

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 11

(מנדלה)

ש. כן אז זו שאלה נפוצה. האם אפשר לדמיין במקום חיות שליליות לדמיין איזה לכלוך. יש לי קושי. לדמיין חיה כלשהי כשלילית ועוד יותר מזה לדמיין שאני שולחת. חיה כלשהי אל מותה במקומי.

ת. אתם לא שולחים חיות למוות. זה לא מה שאתם עושים. אלו מטאפורות. השקצים הם מטאפורות לדברים הרעים אצלנו. זה הכל. אל תחשבו בכלל שאתם שולחים חיות למוות. אם אתם מעדיפים דימוי אחר של משהו משוקץ ודוחה ומגעיל, אתם יכולים.

ש. האם אין סתירה בין ריצוי שר המוות במשהו לבין קבלת העובדה שאנחנו יכולים למות בכל רגע. למה מדמים את שר המוות כדבר מפחיד ושליילי?

ת. אז יש לנו סדנה שלמה על מוות. המטרה כאשר הבודהה בא ולימד בגלגל החיים, יש כתובת¹ שבה הוא אומר: 'אם תנהג בדרכי אתה לא צריך יותר למות'. נכון שבמצב רגיל, לפני שעשינו את התרגול, כל אחד מאיתנו צריך למות. אבל זה לא גזירה. שכך ולא אחרת. זה נראה לנו ככה כי אנחנו מצויים בסמסרה, כי אנחנו כולנו מצויים בתוך גלגל החיים והמוות, בזרועות שר המוות. אבל זה לא אומר שזה מה שחייב להיות.

מיליוני ביליוני ישויות כבר יצאו משם. אלה הבודהות. בליוני ישויות כבר הגיעו להארה. אין שום סיבה שאנחנו נמשיך לסבול. אנחנו אולי מכירים אנשים שמתים בשלווה. לרגע יש אולי שלווה. המוות - כולנו עברנו אותו אין ספור פעמים, כי התגלגלנו אין ספור פעמים, וכולנו מפחדים ממוות כי אנחנו זוכרים את הזוועה של מוות. מילא זוועה של מוות - אנחנו לא יודעים לאן נתגלגל אחר כך.

לפי הבודהה, הסיכויים שלנו מאד לא טובים, כי יש לנו באמתחתנו המון המון קארמות שצברנו עידינים עידינים, וקארמות לא נעלמות מעצמן. זה אחד החוקים של קארמה: קארמה לא נמחקת מעצמה. ואנחנו לא יודעים, כשבא רגע המוות, איזו קארמה תשליך אותנו לגלגול הבא. אין לנו שליטה במצב רגיל. אלא אם כן אנחנו מתרגלים מתקדמים. אין לנו שליטה. ככה שצריך ללמוד הרבה. התמימות שלנו בנושא הזה היא גדולה והיא טרגית. היא פטאלית.

ש. לגבי התנקזות החומר השחור במדיטציית הטיהור, כשאת עושה כלפי מטה, החומר השחור נאכל על ידי שר המוות ששוכן באדמה, כשאת עושה כלפי מעלה, החומר השחור מצטבר מעל ראשינו [ונכנס אל כס הלאמה ...] ..

ת. לא הוא לא נכנס לכסא הלאמה. הוא יוצא מהקודקוד והוא יוצא החוצה. עכשיו, בניקוי הזרעים העדינים בליבנו זה לא מתנקז לשום מקום. פשוט במגע עם הצוף הם מתנדפים. הם מטוהרים. המגע עם הצוף מטהר אותם. בוויזואליזציה השלישית.

לא כולם מלמדים אותה. גשה מייקל במקור לא לימד אותה. קן רינפוצ'ה במקור גם לא לימד אותה. יותר מאוחר קיבלתי את הטיצ'ינג הזה.

בכלל גאננדן הלה גיימה, טכסט מאד מסורתי במסורת הגלוקפה ומתרגלים אותו הרבה הרבה. כתוצאה מזה גם התפתחו המון גרסאות והרבה ביאורים. והם שונים זה מזה. [יש] לאמות שהוסיפו עוד ויזואליזציה

¹ הכוונה לגירסה של תמונת גלגל החיים, כאשר בחלק העליון, מול אצבעו המושטת של הבודהה, יש גרסה בה כתוב

ועוד ויזואליזציה. ככה שעכשיו בחלוקה שאני נותנת לכם של הויזואליזציות, אתם תראו שהן מסווגות בצורות שונות בביאורים שונים. אז לא להיבהל.

הקטע השלישי של העקבות של הזרעים. זה בשביל הזרעים הקארמיים. הרישומים שנותרים לאחר המעשה. הרישומים שם יותר עדינים. יש צורות שונות שבהן קארמה מבשילה נכון? היא מבשילה בצורת תוצאה דומה – נכון? משהו שיקרה לי שהוא דומה למה שעשיתי. זה סוג אחד של הבשלה. סוג שני של הבשלה – זה ישפיע על הסביבה שאני חווה, על העולם סביבי. סוג שלישי של הבשלה זה לאן אתגלגל בגלגול הבא. וסוג רביעי של הבשלה זה הגברת הנטיה להמשיך לעשות את אותם הדברים. אז יש רמות שונות ודקויות שונות של הרישומים הקארמיים.

אז פה, בניקוי כלפי מטה אנחנו מסלקים את הרוב, את הרוב הגדול. וצריך לדמיין את זה, כשאנחנו עושים את זה, כמו איזה לידה קשה. כמו שאתם דוחפים משהו שהוא מאוס ודביק וקשה. עם מאמץ גדול. משהו שנדבק בכם וקשה להיפטר ממנו ואתם דוחפים את זה בכוח החוצה. אז זה הרוב, החלק הגס של הקארמה.

אחר כך יש את ה[קארמה] הקצת פחות חמורה - זה השאריות. זה מתנקז כלפי מעלה ויוצא מהקודקוד. לא לתוך הכסא של הלאמה, יוצא מתחת.

ואחר כך, העקבות היותר עדינים, הנטיה אולי להמשיך בכיוון השלילי הזה, אז היא. מתנדפת כשהנקטר פוגע בה.

אז אמרנו שיש **שלוש מחלקות של הדמיות** שאנחנו עושים בגוף המדיטציה. ואתם תראו סיווגים שונים במקומות שונים. אז זה אחד הסיווגים.

הראשונה זה Ma dak tru – מה דאק טרו. זה הטיהור של מה שלא טהור. של מה שמזוהם. ולזה עשינו שלושה חלקים:

1. הראשון היה mar 'n de, מאר-נ-דה

2. השני - yar 'n de - יאר-נ-דה

3. והשלישי היה- pung de [פונג-דה]

אימרו: מאר-נ-דה, יאר-נ-דה, פונג-דה. זה השלושה שעשינו עד עכשיו. זה [mar 'n de] היה לדחוף כלפי מטה, זה [yar 'n de] היה להוציא כלפי מעלה, וזה [pung de] היה הסילוק של העקבות מהלב. אלו שלושת השלבים שאנחנו עושים בטיהור של מה שלא טהור.

הם הכנה לתרגול יותר מתקדם. בפני עצמו הוא תרגול מדהים. אנחנו מתחברים לדמות הקדושה של הלאמה על ראשנו. לאחר שטיהרנו כלפי מטה אנחנו יושבים על הדורג'ה הכפול. על הואג'רה הכפולה. אנחנו, אמרנו, בין קודש לקודש ומחוברים לקודש באמצעות הויזואליזציה, באמצעות המנטרה, באמצעות המחשבה שלנו.

עכשיו יש עוד שני חלקים:

החלק השני.

אימרו מי שה סל **Mi she sel** ו[השלישי] - **Ngu drub drub** - נגו דרוב דרוב.

אז מי שה סל- **Mi she sel** זה החלק הבא שנעסוק בו.

שה - פירושו לדעת, או ידיעה. **מי-שה** זה אי ידיעה. חסר ידיעה. ו-**סל** פירושו לסלק. ובמקרה הזה לסלק, **אז לסלק אי ידיעה**. או במילים אחרות, **להוסיף ידיעה**.

והחלק האחרון שנדבר עליו מחר- **ngu drub drub** נגו דרוב דרוב.

אז נגו דרוב זה בטיבטית שם לסידהי. אימרו סידהיס. סידהיס בסנסקריט זה כוחות. יש סוגים שונים ונדבר [על זה] אחר כך. המילה דרוב לבד, זה להשיג. אז זה **להשיג כוחות**.

עכשיו, בתוך כל אחד מאלה יש שורה שלמה של הדמיות. אנחנו ניתן ארבע מתוך שבע שיש כאן. יש פה שורה שלימה של הדמיות שהן מאד מאד יפות. בקיצור יש לכם כאן המון תרגול. כל אחד מהדברים האלה

מיושמים על כל השלמויות, אז תעשו את מספר הצירופים והקומבינציות ויש לכם כבר הרבה עבודה. וזה עבודה נפלאה. אז בואו ניגש לעבודה. אנחנו נדבר על מי שה של - *Mi she sel*.
פה אנחנו ניכנסים לשורות האלו שבמסגרת.

לו תעצם בי חוכמה של לימוד, של הרהור ושל הגייה,
לו תגדל יכולתי ללמד התורה, ללבנה ולבאר את תכנה,
לו אשיג השגים שבדרך ואלו אשר בסופה,
מי ייתן ואהיה כמותך במהרה.

לו תעור בי חוכמת המיזוג של ריקות ועדנה,
לו תסולק אשליה ואחיזה בממשות המופע,

לו יסור מלבי כל ספק בתורה,
מי ייתן ואהיה כמותך במהרה.

x3

הסדר שבו אנחנו מתרגלים, אנחנו קודם עושים את הבית הראשון שאחרי המסגרת. זה הטיהור, ורק אחר כך עוברים ל-*Mi she sel* שזה במסגרת. זה הסדר שבו אנו נוהגים לתרגל ולהגיד את התפילה הזאת. ככה קיבלתי את זה מרינפוצ'ה. ורינפוצ'ה כאמור במקור, את החלק של המסגרת הוא לא לימד. וגם את שני הבתים שאחרי זה הוא לא לימד. במקור זה היה הגרסה המקוצרת כפי שקיבלתם אותה בריטריט של הלאם-רים. זה רק יותר מאוחר הוא הוסיף אותם, ולא על הכל הוא לימד. וחלק פה הוא לימוד שהולך לתוך טנטרה, אז אנחנו רק נעשה חלק. ואתם תראו שבחוברת של קן רינפוצ'ה שאתם תקבלו, החלק הזה לא מופיע. כי היא נכתבה לפני שהוא הוסיף את השורות האלו.

אז השורה הראשונה, בואו נקרא:

לו תעצם בי חוכמה של לימוד, של הרהור ושל הגייה.

אז זאת שורה שבה אנחנו פונים ללאמה שנמצא על קודקודנו - כן, בכל ההדמיה הלאמה נמצא על קודקודנו - ואנחנו פונים ומבקשים עזרה בסילוק מה שאנחנו לא יודעים. אין לנו מספיק חוכמה ואנחנו מבקשים מהלאמה חוכמה. אנחנו מבקשים שיעצים את החוכמה. את המעט חוכמה שאולי הצלחנו לרכוש פה ושם, אנחנו מבקשים שהלאמה שיעזור לנו להעצים. אז זה זורע זרעים.

אתם זוכרים שסיפרתי לכם על ג'ה צונגקפה עצמו, איך הוא בילה מחצית מחייו בתפילה, אחרי שכבר היה חכם גדול ומוכר וכך הלאה, אחרי שכבר הלך לריטריט, אתם זוכרים? מג'ושרי אומר לו 'תעזוב את הכל ותלך לריטריט'. ובריטריט הזה הוא שהה הרבה זמן.

ישנה המערה שבה הוא עשה את הריטריט. זה אתר שאפשר לבקר בו, ויש שם אבן שיש שם את צורת הגוף שלו [טבועה] מרוב השתחוויות על האבן הזאת. חצי מחייו הוא השתטח והתחנן והתפלל לקבל תובנות. זה מה שזורע את הזרעים לקבל תובנות.

אז כל החלק הזה, זה תחינה ללאמה לקבל תובנות. וכתוצאה מהתחינה הזאת, כשהזרעים נובטים, באות תובנות. אם לא מבקשים, הן לא באות. אז בשורה הראשונה אנחנו מבקשים חוכמה של לימוד של הרהור ושל הגיה. אז פה מדובר על שלוש רמות של חוכמה.

שלוש רמות של חוכמה.

○ הרמה הראשונה זה חוכמה של למידה - [To] אתם באים לשיעורים, אתם קוראים ספרים, עושים את שיעורי הבית. נחשפים לראשונה לדברים. זו הרמה הראשונה. זו רמה של חוכמה. חוכמה או אפשר להגיד ידע, Sherab אפשר לתרגם גם כידע. אז זה רמה של ידע שאתם רוכשים על ידי לימוד. זה ידע לכל דבר והוא חשוב והוא חיוני. זה ההתחלה.

צריך הרבה מזה מכיוון שאנחנו מדברים בנושאים כל כך קשים, כמו הבנת הריקות שזה כל כך זר לנו. [זוהי] השקפת עולם שהיא לגמרי מנוגדת להתניות התרבותיות שאיתן גדלנו. כל ההשקפה הזאת

של קארמה וריקות שהיא כל כך שונה, והסיבתיות שהיא כל כך שונה. אז זה דורש הרבה לימוד. אז צריך אלפי אלפי שעות של לימוד לפני שהדברים חודרים. זה הרמה הראשונה.

אז החלק הראשון בבקשה [מהלאמה] זה לקבל חוכמה של לימוד. שנוכל לרכוש ותהיה לנו הקארמה לפגוש מורים וללמוד אצלם ולהתעניין במה שהם אומרים ולעשות את מה שהם אומרים. זה הרמה הראשונה.

○ הרמה השנייה של חוכמה, שבנויה על הרמה הראשונה, זה הרמה של הרהור שזה בטיבטית סאם Sam. סאם זה מחשבה או הרהור. ופה אנחנו לוקחים את הדברים ששמענו, למדנו, קראנו ואנחנו מהרהרים בהם, מעיינים בהם, בוחנים אותם, משווים אותם, בודקים אם הבנו, בודקים אם יש לנו ספקות. כגון השאלות שאתם שולחים לי. זה יופי. זה הרמה הזאת שאנחנו בוחנים. איך זה מסתדר לי איך זה מתאים לי. זה הרמה שבה אנחנו בודקים את ההבנה שלנו.

אתם זוכרים שדיברנו אתמול על שלוש רמות של מדיטציה, נכון? היה שאר-גום, היה צ'ה-גום והיה ג'וק-גום. שלוש רמות של מדיטציה. יש קצת התאמה לשלוש החוכמות. ברמה הזאת של הרהור - זה הרמה של הצ'ה-גום, של המדיטציה האנאליטית. רוב שיעורי הבית שלכם הם כאלה. לעשות מדיטציה אנאליטית. מדיטציה שבה אתם בתנאים של שקט ועל הכרית מתמקדים בבעיה מסויימת. אבל אתם בפרוש חושבים עליה. אתם לא בורחים מהמחשבה. להיפך, אתם מכוונים את המחשבה שלכם אל עבר נושא מסויים, או קושיה מסויימת, או רעיון מסויים שמוצג דרך הלימוד.

אז פה אנחנו אנחנו מבקשים להשיג את החוכמה הזאת של הרהור. המטרה של החוכמה הזאת של הרהור, או של הצ'ה-גום, של המדיטציה האנאליטית, זה להעמיק את ההבנה שלנו של הדברים ששמענו. כי קודם היינו פסיביים: שמענו. הדברים באו אלינו. עכשיו אני באופן אקטיבי חוקרת את הדברים ובודקת את הדברים ובודקת איך זה יושב אצלי וכך הלאה. זה רמה הרבה יותר עמוקה של חוכמה ורמה הרבה יותר עמוקה של שכנוע.

היא חיונית לגמרי. נחוצה רמה עמוקה של שכנוע לפני שאתם מונעים לרמה הבאה של להיכנס עמוק לתרגול, אתם צריכים להיות משוכנעים שלדברים האלה יש טעם, שהם עובדים, שיש להם ערך לחיים שלכם. שיש להם משמעות. אף אחד לא יתחיל לתרגל לפני שיש לו מספיק שכנוע. כי תמיד יש דברים שיותר קלים לעשות בסמסרה. אז כדי להתחיל את התרגול, ולהתחיל אותו ברצינות, אתם צריכים לעבוד קשה כדי לסלק את הספקות. וזה על ידי הצ'ה-גום, על ידי הרהור בדברים. שוב ושוב לחשוף את עצמכם ללימוד. שוב ושוב להשקיע זמן בהרהור בדברים, במדיטציה אנאליטית על הדברים. שלב חיוני.

○ הרמה העמוקה יותר של חוכמה, זה הרמה של המדיטציה גום - Gom. כשמדברים פה על מדיטציה, מדובר על מדיטציה שאחרי הרמה של הצ'ה-גום. זה הרמה של הג'וק-גום. הצ'ה-גום מביא אותנו להתנסות חויתית, אולי איזה רגש שמציף אותנו, או איזה תובנה שיש לנו. התובנות האלה שבאות מהצ'ה-גום הן בעלות ערך עצום, אבל הן לא עמוקות מספיק. יש רגע של תובנה אבל אחר כך אנחנו אולי שוכחים. זה עוד לא משהו שמפעיל את ההתנהגות שלנו באופן קונסיסטנטי. אולי פה ושם. עדיין ההשפעה היא חולפת לא עמוקה מספיק. השינוי הוא לא עמוק מספיק.

אז כדי להביא לשינוי יותר עמוק, צריך להתעכב על התובנות שהשגנו בצ'ה-גום, בג'וק-קום. זה במדיטציה שאנחנו כאילו צורבים את זה לתודעה שלנו. אז זה רמה הרבה יותר עמוקה של חוכמה. במיוחד אם אנחנו מיישמים את כל זה לחוכמה של ריקות, שזה המטרה שלנו בעצם, זה לראות ריקות.

אז קודם צריך ללמוד הרבה על ריקות. ללמוד המון שעות על ריקות, כי זה נושא קשה. על ריקות, על קארמה, על השקפת העולם של קארמה וריקות. הרבה להרהר בזה ובסופו של דבר לפתח יכולת מדיטיבית, שלוה מדיטיבית. את הצלילות הזו של המיינד, את השקט הזה של המיינד שהם הכרחיים כדי לראות ריקות ישירות שני הדברים צריכים להיות. הצלילות והשקט.

זה [מתרחש] רק אחרי תרגול מאד אינטנסיבי במדיטציה. והוא לא יבוא אם אין לכם מספיק שכנוע. השכנוע יבוא מהצ'ה-גום. מהחוכמה של הרהור. זו לא יכולה לבוא בלי החוכמה של הלימוד שקודמת לה.

אז פה אנחנו מבקשים מהלאמה להעצים בנו את שלוש הרמות האלה של חוכמה.

אז בוואו ניקח את השורה הזו ונצרף אותה למדיטציה שלנו.

אז שבו לכם בתנוחה של מדיטציה.

שוב, אני מקווה שאתם משתמשים בעצה לנצל את הריטריט הזה לבדוק איך נוח לכם לשבת במדיטציה. כי אתם צריכים בסופו של דבר למצוא תנוחה שתאפשר לכם לשבת הרבה שעות. זה הרבה לנסות כך לנסות אחרת. כריות שונות. אני מוצאת למשל שהכריות שממולאות בקליפות של כוסמת, אני מעדיפה אותן כי הן נותנות תמיכה לא קשה מידי ולא רכה מידי - הן מתאימות את עצמן לגוף.

למשל הגובה של הכרית הזאת נוח לי, אבל אני מוצאת שהמעבר הוא חד פה בין הכרית ואין כרית. ואם יושבים הרבה זמן, זה יוצר פה² לחץ. שאחרי כמה זמן, לי לפחות יוצר מצוקה. ואז אני מחפשת לפתור אותה, ואז אני זזה. אז יש כריות שהן יורדות בהדרגה. אז למי שצריך את מידת הגובה שאני צריכה - ולא כל אחד צריך את אותה מידת הגבהה - זה יכול לעזור. מי שלא צריך כרית - יבורך. יש כאלה. טוב לעשות יוגה ולתרגל פתיחה טובה של האגן כי זה חיוני במדיטציה. אז תנסו כל מיני דברים. כן.

² בחלק האחורי של הירכיים.

שם המדיטציה: קבלת החוכמה של לימוד, הרהור והגייה

אז שבו לכם בנות.

עיצמו את העיניים. והתמקדו בנשימה.

במדיטציה הזו נתמקד **בשלמות של המוסר.**

אז בשלב ראשון אנחנו **מזמינים אלינו את הלאמה.**

הלאמה בא בצורת ג'ה צונגקפה, או בדמות הלאמה שלכם, אם יש לכם לאמה. או בדמות מורה שאתם מאד מוקירים ונותנים להם השפעה עליכם.

בכל מקרה ג'ה צונגקפה יכול לייצג את כל המורים שלכם. אז אתם יכולים לבחור.

חשוב לעשות את הדמות שמיימית. לא ארצית.

הדמות היא צעירה ויפה. יפיפיה, מושלמת גם ביופי גם בחוכמה גם באהבה. הכל מושלם לחלוטין.

התמקדו בתכונות הנשגבות של הלאמה. של האהבה העמוקה הבלתי מוגבלת שלהם, לכל היצורים בכלל ואליכם בפרט. החוכמה העמוקה שלהם שיודעת בדיוק מה נחוץ לכם ואיך להביא את זה אליכם. ביכולת שלהם לעזור לכם כפי שנדרש באופן מושלם. בלי שום טעות.

הגישו להם **מנחה.** אתם יכולים להגיש להם את התרגול שלכם כאן. ראו אותם שמחים במינחה שלכם. כל מה שאתם נותנים ללאמה מעביר בהם גלים של עונג. אז ראו אותם מתענגים על המנחה שלכם.

אם יש משהו שמעיב על מצפונכם ברגע זה, מחשבה אולי לא כל כך טהורה שעלתה במחשבתכם ברגע זה, אולי בהפסקה. אני מניחה שלא דיברתם. נכון. ואם דיברתם כשלא הייתם צריכים לדבר, אז זה משהו שאתם יכולים **להתחרט** עליו.

חשבו על משהו נפלא שעשיתם בשעות האחרונות. בין במחשבה ובין בעשייה. **ישמחו** בזה.

פנו אל הלאמה שלפניכם. **בקשו מהם עזרה** בתרגול הזה, של גאנדן הלה גימה. תרגול שיש בכוחו לטהר אתכם מכל מה שלא טהור. ולהעניק לכם את כל החוכמה וההישגים הרוחניים שאתם זקוקים להם.

וכמובן שהלאמה רק חכה להזמנה.

וכעת הם באים ועולים ויושבים על קודקודכם.

וכעת התמקדו **בשלמות המוסר.** חישבו על דברים שעשיתם או אמרתם או חשבתם שהם בניגוד לכללי המוסר. אולי לקחתם משהו ללא רשות. אולי לא הקפדתם מספיק על בטיחות בנסיעה. אולי אמרתם איזה שקר לבן.

אולי חמדתם משהו של מישהו אחר.

אולי ריכלתם על מישהו או השמצתם מישהו או ביקרתם מישהו. כל הדברים האלה מותירים בנו רישומים שחוזרים אלינו וגורמים לנו סבל. אז חישבו על כמה מהדברים האלו, ובמיוחד אם זה דברים שאתם נוטים לעשות הרבה. אולי דיבור גס, אולי דיבור מפלג. אולי אתם מבליים את זמנכם בצורה סתמית וחסרת משמעות. אספקטים שונים של עבירות על נדרי המוסר.

ראו את כל העבירות האלו בדמות חומר שחוזר בגופכם. זוהמה פרוסה בכל גופכם.

בקשו מהלאמה עזרה. פנו בתחינה אל הלאמה שיעזרו לכם להיטהר מן הזוהמה.

כתוצאה מהבקשה שלכם בא נקטר בחמישת צבעי הקשת, לבן צהוב אדום ירוק וכחול, בא ויורד מליבו של הלאמה. חוזר דרך קודקודכם אל גופכם, ומתחיל לדחוף את כל הזוהמה כלפי מטה. אם זה יותר מידי כל הצבעים, אתם יכולים להסתפק באור לבן, כל הביאורים אומרים שזה בסדר.

עשו את ההדמייה שעשינו קודם, עם שר המוות שם מתחיתכם, קולט את כל הזוהמה שם, בצורת שקצים או דברים דוחים אחרים, בדרך כלל שחורים.

עכשיו הוסיפו את המנטרה למדיטציה. ונעשה זמן מה את ה-*mar'-n- de* עם המנטרה.

אם מצאתם שדעתכם הוסחה, חיזרו אל ההדמיה ואל המנטרה.
כעת סיימו את הניקוי כלפי מטה ואז סיגרו את הפתח שתחתיתכם. שימו עליו דורג'ה כפולה.
והתחילו בניקוי כלפי מעלה. הנקטר ממשיך לבוא מהדמות הקדושה של הלאמה. נקטר שהוא ביטוי לחוכמה
ולאהבה שלהם. להארה שלהם.
עכשיו הנקטר הזה ממלא אתכם מלמטה כלפי מעלה. וכל השאריות שאולי נשארו אחרי הניקוי הגס כלפי
מטה, צפות ועולות לאט לאט. הכל יוצא דרך הקודקוד החוצה.
עשו את זה עם המנטרה, אם אתם יכולים.

אם קשה לכם יחד עם המנטרה, זה בסדר לעשות את זה לסירוגין. לחזור להדמיה, קצת לעשות עם מנטרה
וקצת לעשות את זה לסירוגין.

כעת סיימו את הניקוי כלפי מעלה. בקשו מן הלאמה שיעזור לסלק אפילו את השרידים של המעשים האלה.
שוב בא נקטר בחמשת צבעי הקשת מהלאמה, והוא בא ומסלק את השרידים הקשים של העבירות על המוסר
מליבכם.

כעת סיימו את התהליך הזה. התבוננו בגופכם. הוא עכשיו צח ונקי וטהור. כל הקארמה השלילית ועקבותיה
סולקו. אתם מרגישים טהורים.

כעת עיברו לצד השני. חישבו על כמה מקרים ספציפיים שבהם נהגתם באופן מושלם בהתאם לכללי המוסר,
בגוף, בדבור, במחשבה. מצאו כמה דוגמאות, אולי מהימים האחרונים.
ושימחו בהם.

המשיכו עם המנטרה.

וכעת נעבור ל-*Mi she sel* לחלק הנוסף והוא של הבקשה ללאמה לקבל חוכמה בשלוש הרמות השונות של
חוכמה.

אז פנו ללאמה בבקשה. **לו תעצם בי חוכמה של לימוד של הרהור ושל הגייה.** בליבכם בקשו.
ראו את הלאמה נענה לכם בשמחה.

וכעת שוב בא נקטר מהלאמה, אלא שהנקטר הפעם הוא בצבע זהוב.

הוא מתחיל לרדת למטה לתוך גופכם, הנקי הטהור והצלול. כל טיפה של הנקטר שבאה אליכם כעת, היא
כמו כדור זהוב. בתוך כל כדור יש להבה כמו להבה של נר או כמו המנורות האלה שהטיבטים מדליקים עם
חמאה. להבה זהובה. והיא מסמלת את האור של החוכמה שלכם. את החוכמה שלכם שכאשר תגדלו ותגברו
ותתעצמו, תהווה אור לאחרים. תוכלו להדריך אנשים אחרים.

אז כעת דמו שג'ה צונגקפה, הלאמה שעל ראשכם, מעניק לכם יותר ויותר ידע וחוכמה ויכולת לתרגל את
השלמות של המוסר.

אתם מצידכם מבינים יותר לעומק את המשמעות של שמירת מוסר והחשיבות של המוסר ומה בדיוק פרושו
להתנהג באופן מוסרי.

בשעה שהאור הזהוב בא וממלא את גופכם, הכדורים הזהובים עם הלהבות בפנים, נסו לזכור בלבכם את
ההבנה שלכם אודות השלמות של המוסר.

אתם יכולים לחשוב על דברים שלמדנו בקורס 7, דברים שלמדנו בקורס 9. קורסים על המוסר ברמה של
הפראטימיקושה וברמה של הבודהיסטווה.

אם לא הייתם בקורסים האלה, אז ברמה [של] מה שאתם מבינים ויודעים על מוסר. אתם יכולים לחשוב על
ההבנה הנוכחית שלכם. על המשמעות של הלימוד שקיבלתם. רמות שונות של מוסר. התפקיד שלהן,
האינטראקציה ביניהן, ההשפעה שלהן כל החיים שלכם. וכך הלאה.

רמות שונות של הבנה ברמה של לימוד, ברמה של הפנמה, הרהור, ברמה של מי שאתם.
נסו לעשות את זה יחד עם המנטרה.

כל הזמן הלאמה שולח לכם את הנקטר הזהוב. ודמו שככל שמתווסף הנקטר אל גופכם, ככה מתעצמת ההבנה שלכם והחוכמה שלכם והידע שלכם שקשור בשלמות המוסר. ואתם נהיים יותר ויותר זוהרים כתוצאה מן החוכמה הזאת. יותר ויותר טהורים.

האור שלכם הולך ומתעצם. כל האור הזה בא אליכם ומאיר אתכם מבפנים. כתוצאה מזה אתם משיגים רמות יותר ויותר גבוהות של שלמות המוסר. אתם מסוגלים לשמור על דברים שקודם לא הייתם יכולים לשמור עליהם.

אולי לעמוד במצבי מבחן שקודם לא הצלחתם לעמוד בהם.

ואולי לקבל החלטות נכונות במצבים שקודם היו קשים או מבלבלים בשבילכם.

בהדרגה בהדרגה אתם הופכים לדמות מופת ביושר שלה וברמת המוסר הגבוהה שלה, וביכולתה לתרום לזולת.

אולי אפילו לעלות לרמה הבאה של נדרים.

כעת פנו שוב אל הלאמה שעל ראשכם. הודו להם על הנתינה המדהימה. בקשו מהם שיבואו אליכם. והם באים ושוכנים בליבכם.

הם ממלאים אתכם באור.

כעת הקדישו את הקארמה ושילחו את האור. הקדישו את החסד להארה שלכם ושל כל הברואים.

לאט לאט פקחו את העיניים.

אז יש לכם כעת ארבע הדמיות. יש לכם את ה- יאר-נ-דה, מאר-נ-דה, פונג דה. עכשיו יש לכם את ההדמיה הראשונה מבין הרשימה של מי-שה-סל. אז בינתיים יש ארבע. אנחנו נוסיף עוד שלוש. לא עכשיו, לא ברגע זה. אז בסך הכל יהיה לכם שבע, שזה הרבה, כי אתם עושים כל אחת על כל השלמויות וברמות שונות נכנסים שמה. אז זה הרבה הרבה הזדמנות לטיהור ולהשגת חוכמה. כמו שהסביר רינפוצ'ה בקטע שהקראתי לכם קודם.

הדברים האלה עובדים, אתם שותלים את הזרעים. אתם זוכרים שהוא דיבר על הזרעים הטובים של האורז ששותלים באדמה הטובה. אם הכוונה שלכם טהורה והמוטיבציה טהורה והתרגול טוב, הזרעים מוכרחים לנבוט כשמגיע זמנם. אז חשוב לעשות [את התרגול] במוטיבציה נקיה.

ההדמיה האחרונה שעשינו עם הכדורים שמכילים את הלהבה של האור. לקוחה למעשה מטנטרה. טנטרה שהיא הראשונה בקנגיור הטיבטי. והיא נקראת 'מנג'ושרי סנגיטי נאמה'. מנג'ושרי סנגיטי נאמה. זוהי טנטרה שחוזרים שוב ושוב על השמות של מנג'ושרי. מנג'ושרי סנגיטי נאמה. ככל שאתם עושים יותר את ההדמיה הזאת, אתם שותלים יותר זרעים להשיג יותר חוכמה ואתם משיגים יותר חוכמה.

יש אחר כך פירוטים של צורות שונות של חוכמה, שאת זה לא נעשה. כל מיני הדמיות [יותר מפורטות של חוכמה]. [למשל] חוכמה של להיות יותר זריז, של לדעת את הכתובים... צורות שונות של חוכמה ואת הפרוט הזה לא נעשה. הן לא תמיד מוכרות. הן מופיעות באחד הביאורים של פאבונגקה רינפוצ'ה.

ואני רוצה לעודד אתכם להשתמש במאלה. לחתור לקראת השילוב של המנטרה והמאלה וכל הדברים האלה ביחד. אני יודעת שזה דורש קצת תרגול אבל זה מגיע. אז זה הכל כרגע. נצא להפסקה. נעשה את המנדלה

(מנדלה).