

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 5, חלק ב'

(מנדלה)

המלאך שבא לעזרה

אחרי שהוא זיהה את האויב, הנטייה הזאת לאחוז בעצמי, הוא מבין שכל הסבל שלו בעולם בא מתוך ה-
Dak Dzin הזו שהוא סמוי כזה, הוא אויב חתרני כזה. הוא התגנב לו אל ליבנו, והוא תמיד שכן שמה.
ואנחנו לא מבחינים בו כל כך. אנחנו בטוחים שמה שאנחנו רואים זה ככה.

פה אני צריכה עזרה, כי הוא תמיד היה שם והוא תמיד גרם את סבלי והוא חתרני. אני אפילו לא יודעת
שהוא ישנו. אני אפילו לא מודעת שאני כל הזמן תחת השליטה שלו. כל הזמן ה- *Dak Dzin* הזה גורם
לי להגיב בצורה שגויה ולזרוק בומרנגים. אז אני צריכה עזרה גדולה.

אז עכשיו הוא בא והוא קורא לעזרה.

אז למי אני קוראת? אז פה הוא מתאר לנו בפסוק וזה מאד מאד יפה.

יש לנו פה מישהו עם קול רועם חזק? אז היא עכשיו ימארי, היא עכשיו השד שלנו. ואת תקריאי את זה
אבל עם הרבה פאתוס ☺.

הו מלך של ידע סודי,
ושל מנטרות המענות את אויבי!
העומד איתן ברגליים פסוקות,
רגליים של שתי האמיתות,
עיניים יוקדות בשיטה וחוכמה,
ומלתעות עם ניבים
של ארבעת הכוחות –
נעץ אותם בבשרו של אויבי!
סובב עליו, ברוב זעמך,
את גלגל הלהבים של הקארמה!
סובבנו שלוש פעמים!

המורה: יה! ☺ יוצא מן הכלל.

תודה רבה. הוא עכשיו קורא למלאך הזה והמלאך מופיע.

הוא מתאר איך הוא יבוא. הוא עומד ככה¹, שתי רגליים. יש לו סכינים וכלי נשק ועיניים יוקדות, והוא
אמור עכשיו לקחת את הגלגל ולהשליך אותו. על מה? על האויב, על ה- *Dak Dzin* שלי.

¹ בפסוק רגליים.

רגליו הן שתי האמיתות

הוא ככה עומד בתמונות. הוא עומד על רגליים של שתי האמיתות.

བདེན་པ་གཉིས།

Denpa Nyi

או בקיצור

བདེན་གཉིས།

Den nyi

Denpa - פירושו אמת או לפעמים מתרגמים מציאות.

Nyi – זה שתיים

מה זה שתי האמיתות? אז בואו נכנס לזה קצת כי זה מאד חשוב.

אז אימרו:

ཀུན་ལྗོན་བདེན་པ།

Kundzob Denpa

དོན་དམ་བདེན་པ།

Dundam Denpa

Kundzob Denpa,

Kundzob - פירושו כוזב.

מה זה *Kundzob Denpa*? אמת כוזבת.

אז שזה אמת או שהיא כוזבת, אבל זו אמת כוזבת או מציאות כוזבת. מה זה מציאות כוזבת?

המציאות הכוזבת

מציאות כוזבת זה מה שאנחנו טובלים בו כל הזמן. כל דבר שמופיע בחיים שלנו, כל תופעה ותופעה שמופיעה בחיים שלנו, כולל אנו עצמנו; כל אדם, כל חפץ, כל רעיון, כל דבר. כל תופעה שמופיעה במציאות שלנו, כל אלו נקראים *Kundzob Denpa*, מציאות כוזבת.

למה היא נקראת כוזבת? היא נקראת כוזבת כי היא מכוזבת לנו. אתם זוכרים במדיטציה עשינו - אנחנו כל הזמן שבויים בתפיסה השגויה הזאת. גם בלו ג'ונג, בפסוק הזה בעמוד 7 למעלה, הוא אומר: "מוליכני שולל", "מרמה את עצמו ואז מרמה גם אותי".

זה ה-*Kundzob Denpa* זה האמת הכוזבת.

היא כוזבת כי היא כל הזמן מוליכה אותנו שולל. במיוחד כשהרגש משתלט עלינו, כשהעלבונות חזקים מספיק, אנחנו לחלוטין לא מבינים את הבוס.

אנחנו בכלל לא מבינים מי זה שצועק עלינו. אנחנו לא רואים שם בומרנג או גלגל להבים שחזר אלינו; אנחנו שוכחים שהבוס הזה הוא השלכה שלנו; שהוא לא יכול להופיע בחיים שלנו אם אנחנו לא זרקנו קודם את הבומרנג; אם אנחנו לא זרענו זרעים שבהם אנחנו פגענו באחרים ועכשיו הבומרנג חוזר אלי.

אנחנו לא זוכרים מתי עשינו את זה, אנחנו לא יודעים מתי עשינו את זה, זה הלך ללא מודע, עינינו טחו מלראות. **יש לנו בורות** מה שאנחנו קוראים, יש לנו עיוורון, **יש לנו אי הבנה**.

ואז אנחנו הופכים אותו לקיים מצד עצמו. אז יש לנו *Dak Dzin*. אז אנחנו חושבים שהוא מצד עצמו בוס רשע. ואנחנו מגיבים לבוס רשע, כאילו שהוא בא שמה מהבית שלו בזמן שאין כזה.

אז המציאות הזאת שבה אנחנו חיים היא נראית לנו מאד ממשית: הדפים האלה מאד ממשיים, הגוף שלי מאד ממשי, השולחן מאד ממשי - הכל נראה לנו מאד מאד ממשי ולכן אנחנו אומרים שזה כוזב, כי הם לא, כי הם לא. כי אנחנו לא מבינים מאיפה הם באו.

בקורס מספר 1, יש שמה את ה-'לאם רים'² היפה של ג'ה צונגקאפה. שהוא אומר:

**ועת מוצקות המופע תתערער ותאבד –
אז תדע כי בדרך אשר מנעימה לבודהה תצעד.**

הוא אומר באחד הפסוקים לקראת הסוף: אחרי שאדם לומד ומתרגל ולומד הרבה ריקות ומתרגל הרבה ריקות, לאט לאט הממשות, המוצקות הזאת של הדברים, המוצקות של המופע, השכנוע הזה בקיום העצמי של דברים מתחיל להתערער. מתחיל להינמס, והדברים כבר לא כאלה עם קיום עצמי משלהם. אני כבר קצת נותנת מקום לאפשרות שאני זרקתי את הבומרנג לכל דבר טוב ורע בחיים שלי.

אז זאת ה-*Kundzob Denpa*. וחשוב להבין ש-*Kundzob Denpa* זה כל דבר, כל דבר שמופיע בחיים שלנו. כל תופעה ותופעה היא *Kundzob Denpa*.

אז זאת מציאות אחת והיא כל הזמן מקיפה אותנו. אנחנו טובלים בה ושוחים בה וחיים בה כל הזמן.

המציאות האולטימטיבית

אבל יש מציאות אחרת והיא: *Dundam Denpa*.

אימרו: *Dundam Denpa*.

אז שוב *Denpa* - זה מציאות או אמת.

Dundam - פירושו אולטימטיבי.

אז זאת המציאות האולטימטיבית. והמציאות האולטימטיבית שהיא באמת, היא אומרת, שאין שם שום דבר שהוא לא השלכה שלי. שאין בעולמי שום דבר שהוא לא השלכה שלי. אתם שומעים? יש שלילה כפולה. היא תמיד באה בשלילה כפולה. היא אומרת: אין בעולמי שום דבר שאינו השלכה שלי, שלא בא ממני. אתם יכולים להגיד שזאת הריקות של דברים. זה המשמעות של הריקות של דברים על פי התפיסה הגבוהה ביותר בבודהיזם.

המשמעות של הריקות של דברים על פי התפיסה הזאת אומרת, שכל דבר ודבר שמופיע בעולמי, מופיע מתוך ההשלכות שלי ואין דבר בעולמי שלא מופיע מההשלכות שלי.

אז פה אמרתי בעצם שני דברים. אמרתי:

אין דבר בעולמי שלא מופיע מהשלכה שלי, זו הריקות של דברים.

ההניסוח החיובי היה:

כל דבר בעולמי מופיע מתוך השלכות שלי

² 'שלושת הדרכים העיקריות'. ראה קורס ACI מס' 1: הרעיונות העיקריים של הבודהיזם, מקראה ראשונה.

אז זאת האמת האולטימטיבית. זאת האמת שאותה רואה הבודהיסטויה כשהוא מגיע לדרך הראייה, הדרך הזאת שבה הוא פוגש ריקות ישירות. מדיטציה קצרה של 5 אולי 20 דקות, שבה קורית החוויה המדהימה של ראייה ישירה של ריקות, שבשבילה אנחנו עובדים הרבה שנים.

ואדם מתחיל לראות - אחרי שהוא יוצא מהמדיטציה, לא בתוך המדיטציה - את הבומרנגים. הוא מתחיל להבין שזה הכל שיקוף מתוך המיינד שלו. שזה הכל זרעים מנטאליים, רישומים מנטאליים שהבשילו וחוזרים. ועל זה הוא מדבר פה.

השד הזה שהוא קורא לו לעזרתו הוא עומד על שתי הרגליים, לא על רגל אחת. אנחנו עומדים על רגל אחת. זה השקר.

**עד שלא ראינו ריקות ישירות אנחנו עומדים כל הזמן על רגל אחת
ואנחנו טובלים בשקר. אדם שרכש את הידע של 'שלמות החוכמה' -
עכשיו הוא עומד על שתי רגליים.**

והשד שלנו הוא ישות מוארת: הוא עומד על שתי רגליים. גם של האמת הכוזבת אבל גם של האמת האולטימטיבית.

והאמת השנייה *Dundam Denpa*, גם היא נמצאת כאן כל הזמן. גם בה אנחנו טובלים כל הזמן. כל הזמן, אבל אנחנו לא מבחינים בה עד שלא הגענו לרמה רוחנית מאד מאד גבוהה. אנחנו לא מבחינים בה.

וההבדל בין שתי האמיתות זה שאחת כוזבת והשנייה לא.

- הכוזבת: דברים נראים לנו כאילו שהם באו מצד עצמם בעוד שהם לא. הדברים הם לא כפי שהם נראים. זה במציאות הכוזבת.

- במציאות האולטימטיבית, היא אולטימטיבית. שם הכל מתאים פרפקט.

אז הוא קורא לשד הזה שעומד על שתי הרגליים של המציאות האולטימטיבית והמציאות הכוזבת, כדי לעזור לו להפטר מגלגל הסכינים הזה.

בקיצור הוא קורא לתובנות הרוחניות הגבוהות, כי אם הוא יגשים אותם, אם הוא יבין ריקות הוא לא יצטרך לסבול יותר מהגלגל הנורא הזה. הוא יוכל להיפטר משני האויבים שלנו: מה-*Rang Chen dzin* וה-*Dak Dzin*.

איך הוא יפטר משניהם? הראייה הישירה של ריקות פוטרת אותו מה-*Dak Dzin*, מהשני, ממספר שתיים, שהוא סמוי יותר והרבה יותר קשה לחסל. זה ההבנה של ריקות עוזרת. הוא מחסל אותו ואז השני נעלם מעצמו, כי

**אם אני מבינה שלי אין קיום עצמי אז את מי אני שמה כל כך מוקירה?
אני לא יכולה להוקיר משהו שלא קיים.**

אז כשאני מבינה שהדבר הזה שאני כל כך מוקירה לא קיים, אז ממילא השני יורד ואז ממילא אני לא אזרוק עוד בומרנגים.

עיניים יוקדות בשיטה וחוכמה

בהמשך הוא אומר: יש לו "עיניים יוקדות בשיטה וחוכמה".

אז היו לו שתי רגליים של שתי האמיתות ועכשיו העיניים שלו יוקדות. הן יוקדות כדי להביס את האויב של התפיסה השגויה. הן יוקדות בשיטה וחוכמה. מה זה השיטה והחוכמה?

ཐའཇལ་

Tap

אימרו: *Tap*, ו-*Sherab*

ཤེས་རབ།

Sherab

אז *Tap* - זה שיטה

ו-*Sherab* - זה חוכמה.

זה גם השם של העמותה שלנו 'שיטה וחוכמה' – שתי עיניים.

לפעמים הטיבטים מקצרים ומצרפים יחד את ההברות הראשונות מכל מילה, ואומרים

ཐའཇལ་ཤེས་རབ།

Tab she

שיטה

Tap זה שיטה ואפשר לתרגם כמיומנויות או כישורים. זה הדברים שהתפללנו אליהם במדיטציה שלנו. זה הדברים שביקשנו מהלאמה שיעזור לנו להשיג בין השאר. היכולת הזאת לאהוב אנשים, היכולת לפתוח את ליבנו ולפעול מתוך האהבה הזאת. כשאנחנו פועלים מתוך האהבה הזאת אנחנו מפתחים בנו כישורים.

אנחנו עדיין במציאות הכוזבת. עדיין אנחנו מתייחסים לאנשים כאילו שהם מחוץ לנו, כאילו שיש פה יצורים. אנחנו חיים בעולם של יצורים שהם כאילו מחוץ לנו, אבל

— איתם אנחנו עושים את העבודה, כלפיהם אנחנו עושים את העבודה

— אליהם אנחנו מפעילים את החוכמה

— אליהם אנחנו מפעילים את האהבה

— הם עוזרים לנו לפתח את הנתינה בזה שהם באים ומופיעים כמי שזקוק לנתינה שלנו

— הם עוזרים לנו לפתח את המוסריות, כי כלפיהם אנחנו נפעל בצורה מוסרית בזה שלא נפגע בהם או בזה שנעזור להם

— הם עוזרים לנו לפתח את השלמות של אורך רוח, בזה שהם מרגיזים אותנו. הם באים להרגיז אותנו כדי שאנחנו נלמד לא להתרגז. כדי שאנחנו נלמד לא להתרגז אנחנו צריכים משקולות, הם המשקולות, הם באים ומרגיזים

אנחנו צריכים את היצורים. וכלפי היצורים אנחנו מפתחים את המיומנויות. זה ה-*Tap*.

אנחנו לומדים לעשות חסד. הרבה חסד. אנחנו לומדים לעשות אותו בשמחה, בחדוות המאמץ. אנחנו נהיים מה שאנחנו קוראים 'חזירי חסד' ☺. אנחנו מחפשים הזדמנויות לעשות טוב בעולם ועושים אותו

בשמחה וללא לאות, וגם אם קשה לנו אנחנו עושים את זה. הפיתוח הזה של היכולות האלה אצלנו זה ה-
Tap. וה-*Tap* הזה נותן לנו את הגוף הפיזי של הבודהה. כשאנחנו נגיע להארה, הקארמה של לקבל גוף
של אור שהוא מדהים ולא מתכלה ולא סובל ואין לו שום יכולת לסבול בכלל היא הקארמה של החסד
הזה, של האהבה הזאת, של החמלה הזאת.

חוכמה

השני *Sherab*.

אימרו: *Sherab*.

Sherab - פירושו **חוכמה** וזה כל הדברים שאנחנו מדברים כאן, להבין שדברים אין להם קיום עצמי,
שהם באים מתוך הרישומים שאנחנו שתלנו בתודעתנו על ידי המעשים הלא נכונים שלנו שהיו מבוססים
בתפיסה שגויה. שמבינים את הריקות של הבוס, שמבינים שהבוס לא יכול להופיע בעיני כוועם או רע,
אם אני לא זרעתי בדיוק כאלה זרעים, לאו דווקא כלפיו, אולי כלפי מישהו אחר. זה ה-*Sherab*.

***Sherab* - החוכמה, הוא זה שאחראי שבסופו של דבר נשיג את התודעה של הבודהה.**

אז יש לנו את המפלצת הזאת, את השד הזה.

- יש לו שתי רגליים - שתי אמיתות.

- הוא פיתח את ה-*Tap* וה-*Sherab* לשלמות,

כי הוא ישות מוארת בעצם. הוא פיתח את החוכמה ואת כל השלמויות של הבודהיסטווה במידה מלאה וזה
עוזר לחסל את התפיסה השגויה.

ניבים של ארבעת הכוחות

ויש לו עוד משהו.

- יש לו מלתעות עם ניבים של ארבעת הכוחות.

ལྷོ་བཅའ་བཞི།

Top shi

Top - כוחות

Shi - ארבעה

וזה ארבעת הכוחות של טיהור של קארמה שלילית.

אז יש לו את הניבים האלה, והוא מזמין אותנו לנעוץ אותם בבשרו של אויבי.

אז מי זה האויב שוב? האחיזה בעצמי.

מה זה נקרא לנעוץ אותם? זה דברים שיחסלו את האחיזה בעצמי.

האויב: הקארמה והנגעים

מה שומר אותנו בסמסרה? מה שומר אותנו בסבל?

הוא אומר לנו: קארמה ונגעים.

- נגעים רוחניים - כל הרגשות השליליים כולל הבורות שנחשבת לרגש שלילי,
- והקארמה - הרישומים שאנחנו צוברים כתוצאה מהראייה הלא טהורה שלנו. מזה שאנחנו מגיבים לדברים כאילו שהם לא טהורים, ומשמרים את גלגל הסבל. ומסובבים שוב את גלגל הסבל.

אז אם אנחנו רוצים לחסל את הבומרנגים ולחסל את הסבל, אפשר להגיד אנחנו צריכים לעשות רק שלושה דברים. יש לנו רק שלושה דברים לעשות:

- אם רכשנו שיטה וחוכמה אז אנחנו לא זורעים יותר, אנחנו לא זורקים יותר בומרנגים. אנחנו מבינים מאיפה הדברים באים, אנחנו פועלים מתוך חמלה, מתוך אהבה, אנחנו יותר לא גורמים נזקים עתידיים. אנחנו מפסיקים לזרוק בומרנגים אז הם לא יחזרו. אז אנחנו דואגים לקארמה העתידית שלנו.
 - אם יש לנו את שתי האמיתות, שתי האמיתות עוזרות לנו מה? עוזרות לנו להבין את הבוס ולא להגיב עם כעס למשל באותו רגע, להבין את הריקות שלו. אז זה פוטר אותנו מנגעים רוחניים.
 - אז ה"שיטה וחוכמה" עוזרים לחסל קארמה רעה של העתיד; הבנת שתי האמיתות עוזרת לחסל נגעים רוחניים; אבל אז יש עוד משהו.
 - קארמות שאנחנו נושאים איתנו מן העבר. בשביל זה צריך את ארבעת הניבים, כדי לטהר. כי גם הן עלולות להבשיל ולפגוע בנו ואותם עשינו כבר, אותם כבר זרענו. אז אלה כוחות הטיהור.
- אז הדמות הזאת היא מושלמת. היא דאגה לעבר לעתיד ולהווה. הכל פתור. זה הדמות הזאת. יש לה את הרגליים, העיניים והמלתעות עם הניבים ואז הוא מזמין אותה לנעוץ בבשרו של אויבי.

חיסול האויב

אני רוצה להזמין אותך שוב, לפסוק הבא. את קוראת לו עכשיו.

בוא אויבו הזועם של השר של המוות,
ותפסנו, תפסנו מייד!
הכה בו, הכה בו מייד!
פלח את ליבו של אויבי!
בוא בשאגה ומחץ גולגולתך
של תפיסות שגויות שגוזלות את חי!
בוא ושלח את המוות כחץ אל ליבו
של תליין זה, אויבי!

המורה: ☺ כן, תודה רבה. אז זה פזמון חוזר:

בוא בשאגה, ומחץ גולגולתה
של תפיסה שגויה זו שגוזלת חיי,
שלח את המוות היישר אל ליבו
של תליין זה, הגדול באויבי!

מי התליין? האחיזה בעצמי. אל מי אני פונה? אל ימארי, אליו, שיעזור לי לשלוח את החץ אל ליבו להרוג אותו.

אז יש כאן תמונה מאד מאד ציורית ומאד מאד יפה ומאד מאד עזה, שמשתמשת בדימוי מאד חזק, של להרוס את האויב שלי, את זה שגורם את כל הסבל שלי. תיאור מאד יפה.

הוא אומר:

**תפסנו, תפסהו מייד!
הכה בו, הכה בו מייד!
פלה את ליבו של אויבי!**

אחר כך אומר:

**הונג הונג מלאך אדיר,
בוא הפגן כוחך הפלאי!
דָּהָה, דָּהָה! הכנע את אויבי
אשר מכשיל את נדְרֵי!
פְּהָט, פְּהָט! בך אפציר
שחררני מכל הכבלים!
הרוס ופרק את כל האחיזות,
שכובלות אותי לכאבי.**

איזה אחיזות? אחיזה בעצמי ובעצמיות של דברים. בעצמיות של הבוס שצועק עלי. הוא קורא לו אליו.

בעצם הוא פונה אל החוכמה ואל השיטה ואל החמלה ואל כל הדברים האלה, והוא אומר: עכשיו אתם תסובבו את גלגל הקארמה הזה הנורא ותשליכו אותו על הטוקפה הזה.

**בוא נא אליי, מלאך זועם,
אויבו של השר של המוות,
וקח שק זה המלא
בחמישה סוגי רעלים,
ושקוע עמוק בבוץ של סמסרה
מכוחם של קארמה ושל נגעים -
בוא מייד אותו להרוס!
קרע אותו לגזרים!**

הוא אומר: במקום לסובב אותו שיפגע בי, עכשיו אתה תסובב אותו שיפגע בנגעים האלה. ובקארמה הזאת. ובטוקפה הזאת.

זה מפעיל המון עוצמה לשם. והוא אומר בבית הבא:

**הוא זה שיובילני אל האימה
אל שלושה עולמות נחותים;
אך ורק משום בורותי
מפניהם איני מתיירא,**

הוא אומר: יש ממה להתיירא. יש קיום הרבה יותר סובל מהקיום שלנו, וזה הגיוני נכון? יש קארמה מסוימת שהביאה אותנו לכאן, לקיום הזה. אפילו בעולם האנושי יש אנשים שסובלים הרבה יותר מאיתנו. ויש עולמות שסובלים עוד יותר מאשר האנשים הסובלים בעולמנו. ויש גם עולמות שסובלים פחות מהעולם האנושי. למה לא? אנהנו רק קטע מאד קטן בספקטרום הגדול של קיום, שאפשרי כתוצאה מהשלכות קארמיות.

אז הוא אומר: יש מקום להתיירא עוד יותר מאשר כאן, וקארמות יובילו אותנו לשמה. הוא אומר: הסיבה שאנחנו לא מתייראים מהם זה בגלל הבורות שלנו. כי אנחנו לא מבינים. אנחנו לא רואים את כל הספקטרום הזה. ובמקום להתיירא מפניהם ולהתחיל לטהר את מעשיי, ולטהר את הקארמות, במקום זה אני מתעסק בכל הדברים שבדיוק מביאים אותי לשם, לעולמות הסובלים.

המלאך איננו מטאפורה

אז אנשים אומרים האם זה מטאפורה? האם הדמות הזאת היא מטאפורה? זה יכול להישמע ככה לנו למייד שלנו...

האם פגשתם אותו? אתם לא פגשתם אותו כנראה. זה מן אחד בגובה שלושה מטר וברוחב ארבעה מטר ומחזיק את כל כלי הנשק האלה ומוכן לנעוץ אותם ב- *Dak Dzin* שלי.

אתם לא פוגשים אותו אבל הוא לא מטאפורה. כמו כל דבר אחר, כמו כל תופעה ותופעה, הוא השלכה מתוך המייד שלנו. וכשהמייד שלנו מספיק טהור, אנחנו יכולים להשליך מלאכים כאלה ולהיעזר בהם כשצריך. ואולי להפוך בעצמנו לאחד כזה אם צריך, אם זה יעזור למישהו.

ולא כל המלאכים נראים כאלה מפלצתיים. אתם רואים בתמונות את הבודהות, את טארה היפיפיה והשמימית והמלאכית. אם המייד שלנו טהור זה מה שאנחנו נשליך.

היום עם המייד הנוכחי שלנו, אנחנו משליכים עולם שיש בו את כל הקורלציות ☺. אם נשיג תובנות רוחניות הדברים האלה לא יהיו מטאפורות יותר. אנחנו נחיה בעולם של מלאכים מכיוון שהם עשויים מהתובנות שלנו, הם מיוצרים מהתובנות שלנו. אז אם לא פגשתם אותם זה לא משהו להשוויץ בו כל כך. זה **אנחנו** שמייצרים את הבוסים הזועמים האלה.

זה **אנחנו** שמייצרים כל דבר לא נעים שאתם יכולים להעלות בדעתכם. וכשהמייד שלנו משתנה ועובר את הטרנספורמציה, עובר את הלו ג'ונג, ההשלכות מוכרחות להשתנות יחד איתו, כי זה הכל בא מאיתנו.

אז אנחנו מדברים על שינוי בר קיימא. אנחנו מדברים שכשאנחנו התמרנו כבר אצלנו את הנגעים הרוחניים ואת הקארמות האלה, בדיוק בדיוק כפי שאני נאלצת עכשיו להשליך את העולם הנוכחי שלי, **באותה צורה אני אאליץ להשליך עולם אחר שהוא טהור**, ואני אפילו לא אזכור את העולם הקודם. אני אפילו לא אזכור אותו.

להיות מלאך

זה לא לחשוב לרגע שאני מלאך. זה

**להיות מלאך ולהיות מוקפת במלאכים.
זה לאן שהתרגול אמור להוביל. זה לאן שהוא מוביל.**

ולראות אותם ברור כפי שאתם רואים ברור את האנשים סביבכם באותה בהירות. אז זה בא מתרגול מעמיק של הדברים האלה ובהדרגה דברים יתחילו להשתנות, ילכו בכיוון הזה ובסופו של דבר ישתנו לנצח.

ואנחנו אומרים שכדי לנצח את האחיזה הזאת בעצמי, שהיא כל כך הרסנית וכל כך פוגעת בנו, ותמיד פגעה בנו, אנחנו צריכים להפוך **כמוהו**. אנחנו צריכים להיות **עזים מאד**, עזים מאד.

- כלפי התפיסה השגויה הוא נראה מאד מפחיד, הוא האויב שלה.

- כלפי הנגעים הרוחניים שלנו, הרצון הזה לחסל אותם נראה מאד מפחיד ומאיים.

זה מה שאנחנו צריכים. צריכים הרבה עוז, כי הם שלטו בנו הרבה זמן ומיררו את חיינו הרבה זמן, ובופעל הרגו אותנו אינספור פעמים.

אז הוא אומר פה: **מחץ גולגולתה**. את ה-*Tokpa*, זה **תפיסה השגויה**, וזה האויב שאותו הוא מנסה לחסל. זה התפיסות השגויות האלה שמאמינות שהדברים באו מצד עצמם. שמאמינות למציאות הכוזבת.

כתב האשמה

אז עכשיו בא כתב האשמה. בכתב האשמה, הוא מתחיל לתאר למה גורמת התפיסה השגויה. אם קודם זה היה קורלציות: עשיתי זה – זה קרה לי, עשיתי זה – זה קרה לי. עכשיו הוא חיפש למה עשיתי את כל הדברים האלה? תפיסה שגויה. ועכשיו מתחיל לתאר איך נראים אנשים שיש להם תפיסה שגויה.

תקראו את זה, תראו אם זה חל עליכם. אולי לא ואז אולי אתם לא מה שאתם נראים 😊 אבל תהיו כנים עם עצמכם. הוא מתאר מה עושים אנשים שלא מבינים את העולם שלהם. ומתייחסים אליו כבא מצד עצמו.

הדברים ריקים – ולכן אנו יכולים להתמירם

והדברים, אין להם קיום עצמי וזה המזל שלנו. **הבוס הוא לא רע מצד עצמו**. זה המזל שלנו. **אנחנו יכולים להתמיר את הבוס הזה**. אם אנחנו נתחיל להגיב אחרת ולשנות את ההתנהגות שלנו, אנחנו נחסל אותו. כי הוא לא יכול לבוא בלי שאני יצרתי אותו. אז

**אם אני מבינה איך יצרתי אותו, וחיסלתי את הדברים שמייצרים אותי -
הוא לא יכול לבוא! הוא לא יכול לבוא.**

לפעמים הוא **פזיז** לא יוכל להתקרב אלי, לפעמים הוא יבוא והוא יהיה חמוד במקום מה שהוא היה קודם. כל מיני צורות שאני מחסלת אותו. אבל העיקר הוא שהחוויה שלי של בוס לא נעים נעלמת.

דרוש עוז רוח!

והעניין הוא שזה לא עובד לנהוג בו בעדינות. האויב הזה הוא כל כך נורא. זה לא עובד ללטף אותו ולנסות לבקש יפה בנימוס שהוא ילך כי הוא לא הולך. הוא לא ילך. אנחנו צריכים לפתח עוז. והעוז אומר: ברגעים הכי קשים, כשתום ממש בא לה להתחצף חזרה, ברגעים האלה לעצור ולזכור מאיפה הוא בא. וזה הכי קשה שיש. וזה העוז.

בשביל זה אני צריכה

- את שתי האמיתות
- ואת השיטה והחוכמה
- ואת הניבים

בשביל זה אני צריכה את כל זה, כדי שכשברגע שעולה בי הרגש השלילי, אותו אני רוצה למחוק. והוא אין לו קיום אם אין תפיסה שגויה. אם אין תפיסה שגויה הוא נעלם. כי הוא זה שהורג אותנו, בגללו אנחנו מזדקנים, בגללו אנחנו מתים. כל זה בא מתוך הקארמה הזאת.

צריך להתחיל כבר עכשיו!

וכדי לעשות את העבודה הזאת, כדי לעשות אותה היטב ולעומק, אתם צריכים להתחיל אותה כבר, אם עוד לא התחלתם. אני מקווה שהתחלתם אם שמעתם אותנו קצת. להתחיל אותה כבר בחיי היום יום שלכם, עם הבוסים, עם השכנים, עם בני המשפחה, עם הילדים, עם כל אחד.

מצד אחד - לפתוח את ליבכם, מצד שני להבין את הריקות שלהם, להבין מאיפה הם באו, על כל מה שטוב בהם, על כל מה שרע בהם. כל זה בא מכם. כל זה בא מאיתנו. ועכשיו איך אני מגיבה כשאני מבינה את הריקות?

כדי למחויץ את הגולגולת כמו שהוא מבקש, למחויץ לגמרי, לרסק את האויב הנורא הזה, אנחנו צריכים לפגוש את המציאות האולטימטיבית בפגישה ישירה. אנחנו צריכים לראות ריקות ישירות. זאת עבודה גדולה. הרבה תרגול בחיי היום יום. הרבה לימוד. בשביל זה כל הקורסים שלנו. הרבה מדיטציה. שמירת היומן, שמירת המוסר, לבדוק מה עובר לנו בראש, כי אנחנו זורקים בומרנגים אפילו במחשבות שלנו כל הזמן, בלי לשים לב. והם חוזרים והם תמיד מתעצמים.

ובסופו של דבר לתרגל בריטריט

ובסופו של דבר, בשלב מסוים אדם צריך להיכנס לתרגול מעמיק יותר. לתרגול שהוא אינטנסיבי יותר, כשמגיע הזמן. כשמגיע הזמן.

ואנחנו היינו מאד רוצים לאפשר מקום כזה כאן בארץ, שאנשים שהגיע זמנם ושהם בשלים יוכלו להיכנס לתרגול עמוק, למחויץ את גולגולתו של האויב ולבוא אלינו עם הלב הפתוח הזה ועם החוכמה הזאת, ולעזור לנו ולהוביל אותנו אל המקום הזה.

וזאת אחת המטרות החשובות של המרכז הזה שאנחנו רוצים להקים, מרכז שיהיה בו לימוד מאד רציני של הידע הזה, לימוד מעמיק, לימוד טנטרי.

הדמות הזו היא טנטרית, זה המלאך הטנטרי. אנחנו רוצים ללמוד לפגוש אותם ולהפוך לכאלה יצורים, שרכשו את החוכמה ואת הידע ואת האהבה והחמלה האינסופיים האלה ועוזרים לנו. דרוש בשביל זה להיכנס לריטריט עמוק, וזאת אחת המטרות.

ואנחנו מאד היינו רוצים לחבר אתכם לחזון הזה.

- גם בשבילנו, לכל אחד מאיתנו,
- לילדים שלנו, לדורות שיבואו אחרינו כדי שהם, יהיה להם את הצ'אנס להתפתח לרמה הגבוהה הזאת הרוחנית, ולצאת ולעזור לכולנו לעשות את זה.
- וגם לאפשר מקום לדרכים שונות, לזרמים שונים שמיטיבים עם אנשים. ולאנשים שונים יש נטיות שונות ודברים שונים מתאימים להם ואנחנו רוצים לאפשר גם את זה, ברמה רצינית.
- אנחנו רוצים מרכז שהוא רציני, מורים רציניים עם ידע אותנטי,
- ויחד עם זה אנחנו רוצים לעשות אותו פתוח לכל. אנחנו רוצים לאפשר לימוד שהוא ללא תשלום וכמובן צריך בשביל זה להקים את המקום. אז אם יש לך עוד כמה מילים להוסיף, בבקשה בוא.

לירן: הקמת המרכז הרוחני

אוקי, אז הראנו כבר את המצגת הזאת כמה פעמים אז אני אעבור עליה מהר בהתחלה ואני אוסיף כמה פרטים לגבי הנושא של העזרה, שאלות שהועלו ודברים שאולי לא ציינו והדגשנו מספיק.

אז כמו שלאמה דבורה אמרה, אנחנו רוצים להקים מרכז רציני. קראנו לזה 'אוניברסיטה רוחנית' שתהיה בינלאומית, שתאפשר למסורות רוחניות אותנטיות בעלות שושלות אותנטיות גם לבוא ולהצטרף ולהיות חלק מהמרכז והלימוד. אנחנו רואים את זה בתור מקום שיכול להוות גורם מזרז להביא את השלום לאזור שלנו.

אנחנו מתכוונים להקים את זה באזור הנגב. זה אזור מאד מאד גדול שיש בו הרבה אפשרויות להקים מרכז ריטריטים שהוא גדול ויאפשר בידוד בין הבקתות לאנשים להיכנס לתרגול רציני ואינטנסיבי. כמו שלאמה דבורה אמרה, הלימודים יינתנו שם בחינם לכל תלמיד רציני שרוצה לבוא ללמוד.

אנחנו הולכים ללמד שמה את ההשקפת עולם, את כל הנושא של החוכמה, פיתוח התייחסות חומלת ואוהבת, כל זאת במטרה לעזור לשכבות אוכלוסיה שונות ללמוד לרכוש כלים כדי לעזור לסביבה וכדי להתמיר את העולם שלנו.

מגוון הקורסים שיהיה באוניברסיטה הוא נרחב. כל מה שבעצם קשור לשיפור האיכות חיים שלנו וליכולת הרוחנית שלנו ולקדם אותנו בדרך.

המרכז ריטריטים כאמור יהיה מקום מבודד. כשננסים לריטריט ארוך של כמה חודשים אז צריך לדאוג שהמקום יהיה מרוחק מכל כביש, מכל אזור מגורים, אזורים שיש שמה תנועה של אנשים. זה יכול להפריע לריטריט.

בתקופות שבין הסמסטרים כשלא יהיו לימודים, אז המרכז ריטריטים יאפשר לאנשים לעשות ריטריטים וגם לאפשר לקבוצות רוחניות אחרות לקיים שמה קורסים וסדנאות.

אז קצת לגבי האזור שכרגע אנחנו מדברים עליו. זה אזור שהוצע לנו על ידי מועצה אזורית 'ערבה', שטח שנמצא בתחום המועצה שלהם שעומד בדרישות שלנו.

האזור הזה נמצא על גבול ירדן, ממש נמצא על הגבול, הצד המזרחי שלו נמצא על הגבול. ואנחנו מתכננים להקים שמה מבני קבע לכיתות לימוד וחדר אוכל ומטבח ומעון לסטודנטים ולמורים. וגם יהיה שמה אזור קמפינג, למי שמעוניין לבוא וללון שמה. ובצמוד לזה נקים גם מרכז ריטריטים שיהיו בו בקתות אקולוגיות, שגם יתאימו לתנאים של המדבר וגם יתאימו לאנשים שמעוניינים להיכנס לריטריט ממושך.

הפרוגרמה

אז לגבי הנושא הזה של הפרוגרמה: מה החזון שלנו, מה אנחנו מתכוונים להקים שמה, מה אנחנו מתכוונים לבנות, באיזה שלבים אנחנו מתכוונים לעשות את זה.

על הפרוגרמה עבדו גדי ומיכל, עבדו על זה המון המון שעות והכול כמובן בהתנדבות ובאהבה רבה. תלינו בחוץ, אתם יכולים לראות על הדלת פה ולאורך כל הקיר בחוץ, את השרטוטים האלה את הפרוגרמות יותר מפורטות, ואפשר לראות גם את המקראה ומה זה כל דבר ומה מתוכנן. אתם יכולים בזמן ההפסקה להסתובב ולהסתכל.

הזמנה לתמוך בפרוייקט

אנחנו מזמינים אתכם להירתם ולתרום ולעזור בעצם בפרוייקט הזה, לקחת חלק בפועל בצורה הזאת של תרומה. כמובן שיש צורות אחרות שאתם יכולים להתנדב ולעזור בכל דרך שהיא וכבר ניגשו הרבה אנשים והצטרפו למעגל של האנשים שיקימו את זה. ואנחנו צריכים החל מעורכי דין שמתמחים בנדל"ן ובמקרקעין ועד אנשים שיש להם ניסיון באדריכלות ואדריכלות נוף, פנים, חוץ, בנייה וכן הלאה.

לגבי הנושא של התרומות. אז אנחנו בעצם מתרימים אתכם לצורך ייעודי ספציפי להקמת הפרוייקט הזה.

אנחנו הולכים לעשות את זה, כמו שלאמה דבורה אמרה בהרצאה הקודמת, באופן שקוף. הקמנו כבר עמוד באתר אינטרנט. אתם תוכלו להיכנס אחרי ההרצאה ולראות כבר את המספרים של התרומות עד כה. אני אגיד לכם בקצרה שכבר יש תרומות ייעודיות חד פעמיות של מעל 40 אלף ש"ח, יש התחייבויות כבר שנתיות של 30 אלף ש"ח שזה בערך 2500 ש"ח כבר בחודש לשנה הקרובה. נרשמו מעל 35 אנשים כבר לתרומות. אנחנו מקווים שירשמו עוד. חישובים ראשוניים שלנו, זה בערך עשירית מהסכום שאנחנו צריכים. אנחנו צריכים עוד פי 10 מהמספרים האלה כדי להגיע לסכומים שיאפשרו לנו להקים את המקום הזה וכמובן בטווח זמן סביר.

אז יש שמה את העמוד הזה. אתם יכולים בעמוד באתר גם למצוא את הלינק להוריד את כל הפרוגרמות למי שרוצה להוריד ולהסתכל על זה ביתר עיון.

עד כה כל הפעילות נעשתה בהתנדבות על ידי כל אנשי המקצוע שעזרו לנו, אז לא היו ממש הוצאות, אבל ברגע שיתחילו להיות הוצאות וברגע שיהיו תכנונים להוציא את הכסף אנחנו כמובן נעדין שמה.

דבר נוסף שאני רוצה עוד להוסיף לגבי הנושא של התרומות, כי שאלו אותנו לגבי הנושא של תרומות שזכאיות לפטור ממס, מה שנקרא סעיף 46, אז עדיין אין את זה לעמותה שלנו. אבל לשמחתנו הרבה היום הלכנו צעד אחד קדימה לקראת קבלת הפטור, וממש היום קיבלנו מכתב על אישור ניהול תקין לעמותה, שזה מסמך שאנחנו היינו צריכים לקבל אותו לפני שאפשר להגיש את הבקשה. אז עכשיו אנחנו מתקדמים עם הבקשה ואנחנו מקווים שבזמן הקרוב נקבל את האישור. כמוכן שנעדכן אתכם בנושא.

תכנית התרומות

אז לגבי התרומות ומידע נוסף ואיך אפשר לתרום, אתם מוזמנים להיכנס, לקרוא מידע נוסף ולהירשם ולתרום. אלו מכם שרוצים כבר עכשיו להירשם וקצת חוששים מהאינטרנט או לא יודעים איך, בחוץ תשב הילה, שהצגתי אותה בהתחלה שהיא תרשום לפעילויות השונות, וגם תום, שאתם מכירים אותה מההצגה. אז הם ישבו וירשמו שמה. אתם מוזמנים ולהירשם אצלם לאחת מתוכניות התרומות חודשיות שיש לנו.

מדובר על תוכנית שנקראת "כל יום יהלום" של אפשרות לתרום כל יום יהלום ואתם קובעים את ערך היהלום. זה יכול להיות שקל ביום, שני שני ביום, שלושה שני ביום. יש משמעות במסורת שלנו לשלושה ואם יש באפשרותכם יותר, אתם יכולים לעשות כפולות של שלושה, זה שישה שני ביום. זה יוצא 180 שני בחודש, לא מדובר על סכום גדול. ההתחייבות היא לשנה, אתם יכולים להפסיק את זה בכל עת, אתם יכולים להגדיל את הסכום בכל עת. אלו מכם שמעוניינים יש גם אפשרות לתרום תרומות חד פעמיות, מי שלא רוצה להתחייב, אבל אנחנו נשמח לתרומות החודשיות.

לאמה דבורה-הלה:

תודה רבה.

תחשבו על החזון הזה של אנשים שיושבים ולומדים ומתרגלים ומפתחים את ליבם למידה כזו שאין בהם יותר שום טינה, שום שנאה, שום עוינות. הלב פתוח, מלא אהבה, מלא חמלה ומלא חוכמה ויכולת לעזור לזולת בצורה מדהימה. תחשבו איך יראה האזור שלנו אם יהיו כמה צדיקים כאלה באזורנו.

ואנחנו רוצים לפתוח את זה לא רק לישראלים - גם לערבים ולכל מי שבשל ומוכן להקדיש את המאמץ ולעשות את העבודה הרוחנית הזאת. כי כל אחד שעושה אותה, הוא עושה אותה בשביל כולנו. הוא משפיע על כל האזור.

**ככה שזה יכול להיות מרכז של ברכה עצומה, עצומה לאין שיעור,
לנו, לארץ שלנו, ולכל האזור כולו.**

נתינה של דהרמה

דבר נוסף שאני רוצה להזכיר זה בנושא של ריקות זה שהוצאנו עכשיו את הביאור של צ'וני לאמה על סוטרת הלב שמלמדת ריקות, והביאור שלו שמבאר את הסוטר. פעם ראשונה שזה יצא בצורת ספר בעולם המערבי. זה ישנו בטיבטית בכתבים הטיבטיים. יש תרגום לאנגלית שגשה מייקל עשה ונעזרנו בו לצורך התרגום שלנו, אבל גם הוא לא יצא עוד בצורת ספר, עוד אין להשיג אותו בשוק. אז אנחנו חלוצים כאן.

ודורית עשתה מאמץ אדיר, עצום להוציא את זה בזמן שיא. אנחנו עבדנו בזמן שיא להשלים את התרגום, והיא עבדה. היא הוציאה ספר בעשרה ימים, מרגע שקיבלה את הכתב יד, היא הוציאה ספר בעשרה ימים ☺ [מחיאות כפיים].

אז את רוצה להגיד על זה משהו, על הערכה? זה בא עם ערכה, זה בא עם לימודים מסוטרת הלב, זה בא עם סוטרת הלב עצמה שגם אותה עברנו שוב ושיפצנו את התרגום והוצאנו את זה בצורה מהודרת. כל זה, הספרי לנו מה נמצא בחוץ.

דורית: כן, קודם כל לאמה דבורה מדברת על הזמן שיא של הוצאת הספר, אבל בואו נדבר על הזמן שיא של התרגום שלו.

המורה: שזה אריה, אריה ואני.

דורית: שזה לאמה-אריה ולאמה-דבורה ביחד תרגמו.

המורה: כן.

דורית: אז בואו נגיד להם תודה. [מחייאות כפיים].

מכיוון שהביקור הזה, הרבה מדובר בו על ריקות וגם יש הרבה בסיס לסוטרת הלב, אז עשינו, בכוחות משותפים כמובן עם כולם, יש פה הרבה אנשים שעזרו. יש כאן רחלי. רחלי בזמן שיא עשתה את הגרפיקה של הכריכה. יש כאן את יעל, יעל היא העורכת הלשונית שלנו שגם עבדה במהירות. ויש את רוחמה - הן שלושתן היו אחראיות גם בצוות והרבה דפסים וכל מיני בתי דפוס וכריכות. ומי יודע, הם לא יודעים אפילו איזה קארמה מדהימה הם צברו, נכון? ☺ אז אנחנו עזרנו להם לצבור קארמה מדהימה.

ואני רוצה גם להגיד עוד תודה עמוקה מאד גדולה לצוות המדהים שמשרת אתכם בצורה כל כך נפלאה בראשותה של דליה. איפה דליה? [מחייאות כפיים]. אז דליה היא מנהלת את החנות והיא לא מנהלת אותה רק בביקורים. אתם רואים את הכל מתוקתק ותמיד עומד עם צוות מדהים שעוזר לה ועוזר לכולנו. וכולם עושים את הכל בהתנדבות, אז אם ליבכם חושק גם לעזור שם זה נהדר.

אז כמו שאמרתי לביקור הזה הכנו ערכה מיוחדת. השתמשנו בה בריטריט האחרון. זה גם תרגום שלאמה דבורה עשתה של **סוטרת הלב** והוא יצא לאור בצורה של מה שנקרא 'פֶּצָ'ה', זה הצורה של הכתב העתיק. אז אמנם אין לנו פה דפים של עצי דקל, נכון?

המורה: אצל הטיבטים זה לא היה עצי דקל כי אין להם דקלים. אצלם הם עושים הדפסי עץ. הם חורטים בעץ ומתוך זה מדפיסים וזה צורה כזאת של 'פצ'ה' ואנחנו הוצאנו באותה צורה כמו שתראו את זה.

דורית: אז אתם יכולים לראות את זה. אז **הסוטרת הלב** מתורגמת באותו אופן וגם הכיסוי שלה הוא כיסוי אונטני. ופה בעניין הזה **שושי וליאורה איילון** עזרו לנו להעמיד את זה על הרגליים, אז גם להם תודה.

אז יש את הסוטרה בצורה של 'פצ'ה' וכיסוי ויש את הספר על **הביאור של סוטרת הלב** ויש את הלימוד שלאמה-דבורה נתנה על סדנת מדיטציה בדיסק על סוטרת הלב. ופה אני רוצה להודות ל**גלעד** על העריכה הקולית המדהימה שהוא עשה לנו, שניקה את הדיסק. ויש שמה מדיטציות שאפשר לתרגל ולהקשיב ללימוד המדהים. אז כל הערכה הזאת ביחד, עכשיו בביקור הספציפי הזה, קיבצנו את זה ביחד וגם עשינו מחיר מיוחד, מתוך מוטיבציה להביא לכם את האפשרות, פשוט לתרגל לימוד של ריקות. ומה צריך להיות יותר טוב מזה? ☺

המורה: תודה רבה.

דורית: תודה רבה.

המורה: תודה רבה. אני רוצה להוסיף מילה שכל האנשים שעסקו בזה, כולם עשו את הכל בהתנדבות ללא שום שכר, פשוט מטוב ליבם, מאהבתם. וכל הכספים שנכנסים מיועדים לאפשר לנו להמשיך להוציא כתבים כאלה. תמיד עולה להפיק ובדרך כלל מפסידים על כל הפקה. אנחנו ממשיכים להפיק אותם כי זה חשוב לדעתנו. אנחנו יוצאים למינוס מכל הפקה כזאת, אז אנחנו צריכים את התרומות שלכם. אנחנו מאד נעריך את זה ותוכלו לפנות לדורית.

(מנדלה)