

## היומן<sup>1</sup>

דיברנו רבות על קארמה ועל חשיבות המוסר. ברצוננו לשמור על המיינד שלנו שלא יקח אותנו למקומות לא רצויים. לעלות ולצאת מסמסרה זה דבר לא קל. העבודה כאן היא לשחות נגד הזרם כיוון שההרגלים שלנו מושכים אותנו עם הזרם. כדי לעלות ולצאת מסמסרה צריך לצאת לגמרי מהחיים הרגילים. יש צורך במורים כדי לעשות זאת. תמיד יש כוחות שעוצרים אותנו מללכת אל האור. היומן הוא דרך לשמור על המיינד שלנו וללכת נגד הזרם. ביומן נתעד מה אנו עושים עם המחשבות שלנו, עם הרגשות שלנו, עם הדיבור והמעשה שלנו. זה בא מתרגול מאוד עמוק בבודהיזם.

### ניהול היומן:

1. שומרים על היומן כמו על ספר קודש כי באמצעותו אנו מטהרים את המיינד שלנו ואת עולמנו כולו.

2. בוחרים יומן לא גדול מדי כדי שנוכל לשאתו אתנו.

3. עורכים רשימה של נדרים שלקחנו על עצמנו וחייבים לשמור אותם כל יום, כל שעה. היומן מכיל את 10 כללי החופש שהם 10 נדרים שעל התלמיד לקיים ובנוסף, כל תלמיד מוסיף לעצמו בהדרגה, עוד נדרים לפי בחירתו. דבורה לה לקחה על עצמה בהדרגה 265 נדרים. קן רינפוצ'ה החזיק בלמעלה מ-400 נדרים. כל הנדרים מוחזקים כרשימה בתוך היומן אך כיוון שלא ניתן לעקוב כל יום אחר נדרים כה רבים, ההנחיה היא לעקוב אחר קיומם של 6 נדרים מידי יום מתוך סך הנדרים שלקחנו על עצמנו. כמובן שאין פירושו שאנו פטורים באותו יום משאר הנדרים!

4. שיטת העבודה היא כדלקמן:

מחלקים את העמוד הימני ל-6 משבצות. רושמים בכל משבצת נדר אחד לפי סדר בכתב יד, מתוך רשימת 10 כללי החופש שתפורט בהמשך. לדוגמא: 8.00 לא לפגוע בחיים/לשומרם. 10.30 לא לגנוב/לשמור על רכוש הזולת. רצוי להכין רשימה זו לפני ההליכה לישון או מיד כשקמים בבוקר. כך טוענים את היומן. כל שעתיים וחצי החל משעה 8.00 בבוקר מקיימים נדר. כאשר פותחים בבוקר את היומן בשעה 8.00 קוראים בו את הנדר הראשון ובמשך השעתיים וחצי הקרובות ממוקדים בו הן בהיבטו השלילי והן החיובי, ומתבוננים בהתנהגותנו, דיבורנו, מחשבתנו ומעשינו יחסית לאותו נדר. האם חזקנו נדר זה או עשינו משהו שמחליש אותו. נרשום פלוס למה שחזק אותו ומינוס למה שהחלישו. לדוגמא: 8.00 לא לפגוע בחיים/לשומרם: + התעמלתי ועשיתי מדיטציה בטרם יצאתי לעבודה. + התקלחתי ובדרך זו שמרתי על בריאות גופי. - לא הספקתי לשתות ולאכול כיוון שמהרתי לצאת לעבודה, וכן הלאה. במידה ויש מקום לשיפור בנושא הזה, נרשום גם זאת. כעבור שעתיים וחצי בשעה 10.30. פותחים שוב את היומן בנדר הבא וכך הלאה עד הנדר השישי של אותו יום שמתחיל בשעה 20.30 ומסתיים בשעה 23.00.

בעמוד השמאלי רושמים למעלה סעיף תובנות כלליות שעלו לנו במשך היום. במרכז העמוד עושים טבלה עם 3 עמודות. חוצים אותה באמצע ורושמים מימין 3 דברים טובים שעשינו, חשבנו או דיברנו במשך היום ובעמודה השמאלית 3 דברים רעים שעשינו, חשבנו או דיברנו היום. בסוף היום ממלאים טבלה זו. מתחתיה ניתן לרשום סעיף של דבר טוב שקרה לנו היום ומתחתיו סעיף העוסק במשהו שראוי לציון או לגינוי ביום שחלף באופן שבו פעלנו והיינו לעצמנו ולאחרים. למטה אפשר להוסיף נדרים נוספים מחוץ ל-10 כללי החופש שאדם בוחר לקחת על עצמו ולקיים במשך כל היום או כל החיים. תמיד טוב לשים פלוס לפני ששמים מינוס כדי לחזק את עצמנו. אנשים שמקיימים יומן מדווחים על שינוי גדול בחייהם.

### עשרת כללי החופש

(בסנסקריט פראטימוקשה = pratimoksha)

כללים 1-3 קשורים להתנהגות.

<sup>1</sup> הרצאה שנתנה כנספח לקורס 1, שיעור 8, כוכב יאיר, מרץ 2006

**1. לא לפגוע בחיים** – לא לפגוע בשום יצור כולל עצמנו, לשמור על חיים ולתמוך בהם. בצד החיובי זה גם הגנה על החיים על-ידי פינוי מפגעים שיכולים לגרום לפגיעה בכל יצור. נדר זה מסייע לחיסול התוקפנות שבאדם וליצירת שלום בעולם.

**2. לא לגנוב** – פירושו לא לקחת מה שלא ניתן לנו באופן חופשי. זה מתייחס לזכויות יוצרים, לתשומת לב שאדם מנסה למשוך אליו או לקבל כשהזולת לא רוצה לתת לו אותה. זה מתייחס לאיחור לפגישה שמשמעותו גניבת זמנו של האדם שמחכה לנו בזמן שיכול היה לעשות דברים אחרים, כפי שזה יכול להיות גם סוג של גניבת דעת, רכוש, זכויות, רעיון, פטנט, המצאה או מחקר. זה הולך מאוד רחוק. הצד החיובי של נדר זה הוא שמירה על רכוש הזולת, שמירת זמנו, זכותו לדעת, זכותו להביע את דעתו, לדבר ולהיות חופשי וכו'.

**3. התנהגות מינית נאותה** – חוסר טוהר מיני (ניאוף) הוא הדבר השלילי ביותר של התנהגות מינית בלתי נאותה. לפני הניאוף היו מעגלים קודמים שהובילו לכך ועל האדם לתפוס את המעגל הראשון שבו פעילות כזו מתחילה ולעצור תהליך זה באיבו, עוד בשלב המחשבה. שלושת הכללים הראשונים קשורים לגוף = להתנהגות.

#### כללים 4-7 קשורים לדיבור.

**4. לא לשקר** – אמירת אמת. הכוונה כאן לא להשאיר רושם מוטעה במכוון. לא נוכל למנוע רושם מוטעה שהזולת יצר עקב אי-הבנה, אך עלינו לפעול באופן שהזולת ידע עלינו הכל בבירור ויצא מהמפגש איתנו, עם רושם נכון ובלתי מוטעה. צריך ליצור התכוונות לכך שהזולת יקבל רושם נכון וניתן להשיג זאת על-ידי כנות מלאה מצידנו. אמירת אמת טובה כאשר אינה מסכנת חיים של אחר, למשל כאשר מדובר בחולה סופני שאמירת האמת לו על מצבו יכולה להחמיר את מצבו עוד יותר.

**5. להמנע מדיבור מפלג** – קירוב לבבות. הכוונה כאן לדיבור שמרחיק אנשים זה מזה ומפלגם. זה כולל רכילות, השמצה, השוואה, הסתייגות, ביקורת לא בונה וכו'. אנו שדים בדיבור מפלג. אמירת כל האמת, כאשר היא גורמת להגדלת הריחוק בין האנשים, עדיף שלא תיאמר. פילוג שאנו יוצרים בין אנשים מתבטא קארמית בהמשך, כמכשולים בדרכנו ברמה הפיזית, הרגשית והמנטלית. אדם מפלג ימצא עצמו חי בסביבה לא חברותית ומנוכרת ויתקל בשטח מחייתו במהמורות רבות. ההיפוך של דיבור מפלג הוא דיבור מקרב לבבות ועל האדם להיות אקטיבי בכך כיוון שקירוב לבבות מביא לפתרון המכשולים הללו.

**6. להמנע מדיבור גס ובוטה** – הכוונה כאן לקללות, צעקות, העלבות, תוקפנות, כעס ועצבנות. התוצאה הסביבתית של דיבור זה היא המופע של שטחי קוצים ודרדרים דוקרניים כמו גם של ואבני נגף בולטות על הדרך שלנו.

**7. להמנע מדיבור סרק** – הכוונה כאן לכל סוג של דיבור שמעמיס על המיינד ומבזבז רגעי חיים נדירים אלו שקיבלנו, מגדיל את הבורות ומוריד משמעות מחיינו. דיבור סרק יוצר חוסר בטחון עצמי ודימוי עצמי נמוך כתוצאה מפחות המשמעות בחיינו. יש מקום ל-**small talk** אך במידה. למשל במסיבה – אפשר להתידד עם אנשים כדי לקרובם להרמה. לקרוא כתבות מיותרות בעיתון או לצפות בתוכניות בטלוויזיה, נכללים גם הם בדיבור סרק. אנשים תחת עומס ומתח רב יכולים מדי פעם לעשות הפוגות ולהשתטות, אך תמיד במידה. אפילו במנזרים מקובל פעם בשנה למשך שלושה שבועות לצאת מהשגרה, לשחק כדורגל ולצפות בסרטי קולנוע. התוצאה הקארמית של עודף בדיבורי סרק מתבטא סביבתית בהיעדר מקומות נופש נאותים ופינות משיבות נפש כמו פארקים, וחיים בתוך חברה שערכיה חסרי טעם כמו למשל, חברה שסוגדת לכסף.

#### כללים 8-10 קשורים למחשבה - ביני לביני.

**8. לא לחמוד** – לפרגן. חמדנות (**covetting**). פירושו של נדר זה לא לקנא ולא להשתוקק למשהו שיש לאחר. הצד החיובי של נדר זה הוא היכולת לפרגן לאחר על מה שיש לו ועל מה שטוב בו ולתת לזולת עוד ממה שעושה לו טוב, כמובן כאשר אינו מזיק לו.

**9. להמנע מרצון רע ומשמחה לאיד, מצרות עיין (ill will) = no sem** = זה כולל: א. שמחה לאיד כאשר מישהו נכשל. ב. לא לפרגן לאדם שזכה בהצלחה.

ג. לאחל רע לאחר, או לרצות בכשלונו.  
כבודהיסטוות עלינו לאחל לזולת כל-טוב. ההיפך מרצון רע זה רצון טוב והיכולת להשתתף בצערן של הזולת ולהזדהות עם סבלו. כאשר קורה אסון לאדם שנוא, עלינו להבין שאם נשמח לאידו יהיה לנו רע. עלינו להיות מודעים שאנו אלה שיצרנו עולם שבו יש צער למישהו. לכן מוטל עלינו ללכת עמוק לתוכנו כדי לאתר שם את הזרעים השליליים שיצרו צער בעולם וכדי להבין מה עלינו לעשות על-מנת שבעולמנו לא יהיה צער לאף אחד.

**10. לא להשקפה שגויה/לא נכונה = lok ta =**  
לוק טה = בורות שמשמעותה אי-הבנה של המציאות. בורות זו היא לב עולם הסמסרה ומקור כל הסבל והצרות שלנו. השקפה שגויה פירושה חוסר הבנה של חוק סיבה ומסובב שהוא חוק הקארמה. אדם בור אינו מבין כיצד הדברים קורים. זה אומר שזה בסדר להעתיק במבחן כדי להשיג ציון גבוה אך זו השקפה שגויה כיוון שלרמות ולשקר זה חוסר הבנה של חוק הקארמה. ההיפך מהשקפה שגויה זה הבנה של קארמה וריקות שפירושה התחלה של הבנת מהותם של דברים, אמת יחסית לעומת אמת מוחלטת ומציאות כוזבת לעומת מוחלטת. חשוב להימנע מקיצוניות בכל הנוגע להשקפה נכונה. ברגע שנתקן את ההשקפה השגויה, כבר לא נעשה את תשעת כללי החופש הקודמים בדרך שגויה. כלל זה, נדר זה, הוא החשוב מכל עשרת כללי החופש.

#### ארבעה סוגים של תוצאות הקארמתיות:

1. מה חוזר אלי.
2. איזה גלגול אתפוס בפעם הבאה.
3. נטייה שמתפתחת.
4. תוצאה סביבתית.

ישנם המון נדרים שאנו יכולים לשמור. באו הבודהות ואמרו את עשרת הגדולים שלכולנו יש נגעים רוחניים בתחומים הללו ולכן ראשית עלינו להתמקד בהם. לגבי כל הנדרים יש לזכור לעצור באיבם את ההיבטים השליליים שלהם.

קן רינפוצ'ה כותב בהקדמה לספר "הכנה לטנטרה: הר של ברכות" מאת ג'ה צונגקפה שכדי לזכות בהארה עלינו, "להיכנס לקבוצה שאין למעלה ממנה בלימוד הסודי של הבודהה. כדי להתקבל ללימודים אלו עליך להיכנס בשער, וזוהי החניכה. החניכה היא פתח הכניסה. כאשר אתה עובר חניכה, הנך מתחייב למספר מסוים של נדרים. שמירת הנדרים הללו הינה כמו הלימוד הקבוע והיומיומי שעליך לעשות באוניברסיטה לאחר שהתקבלת. באוניברסיטה עליך לדעת מה ללמוד, ואז לשמור על שגרת לימודים קבועה. כאן בלימוד הסודי, הנדרים שקיבלת על עצמך כשעברת בשער הכניסה הם- חומר הלימוד שלך: הם אלו שאתה צריך לקיים בצורה קבועה ויומיומית.

כדי לשמור על הנדרים עליך ללמוד כל מה שיש ללמוד אודותם. לכן מיד אחרי שעברת את החניכה הראשונה עליך ללמוד בפירוט את הנדרים הסודיים יחד עם הנדרים הרגילים של מוסר ואת נדרי הבודההיסטווה. תפקידם של הנדרים והתוצאה שלהם פשוטים מאוד – אם תשמור עליהם, הם יביאו אותך להארה.

מלבד תפקידם העיקרי יש לשמירת הנדרים אפקט נוסף: בטווח הקצר – כלומר, כאשר הינך עדיין על הדרך – מהרגע שבו עלית עליה ועד ליום שבו תגיע למטרתך הסופית – הם מגינים עליך, עוזרים לך ושומרים עליך. בכל יום בו אתה שומר עליהם, הם הופכים אותך ליותר ויותר טוב, יותר ויותר טהור וכך גם כל דבר שקשור בך הופך לטוב יותר: האופן שבו אתה פועל, האופן שבו אתה חושב, הולכים ומזדככים מיום ליום, מחודש לחודש. הנדרים הופכים להיות בני לווייתך היקרים ביותר ולמשרתיך המסורים, והם לא איזה סוג של עונש. הלאמה שמגיע למקום הקדוש של החניכה שלך לא בא ואומר לך: 'עכשיו, משקיבלת חניכה, עליך לשמור על הנדרים בתור עונש'. עליך להבין את הטובה הגדולה שאתה זוכה לה הודות לשמירת הנדרים, ועליך גם ללמוד את מהותם.

לאחר שלמדת את הנדרים, עליך לקיים אותם כתרגול יומי שלך. עליך להגיע לנקודה שבה, כעבור זמן מה, בעת הביטך לאחור, תוכל לראות שיפור. עליך להיות מסוגל להיווכח ולשפוט בעצמך, אם אכן מקפיד אתה על קיום הנדרים, וכיצד אלו משנים כל דבר הקשור בך. " (עמ' 19-20 שם).