אז זו הרמה הראשונה.

הרמה של פעולה

רמה אחרת אומרת:

**ברכני גם כן להכיר נכוחה
שלא די בפיתוח השאיפה לבדה.**

זה שאני יושבת ומתפללת שיהיה טוב זה נפלא, זה לא מספיק. עכשיו אני צריכה להתחיל לשנות את עולמי, וכדי לשנות אותו אני צריכה לשנות את התודעה שלי כי הרי הכול השלכה שלי. אז אני חייבת לטהר את התודעה שלי, לשנות את האופן שבו אני מתנהגת.

**ברכני אם כן לראות נכוחה
שלא די בפיתוח השאיפה לבדה.
את דרכי להארה להשלים לא אוכל
בלי אימון מעמיק בשילוש המוסר.
אנא תן החלטה נחושה בליבי -
להשכיל בדרכם של ילדי המנצחים.**

אז זה הרמה השנייה: אני מתחייבת עכשיו לשנות את עצמי. אני מתחייבת לטהר את התודעה שלי.

מטרת הנדרים היא לחולל תמורה בתודעתנו

הרבה מהשאלות שהיו לכם במהלך הקורס היו מן הסוג: מופיע איזה נדר, הוא קצת שונה ממה שאתם רגילים להתנהג, ובוודאי שהם יהיו קצת שונים ממה שאתם רגילים, זה התפקיד שלהם, לשנות אתכם. ואז באות שאלות: "בואי תתאימי לי את הנדר. אני לא רגילה ככה 😊 תתאימי את הנדר שיהיה לי קל". זה לא התפקיד של הנדרים.

התפקיד של הנדרים הוא להתמיר אתכם. אתם צריכים להתאים את עצמכם לנדרים. לא להתאים את הנדרים למה שנוח לכם.

כי אם אתם תעשו את התהליך השני, של להתאים את הנדרים למה שנוח לכם, לא יבוא שינוי. ו"בלי שינוי, אין שינוי", אני תמיד אומרת. אתם רוצים שינוי? אתם רוצים להגיע להארה? זה שינוי גדול. בשביל להתמיר את המיינד שלכם, אתם צריכים לעשות שינוי בחיים שלכם. זה לא יכול להמשיך באותו כיוון ולצפות שפתאום תשיגו איזו תוצאה שונה. אז המטרה של הנדרים היא להביא לשינוי הזה. אז **אל תנסו להתאים אותם אליכם, אלא תתאימו את עצמכם, את ההתנהגות שלכם למה שאומר הנדר.** זה לא תמיד נוח. זה מוכרח להיות לא תמיד נוח. זה התפקיד שלהם. התפקיד שלהם זה להזיז אתכם מאיזה תלם שנכנסתם בו שהוא לא עובד. וזה בפירוש יהיה לפעמים לא נוח כי אנחנו לא יודעים איך לשמור את המוסר של בודהיסטות.

שתי הרמות של הנדרים כלולות בטקס

אלה מבינכם שלוקחים את הנדרים, חשוב שתשלימו כולכם את השיעורים ואת הבחנים ואת הבחינה לפני שאתם לוקחים על עצמכם את הנדרים.

כולם עושים את אותו טקס. יהיה שלב שבו אתם אומרים "רוצה אני". בשלב הזה, אתם לא צריכים אפילו להגיד לי, כל אחד בליבו מחליט איזה סוג הוא לוקח:

1. והוא יכול לקחת את הנדרים בצורת משאלה. זה אומר הוא מתחייב לחשוב כמו בודהיסטות. להתכוון להביא ברכה ליצורים, אבל הוא עוד לא מתכוון לפעול כמו בודהיסטות. זה רמה ראשונה של פיתוח בודהיציטה. אז אתם בליבכם, אחרי שדיברנו ואחרי שביררתם ואתם מבינים, אתם יכולים להתחייב לפתח בודהיציטה בצורה של משאלה,
2. או אם אתם נועזים יותר ואצה לכם הדרך, ואני מקווה שאתם כאלה, אתם מתחייבים לקחת את הנדרים ולפעול כמו בודהיסטות, לאמן את המיינד שלכם.

אורך רוח בדרך הרוחנית

זו המטרה של הנדרים. הנדרים הם בשביל מי שרוצה להפוך לבודהיסטות, מי שרוצה לטהר את עצמו ובמקביל לעזור לכל הברואים, בו בזמן, ומוכן למאמץ בשביל זה, ומוכן לעמוד בקושי בשביל זה. מרכיב חשוב בדרך הרוחנית זה הנכונות לעמוד בקושי של הדרך.

דרך רוחנית ראויה לשמה תעמיד בפניכם אתגרים,

היא חייבת להעמיד בפניכם אתגרים. היא תעמיד אתכם בפני בחירות שלא יהיו קלות. היא מוכרחה - כי המיינד שלנו לא טהור. דרך אותנטית תדחוף אתכם לכיוון טהור ואתם תעמדו בפני קשיים.

אם אתם זוכרים כשדיברנו על השלמות של אורך רוח, יש שלוש רמות של אורך רוח.

1. ברמה הראשונה, זה אורך הרוח כשמישהו פוגע בי. מישהו עושה משהו שפוגע בי ואני מאמנת את עצמי לא להגיב בכעס, לא להחזיר פגיעה, לקחת אחריות על הקארמה הזאת שהבשילה לי ולגמור את הקארמה כאן. זה רמה ראשונה, כשכא מישהו.

2. רמה שנייה זה **כשבאות פגיעות שהם לא ממישהו. אסונות טבע או דברים שאין לי אפילו על מי לכעוס.** בכל זאת אנחנו מתמרמרים או אנחנו מרגישים קורבן או כך הלאה. גם שמה אנחנו לא נכנסים לתלונות, או להאשמות, או לקורבניות, או כל זה. אנחנו לוקחים גם את הקארמה הזאת.

3. רמה שלישית, והיא אולי הכי חשובה באימון של הבודהיסטוה, זה **לפתח אורך רוח בדרך הרוחנית. לא לתת למכשולים למיניהם שעולים בדרך הרוחנית להרתיע אתכם בדרך או להניא אתכם מדרככם.** הרעיון של הנדרים זה שאתם התחייבתם לפעול באופן שיטהר אתכם ויטהר את העולם. למען כל הברואים. אז זה מכשול רוחני. אין לי זמן לעשות מדיטציה, אין לי כסף לבוא לשיעורים, לא מתחשק לי.

ככל שאתם מתקדמים בתרגול יעלו קשיים. וזה קורה במקביל. מצד אחד אתם יותר מבסוטים, יותר מאושרים, יותר שלוים ומצד שני אתם צריכים להתמודד עם אתגרים יותר גדולים. ככל שהאביר מתקרב יותר לארמון שבו כלואה נסיכת חלומותיו, הוא צריך להתמודד עם מפלצות יותר גדולות. זה מה שקורה בדרך.

אחריות אישית

ואורך הרוח ברמה השלישית הוא כזה שבו הבודהיסטוה אומר "יקרני ככל שיקרה, אני לא עוזב את הדרך הזאת. אני התחייבתי. כי הברואים מחכים לי. הם תלויים כולם בי". זה ה-

ལྷོ་གུ་བསམ་ལྷོ་སྐྱེ་དག

Hlak sam nam dak

אמרו: *Hlak sam nam dak*,

זה לקיחת אחריות אישית.

אני אישית אחראית על העולם הזה שאני יצרתי. וזה רמה מאוד גבוהה של מוסר, המוסר של בודהיסטוה זה רמה מאוד גבוהה. זה עולה בהרבה על נדרים של הנזירים, ואתם אפילו לא צריכים להיות נזירים בשביל זה. זה רמה מאוד גבוהה של מוסר שבו אדם לוקח אחריות על העולם וזה מתבטא בזה שהוא מוכן לתרגל בעצם.

מרי אומרת "יש כל המצבים האלה שאני לא יודעת בדיוק מה מתאים לעשות וזה נופל בין הנדרים וכך הלאה. מה אני אעשה שמה?"

מה הקארמה שתביא אותך לדעת?

מה שיביא אותך לשמה זה השאיפה האובססיבית שלך לעזור לסובלים. זה יוצר את הקארמה של ידע-כול. אתם זוכרים בקורס 4? מה שיוצר את הקארמה של ידע-כול זה ההשתוקקות לעזור לברואים. אני עוד לא יודעת איך לעזור לכולם, אבל אני 'מתה' לעזור להם כי הכאב שלהם כואב לי. ומתוך המשאלה הזאת זה זורע את הזרעים שיבואו התשובות, יבוא הידע-כול. הבודהה לא השיג ידע-כול יום אחד, פתאום. הוא זרע הרבה קארמה כדי להגיע לשם. והקארמה הייתה ההשתוקקות הזאת לעזור להם. זה בדיוק מה שזורע את הזרעים.

אז זה נהדר להתחייב לדעת. את עוד לא יודעת, את מתחייבת ללמוד איך ליצור את זה אצלך, ואז זה יבוא. אבל זה לא יבוא אם אנחנו לא יוצרים את הכמיהה הזאת, את המחויבות הזאת לברואים. כי אז אין את הקארמה. אין את הזרעים.

הנדרים הם אנטידוט לאנוכיות

אז כל ההתלבטויות האלה, הן באות מ-'איפה אני ביחס לזה' ואני רוצה להציע לכם לטשטש את הגבול הזה. אל תהיו כל כך עסוקים ב-איך אתם נראים עם זה, ואם זה יוצא לכם טוב או לא. תהיו עסוקים ב-'האם הם עדיין סובלים בעולמי? עוד לא עשיתי דל'. שימו שמה את הפוקוס.

שאלה מהקהל: אני מעריכה ומעריכה, לעשות מעשים טובים, אבל אני לא יודעת איפה הגבול.

המורה: תשמרי על נדרי הבודהיסטוה, כל הבעיות האלה ייעלמו. הן יתנדפו באוויר. את אפילו לא תזכרי שהתלבטת בהן. המיינד כל כך ישתנה.

את שואלת מה הקארמה של הכרת תודה?

הבודהיסטוה אומר: "אני הולך לעזור לברואים ואני עושה כל מה שצריך, גם אם אין אף אחד שיעזור לי וגם אם אף אחד לא יעריך מה שאני עושה". ללא תנאי. ללא תנאי. זה רמה מאוד גבוהה.

אם אתם עוד לא מרגישים שאתם שם – אין צורך לדאוג, כולנו עוד לא שם. בשביל זה אנחנו לומדים את הנדרים, בשביל זה אנחנו לוקחים אותם. הנדרים מעלים אותנו לשם. אז להגיד "אני עוד לא שם, לכן אני עוד לא יכולה לקחת", זה שטות. כי זה בדיוק הדרך להגיע לשם.

הנדרים האלה באים לנגוד את האנוכיות שלנו, שהיא שגורמת לנו את כל סבלנו. אז הנדרים האלה הם בדיוק הדרך שבה, על ידי עזרה לזולת, אנחנו בעצמנו מוציאים את עצמנו מסבל.

בדיוק כמו הטונג-לן, אותו פרינציפ.

את עושה את זה בלי תנאי. את כרגע משליכה אותם ככה. אם את תפתחי את השלמויות, הם אוטומטית ישתנו, כי הם השלכה שלך. את לא צריכה לחנך אותם. את רק צריכה לחנך אותך ☺.

הם גם עוזרים לשחרר אחיזה בשמונה מחשבות ארציות

מהקהל: למשל אני כשאני הייתי מבשלת בבית, לילדים שלי, אני לא יכולה לבשל ולא יגידו לי "טעים, איזה יופי את מבשלת",

המורה: אתם זוכרים את הלימוד על שמונה מחשבות ארציות? מה אני וכל האנשים סביבי עושים בדרך כלל?

1. אני רוצה ממון ורכוש,
2. אני לא אוהבת שיש לי מחסור.
3. אני מחפשת להרגיש טוב,
4. אני שונאת להרגיש לא טוב.
5. אני מחפשת מוניטין,
6. אני לא אוהבת שמוציאים עלי דיבה.
7. אני רוצה תשבחות,
8. אני לא אוהבת שבא דבר הפוך.

אם תסתכלו על כל מה שאנחנו עושים בחיי יום יום - אנחנו פועלים באחד משמונת הכיוונים האלה. תסתכלו כל דבר שעשיתם היום, תחפשו איפה הוא נמצא. אם תסתכלו טוב - הוא נמצא באחד משמונה הקטגוריות האלה. זה נקרא "שמונה מחשבות ארציות". דיברנו על זה קצת בשיעור האחרון של הלוגו-ג'ונג² ובקורס מספר 1³ דיברנו על זה גם.

² לוגו-ג'ונג – אימון התודעה 1 - <http://www.heart-dharma.org.il/files/LJ1.htm>
³ קורס 1 – שלוש הדרכים העיקריות - <http://www.heart-dharma.org.il/files/C1.htm>

זה איך שהאנוכיות מתבטאת בחיים שלנו. אנחנו מחפשים שיהיה לנו טוב, לנו, דואגים לאושרנו, ואנחנו רוצים שלא יהיה לנו לא טוב. ואנחנו מוכנים לעשות הרבה דברים בשביל זה. והם תוקעים אותנו בסמסרה.

אז הנדרים של הבודהיסטווה הם בפירוש להוציא אותנו מהלך הרוח הזה, מאופן הפעולה הזה, מאופן החשיבה הזה. וזה דבר גדול. זה שינוי עצום. זה מהווה אנטי-דוט לאנוכיות, שזה, איך אמר שם הפאנצ'ן לאמה הראשון? "הגדול במזיקים"⁴. הוקרת עצמי. זה הגדול במזיקים. זה המקור לסבל שלנו. וזה התניה מאוד עמוקה ב-being שלנו. אנחנו מותנים לדאוג לעצמנו. עשינו את זה כבר מיליוני עידנים.

התוצאה היא תמיד הפוכה. יש לי רעיון של אני שאני מאמינה בו, ואני הולכת ומגינה כל הזמן על אני ופועלת למען האני הזה שלא היה ולא נברא, אבל האמונה שלי בו גורמת לי את כל הסבל.

אז הנדרים של הבודהיסטווה באים להפוך את זה. הם לחלוטין מייצרים בשבילכם את ההארה. הם מרצפים את הדרך להארה. אין הארה בתוך האגו. אין כזה דבר. זה שני הפכים.

צריכים להיפטר מאגו בדרך להארה, והנדרים של הבודהיסטווה באים לעשות את זה, ולכן הם מרגישים לא נוח, בהתחלה, כי זה מנוגד להתניות שלנו.

ואנחנו לא שונים פה מכל אחד אחר.

מה שאנחנו שונים זה שאנחנו שוקלים ברצינות להתחייב לדרך הזאת.

והיא דרך מופלאה כי בו בזמן היא עוזרת לנו להפסיק לסבול ועוזרת לאחרים להפסיק לסבול. ובזה היא מדהימה.

הברכה משמירה טובה של הנדרים

אז אם תיקחו את הנדרים ותשמרו עליהם כראוי ותתחילו לראות ברכה - תתעמק ההערכה. תשמרו עליהם עוד יותר טוב - תתעמק הברכה עוד יותר,

- ו בסופו של דבר, זה יביא אתכם להארה.
- נאמר שהבודהות יראו בכם את ילדם ויתמכו בכם בהתפתחותכם בדרך

יש גם תועלת בינתיים, בדרך. גם לפני שמגיעים להארה יש הרבה ברכה.

- קודם כול, אתם תהיו הרבה יותר מבסוטים.
- הנגעים הרוחניים ילכו ויפחתו.
- אתם גם תצברו חסד רב
- ומוסריותכם תשתפר

אם יקרה ותמותו לפני שהגעתם להארה,

- תמותו טוב. תמותו שמחים. יהיה לכם תחושה של משמעות בחיים, שניצלם את החיים, שעשיתם מה שיכולתם עם החיים האלה.

⁴ זוהי ציטטה מן "המנחה ללאמה". לימוד על כך מובא במסגרת סדנת הטונג לן.
<http://www.heart-dharma.org.il/files/TongLen.htm>

זה משפּעֵל קארמה מאוד טובה לחיים הבאים.

- זה יגרום לחיים הבאים שיהיו טובים
- ותהיה הרבה הזדמנות לתרגל, כי נדרי הבודהיסטווה הולכים אתכם וזה אוטומטית מייצר בשבילכם סביבה להמשיך לתרגל להגיע להארה.
- בחיים הבאים תהיו, אוטומטית, מאסטרים בשמירת המוסר

והכי חשוב - תעשו את זה למען הזולת, תעשו את זה בשביל האחרים.

זה הכי חשוב בכל הסיפור.

תודה והקדשה

אז אני רוצה להביע את הוקרתי והערכתי לבודהיסטווה שיושבים כאן. ולכבוד הנפלא שנתת לי להשמיע בפניכם את הדברים האלה, כי אז אני גם שומעת את עצמי אומרת אותם וזה בשבילי קארמה מדהימה.

ושילחו את תודתכם גם לגשה מייקל שערך את החומר כל-כך יפה בשבילנו, ואפשר לנו בחסדו שנוכל ליהנות מהברכה העצומה של הדברים האלה.

והלוואי והלוואי שתשמרו על הנדרים האלה, שתקחו אותם ותשמרו עליהם ותגיעו להארה, במהרה בימינו, אמן.

תודה לכם, ותודה לאנשים שעבדו קשה כדי לאפשר את המפגש הזה ואת כל התנאים שלו, אז תודה לכם, תודה רבה, תודה רבה.

ותודה לנטלי, היא זו שאפשרה לנו את השימוש במקום הזה. היא ממשיכה לתת אותו בנדיבות בלי שום תמורה. כל פעם שהוא פנוי אנחנו מוזמנים להשתמש בו, וזה חסד מדהים שהיא עושה איתנו.

אז בואו נשלח את מיטב ברכתנו לכל היצורים. הסובלים והלוואי שהמעשה שלנו יביא ברכה לעולם.

(מנדלה)

(הקדשה)

(תפילת הבודהיסטווה)