

התמונות

עם כעס



הנזירה המכובדת טובטן צ'ודרון

# התמונות עם כעס

הנזירה המכובדת טובטן צ'ודרון

תרגום מאנגלית: יעל שלו

הגהה: הילה רון הרועה

להפצה חינם

המאגזין אף כף

הנזירה המכובדת טובטן צ'ודרון

הוצא לאור להפצה חינם בלבד

קוראים יקרים,

הוצאת דהמדאנה היא יוזמה וותיקה של שי שוורץ להפצת הכתבים הבודהיסטים והלימוד של הבודהה בארץ בשפה העברית. ההוצאה פועלת להפצת הדְהָמָה (הלימוד של הבודהה) בישראל ומפרסמת ספרי דהמה להפצה חופשית הכוללים תרגום כתבי מקור, מאמרים והגות בנושא. ההוצאה מתקיימת מתרומות ומימון עצמי. לאורך הדרך קיבלה ההפצה את תמיכתה של הילה רון הרועה אשר בחמש שנים האחרונות מסייעת בעריכה לשונית של הספרים בשקידה ומסירות רבה.

אם ברצונכם להשתתף בעלויות הפקת ספר זה ועוד ספרי דהמה נפלאים להפצה בחינם, כדי שיופי הדהמה 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](http://www.buddha.co.il) או במשלוח בתיאום דרך האימייל [shai@buddha.co.il](mailto:shai@buddha.co.il).

“מתנת הדהמה נעלה מכל המתנות”.

הערת המתרגמת

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

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.

Working with Anger  
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](mailto:publication@kmspks.org)  
Website: [www.kmspks.org](http://www.kmspks.org)

1st Edition, 2000  
2nd Edition, 2nd reprint of 5,000 copies, July 2013  
ISBN 978-981-05-1400-6  
© Thubten Chodron  
EANGER-0202-0713

Although reprinting of our books for free distribution is encouraged as long as the publication is reprinted in its entirety with no modifications, including this statement of the conditions, and credit is given to the author and the publisher, we require permission to be obtained in writing, to ensure that the latest edition is used.

הפקה: שי שוורץ  
עיבוד העטיפה והכנה לדפוס: רדה רז דה-מירנדה  
נדפס בישראל בדפוס איילון עמית ורפי בע"מ

הוצאת דהמדאנה

כל הזכויות להוצאה בשפה העברית שמורות ליעל שלו © 2020

אנא העבירו הלאה את הספר אם תרגישו שאין לכם עוד צורך בו. כפי שלימד הבודהה: מתנת האמת נעלה מכל המתנות! הלוואי ותהייה לכולם הזדמנות לדעת את הדהרמה.

נדיר מאד גם לקבל חיי אנוש יקרי ערך וגם לפגוש בשיעורי הבודהה, לכן אנא התייחסו לספר זה בכבוד ובדאגה הראויים.

## התאווזאו עס כעס

אני שמחה מאד להיות כאן הערב. ראשית, ברצוני לספר לכם על איך הגענו לקיים מפגש במקדש הסיני היפיפה הזה. כשהייתי בסיאטל במאי שנה שעברה, אישה מתאילנד לקחה אותי לבקר מספר מקדשים בודהיסטים באזור הזה. המקדש הזה היה אחד מהם. תכננו ללכת למקדש תאילנדי באותו אחר הצהריים, אבל כשהתחלנו לדבר עם שתי נזירות כאן, השיחה הייתה כל כך מעניינת שבסופו של דבר לא נשאר לנו זמן לבקר במנזר השני!

כנזירה החיה במערב, אין לי הזדמנויות רבות לשהות במחיצת נזירות אחרות. שתי הנזירות מהמקדש ואני חשנו קרבה מיידית והתחלנו לדקלם יחד את הנדרים שלנו פעם בשבועיים. כמו כן, כיוון שחייתי הרבה שנים באסיה - לאחרונה בהונג קונג וסינגפור - אני מרגישה בבית במקדשים סיניים. כשחזרתי לסיאטל באוגוסט, הנזירות מהמקדש הזה ואני נפגשנו שוב, וכך אורגן המפגש הנוכחי. אני שמחה להציע את המפגש במקדש סיני, גם מפני שזה מאד חשוב למתרגלים מכל המסורות הבודהיסטיות להיפגש ולהבין את המסורות אחד של השני. כך נימנע מהנחות מוטעות לגבי מסורות שונות ונעריך אותן. הרמוניה בקרב כל המסורות הבודהיסטיות חשובה ביותר לקיום הדהרמה. בודהיזם היא אחת מהדתות היחידות בעולם שמעולם לא התקיימה מלחמה בשמה. הסיבה לכך היא הפתיחות של הבודהיסטים ושיתוף הפעולה ההדדי ביניהם. הדרך לשמר

## הקדשה

הודות לפוטנציאל הזכות של הדפסת ספר זה,

הלוואי וכל בעלי התודעה יזכו

באושר ובגורמים לאושר;

הלוואי וכל בעלי התודעה ישתחררו

מסבל ומהגורמים לסבל;

הלוואי ולעולם לא ייפרדו כל בעלי התודעה

משמחה עילאית ללא כאב;

הלוואי ויפתחו כל בעלי התודעה

את מידת ההשתוות,

תודעה המשוחררת מאפליה, היאחזות וכעס,

ויחלקו עם אחרים חמלה.

את הגישות הללו, היא לפגוש אחת את השנייה וללמוד על המסורות אחד של השני.

חשוב להביט מעבר למראה החיצוני של בודהיזם במדינות השונות. לדוגמה, אני קבלתי את הכשרתי בבודהיזם הטיבטי, אבל לקחתי את נדרי הביקשוני (הנדריים המלאים) בטאיוואן. החיים במנזר סיני היו שינוי גדול עבורי. ראשית, התפילות והשיעורים היו במנדרין, כך שלא הבנתי דבר. (לא שתמיד הבנתי בטיבטית, אבל לפחות הייתה לי היכרות כלשהי עם התפילות הנפוצות).

בנוסף, היה עלי ללבוש גלימות סיניות, השונות מהגלימות הטיבטיות. הייתי רגילה ללבוש חולצות ללא שרוולים, ופתאום היה עלי ללבוש שכבות רבות של בגדים עם שרוולים. במקדשים טיבטיים אנחנו יושבים בזמן דקלום התפילות, אבל הסינים מדקלמים בעמידה. בגלל שלא הייתי רגילה לעמוד במשך שעות, רגליי התנפחו!

ההבדלים החיצוניים האלה גרמו לי לחשוב לעומק, "מה זה בודהיזם? מה המהות של שיעורי הבודהה? כיצד המהות הזאת מתבטאת בתרבויות שונות? למה באמת התכוון הבודהה?"

על מנת לענות על השאלות האלו, היה עלי להביט מעבר לסממנים התרבותיים השטחיים של התרגול הבודהיסטי במקומות שונים. גם כשהדהרמה מגיעה למערב עלינו לבחון את אותם הדברים, כיוון שאנו לומדים בודהיזם דרך כסות התרבות האסייתית. עלינו לשאול את עצמנו שוב ושוב,

"מהי המטרה האמתית של הטכס או התרגול הזה? כיצד אנו מתרגלים בודהיזם כאנשים מערביים?"

הוד קדושתו הדלאי לאמה אומר שאנשים מערביים לא צריכים לאמץ את התרבות הטיבטית על מנת לתרגל דהרמה: "אולי תאכלו מו-מו, תשתו תה טיבטי ותלבשו בגדים טיבטיים, אבל עדיין יש לכם אף מערבי!" עלינו לחפש את משמעות הדהרמה, ולא לבלבל אותה עם קישוטים ומראה חיצוני. זהו אתגר העומד בפני בודהיסטים מערביים כמונו. הערב נשוחח על כעס וסבלנות. אין שום דבר "בודהיסטי"

בנושא הזה. למעשה, הרבה משיעורי הבודהה נוגעים בנושאים שאינם בודהיסטים - כלומר, אם אתם חושבים שבודהיזם הוא דת, דוגמה, מערכת של אמונות והיאחז בה מתוך חשש שלא נהיה בודהיסטים טובים, כשנביט היטב, נגלה שרוב הרעיונות הבודהיסטים הם הגיון פשוט. הגיון פשוט אינו שייך לשום דת. זוהי בהירות לגבי מהי דרך נבונה ומועילה לחיות.

כך, כשדנים בטכניקות שהבודהה לימד כדי להתגבר על כעס, אנחנו מדברים על הגיון פשוט, ולא על חוקי הדת. במילים אחרות, בואו נביט בתודעה שלנו ונראה כיצד ביכולתנו להתמודד עם הר הגעש הנפיץ הנקרא כעס.

## האם הכעס הרסני?

ראשית, בואו נסכים שכעס הוא הרסני. אני אומרת את זה בגלל שיש אנשים שחושבים שהכעס מועיל. הם אומרים, "האדם הזה רימה אותי. יש לי זכות לכעוס. זה טוב שנזפתי בו והעמדתי אותו במקומו. אחרת, הוא היה משפיל אותי!" כך הם מנסים להצדיק את הכעס שלהם.

אם נחשוב כך, לא נעשה דבר לגבי הכעס שלנו, בגלל שנחשוב שהוא מועיל. כדאי להסתכל עמוק יותר ולשאול את עצמנו, "כשאני כועס, האם אני מאושר?" האם יש כאן מישהו שחש מאושר כשהוא עצבני, נרגז או זועם?

אין אדם כזה. אם אנחנו אומללים כשאנחנו כועסים, איך הכעס יכול להיות חיובי? איכויות חיוביות מביאות לאושר, אבל כשאנחנו כועסים, אנחנו לגמרי אומללים.

כשנבחן את ההתנסות האישית שלנו נראה שלכעס יש הרבה חסרונות. כשאנחנו כועסים אנחנו אומרים ועושים דברים שאחר כך גורמים לנו לחרטה. הכעס גורם לנו לאבד שליטה בעצמנו, כך שאנו מדברים באכזריות לאחרים, ואפילו יכולים לפגוע פיזית באלה שאנחנו אוהבים. לכולנו יש שק חבוי של אירועים מחיינו שאיננו אוהבים לזכור, בגלל שאנו מתביישים בדרך בה התנהגנו באותם המקרים.

לפעמים אנחנו תוהים למה אחרים לא אוהבים אותנו. אנחנו חושבים שאנחנו אנשים די נחמדים! אבל אם נתבונן בדרך בה אנו מתייחסים לאחרים, בייחוד כשאנחנו כועסים, אז זה ברור למה הם לא בוטחים בנו.

הזכרו במקרה בו כעסתם. צאו מהנעליים שלכם והביטו בעצמכם דרך נקודת המבט של האדם השני. הביטו במה שאמרתם ועשיתם. האם הייתם אדם חביב באותו מקרה? האם הייתם אדם נעים? האם הייתם רוצים להיות חברים שלכם כשאתם חמומי-מוח?

## האם טוב להביע את הכעס שלנו?

מטפלות רבות מעודדות את הלקוחות שלהן להרגיש כעס לגבי דברים שקרו לפני הרבה שנים ולהביע את הכעס. מאוחר יותר, כשהמטפלות או הלקוחות מקשיבות לשיעורים בודהיסטים על החסרונות של כעס, הן תוהות מדוע הבודהה תמך בהדחקת הכעס.

לא, הוא לא תמך בכך. הדחקת הכעס או דיכוי לא יגרמו לנו להיפטר ממנו, אלא רק להסתיר אותו. ייתכן שנחייך, אבל אם עדיין יש כעס בלבנו, לא פתרנו את הכעס. זה איננו תרגול של סבלנות, זוהי צביעות! בנוסף, שימור הכעס כואב ויכול להזיק לנו.

חשוב להיות כנות עם עצמנו ולזהות את הכעס שלנו, במקום להעמיד פנים שהוא אינו קיים. אולם, כשאנו מזהות שאנחנו כועסות זה שונה מכך שנביע את הכעס באופן מילולי או פיזי. כשאנחנו מביעות את הכעס שלנו, אנחנו מסתכנות בכך שנגרום לאחרים להיות אומללים. גם שחרור הכעס על ידי חבטות בכריות או צעקות במקום מבודד לא יפתור את העוינות או התסכול. זה רק מפוגג את אנרגיית הכעס באופן

זמני. בנוסף, אנחנו מפתחות הרגל של צעקות או חבטות שאינו מועיל.

קיימות אלטרנטיבות למצבי הקיצון הללו של הדחקת הכעס או ההבעה שלו. הבודהיזם תומך בכך שנפוגג את הכעס, כך שלא יהיה קיים יותר. אזי לבנו יהיה משוחרר מעוינות ופעולותינו לא יאיימו על רווחת האחרים. עם תודעה צלולה נוכל לשוחח ולפתור מצבים קשים עם אחרים.

## הרגול סבלנות

מה ביכולתנו לעשות כשאנחנו כועסות? הבודהה תיאר מגוון שיטות לפיתוח סבלנות.

רבות מהן נמצאות במדריך לאורח חיינו של הבודהיסטווה שכתב המלומד ההודי הדגול שאנטידווה. פרק שש הוא אחד הפרקים הארוכים בספר, ומלמד כיצד להימנע מכעס ולטפח סבלנות.

ראשית, עלינו ללמוד את השיטות להתמודדות עם כעס. לאחר מכן, עלינו להתאמן עליהן במדיטציה. כך נפתח היכרות ונרכוש בטחון בדרכים החדשות האלה לראיית הדברים. בכך שנתאמן בשיטות האלה בסביבה שלווה – ישובות על כרית המדיטציה – נבנה מאגר של השקפות חלופיות להבנת מצבים שבדרך כלל גורמים לנו לכעס.

חשוב להתאמן בשיטות האלה כשאנחנו לא כועסות. הדבר דומה ללמידת נהיגה. לא ניסע בכביש הראשי במהלך שיעור הנהיגה הראשון שלנו, כיוון שאיננו מוכנות ואין לנו

את המיומנות הנדרשת. במקום זאת, ניסע סביב החנייה כדי להכיר את דושת הגז, הבלם וההגה. בכך שקודם נתאמן בסביבה בטוחה, נוכל להתמודד עם המכונית במצבים מסוכנים יותר בעתיד.

בדומה, קודם נתאמן בסבלנות כשאנחנו לא נמצאות בעימותים. אנו עושות זאת על ידי כך שניזכר בחוויות קודמות – מצבים בהם התפוצצנו מכעס, או מקרים שאפילו עכשיו מעוררים בנו תחושת עוינות או פגיעות כשאנחנו נזכרות בהם. ואז ניישם לגביהם את השיטות: נשחרר וידאו מנטלי של האירוע, אבל ננסה לחשוב אחרת. בכך שנביט במצב מפרספקטיבה חדשה, הכעס ייחלש. אז נוכל גם לדמיין את עצמנו מגיבות לאחרים בצורה אחרת.

תרגול כזה עוזר לנו למוסס פגיעות ורגשות טינה מהעבר, ואף מאפשר לנו להכיר שיטות שאפשר ליישם במצבים דומים בעתיד. כך, בכל פעם שמתרחש מצב בחיינו בו אנו חשות שהכעס עולה, נוכל לבחור דרך פעולה וליישם אותה. לפעמים קשה למוסס את הכעס שלנו אפילו כשאנו בסביבה שלווה, כיוון שאנחנו נלכדות ברגשות העבר והתפיסות המוטעות שלנו. אך אם נלמד להרגיע אותם בהדרגה, אז כשנלך לעבודה, לבית הספר, או למפגש משפחתי, יהיה לנו סיכוי כלשהו להתמודד עם הכעס שלנו כשהוא עולה. עם תרגול עקבי נוכל אפילו למנוע מכעס לעלות בכלל.

הרגעת הכעס הנה תהליך איטי ומתמשך. בכך שתשמעו

## תרושאות נגז' אכעס

נביט במספר דוגמאות ונבדוק דרכים להתמודד עם כעס. לעיתים קרובות קבלת ביקורת מפעילה את הכעס שלנו. האם יש כאן מישהו שקיבל ביקורת היום? לא אופתע עם כולכם תרימו את היד. באופן כללי, ביקורת מגיעה בקלות. יש דברים שעלינו לעבוד מאד קשה על מנת לקבלם, כמו כסף - אבל ביקורת מגיעה בלי שאפילו נצטרך לבקש אותה! כשמעבירים עלינו ביקורת אנחנו בדרך כלל מרגישים שאנחנו האדם היחיד שיורדים עליו, נכון? "אני עושה כמיטב יכולתי, אבל הבוס, שמבליג לגבי טעויות של אחרים, תמיד חייב לראות את הטעויות שלי. כל כך הרבה אנשים מחפשים אותי!"

אבל אם נדבר עם אחרים, נשים לב שכמעט כולם מרגישים שמעבירים עליהם ביקורת יותר מדי. זה לא רק אנחנו. נדמה שהבעיות שלנו גדולות יותר משל אחרים בגלל שאנחנו כל כך מרוכזים בעצמנו.

כשמישהו מעביר עלינו ביקורת, התגובה המיידית שלנו היא כעס. מה מפעיל את התגובה הזאת? האם זו התפיסה שלנו של המצב? למרות שאולי לא נהיה מודעים לכך, יש לנו את התפיסה, "אני מושלם. אבל אם אני טועה אלה הן טעויות קטנות. האדם השני הבין לגמרי לא נכון את המצב. הוא מגזים את אחת הטעויות הקטנות שלי ומצהיר לגביה בקולי קולות לעולם כולו! הוא כל כך לא בסדר!" זהו תיאור מוגבר של מה שקורה בתוכנו. אם נהיה מודעים,

דבר או שניים הערב, אל תצפו שהכעס ייעלם לנצח כבר מחר. תגובה מתוך כעס היא הרגל שלילי עמוק, וכמו כל הרגל שלילי, דרוש זמן להיפטר ממנו. עלינו להקדיש מאמץ לפיתוח סבלנות.

בנוסף, עלינו ללמוד להיות סבלניות עם עצמנו. לפעמים אנחנו כועסות על עצמנו בגלל שאיבדנו את העשתונות כלפי אדם אחר. "אני כל כך גרועה. אני נוראית. אני לומדת בודהיזם כבר חודש ועדיין מתעצבנת. מה לא בסדר אתי?" מחשבות כאלה רק מחמירות את הבעיה. אנחנו לא "אשמות, רעות וחסרות תקווה" בגלל שכעסנו. אנחנו פשוט לא מיומנות בסבלנות. אחרי הכל, סבלנות היא איכות שביכולתנו לפתח רק עם סבלנות וזמן.

בנוסף להגברת הסבלנות, הסובלנות והחכמה שלנו - איכויות שגורמות לתודעה להיות צלולה - מועיל ללמוד דרכים להשתמש בתקשורת ברורה עם אחרים. בימינו, אוניברסיטאות, עסקים, ותכניות חינוך למבוגרים מקיימים שיעורים בתקשורת, אימון באסרטיביות, ופתרון סכסוכים. בעוד שהשיטות הבודהיסטיות מסייעות בהרגעת הכעס הפנימי, קורסים כאלה מלמדים אותנו שיטות להקשבה והבעה יעילה.



נבין שאנחנו מרגישים ככה. אך האם התפיסות האלה נכונות? האם אנחנו מושלמים או כמעט מושלמים? ברור שלא. קחו מצב שבו עשינו טעות ומישהו שם לב. עכשיו, אם אותו האדם היה ניגש אלינו ואומר לנו שיש לנו אף על הפנים, האם היינו כועסים? לא. למה לא? בגלל שזה ברור שיש לנו אף. הוא שם וכל העולם יכול לראותו. מישהו פשוט ראה אותו והעיר לגביו. זה אותו הדבר עם הטעויות והחולשות שלנו. הם שם, הם ברורים, והעולם יכול לראות אותם. האדם הזה רק מעיר לגבי מה שברור לו ולאחרים. מדוע עלינו לכעוס? אם איננו כועסים כשאומרים שיש לנו אף, מדוע נכעס כשאומרים שיש לנו חולשות?

נוכל להיות נינוחים יותר אם נכיר בכך, "כן, אתה צודק. טעיתי." או, "כן, יש לי הרגל מגונה". במקום להעמיד פנים "אני מושלם. איך אתה מעז להגיד את זה!", נוכל להודות ולהתנצל. התנצלות לגמרי מרגיעה את המצב.

כל כך קשה לנו להגיד "אני מצטער, נכון? אנחנו מרגישים שנאבד משהו בכך שנתנצל, אנחנו פחותים, איננו בעלי ערך. אנחנו מעט פחדנים, פוחדים שנצטייר כחלשים בגלל שהודינו בטעות. הפחדים הללו גורמים לנו להתגונן.

כל אלה הן השלכותינו השגויות. היכולת להתנצל מצביעה על כוח פנימי. אנו מספיק חזקים ויש בנו מספיק כנות ובטחון עצמי להודות בטעות. זה שיש לנו חולשות לא הופך אותנו למשוגעים! כל כך הרבה מצבים מתוחים יכולים להיפתר

באמצעות המילים הפשוטות, "אני מצטער". לעיתים קרובות, הדבר שהאחר רוצה זה שנכיר בכאב שלו והתפקיד שלנו בקיומו.

בדומה, כשאחרים מתנצלים בפנינו, עלינו לקבל את ההתנצלות. זהו נדר של בודהיסטוה. אחרי שהתנצלו בפנינו, אם נמשיך לנטור טינה, נענה את עצמנו. אם ננקום, נפגע בהם. מה התועלת באפשרויות האלה? איזה מן אנשים אנחנו אם אנו מוצאים שמחה בגרימת אומללות לאחרים מתוך נקמה?

נשנה קצת את המצב. הפעם, מעבירים עלינו ביקורת לגבי משהו שלא עשינו. או שעשינו טעות קטנה ומישהי מאשימה אותנו בטעות ענקית. אפילו במקרים כאלה אין סיבה לכעוס. זה כאילו שמישהו יגיד לנו שיש לנו קרניים על הראש. אין לנו קרניים. האדם שאמר זאת פשוט מגזים. מה שהוא אומר לא קשור למציאות. הוא טעה. בדומה, כשמישהי מאשימה אותנו שלא בצדק, אין סיבה לכעוס או להיות בדיכאון, בגלל שמה שהיא אמרה אינו נכון.

ברור שזה לא אומר שנשב שם באופן פסיבי, בזמן שאחרים משקרים או מגזימים, בלי להתאמץ לתקן את אי ההבנה. יש לבחון כל מצב לגופו, באמצעות החכמה ויכולת ההבחנה שלנו. במקרים מסוימים, עדיף לשחרר ולא לנסות לתקן את הטעות, אפילו מאוחר יותר. ייתכן שהאחר יבין את הטעות שלו אחר כך. אפילו אם לא, ייתכן שזה יעורר ויכוח גדול יותר אם ננסה להסביר מה קרה.

למשל, אם אמא שלך במצב רוח רע ומתחילה להציק לך, עדיף לשחרר. תסלח לה. אם תנסה להסביר, בגלל שהיא כבר עצבנית, היא אולי תכעס עוד יותר. וייווצר מצב שאנחנו מנדנדים לאמא שלנו על כך שהיא מנדנדת לנו! זו גם טרחנות לתקן כל אחת כל פעם שהיא אומרת משהו שאינו מדויק. בנוסף, לא ירצו אותנו בסביבה.

במצבים אחרים, למרות שאולי זה יכאב, עלינו להסביר לאחר את פעולותינו ואת השתלשלות האירועים שגרמו לאי-ההבנה. זו אחריותנו לעשות זאת, ובכך להרגיע את הכעס. הכי טוב לדבר על אי-ההבנה או העימות כשאנחנו והאדם השני איננו לכודים בלהט הכעס. ראשית, כשאנחנו כועסים, אנחנו לא מביעים את עצמנו היטב וזה מחמיר את המצב. אם מישהו צועק עלינו, בדרך כלל לא נקשיב למה שהוא אומר פשוט מפני שאיננו אוהבים את הדרך שבה הוא אומר את זה. בדומה, אם אנחנו מדברים אל אחרים בכעס, הם לא יתייחסו אלינו. לכן, אנחנו קודם כל צריכים להירגע באמצעות תרגול כמה שיטות לשיכון הכעס.

שנית, כשהאחר כועס, הוא לא יקשיב למה שנגיד. אנחנו לא מקשיבים כשאנחנו כועסים בגלל שאנחנו מוצפים בכעס באותו הרגע. בדומה, ניתן לאדם השני להירגע וניגש אליו יותר מאוחר כשהתודעה שלו פתוחה יותר.

כשאנחנו מסבירים את מה שעשינו ואת השתלשלות אי-ההבנה, הרבה יותר יעיל לדבר מתוך טוב לב מאשר בעוינות. אין לנו מה לאבד בכך שנהיה ענווים ונציע הסבר כנה.

למעשה, לאלה שלקחו נדרי בודהיסטווה, זוהי המחויבות שלנו לשכך את הסבל של אלה הכועסים עלינו. זה אכזרי לומר ביהירות, "הכעס שלך הוא הבעיה שלך" ולהתעלם ממישהו שרבונו אתו. כך, זכירת הדוגמה של האף והקרניים היא אחת מתרופות הנגד לכעס.

## פעולה או נוחה

טכניקה פשוטה נוספת היא זו: נאמר שאנחנו נמצאות במצב נוראי. אם ביכולתנו לשנות אותו, מה הטעם לכעוס? אנחנו יכולות לפעול, אנחנו יכולות לשנות את המצב. מצד שני, אם אין ביכולתנו לשנות את המצב, מה הטעם לכעוס? אין מה לעשות, אז עדיף שנקבל את המצב ונירגע. סערת רגשות רק תחמיר את הסבל שכבר קיים.

הטכניקה הזאת טובה גם לאנשים שדואגים הרבה. שאלו את עצמכם: "האם יש משהו שאוכל לעשות לגבי המצב הזה?" אם התשובה היא כן, אין טעם לדאוג. נפעל. אם התשובה היא לא, שוב, דאגה חסרת-תועלת. נרגע ונקבל את המצב.

## סיבה ומזל

טכניקה נוספת לסתור כעס היא לבדוק איך הגענו להיות מעורבות במצב הלא נעים. לעיתים קרובות אנחנו מרגישות שאנו קורבנות של אנשים לא הוגנים. "איזו מסכנה אני!

תמימה לחלוטין. לא עשיתי כלום ועכשיו האדם המגעיל הזה מנצל אותי!"

זאת מנטליות הקורבן, נכון? כעסנו אנחנו הופכות את עצמנו לקורבנות. אנשים אחרים אינם גורמים לנו להיות קורבנות. איננו קורבן של הכעס של מישהו אחר. אנחנו קורבנות של הכעס של עצמנו. ייתכן ואדם אחר יאשים אותנו, אבל אנו הופכות לקורבנות רק כשאנו מפרשות את המצב בצורה מסוימת ואז כועסות על ההשלכות שיצרנו. המשמעות ממש נוקבת. כדאי להתעמק בה.

"איזו מסכנה אני! לא הצקתי לאף אחד ועכשיו האנשים האלה יורדים עלי." האם הפרשנות הזו של החוויה שלנו מדויקת? במקום לאבד את העשתונות מיד ולהאשים אחרים, כדאי שנכיר בכך שהמצב הזה קיים בהתהוות תלויה. הוא תלוי גם באדם השני וגם בנו.

ראשית, נתבונן בדברים שעשינו בחיים הנוכחיים כדי לפגוש באחרים שמתייחסים אלינו בצורה שלילית. כיצד הגענו למצב הזה? מה עשינו כדי להרגיז את האדם השני שגרם לו להתנהג כך כלפינו? אנו צריכות להיות מאד כנות עם עצמנו. אולי לא היינו כל כך תמימות בעצם. אולי ניסינו לעשות מניפולציה על האדם השני והוא לא קנה את זה. הוא התרגז ואנחנו שחקנו אותה פגועות ונעלבות. אבל בעצם, ההתנהגות שלנו היא שגרמה למצב.

באמצעות התבוננות, נשים לב לחולשות שלנו ונוכל לתקן אותן. כך לא נמצא את עצמנו במצבים לא נעימים כאלה בעתיד.

המשמעות היא שאנחנו לוקחות אחריות על המצב הזה, בלי קשר לכך שהאדם השני עושה עניין מיותר מהדבר או לא. בכך שנכיר בטעויות או בכוונות המוטעות שלנו, נהיה מודעות לדרך שבה ההתנהגות שלנו משפיעה על אחרים. בכך שנמנע התנהגות הרסנית בעתיד, לא נפעיל אחרים לפגוע בנו. זו הדרך להביט במעשים שלנו בתקופת החיים הנוכחית שהובילו למקרה. עכשיו נביט מנקודת מבט רחבה יותר, הכוללת תקופות חיים רבות. נושא זה מביא אותנו לנושא של הקרמה - פעולות מכוונות. הפעולות שאנחנו עושות משאירות עקבות בהכרה שלנו. העקבות האלה מבשילות מאוחר יותר ומשפיעות על החוויות שלנו.

מה שאנחנו חוות עכשיו הנו תוצאה של מה שעשינו בתקופות חיים קודמות. למשל, מישהו מרביץ לנו. זה מראה על כך שבחיים קודמים פגענו באחרים. כדי לחוות את התוצאה הזו עכשיו, היינו חייבות לעשות משהו קודם. קרמה - פעולה והתוצאה שלה - פועלים כמו בומרנג. אנחנו זורקות אותו והוא חוזר אלינו. בדומה, אם נתייחס לאחרים בצורה מסוימת, נשלח את האנרגיה הזאת ליקום - היא תחזור אלינו מאוחר יותר.

הבנה של העיקרון הזה מאפשרת לנו לקחת אחריות על המצב. איננו קורבנות. פגענו ברבים בעבר - אפילו בתקופת החיים הנוכחית נוכל לראות שלא היינו מלאכיות קטנות. פגענו ברגשות של אחרים, בעטנו בכלבים, כילדות רבנו עם ילדים אחרים במגרש המשחקים.

עכשיו אנחנו חוות את התוצאות של הפעולות האלה. זה לא מפתיע: העקבות של הפעולות השליליות שלנו מבשילות. הכרה בכך תגרום לנו להבין שאין סיבה לכעוס על אחרים. הם רק התנאי התומך בעוד אנחנו יצרנו את הסיבה העיקרית לכך שאנחנו במצב הזה.

חשוב שנבין את זה כראוי, ולא נאשים את עצמנו בכל דבר באופן מזוכיסטי. זה קיצוני לחשוב, "אני כזה אדם נוראי. כולם יכולים להרביץ לי ולנצל אותי בגלל שזה מה שמגיע לי." השקפה כזאת מוטעת לחלוטין.

במקום זאת, עדיף להכיר בכך ש- "כן, פגעתי באחרים בעבר. עכשיו התוצאה חוזרת אלי. אם אני לא אוהבת את החוויה הזאת, אז עלי להיות זהירה בדרך שבה אני מתנהגת כלפי אחרים, כדי שלא אצור את הסיבה לפגוש במצבים כואבים כאלה שוב."

כן, נלמד מהטעויות שלנו. זה לא חשוב לזכור את הפעולה המדויקת אותה עשינו בחיים קודמים שגרמה לבעיה הנוכחית שלנו. תחושה כללית לגבי סוג הפעולות שכנראה עשינו בעבר שתורמו ליצירת המקרה הנוכחי מספיקה. כך נוכל להחליט החלטה נחושה להימנע מפעולות כאלה בעתיד.

אם ברצוננו לקרוא עוד לגבי קרמה ותוצאותיה, אנא קראו את הספר "גלגל הסכינים החדות" שכתב דרמרקסיטה<sup>1</sup>. הספר הקטן הזה מסביר את הקשר בין החוויות הנוכחיות שלנו לבין הפעולות שעשינו בעבר. הוא אף מעודד אותנו לזנוח את הגישה האנוכית שמניעה אותנו לפעול באופן שלילי.

<sup>1</sup> The Wheel of Sharp Weapons by Dharmaraksita

על יד כך שנאמן את עצמנו לחשוב בדרך זו, נוכל להפוך מצבים שליליים לאמצעי תרגול בדרך להתעוררות. כיצד? נחשוב עליהם בדרכים מועילות: נלמד מהטעויות שלנו במקום להילכד במנטליות הקורבן.

## כוב האש של האויב

ככל שנתרגל בדרך זו, נבין שהאנשים שפוגעים בנו הם בעצם מאד טובים אלינו. ראשית, בכך שהם פוגעים בנו הם מאפשרים לקרמה השלילית שלנו להבשיל. עכשיו הקרמה המסוימת הזאת הסתיימה. שנית, בכך שהם פוגעים בנו, הם מאלצים אותנו להתבונן בפעולות שלנו ולהחליט החלטות נחושות לגבי הדרך בה אנחנו רוצים לפעול בעתיד. כך, מי שפוגע בנו עוזר לנו לצמוח. הוא מיטיב אתנו יותר מאשר החברים שלנו!

למעשה, אויבים יותר מיטיבים עמנו מאשר הבודהה. כמעט בלתי אפשרי להבין את זה. "מה זאת אומרת שהאויב שלי מיטיב אתי יותר מאשר הבודהה? לבודהה יש חמלה מושלמת כלפי כולם. הבודהה אינו פוגע בזבוב! איך יכול להיות שהאויב שלי, שהוא כזה #?>@\*^\$, מטיב אתי יותר מאשר הבודהה?"

נביט בזה כך: כדי להפוך לבודהה עלינו לתרגל סבלנות. זוהי אחת הגישות מרחיקות הלכת, וזה תרגול חשוב מאד של בודהיסטוות. אין אפשרות להפוך לבודהה אם אין לנו את היכולת להיות סבלניים וסובלניים.

עם מי אנחנו מתרגלים סבלנות? לא עם הבודהות, כיוון שהם לא גורמים לנו לכעוס. לא עם החברים שלנו, כיוון שהם נחמדים אלינו. מי נותן לנו את ההזדמנות לתרגל? מי מביע כלפינו כזה טוב לב ועוזר לנו לפתח את השלמות הנהדרת של הסבלנות?

רק מי שפוגע בנו. רק האויב שלנו. כך, האויב שלנו מיטיב אתנו הרבה יותר מהבודהה.

המורה שלי הבהיר לי את זה פעם, כשהייתי סגנית מנהלת של קבוצה. המנהל ואני לא הסתדרנו בכלל. זו הסיבה שאני מכירה את הפרק השישי של "המדריך לאורח חייך של הבודהיסטווה" כל כך טוב. במשך היום הייתי מתעצבנת כל כך על האדם הזה, ובערב הייתי חוזרת לחדר שלי וחושבת, "שוב נכשלתי! מה מציע שנטידווה שאחשוב במצב הזה?" בסוף, עזבתי את התפקיד. נסעתי לנפאל ופגשתי את המורה שלי, זופה רינפוצ'ה. ישבנו במרפסת ביתו של רינפוצ'ה, מביטים בהרי ההימלאיה, כה שלווים ורגועים. אז רינפוצ'ה שאל אותי, "מי מביע יותר טוב לב כלפיך, סם או הבודהה?"

חשבתי, "אתה צוחק עלי! אין מה להשוות! ברור שהבודהה כה טוב לב ונדיב כלפי. אבל סם זה משהו אחר לגמרי." אז עניתי, "ברור שהבודהה."

רינפוצ'ה הביט בי, כאילו אומר, "עדיין לא הבנת את הנקודה!" ואז אמר, "סם נתן לך הזדמנות לתרגל סבלנות. הבודהה לא. את לא יכולה לתרגל סבלנות עם הבודהה. לכן, סם נדיב כלפיך יותר מהבודהה."

ישבתי שם בהלם, מנסה לעכל את מה שרינפוצ'ה אמר. לאט, בחלופי השנים, זה חלחל. מעניין לראות את הדרך שבה משתנים כשמאפשרים לעצמנו לחשוב בצורה הזאת. כך, זוהי דרך נוספת לחשוב כשאנחנו כועסים: נתמקד בטוב הלב של האויב, ונחשוב על ההזדמנות לתרגל סבלנות. ניקח מצב קשה כאתגר שיעזור לנו לצמוח.

## מסירת הכאב

טכניקה נוספת היא למסור את הפגיעה והכאב למחשבה המרוכזת-בעצמי, שהיא האויבת האמתית. ככל שנהייה מודעים יותר למחשבות ולפעולות שלנו, הדרך שהן משפיעות על אחרים ועלינו, נבחין בכך שהגישה האנוכית שלנו גורמת להרבה בעיות. מונעים על ידי אנוכיות, אנו אומרים ועושים דברים שפוגעים באחרים, דברים שאחר כך אנחנו מתביישים בהם. כמעט וכל עימות שיש לנו עם אחרים קשור לאנוכיות: אנחנו רוצים את דרכינו, האחר רוצה את דרכו. אנחנו משוכנעים שהרעיון שלנו נכון, והשנייה משוכנעת שהרעיון שלה הוא הנכון. בנוסף, הגישה האנוכית היא אחד המכשולים הגדולים ביותר ליכולת שלנו להגיע לתובנות רוחניות, כיוון שהיא גורמת לנו להתעצל בתרגול הדהרמה שלנו. כך, האויב האמיתי שמונע את האושר והרווחה שלנו הוא הגישה המרוכזת-בעצמי. עלינו להיות מאד משוכנעים בכך. כשמישהו מותח עלינו ביקורת או בוגד בנו או מנצח אותנו, אנו פגועים וכועסים. אנחנו מרגישים, "איך האדם הזה

מעז להתייחס אליי ככה?!“ הגישה הזו רואה את המצב רק מנקודת המבט שלנו. אנחנו עסוקים באני, הרגשות שלי, מה שקורה לי. אך הגישה האנוכית הזאת אינה מולדת בנו. זה כמו גנב בבית. אנחנו יכולים לגרש אותו כשנזהה שהוא מסוכן. כשנהייה משוכנעים לגבי החסרונות של הגישה האנוכית, נוכל לקחת כל כאב שאנו חווים ולמסור אותו לגישה האנוכית. במקום להרגיש, “זה נורא. אני לא אוהב להקשיב למה שהאדם הזה אומר,“ נוכל לחשוב, “יופי! אמסור את כל הכאב ותחושת חוסר הנוחות לגישה האנוכית שלי. היא האויב האמיתי, אז אמסור לה את האשמה.” אז נוכל לגחך, “חה, חה, גישה אנוכית. במקום לתת לך לאמלל אותי, אתן לך את הכאב והדאגה!”

אם נתרגל כך בכנות, אז כשמישהו יעביר עלינו ביקורת או יפגע בנו, נשמח. לא בגלל שאנחנו מזוכיסטים, אבל בגלל שמסרנו את הנזק לאויב האמיתי שהוא האנוכיות שלנו. אנחנו לא צריכים להיות פגועים יותר. בנוסף, האויב שלנו, הגישה האנוכית, סובלת, אז נוכל לשמוח.

כך, ככל שמישהו פוגע בנו יותר, נוכל להיות שמחים יותר. למעשה, נוכל לחשוב, “בואו, העבירו עלי יותר ביקורת, אני רוצה שהגישה המרוכזת-בעצמי תיפגע.” זוהי טכניקת אימון-תודעה משמעותית. בפעם הראשונה ששמעתי אותה, חשבתי, “זה בלתי אפשרי! מה זאת אומרת אני אמורה לשמוח כשמישהו מעביר עלי ביקורת? איך אפשר לתרגל דבר כזה בכלל?”

אני רוצה לשתף אתכם בסיפור מהחוויה האישית שלי, על פעם שבה תרגלתי כך. זה היה יוצא מהכלל! הייתי בטיבט, בעליה לרגל עם חמישה אנשים לאגם לאמו לאטסו<sup>2</sup>. האגם המפורסם בגובה 18,000 רגל. בגלל שהאגם מאוד מרוחק, רכבנו לשם על סוסים. היתה בעיה עם אחד הסוסים, אז הנרי, שרכב עליו, היה צריך ללכת ולהוביל את הסוס באמצעות המושכות. הנרי היה רעב ועייף מהמסע הארוך והגובה הרב. בנוסף, היה עליו ללכת במקום לרכב. כיוון שהרגשתי בסדר, הצעתי לו את הסוס שלי.

הנרי התפוצץ. וכמו שקורה כשאנשים כועסים, הם זוכרים את כל מה שעשית לא בסדר בעשר השנים האחרונות. הוא אמר לי את כל הפגמים שלי מלפני שנים, כל הבעיות שגרמתי לאחרים שהוא שמע עליהם מפה לאוזן, כל הטעויות שלי! מצאנו את עצמנו במקום האידילי הזה בטיבט, בעליה לרגל לאתר קדוש, והוא המשיך והוסיף, “עשית את זה ועשית את זה. כל כך הרבה אנשים מתלוננים על זה.”

באופן כללי, אני מאד רגישה לביקורת ונפגעת בקלות. אז הייתי נחושה, “אני מוסרת את כל הכאב הזה לגישה המרוכזת-בעצמי.” מדטתי כך בעודנו הולכים, ולמרבה הפתעתי, התחלתי לחשוב, “זה טוב! אני ממש שמחה על הביקורת שלך. אני הולכת ללמוד ממנה. תודה שאתה עוזר לי לשרוף את הקרמה השלילית שלי בכך שאתה מספר לי על הפגמים שלי. כל הכאב הולך לגישה האנוכית שלי בגלל שהיא האויב האמיתי שלי.”

זה היה מדהים! ככל שהמשכנו לאורך השביל ההררי הרגשתי, "תיגיד עוד. זה ממש טוב!" בסופו של דבר הקמנו מחנה ללילה והכנו תה. התודעה שלי הייתה לגמרי רגועה. אני חושבת שזו הייתה הברכה של העלייה לרגל. זה הוכיח לי שזה אפשרי להיות מאושרת כשדברים לא נעימים קורים. לא הייתי צריכה ליפול להרגל הישן של "איזה מסכנה אני! אחרים לא מעריכים אותי".

## האם טבע האדם הוא להיות פוגעני?

קיימת טכניקה נוספת למניעת כעס כשפוגעים בנו. נשאל את עצמנו, "האם זה טבעו של האדם הזה לפגוע בנו?" אם זה טבע האדם לפגוע ולהיות מגעיל, אז אין כל תועלת בלכעוס עליו. זה כמו לכעוס על אש בגלל שהטבע שלה הוא לשרוף. זה פשוט איך שהאש קיימת: זה פשוט טבע האדם הזה. אין שום טעם לכעוס.

בדומה, אם טבע האדם הזה אינו פוגעני, אז אין טעם לכעוס עליו. התנהגותו חסרת ההתחשבות הייתה פספוס; זה לא הטבע שלו. כשיורד גשם, אנחנו לא כועסים על השמיים, בגלל שהגשם והעננים אינם טבע השמיים.

באותו אופן, נוכל לומר שזה טבעם של אחרים להעביר ביקורת, למצוא דופי ולהאשים. הם בעלי תודעה הלכודים בכלא הקיום המחזורי, כך שבאופן טבעי התודעה שלהם מעורפלת על ידי בורות, כעס והיאחזות. גם התודעה שלנו לכודה. אם זה המצב, מדוע אנו מצפים מעצמנו ומאחרים

להיות חופשיים מתפיסות מוטעות ורגשות שליליים? אין סיבה לכעוס עליהם בגלל שהם פוגעים, בדיוק כמו שאין סיבה לכעוס על אש בגלל שהיא שורפת. זו פשוט הדרך בה הם קיימים.

מצד שני, הטבע העמוק ביותר של האדם שפוגע אינו פוגעני. יש לו את פוטנציאל הבודהה הטהור, את הטוב המולד שלו. זהו טבעו האמיתי. ההתנהגות המגעילה שלו היא כמו ענן סמיך שבאופן זמני מערפל את השמיים הצלולים. ההתנהגות הזו אינה הוא, אז מה הטעם בלאמלל את עצמנו בכך שנהייה חסרי סבלנות? מועיל מאד לחשוב בצורה זו. עלינו ליישם את הטכניקות האלה על מקרים אמיתיים. במדיטציה היומית שלנו נוכל לעלות את החוויות הכואבות מזיכרונו ולהתבונן בהן באור זה. לכולנו יש אוסף של זכרונות כואבים או טינה שאנחנו עדיין נוטרים כלפי אחרים. במקום להדחיק אותם, מועיל להציף אותם ולפרש את המצבים האלה באמצעות חלק מהשיטות שהוזכרו. כך נשחרר תחושות כאב וטינה.

אם לא נעשה זאת, נוכל להמשיך לנטור טינה למשך 20 או 30 שנה. לעולם לא נשכח כשפגענו בנו, ונאמלל את עצמנו בכך שנשמור על זכרונות אלה באדיקות. למשל, במהלך ריטורי ההיטהרות הראשון שעשיתי בהודו, הבנתי שאני עדיין כועסת על המורה שהייתה לי בכיתה ב', בגלל שהיא לא נתנה לי להשתתף בהצגה של הכיתה. המקרה קרה לפני יותר מ-20 שנה ועדיין לא סלחתי לה!

משפחות ממש טובות בנטירת טינה. אני מכירה משפחה מורחבת שיש בבעלותה שני בתים על אותו השטח. הם קנו את הבתים יחד כבתים לחופשות. פעם האנשים בבית אחד רבו עם האחים, האחיות, ובני-הדודים בבית השני, ומאז הם אינם מדברים אלה עם אלה. לפני יותר מארבעים שנה הם החליטו שהם שונאים אחד את השני ושלא ידברו אחד עם השני עד סוף חייהם. המשפחות עדיין נופשות במקום, אבל הן לא מדברות אחת עם השנייה. זה די מגוחך, לא?

כדאי שנתבונן בטינה שאנו אווזות במשך שנים: משהו קטן קרה - מישהו לא בא לחתונה או ללוויה, מישהו גיחך או עשה פרצוף או מישהו הביך אותנו בפני אחרים - ואנחנו נשבעות שלעולם לא נדבר אתו ולא נהיה נחמדות אליו עד סוף חיינו. אנחנו שומרות את סוג הנדר הזה בשלמות, בעודנו מתקשות לשמור על נדרים של לא לשקר או לרמות.

אנו כועסות על אחרים במשך שנים. אבל מי מפסיד? מי אומלל? כשאנו נוטרות טינה, האחר אינו אומלל. בדרך כלל הוא שכח מהמקרה. אפילו במצב רציני יותר, למשל בגירושין, יכול להיות שהשני התנצל על מה שעשה. אבל בכל מקרה, אנו נאוזות בפגיעה כאילו היא חקוקה בסלע. מישהו קילל אותנו פעם אחת, אבל בכך שאנחנו משחזרות את הזכרון בתודעה יום אחרי יום, אנו חיות את המקרה שוב ושוב. זוהי שיטה מצוינת לעינוי-עצמי.

אין כל תועלת בנטירת טינה. כמו סרטן נפשי, טינה מכרסמת בנו. כל עוד נאחז בטינה שלנו, לעולם לא נסלח

לאחרים. אך חוסר הסליחה שלנו אינו פוגע באחר, הוא פוגע בעצמנו.

מדוע כל כך קשה לסלוח על טעויות של אחרים? גם אנחנו טועות. כשאנו מתבוננות בהתנהגות שלנו נראה שלפעמים רגשות שליליים מתגברים עלינו ואנחנו מתנהגות בדרכים שגורמות לנו להתחרט אחר כך. אנחנו רוצות שאחרים יבינו ויסלחו לנו על הטעויות שלנו. מדוע איננו יכולות לסלוח לאחרים?

ברור שאנחנו יכולות לסלוח לאחרים בלי להיות תמימות. אנחנו יכולות לסלוח לאלכוהוליסט על כך שהוא שיכור, אבל זה לא אומר שאנחנו מצפות שיפסיק לשתות מיד. אנחנו יכולות לסלוח לאדם על כך ששיקר לנו, אך בעתיד ייתכן שכדאי לנו לבדוק את מה שהוא אומר. נוכל לסלוח לבן זוג על כך שניהל רומן מחוץ לנשואים, אבל לא כדאי לנו להתעלם מהבעיות בנישואים שהובילו אותו לחפש קרבה במקום אחר. כדי שיהיה לנו לב פתוח ומשוחרר עלינו לעשות סדר פנימי: עלינו להוציא את כל הטינות, להתבונן בכאב, אך בלי להריץ את אותו סרטון של רחמים-עצמיים בתודעה שלנו. נוכל להתבונן במצבים האלה מנקודת מבט רעננה, וליישם את הטכניקות השונות של התמודדות עם כעס שתוארו כאן. כך, נשחרר את העוינות שנשאנו בלבנו במשך שנים. בנוסף, נלמד להכיר את הטכניקות כך שנוכל להיזכר בהן בקלות כשמקרים דומים מתרחשים בחיינו היומיומיים.



## האם האדם הפועל מאושר?

טכניקה נוספת לעבודה עם כעס היא לשאול את עצמנו, "האם האדם שפוגע בי מאושר?" מישהי צועקת עלי, מתלוננת לגבי כל מה שאני עושה. האם היא מאושרת או אומללה? ברור שהיא אומללה. זו הסיבה שהיא מתנהגת כך. אם היא הייתה מאושרת היא לא הייתה רבה. כולנו יודעות איך זה להיות אומללות. זה בדיוק מה שהיא מרגישה עכשיו. נשים את עצמנו בנעליים שלה. כשאנחנו אומללות ו"מוציאות הכל", כיצד היינו רוצות שאחרים יגיבו? בדרך כלל אנחנו רוצות שהם יבינו אותנו, יעזרו לנו. זה מה שהיא מרגישה. אז איך נוכל לכעוס עליה? היא אמורה להיות מושא החמלה שלנו, לא הכעס. אם נחשוב כך, נמצא שליבנו מתמלא בסבלנות וטוב-לב אוהב כלפי הזולת, בלי קשר לדרך שבה מתנהגים כלפינו. הגישה שלנו משתנה, בגלל שבמקום לראות את המצב מנקודת המבט המרוכזת-בעצמנו - מה עושים לי - נשים את עצמנו בנעליים של הזולת, חוות את הכאב שלה, מרגישות את המשאלה שלה להיות מאושרת. כשאנחנו מבינות שבמהות היא בדיוק כמונו, קל לחשוב, "כיצד אוכל לעזור לה?" גישה כזו לא רק מונעת מאתנו אומללות, היא גם יכולה לעורר בנו השראה להקל מהאומללות של הזולת.

דברנו על מספר טכניקות שיעזרו לפוגג את הכעס שלנו. נחזור עליהן בקצרה:

1. נזכור את הדוגמה שמדברת על כך שמישהו אומר שיש לנו אף או שיש לנו קרניים. ביכולתנו להכיר בחולשות ובטעויות שלנו, בדיוק כמו שאנו מכירים בכך שיש לנו אף על הפנים. אין צורך להתעצבן. מצד שני, אם מישהו מאשים אותנו במשהו שלא עשינו, זה כמו לומר שיש לנו קרניים על הראש. אין צורך להתעצבן לגבי משהו שאינו נכון.
2. נשאל את עצמנו, "האם יש משהו שאני יכולה לעשות לגבי זה?" אם יש, אז אין מקום לכעס כיוון שביכולתנו לשפר את המצב. אם איננו יכולות לשנות את המצב, הכעס חסר תועלת כיוון שאין מה לעשות.
3. נבדוק איך הגענו להיות מעורבים במצב. כאן יש שני חלקים:
  - א. אילו פעולות עשינו לאחרונה שהביאו לחוסר ההסכמה? הבדיקה הזאת עוזרת לנו להבין מה מטריד את האדם השני.
  - ב. נכיר בכך שמצבים לא נעימים הם תוצאה של זה שפגענו באחרים מוקדם יותר בחיים האלה או בחיים קודמים. בכך שנראה את הפעולות ההרסניות שלנו כסיבה העיקרית, נלמד מטעויות העבר ונהייה נחושים לפעול טוב יותר בעתיד.
4. נזכור את טוב-הלב של האויבת. ראשית, היא מצביעה על הטעויות שעשינו כדי שנוכל לתקן אותן ולשפר את האישיות שלנו. שנית, היא מאפשרת לנו הזדמנות לתרגל סבלנות-איכות הכרחית בהתפתחות הרוחנית. בדרכים אלו, האויבת מביעה כלפינו יותר טוב-לב מחברינו או אפילו מהבודהה.

## שאלות ומשוב

**ש:** האם הכוונה בלהיות סבלניים עם מי שפוגע בנו היא להיות פסיביים? האם עלינו לתת להם את רצונם או לאפשר להם לדרוך עלינו?

ת: לא. ביכולתנו להתייחס למצב שלילי ללא אנטגוניזם. למעשה, נעשה זאת ביותר יעילות כשנשאר רגועים עם מחשבה בהירה.

לפעמים יהיה עלינו לדבר אל מישהו בעוצמה בגלל שזו הדרך היחידה לתקשר אתו. למשל, אם הבת שלך משחקת בכביש ותגידי לה במתיקות, "סוזי מתוקה, בבקשה אל תשחקי בכביש", היא אולי תתעלם ממך. אבל אם תדברי בעוצמה ותסבירי לה את הסכנה, היא תזכור ותציית.

\* \* \*

**ש:** כאוהד נלהב של ספורט, האם הכעס אינו חיובי, כיוון שהוא עוזר לנו לנצח במשחק? האם ספורט זו דרך טובה לשחרר כעס?

ת: כן, ספורט זו דרך שמקובלת בחברה לשחרר כעס. אולם, זה אינו פותר את הכעס, זה רק משחרר באופן זמני את האנרגיה הפיזית שמלווה את הכעס. אנחנו עדיין נמנעות מהבעיה האמיתית, שהיא הרגשות העוכרים והתפיסה השגויה של המצב.

כן, ייתכן שהכעס יעזור לך לנצח את המשחק, אבל האם

5. ניתן את הכאב לגישה האנוכית שלנו על ידי כך שנכיר בה כמקור של כל הבעיות שלנו.

6. נשאל את עצמנו, "האם טבע האדם להתנהג כך?" אם כן, אז אין סיבה לכעוס, כי זה כמו לכעוס על אש על כך שהיא שורפת. אם זה אינו טבע האדם, שוב הכעס אינו מציאותי, כי זה כמו לכעוס על השמיים על כך שיש בהם עננים.

7. נבחן את החסרונות של כעס ונטירת טינה. זה ייתן לנו אנרגיה עצומה לשחרר את הרגשות ההרסניים האלה.

8. נכיר בכך שהאומללות והבלבול של הזולת גורמים לו לפגוע בנו. כיוון שאנו יודעים איך זה להיות אומלל, נוכל להרגיש אמפתיה כלפיו. כך, הזולת הופך למושא החמלה שלנו, ולא הכעס.

היכולת של הטכניקות האלה לעזור לנו תלויה בנו. עלינו לתרגל אותן שוב ושוב כדי ליצור הרגלים מנטליים ורגשיים חדשים. שמירת תרופות במגירה בלי ליטול אותן לא תרפא את המחלה. בדומה, רק להקשיב לשיעורים בלי ליישם אותם לא יפחית את הכעס שלנו. השקט הפנימי שלנו הוא האחריות שלנו.

יש בכך תועלת אמיתית? האם שווה לחזק מאפיין שלילי רק כדי לזכות בגביע? הסכנה בספורט היא יצירת "אנחנו והם" נוקשים מדי. "הנבחרת שלי חייבת לנצח. אנחנו חייבים להילחם ולנצח את האויב."

אבל בואו ניקח צעד אחורה לרגע. מדוע עלינו לנצח ועל הנבחרת השנייה להפסיד? הסיבה היחידה היא "הנבחרת שלי הכי טובה בגלל שהיא שלי." תחרות המבוססת על ריכוז-עצמי אינה מועילה כיוון שהיא יוצרת כעס וקנאה. מצד שני, נוכל להתרכז בתהליך המשחק, ולא במטרת הניצחון. כך, נהנה מהפעילות הגופנית, תחושת החברות והשייכות לנבחרת, גם אם ננצח וגם אם נפסיד. מבחינה פסיכולוגית, גישה זו גורמת ליותר אושר.

\* \* \*

**ש:** כיצד נתמודד עם כעס כשאנו עדים לכך שאדם אחד פוגע באחר?

ת: במקרה כזה אפשר ליישם את כל הטכניקות שהוזכרו קודם. אך המשמעות של סבלנות אינה להיות פסיביים. עלינו לעצור באופן פעיל אדם שפוגע באחר, אבל המפתח הוא לעשות זאת עם חמלה כלפי כל מי שנמצא במצב, ללא משוא פנים.

קל לחוש חמלה כלפי הקורבן. אולם חמלה כלפי התוקף חשובה במידה שווה. אדם זה יוצר את הסיבה לסבל שלו: ייתכן שרגשות אשם יענו אותו אחר-כך, והוא אף יקצור את

היבול הקרמתי של פעולותיו. בכך שנזהה את הסבל שהוא גורם לעצמו, נוכל לפתח כלפיו חמלה. כך, עם דאגה שווה לקורבן ולתוקף, נוכל לפעול על מנת למנוע מאדם אחד לפגוע באחר.

אין צורך לכעוס על מנת ליישר את ההדורים. פעולות שנעשות מתוך כעס עלולות לסבך את המצב אפילו יותר! עם תודעה צלולה נוכל להחליט ביתר קלות לגבי הדרך שבה נוכל לסייע.

\* \* \*

**ש:** כיצד נוכל לעזור למישהו שיוצר קרמה שלילית בכך שהוא כועס עלינו?

ת: כל מצב שונה וצריך לבחון כל מצב לגופו. אולם, קווים מנחים כלליים יכולים לעזור. ראשית, נבדוק אם התלונות של הזולת כלפינו מוצדקות. אם כן, נוכל להתנצל ולתקן את המצב. זה יפסיק את הכעס.

שנית, כשמישהו מאוד מוטרד וכועס, ננסה להרגיע אותו. לא נתווכח חזרה, מפני שבמצב התודעה הנוכחי הוא לא יכול להקשיב לנו. הדבר מובן: אנחנו לא מקשיבים לאחרים כשאנחנו זועמים. לכן עדיף לעזור לו להירגע ומאוחר יותר, אולי למחרת, לדבר על העניין.

\* \* \*

**ש:** מה לעשות כשמישהו מותח ביקורת על בודהיזם?

ת: זו דעתם. זכותם לדעתם. מובן שלא נסכים איתם. לפעמים נצליח לתקן את התפיסות המוטעות של מישהו, אבל לפעמים אנשים מאד צרי-אופקים ואינם רוצים לשנות את השקפת עולמם. זה עניינם. פשוט נניח לזה. איננו זקוקים לאישור של אחרים כדי לתרגל את הדהרמה. אבל אנו כן צריכים להיות משוכנעים בליבנו שמה שאנחנו עושים נכון. אם אנחנו משוכנעים, אז הדעות של אחרים אינן חשובות.

ביקורת של אחרים לא פוגעת בדהרמה או בבודהה. הדרך להתעוררות קיימת גם אם אחרים מכירים בה וגם אם לא. איננו צריכים להתגונן. למעשה, אם אנחנו מתרגזים כשאחרים מבקרים את הבודהיזם, זה מראה שאנחנו נאחזים באמונות שלנו - שהאגו שלנו מעורב ולכן אנחנו נרגיש צורך להוכיח שהאמונות שלנו נכונות.

כשנרגיש בטוחים באמונותינו, ביקורת של אחרים לא תפריע את שלוותנו הפנימית. מדוע שתפריע? המשמעות של ביקורת אינה שהאמונות שלנו שגויות, או שאנחנו טיפשים או רעים. זו פשוט הדעה של מישהו אחר, זה הכל.

\* \* \*

**ש:** בבודהיזם הטיבטי יש הרבה דמויות כוחניות. מה

המשמעות שלהן?

ת: הדמויות או הבודהות האלה הם ביטויים של החכמה והחמלה של הבודהות. הכוחנות שלהם אינה מכוונת כלפי בעלי תודעה, כיוון שכבודהות יש להם רק חמלה כלפי אחרים. הכוחנות שלהם מכוונת כלפי הבורות והאנוכיות, הגורמים האמיתיים של כל הבעיות שלנו.

באמצעות ביטוי ההיבט הכוחני, הדמויות האלה מדגימות את הצורך לפעול באופן נחרץ ומהיר נגד הבורות והאנוכיות שלנו. סבלנות כלפי האויבים הפנימיים, הרגשות העוכרים, אינה מועילה כלל. עלינו להתנגד להם באופן פעיל. הדמויות האלה מדגימות שבמקום להיות כוחניים כלפי בעלי תודעה אחרים, עלינו להיות כוחניים כלפי האויבים הפנימיים כמו הבורות והאנוכיות.

בנוסף, כביטויים של חמלה וחכמה, דמויות אלה מייצגות באופן סמלי את החכמה החומלת המנצחת את הרגשות העוכרים.

\* \* \*

**ש:** כיצד נזהה את הכעס שלנו?

ת: יש מספר דרכים לעשות זאת. בזמן מדיטציה על הנשימה, כשאנו מתמקדות בשאיפה ובנשיפה, נשים לב להסחות הדעת. ייתכן ונזהה תחושה כללית של חוסר שקט או כעס. או שאולי נזכר במצב שקרה לפני הרבה שנים ועדיין מרגיז אותנו. בכך שנשים לב להסחות דעת אלו, נדע על מה עלינו לעבוד.

נוכל גם לזהות את הכעס שלנו באמצעות מודעות לתגובות הפיזיות שלנו, במהלך מדיטציה וגם אחריה. למשל, אם אנחנו מרגישות כיווץ בבטן, או שחום הגוף שלנו עולה, אלה יכולים להיות סימנים לכך שאנו מתחילות לאבד את העשתונות. לכל אדם יש ביטויים פיזיים שונים של כעס. אנחנו יכולות להתבונן ולשים לב לסימנים שלנו. זה מועיל, בגלל שלפעמים קל יותר לזהות את התחושה הפיזית שמלווה כעס מאשר את הכעס עצמו.

דרך נוספת היא להתבונן במצבי הרוח שלנו. כשאנחנו במצב רוח רע, נעצור ונשאל את עצמנו, "מה התחושה הזאת? מה גרם לה?" לפעמים נוכל להבחין בדפוסים במצבי הרוח וההתנהגות שלנו. אלה רומזים לנו על הדרך שבה התודעה שלנו פועלת.

\* \* \*

**ש:** מה אפשר לעשות לגבי כעס שנבנה במשך זמן ממושך?

ת: ייקח זמן לשחרר את התודעה שלנו ממנו. יש להחליף את הרגלי הכעס בהרגלי סבלנות, דבר שדורש זמן ומאמץ עקבי. כשאנו מבחינים שהכעס שלנו כלפי מישהו נבנה, מועיל לשאול את עצמנו, "מה הכפתור שלי שעליו לוחץ האדם הזה? למה אני מתעצבנת מההתנהגות שלו כל כך?" כך אנחנו חוקרים את התגובות שלנו כדי לקבוע מה העניין האמיתי. האם אנחנו מרגישות חסרות אונים? האם אנו מרגישות שאף אחד לא מקשיב לנו? האם נעלבנו? כשנתבונן בצורה הזו נלמד להכיר את עצמנו טוב יותר וכך נוכל להשתמש בסתירה המתאימה לרגש העוכר.

מובן שמיניעה היא התרופה הטובה ביותר. במקום לתת לכעס שלנו להיבנות במשך זמן, עדיף להיות אמיצות ולנסות לתקשר עם האדם השני מוקדם יותר. זה יעצור את ההתרבות המהירה של אי-ההבנות והתפיסות השגויות. אם אנחנו מרשים לכעס שלנו להיבנות במשך זמן, למה אנחנו מאשימים את האדם השני? יש לנו אחריות כלשהי לנסות לתקשר עם האנשים שמפריעים לנו.

## הקדשה

נקדיש את הפוטנציאל החיובי שיצרנו לכך שלכל בעלי התודעה תהייה תודעה שלוהה, משוחררת מעוינות. בכך שנתרגל סבלנות, הלואי ונפוגג את הכעס שלנו, וכך נוכל ללמד אחרים ולתת להם השראה להיות לבודהות שלוות.

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, קבלה 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 לטאייואן 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 אמייטאבה 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 (באנגלית, בהוצאת Snow Lion, Ithaca), NY, (בעברית, בהוצאת דהמדאנה) בודהיזם למתחילים (באנגלית, בהוצאת Snow Lion), אילוף תודעת הקוף (באנגלית, בהוצאת Graham Brash, Singapore), והבזקים של מציאות (באנגלית, עם ד"ר אלכסנדר ברזין).

התחברו למידע מעודכן לגבי הנזירה המכובדת צ'ודרון, שיעוריה, לוי"ז פעילויות דהרמה, מאמרים וכן הלאה: [www.thubtenchodron.org](http://www.thubtenchodron.org)

הוצאת דהמדאנה

להפצה חינם

[www.buddha.co.il](http://www.buddha.co.il)