



בודהיזם בישראל - כתב העת

חברות ראוייה

www.buddhism-israel.org

גיליון ספטמבר-אוקטובר 2018

חברות ראוייה

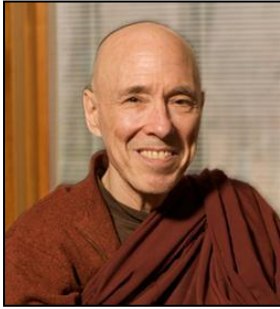
אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט רב באתר. ברצוננו להודות לכל הכותבים, המתרגמים והעוסקים במלאכת הוצאת כתב עת זה.

תוכן

2	חברות רוחנית - בהיקהו בודהי
6	ליצור חברויות בדרך בודהיסטית - נורמן פִּישר
11	וידאו: חברות ראוייה - אג'אהן בראהמלי
12	מלוא החיים הרוחניים - ראיון עם טובטן צ'ודרון ואיה תאת'לוקה
17	אופדהה סוטה: מחצית (מחיי הקדושה)
19	מקומה של חברות באימון הבודהיסטי - גיל פרונסדל



צילום: שלמה בזם



חברות רוחנית

בהיקה בודהי

תרגום: מירית לוטן

מקור: <https://bodhimonastery.org/spiritual-friendship.html>

בהיקה בודהי, הוא נזיר ומלומד בודהיסטי יליד ניו יורק, ארה"ב. בהכשרתו האקדמית הוא בעל תואר ד"ר לפילוסופיה. הוא הוסמך לנזירות מלאה בשנת 1973 בסרי לנקה, שם הוא שהה במשך 24 שנים, וכעת הוא חי במנזר צ'וואנג ין במדינת ניו יורק. בהיקה בודהי אחראי לפרסומים רבים של הכתבים הבודהיסטיים, כמחבר, מתרגם ועורך, ביניהם התרגום המלא של אוסף הדרשות הבינוניות (מג'הימה ניקאיה), אוסף הדרשות המחוברות (סמיטה ניקאיה) ואוסף הדרשות הממוספרות (אנגוטרנה ניקאיה).

* * *

אם אדם פוגש חכם אשר מצביע על טעויות ומוכיח [אותו] כאילו היה מספר [לזן] על אוצר, עליו להתרועע עם חכם כזה. רעות כזו היא לטובה, לא לרעה."

דהמפדה 76

חברות "אופקית"

אנשים שנפגשים לראשונה עם הבודהיזם חושבים לעתים קרובות שהדהרמה הינה דרך אינדיבידואלית לגמרי של התפתחות רוחנית. הם מדמיינים שהאופן הנכון היחיד ללכת בדרך הדהרמה היא לנעול את עצמך בחדר, לכבות את האור, ולהקדיש את כל מאמציק לתרגול מדיטציה. אבל, אם נתבונן בטקסטים הבודהיסטיים, נראה שהבודהה שוב ושוב הדגיש את הערך של חברות רוחנית כתמיכה בדרך הבודהיסטית לכל אורך התרגול. בהזדמנות אחת המכובד אננדה, תלמידו של הבודהה, בא לבודהה ואמר שלדעתו מחצית מהחיים הרוחניים סובבת סביב חברות רוחנית. הבודהה תיקן אותו מייד ואמר: "אל תאמר זאת, אננדה! אל תאמר זאת, אננדה! חברות רוחנית אינה מחצית החיים הרוחניים. היא כל החיים הרוחניים!" ואז, בהתייחסו לעצמו, הוסיף הבודהה, "בכל העולם כולו, אני החבר הרוחני הנעלה של היצורים החיים, זה תלוי בי, בהסתמכם עלי, אלו הכפופים ללידה, זקנה ומוות משתחררים מלידה, זקנה ומוות."

ברצוני לעשות הבחנה בין שני סוגים של חברות רוחנית, "הסוג האופקי", ו"הסוג האנכי". מה שאני מכנה חברות רוחנית אופקית הינה חברות בין אנשים המצויים בערך באותה רמה בתרגול הדרך; זו החברות בין "שותפים" לדרך, ומה שמחבר ביניהם כחברים רוחניים הינו מחויבות משותפת ללכת בדרך הבודהיסטית.

אנשים נפגשים ומתחברים כחברים מסיבות שונות. אנו לוקחים לרוב את הצד החברותי של הטבע האנושי כמובן מאליו, אבל כדי להבין את הטבע והחשיבות של חברות זה יהיה מחכים להרהר בגורמים המביאים אנשים לשהות זה במחיצת זה ולחבר אותם כחברים. לעשות זאת ייתן לנו סטנדרט להערכת החברויות שלנו עצמנו ולראות איזו מהן מועילה ואיזו מביאה נזק.

בודהיזם בישראל - כתב העת

הבודהה אומר שאנשים מתקרבים זה לזה ויוצרים קשרי חברות בשל "יסוד". הכוונה כאן במונח "יסוד" הינה למזג בסיסי או תכונת אופי. כך שהבודהה אומר שאלו בעלי מזג פחות מתקבצים יחד ומתאחדים עם אחרים בעלי מזג פחות, בעוד שאלו בעלי מזג מעולה מתקבצים יחד ומתאחדים.

כך שאם אנו מביטים בעולם נוכל לראות שבערב שבת אנשים רבים יצאו למועדוני לילה לבלות בריקודים; אחרים יצאו לברים לבלות בשתייה ודיבורים; אחרים ילכו אולי לאירועים ספורטיביים; אחרים יפגשו ויראו סרטים גסים. זה מה שמאחד אותם בחברות. כך שזהו האופן שאנשים בעלי מזג פחות נפגשים ומתחברים.

אבל אחרים יפגשו כדי להאזין לשיחות דהרמה, להשתתף ברטריטים של מדיטציה, וללמוד את הדהרמה. במקרה זה, מה שמאחד אותם הינה מחויבות משותפת לדהרמה. כך שהמאפיין המגדיר חברות רוחנית הינה מחויבות ללימוד משותף, במקרה זה, לימוד דרכו של הבודהה. זוהי מחויבות ללימוד משותף, מחויבות לתרגול של אותה הדרך, מחויבות המבוססת על אותם אידיאלים ושאירות, אחדות המבוססת על עיסוק בתרגול דומה. להתאחד עם אחרים על בסיס המחויבות המשותפת לדרך הרוחנית יש השפעה מחזקת ומרוממת על התרגול שלנו. כאשר אנחנו מנסים לתרגל את הדרך לבדנו, אנו עלולים לחוש כאילו שאנחנו פוסעים במדבר. זה יכול להיות מאד בודד, הנוף סביבנו מחוספס ושומם, ואין לנו איך להתרענן, שום השראה מאחרים למילוי מחדש של האנרגיות שלנו. אך כשאנו מתחברים עם אחרים בחברות רוחנית המבוססת על שאירות משותפת, זה מחזק את האנרגיות שלנו. כשאנו הולכים בדרך משותפת ועוסקים בתרגול משותף אנו מקבלים עידוד, חיזוק והשראה להמשיך בתרגול. זה דומה לחציית המדבר בקרוון: אחרים עוזרים לנו לסחוב את האספקה, אנו יכולים לעצור לשיחה, יש לנו תחושה שיש עם מי לחלוק את האתגרים שבדרך, ואנחנו עוזרים ביחד ככל שאנו מתקרבים ליעדנו.

כשאנחנו מתאחדים עם אחרים בחברות רוחנית, זה לא רק משנה את גישתנו לתרגול, אלא משפיע גם על טבען של החברויות שלנו. בחיינו היומיומיים, החברויות שלנו קשורות מאד בהיאחזויות אישיות, אשר מושרשות בצרכים האגוצנטריים שלנו. גם כשאנחנו חושבים שאנחנו אוהבים את האדם האחר, לעתים קרובות אנו בעצם אוהבים את האדם הזה מכיוון שמערכת היחסים עמו, באופן מסוים, מספקת צורך עמוק בתוכנו. כשהאדם האחר חדל לספק את הצורך העמוק הזה בתוכנו, רגשותינו יתמלאו במהירות במרירות ואהבתנו תהפוך להסתייגות ואפילו לטינה.

אך כשאנחנו נכנסים לחברות רוחנית המבוססת על מחויבות למטרה משותפת, חברות זו מסייעת לנו להתמיר את ההיאחזויות והמניעים האגואיסטיים שלנו. יתרה מזאת, היא מסייעת לנו להתעלות מעבר לעצם הרעיון של העצמי מבוסס-האגו כמציאות ממשית. אנחנו מגלים שחברות רוחנית לא קשורה בסיפוק הצרכים האישיים שלנו, או אפילו סיפוק הצרכים האישיים של האדם האחר. היא מבוססת על כך שכל אחד מאיתנו תורם כמיטב יכולתו לרומם זה את זה ולקרב זה את זה לאידיאלים של הדהרמה.

בחברות רוחנית אכפת לנו מהאחר לא בגלל הדרכים שבגללן האדם הזה מספק אותנו, אלא בגלל שאנו רוצים לראות את האדם האחר צומח ומתפתח בכיוון של חוכמה גדולה יותר, איכויות גדולות יותר, הבנה גדולה יותר. אנו רוצים שהתכונות המיטיבות של האדם האחר

יגיעו לכדי בשלות וישאו פירות לטובתם של אחרים. זוהי המהות של חברות רוחנית "אופקית": עניין נלהב לעזור לחברינו לצמוח ולהתפתח בתרגול הדהרמה, להגשים את הפוטנציאל שלהם לטוב, להבנה, להיותם מיטיבים.

חברות "אנכית"

האספקט השני של חברות רוחנית הוא מה שאני מכנה חברות "אנכית". זוהי החברות הרוחנית בין אנשים המצויים ברמות שונות לחלוטין בדרך. אנו יכולים גם לקרוא לכך חברות "א-סימטרית", במובן שמערכת היחסים בין שני החברים אינה בין שווים. סוג זה של חברות רוחנית הינה הקשר שבין ותיק וצעיר בדרך, ובעיקר הקשר שבין מורה ותלמיד.

מאחר והקשר בין השניים אינו שוויוני סימטרי, על מנת שמערכת יחסים זו תהיה מיטיבה לשני הצדדים, תכונות שונות נדרשות מהמורה ומהתלמיד. במערכת יחסים הממוקדת בדהרמה, על המורה האידיאלי להיות בעל ידע נרחב של הכתבים הבודהיסטיים וגם בעל ניסיון פרקטי רב בדרך הבודהיסטית. מורים מעטים מתאימים לאידיאל הזה בכל ההיבטים, ולכן על רוב התלמידים להיות מוכנים להתפשר על מורים, אשר כמותם, עדיין רחוקים משלמות. אבל שתי איכויות מהותיות שנדרשות ממורה הינן הבנה ברורה של העקרונות הבסיסיים של הדהרמה והתמסרות כנה לתרגול הנכון. מלבד ידע וניסיון פרקטי המורה חייב להיות מוכן או נלהב ללמד. עם זאת, הנכונות או ההתלהבות ללמד אינה יכולה לנבוע מאמביציה אישית או אגואיזם, מהרצון להיות מורה יוצא מן הכלל המוקף בעדה של תלמידים מעריצים. להיפך, על המורה לראות את עצמו כמעביר צנוע של המסורת, ושאיפתו ללמד צריכה לנבוע מחמלה לתלמידיו ומשאיפה כנה לקדם אותם על ידי שיפור הידע והניסיון הפרקטי שלהם. על המורה להתייחס לתלמידיו בטוב לב ובעדינות כשהם ממושמצים וצייתנים; אך למרות שעליו להיות טוב ועדין, אל לו להתייחס לתלמידיו באופן רחום מדי אלא עליו לדעת איך לקיים מרחק מתאים הנדרש לצורך שימור מעמדו כמורה. אם הוא מורה רוחני אמיתי ולא סתם מישהו המעביר ידע, הוא צריך להיות מוכן להטיל משמעת על תלמידיו במקרה הצורך על ידי נזיפה, הצבעה על פגמים, ועל ידי ניסיון לתקן פגמים אלו.

על התלמיד לאמץ את הגישה המתאימה ביחס למורה. באימון בודהיסטי רוחני, הגישה הנדרשת שונה למדי מזו של תלמיד באוניברסיטה. הגישה הנדרשת מתלמיד מכוונת לקראת הבנה רוחנית והגשמה. בעוד שלימוד אקדמי יכול להוביל להצלחה בלי קשר לאופיו האישי של התלמיד, הרי שבלימוד הדהרמה, הצלחה מתייחסת ישירות לזיכוכ האופי. מכאן שכנתון פתיחה התלמידים זקוקים לאיכויות המועילות לצמיחה רוחנית.

על התלמידים לחוש אמון כלפי המורה, ביטחון שהמורה הוא אדם נעלה שיכול לעזור להם, להנחות אותם בהתפתחותם הרוחנית. זו כמובן אינה אמונה עיוורת, אלא אמון בוטח ביכולות הרוחניות של המורה. זה אמון המניח שהמורה הקדיש זמן רב לאימון הרוחני שלו ועל כן הוא בעל יכולות מספיקות להנחות את התלמיד לפחות במספר צעדים הלאה בתרגול הדהרמה. הן המורה והן התלמיד מאוחדים באמונה משותפת, אמונה בשלושת אבני החן (הבודהה, הדהרמה והסנגהה), אמונה ביעילות הדהרמה כדרך לשחרור ולהגשמה של הטוב האולטימטיבי. אבל על התלמידים להניח שלמורה, מתוקף תפקידו, יש אמונה שהיא עמוקה יותר ומוצקה יותר משלהם ומכאן עליהם לקבל את עצת המורה והנחיותיו כראויות לאמון. זה אינו אומר שעל התלמיד לראות את המורה כחסין מטעויות ולקבל כל עצה שהמורה נותן, וגם אין זה אומר שעליו למלא כל הוראה של המורה בהכנעה. הבודהה כיבד את יכולתם של

בודהיזם בישראל - כתב העת

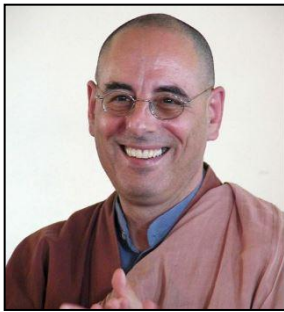
אנשים בוגרים לשיפוט עצמאי; הוא לא חשב כמו רבים מהמורים הבודהיסטים, שהתלמידים חייבים לראות מילה של המורה כחוק אבסולוטי. בוינאיה, הקוד הבודהיסטי העוסק במשמעת הנזירית, התלמידים מצווים לתקן את מוריהם אם הם רואים אותם מתנהגים באופן לא נאות, או שומעים אותם מקדמים פירושים שגויים של הלימוד. עיקרון זה, שנקבע לפני למעלה מאלפיים שנה, עדיין תקף גם היום ועליו להסדיר את מערכת היחסים בין מורים ותלמידים.

אבל לאפשר לתלמידים לבחון את הרעיונות וההתנהגות של מוריהם אינו אומר שמותר לתלמידים לנהוג בחוסר כבוד. ההיפך הוא הנכון, תלמיד יכול להתקדם בדהרמה רק תוך כדי מתן כבוד והוקרה למוריו. לעולם אל לו לתלמיד להיות עיקש, גאוותן, או יהיר כלפי אף אחד, לא כל שכן כלפי האדם שהתלמיד רואה בו את מדריכו להבנה ולתרגול של הדהרמה. תרגול הדהרמה מכוון להכנעת האגו, התחושה המוטעית של עצמי, ולכן לנהוג בדרכים המנפחות את תחושת העצמי משמעותו לפגוע בעצם המטרה לשמה אדם הולך בדרך הדהרמה.

מערכת היחסים בין מורה ותלמיד מספקת שדה אידיאלי לשניהם להתמודד עם הדרישות התובעניות של האגו. התלמיד מרוויח הזדמנות זו על ידי פיתוח גישה מכבדת כלפי המורה ועל ידי הבעת כבוד בהתנהגותו הגופנית ובאופן דיבורו: לדוגמה, הוא קם על רגליו כשהמורה נכנס לחדר, הוא מברך את המורה באמצעות תנועת Anjali (הצמדת שתי כפות הידיים), הוא מדבר אליו בנימוס, ומתנהג בענווה. גם המורה יכול להשתמש במערכת היחסים כדי להכניע את האגו שלו עצמו: על ידי הימנעות מאימוץ גישה יהירה כלפי התלמיד, על ידי התייחסות נעימה ומתחשבת כלפי התלמיד, ועל ידי כך שהוא חולק עימו את הידע שלו.

איכות אחת שהבודהה החשיב כחיונית לתלמיד מוכשר קרויה בפאלי *suvaco*, שמשמעותה "קל לשוחח עימו". תלמיד ש"קל לשוחח עימו" מוכן להקשיב למורה שלו ולקבל את עצת המורה ללא תרעומת, ללא נקמנות, בלי להתווכח, ללא טענות. צמיחה רוחנית בדהרמה הינה תהליך של זניחת הפגמים שלך והחלפתם באיכויות הפוכות. עם זאת, לעתים קרובות אנו עיוורים לפגמים שלנו, לא מסוגלים או לא רוצים לראות אותם. מורה מוכשר הינו כמו מראה: הוא מראה לנו את חולשותינו באופן ברור, בנחרצות, בלי להוליך שולל, מזכיר לנו את הפגמים שאנו מנסים כל הזמן להסתיר מעצמנו. שכן רק כאשר אנו מוכנים לראות את הפגמים שלנו, אנו יכולים לתקן אותם. אם נמשיך להכחיש חולשות אלו, ולהתעקש שאנו מושלמים, נמשיך להתבוסס בהן, כמו בופלו בבוץ. אך כשאנו נפתחים כלפי המורה ומראים נכונות לראות את חולשותינו, להכניע את כוח הרצון של האגו, אז אנו לוקחים את הצעד המשמעותי הראשון בתיקון. דרך תהליך מתמשך ועקבי זה של הרחקת הפגמים שלנו, של הכנעת הנטיות האגואיסטיות שלנו, אנו נעים בכיוון אליו מצביע הבודהה, הכיוון אליו הלכו כל הנאצלים של העבר. בדרך זו אנו יכולים לאסוף את האבנים היקרות של האיכויות הנאצלות ולהטמיע אותן בליבנו ובתודעתנו, כך שנזדהר קורנים בעולם. מסיבה זו נאמר בדהמפדה, שכאשר המורה מצביע על חולשותיו של התלמיד ומנסה לתקן אותן, על התלמיד לחוש כאילו המורה מצביע על אוצר נסתר.





ליצור חברויות בדרך

הבודהיסטית

נורמן פישר

תרגום: שולה מוזס

מקור: www.lionsroar.com/friends-buddhist-path/

נורמן פישר (Norman Fischer) הוא כומר זן, מורה בכיר שכיהן במשך שנים כאב שותף של [מרכז הזן של סן פרנסיסקו](#), והמייסד של [Everyday Zen Foundation](#), ארגון שמטרתו לאמץ את לימוד הזן בודהיזם ולהתאימו לתרבות המערבית.

* * *

באחת הפעמים, תלמידו של הבודהה, אננדה, שאל אותו על חֶבְרוּת. אננדה ידע שחברים טובים ותומכים חשובים לדרך. הוא אפילו תהה האם חברים טובים מהווים חצי מהדרך.

"לא, אננדה", אמר לו הבודהה. "חברים טובים אינם חצי מחיי הקודש. חברים טובים הם כל חיי הקודש."

הדרשה למגהיה הוא הטקסט הפאלי החביב עלי בנושא החברות. הוא מספר את הסיפור של הנזיר הצעיר והנלהב מגהיה, שרצה לתרגל מדיטציה לבדו בחורשת מנגו מיוחדת בשלוותה וביופיה. אך המדיטציה של מגהיה לא הייתה כלל שלווה או יפה. לתדהמתו, הוא גילה שהתודעה שלו היא פרץ של מחשבות רעות, משתוקקות ומבולבלות – אולי מפני שהתרגול היה מרוכז מדי בעצמו. כאשר מגהיה רץ לדווח על החוויה המבלבלת שלו, הבודהה לא הופתע. הוא ניצל את ההזדמנות כדי ללמד את מגהיה משהו שהוא קיווה שיהיה בעבורו לימוד רלוונטי.

"חמישה דברים משרים שחרור הלב ושלווה מתמשכת", אמר לו הבודהה. "ראשון, אינטימיות נעימה עם חברים טובים. שני, התנהגות מיטיבה. שלישי, שיחות תקופות שמהוות השראה ועידוד לתרגול. רביעי, התמדה, מרץ והתלהבות לטוב. וחמישי, תובנה של הארעיות."

ואז, כדי להיטיב עוד יותר עם מגהיה ולקבע את העניין, הבודהה עובר על הרשימה שוב, כשהפעם הוא מקדים לכל דבר את הקודם לו: "כשיש אינטימיות נעימה בין חברים, יש התנהגות מיטיבה", וכו'. במלים אחרות, החברות היא היסוד החשוב ביותר בדרך הרוחנית. כל השאר נובע באופן טבעי ממנה.

אני מעריך את האמת והיופי שבלימוד הזה יותר ויותר ככל שהשנים חולפות. זו שמחה מיוחדת להיות מסוגל לתרגל עם חברים טובים במשך חמש, עשר, עשרים, שלושים או ארבעים שנה. כל כך הרבה דברים נובעים מכך. כשאתם מבשילים ומתבגרים, אתם מעריכים את האצילות והייחודיות של כל חבר, את הצמתים וההתפתחויות של החיים של כל אחד

בודהיזם בישראל - כתב העת

מהם, ואת המתנה שכל אחד נתן לכם. לאחר זמן מה אתם מתחילים ללכת ללוויות של חבריכם היקרים ביותר, ונראה שכל אובדן מעצים את המשמעות והערך של חייכם שלכם והופך את החברויות שנותרו לעוד יותר חשובות.

כאשר חברויות ארוכות שנים עם אנשים טובים במהלך דרך של תרגול רוחני הן ציר מרכזי בחייכם, כמעט בלתי אפשרי – בדיוק כפי שהבודהה אומר – שאיכויות רוחניות שתומכות בהתעוררות לא יבשילו. עבור אלה הנמצאים על דרך הבודהיסטוה, האהבה וההערכה לחבריהם, גם כשהם מאתגרות כפי שהן לפעמים, הן הדרך המלאה והשלמה. חברות מבשילה ומעמיקה את היכולת שלנו לחמלה.

בימינו אנו מדברים הרבה על "יחסים". המלה רומזת, בדרך כלל, על קשר רומנטי, אך הכוונה יכולה להיות גם לקשר שלנו עם הורים, עם ילדים, עם אחים, ועם עמיתים. אולם איננו שומעים הרבה על חברות.

ובכל זאת, חברות יכולה להיות הצורה הנפלאה ביותר של היחסים האנושיים. אמרסון (ראלף וולדו אמרסון) כינה אותה "יצירת הפאר של הטבע". העובדה שאנו והחברים שלנו יכולים לתקשר בצורה אינטימית זה עם זה ולתמוך זה בזה ללא אנוכיות בכל מצב – זוהי באמת יצירת פאר של הטבע, ואחד ההישגים האנושיים המזהירים ביותר. ואני מאמין שזוהי גם התקווה הטובה ביותר בזמנים קשים. כשהדברים בעייתיים, העובדה שישנו חבר נאמן שעוזר להתמודד עם הקושי הופכת את ההישרדות לא רק להרבה יותר אפשרית, אלא גם להרבה יותר נעימה.

במאמרו על חברות, כותב אמרסון: "חוקי החברות הם חשובים, מחמירים ונצחיים, באותה רמה כמו חוקי הטבע והמוסר... אך אנו מחפשים את החברים שלנו לא בקדושה אלא בתשוקה מדוללת."

במלים אחרות, רוב החברויות אינן מגיעות לחברות הרוחנית עליה מדבר הבודהה בדרשה למגהיה, שמהווה את האידיאל של אמרסון. אנו מחפשים משהו אצל האדם האחר – בידור, הזדהות, סוג של תמיכה. אנו לא מסוגלים לסבול את המלאות של האחר, ואיננו רוצים לגלות ולהציע את שלנו.

"כמעט כל האנשים נפגשים באופן מקרי", אומר אמרסון. "איזו אכזבה היא החברה האמתית!" חברות אמתית, הוא אומר, כוללת את עומק הבדידות של כל אחד מאתנו. חברות אמתית היא עמוקה. חברות אמתית היא תמיד רוחנית.

אולי אמרסון קצת יותר מדי אידיאליסטי. אני מרגיש שחברות רגילה היא טובה, ככל שהיא נמשכת. אנו מתחברים מתוך אינטרס משותף, משיכה או צורך חברתי. אנו זקוקים לאנשים שנדבר ונשחק עמם. זה נורמלי ובריא. יש בזה שמחה. ואכפת לנו זה מזה.

אולם חברות רוחנית – החברות אותה כינה הבודהה השלמות של החיים הקדושים, זו שאמרסון מחשיב כחברות אמת – היא שונה.

בודהיזם בישראל - כתב העת

בדרך הבודהיסטית, החברות הרוחנית מתרחשת בהקשר של הקהילה. החיים בסגנה בנויים על לימוד, על התמדה בתרגול מדיטציה, ועל מחויבות משותפת ללכת מעבר לאינטרס העצמי והצורך האישי.

חברות רוחנית משמעותה פחות הקשר האישי ויותר העזרה ההדדית להגדלת האמון ולעשיית הטוב – לממש, כפי שאנו אומרים בזן, את טבענו האמתי. חברויות בסגנה מתחשלות ומתבססות בדממה. וזה נכון במיוחד במסורת הסוטו זן שאני מתרגל, שמדגישה מדיטציה כפעילות משותפת לאורך תקופת זמן ארוכה.

בחברויות רגילות אנו עשויים להתחבר מיד, תוך שאנו משתפים ולומדים הרבה זה מזה. בחיי הסגנה, החברות מתפתחת הרבה יותר לאט. יכולות לעבור שנים עד שחולקים את הרקע ואת הסיפורים האישיים. ואולי לעולם לא.

אך בינתיים, אנו מתחילים בהדרגה להכיר זה את זה באופן אינטימי בתוך המרחב השקט של אולם המדיטציה. אנו מכירים את הידיים ואת כפות הרגליים של כל אחד, את הבעות הפנים, כיצד אנו מדברים, ועומדים ויושבים. אנו רואים את הסבל ואת ההצלחה המתבטאים בשפת הגוף ובהבעות הפנים. אנו חולקים את הצליל של קולותינו המתחברים בשירת התפילה. אנו שומעים את אנחותינו, את העייפות שלנו, את הדרכים בהן אנו מתמודדים כאשר האסטרטגיות הרגילות אינן זמינות לנו.

לעיתים קרובות, האנשים הבלתי סבירים ביותר מופיעים בקהילות בודהיסטיות, אנשים שבנסיבות רגילות לעולם לא היו נפגשים איתם ומבלים שבועות ואולי אף שנים ביחד. ובכל זאת, קבוצה זו של אנשים שונים מצליחה למצוא הרמוניה, דברים משותפים, והערכה הדדית עמוקה למרות השוני ביניהם. הם באים כדי לחלוק משהו הרבה יותר בסיסי מאשר האינטרסים והנטיות שלהם.

זה לא יוצא דופן להיות בקהילה עם מישהו שמעצבן אתכם. בדיוק סוג האדם שהייתם נמנעים ממנו בכל מחיר, יופיע בסגנה שלכם. הנה הוא, או הנה היא – אביכם או אחותכם, אלת הנקם של ילדותכם, או אויבכם מימי בית הספר ומהעבודה – יושבים ממש מולכם באולם המדיטציה. יהיה עליכם להתמודד עם אדם זה בדרכים בהן לא הייתם נוקטים, לו זה היה תלוי בכם. ולבסוף, הם הופכים להיות החברים היקרים שלכם.

אמרסון והבודהה מאמינים שלחברות רוחנית דרושים שני יסודות: אמת ורכות. חברים רוחניים כנים אלה עם אלה. יש להם אומץ, הם לוקחים סיכונים, והם מדברים מנקודת מבט של האמת, לא של תועלת. כשהחברים שלי סוטים מהדרך, לפחות לפי הבנתי, עלי לומר להם זאת. ואני מצפה מהם לאותו הדבר.

אך גם הרכות חשובה. דוגן כותב על כוחו של הדיבור הרך: "דברו אל יצורים חשים כפי שהייתם מדברים אל תינוקות" – דברו עם הרבה אהבה ורכות ומתיקות. אני מסוגל לקבל ביקורת של חבר אמתי בלב אוהב מפני שהיא באה מתוך לב אוהב שמחפש רק את טובתי ורווחתי. ואם אני מגלה שחסרה לי רכות, ואני אומר את מה שאני חושב שהוא אמת, מתוך תחושת התגוננות או נפרדות, עלי להבחין בכך. עלי לעבוד על ריפוי הסיבות בתוכי למחסור הזה ברכות. עלי להמתין בשקט עד שאהיה מוכן לדבר מתוך אהבה.

בודהיזם בישראל - כתב העת

לעיתים קרובות אנו חושבים על מורים רוחניים כעל הורים או כעל דמויות סמכותיות. אולי אנו חושבים עליהם כעל מאמנים או מדריכים. אך בסוטרת המהאיאניות, מתייחסים למורים כאל קלייאנה מיטה – חברים רוחניים. הם אנשים שרואים אותנו כפי שאנחנו, אוהבים אותנו ללא תנאי, ורווחתנו האולטימטיבית חשובה להם מאד.

תפקידו של מורה הוא להדגים חברות רוחנית. בעוד שבהתחלה אנו עלולים לחשוש מהמורה, ולדמיין אותו או אותה כהרבה יותר מפותחים רוחנית מעצמנו, ככל שהזמן עובר הופך המורה ממנהל מפחיד לחבר נאמן. ובמשך הזמן, בחיי קהילה, אנו מגיעים לחברויות מעוררות השראה עם אחרים שתומכים בנו ואוהבים אותנו באותו האופן. ללא קשר לרקע שלהם או לסגנון האישי, כל מי שקרוב מספיק לתרגול כן ואמתי הופך להיות חבר בסנגהה. אתם תתייחסו אליהם בכל הכבוד הראוי ובחיבה, והם יתייחסו אליכם באותו האופן.

הבודהה חשב על הסנגהה כעל קבוצה הרמונית של חברים שדואגים זה לשלומם של זה, שחיים ביחד בשוויון מלא למען ההתפתחות הרוחנית של כל אחד ואחת מהם. הסנגהה הבודהיסטית המוקדמת הייתה רדיקלית בהתעקשותה שכל אחד, נסיך או קבצן, יוכל להצטרף אליה, להתקבל באופן שלם ולהיות אהוב במידה שווה. המעמד נקבע רק על בסיס הוותק, ללא קשר לעושר, למעמד החברתי או אפילו למיומנות בתרגול.

עד היום שומר הבודהיזם על דגש זה של שוויון והכללה. כמובן, האידיאל לא תמיד מתורגם היטב למציאות. כפי שידוע היטב, נשים לא התקבלו בעבר ועד היום כשוות לגברים בבודהיזם האסייתי. קהילות בודהיסטיות במערב אינן חפות מסקסיזם, ומורכבות כמעט לגמרי מלבנים בני מעמד הביניים. אנו רואים זאת, מקווים שזה ישתנה, ועובדים כדי שהשינוי יקרה. אך זה ייקח זמן, ויידרשו עוד הרבה נשים מורות ומורים לא-לבנים, עד שזה יקרה.

ועדיין, אפילו במצב העניינים היום, אנחנו יכולים לשמוח בחברויות הסנגהה שלנו, המיטיבות והמכלילות. אנו יכולים להיות תלויים בהן שיתמכו בנו בזמנים קשים. לפעמים אנו יכולים לצפות או לבקש תמיכה חומרית או רגשית מהקהילה שלנו, וגם לקבל זאת. אך ככל שאנו יותר מיומנים בתרגול שלנו, כך אנו יותר מבינים שהתמיכה שהחברים הרוחניים שלנו מספקים לנו היא מהסוג הבסיסי והמרפא ביותר: עידוד עדין להתעורר.

זה המקרה השבעים ושמונה של Blue Cliff Record, מקבץ קלאסי של סיפורי זן:

בזמנים קדומים היו פעם ששה עשר בודהיסטוות. כשהגיע זמן הרחצה של הנזירים, הבודהיסטוות נכנסו בטור לתוך בית המרחץ כדי להתרחץ. פתאום הם התעוררו ליסוד של המים.

הי אתם, מכובדי הצ'אן, כיצד תבינו את האמרה: "הרגשה מעודנת חושפת את ההארה, ואנו השגנו את מעמד בני הבודהה".

במנזרי הצ'אן הגדולים בסין לא היו חדרי רחצה פרטיים. הנזירים הלכו לבית מרחץ משותף גם כדי להתרחץ וגם כדי להשתמש בשירותים. בלוח הזמנים הופיע מועד לרחצה, כשכולם הסתדרו בטור ונכנסו לבית המרחץ, ביחד, כדי להתרחץ יחד באמבט גדול. אנחנו עדיין עושים זאת במנזר Tassajara Zen Monastery. הרחצה היא בשעות המאוחרות של אחר הצהריים, אחרי העבודה ולפני תפילת הערב וארוחת הערב. כשאנו נכנסים לבית המרחץ,

בודהיזם בישראל - כתב העת

אנו קדים לפני המקום הקדוש ואומרים תפילה קצרה. במקום של כבוד על המזבח ישנה תמונה של ששה עשר הבודהיסטוות ברחצה. אנו מתרחצים בשתיקה ולובשים את בגדי התפילה.

זה הסיפור הבודהיסטי היחיד שאני מכיר שבו שישה עשר אנשים הגיעו להתעוררות ביחד, כחברים רוחניים טובים. ביושבם באמבט ביחד, המים עד מעל החזה, הם ודאי הביטו סביב זה אל זה בחיוכים יפים של הוקרה, כשהם אומרים, ללא ספק, שום דבר.

לרוב אנו חושבים על התעוררות כעל עסק פרטי. אולי הלימוד גורם לזה להיראות כך. אבל בבודהיזם אנו מתרגלים ביחד, מתעוררים ביחד ומבינים ביחד. ביחד אנו הולכים קדימה כדי לעשות מה שצריך לעשות.

בלימוד של הבודהיזם המהאיאני, הבודהיסטווה רואה בבירור שאין מי שיכול להיות מאושר או שמח בעוד אחרים סובלים. אין התעוררות פרטית. אף לא אחד יכול להיות מאושר, אף לא אחד יכול להיות מואר, אלא אם כולם מאושרים ומוארים. העצמי והאחר אינם באמת שתי ישויות בעלות קיום נפרד. אלה הם תפיסות ומצבים מותנים זה בזה.

מה שאנו מכנים אדם הוא במציאות סידרה של קשרי גומלין ושל מערכות יחסים. אין אדם שעומד בזכות עצמו, עשוי אטומים. עובדה זו ברורה לגמרי לבודהיסטוות. זו הסיבה שאהבה, חמלה, וחברות נמצאים במרכז דרך הבודהיסטווה. זאת הסיבה שהבודהה הבא מכונה מייטריאה, הבודהה של תרגול החברות.

במאמרו על חברות, הוגה הדעות הצרפתי בן המאה השש עשרה, מישל דה מונטן, משווה חברות לכל היחסים האנושיים האחרים ומוצא שהיא עליונה. קרובים, בדרך כלל, נלחמים זה בזה. בני זוג מעורבים יותר מדי רגשית מכדי לתמוך זה בזו ללא אינטרס אישי. הורים וילדים יותר מדי מסונוורים על-ידי המשקל הפסיכולוגי של הקשר ביניהם מכדי לראות זה את זה במלוא ההערכה. אבל חבר, הוא כותב, חולק תודעה אחת, לב אחד, ורצון אחד. חברים מהווים זה בעבור זה אפילו יותר משאדם יכול להוות בעבור עצמו. אתם יכולים לסמוך על חברים שידאגו לאינטרסים שלכם יותר משאתם סומכים על עצמכם, הוא כותב. אין דבר יותר קרוב, יותר נהדר, מחברות.

המאמר של מונטן נוקב עוד יותר מפני שהוא אומר לנו שזו אינה רק תיאוריה. הוא כותב את המאמר הזה כעדות וכמצבת זיכרון לחברות היקרה ביותר בחייו שלו – הקשר שלו עם הסופר אטיין דה לה בואסי, שמותו הותיר אותו "בהרגשה שהוא חצי בן אדם."

במאמר זה על חברות, גם אני מוסר עדות ומנציח את חברי היקר במשך יותר מארבעים שנה, הרב אלן ליו (Alan Lew) המנוח. נפגשנו ביום הראשון של הלימודים בסדנת סופרים באוניברסיטת איווה ב-1968, בטרם התחלנו את התרגול הרוחני שלנו. אחרי איווה עברנו, כל אחד באופן עצמאי, לקליפורניה, שם תרגלנו ביחד זן במשך עשור עם המורה שלנו סוג'ון מל וייסמן.

כשאלן הפך לרב המשכנו את החברות הרוחנית שלנו, וייסדנו מרכז מדיטציה יהודי (שאני עדיין מנהל, בשמו ולזכרו), בסן פרנסיסקו. במשך כל אותן שנים אלן תמך, אהב, וכיבד אותי

בודהיזם בישראל - כתב העת

יותר משאני תמכתי, אהבתי וכיבדתי את עצמי. התרגול שלו וליבו הטוב היו ועדיין נותרו ההשראה שלי.

במאמרו מונטן טוען שהחברות היא בהכרח ייחודית – אפשר, הוא אומר, שיהיה רק חבר טוב אחד – ושהייחודיות הזו היא המהות שלה. אך זה לא כך בחברות רוחניות. יכולים להיות לנו חברים רוחניים טובים רבים. ואולי, ככל שיש לנו יותר חברים, כך גדלה היכולת שלנו שיהיו לנו עוד חברים – וחיינו הופכים ליותר עשירים.

ועדיין, אם יש לנו מזל, עשוי להיות לנו, כפי שהיה לי, קשר רוחני שיקר לנו באופן ייחודי. באופן מפתיע, החברות שלי עם רבי ליו לא הייתה בלעדית. הקרבה בינינו הייתה כזו שכל המצטרף היה מבורך. מפני ששנינו היינו חברים כה טובים, גם האחרים קיבלו השראה להיות חברים טובים.

זה טבעה של חברות רוחנית. היא לעולם לא תלויה בהפרדה או באפליה בין אנשים. האהבה אינה יכולה להיות בלעדית. היא חסרת גבולות, ריקה, פתוחה וחופשית. כך גם החברות הרוחנית. אין ספק שזהו אידיאל שלעולם לא נצליח לממש בשלמותו. אך אני מאמין שזה הדבר שבודהה חשב כשהוא לימד שאין מרכיב יקר יותר של הדרך מאשר חברות רוחנית.



וידאו

חברות ראויה

[אג'אהו בראהמלי](#)

דובר אנגלית, כ-44 דקות



[לערוץ הווידאו של 'בודהיזם בישראל'](#)



מלוא החיים הרוחניים

ראיון עם טובטן צ'ודרון ואיה תאת'לוקה

תרגום: מרב רגב

מקור: <https://tricycle.org/magazine/trouble-teachers/>

טובטן צ'ודרון (Thubten Chodron) היא נזירה בודהיסטית-טיבטית שנולדה בארה"ב והוסמכה כנזירה (בהיקשוני בסנסקריט, בהיקוני בפאלי) בשנת 1986. היא כתבה ספרים רבים וייסדה את המנזר Sravasti Abbey, במדינת וושינגטון.

איה תאת'לוקה (Ayya Tathaaloka), ילדית ארה"ב, הוסמכה כנזירה (בהיקוני) בזרם הטהרוואדה בשנת 1997. גם היא ייסדה קהילה נזירית, Dhammadharini, שבה שני מנזרים בצפון קליפורניה.

* * *

מה אמר הבודהה על חברות רוחנית?

טובטן צ'ודרון: מתוך ההבנה שאנו זקוקים לתמיכה בתרגול שלנו, הבודהה ארגן את הסגה כקבוצה של חברים רוחניים. מאד קשה לשמור על המשמעת הדרושה כדי למלא אחר ההנחיות האתיות ודרישות המדיטציה. בחיים הרגילים אנו חושבים בדרך כלל על חברים כעל אנשים שאתם אנו נהנים, אבל החברות בבודהיזם, במיוחד בחיי המנזר, שונה מפני שהיא חופשית מהיאחזות. מטרתה היא לטפח גישה של רוחה ארוכת-טווח בין שני הצדדים לקשר.

לעתים קרובות אנשים מצטטים את דברי הבודהה: "חברות אינה מחצית מחיי הקדושה, אלא כל חיי הקדושה" (סאמיוטה ניקאיה, 45.2). כשמתבוננים בציטוט הזה בתוך ההקשר שלו רואים כי האמירה של הבודהה מתייחסת אליו-עצמו, אל זה שהוא, כאל החבר הרוחני האמיתי, מפני שהוא מדריך אותנו בדרכנו לשחרור.

איה תאת'לוקה: זאת הדרך בה הבודהה תופס את עצמו ביחס לכל האחרים: כלומר, בתור ה קלא'אנה-מיטה, החבר הרוחני המצוין ב-ה' הידיעה. בטקסטים הפאליים המוקדמים הבודהה מתייחס שוב ושוב לכל אדם שהוא מדבר אליו כאל "חבר". יש כמה יוצאים מן הכלל, אבל הוא מתייחס לכולם באופן מכבד ביותר, מהאנשים בעלי מעמד גבוה ועד לבעלי מעמד נמוך, בין אם הם נזירים או בעלי בית; הוא מתייחס אל כולם כאל חברים.

לבודהה הייתה חברות רוחנית יוצאת מן הכלל עם זו שהפכה לאישתו בגלגולו האחרון, ושלאחר מכן הפכה לאחד מהנזירות הארהנטיות, יאסודהארא ראהולמאטא. ישנה גם התמה החוזרת של שבע האחיות – שבע מהתלמידות הבולטות ביותר של הבודהה, שסיפורי חייהן על חברות רוחנית מתמשכים מעבר לדורות ולעידנים.

בודהיזם בישראל - כתב העת

איך שתיכן נפגשתן והפכתן לחברות רוחניות? מתי כל אחת מכן הבינה שהאחרת תהיה חשובה בעבורה?

איה תאת'לוקה: זה היה במנזר שאסטא ב-1996. זה הזיכרון הראשון שלי. צ'ודרון כל כך עודדה אותי אז! בדיוק עזבתי את דרום קוריאה ואיבדתי את הקהילה שלי ואת הנזירה המורה הנכבדה שלי. הייתי בדרכי להסמכה מלאה בדרום קוריאה, אך הרחיקו אותי מהמדינה כי הפרתי בטעות את תנאי הוויזה, וכך חזרתי לארה"ב. לא ידעתי אם אוכל לשרוד את הטלטלה הזאת, עד שהגעתי לכנס של הנזירות הבודהיסטיות המערביות ומצאתי חברים רוחניים שגם הם חיפשו ויצרו את דרכם.

אני זוכרת שפגשתי את טובטן צ'ודרון בכניסה לאולם שבו קהילת המנזר התכנסה לשירת מזמורים. ההר המושלג הגדול, הר שאסטא, ניצב בדיוק מחוץ לחלון. אני זוכרת שהחוויוני קידה זו לזו והראשים שלנו התנגשו! היא אמרה לי שנקישת ראשים בזמן הקידות היתה חלק מהמסורת הטיבטית. כן, החברות הרוחניות פשוט הייתה לי בראש.

הייתי באחד הסמינרים הבודהיסטיים הגדולים בדרום קוריאה, וטובטן צ'ודרון אמרה לי שצריכים להיות דברים כאלה גם בארה"ב. היא שאלה אותי אם אני מתכוונת לקחת חלק בפיתוח של סמינרים כאלה. אני עמדתי שם, מתלמדת שבדיוק הושלכה מהמדינה שבה תרגלה – מי ידע אם בכלל הייתי מגיעה להסמכה? ופתאום היא שואלת אותי אם אני מתכננת להקים סמינר!

טובטן צ'ודרון: באותה עת חייתי לבדי במערב זמן מה, אז הבנתי לגמרי מה עובר על איה. זאת לא רק החוויה של להיות במערב בזמן שהקהילה שלך והמורה שלך נמצאים באסיה, אלא גם ההסתגלות לאופן שבו אנשים במערב תופסים מנזרים בודהיסטיים. אני ידעתי שנזירים צריכים לתמוך זה בזה ולהיות שם זה בעבור זה.

איך מטפחים חברות רוחניות בסנגה של המנזר?

טובטן צ'ודרון: הפירוש של חיים קהילתיים אינו רק לחיות עם אנשים אחרים, אלא להיות קהילה. לחיות באותו המקום זה דבר שונה מאד מלהיות קהילה. כשאתה חלק מקהילה, המודעות שלך מופנית אל האנשים שאת חיה אתם – את רואה מי זקוק לעידוד, מי זקוק להדרכה, מי זקוק לצחוק.

כשאת רק חיה בין אנשים אחרים, החוויה שלך קשורה הרבה יותר אליי ולתרגול שלי, וכך נוכח סוג מסוים של מיקוד-עצמי. אני כאן מפני שזה טוב לתרגול שלי. ברגע שזה לא טוב לתרגול שלי, אני אעזוב. למה אנחנו חושבים שמצב מסוים לא טוב לתרגול שלנו? לעתים קרובות זה בגלל שלוחצים לנו על הכפתורים שלנו. האגו שלנו אינו משיג את מבוקשו, אז אנחנו אומללים.

כשאת חיה בקהילה, את לומדת להכיר את האנשים היטב. את לומדת להכיר את מצבי הרוח זה של זה, לומדת להכיר התנהגויות והרגלים. זה דורש ממך לפתוח את לבך ולהרחיב את ההבנה והקבלה שלך. את צריכה להפוך להרבה יותר פתוחה, לאכפתית יותר.

ואיך את מסייעת לזה?

טובטן צ'ודרון: את חייבת להדגים את זה.

איה תאת'לוקה: את חייבת לחיות את זה.

טובטן צ'ודרון: באסיה, הקהילות כבר מבוססות, וכך כשכמה אנשים חדשים מצטרפים הם מבינים מה לעשות. הם חשים זאת. זה מתמיר אותם. כולם מקיימים אותן הנחיות אתיות, מטפחים אותן השקפות ומנסים להשיג אותן מטרות. אנחנו לא עושים רק את המסע שלנו. במובנים מסוימים זה קשה למערביים, כי אנחנו כל כך אינדיבידואליסטים.

איה תאת'לוקה: אנחנו עלולים לחשוב שאנחנו כן עושים רק את המסע שלנו!

איך מסייעים ל קליאנה-מיטה בקרב מתרגלים שאינם נזירים?

טובטן צ'ודרון: קבוצות דיון שבהן אנשים חולקים בפתיחות את ההרהורים שלהם בנושא מסוים שקשור לדהרמה עוזרות מאד ביצירת קהילה. למשל, אנחנו בוחרים רעיון מסוים, כמו: "מהי המשמעות של תפילה בבודהיזם?", עושים מדיטציה ביחד על שלוש או ארבע שאלות שקשורות לרעיון הזה, כך שאנשים יכולים להרהר בהן בפרטיות. לאחר מכן אנחנו נחלק את המחשבות שלנו על הנושא. כל אחד חייב לדבר, ואין דיאלוג עד שכול אחד חלק את הרהוריו.

זאת דרך טובה ללמד אנשים לדבר על הדהרמה באופן אישי. אחרת אנשים הולכים למרכז דהרמה, מתרגלים מדיטציה או מאזינים לשיחות דהרמה ביחד, אולי אוכלים ושותים משהו אחר כך, ואז הולכים הביתה. כשהם משוחחים, זה על הסרטים שהם ראו; זה לא על נושאים מהדהרמה או על התקדמות התרגול שלהם. קבוצות הדיון הללו יוצרות חברויות רוחניות נהדרות, מפני שהן מאפשרות לאנשים לדבר על משמעות הדהרמה בחייהם.

איך ניתן למנוע ממי שאינם נזירים מלנכס את הדהרמה, להפוך אותה למשהו שהוא בנוגע אלי, לעצמי, לשלי?

איה תאת'לוקה: כשיש לך חברות עמוקה עמוקה עם מישהו, לא אכפת לך רק: "האם זה טוב בשבילי?", באופן טבעי אכפת לך מהם. אני מאמינה שזה לגמרי טבעי שיש לנו אהבה, חמלה ודאגה כזאת. זה שם מההתחלה במערכות היחסים שלנו, למשל עם ההורים שלנו. זה כמעט תמיד שם. ואם זה לא שם, אנחנו מרגישים שמישהו לא בסדר.

הרגש הזה הוא מעבר לקהילות של נזירים ושל בעלי בית. הוא חיוני בפיתוח של התכונות אוהבת בהקשר של מסירות לדהרמה. אז אני מנסה ליצור קשר עם מה שקיים בתוכנו באופן טבעי, שיופיע וידריך אותנו.

חברויות לא-רוחניות בנויות, לעתים קרובות, על יסודות רעועים. נראה שכולם בוחנים: "אני יכול לבטוח בך?" ובכן, במה אנחנו בוטחים? מהו הבסיס העמוק לחברות?

איה תאת'לוקה: זו תובנה חשובה כל כך שאת מעלה עכשיו: כלומר, לראות ולדעת את התנאים הרעועים שאנחנו מנסים לאבטח לעתים קרובות כל כך. זהו הבסיס של הסבל, של הדוקהה.

בודהיזם בישראל - כתב העת

כשאת רואה זאת ושאלת: "מה עוד? מה עוד?", זה המקום שממנו יכולה לבוא פתיחה גדולה. את מתחילה לראות מה נשאר כשהמרחב הגדול הזה נפתח. אין בו סכנים מעופפים; אין בו רעל.

פחדים כאלה הם תוצאה של תנאים משתנים, של האשליות האלו שאת מנסה לתפוס ולהיאחז בהן. הריקות שנשארת – כה שופעת ונהדרת – היא בטוחה. זהו הבסיס לחברות רוחנית.

מה לגבי פגיעות – תחושת המתח שנובעת מהשניות של אני לעומת אחר?

טובטן צ'ודרון: זה עניין של האגו. בתיאור שנתת קודם, של הבחינה: "במי אני יכול לבטוח, עד כמה אני יכול לבטוח?" בהחלט יש תחושה של "אני" שצריך להגן עליו. יש לנו תחושה של מי אנחנו ואיך יש לנהוג בנו, אז אנחנו תוהים "האם הם הולכים לנהוג בי בדרך בה אני חושבת שיש לנהוג בי?"

האם יראו אותי בדרך בה אני רוצה שיראו אותי?

טובטן צ'ודרון: כן! זה לא כל כך קשור לאחרים אלא אל עצמנו, מפני שאנחנו בטוחים כל כך שישנו אני שיש להגן עליו. ברגע שאנו חשים זאת, הפגיעות מגיעה. אנחנו מחפשים אישור ושבחים ונמנעים מהאשמות וביקורת. אלו הן שתיים מתוך שמונה התופעות הארציות של הבודהיזם. אבל איני יכולה לשלוט במה שאחרים חושבים עליי!

איה תאת'לוקה: בעבור רוב האנשים, הימנעות מפגיעות היא ניסיון להבטיח ביטחון, אך בסופו של דבר היא מעמידה אותם בסיכון רב יותר. אפילו אם אנשים מרגישים בטוחים לגמרי, משהו קורה ומזכיר להם שהם בכל זאת נתונים בסיכון.

חיי המנזר מבוססים על פגיעות. האוכל שלנו – וכל צורך חומרי אחר – תלויים בנדיבות לבם של אחרים. כשאנו פוגשים פגיעות בצורה ישירה כל כך, אנו מתחילים להתוודע אליה. הדינמיקות סביבה מתחילות להשתנות. מתחילה להיות תחושת בטחון.

איך הייתן מקשרות זאת לחברות? שכולכם מביטים לאותו הכיוון?

טובטן צ'ודרון: כן. אנחנו מתרגלים את הדהרמה ביחד, תומכים זה בזה בתהליך, שמחים בהצלחות זה של זה. בחברות דהרמה אנחנו מותירים מאחור את התחרות והקנאה.

את לא אוצרת את העצמי הטוב ביותר שלך למען מישהו אחר.

טובטן צ'ודרון: בדיוק. כולנו רוצים לטפח אותן תכונות פנימיות. איננו צריכים להתחרות, מפני שהתחרות מביאה אתה תכונות שהן ההפך הגמור מאלה שאנחנו רוצים לפתח. זה דורש אומץ רב מפני שלמרות שאנו רוצים לפתח תכונות מיטיבות אלה, יש בנו הרבה התנגדות. אנחנו חייבים להתייבץ בפני החלק שבנו שרוצה ביטחון, רוצה להראות טוב בעיניי אחרים, רוצה להיות הטוב ביותר.

בודהיזם בישראל - כתב העת

האם אתן נמנעות באופן מודע משיחה בטלה? האם אתן מנסות לדבר תמיד על הדהרמה?

טובטן צ'ודרון: אני מנסה שלא לפטפט, אבל אני גם מבינה שישנם מצבים מסוימים שדורשים זאת. זאת הדרך שבה אנו יוצרים קשר ראשוני עם אנשים. אבל הזמן שלי הוא הרכוש היקר ביותר שלי, אז אני מאד זהירה לגבי האופן שבו אני עושה בו שימוש.

איה תאת'לוקה: בריאות הייתה מורה גדולה שלי במובן הזה, מפני שהאנרגיה שלי מוגבלת. אני יכולה לשמוע את השעון מתקתק. אני כבר לא רוצה לדבר על דברים שאינם חשובים מפני שזה פשוט מבזבז את אנרגיית החיים היקרה שלי, ואני יודעת בעבור מה אני רוצה להשתמש בה.

מצד שני, אנחנו בני אדם. וישנה רמה שבה הדהרמה הזו היא בסך הכל דהרמה אנושית – אין לה שפה מיוחדת. היא עוסקת בלבבות שלנו – האם הם סובלים או לא, ואיך הם יכולים להיקשר או להיפתח. ישנה הרמה הבסיסית היסודית הזאת של דהרמה אנושית שאינה זקוקה לשפה רשמית. אם אנחנו יכולים ליצור קשר ברמה הזו, מה טוב. אם לא, אני בוטחת בכך שעם הזמן נוכל.



" ומה זו חברות ראויה? כאשר אדם פשוט, בעיר או בכפר, מבלה את זמנו עם בעל בית או עם בניו של בעל-הבית, צעירים או זקנים, החיים חיי-המוסר. הוא משוחח עמם, מלבן עמם דברים. מחליף דעות של אָמון בעקרון הקארמה, עם אלו שהולכים בדרך האמון, המוסר, הנדיבות והתבונה. * זה מה שמגדירים כחברות ראויה."

"חבר, כאשר ישאלו אותך נוודים מכת אחרת, 'מהו התנאי המקדים לפיתוח כנפיים להתעוררות?' תענה, 'התנאי המקדים לפיתוח כנפיים להתעוררות הוא כאשר חבריו של הנזיר הם חברים, בני-לוויה ורעים ראויים."

AN 9.1

אופדהה סוטה: מוזצית (מוזיי הקדושה)



צילום: מוקי קיים

תרגום לעברית על-פי תרגומו מפאלי של טניסארו בהיקהו: דיתי רבנר

סמיוטה ניקאיה (אוסף הדרשות המקובצות)

SN 45.2

מקור: <https://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-ditthi/kalyanamittata.html>

"בעודו יושב שם, אמר הנכבד אננדה למבורך, אדוני, זו היא מחצית מחיי הקדושה: חברות ראויה, רעות ראויה, אחווה ראויה."

"אל תאמר כך אננדה, אל תאמר כך. חברות ראויה, רעות ראויה, אחווה ראויה הם למעשה כל חיי הקדושה. כאשר לנזיר חברים, בני-לוויה ועמיתים ראויים, ניתן לצפות שיפתח את חיי הקדושה ויחיה בהם."

"וכיצד נזיר אשר לו חברים, בני-לוויה ועמיתים ראויים, יפתח ויצעד בדרך כפולת השמונה? כאשר הנזיר מפתח השקפה נכונה, התלויה בהתבודדות, התלויה באי-חמדנות, התלויה בחדילה ותוצאתה היא וויתור. כך הוא יפתח כוונה נכונה... דיבור נכון... מעשה נכון... מחיה נכונה... מאמץ נכון... תשומת לב נכונה.. ריכוז נכון התלוי בהתבודדות, התלויה באי-חמדנות, התלויה בחדילה, ותוצאתה וויתור. כך נזיר שיש לו חברים, בני-לוויה ועמיתים ראויים, מפתח וצועד בדרך כפולת השמונה."

בודהיזם בישראל - כתב העת

"ובדרך מחשבה הגיונית זו ידע האדם כיצד חברות ראויה, רעות ראויה, אחווה ראויה הן למעשה כל חיי הפרישות: בהסתמך עלי כחבר ראוי יצורים שצפויים להיוולד ישוחררו מלידה, יצורים שמטבעם להזדקן ישוחררו מזקנה, יצורים שמטבעם למות ישוחררו ממוות, יצורים שנתונים לצער, יגון, כאב, סבל וייאוש יזכו לשחרור מצער, יגון, כאב, סבל וייאוש. ולפי קו מחשבה הגיוני זה על כל אדם לדעת כיצד חברות ראויה, רעות ראויה ואחווה ראויה הן למעשה כל חיי הקדושה.



המלצה על ספר

קליאנה מיטרה: ליווי דרך || רעות רוחנית

מאת: מאיר זוהר

[בית קשב הוצאה לאור](#)



הספר מתאר את דרכם של יסמין ומאיר, ידידי דרך, תלמידה ומורה. הוא מגיש לקורא חליפת מכתבים בה יסמין משתפת את שאלותיה, התלבטויות תובנות וחוויות מהמדיטציה ומחיי היומיום, ומאיר משיב בהתייחסות לדבריה, מרחיב ומעמיק ומבהיר, תומך כאשר צריך ומאתגר כאשר אפשר, וכך מלווה את דרכה.

הספר מתעמק בשפע של שאלות חיים ומגלה פנים שונים של המצב האנושי, ובין השאר הוא מדבר על הנושאים הבאים:

על הקשבה לרצונות ולצרכים במערכות היחסים, ועל פגישה עם מפלצות הלב במרחב קשב לחיים; על יחסי תלות והיאחזות ועל אפשרות של חירות, איכות של אינטימיות קשובה בקשר אנושי ללא משחקי תפקידים – על ליווי דרך במרחב של רעות רוחנית, הקשבה שלמה והתבוננות נכוחה לאור השאלה של החיים; על התלבטות ושהייה בצומת דרכים, על נתינת אמון והיענות לקריאה של החיים, ועל השאלה של הגשת עזרה לזולת – על החופש לפעול בחכמה ובחמלה בכל מצב בו אנחנו נמצאים ולגלות אור בלב החשכה, זה החופש לאהוב את החיים ... ועוד ועוד, שאלות ונושאים נוספים.



מקומה של חברות באימון הבודהיסטי

גיל פרונסדל

תרגום: מירית לוטן

מקור: <http://www.insightmeditationcenter.org/the-role-of-friendship-in-buddhist-practice-newimcwebsite/>

גיל פרונסדל הוא המורה הראשי של Insight Meditation Center ברדוד סיטי, קליפורניה. הוא מתרגל ויפסנא זן, באסיה ובארה"ב, מאז 1975. הוא היה נזיר במסורת התהרוואדה בבורמה, ומאוחר יותר הוסמך ככומר זן. הוא בעל תואר דוקטור בלימודי דת מאוניברסיטת סטנפורד, ומחברם של ספרים ומאמרים רבים.

* * *

נקל לחשוב שאימון בודהיסטי הוא אישי ונעשה ביחידות. לימוד הקורא להיות קשוב לעצמך ולקחת אחריות על מעשיך יכול להיראות כמדגיש מיקוד בעצמי. אימון הישיבה במדיטציה בעיניים סגורות יכול גם הוא לרמז שהבודהיזם מפריד בין האדם לחברה. אכן חלק חשוב של האימון הינו אישי וממוקד פנימה, אבל זהו רק חלק ממהותו של האימון הבודהיסטי. חלק משמעותי הרבה יותר של האימון הינו בין-אישי; הוא עוסק בעולם העשיר של יחסינו עם אחרים. למעשה, הלימוד והאימון הבודהיסטי הבין-אישיים יוצרים את ההקשר והבסיס לאימון הפנימי, האישי, כדוגמת המדיטציה.

למרות שאנשים רבים אינם מתחילים את האימון הבודהיסטי בדרך זו, באופן מסורתי נאמר שהאימון מתחיל ביצירת מערכות יחסים בריאות עם הזולת. חלק זה של הדרך נקרא בדרך כלל אימון ב"סילה" או "מידות טובות". סילה עוסקת בכל ההיבטים של התנהגותנו היומיומית, ובעיקר בפעולותינו הכוללות התייחסות לאחרים. היא עוסקת בהפיכת כל מערכות היחסים שלנו למיטיבות ותומכות באחרים, כמו גם בנו. בכמה תיאורים של הדרך הבודהיסטית, סילה מתחילה באימון בנדיבות. כשזה נעשה בחוכמה, אימון בנדיבות יוצר מערכת יחסים בריאה בין הנותן והמקבל. מאחר וזה מצוי בבסיס הדרך הבודהיסטית, הדבר מדגיש כי הקשרים החברתיים שלנו הינם חלק חשוב של הדרך.

האימון של חיים על פי כללי המוסר (precepts), כהיבט אחד של סילה, מתייחס גם הוא למערכות היחסים הבינאישיות שלנו. זהו אימון בפיתוח מערכות יחסים אכפתיות ומלאות חמלה עם הזולת במקום מערכות יחסים פוגעניות, בפיתוח יחסים נדיבים ולא חמדניים, יחסים כנים במקום יחסים חסרי כנות.

הדגש הבודהיסטי על פיתוח טוב לב אוהב, חמלה, שמחה בשמחת האחר והשתוות הרוח כולל פיתוח גישות אכפתיות ואמפתיות כלפי אחרים. עם האימון, גישות אלו הופכות להיות האוריינטציה של כל דבר שאנו עושים והמוטיבציה העיקרית לביצוע האימון האישי יותר.

בודהיזם בישראל - כתב העת

חלק חשוב של ההיבט הבינאישי של האימון הבודהיסטי הינו קיומן של חברויות רוחניות. הבודהה הדגיש זאת כאשר אמר שגורם מקדים לדרך כפולת השמונה הינו קיומם של חברים רוחניים טובים (קְלִיאָנָה-מִיטָה). אלה הם האנשים איתם אנו חולקים את האימון ואשר תומכים בנו במהלך האימון. אלה כוללים אמנם את עמיתינו לדרך, אך הביטוי קְלִיאָנָה-מִיטָה הינו גם ביטוי מקובל למורה בודהיסטי במסורת התהרוואדה הבודהיסטית. עבורנו, מורה הינו חבר יותר מאשר גורו, דמות תומכת יותר מאשר דמות סמכותית.

הרעיון שחברויות טובות הינן גורם מקדים לדרך האימון היה חשוב במיוחד בתקופות הקדם אורייניות של הבודהה. מאחר ולא היו ספרים שיציגו לאנשים את התורה והאימון, ההצגה באה תמיד באופן אישי, באמצעות "חבר רוחני טוב". בימינו, הזמינות הקלה של ספרים על בודהיזם מאפשרת לאנשים להתחיל את האימון ללא מגע אישי עם אדם נוסף. אמנם זוהי בהחלט התפתחות מועילה, אך גם נקל לאבד בשל כך את ראיית ההקשר החשוב שמייצרים יחסים אנושיים ישירים בעת לימוד התורה והאימון הבודהיסטי.

זה יכול להיות מאד מועיל לראות דוגמאות אימון של אנשים אחרים. ללא ספק, אנשים מסוימים יכולים ללמוד לנגן בכלי נגינה באמצעות ספר הוראות. אך לראות כיצד אחרים מנגנים בכלי הנגינה יכול לקדם את הלימוד. באותו האופן, לראות אנשים אחרים המדגימים כיצד ניתן להתאמן בדרך הבודהיסטית ולבטא אותה יכול לספק לנו שיעורים חשובים כיצד אנו יכולים להתאמן.

חברים לדרך מספקים גם תמיכה ועידוד. ללא חברים לאימון, המתאמן עלול לחוש מבודד ואפילו מעט יוצא דופן בקהילה שלו בהיותו האדם היחיד שעושה מדיטציה, או נמנע מרכילות, או לא שותה אלכוהול. הכרת אנשים נוספים המתאמנים והחולקים עמו אותם ערכים יכול לעתים להוות את הגורם אשר ישפיע אם יתאמן או לא יתאמן.

חברים טובים הינם מקור חשוב של משוב. זה יכול לקרות בהדרגה כשאנו רואים את עצמנו נשקפים במראת האחר. חוסר תשומת הלב שלנו יכול להיראות יותר בבהירות אם אנחנו מצויים במחיצת אנשים קשובים. התנהגות לא אתית שלנו יכולה להיות מודגשת אם אנו מצויים בחברת אנשים אתיים יותר. היהירות שלנו לגבי מידת הבנתנו, או האימון שלנו יכולים להפוך ברורים כשאנו מצויים במחיצת אנשים המתייחסים לעצמם בקלילות או שאינם מראים כל תמיכה או עניין ביהירותנו.

משוב יכול גם להתרחש באופן מפורש. על ידי פיתוח חברויות אנו יכולים לייצר את האמון והרצון הטוב המאפשר דיונים כנים בנוגע להתנהגותנו, האימון שלנו, והבנתנו. לעתים קרובות אחרים יראו דברים בנוגע לעצמנו שאנו לא רואים. הצבעה על דברים אלו יכולה להיות מועילה מאד. ככל שהחברות ארוכה יותר, כך יכיר אותנו החבר טוב יותר וסביר יותר שהמשוב יהיה מבוסס יותר.

חברויות דהרמה הינן גם מקומות נפלאים לקיום שיחות דהרמה. לחקור את התורה ואת ההתנסויות שלנו באימון באמצעות שיחות עם אחרים יכול להעמיק את הבנתנו בדרכים רבות. זה יכול להביא לנו פרספקטיבות חדשות, שאלות ותחומים לחקירה נוספת. לקיים שיחות אלו עם אנשים המכירים אותנו היטב מוסיף רבות לערכן של השיחות הללו.

בודהיזם בישראל - כתב העת

לעתים קרובות למדי לא קל ליצר חברויות רוחניות טובות. זה דורש הן סבלנות והן מאמץ מכוון. כנראה הדרך היחידה המועילה ביותר ליצר חברויות הינה להיות חברותי. נסו לטפח מידה של קבלה, חמימות, עניין ודאגה אותנטיים לאחרים. הפכו להיות מקשיבים טובים, וכאשר תישאלו, היו נכונים לגלות את עצמכם לאחרים. חברויות רוחניות גדלות עם כנות. אם אנו מעמידים פנים שאנו "רוחניים" או אם אנו מסתירים מה שאנו באמת מרגישים או חושבים, חברות אמתית לא יכולה לצמוח. אם אנו חולקים עם אחרים כיצד אנו מתאמנים, כולל הצלחותינו וחסרונותינו, יהיה לאנשים סיכוי טוב יותר לגלות מי אנו.

מעניין שהאויב הקרוב של חברות הוא חנופה. בבודהיזם, אויב קרוב של אידאל הוא הדבר הנראה כמו האידאל אבל למעשה מרחיק ממנו. מי שמתחנף יכול להיראות כמו חבר אבל למעשה הוא חותר תחת האפשרות של חברות אמתית. כנות מזינה חברות, שבח שניתן בלי שנהיה ראויים לו אינו מזין חברות.

חברים יוצרים הקשר חשוב לאימון הבודהיסטי של כל אחד. בתקווה, חברות מראה כי איננו מתאמנים רק למען עצמנו. אנו מתאמנים גם עם ועבור חברינו, הקהילה שלנו והאחרים. חברויות גם מלמדות אותנו שפירות האימון אינם דבר שאנו שומרים לעצמנו. הם דבר שאנו חולקים. אנו יכולים להיות חברים טובים לאחרים. ככל שאנו הופכים חופשיים יותר אנו מעניקים בכך חופש רב יותר לאחרים, לפחות בכך שאנו משחררים אותם מהצורך להתמודד עם חמדנותנו, שנאתנו והדעות הקדומות שלנו. תשומת לב, אהבה, ודרך האימון יכולים להיות הערוצים דרכם אנו מקיימים יחסים משמעותיים עם אחרים. וההפך, יחסים משמעותיים תומכים בנו בדרך לתשומת לב רבה יותר, אהבה רבה יותר והתעוררות. תקוותי שכולנו נטפח חברויות התומכות בנו בדרך האימון.



הצטרפו ל-'בודהיזם בישראל' בפייסבוק



המייסדים: אבי פאר, אילן לוטנברג

מערכת: אילן לוטנברג, מרב ראט, דורון מלכא, כרמל שלו, עדה אבשלום, משה בראל

מנהלת האתר: ענת הירש **מרכז הפרסומים באתר:** גל ברנדר **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר