

קורס ACI מספר 5: כיצד עובדת קארמה?

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואקי'

עריכה תרגום והגשה על-ידי

לאמה דבורה-הלה

סתיו 2003

שיעור 10

(מנדלה)

(מקלט)

צבירת החסד

לא נשארו לנו הרבה שנים לצבור קארמה טובה, וצריכים לצבור מצבורים עצומים של קארמה טובה כדי לצאת מסמסרה. אז אנחנו רוצים ללמוד שיטות שיאפשרו לנו לעשות את זה כמה שיותר מהר, כמה שיותר חזק וזו הסיבה לשיעור הזה. וזה מופיע בסוף הפרק באבהידהרמה קושה.

בתחילת המקראה שלכם יש כל מיני סוגים של נתינה, ובאופן כללי לא כל נתינה צוברת קארמה חיובית; לא כולם צוברים קארמה חיובית. על מנת שנתינה תצבור קארמה חיובית,

חשוב מאוד מה המוטיבציה לנתינה.

הנתינה היא מאוד חיובית ומאוד חזקה –

- אם המוטיבציה [היא] לתת כבוד לאובייקט גבוה, לאובייקט נשגב כגון: שלושת היהלומים

- או המוטיבציה היא לעזור לאובייקט שסובל, לאובייקט שנזקק

אם מישוהו בא ומכוון אקדח אליכם, ואומר: "עכשיו תתנו לי את הכסף!" ואתם נותנים מתוך פחד, זה לא צובר את הקארמה של נתינה, כפי שאנחנו מדברים עליה פה. ואני לא אומרת: אל תתנו להם - חשוב לשמור על החיים שלכם. אבל זו דוגמא לנתינה מתוך פחד, שלא צוברת את הקארמה שאנחנו מחפשים לצבור.

סוג אחר למשל של נתינה שלא צובר קארמה כל כך טובה זה אם אנחנו נותנים מתוך תקווה לקבל משהו בתמורה, נותנים על מנת לקבל חזרה - זה מאוד מחליש את הקארמה.

אז כאמור, היום אנחנו רוצים ללמוד

אילו סוגי נתינה צוברים עבורנו קארמה חזקה

עכשיו, באופן כללי חשוב לזכור שנתינה היא לאו דווקא בגוף. למרות שהרבה פעמים הנתינה היא דרך הגוף, אנחנו נותנים דברים למישוהו, אבל [היא] לא חייבת להיעשות בגוף, היא יכולה להיעשות בדיבור, והיא כרוכה במחשבה שהולכת עם המעשה.

נתינה שנעשית בצורה מלאה ונכונה, וזה כתוב באבהידהרמה קושה ובכל מקום, נתינה כזאת יכולה להביא לעושר רב, עושר ב-ע', ורווחה גדולה. כשנגמור את השיעור היום יהיה לכם כל הידע. אם אתם רוצים להתעשר ורוצים לעבוד על זה קצת אז יהיה לכם כל הידע.

הבעיה של כל עושר חומרי שצוברים, זה שכשהקארמה שלו נגמרת גם העושר נגמר. כל הדברים האלה ילכו לאיבוד, אין ביכולתנו לשמור אותם. ובוודאי שאין ביכולתנו לשמור כסף ועושר חומרי. אז כשנגיע לשם אולי נדבר על זה קצת יותר.

אז יהיה לנו היום כמה רשימות, כמו שמקובל ונהוג בבודהיזם.

1. נתינה לטובת עצמי

הסוג הראשון,

བདག་གི་དོན་ཕྱིར་སྤྲོད་པ།
Dak gi dun chir jinpa

dak פירושו אני

אז *dak gi* במקרה הזה יהיה לי

Dun chir זה לטובתי שלי

בסוף יש *jinpa* שזה נתינה.

זאת אומרת, פירוש המשפט הוא: נתינה לטובת עצמי.

מה זה נקרא נתינה לטובת עצמי?

— זה סוג של נתינה שמתבצעת על ידי אדם שהוא לא *Arya*, שהוא עוד לא ראה ריקות ישירות. ואדם כזה, למשל, כשהוא נותן מנחה ל- temple או למורה או על השולחן מנחה וכך הלאה, אדם כזה רוצה להשתחרר מסמסרה. זאת אומרת זה סוג של נתינה שניתן על ידי אדם שהוא עדיין בסמסרה. לא רק שהוא בסמסרה אלא שהוא בפירוש בתוך עולם התשוקות, לא השתחרר עדיין מעולם התשוקות.

— והאובייקט שלו הוא נותן הוא אובייקט שהוא מחוץ לסמסרה, כגון שלושת היהלומים.

האובייקט במקרה הזה [של] נתינה לא זקוק למה שאתם נותנים לו. הבודהה או הדהרמה או הסגנה לא זקוקים לאובייקט שאתם נותנים להם. אבל אתם נותנים אותו מתוך רצון וכוונה להשתחרר מעולם הסמסרה. זאת אומרת זו

נתינה שאדם נותן, אדם שהוא עדיין בעולם התשוקות,
על מנת להשתחרר מעולם התשוקות,
והוא נותן לאובייקטים שהם כבר מחוץ לעולם התשוקות,
או מחוץ לסמסרה בכלל.

מה יוציא אדם מסמסרה?

דיברנו על זה הרבה, ונמשיך לדבר על זה עוד יותר:

- לראות ריקות ישירות, ובעולם של האבהידהרמה קושה אנחנו לא מדברים על ריקות, אלא מדברים על חוסר עצמיות.
- לפתח יכולת מדיטטיבית הולכת ומעמיקה.
- לפתח renunciation, מה שאנחנו קוראים תפנית בעולם הרוח.
- לפתח הבנה שהדרך הארצית תמיד, תמיד תכזיב –

ללא יוצא מן הכלל, היא תמיד תכזיב, לא משנה כמה יש לנו, וכמה טוב לנו כרגע, אנחנו מכל זה נצטרך להיפרד. הדרך הארצית, גם אם נצבור אושר ועושר, אנחנו לא יכולים לשמור את זה. התוצאות האלה הם תמיד ארעיות.

וההבנה הזאת מניעה אדם לתת מנחה בגוף, בדיבור, ובמחשבה לשלושת היהלומים:

בגוף - זה פיזית לתת מתנה, או לתת מנחה על שולחן המנחה.

באמירה - זה לקחת refuge, למשל, לעשות את התפילות.

ובמחשבה - זה להתכוון לתפילות במחשבה.

התוצאה יכולה להביא בסופו של דבר, אם עושים את זה מתוך הבנה מלאה ובכנות, היא יכולה בהדרגה להוציא אותנו מסמסרה. תוצאה כזאת עדיין נחשבת נמוכה. למה? מכיוון שאת מי היא מוציאה מסמסרה? היא מוציאה מסמסרה את האדם שעושה את הנתינה. זאת אומרת, האדם מרוכז בטובתו שלו. אז זה קצת מתאים לשלושת ההיבטים שאמרנו - זה אדם עם היבט צר. שהוא נותן את הנתינה על מנת להשתחרר מסמסרה, הפוקוס הוא על עצמו.

2. נתינה למען הזולת

סוג שני של נתינה:

གཞན་གྱི་དོན་སྲིད་སྒྲིག་པ།

Shen gyi dun chir jinpa

shen פירושו אחרים או הזולת.

shen gyi dun chir jinpa זאת אומרת נתינה למען הזולת.

זה הסוג השני של נתינה. בסוג הזה של נתינה אין שום טובת הנאה לאדם הנותן. למה זה?

– **כי האדם הנותן בסוג הזה של נתינה הוא Arya.** Arya ומעלה, הוא אדם שכבר ראה ריקות ישירות. אין לו צורך יותר בתועלת של הנתינה. וכל מה שהוא עושה זה למען הזולת. זאת אומרת הוא נותן כדי שהזולת יגיע להארה. אז במקרה הזה: הנותן - אינו צריך יותר את הנתינה

– **והמקבל - עדיין צריך.** המקבל הוא Non arya,

ה-Arya אין לו כבר שום תשוקה לדברים בעולם התשוקות, והמקבל עדיין לא איבד את התשוקה הזו. הנותן איבד את ההשתוקקות לדברים ארציים. הוא בכל זאת נותן דברים, והוא נותן אותם מתוך כוונה לעזור לזולת להגיע להארה.

3. נתינה לתועלת שני הצדדים

הסוג השלישי

གཉིས་ཀའི་དོན་སྲིད་སྒྲིག་པ།

Nyikay dun chir jinpa

Nyi זה שניים,

אז *Nyikay dun chir jinpa* פירושו נתינה לתועלת שני הצדדים, גם הנותן וגם המקבל.

אז שוב זה לא בדיוק מה שחושבים באופן אינטואיטיבי. פה הכוונה היא שגם הנותן וגם המקבל הם עדיין בסמסרה, שניהם:

– הנותן עדיין בעולם התשוקות,

– המקבל עדיין בעולם התשוקות.

יכול להיות שאחד או אפילו שניהם, יהיו אריות, אבל עדיין לא ארהט. אריה, כשהוא מגיע למצב של אריה, עדיין לא השתחרר לגמרי מעולם התשוקות, הוא עדיין יכול להיוולד שנית. אז פה יכול להיות שאחד או שניים מהם הם אריה, אבל אריה שהוא עדיין בשלבים הראשונים בדרכו, בדרך הרביעית.¹

¹ מבין חמש הדרכים בדרך להארה, שתוארו בשיעור 8, חלק ב'.

4. נתינה שהיא לא לתועלת אף אחד מן הצדדים

סוג רביעי של נתינה,

གཉིས་ཀའི་དོན་དུ་མིན་པའི་སྤྱིར་སྤྱོད་པ།

Nyikay dun du min pay chir jinpa

זו נתינה שהיא לא לתועלת אף אחד מן הצדדים.

זו הנתינה של בודהה שנותן לבודהה. בודהה לא צריך שום דבר מאף אחד. הוא השיג את כל מה שאפשר להשיג. בעולם הזה ומחוץ לעולם הזה. אבל לעומת זה בודהה כל הזמן נותן, וכשהם פוגשים בודהות אחרים הם נותנים להם הרבה כבוד. נותנים להם עוד חפצים שגורמים להם לעוד עונג.

זאת קארמה מאוד חזקה להגביר את ההנאה של אובייקט קדוש.

עבור הנותן זאת קארמה מאוד חזקה. עכשיו, הבודהה כבר לא צריך אותה, הוא עדיין עושה זה. אבל זה מה שמשמר אותו, הוא כבר לא יכול ליפול מהנירוונה.

נתינה שמביאה להארה

פעם שמעתי לאמה מאוד גדול שאומר: "אם אתה תלמיד רציני בדהרמה, הסיכוי שלך להתעשר הוא קטן. הוא קטן מאוד. זה מאוד לא סביר שזה מה שיקרה לך."

למה?

מכיוון שאם אתה רציני בדהרמה אתה מכוון את הנתינה שלך ואתה מכוון את הקארמה שלך להגיע להארה, אתה לא מכוון על מטרות ארציות. במידה שאתה מכוון על מטרות ארציות אתה לא תלמיד רציני בדהרמה. במידה שאתה תלמיד רציני בדהרמה אתה לא מכוון על מטרות ארציות, ולכן הקארמה הטובה שאנחנו צוברים, הפירות שלה יהיו להוציא אותנו מסמסרה, לאו דווקא להגביר את העושר החומרי שלנו.

האם יש פסול בעושר חומרי? לא אין בו פסול. לכשעצמו הוא לא טוב והוא לא רע. מה שקובע את איכותו בשבילנו זה מה אנחנו עושים עם מה שיש לנו, ואיך אנחנו מתייחסים לזה. באיזה מידה הצלחנו לטפח מה שלמדנו בקורס מספר 1, שמונה מחשבות ארציות, בקשר למה שיש לנו ובקשר למה שאין לנו. ובאיזה מידה אנחנו משתמשים במה שיש לנו לרווחת הזולת.

ככה שבפני עצמו הוא לא טוב ולא רע. זה יכול להיות שכתוצאה מגדיבות רבה בעבר נתעשר מאוד בחיים אלה למשל, אפילו לא נדע למה. ויכול מאוד להיות שיחד עם הקארמה הזאת שמתממשת יכולה להתממש קארמה אחרת שלילית ולא מעט שומעים על אנשים שיש להם כל טוב והם סובלים. אתם יכולים למצוא את עצמכם במדבר, עם כיסים מלאים בכסף והמים במימיה אזלו, ושום כסף לא יציל אתכם, ואתם סובלים.

אתם יכולים למצוא את עצמכם עם חשבון בנק תפוח ויש אינפלציה חריפה, כפי שהיתה בארץ לפני שאני עזבתי את הארץ, והכסף לא שווה שום דבר, לא קונה לכם שום דבר.

כסף בפני עצמו הוא תוצאה של נדיבות בעבר ובמידה שאנחנו לא פועלים לצאת מסמסרה, הקארמה הזאת תיגמר.

שני הצדדים סובלים: אנשים שיש להם כסף סובלים, ואנשים שאין להם כסף סובלים. אנשים עניים, מתממשת להם קארמה של פגיעה בזולת, אנשים שהם סובלים ממחסור. כרגע מבשיל עבורם זרע קארמי שבו הם פגעו באחרים². וכתוצאה מכך שהם עכשיו מחוסרי כל הם נאבקים ואין להם מספיק, והם עלולים לפגוע בזולת על מנת להשיג מה שהם רוצים, ואז הם צוברים עוד קארמה שמשמרת את הסבל שלהם.

² במקרה זה, למשל, משום שגנבו מאחר, או עשקו אותם, או מנעו מהם את צרכיהם בשעה שהאחרים היו נזקקים.

אנשים שיש להם כסף, נולדו לתוך כסף או שצברו כסף, הרבה פעמים מפתחים גישה שאומרת: "זה מגיע לי, אני עבדתי בשביל זה, זה מגיע לי". כתוצאה מכך, יש איזה שאננות, והם לא עושים מספיק למען אחרים, הם לא נותנים מספיק, ואז הם לא עושים מה שצריך כדי לשמר את הקארמה של רווחה, ואז הם יאבדו את הרווחה הזאת. ככה שבין אם זה מחסור, בין אם זה שפע, כל עוד זה סמסרי, כל עוד זה ארצי, כל עוד זה לא מלווה בהבנה ובחוכמה ובראייה נכונה - זה סבל. שניהם בעצם סבל. מהותם סבל.

אז איך אנחנו יכולים לעשות את הנתינה שלנו טובה יותר? אלו מכם שכבר תירגלתם נדיבות ותירגלתם נתינה, מגיעים להבנה שיש המון מטרות שלהם אני יכולה לתת, יש המון צורות שאני יכולה בהם לתת. ונאמר שאני כבר הגעתי למקום שבו אני מאוד נהנית לתת - עדיין יש גבול למה אני יכולה לעשות. יש גבול לכמה זמן אני יכולה להקדיש לנתינה ולעזרה לזולת, וגם לעשות את ההרצאה שלי, וגם ללמוד את ההדרמה, וגם לעשות ריטריט, זה מגיע להתפוצצות - זה אני יכולה להגיד לכם 😊. אז מה אני אעשה קודם?

למי אני אעזור קודם? יש כל כך הרבה שנוקקים. את זה אני אאכיל, ואת זה אני אליו, וכמה אני יכולה לעשות את זה? עדיין יש אינסוף אנשים שנוקקים ועניים ורעבים. ויש לי כך וכך שנים שנותרו. אז מוטל עלי למצוא את הדרכים החזקות ביותר שיאפשרו לי להתפתח בצורה המהירה ביותר, לצבור קארמה חזקה ביותר, כדי שאוכל לעזור לאחרים במידה המשמעותית ביותר.

מה עושה את הנתינה לעוצמתית?

זה מביא אותנו לשאלה של סדר עדיפויות. אני צריכה להחליט על סדר עדיפויות בנתינה שלי, בנדיבות שלי. והרשימות שעכשיו ניתן מנחות אותנו בכיוון הזה של לקבוע סדר עדיפויות. זאת אומרת אלה הם כלים לעבוד איתם.

והעדיפויות נקבעות על ידי שלושה אלמנטים:

- האלמנט הראשון זה הנותן, דברים שקשורים באדם הנותן.
- האלמנט השני זה דברים שקשורים ב- דברים שניתנים, מה אנחנו נותנים.
- והאלמנט השלישי זה למי אנחנו נותנים, זאת אומרת המקבל.

זאת אומרת, מה שקשור בנותן, מה שקשור בדברים שניתנים, ומה שקשור במקבל. אז אלה הם שלושה אלמנטים ובכל אחד מהם יש אספקטים שמגבירים את הקארמה. ואנחנו רוצים ללמוד אותם היום.

i. הרשימה הראשונה קשורה בנותן

אלו דברים שקשורים לאדם הנותן ושיעשו עבורו את הקארמה ליותר חזקה.

שבעת האוצרות של האריה

תחזרו אחרי -

འཕགས་པའི་རྣམ་བཤུན།

Pakpay nor dun

אז *pakpa*, מישהו זוכר? *pakpa* פירושו *Arya*. אדם שראה ריקות ישירות.

Nor פירושו עושר, ב-ע'.

ו-*dun* פירושו שבע

אם נתרגם לעברית זה שבעת האוצרות של האריה.

וכשאנחנו מדברים על אוצרות של אריה, תזכרו מי זה אריה – זה מישהו שכבר לא קשור למטרות חומריות, הוא לא מחפש מטרות חומריות. אז כשאנחנו מדברים על 'שבעה אוצרות של האריה', מדברים על שבעה דברים שיגבירו את היכולת שלכם לתת, ישפרו את הנתינה שלכם, וישפרו את הקארמה של הנתינה על מנת להוציא אותכם מסמסרה. יגבירו את הקארמה בכיוון של לצאת מסמסרה, לצאת מסבל, לחסל סבל, כל צורה של סבל בחיים שלכם.

אז אנחנו מדברים עכשיו על הנותן, על אילו איכויות צריך שיפתח הנותן על מנת להגביר את הקארמה של הנתינה שלו. אותה נתינה אם תיעשה עם האיכויות האלה, ובלי האיכויות האלה, יש לה impact קארמי שונה לחלוטין.

אז בואו נעבור עכשיו על השבעה, יש לנו שבעה דברים ברשימה –

1. אמונה

מספר אחד -

אָמוּנָה

Depa

Depa פירושו אמונה

עכשיו, כשאומרים *depa*, אמונה, בבודהיזם יש לזה משמעות קצת שונה ממה שאנחנו רגילים לשמוע במילה 'אמונה'. המשמעות היא משהו שבין אמונה להערצה.

ב-*depa* אנחנו מסתכלים על אובייקט קדוש, ואנחנו מסתכלים על התכונות הנשגבות של האובייקט הקדוש, כגון: מסתכלים על הבודהה ומסתכלים על החמלה האין סופית של הבודהה, ואנחנו מלאי הערצה והערכה לתכונה הזאת. זה סוג כזה של *depa*. ואנחנו שואפים להגיע בעצמנו לאותו מקום. יש לנו שאיפה לחקות את זה, בק', ולהגיע לאותו מקום. יש מין הערצה ואמונה באובייקט הזה והערצה לתכונות שלו.

אז זה מן אמונה שמבוססת על הבנה, אמונה שמבוססת על הערצה, מבוססת על הערכה של התכונות האלה, שאנחנו רוצים לפתח בעצמנו. למשל אם פוגשים את הדלאי לאמה, ואם אנחנו מצליחים לראות בו את התכונות האלה, ולנסות לפתח אותם אצלנו. ההערצה הזאת מובילה לאמון רב שאנחנו נותנים באדם הזה. אז לזה הכוונה ב-*depa*.

וזה לא חייב להיות הדלאי לאמה, זה יכול להיות אדם שנמצא בסביבתכם. אם אתם פוגשים אדם שאתם מעריכים או מעריצים תכונות שיש לו והייתם רוצים לפתח אותם אצלכם - הוא מורה שלכם; לצורך זה הוא מורה שלכם, או מורה שלכם.

יכול להיות שאתם גם מוצאים בו תכונות שליליות. אם אתם פוגשים מישהו שאתם רוצים לאמץ אותו כמורה כי אתם מעריכים אצלו הרבה דברים, אתם מרגישים שהוא יכול לקדם אתכם מבחינה רוחנית, העצה היא להתרכז רק בתכונות הטובות שלו, ולהתעלם במכוון מן התכונות השליליות. כי אם אתם מתעסקים עם התכונות השליליות שלהם אתם מפחיתים מה *depa*.

וה *depa* זו מעלה רוחנית שמחזקת מאוד את הקארמה שאתם צוברים כשאתם פועלים לעומת אותו בן אדם, או כלפי אותו בן אדם. ככל שה *depa* יותר חזקה, הקארמה יותר חזקה. ואתם רוצים לחזק את ה *depa* במידה מדהימה, במידה מקסימלית. כשאדם יש לו יחסים עם לאמה, צריך להגיע למצב שאתם מוכנים לעשות כל מה שהלאמה אומר. וזה דורש פיתוח מאוד עמוק של ה *depa*.

ולא יתכן פיתוח כל כך עמוק אם מתחילים להתעסק עם התכונות השליליות של אותו אדם. ולכן,

בכל הכתובים העצה היא: אם אתם מחליטים שמישהו ראוי להיות לאמה שלכם, תתעלמו מהתכונות השליליות שלו, ותתרכזו בתכונות החיוביות שלו, ותפתחו *depa* חזק.

אז זה בקשר ל-*depa*.

אז איך הוא קשור לנתינה? אנחנו מדברים על המיינד של האדם הנותן, אז אם הגורם הזה של depa מפותח אצל האדם הנותן, הנתינה שלו, כשהוא עוסק בנתינה, צוברת קארמה הרבה יותר חזקה.

2. מוסריות

הגורם השני [להתרחק ממעשים שליליים], תחזרו אחרי:

ཚུལ་སྤྱོད་ལམ་

Tsultrim

כן, מה זה *Tsultrim*?

מהקהל: דניאלה אומרת morality.

המורה: יפה דניאלה, יפה מאוד! *Tsultrim* זה morality.

Morality פירושו התנהגות אתית, אתיקה מפותחת, וספציפית כאן פירושו להתרחק ממעשים שליליים, למשל: מלעבור על עשר העבירות על כללי החופש.

אז מה עניין אתיקה לנתינה?

כאמור, אנחנו מדברים על האיכויות של הנותן. במידה שהנותן שומר על אתיקה גבוהה, ושומר על לא לשבור את כללי החופש למשל, כשהוא עוסק בנתינה הנתינה שלו צוברת קארמה הרבה יותר חזקה.

3. נדיבות

הגורם השלישי. אז אמרו בבקשה:

བློ་སྤོང་ལམ་

Tongwa

Tong זה אותו *tong* של *tong len*,

ו- *Tongwa* פירושו נדיבות. זאת המילה הטיבטית לנדיבות.

עכשיו, תזכרו, אנחנו מדברים על הנותן. מה פירוש שלנותן יש נדיבות?

הכוונה היא: לתת בנדיבות. לא לתת את השאריות, לא לתת את מה שאתם כבר לא צריכים. להיות large-ים, לתת את מה שיש, את הדבר היפה שיש לכם, לא את הדבר שאתם לא צריכים כבר. זה קשה! הכוונה לתת בנדיבות.

ופה מדובר, כאמור, לאו דווקא על הנתינה אלא על האיכות של נדיבות בליבו של הנותן.

מנינו שלושה מתוך שבעת האוצרות של האריה, וכמובן ככל שהדברים האלה מפותחים יותר, כך יותר אנחנו מתרחקים מן הדרך הארצית, והם מעידים על התפנית שבנו גם, וכמובן על שאר המושלמויות.

4. למידה

האיכות הרביעית, תחזרו אחרי:

ཐུཔ་ལམ་

Tupa

כן. *Tupa* פירושו הקשבה, או שמיעה, או במקרה הזה למידה. למידה.

למה הכוונה? הכוונה שהנותן הקדיש הרבה זמן ללמידה של דהרמה.

הרבה שעות עם הלאמה, הרבה למידה. ואנחנו צריכים אלפי שעות של למידה כדי שהדברים ישקעו. לשמוע שוב ושוב ושוב את אותם ההסברים, את אותם הדברים. כל פעם שומעים אותם ברמה קצת יותר עמוקה, כל פעם זה שוקע טיפה יותר עמוק למודעות שלנו. וזה בסופו של דבר שוקע.

אני באה לteaching של קן רינפוצ'ה, ויש אנשים מאוד מתקדמים, ששלושים שנה יושבים שוב ושוב באותו teaching; שוב ושוב שומעים לאם רים, שוב ושוב שומעים לו ג'ונג. אם אתם נחשפים מספיק, והולכים מספיק, כל פעם זה שוקע יותר עמוק.

בביקור שלי בארץ, אנשים שמעו אותי פעם אחת [ו]אמרו: "אה, את זה כבר שמענו, אולי תתקדמי קצת?!" צריכים לשמוע אותו דבר שוב ושוב, להעמיק, ולהפנים את זה. כן.

ככל שיש יותר למידה, ההבנה שלכם של מה שאתם עושים, של איך פועלת הקארמה, מתעמקת, וככל שהבנה עמוקה יותר, הקארמה עמוקה יותר, הקארמה חזקה ביותר. ואתם צריכים רמה מאוד מאוד מפותחת של הבנה כדי שהקארמה תהיה מספיק חזקה. ככה שצריך הרבה מאוד למידה.

5. ההכרה של הכבוד העצמי

מספר חמש, תחזרו אחרי:

ངོ་ཚོ་ཤིང་པོ།

Ngo tsa shepa

Ngo tsa זה אותו גורם במיינד שלנו שגורם לנו לשמור על הנדרים מחמת כבוד עצמי. אני אומרת [לעצמי]: אני לא יכולה להרשות לעצמי לשבור את הנדר הזה, כיוון שאני אתבייש בעצמי, כי אני התחייבתי לשמור עליו.

זה גורם של בושיה או מבוכה שקשור בי, או במצפון שלי. זאת אומרת, אני לא יכולה להרשות לעצמי לעשות את המעשה הזה יותר כי אני התחייבתי לא לעשות את זה, ואני אחר כך אתבייש בזה. אז זה ההכרה של הכבוד העצמי, נתרגם את זה ככה.

ושוב - אנחנו מדברים על התכונות של הנותן. אם הנותן פיתה בעצמו את האיכות הזאת של מצפוניות עמוקה, של כבוד עצמי עמוק, כבוד עצמי לחלק הקדוש שלי, לחלק הנשגב שלי, לזה שרוצה להגיע להארה למען כל הבריאה – ככל שזה מפותח יותר, אז הקארמה של נתינה חזקה יותר.

6. ההכרה של התחשבות בזולת

גורם שישי. תחזרו אחרי:

ཐལ་ཡིན་པ།

Trel yupa

Trel yupa זה הצד השני של מה שקראנו בושיה, שזה לא בדיוק בושיה. הקודם לא היה בושיה, גם זה לא בושיה. פה יש יותר התחשבות בזולת. זאת אומרת, אני נמנעת מלעשות עבירה מתוך מחשבה על הזולת.

מגישים ארוחה, אני לא אתנפל על האוכל, מכיוון שאני יודעת שאחרים יודעים שאני dharma practitioner, ואם הם יראו אותי מתנפלת וזוללת אז הם לא יכבדו את הדהרמה. אז מתוך התחשבות בצרכים שלהם אני אנהג באיפוק. אז זה הגורם הזה.

אם הגורם הראשון היה להימנע מלעשות עבירה בגלל המצפון שלי, כפי שהוא מכוון אלי, כאן המצפון מכוון כלפי הזולת, בגלל שאני מתחשבת בזולת.

נזירים ונזירות הם מאוד עובדים על לפתח את הדברים האלה. הם מאוד מקפידים איך ההתנהגות שלהם מתפרשת על ידי הזולת, האם ההתנהגות שלהם תומכת בעידוד כבוד לדהרמה או לא. ואנחנו לא צריכים להיות נזירים או נזירות לצורך זה. אנחנו גם כן רוצים לפתח בעצמנו את התכונה הזאת, כי זה תומך בדהרמה, ובמידה שפיתחנו אצלנו את היכולת הזאת, באותה מידה, הקארמה שאנחנו צוברים עמוקה יותר, והמכלול של חסד שאנחנו צוברים עמוק יותר.

7. חוכמה

הגורם השביעי, ותחזרו אחרי:

शरब

Sherab

מה פירוש *sherab*? פירושו **חוכמה, ידע.**

וכמובן, כשמדובר על חוכמה בבודהיזם, מדובר על הבנה נכונה של המציאות, על ראייה של ריקות. ככל שזו מפותחת יותר ועמוקה יותר ככה הקארמה הרבה יותר חזקה.

וזו הסיבה ש-Arya, אדם שראה ריקות ישירות, מובטח לו לצאת מסמסרה, בגלל שהחוכמה שלו כל כך עמוקה, עקב ראיית ריקות ישירות. כל דבר שאותו אדם עושה צובר קארמה הרבה יותר חזקה מכל דבר שעושה אדם לפני שראה ריקות ישירות. וזה מה שמוציא מסמסרה.

וזו הסיבה גם שאלה נקראים "שבעת האוצרות של האריה". אצל האריה הדברים האלה מפותחים ולכן מוציאים אותו מהר מסמסרה. אצל מי שאיננו אריה, במידה שהוא מפתח אותם יותר הוא מקרב את עצמו יותר למקום של אריה.

אתם יכולים לקחת ששן של מדיטציה ולעשות מדיטציה על כל אחד מן הנושאים האלה, איפה אתם נמצאים יחסית לכל אחד מאלה, ואיך אתם יכולים לפתח בעצמכם כל אחד מן הגורמים האלה.

האם יש שאלות עד כאן?

אז

ii. אספקטים של הנתנה עצמה:

האספקט הראשון של הנתנה זה **שהיא צריכה להיעשות מתוך כבוד**; בצורה מכובדת; הנתנה צריכה להיות מכובדת; שפת הגוף שלכם בזמן שאתם נותנים צריכה להביע כבוד.

אז למשל יש נוהג שכשנותנים משהו ללאמה, מושיטים משהו ללאמה תמיד בשתי ידיים לא ביד אחת. זאת אומרת אתה כולך עסוק בנתנה, לא יד אחת עסוקה בלגרד את הראש, כן, בשתי ידיים מושיטים מתוך קידה, בגוף שלכם. **שפת הגוף צריכה להביע כבוד.**

הדיבור צריך להביע כבוד, אתם לא סתם נותנים משהו, אתם מלווים את זה בדיבור שהוא מכבד.

החשיבה באותו זמן צריכה לכבד את המקבל.

וזה לא חייב להיות נתנה ללאמה. גם כשאתם נותנים, למי שלא תיתנו. **צריך ששלושת הגורמים האלה יהיו של body, speech and mind, ההתנהגות, האמירה, והחשיבה צריכים כולם להיות מתוך כבוד למקבל.**

אז חשוב לא רק מה אתם נותנים, אלא גם איך אתם נותנים,

גם צורת ההגשה אמרנו, וגם אם ארזתם את זה יפה, זה צריך להיות נאה.

אז למשל, אנשים נותנים צ'קים. אתה לא סתם הולך ונותן צ'ק ללאמה, אתה שם את זה אולי במעטפה, ומגיש את זה יפה. או אם מגישים אוכל עורכים את זה יפה על הצלחת. בכלל יש חשיבות לצורה, איך אתם נותנים, שהצבעים יהיו נעימים, שהצורה תהיה אסתתית. זה מאוד משפיע על הקארמה שאתם

צוברים במעשה הנתינה. ויש מקומות שאומרים, ואני חושבת שזה אפילו במקראה שלכם, שאם אתם נותנים דברים בעלי צורה נאה, בעתיד אתם צוברים קארמה ליופי פיזי שלכם. כן. אז זה האספקט הראשון, **התייחסות של כבוד**.

יש שאלה? כן?

מהקהל: זה נראה לי מביך, מה נכון לומר למורה כשמציעים לו משהו?

מורה: זה לא שחייבים לדבר. אבל כשמדברים, זה צריך להיות אמירה של כבוד. במידה שאתם מרגישים שמתאים לכם לומר משהו, שזה יהיה משהו שמבטא את הכבוד למקבל. אם משהו מרגיש שיותר מתאים לו לא להגיד, ולהביע כבוד בשפת הגוף, זה בסדר גמור. בכל מקרה, החשיבה המכבדת צריכה ללוות את המעשה. אם משהו מונע לומר משהו, אז זה יופי - אז צריך לשים לב איך אומרים, וכך הלאה.

מהקהל: אי אפשר ליישם כאן את הכלל של על טעם ועל ריח אין להתווכח, ושרק מה שנראה יפה בעיני האדם, זה מה שבאמת יפה?

המורה: שאלה טובה.

יש הבדלים תרבותיים, יש מה שנחשב יפה בעיני, ואולי המקבל לא חושב שזה יפה. אנחנו נכנסים כאן לנושא של *skillful means*, לנושא של כישורים. לנושא: איפה הפוקוס שלי כשאני נותנת? האם הפוקוס שלי שאני אתן משהו יפה, או הפוקוס שלי שאני רוצה לתת משהו יפה שהמקבל גם יעריך את מה שאני נותנת.

בסופו של דבר אתה רוצה לעשות את מה שמכבד את הלאמה. אתה רוצה לצבור קארמה של כבוד בכל המובנים: בגוף, באמירה ובחשיבה. אז אני רוצה **לחשוב** על מה שמכבד את הלאמה, ואני רוצה גם לעשות את מה שמכבד את הלאמה, את שלושת הגורמים. צריך שהפוקוס יכלול גם אותי, אבל גם את המקבל.

1. הדבר השני זה שאנחנו נותנים את מה שבאמת האדם נזקק לו, אנחנו **נותנים את מה שבאמת צריך, ובזמן שהוא צריך את זה**. את הדבר הנכון, בזמן הנכון.

זאת אומרת לתת מתנה לשכן שיש לו כל טוב זה נחמד, אבל זה לא אותה קארמה כמו לתת לחם לאדם רעב. לתת מתנה צנועה, אבל למי שצריך את הדבר הזה, בזמן שהוא צריך את הדבר הזה. אם אתם נותנים לו לחם כשהוא כבר אכל, זה פחות מאשר לתת לו לחם כשהוא רעב. אז לתת מה שהוא צריך בזמן שהוא צריך. זאת אומרת להיות שם בשבילו, זה אומר עם תשומת לב על האובייקט שלי, על המקבל. זה עושה את הקארמה יותר חזקה.

ואחת התכונות של הבודהה זה שהוא הוא מופיע בצורה שהוא נחוץ, ובזמן שהוא נחוץ - בדיוק. יודע בדיוק. והוא יודע את זה באופן ספונטני. והוא מתייצב בדיוק כשאתם זקוקים לו, ובאופן שאתם זקוקים לו.

2. הדבר השלישי, זה שמה שאתם נותנים לא יגרום לנזק למקבל.

- דוגמא: אתם לא מביאים פרה לשוחט. כיוון שהשוחט כשהוא שוחט פרה צובר קארמה שלילית, לפי הבודהיזם.
- הקצב כשהוא הורג בעל חיים צובר קארמה שלילית, אז אל תביאו לו בעלי חיים להריגה.
- לאדם שהוא שתיין אתם לא מביאים לו אלכוהול כי בשבילו זה יביא נזק.
- אתם לא מגישים אוכל שהוא לא בריא אם אתם יודעים שהוא לא בריא. במידה שאתם יודעים שזה אוכל מזיק, אתם לא מגישים אותו.
- לבודהיסט יש בעיה. אם אתה בודהיסט, אתה אתה אמור לא לצרוך אלכוהול, אם אתה לוקח את הנדרים, מה שמזיק אתה גם אמור לא להגיש.

אז לנו היתה בעיה. לקחנו נדרי מקלט, והיה לנו ארגז של בקבוקי יין. מה נעשה עם זה? אנחנו לא יכולים לצרוך את זה יותר, אני גם לא יכולה לתת את זה יותר לאף אחד.

- עוד דוגמא של משהו שמזיק: נאמר שאני מאוד רוצה לתת למישהו משהו ואין לי את זה, אז אני אלך ואני אגנוב את זה מן העשיר ואתן את זה לעני; הבודהיזם אומר: זה לא עובד' אי אפשר לתת משהו שגנבתי.

היה רובין הוד, נכון?! הלך וגנב מן העשירים כדי לתת לעניים. הכוונה אולי היתה טובה, אבל המעשה לא טוב. אם הדבר נלקח בגניבה על מנת לתת למישהו אחר, זה לא עובד.

וזה נראה אולי כאילו לא כל כך רלוונטי לחיים שלי, "מה אני אלך ואגנוב", אבל מאוד קל ליפול לשם. למשל, אני אתן לכם דוגמא שקורית לי ממש בימים אלה. יש אנשים שביקשו שאני אביא סטופה. קשה מאוד למצוא סטופה. הם בדרך כלל מאוד יקרות, קשה מאוד למצוא אותם. רצוי ללכת לאומן עצמו למצוא אותם ולשלם לאומן עצמו עבור הסטופה על מנת לעזור בקיום של האומן, רצוי לא לקנות אותם מסוחרים.

מוכרים סטופות על האינטרנט, מאוד יפות ויחסית בזול, ומסתכלים מאיפה הם באו - הם באות מסין. מאיפה באו הסטופות לסין? הסינים באו ושידדו את המקדשים בטיבט ועכשיו הם מוכרים את הדברים האלה בזול על האינטרנט. ואלה דברים מאוד יפים ומאוד יקרי ערך והם מוכרים אותם יחסית בזול. אבל אלה דברים שגנבו! אני לא יכולה לקחת דבר שגנב ולתת אותו שיביא ברכה למישהו. אי אפשר, אני מנועה.

אני פה שסועה, מצד אחד מצווה להציל את הדברים האלה. מצד השני, אתה לא יכול לקנות משהו שגנב, וצריך שהאדם שגנב ילך ויחזיר את זה בחזרה. יש פה קושי, יש פה ממש קושי רב. וה- ebay [אינטרנט] מוצף עכשיו בחפצי קודש יקרי ערך, יפיפיים, שהסינים מוכרים יחסית נורא בזול. יש קושי, קושי רב.

לאילו מכם שביקשו, השגתי סטופה אחת שנקנתה ביושר. התארחת אצלי נזירה שמבלה חלק מזמנה בנפאל והגעתי איתה להסכם שתוך כמה חודשים היא תספק סטופות שהם מייצרים שמה, במנזר שלהם. ושהיא בעצמה צובעת אותם וכך הלאה. וזה יחסית לא יקר, וזה בא עם קארמה מאוד טובה. הנזירות עושות את זה. זה יופי. אז זה ייקח כמה חודשים, ואילו מכם שיהיו מעוניינים תוכלו לקבל. וזה יחסית הרבה פחות כסף. ונעשה ביושר.

iii. אספקטים של המקבל

אז עכשיו מן האספקט של המקבל, של האדם המקבל:³

פה יש לנו רשימה של ארבעה דברים:

1. למי נותנים

הדבר הראשון

ᠳᠣ

Dro

Dro זה ללכת, ו- *Drowa* זה אלה שהולכים.

מי זה אלה שהולכים?

מהקהל: היצורים בסמסרה.

כן. אלה שהולכים בסמסרה. למה הם 'הולכים'? כי הם הולכים ובאים, הולכים ובאים, הם כל הזמן משוטטים בסמסרה, או הייתי אומרת, מושלכים ומוצאים את עצמם בסמסרה, ועוברים דרך הסמסרה כל הזמן, *Drowa*.

³ בשל הפרעות בהקלטה, נקטע חלק מן ההסבר על תכונות המקבל. הקורא מוזמן לעיין במקראה של הקורס, עמ' 187-192 בגרסה האנגלית, להשלמת הפרטים.

אז האספקט הראשון של האובייקט המקבל, זה האספקט של למי אנחנו נותנים. למי נותנים? למה אנחנו עוברים על כל הרשימות האלה? אנחנו מחפשים דרך לצבור את הקארמות החזקות ביותר על מנת להגיע להארה עבור עצמנו ועבור אחרים. אז אחד הדברים שקובעים זה למי נותנים, ואני חושבת שדיברנו על זה כבר בעבר.

אם יש בחירה בין לתת לבעל חיים או לתת לבן אדם, אז לתת לבן אדם זו קארמה יותר חזקה. למה זה? כי הפוטנציאל של בן אדם להגיע להארה, הוא הרבה יותר גדול מפוטנציאל של בעל חיים להגיע להארה. בעל חיים בגלגול הנוכחי שלו לא יגיע להארה.

ככל שאתם נותנים לאובייקט שיש לו יותר פוטנציאל להגיע להארה, ככה הנתינה יותר חזקה.

ופה אנחנו חוזרים לנושא שדברנו כבר, זה הכוח של האובייקט.

2. לפי מידת הסבל

גורם שני ששייך לאובייקט המקבל:

ལྷན་སྒྲུབ་ལྷན་སྒྲུབ་
Duk Ngel Wa

Duk Ngel Wa פירושו מי שסובל.

ככל שהאדם ייעזר יותר במה שאתם נותנים לו, ככה הקארמה יותר חזקה. ככל שהעזרה הזאת מקדמת אותו יותר להגיע להארה ככה הקארמה הזאת יותר חזקה.

אגב, אלו דברים אנחנו נותנים?

- אנחנו נותנים דברים חומרים, מזון, כסף, ביגוד, וכך הלאה.
- אנחנו נותנים הגנה, מקלט.
- אנחנו יכולים לתת אהבה, תשומת לב.
- אנחנו יכולים לתת דהרמה, ללמד דהרמה.

מה מבין אלה הוא הכי גבוה מבחינת הנתינה? איזה אובייקט הוא הכי גבוה?

האחרון. הנתינה של דהרמה זה האובייקט הכי חזק. למה? כי זה מה שיכול לקדם את אותו אדם הכי הרבה להארה, ולכן זה יותר חזק. אז הוא יכול גם לא רק לעזור לעצמו, אלא גם לעזור לאחרים. אז אנחנו מלמדים מישו לעזור לעצמו ולאחרים. זאת אומרת, האפקט של זה הוא הרבה יותר חזק. כמובן, אם מישו רעב וצמא, אז אתם לא תתחילו ללמד אותו דהרמה - אתם תתנו לו אוכל וביגוד, זה מה שתתנו לו, כי זה מה שהוא צריך באותו רגע.

3. לפי כמה הם עזרו לך

גורם שלישי שקובע את כוחו של האובייקט המקבל, הוא מידת העזרה שהם הושיטו לך בעבר.

ཕན་འདོད་ལྷན་སྒྲུབ་
Pen Dokpa

Pen Dokpa פירושו "עזרה", כלומר זוהי נתינה למי שעזרו לך, כגון: ההורים.

וכאן יש סיפור שאם סיפרתי, אז אני אחזור על זה שוב.

או מעשה בסיני שיש לו משפחה, גדולה, ואבא זקן. האבא כבר זקן וחולה, וצריך לטפל בו, ואין מי שיטפל בו. והוא לא יכול לפרנס את כולם, והוא כורע תחת העול. והוא מחליט להיפטר מאביו. אז הוא בונה קופסה גדולה, שם אותה על עגלה רתומה לחמור, ומבקש מאביו להיכנס פנימה. והוא נוסע עם העגלה אל הצוק להשליך את העגלה מן הצוק. ובדרך הוא שומע את אביו נוקש מבפנים על הקופסה, על הארגז.

והבן אומר: "מה, מה אתה רוצה, אבא?"

והאבא אומר: "תשמע, אני לגמרי מבין את הקושי שיש לך. ואם אתה צריך להיפטר ממני זה בסדר גמור, אני מבין. אבל את הקופסה תשמור, כי הילדים שלך יצטרכו אותה יותר מאוחר!"

אז זה אפרופו הקארמה שעושים כלפי הורים. בלעדיהם אין הארה!

המורה: כן

מהקהל: מה עם הסבא וסבתא? לעזור לסבא וסבתא זו קארמה מאוד טובה, אבל בגלל שאתה מרוחק מהם דור אחד זה לא באותה עוצמה כמו לעזור להורים. אבל גם זה, מאוד חזק. אין ספק!

לעזור למי שקידם אותך מבחינה רוחנית, זאת קארמה חזקה.⁴ ואם תרצו להרחיב את זה, כל מי שלימד אתכם משהו. ואם תראו לאמות גבוהים, הם הולכים ובמיוחד טורחים לכבד את כל המורים שלהם. גם אלה שלימדו אותם קרוא וכתוב, גם אלה שלימדו אותם חשבון. כי את כל זה היו צריכים כדי להתקדם בדהרמה. אז למעשה את כל המורים. את כל המורים. ולהפך - אנשים שמפריעים בשיעורים בבי"ס זאת קארמה לא טובה. צריך לתת כבוד לכל מי שעוזר לנו.

4. מעלות רוחניות

האספקט הרביעי, הנקודה הרביעית שקשורה במקבל. תחזרו אחרי:

ཡུན་ཏུ་

Yunten

אז *Yunten* פירושו **תכונות נעלות, תכונות רוחניות נעלות.**

כאמור אנחנו מדברים על התכונות של המקבל, מה מחזק את הקארמה מהצד של המקבל. וככל שלאובייקט יש תכונות נעלות יותר, ככה הקארמה שלנו בנתינה לאובייקט הזה יותר גדולה ויותר חזקה.

אם אתם זוכרים, דיברנו בתחילת השיעור על שני סוגים של נתינה, נתינה על מנת לעזור, או על נתינה על מנת לכבד. אז במיוחד זה מתייחס לנתינה שמטרתה לתת כבוד למקבל. אז ככל שהמקבל הוא יותר מתקדם בסולם הרוחני שלו, ככה הקארמה שנאספת היא יותר חזקה. ולהיפך, ודברנו על זה, פגיעה באדם שרוכש הישגים רוחניים נעלים, היא קארמה קשה מאוד.

האם יש שאלות עד כאן?

האם לתת ללאמה או למי שסובל?

מהקהל: ספי מדבר.

המורה: הי ספי

מהקהל: זה מתנגש עם הריקות האם לתת למישהו שסובל, האם לתת כאילו...

המורה: או קי, לא שמעתי את החלק האחרון של השאלה, אבל הבנתי שיש התלבטות האם לתת למישהו סובל, או לתת למי שהוא לאמה נעלה? האם זה נכון?

⁴ למעשה, הלימוד אומר שהקארמה שמבוצעת כלפי המורה הרוחני שלנו חזקה לאין ערוך ולאין שיעור לעומת כל קארמה אחרת, כולל ההורים.

מהקהל: כן, כן.

התשובה שצריך לתת לשניהם. שניהם חשובים.

זאת אומרת, יש אנשים שהולכים רק מתרכזים בנתינה ללאמה או בנתינה לדהרמה, זה יופי, זה קארמה נהדרת, זה קארמה מאוד חזקה. לא צריך להזניח את השני, לא צריך להגיד שאני כבר פטור מלתת לעניים, כיוון שאני כבר נותן ללאמה. גם זה, וגם זה. זה חשוב, וזה חשוב. ובמערב אנחנו הרבה פעמים נוטים או לכאן או לכאן.

בטיבט, למשל, מספר 4 [ברשימה לעיל של תכונות המקבל] היה נורא מפותח. נתנו המון כבוד והמון מתנות ללאמות, למקדשים. המקדשים היו משופעים בכל טוב. לא כל כך נתנו לעניים. הרעיון הזה של להקים בית חולים לעניים היה להם חדש לגמרי. ורק כשהם הוגלו מטיבט והגיעו להודו, וראו שהנוצרים עושים את זה בשביל העניים, אז פתאום עלה על דעתם שאולי מתאים שגם הם ידאגו לעניים שלהם. זה לא היה מפותח מספיק אצלם. אצלנו במערב הצד השני יותר מפותח, והצד של נתינה לדהרמה וללאמה לא מספיק מפותח. אז צריך את שניהם. שני הדברים צריך לפתח.

ולמעשה, גשה מייקל אומר את זה תמיד ואני לגמרי מסכימה איתו, אם מישהו לא מבין את ה[חשיבות] לעזור לעניים ולחולים ולמסכנים הוא לא באמת מבין דהרמה. אם הוא חושב שהוא רק יכול לשים את offerings על השולחן מנחה, ולא לטפל בנוזקים, אז הוא לא מבין דהרמה טוב. וזה שאומר: "אני לא צריך לתת את המנחה, אני כבר עוזר לעניים", גם הוא לא מבין דהרמה טוב, כי הוא לא מבין את האספקטים העמוקים יותר של המציאות שלו. אז גם הוא לא מבין. זאת אומרת, זאת נתינה שיש איתה קארמה, אבל מאחר שהיא מלווה בבורות היא לא מספיק חזקה גם כן. אז שני הדברים צריך לפתח במידה מקסימלית.

במקרה של קונפליקט – בחר בנתינה הגבוהה יותר

אם אני צריכה לבחור, אם נגיד שאני במצב נורא קשה, יש לי רק שעה ביום. זה או שאני הולכת ומתנדבת שמה לטובת העניים, או שאני יושבת ואני ועושה practice, למשל: practice טנטרי שהוא מתקדם ונותן לי סיכוי להגיע להארה. בין שניהם אם אני צריכה לבחור, אז השני יותר טוב. מכיוון שהוא מגדיל בהרבה את היכולת שלי להביא ברכה להרבה יותר אנשים.

אנחנו צריכים להימנע מליפול לכזה קונפליקט. אנחנו צריכים לארגן את החיים שלא ניפול לכזה קונפליקט, שנעשה גם את זה, וגם את זה.

סיכום עד כה:

רק להזכיר, הרשימה הראשונה שנתנו לא כל כך מדברת על מעשה הנתינה, אלא היא מדברת על המעלות הרוחניות שפיתח בעצמו האדם שמבצע את הנתינה. אז היא לא מתייחסת ל- האם אני נותנת בשמחה או באהבה וכך הלאה. אלא היא מתייחסת - האם אני פיתחתי בעצמי מספיק את ה-depa, את האמונה ההערצה הזאת של תכונות רוחניות, וזה באופן כללי אצלי. ואז כשאני באה לעשות את המעשים, אני באה עם מינד שרווי, ספוג במעלות האלה. אז שמה הדגש הוא על התכונות שהאדם הנותן פיתח בעצמו עוד לפני שהגיע למעשה הנתינה.

- אז הרשימה הראשונה התייחסה לאדם שנותן.
- הרשימה השנייה התייחסה לאופן הנתינה.
- הרשימה השלישית התייחסה לאובייקט המקבל, למי הנתינה חזקה יותר.

עשייה שלמה

עכשיו, הרשימה הבאה שלנו קצת קשורה למה שדברנו באחד השיעורים הקודמים על דרך קארמית שלמה לעומת קארמה. על עשייה שלמה:

ལེ་ཇེ་སཀཔ།

Le Je Sakpa

אז *Le* פירושו קארמה

Je פירושו שנעשתה, שהתבצעה

Sakpa זה שנאספה,

אז אם נגיד את זה בעברית: קארמה שהתבצעה ונצברה.

אז זה קשור, לאספקטים שדיברנו אז של דרך קארמית שלמה. של מה עושה את המעשה שלם. המעשה נגמר, ויש זרע קארמי שנשאר בתודעה שלנו. מה עושה את הזרע הזה לשלם, חזק, יציב, שנטוע בתודעה שלנו בצורה חזקה, ושיניב פרי עבורנו? כי זה מה שאנחנו רוצים. אנחנו רוצים שהעשייה הטובה שלנו, שהמעשים הטובים שלנו, שאלה יניבו פרי, שיהיו זרעים חזקים. ויש קצת חפיפה עם דברים שכבר אמרנו בעבר, אז זה לא יהיה לכם חדש לגמרי.

1. נתינה מתוך הבנת התוצאות

האספקט הראשון

བསམ་བཞིན་དུ།

sam shindu

sam פירושו מחשבה

sam shindu אפשר לתרגם את זה מתוך מחשבה.

והכוונה היא ל- כוונה.

אז עכשיו אנחנו מדברים על איך אנחנו עושים את המעשה.

דיברנו על הנותן, דברנו על המעשה, דיברנו על המקבל. עכשיו כשאנחנו עושים את המעשה, איך אנחנו עושים אותו על מנת שהקארמה תהיה שלמה וחזקה.

קודם כל מתוך כוונה מלאה, לפתח כוונה. וכאן כשאומרים לפתח כוונה מתכוונים להבין את התוצאות של מה שאנחנו עושים, הבנה מלאה של התוצאות, מתוך הבנה של הריקות וקארמה ביחד איך הם עובדים. אז הבנה של התוצאות, זאת הכוונה איך שהיא קשורה בחוכמה שלנו. אז זה האספקט הראשון.

2. קארמה שלמה, על כל סעיפיה

האספקט השני:

ལེ་ཀུའི་ཡེན་ལག་ལྗོངས་པ།

Le kyi yenlak dzokpa

Le זה קארמה

dzokpa זה שלם

yenlak זה סעיפים או ענפים.

אז הכוונה פה ל- קארמה שהושלמה על כל הסעיפים שלה.

אז קארמה שהושלמה על כל הסעיפים שלה. ופה הכוונה לדברים שלמדנו באחד השיעורים הקודמים. אתם זוכרים, היו לנו ארבעה אספקטים של דרך קארמית שלמה?

- היה האובייקט
- היתה הכוונה
- היה הביצוע
- והיתה השלמה

לזה הכוונה פה. אז זה פשוט כורך את כולם ושם אותם פה במספר שתיים.

ושם אחד מהארבעה היה כוונה. זה קצת שונה ממה שהזכרנו בתור כוונה בסעיף הקודם שדברנו עליו. בסעיף הקודם דברנו על כוונה כמובן של הבנה של התוצאות, בעוד שכאן ה'כוונה', המילה הטיבטית היא אחרת, היא *kun lung*, וזה יותר מדבר על מוטיבציה. אז זה קצת אחרת.

אז זה מספר שתיים. זה דרך קארמית שלמה.

3. נתינה ללא חרטה

האספקט השלישי, תחזרו אחרי:

མི་གཡུཔ་

mi gyupa

gyupa פירושו חרטה

mi gyupa פירושו ללא חרטה

זה אומר: נתתם - עכשיו אל תתחרטו. אתם מתחרטים - זה מקלקל את הקארמה.

מה זה אומר? זה אומר שאם אתם לא לגמרי מוכנים לתת - אל תתנו. יותר טוב לא לתת מה שאתם לא מוכנים עוד לתת, מאשר לתת ולהתחרט. החרטה מקלקלת.

לכן העצה היא [כש]מתחילים לפתח את הנתינה, לתרגל נתינה, תתחילו בהדרגה. תתחילו עם גור אחד, תתחילו עם חמש אגורות, תתחילו עם מה שלא תתחרטו עליו. ולאט לאט זה יגדל, לאט לאט זה יגדל.

לשמוח בחסד

אם לקחת את ה- *mi gyupa*, ללא חרטה, ולהרחיב אותו - לא רק לא להתחרט אלא עוד יותר: לשמוח בנתינה. נתת - עכשיו תשמח שנתת! השמחה מעצימה מאוד את הקארמה וזה מוטיב שחוזר בכל מקום בדהרמה.

ויש *practice*: אתה קם בבוקר, לפני שאתה יוצא מהמיטה, תסתכל על הדברים הטובים שיש לך בחיים, ועל הדברים הטובים שעשית, ותשמח בהם. וככה תתחיל את היום, וזה יופי, כמה שיותר, כל המרבה - הרי זה משובח. אתה יכול לשמוח בדברים שיש לך, בדברים שיש לאחרים - אין גבול במה שאתה יכול לשמוח. אם אין לך כלום, תשמח במה שיש לשכן, עוד יותר טוב.

אז זה הגורם השלישי שמחזק את הקארמה, זה נתינה מתוך שמחה, בכיף, נתינה בכיף בעברית. כן.

המורה: כן.

מהקהל: האם הכוונה היא שמתן בסתר פחות מאשר מתן פומבי?

המורה: לא, לא, לא. לקחת בעלות זה אקט בפנים, אקט בתודעה שלך, במודעות שלך את לוקחת בעלות. את אומרת: "אני עשיתי את המעשה". להיפך, מתן בסתר הוא מאוד גבוה. כיוון שאת עושה אותו הרבה פחות ארצי. את לא עושה אותו על מנת לקבל פרסום או טובת הנאה, אלא על מנת לצבור קארמה שתביא

אותך להארה. ככה שמתן בסתר הוא קארמה מאוד גבוהה. הבעלות היא פנימית, היא לא חיצונית. היא לא להכריז על עצמי כמי שעושה את המעשה, אלא בפנים. אני מודה לך על השאלה, כי זה מבהיר נקודה חשובה. ביני ובין עצמי אני מודעת את זה שעשיתי את המעשה, ואני מקדישה את המעשה שיקדם אותי להארה, כדי שאוכל לעזור לאחרים באופן משמעותי.

מהקהל: גם ככה זה לא כל כך ברור לי מה הכוונה ביני לבין עצמי? כלומר, מה לא לעשות?

המורה: מה לא לעשות? למשל, אני הולכת ונותנת משהו, אפילו ללאמה, אבל אני עושה את זה בהיסח הדעת. אז האובייקט הוא קדוש מאוד, הנתינה היא מאוד חזקה, אבל אם אני עושה את זה בהיסח דעת, אני לא השקעתי מספיק אנרגיה רוחנית כדי לעשות את הזרע הזה חזק מספיק בורם התודעה שלי. מה שזה אומר זה תתעכבי על זה קצת, ותתני לעצמך דין וחשבון על המעשה שעשית, ותשמחי בזה באופן מלא.

מהקהל: זה קצת בניגוד לאינטואיציות שלי שאומרות שאם זה נעשה בהיסח דעת, זה כבר כל כך חלק אוטומטי מהאישיות, שאפילו יכול לעשות את זה בלי להתאמץ יותר מדי. בעוד שאם יש צורך מאוד גדול, אפילו ביני לביני, להגיד: "אה כן, כן, כן זה אני עשיתי את זה" וכולי, יש כאן גם איזשהיא מידה מסוימת של יהירות.

המורה: כן. זאת שאלה שחוזרת הרבה. אנחנו מאוד מעריכים את אותו אדם שהנתינה באה לו בקלות, ושהוא עושה דברים ולא עושה מזה עניין גדול. וזה יופי.

כשאני עושה קארמה אני רוצה לחזק אותה, לתת לה מה שיותר כוח להביא אותי להארה. ומה שעושה את זה, זה לתת לעצמי דין וחשבון. ואני לא צריכה לעשות מזה דווקא עניין גדול, אני יכולה לעשות את זה מהר מאוד. במיוחד אם אני אמונה היטב. גם האדם האמון היטב, הבודהיסטווי, המודעות שלו מאוד גבוהה והוא לוקח בעלות מלאה על מה שהוא עושה. והוא לא עושה מזה עניין, האגו שלו מאוד מנוון בשלב הזה.

אני חושבת שחלק מהקושי נובע מזה שאנחנו כל כך נאחזים ב"אני" שלנו, ואנחנו יודעים שאנחנו רוצים להשתחרר מהאחיזה הזאת ב"אני", ויש אולי חשש שאם אני עכשיו לוקחת בעלות, אני מחזקת את ה"אני".

אז חשוב נורא - וזה הרשימה הקודמת שהבאנו - חשוב נורא שהאלמנט של החוכמה יהיה חזק במינד של הנתן כדי לא ליפול למלכודת הזאת שאני חושבת שאליה את מתכוונת, נאווה, בשאלה שלך. ככל שהחוכמה עמוקה יותר האגו משחק פחות, האחיזה בעצמי משחקת פחות, ועדיין יש לקיחת אחריות על המעשה, יש דין וחשבון על המעשה, אבל זה לאו דווקא שהאגו מעורב בעניין. וזה מסוג הדברים שצריך לבשל. כן.

4. נתינה שאין בה גורמים שמפחיתים מכוחה

הגורם רביעי, חזרו אחרי:

འདྲིན་པོ་མིང་པ།

Nyenpo mepa

Nyenpo זה אנטידוט

1- *mepa* זה אין

ביחד זה אומר: **ללא אנטידוט.**

זה קצת קשה כי המילים עצמם לא ברורות למה הכוונה, אז צריך את הפרשנות. והפרשנות אומרת שלא עשינו משהו שמקלקל את המעשה. אז נתנו קודם דוגמה שחרטה, למשל, על נתינה, מקלקלת את הקארמה. אז זה היה סעיף בפני עצמו. לא להתחרט, אלא לשמוח בנתינה.

סעיף ארבע זה להימנע מלעשות דברים אחרים שיכולים לפגוע בנתינה. והפרשנות שלנו אומרת: מה יכול להקטין את הקארמה של נתינה? אם עשינו אנטידוט, משהו שמקלקל את הקארמה.

מה יכול לקלקל נתינה?

- כאמור בשלוש אמרנו **הרטה**
 - ובארבע הפרשן אומר: למשל **בורות**. נתינה מתוך מיינד שספוג בבורות, מקלקלת את הקארמה. היא לא מבטלת אותה, אבל היא מפחיתה ממנה, בהרבה.
 - דוגמא אחרת של משהו שמהווה אנטידוט לקארמה של נתינה, זה אם למשל, עשינו מעשה רע, ולא התוודינו עליו, לא ניקינו אותו, ועכשיו זה יושב לנו שם בזרם התודעה ומקריין את הקארמה שלו לכל הכיוונים ועכשיו אני מבצעת **נתינה עם מיינד מאוד לא נקי**. אז זה מאוד מקלקל את הקארמה של הנתינה. אז זה דוגמאות שנותנים במקראה לאנטידוט.
- זה מספר ארבע.

המורה: כן בבקשה

מהקהל: האם אפשר במספר ארבע לבקש כפרות?

המורה: זה נורא מעניין מה שאת אומרת, אבל זאת לא הכוונה בשורה הזאת. לפחות הפרשן שיש לנו לא מזכיר את המובן הזה. אבל העניין של *Nyenpo*, של אנטידוט, בפירוש אנחנו נשתמש בו במובן שאת אומרת כשנדבר על ארבעת הכוחות.⁵

עוד שאלות? כן, אז בואו נעשה את מספר חמש.

5. נתינה עם גורמים מתלויים

מספר חמש אומר, ותחזרו אחרי:

འཇམ་དཔལ་འཇམ་པལ་

Kor dang chepa

אז עכשיו, *kor* פירושו **מעגל**

ו- *Dang chepa* פירושו **יחד**

יחד עם המעגל, זה בעצם ביטוי שפירושו 'יחד עם דברים מתלויים'. זאת אומרת, **הנתינה צריכה להיות יחד עם דברים שמתלויים**.

מה זה הדברים שמתלויים?

אם מסתכלים בלאם רים, אז שמה בהקשר הזה מדובר שוב על לשמוח במעשה. הלאם רים שם את זה בסעיף הזה. לשמוח במעשה.

וזה חוזר בחזרה לסעיף מס' 2 שמנינו קודם, אתם זוכרים, בסעיף מספר שתיים דברנו על דרך קארמית שלמה. ושני החלקים האחרונים של דרך קארמית שלמה היה הביצוע - זאת אומרת לא רק להתכוון לתת אלא גם לבצע את הנתינה - לתת, והדבר השלישי - זה להשלים את הנתינה במובן של לקחת בעלות על זה: "כן, אני באמת נתתי לו או לה." אז להביא את זה מאוד ברור למודעות שלנו.

אז כשאנחנו אומרים ללא אנטידוט, אנחנו מתכוונים: אם אני, למשל, נתתי, אבל אחר כך לא טרחתי לקחת בעלות על הנתינה, אז זה כאלו ששמתי איזה אנטידוט, כאילו קלקלתי קצת את הקארמה של הנתינה. אז הם מחזקים את זה עוד יותר: "תעשי את זה שלם עד הסוף". בלב שלם, בשמחה, ובמודעות מלאה, ולקחת בעלות על זה, ככה, לשתול את זה חזק חזק בזרם התודעה.

⁵ הלאמה מתייחסת לארבעת כוחות הטיהור, לימוד שניתן מאוחר יותר על טיהור זרעים שחורים של קארמה. לימוד זה ניתן למצוא, בין השאר, בקורס מס' 6, או בסדנת **תובנות של הדרך 1**.

6. הבשלה וודאית

מספר שש - והוא אחרון ברשימה שלנו, תחזרו אחרי:

མཚན་མོལ་གྱི་རིམ།

nammin nyong nge

ההברה אחרונה, *nge* פירושה וודאית.

אז הביטוי ביחד מתכוון לתוצאה קארמית וודאית. הודאות של התוצאה קארמית. או במילים אחרות, שהקארמה נאספה, נשתלה היטב, ותהיה וודאות בהבשלה שלה. ה- *nammin* זה ההבשלה, אם אתם זוכרים דברנו על ה- *nammin* הגורם המבשיל. אז יש וודאות בהבשלה.

מספר שש בעצם מסכם את כל חמשת הקודמים. אם כל חמשת הקודמים נוכחים ומבוצעים יפה אז הזרע הוא שלם, הוא חזק, וכשהוא יבשיל, הוא אומנם ישא פרי, הוא אומנם יביא אותנו להארה.

(מנדלה)

(הקדשה)