

כיצד להתנהג עם הלאמה

מוגש על ידי

הנזירה צ'וקי

עם תרגום לעברית של לאמה דבורה-הלה

תל-אביב, מרץ 2008

שיעור 3

כיצד להתייחס ללאמה במעשה¹

(מנדלה).

(מקלט).

צ'וקי הלה: ברוכים הבאים. אני תמיד עצובה קצת ביום האחרון, כי אני תמיד מתאהבת. אפילו קשה לי להגיד להתראות.

אז יש ביניכם כאלה שהם פעם ראשונה כאן איתי, וזה זרע מאד מיוחד בתודעה שלכם אם אתם נמצאים כאן עכשיו. מכיוון שמה שנדבר עליו היום גובל בלימודים הגבוהים ביותר. זה הלימוד שנועד להביא אתכם להארה בחיים אלו ממש.

אז אפילו אם אתם כאן בפעם הראשונה ולא שמעתם את השיעורים הקודמים, ואתם לא יודעים מי זו האישה המוזרה הזו עם הבגדים המוזרים האלה, עדיין הייתי רוצה שתחזיקו בתודעה שלכם את ההבנה שאנחנו שותלים זרע בתודעתכם.

זהו זרע למצוא ולשמור מורה שיעזור לכם להוציא אתכם מכל סבל. ואם מצאתם אותה, אתם חייבים לשמור עליה. ואם טרם מצאתם מורה או מורה, אתם חייבים למצוא אותם. כי האלטרנטיבה היחידה שנותרת היא - מוות. ועוד יותר גרוע, זה לראות את כל מי שאתם אוהבים, סובלים ומתים. ככה שהמטרות שלנו להיום הן לא קטנות.

אז אנחנו מדברים על המורה הרוחני, ועד כה דיברנו [על] מי הם ואיך להתייחס אליהם במחשבה, ועכשיו אנחנו נדבר [על] איך להתנהג איתם. אז אני צריכה להמחיש יותר ממה שאני בדרך כלל עושה.

אז כבר קיבלתם הקדמה לאיך מתנהגים, כי אם אתם בלימוד הזה ... וזה למה שהטלפון צלצל בתחילת השיעור. לא בגלל שמהו לא היה בסדר עם זה שהטלפון צלצל, אלא מכיוון שזה חלק מהשיעור. האם אתם מבינים?

כל מה שקורה כאן עכשיו הוא חלק מהשיעור, זה חלק מהלימוד, זה חלק מהמורה.

כל הדברים בעולמכם הם כאלה, אבל אנחנו כרגע מתרגלים אותם כאן.

אז מי זה המורה הרוחני הזה? ואלו מכם שלא היו קודם, אז תשלימו אחר כך.

לאמה דבורה: הכול מוקלט ואנחנו נשים את זה על האתר.

צ'וקי הלה: אתמול היינו בירושלים. החלק הקשה ביותר בעיר העתיקה בשבילי - זה השוק. הוא מאד צר ומתפצל להרבה כיוונים, ובכניסה לכל אחת מהחנויות עומד אדם שאומר: "יש לי בדיוק את מה שאת רוצה, בוואי לכאן, יש לי כל מה שאת צריכה, מה את רוצה? זה מה שיש לי".

אני מתרגלת להופיע בצורות שונות. והלכתי בלבוש כמו של נערה דתייה. ואתם צריכים לדעת שנוולדתי יהודיה ובנעוריי שמרתי כשרות והלכתי ללימודים בבתי כנסת קונסרבטיבים ואורתודוקסיים, ככה שאני לא צוחקת עליכם אלא על עצמי. אז אני יודעת איך מתלבשים הדתיים.

¹ לאמה דבורה הלה בענותה הרבה, נמנעה לתרגם חלק מהדברים ולכן הם מובאים בסוגריים מרובעים.

אז אחד מבעלי החנויות שזיהה אותי כאמריקאית, קרא לי ואמר לי: "בואי, בואי אלי, כי לי יש מוצרי יודאיקה אוטנטיים". אבל זה היה מאד מציף ומבלבל.

מאיזה דרך [הולכים] להגיע אל הכותל? באיזה דרך הולכים להגיע אל הכנסייה? איך לחשוב כשמגיעים לכותל? ואיך חושבים שמגיעים לכנסייה?

אי אפשר להגיע לשום מקום ללא מדריך. מישהו שמכיר את הדרך. מישהו שמנסה לתרגל בכל ליבו, כדי שיוכלו לעזור לכם לתרגל בכל ליבכם.

בעלי החנויות בשוק, הם מכוונים אותנו, מכיוון שיש להם הרבה התלהבות לגבי מה שהם עושים: "לי יש את הסחורה הכי טובה, אני לא מדבר בדולרים אלא בשקלים, לא דולרים, שקלים..." כל פעם שחשבתי שהמחיר גבוה, הם אמרו שהמחיר בשקלים ולא בדולרים. הם מכירים את הסחורה שלהם. ויש להם להט אודות מה שהם עושים, ויש להם מספיק עוז למשוך אתכם פנימה.

על אחת כמה וכמה, מורה רוחני שמכיר את השלבים בדרך ושמתרגל את השלבים בדרך. מישהו שמבלה שעות בלתי נגמרות את הכתבים ולחשוב איך להעביר לכם אותם ומבלה הרבה זמן בלימוד הכתבים עצמם והרהור עליהם. ואולי כמו שאימא שלכם אמרה: "לא בשביל הבריאות שלי -אלא בשביל שלכם". אז אפילו במונחים רגילים, איך עלינו לנהוג כלפי מישהו שפועל כלפינו באופן כזה?

[עשיתי את זה שוב לדבורה-הלה]..... אני שיניתי את השיעור היום בבוקר, רק הבוקר. כי מה שחשבתי [קודם] שמתאים, אני משתמשת [עכשיו] בחומר אחר.

לאמה דבורה: כי אני ביקשתי שהיא תשלח לי לתרגום מראש, אבל ...

צ'וקי הלה: [אתמול נסענו לירושלים ולא לקחתי איתי את המחשב שלי, ואני אקריא פה רק שני בתים. ותנו לזה להיכנס ולשקוע לתוככם, כי זה למעשה הלימוד הגבוה ביותר. אני אקרא את זה ראשית באנגלית, זה חלק משירי של הפאנצ'ן לאמה הראשון, חלק מהשיר.]

**אנו משוטטים בעולם שוב ושוב בגלגל החיים
מקום שאין בו אושר
מקום שמלא באלפי סוגים של סבל
ואנחנו תמיד נודדים בו לבד,
ואין כאן איש שיכול ללוותנו ולהישאר איתנו.**

**המיזוג של ידע ואהבה,
לוחם שיודע את כל הדברים:
אתה יודע מי אני -
אתה מכיר את אושרי -
אתה מכיר את כאבי -
אתה מכיר את חסדי -
אתה מכיר את רעתי -
ואתה יודע שלא הגעתי לכלום.**

בכל פעם שלאמה דבורה הלה אמרה: "אתה מכיר" - היא מתייחסת ללאמה שלכם, המורה הרוחני שלכם, המורה שלכם. והמורה הרוחני הוא ישות מוארת, ויש להם את הידע הזה.

אומרים שלישויות המוארות יש ידע-כול, והדבר החשוב ביותר שהם יודעים אודותינו, זה שאנחנו סובלים. הם יודעים את הסיבות לסבלנו, והם יודעים שאנחנו גורמים לעצמנו את הסבל שוב ושוב. והם יודעים, מכיוון שהם עשו זאת בעצמם, הם יודעים שניתן להפסיק את הסבל. והם יודעים איך לעזור לכם להפסיק את הסבל.

יש להם אהבה מושלמת אלינו. עליכם להבין זאת, הם יודעים. וצריך לקלוט, שכל מה שהם רואים, כל מה שהם עושים, אומרים וחושבים, כל מי שהם, זה השלכה מהזרעים המושלמים שלהם. והם יודעים שהם יצרו אתכם. בדיוק כפי שאתם יצרתם אותם. אז מה נשאר פה לא לאהוב?

כל מה שאנשים אלו רואים, חושבים, אומרים, עושים, כל נשימה שלהם, כל עשייה שלהם, כל מה שהם נוגעים בו. - כל דבר ודבר הוא מושלם בגלל מי שהם, כפי שאתם יצרתם אותם. מי שהם הפכו בשבילכם.

ואמנם הם יכולים לראות את הסבל שלכם ואת השגיאות שלכם, אבל הם גם רואים עבר הווה ועתיד, הכול ברגע אחד. כך שהם גם רואים אתכם כישויות מוארות מכיוון שאתם תהיו ישויות מוארות. אז מה נשאר פה לא לאהוב?

וחוץ מזה יש להם כוח. מכיוון שהם אומרים שאהבה וידע, זה לא מספיק. חשוב שגם יהיה להם הכוח או היכולת לעזור לנו באהבתם ובידע שלהם.

- כך שיש להם את הכוח של התודעה הריקה שלהם, תודעה שבעבר הייתה מלאה בבורות ובסבל, ובגלל התרגול הקשה שהם עשו, התודעה הזו כעת מלאה בחוכמה ואהבה.

- יש להם את הכוח של הדיבור הקדוש שלהם, שבעבר היה מלא במכשולים שבאו מדיבור בוטה, משקרים ודיבורי סרק. וכעת הדיבור הזה הפך אך ורק לשיר המתוק של הזהרמה ולא משנה מה יוצא מפיהם.

- ויש להם את הכוח של גופם הריק, שבעבר קיבל הרבה צורות סובלות, ועכשיו גוף האור שלהם רכש את היכולת להופיע בפני ביליוני יצורים בביליוני פלאנטות. והם יכולים להיראות כסובלים, אבל הם לא סובלים. כתוצאה מהלימוד שלהם, מהתרגול שלהם ומהמסירות שלהם למורים שלהם, זאת כרגע זה השלכה שלהם- ולכן היא ממשית.

אז אם ככה, באיזו דרך אחרת יכול אדם זה, להפסיק את הסבל שלכם? הם יודעים שלא ניתן לגעת בליבכם ופשוט לקחת משם את הסבל. כי הם יודעים שאתם אלה שצריכים לשתול את הזרעים שלכם. אין להם שום רצון אחר מלבד להסיר מכם את הכאב. אבל הם לא יכולים לעשות את זה בלי העבודה שלכם. ולכן כל מה שהם יכולים לעשות זה ללמד אתכם. ואז יש לכם את כל הכלים שאתם צריכים.

אז למה שהם לא יופיעו בתור המורה הקדוש שלכם? איזה עבודה או משרה אחרת יש להם? אז עלינו לחשוב איך אנחנו נשתול את הזרעים [החזקים] בליבנו, כדי שאנחנו גם נהיה, גם כמותם ונהפוך כמותם - עם אותו ידע ואהבה בליבם.

יש **ארבע דרכים לדבר על איך ליצור זרעים מושלמים** ואנחנו נדבר על המדע הזה.

אם העולם, ואנחנו, והדיבור שלנו, והגוף שלנו והמיינד שלנו – אם כל זה ריק, אז יש פוטנציאל שהוא בלתי מוגבל. וככה נעמי ירבה בהתחלה בידיים פרושות, וכשהקנטתי אותה, (כפי שאני נוטה לעשות), היא אמרה: "אני מוכנה לעוף", ואין שום סיבה שהיא לא תעוף. כל מה שהיא צריכה זה את הזרעים הנכונים. אז אנחנו רוצים תוצאות מהירות, [תוצאות במהירות מקדונלד] אז איך ניצר את הזרעים האלה? אנחנו רוצים את הצ'יפסים חמים, מיד ברגע זה.

ויש ארבע דרכים. למעשה יש הרבה דרכים, אבל יש ארבע דרכים ראשיות.

1. **האובייקט** - קודם כל זה האובייקט. האדם שכלפיו אנחנו מכוונים את הפעולות. ככל שהאדם שכלפיו אנחנו מכוונים את המעשים שלנו, גבוה יותר או ככל שאנחנו רואים אותם גבוהים יותר. ככה מתחזקים הזרעים שנשתלים בליבנו כתוצאה מהמעשים והמחשבות שלנו.

אז למשל ההורים שלנו שהם קדושים. ובמערב יש אנשים שבאים ואומרים: "אבל ההורים שלי לא היו טובים אלי". האם אתם יושבים כאן? האם אתם מתיים? האם הם הרגו אתכם? האם על ידי זה שהם יצרו סבל בתודעתכם, האם הם לא הזינו את התשוקה שלכם להפסיק כל סבל? אם ככה הם מורים מאד גבוהים. על אחת כמה וכמה המורה שמוביל אתכם בחיים הרוחניים שלכם. אתם מבינים שלגבי רובכם, אני מדברת על האדם הזה שיושב כאן לצידי². [את צריכה לתרגם את זה].

אז באים לכאן ישויות מדהימות כמו גשה מייקל ולאמה קריסטי ובאים מלמדים כאן. ואנחנו חושבים או, אלה הלאמות באמת. במיוחד אם הם לא נמצאים לידינו הרבה ואנחנו לא רואים איך

² צוקי הלה מצביעה על לאמה דבורה-הלה.

האי-טוהר שלנו משתקף דרכם. כאשר אנחנו קרובים אל המורים שלנו, אנחנו לא תמיד מצליחים לראות אותם כמושלמים.

למה זה? במי האשם? אני נמצאת במחיצתם של גשה מייקל ולאמה קריסטי, הרבה ואני מתוודה בפניכם, שאני לא תמיד רואה אותם כמושלמים. "למה הם תמיד מאחרים? למה הם ביקשו את זה רק עכשיו כשיכלו לבקש לפני שבוע? למה הם מבקשים ממני לעשות משהו ואחר-כך מתפלאים שאני עושה את זה. למה לפעמים הם נראים מקנאים, לפעמים הם נראים כועסים ולפעמים הם נראים עם הבנה שגויה. אה!! יש לי תשובה. **זה הכל אני** - זה לימוד שהם נתנים לי. לימוד שמראה לי מה הדבר שאני צריכה להסיר מחיי ומהאופן שבו אני חיה.

אל תעשו את השגיאה של להפחית מערך המורה שלפניכם ואיכשהו לחשוב שלמישהו אחר יש ערך אחר, כי למורה שלכם יש את המקום הזה בשבילכם, שאף אחד אחר לא יכול לתפוס, גם אם הוא בא מעבר לים, (למרות שגם לאמה דבורה הלה באה מעבר לים).

יש כאן מישהו שאמר לי, (ואני לא אגיד את שמם כי הם יהרגו אותי אחר כך), הם אמרו לי משהו נפלא: "אני לא יודע, אני אוהב את ההרצאות של לאמה קריסטי וגשה מייקל, אבל בשבילי, לי יותר קל להגיד, שלאמה דבורה, שהיא קרובה אלי, שהיא הלאמה שלי". [זה דבר קדוש ביותר]. ככה שהדרך הגבוהה ביותר, הנעלה ביותר לצבור את הזרעים החזקים ביותר, זה כלפי האדם שעזר לנו הכי הרבה. לא בשבילם, אלא בשבילנו.

אז אני עכשיו מתפלמסת עימכם ואני מכינה אתכם לשיעור שהנזיר נינגפו יעביר על פולמוס.

2. זאת אומרת שלראות בלאמה ישות מוארת, ולשרת אותם כאילו שהם היו ישות מוארת כפי שהם, כשומרים בלב את **המוטיבציה הזו והכוונה הזו**, זה הגורם השני שמביא לקארמה חזקה. אם אנחנו בכל פעם שאנחנו אומרים משהו או עושים משהו או חושבים משהו, אם אנחנו עושים את זה עם המוטיבציה הזו. האין זו קארמה מאד חזקה?

אז אם ככה יש שתי דרכים שמנינו איך להביא לזרעים מושלמים:

1. כלפי י, מיהו **האובייקט** שכלפיו אנחנו פועלים.

2. והשני- **מהי המוטיבציה והכוונה** שאיתה אנחנו באים בליבנו.

3. והדבר השלישי, זה שאנחנו **בפועל צריכים לעשות** משהו, כמו לירן שעושה דברים. זה מספר שלוש. וזה לא רק לירן, אני יכולה לשמוע את לירן חושב בליבו ואומר: "רגע רגע, זה לא רק אני, זה כל האנשים האלה, והם כולם באו מדבורה. יש את רזיה, יש את רעות, ובאמריקה יש את סקוט, ויש את נעמי ואת לאה ואת יובל ואת דורית, מימי...גליה אילן, יש שני אילן, הם משתכפלים... וכולם עושים דברים". זה איך שאנחנו מכפילים ומשלשים את החסד שלנו.

4. ואז יש הגורם הרביעי בחיזוק הזרעים הקארמיים- זה **ההשלמה**. אחרי שעשיתם משהו, אתם חייבים לשמוח בזה, חייבים לשמוח בזה. אתם חייבים לקחת בעלות על זה. (כמו שיובל עושה, הצילום שיובל עושה- זה הדבר הראשון שאני עשיתי עם המורים שלי, היה שהייתי מצלמת ולאמה דבורה מספרת שהיא פגשה אותה בתקופה הזו).

[זה בסדר אם אתם לא מבינים לגמרי את השיר הזה, הוא ארוך מדי. גם אני לא ממש מבינה את כולו לעומק. השיר הזה ארוך מידי בכדי שנעשה את זה גם באנגלית וגם בעברית.

אני ממש ממש מתחננת בפנייך (צ'וקי הלה פונה ללאמה דבורה), שתתרגמי את השיר הזה לתלמידיך ושזה יהיה שיר לפיתוח ההתמסרות ללאמה.³

את תזהי את השיר שאני אקריא, זה מה-**DE-LAM**, אבל זה מהלימודים הפתוחים. אני רוצה לשתול את הזרעים האלו, אז הקשיבו דרך 'מוח האנגלית' שלכם. אני מצטערת. אני אנסה לשים על עצמי את 'לב העברית' שלי, כך שלמרות שאני מדברת באנגלית, התחושה תעבור אליכם. אז זה יהיה רק באנגלית והתרגום יבוא יותר מאוחר.

³ לאמה דבורה-הלה תרגמה יותר מאוחר את השיר לעברית. תוכלו למצוא בעברית בקישור <http://www.heart-dharma.org.il/Lama/MomentOfClarityH.pdf>

שאני משתמשת במורים שלי כדי להביא את עצמי להארה. מכיוון שזה כל מה שהמורים שלנו רוצים, שאנחנו נשתמש בהם באופן הזה.

ולכן כל פגם שאנחנו רואים, אנחנו בוחרים להסתכל ולראות בו כלימוד קדוש ויפיה בשבילנו. ובאופן כזה, אנחנו מעצימים את הקדושה שאנחנו רואים בעולמנו ובעצמנו.

אני הולכת להתגרות כאן במישהו ואני לא אגיד במי, כי כמה אנשים אולי יחשבו שזה הם. אתם כבר יכולים להגיד: "אני כבר רואה את המורה שלי כקדושה כבודהה, כמלאך, אני יודע שהיא בודהה, ולמרות שהם אמרו לי שאני צריך לבוא ולשבת בלימוד הזה, אני לא צריך אותו". אם אתם חושבים ככה, אתם צריכים אותו. אתם אומרים לי שהם הבודהה, והם אומרים לכם שאתם צריכים לעשות משהו ואתם חושבים שאתם לא צריכים לעשות את זה? אני עושה את זה גם כל הזמן, כך שזה גם מכוון כלפי.

"הוי לאמות קדושים שלי - אני נותנת לכם את כל חיי, אבל מה פתאום לעשות יוגה כל יום? [מה השתגעתם?]. למה אתם מתכוונים שאני צריכה לא להתרגז כלפי מישהו שלא מתנהג אלי יפה, הם באמת איומים ונוראים.

אז זה תהליך, הכל בתהליך. וכל יום אנחנו משתפרים. וזה הלימוד הגבוה ביותר. [היא אמרה לי לא להגיד, אבל אני אומרת בכל זאת.], **כאשר אתם מגיעים ללימוד הגבוה ביותר, אתם מגיעים להכרה שהלאמה שלכם, הגורו שלכם, הוא הכול.**

יש הרבה נדרים, לפחות חמישים שעוסקים באיך מתנהגים עם הלאמה. איך לשבת, איך לעמוד, איך לדבר, איך לעשות כל מיני דברים. אנחנו עוד לא יכולים ללמד אותם כעת, כי אתם לא מוכנים. אתם חייבים להבין ריקות היטב היטב, כי אחרת אתם יכולים להיפגע מהנדרים האלה.

אז כמורים אנחנו לא מצפים שתלמידים יתנהגו על פי נדרים שהם לא מכירים ולא קיבלו אותם עדיין ושהם עוד לא מוכנים לקבל אותם. מכיוון שכשלא מבינים אותם, אז אנחנו עלולים לבצע אותם מתוך מחשבה שאנחנו עושים אותם כלפי מישהו שהוא כל כך מרומם, בעוד שאנחנו כל כך נחותים, ואז אנחנו הופכים למן עבדים. ועבדים, במוקדם או במאוחר, יתקוממו כנגד המאסטר.

אבל אם אנחנו באמת מבינים שבכל פעם שאנחנו מתייחסים באופן היאות כלפי המורה שלנו, ואנחנו מבינים שבכל פעם שאנחנו עושים את זה, אנחנו למעשה משתמשים בהם כדי להיות כמוהם, כדי להיות שווים להם - אז זה כל ההבדל בין להתמרמר או להתקומם בהתנהגות הזו, לבין להיות אסירי תודה בזמן שאנחנו עושים את זה.

ולכן אי אפשר לתת לכם את הנדרים האלו, לפני שאתם מבינים ריקות טוב טוב. למדתם ריקות, הרהרתם הרבה בריקות, ניסיתם לחיות על פי ההבנה הזאת, ומכיוון שעשיתם את כל הדברים האלה, יש לכם התנסות אישית שזה עובד, אתם התבוננתם בהתנהגות שלכם, בדיבור שלכם, במחשבה שלכם, שיניתם את אלו וכתוצאה מזה ראייתם שינוי בעולמכם.

ואז בשל הכוח והאמת של ריקות, אז תוכלו באמת להתנהג כלפי הלאמה כיאות, בחלק מהזמן, אם אתם כמוני. [אתם יותר טובים ממני...].

אז בדקות האחרונות שלנו יחד, אני לא הולכת להכתיב לכם אופן התנהגות כלפי הלאמה, אבל כתוצאה ממה ששמעתם, ביחד אולי ניצור תקנון התנהגות עם הלאמה.

אז יש לי ארבע שאלות. אני אגיד את כל הארבע קודם ואז נחזור לכל אחת מהן.

1. איך להתנהג בנוכחותם

2. איך לייצג אותם לעצמנו בהתנהגות שלנו, גם אם הם לא נוכחים

3. למספר שלוש יש שני חלקים - בגלוקפה יש תמיד חלקים.

a. איך לפנות אליהם

b. איך לדבר עליהם.

4. איך לדבר ולהתנהג ולחשוב כדי לזרוע את הזרעים שיאפשרו לנו לעולם לא לאבד את הלאמה שלנו.

אז עכשיו צריך לעבוד, אחרת אין יותר שיעור, עכשיו אני משאירה לכם את העבודה. אני אנסה להגיד דבר אחד או שתיים לגבי כל אחת מהשאלות. אז בהתחשב בעובדה שהלאמה מייצג את הזרעים הטובים ביותר שלכם, כי אתם יצרתם אותם, אז איך עלינו לנהוג כאשר אנחנו בנוכחותם, כדי שנוכל לשמור על הזרעים האלה? תנו לי כמה רעיונות.

מהקהל: respectfully

צ'וקי הלה- מה זה אומר התייחסות "מכובדת" נעמי? זה עם תחושה של הכרת תודה.

מהקהל: לא להטיל ספק במופע שהם מציגים בפנינו.

צ'וקי הלה- שני הדברים מאד נשגבים וקדושים ומאד קשה לבצע אותם, וגם קדוש מאד לעשות אותם.

אבל איך מתנועעים בנוכחותם, מתנהגים בנוכחותם? "אני אוהבת אותך".

מהקהל: אהבה.

צ'וקי הלה- מושלם, אהבה. [לטיבטים יש דרך מיוחדת להראות את זה וגשה מייקל לימד אתכם, להוציא את הלשון ולבוא עם הלשון בחוץ. אני אף פעם לא עשיתי את זה לקן רינפוצ'ה. קדתי קידות אבל לא הוצאתי לשון. זה משהו שקשור להוציא את הלשון כדי להראות שאתה לא שד]

יש אנשים שעושים את כל הקידות והתנועות וכך הלאה, אבל אם אין אהבה וכבוד בלבם, אז זה עוד יותר גרוע לעשות אותם ככה מאשר לא לעשות אותם בכלל. זה יותר גרוע מאשר זלזול.

גשה מייקל ולאמה קריסטי עובדים להם בחדר שלהם, ואנשים עובדים מחוץ לחדר שלהם. וכל פעם שהם יוצאים מהחדר, אנשים קמים, אפילו לפעמים עשרים פעמים כשהם יוצאים. ולפעמים אני מאד מרוכזת בעבודה שאני עושה למענם והמחשב נמצא על ברכיי, ולפעמים אני אפילו לא מבחינה שהם יצאו מהחדר ולא מספיקה לקפוץ מספיק מהר. ואני הולכת ומתנצלת בפניהם... יש ימים שאני כל כך עסוקה או שעבדתי כל כך קשה שאני רואה את כולם עומדים ותוך כדי זה שאני רואה אותם עומדים, זה עדיין לא נקלט לי שאני צריכה לקום.

אז אני הולכת ומתנצלת כי אני אמור להיות דוגמא טובה.

לאמה דבורה הלה- כי היא המנהלת של דיימונד מאונטיין. כן?

צ'וקי הלה- (לאמה דבורה הלה הוסיפה משהו, אני יכולה להגיד, אבל זה בסדר....) ולזה ענה לי הלאמה שלי: "האופן שבו אני הכי מעריך שבו את מביעה כבוד אלי, זה החיבה שלך כלפיי. האהבה שלך". אז תראו ללאמה את האהבה שלכם.

[דרך אגב, אני רוצה לספר לכם שנסים מתרחשים]. פעם נסענו שלושתנו, לאמה דבורה לאמה אריה ואני לווינגטון ללימוד, ולא אספר לכם למה, אבל הם נתנו לי לנהוג במכוניתם. אז אנחנו נוסעים בכביש המהיר ואנחנו גרים בניו-ג'רזי, האוול. וגשה מייקל ולאמה קריסטי, לאמה אורה ועוד לאמות אחרים שהם באו מניו-יורק. ואנחנו לא יודעים באיזה שעה הם יוצאים. אנחנו יצאנו בזמן שעבורנו להגיע לווינגטון בזמן. אתם יודעים איך זה במכונית. בהתחלה מדברים ומדברים ואז נרגעים, זה נסיעה ארוכה.

ואני מתחילה לעשות תפילה ללאמה שלי, מדיטציה בנהיגה, אני עושה את זה הרבה, וזאת תפילה שבה אני מתפללת: "בוא ושב בלוטוס שבליבי. בוא אלי". אני מסתכלת לשמאלי- והמכונית עם הלאמות נמצאים על ידנו.

יותר מאוחר גשה מייקל אמר לי: ראיתי אותך על הכביש, כמעט ירדת מהכביש. ואני אומרת: "אם אתם הייתם מתפללים ללאמה שלכם ופתאום הוא מופיע משמאלכם על הכביש, גם אתם הייתם כמעט יורדים מהכביש".

ככה שלהתפלל ישר מהלב יש בזה הרבה כוח. מכל המכוניות בכביש, הלאמה מופיע לידכם. ואז הם ניסו לקלקל את ההקלטה....(המיקרופון נפל לרצפה).

• אז אתם באתם עם קוים מנחים של **כבוד ואהבה והכרת תודה, ההבנה** שגורמת לכם לראות כקדוש, כל מופע שהם בוחרים להופיע בפניכם כל זה מקבל את כוחו מהאהבה שבליבכם.

• וגם **ענווה**.

קן רינפוצ'ה היה קצת צוחק על השמות שלנו והיה מעמיד פנים שהוא לא מבין את השמות שלנו. והשם העברי שלי הוא חנה והשם האנגלי הוא אן. ומישהו גרר אותי למעלה, לחדר של קן רינפוצ'ה הקדוש והוא אמר: "הו, אנט, אנט". נמלה נמלה. חברה שלי אמרה: לא! אן. אז אני אמרתי לו: "לך קן רינפוצ'ה, אני אנט (נמלה)". אני יכולה להישבע שבאותו הרגע, יצרתי את החסד שאפשר לי אחר כך לקבל ממנו את נדרי הנזירות. זה הצניעות.

• ואחד גדול והוא הכי קשה - **לעשות מה שהלאמה אומרת**. ולא לדאוג. לפעמים זה לוקח הרבה זמן. אני סוף סוף מנסה לעשות יוגה בכל יום. הייתי איתו רק שתיים עשרה שנה, אבל סוף סוף אני עושה את זה. ועכשיו אני סוף סוף רואה למה הם אמרו לי לעשות את זה. אנחנו כל כך עקשנים. מישהו בא ומראה לנו איך להושיע את עצמנו ואת כל היצורים ואנחנו אומרים: "את זה אני לא עושה". אז זה פרויקט גדול.

• והנה עוד משהו שראיתי שאתם מאד טובים אז אני משתוקקת לשמוע מה יש לכם להגיד. אז **איך אנחנו מייצגים אותם על ידי ההתנהגות שלנו**, כי בעצם אנחנו יכולים לשפוט במידה מסוימת את הלאמה לפי ההתנהגות של התלמידים שלו.

אז תנו לי כמה קוים מנחים איך להתנהג כלפי אחרים גם כשהלאמה לא בחדר:

– לתרגל ריקות

– לשמור על היומן

– לשמור על המוסר.

– לשמור בתודעתנו איך הלאמה הייתה רוצה שנתנהג.

– אתה ממשיך לעשות מה שהלאמה אמרה לך לעשות ואתה רואה כל אחד כמראה שלך.

– נסו ללמד אחרים עד כמה שאתם יכולים וגם לעזור לאחרים עד כמה שאתם יכולים.

אמרתי לכם שאתם טובים בזה, כי אתם עושים את כל זה.

– לאה אומרת לעשות את השיעורים.

• **איך פונים אל הלאמה** כאשר מדברים אל הלאמה? איזה מן התייחסות? האם אנחנו אומרים: "הי, תשמעי רגע, ... תנו לי כמה דוגמאות.

אומרת לאה: "אני חושבת שכשאתם אוהבים מישהו, אתם יודעים איך לדבר אליהם, איך לפנות אליהם". אני אוהבת אותך. מושלם.

הווינאיה, שזה קוד הנזירים אומר, שכל מי שנתן לכם נדרים, אתם לא פונים אליו בצורה כזו סתמית, אתם תמיד משתמשים בפנייה של כבוד. "הו לאמה דבורה הקדושה" - (אני אוכל להקניט אותה בדימונד מאונטיין).

ולמעשה מה שקובע זה הכוונה שבלב. אתם יכולים להגיד "דבורה" והכוונה יכולה להיות "הו לאמה קדושה דבורה הלה". [אתם יודעים איך לדבר לאדם שאתם אוהבים - רוב הזמן - חוץ מאשר כאשר אתם כועסים - ואז אתם לא ממש אוהבים אותם באותו רגע].

• **איך עליכם לדבר על הלאמה שלכם לאנשים אחרים?**

מהקהל: לשבח אותם.

צ'וקי הלה- האם יש עוד משהו.

מהקהל: לשים דגש על הגדולה של המעשים שלהם.

מהקהל: להראות לאחרים מה הם תרמו לכם.

צ'וקי הלה- [נפלא- מעשים יותר חזקים מדיבורים]. אז בא מישהו שאומר: "הם בכלל לא קדושים, מה השתגעת? מה את רצה אחריהם כל הזמן?" ואז אתם נכנסים לעימות איתם, ואומרים: "הם כן קדושים, אתה פשוט לא רואה כמה הם קדושים?" זה לא ימחיש לאדם השני את הקדושה שלהם. אז אתם צריכים להבין שהזרעים שלהם אחרים, ואולי אפילו חמלה על זה שאין להם זרעים כל כך טובים שיש לכם. ואתם יכולים לראות בהם איזה מלאך שמעמיד אתכם במבחן ולא יפיל אתכם בפח. כי כשאתם רואים מישהו שלא מכבד את המורים שלכם, הוא שולח לכם מסר שאתם צריכים ללמוד להתחיל לכבד מורים של אחרים.

לאמה דבורה הלה: ורזיה אומרת שאולי צ'וקי-הלה בהתנהגות שלה, נותנת לנו את התשובה הטובה ביותר לשאלה שלה.

• **צ'וקי הלה:** אז כשמישהו בא ואומר את הדברים שמקדשים אותך שזה המימוש [של] חלומותיך, אז למעשה האדם הזה נותן כבוד לקדושה שלהם. **ממחיש את הקדושה שלהם עצמם כפי שהם רואים את זה אצלך.** אז זו התשובה לסעיף הרביעי. [ואני רואה שאני גלשתי בזמן, אני צריכה לסיים].

לאמה דבורה הלה- אנחנו מודים לך מאד צ'וקי- הלה שכיבדת אותנו בשיעור נפלא.

אז הנוהג שלנו זה שבשיעור האחרון אנחנו לא קדים, כדי שיהיה לכם חוב כלפיי, זה מחזיר אותי, כדי שתהיה לי סיבה לחזור. אתם לא מבבלבים אותי, אתם מאתגרים אותי להגיד לכם את הדברים האלה שאני אוכל ללמוד אותם. כי אני צריכה לשמוע את עצמי אומרת את הדברים האלה, כדי שאוכל ללמוד אותם ולשמור עליהם.

אני רוצה להציע לכם את עצמי כתמיכה בשבילכם ואם אתם רוצים לפנות אלי ולקבל תמיכה. ובצורה כזו אני אוכל לתמוך בלאמה דבורה.

לאמה דבורה הלה- אני לא בטוחה שתוכלי לעמוד בזה. זה מדהים, אתם לא יודעים כמה שההצעה הזו מדהימה, האישה הזאת היא המנהלת של דיימונד מאונטיין והיא העוזרת האישית של הלאמות. היא עובדת ארבעים שעות ביממה על מיילים.

[אני מבינה מה היא אומרת, ואני מתנצלת בפני לאמה מרצדס ולאמה ניינגפו-הלה על העיכוב שלי].

(מנדלה).

(הקדשה).

מהקהל: אם יש משהו שאנחנו יכולים לעזור לך כדי לבצע את עבודתך אנחנו נשמח לעזור.

צוקי הלה- אתם כבר עושים זאת, כבר קיבלתי מכתב מלאמה קריסטי שאומר: שהם כל כך שמחים עם הביקור הזה. לא היינו יכולים לעשות את הביקור הזה בלעדיכם. אתם כבר מדהימים.