

## 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 13

(מנדלה)

אז יש לנו עוד כמה הדמיות לסיים את הלימוד הזה להפעם.

היתה לנו הדמיה אחת בנקטר הזהוב שאנחנו מבקשים חוכמה בשלוש הרמות, באו הבועות הקטנות עם האור והלהבה. נכון?

אחר כך עברנו לשורה השניה, ובשורה השניה יש "לו תגדל יכולתי ללמד התורה..."

#### 1. ללמד התורה היה Che

2. ועכשיו יש 'ללבנה'. ללבנה זה התרגום של tso. זה צו כזה קצר. אימרו צו. ופירושו להתמחות בפולמוס של הוויכוח, של הדיון הלוגי, של הטיעון הלוגי. כשאנחנו מחפשים ללמד הרמה לאנשים, מה הדבר הראשון שיקרה? הם יתחילו לשאול שאלות. וזה בסדר. הם צריכים. יש להם ספקות. הם עוד לא יודעים, והם חייבים לברר את הספקות שלהם כי אחרת הם לא יוכלו לתרגל כראוי. ואנחנו צריכים להיות מסוגלים לעזור להם בהבהרת הספקות שלהם.

זו אמנות גדולה כפי שאתם יודעים. אנחנו צריכים ללמוד את האמנות של הלוגיקה. אנחנו לא יכולים להתחיל ממקום שהם עוד לא קיבלו. כי אז הם לא איתנו, אנחנו לא מתחילים מאותו מקום ואז הם יתעלמו ממה שיש לנו להגיד. זה לא נקלט אצלם. אין להם מקום לקלוט את זה אצלם, בינתיים.

אז אנחנו צריכים ללמוד את האמנות של להבין איפה הם נמצאים ולמצוא את המכנה המשותף, איפה הם מסכימים איתנו. ואז, על-ידי טיעונים לוגיים, להוביל אותם למקום שאם אנחנו מסכימים על הבסיס, ואם שנינו יש לנו חשיבה לוגית טובה, אז אם בעזרת הלוגיקה אני מביאה אותם לצעד שהם עוד אולי לא קיבלו, אבל הם יכולים לקבל כי בעצם הוא כבר נובע ממה שהם כבר כן קיבלו. מה שהם כן קיבלו בעזרת לוגיקה. הם פשוט לא עשו את החשיבה הזאת.

אז אני עוזרת לקחת אותם ביד ולעשות איתם את החשיבה הזאת. אז הם אומרים, 'אה כן! זו מסקנה הגיונית ממה שאני כבר ממילא מאמין'. וזאת האמנות של הטיעון הלוגי, זאת כל האמנות של ההתפלמסות, של הדיבייט. ואנחנו לא כל כך מתאמנים בזה במערב.

תתחילו ללמד. יבואו שאלות, והתלמידים יאמנו אתכם. ויהיו פיספוסים. יהיו אנשים שאולי לא תצליחו להגיע אליהם בהתחלה. ובהדרגה היכולת שלכם תיגבר. ופה אנחנו מבקשים מהלאמה לתת לנו את היכולת הזאת.

והיכולת הזאת מסומלת פה, ביד השניה של ג'ה צונגקאפה. אז פה יד שמאל הוא החזיק את הלוטוס עם הספר, והיד השניה שלו, פה, הוא מחזיק גם כן לוטוס ורוד, ועל הלוטוס הורוד ישנה חרב. והחרב אפופה בלהבות.

חרב חדה. הביאורים אומרים שהיא עשויה מפלדה מיוחדת, פלדה שמיימית. מה זה פלדה שמיימית? מאד מעניין. הסיפורים מתארים בכתובים איזה מטאור פוגע באדמה, ונוצרת אש מאד מאד חזקה בטמפרטורה חזקה, שמתכה את הברזל ויוצרת ממנו פלדה מיוחדת. זה פלדה שמיימית. והפלדה הזאת חזקה במיוחד ואפשר לייצר ממנה כלים חדים במיוחד.

מה שמעניין זה שזו הדרך שבה נוצרו חלק מהיהלומים שמוצאים על פני האדמה - מפגיעה של מטאור והחום הרב והלחץ שזה יצר. והם באמת חדים יותר מכל דבר. הם יכולים לחתוך כל דבר. אז זה מעניין הקישור הזה.

והחרב הזו היא חדה, זאת אומרת שהיא מסוגלת לחתוך דרך הספקות של אנשים. אתם יכולים לעזור להם לחתוך דרך זה, והלהבה מגבירה את היכולת שלכם לחדור, כאילו לשרוף את הספקות, [את] מה שמונע מהאדם שלפניכם לראות ברור.

זה במיוחד חשוב בתרבות שהיא לא בודהיסטית, כפי שאנחנו חיים בה. וזה לא אומר שאנשים צריכים להפוך להיות בודהיסטים. זה לא מה שזה אומר. אבל כדי שאנחנו נוכל לעזור להם לצאת מסבל, אנחנו צריכים להיות מסוגלים להעביר אליהם את השקפת העולם של קארמה וריקות, כיוון שזו השקפת העולם שמסבירה נכון את המציאות. סיבה ומסובב. אתם צריכים ללמוד לדבר אליהם בשפה שלהם.

אין כמו הלאמות שלנו דוגמא מדהימה לזה, איך הם מדברים לאנשים בשפה שלהם: הם מדברים לאנשי עסקים בשפה שלהם, לאנשי היוגה בשפה שלהם, לאנשים שמתעניינים בזוגיות - בשפה שלהם. הם מביאים את זה בשפה שלהם. הם מדברים אל הנוצרים בשפה של הנוצרים. עוד מעט הם ידברו אל המוסלמים בשפה של המוסלמים. וליהודים בשפה של היהודים.

אין צורך שכולם יקראו לעצמם בודהיסטים. הם יכולים לקרוא לעצמם איך שהם רוצים - אם השקפת העולם שלהם נכונה, הם יצאו מסבל. כי אנחנו גדלנו בתוך תרבות, בין אם אנחנו קוראים לעצמנו דתיים או לא דתיים, אנחנו שטופים לגמרי במערכת של אמונות שגדלנו איתם. מהבית, מהתרבות, מבית הספר מהמורים מהסביבה ... אנחנו שטופים לגמרי.

ורוב האמונות האלה, לא בחנו אותן. [את] רוב האמונות האלה קיבלנו כי ככה מקובל היה. כי ככה ההורים שלי אמרו, כי ככה בישוב שלי אמרו, ככה בתרבות שלי מקובל. ולא העמדנו אותם בבחינת ההגיון. במבחן של החרב אפופת הלהבות. של ההגיון חסר הפשרות. אמת או לא אמת? לא עשינו את זה.

לגבי הרוב אנחנו אפילו לא יודעים שיש לנו את האמונות האלה, עד שבא משהו ומאתגר אותנו. משהו שהוא פתאום שונה, הוא מדבר אחרת, ואנחנו צריכים פתאום להסתכל על זה. ורוב האנשים ידחו על הסף. אם לא מתאים להם למערכת האמונות שלהם, הם יבטלו את זה.

האדם האינטליגנטי, האדם שהוא בדרך רוחנית, יעמוד ויבחן את זה: יש בזה טעם או אין בזה טעם. אז הלהבות סביב החרב, מסמלות שאנחנו צריכים להיות מאד נחושים. במיוחד כשאנחנו נפגשים במערכת של אמונות, שרובן אין להן שום שחר. אנחנו צריכים ללמוד להנחות את האנשים בנועם. בדרך הגיונית, לדעת מה להגיד, מתי להגיד, כמה להגיד ולמי להגיד. להיות מוכנים לשאלות שלהם. להיות מוכנים לענות עליהן.

אז הדימוי שאנחנו עושים כאן הוא של הכדור הזהוב שבתוכו שוב יש לוטוס, ועל הלוטוס עומדת החרב אפופת הלהבות. זה הדימוי שאנחנו מוסיפים כאן. ואם אנחנו מפתחים את היכולת הזו של ה-tso הצו - היכולת הזו של ה-debate, הטיעון הלוגי, הסוקרטי - אם אנחנו מפתחים אותה היטב, אנחנו יכולים להמחיש לאנשים את המשכיות של התודעה מעבר לגלגול הנוכחי שיש להם. אנחנו יכולים להעביר להם ריקות. אנחנו יכולים להעביר להם את החוקיות של קארמה. אנחנו יכולים לפתח את היכולות האלה. כל אחד מאיתנו יכול. זה לא כל כך קשה. צריך רק קצת להתאמץ.

ואתם יכולים לעזור לאנשים נגיד שמתמודדים עם בעיה. לעזור להם לחשוב דרך הבעיה לאור המחשבה של קארמה וריקות. וזה יכול לשחרר אותם ממצוקות שהם התמודדו איתם הרבה זמן. כי כשהם רואים, בבת אחת הנטל יורד. זה נהיה פשוט.

**אז יש בעצם, אפשר להגיד, שתי דרכים שבאמצעותן אנחנו יכולים לעזור לאנשים.**

- האחת היא חיצונית - זה מה שאנחנו מדברים עכשיו. על ידי הדיאלוג איתם. על ידי הדיון האינטליגנטי והלוגי איתם. אבל זה אמצעים חיצוניים. אמצעים חיצוניים הם תמיד חלשים.
- הדרך האולטימטיבית לעזור לאנשים, זה מבפנים. למה אני בכלל פוגשת אנשים שהם שטופים בדעות קדומות ובבורות? אז זה להתמודד איתם אחרי שכבר פגשתי אותם - זה הצו. אבל יש

דרך עמוקה יותר, וזה לעבוד על הבורות שלי ועל סילוק [של] אי ההבנה שלי. וזה בשלב של החוכמה שביקשנו מהלאמה.

ואתם זוכרים בטיעון הזה שאנחנו תמיד מביאים מפרק שש של מאסטר שנטידווה, הוא שתל את הטיעון הזה בתוך הפרק על אורך רוח. מאיפה דברים באים? הוא אומר שבעצם בבסיס יש שלוש השקפות עולם. [הן] מופיעות בוואריאציות שונות, אבל יש רק שלוש.

1. **שדברים קורים במקרה** - וזה גשה מייקל תאר כל כך יפה, עם האטום פה והאטום פה. ופתאום יש את כל הילדים הנחמדים בחיים שלי. לגמרי במקרה, כי אטום אחד פגש אטום אחר. הכל מיקרי. וזה לא הגיוני. אנחנו אפילו לא חיים ככה. רק כשאנחנו לא מבינים משהו, אנחנו אומרים, או-קי. זה מיקרי.

2. הדבר השני: זה איכשהו בא מאיזשהו **כוח עליון** שיושב שמה והוא מנהל את העולם בשרירות ליבו איכשהו. שהוא רחום וחנון, אבל איכשהו גורם לאנשים סבל. שזה גם לא הגיוני. זה לא מתיישב.

3. והאפשרות השלישית, שהיא היחידה שהגיונית, זה שיש הגיון, יש סדר, יש סיבתיות לכל דבר. **יש סיבה לכל דבר**. והתפקיד שלנו זה לגלות את הסיבתיות הזאת ולהבין אותה, ואז לחיות על פיה.

וכמובן שמה שאנחנו עושים זה אנחנו בוחרים מה שנוח לנו. כן? כשדברים הולכים טוב אנחנו אומרים, 'אה! פעלתי נכון'. אנחנו חושבים ש"אני עשיתי את זה, אני שתלתי את הזרעים וקצרתי את התוצאה". וזה נכון לפי הקארמה. וכשדברים לא הולכים טוב, מישוהו[אחר] עשה את זה. מישוהו עשה את זה. זה לא אני.

אז זה לא עובד ככה. ברגע שהבנו באופן לוגי את הדברים, אנחנו צריכים לחיות באופן עיקבי לפי ההשקפה הזו. וזה לא קל. לכן צריך לשמוע אלפי שעות של לימוד ולעשות את התרגול לפי השלבים של ההרהור וההגיה כדי שנוכל באמת לחיות בהתאם למה שההגיון שלנו אומר. אז זו תהיה הדמיה נוספת עם החרב.

החלק הנוסף באותה שורה, יש שם בסוף **לפרש את תוכנה**<sup>1</sup>. פירושו: להיות מסוגלים לכתוב ולתת ביאורים על החומר. וזה הטיבטית פה tsom. אימרו צום. וצום פירושו לחבר, לכתוב לבאר. לכתוב ביאורים. זה הכוונה. אז בשלב מסויים, אחרי שפיתחתם את היכולות הקודמות. של ללמד, להתדיין ולהתפלמס. מה זה נקרא לכתוב ביאור על דהרמה? אנחנו אומרים שלא צריך לשפר את הדהרמה, כי הבודהה כבר נתן לנו את הדהרמה מושלמת. כי הוא היה ישות מוארת. ומה שהוא נתן זה מושלם. מה שכן - צריך ללמוד להביא את זה לאנשים שונים לפי הנסיבות שלהם. וזה המטרה של הביאורים. הם באים ברמות שונות לאנשים שונים.

כדי לכתוב ביאור טוב על דהרמה, אנחנו צריכים להיות מסוגלים:

א. ללמד דהרמה

ב. להיות מסוגלים לענות על שאלות שעולות.

ויש המון ספרים שנכתבים על דהרמה היום. רוב הספרים נופלים בשתי קטגוריות גדולות.

- אחת, פרופסורים שכותבים. יש להם הרבה ידע. יש להם הרבה ידע טכני, יש שם הרבה מילים של שבת. אלו ספרים שברוב המקרים קשים לקריאה. הם אקדמיים. זה לא שהם לא מדוייקים - בחלקם מדוייקים. אבל הם לא דווקא נוגעים בחיים האישיים שלנו. הם לא דווקא ישימים לתרגול שלנו. מה אני עושה כשמתעוררת לי בעיה בחיים שלי? הם מנקודת מבט אקדמית. אז אלה, יש להם מקום, יש בהם טעם, אבל הם לא לקהל הרחב. לקהל הרחב הם לא דווקא מביאים תועלת ברמה המיידית שלהם, ולא של התרגול. אז זה מחלקה גדולה אחת של ספרים.
- יש מחלקה שניה של ספרים, של אנשים שהלכו לצד השני. אנשים שעשו פישוט יתר של הדהרמה. לקחו רעיון מפה, רעיון מפה, שילבו את זה עם דהרמה, עם פסיכותרפיה. עשו משהו שהוא מן

<sup>1</sup> המשפט המלא - 'לו תגדל יכולתי ללמד התורה, ללבנה ולפרש את תוכנה'.

שעטנו. ויש לזה גם מקום. אבל לרוב, האנשים האלה, לא כללו חלקים מאד חשובים בלימוד. או שהם לא מכירים אותם בכלל, או שהם לא הבינו אותם בכלל. והם מביאים משהו שהוא פשטני מדי. וזה מרגיש לנו לא שלם. אז כאלה יש מספיק. אז אתם לא צריכים להצטרף לחבורה הזאת.

• יש כל השטח שבאמצע, שכמעט שאין שמה ספרים. אם תגיעו לרמה הראויה, אתם מוזמנים לתרום לשם. צריך קודם ללמוד את הכתובים היטב. הכתבים הטיבטיים במיוחד מציעים שפע של פרטים ועושר רב בהצגה של הדהרמה. וגם יש להם את כל תורת הפולמוס שהתפתחה אצלם בצורה כל כך מדהימה. ההצגה שלהם מאד דידקטית, מאד יפה. הם הולכים ומתייחסים לנקודות קשות דרך ה'קאצ'יק'<sup>2</sup> ששואל שאלות. דרך דיון שמביא את "הצד שלנו", את "הצד שלהם". הם מציעים את "הצד שלנו", אחר כך בא ה"צד שלהם". אחר כך יש ויכוח. בהדרגה מלבנים מה נכון.

זו שיטה פדגוגית נפלאה. ואנחנו צריכים לפתח את היכולות האלה. זאת אומרת, כדי לכתוב ביאור שהוא גם לא מחמיץ את העושר והשפע הזה שהכתבים האלה מציעים לנו, והוא גם ישים לחיי יום יום לאנשים שאליהם אנחנו מכוונים את הדברים האלה. אנחנו צריכים לשלוט היטב בשני הראשונים. **גם באומנות הוראה וגם באמנות הפולמוס. ובנוסף לזה עכשיו, להכיר את הקהל שאליו אנחנו מוכנים ולבוא עם המון מוטיבציה להביא ברכה לקהל הזה.** לא להאדיר את שמי על ידי איזה ספר מבריק, אלא לעזור לקהל הזה. אז זה ה tsom.

אז כאן אנחנו מבקשים מהלאמה שיתן לנו את היכולת הזו של הצום. לכתוב על הדהרמה כתבים שהם משמעותיים ומביאים תועלת. כמו הדוגמא הנפלאה שנתן לנו הלאמה שלנו של **להב היהלום** שמביאה בצורה פשוטה את הדהרמה לאנשים, בלי להשמיט את העיקר. ועם כל השפע והעושר לקהל מסויים שהוא כיוון את זה אליו. הוא ממשיך לעשות את זה עכשיו באין ספור צורות. אם אתם רוצים לתרגם, אתם יכולים לשבת כל חייכם ולתרגם, כי הספרים באים עכשיו בקצב מדהים.

אז כאן הדימוי שאנחנו עושים זה שוב אור זהוב, כדורים זהובים, בתוך הכדור יש לוטוס ורוד; על הלוטוס יש ספר דהרמה ועליו עומדת החרב. אז זה שילוב של שני הדימויים הקודמים.

אז בואו נעשה מדיטציה קצרה להתרגל לדימויים האלה, ואחרי הפסקת צהריים ניתן לכם [דימוי] אחד אחרון.

<sup>2</sup> בכתבים הטיבטיים מופיע הקאצ'יק- זהו "פלוני" ששואל שאלות ומייצג את השאלות שעולות לנו בשלבים שונים של ההתקדמות בלימוד.

## שם המדיטציה: ברכת הלאמה

מיצאו תנוחה נוחה.

נסו למצוא תנוחה שמאפשרת לכם ישיבה יציבה לאורך זמן. למרות שעכשיו נעשה את זה בקיצור. זה טוב להקדיש מחשבה למה יאפשר לי ישיבה יציבה לאורך זמן.

התמקדו בנשימה.

הזמינו אליכם את הלאמה.

הם באים ויושבים לפניכם. יפים זוהרים וקורנים.

קודו להם קידה מנטלית תוך [כדי] שאתם מעריצים אותם. למעשה את תכונותיהם.

הגישו להם מינחה.

בקשו מהם שיעניקו לכם מחוכמתם, ושיאפשרו לכם להיות כמותם.

וראו אותם נענים בשמחה. מתרוממים באויר ונוחתים על קודקודכם.

### בשלמות של המדיטציה.

אז חישובו על כל הפעולות והמעשים והמחשבות והדיבורים, כל הרישומים שהטבעתם בתודעתכם שפוגמים בתרגול ובתוצאה של הריכוז המדיטטיבי.

אם זה משום שהעסקתם את עצמכם בהמון דברים ארציים וסמסריים. דעתכם מוסחת.

אם זה בגלל ההשתוקקות והנהייה אחרי הנאות החושים, שגונבת את דעתכם.

אם זה בגלל התנהגות מוסרית פגומה שגורמת למצפון לא נקי שלא מאפשר מדיטציה טובה.

או שאתם צריכים המון דברים וכל הזמן עסוקים בלהשיג אותם ולא מוצאים מספיק שקט ושלווה לשבת ולמדוט.

אולי הפרעתם למישהו אחר בזמן המדיטציה וזה יצר רישומים להפרעות אצלכם.

אולי סתם עצלות. [אתם] לא רגילים. [אתם] לא רגילים למקד את התודעה. זה קשה, או אתם פשוט לא עושים את זה.

אולי לא טרחתם לארגן לעצמכם תנאים בכדי שתוכלו לעשות מדיטציה. מקום שקט. זמן שקט.

אולי לא טרחתם ללמוד ולהבין למה זה בכלל חשוב. למה זה כל כך חשוב.

אולי אתם כבר יושבים ומנסים לעשות מדיטציה ובאות הסחות דעת וקשה, ואז אתם קמים ועוזבים כי זה קשה מידי. והמיינד מוצא תרוצים למה זה לא בשבילכם. או לפחות לא היום. לא השבוע. אולי בשבוע הבא.

ואולי בגלל שלא טרחתם ללמוד על מדיטציה מספיק. איך לעשות. לאיזה בעיות לצפות. מה לעשות [כאשר] מתעוררות בעיות. אולי לא נתתם עדיפות ללכת לשיעורים אצל מורים שמלמדים דברים כאלה. כי לא הבנתם את החשיבות של זה.

אז כל אלה [הן] דוגמאות של מכשולים קארמיים. רישומים קשים שיושבים בתודעה שלנו ושמפריעים לנו לפתח את השלמות של המדיטציה. והם הרי אסון, מכיוון שבלי הפיתוח של השלמות של המדיטציה, לעולם לא נוכל לרכוש חוכמה, ולכן לעולם לא נוכל לצאת מגלגל הסבל.

אז נסלק את כל המכשולים האלה במידה שהם ישנם. ואם עוד אין לכם תרגול מדיטטיבי קבוע וטוב, סימן שעוד יש לכם עוד לפחות אחד מן המכשולים האלה. אם זה בצורה של ספק בדרך, אם זה בצורה של אי ידיעה, אם זה בצורה של עצלות, אם זה בצורה שלא רכשתם כלים נכונים, לא מצאתם מורים נכונים וכך הלאה.

אז כל אלה, במידה והם ישימים לגביכם, הם הרישומים שעכשיו מופיעים כחומר שחור דביק בגופכם. אתם מבקשים מהלאמה לעזור לכם לטהר.

בתגובה לבקשתכם פורץ נקטר בחמישה צבעים מליבו הקדוש של הלאמה אל תוך גופכם, ומתחיל לשטוף קודם את המכשולים הגסים יותר, של בורות, של עצלות, של אי חשק, של ספקות קשים, של חוסר שכנוע. אלה ברמה הגסה ביותר.

הצוף דוחף את כל אלה כלפי מטה ובהדרגה הם עוזבים את גופכם, [והם] נופלים לידי של שר המוות והוא שמה.

אז הקדישו כמה דקות תוך שילוב של המנטרה לטיהור כלפי מטה.

אתם תמיד יכולים לחשוב על מכשולים שנובעים מחדוות מאמץ שהיא לא שלמה ואתם לא מפעילים מספיק מאמץ כדי לשכלל את המדיטציה.

אז עכשיו עיברו וסיימו את ה-מאר-נ-דה 'mar' n de, ועיברו ל-יאר-נ-דה 'yar n de', ניקוי כלפי מעלה. כעת אתם יושבים על הדורג'ה והצוף ממלא אתכם. וכל השיירים של הרישומים של המכשולים להמדיטציה מתנקזים כלפי מעלה ואלה תקלות שהן יותר קלות אולי. אולי אתם כבר יושבים לעשות מדיטציה ודעתכם נודדת ואתם לא יודעים איך להתגבר על המכשול הזה, או שאתם ישנוניים ואתם לא מפעילים את האנטי-דוט הנכון. או שאתם קופצים מנושא לנושא ולא יושבים ממושגים עם הנושא שלכם. או שאתם לא הולכים לפי ההנחיה של הלאמה. זה כבר בהנחה שאתם כבר יושבים, אבל עדיין יש מכשולים בתרגול.

אולי אתם לא יושבים מספיק זמן לפי היכולת שלכם. אולי הזמן שבחרתם במשך היום לעשות את זה לא מתאים למצב המנטלי שלכם.

ומיצאו אתם [בעצמכם] מהי הרמה היותר עדינה של מכשולים שעולים לכם, שמונעים בעדכם, לא להתיישב כל כך כמו לעשות מדיטציה טובה.

אולי אתם מגיעים עיפים מידי למדיטציה, אולי [אתם] טרודים מידי בחיים שלכם.

כעת סיימו את הניקוי כלפי מעלה ובקשו מהלאמה שימשיך ויעזור לכם לטהר גם את העקבות הקלים של הרישומים שמונעים מכם להגיע לשלמות של מדיטציה. של שינה [shi-ne]. ואלה הבעיות העדינות יותר שמופיעות בתרגול מתקדם יותר. אתם מבקשים מהלאמה עזרה לטיהור המכשולים שעולים לכם כאן.

אלה יכולים להימשך הרבה זמן מבלי להרגיש, כגון הקהות הקלה שמופיעה במדיטציה. אצל מודטים שכבר יושבים ועושים באופן סדיר מדיטציה והם אפילו לא יודעים שהם לא על דרך נכונה. אז בידקו שכל מכשול כזה שישנו, בין אם אתם מודעים לו בין אם לא, הלאמה יעזור לכם לסלק. והנקטר מסלק את העקבות האלה מליבכם.

וכעת ראו את עצמכם נקיים מכל מכשול למדיטציה.

הגוף והמיינד מרגישים צחים וטהורים. ושימחו במצב הזה.

וכעת חישבו על כל הדברים שעשיתם שתומכים בתרגול מדיטטיבי טוב. חישבו על המאמצים שלכם ליצור לעצמכם מקום זמן וליצור את הידע הנחוץ. ואולי המלחמה בהרגלים קיימים, כדי להביא את עצמכם לסדירות במדיטציה. כל המאמצים האלה שותלים רישומים מאד טובים. ואם אתם מתרגלים ומתמידים אז שימחו במאמץ שלכם.

וזה לא כל כך [על-מנת] לשפוט את התרגול שלכם כמו לשמוח במאמצים שאתם עושים כדי להביא לתרגול טוב. כי אין צורך לשפוט את התרגול עצמו. זה לא עוזר לאף אחד.

אולי אתם מתרגלים יוגה כדי לאפשר לעצמכם ישיבה טובה ויציבה במדיטציה זה נפלא. תשמחו בזה.

כעת פנו אל הלאמה בבקשה ובתחינה שיתנו לכם את הידע והחוכמה שקשורים בתרגול מדיטטיבי טוב. שיתנו לכם את כל הכלים והתמיכה שאתם זקוקים לה. בצורה של לימוד. ויכולת להתמקד בלימוד הזה ולעייין בו ולבחון אותו וליישם אותו אחר כך בתוך המדיטציה.

והלאמה כמובן נענה בשמחה. ונקטר זהוב יוצא מגופם אל גופכם דרך הקודקוד. וממלא את גופכם, [ממלא] כל פינה בגופכם. הוא מופיע בצורת הכדורים הקטנים שמלאים בלהבה של אור. החוכמה שקשורה בתרגול מדיטטיבי.

אתם יכולים לדמיין את הכדורים בגדלים שונים. אולי במקום גדול בגוף יש כדור גדול ובקצות האצבעות יש כדורים קטנים. בתוך התאים השונים יש כדורים קטנטנים והם כולם מלאים באור. ואין מקום בגופכם שאין בו אור.

והכל בחסדו של הלאמה.

וכעת פנו אל הלאמה ובקשו, שיגרמו להגברת היכולת שלכם ללמד את הידע שקשור למדיטציה. שתוכלו אתם להעביר את הידע הזה לאחרים בצורה הראוייה, בשלמות ובסגנון הנכון. ובהצגה הנכונה. והנקטר עכשיו מכיל כדורים זהובים. ובתוך כל כדור ישנו לוטוס ורוד ועל גבי הלוטוס מונח ספר דהרמה שמכיל חוכמה שקשורה במדיטציה.

ראו את גופכם מלא בכדורים האלה, גופכם מלא בדהרמה, ובידע של דהרמה. ובמיוחד במה שקשור לתרגול מדיטטיבי טוב.

וכעת בקשו מהלאמה שיעניקו לכם את הידע שקשור בטיעון לוגי ופולמוס ו[את] היכולת שלכם להבהיר לאחרים את הספקות שיש להם כדי שהם יוכלו לתרגל מדיטציה בצורה טובה, בצורה שמביאה אותם בסופו של דבר לראיה ישירה של ריקות. בקשו שיעזרו לכם לפתח את ההגיון שלכם. את יכולת הטיעון שלכם. ואת החמלה בליבכם. לבוא אל היצורים כל אחד לפי רמתו.

והלאמה נענה לכם וכעת הכדורים מכילים לוטוס ורוד ועל גבי הלוטוס נמצאת חרב מפלדה חדה, אפופה בלהבות. חרב שחונכת דרך הבורות ולא נעצרת על ידי שום דבר. ושורפת את כל מה שמונע מאנשים לפתח מדיטציה טובה וחוכמה.

הכדורים הקטנים ממלאים את כל גופכם. והיכולת שלכם מתחדדת ומתעצמת לבוא אל כל אדם לפי רמתו ולפי מה שמתאים לו ולקדם אותם על ידי השמוש באמצעים של לוגיקה וטיעון לוגי.

כעת בקשו מהלאמה שיתנו לכם את היכולת לבאר היטב את הדהרמה, לאנשים שבאים אליכם לשמוע אותה. אנשים שיש להם קשר קארמי איתכם ושרק דרככם הם יכולים להתקדם. ועבורם, עבור הקהלים האלה, אתם רוצים לפתח יכולת לכתוב ביאורים ולתת ביאורים טובים וממצים ונכונים בשפה הנכונה ובהצגה הנכונה. עם הידע הנכון והפרוט הנכון. ביאורים טובים ממצים, כתובים בצורה מעניינת שתופסים את לב הקהל שלכם.

הלאמה נענה לכם בשמחה. וכעת הכדורים מכילים על גבי הלוטוס הורוד ספר דהרמה, ומעליו ניצבת החרב שאפופה בלהבות. ואלו [הכדורים] כעת ממלאים את כל גופכם.

וראו שכעת, בעזרת חסדו של הלאמה, השלמתם את היכולת שלכם ללמד, לבאר, לדון להתפלמס, ללבן את הדהרמה. אתם מסוגלים להביא הרבה ברכה להרבה אנשים בצורה כזאת.

וכעת הודו ללאמה והביאו אותם אל תוך ליבכם. הם באים ושוכנים בליבכם ואתם מתמלאים באור זהוב של חוכמה ושל ידע.

ואתם שולחים את האור לכל היצורים.

ובהדרגה פיקחו את העיניים.

אני אענה על השאלות שלכם אחרי ארוחת הצהריים, ואנחנו נשבור את השתיקה בחלק השני, אחרי ההפסקה. ואז תוכלו, אם יש דברים שעולים, לשאול, לשתף - תהיה לנו שיחה קצת.

(מנדלה)

(הקדשה)