

## 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 6

התרגול המשותף עם בעלי ההיבט הצר

(מנדלה)

(מקלט)

אז עד עכשיו עסקנו בחדר המראות והמסדרון שמוביל אליו. זה המסדרון עם החלונות. אז זה "תרגול משותף עם בעלי ההיבט הבינוני" או "הטווח הבינוני".

אלה אנשים שאמרנו שהם מבינים שכל דבר בסמסרה הוא סבל, בין אם הוא כרגע סבל או אם הוא בעתיד יהיה סבל. ואם עוד לא השתכנעתם, תעשו את ה-*Min Dukpey Gompa* הרבה אז תשתכנעו שהכול סבל. זה יכול לרפא אותנו מן ה"איווולת", ולעזור לנו לפתח תפנית. כל הפסוקים האלה, באים לעזור לנו לפתח תפנית, לעזוב את השטויות. אין בסמסרה משהו שהוא לא סבל, גם אם הוא כרגע נראה אטרקטיבי.

תרגול משותף עם בעלי ההיבט הצר

אז זה היה האספקט הבינוני, ועכשיו, אנחנו עוברים לשלב הבא, שהוא 'תרגול משותף עם בעלי ההיבט הצר'.

ההיבט הצר נקרא:

ཀྱེབ་ཅུང་།

*Kyebu chung*

*Chung* זה קטן

*Kyebu* זה אדם

זה האדם הקטן, זה ראש קטן *Kyebu Chung*.

ושוב, אנחנו מתרגלים את דרך המהיינה, שהיא ההיבט הרחב, *kyebu chenpo*, אז התרגול שלנו של השלבים האלו נקרא 'התרגול המשותף עם בעלי ההיבט הצר'. בטיבטית

ཀྱེབ་ཅུང་དང་ཐུང་སྤོང་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

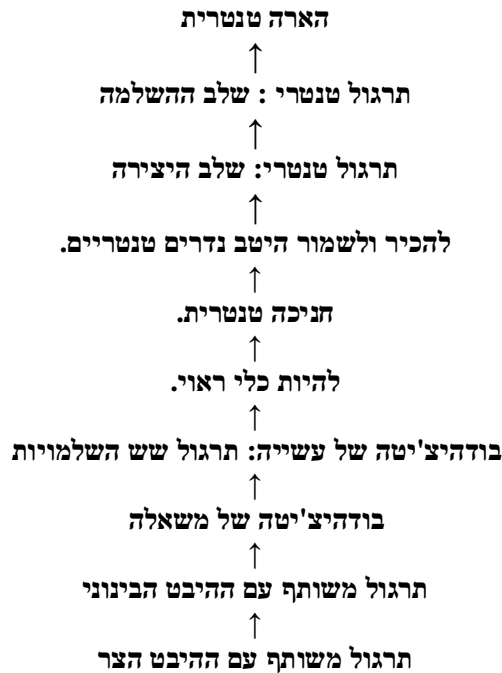
*kyebu chung-ngu dang tunmongway lam gyi rimpa*

– מתרגל מן ההיבט הצר, או הקטן *kyebu chung-ngu*

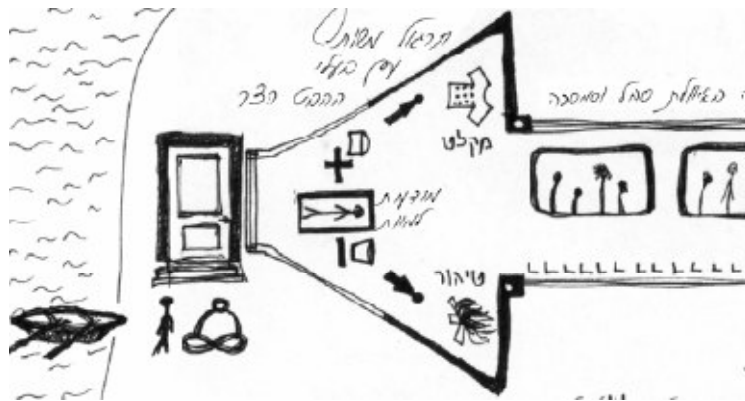
– שלבים של הדרך *lam gyi rimpa*

## **tunmongwa** - משותפים

כלומר: שלבים של הדרך שהם משותפים עם בעלי ההיבט הבינוני.



אנחנו עזבנו את חדר המראות. עשינו את ה-*Min Dukpey Gompa* – המדיטציה על הדברים הדוחים – שזה המסדרון עם החלונות, ועכשיו החדר שמוביל אליו, זה החדר של התרגול של בעלי ההיבט הצר, [והוא] יהיה חדר משולש. והוא קצת יותר קטן מחדר המראות, למה? כי זה ההיבט הצר וזה הבינוני.



אז זה חדר משולש יותר קטן, ופה יש דלת שנכנסים מבחוץ. זה החדר הראשון שאנחנו נכנסים אליו. זה התרגול שמשותף עם בעלי ההיבט הצר, ואנחנו באים מבחוץ.

ונקרא קודם את הפסוקים, פסוקים 3 ו-4. בואו נקרא יחד:

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 שעמם 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.

מה זה? אתם מכירים את זה כבר. עשינו את זה כבר. זה הארעיות. זה המדיטציה על מוות. זה התפנית. המתרגל בהיבט הצר, מה מעסיק אותו בעיקר? לא לסבול. לא רוצה לסבול, לא רוצה ליפול לגיהנום ולקיום הסובל של בעלי החיים ושל הפרטות. לא ליפול. זה מה שמעסיק [אותו]. הפוקוס הוא על עצמו. בזה זה דומה להיבט הבינוני, אבל הוא קודם כל לא רוצה ליפול לקיום הנחות.

### שלושת התרגולים של ההיבט הצר

המתרגל פה, מתרגל להבין את הארעיות של החיים, את ההשתנות המתמדת – זה חלק מהתרגול שלהם, את זה שהמוות מוכרח לבוא, וזה שמה שיהיה אחרי המוות, ייקבע על ידי המעשים שלי, על ידי הקארמה שלי. ואז המתרגל הזה:

א. מאמן את עצמו לפתח מודעות למוות, והבנת הארעיות של החיים.

ב. מאמן את עצמו בהבנת קארמה, ו-

ג. הולך למקלט.

זה מה שעושים בעלי ההיבט הצר. ואז זה יהיה מיוצג בחדר [המשולש] הזה.

אז בחדר הזה, שאנחנו נכנסים אליו מבחוץ, מיד בכניסה, יש ארון מתים כמו שעושים אצל הנוצרים עם מכסה זכוכית. הם עושים הרי חניטה למת, נכון? אצל הקתולים, חונטים את המת, ושמים אותו לתצוגה. אחד הדברים היותר מוזרים בעולם הזה.

אז פה נשים ארון מתים כזה שאפשר לראות את המת. ומי זה המת? זה אני שמה. אז אני נכנסת, ואני רואה את עצמי בתוך הארון מתים.

### המדיטציה של המודעות למוות

זה המדיטציה על מוות, מייד בכניסה. אתם עושים את כל מה שלמדנו בסדנת המוות.<sup>1</sup>

מה למדנו שמה? יש שלושה נימוקים עיקריים. לכל אחד [מהם] יש שלושה נימוקים משניים. זוכרים? אני רק אגיד בראשי פרקים:

1. המוות וודאי,

འདི་ལྟར་འཇིག་པོར་

*ngepar chiwa*

*Chiwa* - מוות

<sup>1</sup> את הלימוד על סדנת המוות והמדיטציות שמתלוות אליו ניתן למצוא באתר.

ngepar - ודאי

וודאי שהוא יבוא ...

2. ... לגמרי לא וודאי מתי הוא יבוא ...

ནམ་འཆི་ངེས་མིན།

*nam chi ngeme*

*nam chi* – מועד המוות

*Ngeme* - אינו ודאי

3. ... ובמותנו לא נוכל לקחת איתנו שום דבר חוץ מהישגים דהרמיים.

འཆི་ཚེ་ཚོས་མ་གཏོགས་མི་པན།

*chi tse chu matok mipen*

*chi tse* – בזמן המוות

*chu* - דהרמה

*Matok* – שלא מימשנו

*Mipen* - לא יוכלו לעזור

בזמן המוות, אם לא מימשנו תובנות דהרמיות בליבנו – אין מה שיבוא לעזרנו.

אלה השלושה עקרונות [של המוות] בגדול. אחר כך היו לכל אחד תתי עקרונות.

שלושה תתי העקרונות לוודאות של המוות,

א. **הכלב** – הכלב אומר שאי אפשר לעצור את המוות.

ב. **שעון החול** – אומר שכל רגע שאזל אי אפשר להחזיר. כל רגע שעבר בחיינו, אי אפשר להחזיר.

ג. והיה שם החמצה. ייצוג לזה שכשנמות, נרגיש שלא הספקנו. **המסדרון**, כן.

אחר כך היה אי וודאות במועד המוות, ושם היה:

א. **פח** – עם הספרה 72, כי אנחנו חיים בעולם שבו משך החיים הוא לא קבוע<sup>2</sup>.

ב. אחר כך היו לנו ... **תלמידה: כל החפצים שלנו ... ממולכדים**, כן, כי קל להרוג אותנו.

ג. **והקוץ** – הגוף שלנו מאוד שברירי. מספיק לסתום לנו את הנחיריים לכמה דקות, ואנחנו מתים.

אחר כך - לא נוכל לקחת איתנו [במותנו] שום דבר חוץ מהישגים דהרמיים:

הייתה חממה: אנחנו מביטים מהבארדו, ואנחנו רואים את כל הקרובים שלנו ואת כל הדברים, ולא יכולים להגיע אליהם. אנחנו לא יכולים לקחת אותם איתנו.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> 72 – תוחלת חיים ממוצעת – הרעיון הוא שזו לא חלה עלינו, אינדיבידואלית.

## האם חיינו בעלי משמעות?

אז זאת המדיטציה שאתם עושים פה על יד ארון המתים, ובעיקר הייתי רוצה שתמקדו את תשומת הלב על המת או המתה שאתם רואים שמה בתוך הארון; האם הוא או היא הספיקו לעשות בחייהם את הדברים שהם רצו לעשות? תשאלו את עצמכם. אתם רואים את עצמכם בארון המתים שלכם. האם הוא או היא הספיקו לעשות בחייהם את הדברים שהם רצו לעשות, או שהם היו אמורים לעשות? זאת שאלה מאוד טובה לשאול שוב ושוב, כי אם אתם מתמקדים בשאלה הזאת, הסיכוי הוא שלא תבזבוז את החיים שלכם.

**אם אתם שואלים את השאלה האם הוא או היא הספיקה לעשות את הדברים שהיא היתה אמורה לעשות בחיים שלה? ואם יש לכם ספק בתשובה, אתם צריכים לעשות את מדיטציית המוות שוב ושוב. סימן שאתם עוד לא חיים נכון. סימן שאתם עדיין מבזבזים את החיים שלכם.**

כשהמדיטציה היא טובה,

**במדיטציה של מודעות למוות טובה - לא יהיה ספק. כל רגע תעשו בדיוק את הדבר הכי מדהים שאתם יכולים לעשות באותו רגע, שיכול להביא אתכם להארה.**

אם זה פחות מזה, אז אתם לא חיים נכון. עכשיו, כל אחד לפי השלב שבו הוא נמצא בלאם רים. **אתם לא יכולים לקפוץ שלבים. זה מה שאומר לנו ג'ה צונגקפה:** אתם חייבים ללכת בסדר הזה. זה לא עובד אחרת. איפה שאתם נמצאים, איזה מודעות שעוד לא רכשתם, על זה אתם צריכים לעבוד ושם צריכים לשים דגש, וצריכים לעשות את הדברים האלה עכשיו, כי אולי לא יהיה מחר, כי אנחנו לא יודעים מתי המוות יבוא.

זה התפקיד של מדיטציית המוות – להעיר אותנו מתרדמת השיכורים הזאת של הנהייה אחרי האינולת, כי אולי לא יהיה מחר! והאם אני עושה את הדברים שאני באמת אמורה לעשות? כי שר המוות הוא לא מחכה. הוא – לא איכפת לו. הוא כמו כוח הכובד. תגידו לכוח הכובד: "רגע, רגע! שכחתי, התבלבלתי, קפצתי לא נכון, חכה רגע!" לא עובד. הוא לא מחכה. השעון מתקתק וכשמגיע הזמן הוא בא ולוקח אתכם. הוא לא מחכה.

אז נגיד שאתם עושים את הדבר הכי טוב שאתם יכולים לעשות מבחינה דהרמית, ומגיע המוות ולא הספקתם להגיע להארה. זה יכול לקרות, אבל לפחות אתם יודעים שעשיתם את המכסימום, ואתם מתים במצפון נקי, בשקט, בשלווה. אתם יודעים שעשיתם מה שיכולתם, מה שהקארמה שלכם אפשרה בחיים האלה, וזה מוות טוב. רוב האנשים לא מתים ככה. תלכו למקומות של הוספיס. אתם יכולים לראות - רוב האנשים מתים בתחושה של פספוס. נורא עצוב.

עכשיו, בתוך ארון המתים, משני צידי הגופה, מצד אחד יש כל המעשים הרעים שהמת הזה עשה בחייו, וזה מיוצג על ידי איזה דלי עם חרקים, תולעים, עקרבים, נחשים, דברים דוחים. זה על ידי המת, מצד אחד.

מצד שני, יש כל המעשים הטובים שהאדם הזה עשה, וזה פנינים ומרגליות ואבני חן וכך הלאה, באיזה קופסה יפה. זה משני צידי המת. תשימו את הדוחים מצד ימין ואת הטובים מצד שמאל.

## חוקי הקארמה

ולמה אנחנו שמים אותם שמה? כי כל הדברים הרעים שעשינו, או אמרנו או חשבנו, משאירים משקע שלילי, קארמה שלילית, משאירים חותם שלילי בתודעה שלנו. אנחנו לא רוצים ללכת לעולמנו עם הדברים האלה כי הם יגרמו לנו הרבה הרבה סבל בגלגולים הבאים, ובמוות גם.

<sup>3</sup> אלה תתי העקרונות של העקרון השלישי של המוות: 1. לא נוכל לקחת איתנו את קרובינו. 2. לא נוכל לקחת איתנו את הרכוש שלנו. 3. אנו רואים שם את הגופה שלנו נטולת כל זהות רגע לאחר המוות – אפילו את גופנו לא נוכל לקחת איתנו.

המתרגל מן ההיבט הצר מקדיש זמן ללימוד חוקי הקארמה, הכרתם ויישומם בחייו, כדי להימנע מצבירת המטען השלילי הזה. אז זו אולי ההזדמנות להזכיר בקצרה את החוקים הללו, שאותם למדנו בקורס מס' 1:

**א. קארמה היא "וודאית":**

ལས་ངེས་བ།

*le ngepa*

*Le* זה קארמה או מעשים

*Ngepa* - ודאית

החוק הראשון אומר שהמעשים שאנו מבצעים יוליכו, בוודאות, לתוצאות שתהיינה דומות להם באופיין מעשה טוב יוביל לתוצאה טובה, ומעשה רע יוביל לתוצאה רעה, ואין שום אפשרות אחרת.

**ב. קארמה מתעצמת:**

ལས་འཕྲིལ་ཆེ་བ།

*le pel chewa*

*pel chewa* - מתעצמת

התוצאות תמיד גדולות, ואף גדולות בהרבה, מן המעשים שגרמו אותן. או במילים אחרות: קארמה מתעצמת.

**ג. לא ניתן לחוות תוצאה אם המעשה שגורם אותה לא בוצע.**

ལས་མ་བྱས་བ་དང་མི་འཕྲུད་བ།

*le majepa dang mitrepa*

*le majepa* - קארמה שלא בוצעה

*dang mitrepa* – לא ניתן לפגוש

לא נוכל לחוות תוצאות אם לא זרענו את סיבותיהן.

אז אם לא עשינו רע – לא נחווה תוצאות רעות. זה מצד אחד. מצד שני גם, לא נוכל לחוות משהו טוב אם לא זרענו את סיבותיו.

זה במיוחד חשוב למתרגל הרוחני השואף להישגים רוחניים – תרגולו צריך להיות כזה שזורע את הזרעים להשיג את התוצאות שלהן הוא שואף.

**ד. התוצאה של מעשה שבוצע לעולם לא תיעלם מעצמה.**

བྱས་བ་ཚུད་མི་བ།

*jepa chu misawa*

## **Jepa – מעשה שבוצע**

**Chu - זרם, והכוונה לזרם התודעה**

**Misawa - לא תיעלם.**

כלומר – אם זרענו קארמות שליליות, במקדם או במאוחר ניאליץ לחוות את תוצאותיהן הרעות. הן לא ייעלמו מעצמן מזרם התודעה שלנו, ועד להבשלתן הן דוגרות להן שם, אפילו מיליוני שנה.

## **טיהור של קארמה שלילית**

**אז מאלה אנחנו מחפשים להיפטר.** זה קארמות שליליות שעשינו כבר, אלו שכבר עשינו ושכבר צברנו. יש לכולנו, והדלי הזה צריך להיות בעצם ענקי, אבל אין מקום שמה בארון.

איך ניפטר מהם? אתם לוקחים את הדלי הזה, עם כל השקצים, והולכים איתו לקודקוד הימני של המשולש, ושמה יש מדורה. ואתם עושים שמה טקס טיהור. אתם עושים שמה **Fire puja – טקס של טיהור על ידי האש.**

ואני אעשה אתכם את הטקס. זה טקס נפלא.

אתם לוקחים זרעוני שומשום שחורים וזרעוני חרדל שחורים. אתם לוקחים גהי – שזה חמאה מזוככת. שמים אולי חצי כף או כף גהי בתוך הפוייקע. מדליקים את זה עם גפרורים. השקצים נכנסים בתוך הזרעונים, ואתם משליכים את זה לאש.

ובאותו זמן אתם עושים מדיטציה. אתם עוברים בתודעתכם

- על ארבעת חוקי הקארמה,
- ועל ארבעת כוחות הטיהור,
- ואתם יכולים לרשום על פתק את כל הדברים השלייליים שאתם זוכרים שעשיתם, או אמרתם או חשבתם, ולזרוק את הפתקים האלה לאש, ולשבת שמה ולצפות באש מכלה אותם, ולחשוב שעכשיו אתם מתנקים מהם.

וזה טקס נפלא, מאוד מרגיע. זה מאוד מדיטטיבי. אחרי שהאש מתלקחת, אתם פשוט יושבים ומתבוננים באש, ועוברים על **ארבעת כוחות הטיהור** - יש ארבעה, לא אחד, נכון? צריכים את כל הארבעה - ונותנים לדבר הזה להתכלות.

ועכשיו, זה תלוי בחומרת העבירה. אם צרחת היום על מישהו, אז אני עושה היום את הטקס - זה יכול להספיק. אם הרגתי מישהו, אז לא מספיק אחד כזה, אז צריך הרבה כאלה, עוד פעם ועוד פעם ועוד פעם ועוד פעם, עד שבאים סימנים של היטהרות. באים סימנים של היטהרות. מרגישים הקלה. מרגישים שזה עזב אתכם.

**שאלה:** את אומרת, לא מומליץ לנסות את זה בבית?

**תשובה:** אנחנו עשינו בתוך הבית, אם יודעים איך לעשות את זה. כמות הגהי לא צריכה להיות גדולה מדי. חצי כף או כף, לא יותר, ולא לדחוף יותר מדי פתקים בבת אחת. הרבה גפרורים לעומת זה, אחד אחרי השני תזרקו פנימה עד שזה מתלקח.

וזה נפלא לעשות את זה. הכוח של זה מדהים. האש היא מטהרת. בסוף הרטריטים שלנו אנחנו תמיד עושים טקס אש, ואנחנו מזמינים אנשים, שיזרקו פנימה את הפתקים שלהם.

אז זה אתם עושים שמה בפניה ההיא. אתם עושים טקס טיהור.

**צריך ללמוד על 'ארבעת הכוחות' לפני זה, כי זה רק עובד אם לומדים אותם היטב ומתרגלים אותם היטב.** והרעיון הוא שאתם לא רוצים לקחת אתכם את כל השרצים. למות במצפון נקי, בלי זה. ואתם רוצים לטהר את זה עכשיו לפני המוות. במוות – מאוחר מדי.

**שאלה:** לא כל כך הבנתי אבל מה עושים עם המדיטציה הזאת. באים עם הדלי, ואז מה עושים איתו?

**תשובה:** במדיטציה אנחנו עוברים בעיני דמיוננו, שאנחנו הולכים לשמה ועושים את הטקס, ואתם יכולים במדיטציה, להיזכר במשהו שלילי שעשיתם, ולעבור דרך ארבעת הכוחות ודרך ההתכלות של זה שמה, במדורה.

**שאלה:** אנחנו לא רוצים להרוג יצורים חיים. יש לנו עקרבים ונחשים שמה?

**תשובה:** לא. חלילה, אנחנו לא ... חלילה.

**תלמידה:** אבל מה ששם בדלי, אני לא רוצה לשרוף אותם. זה חיים.

את לא שורפת אף יצור חי. את שורפת את המעשים הרעים שלך, שזה מייצג אותם. למעשה, כל שרץ שמופיע בפועל בחיים שלי, הוא כזה. אם מישו אוהב נחשים, או אוהב עקרבים, זה עניין אחר, אבל אם מישו – עקרבים לא נעימים לו או מפחידים אותו, מאיפה בא דבר כזה? **מאיפה בא דבר לא נעים או מפחיד או מסוכן לחיים שלי? מקארמה שלילית שלי.** זה ככה מופיע.

עכשיו, אנחנו לא נשרוף את בעלי החיים - אנחנו נשרוף את הקארמות שגרמו להם להופיע. אז במדיטציה אין שום בעיה לעשות את זה, כי את לא שורפת יצורים - את מטהרת קארמות שליליות. את לא צוברת קארמה שלילית בצורה כזאת. אבל אם זה יוצר לך קושי, את יכולה לשים שמה דלי של אפונים שחורות.

ואתם יכולים לעשות לכם פעם בשבוע טקס - מדורת טיהור כזאת. זה הרגל נפלא.

אז זה בקודקוד ההוא.

## **מקלט בשלושת היהלומים**

ובקודקוד השלישי השמאלי –

אתם חוזרים לארון המתים, לוקחים את הקופסה היפה עם כל הפנינים ועם כל המרגליות, שזה כל המעשים הטובים שעשיתם והמחשבות הטובות שעשיתם. אתם הולכים לשושי,<sup>4</sup> שתתפור לכם גלימה יפה ושתשבץ בה את כל האבנים הטובות האלה. אתם הולכים לקודקוד השלישי, מתעטפים בגלימה הזאת. היא יכולה להיות לבנה או ... לבנה זה טוב, ואתם

**הולכים למקלט,** שזה התרגול השלישי שאלה עושים.

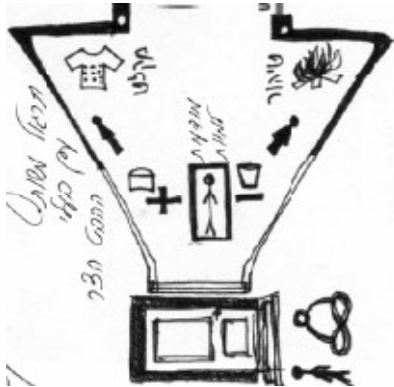
ושוב, **מה זה מקלט?** אז בצורה הפורמאלית, זה בודהה, דהרמה, סנגהה, כמו שאנחנו עושים בתחילת השיעור.

**התמצית של מקלט, המהות של מקלט – זה ללכת למקלט אל החוכמה בלבי שמבינה קארמה וריקות, ושלאורה אני עכשיו פועלת ומפסיקה את גלגל הסבל, יוצאת מגלגל הסבל.**

לשם אתם הולכים.

**הכי טוב לעשות את זה ספציפי.** היזכרו באותו אדם שתמיד אתם מתעצבנים עליו. תעלו סְצַנְרִיּוֹ שזה חוזר על עצמו, והוא אומר את הדברים שלו - ואתם לא מגיבים כמו שאתם רגילים להגיב. אתם מגיבים מתוך הבנה מאיפה הדבר הזה בא, ואתם לא ממשיכים את הגלגל. עוצרים את הגלגל. המקלט הוא גם מטהר.

<sup>4</sup> שושי גוני – תלמידה שבמקצועה היא תופרת.



אז נחזור שוב, מה עושים אלה בעלי ההיבט הצר?

1. הם מפתחים מודעות למוות.
2. הם רוצים לטהר קארמות שליליות כי הם לא רוצים ליפול אחרי המוות,
3. והם הולכים למקלט בשלושת היהלומים, כדי שיגנו עליהם מפני לידה נמוכה.

אז אלה שלושת התרגולים של בעלי ההיבט הצר, מיוצגים פה בחדר המשולש הזה.

### לא לוותר על התרגול, אך לעשות אותו בתבונה

והתרגול הזה יחד עם המודעות למוות, מאוד מאוד מורידים את הלחץ של דעת הקהל, כי הרבה פעמים אנחנו עושים דברים לפי מה שאנחנו חושבים שמצפים מאיתנו להתנהג. אנחנו מתנהגים במידה רבה כדי לא להכות גלים, לא לעצבן את האחרים, שיהיה שקט בבית. והרבה פעמים אלה דברים שלא מקדמים אותנו בדהרמה ונגיע למוות עם החרטה האיומה הזאת שלא עשינו מה שהיינו צריכים לעשות. אז ככל שהמודעות הזאת גדלה, זה מוריד את הלחץ הזה: אני עושה לא מה שאתה חושב שאני צריכה לעשות, אלא מה שאני מבינה שאני חייבת לעשות.

עכשיו, אני לא מחפשת לעצבן אף אחד. אני כן מחפשת שלום בית. אני כן מנסה ליצור מצב הרמוני. זה חלק מהתרגול שלי. התרגול שלי הוא לא ליצור מחלוקות, אבל לא על חשבון הדברים הכי חשובים. אז אני עושה את זה בנועם, אני עושה את זה בהתחשבות, אני עושה את זה בסבר פנים יפות, אבל אני לא מוותרת על מה שאני צריכה לעשות. אני עושה מה שאני צריכה לעשות, כי שר המוות הוא מחכה לי מאחורי הפינה.

אז בואו נעשה את המדיטציה על החדר הזה. זה

### המדיטציה של ההיבט הצר.

אז שבו לכם בנחת. זוכרים את שבע הנקודות של ויירוצ'אנה? רגליים, ידיים, גב, כתפיים, סנטר, פה ושיניים, לשון, עיניים, ולבסוף הנשימה. אז התמקדו בנשימה.

ראו את עצמכם נכנסים לתוך הטירה הטנטרית שלכם דרך החדר המשולש, דרך הקודקוד של המשולש. מיד בכניסה יש ארון מתים עם מכסה זכוכית, ובפנים מוטלת הגופה שלכם.

אז קחו רגע והתבוננו קָמה שאתם רואים.

ושאלו את עצמכם האם הוא או היא עשו בחייהם את מה שהם רצו לעשות, או שמא לא הספיקו? או שמא נגדעו חייהם באמצע, או שמא העבירו את זמנם בפעילות סרק? תבדקו.

אתם יכולים לעשות מדיטציית מודעות למוות קצרה, על שלושת העקרונות או תשע הנקודות: על הוודאות של המוות, אי וודאות של מועד המוות, ועל העובדה שלא תוכלו לקחת אתכם שום דבר מהדברים שיש לכם; אף אחד מילדיכם, מקרוביכם, מרכושכם, ואף לא את גופכם, ולא את פרצופכם או את שמכם. אף אחד מהדברים האלה לא יכול לבוא אתכם.

ואם העקרונות האלה נכונים, אז יש שלוש החלטות שאדם מחליט לאור העקרונות האלה.

— אם זה נכון שהמוות הוא וודאי, אז חייבים להתחיל בתרגול רוחני, כי זה הדבר היחיד שנוכל לקחת איתנו. אין אף דבר ארצי שנוכל לקחת איתנו.

אז אתם יושבים שמה ליד הארון הזה ועושים את המדיטציה הזאת, ומגיעים להחלטה הזאת.

– ואם זה נכון שאי אפשר לדעת מתי המוות יבוא, אז אני חייבת להיכנס אל התרגול הרוחני כבר מיד.

– ואם זה נכון שלא אוכל לקחת שום דבר מהדברים הארציים איתי; לא את גופי, לא את משפחתי, לא את פרצופי, לא את ידידי, לא את רכושי, לא את שמי, לא את המוניטין שלי, כלום. ואם זה נכון שהדבר היחיד שבא איתי, זה הישגים רוחניים שהם עמוקים מספיק, אז אני חייבת ללכת על התרגול הגבוה ביותר שאני מסוגלת לו כבר עכשיו, כדי שלא אפול בגלגול הבא למחוזות הנמוכים.

לאחר שקיבלתם את שלושת ההחלטות האלה, אתם קמים מהכרית, ניגשים לארון, מוציאים את הדלי עם כל השקצים, כל הקארמות השליליות שלכם שם, והולכים איתו אל המדורה.

זאת המדורה שמטהרת, וזה בקודקוד הימני, וגם שם יש שרפרף או כרית לשבת עליה. יש שם נייר ועפרון על שולחן קטן ליד זה, ואתם רושמים על הפתקים את כל הקארמות השליליות האלה, ואחד אחד משליכים אותם לאש.

ותוך שאתם עושים את זה, אתם עוברים על חוקי הקארמה.

– על כך שכל מה שאני עושה או אומרת או חושבת, חייב לחזור אלי בעתיד עם אותו ה-flavor, זה חוק ראשון. עשיתי מעשה מיטיב – יחזור אלי משהו טוב. עשיתי מעשה פוגע – יפגעו בי. התוצאה תמיד דומה באופייה לסיבה, והיא יכולה לבוא באופן אישי, והיא יכולה לבוא בהקשר סביבתי. היא יכולה לבוא בצורה של הגברת הנטייה לעשות את אותו הדבר. היא יכולה לקבוע את הגלגול הבא שלי. יש ארבע צורות אפשריות שקארמה מבשילה, ולמעשה היא מבשילה בכל ארבעתן.

אז אתם עוברים על זה, אתם עושים Shar Gom על הדברים האלה.

– החוק השני של קארמה – זה שקארמה תמיד מתעצמת. התוצאה תמיד הרבה יותר גדולה מהסיבה. מספיק מחשבה רוטנת קטנה כדי להיתקל בחודשים של יחס לא נאות כלפי.

– החוק השלישי של קארמה אומר שקארמות שלא זרעתי, לא אוכל לקצור את התוצאות שלהן. אין עץ בלי זרע. אם אני מקווה לטוב, אני צריכה לעשות טוב. לא יהיה טוב אם אני לא אעשה טוב, כי אין לו מאיפה לבוא. אני חייבת לעשות טוב. לא בגלל שאימא אמרה לי ולא בגלל שהמורה אמרה, אלא בגלל שרע. אם אני רוצה להפסיק לסבול אני חייבת לעשות טוב, והמתרגל בהיבט הצר מבין את זה.

– והחוק הרביעי של קארמה אומר שזרעים שזרעתי, אם לא אטהר אותם חייבים להבשיל, ואם זה היה משהו שלילי, במוקדם או במאוחר, הוא יחזור אלי כך או אחרת, אלא אם כן טיהרתי את זה קודם, וזאת המטרה של הטיהור הזה. אז אלו ארבעת חוקי הקארמה.

וכדי שהטיהור יצלח, אני צריכה להבין את ארבעת כוחות הטיהור:

– והראשון שבהם, זה לקחת מקלט בשלושת היהלומים שמהותם היא החוכמה והחמלה בלבי.

– השני שבהם – כוח ההשמד - זה החרטה, חרטה מעומק הלב על המעשים שעשיתי, תוך הבנת האיווולט שבהם.

– הכוח השלישי – זה הכוח המרסן שבו אני מחליטה להפסיק לעשות את הדברים האלה. לא לחזור עליהם יותר, ואם זה הרגל שאני מאוד נגועה בו, אז לפחות לתקופה מסוימת להפסיק לעשות את הדברים האלה.

– **והכוח הרביעי** – זה הכוח של האנטי דוט, הפעולה המתקנת או הכפרה. אני צריכה לכפר על המעשה שעשיתי. אם פגעת בחיים, אלך ואטפל במישהו חולה או במישהו בודד. אם גנבתי, אלך ואדאג להגן על רכוש של אחרים או לעזור להם להגן על רכושם וכו'. ואם המעשה חמור, אז האנטי דוט צריך להיות יותר ממושך ויותר מעמיק, בהתאם למעשה.

אז פה יש הרבה חומר להרבה מדיטציות. אתם עוברים על כל המעשים הרעים שלכם, ועושים את זה אחד אחד עם כולם.

אז שבו שמה והתבוננו איך כל הקארמות האלה עולות באש, מטוהרות על ידי האש. והתבוננו באש, והיא בוערת בשקט, וחישבו בלבכם שכעת אתם טהורים. הטהרתם לפחות מקארמה אחת שהתמקדתם בה.

לאט, לאט, קומו מן הכרית הזאת וחזרו לארון. מהצד השני של הגופה, נמצאים כל אבני החן והמרגליות, ואלו מייצגים את כל המעשים הנפלאים שעשיתם, ובהם אתם רוצים להתקשט, ולא במוכן שעכשיו אתם מפוארים, אלא אתם שמחים במעשים האלה. אתם מבינים את התוצאות הקארמיות שדברים כאלה יביאו, וזה יאפשר לכם להתקדם בדרך.

אז אתם עושים את הגלימה ושמים עליה את כל המרגליות, וניגשים לקודקוד השמאלי, ושמה אתם יכולים לשים ייצוג של הבודהה. אולי פסל של הבודהה, או הלאמה שלכם יושב לו שמה על פס נפלא, ואתם הולכים למקלט. אתם עוברים טקס של לקיחת נדרי המקלט ושל מקלט ברוח, ועושים תפנית. עושים תפנית ללכת ולקחת מקלט בחוכמה ובחמלה, ולא בהבלי העולם.

אתם יכולים לאט לאט לפקוח את העיניים.

(מנדלה)

(הקדשה)