

## אני וזולתי

# ། བདག་གཞན་མཉམ་བཞི། །

הפרק על מדיטציה מתוך המדריך ללוחם הרוח של מאסטר שנטידווה,

על פי שיעוריו של ג'שה מייקל רואץ'

בהנחייתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, בית הענחן, מרץ 2008

## שיעור 6

(מנדלה)

### פיתוח מודעות

כן, שאלה הייתה לך.

**שאלה:** אני אחזור על השאלה שלך. רוויטל אומרת, הרי את אמרת לי שכל האנשים שאני פוגשת הם בעצם השלכות שלי. אז מה אני עכשיו עושה את כל התרגילים על השלכות שלי? שזה בעצם עצמי?

**התשובה היא:** 'כן'. אבל התשובה היא הייתה נכונה גם לפני שבאת לכאן. גם לפני ששמעת את הדברים האלה. את ממילא עשית את זה כל הזמן. כל העולם הוא השלכה שלך ואת כל הזמן מגיבה להשלכה שלך, לדברים שאת יצרת ואחר כך את מגיבה.

אנחנו לא מספרים לעצמנו את האמת על מה שקורה לנו. בגלל שאנחנו אחוזים ב"אני" ובגלל שיש לנו, כתוצאה מזה, הוקרה עצמית, אנחנו לא מסתכלים בחלק הקודר הזה והחשוך הזה, אבל הוא שמה, מנהל אותנו. אז התרגיל הזה מטרתו לעזור לנו להסתכל בדבר הזה שעד עכשיו לא הסתכלנו בו נכוחה. וקשה לנו לעשות את זה על עצמנו, כי אנחנו רוצים להיראות טוב בעיני עצמנו.

אז התרגיל של **מאסטר שנטידווה** זה להחליף תפקידים. עכשיו אנחנו בראש שלהם, מקנאים בהם. אז אנחנו נעזרים בהם. אנחנו זקוקים לאנשים שמסביבנו, הם הראי שלנו, הם אלו שמחזירים לנו את ההד. אנחנו זקוקים להם - רק באמצעותם אנחנו יכולים להגיע להארה. וזו דרך שאנחנו משתמשים בהם, על ידי שאנחנו נכנסים למינד שלהם ומתרגלים את הקנאה והיוהרה.

והם השלכה שלך, ללא שום ספק. וגם כשאת רואה את עצמך מתרגלת ומתחלפת איתם - זה גם השלכה שלך.

עוד שאלה, כן.

**[המורה חוזרת על השאלה]:** שואל עמוס: 'אם אני נמצא באיזה פגישה ושם צריך לעשות כמה דברים ואני כל הזמן עסוק בלהסתכל מה אני מרגיש וכך הלאה אז מה, מה יהיה עם הפגישה הזאת?'

**תשובה:** לפתח מודעות זה תהליך הדרגתי. יהיה לנו קשה מאוד בפגישה שבה אנחנו גם צריכים להשתתף ולהגיב - באותו זמן. מודעות מתפתחת בהדרגה. בהתחלה אנחנו עושים את זה בסביבה מבוקרת שאנחנו יוצרים, וזה על כרית המדיטציה. סוגרים את הדלת, סוגרים את הרדיו, אנחנו יושבים ואנחנו מסתכלים במינד שלנו ואתה עושה את התרגילים כמו שעשינו כאן קודם.

בהדרגה בהדרגה ההתבוננות הפנימית [ית] תפתח, המודעות תפתח ותוכל לעשות את זה במידה מסוימת בישיבה. אולי לא כשהעניינים מתלהטים, אבל אולי כשמישהו אחר מדבר. ובהדרגה בהדרגה מגיעים לשליטה כזאת שאתה שולט על כל מילה שאתה אומר. שהיא כבר לא מונעת על ידי התניות אוטומטיות אלא על ידי הרצון שלך להביא ברכה לזולת.

## המדריך למשרתי הזולת

כן. אז בואו נמשיך. בפסוק 159 אנחנו עכשיו. אז הוא אומר:

**ככה תפעל לעזור לאחרים:  
התבונן בהם היטב,  
ואז – חטוף כל שיש ברשותך  
והכול – מסור להם.**

כבר היה לנו את הרעיון הזה, אנחנו "מכרנו" להם את העיניים שלנו, נכון?! אני עכשיו המשרתת שלהם; העיניים שלי - הם בשרותם. אז עכשיו מה אני עושה עם העיניים שלי? אני מסתכלת עליהם לראות מה הם רוצים. כן, אז כאן אני מנהלת שיחה עם המיינד שלי.

[פסוק] 160:

**נסה לתרגל קצת קנאה בעצמך!**

כן, אז הוא חוזר פה לרעיון הזה של הקנאה בעצמי

**"רק אני אתענג לי – לא הם;  
רק שמי ירומם – ולא שמים;  
כל סיוע – רק לי יינתן, לא להם."**

**מאסטר פרג'נקרמטי** בביאור שלו הוא אומר: 'עכשיו תפסיק את ההחלפות.' בשלב הזה אנחנו מפסיקים את ההחלפות. **עכשיו אנחנו מתרגלים קנאה בעצמי בלי להיעזר בשני.** אז זה הולך רמה אחת יותר עמוק.

איך אני יכולה לתרגל קנאה בעצמי? זה פיצול כזה. את צריכה לפצל קצת את המיינד שלך. חלק אחד הוא אנוכי והחלק השני מתבונן בו. "אני צריכה לעזור לעצמי ולא לאחרים" - כל המחשבות האנוכיות האלה, על אלה אנחנו מסתכלים.

ועכשיו [פסוק] 161: הוא אומר

**מכל שגורם את אושרי אפרד,  
אקח על עצמי את סבלו של אחר;**

מכירים את זה? זה טונג לך.

## *Shakpa*

**כל דופי שיש בי איטיב לבקר  
ובכל שאפנה ואעשה.**

פה רעיון חדש. הוא אומר: 'אם יש בי דופי, ואני יודעת שיש בי דופי, מה הוא אומר: "איטיב לבקר." אני אבקר את עצמי. את הדופי שלי אני אבקר "בכל שאפנה ואעשה". בעצם זה הרעיון של *Shakpa*.

འཇིགས་པ་ལྷོ་

*Shakpa*

*Shakpa* - זה מילה טיבטית שפירושה **לבקע גזע עץ.**

ב[התנהגות] טבעית שלנו? להסתיר, להחביא, למסך, שלא יראו. מה הוא אומר: 'תעשי ההיפך. תדאגי לפתוח ולספר על זה.' זה דרך לחסל. זה דורש אומץ הרבה יותר גדול - לעשות את זה בפומבי. זה לא רק במדיטציה להתחלף, עכשיו את הולכת עד הסוף! את כל כך סולדת מהדבר הזה.

כי הסוד הוא ככל שאנחנו פותחים, ככל שאנחנו מוכנים יותר לפתוח, כך יותר מהר אנחנו נפטרים מזה. אתה מוכן לעמוד באי נעימות הזאת ובלבד שהדבר הזה לא יעכיר אותך.

מכיוון שאם לא נעשה את זה, אם לא נגיע למדרגה הזאת שאנחנו מוכנים לעשות את זה והדברים שוכנים בלבנו - הם יהרגו אותנו. אלה נגעים רוחניים. גם אם אני לא מודעת להם, במיוחד אם אני לא מודעת להם, בתת מודע - זה ממשיך לנהל אותי, זה ממשיך להרוג אותי.

הוא אומר: 'אנחנו מוכנים לפתוח אותם - שמאסנו בהם. זה בדיוק מה שמחזיר את החיים'. אז האפקט הוא בדיוק הפוך. כך, זה דורש אומץ לעמוד באי נעימות. המידה שזה כרוך באי נעימות משקפת כמה אנחנו אחוזים בעצמנו. אם כבר אין כל כך את האחיזה, זה אולי אפילו חוויה אחרת.

וזה עושה אתכם מאוד חזקים. היכולת הזאת להיות גלויים, אתם לא שומרים סודות מפני העולם, עושה אתכם מאוד מאוד חזקים.

## קחי זאת על עצמך, בצנעה

[פסוק] 162: זה באותו כיוון

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

אם מישהו עושה עבירה, אם מישהו עושה משהו רע - פה הוא אומר: 'תיקח את זה על עצמך'. אתם זוכרים את זה מה-לו ג'ונג?<sup>1</sup> אתם לוקחים את זה על עצמכם.

**חשוב לעשות את זה מה שאנחנו קוראים, ב-style.** אתם לא הולכים ומכריזים על גדולת הנפש שלכם, אתם עושים את זה בשקט, בצנעה, נותנים להם להרגיש טוב.

ברוב המקרים התרופה לבעיות שלנו היא לגמרי מנוגדת למה שאנחנו באופן טבעי עושים. היא הפוכה למה שהיינו באופן טבעי רוצים לעשות.

כשמישהו עושה פאשלה, איך התגובה הטבעית שלנו? או שאנחנו שמחים לאיד, שזה המקרה הרע, נגיד. ואם לא זה אז אנחנו אומרים: 'או, מזל שזה לא קרה לי'. מה זה עושה? זה שם את הקו, 'זה קרה להם, זה לא קרה לי'. זה מחזק את האגו שלי, מחזק את הסבל שלי, הורג אותי.

מה שהוא מציע פה לגמרי מנוגד, לגמרי הפוך. הוא אומר: 'תיקחי את זה על עצמך. אפילו שלא את עשית את - זה תיקחי את זה על עצמך. תגרמי לכך שירדו מהם. שהעולם ירד מהם, ותעשי את זה באופן שקוף, בצניעות. בלי שאפילו ירגישו שאת עושה את זה.'

תחשבו איזה קארמה זה שותל בלבנו. ואם זה קשה לכם, תחזרו למדיטציה שעשינו קודם. עכשיו הקו הזה התרחק. הם כלולים בקו שלכם. פאשלה של מי לקחתם על עצמכם?

הקושי הזה נעלם כשאתם כוללים אותם בקו שלכם. הקושי הזה נעלם כשזה הילד שלכם. הקושי הזה נעלם כשזה אימא שלכם. מה ההבדל? בכל פעם כשקשה תעשו את התרגיל המחשבתי הזה. "זה הילד שלי עשה את הפאשלה ואני לוקחת את זה על עצמי". אני בטוחה שכל אחד מאיתנו כבר עשה דברים כאלה. הילד שלי זרק את האבן בחלון ואנחנו הולכים ולוקחים את זה על עצמנו, נכון?

**[המורה חוזרת על הערה מהקהל]:** אומר לנו מרדכי: אם אני רואה מישהו מפשל - זה שאני בכלל רואה את זה - איך אומרים - "הפוסל במומו פוסל", אז יש בי את זה.

אז עכשיו אני אומרת: 'זה המראה שלי' ועכשיו הוא מראה לי מה אני צריכה לעבוד אצלי. יפה מאוד. יופי.

<sup>1</sup> ראה סדנת לו ג'ונג 1: שמונה לאימון התודעה

## הפחותה בשפחות

אוקיי, [פסוק] 163:

**ארבה לשבח תהילת זולתי,  
עד כי יעיב זוהרה על שלי;**

אתם זוכרים שאמרנו בשיעורים הקודמים כשאנחנו לומדים להשוות ביני ובין זולתי, אנחנו דואגים להם לא פחות מאשר לעצמי] - נותנים להם את הבגד שאני אוהבת. אז פה הוא אומר: 'תלכי עוד יותר רחוק, תלכי עוד יותר רחוק. תדאגי לשבח אותם עד שזוהרם יעיב על שלך'. תתני להם יתרון. באופן מכוון תתני להם יתרון. הפוך ממה שאנחנו רגילים, נכון? אנחנו רוצים שישבחו אותנו ולא אותם.

אז אתם יכולים להגיד: 'רגע למה להגזים?' למה לא, 'שיהיו זוהרים כמוני?' למה שיעיב על זוהרי? למה ללכת כל כך רחוק?

מכיוון שאנחנו כל כך לא מאוזנים; מכיוון שאנחנו כל כך רגילים לדאוג לעצמנו ולשבח את עצמנו, ולדאוג שכולם ידעו כמה אנחנו זוהרים. אז גם אם נתאמץ בכל כוחנו לעשות מה שבפסוק, במקרה הטוב יצא ניטראלי. כי אנחנו כל כך לא מאוזנים. אז הוא אומר: תעשי מאמץ, תגזימי לכיוון השני. את לא יכולה, הוא אומר, את לא באמת יכולה להגזים לכיוון השני, אבל תנסי.

**את עצמי אשעבד, כפחותה בשפחות,  
בשרותן של כל המטרות.**

אז הדבר הראשון, הוא אומר: 'רגע, רגע, למה אני? למה אני אהיה שפחה?' אבל מי זאת שהחליטה לשעבד את עצמה? מי בשליטה? 'אני. אני! ככל שאני יכולה לעשות את זה יותר אני מתחזקת. כי אני בשליטה פה, אני מחליטה למסור את עצמי. אין אף אחד שמשעבד אותי חוץ מ-אני. תחשבו על זה קצת, זה מדיטציה.

[פסוק] 164:

**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.**

אז זה שוב, אני באופן מכוון אני הולכת ומגזימה. כן. אני הולכת לרומם אחרים ולדבר בשבחם ולהפחית מעצמי. והוא אומר: 'את לא יכולה להגזים פה כי כמה שתתאמצי, זה בסוף אולי יצא מאוזן' - זה מה שהוא אומר כאן.

כי הנטייה הטבעית שלנו זה כשמישהו עושה משהו טוב, אז מה אנחנו מגיבים? 'אה, במקרה, במקרה יצא לו' נכון? ואנחנו משתדלים לא לדבר על זה יותר מידי, נכון? הוא אומר: 'תעשי הפוך, תעשי הפוך'.

[פסוק] 165:

**בקצרה, אם גרמתי פגיעה באחרים  
למען שרת מטרתי,**

**אם גרמתי פגיעה באחרים למען שרת מטרתי, הוא אומר<sup>2</sup>**

**לו תיפול רעתה כעת על עצמי  
למען רווחת היצורים.**

<sup>2</sup> הלאמה חוזרת על שורה זו פעמיים להדגשה, במקראה מופיעה שורה אחת.

אז זה שוב מן סכיופריניה כזאת, מן פיצול אישיות כזה. שאני עכשיו לוקחת על עצמי את הרעה של אחרים. חלק ממני לוקח על עצמו את הסבל של אחרים.

זה נשמע קצת כמו מזוכיזם אה? זאת שאלה שצריכה להתעורר. מה זה פה מזוכיזם? מה אני הולכת ובכוונה מפחיתה מעצמי או לוקחת על עצמי את הסבל של אחרים וכך הלאה?

כן, אז זה - זה בדיוק להפך. כדי שאני אהיה מסוגלת לעשות את זה בכלל - אני צריכה להיות מאוד חזקה. זה בדיוק כמו המנהל שדואג להרים את כל האחרים - זה בא ממקום של חוזק, אחרת הוא לא יוכל לעשות את זה. וזה בדיוק מה שמגדיל את הכוח שלו.

## Style

[פסוק] 166, 166 זה פסוק מאוד יפה, הוא אומר:

**בכל זה לא אנהג בקשי עורף,  
כפיל בחנות חרסינה,  
כי אם באיפוק ושליטה,  
ככלה צעירה וצנועה.**

זה היה נחמד מאוד לתרגם, כי יש לנו את הביטויים בעברית רק היה צריך להרכיב אותם יחד ☺. כל הדברים האלה שהוא אמר לנו לעשות: לקחת על עצמי את הפאשלות של אחרים, לרומם את האחרים - כל הגדולת נפש הזאת, הוא אומר, את כל זה תעשי יפה, ותעשי בצנעה, **תעשי ב-style**. לא להתפאר בזה. לעשות את זה בשקט, לעשות את זה בצנעה, ולא כפיל בחנות חרסינה שמסתובב ובדרך שובר הכל, אלא בשקט באופן שקוף. אתם לא צריכים לספר לאף אחד, אתם לא צריכים ללכת ולהתפאר בכל מה שאתם עושים כי זה מחטיא את המטרה.

**כי אם באיפוק ושליטה,  
ככלה צעירה וצנועה.**

מי זה **כלה הצעירה והצנועה**? מדברים על הודו, נכון? **מאסטר שניטידווה** בהודו של המאה השמינית. עד היום בהודו הכלה הולכת לגור עם ההורים של בעלה, והיא אמורה להיות השפחה של כל המשפחה. והחמה מתעמרת בה, אז היא מנסה להיות כמה שיותר צנועה ושקטה ורחוקה מן העין ולא לבלוט. אז היא ☺ עושה את שלה ומסתלקת. הוא אומר: 'ככה תעשי'. את כל הדברים האלה שהמלצנו קודם תעשי ב-style. תעשי את זה בשקט.

**כל הפסוקים האלה בונים המון המון כוח רוחני - עושים אתכם מפלדה.** כל הפרק על אורך רוח, שבא לפני זה, איך ללמוד לשלוט בכעס זה בונה אתכם לשמה. אם אתם מסוגלים לעשות את זה אתם נהיים מאוד מאוד חזקים.

ולהפך. דיברנו בפעם שעברה - מה הקארמה של להיות מנוצל? כשאתה מוצא את עצמך במצב שמנצלים אותך, זה בגלל שבעבר אתה ניצלת באחרים. **הקארמה שאתה כל הזמן דואג לרומם את האחרים ועושה את זה בשקט, בלי לרומם את עצמך - באופן אוטומטי מרימה אותך. באופן אוטומטי עושה מכם ישות מאוד חזקה.**

## אדונה של השפחה

[פסוק] 167:

**"זאת עשי, כך עשי,  
וזאת הימנעי מלעשות",**

**באופן כזה עליך אשלוט  
והיה אם תסטי – את דרכך אחסום.**

מי מדבר אל מי? האדם, הבודהיסטוה, המתרגל עם התודעה שלו. "עכשיו אני אומר לך מה לעשות." קודם האנוכיות השתלטה. אז יש פה עוד פעם הפיצול הזה, חלק אחד של המיינד מדבר עם חלק אחר של המיינד. החלק הנאור יותר, הגבוה יותר, הרוחני יותר, מדבר עם החלק האנוכי, השפל, הנחות, שגרם לי את כל הצרות. עכשיו הוא אומר: 'עכשיו אני, אני בשליטה!'

**כדי שהוא יהיה באמת בשליטה, מה נחוק? מדיטציה. חייבים לתרגל מדיטציה כדי שיהיה לנו מספיק מודעות, כשמגיע הרגע וההתניה קופצת, ההרגלים הישנים מנהלים אותנו שהם מבוססים באחיזה ב-"אני" ובהוקרה עצמית ובאנוכיות.**

כדי שאני אוכל - כשמגיע העשייה להגיד לעצמי: 'את תעשי מה שאני אומרת ולא מה שאת רגילה!' את - זאת אומרת החלק האוטומטי שלי. המותנה שלי. זה דורש שליטה מאוד גדולה.

אז אנחנו מתחילים מלעשות מדיטציה על הדברים האלה ועוד מעט נעשה עוד אחת. אבל זה לא מספיק כמובן מה שאנחנו עושים פה. כל פסוק פה הוא מדיטציה. וצריך לעשות אותן כל הזמן, לתרגל את זה באופן תמידי - זה חריש מאוד עמוק.

**ובפסוק 168 הוא עובר לאיומים - הוא אומר:**

**ואם למרות כל זאת, דעתי,  
לפעול בעצתי תסרבי,  
אזי, מקור צרתי, אכניעך,  
ואדאג בפשטות לחסלך!**

אנחנו לא הולכים לשבור את היצר הרע. הרמב"ם אמר: "לא לשבור את יצר הרע כי אחרת יהיו לכם שניים." הולכים בעדינות, אבל בהתמדה. בעדינות אבל בהתמדה.

**בפסוק 169 הוא אומר:**

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

זאת אומרת הוא ממשיך את הרעיון של: "את, מי זה את שהיית מקור חורבני?" האנוכיות, האחיזה בעצמי, ההוקרה העצמית וכל הנגעים שנובעים מהם. כמה יש כאלה? 84,000 הוא אומר, זה כל זה היה מקור חורבני, עכשיו אכניעך.

**ארבעת האופנים של מורים**

המילים שמשמשות בהם בטיבטית, יש פה רמז למה שנקרא: **ארבעה אופנים שבהם מורה מתנהג עם תלמידים.** אז בואו חזרו אחרי.

ཞི་གཡེ་དང་དབང་

*Shi gye wang drak*

אז *Shi* פירושו **שלום** או **שלווה**,

*Gye* פירושו **העצמה**,

*Wang* פירושו **לשלוט** או **להכניע**,

ו-*Drak* פירושו **עוז** או **עוצמה** או **להפחיד**.

אז אלה ארבע דרכים שבהם לאמה נוהג עם תלמידים. תלוי באיזה שלב התלמיד נמצא ותלוי מה מתאים לתלמיד. וכל מורה - ואני מקווה כאמור שכולכם תהיו - כל מורה צריך ללמוד לפתח את כולם ולהיות מסוגל ליישם את כולם.

1. [Shi] הדרך הראשונה זה - **דרכי נועם**. זה להתנהג בנועם. יש זמנים שאנחנו מתנהגים בנועם. זה השלב הראשון.

2. [Gye] לפעמים בא תלמיד שהוא מרגיש חוסר בטחון וכך הלאה, המורה יחפש להעצים אותו, המורה יחפש לתת לו כוח. בדרכים שונות - לעודד אותו.

3. [Wang] לפעמים צריך לשים גבולות לתלמיד. לעזור לתלמיד להשתלט על המיינד שלו. כשמערכת היחסים מתקדמת יותר, והתלמיד מחויב יותר לדרך, התלמיד בא למורה ואומר: 'תאלף אותי. תאלף את דעתי, יש לי מיינד פרוע, מיינד שגורם לי לסבול כל כך הרבה עידינים. תעזור לי להיפטר מהסבל!'

וזה מוביל לשאלה מה אתם עושים בשביל התלמיד: מה שנעים להם או שמה שטוב להם? מה שהם רוצים או מה שהם צריכים? ברגע שהתלמיד מתחיל להתחייב לדרך, אז הוא בא למורה והוא אומר: 'תאלף אותי'. ואז המורה צריך לאלף אותו. הוא לא עושה לו שירות אם הוא ממשיך רק עם הדרכי נועם. וזה התפקיד שלו.

4. [Drak] יש מצבים, כשהתלמיד לגמרי סורר, שצריך לחתוך. יש מצבים שצריך לחתוך. זה ה-Drak, שצריך לפעול בעוצמה.

אז מורה צריך להיות מסוגל לכל הדברים האלה. ובפסוקים האלה כשהוא מדבר עם דעתו, כשהוא אומר לה: 'אם את סוטה אני עוצר אותך', ו-'את תעשי מה שאני אומר' וכך הלאה - השימוש בטיבטית זה במילים האלה. זאת אומרת, הוא אומר לנו בכל הדרכים האלה אנחנו נפעל. הפעם - זה אני פועלת עם דעתי שלי.

Shi זה הברה ראשונה של

ཤི་བ།

Shiwa

וזה קל להיות הלאמה שהוא Shiwa - כן, קל להיות נחמד. זה לא בהכרח משרת את התלמיד.

בדיוק כמו הורה. זה קל להסכים לכל דבר שילד אומר, זה לא בהכרח משרת את הילד, אותו דבר. בשלב מסוים התפקיד של המורה לדחוף קצת את התלמיד מעבר לגבולות שלו, מעבר למה שהוא רגיל. מעבר למה שנוח לו. זה התפקיד של המורה. אם הוא לא עושה את זה הוא לא ממלא את תפקידו.

והתפקיד של התלמיד זה להתמסר לתהליך הזה, כי אם ברגע שזה לא נעים אתם הולכים, אז לעולם אתם לא מתקדמים.

וזה לא תרגיל במזוכיזם.

כדי לצמוח אתם צריכים להיות מוכנים לקבל את הדחיפה הזאת מהמורה, ובשביל זה אתם צריכים לבוא ולהתמסר למורה.

זה חלק מהעבודה.

## לפעול מתוך מניעים טהורים

כן,

[המורה חוזרת על השאלה]: אריאל שואלת מה קורה אם בא מישהו ורוצה שאני אעשה בשבילו משהו שאני יודעת שיצבור לו קארמה רעה, מה אני צריכה לעשות?

**תשובה:** עד עכשיו אמרנו תנני להם מה שהם רוצים, נכון?

התשובה היא שאת עושה מה שהם רוצים ומה שהם צריכים ואת צריכה למצוא את הגבול. והגבול הוא עדין.

למשל בדוגמא הבאה: אתם עוברים ברחוב ויושב קבצן ומבקש מכם נדבה ואתם אומרים "אה אני אתן לך נדבה אחר-כך הוא ילך וישתכר מזה. אז אני לא אתן לך נדבה". צריך להיזהר מאוד, כיוון שתמיד האנוכיות שלנו והקמצנות שלנו משחקים תפקיד ואנחנו מלבישים על זה סיפור יפה. אם את לא בטוחה שהם ילכו וישתכרו אז תנני להם. אז צריך להיות מאוד זהירים בזה.

אם את בטוחה שזה יגרום להם קארמה רעה אז בוודאי שלא תנני להם. אם את בטוחה שאם הילד ירוץ לכביש הוא יידרס, את לא תנני לו לרוץ לכביש. אז וודאי ש

### את צריכה לשרת אותם בצורה גם מיידית וגם אולטימטיבית.

ואת זו ששמה שם את הקו, וצריך מאוד להיזהר כי אנחנו מספרים לעצמנו סיפורים.

למשל, סיפור שקורה כל הזמן. מישהו עשה לי עוול. עכשיו אני תובעת אותו למשפט "כדי למנוע, שהוא לא ימשך לעשות עוול לאחרים." נשמע טוב, נכון? אבל צריך מאוד להיזהר. כי אם מישהו עשה לי עוול, הרבה פעמים הנקמנות משחקת שמה תפקיד גדול ואני קוראת לזה בשמות אחרים. צריך מאוד להיזהר מה מניע אותי כי את גברת קארמה אי אפשר לשקר כי היא רושמת את הכוונה. הכוונה שמניעה את המעשה, היא עיקר הקארמה. אז אם יש לי שמה רגשות עזים של נקמה וכעס על אותו בן-אדם אז לא אני צריכה לתבוע אותם. מישהו אחר צריך לתבוע אותם.

פעם הייתי באיזה אימון, לפני הרבה שנים, ושאלו שמה האם להכות ילדים סוררים? הוא אומר: רק אם אתם מלאי אהבה לילדים האלה. אם אתם כועסים עליהם, תישכרו מישהו אחר שיכה אותם ☺. אני לא אומרת לעשות את זה, אבל אני אומרת תיקחו את הרעיון פה ותשתמשו בו.

אז כשאתם באים לאחרים, כן, אתם נותנים להם אולי בהתחלה את הקפה ואת העוגה, אנחנו עושים את זה כל פעם כשאתם באים אלינו, נכון? אתם לא רוצים שהם יסתפקו בקפה ובעוגה - אתם רוצים שהם ילמדו להפסיק לסבול ולבוא לכל אושר. כי אנחנו רוצים את הדבר האולטימטיבי, להגיע להארה. אם צריך להגיש כיבוד תגישו כיבוד. יש לנו נדר לא לעסוק בשיחת סרק, נכון? אם זה עוזר להתיידד עם מישהו ואחר-כך תוכלו ללמד אותם דהרמה, אז תיכנסו קצת לשיחת סרק, לא להגזים, כן.

אז אנחנו צריכים ללמוד איפה לשים את הקו. והכי חשוב זה ללמוד להקשיב למה הכוונה שלנו בכל מה שאנחנו עושים. וזה אומנות גדולה.

כן, עוד שאלה.

[המורה חוזרת על השאלה]: היא שואלת מה קורה אם התלמיד עוד לא מוכן לרמה כזאת של מחויבות שאפשר להתחיל לעבוד אתו בדרכים הקשות יותר?

**תשובה:** כל עוד המורה לא ירגיש שהתלמיד מוכן הוא לא יעבור לרמות הבאות. הוא יישאר ב-Shiwa או ב-Gyepa. רק כשהוא מרגיש מחויבות הוא יעבור הלאה.

### זה יביא אתכם רחוק

ככל שאתם מתרגלים יותר את ההתכוונות הזאת להביא לאחרים לא רק את מה שהם רוצים, כי זה קל, אלא גם את מה שהם באמת צריכים, ככל שהכוונה שלכם טהורה יותר בהתייחסות שיש לכם עם הזולת,

אתם יותר ויותר לומדים להרגיש אותם ולשמוע אותם ויותר ויותר תוכלו לעשות את הדבר הנכון, באופן אינסטינקטיבי. זה איך שמתפתחות היכולות העל חושיות.

**בגלל הכוונה שלכם והרצון שלכם להביא ברכה אולטימטיבית לזולת,  
אתם תחדדו את היכולות של התודעה שלכם.  
זה מה שהופך אתכם לבודהיסטיות, ובסופו של דבר לבודחות.**

הבודחות יודעים בדיוק מה כל אחד צריך ואיך צריך לפעול עם כל אחד ומה צריך להגיד לכל אחד, כי הם יכולים לקרוא לגמרי את המינד שלנו, נכון?! מאיפה באה היכולת הזאתי של הבודחות? היא באה מהתרגול הזה של הבודהיסטיות מהרצון האדיר הזה שיש להם להביא ברכה לכל הברואים וזה מה שמחדד אצלם את כל היכולות האלה, מפתח אותם.

כן.

**[המורה חוזרת על השאלה]:** אז בתיה אומרת, כשהיא הייתה פוגשת נאמר חיה סובלת והייתה מתמקדת בסבל של החיה, זה היה משתק אותה. בעוד שהרעיון של לקחת את הסבל על עצמה נתן לה כוח להתחיל לעשות משהו בנושא. והיא שואלת האם שמה אני צריכה לעצור או אני יכולה להמשיך הלאה? היא אומרת האם אני צריכה להפסיק בזה שבמדיטציה לקחתי עלי את הכאב ועכשיו יש לי את הכוח או אני צריכה להמשיך הלאה?

**תשובה:** קודם כל זאת נקודה מאוד גבוהה ותודה לך שאת מחלקת אתנו את המדיטציה הנפלאה הזו. אבל אם הגעת לשמה, והלוואי על כולנו, אני חושבת שלא תהיה לך ברירה אלא להמשיך הלאה. מכיוון שהמדיטציה הזאת זורעת כך זרעים מאוד חזקים של חמלה. אחד החוקים של קארמה זה שהיא תמיד מתעצמת. כשעכשיו פיתחת חמלה לרמה הזאת, זה ידחוף אותך לפתח חמלה לרמה הבאה. ואת לא תוכלי לעצור.

### לפעול בתקיפות עם האנוכיות שלנו

עוד אספקט שיש כאן, לקשר לשורות האלה *Shi gye wang drak* הוא אומר:

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

איזה מאלה פה? זה *Drak*. זה: אני אשמיד אותך אם את ממשיכה.

יש לו-ג'ונג מאוד מאוד יפה שנקרא **גלגל הלהבים**<sup>3</sup>. וזה סיפור מאוד יפה על אדם שהולך עם גלגל סכינים על ראשו, והסכינים הן מעוקלות והגלגל הזה מסתובב והן כל הזמן חותכות בראשו. והסכינים האלה זה הקארמה שלו, אז כל פעם הסכין מסתובב והוא מזהה: אה זה עשיתי בעבר עכשיו זה חותך אותי. זה עשיתי בעבר עכשיו זה חותך אותי.

וזה לו-ג'ונג יפיפה כי הוא מלמד אותנו את הקורלציות. בספר **להב היהלום**, יש שמה פרק קורלציות - הוא בנוי על ה-לו-ג'ונג הזה. כל הקורלציות של מה עשיתי ולמה זה גרם. מה עשיתי ולמה זה גרם, וזה בדרך-כלל מנוגד לאינטואיציה שלנו. בדרך-כלל אנחנו לא יודעים למה הדבר הזה קרה לי, מאיפה זה בא.

אבל בבודהיזם אנחנו אומרים שלכל דבר יש סיבה, לא בהכרח אני יודעת אותה אבל היא ישנה.

והלו-ג'ונג הזה מתאר לנו את הסיבתיות הזאת בצורה מאוד יפה, את הקורלציות. כל פעם הגלגל מסתובב וחותך אותו והוא אומר "אוי, זה עשיתי ועכשיו זה חוזר אלי, אוי, זה עשיתי". בשלב מסוים הוא קם והוא אומר: "מספיק!" הוא עושה את ה-*Drak* הוא אומר: "מספיק עכשיו אני פה בשליטה".

<sup>3</sup> ניתן למצוא סדנה נפלאה זו בקישור <http://www.heart-dharma.org.il/files/LJ4.htm>

הוא נהיה כזה מן מלאך טנטרי מאיים כמו שאתם רואים פה<sup>4</sup> את המפלצת הזאת. הוא אומר: "עכשיו אני הולך להפוך את הגלגל. אני לא אתן לך יותר. את הקארמות האלה אני הולך לבער". הוא יוצא בעוז רב, בעוצמה רבה כנגד הדבר שהורג אותו. הוא מפעיל את כל העוצמה הזאת הפוך. הוא מסובב את הגלגל הפוך.

זה בדיוק מה שהוא עושה בפסוק הזה,

### **בעבר היית את**

האנוכיות שלי, ההוקרה העצמית שלי, האחיזה העצמית - החלק הזה של המיינד שלי

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

[בפסוק] 170 זה המסקנה של זה, זה ההיפוך של הגלגל. [בפסוק] 170 הוא אומר

**מעתה תאלצי את לזנוח  
כל ההרור של שירות לעצמך,**

את דעתי מספיק. מספיק

**שכן אנוכי – מכרתיך לאחר!  
התעשתי וצאי להרוויח לחמך!**

זהו, מכרתי אותך, תלכי לעבוד. מה לעבוד? תשרתי את האחרים, זה התפקיד שלך.

### **האושר העילאי ...**

הוא אומר, 'למה את לא מרגישה אושר עילאי ברגע זה?'

**הסיבה היחידה שאנחנו לא מרגישים אקסטאזה עילאית ברגע  
זה, זה כי לא עשינו את זה בעבר.**

כי עד עכשיו לא עשינו את זה.

קודם הוא אמר לנו: אילו עשינו את זה בעבר כבר היינו עכשיו בגן-עדן של הבודהה. הסיבה שאני מרגישה עכשיו את כל הסבל בחיים שלי, זה בגלל שלא עשיתי את הדברים האלה בעבר. אז אנחנו עושים את העבודה עם העיניים, עם המחשבה. אנחנו מוכרים את הדברים האלה לאחרים, כמו שפירטנו קודם.

### **... שאליו מובילה דרכו של הבודהיסטווה ...**

איך אתם יודעים שאתם מתקדמים בתרגול הזה? אתם מסתכלים מה עושות העיניים שלכם.

מה עושות העיניים שלכם? על מה הן מסתכלות? כשאתם נכנסים למקום חדש, אתם פוגשים אנשים חדשים מה אתם עושים עם העיניים שלכם? **אתם מחפשים לשרת את עצמכם, או אתם מחפשים לשרת אותם?**

<sup>4</sup> המורה מצביעה על הצורך של גלגל החיים ושר המוות.

אז מידי פעם תעצרו ותבדקו מה עושות העיניים שלכם? זה אחד המבחנים לכמה התקדמתם בתרגול. וכמו שאומר לנו מאסטר שנטידווה בכל מקום "אין דבר שאתם לא יכולים בעזרת התרגול להתקדם בו".

ובודהיסטווה הוא כל הזמן מנסה להיות בשירות האחרים. אז הוא כל הזמן מנסה ללמוד דברים שהוא עוד לא יודע כיוון שיום אחד אולי זה יעזור למישהו. למשל, מתקלקלת המכונית מה בודהיסטווה יעשה? הוא יסתכל טוב טוב מה כשמישהו מתקן כדי שלהבא הוא יוכל לעזור למישהו. וכך הלאה, כל הזמן מחפש כישורים איך לעזור לאחרים.

אנשים נהיים נכים או מזדקנים או מאבדים כישורים מנטאליים. זה מאוד עצוב שלפעמים אנשים היו במעמד חברתי גבוה וכולם התעניינו בהם וכולם הזמינו אותם למסיבות - ומגיע יום שדברים משתנים, והם פתאום לא מבוקשים והם פתאום בודדים והם פתאום מוצאים את עצמם במצב אחר.

הבודהיסטווה הולך לשמה. הבודהיסטווה הולך לשרת את האנשים האלה.

אז זה לא רע ללכת למסיבות וליהנות מהמסיבות, אבל אל תשכחו את אלה שכבר לא מזמינים אותם למסיבות. זה מה שהבודהיסטווה עושים. מכיוון שאנחנו מכרנו את העיניים שלנו ואת הגוף שלנו ואת דעתנו לשרות הזולת. ומה שעוד יש בפסוק הזה זה **שוב העניין של סטייל**.

אם אתם באמת עושים את התרגול הזה זה מביא המון רגיעה. וזה פתאום מפנה לכם המון זמן. כל הזמן שאתם דואגים לעצמכם כל הזמן הזה, "איך אני נראית ומה אני אלבש ומה אני אגיד ומה יגידו ומה יחשבו", ו... כל הזמן הזה מתפנה. מה תעשו איתו? תשרתו את הזולת. זה מביא המון רגיעה. זה בונה אושר. בלי שאתם מרגישים אתם נהיים מאושרים או מוארים.

**... צעד אחר צעד ...**

**[פסוק] 171:**

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

כן, מאוד יפה. אז שוב, הרעיון הוא פה שאנחנו מתמסרים לזולת והתגובה הטבעית שלנו זה התנגדות. ועכשיו צריך לשים מירכאות על ה"טבעית". ה"טבעית" זה פשוט הרגל מושרש עמוק, הרגל שהורג אותנו. ככה שזה לא לגמרי מובן מאליו. אם זה לגמרי מובן מאליו אז לא הסתכלתם מספיק עמוק, כי אם מסתכלים לעומק רואים שיש לנו רתיעה מלעשות את זה; זה קשה לנו לעשות את זה, וזה תרגול קשה. הוא בפירוש תרגול קשה.

אז לא כמו פיל בחנות חרסינה,

**תהיו עדינים עם עצמכם, אבל אל תוותרו לעצמכם.  
קחו את עצמכם צעד אחרי צעד אל האידיאל הזה של הבודהיסטווה.**

אם אתם הולכים צעד אחרי צעד, האושר הולך וגדל. זה בלי שאתם מרגישים... אתם לא צריכים לחשוב על אושר ואתם לא צריכים לחפש את האושר, הוא יבוא לבד. עצם התרגול אתם יותר ויותר מאושרים.

מפני שכל חיינו אנחנו עובדים כדי להביא לעצמנו אושר, ועוד לא מצאנו את האושר האולטימטיבי. אנחנו עוד לא באקסטאזה עילאית, נכון? אז זה התרגול.

תסתכלו על רוב האנשים שסביבכם, האנשים שמקיפים אתכם בחיים, איך הם בסוף היום לעומת תחילת היום? האם הם יותר שמחים בסוף היום ממה שהם היו בתחילת היום? זה לא נכון לגבי רוב האנשים. כי זה לא מה שהם עושים.

הבודהיסטווה שמתרגל את זה,  
גומר את היום יותר מבסוט ממה שהוא התחיל אותו.  
הוא ביום שני יותר מבסוט ממה שהיה ביום ראשון.  
זה ספירלה שהולכת וגדלה כל הזמן.

... בתבונה ...

[פסוק] 172:

למעשה זה מכבר אותי את מסרת  
לידיו של כאב שנמשך עידנים –  
טינה לי אליך, ואותה לך אזכור,  
לדאגתך לעצמך אדאג לשים סוף!

שוב לחזור לנושא הזה של לעשות את זה לא כפיל בחנות חרסינה אלא בסטיל. עוד מחשבה אחת בנושא הזה. אז הוא מעודד אותנו לתת, ולהתמסר וכך הלאה. ואנחנו אומרים לא בכוח, בעדינות בהדרגה. חשוב לא לעבור את הקו שלכם.

חשוב לא לתת מעבר למה שנוח לכם לתת, או למה שאתם לא תתנגדו לו. כיוון ש

אם אתם נותנים ואחר-כך מתחרטים - כל הקארמה נמחקת,

קלקלתם הכל. אז אל תתנו יותר ממה שאתם יכולים עכשיו. אבל אל תוותרו לעצמכם גם, תמתחו את עצמכם קצת פה. זה מאוד חשוב.

... בנחישות ...

והדרך לא תהיה קלה, ויהיו לנו התנגדויות ויהיו לנו מאבקים והאגו ידבר - זה לא יהיה קל. אז איך הוא אמר לנו בפרקים קודמים? אתם תבואו עם הרבה כוונות טובות לעשות את התרגול ככה, והאגו יגבר עליכם ותעשו את הדבר שהוא הפוך מהלימוד הזה. נו אז מה? אז הפסדתם מערכה. אבל הקרב הוא ארוך, המלחמה היא ארוכה, אז לא להתייאש,

האגו זה אויב גדול שיש לנו להתגבר עליו והוא חזק, והוא מושרש בנו עמוק.  
נפלתם? תקומו, הוא אומר, תאבקו את עצמכם, תמשיכו בקרב.  
תהיה עוד הזדמנות,  
לעולם לא לוותר, לעולם לא לוותר.

אל תתיאשו כשאתם נוחלים מפלה. או קיי, נחלתם היום מפלה, ממשיכים.

... עד לניצחון ...

ככל שאתם מתאמצים יותר להתגבר על האגו, אתם בהדרגה בהדרגה משנים את מאזן הכוחות. אם זה קודם כזה אויב גדול ועצום וכל הזמן מנצח אתכם, הניסיון לנצח אותו להתגבר על האנוכיות שלכם בהדרגה בהדרגה מתעצם והאויב הולך וקטן ומתגמד. וזה קורה בפועל בהדרגה בהדרגה. ויבוא יום שזה יהיה מן נמר של נייר ויתנדף לו.

## סוד האושר

אז בואו נקרא ביחד, [פסוק] 173:

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

עוד פעם

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

אז אתם צריכים להפוך למומחים בדברים האלה.

מאסטר שנטידווה עצמו היה מומחה בדברים האלה. בגלל זה הוא לימד אותנו. מה הוא עשה עם חייו? לא סיפרתי את כולו, אבל אתם תקראו את זה באתר<sup>5</sup>. אחרי שהוא לימד את הדברים האלה, אחרי הסיפור הנחמד שהיה שם במנזר שהוא התחיל להתעופף כשהוא הגיע לפרק תשע וכך הלאה,

אחרי זה הוא נחת מאתיים מייל משמה, וכתוב שמה בביוגרפיה שלו, איך הוא הקדיש את חייו לשירות היצורים. לגמרי. והצליח לעזור לאלפי אלפי אנשים בצורות שונות: לחסל רעב, לחסל מלחמה, לעשות את כל הדברים האלה. אז לא ביום אחד נבנתה רומי אבל אנחנו נעבוד.

## תוכניות של אושר

נעשה מדיטציה קצרה לפני שניפרד.

אז שבו בנוח ועצמו את העיניים והתמקדו קצת בפנים. בנושימה.

ונסו לחשוב על עשרים וארבע השעות הבאות בחיכם. מה אתם מצפים שיהיה מחר.

ונסו לתכנן, לחפש ולתכנן הזדמנויות, איך אתם יכולים לתרגל השוואת והחלפת עצמי וזולתי מחר, לפחות עם אדם אחד.

וכשאתם מתכננים את העשייה האצילית הזאת, הכניסו בתוך התכנית גם את הסגנון. חשבו על איך לעשות את זה בשקט, בצנעה, בלי להתבלט, אולי בעילום שם.

אתם יכולים ללכת עוד שלב ולרדת לדקויות לפרטים הקטנים של איך אתם עושים את הדברים האלה עד הסוף.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

אז כמו שאתם יכולים לנחש, זאת מדיטציה נהדרת לעשות לפני שאתם יוצאים מהמיטה.

התלמידים ששמעו אותי בעבר יודעים שכבר יש להם רשימה, הם שוכבים שעתיים במיטה לפני שהם יוצאים ממנה ☺ ☺

אז אני רוצה להודות לכם מאוד, על הזכות לשתף אתכם את הלימוד הקדוש הזה. כי בזכות זה שאני משתפת אתכם אז אולי אני אוכל סוף סוף לעשות חלק מהדברים. עם סטייל.

<sup>5</sup> הביוגרפיה של מאסטר שנטידווה ניתן למצוא בקישור

<http://www.heart-dharma.org.il/Exchange/ShantidevaBio.pdf>

אני רוצה להודות לאנשים שעזרו פה ועבדו מאוד קשה. אז שוב אני מודה לכם מאוד על ההזדמנות ובואו  
ניפרד עם המנדלה.

**מהקהל:** אני רוצה גם להגיד לפני סיום, שכל המאמצים וכל האנשים לא היו כאן בלי הלימוד והמאמץ  
שלך.

(מנדלה)

נעשה הקדשה. להאזין לדברים האלה, ורק לשמוע אותם זה קארמה מדהימה. להקדיש לזה זמן – קארמה  
מדהימה. נשתלו זרעים אצלכם אתם כבר לא יכולים למחוק אותם, עכשיו אתם צריכים לטפח אותם. אבל  
הם ישנם כבר. בואו נקדיש אותם שכולם יגיעו למקום המדהים הזה של עונג עילאי של הבודהה.

(הקדשה)

(תפילת הבודההיסטווה)

**הלוואי שכל היצורים,  
באשר הם נמצאים.  
יזכו להיות מאושרים  
יזכו להיות חופשיים.**

**וכל מחשבותיי,  
כל מילותיי,  
כל מעשי בעולם  
מי ייתן מי ייתן  
יביאו קץ לסבלם.**

**וכל מחשבותיי,  
כל מילותיי,  
כל מעשי בעולם  
מי ייתן, מי ייתן,  
יביאו קץ לסבלם.**

בואו תצטרפו אלינו –

**הלוואי שכל היצורים,  
באשר הם נמצאים.  
יזכו להיות מאושרים  
יזכו להיות חופשיים.**

**וכל מחשבותיי,  
כל מילותיי,  
כל מעשי בעולם  
מי ייתן, מי ייתן,  
יביאו קץ לסבלם.**

**וכל מחשבותיי,  
כל מילותיי,  
כל מעשי בעולם  
מי ייתן, מי ייתן,  
יביאו קץ לסבלם.**