

לו ג'ונג 5 – אימון התודעה
מבחר עצות של חכמי הלו ג'ונג
על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואקי'
תרגום, עריכה והגשה
לאמה דבורה-הלה
בית הצנחן, רמת-גן, ינואר 2010
שיעור 3

(מנדלה)

(מקלט)

הלו ג'ונג של שישה המפתחות

- חרות את מותך על לבך –
זה המפתח לבחון האם עליך
להדק או להרפות את תרגולך.
- חשוב על סבך הבעיות בסמסרה –
זה המפתח לעקור אחיזה
ממעמקי לבך.
- שים דעתך על צורכי הזולת –
זה המפתח להפוך
את כל שתעשה לדהרמה.
- מקד את מחשבתך בלאמה שלך –
זה המפתח כיצד למזג
את לבך וליבם לאחד.
- ראה את עולמך ויושביו כמלאכים –
זה המפתח להיפטר מן התפיסה
שרואה את עולמך כרגיל.
- הישאר צלול עם כל שבא –
זה המפתח לראות חיים אלה
נהפכים לחופש מעצמם.

הלו ג'ונג של "שישה המפתחות". זה לימוד נוסף של מאסטר גיילווה ינגונפה, מאד יפה.
שמו בטיבטית

གནད་དྲུག་གི་གདམས་པ།

Ne drug gi dampa

Ne זה נקודת מפתח, נקודה עיקרית

Drug - שש

Dampa זה עצה או הנחייה

יש פה עצה על שש נקודות עיקריות. יש פה שישה מפתחות שכוללים את כל הדרך בעצם ☺.

הלאמה הוא איש רוח גדול, שמימש הרבה הישגים רוחניים בחייו, ובאים אליו התלמידים שהם רועי יאק אנאלפביתים, וגם הם רוצים להיות מאושרים. והם אומרים: "אתה הלאמה בוא תעזור לי. תלמד אותי". אז הוא נותן להם שישה מפתחות.

1. מפתח ראשון – פיתוח המודעות למוות

הראשון, הוא אומר

**חרות את מותך על לבך –
זה המפתח לבחון אם עליך
להרפות או להדק את תרגולך.**

חרות את מותך על לבך זאת אומרת לפתח את המודעות לזה שמותנו ממשמש ובא ואני לא יכולה לעצור אותו וכל יום שחולף מקרב אותי לשמה.

ואני לא יודעת מתי הוא יבוא, וכל כך הרבה דברים יכולים להרוג אותי. הגוף שלי יהרוג אותי. מה הורג אותי בסופו של דבר? אותו גוף שאני מטפחת ומסרקת והולכת לקוסמטיקאיות או למספרות ולספא ולמכון יוגה ולמכון כושר. הגוף הזה יהרוג אותי.

המקלחת שלי יכולה להרוג אותי. אני יכולה להחליק במקלחת וליפול. המקלחת, שאני עוד לא גמרתי לשלם עליה משכנתא, יכולה להרוג אותי. בוודאי שהאוטו היקר יכול להרוג אותי. הדברים שלנו יכולים להרוג אותנו. כל כך קל להרוג אותנו. מספיק לסתום לי את האף לשתי דקות זה יכול להרוג אותי. כל כך קל. ומעט מאד דברים שאכן מקיימים אותנו.

אז הוא אומר:

**חרות את מותך על לבך –
זה המפתח לבדוק אם עליך
להרפות או להדק את תרגולך.**

זה המפתח שינחה אותך. אם יש לך מדיטציה טובה על מוות – ואנחנו מדברים על מודעות למוות, לא על הפאניקה של המוות. זאת לא עוזרת – אבל אם יש לנו מדיטציה טובה של המודעות למוות, אז התרגול יהיה טוב. אז בשאר הזמן אני אעשה תרגול טוב, שאכן יוציא אותי מן הגלגל. אם לא, אני אבזבז את הזמן על הבלים.

2. מפתח שני – שחרור אחיזה בחיים הסמסריים

מפתח שני. הוא אומר

**חשוב על סבך הבעיות בסמסרה –
זהו המפתח לעקור אחיזה
ממעמקי לבך.**

סבך הבעיות בסמסרה זו העובדה האמיתית שאנחנו כל הזמן מכחישים, שכל דבר טוב שיש בחיים שלנו נאלץ לאבד, בלי יוצא מן הכלל. בלי יוצא מן הכלל. את הג'וב שלנו, את הבני זוג שלנו, את הבריאות שלנו, את היופי שלנו, את השכל שלנו, את הצלילות שלנו, את המוניטין שלנו, את הכלבים שלנו, את

הילדים שלנו, את כל מה שיש לנו. כל מה שיש בחיים שלי שיקר לי ושאני כל כך אוהבת ושאני מבלה את כל זמני בלטיפה או להשיג - את כל זה אני אאליץ לאבד; כל זה יקרע מעלי בחטף ובאכזריות.

זה סבך הבעיות בסמסרה, למשל.

סבך הבעיות בסמסרה הוא שאני לא יודעת מתי יקרה לי מה, אין לי מושג איך הקארמות האלה יבשילו ואיזה קארמה תשתלט עלי. אני בכלל לא בשליטה. אני אגיד לכם תרימו את יד ימין - תרימו את יד ימין. אז זה מרגיש כאילו שאנחנו בשליטה על יד ימין, נכון? אבל יבוא יום ואני אגיד לכם תרימו את יד ימין ואתם לא תוכלו להרים את יד ימין. זה יבוא.

וזה מוכיח שאין לי שליטה ביד ימין. זאת אשליה. יש לנו אשליה שאנחנו בשליטה, שיש לנו זמן. ואתה חייב לדרבן את עצמך עם המודעות למוות, אחרת הוא יחטוף אותך לפני שאתה תפנה ימינה ושמאלה כי אין לך שליטה. כי יש לנו אשליה של שליטה.

אז הוא אומר

חשוב על סבך הבעיות בסמסרה - זה המפתח לעקור אחיזה ממעמקי לבך.

תעזוב את האחיזה ברעיונות האלה, שאם אני אסדר את החיים שלי הכול יהיה בסדר - את זה תעזוב.

כל עוד אנחנו בגלגל הסמסרה, אנו נאלצים למות שוב ושוב, ולהיוולד שוב ושוב, ללא שום שליטה, לתוך צורות קיום שברובן הסבל רב וממושך. אנו עולים ויורדים, סובלים רוב הזמן בבדידות גדולה, ולעולם איננו יכולים למצוא סיפוק של ממש.

הבנה זו עוזרת לשחרר את האחיזה בחיים הסמסריים, שכן אנו מבינים שאין אף פינה בסמסרה שהיא טובה, ושבה אנו יכולים להרגיש בטוחים ומוגנים. אנו מבינים שהמגן היחיד שיכול להיות לנו הוא לא ארצי כי אם רוחני, ואז ההבנה מדרבנת אותנו לעשות תפנית וללכת למקלט, לשים את יבנו על הדרך הרוחנית, על החוכמה שמשחררת ועל הדמויות שהשיגו חוכמה זו, ויכולות לעזור לנו בדרך.

3. מפתח שלישי – התמקדות בצורכי הזולת

עכשיו הוא נותן לנו מפתח איך להמשיך הלאה. זה הצעד הבא. עד עכשיו לא פגשנו אותו במפורש.

הצעד הבא. הוא אומר

שים דעתך על צורכי הזולת. זה המפתח להפוך את כל מה שתעשה לדהרמה.

זה משפט מאוד יפה, כי הוא אומר: עד שיגיע זמנך ללכת למערה ולעשות את המדיטציה, אתה יכול לעשות תרגול רוחני מדהים איפה שאתה נמצא, במשפחה, בעבודה, בבית, באותה שכונה, אפילו על אותו כביש עם אותה מכונית.

אם אתה שם דעתך על צורכי הזולת, הכול הופך לתרגול רוחני. כל דבר הופך לתרגול רוחני, כי כל פעם שאני ממקדת את עצמי בצורכי הזולת, אני מפעילה אנטידוט לנטייה העמוקה והמושרשת של להוקיר את עצמי, של לטפל רק בעצמי, שבאה מתוך הדעה השגויה שיש אני שמה שקיימת מצד עצמה.

אז הוא אומר: כל מה שאתה עושה, אם אתה ממקד את עצמך בצורכי הזולת, ואתה חושב: "מה אני עכשיו יכולה לעשות כדי להקל על האדם הזה שעובר על ידי?", אם אני כל הזמן ממקדת בצורכי הזולת - אני אוטומטית מפעילה אנטידוט לשטן הזה שהורג אותי כל הזמן וזאת האחיזה הזאת בעצמי, ההוקרה העצמית שחוסמת את ליבי ובסוף חונקת אותו לחלוטין. זה המפתח השלישי.

המחשבה שלנו במצב הרגיל שלה, במצב הנורמלי שלה, היא מאוד שגויה. כי אנחנו מאוד אחוזים בעצמנו, אנחנו מאוד מוקירים את עצמנו, אנחנו כל הזמן דואגים לצרכים שלנו ואנחנו לא מבינים את השגיאה בחשיבה שלנו. אנחנו לא מבינים את כל הדברים האלה, על הזרעים שבאים ככה¹ ועל הארעיות ואנחנו לא במגע עם כל הדברים האלה.

ולמה אנחנו לא חושבים על הדברים האלה? לא בגלל שאנחנו יותר טיפשים מאחרים, אלא בגלל שיש לנו הרגלים מאוד עמוקים לחשוב ככה, שטיפחנו אותם במשך מהלך חיים שלם של אנוכיות, שלפניו היה מהלך חיים שלם של אנוכיות, שלפניו היה מהלך חיים שלם של אנוכיות. טיפחנו וטיפחנו רגילים ככה.

לעומת כל זה, ההתמקדות בזולת נוגדת נטייה זו, פותחת את ליבנו, ויוצרת את התנאים שמאפשרים השגת חוכמה.

4. מפתח רביעי – התמקד בלאמה שלך

לצאת מסמסרה מאוד קשה, לצאת ממעגל הקסם הזה של אחיזה בעצמי וטיפוח עצמי. וכתוצאה מזה הלב סגור, כי אני כל הזמן עסוקה בעצמי ויש לי חומות גדולות שמפרידות אותי מן הזולת - מאד מאד קשה בעצמנו, מאד מאד קשה בעצמנו.

המפתח הרביעי, הוא אומר,

**מקד את מחשבתך בלאמה שלך -
זה המפתח כיצד למזג
את לבך וליבם לאחד.**

ופה הוא מכניס בשתי שורות את החשיבות של המורה הרוחני.

כל הדברים שאתם שומעים, אתם כבר הייתם בכל כך הרבה שיעורים, אתם יוצאים החוצה, מה קורה? numero uno, דואגים לעצמנו נכון? אנחנו כמעט חסרי תקנה כי זה כל כך עמוק מושרש בנו. אז אנחנו חייבים למצוא מורה או מורה שימשכו אותנו משם. אנחנו לא יכולים בציצית ראשנו למשוך את עצמנו מתוך הביצה, מתוך המדמנה הזאת, אנחנו לא יכולים.

הוא מניח פה שכבר יש לכם לאמה. כמובן, **מה שבא לפני הבית הזה זה - תחפשו לאמה.** תמצאו את הדמות הזאת שאתם מרגישים שמעניקה לכם את ההשראה, את החוכמה שעוזרת לכם, שמקדמת אתכם, שמגבירה את האושר בחיים שלכם.

ותבחנו אותם טוב - לא כל אחד מתאים להיות לאמה שלי; צריך שיהיה להם תכונות רוחניות מסוימות. חשוב לבחון אותם היטב, כי אני לא רוצה לבלות את חיי וללכת בכיוון שאחר כך יכזיב, כי אני לא יודעת כמה שנים יש לי. אז זה לימוד חשוב שאנחנו עושים אותו במקומות אחרים; תסתכלו בקורס מספר 1, בקורס מספר 9, בחומרים שלירן שם שמה², בעמוד על הלאמה³. יש הרבה חומרים.

אז מאוד חשוב ללמוד לבחון אותם. העצה שנותנים לנו הכתבים זה לבחון אותם הרבה זמן, ולבחון אותם בעיון ובדקדוק ולא בקלות ראש להיכנס למערכת היחסים הזאת, כי

זאת מערכת היחסים הכי חשובה בחיים שלנו, וחשוב שהיא תעשה נכון, שהיא תהיה עם האדם הנכון ושהיא תעשה בצורה נכונה.

אנחנו צריכים לא רק למצוא את האדם הנכון אלא

¹ כלומר: מביאים אלינו את הדברים הבלתי רצויים בחיינו, ומאלצים אותנו לחוות אותם.

² הכוונה לקורס על "זרעי לאמה טובים". חומר נוסף יש גם בסדנה "מקור כל חסדי"

³ באתר קלאסיקה בודהיסטית בישראל, **לאם רים: על הלאמה** <http://www.heart-dharma.org.il/files/Lama.htm>

אנחנו גם צריכים ללמוד איך להיות איתם. איך לא לקלקל את הדבר הזה, איך לא לפגוע בדבר הזה, כי הדבר הזה הוא כל כך יקר, כי יש ביכולתו יש בו הפוטנציאל להוציא אותנו מסבל, אם הוא נעשה נכון.

אז אם אנחנו לא יודעים איך לעשות את זה נכון וזורעים רישומים לא נכונים, הם יבשילו על ידי שהם יפרידו אותנו מהלאמה הזה ואז אין לנו דרך. כי

בלי לאמה אין לנו דרך. אנחנו הולכים לארץ לא נודעת,

אף פעם לא היינו במקום הזה, שלא היינו כל הזמן רק מרוכזים בעצמנו.

אז אם מצאנו משהו כזה שמבין את החוכמה הזאת, שמבין מה שקראנו בסוּטְרַת הַלֵב "שלמות החוכמה", החוכמה שמבינה את הריקות של העצמי ושרוויה באהבה הגדולה הזאת ובחמלה הגדולה הזאת שיכולה להוציא אותי מכאן, והם רוצים בכל מאודם לעזור לי להוציא אותם מכאן – עם לאמה כזה אני רוצה למזג את התודעה שלי. אני רוצה שתהיה לי את החוכמה שלהם כדי שגם אני אוכל להפסיק את הסבל שלי וגם אוכל אחר כך לעזור לאחרים להפסיק את הסבל שלהם.

אז הוא אומר

**מקד מחשבתך בלאמה שלך –
זה המפתח כיצד למזג
את לבך וליבם לאחד.**

ולא הכוונה ללב הפיזי, **ליבך וליבם כאחד** - המיינד אצל הטיבטים הוא כאן⁴, תודעה עמוקה יותר. לא זו שידועת חשבון ועברית; הרמה שיש בה אהבה ושיש בה חמלה ושיש בה חוכמה היא כאן.

אז הוא אומר: אתה רוצה למזג את הלב שלך עם הלב של הלאמה. ובעברית זה מאוד יפה כי כשאנחנו אומרים "לב" אנחנו מתכוונים לזה באמת, "לשים לב". אז למזג את ליבך עם ליבם, אז אתה צריך להתמקד.

**הוא ממליץ לנו על התרגול הזה:
למקד את המחשבה בלאמה, להיות אתם כמה שיותר.**

אם מצאתם לאמה נכון.

זוהי הדמות החשובה ביותר בחייו של המתרגל הרוחני הרציני.

הלאמה שלנו השיג את החוכמה המשחררת. והוא או היא נמצאים כבר בקיום אחר, ומופיעים בחיינו כדי שנוכל אף אנו ללכת בעקבותיהם. "למזג את תודעתנו איתם" פירושו להשיג גם אנו את חוכמתם. מורה או מורת הלב שלנו הם המקור היחיד שממנו יש לנו איזושהי תקווה להשיג חוכמה זו, ועלינו ללמוד לפתוח את ליבנו אליהם ולשרתם בכל ליבנו על מנת שנוכל אף אנו להשיגה.

5. מפתח חמישי – ראה אותם כמלאכים

הוא עובר הלאה. אם, הוא אומר,

- אם תעשה מה שאמרתי עד עכשיו, כל מה שאמרנו עד עכשיו,
- ואם תקדיש זמן ומחשבה להבין איך אתה המקור לכל הדברים; ואיך המעשים, הדיבורים והחשיבה שלך מייצרים את כל הדברים;
- אם תתחיל לפענח את המנגנון הזה, שהוא מאוד חבוי, הוא לא נגיש לנו במצב התודעה הרגיל שלנו; אם נתחיל לפתוח אותו,

⁴ בלב

יגיע זמן שכתוצאה מהחוכמה הזאת וההבנה הזאת,

- מספיק שתלנו רישומים אחרים,
- מספיק הפסקנו לפגוע בזולת במעשים שלנו כדיבור שלנו בחשיבה שלנו - הכי חשוב החשיבה שלנו. זה כל הזמן שמה, וגם היא זורעת רישומים, אז מאוד חשוב להקפיד על החשיבה שלנו, איך אני מתייחסת לזולת במחשבה שלי.

אם עשיתי את זה מספיק זמן

- ואם גם שמתי את דעתי על צורכי הזולת; אם אנחנו אכן מיישמים את הרמה הזאת של נדרי הבודדיסטווה ולומדים לשים את דעתנו על הצרכים של הזולת ברמה עמוקה,

- ואם אני מתרגלת כל הזמן,

יבוא יום שהזרעים האלו יתחילו להבשיל והם יתחילו להכתיב את החוויה של עולמי. ואז במקום זרעים שמיצרים עולם רגיל שיש בו מלחמות ומוות ומחלות ואובדן ומצוקה ומחסור וכל זה, **הזרעים שלי יתחלפו ואני אתחיל להשליך עולם אחר ואנשים אחרים.**

והאנשים האלה, הוא אומר, הם יופיעו לי כמלאכים. אני **אמצא את עצמי מוקפת במלאכים.**

וחלקכם אולי ששומרים קצת על הנדרים לזמן מה, אתם מתחילים אולי להתחיל להרגיש שהעולם שלכם עובר תמורה; אתם מספרים לי את זה; כתבתם לי מכתבים מדהימים אתמול, תודה רבה לכם, זה היה טקס מדהים אתמול.⁵

והעולם עובר תמורה, ואתם פוגשים את המלאכים האלה. ובהתחלה הם כמו מלאכים ואם אתם ממשיכים את העבודה הם לא "כמו מלאכים" - הם אכן מלאכים. הם בדיוק ממשיים כמלאכים, כמו שהאנשים עכשיו ממשיים כאנשים. וכמו שעם רישומים פחות טובים זה יהיה עולם יותר סובל, אז כשהרישומים שלנו משתנים, הוא אומר, אז נהיה מוקפים במלאכים. הוא אומר

ראה עולמך ויושביו כמלאכים

בהתחלה אתה יכול להעמיד פנים.

אולי עוד אין לך זרעים מספיק טובים - אתה יכול להתחיל להעמיד פנים וזה תרגול נפלא, נפלא, אנחנו מדברים עליו הרבה. זה הפרנויה ההפוכה הזאת. האיש שיש לו פרנויה, הוא חושב שהעולם כולו רודף אותו והעולם מתנכל לו. הוא מציע לנו **פרנויה הפוכה - כולם שמה מלאכים ומוארים, והם כולם, כל מה שהם עושים זה כדי להביא אותי לאושר.** תוכלו להעמיד פנים ככה.

בטח תגידו: "תפסיקי להיות הזויה ותתחילי להיות מציאותית ותעמדי עם שתי רגליים על הארץ" - הגישה הרגילה שרואה אותם כרגילים - **אתם לא יכולים להוכיח שהם רגילים.** אני לא יכולה להוכיח שהם מלאכים, אבל אתם גם לא יכולים להוכיח שהם לא. לעומת זה, אם תתחילו להתייחס אליהם ככה, אתם מתחילים להפוך את הגלגל, זה מוציא אתכם מהסבל.

אז עכשיו אם הבוס בא וצועק עליי - אותו מצב, עשיתי את מה שיכולתי והבוס לא הגיוני והוא צועק עליי - הוא נראה לא הגיוני, אבל אני מבינה עכשיו שהוא השלכה שלי ועכשיו אני אומרת: הממ, אם נכון שהעולם כולו בא להביא אותי להארה אז אולי יש לו teaching בשבילי, אולי יש לו שמה משהו ללמד אותי? ברגע הזה, באותו הרגע, אם אני אראה שמה מלאך עומד לפניי ומנסה ללמד אותי משהו שאני עוד לא יודעת, אם אני אעצור רגע את התגובה ואקשיב ללימוד - החיים הופכים לחגיגה בכל רגע ורגע. **כי כל מה שבא הוא עכשיו לימוד.**

**כל מה שבא הוא עכשיו לימוד, ואז אני מתקדמת נורא מהר,
כי אז כל העולם מלמד אותי; אז כל העולם מלמד אותי כל הזמן.**

⁵ הכוונה לטקס מתן נדרי הבודדיסטווה שהתקיים בערב הקודם.

6. מפתח שישי – הבנת הריקות

ואז הבית הבא הוא אומר:

הישאר צלול עם כל מה שבא –

זה אומר זכור את הריקות של הדברים.

אז הוא אומר: עם כל שעולה, תבין את הצלילות של הדברים, תבין את הריקות שלהם, תביני שאין להם את הטבע העצמי הזה שאת מייחסת להם, הם ריקים.

המלאכים שמופיעים שם מתוך הזרעים שלי, אני שלחתי אותם ללמד אותי, דברים שבעצמי ברמה המודעת אני לא מסכימה ללמוד.

ברמה המודעת אני לא מסכימה לראות את עצמי כקנאית, למשל. אני לא חושבת על עצמי כקנאית, אבל אני רואה אנשים מקנאים; מישוהו מתקנא בי. אם מישוהו מתקנא בי, אני לא יכולה לפגוש את זה אם אין בי קנאה, אני רק לא רוצה לראות אותה, אני לא מודעת לה. אז הם באים.

אה, אז עכשיו, אם אני רואה איזה מלאך שבא ללמד אותי משהו, רגע, רגע מה הוא מלמד אותי? הא, הוא מלמד אותי על הקנאה שלי. עכשיו אני יכולה לעבוד עם זה. במקום להתחיל להגיב לקנאה, אני יכולה עכשיו לעבוד עם זה.

החיים נהפכים לחופש

ומהר מאוד, הוא אומר

חיים אלה

נהפכים מעצמם לחופש.

אם אנחנו מבינים את הריקות שלנו ושל העולם סביבנו, הרי שצבירת החסד הדרוש על מנת להפוך את עולמנו לעולם של יצורים מוארים ולגן עדן הופכת לתהליך כמעט אוטומטי.

אתם משתחררים מכבלי הקארמה, כי אתם מחסלים את כל הנגעים האלה; אתם סוף סוף מסתכלים בראי ולא בורחים ממנו ולא מטשטשים אותו ולא שוברים אותו, ואתם לומדים ממה שאתם רואים. אה, את זה אני לא אוהבת - אני צריכה לעשות משהו כדי שהבבואה תהיה טובה. ואז אתם יוצאים מאוד מהר.

אלה שישת המפתחות.

שאלות על קארמה

- הקארמה של שלוה

כן, בבקשה.

מהקהל: אני רוצה לשאול שאלה בקשר לקארמה, שאמרת אם אני רוצה משהו לעצמי אני צריכה ללכת ולתת אותו למישהו אחר. ואני שואלת ברמה של ההוויות: לדוגמא אם אני רוצה שקט נפשי, הוויה שבעצם, היא לא כאן כדי לתת, אז הייתי מבקשת להתייחס לזה.

המורה: כן, אז גליה אומרת "ברמה הזאת של חוויה שלי מעצמי, לא דבר, לא אובייקט שאני רוצה להשיג, אלא תחושה פנימית, איך אני אשיג? למשל שקט נפשי או שלוה נפשית."

אני אענה לך על השאלה הספציפית שלך ואת תוכלי להמשיך משמה הלאה.

בלימוד של הלו ג'ונג של הקורלציות,⁶ אחד מהם אומר

**כאשר כל מעשיי נכשלים
ותודעתי סעורה ומבולבלת**

ניקח את הקטע הזה **תודעתי סעורה ומבולבלת**, אין לי שקט, דברים עוכרים את תודעתי

**הרי זה משום שגלגל הלהבים
סבב עלי שנית,
הקארמה הרעה של
פגיעה בפועלם של אנשים קדושים.**

זה למשל, אם אני רואה מישהו עושה משהו טוב בעולם שעוזר לאנשים, ואני ממניעים כלשהם אנוכיים מתקנאת בהם או מה שזה לא יהיה, מפריעה להם - כשאני מפריעה למעשה שמביא ברכה בעולמי, אני יוצרת לעצמי בלבול בתוך המיינד שלי, כי זה גם חלק מתוך המיינד שלי ותודעתי לא שלוה. זה אחד מהם; בטח אם נחפש עוד נמצא עוד אחר שרלוונטי.

ובאופן כללי יותר, כדי להשיג שלוה אני צריכה לפעול באופן שמייצר שלוה בעולמי. אני צריכה לפעול בצורה שמביאה הרמוניה בעולמי. זה אומר לשמור על נדרי המוסר. זה אומר לא לפגוע באנשים, למשל. אני לא יכולה להשיג שלוה,

בלתי אפשרי מבחינה קארמית להשיג שלוה כל עוד אני פוגעת באחרים.

עכשיו, יכול להיות שאני כבר היום לא פוגעת באחרים. אני ישבתי בכמה שיעורים והבנתי את זה, ואני עכשיו מתחילה ליישם: עשרת נדרי החופש, נדרים כאלה, נדרים אחרים. עדיין יש קארמה ישנה שאני עשיתי כשאני פגעתי באחרים, והיא לוקחת את זמן ההבשלה שלה; ומאוד יכול להיות שעדיין אין לי שקט; אני מתיישבת על הכרית של המדיטציה והראש הולך לכל המקומות ורק לא על נושא המדיטציה, זה עדיין יכול לקרות. זה ייקח זמן מה עד שהקארמות האלו יירגעו. בינתיים אני צריכה ללמוד להפסיק לזרוע חדשות ולטהר את הישנות, להרגיע את הישנות. וזה תהליך.

במקום הזה אנחנו צריכים לפתח סבלנות, אורך רוח. להבין שזה לוקח את זמן ההבשלה שלו. וזה לא שעכשיו אני צריכה פשוט לסבול עד שזה יעבור, לא. כי באותו זמן אני ממשיכה להסתכל מה קורה. אם זאת הבעיה שלי, שאני מאוד סעורה ומבולבלת ויש לי אי שקט, אני באופן מכוון אייצר את האנטידוט, שכתוב לי שם בלו ג'ונג, למשל שמירת המוסר.

אני באופן מכוון אקפיד על קוצו של יוד איך אני מדברת אל אחרים, כמה אני משקרת, כמה אני מפלגת אחרים בדיבור שלי, כמה אני משתמשת בדיבור בוטה, כל הדברים האלה שפוגעים. כמה אני פוגעת בחיים, כמה אני לוקחת רכוש של הזולת בכל רמה של לקיחה, כן, ואני אקפיד על קוצו של יוד במשך תקופה. זה העבודה עם היומן. אני הולכת ובודקת מה אני עושה כל היום? בעשייה, בדיבור ובעיקר במחשבה כי זה רוב הקארמה נרשמת שם, בעיקר במחשבה.

וכל אחד מכם צריך להוכיח את זה לעצמו, כי אין שום דרך חיצונית להוכיח לכם את זה.

**תיקחו את היומן ותתחילו לנהל אותו בצורה עקבית ואולי ממוקדת לפי הקורלציה
שמתאימה לכם, לפי מה שכרגע מטריד במיוחד. וזה לוקח בהתחלה כמה חודשים.**

אם אתם טובים בזה אתם יכולים לעשות את זה בבוקר ואחרי צהריים זה מבטל, אבל זה מאסטר, זה מאסטר גדול. לפני שאת מאסטר גדול זה יכול לקחת כמה חודשים. את לא מסתכלת על מה מופיע עכשיו כי זה קארמה ישנה, זה צריך לחלוף, אבל את ממשיכה לזרוע בעקביות - החיים שלך חייבים להשתנות, ואת אכן תשיגי שקט.

⁶ הכוונה לסדנת לו ג'ונג 4: "גלגל הלהבים"

ואם למשל זאת הבעיה, אם זה נכון שזה קשור ללהפריע לפועלם של אנשים קדושים, אז את הולכת ועושה את ההפך. את רואה מישהו עושה פרויקט טוב, זה מגיע לידיעתך - את הולכת ותומכת בו. את עוזרת למי שעושה טוב בעולם. את תשיגי שלוה, את מוכרחה להשיג שלוה. זאת העבודה.

- קארמה והזולת

כן, עוד שאלות? כן, תום.

מהקהל: יש משהו מהותי שאני לא מבינה. כל היצורים החיים אז הם מופיעים בעולם שלי מובן שאני מופיעה בעולם שלהם. אז אני לא מבינה למה כל הפעולות צריכות להיעשות דווקא כלפי כל אחד.

המורה: תום אומרת "את דיברת איך הזרעים מבשילים ככה, האובייקט והסובייקט באים מאותו זרע והחוויה באה מאותו זרע" אז היא לא מבינה למה היא צריכה לעשות פעולה, "למה אני צריכה לתת לאריאלה כדי לראות את עצמי אחר כך מקבלת".

אוקיי, שאלה נפלאה, לא פשוטה. שאלה לבשל אותה.

אני רק אתן רמז לא תשובה, כי בתוך השאלה שלך **built in** הפרדה בינך ובין זולתך. הפרדה שהיא מלאכותית, מעולם לא הייתה שם ולעולם לא תהיה שמה. אלא שהבורות שלנו, האחיזה בעצמי, מייצרת אותה. אז השאלה תיפתר כשזה ייפתר.

- האם יש עולם שם בחוץ שאינו קשור בקארמה שלי?

מהקהל: אם הבנתי נכון אנחנו גם מושכים בקארמה אנשים שסובלים.

המורה: מייצרים אותם על ידי הקארמה שלנו.

תלמידה: מייצרים אותם? אבל אם הם באו סובלים אז אנחנו הגדרנו אותם או משכנו אותם?

הלאמה: מה שמך?

תלמידה: ורדה.

המורה: ורדה אומרת "מה אנחנו גם מייצרים עם הקארמה שלנו את האנשים הסובלים? ואולי אנחנו כבר באנו לעולם שלהם והם גם סבלו עוד לפני שבאנו?"

נגיד שאת יודעת שמישהו סבל עוד לפני שהכרת אותו.

תלמידה: נכון.

המורה: ועכשיו באת ואת רואה אותו סובל.

את מניחה שהיה שמה מישהו סובל לפני שאת באת לשם. את אומרת את יודעת שהיה שם מישהו סובל.

זאת הייתה השאלה שאני שאלתי קודם. אם אני שמה פה את המחק, אתם רואים מחק, אני רואה מחק, אוקיי? עכשיו אני שמה את המחק וכולנו יוצאים מן החדר, גם אני וגם אתם, כולם יוצאים מהחדר. האם אני יכולה להגיד שיש פה מחק? האם אני יכולה להגיד שיש פה מחק? אם גם אני וגם את וגם כל אלה שעכשיו ראו את המחק הזה יוצאים מן החדר, האם אני יכולה לטעון באופן תקף שיש פה מחק בחדר?

תלמידה: אני מניחה שיש פה.

המורה: אין מי שיעיד על זה, נכון? אין מי שיעיד על זה, אבל אני חיה כאילו שיש שם מחק, כי אני זוכרת שהשארתי אותו ועכשיו יצאתי. אבל אין אף אחד שיכול להעיד על זה.

יש הנחה שיש שם עולם, שהוא קיים שם באופן אובייקטיבי, והוא בלתי תלוי בהשלכה שלי. ואנחנו אומרים שאם תחפשי עולם כזה לא תוכלי למצוא. וזה אחד הביטויים לטעות הגדולה שלנו.

אנחנו נותנים קיום עצמי לבוס; גם השכנה שלי אומרת שהוא רע, וגם הפקידה השנייה אומרת שהוא רע. לא רק אני אומרת. אנחנו כל הזמן עושים את זה, אבל בעולם שלי הוא מופיע רע יחד עם כל האנשים שחושבים עליו שהוא רע, כי גם אותם אני יצרת.

ובשבילי - אין לי עולם אחר.

וכל אחד מאתנו, העולם היחיד שיש לנו זה זה שאנחנו משליכים, עם ההיסטוריה שלו ועם הגאוגרפיה שלו. כל זה בא ממני, כל זה בא ממני. וזה משהו לבשל. זה לא יהיה משהו לרגע אחד לפתור.

תלמידה: כי אנשים עצמם מספרים על העולם שהיה סבל על העדויות של עצמם.

המורה: אז מי שומע את הסיפור?

תלמידה: אני 😊. אז אני מזמנת את זה?

המורה: את יצרת את זה.

הבודדה לא שומע אף מילה על סבל בעולם שלו. אין בעולם שלו המילה סבל. הוא חיסל את הרישום הזה. אז זה משהו לבשל. לאט לאט. לאט לאט, כן? זה אחד המפתחות שהוא נותן לנו פה. זה להבין בדיוק את החוכמה הזאת. הוא אומר:

**תפסיקי להיאחז בעולם החיצוני כאילו שהוא קיים שמה
והוא יכול להביא לך אושר או סבל, כי אין כזה, כי אין כזה.
כי הוא כולו מושלך ממני. הוא אך ורק סובייקטיבי.
הוא נראה לנו אובייקטיבי, הוא מופיע בפנינו כך,
ולכן אנחנו קוראים לזה כזב.**

הוא נראה לנו כזה כי אנחנו מאמינים למה שאנחנו רואים. ומה שהלימוד הזה מלמד זה [ש]מה אנחנו רואים מבלבל אותנו. הוא לא נכון. זה שאני חושבת שישנו - איננו.

מה יש ומה אין

**הבוס הצועק שאני חושבת שהוא רע מצד עצמו - כזה אין.
זה לא אומר שברגע שהוא צועק עליי, שזה פתאום צריך להיות לי נעים,**

זה לא אומר את זה. זה אכן מרגיש לי מאוד לא נעים שהוא צועק עליי. זה אכן מחק בשבילי כרגע. בשבילי כרגע זה מתפקד כמחק; אני יכולה למחוק אתו את הלוח או כל דבר אחר. זה ממשיך לתפקד. הדברים ממשיכים לתפקד בעולמי ולהיות קיימים בעולמי כמו שהיו קיימים קודם. ברמה הכוזבת הזאת הם מתפקדים. אני קיימת ברמה הזאת, אני מתפקדת ברמה הזאת.

**אז אנחנו לא אומרים שהם לא קיימים בכלל.
אנחנו כן אומרים שהם לא קיימים כפי שאנחנו חושבים שהם קיימים.**

כפי שחשבנו שהם קיימים, ככה הם לא קיימים. אם נתנו להם קיום עצמי, שיש להם קיום עצמי מצד עצמם - כזה קיום אין להם ומעולם לא היה להם ולעולם לא יהיה להם. ולכן אני יכולה לשנות אותם ואת עצמי ואני לא צריכה להושיב אותם ולהסביר להם ולתת להם פידבק וביקורת בונה ו... אני לא צריכה. כל מה שאני צריכה זה לשנות את הזרעים שלי, כי אין להם קיום מצד עצמם ואם אני אשנה את הזרעים שלי, אם אני אחסל צעקות אצלי, אם אני אחסל כעסנות אצלי, אני לא אוכל לחוות משהו שבא וכועס עליי - בלתי אפשרי.

ואלו מאתנו שצועדים זמן מה בדרך אכן מפחיתים את מספר האירועים הכועסים, גם את עצמנו כועסים וגם את הכעס שבא אלינו. אנחנו אכן משנים את המציאות שלנו.

מבפנים. מבפנים, לא מבחוץ.

עכשיו כשהוא צועק. זה לא נעים לי, ואני לוקחת את זה כ- teaching ומסתכלת מאיפה זה יכול היה לבוא? זה מוכרח היה לבוא מזה שאני צעקתי וכך הלאה. ועכשיו אני עובדת עם הכעסנות שלי ואז הוא משתנה. כעבור זמן מה, לא באותו יום. כעבור זמן מה הוא ישתנה. או שהוא יהיה נחמד פתאום או שאני אקבל בוס אחר יותר נחמד או שאני אעבור משם. הזרע, הרישום שמכריח אותי לחוות את החוויה הזאת - ילך.

כשאנחנו אומרים שהדברים הם ריקים, אנחנו לא אומרים שהם לא קיימים. הם ממשיכים להיות קיימים ברמה הזאת, הפונקציונלית, הכוזבת, היחסית. הם שם בדיוק כמו שהיו קודם, אבל עכשיו אני מבינה שהם לא קיימים כמו שהם נראים לי. עולם התופעות מכוב לי. זה נראה לי כאילו שזה שמה. הם כבר סבלו עוד לפני שאני באתי – לא, אני עכשיו שומעת את הסיפור שהם סבלו. זה בא ממני.

עכשיו אני בריאה. למחרת אני באה לרופא והוא אומר "משהו לא בסדר בצילום שלך". מה השתנה מאתמול להיום? מה השתנה? הבשיל זרע אחר. ואם אני אעשה את הדברים הנכונים, ויש לנו אנשים כבר שעשו אותם, הביקור הבא הוא אומר "סליחה טעינו, לא קראנו טוב את הצילום, הכול בסדר". כי זה רק השלכה שלך.

זה רק השלכה שלך ולכן את יכולה לייצר גן עדן בשבילך.

ארבעת המלכים

מלך האמונה הוא המחשבה על מותך.
מלך התרגול הוא הוויתור על העולם הזה.
מלך ההתמסרות הוא לראות את הלאמה כבודהה.
מלך המחשבות הוא להפסיק לראות דברים כבאים מעצמם.

יש לו-ג'ונג נורא חמוד שכתב גיילווה יאנגונפה Gyalwa YanGunpa, שהוא רק חמש שורות.

ཀླུ་པོ་ཤི།

Gyal po shi

ארבעת המלכים. שזה כאלה פנינים של חוכמה שהוא נותן לתלמידים שמשחרים על פתחו.

מלך האמונה: המחשבה אודות מותך

הוא אומר:

מלך האמונה הוא המחשבה אודות מותך,

שעל זה דיברנו, המודעות הזאת למוות שתדרבן אותנו לעשות משהו עם החיים שכרגע יש לנו, כי יש מה לעשות איתם.

ומישהי ניגשה אלי בהפסקה ואמרה: "או-קי, בסדר, אז אני יודעת שהמוות יבוא והוא בלתי נמנע, למה לא פשוט לשכב במיטה ולחכות שהוא יבוא?"

וזאת שאלה מאד הגיונית. כי מצד אחד זה נכון, המוות יבוא, ואני לא יודעת מתי הוא יבוא ואני לא יכולה לעצור אותו.

אה!! אבל יש צד שני, והוא מאד חשוב. כי אני יכולה לשנות את המצב הקיומי הזה שלתוכי נקלעתי, של קיום סמסרי סובל. החיים שלי הם חיים יקרים ונדירים. הרמה הזאת של קיום אנושי שמלא במשאבים ובהזדמנויות, היא לא תחזור על עצמה. אין כזה בכלל, זה נדיר לחלוטין. כמעט שאין כזה בכל היקום. בקורס מספר 1 אנחנו מדברים על זה. אז עכשיו הזמן שנותר לי, אם אני עכשיו להשתמש בו להתמיר את תודעתי, אני לא אצטרך יותר לסבול. אני לא אצטרך יותר לעבור דרך הסבל הזה.

אז כן. נכון.

- אז מצד אחד המודעות למוות מדרבנת אותי לפעול,

- מצד שני ההבנה שיש לאן ללכת, שיש מקום אחר, שזה לא חייב להיות ככה, נותנת לי את הדרבון החיובי, את ההשראה את המוטיבציה. את הידע שאני יכולה לפתח את חמלתי ואת חוכמתי למידות כאלה מדהימות, שאני לא אצטרך יותר לסבול ואנשים בעולמי לא יצטרכו יותר לסבול.

ואז כל רגע נהיה יקר, כל רגע בחיים, אז אני צריכה לעשות כמיטב יכולתי לתמוך בחיים האלה, כדי שאוכל לנצל אותם בצורה מרבית.

מלך התרגול: התפנית

ואז הוא אומר:

מלך התרגול, הוא הוויתור על העולם הזה.

על זה כבר דיברנו.

מלך ההתמסרות: לראות את הלאמה כבודהה

מלך ההתמסרות- הוא אומר, הוא לראות את הלאמה כבודהה.

אז אנחנו דיברנו קודם על אחד המפתחות שהוא נתן לנו בלו-ג'ונג הקודם, של ללמוד לראות את האנשים סביבנו כמלאכים שבעצם באים ללמד אותנו דברים. ואז כל מה שקורה בעצם בא ללמד אותנו דברים.

אז זה נשמע דיבור מאד יפה. זה לא כל כך פשוט לבצע. אתם יוצאים מפה, והם עוד פעם נראים רגילים והשכנים לא בסדר, והממשלה לא בסדר וכל הדברים הרגילים חוזרים אלינו. אז זה קשה לנו פתאום ליישם את זה על כל העולם ולראות את כל העולם כמלאכים.

אז העצה פה, הוא אומר: "לראות את הלאמה כבודהה".

אם מופיע מישהו בחיים שלי, מופיע מורה בחיים שלי, ומתחיל ללמד אותי את הדברים האלה, מתחיל ללמד אותי חוכמה שיש לה פוטנציאל להתחיל להוציא אותי מהסבל ואני קצת מתרגלת...

וחלקכם באים ואתם אומרים: "עשיתי כך וכך, וקצת ראיתי תוצאות. וואו! זה מדהים, עשית כך וכך יומיים וכבר ראית קצת תוצאות, זה מדהים. זה מדהים. ותמשיכו לעשות עוד כמה ימים, עוד חודש עוד חודשיים, עוד שנה, לא תכירו את החיים שלכם. אני כל כך שמחה לשמוע את הדברים האלה. זה המתנה הכי גדולה. זה לתת את מתנת התרגול.

...אם נכון שהכול השלכה שלי, גם המורה שלי הוא השלכה שלי. גם המורה שלי זה זרע מנטאלי שלי. אני לא בכלום רואה כרגע את המורה שלי. יש את השכן שאני בשום אופן לא יכולה לראות בו מורה שלי. ☺ אבל באדם הזה אני כבר מצליחה.

אז אם בא מישהו ונותן לי את המפתחות האלה ביד, את הזרע הזה אני רוצה להעצים. לזרע הזה אני רוצה לתת את כל הכוח שאפשר כדי שאני אוכל לקבל את החוכמה במלואה מאותו אדם, ובהמשך גם מכל האחרים.

על זה הוא מדבר פה. לראות את הקדושה שלהם.

מלך ההתמסרות הוא לראות את הלאמה כבודהה.

ואולי בהתחלה אני לא רואה בודהה, אני רואה אדם... הוא מדבר כמו בן-אדם, אבל

אם הם מלמדים אותי דרך לצאת מסבל, אז מה הם אם לא קדושים?

מה עוד הם יכולים להיות בשבילי, בעולם שלי?

מהאדם הזה השלכתי את זה. אז אני הולכת ואני מעצימה את הזרע הזה. על זה הוא מדבר פה. **את האדם הזה אני עכשיו בעיני רוחי אעצים.**

לא בגלל שהם צריכים את זה, כי הם לא צריכים אותי.

**אם הם אכן מי שהם, הם לא צריכים אותי, אבל אני צריכה אותם.
אני צריכה שהם יעזרו לי לצאת.**

אז אני הולכת ומתמסרת ונותנת להם כוח,

- על ידי השרות שלי
- ועל ידי ההתמסרות שלי.
- על ידי האופן שבו אני חושבת עליהם.
- על ידי האופן שבו אני מתנהגת איתם.
- על ידי האופן שבו אני פועלת כלפיהם.

**באופן כזה אני מעצימה את הזרע לראות יותר ויותר חוכמה בחיים שלי
ולעלות ברמת החוכמה שאני רואה בחיים שלי.
ובסופו של דבר גם זה יפסיק להיות אדם אחד.
אני כל הזמן אראה מלאכים סביבי.
והם כולם יהיו מורים שלי שמושכים אותי לשמה.**

אבל אם מופיע אחד כזה - אנחנו נתלים עליו, אנחנו נאחזים בו. זה ההתמסרות. מלך ההתמסרות הוא לראות את הלאמה כבודהה.

מלך המחשבות: להבין ריקות

מלך המחשבות הוא אומר: זה להפסיק לראות את הדברים כבאים מצד עצמם.

אז קצת דיברנו על זה.

חמשת הרעלים

– אם תרצה לזכות בכל אושר –
יישם את האנטידוט שיעזור
להיפטר מאחיזה ותשוקה.

– אם תרצה להשתחרר מכל סבל –
יישם את האנטידוט שיעזור
להיפטר מדחייה ושנאה.

אם תרצה להשיג הארה
שאינ למעלה ממנה –
יישם את האנטידוט שיעזור
להיפטר מן הבורות עצמה.

– אם תרצה להיות עצמאי בחיך –
יישם את האנטידוט שיעזור
לסלק גאוה מלבך.

– אם תרצה לעצור כל מכשול –
יישם את האנטידוט שיעזור
לסלק קנאה מלבך.

אין אפילו נקודה אחת חשובה בלימוד הדהרמה,
שאיננה כלולה במה שנאמר לעיל.
על כן לך ושא תפילה לקבל ברכה,
והקדש מחשבה רבה למה שנאמר.
ככה הוא אמר.

הלו ג'ונג הבא, גם הוא של מאסטר גיילווה ינגונפה, נקרא בטיבטית

འདྲ་ང་

duk nga

בעברית - חמשת הרעלים.

הוא מונה לנו מה שנקרא **הרעלים**, הרעלים בתודעה שלנו. הוא מונה חמישה רעלים והוא מדבר על אנטידוטים; יש לו פה כמה אנטידוטים.

רעל התשוקה

הוא אומר:

אם תרצה לזכות בכל אושר
יישם את האנטידוט שיעזור
להיפטר מאחיזה ותשוקה.

འདྲི་ཆགས།

duchak

מה זה אחיזה ותשוקה?

כשאני נאחזת, כמו בדוגמה עם החלון ראוה, אני רואה דברים שמושכים אותי ואני רוצה להשיג אותם.

האם זה לא בסדר להימשך לדברים?

נקודה חשובה שאנחנו תמיד שוב ושוב מדגישים. אנחנו אומרים ש

אין שום רע להימשך לדברים. אין רע לרצות להשיג אושר. כולנו רוצים להשיג אושר ואין רע בזה. אז מתי זה רע? מתי זה גורם לי נזק? כשאני לא מבינה מאיפה בא אושר.

זה נפלא לרצות אושר וזה נפלא לפעול להשיג אושר. מה שתוקע אותי זה שאני לא מבינה מאיפה בא אושר, מאיפה באות הפומלות לחיים שלי ואני מנסה להשיג אותם למשל, על-ידי שאני אגנוב אותם מהשכן. או כל מעשה כזה שהוא חסר שחר כי הוא בדיוק מה שייקח את הפומלות מהחיים שלי.

אז הבעיה היא לא בתשוקה וברצון, הבעיה היא בבורות שמלווה אותה. הבעיה היא כשאני משתוקקת לדברים מתוך אי הבנה מה מביא אותם. זה יגרום לי נזק. אז הוא אומר: "תשימי אנטידוט שיעזור להיפטר מאחיזה ותשוקה", זאת אומרת לא ללכת בעקבות תשוקה שמקורה בבורות. להתחיל להבחין בה ולא לתת לה להשתלט עליי. להיות אני הבוס שלה.

הפסוק אומר, שאם אכן ניישם את האנטידוט לתשוקה ולאחיזה שמקורם בבורות, נוכל לזכות בכל אושר שיש. בטיבטית

བདེ་བ་ཐམས་ཅད།

dewa tamche

רעל השנאה

הוא אומר בפסוק הבא,

**אם תרצה להשתחרר מכל סבל,
יישם את האנטידוט שיעזור
להיפטר מדחייה ושנאה.**

דחייה ושנאה. בטיבטית

ཞི་ལྷང།

shedang

שוב – האם דחייה ושנאה מצידם הן רעות? לא. הן ריקות. אני מאד שונאת סבל. אני מאד רוצה להיפטר מסבל. אני סולדת מסבל בחיים שלי. אין שום רע בזה, זה גורם חיובי בדרך הרוחנית שלי. מה הבעיה? כשאני סולדת מהשכן שעושה רעש, ואני לא מבינה למה מופיע שכן שעושה רעש בחיים שלי. אני לא לוקחת אחריות על הזרעים האלה, שאני זרעתי בעבר, אולי הרחוק אפילו, שמייצרים לי אותו, ועכשיו אני הולכת ואני צועקת עליו חזרה. ואז אני מייצרת אותו שוב. ואז אני הולכת למקום הבא ויש שם עוד פעם שכן כזה.

אז הוא אומר: מה שישחרר אותי מסבל זה דווקא הוויתור על התגובה הזאת של דחייה ושנאה.

השחרור מסבל זה בטיבטית

ལྷོག་བསྐྱེལ་དང་བྲེལ་བ།

dukngel dang drelwa

רעל הבורות

אחר-כך יש את הפסוק הבא:

אם תרצה להשיג
הארה שאין למעלה ממנה,
יישם את האנטידוט שיעזור
להיפטר מן הבורות עצמה.

ההארה שאין למעלה ממנה, בטיבטית זה ביטוי לתאר את ההארה של הבודהה, הארה מושלמת לגמרי.

הבורות בטיבטית נקראת

བཀྲི་སུབ།

timuk

והשגת הארה, שמושגת כאשר נפטרים מן הבורות, היא

བྲེལ་ལྷོག་ཐོབ་པ།

jangchub toppa

במילים אחרות - בשלושת הפסוקים שקראנו הוא מונה לנו את הרעלים של:

- אחיזה ותשוקה, זה רעל אחד,
- דחייה ושנאה - רעל שני.
- והבורות עצמה שבתוכה שני אלה נעוצים.

שני אלו נעוצים בתוך הבורות עצמה. ואם ניפטר מן הבורות עצמה, זו שלא מבינה מאיפה באות הפומלות ומאיפה באים השכנים הרועשים, או המעצבנים או מה שהם לא עושים לנו - זאת שלא מבינה - אם ניפטר ממנה, נשיג הארה מושלמת. לא יבואו יותר שכנים כאלה לחיים שלנו ויבואו כל הפומלות שאני רוצה. אם אני עדיין ארצה אותן. ☺

והוא נותן לנו פה עוד שניים.

רעל הגאווה

והוא מספר לנו:

אם תרצה להיות עצמאי בחיידך -
יישם את האנטידוט
שיעזור לסלק גאווה מליבך.

הוא נותן לנו פה את אחת הקורלציות.⁷

נעזוב צועקים. זה שיש בכלל בוסים שמנהלים לי את החיים, אז אין לי עצמאות. אני צריכה לבוא מתי שהם אומרים ולעשות מה שהם אומרים. אני לא עצמאית. מאיפה זה בא? הוא אומר: זה בא מגאווה. זה בא מגאווה. בטיבטית

ང་རྒྱལ།

nga-gyal

אולי אתם לא חושבים על עצמכם כגאים; אם יש מי שמנהל את החיים שלכם, הם משקפים לכם, בעצם קיומם בחיים שלכם, את הגאווה שאתם אולי מסתירים מעצמכם, שאתם לא מודעים לה. אולי נעים לכם, אז אין בעיה. אבל אם לא נעים לכם במצב הזה, אז תתחילו אתם להיות המשרתים של אחרים.

מה שנותן לנו עצמאות ומעמד, זה השרות לזולת. זה השרות מכל הלב לזולת.

זה מה שמצמיחה מלכים. כל מי שיש לו היום קארמה של להיות מלך או בוס, או עצמאי, זה בגלל שהוא שירת הרבה הרבה אנשים אחרים. זה הקארמה. ואם מישהו מאיים על העצמאות שלכם או מצר את צעדיכם או לא נותן לכם לפרוח עם ההשראה שלכם ועם היצירתיות שלכם כי הם רוצים דברים אחרת - תשרתו אותם. תשרתו אותם. תתנו להם לזהור. זה מה שמייצר את הזרעים של עצמאות.

היכולת לפעול באופן עצמאי להשגת מטרותיי נקראת בטיבטית

རང་མཐོན་ཐོན་པ།

ranggo tunpa

רעל הקנאה

הוא נותן לנו עוד אחד:

אם תרצה לעצור כל מכשול,
יישם את האנטידוט
שיעזור לסלק קנאה מליבך.

קנאה בטיבטית זה

ཕྱག་རྩོག།

trakdok

אז זה עוד אחד מהרעלים. הוא אומר לנו: "למה מופיעים מכשולים? למה הדברים שאני עושה נכשלים? אני רוצה לעשות משהו וזה לא מצליח לי, למה זה?"

הוא אומר: "המכשולים האלו באים משום שעיני צרה באחרים". אני לא מפרגנת לאחרים הצלחה. אני מתקנאת באחרים. זה מייצר את הקארמה לראות את המעשים שלי נכשלים.

והפסוק אומר שאם נתגבר על הקנאה בהצלחתם של אחרים, זה בדיוק מה שיחסל את המכשולים להצלחתנו אנו!

בטיבטית

⁷ הכוונה לקורלציות שנידונו בסדנת לו ג'ונג 4.

གཏམ་ཐུག་ཅན་གྱི་ལ་བ།

gek tamche selwa

Gek זה מכשולים

Tamche - כולם

Selwa - לסלק או לטהר

אז חלק מהקורלציות הוא כולל כאן.

המורה: כן.

מהקהל: למשל בקנאה, אז הכול מאד הגיוני לי ומאד ברור לי, אבל איך מסלקים את המחשבה?

המורה: אה!! משרתים אחרים.

מהקהל: או קיי. אז לא להתעסק בעצם עם המחשבה. פשוט לשרת אחרים.

המורה: את לא יכולה בהווה לעשות כלום. כמעט כלום. את יכולה לשים לב וללמוד מזה. את יכולה לנסות לעצור את זה. אבל זה ימשיך לבוא כל עוד הזרע פעיל. ואת רוצה לעשות אנטידוט לזרע. את רוצה ברמה הקארמית לחסל את הזרע של קנאה. וזה על ידי שרות לאחרים.

מהקהל: והתמרה?

המורה: יש לנו את התרגיל של החלפת עצמי בזולתי.

כשאני תופסת את עצמי מקנאת, זאת אומרת שאני רואה מישהו כאיכשהו יותר טוב ממני או יותר מצליח ממני או יותר יפה ממני או משהו אחר. לדעתי, אני קטנה ממנו, כי אני חושבת שהוא איכשהו גדול ממני.

תרגיל מאד יפה זה להחליף מקום.

עכשיו אני רואה אותם כקטנים ממני, זאת אומרת שאני מתנשאת עליהם, אני מתייהרת לי עליהם, אז בעולם שלי, יש סיכוי שהם מקנאים בי. עכשיו אני מתחלפת איתם, אני שמה את התודעה שלי בראש שלהם ואת התודעה שלהם בראש שלי. ועכשיו אני מקנאה בי. ואז אני נכנסת לתוך הרגש של הקנאה. נכנסת אליו עמוק ומתחילה להכיר אותו ומתחילה לפתח גועל נפש ממנו, איך זה להרגיש מקנאה. אז זה גם מפעיל אנטידוט לקנאה.

הסיכום

והלז ג'ונג מסתיים במילים של השראה. הוא אומר:

אין אפילו נקודה אחת חשובה בלימוד הדהרמה,

שאיננה כלולה במה שנאמר לעיל.

על כן לך ושא תפילה לקבל ברכה,

והקדש מחשבה רבה למה שנאמר.

הקדש מחשבה רבה לדברים אלו, וכמובן – תרגל אותם בחיך, אך אם אתה אכן רוצה לנחול הצלחה, נחוץ מרכיב אחד נוסף שאין בלתו: "שא תפילה לקבל ברכה", מהלאמה הקדוש או הקדושה שלך.

(מנדלה)

(הקדשה)