

## סדנת טונג לך: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

בתרגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

שיעור 2

(מנדלה)

### התועלת שבתרגול הזה

מה יוצא מהתרגול הזה? למה ראוי שנקדיש לו זמן?

דיברנו על זה שבעצם, יש לנו כמיהה מאוד עמוקה לעזור לזולת, ועדות לזה הם סרטי הטרונו והסופרמן למיניהם, שבהם יש איזה גיבור עם יכולות מדהימות, והוא או היא משתמשים ביכולות שלהם כדי לעזור ליצורים. והסרטים האלה הם שוברי קופות, ומפיקי הסרטים ממשיכים להפיק עוד ועוד כאלה, כי זה מתכון בטוח להצלחה.

ולמה זה? זה כך בגלל שיש לנו חלום כמוס כזה, לכל אחד מאיתנו. והוא קבור עמוק, כי בגיל צעיר התייאשנו ממנו קצת. התייאשנו ממנו כי זה נראה לנו תמים, לא מעשי ולא אפשרי, משום שלא ידענו איך אנחנו יכולים לעשות דבר כזה. אז השארנו את זה לסופרמן בסרט, אבל בעצם כולנו כמהים להיות אמה תרזה או אלברט שווייצר או מן גיבור כזה.

אני זוכרת שכאשר הייתי קטנה והיינו עולים חדשים בארץ, והיה נורא קשה בבית, היו לי מן פנטזיות כאלה מה הייתי עושה אילו הייתי זוכה בהגרלה? הייתי קונה לאמה שלי ככה ולאבי ככה, לאחותי ככה ולמורה שלי ככה, ולשכנים שלי ככה – ויש בכולנו את הכמיהה הזו לעזור. ואנחנו אומרים, שכל אחד נולד עם זה. כל אחד בא עם זה לחיים האלה. וכל מי שהגיע להארה, מימש את היכולת הזאת, הגיע למימושה המושלם.

רק מזה שיושבים ומתעמקים בבעיה של מישו, ומנסים לעזור להם במדיטציה, על הכרית שלכם, תראו שהיכולת הזו והמודעות הזו תפתחנה בצורה רבה והחיים שלכם ישתנו. מעצם זה שאתם עושים את זה בכאילו, בדמיון, על הכרית - החיים שלכם ישתנו. וחשוב, כשעושים את התרגול הזה, לא לעשות הכללות.

**קחו אדם שאתם מכירים ובעיה ספציפית שאתם מודעים לה, והתמידו יום אחר יום במדיטציה - ואנחנו ניתן לכם גרסאות שונות של מדיטציות טונג לך - והמדיטציה הזו תשנה את עולמכם, אם תתמידו בה.**

אפשר עם אותו אדם, אפשר עם אדם אחר ואפשר לעשות גרסאות אחרות. זה לא משנה כל-כך. הפיתוח הזה של החמלה, בהדרגה יגדל.

אנחנו אומרים שהעולם שאנו חווים, העולם שמקיף אותנו, כולל האנשים שבו, הם השלכה מלבנו, על זה נדבר קצת יותר בערבים אחרים. זה האספקט של החוכמה. ככל שהלב שלנו עובר את ההתמרה הזו ונפתחת החמלה, נכפה עלינו עולם שהוא יותר ויותר טוב. אותו עולם שאני כרגע משליכה כפי שאני משליכה לפי מידת הפתיחה של הלב שלי ומידת החוכמה שרכשתי, הוא יעבור תמורה.

**כשאני עוברת תמורה, העולם שלי עובר תמורה בו זמנית, וזה תהליך הדרגתי, ואנשים שמתרגלים בהתמדה את המדיטציות האלה ומסתכלים שנה אחורה - והעולם שלהם שונה לגמרי.**

יש פה מקראה מאוד יפה, איזה חכם בודהיסט אחד אומר ש

'דקה אחת שאדם מסוגל לאהוב אהבת אמת עמוקה, שקולה כנגד מנחה של 300,000 קעריות מנחה וכך הלאה,

ויש מקומות אחרים, שעושים את הפרופורציה הרבה יותר מוגזמת.

זה נדיר, נדיר שתהיה לנו דקה של אהבה צרופה, גדולה, בלתי מותנית, לא מחפשת שום תמורה ולא תלויה בכלום. זו ברכה עצומה, והזרעים, הרישומים שנותרים בתודעתנו כתוצאה מאפילו דקה אחת של מחשבה כזאת - שלא לדבר על מעשים - כשאלה נובטים, באה המון ברכה לחיים שלנו.

אחת הקארמות היותר קשות שאנחנו יכולים לצבור, אני אדבר על זה יותר למה אני מתכוונת, זו קארמה של להתקנא במישהו או לאחל להם משהו רע, או לחמוד מה שיש להם או את מי שיש להם. אלה מהדברים הגרועים ביותר שאנחנו יכולים לחשוב במחשבתנו ואפילו, אם לא עשינו שום דבר ולא אמרנו שום דבר, אנחנו שם, עדים כשזה קורה. כשהמחשבה הזו מתרחשת בתודעתנו, אנחנו שם. וזה נרשם. כל מחשבה כזו משאירה רישום, והדברים האלה אחר-כך חוזרים אלינו בצורת סבל בעולם.

וההיפך מזה לגבי הקארמה של אהבה.

### קארמה של אהבה יוצרת ומביאה אלינו עולם שאוהב אותנו, עולם שמחייך אלינו.

ראיתם כמה המדיטציה הזו פשוטה. לא צריך להיות גאון גדול, רק צריך להתרגל אליה ולתרגל אותה.

ויש חכם גדול בשם **אריה נגרג'ונה**<sup>1</sup> שהוא חי - חוקרים שונים אומרים דברים שונים, אבל גם אומרים שהוא חי 800 שנה; קשה קצת למקם אותו בדיוק - אז בין המאה השנייה לעשירית אחרי הספירה, משהו כזה. קראו לו **הבודהה השני**, והוא היה מואר ומדהים ב-Teachings שלו. הוא כתב כתבים ידועים על חוכמת הריקות. מאוד עמוקים מאוד יפהיים. והוא אומר, הוא אומר, **שאם אנו עושים מדיטציה מעין זו על חמלה, אז:**

א. **תהיה מאושר כל הזמן.** אדם שמתרגל את זה הרבה, אין לו על מה להיות עצוב, כי הרישומים שהוא חרט בתודעתו הם של אהבה וחמלה, וזה מה שחוזר אליו, כי המחשבות שלנו הן גם תוצאות קארמיות של מה שעשינו בעבר. אז כשאנחנו את זה מתרגלים, אפילו על הכרית בעיניים עצומות, כשאף אחד לא רואה ולא שומע, זה מכתוב אחר-כך את הלך הרוח שלנו. הוא אומר שאתה תהיה מאושר כל הזמן.

ב. כל מיני רוחות רעות שאולי באות, וכל מיני השפעות שליליות וכל מיני גורמים מנטאליים שמציקים לנו, פשוט ילכו להם.

ג. הוא אומר שהבודהות והבודהיסטות – הבודהיסטות, זה הקדושים האלה שכבר פיתחו בודהיציטה והם בדרך להיות בודהות – הבודהות עצמם, הבודהיסטות וכל הישיות המוארות, **יבואו ויעזרו יותר לאותו אדם.** אנו אומרים שהם נמשכים לזה כמו דבורים לדבש. המתיקות הזאת של אהבה וחמלה, מושכת אותם. אנחנו נתחיל לפגוש אותם יותר ויותר בחיינו ונשמע יותר ויותר Teachings ברמות שהולכות ומתעמקות ומתעלות.

ד. גם **הסביבה תתחיל להשתנות.** העיתונים יכתבו דברים אחרים. הייתה לנו שיחה בהפסקה עם הדס,<sup>2</sup> והיא תיארה איך הדברים מתפתחים בעיתון שלה. שנה או שנתיים של תרגול כזה, והיכולת שלכם לאהוב תהיה בלי השוואה למה שהיא היום.

וזו אולי הצורה הזולה ביותר של תרגול. **לא צריך כלום.** רק צריך לשבת על הכרית. ואין מחסור באנשים שסובלים. אתם יכולים לקחת כל אחד, ולעשות עליו מדיטציה טונג לן. **יש לכך אפקט עמוק ביותר על התת-מודע שלנו,** אותו חלק שאנו לא מודעים לו ורוב המינד שלנו מורכב ממנו. אומרים שזה 95%.

<sup>1</sup> Arya Nagarjuna – נחשב לאביה של "דרך האמצע" בבודהיזם. כתב את "מחרוזת הפסוקים על דרך האמצע", "שבעים הפסוקים על ריקות", "מכתב לידיד" ועוד.  
<sup>2</sup> כתבת של העיתון הכלכלי 'גלובס'

## כולנו שווים בשאיפתנו לאושר.

והייתי רוצה לעבור ברשותכם לטקסט של ה'מנחה ללאמה'.

מה שיש לכם זה חלק מטקסט הרבה יותר ארוך. זהו טקסט שהוא חלק מטקסט שנערך במנזרים אחת לשבועיים. וזה נכתב על-ידי הפאנצ'ן לאמה הראשון שדיברתי עליו קודם, שהוא היה אחד המשוררים הגדולים בטיבט. הוא מכיל ברכה עצומה. הייתי רוצה לעבור אתכם על הטקסט הזה, והפסוק או הבית הראשון שנקרא עכשיו, הוא פסוק שהדלאי לאמה אוהב הרבה לצטט אותו, והוא אומר כך:

**אין מי שחפץ לסבול, ולו כזית.**

**אין מי שמרגיש ששבע מן האושר.**

**ברכני אם כך לומר לעצמי שאין שום הבדל ביני לבין הזולת –  
למדני לשמוח באושרם.**

אז מה הוא אומר כאן? הוא אומר שכולנו שווים בשאיפה שלנו לאושר ובסלידה שלנו מסבל, ומה הוא אומר? 'למדני לשמוח באושרם'. אנחנו צריכים ללמוד את זה, כי אנחנו כל-כך עסוקים בעצמנו. הוא אומר שבכל פעם שאתם רואים מישהו שמשג את מה שהם רוצים, תשמחו עם זה.

הנטייה, האינסטינקט שלנו הוא בדרך-כלל לא לפרגן. הוא בדרך-כלל לא לפרגן. הוא אומר: אם אתם רוצים להיות מאושרים, אתם חייבים ללמוד לפרגן, ויותר מלפרגן: ממש אקטיבית תשמחו. תעשו את זה כתרגול, ובכל פעם שמישהו מקבל משהו שהם רוצים ואוהבים, אתם אומרים: "וואלה, סיבה למסיבה בשבילי." מישהו קיבל משהו טוב, וזה לא משנה מה זה.

זה אנטידוט. זה אנטי דוט לחמדנות שכל-כך טבועה בנו עמוק. ממילא, 99% מהחיים הם סבל. איזה אחוז גדול מהחיים אנו מבליים בלהיות אומללים, בלהצטער על משהו, בלהתגעגע למשהו שאין לנו, בכאבים, באבל, במה לא?! במחסור, במצוקה. כמה מזה יש בחיים שלנו? אז הנה סופסוף, מישהו קיבל משהו שהוא רצה, אז כמה כבר קורה מזה? אין הרבה כאלה! אז על כל אחד כזה, הוא אומר, תקפצו עליו, תשמחו.

רק אם תעבדו עם הפסוק הזה, כבר יהיה שינוי גדול בחיים שלכם, אם תעשו את זה בהתמדה. לא מיום אחד. זה תרגול ולוקח לו זמן לשנות את המיינד שלנו.

## חולי אנוש

הבית השני אומר:

**עזרני לראות שחולי אנוש זה, של הוקרת עצמי בלבד,**

**הוא המקור לכל הסבל שברצוני למנוע.**

**ברכני לזהות את האשם נכוחה, ואז ללמוד לתעב,**

**ולבסוף לנתץ את העצום במזיקים – זה התופס דברים כבעלי טבע משל עצמם.**

זה פסוק מאוד עמוק.

## אנו זקוקים לעזרת המורה

**אל מי הוא פונה? כשהוא אומר: "ברכני", "עזרני", אל מי הוא פונה?**

הוא פונה למורה או למורה שלו. כי אתם זוכרים במדיטציה, בשלבים המקדימים, הזמנו אלינו את המורה או המורה, אותה דמות שנותנת לנו השראה ועוזרת לנו. והוא עושה את זה גם פה. למה אנחנו עושים את זה במדיטציה? אנו עושים זאת כיוון שכוחנו דל. למה כוחנו דל? כי עוד לא רכשנו חוכמה ואנחנו עוד לא מבינים מציאות נכוחה, כי עוד קורים לנו דברים שהם מחוץ לשליטתנו. זה סימן שעוד לא הבנו מה גורם למה ואיך לעבוד עם זה. המורים הבינו. המורים הבינו, ואנחנו צריכים את הכוח שלהם. כל עוד אנחנו לא מבינים, הדבר הטוב ביותר שאנחנו יכולים לעשות, עדיין חלש מאוד.

זה ההבדל שדיברתי עליו קודם בין סתם חמלה או סתם עשיית טוב בעולם, ובין בודהיצי'טה, בין עשייה שמלווה בחוכמה - הבדל עצום ביניהן מבחינה קארמית, עצום, ומבחינת הכוח שלו להוציא אותנו מסבל. ומכיוון שעד שנגיע די רחוק בדרכנו הרוחנית, עדיין נגזר עלינו לשהות בבורות הזו ובאי-הבנה הזו. בכל זאת אנו רוצים לגייס אלינו את הכוח של אותם קדושים שהבינו. בשביל זה אנחנו קוראים אלינו את המורים שלנו, את המורים הקדושים שלנו, שמלמדים אותנו דרך להשתחרר מסבל. אז הוא פונה ללאמה וקורא לו, ואנחנו קוראים לו גם במדיטציה.

## הוקרה עצמית

ואז הוא אומר כאן דבר מאוד רדיקלי ומאוד חשוב. הוא אומר:

**עזרני לראות שחולי אנוש זה של הוקרת עצמי בלבד  
הוא המקור לכל סבל שברצוני למנוע.**

מה הוא אומר לנו? הוא אומר דבר מאוד רדיקלי.

הוא אומר שכל הסבל שאני מחפשת למנוע - אצלי ואצל זולתי, אבל נתחיל ממני - כל הסבל שלי, בלי יוצא מהכלל, הוא אומר, כולו - כל הסבל הזה בא מהוקרת עצמי בלבד. הוא אומר שזה החולי האנוש וזה שורש הרע, ואם את זה נאתר, ונלמד את זה להסל - שזה לא עניין קטן בכלל, כי אנחנו מותנים כך מרגע שבאנו לעולם - אם את זה נאתר ונחסל באמצעות תרגול, כל הסבל הזה יימנע. הוא כולו, בלי יוצא מהכלל, בא משם.

## הגדול במזיקים

ואולי אתם יושבים פה ואומרים: מה זאת אומרת? אז מאיפה באות הקטיושות? מאיפה בא הבוס הרע? ממני? מהוקרת עצמי? הוא אומר: כן! הוא אומר: כן! הוא אומר שעד שלא הבנו את זה, לא הבנו מאיפה הם באים. וכל עוד לא הבנו מאיפה הם באים, ואנחנו הולכים ומתקיפים חזרה, או מגיבים מבלי שאנו מבינים מהיכן הדברים האלה באו, אנחנו נידונים לכשלון. אנחנו יכולים לעשות 1,000 פעולות תגמול והם ילכו ויתרבו. הם ימשיכו ויתרבו ויתגלגלו בצורות שונות, בכינויים שונים ובמפלגות שונות, כי אנחנו עוד לא הבנו מאיפה הם באו. עוד לא רכשנו את החוכמה שמבינה מציאות נכוחה<sup>3</sup>. הוא אומר:

**ברכני לזהות את האשם נכוחה, ואז ללמוד לתעב,  
ולבסוף לנתץ את העצום במזיקים...**

ומי זה העצום במזיקים? הוא לא מחפש מישהו בחוץ. הוא אומר שאין שם מישהו שהוא העצום במזיקים. אין כזה. אין כזה. העצום במזיקים, הוא אומר, הוא 'זה התופס דברים כבעלי טבע משל עצמם', ופה הוא מכניס אותנו ישר לתוך החוכמה, החוכמה והחמלה פה הולכות לגמרי שלובות יד ביד. הוא נכנס כבר ללב לבו של ה-Teaching.

הוא אומר: מה זה 'זה התופס דברים כבעלי טבע משל עצמם'?

בא מישהו ומטיח בי עלבון. מטיח בי אשמת שווא על משהו שמעולם לא עשיתי, ועוד בפומבי. מה התגובה הראשונה שלי? להתגונן. להתגונן, להיאבק, ואולי להחזיר. נכון?! להחזיר מכה על מכה ולדאוג שכולם ידעו שזה לא נכון.

הוא אומר שהסיבה לסבל שלי כשמישהו פוגע בי, הסיבה למצוקה שלי היא לא שם. הוא אומר: 'זה לא שם, אלא זה בגלל שאני מייחסת להם טבע כזה או אחר, כאילו שהעלבון בא מהם'. והוא אומר: לא היה ולא נברא. מעולם לא היה ולא נברא. לא יכול להיות שמישהו יבוא ויעליב אותי ושהוא אדם פוגע מצד עצמו, או לא נעים מצד עצמו. הוא אומר: אין דבר כזה. הצורה הזו שבה אנו תופסים דברים או אנשים

<sup>3</sup> הלאמה משתמשת כאן בביטוי מתוך תרגומה ל- "שלוש הדרכים העיקריות", הלאם רים הידוע של החכם הטיבטי ג'ה צונגקאפה, 1357-1419

או תופעות או מה שזה יהיה... כבעלי טבע משל עצמם, כבאים מבחוזן, היא, הוא אומר, האיום והעצום שבמזיקים. זאת הבורות. פה הוא ישר הולך אל הבורות, הוא כורך את החמלה עם הבורות.

## שני סוגים של אנשים

אני אכתוב לכם שתי מלים בטיבטית. אמרו אחרי:

ཚུར་མཚོང་།  
*Tsur Tong*

- 1

འཕགས་པ།

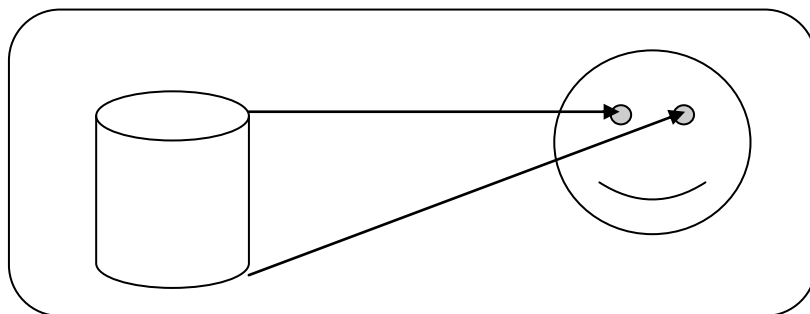
*Pak Pa*

אלו הם שני סוגים של יצורים בעולם, ששונים זה מזה כמו יום ולילה.

*Tong* – פירושו לראות.

*Tsur* – זה משהו שבא אלי.

אז אנחנו בעברית נקרא לאלה – קולטים. אלו אנשים שרואים את המציאות כמו שמלמדים בשיעור פיסיקה - באה אליהם. אני פה, והנה העין שלי. מאחוריה יש רשתית ופה המוח שלי. קרני אור באות מאיפשהו ומוחזרות אלי על-ידי אובייקטים.



האובייקטים הם שם, לא קשורים אלי. אני באתי מרמת-אביב, אלו באו ממקום אחר, הם הופיעו פה, קרני האור מוחזרות מהם, פוגעות ברשתית שלי ואני קולטת. הם שם, באו מבחוזן עם כל התכונות שלהם, המעלות שלהם, החסרונות שלהם, והזהויות שלהם וככה - הם שם, באו מבחוזן, ואני פה, ואני קולטת אותם.

מי זה האנשים האלה שרואים כך את העולם? כולנו. כך אנו רואים את העולם. הם באו בלי קשר אלי. מה לי ולהם? במקרה נפגשנו. הם באו מהבית שלהם. וזה כמעט כולנו. הרוב המכריע של האנשים הם כאלה.

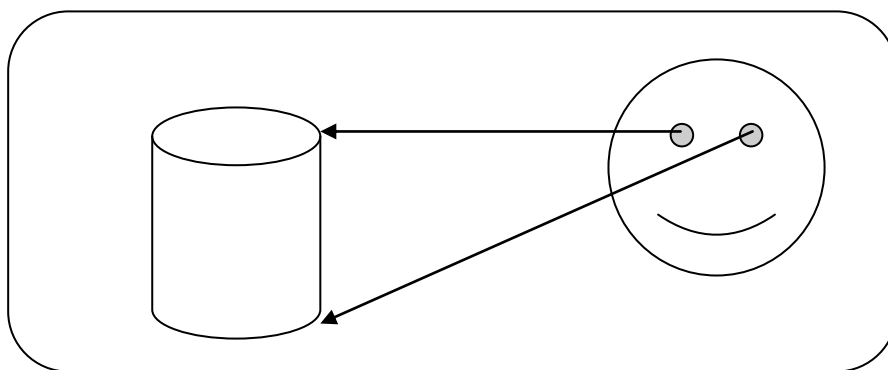
יש מיעוט קטן, זעיר, של אנשים שהם

འཕགས་པ།  
*Pak Pa*

תגיזו *Pak Pa*.

**Pak Pa** בטיבטית, זה **Arya** בסנסקריט. אמרו: **Arya . Arya** - אותה המלה שהנאצים השתמשו בה לגזע הארי. זו אותה המלה, רק שהם הלכו וסילפו את המשמעות שלה. המלה **Arya** – פירושה בסנסקריט – אדם עליון, אבל אין לזה שום קשר לגזע. הוא **עליון מבחינה רוחנית**. יש כאלה.

יש כאלה שהם עליונים מבחינה רוחנית, ושבעקבות זה שהם תרגלו הרבה ופיתחו את החוכמה למידה מדהימה מכסימלית, וגם את המדיטציה למידה מושלמת, הם יכולים להגיע למקום של חוויה ישירה, לא אינטלקטואלית, לא נרכשת, לא משהו שקראנו בספר או ששמענו, אלא חוויתית לגמרי, ישירה, כמו שאני רואה ישירות עכשיו את העט הזה. באופן ישיר הם רואים כיצד הם - וזה כולנו, רק אנחנו לא רואים והם רואים - משליכים את המציאות. איך כל אדם ואדם פה בא ממני,



ואין מקום אחר שממנו הם יכולים לבוא. וזה שהם באו מהבית שלהם, זה רק **איך הם הופיעו**. זה לא **למה הם כאן**. הם כאן כי אני השלכתי אותם, זו קארמה. זה שאני פוגשת אתכם כאן היום, זה בגלל שהבשילה בשבילי קארמה לפגוש אתכם היום. יש עוד אנשים שלא באו לפה היום, ולא הבשילה לי קארמה לפגוש אותם - כי הם לא באים מבחוץ. הם באים ממני.

### רישומים מנטאליים

למה הכוונה? כל דבר שאני אומרת, עושה וחושבת, משאיר רישום בזרם התודעה שלי. זרם התודעה שלי הוא כמו מצלמת וידאו שלא מפספסת שום דבר וגם אם אני שכחתי מזמן מה חשבתי היום בשעה שמונה בבוקר, הווידוטייפ שלי, לא שוכח. נרשם כל דבר ודבר. בסיום הפעולה, או האמירה או המחשבה, נשאר רישום בזרם התודעה שלי, כמו חריטה על הטייפ.

כמה כאלה יש? אנו אומרים, וכך כתוב בספרות, שבכל אצבע צרידה יש 64. זה כמו בסרט קולנוע, אלא שכאן יש 64 בשניה, מהר, מהר, מהר. אז יש לנו הרבה, הרבה כאלה, והם רושמים לא רק מה שעשיתי. אלא גם הם באים עם גוון.

אמרתי משהו ללימור; אני יכולה להגיד את זה מתוך רצון לשמח את לימור, והכוונה שלי לשמח את לימור רשומה ברישום. ואם באתי לבקר אותה, גם זה רשום. ואני יכולה להגיד את אותם המלים - הכוונה שלי רשומה במה שעשיתי. והדברים האלה יושבים להם שם בטייפ הזה והולכים לתת-מודע. את הרוב המכריע אני לא זוכרת. אבל כאמור, התת-מודע לא שוכח. אני רק במודע שכחתי.

ואנחנו אומרים שהם נכנסים כאילו לאינקובטור<sup>4</sup> והם יושבים שם, דוגרים וצוברים עוצמה. הם צוברים אנרגיה. זה בדיוק כמו זרעים של העץ שנופלים לקרקע ומחכים לתנאים לנביטה שלהם; שתהיה בדיוק השמש, האור הנכון, הלחות הנכונה וכך הלאה. כשנוצרים התנאים המתאימים - הדברים האלה נובטים. מה פירושו שהם נובטים? הזרעים הקארמיים האלה, הרישומים הקארמיים האלה, נובטים, מה פירושו שהם נובטים?! - שקורה משהו בעולם שלי. קורה משהו במציאות שלי. יש לי איזה חוויה.

<sup>4</sup> אינקובטור - מדגרה

## החוקיות של הרישומים המנטאליים

### • התוצאה תמיד דומה באופייה לסיבה

והדבר שקורה כתוצאה מההבשלה הזו, הוא לגמרי דומה באופיו לזרע שמבשיל. בדיוק כמו שהזרע קובע איזה עץ יצא ממנו. מזרע עץ לימון יוצא עץ לימון ולא יכול לצאת עץ תמר. מזרע תמר לא יכול לצאת עץ לימון. אז הדבר שמבשיל, לגמרי דומה באופיו לדבר שזרעת. לגמרי.

### • ותמיד יש פער זמן בין הזריעה לנביטה

כמו בטבע. בין הזרע והעץ, יש פער זמן וכך גם בהבשלה הקארמית יש פער זמן.

וזו הטרגדיה. אנו לא מודעים לפער הזמן הזה ואנחנו לא מקשרים את ההבשלה עם הזרע.

אנחנו לא יודעים למה עכשיו באו וצעקו עלי.

אנחנו אומרים שאם האדם בא וצורח עלי או מטיח בי עלבון עכשיו, או מלבין את פני ברבים, זה בגלל שאני זרעתי בדיוק את אותו הזרע בעבר, לאו דווקא כלפי אותו אדם. זה יכול להיות מקום אחר, נסיבות אחרות, אנשים אחרים, זמנים אחרים ואפילו גלגול אחר, אבל מוכרח להיות זרע כדי שיבוא הפרי, וההבשלה הזו, היא פרי שאני זרעתי.

## העצום במזיקים

אבל מה? אני לא מודעת לכל הדבר הזה, כי בבורות שלנו אנחנו לא מבינים את התהליך הזה. אותו אדם שמלבין את פני, אני מייחסת לו [תכונה של] להיות אדם גס רוח או מה שזה יהיה; אני מייחסת לו תכונות משלו. אני חושבת שהדברים הם כך או אחרת מצד עצמם.

זה גם לטוב הולך; אני חושבת שזה אדם חומל, זה אדם אוהב וזה אדם גס. אני מייחסת תכונות לדברים, גם לא [רק] לאנשים, לכל דבר.

הוא אומר לנו פה:

**ברכני לזהות את האשם נכוחה, ואז ללמוד לתעב, ולבסוף לנתץ את העצום במזיקים – זה התופס דברים כבעלי טבע משל עצמם.**

הוא אומר שזה שאני מייחסת את הקיום העצמי הזה ואת התכונות האלה לדברים, זה שורש כל הסבל שלי, בגלל שזה הכל בא ממני. הכל בא ממני, וזה מה שה-Pak Pa רואה כל-כך ברור. בחוויה שלו, במדיטציה עמוקה, הם מגיעים לתובנה הזאת יום אחד. הכל בא מזרעים שאני זרעתי ואני אפילו לא זוכרת מה הם היו, וחלף הזמן ונוצרו התנאים, והזרעים האלה צברו אנרגיה, וחזר אלי מה שאני זרעתי.

אין לאדם שפוגע בי שום טבע משל עצמו להיות פוגע. אין לו, ולא יכול להיות לו. עובדה, אמא שלו, לא חושבת שהוא אדם פוגע, או מישהו אחר שלא אוהב אותי, ושומע את העלבון, אומר: 'דווקא מגיע שיגידו לה סופסוף!'

מצד עצמו הוא לא פוגע. אני שומעת אותו כפוגע, כי הבשיל לי מה שהבשיל לי. יכול להיות שעוד שלושה אנשים רואים אותו כפוגע ואולי אלף אנשים. זה לא משנה. זה לא עושה את זה קיים מצד עצמו.

## השקפת עולם המייצרת אושר

וזאת החוכמה שעליה אנחנו מדברים. זאת ההשקפה שאנחנו שואפים לפתח, כי ברגע שהחוכמה הזו מופנמת אצלנו, כל תגובה שיש לנו משתנה. התגובות שלנו למציאות תהיינה שונות לגמרי, כי אם אני

מגיבה לבוס הזה הצועק, או לאדם הזה שמלבין את פני כאילו שהוא מצד עצמו, יש לו תכונה להיות גם רוח או משהו אחר, אם אני בעלבון חוזר או בביקורת חוזרת, או אפילו אם לא אגיד כלום אבל אבקר אותו במחשבותי, בלבי, אז מה עשיתי?

מהקהל: יצרת עוד.

זרעתי זרע לדבר הבא, פרפקט. אני הבטחתי שיבוא עוד אחד כזה, מתי שהוא, באיזושהי צורה. ברגע שאני מבינה שאין להם טבע מצד עצמם, ושאיני משליכה אותם ככאלה מתוך האוסף של הזרעים הקארמיים - שעכשיו אחד כזה הבשיל.

עכשיו מה קורה כשהוא מבשיל? הוא מבשיל, חוזר אלי מה שזרעתי, ומתכלה.

כשהזרע נובט, אין יותר זרע, נכון? נגמר הזרע. עכשיו יש נבט. אותו הדבר פה. זרעתי, וצברתי איזה אנרגיה, והיא נרשמה וכעת היא הבשילה, והאנרגיה הזו התכלתה, ובעצם זה שצעקו עלי, בגלל שצעקתי בעבר - זה נגמר.

אז עכשיו, אם את זה אני מבינה, מה אעשה? קודם כל לא אחזיר. קודם כל אני אשתוק, לא אצעק בחזרה. זה המינימום. זה המינימום; לשתוק, לסגור את הפה ואני לא אכעס עליו בחזרה, ולהיפך. להיפך; הם עוזרים לי לגמור את הקארמה הזו. עכשיו גמרנו. עכשיו, אם אני לא צועקת בחזרה, בהדרגה, בהדרגה, מיטרה העולם שלי.

והפאקפוז מבינים את זה ברמה עמוקה. ברמה שאין לנו. אנחנו שומעים את הדברים ולעומת זה, יש לנו תגובות אינסטנקטיביות שהן הפוכות מזה, ואנחנו ממשיכים לצבור את הסיבות לסבל. ה-Pak Pa שחוזה את זה ישירות במדיטציה עמוקה ביותר ובמיינד שהוא חד כמו להב, הוא מפנים את זה, הוא מבין את זה, וזה נותן בידו כלי מדהים לחסל סבל, כי התגובות שלו תהיינה אחרות.

עדיין יש תקופת ביניים, מרגע שאדם קולט את הדברים האלה בצורה עמוקה, יש תקופה שהקארמות הישנות ממשיכות להבשיל, והוא כבר לא צובר קארמות חדשות, ועדיין יש תקופה שלא כל-כך נעים, אבל הוא כבר יודע שזה גם לא כל-כך נורא. הוא יודע שזה הולך להיגמר, ואז כל אחד כזה שבא, הוא מברך אותו. הוא מברך אותו, כי הוא יודע שאלו ילכו ויפחתו, כי הוא לא זורע את הזרעים האלה יותר. וכמובן, הצד השני של זה נכון.

לא רק שהוא לא זורע את הזרעים האלה יותר, אלא הוא מתחיל לזרוע זרעים אחרים. עכשיו הוא מבין את המנגנון הקארמי. הוא אומר כעת:

- אם אני רוצה שיאהבו אותי, מה אני צריך לעשות? לאהוב אחרים. נורא קל.
- אם אני רוצה שיבואו ויעזרו לי בשעת צרה, מה אני צריכה לעשות? אני צריכה לעזור לאחרים בשעת צרה.
- אם אני רוצה שיהיה לי שפע, מה אני צריכה לעשות? לתת!

וכך הלאה וכך הלאה.

וזאת החוכמה. זאת כל החוכמה; עכשיו לקחת את זה וליישם את זה... אני אשאל אתכם: היכן זה נגמר? איפה הסוף של זה? או קיי! אם אני רוצה שיאהבו אותי, אז אני אוהב אחרים. אם אני רוצה שנורא יאהבו אותי, אז אני צריכה נורא לאהוב, נכון?! איפה הסוף של זה?

כמה טוב זה יכול להיות? מעבר לכל מה שנוכל להשיג. זו ההארה של הבודהה. זה הרבה מעבר למה שאנחנו יכולים כיום בדמיון שלנו להשיג, כי יש לנו התניה מאוד קשה שבאנו איתה לעולם הזה.

כל התרגול הזה, שאנו מלמדים טונג לן, בין השאר, הוא בקו הזה של להתחיל להפוך את הגלגל. לעשות אנטי דוט בדיוק לדברים שאנו שונאים. אנחנו שונאים שאנו במצוקה, אנחנו שונאים שלא עוזרים לנו כשאנו צריכים, אנחנו שונאים להיות במחסור, אנחנו שונאים כשיש לנו מחלה.

הטונג לן, בין השאר, הוא אחד האמצעים להפוך את זה.

אנחנו בדיוק בדיוק לוקחים מהאחרים את מה שאנחנו לא אוהבים שיהיה לנו, ואנחנו נותנים להם בדיוק את מה שאנחנו היינו רוצים שיהיה לנו.



## זה הפוך לאינסטינקטים שלנו

וזה כל הסוד. זה כמעט טריוויאלי, אבל זה כל-כך הפוך לאינסטינקט שלנו. אנחנו אומרים: עכשיו רע לי ואני צריכה שיהיה לי טוב, אז אני אלך ואדאג לעצמי ואעשה לי כוס תה... לפי החוכמה הזאת, **אם לי לא טוב, מה אני צריכה לעשות? לעשות כוס תה למישהו אחר.**

הוא אומר:

**עזרני לראות שחולי אנוש זה של הוקרת עצמי בלבד  
הוא המקור לכל הסבל שברצוני למנוע.**

זה הפוך לאינסטינקטים שלנו והפוך למה שאמא אמרה לנו. הפוך לגמרי.

## האימהות

הפסוק השלישי:

**עזרני לראות שהוקרת האימהות, הכוונה להביאן לאושר,  
מהווים שער עבורי לפתח מעלות נשגבות לאין שיעור.  
ברכני להוקיר את כל הברואים יותר מחיי,  
גם אם כל אחד מהם יקום כאויב להתקיפני.**

פה יש המון המון בפסוק הזה:

**עזרני לראות שהוקרת האימהות, הכוונה להביאן לאושר,  
מהווים שער עבורי לפתח מעלות נשגבות לאין שיעור.**

מי זה האימהות?

## המשכיות התודעה

אנחנו אומרים **שכאשר הגוף הזה מת, התודעה לא מתה.** ואתן לכם רק מלה על זה, כיוון שבתרבות המערבית שלנו, אנו מאוד ספקנים לגבי זה, ואני לא יודעת אם זו הוכחה, אבל זה אולי.... אם יש לכם ספק חזק, פה אולי המקום לרופף קצת את הספק.

אם תחשבו מה זה התודעה שלי? בניגוד לגוף שלי?

הגוף שלי הוא מוגבל בזמן, הוא מוגבל במקום, אפשר לשקול אותו, אפשר לחתוך אותו, אפשר לשרוף אותו ויש לו תכונות פיזיות.

**מה זאת תודעה? לא מוגבלת בזמן, לא מוגבלת במקום ואין לה שום תכונה פיזית.** כלום. אפילו לא אחת. התודעה שלי יכולה ללכת עכשיו למקרה; היא יכולה ללכת לימי הביניים והיא לא מוגבלת בזמן ולא במקום. יכולים לפוצץ כאן עכשיו פצצת אטום שתאייד אותי, אבל היא לא יכולה לגעת בתודעה שלי.

**אין שום דמיון בין הגוף לתודעה. אלו שני דברים שונים לחלוטין.**

**מה קורה בזמן המוות? הגוף מפסיק לתפקד. הגוף מת. גלי המוח משתתקים.** מה זה אומר? כל מה שזה אומר, זה שהתודעה לא מתבטאת יותר דרך הגוף הזה. הכלי שבור, אבל אין שום עדות שאין שם יותר תודעה. כל מה שזה מעיד, זה שהיא יותר לא מתבטאת דרך הכלי הזה. אז ההנחה שיש לנו במערב, לחלק מאיתנו, שכאשר הגוף נגמר, התודעה נגמרת, כי הנה אני לא רואה יותר, אני לא רואה יותר סימנים של תודעה - אין לה על מה לסמוך.

כל מה שהיא אומרת, זה שאני לא רואה יותר. כל מה שהיא אומרת הוא, שזה לא מתבטא יותר דרך הגוף הזה יותר. היא לא אומרת שום דבר לגבי מה שקרה עם התודעה הזאת, נכון? ככה שאם אנו מאמינים שהיא נעלמה, אז אגיד לכם: "תוכיחו". אלו מכם שיגידו שהגוף מפסיק לתפקד, אז גם התודעה נעלמה, אנחנו אומרים: "תוכיחו". יהיה קשה להוכיח, נכון? אלה במזרח שמאמינים שהתודעה נשארת, גם הם לא יודעים להוכיח את זה. אנחנו מאמינים כך והם מאמינים כך ובשני המקרים, זה אמונות שאין להן על מה להסתמך.

אז אנחנו אומרים, שיש הרבה ראיות לכך שהתודעה לא מפסיקה כשהגוף מפסיק, ומה שאמרתי לכם עכשיו זה רק אולי לערער קצת את הספק, אם יש לכם. אתם יכולים למצוא ראיות. יש אנשים שזוכרים גלגולים קודמים; פה ושם פוגשים מישהו כזה. לאמות גדולים או מודטים רציניים, יכולים לראות בחוויה שלהם, את החיים הקודמים, וגם עתידיים. לנו אולי לא היתה חוויה כזו, אז יש לנו ספק רב בנושא הזה, אבל אין לנו וודאות שהתודעה לא נשמרת. אין לנו וודאות.

אם ככה, ואם לרגע זה נכון שהתודעה לא מסתיימת כשהגוף הזה מסתיים, אז יש רגע למיננד שהוא אחרי החיים האלה. מה קורה אז עם המיננד? יש לו צורת חיים אחרת מזו שיש לו כרגע בגוף הזה.

ואם זה נכון קדימה, זה גם נכון אחורה. התודעה שבאה, שהתחברה לגוף הזה ברגע ההפרייה, היה רגע שקדם לזה, שהיא לא הייתה מחוברת לגוף הזה. היה גלגול קודם; היה צורת חיים קודמת.

ואם לרגע אתם מקבלים את זה, אז מתי לא הייתי? מתי לא הייתי?

לפני כל רגע, היה רגע של תודעה שקדם לו. אז אם אפילו היה רגע אחד לפני הקיום הנוכחי שלי בגלגול הזה שלי - אז היו אינסוף כאלה, כי לפני כל אחד, באינדוקציה, היה עוד אחד, נכון? וכך זה נמשך עד מינוס אינסוף.

## כולם אימותיי!

אם זה נכון - ואני ככה עושה את זה ביעף קצת, כי אנחנו עושים קורס שלם על זה, קורס מס' 4 - אז אם זה נכון, אז חיינו מאז ומתמיד. אם ככה, כל פעם היתה לנו אמא אחרת, נכון?

איפה האימהות האלה?

הסיכוי הוא שכל יצור ויצור שאנו פוגשים, היה בזמן כלשהו, אי פעם, אמא שלנו. זה האימהות שכאן.

אולי הם היו גם אבא שלנו? גם זה נכון, אבל הטיבטים בחרו את האספקט הזה, והבודהה גם, מכיוון שלאימהות יש זכות מיוחדת. לפחות בתרבות הטיבטית, הם מרגישים הרבה חוב לאימא, ומחפשים להיטיב עמה לעת זקנה, וכך הלאה.

הם אומרים: לא רק האמא בגלגול הזה; כל אחד ואחת שאנו פוגשים, אנו צריכים להתייחס אליהם באותו יחס, כי

אם זה נכון שחיינו מאז ומתמיד,  
אז הם כבר כולם הספיקו להיות אימא שלנו  
הרבה פעמים, לא רק פעם אחת,  
אינספור פעמים.

אז הוא אומר:

עזרני לראות שהוקרת האימהות - וזה כל היצורים - והכוונה להביאן לאושר,  
מהווים שער עבורי לפתח מעלות נשגבות לאין שיעור.

מה הוא אומר? ה-Jampa הזו, האהבה הזאת, הכוונה הזו להביא לכל אושר את כל היצורים שהיו כולם האימהות שלי - שהם בעצם האימהות שלי, כי מתי אימא מפסיקה להיות אימא? - הוא אומר: זה יביא

<sup>5</sup> [www.heart-dharma.org.il/files/C4.htm](http://www.heart-dharma.org.il/files/C4.htm)

לסגולות נעלות לאין שיעור. למה? בגלל אותו הסיפור שסיפרתי עכשיו על הזרעים הקארמיים וההבשלות שלהם. מאותה הסיבה. הכוונה שיש לי להביא אותם לכל אושר, כל רגע של מחשבה כזו, גם הוא משאיר חותם בתודעת שלי.

ואמרנו קודם שכאשר הדברים האלה מבשילים, הפרי דומה באופיו לזרע. אז אם זה היה זרע של אהבה, תבשיל אהבה. תבשיל יכולת לאהוב עוד יותר ועוד יותר ועוד יותר, וזה תרגול שמתעצם, למעלות נשגבות לאין שיעור. לאין שיעור.

החוק הראשון של קארמה שאמרתי לכם, שאומר שמה שמבשיל דומה למה שנזרע, מבחינת האופי שלו.

### **התוצאה הרבה יותר גדולה מהזרע.**

יש עוד חוק של קארמה, שכבר הזכרנו אותו קודם: **כמו הזרע בטבע, התוצאה הרבה יותר גדולה מהזרע. העץ הרבה יותר גדול מהבלוט.** הרבה יותר גדול.

וזה אותו הדבר עם הרישומים הקארמיים. הם דוגרים להם במדגרה של התת-מודע שלנו, והם צוברים שם אנרגיה. וככל שהם דוגרים שם יותר זמן, ככה הם מתעצמים. וככל שאני עושה יותר את התרגול, את המדיטציות, הן מבשילות מעצמן בלי שמתכננים; אתם מקבלים טבע אחר. אתם קוראים לזה טבע. אנחנו רואים למשל, אנשים שהם מאוד נדיבים ונותנים הרבה, ואחרים שהם קמצנים ולא נותנים. ואנחנו אומרים בבורותנו: לזה יש תכונה כזו ולזה יש תכונה כזו, כאילו שזה בא מהם. כאילו שזה טבעי להיות ככה ולהיות ככה.

אנחנו אומרים: לא! זה שהוא היום נדיב, זה בגלל שהוא תרגל הרבה, הרבה נתינה במשך הרבה גלגולים, ועכשיו יש לו תכונה של להיות נדיב. אין 'תכונה', אין 'טבעי'. זה לא בא מצד עצמו. הוא לא נדיב מצד עצמו. הוא תרגל, וזה הבשיל. אין שום הפתעה ואין שום מסתורין בזה, וזה כל הפרינציפ. אפשר לתרגל ולפתח את החמלה במידה אינסופית, ואז זה יפתח בנו סגולות נעלות לאין שיעור, בדיוק את אותן הסגולות שאנו אוהבים לראות אצל המורים הקדושים שלנו.

### **כיצד פוגשים מורים קדושים?**

אומרים לנו הלאמות שעצם זה שאנו פוגשים את הקדושים הנשגבים האלה, שיכולים לקחת וללמד אותנו ולהוות מופת בשבילנו, זה בגלל שאנחנו כבר מתחילים לממש את זה אצלנו.

**מתי אדם פוגש מורה רוחני? כשהוא תרגל ומימש את הדברים הנעלים האלה בלבנו.** ואז אנו אומרים שהמורה נמשך לתלמיד כמו דבורה לדבש. מה זה נקרא שהמורה נמשך אליו? הוא<sup>6</sup> מתחיל לראות מורה היכן שהוא לא ראה מורה קודם. יכול להיות שהמורה היה לידו כל הזמן, אבל הוא לא ראה אותו, כי לא הייתה לו עוד את ההבשלה. זה נקרא שהמורים מופיעים.

האם הם צריכים לבוא מטיבט או מאמריקה, או עם עיניים מלוכסנות או עם גלימות? לא! לא! המורים באים כמו שהם באים, והיכולת שלנו להבחין בהם היא לגמרי פונקציה של כמה טוב עשינו ואיזה זרעים זרענו. אנחנו לא מקשרים. אנחנו פתאום פוגשים את המורים ואנו לא מקשרים בין מה שאנחנו עשינו, כי תמיד יש את פער הזמן הזה. אנו לא מודעים לו. על זה הוא מדבר פה.

### **להוקיר גם את האויבים**

עכשיו הוא<sup>7</sup> מרחיק לכת פה בפסוק הזה. הוא אומר:

**ברכני להוקיר את כל הברואים יותר מחיי, - הוא אומר גם אם כל אחד מהם יקום כאויב להתקיפני.**

<sup>6</sup> התלמיד

<sup>7</sup> הפאנצ'ן לאמה הראשון

תשמעו מה הוא אומר: גם האויבים הגדולים שבאים להתקיף אותו, הוא מבקש מהלאמה שייתן לו את התבונה ואת היכולת להוקירם יותר מאשר את חייו.

למה זה? כי הם באים ממנו, והם מראים לו מה הוא עוד צריך לטהר. פרפקט. הם מראים לי בדיוק מה עוד נשאר לי לעבוד עליו. כי

**אם אני חיסלתי תוקפנות בלבי, אני לא יכולה לפגוש תוקפן.**

לא יכול להיות. אנחנו אומרים בטיבטית: תגידו: **Mi Si Pa** – זה לא יכול להיות. לא יכול לבוא עץ בלי זרע. אם אצלי אין יותר זרע פעיל, וירוס פעיל של תוקפנות בלב, לא יכול אף אחד לבוא ולהתקיף אותי. ב'יוגה סוטר' שזה אחד מהכתבים העתיקים של מסורת היוגה מלפני 2,000 שנה, של מאסטר פטנג'לי, הוא אומר:

**במחיצתו של אדם שחיסל כל תוקפנות בלבו - כל סכסוך יירגע.**

עצם זה שאדם כזה נמצא, בסביבה שלו לא יכול להיות סכסוך, כי הוא לא יכול להשליך יותר סכסוך בעולם שלו. אין לו יותר את הזרעים האלה כי הוא חיסל אותם. אז למה להוקיר אותם יותר מחיי, את אלה שבאים להתקיף? את הברואים וגם את התוקפנים? למה? כי אני צריכה אותם. אני צריכה לפגוש את הדברים האלה שהם בתת-מודע שלי ואני משליכה אותם החוצה.

בעיני עצמי אני חושבת את עצמי לזכה וטהורה, ואת האחרים כתוקפנים ורעים. נכון? זה מה שאנו עושים. אנחנו מתעלמים בדרך-כלל מהדברים האלה, או שאנחנו בכלל לא מודעים להם, אז זה שאני לא מודעת להם ומישהו בא ומתקיף אותי, מעלה את זה למודעות שלי. עכשיו, אני יכולה על-ידי התגובה לאדם הזה, להתחיל לשנות את הזרעים האלה, ואני יכולה לנסות ולהפעיל אנטי דוט לדבר הזה, ובהדרגה, לחסל את זה.

### **אנו זקוקים לכל הברואים על מנת להגיע להארה**

ואני צריכה אותם. אני לא יכולה להגיע לאושר הנשגב של הבודהה בלי הברואים. הם ימשיכו לשקף לי את המיינד שלי, עד שאני ארכוש את החוכמה ברמה מאוד גבוהה שאני אוכל להתחיל לשלוט בעניינים. וזה מאוד מרחיק לכת. בינתיים, אני צריכה את כל הברואים עם כל התכונות שלהם. אבל חשוב שאבין, שהתכונות שאני רואה בהם, כולן באו ממני.

כולן בלי יוצא מהכלל,

**הטובות והרעות.**

במידה שאני רואה אותם נהדרים, זו הקארמה שלי שמבשילה;  
במידה שאני רואה אותם מלאי פגמים, זו הקארמה שלי שמבשילה.

### **גם המורים הם ריקים**

במיוחד זה נכון לגבי מורים. כשכבר מתחילים לפגוש מורים רוחניים, זו קארמה נהדרת שמתחילה להבשיל. זמן קצר אחרי זה, מתחילים למצוא בהם פגמים. המורים מהווים את הראי הטהור ביותר שאנחנו יכולים למצוא, והנקי ביותר לפגמים שלנו, כי אנחנו השלכנו עליהם חוכמה כבר.

הם לא חכמים מצד עצמם. כמו כל דבר, גם הם ריקים מתכונות כאלה או אחרות מצד עצמם. אבל אנחנו מגדירים אותם כמורים, אז בשבילנו הם ראי מאוד נקי, וכשאנחנו פוגשים אצלם פגמים, מה הדבר האחרון שנעשה? נלך ונעביר עליהם ביקורת או נטיל בהם דופי. ברגע שאנו מבינים את החוכמה הזו, זה החומר לעבוד איתו. על זה הוא מדבר פה.

## תקופת הביניים של היטהרות

וחשוב פה - הוא מזכיר את העניין של אלה שבאים להתקיף אותו. פה הוא מדבר על אותה תקופת ביניים מהרגע שהבנתי את הפרינציפ הזה ועד שהוא מיושם במידה ניכרת, יש תקופת ביניים ובינתיים, אני ממשיכה לפגוש קארמות ישנות שזרעתי אני; הן ממשיכות להבשיל. אז תהיה תקופה כזו, וזו תקופה של טיהור.

מה עושה את זה טיהור? זה מבשיל, ויותר אני לא זורעת, אז זה מיטהר וגמרנו. ויהיה לזה סוף. ככל שהחוכמה עמוקה יותר, חוכמה שהיא קשורה לגמרי ביכולת המדיטיטיבית, שבין השאר מפתחים אותה בטונג לן - הסוף בא יותר מהר. אז זה פסוק 4.

## בעלי הסגולה לעומת הילדים

בואו נקרא את הפסוק הבא:

**בקיצור ייאמר: הילדים מחפשים אך ורק לעזור לעצמם, בעוד הנעלים, בעלי הסגולה, פועלים לתועלת הזולת בלבד. ברכני לראות את הנזק והתועלת הנובעים מכל אלה, וכן להשכיל ולראות את עצמי וזולתי כשווים, וכן להחליפנו.**

**מי זה הילדים?** זה אנחנו שעוד לא הבנו. אנחנו שעוד לא הבנו את החוכמה. בסקאלה הזו של ה- **Tsur Tong** לעומת ה- **Pak Pa**, אנחנו פה.<sup>8</sup> [כמו] הצור טונג - אנחנו ילדים. אנחנו לא מבינים. דברים באים והם נראים לנו כבאים מבחוץ, ואנחנו מגיבים כאילו שהם שם וממשיכים לזרוע סבל לעצמנו. לעצמנו. זה הילדים.

אז הילדים האלה, מה הם עושים? הם רק מחפשים לעזור לעצמם. זה כל הקטע, הוא אומר.

'את יודעת למה את סובלת?' הוא אומר לי, 'זה בגלל שאת כל הזמן מנסה לעזור לעצמך!'

כמה שנים כבר ניסינו לעזור לעצמנו? והנה אנחנו פה, עדיין עם גוף שמתבלה ומזדקן, עדיין עם מחלות ועדיין במציאות שיש בה תוקפנות. הנה אנחנו פה, וכמה כבר ניסינו לעזור?

הוא אומר: **אולי יש משהו שאת לא עושה נכון?** הוא אומר. הנעלים, הוא אומר, **בעלי הסגולה - אלה, האריות, Arya**<sup>9</sup> ומעלה, בעלי הסגולה - **פועלים לתועלת הזולת בלבד**. הם תפסו את הפרינציפ: את הקארמה זורעים שמה. **אנו צריכים את הברואים. זה השדה שלנו.**

**שמה אנו זורעים את זרעי ההארה שלנו, בזולת בלבד.**

שמה אנחנו מחפשים לעזור.

## להעדיף אותם

ואז הוא מבקש:

**ברכני לראות את הנזק והתועלת הנובעים מכל אלה.**

זאת אומרת את הנזק בלעזור לעצמי והתועלת בלעזור לזולת.

וכן, הוא אומר, הנה הפסוק הבא:

**[וכן] להשכיל ולראות עצמי וזולתי כשווים, וכן להחליפנו.**

<sup>8</sup> נמצאים ליד הצור טונג.

<sup>9</sup> המורה מצביעה אל הקצה האחד של הסקאלה שבין אריה וצור טונג.

זה פרקטיס בפני עצמו של ללמוד להחליף, של להעדיף אותם עלי.  
למה להעדיף אותם עלי? כי הם יותר חשובים ממני? לא. בגלל שזו הדרך היחידה שלי יהיה טוב.

**הדרך היחידה שלי יהיה טוב, זה אם אני אדאג שלהם יהיה טוב.  
אין דרך אחרת.  
אין דרך אחרת.**

### **תמיד יש פער של זמן בין הסיבה והתוצאה**

במידה שטוב לי עכשיו, ואני לא עושה את הדברים האלה, אז עשיתי אותם בעבר וזה מה שמבשיל לי. לא יכול להיות אחרת. לא יכול להיות אחרת. אבל אני לא רואה את הקשר, אז עכשיו אני דואגת לעצמי, אולי אני עושה לעצמי כוס תה ואני מרגישה קצת יותר טוב, ואני חושבת שאני מרגישה יותר טוב מהכוס תה.

והוא אומר: לא! אם את מרגישה קצת יותר טוב, זה בגלל שעזרת למישהו בעבר, מזמן. ואם את עכשיו עושה כוס תה רק לעצמך ולא מסתכלת מי עוד צריך כוס תה - בעתיד, עוד פעם תסבלי. זה מה שהוא אומר.

**כי תמיד יש פער זמן.** זה אף פעם לא פועל בהווה, הסיבה והתוצאה, וזאת השגיאה הגדולה שאנחנו עושים. אני אומרת: 'עכשיו אני אעשה לי כוס תה, עכשיו אני מרגישה יותר טוב, סימן שאני מרגישה יותר טוב מהכוס תה', וזאת השגיאה הגדולה. זה אף פעם לא פועל בהווה, ויש תמיד פער זמן של הבשלה. ככל שתתעמקו בזה יותר ותבינו את זה יותר, כך לאט, לאט, ייעלם הסבל בחיים שלכם.

### **לב ליבם של חיינו הרוחניים**

הפסוק הבא:

**הוקרת עצמי בלבד היא פתח כל צרה.  
הוקרת אימהותי – פתח כל מעלה.  
תן נא לי ברכתך להפוך נוהג זה של חילופין  
לב ליבם של חיי הרוחניים.**

לב ליבם של חיי הרוחניים. אז הוא חוזר על אותם הדברים שהוא כבר אמר לנו פעם.

כל המטרה של המדיטציות שעשינו של מודעות למוות, זה לעורר אותנו לצורך בתרגול. ואחרי שהתעוררנו לצורך בתרגול, מה נתרגל? זה הדבר החשוב ביותר ללמוד. הוא אומר:

**תן נא לי ברכתך - הוא מבקש מהלאמה - להפוך נוהג זה של חילופין  
לב ליבם של חיי הרוחניים.**

זה הלב. זה הלב שמשלב את החמלה ואת החוכמה ביחד. אנחנו אומרים ש

**החמלה והחוכמה הן כמו שתי כנפיים שעליהן הבודהיסטווה -  
זה הקדוש המתלמד - ממריא להארה שלו.**

על החמלה והחוכמה כאחד.

## לגמרי הפוך

ואני רוצה להגיד, למי שמתחיל להתנהג לפי הדברים האלה, שזה כל-כך הפוך לאינסטינקטים שלנו ולהרגלים שלנו. אם תחילו להתנהג ככה אתם תיראו מוזר בעיני הסביבה שלכם. ככל שתתרגלו את זה יותר, כך תהיו מוזרים יותר. אז תהיו מוכנים לזה. יבקר אתכם, אז מה? אתם יוצרים עכשיו אושר בעולם, לעצמכם ולזולת, אז שיבקר. אלה שמבקרים אתכם, תעשו עליהם טונג לך. תיקחו מהם את הביקורת שלהם ותשלחו להם כל טוב.

## לב הטונג-לך

הפסוק הבא, וזה יהיה אחרון להיום:

**ועתה, לאמה קדוש ונשגב שלי, רב חמלה,  
ברכני שכל כאבם של הברואים, כולם אימהותי,  
כל רעתם ומכשוליהם יבשילו כעת עלי,  
וכן שאוכל לתת להם כל טובי ואושרי,  
ובכך להבטיח שכל אחד מהם יזכה בכל אושר.**

אם תסתכלו על הפסוקים שיש לכם בכל הדף הזה, תראו שהפסוק הזה שונה מהאחרים, לא רק בכתב הבולט שלו, אלא במספר השורות שלו. יש לו חמש שורות וכך זה גם מופיע בטקסט הטיבטי. בכל שאר הבתים יש ארבע שורות - ואני השתדלתי לשמור על זה בתרגום - ופה יש חמש שורות.

בדרך-כלל, מקובל אצלם לכתוב בתים של ארבע שורות, אז פה יש משהו שונה. וה-**Teaching** אומר שהשורה הראשונה זה לא הוא כתב, אלא כתב תלמיד שלו. כי מה הוא עושה? הוא נותן את התפילה הזו כ-**Teaching** לתלמידים שלו, כשהוא מתפלל כאילו ללאמה שלו, והם שומעים את ה-**Teaching**.

יושב התלמיד, ומתרשם ונפעם מה-**Teaching**. ואומר: 'אבל אני לאמה, מבקש את זה ממך!' אבל הוא<sup>10</sup> לא יכול לכתוב את זה על עצמו, אז בא התלמיד לפאנצ'ן לאמה הראשון שנותן לו את ה-**Teaching** ואומר: 'האם אתה מרשה לי שאכתוב את זה כפנייה אליך?' והוא אומר לו: 'כן'. אז פה זה התלמיד ששומע את הדברים, פונה למורה ואומר לו:

**ועתה, לאמה קדוש ונשגב שלי, רב חמלה,  
ברכני שכל כאבם של הברואים, כולם אימהותי,  
כל רעתם ומכשוליהם יבשילו כעת עלי,...**

מה הוא אומר? האדם מוכן שכל הסבל של אחרים, לקחת אותו, ושזה יקרה לו, וזה לא יקרה להם.

**וכן שאוכל לתת להם כל טובי ואושרי,  
ובכך להבטיח שכל אחד מהם יזכה בכל אושר.**

זה אולי הפסוק - אחד הקדושים ביותר שאני יכולה לחשוב עליו בכל הספרות הבודהיסטית שקראתי. זה הלב של הטונג לך. הלב של הטונג לך הוא שאני אקח מהם את כל הכאב. שאני מוכנה שזה יבוא אצלי, ולא יהיה אצלם. אני מוכנה.

## הכוח טמון בנכונות לקחת את כאבם אלי

עכשיו, אנחנו מביאים לתוכנו ואנחנו משמידים את זה, אבל היה רגע לפני שהשמדנו את זה, אם שמתם לב. כמה מכם הרגישו לא נוח להכניס את זה פנימה? זה אמור להרגיש לא נוח. אם זה מרגיש לא נוח, זה סימן טוב. זה אומר שאתם עכשיו עובדים כנגד היצר הזה שהוא המזיק הגדול ביותר, כמו שמתואר פה בשיר הזה. זה אמור להרגיש לא טוב, כי זה הפוך למה שאנחנו רגילים לו. אנחנו רוצים להרחיק מאיתנו

<sup>10</sup> הלאמה

סבל ולהביא אלינו אושר, נכון? זה הפוך. זה אומר: אני מוכנה לקחת את הסבל שלהם אצלי, ובלבד שלא יהיה להם את הזה. זה אמור להיות לא נוח.

כשאתם עובדים עם האי-נוחות הזאת, ובכל זאת אתם מכניסים את זה פנימה, כך אתם מחסלים את הקירות האלה, את החומות האלה סביב הלב, של הוקרת עצמי בלבד, ונפתח הלב לחמול. וכשהוא נפתח לחמול, הוא נפתח לזולת, וגם הוא נפתח לחוכמה שתבוא ונפתח ליכולת לדעת מה הם צריכים, ולאמפתיה שתבוא. זה המפתח לידע-כל. זה המפתח לכל אושר בשבילכם.

צריכים לפתוח את החומה הזאת, ובמידה שאתם מרגישים אי-נוחות, זה סימן טוב. זה סימן שאתם עכשיו שוחקים אותה. זה מה ששוחק אותה. אז קטע קריטי במדיטציה, זה הקטע שבו אמרתי לכם בנשימה אחת להכניס את זה, ולראות שאתם אולי קצת נרתעים מלעשות את זה, ושזה אולי לא נוח כל-כך, ובכל-זאת לעשות את זה.

זה הקטע שזה עובד. זה אתם מוכנים לקחת מהם את סבלם במדיטציה, שיבוא אצלכם ולא יהיה אצלם. אתם מנקים אותם מכל השחור הזה ואתם מכניסים את זה אליכם, ואחרי זה אתם גם משמידים את זה. אתם לא נשארים עם זה, אבל חשוב לעבור דרך הרגע שבו אתם שואפים את זה פנימה. לא לחפף את זה.

### **כיצד זה עובד?**

זה הקטע האחד של לקחת: **כל רעתם ומכשוליהם יבשילו כעת עלי, ולהבטיח שכל אחד מהם יזכה באושר**, ואת זה עוד לא עשינו. נעשה את זה מחר במדיטציה, ואנחנו חייבים להבין איך הדבר הזה עובד. ואנחנו נדבר על זה בימים הבאים. נדבר בדיוק איך המנגנון הזה עובד, כי זה עובד. זה עובד בצורה מדהימה.

מישהו סיפר בהפסקה שעשה המדיטציה על מישהו ובדיוק היא התקשרה אליו.

זה עובד, אבל לא כמו שחושבים. זה לא שאתם יכולים במדיטציה לחסל להם מיד את כל הסבל שלהם. אבל זה יעבוד, אז אני מזמינה אתכם להמשיך לבוא ולשמוע, כי זה מרתק.

ואני מודה לכם על ההזדמנות המדהימה לחלק את הדברים האלה אתכם. ואני רוצה להודות לגילי, ציפי ונטלי ולכל האנשים שאפשרו את ה-**Teaching** הזה, והתלמידים השונים שעזרו ועוזרים.

### **הקדשה**

כמו שאמרתי לכם קודם, צברנו עכשיו קארמה נהדרת מלשמוע את הדברים האלה. אלה זרעים שיכולים להביא אתכם כל הדרך להארה. אין קארמה יותר טובה מזו, מזה שבאתם וחשפתם את עצמכם לזה. אז את זה אנחנו רוצים לא לבזבז. אנחנו רוצים לשמור את זה ולהסוך את זה בבנק שלנו ולהעצים את זה על-ידי שנקדיש את זה לזולת. נקדיש את זה לאותו אדם שעבדתם איתו או לכל מי שסובל, או איך שמתאים לכם. אנחנו עושים את אותה התפילה של המנדלה, ואחר-כך תפילת הקדשה.

(תפילת המנדלה)

עכשיו נקדיש:

**בזכות עשייתי זו הברוכה  
ישלימו נא כל אחי לבריאה  
מכלולים של חסד וחוכמה.**

**ובכך לו יזכו בגופים נשגבים  
אשר משני אלו הם נובעים.  
ובכך לו יזכו בגופים נשגבים  
אשר משני אלו הם נובעים.**

תודה לכם, ולהתראות. לילה טוב.