

שלושת סוגי המוסר של הבודהיסטווה

על-פי שיעוריו של ארט אנגל

עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2007

שלושת סוגי המוסר של הבודהיסטווה

על פ"רמות הבודהיסטווה מאת מאסטר אסנגה

אז ערב טוב לכם. אני מאוד שמחה לראות אתכם.

אז בשיעור הזה נעבור על חלק מהכתב המקורי של מאסטר אסנגה, שעד היום למיטב ידיעתי, קיים רק בסנסקריט וטיבטית, וזה ה- *Bodhisatva Bumis*, שזה **רמות הבודהיסטווה**. לאמה ארט עובד עכשיו על התרגום של כל הספר אבל זה ייקח בטח זמן עד שזה יצא. אני אשתמש בסיכום שיש לי מתוך מה שלאמה ארט לימד. אני אביא פה ושם מתוך הסיכום הזה.

ארט אנגל

שמו ארט אנגל. הוא מסרב לקרוא לעצמו לאמה. הוא אמריקאי, אני חושבת שהוא במקרה אמריקאי ©. הוא נראה אמריקאי, הוא בא ממשפחה אנגלו, אבל מדבר טיבטית רהוטה, הוא חושב בטיבטית. הוא מגיל מאוד צעיר נמשך לחומר הזה.

אמו מאוד דאגה לעתידו כי הוא היה כזה תלמיד רשולן, עד שהוא פגש דהרמה. הוא עשה דוקטורט במדיימיקה, ב-צ'נדרקירטי, ב-Cornell¹. הוא מבריק מבריק. הוא scholar בלתי רגיל. הוא אנציקלופדיה של ידע והבנה מאוד עמוקה. והוא היה תלמיד מאוד מסור לרינפוצ'ה במשך הרבה שנים, אולי שלושים שנה, ועשה דרך מאוד ארוכה, ככה שהוא מורה נפלא. איש מאוד מיוחד.

המוסריות של הבודהיסטווה עולה בהרבה על המוסריות הטבעית

אז קודם כל

המוסריות של הבודהיסטווה, אומר לנו מאסטר אסנגה, היא עולה בהרבה על המוסריות הטבעית, זו של לא להרוג, לא לגנוב וכך הלאה.

היא לא מבטלת אותה. פשוט, מבחינת הברכה שיש בה, היא עולה בהרבה על הברכה של אלה. היא לא במקום, היא בנוסף.

וזה קורה מהסיבות הבאות:

1. כתוב פה: **זאת מוסריות שאין לה ערוך**. אז אני לא יודעת אם זה נימוק משכנע בשבילכם. **Unsurpassed**, זאת אומרת, אין למעלה ממנה.

¹ אוניברסיטה יוקרתית בארצות הברית.

2. היא מביאה למכלול עצום של חסד.

3. היא נוצרת על ידי התייחסות מאוד מאוד רבת חסד וזה ה- *Hlak sam nam dak*.

אמרו: *Hlak sam nam dak*. זו הגישה הזאת שאומרת "אני באופן אישי לוקחת אחריות על כל הברואים". גישה מאוד קדושה, מאוד גבוהה, מאוד נשגבה, לא קל לפתח אותה. נדרי הבודהיסטווה מטרתם לעזור לנו לפתח אותה.

דיברנו בקורס מספר 1 ובמקומות אחרים על שיטת שבעת הצעדים של:

1. להתחיל לראות את הברואים כאימא שלי,
2. לזכור להם את חסדם,
3. לשאוף לגמול להם על חסדם,
4. לפתח אהבה יפה כלפיהם,
5. לפתח חמלה כלפיהם, לראות אותם בסבלם, לשאוף להוציא אותם מסבלם.
6. אחרי זה בא *Hlak sam nam dak*. אתה שואף להוציא אותם מסבלם, אחר כך אתה אומר "מי הולך לעשות את זה?" "אני הבת שלהם, אני זו שחייבת לעשות את זה, אין מישהו אחר שיעשה את זה". זה *Hlak sam nam dak*².

כל השיקולים של "האם אני טובה מספיק בשביל זה" בטלים. זה אימא שלי סובלת. כשאימא שלכם סובלת אתם לא שואלים "האם יש לי את הכישורים לעזור לה או לא?" אני עושה כל מה שאני יכולה. ואם אני צריכה להשיג עזרה, אני אשיג עזרה. השאלה נעלמת.

אם אתם רואים בהם אימא שלכם, השאלה נעלמת.

כל השאלות שלכם ייעלמו. אימא שלכם או בת שלכם או בן שלכם. כל השאלות תיעלמנה. כל השאלות באות מהאגו שרוצה לגונן על עצמו בפני הזולת. ובעקיפין משמרות את הלב הסגור. אתם רוצים לפתוח את הלב.

אז זה ה- *Hlak sam nam dak*.

4. המוסריות של הבודהיסטווה משמשת כאנטי-דוט לכל המעשים הרעים של כל הברואים. תחשבו איזה דבר גדול זה. בזה שאתם נוטלים על עצמכם לשמור על המוסריות, אתם במו מעשיכם מייצרים אנטי-דוט לכל סבלם של כל הברואים. בהדרגה בהדרגה אתם מייצרים את האנטי-דוט הזה לכל המעשים שגורמים להם את סבלם.

אז מבחינה זאת, נדרי החופש האישי בכלל לא משתווים בברכה שלהם. כי

נדרי החופש האישי מגינים עליכם מפני סבל מסוים, מהסבל של העולמות הנחותים. אבל זה כל מה שהם יכולים להשיג במקרה הטוב.

זה המון, כי

רוב היצורים, לפי הבודהיזם, נופלים לקיום נחות ולסבל רב.

² שלב שביעי בשיטת שבעת הצעדים – בודהיצי'טה – תודעה שמתעוררת ושואפת להשיג הארה למען כל הברואים. החלטה לממש אותה שאיפה שהתעוררה בשלב שש, האחריות האישית לסבלם של היצורים.

אבל זה עדיין רק אודות עצמכם. אז בכלל אין שום השוואה בסדר הגודל של נדרי הבודהיסטווה לנדרי החופש האישי.

שאלה מהקהל: כמו שאומרים שעם ישראל ערבים זה לזה?

המורה: כן, כן. אלא שהם מחילים את זה על כל הברואים, לא רק על עם ישראל. כולם עם ישראל לצורך זה.

המוסריות של הבודהיסטווה צוברת חסד רב

יש להם כמה יתרונות:

- הם מאפשרים לאנשים שהם לא נזירים לצבור חסד רב, עצום. נזירים ולא נזירים, שניהם יכולים לקחת על עצמם את המוסריות הזאת למען הזולת.
 - והם מאפשרים לכם לצבור את מכלול החסד.
- אתם זוכרים את שני המכלולים? מנינו את שש השלמויות.

ארבע הראשונות:

- זו של נתינה,
- זו של מוסר,
- זו של אורך רוח,
- וזו של חדות המאמץ,

ביחד, מביאים אותן לידי שכלול, הן יוצרות את הסיבה הקארמית לגוף של הבודהה, ה- *Rupakaya* שזה *Nirmanakaya* ו-*Sambogakaya*, לגוף הנשגב של הבודהה, לגוף המלאך הזה והיכולת של הישות המוארת להופיע ולעזור לכל היצורים.

אחר כך יש את השניים האחרונים,

- השלמות של המדיטציה
- ושלמות החוכמה,

אלה מייצרות את הגוף המנטאלי של הבודהה. את הידע-כול של הבודהה, את המיינד של הבודהה, את ה- *Dharmakaya*. שגם לה יש שני חלקים.

אז אם אתם לוקחים על עצמכם את נדרי הבודהיסטווה, זה הקארמה שמייצרת את מכלול החסד שהוא זה שבא מארבע השלמויות הראשונות והוא זה שמייצר את ה-*Rupakaya* של הבודהה, את הגוף של הבודהה.

זה האנטידוט לזקנה ולמחלות ולמוות.

זה זה, זה כאן. וכוחם עצום.

שאלה מהקהל: אני לא הבנתי, את הגוף של מי זה מייצר?

המורה: של הבודהה.

מהקהל: זה לא שייך לבודהיסטווה

המורה: הבודהיסטווה הוא הילד של הבודהות, נכון? אתם זוכרים? הבודהות רואים בבודהיסטווה ילדים שלהם. בייבי בודהה. אם את שומרת על נדרי הבודהיסטווה, את מייצרת את הסיבה הקארמית שלך יהיה גוף של בודהה. את תהיי בודהה.

עדיף מאוד לקחת את נדרי החופש האישי לפני שלוקחים את נדרי הבודיהסטווה. הם בנויים עליהם. זה גם הסדר שבו הבודהה לימד את המוסר והם מכינים את התודעה לנדרי הבודיהסטווה. לי קשה לדמיין איך אני אפעל למען כל היצורים אם אני לא מוכנה לרסן את ההתנהגות שלי מבחינת פגיעה בזולת, או פגיעה במיינד שלי. אני לא יכולה להביא ברכה ליצורים אם אני עדיין עוסקת בהתנהגות שפוגעת בזולת או במיינד שלי. זה כמו אש שהורסת את כל החסד של הבודההסטווה.

ארבע הגדולות של נדרי הבודיהסטווה:

1. אתם מקבלים אותם מאדם אחר שאתם מכבדים ומוקירים וזה מהווה גורם מרסן.
2. יש את העניין של הבושה וההתחשבות, שיוצרים אצלכם התייחסות טהורה, כי אכפת לכם מדעתכם אתם על עצמכם ומדעת האחרים עליכם.
3. ניתן לתקן אותם, ניתן לטהר אותם, ניתן לקחת אותם שוב.
4. וככל שאתם מעריכים אותם יותר הם עובדים בשבילכם יותר.

המעלות של שמירת המוסר של הבודיהסטווה:

1. זה מביא המון חסד וברכה לעצמכם.
2. הרבה חסד וברכה לזולת, זה שתיים.
3. הרבה חסד וברכה למספר גדול של יצורים.

אז בעצם זאת מוסריות שהיא אינסופית מבחינת הברכה שלה.

השוואה בין המוסריות של ההיניינה והמוסריות של המהיינה:

המתרגלים בהיניינה, כגון המאזינים, הם מחפשים להבין את ארבע האמיתות. הם גם מחפשים להבין את הסבל, להבין את מקור הסבל, הם לומדים קארמה, הם לומדים על חלופיות, הם עושים את המדיטציה על מוות והם לומדים מה מביא סבל ומה מפסיק סבל. זו המטרה שלהם ואז הם שומרים על המוסר של ההיניינה, של נדרי החופש.

עצם שמירת נדרי החופש לא משחררת. [הם] נקראים נדרי חופש אישי או שחרור אישי, אבל רק שמירת הנדרים לא משחררת בפני עצמה, אבל היא יוצרת את התנאים כדי שתוכלו לעשות את המדיטציה בשקט ולהצליח במדיטציה ולראות ריקות ואז להשתחרר.

בלי זה, המיינד סוער מדי, המיינד עכור מדי. אתם לא יכולים להגיע לטוהר שנדרש. זה איך שהמוסריות הראשונה, המוסריות של ההיניינה עוזרת לנו. הרמה הראשונה של מוסר של לא לפגוע בזולת, עשרת כללי החופש. מצד עצמה היא לא משחררת, אבל היא יוצרת תנאים שהם הכרחיים כדי ששחרור יתרחש. אי אפשר להצליח במדיטציה בלי שמירת המוסר.

איך עוזרת המוסריות של הבודיהסטווה לעומת זאת של ההיניינה?

הפעולות של בודההסטווה הן רבות וכוללות הבאת רגיעה למיינד שלו עצמו, אבל לא רק. מה זה נקרא להרגיע את המיינד? לסלק נגעים רוחניים. זה מה שמרגיע את המיינד. אבל גם לסלק מכשולים לידע-כול. הפעולות של הבודיהסטווה מיועדות לסלק שני סוגים של מכשולים.

הבודהיסטווה מלמד אנשים על פי רמתם

ופה מאסטר אסנגה מדבר על שני סוגים של אנשים:

1. אלו שיכולים ליהנות מדהרמה בחייהם
2. ואלו שלא מסוגלים.

יש כאלה שמסוגלים, שהדהרמה תביא להם ברכה, ויש כאלה שאין להם את היכולת ליהנות מדהרמה.

- מי שיכולים ליהנות מדהרמה בחיים האלו, הבודהיסטווה הולך ומביא אותם לדרך המהיינה. כי הבודהיסטווה מחפש לעזור לכל הברואים. אז הוא מביא אותם לדרך המהיינה. לשאיפה הזאת לרצות לפעול למען הכלל.

- אלו שאין להם את היכולת כרגע, אז הבודהיסטווה מלמד אותם לפי רמתם. אז הוא יכול ללמד אותם שמירת עשרת כללי החופש, עשרת הדיברות, ברמה הזאת. זה יעזור להם. למה? כי זה ירגיע את המינד שלהם ובעתיד הם יהיו רגועים מספיק מהנוקים של פגיעה בזולת כדי שהם יוכלו לעלות לרמה הבאה.

- לפעמים אתם פוגשים אנשים שלא רוצים לשמור מוסר. שהם לא מוסריים, לא מעניין אותם דיברות, מצוות, כללים. הבודהיסטווה מחפש גם לעזור להם. הם לא רוצים לשמוע בכלל, בכלל לא מעניין אותם. מה הוא יעשה עם אנשים כאלה? הוא מחפש איך ליצור איתם קשר קארמי, כך שבעתיד הוא יוכל לעזור להם. כרגע הוא לא יכול לעזור להם ישירות - אם הם עוד לא בשלים.

למשל, את נותנת משהו לעני ואת בליבך אומרת, בשקט: "בזכות זה, הלוואי שאוכל לעזור לך בעתיד".

לפעמים הקשר הוא שלילי. לפעמים נוצר קשר שלילי בין אנשים וזה יוצר קארמה מאוד חזקה. רגש שלילי בין אנשים, אם הוא מתמיד, אתם תחזרו לפגוש אותם. אם יש טינה תחזרו לפגוש אותם עוד פעם ועוד פעם עד שזה ייפתר ואז הבודהיסטווה אומר: "בזכות הקשר הזה, בעתיד אוכל לעזור להם". כי הם יחזרו אליו. זה כמו גומייה שקושרת אותם עכשיו יחד. ואז מתוך חמלה אליהם הוא מוכן אפילו לקשר שלילי. עדיף קשר שלילי מאשר ניטראלי. כי הקשר השלילי אחר כך יביא אותם אליכם ואתם תוכלו לעזור להם.

איך המוסריות של הבודהיסטווה מביאה לאושר לבריות?

מי שיכול להפיק תועלת מדהרמה, הבודהיסטווה מלמד אותם איך למדוט. הם ילמדו לעשות מדיטציה, הם יגיעו ל *Shi-ne*, הם יגיעו ל *Shinjang* ובסופו של דבר משמה זה קרש הקפיצה לראות ריקות ישירות.

אבל המוסריות של הבודהיסטווה לא מוגבלת רק לאלה שמסוגלים להפיק תועלת מדהרמה, כאמור. אז הוא ממשיך להביא ברכה ליצורים איפה שהם נמצאים, ברמות שהם נמצאים.

הבודהיסטווה פועל להביא ברכה בחיים האלה וגם בחיים הבאים.

ואם יש קונפליקט, מה הוא יבחר? בחיים הבאים. למה? כי כמה יש חיים באים?

אז איך זה מתבטא? יכול להיות שמישהו אוהב ללכת כל יום לקולנוע. זה לא מאפשר לו לתרגל דהרמה. אז בודהיסטווה יעודד אותו להפחית אולי את ההליכה לקולנוע ולוותר על ההנאות של החיים האלה, למען ההנאות של החיים הבאים למען ליצור בזרם התודעה שלו חסד שאולי יבשיל בעתיד. קצת כמו אימא ואבא לילדים קטנים. הילד רוצה גלידה כל היום ואימא יודעת שהילד אוהב את הגלידה, אבל כל היום גלידה לא יהיה לו טוב. אז הם מונעים ממנו קצת את ההנאה הזאת. זה קצת כך, מסתכלים קדימה.

שלוש רמות של מוסר

עכשיו שלוש רמות המוסר. אז

1. יש את המוסריות של פיתוח ריסון עצמי,
2. יש את המוסריות של צבירת חסד,
3. ויש את המוסריות של לעבוד למען הזולת.

שלוש רמות של מוסר.

- שתי הרמות הראשונות של המוסר, מוסריות של ריסון והמוסריות של צבירת חסד, אומר לנו מאסטר אסנגה, מתייחסות למיינד שלי. להביא ברכה למיינד שלי.

- המוסריות השלישית היא בעניין להביא ברכה לזולת.

הרמה הראשונה זה בעיקר **ריסון עצמי**. אנחנו נמנעים מפגיעה בזולת, על ידי עשרת כללי החופש, למשל. השבעה הראשונים מתייחסים לזולת. הבודהיסטוה לומד איך להילחם בנגעים הרוחניים, להפעיל את האנטי-דוט שלהם, לבדוק את עצמו, אם הוא מוצא נגע רוחני הוא מיישם אנטידוט, הוא מחפש לטהר את עצמו מדברים כאלה.

המוסריות של צבירת חסד

עכשיו אנחנו עוברים לרמה השנייה, של צבירת חסד.

1. שלושת סוגי החוכמה

שמה אנחנו מדברים על שלוש החוכמות, **שלושת סוגי החוכמה**, שזה החוכמה של שמיעה, של הרהור ושל מדיטציה. שלוש רמות של חוכמה.

אמרו: *To sam gom sum*

To זה הקשבה או למידה,

Sam זה הרהור, עיון והתבוננות. זה הרמה השנייה,

Gom זה המדיטציה, זה ההפנמה של הדברים במדיטציה.

שלוש רמות של חוכמה: והסדר הוא חשוב.

I. **קודם צריך לשמוע הרבה, צריך ללמוד הרבה**. לפני שעושים את המדיטציה של ה-*Shine*, אתם צריכים לדעת על מה אתם עושים מדיטציה. אתם צריכים להבין מה זה ריקות לפני שאתם יכולים לראות אותה ישירות. הבודהיסטוה מפתח רעב בלתי נדלה לדהרמה. הוא משוגע על דהרמה. וכדי להתקדם חייבים ללכת לשמוע הרבה שיעורים. זה היה השמיעה והלימוד.

II. **אחר כך הרהור בא על מנת להביא דיוק למה ששמעתם ולמדתם**. עכשיו חשוב שתבינו את זה היטב. אז אתם מהרהרים ובודקים ושואלים שאלות ומנקים שגיאות, מנקים ספקות. זה הרמה השנייה. של הרהור, עיון, בדיקה, בחינה. רמה זו גם כוללת מדיטציה אנליטית על הנושאים שנלמדו, שמביאה גם למידה מסוימת של הפנמה והתנסות חווייתית, מעבר להבנה אינטלקטואלית.

III. הרמה השלישית, של **מדיטציה**, היא כדי להשיג חוכמה. **להשיג ריכוז חד נקודתי וממנו חוכמה**.

זה היה הכול תחת שלוש החוכמות, אנחנו עוד במוסריות של צבירת חסד.

2. פעולות כלפי אובייקטים מיוחדים

עכשיו 2 זה פעולות שעושה הבודהיסטווה כנגד אובייקטים מיוחדים.

מי הם האובייקטים המיוחדים? אלה הם ישויות שמאוד מפותחות מבחינה רוחנית. מי הם אלה? ישויות שיש להם ברכה רוחנית גדולה במיוחד בשבילכם, בשביל הבודהיסטווה, ולכן הם יכולים לפתח אותה רוחנית יותר מאחרים.

אלו הם:

- מי שעזרו לנו בעבר.
 - מי שמאוד סובלים, אם הם מופיעים בעולם שלי כמאוד סובלים, אז עזרה להם מאוד מקדמת אותי. אנשים שהם מאוד סובלים, הם עניים, או שהם חולים או שיש להם איזה סבל גופני או נפשי. הם אובייקט מאוד חשוב לבודהיסטווה.
 - הלאמה כמובן, ופה יש את חמישים הפסוקים איך לצבור את החסד עם הלאמה. שזה לימוד גדול בפני עצמו, ופעם נלמד אותו. אבל ברמה הפשוטה זה כל הסמנים של כבוד והתייחסות נאותה וכך הלאה. ויש רמה הרבה יותר עמוקה.
 - כנ"ל שלושת היהלומים.
 - אנשים שהם נזירים/נזירות. הם אובייקט שעוזר לנו לצבור חסד כי הם נטלו על עצמם מוסריות ולכן הם מביאים יותר ברכה לעולם.
 - מי שעזרו לנו הרבה זה ההורים.
- כמובן. מי שעוזר לנו קודם כל זה הלאמה. הלאמה הוא בסדר גודל אחר מההורים, לגמרי, אבל מיד אחרי זה באים ההורים. ולמי שאין לאמה, אז ההורים הם האובייקט הכי גבוה. כי הם נתנו לנו את הגוף ובלי הגוף הזה אי אפשר להגיע להארה. אז זאת קארמה נפלאה לטפל בהורים. וזה לא חשוב אם הם נחמדים או לא, אם הם מכירים לכם תודה או לא. זה בכלל לא משנה. בשבילכם, אתם צריכים את הקארמה הזאת.

3. שמחה במעשי חסד

מספר שלוש במוסריות של צבירת חסד זה לשמוח במעשי חסד.

- שלכם ושל אחרים
- או לשמוח באנשים שהם רבי חסד, בצדיקים הגדולים, אז אנחנו שמחים במעלות שלהם,
- אנחנו שמחים כשאנחנו רואים מעשים טובים בעולם,
- אנחנו שמחים כשאנחנו שומעים הסברים טובים שניתנים, של דהרמה.
- חשוב להביע הערכה, חשוב לשבח אם רואים מישהו עושה משהו טוב. חשוב להביע הערכה ולשבח אותם. לא רק בשבילם - בשבילכם זה חשוב לעשות את זה.

למה חשוב לשבח? למה חשוב לבטא?

- אם אתם רואים מישהו עושה משהו טוב, יכול להיות שאחרים לא שמו לב. אז זה גורם לאחרים גם להעריך אותם. ואז אם אחרים יעריכו אותם, אחרים ישמחו והם יצברו קארמה טובה. אז הבודהיסטווה מחפש לאפשר לכל האנשים לצבור קארמה טובה.

- בית, זה פועל כאנטידוט לקנאה שלנו. אנחנו רואים מישהו עושה משהו טוב, או מישהו בעל תכונות טובות, אנחנו משבחים, זה פועל כאנטי-דוט לקנאה.
- זה צובר לנו חסד אם אנחנו שמחים בחסד של אחרים. ו-
- זה מעודד אותי ואת האחרים לעשות חסד.

4. הבודדיסטווה מתרגל אורך רוח.

איך הוא מתרגל אורך רוח?

כל פעם שמישהו פגע בכם, אתם מתבוננים מה קרה, ואתם מפתחים אורך רוח במצב. מתבוננים - הכוונה עם השקפה נכונה, אתם מסתכלים על החוקיות של קארמה, על הריקות של הדברים, ואתם מבינים שזה קארמה שלכם שהבשילה, זה ההתבוננות. אתם מסתכלים: למה זה מוכרח היה להיות הבשלה של קארמה שלי. ואתם מבינים שתגובה שלילית, זאת אומרת, להחזיר באותה מטבע, תצבור לכם קארמה שלילית וסבל בעתיד.

אז האורך רוח, כשהוא מונע על ידי החוכמה הזאת, הוא הרבה יותר קל. הוא עדיין דורש מאמץ. עדיין הרגש מתנפל עלינו מהר, לפני שהספקנו לחשוב, כי ההרגלים הם מאוד חזקים. אז

כשאנחנו מיישמים את החוכמה כאנטידוט לרגשות השליליים שקופצים עלינו, זה חסד גדול. זאת קארמה מאוד טובה. כי זה איך שאנחנו, באמצעות החוכמה, משנים את המיינד שלנו בהדרגה, בהדרגה.

אתם פוגשים את מה שקורה עם חוכמה, והחוכמה הזאת מתמירה את זה.

ובמקום לייצר שנאה או כעס על האדם הפוגע, אנחנו מייצרים חמלה לאדם שפוגע. כי אנחנו רואים שהם עכשיו צוברים קארמה, והם צריכים אותנו עכשיו.

זה היה ארבע.

5. הבודדיסטווה מתמחה בהקדשה של החסד,

וגם הוא מקדיש זמן לתפילה להשגת דברים טובים בעולם.

עכשיו,

- על מנת שתוכלו להקדיש משהו צריך שיהיה חסד שעשיתם שתוכלו להקדיש אותו,

- בעוד שבתפילה זה יכול להיות משהו שעוד לא עשיתם. אתם מתפללים למשהו.

במהינה יש הרבה תפילות מהסיבה הזאת.

על ידי ההתכוונות והתפילות, אנחנו שותלים קארמות מאוד חזקות אצלנו.

6. מנחות לשלושת היהלומים

הבודהיסטווה נותן הרבה מנחות לשלושת היהלומים מתוך הבנה מה המהות של שלושת היהלומים. המהות שלהם זה הסגולות הנעלות של הישות המוארת שאני רוצה לפתח בליבי. החוכמה, ההיפסקות של הנגעים, הידע-כול, החמלה, כל הדברים האלה. מתוך ההבנה של זה, אני נותנת להם מנחות.

למה אני נותנת להם מנחות? לא בגלל שהם צריכים, כי הם לא צריכים. אבל אני צריכה. על ידי שאני נותנת מנחות ושבתים והוקרה, אני מחזקת אצלי את המיינד שפונה לשמה, שהוא כל כך נדיר.

ואני רוצה להוסיף פה עוד סיבה שאולי היא לא כתובה פה. ש

מאוד קשה לאדם שלא ראה ריקות ישירות, לצבור חסד.

מאוד קשה כי המיינד שלנו ספוג בבורות. אפילו כשאנחנו כבר עושים משהו טוב, אנחנו לא ממש מבינים, לא את האובייקט ולא את עצמי ולא את המעשה.

אז איך נצא מהפיצה? אם כדי לצאת צריך הרבה חסד, וכל עוד לא ראיתי, אני לא יכולה לצבור חסד? אז זה מין כזה catch 22. אז איך אני אצא מהמצב הזה?

אני צריכה להיתלות בשלושת היהלומים. אני נתלית, אני נדבקת אליהם. ואני נעזרת בחסד שלהם כדי להרים את עצמי.

איך אני איעזר בחסד שלהם? איך אני יכולה לעשות את זה?

על ידי הערצה שאני מפתחת כלפיהם ועל ידי המנחות שאני נותנת להם בגופי, בדיבורי ובמחשבותי.

אל תחסכו את הגוף שלכם. תשתחוו להם. זה לא יקרה אחרת. אתם צריכים ליצור את הקארמה הזאת אצלכם. אם אתם שומרים את עצמכם, לא תגיעו לשום מקום. תתנו את עצמכם.

הבודהיסטווה נותן את עצמו. נותן את הגוף, הוא נותן את הדיבור, הוא לשיירות ההארה של עצמו ושל הזולת.

7. תשומת לב רצופה ומאמץ רצוף

שבע זה לפתח תשומת לב רצופה ומאמץ רצוף.

תשומת לב רצופה שמכוונת קודם כול למה שקורה בתודעה שלנו. צריך לפתח הרגל כל כמה דקות לבחון את המיינד שלנו, האם לא סטה למחשבות שאינן ראויות, שהן בניגוד לנדרים. זו עבודה קשה שדורשת תרגול רצוף ותשומת לב רצופה, וזה יכול לקחת הרבה זמן עד שנפתח הרגלי מחשבה טובים. זה הרבה יותר קשה מאשר ללמוד להקפיד על מה שאנחנו עושים או אומרים, שגם זה עבודה לא קלה, כפי שאתם בוודאי יודעים.

אם אנחנו לא שומרים על המיינד שלנו, הסיכויים הם שנמשיך לחשוב את מה שאנחנו רגילים לחשוב ממילא, מחשבות שחוזרות על עצמן שוב ושוב. האם אלו מחשבות שמביאות ברכה? תפקידנו לשמור.

מאמץ רצוף אומר שאנחנו לא מוותרים. כי כשמתחילים לתרגל צפוי שיעלו קשיים.

המאמץ שלנו להושיע את העולם צפוי שימשוך אנרגיה מתנגדת, וזה יתבטא בקשיים שמופיעים. אז זה ידרוש מאיתנו מאמץ רצוף כדי להתגבר על הקושי.

אז בשבע מדובר על פיתוח מודעות שתביא בסופו של דבר לחיסול המוות ושחרור מכבלי הקארמה.

8. תרגול מודרג

וזה האחרון. זהו תרגול מודרג, לפי רמות.

אתם זוכרים, חמש הדרכים: דרך הצבירה, דרך ההכנה, דרך הראייה, זאת הקריירה שלנו.

אם אנחנו על דרך הצבירה אז מה אנחנו עושים שמה? שמה אנחנו פועלים לפתח שליטה במינד ברמה הגסה. כי אנחנו עוד לא מסוגלים לרמה העדינה. המינד עדיין פרוע לגמרי. אז אנחנו מתחילים ברמה הגסה יותר. איך אנחנו עושים את זה?

א. **שומרים נדרים.** בשביל זה באים הנדרים. הנדרים באים לאפשר לעלות אחר כך לרמה העמוקה יותר, להרגיע את המינד. כל סוגי הנדרים. של החופש, של הבודהיסטווה.

ב. אנחנו **מפתחים את ה-Sheshin וה-Drenpa**, את תשומת הלב, את המודעות, את הדריכות, את הזכירה, כי אנחנו צריכים לשמור כל הזמן על המינד שלנו, כי הוא כמו פיל פרוע, סוחב אותנו לאן שהוא רגיל ללכת. אז הבודהיסטווה מפתח מודעות. איך הוא יפתח מודעות? חייבים לעשות מדיטציה.

ג. **הבודהיסטווה שומר על פתחי החושים.** הוא בודק איך הוא מגיב לאובייקטים של החושים: "אן, זה אני רוצה, אני..." לא, תסתכל! איך התגובה שלך לזה? הוא כל הזמן במודעות. הוא לא נותן לחושים לסחוף אותו.

אז למשל, אם אתם מתפתים בקלות לרכוש דברים יפים, אז אולי באופן מכוון תמנעו או תגבילו חשיפה לסיטואציות שבהן אתם עלולים להתפתות.

דוגמה שונה קצת זה **להימנע ממצבים שמגבירים את הכעס.** אם אנחנו יודעים מראש שאנחנו עומדים בפני מצב שעלול לעורר כעס, אז מראש לתכנן מה אפשר לעשות כדי להימנע מהמצב.

ד. **הוא שומר על אכילה מתונה.** הבודהיסטווה שומר על אכילה מתונה. הוא לא אוכל בשביל ההנאה, הוא אוכל בשביל לקיים את עצמו כדי שהוא יוכל להגיע להארה. האם אסור לו ליהנות מאוכל? לגמרי מותר, וככל שתשמרו את הדברים האלה יותר, תיהנו יותר מהאוכל. אבל **אתם לא אוכלים לשם ההנאה.** אתם אוכלים לשם הקיום, ואם אתם טהורים, ההנאה תבוא.

אבל, יש אנשים שהגיעו לשליטה באכילה שלהם והם מתפארים בזה - זה גם מזיק. האכילה היא לא סיבה לסבול בגללה ולא סיבה להתפאר בגללה. זה רק אמצעי לקיים אתכם להמשיך הלאה.

ויש אנשים כאלה.

[בתשובה לשאלה]: מה האנטידוט לאכילה מופרזת?

- קודם כל ההבנה של הנזקים של זה. זה יוצר קארמה להיוולד כרוח רעבה. את לא רוצה את זה.
- זה מקצר את חייה. אם החיים קצרים, אולי לא תספיקי להגיע להארה. אנחנו צריכים להאריך את החיים. את צריכה לשמור על הבריאות.
- את צריכה גוף חזק ובריא כדי לבצע את התרגול של מדיטציה, ואת התרגול הסנטרי.
- תראי הרבה יותר טוב. זה לכשעצמו לא מאוד חשוב, אך זה עוזר להביא אלייך תלמידים שלהם את תוכלי לעזור!

ה. לא להגזים בשינה.

עכשיו, כתוב פה לא להגזים בשינה. אני רוצה להוסיף: מצד שני, גם לא להחסיר שינה. אם אתם מחסירים שינה ואתם רגזנים, לא התקדמתם בדרך הרוחנית.

שאלה מהקהל: כמה שעות שינה זה טוב?

המורה: מאוד אינדיבידואלי. אם אין לך מספיק שעות ואת נהיית רוטנת ורגזנית, אם זה המצב, אז את צריכה להוסיף. לעומת זה, הכלל הזה אומר אל תשנו יותר מדי. ויש הנחיות על זה. ויש מקומות שמחלקים את הלילה למשמרות ואומרים לישון חצי מהלילה, שזה בערך בין עשר לשתיים בבוקר. אבל אם ארבע שעות לא מספיק לכם, תשנו כמה שמספיק לכם. מאוד חשוב לישון מספיק להצלחת האימון המדיטטיבי שלכם.

מהקהל: מי שעושה הרבה מדיטציה זה פוחת?

המורה: מי שעושה הרבה מדיטציה זה פוחת. מדיטציה מורידה את הצורך בשינה באופן טבעי לגמרי וגם עונה על צרכים שהשינה לא עונה עליהם. כל מדיטציה של ריכוז. ריכוז הוא צורך שמזין אותנו.

שאלה מהקהל: לגבי הסעיף הקודם, ההמלצה תהיה למי שיכול כן לפתח גישה שאוכל הוא רק קיומי?

המורה: כן, כולנו. מעודדים את כולנו לא להגזים באכילה.

שאלה מהקהל: אם כבר, אפרופו אכילה אז מה מומלץ לאכול אורגני, לא אורגני?

המורה: הנדרים האלה נאמרו, מה, לפני אלפיים שנה? עוד לא היה לא אורגני.

שאלה מהקהל: אני שואל אם המורים של היום מתייחסים לזה באיזה שהיא צורה?

המורה: חשוב מאוד לשמור על הבריאות. מאוד חשוב בדרך, במיוחד בדרך הטנטרית, אתה צריך לעבוד עם הגוף כדי להגיע להארה. אז חשוב שיהיה לך גוף בריא ושלם וחזק ולא כבד מדי ולא מסורבל.

אומרים *Lesu rungwa*,

אמרו: *Lesu rungwa*

Le זה מה? זה **מעשים**, זה גם **קארמה**

Le su זה **למעשים**.

Rungwa זה **כשיר**.

כשיר לפעולה, גוף כשיר לפעולה.

איזה פעולה? עבודה רוחנית. אתה צריך גוף שישרת אותך בדרך הרוחנית שלך, זה כל מטרתו. אין לו שום מטרה אחרת. כי הוא דבר חלופי וזמני, ומבחינה זאת ההיניינה צודקים. והוא מלא נוזלים מגעילים וכך הלאה והוא גם יירקב בסופו של דבר. וכל זה נכון. אבל בדרך הרוחנית אתה צריך את הגוף. במיוחד בדרך הטנטרית, אתה עובד עם הצנרת שלך בגוף. אז אתה צריך לשמור על הגוף.

[בתשובה לשאלה]: מהי פעילות גופנית מומלצת?

אם את עושה יוגה כראוי זה מספיק. את צריכה הדרכה נכונה ביוגה.

1. להסתמך על מורים רוחניים.

2. אם קורית עבירה: להכיר בה, להודות בה, להתוודות עליה ולעצור אותה.

אז כל הרשימה הזאת הייתה בנושא של צבירת חסד.

נעבור ל-

המוסריות של לעבוד למען האחרים.

זו המוסריות ברמה השלישית.

באופן כללי יש פה קווים מנחים שהם מבטאים את רוח הנדרים. יש לכם אוסף של כללים איך להתנהג, איך לא להתנהג.

המוסריות של הבודהיסטווה לא מוגבלת לנדרים. הבודהיסטווה הוא כל הזמן פועל כבודהיסטווה, גם אם אין נדר שתפור בדיוק למצב או למקרה.

התיאור שכאן, בא לתאר באופן כללי יותר, לא ספציפית לפי הנדרים, איך צריך הבודהיסטווה להתנהג. אתם תראו שיש הרבה חפיפה עם הנדרים, אבל לא רק. אז באופן כללי:

- הבודהיסטווה צריך להתנהג באופן שעוזר לאלו שצריכים עזרה, הבודהיסטווה מחפש לעזור למי שצריך עזרה.
 - הבודהיסטווה לעולם לא שוכח את אלה שהיטיבו עמו. מי אלה שהיטיבו עמו? כל הברואים. כולם היו אימא שלו, נכון?
 - הבודהיסטווה מחפש לשחרר מִסְכָּנָה את אלה שנתונים בסכנה.
 - הבודהיסטווה לא יתעלם מאלו שנתונים בצער או באבל, וינסה להקל על צערם.
 - הוא ינסה לתת עזרה חומרית למי שצריך עזרה חומרית.
 - הוא יפעיל כישורים ומיומנויות, כדי להביא אנשים לדהרמה, לאלו שמחפשים לקבל דהרמה, שבשלים לדהרמה.
 - הבודהיסטווה מתרגל נדיבות, בעזרתו ובתמיכתו לזולת.
 - הבודהיסטווה מכבד דעות של אחרים. בוודאי לא הולך להילחם על דעות. ובכל הזדמנות מחפש לעזור.
 - בודהיסטווה רוצה לחזק את ידיהם של מי שעוסקים בעשיית טוב, שהם מתרגלים טובים.
 - הבודהיסטווה מחפש לעזור בדרכים נאותות למי שפועלים לא נכון, בצורה לא מוסרית.
 - לפעמים זה מצריך פעולה דרסטית, פעולה תקיפה. לפעמים תקיפה, לפעמים דרסטית.
 - לפעמים מספיק סבר פנים יפות. לפעמים בנועם. מה שמתאים.
 - אם יש לבודהיסטווה כוחות על חושיים והם יכולים לעזור לרסן מישהו אז הוא ישתמש בהם, בתנאי שזה עוזר למישהו.
- לורד אטישה אומר, שעל מנת שנוכל לעזור לאנשים באמת, אנחנו צריכים לדעת לקרוא את המינד שלהם. צריכים לדעת מה הם באמת צריכים. הוא אומר ש

אדם שמסוגל לקרוא מיינד של אחרים, הוא צובר ביום אחד יותר חסד ממה שיכול אדם רגיל לצבור במאה שנה.

בגלל זה חשוב לראות ריקות ישירות, כי אלה יכולים לקרוא מיינד. ולכן חשוב לנסות להשיג *Shine*, לפתח מדיטציה, כי זה מאד יגדיל את היכולת, לקרוא מיינד.

בעקבות המדיטיציה של ריקות, הפתיחה של צ'אקרת הלב היא כל-כך גדולה, שכשאדם יוצא מהמדיטיציה, הוא יכול לקרוא את כל המיינד של כל היצורים, למשך יום אחד. אחר-כך, מאחר שהוא בודהיסטווה מתחיל, אז היכולת פוחתת. אבל היא לא פוחתת לאותה רמה שלפני.

ראיית הריקות יש לה שני חלקים:

- יש פרק הזמן הקצר של המדיטיציה עצמה, העמוקה.
- ויש את ה-*Jetop Yeshe*, החוכמה שאחרי, שזה בערך יממה, הם מתארים. שבה יש תובנות חזקות ויכולות על חושיות.

אחר-כך יותר מאוחר, מגיעים לרמות גבוהות. בודהיסטווה ברמה 7 או 8 מבחינת היכולת שלהם, הם לא דומים לבודהיסטווה ברמה 1, הם הרבה הרבה יותר מתקדמים.

- הבודהיסטווה פועל למען מטרות מאד נשגבות. ובו בזמן מטפח התנהגות צנועה, וענווה.

אז פה היו לנו אחת עשרה נקודות, ועכשיו נפרט עליהן קצת. וזה יכול את הנדרים, אולי לא באותה שפה שניסחנו אותם.

אז אנחנו הולכים לפרט עכשיו קצת את האחת- עשרה נקודות שמנינו.

1. לעזור למי שצריך עזרה.

אז הבודהיסטווה, כאמור, הוא מחפש לעזור למי שצריך עזרה.

אז הנה מה זה כולל:

א. מטפלים בחולים, מביאים להם אוכל, מביאים להם תרופות, מביאים אליהם את הרופא, מנקים את המקום, צרכים מיוחדים שיש להם.

ב. עוזרים למי שסובלים באופן כללי.

ג. לאנשים עם נכות או עם צרכים מיוחדים.

ד. אנשים שיש להם איזשהו סבל נפשי, מנטאלי.

ה. עוזרים לאנשים שהם נגועים בשמונה מחשבות ארציות. אנשים שהם פועלים בעיקר, אך ורק למען עצמם, וכתוצאה מזה הם שקועים בהבלי העולם הזה וזה יקשה עליהם למצוא דרך רוחנית. אז אנחנו עוזרים להם למתן את ההתנהגות הזאת שלהם.

ו. אנחנו עוזרים לאנשים שהם עניים או לאנשים שהם קמצנים. עוזרים להם למצוא פרנסה, כדי שיוכלו להקדיש זמן לדהרמה. למה קמצנים רשומים פה? כי אם הם קמצנים הם יוצרים לעצמם סיבות קארמיות של מחסור, אז הם יהיו במחסור. אם הם יהיו במחסור לא יהיו להם תנאים ללמוד דהרמה. אז הם ראויים לחמלתנו. אל תשפטו אותם. תעזרו להם.

ז. אתם עוזרים למי שרוצים דהרמה על ידי שאתם מלמדים אותם. ואם אתם לא יכולים בעצמכם ללמד, אתם שולחים אותם למי שיכול ללמד אותם.

בסעיף הזה אתם גם שואפים לפתח את יכולת ההוראה שלכם. אתם מפתחים יכולת מילולית, את הלוגיקה שלכם, כל זה במסגרת הזאת. תלכו ללמוד מתמטיקה ☺ זה בצחוק, זה לא כתוב בנדר.³

³ זה נאמר תוך רמז לעברה של לאמה דבורה-הלה, שהיא בעלת תארים מתקדמים במתמטיקה ובמשך שנים רבות לימדה מתמטיקה באוניברסיטאות.

ח. לא לבטל את אלה שהם פועלים בצורה לא מוסרית. לא להתעלם מהם, לא לבטל אותם, לא לשפוט אותם, לא לבקר אותם. לפתח חמלה כלפיהם. כיון שהם יוצרים לעצמם סבל בעתיד, ולעזור להם. והבודהיסטווה חייב לפתח מיומנות לעזור לאנשים האלה.

ט. אלו שמזלזלים בדהרמה, אז הבודהיסטווה צריך להראות להם את הערך של דהרמה. באופן שלא ירתיע אותם, באופן שזה יעבוד. הם מחפשים איך לעשות את זה שזה יעבוד.

י. הבודהיסטווה מנסה להעלות כל אדם לרמה הבאה מאיפה שהוא נמצא. אם הוא כבר בדהרמה, אז הוא יעלה אותו ברמה הבאה בדהרמה. אם כבר למד הרבה, הוא ילמד אותו איך לעשות מדיטציה, למשל. אם הוא פיתח את החמלה, הוא ילמד אותו את החוכמה, אם יש לו חוכמה, הוא ילמד אותו את החמלה. כל אחד - הוא יעלה אותו לרמה הבאה.

יא. אנשים שהם לא בעלי מודעות והם פועלים בצורה שלוחת רסן, הבודהיסטווה עוזר להם לפעול בצורה מרוסנת. אם על ידי דוגמה אישית, אם על ידי איזה הערה, אבל לא הערה פוגעת. יכול להיות על ידי בדיחה. אתם תמצאו דרכים. חוש הומור - אמצעי נפלא.

הכול זה היה במסגרת 1.

2. עזרה למי שעזרו לנו

זה כש-אנחנו לא שוכחים לעזור לאלו שעזרו לנו, באופן שעוזר להם.

אז פה יש לנו שלושה סעיפים:

א. לפתח תחושה של הכרת תודה. מאד חשוב בדרך הרוחנית. אנחנו פותחים את המדיטציות שלנו בזה, נכון? אנחנו מביאים את המורה, ואנחנו מתחילים לעורר את הרגש הזה של ההוקרה ושל ההערכה ושל הכרת תודה. עם מנדלה אנחנו פותחים, נכון? חיוני בדרך הרוחנית.

ב. הבודהיסטווה מחפש לעזור לאלה שעזרו לו, לפחות באותה מידה, ואם הוא יכול אז יותר.

לפעמים קשה מאד אם מישהו מאד עזר לכם. מה הסיבה? הוא לא רוצה להיות בחוב. שלא יהיה ל חוב קארמי. להיות המקור, לא הצרכן.

גם אם האדם שעזר לנו לא מחפש מאיתנו עזרה, אנחנו מחפשים איך לעזור לו. הם יכולים שלא לבוא לבקש עזרה, או לא לבקש שום דבר לעצמם. בכל זאת התפקיד שלנו זה לעזור להם. בגלל הקארמה, בשבילנו.

3. לשחרר מסכנה את מי שנתון בה

הבודהיסטווה מחפש לשחרר מסכנה את מי שנמצא בסכנה.

- מי שמפחד מחיות טרף,
- או מהמשלה,
- או משודדים
- או מאסונות טבע,

מה שאתם יכולים, אתם צריכים לעזור לו. אתם לא מתעלמים מהם.

4. עזרה למי שנמצא באבל

אתם לא מתעלמים מאנשים שנמצאים באבל, או בצער גדול.

- מי שאיבדו לאמה,
- מי שאיבדו בני משפחה,
- ידיד טוב,
- מי שאיבד כסף,
- מי שאיבד מוניטין.

הבודהיסטווה מחפש לעזור לכל אלה שיש להם אובדן.

הבודהיסטווה צריך ללמוד להיות **עדין וחומל עם אחרים**, גם אם הם אנשים 'רעים', במירכאות, גם אם הם פועלים בניגוד לחוקי המוסר. גם מה שנקרא אנשים קשים. הבודהיסטווה מחפש להיות חומל כלפי כולם.

5. עזרה חומרית למי שצריך

בודהיסטווה **עוזר מבחינה חומרית לאנשים**, למי שצריך עזרה חומרית. בין אם זה מצרכים, אם זה פרנסה, אם זה אוכל וכולי.

6. מיומנות במתן דהרמה

הבודהיסטווה **מיישם מיומנויות להביא לדהרמה את מי שמוכן לקבל דהרמה**. מה זה אומר?

- לפעמים צריך לתת להם מגורים ומחייה.
- לפעמים צריך לארגן מורים שבאים ללמד כדי לאפשר Teaching,
- לעזור לסגנה שלומדת. לתת מקום לסגנה.
- ללמד דהרמה אם אתם יכולים ללמד.
- לנסות לעזור להפוך את הדהרמה לזמינה, שיהיה לאנשים חומרים, שיהיה להם MP3, שיהיה להם ספרים, שיהיה להם אָתָר. לעשות את הדהרמה זמינה.

[בתשובה לשאלה]: את לא דוחפת דהרמה לאף אחד שלא מעוניין. מי שלא מעוניין, את עוזרת לו באופן אחר.

אם לך יש את התרופה האולטימטיבית לסבל, אצלך, אז למי את לא תתני אותה? אז את מחפשת דרכים לעשות את עצמך זמינה למי שכבר מוכן לדבר הזה. זה הכול.

זה תיאור איך מתנהג הבודהיסטווה. כי זה לא לכל אחד מובן מאליו. המחבר שלנו, **מאסטר אסנגה**, שיהיה בודהיסטווה גדול, רוצה לעשות את זה עד כמה שיותר מנוסח היטב לכל האנשים. אלו שמבינים את זה יותר טוב ואלו שמבינים את זה פחות טוב. הרצון פה הוא להביא ברכה לעולם. אז יש פה פירוט.

זה לגמרי לא טבעי לנו. הדבר הטבעי לנו זה להיות אנוכיים. למי יותר למי פחות, כמובן. אבל, באופן כללי, אנחנו דואגים לעצמנו, אחרת לא היינו כאן.

וככל שאת מבינה יותר את הסבל של סמסרה, זה יתברר לך יותר ויותר.

7. נדיבות, שיתוף, תמיכה

כל הנושא של **נדיבות ותמיכה**, **לשתף את הרכוש שלכם**, כתנאי שהשגתם אותו בדרך נאותה. אל תשתפו רכוש גנוב, אל תגנובו.

8. כבוד לדעות של אחרים

הבודהיסטווה מכבד דעות של אחרים, לא נכנס למחלוקות ומנסה לעזור. זה אומר שאתם

- מוכנים לקבל העדפות של אחרים על פני אלו שלכם.
 - אתם מחפשים להיות בהרמוניה עם אחרים, לראות אם אפשר לתת מה שהם רוצים.
 - אם אי אפשר לתת להם מה שהם רוצים, וזה יכול להביא למחלוקת עכשיו, אז לנסות לרופף את הקשר הזה, לצאת מהמצב. לא להיכנס למחלוקת.
 - אם צריך להסביר את עצמכם, אם אתם לא יכולים לתת להם מה שהם רוצים, אז תסבירו את עצמכם.
- הבודהיסטווה הוא הראשון לברך אנשים שהוא פוגש. אתם פוגשים אנשים, במיוחד אם הם ביישנים, או שהם מופנמים, הם הרבה פעמים מחכים שאתם תברכו אותם ראשונים. אתם תמיד מברכים אותם ראשונים, גם אם אתם מופנמים.
 - אתם מחפשים להיות נעימים לאחרים, הדיבור שלכם צריך להיות נעים.
 - אתם מוכנים להאזין לאחרים, להקשיב לאחרים.
 - אתם מבקרים אצל אנשים, אתם מתייחסים לאנשים, נותנים להם יחס. אבל לא נשארים מעבר למה שיסיה את דעתכם משאר הפעילות שלכם.
 - אם מזמינים אתכם, אתם מקבלים הזמנות, פרט למקרים שפוטרים אתכם, אם אתם לא יכולים לקבל הזמנה, אתם צריכים להתנצל. אתם לא סתם לא באים, אתם צריכים להגיד משהו.
 - אתם מתנהגים בחברה בצורה נאותה. אתם לא מתהלכים כתמהונים בכוונה. ממילא יתחילו לראות אתכם כמוזרים. אבל אתם מצדכם מתנהגים כיאות. אתם לא מחפשים לעורר תשומת לב, אתם לא מחפשים להרגיז אף אחד.
 - הבודהיסטווה מחפש להבין איך אחרים חושבים, להבין מה ההעדפות שלהם, להבין מה המוסכמות במקום שבו אתם נמצאים. והוא מתאים את עצמו.
 - מבחוקן, לא מבפנים. זאת אומרת, אם נהוג להתלבש בצורה מסוימת או אם נהוג להתבטא בצורה מסוימת, אז הוא ינסה להתאים את עצמו. הוא לא ישנה את השקפת העולם שלו, ואת המוסריות שלו וכך הלאה, כדי להתאים להשקפת העולם של אחרים. זה הוא לא יעשה. אבל בהתנהגות החיצונית, כן.
 - שומר על אווירה חיובית.
 - מחפש מה גורם סבל. מנסה לא לעשות את הדברים שגורמים סבל.
 - מפתח רגישות לזולת. הזולת נהיה חשוב. זה לא מה אני רוצה בלבד, אלא מה לכם מתאים.
 - הסיבה למצוא חן בעיני אחרים, זה כדי שבסופו של דבר תוכלו ללמד אותם דהרמה. אז הבודהיסטווה מחפש למצוא חן בעיני אחרים ולהיות נחמד לאחרים, לא כדי שהם יאהבו אותו, אלא כדי שיוכל ללמד אותם דהרמה.
- יש עבירות משניות שקשורות לעניין הזה של למצוא חן בעיני הזולת, והעבירות כאן יהיו:
- לא לתת אהבה לזולת,
 - לא לפעול בצורה שמקדמת את הדהרמה.
- ברכה לטווח קצר זה שזה מביא שמחה לאנשים, אז הם מבסוטים כשאתם נותנים להם אהבה וכשאתם מתאימים את עצמכם אליהם בצד החיצוני, זה משמח אותם. בטווח הארוך, זה עוזר להם לעלות על דרך רוחנית ולהתקדם בדרך רוחנית. אז הכלל פה הוא מה שעוזר גם בטווח הקצר וגם

בטווח הארוך, תעשו את זה, תוך שאתם ממוקדים על המטרה האולטימטיבית. בוודאי, מה שלא מביא תועלת בטווח הארוך, או מה שלא מביא שום ברכה - אל תעשו.

- הבודהיסטווי נמנע מכל התנהגות תוקפנית שמעצבנת אחרים, מרגיזה אחרים. מה זה אומר? האם אף פעם לא להעיר למישהו על משהו שלילי? זה לא נאמר כאן. לפעמים מתאים לעשות את זה. יש לנו הרי נדרים,

כשמתאים לפעול בצורה תקיפה, אז צריך לפעול בצורה תקיפה. אבל רק אם אתם חושבים שזה יכול לעזור, לא בגלל שבאה לכם התקפת כעס.

רק אם שקלתם, והלב שלכם פתוח וחומל, אתם חושבים שפעולה תקיפה זה הדבר היאות לעשות, צריך להפעיל אמצעי דרסטי, לרסן מישהו. אז במצבים האלה חייבים לשמור על חמלה.

לא להשתמש באמצעים האלה בזמן שהשני כועס. אם יש צורך באמצעים תקיפים או דרסטיים, אתם צריכים לא להגביר את הכעס שלהם. אם הם כבר כועסים, תחכו לרגע מתאים. תחכו שהם יירגעו לפני שתעירו להם. אם הם עוד לא נרגעו אל תתחילו להתנצל, כי אז הם יתרגזו עוד יותר. אם עשיתם משהו שאתם רוצים להתנצל עליו, חכו שהם יירגעו קודם.

יש פה עוד רשימה ארוכה, הכול בתוך 8.

- **אל תהיו אתם הסיבה לגרום למישהו חרטה או עצבות.** אל תתנו לזה סיבות אתם.
- הבודהיסטווי **מחפש להתבטא בבהירות.** מעבר לכל סוג אחר של עזרה, חומרית או רגשית, הדבר הכי חשוב שאנחנו יכולים לעשות למען אחרים זה ללמד אותם את הדהרמה. וכדי שהם יוכלו לקלוט את הדהרמה אנחנו צריכים ללמוד להציג אותה באופן ברור, וזה דורש השקעה של מאמץ מסוים מצידנו.
- אתם לא הולכים להגיד לאנשים "אני כועסת עליכם", "אני כועס עליכם". אתם **מחפשים להרגיע את הרוחות,** לא לשלהב את הרוחות. כי מה האפקט המיידית כשאת אומרת את זה למישהו? אז אם את כועסת, את צריכה לטפל בזה, את לא הולכת להגיד להם את זה.
- אם קורה משהו, משהו קלוקל משהו, או משהו סבל איזה נזק מידי מישהו אחר, אתם לא מעלים את הנושא, אם זה יביך אותם. אתם עושים את זה בצורה שהיא מיומנת.
- **אתם לא מתפארים.** ואם אתם מדברים עם אדם, שבאופן כללי לא שמח או שיש לו הערכה עצמית נמוכה, אתם לא תלכו להתפאר ביכולות שלכם לפני אותו אדם. **בכלל אתם לא מתפארים.**
- **אתם לא מוציאים אנשים מהחיים שלכם.** אתם לא שורפים קשרים. גם אם הם עשו לכם עוול, אז אולי לא מתאים לכם להיות במחיצתם, כדי למנוע קארמה שלילית, אבל אתם לא מנתקים איתם קשר.
- את מתרחקת, אבל את לא מוציאה אותם מחייך. אולי תחליטי לא לבלות הרבה זמן איתם, אבל אולי - אני לא יודעת - פעם בשנה, תשאלי לשלומם, או משהו כזה. את לא מוציאה אנשים מחייך. את צריכה לעזור לכל הברואים. אז עם אלה כרגע קשה לי, זה לא אומר שהם קשים מצד עצמם.
- **אתם לא מבקשים מתנות מאף אחד.** אתם לא מבקשים תרומות ממישהו שנוהג לתרום למישהו אחר. פה מדובר: לכל מנזר היו התומכים שלו. אז אלה שתומכים במנזר א', לא ראוי לאלה ממנזר ב' לנסות להסיט אליהם את התמיכה. אתם **לא מקלקלים את התמיכה של מישהו אחר.** להיפך, להיפך.
- **אתם לא מקבלים משהו שלא עוזר, שאתם לא צריכים ושאתם לא יכולים להשתמש בו לעזור לאחרים.** אז את זה אתם לא צריכים לקבל, אתם צריכים להודות. אבל אם זה לא יעזור לך וגם את לא יכולה להשתמש בזה לעזור למישהו אחר, אז תציעי להם לעשות בזה שימוש אחר.

מהקהל: זה יעליב את מי שנותן

שאלה מהקהל: אפשר להעביר את זה הלאה?

המורה: תלוי איך את עושה את זה. קרה לי שבאתי לרינפוצ'ה והבאתי לו משהו. נתן לי מחמאות. הוא אמר 'very good, very good' והוא אמר לי: 'maybe you keep it', והעיניים שלו היו מלאות אהבה. אז מה עוד אני צריכה ממנו? לא נעלבתי.

אז זה לפעמים קשה להחליט, כמו שאת אומרת. לא לתת לנגעים הרוחניים להשפיע על זה.

9. **שבת ועידוד למי שעושה חסד**

אנחנו צריכים לשבח ולעודד אנשים שעושים פעילות טובה, שעושים חסדים. אלה שעושים כבר, אנחנו מעודדים אותם לעשות עוד יותר. אנחנו מודאים את העשייה שלהם. אנחנו נותנים להם עוד יותר השראה.

10. **להרחיק אנשים ממעשים רעים**

אלה שפועלים בצורה לא נכונה, אנחנו עוזרים להם להתרחק מהעשייה הזאת, אם אפשר.

אתם לא יכולים לעשות את זה אם אתם כועסים עליהם. אם אתם כועסים עליהם אתם לא יכולים לעזור להם בשום דרך. אז אתם צריכים להימנע מזה, לשמור חמלה בלב, ואז לעשות מה שמתאים. אם זה מילולית, אם צריך להעניש מישהו - להעניש מישהו, אם צריך לסלק מישהו - לסלק מישהו. אבל תמיד עם חמלה, אף פעם לא מתוך כעס ושפיטה.

שאלה מהקהל: אם המקצוע שלי זה לעבוד עם אנשים. ואם אני עכשיו מביא את היכולות האלה לעבודה עם אנשים, זה, זה עבודה שיש לה תמורה של שכר, זה ממעיט או פוגע או פוגם במשהו?

המורה: ברגע שיש אינטרס, המערכת משתנה. אין ספק. אתה לא תהיה חופשי לפעול כמו שהיית חופשי, אלמלא היית מקבל מהם תמורה. אז מבחינה זאת זה משפיע. מכל שאר הבחינות אין שום סיבה שלא ליישם עליהם את נדרי הבודהיסטווה. יש דברים שאולי תימנע מלהגיד, שאלמלא היה העניין של אינטרס אישי, אז היית כן אומר.

המצב הכי טוב, שאתה לא צריך שום דבר מהם, ואז אתה חופשי לגמרי להנחות אותם לאן שהם צריכים להגיע.

11. **שימוש נאות בכוחות על-חושיים**

כל הנושא פה יש עניין של

- להפעיל כוחות על-חושיים, במידה שיש לכם. יש הרבה סיפורים.

דוגמא לכוחות העל-חושיים? נתתי לכם אחת, שהבודהה לקח את הנזיר המסכן לטיול בגיהנום.

יש סיפור על: התלמיד התנהג בצורה לא נאותה. הוא זלזל במורה, או משהו כזה, והמורה פתאום עשה את עצמו קטן ונכנס בתוך קרן של איזה בעל חיים שהיה שמה, והוריד סערת ברד, ואחרי זה התלמיד כבר כיבד אותו.

יש המון סיפורים, אבל

- אנחנו אמורים לא להפגין - אלה שיש להם את הכוחות - הם לא מפגינים אותם, אלא אם כן, זה יעזור למישהו.

לחשוב כמו בודהיסטווה

נגולצ'ו דהרמבהדרה, חכם גדול שכתב ספרים מאד חשובים, הוא אומר ככה: 'ברגע שלקחתם את נדרי הבודהיסטווה, כל הבודהות והבודהיסטוות, מאד מאד אוהבים אתכם ויתמכו בכם להתקדם. יפרשו את חסותם עליכם.

וברגע שלקחתם את הנדרים, אתם צריכים להתחיל לחשוב כמו בודהיסטווה. אתם כבר לא חושבים 'מה טוב לי', אתם חושבים 'מה טוב לברואים'. בודהיסטווה מבין שהוא צריך ללמוד, לפעול כמו בודהיסטווה, לחשוב כמו בודהיסטווה, להתאמן כמו בודהיסטווה, להתקדם לקראת הארה.

זה בעצם ה-Essence של לקיחת הנדרים. מרגע זה, אתם עכשיו מאמנים את עצמכם בדרכו של בודהיסטווה, עם כל מה שזה כולל. הוא אומר עוד הרבה דברים.

חשוב חשוב חשוב, לשים דגש על ארבעת המעשים השחורים וארבעת הלבנים. אלה הם קווים מנחים כלליים.

יש כללים על פי טריג'נג רינפוצ'ה.

מי היה טריג'נג רינפוצ'ה? הוא היה המורה של קן רינפוצ'ה, הוא היה החונך של הדלאי לאמה. הגלגול שלו נמצא עכשיו בארצות הברית, בוורמונט והוא מלמד שם. הוא אדם צעיר, טיבטי. השם שלו זה **צ'אקטרוול רינפוצ'ה**.

טריג'נג רינפוצ'ה, אומר ארבעה דברים:

א. פיתוח השראה

על מנת לפתח השראה, היזכר תכופות ביתרונות של השאיפה להארה. ועכשיו יש פירוט ל-א', עשרה תתי סעיף לא':

1. **השאיפה להארה, היא האופן היחיד לעלות על המהיינה.** ובסופו של דבר להגיע להארה. אתם לא תגיעו להארה, אם לא תשאפו להארה.
2. **אתם הופכים לבן או בת של הבודהות** והם נותנים לכם השגחה מיוחדת. הם פורסים את חסותם עליכם. זה מתבטא שאתם מקבלים המון ברכה, המון Blessing.
3. **הבודהיסטווה מאפיל בזוהרו אפילו על ארהט.** הבודהיסטווה ה-baby ברגע שהוא יצָר את השאיפה להארה, אפילו אם עוד לא עשה הרבה בעולם ועוד יש לו נגעים רוחניים, הוא מאפיל על הארהט שסילק את כל הנגעים הרוחניים, בגלל השאיפה להארה. בגלל הבודהיציטה.
4. **אתה תהפוך למישהו מיוחד, כך שכל מי שמכבד אותך או יגיש לך מנחה זוכה בחסד רב.** אדם שהוא בודהיסטווה, שהוא השיג בודהיציטה, כל מי שמכבד אותו גם משיג חסד רב. רק מעצם היותך בעל בודהיציטה אתה מברך את העולם.

מהקהל: ההיפך גם: שכל מי שעושה לנו רע כל החסד שלו נעלם.

המורה: גם. כן, אז הוא סובל. אתה נהייה אובייקט מאד חזק לכאן ולכאן. אז הוא צובר קארמה קשה. כן. זה נכון.

זה גם כלפי מלאכים, זה גם כלפי מורים. אז מה, אז לא ללמד? זאת דילמה קשה שכל מורה ייתקל בה. אם אתה מגיע למקום שאתה מורה, יהיו אנשים שלא יתייחסו אליך בכבוד. יהיו כאלה. ואלה צוברים קארמה מאד מאד קשה. אז מה, להפסיק ללמד?

5. יצליח להשלים בקלות את צבירת החסד שדרוש להגיע להארה מלאה. בקלות למה? כי כל הזמן הפוקוס הוא על כל הברואים, אז כל מעשה שלו צובר המון חסד.
 6. הקארמה השלילית שלך והמכשולים שהיא גורמת, יטוהרו במהירות. בודהיסטוה, אם יש לו קארמה שלילית, היא מטוהרת. מעצם הבודהיציטה היא מטוהרת.
 7. תצליח בכל דרכיך ולא תדע מחסור.
 8. גם אם יהיו השפעות שליליות, וגם אם יעלו קשיים לא יצליחו לעצור אותך. אי אפשר לעצור את הבודהיסטוה. הוא אובססיבי לגמרי להגיע להארה.
 9. אתה תהפוך, וזה כל-כך יפה, אתה תהפוך למקור בלתי נדלה של נחמה ואושר לאחרים. מה עוד צריך?
 10. תשיג במהרה את כל התובנות בדרך להארה.
- כל זה היה א'. זה רשימה של יתרונות של הבודהיציטה שטריג'נג רינפוצ'ה מונה לנו. אני חושבת שהייתי צריכה להתחיל את השיעור בזה ולגמור אותו בזה ☺
- א' היה לפתח השראה, לרצות את השאיפה להארה.

ב. חיזוק ההשראה

עכשיו אנחנו כבר התרשמנו שזה כדאי. עכשיו אנחנו רוצים לחזק את זה. אז הוא אומר: כדי לחזק את זה, אנחנו מהרהרים בנוסח של הטקס, ותיכף אני אתן לכם את זה. אתם אומרים אותו שלוש פעמים בבוקר שלוש פעמים בערב. זה נהדר לעשות את זה. הנה אני אגיד לכם את המילים:

"מורים, מנצחים, ילדיהם הקדושים."

למי אני פונה?

- מורים: כל המורים.
- מנצחים: זה כל הבודהות.
- ילדיהם הקדושים: כל הבודהיסטוה.

מורים, מנצחים, ילדיהם הקדושים,
 נא הטו אוזניכם לעברי.
 בדיוק כדרכם של כל הקדושים
 שלעונג הלכו לפני,
 שפיתחו שאיפת הארה בליבם
 ואז התאמנו בשלבים בדרכם,
 כך גם אני למען ברואים,
 שאיפת הארה אטפח בליבי
 ובדרכי הקדושים אתאמן בשלבים.

זאת התפילה של להשיג בודהיציטה.

הנה כתוב כאן ככה:

הקארמה של ויתור על שאיפה להארה היא שלילית מאד ומאד כבדה.

אם אדם פיתח שאיפה להגיע להארה למען כל הברואים, ואחר-כך אומר: 'די אני לא עושה את זה יותר, מספיק!', זאת קארמה מאד קשה. למה? כי זאת הבטחה שנתנו בנוכחות כל הבודהות והבודהיסטות; בטקס הם משתתפים, ונתנו אותה למי? לכל היצורים הלא מוארים. אז בעצם בגדנו בכל הברואים. בעצם זאת בגידה, לא באדם אחד, לא בשניים, 'תסבלו לכם. לא איכפת לי. אני הולכת לדאוג לעצמי'.

ולכן, גם אם עולים קשיים וגם אם הנטייה האנוכית משתלטת עלינו, וגם אם אתם מרגישים שאין התקדמות בדרך, וגם אם אתם חוששים שיש נסיגה בדרך, לא להתייאש. לא להתייאש. להמשיך, להמשיך, להמשיך.

בסופו של דבר האימון יגבר על ההתניות. יבוא רגע שזה יתהפך. לא לפחד, לא להתעצבן, להתאזר בסבלנות. זה הסוג השלישי של אורך רוח. עולים קשיים בדרך, עולה מחשבות שמרפות את ידינו. להמשיך הלאה.

**מה ייתן לנו את הכוח להמשיך הלאה? זה שהבטחנו לכל הברואים.
אנחנו לא יכולים לחזור בנו מזה.**

אז אנחנו צריכים להשקיע זמן, ולהיזכר בשאיפה להארה, להיזכר בברכה שהיא נושאת איתה, שמנינו קודם.

ואפשר לקחת את הנדרים שוב ושוב, לחזור עליהם שוב ושוב על ידי אמירת התפילה להשגת בודהיציטה כפי שאמרנו עכשיו.

ולזכור שהקשיים יקטנו עם הזמן. וכל בעיה שעולה, זה הזדמנות לפתח אורך רוח.

ולפעמים, אם כלו כל הקיצים ואתם קרובים לשבור את כל הכלים, היזכרו במישהו מסוים שאתם מכירים שסובל, מישהו קרוב אליכם, מישהו שאתם אוהבים ושסובל, ובשבילם תמשיכו.

יום אחד מתחיל להתהפך, והברכה של הבודהיציטה מתחילה לבוא אליכם. אתם מתחילים לחוות את היתרונות האלה שמנינו, ואז כבר אף אחד לא צריך לשכנע אתכם, אז כבר לא תעצרו בעצמכם.

ג. לא לוותר על השאיפה להארה,

גם אם אתם רואים שאחרים סביבכם, כולם חוטאים, כולם רעים - לא להתייאש. תזכרו מה אמר מאסטר שנטידווה. הוא אמר: 'בגלל שהיצורים האחרים שקועים בבורות, אז זה טבעי בשבילם לעשות מעשים רעים, כי הם בורים. אין מה לצפות שהם יעשו משהו אחר. בשבילם אנחנו עובדים'.

ד. להשתדל לצבור חסד וחוכמה

ועכשיו ד' ואחרון, להשתדל בכל כוחכם לצבור חסד וחוכמה ואלו יתמכו בשאיפה להארה.

בכל רמה שלא נהיה אנחנו יכולים למצוא דרך איך לצבור חסד. אם אתה אדם מתחיל בדרך, אתה בודהיסטווה מתחיל, אתה מתרכז בעזרה פיסית לאנשים, במתן מנחות לשלושת היהלומים, אתה הולך ללמוד על ריקות, אתה הולך ללמוד את דרך הבודהיסטווה.

יותר מאוחר אתה מפתח שאיפות איך למנוע ואיך להפסיק את הנגעים הרוחניים, כאשר הם תוקפים, וכך הלאה.

אז אלה העצות של טריג'אנג רינפוצ'ה.

אז אני חושבת שאתם כבר קיבלתם המון אינפורמציה פה, ועכשיו פשוט להתבשל עם זה.
איך אומר **מאסטר שנטידווה**? זה

שיקוי הקסמים
שהופך גוף זה שנטלת,
גוף שטיבו זוהמה,
לגופו הנשגב של הבודהה
אשר לשוויו אין דוגמה⁴.

זה הבודהיציטה, אין משהו דומה לזה. וכל החסדים האחרים, איך הוא אומר, זה 'כמו עשב המזו שנותן את פריו וקמל'. אתם עושים חסדים, הקארמה תבשיל, תיגמר. לא הבודהיציטה. הבודהיציטה זה כמו עץ ירוק עד⁵, שממשיך. כמה שאתם נותנים זה מניב עוד יותר. ככה שזה הדבר הכי מדהים לעשות עם החיים האלה.

מהקהל: חסר לי דבר אחד בכל הסיפור הזה. אני מבינה איך אני ארגיש טוב בחיים האלה, אני לא יכולה לתפוס איך אני ארגיש טוב מעבר ...

המורה: שאלה נפלאה. היא אומרת אני מבינה איך אני עכשיו מרגישה, אני יודעת איך זה עכשיו. אין לי מושג איך זה יהיה אחר-כך.

זה כל-כך נכון.

אין לנו מושג מה זה להיות בגן עדן של הבודהה. כמה טוב שאתם יכולים לדמיין - להיות בגן עדן של הבודהה זה פי ביליון יותר טוב. אין לנו מושג.

אני תמיד מספרת את הסיפור הזה של היוסמיטי⁶, שזה כאין וכאפס, אבל זה אולי השוואה שאנחנו יכולים לתפוס בתודעה האנושית שלנו. אנחנו עולים קצת מעל הביצה הזאת של הנגעים ושל האנוכיות וזה כמו אויר צח. זה אחרת. זה מיינד שהוא הרבה יותר רגוע, הרבה יותר מאושר. לא מחפש ללכת לשום מקום. הוא מבסוט מעצמו. זה ברמה הזאת.

כשאדם מתחיל לעלות על דרך הבודהיסטווה וכל מעייניו בחסד לזולת,
זה זוהר שקורן ממך. זה איך שאת הופכת למלאך.
זה יותר טוב מכל מה שאנחנו יכולים לדמיין בעצמנו.

הטנטרה, מטרתה להביא אותנו לשמחה בחיים האלה. אם עושים אותה נכון. אם עושים אותה נכון, אם המיינד טהור. זו המטרה שלה.

(מנדלה)

(הקדשה)

(תפילה להעצמת הבודהיציטה)

⁴ פרק 1 במדריך לחיי לוחם הרוח, בית מספר 10

⁵ פרק 1 במדריך לחיי לוחם הרוח, בית מספר 12:

כל שאר חסדים הם כעשב המזו,
הנותן את פריו ונובל. השאיפה להארה
היא כעץ ירוק-עד, הנותן את פריו ואיננו קמל,
אדרבא - הוא הולך וגדל.

⁶ פארק יוסמיטי נמצא במקום מאוד גבוה בקליפורניה. הלאמה מתארת כיצד בביקורה שם ראתה את זיהום האוויר שבו שרויים כל אלו בערים הגדולות הנמצאות נמוך יותר, מבלי שיהיו מודעים לו.