

סדנת מדיטציה: לו ג'ונג – אימון התודעה 4

"גלגל הלהבים"

בהשראת שיעוריהם של

לאמה קריסטי מקנאלי וגשה מייקל רואץ'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

רמת-גן, דצמבר 2009

שיעור 2

(מנדלה)

הלימוד של ה-Kadampas

התרגול של הלו - ג'ונג הגיע אלינו מטיבט, בערך לפני 1000 שנה. המתרגלים הראשונים נקראו **קדמפס** - 'שומרי המילה', לפעמים קוראים להם, או 'אנשי המילה הקדושה'. הם היו יוגים. הם לא היו אנשים בהכרח שישבו ולמדו. הלימוד התפתח יותר מאוחר. הם היו מודטים, הם היו נודדים, הם היו יוגים, הם נדדו בהרים. הם היו אנשים של הרבה תרגול ומעט מילים.

אלה אנשים שתרגלו ואחר כך אנשים הפצירו בהם אז הם העבירו את הידע, אבל בקיצור. הם חזרו למערות שלהם ולתרגול שלהם.

והטקסטים שהם השאירו לנו בדרך כלל מאוד לקוניים, כמו שראיתם 'שמונה לאימון תודעה', שמונה פסוקים מאוד קצרים, או בלו-ג'ונגים הקודמים שלימדנו - הם היו מאוד קצרים. הרבה פעמים הם לא נשמרו טוב. יש הרבה גרסאות שלהם. יש הרבה שגיאות בגרסאות השונות.

הטקסט הזה גם כן יש לו יותר מגרסה אחת. מה שקורה עם הטקסטים הטיבטיים, זה שהם היו חורטים אותם בעץ ומשמה מדפיסים, והחרט לא בהכרח ידע כתיב, ובטיבטית יש הרבה אותיות שלא שומעים אותם. אז אותה מילה יכולה להשמע מאוד דומה, אבל כתיב שונה ישנה את המשמעות שלה לגמרי. אז הטקסטים מלאים שגיאות כאלה. אז לכם יש את אחת הגרסאות.

מופיעים פה הטווסים ויותר מאוחר מופיע גלגל הלהבים. יש טקסט אחר ל**מאסטר דהרמה רקשיטה**, שהוא כולו על הטווסים, עם אותו דימוי. זה [שכאן] לקוח מהלו-ג'ונג גיאצה, זה הופיע בצורה כזאת. ואתם תראו שיש לו כמה פרקים, שהם מתחילים עם הטווסים, עם פתיחת הלב כמו שעשינו במדיטציה למשל היום, ממשיכים בלימוד הזה של הקורלציות, ואחר כך בדרך לצאת [מן הסבל], שזה נעשה בשיעורים הבאים, והקורלציות גם.

'גלגל הלהבים' נותן לימוד מעמיק על קארמה

הטקסט הזה נותן לנו מידע שלא מופיע בטקסטים הרגילים שאנחנו לומדים.

נאמר **ג'ה צונגקאפה**, המורה הגדול, רשם את ה'**לאם רים צ'נמו**'. רשומים בו חוקי הקארמה, **ארבעת חוקי הקארמה**. מי לא שמע אף פעם על ארבעת חוקי הקארמה? וואו, בודדים. אני שמחה 😊.

אז חוקי הקארמה, לאלו שלא שמעו אף פעם ולאלו שאולי צריכים רענון זה שכל דבר שאנחנו עושים נרשם בתודעה שלנו, גם אם אנחנו שוכחים אותו, הוא רשום שמה, הוא משאיר רישום, שהוא כמו זרע והזרע הולך לתת מודע.

- כשהזרע הזה מבשיל הוא יוצר מציאות בחיים שלנו, שהיא דומה באופייה לזרע שנזרע;

- הזרעים האלה הולכים ומתעצמים כשהם שוכנים להם שמה בתת מודע, ולכן התוצאה יכולה להיות הרבה יותר עוצמתית מהסיבה;
- זרעים שנזרעו תמיד ישאו תוצאה, הם מעצמם לא יימחקו;
- ואלה שלא נזרעו לא ישאו תוצאה. אם יש תוצאות שאנחנו רוצים והם לא קורות בחיים שלנו, צריך קודם לזרוע את הזרע.

זה החוקיות בגדול. הבודהה לימד את זה, ג'ה צונקפה רשם את זה ב'לאם רים' המפורסם שלו.

הוא לא נכנס לפרטים שהלו-ג'ונג הזה, ה- *Tsoncha Korlo*, נכנס אליו, של: מה מביא מה, מה מביא מה, מה מביא מה. ואתם קיבלתם היום את החלק הזה של הלו-ג'ונג, של כל הקורלציות האלה, יש שם שלושים וחמישה או שישה פסוקים, שאומרים: כך וכך קורה בחיים שלך? אה, זה בגלל שגלגל הלהבים סבב עליך שנית; סבב עלי שנית, שוב מצליף בי הגלגל הזה, זה בגלל שעשיתי כך וכך בעבר.

ואתם אולי לא יודעים שעשיתם את זה, ואולי אתם לא זוכרים שעשיתם את זה, ואולי זה היה בחיים האלה ואולי זה היה בחיים קודמים, אבל אתם לא זוכרים.

אז איך תדעו מה אתם צריכים לעשות כדי לצאת מגלגל הסבל? אתם מסתכלים מה קורה עכשיו בחיים. אם זה קורה עכשיו בחיים שלי וזה לא רצוי וזה גורם לי מצוקה, הוא אומר לך: 'זה בא משמה'. אה, אז מה אני אעשה? עכשיו אני מיד אפסיק את ההתנהגות הזאת ומיד אתחיל את ההיפך.

הוא נותן לנו דרך מדהימה, מפורטת, כמעט לכל מצוקה שיש לנו. אם תקראו את זה בעיון תראו שכמעט כל מצוקה שיש לנו, אפשר למצוא שמה בתוך הפסוקה האלה, ולראות אם ככה מה עושים כדי לנגוד אותה.

התרגול של פתיחת הלב

אם נחזור רגע לטווסים - וזה הכל הולך ביחד, אתם תראו, אנחנו טווסים כאן סיפור שהכול הולך ביחד - אז הטווסים הם אוכלים רעל כדי להתמיר אותו, כדי לייצר יופי.

הבודהיסטות הולכים למקומות האלה של המצוקה, של הסבל, פותחים את ליבם, משתמשים בהם כדרך. מיד הופכים אותם לדרך.

אז מה הדבר הטבעי שלנו? אנחנו כל הזמן מגיבים לאיך שהדברים קורים ואנחנו לא מסתכלים למה הם קורים.

ובכל מצב שקורה, הכי מכאיב והכי לא נעים, יש הזדמנות.

בכל מצב כזה יש הזדמנות. והבודהיסטות הולך ומסתכל: "איך אני הופך את זה אל הדרך?" והוא תמיד חושב על "למה זה קורה לי?" ולא "איך זה קרה לי?". איך זה לא מעניין, כי אם זה לא יקרה ככה, אם אני אצליח למנוע את המצב הזה, אם הקארמה עוד ישנה, זה ימשיך לחזור.

אם אדם כואב לו מאוד הגב והרופאים אומרים צריך ניתוח, צריך לפתוח, הדיסק פרץ. פותחים את הגב, סוגרים את הגב, ואז שעוזר או שזה לא עוזר, נכון? אם זה עוזר, זה בגלל שהקארמה שהביאה לכאב הזה או למצוקה הזאת הסתיימה, וזה איך שהיא הסתיימה. אם הקארמה לא הסתיימה, הניתוח לא יעזור. פותחים, סוגרים, עדיין יש כאב. וכמה שנים אחרי זה הוא יכול להסתיים מעצמו, כי הקארמה הסתיימה. וזה רק הולך עם קארמה.

אז אני צריכה להבין אם ככה מה הקארמה. זה מה שעושה ה- *Tsoncha Korlo* הזה. הוא נותן לנו את הקורלציות. זה מופיע בחיים שלך? זה בא משמה, עכשיו תעשי ככה כדי לפתור את הבעיה. הוא הולך לחוכמה עצמה.

והבודהיסטות מבין שהדרך לצאת מהמצוקה שלו ולהוציא אחרים מהמצוקה שלהם זה על ידי פתיחת הלב. על ידי ש

הוא לא בורח מהמצוקה של אחרים, אלא נפתח, נפתח, נפתח, נפתח, נפתח, נפתח -
משתמש במצוקה לפתוח את קירות הלב.
וזה בדיוק מה שמייצר את העונג של הבודדהיסטוזה,
את ההארה של הבודדהיסטוזה,
את גן העדן של הבודדהיסטוזה,
את היופי של הטווס

מעלותיו הנפלאות של התרגול לפתיחת הלב

אז אנחנו נמנה סיבות למה זה חשוב לעשות את התרגול הזה, למה חשוב לעשות את המחשבה הזאת על אחרים, ולמה לא ללכת ולעשות את מה שאנחנו בדרך כלל עושים וזה, בורחים מהצרות של אחרים וסוגרים את עצמנו בדלת אמות שלנו ובעולם שלנו ו'אני לא צריכה לשמוע את זה'.

א. תרגול זה חיוני להצלחת דרכנו הרוחנית

- זה נחוץ כדי לפתח ריכוז

זה נשמע לנו יותר קל, זה נראה לנו יותר קל, לחסום את עצמנו, לברוח, לסגור את עצמנו. אבל בסופו של דבר כדי להצליח בתרגול הזה, אנחנו נצטרך, לראות ריקות ישירות, לחוות את החוכמה באופן ישיר. זה נעשה במדיטציה עמוקה, בריטריט ארוך למשל.

כדי להצליח במדיטציה ארוכה [עמוקה] צריך ריכוז מתמשך וטוב.

אתם נכנסים סוף סוף לריטריט, יוצרים את כל התנאים, מתיישבים בריכוז ואתם לא יכולים לפתח ריכוז. ואולי אומרים לכם: 'אחרי כך וכך חודשים הריכוז הוא כך וכך' וזה לא קורה! אם זה לא קורה, זה בגלל שלא עשיתם את העבודה הזאת. זאת העבודה שצריך לעשות, כדי לפתוח את ליבנו כדי שנוכל לפתח את הריכוז ואת החוכמה.

- זה נחוץ להצלחת כל עבודה רוחנית מעמיקה

אנחנו לא נוכל לעשות עבודה רוחנית מעמיקה בכל רמה שהיא - בין אם זה ריטריט ארוך, בין אם זה ריטריט קצר, בין אם זה בחיי היום יום שלכם -

קשה מאוד לעשות עבודה רוחנית מעמיקה וטובה ויסודית, אם היא לא באה מתוך מניע לעשות את זה למען הזולת, לעשות את זה למען אדם אחר.

אנחנו צריכים את האחרים, כדי לעזור לנו לפתוח את ליבנו לחמלה ולחוכמה שלנו. אנחנו צריכים אותם שיבואו ללמד אותנו.

- זה עוזר להסיר את מסווה השקר בחיינו

ויש לנו את הנטייה הזאת בחיים שלנו לחשוב שאנחנו בסדר, שהכול בסדר. אתם פוגשים בני משפחה פוגשים חברים, 'מה נשמע?' 'אה, ברוך השם, הכל טוב 😊 הכל בסדר'.

זאת לא האמת, זאת לא האמת. אם אתם מסתכלים פנימה בחיים שלכם ופנימה בחיים של אחרים, אנחנו כולנו שרויים בכאב ברמה כזאת או אחרת, יותר מודעת, פחות מודעת. ואנחנו בהכחשה אודות הכאב הזה, אנחנו חוסמים את עצמנו מלגעת בכאב, מלפגוש את הכאב, זה קשה. ואז אנחנו מכחישים. קשה לנו לראות עד כמה המצב באמת נורא ואיום. עד כמה המצב באמת עצוב.

ואם תתחילו לקרוא את הלוגו-ג'ונג, בקורלציות, תתחילו לראות האם הדברים האלה קורים לכם? אתם תראו שהם קורים לכולנו. מצבנו לא טוב, אנחנו רק מכחישים.

אז אנחנו משקרים לעצמנו; אנחנו יוצרים סיפורים אודות החיים שלנו. אנחנו יוצרים בדיות. אנחנו מקשרים אוסף של תמונות, אוסף של הבשלות, לכדי סיפור שהוא כמעט תמיד לא נכון, אלא אם כן רכשתם קצת חוכמה. הוא כמעט תמיד מתעסק ברמה שטחית של המציאות, ובאיך ולא בלמה.

ואנחנו ממשיכים ככה זמן מה, ממשיכים, ממשיכים, ממשיכים, עד שבא משהו שמנפץ את הבדיה הזאת בשבילנו. קורית איזה טרגדיה, אנחנו מאבדים מישהו יקר או אנחנו מאבדים את הבריאות. בא איזה שינוי גדול שמזעזע אותנו, מטלטל אותנו ומוציא אותנו מהדבר הזה של 'הכל בסדר'. הזעזוע הזה, אם יש לנו מזל, יכול להביא אותנו למצב ש'אני לא רוצה להיות במקום הזה יותר. אני צריכה לעשות משהו כדי לצאת משם, כי זה כואב'.

אז

**אם אתם על הדרך, רגעים כאלה, כואבים, הם ברכה,
כי הם מנפצים את הקירות האלה של ההכחשה.**

- זה יכול להזניק אותנו בדרך הרוחנית

והרבה פעמים אנשים במצבים האלה, או בעקבות מצבים כאלה, מזנקים מבחינה רוחנית, משהו נפתח.

החוכמה נפתחת,

החמלה נפתחת,

הלב נפתח –

- מתפתחת אמפטיה עם הזולת

פתאום מתפתחת יכולת מדהימה להיות אמפטיים עם השני, להבין את השני, איפה שקודם לא היה אכפת לנו כל כך מהשני. 'אה, אני יודעת עכשיו איך זה מרגיש, איך הסבל הזה'.

ופתאום אני פותחת את העיניים ואני רואה שזה לא רק אני.

המון אנשים איבדו בן או בת זוג

המון אנשים שכלו ילדים

המון אנשים סובלים ממחסור

המון אנשים חולים במחלות קשות או מתייסרים בעינויים קשים

זה קורה כל הזמן סביבנו. אנחנו מוקפים בזה, רק אנחנו חסמנו את עצמנו. ופתאום אנחנו שמים לב, פתאום אנחנו יכולים להרגיש.

- היכולת לעזור לאחרים מאוד מתפתחת

**וכשאנחנו פותחים ככה את הלב,
היכולת שלנו לעזור לאחרים נפתחת בצורה שלא תאומן.**

- ואנחנו יכולים להפוך למורים לאחרים

ואז האנשים האלה

יכולים להפוך למורים,

כי הם יודעים מה קורה אצל השני, הם יודעים איך לעזור להם.

אנחנו זקוקים לכאב ...

אז אנחנו מצד אחד מחפשים כל הזמן להתחמק מכאב. זה המצב הטבעי שלנו, של כל היצורים בעולם, לברוח מכאב.

מצד שני,

אנחנו זקוקים לכאב הזה שיופיע בחיינו ויעיר אותנו.

יש סיבה, אם הוא מופיע. אף אחד לא מסדר לעצמו בכוונה שיכאב לו, אף אחד לא עושה את זה, ואנחנו גם לא מציעים לכם לעשות את זה, זה לא התרגול שלנו. הכאב יבוא לבד, אתם לא צריכים להזמין אותו.

אבל כשהוא בא, מה אתם עושים?

וזה הנושא של השיעור הזה. מה עושה הבודהיסטווה? בבית השלישי כתוב:

**במקום זה שכאן, התשוקה
היא כיער עצי תרעלה.**

תשוקה, למשל לדברים טובים או מנעימים.

**כמו הטווסים, כך הלוחמים,
את הרעל הזה מעכלים,
בעוד רכי הלבב, בדומה לעורבים,
ימותו מאותם העלים.
וכי מגיין יבוא כוחם של אותם
שנשלטים על ידי תשוקתם?**

עורבים זה ההיפך מטווסים, זה הלא גיבורים, אלא שבורחים מן הכאב ומכחישים, זה אנחנו.

מי שנשלט על ידי התשוקה, נמשך אל מה שמענג ובורח ממה שמכאיב, מאיפה יצבור כוח, מאיפה הוא ילמד, מאיפה הוא יתעצם? אז

**אנחנו צריכים ללמוד להפסיק לברוח מן הכאב,
להפסיק להתעלם ממנו וללמוד להשתמש בו.**

... ואנחנו צריכים ללמוד להשתמש בו ...

לפני שנתקלתם בלימוד כמו זה, אז היה מאוד הגיוני, כשאתם נתקלים במצב קשה וכואב, לברוח ממנו. היה מאוד הגיוני, כי בדרך כלל אנחנו לא יכולים לעשות שום דבר אודותיו. אוקי, אנשים נהרגים בעיראק, מה אני יכולה לעשות עם זה? אנשים סובלים ממחלות לב, אני לא קרדיולוג, אני לא יודעת מה לעשות, אז אני עוזבת את זה, אני לא הולכת לשם.

אנחנו מרגישים חסרי אונים לנוכח כל הסבל הנורא שיש בעולם שלנו.

אבל הדרך של הבודהיסטווה פתאום פותחת את זה. נכון, אני אולי כרגע לא יודעת מה לעשות אם כל מחלות הלב שיש וכל המצבים האלה, אבל אני יכולה להשתמש בכאב הזה כדי להפתח, כי הוא כל כך נורא. כי בסופו של דבר, מגיין באו כל מחלות הלב או כל המחלות האחרות שיש בעולמי? הם כולם השלכה שלי. אם העולם כל כך חולה, זה אומר שהמיינד שלי כל כך חולה.

... כדי להתרפא

וכדי שאני אוכל לרפא את זה אצלי, אני צריכה קודם כל להפסיק להכחיש. קודם כל, לפתוח את ליבי למצבים האלה. כי הם ימשיכו להופיע,

המצבים האלה ימשיכו להופיע כל עוד אני אמשיך לברוח.

והדרך היחידה שהם יפסיקו להופיע, זה אם אני מפסיקה לברוח, אם אני נפתחת, אם אני מקבלת את ה-Teaching, כי הם באים ללמד אותי משהו. וכל עוד אני בורחת, הם ימשיכו להופיע, כי הקארמה עוד שמה, היא עדיין ממשיכה לייצר את ההשלכות האלה.

והמצבים האלה הם לא יעזבו אותי, עד שאני אפתח.

אני יכולה להתפטר ממקום עבודה ולעבור למקום עבודה ותוך כמה חודשים הבוס החדש נראה בדיוק כמו הקודם, מתנהג בדיוק כמו הקודם. ואם זה לא יהיה הבוס, אז הביכור של השכן שלי לא מפסיק לצפצף. כי הקארמה הזאת של לשמוע דברים צורמים עדיין שם, עוד לא פתרת אותה, ברחתי ממנה.

הקארמה יש לה דרכים להגיש את הסחורה. היא תמיד מגישה את הסחורה, עד שאני לא פותרת אותה, בשביל זה אני צריכה להיפתח.

ב. התרגול יוצר קארמה מאוד עוצמתית

אז סיבה אחת אמרנו זה כדי להצליח בתרגול שלנו; כדי להצליח בתרגול שלנו אנחנו חייבים לעשות את זה למען אחרים. אנחנו צריכים להפתח לכאב שלהם, אחרת קשה מאוד לעשות את המדיטציות לעומק.

סיבה שנייה למה חשוב לעשות את התרגול הזה, זה בגלל ש

התרגול הזה יוצר קארמה מאוד מאוד עוצמתית.

כי תחשבו רגע. כדי לצאת מהמצב הסובל הזה, מהסמסרה הזאת, לצאת ממצב שיש בו

מלחמות

ומחלות

ומוות

וזקנה

ותאונות

ומחסור ועוני -

כדי לצאת משם צריך שינוי רדיקאלי, לא תזוזה קטנה. זה צריך להיות שינוי מאוד רדיקאלי, מאוד שורשי. אנחנו צריכים להיות שונים לגמרי מאיך שאנחנו עכשיו. ו

אין לנו את האופציה של ללכת לאט לאט. כי בדרך הזאת הקארמה של החיים האלה תסתיים לפני שאני אשיג משהו.

כי יש לנו המון עבודה לעשות. אם תסתכלו על כל העולם הזה ועל כל הצרות שבו, כל זה בא מאיתנו. את כל זה, כל אחד מאיתנו צריך להתמיר.

- כמה אנשים אתם מכירים בחיים שלכם שהם על דרך רוחנית ומקדישים את חייהם כדי להתמיר את עולמם?
- כמה אנשים אתם מכירים שעושים את זה ברצינות?
- כמה אנשים אתם מכירים שהם כבר עזבו את העולם הכואב, עזבו את הסמסרה, או שהם בדרך לעזוב אותה?

אם אתם כמוני, אז זה אחוז זעום מהאנשים שאנחנו מכירים בעולם. אבל העולם הזה הוא כולו השלכה שלנו. זה רק מעיד איפה התודעה שלי נמצאת, אם האחוז הזה הוא זעום בעולם שלי.

אז אנחנו צריכים לעשות עבודה מאוד עמוקה, ורצינית, ומהר.
וכדי לעשות את זה, צריך קארמה מאוד עוצמתית

לאט לאט, זה פשוט לא קורה. החיים יגמרו לפני שזה יקרה.

אז איך נצבור קארמה כזאת עוצמתית?
הנה ככה, זה התרגול: לפתוח, לפתוח, לפתוח את ליבנו.

שני אויבים של הדרך

ויש לנו שני אויבים גדולים. שני אויבים גדולים בדרך, שאנחנו נדבר עליהם יותר בשיעורים הבאים. והאויבים האלה, דיברנו עליהם בלו ג'ונגים הקודמים:

אימרו:

བདག་འཛིན།

dakdzin

והשני אימרו:

རང་གཅེན་འཛིན།

rang chen dzin

אימרו: *Rang Chen Dzin*

אלה שני האויבים הגדולים.

Dak Dzin

Dak - זה אני

ו- *Dzin* זה לאחוז או לתפוס.

אז ביחד מבטאים את זה *DanDzin*

ו- *DanDzin* פירושו להיות אחוזה בעצמי. להיות אחוזה ברעיון השגוי שיש דבורה שהיא מצד עצמה דבורה. שיש שמה דבורה ושדבורה הזאת סובלת כי עושים לה דברים. והאנשים שעושים לה דברים גם הם קיימים מצד עצמם. והם עושים דברים והדברים באים אלי, ככה - אני פה, הם שם. לי יש קיום מוצק, בלתי תלוי, להם יש קיום מוצק, בלתי תלוי, והם עושים לי דברים. זה *DanDzin*

בלו - ג'ונג, בבית השני שמה בעמודה השנייה, הוא אומר:

האחיזה בעצמך היא שליח שטני

שאותך משמר, בחוסר אונים,

בתוך הגלגל של הסבל.

זה מה שכתוב בלו - ג'ונג. שה-*DanDzin* הוא זה שמשמר אותי.

כל הסבל שלי, כל הסבל שלי, כל הסבל שלי בא בגלל השליח השטני הזה.
הוא זה שמשמר אותי בחוסר אונים, בתוך הגלגל הזה הסובל.

כל עוד אני אחיזה ברעיון של דבורה, שיש לה קיום עצמי מוצק משלה וטבע עצמי משלה, אני אאלץ לסבול. אני חייבת לסבול. אנחנו נדבר על זה הרבה יותר ביום שני הבא.

האויב השני, אמרו: *Rang Chen Dzin*.

Rang - זה שוב אני, זה עצמי.

ו-*Chen Dzin* - זה אפשר לתרגם הוקרה.

אז *Rang Chen Dzin* - הוקרה עצמית, זה הדאגה לעצמי. אתם יכולים לקרוא לזה במילים פשוטות אנוכיות. התנהגות שהיא אנוכית, שדואגת לעצמי.

אלה הם שני האויבים הגדולים שלנו.

השני לא אפשרי בלי הראשון. אני צריכה להאמין באיזה עצמי לפני שאני יכולה להוקיר אותה. אז השני הוא נגזר מן הראשון.

אתם תראו שבלו-ג'ונג הזה הוא הולך ישר לשורש. אתם תראו בפסוקים שתקבלו בפעמים הבאות, הוא מתקיף ישר את ה-*Dak Dzin*. שוב מתקיף, שוב מתקיף, שוב מתקיף וקורא לעזרה ואומר: 'זה האויב הגדול שלי, ממנו אני חייב להפטר'. וכל החלק השני של הלו-ג'ונג הוא מאוד עוצמתי.

הוא הולך עם סכינים ועם מקלות ועם כל כלי הנשק להרוג את האויב הזה, כי הוא זה שגורם את כל הסבל שלנו.

אז [את] שני האויבים האלה אנחנו חייבים להביס בתרגול של הלו ג'ונג והם כאמור קשורים הדוק זה בזה.

האנוכיות או ההוקרה העצמית הם נגזרת של האחיזה בעצמי.
ולחיפך, אם אין אחיזה בעצמי, השני נעלם מעצמו.

פירוק המלכודת שחוסמת אותנו

כשאנחנו מדברים על הקירות האלה שחוסמים את ליבנו מלאהוב אחרים, מלהתחבר לאחרים, אנחנו מדברים על המלכודת הזאת שחוסמת אותנו, זה המלכודת של ה-*Dak Dzin*. זה המלכודת של עולם שיש לו קיום עצמי.

זו המלכודת שלא מאפשרת לנו להגיע ללב של אחרים,
כי יש הפרדה בין הלב שלי ללב של אחרים, כי פה אני ושמה הם.
כשאנחנו לומדים לפתוח את ליבנו לכאב של אחרים,
אנחנו מתחילים לשבור את הקירות האלה.

קודם, לפני ששוברים אותם, מרופפים אותם קצת, אחר כך מרופפים אותם יותר. ועל ידי החלשת הקירות האלה או הריסת הקירות האלה, אנחנו בעצם חושפים את ה-*Dak Dzin*. הוזה. כי הוא בעצם לא קיים. הוא בדותא שלנו, אבל היא גורמת את כל סיבלנו.

המתקפה שאנחנו עושים על הקירות האלה סביב ליבנו, אוטומטית מחלישה את האויב הזה, אוטומטית החיים שלנו מתחילים להיות יותר טובים. אז כשאנחנו פותחים את ליבנו ככה לאחרים, האחיזה הזאת בעצמי הולכת ופוחתת. זה כבר לא 'אני פה והם שם ויש קיר בינינו'. אז ה'אני' הזאת נהיית פחות מוצקה, פחות ברורה. האויב מתחיל להחוויר קצת. ולחיפך, ככל שהאויב מתחיל להחוויר ולהחלש, ככה אוטומטית ליבי נפתח לעולם ונפתח לאחרים.

והתהליך הזה הוא מן ספירלה עולה תוך כדי תרגול, הופך אותנו ליצור הזה שהוא שונה באופן רדיקאלי ממי שאנחנו עכשיו כיצור סמסרי.

וכשהקירות נמסים לגמרי, נעלמים לגמרי, ההפרדה הזו ביני לבין זולתי נעלמת לגמרי - על איזה 'אני' אני מדברת עכשיו? ה'אני' הזאת נעלמת לגמרי. זו שסובלת נעלמת לגמרי. אין מי שתסכול יותר.

במדיטציה, סיימנו את המדיטציה בנסיון הזה להפתח לכאב שלהם, לחוות, להרגיש את הכאב של האדם שעשיתם איתו את המדיטציה. אם הצלחתם לעשות את זה במידה כזו או אחרת, איפה הייתם אתם כשעשיתם את זה? כשאתם ממוקדים בזולת, איפה אתם?

ג. פתיחת הלב סוללת את הדרך לעונג שמיימי

סיבה שלישית. אנחנו מדברים על העונג של גן עדן. אנחנו מדברים על זה שהתרגול הזה בסופו של דבר מטרתו להוציא אותנו מכל סבל. הסבל הולך, מה נשאר? רק עונג ועדנה, רק אושר מדהים כל הזמן, אקסטאזה מדהימה כל הזמן.

בזמנו דיברנו בהרצאה על אושר, דיברנו על דרגות של אושר. התחלנו מסנטושה שזה להיות מרוצה, אחר כך היה שמה מודיטה ואחר כך היה אננדה, בסוף. אננדה זה העונג המדהים, השמיימי.

אנחנו צריכים לייצר סיבות קארמיות כדי שיהיה לנו עונג שמיימי, הוא לא בא לבד. מה הסיבה הקארמית לעונג שמיימי? אהבה, אהבה. זה הפתיחה הזאת של הלב. זה מה שמייצר.

כשאנחנו אומרים שהבודהיסטוה מתמיר את הסבל - זה מה שהוא עושה. בגלל שהוא מוכן ללכת למקומות הכואבים והסובלים, במקום לסגור את עצמו, לפתוח את ליבו, הוא יוצר קארמה מאוד חזקה לייצר את העונג של גן עדן.

ד. פתיחת הלב חיונית להעמקת אימון המוסר ובפיתוח ריכוז

יש עוד יתרון מדהים לתרגול הזה של פתיחת הלב.

אמרנו שאנחנו צריכים לחוות ריקות ישירות, כדי לצאת מסמסרה. כדי לחוות ריקות ישירות, אנחנו צריכים לפתח שלוה מדיטטיבית, מדיטציה מאוד עמוקה, יכולת ריכוז מאוד מפותחת. מה הסיבה הקארמית לשלוה מדיטטיבית, ליכולת לפתח ריכוז עמוק במדיטציה, מישהו יודע?

מהקהל: שמירה על מוסר.

המורה: שמירת המוסר.

הסיבה הקארמית ליכולת לפתח ריכוז עמוק, זה שמירה קפדנית ולאורך זמן של המוסר. גם בדיבור, גם בעשייה וגם במחשבה.

ואנחנו מלמדים את זה הרבה. כמו למשל, לשמור יומן שש פעמים ביום וכך הלאה, לשמור על הנדרים. ואלה מכם שעושים את העבודה הזאת ומנסים לשמור על המוסר ולהימנע מדברים שגורמים סבל, ועוד מעט בלו- ג'ונג הוא ידבר על זה גם, יודעים שזה מאבק, שזה לא קל. אנחנו צריכים להאבק בתודעה שלנו. זה לא קל לשמור על מוסר ולכן זה גם לא קל לפתח ריכוז מדיטטיבי.

כי כשאנחנו מדברים פה על מוסר, רוב הנדרים, רוב הכללים קשורים בהתנהגות שלנו עם הזולת. קשורים במה אנחנו עושים עם הזולת. וקשה לנו. קשה לנו להימנע משקר לכן כשאנחנו חושבים שיצא לנו מזה משהו טוב בהווה. וקשה לנו לשמור על המוסר.

אבל תחשבו רגע על המצב שבו הקירות האלו בינינו ובין הזולת ירדו, נפלו. הרי אנחנו פועלים כלפי הזולת בשמירת המוסר.

אם הכאב שלהם חשוב לנו בדיוק כמו שלנו והאושר שלהם חשוב לנו בדיוק כמו שלנו, אז זה נהיה קל לשמור על המוסר.

זה הדבר הטבעי שאני רוצה לעשות. אני בשום אופן לא רוצה לפגוע בעצמי, אז בוודאי שאני לא אפגע בזולת, אם אין הפרדה יותר, או אם ההפרדה נחלשה.

אז באופן אוטומטי שמירת המוסר הופכת לעניין קל. זה נהייה עניין מענג. זה כבר מפסיק להיות מאבק גדול. זה נהייה משהו שאני בשמחה ובחדווה עושה. התרגול נעשה בחדווה.

באופן אוטומטי אני אתחיל לשמור על הנדרים, כי את מי אני מכבדת עם הנדרים שלי? במי אני לא פוגעת בנדרים שלי? בשני, שהוא אני. ואין יותר את הפער הזה בין מה אני רוצה ובין מה אחר רוצה.

כי חלק ניכר מהמאבק שלנו והקושי שלנו והחיכוך בחיים שלנו, זה בגלל שמה שאני רוצה לא מסתדר עם מה שהשני רוצה. אבל זה נעלם - כשהקירות האלה יורדים. כל המאבק הזה נעלם. זה פרפקט. מה שהם רוצים - זה מה שאני רוצה. אני כבר לא צריכה לשמור על האינטרסים שלי יותר. הם נשמרים אוטומטית, כשאני שומרת על אינטרסים של אחרים. **כי הבנתי שמה שטוב להם זה בדיוק מה שטוב לי.**

אז התרגול הזה מקל מאוד על שמירת המוסר, ואז כששמירת המוסר היא טובה, בגלל שפתחתי את ליבי לזולת, זה יוצר את הקארמה של הצלחה במדיטציה, של הצלחה בריכוז מדיטיבי. ולכן זה מקל מאוד על פיתוח ריכוז במדיטציה, ולכן מאוד מזרז את הדרך שלנו למטרה הסופית הזאת, של לפגוש חוכמה, לפתח חוכמה בנו במישרין.

כי תמונה אחרת זה לשבת ולהכריח את עצמי לעשות מדיטציה. ואנשים באים ואומרים לי: 'אה, אני אין לי אופי של מדיטציה, אני לא רגילה לעשות מדיטציה'. זה התרגול. זה קשה לנו רק מהסיבה הזאת, כי אנחנו, קשה לנו לשמור על מוסר, כי לא שמרנו על מוסר. ולא שמרנו על מוסר, כי הפרדנו את עצמנו מאחרים.

אז זה מאוד קשה לשבת ולהכריח את עצמי לפתח ריכוז. **אם במקום זה אני פותחת את ליבי, אוטומטית יבוא הריכוז, זה כבר לא יהיה קשה, זה יהיה קל. ולא רק זה, אלא שנשיג שלוה ונשיג חיים שהם נעימים ושלווים וטובים ויכולת להיות קשובים ולעזור.** זה מתחיל להיות **ספירלה שעולה.**

כי האמת היא שבלי זה, באמת קשה לשמור נדרים. אם השני הוא שם ואני פה, אז זה באמת קשה, אני כל הזמן צריכה לדאוג לעצמי. אז הקושי הזה יורד, אם אני, כמו הבודהיסטוה, חיה או מנסה לפחות, לתרגל לחיות את חיי למען הזולת.

ה. פתיחת הלב סוללת את הדרך להצלחה במדיטציה על ריקות

סיבה חמישית למה התרגול הזה כל כך מדהים ומועיל, זה מה שעשינו במדיטציה קודם.

אנחנו רוצים לראות ריקות, לפגוש את החוכמה באופן ישיר.

המדיטציה הזאת על חמלה ועל פתיחת הלב, באופן עקיף סוללת את הדרך להצלחה במדיטציה על ריקות.

אלו מאיתנו שמתרגלים או מנסים לתרגל, או שתרגלו זמן מה - אם אנחנו מנסים להסתכל על חיי היום יום שלנו, איך זה יום יום, שעה שעה, איך מתנהלים החיים שלנו? מה הפקנו מהדהרמה? האם השתנו החיים שלי?

הרבה מאיתנו לוקחים את הדהרמה, שכבר שמענו וכבר מתחילים לתרגל ואולי מתחילים ללמד, והופכים אותה לדבר ארצי. דיברנו על זה בלו - ג'ונג 3. הופכים את זה למשהו כדי לרכוש כבוד או כדי לרכוש תדמית חדשה 'אני אהיה יותר רוחנית, אני אהיה יותר...' אבל בפועל, כמה פחתה האנוכיות שלנו?

עד כמה השקפת העולם שרכשנו, או ההבנות שרכשנו במהלך הלימוד, עד כמה הם גרמו לי להשתנות באמת? עד כמה אני באמת יותר נחמדה ופחות כעוסה ויותר מתעניינת בבריות ויותר קשובה לאחרים?

ואם אתם הולכים להגיד על זה את האמת, היא די מפחידה, היא די מפחידה. מעט מאוד.

**כל זה חל גם על שאר הנגעים:
הם מוצצים את לשד הנירוונה
מאלו שהם כמו עורבים.**

הנגעים, זאת אומרת הרגשות הקשים שיש לנו, הדברים הקשים שקורים לנו, הם מוצצים את לשד הנירוונה. אנחנו לא יכולים להגיע לנירוונה כל עוד המינד שלנו מלא בנגעים. אז הוא אומר, אלו שהם עורבים - הנגעים האלה בשבילם הם מכשול, הם לא יכולים להגיע לנירוונה. אלו שהם אנשים פשוטים אומרים: 'אני לא יכולה להגיע לחופש, אני לא יכולה להפטר מהסבל, כי יש לי את כל הנגעים'.

**אך עבור הלוחמים הטוסיים,
הם כיער עצי תרעלה:**

הנגעים האלה הם כמו היער הזה של הרעל.

**הם צוללים ליער הסבל
ואז מתמירים את הרעל;
אותו הם נוטלים, ובכך -
הם אותו משמידים.**

הם משמידים את הרעל. על ידי שהם צוללים פנימה ובלי פחד ונפתחים אליו - הם מתמירים אותו. איך הם משמידים אותו? הם מתמירים אותו. הוא הופך למשהו אחר.

ואז הוא אומר:

**האחיזה בעצמך (ה-Dak Dzin) היא שליח שטני,
שאותך משמר, בחוסר אונים,
בתוך הגלגל של הסבל.
ברח הרחק, השתחרר
מאותה מחשבה
שרוצה אך ורק לענג עצמך,
ועמוד בשמחה בכל קושי שבא
הכרוך בדאגה לזולת.**

ועכשיו הוא מדבר על היצורים הסובלים שאיתם התחלנו את המדיטציה. הוא אומר:

**נגררים על ידי הקארמה,
מלאים בנגעים רוחניים -
כאבם של כל היצורים
עצום בגודלו כהר!**

כל כך הרבה כאב יש בעולם. הוא אומר:

**קח כעת את כולו,
והשלך על אותו ה"אני"**

על האויב הזה שלך שכלוא שמה בין הקירות

**שדואג בכל רגע ורגע
אך ורק לאושרי!**

הוא אומר:

**כל אימת שאמצא את עצמי
נישא על גבי תשוקתי,
מי ייתן שאוכל לעצור
ולהעניק לזולת את אושרי.
ואם בני בריתי ...**

(אנשים שהיו אמורים להיות בני ברית ולשמור עלי ולהגן עלי.)

**אם בני בריתי גומלים
ברעה על חסדי – מי ייתן
ואוכל להרגיע עצמי בידיעה:
'זה משום שהסחתי את דעתי'.**

הסחתי את דעתי ממה? מעשיית הבודהיסטווה, מלהיות טווס. שכחתי ונהייתי עורב. אז הם מזכירים לי. כשבא משהו ופוגע בי הוא אומר: אה, זה בגלל שאת היית עורב. בבקשה, הנה ההזדמנות שלך - בא להזכיר.

למה קורים לנו דברים שאינם רצויים?

בפסוקים שבאים אחרי זה הוא מונה שלושים וחמש או שש קורלציות. הוא לוקח כמעט כל דבר רע שקורה לנו ואומר: זה בא מפה, זה בא מפה, זה בא מפה, זה כואב - זה בא מפה. מחלה - בא מפה. דיכאון - בא מפה. הוא מונה לנו את כל הדברים.

וכל פעם יש לו **פזמון חוזר**; מה שמאפיין את החלק השני, חלק ב', זה שיש שם פזמון חוזר. הוא אומר, למשל בפסוק הראשון:

**בשעה שמכה בגופי
מחלה שקשה לשאתה –
הרי זה משום שגלגל הלהבים
סבב עלי שנית:
הקארמה הרעה של פגיעה
בגופם של אחרים.
מעתה אקח על עצמי
כל מחלה שיש לזולתי.**

זאת אומרת אני אדאג לבריאות של אחרים.

בפסוק השני:

**בשעה שלבי מתייסר
בכאב עמוק ומענה,
הרי זה משום שגלגל הלהבים
סבב עלי שנית:
הקארמה הרעה של פגיעה
בשלוותם של אחרים.**

אני פגעתי בשלוותם של אחרים, אני גרמתי לאחרים צער, עכשיו אני מתייסרת.

**מעתה אקח על עצמי
כל כאב שיש לזולתי.**

וכך הלאה.

אז יש כל פעם את הפזמון החוזר הזה של: כך וכך קורה לי, אה! זה הגלגל שחוזר אלי ועכשיו, זה הבומרנג שחוזר אלי וחותר בי שנית, מעכשיו אני הולכת להפוך את הגלגל, את הכיוון שלו. אני הולכת לעשות את ההיפך ממה שמביא אלי את הצרה הזאת.

הפוך על הפוך

התגובה הטבעית שלנו היא תמיד תמיד הפוכה ממה שצריך.

התגובה הטבעית לכל המצבים האלה היא תמיד תמיד הפוכה ממה שצריך. והבודהיסטיות, הם תמיד הולכים לחפש את ה'למה זה קורה לי?', ולא 'איך זה קורה לי?' 'איך זה קורה לי' - זה כל הסיפורים שאתם קוראים בעיתונים ואתם מספרים לעצמכם ומספרים לשכנים שלכם ולחברים שלכם על כוס קפה. זה לא מעניין, כי זה לא עוזר.

הבודהיסטיות מחפש 'למה?' ובגלל זה הגדולה של הלו-ג'ונג המדהים הזה, כי הוא נותן לנו את הקורלציות. זה ההזמנה הזאת להפסיק לחיות בעולם של 'איך זה קרה?' ולעבור ל'למה זה קורה לי?' ברמה הקארמית העמוקה, מה הקארמות שאני זרעתי שהבשילו בדמות הסכין הנורא הזו?

וזאת האירוניה. זאת האירוניה של סמסרה. כשאנחנו בסמסרה אנחנו טובלים, אנחנו כל הזמן רוצים לברוח מסמסרה, והדבר שאנחנו עושים כדי לברוח מהסבל, הוא בדיוק מה שמחזיר אלינו את הסבל.

הוא בדיוק הדבר **ההפוך** ממה שבודהיסטיות יעשה.

סיפור לילה-טוב מה- Jataka Tales

ואני רוצה לסיים בסיפור. הלו ג'ונג הזה של ה-*Ma Ja Duk Jom* שמפרט איך הטווסים משמידים את הרעלים, מכיל בין השאר הרבה סיפורים על הבודהה. סיפורים איך הבודהה, לפני שהיה בודהה והיה בודהיסטיות גדול, איך הוא השמיד רעלים. אז אנחנו בכל ערב נביא סיפור אחד כזה.

כי בעצם, יש לנו מן חלום כמוס כזה להיות גם אנחנו האנשים שיכולים לעזור לאחרים בכאב שלהם, לנו ולאחרים.

אז הסיפורים האלה זה כמו סיפורי טרוזן וסופרמן, אבל מהבודהה, והם נותנים הרבה השראה. אז תשבו ותהנו מסיפור לילה טוב. ואחר כך תלכו לישון. אבל עוד לא לישון עכשיו, אוקי? ☺

פעם, לפני הרבה שנים, לפני שהבודהה היה בודהה, הוא היה פיל שחי באיזה מדבר. מדבר שומם שלא היה בו כלום, שהיה בו רק חול. אבל הפיל הזה, הוא הלך והוא מצא נווה במדבר. והיו שמה עצים מאוד יפים נושאי פרי, והיה שמה נחל שאפשר היה לשתות ממנו מים. והוא אכל את הפירות מן העצים ושתה את המים של הנחל. הוא היה שם לבד, הוא היה כמו כזה יוגי מתבודד. הוא היה מן פיל שעושה מדיטציה, והוא היה מאוד מאושר.

וככה חי הרבה שנים עם עצמו מסופק, מרוצה. ומכיוון שעשה הרבה מדיטציה והיה לו ריכוז מאוד עמוק, הוא גם פיתח מודעות גדולה ורגישות גדולה. ויש לו גם אוזניים גדולות, אז היה יכול לשמוע הכל ☺. והוא שמע קולות שהגיעו אליו מרחוק מרחוק. והקולות היו של כבי ושל סבל, ומאחר שליבו היה מאוד פתוח בשלב הזה - אחרי הכל הוא היה גלגול של הבודהה, נכון? גלגול קודם של הבודהה - אז ליבו משך אותו אל הבכי הזה, אל הקריאה הזאת, והוא רצה לראות מה קורה שמה, מה מציק לאנשים האלה ואולי הוא יכול לעזור להם.

אז הוא הלך בעקבות הקולות שהוא שמע, הצלילים שהוא שמע, והגיע ומצא קבוצה גדולה של אנשים שהיו שם במדבר, והם היו רעבים וצמאים וכמעט גוססים ברעב באמצע המדבר. וליבו התמלא באהבה לאנשים האלה והוא שאל אותם: 'למה אתם כאן? מה אתם עושים כאן?' והם אמרו: 'הו, המלך שלנו הוא זרק אותנו מהממלכה שלו ואנחנו חייבים ללכת למקום אחר, לארץ

אחרת, ונשארו כאן בלי שום צידה, במדבר'. והוא שואל: 'כמה אתם?' אז הם אמרו לו: 'היינו פעם אלף, אבל כל כך הרבה מאיתנו מתו כבר'.

והם היו נדהמים מהיופי של הפיל הזה. והוא אומר: 'אני אעזור לכם, אני אעזור לכם למצוא אוכל. אתם רואים שם את הגבעה הזאת? תלכו לשמה ותמצאו שפע, תמצאו את כל האוכל והמים שאתם צריכים שיספיקו לכם לצידה, עד שתגיעו ליעדכם, למקום החדש'. ואז הוא רץ וברח. וזאת כמובן הייתה הגבעה שמאחוריה היה הגווה שלו. והם התפלאו למה הוא ברח, אבל לא הייתה להם שום תקווה אחרת. למעשה, הם היו תשושים לגמרי ורעבים וצמאים, והדברים שהפיל אמר נתנו להם תקווה ואלה שכבר כמעט גססו לגמרי, התקווה הזאת נתנה להם כוח להמשיך ללכת.

אבל הם הלכו מאוד לאט, כי הם היו מאוד חלשים. וכינתיים הפיל רץ לגבעה והשליך את עצמו מהגבעה אל התהום שמתחת, והשאיר להם שם את בשרו כמאכל. ואז האנשים הגיעו אל הגבעה הזאת וראו את הפיל מונח שם מת, והם ידעו שזה היה הפיל שדיבר איתם. ואחד מהם אמר: 'אני לא יכול לאכול אותו, הוא היה כל כך מיטיב איתנו, איך אני יכול לעשות את זה? אני לא יכול לעשות את זה'. והשני אומר: 'אבל אם לא תעשה את זה, זה יהיה בזבז. הוא נתן את חייו כדי שאתה תחיה'. ואז הסיפור ממשיך, שהם כולם בוכים ואוכלים את הבשר ומצליחים להגיע לעיר השנייה, ושלורד בודהה היה זה שהציל אותם.

וזה הסיפור של החלום הכמוס שיש לנו. האם אני, או אתם, יכולים להיות כמו הפיל הזה, או כמו גנדי, או כמו אימא תרזה?

**האם אנחנו יכולים להיות את היינו באופן שיביא ברכה לזולת?
באופן שמחיה אחרים. חיים אציליים, חיים יפים?
לכל אחד מאיתנו יש את החלום הכמוס הזה.**

בגלל זה הסרטים האלה כל כך מצליחים. אנחנו רוצים להיות כאלה. ואנחנו איכשהו לא יכולים. **אנחנו רוצים לפחות להיות קצת ככה. להיות מסוגלים לנתינה הגדולה הזאת.** ולכן הסיפורים האלה הם כל כך נותנים לנו השראה, כי יש בנו את הכמיהה הזאת, בליבנו.

ואם תסתכלו בחיים שלכם, אם תסתכלו היטב, תראו שיש כבר עכשיו אנשים בחיים שלכם שעשו את זה בשבילכם.

**אם תסתכלו עוד יותר טוב, תראו שאנשים עושים את זה סביבכם
כל הזמן, אתם רק לא מבחינים. העולם כל הזמן משרת אתכם.**

- תנובה מביאה את האוכל לספורמרקט, כדי שאתם תוכלו לקיים את נפשכם
- עובדי המשלוחים חיים כדי שאתם תקבלו את האוכל שלכם
- אנשי השירותים,
- המורים מלמדים כדי שאתם תוכלו אחר כך לשמוע דהרמה וללמוד דהרמה
- ההורים נותנים לכם חיים ומקיימים אתכם כדי לאפשר ...

העולם משרת אתכם כל הזמן. אנשים סביבנו כל הזמן מקריבים את עצמם בשבילנו. האימא שלנו בטח הקריבה לפחות תשעה חודשים, ואולי עוד עשרים שנה אחרי התשעה חודשים, כדי שאנחנו נוכל להיות כאן. כדי שאנחנו נוכל לעשות מה שאנחנו עושים כאן, כדי שתהיה לנו את האפשרות לצאת מגלגל הסבל.

אז יש לנו עמוק בליבנו הכמיהה הזאת לחיים אציליים, לחיים טובים, לחיים שמוחקים את הקירות האלה בינינו ובין הזולת.

**וכשאנחנו באים מתוך הכמיהה הזאת ומתחילים להפיח בה רוח חיים במדיטציות
האלה, המצבים מתחילים לקרות סביבנו, שמאפשרים לנו לצמוח לתוך הזמויות
מופת האלו, שמאפשרים לנו להיות גנדי ואימא תרזה ולחיות חיים מדהימים
ומלאי משמעות של נתינה לזולת.**

בזה אני רוצה להיפרד מכם. ואנחנו נחזור לגלגל הלהבים מחר ונמשיך גם את שאר הפרקים שלו. ובינתיים אני מבקשת שתקראו את הפסוקים שקיבלתם בבית ותעשו את שיעורי הבית. ואני רוצה מאוד להודות לכם על ההשתתפות היום. היה לי כבוד גדול לחלק את הידע הקדוש הזה ואת הדברים הקדושים האלה איתכם. ואתם הייתם הסיבה שבגללה ישבתי לתרגם, וזה היה עונג צרוף. אמנם עבודה גדולה, כי היצירה היא ארוכה, אבל עונג צרוף.

אז בואו ניפרד עם המנדלה, עם התחושה הזאת של תודה על הידע, שהועבר אלינו בצורה כל כך מדהימה על ידי המורים. ואחר כך להקדיש את כל הקארמה הזאת, כדי שאנחנו נוכל לפתוח את ליבנו ולצאת מסבל בעצמנו.

(מנדלה)

(הקדשה)

(תפילה לאריכות ימיה של לאמה דבורה-הלה)