



14.04.2023

5 עמודים

טיפוח הפוטנציאל האנושי

במהלך התבודדותי האחרונה בה עיינתי בשלבי הדרך להארה, חשבתי רבות על עצמי ועל הזולת. בתקופה זו שקעתי בלימוד שני אוספי כתבים המכילים דברי מורים מהמסורת ומהאני מאמין שכתוצאה מכך החכמתי במקצת בנוגע למספר נקודות. כתבתי לשימושי האישי רשימות המבוססות על הבנות אלו, מצאתי שהדבר מהנה מאוד ומשמש כלי מועיל לזכירת הדברים.

אינני מעוניין כאן בנושאים תובעניים גבוהים כגון מדיטציה, טנטרה, הארה וכן הלאה. אינני מעוניין כאן אלא בבסיס הערכים האנושיים, פשוט "להיות אדם טוב". זוהי נקודת הפתיחה של התקשורת החברתית והרוחנית גם יחד.

כאשר נעדרות סגולות אלו, אינני מסוגל למצוא שלוה והרמוניה בתוכי ולפיכך גם לא אמצאן בחברה. אם אפנה מהן והלאה, אחתום את הגולל לא רק על התפתחותי הפנימית באמצעות שיטות מסורתיות, כי אם גם על הדרכים הרוחניות והחברתיות כולן. זהו בסיס הכול.

לפי דעתי ייתכן שאחרים, למשל תלמידיי וחבריי, יפיקו תועלת מרשימות אלו, אך ייתכן שאופן התבוננות זה איננו מקובל ביותר במערב. ייתכן שכאדם מערבי, יש להכיר במידת-מה את מסרתי, בכדי להבין נכונה את עצתי.

בדרך להארה:

נקודה אחת שחשוב להעלות: כאשר אני עוסק בהתבוננות באופן אישי, אני עושה זאת תמיד בהתבסס על הנחת-היסוד הטבעית לי מכל, שכל המתקיים קיים באופן תלוי ושיש לזהותו כקיים בתלות-גומלין.

האנשים בני המערב, על-פי חוק, נוטים לאמץ נקודת מבט חד-צדדית במידת מה, הם אינם מבינים שתפיסתם את מה שמכונה "העולם החיצוני" מושפעת גם מנטיותיהם המנטליות.

הנקודה הבאה חשובה גם היא משום שבמערב היא מובנת לעתים קרובות באופן שגוי, ביטחון עצמי וכוח פנימי, בנוסף על היכולת לדאוג בו-זמנית לעצמנו ולזולת, אינם קשורים כהוא-זה לאגוצנטריות.

חשוב להקפיד בהבחנה זו, אחרת נסתבך יותר ויותר ב "רשת הרעלים המנטליים" בצפייה מוגזמת מעצמנו בשם מה שמכונה בטעות אלטראיזם, בעוד שמאחוריו נחבאות החשיבות-העצמית והגאווה.

מכל מקום, אעריך זאת אם תואילו לנקוט גישה רחבת אופקים וניטרלית בנוגע למאמר זה. או במילים אחרות, לקראו מבלי לדבוק בחוזקה באופני החשיבה אליהם אתם מורגלים. עליכם למצוא בכוחות עצמכם את נקודת המבט הנכונה לכך. בנוסף, ברצוני לעודד אתכם להרהר בנקודות אלו שוב ושוב.

אבני הפינה

ברצוני להיות אדם טוב !

אין בנמצא אדם המבקש להיות רע. לכן, חשוב שאהיה אני מודע בכל יום לנקודות הבאות:

1. נקודות כלליות למחשבה:
 - א. עליי לפתוח כל בוקר מתוך מניע טוב.
 - הדבר יועיל לי ולזולת במהלך היום כולו.
 - בערב, עליי לסקור את מהלכו של היום ולבדוק את עצמי.
 - עליי לזהות את מעשיי המזיקים, ולשמוח מכל עומק הלב במעשים המטיבים שלי ושל זולתי.
2. "אם ביכולתכם לשנות את הדברים הגורמים לכם דאגה, אין בדאגה כל צורך. אם אין ביכולתכם לשנות את הדברים הגורמים לכם דאגה, אין בדאגה כל טעם".



ארגון הממונים על הבטיחות והגיהות בישראל



3. אם מתעורר בליבי כעס, אני האחראי לו.
אם אשלים עם קיומו, הוא רק יחמיר.
אם לא אכנע לו ובמקום זאת אתרגל בליבי סבלנות, הוא יעלם ולא ימשיך לגרום לבעיות לי ולזולת.
4. "אף אחד איננו מושלם" אלא שעמדות שגויות ותפיסות שאינן רואות נכונה את המציאות אינן מעצם טבעה האמיתית של התודעה.
5. גם אם זיהיתי בבהירות את כל חסרונותיי, אין עליי לחוש רפיון-ידיים.
רגשות-אשמה אינם במקום כאן, מה שנחוץ לי הוא אומץ ונחישות.
6. אף כי אני יודע שהתפיסות הן שלוחות של הרעלים המנטליים, אינני מסוגל להתבונן בתפיסותיי, באורח בלתי-משוחד.
7. אינני מחפש את האושר בחוץ, כי אם בתוכי.
8. אם אני נתקל בבעיות של ממש עם הזולת, עליי לבקש את עצתם של ידידי המסוגלים לראותן מבחוץ.
בליבי עליי לשמור על שלוה, ולבחון את תודעתי-שלי.
9. עליי להשיג רבות לפני שאגיע ליעד הסופי.
למרבה הצער, אי אפשר להשיג את המטרה האמיתית באורח מהיר ובטוח במאת האחוזים.
לכן, חשוב מאד לתרגל סבלנות ולנהל חיים שלווים, חופשיים מהמולה ומלחץ.
10. קיימים בחיים אזורים אפורים רבים, לכן יגביל אותי לנקוט בגישה של "הכול או לא-כלום".
תחת זאת, אולי רצוי לשקול לעתים קרובות יותר את הגישה האומרת "גם – וגם".
11. האופטימיות מועילה ותכליתית. הפסימיות מציבה מכשולים על דרכי.
12. מסוכן לדבר ללא שימת-לב.
לכן יועיל הדבר אם אהרהר בכוונותיי ובניסוח שבפי לפני הדיבור ואף בשעתו, ולא אדבר יתר על המידה.
"הדיבור שווה כסף, השתיקה שווה זהב" "בשעה שאתם ביחידות, רסנו את מחשבותיכם"
"בשעה שאתם בחברת אחרים, רסנו את דבריכם"
13. מוצא שפתיי איננו אמת-המידה היחידה שבנמצא - ייתכן שהזולת יודע יותר ממני, או טוב ממני.
14. אם עליי להגיע לידי החלטה, תמיד עליי לעשות זאת בהתבסס על רצון טוב, בעודי לוקח בחשבון את טובתה של הקבוצה, מתוכה אני רק אדם אחד ויחיד.
15. חשוב ללמוד להקשיב ולנסות להבין באמת ובתמים את האדם הניצב מולי.
16. אין ספק שביכולתי לשנות הרבה יותר ממנהגי ומאופני הדיבור והמחשבה שלי מאשר אני מאמין.
כל אשר נחוץ לי הוא אומץ.
17. אם אגזים בסבלי-שלי ואתקבע עליו, הדבר יוביל לידי כך שאסבול עוד יותר ואשקע בדיכאון.

2. אויבים/חברים

18. "האהבה היא האמצעי הטוב ביותר לאילוף היריב/ האויב"
בזאת כלולה גם עמדתי כלפי עצמי.
19. כיצד אוכל לחשוב על הזולת אם אינני מסוגל לחשוב אפילו על עצמי ?
בתחילה, עליי ללמוד מה נכון ומה יועיל לי.
זו טעות לחשוב שעליי להיצמד בחוזקה לאגו, משום שאין בכוחו להציע לי אף לא שמץ של תמיכה.



ארגון הממונים על הבטיחות והגיהות בישראל



20. מדוע חשוב כל-כך לחשוב יותר על הזולת ?
משום שהדבר, בפשטות, יועיל לי. כל ההזדמנויות אשר ברשותי וכל אושרי תלויים בתמיכתו של הזולת.
21. כשאחרים נוהגים בנדיבות וידידותיות, כאשר הם מלאי הבנה והתחשבות כלפיי, שמים את עצמם בנעלי ונוהגים בי בחמימות, הדבר מוצא חן בעיניי.
לכן, עליי להיות חביב וידידותי כלפיהם, בדיוק באותה המידה. "תזכו באשר תעניקו."
חכם בהרבה לפתח נוהג ידידותי מבלי להעמיד פנים.
22. אם אין ברירה ועליי לרכוש אויבים, אין ספק שעליי להתייחס לזולת בעוונות...
אם הדבר מועיל לי... אבל האם מועיל לי הדבר באמת ובתמים?
23. ייתכן שבתחילה יהיה עליי להכריח את עצמי להיות ידידותי.
אין בעיה. ידידותיות ממין זה תיעשה אמיתית בשלב כלשהו, פשוט מעצם הסתגלותי אליה.
24. הידידותיות, הקשב והפתיחות הן איכויות אותנטיות וטבעיות של התודעה, שכן הן שוחרות-שלום.
העמדות הפוכות כוזבות ובנות-חלוף. מקורן בסיבות מסיבות בנות-חלוף, וטבען הרסני.
25. כאשר אעזור לזולת, אעשה זאת בשמחה, אלא שאין עליי לצפות לתמורה, גם לא ל "תודה".
אחרת אין מנוס מלהיפגע. חברות איננה מקח וממכר!
26. ציפיות רבות מדי וספקנות מוגזמת יכשילו אותי בדרכי.
27. תהיה זו טעות להפסיק לעזור לזולת ברגע שלא אזכה ממנו להערכה.
28. מאחר ואני עוזר לזולת, בעתיד יעזור הוא לי.
29. אם אני מדבר סרה באחרים, אני רק מוכיח בכך שאני אדם בעל הערכה עצמית נמוכה.
30. אם באמת אין לי ברירה ועליי להתרחק ממישהו, תמיד עליי לעשות זאת ללא מילים קשות וללא כל שנאה כלפיו.
31. תחילה עליי לחפש את החסרונות בליבי, לפני שאחפש אחר חסרונות הזולת.
32. הסיבה לצרותי שוכנת בתוכי, ללא כל קשר למקום בו אני נמצא ולאנשים עמם אני מעביר את זמני.
בעבר זרעתי את זרעי מערכות היחסים שלי עם הזולת, כעת עליי להשלים עם קיומו של הקציר.
33. אינני מזהה את חסרונותי החמורים, אך אני שם לב לחסרונותיו הקלים של הזולת.
מאחר ואני מתמקד בראש ובראשונה בחסרונותיהם של אחרים, אני רואה במיוחד את מגרעותיהם.
כך אני מתעלם מסגולותיהם או ממעיט בערכן.
בו-בזמן, אני רואה בעיקר את סגולותיהם של חבריי ומתעלם ממגרעותיהם, או ממעיט בערכן.
האין הדבר פשוט מביש?

3. אגוצנטריות

34. חשוב לפתח ביטחון עצמי וכוח פנימי.
אך כל עוד שאר אגוצנטרי, בטחון שכזה לא יהיה בגדר האפשר.
35. עד עתה צייתי לתכתיבי תפיסותיו של האגו.
זמן רב מדי עסקתי ללא הרף בפעילויות המבוססות על האגו (הסתבכות באלפי תפיסות, פחד, הגנה עצמית כביכול וכו').
לא נותר לי זמן לחשוב באמת ובתמים על עצמי, כלומר, על כוחי הפנימי, שלוותי ויישוב-דעתי. זו הסיבה לכל העימותים בחיי. מעתה והלאה, לכל הפחות אנסה לפקח על תודעתי.



ארגון הממונים על הבטיחות והגיהות בישראל



36. האגו שקוע בחרדה תמידית.
לכן מתעורר חוסר ביטחון עמוק, המונע מאתנו להתנהג בפתיות.
מסיבה זו בדיוק, חיוני לפרוץ את המרחק הכוזב, את הדעות הקדומות ואת החיץ הקיימים ביני לבין הזולת.
37. אני רגיל לתפוס את האגו שלי כמשהו שתפקידו, כביכול, להגן עליי.
אלא שאין זו הגנה של ממש, למעשה, זוהי דלת פתוחה המובילה לכל סיבוך אותו ניתן להעלות על הדעת.
38. שיטת ההגנה שברשותי היא הפתיחות ולא האגו.
רק כך אוכל לעמוד כששתי רגליי ניצבות איתן על הקרקע, רק אז אוכל באמת ובתמים לעזור לזולת.
39. כאשר אני נוהג בפתיות, פחדו נעלם וכוחי הפנימי מתעצם.
כך אוכל לפתח את כל יכולותיי, לחוש שמחה, ביטחון, וכן הלאה.
באופן אוטומטי, אחוש בטחון גדול יותר כי אבין שלמעשה, אין דבר שאוכל לאבד.
רק באמצעות ניסיון זה אצליח לרכוש ביטחון עצמי וכוח פנימי.
40. לעולם לא אצליח לחשוב על עצמי באופן בריא אם אמשיך לציית לתכתיבי האגו, כפי שעשיתי עד היום.
41. אין עליי לקחת את האגו הקטן שלי ברצינות כה גדולה, כי אם לקחת בחשבון את המצב בכללותו.
אם אנהג כך, אחוש אושר גדול בהרבה.
42. אם תמיד אדבר על עצמי, אנהג באגוצנטריות מרובה, ראוי הדבר שיהיה בפי "אנו"
לעתים קרובות יותר מ"אני".
43. אם אומר, "בסופו של דבר, אין ביכולתי לוותר על גאוותי - כזה אני", אחזק בכך את ידי האגו,
וכך אסבך את עצמי בבעיות גדולות בהרבה.
44. הרגישות (כלומר, ההיפגעות או ההיעלבות על נקלה) היא סימן לתגובתו של האגו, משום
שמתעוררת בי התחושה שלא קיבלתי את מה שאני זכאי לו.
רגישות (כלומר, אמפתיה לרגשותיו ומשאלותיו של הזולת) ומעשיות בריאה מהוות כלים טובים
בהרבה להיחלצות מן המצב.
- 4. שנה**
45. תוקפנותי ושנאתי לעולם לא יובילו לאושרי.
הן פוגמות בשכל הישר ובהרמוניה שבי, בזולתי ובחברה בכללותה.
46. בסופו של דבר, מילותיי הקשות תובלנה לקיצי.
הן דומות לבומרנג. בכוחן רק להפוך לאבן-מכשול לשני הצדדים ולכל הנוגעים בדבר - ותו לא.
47. דיבור עדין, ברור, גלוי-לב ותכליתי יאפשר לי להשיג כמעט הכול.
48. אם מישהו יאמר לי "א", לא אומר אני, "ב".
- 5. יוהרה**
49. גם אם אהנה ממוניטין נפלא, ביסודו של דבר אין זו אלא חזות חיצונית.
במציאות, אני רק בן-אדם קטן וחסר-אונים.
לכן, היוהרה בטעות יסודה.
50. היוהרה עוצרת את התפתחות כל הסגולות.
ברגע שאני מרגיש שאני יודע משהו, לאמיתו של דבר תפסתי רק חלק קטן מהנושא,
מתעוררת היוהרה. הדבר מסוכן מאד ! "דע מועט הוא מסוכן".



ארגון הממונים על הבטיחות והגיהות בישראל



51. אם למרות כל זאת אני עדיין יהיר ואגוצנטרי, הדבר מביש באמת ובתמים. בייחוד אם אני אדם בעל ידע וניסיון, אהווה דוגמא רעה לסגולות אנושיות ולערכי אנוש.
52. הדבר מהווה סימן טוב, אם ככל שדיעתי בסגולות פנימיות מעמיקה, מתחזקת בי התחושה שאני עדיין מבין רק הבנה מועטה של ממש.
- בקצרה: אין ברצוני להישאר טיפש כפי שהייתי עד היום.

הערות לסיכום:

- האם אצליח לעמוד בכל המשימות הללו במצבי הנוכחי, החלש מנטלית ורוחנית ?
אני משוכנע כי רמת האנרגיה שלי וכוחי המנטלי והרוחני, אף יתעצמו בעזרתן.
אלא שהכול תלוי בהבנתי ובהערכתי את העובדה הנ"ל, ולמטרה זו אזדקק לתודעה איתנה.
- אם אינני מצליח להתקדם מעבר למנטליות המורכבת שלי, (מלכוד סעיפים 22. 29. 36. 45. 46),
תחילה עליי לחפש עזרה פסיכולוגית. אין בכך כל בושה !
- עדיף בהרבה להוציא נושאים אלו אל הפועל, מאשר להיות אדם הנראה צדיק אך חסר את הבסיס
אותו מציעות הנקודות הנ"ל. קיים פתגם האומר, "השיעור שפגע במצפון שאינו נקי".
- אם אני חש דאגה כתוצאה מקריאת נקודות בדומה לנ"ל או מהאזנה להן, אין עליי להיעלב.
במקום זאת, אוכל להיות סמוך ובטוח: הדברים ברורים, הם הגיעו אליי והם נוגעים בי.
- "להיות אדם טוב - 52 מחשבות יסוד בנוגע לתקשורת בין בני-האדם"
מאת: לודן שרב דגייאב רינפוצ'ה.

סימן, רשם והגיש: יעקב עזרא
"אתכם בכל רגע"