

קורס ACI מס' 8: מוות, עולמות של קיום והקץ למוות

שלב שני בלימודי ה-*Abhidharma*

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

כוכב יאיר, דצמבר 2006

שיעור 3, חלק ב'

(מנדלה)

עולם הפרטות

אז הנושא של שיעור שלוש, הלימוד של עולם הפרטות:

ཡིདཀའ།

Yidak

ו-*Yidak* זה הרוחות התאבות

באנגלית אומרים *Hungry Ghosts*, לפעמים *Craving Spirits*¹. רוחות רעבות, רוחות תאבות, תיכף נתאר לכם מה הן, אז תקראו להן אתם.

המקור ללימוד על הפרטות

את הנושא הזה אנחנו נלמד לא מהאבהידהרמה קושה אלא מטקסט אחר. כאן אנחנו קופצים כמה מאות שנים קדימה, וזה טקסט טיבטי שנקרא:

བུམ་ཅེན་ཆེན་མོ།

Tenrim Chenmo

Chen זה גדול

Ten זה הוראה או לימוד

יש לנו -

ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།

Lam Rim Chenmo

ו זה *Tenrim Chenmo*,

Lam Rim Chenmo זה הספר הגדול של השלבים בדרך להארה,

כאן *Tenrim Chenmo* זה הספר הגדול של הלימוד על השלבים בדרך להארה,

ספר מאוד חשוב, ושמח דווקא יש תיאור מאוד מפורט על ה-*Yidak*, על הפרטות.

¹ מלשון *to crave* – להשתוקק ל...

וזה שוב אחד הסיפורים הנפלאים מהמפעלים של גשה מייקל, שהוא מצא את הטקסט הזה שהיה חבוי ודאג לפרסומו. [זה] גם [הוקלד] במחשב וגם יצא כספר. וזה ספר מאוד חשוב במסורת הטיבטית. ידעו עליו, רק שלא היה ניתן להשיג אותו.

הוא נכתב על-ידי

དགེ་འདུན་གྲོ་ལུང་པ།

Geshe Drolungpa

בערך בשנת 1100 לספירה.

Drolungpa פירושו **האיש מ Pa, Drolung** זה כמו שאנחנו אומרים בן בעברית.

שם אחר שבו הוא ידוע הוא

ལྷོ་གྲོ་མ་ལྷུང་གནས།

Lodro jung ne

הידיד הטוב

עכשיו כשאנחנו אומרים "גשה מייקל", *Geshe* זה תואר, זה סימן שהוא גמר את תכנית הלימודים במנזר ועמד בבחינה פומבית, קצת כמו דוקטורט. בימים ההם זה לא היה תואר - לא היה כזה דבר וזרם הגלוקפה עוד לא היה קיים בכלל בתקופה ההיא, הם נקראו

བཀའ་བཏུང་པ།

Kadampa

שפירושו המילולי "שומרי המילה", או גם "אנשי המילה הקדושה".

ו-*Geshe* זה קיצור מ-*Gewey Shenyen*. לקחו את ה-*Ge* מה-*Gewey* וה-*She* מה-*Shenyen*, ועשו *Geshe*. שזה הם הרבה עושים: לוקחים הברה מפה והברה מפה.

Gewey Shenyen. *Gewey* פירושו רב חסד

ו-*Shenyen* זה ידיד,

אז אנחנו נגיד בעברית **הידיד הטוב**, והידיד הטוב זה כינוי ל- מורה.

Gewey Shenyen זה איך שהם קוראים ל- מורה הרוחני = **הידיד הטוב**.

למה הוא הידיד הטוב? כי הוא מביא לי ברכה, הוא מוציא אותי מסבל. זה תרגום של מונח בסנסקריט *kalyana mitra*, אולי שמעתם? זאת אומרת זה לא רק מונח בבודהיזם גם בתרבויות של היוגה יש אותו, *kalyana mitra*, זה הידיד הטוב. יותר מאוחר זה הפך לתואר.

גשה דרולונגפה היה אחד מה**קדאמפס**. **הקדאמפס** היו הבודהיסטים הראשונים בטיבט. הבודהיזם הגיע לטיבט די מאוחר בקריירה של הבודהיזם, ואחר-כך פרח שמה בגלל התמיכה של המלכים והבידוד של טיבט וכל ההיררכיה של המנזרים.

סיבות להיוולד כפריטה

אז מה שמעניין אותנו, זה מה הסיבות שמובילות להיוולד כפריטה? כי אנחנו לא רוצים להיוולד כפריטה, זה קיום מאוד סובל.

אז יש ארבע סיבות, ארבעה דברים שיכולים לגרום לנו להיוולד כפריטה בגלגול הבא: יש אחת כללית ושלוש ספציפיות.

1. **האחת הכללית יותר** – קשורה במה שאנחנו קוראים "נדרי הפרטימוקשה" או "עשרת המעשים הטובים".

མི་དགེ་བཅུ་པོ་འབྲིང་སྤྲུང།

mige chupo dringche

mige – מעשה רע, עבירה

Chupo - עשר

Dring - בינוני

Che - לבצע

כלומר: **ביצוע אחת מעשרת המעשים הרעים בדרגה בינונית.**

אז אם אנחנו עושים עבירות על הנדרים האלה, אז תלוי באיזה חומרה אנחנו עושים את העבירה:
- אם אנחנו עושים **עבירות חמורות** כמו: הריגה מתוך כוונה, מתוך תכנון מוקדם, עם הרבה כעס, עם הרבה שנאה, כזה רצח רציני, זה מביא לגיהנום.

- אם עושים את זה בעוצמה בינונית אבל שוב ושוב, זה יכול להביא לפרטות.

אז הסיבה הכללית אומרת: **לשבור את הנדרים של הפרטימוקשה בצורה בינונית אבל שוב ושוב.** זאת אומרת זה לא משהו טעון שנאה אבל אנחנו משקרים שוב ושוב, או שוברים כללים של התנהגות מינית הולמת שוב ושוב. זאת אומרת זה לא איזה פשע נורא אבל אנחנו חוזרים ומחזקים את הקארמה הזאת. אז זה באופן כללי.

עשרת המעשים הרעים

מהם העשרה? למי שלא שמע, אני אגיד אותם רק בקיצור נמרץ עכשיו. יש:

א. שלושה של גוף

ב. ארבעה של דיבור

ג. שלושה של מיינד

א. השלושה של הגוף זה:

1. הריגה

2. השני זה גניבה

3. והשלישי זה התנהגות מינית בלתי הולמת.

ב. הארבעה של דיבור:

4. זה שקר
5. **דיבור מפלג:** כגון רכילות, כגון להגיד משהו שיגרום להרחיק שני אנשים זה מזה. ולפעמים זה יכול להיות רמז קל שבקלים - מספיק, הקארמה נזרעה. עכשיו אם עושים את זה שוב ושוב, אם מישהו כל הזמן מרכל ומפלג אנשים זה לא טוב. וזה יכול להיות מישהי באה ואומרת: "אוי, זאתי היא כל-כך נפלאה, היא תמיד יודעת מה להגיד", ואני אומרת: "כן...²". זה מספיק ☺, ערערתי לה כבר את היופי שהיא חשבה. אני הייתי שמה ורשמתי את זה כשעשיתי את זה. כי אני הכול רושמת. אני לא צריכה אפילו להגיד שום דבר, שפת הגוף יכולה לפלג.

גברת קארמה זוכרת הכול גם אם אני שכחתי.

6. **דיבור גס/בוטה:** לצעוק על מישהו לגדף, לקלל.
7. והאחרון זה **דיבורי סרק:** פטפוטים, קשקושים, שיחות על פוליטיקה, על ספורט. האם כל שיחה על פוליטיקה היא שלילית? לא, אבל כשאין לי שום כוח לעשות משהו, סתם דיברתי ומה יצא מזה? כלום. מדברים, מדברים, נו ומה יצא? אז חבל.

התוצאה הקארמית של זה, זה שלא לוקחים אותנו ברצינות, אין לנו ביטחון עצמי. אם אתם מוצאים את עצמכם שאין לכם ביטחון עצמי או שלא לוקחים אתכם ברצינות, זה בא מדיבורי סרק, התנהגות סרק. למה שייקחו אותי ברצינות אם אני לא לוקחת את עצמי ברצינות? אם אני מבלה את זמני בצורה של סרק, זה איך שזה חוזר אליי. אם אני מבלה בסרק לא ייקחו אותי ברצינות.

ג. והשלושה של מיינד:

8. זה **חמדנות:** לחמוד את מה שיש לזולת.
9. רצון רע או רצון להרע, **"Ill will"** שזה שילוב של: **קנאה**, של **לא לפרגן**, של **לקנא**, **לאחל למישהו משהו רע**. זה במיינד, אתם לא צריכים להגיד כלום מספיק שאתם חושבים.
10. הגרוע ביותר מספר עשר זה **השקפה לא נכונה:** זה המחשבה שאם אני אעתיק בבחינה אני אקבל ציון טוב.

אז אם עוברים את העבירות האלה בצורה בינונית אבל באופן מתמיד זה יכול להוביל ללידה בעולם ה-*Yidak* [פרטות]. אם עוברים עבירות חמורות עם הרבה מוטיבציה שלילית והרבה רגש שלילי וגם את זה עושים הרבה זה מביא ללידה בגיהנום.

אז זאת הסיבה הכללית.

עכשיו יש לנו שלוש סיבות ספציפיות שיכולות להביא ללידה בעולם הרוחות:

² נאמר בטון ספקני.

ཇིན་པ་ལྷན་གསུམ་མ་བྱིན་པ།

jinpa nam sum ma-jinpa

jinpa - נתינה

Nam - הופך את מה שלפניו לרבים

Sum - שלושה

ma-jinpa - לא לתת.

כלומר: לא לתת את שלושת סוגי הנתינה.

מהם שלושת סוגי הנתינה?

- סוג ראשון של נתינה – לתת דברים חומרניים: כסף ודברים. אז אם יש לכם הזדמנות לתת או מישו צריך ואתם יודעים שהם צריכים ולכם יש לתת ולא נתתם, זרעתם כזה מן זרע שאם אתם תתמידו לעשות את זה תיוולדו שמה. אז כדאי לדעת את זה כדי לא להגיע לשמה. אז זה סוג ראשון של נתינה זה נקרא:

ཟང་བྱིན་གྱི་ཇིན་པ།

Sangsing gi Jinpa

תגידו *Jinpa, Jinpa* זה נתינה. *Jinpa* מילה סופר חשובה

Sangsing gi Jinpa זה נתינה של דברים חומרניים

המורה: כן. רינה שואלת מה אם היא נותנת נדבה למסכן מתוך הרבה רצון טוב והוא הולך ומשתכר?

אם יש לך ספק - תתני. אם את יודעת שהוא ילך וישתכר אז תתני לו לחם ולא כסף, או בגד, או מה שאת חושבת שהוא צריך. כי הרבה פעמים אנחנו אומרים: אני לא אתן לו כי בטח הוא ילך וישתכר, [אבל] אנחנו לא באמת יודעים, ובעצם זה מסיכה לקמצנות.

- הסוג השני

མི་འཇིགས་པའི་ཇིན་པ།

Minjikapay jinpa

תגידו *Minjikapay jinpa*

Jikapay זה פחד,

Minjikapay זה הגנה מפחד,

Minjikapay jinpa זה לתת הגנה מפחד. זאת אומרת להגן על אחרים, לתת להם מחסה, לתת להם נחמה, סוג כזה של נתינה.

- ואחרון -

ཇུ་ཀི་ཇི་ཤེ་ལ།

Chu Kyi Jinpa

תגידו: *Chu Kyi Jinpa*

Chu מה זה? דהרמה

Chu Kyi Jinpa לתת דהרמה

זה הנתינה הכי גבוהה שאתם יכולים לתת, לתת דהרמה.

למה זה הסוג הכי גבוה של נתינה? זה כמו הדייג והדג, זה במקום לתת לו דג, ללמד אותו לדוג בעצמו. ברגע שאני מלמדת מישהו דהרמה, אני מלמדת אותם איך הם ייצרו אושר לעצמם, איך הם יפסיקו את הסבל שלהם. אני לא צריכה להאכיל אותם פרוסה פרוסה, אני מלמדת אותם איך לייצר את כל הלחם שהם צריכים. ולכן זאת הנתינה הכי גבוהה שחוזרת הכי הרבה וזה מה שמביא להארה.

לכן אני אומרת תעשו את השיעורים כמו שצריך ותלמדו את זה לאחרים, אין נתינה גדולה מזאת. וזה חוזר אליכם אחר-כך בריבוע ובשלישית וברביעית. כי אם אתם מלמדים מישהו והם אחר-כך מלמדים מישהו - זה "שווק רשתי": לימדתם משהו למישהו בדהרמה - לדורי דורות הם ימשיכו ללמד והכול יחזור אליכם, ואליהם, ואין מחסור, כולם נהנים.

מה זאת אומרת? הנתינה הזאת אומרת [ש]אם אתם פוגשים מישהו שצריך את זה ולכם יש לתת - אתם צריכים לתת. אם הם צריכים ולכם יש ולא נתתם - יצרתם סיבה להיוולד שמה אצל ה-*Yidaks*.

עכשיו, חשוב למה לא נתתם להם, יש תנאים מקלים והנדרים של הבודהיסטווה מפרטים את זה יותר.³ אם אתם נמנעים מלעשות את זה:

- בגלל עצלות
- או בגלל שיש לכם איזה טינה כלפיהם
- או בגלל שאתם רכושניים - זה הכי גרוע. האחרון הוא הכי גרוע - שאתם רוצים לשמור את זה לעצמכם. אם יש לכם את הכסף, והם צריכים כסף ואתם לא נותנים כי אתם לא רוצים שהחשבון שלכם בבנק יפחת. אז זה אחת הסיבות הכי גרועות.

אז זאת סיבה שנייה: לא לתת את שלושת סוגי הנתינה.

3. סיבה שלישית להיוולד בעולם ה-*Yidaks* - ותיכף נגיד מה זה להיות שמה ואתם לא רוצים להיות שמה, אתם תראו, אתם ממש לא רוצים להיות שמה.

סיבה שלישית איך נולדים לשמה, תגידו:

སེར་ལ།

Serna

Serna זה להיות קמצן.

זה הסיבה הקלאסית: קמצנות.

³ ראה גם קורס מס' 7 על נדרי הבודהיסטווה.

ཐལ་ལྷན་པ།

Trakdok

Trakdok זה קנאה.

ללכת ולקנא באחרים. אם יש לנו הרגל כזה הוא יכול להביא לשמה.

קשה לנו בעין בלתי מזוינת לראות מה הקשר בין הדברים האלה ובין לידה בעולם ה-*Yidaks*, אנחנו אפילו לא רואים את ה-*Yidaks* אז בטח לא רואים לידה ב-*Yidaks* ואיך אחד מוביל לשני. בגלל שבאופן כללי אנחנו לא כל-כך רואים קארמה בעיניים שלנו.

אתם זוכרים,⁴:

- יש לנו ידע שהוא obvious, מה שנקרא גלוי
- יש ידע שהוא חבוי כמו הבנת ריקות, שדורש הרבה עבודה אבל אפשר להגיע לשמה. ועוד לפני שראינו ישירות אנחנו יכולים באמצעות לוגיקה להבין.
- ויש ידע שהוא מאוד חבוי, אתם זוכרים איך אמרנו בטיבטית? *Shintu kok gyur* שזה מאוד חבוי, וזה איך קארמה בדיוק עובדת.

את המנגנון של הקארמה צריך ללמוד מהבודהה. אנחנו אפילו בעזרת לוגיקה לא נגיע לשמה.

אנחנו בעזרת לוגיקה לא נגיע בהכרח לזה שאם לא לימדנו דהרמה למישהו בגלל שהיינו רכושניים, רצינו להיראות יותר חכמים מהם אז אנחנו לא ניתן להם את זה, זה יכול להוביל ללידה כזאת. אבל באופן כללי זה קשור בלא לתת, בלשמור לעצמי.

יש עוד סיבות: למשל: זלזלות, להיות גרגרן.

להגזים באכילה באופן קבוע לאורך שנים. מסוכן מאוד.

כיצד עובדת קארמה?

אז באופן כללי קארמה, אמרנו, זה מנגנון *shintu kok gyur* זאת אומרת הוא מאוד חבוי, אבל יש דברים אודות קארמה שאנחנו כן יכולים לדעת ושהבודהה לימד וזה חוקיות באופן כללי איך קארמה עובדת. קורס שלם יש לנו על זה, קורס 5, שמבוסס בפרק ארבע של האבהידהרמה קושה.

הרעיון הוא קודם כל שכל מה שאני עושה וכל מה שאני אומרת וכל מה שאני חושבת – הכול, כשמסתיים המעשה או האמירה או המחשבה – נשאר רישום על המיינד שלי, התודעה שלי הכול רושמת, לא שוכחת שום דבר; גם אם אני שכחתי מה אמרתי לפני שנה בשעה עשר בבוקר – התודעה שלי לא שוכחת. זה מצלמת וידאו ואודיו מדויקת לחלוטין. היא גם זוכרת את העובדות, וגם היא זוכרת את הכוונה מאחורי העשייה, זאת אומרת לכל רישום כזה יש flavor שנרשם איתו: איך הוא בא, עם איזה מוטיבציה עשיתי [את] מה שעשיתי. אז נתתי למישהו משהו – האם באתי להיטיב או האם באתי לפגוע? זה רשום.

אז הדבר הראשון לזכור אודות קארמה [זה]

- א. שהכול נרשם, המיינד שלנו לא שוכח כלום.
- ב. והכול נרשם בקצב מדהים: שישים וחמישה באצבע צרדה.
- ג. עם ה flavor בדיוק.
- ד. ואז הוא הולך לתת מודע ולוקח לו זמן דגירה, זמן הבשלה

⁴ נושא זה נלמד בקורס 4.

ה. וכשזה מבשיל יש לי את התוצאה,

ו. והתוצאה זה תמיד בצורת משהו שנראה לי כאילו שזה בא אליי מבחוץ.

האדם שמבין ריקות ומבין איך קארמה עובדת, כשהוא רואה הוא כבר לא חושב שזה בא מבחוץ, הוא מבין שהוא רואה את המינד שלו חוזר אליו. ואז על מי הוא יכעס? כשזה חוזר אליי על מי אני אכעס? אפילו אין על מי לכעוס, יש רק להיות עצוב על הבורות. יש רק להיות עצוב ולהתחרט - וזה עובד!

מכל הרגשות השליליים הרטה זה הרגש השלילי החיובי שיש בבודהיזם. כי הוא מהווה אנטי-דוט. אם אני מתחרטת בכנות על התנהגות שהביאה לי עכשיו תוצאה כזאת, ואם אני אחר-כך עושה החלטה להפסיק התנהגות כזאת ועוד ארבעת הכוחות⁵ - זה מהווה אנטי-דוט לקארמה הזאת וזה מחליש את כוחה ובסופו של דבר מטהר אותה. וזה איך שאפשר לטהר את הקארמות האלה. אז זה דבר אחד.

אז **הקארמה נרשמת** והיא נרשמת בדיוק עם התוכן שלה, עם ה-flavor שלה, עם המוטיבציה שהייתה מאחוריה, עם הכנות שהייתה מאחוריה, כל זה נרשם. ויש ארבעה כללים שלימדנו אותם בקורס מספר 1⁶, אנחנו חוזרים עליהם.

חוקי הקארמה

1. **התוצאה שתנבוט תהיה דומה באופייה לסיבה** – מזרע לימון יוצא עץ לימון, מזרע תמר יוצא עץ תמר, אף פעם אין טעות. אם התוצאה מכאיבה זה בגלל שאני הכאבתי בעבר. עכשיו, יכול אדם לעשות משהו שלי מכאיב ואותו זה מענג - אותו מעשה. בגלל שלי נובט זרע לימון ואצלו נובט זרע תמר. אז זה לא מה הם עושים אלא איזה קארמה לי יש. כי זה לא בא משמה, זה אף פעם לא בא משמה.⁷ זה תמיד ככה,⁸ מצד עצמם הם לא עושים שום דבר, לא טוב ולא רע. זה דבר אחד.
2. **דבר שני תמיד קארמה מתעצמת.** אני יכולה לחשוב מחשבה קטנה אחת של לא לפרגן ולשכוח, וזה חוזר אליי אחר-כך בריבוע ובעשירית. במיוחד אם אתם נהיים מורים לדהרמה, כל עבירה שעשיתם חוזרת אליכם בהגדלה פראית. זה נותן לכם גם צ'אנס, אבל זה קשה.
3. **קארמה שלא עשיתם, אם לא זרעתם את הזרע, אי אפשר לקצור את היבול,** נכון? למה זה חשוב לדעת? כי אנחנו רוצים תוצאות מסוימות, נכון? אם אנחנו רוצים תוצאות מסוימות אנחנו צריכים להתחיל לזרוע את הזרעים.

הלאמה שלנו, קן רינפוצ'ה, היה יושב בשיעור והיה אומר: "What seed did you plant today?"

מה עשיתם היום? מה עשיתם היום כדי שיהיה לכם טוב בעתיד? תסתכלו מה עשיתם. וככל שמבינים יותר את הקטע הזה של קארמה וריקות, יותר שמים לב מה אני עושה כל רגע ורגע. כי זה בדיוק מה שיקבע.

המורה: דויד שואל יש לו איזה מחשבה שלילית שמתחילה לעלות והוא תופס את עצמו ולא נותן לה להתפתח?

אני אומרת: זה קארמה נפלאה. כי זה שעלתה לו מחשבה שלילית, זה הבשילה לו קארמה כי בעבר הוא חשב מחשבות שליליות ויש לו כבר נטייה. זה שהוא עכשיו באופן אקטיבי פועל כנגד זה הוא מחזק את הטוב וזה הולך ומתגבר ובהדרגה הוא יוכל לתפוס את עצמו יותר ויותר מהר ואחר-כך זה גם יפסיק לעלות. זאת קארמה נפלאה - אין טובה ממנה.

⁵ ארבעת כוחות הטיהור - 1. כוח הבסיס 2. כוח החרטה 3. כוח הריסון 4. כוח הכפרה - הפעולה המתקנת Antidote

⁶ קורס ACI מס' 1 - שלוש הדרכים העיקריות - <http://www.heart-dharma.org.il/files/C1.htm>

⁷ כלומר: מבחוץ אלי.

⁸ המורה מדגימה תנועה של: באה מאיתנו, החוצה.

4. העיקרון הרביעי של קארמה זה שקארמה שכן בצענו, אם לא טיהרנו היא לא תיעלם מעצמה אף פעם. קארמה לא נעלמת מעצמה – מה שרשום רשום. אם לא עשינו פעולה אקטיבית של טיהור אז זה יבשיל. אפשר להיפטר מקארמות, אנחנו אומרים, בדרך הקלה או בדרך הקשה:

- או שנטהר אותם לפני שהם הבשילו
- או שהם יבשילו ואז גם הם ילכו; כשהן מבשילות הן גם הולכות, הזרע נתן פרי ונעלם. אבל בינתיים זה כואב.

אז אלה העקרונות בגדול של קארמה, ואחר-כך יש קורס שלם על קארמה.

אבל באופן כללי איך זה קשור ל-Yidaks?

אם יש לי קארמה של אי נתינה, יש לי נטייה לא לתת: "שמישהו אחר ייתן להם", "לי יש אבל אני לא בא לי". התוצאה הקארמית של זה, זה תחושה של חוסר. אם יש לי ואני לא נותנת - אחר-כך זה חוזר אליי בתור חוסר. כל מי שיש לו תחושה של מחסור בחיים האלה: עוני, מחסור, זה קארמה כזאת שחוזרת של אי נתינה. אם זה נכון, מה יעשה אדם שהוא במחסור? מה הוא צריך לעשות?

מהקהל: שייתן, שייתן.

המורה: שייתן. הפוך ממה שאנחנו חושבים. אנחנו אומרים: "יש לי מעט, אז מה, את זה אני אתן?"

אם יש לך מעט אתה חייב לתת, אבל מתוך ההבנה של זה. זה צריך להיות מלווה בהבנה של קארמה וריקות. כי למה יש לי מעט עכשיו? כי לא נתתי בעבר. איך הדרך היחידה לחסל את זה? לתת. לתת מתוך הבנה. אז האישה שנותנת את הפרוטה האחרונה שלה, אבל נותנת את זה בלב מלא, צוברת קארמה פי כמה מהעשיר הגדול שנותן רבע אחוז ממה שיש לו. כי היא נתנה הכול.

מהקהל: זה לא רק בקטע חומרי

המורה: לא. אבל אצל ה-Yidaks די הרבה מזה זה חומרי.

מהקהל: יש פה בעיה עם הכוונה לזרוע זרעים בשביל לעשות לעצמך טוב, הכוונה היא לעשות לעצמך אושר. כי הכוונה צריכה להיות לעשות לאחרים.

המורה: הדלאי לאמה קורא לזה "enlightened selfishness" [אנוכיות מוארת]. זו החוכמה שמבינה שלא יהיה לך טוב בלי שיהיה לאחרים טוב, ולא יהיה לאחרים טוב בלי שיהיה לך טוב. ובעצם, בעצם, כל הרעיון של אחרים ואני הוא המצאה שלך. אז אין סתירה. הדרך היחידה שיהיה לך טוב זה [ש]יהיה להם טוב. וכשיהיה להם טוב יהיה לך טוב. ולא יכול להיות אחרת. ורק ככה מגיעים להארה.

אז הקארמה הזאת של לא לתת נשאת כל הזמן במינד שלנו, ואז בסופו של דבר אנחנו נשארים עם המחסור הזה. וזה מביא או למחסור או לקללה הזאת של כל הזמן לרצות עוד ועוד, כמה שיש לא מספיק. אי סיפוק. במידה שאין לנו תחושה של סיפוק מדהים ומלא - זה בא משם. גם אם אנחנו עוד לא Yidaks, אם אנחנו הולכים לא מסופקים זה בגלל שלא נתנו הכול ברוחב לב.

והקארמה מתעצמת, התוצאה היא פי מיליון יותר גדולה מהסיבה. וצריך לזכור את זה - קארמה מתעצמת; אם לא טיהרנו ואם נתנו לה לדגור הרבה זמן בלי טיהור - אנחנו יכולים מאי נתינה קטנה להיוולד כ-Yidak.

וכל הכוונה של הלימוד הזה בקורס הזה על ה-Yidaks והגיהינום וכל הדברים האלה,

הכוונה זה שכל אחד מאיתנו יפתח תחושה שזה יכול לקרות לנו, שזה לא סתם כתבו את זה בספר. זה יכול לקרות לכל אחד מאיתנו, וזה יהיה מכשול גדול בדרך להארה אם ניפול לשמה. שמה סובלים הרבה זמן, הרבה זמן עד שהקארמה הזאת מיטהרת. ובינתיים לא עושים שום עבודה מועילה.

אז זה לכל אחד מאיתנו עלול לקרות אם אנחנו לא נבין את הדברים האלה. זה המטרה. המטרה היא לא לספר לכם מיתולוגיות או סיפורים.

מהקהל: לא היינו שם כבר?

המורה: היינו שם הרבה פעמים אבל אנחנו לא זוכרים. ואנחנו יכולים לחזור.

אם אני מבינה שחוסר הסיפוק שלי בא מהתנהגות כזו בעבר, אז בוודאי שאני עכשיו אתחיל לשנות את ההתנהגות שלי. **אם אני באמת הבנתי.**

סוגים שונים של רוחות תאבות

יש כמה סוגים. בגדול, הטקסט *Ten Rim Chen Mo* מונה 36 סוגים והשמות שלהם מופיעים בחומר קריאה, אז את זה תקראו שמה. בגדול, יש שלושה סוגים:

1. הסוג הראשון – כאלו שיש להם מכשולים חיצוניים

འཇིགས་ཅན་གྱི་འཇིགས་ཅན།

chiy drippa chen

chiy - חיצוני

Drippa - מכשולים

Chen – יש לו

זאת אומרת **כאלו שיש להם מכשולים חיצוניים.**

על מה מדובר?

– הם חווים את עצמם כרעבים וצמאים באופן כרוני כל הזמן. הם כל הזמן מאוד רעבים ומאוד צמאים והם לא יכולים למצוא אוכל ושתיה. החוויה שלהם זה כל הזמן: הם צריכים והם לא מוצאים. הם כל הזמן מחפשים והם כל הזמן לא מוצאים, וככה הם מבלים את החיים שלהם בתור פרטה, רוח רעבה. כל הזמן הם בצמא מענה וברעב מענה והם מחפשים והם לא מוצאים. והם כל הזמן רצים. הם כל הזמן רצים למצוא. כל הזמן נדמה להם ששמה יש, והם רצים ממקום למקום בריצת אמוק ומחפשים.

לכל הדברים האלה יש הדים בחיים שלנו. אנחנו יכולים להבין את זה כי אנחנו גם מכירים את זה בקיום האנושי, אבל זה בכלל לא באותו סדר גודל. **הלאמות אומרים שהסבל הכי גדול של חיי אדם, הוא נחמה גדולה לעומת הסבל שיש ליצורים בעולמות האלה,** ככה שאנחנו מכירים את ה-Flavor⁹ של זה, אבל לא את העוצמה. האמת היא שאנחנו גם מכירים את זה ממש, כי היינו שם, אבל אנחנו שכחנו. השוק של המוות השכיח מאיתנו את כל הזוועות האלה ואמרנו שמזל שככה, אחרת לא היינו יכולים לתפקד בכלל, כי זה כל-כך מזויע.

– אז היצורים האלה [הרוחות התאבות] כל הזמן רצים, הם רואים מיראז', הם רואים פאטה מורגנה¹⁰, אולי יש שמה מים, יש שמה אגם - הם רצים רצים לאגם ואין שם כלום.

– או שהם חושבים שזה מים וזה הופך ל - ככה כתוב שמה - לדם ולמוגלה. משהו מגעיל. זאת אומרת הם מחפשים משהו טוב, ונדמה להם שכבר מצאו [אותו], וכשמגיעים זה משהו דוחה.

⁹ טעם

¹⁰ פאטה מורגנה – חזון-תעתועים, הזיה, חלום בהקיץ.

אז זה מן קללה כזאת שהם מקוללים בה, ומאיפה היא באה? מי קילל אותם? הקארמה. מה שהם עשו, האי-נתינה, והקמצנות והזלזלות והעבירה על נדרים.

אז יכול להיות שמישהו חי בחיים האלה והוא קמצן, וכולנו מכירים דוגמאות - זה אף פעם לא אנחנו, זה תמיד מישהו אחר, נכון? ☺ - אז יכול להיות שמישהו חי והוא קמצן, אבל עדיין יש לו את הקארמה של חיי אנוש שהביאה אותו לכאן, שהיא קודמת. הוא חי על קרדיט קארד, אז הוא עכשיו נהנה. כשיתנתק הקשר של התודעה והגוף, הקמצנות שלו עכשיו, אם היא הייתה כרונית, עלולה, תביא אותו לשמה, אלא אם כן יש משהו יותר חמור שיביא אותו יותר נמוך, ואז זו תהיה החוויה שלו. האי-נתינה עכשיו תבטא אז בסבל נורא של מחסור כזה. זה הסוג הראשון. אז זה גם תשובה ל'רשע וטוב לו'. טוב לו כי יש עוד יש לו בקרדיט קארד מהפעם שעברה. עכשיו הוא צובר סיבות לסכול בעתיד.

2. הסוג השני – אלה שיש להם מכשולים פנימיים

ནང་གི་སྒྲིབ་པ་ཅན།

nang gi drippa chen

nang – זה פנימי

כאלו שיש להם מכשולים פנימיים.

בתוך כל סוג יש הרבה תת-סוגים שאני לא נכנסת אליהם.

אלה שיש להם מכשולים פנימיים מתוארים עם בטן ענקית ועם פה קטן קטן בגודל סיכה. ואם הם כבר מוצאים אוכל, הם אף פעם לא מוצאים מספיק. הם אף פעם לא יכולים להכניס מספיק כדי למלא את הבטן הגדולה שלהם. זה התיאור שלהם.

החוויה שלהם ש"זה לא מספיק". הקודמים היה להם חוויה של "לא מוצאים"; אלה – "לא מספיק". לא קצת לא מספיק, מאוד לא מספיק. מה שיש ומה שהם רוצים, זה בכלל לא משתווה. זה מצוקה נוראית. זה בא מרכושנות, זה ההתפתחות האבולוציונית של רכושנות. והאם זה ממשי? כרגע בשבילנו זה לא, כי אנחנו בני-אדם כרגע, אז זאת לא החוויה שלנו כרגע. כרגע את יכולה לחוות מחסור של בני-אדם, את לא יכולה לחוות ברגע זה מחסור של הפרטות.

אנחנו לא יכולים לחוות, אבל אנחנו יכולים באמצעות ההיגיון ללכת ולהקצין את מה שאנחנו מכירים כאן. תיקחי את המחסור שאנחנו מכירים כאן ותקציני אותו, וכמו שכרגע ממשי בשבילנו חוויה של בני-אדם, כי זה הקארמה שהבשילה לנו כרגע, באותה המידה, כשקארמה אחרת תבשיל, הדבר ההוא יהיה לגמרי ממשי בשבילנו, בדיוק באותה המידה. כמו שזה ממשי, ההוא ממשי. שניהם השלכה של קארמה. שניהם תוצאה של מעשים שאני עשיתי בעבר ומבשילים עכשיו.

איך יוצאים מהקיום הסובל הזה? מאוד קשה.

כל קארמה מתכלה, כולל קארמה שלילית.
כמה סבל היא תגרום וכמה זמן זה ייקח, זאת השאלה.

כל העולם הסובל שבחמשת הפרקים הראשונים של **האבידהרמה קושה**, הוא כולו אודות קיום שנשלט על-ידי קארמה, היא עולה ויורדת, עולה ויורדת, והיא מתכלה.

אז הבשילה קארמה כזאת של קמצנות, ומישהו נפל לתוך העולם הזה, ובסוף זה מתכלה. השאלה מה נשאר אחרי שזה מתכלה? אז יש איזה זרע אחד טוב שמה, אז עכשיו זה מה שיבשיל. עכשיו מה אני אעשה איתו? אז

נגיד שזכיתי שוב בחיי בני-אדם, שזה מאוד נדיר, אז שוב, מה אעשה עם חיי האדם האלה? אני אנצל אותם לצאת? או ששוב, חוזר חלילה.

שאלה: השאלה היא אני חושב גם קשורה בתוך החיים האלה הרי לא עושים מעשים טובים אלא רק דואגים לספק את התשוקות האלה, ויכולים גם לצבור קארמה שלילית. לכן זה עוד יותר מורכב.

תשובה: כן.

3. הסוג השלישי של הפרטות זה כאלה שיש להם מכשולים שקשורים במאכל ושתייה

མཚོ་གླིང་གི་འཕྲིན་པ་ཅན།

sekom gyi drippa chen

se - אוכל

Kom – שתייה וגם צמא

כאלה שיש להם מכשולים הקשורים באוכל ושתייה.

הם שונים מאלו שמנינו בסוג הראשון בזה שהם כבר מוצאים אוכל ושתייה, אבל כשזה נכנס פנימה זה שורף אותם בפנים, זה צורב אותם בפנים. אז זה מן קללה כזו שהם כן יכולים לאכול, אבל זה גורם להם סבל. אותו הדבר שהם מצפים ממנו לנחמה, שהם כל-כך רוצים אותו, הוא זה שגורם להם את הסבל הכי גדול.

תיאורים שונים של הפרטות

ליצורים האלה יש תיאורים שונים. יש להם גוף. יש ביניהם מגוון שלם של צורות וגדלים.

– מבחינת אורך החיים שלהם, הסוג השלישי הזה, למשל, עליהם אומרים שהם יכולים רק לחיות 500 ימים, אבל כל יום שלהם זה כמו חודש אצלנו. זה ארבעים ומשהו שנים שהכל צורב אותם ושורף אותם. תחשבו איזה סבל נורא זה.

– איפה הם חיים? יש כאלה שחיים מתחת לאדמה, זאת אומרת בתוך האדמה. יש כאלה שביננו מסתובבים כל הזמן.

– בתרגול הבודהיסטי בגלל שיש להם הרבה סבל שקשור באוכל ובשתייה, אנחנו כל הזמן מגישים להם מנחות. הם לא אוכלים את זה כמו שאנחנו אוכלים את זה, אבל הם לוקחים את התמצית של זה. וזה פרקטיס מאוד חשוב.

– איך יוצאים משם? או שהקארמה מתכלה או שפשוט מתמזל המזל וקורה שהם על-יד לאמה או מקבלים איזה ברכה, אבל זה מאוד קשה. מאוד קשה באופן כללי. שאלה?

שאלה: הם בעלי צורה? אנחנו רואים אותם?

– **המורה:** יש להם גוף שהוא מאוד מעודן, הם יכולים לעבור דרך קירות. כמו שמתארים רוחות בסרטים. ghosts. ולפעמים יש אנשים שרואים אותם. הרבה פעמים בלילה אפשר לראות אותם. אומרים שילדים רואים אותם.

האם מחשבה על לקיחת הסבל של הזולת עוזרת לו?

שאלה: האם, בזכות המנחות שאנחנו נותנים להם, מקצר את זמן הסבל שלהם ואת היכולת שלהם לצאת משם?

המורה: האם בזכות המנחות שאנחנו מגישים להם, למשל, האם זה מקצר את הסבל שלהם? והתשובה היא כן, אבל לא כמו שאנחנו חושבים. לא ישירות.

כרגע, עם הקארמה שהבשילה להם, אני לא יכולה לעשות כלום. אבל מאיפה הם באו? הם באו ממני. אני השלכתי את כל העולם. אני יצרתי אותם בגלל שאני לא פעלתי בצורה טהורה בכל הגלגולים שלי. לכן אני חיה בעולם שיש בו פרטות. לכן הבודהיסטווה נודר שהוא יעזור ליצורים בסמסרה, עד שתיגמר הסמסרה. איך הוא יעזור להם? הוא ימשיך ויטהר את עצמו, עד שהם יגמרו.

אז כשאני עושה מעשה כזה, אני זורעת בתודעה שלי זרעים קארמיים, שכשהם יבשילו, העולם שלי יהיה יותר טוב ואז הם יסבלו פחות, וזאת הדרך היחידה שאני יכולה לעזור להם.

כשאני מנסה לרפא מישהו, אני לא יכולה ישירות לחסל את הקארמה שלהם, אבל על-ידי מעשה הנתינה, או הטיפול או האהבה שאני נותנת, אני יוצרת אצלי זרעים שאחר-כך, כמו שהם כפו עלי לראות מישהו סובל, הם יכפו עלי לראות מישהו שלא סובל.

וזה למה אנחנו אומרים 'להגיע להארה למען כל הברואה'. זה איך שאני עוזרת לאחרים, על-ידי זה שאני עובדת ומתרגלת. וזו הדרך היחידה לעזור להם באופן אולטימטיבי. באופן קונבנציונלי, זה נראה כאילו אני מורחת להם את המשחה והם מרגישים קצת יותר טוב. אולי. לפעמים כן, לפעמים לא, לפי הקארמה שלהם. אם יש להם קארמה להרגיש עכשיו יותר טוב, אז המשחה שלי, זה יהיה איך שהקארמה הזאת תבוא לידי ביטוי. ואם אין להם קארמה להרגיש יותר טוב, אז לא תעזור להם המשחה, כמו התרופות כמו כל דבר אחר.

מכל מה שאני מלמדת אתכם, זה ה-teaching החשוב ביותר. אנחנו רוצים ללמוד לעבוד ברמה של הזרעים הקארמיים, ברמה של הבטון הרטוב, לפני שהוא התקשה. ההווה, זה בטון שהתקשה. עם זה אין הרבה מה לעשות, חוץ מאשר להשתמש בו לזרוע זרעים.

אז אם מופיע לידי מישהו סובל, אני חייבת לעזור לו, למה? כי אחרת לעולם אני לא אראה עולם יותר טוב ולעולם הוא ימשיך לסבול, כי הסיבה שהוא סובל, זה בגלל שאני משליכה סבל, כי אני גרמתי סבל בעבר. אם אני גרמתי סבל בעבר, אם זה קארמה מאוד מיידית, אז אני בעצמי סובלת. אם זו קארמה קצת יותר מרוחקת או יותר חלשה, אני רואה אחרים.

ואין דרך אחרת להוציא אנשים מסבל ואת עצמי מסבל, רק דרך העבודה בבטון הרטוב, ברמה של הזרעים הקארמיים. אנחנו רק יכולים להשפיע על העולם ברמה של הזרעים הקארמיים שאנחנו זורעים. ואין דרך אחרת לעזור לאחרים.

ולהגיע לרמה הזאת, חייבים להבין ריקות, כי כשמבינים ריקות, מיד מבינים איך זה הולך יחד עם קארמה ליצור את עולמנו.

העולם ריק; אין לו טבע להיות כך או אחרת מצד עצמו. אנחנו יוצרים אותו בעזרת הקארמה שלנו. אנו משליכים עולם על מסך שהוא ריק לחלוטין, וההשלכה הזאת כולה, נקבעת על-ידי הזרעים הקארמיים שלנו שכרגע מבשילים.

גם לאדם שראה ריקות, ממשיכות להבשיל קארמות, עדיין יכולים לקרות להם דברים לא נעימים, אבל הם מבינים שזה הבשלה של קארמה ישנה, והם כבר מבינים מספיק איך היא באה, והם מפסיקים לזרוע את החברה האלה, והם יודעים איך לזרוע זרעים אחרים. הם יודעים ליצור עולם, וזה התהליך בשלושת הפרקים האחרונים של האבידהרמה קושה, זה התהליך שבו אנחנו לומדים איך בפועל לטהר את העולם, איך ליצור עולם שהוא גן-עדן באמת לנו ולאחרים.

וזה לא הולך בלעדיהם. ואיך זה נעשה?

באמצעות אחרים. אני חייבת לעזור לאחרים כדי שאני אשתול אצלי את את הזרע הזה. אז אם אני מבינה את זה, אז האחרים נהיים בשבילי מאוד יקרים. אני צריכה אותם, כי בלעדיהם אני לא יכולה להגיע להארה. אז השדה שבו אני זורעת את הזרעים שלי זה הזולת.

ואז יש למאסטר שאנטידווה¹¹ – Master Shantideva קטע מאוד יפה בפרק על האורך-רוח¹².

הוא אומר: מי יעזור לי להגיע להארה? אני צריכה שילמדו אותי את הדרך. אני צריכה את הבודהות, אני צריכה את המורים, אני צריכה את האָריות, אני צריכה דהרמה. ואחרי שהם ילמדו אותי, אני צריכה ליישם, נכון? איך אני איישם? אני צריכה להתחיל לעשות טוב בעולם, אז אני צריכה את העולם כדי להגיע להארה.

אז הוא אומר: "מי יותר חשוב? הבודהות או הבריות הסובלות?" באותה מידה הם חשובים. העולם הסובל, זה השדה שלי שבו אני זורעת את הזרעים שכשהם יבשילו, השדה הזה יהפוך לגן-עדן והבריות שבו, יהפכו לישויות מוארות וככה הבודהיסטווה מוציא את עצמו ואת האחרים מסבל ביחד, ורק ככה, ואין דרך אחרת.

שאלה: [האם לפרטות יש אינטראקציה איתנו?]

תשובה: האם הפרטות יש להם אינטראקציה איתנו? כן, בהחלט. יש ביניהם שמגינים עלינו. שהם שומרים עלינו. ויש כאלה שהם רוחות מזיקות, שהם מזיקים לנו. יש כאלה שבעבר הזקנו להם באיזו צורה, ויש להם חשבון איתנו והם מסתובבים סביבנו ומנסים להציק לנו. יש כל מיני [סוגים].

עולם בעלי החיים

אז עכשיו נעבור לבעלי החיים. דיברנו על זה שבעלי-חיים מצטיירים בתרבות שלנו הרבה פעמים כחמודים. כל ילד קטן אימא קונה לו ספרים על כלב ועל פרה, וכלב עושה 'האו' ופרה עושה 'מו'. אז אנחנו גדלים עם איזה מן מיתוס מה זה להיות בעלי-חיים, ואומר לנו גשה דרולונגפה – Geshe Drolungpa בספר שלו Ten Rim Chen Mo שהחיים שלהם הם חיים מלאי סבל.

סיבות שמביאות ללידה בעולם בעלי החיים

לפני שניכנס לתיאור הזה, נדבר על הסיבות שמביאות לשם. אז יש סיבה כללית וסיבות ספציפיות:

סיבה כללית – שבירה של נדרי החופש במידה פחותה אבל באופן קבוע.

אם אצל הפרטות זה היה לשבור את נדרי החופש במידה בינונית, אצל עולם בעלי החיים שהוא פחות סובל במבחינת דרגת הסבל לעומת הפרטות, אז זה לשבור אותם באופן פחות, אבל באופן קבוע. כמו למשל להגיד שקרים קטנים אבל באופן קבוע. להגיד שקרים קטנים באופן קבוע, יכולה להיות סיבה להגיע לעולם החיות. זה דוגמא. או להיות קצת חמדן, אבל כל הזמן. זה יכול להביא לשם. דוגמא של לשבור את עשרת נדרי החופש.

אני אוהבת את הדוגמא של שקרים כי בשבילי היא די מוחשית. למה שקרים? כי מה שמאפיין את בעלי החיים, זה פחד מתמיד מי אורב להם ומי בא לטרוף אותם. וכשאדם משקר, זה שותל פחד בליבו פן יתגלה השקר. עכשיו הוא גם לא זוכר מה הוא אמר למי, אז יש את החוויה הזו של אי-שקט, של "פן יתפסו". גשה מייקל משווה את זה לקרינה רדיואקטיבית בעוצמה נמוכה; אם היא בעוצמה גבוהה, היא הורגת אותך על המקום,

¹¹ מאסטר שאנטידווה – חים מדהים שחי במאה השמינית בהודו, וחבר את ספר המופת "מדריך לחיי לוחם הרוח". את המעט הידוע מתולדות חייו ניתן למצוא בפתיחה לקורסים של ACI מס' 10 ו-11.

¹² לימוד מתוך פרק זה של מסטר שנטידווה ניתן למצוא בסדנה להרוג את הכעס בקישור: <http://www.heart-dharma.org.il/files/Patience.htm>

אבל אם היא בעוצמה נמוכה, זה לא הורג אותך על המקום, אבל זה מצטבר. אז ההרגל הזה של לשבור נדרים בצורה אולי פחותה, אבל כל הזמן - מצטבר לקארמה שיכולה להשליך אותנו לקיום של בעל-חיים למשל.

שאלה: יש משמעות לאיזה סוג של בעל-חיים?

תשובה: הו, בוודאי. יש סיבה קארמית לכל ריס וריס, לכל שערה בגבה שלך. יש סיבה בדיוק למה כזה ולא אחר. אין שום דבר מקרי, וזה דרך-אגב אחת הטרגדיות שלנו, שאנחנו לא מבינים איך הקארמה עובדת בדיוק. אז אנחנו מתחילים לשמוע קורס על קארמה, וכללים על קארמה וזה מתחיל לעזור. אנחנו מתחילים ליישר את דרכנו אבל ככל שמתקדמים בדרך, רואים כמה מעט אנחנו מבינים. כמה אנחנו נכנסים לצרות למרות ששמענו כבר את הדברים האלה. כי עד שלא רואים ריקות ההבנה היא מאד מוגבלת.

סיבות ספציפיות:

1. הראשונה זה **אם שוברים איזה כלל שהוא לא סופר חשוב אבל שוב ושוב**. שזה קצת דומה למה שאמרנו קודם.

2. וסיבה שנייה זה **זלזול בזולת. יחס של זלזול באחרים**.

ותכף כשנתאר אותם אז אולי יתברר למה. ודרך אגב יש עוד סיבות מנויות כאן ב-Ten Rim Chen Mo שלומדים אותן במקומות אחרים, בוודאי בטנטרה.

גשה דרולונגפה מזהיר אותנו לא לחשוב שהחיים שם הם תענוג גדול. בעצם, רוב בעלי החיים, אולי חוץ ממיעוט של חיות בית, חיים באימה גמורה.

בעלי חיים שמנוצלים על ידי בני אדם

עכשיו יש סוג מסוים של בעלי-חיים שיש להם סבל נוסף, וזה אלו שמנוצלים על-ידי בני-אדם; אלו שמנוצלים לבשרם, לעורם. אנשים מענים בעלי-חיים באינספור צורות שונות. לא יאומנו הצורות סבל שאנחנו גורמים לבעלי חיים: רוכבים עליהם, שמים משאות עליהם, תוקעים נזם באפם, מושכים אותם,

הערה: חיות מעבדה

המורה: חיות מעבדה, אווזים שמפטמים בשביל ה-Foie gras¹³. הדברה - אנחנו עושים להם דברים אימים. תחשבו עכשיו, אם נצטמצם רגע לניצול נגיד של פרות או שוורים בעבודה קשה בשדות למשל, מאיפה זה יכול לבוא? איזה קארמה יכולה להוביל לשם? ניצול. ניצול אחרים בחיים האלה. אם אדם זו דרכו, זה יחזור אליו שינצלו אותו בצורה הגסה ביותר.

זה טוב להרחיב פה. אני לא אעשה את זה כאן כי זמננו מוגבל, אבל במדיטציות שלכם זה טוב. למה זה טוב? כי אנחנו רוצים לפתח חמלה לכל היצורים, ואנחנו רוצים לפתח יכולת לעזור לכל היצורים, כי בלי היכולת הזו, אנחנו לא נוכל להגיע להארה, ובשביל שאנחנו נוכל לעזור להם, אנחנו צריכים לפתח אמפתיה לסבל שלהם. אנחנו צריכים לפתח אליהם אהבה גדולה, כי הם כולם היו אמהות שלנו בגלגולים קודמים ואנחנו חייבים לכולם.

איפה הם חיים?

איפה הם חיים? המרבית הגדולה של בעלי החיים חיים בתוך האוקיינוסים. גם אלה שרויים בפרח מתמיד מהדג היותר גדול. ואחרים, שמפוזרים באוויר וביבשה.

¹³ כבד אווז

זה בהחלט יכול לקרות לנו

ושוב, בכל התיאור הזה מה שחשוב זה ההבנה שזה יכול לקרות לנו, שמה שקרה לנו עכשיו כחיי אנוש זו קארמה מסויימת; זו תיגמר, אחרת תבשיל, ויש לנו, צברנו כיסים קארמיים עצומים. כל שנייה אנחנו צוברים 65; יש לנו ביליונים של זרעים קארמיים שרובם הם זרעים של סבל, והם כרגע רדומים, לא באו לידי ביטוי. אז צריך לזכור את זה.

ומה לעשות עם מזיקים בבית?

כן בבקשה.

שאלה: מה עושים אם חיים בבית ויש מקקים? יש א...

המורה: שאלה על מזיקים בבית, מקקים, נמלים. גשה מייקל יש לו תשובה נורא יפה. שם המשפחה שלו זה רואץ' – Roach, שזו אותה המלה באנגלית לג'וק. הוא אומר: 'אילו בשעה שאת דורכת על הג'וק, הריאות שלך היו נמעכות באותו רגע, את היית מרימה את הרגל מהר מאוד'.

הטרגדיה שלנו, זה שיש פער זמן של הבשלה של קארמה. אני עושה כרגע משהו, גמרתי לעשות את המעשה, נזרע רישום בתודעה שלי שלא נחקק, לעולם, עד שאני לא אלמד לטהר אותם - ויש דרכים לטהר אותם. ויגיע זמנם, והם יבשילו, וכל אדם שהריאות שלו נמחצות, זה איך שהן נמחצות, כי הוא פגע בחיים קודם. כל אדם שנפגע בתאונה, כל מחלה, כל פגיעה בכריאות ובחיים, באה מפגיעה בחיים שאנחנו עשינו, או בחיים האלה או בחיים קודמים. עכשיו תגידי לי אָת, מה תעשי עם הג'וקים?

בטמפל שלנו ב-Howell הייתה פעם מכת ג'וקים, רינפוצ'ה הלך במשך שמונה חודשים אחד אחד סילק אותם.

שאלה: לאן?

המורה: הוציא אותם החוצה.

שאלה: הם לא חוזרים?

תשובה: הם לא חזרו. אם תטפלי בהם בחמלה, הסיבה הקארמית למטרד תלך.

יש עוד סיפור נחמד שיש לי בהקשר הזה על לאמה שכשהוא בא לארה"ב, והתלמידים שכרו בשבילו בית והוא חי בבית הזה. ובגינה היה עץ שהיה נגוע באיזה מחלה, והוא כמובן בודיסיט, הוא לא מרסס, אבל השכנים לא אהבו את זה כי הם פחדו שזה יתפשט לעצים שלהם, אז הם הפצירו בו, הם היו באים ומבקשים שירסס את העץ, אבל הוא גם אוהב את השכנים! אז הוא היה אומר להם: "טוב, טוב", אבל הוא לא היה עושה כלום. אז אחרי כמה זמן נמאס לשכנים אז הם הלכו וקראו לעירייה. אז באו העירייה וריססו לו את העץ והגישו לו חשבון בעד הטיפול, והוא שילם את החשבון.

פתרון מתוך היוגה סוטר

ב'יוגה סוטר' כתוב פסוק נפלא של מאסטר פטנג'לי, הוא אומר ש:

'במחיצתו של אדם שחיסל כל זרע של אלימות מלבו, כל סכסוך פוסק'.

במחיצתו של אדם שחיסל את כל זרעי האלימות והתוקפנות בלבו, אם היה סכסוך, הוא פוסק. מעצם היותו במקום, הכל נרגע. ככה קארמה עובדת. אנחנו משליכים את העולם שלנו מתוך הזרעים הקארמיים שלנו. הם יושבים בלב, בצ'אקרה של הלב, לא בלב הפיזי, ומשם אנחנו משליכים את העולם.

ובמידה שיש בעולם שלי אלימות – אני עוד לא חיסלתי אלימות. אם אני היה בארץ שיש בה יותר אלימות – זאת העבודה שלי. אם אני חיה במחיצת אנשים תוקפניים – זאת העבודה שלי. הם אומרים לי מה אני צריכה

לעשות. הם אומרים לי: 'את יודעת למה אנחנו שמה? כי את עוד לא למדת לחסל תוקפנות.' כי אם אני אלמד את זה, הם לא יופיעו. או שהם יעברו לארץ אחרת, או שאני אעבור לארץ אחרת, או שהם פתאום ישתנו ואני לא אדע מה קרה. זה איך שזה עובד.

(מנדלה)

אז בואו נעשה הקדשה מכל הלב פשוט ניתן להם את הקארמה

(הקדשה)

המורה: אז תודה לכם.

מהקהל: תודה רבה!