

# היומן.

להגשמת כל חלומותיך.

## הנחיות לאופן ניהול היומן

מתוך שיעור שניתן על ידי  
גשה מייקל רואץ'

## כיצד לנהל את היומן

אני רוצה ללמד אתכם בקיצור, כיצד לנהל את היומן. יש אנשים שירצו לקרוא לו "יומן וידויים". אני לא אוהב את זה. זה שייך לימים ההם. יש מי שיקראו לו "יומן היטהרות", זה בסדר. יש שיקראו לזה "היומן של הדרך לגן-עדן". את זה אני מאד אוהב. תמיד העדפתי חיזוקים חיוביים. יש אנשים שיקראו לזה "היומן של שש הפעמים ביום" ואולי זה הטוב מכולם, שכן אז אין שוכחים את התכונה העיקרית של היומן, והיא שיש לעשותו שש פעמים ביום.

בבוקר, לאחר צחצוח שיניים, קינוח האף, ושתייה של תה או מיץ, אחד הדברים הראשונים שאני עושה הוא לטעון את הדף היומי. זה מנהג נורא נחמד.

השיגו לכם פנקס ריק, כזה שתאהבו לכתוב בו. פתחו אותו. בדף הימני באמצע, שרטטו קו חוצה אנכי ושני קווים רוחביים שיחצו אותו ויצרו שש משבצות שוות<sup>1</sup>. אתם עומדים לקחת פסק זמן שש פעמים ביום שבהן תפתחו את היומן, ותרשמו בו איך אתם מתנהלים.

שש פעמים ביום אנחנו עושים אתנחתא ונגשים ליומן. זו הדרך להגיע לגן עדן. זו הדרך שבה בודהיזם עובד. אם כל מה שתעשו זה רק להתמיד וללכת לשיעורים במשך שנים, לא יקרה לכם שום דבר משמעותי. עליכם למדוט כל יום וכן לבדוק שש פעמים ביום מה קורה בליבכם, או שדבר לא יעבוד. דבר לא יקרה. יתכן שנתקלתם בהמון תלמידי דהרמה מקצועיים אשר, למרות שאין אנו יכולים לשפוט אנשים אחרים, נראה כי לא התקדמו כלל מאז התחילו ללמוד לפני שנים. לכן אני סבור שעליכם לבחון את ליבכם שש פעמים ביום. זה חייב להיות חלק מהבודהיזם שלכם. זה אולי החלק החשוב ביותר בבודהיזם שלכם. או קיי? אז שש פעמים ביום אתם בודקים את הנדרים שלכם. כמה נדרים יש לכם? כל בודהיסט מנסה לשמור את "העשרה". אתאר אותם בפניכם מיד. אם אין לכם נדרים אחרים, פשוט שמרו על אלה. אני אוהב לנסח אותם בצורה חיובית:

1. **האם הגנתם היום על חיים?** באיזו דרך שלא תהיה. האם הרמתם עפרון שמונח על גרם המדרגות אשר מישהו עלול להיתקל בו? הרי לא בכל יום יזדמן לכם להציל מישהו ממונית השועטת לעברו או להמציא נסיוב נגד שיתוק ילדים. האם נתתם למישהו בעבודה אספירין? האם הכנתם תה לאדם מצונן? זה נקרא להגן על חיים. התוצאה הקרמית של בדיקת נדר זה תגרום לכך שגופכם יהפוך קליל, חזק ובריא - לא יאומן. מדברים כל כך קטנים! היומן הזה מורכב מדברים קטנים. הוא נועד לאתר הזזה של עפרון מהמדרגות שבמקום מגוריך. זה מה שנקרא הגנה על חיים.

2. **שמירה על רכוש הזולת.** האם הרעשתם היום בשעה שעליתם במדרגות ליד הדירה של אריק? האם השתמשתם בנייר האחרון בשירותים ולא דאגתם שגם לבא אחרים יהיה נייר? דברים מסוג זה - קטנים. גן עדן בנוי מדברים פעוטים. מה שתלמדו הוא שאינכם חייבים להיות אמא תרזה. מה שקובע הוא מצב התודעה. תנו את דעתכם לפרטים הקטנים. הדברים הקטנים הם אלה שיהפכו אתכם לאדם רוחני מושלם. בכל הרצינות.

3. **טוהר המיניות.** האם אתם נאמנים ביחסים עם הזולת? אם אתם מקיימים קשר מיני, האם הוא נעשה ברמה טובה, נורמאלית, בריאה, שאינה גוררת אתכם לאובססיה ולמחשבות אינסופיות על כך, או שמא זה נעשה במקום בלתי ראוי ובזמן לא מתאים ועם האדם הלא נכון? יחסים בריאים ונורמאליים הם בסדר. ניאוף או כל מיני דברים חריגים הם לא בסדר. או קיי? האם הסקס גוזל את שלווה רוחכם? הבנתם למה אני מתכוון? זה העיקר.

עליכם לקיים את רמת הטוהר המיני שהתחייבתם לשמור. לגבי אדם נשוי, השאלה תהיה, האם פזלתם היום לעבר אשתו של אחר? האם עשיתם זאת אפילו לשבריר של שנייה? אישה זו כבר מחויבת למישהו אחר. האם הינכם מכבדים את הקשר הזה בכך שאינכם מטרידים מי מבני הזוג, אפילו לא במחשבתכם? סקס דומה לאכילה. יש אכילת יתר, יש אכילת מזון גרוע, יש אכילה של מה שהינכם צריכים ויש אכילה של מה שבריא בשבילכם. וכן,

<sup>1</sup> ראה עמ' 11.

לבסוף, יש בבודדהיזם גם מצב שאין צורך לאכול כלל, ואותו הדבר אמור גם לגבי מין. זוהי פשוט התקדמות על הספקטרום. המטרה היא להגיע למצב בו אינכם זקוקים לזה לצרכי הגוף. זהו עניין פסיכולוגי שניתן לספק באמצעים הרבה יותר מדהימים. או קיי? תעבדו לקראת זה באופן כללי. זה הכול. אל תרגישו אשמים, אל תרגישו רע, או תחושת זוהמה. כרגע, זה דבר נורמאלי ובריא. עשו זאת יפה ואל תתנו לזה להביא לאובססיה בחייכם. עשו זאת נכון, נעים ובצורה רגישה. אל תתקרבו לניאוף או לפגיעה ביחסים של הזולת. זה הדבר המרכזי כרגע. כבדו את המחויבויות של עצמכם ושל הזולת ולעולם אל תחצו את הקו.

4. **נסו לומר אך ורק את האמת לאורך כל היום כולו.** אז האם אתם נדרשים לומר למישהי עד כמה שמלתה מכוערת אם שאלה לדעתכם? שנו את הנושא. או קיי? הפילו את ספל הקפה שלכם. אם האמת תפגע במישהו נוראות או תכעיס אותו מאד, אם זה מאד הרסני, פשוט נסו למצוא דרך להתחמק.

5. **האם הינכם מדברים בצורה שמקרבת אנשים זה לזה?** האם בדיבור יומיומי, הינכם מנסים לקרב אנשים זה לזה? מידי פעם יוצא לנו לפגוש אנשים שממש מיומנים בזה. סלים לי, למשל, תמיד יבוא אליך בריצה ויאמר "יש לי מישהו בשבילך! יש מישהו שאתה חייב לפגוש! אתה תאהב אותו!" הוא יציג אתכם ואתם נעשים החברים הכי טובים לנצח. אתם מבינים למה אני חותר? זאת משום שהנטייה הטבעית שלנו היא "שמעת מה הוא אמר עליך? הו, אתה לא רוצה לדעת..." אז הכוונה היא לעשות את ההיפך. להתרכז ולעשות ההיפך. או קיי? לקרב אנשים באמצעות המלים שלנו.

6. **דברו בנועם אל אנשים.** דברו ברכות בשעה שאתם מדברים עם אנשים אחרים. עדינות, התחשבות, ללא קללות, אלא אם כן הם חבריכם הטובים ביותר. לשותפים שלנו לחדר בקולג' נתנו כינויים (שאני לא יכול להגיד לכם) אלא שהם ניתנו בכוונה נעימה ויפה. כמו כן יש דרכים לדבר עם אנשים בנועם לכאורה בשעה שלמעשה אינכם מרגישים נחמדים במיוחד. כמו למשל כשאומרים "שיהיה לך יום טוב" אבל מה שבאמת בא לכם לומר זה "לך לעזאזל". מה שקובע זו הכוונה. דברו בנועם שתואם את ההקשר.

7. **נסו לדבר על דברים משמעותיים.** ברגע שאתם פותחים את הפה נסו לומר דברים שיש להם איזושהי שייכות לחייו של השומע. לדוגמא אל תשבו ותבלבלו את המוח על או. ג'יי סימפסון או על דברים שאינכם יכולים ליישב. נושאים חסרי חשיבות או נושאים שאינם מועילים לאיש. אל תדברו על הבעיות של הנשיא קלינטון או סתם מלים מבזבזות. בשעה שאתם מדברים, אמרו משהו משמעותי.

8. **נסו לפרגן ולשמוח כשלמישהו קורה משהו טוב.** מה ההיפך מזה? לקנא או להתעצב כשמהו טוב קורה לאחר. כשקורה משהו נחמד למישהו אחר, מהרו ואמרו לה: "אני שמח/ה שקיבלת את ההעלאה בתפקיד! נפלא, את ממש ראויה לזה!" משהו בנוסח זה. באופן מודע נסו לשמוח בהצלחתם של אחרים. הנטייה האנושית היא לקנא. אנחנו נאמר: "אנחנו בודהיסטות, בודהיסטים של המהינה. אנחנו מחויבים להביא אושר לכל היצורים" אז אל תחשבו: "אני לא מבין למה לכל הרוחות היא קיבלה את הקידום".

9. **נסו להשתתף בצערם של אנשים בצרה.** כמו למשל מישהו שמזלו לא שפר עליו, הקדישו זמן ומאמצים להשתתף בצערם. נסו לבוא אליהם ולומר: "אני כל כך מצטערת על מה שקרה לך". הנטייה הטבעית היא לעשות ההיפך: "הו, או. ג'יי סימפסון, הוא רצח מישהו, וחיינו נהרסו? בוא ספר לי עוד על זה." זו הנטייה האנושית להיות מרותקים לבעיותיהם של אנשים אחרים, במיוחד בעיות של אנשים מפורסמים. "ג'ון קנדי מת? האם הרכב נהרס או לא?" מבינים למה אני מתכוון? זה אירוע מרכזי בחדשות וכל האנשים מתים לדעת על זה. אתם צריכים לחשוב ההיפך: כשאתם שומעים דבר כזה אתם חושבים: "הו, צר לי על המשפחה הזו, אני מרגיש עצוב בגלל זה, הלוואי

שדבר כזה לא יקרה לאיש. " זה ההיפך מלשמוח לאידו של מישוהו. נסו לשים עצמכם במקומו ונסו לעזור להם להיחלץ מזה. מדובר באמפתיה אמיתית או חמלה לאנשים הנמצאים בבעיה, במקום שמחה נסתרת קטנה. או קיי? אם אתם עובדים בארגון גדול, ואני עבדתי בארגון גדול במשך 16 שנים, הדבר ההפוך קורה לעתים קרובות מאד. מישוהו עושה טעות של 100,000 דולר במשלוח, שבגללה לא תקבלו תוספת שכר, ובכל זאת אתם נפעמים. אתם אומרים משהו כמו: "תגיד לי, איך הוא עשה את זה?" זו תכונה אנושית מוזרה. לא? אתם לא מדוכדכים בגלל זה אלא מרוגשים. "תגיד לי, איך היא פישלה? איך זה נגנב? המשלוח הגיע לכתובת הלא נכונה?" אתם יודעים שזה יפגע גם בשכרכם, ובכל זאת לא איכפת לכם. אתם פשוט מוקסמים מהסיפור.

**10. שמרו על השקפת עולם בודהיסטית.** הבינו שכל הדברים הטובים באים מעזרה לזולת וכל הדברים הרעים באים מדאגה לאינטרס האישי שלכם בלבד. אתם יכולים לשמור על האינטרסים שלכם אבל באותה המידה דאגו גם לצרכיהם של אחרים. זה בריא. או קיי? אם אתם דואגים לעצמכם על חשבון הזולת, זו השקפה בודהיסטית שגויה! כל דבר טוב בעולם - כסף, בטחון כלכלי, חברים, אוכל, גלידות ומילק שייקים, הכול בא מלעזור לאנשים אחרים. זו האמונה הבודהיסטית. אינכם יכולים לנשום ולו נשימה אחת אם בעבר לא עזרתם למישהו לחיות. הסיבה שיש לכם הזכות לנשום במשך היום היא שכל נשימה באה מעשייה שעשיתם למען אחרים, כגון הכנת אוכל. זו השקפת העולם הבודהיסטית. עליכם לשאוף ולשמור עליה.

אלו עשרת הנדרים עיקריים, מתוך 84,000. עשרה אלה חולפים בתודעתכם מידי כמה שעות. מה שזה אומר הוא שההיפך מאלו חולף בראשכם מידי כמה שעות. ואלו הורסים את חייכם וגורמים לכם סבל. אתם מאחלים אושר לעצמכם וגם אושר לזולת. לרצות את זה בשבילכם זה בסדר, כל עוד אתם משיגים זאת בדרך נאותה, בריאה, דהרמית. או קיי? מה שזה בדרך כלל אומר, זה לתת את זה למישהו אחר. מצטער. דרך אגב, יותר מאוחר תקבלו זאת בחזרה כפול עשר. זה בדוק. אז זה לא מאמץ כל כך נורא.

אז כעת יש לכם עשרה נדרים. נכון? אלה מכם שלקחו מקלט, לכם יש 22 נדרים מאחר שיש לכם עוד 12 התחייבויות של המקלט. אלה מכם שלקחו נדרים של בודהיסטיות, לכם יש 86 ועוד קבוצה נוספת. אלה שלקחו שבועות טנטריות, יש לכם 484 נדרים ליום. אתם בודקים שישה ביום. בסדר? לא בודקים 484 נדרים ביום. בודקים שישה ומחליפים ביניהם. אם יש לכם עשרה נדרים, בשעה שמונה בבוקר אתם בודקים את הנדר הראשון: "האם כיבדתי חיים?" או קיי? תכתבו את הנדר הראשון "כיבוד חיים, הגנה על חיים" במשבצת הראשונה.<sup>2</sup> במקום של 08:00 אתם רושמים (+) פלוס, מינוס (-) ו "לעשות". המשבצת השנייה מיועדת לשעה עשר וחצי בבוקר. המשבצת השלישית היא לשעה 13:00, הרביעית לשעה 15:30 כי נהייתם עסוקים. המשבצת החמישית היא בערך לשעה 18:00 והשישית לשעה 20:00.

כל שעתיים שלוש אתם בודקים את הנדר הבא, ההתחייבות הבאה.

אז מה תכתבו במקום של "כיבוד חיים"? תכתבו קודם דבר מה חיובי (+). למה אנו עושים את החיובי תחילה? כדי שאם במקרה נמות בזמן שבין כתיבת שורות אלה, לפחות נמות עם קרמה טובה בתודעתנו. או קיי? זה יגן עליכם אם תמותו לפני שתכתבו את השלילי, ויום אחד זה הרי יקרה. הדבר החיובי שלכם חייב להיות אירוע ספציפי, שאכן קרה היום או אתמול ושקשור בעשייה שמכבדת חיים. ממ... קניתי לחבר מיץ גזר טרי. טוב? זו דוגמא מלפני שעה, יכולתי להזמין לו קולה, אבל ראיתי שהבחור נראה בריא, למה שלא נשמור עליו בריא? אז הזמנתי לו מיץ גזר. לא חייב להיות יותר מפואר מזה. לא משהו מהסוג של אמא תרזה, לא משהו של מהטמה גנדי. זה החומר שממנו אתם נהיים מוארים. אני לא מתלוצץ, דברים מן החיים. דוגמאות קטנות מחייכם אתם אשר אמנם קורות לכם. שמרו על העקרונות הבודהיסטיים ברמה מיקרוקוסמית זו ותהפכו קדושים בן רגע. הדברים הקטנים הם אלה שהופכים אתכם לקדושים. ההזדמנות להיות ז'אן ד'ארק קורית אולי פעם בחיים. ביתר הזמן היא חלבה פרות, נכון? ההארה מושתתת על מעשים קטנים ומסוימים אלו שאתם עושים.

<sup>2</sup> ראה עמ' 11

אתם מתמקדים רק בשישה נדרים ביום. ביום הראשון עוברים על הנדר הראשון עד השישי וביום השני משבע עד עשר ועד שתיים (7, 8, 9, 10, 1, 2), ביום שלמחרת נתחיל משלוש ועד שמונה (3, 4, 5, 6, 7, 8). ככה אתם עוברים על כולם, כאילו היו סדורים במעגל. היום אתם עושים ששה מתוך העשרה. מחר אתם מתחילים מ-7 וכאשר מגיעים ל-10 מתחילים מהתחלה. אם אתם עושים מעקב אחר נדרי הבודהיסטויה, אתם עושים 1 עד 6, אח"כ 7 עד 12, אח"כ מתחילים ב-13, עד אשר סיימתם את כל ה-64. ואז חוזרים להתחלה.

בקיצור, אתם לוקחים את כל הנדרים שיש לכם כרגע, מתחילים מאחד עד שש וממשיכים עד הסוף ומתחילים מהתחלה. שישה ביום. זה פשוט. נכון? בודקים נדר אחד בכל שעתיים וחצי ועוברים על כל הנדרים שיש לכם. בשבילי, 484 נדרים, סיבוב אחד נמשך 80 יום. לוקח לי כחודשיים וחצי להגיע בחזרה לנדר הראשון. זה בסדר. כך זה אמור לעבוד.

**שאלה:** אם אני בעבודה וחלפו שעתיים בלי שחשבתי על אף אחד מהנדרים, וגם לא הפרתי אף אחד מהם, מה עלי לעשות?

**גשה מייקל:** אם אתם בעבודה ומאד עסוקים, ניתן להשתמש בעקרון של מחשבה אסוציאטיבית. אתם חייבים לעשות זאת. למשל: האם נאפתי בשעתיים האחרונות? נו באמת, הרי הייתי עסוק, היו לי פגישות ולא הייתה אף בחורה בסביבה. או קיי. אבל בדרך לעבודה, האם הסתכלתי על מישהי שאני לא מכיר? האם היא הייתה נשואה או לא? אסוציאציה חופשית. האם דפדפתי בעיתון ובזבזתי זמן על התבוננות בנערה שבפרסומת? משהו מעין זה. בנדרי הנזירות קוראים לזה תיאורית המעגלים הקונצנטריים. (ראו בהמשך.)

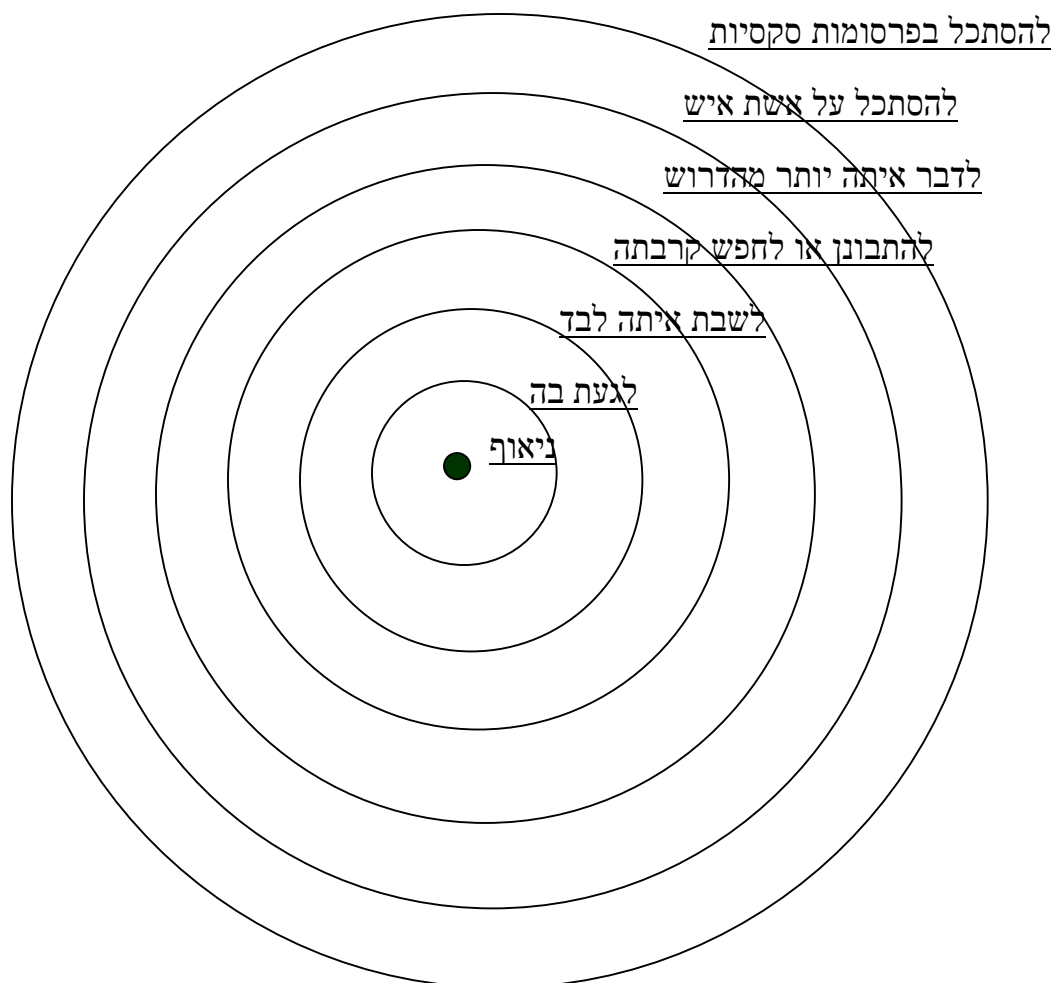
במרכז יש ניאוף ממש. ברמה הבאה, נאמר, רק נגיעה בהן, אחר כך לשבת איתן לבד בחדר, ברמה הבאה להסתכל או לחפש קירבה, ברמה הבאה לדבר יותר ממה שנחשב לראוי. אחר כך להסתכל על אישה נשואה. במעגל החיצוני - להסתכל על מודעות סקסיות בעיתון. כנזירים, אנחנו משתדלים מאד לא להפר את המעגל החיצוני ואז אין כל בעיה לשמור על המעגלים הפנימיים. זוהי תיאורית המעגל להפרת הנדרים. אם לא נסתכל לעולם בפרסומות של נשים בעיתון, לעולם לא נלך מעבר לזה. ברור למה אני מתכוון? אז השתמשו באסוציאציות חופשיות אחורה בזמן עד שתתקלו במשהו.

האם כיבדתי חיים? לא. האם הצעתי מיץ גזר למישהו ב 24 שעות האחרונות? לא. מה לגבי 48 שעות? זה הדבר היחיד שעשיתי.

הסימן השלילי (-) ישמש לנושא כמו: לא ישנתי מספיק בלילה האחרון. כל מה שעשית לפגוע בעצמך שייך לכאן. אתה אחד מן היצורים החיים ביקום, ועליך לדאוג גם לעצמך. אז למשל "לא ישנתי די", "אכלתי הרבה יותר גלידה ממה שגופי מסוגל". משהו שפגע במישהו אחר.

החלק של "לעשות" הוא משהו מאד מאד קטן וספציפי שאתם יכולים לעשות ב-24 או 48 השעות הבאות. ללכת הלילה לישון בזמן. משהו מעין זה. לנקות את המדפים באמבטיה שכן ג'וקים עלולים להילכד ולמות בכוס הקפה שתשאירו שם. תרדו לדקויות כאלה של מוסריות.

## תיאורית המעגלים הקונצנטריים:



אם ניעזר בתיאורית המעגלים הקונצנטריים, נוכל לשמור על הדברים בצורה מאד טהורה. אנשים לא מבינים מה זה אומר להיות יצור מושלם. הדרך להגיע להארה טנטרית היא לשמור על דבר פעוט וטיפשי זה. זהו נדר טנטרי. אני מפר כעת נדר טנטרי. אני מגלה לכם את אחד מהנדרים הטנטריים שלי. ברמה הגבוהה ביותר של הטנטרה עושים שש פעמים ביום דבר הנקרא tundruk. צריך לבדוק שש פעמים ביום. מדוע זה נדר טנטרי? מכיוון שאם תעשו זאת זה יביא את חלק גופכם התחתון לגן עדן טנטרי עוד בטרם תמותו. מדוע? משום שאתם שומרים את המוסריות שלכם ברמה המפורטת ביותר, בחייכם שלכם, דברים ספציפיים שמתרחשים.

אל תשימו בסימן השלילי (-) "אני אדם רע". אל תכתבו "אני אוהבת שוקולד". זה צריך להיות דבר ספציפי: "אכלתי שוקולד אחד היום אחרי הצהריים". וברשימת ה "לעשות": "מה שלא יקרה בשלוש השעות הקרובות, אני לא הולך לאכול שום שוקולד", גם אם אתם עומדים לאכול שוקולד כעבור ארבע שעות.

מוסריות מתחילה בקטן, וכך גם משמעת עצמית. או קיי? שלוש שעות של משמעת עצמית זו התחלה מצוינת. זה מספיק. זה הרבה יותר ממה שעשיתם קודם. ותווכחו לראות שאם תשמרו על זה, כעבור חודשיים, המשמעת העצמית

תגיע לרמה שלא תאומן. אל תרשמו משהו בלתי סביר ברשימת ה"לעשות". אל תכתבו "לעולם לא אביט על אישה ברחוב". כתבו משהו מאד סביר.

**שאלה:** האם אני יכול לבדוק גם את הנדרים של הבודהיסטווה?

**גשה מייקל:** אם ברצונך לשמור על הנדרים של הבודהיסטווה, ויש לך את המידע על הנדרים, ואתה רוצה כבר להתחיל לעקוב אחריהם, תבורך! זה נהדר! אתה לא חייב לקחת נדרים של בודהיסטווה כדי לעקוב אחריהם מידי פעם. שמור עליהם לפי מיטב הבנתך!

**שאלה:** מה אם אין לי שום דבר ספציפי לרשום לגבי אחד הנדרים?

**גשה מייקל:** אם יש לך קושי למצוא משהו ספציפי, השתמש באסוציאציה חופשית. לא אימתי על חייו של איש היום, אבל צרחתי על פלוני.

**שאלה:** מה לגבי הנדר "לוותר על הדהרמה הגבוהה ביותר של דרך המאזינים"?

**גשה מייקל:** גם לי יש כאן קושי. השתמש באסוציאציה חופשית ככל יכולתך, ונסה ללמוד יותר על נדר זה. בנדר זה יש כ-20 רעיונות שונים שיש למאזינים<sup>3</sup>, ואשר אותם טרם למדת. מה שיש כאן הוא שמדובר בלימוד על ארבע האמיתות של הארקה. אם אתה עדיין סבור שקבלת קידום בעבודה היא זו שתביא אל קיצה את האמת של הסבל, שהיא אחת מן האמיתות של הארקה, הרי שאינך מכבד את דרך המאזינים. משהו מעין זה. עליך פשוט ללמוד קצת יותר על נדר זה.

**שאלה:** ומה אם אין שום דבר שקרה לאחרונה? האם ללכת כמה שנים אחורה?

**גשה מייקל:** לא, נסה למצוא משהו ספציפי שקרה לאחרונה. 24 שעות, 48 שעות, או שבוע, משהו כזה. אם יש לך כמה דברים רעים מאד בעברך כמו הפלה, כדאי להכניס אותם מידי פעם.

אתם בודקים את היום שש פעמים ביום, מידי שעתיים וחצי. לא טוב להגיע לסוף היום ולעשות חמישה ביחד. זה מחטיא את המטרה. או קיי? זו טעות. ישנו עוות של הדרך הטנטרית שבו הם עושים זאת פעמיים ביום וחוזרים על זה שלוש פעמים. זה רע. האדם שהמציא את זה התאים את זה אך ורק למען רפי השכל. זה נאמר בסוף הטקסט, אבל אנשים מדלגים על החלק הזה. ברצינות. אני לא מתלוצץ. קלטתם את הרעיון. שש פעמים.

**שאלה:** מה אם אני שוכחת לעבור על נדר או על היום ביום מסוים?

**גשה מייקל:** אם דילגת, עלייך להשלים את זה. אבל אל תדלגי. אני עבדתי בחברה גדולה. היו לי שלושה טלפונים וארבע מאות איש שעבדו תחתי. הייתי פשוט הולך לשירותים. מצאתי שאיש מעולם לא מנע בעדי מללכת לשירותים. אפילו אם היו 12 אנשים בתור לפני חדרי לדבר איתי, הייתי אומר: "אני הולך לשירותים". מעולם לא אמר לי אף איש: "הישאר, הישאר" (עד שקיבלתי את תלמידי הדהרמה) אבל אה... פשוט לכו. יש לי הרבה חברים מנהלים שמחזיקים את היום בתוך יומן-הפגישות שלהם כדי שלא ייראו בודהיסטים במקום העבודה. אני עשיתי אותו דבר: לקחתי אותו, הלכתי לשירותים, סגרת את הדלת, כתבתי מה שצריך. באמת, הייתי בפגישות מנהלים ענקיות, מיליוני דולרים מתעופפים באוויר, ואני פשוט קמתי ואמרתי שעלי ללכת לשירותים.

**שאלה:** מתי אתה רושם את הנדרים?

**גשה מייקל:** אני רושם אותם בבוקר כשיש לי זמן. אני שותה כוס תה לפני המדיטציה ומנסה ליהנות ממנה, וטוען את כל הנדרים בבוקר. רושם את הנדרים של כל היום.

בחלק השמאלי של הדף בערך באמצע, שרטטו כעין T כדי שיווצרו שתי עמודות. כתבו 1, 2, 3, בעמודה השמאלית ובימנית<sup>4</sup>. לשם מה? נאמר שמחר תעשו את הנדרים שבע עד שתיים (אם יש לכם עשרה נדרים), זה אומר שהיום

<sup>3</sup> זרם בתרגול הבודהיסטי של מתרגלים שעיקר מעינם הוא למלט עצמם מן הסבל.

<sup>4</sup> ראו שרטוט בעמ' 12.



עשיתם נדרים אחד עד שש. מחר לא תעשו את נדר מספר אחד, שהוא להגן על החיים. נגיד ויוצא לכם להרוג את הבוס שלכם בדיוק ביום שהנדר הזה לא מופיע בששת הנדרים ביומיים. זה אומר שבמשך 24 שעות הקרמה הזו פועלת אצלכם. הקרמה של להרוג את הבוס ביום רביעי היא קרמה של להרוג שני בוסים ביום חמישי וארבעה בוסים ביום שישי ושש עשרה ביום שבת. אני לא מתלוצץ. זו הדרך שהקרמה מתעצמת. לכן אתם מוכרחים לכתוב את זה עוד באותו יום. אז החלק הזה של **היומן** נועד לסוף היום. רשמו את שלושת הדברים הטובים ביותר שעשיתם בצד אחד, ושלושה גרועים ביותר בצד השני. סקרו את היום שעבר לפני לכתכם לישון. טהרו את שלושת הדברים הרעים ושמחו בטובים. מאד טוב למות עם מצפון נקי. אם תמותו במהלך השינה זה חשוב שעברתם על היומן לפני זה. אם עשיתם וכתבתם משהו חמור ביותר במשך היום, רשמו אותו שוב בסוף היום. אם עשיתם דבר נורא שלא הופיע בנדרים של אותו היום, דאגו לרשמו באחד משלושת המקומות.

**שאלה:** גם אם זה לא בנדרים של היום?

**גשה מייקל:** נכון. רק למקרה שהרגתם את הבוס ואין לכם היום את הנדר לא להרוג. כך שלא תוכלו לברוח מזה.

ציירו קו רוחבי בחלק העליון שנתר<sup>5</sup>. אני שומר את המקום הזה לדברים מיוחדים ולמדיטציה. איך הייתה המדיטציה שלי היום? זה מכריח אתכם לדווח על משהו שהינכם חייבים לעשות. אם זה ריק סימן שלא עשיתם או שזו הייתה מדיטציה לחלוטין לא מרגשת. אני רושם הערות כמו: "שמתי לב שעלי להגביה את הכרית במספר סנטימטרים; עשיתי **טונגלן** על אותו אידיוט בעבודה." אני מכריח את עצמי לרשום את זה. אתם יכולים לרשום בעיות מיוחדות שיש לכם, כמו למשל אם יש לכם נטייה לכעוס על אדם מסוים, הקצו לו מקום במשך שבוע או שבועיים. כמו למשל: "איך אני מתקדם עם אדם זה?"

במשבצת הנותרת שלמעלה שרטטו קו אנכי במרכז. המשבצת מימין שמורה אצלי לנדרים הנזירות. יש לי שיטה נפרדת למעקב אחר נדרים הנזירות. מכיוון שמרבית הסגה בארה"ב אינם מכירים היטב את הנדרים שלהם, הרי שזה מאד מועיל לטרוח ולרשום נדרים אלו במיוחד ולעבור עליהם מדי יום ביומו. כתוצאה מכך ידעתך את הנדרים משתפרת מאד, ואתה שומר אותם הרבה יותר טוב. אם אין לכם נדרים נזירות אתם יכולים לשים שם את חמשת נדרים החיים של אנשים שאינם נזירים. עשו אחד ביום ועברו עליהם בצורה זו.

האם יש שאלות בקשר ל**היומן**?

**שאלה:** מה עושים כשמסיימים **היומן**?

**גשה מייקל:** משסיימתם, יש מנהג בטיבט לזרוק אותו לנהר או ליער. מקומות של מים נחשבים לקדושים. אפשר לקחת אותם לים. שמרו אותם למשך מספר חודשים ואחר כך לכו לים והשליכו אותם. שלא יתפסו אתכם. השליכו אותם לנהר. זה נחשב כברכה לעשות זאת. ייתכן שתצטוו לשמור אותם במשך שנה או שנתיים ולהעיף בהם מבט לראות איך התקדמתם. לפעמים תוכלו לקבל הרבה אינפורמציה לאחר שישה חודשים. אתה הולך אחורה ושואל את עצמך מה הראש הדפוק שלי חשב לעצמו, מה היו הבעיות שלי לפני שישה חודשים? ואז תשימו לב שעדיין יש לכם אותן הבעיות. אני עצמי שומר אותם, יש לי אולי חמישים מהם. וזה נפלא. זה באמת נפלא. אתה באמת באמת משתנה. רק מעצם ההתבוננות בעצמך אתה משתנה. זה נהדר, התודעה מתחילה להשתנות לחלוטין, ואז גם עולמכם מתחיל להשתנות.

שאלה אחרונה.

**שאלה:** האם לרשום את התאריך?

**גשה מייקל:** אני אוהב לרשום תאריך. אני רושם תאריך וגם מסמן ירח מלא. בזמן של ירח מלא דברים אכן קורים. אני רושם דברים כאלה. כמו כן רבים מתלמידי רושמים את השעה של כל נדר כדי להבטיח שיזכרו אותו. יש לי תלמידים שקרובים לנירוונה. יש אחת שכרגע במיוחד עולה בדעתי. לאחרונה היא כתבה לי "בשבוע הבא ימלאו שנתיים לניהול היומן שלי. מעולם לא פספסתי רישום ומעולם לא איחרתי באף רישום." והיא כל כך למעלה שהיא כמעט לא נוגעת באדמה. זה עובד. זה באמת עובד!

**שאלה:** איפה מוצאים את הרשימות השונות של הנדרים וההסברים שלהם?

<sup>5</sup> כנ"ל.

**גשה מייקל:** נדרי המוסר מוסברים בקורס על וינייה Vinaya – קורס מספר תשע של Asian Classics Institute. נדרי הבודהיסטווה מוסברים בצורה מאד מפורטת כפי שטרם נעשה בעבר, בקורס מספר שבע. לגבי נדרים טנטריים תצטרכו לבקש מהמורה הטנטרי שלכם לתת לכם אותם.

הקפידו לבחור לכם שעה מסוימת ביום לעשות מדיטציה והקפידו עליה מידי יום ביומו, ויהי מה. נהלו את **היומן** ותהיו מאושרים לנצח. אתם תראו גן עדם טנטרי בחיים אלה. אבל אתם חייבים לעשות זאת. ככל שתחכו יותר כך זה יתעכב יותר. אין זו סתם מחויבות מטופשת או משהו שגשה מייקל מכריח אתכם לעשות. זה הכרטיס שלכם לגן עדן. באמת ובתמים. המציאות שלכם תתחיל להשתנות מכיוון שהמציאות נקבעת על ידי מה שאתם עושים ואומרים במשך היום. המציאות שלכם בעוד שישה חודשים נוצרת בשלמות על ידי מה שאתם עושים היום. אתם יכולים לשנות את מציאותכם תוך שישה חדשים מעכשיו. אתם יכולים לשנות את אחוז הפשיעה בעירכם. אתם יכולים לשנות את מצב כרטיס האשראי שלכם. הכול!! הכול תלוי באופן שבו תפעלו היום. זה מה שהבודהיזם אומר, אז עשו זאת. אל תראו בזה עול או משהו טיפשי. אל תתנגדו לזה. פשוט עשו זאת!

**כל שחלמתם אי פעם**

**יתגשם מאליו**

<b>15:30</b>	<b>8:00</b>
(+)	(+)
(-)	(-)
לעשות:	לעשות:
<b>18:00</b>	<b>10:30</b>
(+)	(+)
(-)	(-)
לעשות:	לעשות:
<b>20:00</b>	<b>13:00</b>
(+)	(+)
(-)	(-)
לעשות:	לעשות:

<p>תאריך: תזכורות מיוחדות</p>	<p>נדרי הנזירות או נדרי חיים</p>
<p>מדיטציה</p>	
<p>הגרועים ביותר .1</p> <p>.2</p> <p>.3</p>	<p>הטובים ביותר .1</p> <p>.2</p> <p>.3</p>

## רשימת הנדרים

### I. נדרי המקלט

- [1] לא לחפש מקלט באובייקטים ואלים ארציים, מרגע שלקחת מקלט בבודהה.
- [2] לא לפגוע בשום יצור חי, מרגע שלקחת מקלט בדהרמה.
- [3] להימנע מקשר קרוב עם אנשים שאינם מאמינים בדרך, מרגע שלקחת מקלט בסהנגה.
- [4] להתייחס לכל ייצוג של הבודהה, ללא קשר לאיכות האמנותית או לאיכות החומר, כאילו היה זה הבודהה עצמו, מרגע שלקחת מקלט בבודהה.
- [5] להתייחס לכל חומר כתוב, החל מאות בודדת והלאה, כאילו שזוהי הדהרמה עצמה, מרגע שלקחת מקלט בדהרמה.
- [6] להתייחס אפילו לפיסה של הגלימה הזוהבה כאילו שהיא הסנגה עצמה, מרגע שלקחת מקלט בסנגה.
- [7] ללכת למקלט שוב ושוב, תוך שזוכרים את הסגולות הנעלות של האובייקטים של המקלט.
- [8] על מנת לזכור את חסדם, הגש לאובייקטים של המקלט את החלק הראשון של כל מאכל או משקה.
- [9] לעודד אחרים לקחת מקלט.
- [10] לקחת מקלט שלוש פעמים בבוקר ושלוש פעמים בלילה, תוך כדי חשיבה על הברכה שבכך.
- [11] בכל פעילות שנעשה, נשים כל יהבנו באובייקטים של המקלט.
- [12] לא לוותר על שלושת היהלומים, ולו במחיר חיינו, ובכל מצב שלא יהיה, אף לא כמחווה.

### II. נדרי החופש

להמנע מן המעשים הבאים:

- [13] הריגה
- [14] גניבה.
- [15] התנהגות מינית בלתי הולמת.
- [16] שקר.
- [17] דבור מפלג.
- [18] דבור גס או בוטה.
- [19] דבורי סרק.
- [20] חמדנות.
- [21] רצון רע; שמחה לאיד; צרות עין.
- [22] השקפה שגויה.

### III. נדרי חיים

(נדרים אלו מיועדים למי שאינם נזירים. מי שלקח נדרים אלו יבדוק ביומן אחד מהם מדי יום ביומו.)

להמנע מן המעשים הבאים

- [1] הריגה של אדם או עובר.
- [2] גניבה של דבר בעל ערך.
- [3] ניאוף עם מי שנמצא במערכת יחסים מחייבת עם אחר.
- [4] שקר אודות השגים רוחניים.
- [5] שמוש באלכוהול או סמים, או הגשתם לאחר.

### IV. נדרי הבוזהיסטווה

#### נדרי הבסיס

1. לשבח עצמי, כדי לזכות ברווח אישי;
2. לגנות או לבקר זולתי, כדי לזכות ברווח אישי;
3. לא לתת את הדהרמה, בגלל רכושנות;
4. לא לתת דברים חמריים, בגלל רכושנות;
5. לסרב לשמוע דברי התנצלות;
6. להכות אדם אחר;
7. לזנוח את דרך המהיינה על ידי שמכחישים שכתביה ניתנו על ידי הבוודה;
8. ללמד דהרמה שגויה;
9. גנבה מהיהלום של הבוודה;
10. גנבה מהיהלום של הדהרמה;
11. גנבה מהיהלום של הסנגה;
12. לוותר על הדהרמה על ידי זלזול בכתבים של דרך המאזינים;
13. לוותר על הדהרמה על ידי זלזול בכתבים של הבודות מכח עצמם;
14. לוותר על הדהרמה על ידי זלזול בכתבים של המהיינה;
15. לקחת את הגלימות, להכות או לכלוא נזיר או נזירה;
16. לשלול מנזיר או נזירה את מעמדם כנזירים;
17. המעשה המיידית של הריגת אב;
18. המעשה המיידית של הריגת אם;
19. המעשה המיידית של הריגת ארהט;
20. המעשה המיידית של יצירת פיצול בסנגה;
21. המעשה המיידית של נסיון לפגוע בבודה מתוך כוונה זדונית;
22. השקפה שגויה;
23. הריסה של ערים;
24. הריסה של כרכים;

25. הריסה של איזורים שלמים;
26. הריסה של ארצות שלמות;
27. ללמד ריקות למי שאינם מוכנים לכך מנטלית;
28. להרחיק אדם משאיפה לכליל הארה;
29. לגרום לאדם לזנוח את נדרי החופש האישי;
30. לבקר את דרך המאזינים, באמרנו: אין בכוחה של דרך זו להסיר תשוקה והשאר;
31. לגנות או לבקר זולתי, כדי לזכות בהערצת אחרים;
32. לכזב בנוגע לחכמה עמוקה, על ידי הכרזה כוזבת שראינו ריקות ישירות;
33. לקבל רכושם של שלשת היהלומים, של הסנגה או של נזיר או נזירה, כאשר מישהו נותן זאת לנו;
34. לדחות את התרגול של שלוה מדיטיבית, על ידי חקיקה שמעדיפה אנשים שמתרגלים בעיקר לימוד או תפילה;
35. לוותר על השאיפה להארה.

## נדרי משניים

(נדרי המשנה 36-42 קשורים בשלמות של נתינה)

36. לא להגיש מנחה יומית לשלושת היהלומים בגופך, דיבורך, ומחשבתך.
37. להרשות למחשבות של השתוקקות או סלידה מדברים להמשיך.
38. לא לתת כבוד למי שלקחו את נדרי הבודהיסטווה לפנינו.
39. לא לענות לשאלות, בגלל כעס או עצלות.
40. לא לקבל הזמנה בגלל גאווה, כעס, רצון לפגוע, או עצלות.
41. לא לקבל כסף או דברים חמריים מידי תורם בגלל רצון לפגוע בו/בה, או בגלל עצלות או טינה.
42. לא ללמד דהרמה למי שמבקש זאת בכנות, בגלל רצון לפגוע בהם, עצלות, טינה, או קנאה.

(נדרי המשנה 43-55 קשורים בשלמות של מוסר)

43. לדחות אדם שנראה לנו כבלתי מוסרי, בגלל כעס, רצון לפגוע, או עצלות.
44. לא לשמור את נדרי החופש האישי, דבר שעוזר לאחרים לפתח אמונה.
45. לבחור לבצע דברים שהתועלת מהם לזולת פחותה.
46. לסרב לשבור את אחד משבעת כללי החופש הראשונים, מתוך חמלה, כשהגיע הזמן לעשות כך. [ישנן דרישות יוצאות דופן למי שמורשה לפעול באופן זה, ואותן יש ללמוד מן הלאמה לפני שנוקטים בפעולות אלה.]
47. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש בהעמדת פנים;
48. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש בחנופה;
49. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש ברמיזה;
50. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש בכח;
51. פרנסה לא נאותה, שיש בה שימוש בפיתוי;
52. לשכוח עצמנו ולהתנהג בצורה שלוחת רסן, או לגרום לאחרים לנהוג כך;
53. לחשוב שעל מנת לעזור לאחרים אנו חייבים להשהות את צאתנו מסמסרה;
54. להמנע מפעולה שמטרתה להפסיק שמועה שמוציאה לנו שם רע;
55. לא לתקן מישהו, כאשר זה צריך להיעשות בצורה שלילית.

(נדרי המשנה 56-62 קשורים בשלמות של סבלנות)

56. להגיב באותה מטבע כאשר מישהו צועק עלינו;  
57. להגיב באותה מטבע כאשר מישהו כועס עלינו;  
58. להגיב באותה מטבע כאשר מישהו אליים כלפינו;  
59. להגיב באותה מטבע כאשר מישהו מבקר אותנו;  
60. להתעלם מאדם שכועס עלינו, ולא לנסות להסביר להם את התנהגותנו, מתוך עצלות, גאווה, או רצון לפגוע;  
61. לסרב לקבל התנצלות מאדם אחר, בשל רצון לפגוע, או מחשבת זדון, או שסתם לא מתחשק לנו;  
62. לאפשר למחשבות של כעס להמשך.

(נדרי המשנה 63-65 קשורים בשלמות של מאמץ)

63. לקבץ תלמידים בגלל רצון לזכות בכבוד, שירותים, או מנחות חמירות;  
64. לא להלחם בעצלות, או הרגלים דומים;  
65. לבלות זמן בפטפט, ובמעשים חסרי תכלית, לשם הנאה בלבד.

(נדרי המשנה 66-72 קשורים בשלמות של רכוז מדיטטיבי)

66. לא להשקיע מאמץ פעיל על מנת להשיג ריכוז מדיטטיבי, בשל רצון לפגוע או מתוך עצלות;  
67. לא להתאמץ להתגבר על אי שקט או געגועים למישהו או משהו, כמכשולים להשגת ריכוז מדיטטיבי;  
68. לא להתאמץ להתגבר על מחשבות של איבה, כמכשולים של להשגת ריכוז מדיטטיבי;  
69. לא להתאמץ להתגבר על ישנוניות או קהות, כמכשולים להשגת ריכוז מדיטטיבי;  
70. לא להתאמץ להתגבר על משיכה לאובייקטים של החושים, כמכשולים להשגת ריכוז מדיטטיבי;  
71. לא להתאמץ להתגבר על ספקות בלתי פתורים, כמכשולים להשגת ריכוז מדיטטיבי;  
72. לראות בהרגשת העונג שמושגת באמצעות ריכוז מדיטטיבי השג רוחני חשוב.

(נדרי המשנה 73-84 קשורים בשלמות של חכמה)

73. לדחות את דרך המאזינים ולחשוב שבודהיסטות אינם צריכים ללמדה או לעסוק בה – במיוחד בכללי המשמעת של חופש אישי, ולהצהיר על כך לאחרים;  
74. להשקיע מאמץ בלימוד הכתבים של דרך המאזינים בשעה שכתבי המהיינה זמינים לנו;  
75. להשקיע מאמץ בלימוד חומר לא בודהיסטי כאשר זה אינו הכרחי;  
76. להתלהב או להתקשר לחומר לא בודהיסטי, גם כאשר יש סבה שמצדיקה לעסוק בו;  
77. לדחות את דרך המהיינה, כאשר אומרים על אחד מחלקיה: "חלק זה אינו כה חשוב";  
78. לדחות את דרך המהיינה, כאשר אומרים על אחד מחלקיה: "חבור זה הוא נחות";  
79. לדחות את דרך המהיינה, כאשר אומרים על אחד מחלקיה: "המחבר של חלק זה הוא לא כל כך טוב";  
80. לדחות את דרך המהיינה, כאשר אומרים על אחד מחלקיה: "חלק זה אין בו תרומה לרווחת היצורים";  
81. לשבח עצמי, מתוך גאווה או כעס;  
82. לגנות או לבקר זולתי, מתוך גאווה או כעס;  
83. לא ללכת לשמוע דהרמה, מתוך גאווה או כעס;  
84. להתרכז בקנקן ולא במה שיש בו: להתמקד במורה ולא במה שהוא או היא מלמדים.



**(נדרי המשנה 85-109 קשורים ביכולת לעשות למען אחרים)**

85. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בביצוע משימה בעלת ערך;
86. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה להגיע למקום כלשהו;
87. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בלימוד שפה;
88. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה ברכישת מקצוע (בתנאי שאין בכך נזק);
89. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בשמירה על רכוש;
90. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה באיחוי קרע בין אנשים;
91. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בתכנון ארוע שמטרתו לגרום חסד;
92. לא לעזור, בגלל כעס או עצלות, למי שזקוק לעזרה בביצוע חסד באופן כללי יותר;
93. לא לטפל בחולים, בגלל כעס או עצלות;
94. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם עוורים;
95. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם חרשים;
96. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם נכים;
97. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם מותשים ממסע;
98. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם מעונים על ידי אחד מחמשת המכשולים הרוחניים;
99. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שהם נרדפים על ידי מחשבות כגון איבה כלפי מישוהו,
100. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, להקל על סבלם של מי שנחלו תבוסה מידי מישוהו;
101. לא לנסות, בגלל כעס או עצלות, לדבר על לבו של אדם הפועל בצורה מסוכנת;
102. לא להחזיר כגמולו למי שעזר לנו, בגלל כעס או עצלות;
103. לא לפעול להקלת כאבו של אדם השרוי בצער או באבל, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות;
104. לא לתת כסף או דברים חמריים למי שחפץ בהם, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות;
105. לא לדאוג לצרכיהם של תלמידך, מתוך רצון לפגוע או מתוך עצלות;
106. לא למצוא דרך להסתדר עם מישוהו, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות;
107. לא לשבח את מעלותיו של מישוהו, בגלל רצון לפגוע או בגלל עצלות;
108. לא לנקוט באמצעים דרסטיים כדי לבלום אחרים ולמשמע אותם כאשר נחוץ לעשות זאת, בגלל עצלות או נגע רוחני;
109. לא להשתמש בכוחות על-טיבעיים כאשר זה נחוץ.

**עברות משניות כנגד הכללים של השאיפה להארה**

110. לא לתמוך במי שמתאים לתמוך בהם על ידי מתן זהרמה;
111. לא לתמוך במי שמתאים לתמוך בהם על ידי מתן דברים חמריים;
112. לא לוותר על טינה כלפי מישוהו על פגיעה שפגע בנו;
113. להפלות בין אנשים על ידי שאוהבים את אלו וסולדים מאלה;
114. לא להביא את עצמנו ללאמה קדוש/ה;
115. לוותר על לימוד מתמיד של ידע רוחני;
116. לוותר על הרהור ובחינה של מה שלמדנו;
117. לא לשמור בלבנו את השאיפה לעזור לזולת בעת שאנו נהנים ממאכל או ביגוד וכו';
118. לעשות מעשי חסד מבלי לשמור בלבנו את השאיפה להגיע להארה למען כל הברואים.

### המעשים הלבנים והשחורים

119. המעשה השחור של הולכת שולל מכוונת של הלאמה, על ידי שאתה משקר לו/לה;
120. המעשה הלבן של לעולם לא לשקר במכוון, אפילו לא בצחוק, לאף ייצור חי;
121. המעשה השחור של לגרום למישהו להתחרט על חסד שהם עשו;
122. המעשה הלבן של להביא מישהו שאתה מטפח לשאוף להארה מלאה במקום להביאם לתרגל על פי הדרך הפחותה;
123. המעשה השחור של להגיד משהו לא נעים לבודהיסטווה מתוך כעס;
124. המעשה הלבן של לנסות ולראות בכול היצורים את הבודהה עצמו, ולראותם כטהורים לחלוטין;
125. המעשה השחור של לנהוג בערמה עם מישהו, מבלי לקחת אחריות אישית להארה שלהם;
126. המעשה הלבן של התייחסות של יושר מוחלט כלפי כל יצור חי, ללא שום הולכת שולל.