



## בודהיזם בישראל - כתב העת

מערכות יחסים

[www.buddhism-israel.org](http://www.buddhism-israel.org)

גיליון נובמבר-דצמבר 2011

# מערכות יחסים

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	נישואים מודעים: קיטיסארו וטניסארה על פרישות, סקס ואהבה
10	שיחות וידאו – לילה קמחי, רני עובדיה, מאיר זוהר ואיתמר בשן
11	שבע תכונות שיש לחנך לאורן ילדים - לאמה זופה רינפוצה
14	על הנישואין - ג'ובראן חליל ג'ובראן
15	יחסי הורים ילדים - סוטת "המשפחות שבהן ההורים זוכים לכבוד מילדיהם" תרגום והסבר: אבי פאר
21	בודהיפדיה
22	הבודהה ואהבה - גיל פרונסדאל



צילום: משה בראל



## נישואים מודעים: קיטיסארו וטניסארה על פרישות, סקס ואהבה

תרגום: אילן לוטנברג

*The Mindful Marriage - Kittisaro & Thanissara - The Sun Magazine*

מקור:

<http://www.dharmagiri.org>

קיטיסארו וטניסארה היו במשך שנים רבות נזירים במסורת נזירי היער התאילנדיים של מאסטר המדיטציה אג'אהן צ'ה. כיום הם זוג נשוי, חיים במרכז המדיטציה "דהרמהגירי" שבדרום אפריקה ומלמדים ברחבי העולם ובישראל.

**ש:** אומרים שלהיות במערכת יחסים זה "חוד התער" של התרגול הבודהיסטי. למה זה צריך להיות קשה כל כך?

**קיטיסארו:** הייתי אומר ש"חוד התער" של כל אחד שונה. לחלק זה ללמוד להיות יציב או איך להיות לבד. אני אוהב בדידות, כך שלי יש אתגרים אחרים. להיות במערכת יחסים הוא אחד מהם. מחויבות החיים שלי כלפי טניסארה העמיקה את התרגול שלי, מכיוון שהיא מחייבת אותי להיות בקשר איתה ועם העולם. כשאתה נמצא בריטריט בשתיקה, אתה מנהל את סדר היום שלך. לחיות במערכת יחסים עם מישהו אחר, מבטיח כמעט בוודאות שהחיכוך יגיע, דבר שדורש ממך לפתח את מה שהבודהיסטים מכנים "אמצעים מיומנים" להתמודדות עם קונפליקט. יחסים גם מאפשרים "שיקוף": בן או בת הזוג שלך משקף לך היבטים באישיותך שללא המראה הזאת היית נשאר עיוור כלפיהם.

**ש:** מהם האתגרים שחיי הנישואים הציבו בפניכם כמתרגלים בודהיסטיים?

**קיטיסארו:** התרגול הן כנזיר והן כבעל-בית, מציב שפע של מצבים שיש בהם פוטנציאל לסבל ולאושר. חיי בעל הבית יכולים להיות יותר מפוזרים ומועדים להפרעות. זה אתגר לחיות בקרבה כזו עם בן או בת זוג במשך שנים. לי קשה לדעת מתי להניח לעניין כלשהו, לאפשר לטניסארה את המרחב שלה ולא לדרוש שהיא תתנהג בדרך מסוימת באותו הרגע. הייתי צריך ללמוד את הסבל הכרוך ברצון להיות צודק או לנצח בו. זה בעיקר תלונות קטנוניות: ההתרגזויות של החיים, של העייפות, ולפעמים לא להיות רגיש מספיק לצרכים של האהובה שלך.

**טניסארה:** הצד האפל של התרגול הבודהיסטי הוא מה שאני מכנה "אי-היאחזות מוקדמת", שהיא למעשה הימנעות בתחפושת של הישג רוחני. בנישואים אתה חייב להתעמת עם הצדדים האפלים שלך – הכעס, חוסר הסבלנות והדחייה – בעוד שבמנזר אתה יכול

## בודהיזם בישראל - כתב העת

להתחבא מאחורי התרגול ואף פעם לא לגלות את הצדדים האלה שלך. נישואים מחייבים יותר כנות.

**ש:** על מה אתם רבים ואיך אתם פותרים את זה?

**קיטיסארו:** היו לנו כמה מריבות במשך השנים על כסף. כשחיינו במנזר אף פעם לא היינו צריכים לדאוג לכסף, פשוט כי לא היה לנו. היום יש לנו חשבונות בנק, חשבונות לשלם ותקציב. שנינו אוהבים להיות נדיבים, אבל מדי פעם התווכחנו מתי לתת כסף לאחרים וכמה. במקרה אחד זה היה על טיפ במסעדה, ובהזדמנות אחרת זה היה על לתת כסף לקבצנים בהודו. בכל פעם כזו, ניצוץ קטן של אי-הסכמה התלקח ללהבה ענקית של רגשות. התגברנו על זה בגלל המחויבות שלנו להישאר זה עם זה, להקשיב, לאהוב. אני מעדיף לדבר כדרך לפתור מחלוקות, אבל למדתי איך לשתוק ולאפשר לטניסארה להרגיש את מה שהיא מרגישה מבלי לשפוט אותה או להגיב אליה. היכולת שלי לקבל את רגשותיה, יכולה למנוע את התמשכות הקונפליקט. לפעמים הפתרון הוא פשוט – אבל קשה – כמו להכיר בטעות שלי ולהתנצל על הפגיעה בה.

**טניסארה:** ככל שאנחנו צומחים בהבנת האחד את השני, אנחנו רבים פחות. הבנו שלפעמים אנחנו צריכים לעשות דברים שונים. לדוגמה, אני אוהבת לבנות פרויקטים ולטפח את רשת החברים שלי, בעוד שקיטיסארו אוהב להעביר את זמנו בריטריטים ארוכים. רק לאחרונה הייתי יותר משנה באנגליה, שם למדתי ל.M.A שלי בפסיכותרפיה כשקיטיסארו היה בזמן הזה בשנת ריטריט.

**ש:** קיטיסארו לא מרגיש נטוש כשאת רחוקה ממנו, או שאת לא מכבדת את המחויבות שלך כלפיו?

**טניסארה:** לא, הוא נהנה להיות לבד. בתחילת החיים המשותפים שלנו הייתי דואגת לו, אבל אז הבנתי שלשחרר האחד את השני זה גם ביטוי של אהבה. מבחינה תרבותית, גדלנו על התניות שונות. כאמריקאי, קיטיסארו נוטה יותר להתעמת או לאתגר, בעוד שאני כבריתית, יותר מאופקת. אם אני מדוכדכת ממהו, אני נוטה להרגיש דחייה דוממת. קיטיסארו יקלוט שמהו לא בסדר ויתחיל לשאול אותי שאלות עד שהוא יקבל תשובה. מבחינתי, אין עיני יותר גדול מהחקירה הזאת. (צוחקת). לנו הבריטים, יש תרבות שלמה שבנויה על הדחקת רגשות. זו אסטרטגיית היחסים העיקרית שלנו.

קיטיסארו ואני הגענו לכמה תובנות לגבי ההתניות התרבותיות שלנו אחרי שחזרתי מאנגליה. היה לנו ריב על משהו, ובמקום לדבר על זה, ישבנו שם עם הרגשות המתוחים שלנו, רק נושמים לתוך זה, עד שלבסוף הייתי מסוגלת להסביר מה קורה לי בסיטואציה הזאת: הרגשתי שככל שקיטיסארו ממשיך לחקור אותי, אני יכולה פחות ופחות לחשוב. האסטרטגיה שבה הוא נקט כדי להגיע לשורש הקונפליקט, באופן לא מודע, רק החמירה אותו. כשהפסקנו להאשים האחד את השני, הבנו שאנחנו מגיבים למצב מתוך ההתניות שלנו, שאנחנו משחזרים את אותה הגישה שבה ההורים שלנו היו מגיבים למצב כזה. התובנה הזו אפשרה לנו להגיב עם סימפטיה ולנסות גישה אחרת.

**ש:** כאשר אתם נותנים זה לזו משוב, איך אתם נמנעים מלהצטייר כמי שמותחים ביקורת?

## בודהיזם בישראל - כתב העת

**קיטיסארו:** לפעמים אנחנו נראים ביקורתיים, אבל אני חושב שהמרכיב החשוב ביותר בנתינה של משוב בצורה מיומנת הוא העניין שיש לך באיכות החיים של האחר. אם המשוב מתמקד בכמה אתה צודק – מקום שאני נופל אליו לא פעם – אז המילים שלך, ולא משנה כמה הן חכמות, רק יובילו להמשך המחלוקת. טניסארה היא מאוד חכמה ואינטואיטיבית והרבה פעמים היא מטלטלת אותי מתוך השאננות שלי. היא חדשנית מדהימה ובעלת חזון, ואני לפעמים מגיב באיטיות לשינוי. עם זאת, לזהירות שלי ולשמרנות יש מקום משלהם ואנחנו מעריכים את האיזון שאנחנו מביאים זה לזה.

**טניסארה:** קיטיסארו יותר ממושמע ממני, יותר ממוקד, יש לו יכולת לשמר תרגול רציני של מדיטציה ודהרמה, שנותן לי השראה ומשמש לי כעוגן. אני בנויה יותר מקשר, ולכן אנו משלימים האחד את השני. וכאשר אנחנו מוצפים או כועסים, אנחנו מזכירים זה לזה להניח לכל זה. כל אחד מנסה להבין מה הצרכים של השני ולהתייחס אליהם באופן מיומן. לדוגמה, כשאני לוקחת על עצמי יותר מדי פרויקטים חדשים ונכנסת ללחץ, קיטיסארו יצביע על כך שאולי אני לא צריכה לעשות הרבה כל כך.

**ש:** כשקיטיסארו אומר שאת לוקחת על עצמך יותר מדי, איך את יודעת שהוא מביע דאגה לאיכות החיים שלך, ולא מבטא את ההעדפה שלו לסגנון חיים שקט יותר?

**טניסארה:** אנחנו תמיד צריכים לבחון את הכוונות שלנו ואת התוצאות שלהן. למדנו בחיי הנזירות שלנו להמשיך לעבוד עם הדברים כפי שהם, במקום עם הציפיות שלנו בנוגע למה שנקבל ממערכות היחסים שלנו. במקום להתמקד במקומות שבהם הדברים לא הולכים טוב, אתה מתמקד על היתרונות העצומים שתוכל לקבל אם תישאר במערכת היחסים הזו – המתיקות של חבר נאמן שמכיר אותך טוב כל כך, מישהו שאיתו אתה יכול גם למעוד ביחד בדרך. אולי לא הכל זיקוקים ואבק כוכבים, אבל זה תומך בך ומזין אותך.



צילום: פייר פאולין

## בודהיזם בישראל - כתב העת

**ש:** טניסארה, איך את נמנעת מלהיראות ביקורתית?

**טניסארה:** זה קל להיראות ביקורתית כי אתה נהיה קצר רוח כלפי מה שאתה רואה כחסרונות של הפרטנר שלך. אבל לעיתים קרובות, ביקורת היא נסיון לשלוט באדם האחר, או השלכה של חוסר שביעות הרצון שלך מעצמך, עליו. זו הנקודה שבה התרגול הרוחני בא לידי ביטוי; הוא מוביל אותך להפנות את התגובות האלה בחזרה כלפי התודעה שלך, ולחשוב מה באמת קורה כאן.

**ש:** כיצד החיים במנזר השפיעו על חייכם כבעלי-בית?

**קיטיסארו:** הלימוד הבסיסי עדיין רלוונטי. אג'אהן צ'ה נהג לומר שאם אתה מבין באמת דבר אחד, אתה מבין את הכל. לדוגמה, הנשימה: אם אני מתבונן בה מספיק זמן, אני מבחין שהיא באה והולכת, עולה ודועכת. זה נכון גם לגבי רגשות, מחשבות ואירועים. המודעות הזו היא כמו אבן החכמים: היא משנה את כל מה שהיא נוגעת בו, מביאה לו ברכה, מגלה את האוצר הגלום בתוכו. טניסארה ואני מתקיימים על תרומות, כך שבמובן זה אנחנו ממשיכים לחיות כמו נזירים. אנחנו מסתמכים על הדהרמה לספק את צרכינו, אנחנו חיים בפשטות וביושר ואנחנו מנסים להפוך את חיינו לברכה עבור אחרים. אנחנו מנסים גם לחיות בהתאם לרעיון שכל מה שקורה נולד מתוך שלמות, אפילו אם זה נראה לא מושלם. כפי שאג'אהן צ'ה היה אומר: "אם זה לא צריך להיות כך, זה לא יהיה כך."

**טניסארה:** הייתי מוסיפה שלהיות אסירי תודה על המזון והמחסה היום-יומיים, שהיה חלק חשוב בחיי הנזירות, ממשיך להיות חלק מחיינו עכשיו – התכוונות לפשטות פנימית, תוך תמרון המורכבות החיצונית.

**ש:** האם בחרתם ביחסים כדרך רוחנית, או שזה הפך להיות כך במשך הזמן?

**טניסארה:** בהחלט בחרנו בכך. להיות יותר סבלני, לדבר באופן כן יותר, להיות נדיב יותר, להקריב משהו שהיית רוצה לעשות למען משהו שהאחר רוצה לעשות – כל זה מחייב התמסרות רוחנית.

**קיטיסארו:** ההחלטה לחיות יחד שקיבלנו בנסיבות מעוררות מחלוקת, המחישה לנו שהמחויבות האמיתית שלנו האחד כלפי השני תיצור עבורנו סוג של קרקע מקודשת שנוכל לצמוח ממנה ולהיות חכמים יותר. תרגול במערכת יחסים אינו מנותק מתורת הבודהה. הוא לימד את ארבעת סוגי התלמידים: נזירים, נזירות, מי שאינם נזירים ומי שאינם נזירות.

**ש:** האם יש גישה בודהיסטית למיניות?

**קיטיסארו:** במנזר ניסינו לחיות בשלום עם העובדה שלכל אחד מאיתנו יש גוף עם דחפים ותודעה עם תשוקות. האסטרטגיה שלנו ביחס לאנרגיה המינית היתה לא לדכא אותה, אך גם לא ללכת אחריה. ניסינו לפתוח את עצמנו כלפיה ולהרגיש אותה, למרות שזו אנרגיה בעלת עוצמה רבה שיכולה לסחוף אותך איתה. בעזרת התרגול, לאט לאט, האנרגיה הזאת הופכת להבנה של הנסיונות הקדחתניים שלנו להגיע למקום שאנחנו לא נמצאים בו. יש רגיעה שנוצרת מההכרה באנרגיה עצמה, מבלי להדביק לה תוויות של "טוב" או "רע".

## בודהיזם בישראל - כתב העת

במהלך שהותי ביער, לבד בשתיקה במשך חדשים ארוכים, הרגשתי קירבה לעולם כולו, כאילו שכל היצורים החיים נמצאים בתוכי. כך שעבורי, אינטימיות אינה דורשת בהכרח מגע פיזי. אפשר לשער שבגלל שקיימת יחסי מין עם אדם מסוים אתם קרובים, או ההיפך מזה – אם היחסים ביניכם אינם מיניים, הם אינם אינטימיים. מה שעושה את היחסים לאינטימיים באמת הינה האיכות של הנוכחות ותשומת הלב, של הכנות, העדינות והאהבה. ומה שגוזל מהיחסים את הקדושה שבהם והופך את המין לבוטה או נצלני, זה כאשר הוא אפוף בלהט ההיאחזות מבלי להתייחס לתוצאות.

כאשר עזבתי את המנזר כדי להיות עם טניסארה, היתה בי תחושה עצומה של מרחב של אפשרויות שנפתחו. במובן מסוים, חמש עשרה שנים של אימון בחיי נזירות, הביאו אותי לנקודה שבה הייתי מוכן למערכת יחסים בריאה עם אשה. התרגול שלי הפך אותי ליותר סבלני, יותר כן, ויותר מוכן לקבל אל תוך ליבי מה שאדם אחר אומר לי. אם אדם לוקח על עצמו מחויבות להיות נאמן וישר, הוא יכול להעריך במלואה את ההתאהבות באדם אחר, את החשמל באוויר, את ההתרגשות והאושר העילאי שנלווים למיניות. אך בה בעת, הוא גם יכול לראות איך ההתנסויות האלה מתלקחות כמו זיקוקים בשמי הלילה ואז נמוגות בחזרה אל המחשכים. הוא יכול להעריך את האנרגיות הללו, אבל גם לראות עד כמה האקסטזה המינית היא שברירית, עד כמה האושר הוא שברירי – לא צריך לעשות דמוניזציה שלו, אבל גם לא להלל אותו כל כך.

אני לא מאמין ברעיון שהאקט המיני כשלעצמו משחרר. אני חושב שתובנה משחררת מגיעה באמצעות תהליך של חיים משותפים עם אדם לאורך זמן. זה כמו שטניסארה ואני מזמרים תפילות ביחד ומקשיבים היטב האחד לנשימה של השני כדי שהתפילה תזרום. אני נושם כשהיא אינה נושמת והיא נושמת כשאני שואף אויר, כך שהמזמור זורם ללא הפרעות. זו מטאפורה טובה ליחסים שבינינו: אנחנו מאוד קשובים זה לזה כדי שהקולות שלנו יתמזגו יחד, ואנחנו מבינים שאנחנו עולים ופוסקים בתוך משהו שהוא כפי שהינו.

**טניסארה:** זה חוסר הבנה לחשוב שחיי פרישות הם חיים לא מיניים. להיות פרוש, זה בעצם לכוון מיקרוסקופ אל האנרגיה המינית שלך. אתה רק לא פועל איתה עם אדם אחר; אתה מתבונן בכל הרבדים הסובבים את המיניות, באידיאליזציות ובהשלכות, ולפעמים אתה מתנסה בצורה הגולמית שלה, ללא הביטוי הפיזי. זו התבנית הנזירית של המיניות. המעבר מכאן ליחסים אינטימיים היה בהתחלה יפה בצורה בלתי רגילה. במשך הזמן תחושת ה"ביחד" שלנו הלכה והעמיקה, והמיקוד הוא יותר על להיות ביחד כבני-ברית שתומכים זה בזה. האינטימיות המינית הרומנטית השתנתה מהבאז הראשוני למשהו שמזין ומחבר בינינו.

**ש:** אתם חושבים שהתרבות שלנו מקובעת על מיניות עד לדרגה של תקיעות?

**קייטסארו:** כן, התחושה היא שאם אין לך מערכת יחסים מינית, באופן כלשהו אתה אינך שלם, או להיפך, אם יש לך מערכת כזו רק אז אתה שלם. יש רעיון כזה, שכדי לחיות באמת אנחנו צריכים להיות פעילים מבחינה מינית, גם אם זה דורש ויאגרה וממריצים מלאכותיים אחרים. התרבות שלנו מכבדת רק חלק אחד ממעגל היחסים – החלק של העלומים והיופי. עלינו לכבד את המעגל האנושי בשלמותו ולחיות בשלום עם הגוף הזה והדחפים שלו, עם ההזדקנות שלו ועם מותו. דרך מערכות היחסים שלו, אדם יכול ללמוד להעריך באופן עמוק

## בודהיזם בישראל - כתב העת

יותר את הצורה ואת הריקות – כיצד הם חוזרים ועולים, מתערבבים ומתמזגים בתוך המודעות.

**ש:** איך זה היה לקיים יחסי מין אחרי כל כך הרבה שנים בלי זה? מה הביא הסקס לחייכם?

**טניסארה:** האינטימיות המינית, אחרי כל כך הרבה שנים של פרישות, היתה כמובן מרגשת, והיא הזינה חלק בעצמי שלנו שהיה מורעב במסגרת המנזר. כמו כל הזוגות, בתקופה הראשונה של מערכת היחסים שלנו נטינו להתמקד יותר האחד בשני, דבר שהופך להיות מגביל לאחר זמן מה. בהמשך, התחלנו להיפתח בהדרגה כלפי החוץ, וקיבלנו יותר את העולם שסביבנו ביחד, כשהאנרגיות שלנו שזורות זו בזו. השינוי הזה הביא לחיינו סוג חדש של אינטימיות שחיונית לחיינו ולעבודתנו. ככל שאנחנו מזדקנים יותר אנחנו באמת נהנים האחד מחברת השני – רק להיות ביחד, לקרוא, לטייל עם הכלב, לראות סרט.

**קיטיסארו:** היה בזה סוג של ענווה לגלות שלא הצלחתי ללכת אל מעבר לתשוקה המינית שלי, כנזיר. במשך חמש עשרה השנים שחייתי בפרישות, מצאתי את עצמי מדי פעם נתקף בתשוקה מינית, אבל בכל פעם אחרי שהתעמקתי בזה, ויתרתי על התשוקה הזו. כשהתאהבתי בטניסארה, לא רציתי יותר לוותר עליה. ראיתי שזו תשוקה, אבל עכשיו כבר רציתי להתמסר לה. כשהחלטתי לבסוף להסיר את הגלימה וטסתי מתאילנד לדבלין כדי לפגוש את טניסארה, החזקנו ידיים בפעם הראשונה והרגשתי את עצמי נבוך ולהוט. בשנים הראשונות האלה שלנו ביחד, הסקס היה חלק משמעותי במערכת היחסים שלנו. וכמו בכל דבר, הוא יותר עוצמתי כאשר אתה נוכח ודרוך, כפי שהאימון הנזירי שלנו לימד אותנו להיות. עם הזמן, הסקס הפך להיות פחות חשוב, אך לא תחושת הקירבה בינינו.

אני רואה את המשיכה המינית כשלב התחלתי במערכת יחסים. הדעיכה שלה לא צימצמה בשום מובן את האהבה, ההערכה, האושר והאינטימיות שאנו חולקים. הניסיון המיני עזר לנו להרגיש בנוח האחד עם השני, לבטא בחופשיות את הרכות והדאגה שלנו זה לזו. כעת, אנחנו ממזגים את ההוויה המשותפת שלנו בדרך הרבה יותר מעודנת.

כחברה, אני חושב שאנחנו רואים את הסקס כתנאי מוקדם לאושר. אבל אם נחפש את התאווה וההתרגשות כאות לכך שאנו מאוהבים, אנחנו נמצא את עצמנו מדלגים ממערכת יחסים אחת לשניה בניסיון לשמר את רמת האינטנסיביות הרגשית הזו. מבחינתי, כאשר האהבה מבשילה, המשיכה המינית יכולה לדעוך. ככל שהכאב הכרוך באובססיה לעונג גופני הופך להיות ברור לי יותר, אני נחוש בדעתי להמשיך ולהרפות מהתשוקה המינית. אני מודה לטניסארה אהובתי, על שהיא עוזרת לי לעשות זאת.

**טניסארה:** המהומה סביב סקס בתרבות שלנו היא חולנית. אבל המיניות יכולה להיות יקרת ערך: השימוש במין לצרכי התרבות והולדה הוא אחד הכוחות העוצמתיים ביותר שבני אנוש יכולים לנצל. למין יש גם יכולת לפתוח את האדם לקדושה, להרגשה שהוא נאהב ומקובל באופן עמוק ביותר. אך למרות זאת, החברה שלנו הפכה להיות צינית ביחס למין, עקב הניצול לרעה שלו, דבר שמטיל עליו צל של בושה ופגיעות מינית. אני חושבת שיותר מדי דגש ניתן לקשר רומנטי ומיניות כאמצעים להשגת סיפוק והגשמה עצמית. אלו בוודאי דרכים שמאפשרות לשני אנשים להיות ביחד, וזה נפלא לחקור אותן, אבל מה שהכי משמעותי במערכת היחסים שלי עם קיטיסארו, היא המחויבות המשותפת שלנו לחקור את הדהרמה והחיפוש המשותף שלנו אחר החופש.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

**ש:** אם מערכת היחסים שלכם היא לא המקום שבו אתם מצפים למצוא סיפוק והגשמה עצמית, מדוע ויתרתם על חיי הנזירות לשם כך?

**טניסארה:** אני לא מצאתי סיפוק והגשמה עצמית גם בחיי הנזירות שלי. נכנסתי למנזר עם תפיסה רומנטית של איך החיים שלי הולכים להיות שם. המציאות היא שכל התנסות – במנזר ובנישואים – הגשימה חלק אחר ממני. כל אחת מהן היא כלי לחקירה מעמיקה יותר של השאלה, מהי בעצם שלמות אמיתית.

**קייסארו:** התאהבות אינה תהליך רצינאלי. כל מה שאני יודע הוא שמהו עמוק בתוכי ידע שחשוב לי להיות עם טניסארה. האמנתי שביחד נוכל לעשות דברים נפלאים ולהמשיך לצמוח מבחינה רוחנית. ועדיין, היאחזות ב"אחר", אהוב ככל שיהיה, תביא לסבל. הגשמה עצמית מוחלטת, נמצאת בהבנת טבעם הריק והחולף של כל הדברים, ללא קשר אם אתה לבד או עם מישהו אחר. כל דבר בחיי הנזירות מכוון אותך להגיע להבנה הזאת.

**ש:** האם לדעתכם נורמות דתיות שמטיפות להימנעות "יורות לעצמן ברגל" ומובילות להתנהגות מינית לא נאותה?

**קייסארו:** הבודהה לא דרש שכולם יימנעו מחיי מין. הוא הורה את חמשת כללי המוסר לתלמידים שאינם נזירים, אשר כוללים הנחיה להשתמש במיניות שלך בתבונה ולהימנע מפרקטיקות מיניות נצלניות, כמו קיום יחסי מין עם קטינים או עם מישהו שכבר נמצא במערכת יחסים מחייבת. לאלו שהיו מעוניינים לחקור את הסיבות לסבל, הוא הסביר את הסכנות שבהיאחזות ובתשוקה. הוא מעולם לא התכחש לתענוגות החושים, אבל הצביע על המגבלות שלהם. הבודהה לימד שכדי לשים באמת קץ לסבל אדם צריך לוותר על תשוקה מינית. אם איננו מסוגלים לעשות זאת, הבודהה עודד אותנו להגביל את הפעילות המינית שלנו לכזו שלא מכאיבה ופוגעת.

בין אם כנזיר או כבעל-בית, אנחנו חייבים להתמודד עם המיניות שלנו להכיל אותה בתוך גבולות מוסריים או אתיים, כך שהיא לא תזיק לאף אחד וגם לא לנו עצמנו. ההימנעות מלפעול בהשפעת הדחפים המיניים שלנו, חוזרת אלינו בצורה לא רצויה כאשר אנחנו לא מודעים להם, או מדחיקים אותם, או מעמידים פנים שהם אינם קיימים, או שאנחנו שופטים אותם. הימנעות מכה בנו בחזרה, כאשר אנו יותר מדי יהירים מכדי להודות במגבלות שלנו. מנהיגים רוחניים שמנצלים מינית את התלמידים שלהם בשם איזה שהוא עקרון נעלה, גורמים נזק גדול לעצמם, כמו גם לתלמידיהם. הם מביאים אנשים להטיל ספק בתרגול רוחני.

**טניסארה:** בחיי היום-יום, האנרגיה היצירתית והמינית שלנו יכולה להתפזר להרבה כיוונים, אבל בחיי המנזר יש הרבה מיקוד ואינטנסיביות. אם אין מערכת חזקה שתוכל להכיל ולנתב את האנרגיות האלה, הן יכולות לבוא לידי ביטוי פעיל באופן דרמטי כצל של האני והתשוקה המודחקים שלנו, ובעקבותיהם תבוא הכחשה שגורמת לנזק. זה לא חייב להיות כך בהכרח, כמובן. יש לי חברים שחיו חיי נזירות ופרישות במשך 40 שנה. הם אנשים יצריים ויצירתיים, שהמירו את האנרגיות המיניות שלהם ולמדו להתנסות באינטימיות עם החיים כולם. אני לא חושבת שחוק הפרישות הוא בהכרח פגום. אני חושבת שצריך לבחור בו באופן מודע, ואז להשתמש בו ביושר ובחמלה. קבוצות תמיכה טובות גם מסייעות לשמר את היושרה והאחריות. יותר מדי פעמים ראינו גורואים שפועלים בחוסר אחריות.



## בודהיזם בישראל - כתב העת

**ש:** אתם אומרים ששמים יותר מדי דגש על הרומנטיקה בחברה שלנו, אך הסיפור שלכם הוא ממש רומאן מדהים: שני אנשים מוותרים על חיי הקודש כדי להיות ביחד. האם הסיפור שלכם אינו רומנטי כפי שהוא נראה?

**טניסארה:** (צוחקת). למען האמת, הכאוס והבלבול סביב ההחלטה שלנו להסיר את הגלימות לא נראים כל כך רומנטיים במבט לאחור. קשר רומנטי הוא דבר מסתורי. הוא מביא אותך להחלטות משנות-חיים. להיכנס לחיי המנזר גם היתה החלטה רומנטית במובן כלשהו. אבל ברגע שהתחייבת, מגיע תהליך של התמודדות עם הצללים שלך, עם אכזבות, וכדומה. מערכת היחסים המוקדמת שלנו היתה מאוד רומנטית אבל המשכנו בתרגול של הדהרמה והיחסים שלנו הפכו לכלי לשם כך. בנוסף, לא הרגשתי שאני עוזבת את חיי הקודש. הרגשתי שהיחסים בינינו הם הרחבה של החיים האלה. לא ויתרתי על הדבקות בחיי הרוח, ויתרתי על המסגרת הדתית. בדרכים מסוימות, יחסים רומנטיים הם צורה אחרת, עם מימד רוחני משלהם.

**קיטיסארו:** אני אוהב את הפלא והמסתורין של הרומאן שלנו. יש שאנחנו מעומתים עם בחירות קשות שחלקן מביאות בעקבותיהן ביקורות והאשמות. אם כתוצאה מפחד או מחובה, אנחנו ממלאים את רצונות העמיתים שלנו, או החברה או המשפחה שלנו, אנחנו עלולים להתכחש למה שנכון ואמיתי עבורנו, ולחיות חיים לא נכונים. למרות שאני יכול להסתבך עם ספקות וחששות, כאשר קיבלתי את שתי ההחלטות החשובות ביותר בחיי – לעזוב את המילגה באוניברסיטה ולנסוע לתאילנד, וחמש עשרה שנים מאוחר יותר, לעזוב את חיי הנזירות כדי להיות עם טניסארה – הדרך שלי היתה ברורה לי בשתי הפעמים האלה. ידעתי מה עלי לעשות. הצטערתי על כך ששתי ההחלטות האלו גרמו אכזבה וכאב לאנשים אחרים, אך ליבי אמר לי – לך דרך הדלת הזו. אף פעם לא התחרטתי על כך.

**ש:** שניכם ציינתם כי חיי הנישואים הציבו בפניכם אתגרים רבים. אתם יכולים לתאר דרכים שבהן האתגרים האלו היו גם מבורכים?

**טניסארה:** לפעמים אני מוצפת על-ידי כאוס פנימי וייאוש, וכשיש לי את קיטיסארו לצדי, זה כמו תרופה ומקור אנרגיה עבורי. באחת הפעמים, כאשר הייתי בעיצומו של מאבק פנימי כזה, נסענו לחופש כדי לקחת פסק זמן מכל זה. עמדתי על חוף האוקיינוס ההודי שמלא כרישים ורצייתי פשוט לצעוד אל תוך הים האפל, אל האבדון. קיטיסארו לא אמר שום דבר; הוא רק לקח את ידי. זה כל מה שהוא היה צריך לעשות. באותו רגע הבנתי איזו ברכה זו שיש לך מישהו שנמצא איתך כאשר אתה מתמודד עם הכאב שלך.

**קיטיסארו:** אם החיים המשותפים שלנו מקודשים, הם ייקחו אותנו לעמקי אותו מקום שבו תמיד היינו, אותו מקום שבו אין אני נפרד ממך. החיים שלנו והחלומות שלנו הם אמיתיים, והם גם ריקים. הם כאן, והם אינם כבר. כאשר אנחנו בהירים וכנים, אנחנו מבינים שאנחנו לא הולכים לשום מקום; במעמקי הווייתנו אנחנו אף פעם לא נפרדים.





## וידאו

השיחות צולמו במפגש מסדרת "שבילים רבים - דהרמה אחת"  
בנושא: בודהיזם ומערכות יחסים. 17 ביוני 2011 - תל-אביב.

**מנחים: אילן לוטנברג ואבי פאר**

**הקש/י על השמות לצפייה (משך כל שיחה כ-30 דקות)**

בהשתתפות

לילה קמחי



מאיר זוהר



איתמר בשן



רני עובדיה





# שבע תכונות שיש לחנך לאורן ילדים

לאמה זופה רינפוצה

תרגום: רעיה דש

**מקור:** *Seven Qualities in Which to Educate Children, from Planned Parenting: How to Make Having Children Meaningful By Kyabje Lama Zopa Rinpoche*

## טוב לב והנאה

התכונה הראשונה היא טוב לב. יש לעודד ילדים לנהוג בטוב לב השכם והערב, לא רק כלפי בני-אדם כמותם, והאויבים שלהם בכלל זה, אלא גם כלפי בעלי-חיים. התכונה השנייה שיש ללמד אותם היא שמחה או הנאה כשדברים טובים קורים לאחרים. אם מישהו אחר מצא חבר חדש, בית יפה או מכונית חדשה, או שהוא מצליח בעבודה או בעסקים שלו וכדומה, חשוב להרגיש שמחה וליהנות במחשבה "כמה נפלא שלאדם הזה יש דבר כזה". זה לא אומר שאתה רוצה את הדבר הזה לעצמך, אלא שאתה חושב כמה נפלא שיצור חי אחר מצא אושר. הנאה ממזלם הטוב של אחרים שומרת על נפש שלוה ושמחה. היא יוצרת נפש בריאה וחיים מלאי עליות במקום מורדות. זהו אחד התרגולים, המדיטציות והתובנות הפסיכולוגיות הטובים ביותר של הדהרמה.

את שתי העמדות האלה, טוב לב והנאה, אפשר ללמד ילדים בלי צורך להסביר - ובלי צורך שהם יאמינו - שהם יוצרים קרמה טובה. זאת מכיוון שגם מבלי שאומרים להם זאת, הם עדיין יוצרים קרמה טובה. במציאות, כאשר הם נוהגים בטוב לב ובהנאה, מכיוון שהם יוצרים בכך קרמה טובה, היא תביא לחייהם אושר והצלחה. מפעולה אחת של טוב לב או של הנאה יהיו להם אושר והצלחה, לא רק בחיים האלה, אלא במאות אלפי גלגולי חיים, שכן קרמה מתאפיינת בהתפשטות לאורך זמן. הדבר נכון הן לקרמה חיובית, שמביאה תוצאה טובה של אושר, והן לקרמה שלילית, שמביאה תוצאה גרועה של סבל. בכל מקרה התוצאה מתפשטת - מקרמה קטנה אחת, או פעולה אחת קטנה, נחוות תוצאות למאות אלפי גלגולי חיים. לפיכך, גם אם לא מתאים להסביר את עקרון הקרמה לילדים במסגרת בית-ספר ציבורי למשל, במציאות הם עדיין יוצרים קרמה טובה בכל פעולה של טוב לב והנאה והיא תביא אלפי הצלחות גם בחיים האלה ממש.

לדוגמה, אם הם נוהגים בטוב לב, התודעה שלהם תמיד תהיה מאושרת ובריאה. באופן דומה, תודעה שמחה היא תודעה בריאה. כאשר התודעה שמחה, הגוף נעשה בריא, ואפילו הסיכון להתקף לב ולחוליים אחרים שמקורם בכעס ובאנוכיות פוחת בהרבה. למעשה,

## בודהיזם בישראל - כתב העת

חוקרים מצאו שאנשים כעוסים הם בסיכון גבוה בהרבה מאנשים סבלנים יותר לקבל התקף לב או שבץ. קראתי פעם בעיתון שיוצא בדלהי מאמר של רופא שבו הוא אומר שלפי ניסיונו התקפי לב נגרמים מדיבור שלילי על אנשים אחרים. אני חושב שיש הרבה ללמוד ממה שהרופא הזה אמר, כי אם תצמיד תווית שלילית למצב חיים, הוא יראה כשלילי. אם אתה רואה את החיים שלך או את המצב של אדם אחר באור שלילי, זה יגרום לך עצב. זה יטריד את נפשך. ובטווח הארוך זה יגרום לחץ דם גבוה שעלול להוביל בסופו של דבר להתקף לב.

בקיצור, על ילדיך ליצור קרמה משלהם בכדי לחוות אושר והצלחה. ממש כמו שקבצן ברחוב אינו ניזון מכך שמישהו אוכל מזון משובח במסעדת יוקרה, כך ילדך לא יחוה אושר עקב קרמה טובה שנוצרה על ידי הוריו.

### סבלנות

התכונה השלישית היא סבלנות. סבלנות, ההיפך מכעס, מונעת מילדך לפגוע בעצמו, ושומרת עליו גם מפגיעה באין-ספור יצורים חיים אחרים. לפיכך היא מונעת מילדך יצירת כמות לא תיאמן של קרמה שלילית. כשאדם חדל מלפגוע בעצמו ובאחרים, ובכלל זה בבעלי-חיים, ובמקום זה נוהג בסבלנות, יש לזה השפעה חיובית על חיים עתידיים של המשך התנהגות סבלנית והימנעות מפגיעה באחרים. לפיכך, לא רק בחיים האלה, אלא מגלגול לגלגול ילדך יביא אושר, לא רק לעולם הזה, אלא ליצורים חיים בעולמות אחרים. כל זה בא מהרשמים החיוביים שתרגול סבלנות הטביע בתודעתו בחיים האלה, הנוכחיים. נוסף על כך, גם בחיים האלה הוא או היא יביאו שלוה ואושר למשפחתך, לשכנים ולעולם כולו.

כבר קרה פעמים רבות בהיסטוריה של העולם שאנשים בעמדות כוח לא נהגו בסבלנות ובמקום זה הרגו אנשים רבים, ובהם ילדים. תרגול ואימון התודעה לסבלנות עכשיו יסייעו לילדך להימנע מלהפוך לכוועס יותר ולהיות סבלני יותר גם בחיים העתידיים. כך, ההשפעה נמשכת לחיים העתידיים, אשר בהם תהיה לבנך או לבתך יותר ויותר סבלנות והם יהיו יותר ויותר זהירים שלא לפגוע ביצורים חיים. התוצאה תהיה שיצורים חיים יקבלו מילדך קודם כל שלוה, ואז הארה.

### שביעות רצון

התכונה החשובה הבאה שילדים צריכים לפתח היא שביעות רצון. יש צורך עצום בשביעות רצון ובסיפוק, שכן הבעיה של צעירים כה רבים היא היעדר תכונה זו; מכיוון שהם חסרים שביעות רצון, הם מתדרדרים לסמים והופכים לאנשים שלא מסוגלים לחיות חיים נורמליים, שלא לדבר על חוסר יכולת לתרגל את הדהרמה. כיוון שנכנסו למעגל האכזרי של התמכרות לאלכוהול ולסמים, הם מפסיקים להיות מסוגלים להתמיד בעבודה, ובסופו של דבר הם הורסים לעצמם לגמרי את כל החיים. החיים שלהם הופכים שקועים לחלוטין בבעיות שנים ארוכות, כאילו שקעו בחול טובעני ואינם יכולים לצאת.

על-ידי כך שיתרגלו שביעות רצון, לעומת זאת, חייהם יהיו מוגנים מהרגלים רעים שעלולים להרוס ולהשחית את חייהם, כך שלא יהיה ביכולתם לעשות שום דבר מועיל בעבור אחרים, ובמקום זה יגרמו להם צרות רבות.

למעשה, בעיות רבות נוצרות בעולם בשל מחסור בשביעות רצון. אפילו אנשים שהפרוטה בכיסם, מיליונרים ומיליארדרים, מוצאים את עצמם מאחורי סורג ובריח לאחר שנמצאו

## בודהיזם בישראל - כתב העת

מועלים בכספים שלמעשה אין להם שום צורך בהם. לפיכך, שביעות רצון חשובה מאוד לשלוות הנפש שלנו.

### יכולת לסלוח

כאשר מישהו פוגע בך או מתייחס אליך בחוסר כבוד, התגובה הטובה ביותר היא סליחה. היכולת לסלוח היא חשובה ביותר. אם אתה מסוגל לסלוח לאחרים, זה ישכין שלוה בלבך ובלב האדם האחר. תהיה שלוה בתודעתך ובחיך. כך, בזה אחר זה, תוכל להביא שלוה לשאר האנשים שבעולם, ובכלל זה למשפחתך שלך. לעומת זאת, אם לא תוכל להביא שלוה לעולם, תכלית חיך כאדם תרד לטמיון.

פעם בארצות-הברית ראיתי בטלוויזיה ריאיון עם אשה שבתה נחטפה, נאנסה ונרצחה. לא נראה לי שהיא היתה בודהיסטית, אבל בריאיון היא אמרה שהיא לא רוצה שהאדם שעשה זאת יוצא להורג; במקום זה היא סלחה לו. גישה זו מפליאה כל כך. אף שהיא לא נראתה בודהיסטית, היא היתה טובת לב במידה שלא תיאמן. בהזדמנות אחרת התראיין אדם שירו בו שש פעמים, וגם הוא אמר שלא היה רוצה להרוג את האדם שירה בו. גם הוא לא היה בודהיסט, ובכל זאת הוא היה כה רב-חסד ולבו היה טוב במידה שלא תיאמן.

### ענוה

כאשר אתה עושה משהו שפוגע באדם אחר – למשל אתה מעליב מישהו או מתכעס על מישהו – עליך להתנצל מייד על טעותך. זה יביא שלוה ללבך ממש כמו ללבו של אותו אדם, והוא או היא לא ישמרו לך טינה. בעוד שעל ידי סליחה אתה עצמך לא שומר טינה לאחר, עם ענוה האחר לא ישמור לך טינה. זאת אחת הדרכים שבהן את יכול להרים תרומה של ממש לשלום העולם.

### אומץ

האחרונה בשבע התכונות האלה, שהן חיוניות בפרט לילדים, היא אומץ. אנשים רבים נוטים לחשוב, "אני חסר סיכוי", ובכך הם מזלזלים בעצמם. כאילו אין להם שום פוטנציאל, כאילו אין להם שום תכונות טובות. בעזרת אומץ לב יוכל ילדך לבנות בעצמו את עוז-הרוח הנדרש כדי לפתח את התכונות שיאפשרו לו (או לה) להוביל אחרים לאושר.

דרך אחת לפתח אומץ היא לחשוב שעם שמונה החירויות ועשרת מיני העושר של הגלגול היקר כאדם, אנחנו יכולים להשיג את שלוש המשמעויות הגדולות (יצירת הסיבות לאושר בחיים עתידיים, שחרור מסמסארה והארה מלאה), לא רק בחיים האלה, אלא שוב ושוב. חשיבה בדרך זו נותנת את האומץ הדרוש כדי להיות מחויב להליכה במסלול רוחני בחיים האלה ממש. אומץ הוא כה חשוב במערב, היכן שיש כל כך הרבה אנשים בדיכאון שחושבים שחיהם חסרי משמעות, ואף מגיעים לידי התאבדות.

הסיבה לכך שאני ממליץ על התכונות המסוימות האלה בעבור ילדים היא שהן עשויות לשמש בסיס לחינוך שלהם. הקווים המנחים האלה נותנים מושג ברור על איך לגדל ילדים כך שבמקום לפגוע בעצמם או במשפחתם, הם יוכלו מחיים לחיים להביא תועלת לעולם, לאנשים שסביבם ולמשפחתם. אנשים אחרים יפיקו תועלת ואושר שלא ייאמנו מאדם שמיישם ונוהג על פי הקווים המנחים האלה. אדם זה יוכל להיטיב עד מאוד עם אחרים.



## פינת שיר

### על הנישואין

ואז דברה אלמטירה שוב:  
ומה דברך על הנישואין, הנביא?  
ויען ויאמר:  
"יחדיו נולדתם, ויחדיו תהיו לעד-  
יחדיו, עת כנפי המוות הלבנות  
יפיצו ימיכם אל דממת הנצח של האלוהים.  
אך שימו מרחבים בזה היחד  
ותנו לרוח השמים לחולל בינותיכם.  
אהבו זה את זה, אך אל תכבלו את האהבה-  
ותהי ים הומה בין חופי נשמותיכם.  
מזגו איש לכוס רעותו, אך אל תשתו מכוס אחת.  
פרסו מפתכם זה לזו, אך אל תאכלו מכלי אחד.  
זמרו וחוללו יחדיו ויגיל לבבכם,  
אך תנו ויהא כל אחד לעצמו,  
כמיתרי הנבל שלעצמם הם גם בנגנם יחדיו.  
תנו את לבבכם, אך אל יהא איש אחראי ללב האחר,  
כי רק יד החיים תכיל את לבבכם.  
עימדו יחדיו, אך אל תהיו צמודים,  
הן גם העמודים נושאי המקדש ניצבים ולא ייגעו,  
והאלון והאלה - אמיריהם זה בצלה של זה, לא יגבהו".

ג'ובראן חליל ג'ובראן / הנביא

# יזוסי הורים – ילדים



## סוטת "המשפחות שבהן ההורים זוכים לכבוד מילדיהם"

תרגום והסבר: אבי פאר

חלק א'- הסוטה המקורית ( A N :63 ; 1170 מתורגמת מאנגלית, בתרגום חופשי)  
"חיים עם ברהמה הן המשפחות שבביתם האם ואב זוכים לכבוד מצד ילדיהם.  
חיים עם האלים הראשונים הן המשפחות שבביתם האם ואב זוכים לכבוד מצד ילדיהם.  
חיים עם המורים הראשונים הן המשפחות שבביתם האם ואב זוכים לכבוד מצד ילדיהם.  
חיים עם אלו שראויים למתנות הן המשפחות שבביתם האם ואב זוכים לכבוד מצד ילדיהם.

"ברהמה" הוא כינוי לאם ולאב, "האלים הראשונים" הוא כינוי לאם ולאב, "המורים הראשונים"  
הוא כינוי לאם ולאב, "אלו שראויים למתנות" הוא כינוי לאם ולאב.

ומדוע זה כך?

האם והאב עשו כל כך הרבה עבור ילדיהם.  
הם טיפלו בהם.  
הם הזינו אותם.  
הם הציגו בפניהם את העולם הזה.

אם ואב שהיו מלאי חמלה (רחומים) למשפחתם  
קרואים  
ברהמה,  
המורים הראשונים,  
אלו שראויים למתנות מילדיהם.

וכך, על (הילד) החכם לבטא כבוד כלפיהם  
על ידי (מתן) אוכל ומשקה  
בגדים ומצעים  
משיחה (בשמנים) רחצה (באמבט)  
ורחיצת רגליהם.

העושים את כל השירותים אלו להוריהם, זוכים לשבחים

## בודהיזם בישראל - כתב העת

מפי החכמים כאן ועכשיו  
ולאחר מותם  
שמחים בגן עדן (במישורי הקיום הגבוהים)."



צילום: פייר פאולין

### חלק ב' - הסברים:

לכאורה, זוהי סוטה קצרה וברורה, אשר מציגה בפנינו סדרה של הנחיות כיצד להגיע ל"משפחה אידיאלית", בזכות מילוי החובות של הבנים כלפי הוריהם ומדוע זה כך. עיון לעומק בסוטה זו יראה לנו שהדברים אינם פשוטים כלל וכלל וכי לא מדובר רק על קובץ הנחיות שהיו תקפות. במקרה הטוב, רק לתקופתו של הבודהה, לפני 2,600 שנים.

הבודהה מציג בסוטה זו כמה היבטים שכדאי לחקור ולהרהר בהם:

- (1) מהי משפחה אידיאלית?
- (2) מהי האחריות של ההורים כלפי ילדיהם?
- (3) מהי האחריות של הילדים כלפי הוריהם?
- (4) מהן התוצאות הצפויות מכך שכל צד ממלא את המוטל עליו?
- (5) חוק הסיבה והתוצאה (חוק הקרמה) ויישומו כאן
- (6) ומה קורה אם זה לא עובד כפי שקיוונו?

### (1) מהי "משפחה אידיאלית"?

משפחה אידיאלית, או במלים אחרות "האידיאל שיש לשאוף אליו במשפחה" לפי הבודהה, הוא "משפחה שבה ההורים זוכים לכבוד מצד ילדיהם". ההגדרה של משפחה כזו היא יוצאת דופן מבחינת הערך שהבודהה מייחס לה. חיי משפחה כזו מושווים לחיים במישורים גבוהים ("המישורים של ברהמה", של "האלים הראשונים", של "המורים הראשונים", של "אלו שראויים למתנות").



## בודהיזם בישראל - כתב העת

עם זאת, "משפחה אידיאלית" אינה נוצרת מאליה רק בגלל שישנם הורים וישנם ילדים והכבוד להורים נוצר מעצמו. אין מדובר על כבוד שמגיע להורים באופן אוטומטי - ישנו תנאי ברור לכך שההורים חייבים למלא כדי שיהיו זכאים לכבוד מצד ילדיהם. זוהי גישה רדיקלית, בוודאי אם נזכור שמדובר על זמנו של הבודהה, שחיי בתקופה שבה כל הסדר החברתי בהודו וכול החברה ההודית הייתה מושתתת על ציות מוחלט לאב ולאם כאקסיומה חברתית שאין לערער עליה (ועד היום חלק גדול מהודו נוהג לפי אקסיומה זו).

### (2) מהי האחריות של ההורים - כלפי ילדיהם ?

התנאי של ההורים להשגת כבוד מצד ילדיהם - הוא:  
"אם ואב שהיו מלאי חמלה (רחומים) למשפחתם"

תנאי זה מופיע בנוסף להסבר מדוע (באופן עקרוני) הורים זכאים לכבוד מצד ילדיהם:  
"האם והאב עשו כל כך הרבה עבור ילדיהם.  
הם טיפלו בהם.  
הם הזינו אותם.  
הם הציגו בפניהם את העולם הזה".

אחריותם של ההורים היא לטפל בילדיהם ולהזין את ילדיהם כל עוד הילדים אינם מסוגלים לטפל בעצמם ולהזין את עצמם, אחרת הילדים לא ישרדו, בוודאי כשמדובר על המציאות שבה חי הבודהה, שבה לא הייתה קיימת מדינת רווחה, עם עובדים סוציאליים שיכולים לדאוג לילדים במשפחות לא מתפקדות, בתי יתומים, משפחות מאמצות וכן הלאה. אחריותם של ההורים היא גם להציג את העולם בפני ילדיהם, היות והילדים לא מבינים כיצד העולם מתנהל, מהם חוקיו, מהו טוב ומהו רע, מוסר, ערכים, מה חשוב יותר ומה חשוב פחות, מהי נאמנות, עד כמה חשובה ההישגיות, חופש מול ניצול, וכן הלאה. מה שהילדים סופגים מהוריהם, יש לו השפעה מכרעת על המשך חייהם, על ההבנה של החוויות והנסיבות שבהם ייתקלו בחייהם ועל האופן שבו יקבלו החלטות ויגיבו לנסיבות אלו בעתיד.

הנקודה המודגשת כאן היא שההורים יכולים לבצע את המטלות הללו (לטפל בילדים, להזין אותם ולהסביר להם על העולם שמסביבם) ביותר מגישה אחת. הם יכולים להיחשב (בעיני עצמם, בעיני הסביבה וגם "מבחינת החוק") "הורים מתפקדים", כאלו שילדיהם שבעים, נקיים, בריאים ומתפקדים.

אבל, אומר הבודהה, זהו רק המינימום. זוהי "הרמה הבסיסית" שיש להגיע אליה. כל זה אינו מבטיח שהילדים הללו אינם חיים בפחד מהוריהם, שהם "מתנהגים בסדר" רק בגלל החשש מעונש. השגת כבוד מצד הילדים היא רמת קשר גבוהה בהרבה. זוהי כבר מערכת יחסים שהשגתה דורשת הרבה יותר מצד ההורים. מערכת יחסים כזו תתקיים רק כאשר ההורים רחומים כלפי ילדיהם:

אם ואב שהיו מלאי חמלה (רחומים) למשפחתם

קרואים

ברהמה,

המורים הראשונים,

אלו שראויים למתנות מילדיהם.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

כאן, ההורים אינם מסתפקים רק בעשייה עצמה. כאן מדובר באבחנה לגבי האופן שבו אותה עשייה מתבצעת:

האם היא מתבצעת מתוך כעס על הילדים, על כך שצריך כל הזמן לדאוג להם, על חשבון הקריירה או הנוחות של ההורים?  
מתוך פחד, מעונש או ממה יגידו האחרים?  
מתוך תחושה של קורבנות - אני אומלל ומסכן בגלל שאני תקוע עם הילדים?

מתוך תחושת אשם על כך שאני מזניח את הילדים בגלל הקריירה שלי ורק מפצה אותם בתחליפים שונים לחסר שקיים בזמן איכות איתם ואי היכולת שלי להקדיש תשומת לב? והנקודה היא שהילדים יודעים. הם אולי לא יכולים לבטא זאת במלים ברורות, אבל הם יודעים האם הורים היו רחומים כלפיהם או לא. ולכן, המשך חייהם של הילדים יהיה מושפע בצורה מכרעת מהאופן שבו הורים התנהגו כלפיהם.

### (3) מהי האחריות של הילדים כלפי הוריהם?

הכבוד שהילדים מביעים כלפי הוריהם אינו מסתיים ב"מלים יפות". הוא חייב לבוא לידי ביטוי במעשים:

"וכך, על (הילד) החכם לבטא כבוד כלפיהם

על ידי (מתן) אוכל ומשקה

בגדים ומצעים

משיחה (בשמנים) רחצה (באמבט)

ורחיצת רגליהם".

הילדים נקראים לספק את כל הצרכים של ההורים, גם כאשר אלו אינם מתפקדים ואינם יכולים לדאוג בעצמם לצרכים היומיומיים שלהם - אוכל, משקה, בגדים, קורת גג, היגיינה אישית. (ושוב, עלינו לזכור את ההערה הקודמת לגבי המציאות שבה חי הבודהה ושבה רק הילדים יכלו להיות אלו שדואגים להורים סיעודיים...)

זהו סוג של סגירת מעגל - כפי שההורים דאגו לילדיהם בתחילת חיי הילדים, כך הילדים דואגים להוריהם בסוף חיי ההורים. וברור שכל אקט כזה כלפי ההורים בא במידה זו או אחרת "על חשבון" רוחות הילדים (שגם להם יש ילדים משלהם, שמחובתם לדאוג להם). הם (הילדים) חייבים להצטמצם בכל מה שהם מעניקים לעצמם כדי להיות מסוגלים לספק את צרכי ההורים.

מעורב כאן תהליך לא פשוט של סדרי עדיפויות, שמקורו ערכי. למעשה, לא ניתן לחייב את הילדים לעשות כך וגם לא ניתן לפקח על האופן שבו הם עושים זאת. הערבות היחידה לכך שהתהליך יתבצע היא קיומו של יחס כבוד אמיתי מצד הילדים כלפי הוריהם.

### (4) מהן התוצאות הצפויות מכך שכל צד ממלא את המוטל עליו?

כאשר ההורים מצליחים לזכות בכבוד מצד ילדיהם, זהו בלשוננו מצב של win-win : מצד אחד - זהו סימן לכך שההורים היו רחומים כלפי ילדיהם וכן מלאו את כל חובותיהם. מה שהביא לכך שהילדים דואגים להורים אלו.  
מצד שני - הילדים שמתנהגים בכבוד כלפי הוריהם, עושים זאת מבחירתם ולא מתוך אילוץ, זוכים לתגמול כפול:

"העושים את כל השירותים אלו להוריהם, זוכים לשבחים"

מפי החכמים כאן ועכשיו

ולאחר מותם

שמחים בגן עדן (במישורי הקיום הגבוהים)."

עוד בחיים אלו, הם "זוכים לשבחים מפי החכמים" (החכמים - אלו שיש ערך אמיתי לשבח שלהם) כמו גם לחיי משפחה מתגמלים, וגם בתקופת החיים הבאה שלהם (נושא בעל חשיבות עליונה במזרח ולכל החי בהתאם לחוק הסיבה והתוצאה) מגיעים ל"מישורי קיום גבוהים" שהחיים בהם נעימים ונוחים.

### (5) חוק הסיבה והתוצאה (חוק הקרמה) ויישומו כאן

הגישה המוצגת בסוטה זו כתנאי לקיומה של "משפחה אידיאלית", תואמת את "חוק הסיבה והתוצאה" (הידוע בדרך כלל כ"חוק הקרמה" - אחד העקרונות הבסיסיים ביותר של הדרך הבודהיסטית). חוק הסיבה והתוצאה אומר כי עלינו לבחון את הרצון או את הכוונה שעמדו מאחורי פעולתנו, היות ולכל פעולה יש אפקט, בהתאם לכוונה הראשונית שעמדה מאחוריה. שימו לב, אומר לנו הבודהה, אנו עשויים לראות את "השירותים שעושים הילדים להוריהם" ולהתרשם מכך - לחשוב שהילדים הללו הם "ילדים מסורים ומושלמים", כי כך זה נראה לאור מעשיהם.

אבל יש לבחון לעומק את הכוונה שעומדת מאחורי עשייה זו. מדוע הילדים עושים זאת? האם הם מטפלים בהוריהם באמת מתוך כבוד ואהבה? או אולי רק כדי לצאת ידי חובה, כי כך מקובל בחברה ולא נעים לעשות אחרת? או מתוך פחד? או מתוך כעס? או מתוך השתוקקות כדי להיות בטוחים שיקבלו את הירושה בבוא העת? התוצאה, עבור ההורים, אולי תהיה דומה:

אם הם זוכים לטיפול שהוזכר ("מתן אוכל ומשקה, בגדים ומצעים, משיחה בשמנים, רחצה באמבט, ורחיצת רגליהם") - אזי חייהם יהיו נוחים מן הבחינה הפיזית של סיפוק כל צרכיהם, וזאת, בין אם הכוונה שעמדה מאחורי טיפול זה הייתה כבוד ואהבה או כוונה אחרת. אישית, אני מפקפק בערך של עשייה כזו מתוך המניעים האחרים שהוזכרו - בגלל שההורים "קולטים" פעמים רבות את המניע האמיתי ליחס שהם מקבלים מילדיהם, ועובדה זו משפיעה על איכות חייהם ומידת האושר שהם חווים, גם אם חייהם נוחים בזכות אותו טיפול שקיבלו מילדיהם.

התוצאה, עבור הילדים תהיה שונה:

כאשר הטיפול שהילדים ניתן מתוך כבוד ואהבה להורים - רק אז יש לו ערך אמיתי עבור הילדים. רק אז הם "זוכים לשבחים מפי החכמים כאן ועכשיו ולאחר מותם, שמחים בגן עדן (במישורי הקיום הגבוהים)."

ואילו כאשר הטיפול שהילדים נותנים להוריהם מקורו בכוונה אחרת (כלומר שמקורו באחד מ"שלושת הזיהומים" - השתוקקות, איבה וכעס או בורות), הילדים לא יזכו לאותו אפקט שצוין מקודם (ואפילו בהסבר הפשטני ביותר - גדל הסיכוי שילדיהם שלהם ינהגו בהם ללא כבוד וללא אהבה, הן במהלך חייהם והן בזקנתם, כאשר הם יזדקקו לעזרתם...)

וכפי שכבר פירטנו קודם, עלינו להתבונן גם על הכוונה שמאחורי העשייה של ההורים. האם ההורים היו רחומים בעשייתם? או שהכוונה שמאחורי העשייה הייתה שונה (למשל, מתוך כעס או תחושת קורבנות, על שצריך לדאוג לה כל הזמן? מתוך פחד מעונש או ממה יגידו האחרים? מתוך תחושת אשם על כך שאני מזניח את הילדים בגלל הקריירה ורק מפצה אותם בתחליפים שונים?)

## בודהיזם בישראל - כתב העת

זאת מכיוון שרק "אם ואב שהיו מלאי חמלה (רחומים) למשפחתם קרויים ברהמה, המורים הראשונים, אלו שראויים למתנות מילדיהם". והיות ו"חוק הסיבה והתוצאה" פועל תמיד, גם כשאנו לא שמים לב לכך, לא ניתן לומר "לא ידעתי" או "לא התכוונתי". בדיוק כפי שאבן שהפלטו מלמעלה תיפול תמיד על אדם שעמד מתחתיו, גם אם לא שמנו לב לכך שהוא שם או שלא התכוונו לפגוע בו. לכן, עלינו לפתח תשומת לב מתמדת, לשים לב תמיד לדפוסים שמניעים אותנו במעשינו ולבחון בכנות ולעומק, מה היו הכוונות שעומדות מאחורי מעשינו.

### (6) ומה קורה אם זה לא עובד כפי שקיוונו?

כמו בכל דבר, ובמיוחד במערכות יחסים ישנו כאן גם ביטוי של עקרון "התלות ההדדית". אנו לא חיים בנפרד מסביבתנו. בו בזמן אנו משפיעים ללא הפסק על הסובבים אותנו, בכל מחשבה דיבור ומעשה שלנו וגם מושפעים מהסביבה שלנו, בכל מחשבה, דיבור ומעשה שלה. לכן, יתכן "שאנו נעשה את חלקנו", ונפגין חמלה לילדינו (אם אנו הורים) או כבוד להורינו (אם אנו ילדים) ועדיין, לא נרגיש שאנו חיים ב"משפחה אידיאלית", היות והאחרים "לא מילאו את חלקם".

רק כאשר שני הצדדים של "המשפחה" (וכמובן שמדובר על יותר משני צדדים: היות וישנם האימא, האבא וכל אחד מהילדים, אפילו במשפחה הגרעינית, שלא לדבר על הסבא, הסבתא, האחים, הדודים - במעגל השני) ימלאו את הנדרש מהם וינהגו כפי שראוי - רק אז נוכל לומר שאנו "חיים במשפחה אידיאלית".

היות והסיכוי לכך "שכולם ינהגו בחמלה ובכבוד כלפי כולם" הינו (אם נתבטא בעדינות) "סיכוי לא גבוה", הרי שאנו חייבים להבין כי בידינו רק חלק מהתשובה. במקרה כזה, עלינו להיצמד לשלושה עקרונות:

האחד - להמשיך ולהתנהג בחמלה ובכבוד, כלפי כול הסובבים אותנו ללא קשר לאופן שבו הם מצליחים לבטא בקרבם חמלה וכבוד (כלפינו או כלפי יתר בני המשפחה והסובבים אותם).

זאת, משום שמה שמשנה עבורנו הוא הכוונה שעומדת מאחורי כל מעשה שלנו, וזאת ללא תלות בתגמול או בתגובה (הרגשית או הפיזית) שנקבל תמורתנו.

השני - להבין שהשפעתנו מוגבלת, ולא תמיד נוכל לשנות את האחרים ולהביא אותם למקום שבו יהיו חומלים ומכבדים, כפי שאנו חושבים שנכון וצריך להיות.

השלישי - למצוא את "דרך האמצע", את האיזון בין הנתינה שלנו ובין היכולת שלנו לעמוד בהתנהגות האחרים. על כול המשמעויות הנובעות מכך.

זהו מה שקרוי בבודהיזם "חוכמה" - ראיית הדברים כפי שהם באמת ועשיית המעשה הנכון (זה שבאמת ייצור מינימום סבל לנו ולאחרים) שהוא תהליך מתמשך, שלא נפסק אף לרגע. דורש מאיתנו מחויבות, מאמץ, לימוד ותרגול.



## בודהיפידיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא מערכות יחסים

כתב: אבי פאר

### סאמסוה

סאמסוה שפירושו המילולי "ידידות" או "חברות", מדבר על שני סוגי הידידים שיכולים להיות לאדם ועל השפעתם עליו, בכול הקשור להתקדמות בדרך הרוחנית, לפיתוח מוסר וחוכמה ולחיי בכלל.

הבודהה מייחס חשיבות מכרעת לסוג האנשים שעימם מבלה אדם את חייו ומהם הוא שואב השפעה (ומכאן חשיבותה הקריטית של הסנגהה, כאלמנט המאפשר הארה). הוא רואה בכך את תחילתו של תהליך שיכול ללכת לשני כיוונים מנוגדים.

לגבי ידידות עם אנשים רעים (אסאפוריסא-סאמסוה), אומר הבודהה: "ידידות עם אנשים רעים מביאה להאזנה לעצות מזיקות, מכאן להרהורים לא נבונים, מכאן לחוסר תשומת לב ובלבול מנטלי, מכאן לחוסר ריסון של החושים, מכאן לביצוע שלושת סוגי המעשים הרעים בגוף, בדיבור ובמחשבה, מכאן לחמשת המכשולים (ניוורנה), מכאן לכמיהה לקיום (מחדש).

לגבי ידידות עם אנשים טובים (סאפוריסא-סאמסוה), אומר הבודהה: "ידידות עם אנשים טובים מביאה להאזנה לעצות מועילות, מכאן לאמון (בדרך), מכאן לתשומת לב ולתודעה בהירה, מכאן לריסון של החושים, מכאן לביצוע שלושת סוגי המעשים המועילים, מכאן לארבעת יסודות תשומת הלב (סטיפתהאנה), מכאן לשבעת גורמי ההארה (בוג'הנגה), מכאן להארה בעזרת חוכמה (פְּנִיא-וימוטי)

### קליאנה מיטה

פירושה המילולי של המילה קליאנה מיטה הוא "חבר טוב", או "חבר נעלה". המשמעות המקורית של מונח זה היא של חזיר בכיר המשמש כחונך או חבר של תלמידו (הנזיר) אשר "שואף לאושרו ודואג להתקדמותו בדרך" ומנחה אותו בתרגול. באופן ספציפי, גם מורה המדיטציה קרוי כך. הבודהה מייחס חשיבות רבה ביותר לחבר לדרך ואומר כי "חברות לדרך היא כל כולה של הדרך הרוחנית".

בסוטרה אחרת, מסביר הבודהה מהן שבע התכונות של "חבר לדרך": "הוא נותן מה שיפה, מה שקשה לתת; עושה מה שקשה לעשות; סובל (מכיל) מילים כואבות ופוגעות;

מגלה את סודותיו לך; את סודותיך הוא שומר; כאשר מזל רע מכה, הוא אינו נוטש אותך; כאשר אתה למטה, הוא לא מתנשא מעליך.

אדם שבו נמצאות תכונות אלו הוא חבר שראוי לטפח על ידי כל מי שרוצה חבר".

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



*The Buddha and Love, Gil Fronsdal*

# הבודהה ואהבה

גיל פרונסדאל

תרגום: יעל לי

מקור:

האם הבודהה אהב? אם היה מעבר לכל תשוקה, האם היה גם מעבר לאהבה? האם קיימת אהבה נטולת תשוקה? ואם כן, האם יש לה ערך כלשהו עבורנו?

כמה מאות שנים לאחר תקופתו של הבודהה, התעוררה מחלוקת הנוגעת לחייו הרגשיים של הבודהה. קבוצת נזירים הצהירה כי, מאחר והבודהה היה אגארה, כלומר חופשי מתשוקה, לא היה מסוגל לחוות רגשות כמו חמלה ואהבה. הטיעון הנגדי אמר שמדובר בגישה פשטנית שמשמעותה שהבודהה לא הרגיש, ושאינן לכך כל עדות. למעשה, כך נטען, הכתבים הבודהיסטים מתארים אותו כמונע במידה רבה על ידי אהבה חומלת שחש כלפי אחרים. יתרה מזאת, איך יכול היה הבודהה לא לאהוב, כאשר מה שלימד שם דגש כל כך גדול על חשיבותה של אהבה?

המחלוקת תלויה בחלקה באופן שבו אנחנו מבינים את המילה היהודית ראגה. היא מתורגמת לעתים קרובות כ"תשוקה", מילה שמעוררת בעיות דומות באנגלית (ואולי גם בעברית, י.ל.) לאלה שמעוררת ראגה בפאלי, השפה הבודהיסטית העתיקה. אם תשוקה מובנת ככוללת כל סוג של רגשות חזקים שמניעים לפעולה, אז היות חופשי מתשוקה משמעו היות אדם עצור או אדיש, שאינו מסוגל לאהוב. אך אם תשוקה מתייחסת לדחפים כמו תאוה למין, כח וכסף, הרי שאדם נטול תשוקה הוא אדם החופשי מהשתוקקויות כפייתיות ומן הסבל שהן מביאות איתן. במקום להיות נטול רגש, אדם כזה הינו פשוט חופשי מרגשות הנטועים בהשתוקקות.

מהם אם כן החיים הרגשיים של מי שאין לו דחפים כפייתיים או תגובתיות? האם חיים כאלה חסרים או משופרים?

אחד הדברים היעילים ביותר שהבודהה מלמד הוא בהכוונה לרגשות בריאים שיכולים להתעורר ללא תלות בהשתוקקות כלשהי, דחייה או אגואיזם. הוא מדגיש שמדיטציה יכולה לעזור בקידום אופנים אלו של שמחה ואושר, חופשיים מכל היאחזות, שהינם מועילים לצמיחה רוחנית. בנוסף, הבודהה עודד את טיפוחם של רגשות כמו עונג, התלהבות, סיפוק, שקט, שלוה, חום, אמונה, אמפתיה לאחרים והחשוב מכולם, סוגים שונים של אהבה. כל אלו מובנים כמקדמים הן בשלות רוחנית והן את היכולת לחיות באושר בהווה. אלו גם הרגשות שתומכים בגישה חיובית ומעורבת לחיים ולקהילה.

רגשות מועילים אלו סביר יותר שיתעוררו כאשר התודעה לא טרודה ברגשות הנטועים בהשתוקקות ודחייה, שלעתים קרובות מדי מעוותים את התפיסה שלנו את העולם. אני מאמין שמרבית הבודהיסטים מבינים שחיים משתפרים ככל שהיאחזויות שלהם נחלשות.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

בין כל הרגשות המועילים המפותחים בדרך הבודהיסטית, לאהבה יש חשיבות עצומה. היא מבטיחה שחיינו הרוחניים של האדם נטועים ביחסים בריאים עם אנשים אחרים ועם צורות חיים אחרות. היא גם עוזרת לייצר תנאים פנימיים אופטימליים ללב להירגע לתוך השלווה של נירוונה, המטרה הסופית של לימודי הבודהה.

בניגוד לרעיון הנפוץ של "התאהבות" כתהליך מסתורי מחוץ לשליטתנו, הבודהה הדגיש את פיתוח יכולתנו לאהוב. דרך תירגול רוחני, אהבה יכולה להפוך חלק שכיח של החיים הרגשיים שלנו. על ידי כך שנלמד לזהות את מקורות האהבה בתוכנו, נוכל לזמן אהבה בנסיבות מתאימות בחיינו. דרך טיפוח, אהבה הופכת לכח. היא מעצימה הן את הבטחון העצמי והן את היכולת שלנו לסמוך על עצמנו.

נאמר לעתים קרובות שהמילה האנגלית (או העברית, י.ל.) "אהבה" נמצאת בשימוש יתר, הפכה להיות זולה, ממוסחרת, רגשנית, ולמעשה איבדה משמעות. כדאי לזהות שמילה אנגלית זו נמצאת בשימוש כדי לתאר טווח של רגשות שונים שבתרבויות ושפות אחרות מקבלים שמות נפרדים. לדוגמא, כתבים נוצריים משתמשים לעתים במילים היווניות ארוס, פיליה ואגאפה כדי להבחין בין אהבה מינית או רומנטית, אהבה חברית והאהבה החומלת והלא אנוכית שמופנית כלפי כל בני האדם באופן שווה.

המסורת הבודהיסטית מעודדת אנשים לפתח ארבעה סוגים שונים של אהבה, הנקראים ארבעת הברהמה-ויהארה: אהבה בלתי מותנית (מטה), חמלה (קרונא), שמחה בשמחת הזולת (מודיטא) ולבסוף, רגש שבדרך כלל איננו מזהים עם אהבה, איזון נפש (אופקהא). כל הללו הינן צורות של אהבה משום שכולן כוללות גישה חמה, עדינה ואוהדת של הלב כלפי עצמי או אחרים.

הבודהיזם מלמד שאפשר לבלבל אהבה עם מגוון של גישות. אחת היא תאוה חושנית. אחרת היא חיבה שמעורבת עם השתוקקות ועם הצורך בהדדיות. הבודהה מעולם לא עודד טיפוח חיבה שכזו; למעשה, הוא לעתים קרובות התייחס אליה כאל מכשול לבגרות רוחנית. אך אם נמהר מדי לנטוש צורות אלו של חיבה, אנו עלולים להתעלם ממצבים בהם חיבה כוללת שילוב של השתוקקות עם אחת מארבעת צורות האהבה המועילות. אחת הברכות של תירגול רוחני היא ללמוד להבחין בין אחיזה ותלותיות שאינן מועילות לבין אהבה בסיסית שאינה זקוקה לדבר מעבר לעצמה. מה שיש לנטוש זה את ההשתוקקות, לא את האהבה. כשויתור על השתוקקות הינו קשה מדי, אפשר לתרגל פיתוח של אחד מארבעת הסוגים של אהבה עד לנקודה שבה כל צורך להיות נאהב בהכרח מאבד מן הכח שלו באור הבהוק של אהבה שנובעת מאתנו.

הבודהה והגברים והנשים המוארים שהלכו בעקבותיו נתפסים לעתים קרובות כמונעים על ידי אהבה, אך לעולם לא כזקוקים להיות נאהבים. אולי יש לנו דחף פנימי לאהוב, בעוד להיות נאהב אינו הכרחי כדי להיות מאושר וחופשי. תירגול רוחני עוזר לשחרר את הדחף הזה לאהוב כך שהוא יכול להפוך לכח מניע בחיינו.



## בודהיזם בישראל - כתב העת



צילום: אפי פז



### ציטוט

"על מנת שמערכת יחסים רומנטית תשרוד, יש צורך ביותר מאהבה רומנטית. עלינו לאהוב את מי שמולנו כבן אדם וכחבר. המשיכה המינית שמזינה את האהבה הרומנטית אינה מספקת בתור בסיס שאפשר לבנות עליו מערכת יחסים ארוכת טווח. תשומת לב וחיבה עמוקות יותר, כמו גם אחריות ואמון, חייבות להתפתח.

בנוסף, איננו מבינים לחלוטין את עצמנו ואנו בגדר תעלומה לעצמנו. מובן מאליו שאנשים אחרים מהווים תעלומה גדולה יותר עבורנו. לכן, אסור לנו מעולם להניח מראש, בגישה משועממת המשתוקקת לריגושים, שאנו יודעים את כל שיש לדעת על בן הזוג שלנו בגלל שאנו ביחד מזה זמן כה רב. אם אנו מודעים לכך שבן זוגנו הוא תעלומה, נמשיך לשים לב ולהתעניין בו או בה. עניין זה הוא אחד המפתחות העיקריים למערכת יחסים ארוכת טווח."

*From 'Buddhism for Beginners' by Thubten Chodron*

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

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