

החלפת מקומות בין עצמי לזולת
על-פי פרק 8 ב"מדריך לנוהג הבודהיסטווה" של שאנטידווה

תרגול מנקודת המבט של אלו שמצבם גרוע משלך ומקנאים בך – בתים 141-146

<p align="center">אחרים: יש להם הרבה מגרעות, הם חיים בחוסר, חסרי ידע וכו'. הגישה שלהם: קנאה במצבי הטוב.</p>	<p align="center">אני (מתרגל הבודהיציטה) יש לי מעלות וידע נרחב, מעמד חברתי ואמצעים. אני מעמיד פנים כמתרגל אהבה, חמלה ובודהיציטה. הרגש העוכר: יהירות.</p>	<p align="center">לפני שינוי הגישה</p>
<p>אני עכשיו משהו אחר ובוחן את עצמי הקודם מנקודת מבטם, וחושב: הוא לא פועל עבורי בצורה מספקת. הוא לא מתרגל חומל או נדיב. מדוע הוא כל כך יהיר?</p>	<p align="center">אני מנקודת מבטם</p>	<p align="center">שינוי הגישה: אני שם את עצמי בנעליהם ובוחן אותי מנקודת המבט שלהם.</p>
<p>אחרי ששמת את עצמך בנעליהם של הזולת וראית את מצבם העגום, אתה חש חמלה כלפיהם. הכר בכך שמעמד גבוה או נמוך, מצב טוב או רע – מתקיימים באופן יחסי. מצבך אולי טוב יותר מכמה אחרים אבל יש כאלו שמצבם טוב משלך. מעבר לכך, הזכר לעצמך שלכולם יש את טבע הבודהה – במיוחד גם לאלו שמצבם רע משלך. עליך לעזור להם ולא לזלזל בהם. המדיטציה הזאת פועלת כנגד היהירות.</p>		<p align="center">תוצאת ההחלפה:</p>

תרגול מנקודת המבט של מתחריך, אלו ששווים אליך פחות או יותר – בתים 147-150

<p align="center">אחרים</p> <p>גם לנו יש תכונות כאלו, חלקן פחותות קמעה וחלקן טובות יותר. הגישה: תחרותיות עם אלו ששווים אליך.</p>	<p align="center">אני (מתרגל הבודהיציטה)</p> <p>יש לי מעלות רגילות ו/או מעלות דהרמה שנובעות מלימוד, הרהור ומדיטציה. רגש עוכר: תחרותיות</p>	<p align="center">לפני שינוי הגישה</p>
<p>אני עכשיו מישהו אחר ובוחן את עצמי הקודם מנקודת מבטם, עם הכוונה להתעלות עליו. אני מבליט את מעלותי ומסתיר את המעלות של העצמי הקודם. לא זאת בלבד, אני גם אחשוף את מגרעות עצמי הקודם – משמעת מוסרית קלוקלת וכו'.</p>	<p align="center">אני מנקודת מבטם</p>	<p align="center">שינוי הגישה: אני שם את עצמי בנעליהם ובוחן אותי מנקודת המבט שלהם.</p>
<p align="center">אתה מיישם תרופת נגד לקנאה ותחרותיות. אתה מכירה במגרעותיך – תחרותיות וכו' ומפסיקה לנהוג באופן הזה. במקום זה, אתה פועלת ככל שביכולתך למען מתחריך.</p>	<p align="center">תוצאת ההחלפה:</p>	

תרגול מנקודת המבט של אלו שמצבם טוב משלך ושמתנשאים מעליך – בתים 151-154

<p align="center"><u>אחרים:</u> יש לנו תכונות של חוכמה, ידע, מעמד חברתי, ממון, מראה מצודד וכו'. הגישה: התנשאות מעלי ואפילו זלזול במידה מסוימת.</p>	<p align="center"><u>אני (מתרגל הבודהיציטה)</u> יש לי מעלות מסוימות <u>גישה עוכרת:</u> אני רואה את עצמי כשווה לאלו שיש להם מעלות נהדרות – בודהיסטוות, מורי הרוח וכו'.</p>	<p align="center">לפני שינוי הגישה</p>
<p>בהתבוננות באני הקודם, הבנה שיש לו מנעד קטן של תכונות טובות, הוא אף פעם לא יוכל להתחרות אתנו.</p>	<p align="center">אני מנקודת מבטם</p>	<p align="center">שינוי הגישה: אני שם את עצמי בנעליהם ובוחן אותי מנקודת המבט שלהם.</p>
<p>הפעלת תרופת נגד לקנאה. אתה מכירה במגרעותיך ובכך שמזמן ללא ראשית ועד כה, הוקרת העצמי גרמה לך לכ"כ הרבה צרות. עולה בך נכונות להסתפק במועט ולהציע את הנותר לאחרים, ולהמשיך לפתח את תודעתך.</p>		<p align="center">תוצאת ההחלפה:</p>