



התמרת

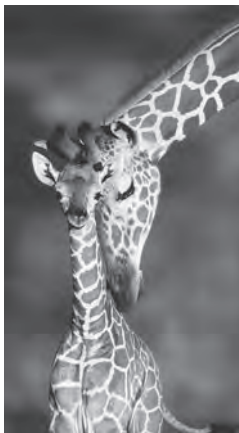
השאר

מדריך מעשי
לתרגול בודהיזם
בחיי היומיום

מאת הנאיווה האפולבצר סוקסן צ'ונפיון

התמרת השגרה:

מדריך מעשי לתרגול בודהיזם בחיי היומיום



מאת הנזירה המכובדת טובטן צ'ודרון

תרגום מאנגלית: יעל שלו
עריכה לשונית: הילה רון הרועה

להפצה חיונם בלבד

התמרת השגרה:
מדריך מעשי לתרגול בודהיזם בחיי היומיום

הנזירה המכובדת טובטן צ'ודרון

התמרת השגרה:

מדריך מעשי לתרגול בודהיזם בחיי היומיום

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.

Transforming Our Daily Activities: A Practical Guide to Practicing Buddhism in Daily 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
www.kmspks.org

1st Edition, May 2015 | 3,000 copies
2nd Edition, 1st reprint, July 2005
2nd Edition, 7th reprint of 5000 copies, July 2010

ISBN 978-981-05-3003-7
© Thubten Chodron
ETRN-0207-0710

Reprinted with permission.
This book is a compilation of articles found on www.thubtenchodron.org

מאת הנזירה המכובדת טובטן צ'ודרון

תרגום מאנגלית: יעל שלו
עריכה לשונית: הילה רון הרועה

הוצא לאור להפצה חינוך בלבד
הפקה: שי שוורץ
עיבוד העטיפה והכנה לדפוס: ורדה רז דה-מירנדה

נדפס בישראל בדפוס איילון עמית ורפי בע"מ
הוצאת דהמדאנה

כל הזכויות להוצאה בשפה העברית שמורות ליעל שלו © 2020

במידה ותרגישו שאין לכם יותר צורך בספר, אנא העבירו אותו הלאה.
כפי שלימד הבודהה, מתנת האמת נעלה מכל המתנות!
הלואי ותהיה לכולם הזדמנות לדעת את הדהרמה.
מאד, מאד נדיר לקבל חיי אנוש יקרים ועוד לפגוש בדהרמה,
לכן אנא התייחסו לספר זה בכבוד ובתשומת הלב הראויים.

קוראים יקרים,

תוכן העניינים



הקדמה

vii

פרק 1:

קרם שוקולד וזבל

1

פרק 2:

התחביב האהוב עלי: התלוננות

12

פרק 3:

כשמדברים על המגרעות של אחרים

21

פרק 4:

תרגול בודהיזם בחיי היומיום

34

פרק 5:

התמרת השגרה

46

פרק 6:

בודהיזם בחברה המודרנית

56



הוצאת דהמדאנה היא יוזמה וותיקה של שי שוורץ להפצת הכתבים הבודהיסטים והלימוד של הבודהה בארץ בשפה העברית. ההוצאה פועלת להפצת הַדְהִמָּה (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 דהרמה נפלאים להפצה בחינם, כדי שיופי הדהרמה 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 הדהרמה נעלה מכל המתנות”.

הערת המתרגמת

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

הקדמה

במידה ושיעורי הבודהה נגעו בכך ועוררו בכך השראה לחיות חיים מספקים יותר, זהו ספר שיוכל לסייע בתרגול היומיומי ולעזור לעגן אותך בדרך הדהרמה באופן יותר יציב.

הנזירה צ'ודרון והנזיר זופה רינפוצ'ה המכובדים לימדו את השיעורים ואת דרכי הפעולה המפורטים בספר זה. מטרתם לסייע למתרגלים בודהיסטים בכל מקום להתמיר את שגרת היומיום לביטויים של חמלה וטוב-לב אוהב.

הם הראו לנו באמצעות שיעוריהם שאין צורך להפריד את התרגול הרוחני מחיי היומיום. כל עוד נחיה בתשומת לב מודעת בכל רגע ורגע, ונחזיק את שיעורי הבודהה ושלושת אבני החן קרוב ללבנו ותודעתנו, כי אז נחייה וננשום את הדהרמה בכל עת, גם בזמן שהותנו בעבודה, בזמן איסוף הילדים, בנסיעה, או בקניות! ואם אנחנו מאלה שאוהבים להתלונן או שאיננו יכולים לעבור יום אחד בלי לדבר על החולשות של אחרים, בפרקים 2 ו-3 הנזירה המכובדת טובטן צ'ודרון מציעה תרופות-נגד טובות מאוד שיסייעו לנו להתמיר את דפוסי המחשבה לחיוביים יותר. הלוואי וכל בעלי התודעה יהיו מאושרים ויהיה להם טוב. הלוואי וכולם יתקדמו היטב בדרך הדהרמה!

שלכם בדהרמה,

האחות אסתר טיאן (Esther Thien) עורכת ראשית

Kong Meng San Phor Kark See Monastery
Awaken Publishing and Design, Dharma Propagation Division

תשומת לב מודעת היא השיטה,

חמלה היא הביטוי,

וחוכמה היא המהות



פרק 1

קדם שוקולד וזבל



נחנו שומעים את המאסטרים הגדולים אומרים: "תרגול בודהיזם זה טוב. הוא יגרום לך לאושר בחיים האלה ובחיים עתידיים", ואנחנו חושבים, "הממ... נשמע מעניין". אבל כשאנחנו מנסים לתרגל, לפעמים אנחנו מתבלבלים. כל כך הרבה סוגים של תרגולים שאפשר לעשות. "האם כדאי שאעשה השתחויות? האם כדאי שאגיש מנחות? אולי עדיף שאעשה מדיטציה? אבל יותר קל לדקלם, אז אולי כדאי שאדקלם במקום". אנחנו גם משווים את התרגול שלנו לתרגול של אחרים "החברה שלי בדיוק סיימה לעשות 100,000 השתחויות בחודש. אבל הברכיים שלי כואבות ואני לא יכול לעשות אפילו אחת!" אנחנו חושבים בקנאה. לפעמים, הספק עולה בתודעה ואנחנו תוהים, "דתות אחרות מלמדות על מוסריות, אהבה וחמלה. למה שאגביל את עצמי לבודהיזם?" אנחנו מסתובבים במעגלים, ותוך כדי תנועה מאבדים מגע עם המשמעות האמיתית של מה שאנחנו מנסים לעשות.

כדי לפתור את זה, עלינו להבין את משמעות האמירה: "אני חי על פי הלימוד של הבודהה". ננסה להתבונן מעבר להיאחזות במילים "אני בודהיסט". נתבונן מעבר לחזות החיצונית של להיות אדם דתי. מה אנחנו רוצים בחיינו? האם מציאת אושר מתמשך ועזרה לזולת אינה המהות של מה שרוב בני האדם מבקשים? אין צורך לקרוא לעצמך בודהיסטית כדי לתרגל את הדהרמה ולקבל ממנה תועלת. מעניין שבשפה הטיבטית אין את המילה בודהיזם. שווה לציין את הנקודה הזאת, כיוון שלפעמים אנחנו כל כך נתפסות בשמות הדתות שאנו שוכחות את המשמעות שלהן, ואנחנו עסוקות בהגנה על הדת שלנו ומתיחת ביקורת על כל



משמעות תרגול הדהרמה
היא שינוי הגישה כלפי החיים
ויותר על היאחזות בדאגות הארציות.

כבר הפכנו מספיק מילים פשוטות למושגים מוצקים. האם איננו מנסים לפטור את התודעה מהצמדות לקטגוריות מובנות ומוגבלות? בכך שנאחז מתוך צרות-אופקים בתוויות כאלה, לא נשאר לנו ברירה אלא למתוח ביקורת ולריב עם אחרים שבמקרה יש להם תוויות אחרות. כבר יש מספיק בעיות בעולם. מה הטעם ביצירת בעיות נוספות על ידי כך שנחזיק בהשקפות דתיות צרות ונשמיץ אחרים ביהירות?

טוב לב

אחד הדברים העיקריים שאנו רוצות לפתח זה טוב לב. אם אנחנו מסתובבות ובאופן ילדותי אומרות לאחרים: "אני מהדת הזאת, ואת מהדת השנייה, אבל הדת שלי טובה יותר", זה כמו להפוך קרם שוקולד לזבל: מה שהיה טעים הופך לחסר תועלת. במקום זאת, עלינו להיות הרבה יותר חכמות, להתבונן פנימה ולהשתמש בנוגדנים לחוסר-סבלנות, יהירות והיאחזות. אמת המידה האמיתית לכך שאנחנו אדם דתי או רוחני היא טוב הלב שיש לנו כלפי אחרים וגישתנו החכמה לחיים. אלה איכויות פנימיות שאין אפשרות לראות באמצעות העיניים. אנו רוכשות אותן על ידי התבוננות כנה במחשבות, במילים, ובמעשים שלנו, בכך שאנו מבחינות באלה שברצוננו לעודד ובאלה שברצוננו לזנוח, ואז מתאמנות בתרגולים לפיתוח חמלה וחכמה על-מנת לעבור התמרה.

כאשר אנו מנסות לתרגל את הדהרמה כדאי שנמנע מהתבצרות במראית עין. יש סיפור על איש טיבטי שרצה לתרגל את הדהרמה,

האחרות. זהו עיסוק חסר תועלת. למעשה, המושג דהרמה כולל כל שיעור שאם מתרגלים אותו כראוי יוביל אנשים לאושר זמני או אולטימיטיבי. המושג אינו שולל שיעורים שניתנו על ידי מנהיגים של דתות אחרות, כל עוד השיעורים האלה יובילו אותנו לאושר זמני או אולטימיטיבי.

הדוגמאות רבות. בדתות רבות מלמדים משמעת מוסרית כגון הימנעות מהריגה, גניבה, שקר, התנהגות מינית פוגעת ושימוש בחומרים משכרים, כמו גם אהבה וחמלה כלפי הזולת. זוהי הדהרמה, ויש תועלת בכך שנתרגל את העצות האלה, בלי קשר לכך שנקרא לעצמנו בודהיסטים, או הינדואיסטים, או נוצרים או כל דבר אחר. זה לא אומר שכל הדתות האלה הן אותו הדבר בכל מובן, כיוון שהן לא. אבל כדאי שכולנו, בלי קשר לדת שאתה אנו מזדהות, נתרגל את החלקים בכל אחת מהן שיובילו אותנו לאושר זמני ואולטימיטיבי.

חשוב מאד לא לתת למילים לתקוע אותנו. לפעמים שואלים אותי: "את בודהיסטית, יהודייה, נוצרייה, הינדואיסטית או מוסלמית? את מזרם המהאיאנה או התהרוואדה? האם את מתרגלת בודהיזם טיבטי או בודהיזם סיני? האם את גלוקפה, קרגיו, סאקיה או נינגמה?" אני מגיבה למורכבות המושגים האלה: "אני בת אנוש שמחפשת דרך לגלות את האמת ואת האושר ולהפוך את חיי למועילים לזולת". זו ההתחלה וזה הסוף. כך קרה שמצאתי את הדרך שמתאימה לנטיות ולהעדפות שלי בדת זו או אחרת, ומסורת זו או אחרת. אולם, אין טעם בהיצמדות למושגים, "אני בודהיסטית מהסוג הטיבטי ומתרגלת את מסורת הגלוקפה."

בחינו, בלי פחד או בושה, ועם הכרה בכך ש"לא הכל לגמרי כשורה בחיי. לא משנה כמה טוב המצב סביבי, כמה כסף או חברים יש לי, או כמה המוניטין שלי טוב, אני עדיין לא שבע רצון. בנוסף, יש לי מעט מאד שליטה במצבי הרוח וברגשות שלי, ואני לא יכול להימנע מלחלות, להזדקן, ובסופו של דבר למות."

אחר כך נבדוק למה אנחנו נמצאים במצב הזה. מה הן הסיבות לכך? על ידי התבוננות בחיינו, נתחיל להבין שהחוויות שלנו קשורות מאד לתודעה. כשאנחנו מפרשים מצב בדרך מסוימת וכועסים לגביו, אנחנו אומללים וגורמים לאנשים סביבנו להיות אומללים; כשאנחנו רואים את אותו המצב מנקודת מבט שונה, הוא כבר לא נתפס כבלתי נסבל ואנחנו נוהגים בחכמה עם תודעה שלוה. כשאנו יהירים, אין פלא שאנשים מתנהגים כלפינו בהתנשאות. מצד שני, אדם עם גישה אלטרואיסטית מיד מושך אליו חברים. הבסיס לחוויות שלנו הוא הגישות והמעשים שלנו עצמנו.

האם יש אפשרות לשנות את מצבנו הנוכחי? בוודאי! כיוון שהוא תלוי בסיבות, שהן הגישות והמעשים שלנו, אם ניקח אחריות ונאמן את עצמנו לחשוב ולפעול בדרך מדויקת ואלטרואיסטית יותר, ייפסקו חוסר שביעות הרצון והבלבול שלנו, ויתפתחו מצבים משמחים ומועילים. זה תלוי בנו. יש לנו את היכולת לשנות ולהשתנות.

הצעד הראשון בשינוי הזה הוא ויתור על ההיאחזות שלנו בדאגות הארציות. במילים אחרות, נפסיק לשטות בעצמנו ונפסיק לשטות באחרים. נבין שהבעיה אינה שאנו לא יכולים לקבל את

אז הוא בילה ימים בהקפת מבנה הנצחה של שרידים קדושים. לא עבר זמן רב והמורה שלו עבר לידו ואמר: "מה שאתה עושה יפה מאד, אבל לא היה עדיף שהיית מתרגל דהרמה?" האיש גרד בראשו בפליאה, ולמחרת החל לעשות השתחויות. הוא עשה מאות ואלפי השתחויות, וכשבא לדווח על סך ההשתחויות למורה שלו, המורה הגיב: "זה יפה מאד, אבל לא עדיף שתתרגל דהרמה?" מלא תמיהה, האיש חשב עכשיו לדקלם כתבים בודהיסטים בקול. אך כשהמורה שלו עבר לידו, הוא שוב העיר: "יפה מאד, אבל לא עדיף שתתרגל דהרמה?" מבולבל לחלוטין, האיש שאל את המורה הרוחני שלו: "אבל מה זה אומר? חשבתי שאני מתרגל דהרמה". המורה ענה לו בתמצות: "מטרת תרגול הדהרמה היא לשנות את הגישה שלך לחיים ולזנוח היאחזות בדאגות הארציות".

תרגול הדהרמה האמיתי אינו משהו שאפשר לראות באמצעות העיניים. תרגול אמיתי משנה את התודעה, לא רק את ההתנהגות, ואינו גורם לכך שניראה כמו מישהו קדוש או מבורך, ואחרים יאמרו: "וואו, איזה אדם נהדר!" כבר בילינו את חיינו בהעמדות פנים שונות במאמץ לשכנע את עצמנו ואחרים שאנחנו באמת, מה שלמעשה, אנחנו בכלל לא. אין שום צורך ליצור עוד הצגה, הפעם, של אדם סופר-קדוש. מה שכן כדאי שנעשה, זה שנשנה את התודעה שלנו, את הדרך בה אנו רואות, מפרשות, ומגיבות לעולם סביבנו ובתוכנו.

להיות כנים עם עצמנו

הצעד הראשון הוא להיות כנים עם עצמנו. התבוננות מדויקת

ראוותניים, לבוש מפואר או פולחנים מפורטים. כל אלה הם כלים שיכולים לעזור לתודעה שלנו אם משתמשים בהם כראוי, עם הכוונה הנכונה. אין ביכולתנו לשפוט את הכוונה של אדם אחר, וגם לא כדאי לנו לבזבז את זמננו בניסיון לאמוד את מעשיהם של אחרים. אנחנו רק יכולות להתבונן בתודעה שלנו, ולקבוע אם הפעולות, המילים, והמחשבות שלנו מועילות או לא. לכן, עלינו להיות קשובות ולא לתת לתודעה להיות מושפעת מאנוכיות, היאחזות, כעס, וכן הלאה. כפי שכתוב בשמונת הבתים להתמרת התודעה: "לו אבדוק את תודעתי בכל פעולה ומיד כאשר רגש עוכר יופיע בה בתקיפות אתמודד ואתנער ממנו כיוון שהוא מסכן אותי ואחרים."¹ כך, תרגול הדהרמה שלנו הופך למזוכך וליעיל, לא רק בכך שהוא מוביל אותנו לאושר זמני ואולטימיטיבי, אלא גם בכך שהוא מאפשר לחיינו להפוך לבעלי ערך עבור אחרים.

לכן, אם אנחנו מבולבלים לגבי איזו מסורת לקבל או מה לתרגל, כדאי שנזכור את המשמעות של תרגול הדהרמה. היאחזות בתפיסות מוצקות לגבי דת או מסורת מסוימת רק מבצרת את צרות-האופקים שלופתת אותנו. להיות מוקסמת מפולחנים בלי לנסות ללמוד ולהרהר במשמעות שלהם, זה פשוט לגלם תפקיד דתי. לעשות תרגולים מוחצנים כמו השתחוויות, הגשת מנחות, דקלום מנטרות וכן הלאה, עם הכוונה שנאחזת במוניטין טוב, במציאת בן או בת זוג, בקבלת שבחים או

מה שאנחנו רוצים, או שכשאנחנו מקבלים את זה, זה מתיישן או נשבר. למעשה, הבעיה היא שאנחנו אוחזים בזה עם ציפיות מוגזמות מלכתחילה. פעולות שונות כגון השתחוויות, הגשת מנחות, דקלום מנטרות, מדיטציה וכדומה, הן טכניקות שיכולות לעזור לנו להתגבר על עיסוק היתר שלנו בהיאחזות, כעס, קנאה, יהירות וצרות-אופקים. תרגולים אלה אינם המטרה בפני עצמם, ויש בהם מעט מאד תועלת אם עושים אותם עם אותה היאחזות למוניטין, חברים ורכוש.

פעם, בנגונג'ייל, מודט ששהה במערה בריטריט, ציפה לביקורו של הנדבן שתמך בו. כשסידר את המנחות על שולחן המנחות באותו הבוקר, הוא עשה זאת עם יתר תשומת לב ובדרך הרבה יותר מפורטת ומרשימה מבדרך כלל, בתקווה שהנדבן יחשוב שהוא מתרגל נהדר וייתן לו יותר מנחות. מאוחר יותר, כשהבין את הכוונה המעוותת שלו, הוא קפץ בגועל, חפן בידיו אפר מפח האפר ופיזר אותו על שולחן המנחות בזמן שצעק: "אני מטיח את זה בפני היאחזות לדאגות הארציות."

במקום אחר בטיבט, פדמפה סנג'יאי, מסטר עם יכולת תקשור, ראה את כל מה שקרה במערה, ובשמחה הודיע לכל מי שהיה סביבו: "בנגונג'ייל הגיש הרגע את המנחה הטהורה ביותר בכל טיבט!"

מה שחשוב זו הכוונה הפנימית

מהות תרגול הדהרמה אינה החזות החיצונית, אלא הכוונה הפנימית שלנו. דהרמה אמיתית אינה מקדשים ענקיים, טקסים

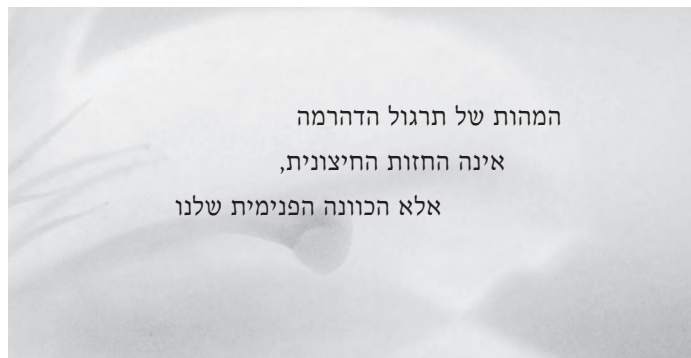
1 שמונת הבתים להתמרת התודעה מאת גשה לנגרי טהנגפה; תרגום מטייבית: הנויר קארצ'ו המכובד, שנתן את רשותו לשימוש בתרגום.

טובות הנאה, זה כמו למרוח קרם שוקולד על זבל: זה נראה טוב מבחוץ, אבל זה לא בריא.

במקום כל אלה, אם כל יום נמקד את עצמנו על ידי כך שנזכור את הערך של היותנו בני אנוש, אם נזכור את הפוטנציאל האנושי הנפלא שלנו ונתחבר לכמיהה העמוקה והכנה שרוצה שהוא יפרח, אז נשתדל להיות כנות עם עצמנו ועם אחרים על ידי כך שנתמיר את הכוונות שלנו, וכתוצאה מכך, נתמיר את הפעולות שלנו.

בנוסף לזכירת הערך והמטרה של החיים, אם נהרהר בארעיות של הקיום שלנו ושל דברים ואנשים שיש לנו היאחזות כלפיהם, נרצה לתרגל בדרך מזוככת. על מנת לתרגל בדרך כנה וטהורה שתוביל לתוצאות מועילות רבות, נשתמש בתרופות הנגד עליהן המליץ הבודהה כשגישות עוכרות עולות בתודעתנו: כשעולה הכעס, נתרגל סבלנות וסובלנות; בשביל היאחזות, ניזכר בארעיות; כשעולה קנאה, נתנגד לה באמצעות שמחה מפרגנת כנה ששמחה באיכויות ובאושר של אחרים; כנוגדן ליהירות, נזכור שכמו שמים אינם יכולים להישאר על פסגת ההר, איכויות חיוביות אינן יכולות להתפתח בתודעה נפוחה מגאוה; מול צרות-אופקים, נאפשר לעצמנו להקשיב ולהרהר בתפיסה חדשה.

חזות חיצונית קדושה ומלאת חשיבות אינה מובילה לאושר אמיתי עכשיו או בעתיד. אולם, אם יש בנו טוב לב וכוונה שמשוחררת מאנוכיות וממניעים נסתרים, אנחנו מתרגלות אמיתיות, וחיינו הופכים להיות משמעותיים, שמחים ומועילים לזולת.





יני בטוחה לגביכם, אבל אני מוצאת את עצמי לעיתים קרובות מתמסרת לאחד התחביבים האהובים עלי, התלוננות. בעצם, זה לא בדיוק אחד האהובים עלי, כי זה גורם לי להיות יותר אומללה ממה שהייתי קודם, אבל זה בהחלט דבר שאני עושה לעיתים תכופות. מן הסתם, אני לא תמיד רואה את מה שאני עושה כהתלוננות – למעשה, לעיתים אני חושבת שאני פשוט אומרת את האמת לגבי העולם. אבל כשאני מתבוננת בתשומת לב, עלי להכיר בכך שהאמירות האומללות שלי הן בעצם תלונות.

מה נחשב לתלונה? מילון אחד מגדיר את זה כ- "הבעת כאב, חוסר שביעות רצון, או תרעומת." הייתי מוסיפה, שזו הצהרה של מורת רוח, האשמה, או שיפוטיות שאנחנו מייבבות לגביה שוב ושוב. מדוע לומר זאת פעם אחת כשאנחנו יכולות להתמסר לאומללות שלנו?

תוכן התלונות

על מה אנחנו מתלוננים? כל דבר שנחשוב עליו – באפשרותנו להתלונן לגביו. הטיסה שלי בוטלה. חברת הביטוח של הרכב סירבה לשמוע את התביעה שלי. חם מדי. קר מדי. הכלב שלי במצב רוח רע.

אנחנו מתלוננים לגבי העושר שלנו, או לגבי זה שאין לנו עושר. ראיתי מדבקה לרכב שהיה כתוב בה: "אני עני מכדי להצביע לרפובליקנים." למי יש מספיק כסף אי פעם? זה לא הוגן שלאחרים יש יותר ממה שלנו יש ושיש להם הזדמנויות טובות יותר להרוויח אותו.

למה אנחנו מתלוננים?

אנחנו מתלוננים בגלל מגוון סיבות, ובכל המקרים, אנו מחפשים משהו, גם אם אנחנו לא מודעים לכך.

לפעמים אנחנו מתלוננים פשוט כדי שמישהו אחר יכיר בסבל שלנו. כשהם מכירים בו, משהו בנו מרגיש סיפוק, אבל עד שזה קורה נמשיך לספר את הסיפור שלנו עוד ועוד. למשל, אולי נספר את הסיפור על מישהו קרוב אלינו שבגד באמון שנתנו בו. כשחברינו ינסו לפתור את הבעיה, נרגיש יותר מתוסכלים. ייתכן שאפילו נרגיש שהם לא שומעים אותנו. אבל כשהם יאמרו: "אתה בטח ממש מאוכזב", נרגיש ששמעו אותנו – קבלנו הכרה באומללות שלנו – ונפסיק לדבר.

בפעמים אחרות, זה פחות פשוט. למשל, אולי נתלונן שוב ושוב לגבי המצב הבריאותי שלנו, מתוך רחמים-עצמיים או עם המשאלה לקבל את האמפתיה של מישהו. אולי אחרים יראו לנו שהם מבינים, אבל לא משנה מה הם יגידו או יעשו עבורנו, נרגיש חוסר סיפוק ונמשיך בקינתנו.

ייתכן שנתלונן בתקווה שמישהו יפתור את הבעיה שלנו. במקום לבקש ממישהו לעזור לנו באופן ישיר, נחזור על הסיפור העצוב שלנו שוב ושוב ונקווה שהוא יקבל את המסר וישנה את המצב עבורנו. אולי נתנהג כך בגלל שאנו עצלנים או חוששים מכדי לנסות לפתור את הבעיה בעצמנו. למשל, נתלונן לקולגה לגבי מצב מטריד בעבודה בתקווה שהיא תלך לספר על זה למנהלת.

אנו מתלוננים כדי לפרוק ולאורר את רגשותינו ואת

אנחנו מתלוננים לגבי הבריאות שלנו. לא מדובר רק בחולים או בזקנים. אנו המתקדמים בגיל, מתחילים להתלונן לגבי הגוף שלנו כבר מהיום הראשון. "הברכיים שלי כואבות, הגב שלי תפוס. האלרגיות שלי התעוררו. יש לי כאב ראש. הכולסטרול שלי גבוה מדי. אני מותשת. הדופק שלי לא סדיר. הכליות שלי לא עובדות כראוי. יש לי דלקת באצבע הקטנה של כף הרגל."

אחד מהנושאים העסיסיים ביותר לתלונות הוא מעשיהם ואישיותם של אחרים. אנחנו כמו כתבי טורי רכילות נפשית:

"הקולגה שלי לא מגיש את העבודה שלו בזמן."

"הבוס שלי שתלטן מדי."

"העובדים שלי כפויי טובה."

"אחרי כל מה שעשיתי למען ילדיי, הם עברו לעיר אחרת, והם לא באים הביתה לחגים."

"אני בן חמישים, וההורים שלי עדיין מנסים לנהל לי את החיים."

"האיש הזה מדבר בקול רם מדי."

"היא מדברת יותר מדי בשקט, אז אני כל הזמן צריכה לבקש ממנה לחזור על מה שהיא אמרה."

תלונות לגבי מנהיגים פוליטיים והממשלה – לא רק שלנו, אלא גם של אחרים – זה תחביב לאומי. אנחנו מקוננים על מדיניות לא הוגנת, האכזריות של משטרים מדכאים, אי הצדק של מערכת הצדק, והאכזריות של הכלכלה הגלובלית. אנחנו כותבים הודעות דוא"ל לחברים שיש להם את אותם הדעות הפוליטיות כמונו, ומקווים שהם יעשו משהו כדי לשנות את המצב.

למעשה, אנחנו מתלוננים לגבי כל דבר שאינו מוצא חן בעינינו.

כך, נוכל לדון במצב הבריאותי שלנו בלי להתלונן לגביו. פשוט נספר לאחרים את העובדות ונמשיך הלאה. אם אנחנו זקוקות לעזרה, נבקש אותה ישירות, במקום לקטר בתקווה שמישהו יציל אותנו או ירחם עלינו. בדומה, נוכל לדון במצבנו הכלכלי, בחברות שעלתה על שרטון, מדיניות לא הוגנת במקום העבודה, חוסר שיתוף הפעולה של אשת-מכירות, תחלואי החברה, הגישות המוטעות של מנהיגים פוליטיים, או חוסר היושרה של מנכ"לים, בלי להתלונן לגביהם. זוהי גישה הרבה יותר יעילה, כיוון שדיון עם אנשים בקיאים יכול לעזור לתת לנו נקודת מבט חדשה לגבי המצב, שתוכל בתורה לסייע לנו להתמודד אתו בצורה יותר מועילה.

תרופות-נגד להתלוננות

בתרגול הבודהיסטי קיימות מספר מדיטציות היכולות לשמש כנוגדים בריאים להרגל הנרגנות. מדיטציה על ארעיות היא התחלה טובה; הבנה שהכל זמני מאפשרת לנו לקבוע סדרי עדיפויות בתבונה ולהחליט מה חשוב בחיינו. היא מראה לנו בבהירות שהדברים הקטנוניים שאנו מתלוננות לגביהם אינם חשובים בטווח הארוך, ואנו משחררות אותם.

גם מדיטציה על חמלה יכולה להועיל. כשהתודעה ספוגה בחמלה, איננו רואות אחרים כאויבים או כמכשולים לאושר שלנו. במקום זאת, אנו מבינות שהם עושים פעולות פוגעניות בגלל שהם רוצים להיות מאושרים, אבל הם לא יודעים את הדרך הנכונה להשיג אושר. למעשה, הם בדיוק כמונו: בעלי תודעה מוגבלים שאינם מושלמים, שרוצים באושר ואינם רוצים לסבול. לכן,

תחושות חוסר האונים שאנו חווים. אנחנו מעבירים ביקורת על מדיניות הממשלה, שחיתות המנכ"לים, והעסקנות הפוליטית של פוליטיקאים, שלהרגשתנו, מונעת מהם למעשה את הדאגה למדינה. איננו אוהבים את הדברים האלה, אבל אנחנו מרגישים חסרי אונים לשנות אותם, אז אנחנו מנצחים על מה שמסתכם כמשפט בבית דין – בדמיונו או עם חברינו – בו אנו תובעים, מוצאים אשמים, ומגרשים את המעורבים בעניין.

לעיתים קרובות "שחרור קיטור" משמש כהצדקה לרטינה בפני כל אחד ואחת לגבי כל נושא שנבחר. חבר שלי סיפר לי שהוא שומע הרבה אנשים אומרים: "אני חייב לשחרר קיטור! אני כל כך כועס, שאני חייב לספר לך!" נראה שהם מרגישים שהם יתפוצצו אם הם לא ישחררו קיטור. אבל אני תוהה לגבי העניין הזה. אולי עלינו לקחת בחשבון את ההשלכות, עברנו ועבור אחרים, של שחרור הקיטור? בשיעורים של הבודהה נמצא הרבה מאוד אפשרויות אחרות להתמודדות עם התסכול והכעס שלנו, בלי להקיא אותם על אחרים.

דיון מול התלוננות

מה ההבדל בין התלוננות לבין דיון בנושאים מסוימים באופן מועיל? ההבדל נמצא בגישה שלנו – בכוונה שלנו – כשאנו מדברות. דיון במצב מאפשר גישה יותר מאוזנת, בה אנו מנסות באופן פעיל להבין את מקור הבעיה ולחשוב על פתרון. אנו נוקטות יוזמה במקום להיות תגובתיות. אנו לוקחות אחריות למה שבאחריותנו ומפסיקות להאשים אחרים כשאיננו יכולות לשלוט במצב.

ומנסה לכוון את כל תשומת הלב אל הסבל שלה. בהתחלה הייתי מתחמקת ממנה, כי לא אהבתי לשמוע אותה מתלוננת. כשזה לא עזר, אמרתי לה שאין לה על מה להתלונן. זה לגמרי התפוצץ לי בפנים. בסופו של דבר למדתי שאם אני מחייכת בכובד ראש ובשובבות, היא מתרככת. למשל, בשיעורים שלנו היא כל הזמן הייתה מבקשת מאחרים לזוז בגלל שהיה לה כל כך לא נוח. כיוון שישבתי בדיוק לפניה, התלונות שלה השפיעו עלי. בהתחלה התודעה שלי התקוממה עם: "יש לך יותר מקום מכל אחד אחר!" אחר-כך, הפכתי ליותר סובלנית והתבדחתי איתה לגבי "כיסא המלכות" שהיא בנתה לעצמה. העמדותי פנים שאני נשענת אחורה ונחה על השולחן שלה שהיה קרוב לגב שלי. היא דגדגה אותי, והפכנו להיות חברות.

דרך נוספת היא לשנות את הנושא. היה לי קרוב משפחה מבוגר שבכל פעם שביקרתי אותו היה מתלונן על כל אחד מבני ובנות המשפחה. מן הסתם, זה היה משעמם, ודיכא אותי לראות אותו גורם לעצמו מצב רוח רע. כך, באמצע סיפור שלו, הייתי לוקחת משהו שהוא אמר ומובילה את השיחה בכיוון אחר. אם היה מתלונן לגבי הבישול של מישהו, הייתי שואלת אם הוא ראה את המתכונים הטעימים בעיתון של יום ראשון. היינו עוברים לדבר על העיתון, והוא היה שוכח את התלונות הקודמות שלו לטובת נושאי דיון מספקים יותר.

גם הקשבה משקפת יכולה להועיל. כאן אנחנו לוקחים את הסבל של מישהו ברצינות ומקשיבים עם לב חומל. אנחנו משקפים לאדם חזרה את התוכן או את התחושה שהיא או הוא מביעים:

נוכל לקבל אותם כמו שהם, עם הרצון להועיל להם בעתיד. נבין שהאושר שלנו, בהשוואה למצבים הבעייתיים שאחרים חווים, לא כזה חשוב. בדרך זו, נוכל לראות אחרים עם הבנה וטוב-לב, וכל חשק להתלונן לגביהם, להאשים או לשפוט אותם, יתפוגג מעצמו. מדיטציה לגבי טבעו של הקיום המחזורי היא תרופת-נגד נוספת. ההבנה שאנחנו ואחרים נמצאים תחת ההשפעה של בורות, כעס והיאחזות דביקה, גורמת לנו לזנוח את החזון האידיאליסטי לפיו דברים אמורים להתקיים בצורה מסוימת. כמו שחבר תמיד אומר לי כשאני מתלוננת בהיסח הדעת: "זה הקיום המחזורי. למה את מצפה?" כנראה שבאותו הרגע אני מצפה לשלמות, כלומר, שהכל יקרה בדרך שאני חושבת שזה אמור לקרות, הדרך שבה אני רוצה שזה יקרה. חקירת טבעו של הקיום המחזורי משחררת אותנו מחשיבה לא-מצויאותית כזאת ומהנרגנות שמגיעה איתה.

בספרו המדריך לאורח חיי של הבודהיסטוה, שנטידווה מייעץ לנו: "אם אפשר לשנות משהו, עבדו לשנות אותו. אם זה לא אפשרי, מה הטעם לדאוג, להתאכזב, ולהתלונן?" עצה חכמה. עלינו לזכור אותה כשעולה בנו הדחף להתלונן.

כשאחרים מתלוננים

מה אנחנו יכולים לעשות כשמישהו מתלונן בפנינו ללא הרף לגבי משהו שאין ביכולתנו דבר לעשות כדי לשנותו? גיליתי מספר דרכים להתמודד עם זה, בתלות במצב המסוים.

אישה אחת שאני מכירה היא אלופת הנרגנות. היא מלודרמתית לגבי מכאוביה, שואבת אחרים לתוך המצבים המאתגרים שלה,

"נשמע שהאבחנה הבהילה אותך". "סמכת על הבן שלך שיטפל בזה, והוא היה כל כך עסוק שהוא שכח. זה ממש התקיל אותך". לפעמים, אנו מקבלים את התחושה שאחרים מתלוננים פשוט כדי לשמוע את עצמם מדברים, ושהם לא באמת רוצים לפתור את הקשיים שלהם. אנו מרגישים שהם סיפרו את הסיפור כל כך הרבה פעמים בעבר לאנשים שונים, שהם תקועים במקום שהם יצרו. במקרים כאלה, אני מניחה את הכדור במגרש שלהם בכך שאני שואלת: "אילו רעיונות יש לך לפתרון הבעיה?" כשהם מתעלמים מהשאלה וחוזרים לקטר, אני שואלת שוב: "מה לדעתך אפשר לעשות במצב הזה?" במילים אחרות, אני ממקדת אותם בשאלה הזו, במקום לאפשר להם ללכת לאיבוד בסיפורים שלהם. בסופו של דבר, הם מתחילים לראות מה הם יכולים לשנות בתפיסתם את המצב או בהתנהגות שלהם.

אבל, כששום דבר אחר לא עוזר, אני חוזרת לתחביב האהוב עלי – התלוננות – היכולת להתעלם ממכאוביהם ולשקוע לתוך הרפס הדביק של הקשיים שלי. הו, המותרות של שחרור קיטור, שיפוטיות ואוורור הצרות שלי!

פרק 3

כשמדברים על המגרעות של אחרים



ני נשבע לא לדבר על המגרעות של אחרים." זהו אחד הנדרים של הבודהיסטווה במסורת הזן. עבור נזירים ונזירות שלקחו את נדרי הנזירות המלאים, אותו העקרון מופיע בנדר הפייאטיקה שמחייב להמנע מהוצאת דיבה. הוא גם מופיע בהמלצה של הבודהה לכולנו להימנע מעשר הפעולות ההרסניות, כשהפעולה ההרסנית החמישית מדברת על השימוש בדיבור על מנת לסכסך.

הכוונה

איזו משימה! אינני יכולה לדבר בשם הקוראים והקוראות, אבל עבורי זה ממש קשה. יש לי הרגל נושן לדבר על המגרעות של אחרים. למעשה, זה כזה הרגל מושרש שלפעמים אני שמה לב שעשיתי זאת רק בדיעבד.

מה נמצא מאחורי הנטייה הזו לרדת על אחרים? אחד המורים שלי, גשה נגוואנג דרגייה, היה אומר: "אתה נפגש עם חבר ומדבר על המגרעות של זה ועל המעשים הרעים של ההוא. אחר כך אתם ממשיכים לדון בטעויות של אחרים ובתכונות השליליות שלהם. בסוף, שניכם מרגישים טוב בגלל שהסכמתם שאתם שני האנשים הטובים ביותר בעולם".

כשאני חושבת על דבריו ומתבוננת בהם, עלי להודות שהוא צודק. מונעת מתוך חוסר-בטחון, אני טועה לחשוב שאם אחרים שוגים, רעים או מלאים בפגמים, אז בהשוואה אליהם אני בטח צודקת, טובה ומסוגלת. האם האסטרטגיה של ירידה על אחרים כדי לרומם את הדימוי העצמי שלי עובדת? ממש לא.

מצב נוסף בו אנו מדברות על המגרעות של אחרים הוא כשאנחנו כועסות עליהם. כאן אנחנו עלולות לדבר על הפגמים שלהם בגלל שלל סיבות. לפעמים זה כדי להשפיע על אנשים לעבור לצד שלנו. "אם אספר לאנשים האלה על הוויכוח שהיה לי עם בוב ואשכנע אותם שהוא טועה ואני צודקת, הם יצדדו בי." ההנחה היא: "אם אחרים חושבים שאני צודקת, אז אני בטח צודקת." זהו ניסיון רפה לשכנע את עצמנו שאנחנו בסדר כשלא הקדשנו את הזמן להעריך בכנות את הכוונה ואת הפעולות שלנו.

לפעמים אנחנו עלולות לדבר על הפגמים של אחרים בגלל שאנחנו מקנאות בהם. אנחנו רוצות שיכבדו ויעריכו אותנו באותה מידה כמוהם. יש לנו מחשבה עמומה: "אם אחרים יראו את התכונות השליליות של האנשים שאני חושבת שטובים ממני, אז במקום לכבד אותם ולעזור להם, הם ישבחו אותי ויעזרו לי". או שאנחנו חושבות: "אם הבוסית תחשוב שהאדם הזה אינו מוסמך, היא תקדם אותי במקומו". האם האסטרטגיה הזו מזכה אותנו בכבוד ובהערכה של אחרים? לא ממש.

יש מי שעושים לאחרים "ניתוח פסיכולוגי" באמצעות הידע הזעום שיש להם בפסיכולוגיה פופולרית במטרה לרדת עליהם. הערות כגון "הוא אישיות גבולית" או "היא פרנואידיה" גורמים לנו להישמע כאילו יש לנו תובנות מוסמכות לגבי העולם הפנימי של מישהו, כשבפועל אנו בזות למגרעות שלהם בגלל שהאגו שלנו נפגע. ניתוח פסיכולוגי של אחרים בהיסח הדעת עלול להיות מזיק במיוחד, מפני שהוא יכול לגרום לצד שלישי לנהוג באפליה או בחשדנות שאינה הוגנת.

התוצאות

מה התוצאות כשמדברים על המגרעות של אחרים? ראשית, אנחנו ידועות כרכלניות. אחרים לא ירצו לשתף אותנו בדברים אישיים כיוון שיחששו שנספר לאחרים, בתוספת השיפוטיות שלנו שתגרום להם להראות רע. אני נזהרת מאנשים שבאופן כרוני מתלוננים על אחרים. אני מניחה שאם הם מדברים ככה על אדם אחד, הם בטח מדברים ככה גם עלי, בנסיבות המתאימות. במילים אחרות, אני לא בוטחת באנשים שכל הזמן מותחים ביקורת על אחרים.

שנית, יהיה עלינו להתמודד עם האדם שאת הטעויות שלו פרסמנו, כשיגלה מה אמרנו; ועד שישמע על זה, עוצמת הדברים תתגבר. כדי להתנקם, ייתכן שהאדם הזה יספר לאחרים על המגרעות שלנו. למרות שזו לא פעולה בוגרת במיוחד, היא תואמת את מה שעשינו בעצמנו.

שלישית, דיבור על המגרעות של אחרים עלול לגרום לתסיסה בקרב אנשים מסוימים. למשל, אם מישהו במשרד או במפעל מדבר מאחורי גבו של אחר, כולם במקום העבודה עלולים לכעוס ולהתאחד נגד האדם שעליו נמתחה הביקורת. זה יכול לעורר גל השמצות במקום העבודה ולגרום לפילוג לקבוצות. דבר שממש לא תורם לסביבת עבודה הרמונית.

רביעית, האם אנו מאושרות כשהתודעה שלנו מחפשת פגמים באחרים? כמעט שלא. כשאנחנו מתמקדות בשליליות או בטעויות, התודעה שלנו לא כל כך שמחה. מחשבות כגון, "לסו יש מזג חם. ג'ו הרס את הפרויקט. ליז חסרת יכולת. אי אפשר לסמוך על סם." אינן תורמות לרווחה הנפשית שלנו.

חמישית, בכך שאנחנו מדברות על אחרים באופן שלילי, אנו יוצרות את הסיבה לכך שאחרים ידברו באופן שלילי עלינו. זה יכול לקרות בתקופת החיים הזאת אם האדם עליו מתחנו ביקורת יורד עלינו, או שזה יכול לקרות בתקופות חיים עתידיות כשיאשימו אותנו או ישתמשו בנו כשעיר לעזאזל באופן לא הוגן. כשאחרים מדברים אלינו באופן בוטה, עלינו לזכור שזוהי תוצאה של הפעולות שלנו, אנחנו יצרנו את הסיבות; עכשיו מגיעה התוצאה. אנחנו הכנסנו שליליות ליקום ולזרם התודעה שלנו; עכשיו זה חוזר אלינו. אין טעם לכעוס ולהאשים מישהו אחר אם אנחנו היינו מי שיצר את הסיבה העיקרית לבעיה שלנו.

קווי דמיון

יש מספר מצבים בהם דיון לכאורה במגרעות של אחרים יכול להיות מתאים או הכרחי. למרות שמצבים אלה דומים מאד למתיחת ביקורת על אחרים, הם בעצם לא אותו הדבר. מה הופך אותם לשונים? הכוונה שלנו.

לדיון בפגמים של אחרים יש היבט של רשעות והוא תמיד מונע מתוך דאגה לעצמי. האגו שלנו רוצה לקבל מזה משהו; הוא רוצה להיראות טוב בכך שיגרום לאחר להיראות רע. מצד שני, דיון הולם במגרעות של אחרים מונע מתוך דאגה ו/או חמלה; ברצוננו להבהיר את המצב, למנוע פגיעה או להציע עזרה.

נתבונן במספר דוגמאות. כשאנו מתבקשים לכתוב המלצה על מישהו שאינו מוסמך, עלינו לומר את האמת, לדבר על הכישרונות וגם על החולשות שלו כדי שהמעסיק או בעל הבית הפוטנציאלי

זאת, עלינו להרפות מהאג'נדה שלנו שרוצה שהוא ישתנה. לעיתים קרובות אנשים צריכים ללמוד מהניסיון שלהם; אין ביכולתנו לשלוט בהם. אנחנו רק יכולים להיות שם עבורם.

הגישה הבסיסית

על מנת להפסיק להצביע על מגרעותיהם של אחרים, עלינו לעבוד על ההרגל המנטלי הבסיסי שלנו של שפיטת הזולת. גם אם איננו אומרים להם או עליהם דבר, כל עוד נרד על מישהו בתודעתנו, סביר להניח שזה יתבטא במבט מזלזל כלפיו, התעלמות ממנו במפגש חברתי, או גלגול עיניים כששמו עולה בשיחה.

ההיפך משפיטה וביקורת כלפי הזולת הוא התייחסות טובת לב לתכונותיהם הטובות. זה דורש מאיתנו לאמן את התודעה להתבונן במה שחיובי באחרים במקום במה שלא מוצא חן בעינינו. אימון כזה הוא המכריע בין זה שנהיה מאושרים, פתוחים ואוהבים, לבין זה שנהיה מדוכאים, מנותקים ומרירים.

עלינו לנסות לטפח את ההרגל של שימת לב למה שיפה, מעורר חיבה, פגיע, אמיץ, מתמודד, מלא תקווה, טוב-לב ומעורר השראה באחרים. אם נשים לב לאלה, לא נתמקד במגרעות שלהם. כך, גישתנו השמחה והדיבור הסבלני שינבע ממנה, יעשירו את האנשים סביבנו ויעזרו להזין שביעות רצון, אושר ואהבה בתוכנו. בדרך זו, איכות החיים שלנו תלויה בבחירה שלנו להעביר ביקורת על החוויות שלנו או לראות את מה שיפה בהן.

מציאת פגמים באחרים קשורה לפספוס הזדמנויות לאהוב. היא גם קשורה לכך שאין לנו את היכולת להזין את עצמנו בפירושים

יוכל להחליט אם האדם הזה מסוגל לעשות את מה שנדרש ממנו. בדומה, ייתכן שיהיה עלינו להזהיר מישהו מפני הרגלים של מישהו אחר כדי למנוע בעיה פוטנציאלית. בשני המקרים, המניע שלנו אינו למתוח ביקורת, וגם לא להגזים את החולשות שלהם, אלא לנסות לתת תיאור חסר פניות של מה שאנו רואים.

לפעמים, כשאנו חוששים שההשקפה השלילית שלנו לגבי אדם מסוים מוגבלת ומשוחדת, נשוחח עם חבר שאינו מכיר אותו ויכול לעזור לנו לראות היבטים נוספים. שיחה כזו יכולה לתת לנו נקודת מבט טרייה ומיטיבה ורעיונות לגבי הדרך להסתדר עם אותו האדם. החבר שלנו אולי יוכל גם להצביע על הכפתורים שלנו – המגננות והתחומים הרגישים שיש לנו – שמופעלים בהגזמת מגרעותיו של האחר, כדי שנוכל לעבוד עליהם.

בפעמים אחרות, אולי נהיה מבלבלות לגבי מה שמישהו עשתה ונוכל להתייעץ עם חבר משותף כדי ללמוד יותר על הרקע שלה, הדרך שאולי היא מתבוננת במצב, או מה הגיוני שנצפה ממנה. או, אם אנחנו מתמודדות עם מישהו שאנחנו חושבות שסובל מבעיות, נוכל להתייעץ עם מומחה בתחום כדי ללמוד איך לעבוד עם אדם כזה. בשני המקרים, הכוונה שלנו היא לעזור לזולת ולפתור את הקושי.

במקרה אחר, חבר עלול באופן לא מודע להיות מעורב בהתנהגות מזיקה, או לפעול בדרך שמרחיקה אחרים. כדי להגן עליו מתוצאות העיוורון שלו, אולי נאמר משהו, אבל בלי טון או גישה שיפוטיים, אלא עם חמלה, כדי להצביע על החולשה או הטעות שלו במטרה שיוכל לתקן אותם. אולם, כשאנו עושים

יהיה לב התרגול הרוחני שלנו. מסיבה זו, הוד קדושתו הדלוא לאמה אמר: "הדת שלי היא טוב לב".

ייתכן שעדיין נראה את חוסר המושלמות שלנו ושל אחרים, אך התודעה שלנו תהיה עדינה, מקבלת ורחבה יותר. לאנשים לא יהיה כל כך אכפת שנראה את החולשות שלהם, כשהם בטוחים שאכפת לנו מהם ושאלנו מעריכים את מה שראוי להערכה בהם.

דיבור מתוך הבנה וחמלה

ההיפך מדיבור על מגרעותיהם של אחרים זה דיבור מתוך הבנה וחמלה. זהו דבר חיוני עבור מתרגלים רוחניים ואלה הרוצים לחיות בהרמוניה עם אחרים. כשאנו רואות את התכונות הטובות של אחרים, אנחנו שמחות על קיומם. הכרה בתכונותיהם הטובות של אנשים בפניהם ובפני אחרים, גורמת לתודעה שלנו לשמוח; ולקדם הרמוניה בסביבתנו. זה גם מספק לאנשים משוב שימושי.

לכן כדאי לשבח אחרים כחלק מחיי היומיום וכחלק מתרגול הדהרמה שלנו. דמיינו איך היו נראים חיינו אם היינו מאמנות את התודעה להתמקד בכישרונות ובתכונות הטובות של הזולת. כולנו היינו מרגישות הרבה יותר שמחות! היינו מסתדרות טוב יותר עם הזולת, בני המשפחה, סביבת העבודה, ותנאי החיים שלנו היו הרבה יותר הרמוניים. היינו מניחות את הזרעים של הפעולות החיוביות האלה על זרם התודעה שלנו, ויוצרות את הסיבה למערכות יחסים הרמוניות והצלחה במטרות הרוחניות והגשמיות שלנו.

אפשר לעשות ניסוי מעניין, ולנסות לומר משהו טוב על או למישהו בכל יום במשך חודש. נסו זאת. זה גורם לנו להיות הרבה

שמחממים את הלב, במקום להאכיל את עצמנו בתזונה מנטלית של רעל. כשיש לנו את ההרגל המנטלי של מציאת מגרעות בזולת, יש לנו נטייה לעשות את אותו הדבר גם עם עצמנו, דבר שעלול להוביל לכך שנמעיט בערכם של כל חיינו. זו כזו טרגדיה כשאנחנו מתעלמים מהערך וההזדמנות של חיינו ומפוטנציאל הבודהה שיש לנו.

לכן עלינו להיות יותר קלילים ולקבל את עצמנו כמו שאנחנו ברגע זה, בעודנו מנסים להיות לאנשים טובים יותר בעתיד. זה לא אומר שנתעלם מהטעויות שלנו, אבל לא נרגיש מושפלים בגינן. נכיר באנושיות שלנו; ונרגיש ביטחון בפוטנציאל ובתכונות החיוביות שפיתחנו עד עכשיו.

מהן התכונות האלה? נשאר את הדברים פשוטים: היכולת שלנו להקשיב, לחייך, לסלוח, לעזור בדרכים קטנות. אבדנו כיום את מה שחשוב באמת ברמה האישית, ובמקום זאת יש לנו נטייה להביט במה שמוביל לשבחים ברמה הציבורית. עלינו לחזור להעריך יופי פשוט ולהפסיק את משיכתנו השטותית להישגים-גבוהים, למה שמבריק ומפורסם.

כולם רוצים להיות נאהבים – שיבחינו ויכירו בתכונות הטובות שלהם, שידאגו להם וינהגו בהם בכבוד. כמעט כולם פוחדים שישפטו, יבקרו, או ידחו אותם כלא ראויים. טיפוח ההרגל המנטלי של ראיית היופי בעצמנו ובאחרים מוביל לאושר לעצמנו ולאחרים; זה מאפשר לנו להרגיש ולהביע אהבה. הרפיה מההרגל המנטלי שמוצא מגרעות מונע סבל מעצמנו ומאחרים. ראוי שזה



עלינו לנסות לטפח את ההרגל של שימת לב
למה שיפה, מעורר חיבה, פגיע, אמיץ,
מתמודד, מלא תקווה,
טוב-לב ומעורר השראה באחרים.

כך, גישתנו השמחה והדיבור הסבלני שינבע ממנה,
יעשירו את האנשים סביבנו
ויעזרו להזין שביעות רצון,
אושר ואהבה בתוכנו.

יותר מודעות למה אנחנו אומרות ולמה. זה מעודד אותנו לשנות את נקודת המבט כדי שנשים לב לתכונות הטובות של אחרים. גם מערכות היחסים שלנו ישתפרו באופן ניכר אם נעשה זאת. לפני כמה שנים נתתי את המשימה הזו כשיעורי בית בשיעור דהרמה, ועודדתי אנשים לנסות לשבח אפילו מישהו שהם לא כל כך אוהבים. בשיעור הבא שאלתי אותם איך היה. אחד המשתתפים אמר שביום הראשון הוא היה צריך להמציא משהו כדי להגיד משהו חיובי לקולגה שלו. אבל אחרי זה, הקולגה היה כל כך הרבה יותר נחמד אליו שהיה לו קל לראות את התכונות החיוביות שלו ולדבר עליהן!



בים מחזיקים בדעה השגויה שחיים רוחניים או דתיים נמצאים במקום גבוה כלשהו, אי שם בשמיים, במציאות שמיימית או מיסטית, ושחיי היומיום שלנו בנאליים מדי ולא כאלה נחמדים. לעיתים קרובות, אנשים חושבים שכדי להיות אדם רוחני עלינו להתעלם או להזניח את שגרת היומיום שלנו, ולעבור למישור קיום מיוחד ואחר.

למעשה, המשמעות של היותנו אדם רוחני לדעתי אומר להיות בנאדם אמיתי. תיך נהאת האן, נזיר ויאטנאמי מאד מפורסם, אמר: "זה לא כל כך חשוב אם אתה הולך על מים או הולך בחלל. הנס האמיתי הוא ההליכה על הקרקע". וזה נכון. להיות לאדם טוב-לב זה כנראה הנס הגדול ביותר שביכולתנו לעשות.

פעם לימדתי קבוצה של תלמידי בית ספר בהונג קונג. ילד אחד שאל: "את יכולה לכפוף כפיות עם התודעה?" אחר שאל, "אלוהים דיבר אלייך פעם?" הם היו מאד מאוכזבים כשאמרתי: "לא". המשכתי להסביר שעבורי הנס האמיתי הוא היכולת להפוך לאדם טוב-לב. אם יש לך כוחות על-טבעיים אבל אין לך לב טוב, אין טעם בכוחות האלה. למעשה, הם עלולים לגרום להרבה נזק. אנשים רבים יכולים להתעצבן אם יגלו שכופפו להם את הכפיות!

כשמתעוררים

כיצד נטפח טוב לב? זה לא מספיק לומר לעצמנו שעלינו להיות נחמדים, בגלל שלומר לעצמנו מה עלינו להיות או לא להיות, להרגיש או לעשות, לא גורם לנו להיות כאלה. למלא את עצמנו ב-"עלינו" לעיתים קרובות גורם לנו להרגיש אשמה מפני שלעולם

תרגול בודהיזם בחיי היומיום

מציאת זמן לעשות מדיטציה כל יום

לפעמים קשה למצוא זמן לעשות מדיטציה כל יום. אבל תמיד יש לנו זמן לצפות בטלוויזיה. תמיד יש לנו זמן ללכת לקניות. תמיד יש לנו זמן לקחת נשנוש מהמקרר. מדוע 24 השעות מסתיימות כשמגיע הזמן לעשות מדיטציה? כשנבין את הערך ואת ההשפעה של תרגול רוחני, הוא יהיה בסדר עדיפות גבוה בחיינו, וכשיש לנו משהו מאד חשוב, נמצא זמן בשבילו. כך, נסו לקבוע תרגול מדיטציה יומי של אולי 15 או 30 דקות בבוקר. כדי לעשות זאת, ייתכן שנאלץ לחוות את "ההקרבה העצומה" של ויתור על 15 או 30 דקות של צפייה בטלוויזיה בערב לפני, כדי שנוכל ללכת למיטה קצת יותר מוקדם. כמו שאנחנו תמיד מוצאים זמן לאכול, כיוון שמזון מזין את גופנו, כך נמצא זמן לעשות מדיטציה ולדקלם מעט תפילות, כיוון שזה מזין אותנו מבחינה רוחנית. כשאנו מכבדים את עצמנו מבחינה רוחנית, אנחנו מכבדים את עצמנו כבני אדם. להזין את עצמנו בדרך זו הופך להיות חשוב מאד בסדרי העדיפויות שלנו.

מדיטציית בוקר

בבוקר, טוב להתחיל את המדיטציה עם מעט תפילות וכינון הכוונה האלטרואיסטית להועיל לאחרים באמצעות המדיטציה. לאחר מכן, נעשה מדיטציית נשימה לזמן מה. נשב רגועות, חוות את הנשימה שנכנסת ויוצאת, ומודעות לנשימה שמזינה אותנו. פשוט נהיה ברגע ההווה עם הנשימה וניתן לכל המחשבות והדאגות להירגע. אולי נרצה לדקלם את המנטרה של קוואן יין (אוולוקיטשוורה) או

לא נהיה מה שאנחנו חושבים שאנחנו אמורים להיות. אנחנו צריכים לדעת איך להתמיר את התודעה שלנו. במילים אחרות, להבין את החסרונות של הריכוז העצמי. שנרצה באמת לפתח לב טוב, ולא רק נחשוב שעלינו לפתח לב טוב. בבוקר, כשאנחנו רק מתעוררים, לפני שנצא מהמיטה, לפני שנחשוב מה נאכל לארוחת בוקר או איזה אידיוט מעצבן נראה במשרד, נוכל להתחיל את היום בכך שנחשוב:

"היום, ככל יכולתי, לא אפגע באף אחד.

היום, כמיטב יכולתי, אנסה לשרת אחרים ולהועיל להם.

היום אני רוצה לעשות כל פעולה, קטנה כגדולה,

עם המטרה שכל בעלי התודעה

יגשימו את האושר המתמשך של הארה."

מאד מועיל לקבוע כוונה חיובית דבר ראשון בבוקר. כשאנו מתעוררים, התודעה שלנו מאד מעודנת ורגישה. אם נקבע כוונה חיובית חזקה בזמן הזה, יש את הסיכוי הגבוה ביותר שהיא תישאר איתנו ותשפיע עלינו לאורך כל היום. לאחר שהתחברנו למוטיבציה החיובית שלנו, נצא מהמיטה, נשטוף את עצמנו, אולי נשתה כוס תה, ואז נעשה מדיטציה או נדקלם תפילות. בכך שנחיל כך את היום, נתחבר לעצמנו ונהפוך להיות חברים שלנו, בכך שנוקיר ונחזק את התכונות הטובות שלנו.

לטפח אותם בעצמך. אחרת, איך ילמדו ילדייך? אם אכפת לך מהילדים שלך, עליך לשמור גם על עצמך ולהיות בתשומת לב מודעת ולחיות חיים בריאים ומאוזנים לתועלת שלהם וגם של עצמך.

אפשר גם ללמד את הילדים איך להגיש מנחות לבודהה, ואיך לדקלם תפילות פשוטות ומנטרות. פעם התארחתי אצל חברה ובתה בת השלוש. בכל בוקר כשקמנו, שלושתנו השתחווינו שלוש פעמים לבודהה. לאחר מכן, הילדה הקטנה הייתה נותנת לבודהה מתנה – עוגייה או פרי כלשהו – והבודהה היה נותן לה גם מתנה, ממתק או קרקר. זה היה מאד נחמד לילדה, בגלל שבגיל שלוש היא יצרה מערכת יחסים טובה עם הבודהה, ובד בבד למדה להיות נדיבה ולחלוק עם הזולת. כשהחברה שלי ניקתה את הבית, או עשתה סידורים או נסעה למקומות עם בתה, הן היו מדקלמות מנטרות יחד. הילדה הקטנה אהבה את המנגינות של המנטרות. זה עזר לה כי כשהיא הייתה עצובה או פחדה, היא ידעה שתוכל לדקלם מנטרות ולהרגיע את עצמה.

התייחסות לאחרים

אחרי מדיטציית הבוקר, נאכל ארוחת בוקר. התייחסות למשפחה בבוקר גם היא חלק מתרגול הדהרמה. אנשים רבים מצוברחים בבוקר. הם יושבים בשולחן ארוחת הבוקר, צמודים לעיתון או קוראים את החלק האחורי של קופסת הדגנים בפעם המי-יודע-כמה. כשילדיהם הנלהבים מברכים אותם לשלום, הם נאנקים, ובלי להביט בהם, ממשיכים לקרוא. כשבן או בת הזוג שואלים אותם

של הבודהה. מועיל לזכור את התכונות של הבודהה בשלב הזה, כיוון שהן מעוררות בנו השראה לחקות את טוב הלב, החכמה, והמיומנויות של הבודהה בפעולות היומיומיות שלנו. או שאולי נבחר לעשות מדיטציה אנליטית, ולהרהר במשמעות של שיעור מסוים שהבודהה לימד בכך שנקשר אותו לחיים שלנו. גם זה מכוון את האנרגיה בכיוון מאד חיובי דבר ראשון בבוקר.

יש האומרים: "יש לי ילדים. איך אוכל לעשות מדיטציה או לדקלם תפילות בבוקר כשהם צריכים את תשומת לבי?" דרך אחת היא לקום מוקדם יותר מהילדים. רעיון נוסף הוא להזמין את הילדים לעשות מדיטציה או לדקלם יחד איתנו. אני זוכרת פעם כשהייתי אצל המשפחה של אחי. האחיינית שלי, שהייתה בערך בת שש או שבע אז, היתה נכנסת לחדר שלי בגלל שהיינו השתיים הראשונות להתעורר בבוקר. כשדקלמתי תפילות או עשיתי מדיטציה, הסברתי לה שזה זמן שאני שקטה ולא רוצה שיפריעו לי. היא הייתה נכנסת ולפעמים הייתה מצוירת. בפעמים אחרות, היא הייתה יושבת על הברכיים שלי. כמה פעמים היא ביקשה ממני לשיר לה, והייתי מדקלמת תפילות ומנטרות בקול. היא ממש אהבה את זה ולא הפריעה לי בכלל.

זה מצוין לילדים לראות את ההורים שלהם ישובים בשקט, רגועים. זה גורם להם לחשוב שאולי גם הם יכולים לעשות את אותו הדבר. אם אימא ואבא כל הזמן עסוקים, מתרוצצים, מדברים בטלפון, לחוצים, או ממוטטים על הספה מול הטלוויזיה, הילדים יהיו אותו הדבר. האם זה מה שאת רוצה עבור ילדייך? אם את רוצה שהילדים שלך ילמדו גישות והתנהגויות מסוימות, עליך

תרגול דהרמה במקום העבודה

בואו נחזור לתרגול היומי. אחרי מדיטציית הבוקר, אוכלים ארוחת בוקר ואז הולכים לעבודה. כיצד נתרגל דהרמה בעבודה? ראשית, ננסה לזכור את טוב הלב והכוונה שפיתחנו בבוקר. לאורך כל היום, נזכיר לעצמנו שוב ושוב שאנחנו לא רוצות לפגוע באף אחד, שאנחנו רוצות לשרת אותם, שאנחנו רוצות לעשות כל פעולה עבור ההארה המלאה שלנו ושל אחרים. כדי להזכיר לעצמנו, נוכל להשתמש באירוע תדיר כתזכורת שתחזיר אותנו לכוונה שלנו. למשל, כל פעם שנעצור ברמזור אדום, במקום להתעצבן ולחשוב: "למה לוקח לרמזור הזה כל כך הרבה זמן? אני מאחרת לעבודה!" נחשוב: "היום, אני רוצה שיהיה לי טוב לב כלפי אחרים." כך הרמזור האדום הופך להזדמנות לזכור את טוב הלב. כשהטלפון מצלצל, במקום למהר לענות, קודם נחשוב: "הלוואי ואוכל לעזור למי שמתקשר." ואז נענה לטלפון. בכל פעם שזימונית מצפצפת, נחזור בשלווה לטוב הלב, ואז נענה לשיחה. חברה סיפרה לי שהתזכורת שלה לחזור לטוב לב הייתה כשהילדים שלה קראו לה. בגלל שזה קרה לעיתים קרובות במהלך היום, היא פיתחה היכרות עם טוב הלב, וגם הייתה הרבה יותר סבלנית עם ילדיה. במהלך היום, ננסה להיות מודעות למה אנחנו חושבות, מרגישות, אומרות ועושות, במקום לחיות "על-אוטומט". כשאנו חיות על-אוטומט, אנחנו עוברות את חיינו בתגובותיות לדברים אבל אף פעם לא באמת חוות את החיים. זו הסיבה שאנחנו מרגישות רחוקות מעצמנו, כמו זרות לעצמנו. למשל, את נכנסת למכונת ונוסעת לעבודה. כשאת מגיעה לעבודה, אם מישהו היה

שאלה, או שהם לא עונים, או שהם מביטים בהם לרגע עם מבט שאומר: "אל תדנדו לי". אחר כך הם תוהים למה יש להם בעיות במשפחה!

חלקנו עייפים בבוקר. אבל אם כשנתעורר נתחבר לכוונה של טוב לב, זה יעזור לנו להתגבר על ההרגל שלנו להיות מצוברחים ולטפח הרגל חדש של שמחה במזלנו הטוב. "איזה מזל יש לי שאני בחיים. כמה נפלא שאני חי עם אנשים שאני מוקיר. כמה אני בת מזל שיש לי מזון לאכול היום." לחשוב כך עוזר לנו להתייחס למשפחה שלנו באהבה, ולהביט בעיניהם בחיבה אמיתית שנמצאת בליבנו.

פטפוט נעים עם בני המשפחה למספר דקות בבוקר גם יכול להתחיל את היום באופן מיטיב עבורך ועבורם. כך, הורים ילמדו להכיר את ילדיהם ולא יתייחסו אליהם רק כמו רס"ר. קל לנבוח הוראות אל ילדיכם: "קומו!", "צחצחו שיניים!", "למה אתה לובש את זה? זה נראה נורא! תחליף בגדים!", "תפסיקי לשחק ותאכלי את ארוחת הבוקר.", "נו, תזדרזי ולך לבית ספר. אתה מאחר". ברור שילדים רבים יגיבו במרדנות כשמתייחסים אליהם ככה. אבל אם נתייחס לילדינו באהבה ונעזור להם ביד בטוחה לנווט בשגרת הבוקר שלהם, הם יהיו מאושרים יותר וכך גם אנחנו. קחו כמה דקות ללמוד על תחומי העניין של ילדיכם. על מה הם חושבים? מה מסקרן אותם? למדו על חבריהם. אם תהיו מעורבים בחיי ילדיכם כשהם צעירים, תוכלו להשריש בהם ערכים טובים. אז, כשיגדלו, תרגישו בטוחים יותר שיש להם את היכולת להתמודד עם מצבים, ולא תדאגו באותה המידה.

להעשיר אותו באופן מודע ולתת לפעולותנו לנבוע ממנו. ייתכן שגם נהיה יותר מודעים כשאנחנו מבואסים, עצבניים, כועסים, או על סף נזיפה במישהו. אם נשים לב לכך, נוכל לחזור לנשימה, לחזור ללב הטוב שלנו, במקום להשליך את האנרגיה השלילית שלנו על העולם.

תשומת לב מודעת לכך שאנו חיות בעולם שקיים בתלות הדדית

כשנפתח תשומת לב מודעת, נהיו מודעות יותר לדרך בה אנו משפיעות על ומושפעות מהסביבה שלנו. נבין שאנו חיות בעולם שקיים בתלות הדדית, ושאם אנחנו מזהמות את הסביבה שלנו, אנחנו משפיעות על עצמנו, על ילדנו, ועל בעלי חיים אחרים. כיוון שאנו מנסות באופן מודע להיות טובות לב, נפחית את השימוש בדברים בהם אנו מזהמות את הסביבה. למשל, אולי ניסע עם אחרים לעבודה או לבית הספר, במקום להשתמש בדלק ובמכונית לבד. נמחזר את הדברים בהם אנו משתמשות: נייר, פחיות, אריזות פלסטיק, בקבוקים, צנצנות זכוכית ועיתונים. אנחנו יודעות שאם נזרוק אותם לזבל, אנחנו הורסות את כדור הארץ שלנו ומשפיעות על בעלי תודעה אחרים באופן שלילי. כך, נמחזר שקיות פלסטיק ונייר כשאנחנו הולכים לסופר. בנוסף, לא נשאייר את המזגנים או את תנורי החימום שלנו פועלים כשאנחנו לא בבית, ולא נשתמש במוצרים כמו קלקר, שהייצור שלהם משחרר מזהמים רבים לאוויר. אם הבודהה עדיין היה חי היום, הוא כנראה היה קובע נדרים שאומרים שעלינו למחזר ולהפסיק לבזבז משאבים. הרבה מנדרי

שואל אותך: "על מה חשבת בחצי השעה שנהגת?" כנראה שלא תדעי. אנחנו לא מודעות למה שקורה בתוכנו. אולם, הרבה קורה וזה משפיע על הדרך בה אנו מרגישות כלפי עצמנו והדרך שבה אנחנו מתייחסות לאחרים.

או, כפי שזופה רינפוצ'ה המכובד מלמד, כשאת הולכת לעבודה, חשבי כך: "עלי להגיע להארה כדי להוביל כל בעל תודעה להארה. לכן, אציע שירות לבעלי תודעה בכך שאלך לעבודה". אם את עובדת כדי לפרנס את המשפחה שלך, זהו שירות לבעלי תודעה. אם את לא צריכה לפרנס את בני המשפחה, את בכל זאת צריכה את התנאים החומריים על מנת לתרגל את הדהרמה, כדי שתוכלי להגיע להארה למען כל בעלי התודעה.

בזמן שנהייה בעבודה או במשרד, נזכור את טוב הלב של אנשים אחרים שנתנו לנו עבודה ושמאפשרים לנו להתפרנס. מחשבה כזו עוזרת למנוע היווצרות של רגשות שליליים כמו כעס בעבודה.

פיתוח תשומת לב מודעת

תרופת הנגד לחיים על-אוטומט היא פיתוח תשומת לב מודעת. המשמעות של תשומת לב מודעת היא להיות מודעים למה שאנחנו חושבים, מרגישים, אומרים ועושים בכל רגע ורגע. זה גם אומר להיות בתשומת לב ומודעות לגבי הערכים האתיים שלנו וטוב הלב, כדי שנוכל לחיות בהתאמה אליהם בחיי היומיום. בכך שנפתח את תשומת הלב המודעת הזאת, נפסיק להסתובב על אוטומט, רק מגיבים לדברים, ואחר כך תוהים למה אנחנו מבולבלים ותשושים בסוף היום. אם נהייה בתשומת לב מודעת, נבחין בטוב לבנו ונפעל

אבל איך נעשה את זה כשמריבה עומדת להתחיל או כשאנחנו כבר באמצע מריבה? עלינו להתאמן לפני כן, בתרגול המדיטציה שלנו. בלהט המצב קשה מאד לזכור מה הבודהה לימד אם לא התאמנו כבר כשהיינו רגועים ושלווים. כמו שקבוצת כדורגל מתאמנת על בסיס קבוע, עלינו למדוט על סבלנות ולדקלם תפילות באופן יומיומי כדי שנהייה מאומנים כראוי. אז, כשניתקל במצב בחיי היומיום, נוכל להשתמש במה שלמדנו.

הגשת האוכל כמנחה

תרגול נוסף לשיפור תשומת הלב המודעת, שיעזור לנו לזכור את הכוונה שלנו, זה הגשת האוכל כמנחה לפני שאנו אוכלים. כפי שלאמה זופה רינפוצ'ה המכובד לימד, לפני שנאכל או נשתה, נחשוב: "אני מגיש את המזון (והשתייה) כמנחה לגורו שקיימוני בודהה, המגלם את כל הבודהות, דהרמה וסנגהה על מנת להגיע להארה למען כל בעלי התודעה האימהות." נדמיין שהמזון הוא נקטר מאד טהור ומתוק, טעים מאד וגורם עונג עילאי ומשפר את החכמה, ולא את ההיאחזות שלנו, כשאנחנו אוכלים. אז נדמיין בודהה קטן בליבנו עשוי מאור. כשאכל, נציע את הנקטר הזה לבודהה בליבנו. נדמיין את הבודהה בליבנו חווה עונג עילאי כשאנחנו אוכלים ומקרין אור שממלא אותנו. אין צורך לשבת בתנוחת מדיטציה מושלמת בלב המסעדה כדי לעשות את זה! אפשר לדמיין ולהרהר בצורה הזו בזמן שמחכים לאוכל. בזמן שחברכים לשולחן ממשיכים לפטפט, אפשר לדמיין את הדימוי הזה ולהגיש את האוכל כמנחה לבודהה, בלי שאף אחד ידע.

הנזירות שלנו נבעו מכך שמתרגלים שאינם נזירים ונזירות התלונונו בפני הבודהה לגבי הדברים שהנזירים והנזירות עשו. בכל פעם שזה קרה, הבודהה קבע נדר כדי לרסן את ההתנהגות הפוגעת. אם הבודהה היה חי היום, ואנשים היו מתלווננים לו: "כל כך הרבה בודהיסטים זורקים את הפחיות וצנצנות הזכוכית והעיתונים שלהם! הם משתמשים בכוסות, מקלות סיניים וצלחות חד-פעמיות, שלא רק שמייצרים יותר זבל, אבל גם גורמים להרס של המון עצים. נראה שלא אכפת להם מהסביבה הטבעית ובעלי החיים שנמצאים בה!" אני הייתי מרגישה די נבוכה אם הייתי עושה את זה ומישהו היה מתלונן לבודהה לגבי ההתנהגות שלי. גם אתם? זו הסיבה שלדעתי הבודהה בטוח היה קובע נדרים שעלינו למחזר ולצמצם צריכה.

תשומת לב מודעת לפעולות שלנו

תשומת לב מודעת גם מאפשרת לנו להיות מודעים לכך שאנו עומדים לפעול באופן הרסני במהלך היום. תשומת הלב המודעת אומרת: "או-או, אני מתעצבן" או "אני מופעל מתוך תאוה" או "אני מרגיש קנאה". אז נוכל להשתמש בתרופות הנגד שהבודהה לימד על מנת לעזור לנו להרגיע את התודעה. למשל, אם נגלה שאנחנו עצבניים ועולה כעס, נוכל לעצור ולהתבונן במצב מנקודת המבט של האדם השני. כשנעשה זאת, נזהה שהוא רוצה להיות מאושר, ובגלל שאינו מאושר, הוא עושה את הפעולה שאנחנו מתעצבנים בגינה. אז, במקום לפגוע בו מתוך כעס, נהיה חומלים ומבינים יותר, ונעבוד יחד כדי להגיע להסכמה.

ונחשוב: "מה הלך טוב היום? האם פעלתי עם טוב לב?" נשים לב למקרים בהם התנהגנו בטוב לב ונשמח. נקדיש את החסד, הפוטנציאל החיובי הזה, להארה שלנו ושל אחרים.

בסקירת היום, אולי נגלה שכעסנו, קינאנו, או שהייתה בנו תאוה. לא שמנו לב בזמן שזה קרה. אבל בהתבוננות בדיעבד על היום שהיה, אנחנו לא מרגישות כל כך טוב לגבי מה שקרה. אולי זו הייתה הגישה שלנו, או מה שאמרנו למישהו, או איך שהתנהגנו. כדי לרפא את זה נפתח חרטה ונעשה תרגול היטהרות כלשהו כדי שנוכל לסלוח לעצמנו ולשחרר את האנרגיה השלילית הזו. כך, אנחנו עושות "ניקיון" רגשי ופותרות רגשות לא נוחים או פעולות מוטעות שאולי עלו במהלך היום. אחרי שנעשה את זה השינה שלנו תהייה שלוה. כשנשכב, נדמיין את הבודהה יושב על הכרית שלנו וכשנלך לישון נדמיין שאנחנו שמות את ראשנו בחיקו של הבודהה. זה מאד מנחם ועוזר לזכור את האיכויות הטובות של הבודהה ולחלום חלומות טובים.

חיינו הופכים לבעלי משמעות

תרגול דהרמה אינו קשה ואינו דורש הרבה זמן. תמיד יש לנו זמן; תמיד יש 24 שעות ביממה. אם ננתב את התודעה בכיוון חיובי, נוכל להפוך כל פעולה שנעשה לחלק מהדרך להארה. כך, הדהרמה הופכת להיות חלק מושרש בחיינו. לקום בבוקר זה דהרמה, לאכול וללכת לעבודה זה דהרמה, לישון זה דהרמה. בכך שאנחנו משנים את הגישה שלנו תוך כדי הפעילות היומיומית, חיינו הופכים לבעלי משמעות מרובה.

לפעמים, לדוגמה, כשאתם בבית עם המשפחה, אפשר לעצור לרגע ולהתמקד בהגשת האוכל כמנחה. זה מאד נחמד למשפחה לדקלם יחד תפילה להגשת המזון כמנחה. התארחתי אצל משפחה שבה בן השש הוביל אותנו בדקלום התפילה, וזה היה מאד מרגש.

כשאוכלים, נאכל בתשומת לב מודעת. נהייה מודעים למאמץ שאחרים השקיעו בגידול, בשינוע ובהכנה של האוכל. נכיר בתלות ההדדית שלנו עם בעלי תודעה אחרים, והתועלת העצומה שקבלנו מהם, למשל, במזון שאנו אוכלים. אם נהרהר בצורה כזו לפני כל ארוחה, נחוש שמחה והכרת תודה בזמן שאנחנו אוכלים, ונאכל ביתר תשומת לב. ואם נאכל עם יותר תשומת לב כל פעם, לא נאכל יותר מדי, ולא נצטרך להשקיע כל כך הרבה כסף בדיאטות מיוחדות כדי לרדת במשקל!

חשוב לאכול באופן מכובד. לפעמים אנחנו רואים אנשים בתור בקפיטריה שעדיין לא שילמו אפילו על האוכל וכבר דוחפים אותו לפה. זוהי אכילה אוטומטית. היא דומה לכלב שרץ לקערה ומתנפל על האוכל. כשאנו משתמשים בהרהור הזה ומציעים את המזון שלנו לבודהה בליבנו, אנו אוכלים יותר לאט ואנחנו שלווים יותר. כך אוכלים בני אדם.

סקירת היום

בצורה זו נשמור על נתינת הדעת ונעשיר את לבנו הטוב במהלך היום. כשנגיע הביתה בערב, במקום להתמוטט מול הטלוויזיה או לנמנם במיטה, נוכל לקחת כמה דקות לשבת בשקט עם עצמנו. נתבונן במה שקרה במהלך היום ונקבל הכל. נשחרר את היום שלנו

בנוסף לשיטות שנלמדו בפרק הקודם, ייתכן ותרצו להתמיר את השגרה ולטפח טוב לב באמצעות השיטות הבאות שלאמה זופה המכובד לימד.

בהשכמה

כשאתן מתעוררות בבוקר, דמיינו את הבודהה על קודקוד ראשכן וחשבו:

פרק 5

התמרת השגרה

“כמה מזל שאני עדיין בחיים. היום, שוב, יש לי את ההזדמנות לקחת את המהות של חיי האנוש האלה שיש בהם כל כך הרבה חזירות ועושר. המהות הגדולה שיש לקחת מההזדמנות הזאת היא לתרגל בודהיציטה, התודעה המסורה להגיע להארה למען התועלת של כל בעלי התודעה בכך שאוותר על עצמי ואוקיר את הזולת. הוקרת העצמי בלבד זה המכשול הגדול ביותר לאושר אמיתי לעצמי ובייחוד המכשול הגדול ביותר להגשמת אושר לכל בעלי התודעה. לכן, מעתה והלאה, לעולם לא ארשה לעצמי להיות תחת השליטה של המזשבה המוקירה בעצמי.

הוקרת הזולת היא הדרך הטובה ביותר לא רק להגשים בהצלחה את האושר שלי, אלא גם את האושר שרוצים כל בעלי התודעה. לכן, מעתה והלאה, לעולם לא אפריד את עצמי מהבודהיציטה היקרה, תודעה המוקירה בעלי תודעה אחרים, אפילו לרגע אחד. אחיה את חיי עם בודהיציטה ותודעה המוקירה את הזולת.”

לאחר מכן, הפנו בקשה כנה לבודהה:

“גם אם חיי מאושרים או אומללים, הלוואי וכל הפעולות שאני עושה עם הגוף, הדיבור והתודעה תמיד יהפכו להיות רק סיבות שיובילו במהירות את בעלי התודעה האימהות המעוררות חמלה ברחבי החלל האינוסופי להארה.”

דמיינו שגורו שקיימוני בודהה מרוצה מאד מהבקשה שלכן. הוא נמס לאור, שזורם מטה דרך קודקוד הראש שלך אל הלב, מברך ומעורר השראה ומתמיר את התודעה שלכן. אז, חישובו: “קבלתי את כל האיכויות של הבודהה.” עכשיו, דמיינו בודהה קטן עשוי אור מופיע בלבכן. במהלך היום, חשבו על הבודהה כל הזמן. כך, תהיו יותר מודעות למה שאתן עושות, אומרות או חושבות, מפני שתהיו מודעות לבודהה שעד לכל. בנוסף, קראו והרהרו ב- “שמונת הבתים להתמרת התודעה”²:

עם הכוונה להשיג את המטרה הנשגבת
למען כל בעלי התודעה,
היקרים יותר מיהלום מגשים משאלות,
לו אוקיר אותם לעד.

בעת חברותי עם אחרים
לו אראה עצמי כנקלה מכולם,
ומעומק ליבי
אוקיר אותם כנעלים.

לו אבדוק את תודעתי בכל פעולה
ומיד כאשר רגש עוכר יופיע בה
בתקיפות אתמודד ואתנער ממנו
כיוון שהוא מסכן אותי ואחרים.

כאשר אראה בעל תודעה רע מזג
כורע תחת נטל כבד של סבל ורעה,
לו אוקיר אותו
כמו פגישת אוצר יקר הקשה לגילוי.

כאשר מישהו מונע על ידי קינאה
מגדף אותי, בז לי וכדומה,
לו אקבל עלי את ההפסד
ואציע לו את הניצחון.

כאשר מישהו שהטבתי עימו
או נתתי בו את מבטחי
פוגע בי בדרכים קשות,
לו אראה אותו כחבר רוחני יקר.

2 שמונת הבתים להתמרת התודעה מאת גשה לנגרי טהנגפה; תרגום מטיבטית: הנזיר קארצון המכובד, שנתן את רשותו לשימוש בתרגום.

בקיצור, לו אציע ישירות ובעקיפין
את ההנאות והתועלות לכל בעלי התודעה, אימהותי.
ולו אקח על עצמי בחשאי
את כל הייסורים והרעות שלהם.

לו כל התרגולים הללו
לא יוכתמו על ידי שמונה הדאגות הארציות
ועם הכרה בכל התופעות כאשליה,
ללא היכבלות, לו אשתחרר מהשעבוד.

הנאה מחוויות חושים

כשנהנה מחוויות חושים במהלך היום – בגדים, מוסיקה, נוף יפה
וכן הלאה – נחשוב שאנו מציעים אותם כמנחה לגורו שקיימוני
שנמצא בלבנו. כך, נמשיך להציע מנחות לבודהה כל הזמן, וניצור
מצבור גדול של פוטנציאל חיובי. בנוסף, נחליש את ההיאחזות
בחוויות חושים נעימות ונתחיל ליהנות מהם עם תודעה רגועה.

הגשת מנחות על שולחן המנחות

נדקלם לעצמנו בשקט:

“אני מגיש את המנחות האלה כדי להגיע להארה למען כל אמותי,
בעלי התודעה מעוררי החמלה שהביעו כלפי טוב לב בכל לידותי
מזמן ללא התחלה.”

מיד נקדש את מה שאנו מגישים בכך שנאמר, “אום אה הום”.

כשנביט בתמונות ובפסלים של הבודהות והישויות הקדושות
על שולחן המנחות, נחשוב עליהם כעל הגורו, הבודהות, הדהרמה
והסנגהה של עשרת הכיוונים. נגיש להם עם ההכרה הזו, ונדמיין
שנובע מהם אושר עילאי עצום מקבלת המנחות. נחשוב שאנחנו
מגישים מנחות לבודהות, בודהיסטוות, ארהאטים, וכל הסנגהות
בעשרת הכיוונים. נגיש מנחות לפסלים של הבודהות והישויות
השמיימיות (שמייצגים את גופו הקדוש של הבודהה), לכל הכתבים
(שמייצגים את הדיבור הקדוש של הבודהה), ולכל הסטופות
(שמייצגים את התודעה הקדושה של הבודהה) שקיימים בכל
עשרת הכיוונים. זה כולל הגשת מנחות לכל האובייקטים הקדושים
בטיבט, בהודו, ובביתו של כל אדם שיש לו אובייקט קדוש. זוהי
דרך מאד מיומנת לצבור פוטנציאל חיובי. כך, נגיש מנחות לכל
אחד ואחד מהמושאים הקדושים בלי שנצטרך ללכת אפילו צעד
אחד או להשקיע אפילו דולר אחד כדי להגיע למקומות האלה.
בכך שנחשוב שכל הפסלים, הבודהות, הבודהיסטוות וכן הלאה הם
הביטוי של הגורו, נצבור את החסד הגדול ביותר.

אחרי הגשת המנחות, נשמר את המחשבה הזו:

“הלוואי וכל בעלי התודעה יקבלו את כל האושר והחסד שצברתי,”

הלוואי ואחווה את כל סבלם של בעלי התודעה במקומם.”

לאחר מכן, נקדיש את הפוטנציאל החיובי.

רחצה

בזמן מקלחת או רחצה, טוב להרהר כך:

“באמצעות רחצה זו, אני מתמירה את הפעולה הזו כך שתהפוך לסיבה להגשמת הארה למען כל בעלי התודעה.”

על ידי כך שנחשוב בצורה חדשה, נוכל להפוך את המקלחת או האמבטיה לתרגול היטהרות. דרך אחת לחשוב היא שהמים מענגים ואנו מציעים אותם לבודהה בליבנו. דרך אחרת היא לדמיין את אחד מהביטויים של הבודהה שאנו מרגישות חיבור עמוק אתו או איתה (למשל, צ'נרזיג או טארה) מעל קודקוד הראש, ונחשוב שמי הרחצה זורמים מהיד שלו או שלה. המים הם בטבע החכמה והם גורמים לתודעה שלנו להיות צלולה כדי שנוכל לתרגל את הדרך למען בעלי התודעה. בזמן המקלחת, נחשוב שכל הקארמה השלילית, המחלות והמכשולים מתנקים באמצעות החכמה שמכירה בריקות ושאלנו מקבלות את כל התובנות והאיכויות של הבודהה.

שינה

בסוף היום חשוב לטהר את הפעולות השליליות שיצרנו במהלך היום. השיטה העוצמתית ביותר לעשות זאת היא באמצעות ארבעת הכוחות המנוגדים:

לקיחת מקלט וחיבור לכוונת בודהה ציטה.

חרטה על הפעולה שעשינו.

עשיית פעולת פיצוי, למשל תרגול היטהרות מסוים.

החלטה נחושה להימנע מעשיית הפעולה שוב בעתיד.

ביצוע התרגול הזה מונע מהקארמה להכפיל את עצמה בכל יום, בכל שבוע, בכל חודש. הוא גם מטהר את הקארמה שנצברה מזמן ללא ראשית. בכך שננקה את המכשולים שלנו, תהיה לנו הזדמנות להגיע להארה.

לפני שנלך לישון, נחשוב:

“בבודהה, בדהרמה ובסנגהה

אבקש מקלט עד להארה.

באמצעות תרגול נדיבות והשלמויות האחרות,

לו אגשים את מצב הבודהה למען כל היצורים הנוזדים.”

נדמיין את גורו וואג'רסאטווה על קודקוד ראשנו. אור ונקטר זורמים מטה מליבו אל תוכנו ומטהרים את כל הקארמה השלילית ואת מה שמערפל אותנו ואחרים. בזמן שנדמיין את זה, נדקלם את המנטרה של וואג'רסאטווה לפחות עשרים ושמונה פעמים:

אום וואג'רסאטווה הום.

אז וואג'רסאטווה אומר לנו: “כל הקארמה השלילית וכל שמערפל טוהר לחלוטין. יש לשמוח על כך.” וואג'רסאטווה נספג בליבך ומברך את תודעתך.

נשכב בתנוחת האריה, התנוחה בה שכב הבודהה כשעבר מהעולם: נשכב על צד ימין, עם היד הימנית מתחת ללחי. היד השמאלית על הירך השמאלית, והרגלים ישרות. נזכור את טוב הלב והסבל של בעלי התודעה ונלך לישון בעודנו שומרים על מחשבות של טוב-לב אוהב כלפיהם. נדמיין את גורו שקיימוני בודהה על הכרית שלנו, ונניח את ראשנו בחיקו. אור עדין זורם מהבודהה אל תוכנו, וכשאנו זוכרים את האיכויות המוארות של הבודהה בדבקות, נרדם.

נקדיש את הפוטנציאל החיובי:

לו תודעת ההארה העילאית יקרת הערך

שטרם נולדה תיוולד;

לו זו שנולדה לא תתנוון

ותשגה עוד ועוד.³

בכל תקופות חיי, יחד עם זה שניצח, לאמה צונג קאפה, שפועל בעצמו כגורו מהאיאנה, הלוואי ולא אסטה אפילו לרגע קט מהדרך המצוינת שהיללו המנצחים.

בזכות הפוטנציאל החיובי שנצבר באמצעותי ובאמצעות אחרים בעבר, בהווה, ובעתיד, הלוואי וכל מי שרק יראה, ישמע, יזכור אותי, ייגע בי או ידבר איתי יהיה חופשי באותו הרגע מכל סוגי הסבל וישהה באושר לעד.

כשנלך למיטה, נחשוב:

“אני הולכת לתרגל יוגת-שינה

על מנת להגיע להארה למען כל בעלי התודעה.”

3 לקוח מספרון התרגול של ידידי הדהרמה, שנתנו את רשותם לשימוש בתרגום.

הערכת הנסיבות המיטיבות שלנו

יש לנו מזל יוצא מן הכלל שיש לנו את הנסיבות הקיימות לתרגול דהרמה. בשנים 1993 ו-1994, נסעתי לסין לעליה לרגל וביקרתי שם במקדשים. כשראיתי את המצב של הבודהיזם שם, זה גרם לי להעריך את המזל שיש לנו כאן. אולם, לעיתים קרובות אנחנו לוקחים את החירויות, העושר החומרי, המלומדים הרוחניים ואת שיעורי הבודהה כמובן מאליו ועיוורים להזדמנויות הנפלאות שיש לנו לתרגל. למשל, אנחנו לוקחים כמובן מאליו את היכולת שלנו להתאסף יחד ללמוד דהרמה. בהרבה מקומות אין את האפשרות הזאת. למשל, כשהייתי בעליה לרגל ב־Jiu Hua Shan Kshitigarbha's Holy Mountain אם המנזר ביקשה ממני להציע שיעור לעולי הרגל שהיו שם. אבל החברים שלי משנחאי שהיו אתי אמרו: "לא, את לא יכולה לעשות את זה. המשטרה תבוא וכולנו נהיה בצרות." היינו צריכות להיזהר אפילו בפעולה תמימה כמו לימוד הדהרמה. רק כשאם המנזר אמרה שהיא חברה של המשטרה, חבריי אמרו שזה בטוח עבורי ללמד.

חשוב שנהרהר ביתרונות ובנסיבות הטובות שיש לנו לתרגל כעת. אחרת, ניקח אותם כמובן מאליו והם יתבזזו. יש לנו נטייה לבחור בעיה קטנה אחת או שתיים בחיים שלנו, להדגיש אותן, ולהוציא אותן מפרופורציה. אז אנחנו חושבות: "אני לא יכולה להיות מאושרת. אני לא יכולה לתרגל את הדהרמה," והמחשבה הזו בעצמה מונעת מאתנו ליהנות מהחיים שלנו ולהפוך אותם לבעלי משמעות. אנחנו, בני האדם, מאד מצחיקים. כשמשוהו רע קורה בחיים שלנו אנחנו שואלים: "למה אני? למה זה קורה

בודהיזם בחברה המודרנית

נדמיין את הבודהות, הבודהיסטוות, והארהאטים בארץ הטהורה. גם אנחנו שם, מוקפים בכל בעלי התודעה. ארץ טהורה היא מקום בו כל הנסיבות תומכות בתרגול הדהרמה. כשדמיינתי שאני בארץ טהורה, פעם הייתי מדמיינת רק את האנשים שאהבתי והשארתי בחוץ את האנשים שהרגשתי בחברתם אי-נוחות, מאוימת, חסרת בטחון או פחדת. היה נחמד לדמיין שאני במקום בו הכל היה נעים והיה קל לתרגל את הדהרמה.

אבל פעם אחת, כשדמיינתי את הארץ הטהורה, כל האנשים שגרמו לי לבעיות גם היו שם! הכרתי בכך שאם הארץ הטהורה היא מקום שתומך בתרגול הדהרמה, אז אני צריכה שגם האנשים שפוגעים בי יהיו שם, בגלל שהם עוזרים לי לתרגל. למעשה, לפעמים אלה שפוגעים בנו עוזרים לנו לתרגל את הדהרמה יותר מאלה שתומכים בנו. האנשים שתומכים בנו, שנותנים לנו מתנות ואומרים לנו כמה אנחנו נהדרים, מוכשרים ואינטליגנטיים, לעיתים קרובות גורמים לנו להתנפח. לעומת זאת, האנשים שפוגעים בנו מראים לנו בצורה מאד ברורה כמה עוינות וקנאה יש לנו וכמה היאחזות יש לנו למוניטין שלנו. הם עוזרים לנו לראות את ההיאחזויות והרתיעות והם מצביעים על הדברים שעלינו לעבוד עליהם בעצמנו. לפעמים הם עוזרים לנו אפילו יותר מהמורים שלנו במובן הזה.

למשל, מורי הדהרמה שלנו אומרים לנו: "נסו לסלוח לאחרים, נסו לא לכעוס. קנאה ויהירות הם רגשות עוכרים, אז נסו לא להיסחף אחריהם מפני שהם יגרמו לכם ולאחרים קשיים." אנו עונים: "כן, כן, זה נכון. אבל לי אין את התכוונות השליליות

לי?" אבל כשאנחנו מתעוררים כל בוקר ואנחנו חיים ובריאים והמשפחה שלנו בסדר, אנחנו אף פעם לא שואלים: "למה אני? למה יש לי מזל כל כך טוב?" לא זו בלבד שעלינו לפקוח את עינינו לכל הדברים שהולכים טוב בחיינו, עלינו גם להכיר בכך שאלו התוצאות של הפעולות החיוביות שיצרנו בעבר, או קארמה. כך, כדאי לחשוב: "מי שהייתי בחיים קודמים, עשה הרבה פעולות חיוביות שאפשרו לי ליהנות מכל כך הרבה נסיבות טובות עכשיו. לכן כדאי שגם בחיים האלה אתנהג בצורה מועילה בכך שאהיה טוב לב ואתנהג בצורה אתית כדי שגם בעתיד המזל הזה ימשך."

הערכת הבעיות שלנו

הערכת הנסיבות המיטיבות שלנו חשובה כמו גם הערכת הבעיות שלנו. למה להעריך את הבעיות שלנו? בגלל שהמצבים הקשים בחיינו הם אלה שגורמים לנו לגדול הכי הרבה. קחו רגע לחשוב על מצב קשה בחייכם, תקופה שבה היו לכם הרבה בעיות. האם לא למדתם משהו בעל ערך מאותה החוויה? לא הייתם מי שאתם היום אם לא הייתם עוברים את הקשיים האלה. ייתכן שעברנו תקופה כואבת בחיינו, אבל יצאנו ממנה עם משאבים פנימיים חזקים יותר והבנה טובה יותר של החיים. כשמתבוננים בצורה כזו, אפילו הבעיות שלנו מאפשרות לנו להפוך לאנשים טובים יותר ומסייעות לנו בדרך להארה.

לפני שניקח מקלט בשלושת האבנים היקרות – הבודהות, הדהרמה, והסנגה – כדאי לדמיין אותם בחלל שמולנו. כלומר,

אבל אטישה השיב: "אני כן צריך אותו. אני צריך אותו כדי לתרגל סבלנות."

כך, כשמישהו מעביר עלי ביקורת אני חושבת: "הוא גלגול של הטבח של אטישה." אני זוכרת שפעם כשגרתי במרכז דהרמה, היו לי בעיות רבות עם אדם אחד שם. נקרא לו סם. כל כך שמחתי כשעזבתי את המקום וחזרתי למנזר לפגוש את המאסטר הרוחני שלי. המאסטר שלי ידע על הקשיים שלי ושאל אותי: "מי יותר טוב לב כלפייך: הבודהה או סם?" מיד השבתי, "וודאי שהבודהה יותר טוב לב כלפיי!" המורה שלי הביט בי באכזבה ואמר לי שסם בעצם הרבה יותר טוב לב כלפיי מאשר הבודהה! למה? לא הייתה לי שום אפשרות לתרגל סבלנות עם הבודהה. היה עלי לתרגל עם סם, ובלי לתרגל סבלנות לא הייתה כל דרך להפוך לבודהה, כך שלמעשה הייתי זקוקה לסם! כמובן, זה לא מה שרציתי שהמורה שלי יגיד! רציתי שהוא יגיד: "הו, אני מבין, סם אדם מגעיל. הוא היה נבזה כלפייך, מסכנה שאת." רציתי אהדה, אבל המורה לא נתן לי אותה. זה גרם לי להתעורר ולהבין שמצבים קשים מועילים כיוון שהם מאלצים אותי לתרגל ולמצוא את הכוח הפנימי שלי. לכולנו יהיו בעיות בחיינו. זהו טבע הקיום המחזורי. אם נזכור זאת זה יעזור לנו להתמיר את הבעיות שלנו שיהפכו לחלק מהדרך להארה.

תרגול דהרמה בחברה המודרנית

זהו היבט חשוב של הבודהיזם בחברה המודרנית. תרגול דהרמה אינו רק הליכה למקדש; זה לא רק לקרוא כתבים בודהיסטים או לדקלם את שמו של הבודהה. תרגול זו הדרך בה אנו חיות את

האלה. אבל, האנשים שפוגעים בי מאד עוינים, מקנאים ומלאי היאחזות!" למרות שמורי הדהרמה שלנו מצביעים על המגרעות שלנו, אנחנו עדיין לא רואים אותם. אבל כשאנשים שאנחנו לא מסתדרים איתם מצביעים על המגרעות שלנו, עלינו להתבונן בהם. איננו יכולים לברוח יותר. כשאנחנו בהתקף זעם, בוערים מקנאה או היאחזות שמאכלת אותנו, איננו יכולים להכחיש שיש לנו את הרגשות השליליים האלה. כמובן שננסה לומר שזאת אשמת האחר, שיש לנו את הרגשות הנוראיים האלה רק בגלל שהם גרמו לכך שיהיו לנו אותם. אבל אחרי שהקשבנו לשיעורי הבודהה, הנימוק הזה כבר לא עובד. אנו יודעים בליבנו שהאוויר והאומללות שלנו מגיעים מהתודעה שלנו. כך, למרות שננסה להאשים אחרים בקשיים שלנו, נדע שאיננו יכולים. אנו נאלצים להתבונן בהם בעצמנו. וכשאנו עושים זאת, אנחנו רואים שהם גם הזדמנויות נהדרות לצמוח וללמוד.

הבודהיסטיות, שבכנות רוצים לתרגל את הדהרמה, רוצים שיהיו להם בעיות. הם רוצים שאנשים יעבירו עליהם ביקורת. הם רוצים שהמוניטין שלהם ייהרס. למה? הם רואים בעיות כהזדמנויות לתרגל. דוגמה טובה מאד היא אטישה, הבודהיסטוה הגדול מהודו שעזר להפיץ את הבודהיזם בטיבט במאה ה-11. כשהוא נסע לטיבט, הוא לקח אתו את הטבח ההודי שלו. לטבח הזה היה מזג רע מאד, הוא דיבר בצורה בוטה ובאופן כללי היה גס רוח ומגעיל לאנשים. הוא אפילו העליב את אטישה תדיר. הטיבטים שאלו: "למה הבאת את האדם הזה איתך? אנחנו יכולים לבשל עבורך. אתה לא צריך אותו!"

בגללו, אתה לא אמור לדבר עם קרובי-משפחה מסוימים. ואז אתה מלמד את זה לילדים ולנכדים. הם לומדים שהפתרון, כשרבים עם מישהו זה לא לדבר איתם לעולם. האם זה מה שיעזור להם להיות אנשים מאושרים וטובי-לב? כדאי לחשוב על זה לעומק ולוודא שאנו מלמדים את ילדינו רק את מה שיש לו ערך.

זו הסיבה שכל כך חשוב שתדגים בהתנהגות שלך את מה שאתה רוצה שילדיך ילמדו. כשאתה מוצא בלבבך תרעומת, כעס, טינה, או תוקפנות, עליך לעבוד עליהם, לא רק בשביל השלווה הפנימית שלך, אלא גם כדי שלא תלמד את ילדיך לפתח את הרגשות המזיקים האלה. כיוון שאתה אוהב את ילדיך, נסה גם לאהוב את עצמך. המשמעות של לאהוב את עצמך ולרצות שתהיה מאושר היא שתפתח טוב-לב שיועיל לכולם במשפחה.

להכניס טוב-לב אוהב לבתי הספר

עלינו להכניס טוב-לב אוהב לא רק למשפחה אלא גם לבתי הספר. לפני שהייתי נזירה הייתי מורה, כך שיש לי רגשות חזקים במיוחד לגבי הנושא הזה. הדבר החשוב ביותר לילדים ללמוד זה לא הרבה מידע, אלא איך להיות בני אדם טובי-לב ואיך לפתור את העימותים שיש להם עם אחרים בצורה בונה. הורים מורים ומורות משקיעים הרבה זמן וכסף בלימוד ילדים מדע, מתמטיקה, ספרות, גאוגרפיה, גאולוגיה ומחשבים. אך האם אנו משקיעות זמן כלשהו בללמד אותם איך להיות טובי-לב? האם יש לנו קורסים כלשהם על טוב-לב? האם אנחנו מלמדות ילדים איך לעבוד עם הרגשות השליליים שלהם ואיך לפתור עימותים עם אחרים? לדעתי זה

חיינו, הדרך בה אנחנו חיות עם המשפחה שלנו, הדרך בה אנו עובדות יחד עם הקולגות שלנו, הדרך בה אנו מתייחסות לאנשים אחרים במדינה ועל פני כדור הארץ. עלינו להביא את השיעורים של הבודהה על טוב-לב אוהב למקומות העבודה, למשפחות, ואפילו למכולת ולחדר הכושר. אנחנו עושות זאת לא באמצעות חלוקת עלונים בפינת הרחוב, אלא על ידי כך שנתרגל ונחייא את ההרמה בעצמנו. כשנחייא כך, באופן טבעי תהייה לנו השפעה טובה על אנשים בסביבתנו. למשל, למדו את ילדיכם טוב-לב אוהב, סליחה וסבלנות לא רק על ידי כך שתספרו להם, אלא בכך שתביעו את זה בהתנהגות שלכן. אם אתן אומרות לילדכן דבר אחד, אבל מתנהגות בצורה מנוגדת, הם יחקו את מה שנעשה ולא את מה שנאמר.

ללמד ילדים מדוגמה אישית

אם לא ניזהר, קל ללמד את ילדינו לשנוא ולעולם לא לסלוח כשאחרים פוגעים בהם. הביטו במצב של יוגוסלביה לשעבר: זו דוגמה טובה של הדרך בה גם במשפחה וגם בבתי הספר, מבוגרים לימדו ילדים לשנוא. כשהילדים האלה התבגרו, הם לימדו את הילדים שלהם לשנוא. זה המשיך דור אחרי דור, וראו מה קרה. יש כל כך הרבה סבל שם; זה מאד עצוב. לפעמים אתם עלולים ללמד ילדים לשנוא חלק אחר במשפחה. אולי סבא וסבתא שלכם רבו עם האחים והאחיות שלהם, ומאז הצדדים השונים במשפחה לא דברו אחד עם השני. הסיבה לעימות יכולה להיות משהו שקרה שנים לפני שנולדת – אתה אפילו לא יודע מה היה האירוע – אבל

השכנים". אבל אז אתם יוצאים וקונים את כל הדברים שיש לכולם, למרות שהבית שלכם כבר מלא בדברים שלא משתמשים בהם. במקרה כזה, מה שאתם אומרים סותר את מה שאתם עושים. אולי תגידו לילדיכם לחלוק עם ילדים אחרים, אבל אינכם תורמים דברים לצדקה לנזקקים. הביטו בבתיים במדינה הזאת: הם מלאים בדברים שאנחנו לא משתמשים בהם אבל גם לא נותנים לאחרים. למה? אנו חוששים שאם נמסור משהו אולי נזדקק לו בעתיד. קשה לנו לחלוק בדברים שלנו, אבל אנחנו מלמדים את ילדינו שעליהם לחלוק. דרך פשוטה ללמד את ילדינו נדיבות היא למסור את כל הדברים שלא השתמשנו בהם בשנה האחרונה. אם כל ארבע העונות עברו ולא השתמשנו במשהו, כנראה שלא נשתמש בזה גם בשנה הבאה. יש אנשים רבים דלי אמצעים שיכולים להשתמש בדברים האלה, וזה גם יעזור לנו, לילדינו, ולאנשים אחרים אם נמסור את הדברים האלה.

דרך נוספת ללמד את ילדינו טוב-לב היא להימנע מלקנות כל דבר שאתה רוצה. במקום, חסוך את הכסף ותן אותו לצדקה או למישהו שזקוק לו. אתה יכול להראות לילדייך מדוגמה אישית שצבירת יותר ויותר דברים חומריים לא מובילה לאושר, ושחשוב יותר לחלוק עם אחרים.

ללמד ילדים על סביבה ומחזור

בדומה, עלינו ללמד ילדים לגבי הסביבה ומחזור. שמירה על הסביבה שאנו חולקות עם יצורים חיים אחרים היא חלק מתרגול טוב-לב אוהב. אם אנו הורסות את הסביבה, אנו פוגעות בעצמנו. למשל,

הרבה יותר הכרחי מהמקצועות האקדמיים. מדוע? ייתכן שילדים יודעים הרבה, אבל אם הם יגדלו להיות מבוגרים ממורמרים, תאוותנים, שאינם טובי-לב, חייהם לא יהיו מאושרים.

הורים רוצים שלילדיהם יהיה עתיד טוב ולכן חושבים שילדיהם צריכים להרוויח הרבה כסף. הם מלמדים את ילדיהם מיומנויות אקדמאיות וטכניות כדי שתהייה להם עבודה טובה ושירוויחו הרבה כסף – כאילו כסף הוא הגורם לאושר. אבל כשאנשים נמצאים על ערש-דווי, לעולם לא תשמעו מישהו אומר בעגמומיות: "הייתי צריך לבלות יותר זמן במשרד. הייתי צריך להרוויח יותר כסף". כשלאנשים יש חרטות לגבי הדרך שבה הם חיו את חייהם, בדרך כלל הם מתחרטים על כך שלא הייתה להם תקשורת טובה יותר עם אחרים, שלא היו מספיק טובי-לב, שלא אמרו לאנשים שאכפת להם מהם, שאכפת להם. אם ברצונכם שלילדיכם יהיה עתיד טוב, אל תלמדו אותם רק איך להרוויח כסף, אלא איך להיות חיים בריאים, איך להיות אדם מאושר, ואיך לתרום לחברה בצורה מועילה.

ללמד ילדים לחלוק עם אחרים

כהורים, עליכם להוות מודל-לחיקוי לילדכם. תארו לכם מצב כזה: לדיכם חוזרים הביתה יום אחד ודורשים: "אימא, אבא, אני רוצה ג'ינס מותג, אני רוצה גלגליות חדשות, אני רוצה את זה ואני רוצה את השני כי לכל הילדים האחרים יש כאלה". אתם אומרים לילדיכם: "הדברים האלה לא יגרמו לכם להיות מאושרים. אתם לא צריכים אותם. זה לא יגרום לכם להיות מאושרים להיות כמו

הטלוויזיה! לפעמים תוכניות טלוויזיה מסוימות הן הרבה יותר משכרות מאשר אלכוהול וסמים, כמו תוכניות עם הרבה אלימות. עד שילדים וילדות מגיעים לגיל 15, הם ראו אלפי אנשים מתים בטלוויזיה. אנחנו משכרים את ילדינו עם השקפה אלימה על החיים. על הורים לבחור את תוכניות הטלוויזיה בהם הם צופים בזהירות רבה, וכך להוות דוגמה לילדיהם.

חומר משכר חזק נוסף הוא קניות. זה אולי יפתיע אתכן, אבל יש פסיכולוגים שחוקרים התמכרות לקניות. כשאנשים מסוימים מרגישים מדוכאים, הם שותים או משתמשים בסמים. אחרים הולכים למרכז הקניות וקונים משהו. זה אותו המנגנון: אנו נמנעות מהתבוננות בבעיות שלנו ומתמודדות עם הרגשות הלא-נוחים שלנו בעזרת אמצעים חיצוניים. יש אנשים שהם קונים כפייתיים. גם כשהם לא זקוקים לדבר, הם הולכים לקניון ורק מתבוננים. אז הם קונים משהו, אבל חוזרים הביתה עם אותה תחושת ריקנות פנימית.

אנחנו גם משכרות את עצמנו בכך שאנו אוכלות יותר או פחות מדי. במילים אחרות, אנו משתמשות באוכל כדי להתמודד עם הרגשות הלא-נוחים שלנו. לעיתים קרובות אני מתבדחת שבארה"ב שלושת מושאי המקלט הם הטלוויזיה, הקניון, והמקרר! אלה המקומות שאנו פונות אליהם כשאנו צריכות עזרה! אך מושאי המקלט האלה לא מובילים אותנו לאושר ולמעשה גורמים לנו ליותר בלבול. אם נוכל להפנות את תודעתנו לבודהות, לדהרמה, ולסנגהה, נהיה הרבה יותר מאושרות בטווח-הארוך. אפילו ברגע זה, התרגול הרוחני שלנו יכול להועיל לנו. למשל, כשאנו עייפות

אם אנחנו משתמשות בהרבה כלים חד-פעמיים ולא ממחזרות אותם אלא פשוט זורקות אותם לפח, מה אנחנו נותנות לדורות הבאים? הם יירשו מאיתנו מזבלות גדולות יותר. אני מאד שמחה לראות יותר אנשים עושים שימוש-חוזר וממחזרים דברים. זהו חלק חשוב בתרגול הבודהיסטי, וכדאי שמקדשים ומרכזי דהרמה יובילו את העשייה הזו.

הבודהה לא התייחס באופן ישיר להרבה דברים בעולם המודרני – כמו מיחזור – כיוון שהדברים האלה לא היו קיימים בזמנו. אולם הוא דיבר על העקרונות שאנו יכולות ליישם במצבים העכשוויים. העקרונות האלה יכולים להנחות אותנו בקבלת החלטות איך לפעול במצבים חדשים רבים שלא היו קיימים לפני 2,500 שנה.

התמכרויות חדשות בעולם המודרני

הבודהה כן דיבר באופן ישיר לגבי חומרים משכרים ועודד אותנו להימנע מהשימוש בהם. בתקופת הבודהה, החומר המשכר העיקרי היה אלכוהול. אך, על בסיס עקרון זה ניתן להסיק שההמלצה להימנע מחומרים משכרים כוללת גם את השימוש בסמי-פנאי או שימוש בלתי הולם בסמי-הרגעה. אם ניקח את זה צעד קדימה, עלינו להתבונן במערכת היחסים שלנו עם החומר המשכר ביותר בחברה שלנו: הטלוויזיה. כחברה, אנחנו מכורים לטלוויזיה. למשל, כשאנחנו חוזרות מהעבודה אנחנו עייפות ורוצות לנוח. מה אנחנו עושות? מתיישבות, מדליקות את הטלוויזיה, ובוהות למשך שעות, עד שבסוף אנחנו נרדמות מולה. חיי אנוש יקרי הערך שלנו, עם הפוטנציאל שלנו להפוך לבודהה מואר לחלוטין, מתבזבזים מול

או לחוצות, אנחנו יכולות לתת לתודעה לנוח על-ידי דקלום שם הבודהה או השתחוות לבודהה. כשאנו עושות זאת, נדמיין שהבודהה לפנינו ונדמיין שהרבה אור שליו קורן וזורם ממנו אל תוכנו. האור הזה ממלא את כל הגוף והתודעה שלנו והופך אותנו לרגועות ונינוחות. זה הרבה יותר זול וקל מאשר לקיחת מקלט בטלוויזיה, בקניון ובמקרר. נסו את זה!! 🙏

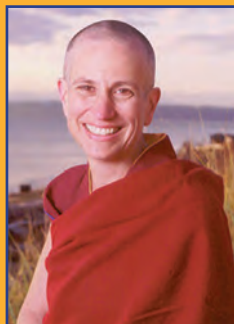




תרגול דהרמה אינו רק ביקור במקדש;
זו לא רק קריאת כתבים בודהיסטים
או דקלום שם הבודהה.
תרגול הוא הדרך שבה אנו חיים את חיינו,
איך שאנו חיים עם בני משפחתנו,
ואיך שאנו עובדים עם עמיתינו,
איך אנו מתייחסים לאנשים אחרים
במדינה ובעולם.

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

הנזירה המכובדת טובטן צ'ודרון נולדה בשנת 1950. היא גדלה ליד לוס אנג'לס וסיימה תואר ראשון בהיסטוריה באוניברסיטת קליפורניה בלוס אנג'לס בשנת 1971. לאחר שטיילה באירופה, צפון אמריקה ואסיה למשך שנה וחצי, קיבלה תעודת הוראה ועברה לאוניברסיטת דרום קליפורניה כדי לעשות תואר שני בחינוך בעודה עובדת כמורה במערכת החינוך העירונית של לוס אנג'לס.



בשנת 1975 היא השתתפה בקורס מדיטציה שהנחו הנזירים המכובדים לאמה ישה ולאמה זופה רינפוצ'ה, ובעקבותיו נסעה למנזר שלהם בנפאל כדי להמשיך ללמוד ולתרגל את שיעורי הבודהה. בשנת 1977 קבלה את נדרי הנזירות סרמנריקה, ובשנת 1986 נסעה לטאיוואן לקחת את נדרי הביקשוני לנזירות (מלאה).

היא למדה ותרגלה בודהיזם במסורת הטיבטית במשך שנים רבות בהודו ונפאל, וניהלה את התוכנית הרוחנית במרכז לאמה צ'ונג קאפה באיטליה במשך כמעט שנתיים. היא למדה שלוש שנים במנזר דורג'ה פאמו בצרפת והייתה המורה של המרכז הבודהיסטי אמיטאבה בסינגפור. הנזירה צ'ודרון המכובדת הייתה ממארגנות החיים כנזירה בודהיסטית, והשתתפה בכנסים של מורים בודהיסטים מערביים עם הוד קדושתו הדלאי לאמה בשנים 1993 ו-1994. כיום היא חיה ומלמדת במנזר סרווסטי במדינת וושינגטון וממשיכה ללמד את הדהרמה ברחבי העולם.

ספריה כוללים את לב פתוח, תודעה צלולה [Snow Lion, Ithaca, NY] (בעברית, בהוצאת דהמדאנה) [בוהיזם למתחילים [Snow Lion, Ithaca, NY], אילוף תודעת הקוף [Graham Brash, Singapore], והבזקים של מציאות [with Dr. Alexander Berzin].

התחברו למידע מעודכן לגבי הנזירה המכובדת צ'ודרון, שיעוריה, לו"ז פעילויות דהרמה, מאמרים וכן הלאה: www.thubtenchodron.org

הוצאת דהמדאנה
www.buddha.co.il

התמרת השלום

מדריך מעשי לתרגול בודהיזם בחיי היומיום