

אתם מכירים? מגוון כל העולמות בא מן הקארמה.

וכתוב שמה אחר כך:

།དེ་ནི་སེམ་པ་དང་དེ་སྤྱི་བུ།

De ni sempa dang de je

זאת אומרת, הקארמה באה במחשבה וכל מה שמתלווה אליה, ומה שבא בעקבותיה.

העולם שלנו נוצר במחשבה שלנו

אז אם יש לי מחשבה כועסת, איזה עולם אני יוצרת? איזה עולם אני יוצרת לי ולאחרים?

אז הקטע הוא לא שהבודהיסטווה ממשיך לסבול ולסבול מנגעים רוחניים כי אחרים עוד סובלים. זה לא הקטע. הקטע הוא שהוא נמשך למצבים האלה כדי להתמיר אותם, כדי לצאת משמה, כדי שיוכל לעזור לאנשים. וככל שהבודהיסטווה מתאמן יותר במצבים האלה, הוא יותר ויותר מתמיר את המצבים השליליים בתודעה, את המחשבות השליליות, את הנגעים השונים, והוא יותר ויותר מתקרב אל העולם המענג הזה של הגן עדן של ההארה. וזאת כל הנקודה. וזה קורה, זה התהליך.

התהליך הזה של ההתמרה הזאת, הוא זה שמביא אותנו להארה והוא זה שמאפשר לנו להביא גם אחרים לשמה, ללמד אותם לעשות את כל הדברים האלה.

וכשהקארמה מתחילה להיטהר, בהדרגה הבעיות שוככות סביבנו, בהדרגה עולמנו הולך ונהיה טהור. באים אנשים ומגישים לכם אוכל טוב מעצמם. באים אנשים ומטפלים בכם מעצמם. אתם בהדרגה יוצאים מהעולם הזה של מחסור, של קושי, של תחרות, של כאב, של מחלות.

מדיטציה: פתיחת הלב

אז נעשה מדיטציה.

אז מצאו לכם תנוחה נוחה, ועצמו את העיניים.

כעת התמקדו בנושימה שלכם, בקצה האף.

שימו לב למעבר האוויר בקצה הנחיריים ויותר מאשר למעבר האוויר, אתם מתמקדים בתחושה שלכם, בתגובה שלכם למעבר האוויר. איך זה מרגיש? אם זה נעים, לא נעים, קריר, חמים, או מה שזה בשבילכם. שימו לב. תנו למיינד להירגע לתוך הנשימה.

וכעת חישבו, למה אתם יושבים כאן היום? למה באתם לכאן? מה קיוויתם ללמוד או להשיג או להגשים בכך שבאתם לכאן היום?

אנחנו נמצאים בעולם מלא כאב. כל האנשים שסביבנו, גם הם נמצאים בעולם מלא כאב. ואנחנו רוצים לצאת מן המקום הזה.

ואולי למדתם כבר קצת איתנו ואתם מבינים כבר שכל הכאב הזה בא מאיתנו. אולי אתם כבר יודעים שזה השלכה שלנו, זה הבומרנג הזה, זה גלגל הלהבים הזה שחוזר אלינו. אבל בכל זאת - זה כואב.

כשקורה משהו שאנחנו לא רוצים, כשלא קורה משהו שאנחנו מאד רוצים. כל הדברים האלה כואבים.

איך נוכל לשנות אותם?

אנחנו חייבים להפוך לישות אחרת. אנחנו חייבים להבין את המציאות ברמה עמוקה יותר, ברמה האולטימטיבית שלה. אנחנו צריכים להבין ריקות. אנחנו צריכים לראות ריקות ישירות בחיים האלה כדי שנוכל לצאת מגלגל הסבל.

אבל כדי שזה יקרה אנחנו חייבים לפתוח את ליבנו. ישנם קירות בתוכנו, מחסומים, שמונעים מאיתנו להגיע אל האושר הנכסף.

ואם תשבו בשקט, בריכוז, ואם אתם מפתחים רגישות ומודעות, אתם יכולים להרגיש אותם גם בתוך המדיטציה וגם מחוץ למדיטציה, בחיים שלכם.

אתם יכולים להתחיל להרגיש את הקירות שחוסמים את הלב. קירות שהעמדנו בינינו ובין הזולת. שבאו כביכול להגן עלינו, אבל הם בדיוק אלו שכולאים אותנו בפנים. ואנחנו מתים בבית הכלא הזה.

למה הקמנו את הקירות האלו? אולי הרגל, קרוב לוודאי הרבה פחד. הם אלה שהורגים את הסיכויים שלנו. הם אלה שהורגים אותנו.

נסו לחשוב איך זה לחיות בלי הקירות האלה. איך זה אם הלב פתוח לרווחה לגמרי. כל כך פתוח שהוא מקרין וזוהר לכל יצור שאתם פוגשים. וכל אדם שאתם פוגשים, אהבה טהורה נשפכת מכם אל אותו אדם.

נסו לרגע לדמיין איך היו נראים החיים שלכם.

לבטח הייתם יצור שונה לגמרי ממה שאתם היום.

אם יש לכם או מוֹרָה או מוֹרָה רוחניים, או אפילו אם לא, אם יש לכם דמות נערצת עליכם, דמות רוחנית נערצת, איזה צדיק גדול או דמות מופת רוחנית, הזמינו אותם אליכם כעת.

ראו אותם לפניכם זוהרים, חכמים ומלאי אהבה.

בקשו מהם לברך אתכם, לעזור לכם לפתוח את לבכם כדי להפטר מן החומות האלה, מן הקירות האלה, שהם כל כך מגבילים אותנו ושקוברים אותנו ביניהם. קוברים אותנו בתוך איזה אני או עצמי שאפילו לא קיים.

בקשו מהם את ברכתם, הפצירו בהם, התחננו בפניהם שיעזרו לכם. בקשו מכל הלב.

ראו אותם מעניקים לכם את כרכתם. הקירות נמסים. לבכם נפתח.

ואולי קודם כל אל הלאמה שלכם, המוֹרָה או המוֹרָה שלכם, או הדמות הקדושה שלפניכם.

וכעת הדמות של הלאמה באה ונמסה אליכם, אל תוך ליבכם. זו דמות שעשויה מאור כך שאין שום בעיה.

וכעת חשבו על מישהו או מישהי שאתם מכירים ושמצויים באיזשהו סוג של מצוקה או כאב.

הושיבו אותם מולכם, לידכם. ראו אותם ברור ככל האפשר יושבים מולכם קרוב קרוב.

פתחו את לבכם אליהם. הרגישו את כאבם יחד איתם.

האם יש משהו שחוסם בין לבכם לליבם?

אם יש מחסום כזה שיברו אותו כעת. הכאב שלהם הוא שלכם. הוא ממילא שלכם. הוא בא מכם. פתחו את לבכם כל כך רחב שכשאתם חושבים על כאבם, הדמעות באות אל עיניכם.

בלבכם ראו בהם דמות קדושה שבאה לפתוח את לבכם. זו המטרה האחת והיחידה שלהם. הם באו מכם, אתם יצרתם אותם כואבים, והם באו בחסדם הרב כדי לפתוח את לבכם.

כעת קודו להם והודו להם שכאו אליכם.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

ואם הייתם שקטים מספיק וקשובים מספיק במהלך המדיטציה, אולי שמתם לב שהיה רגע שבו אתם נהיים קצת לא שקטים, שהיה קצת לא נוח במדיטציה.

הרגע שבו ביקשתי מכם לחשוב על הכאב של הזולת, של אותו אדם, הרבה פעמים מרגיש לא נוח. כי אנחנו בורחים מכאב, אנחנו לא רוצים לחשוב על כאב. כאב לא נוח לנו. בוודאי כאב של הזולת לא נוח לנו. ואנחנו למדנו ולימדו אותנו כל החיים שלנו לברוח ממנו. להימנע ממנו. 'מה אני צריכה את הצרות שלהם, יש לי מספיק משלי'.

אבל כמו הטווסים שנמשכים אל הרעל כדי להתמיר אותו, ככה הבודהיסטויה מבין שאין דרך אחרת מלבד להתמיר את הכאב הזה. אין דרך אחרת מלבד לעבוד עם הכאב הזה, אחרת נשאר כלואים בתוך הבית כלא הזה שיצרנו ונמשיך לסבול.

ואם האדם הכואב שבא לחיים שלכם, אם אכן זו דמות מוארת שבאה לפתוח את לבכם - ואתם לא יכולים לאמת את זה אבל אתם גם לא יכולים להפריך את זה, זה היופי שבדבר - אם זה ככה, אנחנו אומרים שהם ימשיכו לבוא, הם ימשיכו לבוא.

**הכאב ימשיך לבוא ולהופיע אצלנו וסביבנו
עד שנהיה מוכנים להיפתח לו ולאמץ אותו.**

וזה מה שהבודהיסטויה עושים.

תנו לכאב לפתוח את ליבכם!

ובמדיטציה הזאת אנחנו עוצרים במקום הזה של להרגיש את הכאב.

אנחנו לא מתקדמים הלאה משמה. אנחנו עוצרים כאן במקום הזה, של לפתוח את הלב ולהרגיש את הכאב. רק לפתוח את הלב, זה התרגיל. לפתוח את הלב אל הכאב שלהם.

זה התרגול של חמלה. של פתיחת הלב. ויש לו כמה סיבות טובות שנדבר עליהם אחרי ההפסקה. סיבות מאד חשובות למה אנחנו צריכים לעשות את זה, למה אנחנו חייבים לעשות את זה אם אנחנו אי פעם רוצים לצאת מסבל. אנחנו נפרט את זה.

אנחנו חייבים להבין שהכאב הזה הופיע בחיים שלנו כדי לפתוח את ליבנו.

כדי להיפתח, לפרוץ מעבר לקירות האלה שלא רוצים להסתכל בכאב של אחרים, בורחים מכאב של אחרים, הולכים לפינה שלי, לבית שלי. בגלל זה אנחנו בונים בתים וגדרות, כדי שנוכל לברוח אליהם ולא להרגיש את הכאב של אחרים.

ואז אנחנו חיים בתוך מן עולם כזה הזוי. אנחנו הוזים לעצמנו את העולם שלנו, את הדלת-אמות שלנו, הבית שלנו - שמה הכל כמו שאני אוהבת ואין שמה כאב, עד שבא משהו ומכה בנו. עד שפתאום התמונה האידיאלית הזאת, שהיא בדוּתא, שהיא בדיה, מתנפצת. קורה משהו שמנפץ אותה.

פתאום כל העולם מזדעזע ופתאום אנחנו לא יודעים מה לעשות: זה לא אמור להיות ככה. כבר שילמתי את המשכנתא, זה לא אמור לקרות, לא אמור שהגג ינזול, לא אמור שבעלי פתאום ילך. לא אמור, זה לא אמור לקרות!

התרגול הזה של פתיחת הלב, הוא משהו שצריך לקרות בתוך התרגול הרוחני. אלו מכם שעושים מדיטציה, אנחנו מלמדים את המוקדמות של מדיטציה. כבר שמה זה צריך לקרות. זה התפקיד של המוקדמות, זה לפתוח את ליבנו, כדי שאחר כך החוכמה תוכל להיכנס.

אנחנו מתחילים את המדיטציות, כמו שהתחלנו כאן, ביצירת מוטיבציה של חמלה, ביצירת בודהיציטה של לרצות לעשות את התרגול למען אחרים. שם זה צריך לקרות. המוטיבציה צריכה להיות לא רק מילים שאנחנו מדקלמים אלא עבודה של הלב, עבודה של פתיחת הלב לשני וחמלה גדולה ואהבה גדולה לזולת, ומחשבה שמניעה אותנו לעשות את התרגול, כדי שאנחנו נוכל להוציא את עצמו מסבל ואת האחרים מסבל.

כשאתם חושבים 'אני רוצה להגיע להארה למען כל הבריאה, כדי שאוכל לעזור להם', האם אתם מתחילים לבכות כשזה קורה? אם לא, יש מקום להעמיק את התרגול, יש מקום להעמיק, יש מקום לפתוח את הלב, לתת לתחושה של בודהיציטה לעלות בנו בצורה מאד מוחשית, חיה, אמיתית. ואז אנחנו משתמשים ברגשות האלה של כאב או של צער שיש לנו, שאנשים סביבנו מביאים אלינו, לחיים שלנו, או שאולי קורה לנו עצמנו. ואנחנו משתמשים בהם כדרך. אנחנו הופכים אותם לדרך. **אנחנו מתמירים אותם לדרך שפותחת את הלב.**

זה הרעיון. הרעיון בתרגול של הבודהיסטווה הוא מה שהטווסים עושים. זה ש

**כל דבר שבא אלינו, הוא בא אלינו כי עוד לא העזנו ללכת לשמה.
הוא ממשיך להופיע. ההזדמנות ממשיכה להציע את עצמה
עד שנחבק אותה, עד שנאמץ אותה.**

אז כשבא עצב, איך נשתמש בעצב? הנה בדיוק ככה. בדיוק ככה. נאמץ אותו, נפתח אליו. לא נסגור את עצמנו, ונפתח את הכפתור של הטלוויזיה, לא! הבודהיסטווה לא הולך לשם. הבודהיסטווה הולך למקום הכואב כדי להתמיר אותו.

ואנחנו לומדים איך לפתוח את ליבנו לכאב ולצער של אחרים כאילו היו של עצמנו. אנחנו לומדים לאהוב אותם כאילו שהיו עצמנו.

"לִלְנֶג'ג"

זה התהליך של *Lo Jong*. אז אתם שמים לב, זה תהליך, זה פעולה.

לו ג'ונג זה לא שם עצם, זה עשייה, זה פועל. אתם "מלנג'גים" את הדברים ☺. אתם יכולים לעשות את זה עם עוד מישהו, ידיד או ידידה לדרך, חברים לדרך, אתם יכולים ביחד ללנג'ג דברים ☺, להתמיר דברים שבאים. ביחד לפתוח את הלב למה שקורה. יקרו דברים מדהימים אם תעשו את זה. אז זה ה-*Jong*, וה-*Jong* הזה - לטהר, להתמיר, לתרגל, לפתוח את הלב.

(מנדלה)