

השלמות של חדות המאמץ

סדנה המבוססת על

פרק 7 מתוך המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שנטידווה

בהנחייתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2007

שיעור 5, חלק ב'

נחזור לפסוקים שדילגנו עליהם.

בואו נחזור רגע לפסוק הקודם.

בפסוק 12, הוא מדבר איתנו על כך שאנחנו כאלה עדינים וקשה לנו לשאת כאב ומה יהיה כשנגיע לסבול במחוזות הנמוכים? שמה הרבה יותר גרוע, והוא אומר: 'הסיבולת שלנו לכאב הולכת ופוחתת עם השנים', נכון?¹

דיברנו על זה. אנשים מבוגרים הרבה פחות מתמודדים עם קשיים מאשר אנשים צעירים. מאיפה זה בא? מזה שלא פיתחנו אורך רוח, מזה שלא פיתחנו את הסיבולת. אז אם לא עשינו שום דבר, זה רק ילך לפי הרישומים שיש לנו.

תקוות שווא ואשליות

בפסוק 13 אומר לנו מאסטר שנטידווה:

**בלי שאצבע תנקוף תקוה לישועות,
לשרויים פה בסבל מרובות המכות;**

פה בגלגל הסבל, הוא מתכוון

**בעוד המוות מחבק - פאל תדמה בלבך,
ומרה תקונן עת יחוש להרסך.**

פה הוא מדבר עלינו, על האנשים. הוא אומר שציפיות שיש לאנשים הן לחלוטין לא ריאליות. לחלוטין מצוצות מן האצבע. וחשוב לנסח אותן במפורש לפני שנוכל להתגבר עליהם. חשוב שנשים לב איפה אנחנו ביחס לרשימה הזאת שהוא מונה, כדי שנוכל לא ליפול לשמה.

אז הוא אומר: 'כל האנשים מניחים בצורה לחלוטין לא הגיונית שדברים טובים יבואו אליהם. שיהיה טוב'. דיברנו על זה קצת. אנשים רוצים שיהיה טוב ומקווים שיהיה טוב, אנחנו מקווים שיהיה טוב.

כל דבר שיש בחיים שלנו בא כתוצאה מרישומים קארמיים שאנחנו זרענו במעשינו. אם אין לנו את הרישומים - קארמה שלא נזרעה לעולם לא תיתן פרי. זה אחד מהחוקים של קארמה. בלי זרע אין פרי. ככה זה בטבע, ככה זה בקארמה. לגמרי, לגמרי פשוט והגיוני.

אם אנחנו רוצים טוב אנחנו צריכים לזרוע זרעים של טוב.

אם אני רוצה שלי יהיה טוב אני חייבת לעשות טוב בעולם. כי זה המקור לטוב.

¹ הפסוק המלא אומר:

כה עדין טבעך - אף מים חמים
גורמים לך ייסורים. אז כיצד תשאיר
מרובה, כשהקרמה אשר יצרת
אותך לשאול תוביל?

כל אושר שיש בכל התבל, בא מלרצות באושרו של אחר,²

בא מלעשות טוב למען הזולת. לשבת ולקוות שיהיה טוב - הרבה אנשים קיוו, ולא היה טוב. אז זה דבר אחד שהוא מדבר עליו.

אחר כך 'בעוד המוות מחבק - כאל תדמה בליבך' אתה מצפה לחיות כמו איזה אָל שחי חיים ארוכים, כאילו שאתה איזה אָל שהמוות לא יגע בו. הוא אומר: 'זה לחלוטין לא מציאותי, אנחנו לא יודעים מתי המוות יבוא'. דיברנו על זה.

אסוף חיילותיך

עכשיו פסוק 16. פסוק 16 מאוד חשוב. הוא אומר:

אל תפול ברוחך, אסוף חיילותיך,
השקע מאמץ בשמחה, רכוש שליטה.
ראה הזולת ועצמך כשווים,
ולבסוף גם תרגל חילופין.

מה זה החילות האלה? הוא מונה לנו מה זה החילות האלה שיעזרו לנו במאמץ שלנו, בחדוות המאמץ, ולהתגבר על הדכדוך ועל חוסר הביטחון. מי זה החילות האלה?

1. מכלולים של חסד ושל חוכמה

הוא אומר קודם כל **השקע מאמץ בשמחה**. השקע מאמץ בשמחה, מה זה? זה להשקיע מאמץ כדי להגיע לאנאנדה, לאושר האולטימטיבי, להארה. אנחנו צריכים לצבור שני מצבורים מאוד גדולים. אנחנו קוראים להם שני המכלולים: **מכלול החסד ומכלול החוכמה**. על זה הוא מדבר כאן. מכלול החסד ומכלול החוכמה.

- **מכלול החסד**. אנחנו צריכים לעשות המון המון טוב בעולם. כי תחשבו, כדי לראות את עצמי בכזה עונג מדהים אני צריכה לזרוע זרעים בשביל זה. אני צריכה שיהיו לי רישומים קארמיים להשליך את עצמי מוארת ומאושרת. בשביל זה אני צריכה לעשות המון המון טוב בעולם. זה מכלול החסד. הוא אומר: השקע מאמץ בשמחה. תעשה הרבה טוב בעולם, הרבה חסד בעולם, זה דבר אחד.
- והמכלול השני שאנחנו צריכים זה **המכלול של החוכמה**, זה שמבין את המציאות. זה דורש השקעה מרובה של מאמץ. צריך קודם כל ללמוד למדוט טוב, כי התובנות ביחס לטבעה האמיתי של המציאות רק באות במדיטציה עמוקה. אם אתם לא מתרגלים מדיטציה - לא תגיעו למדיטציה עמוקה. לא תגיעו למדיטציה עמוקה - אין שום דרך שתראו את טבעה האמיתי של המציאות, כי זה קורה רק במדיטציה עמוקה. אז זה הקטע של השקע מאמץ ושמחה.

2. אימון בריכוז

אחר כך מדבר על **רכוש שליטה**. "רכוש שליטה", זה להגיע לרמה כזאת במדיטציה, שאתם לגמרי בשליטה על הגוף ועל ה-mind שלכם. כי במצב רגיל, אצל אדם רגיל, ה-mind הוא כמו קוף פרוע. ה-mind קופץ ממקום למקום, קל להסיח את דעתנו, אנחנו נסחפים אחרי החושים, קשה לנו להחזיק ריכוז הרבה זמן. ובמיוחד לא ריכוז ברמה שדרושה כדי לראות ריקות. אז הוא אומר: 'רכוש שליטה, רכוש שליטה על ה-mind שלך ועל הגוף שלך'.

כשמגיעים ל**סמדהי**, למדיטציה המושלמת, מגיעים למצב של שליטה מלאה בגוף, שליטה מלאה ב-mind. על זה הוא מדבר כאן.

² זהו ציטוט מתוך פרק 8 בספרו של מאסטר שנטידווה, הפרק על מדיטציה.

3. מחיקת הקו שביני ובין זולתי

אחר כך הוא אומר: **ראה הזולת ועצמך כשוויים, ולבסוף גם תרגל חילופין.** הוא אחר כך חוזר לזה, הוא מקדיש לזה פרק שלם. פרק שלם איך לעשות את ההחלפה הזאת שלי ושל זולתי,³ איך להגיע לשוויון ולהחלפה. כי אנחנו לא יכולים להגיע לאושר אולטימטיבי עם אגו. בלתי אפשרי. אנחנו חייבים למחוק את הקו הזה שביני לבין זולתי. וזה עבודה גדולה. זה תרגול. אז על זה הוא מדבר בפסוק הזה.

4. וכל זה – בכיף

במקום אחר, אחר כך נמצא את הפסוק, הוא אומר '**השלך עצמך בשמחה לעיסוק הזה**', הוא אומר, 'כמו ילדים שמשחקים' הוא אומר. 'כמו ילד שמשחק והוא שקוע לגמרי במשחק והוא עושה את זה בכיף, ככה תעשה את התרגול הרוחני שלך. תשקיע את עצמך, תשליך את עצמך לשמה. בכיף.'

מאוד ראוי שנשקיע מאמץ להתמודד עם הקושי בדרך הרוחנית

עכשיו אני רוצה להתקדם קצת. דיברנו בשיעור הקודם, על זה שבעצם, אתם כבר יודעים איך לעבוד קשה, אנחנו כבר עובדים קשה. למה? למען פרנסה למשל. אנשים משקיעים הרבה מאמץ לפרנסה שלהם.

והוא נותן דוגמה של דייגים שמוכנים לעבור קשיים גדולים בלב ים, ואיכרים שעובדים קשה שעות ארוכות. ואנשים משקיעים המון מאמץ, בשביל מה? בשביל הובי.⁴ מוכנים לסכן את נפשם בשביל איזה הובי. 'אנחנו מוכנים לעמוד בקשיים, אנחנו מוכנים להתאמץ קשה', הוא אומר, 'אז למה לא להשקיע את המאמץ למען מטרה רוחנית?'

מישהו יכול להגיד: 'זה נורא קשה לעבוד למען מטרה רוחנית. הקשיים גדולים מדי'. אז הוא אומר, **בפסוק 21:**

**בהמון מיליוני עידנים אין סופיים,
אינספור פעמים כבר גופך שוסע,
נדקר ונשרף ובותר לגזרים,**

אם זה נכון שהתודעה נשארת, עברנו כבר את כל הדברים האלה אין ספור פעמים,

וטרם הצלחת הארה להשיג!

**אז כבר התמודדנו בקשיים עצומים. כבר היה לנו קשה. אז למה לא להתמודד
בקושי שמוביל למטרה ראויה? שיוציא אותנו מכל סבל ויוציא אחרים מכל סבל?**

בפסוקים הבאים הוא אומר: [פסוק 22]

**הכאב שתסבול בדרכך להארה
הוא מוגבל וסופי. הוא כמו הכאב שסובלים
עת חותכים את הגוף על מנת לסלק
איזה נגע מכאיב שבפנים.**

כזה כאב. כמו רופא שמוציא נגע מהגוף - אז יש כאב, יש אי נוחות, אבל הוא מוגבל והוא סופי והוא למען מטרה נשגבה, ראויה.

³ ראה סדנה על 'אני וזולתי' בקישור <http://www.heart-dharma.org.il/files/Exchange.htm>
⁴ תחביב

תתחיל מלתת ירקות

פסוק 25 בא לעודד את אלו שאומרים: 'המטרה גדולה, זה קשה מדי. נתינה כזאת זה קשה מדי, אורך רוח כזה זה קשה מדי'. אז הוא אומר:

בתחילה הוא מדריך אותנו לעסוק,

הוא זה מי? זה הבודהה.

בנתינה של דברים כגון ירקות;

הוא אומר: 'קשה לכם לתת את הכל - אל תתנו הכל. תתנו גזר, תתנו שני גזרים.

**ולאחר שלזה בהדרגה נתרגל,
יבוא יום בו נוכל אף בשרנו לתת.**

זה מתייחס ל"סיפורי הלידה של הבודהה"⁵, שבלידות קודמות שלו לפני שהוא היה בודהה, הוא נתן את בשרו לנמרה' הוא נתן את בשרו לנץ. יש הרבה סיפורים כאלה מאוד יפים. אנחנו אומרים: 'מה, אני לא יכולה לעשות דבר כזה'. הוא אומר: 'אל תתחילי משמה. תתני גזר. אם את יכולה לתת גזר, תתני שני גזרים. את יכולה לתת שניים, תתני קילו. ותמשיכי הלאה. בהדרגה בהדרגה. יבוא יום ...

בפסוק 26 הוא אומר:

**יום יבוא בו נוכל להתייחס אל גופנו
בדיוק כחיסנו לירקות וכולי.**

היום הזה יבוא, אם נתרגל את השלמויות כמו שהוא מלמד אותם, יבוא היום שזה יהיה כמו ירקות:

**באותו היום לא יהיה שום קושי בכלל
לתת את בשרנו וכן את השאר!**

פסוק 26 מדבר מה? זה כואב לתת את בשרי, אני לא יכולה לתת את בשרי. ואז הוא מביא אותנו לפסוק 27, מאוד חשוב.

מניין הכאב בגופנו?

בפסוק 27 הוא מסביר לנו מאיפה הכאב. למה זה כואב? למה הגוף הזה סובל כאבים? למה קיבלתי גוף שכל כך קל להרוג אותו וכל כך קל להכאיב לו? הוא אומר:

**אין כאב במ - שכן זנחו הם כל רע,
ובשל חכמתם - אין דחייה בלבם.**

'אין כאב במ'. וכשהוא אומר 'בם', הוא מתכוון לבודהיסטוות. לבודהיסטוות הגבוהים שעשו את הדרך. ואז הוא אומר: למה יש לי כאב? למה כואב לי?

כל צרה של הגוף והרוח מקורה,

בשני דברים

בעשייה של הרע ובהשקפה לא נכונה.

בעשייה של הרע ובהשקפה לא נכונה.

⁵ מה שנקרא Jataka Tales

שני גורמים לכאב:

1. עשייה של הרע. מה זה? זה כמו להרוג, זה כמו לגנוב, זה כמו לשקר, זה כמו לנאוף, כל הדברים שמנינו קודם. פלוס, עשייה של הרע זה לחיות חיים לא מוסריים, אפילו קצת לא מוסריים. תחשבו - כשאני פוגעת בחיים של יצור אחר, אפילו אם זה חרק, אני שמה כשאני עושה את זה. אני מצלמת את עצמי עושה את זה, מקליטה את עצמי עושה את זה.

אפילו כשיש לי מחשבה לפגוע בחרק, אני מקליטה את עצמי עושה את זה, גם אם לא פגעתי בפועל. זה יוצר רישום בתודעה שלי. הרישומים האלה מצטברים, ויום אחד הם מבשילים. ואז מה אני חווה? אני חווה כאב בגופי, אני חווה שמישהו פוגע בי. אין לי דרך אחרת לחוות כאב. אין לי דרך אחרת לחוות הנאה, חוץ מזה שאני גרמתי הנאה לאחרים, כי זה ריק.

למה התנגשות של גוף בגוף גורמת כאב? למה? זה סך הכל שני דברים מתנגשים. יש מגע שמביא הנאה ויש מגע שמביא כאב. למה? מה ההבדל? זה מגע וזה מגע. מה ההבדל?

אם אני חווה כאב, אם אני לוקחת מגע ומתרגמת אותו אצלי ככאב, זה כתוצאה מזה שמבשילים רישומים מזה שאני פגעתי באחרים. זה יוצר אצלי פילטר שמכריח אותי לראות כאב בחיים שלי. וברגע שזה קורה – מאוחר כבר. זה כבר הבשיל. אני לא יכולה לשנות את הזרע שזרעתי ושנתן פרי כרגע. אני רק יכולה להבין שאם זה כואב, זה מוכרח היה לבוא מזה שאני הכאבתי לאחרים, שאני לא כיבדתי חיים. ואם את זה אני לא אוהבת, אז מה זה אומר בשבילי? מה זה אומר? תפסיקי לפגוע באחרים! אם את זה את לא אוהבת, תפסיקי לזרוע זרעים כאלה. זה הכל.

אז הוא אומר: 'יש שני מקורות לכאב. לכל כאב שיש: רוחני, מנטאלי, נפשי, פיזי. כל כאב שאנחנו חווים הוא: או שעשינו רע לאחר, אנחנו עשינו את אותו הדבר לזולת בעבר.

2. ומקור שני זה השקפה שגויה.

מה זה השקפה שגויה? דיברנו על זה הרבה, אני אחזור על זה למען אלה שחדשים, ולחזק למען אלה שכבר היו.

השקפה שגויה זו השקפה שלא מבינה את המציאות, שחושבת שהדברים נמצאים שם בחוץ באופן בלתי תלוי בי. שחושבת שאדם שבא ופוגע בי בא מאיזה מקום אחר, מאיזה ארץ אחרת ומניף את הנשק שלו עליי ואני לא עשיתי לו שום דבר. זאת השקפה שגויה.

ויכול להיות שלא עשיתי לאדם הזה שום דבר, זה מאוד יכול להיות, כי קארמה לוקח לה זמן להבשיל. אבל אני עשיתי משהו רע למישהו - אחרת אני לא יכולה לחוות בעולם שלי פגיעה. כי הדברים הם ריקים. אני גם לא יכולה לחוות שום הנאה אם אני לא גרמתי הנאה לאחרים בעבר.

השקפה שגויה לא מבינה את הסיבתיות הזאת.

הסיבתיות הרגילה, כפי שאנחנו רגילים בחיי היום יום לחשוב מה גורם למה, היא כולה שגויה. היא כולה שגויה.

אז מה קורה? אנחנו לא מבינים מאיפה דברים באו. אין לנו מושג מאיפה הם באו, ואנחנו מנסים להגיב להם. לתקן אותם. לדאוג שלא יהיה רע, או לדאוג שיהיה טוב. אבל אין לנו מושג מאיפה הם באו, אז אין לנו שום צ'אנס להצליח במשימה שלנו. להיפך,

בגלל שאנחנו לא מבינים, אנחנו עושים בדיוק את הדבר שמשמר את סבלנו

הוא אומר: כל כאב שיש לנו בא מזה שאנחנו לא מבינים מאיפה דברים באו, אנחנו לא מבינים את המציאות ואנחנו עושים את הרע.

מדיטציה: הריקות של האדם הנעים

אז הייתי רוצה שנעשה מדיטציה שתמחיש לנו את זה קצת.

אז שבו לכם בנוח.

התמקדו בנשימה.

שימו לב לתחושה בקצה האף כשהאוויר נכנס פנימה והחוצה ונסו לספור 10 נשימות.

וכעת היזכרו באדם שאתם אוהבים.

נסו להזכר בפניהם, איך הם נראים.

דמו שהם נמצאים לידכם כעת ואתם מסתכלים בהם.

ושימו לב לתגובה שלכם בנוכחותם, איך אתם מרגישים בנוכחותם.

מכיוון שבחרנו אדם שאתם אוהבים, אז אני מניחה שאתם מרגישים נעים לידם, נעים לכם לראות אותם. והמראה שלהם נעים לכם, אטרקטיבי בשבילכם. כשאתם רואים אותם עולה בכם תחושה נעימה.

ואתם אומרים: 'זה אדם יפה', או 'זה אדם נעים', או 'זה אדם נחמד' או מה שזה בשבילכם.

אז ברמה הקונבנציונלית, ברמה הרגילה, אתם יכולים להגיד שהופיע בחייכם אדם נחמד או נעים או יפה.

ועכשיו התבוננו בפנים שלהם.

ונסו לאתר מה בפנים שלהם יפה או נחמד או נעים? ותסתכלו היטב. תבחנו היטב היטב את הפנים. האם זה הצבע שיער שעושה אותם נעימים? האם זה צורת הגבות שלהם? או צורת האף שלהם? או כל פרט שהוא בפנים שלהם.

נסו למצוא מה בדיוק עושה אותם אטרקטיבים בשבילכם, נסו לאתר את זה היטב. בדיוק.

האם יש חלק כלשהו בפנים שלהם שהוא נעים או נחמד מצדו הוא. שאומר "אני נחמד", "אני נעים", ושהוא באופן מוחלט נחמד או יפה או נעים, וכל מי שיפגוש את האדם הזה יסכים איתכם. האם יש כזה חלק בפניהם?

האם תוכלו להצביע בדיוק איפה נמצאת הנעימות שלהם או הנחמדות שלהם. בשיניים? בנחיריים? איפה בדיוק?

והסיכוי הוא שאם אתם מחפשים היטב ובוחנים היטב, אתם תראו שאין אפילו פרט אחד בפנים שלהם שאומר באופן אבסולוטי: 'אני יפה', 'אני נחמד'. בצורה שכל העולם יסכים איתכם.

אז אם ככה מאיפה באה הנחמדות שלהם? או האטרקטיביות שלהם?

ואם זה לא בא מהם, ואם אתם מרגישים נעים לידם, אז הנעימות מוכרחה לבוא מכם.

זה אתם שמשליכים נעימות על פרצוף של בן אדם. פרצוף, שמצידו הוא אין לו תכונה להיות נעים או בלתי נעים מצד עצמו. הוא פשוט פרצוף. והנעימות, התחושה הנעימה, מוכרחה לבוא מכם.

יש כאילו פילטר בין העיניים שלכם ובין הפרצוף הזה, שגורם לכם לראות נעים או 'נחמד' כשאתם רואים את הפרצוף הזה. הפרצוף הזה מעורר אצלכם נעים או 'נחמד'. אבל הנעים והנחמד הוא שלכם, הוא לא שם. הוא אצלכם.

כי מצד עצמו, הוא ריק מלהיות נעים או בלתי נעים. הפרצוף הזה אין לו מצד עצמו שום סימן או שום אינדיקטור, שהוא נעים או לא נעים באופן אובייקטיבי.

אילו היה כזה, אז כל העולם היה חושב על אותו אדם בדיוק כפי שאתם חושבים עליהם.

עכשיו תנסו ללכת עוד צעד ותשאלו את עצמכם: 'אם אני מרגיש או מרגישה נעים בנוכחות הפרצוף הזה, אם הפילטר שעולה לי הוא פילטר של נעימות כשאני מסתכלת באוסף הנתונים הזה, מה היה יכול לגרום לפילטר הזה? מה יצר אותו?'

ואני אתן לכם רמוז: אל תחפשו באדם השני. חפשו אצלכם. מה היה יכול ליצור את הפילטר, שכופה עליכם עכשיו להרגיש נעים בנוכחות האדם הזה?
מה יכול היה לגרום לרישום שהבשיל של'נעים?
אתם יכולים לפקוח את העיניים.

אנו רואים את העולם דרך הפילטרים שלנו

אז זאת היתה מדיטציה קצרה, שמטרתה היתה טיפ-טיפה להמחיש את מה שאנחנו קוראים ריקות. כשאנחנו אומרים שהדברים הם ריקים, כשאנחנו אומרים: **הפרצוף הזה הוא ריק מלהיות נעים או בלתי נעים מצד עצמו, אנחנו לא אומרים שהאדם הזה הוא לא נעים.** בשבילכם הוא נעים, ואף אחד לא מכחיש את החוויה שלכם. אנחנו לא טוענים שמה שאתם מרגישים הוא לא נכון. בשבילכם האטרקטיביות של האדם הזה היא נכונה, היא תקפה.

אבל היא לא באה מהם. הם ריקים מלהיות נעימים או בלתי נעימים, אחרת כל העולם היה מתייחס אליהם בדיוק באותה צורה כפי שאתם מתייחסים אליהם. וזה לא נכון. אז זה לא שהם הפוך ממה שאתם מרגישים, או משהו אחר ממה שאתם מרגישים. הם ריקים. וגם אתם, כמובן, וכל דבר בחיים שלנו. הם ריקים מלהיות כך או אחרת, וזה אנחנו שרואים אותם כפי שאנחנו רואים אותם, זה **בעיני המתבונן.**

אז אם זה בעיני המתבונן, למה אני גם רואה פרצופים שהם לא נחמדים לך? למה זה שאני רואה גם פרצופים לא נחמדים? חסתי עליכם אז לא לקחתי אתכם שמה במדיטציה, כי זה קצת יותר קשה כי באים הרבה רגשות קשים. אבל זאת מדיטציה טובה אם אתם רוצים לעשות אותה בבית. תעשו גם עם האדם שלא נחמד. שאתם לא סובלים. ותחפשו מה אצלם לא נחמד. איפה בדיוק אצלם. הצבע של העיניים? מצד עצמו לא נחמד? האם כל אחד יחשוב שהעיניים שלהם לא נחמדות? ככה. תנסו לחפש את הלא נחמד, ותראו שאם אתם עושים חיפוש כמו שצריך לא תוכלו למצוא. כי זה לא אצלם. כי זה בא מכם. אתם משליכים נעים או אתם משליכים לא נעים.

אנחנו רוצים להגיע לאושר, נכון? אנחנו רוצים לראות רק נעים, נכון? אנחנו רוצים רק נעים ולסלק את הלא נעימים. אז אנחנו צריכים להבין מה יוצר רישום כזה ומה יוצר רישום כזה. זה היה חלק קצת יותר קשה במדיטציה. הוא אמור להיות יותר קשה. מה היה יכול לגרום לי לראות את האדם הזה כנעים?

מנגנון נסתר

אנחנו אומרים שמה שגורם לי לראות אותו נעים, זה בגלל שאני עשיתי משהו טוב בעבר וזה חוזר אלי בצורה כזו. אבל **כל המנגנון הזה, שהוא המנגנון של קארמה, הוא נסתר מאיתנו. הוא חבוי.** זו אחת הבעיות שלנו. זאת מציאות מאוד חבויה. לאדם רגיל שהוא לא מודט מתקדם קשה מאוד להבחין באיך זה עובד. ולכן אנחנו לא מקשרים בין דברים. אני לא יודעת מה היה הדבר הטוב שעשיתי שגורם לי עכשיו לפגוש אדם נחמד. אז אני אומרת 'הוא נחמד'. 'זה בא ממני'. 'הוא נחמד'.

זה האי הבנה שלנו. שאנחנו מייחסים לדברים עצמיות שאין להם, ומעולם לא היתה להם, וגם לא יכולה להיות להם, ואף פעם לא תהיה להם. זה הכל בא מאיך שאנחנו רואים

הכל בא מעיני. אנחנו אומרים שבעולם שלי, כל העולם שלי בא מאיך שאני רואה אותו.

**ובשבילי אין עולם אחר.
בשבילי אין עולם חוץ מזה שאני משליכה.**

העולם שאני משליכה הוא כולו דרך הפילטרים שאני מסתכלת דרכם בעולם. אני כל הזמן מסתכלת דרך פילטרים על העולם: דרך מילים, דרך מונחים. הפילטרים האלה נכפים עלי. זה קארמה. היא כופה, היא מכריחה אותי לחוות עולם בצורה מסויימת. לפעמים נעים, לפעמים פחות נעים. והחוכמה

היא להתחיל להבין את המנגנון הזה. כי אם זה ככה, אם זה בא ממני, ואם אני מבינה איך זה עובד, אני יכולה להתחיל לעבוד עם זה.

הכול בא מהמעשים

אני יכולה להתחיל לגרום לפילטרים ורודים ולא לפילטרים שחורים לעלות. איך? לא על ידי שאני יושבת ומקווה שיהיה טוב. מאסטר שנטידווה אמר לנו שזה חסר תכלית. זה לא עובד. אנשים קיוו לטוב הרבה זמן. אני צריכה להבין איך המנגנון עובד. ובשביל זה אני צריכה הדרכה של אדם כמו מאסטר שנטידווה או של הבודהה, מישוהו שהסתכל והבין את המנגנון. והם אומרים, כולם, הם אומרים: 'זה בא מהמעשים. זה בא ממה שאת עשית בעבר'.

לוקח זמן לייצר את הפילטרים. לוקח זמן. אם תתחילי לעבוד עכשיו, ייקח זמן ויחול שינוי.

יחול שינוי במה? אם אני עכשיו מתחילה לשמור על נדרים של מוסר, ועל התנהגות נאותה, אני מייצרת את העתיד שלי. בהדרגה בהדרגה העולם שלי יתחיל להשתנות.

מה יתחיל להשתנות?

האם הם יתחילו להשתנות? לא. אצלם לא יקרה כלום. ה-mind שלי משתנה. הפילטרים שלי משתנים, ואז אותם פרצופים שנראו לי לא נחמדים נראים לי עכשיו נחמדים.

ואני אגיד: 'הם השתנו, הם השתנו לטובה'.

כי זאת הטעות, שאנחנו כל הזמן חושבים שהעולם הוא בחוץ. וזה בסדר, עם הטעות הזאת אני יכולה לחיות. הלוואי שיהיו כולם נחמדים. אבל כדי שזה יקרה אני צריכה להבין איך זה עובד.

בעיקרון, אנחנו רוצים לראות שמה שיש שמה בחוץ הוא לא כך או אחרת בלעדי. אני זו שמייחסת להם קיום כזה או אחר, או תכונות כאלה או אחרות. אפילו זה שאני מזהה את הפרצוף הזה כפרצוף של מישוהו, זה בא ממני. אפילו שאני קוראת לזה 'פרצוף', זה בא ממני. זה שאני מזהה את זה כ'בן אדם', זה בא ממני.

למעשה אם תלכו מספיק רחוק - ובשביל זה צריך קצת להיות רגועים יותר וב-mind שקט יותר - אתם תראו שהכל, בלי יוצא מן הכלל, כל עולמי,

כל עולמי בלי יוצא מן הכלל, 100 אחוז, בא מהקארמה שאני צוברת. וזו באה ב-100 אחוז מאיך אני התנהגתי בעבר עם הזולת.

ההבנה מאפשרת לנו ליצור את עתידנו

אין לי שליטה על ההווה, אבל אני יכולה להתחיל לרצף את העתיד.

אני יכולה לעשות את זה, אם אני מבינה שזה בא ממני ולא מהם. כל עוד אני חושבת שזה בא מהם, אבוד לי. אני לא יכולה לשנות את העולם. ניסינו הרבה זמן. אני לא יכולה לעשות את זה. בלתי אפשרי ומעולם לא עבד, כי לא הבנתי את העולם. כי לא הבנתי מאיפה בא עולמי.

אם אני מבינה שכל העולם שלי בא ממני, והאופן שבו הוא בא ממני זה דרך איך שאני פעלתי בעבר עם העולם, אז אני יכולה להתחיל לשנות אותו, על ידי שאני משנה את עצמי. ואז באופן אוטומטי עולמי משתנה. אני לא צריכה לעבוד בחוץ. אני רק צריכה לעשות בפנים. אני לא צריכה לעשות איתם שום דבר.

ונתתי לכם את הדוגמה עם הבוס כועס. אם הוא כועס עלי שלא בצדק, מה אני צריכה:

○ להזמין אותו לכוס קפה?

- או להבליג?
- או לצעוק חזרה?
- או להסביר לו שהוא לא צודק?

מה אני צריכה לעשות?

בהווה אין מה לעשות. אם הוא עכשיו פועל שלא כשורה איתי או מעליב אותי או צועק עלי - זה בגלל שאני עשיתי את אותם הדברים בעבר כלפי אחרים. אין לי מה לעשות איתו עכשיו. זה מאוחר כבר, זה חזר אליי. עכשיו מה שאני צריכה זה לדאוג לא להחזיר את הגלגל שוב.

זה להבין: זה לא נחמד, את זה אני עשיתי, עכשיו תעשי ההפך. עכשיו תעשי ההפך. את תפעלי בצדק כדי שכלפיך יפעלו בצדק.

אז אני יכולה להזמין אותו לכוס קפה או לא להזמין אותו לכוס קפה, זה לא משנה. זה לא משנה.

אין לי מה לעשות שמה⁶ - אני צריכה לעשות כאן.⁷ והתוצאות של זה יבואו בעתיד, לא ברגע זה. ברגע זה, התפקיד שלי זה למנוע לסובב את הגלגל, ולא להוביל אותו כמה שיותר. זהו. וזה לא עבודה קלה, אף אחד לא אמר שזה קל, אוקי?

כן, עוד שאלה.

מהקהל: איך את מסבירה ברמה הקבוצתית, כלומר קבוצת אנשים רואה מישהו כרשע או כנחמד?

המורה: כן, שאלה שחוזרת הרבה. יש לנו קארמות משותפות, במובן שהן דומות. קודם כל יש לנו קארמה דומה שכולנו בני אדם. אז כולנו מסתכלים על העולם כמו שבני אדם מסתכלים, ולא כמו שכלב מסתכל. בשבילי זה מופיע כעט, אבל אם יבוא לפה כלב, הוא לא יראה פה עט.

נגיד שיש פה אלף כלבים, אוקי? אם יביאו לפה אלף כלבים, ויעשו הצבעה, הרוב יגיד שזה לא עט, נכון? האם זה אומר שזה לא עט?

הרוב לא קובע. אולי יש הרבה אנשים שרואים באדם הזה רשע, זה לא עושה אותו רשע מצד עצמו. זה רק אומר שכל האנשים האלה עשו משהו רע למישהו אחר. בעבר. אולי בגלגול קודם. וזה מבשיל להם ככה. הרוב לא קובע. במשך אלפי שנים הרוב אמר שלנשים אין זכות בחירה. זה לא עושה אותם צודקים. הרוב לא קובע. הקארמה יש לה את החוקיות שלה.

טבע הבודהה

אז דיברנו על מקורות של כאב. **בפסוק 17** הוא שוב מדבר על הדכדוך, הוא אומר:

**לעולם אל תפול ברוחך ותאמר:
"איך אצליח אני הארה להשיג?"
מי שהגיעו לכך⁸, שאמת הוא דברם,
בענין זה אמרו הדברים הבאים:**

[פסוק 18]

**גם זבובים, יתושים ודבורים,
ואף תולעים יוכלו להגיע
להארה נשגבה, שהיא כה קשה להשגה,
באם יפתחו את כוחו של מאמץ.**

אז פה הוא אומר: 'גם זבובים, תולעים, דבורים, גם אלה', הוא אומר, 'אם ישקיעו מאמץ'... - ויש פה קצת ייחוס איך לתרגם - יש כאלה שאומרים, 'אנשים שהגיעו להארה בעבר היו זבובים ותולעים, והשקיעו

⁶ המורה מצביעה החוצה

⁷ המורה מצביעה על עצמה

⁸ הכוונה לבודהות

הרבה מאמץ ויצאו. אז אם הם יכלו למה אתה לא יכול? אתה בן אדם, אתה הרבה יותר מפותח מהם מבחינת ההבנה שלך'.

ואחר כך הוא ממשיך בפסוק 19:

**מה גם מישהו כמוך, שנולד כאדם,
ומבחין בין ברכה לפגיעה,
אם מעשי הבודהיסטווה לעולם לא תזנה,
איך לא תגיע אף אתה להארה?**

על מה הוא מדבר פה? הוא מדבר פה על מה שאנחנו קוראים **טבע הבודהה**.

אולי ראייתם את זה חוזר במקומות אחרים, הוא מדבר על טבע הבודהה שיש בנו. **וטבע הבודהה שיש לנו, יש לו שני אספקטים:**

• **והאספקט הראשון** הוא זה שעכשיו עשינו במדיטציה, וזה הריקות.

מכיוון שהדברים הם ריקים מלהיות כך או אחרת מצדם הם, מכיוון שאין להם שום טבע עצמי, גם לי אין שום טבע עצמי. גם אני ריקה. איך יודעים את זה? יש פה, אני לא יודעת, 100 אנשים - כל אחד רואה אותי באור אחר. כל אחד רואה אותי בזווית קצת אחרת ויש לו דעה קצת אחרת עלי. זה אומר שאני לא כך או אחרת מצד עצמי. יותר בגדול - אין לי טבע של להיות בן אדם מצד עצמי. אני יכולה, אם קארמה אחרת תבשיל, להיוולד שלא כבן אדם.

אם קארמה רעה תבשיל, אני מסתכלת כאן⁹ ואני רואה תלפיים. אם קארמה יותר טובה תבשיל, אני מסתכלת ואני רואה זרועות של מלאך. גוף בוהק וזוהר ומלא עונג. הכל לפי הקארמה.

אני לגמרי ריקה מכל טבע עצמי. ומזל שכך. מזל שכך. אני כולי פוטנציאל. כרגע אני חווה את עצמי כבן אדם, ואולי אתם גם רואים אותי כבן אדם, זה הקארמה שנכפית עליי כרגע. זה הפילטר שלי כרגע. זה מה שאני כרגע רואה.

מצד אחד זה קארמה מדהימה, כמו שאמרנו במדיטציה על שפע ופנאי. מצד שני, זה גוף שקל להרוג אותו, קל להכאיב לו, הוא מזדקן, הוא מתבלה, צפוי לחלות. אז יש פה מיס. יש קארמה שמצד אחד, לעומת אחרים, היא הרבה יותר מדהימה, ומצד שני, יש בה פגמים. זה פגום. דיברנו על זה, כן?

טבע הבודהה שלי אומר, שאני לא מצד עצמי בן אדם. אם אני אצבור חסד מספיק, אעשה מספיק טוב, אשמור מספיק על המוסר, אסלק השקפה שגויה, אבין את הריקות שלי היטב - אני יכולה להתמיר את המצב הזה. אני יכולה לשנות את המצב הזה.

ולכן, הוא אומר, 'גם הזכובים הגיעו להארה', כי אין בהם טבע עצמי להיות זכוב. על אחת כמה וכמה אם אני בן אדם, אם אני אשקיע מאמץ, אני יכולה לצאת מהמצב הזה למצב יותר גבוה. הרבה יותר גבוה. לאנאדה. לעונג בלתי פוסק.

אז זה **אספקט אחד של טבע הבודהה, זה הריקות שלנו. זה הטוהר שלנו.** ולפעמים משווים את הטבע הזה, זה כמו שמיים כחולים. וכל הנגעים הרוחניים וההשקפות השגויות שיש לנו, זה כמו עננים שמכסים את השמיים. אבל הם לא יכולים לפגוע בשמיים. הם לא יכולים לשרוט את השמיים. נסלק את העננים, אז יהיה שמיים כחולים.

ככה גם את הטוהר שלנו אי אפשר ללכלך. הטוהר, זה הריקות שלנו. זה הפוטנציאל הזה הגלום בנו שאי אפשר לגעת בו. הרשע הכי גדול - יש לו את הטבע בודהה הזה. יש לו את היכולת הזאת. אם הוא יתחיל לחסל את הרע ולפעול באופן מוסרי, הוא יכול להגיע להארה. זה מצד אחד.

אז אספקט אחד זה שיש בי את הדבר הזה, שהוא כבר בי. כבר באתי איתו. עם הריקות הזאת. כל אחד מאיתנו יש לו את הריקות שלו. כל אחד ואחד מאיתנו יש לו את הריקות הזאת. בלי יוצא מן הכלל. גם לזכובים יש אותה.

⁹ הלאמה מסתכלת על ידיה

- **מצד שני - צריך לפתח את זה. זה האספקט השני של טבע הבודהה. יש אספקט שני לטבע הבודהה, שלא מספיק שבאתי עם הפוטנציאל. עכשיו אני צריכה לעבוד קצת כדי לחשוף אותו. אני צריכה לפנות את העננים כדי לייצר ממנו עונג תמידי.**

(מנדלה)