

השלמות של חדות המאמץ

סדנה המבוססת על

פרק 7 מתוך המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שאנטידווה

בהנחייתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2007

שיעור 6

(מנדלה)

חשוב מאוד להבין את הנושא של קארמה וריקות

אז שאלתם אותי הרבה שאלות בהפסקה. השאלות שלכם הן במקום, הן חשובות. יש לנו הרבה קורסים שמלמדים את הנושאים האלה וכל השאלות שלכם נענות שמה. אז אני מקווה שתיכנסו שמה ותקשיבו, ולאט לאט זה יתברר.

חשוב נורא להבין איך קארמה עובדת ואיך באמת העולם הוא השלכה שלנו. כי מה קורה? אנחנו אומרים: 'הדברים הם ריקים'. אנחנו אומרים: 'אני חווה את הדברים מתוך ההשלכות שלי. אני משליכה מציאות נעימה או בלתי נעימה', וכך הלאה. למעשה, כל פרט ופרט במציאות אני משליכה, וכל זה בא מהקארמה שלי. והקארמה הזאת נקבעה על ידי איך אני התנהגתי בעבר בגוף, בדיבור ובמחשבה.

ואם זה נכון, אז מאוד חשוב שאני אבין את התהליך הזה. אתם מבינים, אם כל זה נכון, ואם המעשים שלי בעבר הם אלה שקובעים את המציאות שלי כרגע, ואם המעשים שלי כרגע הם אלה שיכבעו את המציאות שלי בעתיד, אז מתחייב באופן הגיוני שאני אשמור על טוהר המידות. שאני אשמור על מוסר בצורה מאוד קפדנית, כי כל עבירה שאני עושה על המוסר תחזור אלי בצורת פגיעה בי.

ההבנה מובילה לשמירה קפדנית על המוסר

אז מה? אז אנחנו כבר שמענו הנחיות על מוסר. יש לנו [את] עשרת הדיברות. כל מסורת רוחנית ראויה לשמה מדברת על שמירת מוסר. ובכל זאת אנחנו לא כל כך שומרים. במיוחד אם אף אחד לא רואה, או אם אנחנו בינינו לבין עצמנו, או אם המצב הוא מצב קשה. 'אוקי, בסדר, לא להרוג, לא להרוג אבל מה אם באים להרוג אותי?' או: 'בסדר, לא להרוג, אבל מה אם יש לי מגיפה של נמלים בבית אז מה אני אעשה?' אז אנחנו אומרים: 'בסדר לא להרוג, אבל יש מצבים שלא צריך להגזים', נכון? זה מה שאנחנו אומרים.

אנחנו אומרים ש:

עד שלא נבין היטב את המנגנון הזה, איך אני משליכה את העולם, איך הוא ריק ואני משליכה אותו, אז תהיה לי נקודת שבירה.

יהיה מקום שעד שם אני אהיה מוסרית והחל ממנו אני לא אהיה. יהיו מבחנים שהם יהיו עבורי קשים מדי. וברגע שיש קו כזה, ברגע שיש לי גבול כזה ואני מתחילה לעבור על המוסר, זה חייב לחזור אלי. זה חייב לחזור אלי ואני מוכרחה להמשיך לסבול.

בלי שנבין אותו היטב לא נוכל לשמור על המוסר היטב.

ולכן אני אומרת שהשאלות שלכם במקום, וחשוב לברר אותם, חשוב להבין היטב את הנושא הזה. כי זה ש -

- הרבי אמר, או
- זה שהמשלה אומרת, או
- זה שהמורה אומרת, או
- זה שאני אומרת,
- או זה שאמא אמרה,

זה טוב בערבון מוגבל. עד שזה נהיה קשה מדי. עד שזה נהיה קשה מדי, ומדובר בי, או בילדים שלי, או במטבח שלי, או כל אחד איפה שהקו שלו. ואז אנחנו נעבור על המוסר. ואז אנחנו נמשיך לסבול.

אז אני אענה על חלק מהשאלות שלכם, אבל באמת התשובות ישנן, ואני ביקשתי לערוך איזה קובץ של שאלות ותשובות, ותוכלו ללכת לשם עם השאלה שלכם. אולי יהיו שם איזה פוינטרים, ש[תהיה] שאלה על קארמה, על מוסר, תוכלו לחפש שמה.

המורה מקריאה שאלה: צפייה בתוכניות טלוויזיה אלימות, האם זה צובר קארמה?

תשובה: בוודאי. אם יושבת שמה גופה שלא מבינה מה שקורה, אז זה לא צובר לה קארמה. אבל אם אתם מבינים מה שקורה, אז יש לכם מחשבות אודות מה שקורה, אתם חושבים על זה: עכשיו יש רצח. עכשיו יש רדיפה. עכשיו יש נקמה. עכשיו יש שנאה. כל זה צובר רישומים, בוודאי. אין שום ספק.

כשיושבים במדיטציה עמוקה בריטריט, כל הדברים האלה עולים. כל הדברים ששמעתם, כל הפרסומות ששמעתם, כל הדברים יתנגנו לכם בראש ויפריעו לכם במדיטציה. אנחנו בפירוש חייבים להגן על ה-Mind שלנו מפני הדברים האלה.

המורה מקריאה שאלה: מה עם אלמנט הכוונה? האם עשיית מעשה מתוך שיקולים כדאיים, או מתוך רשלנות, או מתוך אי ידיעת החוק, תוסיפו לזה מה שאתם רוצים, בלי דווקא שיש כוונה וכך הלאה, האם זה צובר קארמה?

תשובה: כן, אבל פחותה יותר. הגורם העיקרי בקארמה זה המוטיבציה והכוונה. זה 90 אחוז מהקארמה באופן כללי. הכוונה והמוטיבציה. אז גם בחוק שלנו, הריגה בשוגג זה לא כמו הריגה מתוך כוונה, נכון? מתייחסים אחרת. ככה גם בקארמה אותו דבר.

עכשיו היו לכם שאלות:

המורה מקריאה שאלה: מה אם אדם מופיע בחיים שלי, בארץ שלי, שהוא אישיות רוחנית או מוסרית, והרבה אנשים מכבדים אותו, והרבה אנשים חושבים עליו טובות. האם הוא מוסרי מצד עצמו? האם יש פה יוצא דופן לכלל שהכל השלכה שלי, אינדיבידואלית, מה שאמרנו?

המורה: לא. אין יוצא מהכלל לכלל הזה. אבל בפירוש יש לנו קארמות משותפות. כל הרעיון של גבולות בין מדינות מעיד על זה שיש לאנשים קארמות משותפות.

אנשים בארץ הזאת, יש להם קארמה משותפת, שהיא שונה מהאנשים מעבר לקו הירוק. אפילו בתוך הארץ הזאת אתם יכולים לנסוע כמה קילומטרים משכונת שפע לשכונת עוני, נכון? אפילו בתוך גבולות הקו הירוק. זה בגלל הקארמה. לאנשים האלה יש קארמה משותפת של שפע. כרגע הבשילה להם הקארמה הזאת. הם היו כולם נדיבים בעבר, וזה הבשיל להם כרגע.

זה לא אומר שאין להם קארמה אחרת באמתחתם שהיא רדומה כרגע. ולא לה הבשילה קארמה של אי נתינה ושל קמצנות והם מוצאים את עצמם במחסור. זה לא אומר שלא יהיה להם בעתיד טוב. אם הם עכשיו יהיו נדיבים הם יצאו משמה. ולהפך, אם אלה עכשיו לא נדיבים הם יחזרו לחוות מחסור. אז זה שקבוצה רואה אדם בצורה כזאת או אחרת, לא שולל את החוק שקארמה היא אינדיבידואלית.

איך נצברת קארמה?

חשוב להבין איך היא נצברת. קארמה נצברת כשאני עדה לעצמי עושה משהו, או אומרת משהו, או חושבת משהו. אני תמיד שמה, גם אם אין אף אחד איתי. כשאני עדה לעשייה דיבור או מעשה שלי, אני צוברת קארמה. והקארמה הזאת נצברת עם הגוון שלה, עם:

- מה הכוונה שבאה עם זה?
- איזה רגשות התלוו לזה?
- כלפי מי עשיתי את זה?
- האם השלמתי את המעשה?
- האם לקחתי אחריות על המעשה?

כל זה מצטרף. יש לנו קורס שלם על קארמה. תלכו לשמוע. עשרה שיעורים על "איך קארמה עובדת"¹. והם לא ממצים את כל הנושא, אבל הם נותנים הרבה מידע. מאוד חשוב. מאוד חשוב להבין את זה.

אנחנו מדברים על ה-arya, על ה-pakpa, על זה שראה ריקות ישירות. מאוד חשוב ללמוד ריקות, ללמוד מדיטציה, ולהגיע לחוויה הזאת של לראות ריקות ישירות, שלא קל להגיע אליה. **בגלל זה מאסטר שאנטידווה כותב פרק שלם על חדוות המאמץ. כי זה לא קל להגיע לשמה.** צריך להשקיע הרבה מאמץ. אבל צריכים לשאוף להגיע לשמה.

הידיעה תבוא בעקבות ההתנסות האישית

מישהו שאל אותי: 'איך אני אדע שיש הארה? את אומרת כאלה דברים יפים, איך אני יודע שזה נכון? למה להשקיע מאמץ?'

והתשובה שלי שאנחנו לא באמת נדע עד שלא נחוה את זה.

זה כמו שאני אומרת לכם 'גלידה זה טעים'. עד שלא טעמתם, אתם לא דווקא תאמינו לי. אם עוד לא טעמתם אף פעם גלידה, ואתם רואים הרבה אנשים מלקקים, ויש להם הבעה של הנאה, ואז אתם אומרים 'מממ... אולי יש בזה משהו?' זה מעורר בכם איזו שהיא מידה של אמונה. אם אנשים מגיבים ככה, אולי שווה לי לנסות. אבל עד שלא תנסו בעצמכם, לא תדעו אם זה טעים לכם, נכון?

אותו דבר כאן. אתם רואים מורים רוחניים, אתם רואים אנשים שהתקדמו בדרך. הם אומרים: 'זאת הדרך', אז יש לכם מידה מסוימת של אמונה מעורבת במידה מסוימת של ספק, ואתם באים לראות האם יש בזה משהו, מה זה.

לא ממש תדעו, עד שלא תראו ריקות ישירות. לכן עד שלא רואים את הריקות הזאת ישירות במדיטציה, בהתנסות אישית, אין מספיק תנופה לעבודה הרוחנית שלנו. כי תמיד יש איזה ספק שמקנן, אולי זה לא ככה בדיוק. ואז אנחנו ממשיכים בתלם. ואז בא המוות וגומר אותנו לפני שהספקנו להבקיע.

אז יש את הספקות. הם ימשיכו לקנן עד שנראה ריקות ישירות, ואנחנו צריכים לא להתעלם מהם, לא לבטל אותם - לברר אותם. כרגע, עד שלא חוונו ריקות, אנחנו בבעיה קצת. אנחנו עוד לא טעמנו את הגלידה, רק ראינו אנשים אחרים שאמרו שזה טעים.

אבל בניגוד למצב של הגלידה, יש לנו יתרון. גם אם עוד לא ראינו ריקות ישירות, אם אתם מתחילים לשמור על נדרי המוסר, אם אתם מתחילים לנהל יומן -

אתם מסתכלים על הנושא של גניבה, למשל. גניבה באופן כללי, זה לא לקחת רכוש של הזולת בלי לקבל רשות. וזה לא רק חפצים, זה גם זכויות יוצרים, זה גם תשומת לב, זה גם לא לקחת דברים שאנשים לא רוצים לתת לכם, שאנשים לא נתנו לכם באופן מפורש. אולי הם רוצים, אבל לא קיבלתם רשות מפורשת - אל תקחו.

אז עכשיו אתם שמים ביומן שלכם **גניבה** בהקשר הזה, במובן הרחב יותר, ואתם מסתכלים. איך היה ה-mind שלי בנושא הזה בשעתיים האחרונות? האם ניסיתי להתפלח? האם ניסיתי להוריד מהאינטרנט

¹ קורס 5 <http://www.heart-dharma.org.il/files/C5.htm>

משהו בלי רשות? האם עשיתי דברים כאלה? וזה לא בעניין הלקאה עצמית. זה לא הלקאה עצמית, זה גם לא טפיחה על השכם, זה להסתכל. פשוט להסתכל מה עושה ה-mind שלי, כי ה-mind שלי הוא פיל פרוע. הוא עושה מה שהוא רגיל לעשות.

עכשיו כשאני מתחילה להסתכל, אני מתחילה להחזיר אותו לאמצע. הוא הולך לשמה ואני אומרת 'לא, לא, לא, תחזור לכאן, לא לוקחים מה שלא קיבלת ברשות'. עוד שעתיים עוברות, אני מסתכלת: על **חמדנות**. האם חשבתי מחשבות של חמדנות בשעתיים האחרונות? האם התקנאתי במישהו? מאוד יכול להיות שהתקנאתי במישהו. אנחנו עדיין בסמסרה.

אם אני מתחילה לשים לב, הסיכוי הוא שבפעם הבאה אני אתפוס את עצמי לא אחרי שעתיים, אלא יותר מוקדם כשזה קורה. ופעם שלישית, ופעם רביעית, ולאט לאט אני אחדל מן ההרגל הזה.

וככה העולם שלי ילך וייטהר.

זה הרבה עבודה, זה עבודה יומיומית, זה תרגול יומיומי. אם לא תעשו את המעקב הזה - לא ישתנו דברים. רק מלשמוע זה יופי, זה נהדר, צריך לבוא לשמוע - זה לא מספיק חזק. זו עבודה יומיומית. אתם רוצים לפתח שרירים, אתם צריכים ללכת כל יום לחדר כושר, או כל יומיים. ככה גם כאן. לפתח את השרירים של ההארה זה עבודה, זה מאמץ, זה חדות המאמץ, זה מה שהוא [מאסטר שנטידווה] אומר לנו.

ומה אם המצוקה שלי גדולה?

מהקהל: מישהו שאל בהפסקה: 'יש אנשים שיושבים עם מצוקות גדולות, ואת מדברת על כאלה דברים נשגבים ואיפה הם ואיפה הדברים הנשגבים?'

המורה: מי שאין לו אף מצוקה בחיים - שיצביע. ☺ [אין אף אחד שמצביע]

אתם פה כי אתם במצוקה גדולה. אתם בצרה גדולה. אנחנו כולנו הולכים לקבר, אם לא שמתם לב. מי יותר מהר, מי יותר לאט. כולנו במצוקה. למי זה מתבטא בצורה כזאת, למי בצורה אחרת. בשבילנו הדרך הזאת. מי שאין לו מצוקות הוא כבר לא צריך לתרגל, הוא פתר את הבעיות שלו.

זה בשבילנו, בשביל כל אחד מאיתנו.

אומר לנו מאסטר שאנטידווה, על פי הבודהה, הסיבה לכאב, לכל כאב - נפשי, גופני, כלכלי, מנטלי - כל כאב, כל צורה של סבל באה מעשייה של הרע, מקארמה, מנגעים רוחניים והשקפה שגויה. זה מה שהוא אומר לנו. זה מה שקראנו קודם.

כל אחד ואחד, לא משנה מה המצוקה שלכם, אם אתם כאן יושבים ומסוגלים להבין את הדברים האלה, אתם יכולים לעלות לרמה הבאה. אם אתם מתחילים לשמור נדרים.

- בעייה בריאותית

אם הבעיה היא בריאותית, אז מבשילה קארמה של פגיעה בחיים. של אי כיבוד חיים.

האם זה אומר שהלכתם והרגתם אנשים בחיים האלה? לאו דווקא. זה היה יכול להיות מגלגולים קודמים. מה תעשו עם העבר? אין מה לעשות איתו. הוא עבר. אז מה תעשו עכשיו אם אתם במצוקה? **תתחילו לעשות את ההיפך**. תתחילו לכבד חיים. תתחילו לדאוג לחולים. תתחילו לעשות ביקורי חולים. תדאגו לאנשים, תסלקו מפגעים מדרכים, תדאגו לבטיחות בכבישים. תעשו דברים שתומכים בחיים.

וכל אחד יכול לעשות משהו. יש מספיק אנשים סובלים. כל אחד יכול ללכת ולעזור למישהו שסובל בבריאות שלו. אם יש לו בעיה בריאותית, זה מה שהוא צריך לעשות. זה לא יכול להכזיב.

זאת הדרך. אבל מה? היא איטית. זה לא כמו שאתם לוקחים אספירין ועובר הכאב ראש. לפעמים הוא עובר, לפעמים לא, נכון? אספירין לא תמיד עובד. לא תמיד עובד.

זה - תמיד עובד אבל זה לוקח זמן.
ומה שמזרז את ההבשלה זה כמה הבנתם ריקות.

כמה הבנתם את המנגנון הזה. עד כמה טרחתם להבהיר לעצמכם את הספקות שלכם במנגנון הזה, כי זה מה שיביא לכוונה העמוקה בעשייה שלכם.

זה מה שאומר: 'אין לי זמן עכשיו להתעסק עם שטויות, כי לי יש בעיות בריאות. אני נמצאת בגוף שמתבלה ושמזדקן. אני חייבת עכשיו לפעול. אני חייבת לטפל בחולים. אני חייבת להעביר דברים כאלה לאחרים'. זה אם זה מחלה.

- מצוקה של מחסור

אם יש למישהו מצוקה, מצוקה כספית, מחסור, מה הוא צריך לעשות? לתת. לתת.

אז המחסור שלו זה הבשלה מזה שבעבר הוא לא נתן. עכשיו הוא צריך לתת. הוא נותן והוא עדיין במצוקה, מה זה אומר? צריך לחדד את זה עוד יותר. צריך לייצר מחשבות של נתינה.

ודיברנו על הדוגמה של אדם שיש לו 10 שקלים. והוא נותן את כולם למישהו, צבר קארמה מדהימה. לעומת אדם שיש לו 10 מיליון שקלים ונתן חצי מזה. ואתם אומרים: 'מישהו שנתן חצי הוא מאוד נדיב, נכון? נכון, אנחנו לא מורידים מהגדולה של המעשה. הוא מאוד נדיב. אבל מבחינת קארמה, אם אדם היה מוכן לתת את כל מה שיש לו, הקארמה הזאת היא הרבה יותר חזקה מאדם שנתן חצי ממה שיש לו. ושוב, לא להמעיט מזה שנתן חצי. זה הרבה יותר ממי שלא נתן. הרבה יותר ממי שלא נתן.

תגשו לקורס על קארמה וקורסים אחרים, יש הרבה תשובות לשאלות האלה.

עוד שאלה.

מהקהל: אז אם זה ככה, אז לא צריכים ללכת לעבוד, תלמדי רק לתת.

המורה: אתם מכירים אנשים שיושבים בבית והצ'קים מגיעים? יש כאלה. לא הרבה, אבל יש כאלה.

זאת עוד שאלה שנשאלה: איך להסביר את זה שאני מוצאת את עצמי בסביבה שבה יש הרבה אנשים מוסריים, או שיש שפע, או שיש מחסור?

המורה: יש דרגות של הבשלה של קארמה. זה יכול להיות שלא נתתי, שהייתי קמצנית, וזה מבשיל לי ועכשיו אני במחסור. זה יכול להיות שהייתי ככה, קצת נתתי, או נתתי אבל לא בלב שלם. עשיתי ככה, אז אני אולי כבר אישית לא כל כך סובלת ממחסור, אבל אני נמצאת בסביבה שיש הרבה אנשים שסובלים ממחסור. עדיין יש לי את הקארמה, היא עדיין פעילה, אבל במידה פחותה יותר. אז זה קורה לאנשים סביבי. או אם זה בריאות, אני אולי בסדר, אין לי בעיות כרגע, אבל אני מוצאת את עצמי באזור מלחמה. באזור שאנשים מתים בטרם עת. אזור שמסוכן להיות בו.

כשאתם משפרים את ה"שרירים" האלה של שמירת המוסר, והקארמה שלכם משתפרת, זה מתבטא גם ברמה האישית וגם בסביבתית.

אתם מוצאים את עצמכם בסביבה שיש בה פחות מעשי איבה. או שפתאום הרופאים מוצאים תרופות למחלות שלא מצאו קודם.

אין תרופות שעובדות מצד עצמן. אם אתם התחלתם לשמור על הבריאות של אחרים, אם אתם דאגתם לכבד חיים, הקארמה שלכם גורמת לכם להשליך כותרת בעיתון 'מצאו תרופה לסרטן'. ואם לא עשיתם את זה - יהיה סרטן. אתם מבינים? אין סרטן שקיים מצד עצמו.

תעשו את המדיטציה שעשינו על הפרצוף האוהב - על סרטן. תראו, איפה הסרטן שמה? הוא לא קיים מצד עצמו. יש קרינה רדיואקטיבית כל הזמן, נכון? אנחנו כולנו שרויים במקום שיש קרינה רדיואקטיבית. אחד מקבל סרטן, אחד לא מקבל סרטן. מה ההבדל? לזה הבשילה קארמה של פגיעה בחיים ולזה לא הבשילה. כרגע.

התרופות עובדות אם יש לנו את הקארמה שהם יעבדו, ואם אין לנו את הקארמה - אי אפשר לעזור לאדם הזה. אי אפשר לעזור לאדם הזה, וכל רופא יגיד לכם. הוא מטפל באנשים דומים בתרופות דומות, וזה מצליח וזה לא מצליח. אם שמתם לב, הרופאים מאבדים 100% מהפציינטים שלהם. שמתם לב?

האנטידוט לכל עצבות ודכדוך – השאיפה להארה

פסוק 30 אומר:

**משעלית על מרכבת השאיפה להארה,
תגבר זו על כל דכדוך ולאות.**

מה זה השאיפה להארה? זה אתם זוכרים? דיברנו בפעם שעברה על הבודהיסטוה, שהוא נגוע באובססיה הזאת, שהוא אובססיבי בעניין להגיע להארה. הוא אובססיבי לגלות את הדרך לאושר מוחלט לעצמו ולזולת. זה מה שהבודהיסטוה עושה. ומנינו שישה סימפטומים, אתם זוכרים? זה 6 השלמויות של הבודהיסטוה. ששת הסימפטומים של המחלה הקשה שלו, של האובססיה להגיע להארה.

אומר לנו **מאסטר שאנטידוה**: 'אם עלית על המרכבה הזאת', הוא אומר, 'זה יתגבר על כל דכדוך ולאות. כל מחשבה שיש לכם שמדכאת את רוחכם, כל מחשבה רעה, כל עצבות, כל זה בהדרגה יעלם לחלוטין. זה מייצר אושר בסוף, אבל זה גם מייצר בדרך.'

**לא רק שהתופעות סביבי הן ריקות, זו אני שמשליכה דברים כך או אחרת -
גם המחשבות שלי ריקות. גם המחשבות שלי הם השלכה.**

אם אני חווה את עצמי חושבת מחשבות דכאוניות, זאת השלכה שלי.

מה האנטידוט לזה? אומר לנו מאסטר שאנטידוה ברור, פה ובמליון מקומות אחרים בספר. הוא אומר: 'אתם רוצים את האנטידוט? תשאפו להביא אושר לזולת'. המרכבה הזאת של השאיפה להארה, זה הבודהיסטוה שואף למצוא דרך איך להביא את עצמו לאושר, על ידי שהוא מביא את כל האחרים לשם. הוא מחפש איך להביא אושר לאחרים. הוא אובססיבי איך להביא את האחרים לאושר.

הוא מתחיל להסתכל מה הם צריכים. החושים שלו מתחדדים כתוצאה מזה.

- השמיעה מתחדדת
- הראיה מתחדדת
- התובנה מתחדדת
- הזכרון מתחדד

**הרצון להביא ברכה לזולת, זו קארמה כל כך חזקה,
שהיא מתגברת על כל המכשולים.**

'בהדרגה', הוא אומר 'היא תגבר על כל דכדוך ולאות'. הוא אומר:

**מי האיש שצלולה דעתו ומתעצב
ברוכבו מאושר אחד למשנהו?**

הוא אומר: 'מי שעלה על המרכבה הזאת, היא לוקחת אותו מאושר אחד למשנהו'. זה מה שהיא עושה. אובססיה מדהימה. 'מי זה שבדעה צלולה יותר על הדבר הזה?' הוא אומר.

הגייסות שמיטיבים עם הברואים

אז עכשיו הוא אומר על הגייסות, פסוק 31:

הגייסות הדרושים להיטיב עם ברואים,

הוא מונה לנו

הם מסירות, יציבות, שמחה וויתור.

מסירות, יציבות, שמחה וויתור. הבודדהיסטווה הוא לוחם רוח, נכון? אלה הגייסות של הלוחם הזה, אז בואו נדבר עליהם.

• **מסירות**

מסירות זה כח הרצון. זה השאיפה הזאת העמוקה לתרגל היטב. כגון: 'אני אלך ואני אברר בדיוק איך קארמה עובדת. אני אלך ואני אלמד, ואני אחקור אצלי, אני אחקור אצל אחרים, אני אתבונן, אני אעשה מדיטציה, אני צריכה להבין איך זה עובד, כי אני רוצה לייצר את האושר לי ולאחרים. לעזור להם גם. אז זה הכח הראשון.

• **יציבות**

הכח השני - **יציבות** - אתה מחליט מה אתה הולך לעשות עם החיים האלה, ואתה כמו סלע איתן. אתה לא זז משמה. ואתה חייב לעשות את זה כל הזמן. יום יום לתרגל.

צריך איזושהי דרך לעקוב איך היה התרגול שלך היום. כי אם לא, אתם נורא מתרשמים אולי מדברים שאתם שומעים, אתם אולי הולכים הביתה, זוכרים אותם יום יומיים, בא איזה חלום או משהו בחוויה, יעבור שבוע שבועיים, הדברים שלכם ייסחפו אתכם לחיים, ולא תעשו את התרגול. אתם צריכים דרך מעקב. לנהל יומן. לעקוב אחרי התרגול שלכם. אחרת פשוט זה לא יקרה.

אז זה הכח השני. זה היציבות. ההתמדה.

• **שמחה**

הכח השלישי: **שמחה** - זה **חזויות המאמץ**. זה שאתם כבר עושים את המאמץ בדרך, ואתם עושים את זה בכיף. אתם לא עושים את זה כי המורה אמרה ועכשיו צריך לעשות מבחן, ועכשיו צריך לעשות שיעורים, אתם עושים את זה בכיף.

אתם כמו ילדים. אתם משחקים את המשחק הזה ואתם שקועים בו, ואתם מסרבים לעזוב אותו עד שהשלמתם אותו. אתם עושים את זה עד הסוף. ואתם -

איך אמרנו? **הבודדהיסטווה הוא חזיר חסד.** הוא עושה דבר טוב ואחר כך הוא מחפש 'מה עוד אני יכול לעשות?' - לצבור את מכלול החסד, להגיע להארה.

• **ויתור**

אז אתם עובדים, עובדים, וכל הזמן עושים מאמץ, וכל הזמן עושים חסד, וכל הזמן עושים טוב. אבל אנחנו מתעייפים, כי עוד יש לנו הרגלים אחרים.

בהתחלה: עשיתם משהו טוב ועכשיו מספיק. אחד לשבוע מספיק... במשך הזמן התיאבון גדל. היכולת גדלה. היכולת לעשות חסד מתפתחת ככל שאתם עושים יותר חסד.

עדיין מגיע הרגע שאתם רוצים לנוח. אז זה הכוח של הויתור. 'כשמגיע הזמן לנוח', הוא אומר, 'תנוחו. אל תשרפו את עצמכם. אבל אל תשארו שמה יותר מדי זמן. תחזרו'.

אז זה חשוב. חשוב לדעת איפה הגבולות שלי, אבל לא להשתמש בזה להתחמק מלעשות חסד. להפעיל אותם בתבונה.

אנחנו חייבים לצבור מכלול של חסד. והברואים מחכים לנו. הם סובלים. אנחנו חייבים ללמוד לעשות טוב בעולם. כדי שאוכל להמשיך ולעשות טוב בעולם, לפעמים אני צריכה הפוגה. אז תקחו את ההפוגה. אז תלכו לאיזה סרט טוב או איזה תוכנית טלוויזיה טובה. אבל אחרי זה תחזרו.

כמו שמש המאירה על כל העולם

פסוק 46. אותו כבר קראנו. אבל אני אקרא אותו שוב:

טפה עניינך בעשייה של החסד,
ובכך התאמן ביראה ומסירות;
את מה שהתחלת – תרגל בבטחון
על פי השיטה שב'נס נצחון היהלום'.

אני רוצה לדבר על עוד נושא שלא מוזכר כאן באופן מפורש, אבל מוזכר במקור שהוא שמצטט כאן, שזאת סוטרסה של הבודהה שנקראת 'נס נצחון היהלום'. והסוטרסה הזאת מדברת על הבודהיסטות. על מעשי הבודהיסטות. ויש שמה מטאפורה מאוד יפה על הבודהיסטות, לכן אני מזכירה את הפסוק הזה שוב.

המעשים של הבודהיסטות משולים שמה לשמש שזורחת במזרח, והיא מאירה על כל הברואים ללא הבחנה. השמש מאירה על כולם. על הטובים ועל הרעים, על הצדיקים ועל הרשעים, על הנמלים ועל הבני אדם. היא מאירה על כולם ללא הבחנה.

הוא אומר: 'ככה הבודהיסטות'.

מעשי הבודהיסטות מכוונים להביא ברכה לכל היצורים, בלי יוצא מן הכלל. הצדיקים והרשעים, הנדכאים והחזקים, אלה שמעליי, אלה שמתחתיי, אלה שגדולים ממני, עשירים ממני, אלה שעניים ממני - לכולם. הבודהיסטות, בלי הבחנה, פועל למען כל היצורים.

הוא מבין שאת כולם הוא השליך. הוא חייב להושיע את כולם.

כי **העולם שלי** כולו פרי השלכה שלי. **לי** אין עולם אחר מלבד זה שאני השלכתי כתוצאה מהקארמה שלי, כתוצאה ממעשים שלי. אז כל היצורים **בעולם שלי** תלויים בי. במידה שהם סובלים זה השלכה של mind לא טהור שלי.

במידה שיש יצורים סובלים בעולם שלי, עדיין אני צריכה לטהר את עצמי. אם אני מטהרת את עצמי לגמרי - העולם שלי טהור. **תיקון הנפש מביא לתיקון העולם**. זה הבודהיזם, זאת אומרת אתה לא עובד שמה,² אתה עובד פה.³ והעולם משתנה, כי הוא כולו השלכה.

ולא תדעו עד שלא תשמרו יומן. תשמרו יומן של הנדרים. תתעניינו מה הנדרים. אם אתם חזקים מספיק, תקחו נדרים, ותתחייבו לעקוב אחריהם. תתחייבו לבדוק מה עושה ה-mind שלכם. ואם אתם עושים את זה באופן שיטתי, כל יום, במשך תקופה מסויימת, אתם תתחילו לראות שינוי ואז אתם תדעו שזה עובד. אז תדעו שזה השלכה שלכם. יבוא שינוי לטובה, שהוא משמעותי. שהוא יותר משינויים רגילים. דברים שהיו תקועים הרבה זמן יתחילו לזוז. שינויים בבריאות, שינויים במצב החשבון, שינויים במערכות יחסים - כל מיני תחומים.

ויש פה אנשים שיכולים להעיד על זה. יש פה אנשים שעשו את זה. את רוצה להגיד משהו? כן, בבקשה **מהקהל**: מי שרוצה דוגמאות, אין לי אלא להכריז שכנראה זה עובד. תוך שנה קרו לי כאלה - מספר של ניסים - אין לי הסבר אחר. אז תנסו.

המורה: תודה רבה.

נגיד שהשתכנעתם. נגיד שקניתם. ואתם מתחילים לפעול כדרכו של לוחם, כמו שמאסטר שאנטידווה מלמד. אנשים לא בהכרח יעריכו אתכם על זה. יכול להיות שאתם פועלים לעשות טוב - יש אנשים

² המורה מצביעה על החדר והאנשים היושבים בו
³ המורה מצביעה על עצמה, על אזור הלב.

שישפטו אתכם. יש אנשים שלא יתחברו למה שאתם עושים. אנשים לא בהכרח יסכימו עם דרככם. אנשים יתנו לכם עצות: 'תלכו לנוח, מה אתם עובדים כל כך קשה'. תראו להם מוזרים. זה בגלל הקארמה שלהם. ואתם חייבים להמשיך עם השאיפה להארה, כי אם תפסיקו, אם תתנו להם לרפות את ידכם, אתם לא תגיעו ולא תוכלו לעזור להם.

בודהיסטווה זה כמו השמש, היא ממשיכה להאיר. אם בן אדם עומד בצל, או עומד מאחורי הר והוא לא מקבל את הקרינה של השמש, זה לא באשמת השמש. זה לא מונע מהשמש מלתת את קרניה. הבודהיסטווה ממשיך לעשות את שלו, ויום אחד אולי האדם הזה יצא מאחורי ההר ויקבל את קרני השמש.

זו הדוגמה כאן.

הברואים הם חסרי ישע

פסוק 50. פסוק 50 אומר:

**בהיותם נשלטים בנגעים של רוחם,
מנועים הברואים מלעזור לעצמם;
ומאחר שאין ביכולתם כמוני לפעול,
הרי שזו חובתי למענם לעמוד.**

מי מדבר פה? הבודהיסטווה. הבודהיסטווה מדבר פה. כאילו אני, אומרת 'אוקי', יש לי הרבה עבודה לעשות, אני לא יכולה לעשות אותה לבד, תבואו לעזור לי'.

מאסטר שנטידווה אומר: 'הברואים הם כולם נגועים ברוחם. הם כולם לא מבינים את המציאות. מגיבים אליה לא נכון. כל הזמן רגשות קשים משתוללים, כל הזמן הם צוברים קארמה, הם לא יכולים אפילו לעזור לעצמם. אז מה אני מצפה, שהם יבואו ויעזרו לי?'

לא, הבודהיסטווה לא מחכה לעזרה. הוא מבין שהם לעצמם לא יכולים לעזור, אז הוא עושה את העבודה בלי קשר אם הם עוזרים לו או לא.

אתם לא צריכים לבקש את הרשות שלהם לפעול למענם. אתם לא צריכים לבקש רשות מאף אחד לפתח חמלה. אתם לא צריכים לבקש רשות מאף אחד לפתח אהבה כלפיהם. אתם לא צריכים לבקש רשות. אתם עושים את שלכם בשבילכם ובשבילם. אז זה פסוק 50.

האויב הגדול של הגאווה

- בדרך הרוחנית דרוש בטחון עצום

פסוק 51 ממשיך:

**כיצד זה אוכל מנגד לעמוד
בעוד אחרים בעמל מתייגעים?**

הוא אומר: 'איך, איך אני יכולה לעמוד מנגד כשהם סובלים?', הוא אומר.

**אם בשל גאווה אינני עמל,
הריני חייב גאוותי להשמיד.**

הוא אומר: 'אם מה שעוצר אותי זה "אני כבר דוקטור, אני לא צריכה לשמור יומנים מטופשים", אז את הגאווה הזאת חייבים להשמיד כי היא תהרוג אותי. כי היא תהרוג אותי'.

והוא פה נכנס לדיון ארוך על גאווה. ונכנס אליו קצת. דיון מאוד מעניין, ומאוד חשוב. כי זה אחד המכשולים העיקריים בדרך להארה. זה אחד המכשולים הגדולים להתחיל לתרגל. זה אחד המכשולים הגדולים.

והוא נותן לנו פה דוגמה יפה בפסוק 52:

**בפגשו בנחש מת בדרכו,
אף העורב כגרוֹדָה ינהג;**

- הגְרוֹדָה

גְרוֹדָה זה עוף אגדי, שאומרים שהוא יכול לעבור את כל האוקיינוס במשק אחד של כנפיים. זה מין עוף עצום, אגדי, ויש לו עוד תכונה אחת - הם שונאים נחשים.

אז פה יש את הדוגמה, שבא איזה עורב קטן, והוא רואה נחש מת, והוא רואה את עצמו כגְרוֹדָה, הוא הגְרוֹדָה הגדול, הוא מתמודד עם הנחש המת. אז אתם יכולים לקרוא את זה בכמה אופנים, את האנלוגיה.

אבל הרעיון הוא ש

**כדי לסלק את הנגעים הרוחניים שלנו, שזה המשימה של
הבודהיסטוּוה, דרוש מאמץ עצום.**

דרוש גְרוֹדָה כדי להתמודד עם הנגעים הרוחניים שלנו. מאמץ קטן של עורב קטן, שהוא רב עם איזה נחש מת, זה לא מספיק.

- אז מצד אחד כדי להצליח בדרך, אנחנו צריכים **בטחון עצום**. אנחנו צריכים בטחון עצמי עצום. חשוב לטפח אותו. לכן מאוד חשוב לא להבטיח הבטחות שווא. לקיים את מה שאמרתם. לסיים מה שהתחלתם. סופר חשוב כדי להצליח בדרך הרוחנית.

- בו בזמן, חשוב **לא לתת לבטחון הזה להתדרדר לגאווה**. וזה עשוי לקרות בקלות. כי יש לנו mind סמסרי. הוא נגוע.

וכאן מאסטר שאנטידוה נכנס להבחנות, והוא מרחיב את הדיבור על גאווה. וזה מאוד מעניין לתרגם את הקטעים האלה, כי הוא משתמש לפעמים באותה המילה ל-'בטחון' ול-'גאווה', כשבטחון, זה במובן החיובי, וגאווה זה במובן השלילי. אבל לפעמים הוא משתמש במילה 'גאווה' גם במובן החיובי. אז אתם יכולים לתאר לעצמכם איזה חגיגה זה לתרגם את זה.

- **גאווה תגרום לנו לאבד הכול**

אז בואו נראה. **בפסוק 56** הוא אומר:

**יש מי שהובסו על ידי הגאווה –
חסרי בטחון הם, ראויים לחמלה;
הבוטחים בעצמם לא יפלו כקורבן
לאויב הגאווה, שלא כמו השאר.**

הוא אומר: 'מי שהובסו על ידי הגאווה הם מאבדים את הבטחון, והם ראויים לכן לחמלה'.

או קיי, יש לי בטחון, אני מתחילה לעשות דברים, זה נהדר, זה יופי. אם זה מתחיל להפוך לגאווה, אם אני מתחילה להתגאות בעצמי - הוא אומר: זה מתכון בטוח לאבד את הבטחון.

ומה שאמור לגבי בטחון אמור לגבי כל דבר טוב שיש לכם.

מאיפה יכול לבוא דבר טוב? אם אני חווה את עצמי כבעלת מעלה מסויימת, או משהו טוב בחיים שלי, מאיפה זה בא? זה השלכה, נכון? זה השלכה. אין לזה שום קיום עצמי. זה השלכה שלי. **מאיפה באה השלכה של לחשוב טוב על עצמי**, משהו טוב אודותי, מאיפה זה בא? **מזה שעשיתי דברים טובים לזולת בעבר**. מזה זה בא.

במידה שההשקפה שלנו היא שגויה, אם אני לא מבינה את זה, אם אני חושבת שאני טובה, כי הגנים שלי טובים, או המשפחה שלי טובה, או העם שלי יותר טוב; אם אני מתחילה להכנס לאגו סביב זה, ומתחילה להתגאות בזה, ונותנת לזה איזה קיום עצמי, בלי להבין מאיפה זה בא - זה מתכון בטוח לאבד את זה. תנו לזה קצת זמן, תאבדו את זה. בלי סוף פוגשים אנשים שהצליחו, נכנסו ליוהרה אודות ההצלחה שלהם ואיבדו את זה. בשיא העסקים שלו, כשהוא היה בשיא ההצלחה שלו, הוא קיבל את ההתקף לב. או המדען המבריק הזה קיבל את השבץ, והוא לא יכול אפילו להגיד א' ב'. זה מתכון בטוח לאבד.
אז זה הגאווה.

- הנזקים של גאווה

אז בגלל זה מאסטר שאנטידווה, שהוא אוהב אותנו, שהוא בודהיסטוה והוא רוצה שנצליח בדרכנו, רוצה למנוע מאיתנו את המכשול הזה, אז הוא נכנס לפרט על גאווה. והוא אומר ככה בפסוק 57:

מי שליבם מלא גאווה,
יובלו על ידה לעולמות אומללים,
ותאבד השמחה של חיייהם כאנשים;
כמשרתיים עלובים הם יאכלו משיירי,
טפשים ודוחים, נעדרי בטחון,
ללעג ולקלס בעיני הבריות.

ואני ממשיכה [פסוק 58]:

מתנשאים בגאווה, אותם מסכנים
ישפלו מעפר לכל שיפנו, הרוסים.
תהיה זו טעות את אלו לכרוך
יחדיו עם בעלי בטחון.

גאווה ובטחון זה שני דברים שונים, הוא אומר.

הגאווה שמקורה באגו, הוא מונה לנו איזה דברים שליליים היא מביאה. הוא מונה שישה דברים, לפחות:

1. היא תגרור אותנו לקיום אומלל. מה זה הקיום האומלל? זה כאן⁴. בגלגולים הבאים נגרר או לגהינום או לרוח רעבה - יצור שסובל מחוסר סיפוק כרוני - או לעולם בעלי החיים. תחשבו רגע, בין בעלי החיים, יש כאלו שמנוצלים על ידי בני אדם, נכון? אנשים משעבדים את הבהמות, משתמשים בשרם, מגדלים אותם לעורם. מה אתם חושבים הקארמה שמביאה לשמה? ניצול.

אתה מגיע לשפל הזה, בגלל שאתה השפלת אחרים.
ואם אותך עכשיו מנצלים, זה בגלל שאתה ניצלת אחרים.

זה הקארמה.

אז הוא אומר: אלה שמתגאים, תופסים יהירות, הם חושבים: עכשיו אני הצלחתי, אני יכול לעשות מה שאני רוצה - הנה מה מחכה להם: נפילה למחוזות הדרומיים, מה שאנחנו אומרים.

2. הוא אומר: "תאבד השמחה של חיייהם כאנשים". אפילו עוד לפני שנפלו, עוד בעודם אנשים, הם יאבדו את שמחתם. הגאווה תוביל אותם לשמה.

המחשבות יתחילו להיות מאמללות, רק מזה שהם תפסו יוהרה.

⁴ המורה מצביעה על החלק התחתון בגלגל החיים.

3. **"כמשרתים הם יאכלו משיירים"** - אם הם עכשיו ישבו שמה ויתיהרו, הקארמה של זה זה שאולי באותם החיים ואולי בחיים אחרים הם יפלו לשפל המדרגה. הם יהיו כמשרתים שאוכלים משיירים, קבצנים. זה הקארמה להיות חסר כל.

**אם אתם מתגאים ברכוש שלכם או בעושר שלכם,
זה יפיל אתכם בעתיד למחסור. לקבצנות.**

אין שום רע בכוח. אין שום רע ברכוש. אין שום רע שיש לכם כל טוב בחיים. נהדר. אנחנו רוצים להגיע לאושר בלתי פוסק. הבעיה, אם לא מבינים מאיפה הם באו. צריכים להבין מאיפה הם באו, ולהמשיך את הסיבות שלהם, ולהשתמש בהם להביא ברכה לברואים, ואז זה נפלא. אבל

**אם אתם לא מבינים, ומתחילים להתגאות - אם יש לכם כוח,
תאבדו אותו. תהיו נשלטים במקום שהייתם שולטים;**

4.

**אם הייתה לכם אינטליגנציה - אתם תהפכו לטיפשים.
זה הקארמה של יוהרה.**

אני הסתובבתי בהיכלי המדע. מאוד עצוב לראות את האנשים המבריקים האלה, שכל העולם המדעי סוגד להם, ופתאום הם תופסים אלצהיימר, בגיל צעיר, או תופסים שבץ וזהו. והם לא זוכרים מה הם אמרו, והם לא מבינים בכלל. מאוד עצוב.

5. הוא אומר:

**אם אתם מתגאים בהופעה שלכם, זרעתם עכשיו את הזרעים
לכיעור, ולהיות זוחים לאחריים.**

מה עוד הוא אמר?

6. תהיו ללעג ולקלס בעיני הבריות.

אם אתם מתגאים, תהיו ללעג ולקלס.

הגיבורים המנצחים

ועכשיו פסוק 59 הוא מעניין:

**[אותם גיבורים מנצחים שניחנו בבטחון אמיתי,
משתמשים בגאווה להביס את אויב הגאווה,
ואותו להשמיד.
את פרי נצחונם על אויב עצום זה
יעניקו לעולם, על פי משאלתם.]**

אותם גיבורים מנצחים - זה הלוחמים המנצחים שניחנו בבטחון אמיתי, זה החיובי, זה שמבין קארמה וריקות - הוא שנותן בטחון.

כי אם אני מבינה קארמה וריקות, אין שום דבר שירתיע אותי, כי אני מבינה איך ליצור את עולמי. אני מבינה איך ליצור טוב. בשבילי ובשביל אחרים. איך?

איך אני אצור טוב בשבילי? על ידי זה שאני לומדת איך להיות טובה לאחרים. וזה נותן לי המון בטחון. אם אני מתחילה להבין איך המנגנון הזה עובד, אין אף אחד שיכול להפחיד אותי, או לאיים עלי, או לרפות את ידי.

כי אני כבר שמה, בעמדת הפיקוד. אני משחקת בכפתורים. אני יוצרת את המציאות. איך? על ידי שמירת המוסר. אם אני מבינה את זה, אני אתחיל לשמור על המוסר בדקדוק מדהים. באדיקות.

והם "משתמשים" בגאווה להביס את אויב הגאווה" - ופה הוא משתמש באותה מילה ☺ - "בגאווה להביס את אויב הגאווה". ופה הוא משתמש בגאווה במובן החיובי. שזה בטחון, וזה יותר מזה. הוא פה מרמז על משהו שהוא מתורת הסוד.

המלחמה הקדושה בנגעי הרוח

ועכשיו יש סדרה של פסוקים, שבאים לעזור לנו באותם המקומות שאנחנו מובסים, אותם המקומות שאנחנו נופלים קורבן לנגעים שלנו.

"החלטתי להיות בודהיסטויה גדולה ולעשות הרבה טוב בעולם, וללמוד איך לעשות טוב לאחרים ולעשות טוב לעצמי, ומישהו אמר לי משהו, והתעצבנתי והתרגזתי והתרחחתי, ואני נפלתי. נפלתי." - אז הנה עכשיו הוא מדבר עלינו. עכשיו יש סדרה של פסוקים מאוד יפים.

- התבצר בפניהם, על ידי הידע

[פסוק] 60.

הוא אומר: 'אנחנו מוקפים בנגעים. אנחנו נגועים עד העצם, כי יש לנו השקפה שגויה, אנחנו לא מבינים. אז הוא אומר:

**עת מוקף תמצא בעדת הנגעים,
התבצר בפניהם, בריבוא אופנים;
כמו אריה המוקף בלהקת שועלים,
התייצב כחומה אל מול צבא הנגעים.**

עמוד שמה, התבצר בפניהם - הוא משתמש כל הזמן בדימויים של מלחמה.

איך אני אתבצר בפני הכעס? הוא נותן לנו פרק שלם עם עצות, של מה לעשות עם כעס למשל, פרק 6. מישהו הלך וספר והגיע לשישים עצות שונות. יש שמה איזה שישים עצות שונות מה לעשות כשעולה הכעס.

או בפסוק 61 הוא אומר: 'אנחנו יכולים לעשות את זה. כי כשאנחנו במלחמה אנחנו מקימים מבצרים, אנחנו מקימים חומות'. הוא אומר: 'אנחנו יכולים לעשות את זה בתודעה שלנו, להתבצר מול הנגעים'. הוא אומר:

**גם אם נטוש ימצא במדבר,
דואג האדם על עיניו להגן;**

'אתה במדבר, ויש רוחות עם הרבה חול, אז אנחנו דואגים להגן על העיניים שלנו', הוא אומר.

**כך גם אם נטוש תמצא, במצוקה, מוקף
בנגעי רוחך להם אל תתן שום שליטה!**

תגן על עצמך! איך אני מגנה על עצמי?

- אם אני יודעת שבמצבים מסויימים אני נוטה להתכעס, אני אוציא את עצמי מהמצבים האלה, עד שאני אתחזק מספיק לא להתכעס.

- ואם באה מחשבה כועסת, ואם אני מבינה שזה יחזור אלי על ידי שמישהו יתקיף אותי - כי טינה זה צורה של תוקפנות - אז אני לא מרשה למחשבה הזאת להימשך. זה אחד מנדרי הבודהיסטווה. באות מחשבות של כעס - הבודהיסטווה לא מרשה למחשבות כאלה להמשיך. הוא נדר.

מה קרה אם הוא נתן למחשבה להמשיך למרות שהוא נדר? כשהוא יבדוק את זה ביומן, הוא ישים לב 'לפני שעה התרגזתי על מישהו ועד עכשיו אני עוד כועס עליו'. ואז הוא אולי יעצור. כי הוא ישים לב מה שהוא עושה. אז הנדרים מהווים כללי אימון. כמו משקולות שמתאמן האדם שרוצה לפתח שרירים. אותו דבר.

- הלחם בהם בשמחה

והוא ממשיך. פסוק 62. הוא אומר: 'אם אתה נכנס למשחק הזה של הבודהיסטווה, אם אתה נכנס להתנהגות הזאת, אתה', הוא אומר, 'כמו ילד':

**כמי שמחפשים הנאה במשחקם,
כך יפיקו גם הם הנאה מפועלם;**

אתה עושה את זה בכיף. באות מחשבות של טינה או של כעס או של שנאה - ואני עכשיו, הכיף שלי זה לתפוס אותם ולעצור אותם. זה הכיף שלי.

- האוקיינוס הופך לשלולית קטנה

ועם האימון בא הכוח. ככל שעושים את זה יותר, משיגים יותר שליטה עליהם.

איך אמר מאסטר נאגרג'ונה: 'בהדרגה, אם אתם מתרגלים ככה, אז האוקיינוס העצום של סמסרה הופך לשלולית קטנה, וכל מה שנשאר זה לדלג עליה'. ככה הוא משווה את זה. הנגעים האלה שהרסו אותנו במשך עידנים, הם הולכים ופוחתים.

כי מה? כי הם ריקים, כי אין להם שום קיום עצמי. אם אתם תחפשו את הכעס הזה, אז לא תמצאו אותו. אתם מזינים אותו על ידי שאתם ממשיכים להתנהג ככה. אז הוא אומר: 'תתחילי לפעול כנגד'. והוא נותן לנו עוד כמה דוגמאות.

- התחמק מחרבם של הנגעים

הוא אומר בפסוק 67:

**כאדם אשר חרב שלוחה לעברו,
תוך דו-קרב עם יריב שבע-קרבות,**

זאת אומרת, הוא מתאר לנו מצב: אתם בדו-קרב עם יריב שבע קרבות. מישהו מנוסה, והוא מכוון אליכם את החרב. הוא אומר: 'מה אתה תעשה אז? מה אתה תעשה? אתה תנסה לחמוק, נכון? אתה תנסה לחמוק מהחרב', הוא אומר:

**כאדם אשר חרב שלוחה לעברו,
תוך דו-קרב עם יריב שבע-קרבות,
כך חמוק מחרבם של נגעי רוחך,
והנחת על אויב זה מכה אנושה.**

בדיוק כמו שאתה עושה בקרב רגיל. אבל עכשיו אתה עושה את זה עם הכעס שלך, עם השנאה שלך, עם הקנאה שלך, עם כל החבר'ה האלה. הוא אומר: 'עם אלה אתה מנהל קרב'.

- הרימו מייד את חרבכם, אם זו נשמטה

או שהוא נותן דוגמה אחרת. אתם נמצאים בקרב חרבות, ונשמטה לכם החרב תוך כדי כך. מה תעשו? הוא אומר: 'מיד תחושו להרים אותה, נכון? כי האויב לא מחכה. לא תגידו: היום אין לי זמן לתרגל, כי אני עסוקה.' לא! חיי בסכנה! אז זו הדוגמה שהוא נותן [בפסוק 68]:

**בפחד תחוש להרים את החרב
ששמטה מידך בעיצומו של הקרב – כך גם
אם תשמוט את נשקה של זכירה⁵,
חוש מהר לאחוז בו, זכור את אימת השאול!]**

אם התקיף אתכם נגע רוחני, מיד תרימו את החרב, את מה? את ההגנות שלכם, את המבצרים שלכם. את כל מה שהוא כותב בפרק 6, מה לעשות עם הכעסים. את כל ההבנה שלכם של קארמה וריקות תביאו, ותגידו 'לא, אני לא נותן'. אני לא נותן לכעס להמשיך.

- אל תתנו להם להרעיל את ליבכם

'כי אחרת', הוא אומר, בפסוק 69:

**כפי שהרעל בגוף מתפשט
בשעה שלזרם הדם הוא חודר,
כך גם הרע, עת ימצא לו פירצה,
יתפשט וירעיל את הלב.**

הוא אומר: 'אם תרשו למחשבות האלה אפילו קצת, אם אתם לא עושים מאמץ פעיל להלחם בהם, הם ירעילו אתכם. הם כבר רגילים. הם כבר מאומנים. הם כבר עשו את זה הרבה זמן.'

- אל תחשבו שאינכם מסוגלים להסל את נגעיכם

וב[פסוק] 70 זה התשובה האולטימטיבית לכל מי שאומר 'אני לא יכול. אני לא יכול. אין לי כוח'.

**כלי של שמן הוא דוחף לידך,
מלא עד גדותיו, ובחרב שלופה
מאיים על חייך, לו טפה תִּאֶבֶד –
כך עליך, היוגי, מוטל בתרגול להתרכז.**

אז הוא נותן לנו דוגמה. הוא מצייר לנו מצב כזה: נניח שמישהו דוחף לך ליד קערית מלאה שמן עד גדותיה, ומכוון אקדח אליך, ככה.⁶ והוא אומר: 'עכשיו אתה תלך מפה עד קצה החדר בלי לשפוך אף טיפה, אחרת אני הורג אותך!' והוא הולך איתך עם האקדח. הוא אומר: 'מה אתם תעשו? אתם תהיו מאוד, מאוד, מאוד זהירים לא לשפוך אף טיפה, נכון?'

הוא אומר: 'אם אתם מבינים, שכל פעם שאתם נותנים למחשבה שלילית, למחשבה של כעס או קנאה להשתולל ב-mind שלכם, שזה הורג אתכם, שזה כמו האקדח, אז אתם תהיו מאוד, מאוד זהירים. אתם תפתחו את מה שאנחנו קוראים Sheshin ו-Drenpa בטיבטית. אתם תהיו מאוד דרוכים למה קורה ב-mind שלכם. ומיד תזכרו: כשזה בא, או, רגע, קארמה, ריקות, אני לא יכולה להרשות את זה. זה יחזור אלי'. זה הדוגמה שהוא נותן.

הוא אומר: 'אתם יכולים'.

עובדה, אם מישו ייתן לכם את הקערית הזאת ויעמוד עם אקדח, אתם תוכלו.

⁵ בסנסקריט smṛti, אחד מן הגורמים המנטאליים בפיתוח ריכוז. ראה קורס 3.
⁶ צמוד לרקח.

יש סיפורים על האישה הקטנה, שהתינוק שלה מתחת למשאת, והאישה הקטנה מרימה את המשאת. כשצריך, אם אתם מבינים את האימה של זה, אתם תעשו את זה.

**למה אנחנו עוד לא עושים את זה?
כי עוד לא הבנו. כי עוד לא הבנו מספיק איך
כל העולם שלנו נקבע על ידי הקארמה.
על ידי המעשים שלנו והמחשבות שלנו.**

- גם ברמה של המחשבות

בעיקר המחשבות שלנו כי זה מה שאנחנו עושים רוב הזמן. זה מה שקראנו: 'הקרינה בעוצמה נמוכה שמצטברת'. ואת זה להרבה קשה לתפוס.

זה לא שאנחנו הולכים ורוצחים כל רגע, אבל מחשבות תוקפניות יש לנו הרבה. אנחנו צריכים ללמוד לתפוס אותן. אנחנו צריכים לפתח את המיומנות הזאת של הדריכות ושל הזכירה למידה מקסימלית. זה לוחם הרוח. זה מה שעושה אותו גיבור. זה הגיבור.

מדיטציה מאוד עוזרת לזה. למעשה, קשה להצליח ממש בעבודה הזאת בלי מדיטציה. כי בחיי יום יום דברים קורים מהר, ואנחנו מגיבים מהר, ואנחנו מותנים לתגובות, ואנחנו רגילים לתגובות. כדי שנפתח את הדריכות הזאת, את העירנות הזאת, את המודעות הזאת בחיי יום יום, אנחנו חייבים לפתח אותה קודם על הכרית, בתנאים מבוקרים. כשאנחנו בשתיקה ובעיניים עצומות ומנותקים קצת מהעולם, שם אנחנו עושים את זה.

איך אנחנו עושים את זה שם? אותן המחשבות שבאות לנו בחיי היום יום, באות על הכרית. זה אותו mind. שמה אנחנו מתחילים לעבוד איתם. כי שמה אנחנו מתאמנים; זה לפתח מודעות ולפתח עירנות. ואז היכולת הזאת ממשיכה איתנו לחיי היום יום. ולהפך. בחיי היום יום אנחנו מתאמנים - המדיטציה שלנו נהיית יותר טובה, כי אנחנו יותר מאומנים. המודעות שלנו גדלה. אחד מזין את השני.

- אל תכנע לעצלות

ויש לו עוד דוגמה. [פסוק] 71:

**"כפי שתחוש ותזנק ממקומך
בשעה שנחש זוחל אל חיקך,**

זאת אומרת, נגיד נחש יזחל אליי, אז אני מייד אזנק.

**כך עליך מייד לקום ולהתעשת
עת יבואו לאות ועצלות".**

הוא לוקח לאות ועצלות: 'אוקי, לא היום. אין לי כוח היום. אין לי זמן היום. או אין לי מצב רוח היום'. שלוש הצורות של לאות ועצלות מופיעות, שהוא לימד אותנו מייד בהתחלת הפרק. 'זה כמו נחש. מייד תזנק. כי אם תיתן להם הם יתפשטו כמו רעל בגופך'.

- הישאר ממוקד במטרה

פסוק 73:

**עת תפגוש במִכָּר, או בכל שתעשה,
התמקד והרהר, עם מניע יחיד:
"כיצד זה אוכל לתרגל מודעות
בנסיבות שבהן אמצא?"**

הוא אומר: 'אם תפגוש במכר, או מה שלא תעשה', הוא אומר, או שאתה פוגש מישהו או שאתה עושה משהו. אם אתה בודהיסטוה, אם אתה מתרגל את הדרך להארה, הוא אומר: **התמקד והרהר, עם מניע יחיד.**

'הדבר היחיד, שצריך לעניין אותך בכל מה שאתה עושה בעולם החיצוני', הוא אומר, 'איך אני יכול לתרגל מודעות במצב הזה. איך אני יכול להיות מודע לא להגיב באופן מותנה, אלא להגיב בצורה שתבנה את ההארה שלי. על פי הנדרים שלי'.

זהו אימון. זה לא קורה ביום אחד. זה לא שביום אחד תהיו מודעים לגמרי ותתפסו כל דבר. זה אימון, ועם האימון זה מוכרח להגיע. כמו כל אימון.

דבש על חודו של תער

יש עוד פסוק אחד שבו נסיים, והוא פסוק 64:

**לעולם לא תשבע מדברים שתחשק,
שכמוהם כדבש על חודו של התער;
בצבירה של החסד, שפריו הוא שלוה,
דוקא שם אתה מסתפק במועט!?**

זה פסוק מאוד חזק. לא הקראתי אותו עם מספיק פאטוס, אבל אתם יכולים להוסיף את זה בעצמכם. הוא אומר: 'מה אנחנו עושים כל הזמן? אנחנו כל הזמן מחפשים הנאות. אנחנו כל הזמן מחפשים את הנאות העולם הזה'. ואתם זוכרים בשיחות שלנו על האושר, עשינו הבחנה בין הנאות ואושר. זה לא אותו דבר. אנחנו כל הזמן מחפשים הנאות. והוא משווה את הנאות האלה **לדבש על חודו של התער.**

למה?

אני רוצה את המכונית הזאת. אני עובדת קשה, ונניח שהשגתי אותה. הוא אומר: 'זה כמו דבש על חודו של התער'. אתם לא רואים את התער שהדבש מכסה. אתם מלקקים את הדבש, והתער חותך אתכם.

למה?

- כי היא מוכרחה להתכלות. הדבר הזה, שכל כך נכספתי אליו, מוכרח להתקלקל, כי הוא בא מקארמה, והקארמות שלנו הן לא טהורות, כי לא הבנו קארמה וריקות. לא הבנו את המנגנון הזה. אז זה מוכרח להלקח מאיתנו. או שזה יתקלקל,

- או שזה יהרוג אותנו,

- או שזה לא יתקלקל ולא יהרוג אותנו, ויעבור זמן וכבר לא נרצה את זה, כי זה כבר התיישן. כי יש מודלים יותר יפים, יותר חדשים.

60 גיגה בייט לא מספיק, צריך 80 גיגה בייט. I-Pod שחור לא מספיק טוב, צריך I-Pod ורוד. ואין כמו היצרנים לעורר בנו את התאבון לדברים האלה עוד ועוד ועוד, ואנחנו ממשיכים להסתובב בסחרחרת הזאת.

זה דבש על חודו של התער. אנחנו צריכים להבין את זה שהדרך הזאת לא יכולה להצליח. לא יכולה להצליח.

נשיג אוטו נרצה עוד אוטו, נשיג בית נרצה בית יותר גדול – אין לזה סוף. אין לזה סוף.

או שזה יתקלקל לנו,

או שזה יעורר בנו חשק לעוד,

ונמשיך להסתובב בסחרחרת.

וטבעם זה התער; זה תער שמכוסה בקצת דבש. וזה מבלבל אותנו. זה מה שסמסרה עושה. היא אומרת 'קחי אותי, קחי אותי, אם רק יהיה לך את זה יהיה לך טוב'. **וזה תמיד מכזיב.** זה תמיד מכזיב. במוקדם או במאוחר זה מכזיב. בינתיים זה ממכר אותנו. ובינתיים אנחנו איבדנו זמן כי היינו עסוקים בלרוץ אחרי זה.

אז מעצם טבעו זה סבל. אז הוא אומר: 'אז אתה כל הזמן רץ אחרי הדברים האלה שיביאו סבל. במקום או במאוחר יביאו סבל'. "בצבירה של החסד, שפריי הוא שלוה, דוקא שם אתה מסתפק במועט?!" דווקא שמה אין לך זמן.

פה עסקנו בפרק 7 של הספר של מאסטר שנטידווה.

פרק 8 הוא פרק על מדיטציה, ושמה מאסטר שנטידווה מלמד את מחיקת הקו ביני לבין זולתי, ואני מקווה לעשות את זה כאן בעתיד⁷. כי זה פרק מאוד חשוב. מאוד מעניין ומאוד מאוד חשוב.

ממנו הוא מתקדם לפרק 9, שהוא פרק על חוכמה, שאותו נעשה בצורת קורס פורמאלי⁸. ואני מקווה שכולכם תבואו. הוא פרק מדהים של מאסטר שאנטידווה על ריקות ועל חוכמה, ומאוד עוזר להעמיק את ההבנה ולסלק את כל הספקות שעולים בכם וכל השאלות שעולות כאן. מאוד חשוב.

ואז בא פרק 10 שבו הוא מסיים את הספר.

ולפי הסיפור על מאסטר שאנטידווה, הוא נתן את כל הספר הזה כדרשה לנזירים, אחרי שהם זילזלו בו והם חיפשו דרכים להיפטר ממנו ולסלק אותו מן המנזר. וכשהוא הגיע לפרק 8 הוא התחיל להתרומם באוויר, ואז הם כבר ראו שהם זילזלו באדם הלא נכון. ובפרק 9 הוא כבר בכלל היה למעלה, כבר היה בשמיים. ואז, הסיפור אומר, שחלק מהנזירים שהיה להם כוחות על חושיים, שמעו אותו מדקלם אותו. אז היה ויכוח אם בכלל היה פרק 10, כי הוא כבר התרחק.

הוא נחת 200 מייל משמה, ומצאו אותו יותר מאוחר, והתנצלו וביקשו שיחזור. הוא לא כל כך רצה לחזור יותר, אבל הם אמרו: 'ומה עם הטקסט? מה עם הספר המדהים הזה?' אז הוא אומר: 'זה שמתני בין הקורות של הגג, אתם יכולים למצוא, בחדר שבו הייתי'. אז יש לנו את הספר.

ופרק 10 שלו הוא כולו תפילה של בודהיסטווה, של לעשות טוב בעולם. וחלק ממנו נכלל בטקס המדהים הזה שיש לנו של נדרי המהיינה ליום אחד, והוא מופיע על האתר שלנו, אם אתם רוצים אתם יכולים למצוא את זה שמה⁹.

אז אני רוצה לעשות אתכם מדיטציה קצרה. תרשו לעצמכם להתפנק, תעצמו עיניים ואני אקריא לכם:

**"מי ייתן ובזכות חסד זה שפעלתי
יוטל כל ייצור החי בכאב,
או שיש בגופו או ברוחו מחלה,
אל אוקיינוס עצום של עדנה.**

**מי ייתן וכל הייצורים החיים
לא ידעו דאבה, לא יעוללו שום רעה,
לא ידעו שום פחד ושם השפלה,
ולעולם בל תהא רוחם נכאה.**

**מי ייתן והעיוורים יפקחו עיניהם,
והחרשים יחזרו לשמוע,
ומי שגופם הותש בעמל
יחלימו וימצאו מרגוע.**

מי ייתן וכל מי שעירום ימצא בגד,

⁷ הסדנה "אני וזולתי" על פרק 8 מתוך ספרו של מסטר שנטידווה ניתנה על ידי הלאמה היקרה במרץ 2008, וניתן למצוא

אותה בלינק: <http://www.heart-dharma.org.il/files/Exchange.htm>

⁸ קורס ACI מספר 12, נלמד בארץ ביוני 2008, וניתן למצוא את הקורס בלינק:

<http://www.heart-dharma.org.il/files/C12.htm>

⁹ <http://www.heart-dharma.org.il/Vows/MahayanaVowsH.pdf>

ומי שרעב ימצא מאכל,
כל מי שצמא לו ימצא משקה,
וכל עדנה שיש.

לו ימלא מחסורם של מי שדלים,
ונחמה לו תבוא למתיסרים,
כל מי שמיואש לו ימצא תקווה,
וכן אושר רב ושגשוג.

לו יבואו מטרות בעיתם,
ויעלו יבולים שופעים;
לו תבוא רפואה מכל תרופה,
ותפילות טהורות ישאו פרי.

מי ייתן ויזכו כל מי שחולים
ברפואה מהירה ושלמה,
וכל פגע ומחלה שיש בעולם
יחדלו מייד, לאלתר.

לו תחדל חרדתם של מי שפחדים,
וישחררו כל מי שמשועבדים;
מי שדל כוחו לו ימצא עוז ועצמה,
ולב כל הבריות יימלא בברכה".

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

ואני רוצה להודות לכולכם על שאפשרתם את האירוע הזה. הוא לא היה קורה בלעדיכם. ונתתם לי את הזכות המדהימה לשמוע את עצמי אומרת לכם את הדברים האלה ולזרוע זרעים מדהימים ב-mind שלי. אז תודה רבה.

אני רוצה להודות לאנשים הנפלאים שאיפשרו את האירוע הזה.

נתחיל מנטאלי שנותנת לנו את המקום, אנחנו שולחים לה הרבה ברכות והמון תודה שהיא מאפשרת את האירועים האלה.

אני רוצה להודות לאנשים שיושבים מאחורה וביניכם מפוזרים, שטורחים לעשות את הקלטות, ליידע אתכם, לכתוב את הרשימות, לתמלל את הדברים, לערוך את ההקלטות, לייצר את ה-cd's בשבילכם, להסיע, לארגן, להביא לכאן את כל הציוד הזה, לשמור אותו. למצוא איפה הוא נמצא בין לבין, לעמוד על המצלמות, בלי סוף מאמץ נכנס כדי לאפשר את האירוע הזה אז תודה לכולכם.

קבוצה מאיתנו למדנו במשך שבוע מאוד מרוכז את נדרי הבודהיסטווה. ומחר יערך כאן טקס של קבלת נדרי הבודהיסטווה. אתם מוזמנים לצפות בטקס. זה זרוע זרעים מאוד מבורכים. אם אתם רוצים, זה יהיה כאן מחר בשעה 20:00. יהיה כאן מקושט יפה והכנה לטקס.

נדרי הבודהיסטווה אפשר לקחת בשתי רמות. אפשר לקחת ברמה של 'אני מתחייבת לאמן את עצמי לחשוב כמו בודהיסטווה'. אני מתחייבת לאמן את ה-mind שלי לאחל כל הזמן טוב לאחרים. לשלוח אהבה לאחרים, לשלוח חמלה לאחרים וכך הלאה, לשלוח שמחה לאחרים. כל אחד מכם, אם אתם רוצים, מוזמן לקחת את הנדרים ברמה הזאת. ברמה הזאת אין תנאים. כל אחד שרוצה לעשות את זה יכול לעשות את זה.

יש את הרמה העמוקה יותר של להתחייב לדרכו של בודהיסטווה. זה לקחת את הנדרים ולשמור עליהם. אז זה יינתן רק לאנשים שרוצים לעשות את זה, ומרגישים מוכנים לעשות את זה, בתנאי שהם לקחו את הקורס והשלימו את כל הדרישות של הקורס.

מהקהל: אני מבקשת להודות לך שוב על ה-Teaching הנפלא בשם כולנו. אני מבקשת שתחזרי אלינו במהירות רבה, אני מבקשת שתלמדי אותנו את הדהרמה, אני מבקשת שתלמדי אותנו עוד על ריקות.

מהקהל: ברבו, ברבו, ברבו ...

המורה: אתם יודעים, המורה שלי גשה מייקל, הוא עבד בעולם היהלומים, ובעולם היהלומים יש את הנוהג שמגיעים להסכם על ידי שאומרים 'מזל', כן? אז אני אבוא, אבל אתם צריכים לעשות את השיעורים. מזל?

מהקהל: מזל.

המורה: אוקי. ואנחנו נשיר את תפילת הבודהיסטווה לסיום.

תפילת הבודהיסטווה

הלוואי וכל היצורים

באשר הם נמצאים,

ייזכו להיות מאושרים,

ייזכו להיות חופשיים.

וכל מחשבותיי, כל מילותיי,

כל מעשוי בעולם,

מי ייתן, מי ייתן

ישימו קץ לסבלם.

אז תודה רבה לכם, להתראות.