

סדנת מדיטציה: לו ג'ונג – אימון התודעה 3

שחרור מארבע אחיזות

על-פי שיעוריו של ג'ונג מייקל רואק'

בתרגומה והגשתה של

לאמה דבורה - הלה

בית הצנחן, רמת-גן, יוני 2008

שיעור 7



(מנדלה)

שתי האחיזות האחרונות

אנחנו נדון בשתי האחיזות האחרונות ביחד.

האחיזה השלישית, אימרו:

འདྲ་དོན་ལ་ཞིན་ན་གུང་མིམས་མིན།

*Dak Dunla Shen Na Jang Sem Min*

אז **Dak** - זה אני.

*Dak Dun La* - זה למעני.

*Shen Na*

**Shen** - זה המילה לאחיזה, אתם זוכרים? היה *Shen Pa*, אז *Shen* זה הברה ראשונה.

אז החלק הראשון אומר - אדם שאחוז בלדאוג לעצמו. *Dak Dun* זה לפעול למעני. אדם שאחוז בדאגה לעצמו, ואז כתוב *Jang sem min*.

**Jang sem** - זה בודהיסטווה. זה בודהיסטווה שפועל למען הזולת. זאת אומרת

אדם שאחוז בעצמו לא יכול לקרוא לעצמו בודהיסטווה.

## חופש לעצמי בלבד הוא מוגבל

והרעיון הוא, שיש רמה של חופש שאני יכולה אולי להשיג בשביל עצמי, אבל רמה הרבה יותר עמוקה של חופש, מה שאנחנו קוראים הארה של הבודהה, הארה מלאה, שהיא הרבה יותר גבוהה מנירוונה, לא יכולה לקרות כל עוד אני אחוזה בעצמי. כל עוד אני עושה את זה כדי שרק אני אשתחרר מסבל, זה מאד מגביל את החופש שאני יכולה להגיע אליו. וזה גם יגביל את מידת האושר שאני יכולה לייצר בשביל עצמי.

ופה אנחנו צריכים להיכנס כבר לאחיזה הרביעית, בואו נקפוץ אליה רגע. כתוב

**אדם שאחוז בדברים השקפת עולמו שגויה.**

ובטיבטית זה

།འཇིག་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བུ་མིན།

*Dzinpa Jung Na Tawa Min*

## מושגים שגויים על ריקות

אז פה אנחנו נכנסים קצת לעניין של הריקות.

יש לאנשים הרבה פעמים מושגים לא נכונים על ריקות:

- יש כאלה שמדברים [על] ריקות: "זה הכל ריק, שחור." איך זה יביא אותי לאושר? לראות הכל ריק הכל שחור, איך זה יביא אותי לאושר?
- יש כאלה שאומרים, לראות [ש]כל החדר הזה הוא לא באמת, זה בעצם רק איזה אור בדולח כזה וזה רק נדמה לי שאני רואה פה אנשים.
- או יש, הכי חמורה בין הדעות השגויות. זה, לחשוב שלא משנה כלום, הכל ריק אז שום דבר לא משנה. זה מסבך אותנו קשות כי אז אנחנו עלולים לעשות עבירות על המוסר ואחר כך לסבול מזה.

אז יש הרבה דעות שגויות על הריקות.

## הסברים שונים של ריקות

יש גם דעות שהן לא שגויות על ריקות, שהבודהה לימד אותן בעצמו, אבל שהן הצגה חלקית על ריקות, שהן הצגה לא לגמרי נכונה. הבודהה לימד שש הצגות שונות של ריקות, שש גרסאות שונות של ריקות, שהחמש הראשונות הן לא לגמרי מדויקות.

זה לא קל להתמודד עם המשמעות המלאה של ריקות, והאנשים לפעמים נבהלים. אז הבודהה לימד הגדרות חלקיות שהובילו לשם. זה עוזר לאנשים להגיע בסופו של דבר אל ההצגה המדויקת, וזה מעלה אותם לשם בשלבים.

### 1. לכל דבר יש סיבה

למשל, הגדרה אחת שהבודהה לימד זה **שדברים אין להם טבע עצמי, בגלל שהם באים מסיבות**. זו אחת ההגדרות, של האבהידהרמה. הדברים באים מסיבות: העט הזה הוא לא מעצמו עט, היה קודם צריך שיהיה פלסטיק, ודיו ובית חרושת, ומכונות, ומשאית, וחנות, וכסף לקנות אותו. היו סיבות שהביאו אותו לכאן.

אז זאת הבנה אחת של העדר טבע עצמי לעט הזו: הוא בא מסיבות. היא נכונה! אין שום דבר לא נכון בזה. הבעיה עם זה, שההבנה הזאת בפני עצמה לא משחררת אותנו מסבל. 'אוקי, בסדר, אז אני חולה ואני מבינה שזה בגלל שיתוש עקץ אותי והיה עליו נגיף, ובגלל הנגיף הזה עכשיו אני חולה' – אני עדיין חולה ואו שהתרופה תעזור לחסל את הנגיף או שהיא לא תעזור. אז אם היא תעזור אני אגיד: 'הו, הבראתי בגלל התרופה', אבל אם היא לא תעזור, אז מה?

זה לא משחרר אותי מסבל. אם יש תאונה ונשברת לי רגל, אז יש סיבות לתאונה: הבלמים לא עבדו, הנהג היה שיכור, מה שזה יהיה. 'יש סיבות' זה עדיין לא פותר לי את הבעיה של הרגל השבורה. זה לא עוזר לי. כשמישהו פוגע בי, מישהו מטיח בי עלבון, ואני אומרת: "אה, אני מבינה שהוא קם בבוקר על צד שמאל, ואולי אשתו הרגיזה אותו ועכשיו הוא מטיח בי עלבון", אבל עדיין זה לא עוזר לי כשאני צריכה להגיב לעלבון הזה.

אז זאת גישה אחת.

## 2. כל דבר תלוי בחלקיו.

גישה שנייה אומרת: הכל אין לו טבע עצמי. הוא לא יכול להיות עט בלי שיש לו חלק ורוק וחלק לבן. יש לו חלקים. **הכל תלוי בחלקים שלו.** וזה נכון, כל דבר תלוי בחלקים שלו. גם הגישה הזו, יש לה אותו החסרון שמנתי קודם.

## 3. ההסבר האולטימטיבי של ריקות:

הגישה שכן יכולה לעזור, זה הריקות לפי מה שאנחנו קוראים האסכולה של מדיאמיקה פרסנגיקה, שזה אסכולת המסקנה של דרך האמצע. היא ההבנה הגבוהה ביותר של ריקות, אז אנחנו צריכים להבין אותה כדי להשתחרר מסבל.

## עט או גליל או עצם למשחק?

אם אתם מסתכלים, אתם רואים עט, נכון? תסתכלו על זה רגע כעט.

עכשיו תעצמו את העיניים.

עכשיו תפתחו אותם ותראו גליל פלסטיק לבן חלק מבריק עם קטע ירוק.

עכשיו תעצמו שוב, תראו עט.

עכשיו תראו שוב גליל.

זה טוב לעשות את התרגילים האלה, כי אני רואה עט, ואם יבוא כלב אז הוא לא יראה עט, הוא יראה עצם למשחק.

זאת אומרת כשאני אומרת שזה 'עט', בעצם אני משליכה פה מטען שלם שבא מזה שיש לי כתיבה ומושגים של כתיבה. ומאיפה אלה באו למינד שלי? כדי שיהיה לי מושג של כתיבה בראש, אני הייתי צריכה לעזור לאחרים לכתוב בעבר או לתת לאנשים עטים בעבר, כדי שאני אוכל לזהות פה עט ולא גליל פלסטיק או עצם ללעיסה שהכלב מזהה.

זאת ההבנה העמוקה של ריקות. זאת ההבנה האולטימטיבית של ריקות, שאומרת שאין פה עט שהוא עט מצד עצמו – העטיות באה ממני. הוא לא מספק עטיות מצד עצמו, אחרת הכלב היה כותב בו. אבל הכלב לא כותב בו, כי אין לכלב מושג של כתיבה בראש. אז העטיות באה ממני.

## בודעהיסטווה, ריקוה ואקסטאזה

איך זה קשור לאחיזה השלישית?

באחיזה השלישית הוא אומר שאדם שאחוזו בלדאוג לעצמו לא יכול להקרא בודעהיסטווה.

— אדם מסתכל על העט הזה ורואה... אפשרות לכתוב,

— לכלב זה צעצוע.

— אדם שהגיע להארה והוא מסתכל בעצם הזה, עולים בו גלים גלים של עונג אקסטטי. כמו העונג הכי אקסטטי שקרה לכם בחיים שלכם, רק פי ביליון. והוא רואה את זה כל פעם שהוא מתמקד בעצם. וזה נכפה עליו. ☺

אדם כזה הוא מלאך. זה לאן שאנחנו הולכים.

אנחנו אומרים, שכדי שנוכל להגיע למקום הזה שבו כשאנחנו נסתכל בחפץ כלשהו, כל מה שיכול לעלות בנו זה האקסטזה המדהימה הזאת - כדי להגיע למקום הזה אנחנו חייבים ללכת בדרך הבודעהיסטווה.

ג'צון דרקפה גיילצן אומר: כדי להגיע לרמה הזאת של חופש - הרמה המדהימה והאולטימטיבית הזאת של חופש, שבה אין בחיים שלי שום דבר חוץ מאשר עונג אקסטטי - כדי להגיע לשמה, אני חייבת ללכת בדרך הבודעהיסטווה. וכדי להגיע להיות בודעהיסטווה, ולהצליח בדרך הבודעהיסטווה, הוא אומר, אני חייבת לוותר על האחיזה של לדאוג לעצמי בלבד. הוא אומר: זה חיוני בדרך.

**אם אני רוצה את המידה המדהימה ביותר של חופש ושל עונג בחיי, אני חייבת לוותר על ההרגל האיום ונורא שאנחנו כולנו באנו איתו לעולם ואנחנו מתמידים בו ומתרגלים אותו כל היום, של לדאוג לעצמי בלבד.**

## להיות מאושר לבד זה לא כיף

הבודעהיסטווה אומר, שמה שאמרנו קודם, באחיזה השנייה, שלהגיע לנירוונה, לצאת מגלגל הסבל - אם אני עושה את זה בשביל עצמי בלבד - זה לא כיף.

נגיד שהצלחתי. נגיד שהצלחתי להשתחרר מאחיזה בגלגל. ועכשיו יצרתי קארמה שמאפשרת לי לחסל את הסבל האישי שלי. בחיים שלי אין יותר סבל. אין יותר מוות, אין יותר זיקנה, אין יותר קמטים, אין יותר דברים שמתקלקלים. נגיד שהצלחתי לעשות את זה, אבל אני מוקפת באנשים שלא הצליחו. שהם ממשיכים לחלות ולהזדקן ולמות. הבודעהיסטווה אומר: זה לא כיף, זה לא אושר בשבילי. אני לא מגדיר את זה כאושר.

לזה אנחנו קוראים **בודעהיצ'טה**. לשאיפה הזאת להביא את אותו האושר גם לזולת, אנחנו קוראים בודעהיצ'טה. אני לא יכולה להיות האחת והיחידה שהגיעה לשם ואחרים לא.

## ואיך זה קשור לריקות?

בגלל שבדיוק כמו העט הזה, גם אני ריקה. בדיוק כמו שלעט הזה אין שום טבע להיות עט מצד עצמו, אין לו טבע עצמי להיות עט, מלבד העטיות שאני מספקת לו - גם אני לא אישה או דבורה, או מורה או ישראלית. אין לי שום טבע מלבד זה שאני משליכה. ואם אני משליכה, אז אני אישה ודבורה ומורה וישראלית וכך הלאה.

ואם אני ריקה, אז אני יכולה, עם הלימוד המתאים והתרגול המתאים, להביא להשלכות אחרות, כי אני עכשיו חווה את עצמי כפי שאני חווה את עצמי, בגלל הקארמה שאספתי וההשלכות שהקארמה הזאת מכריחה אותי לחוות, לראות. ואם תהיה לי קארמה אחרת והשלכות אחרות, אני יכולה לחוות את עצמי כישות מוארת, כמלאך, שאין סבל בחיים שלו.

אז העבודה שלי זה להגיע למקום הזה כמה שיותר מהר, כדי שאוכל להוציא את האחרים כמה שיותר מהר. אני לא יכולה להוציא אותם אם אני לא לומדת איך לעשות את זה. וכל התפיסות האלה שיש לי, אודות עצמי למשל, או אודות כל הדברים, הן באו מאיפה? הן באו ממה?

- מהתרבות שלי
- מההורים שלי
- מהמורה בכיתה א'
- ממה שבאתי איתו לעולם
- ממה שאני רגילה לחשוב

זה יצר את הקארמה. המעשים, האמונות האלה, הניעו מעשים מסוימים והתנהגות מסוימת, והיא יצרה את הקארמה. והקארמה הזאת עכשיו, כשהיא הבשילה, כופה עלי לראות את עצמי בצורה כזאת. קארמה אחרת תביא אותי למקום אחר.

## תודעה שלא התחילה

המיינד שלי שכופה עלי לראות את עצמי בצורה כזאת - המיינד הזה, אנחנו אומרים, לא היתה לו התחלה ולא היה לו סוף. כשהגוף הזה ייגמר, המיינד ימשיך. המיינד הזה לא התחיל עם הגוף הזה, והוא לא ייגמר עם הגוף הזה.

גם אם אתם לא משוכנעים שזה נכון, אתם לא יכולים להוכיח את ההיפך.

אז יכול להיות שזה נכון. בתרבות שלנו מאמינים להיפך. בתרבות באסיה מאמינים בגלגולים, אבל שניהם לא יודעים להוכיח, אז זה אותו הדבר. אנחנו אומרים שזו אמונה תפלה בשני המקרים. עד שלא ביררנו לעצמנו והוכחנו לעצמנו - אפשר לעשות את זה, זה קורס שלם, קורס 4<sup>1</sup>, אני מאד ממליצה שתלכו לשם; קורס נפלא, אחד האהובים עלי - אז אנחנו עכשיו נעבוד עם ההנחה שיכול להיות שזה נכון.

אם לכל דבר יש סיבה, לפי הגישה הראשונה של ריקות, אז המיינד שלי ברגע זה, מאיפה הוא בא? מהמיינד שהיה רגע קודם, נכון? אז רגע נוכחי של מיינד בא מרגע קודם של מיינד. כי אז לכל רגע של מיינד היה רגע קודם של מיינד.

עובר בן יומו, יש לו מיינד, נכון? הוא מרגיש חם, קר, נעים. משהו הוא מרגיש. אולי הרגשה מאד פרימיטיבית, אבל יש שם מיינד. אז הרגע הראשון של המיינד בקיום הנוכחי שלי, אם לרגע הזה היה רגע קודם - אז גמרנו! אז היו חיים קודמים. אם נקבל את ההנחה שהיה רגע קודם, אז היו אינסוף קודמים, נכון? כי לפני כל רגע היה עוד רגע, ולפניו היה עוד רגע - אז לא היה לזה התחלה. תמיד היה. היו אינספור רגעים כאלה ויהיו אינספור רגעים כאלה.

כשהחיים האלה יסתיימו, כשהמיינד יפסיק להתבטא דרך הגוף הזה, הוא ילך לאן שהוא ילך, אבל הוא לא יסתיים. כי **אי אפשר לסיים מיינד**. אפשר לאייד אותי, אפשר לשחוט אותי - אי אפשר לשחוט את המיינד שלי. **הוא לא פיזי**. כל הדברים שאנחנו רואים שפוסקים כשהגוף פוסק - הם פיזיים. הם דברים שהחושם קולטים או המכונות קולטות, אבל הן לא קולטות את המיינד - כי הוא לא פיזי בכלל. אנחנו לא יכולים בחושים ובמכונות למדוד את המיינד.

## אינספור גלגולים ואינספור אימהות

אז אנחנו לא יודעים. אבל אם זה נכון שהיה רגע קודם, ויהיה רגע אחר כך, אז זה מין רצף אינסופי כזה של מיינד, תודעה שנמשכת. ואם ככה, היו לי כבר אינספור גלגולים. ואם היו לי אינספור גלגולים, היו לי גם אינספור אימהות, ואינספור זה לא הרבה, זה אינסוף; זה מאז ומתמיד.

**אז כל יצור שאתם פוגשים מתישהו היה אמא שלכם.** כי גם הם מתגלגלים כל הזמן. אני מתגלגלת והם מתגלגלים כל הזמן.

זה שאנחנו לא מכירים, ואנחנו נראים זרים היום, זה יכול היה להיות לגמרי אחרת בגלגול קודם. תחשבו, אתם זוכרים מה היה בגלגול קודם? מי היתה אמא שלכם אז? מי היו הילדים שלכם אז? אתם לא זוכרים.

**מהקהל: מי אתם הייתם?**

<sup>1</sup> קורס ACI מס' 4: הוכחת חיי עתיד: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C4.htm>

**המורה** מי אני הייתי? אנחנו לא זוכרים. ואם התאוריה הזאת נכונה, שלמינך הזה אין התחלה ואין סוף, אז כבר כולנו היינו ביחסים של הורים וילדים ואויבים וחברים, כבר היו לנו את כל מערכות היחסים עם כל היצורים לא פעם אחת, הרבה פעמים.

אז כרגע זה בגדר תאוריה, אבל אם זה נכון, אז כבר היינו ידידים קרובים, או הורים וילדים, והיינו גם אויבים גדולים, ועכשיו אנחנו אולי ניטראליים. כל המערכות האלה היו לנו כבר עם כולם.

### **התרגול למען היצורים הוא שמביא לאקסטזה**

הבודהיסטווה שמבין את זה, הוא מבין שהוא לא יכול לתרגל רק בשביל עצמו. הוא מבין שהם כולם היו אמהות שלו, ילדים שלו, הם כולם נהיים לו יקרים.

והתרגול של הבודהיסטווה מביא אותו להכרה עמוקה של: **כולם אמהות שלי**. הם כולם נשאו אותי בבטן והשקו אותי משדיהן ודאגו לי והקריבו את חייהם בשבילי. ואז אני מוכרחה להיטיב איתם.

הבודהיסטווה שמאמץ את דרך המחשבה הזאת הוא יכול להגיע לעונג הזה, למצב הזה שהוא מסתכל בחפץ ועולים גלים של אקסטזה. זה התרגול, זה האחיזה השלישית.

### **האבולוציה של השקפת העולם בדרך הרוחנית**

אני רוצה לדבר בקיצור על [האחיזה] האחרונה. כתוב פה

**אדם שאחוז בדברים, השקפת עולמו שגויה.**

אני רוצה לדבר על שלבים בהתפתחות של השקפת עולם, כפי שזה מתפתח בדרך הרוחנית.

### **שלב ראשון בדרך הרוחנית: לפני שעלינו על הדרך**

השלב הראשון זה כשאנחנו עוד לא על דרך רוחנית. אימרו:

ལམ་མ་ལཱ་

*Lam ma shuk*

**Lam** - זה דרך.

**Ma** - זה שלילה זה לא.

**Shuk** - זה להיות. הם עדיין לא על דרך, *Lam ma shuk*. הם עוד לא עלו על דרך.

אז אנחנו נתחיל ממצב שאדם לא על דרך רוחנית, הוא חי חיים נורמליים, חי חיים כמו שכתוב **במעריב**. מה כתוב במעריב? אני בדקתי היום: חדשות כלכלה, ספורט, זה הסדר. אחר כך יש שמה תיירות, ניו אייג', רכילות, בריאות, סגנון ופנאי, אופנה, תרבות, עיצוב פנים, וזה חשוב. מעריב מתפרנס, נכון? אנחנו קונים עיתון, אנחנו הולכים לכל המדורים האלה.

כל העיתונים והמגזינים.

הם מושכים אותנו לשמה. אופנה זה חשוב, ספורט זה חשוב, רכילות זה חשוב, סגנון ופנאי זה חשוב, סלבריטאים זה חשוב, אנחנו מקדישים שמה הרבה זמן. העיתונים מייצגים את השקפת העולם הרגילה הנורמאלית של אנשים שקונים אותם, שזה אנחנו.

זו השקפת העולם של אנשים שעוד לא עלו בכלל על דרך רוחנית. זה מה שמעסיק אותם, העיתון משקף את מה שהם חושבים שחשוב לעשות. ויש בינינו יותר מתוחכמים. יש כאלה שלא קוראים **מעריב**, קוראים את **הארץ**.

**מהקהל:** בלי עיתון.

**המורה:** בלי? אז אנחנו לא קוראים הרבה עיתונים, אנחנו קוראים "ספרים רוחניים", אנחנו קוראים דברים מתוחכמים.

סיפור קטן: בזמנו היה לנו מרכז ב-Godstow, זה היה בקונטיקט. המרכז הזה זה היה אחוזה גדול[לה], בית על שטח עצום של אדמה שניתן לנו במתנה בזמנו. הבית הזה היה שייך לאדם שהקים את יוניצ"פ. עשה עבודה מאד גדולה בעולם להציל ילדים, שהיה צריך לעזור להם בעקבות מלחמת העולם השנייה.

והוא ואשתו התגוררו בבית הזה. היא היתה פרופסור באיזה אוניברסיטה. הם כבר נפטרו מזמן, לא היו להם ילדים. אנחנו קיבלנו את הבית מהיורשים שלהם. וכשהבית ניתן לנו הוא היה עוד עם כל הספרים של האנשים האלה. הם היו זוג מאד תרבותי ומאד מקובל בחוגי החברה, היו להם מהלכים בכל מקום. ואם מסתכלים על הספרים, הם היו מאד מתוחכמים. היא הייתה פרופסור לספרות. הם היו ממש בשמנא של החברה המתוחכמת.

ומסתכלים בספרים האלה, במה הם התעסקו, אחרי שעברו כמה עשרות שנים, והיום הספרים האלה נראים לנו כל כך נאיביים וילדותיים. היום מי יקדיש זמן לספרים האלה? כי גם בינינו האופנה הולכת ומשתנה, ההבנה שלנו הולכת ומשתנה.

כל העיסוקים האלה, שהמדורים שקראתי לכם והמגזינים למיניהם מייצגים, אנחנו הולכים ונהיים יותר ויותר מתוחכמים בתוכם, ואז מה? ואז מתים!

שני האנשים האלה מתו. ומה נשאר? נשארו ספרים מטופשים על המדפים שלהם, שאחר כך היה צריך להפטר מהם, וזה היה כאב ראש. מכל מה שיש שמה רק השארנו איזה מן כתב הוקרה שנכתב מטעם ממשלת פולניה. כי האיש הזה מוריס פאטקה, הוא פעל הרבה ביוניצ"פ, הוא עזר הרבה לילדי פולין שנשארו אחרי מלחמת העולם השנייה, אז ממשלת פולין כתבה לו איזה כתב הוקרה על פעולתו, וזה נשאר, להוקיר אותם על מעשיהם הטובים בעולם.

זאת השקפת העולם שלנו לפני שעלינו על דרך רוחנית. השקפת העולם הזאת לא עובדת. והאנשים האלה מתו, והלכו לסבול במקום אחר בגלגל. מי יודע איפה הם היום.

וזה קורה עד לרגע שאנחנו מתעוררים. שעלול לא לקרות. לרוב האנשים הוא לא קורה בכלל. הם מתים ככה. אנשים טובים, משכילים, מתוחכמים, שעשו הרבה טוב בעולם, כמו מוריס פאטה. עשה הרבה טוב בעולם. עד לרגע שאנחנו מתעוררים זה ימשך.

אנחנו אומרים שאין טעם להישאר שמה, זה מוות ואחר כך מי יודע לאן ניפול, והסיכויים לא טובים.

## בתחילת הדרך הרוחנית

השקפה שנייה, כשאנחנו מתעוררים. לזה אנחנו קוראים Tsok lam, אימרו:

ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་

*Tsok Lam*

Tsok lam - דרך הצבירה.

זה השלב הראשון שאדם מתחיל לעלות על דרך רוחנית. זה החימום. ויש קו מפריד בין *Lam ma* *Shuk* לבין *Tsok Lam*, בין מי שעוד לא על הדרך ומי שעלה על הדרך. והקו הזה, זה הקו של פיתוח עייפות מצורת החיים בגלגל, פיתוח שאט נפש לחיים בגלגל.

ואנשים שונים עולים בצורות שונות.

- לפעמים קורה אסון, או שורה של אסונות, שמעירים אותנו לטבע הנורא של סמסרה, שבו אנחנו נאלצים לאבד כל דבר טוב שיש לנו. אז טרגדיה אישית לפעמים מעלה אותנו.

- לא חייבת לקרות טרגדיה כדי שנעלה. אנשים שהם אנשים רגישים, שהם עייפים לראות אנשים סביבם או את עצמם סובלים,

- במיוחד הרבה פעמים מערכות יחסים שנכשלות. חשבתי שזה יהיה טוב עם הבן זוג הזה וזה לא הצליח, ומצאתי סוף סוף בן זוג אחר, וזה עוד פעם לא הצליח. איך זה שזה מתחיל כל כך יפה ויש לזה הבטחה כל כך נפלאה - איך זה שזה לא מצליח? הרבה פעמים זה מעלה אנשים על דרך. במיוחד אם זה קרה להם כבר כמה פעמים.

אז אם זה קורה לכם, אתם לא צריכים להרגיש רע. זה לא שאתם רעים יותר מהאחרים, זה הטבע של סמסרה, זה הטבע של צורת החיים הזאת. והטבע של המינד שלנו לא מאפשר לנו להיות מאושרים. הוא לא מאפשר לנו לשמור על דברים יפים.

אז אדם שהוא רגיש ונבון, והוא רואה את כל הדברים היפים האלה הולכים ודועכים בחייו, יכול להיות שיבוא רגע והוא אומר: אני רוצה למצוא אם אפשר לצאת מהמצב הזה, אם אפשר לשנות את המצב הזה.

ושאט הנפש הזאת שאנחנו מדברים עליה, העייפות הזאת שאנחנו מדברים עליה, אנחנו מדברים על התעייפות מצורת החיים הזאת, נמאס לי מצורת החיים הזאת. אנחנו לא מדברים על דכאון. זה לא דיכאון, אבל זה מין עצב על זה שאנחנו בכלל נמצאים במין מצב כזה. שזה נכפה עלינו ועל האנשים שיקרים לנו. ואז אנחנו עולים על דרך.

קן רינפוצ'ה, נהג להגיד ש: "יש רק דבר אחד טוב שאפשר להגיד על הגלגל, וזה שבמוקדם או במאוחר, הסמסרה הזאת, תגלה לנו את פרצופה האמיתי".

אנחנו חיים במין אשליה שיהיה טוב, שלא כל כך רע, ואם אני רק אעשה מספיק התעמלות אז יהיה טוב - האשליה הזאת תתנפץ בסופו של דבר. הסמסרה במוקדם או במאוחר תגלה לנו את פרצופה, והשאלה אם אנחנו נשכיל לנצל כשזה יקרה. אם לא, כשידעך העצב, או נפתור את הבעיה האקוטית, שוב ניפול בחזרה להשקפת העולם של מעריב. ידיעות גם.

## בכמה אנשים מדובר?

כמה אנשים עוברים מ- *Lam-Ma Shuk*, שמישהו לא נמצא על דרך, ל- *Tsok Lam*? נורא מעט!

שליש אחוז שלישי אחוז. 0.3% מהאנשים בכלל עולים על דרך רוחנית. אני מסתמכת פה על מספרים שגשה מייקל זרק, ואני הפכתי אותם לאחוזים. שלישי אחוז. שלישי אחוז מהאנשים בכלל עולים על דרך רוחנית.

רוב האנשים, 99.67% ימותו לפני שבכלל יעלו על דרך רוחנית. הם יחיו כמו שהם התחנכו, וכמו שהתרבות מתנה אותם, והם ימותו ככה. וחלקם יהיו אנשים נפלאים כמו מוריס פאטה. האחוזים הם עצובים מאד.

ויכול להיות שאנשים נראים לכם שהם הצליחו בחיים. אנחנו אומרים 'אל תאמינו'. אל תאמינו. כשאתם מדברים איתם קצת יותר לעומק לכולם יש בעיות. הם הולכים כולם לרופאים; הם מאבדים בני משפחה, הבריאות שלהם פוחתת. אין אחד בסמסרה שאין לו בעיות. אל תאמינו.

ואז אדם שואל: האם אני יכול לעשות משהו אודות זה? האם יש משהו שאני יכולה לעשות? ואנחנו אומרים שכן.

אנחנו אומרים שיש דרכים אחרות, ואנחנו יכולים לעבור לצורת קיום אחרת.

## אז מה ההשקפה של *Tsok Lam*?

אז ההשקפה של *Lam Ma Shuk* היתה זאת של מעריב. וידיעות. זאת השקפת העולם שלהם.

מה ההשקפה של *Tsok Lam*? האדם ב- *Tsok Lam* נמאס לו מצורת החיים הזאת והוא מחפש דרך אחרת. וההשקפה שלהם אומרת:

אני רוצה למצוא האם יש משהו אחר  
אני רוצה לברר למה זה? למה זה קורה בחיים שלי?  
למה אני מאבדת כל מה שטוב?  
למה אנשים מאבדים כל מה שטוב בחיים שלהם?  
למה הם צריכים להזדקן ולמות?

**הם מתחילים לחפש, זאת ההשקפה שלהם.** הם מתחילים להיפתח, הם מתחילים לחפש לימוד, הם מתחילים לעשות טוב בעולם, הם מתחילים לעלות על דרך רוחנית. הם אומרים: אולי יש דרך אחרת. אני רוצה למצוא. הם כבר לא קונים לגמרי את מה שהעיתונים והמגזינים מאכילים אותם. הם מחפשים דרך לצאת. זה *Tsok Lam*.

## השקפת העולם של *Jor Lam*

בעקבות *Tsok Lam* יש *Jor Lam*. אמרו:

འཇམ་དཔལ་ལྷན་པོ།

*Jor Lam*

### *Jor Lam* - זה דרך ההכנה.

וב- *Jor Lam* קורה משהו מאד מעניין:

אנשים כבר למדו קצת  
הם כבר מחפשים מורים  
הם כבר קוראים ספרים רוחניים, או ספרים של הדלאי לאמה  
מתחילים להתעניין  
מתחילים קצת לשמוע על ריקות.  
מתחילים קצת לתרגל

### ב- *Jor Lam* הם מתחילים כבר לתרגל.

ובעקבות תרגול נמרץ ולימוד נמרץ והרבה מדיטציה, הם עולים לדרגה הרבה יותר גבוהה של השקפת עולם. לא רק שהם פיתחו שאיפה למצוא דרך החוצה, ואמונה שיש דרך החוצה, והם גם לומדים - הם כבר התחילו ליישם.

הם עוד לא בחוץ, הם עדיין בגלגל, אבל בגלל התרגול שלהם, בשלב מסוים, בשלב מתקדם ב- *Jor Lam*, אחרי שהם כבר למדו הרבה על ריקות ועשו מדיטציה, הם מגיעים לתובנה ישירה.

הם מתחילים אז להתעסק עם העט. העט נהיה מאד חשוב. מה שנראה לנו כאן כקוריוז, זה נהיה להם מאד חשוב. איך העט הזה הוא עט? מה שאנחנו דיברנו קודם שהעטיות באה ממני - איך בדיוק אני סיפקתי את העטיות לעט הזה? זה מתחיל להיות מאד מעניין, בגלל ש

אם אני מבינה איך אני עושה את העט עט, אני יכולה להבין איך אני עושה את הסבל סבל, ואיך אני עושה את האושר אושר. וזה נותן לי כלים להתחיל לייצר את המציאות שלי. עד שאני לא מבינה איך התהליך הזה קורה, אני לא יכולה לשנות אותו. אני עבד לתהליך הזה. אני משועבדת, אין חירות.

### מבינים כיצד הדברים מתהווים

אז האנשים בשלבים המתקדמים יותר של *Jor Lam*, הם מבינים, הם רואים איך.

העין שלי מה היא רואה? אם אני מסתכלת אני רואה מלבן, או כמעט מלבן. ועם צבע מסוים: עם לבן וכחול ועם קצת ברק. היד שלי מרגישה קשיות, אבל זה הכל. זה כל מה שהחושים שלי קולטים. החושים

שלי רואים צורות וצבעים, וקצת ברק, וקשיות. ואולי יהיה ריח, אם אני אקרב את זה לאף, אבל זה הכל. אוסף של צורות וצבעים, שבעצם אפילו אני לא יכולה להגיד [עליהם] "גליל". מה עושה את זה עט?

אז הבנאדם ב- *Jor Lam*, שכבר המדיטציה שלו מאד מתקדמת, והרבה למד, ועשה הרבה *Tu Sam* *Gom* אתם זוכרים? *לימוד הרהור והגיה*, רואה את עצמו איך הוא מייצר עט מדימויים מנטאליים בראש שלו. הוא מבין איך העט הזה מתהווה, איך הוא מייצר אותו. וזה שלב מאד מתקדם בהבנת המציאות. זאת השקפת עולם הרבה יותר מתקדמת מאלה שקדמו לה.

כשאני מתחילה להבין איך אני מייצרת מציאות, אני כבר מפסיקה להאמין שזה בא אלי מבחוץ, שהבוס הכועס בא אלי כי הוא רע, או כי אשתו הרגיזה אותי. אני מבינה שאני מייצרת אותם צועקים בגלל שיש לי את המונח הזה בראש של יצעוק על אחרים, כי אני צעקתי קודם על אחרים.

אז זאת השקפה מאד מתקדמת. אדם כזה, דרך אגב, כבר לא יכול ליפול למחוזות הסובלים שבגלגל, של קיום בגיהנום או קיום כבעל חיים. הוא עדיין יכול להסתובב הרבה בגלגל, אבל הוא כבר לעולם לא יפול לקיום סובל. וזה דבר נהדר. זה חופש מדהים!

## נדירים ביותר

כמה יש כאלה? 0.1% מאלה שהגיעו ל- *Tsok Lam*.

מאלה שהגיעו ל- *Tsok Lam*, שזה 0.3% בכלל מהאנשים, מתוכם 0.1% בכלל מגיעים לשלב הזה ב- *Jor Lam*. ככה שזה מתחיל להיות מאד דליל. מעט מאד, מעט מעט.

אתם כל כך יוצאי דופן כאן. אתם כבר מתעניינים לפחות, אולי יותר. אתם נורא נדירים. נורא נדירים. אל תיקחו את זה For Granted<sup>2</sup>. זה מאד נדיר.

## בשלבם המתקדמים של דרך ההכנה, יש מידה רבה של חופש מסבל

השבלים האלה, זה לא בשמים. מתרגל בהנחיה נכונה יכול להגיע לשם.

וזה נותן לכם Guarantee לנצח, לעולם לא ליפול לקיום סובל. [זה] לא עניין קטן. גם החוכמה שלכם גדולה, האנשים האלה כבר מאד מאד מתקדמים מבחינה רוחנית. אז זה בשלב המתקדם של *Jor Lam*, זו ההשקפה.

\*\*\*\*\*

אז התקדמנו מאנשים שבשקט סובלים ופועלים כפי שמצפים מהם, כפי שהחברה מצפה.

הם צרכנים טובים, הם הולכים לקנות מה שצריך, הם בודקים טוב איזה מכונת כביסה לקנות ואז הם קונים אותה, הם משקיעים את חייהם בלקנות, בלצרוך, בלאגור כסף, בלאגור יחסים ומשלמים מיסים - ואז הם מאבדים את הכול!

עוברים לשלב הבא. בשלב הבא, שזה היה ה- *Tsok Lam*, אנחנו שואלים האם יש עוד משהו? האם זה כל מה שיש? האם זה כל מה שיש?

ללכת לבית ספר, לקבל תעודות, לקבל תארים, להתחתן, ללדת ילדים, להתבגר, להקים עסק, לבסס את העסק, לצאת יפה לפנסיה, לעשות קצת טיולים, לאט לאט להיחלש, לאט לאט להזדקן, לאט לאט להיות יותר סנילי, ולבסוף, הגרביים נופלות מהרגליים. ☺

<sup>2</sup> כמובן מאליו

זה לא שלי דרך אגב, זה של שייקספיר. יש לו כזה תאור של שלבים בהתפתחות של אדם, ובסוף הגרביים נופלות מהרגליים ☺

אחר כך עלינו ל-*Jor Lam*, נכון? זה לא מספיק ללכת ולחקור באופן כללי אם יש דרך. עכשיו אנחנו בפועל מתחילים לעשות את הדרך. ואנחנו לאט לאט משתחררים מההשקפה שחושבת שדברים באים אלי מבחוץ, בלתי תלויים בי. אני מתחילה להבין עכשיו איך אני מייצרת אותם. ידע מאד גבוה כאמור. מאד מתקדם.

ועכשיו אנחנו נהיה מאד רציניים. בשלב של ה-*Jor Lam* אנחנו מאד רציניים בלימוד שלנו, מאד מתמקדים בלעזור לאנשים אחרים, אנחנו מבינים שלא נוכל להשתחרר ממש בלי זה. סדר העדיפויות שלנו בשלב הזה שונה לחלוטין. כאמור, מעט אנשים.

## דרך הראייה, *Tong Lam*

אז עכשיו אנחנו עוברים ל-*Tong Lam* שזו דרך הראייה.

אמרו:

མཐོང་ལམ།

### *Tong Lam*

בדרך איבדנו 90% מה-*Jor Lam*. זה כבר אחוז טוב, עשרה אחוז נשארים.

הרבה הרבה יותר קשה להשיג. מי שמשיג [את] דרך הראייה, לראות ריקות ישירות, השקפת העולם שלהם משתנה לחלוטין. השקפת העולם כל כך משתנה, היא כל כך דראסטית.

הקפיצה בהבנה שלהם של העולם שלהם היא כל כך גדולה, שהבודהה, כשנשאל על איך לחלק אנשים, הוא אמר יש רק שני סוגים: אלה שראו, ואלה שלא ראו

ים של הבדל. אוקיינוס של הבדל ביניהם.

מיליוני דרגות רוחניות מבדילות בין מי שראה ומי שלא ראה.

מי שמגיע לשלבים המתקדמים של *Jor Lam*, זה קורה במדיטציה עמוקה מייד אחרי זה. בעקבות המדיטציה יש:

- תובנות מאד עמוקות
- יש יכולת לראות את העתיד
- יש יכולת לראות ברור את ההארה שלנו; אנחנו יודעים כמה זמן זה ייקח
- יש מפגש ישיר עם ישות מוארת
- הספקות בדרך יורדים
- הספקות בקיום של ישויות מוארות יורדים

בלי להיכנס ליותר פרטים, נסו לדמיין איך זה חיים של אדם שעבר את החוייה הזאת? שהוא יודע בוודאות שהוא יגיע להארה, ושהחיים יהיו טובים מהרגע הזה ואילך, גם אם יהיו עוד כמה גלגולים. לא יותר משבעה. איך מרגיש אדם כזה? איך חי אדם כזה?

אין שום פחד בליבם. יש חופש גמור. מה מגביל אותם?

הם יודעים שיהיה טוב. בניגוד לנו שמקווים אבל לא יודעים, הם יודעים שיהיה טוב! הם יודעים שבשבילם לא יהיה יותר תקלות גדולות.

מובטח! מובטח אושר נשגב. האקסטזה המדהימה הזאת מובטחת להם.

זאת השקפת העולם שלהם. אין יותר שום פחד, חופש גמור,  
ויכולת פעולה מדהימה לעזור ליצורים.

יחד עם הראיה הישירה של ריקות שקורית אז, נפתח הלב ויש  
אהבה גדולה ליצורים, וידיעה ברורה שכל רגע ורגע, מאותו  
רגע, יהיה מוקדש לשירות היצורים. שחרור גמור.

## דרך התרגול

הם עולים על מה שנקרא *Gom Lam*.

אמרו:

ཀོལ་ལམ་

*Gom Lam*

[דרך התרגול], זו הרמה הבאה בהתפתחות, שבה הם לוקחים את התובנות שבאה בעקבות ה- *Tong Lam*, בעקבות הראיה הישירה של ריקות, ומיישמים אותם על תחומים שונים בחייהם.

## וכל כמה חודשים הם עולים רמה רוחנית.

יש עוד הרבה רמות לעלות אחרי זה. אבל כל כמה חודשים הם עולים רמה. והמיינד שלהם בשלב הזה משתנה בקצב מדהים, הם מקצצים בכל הנגעים הרוחניים, בכל האי הבנה. תהליך מאד מהיר שמביא אותם להארה.

בדרך הם נמצאים בהנאה גדולה, באקסטזה הולכת וגוברת, והם רואים איך הם יוצרים את גן העדן. הם מייצרים אותו והם רואים איך הם עושים את זה.

## הדרך הסודית

בשלב הזה מה שמאד יכול לזרז את התהליך, זה **הטנטרה**.

אדם לא חייב להיות ב- *Gom Lam* כדי להכנס לטנטרה, אדם יכול להכנס לטנטרה אפילו ב- *Tsok Lam*, אפילו בשלבים הראשונים בדרך הרוחנית, אדם שיש לו כוונות מאד טהורות, לב מאד טהור, שאיפה גדולה להיות לברכה ליצורים, אדם כזה מושך אליו מורים. יבואו מלאכים, בדמות מורים, להעלות אותם על הדרך הסודית. אתם פוגשים אותם, ואתם מתחילים ללמוד איתם.

אם זה קורה, אם אתם פוגשים את הדברים האלה, אם אתם שומעים על הדברים האלה, אם ליבכם מושך אתכם, בגלל החמלה שלכם, להגיע מהר אל האושר כדי שתוכלו להביא אחרים מהר אל האושר - אתם חייבים ללכת עם זה. כי זה מה שישחרר את היצורים מסבל! זו העבודה שלכם, התרגול שלכם.

ואז, כשאתם כבר שמה, אין לכם יותר בעיות. זה מקום מדהים להיות בו, אתם יודעים שאתם על הדרך, והמורים ידאגו לכם, הם ייקחו אתכם לשמה. כמובן אתם צריכים לעשות את העבודה. ואתם יכולים לעלות מהר מאד. הטנטרה עוברת את כל השלבים מאד מהר.

הדרך צריכה להיעשות בכנות, המתרגל צריך להיות מאד כנה בדרך שלו. צריך להיות הרבה לימוד, לימוד מפי מורים מיומנים.

הדרך חייבת להיות מלווה באמון גדול בדרך ובמורה.

הרבה אנשים מתחילים את הדרך והאמון שלהם לא שלם, ובשלב מסוים אומרים: רגע, מה אני עושה פה? מה אני עושה פה? הם נופלים, והם חוזרים בחזרה כמה השקפות עולם למטה. ל'מעריב' הם חוזרים. אולי

אם יש להם מזל זה 'הארץ'. אבל הם צריכים להתחיל מהתחלה. ולהתחיל מהתחלה זה יותר קשה מאשר להתחיל, כי יש כאן מטען שלילי שנצבר. אז מאד חשוב שהתנאים האלה יתקיימו:

הפנות  
ההכנה הקארמית  
ההתכוונות לעשות את הדרך  
והאמון בדרך ובמורה

זה מאד חשוב.

זאת השקפת עולם מאד מעודנת. לוקח שנים לפתח אותה. אפשר לאבד אותה בחמש דקות. **לוקח שנים לפתח אותה, אפשר לאבד אותה בחמש דקות.** מאד עדינה, מאד שברירית, צריך מאד להזהר.

והמסר שהמורים שלנו מעבירים, זה **שאם אתם פוגשים את זה, אתם צריכים לקחת את זה. זה מה שיוציא אתכם ואת האחרים מהר מסבל.**

ג'צון דרקפה גיילצן, הוא אולי המורה הגדול ביותר לשלבים המתקדמים ביותר של טנטרה, לומדים אותו רק בשלבים הכי מתקדמים של טנטרה, אז הנה אנחנו מקבלים לימוד שלו כבר כאן, אז יש לנו זרעים טובים.

### **ארבע מטפורות לארגע האחיזות**

בביאורו **לארבע האחיזות** משתמש הסאקיה פאנדיטה בארבע מטאפורות.

- א. הראשונה שבהן: **חיים אלה הם כמו בועה**; אם אינך נאחז בהם, לא תיפול לעולמות הנחותים; האנטידוט הוא למדוט בכל שעה על מותך; התוצאה של האנטידוט הזה היא **שתרגול הדהרמה שלך הופך אכן לדהרמה.**
- ב. **אחיזה בשלושת העולמות**, כלומר בסמסרה, **כמוה כאכילת רעל**; זה טעים בטווח הקצר אולם פוגע בך בטווח הארוך; האנטידוט הוא לחשוב על הבעיות בגלגל הסבל האינסופי; התוצאה של אנטידוט זה היא **שתרגול הדהרמה שלך הופך לדרך שמוציאה אותך מסבל.**
- ג. **אחיזה במה שאתה משתוקק לו היא כמו להרוג את בנו של אויבך**; זה עשוי לשמח אותך בטווח הקצר אך בסופו של דבר ודאי שיפגע בך; האנטידוט הוא השאיפה להארה, הבודהיציטה; והתוצאה של האנטידוט היא **שאתה מבער מתרגולך את הטעות הגדולה הראשונה במעלה של הדרך, שהיא לתרגל אותה רק למען עצמך.**
- ד. והמטפורה האחרונה: **אדם שעדיין תופש את הדברים כקיימים מצד עצמם הוא כמי שמאמין כי מיראז' הוא מי גשמים**; בטווח הקצר זה נראה כמו מים, אולם אינך יכול לשתות אותם. זה מונע ממך מלהגיע להארה במהירות.

האנטידוט הוא להימנע מהטעות הגדולה השנייה של הדרך, שהיא אחיזה בשתי הקיצוניות: שדברים חייבים להיות קיימים כפי שהם נראים, ושאם הם לא קיימים כפי שהם נראים, הרי שאינם יכולים להתקיים כלל.

התוצאה היא שאתה יכול להתמיר את מצב תודעתך השגוי הנוכחי לתודעה של ישות מוארת.

## ההקדשה

ואנחנו מגיעים לסיום היצירה.

הלאמה הקדוש דרקפה גיילצן מסיים את ביאורו ליצירה "שחרור מארבע אחיזות" בתפילה ובהקדשה. הוא אומר:

מי ייתן ובכותו של החסד הזה,  
של מתן הנחייה על שחרור  
מארבעה סוגי אחיזה,  
יזכו הברואים,  
בלי יוצא מן הכלל,  
להיות בעולם מואר.

מהו "כוחו של חסד זה"?

החסד הוא עצם הלימוד שניתן כאן, שהוא פרי תרגולו הוא במשך כל חייו, ואשר מונע בחמלה הגדולה השואפת להיטיב עם הברואים ולהביאם לכל אושר.

במקום אחר הוא אומר

לו יבשיל עלי כל הסבל  
אשר בשילוש היקומים.  
כל החסד אשר צברתי -  
לו ייטיב עם כל הברואים.  
מי ייתן וכוחו של החסד  
של כל מעשיי הברוכים  
יביא את כל הבריאה  
לשכון בכליל הארה.

הכוח בא מן המעשה היוצא דופן של התגברות על הנטייה שלנו להוקיר את עצמנו, ומלדאוג קודם כל לזולת, להביאם לאושר האולטימטיבי של הבודהה

כיצד יכול חסד זה להביא את כל הברואים להארה? רק על ידי כך שהוא עוזר לנו להגיע להארה מהר, ואז אכן מאפשר לנו להביא את האחרים לאותו מצב.

\*\*\*\*\*

אני רוצה להודות לכם על הסבלנות. הייתם קהל נפלא, נתתם לי זכות מדהימה לחלק את זה איתכם. זה נדיר לגמרי, כמו ששמעתם. אני מקווה שנמשיך להתראות. תשתפן, תעשו מה שצריך, תזרעו את הזרעים שנגיע כולנו יחד, אמן. (מחיאות כפיים)

כמובן אנחנו נפרד בלהגיד תודה לאנשים הנפלאים שטרחו יומם ולילה לארגן את הלימוד הזה.

כמובן אנחנו נתחיל עם לירן. ואיפה רעות? הנה רעות (מחיאות כפיים) – שני המלאכים שמאפשרים את העבודה הזאת. יש אילן וגליה (מחיאות כפיים) עוזרים בלי סוף. אילן משקיע הרבה שעות בתרגומים, יחד

עם גליה שעוזרת לו. הם דואגים לרווחה שלנו בכל מיני צורות. הקרוון הנפלא שיש לנו בדימונד מאונטיין זה פרי עמלם. (מחיאות כפיים)

רזיה, כל בוקר, כל בוקר אני מקבלת ממנה תשורה ומנחה ודאגה בלי סוף, והיא מתמללת והיא מלמדת והיא עורכת. תקצר היריעה מלתאר. (מחיאות כפיים)

ועכשיו הצטרף אילן למלאכה, כי הוא עוזר לה. (כפיים) הוא עוזר לה לבדוק עבודות ומלמד ומלווה אותה בדרכה. יופי, נהדר, אנחנו נורא שמחים.

לאה, דורית, אורית שעזרה בתרגומים, מלכה. (כפיים) יש פה שורה של אנשים שטורחים ללמד, יעלי, ארנון, עמית, דודו, שעושים בלי סוף למען הלימוד הזה. גלעד שעוזר לנו בעריכה, הרבה אנשים שעוזרים לנו בעריכה קולית. (כפיים) יובל שיושב כאן בשקט למעלה, הוא שולח לכם את כל ההודעות, הוא מנהל את רשימת התפוצה שבלעדיה לא היינו יודעים למי לשלוח, וזה עניין גדול.

שכחתי להגיד. רעות עיקר הזמן שלה הולך על הנהלת חשבונות. זה אחת העבודות שהן הכי בצד, רחוק מאור הזקורים, דורשת זמן עצום. לירן אמר לי השנה, בגלל הביקורים של הלאמות וככה, דרך העמותה עברו מיליון שקל. מליון שקל בשנה אחת, כל הקבלות עברו דרך רעות.

יש כאן רותם ואבי (כפיים) שהם גם נותנים את הבית שלהם שילמדו, גם דורית עושה את זה ועוד אחרים עושים את זה ויעלי וככה הלאה. הם גם מלמדים יוגה, הם גם דואגים לרווחה שלנו, בונים לנו כל מיני שולחנות ורהיטים. (כפיים)

יש את כל הקבוצה של כוכב יאיר.

דורית הוציאה לאור את הספרים שלנו, מוציאה את הדיסקים שלנו, עושה המון ורבות ומלמדת ולהפיץ את הדהרמה, להביא את הדהרמה לאנשים. עושה את זה בלי חשבון, עם כל הלב, עם הרבה אהבה, עם הרבה תבונה. (כפיים)

תודה רבה.

ואתם כולכם שמביאים כיבוד לחלק עם אחרים, ומסיעים אותנו ומאכילים אותנו ואוהבים אותנו, זה מה ששומר אותנו כאן זה מה שמאפשר את כל זה. תודה רבה לכם. (כפיים)

אנחנו מאד אוהבים לבוא לכאן ואנחנו מאד אוהבים אתכם.

אז תודה רבה, תודה רבה לכם. (כפיים)

אנחנו נפרד במנדלה.

(מנדלה)

(הקדשה)