



שבע

עצות



לחיים

מאת הנזירה המכובדת טובטן צ'ודרון



מאשרים





שבץ



עצמו

לחיים

מאת הנזירה המכובדת טובטן צ'ודרון

האולרים

ע

שבץ קצות לחיים מאושרים
מאת הנזירה המכובדת טובטן צ'ודרון

לא למכירה . להפצה חינום בלבד

שבץ קצות לחיים מאושרים

מאת הנזירה המכובדת טובטן צ'ודרון

תמלול: קולט ג'נינג

עריכה: דבי טאן

תרגום מאנגלית: יעל שלו

הגהה: איריס אבל

להפצה חינום בלבד

לא למכירה

We gratefully acknowledge the permission kindly given by the original publisher, Kong Meng San Phor Kark See Monastery and the Author, Venerable Thubten Chodron to translate and publish this original work in Hebrew for free distribution in Israel.

Seven Tips for a Happy Life

Published by: Kong Meng San Phor Kark See Monastery

Dharma Propagation Division

Awaken Publishing and Design

88 Bright Hill Road, Singapore 574117

Tel: (65) 6849 5342

E-mail: publication@kmspks.org

Website: www.kmspks.org

1st Edition, May 2015

ISBN 978-981-09-5589-2

© Kong Meng San Phor Kark See Monastery

E7TIPS-0101-5015

Author: Ven Thubten Chodron

Transcribed by: Colette Janning

Edited by: Debbie Tan

Project editor: Esther Thien

תרגום מאנגלית: יעל שלו

הגהה: איריס אבל

המרה גרפית מהמהדורה האנגלית ועיבוד העטיפה:

ורדה רו-דה-מירנדה

הפקה: שי שוורץ

נדפס בישראל בדפוס איילון עמית ורפי בע"מ

הוצאת דהמדאנה

כל הזכויות להוצאה בשפה העברית שמורות ליעל שלו © 2020

הוצאת דהמדאנה היא יוזמה וותיקה של שי שוורץ להפצת הכתבים הבודהיסטים והלימוד של הבודהה בארץ בשפה העברית. ההוצאה פועלת להפצת הדְהָמָה (הלימוד של הבודהה) בישראל ומפרסמת ספרי דהמה להפצה חופשית הכוללים תרגום כתבי מקור, מאמרים והגות בנושא. ההוצאה מתקיימת מתרומות ומימון עצמי. לאורך הדרך קיבלה ההפצה את תמיכתה של הילה רון הרועה אשר בחמש שנים האחרונות מסייעת בעריכה לשונית של הספרים בשקידה ומסירות רבה. אם ברצונכם להשתתף בעלויות הפקת ספר זה ועוד ספרי דהמה נפלאים להפצה בחינם, כדי שיופי דהמה יוכל לגעת באנשים נוספים, שיקבלו השראה לחיות חיים מאושרים ומלאי משמעות, ניתן לתרום להוצאה באמצעות כפתור PayPal (גם באמצעות כרטיס אשראי) הנמצא באתר ההוצאה www.buddha.co.il או במשלוח בתיאום דרך האימייל shai@buddha.co.il.

"מתנת דהמה נעלה מכל המתנות"



הערת המתרגמת
השתמשתי בגוף שני/שלישי זכר ונקבה לחילופין כדי לשקף את אופן הכתיבה של המחברת, וגם כי "הוא/היא", "הם/הן", "את(ה)", "אתם/אתן" מסורבלים לשימוש.

הלוואי וכל מי שרק רואה,
נאזע, קורא, זוכר, מזכר,
או שאזעזע הספר הזה,
ישוחרר בין רגע
מכל סבל ומכשול.
הלוואי שאעזוב לא תיאלז מחזש
בנס'בות אמאללות,
משכה רק לאשר
ולליזות מחזש במצבים שגומכים
בתקול המושלם של דהרמה,
תפגוש רק מורים רוחניים מוסמכים
וחברים לדרך
ומפתח בודהיז"טה במהירות
ומיד תגשים התעוררות
למען כל בעלי הבודהעה.



תוכן

1. חיים ללא צביעות ... 9
2. התבוננות בכוונות ופיגוח כוונה רחבה ... 13
3. קביעת סדרי עדיפויות נבונים ... 17
4. שמירה על איזון ... 21
5. התייגדות עם עצמנו ... 24
6. לא הכל טוב סביבי ... 29
7. סיפוח טוב לב ... 33
8. מסקנה ... 38

חיים אלא צביעות

במהלך חיינו רבים מאתנו מייחסים חשיבות מוגזמת למה שאנשים אחרים חושבים עלינו. רובנו מנסים להיראות טוב ולגרום לאחרים לחשוב עלינו באופן חיובי. אנחנו מבליים הרבה מזמננו בניסיון להיות מה שאנחנו חושבים שאחרים חושבים שעלינו להיות, דבר שמוציא אותנו מדעתנו, כיוון שכל אחד מצפה שנהיה משהו שונה. כמו כן, מה הכוונה שלנו כשאנחנו מנסים להיות מה שאנחנו חושבים שאחרים חושבים שאנחנו אמורים להיות? האם אנו פועלים בכנות? או שאנו מנסים לרצות אחרים? האם אנו פשוט מעמידים פנים כדי שאנשים אחרים יגידו עלינו דברים טובים?

התבקשתי לשוחח על
"שבוע צרות לחיים מאושרים",
אך התקשיתי לזכור את העצות שבע באבד!
אנעשה, יש הרבה יותר, ואני מקווה שככל שתחיו
בקשב, חכמה וחמלה, תפתחו מונעות גם
לאחרות.

יש לנו יכולת לפעול וליצור תדמית אישית ואחרים יכולים אפילו להאמין שאנחנו מה שאנו מעמידות פנים שאנחנו. אך אין לכך כל משמעות בחיינו, כיוון שאנו אלה שצריכות לחיות עם עצמנו. אנו יודעות כשאנחנו מזייפות ולמרות שאחרים אולי ישבחו אותנו על הדמות שיצרנו, זה לא גורם לנו להרגיש טוב עם עצמנו. בפנים, אנחנו יודעות שאנחנו מזייפות. אנחנו הרבה יותר מאושרות כשאנחנו כנות ומרגישות בנוח עם מי שאנחנו. לא כדאי להיות צבוע, בגלל שהתוצאות הקרמטיות של הפעולות שלנו תלויות בכוונה. הכוונה שלנו היא המפתח שקובע אם יש משמעות או תועלת למה שאנחנו עושים. אפילו אם נראה כאילו אנחנו מתחשבים וטובי לב עד מאוד, כשהכוונה שלנו היא רק לגרום לאנשים לאהוב אותנו, הפעולות שלנו אינן באות מטוב לב אמיתי. מדוע?

מפני שהכוונה שלנו עסוקה בלהיות פופולרי ולא בתועלת לאחרים. מצד שני, גם אם נפעל מתוך כוונה כנה של טוב לב, ייתכן שאנשים יפרשו את הפעולות שלנו בצורה מוטעית ויחוו מפח נפש. במקרה כזה, אין צורך להרגיש ספקות לגבי עצמנו, מאחר והכוונה שלנו הייתה טובה. יחד עם זאת, עלינו ללמוד להיות מיומנים יותר בדרך שאנו פועלים. בנוסף, ברצוננו ללמוד לחוות אושר מהפעולות שאנו עושות ולא מכך שאחרות משבחות אותנו לאחר מעשה. למשל, בתרגול הרוחני, אנחנו רוצות לאמן את התודעה לשמוח בנתינה. כשאנחנו שמוחות בנתינה, נרגיש שמחה ללא קשר למקום בו אנו נמצאות או למי אנחנו נותנות. זה לא משנה אם האדם השני מודה לנו או לא, מכיוון שהאושר שלנו לא מגיע מההכרה שנקבל, אלא מעצם הפעולה של הנתינה.

התכוונות בכוונות ופיגוע כוונה רחבה



עלינו להתבונן בכוונות שלנו כל הזמן. אלו חלק
מהשאלות שנוכל לשאול את עצמנו:

מה המחשבה שמניעה את מה שאני עומד
להיגיד או לעשות? האם יש כוונה לפגוע או להועיל
לזולת? האם אני עושה דברים כדי להרשים אחרים
או מתוך אהב חברתי?

האם אני עושה משהו
בשביל הרווח האישי שלי, או האם
אני עושה משהו מתוך דאגה כנה ליזומים
חיים אחרים? או שאולי זה שילוב?



”הכוונה שלנו
היא המפתח לקובע
את המשמעות וההועלת
של המעשים שלנו.”

המשמעות של דאגה לאחרים, אינה הזנחה של עצמנו או גרימת סבל לעצמנו. כבוד-עצמי חשוב, אך ברצוננו להתעלות מעל לכוונות הנהנתניות ולראות שכל בעלי התודעה קיימים בתלות הדדית. המעשים שלנו משפיעים על אחרים וכיוון שאנו רואות שכולם רוצים להיות מאושרים ולהימנע מסבל באותה אינטנסיביות כמונו, נשים לב להשפעות של המילים והמעשים שלנו על אחרים. לרוב האנשים יש נטייה להיות די מרוכזים בעצמם, כך שהכוונה הראשונית שלנו לא תמיד תהיה לתועלת של יצורים חיים אחרים, בייחוד כשמדובר בכל היצורים החיים, שכוללים גם את אלה שאנחנו לא טובלים! כך שעלינו להרחיב את התודעה ואת הכוונות שלנו. אם למשל אנו מגלים שאנו עושים מעשה טוב עם כוונה מעורבת,

האם אני מנסה לעשות
מה שאחרים חושבים שעלי לעשות? או האם
אני באמת מחוקרת לעצמי ויוזגת מה הדבר
הנכון ביותר בשבילי לעשות?

בהבחנה של מה שאני מרגיש שהוא
הכי נכון לי לעשות - האם אני פועל
מאבק האמנות או כעס? או האם אני
פועל מאבק טוב לב וחוכמה?

מעבר לתהליך

ההתבוננות הפנימית,

כדי לראות מה הכוונה שלנו,

אנחנו גם יכולות לפתח כוונה רחבה יותר באופן מודע. כוונה רחבה, היא כוונה ששואפת לתועלת ולרווחה של בעלי תודעה אחרים.



קביעת סגרי צדישווא נבונים



אחת הפעולות החשובות ביותר בחיינו היא קביעת סדרי עדיפויות בחוכמה; לדעת מה הכי חשוב לנו בחיים. במהלך חיינו למדנו כל כך הרבה התניות, שלוקח זמן להבחין מהם הדברים שאנו מחשיבים לבעלי ערך. ההורים שלנו מלמדים אותנו להעריך 1, 2, 3; המורים שלנו מעודדים אותנו לחשוב א', ב', ג'. פרסומות אומרות לנו מי אנחנו אמורים להיות ואיך אנחנו אמורים להיראות. כל הזמן אנחנו מקבלים מסרים לגבי מי אנחנו אמורים להיות, מה אנחנו אמורים לעשות ומה אמור להיות לנו. אך כמה מחשבה אנחנו בעצם משקיעות בסוגיות אלה? האם אנחנו באמת רוצות להיות, לעשות או

או מתוך ריכוז-עצמי, למשל אם ניתן תרומה, בתקווה שהיא תוביל למוניטין טוב - זה לא אומר שנוותר על הפעולות הנדיבות שלנו! במקום זאת, נפתח את הכוונה שלנו לכוונה של טוב לב, שתתרחב הרבה מעבר לתועלת האישית שלנו. על מנת לפתח כוונה רחבה, כמו הכוונה להיות לבודהה שהגיע להארה מלאה, נצטרך ללמוד מהו בודהה, כיצד ביכולתנו להיות לבודהה, מה הם השלבים של הדרך להפוך לבודהה, ומה התועלת שנגרום לעצמנו ולאחרים על ידי כך שנהייה לבודהה. ככל שנפנים את הדברים האלה, כך גם הכוונה שלנו תתרחב, תגדל, ותאיר בתוכנו.

”כוונה רחבה היא כוונה ששואפת
לגדול ולרווחה של יצורים חיים אחרים.”

לרכוש את הדברים האלה? כמה אנחנו חושבות על מה בעצם מזין את ליבנו בשמחה, חיות ויופי? אנו רוצות לחיות; אנו רוצות חיות! איננו רוצות לחיות על טייס-אוטומטי, כמו רובוט, עם כפתורים שמופעלים על ידי פקודות של אחרים. יש לנו חלומות ושאיפות. אנו רוצים לבחור מה אנו רוצים לעשות בחיינו מפני שיש לנו תשוקה לפעילות או תחום מסוים. מה התשוקה שלך? כיצד ברצונך לתרום? מה הכישרון או היכולת המיוחדים שלך, וכיצד ביכולתך להשתמש בהם כדי להשפיע על חיי הזולת? כשנקבע סדרי עדיפויות בחוכמה, נבחר בפעולות שיועילו בטווח הארוך, לנו ולאחרים. כשעלי לקבל החלטה, אני משתמשת בשיקולים מסוימים כדי לבחון איזה כיוון לקחת.

ראשית, אני שוקלת "איזה מצב הוא טוב ביותר עבורי לשמירת התנהגות אתית?" ברצוני להבטיח שאני לא פוגעת בזולת או בעצמי והתנהגות אתית חשובה לכך. אם אנחנו מנסות לחיות חיים אתיים, גם אם איננו מרוויחות את אותה כמות כסף, או שאין לנו בית יפה כמו של מישהו אחר, כאשר אנחנו הולכות לישון בלילה, אנו מרגישות שלווה. התודעה שלנו רגועה וחופשיה מספק-עצמי ושנאה-עצמית. השלווה הפנימית הזו שווה יותר מכל דבר אחר שיכול להיות לנו. אף אחד אחר לא יכול לקחת מאתנו את השלווה הפנימית. שנית, אני בודקת, "איזה מצב יאפשר לי להיות לתועלת הגדולה ביותר ליצורים חיים אחרים בטווח הארוך?" כיוון שעוד דבר בראש סדר העדיפויות

4. שמירה על איזון

על מנת לשמור על איזון באופן יומיומי, ראשית, עלינו לשמור על בריאות טובה. המשמעות היא לאכול כראוי, לישון מספיק ולהתעמל בקביעות. עלינו גם לעשות פעולות שמזינות אותנו. ביילוי זמן בחברת אנשים שאכפת לנו מהם, מזין אותנו. להערכתי, מה שרוב האנשים רוצים באמת, זה קשר עם בעלי תודעה אחרים. הקדישו זמן להיות עם המשפחה שלכם ואנשים שאכפת לכם מהם. טפחו חברויות עם אנשים בעלי ערכים טובים, אנשים מהם אתם יכולים ללמוד, ואנשים שיהוו מודל לחיקוי עבורכם. פתחו תחושת סקרנות לגבי החיים והעולם סביבכם.

שלי היא להיות לתועלת לאחרים, אני מעריכה את האפשרויות השונות העומדות בפני כדי להחליט איזו מהן תאפשר לי לעשות זאת. איזה מצב יקל עלי לפתח גישה של טוב לב, חמלה ואלטרואיזם. לפעמים סדרי העדיפויות שלנו אינם מה שאחרים חושבים שהם אמורים להיות. במצב כזה, אם סדרי העדיפויות שלנו אינם אנוכיים והם לתועלת שלנו ושל אחרים בטווח הארוך, אז גם אם אחרים לא אוהבים את מה שאנחנו עושים, זה לא באמת משנה, בגלל שאנחנו יודעים שאנחנו חיים בדרך טובה. אנו בטוחים בעצמנו שסדרי העדיפויות שלנו יובילו לתועלת של אחרים בטווח הארוך.

” כמה אנחנו חושבות
על מה בעצמנו מציין את איבנו
בשמחה, חיות, ויופי? ”

בימינו, הרבה אנשים הולכים ברחוב, מביטים בטלפון הנייד שלהם, מתנגשים באנשים אמיתיים, בזמן שהם כותבים מסרונים לאנשים שאינם שם. לפעמים עלינו לכבות את הטכנולוגיה ולהתחבר לאנשים בחיים האמיתיים שסביבנו. כל כך הרבה מהתקשורת שלנו היא דרך סימנים לא מילוליים - שפת הגוף שלנו, הדרך בה אנו מזיזים את הידיים, הדרך בה אנו יושבים, מה שאנחנו עושים עם העיניים, טון הדיבור ועוצמת הקול שלנו. הרבה ילדים ונערים צעירים כיום גדלים ללא רגישות לדברים האלה, כיוון שהם בקושי נמצאים בסביבת אנשים חיים אמיתיים. הם לרוב נמצאים ביקום הצר של ד' אמותיהם, שולחים מסרונים בטלפון. כדי להיות אדם מאוזן, אנו צריכים גם זמן לבד, בלי הטלפונים והמחשבים שלנו. זה כל כך מועיל

ואף מרגיע, לשבת לקרוא ספר מעורר השראה ולחשוב על החיים. אין צורך לעשות משהו כל הזמן. אנו זקוקים גם לזמן להיות עם החברים שלנו. עלינו להזין את הגוף, בנוסף לתודעה. עלינו לעשות דברים שאנו נהנים לעשות, כמו תחביבים או ספורט. עלינו להיזהר לא לבזבז זמן בחיי האנוש היקרים שלנו עם המחשב, האייפד, האייפון וכו'.

” צפחו חברי'נו מן אנשים
בצלי צרכים טובים,
אנשים מהם אדם יכולים ללמוד,
ואנשים שיהיו מוגל לחיקוי עבורכם. ”





נורמלי ואין צורך לרדת על עצמנו בגלל החולשות שלנו, או לחשוב שאנחנו החולשות שלנו. הדימוי העצמי שלנו מסולף, בגלל שאיננו יודעות מי אנחנו באמת. עלינו ללמוד להתייחד עם עצמנו ולקבל את עצמנו: "כן, יש לי חולשות ואני עובדת עליהן. וכן, יש לי גם הרבה איכויות טובות, יכולות וכישרונות. אני אשה בעלת ערך בזכות זה שיש לי את טבע-הבודהה, הפוטנציאל להיות לבודהה ערה לחלוטין. אפילו עכשיו, אני יכולה לתרום לרווחתם של אחרים."

מדיטציה ולימוד שיעורים בודהיסטים יעזרו לנו להתייחד עם עצמנו. כדי להתגבר על דימוי עצמי נמוך, עלינו להרהר בחיי האנוש היקרים ובטבע-הבודהה שלנו. הרהור זה יאפשר לנו להבין שהטבע הבסיסי של התודעה שלנו טהור וללא רבב.

לפעמים, כשאנחנו לבד, יש לנו מחשבות כמו "אוי, אני כישלון! אני לא מצליח לעשות שום דבר כמו שצריך! אני חסר ערך, לא פלא שאף אחד לא אוהב אותי!" הדימוי העצמי הנמוך הזה הוא אחד מהמכשולים הגדולים ביותר שלנו בדרך להתעוררות מלאה. אנחנו חיים עם עצמנו 24/7 אבל איננו יודעים אפילו מי אנחנו וכיצד להיות חברים של עצמנו. אנו שופטים את עצמנו כל הזמן, באמצעות סטנדרטים שאפילו לא בדקנו אם הם מציאותיים או לא. אנחנו משווים את עצמנו לאחרים ויוצאים מופסדים כל הזמן. אף אחת מאתנו אינה מושלמת; לכולנו יש חולשות. זה

טבע התודעה שלנו דומה לשמיים הפתוחים לרווחה - רחב וחופשי לחלוטין. מצבי תודעה עוכרים כגון בורות, כעס, היאחזות, גאווה, קנאה, עצלות, בלבול, יהירות וכן הלאה הם כמו עננים בשמיים. כשהעננים נמצאים בשמיים, אין ביכולתנו לראות את הטבע הבהיר, הפתוח, הרחב והנרחב של השמיים. אך השמיים עדיין שם. הם פשוט מוסתרים משדה הראייה שלנו. בדומה, לפעמים אנו מיואשות או מבולבלות, אבל כל הרגשות והמחשבות האלה אינם מי שאנחנו. הם כמו עננים בשמיים. הטבע הטהור של התודעה עדיין שם. הוא מוסתר זמנית וכאשר רוח החכמה והחמלה מגיעה ונושבת, היא מרחיקה את הרגשות העוכרים דמויי העננים ואנו רואות את השמיים הפתוחים לרווחה.

קחו כל יום זמן לשבת בשקט ולעשות תרגול רוחני. על מנת לעשות תרגול מדיטציה יומי, למדו את שיעורי הבודהה ובלו כל יום זמן לבד, בהרהור בחייכם. התבוננו במחשבותיכם ולימדו להבחין בין אלה המציאותיות והמועילות, לבין אלה שאינן מציאותיות ומזיקות. הבינו את הדרך בה המחשבות שלכם יוצרות את הרגשות שלכם. תנו לעצמכם מרחב לקבל ולהעריך את עצמכם ומי שאתם. אינכם צריכים להיות מושלמים, מספר אחד, מי-שאתם-חושבים-שאתם-אמורים-להיות. אתם יכולים להירגע ולהיות אתם, עם כל המורכבות של בעל התודעה שאתם. כך תוכלו להתחבר לפוטנציאל שלכם ולפתוח כל מיני דלתות, שיעזרו לכם להבין את עצמכם. הבודהה לימד טכניקות רבות כדי להתגבר על

לא הכל סובב סביבי



בימינו, אנו חושבות שהכל קשור אלינו. אפילו יש ירחון שנקרא "עצמי" [Self] ועוד אחד שנקרא "אני" [Me]. אנחנו קונות מוצרים שנקראים "אייפון" ו-"אייפד" [אני-טלפון; אני-פד], ומאז שאנחנו ילדות קטנות, תעשיית הפרסום גורמת לנו להתניה של חיפוש אחר הכי הרבה הנאה, מעמד, רכוש, פופולריות וכן הלאה. יש לנו את הרעיון שהכל סובב סביבי! ההנאה והכאב שלי חשובים יותר מאלה של כל אחד אחר.

חשבו על הדברים שמצעים אתכם. כשמעבירים ביקורת על חברים שלכם, זה בדרך כלל לא מצער אתכם, אבל אם מישהו אומר את אותה הביקורת לגביך, זה הופך לעניין גדול.

רגשות עוכרים, להתמיר מחשבות שליליות ולהסיר גישות מוטעות. ביכולתכן ללמוד אותן וללמוד איך ליישם אותן על התודעה שלכן, כיצד לעבוד עם התודעה, כדי שהיא תהייה בהירה ורגועה יותר, כיצד לפתוח את לבכן בטוב לב כלפי עצמכן וגם כלפי אחרים. בתהליך זה תתיידדו עם עצמכן.

|| התבוננו במחשבותיכם ולימדו
להבחין בין אלה המציאות
והמועילות לבין אלה שאינן
מציאות ומציאות.
הבינו את הזרם בה המחשבות
שלכם יוצרות את הרגשות שלכם.
אנו אעצמכם מרחם אקבל ולהעריך
את עצמכם ומי שלאתם. ||

בדומה, כשהבן של השכנים נכשל במבחן האיות, זה לא מפריע לך, אבל כשהבן שלך נכשל במבחן האיות, זה נורא ואיום! התודעה שלנו מתמלאת בצער רב כשמשהו קורה לנו או קשור אלינו. אנו רואות את כל מה שקורה בעולם דרך הפריסקופ הצר של "אני, אותי, ושלי". מדוע הפריסקופ צר? כיוון שיש יותר משבעה מיליארד אנשים בכדור הארץ ואנחנו חושבות שאנחנו החשובות מכולם. יהיה ממש טוב אם נוכל להירגע קצת ולאמץ את הסיסמה - "לא הכל טוב סביבי".

הריכוז העצמי הזה גורם לנו להרבה מאד אומללות. כשאנו סובלים מפחד, חרדה ודאגה, זה בגלל שאנחנו נותנים לעצמנו יותר מדי תשומת לב, בדרך שאינה בריאה. כלום לא קרה, אבל אנחנו יושבים וחושבים, "מה אם זה יקרה? ומה אם הדבר

ההוא יקרה?" כשבמציאות, כלום לא קרה. החוויה של פחד, חרדה ודאגה היא בהחלט סבל, והמקור של הסבל הזה הוא ההתעסקות-בעצמי. המחשבה המרוכזת-בעצמי שלנו אינה מי שאנחנו. היא אינה חלק בלתי נפרד מאתנו; היא משהו שהתווסף לנו מעל לטבע הטהור של התודעה וניתן להיפטר ממנה. בהתחלה אולי נפחד להרפות מההתעסקות העצמית: "אם לא אשים את עצמי במקום ראשון ואתייחס לעצמי כחשובה ביותר, אפול. אנשים ינצלו אותי, לא אצליח..." אך כשאנו בוחנות את הפחדים האלה, אנו רואות שהם אינם נכונים; העולם לא יקרוס אם נשחרר את הריכוז-העצמי שלנו ונפתח את ליבנו לדאוג לאחרים. עדיין נוכל להצליח בלי ההתעסקות-העצמית וגם נהייה הרבה יותר מאושרות.



בשילוב עם "לא הכל טוב סביבי", נרצה לטפח טוב לב. כדי לעשות זאת, נתבונן בתועלת שהפקנו מכל כך הרבה אנשים ובעלי חיים. כשאנו מהרהרים בטוב הלב של בעלי תודעה אחרים, אנו רואים שיש לנו אפשרות להפיק תועלת מכל דבר שמישהו עושה, אם נדע כיצד לחשוב על כך בצורה הנכונה. אפילו אם פוגעים בנו, נוכל לראות זאת כטוב לב, מפני שבכך ששמים אותנו במצב קשה, מאתגרים אותנו ועוזרים לנו לגדול. מסייעים לנו למצוא בעצמנו איכויות ומשאבים שלא ידענו שיש לנו, דבר המחזק אותנו.

למשל, אם נושיט יד לעזור לאחרים - חברים, זרים, ואויבים - הם יהיו הרבה יותר נחמדים אלינו, וחיינו יהיו מאושרים יותר.

|| אק כלאנו בוחנות אה הפחזים
האלה,
אנו רואים שהם אינם נכונים;
העולם לא יקרוס אם נשחרר את
הריכוז-העצמי שלנו
ונפתח את ליבנו לזאת האחרים. ||

באוטובוס, ברכבת, בחנויות – הם האנשים שעושים את הדברים בהם אנו משתמשים והם אלה שנותנים את השירותים. מהם אנו מקבלים תועלת באופן יומיומי. כך, כשאנו מביטים באנשים סביבנו, כדאי לשקול את טוב הלב שלהם ואת התועלת שקבלנו מהם. הבה נתייחס אליהם בגישה של טוב לב ובמודעות של המידה שבה אנו תלויים באחרים רק כדי להישאר בחיים. נושיט יד ונהייה טובי לב כלפיהם בתמורה. כמו כן, חשוב לכבד את כל בעלי התודעה באופן שווה; אחרי הכל, הם כולם חשובים וקבלנו תועלת מכל אחד ואחת מהם.

אם יש לך לב טוב, תהיי כנה בהתנהלות העסקית שלך כיוון שאכפת לך מהרווחה של הלקוחות שלך. את יודעת שאם תשקרי להם או תרמי אותם הם לא יבטחו בך ולא יעשו איתך עסקים שוב בעתיד.

קל לחשוב על טוב הלב של המשפחה והחברים שלנו, אבל מה לגבי טוב הלב של זרים? למעשה, קבלנו תועלת מכל כך הרבה אנשים שאנחנו לא מכירות. כשאנו מביטות סביב, כל הדברים שמשמשים אותנו נובעים מטוב הלב של אחרים – עובדי הבניין שבנו את הבניין, החקלאים שגידלו את הירקות, החשמלאים, השרברבים, המזכירים וכן הלאה. לכולם תפקיד חשוב שמאפשר לחברה להתנהל.

למשל, פעם הייתי בעיר בה הייתה שביתה של כל מפני הזבל. זה ממש עזר לי לראות את טוב הלב של מפני הזבל, כך שעכשיו, כשאני הולכת ברחוב, אני עוצרת ומודה להם על עבודתם.

אנו מקבלים תועלת מכל מיני סוגים של עבודות שאחרים עושים. כל האנשים שאנו רואים סביבנו –

||
למעשה, קבלנו תועלת מכל כך הרבה אנשים
שאנחנו לא מכירים.

כשאנו מביאים סביב, כל הזכרים שאנשים

אתנו נופצים מאוב האב של אחרים -

עובדי הבניין שבנו את הבניין,

החקלאים שגידלו את הירקות,

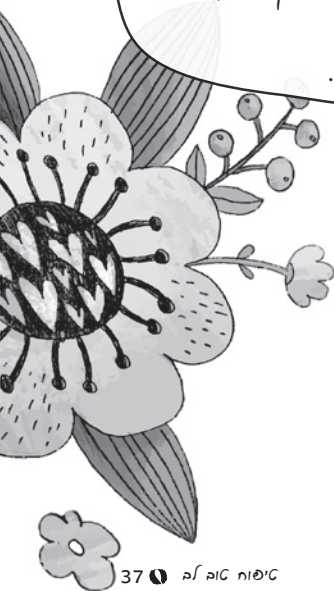
החשמלאים, השרברים, המצרכים וכן הלאה,


כזאב תפקיד חשוב

שאפשר לחברה להגנה || .

בנוסף, הם יספרו לאחרים על המעשים הלא ראויים
שלך. אולם, אם תעזרי ללקוחותיך, הם יבטחו בך
ויתנו בך אמון. יהיו לכם מערכות יחסים טובות עם
תועלת הדדית לאורך שנים רבות.

כאשר אנו מטפחים טוב לב, כדאי שנלמד גם
להיות אמינים. כשמישהו מספר לך משהו בסוד,
שמור את זה בסוד. כאשר אתה מבטיח משהו, עשה
כמיטב יכולתך לקיים את ההבטחה. עלינו להביט
מעבר לסיפוק המיידי שלנו וללמוד להיות חברים
טובים. חשבו "כיצד אוכל להיות חבר טוב? מה עלי
לעשות ולהפסיק לעשות כדי להיות חבר טוב של
אחרים?" כיוון שכולנו רוצים בחברים, הבה נהפוך
את עצמנו לחברים טובים לאחרים.



להרהר בכוונה שלכן
ולפתח כוונה רחבה,
לקבוע סדרי עדיפויות נבונים,
לשמור על איזון,
להתיידד עם עצמכן,
להבין "ש'לא הכל טוב סביבי"
ולטפח טוב לב. 

אנא הקדישו זמן לחשוב על שבע העצות האלה. אל תמהרו פשוט לעבור לפעילות הבאה שלכם, אלא יישמו את העצות האלה בחייכם. דמיינו שאתם חושבים או מתנהגים בהתאם להן. איך זה היה נראה? איך הייתם מרגישים? ראיית התועלת של יישום עצות אלה בחייכם תיתן לכם השראה לעשות זאת. כשתעשו זאת, תחוו את התועלת גם במצב הנפשי וגם במערכות היחסים שלכם. תיהנו משלווה נפשית רבה יותר, סיפוק גדול יותר וחיבור עמוק יותר עם אחרים. חזרו לעצות אלה במשך הזמן. קראו אותן מדי פעם, כדי להזכיר לעצמכן לחיות ללא צביעות,



לבצע
עצומ
לחיים
מאשרים

- א. חיים ללא צביעות
- ב. התבוננות בכוונות
ופיתוח כוונה רחבה
- ג. קביעת סגרי עדיפויות נכונים
- ד. שמירה על איזון
- ה. הת"דגות עם עצמנו
- ו. לא הכל סובב סביבי
- ז. איפוח טוב לב



הנפירה האכזרית

אכזרית צ'ורון

המקימה ואם-המנזר של מנזר סרוואסטי

(במדינת וושינגטון, ארה"ב)

שיתפה שבע עצות לחיים מאושרים

עם בני נוער בודהיסטים בסינגפור.

הנזירה הציעה, מנסיונה האישי,

אסטרטגיות שונות שבני נוער בודהיסטים

יכולים לשקול על מנת לחזק את התרגול שלהם

ולחיות חיים מאושרים באמת.

הוצאת דהמדאנה

www.buddha.co.il



להפצה חנים בלבד
לא למכירה

