

## 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 3, חלק ב'

(מנדלה)

### מדיטציה: לקחת את כאבם

אז בואו נעשה מדיטציה כדי להמחיש לנו מה זה נקרא שאני לוקחת על עצמי מחלה של מישהו אחר או כאב של מישהו אחר.

אז שבו לכם בנוח. הישיבה צריכה להיות נוחה, ללא מתח אבל עם ערנות. אז אתם מרפים מספיק כדי להרגיש נוח אבל לא יותר מידי עד שאתם נרדמים. אתם נינוחים וערניים בו בזמן. אז תראו מה אתם צריכים לעשות כדי להגיע למצב הזה.

שימו לב לתנוחה שלכם, הגו צריך להיות ישר, זה מאוד חשוב במדיטציה. טוב שהרגליים תהיינה שתולות היטב ברצפה. בשבילי, שאני קטנה, רוב הכיסאות גבוהים לי, אני שמחה לי שרפרף. אם אתם כמוני או בבית, אם אתם עושים מדיטציה ואם אתם בכסא, שימו לב לגובה הרגליים.

ידיים מוטלות בחיקכם - אותו דבר; אם צריך, שימו כרית לתמוך בידיים כדי לא למשוך את הכתפיים קדימה כי חשוב שהגו יהיה זקוף.

עצמו את העיניים בנינוחות. שימו לב שהכתפיים מאוזנות, שהסנטר מאוזן, לא מוגבה, לא נמוך. תנו למושב לתמוך בכך וסמכו עליו. התמקדו בנשימה, עקבו אחר התחושה בכניסה לנחיריים בעת מעבר האוויר ונסו לספור באופן זה עשר נשימות.

כעת נסו להיזכר בפעם האחרונה שבה מאוד התכעסותם. חזרו אל הרגע הזה ונסו לחוות אותו בצורה מאוד חיה בדמיונכם. היזכרו בנסיבות המקרה ונסו להתחבר שוב אל התחושה החזקה של כעס שעלתה אז. מישהו אמר משהו, מישהו עשה משהו, מה שזה לא יהיה שמאוד הכעיס אתכם. ולצורך המדיטציה הזאת אנחנו רוצים להעלות את הכעס הזה שוב כרגע.

אנחנו נעבוד עכשיו עם הכעס הזה ואם קשה לכם כרגע לחוות כעס, אולי יש לכם רגש שלילי אחר שאתם אמונים עליו, אתם יכולים לעבוד איתו. ואנחנו הולכים עכשיו להפוך, להתמיר את הכעס הזה במדיטציה הזאת. זאת תהיה מדיטציה של לו-ג'ונג, של התמרה של רגש שלילי.

אז העלו אותו בלבכם כעת כמיטב יכולתכם, חי ממושי, בועט, צורח והתמקדו בהרגשה. נסו להרגיש את הכעס ברור מאוד גם בגוף וגם בתודעה. שימו את עצמכם בדמיונכם שוב באותו המצב שגרם לכעס הזה או לרגש השלילי שאתם עובדים איתו ודמו שאתם עכשיו נמצאים באותו הרגע.

הכעס חוטף אתכם והוא יותר חזק מכם, אתם לא מסוגלים ברגע זה לדכא אותו והוא עולה במלוא עוצמתו ומשתלט עליכם.

ואנחנו עכשיו נשתמש בו, אנחנו נהפוך אותו לחלק מן הדרך. אז אתם עכשיו כועסים מאוד ובזמן שאתם חווים את הכעס אתם מדמיינים שעם הכעס שלכם אתם מתחילים לקחת את הכעס של האנשים שסביבכם. הכעס שלכם גדל עכשיו, הוא כבר לא רק שלכם. מצטרף אליו הכעס של האנשים שסביבכם שגם הם כועסים.

משכו אליכם את הכעס של האנשים שסביבכם. עשו מאמץ גדול לצרף אל הכעס שלכם גם את הכעס של האחרים. קחו על עצמכם את הכעס של האחרים, קחו אותו פנימה אליכם ובשעה שאתם חווים את הכעס אתם גם מכלים אותו, שורפים אותו. על ידי כך שאתם כועסים, אתם לוקחים אליכם את הכעס של אחרים ולוקחים אותו מהם, אתם מכלים אותו אצלם כי הוא עבר אליכם.

המשיכו למושך אליכם כעס. האנרגיה של כעס השתלטה עליכם ואתם מושכים אליה את כל האנרגיה של כעס מכל האנשים סביבכם והמעגל הולך וגדל. מכל האנשים בעיר שלכם, במדינה, בעולם כולו. כל זה אתם לוקחים פנימה ועל ידי כך אתם שורפים את שלהם.

וכשאתם לוקחים אליכם, את הכעס שלהם, אתם גם לוקחים אליכם את התוצאות של הכעס שלהם. כעת הם לא יצטרכו יותר לסבול מהתוצאות של הכעס שלהם, כי אתם לוקחים את זה אליכם ואתם שורפים את זה על ידי הכעס שלכם.

אתם לוקחים את האנרגיה של הכעס, שהיא אנרגיה שורפת, אנרגיה של אש, ואתם מפנים אותה אל הכעס עצמו של הזולת. אתם שורפים, אתם בוערים. תנו לאש הזאת לשרוף את כעס של אחרים ואת הסבל שהיה עלול לבוא אליהם כתוצאה מהכעס שלהם. ברגע זה הקארמה של כל יצור שקשורה בכעס מבשילה אצלכם ואתם משמידים אותה עכשיו דרך ההתנסות שלכם, החוויה שלכם.

התוצאות של כעס: סביבה שהיא קשה, מחלות, עצמות שבורות, רעשים צורמים. כל התוצאות האלה של כעס ועוד רבות אחרות, כל הסבל בעולם הזה, בגיהנום, כל זה מבשיל ונשרף עכשיו בפנים אצלכם. כל הריגה, כל רצח, הכל נשרף אצלכם עכשיו בתוך גופכם, בתוך הכעס שלכם.

ואתם ממשיכים לשרוף את עצם הסיבה לכעס. אתם שורפים אצל אחרים את הנטייה שלהם להיות אחוזים בהשקפה שגויה, להיות אחוזים בראייה של דברים כבאים מצד עצמם. תנו לכעס שלכם להשמיד את זה. כל תפיסה שגויה שיש לאחרים ושגורמת ותגרום להם כאב.

שימרו על הכעס כרגע. זה הכוח שישמיד את כל הדברים האלה.

האש של הכעס שלכם הופכת עכשיו לחסד לגדול שמשמיד סבל אצל אחרים. כעת המשיכו וקחו על עצמכם את כל הסבל שלהם, כל סוג של כאב וסבל. ובעיני דמיונכם את משליכים את כל האלה לתוך המדורה של הכעס שלכם ושורפים ומכלים את זה לחלוטין.

- אתם רואים אדם שביתו נחרב והוא כואב. אתם לוקחים מהם את הכאב ושורפים אותו באש שלכם.
  - אתם רואים ילדה קטנה במושב האחורי במכונית שהבובה נפלה לה דרך החלון וההורים לא מוכנים לחזור. והיא בוכה וכואבת, ואתם לוקחים ממנה את הכאב ושורפים אותו.
  - אתם רואים אימא ובן נכנסים לחנות ופתאום מתפוצצת שם פצצה והבן נהרג. והאימא מתייסרת בכאב ואתם לוקחים את הכאב ממנה ושורפים אותו באש הכעס שלכם.
- ראו את הכעס שלכם מכלה את הכאב של אחרים.

- אישה התעוררה בבוקר וראתה שאהובה נעלם והיא כואבת. אתם לוקחים אליכם את הכאב שלה, פנימה אליכם ושורפים אותו על ידי האש שלכם.
  - כמה אנשים יש עכשיו בעולם שמתייפחים וסובלים וכואבים? לכו אליהם, קחו מהם את הכאב ושירפו אותו באש שלכם.
- אתם יכולים לפקוח את העיניים.

זה מה שנקרא לקחת עליכם את הסבל של אחרים, ואתם הופכים את מה שהוא כאב וסבל, כולל הכעס שלכם שהוא גורם לכם סבל – לחסד, לאמצעי לצבור הרבה חסד.

**זה לוי-ג'ונג, זו התמרה.** אתם מלנג'גים את הכעס בצורה כזאת, אתם משתמשים בו. ובאופן פרדוקסאלי, ככל שהוא חזק יותר אתם צוברים יותר חסד, כי האש שלכם חזקה יותר.

כי מה זה כעס? זה סוג של אנרגיה. אתם רק משתמשים בה לא נכון. עכשיו תיקחו את זה ותהפכו את זה לאש ששורפת כאב.

זאת מדיטציה מאוד עוצמתית. מאוד עוצמתית. ניתן לעשות אותה בכל מקום. קורה משהו במציאות שלכם, איזה זרע קארמי מבשיל, פתאום הכעס סוחף אתכם, לוקח אתכם בסערה, מה אתם עושים אז? אם אתם מתאמנים במדיטציה הזאת, אתם בו ברגע מתמירים, בו ברגע משתמשים באנרגיה הזאת כדי לשרוף את הכאב ואת הסבל של אחרים.

אתם יכולים מייד ללכת לאותו סוג של רגש. כי כמו שאתם חווים אותו, יש מיליוני אנשים שחווים אותו ביקום באותו זמן. **ואז אוטומטית הכעס הופך לחסד.**

## "אינסטנט קארמה"

**מהקהל:** אבל אני אגרתי את הכעס של כל העולם אלי, כאילו פתרתי את הבעיות של האחרים, שרפתי את הכעס שלהם, בסופו של דבר אני נשארת בודד עם כל הכעסים בוערים בתוך כדור אש.

**המורה:**

**אתה משמיד את הכעסים, הם לא נשארים אצלך.**

אתה משמיד אותם. אתה לא שומר אותם אצלך. זה כל היופי כאן, אתה משתמש באנרגיה שלך להשמיד כעס, להשמיד כאב. זה הרעיון פה של המלאך הזועם הזה שהוא בא והוא משמיד את מה שגורם לי סבל. אני אמשיך לדבר ואני חושבת שאתה תקבל את התשובה.

אז במצב הזה כל פעם שצף משהו לתודעה שלי, אם אני מתאמנת בזה אני יכולה להתמיר את זה. ואז מה שבא, **מה שבא, חיובי או שלילי, אני הופכת לחסד.** הכל הופך לחסד. ואני מסוגלת, אם אני מאומנת בלו- ג'ונג להפוך כל דבר שהוא שלילי לדבר חיובי, לדבר שמביא הרבה ברכה לאחרים.

אז זה נשמע כאילו עכשיו אני לוקחת ואני סובלת. אם תנסה את התרגול הזה, תראה שבדיוק ההיפך יקרה. יקרה בדיוק ההיפך ממה שההיגיון הרגיל שלנו אומר. וההיגיון הרגיל שלנו הוא לא טוב, כי עובדה - אנחנו סובלים.

אנשים שעושים את התרגול הזה, בהדרגה החיים שלהם הופכים לגן עדן. למה? כי הם צוברים קארמה מדהימה, הרצון הזה שלי לחסל את הכאב של אחרים במדיטציה שלי, ואם אני עושה את זה בעוז, במיוחד אם האנרגיה היא חזקה, זה רושם רישומים מאוד חזקים בתודעה שלי.

כשהם מבשילים - וככל שאני מבינה יותר טוב ריקות, הם יבשילו יותר מהר - אני אחווה עולם שיש בו פחות כאב, כולל את עצמי בעולם הזה, עם פחות כאב. זה יכפה עלי; כמו שעכשיו נכפה עלי להתכעס, הכעס לקח אותי - ייכפה עלי להרגיש עונג ועדנה.

התרגול הזה הוא מדהים אם לומדים לעשות אותו היטב, אם גם מבינים מה שעושים, והוא במיוחד מתאים לאנשים שנוטים להתכעס הרבה, למשל, או רגשות שליליים אחרים. יש בו עוצמה אדירה כי כשעולה נגע רוחני, כשעולה מחשבה שלילית, כשעולה כעס אנחנו מאבדים קצת את היכולת...

יש לנו את כל הלימוד על אורך רוח: "תזכרי: הם ריקים, זה בא ממך, את זרעת את הזרעים" - באותו רגע אני לא יכולה לחשוב את כל זה כי אני כועסת, אני עסוקה מידי בלכעוס. מחשבה של כעס השתלטה עלי, אז זה לא הזמן לעשות מדיטציה על ריקות, היא לא תצליח באותו הזמן, לא באותו רגע.

אבל אני יכולה להשתמש בבעירה הזאת להביא חסד לאחר, וזה יכלה את הבעירה מהר מאוד. זה מהר מאוד יהפוך לעונג. אם תתאמנו בזה קצת תראו שהתוצאות הן מדהימות, הן תמיד הפוכות ממה שחושבים. זה כמעט '**אינסטנט קארמה**' מה שנקרא. בגלל שזרעתי זרעים כל כך חזקים לקחת את הסבל מאחרים, אני עכשיו לא יכולה לסבול. בגלל הקורלציות.

## **ללכת לאיבוד בתוך כאבם: החלפת עצמי בזולתי**

מה קורה כשמישהו מאוד חולה? שמה כתוב בפסוק הראשון לקחת עלינו מחלות של אחרים. כשמישהו מאוד חולה ומתייסר בכאבים פיזיים חזקים, כשמאוד כואב, כשמאוד מתייסרים, או כשיש אבל חזק או

עצב מאוד גדול בלב - זה לא המצב לעשות מדיטציה על ריקות, כי העצב משתלט עלינו, הרגש משתלט עלינו.

הפתרון פה זה **הבודהיצי'טה**. הבודהיצי'טה מה שאנחנו קוראים "לכאורה" והבודהיצי'טה ה"אולטימטיבית" שעל זה נרחיב יותר בפעם הבאה.

אנחנו לומדים לאבד את עצמנו בתוך הכאב, ללכת איבוד אל תוך הכאב, מה שקראנו

## བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

### *Dak Shen Nyam Je*

**השוואת והחלפת עצמי בזולתי. כשלי מאוד כואב, אם אני יכולה באותו זמן לזכור שלעוד אחרים מאוד כואב, אותו סוג של כאב שיש לי כרגע, אם זה פיזי, אם זה מנטאלי, גם אחרים מתייסרים באותו סוג של כאב בזה הרגע. מיליוני אנשים בעולם סובלים את אותו הכאב בזה הרגע.**

כשאני שואפת לקחת אלי, על ידי הכאב שלי, אני אומרת: מי ייתן ובזכות זה שלי עכשיו כואב, הלוואי שלאף אחד לא יהיה הכאב הזה ברגע זה, אני לוקחת את זה אלי. זה *Dak Shen Je*. אני מחליפה את עצמי בזולת, ואני אומרת הלוואי שלהם לא יכאב. אני פותחת את עצמי לכאב שלהם, ואני מוכנה לקחת אותו אלי. אני אומרת הלוואי שזה יבוא אלי ושהם לא יחוו את הכאב. ממילא אני כואבת עכשיו, ממילא אני חולה עכשיו, ממילא כואב לי.

אם אני יכולה לזכור - זה אחרי שהתאמנתי - באותו רגע לקחת אלי את הכאב של האחרים, אם אני יוצרת עם הבודהיצי'טה, עם המחשבה הזאת של חמלה על אחרים, רצון מאוד חזק וכנה לקחת מהם את הכאב, שאני אכאב אותו במקומם, זה יביא פתרון באופן אוטומטי.

זה יביא אוטומטית לבודהיצי'טה האולטימטיבית, כי אני הולכת לאיבוד בתוך זה. אני במכוון הולכת ומאבדת את עצמי בתוך הכאב של הזולת. עם שלי קשה כי יש פה אחיזה.

אני אומרת, אוקי, עכשיו נורא כואב לי, משהו מאוד כואב לי. גם אחרים יש להם כאב כזה ואני הולכת ומתחלפת איתם והולכת לאיבוד בתוך הכאב שלהם.

כשאני הולכת לאיבוד בתוך הכאב שלהם, אני - דנדזין - הולך לאיבוד. כשהוא הולך לאיבוד - הקארמה משתנה. תנסו, אתם לא תדעו שזה נכון עד שתנסו. כל פעם שיש לכם קושי במדיטציה, המדיטציה לא מצליחה - זה התרגול לעשות, לפתוח את עצמנו, ללכת לאיבוד בכאב של אחרים, לקחת אלינו את הכאב שלהם.

לתרגל חמלה זה פותח את ליבנו. בום! אנחנו מבינים ריקות. זה למה אנחנו אומרים שהתרגול של החמלה צריך להיות קודם לתרגול של הריקות כי אחרת אין לנו צ'אנס, הלב סגור.

### **שילבי המדיטציה**

אז אני אחזור על השלבים של המדיטציה:

#### **1. לקחת מהם את הנגע הרוחני**

אז בשלב הראשון יש לכם איזושהו נגע רוחני, למשל במדיטציה שלנו זה היה כעס. יש לכם איזושהו נגע רוחני. **בשלב הראשון במדיטציה אתם לוקחים אליכם את אותו נגע של אחרים.** אם יש לכם מחלה, אתם לוקחים אליכם את אותה מחלה שיש לאחרים. ומאוד חשוב להגיד, מה שציין אברהם - אתם לא שומרים אצלכם את כל הנגעים ואת כל המחלות, אתם משמידים אותם אצלכם. אתם שורפים אותם אצלכם, אתם לא נהיים מאגר של מחלות ושל נגעים, אתם שורפים אותם אצלכם. אתם משמידים אותם.

אז בתוך התהליך של החוויה כשאתם חווים את מה שאתם חווים, את מה שבא אליכם ממילא, דרך הקארמה שלכם, בתוך החוויה הזאת אתם עכשיו לוקחים על עצמכם את אותו הכאב או את אותו הנגע

שיש לזולת, ואתם חווים עכשיו את מה שאתם חווים, ועוברים את מה שאתם עוברים, וסובלים את מה שאתם סובלים אבל לא רק בשבילכם, גם בשביל אחרים. זה היה השלב הראשון.

## 2. לקחת מהם את התוצאות הקארמיות של הנגע

שלב שני במדיטציה. אתם לוקחים אליכם לא רק את החוויה שיש להם של הכעס למשל או נגע רוחני אחר או המחלה או הכאב שלהם, אלא אתם גם לוקחים אליכם את התוצאות הקארמיות של אותו נגע, שלכם ושל אחרים. אם אותו אדם כועס ואחר כך הקארמה של זה שאנשים יכעסו עליו בחזרה או יתרחקו ממנו או יסבול התקף לב או מה שזה לא יהיה, אתם עכשיו שורפים את זה אצלכם, גם את התוצאות של הכעס שלהם.

אם אתם עושים את התרגול הזה היטב, עם הרבה הבנה של הריקות שלכם, שלהם ושל הכעס - שנדבר על זה יותר בהמשך - אם אתם עושים את זה היטב, אתם גם שורפים אצלכם את התוצאות הקארמיות של הכעס שלכם. כי אתם תסבלו מהכעס שלכם. אתם אולי פגעתם באנשים או פגעתם בבריאות שלכם עם הכעס שלכם. יש לזה תוצאות קארמיות. אם אתם עושים היטב את התרגול ככה ולוקחים את הכעס של אחרים ואת התוצאות שלו מאחרים, אתם גם שורפים אצלכם את התוצאות של הכעס הזה. וכדי שתיווכחו בזה, אתם צריכים להתנסות בתרגול.

אז זה היה השלב השני.

## 3. לקחת מהם את המקור לנגע, את בורותם

בשלב השלישי אתם לא מסתפקים רק בלקחת את הכעס וגם את התוצאות שלו, אתם גם לוקחים את המקור לכעס וזה האחיזה בעצמי שיש לזולת.

למה הם כועסים? מישוהו הכעיס אותם. הם מאמינים שמישהו בא ועשה להם משהו, אמר להם משהו. הם לא מבינים ריקות, זה המקור לסבל שלהם. אתם לוקחים גם את זה מהם. אתם לוקחים מהם את הבורות שלהם, את האי הבנה שלהם.

כי אם אתם מבינים את הריקות של האדם שמדבר אליכם, אתם לא יכולים להתכעס עליהם. אין שמה גורם מבחוץ שמכעיס אתכם, כמו שאין שמה עט שבא מהבית חרושת. ואני מניחה שאת זה כבר ראיתם. אין שם עט שבא מהבית חרושת, אין עט שלא בא מזה שאני משליכה כלי כתיבה כי אני בעבר עזרתי לאחרים לכתוב. אין שם אדם שמכעיס אותי מצד עצמו. האחרים שמתכעסים עכשיו, הגורם שעליו הם מתכעסים, אדם או אובייקט לא בא והכעיס אותם, הם פשוט לא מבינים אותו בגלל הבורות שלהם.

אז כשאני בשיא הכעס שלי מאוד קשה לי לזכור את הריקות של האדם שהעליב אותי, מאוד קשה. אבל אני אולי יכולה לראות את זה על אחרים.

אם למדתי קצת ריקות, אני רואה מישוהו שני כועס על מישוהו שלישי, אני יכולה אולי להבין, הם לא מבינים שזה לא הוא שהכעיס אותם, שזה בא מהם. אה! אוטומטית אני זורעת זרעים של חוכמה אצלי, במקום שכרגע אני לא יכולה לעשות את זה בעצמי עבור עצמי, אז אני עושה את זה בעקיפין, אני משתמשת בהם, אני מְלַנְגֶת את הכעס.

## אש של חסד

אז מה זה עושה לכעס שלכם כשאתם עושים את התרגול הזה? כשאתם מתחילים לחשוב איך אחרים לא מבינים, איך הם לא מבינים את האובייקט שלהם והם משחיתים את כעסם לריק מה שנקרא, מאוד קשה באותו זמן להמשיך לכעוס. אתם שיניתם את הרוחות שלכם באותו זמן.

במקום שהם יזרמו חזק בערוץ הימני שזה הערוץ של הכעס, אתם עכשיו עוברים למחשבות של חוכמה, אתם עוברים למחשבות של להבין. זה אוטומטית מרגיע את הכעס שלכם. אתם כבר לא יכולים להמשיך לכעוס יותר מידי כשאתם עושים את זה.

אוטומטית אתם מתחילים לחשוד: אה, אם הם לא מבינים את האובייקט שלהם, אולי גם אני לא מבינה את האובייקט שלי? המחשבה הזאת תתגנב לה, המחשבה הזאת שהיא הנוגדן לבורות והיא הנוגדן לכעס, תתגנב לה אליכם.

**אז אתם לוקחים מהם את הבורות שלהם ועל ידי כך אתם מחסלים את הבורות שלכם, בו בזמן.**

נניח שאתם מצליחים, אתם מבינים שאין על מי לכעוס, מה שאנחנו אומרים לפעמים **הסירה הריקה**. הסירה הזאת שנדמה היה לי שהיא במסלול להתנגש בסירה שלי ואני כל כך כועסת על השייט שהוא למה הוא לא מנווט היטב, והוא מתקרב ואני רואה שאין שם בכלל שייט. הסירה ריקה. כי זה מה שקורה כאן.

האובייקט הוא ריק, האובייקט שעליו כעסתי הוא ריק. אוקי, אבל אני עדיין כועסת. אוקי, הבנתי, בסדר, זה לא בא ממך אבל אני כועסת, האנרגיה כבר פה. מה אני עושה עכשיו? זאת אש! עכשיו אני יכולה לעשות איתה הרבה חסד בעולם. האנרגיה פה של האש עלתה בי, עכשיו אני יכולה להתמיר אותה למשהו שונה לגמרי. כל הרגש מותמר לאש ששורפת מה שלא עובד בעולם שלי. שורפת את כל מה שגורם סבל בעולמי, **והאש הזאת הופכת לאש של חסד.**

אז זו דרך מאוד מוחשית לאנשים למשל שהם נוטים להתכעס, כמוני.

**אתם לוקחים את הכעס ומתמירים אותו לאש של חסד.**

אותה אנרגיה, אבל עשיתם shift קטן, **היא עברה מהערוץ הימני לערוץ המרכזי ואז היא אנרגיה של חסד.** דרך החוכמה, דרך המחשבה על הריקות של האובייקט של האדם השני, השתמשתם בהם.

**אין במיינד שלנו מקום לשתי מחשבות בו זמנית.**

המיינד שלנו בכל רגע ורגע מתמקד רק בדבר אחד. עכשיו העברתי את המיקוד של המיינד, הוא כבר לא יכול להתמקד ב'מה הוא עשה לי ומה הוא אמר לי'. עכשיו אני מתמקדת בחוכמה, התמרת את הכעס..

אז מה אתם עושים? אתם עוצמים את העיניים ואתם לוקחים את הכעס של כל האחרים בכוח אליכם, חזק אליכם, ואתם מתמירים את זה לחסד. אז זאת שיטה של כוח, אתם מפעילים כוח פה. את מפעילים פה עוצמה, כוח במובן של עוצמה, כי עכשיו אתם בעצם חושבים על ריקות אז אין לכם זמן בו זמנית לחשוב 'מה הוא אמר לי, מה הוא עשה לי, וזה... ' ולחשוב על ריקות. אתם לא יכולים לעשות את זה בו זמנית.

## **תרגול לזמנים עזים**

אז זה תרגול לאותם רגעים שהם מאוד עזים, של רגשות מאוד עזים:

- \* בין אם זה כעס עז
- \* בין אם זה עצב גדול
- \* בין אם זה אבל גדול
- \* בין אם זה אובדן גדול

משהו מאוד חזק אצלכם. זה ההזדמנות. כי ככל שהרגש יותר חזק, האנרגיה מאחוריו יותר חזקה. ככל שהאנרגיה יותר חזקה, הרישום הקארמי יותר חזק, מבשיל יותר מהר, מחסל יותר מהר את הסבל שלכם. אם אתם לומדים לו - ג'ונג אתם יכולים בצורה כזאת להשתמש ברגשות העזים, השליליים, להתמיר אותם, להפוך אותם לחסד בשבילכם ובשביל אחרים.

## **4. הרחבת הפרספקטיבה**

יש עוד שלב למדיטציה, אם אתם חזקים מספיק ואם למדתם קצת. יש עוד שלב וזה להרחיב את הפרספקטיבה שלנו.

אתם לא רק לוקחים את הכאב של אנשים סביבכם, לא רק כאב של אנשים בעולמכם - אתם הולכים לכל פינה ביקום. בין פינות שאתם מכירים, בין פינות שאתם לא מכירים, בין פינות שרק שמעתם עליהן ואולי פינות שרק למדתם שהן קיימות ואולי לא פגשתם מעולם בעצמכם.

ואנחנו מלמדים שיש את העולם של הגיהנום, ששם היצורים מאוד מאוד סובלים, הרבה יותר מאיתנו. יש את העולם של הרוחות הרעבות, שיש מצוקה גדולה של מחסור. כל היקומים האלה אנחנו לומדים עליהם בקורס 8 בלימוד שלנו. גם כל הכאב של כל האנושות, כל הכאבים. אתם הולכים ומרחיבים ואתם לוקחים את הכל. אתם אומרים: הרגש הזה שאופף אותי עכשיו, שהוא מאוד חזק ושהוא גורם לי מצוקה, הוא ישמש עכשיו לשרוף את כל הסבל הזה בכל היקום כולו, בכל פינות היקום.

## לא לגלוש לתרגול תיאורטי

עכשיו פה יש קצת סכנה כשאתם עוברים לשלב הזה. כי אתם עוברים לדברים שאתם אולי לא מכירים. אתם לא מכירים את היצורים האלה ואת הכאבים שלהם, לא ראיתם אותם, לא פגשתם אותם וזה עלול להיות תרגול תיאורטי. וזה לא מה שאנחנו רוצים, אנחנו לא רוצים תרגול תיאורטי, אנחנו רוצים שהוא יהיה מוחשי, ממשי. לעבוד עם האנרגיה של הרגש הזה.

אז אם זה תיאורטי מידי בשבילכם, אל תלכו לשם, תלכו למקום שאתם מבינים, שאתם יכולים להתחבר אליו. שאתם יכולים להשקיע את עצמכם בתוכו, ממש ממש להיכנס לשקוע לתוך הכאב ולקחת אותו אליכם.

כי למשל אנחנו מלמדים טונג לן, ואנחנו אומרים: תלכו תיקחו מהם את הכאב, תשלחו להם את האור. והרבה פעמים זה הופך למילים, ואז התרגול הוא חלש. צריכים להרגיש, צריכים להרגיש. אז תשתמשו ברגש שלכם להרגיש ממש את המקומות האלה אצל אחרים.

**מהקהל:** אנחנו מדברים כל הזמן על זה שמתוך הכאב שלנו, בנושא מסוים, אנחנו מביאים את העוצמה, כדי מאותו מקום להתחבר לכאבים של אחרים ולקחת אותם אל עצמנו.

**המורה:** ולהשמיד אותם אצלנו.

**מהקהל:** זה כבר מובן. השאלה היא מה במקומות האלה. כי למשל, הכרתי מישהי שהיא חולה. ואני לא חולה כאילו במקום הזה, אבל אני מכיר את התחושה של מחלה. אולי לא בדיוק הספציפית הזאת אבל מחלה. ואני יכול להעלות את התחושה. האם במקומות האלה, אנחנו יכולים...

**המורה:** בוודאי, התשובה היא בוודאי ורצוי ומומלץ וזה יהיה נפלא בשבילך ובשבילה, אם אתה עושה את זה.

זה יותר עוצמתי אם זה קורה לך בו ברגע. או נגיד ככה, זה תרגול לשעות בהן אתה מאבד שליטה, שעות שבהן הכעס משתלט או הקנאה משתלטת או הכאבים או הייסורים משתלטים, זה תרגול למקומות האלה. ואז זה עוד יותר חזק, כי אתה ממש בתוך החוויה, האנרגיה כבר שמה. אבל בוודאי אם אתה פוגש מישהו שהוא עכשיו חולה ואתה לא חולה ברגע זה, בוודאי תעשה עליהם את המדיטציה.

**מהקהל:** או כמו שאמרת, אתה רואה שניים כועסים אחד על השני.

**המורה:** כן. וזה שוב שאלה של כמה ליבך פתוח, כי בסופו של דבר הם כולם באו ממני. אין שם משהו בחוץ שאני לא השלכתי. אז ככל שליבי פתוח יותר, ככל שאני מבינה יותר ריקות, יותר אני מבינה שאני לא יכולה לפגוש שני אנשים שרבים בלי שיש בי את הזרעים האלה, רק הם מתבטאים שמה, פשוט יותר רחוק קצת, אבל זה גם אני. זה גם אני.

אם אני עכשיו יכולה לפתוח את ליבי ולהתחבר לזה חזק, זה יהיה כמו שלי בדיוק, ואז אני יכולה לעשות את המדיטציה, כן. אז תודה רבה על השאלה.

**השאלה** איך אנחנו מוצאים את הטריגרים האלה שפותחים את ליבנו, איך אנחנו הולכים ומוצאים אותם?

## תיקון עולם

ושוב, התשובה - שכל מה שאני רואה בעולמי, כל מה שכאוב בעולמי, בא ממני. והדברים שהכי מטרידים אותי בעולמי, הם הדברים שאני צריכה להתחיל לעבוד עליהם ראשונים. כי הם הכי קרובים, האנרגיה הזאת הכי זמינה לי, זה הטריגר שיפעיל אותי הכי טוב כי זה עכשיו הכי מטריד אותי. ואת זה אני צריכה להתאמץ ולטהר כמיטב יכולתי.

כי כרגע, אנחנו מיצרים עולמות של סבל, בעולם שלנו יש המון סבל. בעולם שלי - אני לא יודעת איך שלכם, בעולם שלי - יש המון סבל.

יש הרבה מחלות  
יש הרבה עצב  
יש הרבה אבל  
יש הרבה שכול  
יש הרבה הרג  
יש הרבה מחסור  
יש הרבה בדידות

**כל זה ישנו בעולם שלי, כל זה אני משליכה.** את כל זה אני צריכה לטהר כדי להגיע להארה. את כל זה אני צריכה לטהר, זה הרבה עבודה.

איך אמר מאסטר שנטידווה? האם אני יכולה ללכת ולהאכיל כל אדם עני או לנחם כל אדם אכל בעולם? אני לא יכולה לעשות את זה, וזה לא התרגול. זה לא מה שאתם צריכים לעשות כדי להגיע להארה. אתם צריכים גם לעזור לאבלים ולרעבים ולחולים, וכך הלאה. אבל אם אני מבינה שהם באו ממני, אני צריכה לטהר את הזרעים האלה אצלי ובבת אחת העולם שלי יעבור תמורה.

יש לו דימוי מאוד יפה. הוא אומר שמה: אם אני הולכת בחוץ ויש קוצים ושברי זכוכית וכך הלאה ואני לא רוצה שהרגליים יכאבו, אז מה, אני אכסה את כל האדמה ביריעת עור גדולה? הוא אומר:

**היכן זה תמצא יריעת עור כה גדולה,  
שתכסה את פניה של כל האדמה?**

הוא אומר, לא לא, **כל מה שאתה צריך זה לנעול נעליים.** לנעול נעליים. **אם הכל בא מפה<sup>1</sup>, אני צריכה פה לטהר,** ואז אני לא אראה את זה שם<sup>2</sup>. זה לא יופיע שמה. כן.

**מהקהל:** אנחנו לוקחים על עצמנו כאב וסבל של אחרים. רציתי לשאול, אנחנו לא ביקשנו מהם רשות לקחת את הסבל. יכול להיות שלהם הסבל הזה הוא טוב כשיעור...

**המורה:** ☺ השאלה שלו היא, את לא מבקשת רשות מהם, אולי הם רוצים את הסבל הזה, מי נותן לך רשות לקחת אותו.

**מהקהל:** צריך אישור שלהם...

**המורה:** צריך למלא טפסים ☺ ולחתום שנותנים לי רשות.

אני אהפוך את השאלה. אם זה נכון שהם באים ממני, אני לא ביקשתי רשות שלהם להשליך אותם סובלים. עשיתי להם את זה בלי רשות, עכשיו בלי אותה רשות אני אקח את זה.

<sup>1</sup> המורה מצביה אל ליבה.

<sup>2</sup> המורה מצביעה אל מה שמחוץ לה.

## תוצאות של התרגול

### - הוא מזרו הבנה של ריקות

זה תרגול מאוד עוצמתי, מכיוון שהתרגול הזה בעצם מביא אותנו ישר אל הריקות, בצורה מאוד ממשית דרך החיים שלי ממש. ככה שאנחנו פה משתמשים ברגשות מאוד עזים שעולים בחיים שלנו כאמצעי להעמיק את ההבנה שלנו של ריקות.

### - אוטומטית נתחיל להרגיש יותר טוב

ועוד דבר מעניין שורה, שממשיך לקרות כאן זה, בשעה שאנחנו מתחילים לקחת על עצמנו את הכאב של הזולת, ככל שאנחנו יכולים לעשות את זה יותר עם הבנה, ויותר עם רגש, ויותר עם עוצמה ועם כנות ועם פתיחה של הלב, אנחנו נתחיל להרגיש יותר ויותר טוב אוטומטית. אוטומטית.

### - אם נעשה ברגעי המוות, הוא מביא לגן עדן

יש את הסיפור המפורסם של גשה צ'קוואה ששמעתם אותו בלו ג'ונג מספר שתיים, שהוא על ערש מותו, התלמידים נאספים סביבו. הוא לאמה גדול והוא מלמד את הדברים האלה, והוא בודהיסטוה גדול והוא מנסה לרדת לגיהנום ולקחת משמה את הסבל של היצורים. הוא אומר: הלוואי שכשאמות אעבור לגיהנום ואוכל שם לעזור ליצורים. והתלמידים נאספים סביבו ומקשיבים למוצא פיו והוא מנסה ללמד אותם תוך כדי הגסיסה שלו, כי הוא כל כך אוהב אותם, והוא אומר: "אוה, זה לא הולך, לא הולך, אני רק רואה מלאכים".

הוא מתפלל בכל מאודו ובכל ריכוזו, והוא לאמה גדול, יש לו כוח ריכוז מדהים, לרדת לגיהנום וכל מה שהוא רואה זה מלאכים, כי זה קורה בדיוק להיפך. בגלל שהקארמה היא כל כך חזקה.

### - והתרגול הזה הופך את החיים שלנו לחיים מדיטיביים,

חיים שהולכים ומעצימים את העונג שלנו ואת ההבנה שלנו ואת העדנה שלנו. הופכים את החיים שלנו לחסד, נותנים משמעות לכל החיים האלה.

### - וכמובן יעזרו לנו להיכנס למצבי מדיטציה מאוד עמוקים.

כי כמו שאמרנו, אנחנו לא יכולים למנוע את כל הרוע בעולם, אבל אנחנו יכולים להתמיר אותו כי הוא בא מאיתנו. אנחנו יכולים להתמיר, לנגוד את הזרעים שגרמו לנו להשליך אותו ואז הוא יותמר ויהפוך למשהו אחר.

## במקרה של מחלה או רגש חזקים במיוחד

התרגול קצת משתנה במצב של מחלה מאוד מאוד קשה. כשיש מחלה מאוד מאוד קשה או כשיש סבל מנטאלי מאוד מאוד חזק, עצבות מאוד גדולה או דיכאון מאוד חזק או אבל מאוד חזק, קשה במצבים האלה להיכנס למדיטציה, אפילו כמו זאת שעשינו עכשיו, זה יכול להיות קשה מדי.

עדיין אפשר לעשות את התרגול.

ואיך שעושים אותו זה אנחנו שוב ושוב חוזרים לעצמנו ואומרים: הלוואי שהכאב של כל היצורים יבשיל עכשיו עלי. פשוט תחזרו על המשפט הזה בראש, זה הכל. זאת כל המדיטציה, רק לחזור על המשפט הזה: הלוואי שהכאב של כל היצורים יבשיל עכשיו עלי, דרך הכאב שלי. כמו מנטרה אתם חוזרים על זה שוב ושוב, שוב ושוב וכשאתם מאוד כואבים ואתם מאוד סובלים, אתם מדמיינים כאילו שאתם סובלים את הסבל שלהם, את הכאב שלהם, זה הכל.

אתם חוזרים על המילים האלה ואתם מדמינים שהכאב שלכם זה בעצם הכאב של אחרים. של כל האחרים. כי אתם ממילא מתייסרים, אתם נותנים לייסורים שלהם לבוא אליכם.

**תוך כדי העשייה הזאת אתם שורפים את הקארמה שגרמה לייסורים שלכם. אתם מפעילים אנטידוט ישיר לקארמה שבגללה אתם מתייסרים. זה 'אינסטנט קארמה'.**

יש הרבה הרבה סיפורים על מתרגלים בודהיסטים שהבריאו ממחלות אנושות, מסרטן טרמינלי, מעיוורון, ממצבים מאוד קשים על ידי התרגול הזה. אתם לוקחים על עצמכם את הכאב, את המחלה של אחרים ושורפים אותה בחוויה שלכם, דרך החוויה שלכם.

**אם אתם יכולים להרחיק לכת, אתם אפילו שמחים לעשות את זה.** אתם בשמחה שורפים את הכאב של אחרים. מתוך הרבה אהבה לזולת אתם לוקחים אליכם את הכאב שלהם. אתם מוכנים שיכאב לכם עוד יותר ובלבד שלהם לא יכאב, אם אתם מתקדמים ממש. "שיבוא אצלי", מה שנקרא.

### **זהו התרגול של הבודהיסטות-הטווסים**

זה תרגול מאוד מאוד יפה, מאוד מאוד יפה. הוא גם מאוד קשה. הוא מאוד קשה כי אף אחד לא רוצה לסבול, אף אחד לא רוצה להיות חולה, חוץ מהבודהיסטות הטווסים שמבינים ריקות. שמבינים שזה בדיוק מה שיתמיר את הסבל. הם לוקחים אותו והם מתמירים אותו.

אז הבודהיסטות הטווסים, מתרגלי הלו-ג'ונג הם אוהבים את המחלה, אבל לא בגלל שהם רוצים לסבול. כי הם יודעים להשתמש בה להתמיר סבל בעולם. הם אוהבים את הנגעים הרוחניים העזים כי הם יודעים איך להתמיר אותם, איך להשתמש בהם לחסל סבל בעולם. כל סוג של כאב, זה צמחי הרעל של הטווסים. כי כל אחד כזה זה הזדמנות לתרגל.

### **אימא תרזה**

דוגמא יש לנו של אימא תרזה. היא היתה בכלכותה וטיפלה שמה בחולים, במסכנים, בהכי חולים. אלה עם הפצעים הכי מדבקים, עם הפצעים הפתוחים, המגעילים, זבי מוגלה. שמה היא הלכה, את הפצעים שלהם היא רחצה, אותם היא הליבישה, אותם היא חיבקה. היא מעולם לא נדבקה בכלום ולא חלתה בכלום. כי המחלות הן לא מדבקות מצד עצמן. הן ריקות. הן ריקות, והיא הפעילה אנטידוט כל כך חזק שבשום דרך בעולם היא לא יכלה להיות חולה. היא לקחה על עצמה את המחלות של כל האחרים. ומה שהטקסט הזה אומר לנו, כמו הפסוקים שקראנו, זה שאם אני מוכנה לקחת על עצמי את הכעסים ואת הסבל של אחרים, זה מרפא אצלי את אותם הדברים בדיוק. זה השורה התחתונה של התרגול הזה.

**כל סוג של כאב, כל מחלה, אם אני משתמשת בהם לפתוח את ליבי, יבוא ההיסוס, תבוא הרתיעה, היא תבוא, זה טבעי. במקום הזה שיש היסוס, שיש קושי לתת לזה להיכנס אלי - שם העבודה.**

אם אני שמה עושה את העבודה ושמה פותחת, אז אני יכולה להשמיד את הסבל הזה אצל אחרים ואת הסיבות לסבל הזה אצלי. והשורה התחתונה פה זה שאני לומדת איך לאהוב באמת, אני פותחת את ליבי.

### **5. הקדשה**

יש עוד תוספת קטנה בסוף המדיטציה, אנחנו לא עשינו את זה כאן. אבל אם אתם מתאמנים בזה טוב יש עוד תוספת בסוף. כי אם עשיתם את המדיטציה הזאת היטב צברתם קארמה מ ד י מ ה. עכשיו אתם רוצים להעצים אותה.

מה אתם עושים? **אתם מקדישים אותה.** אתם שולחים את החסד שצברתם לכל אותם יצורים שלקחתם מהם את הכאב, וממלאים אותם בעדנה ובעונג. אז זה הסיום שאתם רוצים לעשות בסוף המדיטציה.

## להפוך חיציים לפרחים

**ואם אתם נהיים טובים בתרגול הזה, אתם מתחילים ללכת בעולם וכל דבר אתם מלנג'גים, כל דבר אתם מתמירים, כל דבר הופך לדרך, כל דבר הופך לחסד.**

יש את הדוגמא המפורסמת של הבודהה שיושב לו שמה תחת עץ הבודהה במדיטציה של ההארה שלו, ובאים כל כוחות השחור והשדים ויורים בו את החיציים שלהם. זה מופיע גם אחר כך בלו-ג'ונג, והוא מתמיר אותם בכוח האהבה שלו והמדיטציה שלו לגשם של פרחים.

**הם יורים חיציים, אליו מגיעים פרחים כי הוא מתמיר אותם.**

זה התרגול.

## ספירלה שהולכת ועולה

כן, שאלה שם.

**הלאמה חוזרת על שאלה מהקהל:** אז יעל אומרת אז רגע אני מתרגלת פה בעצם בשבילי, כי כל מה שאת אומרת את מסבירה לי איך אני אחסל את הסבל שלי.

כן. אז מי רוצה לענות לה?

כן, אז מה שענבר עונה לך שבלאו הכי כל הסבל הזה בחוץ בא ממני, אז כשאני דואגת לעצמי אני במילא דואגת להם.

זה נכון. אם אני דואגת להם, אני זורעת אצלי זרעים שאני לא אסבול, אבל גם אני זורעת זרעים שאני לא אראה אותם סובלים.

אני לומדת דרך המדיטציות האלה שכדי לעזור לעצמי אני חייבת לעזור להם. לא סתם לעזור להם, אני חייבת בכנות לעזור להם. הדרך היחידה שאני אעזור לעצמי זה לעזור להם וככל שאני מתקדמת בדרך, היכולת שלי לעזור להם עוד יותר גדולה. מה אני אעשה עכשיו שיותר טוב לי? עכשיו אני אקדיש עוד יותר אנרגיה.

היכולת שלי לעזור לאחרים גדלה כי אני פחות עסוקה בסבל שלי. יש לי פחות סבל, אני יכולה יותר להתפנות אליהם ולשלוח לשמה. וזאת ספירלה שעולה, ובסופו של דבר אם את עושה את התרגול הזה היטב, הקיר הזה שבינך לבינם נעלם. והאחיזה בעצמי כתוצאה מזה נעלמת. ולפני שאת אומרת ג'ק רובינזון את מוארת ☺ והם כולם הצדיקים שיושבים יחד איתך בגן עדן.

יש כמה הודעות לפני שאנחנו יוצאים להפסקה.

## דיסקים וספרים

לפני שנתיים אולי, לימדנו כאן את הלו-ג'ונג הראשון, **שמונה לאימון תודעה**. הדיסק שלו נמצא למכירה בחוץ, אתם יכולים, אם אתם מעוניינים לרכוש אותו, להקשיב בנהיגה. היום יצא הדיסק החדש של **סוטר הלב**. תודה רבה דורית, היו מאמצים גדולים. לא רק את הדיסק היא הוציאה, אלא במהלך שבועיים או שלושה, במהירות מדהימה, היא הוציאה גם את **סוטר הלב** במהדורה החדשה שלה, המעודכנת. יש גם את הספר של הביאור על סוטר הלב **פיעוץ הצופן של הריקות**, שלאמה אריה ואני תרגמנו ועבר הגהה ויצא עכשיו.

ההפקה של הדברים האלה עולה לנו כסף. הם לא רווחיים, אנחנו תמיד מפסידים על כל הפקה, אנחנו ממשיכים לעשות את זה anyway כי זה לא למטרות רווח, זה כדי להביא את הידע הזה לאנשים.

אנחנו מאוד נודה לכם אם אתם תעזרו לנו, אנחנו צריכים את התרומות שלכם. אם ליבכם קורא לכם לתמוך במפעל המדהים הזה להביא חוכמה לאחרים ולזרוע על ידי כך את הקארמה של להביא חוכמה אליכם, אנחנו נודה לכם.

## על קבוצות הלימוד

**עמית:** היי, אני אחראי על הקבוצות השבועיות. כרגע יש ברחבי הארץ מספר הולך וגדל של קבוצות שבועיות. ופה בעצם ההזמנה אליכם, אם אתם רוצים לעשות קבוצה שבועית באזור שלכם ואתם מסתכלים באתר ואין עדיין כזאת ויש לכם מקום שאתם יכולים לארח, נאמר לפחות לשלושה, ארבעה חודשים באופן ודאי, כי זה בערך האורך של קורס ACI, אז ננסה לארגן לכם מורה.

ואני מקווה שנגדיל עוד ועוד את מספר הקבוצות. יש מורים מדהימים שגם רוצים ללמד וזה גם חסד מאוד גדול להעביר את הידע הזה, כי בעצם כל מה שאתם למעשה מעבירים לתלמידים שלכם, והתלמידים שלהם, הכל חוזר אליכם.

הערך של הקבוצות. עבורי, אני אגיד באופן אישי. הקבוצות זה סוג של עוגן, החומר שאני לומד כבר קרוב לשלוש שנים נראה כמו החומר שהכי קל לשכוח בעולם מכל חומר אחר שלמדתי, פשוט זורם. מחליק בין האצבעות.

הקבוצה שלי היא בעצם סוג של מבנה תומך. כל שבוע זה כמו סקאלה, נגיד יום שלישי אני לומד, אני פשוט בירידה בירידה בירידה עד יום שלישי הבא. אני עוד פעם [ב]הכל נזכר. "אוי, אלוהים אדירים איך יכולתי לשכוח". וככה זה חוזר, ולאורך זמן יש עליה בין הנקודות האלה, כאילו בין יום שלישי ליום שלישי אם תחברו את הנקודות אז יש עליה. אז לדעתי זה must. לדעתי יש חיים בלי קבוצות שבועיות ויש חיים עם קבוצות שבועיות. יש תרגול עם זה ויש תרגול בלי זה ויש התמרה עם זה והתמרה בלי זה.

אז מאוד מומלץ, תסתכלו באתר. יש link לקבוצות שבועיות מתוך עמוד הבית ותרגישו חופשי ליוזם.<sup>3</sup>

**המורה:** ואפשר להצטרף לקבוצות קיימות גם, כן כמובן. אז הרשימה נמצאת. תודה רבה עמית.

**המורה:** עכשיו, לפני שאתם יוצאים להפסקה אני רוצה לבקש מכם להסתכל בטבלת הקורלציות, להתחיל לקרוא אותם, לראות איזה מהן ישימה בשבילכם במיוחד, בעיה שאולי מטרידה אתכם יותר מאחרות. אחרי ההפסקה יהיה קצת זמן לשאלות. אם יש משהו שאתם הייתם רוצים שאני אתייחס אליו מתוך הקורלציות, אז אני אתייחס לבקשה שלכם.

(מנדלה)

---

<sup>3</sup> מי שמעוניין לארגן קבוצה בביתו, ניתן לפנות לכתובת הנמצאת על האתר.