

הרצאות על זוגיות רוחנית: "צופן האלה"

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

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

על-ידי

ד"ר דבורה צביאלי – לאמה דבורה-הלה, וד"ר אריה צביאלי

שיעור מס' 4

אנחנו נתחיל. אני אענה על חלק מהשאלות.

יש פה **שאלה**: אני מאוד מאוד ביקורתית, ורק יצאתי למסדרון ומיד המוח בפעולה. איך אני משנה את התוכן ומפסיקה לבקר אחרים וגם את עצמי על פי עקרון ההדד?

המורה: ברגע שמתחילים לשים לב למשהו שקורה, באופן אוטומטי מתחיל התהליך ההפוך. אז השלב הראשון, אם אנחנו רוצים להפסיק דפוס מסוים או התנהגות מסוימת, זה להתחיל לשים לב. איך נשים לב, אם זה עניין של מחשבה שמיד נכנסת לפעולה? אנחנו צריכים איזו דרך שיטתית לשים לב מה עובר לנו במינד.

דרך שיטתית לשים לב מה עובר לנו במינד זה למשל על ידי היומן שאותו אנחנו פותחים שש פעמים ביום ועושים מעקב. שש פעמים פותחים ועוצרים לרגע ועושים דקה מדיטציה ומסתכלים מה עבר לי במינד בשעתיים שלוש האחרונות. ואז אני מתחילה לשים לב כמה הייתי ביקורתית. רק לשים לב, לא לשפוט את עצמכם ולא לנסות לשנות, רק לשים לב.

מזה שאתם שמים לב תתחיל תזוזה. ויותר מאוחר כשמתחילה קצת תזוזה נפתח יותר Space¹ ויש יותר יכולת אחר כך באופן אקטיבי לשנות את זה. אבל לפני שאתם יכולים לשנות משהו אתם צריכים לשים לב אליו, להכיר אותו. אז זה השלב הראשון, המעקב. יש לימוד על זה באתר שלנו, אתם יכולים ללכת לשם².

אז מישוהו פה שואל **שאלה**: "אמרת שברגע אחד של עונג שורפים הרבה עונג בעולם."

המורה: זה לא שורפים הרבה עונג בעולם, שורפים הרבה קארמה נהדרת שאני צברתי, שעכשיו התכלתה לי. עכשיו יש לי פחות ממנה, ולכן רגעי העונג עם השנים הולכים ופוחתים, וכך הלאה.

שאלה: האם אפשר לחזור ולהבהיר מה הכי נכון לעשות?

המורה: הכי נכון לעשות זה ללמוד איך להשתמש בקארמה המדהימה שמבשילה לנו כדי להעצים את הקארמה הזאת במקום לכלות אותה. באופן כללי להגיד: כל קארמה נהדרת, כל דבר נפלא שקורה לנו - אנחנו יכולים ללמוד להעצים אותו אם אנחנו נלמד היטב מאיפה זה בא, אם אנחנו נבין היטב את העיקרון של ההדד ונבין מאיפה זה בא. אם זו ארוחה טובה, אם זה בן זוג נעים, או בית יפה - מה שזה לא יהיה, במקום פשוט לשבת ולהתענג על מה שבא אלי - להבין מאיפה זה בא.

1. להבין שזה יכול היה רק לבוא מדברים בעלי אופי דומה שאני עשיתי בעבר לאחרים, זה שלב ראשון.

2. דבר שני, אם אני רוצה להמשיך את זה, אני צריכה לעשות עוד מזה.

3. אני צריכה להקדיש את הטוב הזה. זה מה שאנחנו עושים בסוף כל הרצאה, אנחנו עושים הקדשה. להקדיש את כל הטוב הזה, לעשות אקט של אמת. מתוך ההבנה הזאת של אשיות עולם - על מה עומד העולם? על המעשים שלי. להישבע באמת הזאת ולהקדיש את האקט הזה.

¹ מרחב

² על שמירת ומילוי היומן ניתן ללמוד בלינק: <http://www.heart-dharma.org.il/files/Vows.htm>

ספציפית, לעונג הזה שאנחנו מדברים על איחוד בין בני זוג, זה הידע הנשגב ביותר, כי זאת הקארמה המדהימה ביותר, זאת הקארמה שיכולה להביא אותנו ישר לשמיים אם אנחנו יודעים איך להעצים אותה. זה דורש הרבה מאד לימוד של עקרון ההדד. זה הסוד. כל הקורסים שלנו בנויים להכין אנשים לסדרה הבאה של הקורסים שבסופה אנחנו נלמד בדיוק איך לעשות את זה.

ברגע שאנחנו מוכנים, הלימוד מופיע. כשאתם מוכנים הלימוד יופיע בחיים שלכם, כי זרעתם את הזרעים והם יבשילו ואז אתם רוכבים על הגל הזה וזה נפלא.

כל המטרה של הלימוד שלנו זה לא להקים הרבה אתרים באינטרנט ולעשות הרבה הרצאות. המטרה שלנו זה ללמד להגיע לאושר המדהים של הארה. זו המטרה.

שאלה: האם יש יתרון ל-להישאר בלי בן זוג? יש אנשים אולי שמעדיפים להיות לבד.

המורה: זה לגמרי בסדר. ויש מתרגלים שמתרגלים אפילו את הדרך הזאת רק עם בן הזוג הדמיוני, ואפשר לעשות את זה. נזירים למשל, יש ביניהם שבשלב מאד מתקדם בתרגול שלהם לוקחים בת זוג ויש כאלה שנשארים עם בת זוג דמיונית בלבד.

מכיוון שאנשים מסתכלים על נזירים ומניחים שהם צריכים להיות בלי בני זוג, לפעמים, כדי לשמור על דעת הקהל, יש זרמים שבוחרים לא לקחת בת זוג בפועל אלא רק לעבוד עם בת הזוג הדמיונית. ויש כאלה שאומרים שזה אפילו תרגול עוד יותר מתקדם כי אתה צריך להיות מאד מאד מאד חריף ומרוכז כדי להצליח בתרגול עם הבת זוג הדמיונית.

אז זו בהחלט אופציה למי שהיא מתאימה, להשתמש באנרגיה המינית בצורה כזאת.

שאלה: האם אפשר ללמד את זה לאחרים, אנשים שואלים?

המורה: כן. תלמדו את זה לאחרים, אתם מביאים יותר אושר לעולם, האושר חוזר אליכם. אז באופן כללי כן, וזה למה אנחנו שמים את זה על האתר וכך הלאה. תחשבו על המצב שכולם יתנהגו ככה בתוך הזוגיות שלהם. זה יהיה מדהים. אבל יש פה נקודה אחת שצריך להיזהר ממנה –

בלימוד הקודם של ה-Lo-Jong³, היה לנו שם כלל אחד: 'לא להפוך את המלאך לשטן'. לא להפוך משהו טהור למשהו שהוא ארצי. אם אתם הולכים ומשתמשים בלימוד לאיזו טובת הנאה אישית או אינטרס כספי או אחר, אתם שורפים את הברכה שיכולה לבוא כתוצאה מהלימוד הזה. אז להיזהר כאן. פה צריך להיזהר, לשמור על מוטיבציה טהורה.

אם המוטיבציה נכונה תלכו ללמד.

עכשיו שואלים:

שאלה: מה אם אני ברמה רוחנית אחת, בן זוגי או בת זוגי ברמת רוחנית אחרת - מה אני עושה? מחליף בן-זוג/בת-זוג, או נשאר עם אותו בן-זוג/בת-זוג?

תשובה: מאד חשוב לשמור על מחויבויות, כי אם אתם מפרים מחויבות אחת, זה יוצר דפוס להפר התחייבויות. אז בפעם הבאה בכלל תנחזו את הדרך הרוחנית לגמרי. אז מאד חשוב לכבד התחייבויות שכבר עשיתם.

ומתרגל טוב בדרך רוחנית לומד איך להתאים את התרגול שלו למצב שבו הוא נמצא: למצב המשפחתי, למצב בעבודה. ובמקום לרדת אליהם הוא מעלה אותם אליו. זאת אמנות גדולה. התרגול שלו צריך להיות מאד חזק ומאד טוב, ואז הם יעלו אליו. ואפשר לעשות את זה בשקט. לא צריך לתת להם הרבה הרצאות, אם הם לא רוצים לשמוע דהרמה אל תשמיעו להם דהרמה. אתם פשוט מתרגלים והם ישתנו. הם ישתנו באופן אוטומטי.

אנחנו שומעים אצלנו מקרים, [מ]תלמידים שלומדים אצלנו. יש בחור שבא אלי לפני כמה זמן, אנשים שהוא עובד איתם כל-כך מתפעמים מהשינוי שחל בו שהזמינו אותו ללמד אותם, בלי שהוא אמר כלום. אז אתם יכולים לעשות את זה, אתם יכולים לעשות את זה בתבונה, מתוך אהבה אליהם. אתם לא צריכים לוותר על התרגול שלכם, אתם לומדים איך לנהל איתם דו-שיח בשפה שמתאימה, והם יבואו אליכם. אנחנו מכירים הרבה מקרים כאלה.

³ סדנת לו ג'ונג מס' 2: שבעה עיקרים לאימון התודעה.

אם אתם שוברים מחויבויות, יוצרים טראומות בסביבה שלכם, זה מאד יקשה עליכם אחר-כך להשלים את הדרך. אתם אחר כך סוברים אבן כבדה שעוצרת אתכם בתרגול הרוחני, אז אל תעשו את זה. הדרך צריכה להיעשות בחן ובנועם ובתבונה. אתם מחפשים מה אתם כן יכולים לעשות יחד, ומתוך הדבר שכן משותף, את זה מעלים לרמה הבאה. כי הדברים הם ריקים. הדברים הם לא כך או אחרת; את התוכן ואת הרמה הרוחנית אתם יוצקים פנימה.

שאלה: מה אם בן הזוג לא מאמין באותה פילוסופיה?

תשובה: זאת שאלה דומה. הם לא חייבים להבין את האפקט של ההד כדי שאתם תתרגלו. האפקט של ההד עובד, בין אם השני מבין אותו, בין אם לא. מספיק שאתם מבינים אותו. אתם יכולים לשנות את הסביבה שלכם, אם אתם מבינים אותו היטב. ה-Practice⁴ יכול להיות לגמרי אינדיבידואלי.

אם אתם מתרגלים תמונות מתלכדות, אולי אפילו עדיף שלא תגידו להם את זה. הם עלולים להיעלב אם הם לא מבינים מה שאתם עושים. "מה, אני לא מספיק טוב? או לא מספיק טובה?" אם תתרגלו את זה נכון, הם יתקרבו לתמונה שלכם. כי האפקט של ההד תמיד עובד. וזה היופי, וזה הקסם - שכל מה שסביבנו בא מאתנו. ואם כרגע אנחנו משליכים אותם:

אולי לא כל-כך מעוניינים בדרך,
או לא כל-כך מעוניינים בדרך רוחנית,
או בכלל הם אינם בחיים שלנו -

אם אני מבינה את אפקט ההד, אני יכולה לעבוד אתם, הם כחומר ביד היוצר. כי אני יצרתי אותם כמו שהם היום, רק לא שמת לי לב איך עשיתי את זה.

עכשיו שאני מתחילה לעבוד עם האפקט, אני יכולה ליצור מה שאני רוצה, על-ידי שאני מתחילה לשנות את המיינד שלי. אז אין צורך לתת להם הרצאות ארוכות, אתם פשוט עושים את ה-Practice, עושים את האפקט של ההד.

ואם למשל יש לי חוויה שבן זוגי בכלל לא מעוניין לשמוע - אולי אני לא כל-כך מקשיבה, אולי אני צריכה ללמוד להקשיב. ולא דווקא לו, אולי אין לי סבלנות אליו כבר. תתחילי להקשיב בחוץ, הוא יתחיל להקשיב לך. ואין לזה שום קשר בלנסות לשכנע אותם, אתם לא צריכים לשכנע אותם. להפך, לפעמים זה מביא לחיכוך, וחיכוך לא מועיל לאף אחד. אז אתם פשוט מתרגלים את האפקט של ההד בשקט, מתוך תבונה.

שאלה: מה אם אני הרבה שנים הייתי טובה ושירתי עשרים שנה ולא חזר אלי [טוב]?

תשובה: שאלה נפוצה. צדיק ורע לו. איך זה קורה? אם האפקט של ההד נכון, איך זה קורה? יש את פער ההבשלה, אתם זוכרים? יש תמיד זמן הבשלה לכל זרע קארמי. **אם אתם עושים טוב כי אתם אוהבים לעשות טוב בלי ההבנה הזאת, זה יכול לקחת הרבה זמן.** ההבנה עושה את כל ההבדל. אם אתם מבינים:

שהדברים בחוץ ריקים,
ומה שאתם עושים זורע את הזרעים לעתיד שלכם,
ואתם זורעים אותם מתוך התכוונות לעצב את העתיד שלכם,
ומקדישים את המעשים שלכם כדי להשיג את התוצאות הרצויות,
והמוטיבציה שלכם טהורה -

אם כל הדברים האלה מתקיימים, זה יכול להבשיל מהר מאד. והאומנים הגדולים של הקארמה מחוללים נסים תוך ימים, ויש כאלה שמגיד. אז זה לגמרי פונקציה של החוכמה. וזה לוקח הרבה לימוד ומדיטציה לפתח את החכמה הזאת באופן עמוק ומלא. זה הלימוד שלנו.

המחשבה צריכה ללוות את המעשה. אתם לא רק עושים, אלא תוך כדי עשייה אתם חושבים: "אני עכשיו זורעת את הזרע הזה, כדי להביא את האושר הזה לאדם הזה, כדי לשנות את האספקט הזה של המציאות שלי. כדי לסלק את הפגם הזה מהמציאות שלי, וכך הלאה".

⁴ התרגול

לאמה אריה-הלה: אתה לא רק משרת במחשבה [אלא] גם אתה מרצון עושה את זה. אם אתה משרת אבל בפנים כועס אז...

לאמה דבורה-הלה: הכוונה משנה הרבה, כן. הקארמה בעיקר נזרעת על ידי הכוונה.

הפער הזה גורם לנו צרות צרורות. אמרתי לכם אתמול: אילו ברגע שאתם מרמים מישהו, חשבון הבנק שלכם פתאום מתרוקן, אז הייתם מהר מאד משנים את הדפוס. אם ברגע שאתם הולכים לאכול בשר, פתאום נעלם נתח בשר מהיד שלכם, הייתם מהר מאד משנים את הדפוס. אבל יש פער הבשלה. אז אנחנו לא רואים את הקשר, ממשכים בהתנהגות שגורמת לנו סבל ומגיע סבל! הדרך להתגבר על המכשול העצום הזה לאושר שלנו זה לרכוש חכמה. זה להבין איך המנגנון הזה עובד לעומק. וזה דורש הרבה לימוד.

להיות נחמד בצורה שהיא כזאת כללית, לזה כמעט שאין כוח. צריך להיות מאד חריף, מאד מכוון, מחודד ומלווה בחוכמה. אתה רוצה להיות נחמד כי אתה מבין שאין שום דרך אחרת להשיג אושר, לא בשבילך ולא בשביל אחרים.

לא בגלל שאמרו לך,
לא בגלל שכתוב בתורה,
לא בגלל שמתחשק לך ככה.
אפילו לא בגלל שיותר נחמד להיות נחמד מאשר לא נחמד, אפילו זה לא נימוק טוב.

זה צריך להיות מלווה בהבנה של התהליך ואז ההבשלה חוזרת.

נעבור לנדר הבא.

6. מספר שש, [מבפנים ומבחוץ].

אז שמה כתוב בטיבטית, באותיות סיניות:

ཇི་ནང་།

Chi nang

ופירושו של דבר, שהאדם שמציית לצופן הזה מתחייב לעבוד בשיטות פנים וחוץ כאחד - מתחייב לעבוד מבפנים ומבחוץ בו זמנית, בשתי השיטות. וזה קשור לסיפור של הערוצים, אנחנו מדברים על זה יותר בסדנאות היוגה.

בגוף שלנו יש גוף אנרגטי פנימי שהוא קצת דומה למערכת העצבים שלנו. יש ערוץ מרכזי וערוצים צדדיים ומהם מסתעפים הרבה ערוצים יותר קטנים, והם מגיעים לכל פינה בגופנו. אלה לא עצבים, אלה ערוצים שהם פיסיים, אבל הם פיסיים עדינים - אתם לא יכולים לראות אותם בעין. [אם] אתם פותחים את הגוף אתם לא רואים אותם. זה מעברים של אנרגיה, כמו המרידיאנים בתורה הסינית. בתוך הערוצים האלה עוברת אנרגיה שהסינים קוראים לה **Chi**, והטיבטים קוראים לה **Lung** והיוגים קוראים לה **Prana**. זה הבסיס לאקופונקטורה, זה למה היא עובדת, היא משתמשת בערוצים האלה.

אנחנו אומרים שכל כאב וכל מחלה שיש בגופנו ובנפשנו, בלי יוצא מן הכלל, כל כאב וכל מחלה פיסית או מנטאלית, קשורה לחסימות בערוצים האלה. בגלל שהערוצים האלה חסומים או עקומים או מפותלים או סתומים. זאת הסיבה הפנימית למה אנחנו מזדקנים ומתים. בגלל החסימות האלה בערוצים שלנו.

זאת המטרה של יוגת הלב הטיבטית, למשל - לבוא ולפתוח אותם בצורה מהירה. אנחנו משתמשים בשיטות פנים וחוץ ביוגת הלב הטיבטית, ולכן היא כל-כך חזקה. הערוצים האלה קשורים באופן אינטימי לבריאות שלנו. הם גם קשורים באופן אינטימי למצב המנטאלי שלנו ולמידת האושר או האומללות שלנו. ואם יש שמה [בערוצים] קשר, הוא מקביל להפרעה ברוחות שלנו ובמחשבות שלנו.

הסיבה שאנחנו לא כרגע נמצאים בעונג מדהים, זה בגלל החסימות האלה שיש לכולנו בערוצים שלנו. ויש בתוך הערוצים האלה אחד שהוא מרכזי. הוא עובר בערך איפה שעמוד השדרה. אילו ידענו לשמור את הערוץ הזה פתוח כל הזמן, היינו כל הזמן בעונג תמידי מדהים, שמימי. אז אספקט פנימי של העבודה שאנחנו עושים בלימוד, זה ללמוד איך לפתוח את הערוץ המרכזי הזה.

התרגול עם בן הזוג הרוחני, זאת מטרתו. זה לקחת את התרגול של פתיחת הערוצים, מה שאנחנו עושים ביוגה, ועל ידי התרגול של המחשבה והמדיטציה, לרמתו הגבוהה ביותר והמהירה ביותר. זאת הדרך המהירה ביותר לפתוח את הערוץ הזה ולהוריד את הבלוקים האלה.

וזה בעצם תהליך של אבולוציה. התרגול הרוחני עם בני זוג זה אבולוציה בפעולה. זה לעבור מגוף של בשר ודם, לגוף שהוא גוף של אור שלא צריך להתבלות ולהזדקן. וכשאתם עוברים מלהיות במצב מנטאלי ככה ככה, כמו שאנחנו רגילים, למצב של עונג בלתי פוסק תמידי, זה [אומר] לב שהוא מלא, שופע על גדותיו. אהבה לכל היצורים החיים, באופן ספונטני. ואילו יכולנו לפתוח את הקשרים האלה בערוצים שלנו היינו יכולים להרגיש את האהבה הזאת כל הזמן. וזאת המטרה שלנו, זאת האבולוציה האולטימטיבית שלנו. לשם זה נועדה הדרך הזאת.

אז אדם שלוקח על עצמו את הצופן הזה כדרך תרגול מתחייב, בנדר הזה, לעבוד בשיטות פנים וחוץ כאחד:

א. אז שיטות החוץ זה על ידי:

- התרגול הפיסי עם בן הזוג,
- והתרגול של היוגה וכך הלאה,
- והעבודה עם הרוחות בתוך הערוצים האלה או האנרגיות בתוך הערוצים האלה.

והמטרה היא לפתוח אותם כדי להפוך ליצור נעלה יותר, ליצור אחר. ואם עושים את זה טוב, אנחנו נהיים יותר צעירים, יותר חזקים ויותר בריאים ככל שעובר הזמן. זה הופך את התהליך הרגיל של הזדקנות, בלייה, מחלה ומוות. אדם שעושה את זה טוב מרגיש מאד מחובר לאנשים, מאד קרוב לאנשים. מלא חיים, מלא בריאות - יותר ויותר, ככל שהזמן עובר. יותר ויותר עונג ככל שהזמן עובר. ובסופו של דבר הופך למלאך. זה הנדר הזה. שיטות חוץ זה לעבוד עם הזוגיות הפיסית ועם התרגילי יוגה וה-Pranayam וכך הלאה.

ב. שיטות פנים - אמרנו שיש קשר הדוק בין האנרגיה שעוברת בערוצים האלה ובין המחשבות שלנו והמצבים המנטליים שלנו. אמרנו שאם הערוץ הזה פתוח, אנחנו נמצאים בעונג תמידי. יש קשר בין המצב של הערוצים שלנו והמצב המנטאלי שלנו. ושיטות הפנים עובדות עם הצד המנטלי, [באמצעות] המדיטציות למיניהן:

- הפיתוח של מדיטציות של אהבה
- של בודהיציטה
- של הבנת ריקות
- של חוכמה.

אלה שיטות הפנים. במסורת הטיבטית מתחילים מאלה. יותר מאוחר, כשהתלמיד יותר מתקדם, עוברים לשיטות החוץ שעובדים גם ישירות עם הערוצים. והתרגול המתקדם ביותר זה בזוגיות.

אז התחייבות מספר שש זה לעשות את שני הדברים כאחד.

7. מספר שבע, [טוהר].

ཅངས་ཅོ་

tsang chö

1- tsang chö פירושו טוהר.

למה הכוונה טוהר? יש פה יותר מפירוש אחד, אבל פה נדבר על אחד מהם.

פירוש אחד של טוהר, זה **טוהר מיני**. ובמקרה הזה, אחד הפירושים של טוהר מיני, זה **פרישות**. **הימנעות**. אחרי שדיברנו כל הערב על הצד השני, בואו נדבר על זה קצת. וזה מאד מעניין שמופיע הנדר הזה בתוך השמונה שבעצם מדברים רוב הזמן על הצד השני. אז למה זה מופיע?

מגיע זמן, במיוחד אם יש לנו בני זוג רוחניים, או כל סוג של בני זוג בעצם, מגיע הזמן שאנחנו רוצים אולי לתרגל פרישות או הימנעות מיחסי מין למשך זמן מסוים. אוקי? למשך זמן מסוים.

מגיע זמן בתרגול רוחני של אנשים, שהם רוצים לשמר את הפראנה, לשמר את ה-Chi - כדי להשתמש בו למטרות גבוהות. למשל כשהולכים לריטריט ולא מדברים. דיבור שורף Prana, דיבור כל הזמן מזקין אותנו. אתם זוכרים את הסיפור של תהילה של ש"י עגנון? שהיא שם סופרת את המילים? דיבור סתמי, ארצי, מכלה את Prana שלנו. [גם] מיניות רגילה שורפת המון Prana, המון Prana בורחת. זו אחת הסיבות להזדקנות.

אז הנדר הזה מאפשר לנו לבחור תקופות בחיים שלנו שאנחנו מרצון, מתוך בחירה, בוחרים להיות בפרישות כדי לשמר את ה-Prana הזאת. לשמר את האנרגיה הרוחנית והמינית שלנו על ידי שנימנע מיחסים למשך תקופה מסוימת. זה למעשה מעלה את האנרגיה המינית. **הפרישות מעלה את האנרגיה המינית.**

והאנרגיה המינית היא למעשה הכוח המניע מאחורי כל אקט יצירתי שיש לנו. היא משמשת ללדת ילדים, נכון? היא גם עומדת מאחורי כל דבר יצירתי שאנחנו עושים, זו אותה אנרגיה. במסורת הטיבטית, האנרגיה הזאת נחשבת מאד קדושה וחשובה, והם מאד מכבדים אותה ומעריכים אותה ומוקירים אותה, ולא רוצים לפגוע בה בשום צורה שהיא.

ואם אנחנו עולים על הדרך הזאת, אז אנחנו עובדים בין השאר עם הגוף בזוגיות. ולא רק בזוגיות, גם אם אין בן-זוג, בכל דרך רוחנית - אז הגוף הזה הופך למן מקדש. **כי דרך העבודה עם הרוחות ופינוי הקשרים האלה בערוצים שלי אני עוברת אבולוציה, אני עוברת להיות ישות מוארת.** אז כל פגיעה בתהליך הזה פוגעת בדרך הרוחנית, פוגעת בי ופוגעת בכל עולמי. כי כל עולמי מה? מושלך ממני, על פי העקרון של ההד.

אז אדם שלומד לשמור על האנרגיה הזאת טהורה ומוגנת, ולא מטמא אותה או מזהם אותה על ידי התנהגות מינית [בלתי טהורה]. אם אנחנו משתמשים, למשל, במיניות בצורה שפוגעת באנשים, בבני זוג וכך הלאה, אנחנו הורסים לעצמנו שטחים עצומים בהתקדמות הרוחנית שלנו. יש שמה בלוק אדיר בהתקדמות הרוחנית שלנו. אז אנשים שהם בדרך הזאת מאד נזהרים ומאד שומרים על טוהר מיני.

בין אם זה פרישות מלאה לתקופות מסוימות, וגם אם הם לא בפרישות, הם נשמרים שהמיניות שלהם לא תהיה דבר שגרם סבל למישהו, בשום צורה שהיא. כי זה המקור לאושר שלנו, אנחנו לא יכולים להרגיש אושר אם אנחנו פוגעים במישהו. בלתי אפשרי.

אם לומדים לשמר את האנרגיה המינית בצורה כזאת, היא עוברת סובלימציה (עידון, התמרה). אפשר לתת כוח למדיטציה שלנו, להשיג עוצמה מדיטטיבית גדולה - זה גם מה שנוזרים עושים. השמירה הזאת מאד מחזקת אותנו, ואנחנו אז יכולים להשתמש באנרגיה למטרות רוחניות גבוהות יותר.

אז הנדר הזה הוא נדר לדאוג טוב לאנרגיה המינית שלנו. זה אוצר קדוש שיש לנו, שנולדנו איתו, ולא לפגוע בו בשום צורה שהיא. לא לפגוע באנרגיה שלנו, ולא להשתמש באנרגיה שלנו לפגוע באחרים, שזה אותו דבר בעצם.

אז בתרגול הזה של הזוגיות הרוחנית, זו אחריות של כל אחד מבני הזוג לדאוג לאנרגיה המינית שלנו. כדי שנצליח בתרגול הזה אנחנו צריכים להבטיח שהיא תהיה חזקה, וחדה ומוגנת. אז למשל דברים כמו: עישון, או כמו סמים, או כמו אלכוהול - הם פוגעים באנרגיה הזאת. לזמן מה זה נראה כאילו אנחנו מעוררים יותר אבל אנחנו אחר-כך נופלים עוד יותר.

אז למשל אדם שהוא רציני בדרך הזאת, הוא לא ירשה שום התנהגות שפוגעת פה.

גם, אנחנו רוצים להגן על האנרגיה הזאת בזה שנימנע מפעילות יתר. מהתמכרות, למשל, למין, או לאלכוהול וכך הלאה, כי יש צורה שהיא מאוד בריאה, שהיא מאד חזקה, שהיא יפיפיה שהיא מקדמת אותנו. שהיא קדושה, שהיא מעלה אותנו לרמה אחרת, ויש את הצורה שפוגשים יותר, שהיא עצבנית, שהיא רעבה, שהיא לא מרוצה, שהיא מליאת השתוקקות, אחיזה. שהיא לא בריאה.

אז אדם שנמצא בדרך הזאת, נמנע מלשרוף את המקורות שלו. הוא זהיר בזה. זה המקדש שלו. הגוף הופך למקדש. האנרגיה הזאת הופכת לקדושה. אז התרגול הזה של הזוגיות הרוחנית, אנחנו צריכים ללמוד להפוך אותו למשהו קדוש, משהו עמוק. אנחנו לא צריכים להזדרז שמה, אנחנו צריכים לתת לו זמן, להקדיש לזה את הכבוד הראוי, את הזמן הראוי, וכך הלאה. כמו שאתם עושים למשהו שהוא חשוב בחיים.

כמו שאמרנו, אדם שעושה את התרגול הזה היטב, עם הזמן נראה יותר טוב מרגיש יותר בריא, הוא יותר חזק. ומה שעוד יותר מחזק את התרגול זה אם אנחנו רואים את בן זוגנו כמישהו קדוש כי הוא עוזר לנו לעלות לרמה הבאה, וביחד שני בני הזוג משתמשים בתרגול כדי לחקור מצבים רוחניים יותר ויותר נשגבים. לומדים להפוך את התרגול לעבודה עם ערוצי האנרגיה הפנימיים, תוך כדי היחסים הפיזיים ביניהם. וזה דורש הרבה מודעות, הרבה ריכוז מדיטיבי, הרבה לימוד קודם, וכך הלאה. והם לומדים לעלות ביחד, כזוג, לרמות רוחניות גבוהות תוך שימוש מתוחכם ונכון באנרגיה הזאת.

אז כל הכללים האלה מיועדים ליצור את הקארמה כדי שהתרגול הזה יצליח, כדי לתת לו צ'אנס. והתרגול צריך להיות עדין ונכון ומבוצע מתוך חכמה.

אז הכלל הזה בא לשמר את האנרגיה המינית, עד למקום שבו היא הופכת לאנרגיה שמחה. אנרגיה שמביאה אושר, טהורה, אפילו אפשר להגיד אנרגיה רוחנית. הדבר הגשמי הופך לדבר רוחני, הוא הופך למשהו אחר. הוא הופך לאנרגיה שאם התרגול מתבצע נכון, הזוג הזה באופן ספונטני יחפש לעזור בעולם, לעזור לאנשים. המדיטציה תתעמק, התפילה תתעמק. שניהם יעלו ביחד.

ובתרבות שלנו, יש הרבה תסבוך סביב מין. אנשים הולכים ומתפארים בהישגים שלהם, או שהולכים וצופים בסרטי פורנו. זה פוגע בתרגול, לגמרי. כי זה משהו קדוש.

ואדם לומד להגיע לחוויה מאוד מאוד עמוקה, הצורה אולי העמוקה ביותר של להיכנס פנימה ולעשות את העבודה הרוחנית מבפנים תוך שיתוף עם בן או בת הזוג. זאת חוויה מאד עזה, מאד עוצמתית, והתפקיד שלנו זה ללמוד לעשות אותה כזאת, ולעשות את זה בנועם ובתבונה. ולהתמיר את התרגול הרוחני שלנו למשהו שמביא ברכה לעולם, ולא רק צורך את הקארמה, ואז אנחנו מתים כמו זבובים. אז זה הכלל הזה, מספר שבע.

ובמסורת הטיבטית יש נוהג שמשאירים משהו לא גמור ☺ כדי שנצטרך להיפגש שוב. אז אנחנו נשאיר את שמונה לפעם אחרת ☺. אנחנו נשאיר בינינו Unfinished Business⁵ כדי שיהיה לנו את הקארמה פעם הבאה שניפגש לעלות לרמה הבאה.

אז אני רוצה לסיים בזה שנחזור שוב על המדיטציה שעשינו אתמול, כדי לרענן אותה אצלכם, כדי שתוכלו לעשות אותה. והיא מופיעה בסוף הדף שקיבלתם.

אז שבו לכם בנוח ובשקט.

נסו להרגיע את הגוף, במשך שלוש דקות נסו לא לזוז,

ועצמו את העיניים,

ונסו ליצור קצת שקט במינד.

אנו נתמקד על הנשימה למשך כמה נשימות.

עכשיו נסו לדמיון את עצמכם שוכבים במיטה בבוקר, זה עתה התעוררתם ועוד לא פתחתם את העיניים.

אתם נוגעים קלות בבן או בת הזוג האמיתי או הדמיוני שלידכם,

אתם חושבים: "כמה טוב שאת או אתה נמצאים לידי, איזה מזל יש לי שאת או אתה נמצאים לידי."

וכעת חישבו על תכונה או שתיים שיש להם שהן מדהימות, ואם זה בן הזוג הדמיוני אתם בטח יכולים להעריך את התכונות המדהימות שנתתם להם.

⁵ עסק לא גמור

וכעת עשו תפילה בלבכם, תפילה מאד כנה, ובקשו מהם תמיד להישאר אתכם, ואם אין לכם בן זוג בקשו מהם לבוא אליכם.

את התפילה הזאת אתם יכולים לעשות כל בוקר לפני שקמים.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

אז צברנו יחד קארמה מדהימה, קארמה נפלאה. אם אנחנו ואחרים נוכל לחיות לפי הצופן הזה, העולם יהפוך מהר מאד לגן עדן.

והדרך הטובה ביותר לשמור את הקארמה הזאת זה למסור אותה לאחרים, אז עשו תנועה של נתינה. דמו שכל המחשבות שלכם שמתכוונות לשלוח את זה לאחרים, נמצאות כמו איזו מרגלית זוהרת או איזה יהלום זוהר בכפות הידיים שלכם. והאור שבוקע ממנה מגיע ונוגע בכל האנשים שנמצאים בעיר הזאת ובארץ הזאת, כמה רחוק שאתם יכולים.

נשיר יחד את המנדלה ואת ההקדשה.

(מנדלה)

(הקדשה)

ואני רוצה להודות לכם, תודה רבה. תודה רבה שהשתתפתם בשיחה המדהימה הזאת ואפשרתם לי להשמיע אותה. ונתראה בקרוב.