

קורס ACI מספר 5: כיצד עובדת קארמה?

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

עריכה תרגום והגשה על-ידי

לאמה דבורה-הלה

סתיו 2003

שיעור 3, חלק ב'

היום היה מאמר של הדלאי לאמה בניו יורק טיימס. הוא אומר: "אם אתה לא יכול להיות טוב, לפחות אל תזיק לאחרים, אל תפגע באחרים". זה אפרופו "נייטראלי"; אם קשה לך לעשות דברים טובים, לפחות אל תעשה דברים שליליים.

נחזור למעשיים הטובים, אנו רוצים לחקור את אלה, וללמוד את אלה, ולהבין את אלה היטב, כי את אלה אנחנו רוצים לצבור כמה שיותר מהר.

ארבעה סוגים של מעשים טובים:

יהיו לנו הרבה רשימות בקורס הזה. זאת אחת מהן.

1. אז הסוג הראשון נקרא:

དུང་པོ་ལྷོ་ལྷོ་

dundam gewa

dundam פירושו אולטימטיבי

Gewa, זה כבר אמרנו, זה מעשה חסד, מעשה טוב

אז *dundam gewa* פירושו מעשה החסד האולטימטיבי, העליון ביותר, הנעלה ביותר.

הטוב האולטימטיבי הוא נירוונה

ולמה הכוונה? נזכור שאנחנו באסכולה של הווייבשיקה, ועל-פי האסכולה הזאת, מעשה החסד האולטימטיבי הוא:

ཐར་པོ་

Tarpa

Tarpa זה המילה ל-חופש, ל-שחרור, זה מילה נרדפת ל-נירוונה.

אז תשאלו איזה מין מעשה זה? זה לא בדיוק מעשה, זה מצב. והתשובה היא: נכון! המעשה הטוב האולטימטיבי הוא לא בדיוק מעשה, הוא מצב! אז הוא מעשה רק בשם, בפועל זה לא מעשה. **מצב שבו פסקו כל הנגעים הרוחניים בתודעה שלנו.**

אז זה אולי ייראה לכם קצת מוזר שמצב נחשב כמעשה חסד, עם אימפליקציות של קארמה. כפי שנראה בהמשך השיעור, לכל מצב תודעתי שלנו יש השלכות קארמיות. כמו שאמרנו, לכל אמירה ולכל עשייה יש

השלכות קארמיות. מקורן, אמרנו, במחשבה, ולכן לכל מחשבה יש השלכות קארמיות. ומחשבה, אם תיקחו במובן הרחב יותר, יש מצב תודעתי שבתוכו המחשבה נוצרת - גם הוא יש לו השלכות. יש מצבים שהם יותר טובים ופחות טובים. אז אם תרצו, העליון שבהם, באסכולה הזאת, זה המצב של נירוונה. זה המעשה הטוב הנעלה ביותר. הקושי [הוא] שאנחנו עוד לא יכולים כל כך לעשות אותו עד שלא הגענו לשם.

עכשיו אנחנו מביאים פה את הסיווג הזה לארבעה הסוגים של מעשים טובים, שזה העליון ביותר, ולכל אחד מהם - וזה די לקוח מהמקראה של השיעור הזה - לכל אחד מהם יש מטפורה, הדמיה, משווים למה זה דומה. ופה משווים את המצב הזה למצב של אדם שהוא חזק ובריא, זה כמו אדם שהוא בריא לחלוטין ללא שום מחלות, לא נפשיות ולא גופניות. אז זה ההשוואה שנותנים לנירוונה, תיכף תראו בהמשך [את] שאר ההשוואות.

אז זה במספר אחד.

מעשים שהם טובים במהותם

2. מספר שתיים, תחזרו אחריי

འགྲོ་བུ་ལྷན་སྒྲིལ་དགེ་བ།

ngowo nyi kyi gewa

ngowo nyi kyi gewa זה הסוג השני של מעשה טוב, והוא הרבה יותר רלוונטי לחיים שלנו כרגע, כל עוד לא הגענו לנירוונה. כאן הפירוש של המילים:

gewa זה מעשה חסד או מעשה טוב,

1- *ngowo* זה טבע או מהות.

kyi זה "של", זה מילת יחס

וה- *nyi* זה הוא עצמו, הטבע העצמי שלו.

מעשה טוב מטבעו הוא. אז פה אנו מדברים על מעשה שהוא טוב במהותו.

זה הסוג השני, והוא מתחלק לחמישה. יש חמישה סוגים של מעשים שהם ממהותם טובים. אנחנו מדברים על

שלושה שורשים של חסד.

מעשי חסד יש להם שלושה שורשים, והשורשים האלה הם ההפך של שלושת הרעלים שהזכרנו קודם. אז עכשיו נפרט על זה קצת. אנחנו פרטנו על זה יותר כשדברנו על גלגל החיים.

א. אז א' הוא מעשה של העדר השתוקקות, או העדר תאוה, או העדר רצייה אפילו אפשר לכתוב.

འདྲིམ་ཆགས་མིན་པ།

Duchak mepa

אתם שומעים מונח שהוא שלילי, משהו שאין. וזה קצת מטעה, כיוון שהכוונה למשהו שהוא אקטיבי, לא פאסיבי. כשאנחנו מדברים על שורשים של חסד, שלושת הראשונים, א' עד ג' - יהיה לנו א' עד ה', אבל - א' עד ג' הם ההפך משלושת הרעלים.

אז אם הרעל הראשון היה השתוקקות או התאוה, אז השורש של החסד הוא העדר השתוקקות, העדר התאוה. אבל זה בא במובן חיובי, זה בא במובן של גורם מנטאלי שישנו. יש לו שם שלילי אבל בעצם הוא גורם חיובי. הוא גורם שפעיל במיינד של אדם שעושה *virtue*. ובמובן מסוים, הגורם הזה מהווה אנטידוט

לרעל של ההשתוקקות ושל התאוות. ואם השתוקקות, או התאוות, מקורם בבורות, מקורם באי הבנה מאיפה בא האובייקט הזה שאני משתוקקת אליו או חפצה בו – ה אי-השתוקקות הוא כוח שהוא חיובי, שגורם לי לעשות מעשה טוב.

דוגמא: אם אני פועלת מתוך בורות, ואני רואה חפץ יפה בחלון ראוה, ואני אומרת: "אוי, זה אני מוכרחה שיהיה אצלי בסלון, זה אני חייבת, חייבת שיהיה לי"; ואני עושה הכול כדי להשיג את זה, כולל לרמות במיסים, כדי להשיג חפץ יקר שאני משתוקקת אליו - זה מקורו ברעל של השתוקקות, ברעל שמונע על ידי הבורות.

זה מעיד על כך שאני לא מבינה מה מקורו של החפץ הזה. אני לא מבינה שהדרך היחידה שאני יכולה לפגוש חפץ יפה בחיי, זה על ידי כך שאני עשיתי מעשה חסד בעבר והייתי נדיבה בעבר עם אחרים. זה הדרך היחידה שזרעים כאלה כשהם מבשילים יופיעו כמשהו רצוי ואטרקטיבי בחיים שלי. אם עכשיו אני אעשה משהו שלי, כדי להשיג את זה, אני מעידה על כך שאני לא מבינה מאיפה זה בא, אני חושבת שזה בא מחוץ לי, בלתי תלוי בי.

ההפך מזה אומר: אני רואה חפץ יפה, אני מבינה מאיפה הוא בא, הוא בא מכך שהייתי נדיבה בעבר. אני טופחת לעצמי על השכם, אבל לא במובן של "הנה כמה אני טובה", אלא: "הנה תוצאה חיובית של קארמה חיובית שזרעתי בעבר". ועכשיו אני ממשיכה ומחזקת את הנדיבות שלי, מתוך החוויה החיובית של: נפגשתי בחפץ יפה, אני מעמיקה את ההבנה שלי של חוקי הקארמה ושל ריקות, והולכת ומעמיקה עוד יותר את מעשי הנדיבות שלי.

אז זה האלמנט של העדר תאוה, ובעצם, להגיד נכון, צריך להגיד **אי-תאוה**, כי זה לא חוסר של משהו, אלא קיים משהו שנקרא לו אי-תאוה. השם שניתן לזה הוא שלי, אבל הגורם הוא חיובי. האם זה ברור?

שני הדברים האלה הם הפכים אחד של השני. ככל שהבורות יורדת, ההשתוקקות שמקורה בבורות נחלשת, והאי-השתוקקות הולכת וגוברת, ומגבירה את החוכמה שלי. כתוצאה מזה אני אמשך לזרוע זרעים חיוביים ואמשך לצבור קארמה חיובית. אז זה א'.

מהקהל: סליחה, מה ההבדל בנקודה הזאתי בין האי-השתוקקות ו- renunciation?

המורה: כן, שאלת יפה! למעשה יש קשר הדוק מאד. זה הולך יד ביד. Renunciation והבנה של ריקות, והבנה של הרעלים, והבנה של מאיפה דברים מופעים בחיים שלי, הולכים יד ביד. אחד מחזק את השני.

ב. ב' ממשיך את א'. אז אם א' היה אי-תאוה או העדר תאוה, אז ב' יהיה **העדר שנאה**, או **אי-שנאה**, או **חוסר דחייה**.

ཞི་སྐྱོང་མེད་པ།

Shedang mepa

אז אנחנו אמרנו

שרעל אחד שפועל בחיים שלי זה ההשתוקקות וההתאוות לדברים שמחוץ לי, מתוך אי הבנה מניין הם באו. רעל אחר שמפעיל אותי זה הסלידה, הדחייה, השנאה מדברים שלא נעימים לי, מדברים שמציקים לי, מדברים שלא מוצאים חן בעיני, מדברים מכוערים, מדברים שלא נעימים לחושים שלי או למינד שלי באיזושהי צורה.

ואנחנו עושים הרבה כדי להיפטר מן הדברים האלה. כמעט כל מה שאתם קוראים בעיתון זה דברים שאנשים עשו כדי להיפטר מדברים שלא נראו להם. עכשיו היה פה בעיתון בארה"ב, אדם הרג את אשתו שהייתה בהריון, כיוון שרצה להיפטר ממנה כי היה לו רומן עם אישה אחרת.

זה רעל. הוא מעיד על כך שאנחנו לא מבינים מנין באו תוצאות בלתי רצויות לחיים שלנו. כתוצאה מהאי-הבנה הזאת אנחנו פועלים כנגד אובייקט שהוא מושלה, שהוא כוזב, שהוא מחוץ לנו, שמקורו בהבנה לא נכונה של המציאות. כתוצאה מכך אנחנו צוברים עוד קארמה שלילית ומבטיחים שנסבול בעתיד, שבעתיד ימשיכו להופיע חוויות לא רצויות בחיים שלנו.

ההפך מזה, האי-שנאה או האי-דחייה - מצב שבו מופיע מה שמופיע בחיים שלי וכשזה לא רצוי, אני מבינה שהדרך היחידה שזה יכול להופיע בחיים שלי, זה בגלל שאני זרעתי זרעים שלילים בעבר. התגובה שלי לאירוע שקורה בחיים שלי היא לא תגובה של דחייה.

האם זה מין מזוכיזם? לא! לא! אף אחד לא רוצה לסבול! ובמיוחד בודהיסטים לא רוצים לסבול. בודהיסטים במיוחד עושים practice כדי לחסל סבל. אבל חשובה הגישה הנכונה והחכמה לסבל! ההבנה שסבל מקורו במה שעשיתי בעבר, ולכן כשזה כבר מופיע, כשהתוצאה כבר הבשילה ומופיעה בחיים שלי, אני לא אגיב בסלידה, בשנאה, או בדחייה לאדם או לתופעה שמופיעים בחיים שלי; אלא אבין מאיפה הם באים. זה הכול.

ובינתיים אצטרך כנראה לשאת בתוצאה כרגע. אם לא טיהרתי אותה בעבר והיא כבר הבשילה, זה כבר מאוחר. אבל חשוב לא להגיב בסלידה, בדחייה, בשנאה. חשוב לא להתלונן, לא לקרוא לזה בשמות, לא לעשות את כל הדברים האלה.

ויש סיפורים מאוד יפים בספרות הבודהיסטית. יש סיפור על מלך קלינקה הוא נקרא. אז הסיפור הולך שמלך קלינקה, הייתה לו אישה יפה שהייתה המלכה. והמלכה יום אחד הלכה לטייל עם פמליה של המשרתות שלה, והלכו ביער ופגשה נזיר בודהיסטי, ומכיוון שהיה לה עניין רב בבודהיזם, כרעה ברוך לפניו, ובקשה ממנו שיתן לה שיעור דהרמה.

אז הסצנה היא: שיושב הנזיר הבודהיסטי, והמלכה כורעת ברוך בפניו, ואולי משפילה את ראשה בפניו, ובאותו רגע מופיע המלך על סוסו, ורואה את הסצנה, ולא מבין אותה נכון, ואז מצווה על חייליו לפגוע בנזיר. והסיפור הולך שהם כורתים את איבריו אחד אחרי השני. והנזיר שוכב שמה ואיבריו נכרתים אחד אחרי השני, וכמובן שהכאב רב. והנזיר לא שונא את המלך, ולא שופט את המלך, אלא מבין מאיפה בא המעשה הזה.

איך אנחנו יודעים מה חשב הנזיר הזה באותו רגע? כי המעשה מסופר לנו על ידי הבודהה, שאומר: הנזיר הזה זה הייתי אני בגלגול קודם. באחד הגלגולים, במשך העידנים שבהם הוא התאמן עד שהגיע להארה מלאה.

בסיפור הזה הנזיר הוא כבר מאוד מתקדם, ומבין לגמרי שהדרך היחידה שיכול לבוא כזה סבל עליו, כזה כאב עליו, זה מכיוון שהוא זרע את הזרעים לסבל הזה בעבר.

המורה: כן

מהקהל: אז אני מבין שבעצם נניח שאותו הרוצח של האישה בהריון, נניח שאני מכיר אותו באופן אישי, אז לא להתייחס אליו בצורה שלילית?

המורה: אין לנו מה לשפוט אותו.

מתוך איפה שאני עומדת אני רואה שהאדם הזה ביצע מעשה שלילי שיגרום לו לסבל רב בעתיד. אני לא יכולה לקרוא בדיקום מה עובר במיינד שלו, ומכיוון שכך אני לא בעמדה שאני יכולה לשפוט אותו, ולהגיד: זה אדם רשע. אני יכולה להגיד שהמעשה שהוא עשה, כפי שאני רואה, מעשה שגורם סבל, ושיגרום סבל לו עצמו בעתיד, סבל רב, רב מאוד.

אבל - וזה ציטטה מהבודהה, הבודהה אמר - שכל עוד אתה לא כמוני, אין לך עניין לשפוט אנשים אחרים כיוון שהכישלון שלך יהיה חרוץ. "וכשהוא מתכוון "אתה לא כמוני" הוא מתכוון: כל עוד אין לך יכולת מוחלטת לקרוא את המיינד של השני, אין לך מושג מה מניע אותם לעשות מה שהם עושים.

אז אין לנו מה לשפוט אותו. מאיפה שאנחנו עומדים, את המעשה או יכולים להעריך. אנו יכולים להגיד שהמעשה הזה, כפי שאני רואה אותו, כפי שאני מבינה אותו, יכול להביא סבל רב לאיש הזה, וכמובן גרם סבל לאישה ולתינוק.

אנחנו לא יכולים לשפוט את הבן-אדם שעושה את המעשה כיוון שאנחנו לא יודעים מה מניע אותו. אבל אנחנו כן יכולים לשפוט את המעשה על-פי ההבנה שלנו של חוקי הקארמה, כפי שאנחנו מבינים אותם. ולא רק זה, אלא מצווה עלינו לעשות את זה, ולפעול על סמך זה. מצווה עלי לעצור מישוהו שאני חושבת שאני רואה אותו מבצע מעשה שפוגע.

אז את המעשה אני חייבת לשפוט על-פי ההבנה שלי של חוקי הקארמה - לא את האדם שעושה את המעשה. ולמעשה האדם שעושה את המעשה ראוי למיטב חמלתי כי אני יודעת שהוא עכשיו יסבול.

המורה: נאוה?

מהקהל: האם זה מקנה למדינה זכות להעניש אותו?

המורה: הבודהיזם אומר שיש מקום לחוק, צריך שיהיה חוק, חוק מגן עלינו מפני מצב ברברי. צריך שיהיה חוק. איזה מן עונש צריך לתת לאיש? זאת שאלה נפרדת. אם העונש בא למנוע רוצח מלהמשיך לרצוח, אז יש צורך לעשות את זה, אם העונש הוא עונש מוות, זאת קארמה שלילית שנאספת על ידי המדינה. אז זה לא מקובל בבודהיזם; עונש מוות לא מקובל בבודהיזם. כל המתה לא מקובלת.

זה בתיאוריה. עכשיו בפועל, האדם יכול לבצע מעשי פשע ולהיפס ולהיענש, או לא להיפס ולא להיענש, או להיפס ולא להיענש, כל הקומבינציות יכולות להיות, וזה לפי הקארמה של אותו בן אדם. המדינה והחוק עושים מה שעושים, ובסוף - הקארמה של הבן אדם אומרת אם הוא יישב בכלא או לא יישב בכלא, או אפילו יישב בכלא על מעשה שלא עשה, גם זו קארמה שמתממשת עבורו. כן.

אז זה היה ב'.

אנחנו כאמור כרגע עושים חלוקה של מעשי חסד, של מעשים טובים. אנחנו כרגע בשתיים, שאלו מעשים שהם במהותם טובים. ואמרנו שהגורם הזה שמפעיל אותנו של אי-השתוקקות הוא אחד מהדברים שהם שורשים של חסד, שהם במהותם טובים. הגורם של העדר שנאה, או העדר דחייה הוא גורם שני שהזכרנו, שורש שני של חסד.

ג. והשלישי, כפי שאתם יכולים לנחש, זה העדר בורות.

ཅུ་མཁའ་ལྷན་པུ་མཁའ་ལྷན་པུ་

Timuk mepa

העדר בורות או אי-בורות, **שבעצם זה חוכמה**. ההפך של בורות, האנטידוט של בורות זה חוכמה. זה ההבנה הנכונה של המציאות, שעל זה דיברנו בעצם כשדיברנו על שני הראשונים.

אז אם אנחנו חוזרים לשלושת הרעלים: השנאה, והתאוה, והבורות, אלה מכם שראו את גלגל החיים:

- הבורות הייתה שמה החזיר, שבגלגל המרכזי ביותר
- והשנאה מיוצגת שמה על ידי הנחש
- וההשתוקקות מיוצגת לפעמים על ידי תרנגול, לפעמים על ידי יונה

לפעמים הם מצוירים עוקבים זה אחרי זה ולפעמים הם מצוירים כאלו הנחש והתרנגול יוצאים מפיו של החזיר, זאת אומרת הרעל של ההשתוקקות והרעל של השנאה, כולם נובעים מתוך הרעל של הבורות.



אז זה כשמדברים על הרעלים. וכשמדברים על ההפך, אז אי-השתוקקות ואי-שנאה מקורם באי-בורות, ובחוכמה. זאת אומרת זה להגיד את אותו דבר במילים אחרות.

האם מותר לי בכלל לרצות משהו?

עכשיו צריך לא להתבלבל. האם פירושו שכל דבר שאני רוצה זה לא טוב? שזה לא טוב לרצות שום דבר, או זה לא טוב לא לרצות שום דבר?

לא! זאת לא הכוונה! וחשוב לעשות את ההבחנה כי יש לפעמים בלבול. אנשים חושבים שאי-השתוקקות פירושו שאני צריכה לא לרצות שום דבר. לא! אני בפירוש רוצה לא לסבול, אני בפירוש רוצה שאחרים לא יסבלו, אני בפירוש רוצה להביא אושר לאחרים, אני רוצה למנוע סבל מאחרים. אני רוצה דברים! ההבחנה היא בין רצייה שמקורה בבורות, ורצייה שמקורה בחוכמה. זאת ההבחנה.

ואיך נדע מי הוא מי? רצייה שמקורה בבורות תוליך אותי לעשות עבירות נוספות, לעשות מעשים שלילים על מנת להשיג את מה שאני רוצה. רצייה שמקורה בחוכמה לעולם לא אעשה משהו שלילי, כי אני יודעת שאם אני אעשה משהו שלילי אני לא אביא לאושר, אלא אביא למצב הפוך לעצמי או לזולת.

וכנ"ל לגבי סלידה, או דחייה, או שנאה. השנאה שמקורה בבורות תביא אותי להרוג את האדם שאני לא רוצה בשכונה שלי. ודחייה שמקורה בחוכמה תגיד: אני לא רוצה שאנשים יסבלו סביבי ואני אעשה מה שאני יכולה כדי למנוע סבל מתוך הבנה מתוך פיתוח של חוכמה וחמלה.

מהקהל: יש לי שאלה.

המורה: בבקשה.

מהקהל: דווקא בנושא שאני מאוד עוסקת בו. כשאתה רואה בן אדם שמביא על עצמו סבל, אנשים שחולים בסרטן, עושה את המעשים הלא נכונים גם בהתנהגות וגם באמירות ובכל הדברים. ואתה מנסה להעיר לו כי זו החובה שלנו בעצם, אבל הוא לא בשל לשמוע את הדברים האלה, והוא מקבל אותם בגלל הקארמה שלו כאמירה כנגדו.

המורה: כן

מהקהל: אני מתלבטת, השאלה היא כאילו האם אני צריכה בכל זאת להמשיך ולהגיד לו למרות הקארמה שלו שהוא לא רוצה לשמוע ומתנגד, ולא מבין את מה שאני אומרת, או לשתוק?

המורה: כן, תודה על השאלה, שאלה טובה. זאת התלבטות שיש לכל אחד מאתנו. אנחנו כל הזמן פוגשים אנשים. קל מאוד לראות איך הזולת מזיק לעצמו, קצת יותר קשה לראות את זה על עצמנו. אז כולנו רואים את זה כל הזמן סביבנו, ואחרי שלומדים קצת דהרמה נורא רוצים ללמד אותם, זה בעצם מה שיכול לעזור, אבל כשאדם לא פתוח לשמוע זה לא יכול לעזור.

אז התבונה זה לפתח את ה skill, את הכישורים הנאותים, לדעת מה מתאים, כמה מתאים, מתי מתאים, באיזה מידה מתאים. וזו תבונה גדולה מאוד, חוכמה גדולה מאוד. ולוקח הרבה מאמץ, והתבוננות, ואימון לפתח אותה.

אז כשאדם לא פתוח לשמוע - ללמד אדם שהוא בכלל לא פתוח, ושהגישה שלו היא מאוד אנטגוניסטית יכולה להזיק לו יותר מאשר להועיל; כיוון שיכולה להיות תגובת נגד, של להיסגר עוד יותר.

אז כשאדם לחלוטין לא פתוח לשמוע, אנחנו מחפשים דרכים אחרות לעזור לו, מאד עקיפות. אז אנו נעזור לו בדרכים פחותות יותר: אז נביא לו אוכל, או תרופה, או הקלה פיזית אחרת, משהו שהוא פחות רדיקלי, אבל שהוא כרגע פנוי לקבל.

אז זה מצב קיצוני. במצבים אחרים צריך לפתח את התבונה הזאת של לדעת כמה להגיד, מתי להגיד, באיזה אופן להגיד, באיזה מידה להגיד, באיזה מצב להגיד. באיזה צורה להגיד.

חוכמה רבה, זה לא קל. ובמיוחד תלמידי דהרמה מתחילים לא בדיוק יודעים איפה לשים את הקו, ומוצאים את עצמם במצבים של קונפליקט ושל מבוכה. רצון לעזור צריך שיהיה כל הזמן, ואחר כך צריך התבוננות ותבונה שמלווה את זה כדי ללוות את זה במעשה נכון. האם זה עונה על השאלה?

מהקהל: תודה, בהחלט.

המורה: יופי.

כבוד עצמי וכבוד לזולת

ד. אז עכשיו אנו עוברים לד'. ד' וה' הם בקטגוריה קצת אחרת. עדיין אנחנו עוסקים ב-2, שאלו מעשים טובים מטבעם, במהותם. וד' וה', וזה יש לכם במקראה, הטענה היא באבהידהרמה קושה שבכל מעשה טוב שאנחנו עושים הם נוכחים בצורה כזאת או אחרת.

אלו שני גורמים שנמצאים במיינד שלנו בכל פעם שאנו עושים מעשה טוב. ואלו מכם שלמדו את קורס מספר 7¹, הקורס על הנדרים של הבודהיסטווה, אולי פגשו אותם כבר, הם חברים ותיקים שלכם. אחד השיעורים מלמד איך שוברים את הנדרים של הבודהיסטווה. שוברים אותם בין השאר כששני אלו לא נוכחים.

אז מה זה ngotsa?

འཇོ་སྐྱོད་

ngotsa

ngotsa התרגום שמופיע פה זה **בושה**, אבל אני מעדיפה בעברית לקרוא לזה **כבוד עצמי**.

אז **ngotsa** זה אותו אלמנט שנוכח, שנמצא במיינד שלי, שמונע ממני מלעשות מעשה שלילי בגלל הכבוד העצמי שלי. בין אם מישוהו רואה מה שאני עושה או מישוהו לא רואה מה שאני עושה. זאת אומרת אני לא מרשה לעצמי לעשות מעשים של סחיבה, למשל, גם אם אף אחד לא תופס אותי, בגלל הכבוד שיש לי לעצמי, בגלל שאני יודעת שזה יזרע מכשולים בדרכי להארה ויגרום לי סבל. מעין מצב של להתבייש לעשות משהו כזה, אני מתביישת לעשות משהו כזה. אבל אני מתביישת מעצמי, זאת אומרת בגלל הכבוד העצמי שלי אני לא אעשה משהו שלילי. זה ד'. ו-

ה. ה-

འཇོ་སྐྱོད་

trelyu

זה אותו הדבר, רק שאנחנו מכניסים עכשיו את הזולת לתמונה. זאת אומרת עכשיו יש התייחסות לזולת.

זה אותו הגורם שנמצא במיינד שלי ושמונע ממני לעשות מעשה שלילי, בגלל כבוד לזולת, או מיראת הזולת.

בגלל שאם מישוהו יראה אותי עושה את זה, והוא יודע למשל שאני בודהיסטית, או שאני עוסקת בדהרמה, אז הוא יבטל את הדהרמה ויבטל את הבודהיזם. אז אני במיוחד אזהר איך אני מופיעה בעיני אחרים, איך ההתנהגות שלי מופיעה בעיני אחרים, איזה רושם אני משאירה.

זאת אומרת, אם הראשון היה שאני נמנעת ממעשה שלילי בגלל שאני מתביישת מעצמי, השני הוא אני מתביישת מן הזולת, אבל "מתביישת" במובן החיובי, במובן של כבוד לזולת או כבוד לעצמי.

¹ קורס ACI מספר 7 – נדרי הבודהיסטווה - <http://www.heart-dharma.org.il/files/C7.htm>

אלו הגורמים שאם אנחנו מפתחים מודעות, אנחנו מתחילים להבחין בהם שהם משחקים תפקיד בהחלטות שלנו לעשות כך או לעשות אחרת. ואנחנו רוצים לחזק אותם. אנחנו רוצים דרך המודעות שלנו להתאמן לחזק אותם. זה מה שיביא בסופו של דבר לשינוי בהתנהגות שלנו, ולשינוי באופי שלנו, ולשינוי במיינד שלנו, שבסופו של דבר יקרב אותנו להארה.

עד כאן דיברנו על חמשת הגורמים, על חמשת המרכיבים של מעשה שהוא טוב במהותו.

אם אנחנו נחזור, אמרנו שיש הדמיות לכל אחד מהסוגים (של מעשי החסד).

אז אם במעשה הטוב האולטימטיבי, שזה היה נירוונה, ההשוואה הייתה לאדם שהוא בריא וחזק, פה במעשה שהוא טוב במהותו, ההשוואה היא לצמחי מרפא, שמטבעם מביאים ברכה, מביאים תועלת.

ודרך אגב, אם דיברנו על להימנע מלעשות מעשה שלילי בגלל כבוד לעצמי, או כבוד לזולת, או יראה לזולת, אחד המעשים הטובים החזקים שאנו יכולים לעשות מבחינה קארמית, זה להימנע ממעשה שלילי כשאנחנו בדיוק על סף לעשות אותו. אנחנו בדיוק על הסף של להשמיץ מישהו בעיני הזולת. אנחנו אומרים משהו שלילי לב' על ג', ואני עוצרת בדיוק על הסף. זה מעשה מאוד חזק מבחינה קארמית, זה איך שאני מסובכת את גלגלי המכונה, מחזקת את החסד במיינד שלי.

המורה: שאלה, כן.

מהקהל: אם הכול ריק אז מה איכפת לי בעצם מה האחר חושב עלי. למה לא להסתפק בד', שזה בעיני הרבה יותר חשוב, המעשה שנעשה מתוך מחויבות ויושרה ו-integrity?

המורה: אה, בגלל שאת במהיננה.

מהקהל: אה, הבנתי.

המורה: את במיוחד פועלת בגלל הזולת. הפוקוס שלך הוא על הזולת. גם כשאת עושה דברים מתוך כבוד עצמי, זה כדי לשפר את עצמך, כדי שתוכלי להועיל לזולת. כן.

סביבה מנטאלית טובה

עכשיו אנו עוברים לסוג השלישי של מעשים טובים ו –

3. אנחנו נגיד שזה מעשה שהוא טוב בגלל הנסיבות המנטאליות.

མཚན་མཚན་ལྷན་པོར་

Tsung-den

אנחנו כאילו הולכים ומתרחקים, אנחנו הולכים ויורדים ברמה: אם התחלנו ממעשה טוב אולטימטיבי, ועברנו למעשה שהוא טוב במהותו, ומנינו חמישה סוגים של כאלה, עכשיו אנחנו מתרחקים עוד קצת, אנחנו אומרים: אלה הם מעשים טובים בגלל הנסיבות המנטאליות.

למה הכוונה?

אנו אומרים שאם אני יוצרת כוונה מאוד חיובית לעשות משהו טוב, אני הולכת עכשיו להקים בית חולים. ואני עכשיו מתכננת איך לעשות את זה, ואיך לאסוף את הכספים, ואיך לבצע את העניין, ואני זוכרת כל הזמן את הסיבות למה אני עושה את זה: כי אני רוצה להקל על סבל.

בזמן שאני עושה את זה, בזמן שאני פעילה בכיוון הזה, עדיין יש לי תחושות שונות בגוף שלי, במיינד שלי: זה נעים לי, זה לא נעים, קר לי, חם לי, יש לי הבנות שונות שאני רוכשת, יש לי מודעויות שונות שקורות

באותו זמן, תובנות שונות שקורות. כל אלה הם גורמים מנטאליים שמתרחשים במינד שלי בזמן שאני מתכננת את הבית חולים, וכך הלאה.

אנו אומרים שכל הדברים האלה, **כל הגורמים שמתלווים במינד שלי, נצבעים על ידי הכוונה הטובה שיש לי במעשה שאני עושה**; כאילו מקבלים את הצבע של המעשה הזה. אז הם **הגורמים המתלווים**. הם גורמים מתלווים שישנם במינד שלי כל הזמן, אבל בגלל מעשה החסד שאני עכשיו באופן מודע מתכננת או מתכוונת, זה צובע את כל הגורמים האלה.

אז אנחנו אומרים שהגורמים האלה הם עצמם **מעשים טובים בשל הנסיבות**; לא מעצמם, אבל בשל הנסיבות. בגלל שהם שוכנים באותו מינד שבו יש עכשיו כוונה כל כך חיובית. אז זה מספר שלוש, **מעשים טובים בשל נסיבות מנטאליות או הקשרים מנטאליים**.

וההשוואה, **במטאפורות** שאנו נותנים: אם קודם דברנו על צמחי מרפא, אז פה **המטאפורה היא המים שמשמשים לערבוב צמחי המרפא**; ופה זה בא קצת מהרפואה הטיבטית. ברפואה הטיבטית, הם נותנים לכם עשבי מרפא בצורת גלולות, במן כדורים קטנים כאלה שהם כובשים אותם נורא חזק. אח"כ הפציינט צריך לטחון אותם ולערבב אותם במים חמים ולתת לזה להתערבב קצת ואז שותים את המים האלה. אז המים שבתוכם נמצאים צמחי המרפא הכתושים, זה ההשוואה פה למספר שלוש.

העיקר - הכוונה

4. אלו **מעשים שהם טובים בגלל הכוונה**, ופה יש מילה חשובה שאני ארשום לכם בטיבטית:

ཀུན་སྨོན།

Kun-long

למה היא חשובה? בגלל שהכוונה היא כל כך חשובה. בכל הסיפור של קארמה, כוונה יש לה תפקיד נורא חשוב.

למה מתכוונים כאן? לכל המעשים של אמירה ועשייה. כל אמירה ועשייה שהם טובים בשל הכוונה שמלווה אותם.

האם דיבור הוא מעשה טוב? דיבור הוא תופעה פיזית, אני משמיעה דציבלים על ידי שמיתרי הקול רועדים ומשתפשים. אין בו טוב, אין בו רע מצידו הוא. מה שעושה אמירה לטובה, זה הכוונה שמלווה אותה.

עכשיו, אני יכולה להתכוון נורא טוב, ולהגיד משהו, והאדם ששמע את מה שאמרתי נפגע. זה קורה הרבה! מעיד על מה? מעיד על כך שעל התוצאה אין לי שום שליטה. יש לי שליטה על הכוונה שלי, התוצאה זה לפי הקארמה של האדם ששמע את שאמרתי. אם הייתה לו קארמה שמבשילה לתוצאה בלתי רצויה אז אני אומרת מה שאני אומרת, והוא שומע משהו לא נעים. אז פה אנו מדברים מהצד שלי, מצידי אני, המעשה הוא טוב אם הייתה לי כוונה טובה בעשייה שלו.

ופה יש סיפור יפה מהפולקלור הבודהיסטי. הבודהיזם בא אלינו מארצות שבהן יש מונסון, יש גשמים עזים. אז הסיפור הולך על ארץ בודהיסטית, ויש שמה פסל שעומד על אם הדרך, פסל של הבודהה. ועובר נזיר, ויורד גשם זלעפות, והנזיר רואה את הפסל הזה חשוף ואומר: "אוי, פה הבודהה נרטב ככה בגשם החזק." ומאחר שיש לו כבוד לדהרמה, וכבוד לבודהה, וכבוד בעקיפין לכל ייצוג של הבודהה, אז הוא אומר: "אני צריך להגן על הפסל הזה."

אבל כל מה שיש לו עליו זה הגלימה שהוא לובש, שאותה, לפי חוקי הנזירות, הוא לא יכול להוריד בגלל הצניעות. והדבר הנוסף שיש לו זה זוג סנדלים מרופטות. אז הוא לוקח את הסנדלים, ושם על ראש הפסל של הבודהה. אז הכוונה שליוותה את המעשה, עושה אותו למעשה חסד.

עוברים כמה ימים, והגשם נפסק, ועובר נזיר אחר, ורואה את הפסל הבודהה ואומר: "איזה אידיוט פה שם נעליים בלויות על הפסל של הבודהה?!" ומוריד את הנעליים מהבודהה. גם הוא עשה מעשה טוב בגלל הכוונה.

המעשה של לשים ולהוריד, מעצמם הם ריקים, והכוונה עושה אותם למעשי חסד או משהו אחר.

צריך להגיד את ההדמיה, את **המטאפורה**: אז אם אמרנו שבמספר שלוש זה היה כמו מים שבהם מערבבים את צמחי המרפא, אז במספר ארבע, זה כמו אישה ששותה את המרקחת של צמחי המרפא, ואחר כך החלב **שהיא נותנת לתינוק שלה זה מספר ארבע**. זאת אומרת זה החלב שהוא נתון תחת ההשפעה של צמחי המרפא.

למה הכוונה? זה בא להמחיש את העניין שהאמירה והעשייה הם כאילו בקצה הרחוק של המעשה הטוב. הם התוצאה. אחרי שאימנו את כל הגורמים של מעשה הטוב [והם] מצויים בתודעה שלנו: אי תאוה, אי השתוקקות, אי שנאה, אי בורות, יש לנו את הכבוד העצמי, את היראה לזולת, הנסיבות של המינד שלנו חיוביות, ואז יצרנו כוונה שגורמת למעשה. המעשה הוא בקצה הרחוק של ההשתלשלות הקארמית הזאת. אז זה כאילו זה החלב שיוצא אחרי שהאימא שתתה את צמחי המרפא.

מהו הרע האולטימטיבי? להישאר בסמסרה!

עכשיו כל מה שאמרנו בקשר למעשה חסד, יש לו את המקביל שלו כשמדברים על מעשים רעים, על מעשים שליליים. ואנחנו לא נכנס לפירוט, אתם יכולים להשלים את זה בעצמכם. רק אולי נגיד במילה אחת, במספר אחד אמרנו שמעשה החסד האולטימטיבי הוא נירוונה, אז מה יהיה המעשה השלילי האולטימטיבי?

מה ההיפך מנירוונה?

מהקהל: סבל

המורה: סמסרה!

אז מה אנו בעצם אומרים? מכיוון שאנחנו כולנו שרויים בסמסרה, אז אנחנו בעצם אומרים שהחיים שלנו, כמו שהם עכשיו, הם המעשה הרע האולטימטיבי.

למה הם מעשה הרע האולטימטיבי? כיוון שבחיים בסמסרה כל ההבנה שלנו היא לא נכונה; כל המעשים שלנו מקורם בבורות, וזרעים זרעים לסבל, ולכן

כל רגע שאנחנו ממשיכים בסמסרה אנחנו זורעים זרעים להמשכה של הסמסרה, ולכן זה המעשה האולטימטיבי השלילי ביותר!

שוב, זה לא מעשה במלוא מובן המילה, זה נומינאלית מעשה. אבל במקביל למה שאמרנו על נירוונה, אז

השאיפה שלנו, כמוכן, זה לצאת כמה שיותר מסמסרה. וכל מעשה שאנחנו עושים בכיוון הזה הוא מעשה חיובי, מעשה טוב.

וההשוואות: אם קודם דיברנו על צמחי מרפא, אז כל ההשוואות כאן הן דומות, רק שבמקום צמחי מרפא שמים רעלים או צמחי רעל, צמחים רעילים.

איך צוברים קארמה טובה ומונעים קארמה של סבל?

אם אנחנו מדברים על קארמה, ועל מעשים טובים, ועל מעשים שליליים, מה צובר קארמה חיובית, מה צובר קארמה שלילית? לפי מאסטר וסובנדהו יש **84 אלף מעשים שלילים** שאנו יכולים לעשות, 84 אלף! אז אנחנו לא נמנה אותם.

מתוכם יש עשרה שהם חשובים ביותר. מה עושה אותם חשובים ביותר? זה שיש אותם לכל אחד! **לכולנו יש אותם, בצורה כזו או אחרת.** ואם אין לנו אותם בצורה אקטיבית, יש לנו אותם בצורת זרעים שאנחנו נושאים בזרם התודעה שלנו. אלו עשרת הכללים: שלושה של גוף, ארבעה של דיבור, ושלושה של מיינד. שאנחנו מצווים להכיר אותם, ללמוד אותם, ולהימנע מלבצע אותם, ולהתאמן בלבצע את ההפך שלהם.

אז אני אעבור על זה בקיצור. אנחנו נדבר בשבוע הבא על האימפליקציה של כל אחד מהדברים האלה, איזה סבל אנחנו אישית נסבול כתוצאה מכל אחד מאלה - נדבר על זה בשבוע הבא.

עשרת כללי החופש

שלושה שקשורים בהתנהגות של הגוף.

(1) הראשון - הריגה.

སྲོག་གཅོད།

sok chu

המעשה החמור הראשון - הריגה.

הריגה של מה? של כל יצור חי כולל את עצמי, כולל עוברים. לפי הבודהיזם גם עובר נכנס בקטגוריה של יצור חי. עובר יש לו את הפוטנציאל של להגיע להארה, ולכן המעשה של הריגת עובר הוא חמור.

לא כולל צמחים. צמחים לפי הבודהיזם לא נכנסים בקטגוריה הזו, אין להם את אותו המיינד שיש ליצורים החיים האחרים במובן של בחירה, ובמובן שיכול להביא אותם להארה. אז למרות שהם צורה של חיים, הם לא נכנסים בקטגוריה הזאת.

כאן נכנס כל הדיון שהיה לנו של הריגה מתוך רחמים. כל הריגה יש איתה קארמה שמביאה לנו סבל. ההפך מהריגה - **שמירה על חיים**. נדבר על זה יותר בפעם הבאה.

(2) גניבה - המונח הטיבטי שמשמשים בו זה

མ་གྲིན་ལེན།

majin len

לקחת את מה שלא ניתן.

אז זה בעצם קטגוריה מאוד רחבה. כל מה שלא ניתן באופן חופשי - לא לקחת. מה שלא ברור שניתן, או ש לא קבלתם רשות לקחת - לא לקחת!

ופה משחק מאוד חזק העניין של *ngotsa*, של כבוד עצמי: אני לא מרשה לעצמי לקחת כי אני יודעת שזה יביא לסבל וירחיק אותי מהארה.

ལོ་མཚན་གསལ་བཤམས།

lokyem

התנהגות מינית שאינה הולמת –

בעיקר כולל ניאוף, שזה אומר יחסי מין עם אנשים שיש להם כבר מחויבות עם מישהו אחר, או שלי יש מחויבות עם מישהו אחר. יחסים שהתחייבתי אליהם. לא דווקא חוזה נישואין.

יש עוד הרבה דברים שנכנסים בקטגוריה הזאת כגון יחסי מין עם קרובים, ויש שמה פירוט מה זה קרובים, יחסי מין עם קטינים, יחסי מין בנוכחות תמונה של הבודהה. ויש עוד הרבה כללים, לא נכנס לזה כרגע.

כל אלו התנהגות של גוף.

ארבעה שקשורים בדיבור:

བརྗּོལ་མ།

dzun ma

ושקר אומר: כל צורה שהיא שבה אנו **משאירים רשם כוזב במודע**. אם אנחנו במודע משאירים רושם לא נכון, גם אם לא אמרנו מילים לא נכונות, זה שקר! למשל אם אנחנו קצת מגזימים בקורות החיים שלנו, זה נכנס בקטגוריה הזאת. אנחנו משאירים רושם לא נכון. במידה ויש לנו שליטה והבנה ומודעות, אנחנו צריכים להימנע מלהשאיר רושם כוזב, במישרין או בעקיפין.

སྤྲུལ་མ།

trama

דיבור שבו אנחנו מפרידים בין בני אדם.

וזה צורת התנהגות שאנחנו נגועים בה כולנו. אני פוגשת אדם שהוא חבר, ואני מתחילה לשוחח, והשיחה מתגלגלת למישהו שלישי, והחבר שלי אומר: "את יודעת הוא נורא מעניין, יש לו רעיונות נורא מקוריים", ואני אומרת: "כן, אבל..." - **האבל** הזה מיד צריך להאיר נורה אדומה, כי עכשיו אני הולכת להגיד משהו שישאיר אפילו רושם קטן, אבל קצת יותר שלילי, וקצת ירחיק את החבר שלי מהאדם השלישי. ואנחנו כולנו עושים את זה כל הזמן, נורא צריך להיזהר.

אז זה היה מספר חמש.

(6)

ཚིག་ཚུབ།

tsik tsub

דיבור בוטה, דיבור גס, צעקות, נזיפות - זה לא דווקא חייב להיות כשמרימים את הקול, זה יכול להיות אפילו שאנחנו אומרים את כל הדברים הנכונים, אבל מתוך כוונה שהיא שלילית, והשומע שומע.

(7) זה

ཚིག་ཀྱེ།

tsik kyel

דיבורי סרק - עיסוק בדיבורים שהם חסרי משמעות. לבלות שעות בשיחה שבה אנחנו לא יכולים להביא שום תועלת, כגון: דיון בתוצאות ספורט, או בפוליטיקה, איפה שאין לנו השפעה, לא איפה שיש, איפה שאין לנו השפעה. אחת הצורות הקשות של דיבורי סרק זה להגיד תפילות בלי לשים את הכוונה במילים, סתם למלמל את המילים, [זה] דיבורי סרק.

עד עכשיו היה מעשים שקשורים בעשייה ובדיבור,

ועכשיו אנחנו עוברים לשלושה של חשיבה.

(8) אז מספר שמונה, שהוא הראשון מבין השלושה של חשיבה, זה לחמוד.

བརྒྱབ་སེམས།

nabsem

יש לשני משהו יפה אני רוצה את זה לעצמי; הוא השיג את הקידום הזה בעבודה - "למה לא אני?"; ואז כתוצאה מהלך מחשבה כזה, אני עושה דברים להכשיל את הזולת. זה בדיוק כמו "לחמוד" בעשרת הדיברות. זה שמונה.

(9) מספר תשע

གཞིན་སེམས།

Nu sem

רצון רע, כוונה זדונית.

יש לו שני מרכיבים:

- i. הראשון שבהם הוא **שמחה לאיד** – רואים מישהו נפגע או מישהו סובל, או מישהו נכשל, ואנו שמחים לאידו.
- ii. והמרכיב השני [הוא] **צרות עין** - שזה ההפך: מישהו סוף סוף מצליח, ואנחנו לא מפרגנים, לא שמחים בשמחתם.

אז זה תשע. זה צורות חשיבה מאוד קשות! יגרמו לנו הרבה סבל, אם נעסוק בהם.

10 ומספר עשר, שהוא האימא ואבא של כולם,

འཇམ་ལྷན་པོ་

lokta

זה השקפה שגויה.

בעיקר פירושו לא להאמין לחוקיות של קארמה. לא להאמין שיש קשר בין מה שאתם עושים למציאות שלכם. **לא להאמין בסיבתיות בצורה נכונה.** זה קשור בלא להאמין בגלגולים וכך הלאה, כי אז אתם אומרים: "צדיק ורע לו", סימן שלא צריך להיות טוב! בעוד שזה תמיד הולך [לפי החוקיות של קארמה] אבל לפעמים לאורך גלגולים. לא תמיד אתם יכולים לגלות את הסיבה באותם החיים.

המורה: שאלות?

אז היה כיף לפגוש אתכם שוב ונפגש שוב בעוד שבוע.

(מנדלה)

(הקדשה)

המורה: להתראות

מהקהל: להתראות ותודה רבה.

נספח:

ארבעה סוגים של מעשים טובים (חסד), המטאפורות שלהם, המעשים השלייים המקבילים, והמטאפורות שלהם:

המטאפורה למעשה השליי	המעשה השליי	המטאפורה למעשה החסד	תאור המעשה	סוג המעשה	
מצב קארמי של גוף חולה.	המצב של החיים בסמסרה.	מצב קארמי של גוף בריא.	קארמה נומינאלית - אינה בעצם מעשה. מצב של שחרור מנגעים רוחניים.	<i>dundam par gewa</i> -נירוונה	1
צמחים רעילים והנזק שהם ומרכיביהם מביאים.	מעשה שהוא רע מעצם טבעו	צמחי מרפא והברכה והתועלת שהם והמרכיבים שלהם מביאים.	מעשים טובים מעצם טיבעם	<i>ngowo nyi kyigewa</i> <u>מעשה שהוא טוב מעצם טבעו</u>	2
	השתוקקות			<i>Do chak mepa</i> אי-השתוקקות	2א'
	שנאה/דחיה			<i>Shedang mepa</i> אי-שנאה	2ב'
	בורות			<i>Timuk mepa</i> אי-בורות	2ג'
	היעדר בושה פנימית			<i>Ngotsa</i> בושה מעצמי-כבוד עצמי	2ד'
	חוסר התחשבות בזולת ובמחשבותיו בראותו אותי מבצע/ת את המעשה			<i>Trelyu</i> בושה מהזולת, כבוד לזולת	2ה'
מים שבהם מעורבים צמחים רעילים.	כל המחשבות בהקשר למעשה הרע והנסיבות המתלוות אליו נצבעות בגוון השליי של המעשה.	מים המשמשים לערבוב צמחי המרפא	כל המחשבות בהקשר לאותו מעשה טוב והנסיבות שמתלוות לעשייתו, נצבעות ב"צבע" של המעשה.	<i>Tsung-den</i> נסיבות מנטאליות שקשורות למעשה	3
החלב שהאם מניקה את תינוקה לאחר ששתתה מים מורעלים.	מוטיבציה שלילית שגורמת למעשה רע.	החלב של אם שמיניקה את תינוקה לאחר ששתתה את המים של צמחי המרפא.	דבור ומעשה המונע ממוטיבציה.	<i>Kun-long</i> כוונה/ מוטיבציה.	4