

קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם, חלק א'

סקירה של הספרים הקלאסיים הגדולים של הבודהיזם – חלק א'

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה ואריה-הלה

רמת גן, יולי 2008

שיעור 10

(מנדלה)

(מקלט)

ארייה-הלה: בואו נעשה מדיטציה קצרה של שתיים שלוש דקות.

זה השיעור העשירי מקורס 16 שמכסה את החלק השני של קורס 5 על קארמה.

הקשר בין קארמה וריקות

הנושא של השיעור זה **הקשר בין קארמה וריקות**, וזה הדבר הכי חשוב בבודהיזם. אנחנו צריכים להבין את הריקות בשביל שאנחנו נוכל להשתלט על הנגעים הרוחניים, וכל המטרה היא ליצור קארמה טובה שתעזור לנו להגיע להארה.

אנחנו לומדים ומקשיבים וכל מיני דברים טכניים ורשימות **והלב של כל ה-Teaching זה הקשר בין קארמה וריקות**. הלב של ה-Teaching זה איך להשיג את הקארמה שתביא אותנו להארה.

לימוד מפי מייטרייה, הבודהה הבא

הנושא הזה הוא בדרך כלל לא מוסבר בצורה ברורה ברוב הכתבים הבודהיסטים. גשה מייקל חיפש ומצא בספר שנקרא **אוטרה טנטרה**. זה אחד מחמשת הספרים שמאסטר אסאנגה הביא אחרי שהוא הלך ללימוד של חצי יום אצל לורד מאיטרייה.

אתם מכירים את הסיפור שהוא ישב שלוש עשרה שנים בריטריט עד שהוא פגש את לורד מאיטרייה, ואז לורד מאיטרייה אמר לו, תפוס את הגלימה שלי והביא אותה לגן העדן ונתן לו לימוד של חצי יום. ואחר כך הוא חזר ובינתיים התברר שעל כדור הארץ עברו חמישים שנה.

אז בגלל זה מציירים אותו יחד עם אחיו וסובנדהו, שווסובנדהו יש לו שערות שיבה ולמאסטר אסאנגה השיער הוא שחור, בגלל הסיפור הזה.

מהקהל: סליחה לורד מאיטרייה זה לא הבודהה הבא?

המורה: כן, זה כן. בקורס 2 יש דיון על לורד מאיטרייה והאם הוא בודהה כבר או שהוא לא בודהה, ולא נפנס לזה. רק נזכיר שאנחנו מאמינים שהוא יושב בגן עדן וכשיגיע הזמן, אז הוא יופיע על כדור הארץ בתור בודהה ויעשה את מה שנקרא **שנים עשר המעשים הגדולים** של בודהה שכוללים מלידה ולימוד וכל מיני מעשי ניסים, עד המוות.

והכול זה הצגה. כשהוא יושב תחת העץ ומשיג הארה, כאילו, אז זה רק הצגה כי הוא כבר מואר. אבל **ההצגה הזאת עוזרת לנו. היא נותנת לנו הנחייה איך צריך לנהוג בשביל שאנחנו נגיע להארה.** אז בשביל זה הוא עושה את ההצגה הזאת.

אז כן, הוא כבר בודהה ואפשר ליצור איתו קשר ישיר, כמו שמאסטר אסאנגה עשה. ישב שלוש עשרה שנה בריטריט וביקש ממנו ליצור איתו קשר ישיר עד שהצליח.

ג'ה צונגקפה היה מדבר עם מנג'ושרי כמו שאני מדבר אתכם, כן? פנים אל פנים. אפשר לראות אותו רק בדמיון ולתקשר, אבל הוא תיקשר איתו, הוא ראה אותו ממש בצורה פיזית. הוא היה מתייעץ איתו על כל דבר שהוא עשה.

ששת הצעדים של לורד מייטרייה

אז [לורד] מאיטרייה הוא לימד את מאסטר אסאנגה חמישה לימודים, שאותם אחר כך מאסטר אסאנגה כתב בחמישה ספרים ואחד מהם זה ה'אוטרה טנטרה'. שזה לא טנטרה, זה לימודים פתוחים, אבל בין השאר הוא מלמד שם את מה שאנחנו קוראים **ששת הצעדים של לורד מאיטרייה**.

אז מהם ששת הצעדים האלה?

1. **הצעד הראשון: אנחנו באים לגלגול הנוכחי עם זרעים קארמיים של בורות.** מכל הגלגולים הקודמים, מתוך זה שלא היינו מוארים בגלגולים הקודמים, יש לנו מצבור ניכר של זרעים בתודעה, וברגע שיש את ההתעברות, אז העובר מתחיל את ההתפתחות, כבר יש לו את כל הזרעים הקארמיים האלה של להיות בור. אז זה השלב הראשון. **השלב הראשון זה הזרעים הקארמיים של בורות.**

כן?

מהקהל: לא כל כך ברור לי מה זו אותה בורות?

המורה: טוב. באופן כללי, כדאי את השאלות לשאול בקבוצות עם המורים.

רק בקיצור: **הבורות גורמת לנו לחשוב שיש שם אני שקיים מצד עצמו.**

כשמישהו מעליב אותנו במיוחד, כשמישהו משקר לנו ודברים כאלה, מייד קופצים נגעי הרוח ויש לנו אמונה ש-'הוא מסדר אותי', ש'הוא מעליב אותי'. תמיד 'לי לי לי'. כן, אז ה-לי הזה שאנחנו חושבים עליו באותו הזמן, זה לי שהוא לא קיים באמת אבל זה מה שהבורות גורמת לנו לחשוב: **שהוא קיים.**

אותו דבר: אמנם אני חושב שהפרחים שם הם בחוץ מצד עצמם, בגלל הזרעים של הבורות, אבל בעצם אני משליך פרחים, בעצם יש פה רק איזה צורות וצבעים ואני עושה מזה פרחים.

2. **השלב השני:** בגלל הזרעים הקארמיים האלה של בורות, אנחנו מפתחים נטייה לראות את הדברים כקיימים מצד עצמם. ובמיוחד שני דברים:

א. דבר ראשון, **את עצמי.**

ב. **ודבר שני את החלקים שלי.** וכשאנחנו אומרים 'החלקים שלי', אנחנו מתכוונים לכל דבר חיצוני ופנימי, כולל הידיים שלי הרגליים שלי, אבל גם הפרחים וגם השולחן, כל דבר, האנשים האחרים וכדומה. אז בקיצור אנחנו אומרים 'החלקים שלי'.

אז הזרעים האלה גורמים לנו לנטייה להאמין בשני דברים שהם קיימים מצד עצמם:

- הראשון זה האני שלי
- והשני זה כל הדברים האחרים

זו החלוקה המקובלת.

ראייה נכונה

עכשיו, מה זה כשאין בורות? מה זה לראות את הריקות של דברים?

לפי המדיאמיקה פארסנגיקה עד שלא ראינו ריקות ישירות, אפילו פעם אחת, אפילו לא לשנייה אחת, לא ראינו את העולם כמו שהוא. תמיד אנחנו רואים את העולם דרך המשקפיים של הבורות. תמיד אנחנו רואים את העולם כאילו הוא שם בחוץ, הוא קיים מצד עצמו, בעוד שהאמת היא שאנחנו משליכים אותו.

אז האם מה שאני מחזיק פה זה עט?

מהקהל: כן.

המורה: כן, אז אני מחזיק פה עט, זה נכון, זה לא המקום שהבורות נכנסת לפעולה. זה הסכמה. הסכמה ביני וביניכם שמאפשרת לנו לדבר על אותו הדבר, במקום להגיד את זה באלף מילים, צורה כזאת, ממדים כאלה, צבעים כאלה, אז אנחנו אומרים 'עט'. זה מאפשר לנו לדבר בצורה יותר קלה אחד עם השני.

אבל כשאני מסתכל על העט מה אני רואה?

אני רואה עט, שהוא עט מצד עצמו. זה לא רק שאני רואה את הגודל הזה, שהוא מורכב פה משני חלקים והצבע חום וכך הלאה. חוץ מכל זה, אני רואה משהו שהוא חיצוני לי שאני מחזיק אותו, משהו שהוא קיים מצד עצמו. עד שלא ראינו ריקות ישירות, אנחנו לא מסוגלים לראות אחרת. אין לנו אפילו שנייה אחת של תפיסה נכונה.

אז מה שקרה זה שאנחנו הוספנו משהו לעט בתוך המיינד שלנו. עבר איזה תהליך והוספנו, חוץ מהצורות וחוץ מהצבעים, שזה התכונות המאפיינות את העט הזה, חוץ מזה הוספנו לו משהו: שהוא קיים מצד עצמו, שלא שייך אליו, כי בעצם הוא לא קיים מצד עצמו. כמו שאמרנו אם יבוא הכלב הוא יתחיל לנסות להשתעשע איתו ולנסות ללעוס אותו, אז בשבילו הוא לא עט.

אז ה'עטיות' של העט, ובמיוחד העטיות שאני חושב שהיא בתוך העט נמצאת - לא ממני, אלא בתוך העט יש את העטיות שלו - זה הטעות שלנו. זה לא לראות את הדברים בצורה נכונה.

אז לראות את הדברים בצורה נכונה, זה לזכור מאיפה זה בא.

לראות את הריקות של הדברים זה לראות: כן אני באמת רואה פה עט, אבל העטיות שלו באה ממני וחוץ מזה, רק בגלל איזושהי קארמה שאספתי בעבר, אני לא זוכר אולי מתי, אני לא יודע מה בדיוק קרה, אבל בגלל אותה קארמה, אני רואה פה עט. ואם הייתה לי קארמה אחרת, אז אולי הייתי רואה פה איזה משהו ללעיסה, אולי אם הייתי מסתכל על עצמי אז הייתי רואה פרווה. כן, אז זה הכול קארמה שלי שמכתיבה לי מה אני רוצה.

אז שני אלמנטים נכון?

1. אלמנט ראשון, כל הסגולות הם באות ממני

2. והאלמנט השני, זה שאני רואה פה עט בגלל שיש איזה קארמה שקובעת מה אני אראה.

אז בגלל הזרעים הקארמיים יש לנו את הנטייה. כרגע אנחנו לא מדברים על עט, אנחנו מדברים רק על הנטייה שיש בראש שלנו לראות את הדברים בצורה כזאת.

אז השלב הראשון היה זרעים, השלב השני זה נטייה.

3. **והשלב השלישי זה:** הנה העט ואני רואה אותו בתור קיים מצד עצמו. אז: זרעים, נטייה - ופתאום אני רואה את המכשיר הקלטה, אין לו שום קשר אליי. זה פשוט מכשיר הקלטה מצד עצמו, או שאני רואה עט וזה עט מצד עצמו, וכל הדברים. **בגלל הנטייה שיש לי, אז את כל הדברים אני רואה כקיימים מצד עצמם.**

עכשיו, עוד מילה על מה זה לראות עם הבנה של ריקות.

כשאני מסתכל על העט, אז אני אומר: 'כן, יש פה איזה צילינדר ויש פה איזה חלק פלסטיק גם כן, באופן בסיסי צילינדר, אז שני צילינדרים'. אבל אם אני מסתכל על הצילינדרים האלה אז בעצם מעל הצילינדר

הזה יש שני צילינדרים, אחד יותר עבה ואחד יותר דק, יש גם שלישי שהוא לא בדיוק צילינדר - השפיץ שבסוף. כן?

אז יש שאלה. לפני שאני מסתכל על החלקים באופן מדויק יותר, אני מניח שהם קיימים. זה מה שאנחנו קוראים - הנתונים הגולמיים, שעליהם התפיסה שלי מבוססת. אני רואה את כל הצילינדרים האלה ומתוך זה הסקתי שיש עט, נכון? לא רק מהם אלא גם בגלל הנטייה שלי לחשוב שזה עט. אז אני סיפקתי את הנטייה, וגם סיפקתי את השם של הדבר בתור עט, בשביל שאני אוכל לדבר אתכם עליו.

ובעצם, אם אני מסתכל, אז החלקים האלה, גם יש להם איזשהו פירוק משנה, ואני לא יכול להגיד שזה צילינדר. אני יכול להגיד על זה שזה בעצם אוסף של חלקים שהם קצת אחרים. חלק צילינדר, חלק צורה אחרת, וכך הלאה.

אז אם אני מסתכל בנתונים הגולמיים, מצד עצמם, בלי להתעמק בהם - אז אני אומר: עט. אבל אם אני מסתכל בהם יותר מקרוב, אז אני רואה שגם הנתונים הגולמיים, הצילינדר שראיתי, הוא לא קיים מצד עצמו אלא בעצם זה אוסף של דברים יותר קטנים, ואני יכול ללכת ולחדד את ההתבוננות וכל פעם שאני עושה את זה אז מתברר לי שהשכבה הקודמת היא לא באמת קיימת, אלא היא איזשהו שם, שהלבשתי על משהו.

קיים, אבל לא באמת, ועם זאת - מתפקד

אז פה אנחנו מגיעים לנקודה מאוד חשובה, טעות שאנחנו עלולים לעשות בתור מורים שצריך להימנע ממנה. והטעות היא כאשר אתם תלמדו את החומר בבוא יומכם, לא להגיד לתלמידים שבעצם הנתונים הגולמיים הם לא קיימים. מי שלקח את נדרי לוחם הרוח, אז יש שם אחד הנדרים שאומר לא ללמד ריקות בצורה שתפחיד את התלמיד, שתגרום לתלמיד להיבהל ולעזוב את הדרך הגדולה.

אז זאת אחת הצורות שאנחנו יכולים לעבור על הנדר הזה. אם אנחנו הולכים ואומרים לתלמידים שלנו שהנתונים הגולמיים לא קיימים, זה מביא לטעות שהתלמיד יכול לחשוב ששום דבר בעצם לא קיים.

זה לא ששום דבר לא קיים. זה נכון שהצילינדר הזה הוא לא קיים באמת כצילינדר, כי אני יכול לפרק אותו הלאה, אבל זה לא אומר שהוא לא קיים. בעצם, כל הדברים קיימים בתוך השלכות שלנו, אין לדברים קיום אחר. אז להגיד שזה לא קיים, זה כאילו להגיד, אין לי פה השלכה. אבל יש לי פה השלכה, יש לי השלכה של עט. אז זה קיים בתור השלכה שלי של עט. אז צריך להיות מאוד זהירים ולא לגרום לתלמידים - כאשר אתם, בבוא יומכם, תסבירו את זה - לא לגרום לתלמידים לחשוב שאין שום דבר.

זה טעות מאוד חמורה, כי אז המסקנה הטבעית היא, אם אין שום דבר אז לא חשוב איך אני מתנהג, אז אני יכול להיות נחמד או לא נחמד, בעצם אין שום דבר, שזה הטעות הגדולה.

מהקהל: גם צילינדר, גם לחלקים האלו, גם להם יש הסכמה?

המורה: זה בדיוק מה שדיברנו עליו, מה יש מתחת? אנחנו יכולים להמשיך ולפרק עד אין סוף, נכון? אז בעצם כל הזמן יש השלכות. בהתחלה יש פה השלכה של עט, ואם אני רוצה להסתכל על החלקים אז יהיה לי השלכה של החלקים בתור, נניח פה, אוסף של שני צילינדרים ועוד איזה צורה אחרת. כן? אז אין שום דבר שהוא קיים באופן אובייקטיבי, כל הדברים קיימים כהשלכות שלי.

מהקהל: כולל אטומים?

המורה: כולל אטומים; קיימים כהשלכות שלי, אבל קיימים ומתפקדים.

מה שטוב בהשלכות זה שהן מתפקדות. מה שטוב זה שאני יכול לכתוב עם העט הזה. ומה שטוב זה, שכשאני אגיע לגן העדן אז יהיה לי את העונג של הבודהה וזה מה שאנחנו רוצים לעשות. וגם הסבל שלכם היום הוא לא קיים מצד עצמו, גם הסבל שלכם היום זה השלכה. אבל זה כואב, נכון? ואנחנו לא רוצים אותו.

כל המטרה שלנו זה ליצור את הקארמה שתביא לנו את ההשלכה שאנחנו רוצים, זה כל המשחק.

- אז השלב הראשון זרעים,
- השלב השני - הנטייה,
- השלב השלישי זה אני רואה את הדברים בתור קיימים מצד עצמם.

4. מה השלב הרביעי? **השלב הרביעי: חלק מהדברים מוצאים חן בעיני, אני רוצה אותם וחלק מהדברים אני לא רוצה אותם.** אז זה מה שאנחנו קוראים לרצות עם בורות, או לדחות עם בורות.

זה לא רק שאני רוצה אותם או לא רוצה אותם - זה בפני עצמו לא רע. זה גם כן ריק, אין לו תכונה עצמית של להיות רע - לרצות משהו. מה שרע זה **כאשר יש את האמונה שזה קיים מצד עצמו, ואז אני צריך ללכת ולעשות דברים אולי בלתי מוסריים אם אני רוצה אותו.**

אני רוצה כסף - זה לא בהכרח רע, כי הכסף יכול לשמש אותי אחר כך לעזור להרבה אנשים, אבל אם אני רוצה כסף ואני חושב שהכסף קיים מצד עצמו, אז אולי אני אלך ואני אמעל ואני אגנוב ואני אעשה דברים כאלה בשביל להשיג את הכסף, שזה יאסוף לי את כל הקארמה השלילית שאחר כך זה תגרום לי לכל הסבל.

5. **השלב החמישי זה הקארמה הזאת.** אז בגלל שאני רואה את הדברים כקיימים מצד עצמם ובגלל שחלק מוצא חן בעיני, חלק מהדברים שאין לי מוצאים חן בעיני, וחלק מהדברים שיש לי אני לא רוצה, אז אני אולי אלך ואעשה...

כל מה שאני לא אעשה, במחשבה, דיבור ומעשה, אז אני אוסף קארמה. בשביל לאסוף קארמה אנחנו צריכים את הבורות הזאת. **ברגע שאין שום בורות מעורבת אז אנחנו לא קוראים לזה קארמה, אלא זה רק חסד.**

אז אנחנו אוספים קארמה, בשלב החמישי,

6. **ובשלב השישי אנחנו מסובבים את גלגל החיים,** זאת אומרת הקארמה הזאת נשמרת אצלי, וכתוצאה מזה, בגלגול הבא שלי יהיו לי שוב את הזרעים הקארמיים לפתח את הנטייה, ומתוך הנטייה לראות את הדברים בתור קיימים מצד עצמם. ואז כשאני רוצה אותם או לא רוצה אותם יש השתוקקות עם בורות או יש דחייה עם בורות, ואז אני אוסף קארמה ושוב הגלגל חוזר ושוב הגלגל חוזר.

איך אנחנו עוצרים את הגלגל הזה?

איך חותכים?

אנחנו אומרים **שהנקודה שבה אנחנו מכים בשרשרת הזאת זה הנקודה של הבורות.** אנחנו מכים בעזרת החוכמה.

אנחנו חותכים את הגלגל בעזרת החוכמה. וזה אומר שאנחנו מפסיקים לראות את הדברים בתור קיימים מצד עצמם.

אם אני מבין שאמנם העט הזה זה עט פנטסטי, צבעים וצורה, מאוד מוצא חן בעיני, אבל זה בעצם השלכה שלי; בגלל קארמה שאספתי בעבר הוא מוצא חן בעיני. הוא בא ממני, הוא לא בא מבית חרושת שקניתי אותו. אם אני מבין את זה - אז אני בשליטה על המצב. אני מבין שאם זה בא ממני, כל מה שאני צריך לעשות, אם אני רוצה עוד כאלה, זה לעשות את הקארמה שתייצר אותם, נכון?

אני צריך ללכת ולייצר את הקארמה. אם אני לא אייצר את הקארמה, אז אחר כך אני אלך לחנות ובדרך תפגע בי מכוננית ואני לא אשיג אותם. אבל אם תהיה לי את הקארמה אני כן אשיג אותם. אז מה שקובע באמת אם אני אשיג עוד כאלה או לא אשיג עוד כאלה, זה הקארמה שלי.

הסופגנייה האחרונה

גשה מייקל תמיד מספר על הסופגנייה האחרונה. עושים סופגניות עם ציפוי שוקולד, כל מיני דברים כאלה משופרא דשופרא. אז הוא הולך למקום שמוכרים סופגניות והוא רואה שם בדיוק את הסופגנייה שהוא אוהב - אחרונה, נשארה שם אחת. והוא שומע מאחוריו איזה אישה זקנה: 'או אני מקווה שיש שם בדיוק את הסופגנייה הזאת אני כל כך אוהבת אותה', ואז הוא הולך מהר לקנות את הסופגנייה האחרונה לפני שהיא תקנה אותה.

אז מה יקרה אם אנחנו מתנהגים בצורה כזאת? מה שיקרה זה שאנחנו צורכים את הקארמה הטובה שהייתה לנו. אנחנו אוכלים את הסופגנייה - אנחנו צורכים קארמה, אבל אנחנו רואים את עצמנו גורמים אכזבה לאישה הזאת, והתוצאה היא שבעתיד תהיה לנו אכזבה, כתוצאה ישירה מהמקרה הזה.

אז, אם היה ברור לי שלקבל את הסופגנייה זה תוצאה של קארמה, מה אני הייתי עושה?

אני הייתי אומר לה: 'הו, אני רואה שאת רוצה את הסופגנייה הזאת, מזל שיש פה כזאת, בואי הנה תיקחי אותה', ועל ידי זה שהייתי נותן לה את הסופגנייה, בגלל שקארמה גדלה, הייתי מייצר קארמה שיהיו לי חמש סופגניות או עשר או מאה בעתיד.

מהקהל: או שהמוכר היה מוציא לך מאחורה מגש.

המורה: או שהמוכר היה מביא עוד מגש. ☺

והדוגמה השנייה זה שבא מישהו וצועק עליך.

אני יש לי נטייה לדבר בקול רם. כשאני מתרגש אני מרים את הקול, ואנשים חושבים הרבה פעמים שאני מרים את הקול אז אני מתרגז, וזה לא מה שיש. אני לפעמים מתרגז, אבל בדרך כלל אני מרים את הקול בגלל שקודם כל אני מסוגל לעשות את זה ושנית לא מתוך כוונה לצעוק, לא מתוך כוונה להפחיד, רק מתוך התרגשות. ואנשים שומעים: 'מרים את הקול, הוא בטח צועק, הוא בטח מתרגז, וכך הלאה. ואז זה מתחיל כל מיני דברים.

אז ברגע שאתם שומעים מישהו נניח צועק עליכם, הכי חשוב זה אם אתם זוכרים את הריקות של העניין או לא. אם אתם זוכרים שזה קארמה שלכם שעכשיו מתממשת אז אתם אולי תגידו 'וואו, הוא עוזר לי להיפטר מקארמה רעה, ובעד זה הוא מוכן לקחת על עצמו את הסבל בעתיד שבא כתוצאה מצעקות על אחרים. ואוו הוא עושה לי ממש טובה פה!'

זה המטרה. המטרה היא לא לגמור את האינטראקציה בריב עם הבן אדם השני. **המטרה היא לגמור את האינטראקציה שאני אוהב את הבן אדם השני.**

מהקהל: כלומר המטרה היא התגובה שלנו.

המורה: המטרה היא התגובה, ובמיוחד איך היא תשפיע על הבן אדם השני, **אני רוצה ליצור מצב שהתגובות שלי הם מעצימות אנשים אחרים וגם אם הם באים אליי כועסים הם יוצאים שמחים.** זה המטרה. ואם אני לא מבין שזה בא ממני, אין שום סיכוי שזה יתקיים. אם הם באים אליי צועקים אז אני בטוח אצעק עליהם בחזרה. עד שאני לא אבין שזה קארמה שלי שחוזרת אליי, בטוח שאני אצעק עליהם, ואולי יותר חזק ממה שהם צעקו עליי. ☺

מוטל עלינו לעזור למי שסובל

עכשיו יש לפעמים אנשים שבאים ואומרים: אם מישהו סובל האם זה לא הקארמה שלו? האם זה לא בא ממנו הסבל שלו? אז התשובה היא כן, זה בא ממנו. אם מישהו סובל זה הקארמה שלו. למה אני צריך להתערב בכלל? למה אני צריך ללכת ולעזור לבן אדם השני אם הוא סובל? הנה מבשילה לו הקארמה, יגמור את הקארמה הרעה וגמרנו, מה זה עניין שלי? למה להתערב בכלל?

אם אני רואה שמישהו מכה אדם אחר, וזה אולי מסוכן בשבילי להתערב, אז הסיבה למה בכל זאת אני צריך להתערב, זה

- שאני צריך לאסוף את הקארמה הטובה בשביל להגיע להארה.
- ולפעמים אני רואה בן אדם מכה אדם אחר, וכל מה שנראה לי זה החלק הגלוי – אבל, אולי יש חלק נסתר, שהבן אדם שמכה הוא בודהיסטווה והוא הולך להרוג אותו כמו שהבודהה הרג את האיש שרצה להרוג את החמש מאות אנשים אחרים על הספינה. כן, אולי הוא בא להציל אותו מקארמה רעה שלו, אני לא יודע את זה.
- האינפורמציה שיש לי, לפעמים היא חלקית ולפעמים היא לא מלאה. אני נכנס לחדר ומישהו מכה אדם אחר ואני מנסה לעצור אותו ובסוף מתברר שהאדם הראשון התחיל והוא הרבה יותר רשע. אני לא יודע את הכול. אבל כשאני רואה את עצמי נותן למישהו להכות אדם אחר, אז אני אוסף קארמה רעה. אני אוסף קארמה שבעתיד, כאשר אני אהיה בצרות ואני אצטרך עזרה, לא יעזרו לי. זה לא מה שאני רוצה, ובמיוחד זה יפריע לי להגיע להארה.
- אז יש פה מטרה של חיי העולם, שאני רוצה שיעזרו לי בעתיד אז אני הולך ואני עוזר לאנשים אחרים, וגם אני רוצה להגיע להארה כדי שאני באמת אוכל לעזור לאנשים אחרים.
- אז קודם כל כשאני עושה את הטוב, אני עושה טוב לעצמי, והרבה פעמים זה גם טוב מידי. כשאנחנו עושים משהו טוב, אז ההרגשה שלנו נהיית טובה. אז יש גם את השכר הזה המידי שעושה לי כסף בחיים.

מה שאנחנו אומרים זה ש

הבורות וההבנה של ריקות לא יכולות להתקיים בו זמנית באותה תודעה.

- בזמן מסוים או שאתה מבין בריקות או שאתה שכחת ואתה חושב שהדברים קיימים מצד עצמם.
- הם פשוט לא יכולים להתקיים באותה תודעה. זה אמנם יכול להיות שאתה זוכר את ההבנה של ריקות לשתי שניות ואחר כך שוב נראה לך שהכול קיים מצד עצמו לשעתיים, אבל באותו זמן הם לא יכולים להתקיים ביחד.
- וככל שאני מתאמץ לקיים בתודעתי את ההבנה של ריקות, אז אני זורע את הזרעים לזכור ריקות יותר בעתיד. אז המאמץ הזה מביא לחיזוק ההשקפה הנכונה וההשקפה הנכונה בסופו של דבר תנצח. בטוח שאנחנו בסופו של דבר נגיע להארה. אבל השאלה מתי? כל השאלה זה מתי? האם מיליוני מיליוני גלגולים או שאני הולך על זה בחיים האלה ומפסיק כבר עם הצרות האלה שמכות בי ונמאס לי, אני לא רוצה יותר.
- לפעמים זה לא אנחנו. לפעמים זה הסבל של מישהו שהוא קרוב אלינו שמעיר אותנו. לפעמים זה אימא שחולה, או ילד שחולה או אח או אחות שכואב להם ואנחנו אומרים: 'זה בלתי נסבל, אני לא מוכן לדבר כזה', ואז אנחנו עובדים ומתקדמים.

דרך קארמית

אם אתם זוכרים אמרנו שהקארמות מסתדרות כמו אווירונים לפני המראה ואנחנו רוצים להגיע לראש התור ובשביל זה אנחנו רוצים ליצור קארמות חזקות במיוחד. אז אחד הדברים שגורם לקארמה להיות חזקה, זה מה שנקרא: **דרך קארמית מלאה.**

אז איך אנחנו יוצרים 'דרך קארמית מלאה'? אז יש לנו ארבעה דברים:

- ראשית, **הבסיס, זה האובייקט שאיתו אני עושה את האינטראקציה.**
- השני זה **המחשבה. המחשבה שמלווה את המעשה,** ואני אסביר את כל הדברים האלה בקיצור.
- הדבר השלישי זה **האם ביצעתי בפועל את מה שהתכוונתי.**
- והשלב הרביעי נקרא **סיום של התהליך.**

1. הבסיס

אז מה זה הבסיס?

הבסיס זה האובייקט שעליו אני הולך לעשות.

האם אני נותן את הפרח הזה לחבר שלי, או שאני נותן את הפרח לארהט שהוא כבר מאוד מאוד מתקדם בדרך הרוחנית ויכול לעזור להרבה אחרים, או האם אני נותן את הפרח סתם לחבר, או שאני נותן אותו להורים שלי שעשו לי טובה גדולה בזה שהביאו אותי לעולם? אז ככל שהאובייקט הוא יותר חשוב **בשבילי.**

ויש פה עניין, כמה סבל יש לאובייקט הזה שאני עוזר לו. אם זה מישוהו שהוא סובל מאוד והעזרה שלי גורמת להפחתת הסבל, זה יותר טוב מאשר סתם מישוהו. זה אחרת לגמרי. **כמה זה הביא תועלת זה גורם חשוב בגודל הקארמה שאני יוצר.**

ואמרנו זה:

- **מידת הסבל של האובייקט.**
 - ומידת ההתפתחות - **מידת האפשרות של האובייקט לעזור לאחרים.** ולכן מקובל שכן אדם יכול לעזור יותר מבעלי חיים אחרים, למשל, לאחרים.
 - **וכמה האובייקט עזר לי.**
- אז אלה דברים העיקריים שקשורים באובייקט.

2. המחשבה

בנוגע ל**מחשבה**, אז גם כן יש שלושה חלקים:

- הראשון זה **זיהוי נכון של האובייקט.**
- לפעמים אני מתכוון לעשות משהו, אבל אני טועה. אני מתכוון להרוג את מוישה, ואני הולך ואני רואה מישוהו שדומה למוישה ואני הורג אותו. זה טעות בזיהוי. אז זה מפחית את הקארמה.
- הדבר השני זה, **כמה הנגעים הרוחניים מעורבים במעשה.**
- אם אני הורג מישוהו מתוך ריתחה, זה קארמה יותר גרועה. אם אני צועק על מישוהו ובאותו זמן יש לי כעס, אז זה קארמה גרועה. אם אני צועק מתוך כוונה ללמד אותו, אבל בעצם אני לא כועס בפנים, אז זה פחות קארמה, או שזה אולי זה בעצם קארמה טובה, כי הצעקות האלה זה רק אמצעי חינוכי.
- והגורם השלישי בעניין של מחשבה זה **המוטיבציה.**
- האם מה שאני עושה זה בשביל לעזור להם או בשביל לפגוע בהם, או שבכלל לא אכפת לי מהם ואני עושה את זה רק בשביל עצמי וכך הלאה.

3. הביצוע של המעשה

אז זה ברור. **כל עוד אנחנו רק חושבים אבל לא עושים אז זה קארמה הרבה פחות גדולה.**

4. והסיום

זה נגיד: 'או, אני שמח שעשיתי את זה', אני עשיתי את זה ואני שמח, ואולי אפילו אני אעשה עוד פעם דבר כזה בעתיד'.

אז אם אני שמח על מה שעשיתי, אם אני לא מצטער על מה שעשיתי, אז הקארמה נהיית הרבה יותר חזקה, ולא רק זה, אלא שאם כעבור שבוע אני שוב נזכר במה שקרה ושוב שמח על זה אז זה מגדיל את הקארמה עוד יותר.

החלק הכי חשוב של קארמה זה הכוונה

נקודה לפני אחרונה. מה קורה אם אני הולך בדשא, ואני דורך על איזה חרקים והורג אותם. האם זה קארמה שלילית או לא שלילית? כיוון שלא הייתה לי שום כוונה להרוג אותם ואפילו לא ראיתי שדרכתני על שום חרק, אז האם זה שדרכתני אבל אני לא מודע לזה שדרכתני, האם זה קארמה שלילית?

זה כן, זה קארמה שלילית, חלשה. ☺ בגלל שאתם יודעים שבדשא צפויים להיות חרקים, כן? אז יש לכם מודעות שאם אתם תלכו בדשא, אז יש סיכוי שאתם תדרכו על החרקים האלה.

החלק הכי חשוב של קארמה זה הכוונה, ואם אין לכם כוונה לדרוך על החרקים אז הקארמה תהיה קטנה.

מהקהל: ברגע שאנו נושמים אויר פנימה אנחנו יכולים להכניס לתוכנו זה יכול להיות מחיידקים ועד כל מיני יצורים מיקרוסקופיים, אין לזה סוף לפי דעתי. עם אנטיביוטיקה בטח שהורגים אותם.

המורה: זו שאלה קשה. אחת ההוראות שהבודהה נתן לנזירים זה כשהם הולכים לשתות מים מנחל אז הם צריכים מסננת. זה לפחות לעשות את הניסיון למנוע את זה. יש בהודו כת שנקראת 'ג'יין', אז הם הולכים עם צעיף לפני הפנים בשביל לא לנשום דברים קטנים. לפחות עושים מאמץ.

אנחנו לא מקפידים בדרך כלל עד כדי כך, למרות שזה קארמה שלילית, מכיוון שאנחנו אומרים שאנחנו יכולים לכוון את התודעה שלנו לאסוף קארמה חיובית שתהיה הרבה יותר גדולה. להימנע מההרג של כל היצורים המיקרוסקופיים שאנו נושמים פנימה - זה טוב. זה בפירוש קארמה טובה לנסות למנוע את זה, אבל יש קארמות יותר טובות שאנחנו יכולים לעשות ולכן אנחנו לא מקפידים כל כך בנושא הזה.

למה כל כך חשוב לעשות קארמה עוצמתית?

למה זה כל כך חשוב, לגבי כל הקארמות לעשות קארמות גדולות?

קארמות גדולות מאפשרות לנו לתרגל טנטרה, ולהגיע להארה בחיים האלה. כבר אמרנו שהחיים האלה זה מקרה נדיר, החיים האלה זה כמו לזכות בהגרלה בפרס הגדול. אז לנצל אותם, אתה רוצה להגיע לאיזשהו מקום שיבטיח אותך מפני נפילה לחיים של סבל שמהם נורא קשה לצאת.

ולכן אנחנו עושים מה שאנחנו יכולים לגמור מהר את הצרות, ולכן אנחנו רוצים לדעת איך ליצור את הקארמות הגדולות שיזנקו לראש התור. לא רק למנוע סבל בחיים האלה. המטרה של זה היא לא כל כך למנוע את הסבל ושיהיה לנו כיף בחיים האלה, כמו ש - הטוב האולטימטיבי, שנגיע להארה, או שנגיע לפחות למקום שאנחנו לא ניפול חזרה ללידות של הסבל.

חיוני לשמור על מודעות

הדבר הכי חשוב בנושא של קארמה זה לשמור על מודעות במשך היום. להיות מודע מה קורה איתנו, איך אנחנו מתנהגים, האם ההתנהגות שלי היא טובה או רעה. זה לא מספיק שאתם קמים בבוקר ואתם אומרים: היום אני אהיה בן אדם טוב. תשכחו את זה ותעשו מיליון דברים רעים אם אתם לא תשמרו מודעות כל היום.

והכלי הכי חשוב שיש לנו לשמור על המודעות זה מה שאנחנו קוראים 'היומן'. והיומן זה להפסיק כמה פעמים ביום ולהסתכל מה היה בשעתיים וחצי האחרונות. מה היו הדברים הטובים שעשיתי. מה היו הדברים הלא טובים שעשיתי.

רזיה תספר לנו פה יותר, ובחרנו את רזיה מפני שהיא המומחית.

היומן

רזיה: ערב טוב.

- עשרת כללי החופש

הבודהה אומר שיש לנו שמונים וארבעה אלף נגעים, אבל עשרה מהם הם עיקריים ויש אותם לכולנו. כולנו נגועים בהם, בלי יוצא מן הכלל, אלה עשרת כללי החופש שאני רשמתי לכם פה.

אלה עשרה כללים הראשוניים שאיתם אנחנו עובדים בתור נדרים.

נדרים הם - הייתי מציעה לנו להסתכל עליהם כחברים שלנו, כמלאכים אפילו. אנחנו עובדים עם העשרה הנדרים האלו לאורך היום, שישה כל יום, והם בעצם עוזרים לנו לשמור על הקו, ובלי שיפוטיות לראות את המקומות שאנחנו נופלים ולעשות נגדם אנטידוט ובצורה הזאת באופן הדרגתי לעשות תהליך טיהור של נגעים וגם להתחיל לזרוע באופן מודע זרעים חיוביים.

- כללים הקשורים בהתנהגות

יש לנו בתוך העשרה האלה שלושה כללים של התנהגות, או של גוף. אני אעבור עליהם בקצרה. יש להם שני פנים צד חיובי וצד שלילי:

1. **לשמור על החיים – לא להרוג או לא לפגוע.** זה למשל נדר שבימים האחרונים הוא אקטואלי עבור כולנו במצב שאנחנו חווים כרגע בעזה, אבל הוא יכול להיות תקף בכל מקום. גם כשאני נוסעת על הכביש ואני עוברת את המהירות המותרת, כי אני ממהרת לשיעור - אני פוגעת בחיים, כי על ידי זה שאני עברתי על החוק עכשיו ונסעתי מעבר למהירות המותרת, אני זרעתי זרעים לראות תאונות דרכים בחיי. עבורי או אחרים. אני גם קוראת כל יום בעיתון על תאונות דרכים קטלניות, זה הכול בא מהתנהגות לא אחראית שלי בדברים האלה.

ולשמור על חיים זה לא דבר שאני צריכה להסביר לכם איך לעשות אותו, כן?! גם ללמד דהרמה זה לשמור על החיים, כי כשאנחנו מלמדים דהרמה אנחנו נותנים לאחרים את הכלים לצאת מסמסרה, לצאת מכל סבל ולהגיע לאושר המוחלט. לצאת בכלל מגלגל החיים ולא למות יותר. יש לזה סקאלה מאוד גדול של אפשרויות. יש באתר פירוט על הנדרים האלה, ואתם תוכלו להיכנס ולראות את זה. פירוט על עשרת כללי החופש.

2. אז יש שלושה של גוף, השני זה **לשמור על הרכוש - לא לגנוב.**

3. והשלישי זה **התנהגות מינית הולמת.** כאן לרובנו יש בעיות קשות. אנחנו כולנו בטוחים שאנחנו טלית שכולה תכלת ואנחנו הכי בסדר בעולם, יש לנו רק את בן הזוג שלנו, אנחנו לא מסתכלים לא ימינה ולא שמאלה.

כל פורנוגרפיה שאנחנו רואים בפרסומות, כל כתבה שאנחנו רואים על מישהו שאנס, וכל רשת פדופילים שאנחנו קוראים עליה בעיתונים וכל זה, ושאנחנו רואים את זה בכמויות גדולות, מאיפה זה בא? מהמיינד שלנו.

אז זאת אומרת שהמיינד שלנו רחוק מלהיות טהור. אם אנחנו ננהל יומן אנחנו נתחיל לראות. וצריך אומץ בלנהל יומן כי היומן לא יראה לנו פרצוף יפה, אם אנחנו נעשה אותו כמו שצריך אנחנו נראה שמה הרבה דברים שלא יהיה לנו נעים לראות. צריך אומץ בלהודות בזה שזה ישנו ולהגיד: וואלה, עכשיו צריך לעבוד על זה ולטהר את זה.

- כללים הקשורים בדיבור

אחרי שלושה נדרים של גוף יש ארבעה נדרים של דיבור.

4. לדבר אמת - לא לשקר.

אז גם כן, רובנו חושבים שאנחנו לא משקרים, שאנחנו אומרים את האמת, אבל אנחנו לא. מספיק שאנחנו הבטחנו למישהו משהו ולא קיימנו, זה יכול להיות משהו קטן, כן? מספיק שאנחנו משקרים אפילו לעצמנו, שקרים לבנים שאנחנו לא מוכנים להודות על מי שאנחנו ואנחנו לא עושים שם את העבודה, למרות שרוב הקארמה שאנחנו צוברים היא כמובן מול אחרים.

אז כולנו נופלים במקומות האלה, ונופלים הרבה.

5. הבא זה לקרב לבבות – לא לדיבור מפלג.

אני אישית, הנושא הזה מלווה אותי מהרגע שנולדתי, זה נושא שהולך לכל אורך החיים שלי. אני לא יכולה לפגוש את ההתפרקות האלה של המשפחות שלי, אם אין לי את הווירוס הזה חי ופעיל ואני רואה עכשיו כמה הוא פעיל, הוא פעיל בצורה מטורפת.

אם אני דיברתי עם חברים וסיפרתי להם: הבעל אמר לי ככה ועשה לי ככה מה עשיתי? עשיתי דיבור מפלג. הוא חבר שלהם ואני עכשיו אמרתי עליו דברים לא טובים אז הטיתי אותם נגדו, זה דיבור מפלג. ואנחנו כולנו עושים את זה כי אחרת לא היינו חיים פה במדינה שיש בה מלחמות כל הזמן. אנחנו עושים את זה כל הזמן, זה לא רק ברמה של משפחה. זה כלל חשוב מאוד לעבוד איתו.

וכנגד – האנטידוט, שזה הוא כמובן לעשות הכול כדי לחבר בין אנשים.

6. הנדר השישי זה לדבר בעדינות - לא לדיבור בוטה או גס.

וכאן נכנס גם העניין של הכעס. לפי מה שהלאמה אמרה, ואני מאמינה לכל מילה שלה, כעס אפילו הכי קטן מביא את המלחמה הבאה. אם היינו מבינים את זה שכשאנחנו כועסים אנחנו זורעים את הזרעים למלחמה הבאה אולי היינו מפסיקים לכעוס. התוקפנות שלנו, והיא ישנה אצלנו כל הזמן - נגד מי שחותך אותנו בכביש, נגד מי שנכנס בקופת חולים לשאול שאלה לפנינו - היא אינסופית, היא כל היום היא נמצאת איתנו, אנחנו לא Mother Tereza למרות שאנחנו חושבים שאנחנו.

אז כדאי עם הנדר הזה לעבוד חזק, במיוחד בימים המטורפים הללו שאנחנו נמצאים בהם כרגע. ובמנטרה של ג'ה צונגקה, נאמר שמה:

לקול רך זוהר, אדון של חוכמה מכל פגם נקייה

חשבתי על זה, למה קושרים את החוכמה עם קול רך? אמרתי וואלה, החכם הוא בכלל הרי לא רוצה להראות חכם. אבל יותר מזה, **חכם אמיתי שהבין ריקות, אין בו שום תוקפנות.** אז "קול רך" זה כינוי למנג'ושרי, אבל זה אסוציאטיבית מה שעלה לי שמה.

7. נדר שביעי לדבר בטעם - לא לדיבור סרק.

כל רכילות, כל עיסוק במשהו שהוא לא מועיל לכמה שיותר יצורים... זה לא בהכרח רק בדיבור, זה יכול להיות גם התנהגות; כל שאר הדברים של הדיבור יכולים לחול גם על התנהגות. אנחנו יכולים להיות בוטים גם בהתנהגות שלנו לא רק בדיבור.

ובדיבור סרק - אם אני יושבת ופותרת תשבצים, אם אני רואה טלוויזיה שעות, אם אני מפטפטת הרבה בבתי קפה וכיוצא באלה. אפילו לקרוא ספרים שלא תורמים כלום, זה הכול יכול להיכלל כאן במקום הזה של דיבור סרק, ובוודאי ובוודאי שרכילות.

ולדבר בטעם, לעומת זה, זה לבוא מהמקום של הדהרמה. להביא טעם לחיים של אנשים, לתת להם כלים. אז זה לא אומר שאנחנו צריכים ללמד דהרמה כל אחד, כי לא כל אחד בשל לשמוע. אבל לפעמים הדיבור שלנו הוא הדרך איך שאנחנו נראים להם; אם הם רואים שאנחנו שלווים, מאוזנים, מאושרים, זה גם סוג של דיבור, קומוניקציה, שאנחנו יוצרים עם הזולת שהוא משתכנע שכנראה משהו בדרך שאנחנו עושים והולכים בה הוא נכון. ואולי זה יביא אותם.

- כללים הקשורים במחשבה

שלושת הנדרים האחרונים הם של המחשבה או של התודעה, ולמעשה כל הנדרים באים מהמחשבה, אנחנו לא עושים שום דבר לפני שקיימת מחשבה שמביאה בעקבותיה או מעשה או דיבור. אבל מצוינים כאן שלושה.

8. הראשון זה לפרגן – לא תחמוד.

זה אומר שאנחנו צריכים לשמוח במה שיש לאחר, גם אם יש לו משהו שאנחנו נורא רוצים ואין לנו, גם אם הוא מצליח יותר מאיתנו. גם אם הוא מרוויח יותר מאיתנו. גם אם הוא מאושר יותר מאיתנו. זה לפרגן וצריך לעשות את זה הרבה ובגדול. והצד ההפוך שלו, השלילי, זה ה-לחמוד, לחמוד דברים. ואנחנו חומדים כל הזמן, אנחנו בהשתוקקות בלתי פוסקת, כל הזמן יש לנו, אנחנו חומדים בלי סוף דברים.

זה לא רק פרווה, שאני רואה מישהי בהיכל התרבות, או איזה יהלום יפה על טבעת, זה הדברים הגדולים נראים לנו, אבל זה בא בדברים הכי הכי קטנטנים ביום יום.

9. נדר תשיעי זה להשתתף בצער – לא לרצון רע.

וכאן גם כנגד רצון רע, נכנס רצון טוב, זאת אומרת אם כרגע יש מלחמה בעזה, יש בשני הצדדים אנשים שסובלים, גם כל האיזור שחוטף את הקאסמים וגם התושבים שיושבים בעזה, כולם סובלים, כולל המחבלים, החמאס וכולי שזורקים את הרקטות ואחר כך חוטפים את הפצצות מעל הראש. כולם סובלים, וכולם היו אימהות שלנו גם. אז להשתתף בצער, זה המקום הזה של לתת את החמלה גם להם, גם לאחרים, גם לאויבים, לא רק לאימא ולאבא ולאח ולאחות, גם לשכן וגם לניטראלי, וגם לאויבים.

ולחילופין לבוא עם רצון טוב כל יום לאנשים. רצון רע יש לנו הרבה.

10. הנדר האחרון, עשר, הוא החשוב מכולם, הוא ההבנה של קארמה וריקות בהיבט החיובי, והשקפה שגויה בהיבט השלילי.

אם אנחנו מבינים את זה, אז כל שאר הנדרים מאליהם, אנחנו נעמיק את העבודה איתם, אנחנו נעשה את הדרך היישר להארה אם אנחנו נבין את זה באמת לעומק. וכמו שאומרים כאן כל הזמן, צריך לחוות ריקות בשביל להבין את זה באופן עמוק.

אבל אפשר ביום לשים לב שאנחנו מתייחסים למשהו כאילו הוא קיים מצד עצמו. והיו לי הרבה רגעים של שכחה. אז כשמתעוררים ונזכרים, אפילו להרף שנייה, נזכרים שהוא ריק מצד עצמו והוא לא הסב לי סבל הוא רק איך הסבל בא אלי, זה הקמצוץ הזה פה והקמצוץ פה עושים לנו את הקארמה שבסוף הדברים האלה יתגברו ונהיה רק בהשקפה נכונה, הלוואי.

איך מנהלים יומן?

- שש פעמים ביום

יש לנו ביומן שני עמודים. בצד הימני אנחנו עושים שש משבצות, כי אנחנו כל יום רושמים רק שישה נדרים, אנחנו מקצים לכל נדר כשעתיים וחצי.

8:30 בבוקר מתחיל הנדר הראשון. אנחנו פותחים את היומן, כותבים במשבצת העליונה למעלה, רושמים פה למעלה, לשמור על החיים לא להרוג, 8:30. אנחנו מכווננים על הנדר הזה, ואנחנו רואים איפה אנחנו עוזרים ואיפה אנחנו לא עוזרים.

ואנחנו שוכחים כל הזמן, אין מה לעשות. אנחנו נופלים כל הזמן, אם לא היינו נופלים לא היינו צריכים נדרים, הנדרים הם כללי התנהגות שאנחנו עובדים איתם כל הזמן ואנחנו כל הזמן נופלים.

בשביל זה, אנחנו נרשום פלוס למשל: 'ירדתי לפארק ונתתי אוכל לחתולי רחוב בפארק', נניח. 'לקחתי את אמא שלי לרופא שיניים, היא בת שמונים ושתיים והיא נופלת הרבה ודאגתי שהיא תעלה במדרגות והזהרתי אותה על כל מילימטר שיש איזה בליטה שלא תיפול שם'. אני יכולה לרשום את זה בפלוס, נכון? במינוס אני ארשום: 'אני מיהרתי להגיע לאימא שלי הביתה ונסעתי במהירות מעל המותר' למשל. 'כעסתי הבוקר על הבעל שלי', אמרנו אם אני כועסת אני זורעת זרעים למלחמה, אז זה יופיע פה.

עכשיו כיוון שיש מינוס אז צריך להיות גם לעשות כאנטידוט כנגד המינוס הזה. אז אם אני כעסתי ונניח יש לי נטייה מאוד חזקה לכעוס, אז אני בחמש דקות הבאות רושמת: 'חמש דקות עכשיו לא לכעוס על אף אחד'. ואני צריכה לעמוד בזה, אם אני בן אדם שלא כועס הרבה, אז אני אגיד חצי יום, יום, שבוע.

אני הגעתי למסקנה שהחולשה שלי ביומן שלי, שאני לוקחת לעשות [אנטידוטים] מדי רחבים. צריך לעשות יותר ספציפית, לעבוד איתם ממש נקודתית, כי כשאתה לוקח משהו רחב, זה בלתי אפשרי לשמור על זה לאורך שבוע, בלתי אפשרי. אז לקחת לשעה, שעתיים, שלוש. לא לכעוס על אף אחד או לא לצעוק על אף אחד.

אנטידוטים שאנחנו יכולים לעשות, זה לא רק לעשות משהו שהוא נוגד את מה שעשינו, אלא זה גם לעשות מדיטציה שבה אנו מתחרטים, זה לעשות את ארבעת כוחות הטיהור שיש לנו, או לעשות וידוי לפני נה לאמה, או לפני בן אדם שפגענו בו, או לפני הלאמה במדיטציה, יש לנו הרבה אפשרויות לעשות אנטידוט.

מהקהל: סליחה רגע, כשאת אומרת לא לכעוס... הרי כעס זה דבר שעולה, אז את מתכוונת לא לפעול!

רזיה: אז הכוונה להיות מודע ולהתאפק, כן. ואפילו אם תתאפקי דקה ואחרי זה תכעסי - זה גם כן טוב. אז זרעת כבר זרע של להתאפק אפילו לחצי דקה, אוקי.

הגיע 10:30, אנחנו עושים את הנדר השני, לשמור על הרכוש - לא לגנוב, תיכנסו לאתר תראו את הפירוט.

ובסוף השעתיים וחצי האלו, או השעתיים האלה, נעשה את הפעולה על הנדר הזה ונעבור לנדר הבא. וככה נעבור את כל היום.

- בסוף היום

בשבע בערב או בשמונה יש לנו את נדר האחרון לשעתיים האחרונות, ואז אנחנו לוקחים את היומן ועוברים לחצי השני שלו, בצד הזה, אוקי?

בצד הזה אנחנו רושמים לעצמנו סיכום של היום, שלושה דברים טובים ושלושה דברים רעים שעשינו היום. מתוך המינוסים שהיו לנו ביומן או מתוך מינוסים שיש לנו במשך היום שלא הופיע לנו ביומן, כי יכול להיות שיש מינוס שלא הופיע בנדריים של היום אבל הוא כן היה, אז אני ארשום אותו פה.

וגשה מייקל מציע לפני השינה לעבור שוב מהר להתחרט על הדברים שנפלנו בהם היום ואחרי זה לשמוח בדברים הטובים שעשינו היום, וללכת עם מיינד שמח לישון לקראת היום הבא. הוא אומר שהוא מעלה את הנדריים בבוקר על הכוס קפה או תה שלו. אני אישית עושה את זה בלילה אז אני כבר הולכת לישון עם הנדר הראשון הוא כבר מלווה אותי גם לתוך הלילה, אז יש לי אותו יותר שעות במיינד שלי.

בחלק מהיומנים יש גם מקום ליומן מדיטציה. זה לא קשור לנדריים, שאנחנו עושים כל יום, ויש הוראות איך למלא את זה. אני לא אכנס לזה כאן. וגם אם קיבלתם איזשהן תובנות היום גם רושמים את זה ביומן. כן? אז זה ממש על קצה המזלג מה צריך לעשות כדי לנהל יומן.

אני ממליצה לכם בחום לעשות את זה. אני חושבת שזה כלי מדהים שאם אתם תעבדו איתו קצת אתם תתחילו לראות שינוי ביחסים שלכם עם הסביבה, ביחסים שלכם עם עצמכם, ואני ממליצה לכם בחום להיכנס לאתר.

תודה רבה.

(מחזאות כפיים)

לאמה דבורה-הלה: תודה רבה, תודה רבה רזיה, על התרומה שתרמת לאחרים מחייך, תודה רבה.

השיר על השאיפה להארה

יש כאן כמה אנשים שהלחינו כמה מהתפילות היפות שלנו ואתם כולכם מדהימים, כל סימסטר אנחנו מתעשרים בעוד רפרטואר, אז הייתי רוצה שנסיים את השיעור הזה עם אחד מכם ואחר כך את השני בשיעור הבא.

אז דודו הלחין תפילה שיש לנו - אתם זוכרים שדיברנו על בודהיציטה, בודהיציטה זאת האהבה הענקית שאנחנו שואפים לפתח בליבנו מכיוון שהיא זאת שתדחוף אותנו בדרך לחסל את כל הים הזה של נגעים שאנחנו משתכשכים בו כל הזמן וגורם לנו סבל. אז אנחנו עושים תפילה כדי שהיא תתעצם. ותאמינו או לא, תפילות עובדות. איך הן עובדות? בגלל שעצם התפילה זורעת זרעים בליבנו כדי שנקבל את התוצאות. עצם המשאלה והתחינה.

אז בבקשה דודו.

דודו: אחד הדברים שהיומן לא עושה - הוא לא מבטל מבוכה. אין נדר כזה כנראה. הלאמה פעם אמרה, אולי מישהו ילחין פעם את הארבע שורות האלה, ובאחד הפעמים שהייתי בבית עם הילדים פתאום באה איזה מנגינה והתחלתי לשיר אותה, ואחרי זה שרתי את זה לסנגהה, גם במבוכה רבה, והנה אני מוצא את עצמי פה, הודיעו לי היום אז אפילו לא עשיתי חזרות עם עצמי. אבל אתם יודעים, בשביל הדרך גם עוברים דרך זה.

טוב. אז אני אשיר שתי שורות, אתם תחזרו ונתקדם משם.

**השאיפה הנשגבה - אם טרם צמחה, לו תצמח לאלתר
אם טרם צמחה, לו תצמח לאלתר.**

**השאיפה להארה - אם טרם צמחה, לו תצמח לאלתר,
אם טרם צמחה, לו תצמח לאלתר**

**וזו הנדירה - אשר כבר צמחה, מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר
מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר**

**וזו הנדירה - אשר כבר צמחה, מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר
מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר.**

**השאיפה להארה - אם טרם צמחה, לו תצמח לאלתר,
אם טרם צמחה, לו תצמח לאלתר
וזו הנדירה - אשר כבר צמחה,
מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר,
מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר.**

טוב, אם אנחנו כבר במבוכה אז נלך עד הסוף. אז בואו נעצום עיניים. תעצמו עיניים. אתם זוכרים את המילים, נכון? פשוט. ובאמת תתחברו לשאיפה להארה. ונעשה את זה קצת יותר מהר, ככה רגש.

**השאיפה להארה - אם טרם צמחה, לו תצמח לאלתר,
אם טרם צמחה, לו תצמח לאלתר.
וזו הנדירה - אשר כבר צמחה,
מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר,
מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר.**

אוקי יותר מהר.

השאיפה להארה - אם טרם צמחה, לו תצמח לאלתר,
אם טרם צמחה, לו תצמח לאלתר
וזו הנדירה - אשר כבר צמחה,
מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר,
מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר.
מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר.

(מחזאות כפיים)

(מנדלה)

(הקדשה)