

# 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, דצמבר 2009

### שיעור 4

(מנדלה)

(מקלט)

### המרכז הרוחני בערבה

**לירן:** אז לפני שנחזור ללימוד אז עוד כמה מילים לגבי הפרויקט של האוניברסיטה הרוחנית. דיברנו עליו לאורך כל הביקור. בערך שבועיים וחצי התחלנו לדבר ולעדכן ולשתף את כולכם. אני רוצה להגיד עוד כמה מילים.

אני רוצה להתחיל מהנקודה של בעצם כל הנושא של השטח עצמו והבניה וההקמה של המרכז הרוחני הזה, של האוניברסיטה הרוחנית. הכוונה שלנו זה להקים את המרכז הזה. את האוניברסיטה. זה החזון. זה החזון שלאמה דבורה מביאה לארץ. אנחנו דיברנו פה הרבה לאורך כל הלו-ג'ונג על כל הנושא של זרעים קארמיים וקורלציות.

החזון של לאמה דבורה, ואת זה היא מספרת מאז שהיא הייתה קטנה, החזון שלה זה שיהיה שלום. שיהיה שלום בארץ, במזרח התיכון ושלום עולמי. ולמען האמת, אלו זרעים לשלום. הקורלציה בגדול לשלום זה להקים כזה מרכז, כזאת אוניברסיטה שתלמד את החוכמה הזאת ותתחיל להתמיר את האנשים. זה מה שיביא שלום וזה בעצם המטרה שלנו.

ומשפט נוסף שאני רוצה להגיד, זה משהו שלאמה אריה סיפר לגבי האוניברסיטה בדיאמונד מאונטיין, שם, ויצא לחלקינו להיות שם בסמסטרים בשנה האחרונה, ולראות שהמתרגלים שמה, שתרגלו את הדרך הזאת, אפשר להרגיש שאתה נמצא לידם שמדובר ממש במלאכים. אנשים שהם חמימים ואוהבים עם הרבה חמלה, עם הרבה שמחה, עם הרבה דאגה לזולת שתרגלו וישמו את הדרך הזאת. וכתוצאה מכך, השם של דיאמונד מאונטיין יצא שמה למרחקים ובעצם באים לשמה מהעיירה ליד, מכל העיר הגדולה, מכל האזור, מכל המדינה מכל ארצות הברית ומכל שאר יבשות העולם. הגיעו לשמה מקנדה והגיעו מאוסטרליה ומגיעים מישראל. וממש מכל העולם מגיעים לשם על בסיס זה שאנשים לומדים את הלימוד, מתרגלים אותו, מיישמים אותו ורואים עליהם תוצאות. זה מושך. זה מושך אנשים לשמה. זה הכוונה שלנו גם לעשות את זה כאן.

ולאמה דבורה כבר אפשר להגיד, עשרים שנה נמצאת בתחום של הרוחניות ובלמודי הבודהיזם, ומביאה את כל החוכמה לארץ שלנו. והתחילה ללמד פה כבר קרוב לעשר שנים בארץ. ובשנים האחרונות אתם רואים את הפריחה ואת הגדילה וכל מי שמגיע לפה, מביקור לביקור יש יותר אירועים עם יותר נפח של פעילות של אנשים שמגיעים לאירועים. והכוונה להמשיך לגדול ולהצליח בסוף להקים את המקום הזה. את האוניברסיטה הזאת.

דבר נוסף שעלה בישיבה שאנחנו רוצים גם להביא לידיעת כולם, מדובר פה על פרויקט שהוא ריצה למרחקים ארוכים, מה שנקרא. זה פרויקט לטווח ארוך. לא מדובר שמחר בבוקר זה כבר כאן. יש תהליכים בירוקרטיים. נצטרך לעבור תהליך של משהו כמו שנתיים עד שמקבלים בפועל אישור להתחיל להקים ולבנות משהו.

זה משהו שגם מצד המועצה הם רצו לשמוע אותנו איך האורך נשימה שלנו. איך אנחנו לגבי הנושא הזה, ואנחנו למען האמת מאד מותאמים עם הנושא הזה, אנחנו חשבנו על זה שזה ככה, וזה הסיבה שאנחנו מתחילים את זה כבר עכשיו. מתוך כוונה שכשלאמה דבורה ולאמה אריה יסיימו את הריטריט הארוך

שלהם שהם נכנסים אליו בסוף שנה הבאה, ואז עוד ריטריט של שלוש ורבע שנים, אז בערך בעוד ארבע וחצי שנים מהיום, שיהיה כבר מרכז שעובד.

אנחנו מאד מקווים שזה יהיה לפני כן ונוכל להתחיל להריץ שמה דברים, אבל התכנון הוא לטווח זמן הזה. אז מבחינתנו אנחנו כן מתכננים את זה. חשוב שכל האנשים שמעורבים בפרויקט ותורמים לפרויקט שידעו שמדובר על לא משהו שקם מחר בבוקר, אלא משהו שהוא ייקח זמן להקים אותו, וגם מהרגע שהוא יפתח הוא ימשיך להיות בהתפתחות וגדילה תמידית.

מעבר לזה המועצה, הייתה פגישה מאד טובה איתם. הם מאד שמחו להכיר אותנו, נסענו צוות של אנשים, בעיקר שהם יכירו את המורים שלנו, את החזון הגדול שלנו. ושיראו את האנשים שהולכים להוביל את ההקמה בשטח ואת הצד האדריכלי והתכנוני. הם הציעו לנו גם עוד כל מיני רעיונות איך אפשר לעשות כל מיני שיתופי פעולה עם תושבי האזור ופרויקטים אחרים.

אז אנחנו הולכים איתם יחד יד ביד בשיתוף פעולה מלא כדי להרים את הפרויקט הזה, כדי להביא את החזון הזה לאזור ולהתחיל אותו משם.

אתם בטח ראייתם שהשטח נמצא ממש על גבול ישראל ירדן, משהו שגם נותן פתח לשיתוף פעולה עם הירדנים, שנותן בעצם כניסה לכל המזרח התיכון דרך האזור הזה. זה גם איזה חלום שלנו להצליח לעשות את זה שם. אולי זה לא יהיה ישר בשלב הראשוני.

לצורך כל הנושא הזה ולצורך כל הפרויקט הזה, וזה פרויקט שהולך לרוץ לאורך זמן, אז אנחנו צריכים אנשים שיובילו אותו ואנחנו צריכים אנשים שיאיישו את התפקידים האלה, כדי להצליח להקים את זה. אז אני רוצה קודם כל להציג את האנשים שעומדים להוביל את זה.

אז אלף מבחינת הפרוגרמה, אז את הפרוגרמה עשו לנו גדי ומיכל. אני אשמח אם תקומו רגע שאנשים יראו אתכם.

[מחיאות כפיים]

כי נורא חשוב לי שאנשים שרוצים להצטרף, אתם יכולים לפנות למיכל, אתם יכולים לפנות לגדי. ואם יש לכם רצון לעזור בצד הזה של האדריכלות וכל מה שקשור לארכיטקטורה ואם אתם אדריכלי פנים או חוץ ויש לכם מה לתרום, אז תפנו אליהם. תצטרפו אליהם.

יש את אילן שגם יעמוד עכשיו.

[מחיאות כפיים]

אז גם, אם אתם רוצים לקחת חלק פעיל בבנייה ובהקמה אז תפנו אליו, ונתחיל להקים צוותים יותר ייעודיים ויותר ספציפיים כדי להתחיל להריץ את הפרויקט הזה ולהרים אותו.

תפקיד נוסף - היות והפרויקט הולך לגדול ולצמוח ויש הרבה אנשים שמעורבים, גם אלה שתורמים וגם אלה שרוצים לעזור, מעבר לזה וסתם אנשים שרוצים להיות מעודכנים ולשמוע איך הפרויקט מתפתח, אנחנו צריכים משהו שיהיה על תקן נקרא לזה, מזכיר הפרויקט, או איש התקשורת של הפרויקט. שיהיה מעודכן כל הזמן מה קורה בין הצוותים השונים. בין הצד האדריכלי לצד שמקים בשטח, לצד המשפטי שגם לזה אנחנו צריכים עזרה, וידאג לעדכן בין אם זה את האתר אינטרנט שנקים יעודי בשביל זה, (שכרגע יש עמודים ספציפיים באתר, באתר של קלאסיקה בודהיסטית), ובין אם זה לשלוח לאנשים את העדכונים ולדאוג שאנשים תמיד יהיו בעדכון ובשיתוף פעולה ותמיד להזמין אנשים לבוא ולהצטרף. כי אנחנו רוצים לבנות את זה, וזה מה שהצגנו למועצה, לא בתור צוות קטן של אנשים שמקים ואז מזמין אנשים, אלא שהאנשים שהולכים להיות שמה תלמידים וללמוד שמה הם אלה שמקימים את זה מהתחלה.

ולשם כך, אחת מתוכניות התרומות שלנו זה התוכנית שהצגנו אותה שנקראת יהלום כל יום, שמאפשרת למי שמעוניין להצטרף לתוכנית תרומות קבועה, שבה תורמים החל משקל ליום, שני שקל ליום, שלושה שקלים ליום ואז במכפלות של שלושה שקלים, ששה או תשעה. שזה בעצם שווה ערך, אם אנחנו תורמים שלושה שקלים ביום זה תשעים שקלים בחודש. בהתחייבות לשנה, לשנים עשר חודשים.

הקמנו את התוכנית, אתם זוכרים, פעם ראשונה הצגנו אותה לפני שבועיים וחצי, קיבלנו כל מיני סוגים של תרומות. הרבה נרשמו לתרומות החודשיות, חלק תרמו תרומות ייעודיות. יש מעל חמישים וחמישים אנשים שכבר התחייבו לשנה שלמה לתרום בסכומים משתנים.

סך-הכול הסכומים שנצברו עד כה בחלוקה חודשית זה אומר שיש לנו קרוב לעשרת אלפים שקל התחייבות חודשית לשנה הקרובה.

המספרים שאנחנו רוצים להגיע אליהם הם פי עשר. זה בערך גם האומדן עלויות שלנו שמגיע למשהו כמו, בשלב הזה הראשוני, לחמישה או שישה מיליון שקל לשלב א' של הפרוייקט, שאמור להיות לצורך העניין, לעוד ארבע או חמש שנים. זה בערך סכום שנוכל לגייס אותו אם נגדיל פי עשר את כמות האנשים שהתגייסה לתרומות.

אתם יכולים כמובן להיכנס, יש שמה לינק אתם יכולים להיכנס מהבית ולהיכנס עם הכרטיס אשראי. זה מערכת מאובטחת. אתם יכולים להירשם ולתרום. אם אתם רוצים אתם יכולים לרשום את השם שלכם, אנחנו נחזור אליכם.

יש פה עוד כמה נקודות למאיפה אנחנו הולכים להשיג את התרומות והמימון, אני מעלה אותם בפניכם כי אם לכם יש קשרים למקומות האלה ואתם יכולים לעזור לנו, אז נשמח אם תפנו אלינו. את הצד הזה של התוכנית, או האחריות של תרומות ומימון, הולכים להוביל שוקי ומלכה.

אז אתם גם יכולים לפנות אליהם אם יש לכם רעיונות. אם אתם יכולים לעזור, אם יש לכם קשרים. יהיה לנו גם כמובן גיוס תרומות יעודי לפרוייקטים. אנחנו יכולים להגיד שעכשיו אנחנו רוצים ליישר את השטח או להקים את מבנה הלימוד המרכזי ונגייס תרומות ספציפיות לדברים האלה.

תמיכה. אנחנו רוצים להשיג תמיכות של משרדי ממשלה לעמותה. דרך מרכז פרס לשלום, דרך קהילות אחרות של מתרגלים בארץ, מתרגלים רוחניים. דרך קהילות יהודיות בודהיסטיות באמריקה ודרך ארגונים לשינוי חברתי בארץ ובעולם וארגונים למען שלום. למען קידום השלום בארץ ובעולם.

הנושא האחרון, זה כבר כשתקום האוניברסיטה, אז גם היא עצמה תלמד קורסים שיכשירו אנשים, להקים את האוניברסיטה תוך כדי הלימודים. זה משהו שקורה היום גם בדיאמונד מאונטיין, יש שמה ימים ייעודיים במהלך הסמסטר שכולם מפסיקים את הלימודים ובעצם הולכים לפעילויות שונות בשטח של האוניברסיטה להקים ולבנות אותה.

אז אם אתם יכולים לעזור בתחום הזה, בין אם להצטרף באופן אקטיבי לכל הנושא של הגיוס תרומות ותוכנית המימון ובין אם אתם מכירים אנשים ספציפיים או קהילות ספציפיות או ארגונים ספציפיים שאנחנו יכולים לפנות אליהם, אז נשמח לשמוע.

אז זהו. זה בינתיים העדכון שלנו.

מהמועצה - מהניסיון שלנו עד כה הם יחסית מאוד מאוד זריזים ומהירים ועובדים מאוד מהר. הפרוייקט הזה גם קוסם להם. אז אנחנו גם נעדכן את הנושאים האלה באתר ברגע שיהיה התקדמות. מדובר על שטח שמאפשר שם הרבה אפשרויות. גם הקרבה לירדן וגם להקים שם את המרכז ריטריטים בצמוד. גם לאפשר לקהילות אחרות לבוא ולהצטרף לפרוייקט הזה. טוב אז זהו. תודה רבה.

[מחיאות כפיים]

**לאמה דבורה:** לתרום למקום מעין זה, זה קארמה שהולכת רחוק מאוד, מהר מאוד. כי זה מקום שמביא את הידע ואת החוכמה לאנשים בצורה ישירה. וקשה למצוא הזדמנויות טובות מזה לזריעת קארמה. אז תודה רבה. תודה רבה ללירן ותודה רבה לכל האנשים שעובדים איתנו על זה ולאנשים שתומכים בנושא הזה. אנחנו מאוד מתלהבים מהחזון ומההזדמנות, ממה שהוא יכול להביא לאזור אם הוא אכן יתגשם יפה. זה מעבר לכל דמיון. מעבר לכל דמיון.

[מחיאות כפיים]

## לו ג'ונגים נוספים של גיילווה ינגונפה

ישנם ארבעה לו ג'ונגים קצרים נוספים של גיילווה ינגונפה, שלא נלמד אותם כאן, אך בשל יופיים והחוכמה הטמונה בהם, ברצוני להעביר לכם את ברכתם. אני פשוט אקריא לכם אותם, שתקבלו את מה שנקרא בטיבטית

ལུང་།

*Lung*

כלומר – העברה שבעל-פה מפי המורה. אז הנה הם.

הצב את המחשבה על הארעיות  
כזקיף השומר על אמונתך.  
תן לחדוות המאמץ להוות  
שוט ברזל המצליף בתרגולך.  
תן לתודעתך שלך להעיד  
על מידת הקיום של נדריך.  
הילחם באויב של חמשת הרעלים  
השוכן בקרבך.

## חמשת השורשים

האמונה היא עצם שורשה של הדהרמה של המלאכים.  
הסלידה מסמסרה היא עצם שורשם של כל האנשים הטובים.  
החמלה היא עצם שורשה של העשייה למען הזולת.  
ההתמסרות היא עצם שורשה של קבלת כל ברכה.  
כל התובנות אשר בלבך הן עצם שורשם של הבודהות.

אלו ידועים בשם "חמשת השורשים".

## חמש ההזלפות

החלף את המחשבה שהדברים הם קבועים  
במחשבה על המוות.  
החלף את המחשבה של תשוקה  
במחשבה שהכול אשליה.  
החלף מחשבות של כעס  
במחשבות של חמלה.  
החלף את אורח חיך  
באורח חיים שהוא דהרמי.  
החלף את דעתך על דברים  
בהשקפת עולם נכונה.

## עצות נוספות

פתח חרטה על מורשת המעשים  
שעשית בעבר.

הותר מאחור משקעים שנתרו  
בשל אחיזות ישנות.

ותר על אלפי התקוות  
ביחס לחוויות של עתיד.

ותר על עשייה למען דברים בהווה  
שמייצרת זרם של תשוקות ודחיות.

ראה את כל שקורה  
כמרחב של מה שמעולם לא נוצר.

שמור זאת בלבך  
כמפגש עם גוף הדהרמה.

## עצות מסיימות

שמור שבעה אלו עמוק בלבך  
ועשה תרגולך בתוך עצמך:

– מחלה זו לא קרתה מעצמה –  
דאג כעת לרפאה.

– ברמה הכוזבת התוצאות תמיד באות בעקבות המעשים –  
טהר כל קארמה רעה וכל מעשי עוולה.

– מהותם של דברים היא מעבר למחשבת מושג –  
שכון במקום אשר בו אינך נאחז בדבר.<sup>1</sup>

– האחיזה בעצמי מייצרת לידות –  
נתק את כבלי התקוות והחלומות.

– טבעך הפנימי הוא הגוף של הדהרמה –  
ראה עד כמה עמוקה מחלתך.

– כל שקורה הוא בעצם ברכה –  
ראה כל שבא כהישג.

– חשוב ככל שתחשוב –  
אך אל תראה דברים בתור סבל.

॥ॐ॥

לו ישרור האושר והטוב בכול!

<sup>1</sup> חשוב להבין דברים אלה שלא באופן מילולי, כי אם לאור הלימוד של דרך האמצע. מצב תודעתי נורמאלי התופס את המציאות הנראית לעין, אינו יכול, בו זמנית, לתפוס מציאות אולטימטיבית; גיילווה ינגונפה מפציר בנו לשכון במצב שבו איננו רואים אף דבר כקיים באופן בלתי תלוי בהשלכות שלנו, כי אם נכפה עלינו על ידי הקארמה שלנו ממעשי העבר.

## היכלות שמימיים

*Om Svasti!*

אום! שיהיה רק טוב!

והרי הסימן למי שהצליח  
בפיתוח הלב הטוב,  
אדם המלא בשתיים עשרה מעלות,  
כפי שהגנגס מלא בטיפות של מים,  
רקיע מלא בהיכלות שמימיים.<sup>2</sup>

תמיד תוכל עליהם לסמוך,  
הם לעולם גומלים על כל חסד,  
הם ששים לעזור לכל מי שנזקק,  
ורכים ועדינים עם כולם.  
הם מראים סבר פנים יפות לכל,  
ופועלים בשירות הכלל.  
הם קשובים למה שצריך להיעשות,  
ומברכים אותך בחיך.

הם נוהגים כבוד בשימוש במשאבים,  
ואומץ ליבם ניכר תמיד.  
נקיונם מכין עבורם גן עדן,  
והדהרמה שבתה את ליבם.

אותם שליטים שמימיים  
אשר כך את עצמם מאמנים,  
חיש קל יעברו לשכון במחיצת  
העלם, הקול הרך.<sup>3</sup>

*Sarva mangalam!*

לו ישרור הטוב בכל!

נעבור על לו ג'ונג נוסף,

זה לו-ג'ונג שנקרא **להלן הנחיות לפיתוח הלב הטוב**, - פיתוח הלב הטוב זה לו-ג'ונג - בשם היכלות שמימיים. בטיבטית

ལོ་ཤྲོང་ནམ་མཁའི་བྱི་མ་མ།

*Lo jong namkay kyim ma*

***namkay kyim ma*** זה היכלות שמימיים

וזה לו-ג'ונג מאד נחמד. קצר. והוא נותן לנו סימני הצלחה. אם אנחנו מתרגלים את הלו-ג'ונגים - וכל אחד הוא תרגול לחיים - אם אנחנו מתרגלים אותם, איך נמדוד שהצלחנו?

<sup>2</sup> "היכלות שמימיים" הוא כינוי למספר 12, שכן גם באסטרולוגיה העתיקה של אסיה מדובר על שנים-עשר מזלות.  
<sup>3</sup> הכוונה כאן למנג'ושרי, אל החוכמה, בדמותו של עלם צעיר ומלא און.

**והרי הסימן למי שהצליח  
בפיתוח הלב הטוב.**

**אדם המלא בשתיים-עשרה מעלות,  
כפי שהגנגס מלא בטיפות של מים.**

זאת אומרת שהמעלות האלה הן ממלאות אותו לגמרי. יש לו השוואה יפה לגנגס. הוא אומר: מה זה נהר הגנגס? זה אוסף כל טיפות המים שבתוך נהר הגנגס.

הנהר מלא מטיפות המים שממלאות אותו. אז האדם הזה שטיפח את השתיים-עשרה המעלות שהוא הולך למנות לנו כאן, הוא מלא בהן. הוא עשוי משתיים-עשרה מעלות.

**כפי שהגנגס מלא בטיפות של מים,  
והרקיע מלא בהיכלות שמימיים.**

היכלות שמימיים זה כינוי למזלות, לסימנים האסטרונומיים. לקונסטלציה של הכוכבים, שגם אצל ההודים יש שנים עשר מזלות. אני לא יודעת אם הם בדיוק זהים, אבל יש להם גם שנים-עשר מזלות. ומכיוון שהוא מונה פה שתיים עשרה תכונות, אז הוא משווה אותם להיכלות השמימיים. אז הנה הרשימה, מקום לשאוף אליו.

1. **תמיד תוכל עליהם לסמוך.** הם אומרים שהם יעשו משהו, הם עושים אותו, והם עושים אותו היטב, עד הסוף. הם אמרו שהם יביאו משהו, הם יביאו את זה, הם יביאו את זה בזמן, והם ידאגו שזה יעבוד ושזה יהיה מתפקד ויבדקו אם אתם מרוצים ויעשו את כל העבודה עד הסוף. אתם יכולים לסמוך עליהם. אתם רוצים עובדים כאלה. נכון, במפעל שלכם? אתם רוצים כאלה? אתם צריכים להיות כאלה. **תמיד תוכל עליהם לסמוך.**

2. **הם תמיד גומלים על כל חסד.** אחת הקארמות החזקות, אם אנחנו רוצים לצבור הרבה חסד מהר. יש המון אנשים לתת להם בעולם, ואנחנו צריכים לתת לכל האנשים האלה בעולם, אבל אנחנו רוצים לצבור הרבה קארמה מהר. אחת הדרכים המהירות לצבור, זה לתת לאובייקטים שהם חזקים. ואובייקטים חזקים זה אנשים שעזרו לנו. מישהו שעזר לנו, הופך לאובייקט חזק.

לגמול חסד לאדם כזה, זה קארמה יותר חזקה מאשר לעשות את אותו הדבר לאדם שלא עזר לנו. זה לא נכון שלא צריך לעזור לאנשים שלא עזרו לנו, אבל מאד חשוב, להקפיד לעזור לאנשים שעזרו לנו, או לגמול על חסדם. להכיר תודה על חסדם ולגמול על חסדם. זה מאד חשוב. ודוגמה מפורסמת שאנחנו תמיד נותנים זה ההורים או המורים הרוחניים. אבל זה לא מוגבל רק לאלה. כל אדם שגמל איתנו טובה גדולה, חסד גדול בחיים שלנו, חשוב לגמול להם. אז האדם הזה שהוא מלא במעלות, הוא תמיד גומל על כל חסד. בוודאי ככל שהחסד יותר גדול הוא יגמול יותר. אז, זאת דוגמה שנייה.

3. **הם ששים לעזור לכל מי שנזקק.** כל מי שנזקק. שוב אובייקט חזק. אובייקט קארמי חזק זה אדם שנזקק. לתת מתנה לאדם שנזקק, ולתת לו את מה שהוא זקוק לו זה הרבה יותר חזק מבחינה קארמית מאשר לתת מתנה למישהו שהוא לא נזקק. או לתת משהו שמישהו לא צריך. הרבה פעמים אנחנו נותנים את זה כי את זה אני כבר לא צריכה. לא. אבל האם הם צריכים את זה? האם זה משהו שמתאים להם? מאד חשוב. נתינה [זו] אומנות גדולה, אז הם צריכים לעזור לכל מי שנזקק.

4. **הם רכים ועדינים עם כולם.** גם עם אלו שצועקים עליהם. במילים אחרות הם מיישמים את אחד הכללים החשובים ביותר בדרך, וזה לא להשיב באותה מטבע כשבא משהו שלילי. כשמישהו מבקר אותנו, אנחנו מייד נוטים לבקר אותם חזרה; אנחנו אפילו לא שמים לב, אנחנו מתחילים לבקר אותם חזרה; אם לא בקול רם, במינד שלנו. אז לא להשיב בביקורת על ביקורת, גם לא במינד שלנו. בוודאי לא מכה על מכה, בוודאי לא קללה על קללה. לא נזיפה על נזיפה. מאד חשוב. הם נשארים רכים ועדינים עם כולם. והם מבינים שאם בא אליי דיבור בוטה, או אם באה

אלי קללה, אני זרעתי את הזרע. אה!! או-קי, תודה רבה. הבשלת לי את זה. תודה רבה. אתה המורה שלי.

5. **הם מראים סבר פנים יפות לכול.**
6. **והם פועלים בשרות הכלל.** הם הטווסים האלה<sup>4</sup> שפועלים בשרות הכלל. כל הזמן, מה שמניע אותם זה רוחת הזולת.
7. **[הם קשובים למה שצריך להיעשות].** הם מקשיבים היטב לאשר צריך להיעשות. הם קשובים. מכיוון שהם מונעים כל הזמן לעזור לאחרים, הם כל הזמן קשובים לאיך עוד אני יכולה לעזור, מה עוד אני יכולה לעשות? הם מחפשים הזדמנויות לעזור. הם לא מחכים שיבקשו מהם. הם לא מחכים, יושבים בשקט ושיבואו לבקש עזרה. הם מחפשים איפה יש הזדמנות לעזור. הם חזירי חסד. הם מחפשים איפה אני יכולה לעשות עוד. ואם השארתי הודעה ולא חזרו אלי, אני אצלל עוד פעם. אני אציע את עזרתי שוב.
8. **והם מברכים אותך בחיךך של שמחה.** הם משמחים את האנשים שסביבם.
9. **הם נוהגים כבוד [בשימוש] במשאבים** משותפים. הם מכבדים את רכוש הזולת. וזה בא להם באופן טבעי - הם יחסכו בחשמל, הם יחסכו במים. הם לא יאכלו יתר על המידה, כל המודעות הזאת. אני לא צריכה לדבר הרבה. אתם יודעים.
10. **אומץ ליבם תמיד ניכר.**

– **הם פועלים באומץ במצבים קשים.**

– הם פועלים באומץ כשהם עומדים מול תרבות שלמה לפעמים שהיא שגויה. יש תרבויות שלמות ששוגות. **יש להם אומץ לשמור על השקפת העולם שלהם גם לנוכח לחץ חברתי.** גם לנוכח לחץ פוליטי וכך הלאה. הם אמיצים.

– **הם אמיצים כלפי עצמם, קודם כל, בכך שהם עומדים ומרסנים את הנגעים הרוחניים של עצמם.** זה דורש הרבה פעמים הרבה אומץ. זה דורש הרבה אומץ לעמוד כנגד התקף של קנאה או התקף של כעס. ולא לתת לו את היד העליונה. הרבה אומץ.

ופה מאסטר שנטידווה כל-כך יפה אומר לנו: אנחנו ננחל תבוסה במאבק הזה בנגעים הרוחניים שלנו, אנחנו ננחל תבוסה, כי הם יותר חזקים. לפחות היו עד עכשיו. בינתיים אני עוד לא יודעת איך לנצח אותם, אז הניסיון שלי לנצח התקף של כעס, בפעמים הראשונות הסיכוי הוא שאני לא אנחל הצלחה. פה נכנס העניין של האומץ. או-קי, לא הצלחתי. ניסיתי. לא הצלחתי. אני קמה, אני מאבקת את עצמי ואני עוד פעם יוצאת למאבק. בפעם הבאה - אני עוד פעם מנסה. בפעם הבאה אני עוד פעם מנסה. בסופו של דבר אצבור כוח.

**כל ניסיון לנצח נגע רוחני, מעמיק את הרישום הזה, מעצים אותו.  
ויבוא יום שאני אנצח אותו. היום הזה יבוא.**

לפני שיהיה ניצחון מוחלט, יהיה ניצחון חלקי. אני אוכל אולי להאריך את זמן התגובה שלי. אולי התגובה לא תהיה כל כך חזקה. אולי אני אפול ואני אגיב לא טוב, אבל אני אתאושש מזה אולי מהר, יותר מהר ממה שאני בדרך-כלל מתאוששת מזה. כל ניסיון כזה יחזיר אלי את הכוח. זה האומץ.

**וצריך אומץ במיוחד אם נכשלים שוב ושוב. הנגעים יביסו אותנו שוב ושוב.** אז צריך הרבה אומץ לקום ולהגיד: "לא, אני לא מוותרת. אני ממשיכה במאבק הזה, אני ממשיכה במאבק הזה". זה האומץ.

מאסטר שנטידווה אומר כל כך יפה: **זה האויב האמיתי.** זה לא חוכמה להרוג באויב בשר ודם, לירות בהם - הם כבר גויות, הוא אומר. תן להם קצת זמן הם ימותו ממילא. זה לא חוכמה גדולה. אבל הנגעים הרוחניים שהביסו אותנו כל כך הרבה עידינים, הוא אומר, את אלה להביס,

<sup>4</sup> אזכור לבודהיסטות הטווסים מהלו ג'ונג גלגל הלהבים שנלמד בסדנה לו ג'ונג 4.



זאת החוכמה. והוא נותן לנו שם תקווה. הוא אומר: "אויב רגיל, אויב בשר ודם, נניח שאתה מצליח להניס אותו, הם בורחים לארץ אחרת, הם יכולים שם לאסוף תגבורות, ולהתעשת ולהתארגן מחדש, ולבוא שוב לתקוף אותך. הוא אומר: הנגעים הרוחניים, אם אתה אותם מביס - לאן הם ילכו? אין להם ארץ אחרת. אם אתה מביס אותם, הבסת אותם. הבסת אותם."

11. **מקום מגוריהם נקי ופשוט.** סופר חשוב לתרגול רוחני. אי אפשר להשיג שלוה [מדיטטיבית], אם המקום מסביב מבולגן, אם המקום לא מסודר. אחד הדברים שאנחנו מלמדים בלימוד על המדיטציה זה להתחיל מניקוי החדר וסידור החדר. אפילו אם הוא כבר נקי ומסודר, עדיין עושים סמלית משהו לסדר אותו, כי זה יוצר את הרישומים שאנחנו נוכל לסדר את המיינד שלנו.

אם אנחנו שומרים הרבה חפצים סביבנו, הם לא יתנו לנו מנוחה. כי אנחנו צריכים כל הזמן להתעסק איתם. כל עוד יש לי בעלות על חפצים, הם תופסים לי את המיינד. כי אם יש לי בעלות עליהם זה אומר שאני איפשהו, באיזשהו מקום זוכרת אותם, מקטלגת אותם וחושבת מה אני צריכה לעשות בשבילם.

אם אני שואלת אותך "מה עם המעיל השני שלך", אז המיינד שלך זוכר את המעיל השני שלך. אולי את לא צריכה מעיל שני? אבל אם את עכשיו עסוקה במעיל השני, אז התפיסה הזאת של המיינד שעסוקה במעיל השני, היא לא מתפנה לעבודה רוחנית.

ככה זה רכוש, ככה זה מערכות יחסים, כל דבר שיש לנו. אנחנו רוצים הרבה הרבה חברים. הרבה הרבה חברים, זה הרבה הרבה התעסקות עם חברים, ואז אין לי זמן לתרגול שלי. אולי לא כל מערכת יחסים חשובה באותה מידה. אולי אני צריכה להיות יותר בררנית; לא בגלל שהם לא נחמדים, אלא בגלל שאז אני לא אוכל לעזור לא לעצמי ולא להם, אם אני אבלה את כל זמני בשיחות עם כל החברים הרבים שיש לי. ככה זה כל דבר שאנחנו אוגרים. אם זה מערכות יחסים, אם זה רכוש, אם זה תארים. אולי אנחנו לא צריכים כל כך הרבה דברים חיצוניים. אז כל אחד צריך פה לבדוק.

והאדם הזה שהוא השיג את ההיכלות השמימיים, מקום מגוריו נקי ופשוט וכתוב שם: **ניקיונם מכין עבורם גן-עדן** - הם מכינים לעצמם גן עדן.

**העניין של מקום מגורים הפשוט, לא רק שהוא יוצר שקט ומכין משאבים לעבודה רוחנית, זה גם הזרעים הקארמיים לייצר גן עדן.**

כי בגן עדן שלכם לא יהיה בלגן, נכון? הגן עדן שאתם מייצרים הוא יהיה פרפקט, הוא יהיה מושלם, הוא יהיה היכל שמימי. נכון? הזרעים הקארמיים שהוא צריך לזרוע עכשיו, כאן, כדי לייצר אותו, זה לסדר את המקום שבו אנחנו נמצאים, שבו אתם גרים. לפנות אותו, לנקות אותו, לעשות אותו פשוט. נעים, צנוע, תומך בתרגול רוחני.

12. **והדהרמה שבתה את ליבם** - הם לא מתעסקים בהבלי העולם, הם מתעסקים בדברים שהם משמעותיים.

## איך כל זה קשור לצופים?

כשלמדנו בזמנו עם גשה מייקל את הלימוד הזה על שנים עשר ההיכלות, ישב על ידי בחור אחד, וגשה מייקל ככה מקריא: "מסביר פנים, ומחייך לכולם, ואפשר לסמוך עליו והוא נקי והוא מסודר..." והבחור אומר: "רגע רגע, זה לימדו אותי בצופים! זה... ככה זה הצופה." והוא אומר: "זאת בדיוק הרשימה, זה היה כתוב בפנקס של הצופה: היה נכון, היה אדיב, היה נקי..."

מי רשם את החוקה הזאת של הצופים? אתם בטח לא יודעים - אני הייתי בצופים. באדן פאוול. באדן פאוול הבריטי ואני לא יודעת בדיוק מתי, אולי מתחילת המאה הקודמת. הוא רשם את הקוד הזה של איך צריכים להתנהג הצופים - ה-boy scouts, לא ה-girl scouts. אבל בארץ הם נתנו גם לבנות להיות boy scouts.

ולמה אני מזכירה את כל זה?

משאלתו של הבחור ניתן היה להניח שהוא מפחית מעט מחשיבותו של הלו ג'ונג, כאשר הוא משייך את הלימוד למסורת השגרתית כביכול של הצופים. אבל אם נקשיב לשאלה לאור הלימוד שלנו, אין שום סיבה שלא להפוך את היוצרות; והלא אין שום מניעה למלאכים להופיע בדמויות שנראות לנו שגרתיות, ולהוריד אלינו את הלימוד הקדוש כאשר אנשים מוכנים לו. ולמעשה כל לימוד קדוש, כולל לימוד זה שכאן, מגיע אלינו באופן זה. אנחנו נפגוש זאת שוב בלו ג'ונג נוסף שנביא בהמשך.

## **השליטים השמימיים**

בסיכום, המחבר אומר:

**אותם שליטים שמימיים  
אשר כך את עצמם מאמנים  
חיש קל יעברו לשכון בגנו  
של העלם, הקול הרך.**

זה אחד מהמקומות הלא מעטים שבהם יש ספק ביחס לכתיב המופיע בכתב הקדום, ובכתיב קצת אחר התרגום יהיה

**אנשים אשר כך את עצמם מאמנים  
הם כמו ציפורי הגרודה  
חיש קל יעברו לשכון בגנו  
של העלם, הקול הרך.**

גרודות זה ציפורים מיתולוגיות ענקיות שמסוגלות לחצות את כל העולם במשק כנפיים אחד. זה מלך הציפורים. מלך העופות. הציפורים המיתולוגיות האלו, מצוינים לסמל אומץ גדול ועוצמה גדולה ויכולת מדהימה. **אומץ, עוצמה ויכולת.** אז האנשים האלה הם כאלה, הם כמו הגרודות. הם רבי עוצמה ורבי יכולת.

**חיש קל יעברו לשכון בגנו  
של העלם, הקול הרך.**

הקול הרך, או הצעיר או העלם, זה הרבה פעמים כינוי למנג'ושרי. הוא תמיד צעיר, הקול הרך. הוא בודהה, ישות מוארת. והאנשים שהם מלאים בתכונות האלו, הם יעברו חיש קל לגן עדן של מנג'ושרי.

איפה נמצא הגן עדן של מנג'ושרי?

מהקהל: במינד

הלאמה: במינד שלנו.

אם אדם הצליח לטהר את תודעתו מספיק, כתוב כאן, אז העולם לא יהיה כאילו מלאכים, כמו מלאכים - כמו שלירן תאר לכם את החוויה שלו מדיאמונד מאונטיין - **זה יהיה מלאכים.** זה יהיה מלאכים.

אז האם יכול להיות שבאדן פאוול הוא אחד כזה?

## הסוּטְרָה שֶׁנִּתְבַקְּשָׁה עַל יְדֵי אוֹפְלִי

יש לכם ציטוט מתוך סוּטְרָה שֶׁל לורד בודהה, שֶׁנִּתְבַקְּשָׁה עַל יְדֵי תַלְמִיד בְּשֵׁם אוֹפְלִי.  
היא נקראת בטיבטית

ཉེ་བར་འཁོར་གྱིས་ལུ་པའི་མཛོ།

*Nyewar kor kyi shupay do*

ושמה אוֹפְלִי, התלמיד, שואל את לורד בודהה: "איפה זה הגיהנום הזה שאתה מספר לנו עליו, שאליו ניפול אם אנחנו לא נשמור על נדרים? ואיפה זה הגן עדן שאתה מספר עליו שאליו נגיע אם אנחנו כן נשמור [על הנדרים]. איפה המקומות האלה? לאן נלך?"

אז הנה מה אומר לו לורד בודהה. הוא אומר:

**כאשר לימדתי על האימה  
אשר במדורי הגיהנום  
אלפים רבים ביניכם נבהלו ונאחזו חרדה.  
אך זאת אוכל לכם לומר,  
אותם שמתים ולאחר מותם,  
מוצאים את עצמם בקיום אומלל,  
אינם קיימים כלל וכלל.**

למה הוא מתכוון? האם הוא פתאום סותר את עצמו ואומר שאין גיהנום? קודם הוא אומר אם לא תשמרו על הנדרים אתם עלולים ליפול לגיהנום ולקיום סובל, עכשיו הוא אומר אין כאלה בכלל?

הוא ממשיך, הוא אומר:

**אין שם מי שבא ובכם פוגע,  
או משסף אתכם בחרבו,  
אין שם מי שמשפד את גופכם.**

שזה תיאורים של מדורים שונים בגיהנום; פה פוגעים בכם ככה, פה משספים אתכם, פה משפדים אתכם.  
הוא אומר

**כל דבר שתחוו במדורי האימה  
איננו כי אם השלכה.  
אין שם כלי עינויים בכלל.**

הכול השלכה. כמו שזה עכשיו השלכה, ואין לו קיום מלבד ההשלכה שלי.

זה נראה כל כך ממשי, וזה אכן קיים ברמה הקונבנציונלית. אבל אין לו קיום מלבד זה שאני משליכה, וכשהקיום הזה יסתיים, אם זרע קארמי אחר יבשיל, רישום אחר יבשיל, יבוא קיום סובל. מאד עלול לבוא קיום במדורי הגיהנום, ואז משפדים אותנו ומשספים אותנו ושורפים אותנו.

וכל זה, לאדם שנופל לשמה, מרגיש מאד מאד ממשי. אבל זה ממשי כמו שזה ממשי. וזה לא ממשי כמו שזה לא ממשי. זה רק השלכה, זה לא קיים באמת. לכן - אין כזה מקום. גם זה לא מקום באמת - זה רק נדמה לכם שבאתם לבית הצנחן. ☺

כדי להמחיש לנו את זה, דוגמה טובה זה לחשוב על חלום שהיה לכם. כשהתעוררתם, איפה המקום הזה שבו הייתם בחלום? איפה הוא? הוא בא מהמיינד שלכם והוא חזר כלעומת שבא, ואין לו שום מקום אחר.

גם לזה אין שום מקום אחר. גם זאת השלכה של המיינד שלנו. גם זה סוג של חלום - תדר אחר של התודעה, אבל זה גם סוג של חלום. כשהחלום הזה יסתיים, אנחנו נהיה בתוך חלום אחר. אנחנו כל הזמן

נהיה, כי המיינד כל הזמן ממשיך. השאלה באיזה חלום נהיה: האם נהיה בגיהנום או נהיה בגן עדן? או אולי עוד פעם כזה.

**השאלה מה יבשיל, איזה זרע? זה כל הלימוד. הלימוד הוא להבין ש,**

**כל זה השלכה, כל זה בא מאיתנו,  
ועכשיו, האם אני יכולה להשיג שליטה על מה שאני משליכה?  
האם אני יכולה לכוון שזה יהיה גן עדן ושזה לא יהיה גיהנום?**

והוא אומר את זה גם לגבי גן העדן. הוא אומר:

**שפע רב של פרחים ביפי תפארתם.  
ארמונות של זהב מרהיבים ביופיים,  
אין מקום בו תמצא את יוצרם שאיננו  
שכן מופיעים הם בכוחו של מושג.  
וכך כל העולם, אך ורק בכוחו של מושג.**

כל העולם שלנו, בכוחם של תווית ומושג, בכוחם של דברים שאנחנו משליכים, מושגים. אני רואה גוף אנושי, אני רואה אנשים, אני רואה במה, אני רואה בית הצנחן - זה הכול השלכות. זה ריק. זה ריק. זה לא ממש קיים. זה קיים כקיום כוזב.

אבל זה שזה לא קיים קיום אולטימטיבי, לא עושה את זה פחות מתפקד. זה מתפקד עכשיו בקיום האנושי כפי שאנחנו תופסים אותו עכשיו.

יבשיל זרע אחר - זה יתפקד כגיהנום לגמרי, וזה יכול להיות באותו מקום.

ואם יבשיל הזרע השני - זה יכול להיות גן עדן כבר כאן. כבר כאן. כי אין מקום, בדיוק כמו שלדברים בחלום שלכם אין מקום, מלבד בתודעה שלכם. שמה הזירה. **בתודעה שלכם, זאת זירת ההתרחשות.**

זה מה שאומר לנו הבודהה.

ולכן אנחנו יכלים לייצר גן עדן. בגלל שאין מקום כזה. בגלל שזאת אשליה. זה השלכה, לכן היא ממשית. לכן היא קיימת. לכן זה משנה.

הסבל הוא כזה. הסבל הוא השלכה בלבד. גם העונג הוא השלכה בלבד. אה!! אז אם אני אלמד לייצר את ההשלכה הזאת, אז פתרתי את כל העניינים.

זה הכול. זה כל מה שצריך.

## האישה באדום והאישה בירוק

אנחנו נסיים בשני לו ג'ונגים קצת שונים. הם מאד קצרים, תתנו לי להקריא לכם אותם.

הלו ג'ונג הראשון

אז כתוב כאן ככה:

།། ལྷུལ་པ་ལོ་ཙ་བའི་སྣན་བརྒྱད་ཀྱི་སྣོ་སྤྱོད་བཞུགས་སོ།།

*Sumpa Lotsaway nyen gyu kyi lo jong shuk so*

כאן כלולות ההנחיות לפיתוח הלב הטוב  
שהועברו על ידי המאסטר המתרגם מסומפה.

המילה שם למאסטר מתרגם זה

ལོ་ཙ་བ།

*Lotsawa*

ולוצאווה זה מתרגם, אבל כשאומרים "לוצאווה" זה מילת כבוד גדולה. אלה המתרגמים הגדולים שחיו בתקופה של בערך 200 שנה שבה העבירו את הלימוד מסנסקריט לטיבטית ופיתחו אומנות גדולה גדולה של תרגום, ובעצמם היו לאמות גדולים ומורים גדולים.

אז הוא פותח את הלו ג'ונג, אז כתוב, שימו לב:

**כאן כלולות ההנחיות לפיתוח הלב הטוב**, זאת אומרת, לו ג'ונג, **שהועברו על ידי המאסטר המתרגם** *Sumpa-* הוא לא טוען שהוא חיבר את זה, זה הנחיות שהועברו לו.

עכשיו הוא מתחיל:

**Guru Namo** - אני קד ללאמה הקדוש שלי.

הוא מתחיל בקידה ללאמה. למה? כי הוא מבין שהכול בא משם. הכול בא משם.

וכך קרה שהקדוש המואר המכונה המאסטר המתרגם מסומפה נסע להודו. כשהיה שם, עלה בידו ללמוד הרבה מן הלימוד הסודי. כשהגיע זמנו לחזור לטיבט הוא לקח את שארית הזהב שהיה ברשותו, ופנה ראשית לכס היהלום **Vajrasana** כדי שיוכל להגיש מנחות למקום של ההארה הגדולה.

**Vajrasana**

וג'רה - זה יהלום.

**אסאנה** זה מושב כאן, זה לא תנוחת יוגה.

אז **וג'ראסנה** זה מושב היהלום או כס היהלום.

ועל פי המסורת הבודהיסטית כל בודהה שהופך לכבודהה הוא עושה את זה במקום הזה, בווג'ראסנה, בהודו.

"שארית הזהב שהייתה ברשותו".

מה זה הזהב הזה שנמצא ברשותו?

הוא הלך לקבל לימוד, נכון? הוא נסע להודו לקבל לימוד. אנחנו לפני שאנחנו עושים לימוד אנחנו עושים למורים תנוחה של היד. בימים ההם היו אוספי הרבה זהב ומגישים אותו למורים. המורים היו מצפים

שיבואו אליהם עם מנחה גדולה. הם לא היו צריכים את המנחה, כי לאמה ראוי לשמו לא צריך את המנחה והם היו זורקים אותה. אבל התלמיד היה צריך לבוא עם הרבה זהב כדי להראות רצינות.

וזה מאד חשוב, זה מאד מאד חשוב בדרך. אם אנחנו לא מוכנים לשים כסף רב ואת מה שיש לנו על הלימוד - הוא לא יהיה לנו מספיק חשוב והוא לא יוכל לשחרר אותנו; אנחנו לא ניתן לו מספיק חשיבות והוא שלא ישחרר אותנו. אז המורה היה מצפה לראות רצינות מצד התלמיד.

וככל שהלימוד מתקדם זה באופן טבעי קורה, גם אם המורה לא מצפה שתביאו לו כסף, אתם תראו שאתם תידרשו לתת יותר ויותר, וזה יקרה באופן טבעי, ולא דווקא במונחים של כסף או רכוש; אחרת זה לא יקרה בשבילכם. פשוט לא יקרה בשבילכם. הלימוד שומר את עצמו ככה סודי בפני מי שלא מוכן לו.

אז עם שארית הזהב שנותרה בידו, הוא הולך לכס היהלום.

יום אחד אחרי שהגיע לכס היהלום, (וג'ראסנה) הוא בילה זמן מה במקדש הגדול, מקיף אותו תוך אמירת תפילות, ומדי פעם עוצר לנוח. הייתה שם גם אישה באדום, פוסעת אף היא סביב המקדש. הוא שם לב שלעיתים היא הייתה פוסעת על הקרקע ואז למשך זמן מה היא הייתה פוסעת ממש באוויר, ואז שוב על הקרקע.

אז הופיעה אישה בירוק, ופסעה לצד האישה באדום, וכל שאמרה היה רק ארבעת הדברים הבאים:

איני חשה בטוב היום,  
יש לי דחף להתחיל ללכת לאנשהו  
היה יותר טוב אלמלא היו האנשים נאלצים למות,  
המוות הוא דבר מפחיד.

זה אמרה מי? האישה בירוק, נכון?

האישה באדום פנתה לאישה בירוק, ובמבט מלוקסן לעבר המאסטר המתרגם, ענתה באומרה ארבעה דברים בלבד:

יקירתי, משתלמדי להיות מרוצה עם כל מה שבא, תמצאי את אושרך בכל מצב.  
בעייתך היא שלעולם אינך מסופקת.

יקירתי, משתלמדי לשמור את תודעתך במקום אחד, תוכלי ללכת לאן שתרצי.  
בעייתך היא שמעולם לא למדת להשאיר את תודעתך במקום אחד.

יקירתי, כאשר תודעתך תצלול לתוך הדהרמה, אפילו למות יהיה דבר קל לעשותו.  
בעייתך היא שתודעתך מעולם לא צללה לתוך הדהרמה.

יקירתי, משתוכחי לראות שתודעתך מעולם לא התחילה, לא יהיה מוות בכלל.  
בעייתך היא שמעולם לא נוכחת לראות שתודעתך מעולם לא התחילה.

ואז כתוב הדבר הבא:

ועם המילים הללו נמס ונעלם כל העצב ששכן בליבו של המאסטר המתרגם, כל הדהרמה ששמע אי פעם קיבלה פתאום משמעות. והוא היה ודאי אומר שבאותו הרגע, הוא השיג את התובנות הגדולות ביותר של חייו.

והנה משמעותן של השורות הללו:

המאסטר המתרגם היה אומר שהנקודה העיקרית בלהיות מסופק עם כל מה שיש, היא בין השאר שיש ללמוד להסתפק בכל רמה של נוחיות חומרית שיש לך, שכן היא תואמת בדיוק מוחלט למעשים ולקארמה שאתה עצמך צוברת בעבר. אל תתקנא בדברים טובים שקורים לאחרים ולעולם אל תיתן לעצמך להישאב לאירועים, נעימים או בלתי נעימים.

הנקודה העיקרית בלהשאיר את התודעה במקום אחד מתייחסת בין השאר לעובדה שיש ללמוד להבין את טבעה האמיתי של התודעה ולשמור אותה במקומה, ואז להשיג עליה

שליטה - להשתמש בברכתו של הלאמה שלך ובמיומנויות שאין לצפותן על מנת לעשות זאת.

הנקודה העיקרית בערבוב התודעה עם הדהרמה מתייחסת לידע הזה של התודעה. יש ללמוד להכיר בטבעה האמיתי של דהרמה זו.

הנקודה העיקרית בתובנה שלתודעה אין התחלה מתייחסת לתובנה על האופן שבו היא מתחילה.

"מוות" מתייחס לסוף שלה. אין מוות לאדם שהבין שלתודעה אין התחלה ואין סוף ואין שהייה; ושהתובנה שלו של הדברים האלה ממשיכה בין אם הוא שרוי במדיטציה עמוקה, או שזה עתה יצא ממנה.

אז פה נגמר הלו ג'ונג, ובסוף הלו ג'ונג, כמו שמופיע בהרבה מקומות אחרים, מפורטת השושלת, איך הגיע אלינו הלו ג'ונג. במקרה הזה זה מאד מעניין לקרוא אותה.

הנה השושלת דרכה הועבר אלינו הלימוד הזה. הוא נאמר ראשית למאסטר המתרגם מסומפה, על ידי הצמד,

ופה מסבירים לנו מי זה האישה בירוק והאישה באדום.

הצמד של המלאך הקדושה, גבירת היהלום וג'רה יוגיני ואלת השחרור, טארה. הוא העביר את הלימוד לסאקיה פאנדיטה,

וכך הלאה. בקיצור, זה היה לימוד ישר מפי המלאכים.

הביאור יבוא פעם אחרת ☺

עוד לו ג'ונג מהסוג הזה.

།། ཨོཾ་མ་མཐོ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སེམ་ཅིང་མཉམ་སྦྲུང་།།  
འཛིན་ཅིང་གདམས་པའོ།།

*Jo wo la neljorma nyi kyi sem jong shik che dampo o*

בזאת כאן כלולות עצות שנמסרו ללורד אטישה, על ידי שתי מלאכים, שאמרו לו בפשטות:

תרגל את השאיפה להארה.

*Namo Ratna Guru*

אני קד ללאמה שלי, היקר מכול.

ביום אחד מיוחד מאוד, תרגל לורד אטישה את פיתוח השאיפה להארה, הבודהיצי'טה, בעודו מקיף ברגל מקום קדוש. ואז בפאתי מזרח, למעלה בשמיים, בכיוון כס היהלום - אותו כס יהלום שהיה לנו קודם - מקום הארתו של הלורד בודהה, הוא ראה שתי נשים. גופן היה מעבר לצורת אנוש, אבל קצת פחות משמימי; והן היו מכוסות בתכשיטים יקרים.

הצעירה שבהן פנתה כאילו לשאול שאלה את המבוגרת יותר:

מהי השיטה שבה צריך אדם להתאמן אם הוא או היא שואפים להשיג הארה מהר ככל האפשר?

והמבוגרת בין השתיים ענתה, בדרך המילה הסודית, ואמרה לשנייה:

**אדם השואף להגיע להארה מהר ככל האפשר, צריך לתרגל את השאיפה להארה.**

**ונאמר ששתי הנשים היו גבירת השחרור, טרה, ואשת הזעם.**

אשת הזעם, זה מופע אחר של טרה שמופיע בצורה זועמת.

אז אלה שני לו ג'ונגים שנותנים לנו קצת כיוון למקום אחר.

אז זה הכול.

אני מודה לכם מאד על הסבלנות, ועל זה שנשאתם מרותקים בשעה מאוחרת.

אז תודה רבה לכם. תודה רבה לכם על הזכות לחלק את הלו-ג'ונג הנפלא הזה.

ההזמנה היא כמובן לא להסתפק במה ששמעתם, אלא להרהר בזה, למדוט על זה. ותעשו שיעורי בית כדי שתוכלו להעביר הלאה את הידע הזה. ותתרגלו אותם, זה הכי חשוב. ואני נורא שמחה על המכתבים שלכם עם המתנות של התרגול. הם מאד משמחים. תודה רבה לכם.

בואו נקדיש וניפרד.

(מנדלה)

(הקדשה)

(תפילה לאריכות ימיה של הלאמה).

נסיים בתפילת הבודהיסטווה.

(תפילת הבודהיסטווה).