

הנס הבלתי יאומן של חיי האנוש המדהימים שקיבלנו
שיעור על פי הלאם רים צ'נמו, בהשראת לאמה זופה רינפוצ'ה
תרגום, עריכה והגשה
לאמה דבורה-הלה
שיעור דרך האינטרנט
חלק ב'

כשאנחנו מתחילים למנות את ההזדמנויות והמשאבים שנפלו בחלקנו, אז עצם זה שפגשנו בדהרמה ושיש לנו מספיק אמונה וכבוד כדי לבוא ולהתמסר לדברים האלה ולהיפתח לדברים האלה, אל תקלו ראש בזה. הקארמה הזו מדהימה והיא בסופו של דבר מביאה להארה.

אלא - וזה לאמה זופה אומר אחרי שהוא נותן לנו את כל התיאור הנפלא הזה - אם אנחנו נופלים לתוך השקפה שגויה, אם אנחנו בתוך כל זה נופלים לולזול, או נופלים ללהגיד: "הו, שטויות קארמה, שטויות דהרמה, שטויות גלגולים, שטויות מורים, שטויות נדרים, אני יכול לעשות מה שאני רוצה". אדם כזה, הוא אומר, יוצר לעצמו סיבות לסבל נורא.

במיוחד אדם שכבר היתה לו אמונה וכבר נכנס לדהרמה וכבר פתח אפשרות של החסד הנפלא הזה של להגיע להארה ולהוציא אחרים להארה. אדם כזה, אם הוא נופל להשקפה שגויה ולכפירה הזאת - זה המילה שהוא משתמש -

אדם כזה זה יכול היה להציל את כל היצורים, ופנה להם עורף. אדם כזה יוצר לעצמו המון המון סבל בעתיד.

הוא אומר, יש אנשים שניחנו בהרבה בריאות, יש להם גוף בריא וחיים ארוכים, ואין להם את הסרטן ואין להם את התקפי הלב. הוא אומר: אפילו אלף שנה של חיים כאלה, הם חסרי כל משמעות ונורא עצובים אם האדם לא השתמש בזכות שנפלה בידו לתרגל ולהוציא את עצמו מסבל. אז הוא חי אלף שנה חיים טובים, ואז מה? זה כלום, בתוך האינסוף האלה של קיומים שיש לנו ושימשיכו להיות לנו.

מאה שנה, אלף שנה של קיום טוב - זה כמו טיפה באוקיינוס, זה כלום, אלא אם כן אנחנו משתמשים בה כדי לצאת מהסבל.

הוא ממשיך ואומר: יכול אדם להגיע לקיום אנושי מבורך, לפגוש דהרמה, לפגוש מורים לדהרמה. ונניח שהאדם הזה יש לו ברכה כל כך גדולה שהחיים שלו טובים, ויש לו בריאות, ויש לו אמצעים, פרנסה, ויש לו שכל טוב. והוא לומד הרבה דהרמה. הוא אומר:

אדם יכול לתרגל, וללמד, ולהסביר היטב את כל הכתבים הבודהיסטיים. אם אין בליבו מסירות ואמונה, לא תבוא אליו שום תובנה.

ככה הוא אומר וזה כתוב, הבודהה אומר את זה בכל מקום. אם אתם שומעים קצת טיצי'נג אתם תראו את זה שוב ושוב, כל הלאמות חוזרים על זה. הוא אומר: זה לא משנה כמה לימודים למדת, זה לא משנה כמה קורסים של ACI לקחתם, זה לא משנה כמה שיעורים עשיתם או לא עשיתם. אם הלב לא פתוח, אם אין את הפתיחה הזאת של הלב לדברים האלה באמצעות ההתמסרות והאמונה, לא יקרה שום דבר.

מעולם אף אחד לא הגיע להארה מלקרוא דהרמה או מלשנן דהרמה.

הדברים האלה נחוצים, חיוניים, כדי להעביר אותנו לשלב של התובנה, אבל בפני עצמם אין להם כוח. כי הדברים ריקים, אתם זוכרים? הכוח בא מאיתנו, הכוח בא מליבנו, מההתמסרות שלנו. ולכן כשנעדרת המסירות הזאת והדביקות הזאת פשוט לא קורה כלום. אין כוח. זה כאילו אוטו שאין בו בנזין.

הוא אומר, יש עוד מכשול גדול שעלול לצוץ בדרך של אותו האדם שכבר נתגלגלה בידו ההזדמנות הנדירה, וזה אם המיינד מלא בספיקות ואנחנו לא נאבקים בספיקות האלה. זאת אומרת,

הספיקות עולים כל הזמן, זה בלתי נמנע. אבל התפקיד שלנו זה ללכת ולברר לעצמנו את הספיקות כדי שלא לתת להם להשתלט עלינו, כי אם הם ישתלטו עלינו לא נוכל להגיע לשום הארה ונמשיך לסבול.

אז התפקיד שלנו זה כל הזמן להתמודד עם הספיקות ולברר את השאלות ולבחון אותם לאור הטיצ'ינגס, לאור הנדרים, לבדוק אותם עם המורים. ולבוא עם הרבה כבוד אל המורים, ולבקש מהם עזרה עם הספיקות. אז זה יכול להיות מכשול עצום ולא יעזור כמה אינטלקט יש לנו וכמה למדנו. אם אנחנו לא מסלקים את הספיקות האלה מליבנו, לא נוכל להגיע לשום מקום.

וכולנו צריכים עזרה, כל הזמן. אז אם יש לכם ספיקות אל תחשבו שאתם יוצאי דופן ושמהו לא בסדר אתכם, כי כולנו ככה. לעומת זה, חוזר לאמה זופה ואומר: אדם שאולי אין לו יותר מדי אינטלקט ולא מסוגל ללמוד יותר מדי, אבל יש לו מסירות גדולה לאמה ולשלושת היהלומים, זה מביא כל כך הרבה ברכה שיבואו אליו התובנות.

אתם יודעים מי זה ה-Kadampas? ה-Kadampas היו הבודהיסטיים הראשונים בטיבט, זה היה בערך לפני אלף שנה, בראשית ימי הבודהיזם בטיבט. אתם Kadampas, אתם בימים של ראשית הדהרמה בארץ. כמה דהרמה כבר יש בארץ? טיפ-טיפה, טיפה בים. וגם הדהרמה הזאת נאבקה על קיומה; כל כך קשה למצוא את המורים, ולהביא את המורים, ולממן את הטיצ'ינגס ולמצוא את האנשים שישבו ויתרגלו. הדהרמה בארץ היא לגמרי בחיתולים.

אז אתם Kadampas, אתם החלוצים האלה שיוצרים תנאים לקיום של דהרמה בארץ.

אין לכם מושג כמה חשוב התרגול שלכם. לא רק בשביל עצמכם, בעצם זה שאתם פה, אתם יוצרים תנאים שתהיה דהרמה בעתיד בארץ.

זה מטיל עליכם אחריות גדולה ☺, ועלי. מאוד גדולה. וזה מן נטע רך ועדין שצריך לשמור עליו מכל משמר, ולהגן עליו מפני סערות. ו[יש] כל מיני קארמות שיכולות בקלות לבוא ולהפריע. אנחנו צריכים להבין את גודל האחריות שמוטלת על כתפינו.

ה-Kadampas, אלה היו אנשים נפלאים כי הם היו כאלה חלוצים בדהרמה. [הם] עוד לא למדו כל כך הרבה כי עוד לא היה כזה לימוד מפותח בטיבט; זה עוד לא היה כל כך בטיבטית, זה היה בסנסקריט, ועוד לא היה מתורגם. אז לא היו להם המון לימוד, אבל היתה להם אמונה מאוד חזקה, ובזכות האמונה הזאת הם הגיעו מאוד רחוק. וקמו שמה לאמות מדהימים שאנחנו נלמד את מה שהם לימדו כשנגיע לקורס 14, קורס מדהים שכולו מבוסס על הטיצ'ינג שלהם¹.

אז הוא אומר, אותו Kadampa Geshe מלפני אלף שנה ששמו לא רשום לי כאן:

אפילו אם יש לך טמטום כמו של כלב או חזיר, אם יש לך אמונה והתמסרות - אתה יכול להפוך למנג'ושרי².

כי זה המנוע, זה הכוח: האמונה וההתמסרות. ואומר לנו לאמה זופה, ולאמה זופה יודע, כי יש לו אלפי תלמידים: יכולים לבוא שני אנשים, שבאים ללמוד אצל אותו הלאמה ושיהיה להם את אותו הלאמה בדיוק.

א. אחד מלא בספיקות ובמחשבות שגרתיות ורואה את הלאמה כסתם אדם, ומלא פגמים.

¹ ניתן לשמוע מלימודם של ה-Kadampas בסדנאות השונות המרכיבות את קורס 14:

אימון התודעה 1: <http://www.heart-dharma.org.il/files/LJ1.htm>

אימון התודעה 2: <http://www.heart-dharma.org.il/files/LJ2.htm>

אימון התודעה 3: <http://www.heart-dharma.org.il/files/LJ3.htm>

אימון התודעה 4: <http://www.heart-dharma.org.il/files/LJ4.htm>

² מנג'ושרי, שמשמעותו שמו "הקול הרך", הוא התגלמות חוכמתם של כל הישויות המוארות.

ב. והשני רואה את הלאמה כבודהה.

והם מגיעים למקומות שונים לחלוטין:

א. זה שרואה את הלאמה כאדם רגיל ומוצא בו פגמים ומתמקד בפגמים האלה, **האדם הזה לא יכול להגיע לשום מקום**. כי אדם רגיל לא יכול להוציא אותנו מסבל, רק הבודהה יכול להוציא אותנו מסבל. **והבודהה רק יכול לבוא אלינו דרך הלאמה**.

ב. אותו אדם שמבין את זה ומכוון את תודעתו לשם, ומתמקד בלראות את האספקט הקדוש של הלאמה, **אותו האדם אין גבול למה שהוא יכול להגיע**.

וזה נעשה על ידי פתיחת הלב והדביקות. וצריך עזרה בזה, כי זו לא דרך החשיבה הרגילה שלנו. **ופבונגקה רינפוצ'ה** למשל, בספר שלו: 'Liberation [in] the Palm of Your Hand', נותן לנו המון מדיטציות שעוזרות לנו לפתח את ההתייחסות הזאת ואת האמונה הזאת ללאמות, כי בלי זה אנחנו לא נגיע לשום מקום.³ וזה לא קל, זה דורש הרבה מאמץ והרבה תרגול מצד התלמיד לראות את הלאמה כבודהה. וברגע שבמדיטציה עולה חוויה כזאת, מאוד חשוב להעצים אותה בתוך המדיטציה. הוא אומר, בלי זה אין שום הגנה למיננד שלנו, ואנחנו יוצרים סיבות לגיהנום.

בלי הנאמנות הזאת והמסירות הזאת, אין לנו שום הגנה.

יש מעט מאוד שאפשר לעשות בשביל אדם שלא יצר לעצמו את ההגנה באמצעות שלושת היהלומים ובאמצעות הלאמה.

אנחנו מצידנו חייבים לנסות לעזור להם, אנחנו חייבים להתפלל בשבילם ולהקדיש להם את הקארמה הטובה שלנו. כי מי יודע? אנחנו לא יודעים מיהם, יכול להיות שעם מישהו מהם יש לנו קשר קארמי חזק וזה אולי יעזור להם. אבל באופן כללי ניתן להגיד שאדם שלא פתח את ליבו בצורה כזאת הוא חסר מגן, ואם אנחנו מתייגים את הלאמה, אם אנחנו נותנים לו תווית של אדם רגיל ופשוט ועם פגמים אנושיים, ברגע שאנחנו מרשים לעצמנו ללכת לשמה זה חוסם את המסירות שלנו. ואז אנחנו לא יכולים להגיע לשום מקום.

ומתרגלים וותיקים מבינים את זה היטב. כשבאתי ל-⁴Vajrapani, אז יש שם קהילה של אנשים שהם כבר שלושים-ארבעים שנה מתרגלים, והרבה נזירים ונזירות עם מסירות עצומה ללאמה. כשבא אדם מבחון, והוא יושב שם, הוא קולט את זה מהאוויר. לא צריך לתת הרצאות כאלה הרבה, כי זה ישנו שמה.

ואתם רואים שם איך האנשים מסורים ללאמה ומשרתים את הלאמה ואוהבים את הלאמה, והלאמה אוהב אותם. ויש אווירה מדהימה פשוט של התמזגות. והאנשים האלה דרך האהבה הזאת, דרך הפתיחות העצומה ללאמה, הם מקבלים את החוכמה של הלאמה. כי רק ככה הוא יכול להעביר להם אותה, הוא לא יכול להעביר במילים, לצערי. אם זה היה אפשרי אז מספיק היה שהייתם שומעים שיעור וכבר הייתם מוארים, אבל זה לא ככה, זה לא מספיק.

[1] בכל זאת, בתוך הקהלה הזו, לאמה זופה נותן את השיעור הזה. ובתוך השיעור שנמשך שלוש, ארבע, חמש שעות (אצל לאמה זופה אי אפשר לדעת מתי הוא יתחיל ואי אפשר לדעת מתי הוא ייגמר). בתוך זה, אנשים מבליים שעות בתפילות שמטרתן לבוא ולחזק את המסירות הזאת ללאמה, כי אנשים מבינים שבלי זה הם תקועים בסמרה.

ואני הייתי כל כך תחת הרושם של זה שכשהיה לי הספר תפילות הזה בהשאלה למשך כמה ימים, אז ישבתי ותרמתי לכם את התפילות, חלק מהן, לא את הכל יכולתי להספיק, אבל בחרתי את החשובות ביותר. שמתים לכם את זה על האתר⁵, ואני ממליצה שתשתמשו בהן. עם זה, זה הרבה יותר מהר והרבה הרבה יותר מתוק. במיוחד יש שם את התפילה הארוכה יותר, שנקראת 'תחינה ללאמה מרחוק', שנכתבה על ידי פבונגקה רינפוצ'ה, והיא ממחישה לתלמיד שהוא עוד לא בטנטרה, והוא עוד לא ממש מבין, את התפקיד של הלאמה, ועד כמה כל הישג רוחני בא דרך הלאמה.

³ ראה בקישור <http://www.heart-dharma.org.il/files/Lama.htm>

⁴ אחד ממרכזי הלימוד של לאמה זופה, הממוקם בקליפורניה.

⁵ ראה בקישור: <http://www.heart-dharma.org.il/files/Lama.htm>

אדם שיש לו את המסירות הזאת ואת האהבה הזאת, הבודהיצי'טה באה מהר, החמלה מתפתחת מהר. התובנה של הארעיות, התובנה של המיידיות של המוות, הן באות מהר, ואז האדם הזה מתרגל היטב. שלא לדבר על הבנה של ריקות שאותה רק אפשר להעביר מלב אל לב, אי אפשר להעביר אותה במילים בכלל. וכשאדם יש לו את האמונה הזאת ואת המסירות הזאת, אז כל עצה שבאה מצד הלאמה, היא כמו איזה נקטר, היא כמו איזה צוף, היא כמו ברכה. וזה נהיה דבר שמביא המון אושר. ואז אין שום קושי גם לקבל את העצה, ולהשתמש בעצה, ולקיים את העצה. ואז כל פעם כשאדם בא מתוך המסירות והאהבה הזאת ללאמה והולך בעקבות העצה, אז כל קיום כזה יותר ויותר מקרב אותו להארה. אדם כזה שהולך לריטריט, כל רגע, כל שעה, מקרבים אותו להארה, וכל דבר נהיה טיהור מדהים של המיינד. והחסד בצורה כזאת נהיה מדהים, Unbelievable, הוא אומר.

יש עוד חלק גדול לדיון הזה של המסירות ללאמה שאני לא אכנס אליו עכשיו, אולי בהזדמנות אחרת. ואני אסיים את הקטע הזה בשיעור במה שאמר לאמה זופה, אני מצטטת:

האדם שבא מתוך האהבה והמסירות הזאת והפתיחות הזאת, לא רק שכל רגע ורגע הוא מקרב את קץ הסמסרה, אלא שאפילו כל פעילות פשוטה ויומיומית ורגילה יוצרת בשבילו המון חסד, בגלל המיינד שממנו הוא בא. ואז כל דבר שהוא עושה הופך לסיבה להארה, יוצר גורמים קארמיים להגיע להארה.

ואדם כזה נהיה נורא נורא מאושר כי הוא יודע שהוא צועד בדרך, הוא יודע [ש]אין לו כבר שום סיבה לדאוג. ואומר לנו לאמה זופה, אם אתם רוצים לברך מישהו, הברכה הכי גדולה שאתם יכולים לתת להם זה שיהיה להם מיינד טהור מלא מסירות ללאמה.

אז הוא אומר, שהנה זכינו בחיים האלה בגוף האנושי המדהים שקיבלנו ובהזדמנות להשתמש בו. וזכינו במידה גדולה של רוחה ואושר, שהם לאין ערוך יותר גדולים ממה שיש בעולמות הנחותים. ויש לנו את ההזדמנות למנוע את הנפילה למקומות האלה על ידי התרגול שלנו. והוא חוזר פה, הוא אומר: לא רק קיבלנו גוף אנושי, אלא קיבלנו תודעה של בן אדם. כי גם לכל היצורים האחרים יש תודעה, לבעלי חיים יש גם תודעה. אבל הם לא יכולים להבין, יש להם בורות, יש להם טמטום. הם לא יכולים לתת משמעות לדברים, הם לא יכולים לתרגל.

והוא נותן דוגמה: תיקחו תוכי. הוא שומע דיבורים והוא יודע לחזור עליהם, אבל אין לו שום מושג על המשמעות שלהם. אתם יכולים לחזור מאה פעמים על דברי דהרמה, אם אתם לא קולטים את המשמעות שלהם, זה חסר כל ערך. אז הוא אומר, יש הבדל עצום בין בני אדם ובין כל השאר. ולנו יש את ההזדמנות המדהימה, ועל זה כבר דיברנו אז אני אתקדם.

בחיים שאין בהם דהרמה אי אפשר למנוע את הלידה הנחותה בעתיד. לעומת זה, בחיים עם דהרמה אפשר להביא לגן עדן, ואפילו עוד בחיים האלה, בגלל הטנטרה. והמיינד הרגיל שלנו הוא רק כל הזמן חי בתוך מציאות כוזבת, בתוך עולם מושלה. קשה לנו מאוד לצבור חסד.

ולאמה אטישה, שהיה הודי שהביא את הבודהיזם לטיבט, והיה לאמה גדול גדול, נשאל על ידי תלמיד שלו:

"מה התוצאות הקארמיות של אדם שעוד יש לו אחיזה במיינד שלו, כי הוא עוד לא השתחרר מאחיזה?" אומר [לאמה] אטישה חד וחלק: "לידות נמוכות וגיהינום".

ופונגקה רינפוצ'ה, בספר שלו אומר:

חיי אנוש שנפלו בידנו, בלי דהרמה, אין להם שום משמעות.

לא מיצינו את המשמעות של מה שקיבלנו, בזכנו את המטרה של חיי אנוש. ואדם שחי ככה הוא אומר, אין שום הבדל בינו ובין התולעת. שום הבדל; רק לנהל חיים עסוקים, לרוץ מפה לפה, ולהספיק פה, ולבקר פה, ולטייל פה. ולהכין אוכל, ולאכול אוכל, ולדבר על האוכל ולפגוש את החברים. אין לזה שום

משמעות אם אנחנו לא יוצרים סיבות להוציא את עצמנו ואת זולתנו מסבל. אם אנחנו חיים ומחפשים איך לגרום לעצמנו הנאות ואיך להתגונן מלהיהרג על ידי אחרים, מה ההבדל בין זה ובין בעל חיים? גם בעל חיים חי את חייו בלנסות לחפש הגנה מלהיהרג.

אין שום השכלה אחרת, אומר לאמה זופה. אנחנו כבר מקבלים השכלה, מקבלים חינוך. הוא אומר, אין שום חינוך אחר שיכול להוציא אותנו מסבל. ואני יכולה להעיד, אני עשיתי שני P.H.Ds. לעומת זה, אם יש לנו את חיי האנוש ואת השכל שלנו ואת ההשכלה שיש לנו, מאוד קל ללמוד דהרמה, מאוד קל לתרגל. לנו, בחיים שלנו, יש גישה מדהימה לכל המתנות המדהימות האלה. וברגע שאנחנו קולטים עד כמה זה יקר מציאות ועד כמה זה מדהים ועד כמה זה בעצם בגדר נס, ואנחנו מנצלים את זה היטב – אנחנו יכולים להגיע לשחרור.

והוא חוזר שוב על הדימוי: זה יותר מהירים של יהלומים. כי מה נעשה עם כסף? אם נאבד את ההזדמנות הזאת להשתחרר, מה יעזור לנו כל הכסף? מה יעזור לנו הגוף הזה אם לא תרגלנו, ואם יש לנו את כל הקארמות שיובילו אותנו לקיום סובל, ואם אנחנו מבזבזים כל כך הרבה שנים וכל כך מעט נשאר לנו ויש כל כך הרבה לעשות?

ופה לאמה זופה אומר, יש אנשים, נגיד ספקולנטים בבורסה, [ש]אפילו המחשבה על לאבד כסף גורמת להם סבל שלא יאומן. ויש כאלה שמפסידים כסף והולכים ומתאבדים בגלל הכסף. והוא אומר, איך בכלל אפשר להשוות את זה? אין שום השוואה בין מי שאיבד כסף, ובין מי שפזבז את השנים היקרות של קיום אנושי שאפשרו לו להגיע למקום שהוא יכול להשתחרר מסבל.

אין אובדן גדול מאשר לבזבז את החיים האלה שקיבלנו. שהיתה לנו הזדמנות ובזבזנו אותה, ואפילו לא גילינו כמה יקרה ההזדמנות.

• **אנו חיים בארץ מרכזית, כלומר מקום בו שומרים על מוסר.**

עוד אספקט להזדמנויות שנקרו בידנו, זה שנולדנו במה שנקרא **ארץ מרכזית**, וארץ מרכזית זו ארץ חוק. אנחנו בני אדם, אבל לא כל בני האדם חיים בארץ חוק. יש ארצות ברבריות ש"כל דאליס גבר" ואין הזדמנות לתרגל, כי אין ביטחון. לא רק זה, אלא שכדי לאפשר תרגול טוב של דהרמה, צריך שתהיה קהילה של נזירים ונזירות באותה ארץ. אז יש פה ושם בארץ, אבל אין הרבה, וזו קצת בעיה בארץ.

לעומת זה, למרבה המזל, אפשר להגיע להארה דרך טנטרה, והבודהה לימד טנטרה למלך שאמר: "אין לי הרבה זמן, אני צריך לנהל ממלכה, בוא תן לי דרך שאני אוכל לתרגל". ואז הבודהה לימד אותו טנטרה. טנטרה לא דורשת שתהיו נזירים או נזירות, למרות שזה לא מזיק. טנטרה נועדה לאנשים כמוני וכמוכם. ככה שיש לנו אמצעים מדהימים להגיע להארה בחיים האלה.

ופה לאמה זופה נכנס לדיון של עד כמה חשוב לחיות בתוך נדרים ולקיים אותם, אולי אני אגיד שני משפטים על זה: אנחנו לא יודעים להעריך עד כמה חשוב לקחת נדרים ולשמור עליהם. למשל, העניין של הריגה. אז יש לנו נדר לא להרוג, ואני מאמינה שכולכם משתדלים מאוד לשמור על הנדר הזה ולכבד חיים.

דבר אחד זה מאוד להשתדל לכבד חיים ולא להרוג, ודבר שני זה לקחת את הנדר הזה ולחיות עם הנדר הזה.

כי אם לא לקחתם את הנדר, מתי אתם צוברים חסד? כשאתם לא הורגים. כמה הזדמנויות יש לכם לא להרוג? אתם לא הולכים והורגים, נכון? אז אין לכם יותר מדי הזדמנות לצבור חסד. לעומת זה, **אם לקחתם את הנדר, אז כל פעם שאתם נמנעים מהריגה אתם מקיימים נדר**. וכל פעם המחשבה הזאת שהיא ברקע, והתודעה שלכם ספוגה בה, צוברת לכם חסד. וצריכים הרים גדולים של חסד כדי להגיע להארה.

כששואלים אותי: "איך הגעת לדהרמה?" לאנשים שונים אני מספרת סיפורים שונים, והם כולם נכונים. אבל הסיפור האהוב עלי, והוא נכון לגמרי ☺, זה כשהבת שלי היתה בת ארבע, היא חלתה והיו לה כאבי אוזניים מאוד קשים, והיו לה הרבה דלקות. והיא נורא סבלה ובכתה הרבה, והלכנו לרופאים, והרופאים נתנו אנטיביוטיקה. וזה לא עזר לה והיינו חסרי אונים, והיא סבלה, וכולנו סבלנו יחד איתה.

ונתקלנו בנטורופתית והלכנו לשמוע בעצתה, כבר לא היה מה להפסיד. והיא ייעצה לנו לעבור לצמחונות ולהוריד דברי חלב, וכל מיני עצות כאלה. והלכנו בעצתה, ובאמת הילדה הבריאה וכל הדלקות התנקו, זה היה תהליך של איזה חצי שנה-שנה. אבל באותה הזדמנות נהיינו צמחונים, וזה היה כבר לפני המון שנים 😊, והאמנו שאנחנו בזכות הצמחונות נהיה יותר בריאים, כי הנה, הבת שלנו הבריאה.

במשך הזמן, ראיתי כל מיני צמחונים, וחלק גדול מהם היו חולים, אז האמונה שלי שצמחונות מביאה לבריאות התערערה. אבל "מתוך שלא לשמו בא לשמו": התחלתי לשמור צמחונות מסיבות של בריאות אבל בהדרגה בא העניין של חמלה וצער בעלי חיים. וכל פעם שהייתי נמנעת לאכול בשר אמרתי: "גם זה יעשה אותי יותר בריאה, אבל גם אני לא פוגעת בבעלי חיים".

ובהדרגה הדבר השני נהיה דומיננטי, והראשון נעלם. זאת אומרת, זה היה כל פעם: "אני לא רוצה לצרוך בשר כי זה פוגע בבעלי חיים". וכל פעם נכנסתי יותר ויותר לתוך התודעה הזאת. ואני לא לקחתי נדרים, אני לא שמעתי אז על דהרמה, אבל לקחתי נדר אחד ושמרתי עליו יפה במשך עשרות שנים. זה הספיק, זה מה שהביא אותי ללאמות הקדושים שפגשתי, ולדהרמה שלמדתי, ולדברים המדהימים שקרו לי אחר כך בחיים. ככה שאין ערוך לחיים בתוך הטוהר של הנדרים.

ואומר לנו לאמה זופה, נחזור לדוגמאות שהוא נותן:

אם אתם מדמיינים שיש לפניכם בודהות, שמספרם עצום ורב כמספר גרגירי החול בתחתית האוקיינוס הפציפי;

אם אתם לוקחים את כל הבודהות האלה ונותנים להם פלנטות של מנחות שמכוסות בכל האוצרות; ומספר הפלנטות כמספר כל גרגירי החול בתחתית האוקיינוס הפסיפי.

אם אתם לוקחים את כל החסד הזה, ומשווים לעומת החסד של אדם שחי ושומר נדר אחד אפילו יום אחד –

החסד שלהם יותר גדול מהחסד הראשון.

אז אין מה לדבר על מי שלוקח נדרים לחיים ושומר אותם כל חייו, זה חסד עצום. וכל אחד ואחד מאיתנו יכול לעשות את זה. אפילו אם לא לקחתם אותם פורמאלית אתם יכולים לדמיין שלקחתם אותם, וזה כבר מתחיל לצבור חסד וזה כבר אתם יכולים לעשות את זה לפני ה-Altar⁶ שלכם, לשים שמה בודהה ו"לשחק" כאילו שלקחתם, וזה כבר צובר חסד. והחסד הזה בסופו של דבר יצטבר ויגיע לידי כך שאתם תוכלו להגיע להארה, ואתם תוכלו לשחרר כל יצור ויצור מהסבל הנורא של הסמסרה. אז מה עוד צריך הבנאדם?

אז אני מודה לכם מאוד על ההקשבה, ואני רוצה לעודד אתכם:

- לשמור על התרגול שלכם,
- לעשות את המדיטציה הזאת של לתת את התרגול שלכם כמנחה נפלאה ללאמה.
- לפתח יותר ויותר את הראייה הטהורה, להבין שהמורים שבאים אליכם הם לא סתם.

זה שאתם שומעים את הדברים האלה זה לא סתם, זה בא ממקום מאוד טהור, ו[ראוי] לפתח יותר ויותר הערכה וכבוד והוקרה למקום הזה, ולהזדמנות המדהימה שנפלה בידיכם, ובידי, להיות איתכם. ההזדמנות היא מדהימה, הפריבילגיה הזו לחלק איתכם את הדהרמה הקדושה בשבילי היא יקרה, ואתם מאוד יקרים לליבי, מאוד מאוד.

אני רוצה להיפרד מכם הפעם, וניפגש בשבוע הבא. אז בואו נעשה את התפילות. אנחנו נתחיל עם המנדלה, ושוב, אנחנו עושים מנדלה של סיום שיעור, אז אנחנו אומרים את התפילה ו[עושים] הפוגה קצרה שבה אתם מאחלים שהמורים ימשיכו לבוא וללמד אתכם, ויאריכו ימים. ושלכל אחד מכם ייווצרו הסיבות הקארמיות שתוכלו להמשיך ולפגוש דהרמה, ולפגוש מורים לדהרמה, ולתרגל דהרמה. כי הקארמות האלה הן נדירות נדירות ובקלי קלות אפשר לאבד אותן; נוצה יכולה להעיף את זה. אז צריך הרבה להתפלל כדי לשמור אותם, ותשתמשו בתפילות ותעשו אותן כדי ליצור את הקארמה הזאת דרך התפילה שלכם, שהמורים יבואו.

(תפילת המנדלה)

(הקדשה)

אז שלום לכם יקיריי, וניפגש בקרוב. ביי-ביי.

מהקהל: תודה רבה.

המורה: להתראות.

⁶ שולחן המנחה.