

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 6

(מנדלה)

אז אני אענה כאן על שאלות:

שאלה: כיצד אנו מטענינים את הקארמה, אודה לך אם תחזרי על כך ביתר פירוט?

תשובה: על ידי הפרקטיס של הגורו יוגה למשל. על ידי שמירת הנדריים. על ידי שירות לדהרמה, שירות למורים לדהרמה. שירות לחברים לדהרמה, שמירת הטוב, פיתוח היכולת המדיטטיבית, פיתוח החוכמה, הלימוד. ההקדשה של כל הדברים האלה, וללמוד מה מעצים קארמה שזה שיעור שלם שאני לא יכולה לחזור עליו עכשיו.¹

שאלה: האם בכל ה-Che Gom ניתן לדמיין את דמות הלאמה שלי במקום דמותו של ג'ה צונגקפה?

תשובה: בוודאי, אם יש לכם לאמה, אם יש לכם קשר טוב עם הלאמה, אם יש לכם לאמה זה האובייקט הכי חזק. אז זה איך שג'ה צונגקפה בא אליכם.

שאלה: אני מבקשת שתאפשרי לנו להקריא בקול את התפילה בלשון נקבה בשמם של כל תלמידייך שאת לאמת הלב שלנו?

תשובה: אנחנו יכולים לעשות לסירוגין, כן! כשיש אנשים אולי שיש להם מורה אחר שהם קשורים אליו, אז נשאיר את זה, ואתם יכולים לעשות את זה לסירוגין.

שאלה: לכל הבודהות והמלאכים יש גם אל ראשי כמו אל שליט אחד?

תשובה: הם כולם אחד. זה אותו מיינד, זה הדהרמקיה, אבל בייצוגים שונים ובתרגולים שונים הם יופיעו בצורות שונות, כמו למשל אם מסתכלים פה בשדה החסד, אז אתם רואים שם יש דמות מרכזית. אז האם הוא המלך של כל הבודהות? לא. אין דבר כזה. הם לא. אבל

בשבילי כמתרגלת, הלאמה שלי הוא המלך של כל הבודהות, מפני שכל הבודהות באים אלי, כל המיינד המדהים הזה של הבודהה, בא אלי דרך המורה שלי או המורה שלי, אז בשבילי זאת דמות מרכזית.
זה החלון שדרכו אני מסתכלת אל החוכמה המדהימה והחמלה והאהבה המדהימה של הבודהות והידע-כל של הבודהות,

אז כאובייקט לתרגול, אנחנו אולי עושים שם היררכיות, אתם רואים? יש יותר גדולים, יותר קטנים. יש מצד שמאל, יש מצד ימין. יש למעלה. יש למטה. אנחנו עושים את הייצוגים האלה, אבל רק כאובייקט לתרגול שלנו, לא בגלל שאחד יותר טוב מהשני, אלא לנו יש קשר קארמי יותר עם אחד מאשר עם אחר. לכן גם כל-כך חשוב שכל אחד מאיתנו יגיע להארה, כי כל אחד מאיתנו יש לו את האנשים שקשורים אליו קארמית ושפחות קשורים למישהו אחר. לכן אנחנו הבודהה שלהם. אנחנו אלה שיכולים להושיע אותם, ולא מישהו אחר, אז מבחינה זאת, בגלל הקארמה, יש להם תפקידים שונים. יש לאנשים שונים ולבודהות שונים תפקידים שונים בתרגול שלנו, אבל זה לא שאחד מהם יותר חשוב מהשני או יותר חכם מהשני או משהו כזה.

¹ ניתן למצוא על כך פירוט בקורס 5 שיעור 10. בכתובת הבאה: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C5.htm>

שאלה: כאשר אנו עושים ויזואליזציה, האם נכון לנסות לדמיין את צונגקפה או את הלאמה האישי שלנו? כיוון שאת מורתינו האהובה, מי שרוצה, האם יכול לעשות החלפה של הדמיה?
תשובה: כן. אז זו בדיוק השאלה שענינו קודם. כן. התשובה היא כן.

שאלה: מה עושים כאשר במהלך מדיטציה עולה רגש מאד חזק של בכי או צחוק? איך להתיחס לבכי בתוך המדיטציה. האם להפסיק, להמשיך, לזוז פיזית?

תשובה: זה מכשול במדיטציה, וכאלה ימשיכו לעלות די הרבה זמן, עד שנפתח ריכוז טוב ונלמד איך לשמור טוב על המוסר כי אלה דברים מקארמות קודמות. אז ככל שהתרגול שלנו יותר מתקדם, אנחנו יותר שולטים במיינד ואנחנו יותר יכולים לנווט אותו ולהגיד לו: 'אתה לך לכאן ואל תלך לכאן!' בתחילת התרגול זה קשה ויכול להיות שדברים באים ומסיטים אותנו וקשה לנו לחזור אל האובייקט.

ההנחייה היא עד כמה שאפשר לחזור לאובייקט המדיטציה. לחזור לנושא שאיתו התחלנו, כי חלק חשוב חשוב בתרגול המדיטטיבי, זה לפתח משמעת. לפתח שליטה במיינד, ואת זה אנחנו עושים כמו עם כלבלב קטן. אומרים לו: 'עכשיו שב!', 'עכשיו שב!'. 'צריך לחזור לכאן! עכשיו חזור לכאן!' כל הזמן מחזירים את המיינד. הוא בורח - מחזירים אותו. בורח - מחזירים אותו עד שנמאס לו לברוח. זה ממש ככה. זה התרגול. זה לאלף. זה אילוף התודעה. אנחנו בפירוש מאלפים את התודעה, אז עד כמה שאנחנו יכולים זה מה שאנחנו צריכים לעשות.

אם הרגש לפעמים הוא מאד חזק והוא משתלט עלינו ואנחנו הובסנו על ידו, יש כמה דברים שאפשר לעשות, אז בקורס 3 למדנו כל מיני אנטידוטים. אפשר להחליף את נושא המדיטציה. אם הנושא הוא כזה שאתם עוד לא מכירים אותו מספיק טוב, עוד לא מחוברים מספיק חזק, הוא עוד לא תפס אתכם מספיק חזק, אז הנגעים הרוחניים יתפרצו בכל פרצה שתתנו להם, אז לפעמים להחליף את נושא המדיטציה עוזר.

אם אתם בכל מדיטציה תחליפו את נושא המדיטציה, לעולם לא תפתחו את האילוף הזה של התודעה ואת המשמעת הזאת שזה המטרה של האימון המדיטטיבי, אז לא לעשות את זה בקלות, אבל אם ניסיתם יום אחד, ניסיתם יום שני, ניסיתם שבוע וזה לא הולך, אז או קיי! אז לא ללכת עם הראש בקיר. אז אפשר להחליף את נושא המדיטציה. ביחרו נושא ששובה אתכם, ששובה את לבכם.

אם זה הלאמה, אם יש לכם קשר טוב עם לאמה, אם זו מחשבה אחרת שהיא חזקה אצלכם, אולי אתם מתפעמים מאיזה דמות אחרת או מאיזה מעשה. ביחרו נושא שיש פחות סיכוי שתיכשלו בו. אם גם זה לא הולך, יש כל מיני עצות בקורס 3. יש אוסף של עצות. קיראו שם. הקשיבו לקורס.

תלוי איז סוג של הפרעה זה. אם זה דבר שמדכך, זה דבר אחר, אם זה דבר שכל הזמן תזזיתי, זה פתרון אחר. אם זה משהו שמוריד אותנו, אז אנחנו לפעמים מדמיינים משהו מאוד מאיר, משהו שמאיר מאד חזק; עושים את דמות הלאמה אפופה בהרבה אור למשל, או סתם אור. משהו [כמו] אובייקט בהיר ומתמקדים בו. אם זה ההיפך, אם המיינד תזזיתי ובורח ברגשות של אי שקט וכך הלאה, אז אנחנו בוחרים משהו שמוריד אותנו; למשל מחשבה על הארעיות של החיים האלה, ועל האוטוטו, מי יודע מתי המוות יבוא, ומתמקדים במחשבה הזאת. זה מהווה אנטידוט לדבר השני.

אם גם זה לא עוזר, יש תמיד את הגורו יוגה. הולכים בתחינה ללאמה. הולכים ופונים בתחינה ללאמה ומבקשים עזרה. באים לבקש עזרה. אז אתם יכולים לעשות את זה במדיטציה, אתם לא צריכים לשלוח אימיילים, וכשהמדיטציה טובה, העזרה באה. ככל שאתם מבינים יותר ריקות, אתם יכולים להביא את הלאמה אל לבכם לא משנה איפה הוא או היא בעולם.

השעה מאוחרת ואני לא רוצה להחזיק אתכם היום מאוחר כי אני לא יודעת איך עבר עליכם הלילה והצהריים עם כל הטלטולים. אני אגיד רק כמה מלים ואנחנו ניפרד.

פתחנו את היום בדיבורים על רטריט, אז נסיים אותו בדיבורים על רטריט.

[תחום מוגן]

אחד הדברים שצריך לעשות ברטריט זה ליצור הגנה בדיוק מפני דברים כמו שהיו בשאלה האחרונה, כי כל עוד המיינד שלנו חלש, התרגול שלנו בחיתוליו ואנחנו עוד חלשים, יבואו כל הרגשות העוכרים האלה ויגנבו לנו את המיינד, ואנחנו אומרים שזה סוג של שדים. זה סוג של מזיקים. הם לא שדים שחורים עם

קרניים שמופיעים ומתקפים אותנו מבחוץ. הם מתקפים אותנו מבפנים, אז אנחנו צריכים אמצעים להתגונן בפניהם. אחד הדברים שקיבלתם זה "סוּטֶרֶת הֶלֶב". אחד השימושים ב"סוּטֶרֶת הֶלֶב", אחרי שמבינים את המשמעות שלה, זה שאפשר להקריא אותה כהגנה מפני דברים כאלה.

וברטריטים ארוכים, בוודאי ברטריטים טנטריים, אבל גם ברטריט הזה שהוא מאד קרוב לטנטרה באופי שלו, אם אתם נכנסים לעשרה ימים, לשבועיים רטריט, צריכים ליצור הגנות. צריכים ליצור הגנות כי הכחות הרעים יבואו להתקיף אתכם כי אתם עכשיו מתחילים להשתחרר משליטתם והם לא אוהבים את זה, אז אנחנו נלמד מחר קצת איך עושים הגנה. עושים ייצוג פיזי להגנה, פיזית הולכים ויוצרים מעגל הגנה, וגם במדיטציה איך יוצרים הגנה שזה בודהיציטה.

בדרך כלל ברטריט אנחנו יוצרים תחום, תחום של הרטריט, ואדם שסוגר את עצמו ברטריט לא יוצא מהתחום. אז קודם דיברנו שאנחנו נשארים בחדר ואפילו מאפילים על החלונות. ברטריטים מאד ארוכים, שזה מעל חודשיים או יותר, אז אנחנו גם לפעמים יוצאים, אם כי יש גם כאלה שנשארים סגורים לתקופות ארוכות. יש דרגות שונות של חומרה.

אז אנחנו מקיפים סביב המבנה שבו אנחנו עושים את הרטריט, מגדירים שטח ואנחנו אומרים: 'זה התחום!' זה הגבול של הרטריט! אני לא יוצאת מהגבול הזה, ואחרים לא נכנסים, חוץ מאלה שאני נתתי להם רשות להיכנס, ומי שמטפל בי ברטריט, עוזר לי לשמור על הקו של הרטריט.

אז כמובן מי שמטפל בי ברטריט ומביא את האוכל וכך הלאה, אז הוא בוודאי יכול להיכנס ולצאת. נותנים רשות אולי לרופא להיכנס אם צריך. בדמיון אנחנו נותנים רשות. אנחנו לא צריכים לצלצל להם. אנחנו מגדירים מיהו חלק מהרטריט ומי לא, וכל מי שלא הגדרנו, הוא לא נכנס לתחום הזה. הוא עכשיו לא בתחום שלנו. לזה קוראים בטיבטית Tsam. תגידו: צאם Tsam - זה קו או גבול. כמו תחום. מגדירים תחום של הרטריט. אז אנחנו מחר נעשה הגדרה כזאת, כאילו שאתם ברטריט. נגדיר פה תחום.

אנחנו לא ממש נשמור על התחום כי אתם הולכים לחדרים שלכם, אז אנחנו לא ממש ברטריט, אבל [כדי] שתכירו איך עושים את זה כשאתם תיכנסו לרטריט, אז אנחנו נשים במקומות מסויימים, סימנים מסויימים שמסמנים את הרטריט.

אתם יודעים, שם ב"גלגל החיים", יש שמה בגזרה הדרומית מזרחית, יש שם את הרוחות הרעבות. איפה הן? איפה הן נמצאות? בכל מקום יש המון מהן. אנחנו לא יכולים לראות אותן, אבל יש להן גוף, רק מאד עדין, והם יכולים לעבור קירות. הם יכולים להיות אנשים שחיו באזור מסויים ונקשרו לאזור הזה, ואחוזים בבתים מסויימים, ואחרי שהם עוזבים את גופם, הם לא שמים לב שהם עזבו את גופם והם עדיין תלויים שם ומנסים להתחבר עם בני ביתם הקודמים רק לא מצליחים, וזה בשבילם מאד טרגי. זה יכול להיות אחרים. יש הרבה סוגים של רוחות והם נמצאים בכל מקום.

אם הם חיים באזור מסויים - זה כאילו זה האזור שלהם, אז עכשיו אם אנחנו מתיישבים שם ומחליטים לעשות שם רטריט, אנחנו מתחילים לייצר אנרגיות מאד חזקות במדיטציה שלנו, שבעצם פולשות להם לתחום שלהם, והם עלולים להפריע. זה מאיים עליהם.

אז אנחנו נותנים להם מנחה ומבקשים מהם שלא יפריעו לנו, כן! יש טקס כזה. אל תצחקו. אתם אולי לא יכולים לראות אותם, ואנחנו עדיין לא פיתחנו מספיק רגישות כדי להרגיש אותם, אבל מודטים שנכנסים עמוק לרטריט מרגישים מאד את הדברים האלה, ויש הרבה סיפורים על איך ההגנות האלה עובדות, איך הן לא עובדות. כשמישהו נכשל בלעשות אותן מה קרה, וכשמישהו עשה אותן טוב מה קרה.

מה שעושים ברטריטים ארוכים, זה מגישים להם מנחה, ויש צורות מסורתיות שהטיבטים פיתחו איך עושים את המנחה הזאת. זה נקרא Torma. אימרו: טוֹרְמָה.

Torma - זה מן עוגה כזאת שעושים בשבילם, ויש לה [צורה שונה] לפי הרטריט. לרטריטים טנטריים יש צורות מסויימות של טורמות ולרטריט כזה של ג'ה צונגקה יש צורות אחרות קצת של טורמות. אנחנו הקדשנו יום שלם ברטריט שלנו עם גשה מייקל לעשות טורמות. אנחנו לא נעשה את זה כאן. כשיגיע הזמן ברטריטים טנטריים, נעשה את זה. זה נורא כיף, זה הרבה עבודה. אז מוצאים כל מיני דרכים לעקוף את זה. עושים בהתחלה, ועושים טורמות קטנות ושמים אותן בפריוז וכל פעם מחדשים את הטורמה. עושים כל מיני דברים כאלה. אין לנו זמן ברטריט הזה לעשות את כל זה, אז אנחנו במקום זה נשתמש בעוגיות.

המסורת בטורמות האלה, זה לעשות אותן מחומרים שהם לבנים. מה זה חומרים לבנים? זה חלב, זה סוכר, זה קמח לבן, או לחם לבן.

שמים דבש, שמים גי². זהו, זה בערך. אז מזה עושים בצק, ונותנים לו צורה מסויימת, בדרך כלל חרוטים, או פירמידות, ומקשטים אותם בצורות מסויימות לפי סוג הרטריט. אז כאמור, אנחנו במקום זה נשים עוגיות על יד המרקרים שלנו, והעוגיות הן צריכות להיות לבנות, ואם לא, לא נורא.

למה חומרים לבנים? בגלל הסיפור של ההארה של הבוודה.

הסיפור הולך שהבוודה כשהוא היה נסיך והחליט לעזוב את הארמון, הוא הלך ביער והוא פגש את חמשת החברים שלו; הנמרה וגוריה³, והם תירגלו ביחד והם תירגלו שיטות סגפניות מאד שהם הסתגפו מאוכל ועשו מדיטציה כמו שאנחנו מלמדים לא לעשות. מדיטציה של לרוקן את הראש ממחשבות, שיטות שהיו במסורת ההינדו, אז הבוודה תירגל את השיטות האלה במשך הרבה זמן. יש תמונות שלו שהוא לגמרי רק עור ועצמות, רואים את כל הצלעות וככה, והוא ראה שהשיטות [האלה] לא עובדות.

ואז הסיפור הולך שהוא יושב ככה במדיטציה מזה-רעב, כולו עור ועצמות, ואין יותר מידי תוצאות. ואז הסיפור הולך שאז באה איזה נערה שרואה את הנזיר המסכן הזה שהוא כולו עור ועצמות ורחמיה נכמרים עליו והיא מגישה לו קערת אורז וחלב. זה לבן, אוכל לבן היא מגישה לו, והוא לוקח את האוכל ואוכל, וחייתה נפשו, והוא מבין שהשיטות הסגפניות אין בהן את הברכה האולטימטיבית שהוא מחפש. אז לזכר הסיפור הזה, המסורת היא להשתמש בחומרים לבנים. לפעמים שמים עליהם קצת אדום, אבל זה כבר סיפור אחר לא להיום, אז אם יש עוגיות לבנות, אז זה יהיה טוב. אז אנחנו נשתמש בהן, וצלחות נייר או משהו שאפשר יהיה לשים פה במקומות מסביב.

כאמור, יש להם קישוטים ספציפיים שאנחנו לא ניכנס לזה הפעם. השם שלהם זה אימרו: גֶקְטוֹר - Gektor. אז Tor - בא מטורמה. Torma - זה העוגות האלה שעושים ומגישים להם. Gek - זה כוח רע, מישוהו שמפריע, מישוהו שעוצר את המדיטציה שלנו. גֶק. אז Gektor - זה טורמה לסלק מכשולים, אז יש סוגים שונים של טורמות. זה תורה שלמה.

אנחנו עשינו קורס קטן על זה ב"דיימונד מאונטן". הולך לצאת ספר של טורמות עכשיו, כתוצאה מהקורס שלנו. יש Gektor - שזה בא לעצור מכשולים כאלה, ויש צ'יטור - שזה טורמה כללית יותר שמטרתה פשוט לפייס את הרוחות ולבקש מהם רשות שיאפשרו לנו להשלים את הרטריט בתחום שלהם ושלא יפריעו לנו, וגם להם נותנים מנחה. יש כל מיני טורמות. אז מחר בבוקר תבואו עם הצלחות נייר ועם עוגיות לבנות וקצת פיסות נייר ועטים וקצת מסמרים ופטישים.

[המנטרה- המשך]

אני חושבת שיש עוד כמה מלים שאני צריכה להשלים לכם לגבי המנטרה, אז דיברנו [ש] 'מיקמה צווה' - Mikme tseyway - זה 'אהבה שאין לה מושא', נכון? זה בא כתוצאה מהבנה של ריקות. זה האהבה שהיא ברמה הזאת שמבינה את הריקות של האובייקט, של האדם הסובל. כשאני באה לעזור לסובל ואני מבינה את ריקותו ואני מבינה שהוא השלכה שלי ואני מבינה שאם אני אשמור על הנדרים שלי, אז הוא לא יצטרך לסבול, כי אני לא אשליך אותו יותר בצורה כזו, זאת האהבה הזאת [שאין לה מושא].

זה יכול להיות הבנה שהיא אינטלקטואלית. לא חייבת להיות ברמה הזאת. כאילו כשאתם מדמיינים את האיכות הזאת כשאתם עושים את המנטרה, אז כשאתם חושבים על המשמעות במנטרה, זה יכול להיות הבנה אינטלקטואלית של ריקות - הבנת הפוטנציאל הזה של האדם שאני עוזרת לו, או שהאדם שאני אוהבת יגיע להארה באמצעותי. אם אני אעשה את הפרקטיס שלי, אשמור על הנדרים שלי, אם אני אפתח יכולת ללמד אותם, אני יכולה לעזור להם להוציא את עצמם מסבל, אז זה בקשר לשורה הראשונה.

עוד בקשר לשורה הראשונה - יש לנו צ'נרסיק - Chenre sik.

Chen, ההברה צ'ן - זה מלה לעין, ואולי אמרתי לכם שבטיבטית יש מערכות נפרדות של מלים לבודותה ולאנשים רגילים. אז יש מלה אחרת לעין. Mik - זה עין לאדם רגיל, ולבודה יש צ'ן. לא מיק, אז זה - "עיני האהבה". אתם זוכרים? תרגמו "עיני האהבה" את שמו. סיק - Sik זה מבט. זה להסתכל. ו-

² החלק שנותר אחרי שמזקקים את החמאה.

³ הסיפור על הבוודה שהקריב את גופו למען הנמרה וגוריה, על מנת לאפשר לנמרה מזון שתוכל לטפל בגוריה וכך יצר איתם קשר קארמי. בגלגול אחר, המופע של הנמרה וגוריה, הופיע כחמישה חברים קרובים.

Resik - אנחנו תרגמנו "מבט אהב", ובעצם זה מבט כזה מאוהב, מבט של מישהו שהוא מסתכל כשהוא לגמרי מאוהב בכם. אז זה צ'נרסיק = אָוּלוֹקִיטְשׁוֹנְרָה הוא לגמרי מאוהב ביצורים. זה השם שלו- "עיני האהבה".

דְרִימָה-Drime - אמרנו **חוכמה** (בשורה שנייה). אז זה **ידע**, ואמרנו שזה '**חוכמה שאין בה רבב**'. חוכמה שלא רואה דברים כקיימים מצד עצמם, וזאת החוכמה שיש למנג'ושרי, מכיוון שהוא הסיר את המכשולים לידע-כל למשל. הוא הסיר את שני סוגי המכשולים, כולל אלה של ידע כל, ולכן יש לו חוכמה שמבינה את הטבע האולטימטיבי של דברים.

בשורה השלישית. דופונג מָאלוּ - Dupung Malu. ה-Pung הזה - זה **חילות**. זה **צבא**. אז Du-זה היה **שדים, מזיקים**, אז Dupung - עכשיו זה **צבא המזיקים**, או '**חילות המזיקים**'.

סָאנְגוּוֹה דָאק - Sangway Dak (שזה גם בשורה השלישית) -Sangway - זה **סודי ו-Dak** זה **שליט**. אז זה '**שליט בעולם הסוד**', ואמרתי לכם שהכוונה ל**וואג'רפאני** - Vajrapany. מתברר שיש פה פירושים שונים.

גלק **רינפוצ'ה** מדבר על נָאג'רפאני. קן **רינפוצ'ה** מדבר על נָאג'רְדְהָרָה. **גשה מייקל** גם מדבר על ואג'רדהארה. Vajradhara - זו **הדמות של הבודהה כפי שהוא מופיע כשהוא מלמד טנטרה**, אז הוא **השליט של עולם הסוד**, כי טנטרה היא הלימוד הסודי. **הכוונה פה שג'ה צונגקפה - יש לו את האיכויות האלה של הלאמה הטנטרי או המאסטר הטנטרי, שבעזרת התרגול הטנטרי מסלק את כל חילות המזיקים, שזה כל המכשולים שיש לנו להארה, מכל הסוגים.**

גָאנְג צ'ן -Gangchen. זה צריך להיות "קאנג צ'ן", אמרנו - זה **מקום שיש בו שלגים**, וזה **שם לטיבט** כּאן, ומסתבר שזה התרגום של "הימאליה". הימאליה - מקום שיש בו שלגים.

ודבר אחרון ואז ניפרד להלילה. מחר אנחנו נתחיל לעבוד עם המאלות, אז תבואו עם המאלה שלכם. אנחנו נשתמש בזמן שנעשה מדיטציה עם המנטרה.

כשאומרים את המנטרה, המסורת אומרת שצריך להשמיע קצת קול, בוודאי להזיז את השפתיים, לא לעשות את זה בפה סגור. להזיז את השפתיים ולהשמיע טיפ טיפה קול. ההנחיה היא להשמיע קול בעוצמה שאם יושבת פה ציפור על הכתף שלכם היא תשמע, אבל אם היא יושבת שמה⁴ היא לא תשמע, או קיי? אז מידה כזאת, והסיבה למה משמיעים קול, זה בגלל שיש הרבה יצורים סביבנו שאנחנו לא רואים, וכשהם שומעים את המנטרה זה עוזר להם. זה מברך אותם. או קיי. אז אנחנו משמיעים את המנטרה.

וגם חשוב להגיד את המנטרה מאד ברור. זאת אומרת לא לבלוע מלים. לא למזג מלים, וזה בעיה גדולה, כי אחרי שאתם מתרגלים למנטרה, אחרי שאתם מכירים מנטרה טוב, במיוחד אם עשיתם כמה אלפים ממנה, זה מתחיל לרוץ בפה ואז אנחנו נוטים למרוח, ואומרים לנו הלאמות שזה לא טוב. צריך לשמור כל הברה ברורה. לא מהר מידי, לא לאט מידי.

כשעושים רטריט שבו סופרים מנטרות, המאלה זה בשביל לספור כמה מנטרות עשינו. אז כשעושים רטריט כזה שבו סופרים מנטרות, יש כל מיני עונשים אם אנחנו לא עושים את הספירה כראוי. למשל אם אני אמורה לעשות מאלה נגיד. פה יש לי 111 חרוזים. במאלות שלכם אני מניחה שיש 108. למה 108? כשעושים מאלה זה נחשב כמו 100, לא כמו 108, למרות שיש שם 108. 8 זה בשביל כל מיני טעויות שעשינו, מנטרות שלא ביטאנו כל הברה כמו שצריך, או ככה. אז 8 אנחנו עושים כל פעם אקסטרה.

ברטריט שאנחנו אמורים לספור 100,000 מנטרות למשל, מוסיפים עוד 10,000. זאת אומרת בעצם סופרים 110,000. חוץ מזה שכל 100 זה בעצם 108 או 111, תלוי במאלה שלכם, וזה רק לכפר על כל השגיאות וכל התקלות.

מה זה ה"עונשים" שאמרתי לכם? אם למשל אתם באמצע המאלה מתעטשים, אז הפרעתם את הרצף של המאלה. יש טבלה של "עונשים", אז יורדים 5, או... כן יש כל מיני. אם עושים גרפס יש "עונש". אם יוצאים גזים יש "עונש". אם איבדתם ריכוז יש "עונש". אם נרדמתם באמצע זה בכלל...כן. אז ביום רע אתם יכולים להגיע למספר שלילי של מנטרות. כן, כן, אז מחר נתחיל לעבוד עם המנטרה.

⁴ במרחק של שני מטר מאיתנו

[המוטיבציה]

כשאתם מתחילים את המדיטציה, כל המדיטציות שאנחנו עושים כאן עם מנטרה, בלי מנטרה, עם מאלה, בלי מאלה - בקשו ברכה. צרו מוטיבציה טהורה למען הברואים. התרגול שלכם הוא למען הברואים, ואתם מבקשים מהלאמה שאיתו אתם עובדים. זה הרי תרגול של לאמה, נכון? זה גורו יוגה. זה צבירת חסד באמצעות הלאמה, אז אתם מבקשים ברכות מהלאמה. אתם לא נותנים להם לברוח ככה סתם. אתם מבקשים מהם ברכות.

אם אתם מבקשים ברכות, הברכות יבואו.

הן באות בצורת תובנות. הן באות בצורת אנשים מסויימים [ש]מופיעים בחיים שלכם שמלמדים אתכם דברים מסויימים, או אתם שומעים מהלאמה דברים מסויימים שכל הזמן חיפשתם תשובה ופתאום אתם שומעים אותה, אבל אם אתם מבקשים ברכות הן יבואו בכל מיני צורות.

הן יכולות לבוא עם תחושה פיזית חזקה מאד של ברכה. תלוי בעוצמת התרגול שלכם, אבל אם לא תבקשו הם לא יבואו, או קיי? צריך לבקש פה.

זה הכל להיום, אז אנחנו ניפרד כאן, וב-06:30 אנחנו ניפגש לעשות את הנדרים של המהיינה. מי שרוצה. זה לא חובה.

(מנדלה).

אז בואו נקדיש.

(הקדשה).