

# כיצד ולמה להיות מאושר?

הרצאה שניתנה על-ידי

לאמה דבורה-הלה

בעקבות לימוד של לאמה מארוט

רמת-גן, נובמבר 2007

## שיעור 3

### הדאגה לעתיד

הנושא השני שהזכרנו לפני ההפסקה, שעוּכר את שלווּת רוחנו, זה הדאגה לעתיד. דיברנו עכשיו על התמודדות עם העבר ועכשיו הדאגה לעתיד.

אנחנו לא יודעים מה יהיה, נכון? אנחנו מנסים לייצר את התנאים שהעתיד יהיה כמו שאנחנו רוצים אותו. אז אנחנו כרגע, במקום להיות בהווה, דואגים לעשות דברים בשביל העתיד, נכון? אנחנו עסוקים בעתיד. אנחנו דואגים מה יהיה בעוד שנה.

עוברת שנה, מה אנחנו עושים בעוד שנה? דואגים לשנה שאחריה, נכון? מה קרה בשנה שעברה? דאגנו נכון. עכשיו אני דואגת מה יהיה בעוד שנה. רובנו לא משווים בין מה תכננתי ו[בין] מה קרה, כי אנחנו עסוקים כבר בעתיד הבא.

אבל אם תסתכלו רגע אחורה, אם אתם יכולים לזכור מה תכננתם לגבי העתיד, ומה ניסיתם שיקרה ומה קרה בפועל, בדרך כלל יש מעט מאד קשר בין הדברים. מה שאתם חוששים שיקרה או מה שאתם מקווים שיקרה, ומה שקורה בפועל - הקשר ביניהם בדרך כלל קטן ביותר. קורה מה שקורה בלי שום קשר למה שאתם הייתם רוצים.

### כי דברים לא קורים כי אתם רוצים אותם. צריך הרבה יותר, צריך לזרוע זרעים.

ואם לא זרענו זרעים אז יקרה מה שיקרה. בודאי יש לנו מעט שליטה על מתי זה יקרה. קשה להיות ברמות הגבוהות של אושר אם אנחנו דואגים, אם אנחנו חוששים מן העתיד. אנחנו לא יודעים מאיפה זה ייפול עלינו, אז אנחנו בחרדה כל הזמן. אנחנו רוצים לצאת מהחרדה הזאת ולהתחיל לרכוש שליטה על העתיד.

תחשבו לרגע, אם אתם יכולים לדמיין, מצב שאתם יודעים בדיוק מה הולך לקרות. לא רק שאתם יודעים בדיוק מה הולך לקרות, אלא אתם יכולים לכוון את מה שהולך לקרות, בדיוק איך שאתם הייתם רוצים שזה יקרה. תנסו לדמיין מצב אוטופי כזה. איך חי אדם כזה שהוא יודע מה יקרה והוא יכול לכוון שמה שיקרה זה יהיה איך שהוא רוצה.

לאדם כזה אין יותר אף דאגה בעולם. אין יותר דבר שהוא מפחד ממנו. הוא בשליטה. יש אנשים כאלה.

אז אנחנו רוצים לראות מה מייצר את השליטה הזאת? בשביל זה נעזר באריה נגרג'ונה. וזה ספר שנקרא, אימרו:

### Ratna Vali

**Ratna Vali** - "מחרוזת אבני חן" בעברית. ספר על חוכמה. יש בו חמש מאות פסוקים נפלאים. אריה נגרג'ונה היה חכם מאין כמוהו. הוא כתב הרבה על ריקות. בואו נקרא את פסוק 5 בעמוד 11:

משום שבו הוא בוטח,  
הוא סומך על התרגול הרוחני,  
ובשל החוכמה שרכש,  
הוא אמנם במהות מבחין.  
מבין אלו, החוכמה היא העיקר,  
והאמונה היא התנאי המוקדם.

אז פה הוא מדבר על איזה תהליך מתקדם של לעבור ממצב שדברים קורים לנו, למצב של שליטה גמורה. ובדרך יש לנו את הפיתוח של אמן ואמונה ובטחון. מילים שאנחנו מתרגמים קצת חופשי פה, כי הוא גם משתמש בהן לסירוגין.

האנטידוט לדאגנות הזאת לעתיד, החרדה הזאת מה יהיה, האנטידוט לזה, זה הביטחון בדרך, זה מה שהוא אומר לנו.

כמה מהאנשים פה עשו עכשיו קורס 5, "איך עובדת קארמה". השיעור האחרון בקורס הזה, מדבר על מה שנקרא "שבעת האוצרות של הארץ", שזה שבע מעלות רוחניות גדולות שיש לאנשים שמתקדמים בדרך הרוחנית. הראשונה בין אלו זה אמונה.

## אמונה

ואני אדבר קצת על אמונה, כי זה נושא מאד חשוב. המילה בסנסקריט לאמונה אימרו: **Shradha**.

כשאנחנו אומרים "אמונה" בבודהיזם, אנחנו לא מתכוונים במונח הרגיל. בבודהיזם אנחנו מאד מאד לא מעודדים אמונה עיוורת. אנחנו מאד רוצים למנוע אמונה עיוורת. אנחנו לא רוצים שאנשים יאמינו כי ככה אמרנו. למה? כי אנחנו אומרים שאין לזה הרבה כוח. כי היום אני אומרת ואתם עושים כן עם הראש, ומחר יבוא מישו אחר ויגיד משהו ותעשו כן עם הראש, ולא מתקדמים ככה לשום מקום.

**אנחנו כן רוצים לעודד אמונה שיש בה שכנוע. אמונה שבאה מתוך הבנה.** עם שימוש במיינד שלנו, עם שימוש בלוגיקה שלנו. ויש לנו קורסים שלמים על לוגיקה - מרכיב מאד חשוב בלימוד הבודהיסטי - כי האמונה צריכה שיהיו לה רגליים. והרגליים הם השכנוע שלנו. בלי זה אין צ'אנס שתעשו את העבודה כי זה הרבה עבודה, והיא לא קלה. עם זה, יש לנו הרבה יותר צ'אנס.

אז הוא אומר לנו: משום שיש לו ביטחון - אחרי שהוא למד וטרח. אדם למד וטרח והבין למה לבטוח בדרך הזאת; הוא בוטח בדרך הזאת ובוטח בתרגול הרוחני, ומתחיל לעשות תרגול רוחני. אז כתוצאה מהביטחון הזה, האמונה הזאת, הוא מתחיל לעסוק בתרגול רוחני, וכתוצאה מהתרגול הזה מגיע ביטחון.

מגיע שלב שאנחנו כל-כך היטב מבינים את התהליך של קארמה, שאנחנו הופכים למאסטר של קארמה. וכל אחד מאתנו חייב לעשות את זה. כל אחד מאיתנו חייב להגיע לדרגה של אמן בקארמה. ואז אתם בשליטה. אז אתם יכולים לייצר מה שאתם רוצים בעתיד שלכם. אין גבול.

ופה יש ציטטה נחמדה של ולדימיר לנין. הוא אמר: "ביטחון זה טוב, אבל שליטה יותר טוב".

בפסוק חמש הוא מדבר על אמונה, והוא מדבר על חכמה. בסוף הוא אומר: מבין השניים, אמונה וחוכמה, החוכמה זה העיקר.

על איזה חוכמה הוא מדבר פה? החוכמה שמבינה איך מיוצרת המציאות שלי, מאיפה היא באה. אז זה העיקר, כי זה מה שיעשה את ההבדל. זה מה שיביא את התמורה. זה מה שיביא את הסוקה, מודיטה ואננדה.

אבל צריך לעבוד הרבה כדי לרכוש חוכמה. זה לא בא בקלות. צריך Shradha. צריך את הביטחון שהדרך הזאת עובדת.

מאיפה יבוא הביטחון? אז בפסוק 6 הוא מסביר לנו:

אדם שאיננו מפר  
את התרגול הרוחני,  
בין מרצון, או מכעס, או פחד,  
ובין מתוך תעויה,  
ייחשב כבעל אמונה,  
ומהווה כלי נעלה  
לטוב שהוא וודאי.

הוא אומר: אדם שיש לו את הביטחון בתרגול הזה, והוא מתמיד בו ולא מפר אותו, זאת אומרת לא מחליט להפר אותו מרצון. וגם יש אנשים שלא רוצים להפר את התרגול, אבל קורים דברים; עולה בהם כעס, אומרים היום אני לא עושה, היום אני לא שומר יומן, או שמפחדים, או שיש להם תעיייה במובן של דעות שגויות, לא מבינים. אני לא מבין - אוקי, אני אטרח להבין, אבל אני לא אזניח את התרגול.

מי שמתמיד בצורה כזאת, הוא אומר, זה המעלה הרוחנית מספר אחד. ואני מסתכלת על אנשים שסביבי בחוגי מתרגלים, זה תנאי הכרחי להצליח בדרך. בלי זה, כל רוח שתנשוב אתם תפסיקו את התרגול. תפסיקו את התרגול - לא יקרה שום דבר, כי זה הרבה עבודה.

הוא אומר: אדם כזה לעומת זה שמתמיד, הוא מהווה כלי נעלה לטוב שהוא ודאי. האדם הזה הופך לכלי קיבול, הטוב יישפך לתוכו. המודיטה והאננדה יישפכו אוטומטית לתוך הכלי הזה. זה מה שהוא אומר.

ובפסוק הבא, פסוק 7, הוא מסביר לנו מי זה החכם הזה. הוא אומר:

**מיהו חכם?  
מי שפועל אך ורק לאחר  
שבדק נכוחה  
את גופו, דיבורו וליבו,  
וראה מה הוא זה שיביא ברכה  
לעצמו וגם לזולתו.**

זאת אומרת:

- הוא לא פועל באופן קפריזי
- הוא לא פועל כי מתחשק לו
- הוא לא פועל כי האינסטינקט דוחף אותו

האינסטינקט זו מילה גסה בבודהיזם. כי בעצם אינסטינקט זה הרגל רע שמושרש בנו מאד עמוק, ולכן הוא פועל בנו מאד מהר. כמעט כל האינסטינקטים שלנו הם שגויים. מי שצועק אני מיד (צועק) מי שמכה אני (מכה). כל אלה גורמים לי סבל. זה רק הרגלים שהתרגלנו במשך הרבה גלגולים, לפי הבודהיזם, והם גורמים צרות צרורות.

אז הוא אומר:

**החכם לא עושה פעולה אחת של גוף, של דיבור ואפילו לא מחשבה לפני שהוא בדק, אם יש בה ברכה, אם יש בה תועלת לעצמו ולזולתו.**

אני רוצה לעשות קפיצת דרך קטנה לסוף, בעמוד 22. הסוד של היקום הזה. בואו נקרא אותו ביחד:

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

זה יוצא יפה ככה בעברית. זה גם יוצא יפה בטיבטית וגם יוצא יפה בסנסקריט. זה כל כך אוניברסאלי. אני אקריא לכם את זה בטיבטית.

། འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྟོན་པ།  
། རི་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།  
། འཇིག་རྟེན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཇི་སྟོན་པ།  
། རི་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

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

ये केचिद् दुःखिता लोके सर्वे ते स्वसुखेच्चया ।

ये केचित् सुखिता लोके सर्वे तेऽन्यसुखेच्चया ॥१२९॥

*ye kechid dukhita loka sarve te svasukhechaya  
ye kechit sukhita loka sarve tenyasukhechaya*

אותו דבר, זה מתחרז הכל יפה. וזה הסוד. מה כתוב כאן? כתוב כאן שהדרך היחידה, הדרך היחידה שאני יכולה להיות מאושרת, זה אם אני אדאג לאושרו של הזולת. עכשיו אנשים באים ו: "רגע, ומה עם אני, אני לא צריכה קודם לדאוג לעצמי?" הנה מה כתוב פה: את רוצה להיות מאושרת? תדאגי לזולת, באופן אוטומטי תהיי מאושרת. להיפך, את רוצה לסבול, להיות אומללה, תתרכזי בעצמך. זה הפוך מהאינסטינקטים שלנו, נכון? האינסטינקטים שלנו שוגים. זאת האמת. כן גילה ☺

**מהקהל:** רשע זה ראשי תיבות רצון של עצמו

**המורה:** איי, איי כמה יפה. תודה רבה.

כן. כל אומללות שיש, באה מלדאוג לעצמי. זה כל כך מרחיק לכת. זה כל כך הפוך, אנחנו לא חיים ככה. מה התוצאה? אין לנו את כל החברה האלה<sup>1</sup>. אתם באים ואומרים לי: "כך וכך קורה בחיים שלי". כמעט אוניברסאלית אני אגיד לכם: תלכו, תתנו לאחר את מה שאתם רוצים להשיג.

אתם רוצים יותר ממון - תדאגו שלמישהו אחר תהיה רווחה. תמצאו עבודה למישהו אחר. ואל תעשו משהו חד פעמי, תעשו את זה בהתמדה, תשקיעו שם אנרגיה. תדאגו שהם יצליחו לא פחות מכם. אל תתנו להם את השיירים, תתנו להם את הטוב שלכם. זאת הדרך היחידה שיהיה לכם. כי אנחנו, באופן אינסטינקטיבי, אם יש לנו מעט כסף, אנחנו דואגים איך אני אקנה לחם מחר? אז אני לא אוכל את זה לתת. זה בדיוק מה שיביא למחסור הבא. זה בדיוק מה שמשמר את המחסור שלי. זה הפוך. אם יש לי מעט כסף, אני צריכה ללכת ולתת את המעט הזה לזולת. עכשיו צריך הרבה אמונה והבנה כדי לעשות את זה, נכון? בשביל זה צריך ללמוד. זה המפתח לגן עדן. אין מקום אחר, מה אומר לנו אריה נגרג'ונה.

## השגת שליטה בעתיד

בעמוד 14 ואחר כך בעמוד 15, שני פסוקים שמדברים: **איך אני יכולה להשיג שליטה בעתיד שלי, איך אני יכולה להפסיק לדאוג לעתיד שלי?** הנה הדרך.

- אם את דואגת מפגיעה, הוא אומר, **לא לפגוע**. כל פגיעה שפיזית שמישהו פגע בי, זה בגלל שאני לא כיבדתי חיים בעבר. את דואגת לבריאות שלך? תלכי תטפלי בחולים, תלכי תסלקי מכשולים מהדרך, תדאגי לביטחון של אחרים, תשמרי על חיים, אל תדרכי על הנמלים, עד כמה שאת יכולה, אל תדרכי על הג'וקים - אין דרך אחרת.
- ואחר כך הוא אומר **להימנע מגניבה**. במידה שיש למישהו דאגות כלכליות, הן באות מלקיחה שלא ברשות של רכוש הזולת, או מאי נתינה. שמרתי לעצמי. לא נתתי, זה יוצר אצלי פילטר במיינד, שדרכו אני מסתכלת בעולם. אם אני כל הזמן שומרת את הכסף אצלי כי אני דואגת שלא יהיה לי, אני דואגת שלא יהיה לי מספיק, איזה פילטר נוצר? "אין מספיק". אני מייצרת את זה במו ידי בזה שאני לא נדיבה. זה מה שהוא אומר לנו כאן.

<sup>1</sup> המורה מצביעה לעבר הרשימה של הרמות השונות של אושר: סנטושה, סוקה, מודיטה ואנגדה.

- **לותר על אשת איש.** פה הוא מדבר על **ניאוף**. הניסוח הוא על אישה פה אבל זה לאו דווקא לנשים, כל אחד. אם אני לא אוהבת שבוגדים בי, אני צריכה להפסיק את המעשים האלה בעצמי. אם אני לא מפסיקה אותם, מובטח במקדם או במאוחר, שיבגדו בי. זה לא חייב להיות בגידה במערכת יחסים, זה יכול להיות שמישהו במקום העבודה יבגוד בי, יתקע בי סכין בגב, או אדם מאד אהוב עלי ינטוש אותי. זה איך שזה יבוא. זה איך שקארמה עובדת.

אז אלה שלוש התנהגויות שקשורות בגוף. עכשיו הוא מדבר על ארבע של דיבור.

- **דיבור כוזב.** מה זה דיבור כוזב? שקר. מה זה שקר? פשוט מאד.

**שקר זה להשאיר באופן מודע רושם על הזולת שהוא שונה ממה שאתם חושבים.**

וזה יכול להיות בדיבור, זה יכול להיות בשפת גוף. זה לא להגיד משהו כשצריך להגיד משהו. אתם חושבים באופן מסוים ונוח לכם שהשני יחשוב אחרת ואתם לא טורחים ליישר את העניין. זה שקר. כשמה שאתם אומרים או מתנהגים הפוך למה שאתם חושבים. **למה שאתם חושבים.** כי יכול להיות שאני אקבל רושם הפוך ממה שהתכוונתם, בלי שהתכוונתם. זה משהו אחר, זה לא שקר. שקר זה שאתם עושים את זה במודע. כי אז גברת קארמה רושמת. ואיפה יושבת גברת קארמה? מי זאת גברת קארמה? זה אתם.

אם אתם אומרים דבר שקר, **אתם** שומעים את **עצמכם** אומרים דבר שהוא הפוך ממה שאתם חושבים. זה מספיק בשביל לייצר [ש]יחזור אליכם רמייה או שקר, או אנשים לא ייתנו בכם אמון או כל הדברים הרעים האלה שאף אחד מאיתנו לא אוהב. אנחנו מייצרים אותם. ואין איזה מישהו ששומר את הפנקס הזה. זה אצלנו. גברת קארמה היא אנחנו. ברגע שאני שמעתי את עצמי אומרת שקר, זרעתי זרע שכשהוא יבשיל - ירמו אותי, או ייפגעו בי וכך הלאה.

- **דיבור מפלג.** דיבור מפלג זה כל דיבור שהוא משמיץ או רכילות או מוציא דיבה, או מפריד בין אנשים. זה יכול להיות אפילו רמז. את זה אנחנו עושים נורא במומחיות. אנחנו זורקים רמזים. מאד קטנים ועדינים. אנחנו לא ממש משמיצים. אנחנו רומזים. זה מספיק. אם כתוצאה ממה שאני אמרתי או רמזתי, א' ו-ב' עכשיו יותר רחוקים אחד מהשני, גברת קארמה רשמה. מה התוצאות של זה?

- אני אמצא את עצמי לבד.
- אנשים ישמיצו אותי

יש רמות שונות של תוצאות קארמיות. יש לנו קורס שלם על קארמה.. קורס 5, כולו נמצא על האתר, אתם מוזמנים להקשיב<sup>2</sup>.

- **דיבור בוטה.** כשמו כן הוא, צעקות, קללות, כל הדברים האלה. חוזרים אלינו בצורה כזאת.
- דיבור חסר תכלית. **דיבורי סרק.** דיבורי סרק זה שיחות על פוליטיקה או על ספורט או על רכילות למינה, איפה שזה לא משמעותי, זה לא עושה שום הבדל בעולם. אתם מבליים את זמנכם בפעילות סרק. אתם שומעים את עצמכם מבליים את זמנכם בצורה שהיא לא משמעותית, בצורה חסרת משמעות. בצורה פחותת ערך. שאין בה ערך.

מה התוצאה הקארמית של זה? מה שזה גורם שאתם רואים את עצמכם כחסרי ערך. חוסר בטחון בא משמה. דכדוך בא משמה. אם אתם פועלים בצורה חסרת משמעות בעולם - זה מייצר דיכאונות ודכדוכים. אם זה הקטע שלכם, לעולם אל תבזבוז את זמנכם איפה שזה לא מועיל. אם זה לא מועיל לכם או לזולת אל תעשו את זה. אז יש לכם דרך אחרת לבלות את זמנכם או להגיד דברים. אל תסכימו לעשות את זה. אל תסכימו לתת הבטחה שאין לכם כוונה לקיים אותה. כי אתם שומעים את עצמכם, כן, כן, כן, כן, אני אבוא מחר ואתם לא מתכוונים לקיים את זה, אתם מייצרים את הרפיון ידיים שלכם ואת היותכם לא נחשבים בעולם. אז יכול להיות אחר כך תשבו בישיבה במקום עבודה, ויהיה לכם רעיון מבריק, ולשני יש רעיון עלוב, והבוס יבחר את הרעיון העלוב, ואתכם אף אחד לא ירצה לשמוע כי אתם יצרתם את זה ככה.

**מהקהל:** גם מחשבה, נכון?

<sup>2</sup> ניתן למצוא את הקורס בקישור: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C5.htm>

**המורה:** תודה לך על השאלה. גם מחשבה, בודאי. לבלות הרבה בסרק, במיוחד מחשבה. למה במיוחד מחשבה? כי רוב הזמן אנחנו במחשבות, לא בדיבורים.  
זה מה שקשור בדיבור.

אחר-כך בפסוק הבא, בפסוק 9, הוא מדבר

- **לוותר על לחמוד.** לחמוד זה כמו שאנחנו מכירים אצלנו. לחמוד. לכל דת רצינית יש את המערכת של עשרת הדברות שהן די דומות, אתם רואים. די הרבה דמיון. כי זה מאד אוניברסאלי. זה החוק של העולם. ולחמוד זה לא לשמוח שטוב למישהו. לא לשמוח בשמחתם. זה לחמוד. מה התוצאה של זה? התוצאה של זה שאתם מייצרים לעצמכם מיינד לא מסופק. כשאתם חומדים משהו שיש לזולת, לא שמחים שיש להם את זה, אתם הייתם רוצים שזה יהיה אצלכם, או סתם לא מפרגנים, אתם מייצרים לעצמכם מיינד שהוא לא מסופק, מיינד שיש לו נטייה להתמכרויות. זה משמה בא. אף פעם לא מספיק. תמיד צריך עוד, מבחוץ.

- **כוונות זדוניות.** כוונות זדוניות זה להיפך. זה לשמוח כשמישהו רע לו, או לאחל להם משהו רע.

- ואחר כך **ראייה שגויה.** ראייה שגויה זה הראייה שלא מבינה שלמעשים יש תוצאות. פה הכוונה ניהיליזם. "זה לא משנה מה אני עושה." "אמרתי, לא חשוב. אמרתי אמרתי, עכשיו המילים יתנדפו אף אחד לא יודע על זה." לא, זאת ראייה שגויה. אמרתי - אני הייתי שם כשאמרתי. **אני הייתי שמה ואני שמעתי ואני רשמתי.** זה מספיק. זה זורע קארמה. זה **אני גברת קארמה.**

הקארמה של ראייה שגויה, קשה מאד. זאת הקארמה הכי קשה. ראייה שגויה היא הולכת הפוך לסדרי עולם. כי סדרי עולם אומרים שמה שאני זורעת זה מה שאני אקצור. **זה מאד חשוב מה אני עושה ואומרת וחושבת, כי זה מה שיהזור אלי.** כשאני חושבת שזה לא חשוב, שאני יכולה לעשות מה שאני רוצה ולהגיד מה שאני רוצה וזה לא משנה, אז אני הולכת בניגוד לסדרי עולם.

מה זה יגרום? זה יגרום לי להיות בעולם שיש בו אי צדק משווע, דברים הולכים הפוך מהצדק, אני לגמרי צודקת במשפט ואני מפסידה, כתוצאה מראייה שגויה. העולם יתנהג הפוך ממה שהוא צריך.

זה מילא, יש יותר חמור מזה. תוצאה קארמית שאין לנו שום משיכה לדרך רוחנית. אתם מכירים אנשים - הם חכמים, הם אינטליגנטים, הם מבינים, ההיגיון שלהם טוב ואין להם שום אספירציה רוחנית. זה גורם לזה. לא להימשך לדרך רוחנית, לא לפגוש מורים רוחניים. זה כתוצאה מראייה שגויה.

כל הדברים שהקראנו עכשיו, עשרת הדברות, איך הם קשורים לשליטה בעתיד?

אם אנחנו מקבלים את התזה שכל מה שיקרה במציאות שלי הוא תוצאה ממעשים שעשיתי בעבר, אז אם אני שומרת על כללי מוסר, אם אני שומרת היטב על מוסר - תסירו דאגה מלבכם. אלה יניבו את התוצאות הרצויות. לא צריך יותר לדאוג. אתם שולטים בעתיד שלכם על ידי שאתם שומרים עכשיו על המוסר שלכם.

בוא נגיד את זה ככה. **למה אין לנו שליטה בעתיד? כי אנחנו לא שולטים על מעשינו בהווה.** אנחנו לא שומרים על התנהגות מוסרית בהווה, ובגלל זה אין לנו שליטה בעתיד, כי אז קורה מה שקורה, לא מה שהתכוונו.

אם אתם רוצים להשיג שליטה בעתיד, חייבים לשמור על כללי מוסר. והרמה שהקראנו עכשיו זה הרמה האישית, של חופש אישי, של למנוע סבל מעצמי. ברמה השנייה של מוסר, אנחנו ברמה של איך להביא טוב לזולת, וזה מעלה את השליטה שלי לרמות הרבה יותר גבוהות. זה מה שמביא לאנדה.

התעסקנו בעבר. בקיצור נמרץ דיברנו על איך אנחנו נשיג שליטה בעתיד.

## אושר בזמן הווה

נחזור לעמוד 19. יש שמה כמה פסוקים. בואו נקרא יחד:

יקרני ככל שיקרה -  
שמחתי להפר לא ארשה.  
אי-נחת לעולם משאלתי לא תגשים,  
ולעומת זאת, את שפע חסדי תעלים.

פה אנחנו עברנו להווה. פסוק 10, אחד הפסוקים הכי מפורסמים אצל מאסטר שנטידווה. קראו אותו יחד איתי:

אם יש מה לעשות בעניין -  
מה הטעם לכעוס בעטיו?  
ואם אין מה לעשות בעניין -  
מה תועלת לכעוס בעטיו?

אין לכם אף פעם הצדקה לכעוס. תספרו לי 'כן כן אני כועסת כי עשו לי אה... זה אף פעם לא הגיוני. אין שום הגיון בכעס. אף פעם. אם יש משהו שאתם יכולים לעשות, בבקשה תלכו לעשות את זה, אל תבזבוזו אנרגיה על לכעוס. יש מקרים שאין מה לעשות בנושא, אז מה יועיל לכם אם תכעסו? זה כל כך טריוויאלי.

**להתגבר על מכשולים.** אם אתם רוצים להתגבר על המכשולים לאושר.

א. חייבים לזכור את המטרה האולטימטיבית. והמטרה היא אושר מוחלט. היא לא סנטושה, לא סוקהה, אפילו לא מודיטה. אננדה. זאת המטרה. יש דרך להגיע לשם.

ב. ממש לרצות בכל מאדכם להגיע לשם.

א. לזכור את המטרה האולטימטיבית. ב. ממש לרצות בכל מאודכם להגיע לשמה.

ג. זה ב' אבל עוד יותר. להיות באובססיה להגיע לשם ☺.

ד. תעשו יפה את סדר הקדימויות שלכם. אם זאת האובססיה שלכם, אז סדר העדיפויות שלכם בחיים משתנה. אז אתם פחות רצים אחרי הדברים הזמניים, ואתם מקדישים את המאמץ להשיג אושר אולטימטיבי.

יש אימרה ידועה שאני מאד אוהבת של סאקיה פנדיטה, שהיה חכם גדול שחי במאה ה-11 בערך בטיבט, והוא אמר:

**"אל תתנו לדברים הטובים בחיים לגזול מכם את הדברים הכי טובים".**

אז זה סדר עדיפויות.

ה. סדר עדיפויות אומר: אתם צריכים לעבוד על הטינות שלכם. לוותר, לסלוח, בדרך לעשות את העבודה הזאת. היא קשה. לעשות את העבודה הזאת.

ו. וזה הכי חשוב, זה מה שייתן לכם את הכוח לעשות את זה: תעשו את זה למען הזולת, לא רק בשבילכם. למען הזולת, כי אם אתם עושים את העבודה הזאת, אתם יכולים אחר כך ללמד את האחרים לא לסבול ולהגיע לאושר.

ונסיים בפסוק האחרון שיש לכם פה, בעמוד 25:

העולם כולו איננו כי אם  
בדייה של המחשבות;

בדייה של המחשבות

## וגם משחק התודעה עצמו.

התודעה עצמה שפודה את הדברים - גם היא בדיה של המחשבות.

וותר על אמונה זו במה שהוא  
אך ורק מחשבה

זו בדייה

למד להסתמך על מה שהוא  
מעבר לכל מחשבה;  
ואז לבטח, הו ראם,  
תמצא שלוה.

זה פסוק מתוך ההאטה יוגה פראדיפיקה, כתב מופלא שנכתב על ידי מאסטר סואטמאראמה, בערך לפני 400, 500 שנה. עשינו פעם את הפרק הראשון שלו, ונמשיך איתו בעתיד.

ורק כמה מילים על העניין של הבדייה, כי זה חשוב ואז ניפרד.

הפסוק אומר שהעולם כולו הוא המצאה של המחשבות שלנו. זה מה שהוא אומר. שאנחנו המצאנו את העולם שלנו.

אז למה עשינו אותו כל-כך לא טוב? את זה צריך להבין. אנחנו לא מייצרים את העולם על ידי שאנחנו מקווים שיהיה טוב. זה לא מספיק טוב. לא על ידי שאנחנו מייפים דברים, גם זה לא מספיק טוב. דברים לא באים כי אנחנו רוצים אותם. אנחנו צריכים לשתול את הזרעים. הדברים מופיעים כהשלכה מתוך המיינד שלנו, וההשלכה הזאת נכפית עלינו. על ידי מה? על ידי הקארמה. מה זה הקארמה? זה מה שאני עשיתי בעבר.

בקיצור - המעשים שלי עצמי הם שכופים עלי את העולם שלי. ואז יש לי כלי; עכשיו אני יכולה להתחיל ליצור עולם על ידי גינן. אני אחליט איזה זרעים לשתול, ומאסטר נגרג'ונה אומר לנו מה לעשות. איזה זרעים לשתול.

אחת הדרכים הכי נפלאות לשתול זרעים נפלאים זה ללמד את החומר הזה. אני רוצה לעודד אתכם ללמד אותו. כשכתוב שם "מעבר למחשבה", אין הכוונה להפסיק לחשוב. שגיאה נפוצה. אין הכוונה לעצור מחשבות קונספטואליות, למרות שניתן לעצור מחשבות קונספטואליות. פה הכוונה להפסיק מחשבות לא נכונות. להפסיק מחשבות טועות שלא מבינות את המציאות. ואדם שהגיע למצב הזה, שבעקבות הרבה תרגול הגיע לראייה הישירה הזאת של ריקות, האדם הזה הוא בשליטה מוחלטת. האדם הזה

א. כבר חווה אנגדה. כבר הרוחות שלו בגוף זה משהו אחר. הוא כבר לא בדיוק בן אדם, למרות שכלפי חוץ הוא נראה בן אדם. הוא כבר בדרך להארה.

ב. הוא מבין שהכל בא ממנו. האדם הזה יודע שהכל בא ממנו. הוא מתחיל לעבוד עם זה, ואז כל מה שבא זה באנגלית grist for the mill, זה כל מה שבא זה "תבואה לגרוס". כל מה שבא הוא מייצר מזה הארה. כי הוא מבין את הקארמה.

ג. כתוצאה מהחוויה הזאת גם ליבו נפתח. הצ'אקרה של הלב נפתחה. הבן אדם הזה פגש כל יצור בעולם, והוא יודע שמעכשיו הוא יקדיש את זמנו כדי להביא אותם לרווחה. את עצמו ואותם ביחד, כי אין הפרדה יותר. זה אותו המשחק, כמו שאמר לנו שנטידווה בפסוק הקודם.

אז זה הכל היום. נסיים בשיר קצר מאוד. הוא בסנסקריט, יש לו רק ארבע מילים. אז חזרו אחרי:

## Loke Sarve Shunya Sukha

Loke - זה עולם.

Sarve - זה כל, אז כל העולם.

Shunya - זה ריקות

Sukha - זה אושר, Sukha זה אושר שהיה לנו - זה עונג או אושר.

### **כל העולם כולו ריקות ואושר**

למי? לארְיקָה. למי שעשה את הדרך הוא מגיע למקום הזה עמוק בתוך האוקיאנוס, שאי אפשר להזיז אותו מאושרו, לא משנה מה קורה. הוא באננדה, הוא בעונג תמידי. כל הזמן הם בעונג. כל דבר מעביר בהם צמרמורות של עונג.

אז בואו נשיר לכבודם. אני אשיר שורה ותחזרו אחרי.

### **Loke Sarve Shunya Sukha**

אז זו תפילה נהדרת שאתם יכולים לשיר, וזה שולח ברכה לכל העולם. ואתם יכולים לעשות את זה כמדיטציה, שבה אתם שולחים את הברכה הזאת של האושר לכל העולם. אתם יכולים לדמיין כאילו אור שמתפשט מהלב שלכם, אור זוהר, צלול שמציף את העולם באושר ושלווה.

אז תודה רבה לכם.

**מהקהל:** תודה רבה