

## 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 16

(מנדלה)

[זהו חלק של שאלות ותשובות]

**ש. הטיהור על ידי גורו יוגה והטיהור על ידי ארבעת הכוחות, האם שניהם נחוצים? כן, לא?**

ת. שאלה טובה מאד. הטיהור שאנחנו עושים של הנקטר, זה נקרא בטיבטית, דוצי בב-ג'נג. תגידו. דוצי בב-ג'נג. דוצי, זה המילה הטיבטית לנקטר. התרגול עם הנקטר שיוורד. התרגול הזה רק מצליח אם אתם מיישמים את ארבעת הכוחות של הטיהור.

הרי אנחנו מתחילים את התרגול במקלט. נכון? מקלט בחוכמה, מקלט בחוכמה שמבינה ריקות. זה הכוח הראשון, כוח הבסיס. כשאתם חושבים על המגרעות וכך הלאה, שמופיעות כחומר השחור בגופכם - מראש אתם קוראים לזה בעיה. נכון? אתם קוראים לזה מכשול. לאור החוכמה שרכשתם ולאור ההבנה של קארמה, זה צריך להיות מלווה בחרטה כנה על מה שעשיתם. כי אתם מבינים עכשיו איך זה מכשיל אתכם. נכון? אז זה הכוח השני. כמובן שאם אתם מתחרטים, ומבקשים מהלאמה עזרה וזה, ואתם אחר כך ממשיכים לעשות את אותו הדבר, לא קרה שום דבר. הטיהור לא שווה.

כדי שהטיהור יעבוד אתם צריכים להפסיק את ההתנהגות הזאת, או לפחות להתאמץ להפסיק אותה, אם זה משהו שמאד קשה. לפחות לזמן מה, לעשות לעצמכם מטרות שיקדמו אתכם. ויש את הפעולה המתקנת. זה הכוח הרביעי. התרגול הזה הוא הפעולה המתקנת. אז תודה רבה על השאלה הזו, זו השלמה חשובה.

**ש. אז קודם יש פה תודה וברכות. ועכשיו- מה מקום משכנה של הקארמה? האם בגוף, האם במיינד האישי? האם יש בנק קארמה בו לכל אחד יש חשבון אישי? מה קורה ברגע המוות עם הקארמה שצברנו?**

ת. אין בנק קארמה כללי. יש בנק קארמה אישי. איפה הוא נמצא? תחפשו ותגידו לי. אבל יש בנק קארמה אישי כי אפשר לבדוק את זה. כי מה שזורעים זה אנחנו שקוצרים. האם הוא בגוף, האם הוא במיינד? הגוף שלי והמיינד שלי זה הקארמה שלי. הגוף שלי הוא תוצאה מקארמה שזרעתי. עם הגוף הזה אני עכשיו עוד ממשיכה לצבור קארמה. אז הגוף שלי הוא לא נפרד מהקארמה שלי. הקארמה נשמרת בזרם התודעה שלנו והיא עוברת איתנו מגלגול לגלגול, אלא אם כן נלמד לטהר אותה. והיא זו ששומרת אותנו בסמרה.

המוות לא מחסל קארמה. במוות נגמרת הקארמה של להיות בגוף הזה. זה הכל. אבל כל מה שעוד לא הבשיל באיתי, ממשיך בזרם התודעה, כי התודעה לא נגמרת כשהגוף נגמר. זה כל הקטע של התרגול הבודהיסטי. אחרת בשביל מה? אנחנו לא יכולים על ידי מוות להיפטר מזה. אם היה אפשר, אז הדבר ההגיוני היה להתאבד. אבל אנחנו לא מציעים את זה. כי גם זה צובר עוד קארמה שלילית של הריגה וגם זה לא פותר את הבעיה. זה ממשיך הלאה.

**ש. האם כשעושים את טכס התיחום לרוחות אנחנו לא מטפחים רישום שהדברים המסוכנים באים מחוץ לנו ושיש להם קיום משל עצמם. האם לא כל הרע בעולמי בא מנגעי הרוחניים?**

ת. יופי של שאלה. כל הטכס, כל הפתקים וכל המסמרים האלה הם פתקים ומסמרים. הסיבה שזה עובד זה בגלל הריקות. זה רק יעבוד אם אני מבינה שהרוחות המזיקות, הן השלכה שלי. זה שהם השלכה שלי, לא עושה אותם פחות ממשיים. כמו שזה שהגוף הזה זה השלכה שלי, לא עושה אותו פחות ממשי. הכל תלוי בהבנה של ריקות והיישום שלה למקרה של הכוחות המזיקים- במקרה הזה.

### **ש. אנטידוט להסחת דעת בזמן מדיטציה ומה מקורם?**

ת. דיברתי על זה קצת שעשינו את המדיטציה על המכשולים למדיטציה ואנחנו מדברים על זה הרבה בקורס מספר 3. אז מי ששאל את השאלה, מוזמן להקשיב לקורס [מספר] 3.

**ש. פה יש שוב תודה. ואחר כך: כמורה של דהרמה שבכוונתו להביא הארה לכל הברואים דרך מידותיו, איך מתייחסים לאנשים שמזלזלים, שואלים שאלות בנימה מזלזלת על הנושא, האם להתעלם, [האם] לנסות להסביר, לנסות להבין האם השאלה באה מתוך עניין או שזה קארמה שלי?**

ת. כן בהחלט. צריך לראות איפה נמצא השואל. זה אחד מהכישורים שאנחנו מבקשים שהלאמה יתן לנו. לדעת מה להגיד, למי להגיד, מתי להגיד, כמה להגיד ואיך להגיד. אם אדם שואל מתוך התגרות או מתוך איזה מן מאבק כוחות, או לראות מי צודק, או הדעה של מי יותר חזקה, אז אין טעם להכנס לדיון כזה, הוא מזיק. כי אז מתפתחת גישה מזלזלת לדהרמה. תעברו לנושא אחר.

כדי שהדיון בדהרמה יביא תועלת למישהו, צריך מלכתחילה להיות עניין כנה, אפילו קצת עניין כנה. אפילו שזה עוד לא מפותח. אבל צריכה להיות כנות בשאלה. כי אם השאלה [באה] ממקום של להוכיח שאתה טועה, אז אין שום סיכוי. צריכה להיות כנות במובן שאדם באמת מתעניין מה יש כאן.

אם זה איננו אז צריך לחזור אחורה כמה צעדים וליצור איתם יחסים של אמון. קודם כל להוות דוגמא אישית בהתנהגות שלנו. שהם יראו שמשוהו בתרגול שלנו עובד אצלנו, ואז הם ירצו אולי לשמוע יותר. שיצרו התייחסות של כבוד אלינו בגלל מי שאנחנו. לא בגלל מה שאנחנו אומרים אלא [בגלל] איך שאנחנו מיישמים את הדברים. ואז יש סיכוי בעתיד שהם יתעניינו. ומימנות של איך לחלק דהרמה זה דבר גדול. אז תעשו את התרגול. זה יבוא.

### **ש. האם יש תמונה ויזואלית של מסלול המדיטציה של גורו יוגה כמו שיש בלאם-ריים?**

ת. לא ידוע לי. אבל זה לא כל כך מסובך. יש פה הרבה פחות שלבים. מה דאק טרו. שזה הטיהור של מה שלא טהור ולזה יש שלושה חלקים. אחר כך היו כל ההדמיות עם האור הזהוב שעשינו. ואתם לא חייבים בכל מדיטציה לעשות את הכל. בוודאי שלא. זה הרבה. אם אתם בריטריט אתם יכולים לקחת, נאמר, את ההדמיות עם הטיהור, עם האור בצבעי הקשת. את זה לא הייתי מפצלת, הייתי עושה את זה כיחידה. אבל אתם לא חייבים גם לעשות את כל שאר ההדמיות באותה מדיטציה. אתם יכולים להתמקד בחלק, ולהיכנס עמוק לחוויה. לא היה לנו את הפרויולגיה הזאת לעשות את זה כאן. אבל בבית או בריטריט, בוודאי. זה יופי.

**ש. האם הבקשות לברכת הלאמה או הבודהיסטווה יכולות לכלול את כל מה שעולה בדעתי בדך להארה, או שעלי להגביל את הרשימה למספר צנוע של איכויות לצורך מיקוד.**

ת. אתם יכולים גם זה וגם זה. אתם יכולים לבקש 'תעזרו לי להגיע להארה'. ואתם יכולים לעשות את זה ספציפי. גם זה וגם זה. מה שעוזר למיקוד זה טוב.

**ש. תודה על הלימוד הנפלא. עזרת לי להתקדם ולהגיע לתובנות. תבורכי. שאלה לגבי 'לפרש את תוכנה'. רציתי לדעת אם הספרים של הדלאי לאמה על הבודהיזם ואמנות האושר - סיפורו של מתיה ריקאר, שייכים לקטיגוריות הביאורים הנכונים והטובים עבורנו.**

ת. בוודאי כל ספר של הדלאי לאמה, מומלץ באלף המלצות. ספרו של מתיה ריקאר, ראיתי. אני ממליצה עליו לגמרי.

**ש. על פי הידוע לנו לבני אדם יש רגע בו הביצית והזרע נפגשים ומתחיל להתפתח העובר. למה לא יכול להיות שהיה רגע כזה ביצירת כדור הארץ.**

ת. כל הדברים האלה של העבר, וההיסטוריה וכל זה, איפה הם קיימים? איפה ההיסטוריה הזו קיימת? במינד שלי. היא השלכה שלי ותמונה מנטאלית שלי בדיוק כמו שהרגע הזה הוא תמונה מנטלית שלי. מה שיקדם אותי, זה להבין מה הזרע והביצית של הסבל שלי. מאיפה אלו באו. ואיך אני יצרתי אותם ואיך אני יכולה לחסל אותם.

**ש. אם ארצה למדוט על יותר משלמות אחת באותה מדיטציה כיצד יתבצע המעבר בין השלמויות.**

ת. אתם יכולים לעשות את הדברים השחורים שיהיו שייכים לשתי שלמויות ולטהר אותם בבת אחת. או לגמור בטיפול באחד ואחר כך לעבור לטיפול בשני. אם יש לכם זמן ועוד יש לכם יכולת ריכוז טובה.

אל תשבו מעבר ליכולת הריכוז שלכם, כי אז המדיטציה לא טובה וזה יוצר אצלכם הרגלים לא טובים. אז לפי מידת הזמן שאתם יכולים לשבת בריכוז טוב, ככה תכוונו את המדיטציה. או-קי.

**ש. אם ארצה למדוט על שני נושאים שונים באותה ישיבה, למשל מדיטציה על הלאמה ואחר כך טונג לן, כיצד יתבצע המעבר בין המדיטציות. והרבה הרבה תודה.**

ת. שני נושאים באותה ישיבה אפשר לעשות במיוחד כמו שההצעה כאן, להתחיל עם הלאמה ולהמשיך במשהו אחר כמו טונג-לן. זה מאד טוב להתחיל כל ישיבה עם הלאמה, כי זה מה שמביא את החסד להצלחת החלק השני של המדיטציה. אנחנו גם עושים את זה בשלבים המוקדמים – אנחנו מביאים את הלאמה ועושים איתם חסד – את הקידות ואת המנחות אנחנו עושים עם הלאמה. זה מאד טוב להתחיל ככה כל מדיטציה.

עכשיו, האם לעשות באותה מדיטציה גם טונג לן, גם מדיטציה על המוות וגם וגם, שוב תלוי כמה ריכוז יש לכם. אם אתם יכולים לשבת שלוש שעות בלי לזוז בריכוז חד נקודתי - תבורכו. כן. אם אתם עוד לא שמה, אז עדיף לא לבלבל את עצמכם. יותר טוב לקחת נושא אחד, כמו טונג לן, כמו מדיטציות על מוות, כמו המדיטציות האלה, ולהישאר עם אותה מדיטציה, או אותו סוג של מדיטציה לתקופה. אולי חודש אולי חודשיים.

מה שקורה שאם אתם נשארים אתם נכנסים יותר ויותר לעומק. ואם אתם מתמידים לעשות את זה בכל יום, אז אחרי כמה זמן, כשאתם נכנסים להרגל של הסדרות, אז כשאתם מתישבים ביום שלישי בבוקר, זה כאילו אתם ממשיכים איפה שעזבתם ביום שני. אתם כאילו ממשיכים את אותה מדיטציה. היא הולכת ומתעמקת. ואתם מבינים ומקבלים יותר ויותר תובנות ויותר ויותר התנסות חווייתית וכך הלאה. וזה נהדר.

ומה שקורה שזה מגיע לאיזה שיא, ואחרי זה זה מתחיל לדעוך קצת וזמן קצר אחר כך זה מתחיל להתייבש. אז אל תתנו לזה להתייבש. כשזה מגיע לאיזה שיא ואתם מרגישים שיש קצת ירידה – יכולות להיות תנודות, אבל – אם נגיד אחרי שבוע אתם מרגישים שלא כל כך אתם נהנים וכבר לא כל כך בא לכם על המדיטציה הזאת, וכבר לא מתחדש הרבה, זה כבר כאילו סרט ישן, ספר שקראתם כבר, אז תחליפו נושא. זה הזמן להחליף נושא ולהחליף את סוג המדיטציה. אבל עד שזה לא קורה, עדיף להישאר עם אותו סוג של מדיטציה זמן מה.

עכשיו אם יש לכם קורסים וכך הלאה, אז יש לכם מדיטציות קצרות שהקורסים מבקשים. אבל תבחרו בנוסף למדיטציות הקצרות, נושא מרכזי שאתם מודטים עליו, עיקר המדיטציה נגיד בבוקר, אתם עושים את החצי שעה שלכם. ואולי בערב אתם עושים את הרבע שעה של המדיטציה על הקורס. ואת זאת העיקרית, תמשיכו בצורה כמו שתארת עכשיו. תתנו לה להתפתח להתפתח להתפתח, עד שאתם מרגישים בשלב הזה, זה לא מתפתח יותר. ואז תעברו לנושא אחר.

וכעבור זמן. כעבור סבב של מדיטציות, אולי עוד שנה, אתם חוזרים לאותו נושא. ואתם תבואו אליו ממקום אחר ותמצאו בו עומק אחר.

**ש. כיצד נראה גן עדן של מנג'ושרי?**

ת. איך נראה הגן עדן של מנג'ושרי? לפי הקארמה של מי שמשליך אותו. אתם תתרגלו החלפת עצמי בזולתי. או-קי?

**ש. האם יש דרך שתעזור לפתח רגשות אוטנטיים במדיטציה כלפי הלאמה? נער בן שש עשרה מקושר אצלי לחוסר ניסיון.**

ת. לא כשהוא בודהה. כשהוא בודהה יש לו את כל הנסיון שבעולם וכל היכולת להיות בן שש עשרה כל הזמן. מפני שזה שיא האונות של הפראנה. שיא הפריחה. אז אתם רוצים את הדמות הזאת שהיא בשיא אונה במלוא אונה, והשאלה פה [לגבי] רגשות אוטנטיים... ככל שיותר מבינים מה זה הבודהה הזה, ככה זה נהיה יותר אוטנטי. וזו שאלה מאד כנה. כי זה לוקח זמן. אנחנו לא יכולים לכפות את זה על עצמנו. אנחנו לא יכולים לזייף את זה. זה דורש התעמקות וזה דורש לימוד. אז זה יופי של שאלה.

**ש. אם המיינד שלי בשקט וצולל עמוק במדיטציה והגוף רגוע ונעלם ואני לא מסוגלת לעקוב אחרי ההדמיה במאה אחוז, האם עלי להתאמץ ולהחזיר את עצמי להקשבה מלאה כי אני מפספסת הרבה קטעים ושומעת את הקול והדיבור לרגע. ולפעמים בכלל לא. לא בגלל שאני חולמת.**

ת. מיינד צולל... בכל מיני אופנים הוא יכול לצלול, תלוי באיפה אתם נמצאים. הוא יכול לצלול כי איבדתם ריכוז. תלוי באיזה רמה אתם במדיטציה.

אם אתם מאד קרובים לשי-נה, אז אנחנו נדבר אז. אבל אם אתם עוד לא שמה, אז המצב הזה של הצלילה, של ה-spacing-out, הוא מאד נעים והוא מאד מפתה. יש תחושה מאד נעימה בגוף. חום כזה fuzziness כזה, המיינד מרחף לו, הוא לא כל-כך במגע עם העולם. לזה קוראים spacing-out, זה אחד מהמכשולים במדיטציה. הוא מאד מפתה וזה מבלבל אותנו. זה לא ריכוז. אם זה מה שקורה, ולפעמים אני שומעת ולפעמים לא, אז צריך להילחם ולהישאר עם האובייקט. לא ללכת לשם. וכשזה קורה אז יש לנו תיקונים. זה מיינד ששוקע אז צריך להדק את האחיזה. תקשיבו לקורס 3. זו אחת מהסכנות במדיטציה.

**ש. אני כמעט לא מצליח לראות דברים בהדמיה, רק להחזיק אותם רעיונית, איזה קארמה עלי לשתול כדי לזרז את תהליך הראיה בהדמיה?**

ת. להמשיך לנסות. להרבה אנשים מאד קשה לראות תמונות. ויש אנשים שמאד קל להם לראות תמונות. להמשיך להתאמץ. זה יבוא. לא לוותר.

**ש. התרגול למען כל הברואים זה אצלי כרעיון ופחות כרגש. איזה קארמה. מחזקת רגש זה?**

ת. יש לנו מדיטציות לפיתוח הבודהיצי'טה, או החלפת עצמי בזולתי שלמדנו, או כמו השיטה של שבעת הצעדים של לתרגל לראות את כולם כאימי וכך הלאה.

**ש. איך התרגול באמת יאפשר לי לעזור לכל הברואים?**

מכיוון שכל הברואים הם השלכה שלי, כפי שאני השלכה שלי, כשאני מטהרת את התודעה שלי, אני נאלצת להשליך את הגן עדן של מנג'ושרי ואז אתם תגידו לי איך הוא נראה.

**ש. היום בבוקר הגיע אוטובוס עם מטיילים והם ירדו והסתובבו בשטח המוגן שלנו באזור הריטריט. הרגשתי כאילו זה חילול קודש. האם זה נגע [רוחני] לחוש כך?**

אנחנו לא היינו ממש בריטריט. אנחנו לא ממש סגרנו. עשינו תחום אבל אתם הלכתם לחדרים שלכם. נכון? אז אתם לא נשאתם בתוך התחום. אז זה היה רק תרגול כדי שאתם תדעו איך לעשות את זה בריטריט על אמת. כשאתם בריטריט על אמת, אתם לא תגדירו תחום שכולל מקום שמטיילים מסתובבים בו. או-קי. אתם תגדירו תחום פרטי.

ואתם יכולים להגדיר תחום פרטי שהסבירות שמישהו יבוא לשם היא קטנה ועדיין יכול לבוא מישהו שלא ציפתם להם ולא הזמנתם אותם. לא כדאי להיכנס לפאניקה מזה. הכי חשוב זה להמשיך את הריטריט כי זה נדיר. זה מכשול שבא, זה קארמה שלכם. אז תראו שיש קארמה כזאת, תראו שעוד יש לכם קארמות לטהר. ואם אתם ניכנסים לרגשות... זה יכול להפריע. זה יכול לגרום ללונג. יש את סוטרת הלב שאתם יכולים לקרוא, אתם יכולים לעשות מדיטציית טיהור. לעשות שוב את חומת ההגנה כמו שעשינו במדיטציה ולהמשיך בריטריט.

זה קרה לי בריטריט ובאמת נכנסתי ללחץ מאשה שבאה, שידעתי אפילו מיהי, אבל לא ציפיתי שהיא תבוא. והיא באה ופתחה את הדלת. [נכנסה] ואמרה Hi. I'm here. ובאמת נבהלתי. זה היה אחד הריטריטים הראשונים. אז אמרתי לה, don't come in. והיא נעלבה והלכה ויותר לא חזרה. אבל אני הייתי אחר כך בויבראציות, אז קראתי את סוטרת הלב וזה עזר.

**ש. איך לשמור לבצע הכי טוב החלפת אני וזולתי יחד עם שמירה מוחלטת על חרות הזולת ועל חרותי.**

ת. החלפת עצמי וזולתי זה לא לכפות עליהם את עצמי. החלפת עצמי בזולתי זה לראות איך אני יכולה לעשות כדי להנעים להם. זה בשום אופן לא לכפות עליהם את עצמי.

**ש. יחד עם לקרב אנשים רצויים ולהתרחק מאנשים נגועים בנגעים רוחניים?**

ת. העניין של לקרב אנשים רצויים ולהתרחק מאנשים נגועים... מי שמופיע בחיים שלי, זה לפי הקארמה שמבשילה לי. ואם מבשילה לי קארמה טובה אני תופסת אותם כאדם רצוי. אם מבשילה לי קארמה פחות טובה, מופיע לי אדם שהוא בלתי רצוי. אבל הם לא רצויים או בלתי רצויים מצד עצמם, אין להם את התכונות האלה. זה הכל השלכה שלי. אז גם אם אני מנסה בכל כוחי, מי שמופיע - זה לפי הקארמה שלי.

אז הדרך הכי טובה להרחיק אנשים נגועים זה לטהר את הנגעים שלי. כי אני משליכה מתוך הנגעים שלי. מתוך הקארמה שלי.

אז התרגול של החלפת עצמי וזולתי בין השאר אומר: אם אני רואה אותם סובלים, או אם אני רואה אותם דוחים או לא נעימים, או לא רצויים, אני מבינה שאני עשיתי אותם ככה. הם פשוט הקארמה שלי שהופיעה לי ככה. זה הזרע שאני שתלתי והוא הבשיל ככה. אתם זוכרים הזרעים מבשילים ככה<sup>1</sup>. אחד זה אני תופסת את המופע, והאחד זה המופע. זה אותו זרע קארמי. אותו זרע קארמי שמביא אלי את הבוס הצועק, הביא אותי אל הבוס הצועק. אז הדרך לעזור להם זה לטהר אותי, ולא לעשות אותם בשום אופן כקיימים מצד עצמם. זה אי הבנה של התרגול.

### **ש. האם אפשר לקבל המלצות למקומות בטוחים שאפשר לעשות בהם ריטריט, התבודדות בארץ.**

**ת.** אני יודעת שדודו פעם הלך למנזר. מנזר השתקנים. הם משכירים חדרים ושמה שקט. נכון? אני לא יודעת כי אני לא חיה בארץ אבל אולי יש מישהו שיש לו עצות יותר טובות משלי. אנחנו רוצים להקים מרכז לריטריטים. אז אם אני רוצה לעשות ריטריט ואני מתקשה למצוא מקום שקט, מה אני צריכה לעשות? לעזור לאחרים למצוא מקום לריטריט שקט. ליצור תנאים [לעשות] ריטריט שקט. זה הקארמה הכי טובה.

אני סיפרתי לכם את הסיפור שלי. לא ידעתי את כל זה. הייתי בתחילת דרכי ובאו זוג גרמנים וחיפשו מקום לריטריט, ואז היה לנו בית גדול. נתנו את כל הבית להם ולמטפלת שטיפלה בהם בריטריט, ואנחנו עזבנו את הבית. ועשינו את זה פעמיים. ועשיתי את זה ככה כי היתה לי אפשרות לעשות את זה ולא חשבתי יותר מידי. אחרי זה היה לי שנה וחצי של ריטריטים רצוף, וכולם היו פרפקט. זו הקארמה.

### **ש. אני מקשיבה לשיעורים באינטרנט. אך למי אני פונה במידה ויש שאלה שאינך נמצאת בארץ. למי את פונה?**

יש לנו פה קבוצות בכפר סבא, קבוצות בתל אביב. תצרי קשר. יהיה פורום בקרוב באתר שלנו, וליצור קשר עם האנשים בקבוצות. יש את רעות ולירן בקבוצה של כפר סבא. יש את אורית בקבוצה של תל אביב, דודו ודורית ולאחרי יתחילו עוד מעט ללמד. ויש קבוצה בצפון שלימור משתתפת בה ויובל. נעמי בכוכב יאיר והקבוצה בדרום.

### **ש. האם ניתן בתרגול אחד לטהר מספר אי שלמויות. אם אתרגל בסוף יום לטהר את הרישומים שצברתי באותו יום, הרשמים יהיו פחות חזקים.**

**ת.** יופי של שאלה. תודה רבה על השאלה.

האם ניתן בתרגול אחד לטהר מספר אי שלמויות? אז הראשונה כבר מישהו שאל, האם אפשר באותה מדיטציה לעשות יותר משלמות אחת. לפי מידת הריכוז שלכם והזמן שעומד לרשותכם. עכשיו אל תצפו שעשיתם מדיטציה אחת ועכשיו הכל מטוהר. אנחנו צריכים לעשות שוב ושוב. אתם זוכרים. קראנו אצל קן רינפוצ'ה. צריך שוב ושוב לעשות. יש עבודה לעשות. הרבה עבודה. אז אנחנו אמנם מדמיינים בשלב מסויים במדיטציה שאנחנו טהורים ונקיים אבל צריך לחזור על התרגול הזה הרבה הרבה פעמים. כי יש באמתחתנו הרבה זרעים.

אבל, החלק השני של השאלה הוא נפלא. כי אנחנו כל הזמן, במשך כל יום, צוברים עבירות כי אנחנו עוד שרויים בבורות. אנחנו מתבטאים בצורה לא טהורה, אנחנו עוסקים בדיבור מפלג, דיבור גס, דיבורי סרק. אנחנו עושים את כל הדברים האלה. אם אתם יושבים בסוף היום – ואתם יכולים לעשות אפילו מדיטציה קצרה – אתם עושים 21 מיקצמות עם ההדמיה של הטיהור. אתם אפילו יכולים [לעשות] רק את החלק הראשון של הטיהור, של למטה למעלה ובאמצע, ותוך כדי זה עושים את המיקצמות. זה עוזר למה שצברנו באותו יום ומונע מזה מלגדול. מי שרציני בדרכו זה חיוני.

### **ש. אני מבקשת לסכם את הקורלציות בין המתנות של הלאמה בנקטר הזהוב עם הטיפות והשלמויות והחוכמה והיכולת ללמד. מה יכיל הכדור לטיהור המוסר או הכדור לטיהור...**

**ת.** אין קורלציה בין הדימוי שעשינו כמו הספר והחרב וכל זה ובין שלמויות ספציפיות. כל אחד מהדברים עובד על כל אחד מהדברים.

<sup>1</sup> המורה עושה תנועה של פתיחה של שתי הידיים מתוך הלב כמו פתיחה של פרח.

**ש. האם אני אוכל לשתף אתכם מחוויות בשלבים מתקדמים בדרך. מה רואים שם. משהו שיתן לנו עוד כוח.**

ת. זה כאן כל הזמן. תקשיבו טוב. לפעמים בין המילים.

**ש. האם בבית קודם לעשות את כל השלבים המוקדמים ואז לחזור לבית שבו נעשה צ'ה-גום.**

ת. כן זה רעיון נפלא. לעשות את השלבים המוקדמים. זה נהדר להתחיל את המדיטציה בשלבים המוקדמים. זה מה שיוצר את התנאים להצלחה של המדיטציה. ואז לעשות צ'ה-גום על בית ספציפי. זה בדיוק איך שטוב לעשות את זה.

**ש. אם די טיהרתי את מעשי ומחשבותי, אך עוול וסבל המורים נגרמים לבני אנוש שלא בסביבתי המיידית, אבל קרובה, אבל אני מתעלם במכוון או שלא במכוון ולא נוקט במעשים למניעת העוול ולהקלת הסבל. האם עדיין יש לכך השלכות קארמיות.**

ת. בוודאי. בוודאי. אם אני נמצאת בסביבה שיש בה עוול, ואם אני לא לוקחת אחריות על זה, אז אני רושמת 'ראית עוול ולא עשית כלום'. וזה יגרום לי סבל בעתיד. בוודאי. אנחנו חייבים לפעול לחיסול כל הסבל בעולם. את זה אומר לנו מאסטר שנטידווה. אתם זוכרים את הטיעון הלוגי היפה שלו? 'משום שכאב הוא, עלי לחסלו'. זה הכל. רק משום שהוא כאב. אם הוא מופיע, אם יש סבל בעולם שלי אני משליכה את כל העולם שלי, קרוב או רחוק. את הכל. חובתי לחסל כל סבל שמופיע בעולמי.

אז שואלת דורית אז מה נעשה עם סדר העדיפויות? מה לעשות קודם? ☺ זאת אמנות גדולה. יש לך את נדרי הפראטימוקשה, יש לך את נדרי הבודהיסטווה, ואת כבר יודעת שיש סדר עדיפויות ביניהם. בתוך נדרי הבודהיסטווה אז יש לנו נדרים ראשיים ונדריים מישניים. אז זה נותן לנו סדר עדיפויות. בתוך הנדרים הראשיים, הסדר שלהם אומר לנו על סדר העדיפויות. וצריך ללמוד. צריך ללמוד ולהקשיב ללב גם. להקשיב ללב. וללמוד טוב טוב איך קארמה עובדת, כי חיוני שנלמד איזה קארמות הן יותר דחופות ויותר חשובות.

כי במשך הזמן כשאתם מתחילים להיכנס לדהרמה, אז זה כבר לא יהיה: "האם ללכת לטיול לחוץ לארץ או לבוא לריטריט?". אם אתם מבינים את החשיבות, אז השאלה הזאת תיעלם. השאלה תהיה "לאיזה ריטריט ללכת קודם?" או: "האם ללכת לריטריט שלי או קודם ללמד?" או "האם קודם לתרגם או קודם ללמד?". זו תהיה השאלה. איזה דהרמה לעשות קודם? ואז יתחילו הקונפליקטים ממש.

**ש. מה ההיררכיה בין נאגארג'ונה, מנג'ושרי וג'ה צונגקפה.**

ת. כולם בודהות. לא צריך היררכיה. זה חלון מזרחי וחלון מערבי.

**מהקהל:** (שאלה לגבי מחשבות שעולות בעת מדיטציה)

**המורה:** זה טיבעי שזה יקרה, ורק אתה הפוסק. לפעמים זוהי תובנה שהיא חשובה ומועילה לך ומאירה את עיניך וככה, ואתה אולי רוצה להיכנס לשמה ולהסתכל מה יש שמה בשבילך. ולפעמים זה הסחת דעת. ואתה צריך להחליט מה זה. אם זה הסחת דעת, אז אתה צריך לחזור לנושא המדיטציה. אם זה משהו שהוא מאיר את עיניך, תישאר שמה ותחלוב את זה. אתה הפוסק.

**המורה:** תודה רבה. השאלה של מרי: "את אומרת שהקארמה של לראות חולים זה בגלל שלא טיפלתי בחולים בעבר, אז מה עם רופא שמטפל בחולים? אז הוא כל הזמן רואה חולים."

יש את השלב שבו דברים לא נעימים ולא רצויים כמו חולים, מופיעים בחיים שלי כי מבשילה לי קארמה כזאת. ויש שלב הרבה יותר גבוה שבו הבודהיסטווה הוא כבר טהור למדי, הבודהה הוא כבר טהור לגמרי, והוא בוחר ללכת לגיהנום כדי לעזור ליצורים שם. אז הבודהיסטווה במכוון הולך וחושף את עצמו. הוא עשה לגמרי החלפת עצמי בזולתי. הוא בכונה הולך איפה שהסבל.

אז מסופר על מאסטר שאנטידווה אחרי שהוא עזב שם את המנזר, הוא התעופף לו ונחת בדרום הודו. אחרי זה הוא המשיך והוא כל הזמן חיפש מקומות [לעזור]. בגלל שהיו לו סידהיס, היו לו כוחות על חושיים, הוא ידע איפה יש מלחמה או איפה יש רעב. הוא היה מתעופף למקום הזה ועוזר שמה לאנשים. בודהיסטווה בכונה בא ושותל את עצמו במקום בו יש סבל והוא יכול לעזור.

אז זה תלוי כמובן במוטיבציה של הרופא. אבל יש כאלה. ואנחנו לא יודעים אף פעם מי הוא מי. ומהמקום שלי אני לא יכולה לשפוט למה הוא עושה את מה שהוא עושה? האם מסיבות חומריות או מסיבות נשגבות.

אני מציעה לכולכם לשנן את זה בעל פה. זה תפילה מאד מאד חשובה. לשנן את כולה בעל פה. ותוסיפו את הבתים הנוספים עכשיו. אז מאד טוב ללמוד את זה בעל פה ואז כשאתם עושים את המדיטציה, הבית זמין לכם. אתם לא צריכים לפתוח דפים, אתם לא צריכים לצאת מהרכוז המדיטטיבי. הבית זמין לכם ואתם עושים את הצ'ה-גום על הבית. אז זה טוב גם בשביל השאר-גום, המדיטציה סקירה וגם בשביל הצ'ה-גום, המדיטציה האנאליטית.

אם אתם רוצים הנחיה לריטריט אז אם יש לכם זמן ללכת לעשרה ימים לריטריט או לשבועיים ללכת לריטריט, זה יהיה נהדר לשלב את זה עם המדיטציות של מקור כל חסדי. כלומר להתחיל עם זה בבוקר נאמר, במשך היום לעשות את המדיטציה של מקור כל חסדי ואולי לסיים עם זה בערב. הצעה. אתם יכולים לסדר לעצמכם. השילוב של שניהם זה ריטריט נפלא. ואפשר לעשות את זה הרבה הרבה. גם אפשר רק את זה ואפשר רק את ההוא (מקור כל חסדי) גם.

אם את יושבת ואת קוראת את זה כל יום, כעבור שלושה שבועות תדעי את זה בעל-פה. מעצמו זה יתנגן לך בפה. אתם יכולים דרך אגב לכאלה דברים להקשיב בנהיגה. לא לעשות מדיטציה בנהיגה, אבל להקשיב אפשר.

**מהקהל:** כמו היומן.

**המורה:** זה כמו היומן, רק שעכשיו אתם עושים גם טיהור. זה הטיהור שלכם, ולעשות 21 מיקצמות. באופן מסורתי אנחנו עושים רק את הטיהור. הטיבטים מלמדים רק לעשות את הטיהור של המגרעות, גשה מייקל מוסיף גם להתעכב על הדברים הטובים, הוא אומר שתכניסו את זה גם במדיטציה.

**מהקהל:** יש אפשרות להגיד את המיקצמות גם בנהיגה?

**המורה:** כן כן. אתם יכולים. יש להגיד את המיקצמות עם ריכוז ועם מדיטציות ועם לחשוב על המשמעות וכל ההדמיות, ויש רק להגיד אותם. רק מלהגיד אותם זה לא אותה קארמה, אבל זה הרבה יותר טוב מאשר לחשוב מחשבות סרק או מחשבות לא טובות. אם יש לכם זמן לשרוף, אם אתם מחכים ברמזור או מה, זה דרך נהדרת לבלות אותו.

**מהקהל:** גם בגלל שמעכשיו זו המנטרה שאנחנו עושים או גם שאר המנטרות?

**המורה:** גם שאר המנטרות. אבל זאת סיפרתי לכם על כל הסגולות שלה. זה ברצינות. הרבה לאמות ישלחו אתכם להגיד 100 מיקצמות ביום. לא רק רופאים טיבטיים.

**רזיה:** אני רוצה להודות ללאמה דבורה בשם כולנו, ברשותכם.

ללאמה דבורה הלה, אין בילתה בעולם הסמסרי והאולטימטיבי בו זמנית. תמיד.

למדנו לשרתך ממקום עמוק יותר, בעקבות הטיצ'ינג הזה. מקום עמוק יותר וכנה יותר.

ותודה לך על הטיצ'ינג הנפלא הזה ועל היותך מראה טהורה שלנו לטובתנו ולברכתנו המלאה. סדנת הגורו יוגה שלימדת עתה, איפשרה לנו לתחום תחום קודש לתרגול של מסירות והתמסרות, כדי הפיכתנו לכלי טהור ומואר, שדרכו את תדברי, תלמדי, תבארי, תתפלמסי ותביאי לכל הברואים חוכמה.

כמו שצ'וקי הלה אמרה בתפילתה הזכה: 'דברי דרכנו, למדי דרכנו'. לזה נשאף ולזה נפלל. לא נוכל להיות כלי טהור זה אלא אם נקרצף יומם ולילה את קירות תודעתנו, משכבות שכבות של טפטים שהודבקו זה על גבי זה כדי להסתיר פגמים, לכלוך, התפוררות ועצלות, לחולל רמונט של ממש. זה אפרופו פסח כמובן.

אנו יוצאים מכאן על שתי רגלינו הפיזיות, כאילו שתיהן רגל ימין. בזכותך כמובן. זו היתה סדנה מופלאה ומדיטציות שמימיות.

כמה נפלא לראות שהאור עשוי פוטונים ולא אטומים, שהרי אטום הוא אטום ואילו האור נוכח בכל אך לא תופס שום חלל. וזה במובן מסויים מזכיר ריקות.

עד לביקורך הבא אנו מבטיחים להסוך בחשמל, לקיים שעון קיץ בגופנו בתודעתנו בליבנו בדיבורנו התנהגותנו ותרגולנו. גם כשאת לא כאן יש לך בליבנו כס מפואר. ואת איתנו ומנחה אותנו בכל. תודה לך בודהה, כלילת הארה. מדהימה ואהובה.

אוהבים אותך וקדים לך בשפלות רוח ומתוך השתאות מול הנס של הופעתך בשמי תודעתנו.

תודה רבה רבה בשם כל הסנאה.

(מחייאות כפיים).

(תפילה לאריכות ימיה של הלאמה)

אני רוצה להודות לכם על הזכות המדהימה שנפלה בחלקי ללמד אנשים כמוכם. הייתם מדהימים מדהימים כל הביקור הזה. מתחילתו ועד סופו ולמעשה הרבה לפני תחילתו. כנראה עשיתי משהו נורא טוב שנפלה בידי הזכות להיות איתכם.

תודה רבה לכם. תודה רבה. אני רוצה להודות לכם. לכל האנשים שעבדו יומם ולילה כדי לאפשר את הביקור הזה. אני יודעת שכולכם נתתם יד. וזה לא היה עניין קטן הביקור הזה. זה היה מבצע מסובך ומורכב ויקר. ועשיתם אותו בצורה פלאית ומדהימה. עם מסירות ואהבה שיצרו בשבילכם את הקארמה כדי לקבל את הריטיריט הזה. הוא בא מכם. הכל שלכם. אני הייתי רק השליחה. תודה רבה לכם. אני מאד אוהבת אתכם. מאד מאד.