

## הכנה לטנטרה

סדנה מבוססת על הלאם רים

'מקור כל חסדי – תחינה להר של ברכות'

משולבת בקורס ACI מס' 3

על פי לימוד של גשה מייקל רואץ'

תרגום, עריכה והגשה על ידי

לאמה דבורה-הלה

מושב חרות, מרץ 2007

שיעור 8, חלק ב'

מדיטציה ומסירה

(מנדלה)

### הקדושה של הלאמה

אומרים לנו המורים, שככל שאני יכולה לראות יותר קדושה בלאמה שלי, ככה אני מתקדמת יותר מהר. ובהקטי יוגה זה כל המדע הזה של התמסרות שפותח את הלב ומאפשר לחוכמה לבוא פנימה. זה המדע של אהבה, זה הבהקטי יוגה. חלק מאוד חשוב בדרך הרוחנית, למעשה אי אפשר בלעדיו.

**ואומרים לנו המורים: ככל שאנחנו יכולים לראות יותר קדושה בלאמה, ככה נגיע יותר מהר. ככה זה נותן להם יותר כוח להשפיע עלינו וככה הם יותר יעילים בתפקוד שלהם איתנו.**

והכוח בא מהחניך, תמיד מהחניך. זה האחריות של החניך לתת ללאמה כוח ואת זה הוא עושה על ידי השירות ללאמה והמסירות ללאמה וההערצה ללאמה וכך הלאה. המסורות במזרח, במיוחד של המהיינה, של ההינדו, פיתחו את זה לרמות מאוד גבוהות, מאוד מאוד יפה.

אז לכן, גם כשאתם מדמיינים את הלאמה במדיטציה, אתם מדמיינים אותם זוהרים וצעירים וקורנים, זה מה שעוזר לכם לתת להם את הכוח. ואז הם יהיו באמת ככה בשבילכם.

הלאמה שלכם שהיה איתכם מאז ומתמיד ואוהב אתכם אהבת נפש תמיד היה איתכם ותמיד הופיע כפי שהייתם צריכים, בין אם זיהיתם אותם, בין אם לאו. וכל המורים שמופיעים ומלמדים אתכם - זו באמת אותה ישות שמופיעה במופעים שונים. הם כולם אותה ישות, ואת כולם צריך לכבד. את כל מי שלימד אתכם צריך לכבד, זה מאוד חשוב. כי הם מופיעים לפי הצרכים שלכם,

שמעתם על טארה, נכון? אז היא תמיד מופיעה כמאוד יפה ומאוד מושכת. היא מושכת את החניך ביופייה. לאמות אחרים יש להם תפקיד אחר. זו אותה ישות שמופיעה בדמויות שונות. זה המשחק של ה-Lila, אומרים בסנסקריט? זה המשחק. זה הלאמה שמופיע בצורות שונות ומשונות.

ובמשך הזמן, אתם תראו, כשהתרגול מתקדם מסתכלים אחורה על ההיסטוריה שלנו היא מתחילה להראות אחרת, מתחילים להבין אותה אחרת. מתחילים להבין את המלאכים שליוו אותנו כל הזמן. זה קורה שמה בחדר היצירה, אם אתם עושים את התרגול טוב.

זה אפילו טוב להשתמש במילה 'קדוש' או 'קדושה', זה נותן להם יותר כוח בשבילכם. הם לא קדושים מצד עצמם. אין אף לאמה שהוא קדוש מצד עצמו. הקדושה באה מכם. אז בתרגול שלכם, במדיטציה שלכם, תדמיינו אותם בצורה הכי קדושה שהם יכולים להופיע לכם.

## מדיטציה בסדר לפנים

מה שהייתי רוצה לעשות עכשיו זה לעשות את כל המדיטציה בסדר לפנים, הפוך ממה שעשינו. אבל אני לא אתעכב יותר מדי על כל שלב כי אחרת לא נצא מכאן.

וכשאתם מתרגלים בבית, אפשר לעשות את הכול, פשוט לעבור על השלבים. זה Shar Gom. אתם יכולים לקרוא את השיר ופשוט לעבור עם התמונות עם השיר, או להתעכב על שלבים שונים לאט לאט, ולעשות שם את המדיטציה. אז יש לכם פה אינספור אפשרויות, ומה שאני הייתי רוצה, שתתחילו לתרגל מייד. תעשו את זה חלק מהתרגול שלכם; 'אלפי מלאכים' ואת זה. שני אלה ביחד צוברים המון חסד. הם יעשו שינוי בחיים שלכם שהוא לא יהיה מורגש בהתחלה, אבל כעבור זמן אתם תשתנו. 'אלפי מלאכים' ואת זה – לתרגל את שני אלה.

אז נעשה את המדיטציה עכשיו.

אז שבו בנוח. שימו לב לתנוחה שלכם עם כל שמונה הנקודות: רגליים, ידיים, גב, כתפיים, סנטר, עיניים, פה, לשון, נשימה.

והתמקדו בנשימה בקצה האף.

תעשו את השלבים המוקדמים.

ראו את עצמכם יוצאים מתוך היער העבות שמקיף שם את המים, שמקיפים את הטירה. אתם יוצאים מן היער לתוך קרחת היער שליד המים, ואתם עייפים ומיוזעים כי סמסרה היא מתישה, מעייפת, היא מזוויעה.

ואתם מתקרבים למים ופוגשים את הלאמה שלכם, וזאת דמות מושלמת. הוא או היא מחכים לכם ומאוד שמחים להנחות אתכם. הם חיכו לכם הרבה זמן.

אני אדבר בלשון זכר, אבל זה יכול להיות איש או אישה. והלאמה מוליך אתכם לסירה, והסירה זה אתם. היא מייצגת את התנאים המדהימים שזכיתם בהם בחיים האלה; בגוף ושכל ותנאים חיצוניים ותנאים פנימיים כדי לתרגל דהרמה ולהוציא את עצמכם מסבל.

ושניכם נכנסים ביחד לסירה, אתם והלאמה הנפלא שלכם, והסירה חוצה את המים ומגיעה אל המדרגות שמוליכות לטירה, ושניכם יוצאים מן הסירה ועולים במדרגות ופותחים את השער ונכנסים אל החדר המשולש מן הקודקוד שלו.

מייד כשאתם נכנסים, אתם רואים שם ארון מתים עם מכסה זכוכית וגופה מוטלת בתוכו, והגופה היא שלכם.

ויש כרית מדיטציה ליד הארון.

אתם יושבים ועושים מדיטציה, ואתם מבינים שאתם עלולים למות בכל רגע כיוון שאין לכם שום וודאות ביחס למועד המוות. לעומת זאת יש וודאות במוות.

ואתם שואלים את עצמכם: אם אני עומד או עומדת למות היום, מה הייתי עושה ברגע זה?

אתם יכולים לעשות מדיטציה יותר מורחבת על המוות, על העקרונות ועל ההחלטות, וכך הלאה.

וכעת אתם קמים וניגשים אל הארון, ואתם רואים שמימין לגופה יש דלי שמלא בכל מיני שרצים, עקרבים, חרקים, עכבישים, ואתם מבינים שזה מסמל את המעשים השליליים שלכם, את הקארמות הרעות שאספתם, ואתם מתחלחלים מן המחשבה שהדברים האלה יבואו אתכם לאחר מותכם, ויקבעו את הקיום הבא שלכם. וזה יהיה קיום מאוד סובל אם זה יבוא אתכם, ואתם מחליטים לטהר את הקארמות האלה.

אתם יכולים לייצג אותם על ידי זרעונים שחורים, אם זה עדיף לכם. זה בסדר.

אתם נוטלים את הדלי הזה ואתם הולכים אל הקודקוד הימני של החדר המשולש, ושמה יש מדורה יפה ואיש בוערת בשקט, ויש שרפרף לשבת לפני האש ויש שולחן קטן ועליו יש נייר ועפרון.

ואתם הולכים ורושמים את כל המעשים האלה שאתם רוצים לטהר ולא לקחת אתכם לקיום הבא שלכם.

אתם עושים פתקים ומזינים את האש בפתקים שלכם ובזרעונים השחורים. אתם רואים את האש מכלה את הפתקים ואת הזרעונים. אתם יושבים ומתבוננים באש ועושים מדיטציה על החוקיות של קארמה; על איך המעשים שאנחנו עושים היום יקבעו את עתידנו; גם את אופי הגלגול הבא, גם את הפרטים השונים של הגלגול הבא. איך דברים חוזרים דומים למה שזרענו. איך הם מתעצמים כשהם חוזרים אלינו. איך זה שחייבים לטהר [אותם], אחרת הם בוודאי יבשילו, ואיך זה שאם אנחנו רוצים שיהיה לנו טוב, אנחנו חייבים לעשות טוב קודם.

אנחנו רוצים לטהר את כל הקארמות האלה השליליות שצברנו. אנחנו עוברים אחת אחת.

ואנחנו מבינים שאין מקלט בשום דבר ארצי, כי שום דבר ארצי לא יכול באמת להגן עלינו; אין אף אדם, אין אף חברת ביטוח, אין אף רכוש, אין שום כסף, אין שום דבר ארצי שיכול להגן עלינו חוץ מאשר הישגים רוחניים שאנחנו צוברים, חוץ מאשר תובנות בליבנו של חוכמה, חמלה שפיתחנו בליבנו.

אנחנו לוקחים מקלט בדרך הרוחנית, ואנחנו חושבים על המעשים השליליים שעשינו וחווים חרטה. חרטה שמבינה שמעשה שלילי יביא לתוצאה שלילית שבבילנו. לא אשמה, אלא חרטה על המעשה. לא אני רעף, אלא "עשיתי שטות, ואני מצטערת שעשיתי שטות. פעלתי מתוך בורות, ואני לוקחת על עצמי להפסיק את העשייה הזאת, לפחות לזמן מל".

ובמידה שמתאים ויש צורך במעשה מתקן, אני עושה מעשה מתקן, או איזה מעשה לכפר, לפי סוג הקארמה שעשיתי, וככה אתם יושבים שם זמן מה, ורואים את עצמכם מיטהרים מן הקארמה, וכשאתם קמים משמה, אתם מרגישים קלים יותר, נקיים יותר.

ואז אתם חוזרים לארון, ומהצד השמאלי של הגופה אתם מוצאים תיבת תכשיטים ובתוכה הרבה פנינים ומרגליות ואבני חן ואבנים יקרות ותכשיטים יפים. ואלו מסמלים את כל מעשי החסד שעשיתם, המעשים הטובים שעשיתם. אתם נוטלים את התיבה הזאת, ושם על הכסא פרוסה גלימה לבנה, ואתם משבצים את כל האבנים בגלימה הזו ומתעטפים בה והולכים לקודקוד השמאלי של החדר, ואתם מסדרים מקום יפה ללאמה לשבת עלינו, איזה פס יפה. מושיבים שם את הלאמה, שמים מנחה לפנינו או לפניה, קדים להם קידה ולוקחים מקלט בדרך הרוחנית, ואם יש לכם יחסים קרובים עם הלאמה, אתם לוקחים מקלט בלאמה, כי הוא מגלם את כל שלושת היהלומים.

אז ראו את עצמכם לוקחים מקלט.

ובעדינות, בשקט, תקומו משם, קודו קידת תודה ללאמה, ואתם ממשיכים אל המסדרון שיוצא מן החדר המשולש. זה מסדרון שיש בו הרבה חלונות, וכשאתם מביטים דרך החלונות, אתם רואים את הדברים שכרגע [יש] בחיים שלכם, כפי שהם יהיו בעוד 10, 20, 30 שנה, אולי 100 שנה, והכול מלא אבק. הכל נחרב, הרוס, מלא קורי עכביש. עכבישים מתרוצצים. תנים מייללים. העיר חרבה. הבית הרוס. כל הניירות שלכם מתעופפים לכל עבר. תמונות שלכם מתעופפות לכל עבר. אין אף אחד שמכיר אתכם יותר.

הגוף שלכם מתייבש, נרקב.

תתחילו מהפצע שנפער במצח, ולאט לאט הכל נמק, מתמלא בנמק, בריקבון. כל הגוף, כל המערכות, הכל הולך.

והריקבון מתפשט לסביבה שלכם, לאנשים שסביבכם. הכל גוסס. הכל נחרב. הכל מת. הכל הופך לשלדים, גולגולות. בית קברות אחד גדול עם עופות טרף ותנים מייללים.

ואתם מבינים שכל הדברים האלה שיש לכם בחיים שלכם הם באו מקארמה, והם מוכרחים להתכלות, כי אתם עוד לא יודעים איך להחזיק בקארמה הזאת. אתם לא יודעים איך לחדש אותה. הם באו ממעשי העבר, ואתם לא יודעים לחדש אותם מספיק מהר.

ואתם נחושים בדעתכם ללמוד איך; איך לעבוד עם קארמה כדי למנוע את הנפילה הזאת.

וכשאתם מתקרבים לקצה המסדרון, אתם מחזירים את הגוף למצבו הנוכחי, ואת הסביבה למצבה הנוכחי. אתם מבינים שזה רק להרף עין, אבל זה מה שיש לכם כרגע, ועם זה אתם הולכים לעבוד הלאה.

ואתם מבינים שאתם צריכים להבין היטב איך קארמה עובדת ולהשיגח מאוד מאוד על מה שאתם עושים, ואז אתם נכנסים דרך דלת אל חדר המראות. הדלת מפרידה בין ההיבט הצר וההיבט הבינוני.

המעבר הזה במסדרון לימד אתכם שאין שום דבר בסמסרה שאפשר לסמוך עליו, כי הכל ירקב ויילקח מכם, ואתם מייחלים לצאת מסמסרה, לצאת מהקיום הסובל הזה וללמוד איך עושים את זה, ואז אתם מתחילים לבחון בזהירות את המיינד שלכם.

בחדר המראות הכל שביר, הכל עדין. יש כל מיני זכוכיות וכלי חרסינה עדינה, והכול מכוסה במראות שביורות, ואתם מסתכלים במראות שמשקפות לכם את המיינד שלכם.

יש שם כרית, ואתם יושבים על הכרית ועושים מדיטציה על מה קורה עם המיינד שלכם. האם אתם מקיימים את כללי החופש או לא? האם אתם זורעים זרעים שיגרמו לכם סבל או לא? אתם בוחנים איך אני חי? איך אני חיה? איך אני מדברת? איך אני מתנהגת? איך אני חושבת? כל זה אתם בוחנים בחדר המראות.

ואתם מבינים שאתם צריכים לנהוג בזהירות מרובה. אתם צריכים לפתח את הדריכות שלכם, את הערנות שלכם לתפוס את עצמכם בכל פעם שאתם סוטים מן הנדרים, ולהיזכר בנדרים ולחזור אל הדרך.

ואתם קמים בעדינות, קרפות מן הכרית, וממשיכים להיות מאוד זהירים והולכים על קצות האצבעות אל עבר הדלת.

זו הדלת הכחולה שמפרידה בין חדר המראות שהוא ההיבט הבינוני שרוצה לגמרי לצאת מסמסרה, אבל עדיין ממוקד בעצמו, אל החדר המשושה שמסמל את ההיבט הרחב של אדם שקמתרגל לא רק למען עצמו, אלא גם למען אחרים. והחדר הוא משושה, לסמל את שיש השלמויות שאדם כזה צריך לתרגל.

במרכז החדר אתם מוצאים שולחן יפה ועליו יש מבער של קטורת מאוד יפה, ממולא באפר ריחני, בקטורת ריחנית עם עשן קטורת שממלא את כל החדר, ומבשם את כל החדר, וזה מסמל את החשיבה של הבודהיסטוּוה. הבודהיסטוּוה שמאמן את עצמו לחשוב על כל היצורים ולרצות בטובתם של כל היצורים, ולתת למחשבה הזאת להנחות את דרכו.

ואז אתם מחליטים שאתם לא רק תחשבו כמו בודהיסטוּוה, אלא גם תלמדו איך פועל בודהיסטוּוה; מה אתם יכולים לעשות כדי להפסיק את הסבל של היצורים, ולהביא להם כל אושר.

ואז אתם מתחילים להתאמן בשש השלמויות שהראשונה שבהן – אתם רואים משמאלכם על הקיר יש מתנה ארוזה, והיא מסמלת את הנתינה. אתם יכולים לשים שמה ארבע מתנות אם אתם רוצים, או שבתוך הקופסה יהיו ארבעה דברים, וזה מסמל ארבעה סוגים של נתינה: נתינה של דברים חומריים ושל כסף, נתינה של מקלט, נתינה של אהבה, ונתינה של דהרמה. ואתם מתעכבים קצת ובוחנים את עצמכם ביחס לנתינה: איפה אתם? איך הנתינה שלכם? אם יש מידה של נדיבות, תשמחו בה. במידה שיש עוד עבודה לעשות, תעשו החלטה להמשיך ולשכלל את הנתינה שלכם.

בצד השני של הדלת, מצד ימין, אתם רואים עציץ ויש בו עץ. עץ מאוד יפה, ואתם מבינים שהעץ הזה הוא יפה בגלל המוסריות שלכם, ולמוסריות יש שלושה שורשים. זה מסמל את שלושת סוגי המוסר: המוסר של לא לפגוע בזולת, המוסר של לצבור חסד ולהיות טובים לזולת, והמוסר של הכמיהה לעשות את זה מהר, כדי שתוכלו להועיל לאחרים מהר ככל האפשר.

ושוב אתם משתהים שם לרגע ובוחנים איפה אתם נמצאים יחסית לשלושת סוגי המוסר האלה; מה כבר עשיתם וכמה עוד יש לעשות? וככל שאתם משתהים יותר ליד העץ הזה, הוא הולך ונהייה יותר יפה לנגד עיניכם, כי אפילו הקארמה של לחשוב על הדברים האלה, כבר צוברת חסד, והפריחה של העץ מסמלת את זה.

אתם ממשכיכם אל עבר הצלע שמשמאל, ושם אתם רואים בול עץ מונח. אתם יכולים לשים לידו אם אתם רוצים, בריכה קטנה של מים שקטים וצלולים, וזה מסמל את השלמות של אורך רוח. כשמגיעה העת לכעוס, אתם קופאים כמו בול עץ, או שאתם כבר מעבר לזה. אתם נשארים שלווים וצלולים לנוכח מה שקורה, ומגיבים מתוך שלוה ואהבה לכל מה שקורה, בין אם זה נגרם על ידי אדם, בין אם זה נגרם על ידי משהו שהוא לא חי; אולי אסון טבע, אולי חוק. אתם יכולים להיפגע בין אם על ידי אנשים או בין על ידי דברים אחרים. בשני המקרים, אתם לא מאבדים את אורך הרוח שלכם, ובמיוחד אתם לא מאבדים את אורך הרוח שלכם כשאתם נתקלים בקשיים בתרגול הדהרמה שלכם, ואתם לא נותנים לקשיים להרתיע אתכם. כל קושי שבא, מחזק יותר את הסיבולת שלכם ואת הנחישות שלכם להמשיך בדרך ולא להירתע.

וממול לאלו, על הקיר שממול, אתם רואים ליצן על קפיץ שקופץ מתוך קופסה. והוא תמיד שמח, וזה מסמל את חדות המאמץ. את המאמץ הזה בתרגול שלכם של כל השלמות; גם אלה שמנינו עד עכשיו, וגם אלה שעוד לא מנינו, ואתם תמיד עושים את הכל בשמחה. ממשכיכם לעבוד קשה מתוך שמחה. תמיד בשמחה.

אתם ממשכיכם, כבר מתקרבים לפתח השני של החדר. מצד שמאל יש מיקרוסקופ, והוא מסמל את השלמות של מדיטציה. את הפיתוח הזה של יכולת ריכוז במדיטציה, ואתם רואים שבצד השני, בקיר שממול, על פן יפה, יש קופסה שיש בה יהלום נפלא שמסמל את שלמות החוכמה. אותה חוכמה שמבינה ריקות, ושהיא ספוגה באהבת הבריות ובחמלה לבריות, ואתם נוטלים את המיקרוסקופ אל היהלום ומסתכלים דרכו [עליו], ואתם מבינים ריקות. אתם משלימים את שלמות החוכמה, והלאמה שמלווה אתכם עולה על גדותי מרוב אושר, כי לזה הוא פילל כל הזמן, והוא קולט עכשיו ומבין שאתם עכשיו כלי ראוי להמשיך אל התרגול המהיר שיביא אתכם אל ההארה.

והוא לוקח אתכם ביד ומכניס אתכם, דרך הדלת האדומה, אל המנדלה. והמנדלה זה ארמון בדולח זוהר ונפלא עם כיפת בדולח ועם קישוטים. באמצע יש פס שעליו הלאמה מתיישב, והלאמה נותן לכם חניכה טנטרית פנים אל פנים, אחד על אחד, שכוחה רב לאין שיעור. הוא שותף בכם זרעים שאתם תוכלו ליצור את ארבעת הגופים של הבודהה אצלכם, וזה מסומל על ידי ארבעה כתרים שהוא שם על ראשכם, בזה אחר זה.

והוא נותן לכם גם את הנדרים הטנטריים אחרי שביקשתם אותם, ונותן לכם רשות לתרגל טנטרה, ואתם קדים קידה עמוקה של תודה ללאמה, ואתם מבינים שזכותם בזכות נדירה ומדהימה לחסל מהר את כל הסבל שלכם ושל האחרים, ולבכם מתמלא באהבה ללאמה הזה שמדריך אתכם בדרך.

ואתם מתמסרים ללאמה ונותנים להם להוביל אתכם.

ואתם נכנסים משמה אל מסדרון, וזה המסדרון שבו אתם שוקדים על קיום הנדרים שלכם, ואתם שומרים על היומן שלכם, על יומן הנדרים שש פעמים ביום, וכשאתם חולפים במסדרון, אתם רואים שמה הרבה ספרי נדרים שכבר גמרתם למלא. הם מלאים ברשימות שלכם כי אתם מאוד הקפדתם על הנדרים, והם תלויים שם על ויים שונים מהתקרה, מהקירות.

והם מוליכים אתכם לשלב הראשון של טנטרה – שלב היצירה, שבו אתם קתרגלים להתמיר את עולמכם ואת עצמכם. החדר הוא אפל. יש בו אפלולית, וככל שאתם מתקדמים, אתם בהדרגה מבחינים במלאכים שנמצאים שם, שקודם לא יכולתם להבחין בהם - לא בגלל שהם לא היו שם, אלא כי עוד לא יכולתם, עוד לא הייתם בשלים מספיק, וכתוצאה מהתרגול, אתם מתחילים להבחין בהם.

וכשאתם מתקרבים לעבר הפתח השני של החדר, אתם רואים שגם אתם הפכתם למלאך, ואפילו לא שמתם לב.

וכשאתם מסתכלים בלאמה, אתם גם רואים מלאך, ואתם מבינים שהוא תמיד היה מלאך, רק שלא יכולתם לראות את זה. זה המלאך שתמיד ליווה אתכם.

ומה שיביא אתכם אל שלב ההשלמה הטנטרי, זה התרגול של הריטריטים של שלב היצירה.

אז בטירה הטנטרית שלנו, יש מסדרון שמוביל אל תוך החדר של שלב ההשלמה, והמסדרון הזה, זה המסדרון של הריטריטים, שמה התרגול של ארבע העתים, שזה הריטריטים שבהם יש ארבע sessions ביום. שימו שמה את המספר 4 על הקיר. וזה המסדרון שמוביל אל חדר ה-Dzok Rim.

ובגלל שהתרגול שלכם כל כך טוב, אתם מתקדמים לחדר השני – לחדר ההשלמה, ושם אתם עובדים ישירות עם הגוף הפנימי שלכם, עם הגוף האנרגטי שלכם. המיינד שלכם מוכן. הגוף הזה מוכן. הוא עכשיו רך. הוא עכשיו גמיש, ניתן לעבוד איתו ואתם עושים את התרגול המשלים שעובד ישירות עם הגוף הפנימי, ומביא את כל הרוחות לערוץ המרכזי.

[התרגול המשלים] פותח את כל הקשרים בגוף הפנימי; כל הקשרים והסבכים נפתרים, מתיישרים, מחליקים. הערוץ המרכזי נפתח. הלב נפתח לגמרי, ואתם יוצאים אל החצר הפנימית.

ואתם כבר יצור מואר. החצר הזו, זה הגן-עדן שלכם. אתם מלאך מושלם עם גוף של אור, עם מיינד כל-יודע וכל-אוהב. אתם מסתכלים איפה הלאמה, ואתם מבינים שאתם התמוזגתם עם הלאמה. אין יותר הפרדה ביניכם ובין הלאמה. הלאמה בא אליכם, אל קרבכם, ואתם עכשיו אחד, וככה הוא מביא אתכם להארה.

ואתם יושבים בחצר הפנימית שמוצפת שמש ומרוצפת יפה, ויש בה צמחים יפים ומזרקה, והכל נפלא, שמימי, מדהים ביופיו, ואתם מתענגים שמה על הטוב, על הכל טוב שהגן-עדן הזה מציע לכם, ובו זמנית אתם שולחים כפילים שלכם לכל היצורים, לכל המקומות, כדי לעזור להם, להושיע אותם ולהביא אותם אליכם, כפי שהלאמה שלכם הביא אתכם אליו, או אליה.

לאט לאט, פיקחו את עיני המלאך שלכם וחזרו לכאן.

## העברה – לונג (Lung)

ואנחנו נסיים בְּמָה שנקרא 'לונג', ולונג זה העברה בעל-פה. זה אותם הטיצ'ינגס שאני קיבלתי ממורי, שהם קיבלו ממוריהם וכך הלאה, ובאו מישויות מוארות, וזו ברכה גדולה לשמוע אותם מפי הלאמה. אז פשוט תשבו בשקט. אתם יכולים לעצום עיניים, ואני אקרא לכם את 'מקור כל חסדי'.<sup>1</sup>

\*\*\*\*\*

אז תודה רבה רבה לכם.

**תלמידים:** תודה רבה רבה לך.

תודה על החסד הנפלא שאתם צוברים להכין את עצמכם לדרך המדהימה הזאת, ומי ייתן ונגשים אותה כולנו. ואני מאוד אוהבת אתכם, ואני מאוד מתגעגעת אליכם כשאני לא פה, אז תמשיכו ככה, תעשו את המעשים הנפלאים שלכם ונתראה שוב.

אז בואו נסיים עם המנדלה. תשלחו גם הקדשה לאותם אנשים שמאפשרים ל-teaching הזה לקרות, ודרוש הרבה כדי לאפשר שהוא יקרה, הרבה מאוד. המון עבודה נדרשת. הרבה משאבים נדרשים. השקעה עצומה. אז תשלחו להם את תודתכם, אוקי? ואני שולחת לכם את תודתי והערכתי ואהבתי הגדולה.

(מנדלה)

בואו נעשה הקדשה.

(הקדשה)

(תפילה לאריכות ימיה של לאמה דבורה-הלה)

<sup>1</sup> ראה בנספח. תחילה –גרסה המשלבת טיבטית ועברית, ולאחריה עברית בלבד, בנוסח הפונה ללאמה גבר ואחר כך ללאמה אישה.



# ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མ།

## *Yunten Shir Gyur Ma*

### מקור כל חסדי - תחינה לחר של ברכות

מאת: ג'ה צונגקפה

תרגום: לאמה דבורה-הלה

ཡོན་ཏན་གྱི་གཞིར་གྱུར་རྗེས་ཅན་ཇི།  
ཚུལ་བཞིན་བསྐྱོན་པ་ལམ་གྱི་རྩ་བ་རུ།  
ལེགས་པར་མཐོང་ནས་འབད་པ་དུ་མ་ཡིས།  
གུས་པ་ཚེན་པོས་བསྐྱོན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

*yunten kun gyi shirgyur drinchen je  
tsulshin tenpa lam gyi tsawa ru  
lekpar tong-ne bepa дума yi  
gupa chenpu tenpar jingyi lop*

ལམ་ཅིག་རྗེས་པའི་དལ་བའི་རྗེས་བཟང་འདི།  
འཁོར་ཏུ་རྗེས་དཀའ་དོན་ཚེན་ལེས་གྱུར་ནས།  
ཉིན་མཚན་གྱི་ཏུ་རྗེས་པོ་ལེན་པའི་རྗེ།  
རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྐྱི་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

*lenchik nyepe delway tensang di  
shintu nyeka dunchen shegyur ne  
nyintsen kuntu nyingpo lenpay lo  
gyunche mepar kyewar jingyi lop*

מקור כל חסדי וכל ברכתי,  
כל סגולה וכל תובנה,  
מורתי היקרה והטובה,  
ברכני ראשית לראות ולהבין  
שלדרוש קירבתך כראות -  
הוא עצם שורשה של דרכי.  
תני שאתמיד לשרתך במסירות,  
במיטב כל אוני ומאודי.

ברכני שנית להבחין ולראות  
כי חיים שמצאתי הפעם,  
של פנאי ושל רוב הזדמנות,  
נדירים עד אין קץ ויקרי מציאות.  
חניני לשאוף בלי הפסק ולייחל  
למצות ברכתם יום וליל.



|ནམ་དག་བསམ་པ་དེ་ཡིས་དངས་པ་ཡི།  
|དན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་ཚེན་པོ་ཡིས།  
|བསྟན་པའི་རྩ་བ་སོ་སོར་ཐར་པ་ལ།  
|སྐྱབ་པ་སྣོང་པོར་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྣོབས།

*namdak sampa deyi drangpa yi  
dren dang sheshin bakyu chenpo yi  
tenpay tsawa sosor tarpa la  
druppa nyingpor jepar jingyi lop*

כך ברכיני בשלל מחשבות טהורות  
שינחוני לנהוג זהירות בדרכי,  
וכן שאזכור ולעולם לא אפרוש  
מן הטוב שנדרתי ליטול על עצמי.  
חניני להציב את אמות המוסר  
כעמוד של תווך בכל אמוני.  
הריהן שורשה העמוק והטוב  
של הדהרמה, תורתו של הבודהה, מורי!

|རང་ཉིད་སྲིད་མཚོར་ལྷུང་བ་ཇི་བཞིན་དུ།  
|མར་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་ཡུང་དེ་འདྲ་བར།  
|མཐོང་ནས་འགྲོ་བ་སློལ་བའི་ཁུར་བྱིར་བའི།  
|བྱུང་རྒྱབ་སེམས་མཚོག་འགྲོངས་པར་བྱིན་གྱིས་སྣོབས།

*rangnyi si-tsor hlungwa jishin du  
margyur drowa kun kyang dendrawar  
tongne drowa drolway kurkyerway  
jangchub semchok jongpar jingyi lop*

כשלת לי לפול לתוך ים המכאוב  
של חיים בגלגל היגון. ברכיני לראות  
שכל שאר היצורים, כולם אימותי,  
כמוני נפלו למכאוב ואסון.  
חניני לתרגל את הנעלה בשאיפות:  
למצוא הארה, למען כל הבריות.

|སེམས་ཅོམ་བསྐྱེད་ཀྱང་རྩལ་གྱིས་རྣམ་གསུམ་ལ།  
|གོམས་པ་མིད་ན་བྱུང་རྒྱབ་མི་འགྲུབ་པར།  
|ལེགས་པར་མཐོང་ནས་རྒྱལ་སྤུས་སྣོམ་པ་ལ།  
|བརྩོན་པ་དག་པོས་སློབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྣོབས།

*semsam kyekyang tsultrim namsum la  
gompa mena jangchub mindruppar  
lekpar tongne gyelse dompa la  
tsunpa drakpu loppa jingyi lop*

ברכיני נא גם שאראה נכוחה  
שלא די בפיתוח השאיפה לבדה.  
את דרכי להארה להשלים לא אוכל  
בלי אימון מעמיק בשילוש המוסר.  
אנא תני החלטה נחושה בלבי -  
להשכיל בדרכם של ילדי המנצחים.

འཕྲིན་པའི་ཡུལ་ལ་གཡེང་བ་ཞི་བྱེད་ཅིང་།  
ཡལ་དག་དོན་ལ་ཚུལ་བཞིན་དཔྱད་པ་ཡི།  
ཞི་གནས་ལྷག་མཐོང་བྱེད་དུ་འབྲེལ་བའི་ལམ།  
ལྷུང་དུ་ལྷུང་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོ་བས།

ברכיני ותני שאזכח במהרה  
בדרך שבה תובנה ושלווה.  
תודעה אשר אין בה כל הסחה  
לאובייקטים שהם שגויים,  
ואשר משיגה משמעות נכונה  
באמצעותו של ניתוח כהלכה.

*lokpay yul la yengwa shije ching  
yangdak dun la tsulshin chupa yi  
shi-ne hlaktong sungdu drelway lam  
nyurdu gyu la kyewar jingyi lop*

ལུན་མོང་ལམ་སྐྱེད་དུ་གྱུར་པ་ན།  
ཐེག་པ་ཀུན་གྱི་མཚོག་གྱུར་དོན་མེད་ཐེག།  
སྐྱལ་བཟང་སྐྱེ་བའི་འཇུག་དོགས་དམ་པ་དེར།  
བདེ་སྐྱབས་ཉིད་དུ་འཇུག་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོ་བས།

עת הכשרתי עצמי להיות כלי ראוי  
בדרכים שפתוחות הן לכל,  
ברכי נא ותני שתקל כניסתי  
לדרך שליבה יהלום.  
אין משל לה בכל, נשגבה בדרכים,  
היא השער יבואו בו פנימה  
יחידי הסגולה הברוכים.

*tunmong lamjang nu du gyurpa na  
tekpa kun gyi chokgyur dorjey tek  
kelsang kyewoy jukngok dampa der  
delak nyi du jukpar jingyi lop*

དེ་ཚེ་དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་གྲུབ་པའི་གཞི།  
རྣམ་དག་དམ་ཚིག་སྲོམ་པར་གསུངས་བ་ལ།  
བཅོས་མ་མིན་པའི་ངས་པ་རྗེད་གྱུར་ནས།  
སྲོག་དང་བསྲོམ་ཏེ་བསྐྱེད་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོ་བས།

ולאחר שנכנסתי בשער הגן,  
ברכי שאכיר בבטחה  
ששמירה טהורה של כל הנחייה  
היא התנאי להשיג את השניים.  
חניני, אם כן, נדרי להגן,  
כחיי, כמו בבת עין.

*detse ngudrup namnyi druppay shi  
namdak damtsik dompar sungpa la  
chuma minpay ngepa nyegyur ne  
sokdang dute sungwar jingyi lop*

དེ་ནས་རྒྱུད་སྤེའི་སྤིང་པོ་རིམ་གཉིས་ཀྱི།  
གཤམ་རྣམས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་ནས་བརྩོན་པ་ཡིས།  
ཐུན་བཞིའི་རྣལ་འབྱོར་མཚོག་ལས་མི་གཡེལ་བར།  
དམ་པའི་གསུང་བཞིན་སྐྱབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

*dene gyudey nyingpo rimnyi kyi  
nenam jishin tokne tsunpa yi  
tunshiy nelnjor chokle miyel war  
dampay sungshin druppar jingyi lop*

ברכיני לקלוט עיקרי הנקודות,  
תמציתן של דרכים נסתרות,  
במדויק, ובשתי הרמות.  
חניני לפעול כעצת הקדושים  
להקדיש כל מרצי, ולעולם לא לנטוש  
את דרכן של ארבע העתים,  
נעלה שבכל הדרכים.

དེ་ལྟར་ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་བཤེས་གཉིན་དང་།  
ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་གྲོགས་རྣམས་ཞབས་བརྟན་ཅིང་།  
སྤྱི་དང་ནང་གི་བར་དུ་གཅོད་པའི་ཚོགས།  
ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

*detar lamsang tunpay shenyen dang  
tsulshin druppay drok nam shapten ching  
chidang nanggi bardu chupay tsok  
nyeway shiwar jingyi laptu sul*

ברכיני ותני שמורתי היקרה,  
המדריכה את דרכי הטובה,  
וכן כל ידידיי, שותפיי בדרכי,  
יאריו ימים ויזכו לראות פרי.  
חניני גם כן שיחדל לעולם  
כל מיכשול העומד בדרכי,  
בין פנימי ובין חיצוני.

སྐྱི་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྐྱ་མ་དང་།  
འབྲལ་མེད་ཚེས་ཀྱི་དཔལ་ལ་འོངས་སྤྱོད་ཅིང་།  
ལས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེས་ནས།  
རྫོང་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྐྱར་ཐོབ་ལོག། །།

*kyewa kuntu yangdak lama dang  
drelme chu kyi pel la longchu ching  
sa dang lam gyi yunten rabdzok ne  
dorje chang gi gopang nyurtop shok*

במרוצת כל חיי שבכל הזמנים,  
ברכי שאזכה ולעולם לא אחיה  
בנפרד ממורים מושלמים.  
חניני גם כן לעולם לא לחדול  
באורה הטהור של הדהרמה לטבול.

ברכי שאשלים, בכל שלב ורמה,  
כל סגולה וכל תובנה,  
ותני שאזכה בעצמי במהרה  
להיות זה/זו שנושא/ת יהלום.

# ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མ།

yuntan shir gyurma

## מקור כל חסדי - תחינה להר של ברכות

מאת: ג'ה צונגקפה

תרגום: לאמה דבורה-הלה

(גרסה ללאמה המופיע בדמות גבר)

ולאחר שנכנסתי בשער הגן,  
ברך שאכיר בבטחה  
ששמירה טהורה של כל הנחיה  
היא התנאי להשיג את השניים.  
חנני, אם כן, נדרי להגן,  
כחיי, כמו בבת עין.

ברכני לקלוט עיקרי הנקודות,  
תמציתן של דרכים נסתרות,  
במדויק, ובשתי הרמות.  
חנני לפעול כעצת הקדושים  
להקדיש כל מרצי, ולעולם לא לנטוש  
את דרכן של ארבע העתים,  
נעלה שבכל הדרכים.

ברכני ותן שמורי היקר,  
המדריך את דרכי הטובה,  
וכן כל ידידי, שותפיי בדרכי,  
יאריכו ימים ויזכו לראות פרי.  
חנני גם כן שיחדל לעולם  
כל מכשול העומד בדרכי,  
בין פנימי ובין חיצוני.

במרוצת כל חיי שבכל הזמנים,  
ברך שאזכה ולעולם לא אחיה  
בנפרד ממורים מושלמים.  
חנני גם כן לעולם לא לחדול  
באורה הטהור של הדהרמה לטבול.

ברך שאשלים, בכל שלב ורמה,  
כל סגולה וכל תובנה,  
ותן שאזכה בעצמי במהרה  
להיות זה/זו שנושא/ת יהלום.

כך ברכני בשלל מחשבות טהורות  
שינחוני לנהוג זהירות בדרכי,  
וכן שאזכור ולעולם לא אפרוש  
מן הטוב שנדרתי ליטול על עצמי.  
חנני להציב את אמות המוסר  
כעמוד של תווך בכל אמוני.  
הלא הן שורשה העמוק והטוב  
של הדהרמה, תורתו של הבודהה, מורי!

כשלתי ליפול לתוך ים המכאוב  
של חיים בגלגל היגון. ברכני לראות  
שכל שאר היצורים, כולם אימותי,  
כמוני נפלו למכאוב ואסון.  
חנני לתרגל את הנעלה בשאיפות:  
למצוא הארה, למען כל הבריות.

ברכני נא גם שאראה נכוחה  
שלא די בפיתוח השאיפה לבדה.  
את דרכי להארה להשלים לא אוכל  
בלי אימון מעמיק בשילוש המוסר.  
אנא תן החלטה נחושה בלבי –  
להשכיל בדרכם של ילדי המנצחים.

ברכני ותן שאזכה במהרה  
בדרך שבה תובנה ושלווה.  
תודעה אשר אין בה כל הסחה  
לאובייקטים שהם שגויים,  
ואשר משיגה משמעות נכונה  
באמצעותו של ניתוח כהלכה.

עת הכשרתי עצמי להיות כלי ראוי  
בדרכים שפתוחות הן לכל,  
ברך נא ותן שתקל כניסתי  
לדרך שליבה יהלום.  
אין משל לה בכל, נשגבה בדרכים,  
היא השער יבואו בו פנימה  
יחידי הסגולה הברוכים.

מקור כל חסדי וכל בירכתי,  
כל סגולה וכל תובנה,  
מורי היקר, מורי מיטיבי,  
ברכני ראשית לראות ולהבין  
שלדרוש קירבתך כיאות –  
הוא עצם שורשה של דרכי.  
תן שאתמיד לשרתך במסירות,  
במיטב כל אוני ומאודי.

ברכני שנית להבחין ולראות  
כי חיים שמצאתי הפעם,  
של פנאי ושל רוב הזדמנות,  
נדירים עד אין קץ ויקרי מציאות.  
חנני לשאוף בלי הפסק ולייחל  
למצות ברכתם יום וליל.

חיי והגוף אשר בו הם שוכנים  
כבועה בקצפו של הגל נמוגים.  
ברכני לזכור בכל רגע היטב  
את המוות אשר להרסני קרב.  
עזרני למצוא ידיעה בטוחה  
שמכלול מעשי, לבנים ושחורים,  
ואף כל תוצאות שעימם הם נושאים,  
עם מותי אחרי כמו צל הם עוקבים.

חנני אם כך לשמור ולעצור  
כל רעה ועוולה, ולו גם קלה,  
וכן שאזכור ואתמיד לעשות  
כל טובה וסגולה נעלה למצות.

ברכני לתפוס את מלוא האיוולת  
ברדיפת הבלים שלעולם לא מספקים.  
כקנה הרצון מהווים הם משענת,  
וטבעם המהתל – מקור כל סבלי.  
אנא תן שאוכל להשיג בשלמות  
כמיהה עצומה לאושרה של חרות.

# ཡུན་ཤིར་གཞིར་གྱུར་མ།

yunten shir gyurma

## מקור כל חסדי - תחינה להר של ברכות

מאת: ג'ה צונגקה

תרגום: לאמה דבורה-הלה

(גרסה ללאמה המופיעה בדמות אישה)

מקור כל חסדי וכל בירכתי,  
כל סגולה וכל טובנה,  
מורתי היקרה והטובה,  
ברכיני ראשית לראות ולהבין  
שלדורש קירבתך כראות –  
הוא עצם שורשה של דרכי.  
תני שאתמיד לשרתך במסירות,  
במיטב כל אוני ומאודי.

ברכיני שנית להבחין ולראות  
כי חיים שמצאתי הפעם,  
של פנאי ושל רוב הזדמנות,  
גדירים עד אין קץ ויקרי מציאות.  
חניני לשאוף בלי הפסק ולייחל  
למצות ברכתם יום וליל.

חיי והגוף אשר בו הם שוכנים  
כבועה בקצפו של הגל נמוגים.  
ברכיני לזכור בכל רגע היטב  
את המוות אשר להרסני קרב.  
עזריני למצוא ידיעה בטוחה  
שמכלול מעשי, לבנים ושחורים,  
ואף כל תוצאות שעומם הם נושאים,  
עם מותי אחרי כמו צל הם עוקבים.

חניני אם כך לשמור ולעצור  
כל רעה ועוולה, ולו גם קלה,  
וכן שאזכור ואתמיד לעשות  
כל טובה וסגולה נעלה למצות.

ברכיני לתפוס את מלוא האיוולת  
ברדיפת הבלים שלעולם לא מספקים.  
קנה הרצון מהווים הם משענת,  
וטבעם המהתל – מקור כל סבלי.  
אנא תני שאוכל להשיג בשלמות  
כמיהה עצומה לאושרה של חרות.

כך ברכיני בשלל מחשבות טהורות  
שינחוני לנהוג זהירות בדרכי,  
וכן שאזכור ולעולם לא אפרוש  
מן הטוב שנדרתי ליטול על עצמי.  
חניני להציב את אמות המוסר  
כעמוד של תווך בכל אמוני.  
הריהן שורשה העמוק והטוב  
של הדהרמה, תורתו של הבודהה, מורי!

כשלתי ליפול לתוך ים המכאוב  
של חיים בגלגל היגון. ברכיני לראות  
שכל שאר היצורים, כולם אימותי,  
כמוני נפלו למכאוב ואסון.  
חניני לתרגל את הנעלה בשאיפות:  
למצוא הארה, למען כל הבריות.

ברכיני נא גם שאראה נכוחה  
שלא די בפיתוח השאיפה לבדה.  
את דרכי להארה להשלים לא אוכל  
בלי אימון מעמיק בשילוש המוסר.  
אנא תני החלטה נחושה בלבי -  
להשכיל בדרכם של ילדי המנצחים.

ברכיני ותני שאזכה במהרה  
בדרך שבה טובנה ושלווה.  
תודעה אשר אין בה כל הסחה  
לאובייקטים שהם שגויים,  
ואשר משיגה משמעות נכונה  
באמצעותו של ניתוח כהלכה.

עת הכשרתי עצמי להיות כלי ראוי  
בדרכים שפתוחות הן לכל,  
ברכי נא ותני שתקל כניסתי  
לדרך שליבה יהלום.  
אין משל לה בכל, נשגבה בדרכים,  
היא השער יבואו בו פנימה  
יחידי הסגולה הברוכים.

ולאחר שנכנסתי בשער הגן,  
ברכי שאכיר בבטחה  
ששמירה טהורה של כל הנחייה  
היא התנאי להשיג את השניים.  
חניני, אם כן, נדרי להגן,  
כחיי, כמו בבת עין.

ברכיני לקלוט עיקרי הנקודות,  
תמציתן של דרכים נסתרות,  
במדויק, ובשתי הרמות.  
חניני לפעול כעצת הקדושים  
להקדיש כל מרצי, ולעולם לא לנטוש  
את דרכן של ארבע העתים,  
נעלה שבכל הדרכים.

ברכיני ותני שמורתי היקרה,  
המדריכה את דרכי הטובה,  
וכן כל ידידי, שותפיי בדרכי,  
יאריכו ימים ויזכו לראות פרי.  
חניני גם כן שיחדל לעולם  
כל מיכשול העומד בדרכי,  
בין פנימי ובין חיצוני.

במרוצת כל חיי שבכל הזמנים,  
ברכי שאזכה ולעולם לא אחיה  
בנפרד ממורים מושלמים.  
חניני גם כן לעולם לא לחדול  
באורה הטהור של הדהרמה לטבול.

ברכי שאשלים, בכל שלב ורמה,  
כל סגולה וכל טובנה,  
ותני שאזכה בעצמי במהרה  
להיות זה/זו שנושא/ת יהלום

