

ריטריט מדיטציה: סוּטְרַת הַלֵב

על-פי שיעורים של גשה מייקל רואץ' ומורים אחרים

תרגום והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, דצמבר 2007

שיעור 5, חלק ב'

אז אנחנו נשמע עכשיו את הנזירים.

או קיי, אז זאת פשוט היתה הסוּטְרַה.

יש לכם הרבה שאלות. יש הרבה שאלות שמתייחסות במלים שונות לעניין של הבחירה לעומת קארמה.

שאלה: אנשים שואלים: אם הכל נכפה עלי, אז גם הבחירה שלי נכפית עלי?

תשובה: זה נכון, אבל זה נכפה עלי בצורה שאני רואה את עצמי עומדת בפני בחירה, ואז אני צריכה לעשות את הבחירה כי זה יזרע את הזרע הבא, או קיי? אני צריכה לעשות את הבחירה הנכונה כי זה יזרע את הזרע הבא וזה נכון שזה הכל קארמה. זה הכל נכון.

שאלה: למה התרגזתי? מה הסיבות לזה שהתרגזתי?

תשובה: נטייה להתרגז. הרגל עמוק להתרגז. התכונה של אורך רוח לא מפותחת. המעלה של אורך-רוח לא מפותחת? צריך להפעיל אנטי דוט.

שאלה: האם זה בגלל שהרגזתי משהו בעבר?

תשובה: זה יכול להיות. אם הרגזתי משהו בעבר, תוצאה נלווית לזה, שהגברתי את הנטייה שלי להתרגז.

שאלה: מי קובע את התסריט של חיי?

תשובה: אתה. אנחנו מייצרים את הקארמה של החיים שלנו. אתם זוכרים שדיברנו על קארמה משליכה, קארמה משלימה? נדבר על זה עוד מעט.

שאלה: אז למה להתאמץ? אם הכל קארמה, למה להתאמץ?

תשובה: כי אם באה ההזדמנות ואנחנו לא מתאמצים, אז אנחנו רושמים רישום: 'לא התאמצתי. הזנחתי את זה'. לאן זה יוביל? זה שהדברים מבשילים כך או אחרת, זה שהעץ לא קיים כמו שחשבתי שהוא קיים, אין פירושו שהוא לא קיים. זה שדברים מופיעים כתוצאה מקארמה, אין פירושו שהם לא מופיעים.

אז עכשיו מופיעה לי ההזדמנות להתאמץ. אם אני עכשיו עוזבת את ההזדמנות להתאמץ, אז אני רושמת רישום: 'לא התאמצתי בשביל לקדם את עצמי רוחנית', אז כשזה יבשיל, מה יהיה? אני אמצא את עצמי מאחורה.

שאלה: מאוד טוב לי בחיים האלה. למה שלא ארצה לחזור אליהם?

תשובה: נו, ונגיד שאני רוצה לחזור אליהם? נו אז מה? יש לי שליטה?

זה א': סיפרתי לכם על הבודהה שמגרד שם את העפר בציפורנו והוא אומר: 'פה יש לי, (אני לא יודעת), חמישה גרגירי עפר, וכמה יש בכדור הארץ? חלקו את הראשון בשני, זה הסיכוי שלכם לחזור אם לא תעשו שום דבר'. [את] זה אמרנו. דיברנו עכשיו על חופש ממשאלה. זה שאני שואלת שיהיו דברים מסוימים בחיים שלי או מקווה שיהיו דברים מסוימים בחיים שלי, זה לא גורם להם להופיע. צריכים לזרוע את הסיבות.

[ב':] גם מי שטוב לו כרגע בחיים, זה הפוגה קצרה בין סבל. אם טוב לכם כרגע בחיים, זה יבוא. זה יבוא. אם יש לכם מזל תאריכו ימים, אז יהיה לכם את ה"תענוג" של זיקנה;

של זיקנה, של איבוד תפקודים, של להיות תלוי, של להיות כואב, של להיות בודד. הרבה זקנים הם נורא בודדים. יהיה לכם את ה"תענוג" הזה ואם זה לא יקרה, אז יהיה לכם את ה"תענוג" של מחלה, ובכל מקרה, יהיה את ה"תענוג" של מוות, ככה שזו הפוגה זמנית. לא להתבלבל. לא להתבלבל. לנצל אותה היטב. זו הפוגה בין סערה לסערה הבאה.

שאלה: האם אין מודעות בריקות? המצבור החמישי? מישוהו שואל.

תשובה: בוודאי שיש. המצבור החמישי יש כל הזמן, גם בריקות. בזמן המדיטציה זה רמה מאוד גבוהה של מיינד, אז אין את המודעות לרמה הגסה של הקיום שלנו, אבל יש מודעות הרבה יותר גבוהה.

שאלה: מה מקורות החוכמה ומהיכן היא נובעת?

תשובה: מקארמה. ככל שאתם יותר מקדישים לחוכמה; ככל שאתם יותר מתעסקים בלימוד ובמדיטציה ועוזרים לאחרים להשיג חוכמה, ככה יש לכם יותר חוכמה.

שאלה: מתי כל זה התחיל? מי הבורא?

תשובה: אם כל דבר הוא תוצאה מסיבה שקדמה לו, אז תגידו מתי זה התחיל? אם אנחנו מניחים התחלה, אז להתחלה הזאת כאילו לא היתה סיבה אז משהו התחיל בלי סיבה. זה לא הגיוני. אז צריך לוותר על הרעיון הזה. זה רעיון שגוי.

שאלה: מי זה שמשליך ואיפה הוא נמצא?

תשובה: זאת שאלה נהדרת כי מה שהבודהיסטווה מגלה במדיטציה ריקות שלו, שכל חמשת המצבורים ריקים. אין כזה. אין כזה באופן אולטימטיבי. אין כזה מלבד זה שאני משליכה, אז אני גם משליכה את עצמי משליכה, או קיי? זה יותר קשה. זו רמה יותר עמוקה.

שאלה: מה אם מישוהו, יש לו חיי משפחה והוא מנסה לשמור על נדרים? האם אפשר להגיע להארה בחיים המערביים?

תשובה: לגמרי! לגמרי. לא חייבים להיות נזיר כדי להגיע להארה למרות שזה עושה את זה יותר קל. עושה את זה יותר קל. יש להם נדרים שמונעים מהם הרבה מהעבירות שאנחנו עלולים לחטוא בהם. גם - בחיי משפחה, חיים רגילים, זאת אומרת לא של נזיר, אז אנחנו די הרבה עוסקים בסמסרה, אז זה לא עוזר. זה לא עוזר, אבל אם לומדים להתמיר את מה שאנחנו עושים, אנחנו יכולים להישאר בתוך המשפחה, להיות הורים, להיות בני זוג, לעשות את כל מה שאנחנו עושים ולעשות את זה עבודת קודש, כל רגע ורגע יכול לקדם אותנו להארה, לגמרי. טנטרה ניתנה על-ידי הבודהה למלך שהיה עסוק מדי. הוא, לא היה לו זמן להיות נזיר. זו דרך מהירה. זו דרך מדהימה ולא חייבים להיות נזירים. אז לא לדאוג בקשר לזה.

אז צריך לשמור על טוהר, אין שום ספק. אנחנו אומרים שזה לא נכון שאין שם כלום, אבל אחרי שעושים את המדיטציה הזו של קליפות הבצל, אז מה כן יש? השכבה הבאה. זה עד אינסוף. כל פעם שאתם מקלפים יש עוד שכבה שעולה. יש מה שאנחנו משליכים. גם הבודהה משליך, הוא רק למד להשליך גן-גן ולהשליך את עצמו מואר ולהשליך את עצמו כל יודע. זה הכל. זה קצת בקיצור, אבל פעם אחרת.

שאלה: כיצד יתכן שחווית הריקות של דרך ההיניינה שונה מזו של המהאינינה?

תשובה: אמנם יש על זה ויכוח בספרות. מאסטר הריקְרְה, מאסטר אסנגה, יטענו שהחוויה שונה. [מאסטר] צ'אנדריקטי לעומת זאת אומר שזאת אותה החוויה בסופו של דבר, אז אני אשאיר לכם להיות הפוסקים. כשתדעו מספיק, אז תוכלו להתעמק בזה.

שאלה: אם כל מה שקורה בעולמי, כולל אני, זו תוצאה שיוצרת תוצאה בעתיד, מדוע לדבר על לזרוע בצורה נכונה? כל מה שאפשר, זה להתרווח ולצפות בסרט עם תסריט המזין את עצמו?

תשובה: [על] זה ענינו כבר קודם בעצם, כי אם מופיעה לי קארמה שאני צריכה לזרוע ואם אני נמנעת מלזרוע, אז התהליך ידרדר. הבודהה למד לעשות את זה והוא כבר צופה בתסריט. הקארמה שלו היא כל הזמן לזרוע נכון. הוא לא צריך להתאמץ. הוא לא צריך לעשות שום מאמץ. הוא עושה את זה באופן ספונטני וסימולטני.

שאלה: האם כל הנזירים ב"סרה מי" שלומדים ריקות וקארמה, הגיעו לדרך הראייה?
תשובה: מאוד מאוד נדירה דרך הראייה. החוכמה הזאת נדירה לגמרי. מה שאתם מקבלים כאן, אל תניחו שאם מישהו נזיר ב"סרה מי", הוא יודע בהכרח יותר מכם.

שאלה: האם מאז שאת התחלת לשמור יומן, חל שינוי לגבי מלחמה ושלום?

תשובה: איך חל שינוי לגבי מלחמה ושלום?

ברמה הראשונה, אתם מתרחקים מהאזור הנגוע. עוד יש מלחמה בעולמי. אני חיה בעולם שיש בו מלחמות אבל פיזית, אני אישית לא קרובה אליהן. זה איך שזה מתחיל להשתנות. יותר מאוחר זה הולך ומתרחק וזה הולך ופוחת בהדרגה, וזו עבודה גדולה. זו עבודה גדולה.

העניין של אלימות, זה גם ברמה האישית המיידית; איך זה בבית, איך זה ביני לבין עצמי? איך אני עם בני משפחתי? איך אני במדינה שלי? איך אני בעולם שלי? זה מעגלים קונצנטריים כאלה, אז זה תהליך הדרגתי ואחד הביטויים שלו, פחות תוקפנות מבשילה, אז אתם מתרחקים מהאזור. כשהיתה כאן מלחמת לבנון, אז היתה לי הקארמה לעזוב את הארץ. אז זה למשל ביטוי לזה.

שאלה: איך ההארה שלי תעזור לכל הברואים? אני מבינה איך לעשות חסד וחמלה עוזר, אבל מה עם ההארה שלי?

תשובה: מאיפה באו האנשים הסובלים לעולם שלי? **בשבילי**, אין עולם מלבד זה שאני משליכה, אז האנשים שסובלים בעולם שלי, רק אני יכולה להושיע אותם, כי אין עולם בשבילי מלבד זה שאני משליכה. אז אם הם מופיעים בעולם שלי, אני אחראית עליהם.

אתם יכולים להגיד את זה בצורה קצת יותר מצומצמת. יש אנשים שיש להם קשר קארמי חזק איתי; בני משפחתי, אנשים שאני מעורבת איתם קארמית. אלה זקוקים לי באופן אישי כדי שאני אושיע אותם בגלל הקארמה החזקה שיש להם איתי, אז זה ברמה הקטנה. ברמה הגדולה יותר, כל עולמי מושלך ממני ורק אני יכולה לשנות את העולם הזה כי רק אני יצרתי אותו.

שאלה: כל דבר שטבעו להופיע, יש לו טבע לחלוף?

תשובה: נכון.

שאלה: האם התודעות השונות הופיעו באיזושהי נקודה בזמן?

תשובה: על זה דיברנו. על נקודת ההתחלה. הרעיון של התחלה לא מבין את העניין של ההשתלשלות הקארמית. לא יכולה להיות התחלה.

שאלה: האם זה מוביל לרעיון שיש מספר קבוע של תודעות?

תשובה: אפשר לנהל על זה debate. ברמה אחת התשובה היא כן. ברמה אחרת יותר מתחכמת, אפשר לפתוח את זה לעוד אפשרויות.

שאלה: אז מה עם תינוק שבוכה?

תשובה: אז צריך לא לשכוח שיש הישארות התודעה. תינוק בא עם מטען קארמי עצום מחיים קודמים. הוא לא חייב היה לעשות משהו רע בחיים האלה כדי לבכות בחיים האלה. למעשה, **התינוק הבוכה הוא ההוכחה. הוא ההוכחה לכך שאנחנו הבאנו את הקארמה הזאת מחיים קודמים.**

אז עכשיו הוא אומר:

שאלה: קארמה יכולה לשנות את הגוף בו אני שוהה עכשיו לגופים נשגבים בחיי הנוכחיים, אבל לא אקבל זאת רק בגלל שאמרת כך. יש לי בעיה עם רוב השאר.

תשובה: בוודאי. אתה אמור לא לקבל את מה שאני אומרת. אתה אמור לבדוק את זה ואני אדבר על זה קצת יותר עוד מעט. עכשיו פה...

שאלה: נסים קורים כאן ועכשיו בכל רגע. בעצם זה שאני יושבת ושומעת אותך, [זה] בהחלט נס. הם קיימים בגלל שיצרתי אותם קודם, ולכן אין באפשרותי לבחור מה יתקיים בעתיד. זאת השאלה?

תשובה: אם זאת השאלה, אז זה שוב השאלה של הבחירה. כן. דברים משתלשלים לפי קארמה, אבל אם זה מופיע לי כ-"אני עומדת בפני בחירה" אני חייבת לעשות את הבחירה הנכונה כי זה שותל קארמה. אותה שאלה.

שאלה: איך כלב צובר קארמה?

תשובה: כלב כל הזמן צובר קארמה. כל יצור חי כל הזמן צובר קארמה. גם האמבקה צוברת קארמה. כל עוד יש ליצור בורות וכל עוד הוא מפריד בינו ובין זולתו, אז כל פעולת גומלין שהוא יוצר עם הסביבה, היא צוברת קארמה, ואם הפעולה שהוא עושה זה לעזור לזולת, היא צוברת קארמה חיובית. אם זו פעולה שלא עוזרת לזולת או מזיקה לזולת, היא צוברת קארמה שלילית. מאוד קשה לכלב לצבור קארמה חיובית, כמעט בלתי אפשרי. לכן ליפול לעולם החיות זו צרה צרורה. כמעט אי-אפשר לצאת משם. זה נדיר מאוד לצאת משם.

שאלה: האם הלימוד עצמו אינו היקשרות והשתוקקות לדהרמה?

תשובה: אנחנו אומרים: 'כן'. אנחנו אומרים: 'כן'. זו דרך נהדרת לתעל את ההשתוקקות שלנו. זאת, רק תוציא אותנו מסבל'.

שאלה: כשאמרת שלתל-אביב יש קארמה טובה שתיגמר, האם התכוונת שלך יש קארמה טובה שרואה את כל תל-אביב כעיר נעימה?

תשובה: אפשר להגיד את זה ככה, כן.

שאלה: הדואליות – מה שאני חווה מול מה שאני רוצה לחוות?

תשובה: well. אני לא בדיוק מבינה את השאלה, אבל אני מניחה שזה מתקשר למה שעכשיו דיברנו על החופש ממשאלות. מה שאני רוצה, זה אני מאחלת שיהיה. זה לא מספיק. צריך לזרוע את הסיבות ואז יבואו התוצאות, אם זאת השאלה. אני מקווה שאני מבינה אותה נכון.

שאלה: אם הבודהה לא יכול לחסל סבל אלא של מי שלומד את תורתו, הרי שגם אני לא אוכל לעזור לברואים אלא על-ידי שאלמד או אעזור ללמד?

תשובה: אנחנו לא אמרנו את זה אף פעם. אנחנו לא אמרנו שהבודהה רק עוזר למי שלומד בודהיזם. הבודהה עוזרים לכולם. הבודהה עוזרים לכולם, לכל אחד איך שמתאים לו. אם מישהו מתאים לו לפי הקארמה שלו ללכת בדרך האסלאם, אז הבודהה יופיע לו כמופתי, כמנהיג דתי בדת שלו. זה איך שהבודהה מופיע. הוא מקדם כל אדם לפי המקום שמתאים לו. הוא עוזר לכל הברואים.

שאלה: האם אני אוכל לעזור לברואים רק על-ידי שאלמד או אעזור ללמד?

תשובה: זו דרך עיקרית וחשובה. זה מה שהבודהה עושים. הם מלמדים. כל אחד לפי מה שמתאים לו. הם לא תמיד מלמדים בשיעור פרונטלי. הבודהה מתמחים בלהופיע כאנשים שלוחצים לכם על כפתורים. זה ההתמחות שלהם והם מקדמים אתכם בדרך כזאת, אז כן. אבל הדרך שלנו ללמד אחרים, לעזור לאחרים, היא בעיקר על-ידי שאנחנו מלמדים אותם, כי לתת להם אוכל או לתת להם מחסה אנחנו צריכים - אבל זה מאוד מוגבל, כי זה ייגמר. אם נלמד אותם איך לייצר את הקארמה לייצר לעצמם אוכל ומחסה, זה לא ייגמר והם יוכלו להמשיך ללמד את זה הלאה.

שאלה: האם ניתן להעביר קארמה?

תשובה: על זה כבר דיברנו.

שאלה: אם לא, מה התועלת בהקדשה?

תשובה: הו! אז זאת שאלה טובה. אני יכולה להתפלל שכתוצאה מהמעשה שלי אחרים יוושעו. האם אני יכולה לשתול את הקארמה הזאת אצלם? לא. כשאני עושה הקדשה, אני שומעת את עצמי מתפללת בלבי שהלואי ובזכות המעשה הזה, יהיה טוב לאחרים, נכון? אחרים לא יסבלו, אז אני שותלת בלבי את הזרע של המשאלה הזאת וכשהוא יבשיל, אני אראה אותם פחות סובלים כי הם השלכה שלי. אני זורעת זרע ליצור לעצמי השלכה יותר טובה בעתיד ואז הם פחות יסבלו כי השלכות מתפקדות. דברים לא לא קיימים. הם קיימים בתלות בהשלכה שלי. אז אני עכשיו, בהקדשה, זורעת זרע שכשהוא יבשיל, העולם שלי אמנם יראה יותר טוב, ואנשים יראו בו פחות סובלים. אבל אין איזה העברה מיסטית של

קארמה ממקום למקום, כי קארמה גם היא ריקה. זרעים קארמיים גם הם ריקים. אני לא יכולה לעשות דבר כזה. זאת כל החוכמה. ככה עובד טונג לן. ככה עובדת הקדשה. ככה זה רק עובד - ברמה של זרעים קארמיים. אנחנו שותלים את הזרעים ואז הם מבשילים ואז העולם שלנו משתנה.

שאלה: האם הבודהים מאמין בהשפעת עין הרע?

תשובה: הרי אמרנו שהדברים ריקים. מישהו מאחל לי רע, או קיי? מישהו שם עין הרע עלי. האם זה יגרום לי נזק? לפי הקארמה שלי. [זה] יגרום לו נזק, זה בטוח. כן. הוא רואה את עצמו מזיק במחשבה.

האם זה יכול להזיק לי? אם מבשילה לי קארמה שאני הזקתי בעבר לאחרים, אז זה יכול להיות שאיך שהיא תחזור אלי זה דרך עין הרע שלו, אבל אם אין לי קארמה כזאת, אי-אפשר לפגוע בי. בבודהה אי-אפשר לפגוע. אי-אפשר, כי אין לו יותר קארמה. אז זה ה"איך" לעומת ה"מה".

הערה: כולנו הזקנו לאחרים מתישהו.

המורה: נכון. אנחנו בצרות גדולות. אנחנו צריכים את החומר הזה.

באופן טיפוס, לא מזדמנות לנו ההזדמנויות הגדולות ההרואיות להציל את הטובע מהטביעה, או מעשי הגבורה הגדולים - לא כל רגע מזדמן לנו [לעשותם]. מה שכן מזדמן לנו, זה כל רגע ורגע לעשות את הבחירה ברגע הזה: 'מה אני עושה?' זו הבחירה המאסיבית של הדברים הקטנים וזה מה שקובע את הקארמה שלנו, גם בצד החיובי וגם בצד השלילי.

זה יכול להיות שאני לא הולכת ורוצחת אנשים ואני לא עושה איזה מעשים כאלה נוראיים, אבל אם אני כל הזמן מייצרת מחשבות ביקורת ומתרגזת ומתעצבנת ושופטת אנשים, אני כל הזמן צוברת קארמה שלילית בעוצמה נמוכה אבל זה מצטבר. גשה מייקל אוהב להשוות את זה לקרינה רדיואקטיבית. זאת אומרת, קרינה רדיואקטיבית בעוצמה נמוכה, מצטברת. ככה זה הקארמה, אותו הדבר.

אז בשבילנו, מה שקובע באמת, זה הרמה היומיומית, רגע רגע, שעה שעה, לשמור על הנדירים. לשמור על טוהר המחשבה, על טוהר הדיבור ועל טוהר ההתנהגות. זה מה שהכי חשוב. הרבה יותר מהמעשים הבודדים פה ושם שיוצא לנו לעשות כי אלה מי יודע מתי הם יקרו והם בודדים. אז ברמה של הקרינה הנמוכה, שם אנחנו צריכים לעבוד; לשמור על סנטושה - מיינד שמת, מיינד שמחפש לעזור לאחרים, מיינד שנמנע מביקורת, מיינד חכם. זו העבודה שלנו. זה לבדוק את הנדירים.

מישהו ביקש פה הסבר על היומן ואין לנו כל-כך זמן לעשות אותו כאן, אבל הוא נמצא באתר שלנו. היכנסו. יש שם לינק איך לנהל יומן. הרעיון של היומן זה שאנחנו עוקבים אחרי הנדירים. אנחנו לוקחים נדירים ואנחנו עוקבים אחריהם שש פעמים ביום. אתם פותחים את היומן שש פעמים ביום וכל פעם מסתכלים על נדר אחד. מה קרה בשעתיים האחרונות מאז שפתחתי את היומן קודם, לגבי הנדר של לא לגנוב; האם לקחתי משהו שלא היה שלי? או לגבי הנדר של לא לחמוד; האם השתוקקתי למשהו שלא היה שלי? דברים כאלה, וזה לא בעניין לשפוט את עצמי וגם לא בעניין לטפוח לעצמי על השכם. זה בעניין להסתכל. פשוט להסתכל. אתם מסתכלים איך התנהג המיינד שלכם ורק מזה שאתם מסתכלים, אתם מתחילים להתיישר.

אתם פשוט מתחילים לשים לב ויש אנשים שמתחילים לנהל יומן ופתאום הם נראים לעצמם הרבה יותר גרועים ממה שהם נראו קודם. אתם לא יותר גרועים. אתם פשוט מתחילים להבחין. אתם מתחילים להבחין וזה תהליך נפלא.

שש פעמים ביום, אם אתם שומרים את הנדירים האלה היטב, הגוף שלכם מתחיל להשתנות. הערוצים בגוף שלכם מתחילים להשתנות. ערוצי האנרגיה מתחילים להשתנות. מעבר האנרגיה מתחיל להשתנות. בשלבים המתקדמים של התהליך, מתחיל תהליך של היפוך ההזדקנות. אם תשמרו היטב על הנדירים, אז אתם תאלצו לראות את עצמכם בשלבים המתקדמים, זה ייכפה עליכם, והתהליך הזה מסתיים בהארה. מסתיים בזה שאתם משליכים את הגוף כגוף של מלאך מואר. גוף של מלאך טנטרי.

התהליך מוסבר היטב בכתובים. יש לנו טנטרות מדהימות שמאפשרות לבצע את התהליך הזה. הבודהה לימד אותן. חיוני בשביל זה ללמוד ריקות היטב. הדברים האלה, אי-אפשר בלעדיהם. הטנטרה לא יכולה להצליח בלי הבנה של ריקות, כי אם אתם לא מבינים את האפשרות של התהליך, מבינים בצורה

עמוקה, אתם לא תאמינו בו ואז הוא לא יקרה. אז אין לו צ'אנס להצליח. וזה מאוד מרגש לראות את זה קורה. מאוד מאוד מרגש כשזה מתחיל לקרות.

אז התנאים לזה, זה להבין היטב ריקות ולשמור היטב על הנדירים כתוצאה מזה שאתם מבינים ריקות. ואנחנו דיברנו על זה אתמול שהדרך היחידה לשמור עליהם באמת היטב זה כשאתם מבינים את הריקות. **בגלל שהכל ריק, כל מה שאי פעם תחוור, הוא תוצאה מקארמה.** הוא השלכה קארמית, וקארמה נקבעת לגמרי איך אתם מתנהגים עם הזולת. אז השמירה של הנדירים תהיה מוחלטת.

אם הייתם בבית הצנחן, דיברנו על **מדיטציית המוות.** מאוד חשוב לעשות אותה כל בוקר. לפני שאתם יוצאים מהמיטה, עשו גרסה קצרה שלה. מדי פעם עשו גרסה ארוכה שלה על הכרית, כי זה **בבת אחת מוחק חצי מהדברים הלא נחוצים שאתם עושים כל היום.** זה מפנה לכם זמן להתחיל לפתח את האמנות של קארמה כי זה הרבה תרגול. הרבה עבודה.

כאמור, יש לנו מצבורים עצומים לטהר אז אנחנו צריכים להשקיע מאמץ. כל הזמן סדר העדיפויות שלנו מוכתב על-ידי השקפת העולם שלנו, וזו בינתיים מורגלת למשהו אחר, למשהו שלא עובד. אז כדי להתחיל להשפיע על סדר העדיפויות שלנו, חייבים לעשות את המדיטציה של המודעות למוות.

מעצמם, אמרנו, הדברים לא פוחתים ולא מתגברים. אנחנו רוצים להפחית את הנגעים ואנחנו רוצים להגביר את התובנות וכך הלאה. זה לא יקרה מעצמו. צריך לשתול את הסיבות לזה. צריך לעבוד בשביל זה. להשקיע מאמץ בשביל זה. למה? כי אני רואה את עצמי משקיע/ה מאמץ, ואז זה קורה, או קיי? אני זורע/ת את הזרעים על-ידי המאמץ, ואז כשהם מבשילים, זה קורה.

גם התהליך הוא ריק. אנחנו כל פעם עולים ברמה של הריקות - **גם התהליך עצמו הוא ריק.** לא רק הדבר, לא רק החפץ ריק, אלא **גם התהליך הקארמי הוא ריק.** גם חוקי הקארמה ריקים. אני צריכה לראות את עצמי עושה את העבודה כדי שהיא תעשה.

אז יש כל מיני שיטות שהן שיטות עזרה ראשונה. נגיד מופיע מישהו שאני תופסת אותו כאויב, שהוא מרגיז אותי, שהוא בלתי נסבל. עם כולם אני מסתדרת, אבל לא איתו, אז יש שיטות שהן עזרה ראשונה שמאסטר שאנטידוה מדבר עליהן, אז הוא אומר למשל: 'בואו נראה אותם כדיד. נחליף את התווית. במקום אויב נקרא לו ידיד. נראה מה יקרה עכשיו? איך אני אגיב אליהם עכשיו?'

הלו ג'ונג¹ הוא כזה. כל הקורס של הלו ג'ונג. אלה שיטות עזרה ראשונה. אלה שיטות בינתיים. בינתיים, עד שנבין את הריקות שלהם. כשנבין את הריקות שלהם, אז נבין שהם לא אויב מצד עצמו, בלי זה שאני שתלתי אותם. אבל בינתיים אני צריכה לרסן את עצמי כדי להפסיק לשתול את הזרעים האלה, אז השיטות האלה הן מאוד חשובות וצריך להשתמש בהן.

עוד שיטת עזרה ראשונה זה לחשוב על הנזקים שכעס למשל גורם לנו קודם כל, אז אם אני מבינה כמה זה מזיק לי אז אולי אני ארסן את עצמי, אבל זה עוד לא מספיק. זה עוד לא מספיק. אני צריכה להבין קארמה וריקות. כי אתם מבינים? מופיע אויב ואני לומדת איך להתמודד עם אויבים. מישהו צורח עלי, אז אני לא אוהבת שצורחים עלי ואני מתחילה להתמודד עם המצב, או קיי? אני לא רוצה להמשיך את זה. אני לא עונה בצעקות וכך הלאה, אבל אני עדיין צריכה להתמודד עם משהו לא נעים, נכון?

הרעיון של קארמה וריקות זה לסלק דברים לא נעימים. הם לא יופיעו יותר. אם אני מבינה היטב מאיפה הם באו, הם לא יופיעו יותר. זה הרעיון, ואז אני מתמירה. אז עולמי משתנה. אז הוא הופך לעולם של מלאכים טנטריים ואני מוצאת את עצמי מוקפת במלאכים טנטריים. מישהו שאל אותי על מה קורה איתו? אני רוב הזמן מוקפת במלאכים. זה מה שקרה בחיים שלי. אני נמצאת [עם מלאכים] גם פה וגם איפה שאני הולכת.

המיינד שלנו, וזה שאלתם בשאלות שלכם, הוא בדיוק כמו העץ. כמו שהעץ לא קיים כמו שחשבנו, גם המיינד שלנו אין לו קיום עצמי. גם המחשבות שלי, אין להן קיום עצמי. גם המחשבות שלי הן השלכות קארמיות. כשעושים מדיטציה, אפשר להתחקות. מחשבה יש לה, את הנתונים הגולמיים שלה שעליהם היא מושלכת, ואותם נתונים בדיוק, אני יכולה להשליך עליהם מחשבה שמחה או מחשבה עצובה. על אותם נתונים בדיוק, לגמרי. זה עניין קארמי. אם אתם מתחילים לתרגל עם המחשבות,

¹ לאמה דבורה-הלה העבירה ביוני 2007 בבית הצנחן ברמת-גן סדנת מדיטציה: "לו ג'ונג – התמרת התודעה", מבוססת על הלו ג'ונג "שמונה לאימון התודעה" מאת דורגה סנגייה.

אתם יכולים לייצר אושר. אתם יכולים לייצר הרגל של מחשבות מאושרות שאי-אפשר בכלל לקלקל אותן, לגמרי.

אם עשיתם הרבה חסד בעולם, אתם לא תהיו מסוגלים למחשבה עצובה. המחשבות השמחות ייכפו עליכם על-ידי הקארמה שלכם. ככה שקארמה קובעת איך אתם מרגישים בתוך המינד שלכם. לא רק איך העולם בחוץ. הקארמה קובעת איך אתם שומעים את המחשבות שלכם, איך אתם שומעים אותם; אם אתם שומעים אותם כמשהו קשה ומדכא או עצוב או אם אתם שומעים מחשבות שמחות. התהליך הוא מדהים. מדהים.

אני רוצה להוסיף מלה לגבי ההקדשה. מיישהו שאל האם אפשר להעביר קארמה ואמרנו שלא, אז איך הקדשה עובדת? בגלל שההקדשה היא ריקה, במיוחד חשוב לעשות אותה, ובגלל שהדברים ריקים, אם אני לא אשתול את הזרעים אני לא אראה עולם יותר טוב. אני חייבת להעצים את הקארמה כי כרגע, עד שלא ראינו ריקות, היכולת שלנו לצבור חסד גדול - ואנחנו צריכים חסד עצום כדי להגיע להארה - היכולת שלנו מאוד קטנה. ההקדשה מאפשרת לנו, על-ידי שאני מאחלת שלכל היצורים יהיה טוב, אני מאוד מעצימה את הקארמה הקטנה שאני יכולה כרגע לצבור. בגלל שהדברים ריקים, אני חייבת לעשות את זה. גם כדי להעצים את זה, וגם כדי לשתול אצלי את הזרעים כדי שהם ינבטו ואני אראה עולם יותר טוב. אין לי ברירה אחרת אם אני מבינה קארמה.