

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 4

(תפילת המנדלה).

הדהרמה היא התרופה האולטימטיבית.

אומרים על הדהרמה שהיא התרופה האולטימטיבית לכל צורה של סבל, לכל צורה של אי נחת של כל מה שמציק לכם בכל תחום שהוא בחיים שלכם, התשובה ניתנת על-ידי הדהרמה. זו תרופה שלעולם לא מכזיבה.

אלא מה? זה לוקח זמן. זה תהליך שלוקח זמן. הוא דורש הרבה לימוד, הוא דורש הרבה תרגול. הוא דורש שתיתנו לו תשומת לב. אם אתם באים יום אחד פה יום אחד פה, לא יקרה שום דבר. זה דורש התמדה ומסירות וחמלה. וחמלה שמדרבנת אתכם להכניס את הזמן הזה ולעשות את העבודה.

אז ככל שאתם יותר מתחברים לסבל שלכם, דרכו אתם יותר מתחברים לסבל של הזולת. דרך החיבור הזה מתעוררת החמלה ואתם יותר ויותר מונעים לחפש. למה האדם הזה מופיע בחיי? והאם יש דרך שאני יכולה לעזור לו? אנחנו אומרים שיש.

במילון של הבודהה המילה סבל לא מופיעה, המילה מוות לא מופיעה. כולנו יכולים להגיע למקום הזה. בשביל זה הבודהה נתן לנו את הדהרמה כדרך להביא כל אחד מאיתנו לשמה.

אבל כמובן צריכים לעשות את הדרך. ומה שמניע אותנו לעשות את הדרך, מה שמדרבן - ככל שהחמלה יותר גדולה תעשו את זה יותר ברצינות והתוצאות יבואו יותר מהר, והשינויים בחיים שלכם יבואו יותר מהר. אז זאת ההזמנה. בגלל זה אנחנו כאן, זה המאמץ שאנחנו עושים. ואני רוצה להודות לכם על עצם זה שהחלטתם להקדיש את היום, את הערב הזה - זה נפלא. תברכו את עצמכם על זה, כי זה מתחיל לגלגל את הפקעת ולפתוח את הסבל.

יש סיבה לכל מה שמופיע בחיינו

נמשיך עכשיו. ואנחנו בפרק על השלמות של אורך רוח, הגענו עד [פסוק] 31. ובפסוק 31 נאמר:

כל דבר שקיים תלוי באחר,

וזה האחר - תלוי הוא גם כן:

זאת אומרת יש סיבה לכל תוצאה. אין דברים שבאים בלי סיבות. זה לא הגיוני, זה אף פעם לא היה וזה אף פעם לא יהיה. דברים באים מסיבות.

- הם לא קורים מעצמם, [כמו בתאוריה של] "מפץ גדול",

- הם לא קורים באופן מקרי.

זה יכול להיראות לנו מקרי, כי אנחנו לא מבינים את הסיבה, אבל אנחנו אומרים שאין שום מקריות. אין שום מקריות. ודורש חוכמה מרובה כדי להבחין בסיבתיות.

ויש ביכולתנו לגלותה

הסיבתיות היא מציאות חבויה. לא סתם חבויה, היא חבויה ביותר. כי אחרת היינו כבר רואים אותה. אנחנו לא רואים את הסיבתיות. יש פער זמן. לפעמים זה גלגול קודם, אנחנו אפילו לא יודעים על גלגול קודם. זאת מציאות שמאד חבויה. דרושה ישות נאורה שתאיר את עינינו, לאט לאט.

זה כמו הסרת מעטה של צעיפים של בורות; יש לנו הרבה צעיפים שעוטפים את המיינד שלנו. **זה לוקח זמן להסיר אותם. לוקח הרבה עבודה להסיר אותם.** תחמלו גם על עצמכם. תהיו סבלניים עם עצמכם. התהליך לוקח זמן. אם עושים אותו היטב, אם עושים אותו בהדרכה נאותה, אם אתם שומרים על ההוראות, מקיימים את ההנחיות של המורים - התוצאות יבואו.

למשל, על ידי ניהול יומן

בינתיים יש לכם קצת הנחייה איך לעשות את היומן. תיכנסו לאתר, יש שם תיאור מפורט איך מנהלים יומן? מה הם הנדרים? תקראו שמה, זה הכל כתוב, מילה מילה. תתחילו לנהל יומן. שש פעמים ביום.

אני רוצה לספר לכם קוריוז. עכשיו כשהייתי ב-Diamond Mountain איפה שאני לומדת באריזונה, היו לנו שתי אורחות מטייוואן. אחת כזאת בחורה רצינית, לא מדברת הרבה, יותר מאוחר למדתי שהיא נגנית חליל צד מפורסמת בעולם, אבל היא מאד שקטה ורצינית אז לא יצא לי הרבה לדבר איתה.

השנייה כולה חיוכים וכזאת אקסטרוברטית, חברה עם כולם. אז יצא לי לדבר איתה הרבה. קוראים לה קוֹשָה. קוֹשָה זה **מאביזדהרמה קוֹשָה**, מי שמכיר, ופירושו אוצר. אוצר של חוכמה. זה לא מילה סינית בכלל. שאלתי אותה מאיפה השם הזה? היא אומרת: זה לאמה נתן לה, זה לא השם המקורי שלה. אצלה זה היה אוצר של שמחה. בחורה שמחה. ויום אחד היא מוציאה איזה פנקס קטן מהכיס. ברור שזה משהו לילדים, כתוב בסינית. כל מיני ציורים של דמויות מסרטים מצויירים שמנהלות איזה דיאלוג ביניהם.

אני אומרת לה מה זה? היא אמרה לי: היא עובדת באיזה משרד שעובדים בו מספר קטן של אנשים, וממומן על-ידי איש עסקים טייוואני, שהוא שכר את האנשים האלה. והאיש הזה, אחרי שהוא שמע את גשה מייקל (שזה המורה שלי) מדבר על היומן, כל כך התלהב מהרעיון, שהוא מכספו הקים משרד, שכר כמה אנשים, הוא אומר: 'אתם תכינו יומנים בשביל סקטורים שונים בחברה'. היום מיליון סינים בטייוואן ממלאים יומן. מיליון סינים בטייוואן, כולל הצבא הטייוואני! והיא הביאה סרטים. עומדים שמה חיילים ומנפנים ביומן,

הם הביאו את זה לגני הילדים, הם הביאו את זה לבתי הספר. הגירסה שהיא הביאה לי זה לילדים בכיתות הנמוכות של בית ספר עממי. יש להם יומן. הם עושים אותו לא שש פעמים ביום, הם עושים אותו ארבע פעמים ביום. ארבע פעמים ביום הם פותחים את היומן.

בבוקר הם חושבים: 'למי אני רוצה היום להגיד תודה'.
בצהריים הם חושבים 'על מה אני רוצה להגיד להם תודה'.
אחרי הצהריים חושבים, 'איך אני מרגיש בקשר לאדם הזה ועל מה שהם עשו לי?'
ובערב, 'מה אני רוצה לתת להם'.

קחו את הרעיון. אלו מכם שעוסקים בחינוך. תתנו לילדים לעשות.

בחורה אחרת אצלנו שהיא מורה במקצועה¹, היא מביאה את הדברים האלה לבתי ספר ומלמדת את המורות להכניס את זה. הילדים עושים, הם קוראים לזה The good book. והיא גם עשתה סרט דוקומנטרי עליהם, קטעים שמדברים עם הילדים ועם המורות שלהם. זה מדהים. קשה להיות ילד בן שמונה עם Braces ועם פצעוני בגרות. והילד הזה אומר: 'היה לי נורא קשה, והתחלתי לעשות את היומן, והחיים שלי השתנו'. ככה הילד אומר. אתם צריכים לראות את האושר על הפנים של הילדים האלה. זאת עבודה מדהימה, ואם עושים אותה בגיל צעיר החיים תופסים זווית אחרת לגמרי. אני מזמינה אתכם לקום

¹ גב' אליאנה מוריס. דודו גולן מנחה, בהצלחה מרובה, מאמץ דומה בארץ. ראו באתר

עם היוזמות האלה ואחר כך תספרו לנו.² באיזה סקטור שאתם נמצאים. אם הצבא הטייוואני יכול לעשות את זה ...

אז שמה הם עושים את זה בנושא של הכרת תודה והודיה, אבל זה יכול להיות בכל תחום של הנדירים. של כמה הייתי נדיב היום? האם דיברתי אמת היום? האם עודדתי אחרים? האם נתתי? תסתכלו שמה בנדירים. כל זה אפשר ליישם ביומנים בצורות שונות, גרסאות שונות.

אנחנו אומרים שאם אתם עושים את זה שש פעמים ביום - להגיע לרמה הזאת של מודעות ומשמעת, לעקוב אחרי המיינד שלי שש פעמים ביום - החיים ישתנו. אמרנו שהמיינד רושם את כל המחשבות כל הזמן. אז שש פעמים ביום מה זה? זה כלום. אבל זה הרבה יותר מאשר לא לעשות את זה בכלל. אתם תתחילו להכיר מה עובר לכם במיינד. אתם אפילו לא יודעים. וזה יוצר את המציאות שלכם.

שאלה: ...

המורה: כן, את צריכה לבדוק. את לא תדעי את האמת של זה עד שלא תנהלי יומן. לפני זה יהיו לך ספקות. אחרי כמה חודשים שאת מנהלת יומן בדבקות שש פעמים ביום, את תתחילי לראות את הדפוס של מה שקורה לך, עם מה שעובר בראש שלך. אבל את צריכה שיהיה לך נתונים. בשביל זה את צריכה לעשות את זה במשך תקופה, ולראות את הקשר שעליו אנחנו מדברים כאן. אחרי שנה שאת ממלאה יומן, את תראי קשר ברור בין מה שקורה במיינד שלך, בהתנהגות שלך, ובין מה שמופיע בעולם שלך. ואז את תדעי שאת יצרת אותו.

כל מגוון העולמות באים מן הקארמה, וקארמה מתחילה בתנועה של המיינד - שפירושו מחשבה - ובמה שהמחשבה הזאת מביאה.

כל מעשה שלנו התחיל במחשבה. כל דיבור שלנו התחיל במחשבה. אז בעצם הכי חשוב זה ללמוד לקרוא את המיינד שלנו. לשמוע את המחשבות שלנו. בשביל זה צריך מדיטציה ולפתח מודעות כדי שנוכל לשמוע את המיינד הזה. אז ההזמנה היא אלייך לבדוק. ההזמנה היא שאת תבדקי.

הדברים הם אשליה, ועם זאת מתפקדים באופן מושלם

אז

**כל דבר שקיים תלוי באחר,
וזה האחר-תלוי הוא גם כן:
אם כל זאת תבין, מדוע תשנא
את מה שקיים רק בתור אשליה?**

הוא אומר: 'אם אתה מבין שדברים לא באים במקרה ולא באים מאיזה כוח עליון אלא באים מאיך שאתה נהגת עם הזולת בעבר, אז מדוע תשנא את מה שקיים רק בתור אשליה?'

למה הוא מתכוון ב-"רק בתור אשליה"? צריך להבין את זה. הדברים מופיעים בחיים. מופיע אדם שצורח עלי בחיים שלי. הוא [מאסטר שנטידווה] אומר שזאת אשליה. מופיעה מכונית שפוגעת לי ברגליים. הוא אומר שזאת אשליה. האם זאת אשליה כשהמכונית פוגעת לי ברגליים? זה כואב. זה כואב.

זה אשליה במובן שזה נראה לי כאילו זה בא בכלל לא ממני. מה לי ולמכונית הזאת. אני הלכתי לתומי ואני בכלל לא פגשתי את הנהג הזה ולא את המכונית הזאת והיא פוגעת בי. אז זה נראה לי כאילו זה בא מבחוץ בלי קשר אלי.

אבל אם אני מרגישה נפגעת, זה רק בא בגלל שמבשיל זרע שאני פגעתי בזולת בעבר. ויכול היה להיות פגיעה קטנה שאני פגעתי וזה מבשיל בגדול. כי זה תמיד מתעצם.

² בתקופה שעברה מאז לימוד זה ניתן, קם דודו גולן וקבוצת הורים, ובהשראתה של אליאנה מוריס יסדו את עמותת אמ"ט - אלף מעשים טובים, ומביאים עבודה ברוכה זו לילדי ישראל ולמשפחותיהם.

אנחנו אומרים **שלא יכול להיפגע אדם שלא פגע במישהו אחר**. עוד מעט מאסטר שנטידווה יגיד לנו את זה. לא יכול לקרות. לכן זו אשליה. לא במובן שזה לא ממשי, לא כואב, או לא מתפקד. **האשליה מתפקדות**. הן יתפקדו אחרי שתצאו מפה בדיוק כמו שהן תיפקדו לפני שבאתם לפה. זה כואב באותה מידה וזה עושה חור בכיס באותה מידה. אבל

זה אשליה במובן שזה לא מה שזה נראה לי.

כי זה נראה לי כאילו שזה בא מחוץ לי; ואז אין לי מה לעשות; אם משהו בא מחוץ לי, אני נאלצת לסבול, אין מה לעשות. אבל אם אני מתחילה להבין את הסיבתיות, את האמת השניה של הבודהה, שיש סיבה לסבל, והיא קשורה באיך אני עם אחרים, או אז מתחיל לקרות משהו. אז אני מתחילה להסתכל.

ויש גם קארמות משותפות

ויכולים מספר אנשים להשליך את אותו אדם באותה צורה. יש לנו לכולנו קארמות משותפות.

יש קבוצה של אנשים שמעורבים בתאונה, קבוצה של נפגעים. כל האנשים האלה, אם זה קורה להם יחד, הם גרמו סבל לאחרים כקבוצה. בעבר. זה יכול היה להיות בגלגולים קודמים. קרוב לוודאי בגלגולים קודמים. כולנו עכשיו יושבים פה בחזר הזה, ושומעים דברים דומים. יש לנו השלכות משותפות.

יחד עם זה קארמה היא אינדיבידואלית. הסיבה שיש לנו עכשיו חוויה משותפת, זה בגלל שבעבר, כקבוצה, עשינו משהו טוב. וזה יכול היה להיות לפני הרבה גלגולים. כקבוצה אנחנו עשינו משהו טוב למישהו אחר. כי לשמוע את הדברים האלה, זאת ברכה מדהימה כי זה יכול להתחיל להוציא אתכם מסבל. זה בא מחסד גדול שעשינו כקבוצה בעבר.

כל אחד נושא את הזרעים בזרם התודעה שלו באופן אינדיבידואלי, ויחד עם זה יכולים כמה אנשים להשליך דברים דומים. יש הרבה משותף בין הקארמות. יש הרבה משותף בין הקארמות שלנו כבני אדם, לעומת אם יבוא לפה כלב - יהיו לו השלכות אחרות לגמרי. אז יש לנו דברים משותפים, מה שלא אומר שהם לא אינדיבידואליים.

בגלל שהם אשליה, ניתן לתקנם

פסוק 32 הוא פסוק מאד מעניין. השתמשתי בהרבה ביאורים לתרגום הזה.

**"אם כך" הן תשאל, "איך ניתן לחסלו?
ומה יחסלנו אם הוא אשליה?"**

אם הדבר הזה הוא אשליה, אם הבוס הצורח הוא אשליה, אז גם הגורם המתקן, הדבר שיתקן, הוא אשליה. איך אשליה יכולה לתקן משהו? - זה כאילו המתנגד, הפלוני, בא ושואל. - אם זה אשליה וגם הגורם המתקן הוא אשליה, אז איך אפשר בכלל לתקן אי פעם משהו?

ופה מאסטר שנטידווה מתחכם לו. כי הוא כזה לוגיקן מבריק. הוא אומר: בדיוק בגלל שהוא אשליה, בגלל שהוא תלוי בסיבות,

**- משום שתלוי הוא, כנגד נטען,
משום כך להפסיק את הסבל נוכל!**

הוא אומר לנו: הסבל הוא אשליה. אבל הוא עדיין מתפקד, ואנחנו סובלים. אלמלא היה אשליה, אילו הבוס הצורח היה רע מצד עצמו, אז לַצַּח אני אסבול אצל הבוס הזה, וכל אחד שיפגוש אותו יסבול אצלו. אלא שזה לא נכון. לא כל אחד סובל אצלו, ודברים יכולים להשתנות [גם] עבורי, **בגלל שהוא אשליה**.

אשליה במובן שהוא בא מסיבות. יש סיבות שהביאו אותי במגע עם מישהו שצורח עלי. יש סיבות שגורמות לי להשליך משהו לא נעים על אוסף של דציבלים. יש סיבות לזה. ובגלל שיש לזה סיבות, יש גם דרך להפסיק את זה, יש דרך לשנות את זה. אבל לא לפני שאני מבינה את הסיבות.

עכשיו יכול להיות שאני צרחתי לפני עשר שנים על מישהו ואני בכלל לא זוכרת על מה זה היה ועל מי זה היה. אני לא חייבת לזכור את כל השנים שעברו, ואני לא חייבת לזכור את כל הגלגולים הקודמים שלי. רובנו ככולנו לא זוכרים את כל הדברים האלה.

לא צריך. המציאות מציגה לי מה שאני צריכה לדעת.

אם אני פוגשת מישהו שצורח עלי, אז המציאות אומרת לי: 'את זה את צריכה ללמוד'. סימן שיש לך את הדפוס הזה אצלך.

עכשיו, אם זה מופיע בחיים שלי, מה אני צריכה לעשות? איך אני אגיב עכשיו לבוס הצורח?

לעצור את הגלגל

אם אני מבינה שלא יכול להיות שיבוא מישהו ויצרח עלי אם אני לא צרחתי בעבר על אחרים, מה הדבר האחרון שאעשה? אצרח עליו חזרה.

קודם כל לא אצרח עליו חזרה. כי ברגע שאני צורחת חזרה, אפילו אם אני סופר מאה אחוז צודקת, והוא בכלל לא מבין מה שעשיתי וטופל עלי אשמת שווא - זה לא משנה. אם אני באה עם האנרגיה התוקפנית הזאת בחזרה, אני זורעת את הזרע להחזיר אותו אליי. אני בדיוק מחזירה אותו אליי. יקח קצת זמן והוא עוד פעם יצרח עלי.

אז הדבר האחרון שאני רוצה לעשות זה להגיב בצרחות.

יכול להיות שחמתי עולה בי וקשה לי עכשיו לאהוב אותו. לפחות לשתוק. **להיות כמו בול עץ.** לא להחריף את הרע. לא להחזיר את הגלגל. זה נעצר כאן. אני הייתי תוקפנית בעבר, עכשיו זה חזר אליי - פה זה נעצר. אני לא ממשיכה את התהליך. לא משנה מי צודק בכלל. לא משנה מי צודק. ברגע שאני צורחת, אני מקצרת לעצמי את החיים, על זה דיברנו, זה הפסוק הראשון. זה לא משנה מי צודק -

אני לא יכולה להרשות לעצמי להגיב בתוקפנות, כי ברגע שאני מגיבה בתוקפנות, אני מבטיחה שתחזור אלי תוקפנות. והיא תחזור בקנה מידה יותר גדול.

אז הדבר הראשון זה:

- לא לענות בתוקפנות על תוקפנות.
- לא לענות בביקורת על ביקורת.
- לא לענות בשפיטה על שפיטה.
- לא לענות בכעס על כעס.

זו דרך הבודהיסטווה.

המתרגל שמתחיל ללמוד דהרמה מבין את מקור הסבל. מקור הסבל בא ממני. אני עשיתי את כל הדברים שעכשיו אני פוגשת. **השיקוף הוא מדויק במאה אחוז.** אין שמה איזה שלושים אחוז שבאו ממקום אחר. מאה אחוז, הכול, הוא השלכות שלי.

פיל ורוד עם שני ראשים

אין עולם אחר חוץ מההשלכות שלי, לא קיים. מעולם לא היה. זה פיל ורוד עם שני ראשים שמתרוצץ פה עכשיו בחדר. האם יש פה פיל ורוד עם שני ראשים מתרוצץ בחדר?

יש פה הרבה שמסתתר מאחורי השאלה. כי כשאני שואלת אתכם: 'האם יש פה פיל ורוד שמתרוצץ בחזר עם שני ראשים, ברגע זה?' אז אתם חושבים: 'פיל ורוד. שני ראשים'. מסתכלים - אין. אוקי.

כדי שאני אוכל לזהות שאין כזה, אני צריכה לראות מה זה שאני מאמינה בו. כשאני אומרת פיל ורוד, יש לנו איזושהי תמונה בראש. ואז אני אוכל לבדוק ולראות שאין כזה.

אז כשאני אומרת האם יכול להיות אדם שצורח עלי, שבא מצד עצמו, שהוא לא מאה אחוז שיקוף של מה שאני עשיתי? כזה - הוא פיל ורוד. כזה אדם שבא מצד עצמו וצורח עלי באופן בלתי תלוי בקארמה שלי, שאני יצרתי על ידי איך שאני נהגתי עם אחרים - כזה הוא פיל ורוד.

אלא מה? אני מאמינה שיש כזה, ואני מגיבה כאילו הוא כזה. אני מאמינה שיש כזה, שבא, לגמרי לא תלוי בי, מחוץ לי, ואני מגיבה ככה, ואז אני מבטיחה שהוא יחזור אלי.

החזר הזה ריק מפיל ורוד בעל שני ראשים שמתרוצץ פה ברגע זה.

העולם שלנו הוא ריק מאנשים שבאים לצרוח עלינו מצד עצמם כי הם רעים, או לא צודקים, או לא מבינים.

אז יש את הדבר הזה שלא היה ולא נברא, אבל אני מאמינה שהוא ככה. אני מאמינה שהעולם ככה. ואז אני מתנהגת ככה. אבל כמו שאין פה עכשיו פיל ורוד עם שני ראשים,

מעולם לא היה אדם שצרח עלי שבא אלי מצד עצמו באופן בלתי תלוי ממני.

וכל עוד אין לי את האומץ לעמוד ולהסתכל, אני לא אפטר מהם. ואם אני לא יכולה לראות, לפחות תפסיקי להגיב בצרחות. ויותר מאוחר תלמדי גם לאהוב אותם, תחזירי אהבה על שנאה. ואז העולם יתחיל להתהפך. אבל לפחות לא לשמר את הרע. לא לשמר את הסבל.

כל עולמי אני יצרתי

אז זאת התשובה של מאסטר שנטידווה: בגלל שזה אשליה אפשר לשנות את זה. אלמלי היה ריק מקיום עצמי, מלהיות כך או אחרת, אי אפשר היה לשנות אותו. אז הוא היה קבוע. בגלל שהוא לא קבוע. בגלל שהוא בא ממני, אז כל הכלים אצלי.

בביאורו מסביר ג'יי לצב ג'ה שטענתו של היריב בפסוק 32 משקפת את השקפת העולם השגויה שסוברת כי שתי הרמות של המציאות - המציאות הכוזבת והמציאות האולטימטיבית אינן יכולות להתקיים בו זמנית. טענתו מעידה על כך שאינו מבין את הקשר בין העובדה שהדברים מתפקדים באופן כללי, והעובדה שבו זמנית הם גם ריקים מכל טבע משל עצמם.

למעשה הדבר היחידי שיכול לאפשר לנו לחסל את כל הנגעים הרוחניים שלנו - כולל את הכעס - ובכך לשים קץ לכל הסבל שבעולם, היא ההבנה שהן תרופות הנגד הרוחניות, והן הבעיות שאותן הן מחסלות - כל אלו ריקים מכל קיום עצמי.

וזה שמחה גדולה

[פסוק] 33.

**על כן אם תראה כי ידיד או אויב
עושה מעשה שאיננו רצוי,
זכור כי כל מה שקורה הוא מותנה,
נצור השמחה בליבך כראוי!**

אין לך מה להתלונן על מה שבא. אתה זרעת את זה. מה השמחה? אה! אתה מתחיל להבין את התהליך. זה שמחה גדולה, כי אתם לאט לאט מחזירים אל עצמכם את השליטה על המציאות.

בשל נגיעהם, אנשים אף פוגעים בעצמם

ועכשיו הוא קופץ. ב-35, [שלושים] שש, [שלושים] שבע, [שלושים] שמונה - כל הקבוצה הזאת של הפסוקים הוא מדבר על האנשים בעולם סביבנו.

אנחנו רואים אנשים בעולם סביבנו שהולכים ופוגעים בעצמם, נכון? יש אנשים שמתאבדים. יש אנשים שמייסרים את עצמם. יש שבולעים רעל, או אתם רואים אנשים מעשנים או אוכלים אוכל גרוע מתוך ידיעה שהם מזיקים לעצמם. במגוון אופנים שונים אנשים הולכים ומזיקים לעצמם.

וכל אחד מוקיר את עצמו, כל אחד אוהב את עצמו, כל אחד לא רוצה לסבול, ובכל זאת אנשים הולכים ומזיקים לעצמם. נכון? למה הם עושים את זה? **הם מונעים על ידי נגיעה ברוחם.**

בפסוק 37 הוא אומר: אנשים הולכים ופוגעים בעצמם בגלל הנגיעה ברוחם

מה הפלא אם כך שאינם יכולים לחדול מפגיעה ביצורים אחרים?

'מה אתה מתפלא בכלל', הוא אומר, 'איך זה שהם באים ופוגעים בי?' 'הם גם בעצמם פוגעים, משום שהם מונעים על ידי הנגיעה ברוחם'. אז מה הפלא? הם לגמרי מריוונטות, הנגיעה ברוחם שולטים בהם. כי הם לא רוצים לסבול, ובכל זאת סובלים. אז זה פשוט משחק הגיון כזה.

איזה מן שיטה זאת עכשיו? האם אנחנו עכשיו בשיטה אולטימטיבית? לא. אנחנו עכשיו בשיטה שבה: אוקי, קרה לך משהו רע? תהיי הגיונית. אל תצאי מהכלים. אוקי? אפילו בעצמם הם פוגעים, אז מה את מתפלאה שהם פגעו בך? זה עוזר לנו להתמודד כשקורה לנו משהו רע. זה לא עוזר לנו לחסל את הפגיעה, זה רק עוזר להתמודד אחרי שהיא קרתה.

מבחינה רוחנית הם "ילדים"

[פסוקים] 39 ו-40 הם גם מהסוג הזה. ב-39 ו-40 הוא אומר: 'תחליטי. הטבע של אנשים הוא טוב מיסודו או רע מיסודו? תחליטי'. והוא לוגיקן. הוא מכסה את כל האפשרויות. אם הטבע של אנשים הוא רע מיסודו, זה פסוק 39,

**אם להרע לאחר הוא טבעם
של אלו שהם ילדים -
הרי שלכעוס עליהם הוא איוולת,
כמו לשנוא את האש על אשר היא בוערת!**

"אלו שהם ילדים" זה אומר ילדים במובן הרוחני שהם עוד לא ראו ריקות, שהם עוד לא מבינים את המציאות.

אם הטבע שלהם רע, אז זה הטבע שלהם לגרום צער לאחרים וכאב לאחרים, אז מה יש לכעוס? זה כמו לכעוס על האש שהיא שורפת. זה הטבע שלה.

אם לא, אז בואו ניקח את האפשרות השנייה. אם הטבע שלהם טוב ביסודו...

**ואם טוב מיסודו הוא טבען של בריות,
וכל עבירה היא מקרית, בת חלוף -
הרי שלכעוס עליהם היא איוולת
כמו לכעוס על עשן מיתמר בשמי תכלת.**

אז קרה משהו, אבל הם אנשים טובים.

ובשני המקרים לא הגיוני לכעוס. זה מה שהוא אומר לנו. שני המקרים. כיסינו את כל הבסיסים הוא אומר. זה הפסוקים 39, 40.

חובה עלינו לעזור, אך בלי לשפוט, להישאר אוהבים

אז כאן עולה שאלה. אם הכול אני הבאתי, אם אני הבאתי את כל הדברים, אז מה? לא צריך להעניש פושעים?

אז אם אני פוגשת מישהו שעושה מעשה רע לזולת, עושה עוולה לזולת. לפי הדהרמה, הוא בא לגמרי, מאה אחוז ממני. אם אני עכשיו רואה אותו פוגע במישהו, ולא עושה שום דבר - גם את זה אני מקליטה. המיינד שלי מקליט גם את זה! מישהו עכשיו פוגע במישהו שלישי ואני לא עושה כלום. זה יביא לי את הסבל שלו, שמישהו אולי יפגע בי ואף אחד לא יעזור לי. **אני חייבת לעזור לשלישי שנפגע. אני חייבת למנוע עוולה. אני חייבת כמיטב יכולתי.**

אבל - ופה יש אבל גדול - אין לי מושג מה באמת התכוון הפושע. אני לא יודעת מיהו ומה יש לו בראש. אני רק רואה מה אני מבינה. אני מבינה שעכשיו הוא מכה מישהו, ואני הולכת לעצור את זה, כמיטב יכולתי. **בלי לשפוט אותם. אני לא יודעת מיהם. אני לא יודעת למה הם עושים את זה. והכי חשוב לא לסגור את ליבי אליהם. הכי חשוב, לא לשפוט אותם, לא לסגור את ליבי אליהם. עם אהבה גמורה.**

ואנשים שואלים אותי: 'מה מישהו בא ומאיים על הילדים שלך. מה תעשי?' ואני תמיד מחזירה את השאלה (וזה לא המצאה שלי ☺, זה בדהרמה): 'אילו הייתה אימא שלי מאבדת את שפיות דעתה ומתחילה להתקף את הילדים שלי, מה הייתי עושה? מה הייתי עושה? היא באה עם סכין להרוג את הילדים שלי, מה אני הייתי עושה אם זאת אימא שלי? מה הייתי עושה? הייתי פוגעת בה? הייתי מרסנת אותה כמיטב יכולתי. הייתי עושה כל מה שאני יכולה למנוע עוולה, אבל הלב נשאר פתוח. אני לא שופטת, אני לא שונאת, אני אוהבת, ואני עושה את הטוב ביותר שאני יכולה לעשות במצב הזה.

חובה עלינו למנוע עוולה. אם אנחנו נמנעים מלמנוע עוולה, אם אנחנו רואים אנשים סביבנו עשוקים וסובלים ולא עושים כלום, זאת קארמה שתחזור אליי. המיינד שלנו רושם בדיוק הכול. אני לא יכולה להעלים ממנו כלום.

אם לכעוס, אז לפחות על הסיבה האמיתית

בפסוק 41 - הוא מעמיק את ההיגיון שכבר דיברנו עליו. אבל הוא עושה את זה מאד יפה. אז נקרא

**המקל וכולי ישירות בי פוגעים,
אך על מי שמכה תכוון חמתי!**

הוא מצייר לנו תמונה. בא מישהו עם מקל ומתחיל להכות אותי. אז הוא אומר: מי פוגע בעור שלך? מי גורם לך ישירות את הכאב? המקל, נכון? אבל את לא כועסת על המקל! כי את רואה מישהו מניף אותו שמה. אז את אומרת: על זה שמניף אני אכעס. אבל למה הוא מניף את המקל? מה מניע אותו להכות אותי? השנאה. אז מה יש לי לכעוס עליו? כאילו,

מה גורם למקל להכות אותי? האדם שמניף אותו.

מה גורם לאדם הזה להניף את המקל עלי? השנאה שלו.

אם אני לא כועסת על המקל, גם אין טעם לכעוס על הבן-אדם. אני אכעס על השנאה שלו. נכון? בגללה. השנאה שלו מכה אותי. ואם אני כבר כועסת על השנאה, למה לא על שלי?

**אך אם תרצה למקד כעסך בסיבה,
הן הכעס עצמו הוא מושא כעסך!**

עליו אתה צריך לכעוס.

עכשיו הוא ממשיך הלאה, הוא אומר: 'איך זה שבא מישהו ומכה אותי. איך זה יכול לקרות?' הוא אומר: 'אני בעצמי', זה הסיבה.

**אני בעצמי עוללתי רעה
בעבר, כלפי זולתי,
ולכן רק צודק, בתור מי שפגעה,
שאני אהיה זו שעכשיו תיפגע.**

פשוט חוזר אליי מה שאני זרעתי.

איך זה שכל-כך קל לפגוע בנו?

ועכשיו הוא לוקח את זה עוד צעד קדימה. הוא אומר:

**שני דברים נחוצים לגרימת הכאב.
כלי נשקם –**

של אלה שפוגעים בי נכון? –

וגופי אשר בו הם פוגעים.

צריך שני דברים. צריך את המקל וצריך את הגוף שלי. הוא אומר.

**הם סיפקו את הנשק, אני – את גופי.
אז על מי משניהם אכוון כעסי?**

זה נשמע אבסורדי קצת, אבל תנסו למצוא מה חסר פה?

למה יש לי גוף שהוא פגיע וכל כך קל להכות אותו ולגרור לו כאב? זה הגוף שלנו. הגוף שלנו כל-כך קל להכאיב לו וכל כך קל להרוג אותו. מספיק לסתום את האף לשתי דקות, כדי להרוג אותנו. כל כך קל לפגוע בנו.

משום שצברנו קארמה של פגיעה באחרים

איזה קארמה הביאה לגוף שכל כך קל לפגוע בו? פגיעה בחיים למשל. הרבה גלגולים פעלנו ככה. צברנו הרבה קארמה כבדה, וזה מה שייצר גוף שהוא פגיע, שהוא מתבלה, שהוא חולה בקלות, ושהוא מזדקן והוא מת. זה מה שייצר אותה. באה מחשיבה לא נכונה. באה מהשקפת עולם לא נכונה שלא מבינה את הסיבות לסבל.

אנחנו מתחילים לסדר את השקפת העולם, אנחנו מתחילים לשמור על הנדירים לשמור על היומן שלנו - העולם מתחיל להשתנות. וזו הדרך לצאת מהקיום הסובל. מכל הגלגל הזה של חיים בגלגל סובל. זאת הדרך. זאת האמת הרביעית שהבודהה אמר. הוא אמר:

1. יש סבל,
2. יש סיבה לסבל,
3. יש קץ לסבל, זה השלישית,
4. והרביעית: יש דרך להפסיק את הסבל. להפוך את הגלגל. להפסיק לעשות בדיוק את אותם הדברים שיצרו את הגוף הזה שכל כך קל לפגוע בו.

אז הוא אומר. 'נכון, הם הביאו את המקל, אבל את סיפקת את הגוף'. בבודהה אי אפשר לפגוע. זה גוף של אור שלא מתכלה לא מתבלה ואי אפשר לפגוע בו בכלל. והוא ממשיך. האנרגיה שמקיימת אותו כל הזמן רק מתעצמת.

אז מדוע אנו ממשיכים להיאחזו במן גוף שכזה?

והוא ממשיך, הוא צוחק עלינו. הוא אומר: 'מורסת סבל זאת בצורת בן אדם', אני מורסת סבל, כל כך קל לגרום לי סבל.

**מורסת סבל זאת בצורת בן אדם,
שאינה יכולה לשאת כל מגע,**

למה אני עדיין בגוף כזה, הוא שואל? מה זה שכל כך קל להכאיב לי?

**בשל תשוקתי אני בה נאחו
ואם היא נפגעת- על מי אז אכעס?**

אז פה הוא הולך למקום יותר עמוק אשר הולך להסתכל בכלל בסיבה: למה אני בכלל עדיין בגוף כזה? כי **אנחנו משתוקקים להיות בגלגל הסבל**. יש לנו תשוקה. אנחנו חושבים שזה כל מה שיש, וזה קצת כמו הצפרדע שחיה לה בשלולית הקטנה או בבאר.

יש כזה סיפור שמופיע בספרות הבודהיסטית, על הצפרדע שחיה לה בבאר, והוא מלך הבאר וכל הצפרדעים סרים למרותו. ובא מישוהו שמספר לו שיש מקום יותר גדול ויותר מרווח מהבאר. והוא לא מאמין. לא יכול להיות. זה כל מה שיש. והוא נאחו בבאר הזאת. יום אחד מישוהו מוציא אותו ומביא אותו לאוקיינוס - והמיינד שלו מתפוצץ.

אנחנו חושבים שזה כל מה שיש ואנחנו נאחזים בזה. אבל יש הרבה יותר טוב. יש הרבה יותר טוב. יש צורה של להיות בלי להיות בתוך גלגל החיים והמוות. להיות בעונג תמידי, מדהים; המילה סבל לא מופיעה שמה, הגוף הוא נפלא, הוא מדהים, הוא גוף של מלאך, המיינד הוא כל-יודע והוא מלא חמלה ואהבה. יש צורה כזאת.

זה מה שהבודהה בא ללמד. יש דרך לצאת משמה. בסוטרת הלב הוא אמר.

མ་རྩིག་པ་མིད། མ་རྩིག་པ་ཟད་པ་མིད་པ་ནས་གླིག་མིད། གླིག་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མིད་དོ།

Marikpa me, ma rikpa sepa mepa ne, gashi me, gashi sepay bardu yang me do.

אין בורות, אין חיסול הבורות, אין זקנה, אין מוות, אין חיסול הזקנה, אין חיסול המוות.³ כל הדברים האלה הם השלכות שלנו. כל הדברים האלה הם אשליה. אבל הם אשליה שמתפקדת. למה? כי המיינד שלנו לא טהור. כי לא שמרנו על הנדרים בצורה טהורה. זה מה שהוא אומר לנו.

אם לבוא בטענות, זה רק אל עצמנו

הוא אומר: הילדים (שוב, הילדים זה אנחנו),

**הילדים, אף שאין חפצים הם כאב,
בו בזמן הם צמאים כל מקור לסבלם.**

הם כל הזמן עושים את מה שגורם להם סבל. כל הזמן משתוקקים בדיוק לדברים שגורמים להם סבל.

**אם בשל עוונתי הסבל נגרם, מה הטעם
על אחר למקד את הזעם?**

³ ניתן למצוא באתר תרגום לעברית של סוטרת הלב

מה הטעם לחפש אשמה במישהו אחר? ברגע שמבינים את השקפת העולם הזאת, אין לי יותר על מי להתלונן. אין לי יותר למי לבוא בטענות, את מי לשפוט, את מי להאשים או להתלונן אפילו. רק את עצמי. זה קשה. לקחת אחריות זה קשה.

והוא הולך הלאה, הוא הולך יותר רחוק.

אם ניקח לדוגמה את שומרי השאול ויערות המלאים בעצי חרבות ...

שזה אחד מסוגי הגיהנום לפי הבודהיזם. יש פירוט ב**אבידהרמה קושה**. אחד מסוגי הגיהנום זה שיש עצים שהעלים שלהם הם חרבות והם מאד צפופים ושומרי השאול דוחפים את היצורים המסכנים בין העלים האלה והם נחתכים כל הזמן. וחלקם מנסים לברוח, לטפס למעלה, ואז באים העורבים ומנקרים והכלבים עם... לא נעים.⁴

**כל אחד מתוכם נוצר ממעשיי,
ואם כך - על מי זעמי כה יגבר?**

אשמה לעומת חרטה המהולה בחוכמה

כן.

מהקהל: הוא כל הזמן מדבר על לא לכעוס על האחר. אז מה שמוביל אותי בעצם להגיד, את תגידי: 'לקחת אחריות', אני אגיד: 'לכעוס על עצמי'.

המורה: שאלה טובה. מישהו אמר אתמול "אשמה". אז בואו נדבר כמה מילים על זה.

בטיבטית אין מילה לרגשי אשמה. הם לא מכירים את זה בכלל. ☺ הם באו למערב, הם לא הבינו על מה מדברים. זה המצאה שלנו.

בואו נראה מה זה רגשי אשמה. רגשי אשמה זה אני אומרת "אני אשמה לי". "אני אשמה למישהו". אז בוא נדבר בשפה של "אני אשמה".

"אני אשמה", המשפט מתחיל במה? "אני". כשאני אומרת שאני אשמה, מה אני עושה? אני מחזקת את ההשקפה המוטעית שנאחזת באני. באגו. אני מחזקת אגו. כל הרגשי אשמה באים מן האגו ומחזקים אותו. הם לא עוזרים לנו. הם מחזקים השקפה שגויה שתמשיך את הסבל שלי. גורמים לי לתחושת אומללות וגם לחוסר אונים. כי מה אני אעשה עם מה שעשיתי בעבר. **זה רגש מר, צורב שלא עוזר שום דבר.**

מה כן עוזר?

אם בא אליי משהו שלילי ואני מתחילה להבין שאני יצרתי אותו - אין את מי להאשים, כולל אני. כמו שהוא לא קיים מצד עצמו, גם אני לא קיימת מצד עצמי. גם אני ריקה. אין את מי להאשים. גם את עצמי אין לי מה להאשים כי אין שמה דבורה שקיימת מצד עצמה שעשתה רע.

יש שמה תהליך קארמי שכל הזמן מבשיל.

המילה בטיבטית לקארמה ולמעשים זה אותה מילה. Le. קארמה זה מעשים. עשיתי מעשים, המיינד היה עטוף בבורות. הם עכשו גורמים לי סבל.

אם עכשו אני מבינה, אני אומרת 'אה!! שגיתי'. ומה שיש זה לא אשמה, אלא תחושה של חרטה. של: 'חבל שנהגתי ככה'. עכשו אני צריכה לסבול כתוצאה מזה.

חרטה, זה הרגש השלילי היחידי שהוא רגש חיובי, כי הוא מביא לטיהור. כי

חרטה זה לא: אני עשיתי רע, אלא: הפעולה שלי הייתה שגויה.

⁴ תיאור מפורט יותר ניתן למצוא בקורס ACI מס' 8,

בגלל הבורות שלי הפעולה הייתה שגויה, וחלק מהחרטה זה החוכמה שמתחילה להבין את הסיביות.

**והחוכמה, יחד עם ההבנה של השגיאה, זה החרטה,
וזה מה שמתחיל לטהר את הקארמה השלילית. ההבנה שלי.
במידה שאני מבינה ומתחברת לסיביות - אז אני מתחילה להפוך את התהליך.**

אז העניין של חרטה הוא חשוב, והוא עובד. וכשלוּמדים איך לעשות טיהור מעודדים להיכנס עמוק לתוך החרטה, אבל בשום אופן לא לרגשי אשמה. אלה לא עוזרים לאף אחד.

כך.

מהקהל: את אומרת שבטיבטית אפילו לא קיים המושג הזה. בעולם המערבי זה מרכיב מאד מאד חשוב שמפעיל אותנו.

המורה: הוא גורם צרות. ככל שהחוכמה שלך מתעמקת, יהיה לך פחות רגשי אשמה כי רגשי אשמה כרוכים באגו. וככל שהחוכמה שלך הולכת ומתעמקת, האגו שלך הולך ונחלש. אז כדי להיפטר מרגשי אשמה אתה צריך ללמוד ולהבין שהאדם הזה שכביכול עשה, גם הוא פיל ורוד, שאתה מאמין בקיומו ובגלל זה כל הסבל.

במקום אחר מאסטר שנטידווה משווה את ההיאחזות הזו בעצמי, באני, באגו, כאילו שאני מחזיקה איזה גחל בוער ביד, מחזיקה חזק, וצועקת 'כואב, כואב, כואב'. הוא אומר: 'תשחררי כבר, תשחררי כבר'. אני מחזיקה ומחזיקה. זה מה שאנחנו עושים. 'אני אני אני'. אני אשמה, אני טובה, אני רעה, עשו לי. אני, אני, אני, אני מרכז העולם! זה פיל ורוד. לא היה ולא נברא. אבל אני מחזיקה בו, נאחזת בו וכל הסבל שלי בא משם.

מהקהל: איפה נכנסת הנשמה?

תשובה: אנחנו משתמשים במונח של גלגולים אבל לא נשמות. ככל שאנחנו יותר מבינים ריקות, כך יש לנו יותר צ'אנס להשתחרר. ככל שאנחנו משאירים שמה איזה עצמיות או איזה נשמה או איזה משהו שזה איזה מהות שלי, איזה essence - כל עוד אני משאירה אפילו פסיק אחד כזה, אני אמשך לסבול. בינתיים, אם עוזר לך לחשוב על נשמה, תחשבי בינתיים. אבל בינתיים.

האבולוציה של סבל

עכשיו אני רוצה לדבר על הפסוקים הבאים: 47 עד 51.

בפסוקים הקודמים, אנחנו עשינו "קנוניה" ביני ובין מי שמכה אותי: אני סיפקתי את הגוף, הם סיפקו את המכה. עכשיו יש סבל. קודם הוא אמר לנו: תשמעי, אין לך את מי להאשים בכלל. את זרעת את הזרעים, על מי תכעסי?

בפסוקים 47 עד 51 הוא לוקח את כל הרעיונות שדיברנו עליהם ומעביר את זה לרמה הבאה.

בהתחלה כשאתם קוראים את זה זה נראה אבסורדי, אבל כשאתם חושבים על זה, זה מאה אחוז פרפקט נכון. אז אני מזמינה אתכם בבית לחשוב על זה קצת. הנה איך זה הולך. הוא אומר:

**אותם אנשים אשר בי הם פוגעים
אליי נמשכו בשל מעשיי.**

את זה כבר אמרנו נכון? אני עשיתי רע בעבר, עכשיו משכתי אליי אנרגיה כזאת, כמו שאני שלחתי. אני שלחתי תוקפנות, חזרה אליי תוקפנות.

**ואם בשל פגיעתם השאול גורלם -
האם לא אני מקור חורבנם?**

הוא אומר ככה: 'בא מישהו ופגע בי. למה הם פגעו בי? כי אני עוללתי רע בעבר'. אני עשיתי רע בעבר, עכשיו עושים לי רע. אז מאיפה הם באו? מזה שאני פעלתי רע. נכון? עד פה בסדר? אוקי, עכשיו הם באים ופוגעים בי.

אם הם באים ופוגעים בי מה קורה איתם עכשיו? הם צוברים סיבות בעתיד לסבול אצלם. אפילו אולי ללכת לגיהנום, נכון? אם הם ילכו לגיהנום, למה הם ילכו לגיהנום? בגללי.

הם באים ופוגעים בי נכון? נגיד פגיעה חמורה, אז הם ילכו לגיהנום.

למה אבל הם באים ופוגעים בי? כי אני פגעת. אם אני אף פעם לא הייתי פוגעת באף אחד, הם לא היו צריכים לבוא לפגוע בי, ואז הם לא ילכו לגיהנום. אז בגללי הם עכשיו הולכים לגיהנום!

מהקהל: לא אבל גם אצלם הבשילה קארמה שלהם...

המורה: מאיפה שאני עומדת, אם כל העולם שלי אני יצרתי, כולל את האדם שפוגע בי, כולל את הגיהנום שלו גם אני יצרתי, הכל במאה אחוז אחריות שלי -

אם אני לא רוצה שאחרים יסבלו בגיהנום או בכל צורת סבל אחרת, מה אני צריכה לעשות? להפסיק לפגוע באחרים. זה לא רק יפסיק את הסבל שלי - זה גם יפסיק את הסבל של הזולת. וזאת הדרך היחידה.

השארתי אתכם קודם, במדיטציה⁵, עם השאלה איך באמת תעזרו לאדם הזה, איך באמת לא יבוא אדם מתרתח לחיים שלכם?

תפסיקו אתם להתרתח ואז הם לא יוכלו להתרתח.

הם לא יכולים להתרתח בלעדיכם. אתם משליכים אותם כאלה ואין עולם אחר. אין עולם אחר.

תבדקו את זה. **תשנו משהו בהתנהגות שלכם שעד עכשיו לא שיניתם, תישארו עם זה באופן עיקבי, ותראו מה זה עושה לעולם שלכם.**

כי אנחנו יוצרים במאה אחוז לא רק את הסבל שלנו, אלא גם את הסבל שלהם. והוא מתאר פה את המנגנון בפסוק הזה. הוא הופך את זה עלינו.

הם אלו שמקריבים את עצמם למעני

בואו נמשיך מכאן. נניח שזה הסצנאריו:

- ⤵ אני פגעת,
- ⤵ עכשיו מישהו בא ופוגע בי,
- ⤵ עכשיו הם צברו סיבות
- ⤵ ועכשיו הם ילכו לגיהנום.

אז עכשיו מה קורה הלאה? אם אני עכשיו מגיבה בתבונה, מתוך הבנה, אני אבליג, נכון? אני אפתח אורך רוח. אז **בזה שהם באים לפגוע בי, מה הם עושים? הם עושים לי שרות, הם מאפשרים לי לפתח אורך רוח.**

אני לא יכולה להגיע להארה ולאוושר הנשגב של הבודהה בלי אורך רוח. נכון? אז הם באים ומאמנים אותי בדרך לגן העדן. הם מן מלאכים כאלה שבאים בתחפושת, והם פוגעים בי כדי לתת לי הזדמנות לפתח אורך רוח ולא להגיב בתוקפנות. אז הם באים ונותנים לי שרות, ועל-ידי שאני אפתח אורך רוח, אני **"מצבור של עוולות אוכל לטהר"**. אני לא אצטרך יותר לסבול. אבל בגלל שהם פוגעים בי הם עכשיו יצטרכו לסבול. **אז הם מקריבים את עצמם בשבילי.**

מהקהל: ☺ ☺

⁵ בסוף שיעור 3.

תמצאו את השגיאה.

**הם מקריבים את עצמם. הם פוגעים בי, והם עכשיו יסבלו,
ואני באותה הזדמנות יכולה לפתח אורך רוח.**

תתחילו להסתכל בחיים שלכם, במיוחד במי שפגעו בכם - בעבר. תלכו רחוק אחורה, כי כשזה טרי הרגשות עוד חזקים מידי. אבל תלכו רחוק אחורה - ותסתכלו על מישהו שפגע בכם בעבר, כשכבר נרגעו קצת הרוחות, ותראו אם הם לא שינו את החיים שלכם לכיוון חיובי. תראו אם הם לא גרמו לכם להיות במקום יותר טוב היום, כתוצאה ממה שהם עשו לכם. תתחילו לראות אותם באור אחר. ולמי אתם עכשיו חייבים תודה? בעיקר למי שפגעו בכם. כי הם הקריבו את עצמם בשבילכם.

הפוך על הפוך

זה פסוק 48. 49 הוא אומר את מה שאמרת עכשיו, אבל בחרוזים.

**אם כך, זו אני שפוגעת בהם,
בעוד הם אלו אשר לי עוזרים!
יוצא שהפכתי יוצרות בליבי
עת עליהם יכוון כעסי!**

הכל הפוך. 'הפוך על הפוך' אומרים בארץ. אז הוא נותן לנו את הטיעון הזה, תחשבו עליו בבית.

**מחשבות שכאלה יצמיחו סגולות
שאותי מנפילה לשאול הן מונעות.**

למה? כי אני יותר ויותר מבינה את הסיבתיות, ויותר ויותר מתחילה לממש את האמת הרביעית, של הדרך להפסקת הסבל.

כך אוכל בוודאי על עצמי להגן,

זה עוזר לי עכשיו,

אך מה לגביהם? מה יגן עליהם?

אלו שהקריבו את עצמם בשבילי עכשיו הם סובלים בגללי.

- אם אגמול ברעה על רעה, שנינו נסבול!

[פסוק] 51:

**לו אגמול רעתם ברעה כגמולם,
שום טובה לא תצמח שתהיה מגינם,
ולעומת זאת - נדריי יהפכו לקלון,
ותרגול אורך רוח ירד לטימיון.**

אז הוא בעצם צייר לנו שני סצנאריו.

בא מישהו ופוגע בי.

דרך אחת זה מה שיש בפסוק 51, זה שקראתי עכשיו. הם פגעו בי, אני אגמול להם ברעה, אני אפגע בהם חזרה.

מה זה יתן לי? האם אני עוזרת להם אם אני פוגעת בהם? לא. אני לא עוזרת להם כלום. מה יקרה לי? אני הפרתי את הנדרים שלי. אני לא מתרגלת אורך רוח. אז אני נופלת. אז זאת אפשרות אחת. **אם אני פוגעת בהם אני נופלת.**

- אך תרגול אורך רוח יציל את שנינו

אם אני עכשיו לא פוגעת בהם, אני מתרגלת אורך רוח, אני מגיבה בתבונה. מה קורה עכשיו? עכשיו אני נשארת בעלת חוב, נכון? הם באו והביאו את כל התהליך הזה שמאפשר לי לעלות. עכשיו אני חייבת להם. **עכשיו אני חייבת להם.** והם אלה שבשבילם עכשיו אני אתרגל.

לאמץ אותם אל ליבנו

את מי הבודהיסטווה רוצה להוציא מהסבל? את כל היצורים. במיוחד את אלה שפגעו בו. כי הם עכשיו סובלים הכי קשה. הבודהיסטווה המתקדם, הקדוש הזה, לוחם הרוח המתקדם, אין סבל שהוא לא מוכן לסבול כדי למנוע סבל מהזולת. אין הנאה שהוא לא מוכן לוותר עליה כדי להביא אושר לזולת. אם צריך ללכת לגיהינום הוא הולך לגיהינום, אם הוא יכול לעזור.

ומי יושב בגיהינום? הרשעים הגמורים יושבים בגיהינום, נכון? הבודהיסטווה אומר: 'לאלה אני חייב תודה, את אלה אני חייב להוציא'. זה

**השדה שבו הבודהיסטווה זורע את הזרעים של ההארה שלו,
זה בדיוק אותם האנשים שסובלים.**

למה הם סובלים? כי הם הקריבו את עצמם בשבילו.

**אז יוצא שבעצם, במידה שאני רואה סבל סביבי,
אני יצרתי אותו בגלל המעשים שלי.
אני חייבת עכשיו לעזור להם.**

אני חייבת עכשיו לנקות את התודעה שלי בשבילם. רק ככה אני אחסל סבל.

תיקון נפש המביא לתיקון עולם

יותר מאוחר מאסטר שנטידווה אומר: 'בא מישהו וגורם לך צרות, או גורם לך סבל? תיקחי אותם, תאמצי אותם אל ליבך'. למה? כי אם את פוסעת בדרך הזאת ועושה את העבודה, יהיו פחות ופחות כאלה, הם יפסיקו להופיע, כי אני מפסיקה לזרוע את הזרעים האלה. אז הם מפסיקים להבשיל.

ואז כשבא אחד ומוריד עלי את הצרה הגדולה, הוא כמו פנינה בחיים שלי; הוא אוצר גדול, כי הוא מאפשר לי לעלות לרמה הבאה.

הוא אומר יותר מזה. הוא אומר: 'תיקחי את כולם, תאספי אותם בחדר, תחבקי אותם תנשקי אותם ותיפרדי מהם'. כי את עכשיו מעלימה אותם.

אלה השיטות האולטימטיביות. ככה את מחסלת אותם. לא בזה שאת יורה בהם! **הם מפסיקים להופיע כי כבר אין סיבות להופיע.**

איך זה קורה בפועל? אתם עוברים טרנספורמציה והעולם עובר טרנספורמציה וזה הולך בד בבד. מה שאני נורא אוהבת לקרוא "תיקון נפש שמביא תיקון עולם". וזה הולך בד בבד, וזה הולך בהדרגה, ובאופן שקוף, ואתם אפילו לא מרגישים.

אם אתם שומרים יפה על יומן הנדירים, החיים עוברים את הטרגספורמציה הזו בהדרגה. משינויים קטנים ונחמדים והגיוניים, לשינויים קצת יותר גדולים וקצת פחות הגיוניים, וזה מסתיים במעשי ניסים, ואין גבול לאן שזה יכול להגיע. אין גבול כמה טוב זה יכול להיות. הגבול הוא רק במידה שאני לא עשיתי חסד.

אז זאת ההזמנה אליכם.

אז אני חושבת שאנחנו נפסיק כאן היום.

אני רוצה להשאיר אתכם עם שיעורי בית, שזאת המדיטציה שעשינו בסוף השיעור הקודם. אותו אדם שעבדתם איתו, שהבאתם אליכם וראיתם אותם מתענים על-ידי רגשות קשים, ויצרתם את ההתכוונות לעזור להם, אז עכשיו אתם מחפשים איך האדם הזה בחיים שלכם.

ותמשיכו עוד קצת. תשאלו את עצמכם מה אתם צריכים לעשות כדי להפסיק את הסבל שלהם. איך אתם יכולים באמת לעזור להם. מה אתם צריכים לעשות - והרמז הוא לא להסתכל בחוץ, להסתכל פנימה - מה אתם צריכים לעשות אצלכם בפנים בלב, כדי שהם יפסיקו לסבול.

אז אנחנו ניפרד בתפילת המנדלה, ובסוף, נשלח את התודה ואת הברכה לנטאלי⁶ שבנדיבות כל כך נפלאה נותנת לנו את המקום הזה. תשלחו לה את התפילות שלכם להצלחה של מעשה החסד שהיא עושה.

אז נתחיל עם המנדלה ואחר כך הקדשה.

(תפילת המנדלה)

אז בואו נקדיש.

(הקדשה)

תודה לכם. תודה על הזכות לשתף את החומר הזה איתכם. לילה טוב לכם ולהתראות מחר.

⁶ מייסדת ומנהלת מכון "אמושן" לאימון מאמנים.