

להרוג את הכעס

על פי הפרק על "אורך-רוח" מתוך המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, אפריל 2007

שיעור 3, חלק ב'

(מנדלה)

המקור האולטימטיבי למה שפוגע בנו

עכשיו מאסטר שנטידווה נכנס לנושא שהוא אולי הכי עמוק שאנחנו צריכים להתמודד איתו בחיים שלנו, דווקא בפרק על אורך רוח.

ופה הוא כבר נכנס לשיטות האולטימטיביות. פה הוא מחפש את הסיבות לדברים.

תפיסות עולם לא בודהיסטיות של הודו העתיקה

והוא מתחיל בזה שהוא נכנס לוויכוח עם אמונות שהיו קיימות בזמנו בהודו העתיקה לגבי המקור של הדברים בעולמנו. אז זה מה שהוא עושה כאן בפסקים הבאים. אנחנו נראה בהמשך שהוויכוח הזה מאוד רלוונטי לחיים שלנו כאן ועכשיו, ולכן נקדיש רגע להבין את דבריו של המאסטר. מאסטר שנטידווה מזכיר בעיקר שתיים מן האמונות הרווחות בזמנו.

- יש שם 'הגורם הראשוני' -

ཅུ་བོ་

Tsowo

בטיבטית, שהוא בורא את כל הדברים כביטויים של עצמו.

- יש 'הריבון הנצחי' -

བདག་

Dak

בטיבטית, הידוע גם בכינוי

བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ།

Dak she rik ki kye bu

שפירושו "הישות המנטאלית המקורית", והוא תווה את כל האובייקטים מצדו הוא, מבלי להיות מושפע מכל גורם אחר.

שני אלו נחשבים כאילו מעולם לא נוצרו, הם קבועים ואינם משתנים, אך בכל זאת מסוגלים להשפיע ולהיות מושפעים.

בלתי משתנה, קבוע ומתפקד?

בשני המקרים מופיעות ישויות שהן קבועות, בלתי משתנות, ובכל זאת בוראות או חוות את העולם. בהמשך אנחנו נטען שדבר כזה הוא בלתי אפשרי, אך לפני שנעשה זאת עלינו לדון במושגים הללו.

בלימוד הבודהיסטי אנחנו מבחינים בין מושגים אלו. וזוהי הבחנה חשובה, במיוחד מכיוון שאנו שואפים להבין את המושג של ריקות.

כמה דוגמאות שממחישות את ההבדלים:

א. דוגמה לדבר שהוא משתנה אך קבוע

הדוגמה היא התודעה. התודעה משתנה מרגע לרגע אולם היא קבועה, במובן שהיא נצחית; אין לה התחלה ואין לה סוף; כל רגע של תודעה נוצר על ידי רגע קודם, ולכן התודעה משתנה מרגע לרגע, וזה נכון אפילו אצל הבודהה.

ב. דוגמה לדבר קבוע אך בלתי משתנה

הדוגמה היא חלל ריק. הוא אינו משתנה, ואין לו סיבה, הוא תמיד היה קיים ותמיד יהיה קיים; הוא יכול להיות תפוס על ידי אובייקט או שלא תפוס על ידי אובייקט; אך בכל מקרה, טבעו לא משתנה.

ג. דוגמה לדברים שהם בלתי קבועים ומשתנים;

אז זה קל. משרות למשל, מערכות יחסים שהן ארציות, רגילות. אלה דברים שאינם קבועים, הם כולם יסתיימו יום אחד, והם משתנים מרגע לרגע.

ד. דוגמה לדבר בלתי משתנה שמסוגלים לעשות משהו.

דבר כזה יקרא בטיבטית

ཏཱ་པུ་ནུཔོ་
takpay ngupo

כאשר

Takpa זה בלתי משתנה, ו-

Ngupo זה דבר מתפקד.

ולמעשה בבודהיזם אנחנו נטען שאין דבר כזה.

דברים משתנים

מכיוון שאנו עומדים להתווכח, בעזרתו של מאסטר שנטידווה, עם התפיסות של הישויות הקבועות והבלתי משתנות כמקור לכל דבר בעולמנו, על פי התפיסה של ההודים הקדומים, ראוי שנקדיש רגע להסתכל בנושא של שינוי.

מה גורם לדבר להשתנות?

אלה הן התנודות באנרגיה של הדבר שיצר אותו, הסיבה שלו.

למעשה בבודהיזם אנחנו אומרים שהמילים "דברים משתנים", "דברים נגרמים", "דברים שנוצרים",

ו"דברים שעושים משהו",

མི་ཚུ་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་གྱུ་བཤུ་བའི་དམིགས་འཕྲུལ་

mitakpa duje jepa ngupo

הן כולן מילים נרדפות, ולכולן יש המשמעות של "דברים משתנים".

מדוע לא תתכן ישות בלתי משתנה שיוצרת משהו או חווה משהו

כעת אנחנו מצוידים קצת יותר טוב לפולמוס שלנו.

ה"גורם הראשוני" ו"הריבון הנצחי" – כל אחד מהם מתואר כישות שמעולם לא נוצרה, ושהיא בלתי משתנה, ובכל זאת עושה משהו, כגון יוצרת את עצמה ואת העולם, במקרה של "הגורם הראשוני", או חווה את העולם, במקרה של "הריבון הנצחי".

- האם יכולה ישות כזאת ליצור את עצמה?

כמובן שלא, מכיוון שמעצם ההגדרה היא תשתנה על ידי המעשה של יצירת משהו.

- האם יכולה ישות כזאת ליצור משהו אחר?

שוב, התשובה היא לא; ישות שבעצמה מעולם לא נוצרה, ושאינה לה סיבה, אינה יכולה ליצור משהו אחר.

- האם יכולה ישות שמעולם לא נוצרה, ושהיא בלתי משתנה, לחוות אובייקטים אחרים או להיות מודעת להם, כמו במקרה של הריבון הנצחי?

שוב התשובה היא לא, מכיוון שברגע שהיא מודעת לאובייקט שהוא משתנה, או אף מסיטה את המודעות מאובייקט לאובייקט, הרי שהיא משתנה.

השקפת עולם

אלה הן אם כן, פילוסופיות שונות או דתות שונות שהיו קיימות בתקופתו של מאסטר שנטידווה בהודו, ואשר אמונותיהן אינן עומדות במבחן ההיגיון.

בשבילנו 'גורם ראשוני' ו'ריבון נצחי' - אין לנו כרגע את השמות האלה בחיים שלנו, אבל מסתבר שיש לנו את האחים שלהם, רק במילים אחרות; אנחנו נותנים להם שמות אחרים. אז אני רוצה לנסח את זה במונחים של החשיבה שלנו היום.

ופה מדובר על **השקפות עולם**, השקפות עולם הרווחות בימינו, אצלנו, כאן ועכשיו, על מאיפה באים דברים. ומאד חשוב להאיר את האור על השקפות העולם האלו, כי

רובנו בכלל לא נותנים לעצמנו דין וחשבון מה השקפת העולם שלנו.
אנחנו אפילו לא בודקים מה אנחנו חושבים מאיפה הדברים באים.
ואז כשהם קורים - אנחנו מופתעים, אנחנו מתמרמרים,
אנחנו סובלים, אנחנו לא מרוצים.

באופן כללי אפשר להגיד שכל אחד מאיתנו, בהשקפת העולם שלו, נופל לתוך אחת משלוש קטגוריות. ואחרי ששמעתי את זה אמרתי: לא יכול להיות שזה רק שלוש. כל כך הרבה אנשים, כל אחד חושב אחרת, לא יכול להיות שזה רק שלוש. זה רק שלוש!! ויש ארבע וחמש שהן נגזרות של השלוש האלה. אז בעצם יש שלוש ואחר כך יש ואריאציות.

1. השקפת העולם המדעית

השקפת העולם הראשונה זאת השקפת העולם המדעית, זה המדע. אולי היום זה השתנה, אבל לפחות פעם הייתה גישה מדעית, בספר של סטיבן הוקינג: העולם התחיל ב-big bang. לא היה שום דבר, לא היה כלום, ויש מאיין, היה המפץ הגדול. אף אחד לא גרם אותו, בלי סיבה, היה מפץ. אז זה הגישה של **אקראיות**.

הסיבה שלי יש עכשיו נכדה חמודה זה בגלל שלפני הרבה ביליונים של שנים היה מפץ והתחילו לעוף ניוטרונים באופן אקראי, תנועה תרמודינאמית מיקרית, והחלקיק הזה פגש את החלקיק הזה, ואז הם התחברו ואז נוצר האטום הזה, ואחר כך אלו נפגשו ונוצרו מולקולות, וככה הכול, הכול לגמרי מקרי, ועכשיו יש לי ילדה חמודה שאני יכולה לאהוב ולחבק. הכל מקרי. המפץ הגדול.

הגישה הזאת אומרת שדברים קורים במקרה. מקריות מביאה אהבה, מביאה חמלה, מביאה יופי. הכול מקרי, הכול הוא תנועה רנדומאלית של חלקיקים.

זו "גישה מדעית" שאומרת לא היה כלום ועכשיו פתאום קרה משהו.

והמדע עצמו, השיטה המדעית, מחפשת סיבות, נכון? אז המדע עצמו, במידה והוא דוגל בזה (אני לא חושבת שהם היום חושבים ככה, אבל עד לא מזמן הם חשבו ככה) פתאום בונה את הכול על משהו שאין לו סיבה. איך זה יכול להיות?

כשמסתכלים על זה בפעם הראשונה, אתם אומרים: מוכרח היה להיות משהו, איזשהו מפץ שקדם למפץ הזה. ובאמת הייתה אחר כך התיאוריה שהיו מפצים ואחר כך זה נחרב, ואחר כך היה מפץ ואחר כך זה נחרב... אז OK. אז כבר המדע בעצמו הגיע לחוסר התכלית של זה.

אבל עדיין, הגישה המדעית משתמשת בהסתברויות וסטטיסטיקות וכך הלאה. **ולא שמשו לא נכון בתורת ההסתברויות או בסטטיסטיקה**. הכל שמה שריר וקיים, אבל זה לא עוזר לנו להסביר סיבתיות. עדיין מניח שדברים קורים באיזה שהוא אופן רנדומאלי.

אז זאת גישה אחת.

2. כוח עליון שבורא

גישה שנייה היא גישה שמאמינה שיש איזה **כוח עליון**, שיש איזה אל בורא. והוא בורא את העולם כרצונו. הוא לא נברא אף פעם. הוא לא משתנה אף פעם. הוא נצחי, הוא לא משתנה. הוא קבוע, והוא בורא.

אני לא חושבת שאדם דתי שרציני באמונה הדתית שלו יישאר במקום הזה, אבל הגישה הפשטנית מסתכלת ככה על הדברים.

זאת אומרת: יש שם איזה ישות שהיא תמיד הייתה, תמיד תהיה, היא נצחית, היא בלתי משתנה והיא בוראת כרצונה. זה אל רחום וחנון ומלא רחמים, אבל הוא יוצר AIDS, והוא יוצר שריפות, הוא יוצר את כל הסבל שלי.

אז זאת הגישה של **כוח עליון, נצחי, בלתי משתנה, רחום, והוא או היא בורא עולם, בורא סבל**. הכול בא מהם איכשהו. שוב - אני מאמינה שאדם רציני באמונה שלו הולך הרבה מעבר לראייה הפשטנית הזאת, אבל אני רוצה להצביע עליה כי הרבה אנשים חושבים ככה: שיש איזה כוח עליון שהוא מחוץ לי, **מחוץ לי**, והוא יוצר את הדברים האלה.

עכשיו, אם הוא בלתי משתנה, למשל, הרי ברגע שהוא ברא עולם, אז הוא השתנה, נכון? העולם השתנה! זה לא יכול להיות שמשו בלתי משתנה יברא משהו בלתי אפשרי. **ברגע שמשו נברא, העולם השתנה**. אם יש כזאת ישות, אז קודם היא היתה בעולם במקום שלא היה בו עולם, ועכשיו היא נמצאת במקום שיש בו עולם. אז היא השתנתה. אז זה כבר לא יכול להיות. "בורא" ו"בלתי משתנה" נמצאים בסתירה.

מאסטר שנטידווה אמנם בא ומתווכח עם אסכולות שהיו בזמנו, אבל הן עדיין קיימות היום. גם היום הרבה אנשים חושבים: יש איזה שהוא כוח עליון והוא עושה את הדברים.

3. הכול נשלט על ידי החוקיות של מעשים ותוצאותיהם

יש גישה שלישית שאומרת: הכל הוא לחלוטין הגיוני. הכל לחלוטין בא מסיבות.

יש סיבתיות מושלמת, מדויקת, מאה אחוז מדויקת,
שעומדת מאחורי כל דבר ודבר בעולם ובחיים שלי.

- כל דבר ודבר שקורה לי, יש לו סיבה, חייבת להיות לו סיבה. בין אם אני יודעת אותה ומבינה אותה, ובין אם אני לא מבינה אותה. חייבת להיות סיבה.
- והסיבה הזאת היא לגמרי בהתאם לאיך אני פעלתי בעבר. עד כמה אני הייתי טובה או רעה לאחרים בעבר. היא לגמרי בהתאמה מוחלטת לאיזה זרעים אני זרעתי בעבר. העולם כולו הוא הבשלה של המעשים שלי בעבר.

קארמה

ויש את הפסוק המפורסם באבידהרמה קושה, ספר עתיק, האומר:

כל מגוון העולמות מוצאם מן הקארמה.
שהיא כל תנועה של תודעה ומה שנובע ממנה.

כל מגוון העולמות מוצאם מן הקארמה.

מה זה קארמה? קארמה זה כל תנועה במיינד ומה שהתנועה הזאת מביאה.

ואמרנו: כל דבר שאני עושה, או אומרת, או חושבת - כל דבר כזה, נרשם בתודעה שלי. ברגע שמסתיימת הפעולה, היא משאירה חותם בתודעה שלי.

מידת המוטיבציה שמלווה את הפעולה,
מידת הרגש שמלווה את הפעולה,
עוצמת הכוונה שמלווה את הפעולה.
איכות הביצוע של הפעולה,
האובייקט שכלפיו היא מבוצעת -

כל אלה קובעים את הגוונים ואת העוצמה של הרישום.

הרישומים האלה יושבים במיינד שלי לנצח. אי אפשר למחוק אותם עד שהם מבשילים, או ש - כשהם שליליים - אז אפשר לטהר אותם.

הם יושבים שמה כמו זרעים שנטמנים להם באדמה. הם בתת מודע. את רוב המחשבות שאני חשבתי היום אני לא זוכרת. אבל אותו חלק של התודעה שלי שרושם אותם, מכיל את כל הקארמות האלה. וכשמגיע זמנם, כשנוצרים התנאים - עשינו את האנאלוגיה לזרע באדמה, ולחות ושמש - כשנוצרים התנאים, הדברים האלה מבשילים, הזרע הזה נובט.

מה פירוש שהם מבשילים? זה אחראי ליצירת המציאות שלי. ואז קורה משהו בחיים שלי.

והדבר שקורה בחיים שלי הוא לגמרי מתאים בטבע שלו למה שזרעתי.

אז אם הייתי נדיבה בעבר, יחזור אלי שאנשים נדיבים כלפיי; אם הייתי אכזרית בעבר, אני אמצא אנשים שמתאכזרים אלי; אם הייתי תוקפנית בעבר, אני אחיה בעולם שיש בו תוקפנות. ולהיפך.

אם אני חיה בעולם שיש בו תוקפנות, זה מעיד על זה
שאני הייתי תוקפנית, לפחות בעבר, אם לא היום.

אחרת אין לתוקפנות הזאת מאיפה לבוא. העץ לא יכול לבוא בלי הזרע. לעומת זה, אם זרעתי את הזרע, לכשיווצרו התנאים, הוא ינבוט.

וכל דבר שיש כרגע במציאות שלי בהווה, הוא הבשלה של זרע שנזרע בעבר.

ברגע זה אני נמצאת בחדר, יש לי רצפה שתומכת בי, אני לא נופלת לבטן האדמה. מאיזה זרע זה יכול היה להבשיל? מזה שאני תמכתי באחרים, נתתי להם מגורים. וכשזרע אחר מבשיל - כמו למשל: יכולתי לתמוך, יכולתי לאפשר מגורים ולא אפשרתי - אז הרצפה תקרוס. כי הרצפה היא לא באה מהקבלן שבנה את הבניין.

אתם זוכרים, דיברנו על הצור-טונג והפק-פה? הצור-טונג רואה את הדברים כאילו שהם באו מבחוץ. מאיזשהו חוץ הם באו. הפק-פה מבין שהוא יוצר את הכול. הוא לא רק מבין את זה פה¹, הוא חי את זה. הפק-פה המתקדם - ויש שמה הרבה דרגות - המיינד שלו כל-כך חד, שהוא רואה איך הוא יוצר את הרצפה. צעד אחרי צעד. הרצפה "הולכת" לפניו.

כל דבר, כל דבר שיש לי בחיים כרגע, הוא הבשלה של זרע מן העבר. וכשזרע רע מבשיל אז הרצפה תקרוס או התקרה תתמוטט, וכל המקרים האלה שאתם קוראים בעתון שקרס בניין או קרסה תקרה, הם כאלה. כשהקארמה של האנשים האלה מהעבר הבשילה, כשהם לא תמכו או נתנו הגנה וכך הלאה. זה יכול לבוא מגלגולים קודמים.

יש גרסה רביעית וחמישית.

4. בכלל נמנעים מלחשוב על הדברים

גירסה רביעית, זה אדם שפשוט לא מקדיש שום מחשבה; אדם שבכלל לא שואל את השאלה, והוא לא עונה לעצמו, והוא חי במקום כזה של ריק פילוסופי.

**חשוב מאד הפילוסופיה, השקפת העולם, כי זה מה שיקבע
כמה אני סובלת או לא, או כמה אושר אני משיגה!**

סבל ואושר בבודהיזם

ודרך אגב, אנחנו מדברים הרבה על סבל, ואתמול הראיתי לכם את הספר **בזכות האושר** של מתיה ריקאר. והוא גם מדבר הרבה על סבל. כי הבודהה דיבר הרבה על סבל.

הבודהה דיבר על **האמת של הסבל**, על המציאות של הסבל בחיים שלנו. והוא דיבר עליה בפירוט רב וברמות שונות ובמימדים שונים, והרבה מהאנשים שומעים את ה-teachings האלה על סבל ואומרים: 'או, הבודהיזם רק רוצה להתעסק בסבל, מה אני צריכה להתעסק כל-כך הרבה עם סבל, אני מחפשת שמחה בחיים'.

אבל הבודהה לא הסתפק באמת הראשונה.

1. האמת הראשונה הייתה האמת של הסבל.
2. באמת השנייה הוא מדבר על המקור לסבל.

אבל הוא נתן עוד שתי אמיתות.

3. הוא אמר: יש דרך, אפשר להפסיק את הסבל.
4. ובאמת הרביעית זה איך להפסיק את הסבל. איך למצוא אושר עילאי.

¹ המורה מצביעה על הראש.

המטרה שלנו זה לא לנבור בסבל, אלא להבין אותו מספיק כדי שנוכל לעבור אל הצד השני, כדי שנוכל לייצר אושר מרבי, אושר עילאי.

מדד האושר

והאדם שכתב את הספר הזה², הוא דוגמא נפלאה למי שמימש חלק ניכר מן הדרך. אני פגשתי את האיש הזה פעם. הוא איש נפלא. הוא צרפתי שהיה פרופסור והפך לנזיר. והוא כבר הרבה שנים נזיר.

באחת הטיסות שלי הפנימיות בארצות הברית, היה סרט דוקומנטרי על פרופסור לפסיכולוגיה בוויסקונסין שעורך מחקרים על אושר. הוא לוקח אנשים, מחבר אותם לאלקטרודות, מכניס אותם למכונת MRI, מראה להם כל מיני תמונות או סיפורים ומסתכל על התגובה שלהם. והוא בנה סקאלה בין אומללות מכסימלית ואושר מרבי. אז יש לו נגיד מ-10- עד 10.10- זה הכי אומלל ו 10 זה הכי מאושר.

אז הוא, אחרי שבדק הרבה מאד אנשים מכל מיני שכבות של החברה הוא יצר את הסקאלה הזאת. ואחרי זה הוא בא לעבוד עם הנזירים. והוא (מתייה ריקאר) היה אחד מהם. ובסרט שאני ראיתי דווקא מדובר עליו. אז הוא כבר עשה הרבה מדיטציה על חמלה. בקיצור, הכניסו אותו למכונה הזאת, חיברו אותו לאלקטרודות ואמרו: 'עכשיו - מדיטציה על חמלה'. והחוגה קפצה לגמרי מחוץ לסקאלה, הוא שבר את הסקאלה. והוא לא היה היחיד, הזמינו גם נזירים אחרים.

מידת האושר שמשיגים בדרך הזאת, היא לא קיימת במציאות היומיומית שלנו. אז זה רק כדי לתת לכם מוטיבציה למה לעשות את הדרך הזו.

אז [בהשקפת עולם מספר] ארבע בכלל לא חושב וזהו. הוא חי באיזה מן ריק. הוא לא יודע מנין באים דברים, ולא אכפת לו מאיפה באים דברים. מה מובטח לו? שהוא יסבול. מוכרח לבוא סבל, כי הוא לא לא מבין מאיפה הוא בא. מוכרח לבוא.

5. אנשים המשנים את השקפתם על פי המקרה

[בהשקפת עולם מספר] חמש זה אחד ששמע קצת, וחשב קצת, שמע קצת מפה, קצת מפה, עיין קצת, שמע שיעורי דהרמה, קצת מאמין באלוהים, קצת ככה וקצת ככה. והוא הולך ל[גרסאות] אחת, שתיים ושלוש לפי מה שמתאים לו. הוא עובר מאחד לשני. בסדר, קארמה קארמה, אבל כשקורה להם משהו רע הם מתפללים לאלוהים - הם לא קונסיסטנטים. או כשפוגעת המשאית, אז בדיוק במקרה אז הייתי שמה והמשאית פגעה בי. והם קופצים, הם נעים בין הגישות.

מה הבעיה עם זה? גם אדם כזה לא יכול להשתחרר מסבל. הוא לא יכול. כי

עד שלא מבינים את הסיבות לסבל, את האמת השנייה של הבודהה - אי אפשר להשתחרר מסבל, אי אפשר להגיע אל האושר המדהים הזה.

אי אפשר להגיע לשמה.

אדם שמבין ש

הזרעים שהוא זורע על ידי המעשים שלו, והמחשבות שלו, והאמירה שלו, אם הוא מבין שזה מקור הסבל והאושר בחייו; זאת אומרת שאם אני אומרת דברים פוגעים או דיבור בוטה, או לוקחת בגניבה משהו, או הורגת מישהו או מרמה מישהו - כל השורה הזו של התנהגות בלתי מוסרית שפוגעת בזולת - אם אני מבינה שעל ידי כל פעולה כזאת נזרע זרע, ושהוא חייב להבשיל! כי מה שנזרע, חייב במוקדם או במאוחר להבשיל; ולא רק זה, הדברים האלה מתעצמים; כמו שהעץ יהיה יותר גדול מהזרע, הם יהיו יותר גדולים ממה שעשיתי אני -

² בזכות האושר מאת מאתייה ריקאר

הוא מתחיל להיות זהיר מאד. הוא מתחיל מאד להתבונן במיינד שלו, והוא מתחיל מאד לשמור על הנדרים ומתחיל לשמור על האתיקה שלו והמוסר שלו. הוא ימנע בכל כוחו מלפגוע בזולת ולהיפך. הוא יחפש כל דרך להיטיב עם הזולת. כי זה לא רק אם אני לא אפגע אז לא תבוא אלי פגיעה, אלא גם: אם אני איטיב יבוא לי טוב.

אין לי שליטה בהווה על ההווה

האם אדם כזה בהכרח יהיה מאושר ברגע זה? לא. אנחנו מכירים כולנו אנשים טובים שסובלים.

אז עוד קטע שבא עם התורה הזאת, ש

יש פער זמן בין הסיבה והתוצאה. בדיוק כמו שברגע שנזרע הזרע עוד אין עץ. צריך לתת זמן לתוצאה להבשיל, ותמיד יש פער זמן.

ופער הזמן הזה לפעמים יכול להיות מאד ארוך, לפעמים זה יכול להיות גלגולים שונים. ולכן אנחנו לא רואים. ולכן הבורות שלנו, כי הסיבה יכולנו לנטוע בגלגול קודם, והתוצאה אני קוצרת עכשיו.

כל תינוק שנולד חולה, הוא כבר בא עם זרעים מהעבר. להיפך, תינוק שנולד בריא, גם הוא זרע זרעים שהבשילו. פשוט הבשילו אלה ולא אלה. זה הכול. הכול הבשלה מן העבר. וזאת הטרגדיה. בגלל פער הזמן הזה; אנחנו לא מקשרים בין מה שאני עושה עכשיו ובין מה שיבוא לי. כי

התוצאה היא אף פעם לא בהווה.

ואם התוצאה היא אף פעם לא בהווה, מה זה אומר?

זה אומר שעל ההווה אין לי שליטה.

כשקורה לי עכשיו משהו לא נעים, אין לי מה לעשות עם זה עכשיו. אני לא יכולה לשלוט בזה עכשיו, כי זה בא מן העבר, זה: העץ כבר פה. אני לא יכולה לדחוף אותו בחזרה לבלוט: 'אל תצמח לי פה! זה כבר פה, זה כבר מאוחר. אנשים באים כשזה כבר קורה להם, ואז הם באים ומבקשים עזרה. זה מאוחר. צריך להתחיל ולזרוע את הזרעים עכשיו, וזה יקבע את העתיד.

הבנת החוקיות המושלמת של קארמה מובילה לשמירת המוסר.

אז בכל זאת, מה אני יכולה לעשות כשקורה לי משהו לא נעים?

אז אנחנו אומרים: 'הכול בא מקארמה' - גם פה יש סכנה קצת. יש סכנה שאדם שקורה לו משהו והוא למד להגיד: 'אה, זה בא מקארמה'. זה בפני עצמו גם לא ישחרר. אז עכשיו יש לי מילה חדשה להגיד, 'הקארמה'. זה גם לא ישחרר.

אני צריכה להבין בדיוק מה פירוש ש'זה בא מקארמה'?

זה בא מקארמה במובן הזה:

מה שאני עושה עכשיו, מה שאני אומרת עכשיו, מה שאני חושבת עכשיו, כל המחשבות - ישאירו תותם, ישאירו זרע, וכשהזרע הזה ינבוט - זה מה שיקבע את איכות החיים שלי, את איכות החוויה שלי, את הכול סביבי. את הגוף שלי, את המיינד שלי, כמה אני שמחה, כמה אני עצובה, כמה יש לי בבנק, מה קורה בסביבה שלי. הכול יקבע על-ידי מה שאני עושה עכשיו ומה שעשיתי בעבר שעוד לא טיהרתי.

אבל אין לי שליטה על התוצאה עכשיו. אין לי מה לעשות איתה. היא כבר נקבעה.

- לא על ידי איזה גורל אכזר,
- לא על ידי איזה כוח עליון,
- לא באופן מקרי,

על ידי מה שאני עשיתי בעבר.

אבל זה כבר קרה. עכשיו, אם זה עוד לא הרג אותי, עכשיו אני יכולה להתחיל לשנות את דרכי. להתחיל להקפיד. ללמוד מה אני כן צריכה לעשות ומה אני צריכה להפסיק לעשות. וזה הרבה לימוד. ללמוד להיות מוסרי בצורה עמוקה. כולנו שרוצים לשמור נדרים או לשמור מצוות, יודעים: זה הרבה לימוד והשקעה ללמוד איך להיות בצורה טהורה. זאת עבודה.

הנדריים

איך תשתכנעו שזה נכון? אז יש לנו ניסוי מדעי שאתם יכולים לעשות.

[תחילה] לומדים את עשרת הנדריים, שזה הבסיס. מאד דומים בהתחלה לעשרת הדיברות. לא לרצוח. לא לגנוב.

1. **לא לרצוח** פה במובן של לא להרוג אף אחד. גם לא ג'וקים. גם לא נמלים. לא לפגוע בשום יצור חי. לא לפגוע בחיים.
2. **לא לגנוב**. לא לקחת שום דבר שלא ניתן לכם בלי רשות.
3. **לשמור על המיניות שלכם שלא תגרום פגיעה באף אחד**. להשתמש בזהירות במיניות שלכם. בתבונה.

אלה שלושה של התנהגות, של גוף.

אחר-כך יש ארבעה שקשורים בדיבור.

4. **לדבר אמת**. לא להשאיר רושם מוטעה באופן מכוון. כי לפעמים אנחנו יכולים לא לשקר עם הפה, אבל להשאיר את השני עם רושם לא נכון במכוון. אנשים שרוצים יכולים לעשות כל מיני טריקים כדי לעשות את זה. ברגע שאתם יודעים שהוא הלך מכם עם רושם מוטעה, ואתם לא טורחים לתקן את הרושם, אתם צברתם קארמה של שקר. מה התוצאה של קארמה של שקר? ישקרו לכם או ירמו אתכם בעתיד. אתם תחיו בפחד. אתם עלולים בגלגול הבא להיוולד בתור בעל חיים שכל הזמן מפחד ממי שמאחוריו. יש תוצאות אישיות, יש תוצאות סביבתיות. יש תוצאות לגלגול הבא. לכל משהו כזה יש.

5. **לדוגמא, דיבור גס**. קללות, צעקות. משהו שלא נעים. מה התוצאה של זה?

- א. [תוצאה אישית] תשמעו אתם את זה.
- ב. [תוצאה] סביבתית - אתם תחיו בסביבה שיש בה אבנים חדות, או קוצים או דברים כאלה, ודברים יותר גרועים: יבולים שלא נושאים פרי. דברים כאלה.

6. **דיבור מפלג**, כמו רכילות, כמו הוצאת דיבה, כמו השמצה. מה יביא דיבור מפלג? ישאיר אתכם לבד. ברבות השנים, זה לא קורה בן רגע. לוקח לקארמה זמן להבשיל. אדם שמאמץ לעצמו צורת התנהגות כזאת, בהדרגה בהדרגה זה קורה לו. ואתם רואים את זה על קשישים, אם אתם מכירים אותם לאורך שנים. אלה - יש סביבם אנשים ואלה - יש פחות ופחות אנשים סביבם. זה פונקציה של זה.

7. **דיבור סרק** - **לבזבז את הזמן שלי** על דברים שאני לא יכולה לעשות שמה כלום. לבזבז הרבה על צפייה במשחקי ספורט, או על קריאת עיתונים או על בידור. אין רע בקצת בידור, אבל אם אני מבלה הרבה זמן בצורה כזו, אז זה מביא לכך שלא לוקחים אותי ברצינות, מתייחסים אלי בסתמיות. זה מביא ברבות הזמן להיעדר בטחון עצמי, לתדמית עצמית נמוכה.

זה יכול להיות שאני אשב בישיבה ועוד מישהו ישב בישיבה, ולי יהיה רעיון מבריק ונכון ויתעלמו ממני, והשני מדבר שטויות וירוממו אותו.

מה הקארמה שמביאה שלא ישימו לב לרעיון המבריק שלי ויקחו ברצינות מישהו שמדבר שטויות? זה בדיוק זה, שהתעסקתי בסרק בעבר. או שלא קיימתי דברים שהבטחתי; לבנות מגדלים באוויר ואחר כך לא להקים אותם במציאות, זה גם דיבור סרק. זו גם פעולת סרק. להבטיח דברים שאין לי כוונה לקיים אותם, או לא לפעול אחר כך לקיים אותם. **דיבור סרק.**

אז זה היו ארבעה שקשורים לדיבור ויש **שלושה שקשורים לתודעה.**

8. **תמזנות** זה אחד מהם. לחמוד מה שיש לזולת.
9. השני הוא **רצון רע**. לאחל רע למישהו, לשמוח לאיד למישהו. הם מקבלים משהו טוב - אני לא שמחה. הם מקבלים משהו רע - אני שמחה. זה רעל נורא.
10. והכי גרוע זה מספר עשר, זה **השקפה לא נכונה**. זה השקפה שלא מבינה מאיפה דברים באים. לא מבינה את הקארמה ואת הריקות של דברים.

כיצד מופיעים הדברים לפנינו

הריקות של דברים זה אומר שאין לדברים אופי להיות כך או אחרת מצד עצמם. הדברים הם ריקים. הדברים הם ניטראליים. הם כמו מסך ריק שעליו אני כל הזמן משליכה את הקארמה שלי.

הקארמה שלי הם אותם הזרעים שהולכים ומבשילים, ובכל רגע מבשילים שישים וחמישה כאלה. הם כל הזמן מבשילים ומייצרים את המציאות שלי. הקארמה הזאת יוצרת אצלי תמונות מנטאליות ואני כל הזמן משליכה אותם סביבי, וגם על עצמי, וזה העולם שלי.

המושג שלי של מה קורה? מי אני? מי האנשים שסביבי? זה כל הזמן השלכה, שנכפית עלי על ידי הקארמה שלי, שנקבעה על-ידי איך הייתי בעבר. וכל זה מושלך על איזה מן מסך שמצד עצמו הוא ריק לחלוטין. הוא לא טוב ולא רע.

האדם שצועק עלי הוא לא טוב ולא רע מצד עצמו.

נגיד אני לא אוהבת את הצעקות, ואני חושבת שהוא אדם רע, או בלתי צודק. אז אילו הוא היה מצד עצמו אדם לא צודק, או אדם לא נחמד, או אדם מטומטם - אז כל העולם היה חושב ככה, נכון? אבל בטח יש לו מישהו אחד שלא חושב ככה. אולי אימא שלו לא חושבת ככה. אז הוא לא מצד עצמו ככה. אנשים שונים יש להם דעות שונות.

אז הריקות אומרת שהדברים הם ריקים מלהיות כך או אחרת מצד עצמם. והם מופיעים בפני עם תכונות מסוימות שנקבעות על ידי. הן נקבעות על ידי, אבל לא ברגע זה, אלא על ידי קארמה, וזו נקבעה על ידי מה שעשיתי בעבר.

אז אם אני הייתי נחמדה לאנשים בעבר, אז הסיכוי הוא שאני אפגוש אנשים נחמדים סביבי. במידה שמופיעים אנשים לא נחמדים, אלו בדיוק אותם המקרים בעבר שאני הייתי לא נחמדה לאחרים, שאני חיפשתי לפגוע באחרים. או שאני צרחתי על אחרים, או טפלתי עליהם אשמות שווא וכך הלאה.

הניסוי

הראייה הזאת אומרת שהדיוק הוא מאה אחוז. **מאה אחוז מדוייק.** עכשיו זאת **השקפת עולם שאתם יכולים לבדוק.** אם אתם לוקחים את עשרת הנדרים האלה למשל, שמניתי, **יוצרים לכם יומן,** ומתחילים לעקוב אחרי איך אתם ביחס לעשרה האלה. איך אני ביחס ללדבר אמת. או להשאיר רושם מוטעה במכוון.

אם אתם עושים תקופה מסוימת מעקב כזה, ועושים אותו ברצינות, ואנחנו אומרים **שש פעמים ביום**, ויש לנו הוראות מאד מפורטות איך לעשות את זה ³ ...

תנסו. תעשו ניסוי מדעי ביניכם ובין עצמכם. אל תספרו לי, אל תספרו לאף אחד. תיקחו חצי שנה. זה לוקח זמן. הדהרמה עובדת מאה אחוז, היא מושלמת, היא לא יכולה להכשיל. היא לא יכולה להיכשל. אבל היא עובדת לאט. **ההבשלה הזאת לוקחת זמן.** אתם צריכים לתת לעצמכם חצי שנה או שנה של שמירה על המיינד שלכם.

ואחר כך כבר אתם תרצו לבוא ולחלק את זה. כי קורים דברים. אם אתם עושים את זה כמו שצריך, החיים שלכם ישתנו.

אתם יכולים פשוט לבדוק את העקרונות האלה באופן מדעי, ביניכם לבין עצמכם.

אחריות מלאה

קשה לחיות עם השקפת העולם הזאת, אבל זאת היחידה שיכולה לשחרר מסבל. כי אז אנחנו לוקחים מאה אחוז אחריות על כל מה שקורה בחיים שלי - וזה לא קל.

לקחת אחריות מלאה על כל מה שקורה לי, זה לא קל.

זו דרך חיים מאד אצילית. זו דרך חיים שאני עכשיו לא יכולה יותר להאשים אף אחד בכלום. אני לא יכולה להתלונן יותר על אף אחד.

אני לא יכולה להתלונן על הממשלה, על השכנה, על הזיהום אוויר - אני לא יכולה להתלונן על כלום. כי הכול בא ממני. הכול בא מקארמות שאני שתלתי בעבר.

כל מה שמופיע בחיי הוא לימוד

אז מה אני עושה עכשיו עם כל הזיפת שמופיע בחיים שלי?

כל מה שבא בחיים שלי הופך ל- teaching. אני אומרת: 'אה! אני חיה בסביבה מזוהמת - המממ... מה הקארמה שמביאה סביבה מזוהמת?' עכשיו אני צריכה ללכת וללמוד. יש לנו קורלציות, יש לנו רשימות שנתנו ישויות מוארות. אתם יודעים מאיפה באה הזוהמה הסביבתית? מהתנהגות מינית בלתי הולמת. לא הייתם מנחשים את זה, נכון?

מי קבע מה הולם ומה לא?

זאת שאלה מאד מעניינת. אין איזה ממשלה בודהיסטית שאומרת כך עשה, וכך אל תעשה. אם את פוגשת את התוצאה סימן שמה שעשית היה בלתי הולם. **המעשה הוא טוב או רע לפי כמה סבל הוא יביא לך.** לך. וזה מדע שלם. ואני מזמינה אותך לחקור אותו.

גן עדן, גיהנום, וכל מה שביניהם

אנחנו מדברים על גלגולים שונים. אנחנו מדברים על גיהנום, אנחנו מדברים על גן עדן.⁴ יש פסוקים נורא יפים בסוטרות. על הגן עדן. אני אקריא לכם אחד.

³ הוראות לניהול יומן ושמירת נדרים ניתן למצוא באתר בלינק הבא:

<http://www.heart-dharma.org.il/files/Vows.htm>

⁴ לאמה דבורה מצביעה על הציור של גלגל החיים

שפע רב של פרחים ביפי תפוחתם,
ארמונות של זהב מרהיבים ביופיים -
אין מקום בו תמצא את יוצרם שאיננו,
שכן מופיעים הם בכוחו של מושג.
וכך כל העולם - אך ורק בכוחם של תווית ומושג.

תווית ומושג.

הרצפה הזאת עכשיו תומכת בי בגלל שלי יש עכשיו תווית או תמונה מנטאלית שאני משליכה שיש לי תמיכה ואני לא נופלת. זו נקבעה על ידי המעשים שלי בעבר. כרגע אין לי בכלל חופש להחליט שהרצפה הזאת היא לא רצפה בשבילי. אין לי חופש בזה. אני לא יכולה להחליט שאני עכשיו עוברת דרך זה.

באותה מידה, אם אני אעשה את הקארמות הנכונות ואלמד מה מייצר גן עדן, יכפה עלי לראות את עצמי בגן עדן. זה מה שיצור את הגן עדן שלי. זו תהיה מציאות בשבילי בדיוק כמו שזה מציאות בשבילי. לגמרי. כי קארמה היא מדויקת במאה אחוז. והתוצאות שלה נכונות במאה אחוז.

ואם אני עכשיו לא בגן עדן,

**אם אין לי חוויה עכשיו של גן עדן, זה רק אינדיקציה
שעוד לא למדתי איך לעשות קארמה של גן עדן.**

ההיפך גם נכון. יש את הפסוק האח שלו. זה עכשיו על הגיהנום, הצד השני. (דרך אגב, התיאורים של הגיהנום בבודהיזם מאד מתאימים למה שיש בדתות אחרות.)

*מי הוא זה שיצק בסיס פלדה מלוהטת בתחתית גיהנום?
מה מקורה של האש העזה אשר שם תלחך?
גם אילו וגם דומיהם, כך לימד זה רב הסגולות,⁵
הלוא הם כולם הפירות של מחשבת עוון.*

הפירות של מחשבת עוון. בדיוק כמו שהקוצים והדרדרים של מי שנמצא בסביבה כזאת, באו מדיבור של קללות וצעקות ודיבור גס בעבר – הבסיס הפלדה המלוהטת שיש בתחתית הגיהנום, והיצורים המסכנים רצים שמה וכל הזמן הרגליים שלהם נשרפות אבל הם לא יכולים למות – זה נוצר על ידי העוונות שלהם, על ידי החטאים שלהם, על ידי שהם עשו את הדברים שבעשרה [נדרים] שמנתי לכם, אבל בצורה כבדה.

אנחנו יוצרים את כל עולמנו. כל מגוון העולמות מוצאם מן הקארמה - זה מה שאומרת האבידהרמה קושה.

יישומים של השקפת העולם בחיינו

זה לא קל, וזה טוטאלי כזה. זאת ראיית עולם שאומרת -

אם אני חולה עכשיו, מה אני צריכה לעשות?

אם אני חולה, זאת אומרת, אני חווה פגיעה בבריאות שלי. אם ההשקפה הזאת נכונה, אז מאיפה זה יכול לבוא? מזה שאני פגעתי באחרים בעבר. אני לא כיבדתי חיים בעבר.

אז אם ככה, מה אני אעשה? אני אלך לרופא בקופת חולים, אני אלך לרופא המדקר? או אני אלך לרופא הטבעוני? או אני אלך לקבל מסאז'י? מה אני אעשה?

אני אלך לעזור לאחרים.

אפשר במקביל ללכת לרופא.

האם הטיפול יצליח או לא? לפעמים אתם הולכים לרופא והוא עוזר לכם. ולפעמים אתם הולכים לרופא והוא לא מצליח לעזור לכם, נכון? באים שני אנשים עם אותה מחלה - האחד נעזר והשני לא נעזר. מה

⁵ זהו כינוי לישות נאורה, לבודהה

מבדיל? הקארמה. אני אלך לרופא, והוא יתן לי את הטיפול שלו, והטיפול יצליח או לא לפי אם יש לי עכשיו קארמה להיעזר או לא.

אז הרופא זה איך שהקארמה מבשילה, זה לא למה זה מבשיל. הרופא זה איך שזה מבשיל, אם הגיע זמנו להבשיל. ואם לא הגיע הזמן להבשיל, אז זה לא משנה כמה כסף יש לי בכיס - אף מומחה לא יעזור לי. אתם מכירים אנשים שיש להם את כל הכסף, וגישה לכל הרופאים המומחים והם בכל זאת מתים מסרטן קשה או משהו כזה. לפי הקארמה, מה שעשיתי בעבר.

התחילו לתרגל, ממש עכשיו

לפעמים מאוחר. תתחילו עכשיו. אל תחכו שזה יהיה מאוחר. תתחילו עכשיו.

תתחילו לטפל באנשים עכשיו וטראו. אנשים שהם מתרגלים רציניים, הם בריאים. הם קורנים אושר. ככול שאתם מתקדמים יותר אתם תתחילו לפגוש אותם יותר. כיף להיות איתם. כי הם מקרינים, הם שמחים, הם מאושרים, הם בריאים. לא במקרה. הם לא התחילו ככה, הם התחילו בדיוק איפה שאנחנו נמצאים. אבל הם למדו את הדברים האלה והם התחילו ליישם אותם - זה הקטע הקשה כמובן. הם התחילו ליישם אותם בשטח. ואז אתם רואים תוצאות. אז הם יכולים גם ללמד אותנו, כי הם עשו את הדרך. אז זאת ההשקפה השלישית.

מדיטציה

נעשה כעת מדיטציה קצרה.

אז שבו לכם בתנוחה נוחה שתוכלו להישאר בה ולא לזוז.

עצמו את עיניכם, והתמקדו בנשימה. נסו לספור עשר נשימות.

וכעת שוב הביאו לפניכם את אותה דמות שהייתה במדיטציה הקודמת, וזה יכול להיות אתם. אותו אדם שאתם מכירים היטב, ושאתם מכירים את הגגע ברוחם, את הרגשות הקשים שהם מתמודדים איתם ושעוברים את שלווה רוחם, וממירים את ליבם וגורמים להם הרבה כאב בחייהם.

אז ראו אותם ברור לפניכם. אתם שם, אבל הם לא רואים אתכם. ואם אתם עושים את המדיטציה על עצמכם, אז זה עצמכם בעתיד. אולי מחר. אז אתם היום, יושבים מול עצמכם מחר.

וכעת שאלו את עצמכם את השאלה איך זה שאדם כזה מופיע בחיים שלכם? מה יכולה להיות הסיבה שאתם פוגשים אדם כזה, שהוא מלא ברגשות שליליים או ברגש שלילי מסויים שמעכיר את רוחם וגורם להם סבל. או שאולי אתם סובלים בצורה כזאת. מאיפה זה יכול היה לבוא?

אתם פוגשים מישהו למשל כעסן - מאיפה זה יכול היה לבוא? אתם חושבים על מישהו שהוא מלא שנאה - מאיפה זה יכול היה לבוא אל החיים שלכם? למה אתם פוגשים את האדם הזה? או למה אתם כאלה?

אתם יכולים לסקור את שלוש השקפות העולם שמנינו:

- זה יכול להיות מישהו מקרי, במקרה הזדמנתם ליד אדם כזה.
- יכול להיות שאיזה כוח עליון הפגיש אתכם עם האדם הזה.
- ויכול להיות שיש סיבה, ושאיכשהו קשורה בכם. כי אתם אלה שפוגשים אותם. אתם פוגשים אותם בחיים שלכם.

ואם כך מה יכולה להיות הסיבה?

והמקום לחפש אותה הוא כמובן אצלכם. אז נסו להתבונן קצת פנימה.

אם אתם מרגישים התנגדות לעשות את זה - ויכול להיות שתעלה התנגדות לעשות את זה - היזכרו בחמלה שאיתה סיימתם את המדיטציה הקודמת, שבה אתם מחפשים לעזור לאדם הזה.

ותנו לחמלה הזאת להמריץ אתכם להתבונן עוד יותר עמוק. השתמשו ברצון שלכם לעזור להם כדי לדרבן אתכם להתבונן פנימה.

אם יש בהם תוקפנות - איך זה שהתוקפנות הזאת מופיעה בחיים שלכם? אם יש בהם קנאה - איך זה שהקנאה הזאת מופיעה בחיים שלכם? מה שזה לא יהיה.

חישבו על הריקות שלהם; חישבו על כך שהם נייטרליים, הם לא בעלי רגשות שליליים מצד עצמם. אין להם תכונה להיות כך או אחרת מצד עצמם. אתם משליכים אותם כאלה. כל פרט ופרט בהם - בא מכם. זו הריקות שלהם. הם ריקים מלהיות כך או אחרת מצד עצמם, באופן שהוא בלתי תלוי בהשלכה שלכם.

אם זה נכון, אז למה זה שאתם משליכים אותם עם הסבל המסוים הזה?

ואם זה נכון שאתם משליכים אותם עם כל פרט ופרט בהם, כולל הרגשות שעוברים את שלווה רוחם הם, מה זה שאתם יכולים לעשות כדי להקל עליהם? איך אתם יכולים לעזור להם?

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

אז אני רוצה להציע שתחזרו על המדיטציה הזאת בבית. וכשאתם עושים אותה, תנו לחמלה להוליך אתכם. תנו לחמלה ולאהבה כלפי אותם אנשים שאתם מביאים במדיטציה להוליך אתכם פנימה אליכם. כי לחמלה יש כוח עצום.

בואו נסיים במנדלה. אנחנו מתחילים ומסיימים ככה את השיעורים, וזה להזכיר לעצמנו מאיפה באו הדברים, ה-teachings - באו מישויות נאורות ושושלות שהעבירו אותם אלינו. ואנחנו מעלים הכרת תודה בליבנו ושולחים אותה למורים שהעבירו לנו את ה-teachings.

(תפילת המנדלה)