



בודהיזם בישראל - כתב העת

דאנה ונדיבות

www.buddhism-israel.org

גיליון ינואר-פברואר 2013

דאנה ונדיבות

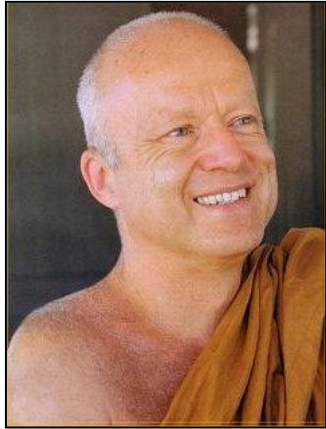
אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט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

תוכן

2	נדיבות תחילה - טניסארו בהיקהו
6	השלמות של הנדיבות - שרון זלצברג
14	וידאו – דאנה ונדיבות - הווארד כהן
15	במה הדאנה באמת תומכת? מרטין אילורד
22	מתוך המדריך ללוחם הרוח - מסטר שנטידווה
23	בודהיפדיה
24	חקירה דהרמית של דאנה – נדיבות הלב - קיטיסארו וטניסארה
25	כלל המוסר השני: נדיבות - תיך נהאת האן



צילום: אפי פז



נדיבות תחילה

טניסארו בהיקהו

תרגום: יעל לי

מקור:

<http://groups.yahoo.com/group/dana-giving/message/1>

לפני שנים אחדות, כשאג'אהן סואט לימד בריטריט ב-IMS, שימתי עבורו כמתורגמן. לאחר היום השני או השלישי של הריטריט, פנה אלי ואמר: "שמתי לב שכאשר האנשים האלה מודטים, הם נורא עגמומיים". היית מסתכל על החדר, וכל האנשים שבו ישבו ברצינות רבה, פניהם מתוחים, עיניהם עצומות ומכווצות. זה היה כמעט כאילו היה כתוב להם 'נירוונה או שזה הסוף' על המצח.

הוא יחס את העגמומיות הזאת לעובדה שמרבית האנשים כאן במערב, מגיעים למדיטציה בודהיסטית ללא כל הכנה בלימוד נושאים בודהיסטיים אחרים. אין להם כל נסיון בנדיבות, בהתאם למה שלימד הבודהה על נתינה. אין להם כל נסיון בפיתוח מעלות וסגולות אישיות בהתאם לכללי המוסר הבודהיסטיים (PRECEPTS). הם באים ללימוד של הבודהה מבלי שבדקו אותו בחיי היומיום, כך שאין להם את תחושת הבטחון הנדרשת על מנת לצלוח את החלקים הקשים של המדיטציה. במקום זה הם מרגישים שעליהם לסמוך על נחישות גרידא.

אם אתה מתבונן באופן שבו מדיטציה, טוהר מידות ונדיבות נלמדים כאן, זה מנוגד לחלוטין לאופן שבו הם נלמדים באסיה. כאן, אנשים נרשמים לריטריט כדי ללמוד קצת מדיטציה, ורק כאשר הם מגיעים למרכז בו מתקיים הריטריט, הם לומדים שהם יצטרכו לקיים כמה כללי-מוסר במהלך הריטריט. ואז, ממש בסופו של הריטריט, הם לומדים שלפני שיורשו ללכת הביתה, הם יצטרכו להיות נדיבים. זה לגמרי הפוך.

בתאילנד, החשיפה הראשונה של ילדים לבודהיזם – לאחר שלמדו את מחוות הכבוד – היא בנתינה. אפשר לראות הורים שלוקחים את ילדיהם ביד כשנזיר עובר עם הקערה שלו, מרימים אותם על הידיים ועוזרים להם להניח כפית של אורז בקערתו של הנזיר. במהלך הזמן, כשהילדים מתחילים לעשות את זה בעצמם, התהליך הופך פחות ופחות מכני, ולאחר זמן מה הם מתחילים להפיק הנאה מן הנתינה.

בתחילה הנאה זאת עשויה להיראות לא הגיונית. הרעיון שאתה מוסיף לאושר שלך על ידי נתינת דברים לאחרים לא עולה אוטומטית במחשבתו של ילד צעיר. אך עם האימון תמצא שזה נכון. אחרי הכל, כשאתה נותן, אתה שם את עצמך בעמדה של שפע. המתנה הינה הוכחה לכך שיש לך יותר ממה שאתה צריך. באותה עת זה נותן לך תחושה של הערך שלך כאדם. יש ביכולתך לעזור לאנשים אחרים. פעולת הנתינה גם יוצרת תחושה של מרחב בתודעה, כי העולם שאנו חיים בו נוצר על ידי הפעולות שלנו, ופעולת הנתינה יוצרת עולם

בודהיזם בישראל - כתב העת

מרווח: עולם בו נדיבות היא עקרון פעיל, עולם בו לאנשים יש יותר ממה שהם צריכים, מספיק בכדי לחלק. וזה יוצר הרגשה טובה בתודעה.

מכאן והלאה, הילדים נחשפים למעלות טובות: תרגול כללי המוסר. ושוב, מנקודת מבטו של הילד זה לא הגיוני שאתה תהיה מאושר מכך שלא תעשה דברים שאתה רוצה לעשות – כמו כשאתה רוצה לקחת משהו, או כשאתה רוצה לשקר כדי לכסות על מבוכה או להגן על עצמך מפני ביקורת או עונש. אך במשך הזמן אתה מתחיל לגלות שאכן, יש תחושה של אושר, יש תחושה של רווחה שבאה מלהיות ממושמע, מבלי להזדקק לכסוי על שקרים, מלהימנע מפעולות לא מיומנות, מלחוש שפעולות לא מיומנות הן מתחת לרמה שלך.

וכך כאשר אתה מגיע למדיטציה דרך מסלול הנתינה והמידות הטובות, כבר יש לך נסיון ולמדת שבעולם קיימים אופנים לא אינטואיטיביים של אושר. כאשר האימון שעברת היה באמצעות ההיכרות עם תורת הבודהה, למדת את האושר העמוק יותר שבא מנתינה, האושר העמוק שבא מהימנעות מפעולות לא מיומנות, ולא חשוב כמה אתה רוצה לעשות אותן. משום כך, כאשר אתה מגיע למדיטציה, כבר פיתחת תחושת בטחון שעד עכשיו הבודהה צדק, ואתה מוכן לאפשר לו ליהנות מן הספק במדיטציה.

הבטחון הזה מאפשר לך להתגבר על חלק גדול מהקשיים הראשוניים: הסחות הדעת, הכאב. במקביל, תחושת המרחב שבאה מנדיבות מקנה לך את הלך הרוח הנכון לתרגול הריכוז, נותנת לך את הלך הרוח הנכון לתרגול תובנה – משום שכאשר אתה יושב ומתרכז בנשימה, איזה מן תודעה יש לך? התודעה שיצרת דרך הפעולות הנדיבות והמוסריות שלך. תודעה רחבה, לא התודעה הצרה של אדם שאין לו מספיק. זו התודעה הרחבה של אדם שיש לו די והותר כדי להתחלק בו, תודעה של אדם שאין לו חרטות או התכחשות למעשי העבר. בקיצור, זו התודעה של אדם שנוכח שבאושר אמיתי אין הפרדה כה חדה בין איכות החיים שלך לאיכות החיים של אחרים.

כל הרעיון שאושר חייב להתבסס על כך שאתה פועל למען המניעים האנוכיים שלך, או שפעולה לטובתם של אחרים היא קרבתך שאתה מקריב – האבחנה בין שתי הדרכים הללו – היא משהו מאד מערבי, שעומד בסתירה ללימודי הבודהה. לפי הלימוד של הבודהה, אושר אמיתי הוא משהו שמטבעו מתפשט לכל עבר. בכך שאתה פועל למען עצמך, אתה פועל למען אחרים. ועל ידי פעולה למען אחרים, אתה פועל למען עצמך. בפעולת הנתינה לאחרים אתה מרוויח. כאשר אתה דבק בכללי המוסר, דבק בעקרונות, מגן על אחרים מפני פעולות לא מיומנות שלך, אתה גם מרוויח. אתה מרוויח בתשומת לב; אתה מרוויח בתחושת הערך שלך כאדם, בהערכה העצמית שלך. אתה מגן על עצמך.

אז אתה מגיע למדיטציה מוכן ליישם את אותם עקרונות לאימון בשלווה ובתובנה. אתה נוכח שהמדיטציה אינה פרויקט אנוכי. אתה יושב פה, מנסה להבין את החמדנות, הכעס והאשליה שלך, מנסה לשלוט בהם – מה שאומר שאתה לא האדם היחיד שהולך להרוויח מן המדיטציה. אנשים אחרים ירוויחו – הם כבר מרוויחים כעת. ככל שאתה הופך להיות יותר מודע, יותר ערני, יותר מיומן בעקירת המכשולים בתודעתך שלך, אנשים אחרים הופכים להיות פחות נתונים להשפעות שלהם. פחות חמדנות, כעס ואשליה באים לידי ביטוי בפעולות שלך, וכך האנשים שבסביבתך סובלים פחות. המדיטציה שלך היא מתנה בשבילם.

בודהיזם בישראל - כתב העת

איכות הנדיבות, שנקראת קאגה בפאלי, כלולה במערכים רבים של לימוד הדהרמה. אחד מהם הוא מערך של תרגולים שמובילים ללידה מחדש טובה. הכוונה היא לא רק ללידה מחדש אחרי המוות, אלא גם למצבי הקיום, מצבי התודעה שאתה יוצר לעצמך רגע אחר רגע, שאתה נכנס אליהם בכל רגע. אתה יוצר את העולם שבו אתה חי דרך הפעולות שלך. בהיותך נדיב – לא רק עם דברים חומריים אלא גם עם הזמן שלך, האנרגיה שלך, הסלחנות שלך, הנכונות להיות הוגן וצודק עם אחרים – אתה יוצר עולם טוב לחיות בו. אם ההרגלים שלך נוטים יותר לכוון קמצני, הם יוצרים עולם מצומצם מאד, כי אף פעם אין בו מספיק. יש תמיד מחסור של דבר זה או אחר, או פחד שמשהו יחמוק או ילקח ממך. זה עולם צר ומפחיד שאתה יוצר כשאתה לא נדיב, בניגוד לעולם הבטוח והפתוח לרווחה שאתה יוצר דרך פעולות של נדיבות.

נדיבות גם נחשבת אחת מצורות השפע הנאצל (Noble Wealth), משום שמהו עושר אם לא התחושה שיש לי יותר ממה שאני צריך? אנשים רבים שמבחינה חומרית הם עניים, במונחי הגישה שלהם הם עשירים מאד. ואנשים רבים עם הרבה עושר חומרי, הינם עניים מרודים. אלה שלעולם אין להם מספיק; הם אלו שתמיד זקוקים לעוד בטחון, לעולם זקוקים לאגור עוד. אלה האנשים שצריכים לבנות חומות סביב בתיהם, שצריכים לחיות בקהילות מגודרות מחשש שאחרים ייקחו את מה שיש להם. אלו חיים עניים מאד, חיים מסוגרים. אך כשאתה מתרגל נדיבות, אתה מבין שאתה יכול להסתדר עם פחות, שיש הנאה שבאה עם נתינה לאנשים. שם נמצאת חוויה של עושר. יש לך די והותר.

באותו הזמן אתה מוריד מחסומים. עסקאות כספיות יוצרות מחסומים. מישהו נותן לך משהו, אתה צריך לתת לו בחזרה כסף, והנה יש שם מחסום. אחרת, אם לא היית משלם, החפץ לא היה מגיע אליך מעבר למחסום. אך אם משהו ניתן בחופשיות, הוא שובר מחסום. אתה נהפך חלק מהמשפחה המורחבת של אותו אדם. בתאילנד, צורת הפנייה של נזירים לאנשים שתומכים בהם, שאינם נזירים, זהה לצורת הפנייה לבני משפחתם. מתנת התמיכה יוצרת תחושה של קירבה. המנזר בו שהיתי – שכלל נזירים, ותומכים שאינם נזירים – היה כמו משפחה מורחבת גדולה. זה נכון לגבי רבים מהמנזרים בתאילנד. יש תחושה של קירבה, של היעדר גבול.

אנחנו שומעים שיחות כה רבות על "תלות הדדית". פעמים רבות מושג זה מוסבר במונחים של הלימוד על התהוות מותנית, שהוא למעשה שימוש לא נכון של הלימוד. התהוות מותנית מלמדת על הקשר של בורות לסבל, על הקשר בין השתוקקות לסבל. זהו חיבור בתוך התודעה, וזהו חיבור שעלינו לנתק, משום שהוא מאפשר לסבל להמשיך עוד ועוד, שוב ושוב, במחזורי חיים רבים, רבים. אך יש סוג אחר של חיבור, חיבור מכוון, שבא לידי ביטוי במעשים שלנו. אלו הם קשרי קאמה (קרמה). לנו במערב יש לעיתים קרובות בעיה עם לימוד הקאמה, וזאת אולי הסיבה שאנחנו רוצים את הלימוד על חיבור ללא קאמה. אז אנחנו הולכים לחפש במקומות אחרים בשיעורים של הבודהה כדי למצוא הגיון או בסיס ללימוד על חיבורים וקשרים, אך הבסיס האמיתי לתחושה של קשר מגיע דרך קאמה. כשאתה באינטראקציה עם אדם אחר, נוצר חיבור.

חיבור כזה יכול להיות חיובי או שלילי, בהתאם לכוונה. עם נדיבות אתה יוצר חיבור חיובי, מועיל, חיבור בו אתה שמח שהמחסום הוסר, חיבור שבו דברים טובים יכולים לזרום לשני הכוונים. אם זאת קאמה לא מיטיבה, אתה יוצר חיבור, אתה יוצר פתח שבמוקדם או

בודהיזם בישראל - כתב העת

במאחר תתחרט עליו. ישנה אימרה בדהמהפדה שיד ללא פצע יכולה לאחוז ברעל ולא להינזק. במלים אחרות, אם אין לך קאמה רעה, תוצאותיה של קאמה רעה לא יבואו אליך. אך אם יש לך פצע ביד, אזי אם תאחז ברעל הוא יחלחל דרך הפצע ויהרוג אותך. קאמה לא מיטיבה היא בדיוק זה, פצע. זהו פתח דרכו דברים מרעילים יכולים להיכנס.

העקרון ההפוך עובד גם הוא. אם יש חיבור של התנהגות מיומנת, נוצר חיבור טוב. סוג כזה של חיבור טוב מתחיל עם נדיבות, וצומח עם מתנת המעלות הטובות. כפי שאמר הבודהה, כשאתה דבק בכללי המוסר מבלי לסטות מהם, ללא סייג, זוהי מתנה של בטחון לכל היצורים. אתה נותן בטחון בלתי-מוגבל לכולם, ואז יש גם לך חלק באותו בטחון בלתי-מוגבל. עם מתנת המדיטציה, אתה מגן על אנשים אחרים מפני השפעות החמדנות, הכעס והאשליה לך. וגם אתה זוכה להגנה.

אז זה מה שנדיבות עושה: היא מרחיבה את התודעה שלך ויוצרת חיבורים טובים עם האנשים שסביבך. היא ממיסה את המחסומים שאחרת היו מונעים מהאושר להתפשט לכל עבר.

כשאתה מגיע למדיטציה עם הלך הרוח הזה, הוא משנה לחלוטין את האופן שבו אתה מתייחס למדיטציה. אנשים רבים כל כך באים למדיטציה עם השאלה "מה אני עומד להרוויח מהשקעת הזמן הזה במדיטציה?". במיוחד בעולם המודרני, זמן הוא משהו שאנחנו מאד עניינים בו. לכן שאלת הרווח, הרווח ממדיטציה תמיד נמצאת שם ברקע. מומלץ לנו למחוק את הרעיון הזה של רווח, אך אי אפשר למחוק אותו אם טיפחת אותו כחלק מהרגל של התודעה. אך אם אתה ניגש אל המדיטציה עם הנסיון שצברת בלהיות נדיב, השאלה הופכת להיות "מה אני נותן למדיטציה?". אתה נותן לה את תשומת הלב המלאה שלך. אתה נותן לה את המאמץ, אתה שמח להקדיש את המאמץ, כי למדת מנסיוןך שמאמץ טוב שמוקדש לתרגול הדהרמה, מביא לתוצאות טובות. ואז העוני הפנימי של "מה אני מקבל מהמדיטציה הזאת" נמחק. אתה מגיע למדיטציה עם תחושת שפע: "מה אני יכול לתת לתרגול הזה?"

אתה מגלה, כמובן, שבסופו של דבר אתה מקבל הרבה יותר אם אתה ניגש לדברים מתוך עמדה של נתינה. התודעה מוכנה יותר לאתגרים: "מה אם אתן לזה יותר זמן? מה עם תרגול מדיטציה בלילה מאוחר מכפי שאני רגיל? מה עם לקום מוקדם יותר בבוקר? מה עם לתת יותר תשומת לב מתמדת למה שאני עושה? מה עם לשבת זמן ארוך יותר עם כאב?" המדיטציה הופכת אז לתהליך של נתינה, וכמובן שאתה עדיין מקבל את התוצאות. כשאתה לא מלא טינה כלפי המאמצים שלך כל הזמן, אתה מטיל פחות ופחות מגבלות על תהליך המדיטציה. בדרך זו התוצאות בהכרח הופכות לפחות נרגנות ויותר לא-מוגבלות. לכן חשוב שנפתח את השפע הנאצל של נדיבות שנביא אל המדיטציה שלנו.

הכתבים מציינים שכאשר אתה מתייחס למדיטציה שלך, כשהמדיטציה הופכת יבשה, עליך להביט לאחור על נדיבות מן העבר. זה נותן לך חוויה של ערך עצמי, חוויה של עידוד. כמובן, על איזו נדיבות מן העבר תתבונן אם אין כזאת? על כן חשוב לגשת למדיטציה אחרי שמתרגלים נדיבות באופן מאוד מודע.

הרבה פעמים אנחנו שואלים "איך אקח את המדיטציה בחזרה לחיים?" אך באותה עת חשוב שתביא איכויות טובות מהעולם אל תוך המדיטציה, איכויות טובות של חיי היומיום שלך,

בודהיזם בישראל - כתב העת

ושתפתח אותן באופן סדיר. היזכרות בפעולות נדיבות מן העבר מידלדלת אחרי זמן מה, אם הייתה רק פעולה אחת של נדיבות שהתרחשה לפני הרבה זמן. אתה צריך נדיבות טרייה בכדי לספק לעצמך עידוד.

על כן, כשהבודהה דיבר על צורות של זכות כתוצאה ממעשים טובים (merit) הוא אמר: "אל תפחדו מזכות, כי זכות היא מילה אחרת לאושר". הראשון מבין שלושת הסוגים העיקריים של זכות הוא דאנה, נתינה, שהיא הביטוי לנדיבות. מתנת היות אדם הגון ומוסרי, נבנית על הפעולה הפשוטה של נתינה, ומתנת המדיטציה נבנית על שתיהן.

כמובן, חלק גדול מן המדיטציה הוא להניח: להניח להסחות דעת, להניח למחשבות לא מיומנות. אם אתה רגיל לזוטר על דברים חומריים, הרבה יותר קל להתחיל להתנסות ביותר על גישות מנטליות שאינן מיומנות – דברים שנאחזת בהם זמן רב כל כך שאתה חושב שאתה זקוק להם, אך כשאתה באמת מתבונן בהם אתה מוצא שזה לא כך. למעשה, אתה רואה שהם נטל לא הכרחי שגורם לסבל. כשאתה רואה את הסבל, ואת העובדה שהוא לא הכרחי, אתה יכול להרפות. באופן כזה, המומנטום של הנתינה נמשך אל התרגול, ואתה נוכח שזה לא גוזל ממך שום דבר. זה יותר כמו חליפין. אתה נותן משהו חומרי ואתה מרוויח איכויות של נדיבות בתודעה. אתה נותן את הזיהומים שלך ואתה זוכה בחופש.



177

אכן, קמצנים אינם מגיעים לעולם השמימי;

כמו-כן, טיפשים שאינם משבחים נדיבות.

אולם החכם הנהנה בנתינה

נעשה משום-כך מאושר שם.

דְהַמְפָּדָה

תרגום מפאלי: אסף פדרמן



השלמות של הנדיבות

שרון זלצברג

תרגום: כרמל שלו

מקור:

<http://www.shambhalasun.com/index.php?option=content&task=view&id=1304%202011>

טיפוח הנדיבות הוא ההתחלה של התעוררות רוחנית. לנדיבות יש עוצמה אדירה מכיוון שהיא עולה מאיכות פנימית של הרפיייה. היכולת להרפות, להיכנע, לוותר, ולתת בנדיבות – כולן נובעות מאותו מקור, וכשאנחנו מתרגלים נדיבות, דאנה, אנו יוצרים פתח לאיכויות האלה בתוך עצמנו. הרפיייה נותנת לנו חירות עמוקה ודרכים אוהבות רבות כדי לבטא אותן חירות. נדיבות היא ההתחלה של הדרך. כאשר לימד הבודהה, הוא תמיד התחיל עם נדיבות.

אני נזכרת במורה ממסורת היער התאילנדית אשר ביקר במערב והביע תמיהה לגבי הסדר של הלימוד שנראה כמקובל פה. באסיה, הוא אמר, הלימוד מתחיל מנדיבות ומתקדם למוסר, ואז למדיטציה או תובנה. אבל פה נראה שאנו מתחילים ממדיטציה, אחר כך אומרים משהו על מוסר, ורק לאחר זמן, כמעין נספח, מלמדים נדיבות. הוא שאל, "מה קורה פה?"

השאלה היתה במקומה. אנו אוהבים את הרעיון של מצב מדיטטיבי טרנספורמטיבי וטרנספֶּנְדֶּנטִי, ומוכנים להשקיע בכך את המאמצים שלנו. אולם, המקפצה למצבים מדיטטיביים אמיתיים היא הטיפוח של נדיבות ומוסר. זה מה שמאפשר לתובנה להתרחש בצורה הכי עדינה וקלה.

הבודהה אמר שחיים רוחניים אמיתיים אינם אפשריים ללא לב נדיב. נדיבות היא הפאראמי, או איכות של תודעה ערה, הראשון. הדרך מתחילה שם בגלל השמחה שעולה מלב נדיב. הנאה צרופה בלתי-אמצעית זורמת באופן חופשי כשאנו מתרגלים נדיבות. אנחנו חווים שמחה בגיבוש הכוונה לתת, בעצם המעשה של הנתינה, ובזיכרון של עובדת הנתינה.

אם נתרגל נתינה שמחה, נחוה ביטחון. נצמח בהערכה העצמית, בכבוד העצמי ובתחושת הרווחה שלנו מכיוון שאנו בודקים את הגבולות של עצמנו ללא הרף. ההיקשרויות שלנו אומרות, "אתן סכום זה ולא יותר", או "אתן חפץ או דבר זה אם אזכה להערכה מספקת על פעולת הנתינה." בתרגול של נדיבות אנו לומדים לראות מעבר להיקשרויות שלנו. אנחנו רואים שהם שקופים, שאין בהם מוצקות. הם לא חייבים לעכב אותנו, ואנחנו יכולים ללכת מעבר להם.

לכן, התרגול של נדיבות יוצר מרחב. אנחנו רואים את הגבולות שלנו ומרחיבים אותם כל הזמן, וכך נוצרת היפתחות והתרווחות יציבה מאד של ההכרה. אושר זה, כבוד-עצמי והתרחבות מספקים קרקע הולמת לשגשוג של תרגול מדיטציה. זהו מקום אידיאלי לערוך

בודהיזם בישראל - כתב העת

חקירה עמוקה, משום שבעזרת האושר והמרחב הפנימיים אנו מקבלים כוח וגמישות להתבונן בכל דבר שעולה בחווייה שלנו, ללא יוצא מן הכלל.

תחשבו איך זה כשההיפך קורה, כשההכרה מרגישה שברירית, צרה, מוגבלת וחשוכה. באותה נקודה אתם חשים עצבניים, מוטרדים, ואתם לא ממש אוהבים את עצמכם. כשכל זה קורה, האם קל לקבל בשקט חווייה שהיא כואבת או קשה? האם קל להיות עם החווייה מבלי לשפוט אותה – לקבל אותה כמות שהיא, לאפשר לה להיות שם? זה לא מאד קל בגלל הצרות של ההכרה שמקבלת אותה. לעומת זאת, הכרה שהיא פתוחה ורחבה איננה מרגישה כבולה, מכווצת ומושמצת.

מצד שני, כאשר עולה חווייה נעימה, איננו קופצים עליה מתוך ייאוש, מפני שאנחנו לא צריכים אותה באמת. אין לנו תחושה שאנו צריכים אותה כדי להרגיש טוב ביחס לעצמנו. וכשעולה חווייה בלתי-נעימה, אנחנו לא חוששים שהיא תמעית מערכנו באיזו שהיא צורה, שנהפוך ליצורים פחותים בגללה. אנחנו שלמים ואנחנו שמחים. האם יש דרך יותר טובה מזאת של לב מרווח ונדיב כדי להביט במערך העצום של החוויית שבאות וחולפות?

המטרה של דאנה היא כפולה, אחרת זוהי חווייה בלתי-שלמה. המטרה הראשונה של דאנה היא לשחרר את ההכרה שלנו מהכוחות המותנים אשר כובלים ומגבילים אותנו. השתוקקות, היצמדות והיקשרות מביאות לצמצום והעדר ערך-עצמי. אם אנחנו תמיד מחפשים אדם או דבר שישלים אותנו, אנו מחמיצים את המידה שבה אנו שלמים בכל רגע. הדבר דומה קצת להישענות על פאטה מורגאנה, רק כדי לגלות שהיא אינה יכולה להחזיק אותנו; אין שם שום דבר.

כאשר אנו מוֹנְעִים תמיד על ידי החיפוש אחר החווייה הבאה והתענוג הבא, זה כמו ללכת מתעתוע אחד לאחר. אין לנו ביטחון. שום דבר אינו תומך בנו. אנחנו מתרגלים נדיבות כדי לשחרר את ההכרה מאותה אשליה, כדי להחליש את הכוחות של ההשתוקקות וההיאחזות, על מנת שנוכל למצוא אושר מהותי.

אנחנו מתרגלים נדיבות גם כדי לשחרר אחרים, להושיט רווחה ואושר לכל היצורים, להמעית את הסבל שבעולם הזה בדרך כלשהי, כמידת היכולת של כל אחד ואחת. כאשר תרגול הנדיבות שלנו הוא אותנטי, כאשר הוא שלם, אנחנו חווים מרחב ושקט פנימיים, ואנחנו לומדים גם להושיט אכפתיות חסרת גבולות לכל היצורים החיים.

תנועת הלב בתרגול הנדיבות משקפת את התנועה של לב שמרפה פנימה. כלומר, האימון החיצוני של נתינה משפיע באופן עמוק על איכות התחושה הפנימית של תרגול המדיטציה, וגם ההיפך. אם אנו מטפחים לב נדיב, אזי נוכל יותר ויותר ללא התניה לאפשר לדברים להיות כפי שהם. נוכל לקבל את האמת של הרגע הנוכחי, במקום שוב ושוב לכפות תנאים על מה שקורה: זה חייב להיות כך או כך, אחרת אתם לא יכולים להיות מאושרים. הישיבה שלכם חייבת להיות מושלמת, אחרת לא תהיו מאושרים. אסור שיהיה לכם אי-שקט, אחרת לא תרגישו טוב ביחס לעצמכם. המציאות נעה מחוץ לשליטה שלנו, ועדיין אנחנו כופים עליה את כל התנאים האלה. נדיבות מאפשרת לכול הפרויקט הזה להתחיל להישמט.

בודהיזם בישראל - כתב העת

העוצמה של הנדיבות שלנו היא גורם ראשון במעלה ביכולת שלנו לקבל שינוי. בכול פעולה של נתינה, כשלעצמה, יש היחלשות של פחד והיקשרות. פחד והיקשרות גורמים לנו להיאחז בחוויה נעימה כאשר היא באה. אנחנו אוהבים לחוות מראה או קול נעים, תחושת גוף נעימה, או מצב תודעתי מתוק ומהנה. מכיוון שאנחנו חושבים שאנו צריכים אותם כדי להיות מאושרים, אנחנו לא מסוגלים ליהנות מהם סתם כך. אנחנו רוצים לאחוז בהם, לגרום להם להשתהות לעדי עד. אבל שום דבר אינו משתהה לנצח. למרות זאת, אנחנו מנסים להיאחז, לגרום לחוויות שלנו להשתהות ככל שרק נוכל.

יש לי חברה שאמרה כי מאז שהייתה ילדה והתחילה לדבר, המשפט החביב עליה היה, "אני צריכה את זה, אני רוצה את זה, אני חייבת שיהיה לי את זה." שוב ושוב היא הייתה אומרת את המשפט הזה להוריה המסכנים. חשבתי שזהו תיאור מושלם של מי שאנחנו. אפשר ממש להרגיש את החיפזון הפזיז לאחוז, להיצמד, לעצב דברים כפי שאנו רוצים אותם ולשמור עליהם כך בדיוק. זוהי ההתניה הנורמאלית שלנו. אבל ככל שאנו לומדים לתת ברמה הכי מובנת מאליה – נתינה של חפצים חומריים לאנשים אחרים – באותה נתינה אנו מפתחים יכולת להרפות, לתת לדברים להיות כפי שהם. אנחנו מתחילים לראות שהיצמדות כפייתית באמת אינה מביאה לנו אושר, בעוד שיש רווחים אינספור כשאנו לומדים להרפות, לוותר, ולתת באופן מלא מתוך כוונה טהורה.

הבודהה דיבר על טובות הנאה גשמיות רבות שבאות מתוך היכולת לתת. כאשר אנשים הם נדיבים, יצורים אחרים די אוהבים אותם. אהבה כזאת קורית ללא שום תחושה של מאולצות או ציפיה; אנחנו לא נותנים כדי שנהיה אהודים. להיות נאהבים איננו חלק מהמניע שמאחורי פעולת הנתינה. זה פשוט חוק של היקום: ככל שאנו נותנים, אנו מקבלים. כלומר ישנה פתיחות שיצורים מרגישים כלפינו ומנה גדולה של אהבה. אם תחשבו על אדם נדיב מאוד שאתם מכירים, אפילו אם הוא לא נתן לכם באופן ישיר, איך זה מרגיש כאשר אתם מעלים אותו אדם בדמיונכם? יש כל כך הרבה חום ועונג. כך אנו מתייחסים לאנשים נדיבים.

הבודהה לימד שאדם נדיב יכול להיכנס לכל קבוצה ללא פחד. ושוב, אומץ כזה איננו מאולץ; הוא איננו מחושב או מתוכנן. הוא פשוט תוצאה טבעית של פתיחת הלב. בהירות מסוימת גדלה בתוכנו כשאנחנו לומדים לתת, ואנשים נמשכים אלינו. אימון מתפתח כלפי מי שהם נדיבים.

סוגים אלה של אושר גשמי הם גם סוגים של אושר רוחני. יש ערך במעשה בודד של נתינה מעבר למה שנגלה לעין. הבודהה אמר שכאשר אנו מציעים מזון למישהו, אנחנו לא רק נותנים לאותו אדם משהו לאכול, אנחנו נותנים הרבה יותר. אנחנו נותנים להם כוח, בריאות, יופי ובהירות תודעתית, אפילו חיים בתור שכאלה, משום שאף אחד מהדברים האלה אינו אפשרי ללא מזון. אנחנו מציעים את עצם מהות החיים.

אותו רגע בודד שבו מציעים מזון למישהו מייצג שיעור גדול של הדרך הרוחנית כולה. כל ארבעת האיכויות שאנו מכנים אותם ברהמה-ויהארה, או משכנים שמימיים, נמצאות באותו רגע בודד.

בודהיזם בישראל - כתב העת

יש שם אהבה, או טוב-לב אוהב (מְטָא), מפני שאנו מרגישים כוונה טובה באותו רגע כלפי האדם שמקבל; אנו מרגישים תחושה של אחדות עימם, במקום ניכור. אנו מרגישים רעות, שזו המשמעות של מְטָא. אנו רוצים שהם יהיו מאושרים.

אנו חשים חמלה באותו רגע מפני שאנו מאחלים לאותו יצור להיות חופשי מכאב או סבל, ולהיות מאושר. ישנה רגישות, אותה רעידת לב שמגיבה לזולת ורוצה שהם יהיו מאושרים.

אנו חווים גם את הברהמה-ויהארה השלישית, שמחה אוהדת. כלומר אנו שמחים בשמחת הזולת במקום להרגיש מה שכה קל להרגיש – קנאה ורצון שהם יהיו קצת פחות מאושרים על מנת שאנו נוכל להרגיש קצת יותר מאושרים לגבי מצבנו שלנו. במעשה של נתינה, אנו רוצים להגדיל את מנת האושר של הזולת, וכך אנו מרגישים כלפיהם שמחה אוהדת.

הברהמה-ויהארה האחרונה היא השתוות הנפש. גם זו נמצאת במעשה של נתינה מפני שיש מושא השתוקקות שאנו מוכנים להרפות ממנו – להיות בלעדיו ולאפשר לו להשתייך לאחרים, לכולם.

כל ארבעת האיכויות האלה נמצאות באותו רגע בודד. באותו רגע של נתינה אנו נוטשים השתוקקות והיאחזות. אנחנו נוטשים כוונה רעה וסלידה. סלידה יוצרת היבדלות והתרחקות, תחושה של היות לא באחדות עם האחר. נתינה היא מעשה של תנועה אל עבר, של פינוי מקום, של התייצבות (coming forth), של התקרבות. אנו גם נוטשים תעתוע, מפני שכאשר אנו מבצעים פעולה הולמת או מיומנת אנו מבינים שיש חשיבות למה שאנו עושים בחיינו – לבחירות שאנו עושים ולערכים שאנו מחזיקים בהם.

אין זה יד המקרה שאנחנו לא חיים במין יקום משוגע ואקראי. ישנם חוקים טבעיים, חוקי טבע כגון קארמה, שמשפיעים בצורה עמוקה על איך שאנחנו בעולם הזה. זה משנה שיש דברים שאיכפת לנו מהם ושאנו מחויבים להם, וחשוב מאד להבין זאת. ההיבט החזק ביותר של בורות הוא ההרגשה שזה לא משנה מה אנחנו עושים, כאשר למעשה זה משנה מאד. יש בידינו עוצמה רבה ליצור את החיים שאנו רוצים.

במעשה של נתינה אנו מתיישרים עם ערכים מסוימים. אנו מפתחים אהבה, חמלה, שמחה אוהדת והשתוות הנפש. אנו מרפים מהיאחזות, סלידה ותעתוע במעשה בודד של נתינה. משום כך הבודהה אמר שאילו ידענו כמוהו מהו כוח הנתינה, לא היינו מאפשרים לאף ארוחה לחלוף מבלי לחלוק משהו. אפשר אפילו לעשות את זה ברמה המנטאלית גם אם אינכם ממש מוסרים משהו לאדם שיושב לידכם, שאולי לא יהיה מאד חכם. ליצור מרווחות כל הזמן, שוב ושוב, הוא עיקר הנתינה.

אם אנו נותנים מתנה מתוך מניע כזה, ללא היקשרות לתוצאה מסוימת וללא ציפייה ביחס למה שיחזור אלינו, זה כמו חגיגה. זוהי חגיגה של החירות הפנימית שלנו כמי שנותנים, וגם של החירות הפנימית של מי שמקבל. באותו רגע, איננו מתייחסים אחד לשני במונחים של תפקידים או הבדלים. אין שום הירארכיה. ברגע של נתינה צרופה אנא נהיים אחד. אנחנו לא חושבים, "טוב, לאדם זה יש הרבה יותר ממני מבחינה חומרית, ולכן מה זה משנה אם אתן לו משהו?" אנחנו לא חושבים, "אולי הם לא אוהבים אותי. הנה אני עומדת להציע להם

בודהיזם בישראל - כתב העת

משהו, ואני מרגישה מאד טיפשה." כל אותם דפוסי חשיבה שעשויים להתחולל באינטראקציה זו או אחרת בחיינו נעלמים ברגע אחד של נתינה אמיתית.

בשנת 1984 הייתי בריטריט ב-Insight Meditation Society (מרכז מדיטציה במסצ'וסטס) ומפני שהכרתי את כל האנשים ששירתו שם והיו לי חברים רבים בקהילה, אנשים נתנו לי דברים כל הזמן. הייתי חוזרת לחדר שלי ומוצאת משהו מחוץ לדלת. התחלתי להרגיש רע בשביל האנשים האחרים שישבו בריטריט אבל לא הכירו אף אחד ולא קיבלו את כל הדברים הנוספים האלה. לכן התחלתי לחלק אותם. בחרתי במישהי שראתה את הדלת שלי לעיתים קרובות וראתה את רוב הדברים שקיבלתי. הרגשתי הכי רע ביחס לאדם זה, לכן נתתי לה משהו. השארתי אותו מחוץ לדלתה, ואיכשהו מאותה נקודת זמן בריטריט היא התחילה לקבל חבילות מהבית. ואז היא נתנה לי אותם, ושוב הייתי צריכה לחלק אותם לאנשים אחרים. פתאום הופיע מעיין בלתי נדלה של שפע. באותו רגע זה הרגיש כאילו אנחנו באמת אחד; זה ממש לא שינה מנין הדברים באו. הם פשוט עלו מתוך העניין שלנו להיטיב ולדאוג אחד לשני.

כשאנו חודרים מבעד לכל מה שמבדיל בינינו, אנחנו רואים שהדחף הבסיסי ביותר שלנו – של כל אחד ואחת מאתנו – היא כמיהה לאושר. כל היצורים החיים ונושמים חולקים זאת, בלי קשר לאופן שבו אנו מתנהגים, בלי קשר למי שהננו. כולנו רוצים להיות מאושרים. כשאנו נותנים דבר-מה, אנו נותנים הכרה לכך. אנו נותנים הכרה לאחדות שלנו. כולנו רוצים להיות מאושרים; זאת המהות של מה שמשותף לנו. היכולת לעשות זאת, לתרגל דאגה, עולה מתוך תחושה פנימית של שפע, האמונה שיש לנו די כדי לחלוק עם אחרים, והיא גם מטפחת אותה תחושה ואמונה. מעניין שאין אמת מידה אובייקטיבית לכך. יש אנשים עניים מאד עם תחושה חזקה של שפע פנימי. יש להם מספיק לחלוק והם נותנים כל הזמן, אפילו שמן החוץ נראה כאילו אין להם בכלל מה לתת. אבל הם לא מרגישים כך; הם נותנים מה שהם יכולים. ויש אנשים עשירים בעולם עם תחושה אדירה של עוני פנימי, ומאד קשה להם להרפות מההיצמדות לנכסים שלהם. זה מאד כואב ומאד קשה בשבילם לתת.

יש ציטוט מהדאודה צ'ינג שאומר, "מי שיודע מהו די, תמיד יהיה לו די." זו תחושה פנימית. אחת מהשמחות הגדולות שמניבה הנדיבות היא ההבנה שזה לא משנה כמה מעט יש לנו על פי אמות המידה של העולם, אם אנו יודעים שדיינו, תמיד נוכל לתת משהו. אז נוכל לחלוק, נוכל להיפתח, נוכל להביע טוב-לב אוהב. ההתניה שלנו לא מדגישה זאת. הדגש הרווח בהתניה שלנו הוא לרצות, להשיג ולהחזיק. היא לא מדגישה את האיכויות הנוגדות של לוותר, להרפות, ולשחרר.

העולם שבו אנו חיים נקרא סמסרה בהקשר הבודהיסטי. זהו עולם של לידה ומוות, של תופעות באות וחולפות, שבו דבר אינו קורה אלא אם כן התנאים חברו כדי לחולל אותו. אלה הם חיינו. אחד המאפיינים המדהימים של סמסרה הוא שזה לא משנה כמה יש לנו, אנו יודעים שאי שם תמיד יש יותר. הפוטנציאל לחוסר סיפוק הוא אינסופי משום שבעולם זה של שינוי, האפשרות לערוך השוואה ולחפש את הרגע הבא היא אינסופית.

יש לי חבר שנסע להודו בזמן האחרון. דברתי איתו ביום לפני שהוא היה אמור לטוס. התברר שהוא טס עם חבר נוסף שדאג לכל סידורי הנסיעה, ואותו חבר לא הבין שאילו היו מוסיפים קצת כסף הם יכלו לטוס במחלקת עסקים במקום מחלקת תיירים, והיה יכול להיות להם

בודהיזם בישראל - כתב העת

הרבה יותר נוח בטיסה המאוד ארוכה. דברנו על האפשרות שאולי יוכלו להחליף את הכרטיסים שלהם, ואולי יצטרכו לשלם קנס, אבל יהיה הרבה יותר נחמד לנסוע במחלקת עסקים ולהגיע ליעד לאחר מנוחה במקום להיות מיוסרים ולא-מאושרים. ותוך כדי השיחה הזאת החבר שלי אמר, "אני תוהה כמה היה עולה לנסוע במחלקה ראשונה."

אני מכירה היטב את מצב התודעה הזה. ברגע שמגיעים למחלקת עסקים, מתחילים לחשוב על מחלקה ראשונה. כך הננו; זוהי סמסרה. תמיד יש משהו אחר לרצות מפני שהמגוון של ההזדמנות והנסיבות הוא אינסופי. אנחנו נקלעים למצב התודעתי של חיפוש השדרוג הבא; אין קץ לדברים. זו הסיבה שהתרגול עוסק בשינוי כיוון, פירוק ההתניה, והשתחררות מאותו מצב תודעתי על מנת לגלות סוג של אושר שהוא שונה באופן רדיקאלי, שאיננו כה פגיע, ואיננו מוביל למורת רוח אינסופית. אנחנו צריכים להחליש את ההיאחזות וההיצמדות שלנו, ואנחנו צריכים שיהיה לנו האומץ להתנגד להתניה שלנו.

השאלה הראשית בתרגול הזה, והחזקתי בה בתור עקרון מנחה במשך כל השנים שבהן אני מתרגלת, היא: "מה אני צריכה עכשיו באמת, בזה הרגע, כדי להיות מאושרת?" העולם מציע לנו תשובות רבות לשאלה זאת: "אני צריכה דבר חדש כזה וכזה." אבל האם זה באמת כך? "מה חסר לי עכשיו? האם משהו צריך להשתנות כדי שאהיה מאושרת? מה אני צריכה באמת?" אלה שאלות רבות-עוצמה.

כשאנו מתרגלים בבורמה (או בארצות אסיה אחרות, אבל רוב הניסיון שלי בהקשר זה היה בבורמה), אין תשלום עבור שהייה במנזרים או במרכזי הריטריטים, וכל המזון ניתן בתרומה. לעיתים קרובות המזון נתרם על ידי אנשי כפר או משפחות שבאות אל המרכז כדי להעלות את המנחה שלהם. אני בטוחה שכל אחת מקבוצות האנשים האלה מציעה את המיטב על פי יכולתן, אבל מה שמוצע מדי יום משתנה די הרבה, ותלוי בנסיבות של אלה שמציעים. לפעמים זו סעודה שופעת כל טוב. לפעמים זה נורא. בבורמה תרגלנו באדיקות את שמונת הציוויים, וזה אומר שלא אוכלים מזון מוצק אחרי הצהריים, כשארחת הצהריים מוגשת בשעה עשר בבוקר. היא נגמרת בעשר וחצי, ואין שום דבר נוסף עד לשעה חמש בבוקר ביום המחרת. ארוחת צהריים מרגישה חשובה מאוד.

בחדר האוכל הייתה דמות של הבודהה, והיה נהוג להשתחוות בפניה. לפעמים הייתי נכנסת ומשתחוה שלוש פעמים, והייתי מרגישה עושר של הודיה ושמחה מעצם ההתבוננות בדמות וההשתחוות. אז הייתי מסתכלת על השולחן והמזון, ולפעמים זה פשוט נראה כאילו לא היה שם כלום לאכול. הייתי מרגישה את כל הפחד והאומללות והאימה, ואז הייתי מביטה בפנים של האנשים שהציעו את המנחה. הם באים כדי להסתכל עליכם אוכלים. הם היו קורנים, כה מאושרים שניתנה להם הזדמנות להאכיל אתכם ולתרום משהו, שהמנחה שלהם היתה נותנת בכם כוח להמשיך למדוט ולחקור את האמת ולטהר את התודעה והלב שלכם. הם היו כה מאושרים. הייתי עוברת שינויים מדהימים. הייתי מביטה בבודהה, הייתי מביטה במזון, ואז הייתי מביטה בהם. באותו רגע, כאשר הם היו אסירי תודה באמת על ההזדמנות לתת, הייתי שואלת את עצמי, "מה אני צריכה עכשיו באמת כדי להיות מאושרת?" הבנתי שבאופן עוצמתי ניזונתי מהשמחה וההנאה שלהם הרבה יותר מאשר מהמזון. זה היה חשוב יותר, מזין יותר.

בודהיזם בישראל - כתב העת

יש בכוחן של תועלות הנדיבות כדי לחולל בנו תמורה. אם נטפח נדיבות, ההכרה תהיה גדולה מלהידבק לדברים. כאילו קימצנו את ידנו באגרופ שנתפתח לאט, ואנחנו חווים את ההקלה בכך. כאשר ההכרה נתונה להתפשטות של תחושת הנדיבות, היא יוצאת מהנוקשות שתוחמת אותה ונעה אל תוך מרחב פחות מוגבל. העולם שלנו נפתח מפני שאנחנו יכולים להרפות.

אנחנו יכולים לתת בדרכים רבות. אנחנו יכולים לתת חומרית במונחים של טובין וכסף. אנחנו יכולים לתת זמן ושירות. אנחנו יכולים לתת דאגה וטיפול. במצב של ריטריט, אפילו לתת מרחב הוא סוג של נתינה, לאפשר למישהי להיות כמו שהיא. אם מישהו ממחר לפניכם בתור לארוחת הצהריים, אתם יכולים לוותר לו ולהיות מאושרים. יש לנו מספיק – אנחנו לא צריכים להילחם או להתחרות האחד בשני.

היכולת להרפות ולהיות נדיבים עם הזולת היא הקלה. אם נתרגל איכות זאת שוב ושוב, היא תגדל להיות חזקה מאוד. אם אנחנו יכולים לעשות זאת חיצונית כלפי אחרים, נוכל לעשות זאת גם פנימית. נפתח נדיבות של הרוח כך שכאשר מתעוררים מצבים כואבים בתוכנו, כמו דיכאון או כעס או תשוקה או קנאה, נוכל להרפות מהם. נהיה מאושרים יותר כאשר הם חולפים, לכן אנחנו מאפשרים להם להתנהל בדרכם הטבעית של לבוא וללכת. ההשתהות שלהם אינה משרתת אותנו ואינה עושה אותנו מאושרים יותר.

השאלה היא תמיד, "מה אני צריכה עכשיו באמת כדי להיות מאושרת?" אם נחזיק בשאלה הזאת בתור אור מנחה, נחווה דברים שונים רבים: הנאה, הפתעה, אכזבה, הלם, כל מיני רגשות. אבל נבין לבסוף כי רק דבר עצום ועמוק כאמת יעשה אותנו מאושרים למעשה. זה עשוי להיות האמת של הרגע הזה ממש, לראות אותו כפי שהוא לאמתו של דבר, להיות מסוגלים להרפות.

הבודהה דיבר על טיפוח של רוח הנדיבות, והוא דיבר גם על הרהור בדברים הטובים שעשינו כמקור לעונג. אנו מעלים בזיכרון מעשי נדיבות, לא כדי לחזק את האגו, אלא כדי לתת הכרה – בעולם זה שמציע כל כך הרבה בחירות ואפשרויות – לכך שהיה לנו מספיק איכפת כלפי עצמנו וכלפי אחרים כדי לבחור לתת במקום להחזיק. היזכרות זאת תעזור לתרגול שלנו לאין ערוך. כל כך קל לנו להרבות להרהר על כל הדברים הנוראים שעשינו או אמרנו. אם הייתי מבקשת מכם לחשוב בדקות הקרובות על מה שעשיתם טוב באמת, כאשר הייתם נדיבים באמת, ולהעריך את עצמכם על שעשיתם כך, ייתכן שיהיה לכם קשה. זה קצת מביך לשבת ולחשוב על כך. הרבה יותר קל לחשוב על הפעם שכמעט נתתי דבר, אבל אז החלטתי שלא וזה נשאר בעליית הגג.

ההבנה שהרצון להיות מאושרים הוא הולם ומועיל תניע אותנו אל עבר פעולה מיומנת. לשמוח ביכולת שלנו לבחור, לטפח את הטוב, להרפות ממה שמזיק לנו וגורם לנו סבל, כל אלה יתנו לנו את הביטחון והשמחה להמשיך לתרגל, לעשות דברים שהם קשים ובלתי מוכרים לנו. ככל שנוסיף לשמוח בנדיבות, נוסיף לטהר.

אף אחד מאיתנו אינו יכול לעשות דברים אלה באופן מושלם; זה תרגול. אנחנו מתרגלים נדיבות כלפי אחרים וכלפי עצמנו, שוב ושוב, והעוצמה שלה מתחילה לגדול בנו עד שהיא

בודהיזם בישראל - כתב העת

נהיית כמו מעין מפל מים, זרם. זה מי שאנו נהיים, זה מה שטבעי, וזה מה שמאפשר לנו להוסיף לגעת באושר אמיתי ואותנטי ולהעמיק אותו.



וידאו

על דאנה ונדיבות
הווארד כהן



<http://www.youtube.com/watch?v=hrByHSapWI0>

[לדף הוידאו באתר](#)



במה הדאנה באמת תומכת?

מרטין אילוורד

תרגום: כרמל שלו

What is Dana really supporting? By Martin Aylward

מקור:

בפתח ההרהורים האלה עלי להבחין בין שתי משמעויות נבדלות של דאנה. הראשונה היא ההגדרה המקובלת מן המסורת, שמקורה בשפת הפאלי, כפי שמפרט טניסארו בהיקהו:

דאנה: נתינה, רוחב לב; מנחה, נדבה. בפרט, נתינה של כל אחת מארבעת התנאים ההכרחיים לקיום (מזון, מחסה, לבוש, תרופות) עבור הנזירים. במובן כללי יותר, הנטייה לתת מבלי לצפות לצורה כלשהי של תמורה מהמקבל. דאנה היא התמה הראשונה בשיטת האימון ההדרגתי של הבודהה, הראשונה מבין עשר השלמויות, אחד משבעת האוצרות, והראשונה משלושת היסודות של פעולה ראויה.

ההגדרה השנייה היא תרגום חופשי שלי. אין לו סימוכין או מקור בכתובים, אבל נדמה שזוהי ברירת המחדל של המשמעות על פי הבנת התלמידים, ושמשתמעת מן המבנה הסטנדרטי של הריטריט, על פי הנוהג הפחות או יותר אוניברסאלי במסורת של מדיטציית התבונה במערב.

דאנה: תרומה; תרגול של נתינה מרצון חופשי למורים ו/או למנהלים של ריטריטים עבור הזמן, המאמץ והתמיכה שלהם, במקום תשלום של סכום קבוע מראש.¹

במובנים רבים, התרגול של דאנה כנטייה לתת או לתמוך, כמסד של אושר, וכבסיס של פעולה ראויה (שאקרא לו "דאנה 1") הוא תרגול חי ונושם, כפי שנראה מהדרכים הרבות שבהן אנשים מתנדבים במרכזים, מארגנים, מבשלים, ומנהלים ריטריטים וכו'.²

¹ יש דוגמאות רבות לחפיפה ולבלבול בין שתי ההגדרות האלה. למשל, בגאיה האוס [מרכז ריטריטים באנגליה – המתרגמת] השלטים ליד קופסאות הדאנה מתייחסות ל"תשלום דאנה" ולא ל"תרומת דאנה", ומחזקים את ההגדרה של ברירת המחדל, כלומר, תשלום על ידי תרומה, במקום ההגדרה האמיתית שהספרות האחרת על דאנה מנסה לקדם.

² מעניין, עם זאת, שמרכזים רבים מתנהלים בדרך שאינה בת-קיימא מבחינה פיננסית. רכז בגאיה האוס סיפר לי לאחרונה ש"אנחנו חיים על חשבון הבניין", כאשר ההכנסות אינן מספיקות לעלויות עתידיות של תחזוקה ושיפוץ. בדומה, כל המנזרים של סנגהת היער בבריטניה מסתמכים על תרומות מתאילנד לאחזקתם. אחרי 30 שנים, סכום התרומות מתומכים אירופיים מייצג רק שיעור קטנטן של ההכנסות שלהם ביחס לכמות המתרגלים האירופיים.

בודהיזם בישראל - כתב העת

אבל בהמשך אני רוצה לחקור את המשמעות האחרת של דאנה ("דאנה2") ואת בלבול הזהויות בינה לבין ההגדרה הראשונה. כשאני מתבונן ביחסים בין שתי ההגדרות אני רוצה לשאול במיוחד:

באיזו מידה הדאנה כתשלום על-ידי תרומה באמת מביאה לתרגול של הדאנה כנדיבות? האם ייתכן שתשלום על-ידי תרומה דווקא מביא ליותר קמצנות מנדיבות?

בשנים האחרונות היו לי שיחות רבות על דאנה עם חברים לדרך ועם מורים עמיתים. אכן, זהו אחד הנושאים המרכזיים שעולים בקרב אלה מאיתנו שמלמדים, כשאנחנו מדברים על הלימוד, ועובדה זאת כשלעצמה נראית קצת טראגית. מורים רבים מרגישים אמביוולנטיים בקשר לדאנה שהם מקבלים וליכולת שלהם לתמוך בעצמם באמצעותו. יחד עם זאת, יש מעין טאבו שלא לעורר שאלות לגבי שיטת הדאנה. אנחנו דנים (או שמא מתלוננים) בינינו לבין עצמנו על היבטים שונים של דאנה (כלומר, דאנה2 – השיטה של תשלום על ידי תרומה), אבל רק לעיתים נדירות אנו מביאים לתלמידים דיון גלוי לב על המציאות הכלכלית. מצב דברים זה הולם את אי-הנוחות התרבותית מלדון בכסף באופן כללי.

דאנה1 היא, בבירור, מסד של תרגול הדהרמה. מכיוון שדאנה2 נושאת אותו שם, היא נכרכת בראשונה בקלות, מקבלת אותה חשיבות, ונחשבת יסודית להפצה של הדהרמה. אך האומנם כך?

ירשנו צורת תרגול שעד לפני שני דורות תורגלה כמעט בבלעדיות במסגרת של נזירות ופרישות אשר הייתה מושרשת עמוק בתרבויות הילידות שבהן היא שגשה. מתרגלים נזירים, בהסתמכם על נדיבותם של תומכים שאינם נזירים, אינם עוסקים בכסף ואפילו אינם באים עימו במגע פיזי. לעומת זאת, אנחנו מתרגלים היום בתוך הקשר שבעיקרו הינו לא-נזירי ומעורב בקהילה, ושבנו רובנו – להוציא נזירים – צריכים להתפרנס כדי לתמוך בעצמנו.

לימוד ותרגול הדהרמה במערב מתפתחים בתוך תרבות שאין בה הערכה היסטורית לתרגול הדהרמה, בניגוד בולט ליראת הכבוד שרוחשים כלפי מתרגלים בארצות בודהיסטיות. הם מתפתחים בתרבות שפועלת כמריטוקרטיה [המעריכה אנשים בזכות הישגיהם האישיים – המתרגמת], כשכל אחד ואחת נתפשים כאחראים להתקדמות בדרכם הם, ללא התמיכה ההדדית ותלות הגומלין שקיימות בין נזירים ללא-נזירים באסיה. הבדלים חשובים אלה משפיעים על האופן שבו אנו מבינים את החילופין ההדדיים של טובין, שירותים, זמן ותמיכה.

אם כן, מצבם של מתרגלים לא-נזירים ומורים במערב שונה באופן רדיקלי ממצב הנזירים בהקשר האסיאתי. אנו חיים, עובדים, ומשלמים עבור ההוצאות שלנו בהקשר של תרבות אשר דורשת מאיתנו להיות אחראים כלכלית, על מנת לדאוג למה שמכונה במונחים בודהיסטים "התנאים ההכרחיים לקיום", דהיינו, מזון, מחסה, ביגוד ורפואה.

אם לימוד הדהרמה והתמיכה בתלמידים כרוכים בכמויות של זמן ואנרגיה שאין מותרות אפשרות להתפרנס בדרך כלשהי אחרת, מהי פעולה נבונה? האם נתינת שירות לזולת ללא יכולת לדאוג לעצמי הוא קיום בר-קיימא? במקצועות טיפוליים רבים היו רואים זאת כפתולוגיה. האם אנו כמתרגלי דהרמה, הבאים ממסורת של מדיטציית תובנה עם משקעים

בודהיזם בישראל - כתב העת

של תרגול הנזירות והפרישות, תופסים עוני כדבר מה אציל? אני נזכר בעצתו החוזרת של הבודהה לבעלי הבתים להגן על ההכנסות שלהם ולקיים "פרנסה מאוזנת" כך ש-

בעל בית היודע את הכנסותיו והוצאותיו יחיה חיים מאוזנים, שאינם ראוותנים ואינם קמצנים, כשהוא יודע שהכנסותיו יהיו גדולות מהוצאותיו, ולא שהוצאותיו יהיו גדולות מהכנסותיו.³

אני חושב על מצבה של תַּבְּרָה שמלמדת דהרמה מזה 20 שנה. בהסתמך על הנדיבות (דאנה) של אחרים, היא לימדה על בסיס דאנה בלבד (כלומר תרומות עבור עבודתה, או דאנה 2 – אתם רואים את החפיפה המבלבלת?). עכשיו היא הגיעה לשנות ה-60 של חייה, שבהן רמות הבריאות והאנרגיה נחלשות מטבע הדברים, והיא מוצאת עצמה במצב הלא-יציב והלא-בטוח של היותה תלויה בבריאותה הגופנית כדי להמשיך ללמד, להמשיך לקבל תרומות, ולהיות מסוגלת לתחזק את "התנאים הכרחיים לקיום" שלה. אין לה תוכנית פנסיה או חסכונות. ה"הון" היחיד שלה הוא הכרת התודה של תלמידיה, שהיא אומנם יקרת ערך במונחים של הדהרמה, אבל איננה מטבע עובר לסוחר לכשגילה ובריאותה לא יאפשרו לה ללמד עוד. אם נעמיד את הדברים האלה בסימן שאלה: בהינתן הצורך היסודי של תנאים הכרחיים לקיום וחוסר היציבות של המצב האמור, ובהינתן הציווי של הבודהה למי שאינם נזירים לקיים את עצמם בצורה שתאפשר "חיים מאוזנים", הייתכן שללמד בצורה כזאת, תוך הסתמכות על דאנה כדי לקיים חיים שאינם נזיריים, הוא לעתים לא-נבון או לא-מציאותי?

לימודי הדהרמה מוצגים לעתים קרובות כ"ניתנים באופן חופשי", אבל האם זה באמת נכון? טניסארו בהיקוהו מגדיר דאנה בתור "הנטייה לתת מבלי לצפות לצורה כלשהי של תמורה מהמקבל". האם זה מה שעושים מורים שאינם נזירים כשאנו מלמדים? במילים אחרות, האם אנו באמת מציעים את לימוד הדהרמה בתור דאנה, ללא ציפייה לגמול? בהתחשב בחיינו הלא-נזיריים, במציאות הכלכלית, בצורך ובאחריות שלנו לקיים "פרנסה מאוזנת", האם בכלל אפשרי שנלמד מבלי לצפות לגמול?

ברור שציפייה זו קיימת, ויש לה שני היבטים נבדלים:

ראשית, יש מציאות כלכלית. יש לי חשבונות לשלם, יש לי זמן מוגבל, אני נותן את זמני לתמיכה באחרים, ומקווה להדדיות של תמיכה כדי לקיים את חיי, או "התנאים הכרחיים לקיום". יש מורים שחיים בסביבה מעין-נזירית – כמורי בית של מרכזי מדיטציה – אשר מספקת מלגת קיום ומזון וכו'. למורים אחרים יש מקור נוסף של הכנסות, מבת זוג או שותף, עסק, מכירת ספרים וכו'. ולחלק של המורים יש רק דאנה שהם מקבלים מההוראה. ככל שאנו סומכים על תרומות לפרנסתנו, מתחייב מכך שתהיה לנו "ציפייה לגמול" כדי לשלם את החשבונות. זה עומד בסתירה ישירה להגדרה המקובלת של דאנה כנדיבות ללא ציפייה. בהינתן שלימוד הדהרמה מוצג בדרך כלל כ"נתינה חופשית", עלינו לשאול, האם זה כן?

הציפייה השנייה מדאנה איננה לרווח או גמול כספי, כי אם לביטויים של כבוד, תודה, הכרה ותמיכה. התלמידים מבטאים בדאנה את הערכתם לדהרמה, מחויבותם לתרגול, ותמיכתם במורים שלהם.

³ Vyagghapajja Sutta, AN 8.54, Trans. Narada Thera

בודהיזם בישראל - כתב העת

בהקשר האסיאתי, רגשות אלה של כבוד, תודה ותמיכה הם בבסיס מערכת היחסים שבין מתרגלים לתומכים, מורים לתלמידים, נזירים לשאינם נזירים. הם המנוע של נדיבות. יש בנוסף מניע תרבותי חזק של צבירת זכויות קארמטיות והגדלת מאגר הטוב האישי או ה'עושר' הקארמי.

ההשוואה של נדיבות והכרת תודה עם הישג אישי של צבירת זכויות קארמטיות איננה מתאימה כלל לתרבות שלנו. ייתכן שכוונתנו כמורי דהרמה היא לחנך וללמד אנשים על עוצמתה הטרנספורמטיבית של הנדיבות, אבל העובדה היא שרוב האנשים נותנים סכום כסף שהם מחשיבים כתשלום עבור שירות שסופק. גישה זאת (דאנה 2) היא האופן שבו רוב האנשים, לרבות רוב האנשים שבאים לריטריטים של מדיטציית תובנה, תופסים את תרגול הדאנה; בתור "תשלום על-ידי תרומה".

מחוץ למסורת של מדיטציית תובנה, הזירה השכיחה ביותר שבה אנו רואים תרומה כאמצעי תשלום עבור שירות היא בקרב אנשים שאינם מוסמכים לתת את השירות שהם מציעים. לדוגמא, מי שעוברים הכשרה להיות יועצים או מטפלים עשויים להציע מפגשים עוד לפני שהשלימו את לימודיהם, כנגד תרומה. המסר המשתמע הינו שהשירותים שלהם נחותים מאלה של אדם שקיבל הכשרה מלאה, אשר היה גובה תעריף הולם, ועל כן הם מציעים את זמנם ואת שירותיהם כנגד תרומה. כלומר, הם מצפים לפחות מהתעריף הרגיל של מטפל מוסמך. ההנחות התרבותיות המקובלות ביחס לשירות כזה הן כאלה:

תרומה המוצעת בתמורה לשירות כזה תהיה בעלת ערך כספי פחות מהתעריף הקבוע לשירות שווה ערך;

השירות שניתן הוא פחות מיומן ובעל ערך מהותי פחות משירות שווה ערך שעבורו נוקבים תעריף קבוע.

לדברים אלה יש השלכות רציניות לגבי הדרך שבה מתרגלים רואים את לימוד הדהרמה, הערך והכבוד שהם מייחסים למה שנלמד, ועומק המחויבות שלהם לכך.

הרעיון הוא שערך הדהרמה לא יסולא בפז, אבל הייתכן שמסר זה אובד בתרגום, והופך למסר משתמע שלמעשה הדהרמה פשוט זולה? אם ההנחה שסמויה ב"תשלום על-ידי תרומה" היא שנותנים פחות ממה שהיינו משלמים כתעריף קבוע, האם ללמד על בסיס דאנה איננו מעודד בפועל קמצנות?

הניסיון שלי הוא כי 80-90% מהמשתתפים בריטריט כלשהו מציעים סכום כסף נמוך בהרבה ממה שהיו משלמים עבור סדנה או סמינר בתחום שווה-ערך שמתנהל על בסיס תשלום שנקבע מראש. אומנם איננו יכולים לדעת את התנאים הכלכליים של המשתתפים, אבל אנחנו כן יכולים לראות את השווי של מה שהם נותנים כדאנה. אני ער לכך שיש אנשים שיראו את ההשוואה הכספית הקרה הזאת כחוסר הבנה של איכויות הלב של הדאנה. מכיוון שאני מתבונן בדאנה כפי שהיא בדרך-כלל נתפסת, בתור תשלום על-ידי תרומה (דאנה 2) להבדיל מתרגול של נדיבות כמסד של אושר (דאנה 1), אנא היו סבלנים עימי:

בודהיזם בישראל - כתב העת

לעיתים קרובות, בזוהר החמים של סוף ריטריט, עשויים משתתפים מלאי הערכה לבטא הכרת תודה עמוקה למה שנלמד ולזמן, לאנרגיה, לסבלנות ולטוב-הלב של המורים. מה קורה לתודה זאת בדרך מהלב אל הכיס? כיצד מיתרגמים ביטויי התמיכה בעל-פה בצורה של אמירות ורגשות הערכה, לביטויי התמיכה במעשה בצורה של תרומות כספיות?

כאשר ביטוי עז וכן של תמיכה בעל-פה, "תודה, זה הועיל לי ביותר, אני אסיר תודה", מיתרגם למעשה תמיכה בסכום, נניח, של 10 יורו, אזי יהא אשר יהא הערך שאותו אדם מאמין שהוא מייחס ללימוד הדהרמה, הערך ב"עולם האמיתי" שווה פחות או יותר לקפה ומאפה. אם התרומה מגיעה ל-50 יורו - שזה די קרוב לדאנה הממוצעת לאדם שאני מקבל (קצת פחות עבור תרגול של יום, קצת יותר עבור סופשבוע), אזי זה שווה-ערך לארוחה במסעדה (זולה), נסיעה קצרה במונית, דיסק או שניים של מוסיקה, או חצי שעה של מסאז' (אם נתמזל מזלכם).

מבלי לדעת את המצב הכלכלי של יוגי מסויים, ובהכרח מתוך בורות באשר להקרבה ולנדיבות שסכום כזה מייצג עבור אותו אדם, אני בכל אופן יכול להניח במידה רבה של ביטחון שרוב האנשים יכולים להרשות לעצמם די בקלות את הפריטים שווה-הערך הנ"ל. אין לי ספק כי אנשים יאמרו שהם מעריכים את הזמן, האנרגיה, התשומה והחוכמה שהם קיבלו ממורה הדהרמה ומפיקים מכך תועלת גדולה לאין-ערוך מהערך שאותם פריטים שווה-ערך של העולם האמיתי מייצגים עבורם. אבל אין תואם בין המילים לבין הפעולות שלהם.

ברור שקורה תעתוע-עצמי בתרגום של ביטויי התמיכה בעל-פה למעשה. אנשים מרגישים שהפיקו תועלת רבה. הם מרגישים תודה עמוקה. אף על פי כן, רוב רובם של אלה שמשתתפים בריטריטים שלי (וממה ששמעתי ממורים רבים אינני יוצא דופן) נותנים אחר כך סכום כסף שמייצג ערך פחות בהרבה ממה שהם (בתעתוע-עצמי) מאמינים שהם מייחסים למה שנלמד ולמורה שהם תומכים בו לכאורה. האם דאנה תומכת בתעתוע הזה?

התוצאות של מצב דברים זה מקבילות לשני ההיבטים של הציפייה לגמול שהזכרתי קודם, ההיבט של החילופין – תרומה כנגד שירות, וההיבט של התמיכה – דאנה כמנחה של הוקרה וכבוד.

ראשית, נוכח המצב הפיננסי של המורה בעולם האמיתי, הפער בין ביטויי התמיכה בעל-פה לבין ביטוייה במעשה מפעיל לחץ מסוים על המורה. כיצד אנו אמורים להגיב לכך ש"משלמים" לנו חלקיק זעיר של מה שהיינו מרוויחים במצב מקצועי דומה, ולכך שאין לנו יכולת לקיים פרנסה בסיסית מהדאנה שאנו מקבלים? האם ללמד מעבר למשאבים האמיתיים שלנו על מנת להביא יותר כסף? להזניח את התרגול הרוחני האישי כדי לשרת אחרים על מנת לקבל את תמיכתם? לקחת עבודה נוספת ולדלל את היכולת לשרת תלמידים, כדי שנוכל לגמור את החודש? להיענות להזמנות ללמד לפי אמת המידה של אילו קורסים מספקים הכי הרבה דאנה (כלומר להעדיף לשרת את העשירים על פני הפחות אמידים)? נראה שכל המוטיבציות האלה הן בלתי מספקות, בלתי מיומנות, ובלתי מתקבלות על הדעת. יחד עם זאת, הן כולן בהכרח מתנגנות בראש של כל מורה עם ה"ציפייה לגמול".

ההיבט השני הוא ההוקרה, הכבוד והתמיכה שמקבלים ביטויי בנתינה של התלמיד. בלי קשר לצרכים הכלכליים שלי כמורה (מצבי האישי הוא שאני מנהל עסק בלתי קשור במקביל

בודהיזם בישראל - כתב העת

לפעילות שלי כמורה כדי להימנע מתלות מלאה בדאנה), אני מופתע, מאוכזב ומתוסכל כאשר תלמידים אשר מבטאים את תמיכתם בעל-פה ברצינות כה רבה פועלים למעשה בצורה כה שונה. כאשר זהו הכלל ולא החריג, כתוצאה מהתעתוע-העצמי של התלמידים באשר לערך שהם מייחסים למה שנלמד, ומחוסר הבנה בדבר החשיבות הבסיסית של דאנה כנדיבות במסורת, עלינו להסיק ש"לימוד בדאנה" מוביל למצבים שבהם החומר הנלמד והמורים זוכים לתת-הערכה, תת-הוקרה ותת-תמיכה. מהן ההשלכות מכך להעברה של הדהרמה בתרבות שלנו?

כמובן, המורים צריכים לשאת בחלק מהאחריות. אם הרושם שלנו הוא שהתלמידים אינם מתרגלים נדיבות, מה זה אומר לגבי מה שאנו מלמדים על נדיבות? לאחרונה התחלתי לדבר על כך בריטריטים שלי בצורה יותר פתוחה, כשאני מלמד מהי נדיבות כלימוד דהרמה ולא רק כחלק משיחת הדאנה, וגם כשאני מבקש מאנשים לשאול את עצמם לגבי שווי הערך של התרומות שלהם.

אני אומר בפשטות שהדאנה איננה תומכת בי, שאני תוהה האם נכון מצידו, או אפילו אפשרי לי, להמשיך לעסוק בפעילות שגוזלת חלק ניכר מזמני ומאמצי אבל מספקת תמיכה כספית בסכום שמגיע רק לרבע ממה שאני צריך כדי לחיות.

תלמידים רוצים לתמוך בלימוד הדהרמה ובמורים. הם רוצים להיות נדיבים. הם צריכים לדעת אם המורים שלהם אינם מקבלים את התמיכה שהם זקוקים לה, כדי שיוכלו לעשות משהו בקשר לכך. הם צריכים לשמוע שיחות על התרגול של נדיבות בנפרד מהבקשה לתרומות בסוף הריטריט. אם תלמידים שומעים על דאנה באופן בסיסי בתור בקשה לתרומות העטופה בשפה של נדיבות, לא מפליא שיש חפיפה ובלבול בהגדרות.

לימוד בדאנה נתפס כמרכיב אינהרנטי של עולם מדיטציית התובנה, אבל כדאי להיזכר שאין זה כך בכל המסורות הבודהיסטיות. במסורות הזן ובמסורות הטיבטיות בדרך כלל גובים תשלום יחיד עבור אירוע נתון אשר מכסה גם עלויות מנהליות וגם גמול למורה. מעניין, מבחינה היסטורית, שבמסורות אלה היתה גמישות רבה יותר סביב תפקיד הנזיר, פעולותיו וההגבלות שחלו עליו בעולם. בזרמים מסוימים של זן ובודהיזם טיבטי מקובל שנזירים נישאים ושיש להם מקור פרנסה. מקובל גם שהם צריכים לשלם עבור שהייה במנזר, באמצעות חסויות או מתן שירותים רוחניים בקהילות שלהם. מן הסתם זה משפיע על היחס שלהם לעיסוק הארצי של ניהול מרכזים וארגון מפגשי לימוד, ומעודד אותם לקיים יציבות כלכלית. אנא רואים עד כמה המרכזים הטיבטיים מיומנים ומוצלחים בגיוס וניהול כספים.

בדומה, 227 האימונים של התהרוואדה וינאיה [קוד ההתנהגות של הנזירים – המתרגמת] משפיעים על היחס לכסף בבודהיזם התהרוואדי. למדיטציית תובנה יש שורשים ברורים באותה מסורת, אבל האם מי שאינם נזירים צריכים לשאת את הלפיד של הפרישות הלא-גשמית שמאפיינת את התרגול הנזירי? ככל שהדהרמה תתפתח בתרבות שבה אנו חיים, היא תזדקק לצורות תרגול ולדרכים תומכות תרגול שמהדהדות עם התרבות שלנו.

אם מורים אינם יכולים לדאוג לכלכלתם באמצעות הלימוד, מי ילמד? בגאיה האוס, גם המורים וגם הצוות מרגישים שאין מספיק מורים לשרת את הסגהה שם. שמונה תלמידים ותיקים הקשורים לגאיה האוס סיימו לא מזמן תוכנית להכשרת מורים שארכה מספר שנים.

בודהיזם בישראל - כתב העת

אף לא אחד מהם מרגיש שהוא יכול או רוצה לעזוב את הביטחון הפיננסי של העבודה הקודמת שלהם על מנת ללמד דהרמה במשרה מלאה, כך שרק חלק מזמן החופשה שלהם – מספר קטן של שבועות מדי שנה – נותר בידיהם כדי להציע את לימוד הדהרמה. חסרה תמיכה לגאיה האוס, חסרה תמיכה לקהילת המתרגלים, וחסרה תמיכה למורים הקיימים שעובדים קשה מדי. בהינתן מצב דברים זה, מה צופן העתיד? איך ניתן לתמוך באנשים אלה ואחרים כמותם כדי שילמדו דהרמה?

מאמר זה עורר שאלות רבות יותר מהתשובות שהוא סיפק. במסורת שבה אנו מלמדים ומתרגלים, חיוני ללמד את תרגול הנדיבות ולתמוך בו. אבל כמי שאינם נזירים, האם חיוני במידה דומה לנדב זמן ומאמץ בתרומה? מורי דהרמה רבים כבר גובים תשלום עבור זמנם, בין אם עבור מפגשים אישיים ובין אם עבור שיעורים קבוצתיים. רבים מלמדים בהקשר שאיננו קשור לדהרמה (תשומת-לב בתאגידיים או בתי חולים) על בסיס מסחרי רגיל.

הנתינה של חוכמת הדהרמה היא זכות ומקור של שמחה. ויחד עם זאת, למרות שאנו אולי שמחים לנדב את החוכמה באופן חופשי, אם אנו חיים כאחד העם איננו יכולים באופן מציאותי לתת את הזמן והמאמץ שלנו באופן חופשי בלי לצפות לתמורה. הצעת הדהרמה היא מתנה טובה מכולן. אבל כאשר עומדת לרשותנו כמות מוגבלת של זמן ומאמץ, אם התמיכה שאנו מקבלים איננה מחזירה את התמיכה שאנו מציעים, עלינו לעשות משהו בקשר לכך. אולי צריך ללמד פחות, או להפסיק ללמד לחלוטין, כדי לכסות את הוצאות החיים שלנו. או, אולי צריך לייחס ערך לזמן ולמאמץ שלנו ולגבות תשלום בהתאם.

בחננו את הבלבול במשמעויות הדאנה, התעתוע העצמי שבתרגום התמיכה ממילים למעשים, וחוסר הכנות של הדיבור על נתינה חופשית של הדהרמה כאשר בפועל יש ציפייה להחזר.

המעבר מהקשר נזירי אל הקשר לא-נזירי, ומתרבות דהרמה אסייאתית שנבנתה לאורך דורות אל הקשר חדש לגמרי במערב, הוא טרי ולא שלם. כיצד תפתח הדהרמה, כיצד היא תתורגל ותובן, כיצד תטופח הנדיבות – כל אלה תלויים בכולנו בהיותנו הדור החי של המתרגלים. האחריות הראשונית שלנו כלפי עצמנו וכלפי התלמידים שלנו היא השילוב האותנטי של הדהרמה שאנו אוהבים עם החיים שאנו חיים.

האופן שבו נעשה זאת ודאי ייצבע בטעם וביטוי מיוחדים לתרבות שלנו, כפי שקרה בכל תרבות שהדהרמה פגשה. אנו צריכים לעמוד על המשמר שמא איננו נצמדים לצורות שמקורן במורשת הפרישות הנזירית של התרואדה אשר אינן הולמות את התרבות שלנו, ואשר מרסנות נדיבות ומגבילות את המשאבים העומדים לרשות המורים והדהרמה שהם מלמדים.

לו נראה את הדרך בחוכמה, תוך בחינת החמדנות, השנאה והתעתוע של עצמנו. לו ניתן בנדיבות ונקבל בלב שלם, כשנציע את מתנות החופש וההתעוררות הנגלות מחוכמה הדהרמה, שלא יסולאו בפז.



מזנוח המדריך ללוחם הרוח

מסטר שנטידווה

תרגום: לאמה דבורה-הלה צביאלי

באדיבות קלאסיקה בודהיסטית בישראל



צילום: כרמל שלו

9

אילו הייתה שלמות הנתינה
מותנית בחיסול כל עוני שיש,
אז כיצד השיגוה מגינים בעבר
אם עוד יש יצורים רעבים בעולם?

10

למעשה זהו רק מצב תודעה,
שכן נאמר ששלמות הנתינה הנה
מחשבה השואפת לתת כל שיש
וגם כל תוצאות – למען טובת הבריות.

בודהיפידיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא נירוואנה

כתב: אבי פאר

דאנה - נתינה מתוך רוחב לב

"דאנה" שפירושה המילולי הוא "תרומה" או "מתנה" היא נתינה מתוך רוחב לב ונדיבות. נתינת מזון, ביגוד ומחסה היא מעשה שהבודהה משבח מאד אבל מסביר גם כי מה שחשוב בנתינה אינו רק המעשה עצמו אלא הכוונה או הרצון שעמדו מאחוריה. נאמר כי מי שנותן ברוחב לב ובנדיבות של אמת זוכה לחמש ברכות: חיבה מצד הרבים, קירבה אל אנשים נאצלים, מוניטין/שם טוב, ביטחון עצמי/דימוי עצמי טוב, ולידה טובה בעתיד. "דאנה" היא אחת מ"שלוש הפעולות בעלות הערך" - יחד עם התנהגות מוסרית (סילה) ופיתוח התודעה (בהאוואנא). היא גם אחת מעשר "השלמויות" (פאראמי/ פאראמיטה).

קאג'ה - רוחב לב, נדיבות, סובלנות, רוחב אופקים

"קאג'ה", המתורגמת כרוחב לב, סובלנות, נדיבות, רוחב לב, רוחב אופקים, ליברליות הינה מושג המייצג שני סוגים של תכונות הקשורות לפתיחה של הלב ושל התודעה. האחת - תכונות הקשורות לנתינה עצמה (נדיבות, רוחב יד) והשנייה - תכונות הקשורות לרוחב הלב והתודעה אשר מאפשרים את הנתינה הזו (רוחב לב, רוחב אופקים, ליברליות כלפי האחר והשקפותיו ומעשיו).

היא אחת מ"הברכות" (סאמאפאדא), אחת מארבעת "היסודות" (אדהיטהאנא) של ארהנט - מי שהגיע להארה מלאה (שהן: חכמה - פניא, כנות - סאצ'א, רוחב לב וסובלנות - קאג'ה, שקט פנימי - אופאסאמא) והחמישית מבין ששת "ההיזכריות" (אנוסאטי) שבהם מהרהר התלמיד הנאצל ("אכן ברכתי, בורכתי מאד, בין יצורים מוכתמים בקמצנות חייתי בלב חופשי מקמצנות, נדיב, ברוחב יד, שמח בנתינה, מוכן תמיד לתת כל שמבקשים, שמח לתת ולחלוק עם אחרים").

דהאנא - אוצרות

"דהאנא" (ולא "דאנה" - נדיבות, ראה ערך נפרד) או "אוצרות", מתייחסת לשבע תכונות של התודעה: אמון, מוסריות, בושה מעשיית מעשים לא מוסריים (הירי - ראה ערך נפרד), חשש מתוצאות מעשים לא מוסריים (אוטאפה - ראה ערך נפרד), לימוד, רוחב לב, חוכמה.

[להמשך קריאה של הערכים בבודהיפידיה באתר "בודהיזם בישראל"](#)



חקירה דהרמית של דאנה – נדיבות הלב

קיטיסארו וטניסארה

תרגום: אילן לוטנברג

"כשם שניתן לשזור זרים רבים מערימת פרחים גדולה, כך גם על בן התמותה לעשות מעשים טובים רבים", דהמפדה 53.

"כאשר אנחנו מתעמקים בדאנה או בנדיבות הלב, אנחנו נוכחים לדעת שזו תחושה טובה לתת ולקבל. טיפוח הערך הבסיסי הזה יוצר אמפתיה ומבסס קשר.", אג'אהן סוציטו.

לימודי הבודהיזם מקדישים תשומת לב מיוחדת לבסיס הפסיכולוגי של הנתינה, כשמבחינים בין מצבי התודעה השונים שעומדים בבסיסה. יש הבדל יסודי בין נתינה שמלווה בחוכמה לבין נתינה נעדרת חוכמה. נדיבות שמלווה בחוכמה לפני, במהלך ואחרי האקט של הנתינה היא הסוג הנעלה ביותר של נתינה. שתי דוגמאות של נדיבות חכמה הן: נתינה מתוך הבנה ברורה כי בהתאם לחוק הקרמה של הסיבה והתוצאה, נדיבות תניב תוצאות מיטיבות בעתיד; נתינה כאשר יש מודעות לכך שהמתנה, המקבל שלה והנותן – כולם ארעיים ובני חלוף.

שאלות להרהור והעמקה

כיצד מה שאני עושה ברגע הזה שונה כאשר אני מתייחס אליו כאל נתינה – לדוגמה, יום העבודה שלי, שיחה שאני מנהל, תרגול מדיטציה.

חקור את השינוי במוטיבציה שמאחורי כל פעולה – מ'מה אני יכול לקבל או להשיג', ל'מה אני יכול להציע'.

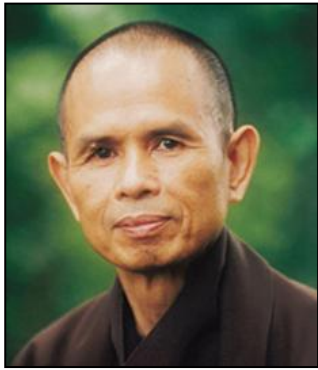
מה חוסם דאנה? היכן דאנה יכולה לזרום באופן יותר חופשי?



"הדברים היחידים שנשארים שלנו"

אלה הדברים שאותם נתנו"

בודהה



כלל המוסר השני:

נדיבות

תיך נהאת האן

תרגום: ורד כספי

"בהיותי מודע לסבל הנגרם על ידי ניצול, אי צדק חברתי, גניבה ודיכוי, אני לוקח על עצמי לטפח אהבה מיטיבה וללמוד דרכים לפעול למען רווחתם של האנשים, החיות, הצמחים והמינרלים. אני לוקח על עצמי לתרגל נדיבות על ידי שאחלוק את זמני, מרצי ומשאבי החומריים עם אלה הזקוקים להם. מנוי וגמור עמי לא לגנוב ולא להחזיק ברשותי דבר השייך לאחרים. אני אכבד את רכושם של אחרים, אך אמנע מאחרים להיבנות מסבלם של בני אדם או של מינים אחרים על פני האדמה."

ניצול, אי צדק חברתי וגניבה מופיעים בצורות רבות. דיכוי היא אחת הצורות של גניבה, אשר גורמת סבל רב גם כן וגם בעולם השלישי. ברגע שאנו לוקחים על עצמנו לטפח אהבה מיטיבה (loving kindness), אהבה מיטיבה נולדת בתוכנו, ואנו עושים כל מאמץ כדי להפסיק את הניצול, את אי-הצדק החברתי, את הגניבה ואת הדיכוי.

ב-כלל המוסר הראשון מצאנו את המילה "חמלה". כאן, אנו מוצאים את המילים "אהבה מיטיבה". חמלה ואהבה מיטיבה הן שני ההיבטים של אהבה אותם לימד הבודהה. חמלה, "קארונה" בסנסקריט ובפאלי, היא הכוונה והיכולת להקל על הסבל של אדם או יצור חי אחר. אהבה מיטיבה, "מייטרי" בסנסקריט ו"מטה" בפאלי, היא הכוונה והיכולת להביא שמחה ואושר לאדם אחר או ליצור חי אחר. בודהה שאקימוני צפה שהבודהה הבא יישא את השם "מייטרייה", הבודהה של האהבה.

"מתוך מודעות לסבל הנגרם על ידי ניצול, אי צדק חברתי, גניבה ודיכוי, אני לוקח על עצמי לטפח אהבה מיטיבה וללמוד דרכים לעבוד למען רווחתם של אנשים, בעלי חיים, צמחים ומינרלים." אפילו כשמייטרי היא מקור האנרגיה בתוכנו, עדיין עלינו ללמוד להסתכל לעומק בכדי למצוא דרכים לבטא אותה. אנו עושים זאת כפרטים, ואנו לומדים דרכים לעשות זאת כאומה. כדי לקדם את רווחתם של אנשים, בעלי חיים, צמחים ומינרלים, עלינו להתאחד כקהילה ולבחון את מצבנו, להפעיל את תבונתנו ואת יכולתנו להסתכל לעומק, כך שנוכל לגלות דרכים מתאימות לבטא את אהבתנו בעיצומן של בעיות אמיתיות.

נניח שאתם רוצים לעזור לאלו הסובלים תחת שלטון רודני. בעבר אולי ניסיתם לשלוח לשם כוחות צבא במטרה להפיל את השלטון שם, אבל למדתם שכשאתם עושים זאת, אתם גורמים למוות של חפים מפשע רבים, וגם אז, לא בטוח שתצליחו להפיל את הרודן. אם אתם מתרגלים הסתכלות עמוקה יותר, עם אהבה מיטיבה, למציאת דרך טובה יותר לעזור לאותם אנשים מבלי לגרום סבל, אתם עשויים להבין שהזמן הטוב ביותר לעזור הוא לפני שהמדינה נופלת לידי של רודן. אם אתם מציעים לצעירים של אותה מדינה את ההזדמנות ללמוד מכם

בודהיזם בישראל - כתב העת

כיצד לנהל שלטון דמוקרטי, ע"י הענקת מלגות להגיע למדינתכם, זו תהיה השקעה טובה למען שלום עתידי. אילו הייתם עושים זאת לפני שלושים שנה, המדינה האחרת יכולה היתה להיות עכשיו דמוקרטית, ולא הייתם צריכים להפציץ את אזרחיה עכשיו, או לשלוח אליהם כוחות צבא כדי "לשחרר" אותם. זו רק דוגמא אחת כיצד הסתכלות לעומק ולמידה יכולות לעזור לנו למצוא דרכים לעשות דברים שהולמים יותר את הגישה של אהבה מיטיבה. אם נחכה עד שהמצב יורע, אולי יהיה מאוחר מדי. אם נתרגל את כללי המוסר יחד עם פוליטיקאים, חיילים, אנשי עסקים, עורכי דין, מחוקקים, אמנים, סופרים ומורים, נוכל למצוא את הדרכים הטובות ביותר לתרגל חמלה, אהבה מיטיבה והבנה.

תירגול נדיבות דורש זמן. אולי אנו רוצים לעזור לאנשים הסובלים מרעב, אבל אנו אחוזים בבעיות של חיי היומיום שלנו. לפעמים, גלולה אחת או קצת אורז יכולים להציל חיים של ילד, אבל איננו מקדישים את הזמן לעזור, כיוון שאנו חושבים שאין לנו זמן. בעיר הו צ'י מין (סייגון לשעבר), למשל, ישנם ילדי רחוב שקוראים לעצמם "אבק החיים". הם חסרי בית, מסתובבים ברחובות בימים וישנים תחת העצים בלילות. הם מחטטים בערמות זבל כדי למצוא דברים כמו שקיות פלסטיק, אותן הם יכולים למכור תמורת סנטים ספורים לקילו. הנזירות והנזירים בעיר הו צ'י מין פתחו את מקדשיהם לאותם ילדים, ואם הילדים מסכימים להישאר למשך ארבע שעות בבוקר – ללמוד לקרוא ולכתוב ולשחק עם הנזירות והנזירים – הם מקבלים ארוחת צהריים צמחונית. אז הם הולכים לאולם הבודהה לשנת צהריים (בוויאטנם אנו תמיד הולכים לישון אחרי ארוחת הצהריים; כל כך חם שם. כשהגיעו האמריקאים, הם הביאו איתם את ההרגל של שמונה שעות עבודה, מתשע עד חמש. רבים מאתנו ניסו זאת, ללא הצלחה. אנו זקוקים נאשות לשנת הצהריים שלנו אחרי הארוחה.)

אז, בשעה שתיים, חוזרים לעוד לימוד ומשחק עם הילדים, והילדים שנשארים במשך אחר הצהריים זוכים לקבל ארוחת ערב. במקדש אין מקום מתאים עבורם לישון שנת לילה. בקהילה שלנו בצרפת, תמכנו בנזירות ובנזירים הללו. העלות היא רק עשרים סנט לארוחות צהריים וערב לילד ליום, וזה יש NUR עליו מלהסתובב ברחובות, שם הוא עשוי לגנוב סיגריות, לעשן, להשתמש בשפה עבריינית, וללמוד את ההתנהגות הגרועה ביותר. על ידי עידוד הילדים ללכת למקדש, אנו עוזרים למנוע מהם להפוך לעבריינים, ומאוחר יותר להיכנס לכלא. לוקח זמן לעזור לילדים האלה, ולא הרבה כסף. יש כל כך הרבה דברים פשוטים כמו זה, אותם נוכל לעשות כדי לעזור לאנשים, אבל כיוון שאיננו יכולים לשחרר את עצמנו מהמצב שלנו ומאורח החיים שלנו, איננו עושים שום דבר. עלינו להתאחד כקהילה, ותוך מבט לעומק, למצוא דרכים לשחרר את עצמנו כך שנוכל לתרגל את כלל המוסר השני.

"אני לוקח על עצמי לתרגל נדיבות על ידי שאחלוק את זמני, כספי, האנרגיה שלי והמשאבים החומריים שלי עם אלה הזקוקים להם באמת." משפט זה הוא ברור. רגש הנדיבות והיכולת להיות נדיב אינם מספיקים. אנו צריכים גם לבטא את נדיבותנו. אולי אנו מרגישים שאין לנו מספיק זמן להביא אושר לאנשים – אנו אומרים: "זמן הוא כסף", אבל זמן הוא יותר מאשר כסף. החיים הם יותר מאשר שימוש בזמן לעשיית כסף. הזמן הוא כדי להיות חי, כדי לחלוק שמחה ואושר עם אחרים. לעיתים קרובות העשירים הם אלה שמשוגלים הכי פחות להפוך אחרים למאושרים. רק אלה שיש להם זמן יכולים לעשות זאת.

אני מכיר אדם ששמו באק סיו במחוז ת'ואה ת'יאן בוויאטנם, שתרגל נדיבות במשך חמישים שנה; הוא בודהיסטוואה חיה. באופניים בלבד, הוא מבקר כפרים בשלושה עשר מחוזות, מביא משהו למשפחה זו ומשהו למשפחה ההיא. כשפגשתי אותו ב-1965, הייתי קצת יותר

בודהיזם בישראל - כתב העת

מדי גאה ב"בית הספר לצעירים בשירות החברה" שלנו. באותו זמן התחלנו לאמן שלוש מאות עובדים, כולל נזירים ונזירות, להגיע לכפרים חקלאיים כדי לעזור לאנשים לבנות מחדש את בתיהם ולפתח כלכלות מקומיות, שירותי בריאות ומערכות חינוך מודרניות. בסופו של דבר היו לנו עשרת אלפים עובדים, לאורכה ולרוחבה של המדינה. כשסיפרתי לבאק סיו על הפרוייקטים שלנו, הסתכלתי על אופניו וחשבתי לעצמי שעם אופניים הוא יכול היה לעזור רק לאנשים מעטים. אבל כשהקומוניסטים השתלטו וסגרו את בית הספר שלנו, באק סיו המשיך, כיוון שדרך עבודתו היתה בלתי נראית כמעט. בתי היתומים שלנו, בתי המרקחת, בתי הספר ומרכזי ההתיישבות מחדש שהקמנו, כולם נסגרו או נלקחו על ידי הממשלה. אלפים מעובדינו נאלצו להפסיק את עבודתם ולהתחבא. אבל מבאק סיו לא היה דבר שאפשר לקחת. הוא היה בודהיסטטוה באמת, עובד למען רווחתם של אחרים. כיום אני מרגיש ענו יותר באשר לדרכים בהן ניתן לתרגל נדיבות.

המלחמה יצרה אלפים רבים של יתומים. במקום לגייס כסף כדי לבנות בתי יתומים, חיפשנו אנשים במערב שיסכימו לתמוך בילד אחד. מצאנו בכפרים משפחות שהסכימו לטפל ביתום אחד, ואז שלחנו שישה דולר בכל חודש לכל אחת מהן, בכדי שיאכילו את הילד או הילדה וישלחו אותו או אותה לבית הספר. כשהתאפשר, ניסינו להעביר את הילד למשפחה של דוד, דודה, סבא או סבתא. עם שישה דולר בלבד, הילד קיבל אוכל ונשלח לבית הספר, ואפילו נשאר משהו לילדים האחרים במשפחה. ילדים הגדלים במשפחה מפיקים מכך כל כך הרבה. לגדול בבית יתומים יכול להיות כמו שירות בצבא – ילדים אינם גדלים כך באופן טבעי. אם נחפש ונלמד דרכים לתירגול נדיבות, נשתפר בכך כל הזמן.

"אני נחוש לא לגנוב ולא להעביר לבעלותי כל דבר שאמור להיות שייך לאחרים. אני אכבד את הרכוש של האחרים, אבל אני אמנע מאחרים להרוויח מסבלם של אנשים או מסבלם של מינים אחרים החיים על פני האדמה." כאשר תתרגל כלל מוסר אחד באופן עמוק, תגלה שאתה מתרגל את כל החמישה. כלל המוסר הראשון הוא אודות לקיחת חיים, שהיא צורה של גניבה – גניבת הדבר היקר ביותר שיש לאדם, חייו. כאשר אנו מהרהרים בכלל המוסר השני אנו מגלים שגניבה, בצורות של ניצול, אי צדק חברתי ודיכוי, הן פעולות של הרג – הרג איטי בדרך של ניצול, בדרך של שימור אי צדק חברתי, ובדרך של דיכוי פוליטי וכלכלי. אי לכך לכלל המוסר השני יש קשר הדוק עם כלל המוסר של אי הריגה. אנו רואים את טבע "התהוות הגומלין" שבין שני כללי המוסר הראשונים. דבר זה קיים בכל חמשת כללי המוסר. יש אנשים שמקבלים על עצמם באופן פורמלי רק כלל מוסר אחד או שניים. זה בסדר מבחינתי, כיוון שאם אתה מתרגל לעומק כלל מוסר אחד או שניים, אתה בעצם מקיים את כל החמישה.

ה-כלל המוסר השני הוא לא לגנוב. במקום לגנוב, לנצל או לדכא, אנו מתרגלים נדיבות. בבודהיזם, אנו אומרים שיש שלושה סוגים של מתנות. הראשון הוא מתנת המשאבים החומריים. השני הוא לעזור לאנשים לסמוך על עצמם, להציע להם את הטכנולוגיה והידע שבעזרתם יוכלו לעמוד על רגליהם שלהם. לעזור לאנשים עם הדהרמה כך שהם יוכלו להתמיר את פחדם, את כעסם, את דיכאונם – זה שייך לסוג השני. הסוג השלישי הוא מתנת חוסר-הפחד. אנו פוחדים מדברים רבים. אנו חשים לא מוגנים, פוחדים להיות לבד, פוחדים ממחלה וממוות. כדי לעזור לאנשים לא להירס ע"י פחדיהם, אנו מתרגלים את הסוג השלישי של נתינת המתנה.

הבודהיסטטוה אוולוקיטשווארה הוא מי שמתרגל זאת באופן הטוב ביותר האפשרי. בסוטרת הלב, הוא מלמד אותנו את הדרך להתמיר את הפחד ולהתעלות אל מעבר לפחד, לרכב

בודהיזם בישראל - כתב העת

עלגלי הלידה והמוות, בחיור. הוא אומר שאין יצירה, אין הרס, אין קיום, אין אי-קיום, אין גדילה, אין התמעטות. האזנה לדברים אלה עוזרת לנו להסתכל עמוקות לתוך טבע המציאות ולראות שהלידה והמוות, הקיום ואי-הקיום, ההגעה והעזיבה, הגדילה וההתמעטות – כל אלה הם רק רעיונות שאנו מייחסים למציאות, בזמן שהמציאות למעשה מתעלה מעבר לכל מושג. כאשר אנו מבינים את טבע התהוות הגומלין של כל הדברים – זאת אומרת שאפילו לידה ומוות הם רק מושגים – אז אנו מתעלים אל מעבר לפחד.

בשנת 1991 ביקרתי חבר בניו יורק שנטה למות, אלפרד הסלר. עבדנו יחד בתנועת השלום במשך כמעט שלושים שנה. אלפרד נראה כאילו חיכה שאגיע לפני שימות, והוא נפטר שעות ספורות לאחר ביקורנו. הלכתי לשם עם עמיתתי הקרובה ביותר, האחות צ'אן קונג ("ריקות אמיתית").

אלפרד לא היה ער כשהגענו. בתו לורה ניסתה להעיר אותו, אך לא הצליחה. היא ביקשה מהאחות צ'אן קונג לשיר לאלפרד את השיר על אי-הגעה ואי-עזיבה: "העיניים האלה אינן אני, אינני לכוד על ידי העיניים האלה. הגוף הזה אינו אני, אינני לכוד על ידי הגוף הזה. אני הנני חיים ללא גבולות. אף פעם לא נולדתי, אף פעם לא אמות." הרעיון לקוח מה-*Samyutta Nikaya*. היא שרה כל כך יפה, ואני ראיתי נחלי דמעות זולגים על פניהם של אשתו של אלפרד ושל ילדיו. אלה היו דמעות של הבנה, והן היו מאד מרפאות.

לפתע, אלפרד חזר לעצמו. האחות צ'אן קונג התחילה לתרגל מה שהיא למדה מן הסוטר "הלימוד שניתן לאנשים החולים". היא אמרה, "אלפרד, האם אתה זוכר את הזמנים שעבדנו יחד?" היא העלתה זכרונות מאושרים רבים שחלקנו יחד, ואלפרד הצליח לזכור כל אחד ואחד מהם. למרות שברור היה שסבל כאב רב, הוא חייך. התירגול הזה הניב תוצאות מיידיות. כאשר אדם סובל מכאב פיזי רב כל כך, אנו יכולים לעיתים לשכך את כאבו על ידי השקיית זרעי האושר המצויים בתוכו. זה מחזיר סוג של איזון, והאדם ירגיש פחות כאב.

במשך כל אותו הזמן, אני עיסיתי את רגליו, ושאלתי אותו האם הוא מרגיש את מגע ידי על גופו. כאשר אתה נוטה למות, אזורים שלמים בגופך הופכים רדומים, חסרי תחושה, ואתה מרגיש כאילו איבדת את אותם חלקים של גופך. העיסוי שנעשה בתשומת לב, בעדינות, נותן לאדם הגוסס את ההרגשה שהוא חי, ושדואגים לו ומטפלים בו. הוא יודע שיש שם אהבה. אלפרד הניד בראשו, ועיניו נראו כאומרות, "כן, אני מרגיש את ידיך. אני יודע שרגלי קיימת שם".

האחות צ'אן קונג שאלה, "האם אתה יודע שלמדנו כה רבות ממך כאשר חיינו ועבדנו יחד? רבים מאיתנו ממשיכים לעשות את העבודה אותה אתה התחלת. בבקשה אל תדאג לגבי שום דבר." היא אמרה לו דברים רבים מעין אלה, ונראה היה שהוא סובל פחות. בנקודה מסויימת, הוא פתח את פיו ואמר, "נהדר, נהדר." ואז, הוא שקע חזרה לשינה.

לפני שעזבנו, עודדנו את המשפחה להמשיך בתירגולים אלה. ביום המחרת נודע לי שאלפרד נפטר רק חמש שעות אחרי ביקורנו. זו היתה מעין מתנה ששייכת לקטגוריה השלישית. אם אתה יכול לעזור לאנשים להרגיש בטוחים, פחות פוחדים מהחיים, מאנשים וממוות, אתה מתרגל את הסוג השלישי של נתינה.

בודהיזם בישראל - כתב העת

במהלך המדיטציה שלי, היה לי דימוי נפלא – צורה של גל, ההתחלה שלו והסוף שלו. כאשר התנאים מספיקים, אנו רואים את הגל, וכאשר התנאים כבר אינם מספיקים, איננו רואים אותו. הגלים עצמם עשויים רק ממים. איננו יכולים לתייג את הגל כקיים או כלא קיים. אחר מה שאנו מכנים "מותו של הגל", דבר לא נגמר, דבר לא הלך לאיבוד. הגל נטמע בתוך הגלים האחרים ואיכשהו, הזמן יביא את הגל בחזרה. אין גדילה, הצטמקות, לידה או מוות. כאשר אנו גוססים, אם נחשוב שכל האחרים חיים ואנו האדם היחיד הנוטה למות, הרגשת הבדידות שלנו תהיה בלתי נסבלת. אבל אם נהיה מסוגלים לדמות את מאות אלפי האנשים המתים עמנו, אולי מותנו יהיה שליו ואף שמח. "אני מת ביחד. מיליוני יצורים חיים מתים גם הם בדיוק ברגע הזה. אני רואה את עצמי יחד עם מיליוני יצורים חיים אחרים; אנו מתים בסגורה. וברגע הזה ממש, מיליוני יצורים נולדים אל החיים. כולנו עושים זאת יחד. אני נולדתי, אני מת. אנו לוקחים חלק באירוע כולו כסגורה". זהו מה שראיתי במדיטציה שלי. בסוטרת הלב, אוולוקיטשווארה חולק עמנו סוג זה של תובנה, ועוזר לנו להתעלות מעל הפחד, הצער והכאב. מתנת אי-הפחד מביאה להתמרה בתוכנו.

כלל המוסר השני הוא כלל מוסר עמוק. אנו מדברים על זמן, על אנרגיה ועל משאבים חומריים, אבל זמן הוא לא רק עבור אנרגיה ומשאבים חומריים. זמן הוא בכדי להיות עם אחרים – להיות עם האדם הגוסס או עם מישהו שסובל. להיות נוכח באמת אפילו למשך חמש דקות יכול להיות מתנה חשובה מאד. זמן נועד לא רק כדי לעשות כסף. הוא נועד כדי לייצר את מתנת הדהרמה ואת מתנת אי-הפחד. 🙏



צילום: משה בראל

עורך: משה בראל **מערכת:** אבי פאר, אילן לוטנברג, דורון מלכא, מרב ראט

מנהלת האתר: ענת הירש **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר