

לו ג'ונג 5 – אימון התודעה

מבחר עצות של חכמי הלו ג'ונג

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

בית הצנחן, רמת-גן, ינואר 2010

שיעור 1

אריאלה

ערב טוב לכולם, אני רוצה להזמין עוד מעט אלינו את הלאמה שלנו המופלאה, לאמה דבורה-הלה, ותמיד ההצגה הזאת שמתחילה בהתנצלות, שמי שמכיר את הסיפור או מוזמן לצחוק טוב. אז אני רק רוצה לספר בקצרה על ההיכרות שלי הראשונה עם לאמה דבורה-הלה לפני ארבע שנים בסדנת יוגה. וזו הייתה סדנת יוגת הלב הטיבטית שהנושא היה 'ארבע משאלות אינסופיות' ובסוף הסדנה קיבלנו דף ולאמה דבורה-הלה אמרה לנו 'אם תקראו את זה כל יום לפני השינה, ישתנו לכם החיים'. ואיכשהו האמנתי לה. וארבעה לילות רצופים קראתי את זה לפני השינה ולא קרה כלום. אז הפסקתי. זה לא עבד.

ואז אחרי שלוש שנים בערך נפתח הזרע. נפתח הזרע הקארמי והגעתי לפה לקורס 16 שכלל את הקורסים ACI 1 עד 5. קורס 5 היה קורס על קארמה. קארמה כבר ידעתי. ידעתי הכול. ואז יצא שהגעתי לסגה בנווה ירק עם דודו לקורס קארמה. חשבת'יהיה נחמד, אבל עשרה מפגשים? לא קצת מוגזם? מה יש לדבר כל כך הרבה על קארמה? או יש הרבה מה לדבר ויש הרבה מה לשמוע. ושוב ושוב ושוב וכל פעם מתגלה עוד רובד ועוד ועוד עידון ועוד מקום אחר בתוך הלימוד. הלימוד הזה הוא משנה חיים. ומי שפה קצת זמן כמוני אז יודע את זה.

אז אני רוצה בבקשה קודם כל להודות, להודות ללאמה דבורה-הלה. וכשאני אומרת להודות או אנחנו לא באמת יכולים להודות. אין דרך שנוכל באמת להודות, להחזיר, לגמול על מה שאנחנו מקבלים. אנחנו רק יכולים להמשיך להודות ולהודות ולהודות ולבקש שזה לא ייגמר לעולם. אז אני רוצה להזמין לפה את לאמה דבורה-הלה.

לאמה דבורה-הלה

בואו נפתח בתפילות.

(מנדלה)

תפילת המקלט.

(מקלט)

ערב טוב לכם שוב.

אז עברנו שבועיים וחצי-שלושה מאד מאד מרוכזים ועמוסים ואני חושבת שכולנו עייפים גם 😊. אני יכולה להגיד שאני עייפה 😊. זה עייפות טובה כזו. עייפות שעשינו דברים טובים יחד, דברים מאד משמעותיים יחד.

הקדמה

הלימוד של הלו ג'ונג, היה במקור קורס 14 של ACI, שהוא היה במקור תשעה שיעורים, שבהם גשה מייקל לימד יותר משישה לו ג'ונגים. אז אתם יכולים לתאר לעצמכם איזה מרוץ בָּזק זה היה.

אנחנו - פירטנו ארבעה לוג'ונגים לארבע סדנאות נפרדות, והרשינו לעצמנו יותר פנאי להתעכב על המשמעות של הדברים. אני לא אגיד לעכל אותם כי כל אחד מהם הוא תרגול, לחיים, אבל אולי להכיר יותר את המשמעויות. פרשנו את זה על פני תקופה של שנתיים.

ויש עוד כמה לוג'ונגים קטנים יותר שאותם לא לימדנו עד עכשיו, ואת אלו ליקטנו לסדנה זו. אז היום אנחנו נעזר בלוג'ונגים האחרונים, שתראו, אלו רעיונות של שידוד מערכות והשקפות העולם שלנו וביעור הדברים שגורמים לנו סבל והכרה עם הדברים שיכולים להביא אותנו לאושר.

מסורת הלוג'ונג: תרגול לפיתוח הלב הטוב

אימרו:

ལོ་འཇུག་

Lo Jong

Lo Jong זה הכינוי שאנחנו נותנים לכל הז'אנר הזה של הלימוד, שנהיה פופולארי בטיבט בתחילת האלף הראשון, בערך בין 1000 ל-1300, בתקופה הזאת. הוא היה לימוד שניתן על ידי אנשים שנקראו **Kadampas**.

འཇུག་པའི་མཁུན་ལུགས་

Kadampa

אימרו: **Kadampa**

Kadampa אלו שומרי המילה, זה התרגום בעברית, **שומרי המילה הקדושה**. אלה אנשים שהעבירו את ההנחיות מפה לאוזן.

הטיבטים באותה תקופה לא היו משכילים, אפילו רובם היו אנאלפביתים, הם היו רועי יאק. **לורד אטישה** היה מלומד גדול גדול שבא מהודו והעביר את הידע של הבודהיזם לטיבט. והוא מרצונו, בעקבות הפצרות של מלך טיבט, ירד מן המעמד הרם של ראש מנזר נלנדה שהיה כמו הרוורד של הודו באותה תקופה, בגיל 60 עשה את המסע מעבר להרי ההימלאיה והגיע לטיבט, שזה היה באותה תקופה מסע מסוכן חיים וקשה וגיל 60 היה באותה תקופה גיל מופלג. והוא עשה את זה מאהבתו לאנשים בטיבט מתוך החמלה שלו וההבנה שהידע הזה יכול להביא להם ברכה מרובה.

והם אכן אימצו את הידע אל ליבם והתחילו לתרגל אותו והתחילו להעביר אותו ממורה תלמיד. וזה נקרא **Kadampa** כי המורה היה נותן הנחיות לתלמיד והתלמיד היה משנן אותן ומעביר הלאה. מעט מאד נכתב. הרבה יותר מאוחר התפתחה המסורת המנזרית המפוארת של טיבט אבל זה בא בשנים הרבה יותר מאוחרות.

אז הלוג'ונג הייתה המסורת הזו שהועברה מפה לאוזן ואנשים יותר תרגלו מאשר דיברו. וזה מאד יפה. היה בזה רעננות וטריות, שהדת עוד לא התאבנה, והמסורת הייתה מאד חיה לאנשים, ואנשים בפועל תרגלו כדי להתמיר את תודעתם.

הפירוש של **Lo Jong** –

Lo פירושו **תודעה**.

Jong פירושו **תרגול או התמרה או טיהור**. כל המובנים האלה יש במילה **Jong**.

אז **Lo Jong** **התמרת התודעה** אנחנו הרבה פעמים מתרגמים.

צ'אנקיה רינפוצ'ה, שהיה מלומד טיבטי שחי הרבה יותר מאוחר, במאה ה-18 אני חושבת, שהיה גלגול קודם של **פבונגקה רינפוצ'ה**, כשהוא מדבר על המסורת הזאת הוא קורא ללוג'ונג **תרגול לפיתוח הלב הטוב**. ואנחנו אימצנו את זה גם בחלק מהתרגומים שלנו.

אז זה לוג'ונג – **התמרת התודעה או תרגול לפיתוח הלב הטוב**.

ལུས་ཚེན་དགོན་མཚན་གྱི་ལ་མཚན།

Muchen Konchok Gyeltsen

ומוצ'ן קונצ'וק גיילצן הוא שמו של מורה גדול שחי במאה ה-14. זה כבר היה שיפולי המסורת של הלו ג'ונג; שזה היה תקופה של 300 שנה בערך של תרגול כזה שעבר מפה לאוזן. אחר כך כבר התפתחו מסורות הרבה יותר מפורטות.

המאסטר הזה מוצ'ן קונצ'וק גיילצן הוא היה ממסורת הקגיו שהיא המסורת שקדמה למסורת הגלוקפה, שבה אנחנו בדרך כלל לומדים. מסורת הגלוקפה התחילה מג'ה צונגקפה שחי במאה ה-14-15 והוא לא בא להתחיל מסורת, הוא פשוט היה חכם כל כך מדהים ומבריק ואיש אשכולות כל כך מדהים והקים דורות של תלמידים הלכו בעקבותיו, אז זה התפתח לזרם במסורת הטיבטית, זרם הגלוקפה. הוא עצמו, הלאמה שלו היה קגיו, אז הוא בעצם בא ממסורת הקגיו. אפשר להגיד שאנחנו גם קגיו כי אנחנו הולכים בעקבות הלימוד הזה.

מוצ'ן קונצ'וק גיילצן הוא אסף את הלו ג'ונגים שהיו ידועים בזמנו; הוא אסף אותם לתוך כתב אחד גדול שנקרא *Lo Jong Gyatsa*.

ལོ་རྒྱུད་བརྒྱུ་ཚ།

Lo Jong Gyatsa

Gyatsa פירושו אוקיינוס,

אז האוקיינוס של הלו ג'ונגים, אסופה של לו ג'ונגים. זה לאן שהוא אסף אותם.

והכתב הזה נשמר בתוך הקנון הטיבטי והוא מכיל הרבה לו ג'ונגים. בערך שליש מתוכם גשה מייקל תרגם לאנגלית; עוד שליש לאמה קריסטי תרגמה; ויש עוד שליש שאתם תתרגמו 😊.

הלו ג'ונגים האלה מלאים, מלאים בשגיאות כתיב. וקצת משנים שמה את התנועה או את האות והמשמעות משתנה לגמרי. וזאת בעיה שמלווה את כל הכתבים האלה, הם עתיקים הם נחרטו בעץ, הטיבטים שחרטו לא תמיד ידעו כתיב, והכתיב שלהם הוא קשה.

אז אנחנו נעבור עכשיו ללו ג'ונג נוסף, ואנחנו נעשה את זה הפעם הרבה יותר בקיצור, מתוך הנחה שאתם כבר רכשתם היכרות מסוימת עם הרעיונות של הלו ג'ונג. אבל אתם מוזמנים לשאול. אם יהיה זמן אני אאפשר קצת שאלות.

עצותיו של גיילווה ינגונפה

אז אין לו שם ללו ג'ונג הזה, פשוט כתוב "להלן ההנחיות של גיילווה ינגונפה".

གྱལ་ཡང་དགོན་པ།

Gyalwa Yang Gunpa

השנים שלו היו 1213-1258, מה שאומר שהיו לו בעצם חיים מאד קצרים. הוא הספיק הרבה במהלך חיים מאד קצר. הוא היה שייך לזרם הדרוקפה ממסורת הקאגיו.

འདུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད།

Drug pa ka gyu

אחד מהמורים שלו היה

ས་སྐྱ་པའི་དྲུག་

Sakya Pandita

אימרו: **סאקיה פנדיטה.**

שהיה חכם גדול ממסורת הסאקיה שהזכרנו אותו כשלמדנו את הלו ג'ונג "שחרור מארבע אחיזות", שהתחיל מסאקיה פנדיטה והמשיך עם האחיין שלו. סאקיה פנדיטה נחשב חכם מאד גדול במסורת הסאקיה הטיבטית והוא היה אחד המורים של גיילווה ינגונפה.

מורה אחר שהיה לו היה חכם בשם

གློ་ཚང་པ།

Gu tsangpa

גיילווה דרך אגב זה תואר כבוד ופירושו "המנצח", והרבה פעמים משתמשים בו לתאר מישהו שהגיע לרמה רוחנית מאד גבוהה. הבודהה הוא כזה. גיילווה פירושו מלך, מנצח, מישהו שניצח. ניצח מה? את נגעי רוחו. הביא את רוחו לידי שלמות. חיסל את כל הנגעים ברוחו אז הוא נקרא המנצח.

והטקסט נקרא,

རྒྱལ་བ་ཡང་དགོན་པའི་གདམས་ངག།

Gyalwa Yang Gunpay Dam Ngak

אימרו: **Dam Ngak**

Dam Ngak פירושו הנחיות שבעל פה.

אז הנחיות שבעל פה מאת מאסטר **Gyalwa Yang Gunpa**.

ואתם תראו, כשאתם קוראים את הטקסט הזה, שבעצם יש פה כמה וכמה טקסטים. זה כאילו כמה teachings שונים שהוא נתן בזמנים שונים לתלמידים שלו. זה המאה ה-13, עדיין המסורת לא מאוד מפותחת. הם עושים יותר ממה שמדברים. ההנחיות מאד קריפטיות, מאד קצרות, ואתם תראו את זה כאן.

אז למשל, שני הבתים פה בחלק העליון זה לו ג'ונג אחד שהוא נתן. אחר כך כתוב "וגם אמר" זה אומר שזה היה לימוד אחר שניתן בפעם אחרת, בהזדמנות אחרת ואולי בהפרש של שנים אפילו.

הלו ג'ונג הראשון של גילווה ינגונפה

המנצח ינגונפה פעם אמר:

איך דבר שנגרם ושאינו משתנה;
אל תאחז בכלום, חתוך את הכבלים;
איך שום אושר כאן בגלגל,
מאס בו, עשה תפנית.

בעולם זה איך שום ממש,
אל תאמין בכזב.
תודעתך שלך היא הבודהה -
צא ופגוש ידיך.

אז הוא אמר:

איך דבר שנגרם ושאינו משתנה,
אל תאחז בכלום, חתוך את הכבלים;
איך שום אושר כאן בגלגל;
מאס בו, עשה תפנית.

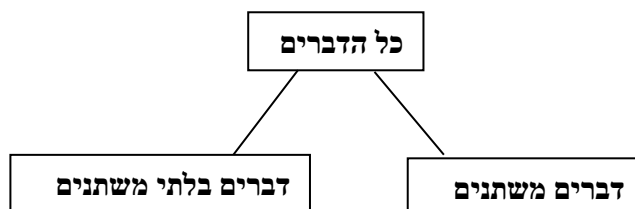
כל מה שנגרם חייב להשתנות

אז בואו נתחיל מהבית הזה.

איך דבר שנגרם ושאינו משתנה.

מה זה דבר שנגרם? אז אנחנו מסתכלים בעולם התופעות שסביבנו, שכולל אותנו, כולל את האנשים בחיים שלנו, כולל את הדברים שלנו, כולל את עצם התהליך של החיים שלנו, עצם ההתנהלות של החיים שלנו, הסביבה שלנו, עולם המושגים שלנו. כל זה.

אם אתם זוכרים במקום אחר עשינו חלוקה; לקחנו את כל התופעות בעולמנו, את כל הדברים בעולמנו וחילקנו אותם לשני סוגים. עשינו את זה בקורס 4 ובעוד מקומות. חילקנו אותם, מצד אחד אלה שהם משתנים ומצד שני אלה שהם לא משתנים.



ואז הסתכלנו מה כלול בקטגוריה הגדולה הזאת של דברים שהם משתנים וראינו שכמעט כמעט הכול, כמעט כמעט הכול. יש מעט מאוד דברים בעולמנו שהם לא משתנים.

בבודהיזם אנחנו אומרים שדברים שמשתנים הם דברים שנגרמים. שכל דבר שיש לו סיבה, כל דבר שבא מסיבה - סיבה הפכה לתוצאה, עכשיו התוצאה תהפוך לסיבה לדבר אחר והיא תשתנה.

והם ממשילים לעץ שצומח מן הזרע ואחר כך הוא נותן את הזרעים שלו והוא יום אחד מתכלה, וכך הלאה.

זה עולם התופעות שלנו. עולם התופעות שלנו הוא נגרם. כל דבר בחיים שלנו הוא נגרם. אנחנו נגרמנו. אנחנו באנו, אם תרצו, מהמפגש של הזרע והביצית. (תלוי איזה אסכולה אתם רוצים לדבר, נכון? אנחנו לא כל כך אוהבים את התיאור הזה. הוא נכון, אבל הוא לא אולטימטיבי, ולכן גם לא יכול לשחרר.)

אז אנחנו נגרמנו. אנחנו אוכלים, אנחנו גדלים, אנחנו מתפתחים, אנחנו מגיעים לאיזה בגרות אחר כך מתחילים לדעוך. אחר כך תבוא זקנה ואחר כך יבוא מוות.

וזה בלתי נמנע.

מעצם העובדה שנולדנו, לא משנה כמה התעמלות עשינו וכמה ויטמינים אכלנו, באנו מאיזה סיבה שגרמה אותנו, האנרגיה הזאת תתכלה.

היא תתכלה והיא תעבור תמורה למשהו אחר.

וכל עולם התופעות המשתנות הוא כזה, כל עולם התופעות משתנה:

הרגשות שלנו,
התובנות שלנו,
האנשים בחיים שלנו,
הרכוש שלנו,
הבריאות שלנו,
הקרירה שלנו.

כל זה, כל זה הוא כזה. הוא בא מסיבות ולכן הוא חייב להשתנות. אז זה מה שהוא אומר כאן:

אין דבר שנגרם ושאינו משתנה.

גם להיפך נכון - אין דבר שהוא משתנה ושלא נגרם.

התובנה של ארעיות

אז אתם שומעים את התיאור הזה, וזה נשמע: "נכון, מה, למה זה כל כך חשוב?". אה, אבל זה מאוד חשוב. למה? כי אנחנו לא חיים ככה. כי אנחנו לא חיים עם התובנה הזאת. כי אם היינו חיים עם התובנה הזאת, אז כשקורה משהו בחיים שלנו שהוא לא צפוי... קורה פנצ'ר בגלגל, אוקי? אני ממחרת לפגישה, 20 אנשים מחכים לי, 100 אנשים מחכים לי. עכשיו יש לי פנצ'ר בגלגל ואני מתוחה ואני כועסת. היי - הגלגל נגרם, האוויר בגלגל נגרם, המכונת נגרמה. יום אחד הדבר הזה משתנה, חייב להשתנות.

כשבא שינוי אנחנו כל כך נרעשים, אנחנו מצפים שהדברים ימשיכו כמו שהם.

באה מחלה, אנחנו כל כך נרעשים. זה צריך להיות כמו שזה היה.

מערכת היחסים דעכה - אנחנו כועסים: "איך זה גרמת לי עונג קודם ועכשיו אתה לא מענג אותי יותר? עכשיו אתה מכעיס אותי".

אנחנו לא חיים ככה. אנחנו מניחים שהדברים הם קבועים. אנחנו לוקחים עולם של תופעות שאין בו אפילו רגע אחד של קיבעון. שהוא משתנה מרגע לרגע, ומצפים שהדברים ימשיכו כמו שהם.

ולא רק ברמה שאני מתארת כאן אלא שמודט רציני שיושב במדיטציה עמוקה, מגיע לחוויה ישירה של ההשתנות מרגע לרגע של דברים.

אם אני לוקחת את החפץ הזה¹ ואני מסתכלת מה יקרה לו בעוד 5 דקות, סביר שלא יקרה לו כלום. סביר שאתם בעוד 5 דקות תראו אותו ככה. אז אתם אומרים "אה" הוא יישאר אותו דבר. אבל הוא לא יישאר אותו דבר בעוד 5 דקות. גם ברמה האטומית הכול משתנה שם, הכול זו, האלקטרונים זזים, גרעיני האטומים מרטטים וכך הלאה.

אבל גם אם תסתכלו בקנה מידה גדול - יום אחד יגיע קיצו של הדבר הזה. הוא לא לנצח יהיה פה, אחרת היו לנו פה כל הספוגים של כל האנשים מכל הדורות, והם לא פה. הדבר הזה יום אחד יגיע אל קיצו בצורה כזאת או אחרת. אז בעוד 5 דקות הוא יהיה יותר קרוב אל קיצו.

אז זה רמה של שינוי שקורית שאני בעין הרגילה שלי של חיי היום יום לא מבחינה בה. אז אני מסתכלת על זה כעל קבוע.

אז הוא אומר "תבין, תבין, כל דבר שנגרם משתנה. חייב להשתנות".

הוויתור על האחיזה בסמסרה

הוא אומר:

אל תיאחו בכלום, חתוך את הכבלים.

למה הוא מתכוון?

הוא לא מתכוון "תתהלך בעולם סהרורי. תתהלך בעולם הזוי כאילו שהדברים הם לא שמה ואוקי, הם משתנים כל הזמן, אז אני לא אכפת לי מכלום, אני לא יכולה להיאחו בכלום, אני אדישה". לא, הוא לא מתכוון לזה. הוא אף פעם לא התכוון לזה. הרבה פעמים קוראים את הדברים האלה ומבינים אותם לא נכון. הוא לא התכוון לזה. הוא לא אומר תהפכי לאדישה.

הוא ממשיך והוא אומר:

**אין שום אושר כאן בגלגל,
מאס בו, עשה תפנית.**

אין שום אושר כאן בגלגל. בגלגל מה? בגלגל הסמסרה. הגלגל הזה של לידות ומיתות של החיים האלה כפי שאנחנו מכירים אותם, של: שוב לידה, שוב התבגרות, שוב הזדקנות, שוב מחלה, שוב מוות. וחוזר חלילה. לזה אנחנו קוראים גלגל. ואנחנו גם קוראים לו גלגל הסבל כי זו צורת קיום שהיא באופן כללי סובלת. פה ושם היא מנומרת, למי שיש מזל, ברגעים של שקט, של רגיעה יחסית, שהיא קצרה. אנחנו בין אסון לאסון. אז הוא אומר

**אין שום אושר כאן בגלגל,
מאס בו, עשה תפנית.**

אז האם הוא מתכוון "תהיה אדיש לכל מה שקורה בחיך, תעזוב את החיים האלה. תלך תהיה במערה ותעזוב את כל זה?" זה לא מה שהוא מתכוון, למרות שבשלב מסוים הולכים למערה גם, אבל לא מתוך הגישה הזאת.

הגישה הזאת אומרת **אל תיאחו בכלום** במובן ש"אל תצפה שהדברים יביאו לך אושר" במובן הרגיל שאנחנו מצפים שיביאו לנו אושר. זה לא תפקידו של הבן זוג להביא לנו אושר. זה יהיה נהדר אם הם יביאו לנו אושר, אבל הם לא יכולים לעשות את זה מצד עצמם. לא יכולים. הם גם לא יכולים לאמלל אותנו מצד עצמם, גם זה הם לא יכולים. כי אין להם את היכולת, אין להם. זה לא בא משם.

אם יש מערכת יחסים שהתחילה, היא התחילה עם קארמה מסוימת. יש קארמה מסוימת שהביאה את הזוג להיות יחד והביאה אותם למצוא עניין זה בזה ולאהוב זה את זה. הקארמה הזאת, אם לא נעשה כלום, אם אנחנו לא מבינים איך היא עובדת, היא תתכלה. היא מוכרחה להתכלות. או שמערכת

¹ המורה נטלה בידה ספוג המשמש למחיקת הלוח.

היחסים התקלקלו או שאחד ימות לפני השני והיא תתכלה. המערכת הזאת לא יכולה להמשיך לנצח, אלא אם כן אנחנו עושים משהו מאד דרסטי ודרמטי שנעוץ בחוכמה מאד עמוקה.

במצב הרגיל אין לי מה להיאחז בבן זוג כמקור לאושר שלי, כי הוא לא, הוא לא יכול. אין לו את היכולת הזאת מצד עצמו.

אז הוא אומר

חתוך את הכבלים

חתוך את הכבלים? לא לאנשים ולדברים בחיים שלך. אתה לא קם ועוזב את הבית כי שמעת את הדברים האלה, לא.

אתה חותך את הכבלים לאמונה השקרית
שהדברים האלה אמורים להביא לך אושר. כי הם לא.

אתה חותך את הכבלים לאמונה שהגלידה תעשה אותך מאושר. איך תרגישו חצי שעה אחרי המנה הגדולה של הגלידה? אילו גלידה הייתה יכולה לעשות אותי מאושרת, אז כל פעם שהייתי מקבלת גלידה הייתי מאושרת, זהו. אבל היא לא, כי זה לא בכוחה.

אז חתוך את הכבלים להבנה השגויה של איך הדברים עובדים, אותם תחתוך. אם תחתוך אותם יש סיכוי ש

אם תלך בדרכי החוכמה, תוכל אכן לייצר את הסיבות לאושר.

ואנחנו לא אודות לפתח איזו אדישות לחיים. אנחנו אודות להגיע להארה. להגיע להארה זה אומר להגיע לאושר. לא סתם אושר, אלא אושר נשגב של הבודהה. אושר שאין בו שום רבב, שום פגם, שום דבר שפוגם באושר הזה, כלום, כלום משום סוג שהוא.

אז כמובן זה האידיאל הגדול. לא נגיע למקום המדהים הזה על ידי שנסבול בדרך כל הזמן 😊.

הדרך לא מלמדת קודם ללכת ולסבול כל הזמן.
הדרך מלמדת אותנו להגדיל את אושרנו בהדרגה עד שנגיע לאושר הנשגב הזה
ובסופו של דבר, אכן להגיע אליו עוד בחיים האלה.

אז הוא אומר חתוך את הכבלים לאמונה השגויה הזאת. אין אושר בדברים הסמסריים כפי שאנחנו מבינים אותם, מה שאנחנו מצפים, מה שקראנו הבלי העולם. האחיזה הזאת בהבלי העולם. המחשבה שהמכוננית הבאה תגרום לי אושר או בית יותר גדול יגרום לי אושר או בן זוג חדש, זה מה שיגרום לי אושר. הנה מוצאים בן זוג חדש - הבן זוג החדש אחר כך גם לא יעבוד, זה ימשיך לא לעבוד. אלא אם כן הבנת מה לא עבד קודם.

תפנית

אז

מאס בו

מאס בו. מאס בלחפש את האושר בהבלי העולם. בלחפש את האושר בדברים שלא יכולים מצידם להביא לנו אושר.

לא רק שהם לא יכולים מצידם להביא לנו אושר, הם מבלבלים אותנו. הם קורצים שמה, הם מנצנצים שמה. הם אומרים "בואי, תרכשי אותי, אז יהיה לך טוב. קחי אותי, אז יהיה לך טוב. תבלי את חייך בעבודה קשה, בקריירה קשה ואז יכתבו עליך מודעת אבל מאד יפה בעיתון". 😊 זה הדברים שקורצים

ולוקחים את החיים שלנו, גוזלים את החיים שלנו. אנחנו מצפים שמשם יבוא האושר, אבל הוא לא יכול. הוא לא יכול.

אז הוא אומר

מאס בו, עשה תפנית.

זה: תבין שאיפה שחיפשת אושר, משם לא יכול לבוא אושר.

תבין שהדברים האלה לא רק שלא יכולים להביא לך אושר וגוזלים את חיך, גם יש להם אפקט ממכר. קניתי את האוטו משנת 2010, עוד שנה כבר לא טוב, אני צריכה 2011. זה ממכר. אז אנחנו כל הזמן רצים אחרי הדברים האלה שאין בכוחם להביא לנו אושר. אז הוא אומר: מאס בדבר הזה, בדבר הזה מאס, בשגיאה הזאת מאס, עשה תפנית. **עשה תפנית אל הרוח, אל עולם הרוח.**

הכזב

ואז הוא אומר

בעולם זה אין שום ממש, אל תאמין בכזב.

הוא אומר, **אל תאמין בכזב.** איזה כזב? העולם הזה של התופעות שבאות ושקורצות לי ושושכות אותי, מבלבלות אותי, כי אני לא מבינה אותם - וגוזלות את חי.

הוא אומר שהבן זוג שלי אם הוא בן זוג אוהב, הוא ריק מלהיות בן זוג אוהב מצד עצמו. ואם הוא בן זוג לא נעים, גם מזה הוא ריק. מצידו הוא, הוא לא נעים והוא לא בלתי נעים. איך יודעים את זה? לפעמים הוא נעים, לפעמים הוא לא נעים. או פעם הוא היה נעים ועכשיו הוא לא נעים. או להיפך אולי ☺.

אם הוא היה מצידו הוא נעים או בלתי נעים, אז הוא תמיד היה ככה. אז אותו בן זוג שהיה לי בירח הדבש הוא תמיד יהיה כזה. הוא יביא לי אושר. אבל אין בו את זה. הוא ריק מלהיות כך או אחרת מצד עצמו. הוא ריק.

הבוס כועס על הפקידה המסכנה שעושה כמיטב יכולתה, והוא לא הגיוני והוא בא וכועס. ואז באה החברה שלו ומאד אוהבת אותו. ואנחנו אומרים: הוא לא רע מצד עצמו, למרות שהפקידה המסכנה רואה אותו כרע, והוא גם לא חבר נחמד מצד עצמו, כפי שהחברה רואה אותו. אין בו לא זה ולא זה - מצד עצמו.

אז אם אין בו את זה, אז מאיפה זה בא? אז למה הפקידה המסכנה חווה אותו כבוס רשע, והחברה רואה בו חבר נחמד?

אם לשני אנשים שונים יש חוויות שונות לגמרי מאותו בן אדם, אז מוכרח להיות שזה לא בא ממנו; שזה בא מהם.

על זה הוא מדבר כאן. שהמציאות שלי באה כולה ממני. ממני. יש שם אובייקטים שמופיעים, מושלכים על ידי, ואני צובעת אותם כטובים או רעים, או נחמדים או לא נחמדים או רצויים או בלתי רצויים, או איזה תכונה שלא תייחס להם. כל התכונות שנייחס להם באות ממני.

חשוב להבין איך הם באות ממני, כי אז אני יכול לצייר אותם איך שאני רוצה. אז אני יכולה לצבוע אותם איך שאני רוצה. אבל זה לא בא מהם, וזה הדבר הראשון להבין כאן.

הוא אומר

בעולם זה אין שום ממש, אל תאמין בכזב.

העולם מציג בפניי בוס רשע. הוא אומר "אל תאמיני בכזב הזה. הוא לא רשע. הוא גם לא לא רשע.

"אל תאמיני שהתופעות הן כפי שהן מופיעות לך מול העיניים". זה הכזב.

ואנחנו כל הזמן חיים בעולם שמכזב לנו. כל הזמן.

מי זה הרשע הזה שהחליט לכזב לנו? אין כזה. אין כזה.

זו המציאות היחסית שלנו. היא נקראת כוזבת, לא בגלל שמישהו זומם איזה מזימה לשקר לנו, אלא בגלל שהיא לא כפי שהיא נראית.

אם אני הפקידה המסכנה, הוא מופיע לי כרשע ברגע זה, אבל זה לא הטבע שלו. אבל אני מאמינה שהוא רשע, או שהוא לא מבין, או שהוא לא מתחשב, או מייחסת לו איכויות שאין בו ומעולם לא היו בו ואני מגיבה לדבר הזה. אז יש כזב.

**העולם מכזב לי כל הזמן על ידי התופעות,
ואני מגיבה לכזב הזה ומייצרת שוב סמסרה, מייצרת שוב סבל.**

הוא אומר

אל תאמין בכזב. תודעתך שלך היא הבודהה

המיינד שלי מייחס את התכונות השליליות לבוס הזה,

- הבוס בא מזה שאני רואה שמה בוס שלילי.
- לא רק שאני רואה אותו רשע, בכלל עצם זה שאני רואה בוס בחיים שלי, מישהו שמנהל אותי בחיים שלי ועכשיו אין לי עצמאות, גם זה בא ממני.
- גם זה שבכלל עומד שמה בן אדם, גם זה בא ממני.

כל אספקט של מה שמופיע בפני בא ממני. בא מהמיינד שלי, בא מרישומים שאני שתלתי בו במעשיי, בדיבורי ובמחשבותי בעבר. רישומים שנרשמו, נכנסו לתת-מודע, דגרו להם שמה וכשהגיע זמנם להבשיל מופיע מה שמופיע בחיים שלי לטוב ולרע, נעים, לא נעים, ניטראלי, כל זה. הבשלה של רישומים מנטאליים, של זרעים קארמיים - מה שלא יהיה.

המיינד שלי כל הזמן מייצר בזרם בלתי פוסק של 65 לשנייה את המציאות שסביבי. כל הזמן הוא מייצר אותה. וזה כזב. כי מה שאני חושבת שבא אליי מבחוץ, שבא מבחוץ אליי - הבוס בא נכנס והתחיל לצעוק עליי - בעצם בא ממני. בעצם מושלך ממני על אוסף של צורות וצבעים שאין להם שום תכונה להיות כך או אחרת מצד עצמם, אלא מה שאני מייחסת להם. ומה שאני מייחסת להם **לחלוטין** בא ממני.

טבעה האמיתי של תודעתך

אז מצד אחד זה לחלוטין בא ממני. זאת אומרת אני זאת שמייצרת את המציאות הזאת לטוב ולרע. מצד שני

**גם התודעה שלי שמייצרת את המציאות היא עצמה ריקה,
כי היא גם תופעה.**

ואז הוא אומר

**תודעתך שלך היא הבודהה -
צא ופגוש ידידך.**

לא להתבלבל

אז זה אנחנו פוגשים הרבה בלו ג'ונגים. נותנים לכם את כל ה... ☺ את כל הידע בשורה אחת, כי הם היו מאד קריפטיים. אבל אם אתם לא מקבלים teaching נכון עליו, זה יכול מאד לבלבל. כי אתה יכול לקרוא את זה "אתה כבר בודהה, די. תפסיק, תעזוב את כל הדברים, תשב תהיה בודהה". "עכשיו אני באושר המושלם."

זה לא מה שכתוב כאן,

"תודעתך שלך היא הבודהה" מדבר על הריקות של התודעה שלי. המינד הזה בעצמו ריק.

התודעה שלי היא גם דבר שמשנתנה – יום אחד מרגיש טוב, יום אחד לא מרגיש טוב, יום אחד שמח, יום אחד עצוב, יום אחד מבין, יום אחד לא מבין, יום אחד ישנוני, יום אחד עירני. התודעה שלי היא דבר שמשנתנה, נכון?

הוא אומר,

אין דבר שנגרם ואינו משנתנה.

התודעה שלי היא גם בקטגוריה הזאת. היא גם דבר שהוא משנתנה והוא יכול להיות פעם כך פעם אחרת – ואיך היא מצד עצמה? איך התודעה שלי מצד עצמה? טובה, רעה, חכמה, טיפשה, איך? ריקה. גם לה אין שום תכונה עצמית. זאת אומרת

איך שאני תופסת את עצמי גם זה תוצאה של רישומים קארמיים שרשומים אצלי.

היא עצמה ריקה.

הבנת הריקות מאפשרת ליצור גן עדן

על זה הוא מדבר פה כשהוא אומר

תודעתך שלך היא הבודהה

היא הבודהה במובן שהיא ריקה. היא ריקה מלהיות בעלת אופי כזה או אחר מצד עצמה. ולכן,

**אם אני אבין את המנגנון של הרישומים המנטאליים ואיך הוא מייצר ומשליך כל הזמן את המציאות שלי, כולל את התפיסה שלי של עצמי -
אם אני אבין את כל אלה - אני יכולה להביא את עצמי להארה,
אני יכולה לייצר כזב חדש. כזב שהוא גן עדן.**

הוא יהיה גם כזב, בדיוק כמו שזה כזב, אבל הוא יהיה מענג. ואנחנו אומרים: זה הכול, לא צריך יותר. זה כל מה שהבודהה עושה. זה הבודהה.

הבודהה הבין את זה היטב, פועל מתוך זה ומייצר רגע רגע, כל הזמן את הגן עדן שלו.

והוא לא יכול כבר אחרת, הוא כבר כל כך אומן גדול ☺.

הוא אומר

צא ופגוש ידידך.

מה זה **צא ופגוש ידידך**? את התודעה שלך.

הוא אומר "לך, שב, חקור את התודעה שלך". לך תתבונן במנגנון הזה של איך הרישומים נוצרים ואיך הם מושלכים ואיך הם מייצרים את המציאות. **צא ופגוש ידידך** - עשה את החקירה הזאת.

– וזה כמובן נעשה גם בחיים הרגילים, ואנחנו מלמדים עם היומן וכך הלאה לעשות את הניסוי המדעי הזה על עצמנו, איך אנחנו רושמים את הרישומים ומה מופיע במציאות שלנו.

– ואנחנו גם עושים את זה ברמה יותר עמוקה במדיטציה עמוקה, ששם אנחנו מתחקים אחר עבודת המיינד ופוגשים את הריקות שלו.

ועל זה הוא מדבר פה – לך תפגוש במפגש ישיר את הריקות של התודעה שלך, ואז אתה יכול להפוך לבודהה. אז

אתה יכול להיות זה שמייצר את העולם, במקום להיות כל הזמן כפוי על ידי הגלגל הזה של הקארמה, של רישומים שמשליכים עולם, שאני מגיבה לו, יוצרים שוב רישומים, וכך הלאה.

אז זה הלו ג'ונג הראשון של המנצח גיילווה ינגונפה.

יש בחיי כולנו כאב, בין אם הוא כרגע אקוטי בין אם הוא כרגע רדום. אצל כולנו יש זרעים של כאב, עובדה שאנחנו הולכים ומזדקנים ויום אחד נהיה כמו ההורים שלנו. וזה לא שמחה גדולה, מי שטיפל בזקנים יודע. ואם הם חולים, זה גם לא שמחה גדולה. אצל כולנו יש את הזרעים האלה; אצל כולנו יש את הזרעים האלה של כאב.

הוא אומר במילים אחרות, שבמידה שיש לנו את הזרעים האלה של כאב - ויש אותם לכולנו - אנחנו צריכים להבין איך זרענו אותם.

אם אנחנו באמת רוצים להגיע לאושר הנשגב הזה של הארה, אנחנו צריכים להיות תלמידים נאמנים של התורה הזאת של הרישומים המנטאליים. איך הם נזרעים, מה החוקיות ששולטת בהם, ואיך אני יכולה להתחיל להחזיר אלי את השליטה על המנגנון הזה.

(מנדלה)

(הקדשה)