

## כיצד להקשיב לדהרמה

על פי ה- *Lama Rim Chen Mo*, בהשראת *Lama Art Engle*

הגשה

### לאמה דבורה-הלה

טבעון, 2004

(מנדלה)

#### כיצד להקשיב ללימוד

אז סיימנו את הקטע הקודם בהסבר מתי ללמד ואת מי ללמד, ואיך צריך התלמיד להתנהג. אני רוצה להוסיף עוד קטע ששייך לאותו נושא ומסיים את הנושא הזה, וגם הוא שייך להתנהגות של התלמיד וזה איך להקשיב לטיצ'נג מבחינת ההתייחסות הפנימית של התלמיד.

וכאן יש ציטטה מחיבור אחר שאומרת:

"באמצעות השמיעה אנחנו מבינים את התופעות, באמצעות השמיעה<sup>1</sup> אנחנו מתגברים על עשיית רע, באמצעות השמיעה אנחנו מסלקים כל מה שחסר משמעות, באמצעות השמיעה אנחנו יכולים להגיע לנירוונה".

הנה עוד ציטטה שאומרת:

"בדיוק כמו אדם שמתגורר בבית ששרוי בחשכה גמורה, יש לו עיניים אבל איננו יכול לראות את הצורות שישנן בבית, כך גם אדם שנולד למסורת אצילית - גם אם יש לו אינטליגנציה, עד שיאמרו לו הדברים במפורש, הוא לא ידע מה טוב ומה לא טוב, מה מביא חסד ומה לא. בדיוק כמו אדם שיש לו עיניים ולכן רואה צורות באמצעות מנורה, כך גם באמצעות השמיעה אדם יכול להבין מה עליו לעשות, מה מביא חסד ומה לא".

עכשיו יש ציטטה נוספת מתוך **סיפורי הלידה של הבודהה**, ה- *Jataka Tales*, שמספרת:

"באמצעות השמיעה מתפתחת האמונה והעונג שאתה מפיק מעשיית טוב נהיה יציב. חוכמה מתעוררת והבורות נעלמת ועבור זה כדאי אפילו לשלם בבשרך. שמיעה היא כמו מנורה שמפזרת את החשכה של התעייה. זה כמו אושר עליון שלא ניתן לגניבה על ידי שודדים. זהו נשק שמחסל את האויב של בלבול. זהו הטוב שבידידים שמגלה את ההנחיה האישית, את השיטות, את הטכניקות. זהו ידיד שאינו נוטש אותך בזמן מצוקה. תרופה שאין בה נזק בזמן של מחלה או צער. זה הצבא הנעלה שמחסל את הגדודים של המעשים הרעים. זוהי התהילה הטובה ביותר באוצר. זוהי מתנה נשגבה כאשר אתה נפגש עם יצורים נאצלים, כשאתה נמצא בתוך סגה. הסגה מענגת את החכמים".

ועוד ציטטה:

"כתוצאה משמיעה אנחנו נכנסים לתוך תרגול משמעותי ובאמצעותו נשתחרר בקלות יחסית מהמבצר של לידות חוזרות".

וכאן **ג'ה צונגקאפה** סיים להביא את הציטטות ומייעץ לנו לפתח התלהבות מעומק ליבנו ביחס למעלות האלה של שמיעת הטיצ'נג.

<sup>1</sup> "שמיעה" כאן במובן של הקשבה ללימוד.

## האזנה טובה מלווה בחמישה רעיונות ברקע

בנוסף לכך, **אסאנגה** בחיבור המפורסם שלו **הרמות של הבודהיסטווה** - חיבור שמתאר את הרמות השונות שהבודהיסטווה עובר אחרי שראה ריקות ישירות [כדי] להגיע להארה מלאה - אומר שמה ש:

"על האדם להאזין תוך שיש לו חמישה רעיונות ברקע, והרעיונות האלה הם:

1. הרעיון של **יהלום**, וזה לסמל את העובדה שהטיצי'נגס הם מאד נדירים מכיוון שהבודהות מופיעים לעיתים מאד נדירות ונותנים לנו טיצי'נגס.
2. הרעיון השני הוא הרעיון של **עין** מכיוון שהחוכמה שמתעוררת כתוצאה משמיעת הטיצי'נג הופכת ליותר ויותר גדולה, הולכת ומתגברת.
3. הרעיון השלישי הוא **הארה**, של להאיר משהו ב-א', מאחר שהעין של החוכמה שהתעוררה קודם תתחיל לראות את הטבע האמיתי, כלומר ריקות, ואת המגוון של כל התופעות, דהיינו קיום תלוי.
4. הרעיון הרביעי הוא הרעיון של **התועלת הגדולה** מאחר שבסופו של דבר הטיצי'נגס מעניקים לנו את התוצאה של נירוונה ושל הארה מלאה.
5. והרעיון החמישי הוא הרעיון של **מעבר** למקום שאין חזרה ממנו, מקום שממנו נשיג את העונג הרב של שלוה מדיטטיבית ושל תובנה, את הסיבות לנירוונה והסיבות להארה מלאה".

ואומר לנו ג'ה צונגקאפה אם נהרהר בדברים האלה פירושו שאנחנו מהרהרים בתועלת שיש בשמיעת הטיצי'נג. זאת אומרת **אדם שבא לשמוע טיצי'נג צריך להכין את עצמו תוך שהוא מביא לתודעתו את חמשת הרעיונות האלה.**

**שאלה:** עוד לפני שהוא שומע את הטיצי'נג?

**המורה:** עוד לפני שהוא שומע את הטיצי'נג. בדרך, באוטו. ☺

**שאלה:** ואז כאילו להלהיב את עצמו ושהוא כבר מגיע הוא מבושל כבר לטיצי'נג ולא צריך להתחמם?

**המורה:** כן, נכון לחמם את עצמו לשמיעת הטיצי'נג, ליצור מוטיבציה.

**שאלה:** כמו אתלט שמחמם את עצמו לפני ריצה?

**המורה:** כן, כן, לכוון את המיינד לתדר הנכון.

## פיתוח הערכה וכבוד ללימוד והתייחסות למורה כאל בודהה

עכשיו יש לפתח הערכה לטיצי'נג ולמורה, ופה הוא מביא ציטטה מסוטרה של **קשיטיגארבה**. קשיטיגארבה היה אחד הבודהיסטוות הנעלים, הוא ברמה אחת עם מנג'ושרי ואולוקיטשוורה. בסוטרה הם הבודהיסטוות הנעלים. והסוטרה הזאת מציעה לנו: "להאזין לטיצי'נג עם אמונה חד נקודתית ועם כבוד". הוא אומר:

– "אל תנסה לצנזר או לבקר את הדובר,

– תן כבוד למורים

– ונסה לפתח אצלך את הרעיון שהם כמו הבודהה".

ועכשיו **ג'ה צונגקאפה** מסביר לנו: "זה אומר [ש]

– עלייך להתייחס אל המורה כאל הבודהה,

– עלייך לסלק כל חוסר כבוד,

– עלייך לכבד אותו או אותה תוך מתן כבוד ודברים, לתת להם כס יפה וכולי".

## האזנה נטולת יהירות

ושוב יש פה חזרה לרמות הבודהיסטווה של אסאנגה שהזכרנו קודם ששם כתוב ש:

"על המאזין להקשיב ללא נגעים כגון יהירות או בוז, תוך שהוא מביא לתודעתו חמישה תנאים של המורה".

שהם מפורטים במקום אחר ופעם אחרת נלמד אותם.

ועכשיו הוא מסביר מה פירוש להיות חופשי מיהירות. להיות חופשי מיהירות פירושו שאנחנו מאזינים תוך שיש להאזנה שלנו שישה מאפיינים.

1. שההאזנה היא בזמן מתאים תוך שאנחנו מראים כבוד למורה, תוך שאנחנו מראים Defference, Defference זה כבוד שכרוך בדרגה, כבוד לדרגתו של המורה.

2. לא להיות עוין.

3. לתרגל את מה שהמורה מלמד

4. ולא לחפש הזדמנויות להתוכח עימו. אני מחייכת כיוון שבישראל זה מאד רלוונטי.

5. לבוא ללא בוז פירושו לכבד את הטיצ'ינג ואת האדם שנותן אותו ולא לבקר אותם או להקטין בשום צורה שהיא,

6. וכן יש לוותר על מחשבות כגון: אני לא אקשיב לאדם הזה מכיוון

– שהוא או היא לא מקיימים בשלמות את המשמעת האתית,

– או שהם לא באים מייחוס דהרמי מספיק טוב,

– או שהם לא מספיק אטרקטיביים חיזונית,

– או שיש להם כושר ביטוי לא כל כך טוב,

– או שהם מדברים בצורה לא נעימה או קצת מחוספסת,

אז המאזין צריך לוותר על כל הרעיונות האלה בראשו.

**מהקלה:** זאת אומרת להאזין לתורה ולא לכלי

**המורה:** כן, ולהפך - ליצור התייחסות אוהדת.

## עצה מתוך "מחרוזת סיפורי הלידה של הבודהה"

ושוב יש פה ציטטה מן ה-'*Jataka Mala*' שזה סיפורי הלידה של הבודהה והעצה שם היא:

כשאתה מקשיב [ללימוד]

– שב על כיסא נמוך,

– הפגן את התהילה של המשמעת,

– התבונן בעין מעונגת (זאת אומרת עלייך להתענג על הטיצ'ינג),

– הפגן כבוד וציות חד נקודתי, זאת אומרת ללא תנאי. ציות מוחלט. ☺ בלי פניות. כאילו שאתה שותה את הנקטר של המילים.

– הפגן כבוד והקשב ללימוד תוך עונג רב ותודעה שהיא לא מופרעת כמו פציינט שמאזין למילים של הרופא.

עכשיו יש כאן קטע שאנחנו נדלג עליו מכיוון שזה כל הפגמים של הכלי ודיברנו עליו בקורס מספר <sup>2</sup>, אז אני לא אפרט אותו כאן. שהוא הפוך או מלוכלך או דולף.

<sup>2</sup> ראה בקישור <http://www.heart-dharma.org.il/files/C1.htm>

## שש מחשבות לתלמיד המאזין לשיעור דהרמה

ויש כאן עכשיו רשימה אחרת של שישה רעיונות שעל המאזין לגייס עבור עצמו לצורך האזנה.

1. **חשוב על עצמך כעל אדם חולה.** ושנטידווה בספרו 'מדריך ללוחם הרוח' אומר: "אפילו אדם שיש לו מחלה רגילה חייב ללכת בעצת הרופא, מה צורך להזכיר אנשים עם מחלה כרונית שיש בה כל כך הרבה צרות כמו היאחזות וכולי, מה יש לדבר על אלה.

וג'ה צונגקאפה מסביר לנו את שנטידווה ואומר: "אנחנו היינו חולים הרבה זמן במחלה הזאת של הנגעים הרוחניים כגון היאחזות והשתוקקות, מחלה שהיא מאריכת ימים, קשה מאד לריפוי וגורמת לנו המון סבל. לכן עלינו לזהות שזה המצב שלנו". המאזין צריך לזהות שהוא בא מתוך המצב הזה אל הרופא.

ועכשיו הוא מצטט חכם בשם **גמאפה** שאומר: "אלמלא היינו למעשה חולים אז המדיטציה על המצב החולה שלנו הייתה מוטעית. מאחר שאנחנו נגועים במחלה הקשה והאנושה של שלושת הרעלים של היאחזות, של שנאה ושל בורות, אנחנו מאד מאד חולים, אלא שאנחנו לגמרי לא מודעים למחלה שלנו". אז זה הרעיון הראשון.

2. הרעיון השני **להתייחס למורה כאל רופא.** למשל הוא אומר כשאתה מוכה על ידי מחלה מאד קשה כמו הפרעה במרה או ברוחות, זה עכשיו מהמונחים מהרפואה הטיבטי, הרי יש להם את כל היסודות אצלם הם מאבחים את המחלות קצת אחרת. אז אתה הולך ומחפש רופא מיומן ולאחר שהתייעצת עם הרופא אתה שמח להקשיב לכל מה שהוא אומר. אתה מכבד אותו, מכבד את דבריו. בדיוק ככה עלייך להקשיב למורה שנותן לך את הטיצינג וברגע שמצאת מורה עלייך לכבד אותו, לתת לו הרבה כבוד ולכבוד למה שהוא או היא אומרים ובזמן שאתה עושה כך עלייך לראות בכך זכות ולא נטל.

זה מסתמך על פסוקים מהסוטרות של '**הפרז'נה פארמיטה'** בשמונת אלפים שורות, זה הפרז'נה פארמיטה הבינונית. והציטטה שמה אומרת:

"ולכן הבודהיסטות הנבונים שיש להם שאיפה חזקה לחפש הארה מושלמת, מחליטים באופן מודע לחסל כל גאווה אצלם. בדיוק כפי שהחולים נסמכים על הרופאים כדי לרפא את מחלתם, כך גם עלייך להסתמך על המורה ולהשליך עצמך למשימה הזאת בהתלהבות".

אז זה היה הרעיון השני. הרעיון הראשון היה לראות בעצמך חולה והרעיון השני לראות במורה רופא.

3. הרעיון השלישי **להתייחס אל ההסברים של המורה כאל תרופה.** בדיוק כמו שאדם חולה יש לו הערכה רבה לתרופה שהרופא רושם לו כך גם עלייך להתייחס אל ההנחיות וההסברים שהמורה נותן כחשובים ביותר, עלייך לעשות מאמצים רבים כדי להתייחס אליהם בכבוד ובהערכה ולא לבזבז או לבזות אותם על ידי מחזלים כגון לשכוח אותם.

4. ועכשיו הרעיון הרביעי: עלייך **להתייחס לתרגול רציני בתור דרך לרפא את מחלתך.** אנשים שהם חולים יודעים שהמחלה שלהם לא ניתנת לריפוי ללא התרופה שהרופא רושם ואז הם לוקחים את התרופה, בדיוק כך עלייך להשקיע עצמך ברצינות בתרגול אחרי שנוכחת שאתה לא יכול לחסל את הנגעים כגון היאחזות, השתוקקות וכולי מבלי שתתרגל את ההוראות שהמורה נותן לך.

אל תקדיש את עצמך רק לאגור מילים בכמויות גדולות בלי לעסוק בתרגול, זאת אומרת אל תסתפק במילים, לא רק הקשבה.

**הקהל והמורה:** לא רק להקשיב גם ליישם את התרגול.

יתרה מכך, מנה אחת או שתיים של התרופה לא תעזור הרבה לאותם מצורעים שאיבדו את ידיהם ורגליהם. בדומה לכך, אם אתה לוקח את המשמעויות של ההוראות שקיבלת מהמורה ומתרגל אותם רק פעם או פעמיים זה לא יספיק בשביל אלו מאיתנו שמאז ומתמיד היו מוכים במחלות הקשות של הנגעים. ולכן עלייך לנתח באמצעות התבונה שלך את המכלול של כל האספקטים של הדרך ולעשות מאמץ שהוא צריך להיות כמו זרם של נהר שזורם בהתמדה.

**תלמיד:** שוטף ומתמיד.

**המורה:** שוטף כן.

וכאן יש ציטטה ממאסטר **צ'אנדרהגומי** שאומרת:

"התודעה שלנו כל הזמן מבולבלת, היינו חולים הרבה מאד זמן אז מה יכולים המצורעים, אלו שאיבדו את זרועותיהם ורגליהם, להשיג אם הם רק לוקחים את התרופה לפעמים?"

וכך הרעיון של לראות את עצמך כאדם חולה הוא מאד חשוב מאחר שאם אתה בא עם הרעיון הזה, הרעיונות האחרים כבר יבואו מעצמם, אבל אם הרעיון הזה הוא סתם מילים אז אתה לא תיישם את המשמעות של ההנחיה בתרגול על מנת לסלק את הנגעים, ואז יהיה לך רק הקשבה להוראות. וזה כמו אדם חולה שהולך ומחפש לעצמו רופא, ואם הם מחליטים שכל מה שהם צריכים זה לקבל את התרופה אבל לא לקחת אותה - הם לא יוכלו להשתחרר מהמחלה שלהם".

ואז שוב יש ציטטה מה**סוטר** של **מלך הריכוז** שאומרת:

"יש אנשים שהם חולים, גופם מתענה במשך שנים ארוכות ללא הרף, נגועים במחלה זמן רב והם מחפשים לעצמם רופא, מחפשים תרופה. מחפשים שוב ושוב ובסופו של דבר מוציאים רופא עם מיומנות וידע, רופא שיש בו חמלה, רופא שנותן תרופה ואומר הנה קח את זה. והתרופה באה בשפע, היא טובה, היא בעלת ערך, היא תרפא את המחלה - אבל החולה לא לוקח אותה. אין זה מחדל של הרופא ואין זה אשמתה של התרופה - זהו מחדל של החולה.

בדיוק כך, לאחר שעזבת את חיי הסמסרה למען הטיצ'ינגס האלו ולמדת להכיר את הכוחות, את הריכוז המדיטטיבי ואת כל היכולות ואת כל התכונות, איך תוכל להשיג נירוונה בלי להשקיע מאמץ במדיטציה, מאמץ במה שנכון?"

והנה עוד ציטטה:

"הנה כאן הסברתי את הטיצ'ינג הטוב הזה. לאחר ששמעת אותו, אם לא תתרגל אותו נכון אז בדיוק כמו אדם חולה שמחזיק שק של תרופות בידיו לא ניתן לרפא את המחלה שלך".

ושוב ממאסטר שנטידווה מתוך **המדריך ללוח הרוח**, הוא אומר:

"עלייך ליישם את ההנחיות האלה פיזית. מה תוכל להגשים מסתם מילים ודיבורים. האם אדם חולה יוכל להתרפא רק מכך שהוא קורא ספר ברפואה".

ולכן הביטוי "תרגול רציני". פירושו [ש]עלייך לחשוב על תרגול רציני כמשהו שמסלק את המחלה של הנגעים, וזה מתייחס לליישם את ההנחיה של המורה על מה יש לתרגל ואת מה יש להפסיק לעשות; את מה כן לעשות ומה לא לעשות. וכדי לעשות זאת עלייך לדעת את ההנחיה, ולשם כך עלייך ללמוד. המטרה של הידיעה באמצעות הלימוד זה שאחר כך תוכל ליישם אותה. ולכן חיוני ליישם את המשמעות של מה ששמעת בתוך התרגול במידה מקסימאלית על פי יכולתך.

שוב יש ציטטה:

"אפילו אם שמעת הרבה, אם אינך מרוסן על ידי המשמעת האתית המוסרית אזי המשמעת שלך פגומה ולכן השמיעה שלך לא מעולה".

זאת אומרת אדם שבא עם אי שמירה של המוסר אפילו השמיעה שלו תהיה פגומה, הוא לא יוכל להבין נכון את ההנחיות.

"לעומת זאת, אפילו אם שמעת רק קצת, אם אתה שומר על אתיקה מוסרית אזי בגלל האתיקה המוסרית שלך ההקשבה שלך תהיה טובה.

עכשיו

"אנשים שלא שמעו הרבה וגם לא שמרו היטב על המוסר - אלה חסרים משני הצדדים וההתנהגות שלהם היא פחות ממצוינת".

עכשיו הוא אומר האפשרות האחרונה:

"אלו ששמעו הרבה, למדו הרבה וגם שמרו היטב על המוסר - אלא יוצאים זוכים מכל הצדדים וההתנהגות שלהם היא מצוינת". © עכשיו יש לנו <sup>3</sup> Mu Shi.

הנה עוד אחד:

"יתכן שהבנת היטב את הלב של הכתבים באמצעות השמיעה, ויכול להיות שאתה יודע על ריכוז מדיטטיבי, אבל אם אתה נוהג בצורה גסה כלומר לא שומר על המוסר - אז גם השמיעה וגם הידע המדיטטיבי יש להם חשיבות מועטה ביותר. אלו שמתענגים על הטיצ'ינגס שניתנו על ידי היצורים הנאצלים ומתרגלים, בהתאם, בגופם ובדיבורם, אלו שיש להם אורך רוח, אלו שמביאים ברכה לילדידיהם והם ממושמעים בהתנהגותם - אלו ישיגו את השלמות של שמיעה וידיעה".

ושוב מיישהו שמפציר בנו, ציטטה מחיבור אחר:

"אלו שהם טיפשים יגיעו לשעת מותם בצער רב באומרם: התרגול שלי לא היה טוב, מה אני אעשה עכשיו? הם לא מצאו עומק והם יסבלו הרבה".

אלו הם המגרעות של אדם שמסתפק במילים בלבד, שאיננו מתרגל.

עוד ציטטה:

"כמו שחקן בפני קהל שצופה בהצגה או כמו לתאר את המעלות של מיישהו שהוא גיבור, ככה אתה נופל מתרגול רציני".

אלו הן המגרעות של אדם שנהנה רק ממילים. זאת אומרת הוא רק צופה בהצגה, הוא לא בפנים. הוא יכול לראות, הוא יכול לשמוע על הדברים, הוא יכול לתאר את המעלות הטובות של מיישהו אחר - אבל זה לא אצלו. הוא לא רכש אותם, זה בחוץ.

עוד ציטטה:

"המוץ (הקליפות של קני הסוכר) אין לו שום תוכן; הטעם והעונג הוא בפנים. אז מי שאוכל את הקליפה לא יוכל ליהנות מהטעם של קני הסוכר. וכמו עם הקליפה ככה עם המילים - הטעם זה כשמהרהרים במשמעות של המילים, לכן עלייך לוותר על ההתייחסות של להסתפק במילים ובטיצ'ינג ותמיד לעיין בהם, להרהר בהם".

5. עכשיו יש פה המלצה נוספת, **לחשוב על הבודהות כעל יצורים מצויינים**. עלינו לפתח כבוד תוך שאנחנו זוכרים את ה-Bhagavan, את הבודהה שנתן את הטיצ'ינג.

6. עלינו **לשאוף לכך שהטיצ'ינג יישארו בעולם הרבה זמן**. עלייך לחשוב כך: כמה נפלא אם כתוצאה מלמוד את הטיצ'ינג האלו הלימוד של הבודהה יישאר בעולם הרבה זמן.

יתרה מכך, בשעה שאתה מסביר את הטיצ'ינג או מאזין לטיצ'ינג - אם המיינד שלך והטיצ'ינג נשאר נפרדים אזי כל מה שמוסבר לא יהיה לו שום תוצאות, ולכן עלייך להאזין עד כמה שאפשר בצורה שבה אתה מנסה לברר לעצמך באיזה מידה הטיצ'ינג האלה רלוונטיים בשבילך.

למשל, כאשר אתה רוצה למצוא האם יש איזה לכולך או כתם או משהו כזה על פנייך אתה מסתכל במראה ואז מסלק מה שיש שמה. בדומה, כאשר אתה מאזין לטיצ'ינג, המגרעות שלך כגון התנהגות לא נאותה או היאחזות יופיעו במראה של הטיצ'ינג, ובאותו זמן עלייך ליצור חרטת על כך שהמיינד שלך הוא כזה, ואז אתה עובד לטהר את המגרעות האלה ולבסס מעלות רוחניות טובות.

<sup>3</sup> ארבע קומבינציות. במקרה זה מונים את כל הצירופים של הקשבה טובה ופחות טובה, ושמירה טובה או לא טובה של המוסר.

**שאלה:** את יכולה לתת דוגמא?

**המורה:** יש לנו טיצי'נג על שלושת הרעלים. אז המורה מדבר הנה החזיר, הנה הנחש הנה ה[יונה]... ואתה מסתפק במילים. עכשיו דרך הטיצי'נג. הוא אומר אנחנו מדברים על שלושת הרעלים - בוא נראה, האם אני רואה את עצמי בראי הזה, האם זה מראה של המיינד שלי? אז אתה רוצה לאתר אצלך את שלושת הרעלים כי רק ככה תוכל להתחיל לעבוד עליהם. אם יש תיאוריה מעניינת על שלושה רעלים אתה נשאר עם הרעלים.

ועכשיו שוב ציטטה מתוך Jataka Mala:

"כאשר אני רואה את ההתנהגות הבלתי נאותה שלי בצורה ברורה בראי של הטיצי'נג, אני יכול לפתח תחושה של חרטה ולכוון את דעתי אל הטיצי'נג."

ובקביעה הזאת השתמש סאודאסה כדי לבקש את הטיצי'נג ובתגובה לכך הבודהיסטוה, שבעצם יכול היה לקרוא את המיינד של סאודאסה, הבין שהתלמיד הפך עכשיו להיות כלי ראוי לקבל טיצי'נגס ואז הוא נתן לו טיצי'נג.

בקיצור, עלייך לפתח את השאיפה להארה ולחשוב:

↑ למען כל היצורים אני רוצה להשיג הארה.

↑ כדי להשיג הארה אני חייבת לתרגל את הסיבות להארה,

↑ כדי לתרגל סיבות להארה אני צריכה לדעת מהן הסיבות שיביאו להארה,

↑ לשם כך ברור שאני צריכה לשמוע את הטיצי'נג,

באופן כזה אני אקשיב לטיצי'נג."

**להקשיב לטיצי'נג מתוך השאיפה להארה** ואת זה אנחנו תמיד טורחים להזכיר בתחילת הטיצי'נג. ליצור מוטיבציה נכונה.

"עלייך לזכור כל הזמן את המעלה של הטיצי'נג, להיפטר מן החסרונות של הכלי (הכלי זה המאזין), אותם החסרונות של כלי מלוכלך, כלי דולף, כלי הפוך וכך הלאה, ולהאזין בהנאה מרובה".

(מנדלה)