

לו ג'ונג 5 – אימון התודעה
מבחר עצות של חכמי הלוג'ונג
על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'
תרגום, עריכה והגשה
לאמה דבורה-הלה
בית הצנחן, רמת-גן, ינואר 2010
שיעור 2

(מנדלה)

(מקלט)

הלוג'ונג השני של גיילווה ינגונפה

נעבור ללוג'ונג השני של מאסטר גיילווה ינגונפה.

חיים אלה בן רגע חולפים,
עלה על הדרך לחופש.
שלח לדרכה כל מחשבה
על ענייני העולם,
כוון דעתך אל מה
שיבוא מחר.

אף אם תרצה להישאר –
אין זה נתון לשליטתך.
חשוב על מה שיוכל
לעזור לך בעתיד.

קשה להשיג חיים שהם
עתירי משאבים והודמנויות.
חיים אלו שמצאת עכשיו –
מצה מהם את המרב.

קל להתרגל לאורח שגוי –
הצב מודעותך כזקיף.
מומחיותן של התאוות
היא להכשיל –
ותר על כל אחיזה
בדברים מחוסרי משמעות.

כל מה שאיננו דהרמה
הוא חסר כל משמעות.
השלך זאת, כמו אשפה.
הכול מסתיים במוות.
הצטייד בצידה קלה,
וצא כעת לדרכך.

הבית הראשון חוזר שוב במילים אחרות ועם הדגש חדש על הרעיון שהיה לנו בבית הראשון בלו ג'ונג הקודם. הבית הראשון בלו ג'ונג הקודם דיבר על עשיית תפנית, על התפנית מהעולם הזה שהוא מלא סבל, בגלל האי הבנה שלנו. והוא אומר "אל תיאחז בדברים שמופיעים, אתה צריך לעבוד בפנים, כי אתה זה שמשליך אותם".

אז הוא אומר "מאס בצורה הזו". הוא אומר, כדי שתוכל לעשות את העבודה הזאת, את החקירה הזאת והחזרת השליטה אליך זה דורש מאמץ, זה דורש הרבה לימוד, זה דורש הרבה הרהור, זה דורש הרבה מדיטציה. זו עבודה גדולה גדולה וכל אחד מאיתנו חייב לעשות אותה אם אנחנו רוצים למצוא אושר. כל אחד מאיתנו חייב לעשות אותה.

כדי שנוכל להקדיש את המאמץ הדרוש ואת הזמן הדרוש לעשות את העבודה הזאת אנחנו לא יכולים להריץ את כל היום שלנו כפי ש - איך אומרים - "עולם כמנהגו נוהג". אנחנו לא יכולים להמשיך באותה דרך, כי אז החיים מתכלים ולא נשאר זמן לעשות את העבודה הרוחנית הזאת שתשחרר אותנו.

אז כשהוא אומר **מאס בו, עשה תפנית** הוא מתכוון "תפסיק לרוץ כבר אחרי הדברים האלה שלא יכולים להביא לך אושר", כי הם משענת קנה רצוץ, כי הם הבל הבלים, כי הם השלכות; הם בבואה של מה שזרעתי בעבר ואני כל הזמן רצה אחרי הבבואות האלה במקום להתרכז בלייצר מקור יותר מוצלח כדי לקבל בבואות יותר טובות.

אני רצה אחרי הבבואות "או, את הבבואה הזאת אני לא אוהבת אז אני אגיד לה ואני אסביר לה ואני: אזמין אותה...". זה בבואה שלך. אם את לא אוהבת אותה... תשברי את הראי? תחליפי את הראי? תנקי את הראי? תעבדי בפנים אז תראי בבואה אחרת.

אז הוא אומר מאס בעולם הבבואות. מאס העולם הזה שהוא מכזב וחוזר פנימה.

ואז הוא חוזר על זה בלו ג'ונג השני.

פתח מודעות למוות ולארעיות

חיים אלה בן רגע חולפים

הוא אומר. פה הוא מוסיף לנו נושא חדש. הוא אומר "אתה לא יכול להרשות לעצמך לנהוג כפי שנהגת עד עכשיו ולהמשיך ככה, **כי החיים האלה יחלפו**".

אז אתם תגידו "נכון, אנחנו יודעים. מה חידשת לנו? אנחנו יודעים. החיים האלה חולפים, אנשים מתים".

אה! אבל האם אני חיה מתוך המודעות הזאת? כי אני חושבת "אוקי, אני בת כך וכך, בתרבות שלי הנשים חיות בממוצע עד גיל זה וזה, יש לי זמן. אני קודם אטפל בתואר ובגידול הילדים, אני אגמור לבנות את הבית". כל הדברים שאתם רוצים, כן? אני אעשה את כל הדברים האלה ואחר כך אני אעשה את הדברים הרוחניים שלי.

אה! אבל אולי לא יהיה אחר כך!

תמיד אנחנו מזכירים את **ביאליק** שאומר "שירת חיי באמצע נקטעה".

כשיבוא המוות - ואל כל אחד מאיתנו הוא יבוא. הוא יבוא אליי, באופן אישי אליי, באופן אישי אליי ואל כל אחד מאיתנו - ביום שהוא יבוא הוא ירגיש לי באמצע. "רגע, רגע! עוד לא גמרת. רגע! אני עוד התכוונתי לעשות..." אהה, הוא לא מתחשב. הוא לא מתחשב. אז חלק גדול מהלימוד הרוחני בהתחלה זה להפנים את המודעות למוות. לא בשביל לדכא את עצמנו אלא בשביל לחיות חיים משמעותיים. אחרת אנחנו נרדוף הבלים והמוות יקטע אותם באמצע. על זה הוא מדבר.

חיים אלה בן רגע חולפים

איך הוא יכול להגיד בן רגע? 70, 80 שנה, 90 שנה, זה לא בן רגע! תסתכלו. אם אני מסתכלת אחורה, לתקופה שהייתי בתיכון, נגיד. 40 שנה עברו, 50 שנה עברו. איפה הזמן הזה? הוא חלף בן רגע. הייתי ילדה ועכשיו אני סבתא וזה עבר בן רגע! החיים האלה עוברים בן רגע. ומה שנשאר, גם זה יעבור בן

רגע. והעבודה הרוחנית הזאת של להחזיר אליי את השליטה ולהתחיל לייצר עולם אחר היא עבודה תובענית מאד, היא דורשת הרבה מאמץ. אז הוא אומר "תביני. חיים אלה עוברים בן רגע, עלי על הדרך החופש עכשיו! עכשיו תתחילי לעשות את העבודה".

חדל מרדיפת הבלים

והוא ממשיך, הוא אומר

**שלח לדרכה כל מחשבה
על ענייני העולם,
כוון דעתך אל מה
שיבוא מחר.**

שוב, לא צריך לקרוא את זה לא נכון. הוא לא מתכוון "אל תטפלי עכשיו בילדים שלך". הוא לא אומר את זה. אם יש לך ילדים את חייבת לטפל בהם, אבל **אל תתני לזה להשתלט על כל המיינד שלך**, כי את לא יודעת מתי המוות יבוא ואולי לא תהיי שם בשביל הילדים שלך ובטח לא תוכלי להראות להם את הדרך איך הם יוכלו לשחרר את עצמם מסבל. כי אם אני לא אעשה כלום, גם הילדים שלי יגיעו לאותו גלגל של מחלה וזקנה ומוות ועולם של מלחמות ועולם של סרטן. גם הם יצטרכו לחוות את זה, אלא אם כן אני אקדיש קצת זמן לפענח את החידה הזאת ולהתחיל לצאת מן הסבך הזה.

אז הוא אומר

**שלח לדרכה כל מחשבה
על ענייני העולם**

תפסיק לרוץ אחרי עוד תואר ועוד אה... ואני הדוגמה לזה, אני הדוגמה לזה. חשבתי שתואר יעשה לי טוב. תואר ראשון עוד לא הייתי מאושרת. תואר שני - עכשיו זה יהיה טוב. עשיתי תואר שני. לא היה טוב. עשיתי תואר שלישי, עדיין לא היה טוב. אה, אני צריכה משרה במקום יוקרתי. קיבלתי משרה במקום יוקרתי - עדיין לא היה טוב. בתוך המקום היוקרתי יש גם כן רמות של יוקרה. יש מחלקות יותר יוקרתיות ופחות. טיפסתי, הגעתי עד למעלה - עדיין לא היה טוב 😊. עדיין לא היה טוב.

אז אנחנו יכולים לרוץ הרבה זמן אחרי הדברים האלה. או שזה כסף או שזה... מה שזה לא [יהיה] המטרות שלכם. הם לא מובילות לכלום. הוא אומר "תעזוב את זה".

דאג לזרוע זרעים טובים לעתיד

**כוון דעתך אל מה
שיבוא מחר**

במובן של איך אתה יכול ייצר אושר, איך אתה יכול לצאת מגלגל הסבל הזה.

מצה מהם את המרב.

מהחיים האלה.

כדי שאוכל למצות את המרב מהחיים האלה אני חייבת להפנים את המודעות למוות. להפנים את העובדה שמותי קרב.

בכל רגע הוא מתקרב.

כל רגע שעבר הוא לא חוזר.

כל רגע שעבר לא חוזר יותר.

עברה דקה, אני דקה יותר קרובה אל מותי. מה עשיתי בדקה הזאת?

הלאמה שלנו היקר קן רינפוצ'ה היה אומר "איזה זרעים זרעת היום? ☺ מה את מייצרת עכשיו בשביל עצמך בעתיד?"

כי יש אמת אחת עצובה אודות הזרעים האלה והיא שהם לא מבשילים בהווה. כמו זרע בטבע שלוקח לו זמן להבשיל, גם אלה, הזרעים הקארמיים, לא מבשילים בהווה. זה לוקח להם זמן להבשיל. כדי שאני אקצור, אני צריכה לזרוע עכשיו ולתת לזה להבשיל. אבל אני צריכה כל הזמן לזרוע, אחרת אני לא אקצור. מה שלא זרעתי אני לא יכולה לקצור. זה כולנו יודעים. זה נכון בטבע, זה נכון ברמה הקארמית, ברמה של החיים שלנו.

אז מה עשית עכשיו עם הזמן שלך? אם אין לי את המודעות הזאת למוות שקרב ובא והחיים חולפים בן רגע וההזדמנות תחלוף, אז אני אבזבז את הרגע הזה ואת הרגע הבא ואת היום הבא ואת השבוע הבא. והוא יחטוף אותי יום אחד.

ראה שאין לך כרגע שליטה על חיך

הוא אומר

**אפילו אם תרצה להישאר -
אין זה נתון לשליטתך.**

כולנו יודעים שהסבתא מתה והדודה מתה ואנחנו איכשהו חושבים שאנחנו לא נמות. תיאורטית - כן, כן, כן. אנחנו אולי אפילו קונים מקום בבית קברות. אבל אנחנו לא מבינים ... הדברים האלה יסתיימו. אני אשכב פרקדן ולא אזוז והמוח לא יתפקד ונגמר. נגמר. זה לא נתון לשליטתנו. זה לא נתון לשליטתנו. זמננו קצוב, הוא בא עם הקארמה שהביאה אותנו לחיים האלה. רשום שמה כמה זמן יש לנו בחיים האלה.

אתם מכירים את הסיפור על הערבי מבגדד? כן? אז מעשה בערבי עשיר מבגדד. הוא קם בבוקר, יוצא לשוק פוגש את מלאך המוות. נבהל, רותם את סוסו, רוכב על סוסו כל היום, דהרה גדולה, מגיע לדרום, לבצרה עייף, חסר נשימה, מיוזע. יורד מן הסוס בבצרה, רואה את מלאך המוות! רגע, רגע. אני כל היום ברחתי ממך. כל היום רכבתי לברוח ממך. ראיתי אותך היום בבוקר בבגדד. הוא אומר "נכון, נפגשנו בבוקר בבגדד ומאד התפלאתי שהיית בבגדד, כי ידעתי שאני פוגש אותך היום בערב פא".

זה כתוב לנו כבר. האם אני יכולה לברוח ממנו? לא. לא. אני לא יכולה לברוח. מה אני כן יכולה לעשות? **האם אני יכולה לתת משמעות ליום הזה שעכשיו יש לי, אם מחר יבוא המוות? ואתם לא יודעים שהוא לא בא מחר.** אתם לא יודעים שהוא לא בא מחר. מה אני עושה בין הבוקר והערב?

חיינו נדירים ומרובי הזדמנות

ואז הוא אומר

**קשה להשיג חיים שהם
עתירי משאבים והזדמנויות.**

חיים כמו שיש לנו עכשיו, לא רק שהם חולפים מהר, הם גם נדירים ביותר. החיים שלנו, אפילו אם אנחנו משווים אותם לשאר בני האדם, יש לנו חיים מדהימים. יש לנו חיים מדהימים. יש לנו חיים של בריאות יחסית, צלילות יחסית, שפע.

וכל אחד שיושב כאן יש לו שפע. לא משנה איך חשבון הבנק שלכם. אתם לבושים, אתם שבעים, נכנסת ארוחה בקביעות לבטן שלכם, יש לכם קורת גג מעליכם, יש לכם השכלה, יש לכם גישה למורים, יש לכם חופש, בינתיים...

בינתיים יש חופש לנהל הרצאה כזאת, במדינה הזאת. לא בכל מקום זה ישנו. יש לכם עניין לשמוע דברים כאלה, לא תמיד יהיה לכם עניין לשמוע דברים כאלה. ואז ההזדמנות חולפת לצאת מתוך המלכודת הזאת, מתוך המעגל הקסמים הזדוני הזה של לידות ומחלות ומוות. זה מה שהוא אומר בבית הראשון

מצה מהם את המרב.

תרגול יום-יומי כדי להפנים

עכשיו הוא אומר

קל להתרגל

עכשיו הוא אומר "אוקי, בסדר, הבנתי. אני עכשיו עושה מדיטציה על מודעות למוות, אני מתחילה".
וזה צריך לעשות כל יום דרך אגב, אחרת שוכחים. שמעתם את הדברים, אתם הולכים הביתה - תשכחו. את המדיטציה הזאת צריך לעשות כל יום בבוקר לפני שאתם יוצאים מהמיטה: צריך לעשות כמה דקות על זה שהמוות הוא בלתי נמנע, מועד המוות לא ידוע ומה שתיקחו אתכם זה רק ההישגים הרוחניים שלכם. את כל השאר תצטרכו להותיר מאחור, כולל הגוף. כולל ההבנות הרגילות ברמה הרגילה שלהן. כל זה ילך.

אז על המחשבות האלה צריך לעבור כל בוקר, ורצוי גם לעשות אותן תקופה מסוימת במדיטציה, על הכרית, מדיטציה רשמית, כדי להפנים אותם מספיק, כי אחרת אתם תשכחו אותם; ענייני היום ייקחו אתכם, יסחפו אתכם.

זאת המדיטציה הראשונה של מודעות למוות. המדיטציה השנייה היא על הנדירות של החיים. הנדירות של החיים האלה, עם המשאבים וההזדמנויות שהם מספקים לנו. זה נדיר לחלוטין. זאת מדיטציה שנייה לפני שאתם יוצאים מהמיטה "וואו, איזה מזל יש לי שיש לי חיים כאלה וגוף כזה ותודעה כזאת וגישה ללימוד כזה ולמורים כאלה ואני יכולה עכשיו לעשות משהו משמעותי בשביל עצמי ובשביל הזולת".

קל להתרגל להשקפה שגויה

"אוקי, עשיתי את המדיטציה ועכשיו אני קמה".

שוב, מה קורה לנו? מה קורה בבנק? ☺ הם טעו בחשבון, מישהו לא הכניס את הכסף שהיה אמור להכניס, הפקידה לא דיברה אליי יפה, מישהו נדחף לפני בתור, בכלל בדרך צפצפו לי הרבה ולא נתנו לי להיכנס ל... וכל הדברים האלה תופסים אותי בדרך ואנחנו מגיבים מתוך אי הבנה מאיפה הדברים האלה באו.

הוא אומר

קל להתרגל לאורח חיים שגוי

לצורת חשיבה שגויה, לצורה ששוב נותנת קיום עצמי לדברים ומגיבה עליהם כאילו שיש להם טבע כזה או אחר מצד עצמו.

פתח מודעות

הוא אומר: אחד הדברים שאתה צריך ללמוד זה

להציב את מודעותך כזקיף.

המודעות כאן מתוארת כחלק מן המיינד; כחלק מן המיינד שיושב שם ומשיגה מה עושה שאר המיינד. אוקי, נדחפו לפני בתור. אז יש חלק שאומר "אה אה, גם אני..." כל זה. ויש חלק אחר אומר "רגע, מה

את עושה עכשיו? יוצרת את הפעם הבאה, מתרגזת, חוסמת את הערוצים שלך, מייצרת לך סבל". אז הוא אומר "תשים את המודעות שם כזקיף".

כדי שאוכל לשים אותה שם כזקיף אני צריכה שתהיה לי מודעות. אני צריכה לפתח מודעות. וזה עבודה גדולה. המתרגל הרוחני משקיע מאמץ גדול לפתח את המודעות. קראנו לה דריכות במקום אחר¹ *She shin* בטיבטית.

ཤེས་བཞིན།

She shin

זה הכלב שמירה הזה, שכל הזמן שומר על שאר המיינד שלא יכנס לתגובה, שלא יכנס לבורות, שלא יכנס לאי הבנה, שלא נשבור את נדרי המוסר ולא נגלגל שוב את גלגל הסמסרה.

היה זהיר עם התאוות

הוא אומר

**מומחיותן של התאוות היא להכשיל –
הרפה אחיזה בדברים חסרי משמעות.**

התאוות. מה זה התאוות? זה ההשתוקקויות, התשוקה, אנחנו רוצים דברים. דברים מופיעים לנו כאטרקטיביים; זה נראה לנו שהם מצד עצמם כאלה, ואז אני רוצה להשיג אותם. אני רואה דבר יפה בחלון ראויה, אני נכנסת, בואי נראה 😊 אם זה מתאים לי.

הכזב מושך אותנו, אנחנו הולכים אחריו. והמומחיות של התאוות - זה המומחיות שלהן - זה להכשיל אותי, זה להוריד אותי מהדרך הרוחנית; זה לבלבל אותי ולהשוב שאם אני ארכוש את הדבר הזה יהיה לי טוב ובינתיים בזבזתי גם את הכסף וגם את הזמן וגם, מה שיותר חמור משני הדברים האלה, זה שחזקתי אצלי את הבורות.

**בכל פעם שאני נגדרת אחרי השתוקקות כזו,
אני מחזקת את המחשבה השגויה שהדבר הזה יביא לי אושר.**

ועל ידי כך רושמת רישום מנטאלי בתודעה שלי. הוא הולך לתת מודע כמו כל רישום כזה, וכשהוא יבשיל הוא יגרום לי עוד סבל. פעם הבאה אני עוד יותר אנהה אחרי הבלים. אז זה מעגל זדוני מאד. מעגל זדוני מאד. זה מה שהוא אומר

**מומחיותן של התאוות היא להכשיל –
הרפה אחיזה בדברים חסרי משמעות.**

לא רק זה, אלא ש

**ההשתוקקויות מקורן בבורות, ובורות זו, שאינה מבינה את המקור לדברים
הטובים בחיינו, עשויה להסיט אותנו ולגרום לנו לשבור את נדרי המוסר ואף
לפגוע בזולת על מנת להשיג את מבוקשנו, ובאופן זה לגרום לעצמנו סבל בעתיד.**

¹ ראה למשל שיעור 6 בקורס 3.

איך כל זה התחיל?

מהקהל: לאמה דבורה, מאיפה התחילה ההשתוקקות הראשונה?

המורה: היא שואלת: טוב, טוב, בסדר אבל מאיפה התחילה ההשתוקקות הראשונה.

אז, בואי נעשה אנליזה ביחד.

אני עוברת על יד חלון ראווה ואני אומרת "אה! זה יעשה לי טוב עכשיו". אני חושבת שאם אני ארכוש את הדבר הזה זה יעשה לי טוב, אז אני עכשיו הולכת להקדיש זמן ומאמץ. איך זה קרה? איך זה שהתבלבלתי?

את אומרת "אוקי, עכשיו הסברת לי שזה בא מרישום קודם. קודם עשיתי כאלה דברים, זה חיזק אצלי את האמונה שדברים חיצוניים יביאו לי אושר. עכשיו אני עושה את זה. אז קודם עשיתי את אותו הדבר, זה רשם אצלי את הרישום".

אז היא אומרת "מאיפה בא הראשון?"

בואו נחזור אחד קודם. היה אחד קודם שהביא אותי עכשיו לעשות את זה.

עכשיו אנחנו חוזרים למערכה הקודמת, הפעם הקודמת שעשיתי את זה, אחד קודם.

מאיפה הוא בא? מאחד קודם.

מאיפה הוא בא? מאחד קודם.

איפה אני אעצור?

ההנחה שהייתה התחלה היא מושג שאין לו סימוכין בשום מקום. כל מעשה דיבור ומחשבה שותל רישום בתודעה שלי, שהולך לתת מודע, דוגר ומבשיל ומייצר את המציאות שלי. אם זה נכון כמו שאנחנו מתארים את זה – וההזמנה לבדוק את זה בעצמכם, אם זה נכון – אז לא יכולה להיות התחלה כי לא יכול לבוא דבר שהוא יש מאין.

כל דבר הוא נגרם - חוץ מדברים אחדים שלא מנינו כאן עכשיו - כמעט הכול הוא דבר נגרם, ואם הוא נגרם אז היה צריך להיות לו סיבה.

הסיבה הזאת הייתה התוצאה מסיבה קודמת.

מעולם לא הייתה התחלה לתהליך הזה. תמיד היינו כאן ותמיד סבלנו. תמיד היינו כאן ותמיד סבלנו.

המנגנון של הרישומים המנטאליים

הרישומים שאנחנו רושמים –

עשיתי משהו. צעקתי חזרה על הבוס. אני הייתי שמה והקלטתי עצמי צועקת עליו. אני רשמתי את זה. רשמתי מה אמרתי, למי אמרתי ובעיקר איך אמרתי. איזה רגש התלווה לזה, מה עוצמת הרגש, מה הייתה הכוונה בדברים שלי, עד כמה השלמתי את המעשה, עד כמה לקחתי בעלות על המעשה. כל הגורמים שקובעים את הרישום הקארמי. כל זה רשום בתוך אותה רשומה, ב-database הזה של הרישומים הקארמיים שלי.

הוא הולך לתת מודע. אני לא זוכרת מה היה לפני חודש עם הבוס ובטח לא מה היה לפני שנה. אבל יום אחד זה מבשיל. ואיך זה מבשיל? עוד פעם מופיע מישהו וצועק עליי. אולי אותו בוס, אולי בוס אחר, אולי בכלל לא בוס, אולי שכן משמיע מוזיקה צורמת. משהו צורם חוזר אליי. זה הבשלה של הרישום הזה. אני רשמתי את עצמי צועקת. עכשיו מה שחוזר אליי זה אותי שומעת צעקות.

אז הרישום הוא מבשיל בצורה ש

– אני חווה את עצמי קורבן לצעקות,

- אני חווה מישהו צורח עלי
- ויש לי חוויה מאד לא נעימה שצורחים עלי.

אז יש אובייקט, סובייקט וחוויה. כל זה היה באותו זרע. כל זה הלך איתי כל הזמן בתת מודע. כל זה בעצם מעולם לא היה נפרד ממני. אני נושאת איתי כל הזמן את כל העולם הזה בפנים. כל הזמן הוא בא איתי.

עכשיו, יש חוקיות להבשלה של הרישומים האלה. הם נכנסים לתור שלהם וכשבא תורו של אחד, הוא מבשיל ואני חווה עולם ואני חווה רגע מסויים בחיים שלי. אני חווה את עצמי, חווה חוויה מסוימת ואת החוויה עצמה. זאת אומרת יש אני, יש את האובייקטים ואת החוויות – כל זה היה בתוך הזרע. מעולם לא היתה שם הפרדה מלבד זו שאני עושה.

ההפרדה הזאת היא לחלוטין מלאכותית, היא באה ממני. היא באה ממני בגלל שלא הבנתי את טבע הבודהה שלי. בגלל שלא הבנתי את הריקות של התופעות סביבי ואת הריקות של המיינד שלי ואיך הוא מתפקד.

אז אנחנו רואים עולם עצום, מלא בתופעות שונות ומשונות. חלקם אנחנו מכירים מקרוב, חלקם אנחנו שמענו עליהם וחלקם אנחנו שמענו מישהו ששמע עליהם. אבל זה הכול עולם שהוא כולו בא מתוך הרישומים שלי. כולו, בלי יוצא מן הכלל. ובמידה שמופיע סבל בעולמי, בין אם זה ברמה אישית שאני סובלת או שאני פוגשת מישהו אחר שסובל, זה גם רישומים שלי. זה גם רישומים שלי. אני זרעתי אותם.

ומוטל עלי, חובה עלי להבין איך זרעתי אותם, אחרת הם ימשיכו להופיע. הם ימשיכו להבשיל ועדיין אני אסבול ועולמי יהיה מלא סבל. זה הלימוד שהוא נותן לנו.

צא ופגוש ידידך.

תכיר איך אתה מייצר את זה. ותתחיל להפוך את הגלגל.

ההתבגרות הרוחנית

מהקהל: ילדים אומרים הרבה דברים פוגעים שאחר כך מבשילים להם ומאיפה הם אמורים לדעת? אין להם את המודעות הזאת.

המורה: ילדים באים עם נטיות שונות. יש ילדים שבאים אורחים והם רצים עם המגש להגיש לאורחים ויש ילדים ייקחו את הכול לעצמם; יש ילדים שמטפלים בבעלי חיים ויש ילדים שמתעללים בבעלי חיים. מאיפה באו הנטיות האלה? מגלגול קודם. אז זה נושא אחר שכרגע לא נכנס אליו.

אבל בגיל מסוים, וזה שונה מאדם לאדם, מגיע גיל שהילד שקודם היה מאד מרוכז בעצמו וכל העולם סובב סביבו ואמור לספק את צרכיו, בגיל מסוים הילד מתעורר ומבין שיש עוד אנשים בעולמו שגם הם רוצים דברים בדיוק כמוהו.

וזה רגע מאד מאד מאד חשוב בהיסטוריה שלנו. זאת ההתבגרות. מבינים שלא רק שאנחנו לא מרכז העולם, אלא שיותר מאוחר אני מבינה שכמו שקודם רק דאגתי לספק את הצרכים שלי וציפיתי שכל העולם יספק את הצרכים שלי, עכשיו אני אולי עוברת לצד השני; אני הופכת לזו שמספקת צרכים של אחרים.

ויש בגרות ברמה יותר גבוהה, בגרות רוחנית גבוהה יותר, שבה אני מבינה שאם אני יצרתי את העולם הזה ואם הוא כולו השלכה מתוך הרישומים שלי שאותם צברתי כמו ידיי על ידי מעשיי, אז אם אני רוצה לעזור לאחרים אני חייבת לעשות את העבודה הרוחנית הזאת על עצמי כדי להתחיל להשליך אותם אחרת.

וכשמגיע הרגע הזה של תובנה עמוקה לתוך המצב הזה, שזה אני שיצרתי את כל הסבל סביבי, פה נכנסת האהבה שלי והחמלה שלי וההבנה שלי של הסבל שלי שבאותו זמן מבינה גם את הסבל שלהם ואומרת "את יכולה ואת חייבת לעשות משהו למענם".

זה הבודהיסטווה. זה האדם שמקדיש את חייו כדי לעבוד למען הזולת, כדי להפוך לבודהה כדי שיוכל לעשות בשבילם את הדבר האולטימטיבי.

כל מה שאיננו דהרמה הוא חסר משמעות

הוא אומר

**כל מה שאיננו דהרמה
הוא חסר כל משמעות.**

הוא חסר כל משמעות במובן זה שהוא לא מייצר בשבילנו אושר. הדברים שאנחנו מצפים שיגרמו לנו לסיפוק ואושר אין בכוחם לעשות את זה. מבחינה זאת הוא חסר משמעות.

כדי שאני אהיה מאושרת אני צריכה שיהיה לי רישום שייצר בשבילי אושר. בוס שמאד מרוצה ממני, בוס שמתמוגג ממני. או אולי הוא עושה אותי שותפה, ואולי הוא אפילו אומר לי "או, את תנהלי את העניינים, את כל כך מוצלחת". אולי יש כזה גם. אם אני רוצה כזה רישום, אם אני רוצה כזאת חוויה, אני צריכה קודם לזרוע כזה רישום ולתת לו זמן להבשיל.

זאת אומרת שאני צריכה קודם לצלם את עצמי, להקליט את עצמי עושה את זה לאחרים, עוזרת לאחרים בקריירה שלהם.

**את אותו דבר שאני רוצה בשבילי אני צריכה קודם לעשות לאחרים.
זה אחד החוקים הבסיסיים ביותר של קארמה – בלי זרע אין עץ.
אם לא זרעתי אני לא יכולה לקצור. אי חייבת לזרוע את הזרע.**

אז אם אני רוצה שיהיה לי טוב, למשל אני רוצה לפגוש פומלות, ☺ ופומלה שעוברת דרך הקו הזה² עושה לי טוב, אז אני צריכה לצלם את עצמי מעבירה דברים שהוא אוהב דרך השפתיים שלו. אני צריכה לצלם את עצמי עושה את זה.

מישהו שואל: האם אני יכולה רק לדמיין את זה ולא ממש לעשות את זה?

זה יהיה נהדר אם תדמיני את זה. זה לא יהיה אותה עוצמה. את צריכה בפועל לעשות את זה אם רוצה את הקארמה חזקה מספיק שתבשיל גם מספיק מהר ולא בגלגול הבא. אני לא רוצה בגלגול הבא פומלות ☺. אני רוצה אותם עכשיו.

אז אם כדי שלי יהיה טוב אני צריכה לעשות למישהו אחר טוב דומה, בעל אופי דומה, אז כשאני מאכילה אותו בפומלות – אני לא חושבת שהוא כל כך אוהב פומלות ☺ אפרסמונים – אז כשאני מאכילה אותו באפרסמונים, את מי אני מאכילה? [תשובות מהקהל]. את עצמי. אני מייצרת את האושר שלי. בו זמנית אני עושה אותו מאושר ואותי מאושרת. וזה היופי של זה.

כל דבר ארצי מסתיים במוות

אז הוא אומר

**כל מה שאיננו דהרמה
הוא חסר כל משמעות.
השליך זאת, כמו אשפה.**

השליך זאת במובן - אל תאמין לכזב.

שוב, אל תקראו את זה לא נכון. הלו ג'ונגים יכולים להיות מבלבלים כי הם כל כך קריפטיים. הם כל כך לאקוניים. לא להשליך את המשפחה, לא להשליך את הג'וב או את העבודה לא. **להשליך את האחיזה ברעיון שהדברים האלה מצד עצמם יכולים להביא לי אושר**, כי הם לא. להשליך את זה.

² המורה מצביעה אל הפה שלה.

השלך זאת כמו אשפה. הכול מסתיים במוות.

כל התופעות, המצבים והנסיבות בחיינו חייבים להסתיים, כי הקארמה שיצרה אותן חייבת להתכלות. גם חיינו כבני אדם חייבים להתכלות, כי גם הם באים מקארמה. כאשר אנו מבינים זאת היטב, המחשבה שאנו עלולים למות כבר היום, מאפשרת לנו לשמור על סדרי עדיפויות נכונים, ולהבחין בין מה שחשוב לעשות ובין מה לא: בין מה שהוא דהרמה ובין מה שהוא לא.

נצל את החיים הנדירים שקיבלת

הוא אומר,

הצטייד בצידה קלה וצא כעת לדרכך.

זה משפט נפלא. תחיה קל, תחיה פשוט, תיפטר ממה שאתה לא צריך.

אתה צריך את החיים האלה כי החיים האלה מאפשרים לך לצאת מהגלגל הזה. חיים של אדם רעב ועני בהודו לא מאפשרים את זה - הוא צריך לעבוד יום שלם כדי שתהיה לו ארוחת ערב, וכשהיא נגמרת הוא צריך לעבוד את היום הבא כדי שיהיה לו ארוחת ערב ביום הבא. אין לו זמן לזה.

לנו יש. לנו יש. זה יסתיים. אז החיים האלה הם מאד יקרים. הם ברי חלוף הם נדירים והם מאד יקרים כי הם מאפשרים לנו לצאת מהגלגל, אם נדע להשתמש בהם נכון. אז אנחנו צריכים לתמוך במה שתומך בחיים האלה; אנחנו צריכים קורת גג ואנחנו צריכים אוכל.

**יש איזה מינימום שצריך לקיים אותנו, והוא אומר:
תעזוב את כל השאר. תעזוב את כל השאר.**

זה לא נכון שאתה צריך לעבוד 50 שבועות בשנה כדי לקבל שבועיים חופש. זה שטות. זה טיפשי. לעבוד 50 שבועות כדי לחיות שבועיים? לא. אולי אתה יכול להוריד רמת חיים. אולי אתה יכול לנסוע במכונית יותר ישנה או לנסוע קצת פחות או אולי מספיק חדר אחד פחות. **אולי מספיק פחות.**

ורובנו שחיים במערב יש לנו הרבה יותר ממה שאנחנו צריכים. ואת כל זה צריך לתחזק, על כל זה צריך לשלם מיסים, את כל זה צריך לתקן. כל זה צריך לזכור איפה נמצא. כל זה תופס את המינד שלנו.

אז הוא אומר: הצטייד בצידה קלה, רק מה שצריך, וצא לדרכך.

צא לדרכך להבין איך המנגנון הזה עובד ולהפוך את הגלגל הזה.

זה מה שהלו ג'ונג הזה אומר.

(מנדלה)

(הקדשה)