

אני וזולתי

། བདག་གཞན་མཉམ་བཞི། །

הפרק על מדיטציה מתוך המדריך ללוחם הרוח של מאסטר שנטידווה,

על פי שיעוריו של ג'שה מייקל רואק'

בהנחייתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, בית הענחן, מרץ 2008

שיעור 5, חלק ב'

(מנדלה)

החלפת עצמי בזולתי

בפסוק 140. הוא מכניס אותנו לקטע של ההחלפות. הוא אומר:

הנחותים והשאר – אחשיב כעצמי;

אחשיב את עצמי – כזולת.

קנאה, יוהרה, תחרות –

כל אלו אתרגל בלי היסוס!

איך אנחנו נלמד להתגבר על השד הזה של ההוקרה העצמית?

והדרך שהוא מציע פה, אחרי שבשיעורים הקודמים למדנו להשוות, עכשיו הוא אומר: להחליף.

המנגנון האוטומטי של דירוג הזולת

אנחנו נעשה את ההחלפה בדרך מאוד מעניינת.

כשאני מדברת עם אדם, באופן די אוטומטי, לא תמיד אנחנו נותנים לעצמנו דין וחשבון – אנחנו מדרגים אותם. אנחנו מדרגים אותם כ

נחותים ממני,

שווים לי,

או מעליי.

ואנחנו עושים את זה ככה¹, אוטומטית.

על איזושהו ציר. אם זה

ציר של כסף,

של כשרון,

של הצלחה,

של מאמץ,

של יופי,

של ...

מה שזה לא יהיה. על איזושהו מימד אנחנו מדרגים אותם, וזה מייד קובע את ההתייחסות שלנו אליהם:

¹ המורה מבצעת אצבע צרידה.

אם אני מדברת אל מישהו נחות, אז מייד יש לנו צורת התייחסות אחת.
אם אני מדברת עם קולגה שהוא באותו מעמד איתי נאמר, בעבודה, מייד יש לי התייחסות אחרת.
אם אני מדברת אל מישהו שהוא מיליונר גדול, זאת התייחסות שלישיית.

- במצב הראשון **כשאני מדברת אל מישהו נחות**, מה מאפיין את התייחסות שלי כלפיהם? **יוהרה, התנשאות.**
- במצב השני **כשהם שווים – תחרותיות.** אני רוצה לראות אם אני יכולה להיות איכשהו יותר טובה.
- **ובמצב השלישי - קנאה.**

ואם יש לכם ספק אם יש לכם את הרגשות האלה, אם אתם מרגישים אולי נקיים מהם – תסתכלו: האם אתם מתייחסים לכולם, לכל אדם שאתם פוגשים, לגמרי לגמרי כעצמכם? יש לנו הרבה עבודה, לכולנו, לעשות בתחומים האלה.

התרגול המוזר של קנאה, יוהרה, תחרות

הנחותים והשאר זה מתכוון נחותים, שווים ומעליי. אז הוא אומר: **כשאני פוגשת את האנשים האלה - אותם אני אחשיב כעצמי.** וזה יהיה מאוד מבלבל. ואנחנו נעשה את זה קצת. **קנאה, יוהרה, תחרות,** הוא אומר: תתרגלי את זה עכשיו. ותכף נראה איך הוא מציע.

אז עכשיו תגידו: מה זה פה הדבר הזה? אנחנו הרי מנסים להיפטר מהנגעים האלה. אנחנו מנסים להיפטר מקנאה, יוהרה תחרותיות אצלנו, כי אלה עוברים את דעתנו ואלה מרעילים את נפשנו. וזה נכון.

ואת כל הפסוקים האלה, הסנסקריט אפשר לקרוא אותה בשני אופנים. הטיבטית אפשר לקרוא אותה בשני אופנים.

פרג'נקרמטי הוא פרשן שכתב בסנסקריט והוא חי כמאתיים שנה אחרי מאסטר שנטידווה, באותו מנזר. אז הסיכוי הוא שהביאור שלו יותר קרוב לרוח דברים ממה שכתבו הטיבטים שש מאות שנה יותר מאוחר.

מה שאומר פרג'נקרמטי הוא שבתרגול הזה של קנאה, יוהרה, תחרות, אני באופן מכוון מכניסה את עצמי לנעליהם ומנסה להרגיש את מה שהם מרגישים כלפי:

מה שהאדם הנחות ממני מרגיש כלפי,

מה שאדם שגבוה ממני מרגיש כלפי

ומה שאדם שמנסה להתחרות בי מרגיש כלפי.

אני לא יכולה ממש להרגיש מה שהם מרגישים, אני רק יכולה להרגיש את מה שאני מרגישה. אבל אם אני אנסה להחליף תפקידים איתם ולהיכנס לראש שלהם, הוא אומר, **אם תעשי את התרגול טוב יתפתח בך כזה גועל נפש מזה, שזה בעצם מקרב אותך להארה.** ולא תדעו עד שלא תנסו.

אז הנה פה ההתחלה.

התרגול של קנאה

כמה פסוקים מדברים על המצב הראשון.

[פסוק] 141.

אז עכשיו יש לנו מצב שבו אנחנו מדברים עם אדם שהוא נחות מאיתנו. שאנחנו החלטנו שהם נחותים, כן? לא שהם מצד עצמם נחותים, אבל איכשהו אנחנו החלטנו שהם נחותים, ולכן במקביל, הם מתייחסים אלינו כאל גבוהים מהם.

נאמר מורה ותלמיד, מורה מדבר אל תלמיד, אז התלמיד הוא פחות בידע, הוא פחות במעלות רוחניות וכך הלאה. אז המורה מעל התלמיד. המורה מדבר אל התלמיד, או אדם עשיר מדבר אל אדם עני או מה שזה לא יהיה.

ועכשיו השני, איך הוא מרגיש כלפי זה שמעליו – קנאה, נכון? יש קנאה. האדם העני אולי יקנא באדם העשיר, אדם שהוא משרת יקנא באדון. וכך הלאה. אז השני מרגיש קנאה.

אז אני עכשיו, באופן מכוון, מתרגלת קנאה. אז הוא מראה לנו – הנה איך מתרגלים קנאה. אני מתחלפת אתם.

אז אני עכשיו אני מדברת עם האדם הנחות, ואני נכנסת לראש שלו, אני נכנסת למקום שלהם; אני נכנסת עם המיינד שלי, בעיני דמיוני כמובן, אל הגוף שלהם, ואני עכשיו חושבת מה הם חושבים עלי? איך הם מתייחסים אלי?

הנה איך הם חושבים עלי:

פסוק 141 אומר:

**לו בלבד נותנים כבוד – ולא לי;
הוא מקבל כל שיש ברשותי;
לו ניתן כל השבח – ורק גנאי עבורי,
הוא זוכה בכל אושר, ורק סבל נופל בחלקי.**

האדם שמקנא בי, זה איך שהוא חושב עלי.

אז אני נכנסת לנעליהם ואני מקנאה בעצמי.

בעצם אני מתרגלת את הקנאה שלי. אני לא יכולה את שלהם, אין דבר כזה. אבל אני יכולה להיעזר בהם כדי להכיר מה זה קנאה, מה זה באמת קנאה. מה זה שאני בורחת ממנו ומנסה לספר לעצמי סיפורים שאין לי, בואי תראי איך זה הולך.

אני נעזרת בהם להכיר את הצד האפל שלי. את הצד הקודר שלי.

שתי גרסאות לתרגול של "החלפת עצמי וזולתי"

זה תרגול אפל. ולמעשה זאת גרסה שנייה של תרגול. כי אמרתי לכם – הסנסקריט והטיבטית אפשר לקרוא אותם בשני אופנים. תרגמתי את זה קודם באופן הראשון.

לאנשים שהם על דרך רוחנית, האופן הראשון ישמע יותר הגיוני. כי אנשים שהם בדרך רוחנית רוצים מה? רוצים לסלק את ההתנשאות שלהם, נכון? אז אם אני עכשיו מדברת עם אדם נחות, אז מה אני אגיד? **לו בלבד יינתן הכבוד ולא לי.** במקום שהוא ייתן לי כבוד אני עכשיו אתן לו כבוד. כדי להיות אנטי-דוט להתנשאות שלי אז אני אתן לו כבוד. אין לו דברים אז אני אתן לו דברים, כל דבר ברשותי הוא שלו. אתם שומעים נימה אחרת לגמרי. **לו כל השבחים ורק גנאי עבורי.** אני אדאג שישבחו אותי, את זה שאף אחד לא משבח אותי; אני אדאג לשבח אותי, כן? **כל האושר יהיה שלו ורק סבל יהיה מנת חלקי.** אני אהפוך תפקידים.

זה נשמע לנו מאוד אצילי זה נשמע לנו מאוד הגיוני. זה נשמע לנו 'תפסיקי את הקנאה הזאת!'

אומר לנו מאסטר פרנ'נקרמטי - אם את באמת רוצה להפסיק קנאה את צריכה להכיר את הקנאה שלך. הוא אומר: 'תעשי את התרגול האפל, תהפכי תפקידים. תכנסי עמוק לקנאה שלך'. אחרי זה את יכולה להפוך תפקידים.

המורה שלי אמר: תסתכלי על הקהל שלך ולפי זה תלמדי. או ככה או ככה. אז אתם מקבלים את התרגול החזק יותר. ותלכו לפי מה שעובד בשבילכם. אתם יכולים לבחור. ואולי בימים שונים תתרגלו דברים שונים.

אז פה אנחנו מתרגלים את הקנאה. אנחנו נכנסים לנעלים של זה שמקנא בנו. עומדים שמה ומקנאים בעצמנו. ומתחילים להכיר איך זה קנאה: איך זה במחשבה, איך זה בהרגשה, איך זה בגוף, מה עושה לנו התחושה של קנאה, המחשבה של קנאה, רגש של קנאה. מה זה עושה לנו?

שאלה מהקהל: לפי מה נדע מה לתרגל?

המורה: ביום שאת מרגישה מאוד חזקה, עשית מדיטציה טוב, ישנת טוב – תעשי את זה. ביום שאת לא כל-כך חזקה תעשי את השני.

תרגול עם שליטה

שאלה מהקהל: לאה אומרת אבל רגע מה? אנחנו בעצם כל הזמן מקנאים באלה שמעלינו. מה את פה מציעה לנו, מה חדש?

המורה: החדש שכשאת מקנאה במישהו זה קורה לך באופן אוטומטי. את רואה בו משהו שאין לך ואת מקנאה. זה לא נותן לך כלים להיפטר מהקנאה שלך ולוותר על האגו שלך. **בעוד שהתרגול הזה שאת עושה אותו באופן מכוון, עכשיו את בשליטה.** עכשיו את באופן מכוון חושבת איך הם מקנאים בך. ובצורה כזאת את לאט לאט מתחילה למחוק את הקו הזה. בגלל שאת בוחרת לעשות את זה ולהתבונן בתהליך. וזה כל ההבדל. עכשיו את מכניסה לשם חוכמה. זה כל ההבדל בין קנאה שקורית לך באופן אוטומטי והיא כבר קרתה לנו מיליון שנה, ובין התהליך הזה שהוא בדרך לחסל את הקנאה.

בפסוק הבא [פסוק 142] הוא נותן לנו עוד אספקטים. **כל עבודה – מוטלת עלי.** זה מדבר מי? זה שמקנא נכון? זה שמקנא בי. הוא אומר - הכל את נותנת לי לעשות ואת יושבת לך שמה כמו מלכה.

**כל עבודה – מוטלת עלי
והוא – מבלה בנעימים;
שמי נודע כנחות וחסר כל סגולה
והוא זה שזוכה בכל התהילה.**

אז בפסוקים 141-142 הוא ממש מתרגל איתנו קנאה, נותן לנו דוגמא איך לתרגל קנאה. עכשיו קצת הטון משתנה.

קודם הוא אמר: – הוא יש לו את כל התהילה ואת כל המעלות ואני נחות וחסר כל סגולה. אז עכשיו מה הוא אומר? מה יוצא מזה שאין לי שום מעלות? מה יוצא מזה למישהו? ובכלל מה העניין עם כל המעלות הזה שיש לו?

פה אומר לנו פרג'נקרמטי – האדם הזה שמקנא, אם אתם עומדים במקום הזה, אתם יכולים להרגיש רפיון ידיים. אתם יכולים להגיד: אין לי אף פעם סיכוי להגיע למדרגה שלו. הוא כזה מורה רב מעלות, אני אף פעם לא אגיע לשמה. או: הוא כזה עשיר גדול, או מה שזה לא יהיה שאתם מקנאים בו.

אז הוא אומר, תיקחו למשל את המצב שאתם יש לכם מורה, ולמורה שלכם יש מורה. והנה המורה של המורה הופיע. אז אתם יכולים עכשיו לראות שלושה דורות: אתם והמורה שלכם והמורה היותר גבוה. אז הוא אומר: תסתכלו על המורה הזאת, איפה היא ואיפה המורים שלה? בכל זאת היא לא נופלת ברוחה, ממשיכה לתרגל. אה!! אז גם אני יכולה.

תלמיד ומורה

144 [פסוק]

**מוסר ובינה שהולכים ונחלשים,
ללא שליטתי, בכוחם של נגעים,**

**עליך לדאוג לי ככל יכולתך,
ואני – אקבל על עצמי כל פגיעה.**

אז האדם שמרגיש נחות, התלמיד הרוחני נאמר, מסתכל על החיים שלו ואומר: אני אין לי מידות נעלות מי יודע מה. או אני – השקפת העולם שלי לוקה בחסר, אני לא מבינה את המציאות שלי. או יש לי כל מיני חולשות אחרות. המוסר שלי לא כל-כך איי איי איי, כשלא מסתכלים אני אולי עושה דברים שאני לא אמורה לעשות. הבינה שלי הולכת ונחלשת, כל הדברים האלה קורים ללא שליטתי בכוחם של הנגעים שלי. בגלל הנגעים הרוחניים שלי.

עכשיו זה התלמיד פונה למורה: 'אתה צריך לדאוג לי, אני חלשה, לי אין כוח לבד'. אין לי השקפת עולם נכונה ואני מלאה בנגעים רוחניים. אני חלשה, אתה צריך לדאוג לי.

אני אקבל על עצמי כל פגיעה. המילה פגיעה פה, הכוונה – מה שאתה תגיד לי אני אעשה.

אז פה התלמיד פונה בתחינה למורה: 'תעזור לי'. המורה הזה, שהוא כזה רב מעלות – הוא פונה בתחינה אליו. אז פה הדובר הוא עכשיו התלמיד.

פגמים אצל מורה רוחני

ובפסוק 145, התלמיד פונה למורה. הוא אומר:

**האם הדאגה לי אינה חובתך?
אז מדוע זה כה תמעט בערכי?**

זה המורה שמתנשא והתלמיד שמקנא, כן. למה אתה בכלל לא שם לב אלי, ממעיט מערכי?
עכשיו התלמיד מתחיל לחשוף את הצביעות של המורה.

**מה יועילו לי כל מעלותיך לרוב,
אתה, שנחשב לעתיר-מעלות?**

פה התלמיד מפקפק במורה.

זה קורה כשאתם מתחילים להתקרב למורה. אתם מתחילים להתקרב למורה ולחיות אתו, אתם מתחילים לראות אותם בשר ודם. אתם אומרים: 'רגע, רגע, אתם מלמדים אותי כאלה דברים נשגבים ונעלים פה בשיעור, בוא נראה איך אתם חיים?'

וזה גורלו של כל מורה. במוקדם או במאוחר הוא מגיע למקום שבו הוא מלמד דברים שהוא עוד לא הגיע לרמה שלהם. אלה דברים שהבודהה לימד, דברים שישות מושלמת לימדה. המורה איפה שהוא נמצא, במוקדם או במאוחר הוא יגיע לרמה הזאת. זה הצביעות של המורה, וזה מצב שהוא בלתי נמנע ברמה מסוימת. ופה התלמיד חושף את הצביעות הזאת.

[פסוק] 146: אנחנו עדיין בנושא של קנאה, התלמיד שמתקנא במורה. וקנאה, [זה] רגש עוכר, שלילי, קשה, ובין השאר הוא מוביל לכך שאנחנו מתחילים להפחית מערכו של זה שאנחנו מאמינים בו.

אתם פוגשים מישהו מאוד מוצלח, מישהי מאוד יפה, או מישהו מאוד כשרוני או מישהו שעולה עליכם בתהילה שלו בפרסום שלו וכך הלאה. אז הדבר הראשון הוא קנאה. לאן מובילה קנאה? בדרך כלל היא מובילה למקום שמנסים להפחית מערכם, נכון? זה בדיוק מה שקורה כאן.

עכשיו התלמיד מדבר אל המורה ואומר: רגע, רגע, מי אתה בכלל? אתה חושב את עצמך כזה מורה גדול?
אתה בעצמך

חי על פי התהום של לידות אומללות,

אתה לא שכנעת אותי ברמה המוסרית הגבוהה שלך, אתה עוד מעט תיפול שמה ללידות האומללות שאתה מזהיר אותי מפניהן. אתה מדבר יפה על חמלה, איפה חמלה שלך?

**ומחוסר כל חמלה ליצורים;
אך מחשיב עצמך כבעל סגולות,
ובעדת חכמים שואף להימנות!**

אז זה לאן שהקנאה מוליכה אותנו.

התוצאות האיומות של קנאה

עד כאן זה הקטע של קנאה, הוא מלמד אותנו איך אנחנו נתרגל קנאה באופן מכוון מתוך בחירה, מתוך מודעות. נסתכל מה הרגש הזה עושה לנו? איך הוא גורם לנו להרגיש, איך הוא גורם לנו לחשוב על הזולת?

**כי מה עושה כאן התלמיד? התלמיד כאן מתקנא במורה ומקטין את המורה.
זה אחד הדברים הגרועים ביותר שאנחנו יכולים לעשות, כי אז אין לנו מורה.
אם אנחנו מורידים אותו לרמה הנמוכה אז אין לנו מורה.
בלי מורה אין דרך רוחנית.
בלי דרך רוחנית אי אפשר להגיע להארה.**

אז הוא לוקח את הקנאה ומביא אותה להקצנה הנוראית שלה שבה היא מחסלת לנו את הדרך להארה!

תרגול עם חוכמה

כדאי להכיר איך המיינד הזה חושב. אנחנו נדבר על מה לעשות כשפוגשים פגמים אצל מורה? איך להתייחס לפגמים האלה כדי לא לאבד את המורה? ברגע שיש לנו מורה זה הדבר היקר ביותר, כי זה מה שמוציא אותנו מהסבל. אבל כשאנחנו מתקרבים אליהם, אנחנו מתחילים לראות אותם דרך הנגעים הרוחניים שלנו. אז יותר מאוחר נלמד איך להתייחס לזה.²

פה הוא פשוט עושה לנו הכרה עם הדברים האלה. כי הדבר הלא נכון לעשות, זה להתכחש לרגשות האלה שעולים לנו. נניח שאנחנו פוגשים פגמים אצל מורה. להעמיד פנים שאין לו את הפגמים האלה לא עוזר לנו, כי ראינו אותם. אז להתכחש אליהם לא עובד טוב. אנחנו כן צריכים לא להפליג איתם, [כדי] לא לאבד את המורה הזה. אבל קודם כל תכירי אותם. תכירי איך המיינד שלך עובד. כי

**מה שאת רואה אצל המורה זה השלכה של המיינד שלך.
תכירי את המיינד שלך לפני שתוכלי להשתלט עליו.**

[המורה חוזרת על שאלה מהקהל]: אומרת אריאל: נגיד שאני עשירה ואני מדברת עם מישהו עני ועכשיו אני רוצה להתחלף איתו. אז עכשיו אני בנעלי האדם העני ומסתכלת על האדם העשיר ואני אומרת, או-קי אני מקנאה בו. אבל בעצם אני לא מקנאה כל-כך בכסף אלא בזה שהוא צנוע, בזה שהוא נחמד, בזה שטוב לו בחיים וכאלה דברים. האם אני צריכה לעשות את זה בתרגיל?

תשובה: התפקיד שלך זה לא כל-כך לחפש עוד סיבות להתקנא בהם. התפקיד שלך בתרגיל הזה - וזה לא קשור אליהם בכלל - זה לראות מה זה בשבילך קנאה. תשימי לב איך זה מרגיש. איזה מחשבות זה מביא. איך זה מרגיש בגוף. כי אנחנו אומרים שהרגשות האלה הם עוכרים. הרגשות האלה הם צורבים. הרגשות האלה מרעילים אותנו. יופי תודה על השאלה.

עוד שאלה, כן.

² ראה למשל בשיעור 3 חלק א' של הלימוד "חיים של שלמות", וכן בלימוד על "הקסם של המורים הריקים".

[המורה חוזרת על שאלה מהקהל]: היא שואלת: האם העיסוק ברגשות האלה - האם זה לא מעצים את הרגשות השליליים האלה?

תשובה: את צריכה לנסות את התרגיל. אם באמת תעשי את זה - את לא תרצי יותר ללכת לשמה. את כל-כך תסלדי מקנאה, שהמיינד שלך לא ילך לשמה. את מקצינה בכוונה, אבל עכשיו את עושה את זה מתוך בחירה. וזה כל ההבדל שבעולם. במקום שהקנאה תבוא ותתקיף אותך ואת שרויה בקנאה, שזה היא כבר עשתה מליון שנה, עכשיו את בוחרת להיכנס, ואת בשליטה מסתכלת מה זה, איך זה אצלך. וזה די מהר מחסל את הקנאה.

התרגול של תחרותיות

עכשיו בפסוקים הבאים הוא עובר לתחרותיות.

[פסוק] 147:

**ואם כשווה לי בעיני ייחשב,
אהיה מוכנה למאבק להתייצב
כדי להבטיח שרווחים וכבוד
הנופלים בחלקי - יעלו על שלו.**

פה זה תחרותיות עם מישהו ששווה לי. עכשיו אני מנסה לראות שאני איכשהו יותר. אני יותר טובה במשהו. אז פה עכשיו הוא מפרט את אותו התרגיל,

[פסוק] 148: אדם שמתחרה

**כל המעלות שבהן אתברך
יש לפרסם בעולם ומלואו;
ויש להבטיח שאיש לא ישמע
על כל המעלות שיש לו.**

הוא אומר: תיכנס לי למיינד הזה, תיכנס לי למחשבה הזאת, תראי איך זה מרגיש. ותנסי להתחלף עכשיו; מישהו מרגיש את זה כלפיך - תנסי להרגיש איך הם מרגישים כלפיך; הם אומרים: את המעלות שלך אסור שאף אחד ישמע. תנסו להתחלף ככה.

[פסוק] 149:

**כל פגם אשר בי אדאג להסתיר,
ורק לי, ולא לו, יש מנחות להגיש;
עלי להשיג בנקל כל חפצי,
ורק לי, ולא לו, יינתנו השבחים.**

זה איך שחושב מיינד שמנסה להתחרות. אם יש לי פגם, אני דואגת מהר להסתיר אותו שאף אחד לא ישמע עליו, שאף אחד לא יראה אותו. מנחות צריך לתת רק לי ולא לו. אני צריכה להשיג בקלות מה שאני צריכה ולא הם. שבחים שיתנו לי. אז זה ברמה של התחרותיות.

[פסוק] 150.

**והיה אם תקרה לו איזו תקלה (זה למתחרה שלי).
זמן רב אתבונן בו ברוב תענוג; ממש להיות רעים בכוונה.
היטב גם אדאג שלכל שיפנה
יהיה הוא ללעג ולבוז.**

☺ זה התחרות, ככה אני אעלה על-ידי שאני אוריד אותם.

תרגול של יוהרה וגאווה

עכשיו אנחנו עוברים לתרגול של היוהרה, של הגאווה. אני מדברת עם מישהו שגבוה ממני, והוא מתנשא עלי. אני עכשיו מחליפה תפקידים, ואני מתנסה להתנשא על עצמי, דרך העיניים שלו, ולהרגיש איך זה להתנשא על מישהו. לתרגל את זה. אז זה שמתנשא - שזה עכשיו אני, אני מתנשאת על עצמי, הוא אומר.

[פסוק 151]:

**יצור אומלל זה שנגעיו מרובים
מעיו להכריז כי ידמה לי בכל!
[אך האם לי ישווה בלימוד, בחוכמה,
במראה, במעמד או בממוץ?]**

הוא נותן לנו דוגמאות איך לעשות את התרגול של זה.

[פסוק 152]:

**כל אימת שאשמע אנשים מכריזים
סגולותיי הנעלות ברבים,
צמרמורות של עדנה יאחזו בגופי,
וגלי תענוג יחיו את נפשי.**

☺ כן, זה מה שקורה, כן.

[פסוק 153]:

**והיה אם ימצא הוא דבר מה לעצמו,
אזי לעצמי ממנו אטול,
אותיר לו המעט הדרוש למחייה,
והשאר אקח לעצמי בחוזק יד.**

זה כבר האדם המתנשא. הוא מדבר על הנחות, אבל הוא לא ייקח לו את הכל, הוא ישאיר לו קצת, מינימום שצריך למחייה. והשאר הוא ידאג לקחת לעצמו. אז אני מתרגלת פה התנשאות.

עד פה זה התרגול של הרגשות האלה של: קנאה, של תחרותיות, ושל התנשאות וגאווה. זאת הגרסה המתקדמת שאתם באופן מכוון, מתרגלים את הרגשות האלה, על-מנת להכיר אותם ועל-מנת להתגבר עליהם, כי זה יהיה יעביר אותם הרבה יותר מהר מאשר הגישה השנייה.

כי בגישה השנייה יש מידה של הכחשה. בגישה השנייה אתם אומרים: 'או אני יותר גבוהה אז אני עכשיו אדאג להרים אותם'. זה הגישה הטובה החסודה. היא טובה גם, אבל היא לא מספיק חזקה. יש עדיין מידה של אי מודעות לרגשות האלה אצלנו.

שיחת נפש

עכשיו יש קטע מאוד יפה, בפסוק 154. הוא עובר לשיחה עם המיינד שלו.

דמיינו מצב שכבר תרגלתם את כל הפסוקים הקודמים; תרגלתם אותם כבר זמן מה וכבר אתם מתחילים להכיר היטב איך זה רגשות עוכרים, איך זה רגשות של קנאה תחרותיות גאווה, ואתם מתמלאים בסלידה מהם. אתם רואים את הצד האפל הזה אצלכם, את הצד הקודר הזה אצלכם, ואתם רואים כמה סבל הוא גרם לכם, כמה זה עכר את דעתכם, כמה זה לקח משלוות רוחכם. ואחרי שעשיתם עם זה הכרה, אתם מתמלאים בגועל נפש כלפי הנגעים האלה אצלכם.

ועכשיו יש שיחה שהוא מנהל. הוא אומר

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

עם מי הוא מדבר? עם דעתו. הוא מדבר אל התודעה שלו. הבודהיסטווה אומר: "איכס, כל זה התרוצץ לי כל הזמן בראש ואפילו לא ידעתי." הוא אומר: "את, דעתי, את תמיד פגעת באושרי" ...

זה לא היה האיש ההוא או העשיר הגדול או הנצלן. זה לא הם שפגעו - זה הרגשות שאני הרגשתי כלפיהם בתגובה. זה מה שעכר את דעתי, זה מה שעכר את אושרי; כל אלפי העידנים שאני מסתובבת בסמסרה, זה מה שגרם את הסבל שלי.

אז עכשיו הוא מדבר אל דעתו והוא אומר: "את זו שפגמת באושרי ואותי עם הנגע חיברת".
מה זה? מה אתם שומעים פה? - כעס. על מי? על עצמו, על אותו חלק בתודעתו שגרם לו את כל האומללות ואת הסבל.

[פסוק] 155: הוא אומר:

**הו, דעתי! בשרתך את עצמך
בזבזת עידנים לאיך ספור!**

כל הזמן דאגת לשרת את עצמך ובזבזת עידנים בסבל בסמסרה

ומה העלית בכל עמלך?

עידנים עידנים שדאגנו לעצמנו מה יצא מזה? מה יצא?

הן סבל בלבד הוא כל פועלך!

זה מה שייצרת! אז זה השד הזה שדיברנו עליו קודם.

לשקוע בעמל למען אושרו של אחר

בפסוק הבא, 156, הוא אומר: מספיק, ראיתי - זה לא עובד,

**ועל כן, השקיעי עצמך בבטחה
לעמול לאושרו של אחר.
מילת הנאורים אינה מכזיבה,
ובעתיד תיווכחי בערכה.**

פה הוא אומר לנו: המסקנה מכל מה שעשינו עד עכשיו שלדאוג לעצמי כל הזמן לא עבד, גרם לי הרבה סבל. אז אם ככה אני אתחיל לעבוד עכשיו למען הזולת.

עכשיו - אני עוד לא יודעת איך זה כשאני עמלה למען הזולת, כי אני לא רגילה. אני רגילה כל הזמן רק לדאוג לעצמי. אז הוא אומר: הנה מה הבודהה אומר, מה הנאורים אומרים? הם אומרים שזה המקור לכל אושר. זוכרים? היה לנו את הפסוקים המקסימים האלה בשיעורים הקודמים.

אני אפילו עוד לא יודעת את הטעם של זה, כי יש לי כל-כך מעט ניסיון ויכולת להיות אלטרואיסטית ולפעול בצורה כזאת. הוא אומר: אבל הם לעולם לא משקרים. מילת הנאורים לעולם לא מכזיבה. אין

להם סיבה לשקר, אין להם יכולת לשקר. **בעתיד תיווכחי בערכה**. מתי בעתיד? אחרי שתרגלי קצת. תתרגלי קצת ואז תראי בעצמך מה זה עושה.

מי סי פה

ואתם זוכרים את מאסטר שנטידווה - הוא לוגיקן מעולה והוא מתווכח עם המתנגד. והמתנגד זה מי? אנחנו עצמנו. המיינד שלנו.

אז המיינד שלנו בא ואומר "רגע רגע רגע אני... אני כן עשיתי טוב בעולם, אני כן פעלתי טוב אני עושה רק דברים טובים בעולם", על זה הוא עונה:

[פסוק 157]:

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

ויש לזה ביטוי יפה בטיבטית. אימרו אחרי:

མི་སྲིད་པ།

Mi sipa

מיסיפה זה: לא יכול להיות, לא יכול להיות.

אילו נהגת באופן כזה, של למסור את עצמך לזולת ולשרת את האחרים, את כבר מזמן היית בגן עדן של הבודהה. אם את לא שם - העובדה שאת לא שם, מעידה על כך שאת לא התנהגת ככה.

אפשר להתרגל אחרת

[פסוק 158]:

**אם כך, בדיוק כפי שהסכנת
לזהות כעצמך טיפות זרע ודם
שמקורם באנשים אחרים,
כך גם תסכיני לתפוס הזולת.**

אתם זוכרים את הדיון הזה איך אנחנו מגדירים את עצמנו? לקחנו טיפת זרע ודם מהאבא והאימא והחלטנו לקרוא לזה 'אני', שזה בעצם חלקים של אנשים אחרים? ואז אני קוראת לזה "אני" פשוט מכוחו של הרגל. התרגלתי לדבר הזה שבא מחלקים של אנשים אחרים לקרוא "אני".

הוא אומר: 'אם בכוחו של הרגל יכולת להשיג את זה, אז בכוחו של הרגל גם תוכלי להתרגל לתפוס את הזולת כעצמך'. זה רק הרגל, הוא אומר.

ואז כל העבודה הקשה הזאת של למסור את עצמי לזולת כבר לא קשה. למי אני מוסרת את עצמי? זה כמו יד ימין שמנקה את יד שמאל. למי אני מוסרת את עצמי? ממי אני מחכה לתודה? אז זה המוטו החוזר של מאסטר שנטידווה: "הכל בכוחו של הרגל". הכל בכוחו של הרגל.

(מנדלה)