

## ריטריט מדיטציה: גורו יוגה

על פי לימוד של קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, גשה מייקל רואין' ומורים נוספים

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, אפריל 2008

שיעור 10

(מנדלה)

תודה רבה מיכל. תיכף נשתמש בציור הזה.<sup>1</sup>

אני רציתי לתת לכם קצת השראה מהדברים של קן רינפוצ'ה על התרגול הזה. ונכון שעוד לא השלמנו אותו, עוד מעט נעשה את החלק השני של המדיטציה.

דרך אגב, בקשר למדיטציה. אנחנו עשינו על **השלמות של הנתיבה** ואחר כך השארתי אתכם לעבור לבד על השלמויות האחרות. אז זה לא שאתם צריכים למהר ולעבור מהר על כל השלמויות כי אני השארתי לכם רבע שעה. זה לא [הכוונה]. תעברו על זה לאט לאט. ואפשר לעשות את זה חודשים. אנשים עושים על זה פרקטיס של חודשים, של הטיהור.

אז הנה מה אומר על זה קן רינפוצ'ה. הוא אומר: 'אולי אתם סבורים שהכל בדמיון ושבעצם שום דבר לא מתקבל ושום דבר לא משתנה. אולי אתם חושבים שאין לזה שום תועלת ושה לא עושה שום הבדל אצלכם. אבל' הוא אומר 'זה לא ככה'. הוא אומר, וקן רינפוצ'ה מאד אוהב לדבר פשוט, הוא אומר 'לפעמים אנחנו שותלים זרעים של אורז טוב בשדה טוב, אבל הנבט לא יוצא מיד אחרי שותלים את הזרע, יש עוד גורמים שמעורבים לפני שהנבט יכול לצאת. לעומת הזרע של האורז, הסיבות והתוצאות שאנחנו מייצרים כאן, הן סיבות ותוצאות אולטימטיביות. אלו הם דברים אולטימטיביים. ומכיוון שהם אולטימטיביים, זאת אומרת בעלי חשיבות עליונה מבחינה רוחנית, 'הרבה יותר קשה להם להיווצר בתודעה שלנו'.

'אבל אם נחשוב עליהם ונתרגל אותם ונעשה מדיטציה, אז כשיגיע הזמן, השדה הטוב של התודעה שלנו יטוהר והוא יהיה ללא רבב ונקי לחלוטין. ואז, הוא אומר 'בתוך השדה הזה, אנחנו שמים את הזרעים להשיג את הידע כל, ואת החמלה ואת היכולת של הבודהה'.

'אז בתרגול שלנו אנחנו מתרגלים לשים את הנטיה להשיג את זה בתודעה שלנו. אנחנו עושים את זה פעם ופעם שניה ופעם שלישית ועוד ועוד ובסופו של דבר זה מצטבר יותר ויותר ומתחזק יותר ויותר וגדל יותר ויותר, והוא אומר 'לבטח יבוא יום ומשהו יבשיל'.

הוא מצטט פה את מאסטר דהרמקהירטי, מהטכסטים שלו בלוגיקה. מאסטר דהרמקהירטי אומר: 'אם כל הסיבות הדרושות נוכחות, אז אתה לא צריך לדאוג בקשר לתוצאה, היא חייבת לבוא. רק אתה צריך לדאוג שכל הגורמים יהיו במקום. התוצאה מוכרחה לבוא, מכיוון שזה הטבע של הדברים. אם כל הגורמים מקובצים יחדיו, התוצאות יבואו, זאת התכונה של סיבות ותוצאות'. עד פה זה מאסטר דהרמקהירטי.

אומר לנו קן רינפוצ'ה: 'אנחנו צריכים להתייחס למדיטציה העיקרית הזאת שהתחלנו אותה עכשיו, בדיוק באופן הזה. ואם אנחנו מקבלים את השלושה' - מה זה השלושה פה? החוכמה החמלה והיכולת של הבודהה, כפי שהמנטרה מונה אותם, נכון? דרך צנרס'יק, ומנג'ושרי וואג'רפאני או וואג'רדהרה, לפי הבאור - 'אם אנחנו משיגים את אלה, את הזרעים האלה, מאד מאד קשה לשמור[אותם]', אומר לנו קן רינפוצ'ה. 'מאד קשה לנו לשמור על הזרעים האלה בלי לקלקל אותם. קשה מאד לייצב אותם בתודעה שלנו. קשה מאד להגביר אותם בתודעה שלנו, מכיוון שיש לנו המון המון נגעים רוחניים. אלו זרעים אולטימטיביים, טהורים ביותר, וקשה מאד להשיג אותם'.

<sup>1</sup> המורה מצביעה על ציור שצויר על הלוח. הציור הוא של ואלרה כפולה.

'יש לנו שורשים חזקים של בורות, של שנאה, של תשוקה, של ספק, של גאווה, של ראייה שגויה ועוד הרבה הרבה הרבה נגעים', אומר קן רינפוצ'ה. אז בקיצור הוא אומר, 'אל תפלו ברוחכם אם אתם יושבים ועושים יום אחד מדיטציה ולא קורה יותר מדי. זה דורש הרבה עבודה, כי יש לנו הרבה מכשולים להתגבר עליהם'.

הוא אומר, 'אם אני אבקש מכם מרגע זה עד מחר לא להתרגז אפילו פעם אחת, אפילו לרגע אחד', הוא אומר, 'יהיה לכם קשה לתת לי הבטחה כזאת'.

'מכיוון שאם קורה משהו, וכל הסיבות מופיעות, מיד הכעס עולה בתודעתנו. מכיוון שאנחנו כל כך מורגלים בחשיבה השגויה הזאת. כאילו שזה איזה ידיד גדול שלנו, הכעס הזה'. הנה מה שאומר רינפוצ'ה: למה זה ככה? 'מכיוון שאנחנו מורגלים לעשות מדיטציה על כעס, ועל בורות, ועל שנאה'.

'אנחנו הרבה זמן עושים על הדברים האלה מדיטציות ואנחנו בודקים ואנחנו מדמיינים'. אתם יכולים להגיד 'מה פתאום, אני לא עושה מדיטציה על כעס'. אז הנה, הוא מסביר לכם. איך אנחנו עושים מדיטציה על כעס, על בורות ועל גאווה? אז הוא אומר: 'אם תבדקו תראו איך זה קורה'.

'כאשר אנחנו הולכים לעשות מדיטציה על איזה שהוא אובייקט, אובייקט חיובי, אז אנחנו קודם מקבלים הנחיה, אחר כך אנחנו מתחילים לחפש את האובייקט. מתחילים לעשות הדמיה של האובייקט. אחר כך אנחנו מביאים את התודעה שלנו אל האובייקט הזה, ומחזיקים אותו הרבה זמן וביציבות, בתודעה שלנו'.

הוא אומר: 'זה בדיוק מה שאנחנו עושים עם כעס. יותר ויותר, יותר חזק יותר זמן ויותר ויותר עוצמה'. הוא אומר. למשל, הוא אומר, 'נניח שיש לנו איזה אויב ורבנו איתם היום, או התקוטטנו איתם היום והתעורר בנו כעס. לאחר המריבה אנחנו מתחילים לחשוב על כל מה שקרה שם במריבה הזאת. על כל מה שגרם את הכעס הזה. ואז אנחנו נזכרים. בשנה שעברה הוא עשה לי כך וכך. בחודש שעבר הוא אמר לי כך וכך. הוא הרס את המוניטין שלי. הוא הזיק לנכסים שלי, הוא הזיק לבריאותי. אנחנו הולכים ומהרהרים בזה שוב ושוב. זה מדיטציה'. בודקים את זה שוב ושוב. זה צ'ה-גום. ואז אנחנו חושבים על כל הסיבות המוצדקות והחזקות שיש לכעס שלנו'.

'ברגע שאנחנו מתחילים לחשוב על כל הסיבות שיש לנו לכעוס על האדם הזה, הכעס שלנו הולך ומתגבר על האדם הזה. אנחנו הולכים ומגבירים בצורה כזאת את הכעס'. הוא אומר, 'זאת מדיטציה לפתח כעס בתודעתנו'. (צחוק מהקהל).

'וההיפך מזה, זה אורך רוח. אם מישהו שואל אתכם מה אתה עושה, אתם אומרים אנחנו עושים מדיטציה על אורך רוח. אם מישהו שואל אתכם איך אתם עושים את הדבר הזה? אתם אומרים, אנחנו חושבים על כל התועלת שיש ממדיטציה של אורך רוח. אנחנו חושבים על כל הנזקים של כעס, על כל מה שכעס עושה וכך הלאה'.

אז איך אנחנו מודטים על אורך רוח? בקיצור, הוא אומר לנו: אותו דבר. אנחנו חושבים על הדברים האלה שוב ושוב ושוב. וככה מחזקים את האורך רוח אצלנו. ואז זאת מדיטציה טובה. הנושא פה היה שלילי- של הכעס, הנושא פה היה חיובי- של אורך רוח. אבל זה אותם תהליכים. אותם תהליכים. חוזרים עם המינד שוב ושוב. ומגבירים. פה את הכעס, ופה את האורך רוח. הוא אומר: יש לנו המון נגעים רוחניים, אם כעס מתעורר בתודעתנו, הוא אומר, זה כמו אש.

ו מה שאש עושה, זה שהיא שורפת אובייקטים אחרים. זו ההגדרה של אש, הוא אומר. ככה כתוב בספרים של הלוגיקה. זה חם ושורף. זה ההגדרה של אש. הוא אומר: כעס הוא כמו אש, כאשר הוא עולה בתודעה שלנו הוא שורף את כל התכונות הטובות שלנו, הוא אומר, עלינו לחשוב בצורה כזו, כאשר אדם הופך לכעסן בהתייחסות שלו, בדיבור שלו, במוטיבציה שלו, הכל הופך לרע. הכל נהיה רע, הוא אומר. לכן יש לנו הרבה נגעים רוחניים כאלה, והכוח של הנגעים הרוחניים האלה הורס את הזרעים הטובים שיש לנו. 'אז איך', הוא אומר, 'איך אנחנו נשמור על המעט זרעים טובים שפה ושם הצלחנו לשתול? איך אנחנו נשמור עליהם? אם אנחנו כל הזמן הורסים אותם עם הכעסים ועם כל הנגעים הרוחניים? אנחנו צריכים הנחיה', הוא אומר. ההנחיה היא לשים את הזרעים האלה בבנק.

הוא אומר. 'אם קיבלנו מאה דולר היום, ושמרנו אותם בכיס שלנו זה יכול להיאבד ואולי להישרף. אבל אם נשים אותם בבנק, זה לעולם לא ילך לאיבוד'. ככה הוא אומר 'אותו דבר, אם אנחנו אוספים איזה קצת זרעים טובים, קצת חסד, אנחנו צריכים לשים את זה בבנק. מה זה הבנק הזה? הבנק הזה זה האוצר הגדול של החסד שמייצר את ההארה. ואנחנו מערבבים את החסד שאספנו לתוך החסד הכללי שמייצר את

ההארה. וזה אומר שאותו החסד שצברנו על ידי ההתייחסות של הבודהיסטוה, עם המוטיבציה של הבודהיסטוה, החסד הזה מביא את התוצאה של הארה. ואז כשאנחנו מקדישים אותו בצורה כזו, החסד הופך לסיבה להארה. אם אנחנו מתמירים את החסד, שיהיה הסיבה להארה, אז הוא לא הולך לאיבוד'.

פה הוא מצטט מתוך איזה סוטר שנקראת- **לודרו גיאצו שופיי דו**. זה ציטטה מהבודהה, והיא אומרת 'שאם יש לנו כלי שיש בו מים קדושים, אנחנו שומרים אותו אולי בחדר שנה. הוא עלול להיעלם או שהמים יתאדו או שישפכו, ילכו לאיבוד. אבל אם אנחנו נשפוך את המים האלה לתוך האוקיינוס, הם לא ילכו לאיבוד עד שהאוקיינוס יעלם'. זה ישאר שם עד סוף העידן.

ואתו דבר אם אנחנו נתמיר את החסד שלנו שיהיה סיבה להארה, אז הוא לא ילך לאיבוד. במקום לצרוך אותו, אנחנו נקדיש אותו להארה שלנו. זה מה שאנחנו עושים בהקדשות שלנו, אז הוא לא ילך לאיבוד.

גם שנטידוה כותב בספרו **'המדריך ללוחם הרוח'**:

**כל שאר חסדים** – שאר חסדים זה דברים רגילים שאנחנו עושים - הם כעשב המז – שזה עשב הבונה, -

**הנותן את פריו ונובל. השאיפה להארה  
היא כעץ ירוק עד הנותן את פריו ואיננו קמל.  
אדרבה, הוא הולך וגדל.**

אז הוא אומר. 'רוב החסדים שלנו הם כאלה, הם נותנים את הפרי ואז הם נגמרים. זאת אומרת, זרענו, קצרנו ואז זה נגמר. ואז הם לא יכולים לתת לנו עוד פעם תוצאה. נגמר. הוא אומר 'אבל אותם החסדים שהתמרנו לסיבה להארה, אלו לא יפחתו. הם ימשיכו להתפתח שוב ושוב'.

אז בקיצור הוא אומר, 'יש הבדל גדול בין חסד כלשהו לבין החסד שמביא אותנו להארה. ולכן המעשים של המהיינה דהרמה, המעשים שאנחנו עושים מתוך המוטיבציה של בודהיציטה, הם הרבה יותר חזקים והרבה יותר קדושים'. זה מה שאומר לנו קן רינפוצ'ה.

הדמות שאתם מושיבים על ראשכם, יש סיבה דרך אגב למה הם יושבים על ראשכם. אתם יודעים הדוגמניות שהולכות זקוף, מתאמנות ללכת [זקוף] עם ספר על הראש נכון? אנחנו צריכים ללמוד לשבת זקופים כדי שהערוץ המרכזי שלנו יהיה פתוח כדי שנוכל להזרים את האנרגיות שלנו כמו שצריך. לכן אם הלאמה יושב על הראש, אנחנו לא יכולים לאבד אותו, נכון? אנחנו צריכים לשבת ישר. אז יש סיבה למה שמים אותם על הקודקוד.

חשוב שנראה בהם בודהה ולא סתם אדם שגרת. אפילו לא אדם נחמד שאנחנו מעריכים שהוא שגרת. הוא או היא חייבים להיות ישות מוארת, כי אז, כל מה שאנחנו עושים, מותמר לדבר הזה.

הנקטר הזה שאנחנו משתמשים בו, אם הוא בא מישות קדושה, בכונה אנחנו שמים שמה את חמשת צבעי הקשת שזה הגוף המלאכי. זה מה שמתמיר, זה מה שהופך את כל מה שאנחנו עושים במדיטציה לגורמים להארה. אז אל תחשבו שזה סתם, ותהיו סבלנים. יש לנו הרבה עבודה לעשות. הרבה טיהור לעשות. זה לא קורה ביום אחד. אם יש לכם את הקארמה ואת הרצון ואת הנטיה, נהדר לעשות את הדברים שאתם לומדים כאן בריטיט, של חודש, חודשיים אפילו. ולעשות טיהור, טיהור טוב.

אז בואו נעשה עכשיו את החלק השני של המדיטציה.

אני אחזור בקיצור על החלק הראשון בתוך המדיטציה. וכשנגיע לחלק השני, אתם זוכרים יש שלב שסגרנו את האדמה, שלחנו את שר המוות לדרכו מבסוט וטוב לב. כי האכלנו אותו בכל השרצים שלנו. בחלק השני המקום שהיה מתחתנו, ששמה הוא עמד וחיכה לנו ככה ומחכה עם פה פעור ועם הטלפיים שלו לקלוט אותנו, במקום זה קיבל את השרצים שלנו. עכשיו המקום הזה נסגר.

ומעל המקום הזה יש את הוואג'רה הכפולה, זה שתי וואג'רות. שני יהלומים מוצלבים. וזה סמל קדוש. מאוד קדוש. והוא עכשיו סוגר את המקום הזה. ועכשיו יש לנו קדושה מתחתנו וקדושה מעלינו. אנחנו יושבים על קדושה, ויש דמות קדושה מעלינו. ועכשיו הנקטר ממשיך לזרום, ותכף נעשה את זה במדיטציה.

## שם המדיטציה: טיהור קארמות שליליות

או שבו בנח.

מיצאו תנוחה נוחה, שימרו על גו זקוף.

התמקדו בנשימה.

הזמינו אליכם את הלאמה.

ראו אותם באים מטושיטה, מליבו של מאיטריה. יושבים באוויר לפניכם. על כרים של לוטוס ושל אור לבנה.

דמות קדושה, מושלמת, עם סגולות נשגבות, חכמה ואהבה גדולה.

פנו אל הלאמה שלפניכם, ובקשו מהם לעזור לכם בטיהור עצמכם ממכשולים שיש לכם לאושר המושלם של הבודהה.

ראו את הלאמה נענה בשימחה. מתרומם באוויר. קטן. יושב ברכות על כס מלכותי על קודקודכם.

וכעת התמקדו **בשלמות של אורך רוח**. וחישבו על דברים בהתנהגות שלכם, בדיבור שלכם, בהתייחסות שלכם, במחשבה שלכם, שמנוגדים לשלמות של אורך רוח.

הכעסים שלכם, התלונות שלכם, הטרוניות שלכם, הטינות שאתם שומרים, הביקורת שיש לכם. הדחייה. כל הרגשות האלה שעוברים את שלוותכם והורגים את החסד שלכם.

נסו להיות ספציפיים. היזכרו במצבים ספציפיים שמעוררים את כעסכם או את הביקורת [שלכם]. ובעיקר נסו להתחבר לרגש הזה בליבכם, איך זה מרגיש בגופכם, בליבכם. כשאתם דוחים משהו או משהו, או מבקרים משהו או משהו, או כועסים על משהו או משהו. איך זה מרגיש? מה זה עושה? בעיקר לכם.

וכעת דמו את כל הדברים האלה כמעין חומר שחור וסמיך ודביק בגופכם. זוהמה ולכלוך, שהייתם מאוד שמחים להיפטר מהם. פנו אל הלאמה שעל ראשכם. בקשו את עזרתם בטיהור הנגעים האלה מגופכם, מתודעתכם. הם כמובן מאוד שמחים לעזור לכם. הם אוהבים אתכם בלי סוף. הם מאוד רוצים לעזור לכם להיפטר מהסבל הזה.

ומתוך ליבם הקדוש, פורץ נקטר בחמשת צבעי הקשת: לבן, צהוב, ירוק, כחול ואדום. הנקטר הזה זורם דרך קודקודכם אל תוך גופכם. ובהדרגה דוחף את הזוהמה כלפי מטה. [mar 'n de] כל הנגעים והתוצאות הנוראיות שהכעס הותיר בגופכם ובליבכם. [את] כל זה עכשיו הנקטר דוחף כלפי מטה.

מתחת מחכה שר המוות, מתחתיתכם האדמה נפערת. הוא נמצא שם ביחד עם כל המזיקים, ידידיו. והם מופיעים בצורה של חיות דוחות, איזה מפלצות.

ועם הנקטר כל השקצים והשרצים נדחפים כלפי מטה ויוצאים דרך הפתחים התחתונים שלכם. הם נקלטים בשמחה על ידי שר המוות וחבר מרעיו.

קחו חמש דקות עם המנטרה, המשיכו בהדמייה הזאת עם המנטרה. תנו לנקטר לאט לאט לנקות אתכם.

זיכרו שהמנטרה מייצגת את ג'ה צונגקה, את הלאמה. היא מייצגת את החכמה ואת האהבה ואת היכולת המדהימים של היישות המוארת, ולכן את יכולתם לטהר אתכם.

זה טוב לתת לנקטר לגלוש לאט לאט. יש לזה סיבות. זה יוצר אצלכם הרגל שאחר כך יש לו שימוש מאוד חשוב בטנטרה.

וכעת סיימו לנקות מה שעוד נשאר כלפי מטה. וראו את האדמה נסגרת. שר המוות הולך לו מבסוט לדרך. הפתח מכוסה כעת בוואג'רה כפולה. ואתם יושבים על הוואג'רה הזו. והנקטר ממשיך לזרום מהלאמה אליכם. וכעת אתם הולכים ומתמלאים בנקטר הזה כמו ספל שהולך ומתמלא.

## [השלב השני נקרא - yar 'n de]

ככה שהנקטר עולה מלמטה כלפי מעלה בעצם עכשיו. בתוך גופכם, הוא עולה מלמטה כלפי מעלה. והוא מציף, אם היו שאריות שנשארו בניקוי כלפי מטה, ב-Mar 'n de, עכשיו זה Yar 'n de כלפי מעלה. אם היו שאריות של חומר שחור שעוד נדבק לדפנות, עכשיו הן מוצפות על גבי הנקטר שהולך וממלא אתכם.

אז ניקח עוד כמה דקות עכשיו לנקות אותו כלפי מעלה. כשזה בסוף מגיע עד הקודקוד, זה יוצא מגופכם מלמעלה דרך הקודקוד מתחת ללוטוס של הלאמה. בין הקודקוד והלוטוס, יש שמה רווח קטן. משם זה יוצא, ועוזב את גופכם. אז תיקחו כמה דקות ל Yar 'n de לנקות כלפי מעלה, את כל השאריות.

גם [את] זה טוב לעשות לאט לאט.

ולשמור על גו זקוף.

ועכשיו סיימו. אם עוד לא מילאתם את הגוף בנקטר, תנו לו להתמלא עכשיו. תנו לכל השאריות לצאת מלמעלה.

ובשלב השלישי, [Pung de פונג דה] כעת יש אולי זרעים שנתרו בעקבות הכעסים שלכם וכולי. זרעים יותר עדינים שהשטיפה עד עכשיו לא ניקתה. ואת אלה אתם מדמים כאילו זרעים שחורים בליבכם. עכשיו כבר הגוף נקי. אתם ניקתם אותו, אבל עוד יש זרעים עדינים יותר שנתרו, עוד יש סימנים, עוד יש עקבות שהם בליבכם. אז אותם אתם מדמים כחומר שחור בליבכם.

כעת הלאמה ממשיך לתת לכם מן הנקטר. והנקטר בא אל ליבכם, ופשוט מטהר את כל מה שלא נקי שמה. וכשהנקטר נוגע בזרעים השחורים הם פשוט מטהרים. זה נקרא pung de פונג דה. זה החלק השלישי של המדיטציה.

המשיכו עם המנטרה קצת. לנקות את העקבות שנתרו בליבכם.

וכעת סיימו את החלק הזה. וחשוב כאשר מסיימים את המדיטציה להרגיש שאתם נקיים להתחבר לתחושה הזו שעכשיו טיהרתם וניקתם. ועכשיו הגוף שלכם טהור. המיינד שלכם טהור. ליבכם טהור.

אתם פונים ללאמה שעל ראשכם והוא או היא מאשרים: "אכן טהור".

כעת היזכרו בדברים שעשיתם או חשבתם או אמרתם שהם לגמרי בהתאמה לשלמות של **אורד רות**. מקרים שבהם שמרתם על אורך רוח שבהם אולי יכולתם להתרגו ולא התרגזתם. או מקרים ש[בהם] עזרתם לאחרים להירגע ולא להיכנס לכעס. אם זה בהתנהגות או בדיבור שלכם ואם זה בחשיבה שלכם. עלתה מחשבה כועסת ולא הלכתם לשם. הצלחתם לשמור על האיזון ועל השיווי משקל ועל השפיות. אז היזכרו במקרים האלה.

והרגישו את החסד ממלא את גופכם בחום. וכתוצאה מהמעשים הטהורים האלה גופכם הולך ומיטהר. ותודעתכם הולכת ומיטהרת. ואתם הופכים יותר ויותר דומים לדמות הקדושה שעל קודקודכם.

אתם יכולים להמשיך עם המנטרה. זו המנטרה של הלאמה, של ג'ה צונגקפה שמעל קודקודכם.

זו המנטרה שמחברת אותנו לתכונות הנשגבות האלה.

וכעת **בקישו** מהלאמה לבוא אליכם. וראו אותם באים ושוכנים בליבכם. הודו להם על עזרתם ועל ברכתם. **והקדישו** את הקארמה ושימו אותה בבנק של ההארה.

ולאט לאט פיקחו את העיניים.

אנחנו נמשיך אחרי ההפסקה לחלקים הנותרים של המדיטציה. רק מלה לפני שנצא להפסקה. אמרנו ש[אנחנו] מביאים את הלאמה ואנחנו מודים להם על הברכות שהם נותנים לנו. אז אולי ל[מען] אלו מכם שלא שמעו על זה בעבר. מה זה נקרא שהלאמה מברך או מברכת אותנו? איך אנחנו יודעים שאנחנו מקבלים ברכה מהלאמה?

אז מה שמייחד את הבודהה, זו הדמות שאיתה עבדנו, זה הדיבור הקדוש, המיינד הקדוש שלהם והפעולות הקדושות שלהם. יש כוח עצום לטוהר של המיינד שלהם, לטוהר של הדיבור שלהם ולטוהר הפעולות שלהם.

אז יש לכם מנטרה זה בדיבור, נכון? אז יש לכם את ההדמיה של הלאמה ויש את התנועה הזאת של הנקטר. אז יש לכם פה כמה אספקטים שמאפשרים לכם להתחבר למיינד הנאור הזה. כתוצאה מזה המיינד שלנו נהיה יותר ויותר אצילי, יותר ויותר צלול, יותר ויותר חזק. בהדרגה בהדרגה בהדרגה.

אז זו צורה אחת שבה הלאמה מברך אותנו. בצורה כזאת. הברכה היא כמו זרעים. אתם יודעים. רישומים קארמיים אף פעם לא נובטים בהווה. אנחנו עושים את המדיטציה, נותרים רישומים של המדיטציה הזו. בעתיד הם יבשילו, כשיגיע זמנם. כשהמדיטציה תהיה חזקה מספיק, תצבור מספיק עוצמה הם יבשילו ויבוא שינוי באופן שבו אנחנו פועלים בעולם, באופן שבו אנחנו מדברים ובאופן שבו אנחנו חושבים. המיינד שלנו יהיה הרבה יותר מאושר. והרבה יותר חזק ובעל יכולת לעזור, לדעת מה לעשות ואיך לעזור לאחרים. אז זה האופן שבו הלאמות מברכים אותנו. וזה מתבטא באופן שבו התובנות באות אלינו ובהדרגה בהדרגה הבורות הולכת ומסתלקת והחוכמה מגיעה והחמלה מגיעה.

ככה שהזמן שאתם מבלים בתרגול הזה, זה זמן מאוד מבורך. אלו זרעים מאוד מבורכים.

(מנדלה).

(הקדשה)