



אני וזולתי

תשובות לשיעורי בית, שיעור 1

1. ציין את שמותיהם של טקסט המקור והביאורים שבהם אנו עומדים להשתמש בלימוד של החלפת אני וזולתי. כמו כן ציין את שמות המחברים ותאריכיהם. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

אנו נשתמש בטקסט המקור במדריך לחיי לוחם הרוח, שנכתב על ידי הבודהיסט ההודי מאסטר שנטידווה (בערך 700 לסה"נ),

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྨྱོན་པ་ལ་འཇུག་པ།

Jangchub sempay chupa la jukpa.

ཞི་བ་ལྷ།

Shiwa Hla

הביאור בסנסקריט הינו: "הביאור של הנקודות הקשות במדריך לחיי לוחם הרוח, שנכתב ע"י פרג'נקרמטי, (1000 לספירה)

Bodhicaryāvatāra Panjika | Prajñākaramati

הביאור הטיבטי: "שער הכניסה של ילדי המנצחים", נכתב ע"י גיילצב ג'ה דרמה רינצ'ן (-1364 1432 אחד מתלמידיו הגדולים של ג'ה צונגקאפה,

གྲུ་ལ་སྤྲུལ་འཇུག་འོག་ས།

Gyal se juk nok

གྲུ་ལ་ཙབ་ཇེ་དར་མ་རིན་ཆེན།

Gyaltsab je darma rinchen

2. הסבר בקצרה מיהו הבודהיסטווה ומהן היכולות שאותן הוא או היא מנסים לשכלל.

הבודהיסטווה הוא אדם קדוש, לוחם רוח, שמאמן את רוחו להביא את עצמו להארה להיות ישות מוארת על מנת להיות מסוגל לעזור לברואים בצורה אולטימטיבית.

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

היכולות שהוא או היא מנסים לשכלל הן שש השלמויות:

- א. שלמות הנתינה – פיתוח נדיבות והיכולת לתת לזולת.
- ב. שלמות המוסר – שהיא הרמה הגבוהה של שמירה שלא לפגוע בזולת.
- ג. שלמות אורך הרוח – פיתוח סבלנות ויכולת להתגבר על דחפים שעלולים לפגוע באחרים.
- ד. שלמות חדות המאמץ – שמחה בעשיית הטוב, ההתלהבות לתרגל.
- ה. שלמות הריכוז המדיטטיבי – פיתוח שלווה מדיטטיבית המאפשרת התבוננות עמוקה לעמקי התודעה ולטבעה של המציאות.
- ו. שלמות החוכמה – פיתוח הבנת הריקות, שילוב של קארמה וריקות וכיצד הם יוצרים את עולמנו, כאשר תובנה זו ספוגה בחמלה של הבודהיצי'טה.

3. תאר בקצרה את שני חלקיו העיקריים של הפרק על מדיטציה בספרו של מאסטר שנטידווה.

- א. החלק הראשון בפרק מתמקד בהליכה לריטריט - להתבודדות, לעשות מדיטציה בתנאים של שקט ושל בידוד מעולם החושים, העולם החיצוני.
- ב. החלק השני, שאותו אנו לומדים בסדנה זו, עוסק במדיטציה על השוואת והחלפת אני בזולתי – מדיטציה שתרגולה מתמיר את המצב שאליו נולדנו, שבו אנו אחוזים בעצמנו, שגיאה טרגית המכריחה אותנו שוב ושוב להזדקן לחלות ולמות. מדיטציה זו פותחת את ליבנו ומכינה אותנו להשיג את החוכמה האולטימטיבית – הלא היא נושא של הפרק הבא בספר.

4. לתרגול של החלפת אני בזולתי יש תרגול "אחות". ציין את שמו של תרגול זה והבא ארבע סיבות מדוע מאסטר שנטידווה כולל את שני התרגולים האלו בפרק שלפנינו. (מסלול טיבטי - רשמו את שמות שני התרגולים)

תרגול האחות להחלפת אני בזולתי, הוא התרגול של התייחסות שווה לעצמי ולזולתי. שני תרגולים אלו הינם חלק מנושא רחב יותר העוסק בתרגול של שלווה מדיטטיבית, או שְמֵטָה. זה לכשעצמו מופיע בפרק השמיני במדריך לחיי לוחם הרוח, המוקדש לחמישית מבין שש השלמויות, השלמות של מדיטציה עמוקה.

בפרק זה שלושה חלקים עיקריים: עצתו של מאסטר שנטידווה מדוע כדאי לנו לפתח יכולת מדיטטיבית עמוקה, שיטות לסילוק המכשולים בדרך למדיטציה עמוקה, ולבסוף, כיצד להשיג שלווה זו.

ראשית, חיוני לציין ששלווה מדיטטיבית (שמטה) היא המקום האחד והיחיד שממנו נוכל להשיג את הראייה הישירה של ריקות. מאסטר שנטידווה ומורים גדולים אחרים כמו מאסטר קמלשילה וג'ה צונגקאפה מלמדים ששורשה של היכולת להשיג שלווה מדיטטיבית הוא השאיפה להארה (בודהיצי'טה). יש לזה מספר סיבות, וכאן נזכיר ארבע מהן:

- א. ראשית, היכולת להיות במדיטציה עמוקה היא – כמו כל דבר אחר – השלכה מתוך הזרעים הקארמיים בתודעתנו. שלווה מדיטטיבית מהווה הישג רוחני גבוה ומדהים, והשאיפה להארה מספקת את הקארמה הטובה הנחוצה כדי לראות את עצמנו בעלי יכולת זו.

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

- ב. אם אכן נשיג שאיפה אמיתית להשיג את גוף-היהלום ותודעה של מלאך היכול להופיע בכל העולמות ולעזור לברואים, אזי באופן אוטומטי תהיה לנו ההשראה לעבוד קשה על מנת להשיג שלוה מדיטטיבית, מתוך ידיעה שהתמרת גופנו ותודעתנו דורשת ראיית ריקות ישירות, שאינה יכולה לקרות ללא קרש הקפיצה שעליו ראייה זו מבוססת: שלוה מדיטטיבית.
- ג. ברגע שאנו מתחילים להתקדם בצורה רצינית להשגת הגורמים להפיכתנו למלאכים – שני גורמים עיקריים הם השלוה המדיטטיבית עצמה (שמטה) וראייה יוצאת דופן של המציאות (ויפשיאנה) – מובטח שנתחיל למשוך אלינו מכשולים רוחניים עצומים. השאיפה להארה ידועה כהגנה היעילה האולטימטיבית כנגד מכשולים אלו.
- ד. עצם המטרה בהשגת שלוה מדיטטיבית היא להשיג את ההארה שלנו. וכל המטרה בהשגת הארה היא לעזור ולשרת אחרים. כך שהנושא החשוב ביותר במדיטציה הוא האהבה לזולת.

השוואת עצמי וזולתי:

བདག་གཞན་མཉམ་པ།

Dak shen nyam pa

החלפת אני בזולתי:

བདག་གཞན་བརྗེ་བ།

Dak shen jewa

5. תאר כיצד מסביר פרג'נקרמטי את סדר התרגול בין שתי אחיות התרגול, ואח"כ דון בקצרה בסדר זה.

פרג'נקרמטי מסביר תחילה שעלינו ללמוד להתייחס אל עצמנו ואל זולתנו כשווים, ואח"כ אנו לומדים להחליף את עצמנו בזולת. התייחסות שווה פירושו להבין כיצד האחרים רוצים באושר, ושואפים להימנע מכאב, בדיוק כמונו. החלפת עצמי בזולתי ניתן לראות כמעין מעשה "אנוכיי" למען הזולת, תוך משאלה שהם יזכו בכל הטוב. נראה כי הראשון לא יוכל להיות מושג בשלמות עד שנתרגל את ה"אנוכיות" של השני.

6. תאר והסבר את המשל שבו משתמש מאסטר שנטידווה כדי לסתור את ההתנגדות שלעולם לא נוכל ללמוד לחשוב על כל המון היצורים בתור "אני". צטט את הפסוק המתאים.

הוא משתמש במשל של חלקי הגוף השונים, כמו הידיים והרגליים. למרות שהם חלקים רבים ושונים, אנו עדיין תופשים אותם כגוף אחד השייך לאדם אחד, וכמשהו שעלינו לדאוג לו כפי שאנו דואגים לגופנו. בדיוק כך עלינו לעמוד על מנת להבטיח את האושר ולסלק את הסבל של כל סוג של יצור חי, מאחר ואנו יכולים ללמוד לחשוב עליהם כעל יחידה אחת, "אני".

אני זולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

הפסוק שמתאר זאת:

ידיים וחלקים מרובים לגופך,
ובכל זאת תדאג לו כולו כיהידה;
כך גם אושרם וסבלם של ברואים –
כולם כאחד באושר רוצים.

7. כיצד מטפל מאסטר שנטידווה בהתנגדות שלעולם לא נוכל להתייחס לזולת ולעצמנו באופן שווה, היות וכאבם אינו מכאיב לנו וכאבנו אינו מכאיב להם?

אמנם נכון שכאבו של האחר אינו מכאיב לי ישירות; אך זהו רק ה"אני" כפי שאני תופסת את עצמי בהווה. העובדה שאנו רואים את הכאב שלנו כבלתי נסבל היא פשוט תוצאה של ההרגל לתפוש את עצמנו כפי שאנו תופשים. ברגע שאלמד להרחיב את הרעיון של "עצמי" לכל יצור חי אחר, אזי כאבם יכאיב לי ממש כמו שהכאב "שלי" מכאיב לי כעת. אנו יכולים ללמוד שהכאב של כל הברואים הוא בלתי נסבל אם נלמד לתפוש את כולם כאת עצמנו.



אני וזולתי

תשובות לשיעורי בית, שיעור 2:

1. מנה שלושה או ארבעה חלקים החייבים להיות כלולים בהוכחה לוגית ראויה.

כל הוכחה לוגית חייבת להכיל לפחות שלושה מרכיבים

- א. נושא ההוכחה
- ב. טענה שאנו רוצים להוכיח ביחס לנושא
- ג. נימוק המוכיח את הטענה

בסיומה של ההוכחה, ניתן גם להוסיף חלק רביעי, שהוא אופציונלי, והוא

ד. דוגמה

2. רשום את העקרונות החשובים ביותר שחייבים לחול על חלקיה של הוכחה לוגית, על מנת שזו תהיה נכונה.

על מנת שהוכחה לוגית בודהיסטית תהיה בכלל תקפה, יש להתחיל מנושא, אשר שני הצדדים מסכימים עליו. למשל, פולמוס על נשמות לא יוביל לשום מקום אם אחד משני הצדדים לפולמוס אינו מקבל את קיומן של נשמות.

גם לאחר שיש הסכמה על הנושא, יש כמה כללים החייבים להתקיים על מנת שההוכחה תהיה נכונה. החשובים ביותר הם

א. הטענה שאנו מנסים להוכיח חייבת לחול על נושא ההוכחה. למשל: אין טעם להתדיין הרבה על אורכן של קרני השפן.

ב. אם הנימוק שאנו נותנים מתקיים, עליו לגרור את הטענה. "אם יש עשן יש אש".

3. תן את שתי ההוכחות הלוגיות שגוזר גיילצב ג'ה מתוך כתב המקור של מאסטר שנטידווה, כדי להוכיח את ההיגיון שבחמלה ואהבה. (מסלול טיבטי, בטיבטית).

הבה ניקח את סבלם של אחרים.

מן הראוי שאפעל להפסיקו.

משום שהוא סבל.

למשל, הוא דומה לסבל שאני חש/ה בעצמי.

སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྐྱབས་བསྐྱེད་ཚེས་ཅན།
བདག་གིས་བསལ་བར་རིགས་ཏེ།
སྐྱབས་བསྐྱེད་ཡིན་པའི་སྤྱིར།
དཔེར་ན་བདག་གི་སྐྱབས་བསྐྱེད་བཞིན་ལོ།

Semchen shen gyi duk-ngel chuchen
Dak gi selwar rik te
Duk-ngel yinpay chir
Per na dak gi duk-ngel shin no

הבה ניקח את אושרם של אחרים.
זה נכון שעלי להתאמץ ליצור אותו,
מכיוון שכל יצור אחר גם הוא יצור חי.
למשל, זה דומה לאופן שבו אני צמל/ה על מנת להביא רווחה לגופי.

སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་བདེ་བ་ཚེས་ཅན།
བདག་གིས་བསྐྱབ་པར་བྱ་རིགས་ཏེ།
སེམས་ཅན་པ་རོལ་པོ་སེམས་ཅན་ཡིན་པའི་སྤྱིར།
དཔེར་ན་བདག་གི་ལུས་ལ་བདེ་བ་བསྐྱབ་པ་བཞིན་ལོ།

semchen shen kyi dewa chuchen
dak gi druppar ja rik te
semchen parulpo semchen yinpay chir
perna dakgi lu la dewa druppa shin no

4. מספר פסוקים המובאים בחלק זה של "החלפת אני וזולתי", מכילים עקרון רוחני נעלה אשר מהווה אבן פינה בלימודיו של הוד קדושתו הדלאי למה הנוכחי. נסח עיקרון זה ורשום את שני הפסוקים שבהם מאסטר שנטידווה מבטא אותו.

גם אני וגם שאר הברואים, רוצים באושר באותה המידה, ובאותה המידה רוצים להימנע מכאב. ועל כן זה לגמרי ראוי שאעמול במידה שווה להשיג אושר לעצמי ולאחרים, וכן שאפעל במידה שווה לסלק את כאבי ואת כאבם של האחרים.

བདག་དང་གཞན་གཉིས་ཀ་བདེ་བ་འདོད་དུ་མཚུངས་པ་དང་། ལྷག་བསྐྱེལ་མི་
འདོད་པར་མཚུངས་པ།

*dak dang shen nyika dewa du du tsungpa dang, duk-ngel mindupar
tsungpa*

מאחר שאני וגם זולתי
באותה המידה לאושר כמהים,
מה הבדל יש בינם לביני?
מדוע אעמול אך ורק לאושרי?

מאחר שאני וגם זולתי
באותה המידה בכאב בוחלים,
מה הבדל יש בינם וביני?
מדוע אגן אך ורק על עצמי?

5. בחלקו השני של פרק זה, מעלה מאסטר שנטידווה טיעון נוסף מדוע תהיה זו טעות לומר שאיננו חייבים להגן על אחרים מפני כאב, היות ואיננו מסוגלים להרגיש את כאבם בעצמנו. תוך שהוא משתמש באופן שבו אנו חושבים על עצמנו לאורך זמן. תאר טיעון זה.

מאסטר שנטידווה אומר, שאם כל ענייננו הוא כאבנו או לא של הזולת, הרי שמן ההיגיון הוא שאיננו צריכים לדאוג לכאבנו העתידי. במובן אחד הוא מתכוון לבעיות שעלולות להופיע הערב, או לחילופין, בעיות שיופיעו לכשנזקין. במובן אחר הוא מתייחס לתלמיד הדהרמה הרציני שנמנע מלצבור קארמה שלילית בחיים אלו כי הוא יודע כמה יסבול בחיים העתידיים. זה מראה שאנחנו בעצם מחשיבים את עצמנו העתידיים כעצמנו, ומרחיבים את התפיסה של מי "אני" למשהו שהוא מעבר ל"אני" המידי. על פי אותו הגיון או צריכים להיות מסוגלים להרחיב את ה"אני" לאחרים, ולשאוף למנוע את הסבל של ה"אני" החדש והגדול הזה.

6. לאחר מכן מאסטר שנטידווה מעלה טיעון המבוסס על ראייתנו את עצמנו כאוסף של חלקים בזמן ההווה. לשם כך הוא משתמש בטיעון סרקסטי, האופייני לאסכולת הפרסנגיקה מדיימיקה. צטט פסוק זה.

ואם כאבו של יחיד
רק עניינו הוא בלבד,
וכאב של הרגל ביד לא יגע,
אז מדוע תחוש לה היד לעזרה?

אם זה הטיעון שלך, הוא שזה כואב להם ולא לך, אז זה הבעיה שלהם, או שמה שכואב לפרט אחד לא צריך לעניין את הפרט השני, אז למה כשכואב ברגל, בכל זאת היד הולכת ומטפלת ברגל ולא מחכה לתודה מהרגל? גם זה אוסף של פרטים שאתה החלטת לקרוא לו בשם 'אני'.
מה ההבדל?

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

7. בנקודה זו בכתב "המתנגד" מתגונן באומרו כי הוא דואג "לעצמו" כפי שהוא רואה את "עצמו". כיצד זה למעשה מכין אותו לתרגול החלפת אני וזולתי?

המתנגד מודה למעשה שהגדרת ה"אני" היא גמישה, ושאנו מגדירים אותה מצידנו אנו; היא אינה משהו מולד וקבוע, למשל, כמשהו המסתיים בקו העור. זה מכין אותו מנטאלית לאפשרות של הרחבת גבולות ה"אני" לכלול בתוכה אנשים אחרים, מתוך החלטה מודעת.

8. מאסטר שנטידווה מזכיר שתי דוגמאות של חלקים של שלם, ונותן מטפורה עבור כל אחת מהם. תאר את הדוגמאות ואת המטפורות שלהם. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. אוסף חלקיו של אדם, המתייחס לידיים, רגליים וכן הלאה, חלקי גופו. המטפורה היא צבא המורכב מסוגים רבים של לוחמים.

ཚོགས་པ། དམག
tsokpa, mak

ב. הרצף של אדם, המתייחס לאדם כסך כל מי שהוא או היא היו בנקודות שונות בזמן; המטפורה היא מחרוזת של חרוזים או פרחים, הידועה בשם מאלה.

རྒྱུ། རྩེང་བ།
gyu, trengwa

ה"אני" שאנו ממשיגים כאשר אנו מסתכלים על אוסף של חלקים ברגע נתון, או על אוסף של נקודות שונות ברצף הזמן של האדם, הוא בלתי ממשי; מלאכותי. לכן גם, הקו המגדיר של "אני" זה הוא שרירותי וניתן להרחיבו להכיל את כל הברואים האחרים.

באופן אולטימטיבי, הגדרתנו את עצמנו בהווה אינה נתונה לשליטתנו, וגם לא ההחלטה לשנות הגדרה זו. כל אלו נשלטים על ידי הזרעים הקארמיים שלנו. כל מה שאנו יכולים לעשות ברגע ההווה הוא להיות טובים לאחרים, וכך לזרוע את הזרעים שיביאו לנו אושר, ויאפשרו לנו לדאוג לזולת עוד יותר, בעתיד.

9. הסבר למה מתייחסות המילים "זה שסובל" ו-"בעליו" בפסוק 101.

המילה "זה" מתייחסת ל"אני" או "עצמי" הקיימים מצד עצמם; "בעליו" מתייחס לאדם שקיים מצד עצמו ושסבלו קיים מצד עצמו. לאמור, אין יצור קיים מצידו הוא, ובמידה ויצור זה סובל – גם לסבלו אין שום קיום עצמי – כל אלו, על פי אסכולת הפרסנגיקה, קיימים אך ורק באופן נומינלי, כהשלכות.

אני זולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

10. האם יש הבדל בין כאבי לבין כאבם של אחרים?

אנחנו תופסים הבדל בין כאבנו ובין כאבם של אנשים אחרים, אך חשוב להודות שהבדל זה הוא אך ורק משהו שאנו תופסים, ואיננו משהו שהוא אוטומאטי או טבעי. היות וההבדל הוא רק בתפיסה, הרי שהוא ניתן לשינוי – בפרט אם שינוי שכזה יביא לאושר לכולנו.

11. בחלק זה של הפרק, מאסטר שנטידווה מייעץ ל"מתנגד" – שאם הוא ממאן לדאוג לזולת כפי שהוא דואג לעצמו- הרי על פי אותו היגיון גם אין לו מה לדאוג לצרכיו שלו. כיצד מגיב לכך "המתנגד", ומהי תשובתו של מאסטר שנטידווה לכך?

ה"מתנגד" אומר: "החמלה את הסבל בליבי רק תגביר, אז מדוע לטרוח ואותה להעיר?" למה בכוונה להכניס את עצמי לצרות בניסיון לעזור לכל היצורים כפי שאני עוזר עצמי? מאסטר שנטידווה משיב ש - אם באמת תחשוב על כל הכאב הקיים בעולם – הרי שהדאגה הישירה לכאב זה, לעולם לא תורגש כסבל רב.



אני וזולתי

תשובות לשיעורי בית, שיעור 3:

1. צטט את הפסוק שבו מציג מאסטר שנטידווה את הרעיון של ההקרבה.

מאסטר שנטידווה מציג את רעיון ההקרבה בפסוק הבא:

ואם יש בכוח סבלו של יחיד
את סבלם של רבים להכחיד,
אזי זה שלבו מלא אהבה
יאמץ סבל זה, למען השאר.

2. מדוע רעיון ההקרבה של אדם למען הזולת אינו למעשה הקרבה?

מאסטר שנטידווה אומר "יאמץ סבל זה, למען השאר". ההחלטה לקחת על עצמנו סבל במטרה להסיר את סבלו של אחר היא למעשה הצורה הנעלה ביותר של קארמה טובה; וככזאת, היא יכולה להשיג עבורנו רק את האושר האולטימטיבי, ולכן אין זו כלל הקרבה.

3. מאסטר שנטידווה מתייחס לסיפורו של הנזיר הבודהיסטוה המכונה "פרח ירח נפלא". תאר מה קרה ל"פרח ירח נפלא", ציין את שמו בסנסקריט ובטיבטית; רשום את שם הספר שבו נמצא סיפורו.

סיפורו של הנזיר הבודהיסטוה "פרח ירח נפלא", בטיבטית

མེ་ཏོག་ལྷ་མོ་ལྷོ་ལོ་

Metok Dadze

Supushpa Chandra

בסנסקריט, נמצא בסוטרה מלך הריכוז *Samadhi Raja Sutra*. בסיפור המלך שורדטה מתחיל לדכא את הדהרמה בארצו. פרח ירח נפלא הוא מורה במנזר המקומי; בזמן הדיכוי הוא ושאר הנזירים ברחו ליערות. אך פרח ירח נפלא לא יכול היה לשאת את המחשבה שהאנשים במדינה ובחצר המלוכה ימשיכו בחשיבתם השגויה. ולמרות ששאר הנזירים ניסו לעצור בעדו, הוא הולך לחצר המלוכה ומתחיל ללמד, ומגיע לליבם של רבים, כולל נשי המלך. קנאתו של המלך גוברת והוא מצווה לעקור את עיניו, לחתוך מעליו את אוזניו, אפו, ידיו, רגליו ושאר החלקים. גופתו של הבודהיסטוה המשיכה לזהור באור עצום ימים רבים לאחר מותו.

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

המלך מכה על חטא ומקים סטופה לכבודו של פרח ירח נפלא. בסופו של הסיפור מגלה לורד בודהה כי הוא עצמו היה המלך שבסיפור, בחיים קודמים, ובשל מעשהו הנורא הוא נפל לגיהנום "ללא הפוגה" (נקרא כך משום שהסבל שם הוא הנורא מכל מדורי הגיהנום, והוא ללא הפוגה). סיפורו של "פרח ירח נפלא" הפך במשך השנים לדוגמא של הקרבה עצמית של האחד למען הסרת סבלם של רבים.

4. בנקודה זו אומר מאסטר שנטידווה "מדוע לשאוף לנירוונה"? למה כוונתו?

מאסטר שנטידווה אומר שהעונג הנובע מלשרת אחרים גדול לאין שיעור מן העונג של הגעה לנירוונה - העונג של הפסקת המחשבות השליליות לנצח. מאסטר פרג'נקרמטי קורא לעונג זה "המתק האולטימטיבי", (בטיבטית: *rochok*) הוא אומר שהבודהיסטווה כה אפוף בזה שכשהוא מגיע להארה הוא בקושי מבחין בהבדל. מאסטר גיילצב ג'ה אומר שזה נכון בפרט כשאנו מבינים שכל היצורים החיים האחרים הם אמהות שלנו.

5. מאסטר שנטידווה אומר בפסוק כי הבודהיסטווה "אינם שואפים כל תגמול לעצמם" (גמול קארמי). הסבר הצהרה זו מן ההיבט הארצי וגם מההיבט האולטימטיבי.

מאסטר פרג'נקרמטי מסביר הצהרה זו בביאורו: הנקודה היא לא שאל לנו לקוות לתוצאות קארמיות, במובן של לא לקוות שהתוצאות הקארמיות של מעשינו יהפכו אותנו לישויות מוארות היכולות לשרת את כל הברואים. וזה דומה גם ביחס לתוצאות קארמיות שהן ארציות. לדוגמא: אין שום בעייה אם אנו מצפים לכסף מכך שנתנו כסף לאחרים, אם אנחנו מתכוונים להשתמש בכסף זה לעזור לאחרים.

6. כיצד מסכם מאסטר שנטידווה את כל החלק שבו התייחסות לכל הבריות הינה זהה להתייחסות לעצמנו?

הוא אומר שעלינו ללמוד להרגיש אמפתיה לאחרים, ולהגן עליהם מדברים שהם לא רוצים, בדיוק באותה המידה שבה אנו מטפחים ומגינים על עצמנו - כולל ברמות עדינות ביותר, אפילו עד לנקודה שבה נדאג שהם לא יהיו חשופים לשום מילה פוגעת, ולו המזערית ביותר, מפי אדם אחר.

7. בנקודה זו בפרק, מאסטר שנטידווה חוזר על דבריו כי כוחו של ההרגל כה חזק, שבעזרת תרגול נוכל להיות טובים בכל דבר, ואנו בהחלט יכולים ללמוד לחשוב על עיניים של אנשים אחרים כעל "עיניי שלי" וכן הלאה. מה הדוגמה שהוא משתמש בה, ומדוע הוא מעלה נקודה זו עכשיו?

עקב תרגול, אנו לומדים לחשוב על מספר טיפות של דם וזרע השייכות לאחרים כעל עצמנו, למרות שאין שם שום "אני" בעל טבע עצמי, מלכתחילה. כך שאם נתרגל לא נתקשה כלל לראות גם את גופם של אחרים כאילו היה שלנו.

במקום זה בפרק בו אנו עומדים לעבור מן השלב של התייחסות שווה לעצמי ולזולתי, אל החלק של החלפת עצמי בזולתי. "המתנגד" אומר שהצעד הראשון הוא כל כך קשה, שהוא אינו רואה את עצמו משיג את השני. מאסטר שנטידווה משיב על כך כי אין דבר שלא ניתן לשכלל על ידי תרגול.

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

8. הצעד החשוב ביותר בכל התרגול של עבודה על הקו שבין "אני" ובין "זולתי" מגיע בנקודה זו בטקסט, כאשר אנו מנסים לעבור אל גופו של הזולת. כיצד מתרחש המעבר מן הצעד הראשון (התייחסות שווה לעצמי ולזולתי) לצעד השני (החלפת אני בזולתי)?

ה"מתנגד" מתלונן כמה קשה להתייחס באופן שווה לעצמו ולאחרים. בתגובה, מאסטר שנטידווה מציג הצעה יוצאת דופן: במקום לנסות להתייחס לזולת באותו האופן שאני מתייחס לעצמי, מדוע לא להפוך את האחר לחלק מהאני? אז אני יכול להמשיך ולדאוג ל"מספר אחד" ובאופן אוטומטי לדאוג לזולת בו זמנית.

9. מאסטר שנטידווה מציין כי "אם תפנידו למען עצמך – הוא מפגע, אך לעבר אחר – הוא ים של סגול". למה הכוונה במילה "הוא"? רשום גם מונח שני שקשור אליו, הסבר מה ההבדל בין שני המונחים, והאם יש קשר ביניהם? (מסלול טיבטי, רשמו את שתי המילים הנ"ל בטיבטית).

"הוא" מתייחס להרגל שלנו להוקיר את עצמנו. זה משהו מאוד לא רצוי לעשותו כלפי עצמנו, אך הוא רצוי ביותר לעשותו כלפי עצמנו כאשר אנחנו גם כל אדם אחר.

הוקרה עצמית היא הדאגה לעצמי על חשבון אחרים. היא נובעת מן ההרגל של אחיזה בעצמנו המונח שקשור אליה הוא "אחיזה בעצמי", אמונה בקיום עצמי של דברים; המחשבה שאנו והדברים שאנו צריכים ונהנים מהם אינם באים מתייחס שלנו לזולת.

རང་གཅོད་འཇིག་།

Rang chendzin

བདག་འཇིག་།

Dakndzin

10. בנקודה זו בטקסט, "המתנגד" מתלונן, שיש כל כך הרבה אנשים, כיצד אוכל להצליח ולשמור על מודעות, להחליף מקומי עם כולם? כיצד סותר מאסטר שנטידווה טענה זו?

מאסטר שנטידווה משיב כי עלינו להגות במספר הרב של החלקים בגופנו: רגליים, ידיים, אצבעות, בהונות, וכל האיברים הפנימיים. בכל זאת אנו מצליחים לחשוב על כולם כעל יחידה אחת – "אני" – ואנו מצליחים לדאוג לכל אחד מהם באופן בנפרד, דואגים שיקבלו את מה שהם צריכים ומגינים עליהם מבעיות. זה מוכיח שיש לנו את היכולת לנהוג כך עם מספר גדול של אנשים אחרים.

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

11. מאסטר שנטידווה אומר כי אנו מזהים כ"שלי" גוף אשר אין בו כל עצמיות". האם אנו לא עצמנו?

אני הוא עצמי, וגופי הוא עצמי. מה שמאסטר שנטידווה אומר כאן שאני אינני עצמי באופן שתמיד חשבתי. ה"אני" שתמיד חשבתי שאני - אינו קיים כלל. זאת משום שזהו "אני" שקיים מצידו הוא, ואינו יצירה מלאכותית של תודעתי. הדרך שתודעתי יוצרת את ה"אני" היא שאני תופס/ת חלקים שונים שלי, ואז, משליך/כה "אני" עליהם. בדיוק איזה "אני" אני משליך/כה תלוי בזרעים הנמצאים בתודעתי. ובדיוק אילו זרעים יש לי נקבע על ידי מעשיי כלפי הזולת: האם עזרתי לאחרים, או לא.

12. מאסטר שנטידווה אומר: "שכן אז, עת למען הזולת תעמול, שום גאווה בליבך לא תעור". הסבר מדוע זה נכון.

היות וכבר החלפנו עצמנו בזולת, הרי שכעת, כשאנו פועלים למען הזולת אנחנו למעשה פועלים למען עצמנו. לכן, אין כל סיבה לחשוב שאחרים אמורים להתפעל או להתרשם מפועלנו.

13. בסופו של דבר לא נחשוב על עבודה למען אחרים כעל משהו מדהים, ולא נרגיש שום התנשאות עקב עשייה זאת. לאחר שהחלפנו עצמנו באחר, ראוי שנימנע מן הציפייה לתוצאה קארמית עתידית שהיא רק עבור עצמנו, הנובעת ממעשה העזרה לזולת. צטט את מחצית הפסוק שבה נקודה זו מוזכרת. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

כאשר אנו מצליחים לראות אחרים כאת עצמנו, לא נחשוב שזה מדהים, וגם לא נמצא שום סיבה להתנשאות כאשר אנו דואגים להם: אדם לא מברך את עצמו על שהוא מאכיל עצמו את ארוחת הערב שלו.

בדיוק כפי שאינך מצפה לתודה
בעת שתגיש לעצמך ארוחה.

བདག་ཉི་ཀྱི་ནི་ཟ་ལོ་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྱོད།

ལན་ལ་རི་བ་མི་འཇུང་བཞིན།

Dak nyi ki ni sa so ne
Len la re wa mi jung shin

14. הסבר מדוע, לדברי גיילצאב ג'ה, מאסטר שנטידווה חוזר ומדגיש את הנתינה השלמה, עד אחרון הפרטים.

רק הנתינה השלמה תוכל לייצר עבורנו גן עדן, שהוא מקום ומצב מושלם. על מנת להביא להשלמה גמורה את העונג הנשגב של הבודהה, עלינו לתרגל להביא את הנתינה שלנו לידי שלמות, הן מבחינת הכוונה שמלווה את הנתינה והן מבחינת מעשה הנתינה עצמו, על כל פרטיו.

אני זולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

15. בנקודה זו בכתב, מזכיר מאסטר שנטידווה כי הישות המוארת הנקראת "עיני האהבה" (אוולוקיטשוורה, או צ'נרזיק בטיבטית) שהקדיש למאמיניו את הברכה – כי אם אי פעם יהיו בצרה ולו הקטנה ביותר – הם יכולים לקרוא בשמו, וזה יעזור להם. כיצד זה קשור לנושא הנלמד?

הנקודה הינה שישות נשגבה ביותר, מוארת, טרחה לתת לנו תרגול שנוכל להשתמש בו אפילו ברגעים הזעירים ביותר של אי נעימות או עצבות. בפסוק הקודם מאסטר שנטידווה מציין כי עלינו ללמוד להגן על הברואים אפילו מאי נעימות קטנה ביותר, היות וכך אנו בדרך כלל נוהגים עם עצמנו: אנו מוכנים לשאת כאב רב ובלבד להימנע אפילו מבעיה קטנטונת העלולה לפגוע בנו, ונוטים להתעלם אפילו מצרכים גדולים מאד של זולתנו. הנקודה היא שעלינו לשנות דאגה זו – ולהפנות אותה כלפי הזולת – בדיוק כפי שעיני אהבה עשה זאת בעליל זה מכבר.



אני וזולתי

תשובות לשיעורי בית, שיעור 4:

1. צטט את הפסוק שבו מאסטר שנטידווה מתאר את "הנעלה מבין ההנחיות הסודיות". פרג'נקרמטי מבאר שכינוי זה מתייחס לתרגול של החלפת אני בזולתי, ומסביר מדוע רצוי לשמור את התרגול כסודי. תאר את עמדתו.

כל אדם החפץ להביא במהרה
זולתו ועצמו אל חוף מבטחים,
חייב להחליף זולתו בעצמו,
וליישם הנעלה בהנחיות של הסוד.

פרג'נקרמטי אומר שאנשים שאין להם נטיות קארמיות לתרגול זה, עלולים להיבהל או להיות מוטרדים בחושבם על ביצועו. (זה גם אומר שאילו היינו מבצעים אותו היטב, מאד ייתכן שזה אכן יהיה קצת מהמם.) הוא מוסיף ואומר שזה יכול להביא אנשים כאלו למצב של חוסר כבוד לתרגול, ובכך הם יגרמו לעצמם אחר כך לידות נמוכות במדורי הגיהנום. הוא מסכם באומר שנתרגול זה של "החלפת עצמי בזולתי" חייב ללא ספק להתבצע מתוך כבוד והוקרה לרעיון כולו. באופן כללי יותר, כל מעשינו הטובים הם עוצמתיים יותר אם נלמד לעשותם בעילום שם.

2. מאסטר שנטידווה מתאר את גופנו כאויבנו האמיתי. באיזה מובן זה נכון? ובאיזה מובן זה אינו נכון?

פרג'נקרמטי מבהיר את כוונתו של מאסטר שנטידווה באמרו כי גופנו הוא אויבנו האמיתי. הוא אומר כי עצם המשמעות של אויב היא משהו הגורם לנו לפחד. אם נסתכל בכל הפחדים הפיזיים שיש בעולמנו – פחד מהכשת נחש, משוד ומחכאה ע"י שודדים – כולם נגרמים מן האחיזה בגופנו הפיזי: אנו מפחדים שגופנו ייפגע ויכאב. ומכיוון שהגוף הוא המקור לכל הפחדים הללו, הרי שהוא אויבנו הגדול. בו בזמן, אנו זקוקים לגוף זה לתמוך בנו במשך חיינו להשגת מטרתנו הסופית. רק גוף אנושי כמו זה שברשותנו, מכיל את כל האלמנטים הדרושים לתרגול הסודי ולהפוך לישויות של אור. בתור שכזה, גופנו מהווה הזדמנות יקרה מפז.

3. ציין חמש מהסיבות שמביא מאסטר שנטידווה באומר שאנשים נבונים לומדים לראות את גופם כאויבם.

על מנת לספק תחלואיו של הגוף, כלומר על מנת להאכיל ולהשקות את גופנו אנו מוכנים לבצע מעשים שליליים רבים, כגון (1) הורגים בעלי חיים וגם (2) מניחים מלכודות לאנשים אחרים. על מנת לזכות ברווח ובכבוד מאחרים אנו מוכנים אף למעשיים שליליים קיצוניים, כמו (3) להרוג את הורינו או – לפחות מקווים שהם ימותו מהר – על מנת לרשת את הונם; זוהי קארמה שלילית עוצמתית במיוחד, שכן הורינו הם אלה אשר העניקו לנו את הגוף שאיתו אנו יכולים להגיע לנירוונה ולהארה. או (4) לגנוב משלושת היהלומים, כלומר – גניבה של כספים המוקדשים למטרה רוחנית. שני המעשים האחרונים יביאו לתוצאה (5) של נפילה לגיהנום הנמוך ביותר "ללא הפוגה", לאחר מותנו.

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

4. צטט את הפסוק המפורסם שאומר כיצד עלינו לחשוב בכל פעם שאנו זוכים ברווח חומרי כלשהו, למשל, משכורת.

בכל פעם שאנו משיגים דבר מה, עלינו לבדוק מיד את האפשרות האם עלינו לתת זאת למישהו שאולי זקוק לכך, או להשתמש בזאת בעצמנו. הפסוק כאן אומר:

"אם אתן לאחר, מה לי יישאר?"
כך לחשוב על עצמי היא דרכו של שטן.
"אם אשמור לעצמי, מה אוכל אז לתת?"
כך לחשוב על אחר היא מחשבת מלאך.

5. פסוק אחרון זה, על ההחלטה מה לעשות עם כסף ודברים שבאים אלינו, הוא דוגמא טובה לאופן שבו הכתבים העתיקים בסנסקריט תורגמו באופנים שונים, על ידי מתרגמים טיבטיים שונים, לפני מאות רבות. הסבר.

בפסוק אחרון זה המונח שמתורגם לטיבטית כ-

ལྷ་ཡི་ཅུ་

hla yi chu

שפירושו המילולי "דהרמה של מלאכים", מופיע באחד המקורות בסנסקריט בתור

deva rajata

שמשמעותו המילולית "ממלכת האלים". פרג'נקרמטי מסביר ש"אלו אשר כל מעייניהם בטובת הזולת הם כמו מלכי האלים". חשוב לציין שהתרגומים של המתרגמים המזמחים מן העבר לשפה הטיבטית היו טהורים ומדויקים במידה מדהימה; אלא שלא תמיד יכול המתרגם להעביר משמעויות רבות של מילה אחת בשפה שונה למילה אחת בשפתו הוא.

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

6. כיצד מתאר מאסטר שנטידווה את התוצאה הקארמית של קיפוח הזולת למען תועלתנו אנו, ומה, לפי דבריו, תהיה התוצאה הקארמית של קיפוח עצמנו לתועלת הזולת? צטט את הפסוק המתאים, ותן הסבר קצר.

אם למען עצמך תפגע בזולת –
תתענה בגיהנום ובשאר;
אם תקריב עצמך למען אחר,
תוכל להשיג את הטוב ביותר.

בכל פעם שאנו צורכים משהו, או נהנים ממשהו אנו שורפת קארמה טובה. ברגע שהיא נשרפה נשארת לנו פחות קארמה טובה. אם אנו רוצים שיהיה לנו טוב עלינו להשקיע מחדש. אנו חייבים לייצר קארמה טובה. לא כמה יותר אנו יכולים להשיג לעצמנו אלא כמה טוב אנו יכולים להשיג עבור הזולת.

7. מאסטר שנטידווה מציין כי "הרצון לרומם עצמך יביאך לשפל, לטמטום ולגלגולים אומללים" הסבר את ההבחנה בין שלוש תוצאות אלו.

הרצון לרומם את עצמנו על חשבון אחרים יכול להוביל אותנו לאחת מהלידות הנמוכות, כבעל חיים, רוח רעבה, או יצור גיהנום. אפילו אם ניוולד כבני אדם, אנו עלולים למצוא את עצמנו "נמוכים", במובן של לידה באחד האזורים הנידחים והעניים בעולם, או בגוף חלש או דוחה במיוחד. המילה "טמטום" כאן מתייחסת לתוצאה מנטאלית, של חוסר אינטליגנציה. פרג'נקרמטי מציין עד כמה עוצמתית עלולה להיות הקארמה המנטאלית כתוצאה מרצון פשוט להצליח על חשבון אחרים, בשל כוחה לייצר תוצאה פיזית ומנטאלית כאחד.

8. תאר מהי הדרך המהירה ביותר להביא את עצמנו למקום בו אנו יכולים להיות לברכה ליצורים רבים, והסבר מדוע זה כך.

הדרך המהירה ביותר להביא עצמנו להיות לברכה ליצורים רבים היא ע"י צבירת קארמה טובה וחזקה שתקדם אותנו מהר ככל האפשר בדרכנו להארה. אך בהיותנו שטופים בבורות, מאוד קשה לנו לצבור חסד שהוא עוצמתי מספיק. גם אם אנו עושים טוב בעולם – הקארמה הטובה שנצברת היא חלשה, בהיותה בלתי טהורה. משום כך, הדרך המהירה ביותר היא על ידי שנשרת את המורים שלנו. המורים שלנו משרתים את כל היצורים ולכן כשאנו עוזרים למורים אנו "תופסים טרמפ" על חסדם העצום, עימנו ועם הברואים. וזוהי לכן הדרך המהירה ביותר עבורנו להביא את עצמנו למעמד שבו אכן נהיה לברכה לכל היצורים. זוהי סיבה חשובה מדוע ההימצאות בקרבת מורה רוחני היא כה עוצמתית עבורנו.

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

9. רשום ושנן בעל פה את שני הפסוקים שבהם מזהה מאסטר שנטידווה את המקורות לכל הסבל ולכל האושר שיש בעולם. (מסלול טיבטי – רשמו גם בטיבטית).

།འཇིག་རྟེན་བདེ་བའི་སྣོད་པ།
།དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།
།འཇིག་རྟེན་སྐྱབས་བཟུལ་འི་སྣོད་པ།
།དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

*jikten dewa ji-nyepa
de kun shen de du le jung
jikten duk-ngel ji-nyepa
de kun rang de du le jung*

།མང་དུ་བཤད་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས།
།བྱིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་།
།སྐབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཇོག་པ།
།འདི་གཉིས་ཀྱི་ནི་བྱེད་པར་ལྟོས།

*mangdu sheta chishik gu
jipa ranggi dunje dang
tuppa shen gyi dun dzepa
di nyi kyi ni kyepar tu*

**כל אושר שיש, בכל התבל,
בא מלרצות באושרו של אחר.
כל סבל שיש, בתבל רבתי,
בא מלרצות רק באושר שלי.**

**מה צורך פה יש להכביר במלים?
הילדים – לתועלת עצמם פועלים,
ובעלי הסגולה – למען האחר.
בוא בעצמך וראה ההבדל!**

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

10. הסבר את הקשר שבין הלימוד על עשייה למען אחר, השקפת העולם שלנו על המקור לכל הדברים, והעונג המובטח למי שאכן מגשים לימוד זה במלואו.

הלימוד על עשייה למען האחר מהווה אנטידוט לאנוכיות שלנו. דרוש כוח רב כדי להילחם באנוכיות זו, הטבועה בנו כל כך עמוק. המקור לכוח זה הוא האימוץ של השקפת עולם האומרת, שעולמנו נקבע על ידי מעשינו, ולכל דבר יש סיבה קארמית. אם אנו רוצים לייצר לעצמנו אושר עלינו לשתול את הסיבות הקארמיות לאושר, ואלו קשורות תמיד ביחסנו לזולת.

11. ציין את שני סוגי בעיות שאותן, על פי מאסטר שנטידווה, "איננו יכולים לראות", ואשר נגרמות ע"י הוקרה עצמית.

איננו יכולים לראות שאיננו יכולים להשיג את המטרה האולטימטיבית שלנו – הארה, אם לא נשכיל לפתח מיומנות בתרגול של החלפת אני בזולתי. ל"מתנגד" שאומר "זה בסדר, אני בכלל לא צריך הארה, כל רצוני הוא חיים נוחים עכשיו". משיב מאסטר שנטידווה ואומר שאם לא נתרגל החלפת אני בזולתי, "אף כאן, בגלגל, את האושר תחמיץ". גם את המטרות המיידיות שלנו - אושר כאן בגלגל החיים, כמו למשל הצלחה כלכלית – לא נוכל להשיג אם אנו עסוקים ללא הרף בהוקרה עצמית.

12. מאסטר שנטידווה אומר שאם לא נשכיל להחליף את עצמנו בזולתנו אזי "משרתיך – במלאכתם יתרשלו, ואדוניך – שכרך לא יתנו". הסבר את המשמעות העמוקה יותר של פסוק זה.

המשמעות העמוקה יותר של פסוק זה –אנו אמורים להיות לוחמי רוח הפועלים למען שאר היצורים כמשרתיהם. אם ניכשל בשירותנו, אזי גם אנו וגם שאר הברואים שלמענם אנו עובדים לא נוכל להגיע להארה שאותה אנו מייצרים יחדיו.

13. מאסטר שנטידווה אומר ש"אותם הבורים המכאיבים לזולתם ... מונעים מעצמם כל אושר נפלא", כיצד מסבירים שני הפרשנים – מאסטר פרג'נקרמטי וגילצב ג'ה – את משמעות המילה "בורים" כאן?

גילצב ג'ה מתאר את "הבורים" כאן כ"ילדים" אשר לחלוטין אינם מודעים לאופן שבו כאב וסבל מופיעים. ("ילדים" הוא כמובן גם המונח המתאר את האנשים שעדיין לא ראו ריקות ישירות). מאסטר פרג'נקרמטי אומר כי אלו הם "אנשים אשר אינם מכירים בהבדל בין מה שעוזר או לא עוזר להם ולאחרים".

אני זולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

14. צטט את הפסוקים המפורסמים שבהם מאסטר שנטידווה מתאר את השד הגדול מכולם, הסבר מהו שד נורא זה ואת המטפורה של הגחל הבוער (מסלול טיבטי, בטיבטית).

כל סבל שיש בכל התבל,
כל כאב, כל יגון, כל אימה,
כל אלו באים מאחיזה ב"אני" –
מה צורך לך בשד כה נורא?

עד אשר על "אני" זה לא תוותר –
לא תוכל את הסבל להסיל.
עד אשר מן האש לא תרפה –
תחושת הכויה לא תכלה!

הגדול מבין כל השדים בעולם הוא ההרגל של הוקרת עצמנו במקום את הזולת; ומאסטר שנטידווה משווה גישה זו להחזקת גחל לוחט בידינו: עד לרגע שבו נרפה ממנו, הוא ימשיך לצרוב.

རང་གཅིས་འཇོན།

rang chendzin

མི་མ་བཏང་ན། སྲིག་པ་སྡོང་མི་རུས།

me matang na, sekpa pong mi nu

15. צטט את הפסוק המסכם מה היא הסיבה האולטימטיבית לתרגל השוואת והחלפת עצמי וזולתי. רשום סיבה זו הפסוק.

הסיבה האולטימטיבית לתרגול של השוואת והחלפת עצמי וזולתי היא על מנת להפיג את סבלם ואת סבלנו כאחד.

אם כך, על מנת להפיג כאבי
וכן את סבלו של אחר,
אמסור את עצמי לטובת זולתי,
ואחשיב זולתי כעצמי!



אני וזולתי

תשובות לשיעורי בית, שיעור 5:

1. באלו שני אופנים אנחנו "חייבים לוותר על עצמנו" כדי שנוכל בעצמנו להפסיק את סבלם של כל הברואים?

במובן אחד עלינו לוותר על עצמנו על ידי החלפת עצמנו בזולתנו, ומאמץ לפעול עבורם בדיוק באותה התלהבות כפי שהיינו פועלים עבור עצמנו. במובן אחר, חשוב עוד יותר, עלינו לוותר על הרעיון השגוי שיש לנו של מי אנחנו: עלינו לראות שכל דבר טוב שמגיע אלינו נובע אך ורק משירותנו את צרכי הזולת.

2. מאסטר שנטידווה מייעץ לנו לאמר שני דברים לתודעתנו: האחד, למי אנו שייכים והשני, על מה מותר לתודעה לחשוב. הסבר מהם שני דברים אלו.

מאסטר שנטידווה אומר שעלינו לאמר לעצמנו: "עכשיו אני אדם השייך לכולם", וכן, "אנכי כבר נתון לשליטת האחר! ובמה שאותו אינו משרת – יותר לא תוכל להרהר". מעתה והלאה, אינך רשאי לשאת אפילו מחשבה קטנה יחידה שאין בה עזרה לכל שאר היצורים.

3. מאסטר שנטידווה אומר: "אין זה ראוי...עת עיני והשאר לאחר שייכים" ו "עת עיני והשאר פועלים עבורם". לאלו שלושה דברים הוא מתכוון בכך?

התחייבנו לשרת את כל הברואים. במובן אחד, תהיה זו אם כך שגיאה אפילו להיכנס לחדר, להתבונן סביב בחפצים ולבדוק איזו תועלת אנו יכולים להפיק מהם למען עצמנו. במובן אחר, תהיה זו שגיאה להשתמש בעינינו לשלוח מבט כועס או לא מרוצה במישהו אחר, שכן עינינו הן כעת רכושם הם, והרי הם לא היו רוצים שעיניהם (עינינו) יתבוננו בהם באופן זה. המובן השלישי הוא שעניינים אלו שייכות לאחרים ועלינו תמיד לראותם באור טהור, לעולם לא לשפוט אדם אחר, אפילו אם נדמה שהם עושים דבר מה שאיננו אוהבים או שנראה שגוי.

4. כיצד מייעץ לנו מאסטר שנטידווה לחשוב על בגדינו ושאר רכושנו?

מאחר שהקדשנו את חיינו להיות משרתיהם של האחרים, הרי שבגדינו וכולי שייכים לחלוטין לאחרים, שהם על פי הסכמתנו, אדונינו. עלינו לזכור תמיד מיהם הבעלים האמיתיים של הדברים שאנו לובשים ושבהם אנו משתמשים, כפי שרואה עבד את הבגדים וכולי שניתנו לו לשימוש על ידי אדונו, ולהיות מוכנים בכל רגע לקרוע אותם מעלינו ולתת אותם לזולת.

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

5. מהי העצה האחרונה שמייצע לנו מאסטר שנטידווה בחלק זה, לגבי סדרי עדיפויות?

הוא פשוט אומר: "עלינו לשים את הזולת בעדיפות ראשונה."

6. בנקודה זו בפרק, מאסטר שנטידווה אומר: "קנאה, יוהרה, תחרות – את כל זאת אתרגל בלי היסוס". הסבר למה הכוונה, וכיצד אנו עושים זאת. (מסלול טיבטי, רשום את שלוש ההתייחסויות ושלושת האובייקטים של אותן התייחסויות)

עלינו לשים עצמנו במקומו של הזולת, ולתרגל כמה לא צודק זה מרגיש כאשר הם (אנו) חושבים עלינו (עליהם): קנאה (trakdok) כלפי אלה שהם מעלינו (towa); תחרותיות (drensem) כלפי אלה שהם כמונו (nyampa), ויוהרה (ngagyel) כלפי אלה הנחותים מאיתנו (menpa).

འགྲོ་བའི་སྐྱོ་བ། མཚན་པ།
trakdok, towa

འགྲོ་བའི་སྐྱོ་བ། མཚན་པ།
drensem, nyampa

ང་རྒྱལ། དམན་པ།
nga-gyel, menpa

הרעיון הוא שאנו שמים עצמנו בגוף של אדם אחר (אצלנו נהוג לאמר – "בנעליו"). אח"כ אנו מביטים בעצמנו עם אותם רגשות "חולים" שיש לנו בד"כ כשאנו מסתכלים באחרים: קנאה אם אנו כעת נחותים מאתנו, תחרותיות אם אנו ב"אותו גובה" – שווים, ויוהרה אם אנו בעמדה גבוהה יותר לעומת עצמנו.

7. הסבר כיצד מצדיק פרג'נקרמטי את התרגול של גישות שליליות אלו.

פרג'נקרמטי מסביר שבאופן כללי – ההתייחסויות של קנאה, יוהרה ותחרותיות רק מגבירות את הסבל בחיים. כאן, לעומת זאת, אנו יכולים לקחת התייחסויות אלו ולהפכן למשהו שמעצים את הצד המואר בחיינו. אנו עושים זאת ע"י סוג אחר של התמרה: על ידי החלפת עצמי בזולתי. בהתחשב בכל זה, אל לנו להסס או לפקפק בבואנו ליישם תרגול זה.

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

8. אז כעת החלפת עצמך עם אדם אחר. אתה בגופם, מסתכל בעצמך הישן. עצמך הישן הוא טוב יותר או גבוה יותר מעצמך החדש, לכן עצמך החדש מקנא בעצמך הישן. מהן שש המחשבות השליליות האופייניות שעצמך החדש יחשוב כעת על עצמך הישן? בצד החשוד שלנו, מה היינו באמת רוצים שאנשים יתנו לנו? מה יהיה נחמד מצידנו לרצות בשביל אחרים? בגרסה הפשוטה יותר של התרגול, אלו יהיו שישה דברים טובים שהבודהיסטווה שחושב על עצמו כעל אחר, מאחל לאחרים בדמות עצמו. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

א. הוא צריך לקבל כל כבוד, ולא אנחנו. אנשים צריכים לכבד אותנו/ה אך לא אותי.

བཀུར་རྒྱུ

kurti

ב. הוא צריך לקבל דברים, ולא אנחנו. איש לא צריך לתת לי שום מתנות; יש לתת לו את כל המתנות.

རྩིད་པ།

nyepa

ג. הוא צריך לקבל שבחים, בערכנו יש להמעיט. יש להעריך אותו, ולגנות אותי.

བསྐྱོད་པ།

tupa

ד. הוא צריך ליהנות מכל אושר שיש, ולנו כל הסבל. הוא צריך להיות מאושר, ואני צריך לסבול.

བདེ་བ།

dewa

ה. הוא צריך לנוח באפס מעשה, ואנחנו צריכים לעשות את כל העבודה.

ལས་མེད་པའི་བདེ་བ།

le mepay dewa

ו. הוא צריך לזכות בפרסום, אנו צריכים להישאר עלומי שם.

བྲགས་པ།

drakpa

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

9. אתה אדם אחר המסתכל בך, הבודהיסטווה המדהים. כיצד תוכל להימנע מרפיון ידיים כשאתה משווה עצמך איתו, או איתה?

אל לנו להסתכל בתכונות הנהדרות שלהם ולתת לרוחנו ליפול. להיפך, עלינו להסתכל על תכונותיהם המצוינות ולקבל השראה לרצות להגיע לשם בעצמנו. עלינו להרהר ולחשוב על קיומן של ישויות עוד יותר מדהימות מהם; ועל כך שישנם יצורים שנראים עוד יותר גרועים מאיתנו. עלינו גם להרהר כיצד כל צרותינו באות מכוחן של המחשבות השליליות שלנו, ולא בגלל שרצינו בהן, ולכן ראוי שלא נאפשר למחשבות שליליות אלו להשתלט על תודעתנו.

10. תאר את הרגע שובר הלב, שבו האדם האחר מבין שאנחנו איננו אותו בודהיסטווה נפלא שחשבנו שאנחנו.

רגע שובר לב זה מתואר ראשית, כשהאדם האחר אומר לי, הבודהיסטווה הגדול, "עליך לדאוג לי ככול יכולתך, ואני - אקבל על עצמי כל פגיעה" ואח"כ, בפסוק הבא: "והאם הדאגה לי אינה חובתך? אז מדוע הנך ממעט בערכי?" אם כך מתנהג הבודהיסטווה גדול, על כל מעלותיו הנפלאות לכאורה, אז מי בכלל רוצה מעלות שכאלו? הן אינן עוזרות לאיש!

11. בשלב הבא, אנחנו מחליפים עצמנו בזולת ומתרגלים מחשבות תחרותיות. מנה כמה ממחשבות אלו, אספקטים שונים של תחרות בחיינו, ואת התגובה למפלתו של אחר שבו אנו מתחרים.

אני אשיג רווחים וכבוד העולים על אלו של מתחריי, גם אם אצטרך להיאבק ו"לעשות להם צרות". אדאג שמעלותיי יזכו לתהילה בכל רחבי העולם, ומעלותיהם תשארנה בלתי ידועות.

אנחנו עשויים לרצות להתחרות עם אחרים בשכרנו, בעמדתנו בעבודה, או סוג הבית או הדירה או המכונית שברשותנו.

אם תקרה תקלה למתחרינו, אנו חשים שמחה, ודואגים להכפיש את שמם בעיני אחרים.

12. כשהוא מתאר את התרגול של יוהרה, מאסטר שנטידווה מונה תכונות שבהן אנו עשויים להתגאות, ומחשבות העוברות בראשנו כאשר אנו מתרגלים יוהרה כלפי הבודהיסטווה שהוא נחות מאיתנו. פרט.

אנו עשויים לראות את עצמנו כעולים עליו או עליה בהשכלתנו, בחוכמתנו, במראה החיצוני, במעמד חברתי או באמצעינו הכלכליים.

אנחנו דואגים להבטיח לא רק שנעלה על הבודהיסטווה בתחומים אלו, אלא גם שכולם יכירו בעליונותנו עליו/ה בכל התחומים הנ"ל, ודבר זה גורם "צמרמורת של עדנה בגופי".

אם הוא או היא מקבלים סכום כסף או כדומה, היות ואנו אלה הפועלים לטובת כל הברואים, עלינו לשחק את תפקיד רובין הוד, ולקחת מהם בכוח כל מה שקיבלו, לחלק זאת לאחרים, ולהשאיר לו רק את המעט הדרוש לו למחייתו.

אם הבודהיסטווה נח לו או סתם נהנה מהחיים, עלינו להבטיח שהוא יאבד שמחה זו, ולערום עליו את כל סבלנו וכאבינו. ואם לא די בכך, עלינו גם להתאמץ ולקחת את כאבם של כל הברואים ולערום עליו גם כאב זה (אפשר לקרוא כך את הפסוק).

אני זולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

13. לאחר תקופה של תרגול החלפת עצמי וזולתי, אנו מכירים הרבה יותר טוב את מהותם ופעולתם של נגעי רוחנו, ומתמלאים שאט נפש מהם. צטט את הפסוקים המבטאים שאט נפש זו, ואת התוצאות של נגעים אלו בעקבות כל כך הרבה גלגולי חיים של דאגה לעצמנו.

**את זו שתמיד פגמת באושרי,
ואותי עם הנגע חיברת;
את זו שבמשך אלפי עידנים,
בעודי בגלגל, בי פגעת.**

**הו, דעתי! בשרתך את עצמך
בזבזת עידנים לאין ספור!
ומה העלית בכל עמלך?
הן סבל בלבד הוא כל פועלך!**

14. צטט את הפסוק שמביא מאסטר שנטידווה כהוכחה לכך שבעבר לא הקדשנו עצמנו לתרגול של החלפת אני בזולתי, ואשר מהווה תשובה לאלו המתלוננים כי, למרות עשייתם למען אחרים במשך תקופה ממושכת, אין הם רואים כל תוצאה בחייהם?

מאסטר שנטידווה אומר בפשטות כי אילו תרגלנו החלפת עצמנו בזולתנו מוקדם יותר, היה זה בלתי אפשרי עבורנו להיות במצבנו הנוכחי, סובלים, במקום ליהנות מהארה. עצם העובדה של חיינו אלו, כה מלאים בסבל, כה קרובים למוות, היא ההוכחה שלא דאגנו לזולת בעבר.

**אילו באופן כזה התנהגת
באיזשהו זמן בעבר,
אין זה כלל אפשרי שעכשיו לא תשהי
בגן עדן נפלא של הבודהה.**

15. מהי השיטה האחת שאותה מאסטר שנטידווה חוזר ומזכיר, שתעזור לנו בהצלחת התרגול של הוקרת זולתנו?

בדרכו האופיינית, מאסטר שנטידווה אומר כי נוכל להצליח בתרגול זה פשוט ע"י תרגול יומי צנוע וסדיר.



אני וזולתי

תשובות לשיעורי בית, שיעור 6:

1. צטט את השורות שמתארות מה עלינו לעשות עם כל דבר שיש ברשותנו שמישהו אחר אולי צריך, ואת העצה לגבי האופן שבו עלינו לחיות את חיינו, לאחר שהחלפנו עצמנו בזולתנו.

"לאחר שאיטיב להתבונן בזולתי,
כל שיש ברשותי אחטוף מעצמי
ואמסור לו את כל הדברים".
כך תפעל לעזור לאחרים.

"מכל שגורם את אושרי אפרד,
ואקח על עצמי את סבלו של אחר."

2. כיצד, לפי מאסטר שנטידווה, צריך הבודהיסטווה לנהוג כשהוא מבחין בפגמים אצלו או אצל הזולת? צטט את הפסוקים המתאימים והסבר את טעמן של עצות אלו.

עלינו, הבודהיסטווה, לבחון את עצמנו בכל רגע. כאשר אנו מבחינים בדופי שיש לנו, עלינו לחשוף אותו ולעקרו מן השורש. לעומת זאת אם אנו מוצאים פגמים באחרים עלינו לייחס אותם לפגמינו אנו.

כל דופי שיש בי איטיב לבקר
בכל שאפנה ואעשה.

ואם האחר עושה עבירה –
אדאג לייחסה לפגמים אשר בי;
ועל כל חטאי, אפילו קלים,
אדאג להתוודות ברבים.

כאשר אנו מודים בפומבי בפגמים שלנו, הרי שכבר עשינו חלק נכבד מן הדרך לחיסולם. ההתוודות בפומבי דורשת אומץ רב, וכרוכה באי נעימות, וזה גורם לנו למאוס בנגעים שלנו, ומאפשר להיפטר מהם. היכולת להיות גלויים, ולא לשמור סודות מן העולם, עושה אותנו חזקים מבחינה רוחנית, ומביאה שלוה אל ליבנו. לעומתה, הסתרת הפגמים תמשיך להעכיר את רוחנו. רמת הקושי להתוודות משקפת גם את רמת האחיזה שלנו בעצמנו.

עבירות שאחרים עושים הן השלכות שבאות ממני ותלויות בי ובכך הן מהוות "מראה" עבורי. כשהן מופיעות בחיי, אני יודעת בדיוק על מה עלי לעבוד אצלי.

אני זולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

3. צטט את הבתים שבהם מאסטר שנטידווה מייעץ לנו כיצד עלינו לשבח את הזולת ולנהוג עימם, כיצד להתייחס ולנהוג ביחס למעלות שאולי יש בנו, והסבר את ההיגיון שבעצות אלו.

ארבה לשבח תהילת זולתי,
עד כי יעיב זוהרה על שלי.
את עצמי אשעבד, כפחותה בשפחות,
בשרותן של כל המטרות.

זו שכאן – מעצם טבעה יש בה דופי,
ואין לפאר בה סגולה בת חלוף;
אם יש בה תכונה שהיא נעלה –
יש לדאוג שלאיש לא תהיה ידועה.

אנחנו כל כך רגילים לשבח את עצמנו שגם אם מאוד נתאמץ נתקשה לאזן את הנטייה הזאת שלנו. לכן ממליץ מאסטר שנטידווה לנסות ולהעיב על זוהרנו שלנו כדי שיהיה שם מעט יותר איזון למצב שקיים היום.

4. ברגע שאנו אכן מוכנים לקחת אלינו את סבלם של אחרים, זה שם אותנו בעמדה ייחודית ביחס לקארמה השלילית שצברנו בעבר. הסבר.

בחיינו הקודמים גרמנו הרבה רע לאחרים, מתוך אנוכיות, על מנת לשרת את מטרותינו אנו. התוצאות של מעשים שליליים אלו הן בהכרח שליליות והן עומדות לנבואה. מתוך הבנה זו אנו מחליטים להפוך אותן למשמעותיות: נפיק את הלקח מכל תוצאה שלילית כזו שתבשיל מקארמות אלו שצברנו בעבר, נאמץ את הלקח בשמחה, ונקדיש אותו לשירות היצורים.

5. הסבר את הרעיון של "style" בבקשנו למען האחר את אשר נהגנו לבקש עבור עצמנו.

מאסטר שנטידווה מסביר שצריך להימנע מלתרגל בצורה גסה, "כפיל בחנות חרסינה". עלינו להחליף את עצמנו עם זולתנו בשקט, בשקיפות, בנועם ובצנעה, ככלה צעירה וצנועה. הדימוי לקוח מן התרבות של אסיה, שם באופן מסורתי, הכלה מגיעה לבית משפחת בעלה ומצפים ממנה לשרת את כל בני המשפחה בהתמדה, בשקט ובענווה.

6. מאסטר שנטידווה אומר כי: "זאת עשי, כך עשי, וזאת הימנעי מלעשות; באופן כזה עליך אשלוט והיה אם תסטי – את דרכך אחסום", ואף ממשיך ואומר: "אכניעך, ואדאג בפשטות לחסלך". מי היא זאת שהמאסטר מדבר עליה, ולמה כוונתו?

מאסטר שנטידווה מדבר כאן על תודעתנו שלנו; עלינו לכוון את התודעה במשך היום לכיוון מעשים המשרתים את הזולת, בדיוק כפי שאנו מאלפים סוס פראי. וכפי שאגילצב ג'ה מצייין, אין אנו מדברים כאן אל תודעתנו באופן כללי, אלא פונים לנטייה המסוימת של הוקרה עצמית על חשבון הזולת.

אני זולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

7. מאסטר שנטידווה מדבר על השמדת הגאווה ועל זניחת רעיון מסוים. צטט את הפסוקים המתאימים והסבר מה עלינו לזנוח, ולמה הכוונה כאן במילה "גאווה".

בעבר היית את מקור חורבני,
אך כעת השתנו הזמנים;
היטב אדעך, ולאן זה תלכי?
אשמיד גאוותך לכל שתפני!

מעתה תאלצי את לזנוח
כל מחשבה של שירות לעצמך,

הגאווה כאן היא הנטייה שלנו להוקיר עצמנו, והרעיון שעלינו לזנוח הוא כל עשייה שהיא למען עצמנו בלבד.

8. בשיחה שמנהל הבודהיסטווה עם תודעתו יש איזכור ל"ארבעת האופנים של מורים." ציין מהם, מה חשיבותם, מתי יש להשתמש בכל אחד מהם, ומהו הגורם העיקרי שמכריע בשימוש הנאות באופנים אלו.

ארבעת האופנים בהם נוהג לאמה עם תלמידיו: Shi Gye Wang Drak

א. הדרך הראשונה – Shiwa - דרכי נועם. ישנם זמנים, לרוב בשלבים הראשונים ביחסיהם, שהלאמות מתנהגים כך עם התלמידים.

ב. הדרך השנייה – Gye העצמה. בזמנים בהם התלמיד מרגיש חוסר בטחון, המורה יחפש דרך להעצים אותו, לתת לו כוח ולעודד אותו.

ג. הדרך השלישית – Wang הצבת גבולות. ישנם זמנים בהם יש צורך לעזור לתלמיד להשתלט על המיינד שלו, כשיש מערכת יחסים מתקדמת בין התלמיד ללאמה, המורה ישתמש בגישה עוצמתית על מנת לעזור לתלמיד לרסן את המיינד הפרוע שלו.

ד. הדרך הרביעית – Drak - עוצמה רבה. כאשר התלמיד הינו סורר לגמרי, הלאמה צריך לחתוך ולפעול בעוצמה רבה כדי להפסיק את התנהגותו.

הגורם המכריע בשימוש נאות באופנים אילו היא הכוונה האלטרואיסטית של המורה לעזור לתלמיד.

9. הסבר למה הכוונה כשמאסטר שנטידווה אומר: "לאחר מכרתיך", מדוע זה "טוב לנו", וכיצד מתבטא תרגול זה חיינו?

כשמאסטר שנטידווה אומר: "לאחר מכרתיך" הוא מדבר אל תודעתו הוא, אל עצמו. הבודהיסטווה התחייבו לחלוטין לשירות זולתם, ועתה כמשרתם הם חייבים "להרוויח להם", ולהשליך את עצמם לשירות זה ללא היסוס ובחדווה.

הבודהיסטווה שמכר את עיניו, את גופו ואת דעתו לשירות הזולת משתמש בעיניו לחפש את מה שמשרת את הזולת; הוא מנסה כל הזמן ללמוד דברים חדשים ולפתח כישורים חדשים כיוון שיום אחד זה אולי יעזור למישהו; הוא משרת את אלו שהם נכים או מוגבלים, או כאלו שנזנחו על ידי החברה.

אני זולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

זמן שהיה קודם מוקדש לדאגה לעצמנו מוקדש כעת לשירות הזולת, ואנו הולכים ונהיים מאושרים.

זהו בדיוק התרגול שמוביל לאושר הנשגב של הבודהה!

10. מאסטר שנטידווה מזהיר אותנו שלא "נשכח את עצמנו", ונמעד בתרגול. צטט את הפסוק והסבר מדוע הוא טורח להביאו כאן.

והיה אם יקרה ואשכח את עצמי,
ולכל היצורים אותך לא אמסור,
אז בוודאי את אותי תמסרי
לקהילה של שומרי השאול.

הפסוק מוזכר כאן כדי לעזור לנו להתגבר על התגובה הטבעית שלנו לרעיון של התמסרות לזולת, שהיא התנגדות. יש לזכור שהתנגדות זו איננה "טבעית", כי אם הרגל שמושרש עמוק, וגורר אותנו לקיום אומלל. גם אם התרגול קשה, חשוב שלא נוותר לעצמנו, אלא ניקח את עצמנו צעד אחר צעד אל האידיאל של הבודהיסטווה. עם התרגול אושרנו ילך ויגדל, בספירלה שהולכת ועולה.

11. הסבר את החשיבות של הדרגתיות בתרגול, המשלב עדינות, חוכמה, ונחישות.

להצלחת תרגול זה של התמסרות לזולת, יש חשיבות גדולה להליכה שהיא עדינה, משולבת בחוכמה, ועם זאת נחושה מאוד. חשוב לא לעבור את הקו למקום של התנגדות, כדי שלא נצבור קארמה שלילית בדרך. מצד שני חשוב גם שלא לוותר לעצמנו ולמתוח את עצמנו קצת.

והדרך לא תהיה קלה, וצפוי שיעלו התנגדויות ומאבקים. חשוב שלא להתייאש, וגם אם הפסדנו מערכה אחת, יש לקום ולהמשיך במאבק זה בתודעתנו. לעולם לא לוותר.

ככל שאנו מתאמצים יותר להתגבר על האגו, אנו משנים בהדרגה את מאזן הכוחות, והאויב של ההוקרה העצמית הולך וקטן ומתגמד בהדרגה. ויבוא יום שהוא יתנדף לו.

12. צטט את הפסוק האחרון מתוך החלק של "החלפת אני בזולתי", על הדרך הטובה ביותר לדאוג לעצמנו. (מסלול טיבטי, גם בטיבטית)

། དེ་སྟེ་བདག་ནི་དག་འཛོད་ན།
། རང་ལ་བདག་གིས་དག་མི་བྱ།
། དེ་སྟེ་བདག་ནི་བསྐྱེད་འཛོད་ན།
། བཞུགས་དག་ཏུ་བསྐྱེད་བར་བྱ།

אני וזולתי, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

*de te dak ni ga du na
rang la dak kyi gar mi ja
de te dak ni sung do na
shen dak taktu sungwar ja*

**מעולם לא הצלחתי להיות מאושר
כל עוד התאמצתי למצוא את אושרי!
מעתה לזולת אקדיש דאגתי
ובכך, סוף כל סוף, גם אדאג לעצמי!**

13. בשיר ישן של "האבנים המתגלגלות" ישנו משפט האומר: "אתה לא תמיד יכול להשיג את מה שאתה רוצה, אך אם תנסה, אתה עשוי למצוא שאתה מקבל את מה שאתה צריך" כיצד מתקשר משפט זה לתרגול של החלפת עצמי בזולתי?

השיר עושה הבחנה בין מה שאנחנו רוצים ל- מה שאנחנו צריכים.

בתחילת תרגולנו של החלפת אני בזולתי, אנו באופן טיבעי נוטים להתמקד על הרצונות הקטנים שיש לאנשים: כוס קפה, קצת כסף, סרט. זה טוב ונחוץ לספק לאנשים את רצונותיהם הקטנים, אך אנו חייבים להתקדם ולדאוג גם לצרכים האולטימטיביים שלהם, גם אם הם אינם מודעים להם או אינם יודעים לבטא צרכים אלו. מה שאנשים באמת צריכים, בין אם הם יודעים זאת או לא, זה להגיע למקום שמעבר לכל כאב ומוות – ולהיות מי שמאפשרים בעצמם סיכוי זה לאחרים.

14. בהיותו אולי המפורסם ביותר בבודהיזם בדגש שהוא שם על תרגול זה של החלפת אני בזולתי, מאסטר שנטידווה עצמו בוודאי הצטיין בתרגול זה. כיצד ממחישים חייו את האופן שבו אנו יכולים ליישם תרגול גבוה זה?

מתוך תיעודים היסטוריים ידוע לנו כי מאסטר שנטידווה תרגל תרגול זה של החלפת אני בזולתי בסודיות: כינויו במנזר היה "בוסוקו" שמשמעותו "חסר ערך", היות ולנזירים ששהו רוב זמנם בסביבתו לא היה שמץ מושג כי הוא משרתם בכל נשימה מנשימת אפו. שנית, ידוע לנו שהמאסטר שירת אחרים גם באופנים מאד פרקטיים: כמו לדוגמא, על ידי מתן ייעוץ למלכים בעניינים פוליטיים וצבאיים. אך אם נחשוב על כך, הדרך שבה למעשה מאסטר שנטידווה משרת את כולנו, מחליף עצמו עם כולנו, זה עצם העובדה שהוא העביר לימוד זה בדרך כה טהורה ורהוטה, שזה נשמר מעל 1300 שנה. אנו יכולים, אם כך, להפוך זאת למטרה, למדוט על תרגול זה בצניעות, מידי יום, ואז לצאת וליישם זאת בחיי היום יום, בשקט; ולבסוף לעשות את ההחלפה האולטימטיבית שלנו בזולתנו, על ידי העברת הברכה שבלימוד זה לזולת.