



להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

תשובות לשיעורי בית, שיעור 1

1. תאר את הטווח הרחב של תחומים בחיינו שעליו חל הלימוד על חיסול הכעס.

הדיון חל על טווח רחב של תחומים החל מחיינו האישיים, המשך בקבוצות השונות שאליהן אנחנו שייכים וכלה לתחום של המדינה וליחסים בינלאומיים.

הדיון של מאסטר שנטידווה כולל גם כל סוג של כעס על משהו כגון פקק תנועה, או מזג האוויר; או חרדה ועצב בשל גובה החוב בכרטיס האשראי, או המשקל שלנו, או ההופעה החיצונית שלנו.

הנקודה האחרונה ואולי החשובה ביותר היא שהתפיסה של מאסטר שנטידווה של הכעס מתייחסת גם לאופן בו אנו, כקהילה או כאומה, מגיבים לאלימות, בין כאשר אנו מחליטים לכלוא מישהו או ההחלטה לקחת חלק באלימות רחבת היקף כמו מלחמה. מכאן שפרק זה על אורך הרוח הוא למעשה גם התפיסה הבודהיסטית האולטימטיבית לגבי שלום.

2. ישנן שתי מחלקות עיקריות של שיטות להתמודד עם כעס וסיבותיו. תאר אותן והסבר את ההבדל העיקרי ביניהן.

מאסטר שנטידווה יכיר לנו מגוון רחב של שיטות להתמודד עם כעס. רובן של שיטות אלה ניתן לכנות "עזרה ראשונה" או פתרונות זמניים המתאימים לשימוש כאשר המצב "מתחמם": כאשר האדם או המצב המכעיסים אותנו מתעצמים או חוזרים על עצמם, עד לרמה מסוימת. אך אנו נלמד גם את השיטה האולטימטיבית: זו המבוססת על השקפת עולם, או על הבנה עמוקה של קארמה וריקות. יישום של פתרון זה שם קץ מוחלט לקיומם של האובייקטים הגורמים את כעסנו, ופועל כסיבה מיידית עבורנו להשיג הארה: היכולת להיות לעזר לאינספור ברואים.

3. מהו טקסט המקור שממנו נלמד? תן את שמו ואת שם המחבר בסנסקריט, טיבטית ועברית.

אנו נשתמש בטקסט המקור במדריך לחיי לוחם הרוח,

ཇཉང་ཚུབ་སེམས་དཔེ་སྡེད་པ་ལ་འཇུག་པ།

Jangchub sempay chupa la jukpa

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

שנכתב על ידי הבודהיסט ההודי מאסטר שנטידווה (בערך 800 לסה"נ),

ལོཔུན་ཤིལ་མེལ་

Lopun Shiwa hla

4. מיהו הבודהיסטוּוה, או לוחם הרוח, המוזכר בשם הספר? (מסלול טיבטי – תן גם את המילה לבודהיסטוּוה בטיבטית)

הבודהיסטוּוה הוא אדם קדוש שמאמן ומשכלל את עצמו ואת רוחו. הוא או היא מונעים מתוך חמלה ואהבה גדולה לבריות, ורצון לעזור להם ברמה הולכת וגדלה. הבודהיסטוּוה מבין שכל עוד לא הגיע להארה, יכולתו לעזור לאנשים היא מוגבלת, ובגלל שחמלתו גדולה, הוא מתאמן באימונים ספציפיים כדי להיות מסוגל לעזור להם בצורה אולטימטיבית: לא לטפל במחסור שלהם, אלא לבער את המחסור שלהם; לא לטפל במחלה שלהם אלא לבער את המחלה שלהם, וכך הלאה.

ཇའང་ལྷུང་སེམས་དཔལ་

JangChub Sempa

5. מי היה מאסטר שנטידווה? ספר מעט על חייו ומתי הוא חי.

מאסטר שנטידווה היה בן מלך בהודו העתיקה, הוא חי בערך במאה התשיעית לספירה. אביו, הועיד אותו להיות יורש העצר, אך ליבו של שנטידווה הצעיר כלל לא נימשך למלכות. בערב שלפני הכרתו המיועדת, הוא ראה בחלומו את מנג'ושרי יושב על כס המלכות, והבין מכך שאסור לו לשבת על כס המלכות. הוא עזב את ביתו והפך לנזיר במנזר נאלנדה הידוע. במנזר, הוא לא הרשים את הנזירים האחרים בהתנהגותו והם נהגו לכנות אותו: בו סו קו, זה שישן, אוכל והולך לשירותים. הנזירים חיפשו להיפטר ממנו על ידי כך שיביאו אותו במבוכה וביקשו ממנו לשאת דרשה בפני הציבור. הם הכינו לו כס גבוה, ללא מדרגות, אך ברגע ששם ידו על הכס הוא נראה יושב עליו. קהל מאזיניו נדהם מיופיו של הלימוד, והנזירים הבינו שעשו טעות חמורה ביחסם המזלזל, שכן הוא גאון גדול משכמו ומעלה, טנטריקה שתירגל בסתר.

כשהגיע בלימודו לפרק התשיעי של הספר, הפרק על החוכמה, הוא החל להתרומם באוויר, ואז יצא מתחומי המנזר והתרחק. רק הנזירים המתקדמים ביותר יכלו להמשיך לשמוע אותו מרחוק מלמד את הפרק על חוכמה. יותר מאוחר, הוא נמצא במרחק מאתיים מייל משם, בדרום הודו. הנזירים התנצלו בפניו וביקשו שיחזור, אך הוא סירב לבקשתם ובמקום זאת הפנה אותם אל רשימות הלימוד שהיו טמונות בין הרעפים בחדרו שבמנזר, זהו הספר של "המדריך לחיי לוחם הרוח". בהמשך חייו מסופר שפעל רבות למען אלפים רבים של אנשים שהיו זקוקים לעזרה.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

6. אורך רוח הוא אחת משש השלמויות שבהן מתאמן הבודהיסטווה. מנה אותן ותאר אותן בקצרה.

כדי להביא עצמו לשלמות הנישגבה של ישות מוארת על הבודהיסטווה לפתח שש שלמויות לפי סדר מסויים:

- א. שלמות הנתינה - פיתוח נתינה ונדיבות למדרגות מאוד גבוהות.
- ב. שלמות המוסר - אימון בהתנהגות מוסרית ברמות שונות של נדרים: האימון של אי פגיעה בזולת, האימון בפעולות של איסוף החסד, והאימון במעשים שמטרתם להיטיב עם הבריות.
- ג. שלמות אורך רוח - היכולת שלא להתכעס במצבים קשים, ואורך רוח לנוכח מכשולים בדרך הרוחנית.
- ד. השלמות של חדות המאמץ - פיתוח היכולת להשקיע מאמץ בדרך הרוחנית וחדווה שכרוכה בעשייה זו.
- ה. השלמות של מדיטציה - פיתוח ושכלול המדיטציה למדרגות מאוד גבוהות והשגת שלוה מדיטיבית.
- ו. שלמות החוכמה - השגת תובנה של ריקות וראייה ישירה של ריקות.

7. הכתבים הבודהיסטיים מחלקים את האנשים באופן כללי לשני סוגים עיקריים, שהם שונים לחלוטין זה מזה. תאר מהם ואת ההבדל החשוב ביניהם. (מסלול טיבטי - תן גם את שמותיהם בטיבטית)

הסוג הראשון של האנשים שהם כמעט כולנו, הם אנשים רגילים הנקראים צור טונג Tzur tong. הם מאמינים שהדברים קיימים כפי שהם מופיעים בפנינו: כאילו באים אלינו מבחוץ, בלי כל קשר אלינו.

འཇུར་མཚན་

Tzur Tong

הסוג השני, שהוא מיעוט קטן ונדיר ביותר, נקראים "פקפה" Pak pa, ובסנסקריט ארייה, Arya. אלו הם אנשים שהם עליונים מבחינה רוחנית. גם הם רואים את הדברים כבאים אליהם מבחוץ, אלא שהם לא מאמינים שזה טבעם של הדברים, והם מבינים שהם אלו שמשליכים את כל הדברים, התופעות והמציאות של חייהם, מתוך תודעתם, ולכן הם אחראים לכל מה שמופיע בחייהם.

པཀ་པ་

Pak pa

8. א. הסבר מה ההבדל שבין "סיבות אמיתיות" ו "סיבות לכאורה".

ה"סיבות שלכאורה" הן אלו המסבירות איך דברים קורים, במקרה של הבוס הצועק, נוכל לאמר כי הוא צעק עלי מפני שלא ישן טוב בלילה, או שאשתו מרגיזה אותו, או שהוא לא קרא את הדוח שמסרתי לו, וכולי. זה עדיין לא מסביר למה הוא צעק עלי ולא על שכנתי במשרד.

ה"סיבות האמיתיות" מסבירות למה הדברים קורים. הסיבות האמיתיות לכל התופעות בעולמינו נעוצות מעשינו אנו, וברישומים שמעשים אלו הותירו בתודעתנו. כאשר רישומים אלו מבשילים, הם מייצרים את כל מגוון התופעות והחויות בחיינו. הסיבה האמיתית לצעקותיו של הבוס עלי, היא שאני עצמי צעקתי על אחרים בעבר.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

ב. הסבר כיצד הבנת הסיבתיות האמיתית מובילה להבנה ש "כל המלחמות בעולמי באו ממני"

על פי הסיבתיות האמיתית, הדברים שמופיעים וקורים בעולמנו כולם קשורים בנו, ואנו אלה שמייצרים אותם במעשינו, בדברים שאנו אומרים, ובעיקר במחשבתנו. הסיבות האמיתיות למלחמה שמופיעה במציאות שלנו נעוצות בהתנהגות תוקפנית שלנו עצמנו, ואפילו אם זו הסתכמה אך ורק במחשבות של תוקפנות שחזרו על עצמן והותירו את רישומן בתת-מודע שלנו. באופן זה נוכל לומר שכל המלחמות שאנו חווים בעולמנו אכן באות מאיתנו ואנו אלה שייצרנו אותן.

כל עוד נישאר ברמה של ה"סיבתיות לכאורה", ולא נתפנה לעבודה הרוחנית העמוקה של מיגור התוקפנות שבליבנו אנו, לא נוכל לקוות למיגור המלחמות שבעולמנו. שום הסכמי שלום, ושום שיטות של פיוס, לא יכולים להביא לשלום בר קיימא כל עוד אנו נושאים בליבנו את הרישומים שהותירו בו הפעולות והמחשבות התוקפניות שלנו עצמנו. העובדה שאיננו חיים במצב של שלום עם שכנינו, למרות שנים רבות של ניסיונות להשיגו, מכל הסוגים והמינים, היא העדות האולטימטיבית לכישלונה של הסיבתיות לכאורה להסביר את מציאותנו. עלינו להשכיל ולהבין שכל עוד אנו מגיבים בכעס או בתוקפנות למה שקורה לנו, לעולם לא נוכל להפסיק את התוקפנות בעולמנו.

9. תאר את הנזק העיקרי של כעס, שאותו איננו יכולים לראות ישירות. (מסלול טיבטי, בטיבטית)

כעס יוצר השלכות הרות אסון שאיננו יכולים אפילו לראות, ומכלה לנו כמויות עצומות של קארמה טובה שכנראה לעולם לא נדע שבכלל הייתה לנו ושאיבדנו אותה.

שנייה אחת של כעס המופנה כלפי בודהיסטווה מחסלת אלפי עידנים של קארמה טובה שצברנו בעבר; ואיננו יכולים לדעת מי סביבנו הוא בודהיסטווה.

ཇུང་རྒྱལ་སྐྱེས་དཔལ་ལ་དམིགས་པའི་ཁོང་ཁྱོད་གཅིག་གིས་དགོ་ཚུ་བ་ནས་
འཇོམས་པར་བྱེད་པ།

jangchub sempa la mikpay kongtro chik gi ge-tsa tsawa ne jompar jepa

10. תאר כמה מן הנזקים של כעס שבהם אנו יכולים להבחין ישירות.

נזקיו של הכעס מרובים מאוד, וכוללים

1. את הכאב החד והעז שאנו חשים ברגע הכעס;
2. מצב הרוח חסר המנוחה והירוד המלווה אותנו שעות וימים אחר כך;
3. ההפרעה הכללית לחיינו ולחיי אחרים – מעין הפרעה ל"כוח" האיזון הטבעי של הדברים – המוציאה אותנו ואת הסובבים אותנו משיווי משקל למשכי זמן ארוכים,
4. הוא אינו מאפשר לנו להרגיש שלוה; תודעה מאושרת; עונג גופני; ותודעה יציבה ורגועה.
5. לעיתים קרובות ישנה התוצאה של הפרעה בשינה;
6. הוא חוסם יצירתיות ומצבים מיטיבים אחרים;
7. התחושה המדכאת שכבודהיסטים כשלנו בעצמנו והכשלנו אחרים בכך שדחינו את הארתנו;
8. הוא הורס את יחסינו עם חברים ומשפחה, המתקשים להיות בקרבתנו ועוזבים אותנו.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

11. הלימוד והתרגול של המלחמה בכעס יכולים להיות מתישים ואף מייאשים במובן מסויים. ציינו את שתי התועלות העצומות היכולות לנבוע מניצחונות, ולו קטנים, במלחמה זו.

א. ברמה המיידית, ניסיונות קטנים אך עקביים להילחם בנטייה שלנו להתכעס יביאו לנו ימים שהם כולם טובים ונעימים.

ב. מכיוון שאנו מכלים מידה פוחתת והולכת של קארמה טובה, עולמנו מתחיל להשתנות לגן עדן, בקצב הרבה יותר מהיר. ואפילו אם יהיה עלינו לשוב ולהתגלגל לתוך חיים סובלים בעתיד, נחווה אותם כחיים משמעותיים ונעימים. אלה הם שני מובנים בהם נוכל להבין את דבריו של שנטידווה באומרו:

"מי שהכניע עוצמת כעסו – בחיי הווה ועתיד תרבה שמחתו!"

12. תאר שני אופנים טיפוסיים שבהם מתעורר הכעס בליבנו, ואת האובייקטים שמשתתפים בכל אחד מהם

שני האופנים הם:

- א. אנו פוגשים משהו בלתי רצוי לנו, או מאוס עלינו, ומגיבים בדחייה, בשפיטה, או בביקורת.
- ב. אנו מאד רוצים להשיג משהו, ומופיע מכשול כלשהו המפריע לנו להשיג את מבוקשנו.

האובייקטים הם:

- א. דברים שאינם נראים לנו.
- ב. דברים שמוצאים חן בעינינו מעוררים את תשוקתנו, ומופיע מכשול כלשהו להשגתם.

13. בפסוק הראשון של הפרק על אורך רוח בסנסקריט מופיע משחק המילים אשר אינו בא לידי ביטוי בתרגום הטיבטי (וגם לא בעברית). צטט את הפסוק והסבר את משחק המילים.

חסדים שצברנו באלפי עידנים –
בהתקף יחידי של זעם כלים,
ועמם כל הטוב של מעשי נדיבות,
וברכה ממתן של מנחה לנאורים.

המילה בסנסקריט ל"כעס" היא *pratigha*, והמילה ל"להשמיד" או "לכלות" היא (*pratihanti*). שתי המילים מבוססות על השורש *han*, "להכות", ושורש זה נמצא בבסיס המילה *a-hinsa* (*ahinsa*), או "אי אלימות".

מכאן שהמילה המופיעה בפסוק בסנסקריט לכעס היא "המשמיד" – המשמיד ומכלה שנים ארוכות של מאמצים שעשינו בכדי לצבור קארמה טובה. נושא זה, ואותו השורש ל "הרס", מופיע לאורך כל הפרק על אורך הרוח: מאסטר שנטידווה מפציר בנו להפנות את הכעס חזרה אל הכעס עצמו ולכלותו.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור I, המשך:

משחק מילים זה מקורו בהסבר על המילה "כעס" הנמצא בסוטר הנקראת "המשחק של מנג'ושרי". החלק *prati* של המילה, פירושו אישי". זה הם מציין ש כל מקרה אישי של כעס חמור הורס מסות עצמות של קארמה טובה, אישית, שנעשתה בעבר.

14. דון בטווח הרגשות שבהן דן מאסטר שנטידווה בדיונו על הכעס

הדיון בכעס כפי שהוא מוצג בפרק על אורך רוח בספרו של מאסטר שנטידווה מתייחס בעצם לטווח רחב של רגשות שליליים, טווח שלם של מצבי תודעה שהם לעיתים נסתרים מן העין – אך תמיד הרי אסון, כגון להיות נוח לכעוס או להתעצבן על משהו; נטירת טינה, או חוסר היכולת לשחרר רגשות כעס; תחושות קנאה; כל טווח הרגשות של שמחה במפלת הזולת: להביט בסקרנות בתאונת דרכים, קריאה על בעיותיהם של פוליטיקאים ושחקני קולנוע, ועד לתחושת שביעות רצון חבויה כאשר משהו שאיננו אוהבים בעבודה מסתבך בצרות; ואפילו סתם להיות "במצב רוח לא טוב".

15. מאסטר שנטידווה מדבר על הדברים ש"מזינים את האש של הנגע בלב". מהם דברים אלו? ומדוע השימוש במילה "להזין"?

הוא רוצה שנחשוב על הכעס כיצור חי, ועל מה שמזין את הכעס. אם נוכל ללמוד לצמצם את אספקת המזון לכעס, נוכל להרעיבו ולחסלו.



להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

תשובות לשיעורי בית, שיעור 2

1. בקורס זה, נשתמש בשני ביאורים חשובים – האחד הוא ביאור הודי עתיק והשני מטיבט. נקוב בשמם, ציין את שמות מחברם ואת התאריכים שבהם חי כל אחד מהמחברים. (מסלולי טיבטי, גם בטיבטית)

א. הביאור בסנסקריט הוא "הביאור על הנקודות הקשות במדריך לחיי לוחם הרוח" שנכתב ע"י פראג'נה קרמאטי (בערך 1000 לסה"נ).

बोधिचर्यावतार पञ्जिका

Bodhisattvacharyavatara panjika

प्रज्ञाकरमति

Prajnakara mati

ב. הביאור הטיבטי הוא "שער הכניסה לילדי המנצחים" שנכתב על ידי גיילצב ג'ה דהרמה רינצ'ן (1364-1432 לסה"נ)

ཀུལ་ཇུས་འཇུག་རྒྱལ་མཚན་འཇུག་པོ་ལོ་ལོ་ལོ་

Gyelse juk-nguk

ཀུལ་ཚབ་ཇེ་དར་མ་རིན་ཆེན་པོ་

Gyaltsab je darma rinchen

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

2. במלחמה עם הכעס יש חשיבות רבה לפיתוח המודעות לכעס. בשורות הפותחות את הפרק על שלמות הריכוז, "האדם שתועה דעתו, שם נפשו במלתעות הנגעים של רוחו". זון ברעיון של "סכנת התלקחות" בהתייחסות הן לכעס והן לתרגול הבודהיסטי היומי הכללי שלנו.

לכעס יש יכולת הדומה לזו של האש, בכך שאפילו אש מזערית בראשו של גפרור יכולה להתעצם ולהתפשט ולשרוף עיר שלמה. החלק של "הסכנה" מתייחס לאדם שהוא, כמו שדה יבש, מוכן בכל רגע להתלקח. מצב זה נובע מאי התמדה בתרגול האישי היומי, כגון מדיטציה יומית, שמירה על יומן שש הפעמים, תרגול יוגה סדיר או תרגול רוחני דומה, ולימוד מתמיד של הכתבים הקדושים. ללא היציבות והשלווה הנובעות מתרגולים אלה, אנו "בסכנת התלקחות".

3. באופן כללי, קיימים שלושה סוגים של אורך רוח. ציין מהם, תאר אותם בקצרה, והסבר את הקשר שבין אלו ללימוד האולטימטיבי של הבודהה. (מסלול טיבטי, תן את השמות בטיבטית ותיאור בעברית)

א. אורך רוח המקבל ברצון את הסבל: להפסיק לראות בסבל משהו נורא ואיום, לכלול אותו כחלק מהתרגול, ולהשתמש בו כדרך.

ལྷོ་གཤམ་ལ་དང་དུ་ལེན་པའི་བཟོན་པ།
duk-ngel dangdu lenpay supa

ב. אורך רוח של ריכוז בדהרמה: הרצון והמסירות ללמוד ולתרגל מגוון רחב של נושאי דהרמה.

ཚུལ་ལ་ངེས་པར་སེམས་པའི་བཟོན་པ།
chula ngepar sempay supa

ג. אורך הרוח ביחס לפגיעות של אחרים: היכולת שלא להתכעס כאשר מבוקשך נמנע ממך, או כאשר את מקבל מה שאינך רוצה; וכאשר אנשים מנסים לתקוף אותך, להרוס את המוניטין שלך וכדומה.

གཞོན་པ་བྱིན་པ་ལ་ཇི་མི་སྣམ་པའི་བཟོན་པ།
nupa jeba la ji mi-nyampay supa

הגישה של ללמוד לשאת סבל במידה הולכת וגדלה ודאי שאינה משקפת את השקפת העולם האולטימטיבית של לורד בודהה. השקפת עולם זו טוענת כי אנו מסוגלים להרבה יותר מאשר רק ללמוד להתמודד היטב עם סבל: ביכולתנו למנוע ממנו מלהופיע מלכתחילה, באמצעות ההבנה של קארמה וריקות.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

4. בדיונו בשיטות המעשיות לריסון הכעס, מאסטר שנטידווה מזהה תחילה את המצב המקדים המאפשר לכעס להופיע. ציין מצב זה.

המצב המקדים המאפשר לכעס להופיע הוא כשאנו מתחילים לצאת מאיזון – כשאנו מתחילים להרגיש חוסר שביעות רצון.

5. בפרק על אורך הרוח ישנו פסוק המייעץ לנו כיצד לעצור גורם זה לכעס. זהו אולי הפסוק המפורסם ביותר בפרק, והוא מצוטט לעיתים קרובות על ידי הוד קדושתו הדלאי לאמה. הבא את הפסוק כולו. (מסלולי טיבטי - רשמו בעברית ובטיבטית).

אם יש מה לעשות בעניין,
מה טעם לכעוס בעטיו?
ואם אין מה לעשות בעניין,
מה תועלת לכעוס בעטיו?

།གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་ཡོད་ན་ནི།
།དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།
།གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་མེད་ན་ནི།
།དེ་ལ་མི་དགར་བྱས་ཅི་ཡན།

gelte chusu yuna ni
dela migar chishik yu
gelte chusu mena ni
dela miga jechi pen

6. מהי תרופת הנגד היכולה למנוע סיבה זו לכעס?

שמירה על הרגשה של שמחה ואושר, סירוב להתכעס בשל דברים שאיננו יכולים לעשות דבר לגביהם בהווה.

7. האמת הראשונה של הסבל טוענת שכל דבר בחיינו הרגילים, כולל הדברים הטובים שקורים לנו, הוא במהותו סבל. האם זה נכון לדעתך? הסבר?

כל דבר בחיינו מהותו היא סבל. נאמר שכל הדברים בסמסרה, סיבתם היא סבל, טבעם הוא סבל ואחריתם היא סבל. סיבתם ואחריתם היא סבל – מכיוון שהם באים מקארמה, וקארמה טיבעה להתכלות. במקרה הטוב, מחצית הדברים שבחיינו הם טובים ומהנים והמחצית האחרת – דברים שמציקים לנו או אינם נראים לנו. אלא שכל הדברים, מעצם טבעם, מועדים להשתנות, ולהתכלות, ולכן גם כל דבר שהוא ברגע זה מהנה – סופו להילקח מאיתנו.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

לכשעצמם אין כל רע בדברים הטובים שבחיינו, כגון בית יפה, ידידים, טיולים, מסעדות, ואין שום פסול בהנאה מהם. אך כל עוד איננו מבינים את מהותם האמיתית של הדברים בעולמנו ניאלץ לסבול, מכיוון שסופם להתכלות ולהיעלם מחיינו, בהיותם נתונים לכוחה של קארמה.

לא רק זאת, אלא שהאי-הבנה שלנו אודות טבעם זה של הדברים גורמת לנו להגיב לא נכון כאשר מופיעה צרה בחיינו, ותגובה זו תייצר עבורנו סבל נוסף.

וגם אם מופיעים דברים טובים – אם איננו מבינים את סיבותיהם האמיתיות, לא נדע כיצד להמשיך ולייצרם בחיינו, ובמוקדם או במאוחר גם אלו יילקחו מאיתנו, וניאלץ לסבול.

8. הסבר את התפקיד החשוב שמשחק הסבל שבחיינו בפיתוח תפנית.

למרבה הצער, במרבית המקרים איננו מתעוררים להבין את טבעה הסובל של הסמסרה עד שמופיע סבל בחיינו הגורם לנו לתהות על מקורו ועל מהותו – שאלות שבמקרה המוצלח ידרבנו אותנו לחפש לימוד רוחני ובסופו של דבר יביאו אותנו להבנת טבעה של המציאות, לסיבתיות האמיתית שמניעה את גלגלי עולמנו, הבנה שתביא אותנו בסופו של דבר לאושר בר קיימא.

אדם המבין את טבעם הסובל של הדברים בסמסרה יחדל מלשים את יהבו על ההנאות הארציות למיניהן, ויפתח תפנית – הוא ישים את כל יהבו על הדרך הרוחנית ועל המורים שיכולים להורות לו את דרכו לצאת מסבל.

9. הטקסט כולל שתי שורות המסבירות מדוע אנו יכולים ללמוד להתמודד עם סוגים גדלים והולכים של סבל. צטט את השורות, האם שורות אלה משקפות ישירות את המטרה האולטימטיבית של השקפת העולם של הלורד בודהה. (מסלולי טיבטי, רשמו גם בטיבטית).

האופן בו אנו רואים את כל התופעות מבוסס על האופן בו התרגלנו לחשוב, על ההרגלים המנטאליים שלנו. כיוון שכך, אין שום יכולת של התודעה שלא ניתן להשיגה אם תהפוך אותה להרגל.

אין דבר בעולם שלא בא בקלות
אם נתמך וניזון מכוחו של הרגל.

། བོ་མ་སྐ་སྐྱ་བར་མི་འགྱུར་བའི།

། དངོས་དེ་གང་ཡང་ཡིན་མེད།

gomna larwar mingyurway
ngude gang-yang yo ma yin

זו אינה מטרתו האולטימטיבית של הלימוד של לורד בודהה, שכן זה בא, בסופו של דבר, לחסל כל סבל, ולא רק ללמדנו להתמודד איתו.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

10. מאסטר שנטידווה מביא דוגמה בכדי להראות כיצד יכולתנו לשאת סבל – כלומר, להיות סבלניים – תלויה במידה רבה מאוד במצב התודעה שלנו, בכוח הרצון שלנו.

מאסטר שנטידווה מציין שיש אנשים, כמו למשל מתאבקים למיניהם או לוחמים בקרב – שליכם מתמלא עזוז למראה דמם המותז על ידי היריב. אחרים מתעלפים אף למראה דימום קל של אדם אחר. הבדל זה נובע, לדבריו, מכוח הרצון.

11. איזו עצה מנחמת מציע לנו מאסטר שנטידווה לגבי קשיים ומכשולים העולים במהלך ניסיונותינו לשפר את תודעתנו?

מאסטר שנטידווה אומר:

*"היוצאים למאבק בנגעים של רוחם..
פגיעות מרובות יספגו בדרכך"*

12. מדוע הלוחמים האמיתיים הם אלה הכובשים את נגעייהם הרוחניים, ולא אלה היוצאים למלחמות והורגים אנשים אחרים?

מי שהורגים אנשים אחרים במלחמות אינם ראויים להיקרא לוחמים, כיוון שמעצם טבעם, אויביהם ממילא ימותו בסופו של דבר. לעומתם אלה הנלחמים בנגעייהם הרוחניים, חייבים ללמוד לשאת פציעות נפשיות וגופניות בלתי פוסקות, ולבסוף לחסל אויב שהוא נחוש מאוד.

13. הסבר מניין שואב הבודהיסטווה את הכוח העצום שדרוש לנצח במלחמה על נגעי רוחו.

הפוקוס של הבודהיסטווה במלחמה על נגעי רוחו הוא לפתח את עצמו כדי שיוכל לעזור לאחרים. חמלתו הרבה על סבלם של כל הברואים היא שמניעה אותו, ומשם הוא שואב את הכוח העצום שדרוש כדי לנצח את נגעי רוחו. זה נותן רוח גבית מדהימה: כל הברואים עכשיו מחכים לו וזה נותן כוח להתמודד עם דברים שלא חלמנו שאנחנו יכולים להתמודד איתם.

14. ציין ארבע מעלות שיש לסבל שאותו אנו חווים במהלך היום.

ארבע המעלות של הסבל אותו אנו חווים מידי יום הן:

- א. הוא גורם לנו לחוש עצב ביחס לחיים, והופך אותנו לצנועים יותר.
- ב. הוא עוזר לנו לחוש חמלה כלפי זולתנו הסובלים איתנו כאן, במעגל הסבל.
- ג. הוא מניע אותנו להימנע מליצור קארמה רעה חדשה.
- ד. הוא עוזר לנו ליהנות ולשמוח ביצירת קארמה טובה.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך:

15. הסבר בקצרה את האופן שבו דברים מופיעים בחיינו, על פי החוקיות של הקארמה.

ניתן להשוות את אופן הפעולה של התודעה שלנו למצלמת וידאו, שמקליטה ורושמת כל מה שאנו עושים, אומרים וחושבים. נאמר שהתודעה רושמת 65 רישומים כאלה בכל אצבע צרידה, או בכל שנייה ושנייה. רישומים אלו דוגרים בתת מודע שלנו כמו זרעים שנופלים מן העץ לאדמה ומתכסים באדמה. בבוא זמנם הזרעים האלה נובטים, ואז קורה משהו בחיים שלנו, טוב או רע.

כל זרע כזה נושא איתו את הגוון שמאפיין את המעשה שזרע אותו, ובעיקר אם הייתה לנו כוונה להיטיב עם הזולת, או להרע לזולת. נרשמת גם עוצמת הכוונה, הרגש שמתלווה למעשה, אופן הביצוע, השלמת המעשה וכולי. וכשהזרע מבשיל, הוא מבשיל עם אותה האיכות.

התהליך של הבשלת הזרעים הקארמיים נשלט על ידי ארבעה חוקים עיקריים:

1. הזרע שמבשיל מייצר תוצאה הדומה באופייה למה שזרענו. זרע של נדיבות יצמיח שפע בעוד שזרע של קמצנות או גניבה יצמיח מחסור. זרע של דאגה לחיים יצמיח בריאות, בעוד שפגיעה בחיים תביא מחלה, סכנה לביטחוננו וכולי.
2. התוצאה תמיד גדולה מהסיבה. כפי שזרע קטן שנטמן באדמה עשוי להצמיח עץ ענקי, כך גם פגיעה קטנה באדם אחר עלולה להצמיח צרה גדולה בחיי.
3. לא יופיעו דברים בעולמי אם לא זרעתי את הזרעים שיגרמו להופעתם. עלינו לדאוג ולזרוע את הזרעים לתוצאות שאנו רוצים לראות בחיינו.
4. באופן רגיל, כל זרע שזרענו חייב להבשיל, לטוב ולרע. משום כך חשוב שנפעל לטהר זרעים רעים, ולהעצים את הטובים.

16. לפעמים מוצאים בלימוד את התיאור שיש רק שני דברים הנחוצים על מנת להביא אותנו להארה. מהם דברים אלו?

שני דברים אלו נקראים בטיבית: Tsok sak ו- Drip jang

צוק סאק - פירושו לצבור את המכלול העצום של הזרעים הטובים שיביאו אותנו אל העונג המושלם של הבודה.

דריפ ג'אנג – פירושו טיהור המכשולים - טיהור הזרעים שצברנו ואשר יושבים להם בתת מודע שלנו, וסופם שיגרמו לנו סבל.



להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

תשובות לשיעורי בית, שיעור 3

1. הפסוקים שהם אולי המפורסמים ביותר מתוך המדריך לחיי לוחם הרוח על האמנות של לא להתכעס מופיעים דווקא בפרק הקודם לפרק על אורך רוח, אשר מוקדש לשמירת המודעות. צטט את הפסוקים.

היכן זה תמצא יריעת עור כה גדולה
שתכסה את פניה של כל האדמה?
העור המצוי בסוליית נעלך
שקול לכיסוי כל פני האדמה.

כך גם בלתי אפשרי שאוכל להפסיק
כל אובייקט אשר יש בנמצא.
אך אם בליבי אוכל להפסיקם
מה צורך יש אז להפסיק כל השאר?

2. תאר את הדוגמה שבה משתמש מאסטר שנטידווה על מנת להפריך את הרעיון שזה בסדר לכעוס על אדם שפגע בנו באופן (הנראה כאילו הוא) מכוון.

האלמנטים הבסיסיים של גופנו אינם אומרים לעצמם "אני חושב שאצא מאיזון ואגרום לאדם זה להיות חולה". רמת לחץ הדם שלנו תלויה לחלוטין במצב הוורידים שלנו, ברמת הסוכר והמלח בדם, וכך הלאה; הוא אינו יכול לפעול על דעת עצמו. באותו האופן ממש, גם האדם הפוגע בנו אינו פועל על דעת עצמו: הוא אינו אומר לעצמו "אני חושב שאתחיל לכעוס עכשיו". הוא אינו מסוגל לשלוט בעצמו, בהיותו נתון לשליטתם של הנגעים הרוחניים.

3. אם הנגעים הרוחניים הם אכן חלק מהתודעה שלנו, כיצד נוכל לטעון שהכעס שאותו הם מניעים באדם הפוגע בנו איננו משהו שמתעורר באופן מודע?

נגעים רוחניים, כמו ההתכנסות, הם חלק מהתודעה, אך בעצמם אינם מפגינים כוונה מודעת; כלומר, הרגש של כעס אינו מחליט באופן מודע, "כעת אכעיס אדם זה" - זה פשוט קורה. משום כך אין זה נכון לעשות את ההפרדה בין אנשים לדברים אחרים הגורמים לנו מצוקה, ולהחליט לכעוס רק על הראשונים.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

4. צטט את הפסוק שבו מסביר מאסטר שנטידווה כי בעיות נוצרות בשל גורמים שונים, ולכן האדם הסובל מאותן בעיות אינו פועל מכוחו הוא.

כל מגוון של עוולות למינן,
כל פגיעות אשר יש בנמצא,
נגרמות, בלי חריג, על ידי הנסיבות.
אין אחת בתוכן שתפעל מכוחה.

5. בנקודה זו בפרק מופיע אחד הרעיונות החשובים ביותר בבודהיזם – בעצם אחד הרעיונות החשובים ביותר שבכל הזמנים. מאסטר שנטידווה אומר, "אם אנו באמת רוצים להתמודד עם הדברים הרעים הקורים בחיינו – עלינו לגלות מדוע הם התרחשו מלכתחילה." מאסטר שנטידווה פותח בהצגת רעיונות שהיו קיימים בזמנו לגבי המקור לדברים. ציין את התכונות הבסיסיות של ה"ראשוני" ושל ה"ריבון" אשר בקיומם האמינו דתות לא בודהיסטיות קדומות בהודו. (מסלול טיבטי, ציין את שני אלו בטיבטית ומילה נרדפת לשני)

ה"ראשוני" בורא את כל הדברים כביטויים של עצמו. ה"ריבון" הידוע גם בכינוי "הישות המנטאלית המקורית", חווה את כל האובייקטים מצדו הוא, מבלי להיות מושפע מכל גורם אחר. הם נחשבים כאילו מעולם לא נוצרו, ולכן אינם משתנים, אך בכל זאת מסוגלים להשפיע ולהיות מושפעים, דבר שהוא בלתי אפשרי.

ཅུ་ལོ་

tsowo

དཀ

dak

དཀ་ཤེར་གི་ཀྱེབ་

dak sherik gi kyebu

6. בשתי התפיסות הקודמות מופיעות ישויות שהן קבועות, ובלתי משתנות. בבודהיזם אנחנו מבחינים בין שני מושגים אלו. תן דוגמאות לדברים ש: א. משתנים אך קבועים; ב. קבועים אך בלתי משתנים; ג. בלתי קבועים וגם משתנים; ד. אינם משתנים אך מסוגלים לעשות משהו. (מסלול טיבטי, ציין את המונח הטיבטי, לאחרון)

א. התודעה משתנה אולם היא קבועה; אין לה התחלה ואין לה סוף; כל רגע של התודעה נוצר מרגע תודעה קודם, ולכן התודעה משתנה מרגע לרגע, אפילו אצל הבודהה.

ב. חלל ריק אינו משתנה, ואין לו סיבה, אולם הוא תמיד היה קיים ותמיד יתקיים; הוא יכול להיות תפוס על ידי אובייקט או שלא, אך בכל מקרה, טבעו אינו משתנה.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

- ג. משרות ומערכות יחסים ארציות אינן קבועות (כולן תסתיימנה יום אחד) ואף הן משתנות מרגע לרגע.
ד. אין דבר כזה.

ཏཀཔལ་ངུཔོ།
takpay ngupo

7. מה גורם לדבר להשתנות? (מסלול טיבטי, ציין ארבע מילים נרדפות ל"דברים משתנים")

התנודות באנרגיה של הדבר שיצר אותו, הסיבה שלו, הן שגורמות לדבר להשתנות. דברים משתנים, דברים נגרמים, דברים שנוצרים, ודברים שעושים משהו, הם כולם מילים נרדפות ל"דברים משתנים".

མི་ཏཀཔལ་། འདུམ་བྱུམ། བྱུམ་པ། དངོས་པོ།
mitakpa duje jepa ngupo

8. הבה נבחן אם כך את האמונה ב"ראשוני" או ב"ריבון".

א. האם יכולה ישות שמעולם לא נוצרה, ושהיא בלתי משתנה, ליצור את עצמה? מדוע?

לא, כיוון שמעצם ההגדרה היא תשתנה על ידי המעשה של יצירת משהו.

ב. האם יכולה ישות שמעולם לא נוצרה, ושהיא בלתי משתנה, ליצור משהו אחר? מדוע?

לא; מכיוון שהיא עצמה מעולם לא נוצרה, היא אינה יכולה ליצור משהו אחר.

ג. האם יכולה ישות שמעולם לא נוצרה, ושהיא בלתי משתנה, לחוות אובייקטים אחרים או להיות מודעת להם?

לא, מכיוון שיהיה עליה להיות מודעת באופן בלתי משתנה לכל אובייקט, מכיוון שהיא לעולם אינה משתנה.

ד. האם ייתכן שעולמנו, או הדברים והאנשים שבו שמכעיסים אותנו, נוצרו ללא סיבה?

זה לגמרי לא הגיוני ובלתי אפשרי שדבר שהוא משתנה נוצר ללא סיבה.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

9. מאסטר שנטידווה מציג בפנינו, למעשה, שלוש אפשרויות באשר למקור ממנו באים הדברים הרעים בעולם. תאר שלוש אפשרויות אלה, בשפה שבה אנשים בני זמננו יוכלו להבין ולהתחבר אליה.

א. העולם וכל מה שבתוכו – כולל הדברים שפוגעים בנו ומכעיסים אותנו, אפילו פרצופו הכועס של הבוס שלך – נוצרים כתוצאה מהתנגשות מקרית בין אטומים ומולקולות של גורמים שונים כמו פחמן וחמצן, שפשוט נתקלים זה בזה טריליוני שנים לאחר פיצוץ קדמוני ומקרי – "המפץ הגדול" – שהתחיל מריק מוחלט. (זהו ההסבר המדעי השולט למקור של כל הדברים, ומקביל לרעיון של "הראשוני").

ב. או שאין זה נכון שכל הדברים הם מקריים; הם מתרחשים כתוצאה ממאמציו של האישי הגדול שבשמיים, שקיים מאז ומתמיד. ולמרות שהעולם מלא ברוע וסבל חסר רחמים במידה שלא תשוער, ישות זו שגרמה לכל הדברים לקרות היא התגלמות החמלה. (זהו הרעיון של האל כבורא עולם, ומקביל לרעיון של "הריבון").

ג. מה שקורה בעולם הוא הגיוני לחלוטין: קיים צדק עולמי, ואנו מקבלים חזרה, בהתאמה מוחלטת, את מה שאנו נותנים – בדיוק במידה שבה דאגנו לאחרים. העולם כולו הוא השלכה הנוצרת ע"י קארמה, או הזרעים הנזרעים בתודעתנו בעת שאנו עוזרים לכל היצורים המופיעים בחיינו או פוגעים בהם. (זוהי השקפת העולם הבודהיסטית של קארמה וריקות).

10. סכם את טיעונו של מאסטר שנטידווה נגד הרעיון של כוח בראשיתי (מפץ גדול) שיצר את הדברים כולם, כולל את הבחור מהעבודה שמציק לך.

הוא טוען שדבר שבעצמו לא נוצר על ידי כוח אחר, לעולם לא יוכל, מצידו, לייצר תוצאה כלשהי, לא כל שכן את העולם כולו. כלומר, אותו מפץ גדול ראשוני שכביכול יצר את העולם לא היה יכול לעשות זאת אלמלא היה משהו אחר שגרם אותו עצמו. טיעון זה ישים כמובן גם לגבי בורא עולם.

11. כעת הבא את טיעונו של מאסטר שנטידווה נגד קיומו של אל בורא.

בדרך כלל מתייחסים לבורא כנצחי ובלתי משתנה. אם הוא אכן כזה, הרי שלעולם לא יכול היה ליצור עולם, מכיוון שבעצם מעשה היצירה היוצר עצמו חייב להשתנות. קיים גם הטיעון המובן מאליו שישות שהיא כל יכולה, ובעלת חמלה אינסופית לעולם לא הייתה יוצרת את הסבל שכולנו חווים בכל יום בחיינו.

12. ציין שתי תפיסות נוספות לגבי המקור שממנו בא העולם (וכל הדברים הרעים שבו).

א. פשוט לא לחשוב על מניין בעצם באו כל הדברים: להתעלם מכל ההסברים המדעיים, ללעוג לאלה שהם דתיים. כלומר, להניח שכל הדברים פשוט נמצאים כאן – הם פשוט קרו מעצמם.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

ב. לא להאמין באף אחת מהשקפות העולם שלעיל, אך בפנים, בלב לפעול על פי שילוב בלתי אפשרי בין השלוש: כאשר אתה נמצא בחברה "הגיונית", אתה מדבר על המפץ הגדול, או על אבולוציה; כאשר אתה נמצא בצרה צרורה, אתה פונה לאלוהים לעזרה; ובמידה שזה נוח, אתה גם מחזיק בדעה שבאופן כללי אנשים צריכים להיות מוסריים, ושיש לזה השפעה מסוימת על מה שקורה להם.

13. הסבר את התפקיד המכריע שמשחקת השקפת העולם של אדם בקביעת אושרו.

אדם המחפש לעצמו אושר חייב להכיר את הסיבות האמיתיות לאושרו המיוחל, על מנת שיוכל לייצר, וכל עוד איננו מבין את הסיבות לסבל, לא יוכל להשתחרר מסבל ולהגיע אל האושר הנישגב. כל עוד אדם אחוז בהשקפה שאינה מקשרת בין מעשיו, דיבורו ומחשבותיו לבין אושרו או סבלו, לעולם לא יוכל לייצר לעצמו אושר בר קיימא.

14. אחד המדדים לבחון את עומק ההבנה על המקור לכל הדברים בעולמנו הוא מידת ההקפדה על שמירת המוסר. מנה את עשרת המעשים הבסיסיים, של גוף, דיבור ומחשבה, שעליהם מוטל עלינו להקפיד כדי למנוע סבל מעצמנו.

עשרת המעשים הבסיסיים הם:

בגוף:

1. להימנע מפגיעה בכל יצור חי
2. לא לגנוב – לא לקחת שום דבר שלא ניתן בלי רשות.
3. שמירה על התנהגות מינית הולמת אשר לא תיפגע באף אחד.

בדיבור:

4. לא לשקר – לא להשאיר אצל אדם אחר רושם מוטעה באופן מכוון.
5. לא לדבר דיבור גס או בוטה.
6. לא לדבר דיבור שמפלג בין אנשים.
7. לא לעסוק בדיבורי סרק לא משמעותיים.

במחשבות:

8. לא לחמוד את הטוב שיש לאחרים.
9. לא לאחל רע לאחר, ולא לשמוח לאידם של אחרים
10. להימנע מהשקפה לא נכונה שלא מבינה מאיפה דברים באים.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך:

15. צטט את הפסוקים הידועים מן הכתבים על מקורם של גן העדן והגיהנום.

שפע רב של פרחים ביפי תפוחתם,
ארמונות של זהב מרהיבים ביופיים -
אין מקום בו תמצא את יוצרם שאיננו,
שכן מופיעים הם בכוחו של מושג.
וכך כל העולם - אך ורק בכוחם של תווית ומושג.

מי הוא זה שיצק בסיס פלדה מלוהטת בתחתית גיהנום?
מה מקורה של האש העזה אשר שם תלחך?
גם אילו וגם דומיהם, כך לימד זה רב הסגולות,¹
הלוא הם כולם הפירות של מחשבת עוון.

16. השקפת העולם של ריקות וקארמה מובילה למסקנה שהאחריות המוחלטת והבלעדית לכל הקורה בעולמי מוטלת עלי. הסבר את הרעיון ומנה דוגמאות אחדות של יישומו לפתרון בעיות המופיעות בחיינו.

הדברים המופיעים בעולמנו ריקים מלהיות בעלי טבע עצמי משלהם, אין להם אופי להיות כך או אחרת מצד עצמם, והם כמו מסך ריק שעליו אנו משליכים את הקארמה שלנו. הזרעים, ששתלנו בתודעתנו כתוצאה ממעשים, דיבורים ומחשבות הולכים ומבשילים, ויוצרים תמונות מנטאליות שדרכן אנו רואים וחווים את עולמנו. זה מה שאנו משליכים על המסך הריק, וזה העולם שלנו, שכולל גם אותנו - כולו מעשה ידינו.

הנה דוגמאות אחדות ליישום השקפת העולם של קארמה וריקות:

במידה שמופיעים אנשים לא נחמדים בחיינו – זוהי הבשלה של רישומים שזרענו בתודעתנו באותם מקרים בעבר שבהם אנו עצמנו לא היינו נחמדים לאחרים. אם רצוננו שיופיעו בחיינו רק אנשים נחמדים, עלינו להקפיד על יחס נעים לזולת, במעשה, דיבור ומחשבה.

אם מופיעה מחלה בחיינו – סיבתה היא פגיעה שפגענו אנו עצמנו בבריאותם או בחייהם של אחרים. במקרה כזה עלינו להקפיד במיוחד שלא לפגוע בשום יצור חי, ולעזור לאחרים שבריאותם נפגמה.

אם אנו סובלים ממחסור בחיינו, עלינו להקפיד במיוחד שלא לקחת שום דבר שלא ניתן לנו ברשות, לעזור לאחרים בשמירה על רכושם, ולתמוך באחרים הסובלים ממחסור.

במידה ואנו חיים באיזור של זיהום אוויר, זו תוצאה קארמית של התנהגות מינית בלתי הולמת וכעת עלינו להקפיד במיוחד על התנהגות מינית נאותה.

¹ זהו כינוי לישות נאורה, לבודהה



להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

תשובות לשיעורי בית, שיעור 4

1. מאסטר שנטידווה מקדיש חצי פסוק לתאר את הקיום התלוי של דברים. צטט אותו, ותאר דרך כיצד נוכל להיווכח בעצמנו באמת החבויה של הסיבתיות.

כל דבר שקיים תלוי באחר,
וזה האחר - תלוי הוא גם כן:

הסיבתיות האמיתית היא מציאות חבויה ביותר, שבאופן רגיל איננו יכולים לראותה. יש גם פער של זמן בין המעשה ותוצאתו, ולפעמים הזרע שמבשיל נטמן בתודעה בגלגול קודם.

דרך טובה להיווכח בעצמנו בתהליך הפעולה של קארמה היא בעזרת תרגול ושמירה על יומן, שש פעמים ביום. המעקב ביומן מאפשר להגיע לרמה הולכת וגוברת של מודעות והכרה של מה שעובר בתודעתנו, ואם הוא מבוצע לאורך תקופת זמן מסוימת הוא יחשוף בפנינו קשרים בין מה שקורה בתודעתנו ובהתנהגותנו לבין מה שמופיע בעולמנו. חשיפה זו תוביל להבנה הולכת ומעמיקה של סיבתיות, והבנה זו, מצידה, תאפשר לנו מידה הולכת וגוברת של שליטה במציאות שלנו על ידי תהליך מתמיד של תיקון המעשים והמחשבות בהתאם לחוקיות הקארמית.

2. בהמשך הפסוק הוא מתאר כיצד הדברים הם כמו אשליה, ולכן לא ראוי לכעוס בעטייהם. צטט חלק זה, ואז הסבר במספר מילים למה הוא מתכוון באומרו שהדברים הם דמויי אשליה.

אם כל זאת תבין, מדוע תשנא
את מה שקיים רק בתור אשליה?

הדברים הם כמו אשליה מכיוון שכפי שמציין מאסטר שנטידווה בשורות הקודמות, "כל דבר שקיים תלוי באחר, וזה האחר – תלוי הוא גם כן". כלומר, דברים הם אשלייתיים מכיוון שהם תלויים. במובן הגבוה ביותר, אנו אומרים שהם תלויים בהשלכות שלנו על המסך הריק של קארמה: השלכות הנכפות עלינו על ידי הזרעים של מעשינו בעבר.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

3. צטט את הפסוק שבו טוען מאסטר שנטידווה כי תרופות נגד שהן אשלייתיות לא רק שאינן בלתי יעילות, אלא שהן למעשה תרופות הנגד היחידות המסוגלות לחסל את כל הסבל שלנו. סכם בקצרה את הביאור לפסוק זה שנכתב על ידי גיילצב ג'ה שאין שני לו.

"אם כך, הן תשאל; איך ניתן לחסלו?
ומה יחסלנו, אם הוא אשליה?"
- משום שתלוי הוא, כנגד נטען,
משום כך להפסיק את הסבל נוכל!

מישהו בא ואומר, "אם אין אפילו אטום אחד ביקום הקיים מצד עצמו, כיצד יכול משהו לפעול כתרופות נגד על מנת לחסל דבר אחר? האין עצם פעולתם של הדברים בלתי אפשרית?"

בביאורו המבריק לפסוק זה, גיילצב ג'ה עונה: טענה מסוג זה משקפת את השקפת העולם השגויה שסוברת כי שתי רמות המציאות (המציאות הכוזבת והמציאות האולטימטיבית) אינן יכולות להתקיים בו זמנית – זוהי טענה של אדם שאינו מבין את הקשר שבין העובדה שהדברים מתפקדים באופן כללי, לעובדת היותם ריקים מכל טבע משל עצמם. מכיוון שכך, עצם ההתנגדות של אדם זה היא זו שיש להתנגד לה; למעשה הדבר היחידי שיכול לאפשר לנו לחסל את כל הנגעים הרוחניים שלנו – כולל את הכעס – ובכך לשים קץ לכל הסבל שבעולם, היא ההכרה באמת שהן תרופות הנגד הרוחניות, והן הבעיות שאותן הן מחסלות – כל אלו ריקים מכל קיום עצמי.

4. בפסוק 33 מאסטר שנטידווה אומר "נצור השמחה בליבך כראוי". על מה השמחה?

השמחה הינה בהבנת התהליך. האדם מבין שהוא עצמו זה שזרע את הזרעים לראות את הידיד או את האוייב עושים מעשה שאינו רצוי. השמחה היא גדולה מפני שבעזרת הבנה זו הוא לאט לאט מחזיר לעצמו את השליטה במציאותו.

5. מאסטר שנטידווה מייעץ לנו לנהוג באורך רוח, ואפילו ברחמים, כלפי מי שפוגעים בנו. הבא את הנימוקים להתייחסות זו, וצטט את שתי השורות הנפלאות של מאסטר שנטידווה בעניין זה.

ראשית אנו מהרהרים באופן שבו יש אנשים אשר גורמים לעצמם נזק רב כתוצאה מנגעים רוחניים או פשוט מתוך חוסר זהירות – כמו למשל בתאונת דרכים רצינית, כשהדעת מוסחת על ידי ויכוח פעוט בטלפון הסלולרי. אחרים עשויים לפגוע בעצמם מתוך רצון להרשים את בני המין השני – למשל, על ידי עבודת קשה כדי להרוויח יותר כסף, או על ידי דיאטה כפייתית. ולבסוף ישנה הקיצוניות של אלה אשר, כתוצאה מחרדה או דיכאון, פוגעים בעצמם באופן אולטימטיבי על ידי התאבדות. רבים מאיתנו גם פוגעים בעצמם ללא הרף על ידי המעשים הרעים שאנו מבצעים.

לאור כל זה אין זה מפתיע, טוען מאסטר שנטידווה, שאם אנו גורמים כל כך הרבה פגיעה בעצמנו, הרי שבאופן טבעי נפגע גם באחרים. אנשים מבליים את כל חייהם בפגיעה בעצמם, והאחד בשני. מצב זה כל כך עגום שמאסטר שנטידווה מסכם באומרו:

אם אין רחמים עליהם בלבך -
נסה לפחות לבלום כעסך !

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

6. תאר את הטיעון נגד הכעס המסתמך על השאלה האם הטבע האנושי הבסיסי שלנו הוא להיות פוגעים או לא.

למעשה, על פי מאסטר שנטידווה אנו מכוסים בכל מקרה. אם טבעם של כל בני האדם הוא לפגוע ולהרע, הרי שאין זה מפתיע שאנו פוגעים זה בזה, ואין כל סיבה לחוש כעס: הרי זה כמו לזעום על האש בגלל שהיא חמה. אם, מצד שני, טבעם של בני האדם הוא טוב ביסודו, הרי שגם אז אין כל סיבה לחוש כעס: כל פגיעה שהם פוגעים בנו אינה אלא מעידה מקרית – וכי מי יתכעס על פלומת עשן זעירה המעיבה למשך מספר שניות על שמי התכלת הבהירים?

7. לאחר שאנשים שומעים לראשונה הסבר על קארמה, עולה הרבה פעמים התהייה: "הרי האדם שנפגע על ידי אחר הביא זאת על עצמו במו ידיו, אז מדוע מוטל עלינו לנסות ולמנוע את הפגיעה?" התשובה היא שאנו חייבים למנוע עוולה, אך ללא שפיטה ותמיד מתוך חמלה. הסבר מדוע, וכיצד נוכל לעשות זאת בפועל.

עצם התהייה מקורה באי הבנה. במידה שאיננו עושים כמיטב יכולתנו למנוע את הפגיעה, אנו זורעים רישומים בתודעתנו אשר עם הבשלתם נמצא את עצמנו במצב שבו מישוהו אולי פוגע בנו ואין מי שיחוש לעזרתנו.

כל עוד איננו מסוגלים לקרוא את תודעתם של אחרים, איננו יודעים מיהם, ומדוע הם עושים את שהם עושים. מאוד חשוב לא לסגור את הלב כלפי הפוגע, לא לשפוט אותו ולבוא אליו עם אהבה גדולה כאילו היה הוא אימא שלנו, שאיבדה את שפיות דעתה. עלינו לפעול למניעת העוולה כפי שאנו מבינים אותה, אך להישאר עם לב פתוח, ללא שנאה, ללא שפיטה ועם הרבה חמלה.

8. מאסטר שנטידווה מייעץ לנו להתכעס לא על האדם שפוגע בנו אלא על הכוח העומד מאחוריו. הבא את הפסוק והסבר את כוונתו.

*המקל וכולי ישירות בי פוגעים,
אך על מי שמכה תכוון חמתי.
אם תרצה למקד כעסך בסיבה,
הן הכעס עצמו הוא מושא כעסך!*

הסיבה הישירה לכאבנו היא המקל, הדבר המניע את המקל לפעול הוא הכעס של האדם המניף אותו; כך שעלינו לכעוס לא על המקל או על האדם אלא על הכעס שלו, רגש שגם אנו חולקים איתו.

9. מדוע התכעסות היא, במובן מסוים, מנוגדת לסדר בו פועל היקום?

אנו מתכעסים על אלה הפוגעים בנו מכיוון שבעידנא דריתחא איננו מצליחים להבחין בכך שלא יכולה להופיע פגיעה בחיינו אלמלא גרמנו אנו פגיעה דומה באחרים בעבר. התכעסות על הבעיה, או סלידה מקיומה בחיינו, היא במובן מסוים ציפייה בלתי הגיונית שעצם החוקים המנהלים את היקום יושעו במיוחד עבורנו.

הקארמה שלנו כופה עלינו לתפוס את האובייקטים והאנשים המכעיסים אותנו ככאלה. אילו צברנו קארמה טובה במקום קארמה רעה, היינו תופסים את אותם האובייקטים כנעימים.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

10. במובן מסוים, עימות עם אדם אחר הוא תולדה של מאמצים משותפים; הסבר כיצד, וכתוב כיצד זה משקף את תפיסת העולם האולטימטיבית של לורד בודהה.

האדם האחר מספק את הכלי הפוגע: המילים הלא נעימות, או כלי נשק כמו סכין למשל. לעומת זאת, במובן מסוים אני היא זו שהכנתי היטב את כל הדרוש על מנת לאפשר את ביצוע הפגיעה: מעשי העבר שלי הם שיצרו גוף בן תמותה, שברירי ורגיש - ואף החמרתי את המצב באמצעות חיים שלמים של אחיזה בגוף זה.

המחשבה על פגיעה שנגרמת לנו שייכת להשקפות עולם נמוכות יותר, אשר עדיין סוברות כי יש חלק מהמציאות שקורה לנו, ולא בא מאיתנו.

11. מדוע אנו חיים בעולם התשוקות, היכן שמובטח שהגוף האנושי ייפגע ללא הרף על ידי אנשים ודברים אחרים? צטט את שתי השורות המפורסמות של מאסטר שנטידווה על נטייתנו להימנע מן העקרונות של סיבה ותוצאה.

לא היינו כאן אלמלא היו לנו הנגעים הרוחניים הנחוצים על מנת להשליך אותנו לכאן. העובדה שאנו כאן מוכיחה כי לא פעלנו לחסל את הנגעים הרוחניים שלנו בעבר. זוהי אחת העובדות שאתה מבין על דרך הראייה.

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

12. לאחר שביסס את טענתו כי האשמה על כך שאנשים פוגעים בנו מוטלת למעשה עלינו, מאסטר שנטידווה מצייר תמונה גדולה לאין שיעור של סיבתיות. תאר אותה.

על ידי מעשי העבר שלנו, אנו אלה שיצרנו מצבים בהם אחרים נאלצים לפגוע בנו. וכך, באמצעותנו, הם יוצרים קארמה שלילית עבור עצמם. זה אף עלול לגרום להם להיוולד בעולמות הגיהנום. (זהו נושא מאוד רגיש, הדורש מחשבה רבה; אולם ההשלכות הן עצומות, לטוב ולרע.)

13. בשמעם הסברים אלה, אנשים במערב נוטים לפתח תחושה של האשמה עצמית מייסרת, שהיא משתקת ואינה מועילה. הסבר את ההבדל החשוב שבין האשמה עצמית לבין חרטה הנעוצה בחוכמה, ואשר יש בכוחה לטהר אותנו ואת עולמנו.

האשמה עצמית היא רגש שבא מן האגו ומחזק אותו. הוא מחזק את האחיזה ב"אני" ומייחס לו טבע עצמי - השקפה מוטעית שתמשיך את הסבל שלנו. היא גם גורמת לתחושת אומללות וחוסר אונים. זהו רגש מר, צורב שלא עוזר.

לעומתה, החרטה שנעוצה בחוכמה היא רגש המביא לטיהור כי היא מתייחסת למעשה רע שעשיתי שהיה שגוי, בגלל הבורות שלי. החרטה מחזקת את החוכמה שמבינה את הסיבתיות האמיתית, ולכן פועלת לטהר את הקארמה השלילית שנצברה במעשה הרע שעשינו.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך:

14. אם כך, במובן מסויים, כאשר אנשים פוגעים בנו באופנים המכעיסים אותנו, הם למעשה עוזרים לנו, אפילו כאשר אנו פוגעים בהם. חזור על התהליך משני הצדדים.

הקארמה שלנו כופה עליהם לפגוע בנו, מה שעלול לגרום להם להיוולד לתוך אחד מעולמות הגיהנום. אלא שכאשר הם פוגעים בנו, הם מזמנים לנו הזדמנות מושלמת לתרגל אורך רוח: מעשה טוב שבאופן אוטומטי יטהר הרבה מהקארמה השלילית שצברנו בעבר.

15. אפשר להמשיך את הרעיון ולומר שמי שפוגעים בנו בעצם מקריבים את עצמם בשבילנו, וכעת אנו חייבים להם חוב קארמי. הסבר מדוע מחשבה זו, שנראית לכאורה כסותרת את הרגשתנו, היא נכונה, וקשר זאת לאופן פעולתם של הבודהיסטות בעולמנו.

האנשים שפוגעים בנו למעשה עושים לנו שירות: הם מקריבים את עצמם וצוברים קארמות שליליות רק כדי שאנו נלמד ונתאמן לפתח אורך רוח בתגובתנו למעשיהם. בעשותם כך הם מאמנים אותנו בדרכנו לגן עדן, ועל כן הם בעצם מלאכים בתחפושת.

הבודהיסטוה, שמטרתו להוציא את כל היצורים מסבל, יתמקד במיוחד באלה שפגעו בו. הוא מבין שלאחר שהקריבו עצמם למענו כמתואר לעיל, הם עכשיו סובלים קשה בשל מעשיהם, לכן יש לו חוב קארמי כלפיהם. בשאיפתו ובמעשיו להושיעם הוא זורע, בו בזמן, את הזרעים להארתו הוא.



להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

תשובות לשיעורי בית, שיעור 5

1. הבא את הטיעון שבו משתמש מאסטר שנטידווה על מנת להראות לנו שאל לנו לכעוס על מי שפוגעים בנו מילולית. (מסלול טיבטי, ענה בטיבטית עם 2 שורות מתוך טקסט המקור)

། ཡིད་ནི་ལྷུས་ཅན་མ་ཡིན་པས།

། སྐྱུང་གང་དུང་གཞི་མི་རུས།

yi ni luchen mayinpe

su kyang gang duang shom mi nu

תודעתי מן החומר אינה עשויה,

ועל כן לא ניתן בה לפגוע,

הנקודה היא, אומר מאסטר שנטידווה, שהתודעה היא בלתי מוחשית, ולכן לא ניתן לפגוע בה באופן משמעותי על ידי עלבונות או מילות כעס שבהם אחרים משתמשים כנגדנו.

2. כאשר אנשים מאבדים אמונם או ביטחונם בנו, בשל ביקורת מצד אחרים, זה עלול להשפיע לרעה על יכולתנו לתמוך בעצמנו ובאחרים מבחינה חומרית. הבא את תשובתו של מאסטר שנטידווה לחשש זה, ואת המטפורה שבה הוא משתמש.

הלא כל אשר לי אאלץ להשאיר ;

ואילו חטאיי – אותי מלווים!

כל תועלת חומרית שאנו עשויים להפיק כתוצאה מדעה חיובית שיש לאחרים עלינו – בין אם אלה המנחות החומריות מידי תומכים, שנזיר כמאסטר שנטידווה בהודו העתיקה חי מהן, או המשכורת שאנו מקבלים ממקום עבודתנו בזמנים המודרניים – אינה משהו שצריך להטריד אותנו, מכיוון שמוקדם משנוכל לשער נמות ונשאיר הכל מאחור. לעומת זאת, הקארמה השלילית שאנו צוברים מהתכעסות על מישהו הפוגם במוניטין שלנו היא דבר שבוודאות יישאר עמוק בזרם התודעה שלנו אף לאחר מותנו, וישפיע עלינו בגלגולים רבים בעתיד.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

המטפורה:

גם אם צברת אוצרות מרובים,
ובהם התענגת שנים ארוכות,
כמי שהופשט בידי שודדים
עם מותך תיפרד בידיים ריקות.

3. "המתנגד" בא כעת אל מאסטר שנטידווה וטוען כי אנו אכן זקוקים לדברים על מנת לחיות חיים ארוכים – זה יאפשר לנו זמן רב יותר לעבוד על חטאי העבר שלנו, ולהשלים את מעשי החסד שטרם ביצענו. כיצד עונה המאסטר, וכיצד זה קשור לסגנון שבו אנו מבצעים את מעשי החסד שלנו?

מאסטר שנטידווה אומר:

אם כל פעלי רק מגדיל עווני,
מה צורך להאריך את ימי?

אם חיים ארוכים כוללים עוד יותר מקרים של כעס על אנשים המונעים מאיתנו להשיג את מבוקשנו, האם אין אנו משיגים את ההיפך הגמור ממה שאנו טוענים שאנו רוצים לעשות? האם לא נכלה בכך את כל הקארמה הטובה שלנו ונצבור תחתיה קארמה שלילית?

כל זה מתייחס לסגנון או לאופן שבו אנו פועלים למען מטרותינו הטובות: אם בתהליך צבירת החסד אנו פוגעים בעצמנו ובאחרים, הרי שבעצם ביטלנו את המשמעות של המטרה הגדולה יותר. ולכן עלינו לוודא שאנו פועלים עם סגנון: נזהרים להיות טובים ועדינים כלפי אחרים בכל צעד קטן במשימת החסד הגדולה שלנו.

4. "המתנגד" טוען כעת כי הוא מתכעס על אדם שמדבר בו סרה אך ורק משום שבסופו של דבר זה יפגע באחרים המאמינים לדבריו של האיש. תאר את תגובתו של המאסטר לדברים אלה, והסבר אותה בהקשר של יחסים בינלאומיים.

מאסטר שנטידווה אינו חוסך את שבטו מן "המתנגד". הוא שואל מדוע הוא לא חש אותה מידה של דאגה במקרים שבהם אנשים הוציאו דיבתם של אחרים ולא את זו שלו? הלא גם באחרים מצב כזה פוגע באותה המידה?

ובמישור הרחב יותר, הוא חושף את צביעותנו: אם אכן ההתנגדות שלנו מכוונת כנגד האלימות עצמה, אז מדוע אנו דואגים לצדק רק במקרים של אלימות המופנית כלפינו, ולא כאשר היא מופנית כלפי אחרים?

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

5. מעשי האלימות הקשים ביותר שבוצעו במהלך ההיסטוריה האנושית שלנו, התרחשו כאשר קבוצות דתיות שונות פעלו באלימות זו כנגד זו. דבריו של מאסטר שנטידווה המתייחסים למקרים אלו מבטאים כמה מהרגשות הנאצלים ביותר שבוטאו בספרות של הדתות הגדולות בעולם. הסבר כיצד מייעץ לנו מאסטר שנטידווה להתמודד עם אלימות דתית המופיעה בצורה של חילול או הרס של מקומות פולחן, צלמים קדושים או ספרים קדושים, ועם אלימות המופנית כלפי הלאמות היקרים שלנו, או כלפי בני משפחתנו או אחרים היקרים לליבנו.

מאסטר שנטידווה טוען כי כעס כלפי אנשים המפגינים אלימות מסוג זה הוא שגוי לחלוטין, מכיוון שלמעשה בלתי אפשרי לגרום כאב לדברים כמו הדהרמה או לישויות מוארות.

།སངས་རྒྱས་སོགས་ལ་གཞོན་མི་མངའ།

sanggye sokla nu mi nga

כל אלימות או כעס מצדנו הם בלתי ראויים, אפילו כתגובה לאלימות כלפי המורים הרוחניים שלנו או כלפי אנשים אחרים היקרים מאוד לליבנו.

།སྣ་མའི་རྒྱལ་གྱིས་རྒྱན་དག་ལས།

།འགྲུར་བར་མཐོང་ནས་སློབ་བསྐྱོབ།

ngamay tsul gyi kyen dak le

gyurwar tongne trowa dok

הסיבה המצוינת כאן היא שאם הלאמות שלנו הם אכן ישויות מוארות, הרי שלמרות מה שאולי נראה לנו באותו הרגע, לא ייתכן שהם חשים כאב. אם הם אינם ישויות מוארות, הרי שהם פשוט חווים את הבשלתה של קארמה שלילית ממעשי העבר שלהם עצמם, והכאב החוזר אליהם כעת הוא ביטוי לצדק המוחלט מחד, ושהוא לחלוטין מעבר לשליטתנו מאידך.

עלינו לזהות את המצב לאשורו ואל לנו להרגיש כעס כלפי אלה שהם אך ורק הכלים שדרכם הם מקבלים את תוצאות הקארמה שלהם מהעבר.

יחד עם זאת, חשוב לציין כי על פי הנדרים שלהם נשבענו, זוהי אחריותנו לנסות למנוע כל פגיעה בלאמות או באנשים אחרים. עלינו להתנגד לה, אך ללא כעס וללא אלימות.

6. חלק זה של הפרק על אורך רוח מתחיל בחקירת שאלת האשמה על הדברים השליליים המתרחשים בחיינו. כאשר מישהו או משהו פוגעים בנו, אנו מיידית נוטים לדיכוטומיה שבעצמה חושפת עד כמה בלתי הגיוניים אנו הופכים להיות כאשר אנו כועסים. הסבר דיכוטומיה זו.

יש כאן התחכמות, שכן הדיכוטומיה נמצאת בגוף השאלה עצמה. אנו נוטים מיידית להבחין בין דברים בעלי תודעה הפוגעים בנו (למשל אנשים), וכאלה שאינם בעלי תודעה הפוגעים בנו (למשל פקקי תנועה או סופות); ואז התודעה מיד קופצת לדיכוטומיה על פיה הראשונים נושאים באשמה על שארע לנו, והאחרונים לא.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

למעשה, את האחרונים אנו מייד משייכים לקטגוריית הדברים עליהם האשמה לא חלה. על ידי חלוקה נוחה זו אנו מוציאים את עצמנו מכלל האפשרויות של מי שנושאים באשמה.

7. הסבר את הדיכוטומיה המדומה שבין הפוגע והקורבן, וצטט את הפסוק המתאים.

כרוב בורותם יש מי שפוגעים,
אחרים - מגיבים בשנאה.
מי מבין אלו מדופי נקי?
שניהם נוהגים בשגיאה!

הפוגע והקורבן, שניהם ראויים לחמלה. הם באותה סירה, יש רק הפרש של זמן ביניהם. שניהם עבדים לנגעים הרוחניים שלהם ונשלטים על-ידם.

8. בחלק זה של הפרק נמצא הפסוק שמסכם את הבסיס לגישה האולטימטיבית של "זו הקארמה שלי". צטט את הפסוק, הסבר את הרמות השונות של הבנה של גישה אולטימטיבית זו, וצטט את הפסוק הבא שהוא המסקנה המתבקשת.

בשל המעשים שלי בעבר
באים אחרים וכעת בי פוגעים!
ומאחר שהכל תלוי במעשים,
מה הטעם לכעוס על דברים שקורים?

בפני עצמה, התגובה לאירועים שליליים על ידי המחשבה "או, זו רק הקארמה שלי" אינה פותרת את הבעיה, ואינה מונעת ממנה להופיע שוב. כלומר, זה עשוי להפוך לצורה של השלמה עם אנשים ואירועים שליליים בחיינו במקום למנוע מהם מלהתרחש מלכתחילה.

עלינו ללמוד לעבור לרמה הבאה של החשיבה: זוהי הקארמה שלי, ואם לא אגיב באופן שלילי, הקארמה הזו תתכלה, ולא תיזרע חדשה תחתיה – וכך למעשה אחסל את מושא כעסי.

מאסטר שנטידווה אומר שברגע שנבין באמת שכל הדברים השליליים בחיינו נובעים מכך שלא דאגנו לאחרים בעבר, הרי שבאופן אוטומטי נרצה למקד את מאמצינו בעשיית מעשים טובים בלבד.

משכך איווכח, לי נותר זה בלבד -
לעשות אך ורק מה שטוב,
לפעול בצורה שתגביר אהבה
ותקרב הבריות זו לזו.

אם נמשיך בכך מספיק זמן, לא רק שנמצא שכל האנשים והדברים המרגיזים נעלמים מעולמנו – אלא שלמעשה נהיה מוקפים באנשים בעלי רגשות עמוקים ויציבים של אהבה זה לזה.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

9. תאר את המטאפורה שבה משתמש מאסטר שנטידווה בכדי להמחיש את הרעיון של צמצום הנזקים. האם גישה זו משקפת את השקפת העולם האולטימטיבית, זו השמה קץ לכל סבל?

מאסטר שנטידווה מביא כדוגמה אש המתלקחת בגג הקש של בית מסויים, ועומדת להתפשט לבתים אחרים. עלינו להיות מוכנים לסלק את הקש והאש מן הגג האחד, ולאבד אותו, במקום להיאחז בגג זה ולאפשר לאש להתפשט לבתים אחרים. באופן זה, עלינו להיות מוכנים במידת הצורך להיפרד מאובייקטים כמו קרובי משפחה ורכוש היקר לנו, אם איננו מסוגלים לשלוט על כעסנו כאשר מישהו פוגע בהם.

שוב, זוהי שיטה זמנית מאוד להתמודד עם רגשותינו: ברגע שנשיג את השלמות של אורך רוח, נוכל "לאכול את העוגה ולהשאיר אותה שלמה": להישאר שלווים לנוכח פגיעה המופנית כלפי אהובינו, ויותר מאוחר לראות כיצד שלווה זו מאפשרת לנו לחיות בעולם שבו אף אחד לא סובל שום פגיעה – לא אלה הקרובים לנו וגם לא אף אחד אחר.

10. במטאפורה חזקה מאוד על אסיר, מאסטר שנטידווה ממחיש כיצד זה עשוי להיות פחות כואב אם – נבחר לשאת מרצון כאב פחות יותר, כדי למנוע סבל גדול בהרבה. צטט את השורות המציגות מטאפורה זו, הסבר את משמעותן, ואת תשובתו של מאסטר שנטידווה ל"מתנגד" הטוען שאין בו את הכוח הפנימי לעשות זאת. הסבר גם את המשתמע מזה לגבי יחסים בינלאומיים, למשל.

*כשמחת הפושע שלמוות נידון
וקוטעים את ידו, וחיי לו נותנים,*

הבחירה לשאת בשקט כאב פחות יותר יכולה להסתכם עבורנו בכאב זמני בחיים אלה, בעוד שלכעס יש במיוחד הכוח להרוס קארמה טובה וליצור עבורנו קארמה חדשה רעה מאוד שתשלה אותנו לעולמות הגיהנום לאחר מותנו. הסבל בעולמות אלה נמשך מיליוני שנים ועוצמתו גדולה לאין שיעור מכל סוג של סבל שאנו יכולים לחוות בעולם זה. מנקודת מבט זו, זהו בהחלט האינטרס שלנו להתעלם אף מעלבון או פגיעה דרסטיים כלפינו מצד אחרים.

העובדה שאינך יכול לשאת את מנת הכאב שנפלה בחלקך באותו הרגע, היא עצמה הוכחה לכך שלא תהיה מסוגל לשאת את הסבל הגדול לאין שיעור בעולמות הגיהנום, שזו האפשרות השנייה היחידה באם תבחר להתכעס כשפוגעים בך. נובע מכך ששומה עליך לקבל כל סבל הכרוך בשמירה על השלווה והימנעות מאלימות.

במובן רחב יותר, המשמעות היא שמדינה עשויה לבחור לשאת בשקט מידה מסוימת של אלימות המופנית כלפיה מצד מדינה אחרת, אם נתיב הפעולה החלופי – התכעסות והשבת מלחמה – עלול להסתיים בסבל עצום לאין ערוך בשלב מאוחר יותר.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

11. מאסטר שנטידווה מייחס את הכאב בהווה לזה של העבר, וטוען שעלינו לשאת אותו בשמחה. הסבר.

בחיים הקודמים שלנו בצענו אינספור מעשים שליליים שבטעות סברנו ששיגו עבורנו את הדברים שרצינו. תחת זאת, הם הביאו לנו רק סבל עז: אלפי לידות ואף אלפי עידנים בעולמות הגיהנום.

אולם הדבר הנורא ביותר אודות כל הסבל הזה הוא שהוא היה חסר תוחלת: לא הפקנו ממנו כל תועלת, רק סבלנו לשווא. בעוד שכעת, אם אהיה מסוגלת לשאת את פגיעות קטנות אלו מצד אחרים, כל פגיעה שאצליח לשאת היא כמו כסף המופקד בבנק: עם הזמן, הוא יצטבר ויסייע לי להגיע להארה ובכך לעשות חסד רב הן עם עצמי והן עם כל יצור חי.

הוא טוען כי עלינו להרגיש אושר מוחלט לנוכח ההזדמנות, מאחר שכאשר אנו מסרבים להגיב באלימות לאלימות אנו מתחילים לממש את עצם מטרת קיומנו ביקום: אנו מגשימים בכך את ייעודנו, להפוך למושיעם של כל הברואים שבנמצא.

12. ציין חמש סיבות מדוע ראוי לשמוח כאשר אויבנו מקבלים תשבחות, או דברים אחרים שלהם הם משתוקקים, ולא ראוי להתקנא בהם, וצטט את הפסוק שמבטא את הסתירה שבין מחשבות אלו לדרכו של הבודהיסטווה

א. בטווח הקצר, אנו יכולים להרגיש הרבה יותר טוב אם פשוט נצטרף ונשמח במעלות הטובות שאותן משבחים, דבר שראוי לעשות אפילו אם הן שייכות לאדם שאותו איננו אוהבים.

ב. מבחינה קארמית, נהיה מאושרים יותר בחיינו בעתיד.

ג. הגישה החיובית שלנו כלפי אחרים היא השיטה הטובה ביותר למשוך אנשים חדשים לדהרמה.

ד. במובן השלילי, הקארמה של לא לשמוח באושרם של אחרים תביא לאבדן אושרנו אנו ברגע הנוכחי, וזה גם יוצר קארמה שלילית שתהרוס את אושרנו העתידי; אנו עצמנו לא נוכל למצוא אושר בעתיד.

ה. כבודהיסטווה, אנו מקדישים את כל חיינו על מנת להביא אנשים למצב של אושר נשגב של הבודהה. קנאה כאשר האחר זוכה לקורטוב של שבחים, תהילה או רווח עומדת בסתירה גמורה עם מטרה זו. תחת זאת, עלינו לראות בכך צעד הראשון לקראת מה שאנו רוצים שיקרה לכל האנשים, בסופו של דבר.

בשל חפצך באושרה של כל הבריאה
פיתחת בליבך שאיפה להארה.
אז מדוע, אם כן, ליבך כה עוין
כשרגע של אושר מוצא האחר?

13. ציין חמש סיבות מדוע לא ראוי לשמוח כאשר משהו שלילי קורה לאלו שאיננו אוהבים:

א. זה לא מביא לנו שום תועלת.

ב. אפילו אם איחלנו רעה לאדם אחר, איננו יכולים באופן הגיוני לזקוף זאת לזכותנו כאשר זה מתגשם.

ג. מבחינה קארמית, הנאה בצרתו של אחר היא הדרך הטובה ביותר להרוס את אושרנו אנו.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 5, המשך:

ואם אויבך סובל ממצוקה
מדוע תהיה זו שמחה בשבילך?
ואף אם יקרנו כל מה שייחלת,
מה טעם לך בכל זה לשמוח?

- ד. במונחים של לידה מחדש, התוצאה הקארמית יכולה בהחלט להיות לידה בגיהנום.
ה. התוצאה השלילית החמורה ביותר של אופן חשיבה זה היא שהבודהיצי'טה שלנו – השאיפה שנוכל לעזור לכל הברואים להגיע להארה – ניזוקה קשות בכל פעם שזה קורה:

14. מהו קו המחשבה שראוי לתרגל, כאשר אנו מתחילים לחוש קנאה בהצלחתו של אחר?

עלינו למעשה לכעוס על עצמנו, מאחר ואנו פועלים באופן הגורם לאחרים לאבד אמון בנו. **בנוגע לקארמה טובה וקארמה רעה**, אנו יכולים לנסות לחוש צער על המעשים הרעים שאנו עצמנו עשינו בעבר המונעים מאתנו סוג זה של הצלחה; ואז גם לחוש שמחה על המעשים הטובים שהאדם האחר ודאי עשה בעבר שזיכו אותו או אותה בהצלחה. לרוע המזל, אנו בדרך כלל עושים את ההיפך משני אלה, וממשיכים להרוס את הקארמה הטובה שתביא לנו עצמנו הצלחה.



להרוג את הכעס

הפרק על אורך רוח

מתוך ספרו של מאסטר שנטידווה: המדריך לחיי לוחם הרוח

תשובות לשיעורי בית, שיעור 6

1. מאסטר שנטידווה מונה תמישה דברים שפרסום אינו משיג עבורנו: רשום את החמישה, והבא את תגובתו של מאסטר שנטידווה לטענה שדברים אלו גורמים לנו הנאה מנטאלית. מהי התוספת של פראג'נה קרמאטי?

- הם לא יוכלו להגדיל את חסדי, הפרסום עצמו אינו מהווה מעשה טוב,
- הם לא יוכלו למנוע מחלה,
- הם לא יביאו לי לרווחה או לעונג פיזי,
- הם לא יאריכו את חיי
- וגם לא יגבירו את כוחי.

מאסטר שנטידווה טוען שאילו הייה העונג המנטאלי המטרה היחידה בחיים, הרי שאנו יכולים פשוט להשקיע את עצמנו בדברים כמו תכשיטים מהודרים או משקאות חריפים. כלומר, ההשתוקקות להרגשה הטובה של התהילה הופכת להיות עוד דרך של רדיפת הנאות, ומובילה באופן בלתי נמנע לסוג של התמכרות ואז למוכנות לפגוע באחרים על מנת להשיג יותר.

אולם פראג'נה קרמאטי טורח להוסיף שהיגיון זה אינו חל על ההרגשה הנעימה שנובעת, למשל, מלימוד רוחני משמעותי.

2. אנשים מבזבזים את כל כספם ואף מסכנים את חייהם ויוצאים למלחמה בניסיון למשוך תשומת לב ולהשיג תהילה. מאסטר שנטידווה אומר, "אך האם יתכן להיזון ממילים?" הסבר את שתי המשמעויות של שאלה זו, וקשר אותן להתנהגותנו בהקשר של רדיפת פרסום והתסכול עם אובדנו.

- במובן אחד, מילות השבחה הפשוטות שלהן אתה זוכה מאחרים אינן אלא עונג בלתי מוחשי וחולף. טבעה של התהילה הוא שכמעט בכל המקרים היא אובדת במהירות.

תגובתנו הרגילה לאובדן התהילה (למשל, בעקבות מזימה של אדם אחר הפועל נגדנו) היא תחושה חזקה ולא רציונלית של תסכול וכעס, כמו ילד שארמון החול שלו קרס. זוהי התייחסות הן לארעיות של התהילה (כמו ארמון העשוי חול) והן לרמה הנורמלית של הבגרות הרוחנית שלנו (כזו של ילד קטן).

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

- במובן עמוק יותר - המילים מצד עצמן הן ריקות מכל משמעות, וכל משמעות שיש להן באה מאיתנו. על אחת כמה וכמה אובייקטים כמו תהילה, ואף כל חינו – אלו תלויים לחלוטין בהשלכות שלנו עצמנו, הנכפות עלינו על ידי האופן שבו דאגנו לאחרים בעבר; ההתעסקות בתהילה שלנו ודאית להסיה את דעתנו באופן רציני מן הדאגה לזולת.

3. כיצד משפיע עיסוק יתר בפרסום ומוניטין גם על התרגול הרוחני היומי של האדם?

עיקרון בסיסי בבודהיזם הוא שאדם אמור להתנהל באופן מכובד וחף מכל גינוי, על מנת לעורר באחרים אמון הן בו עצמו והן בדרך הבודהיסטית. או אז גם הם ירצו לצעוד בדרך זו, ויקצרו את פירותיה - הן הזמניים והן האולטימטיביים. אך מצד שני, אדם שאכן מקדיש עצמו לדרך עשוי למצוא לעיתים כי היא דורשת ממנו אורח חיים שאינו מתאים לתרבות שבה הוא חי – כך למשל, אנו עשויים לסרב (בנימוס) לשתות אלכוהול בחברת חברים שעמם נהגנו לחלוק משקה בעבר. או שאנו עשויים לקחת חופשות ארוכות יותר מהעבודה על מנת להתקדם ברצינות בתרגול של ריטריט עמוק. התנהגות מסוג זה אולי תזכה לביקורת מצד האחרים מכיוון שהיא שונה או "מוזרה" – אולם במקרה זה עלינו להיות חכמים ולהתעלם מהביקורת, ולהמשיך הלאה: לתועלתנו אנו ולתועלת כל מי שאולי מבקרים אותנו.

4. סכם את דבריו של מאסטר שנטידווה שבהם הוא חושף את הצביעות שלנו באומרנו ש"הצורך שלנו בתהילה הוא למען הזולת, ולכן כעסנו על ביקורת המופנית כלפינו הוא מוצדק".

"המתנגד" (שהוא בד"כ תודעתנו אנו) טוען שכאשר מישו משבח אותנו – זה אומר שהם שמחים בנו, ואנו יכולים לשמוח שמחה שלמה באושרם זה. כל האושר הזה נמנע כאשר מישו מבקר אותנו; ולכן רק הגיוני שנחוש כלפיו כעס.

מאסטר שנטידווה טוען שאין זה נכון שאנו אכן מפיקים תועלת ממשית מאושרו של אחר; איננו באמת יכולים לקחת חלק מזה לעצמנו. והוא ממחיש זאת באומרו: "אם הסיבה האמיתית לרצונך להתפרסם היא אושרם של אחרים, מדוע הנך מרגיש מורת רוח כה גדולה כאשר אנשים שמחים במעשיהם של אנשים אחרים, ומשבחים אותם?"

5. מאסטר שנטידווה מונה ארבע תוצאות שאינן רצויות כתוצאה מקבלת שבחים או תהילה מאחרים. צטט את הפסוק שבו הוא עושה זאת.

*שבחים וכולי דעתי מסיחים,
ומעכבים אכזבה מדברים ארציים.
מעוררים הם קנאה בבעלי מעלות,
והורסים כל דבר מצויין בחיים.*

גיילצב ג'ה אומר ש "כל דבר מצוין בחיים" מתייחס הן לחסד הבא ממעשיו הטובים של אדם בחייו, והן להבשלה הנעלה ביותר שלהם – ההארה של הבודהה.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

6. כיצד מייעץ לנו מאסטר שנטידווה לראות את אלה המונעים מאיתנו שבחים? וכיצד תואמת ראייה זו של הדברים את השקפת העולם האולטימטיבית שאנו מנסים לשמור?

במונעם מאיתנו תהילה ושבחים, אלה המבקרים אותנו בעצם פועלים להגן עלינו ממעידה בטוהר המידות שלנו ונפילה לעולמות הנמוכים. ולא מדובר כאן על הוקרה שטחית ואינטלקטואלית גרידא של האחר; עלינו ללמוד בכנות לראות אנשים הפוגעים בנו וגורמים לאחרים שלא להעריך אותנו כמגינים עלינו מעיסוק במחשבות ארציות, ובכך עוזרים לנו לעלות לרמה גבוהה יותר.

באופן אולטימטיבי, כמובן, עלינו לשמור על השקפת העולם האומרת שאם נוכל להפסיק לשפוט ולבקר אחרים בעצמנו, יבוא יום שבו נהנה מהערכתם ושבחיהם של יושבי העולם כולו כישות מוארת היכולה לעזור לכל היצורים; כלומר, שוב, נוכל לאכול את העוגה ולהשאיריה שלמה.

7. צטט את השורות שבהן מאסטר שנטידווה דן באופן שבו חפצים ושבחים משפיעים על חירותו של אדם; ואז הרהר מעט בנכונותם של הדברים.

*בתור מי שלחופש שואף בליבו -
אין חפצי ככבלים של רכוש ושבחים.*

תהילה וכבוד, והרכוש החומרי שעשוי להגיע איתם, הם פשוט דברים הגוזלים מן המשאבים המנטאליים המוגבלים והיקרים שלנו, כמו קבצים בלתי נחוצים הגוזלים זיכרון על המחשב. הם גם דורשים מידה רבה של תחזוקה, ומאיטים אותנו במרוץ נגד המוות, להשגת שחרור מגלגל הסבל.

8. בתשוקתנו לשבחים ולתהילה אנו דומים לאנשים מטורפים הנאבקים להיכנס לבית עינויים. זה הופך את אלה המבקרים אותנו, והמונעים מאיתנו השגת שבחים ותהילה, לחברים נפלאים הנועלים אותנו מחוץ לבית העינויים. הוא מוסיף ואומר ש "זה כאילו שישות מוארת העניקה לנו את ברכתה" הסבר את המשמעות הגבוהה יותר של דברים אלה.

אם האנשים האחרים הם ריקים, אז בהחלט אפשרי שיבוא יום – אם אוכל לצבור מספיק קארמה טובה – שבו אבין שכל פגיעה שנפגעת אי פעם מידי אחרים הייתה למעשה חלק ממזימת-על של כל הישיות המוארות ביקום להביא אותי להארה. וכך זה לא כאילו שבורכתי על ידי הישיות המוארות כאשר אנשים מנעו ממני תהילה – אלא שהישיות המוארות עצמן מנעו ממני פגיעה בעצמי.

9. נניח שאנו מנסים לבצע מעשה חסד, ואדם אחר מונע אותנו מלעשות זאת. תוך שימוש בהגדרה של סיבה, הסבר מדוע הוא למעשה מסייע לנו לעשות זאת; דון באספקטים שונים של האופן שבו יש לבצע את מעשי החסד שלנו שרלוונטיים לנקודה זו, והבא שתי דוגמאות שנותן מאסטר שנטידווה כדי להמחיש את העניין.

הסיבה של דבר כלשהו מתוארת כאותו הדבר שאם הוא מתקיים, האחר יופיע אף הוא; בעוד שאם אינו מתקיים, האחר לא יופיע. הצורה הגבוהה ביותר של תרגול רוחני גבוה היא לא להגיב בכעס כאשר מישהו מתגרה בנו.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

מעשה זה של הבלגה לא יכול להתרחש ללא קיומו של אדם המתגרה בנו, ויכול להתרחש כאשר מופיע מישוהו המתגרה בנו. מכאן שאדם זה למעשה מהווה סיבה עבורנו לצבור את החסד הרב של תרגול אורך רוח.

וכאן ראוי להוסיף שתי הערות חשובות. הראשונה היא שעשיית מעשה חסד באופן הולם – כלומר, ללא שום דברים שליליים כגון כעס המתלווים למעשה החסד בזמן עשייתו – היא לעיתים קרובות חשובה יותר מהמטרה המצופה של מעשה החסד עצמו. שנית, אין זה בלתי ראוי לעשות כמיטב יכולתנו על מנת למנוע מאחר לעכב את מעשי החסד שלנו; אלא שלעולם אל לנו לעשות זאת עם כעס או עם כל רגש שלילי אחר.

מאסטר שנטידווה אומר כי אם בכוונתך לטעון כי אדם המעכב אותך מלבצע מעשה חסד הוא באמת גורם מעכב ולא עוזר בעשייתו, הרי זה כמו לטעון שאנשים עניים הם גורם המעכב מעשה נדיבות, ושהקנפו (*khenpo*) או המאסטר הנותן לך את הנדרים, הוא גורם המעכב את קבלת נדריך.

10. הבא את השורות מהפרק על אורך רוח המתארות כיצד ומדוע אנשים הפוגעים בנו הם כל כך נדירים, ועל כן עלינו להוקיר את ההזדמנות לתרגול דהרמה בשעה שאנו פוגשים אותם? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית), ואת הדימוי שבו משתמש המאסטר לתאר אנשים אלו.

כי כיצד ייתכן שבי הוא יפגע
אלמלא פגעתי אני בו תחילה?

། འདི་ལྟར་པར་གཞིན་མ་བྱས་ན།

། འགའ་ཡང་གཞིན་པ་མི་བྱིན་དོ།

*ditar parnu majena
gayang nupa mije do*

אלה המאפשרים לנו הזדמנות לתרגל אורך רוח הם באופן יחסי נדירים בהרבה מאשר אנשים מסכנים, שכן אם איננו מגיבים אליהם בכעס לא נוכל לפגוש אותם בעתיד.

הוא משווה את האנשים שאיננו אוהבים לאוצר שאנו מוצאים לפתע תחת רצפת ביתנו; כלומר, אנו עומדים להפיק תועלת מדהימה מדבר שאף לא ידענו שיש ברשותנו, ושמגיע לידינו ללא כל מאמץ.

11. תאר את "הברית האסטרטגית" בינינו לבין מי שפוגעים בנו.

אנו יכולים לראות הזדמנות נדירה זו לתרגל את הרמה הגבוהה ביותר של הבלגה או *tapas* כברית אסטרטגית בינינו לבין האדם שמכעיס אותנו או פוגע בנו. הם מספקים את הפגיעה, או את הקושי, בעוד שאנו מספקים את האימון. ללא שותפים חיוניים אלו, כל העסק הרווחי של שמירה על אורך רוחנו היה בלתי אפשרי לחלוטין.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

12. התנגדות נפוצה לרעיון של "הברית האסטרטגית" היא שלמי שפוגעים בנו אין באמת כוונה לעבוד אתנו לקראת איזושהי מטרה נעלה, ולמעשה כוונתם היא לפגוע בנו, ולכן עזרתם אינה עזרה של ממש. תאר כיצד מאסטר שנטידווה סותר טיעונים אלו.

מאסטר שנטידווה מצביע על כך שהיעדר הכוונה לעזור אינו מפחית מכמות או חשיבות העזרה לה. אנו זוכים. הוא מציין כי כבודהיסטוות אנו (אפילו מתוקף נדרינו) מגישים מנחות ומכבדים את המקלט של הדהרמה הקדושה – דבר שהוא בעל תועלת אולטימטיבית עבורנו למרות שאינו בעל כל כוונה לעזור לנו.

הוא מציין שלא היה אפשרי לקרוא לזה "אורך רוח" אילו האדם המכעיס אותך או פוגע בך היה עושה זאת מתוך כוונה כלשהי לעזור לך, באופן שבו רופא המטפל במחלתך מתכוון לעזור לך. וכי כיצד יתכן התרגול של אורך רוח לנוכח מישהו המנסה לעזור לך?

13. מאסטר שנטידווה עובר כעת מתפיסת האויב כגורם חשוב בתרגול אורך הרוח לתפיסתו כשדה שבו אנו זורעים את זרעי מעשי החסד שלנו. נקוב בשמם והסבר את שני השדות שאותם הוא מזכיר.

מאסטר שנטידווה אומר כי הלורד בודהה דיבר על שני "שדות" או גנים הזמינים לנו כמקומות בהם נוכל לזרוע את זרעי ההארה העתידית שלנו.

- האחד הוא "שדה הברואים": האנשים הסובבים אותנו בכל יום – אם נביא לידי שלמות את יחסי הגומלין שלנו עימם, הרי שנזרע זרעים עוצמתיים להארה שלנו.

- השדה השני הוא "שדה המנצחים", מאחר שגם כאשר אנו מכבדים ומנעימים לבודהות אנו זורעים זרעים עוצמתיים להארתנו.

14. מאסטר שנטידווה טוען תחילה שישויות מוארות וכאלה שאינן מוארות הן שוות, ואז הוא טוען שאינן שוות, ולאחר מכן הוא שב וטוען כי הן שוות. למה כוונתו?

הישויות מוארות וכאלה שאינן מוארות הן שוות בהיותן שדות הכרחיים שבהם עלינו לזרוע את זרעי הארתנו.

אולם אין משמעות הדבר שהן שוות במעלות הרוחניות הגבוהות שלהן, מאחר ובמובן זה ישויות מוארות הן כמובן גבוהות יותר לאין שיעור.

ולבסוף אומר מאסטר שנטידווה שהן כולן שוות בכך שהן מספקות לנו את הסיבה הנחוצה לנו על מנת להגיע לארה.

15. הבא ציטטה מן הכתבים ואת שם הכתב שממנו נלקחה, הטוענת שעלינו לאהוב ולכבד כל יצור חי - אפילו כאלה שמכעיסים או פוגעים - כפי שאנו אוהבים ומכבדים את הבודהות עצמם, ותן גם את ההוכחה הלוגית לכך (מסלול טיבטי, בטיבטית).

האוסף המצוין של לימודי דהרמה (הסוטר של דהרמה סנגיטי) אומר: שדה הברואים הוא שדה הבודהות, ומשדה זה של הבודהות אנו משיגים את התכונות הנעלות של הבודהות; לעשות את ההיפך הוא מאד לא נכון.

ཡང་དག་པར་སྐྱབ་པའི་མདོ་ལས། སེམ་ཅན་གྱི་ཞིང་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་སྟེ།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་དེ་ལས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚེས་རྣམས་ཐོབ་པར་འགྱུར་གྱི་དེར་ནི་
ལོག་པར་སྐྱབ་པར་མི་རིགས་སོ།

*yangdakpar dupay do le, semchen gyi shing ni sanggye kyi shing te,
sanggye kyi shing de le sanggye kyi chu nam toppar gyur gyi der ni lokpar
druppar mi rik so*

16. כיצד מייצג לנו מאסטר שנטידווה להשיב לבודהות - שלהם הוא קורא "הידידים הטובים" - כגמולם על חסדם? בתשובתך צטט פסוק מהטקסט והסבר.

היכן זה תמצא שיטה כה טובה
לגמול על חסדם של הידידים הטובים,
הפועלים ללא גבול לעזרת אחרים,
מאשר להנעים ליצורים החיים?

העובדה שהבודהות היו מוכנים לוותר על חייהם או לעבור לנמוך שבעולמות הגיהנום על מנת לעזור לכל היצורים החיים צריכה להוות אינדיקציה עבורנו עד כמה יקרים יצורים אלה לבודהות. לכן אנו יכולים להניח שעשיית חסד עם יצורים אלה – אפילו אם הם פגעו בנו – היא הדרך הראויה להשיב לנאורים כגמולם על חסדם.

17. מהי המטפורה שבה משתמש מאסטר שנטידווה בכדי לתאר כיצד הבודהות חשים בכל פעם שאנו מגיבים באופן שלילי כלפי מישהו הפוגע בנו?

מטרתנו בחיים היא כמובן להשביע את רצונם של הנאורים בהתנהגותנו, בעיקר התנהגות כלפי הזולת. בכל פעם שבה אנו פוגעים באדם אחר – למשל במישהו שפגע בנו קודם – הבודהות מרגישים כאילו שמישהו מציע להם אובייקט המענג את החושים (פיצה, או גלידה!) בזמן שגופם מעונה, אפוף בלהבות.

18. תאר את שתי המנחות שמאסטר שנטידווה מזכיר שאנו יכולים להגיש, ואשר יש להן את הכוח עצום לטהר הרבה מהקארמה השלילית של הפגיעה בבודהות.

כאשר אנו בסופו של דבר מבינים עד כמה זה מכאיב לבודהות שאנו פוגעים באחרים, אנו חשים רצון טבעי לבקש מכל הישיות המוארות את סליחתן על כל הכאב שגרמנו להם בעבר. זאת נוכל לעשות בשתי דרכים חשובות:

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

- ראשית אנו מתחייבים להציע את עצמנו, מיום זה ואילך, כמשרתם של כל הברואים.
- שנית אנו מתחייבים לעולם לא להיאבק יותר עם אנשים הפועלים נגדנו – אפילו אם הם עולבים בנו קשות, או אף מנסים להרגנו.

19. התייחס לאמרה המפורסמת של גנדי "עין תחת עין תעוור את כל העולם", והסבר מהי תגובה הולמת לאלימות, אשר תוצאתה תהיה ביעור האלימות בעולמנו.

האימרה המפורסמת של גנדי עונה להשקפה הרווחת בתרבויות מסוימות, ואף בתרבותנו אנו, של "עין תחת עין", ומצביעה על התוצאה הבלתי נמנעת של השקפה כזו: כל העולם יתעוור, כלומר: זה רק יגביר את הסבל. כל תוקפנות שאנו חווים, מקורה בתוקפנות שלנו בעבר. אם אנו מגיבים בתוקפנות על תוקפנות, אנו מבטיחים שזה ימשיך לקרות לנו שוב ושוב. מוטל עלינו לעצור את התוקפן כמיטב יכולתנו, ויכול להיות שלא נצליח, תלוי בקארמה, אבל עלינו לעשות זאת בלי לסגור את ליבנו כלפי התוקפן. אם נשכיל להגיב באורך רוח לאלימות המופיעה בחיינו, מתוך הבנה שאנו אלה שיצרנו אותה על ידי מעשינו בעבר, לאט לאט נבער את האלימות בעולמנו.

20. מאסטר שנטידווה אומר:

**רבי החמלה ללא כל ספק,
כעצמם מחשיבים את כל הברואים.**

הסבר באיזה מובן זה נכון?

הבודהות מחשיבים את כל הברואים כהתגלמות שלהם, בדיוק כפי שבודהות אלה הם התגלמות החמלה. הם אוהבים את הברואים יותר מאשר את עצמם. הם מאוהבים בנו אהבה אנושה. פראג'נה קרמאטי מצביע על כך שהברואים והבודהות שווים בחשיבותם ב"מרחב הדהרמה", כלומר, בטבע הבודהה שלהם: הריקות של תודעתם, שהיא מה שמאפשר את ההארה עצמה.

21. תאר מהו זה שמאסטר שנטידווה מתאר כ –

**"לו תהא זו דרכי להנעים לנאורים,
ולהגשים גם את כל מטרותיי.
לו תהא זו דרכי להסיר כל מכאוב –
לו תהא זאת תמצית נדריי!"**

זהו התרגול של אורך רוח עם אחרים.

22. הבא את חמשת החלקים בדוגמה של המלך והשר שלו.

א. הבודהות הם כמו מלך של מדינה; מלך שהוא מהיר חמה.

להרוג את הכעס, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך:

- ב. מישהו שבא ופוגע בנו באופן כלשהו הוא כמו שר של המלך; מישהו שהוא בעצמו אדם חלש ורפה במיוחד.
- ג. אנו אמורים להיות כמו נתיניו של המלך שנפגעו באופן כלשהו מידי השר. למעשה, אנו כנתינים שהם מלאי עוצמה וחזקים בהרבה מאותו שר; אלא שאנו נבונים, ומודעים להשלכות האפשריות של כל פגיעה שלנו בשר.
- ד. בדיוק כפי שהנתינים הנבונים – המבקשים למנוע כל תגמול אפשרי מהמלך הכל-יכול עצמו – נמנעים מלנקוט בכל פעולה נגד השר החלש של המלך, אנו מחליטים לעולם לא לזלזל או לפגוע אף בחלש ביותר מבין האנשים המנסים לפגוע בנו.
- ה. כתמריץ נוסף: למלך של המדינה יש צבא רב עוצמה העומד מאחוריו, המגבה אותו. כך גם האנשים הפוגעים בנו – יש להם את שומרי השאול וכן את כל קהילת הישויות המוארות, המגבים אותם; כלומר, פגיעה בהם תביא אותנו לעולמות הגיהנום, ותכעיס את הבודהות המחשיבים יצורים אלה כילדיהם היקרים.

23. מאסטר שנטידווה מציין שני היבטים חשובים שבהם המטאפורה המשווה בין מלכים לבודהות אינה עומדת. ציין מהם.

- א. פגיעתו של מלך המתכעס עלינו כשאנו פוגעים בשר שלו, אינה מהווה אפילו חלקיק זעיר מהפגיעה שאנו פוגעים בעצמנו כאשר אנו מצערים את הבודהות בהגיבנו באופן שלילי לאדם הפוגע בנו.
- ב. כאשר אנו לומדים להגיב באופן מתוק ונעים למי שפוגעים בנו, אנו משיגים הארה במהירות. זה משהו שאפילו הבודהה לא יוכל להעניק לנו ישירות מידיו.

24. התוצאה הסופית של תרגול השלמות של אורך רוח היא, כמובן, שאנו מגיעים להארה, שאנו הופכים למלאך בן אלמוות היכול לשרת את כל הברואים. בפסוקים האחרונים של הפרק על אורך רוח מצוינות גם שמונה תועלות שמהן נוכל ליהנות עוד לפני היציאה מגלגל הסבל. מנה אותם, בשתי קבוצות, כפי שזה נעשה בפרק.

שלוש מהתועלות הן מיידיות למדי, ומתרחשות בחיים אלה.

- א. הראשונה היא שאתה זוכה ל"תהילה גדולה", שפירושה שהכל בחייך פשוט זורם באופן מושלם.
 - ב. אתה נהנה ממוניטין משובח: הסוג הבריאה של תהילה, כמו לדוגמה זו שלה זוכה בעולם הוד קדושתו הדלאי לאמה.
 - ג. אתה משיג רמת אושר גבוהה.
- חמש מהתועלות מבשילות במשך פרק זמן ארוך יותר.
- ד. ראשית, אתה הופך להיות יפה מבחינה פיזית, "ועוד יותר", כולל להיות מוקף באנשים יפים.
 - ה. אתה משוחרר מכל מחלה.
 - ו. המוניטין שלך מגיע למרחקים.
 - ז. אלה מאפשרים לך לחיות חיים הרבה יותר ארוכים.
 - ח. אתה משיג רמה גבוהה של אושר, כאילו היית שליט הגלגל, או מלך העולם.