

25.6.2008, בית הצנחן

הרצאות על זוגיות רוחנית: סדרה א'

בהסתמך על סדנת "לו ג'ונג"

על-פי לימוד של גשה מייקל רואץ' ולאמה קריסטי מקנאלי

תרגום, עריכה והגשה (רמת-גן, יוני 2008)

על-ידי

ד"ר דבורה צביאלי – לאמה דבורה-הלה

שיעור מס' 4

אנחנו נמשיך בפסוק הבא [מס' 10], אז חזרו אחרי:

Duk chen gyi se pang

འདྲེན་ཅན་གྱི་ཟེན་སྣང་།

אל תאכל אוכל מורעל.

Pang – זה לזנות, ו-Duk chen – זה מורעל ו-Se – זה אוכל, אז אל תאכל אוכל מורעל.

אז כשמדברים על אוכל בבודהיזם, ההגדרה שלהם של אוכל היא הרבה יותר רחבה משלנו, הגדרה של מה מזין אותנו? מה הדברים שמזינים אותנו? יש ב"אבהידהרמה קושה", שזה ספר קדום במסורת הבודהיסטית, אז כמובן:

- **אוכל שאנחנו אוכלים בפה**, מזין אותנו, אבל לא רק.
 - גם **שינה** נחשבת לסוג של משהו שמזין אותנו. אנחנו צריכים שינה. למשל, הם כוללים דברים שלא הייתם קוראים להם בדרך כלל אוכל:
 - דברים כמו **ריכוז** נחשבים כמשהו שמזין אותנו, ואנחנו הרי מתרגלים מדיטציה כדי לפתח ריכוז, נכון? אבל גם אם אתם לא מתרגלים מדיטציה, לכל אחד מאיתנו יש צורך טבעי בריכוז. אם אתם כל רגע מפסיקים משהו מזרם המחשבה שלהם, אתם די משגעים אותם ואתם אפילו פוגעים בבריאותם, אז אם אתם אוהבים אותם, אל תפריעו להם כל רגע. אז ריכוז זה משהו שמזין אותנו.
 - ויש מודטים, רציניים שהם מתרגלים כל היום מדיטציה, הצורך שלהם באוכל מאוד יורד. הצורך שלהם בשינה מאוד יורד. **המדיטציה עצמה מזינה**, ויש יוגים שבתוך המדיטציה הם כמעט שלא אוכלים, או יש כאלה שלא אוכלים בכלל ונשארים בריאים ולא נהיים כחושים. המדיטציה עצמה מזינה. הריכוז מזין.
 - דבר אחר שהם מונים ברשימת הדברים שמזינים, זה למשל **תקווה**. אומרים שאפילו אדם שהוא מאוד רעב והוא עומד למות, אם עכשיו יראו לו את האוכל מרחוק, אז הוא עוד יחזיק מעמד בדרך. אף אחד עוד לא מת בדרך עד האוכל; יכול להיות שאחר-כך מהאוכל הוא ימות. כי התקווה מזינה.
 - אז כאן יש לנו עוד סוג של אוכל הדבר שמזין אותנו כאן – זה **השקפת העולם שלנו**.
- השקפת העולם שלנו יכולה או להזין אותנו או להרוג אותנו, ומה שאנחנו אומרים זה אדם במצב רגיל, האופן הרגיל שבו אנחנו מסתכלים על עולמנו, בהדרגה הורג אותנו. הסיבה שאנחנו מזדקנים ובסופו של דבר מתים, זה בגלל שאנחנו מזינים את עצמנו באיזה מזון שהוא לא נכון, ולכן מבחינה זאת הוא מורעל, וזו השקפת עולם שהיא לא נכונה. אנחנו לא מבינים את העולם שלנו.

אז הפסוק הזה בעצם מדבר על איך אנחנו פועלים ועושים דברים מסיבות לא נכונות, ממוטיבציות שהן לא נכונות, וכל אחד צריך לבדוק את עצמו. אתם קמים בבוקר. מה מניע אתכם כשאתם קמים בבוקר לעשות את מה שאתם עושים במשך היום? למה אתם הולכים לעבודה? למה אתם חוזרים הביתה? מה המוטיבציה שמלווה אתכם בכל מה שאתם עושים במשך היום? מה אתם מקווים להשיג כשאתם קמים, מתלבשים, אוכלים, הולכים לעבודה, מטפלים בילדים, חוזרים? מה המוטיבציה? מה מניע אתכם?

כי אם לא תתעכבו לחשוב על זה, אז יש אוטומט שמניע אותנו. אנחנו עושים דברים באופן אוטומטי. זה הורג אותנו האוטומט הזה. אנחנו כולנו בתהליכים שונים של הזדקנות ובליידי ובדרך לקבר. זה הורג אותנו. מה שאומר לנו הפסוק הזה, שאנחנו חייבים לעצור ולבחון את המוטיבציה שלנו וללמוד לייצר מוטיבציה נכונה, כי הטענה/ התיזה כאן היא שאם נלמד את זה, אנחנו יכולים להפוך את התהליך. יש מוטיבציות שהורגות אותנו ויש מוטיבציות שמזינות אותנו, ואם אנחנו נלמד לזהות מי הוא מי, אנחנו לא נצטרך להזדקן ולמות. זה מה שהפסוק הזה אומר.

ויש בהקשר הזה סיפור מאוד יפה, אפרופו מוטיבציה. סיפור על נזיר שנמצא ברטריט, ובמסורות שבמזרח הנזירים לא היו עובדים והיו [להם] תומכים. לכל אחד היה מישוה שהיה תומך בו, והנזיר הזה, נודע לו שהאדם שתומך בו ומממן אותו עומד לבוא לביקור, ובא לראות מה שלומו ואיך מתקדם הרטריט ואיך התרגול. ואז הוא אומר: 'הוי! או טו טו הוא בא'. אתם יודעים; באים אורחים, מסדרים את הבית, נכון? אז באים אורחים, אז הוא מסדר. 'הוי! האלטר לא מסודר. עכשיו אני אסדר יפה את האלטר'. ואלתר – זה שולחן המנחה

ברטריט זה חשוב במיוחד לשמור על המנחות יפה וקעריות מים, ושהכל יהיה נקי ומסודר. והוא אומר: 'הוי! זה מאובק. זה לא מסודר ועכשיו אני צריך לסדר הכל'. ואז הוא תופס את עצמו, והוא תופס שהמוטיבציה שלו לסדר את האלטר זה כדי שהתומך ימשיך בתמיכה שלו, כדי שהתומך חלילה לא ייסוג בו מהתמיכה; והוא שם לב למוטיבציה הבלתי טהורה שלו, והוא כל-כך סולד מהלך הרוח של עצמו שהוא תפס את עצמו, שהוא לוקח עפר וזורק על האלטר ועוזב את זה ככה. זורק לכלוך על האלטר ואומר: 'זה המינד שלי. זה המצב של התודעה שלי'.

והסיפור ממשיך ואומר שבאותו זמן במקום אחר, היה לאמה מאוד קדוש שנתן teaching והיו לו יכולות על חושיות, והוא קלט מה קורה מרחוק, ובאותו זמן הוא הפסיק את ה-teaching ואמר: 'עכשיו יש אדם אחד על הפלנטה שלנו שיש לו רגע אמיתי של דהרמה. רגע של אמת'.

אז זה סיפור על מוטיבציה. על הנזיר נאמר שהוא הרגיש שזו היתה הפעם הראשונה שהיתה לו תובנה רוחנית של ממש. קודם הוא התפלל ועשה מדיטציה אבל הוא לא שם לב למוטיבציה. אנחנו יכולים לעשות דברים שכלפי חוץ נראים אפילו מאוד טובים. אנחנו יכולים אולי לעזור לאנשים ולהתפלל ולעשות מדיטציה ולעשות תרגולים ולעשות יוגה. אם המוטיבציה שמלווה את זה לא טהורה, התרגול הזה לא יעבוד. התרגול הזה ימשיך להרעיל אותנו ולהרוג אותנו כי מה שבמיוחד קובע, זה מאיפה אנחנו באים? למה שאנחנו עושים. תפילות בעצמן לא עוזרות. הדאלאי לאמה אומר את זה בכל teaching שלו: 'תפילות בעצמן לא עוזרות. מנטרות בעצמן לא עוזרות. לחלוטין קובעת המוטיבציה של האדם, איך הוא בא לתרגול שלו'.

ואפרופו יחסים, יש פה מערכת יחסים בין התומך והנזיר. זה יוצר רגע של אמת במערכת שלהם, ויכול להיות שהתומך רואה את כל הלכלוך על האלטר ואומר: 'אני לא רוצה לתמוך בנזיר הזה יותר'. מאוד יכול להיות. הנזיר הזה היה מוכן לקחת את הסיכון הזה ובלבד להישאר אמיתי, אבל זה יוצר קשר קארמי ביניהם. לפעמים יוצרים קשר קארמי בצורה שלילית. זה יוצר קשר קארמי ומאוד יכול להיות שבגלגול אחר הוא יופיע כתלמיד של אותו נזיר, ואולי אפילו באותם חיים יותר מאוחר, כשאותו תומך יוכח באמת של הרגע ויבוא ללמוד אצל הנזיר.

אנחנו לא יודעים לאן דברים מובילים. אנחנו יודעים שאמת עובדת. אמת עובדת. יכול להיות שהוא יראה שהאדם הזה פעל כפי שפעל בגלל שהיה לו אכפת ממנו כי הוא לא רצה לשקר לו. כל האחרים ממשיכים להתחנף, לקבל את התמיכה שלו. פה יש מישוה שלא רוצה יותר להתחנף או לשקר.

אז "לא לאכול אוכל מורעל" – הקטע פה הוא להסתכל האם המוטיבציה [למה] שאני עושה, האם היא לשרת את האינטרסים שלי? את עצמי? אם כן, זה רעל.

אם אני עושה את מה שאני עושה במשך היום, רגע רגע, שעה שעה, כדי לטפל בעצמי, כדי לדאוג לאינטרסים שלי, כדי לדאוג לעצמי, אז אני אלך ואזדקן והחושים שלי יתקרו והמינד שלי יתקרה, ובסופו של דבר אני אאבד את הכל. זאת התיזה.

והלו ג'ונג מלמד אותנו שאנחנו יכולים להפוך את זה ⁰180. איך? על-ידי שאנחנו מתרגלים לעשות את הדברים למען הזולת; לטפל בזולת, לדאוג לזולת, וזה יהפוך את החיים שלנו. בהתחלה זה אולי בקטן. אולי יש לכם כמה רגעים ביום כאלה. כמה רגעים כאלה ביום זה הרבה. זה כמו שתיארנו קודם, השלוש שניות שעוצרות את נהר המיססיפי. כמה רגעים ביום זה הרבה. זה שותל זרעים לאחר-כך לעוד כמה רגעים, ובסופו של דבר אתם מגיעים למצב של הבוודיזם שזה כל מה שהם עושים. הבוודה – כל מה שהוא עושה זה לדאוג לאחרים. וזה מאוד קשה. כי אנחנו כל כך רגילים בהוקרה עצמית. אתם זוכרים? כל הלימוד של הלו ג'ונג היה [על זה]. **האויב מספר אחד בלו ג'ונג זה ההוקרה העצמית.**

אז אנחנו כל-כך מורגלים והאינסטינקטים שלנו הם לדאוג לעצמנו, אז לשנות את זה, זה בדיוק כמו לעצור את נהר המיססיפי. אותו מאמץ צריך, אבל זה אפשרי, וזה אפשרי מכמה דקות של מדיטציה ביום שאתם עושים באופן מכוון טונג לן, ואתם שמים לב למישהו אחר ולוקחים את הכאב שלהם ונותנים להם ושלוחים להם אהבה ואושר ואת כל הדברים הטובים. זה לא עניין קטן. **מחשבה אודות עצמכם תרעיל אפילו חסדים גדולים שאתם עושים. אנחנו חייבים ללמוד לשים את הפוקוס מחוץ לנו, להתמקד בדברים שהם מחוץ לנו.**

התיזה היא, הבוודהיזם אומר שלעולם! לעולם לא נהיה מאושרים אם לא נלמד לעשות את זה. איך אומר **מאסטר שאנטידווה** בפסוק שמסיים את הפרק על המדיטציה? הוא אומר:

מעולם לא הצלחתי להיות מאושר, כל עוד התאמצתי לדאוג לאושרי, ועכשיו סוף כל סוף אדאג לזולת ובכך סוף כל סוף אמצא את אושרי.

אני לא זוכרת בדיוק את הניסוח, אבל זה הרעיון. זה הרעיון כאן; זה ללמוד איך לאהוב ולשרת מישהו אחר ולפתוח את לבנו אליהם. ואם אנחנו מיישמים את זה במערכת של זוגיות רוחנית –

מה זה זוגיות רוחנית?

אתה בא אל בן זוגך או אל בת זוגך ואתה אומר: 'אני אמצא דרך לסלק את כל המכאובים שלך או שלך ואת כל העצב שלך או שלך, את כל הסבל שלך או שלך, ואני אמצא דרך איך להביא אותך או אותך לאושר מושלם, לעונג מושלם. אני אמצא דרך להביא אותך או אותך לגן עדן.'

וההזמנה היא לבוא אל הזוגיות מתוך המוטיבציה הזאת. אך ורק מתוך המוטיבציה הזאת. אם תצליחו לעשות את זה, תהיה לכם הזוגיות הכי מדהימה שיש בעולם, ועכשיו תבחנו. תבחנו את המוטיבציה. רוב האנשים באים לזוגיות שלהם עם מוטיבציות אחרות.

שאלה: מה זה אוכל מורעל בזוגיות?

תשובה: זה לבוא אל הזוגיות כדי שלי יהיה טוב. כמה מאיתנו באים ככה לזוגיות? אני בא/ה כדי שלי יהיה נעים. כדי שאני לא אהיה בודד/ה. כדי שאני אסופק פיזית, או רגשית, או כלכלית, או מה שזה לא יהיה. עם זה אנחנו באים לזוגיות. הסתכלו על התוצאות של זה. זה לא עובד.

אנחנו אומרים שאם אתם רוצים זוגיות מדהימה, הדבר היחיד שעובד זה:

'אני אלמד איך להביא אותך או אותך לאושר מושלם, ואיך אני אסיר ממך או ממך כל סבל שיש, ואני אולי עוד לא יודעת היום איך לעשות את זה. אני אשתמש בחיים שיש לי כדי ללמוד איך לעשות את זה בשבילך או בשבילי'. אתם נותנים להם את החיים שלכם כדי להביא אותם לאושר המוחלט, ובכך אתם מגיעים לאושר מוחלט, וזאת הדרך היחידה.

אתם לא יכולים להגיע לאושר כשאתם מחפשים את האושר עבור עצמכם. זה התיזה של הבוודהיזם. זה התיזה.

། རྒྱལ་བའི་འཕྲིན་ལྗོན་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །

כל הדהרמה מתמצית בנקודה יחידה.

זה התרגום המילולי. אז מי שהיה בקורס לו ג'ונג, דיברנו על זה קצת. אתם זוכרים מה דיברנו? מה הנקודה היחידה של כל הלו ג'ונג? מה היא היתה? לסלק הוקרה עצמית, נכון. לסלק הוקרה עצמית. זה מה שאמרנו שמה.

עכשיו אנחנו עדיין באותו לו ג'ונג, אבל עכשיו אנחנו ניתן שלוש נקודות יחידות. שלושה teachings שונים על מה זה הנקודה היחידה, מכיוון שהלו ג'ונג לא אומר. הוא רק אומר: "נקודה יחידה", אז עכשיו שלושה teachings שהם נשמעים שונים לכאורה. הם בעצם אותו teaching. שלושה רעיונות שאתם יכולים להשתמש בהם בזוגיות שלכם.

1. הרעיון הראשון שאנחנו אומרים ש"כל הדהרמה מתמצית בנקודה יחידה", או "כל החוכמה

במערכות יחסים מתמצית ברעיון אחד", והרעיון הזה, זה שהכל בא ממני.

מנטרה: "אום, הכל בא ממני, אָ הונג". "אום, הכל בא ממני, אָ הונג".

מה זאת אומרת שהכל בא ממני? דיברנו על זה כבר. זה בא כי אני משליכה את זה ככה. ההשלכות נכפות עלי. אחרת אף פעם לא הייתי משליכה שום דבר מכאיב או טובל. נכפות עלי על-ידי מה? על-ידי קארמה. קארמה, מה זה? זה מצבור הרישומים שצברתי בתודעה שלי על-ידי ההתנהגות שלי בעבר. **בעבר!** התנהגות, דיבור ומחשבות בעבר. תמיד יש פער זמן, פער הבשלה.

ומישהו שאל: 'כמה זמן לוקח לקארמה להבשיל?' וזאת שאלה מאוד מעניינת, 'כי את אומרת לנו: 'עשי דברים טובים ורעי זרעים טובים' וכמה זמן אני צריכה לחכות עד שהדבר הזה יבשיל?'

לפעמים הרבה מאוד זמן. זו התשובה. אדם רגיל שלא מתרגל ולא לומד ולא מבין מה שהוא עושה, האם הזרעים הקארמיים יבשילו בשבילו? כן! בוודאי. קארמה מבשילה תמיד, בין אם אנחנו מבינים מה שאנחנו עושים בין אם לא, אבל זה יכול לקחת כמה גלגולים. זה בדרך כלל לוקח הרבה זמן, אם לא מבינים.

יש מעשים שמבשילים יותר מהר אם הם חמורים במיוחד; למשל רצח אב או אָם. אלה דברים שמבשילים מיד בחיים הבאים, אבל גם עדיין לוקח עוד גלגול, אז הטריק הוא ללמוד לתת לה להבשיל מהר, כי אנחנו רוצים את הזוגיות הזאת להביא למצב מדהים, נכון?

אז הטריק הוא ללמוד מה גורם להבשלה מהירה, וזה לא עניין קטן. זה דורש הרבה לימוד. אנחנו מלמדים את זה בקורס 5. היכנסו לאתר, בקורס על קארמה. יש מספר גורמים שמזרזים מאוד את ההבשלה של קארמה. אני לא אֶכנס אליהם עכשיו כי השעה מאוחרת, אבל אני כן אגיד לכם שני דברים הכי חשובים:

א. מה שבעיקר קובע בקארמה, ברישום הקארמי – זו הכוונה שלכם.

אותו מעשה, אם הוא בא עם כוונה מאוד חזקה; אתם למשל באים ונותנים מנחה.

- אם אתם נותנים מנחה ללאמה ואתם באים עם הרבה הוקרה ועם הרבה הכרת תודה ועם רגש עמוק של התמסרות ומסירות ותודה, הקארמה הזאת חוזרת מאוד מהר. מאוד מהר, במיוחד אם אתם עוד נותנים את זה למישהו שמאוד עזר בחיים שלכם;

- **להורים** – אם אתם מטפלים בהורים, זאת קארמה מאוד חזקה, מאוד חשובה, שיכולה להבשיל. זה יכול לקחת כמה שנים, עוד בחיים האלה. אם אתם מטפלים כמה שנים במסירות בהורים, זה יכול לקחת כמה שנים ותראו תוצאות. אז האובייקט מאוד חשוב.

- **אם זה מישוהו שמאוד עזר לכם.**

- **אם זה מישוהו שמאוד טובל.**

הכוונה שלכם מאוד חשובה. **90% מהקארמה, זו הכוונה שלכם.** אותו מעשה, אם אתם עושים אותו בהיסח דעת, או אם אתם עושים אותו בכוונה מאוד עמוקה, ההבדל הוא עצום מבחינת הקארמה ומהירות ההבשלה.

ויש עוד גורמים שאני לא אמנה, אבל הכי חשוב, זה כמה אתם מבינים את התהליך.

ב. **החוכמה שמתלווה לעשייה, היא גורם עצום בקצב ההבשלה של קארמה.**

במלים אחרות; ככל שאתם מבינים את הרעיונות האלה שאנחנו מלמדים כאן על איך הכל כמו חלום, איך הכל ריק, איך הכל הוא השלכה מתוך המינד שלי – אין לו קיום עצמו וההשלכה הזאת נקבעת על-ידי הקארמה, אתם מבינים את המנגנון הזה – אז כשאתם עושים את מה שאתם עושים מתוך ההבנה של זה, זה מבשיל הרבה יותר מהר, **וככל שההבנה שלכם מתעמקת, ההבשלה יותר מהירה.**

וכשאני אומרת "מתעמקת":

- זה גם **לשמוע את זה הרבה פעמים** כי אנחנו צריכים לשמוע הרבה פעמים, כי יש לנו נהר מיסיסיפי של התניות אחרות שאנחנו צריכים עכשיו להפוך את הזרימה שלו, אבל לא רק. **לא מספיק לשמוע. החוכמה שבאה כתוצאה משמיעה, היא שטחית. היא ברמה אינטלקטואלית.**

- **אנחנו צריכים להוריד את זה ללב,** שזה יהפוך חלק מאיתנו. בשביל זה צריך לעשות **מדיטציה.** בשביל זה, אחרי שלמדתם את הדברים, אחרי שהבנתם אותם, לשבת ולעשות מדיטציה ולהגיע בעצמכם לחוויה של החלום, של הריקות. לראות שמי שאתם זה תעתוע, ואז אתם יכולים לבנות תעתוע שהוא גן עדן. אז אתם יכולים לבנות, ואנשים שחוו ריקות ישירות יכולים להבשיל קארמות ככה – תוך ימים. ואולי אפילו יותר מהר. אז זה הגורם הכי חשוב – הלימוד הזה על חוכמה והמדיטציה עליו.

ואמרנו שהרעיון שהכל בא מאיתנו, זה הגורם הכי חשוב. זה מובן אחד לפסוק הזה.

אז איך אנחנו מיישמים את זה בזוגיות? כבר אמרנו את זה כמה פעמים. בא בן זוג ומתרגז עלי. למה הם מתרגזים עלי? כי מבשיל זרע קארמי שאני זרעתי בעבר כשאני התרגזתי על אנשים,

לאו דווקא כלפיהם. יכול להיות שעל מישוהו אחר התרגזתי. זה לא משנה. יש לי זרע קארמי של כעס. גמרתי להתרגז על מישוהו. נשאר רישום בתודעה שלי. הרישום הזה זה רישום קארמי. הוא נכנס לתת מודע שלי ודוגר לו שם עד שמגיע זמנו להבשיל, עד שנוצרים התנאים בשבילו, וכשהוא מבשיל אני חווה את בן זוגי צורח עלי או מדבר אלי לא יפה.

לא יכול להיות שאני אשמע אותם צורחים עלי או מתחצפים אלי או פוגעים בי, אם אני לא זרעתי את הזרע קודם לכן, והזרע הזה עכשיו הבשיל. **לא יכול להיות פרי בלי זרע.** בלתי אפשרי. אותו פרטנר, אותן מלים; הם יכולים להגיד: 'בוקר טוב!' ואני אשמע: 'בוקר טוב אידיוטית!', או אני אשמע: 'בוקר טוב חמודה'. אותן מלים, אני אשמע אותן אחרת לפי הקארמה שמבשילה בשבילי, כי מה שמריץ את ההצגה זה התפיסות שלי. זה הכל חלום שאני מייצרת מתוך הקארמה שלי. מה שמריץ את כל ההצגה הזאת, זה ההשלכות שלי/התפיסות שלי, ואלה נקבעות לחלוטין על-ידי הקארמה - על-ידי מה שעשיתי בעבר.

אז אם אני שומעת אותם מדברים אלי בטון כועס או בטון פוגע, **אם אני מבינה שזה רק יכול לקרות לי כתוצאה ממה שאני עשיתי בעבר, מה אני אעשה? אני בוודאי לא אחזיר באותה מטבע.** אני בוודאי לא אחזיר. **אם אני מחזירה באותה מטבע, אני מבטיחה שהם עוד פעם יעשו את זה, וככה אנחנו נכנסים למערבולת האלה, לספירלות האלה שמורידות את היחסים לתהום.**

אז מה לעשות? או קיי! הם דיברו לא יפה. מה לעשות?

- חייכו.
- החליפו נושא.
- הירגעו.
- המשיכו הלאה. אל תעשו מזה עניין.

למה לא לעשות מזה עניין? **כי זה לא בא מהם.** זה בא ממני. זה הפרינציפ שאנחנו מלמדים פה. זה **הפרינציפ הראשון: הכל בא ממני.** אין לי מה לעשות איתם. יש לי עכשיו לטהר את הזרעים האלה.

איך אני מטהרת אותם? בין השאר אני לא מחדשת אותם. 'הבשיל - גמרנו! האירוע הזה חיסל לי את אחת הקארמות', או קיי! 'תודה רבה! הבשלת לי את זה. הלכנו הלאה'.

שאלה: אם זה מופיע, זו קארמה שלי?

תשובה: כן.

שאלה: ואם אני אומרת: 'או קיי! אני רוצה לעזוב את זה. אני לא רוצה את הקארמה הזאת יותר בחיים שלי, אז אני איפרד מבן הזוג'. האם זה עדיין לא יקצור את הזרעים האלה עוד פעם?

תשובה: לפעמים, כשאנחנו עדיין בתחילת דרכנו וחלשים, ועוד לא יודעים להתמודד טוב כשהקארמה מצליפה בנו, לפעמים יש טעם להתרחק מהמצב כדי לא לצבור עוד קארמה שלילית. זה לא יהיה פתרון אולטימטיבי. זה פתרון ביניים. זה עוד לא שלום, זה הפרדת כוחות. אז יש מקום לזה. זה לא יהיה פתרון אולטימטיבי. בסופו של דבר אני צריכה לנקות את הזרעים אצלי, אז אנחנו עושים החלטה להפסיק את המעגל. להפסיק את הסחרחרת הזאת שהולכת כלפי מטה, ואנחנו לא עונים באותה מטבע.

וההחלטה הזאת - כמו שאמרתי אתמול, ואני רוצה להדגיש את זה. זה מאוד חשוב - **ההחלטה הזאת היא חד צדדית. היא לא תלויה בהם.** לא חשוב מה הם אומרים, מה הם עושים, מה הם חושבים, אם הם ממשיכים לצעוק עלי. לא משנה! ההחלטה הזאת היא חד צדדית כי אני מבינה שהם באים ממני, ואם הם ממשיכים לצעוק אז יש לי שם זרע רציני שמבשיל או אולי זו סדרה של זרעים שמבשילה. אז אנחנו נשארים שקטים. אנחנו יכולים להחליף את הנושא. אנחנו יכולים לנסות לשנות את האווירה. אם זה לא הולך, נסו לשבור כוס כדי להסיח את הדעת. עשו משהו כדי לצאת מהמצב הזה ולא להמשיך לצבור קארמה שלילית.

ויכול להיות שאתם עושים את זה ואתם לא מגיבים באותה מטבע ולמחרת בבוקר הם עוד פעם עושים את אותו הדבר. ואולי שנה הם ממשיכים לעשות את אותו הדבר ואולי כל החיים הם ימשיכו לעשות את אותו הדבר. תלוי איזה קארמה יש לכם שמה שמבשילה.

פה אתם נבחנים. פה נבחנת ההבנה שלכם. אתם ממשיכים לשמור על הקו ולא לחדש את הקארמה, ואז זה מפסיק להיות משנה מה הם עושים. הסיכוי הוא שהם לא ימשיכו כל החיים. הסיכוי הוא שהם ישנו די מהר אם אתם עושים את זה בהתמדה, אבל זה כבר לא כל-כך משנה מה הם עושים. החוויה שלכם של החיים שלכם תשתנה לגמרי. אתם פשוט לא הולכים למקום הסובל הזה, למקום הקורבני הזה. אתם מתחילים לרכוש שליטה. אתם בשליטה מתוך ההבנה ש'הכל בא ממני'.

אז זאת "הנקודה היחידה" הראשונה.

2. יש "נקודה יחידה" שנייה, וזה teaching מאוד חשוב. ברגע זה, בחדר הזה יש שתי רמות של מציאות שמתרחשות בו זמנית. בכל רגע ורגע ובכל החזרים בו זמנית, יש שתי רמות של מציאות; יש מציאות רגילה ויש מציאות שמימית, וזה קורה בו זמנית.

מה זה מציאות רגילה? אתם יושבים פה. אתם כבר מתחילים להתעייף. אולי אתם כבר שוקלים אולי לצאת. כבר בעצם מתקרב הזמן והיא עוד מדברת. ואולי רמת הסוכר בדם ירדה ואתם כבר מתחילים להיות רעבים. זו המציאות הרגילה. זה מה שעובר לנו בגוף, במיינד. זה הדברים הרגילים.

יש מציאות שמימית שקורית בו זמנית בחדר הזה. יש כאן מלאכים איתנו והם תמיד כאן. לפעמים אם עשינו הרבה חסד, אנחנו מקבלים צוהר. נפתח לרגע הבזק, ואנחנו פוגשים את השמימי לרגע, ואחר-כך אנחנו אולי לא מזהים את זה מיד או אולי נבהלים מזה ומיד חוזרים חזרה. שתי המציאויות ישנן כאן כל הזמן, ואחת לא יותר נכונה מהשנייה. אחת לא יותר ממשית מהשנייה.

שתיהן ממשיות באותה המידה ושתיהן חלום באותה מידה.

אמרנו: 'הכל חלום!'. זה חל על שתי הרמות של המציאות. זה נכון שיש כאן עולם רגיל – מציאות רגילה, שמתרחשת כמו שאנחנו בדרך כלל תופסים, ויש מציאות הרבה יותר גבוהה שמתרחשת באותו רגע.

אז השאלה כמובן איפה אתם מעדיפים להיות? אנחנו לא אומרים שהעולם הוא מצד עצמו רגיל או מצד עצמו שמימי. אנחנו לא אומרים את זה. שניהם מתרחשים כאן, אבל אנחנו אומרים שאם נְתַרְגֵּל, אם נטהר את המיינד שלנו מספיק, אנחנו יכולים להיות בחוויה של המציאות השמימית, המציאות הטהורה, וזה יכול לקרות בחדר הזה בו בזמן. בחדר הזה בזמן הזה יכול להיות שיש אנשים שהם פה ויש אנשים שהם פה. מבחוץ אתם לא תדעו מי הוא מי.

ואנחנו אומרים שהמציאות הרגילה היא משעממת למדי, והיא גם לא עובדת. היא גורמת לנו ייסורים, והתיזה היא, כשאנחנו אומרים שכל הדהרמה מתמצית בנקודה יחידה, שאם אתם עושים את התרגול של הטיהור, אתם יכולים לעלות למציאות הגבוהה יותר, ואתם לא צריכים בשביל זה לעלות על טיל לחלל. זה כאן ועכשיו.

3. נקודה שלישית 'יחידה' היא – [הגדרת עצמי מתוך הגדרת האינטרס שלי].

וזה הדרך הרגילה שבה הסברנו את הפסוק בשבוע שעבר בלו ג'ונג, וזה הרעיון שהאופן שבו אנשים בדרך כלל פועלים, יש משהו פגום באופן הזה, ודיברנו על זה בהקשר של הפסוק הקודם, ואני אנסח את זה בניסוח קצת אחר, וכל זה קשור באינטרס עצמי, באינטרס העצמי שלי. **אנחנו בדרך כלל מונעים על-ידי האינטרסים שלנו, האינטרסים העצמיים שלנו לספק את מה שאני חושבת כאינטרסים שלי, צרכים שלי, העדפות שלי.**

אז כאן נכנסת השאלה איך אני מגדירה מי אני? מה זה נקרא 'צרכים שלי', 'אינטרסים שלי', נכון? אז זה עובר לשאלה מי אני? מי זאת "דבורה"? **בדרך כלל, איך שאנחנו מגדירים 'מי אני', מוגדר על-ידי האינטרסים המידיים שלנו.** בחיים רגילים, הדברים שאני קוראת אינטרסים שלי: אני צריכה לדאוג לגוף הזה, למיינד הזה. לזה אני קוראת "דבורה".

בלו ג'ונג, אתם זוכרים? אנחנו אמרנו שזאת חוכמה פרועה, חוכמה מטורפת. **הרעיון של הלו ג'ונג – זה לשנות את הרעיון הזה של מי [אני]? אתם זוכרים? הוקרה עצמית זה האויב שלנו. זה האויב בלו ג'ונג, וזאת ה'נקודה היחידה' בלו ג'ונג; זה לשנות את מי שאני קוראת "אני", כי הרעיון הזה של "אני" הוא שגוי. הוא שגוי והוא זה שגורם את כל הבעיות שלי.**

אז איך זה חל על זוגיות רוחנית?

אז בהשקפה רגילה, בראייה הרגילה, נגיד שאתם מחליטים לצאת בערב. הזוג מחליט לצאת בערב לקנות גלידה. הולכים לחנות גלידה. הוא רוצה גלידה שוקולד. היא רוצה סורבה. עכשיו, הם זוג רוחני. הם זוג שמתרגל. הוא אוהב גלידת שוקולד, אתם זוכרים? היא אוהבת סורבה, אבל הם זוג רוחני. הם רוצים לעשות אחד את השני מבסוטים. מה הוא יעשה? הוא יקנה סורבה, נכון? כי הוא רוצה שהיא תהיה מבסוטה. הוא אומר: 'אני אקנה בשבילה סורבה שהיא תהיה מבסוטה. אני אקריב את עצמי. אני אוהב שוקולד, אבל אני רוצה שהיא תהיה מבסוטה. אני אקריב את עצמי. אני אקנה סורבה'.

אנחנו אומרים שזה לא הרעיון של רוחניות. **הרעיון הזה לא יעבוד.** אולי היא תהיה מבסוטה, אבל הוא יישאר לא מבסוט. הוא יישאר לא מבסוט, ופעם אחרת הוא יוציא את זה עליה. הוא יאגור את זה במקום מסוים.

מה הבעיה כאן? **הבעיה כאן שיש לו הגדרה שלו ושלה, והם נפרדים, וזה מה שלא עובד.** לא הסורבה והשוקולד, כי הרצון שלו לשמח אותה זה יופי, אבל עדיין הוא לא מבין מי הוא ומי היא. בגלל הרעיון הזה, הגישה הזאת לא תעבוד.

מה כן יעבוד? אותו זוג הולך לחנות גלידה. אותו בחור רוצה לשמח את חברתו, אבל עכשיו הוא מגדיר את עצמו אחרת. במקום להגדיר "אני" ו"היא"; 'אני אוהב שוקולד והיא אוהבת סורבה', הוא עוטר את עצמו סביבה, לא פיזית אלא במחשבה שלו מי הוא. המחשבה שלו של מה הוא מגדיר "הוא", כוללת אותה. הוא מכניס אותה למעגל שלו. קודם היה לו מעגל; 'זה אני וזאת היא'. עכשיו הוא הכניס אותה למעגל שלו מנטלית, אז עכשיו כשהוא קונה סורבה, למי הוא קונה סורבה?

תלמידה: לעצמו.

המורה: לעצמו. הוא שונא סורבה והוא קונה סורבה לעצמו, או קיי? זה מבלבל. זה מבלבל, אבל עכשיו הוא לא מקריב בשבילה. הוא גורם אושר לשניהם. הוא מבין שכדי שהוא יזכה באושר, הוא חייב ללמוד איך לכלול אותה בתוך מה שהוא מגדיר כאינטרסים שלו, כי קודם הוא הגדיר את עצמו לפי האינטרסים שלו שלא כללו אותה. היא היתה מחוץ לאינטרסים שלו ואז הוא מקריב, וזה לא יכול להחזיק מעמד. לא הרבה זמן.

אז זה יכול להישמע מוזר ופרוע. זאת חוכמה פרועה, אתם זוכרים? חוכמה מטורפת. אז הבחור לוקח את האינטרס שלה כאינטרס שלו, ואז הוא קונה סורבה שהוא לא אוהב, והוא מבסוט לגמרי, כי הוא מילא את הצרכים שלו.

עכשיו, זיכרו! הקארמה, אתם זוכרים? אמרנו שכל רגע מייצר, 65 קארמות, אז כל רגע שבו הוא כלל אותה בתוך המעגל שלו, שבו הוא הרחיב את האני שלו לכלול אותה, ייצר לו 65 רגעים של אושר. כל רגע כזה של רצות באושרה כאילו היתה [הוא], זו המשמעות העמוקה של "ואהבת לרעך כמוך". **היא כמוהו. היא הוא. היא לא כמוהו! היא הוא.**

אז אתם יכולים להגיד, ואני מניחה שזאת השאלה שלך, אבל תשאלו.

תלמידה: אני דווקא באותה הנקודה שברגע שאמרת 'המעגל הזה', מעצם העניין שהוא התחבר לתוך המעגל האנרגטי, האהבה שלו ושלה הם היינו הך. זאת אומרת, הם כבר לא "אני" או "הם", אלא ישנה איזושהי אהבה, והוא מתחבר לאותה אהבה.

המורה: זה נורא נפלא מה שאת אומרת, ואני רוצה להמשיך את הרעיון הזה.

יכולים לבוא ולטעון: 'הא! אז הוא קונה את הסורבה שהוא בעצם לא אוהב כיוון שלימדו אותו קארמה וריקות, והוא מבין עכשיו שאם הוא יכלול אותה בזה, אז עכשיו יחזור אליו שוקולד בעתיד 65 פעמים, ולכן הוא בעצם אנוכי. אז בעצם זה נימוק אנוכי, כי את לימדת אותי קארמה ובסוף אני בעצם דואגת לעצמי!'. וזאת שאלה שנשאלת הרבה מאוד כי אנשים שומעים את ההסברים האלה שכדי לעשות את עצמי מאושרת, אני צריכה לעשות את האחרים מאושרים, אז הם אומרים: 'רגע! רגע! אז בעצם אני פועלת למען עצמי. זה לא בסדר'.

Well! אם גלידה אחת סורבה שאני לא אוהבת, מביאה אחר-כך סורבה ועוד 65 גלידות שוקולד שאני אוהבת, אז אני אומרת: 'איפה שהיה קודם גלידה אחת, עכשיו יש 66. המעשה הזה, האקט הזה של לפעול למען הזולת כשאני כוללת אותם בתוך המעגל שלי, מייצר עכשיו 65 גלידות איפה שקודם שילמתי רק בעד אחת. זה הטירוף של החוכמה הזאת. זה האינסופיות של החוכמה הזאת. אם אנחנו מתחילים לטשטש את הגבולות האלה; אני פועלת לא בשם האינטרסים שלי בהגדרה הקצרה והקטנה שלי, אלא האחרים הם גם במעגל שלי. כמו שהיא אמרה, אז זה פשוט אהבה. זה כבר לא אהבה אותה או אותו. פשוט אהבה. זה כבר פשוט, יש הרבה גלידה. יש יותר גלידה ממה שהיה לפני שאני עשיתי את זה. **אנחנו אומרים שמבחינה קארמית, המקור של כל השפע בעולם שיש, הוא כזה. אין שפע מצד עצמו. אין כסף מצד עצמו. אין גלידה מצד עצמה. אם אני מקבלת גלידה ואת הגלידה שאני אוהבת, זה בגלל שאיפשהו בעבר עשיתי את זה.**

ואם כל אחד ילמד להרחיב את המעגל שלו, אנחנו נהיה אוטומטית בגן עדן. זו הרמה הגבוהה ביותר אולי של הרעיון פה ש'כל הדהרמה מתמצית בנקודה יחידה'.

מה היה קורה לכלכלת העולם אם כל אחד היה נותן כסף מתוך ההבנה הזאת? אם כל אדם שתורם כסף או נותן כסף, היה תורם אותו עם ההבנה הזאת? לא 'אני פה והם שמה, ואני מוציאה מהכיס שלי ונותנת להם', אלא מכלילה אותם בהגדרה שלי, ואז מי נותן למי פה? זה כמו שהיד נותנת לרגל. מי נותן למי? אז אנחנו אוטומטית בגן עדן.

אני עכשיו עושה מה שאני עושה אלא שהאינטרס העצמי שלי הוגדר אחרת; עכשיו האינטרס שלי זה שכל הברואים יהיו מאושרים. עכשיו אני עושה מה שאני עושה, אומרת מה שאני אומרת, נושמת מה שאני נושמת כדי שאוכל להביא ברכה לכל הברואים. עכשיו מה? אתם כהרף עין תהיו בגן עדן אם תוכלו לאמץ את הגישה הזאת, וזו הנקודה האולטימטיבית ב-teaching הזה:

כמה גדולה יכולה להיות 'דבורה'? לפי הגודל שהיא מגדירה מה זה 'האינטרס של דבורה'.

מה זה האינטרס של דבורה? אם זה האינטרס של דבורה,¹ אז היא נשארת קטנה. אם האינטרס זה כל הברואים, אין גבול לכמה אושר כל אחד מאיתנו יכול לייצר, כי אז אין כבר דבורה שהיא נפרדת.

האינטרס העצמי הזה שמגדיר אותי, הוא גם הכלא שלי. הוא גם זה שהורג אותי. אתם מבינים? עכשיו אנחנו עושים מניפולציה לאגו. אנחנו לא מחסלים את האגו. אנחנו פשוט מרחיבים אותו ומכניסים את כולם פנימה. עכשיו אני עדיין משרתת את האינטרס שלי, אבל האינטרס שלי השתנה. ואז לתת לה ולתת לי, אותו דבר. אותו דבר, כמו היד [ש]נותנת לרגל או יד ימין [ש]נותנת ליד שמאל, וממי נצפה לתודה? אז זה רעיון למחשבה.

ואם אנחנו יכולים עכשיו ליישם את הרעיון הזה בזוגיות שלנו, אני לא צריכה להכביר מלים. אתם כבר יודעים, ולמעשה אני רוצה להגיד שזאת הסיבה לזוגיות. הסיבה שיהיה לנו פרטנר; בן או בת זוג או פרטנר כלשהו, היא זאת – שאנחנו נלמד לפרוץ את המעגל הזה.

זה לא עבודה קטנה, כי אנחנו מורגלים באנוכיות מאז ומתמיד. זה לא עבודה קטנה. אם אנחנו עכשיו משתמשים בזוגיות כדי לפרוץ את המעגל הזה, אנחנו מביאים אחד את השני לגן עדן, ויחד איתנו את כל העולם, וזו הסיבה לזוגיות.

הפסוק האחרון [פס' מס' 12], חזרו אחרי:

Yi de ba shik gyun du ten

ཡིད་བདེ་འབྲུག་ཞིག་རྒྱན་དུ་བསྟོན།

רק שמחה בלבך,
שופעת, ללא הפוגה.

אם אתם זוכרים, זה היה בלו ג'ונג. היה שם חלק של אמות מידה להצלחת התרגול. זה היה שמה אחת מאמות המידה.

אז יש אנשים שבאים ושומעים את ה-teachings האלה, ואחר-כך מתרשמים וחוזרים הביתה ומנסים לא לצעוק חזרה וזה לא כל-כך הולך, ומתפרצים בכל זאת ואומרים: 'הוי! בסדר. ה-teaching נורא יפה, אבל אני לא יכולה לעמוד בזה. זה קשה לי מדי. אני לא מספיק טהורה. אני לא יכולה לשלוט במיינד שלי. אני יותר מדי מדוכאת', וזה מדכא אותם. הם כאילו מוותרים על התרגול. הם מרגישים חלשים. הם נכשלו פעם אחת, פעמיים. בוודאי שתיכשלו פעם, פעמיים, שלוש. בוודאי! זה נהר המיסיוסיפי [ש] אתם צריכים לעצור. זה הרבה עבודה. אל תתנו לזה לרפות את ידיכם. אם יש לכם רגע של מאמץ, שימחו בו.

אז מה שאני רוצה להגיד זה שתרגול רוחני - אסור שיהיה משהו להוריד את עצמכם. אל תתנו לתרגול הרוחני שלכם להוריד אתכם; או קיי! התיישבתם לעשות מדיטציה וכל הזמן המחשבות שוטטו בכל מקום. אז מה? אז פעם הבא תשבו ופעם הבאה תשבו ובסופו של דבר תפתחו קצת מדיטציה.

אבל 'ישבתי פעם אחת ולא הצלחתי להגיע לריכוז; או קיי! אני לא טובה במדיטציה'. אל תתנו לזה להוריד אתכם. בוודאי שזה דורש מאמץ. אם זה היה קל, כבר היינו כולנו מוארים. בוודאי שזה דורש מאמץ, אז אסור שזה יהיה משהו שמוריד אתכם, ואנחנו צריכים ללמוד לשמוח בתרגול שלנו. להפוך אותו למשהו שמביא לנו שמחה, ואנחנו אומרים: 'רק שמחה! רק שמחה!'

מכיוון שלמעשה קארמה קורית בעשייה ודיבור ובחשיבה. כל מחשבה שלילית או מדוכאת או עצובה, זרעת זרעים לעוד מחשבות שליליות ומדכאות ועצובות, כי כל מחשבה נרשמת גם כן בקארמה.

¹ הלאמה מצביעה על עצמה.

בבודהיזם אנחנו אומרים: 'נגיד שאני לומדת לא לפגוע באחרים. לא להכאיב לאחרים. זו תורה גדולה, אבל נגיד שלמדתי. אם אני עדיין ביני לבין עצמי חושבת מחשבות שליליות, אני פוגעת בעצמי. אני יושבת שמה וזורעת זרעים להמשיך לסבול. אני חייבת ללמוד גם את זה. אני חייבת לסלק לא רק התנהגות חיצונית שפוגעת, [אלא] גם מה שפוגע בי, כי זה יפגע בי בעתיד.

אז אני צריכה ללמוד איך לעצור את זה, וזה קשה. זה כמו נהר המיסיוסיפי. ההרגלים הם חזקים מאוד, אבל מאסטר שאנטידווה מאוד עוזר לנו פה. אתם זוכרים? הפסוק המפורסם של שאנטידווה אומר:

קורה משהו. אם יש מה לעשות אודות זה, מה הטעם לבעוס בעטיו? לך תעשה מה שצריך. מה יש לך להתכעס? אם קורה משהו לא נעים ואין לך מה לעשות, מה יעזור אם תתכעס?

הוא אומר:

אף פעם אין סיבה שלא להיות שמח. אף פעם!!! אף פעם.

זו חוכמה פרועה. אין לנו אף פעם סיבה להתכעס או להיות עצובים. אין סיבה. הסיבה היחידה שאנחנו עצובים ואבלים, זה בגלל שיש לנו הרגלים כאלה. זה בגלל שזרענו קארמות כאלה בעבר והן מבשילות. זו הסיבה היחידה. אין הגיון בזה. נסו להסביר למישהו את ההגיון בכעס שלכם. נסו לשכנע אותו שאתם צודקים בכעס שלכם. אתם לא יכולים כי זה לא הגיוני, כי אין שום הגיון בזה כי זה רק פוגע, קודם כל בכך.

אז יש לנו סיבה גדולה גדולה לשמוח, מכיוון ששימו לב מה קורה אתכם? אתם יושבים כאן ואתם מקבלים את המפתח לגן עדן. אתם מתחילים לשמוע על קארמה ואתם מתחילים לשמוע על ריקות, ואתם מבינים איך שני הדברים האלה יחד יוצרים את עולמכם, ואיך אתם יכולים להשתמש בידע הזה כדי להתחיל להפוך את הגלגל, לחסל כל סבל וליצור כל אושר. זו מתנה אדירה, מדהימה. אין גבול לערך שלה בכלל, שזה למה אנחנו לא גובים כסף בעד הלימוד הזה, כי אין לו מחיר בכלל.

יש לידע הזה יכולת לשנות את כל המציאות שלכם, אז:

א. לשמוח בזה.

ב. לשמוח [ב] זה שאתם בכלל פה לשמוע את הדברים האלה. זה לא משנה מה המציאות הנוכחית שלכם. זו הנוכחית באה מקארמות קודמות, אבל עכשיו אתם מקבלים את הכלי המדהים הזה. חישבו על הנדירות של זה; על כמה אנשים מכל תל-אביב נמצאים פה? אתם מאוד מאוד מיוחדים. זו סיבה לשמוח, להמשיך לשמוח, ולא כל-כך משנה מה קורה עכשיו. מה קורה עכשיו או כשאתם יוצאים מפה או מחר, לא כל-כך משנה, כי זו תוצאה של קארמות ישנות שעשיתם, אבל עכשיו אם אתם עובדים עם זה, עם הידע הזה ובהתמדה, ובהתחלה בצעדים קטנים ואחר-כך בצעדים יותר גדולים, אתם יוצאים מפה.

אתם יוצאים מפה לעונג אינסופי. יש לכם את הידע שמאפשר לכם לשנות את כל התפיסה שלכם. יש לכם את הידע להיות כאן מוקפים ביצורים שמיימים. כמה אנשים בעולם, אין להם בכלל את המקלט? אין להם שום מקלט. הם לא יודעים את זה. הם חושבים שהם צריכים להיולד ולגדול ולהזדקן ולחלות ולמות, ושזהו זה! ושזה החיים. ככה רוב העולם חי, אז אתם נמצאים במקום מאוד נדיר ומאוד יוצא דופן, וכל מה שאתם באמת צריכים, זה לתרגל קצת כל יום ואתם יוצאים מהבוץ, מהסמרה.

ואם בדרך, קארמות מבשילות ישנות, נו אז מה? נו אז מה? אבל אתם כבר מבינים את הפרינציפ. אתם יוצאים, אז אין סיבה לא להיות שמח, שמחה "שופעת", ללא הפוגה". פשוט אין סיבה, אין הצדקה לשום דבר אחר, ויש לנו המון המון מזל, וכל פעם שאנחנו נופלים או מדוכדכים או באה מחשבה אחרת, ויבואו אחרות גם אחרי שתצאו מפה, כי אנחנו מורגלים כי הזרעים עוד שם, הזכירו לעצמכם. אל תתנו לעצמכם להישאר שם הרבה זמן, כי זה צובר קארמה לעוד כאלה. הזכירו לעצמכם כמה ברי מזל שנולדתם בצורה אנושית עם גוף בריא ועם שכל בריא ולפגוש את ה-teachings האלה ולהיות מעוניינים ב-teachings האלה, וכמה מדהים שאתם במדינה שזה חוקי לדבר על דברים כאלה.²

² הלאמה סוקרת כאן בקצרה את מה שמכונה בבודהיזם "משאבים והזדמנויות" שיש לנו כאן בחיים האלה כרגע, שעלינו להבין לעומק את חשיבותם ונדירותם העצומות על מנת שנמצא עד תום את חיינו בגוף אנוש זה להשיג הארה למען כל הברואים, ולא ניתן להם לחלוף ולהתבזבז.

יש מדינות שאי אפשר להגיד את המלה "מדיטציה", אתם יודעים? ניסינו להביא את זה למרוקו. אסור להגיד שם את המלה "מדיטציה". יש מדינות שזה לא חוקי. יש מדינות שאין חוק. שבכלל אתם לא יכולים לשבת בשקט. יש מקומות שאנשים כל-כך עניים, גם פה אצלנו. יש אנשים שהקארמה שלהם היא שהם כל הזמן טרודים במכשולים שלא מאפשרים להם להיפתח לדברים האלה, אז חישבו כמה דברים קרו בחיים שלכם כרגע שהם מדהימים לגמרי ונדירים לגמרי ושימחו. כל פעם שאתם מדוכדכים, שימחו במחשבה הזאת שאתם בכלל פוגשים את זה ופוגשים מורים כאלה.

ויש אנשים שאין להם את כל המכשולים האלה. אפילו אם הייתם לוקחים את הידע הזה ושמים אותו בטלוויזיה, כמה אנשים היו מחליפים לערוץ הבא? מי ישב ויקשיב לדבר הזה? בודדים בודדים שיתעניינו בדבר הזה וירצו להקשיב ולתרגל, אז הקארמה שלכם היא מדהימה. לפעמים יש אנשים ששומעים את הדברים האלה והעור סומר על הידיים כי אתם כבר פה. כי אתם כבר פה.

איך זה עם בני הזוג? ובזה נסיים. איך ניישם את זה עם בני הזוג?

כשיש לנו ילדים, אז הילדים די מכריחים אותנו להיות בהווה. אנחנו מחליטים לצאת כל המשפחה לפיקניק. פתאום הילדה מקיאה. נגמר הפיקניק. הם מכריחים אותנו להיות עם מה שיש, ואנחנו מטפלים בילדה ועוזבים את הפיקניק ברצון כי הילדה חשובה.

מה קורה עם בני זוג? יש לנו תוכנית. פתאום הם באים עם רעיון אחר, ואנחנו מה? מתכעסים: 'רגע! רגע! אבל קבענו שיוצאים היום. מה...?' אנחנו יכולים להתחיל לתרגל כמו עם הילדים עם בני הזוג. להתחיל לתרגל להיות עם מה שיש. אם הם דמות שמימית, אם הם דמות מוארת, אז מה שיש הוא לא מקרי, אז אם תיכננו כבר חודש ללכת לסרט וכשהגיע הזמן לצאת, התוכנית צריכה להשתנות, אז היא צריכה להשתנות. אז זה מה שצריך לקרות.

אנחנו יכולים להיות עם הרגע ולהיות בשמחה עם הרגע, כי אני עכשיו ברגע הזה מתרגלת ואני מקבלת הדרכה מישות מוארת, ואז כל רגע הוא רגע מושלם, ואתם יכולים להגיע בתוך התרגול שלכם למצב שכל רגע יהיה מושלם לחלוטין. ללכת לסרט או לא ללכת לסרט יהיה מושלם לחלוטין either way. either way, בגלל התרגול שלכם. בגלל הטוהר שלכם. כל מה שקורה, יקרה בדיוק בזמן הנכון ובצורה הנכונה ובאופן הנכון, ותהיה לכם גם חוויה כזאת שזה בדיוק פרפקט, מושלם, בדיוק איך שזה קורה, ואז אתם כבר לא צריכים עוד שיעורים. אתם כבר שם.

זוגיות כזאת – היא הדבר שיביא אתכם להארה. זה בדיוק יהיה הדבר המושלם והמדהים שיביא אתכם להארה, וזאת המשמעות העמוקה ביותר של הפסוק הזה; של איך התרגול של השמחה בהווה, מוציא אותנו אל הגן עדן.

וזה יקרה. זה יקרה. זה יקרה, וכל אדם יהיה האדם המושלם וכל רגע יהיה הרגע המושלם, וזה הפסוק שיביא אותנו לשמה, ובהתחלה זה יהיה אולי מאולץ. אולי אתם תתרגלו שמחה כי אמרו בשיעור לתרגל שמחה. במשך הזמן, תהיו שם באופן טבעי אם תתרגלו.

אז השעה מאוחרת, ודיברנו פה על דברים שאנחנו בדרך כלל לא מדברים בשיעורים שלנו, אז קיבלתם teaching מאוד חזק ומאוד חשוב. דברים שהם שונים ממה שאנחנו מורגלים לעשות ושיכולים להוציא אותנו לגן עדן, וכל אחד מכם, היו לכם אופציות אחרות הלילה. יכולתם ללכת לעשות דברים אחרים ובאתם לכאן, אז אני רוצה להודות לכם ולהוקיר אתכם ולהעריך אתכם על הבחירה שלכם, ולהודות לכם על הזכות שנתתם לי להגיד לכם את הדברים האלה, וזו קארמה מדהימה לשמוע ולהשמיע, ואנחנו רוצים מיד, אתם זוכרים? אתמול אמרנו: "בלי שהיות להפוך את זה לתרגול". לא לתת לקארמה לברוח ולהתמסס, אז אנחנו מיד נקדיש אותה, אז בואו נקדיש אותה שלכל האנשים במדינה הזאת תהיה זוגיות מדהימה, אז נתחיל במנדלה ואחר-כך הקדשה.

(מנדלה)

(הקדשה)

תודה רבה לכם. תודה רבה.

(תפילה לאריכות ימיה של הלאמה).