

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

על פי הלאם רים צ'ן מו ומקורות נוספים

על פי לימוד של גשה מייקל רואין'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

כוכב יאיר, דצמבר 2006

שיעור 6

(מנדלה)

(מקלט)

תרגול החמלה

אז עכשיו יש לנו את הקטע האחרון במדיטציה.

ואמרנו שהמסקנה זה שיש ללכת על התרגול הגבוה ביותר שיש באפשרותנו לעשות. למעט תרגול טנטרי הדברים החזקים ביותר שאתם יכולים לעשות זה ללמוד ולמדוט על ריקות ולפתח חמלה.

עברנו כבר את מסדרון הזכוכית, נכון?! וראינו שאנחנו לא יכולים לקחת אתנו שום דבר, ואנחנו מגיעים לדלת הכחולה. והדלת הכחולה זה הדלת של התרגול - אנחנו מחליטים לתרגל, אנחנו מתחילים מייד, אנחנו רוצים ללכת על התרגול הגבוה ביותר שאנחנו מסוגלים לו. וכל אחד מאתנו יכול לתרגל חמלה בלי קשר מאיפה באתם וכמה מדיטציה עשיתם. אז על זה אני רוצה לדבר;

וזה גם קארמה מאוד חזקה, נפלאה! ואם נמות מחר אז אנחנו רוצים לצבור אותה מהר. ויש לה תוצאות כמעט מיידיות. כדי להצליח בתרגול הזה אתם צריכים להיות בין אנשים, אתם צריכים להיות מוקפים אנשים ואתם מתרגלים את זה עם מישהו אחר.

אז הייתי רוצה עכשיו להגיד כמה מילים על תרגול של חמלה בשיטה של מאסטר שנטידווה, הטקסט ישנו על האתר, וגם הסדנה "אני זולתי". זה חומר מדהים ונפלא ואנחנו פה ניתן על קצה המזלג, טיפ טיפה, ונעשה מדיטציה.

בתחילת הפרק על מדיטציה, מאסטר שנטידווה מתאר את חדות החיים בבידוד ביער, כלומר – בריטריט, והוא מפציר בנו לבלות את זמננו ביער, בבידוד, במדיטציה, בהליכות ובמחשבות אודות הזולת, וטיפוח השאיפה להגיע להארה.

השוואת עצמי וזולתי

המדיטציה הראשונה שאותה הוא ממליץ לתרגל היא

བདག་གཞན་མཉམ་པུ།

Dak shen nyampa

Dak זה אני

Shen - זולתי

Nyampa - שווים

המדיטציה על התייחסות לזולת כמו אל עצמי, או השוואת עצמי וזולתי.

רק גוף אחד

הנה דוגמא. פסוק 91 [פרק 8]:

**ידיים וחלקים מרובים לגופי,
ובכל זאת לו אדאג כגוף יחיד;**

מה אומר מאסטר שנטידווה? את אומרת לי שכולם זה את ואת זה כולם, הוא אומר, מה פתאום?
אז הוא אומר: הנה, יש לך ידיים ורגליים וכל מיני חלקים, נכון?! ואת מתייחסת לכל זה כגוף אחד, נכון?!
ואת דואגת לכל הגוף, נכון?! לא מספיק שטוב ליד, גם צריך להיות טוב לרגל, נכון?! הוא אומר: בדיוק
אותו הדבר.

אושרם וסבלם

אושרם וסבלם של הברואים הוא כמו זה שלי, בדיוק אותו הדבר,

**כשלי הוא אושרם וסבלם של ברואים;
בה במידה, כאחד, הם באושר רוצים.**

הם רוצים אושר בדיוק כמו שאני רוצה אושר, היד שלי רוצה להיות מבסוטה כמו שהרגל שלי רוצה
להיות מבסוטה. אין הבדל, מה ההבדל?

מהקלה: אבל מותר לנו ... אנחנו לא דואגים ליד, אנחנו משתדלים לדאוג לעצמנו ...

המורה: הוא מעלה את ההתנגדויות שלנו. אם מישוהו בא ומתנגד: "רגע, את אומרת שהם זה אני ואני זה
הם?" אז הוא נותן דוגמא: רגע, את דואגת גם ליד וגם לרגל נכון?! למה? למה לא תדאגי רק ליד? זה רק
דוגמא.

המורה: בבקשה.

מהקלה: אם כולם רוצים להיות מאושרים, והוא רוצה להיות מאושר - גם אני רוצה להיות מאושרת! למה
אם אני אוהבת חלון פתוח והוא אוהב חלון סגור אז למה שאני אסגור? למה הרצון שלו יותר חשוב
מהרצון שלי?

המורה: בגלל החבר הזה, בגלל שר המוות. כי אם את תלכי עם הרצון שלך, הוא יתפוס אותך.

אז אני אספר לכם סיפור שאולי שמעתם אותי מספרת. מעשה בחכם בודהיסטי אחד, היה בערך
אלף מאה, אלף מאתיים, בטיבט, שרצה להתקדם בלימודו ורצה לפתח את הבודהיציטה ואת
החמלה וחיפוש מורה שילמד אותו. ושמע על חכם גדול ושהוא חי בעיר אחת והחכם הזה הלך
לשמה לפגוש אותו שילמד אותו חמלה. זה היה מסע ארוך ברגל, לקח לו זמן להגיע לעיר הזאת.
סוף סוף הגיע, שואל "איפה...?" אומרים לו: "אה, בדיוק נפטל". אז הוא נורא מצטער: "פספסתי". אבל
אמרו לו: "אל תצטער כל-כך, כי יש פה תלמידים שלו. יש לו פה שלושה תלמידים, וכל אחד
מבריק. אתה יכול ללמוד אצלם!"

אז הוא הולך וחוקר מי זה התלמידים? איפה התלמידים? ובמהלך החקירות שלו מתברר שיש
מריבות על הירושה, כי לרבי הזה יש כאילו ממשך, כמו בכל חצר של כל רבי, והשלושה האלה
רבים על הירושה. אז הוא אומר: "מה אני אלך ללמוד חמלה מאנשים שרבים על הירושה? אני
הולך הביתה! אומרים לו: "לא, לא, לא הבנת. לא הבנת. כל אחד מהם רוצה שהשני יקבל את
הירושה! כן."

"אבל כאבם לא כואב לי"

ההתנגדות הרגילה שיש לנו זה שאנחנו אומרים: "או-קי, כואב לו, זה לא כואב לי, נכון?! למה אני צריכה לטפל בכאב שלו?" אז הוא אומר לנו: [פסוק 92]:

**ושמא תאמר: "הכאב שיש לי
לגופו של אחר לא מכאיב!"**

מה שלי כואב להם לא כואב. אז הוא עונה: אתה יודע למה כואב לך? הוא אומר:

**אלא שכאבך קשה הוא מנשוא
רק משום שנאחז אתה ב"אני"!**

אתה יודע למה כואב לך? כי אתה נאחז ב"אני". מראש לא היה לך כואב, אלמלא היית נאחז ב-"אני".

[פסוק 93]:

**וכך, הוא אומר, גם, למרות שכאב הזולת
בך אינו בא ופוגע, בכל זאת
כאב הוא, וקשה לשאתו,
בשל אותה אחיזה ב"עצמי".**

לך כואב כי אתה אחוז בעצמך, להם כואב כי הם אחוזים בעצמי. זה כאב, זה כאב. כל כאב קשה לשאתו.

עלי להפסיק כל כאב. משום שהוא כאב.

ואז, הוא אומר, המסקנה ההגיונית היחידה – ותתווכחו עם זה כמה שתרצו לא תוכלו לסתור את זה.

[פסוק 94]:

**עלי להפסיק כאבו של אחר
משום שכאב הוא, דומה לכאבי!
עלי לעמול לעזרת האחר
משום שהוא חי, בדיוק כמו גופי!**

מה הוא אומר?

למה צריך להפסיק כאב של אחר? כי זה כאב. בדיוק כמו שלי כואב להם כואב.

אין שום סיבה אחרת, כל מי שכואב לו צריך להפסיק את הכאב שלו. נקודה. כי החלוקה הזאת של אני וזולתי היא מלאכותית, היא מבוססת על מושגים של אגו שלא היה ולא נברא, וגורמת את כל הסבל שלנו.

ובפסוק הבא הוא נותן את ההפך. [פסוק 95]: הוא אומר,

**מאחר שאני וגם זולתי
בה במידה בכל אושר רוצים,
מה הבדל יש בינו לביני?
מדוע אעמול אך ורק לאושרי?**

למה רק לדאוג לאושר שלי? אין שום הגיון בזה. אני רוצה אושר, הם רוצים אושר. והם רבים, נכון?!
אומר הדלאי-למה: "אני אחד והם רבים. אז למען אושרו של מי אעמול? למען אושרם."

הוא מפיל לנו את כל ההתנגדויות אחת אחרי השנייה,

מאחר שאני וגם זולתי
בה במידה שום כאב לא רוצים,
מה הבדל יש בינה לביני?
מדוע אגן אך ורק על עצמי?

משום שכאב הוא - צריך להפסיק אותו. זה כואב צריך להפסיק אותו. נקודה. זה הכל.
מהקהל: ומאחר וזה בא מתוך כאב גם אני אחווה את זה.

החלפת עצמי וזולתי

החלק השני במדיטציה שמלמד מאסטר שנטידווה נקרא

བདག་གཞན་བཞི་བ།

Dak shen jewa

Jewa פירושו להחליף, כלומר החלפת עצמי בזולתי.

ביחד שני החלקים נקראים

བདག་གཞན་མཉམ་བཞི་བ།

Dak shen nyam je

השוואת והחלפת עצמי וזולתי.

שלוש רמות של תרגול החלפת עצמי בזולתי

לתרגול של החלפת עצמי וזולתי יש שלוש רמות

1. רמה ראשונה

היא הרמה הנמוכה ביותר של התרגול הזה, והיא לא נמוכה, היא רק נמוכה בתוך התרגול, אבל זאת רמה מאוד גבוהה. אתם הולכים ואתם מחליפים את עצמכם בזולתכם.

ודרך נפלאה לעשות את זה - בעזרת העיניים. אתם מסתכלים לאן העיניים שלהם הולכות. העיניים שלנו הולכות למה שאנחנו רוצים. בדרך-כלל רוב האנשים עובדים עם העיניים. שמונים אחוז מה-input של החושים זה בעצם דרך העיניים. ואנשים יוליכו אתכם עם העיניים שלהם. ו

אם אתם בקטע של להחליף את עצמכם בזולתכם, זאת אומרת
שאתם רוצים לתת לזולת את מה שהם רוצים
יותר ממה שאתם רוצים לתת לעצמכם את מה שאתם רוצים.

זה התרגול. לתת עדיפות לזולת על פניכם. החלפת עצמי בזולתי.

אז אם אני נמצאת עם מישהו, ואני אוהבת חלון פתוח והם אוהבים חלון סגור, אז מה אני אעשה? חלון סגור. למה? כי הם רוצים חלון סגור ולכן זה מה שאני רוצה: חלון סגור. אז אני שונאת חלון סגור, ולכן אני סוגרת את החלון כי זה מה שאני רוצה ☺ וזה זורק אותנו לקצת בלבול, ולקצת סכיופרניה, וזה יופי. זה הסוג שאנחנו רוצים.

אז איך נדע? לפעמים הם לא אומרים לנו מה הם רוצים, במיוחד אם הם לא קרובים אלינו. אם הם קרובים הם יגידו, אם הם גרים אתכם הם יגידו לכם, ואז תעשו מה שהם אומרים. הם אומרים לסדר את המיטה, תסדרו את המיטה גם אם אתם לא רוצים לסדר את המיטה. כי הם רוצים לסדר את המיטה, אז אתם רוצים לסדר את המיטה.

כל התרגול הזה מרחיב את הקו של האגו הוא מרחיק אותו החוצה ומכליל עוד מישו בתוך הקו הזה. אז הרמה הראשונה זה לתת לעיניים שלהם להדריך אתכם. אז אם הם רוצים משהו, הם בדרך-כלל יסתכלו לשם קודם. אז אתם הולכים ועוקבים לאן הם מסתכלים והולכים ורצים מהר לתת להם את זה.

זה הפרקטיס, אתם נותנים להם להנחות אתכם עם העיניים שלכם, שלהם! שלכם ☺ זה הולך להיות מבלבל ☺ כן.

זה התרגול של בודהיסטווה - בודהיסטווה רוצה לתת לאחרים מה שהם רוצים.

- לתת מה שטוב או מה שהם רוצים?

אז אם הם רוצים לאכול כל היום שוקולד, ואם זה הילד שלי, אז מה אני אתן לו לאכול כל היום שוקולד? כהורה אז אני חייבת לעשות מה שטוב, לא רק מה שהם רוצים. זה החובה שלי כהורה, לשים להם גבולות, למשל. אבל אם אני לא בתפקיד הזה, אז יותר טוב שאני לא אשים את עצמי בתפקיד של פטרון.

הרבה פעמים אנחנו לא נותנים להם מה שהם רוצים, כי אנחנו חושבים שבעצם זה לא טוב להם ויותר טוב להם מה שאני חושבת שטוב להם. אז אני נותנת איזה חשיבות לדעות שלי - וזה קו דק. זה קו דק, איפה זה האגו שלי שמשחק, שאני כל-כך מחשיבה את הדעות שלי לעומת מה באמת טוב? אז תהיו מודעים לקו, ועם זה תעבדו. זה הכל.

המורה: כן.

מהקהל: צריך לתרגל את זה כל הזמן

המורה: כמה שאתה יכול. זה יביא אתכם מאוד מהר לפרקטיס מאוד גבוה.

- והבודהיסטווה עושה את זה בצורה שקופה.

הוא לא מודיע לכולם: "עכשיו אני נותן לך שוקולד, כי אני ראיית שאת אוהבת שוקולד". הוא עושה את זה בשקט. כמו שרזיה מאכילה אותי. ככה מימי עושה כשהיא מארחת אותי. יש לי הרבה מה ללמוד.

אז זה ברמה הפיזית, ברמה המנטאלית, ברמה הרגשית - בכל רמה. אתם הולכים ונותנים להם להנחות אתכם, ונותנים להם מה שהם רוצים. אתם עושים את זה יותר חשוב ממה שאתם רוצים.

- ואתם עושים את זה באופן חד-צדדי.

אתם לא מחכים שהם יעשו אותו הדבר. זה כל הקטע, זה לא תלוי בדבר. אתם עושים את זה וזהו.

ג'מפה בטמפל שלנו¹ הוא מומחה בזה. אתה בא פעם אחת, הוא מסתכל איך אתה אוהב את התה שלך, מתי אתה אוהב אותו, ובפעם הבאה הוא כבר מגיש לך בדיוק מתי שאתה רוצה, איך שאתה רוצה. הוא יודע כל אחד איך הוא אוהב את זה. זה הפוקוס שלו. הוא מדהים. והכל בשקט, הוא כזה צנוע, כן... הוא בודהיסטווה מדהים.

זה רמה אחת. למה היא נקראת נמוכה? כי היא לא נמוכה בכלל, כמה מאתנו עושים את זה? למה היא נקראת נמוכה? כי עדיין יש "אני והם". יש עדיין "אני וזולתי". זה אחד. הרמה הזאת.

¹ בניו גרסי

2. רמה שנייה

רמה יותר עמוקה, זה לא שפה העיניים שלי, ופה העיניים שלהם, ואני מסתכלת לאן העיניים שלהם הולכות ואת זה אני נותנת להם, אלא שאני מחליפה את העיניים שלי בעיניים שלהם, אני מנסה עכשיו להיכנס לתוך העיניים שלהם.

זה רמה יותר גבוהה. אני מסתכלת עכשיו על העולם דרך העיניים שלהם. אז אני לא מחכה שהם יראו לי; אני לומדת להכיר אותם כל-כך טוב שאני יודעת מה הם ירצו, ומקדימה לתת להם את זה. זה רמה שניה.

3. רמה שלישית

ברמה השלישית, שהיא האולטימטיבית, אני מחפשת בכלל למחוק את הקו שבניתי ובין זולתי, כי הקו הזה הוא מה שהורג אותי. זה הקו ששומר אותי בסמסרה. ההפרדה הזאת היא ששומרת אותי בסמסרה. וזה לא עניין קטן! אנחנו מותנים לעשות את זה מקדמת דנא, מכל הגלגולים שלנו. [תמיד] הייתי אני והיו האחרים, ואני יותר חשובה. הנוחיות שלי יותר חשובה, הצרכים שלי יותר חשובים - כל הזמן ככה אנחנו פועלים, ככה אנחנו מורגלים, מרגע שבאנו לעולם הנה אנחנו מורגלים ככה. אז לשנות את זה, זה עניין לא קטן. אבל זה בדיוק מה שצריך בדרך להארה. וזה לא קל, צריך להיות מאוד מכוון על זה כי אחרת ההרגלים ישתלטו עלינו.

ובשלב הזה, כשאני נותנת להם את האוכל שהם רוצים, אני בו-זמנית חושבת שזה מה שאני רוצה, גם אם זה לא מה שאני רוצה. כי נמחק הקו. אני הולכת יותר עמוק. אני כבר לא עשיתי הקרבה בשבילם, כי אני עושה החלפה. לא עשיתי שום הקרבה יותר. אתם מבינים? מי הקריב מה למי? כבר אין קו.

עכשיו, אלו מאתנו שאמהות כבר עשינו את זה. עשינו מה שטוב לתינוק גם אם זה לא כל-כך טוב לנו, נכון? אני רציתי ללכת לרקוד אבל אי אפשר היה להשאיר את התינוק לבד אז נשארתי עם התינוק ולא הצטערתי, נכון? כולנו כבר עשינו את זה. אנחנו לא רגילים לעשות את זה עם מי שהוא לא תינוק שלנו. אז פה יש לנו אינסטינקטים וגם לחיות יש אינסטינקטים. אנחנו רוצים ללכת יותר רחוק.

אנחנו רוצים להפוך את כולם לאינסטינקט שלנו, כי זה הרמה שבה פועל הבודהה. זה הרמה של הבודהה.

הקו שהורג אותנו

הקו הזה הוא שהורג אותך.

הקו הזה שאתה שם בינך ובין זולתך הוא כביכול בא להגן עליך ועל הצרכים שלך; בעצם הוא בית-הסוהר שלך. בתוך הקו הזה אתה מת.

כשאין קו אתה לא תמות, כי מי ימות? הזיהוי הזה שאנחנו כל-כך מזוהים עם ה"אני" הזה שלא היה ולא נברא, כמו ה"פיל הוורוד עם שני ראשים שמתרוצץ כרגע בחדר", ואנחנו כל-כך מאמינים בקיומו ומגינים עליו ומוכנים לצאת למלחמה בשבילו, ומוכנים להפר נדרים בשבילו - זה בדיוק הבית-סוהר שהורג אותנו. זה המלצעות של שר המוות.

מקור כל האושר וכל הסבל בעולם

בשניים מן הפסוקים הידועים ביותר בספרו, מאסטר שנטידווה מתאר את המקור לכל האושר ולכל הסבל שיש בעולם.

།འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྟེན་པ།
།དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།
།འཇིག་རྟེན་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཇི་སྟེན་པ།
།དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

*jikten dewa jinyepa
de kun shende du le jung
jikten dukngel jinyepa
dekun rangde du le jung*

כל אושר שיש בכל התבל
בא מלרצות באושרו של אחר.
כל סבל שיש בתבל רבתי
בא מלרצות באושרי שלי.

זה פסוק הראשון. פסוק שני:

།མང་དུ་བཤད་ལྡེ་ཅི་ཞིག་དགོས།
།བྱིས་པ་རང་གི་དོན་བྱིད་དང་།
།སྐབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཇོད་པ།
།འདི་གཉིས་གྱི་ནི་བྱད་པར་ལྟོས།

*mang du sheta chi shik gu
jipa ranggi dunje dang
tuppa shea gyi dun dzepa
dinyi kyi ni kyepar tu*

מה צורך פה יש להכביר במילים?
הילדים - לתועלת עצמם פועלים,
ובעלי הסגולה-למען אחר.
בוא בעצמך וראה את ההבדל.

זה הכל. זה מאסטר שנטידווה.

ה"ילדים" פה זה אנשים רגילים, שלא ראו רקות.

למה לדאוג גם לו? תחליטי, אתה רוצה להשיג את יאמה, או לא? זה הכול. כל עוד אתה אחוז באגו, אתה מוכרח למות, ולסבול את כל הסבל שתיארנו.

התוקף והקורבן – שניהם ראויים לחמלה, באותה המידה

כן ...

המורה: [בתשובה לשאלה שלא נשמעת בהקלטה, על נשים מוכות]:

אני קודם כל צריכה לדאוג לשלומה. קודם כל אני צריכה שהיא תירגע ולמצוא לה מקום שקט וכך-הלאה. אני חייבת להגן עליה.

אלו מכם שעובדים ומטפלים במקרים האלה יודעים. אז כבר סופסוף מביאים לפירוד הזה, ומוצאים לה מקלט, והיא עוזבת, והיא מוצאת את הבחור הבא - והיא מצאה עוד אחד שמכה אותה. היא תמצא בדיוק את אלה, כי זאת הקארמה שלה. הזרעים עוד שמה.

**החוקיות של קארמה היא עובדת תמיד.
אדם לא יכול לסבול אם הוא לא גרם את זה קודם לאחרים.**

ההבנה שלנו של סיבה ומסובב מבוססת בראייה שגויה וזה למה אנחנו עוד מסתובבים פה. בלי שנפתח הבנה של סיבה ומסובב לפי השקפת העולם של קארמה וריקות לא נוכל לצאת מהמעגל, ועד שהיא לא תבין את הסיבתיות היא תמשיך לסבול, כמו כל אחד מאתנו שסובל בכל סוג סבל אחר.

אותו זרע תוקפנות שהיא זרעה, אולי בחיים קודמים, והוא עדיין שמה, ממשיך לחזור אליה עד שהיא לא מפסיקה להמשיך לייצר תוקפנות. והיא יכולה לעשות את זה במחשבה, זה מספיק, כי קארמה מתעצמת. ואותו אדם שמכה אותה הוא יוכה בפעם הבאה, אם הוא לא יפסיק את העוולה עכשיו.

עכשיו - בזמן שהיא מוכה זה לא הזמן לתת לה שיעור דהרמה.

**כצד שלישי אני חייבת למנוע עוולה. בלי לשפוט אותו וכלי לשפוט אותה.
ולשמור לב פתוח לשניהם.**

רק הבדל של זמן

**גם הקורבן וגם הפושע ראויים לחמלתי באותה המידה בדיוק.
כי ההבדל בינו ובינה זה שהיא סובלת עכשיו, והוא יסבול בעתיד.**

שניהם סובלים. ההבדל הוא רק זמן. אצלה זה עכשיו הוא - בעתיד. שניהם ראויים לחמלתי באותה המידה.

מהקהל: ואבא שמכה את ילדיו זה זריעה של אותה קארמה?

מורה: הם עכשיו מבשילה להם קארמה מהעבר שהם הכו, והוא עכשיו צובר קארמה שיכו אותו בעתיד. ואנחנו מצויים לעשות כמיטב יכולתנו לעזור.

ככל שניטיב להבין את הקטע של קארמה וריקות ככה נהיה יותר מועילים להם. וגם לפתח skill (מיומנות) מתי כן ומתי לא. זאת אומרת, לא ניתן לה הרצאות בזמן שהיא מוכה ובזמן שהיא כאובה. זה לא הזמן לתת לה שיעור דהרמה. ניתן לה מקלט שהיא תירגע קצת, ואחרי זה, אם היא תרצה לשמוע, אולי.

המורה: כן.

מהקהל: האם יש אפשרות שאחרי סיטואציה כזאת, ששני הצדדים מביעים חרטה וסליחה, והקארמה תיגמר?

המורה: כל קארמה אפשר לטהר, חוץ מכמה שכתוב אצל לאמה זופה.² כל קארמה אפשר לטהר. כן, אנחנו מצווים לעזור להם בזה. בוודאי.

וכל ההבחנה שזוה קורה להם ולא לי היא מלאכותית. זה רק בגלל שאני סגרת את עצמי בקליפה קטנה שאני קוראת לה "אני". כי אחרת זה קורה לי. אני מכה ואני מוכה. אני זה הוא שמכה ואני זה היא שמוכה. הכל זה אני. זה קצת יותר קשה.

אז זה בקשר להחלפת עצמי בזולתי.

כיצד נוכל לעצור את המעגל האינסופי של סבל

וחשוב להבין ש

פה, בעולם התשוקות, הדברים לא פועלים נכון. הדברים פה לא עובדים נכון, בגלל שהאנשים פה לא מבינים קארמה וריקות, והם מגיבים למציאות בלי להבין מאיפה היא באה ובכך שוב שותלים את הזרעים להמשך הסבל שלהם.

בעיני אדם שיצא קצת מהטירוף - אנחנו נראים מטורפים. מי שיצא מהמעגל הזה של השגיאה - זה שמכה את מי שמכה אותו הוא נראה לו מטורף. הוא מכה? הוא עוד פעם זורע את הזרעים. עכשיו הבשילה קארמה של מכות שאני נתתי בעבר, קיבלתי מכה, קיבלתי סטירה. זה בגלל שאני בעבר נתתי סטירה. אם אני עכשיו מחזירה סטירה - עוד פעם חוזר חלילה.

אחד הנדרים שיש לנזירים, וגם כלול בין נדרי הבודהיסטוה, זה לא להחזיר במכה על מכה, לא להחזיר בכעס על כעס, לא להחזיר בביקורת על ביקורת, וכך הלאה, לא להחזיר באותה המטבע. אתה לא מגיב. פה הוא נגמר. אני חטפתי אותה, זה קארמה שלי שהבשילה פה זה נגמר, המעגל נסגר, אני לא מחדשת. וזה איך שמתחילים לצאת מסמסרה.

יציאה הדרגתית

אז זה תהליך הדרגתי, כי תהיה תקופת מעבר שאני כבר לא זורעת זרעים של רשע, אבל חוזר אליי רשע שאני עשיתי בעבר. אז תהיה תקופת מעבר ולאט לאט זה יתנקה.

ואיך אומר מאסטר שנטידווה? תיקחו את כל אלה, תאספו אותם, תחבקו אותם אליכם ותנשקו אותם כי הם הולכים וכלים מחייכם. כל אלה שמתקיפים אתכם בצורה כזאת או אחרת. כי הם הולכים ונגמרים. אם אתם מבינים מאיפה הם באו, ואם אתם מפסיקים לזרוע, בהדרגה הם ייעלמו מחייכם. וכל עוד הם פה יש להם תפקיד, הם מלמדים אתכם את מה שאתם עוד לא למדתם. עוד לא למדתם, לכן הם מופיעים.

² ניתן לקרוא על כך באתר, בלינק <http://www.heart-dharma.org.il/Lama/LZRonLama.pdf>

הפוך על הפוך

זה הפוך. איך אומרים בארץ - הפוך על הפוך!?

**לאלה שפגעו בי, במיוחד להם, אני חייבת תודה.
בגלל שהם מלמדים אותי מה שמישהו אחר לא יכול ללמד אותי -
הם משקפים לי את אותם זרעים שאני עוד לא טיהרתי.**

הם לא יכולים להפסיק להתקיף אותי, לבקר אותי, להכות אותי, להשמיץ אותי, להעליב אותי, לתקוע סכין בגבי - הם לא יכולים את זה כל עוד ה"וירוס" הזה פעיל אצלי. הם משקפים לי אותי. אז אם אני מבינה את זה, אחד כזה בא אני אומרת לו: "תודה רבה, אתה מורה שלי". ולא להאליב אותי צריכה להגיש מנחה. במיוחד אותם לשרת, זה הפוך - במיוחד אותם לשרת.

פה ושם אדם יוצא מהמצב הזה ונפקחות עיניו. פה ושם יש אנשים כאלה.

פה ושם אדם יוצא מהמעגל ומתחיל לסובב את הספירלה בכיוון ההפוך. בדיוק על-ידי המעשה גבורה הזו שהוא לוקח את האויב הזה, כביכול, ומתחיל לשרת אותו. ואז הוא הופך מאויב לידיד, וככה ייפככו 'חרבות לעטים [אתים]'³. ... ככה זה הולך, על-ידי שאנחנו מבינים מאיפה באה החרב אנחנו הופכים אותה לעט [את]. רק ככה.

אנשים מוזרים ונשגבים

אז [ל]אותו אדם שמתחיל לצאת, אנחנו נראים מטורפים. התגובות שלנו. אתה מגיב ביריות על יריות! מאיפה באו יריות אליך? אתם לא מבינים שזה בא בגלל שאתם יריתם? תפסיקו כבר לירות!

ובאותה מידה אנחנו נסתכל עליהם כמוזרים.

אז זה לא קל. זה לא קל להיות נביא. למה? כי עד שההוכחות באות לוקח זמן, יש פער זמן. אלה שאצה להם הדרך ויורים עליהם והם יורים חזרה, מרביצים להם הם מרביצים חזרה - הם אף פעם לא ילמדו; הם לא יכולים. כי זה לוקח זמן.

הבשלה קארמית לוקחת זמן.

בסרט "גאנדי", הוא הולך וזורק את ה-תעודת-זהות למדורה שבדרום אפריקה. והוא יודע, כי השוטר אמר לו מראש, אם תעשה את זה אני אשבור לך את התעודה והשוטר שובר לו את העצמות. והוא מביין את ההשלכות הרחוקות של המעשה.

זה - המכות והאלה - זה הבשלה מהעבר; מה שהוא עושה עכשיו יבשיל פעם אחרת והודו תשתחרר. והוא רואה איך, ממעשה קטן של שריפה של תעודת זהות לא מוסרית תשתחרר הודו. כי ככה זה הולך בקארמה!

אי אפשר להגיע להארה בלי שנלמד את זה. את מה שאנחנו רגילים לעשות כבר עשינו הרבה זמן, והנה אנחנו כאן.

**אם זה היה נכון שלענות על מכות במכות היה עובד,
אז כבר מזמן לא היינו סובלים, נכון?**

מישהו עשה פעם היסטוריה של העולם וספר, מאז ימי ההיסטוריה הכתובה בעולם הזה - שזה חמשת אלפים שנה, משהו כזה - ומצאו שהיו ארבעים ושניים ימים בלי מלחמה.

³ משחק מילים על הפסוק "וכיתתו חרבותם לאתים..." מתוך ספר ישעיהו.

הקארמה שמביאה להארה

הקארמה של לרצות שלכל אחד יהיה כל טוב, זה שאני רוצה שלכל אחד יהיה כל טוב, זה מה שגורם לעולם שיש בו כל טוב.

תקשיבו, זה כל-כך מהפכני. אני אגיד עוד פעם.

הקארמה של לרצות שלכולם יהיה כל טוב, מביאה כל טוב בעולם.

האופן שבו אנחנו נראה עולם שאין בו מחסור, זה אם אנחנו נשאף שלא יהיה בו מחסור - במחשבה בדיבור ובמעשה.

אז למה כדאי להיות נדיב?

מי שנדיב יודע שזה כדאי. כי מי שנדיב חוזר אליו העושר. גם אם הוא לא מבין שום דבר בקארמה - זה חוזר אליו. זאת סיבה לא רעה להיות נדיב; כי אם אני אהיה נדיבה אז לא יחסר לי.

יש סיבה הרבה יותר טובה. הנדיבות שלי היא בדיוק מה שיביא לשפע בעולם. כי העולם הזה נוצר ממני. אני יצרתי את כולו, כולל המחסור שבו. במידה שיש שמה מחסור אני עוד לא הבאתי לידי שלמות את הנדיבות שלי.

החוכמה שמביאה לשלמות

מה חסר לנדיבות כדי להיות perfect? חוכמה. צריך להבין ריקות כדי שהנדיבות תהיה מושלמת. היא יכולה להיות נפלאה - כדי שהיא תהיה מושלמת צריך להבין ריקות. במידה שעדיין יש מחסור בעולמי, גם אם אני סופר דופר נדיבה, זה בגלל שעוד לא הבאתי את זה לשלמות. וככה כל דבר.

הקארמה שמביאה שלום

הקארמה של לרצות שיהיה שלום בעולם תביא שלום בעולם. ולכן, למה טוב לעשות סדנת שלום באיזה מקום, וללמד אנשים להרגיע תוקפנות בלבם?

א. הם יסבלו פחות; אם הם ירגיעו תוקפנות בלבם הם יסבלו פחות.

ב. בכל העולם יהיה פחות תוקפנות.

כי ככה זה עובד.

והבודהיסטות שיש להם את הפרספקטיבה הגלובלית הזאת, שכבר הקו הזה בינם ובין זולתם איננו, או שהוא הרבה יותר חלש והוא הרבה יותר רחוק, שהרחיקו את הקו או שמחקו חלק ממנו - הם עובדים ברמה הזאת, הם עובדים ברמה הגלובלית הזאת. הם באים ומלמדים אנשים איך להיות נדיבים לא רק בגלל שזה טוב לאנשים, גם בגלל זה, אלא בגלל שזה טוב לכל היצורים.

אז יש סיבה למה ללכת ולתת קורסים על רוחניות בעסקים. זה טוב לאנשי העסקים, אבל באותו זמן זה טוב לכל העולם. והבודהיסטות יש לו את הפרספקטיבה הזאת.

לדאוג לזולת איננו דבר יוצא דופן

ואם נחזור לרגע למאסטר שנטידווה, אז הוא אומר שבסופו של דבר לא נחשוב שלעבוד למען אחרים זה דבר יוצא דופן, ולא נרגיש שום התנשאות כשאנו פועלים למען האחר.

རང་གི་ཟས་ཟོས་ནས་ལན་ལ་རི་བ་མི་རྒྱུབ།

rang gi se su ne len la rewa migyab

Rang - עצמי

Zas zos – לאכול ארוחה

Lan la rewa - ציפייה לתגמול

Mi kyab – זה לא המצב

כאשר נוכל לראות את רעינו כמונו, לא נחשוב כלל שהדאגה לזולת היא משהו יוצא דופן או מצדיק התנשאות, בדיוק כפי שאין אדם מברך את עצמו על כי האכיל את עצמו בארוחת ערב.

מדיטציה

אז אני הייתי רוצה לעשות מדיטציה שכוללת את השלבים האחרונים של הפרקטיס.

אז שבו בנוח.

התמקדו בנשימה.

נסו לספור עשר נשימות בלי להתבלבל.

לכו למקלט לשלושת היהלומים:

הבודהה - שחכמתו נשגבה, אהבתו עצומה, וחמלתו חלה על כולם.

היהלום של הדהרמה - זה התובנות של חכמה וחמלה שמימשנו בלבנו.

היהלום של הסנגהה - אלו המורים שראו ריקות ומדריכים אותנו בדרך לשם.

ראו שאנחנו וכל היצורים נמצאים באותה הסירה. באותו מקום של סבל ויגון. צרו שאיפה בלבכם להוציא את כולם מסבל. ולכוון למטרה זו את תרגולכם.

הזמינו את הלאמה. ראו לפניכם, באוויר שלפניכם בגובה העיניים, דמות קדושה, זוהרת, נפלאה. עשו אותה יפה ככל שאתם יכולים. קודו קידה ללאמה, קידה מנטלית על-ידי שאתם מעריצים את אחת מן התכונות הנשגבות שלהם.

הגישו להם מנחה, אם יש משהו מאז המדיטציה הקודמת שעשיתם שהיה נפלא - דמו את זה כאבן חן באיזה קופסא יפיפייה ותנו להם את זה.

התוודו על משהו שמעיב על מצפונכם, שעלול להפריע לכם במדיטציה.

והיזכרו באיזה משהו טוב שאמרתם או חשבתם או עשיתם ושמחו בזה. ניתן גם לשמוח במשהו שראיתם מישהו אחר עושה או אומר, ואפשר לשמוח במעשים של הבודהות או של הבודהיסטות או של המורים שלכם.

בקשו מהדמות של הלאמה שתישאר אתכם ותמשיך לתת לכם טיצי'נג.

ונעבור למדיטציה למודעות של המוות.

אז בצעד הראשון אתם יוצאים מן היער הסבוך והעבות, אתם עמוסים מלוכלכים, הבגדים כבדים עליכם, אתם מיוזעים. מטען כבד אתם סוחבים. ואתם מתחילים לצאת מבין העצים לתוך קרחת יער ויש שמה שולחן

ואנשים מצטופפים וחוטפים ודוחפים אחד את השני. וזה הצעד של החיים הרגילים. זה החיים כפי שהם נראים אם אנחנו לא מפתחים את המודעות למוות. אנחנו עמוסים בדברים, ביחסים, בקריירות, בדברים. אנחנו מנסים להשיג מה שטוב לנו ואנחנו מוכנים לדחוף אחרים בשביל זה.

ואתם נפרדים מן הקהל, ומתחילים לחצות את הדשא לכוון הגשר ותוך שאתם עוברים מעל הנהר שמקיף את הטירה, אתם צועדים לכם על הגשר ובהדרגה משליכים את כל המטען לנהר. אלו כל האחיות, כל הדברים שאינכם זקוקים להם באמת. כל הדברים שכובלים אתכם לחיים פה בסמסרה. גוזלים את הדקות היקרות של חייכם. ונסו לאתר דברים שהם ספציפיים לכם. דברים שגוזלים את המחשבות שלכם, שהם סמסרים. או את הזמן שלכם או את הכסף שלכם. ותראו אם אתם יכולים להשליך אותם לנהר.

וזה מייצג את השלב שבו אדם מתחיל לעשות מדיטציה, לפתח מודעות למוות. ומתחיל להבין שאי אפשר לקחת את הדברים האלה אתנו, והם מאבדים קצת מחשיבותם.

בקצה הגשר יש חיילים איומים, משמרות גברתנים מאיימים, חמושים בחרבות וסכינים ומה לא?! אתם צריכים לפרוץ דרכם, והם מייצגים את הפחד והאימה ממוות, את החרטה כשמגיע מוות לאדם שאיננו עושה מדיטציה נכונה, ואת ההרגשה הרעה כשחושבים על מוות.

ואתם פורצים דרכם ועוברים אל המדשאה שמאחוריהם שמקיפה את הארמון.

אתם רוקדים לאורך הדשא קלילים, ריחניים, וכעת אתם לבושים בבגדי משי קלים, אתם שמחים, קורנים, מלאי חיות, מאושרים, כעת נפטרם מכל מה שלא נחוץ בחייכם, ונשאתם רק עם מה שתומך בתרגול הקדוש שלכם.

והריקוד הקליל עכשיו מסמל את המדיטציה הנכונה על מוות.

אתם מגיעים לטירה. שבמרכזה יש חצר פנימית מוארת באור שמש. ואתם רוצים להגיע פנימה ולישם כך אתם צריכים לעבור הרבה חדרים.

החדר הראשון יש לו דלת צהובה שמייצגת את הוודאות של המוות. אתם נכנסים ורואים חדר עגול לפניכם. ומייד מימין יש כלב עצום, מאיים, חושף שיניים, קשור אל הקיר. שמוכן לשסע את גרונכם לו יכול היה. וזה מייצג את הקארמה של המוות שלנו. את העובדה שאת המוות הזה לא ניתן לעצור.

במרכז החדר על שולחן עגול עומד שעון חול שכמעט כל גרגרי החול כבר נזלו למטה. והוא מסמל את העובדה שהחיים אזולים מרגע לרגע. ולא ניתן להחזיר אף רגע שחלף וכל רגע שחלף מקרב אותנו אל מותנו. והרגעים חולפים ללא הרף, ללא הפוגה. והמצב נראה יותר חמור ככל שאנחנו יותר מזדקנים אלא שבעצם הוא נמשך כל רגע ורגע.

אנחנו פוסעים במהירות, כמעט רצים לאורך המסדרון, המסדרון חשוך קשה לראות יש פה ושם תמונות שאנחנו מבחינים של מורים שהיו לנו, דברים שהם לימדו אותנו, אנחנו רצים לאורכם, ואין לנו זמן. זה מסמל שאין לנו מספיק זמן לתרגל, אנחנו בקושי זוכרים את מה שאנחנו צריכים לעשות, אנחנו כל הזמן רצים מדבר לדבר, ואין לנו זמן לתרגל.

מגיעים לדלת ירוקה שמסמלת את האי וודאות במועד המוות. פותחים ויש לפנינו חדר משולש שהולך ומתרחב. מייד בכניסה מימינו יש פח אשפה ובתוכו נייר ועליו כתוב המספר שבעים ושתיים. הוא מייצג את השקר של הסטיסטיקה כשמדברים על תוחלת חיים. ובמידה שקנינו את השקר ואנחנו בגללו מקווים שיש לנו עוד זמן, אנחנו גורמים לעצמנו עוול כי אנחנו דוחים את התרגול.

החדר מלא בדברים מוכרים לנו, המיטה שלנו, אולי האוטו שלנו, הסטריאו שלנו הספה שלנו כל הדברים שאנחנו משתמשים בהם. ואנחנו מבינים שכל אחד מהם ממולכד. ושכל אחד מהם יכול להתפוצץ ולהרוג אותנו, וזה מסמל את העובדה שיש מעט דברים שמקיימים אותנו, הרבה דברים שהורגים אותנו וגם מה שמקיים אותנו יכול להרוג אותנו.

אנחנו מתקדמים, מגיעים לקצה החדר. לפני הקצה יש קוץ ואנחנו דורכים על הקוץ, אנחנו מוציאים את הקוץ ויוצאת טיפת דם קטנה וזה מסמל עד כמה הגוף שבירי עד כמה קל להרוג אותנו, עד כמה קל לפגוע בו. כמה וירוסים יכולים לגרום לאיידס, כמה נויטרונים יכולים להביא סרטן. כל-כך קל להרוג את הגוף שלנו.

ועכשיו אנחנו מגיעים לדלת אדומה, והיא נפתחת לחדר מלבני, והיא מייצגת את העיקרון שאין שום דבר שנוכל לקחת אתנו מלבד התרגול הדהרמי שלנו.

ואנחנו מוצאים את עצמנו בחדר שהקירות שלו הם זכוכית כמו חממה. ויש בו מסדרון פנימי שגם הוא קירותיו זכוכית. אנחנו עוברים במסדרון הפנימי ומסתכלים דרך קיר הזכוכית משני הצדדים. ורואים משני הצדדים את הידידים ואת הקרובים שלנו. הם מדברים ביניהם, מתעלמים מאתנו, הם לא יכולים לראות אותנו. אנחנו דופקים על הזכוכית, אבל הם לא יכולים לשמוע אותנו, וזה אולי בגלל שאנחנו כבר עברנו לעולם אחר, אנחנו כבר בבארדו.

וזה מסמל את העובדה שאנחנו לא יכולים לקחת אותם אתנו לשם.

אנחנו מתקדמים במסדרון ומכל צד אנחנו עכשיו רואים את כל החפצים האהובים עלינו, אנחנו מנסים לגעת בהם אבל לא מסוגלים כי הקיר חוצץ בינינו. אנחנו מבינים שכבר אנחנו מתים, כבר אנחנו בבארדו, ואין לנו כבר שום שליטה על החפצים האלה, אלא שעדיין יש לנו אחיזה בהם.

בסוף מסדרון הזכוכית, על מיטה, אנחנו רואים את הגופה שלנו ערומה, פנים כלפי מעלה, כשתווי הפנים מטושטשים, לא ניתן להכיר יותר, וזה מייצג את העובדה שאנחנו נאבד את הגוף הזה שכל-כך דאגנו לטפח אותו ולטפל בו וכמה רגעים אחרי שעברנו לבארדו, אנחנו כבר לא זוכרים מי אנחנו, אנחנו לא זוכרים מי היינו.

כל האנרגיה שהשקענו השקענו בדבר שאנחנו אפילו לא זוכרים מזה.

ועכשיו אנחנו מגיעים לדלת לבנה גדולה, והיא מייצגת את שלושת ההחלטות שאנחנו צריכים עכשיו לקבל. אנחנו פותחים את הדלת ונכנסים לחדר קטן ועגול, כמו חדר של צריח, כמו בתוך מגדל, והחלונות הם כעין חריצים למעלה, ויש אור שמש שבוקע דרך החלונות האלה ומאיר את מרכז החדר הזה. אלא שאנחנו עדיין בצל, בצד.

משמאלנו נשען כנגד הקיר ישנו מטה ארוך של עץ, גבוה מאתנו, הוא נראה לנו מוכר, ואנחנו אווזים בו ביד שמאל, וזה מייצג את ההחלטה הראשונה שעלינו לקחת והיא אומרת: אם המוות הוא וודאי אז אני צריכה להתחיל בתרגול.

אנחנו אווזים את המטה וצועדים צעד לכוון מרכז החדר, עדיין לא במרכז.

מכים על הארץ חזק עם המטה, וזה מייצג את ההחלטה להתחיל את התרגול עכשיו היום, זה מייצג שאנחנו מתחילים לחשוב ולפעול כאילו נמות הלילה. והצליל הזה של המכה של המטה ברצפה הוא זה שאמור להזכיר לכם את ההחלטה הזאת.

אתם צועדים קדימה תמיד מתחילים בשמאל. ועוד צעד אחד ואתם עכשיו עומדים במרכז מוארים על-ידי השמש, אתם נוטלים את המטה ומחזיקים אותו עכשיו למעלה עם הרבה עוצמה, וזה מייצג את העובדה שמכיוון שרק תרגול רוחני יכול לעזור בזמן המוות אז אתם מחליטים שזה הדבר האחד שמעכשיו תעשו עם החיים שלכם. ואתם מרימים את המטה כלפי מעלה אל השמש, וזה אמור להזכיר לכם אני עכשיו עומדת לעשות את התרגול הקדוש ביותר שאני יכולה ואפחית מפעילות אחרת. אפילו אפחית מפעילות דהרמה שהיא פחותה יותר. רק הפעילות הכי חזקה שאני מסוגלת לה.

אתם מביטים ימינה ואתם רואים דלת כחולה, כחול עמוק, אתם מפנים את ראשכם לכוון הדלת הזאת וזוהי הדלת של התרגול. והיא מייצגת את התרגול של החלפת עצמי בזולתי.

אתם עוברים דרך הדלת. כעת החדרים הם הרבה יותר גדולים והם בצורה סגלגלה אליפטית, אתם ממשיכים להתקדם דרך החדרים לכוון החצר הפנימית, בחדר הראשון, בחדר הראשון יש שולחן במרכז, מכוסה במפה, ואדם יושב ליד השולחן, מעבר לשולחן. מהצד שלכם של השולחן יש צלחת וכוס עם שתייה, אתם באים אל השולחן ויושבים מולם, הם מביטים בכם. ואתם מוציאים זכוכית מגדלת מהכיס ומסתכלים בהם דרך הזכוכית מגדלת ודרכה אתם מסתכלים בעיניים שלהם. אתם רואים שהם מציצים עם העיניים לעבר האוכל והכוס שבצד שלכם. ואתם כמובן נותנים להם את הצלחת שלכם, וזה מייצג: זה מספק את הצרכים הפיזיים שלהם. במידה ואלו עומדים בקנה מידה מוסרי כמובן וחוקיים.

אחר-כך אתם מושיטים להם את הכוס, וזה מייצג למלא את מה שהם צריכים מבחינה רגשית.

ויש לכם גם מנה אחרונה וגם אותה אתם נותנים להם. וזה מייצג את מילוי הצרכים הרוחניים שלהם. אולי לקחת אותם לאיזה סרט שירים להם את המורל או משהו כזה.

אז זה הרמה הראשונה של החלפת עצמי בזולתי, ואתם ממשיכים הלאה לחדר הבא.

החדר הבא גם הוא גדול וסגלגל ואדם דומה יושב שם מעבר לשולחן, ועכשיו שוב אותה סצנה עם האוכל והשתייה והמנה האחרונה מהצד שלכם אלא שעכשיו אתם הולכים ניגשים לאותו אדם ואומרים להם, בואו נתחלף, אז עכשיו הם יושבים במקומכם ומתכבדים באוכל ובשתייה בעצמם, וזה מייצג שאתם כאילו מתחלפים בגוף אתם, אתם מגסים להבין ולחשוב מה הם רוצים.

ואתם נכנסים לחדר שלישי גם הוא גדול וסגלגל, ובחדר הזה יש שולחן קטן של בית קפה, ואדם יושב מעבר לשולחן הזה. ויש עוגה גדולה באמצע. אתם לוקחים חוט שאתם מוציאים מהכיס שלכם, מקיפים את השולחן משמאל, ומניחים את החוט, או את החבל, במעגל גדול שמקיף את השולחן ואתכם ואת האדם השני. וזה מייצג את המחיקה של הקו שמבדיל ביניכם לבין השני.

והאדם מהצד השני שואל למה לא שמת את החבל בינינו? ואתם אומרים: ההפרדה היא מלאכותית.

עכשיו אתם מקישים באצבע שלכם על המצח של השני, והם מקישים על המצח שלכם שלוש פעמים. וזה מייצג מדיטציה על האויב המשותף. לא די אם אתם מנטרלים את הנגעים הרוחניים שלכם. צריך לנטרל את כל הנגעים הרוחניים כי הם אויב משותף לכולנו.

כעת אתם שניכם מחזיקים באותו מזלג ושניכם אוכלים מהעוגה ביחד.

וזה מייצג את העובדה שזה לא באמת מספק לעבוד אך ורק למען מטרוטי שלי. וכעת אתם קמים והולכים אל הדלת הבאה שהיא דלת עשויה כסף. ונכנסים לחדר שהוא צורתו משושה. במרכז החדר, יש מבער גדול של קטורת ועשן קטורת יוצא ממנו.

והוא מייצג בודהיציטה. החמלה הזאת שרוצה לתת לשני כל אושר ולקחת מהם כל סבל.

והוא מייצג את ההחלטה שלכם לעבוד קשה ולהתאמץ להגיע להיות מלאך טנטרי, כדי שבאמת תוכלו לעזור לאחרים.

והחלק האחרון במדיטציה אתם יוצאים אל תוך החצר הפנימית, שהיא מייצגת הארה טנטרית.

אם רכשתם הבנה של ריקות ואם אתם שומרים היטב את הנדרים שלכם אתם לא צריכים יותר למות.

זה המטרה האולטימטיבית של המדיטציה על מוות. ואין דרך אחרת להגיע לשם.

אז הביאו את המיינד שלכם עכשיו אל הלאמה שלפניכם.

וכפי שעשינו קודם הזמינו אותם אליכם, ראו אותם מתרוממים באוויר, קטנים, פונים בכוון שלכם וגולשים בעדינות מטה אל הכס הנפלא בלבכם.

תיהנו מנוכחותם המדהימה בלבכם.

ראו אור זהוב שמתפשט בכל גופכם ופורץ החוצה.

והקדישו את הקארמה הנפלאה של ההחלטות שזוה עתה עשיתם, את הנדירות של המדיטציה הזאת והתרגול הזה. ותנו לאור לפרוץ ולגעת בהרבה אנשים. ככל שתוכלו.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

הקץ למוות

אני רוצה להקריא לכם כמה פסוקים ממאסטר שנטידווה על השאיפה להארה.
הנה מה הוא אומר:

[פרק 1, פסוק 10]:

שמור היטב בלבך את זו המכונה "השאיפה להארה".
כתמיסה של קסמים נעלה, שהופכת הכל לזהב,
תהפוך היא גוף זה שנטלת, גוף שטיבו זוהמה,
אל גופו הנשגב של הבודהה, אשר לשוויו אין דוגמה.

פרק 3

[פסוק 28]:

השאיפה כמוה כנקטר נשגב
המחסל את המוות בלב היצורים.
כאוצר שלעולם איננו נדלה
גם כל סוג של מחסור בכוחה לחסל.

[פסוק 29]:

היא גם תפעל כתרופה נשגבה
לחסל כל מחלה שיש ליצורים;
וכעץ המשמש כנווה להולכים
העייפים מנדודם בדרכי החיים.

[פסוק 30]:

מהווה היא גם גשר המאפשר ליצורים
להימלט ממגוון העולמות הסובלים.
כמותה כירח העולה בתודעתם,
וממנה מסלק הרגשות המענים.

[פסוק 31]:

כשמש גדולה היא מסירה את אחרון
הצעפים של בורות מלב היצורים,
ותפיק התמצית, כמו החמאה,
המזוקקת מחלבה של דהרמה קדושה.

המטרה של תרגול טנטרי ...

אז זה החדר המרכזי, זה החצר הפנימית, זה המטרה של טנטרה.

המטרה של טנטרה היא צריכה להיות טהורה, היא צריכה להיות כזו שהופכת את כל הדברים הנחותים בחיים שלנו, את כל האנרגיות הבלתי טהורות בחיים שלנו לטהור הזה של הבודהיצי'טה שרוצה להוציא את כולם מסבל ולהביא אותם לכל אושר. וזו בדיוק הדרך לנצח את המוות.

ואין דרך אחרת. ואין דרך אחרת.

... ומה שיביא אותנו לשם

ותעשו את המדיטיציה הזאת. אתם יכולים לקחת קטעים ולעשות, או אתם יכולים לעשות את כולה. היא די ארוכה, יש הרבה שלבים.

צריך לעשות אותה במשך תקופה. אתם יכולים לקחת חודש ולעשות אותה כל יום, לעבור אחר-כך לאחרות אחר-כך לחזור אליה. מידי פעם צריך לחזור אליה, אם אתם מתרגלים טוב לכל השלבים אתם יכולים לעשות את זה אפילו בהבזקים של מחשבה, גם מחוץ לכרית.

המודעות הזאת צריכה ללכת ולהתפתח ולהתפתח עד לקטע שבו בכל רגע ורגע אתם עושים בדיוק את הדבר הנכון באותו רגע. מגיעים למקום שאתם ממצים את המשמעות של החיים בצורה מלאה. ואז לא תהיה יותר חרטה. ואם תעשו את כל הדברים שכאן - זה אוטומטית מעלה אתכם על הדרך שמביאה אתכם לטנטרה ומוציאה אתכם מן המוות.

החסד הזה של החלפת עצמי בזולתי וכך הלאה, יביא אליכם את המורים הטנטריים, כי הם נמשכים לזה כמו דבורים לדבש. הם מריחים חסד מרחוק.

וזהו, זה כל מה שיש לי להגיד כאן. תודה רבה.

אז אני רוצה להודות לכם שוב על הזכות הנפלאה שנתתם לי. ועל כל האנשים שעזרו לארגן את המקום הזה ואת הטיצי'נגס האלה. ועל זה שהקדשתם את הסופשבוע הזה לשמוע את הדברים הקדושים האלה.

(מנדלה)

ושלחו את תודתכם לכל מי שאפשרו את הטיצי'נג לכל האנשים שטרחו, כל המורים שהביאו, כל השושלת, כל מי שאפשר לכם לבוא לכאן, דאגו אולי לדברים שלכם, לדברים האחרים בבית. כל מי שמאפשר לכם להיות כאן באיזה צורה שהיא תשלחו להם את הברכה. אל תשכחו בסוף ללכת ולחבק את נעמי ואת כל תושבי המקום, שאפשרו לנו את המקום הזה, או-קי. ☺

(הקדשה)