



## בודהיזם בישראל - כתב העת

סנגהה במערב

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

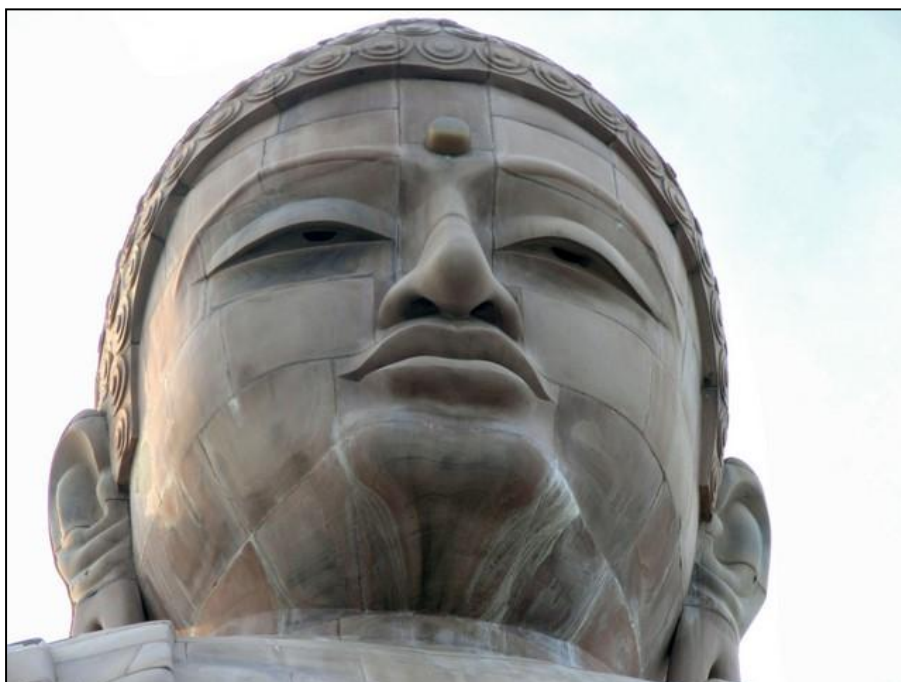
גיליון מאי-יוני 2013

# סנגהה במערב

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	סנגהה במערב - מרטין באצ'לור
5	אתגר העתיד - מקומה של הסנגהה בבודהיזם בצפון אמריקה - בהיקו בודהי
14	תנאים למניעת התרופפות בקרב הנזירים
17	בודהיפדיה
18	האדמה הפורייה של הסנגהה - תיק נהאט האן
19	וידאו - כשבודהה בא לסאסקס



צילום: אפי פז



## סנגה במערב

### מרטין באצ'לור

תרגום: אמיר בן ארצי

<http://www.stephenbatchelor.org/index.php/en/sangha-in-the-west>

מקור:

מרטין באצ'לור נולדה ב-1953 בצרפת. למדה ושירתה במשך עשר שנים כנזירת זן בקוריאה, טיוואן ויפן. מאז 1985 היא חיה בצרפת עם בעלה, סטיבן, ופעילה כמרצה וכמורה רוחנית. מרטין פרסמה מספר ספרים בנושאי זן-בודהיזם, נשיות ואקולוגיה.

במהלך השנים שבהן התפתח הבודהיזם, הרעיון והחוויה של הסנגה ביססו את עצמם בתרבויות ובנסיבות שונות. בתקופת הבודהה, הסנגה היתה Arya Sangha – כלומר אסיפת הנאצלים, הערים – אלו שהלכו אחרי הבודהה בחיים הקדושים והשיגו שחרור. כפי שתיארה הנזירה סאמה: עברו עשרים וחמש שנים מאז שיצאתי מהבית ולא היה לי רגע אחד של שלוה.

לא היתה לי שלוה מכיון שלא הכרתי את תודעתי שלי.

סיימתי עם ההשתוקקות. מה שלימד הבודהה התממש. זהו היום השביעי מאז שההשתוקקות שלי מתה.

הסנגה של הבודהה היתה למעשה מהפכנית מכיון שהיא היתה פתוחה לכולם. ההיררכיה שלה היתה מבוססת על זמן ההגעה אליה ועל הישגים רוחניים, לא על לידה או על מעמד (קסטה). הסנגה הפכה מהפכנית עוד יותר כאשר הבודהה, לאחר ויכוחים ודיונים רבים, קיבל נשים לסנגה שלו – גם נשים החלו להפוך לנזירות בעלות הסמכה מלאה. הרעיון של הסנגה הפך להיות מכליל עוד יותר, כאשר הסנגה יוצגה על ידי האסיפה הגדולה שכללה נזירים, נזירות ואנשים ונשים שלא הוסמכו לנזירות.

כשהבודהיזם מגיע למערב, איזה סוג של סנגה אנו יכולים למצוא? קיים המודל המסורתי עם נזירים ונזירות, כמו באמרוואטי באנגליה, שם שוררים כללי הווינאיה (כללי המוסר) המחמירים של הנזירים והנזירות ברוח מסורת התהרואדה של תאילנד. בצרפת, תוכלו למצוא גם מנזרים גדולים של נזירים ונזירות מערביים שמנהלים ריטריטים ארוכים על פי המסורת הטיבטית, כגון דהנגפו קונדרל לינג ב-לה בוסט שבאזור אוברן, או שתוכלו להשתתף במסלולי לימוד כמו זה שמציע מנזר נאלאנדה ליד לאבור. תיק נהאט האן מפתח ב-פלאם ווילאג' מודל מסורתי של סנגה עם נזירים ונזירות כשהוא מנסה בו בזמן ליצור

## בודהיזם בישראל - כתב העת

מודל עבור אנשים שלא יכולים להפוך לפרושים ומגדלים ילדים. היתרון במודל מסורתי הינו שהוא היררכי, יש לו מנהיג רוחני ותחושה חזקה של משמעת. הוא עשוי להקשות על השתלבותם של אנשים מסוימים, אבל עבור רוב האנשים הוא מספק תמיכה גדולה ותחושת כיוון.

באנגליה תוכלו למצוא את מסדר ה-Friends of the Western Buddhism Order, אשר מנסה ליצור סוג שונה של סנגהה – דרך ביניים בין נזירות לאורח חיים לא נזירי. קיימות רמות שונות של מחויבות. ההיררכיה עדיין נוכחת בהחלט, עם המנהיג הרוחני והמייסד של המסדר בראש והמורים הבכירים מעט מתחתיו. המסדר גם מתנסה בקהילות של בני אותו המין. זאת למרות שלאחרונה הוא מגלה שחשוב גם למצוא מקום עבור המשפחה. המסדר יצר קהילות של "אורח חיים נכון", שסביבן נוצרת תחושת סנגהה שבה אנשים חיים, עובדים ומתרגלים יחד.

מספר קהילות בודהיסטיות במערב ניסו להתבסס על מודל של קונצנזוס ללא היררכיה וללא מנהיג. אני עצמי חייתי בקהילה כזו באנגליה במשך זמן מסוים. זהו מודל מושך מאוד עבור אנשים מערביים. אך הוא גם קשה מאוד מכיוון שאיננו מגיעים מתרבות שמאמנת אותנו לחיות ביחד. אנו מדורבנים ללא הרף להתאמץ, להתחרות, למצוא את דרכנו, להיות חופשיים. כאשר אנו מוצאים את עצמנו נדרשים לחלוק, להכיל ולהבין אחרים, כאשר אנו עצמנו הסמכות האחרונה בתור, הדבר קשה מאוד. אנו מתחילים עם כוונות טובות מאוד, אבל זה לא נמשך הרבה זמן. בתוך זמן קצר אנו הופכים עצבניים ונרגזים.

מסיבה זו, אני חשה שחיים בקהילה של הסכמה הדדית צריכים להיתפס כתרגול וכאימון, רגע אחרי רגע. סנגהה או קהילה נתפסים לעיתים קרובות כמפלט וכתמיכה, אבל היא יכולה להיות כזו רק אם חברי הסנגהה מממשים ומתרגלים את לימודי החוכמה והחמלה בכל הפעולות והמפגשים שלהם. כבני אדם רגילים, כל אחד מאתנו יכול לעשות שגיאות, לכן כאשר אנו חיים בקהילה עלינו לכבד את היתרונות ואת החולשות של כל אחד. אם נתמיד, קיימים רגעים יפים שבהם הרמוניה נולדת מתוך אהבה והבנה, היפתחות והרפיית האחיזה מבשילים לאורך הזמן.

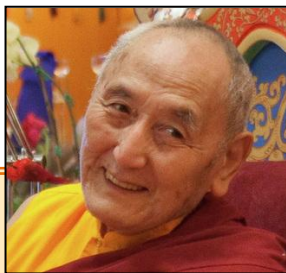
באמריקה מתבצעים שני ניסיונות מעניינים מנקודת המבט של בניית סנגהה וחיים בסנגהה. ארגון ה-Buddhist Peace Fellowship – פיתח את Buddhist Alliance for Social Engagement – בכדי ליצור דרך להעמיק את התרגול ולחיות חיים של מעורבות ושל התמרה בתוך קהילה. תוכנית זו, שהמשתתפים בה אינם חיים ביחד במסגרתה, מספקת מבנה מבוסס קהילה המאפשר למשתתפים לעסוק ששה חודשים בעבודה חברתית כלשהי המשולבת בתרגול ובאימון בודהיסטי. BASE מתבסס על קהילה עם מטרה משותפת הנפגשת באופן סדיר כדי לקיים דיונים, ללמוד ולתרגל יחדיו. הדבר שלגביו העירו רוב האנשים בתום התוכנית הראשונה של ששה החודשים היה שחווייה זו העמיקה את תחושת הקהילה ומערכת היחסים ושנוצרה סנגהה אמיתית לא רק בינם לבין עצמם, אלא גם עם האנשים שאותם הם שירתו. כפי שאמרה אישה אחת שקיבלה עזרה, "תודה רבה לכם שליוויתם אותי; זה היה כזה לוקסוס. לפחות הבודהיסטים דואגים לי!". האנשים המעורבים המשיכו להיפגש אחרי המועדים שהוקצבו להם, מכיוון שהם גילו שהדבר כל כך מתגמל. כפי שאחד מהם אמר, "עבורי, קבוצת BASE סיפקה סוג מיוחד של בית, שבו יכולתי להתנסות בדרכים חדשות של התייחסות לאחרים. זו היתה עבודה קשה, מבולגנת ונהדרת. זה המריץ

## בודהיזם בישראל - כתב העת

אותי לפתח כבוד עמוק יותר להבדלים, מה שללא ספק היה בלב-ליבן של האהבה ושל התמיכה שחלקנו".

הפרויקט השני קיים בניו מקסיקו. הוא נקרא Jubilados – השמחים. הוא החל ב-1997 כמאמץ ליצור סגה של מגורים עבור אנשים מבוגרים על יסוד שלושה ערכים: תרגול מדיטטיבי, שירות לקהילה וכבוד לסביבה. ארגון זה רכש חווה בשטח של כ-60 דונם ליד סנטה פה, חווה שתשמש קהילה שעלותה נמוכה, אשר מבוססת על שכירות. הקהילה מיועדת ליותר מ-120 איש, שני שלישים מתוכם מעל גיל 60. כעת הם מטפחים יצירה של קהילה ללא מגורים עבור אנשים מבוגרים הנפגשים באופן סדיר כדי לעסוק בתרגול רוחני, ביוגה ובדיונים על הזדקנותם והליכתם אל עבר המוות.

סגה היא אבן החן השלישית ומחסה בדרך הבודהיסטית. במערב קיימות הזדמנויות רבות לטפח ולפתח את אבן החן הזו בסביבה מודרנית. אנו יכולים ללמוד מכל המודלים השונים שאנו יכולים למצוא, ממודלים מסורתיים והיררכיים או ממודלים יותר מודרניים ומבוססי קונצנזוס. כל מודל ילמד אותנו ויתמוך בנו באופן שונה. זהו היבט חשוב מאוד של התרגול אשר אנשי המערב המגיעים אל הבודהיזם אינם יכולים להתעלם ממנו. זה מעורר השראה שאנשים מגלים יצירתיות במציאת דרכים חדשות ליצירה של קהילות בעלות משמעות.



"בדברנו על הסגה, אנו מדברים על 'הסגה הנאצלת', שמשמעותה 'הסגה הנעלה'. בזמנו של הבודהה ביטוי זה התייחס לארהאטים והבודהיסטות, התלמידים שחסו תחת כנפו והשיגו דרגות שונות של מימוש דרך התרגול שלהם. אבל מי היא הסגה הנאצלת כיום? היא כולנו, כל המתרגלים של הזמן הנוכחי. ברגע שאנו לוקחים מקלט, שמשמעותו להתחיל את ההליכה בדרך, אנו מחזיקים בתואר 'סגהה'. בתור שכאלה, עליכם להבין כי אתם הינכם אחת משלושת אבני החן. אל לכם להניח את שלושת אבני החן מחוץ לעצמכם; עליכם לחשוב תמיד על עצמכם כמהווים חלק משלושת אבני החן - וזה כולל את הגוף, הדיבור, והתודעה שלכם."

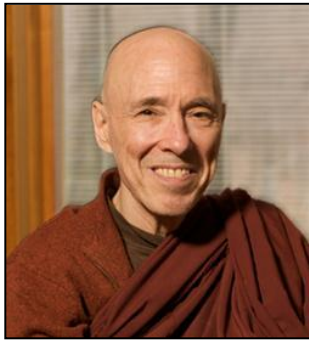
Dhomang Yangthang

## אתגר העתיד –

מהו מקומה של הסנגהה בבודהיזם  
בצפון אמריקה?

בהיקו בודהי

תרגום: שרית שץ



<http://www.urbandharma.org/udharma13/challenge.html>

מקור:

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

אתחיל במספר שאלות: אם הבודהיזם ייטמע בהצלחה בארצות הברית, האם הוא זקוק לסנגהה נזירית שתשמש כאבן הפינה שלו? האם יש בכלל צורך בסנגהה נזירית, או שהמערכת הנזירית הבודהיסטית הנה מוסד שעבר זמנו? האם ההוראה יכולה להמשיך להתקיים ולזרום בהתבסס באופן מוחלט על "סנגהת האנשים הפשוטים (שאינם נזירים)", באמצעות מורים שאינם נזירים וקהילות מתרגלים שאינם נזירים? אם המנזרים הם דבר הכרחי, מה צריך אם כך להיות תפקידם? מה הן החובות המוטלות עליהם? אילו שינויים נדרשים באורח החיים ובארגון, אם בכלל, בשל התנאים החדשים אותם כופה התרבות המערבית על הבודהיזם, בה היכה שורשים?

באופן אישי אני מאמין שכדי שהבודהיזם ימשיך לפרוח ולשגשג במערב, סנגהה נזירית הינה דבר הכרחי. באותה עת, לדעתי זה כמעט בלתי נמנע שככל שהבודהיזם ימשיך להתפתח כאן, המערכת הנזירית תשתנה במובנים רבים, ותתאים את עצמה לסביבה הייחודית שנכפתה עליה על ידי התרבות המערבית והלכי רוח אחרים, השונים כל כך מהתרבות והשקפות העולם של הבודהיזם האסייתי המסורתי. כתוצאה מכך, אני מאמין שהתפקיד אותו תמלא המערכת הנזירית במסגרת הבודהיזם המערבי, יהיה שונה אף הוא בדרכים חשובות, מהתפקיד שמילאה באסיה. אינני חושב שעלינו להתאבל או לחשוש מכך. אני מאמין שבמובנים מסוימים התפתחות זאת, לא רק שהיא בלתי נמנעת, היא גם נפלאה, מכיוון שניתן לראות בה עדות ליכולתו של הבודהיזם להסתגל למסגרות תרבותיות שונות, דבר המעיד גם על עוצמתו הרוחנית. באותה עת, אני גם חושב שעלינו לנהוג במשנה זהירות בהתייחס להתאמת הבודהיזם למערב. לא יהיה זה מועיל לערוך שינויים באופן בלתי מבוקר מבלי להתייחס לעמודי התווך של המורשת הבודהיסטית עתיקה היומין כאל נקודת מוצא. אם נהיה נמהרים מדי, אנו עלולים להיות גם בלתי זהירים ולבטל או להשמיט עקרונות בסיסיים של הדהרמה יחד עם המעטפת התרבותית העוטפת אותם.

אני מאמין שהעידן הנוכחי מציב בפנינו אתגרים שונים בתכלית השינוי מן האתגרים עמם התמודד הבודהיזם אי פעם בעבר. אתגרים אלה הנם רדיקליים יותר, עמוקים יותר וקשים

## בודהיזם בישראל - כתב העת

יותר להתמודדות כאשר משתמשים בדרך החשיבה וההבנה המסורתית. יחד עם זאת, כדי שהמערכת הנזירית תשרוד ותשגשג, יש צורך במענה הולם – מענה אשר לדעתי לא יהווה רק הדהוד של תפיסות מן העבר, אלא יתמודד עם האתגרים החדשים במונחים שלהם תוך נאמנות לרוח הלימוד. בפרט, עלינו להתמודד עמם בדרכים שיש להן משמעות על רקע העידן בו אנו חיים ועל רקע התרבות שלנו, דרכים המציעות פתרונות יצירתיים, מעמיקים וחדשניים, לבעיות אותן מעוררים אתגרים אלו.

אני מאמין שישנן שתי סיבות מרכזיות לכך שמצבו של העידן הנוכחי שונה באופן מהותי מכל מה שנפגשה עמו המערכת הנזירית הבודהיסטית בעבר. הראשונה היא העובדה הפשוטה שהנזירות הבודהיסטית מכה שורשים כיום בצפון אמריקה ומרבית המעורבים בפרויקט של ביסוסה כאן, הם מערביים. כאשר אנחנו, כמערביים, בוחרים בבודהיזם כנתיב הרוחני שלנו, אנחנו מביאים עמנו באופן בלתי נמנע את הרקע התרבותי המערבי שלנו ואת ההתניות האינטלקטואליות. אני לא חושב שאנחנו יכולים לדחות רקע זה או להתעלם ממנו וגם אינני מאמין שאם נפעל כך תהיה זו גישה בריאה. איננו יכולים להתנכר למורשת המערבית שלנו, שכן מורשת זו היא מה שאנחנו ולפיכך היא גם קובעת כיצד נטמיע בנו את הבודהיזם, בדיוק כפי שמוח שמעבד עצמים במונחים של שלושה ממדים קובע את הדרך בה אנו רואים אותם. הסיבה השנייה קשורה בחלקה לראשונה, קרי: אנחנו לא חיים במאה ה-5 בהודו או בשושלת טאנג בסין או במאה ה-14 ביפן או בטיבט, אלא במאה ה-21 באמריקה ולכן אנחנו בני העידן המודרני או אולי העידן הפוסט מודרני. כאנשי המאה ה-21, בין אם נולדנו כאמריקאים או כאסייתיים, אנחנו יורשים את חוויית המודרניות כולה, וככאלה אנו באופן בלתי נמנע ניגשים לדהרמה, מבינים אותה, מתרגלים אותה ומגלמים אותה לאור ההישגים האינטלקטואליים והתרבותיים של העידן המודרני. אנחנו לא רק יורשים את מורשת ההארה של הבודהה ואת החוכמה הנובעת מן המסורת הבודהיסטית, אלא גם מסורת אחרת הנגזרת מהנאורות המערבית האירופאית של המאה ה-18. המאה ה-18 הנה קו פרשת המים העובר בין התרבות המסורתית לבין המודרניות, קו מפריד שלא ניתן למחוק אותו; הוא מהווה נקודת מפנה בלתי הפיכה.

התמורות שהתחוללו בהגות ובמחשבה, בעקבות תרומתם של גדולי ההוגים של תקופת ההשכלה – כולל האבות המייסדים של ארצות הברית – יצרו מהפך מן היסוד בהבנה שלנו את המשמעות של להיות בן אנוש בקהיליה הכלל עולמית. התפיסה של זכויות אדם אוניברסליות, ערך וכבוד האדם; אידיאלי החופש והשוויון, אחוות המין האנושי; הדרישה לשוויון בפני החוק וביטחון כלכלי לכלל; דחייתן של סמכויות חיצוניות והאמון ביכולתו של ההיגיון האנושי למצוא את האמת והשגתה; הגישה הביקורתית כלפי דוגמתיות, הדגש על החוויה האנושית הישירה – כל אלה הם תולדה של התקופה הזאת וכולם משפיעים על הדרך בה אנו פונים לבודהיזם. פגשתי בבודהיסטים מערביים הנוקטים בגישה מבטלת כלפי מורשת זאת (ואני כולל ביניהם את עצמי במהלך השנים הראשונות להיותי נזיר) והפחתת ערכם אל מול הסטנדרטים של הבודהיזם המסורתי האסייתי הפרה-מודרני. אך לדעתי גישה כזאת יוצרת פילוג פסיכולוגי בעת שהיא מרחיקה אותנו מהערכים הנעלים יותר במורשת שלנו. אני מאמין שגישה נכונה יותר תכוון ל"היתוך אופקים", מיזוג של אופני ההבנה המערבית המודרנית עם החוכמה של המסורת הבודהיסטית. אשרטט בקצרה ארבעה אתגרים עיקריים עמם אנחנו, כנזירים בודהיסטיים, מתמודדים בעיצוב ההתפתחות של הבודהיזם במדינה זו.

### 1. איזון ההבדלים

ניתן לכנות את אחת מהנחות היסוד המרכזיות במורשת הדמוקרטית המודרנית במונח "איזון ההבדלים". דבר זה משמעותו שבכל מה שקשור לזכויות הבסיסיות, לכל אדם יש את הזכות לטעון ליחס שווה: כל אדם זכאי ליטול חלק בכל פרויקט בעל ערך; כל הדעות ראויות שיתחשבו בהן; אף אחד לא נולד עם זכויות יתר ואיננו יכול לטעון לזכאות יתר. תפיסה זו עומדת בניגוד מוחלט לתפיסה השולטת בתרבות המסורתית, קרי: שקיים מדרג טבעי בין בני אדם המבוסס על רקע משפחתי, מעמד חברתי, עושר, גזע, חינוך וכן הלאה, המעניקים זכויות יתר לאלה ולא לאחרים. על פי התפיסה המסורתית, נזירים והדיוטות מחולקים על פי מעמדם וחובותיהם. אנשים שאינם נזירים מספקים לנזירים ולנזירות את צורכיהם החומריים, מתחייבים לחיות על פי המידות הנכונות, עוסקים בתרגולי התמסרות לצבירת זכויות, ולפרקים מתרגלים מדיטציה, בדרך כלל תחת הדרכתם של הנזירים; הנזירים מתרגלים מדיטציה אינטנסיבית, לומדים את הטקסטים, מנהלים טקסי ברכה, מגישים לקהילות של ההדיוטות שיעורי לימוד ומהווים דוגמה לחיים מסורים לבודהיזם. מדרג זה של הקהילה הבודהיסטית אופייני לרוב התרבויות הבודהיסטיות המסורתיות. ההבחנה יוצאת מתוך הנחה שהבודהיסט החילוני עדיין איננו בשל ללימוד מעמיק של הדהרמה ולתרגול אינטנסיבי של מדיטציה ועודו זקוק לתהליך הדרגתי של הבשלה המבוסס על אמונה, מסירות, ומעשים טובים.

בבודהיזם המערבי המודרני כמעט ולא קראו תגר על החלוקה הדיכוטומית הזאת; תחת זאת, מתעלמים ממנה לחלוטין. ההבחנה הקלאסית בין קהילת הנזירים ובין ההדיוטות בכל זאת השתנתה מבלי שנחוש בכך, וזאת בשני אופנים: ראשית, אנשים שאינם נזירים אינם מוכנים לקבל את התפיסה המסורתית המדגישה את המגבלות של ציבור ההדיוטות, אלא מחפשים גישה אל הדהרמה במלוא עומקה ורוחבה. הם לומדים טקסטים בודהיסטים, גם את הכתבים הפילוסופיים המורכבים והסתומים ביותר, אליהם מתייחס הבודהיזם המסורתי כתחום הבלעדי של הנזירים. הם מתרגלים מדיטציה אינטנסיבית, מתוך שאיפה להגיע לרמות הגבוהות ביותר של סמאדהי ותובנה ואף שואפים להגיע לרמת הארהנטים (אלו שהגיעו להתעוררות מלאה) המכובדים.

האופן הנוסף באמצעותו טושטשה ההבחנה החילונית-נזירית הוא קידום של אלה שאינם נזירים לעמדה של מורי דהרמה המסוגלים ללמד במקום בו סמכות הלימוד שמורה בדרך כלל לנזירים. חלק מהמורים המוכשרים ביותר לבודהיזם כיום, לתיאוריה או מדיטציה כאחד, הינם אנשים שאינם נזירים. לכן, כשאנשים שאינם נזירים רוצים ללמוד את הדהרמה, אינם צריכים יותר להסתמך על הנזירים. הבחירה ללמוד אצל נזיר או אדם שאיננו נזיר, הפכה ברובה לענין של נסיבות והעדפות אישיות. חלק מן האנשים יעדיפו ללמוד אצל נזירים; אחרים יעדיפו ללמוד אצל מורים שאינם נזירים. לא משנה באיזו אפשרות יבחר האדם, הוא יכול להגשימה בקלות. ללמוד אצל נזיר, כפי שמורה הבודהיזם המסורתי בדרך כלל, איננו הכרח. קיימות היום תכניות תרגול רבות המנוהלות על ידי בודהיסטים שאינם נזירים, ושוללות של מורים הכוללות אך ורק מורים שאינם נזירים.

למעשה, בחוגים מסוימים קיימת אפילו חשדנות כלפי נזירים. לפני מספר חודשים ראיתי מודעה במגזין *בודהדהאמה* מטעם שושלת זן ששמה "זן התודעה הפתוחה". הסלוגן הקליט שלה היה: "בלי נזירים, בלי קסמים, בלי בלבולי מוח". שלושת הדברים הללו מכונים "קביים",

## בודהיזם בישראל - כתב העת

אותם על תלמיד הזן האמיתי למחוק בכדי להצליח באימון. נדהמתי מהאופן המזלזל בו כרכו יחדיו נזירים עם קסמים ובלבולי מוח והשליכו אותם הצידה.

לדעתי, סביר מאוד להניח שתמיד יהיו אנשים שאינם נזירים אשר יפנו לסנגהת הנזירים לקבלת הדרכה, ולכן קלוש הסיכוי שהמנזרים ומרכזי הדהרמה שלנו יתרוקנו מאדם. בנוסף, העובדה שאנשים רבים שאינם נזירים ייסדו קהילות עצמאיות לא נזיריות עם מרכזים ומורים משלהן משרה תחושת שחרור חלקית על הסנגהת. כך אנחנו, חברי הסנגהת, יכולים להשתחרר במידה מסוימת מהצורך לשרת כ"פלטפורמה למידות טובות" ולשמש כמורים לאנשים שאינם נזירים, ולהתמקד יותר בתרגול האישי ובצמיחה הרוחנית שלנו. במובן זה, נוכל למעשה לחדש את תפקידו הראשוני של האדם חסר הבית במוסד הנזירי הבודהיסטי הארכאי, כפי שהתקיים לפני שהבודהיזם הפופולרי דחף את המנזרים לשמש במידה רבה בתפקיד של כהני דת לקהילה כולה. כמובן שאם גודלה של הקהילה הלא נזירית הקשורה למנזר מסוים, קטן, קיים סיכון מסוים לכך שהתרומות הנדרשות לתחזוקה של המנזר, תפחתנה אף הן, דבר שעלול לאיים על עצם קיומו של המנזר. לפיכך פחות משמעותי בתמיכה החומרית עלול להוות אתגר רציני בשימור ממוסד הנזירות.

### 2. חילון החיים

מאז שלהי המאה ה-18, אנחנו חיים בעולם יותר ויותר חילוני; בארצות הברית ובמערב אירופה, תהליך החילון הולך אט אט ונשלם. הדת כמובן לא מתה. באמריקה של הזרם המרכזי, במיוחד בלבה, יתכן שהיא חיה יותר מאשר היתה לפני 40 שנה. אך התפיסות החילוניות מעצבות כיום את החיים על כלל היבטיהם, כולל החיים הדתיים. החילון של החיים השפיע על הדרך שבה הבודהיזם מוצג כיום. למשל, נוכל לציין את הסרת הדגש על לימודי הקרמה, לידה מחדש, וסמסארה, כמו על נירוונה כשיחרור ממעגל הלידה מחדש. כיום מלמדים את הבודהיזם כתרפיה מעשית וקיומית, כאשר ארבע האמיתות הנאצלות נתפסות כמעין נוסחה רפואית-רוחנית המובילה אותנו לבריאות נפשית. הדרך אינה בהכרח מובילה לשחרור ממעגל הלידה המחדש כמו שהיא מובילה לשלווה ואושר. מורים מסוימים טוענים שאינם מלמדים בודהיזם בה' הידיעה, אלא בודהיזם שאינו מתיימר למעמדה הנעלה של דת. מורים אחרים, לאחר שעברו הכשרה ארוכה בבודהיזם קלאסי, מוותרים בכלל על תוית ה"בודהיזם" ומעדיפים לחשוב על עצמם כחסידיים של אמונה לא-דתית.

מדיטציה קשב ותשומת לב מתפרשת כאמצעי ל"שהייה בכאן ובעכשיו", "חזרה לעצמנו", להשגת תחושה חדשה של פלא. אנו עוסקים בדהרמה בכדי להבין טוב יותר את תודעתנו, להגביר את שמחתנו ושלוותנו ברגע הנוכחי, לתת פתח ליצירתיות שבנו, להיות יעילים יותר בעבודה, אוהבים יותר במערכות היחסים שלנו ויותר רחומים במפגשינו עם האחרים. אנו מתרגלים לא בשביל להשאיר את העולם הזה מאחורינו, אלא בשביל שנוכל ליטול חלק בעולם ביתר שמחה וספונטניות. אנו לוקחים צעד אחורה מהחיים בכדי לצלול בחזרה לתוכם ולחולל עם זרם האירועים המשתנה ללא הרף.

סממן בולט אחד של חילון הבודהיזם הוא ההתרחקות מהגרעין המסורתי של החברה הבודהיסטית, והתנועה לכיוון צורה ממוסדת חדשה. "הגרעין המסורתי של החברה הבודהיסטית" הינו המנזר או המקדש, מקום מקודש בו חיים נזירים או נזירות, מקום המצוי תחת ניהול הנזירים. המנזר או המקדש הוא מקומם אשר מובדל מהעולם היום יומי, אליו



## בודהיזם בישראל - כתב העת

באים הדיוטות בכדי לחלוק כבוד לקדושים, לשמוע את דרשתם, להציע את מנחתם, להשתתף בטקסים בהובלת הנזירים או לעסוק במדיטיציה בהנחיית הנזירות. בניגוד לכך, ליבו המוסדי של הבודהיזם החילוני בן-זמננו הינו מרכז הדהרמה: מקום אשר לעיתים קרובות מוקם על ידי חילונים, מנוהל על ידי חילונים, ובו מלמדים מורים שאינם נזירים. אם המורים המלמדים במרכז הם נזירים, הרי שהם נמצאים שם לפי בקשתם של מנהלי המקום וההחלטות לגבי התכנים וניהול המקום מתבצעות על ידי חילונים.

במנזר או במקדש, מוקד תשומת הלב הינו צלמו של הבודהה או מקדש המכיל שרידים קדושים הנחשבים כגופו של הבודהה עצמו ולהם סוגדים. הנזירים יושבים על מצע מורם, בקרבת צלם הבודהה. במרכז דהרמה מודרני לא בהכרח תמצא דמותו של הבודהה. באם נמצאת דמות כזו, אין בהכרח סוגדים לה, כי אם משתמשים בה כתזכורת למקורותיו של הלימוד. המורים החילוניים בדרך כלל ישבו ב"גובה העיניים" עם תלמידיהם וכאשר אינם ממלאים את תפקיד המורה יתייחסו אל תלמידיהם כחברים.

אלו הן כמה מתכונותיו של הבודהיזם המערבי – או האמריקאי – המעניקות לו את צביון החילוני המובהק. למרות שגישה זו כלפי הבודהיזם אינה מסורתית, אינני חושב שניתן לפטור אותה כגישה פשטנית לדהרמה. כמו כן, לא ניתן להתייחס אל אלו הנמשכים לצורה זו של "תרגול בודהיזם" כמתפשרים על "דהרמה לייט" במקומו של הדבר האמיתי. מרבית האנשים אשר עוסקים בגרסה החילונית של הבודהיזם עוסקים בה ברצינות, בנחישות ובהתמדה רבות. חלק למדו באופן מעמיק את הדהרמה בהדרכת מורים מסורתיים והם בעלי הבנה עמוקה של הדוקטרינה הבודהיסטית הקלאסית. הם נמשכים לגישה זו של הבודהיזם דווקא מכיוון שהיא מתאימה באופן המדויק ביותר לחילון הנפוץ בחברה המערבית ומכיוון שהיא מציעה פתרונות לטרדות המתעוררות ממצב זה – כיצד למצוא אושר, שלוה, ופשר בעולם מבולבל וכה דחוס. אך עם זאת, מכיוון שהבודהיזם הקלאסי מעצם הווייתו מכונן אל עבר מטרה נשגבת מעבר לעולם – בכל צורה שונה בה מטרה זו מתפרשת, בין אם לפי הבודהיזם המוקדם או בודהיזם המהאיאנה – מצב זה מהווה אתגר נוסף העומד אל מול הנזירות הבודהיסטית בארצנו כיום. בחפשונו את אשר נמצא מעבר לכוכבים, מעבר לחיים או למוות, במקום להשפיל מבט אל האדמה מתחת לרגלינו, אנו נראים כדמות מוזרה משהו.

### 3. אתגר המעורבות החברתית

המאפיין השלישי של הרוחניות המודרנית המציב אתגר לנזירות הבודהיסטית המסורתית הינו התמקדותו במעורבות חברתית. באופן תיאורטי, הבודהיזם המסורתי נוטה לעודד התבדלות מן הסוגיות הגשמיות עמן מתמודדת כלל האנושות; סוגיות כגון עוני משוע, איום של מלחמה, שלילת זכויות אדם, פערים חברתיים הולכים ומתעצמים ודיכוי כלכלי וגזעני. אני משתמש במונח "באופן תיאורטי" מכיוון שלמעשה, מקדשים בודהיסטים באסיה שימשו לעיתים קרובות כמרכזים קהילתיים בהם אנשים התקבצו בכדי לפתור את בעיותיהם החברתיות והכלכליות. במשך מאות בשנים נזירים בודהיסטים בדרום אסיה היוו את חיל החלוץ של תנועות המאבק החברתיות ושימשו כדובריהם של האנשים בעימות עם רשויות ממשלתיות מדכאות. ראינו זאת לאחרונה בבורמה, כאשר הנזירים הובילו את המחאה כנגד הדיקטטורה הצבאית בארצם.

התומכים במעורבות הרוחנית מתייחסים ליושרה המוסרית שלנו כאל המוכנות להגיב בחמלה ובמסירות לסבל של האנושות. מוסר אמיתי איננו רק עניין של טוהר מידות פנימי, עניין אישי ופרטי, אלא פעילות החלטית מתוך השראה של חמלה, כזו המונעת על ידי

## בודהיזם בישראל - כתב העת

השאפה לשחרר אחרים מתנאים של דיכוי הרומסים את אנושיותם. אנשים בעלי אמונה דתית אמיתית יכולים להתבונן פנימה וכלפי מעלה ולבקש הדרכה שמימית; אך הקול המדבר אליהם, קולה של התודעה, אומר שהשמימי נמצא באהבתו של הפרט את אחיו בני האדם ובדרך הבלתי מתפשרת בה הוא נותן ביטוי לאהבה זו ובחירתו להפחתה בסבלם ושיקום תקוותם וכבודם האנושי.

התעוררותה של הבשורה החברתית בנצרות של ימינו נותנת את אותותיה גם בהשפעתה המשמעותית על הבודהיזם. היא היתה אחד מהזרזים מאחורי עלייתו של "הבודהיזם המערב" שהפך להיות לחלק אינטגרלי מתרבות הבודהיזם המערבי. אך מאחורי אלה מצויה הנאורות המערבית האירופאית השמה דגש על תיקון עוולות חברתיות וביסוסו של שלטון הצדק. במערב, הבודהיזם המערב קיבל חיים משלו, המתבטאים בדרכים רבות. באופן מכוון התארגן הבודהיזם המערבי באופן המנוגד לדימוי של הבודהיזם כדת של נסיגה ושקט המביטה על מצוקות היצורים הסובלים ברחמים פסיביים בלבד. מבחינת הבודהיזם המערב, חמלה איננה רק עניין של טיפוח רגשות נשגבים אלא של מעורבות בפעילויות שיובילו לשינוי. מאחר והבודהיזם הנזירי הקלסי החל למעשה בפעולות של נסיגה ודרכים שונות להתנתקות, עלייתו של הבודהיזם המערב מהווה אתגר חדש לבודהיזם הנזירי ופוטנציאל להגדיר מחדש את אורח החיים הנזירי שלנו.

### 4. פלורליזם דתי

גורם רביעי הפועל לשינוי פני הבודהיזם במערב הוא התעוררותו של מה שאנחנו מכנים "פלורליזם דתי" – החלופה לאופן התחרותי שבו דתות שונות מתייחסות זו לזו, שהופיעה בעולם של ימינו.

יתכן שהסימן המסקרן ביותר לפלורליזם דתי בציבור הבודהיסטי הוא הניסיון של אנשים מסוימים לאמץ שתי דתות יחד בעת ובעונה אחת. אנחנו שומעים על אנשים המחשיבים את עצמם כיהודים בודהיסטים האומרים שהם מתרגלים הן את היהדות והן את הבודהיזם כשהם מיישמים כל אחד מהם ברבדים שונים של חייהם. כמו כן שמעתי על נוצרים בודהיסטים; יתכן שיש גם מוסלמים בודהיסטים, אם כי לא שמעתי על כאלה. יחד עם זאת, כדי לקבל את הפלורליזם הדתי, אין צורך להגיע עד קיצוניות זו, אשר לי היא נראית מפוקפקת. פלורליסט דתי בדרך כלל יישאר נאמן לדת אחת ובאותה עת יהיה מוכן להודות באפשרות שלדתות אחרות יש גישה לאמת הרוחנית. אדם כזה יהיה מסוגל לנהל דו-שיח ידידותי, מקבל ומכבד עם חסידי אמונות אחרות. אין לו כל כוונה לנהל תחרות בכדי להוכיח עליונות של דרכו הרוחנית, אלא ללמוד מן האחר, להעשיר את הבנותיו לגבי הקיום האנושי באמצעות אימוץ נקודת השקפה שונה ואולי אף תרגול שונה. הפלורליסט הדתי יכול להיות מאוד מסור לדתו, אך באותה עת הוא מוכן באופן זמני להשקות את ההשקפה המוכרת לו על מנת לאמץ מסגרת שונה של התייחסות. התנסויות מהסוג הזה עשויות לאפשר לאדם לגלות רעיונות דומים הקיימים בדת האחרת, גם בדתו שלו. לנטיות הללו יש כבר היום השפעה חזקה מאוד על הבודהיזם. התקיימו מספר אירועים של דו-שיח נוצרי-בודהיסטי, סמינרים בהם התכנסו הוגים נוצרים ובודהיסטים אשר חקרו יחדיו נושאים משותפים, וכמו כן קיים כתב עת לחקר הנצרות והבודהיזם. הנזירות אף היא הושפעה מנטיות אלה. כתבי עת מפרסמים היום שיח בין זרמים שונים של נזירות, ונזירים בודהיסטים טיבטים אף הלכו להתגורר במנזרים נוצרים ונזירים חיו במנזרים בודהיסטיים.

\*\*\*\*\*

## בודהיזם בישראל - כתב העת

אינני מתכוון להטיף למענה חד משמעי לאתגרים הללו שאני מאמין שהוא נכון ביותר; שכן, כפי שאמרת, אין לי טיעון חד וברור לגבי המענה המיטבי. אך כדי שנוכל להתמודד עם אתגרים אלה, ברצוני להציע טווח רחב של מענים אפשריים. טווח זה משתרע מהשמרני והמסורתי בקצהו האחד ועד לליברלי והחדשני בקצהו האחר.

1. ביחס ל"איזון ההבדלים", יש לנו בקצה האחד את ההתעקשות המסורתית על הריבוד החד משמעי בין נזירים לבין אנשים שאינם נזירים. הנזיר מייצג את תחום המידות הטובות, מושא להערצה, הישות הבלעדית הזכאית לתבוע את הוראת הדהרמה; האדם הפשוט הוא באופן עקרוני התומך והמתמסר, מתרגל ואולי מסייע בפעילויות הכרוכות בהוראת הדהרמה, אך תמיד מצוי בעמדה נחותה. בקצה השני, ההבדלה בין השניים כמעט ונמחקת: הנזיר והחילוני הם פשוט חברים; יכול להיות שהחילוני ילמד מדיטציה וייתן הרצאת דהרמה ואף יערוך טקסים דתיים. בדרך הביניים נראה מצב שבו ההבחנה בין נזירים והדיוטות משתמרת, כאשר ההדיוטות מעניקים לנזירים את מנות הכבוד המסורתיות, אך ישנה הכרה ביכולתם של ההדיוטות ללמוד את הדהרמה בהרחבה ובהעמקה. מנקודת מבט זו, אלו אשר השלימו את ההכשרה הנדרשת, בין אם הם נזירים או הדיוטות, מסוגלים לתפקד כמורי דהרמה, ושוללות עצמאיות של מורים שאינם נזירים ואינם תלויים בנזירים, יכולות להפוך למקובלות ומכובדות.

2. שוב, במגוון התגובות לאתגר החילוני, ניתן לראות קשת רחבה. בצד אחד נמצאת תפיסה נזירית מסורתית אשר מדגישה את התורה הקלאסית של הקרמה, לידה מחדש, מישוריי קיום שונים, וכו', ואשר שמה כמטרתה המרכזית של הנזירות את סיום הקיום המעגלי והשגת שחרור טרנסצנדנטלי. בצדה השני של הקשת נמצאת תפיסה נזירית המושפעת על ידי נטיות חילון ואשר מדגישה העשרה והעמקה של חווית הקיום המידית כמספיקות בפני עצמן, אולי אפילו "ניבאנה כאן ועכשיו", או כמימוש של טבע-הבודהה שלנו. תפיסה שכזאת, כמדומני, קיימת כבר כיום בגרסתו המערבית של הסוטו-זן, ובנוסף על כך נראה שהינה ניכרת יותר ויותר בדרך בה מלומדת מדיטציית ויפאסנה בחוגים לא נזיריים. בין שני קצוות אלו של הקשת, גישת ביניים אולי תזהה את היתרונות הגשמיים של הדהרמה ותדגיש את התועלת שברכישת חוויה עמוקה ועשירה יותר של ההווה, בעודה משמרת את המסגרת הבודהיסטית הקלאסית של קרמה, לידה מחדש, ויתור ושחרור, וכו', ואת אידיאל הגאולה מלידה מחדש והשגת הגשמה נשגבת. שוב, בין אם נתייחס לכל מנקודת מבט תהרוודית או מהאיניסטית, קיים רובד משותף המאחד אותם ותומך בפעילותם כנזירים.

3. באשר לרוחניות מעורבת, בקצה השמרני של הקשת אנו מוצאים את אלה אשר מביטים בעין ביקורתית על עיסוק נזירים בבודהיזם מעורב ולשיטתם חיים נזיריים נכונים דורשים פרישה קיצונית מפעילויות גשמיות, לרבות כל התערבות ישירה בפעולות חברתיות, פוליטיות, וכלכליות. לנזירים מותר ללמד את ההדיוטות את הערכים המוסריים אשר תורמים לצדק חברתי מפותח יותר, אך אל להם להיות נגועים בעיסוק כלשהו המכוון לביצוע שינויים פוליטיים וחברתיים. בקצה השני נמצאים אלה המאמינים שעל הנזירים להיות מעורבים באופן פעיל בפעילויות מסוג זה, על אחת כמה וכמה שעליהם להוות את החזית הקדמית של המאבק למען צדק חברתי, כלכלי ופוליטי. גישת הביניים תהיה זו שמזהה את החשיבות של פיתוח הבודהיזם המעורב בעולם באופן מלא יותר, בעודה גורסת שעל הנזירים לשמש כמורי דרך, מקורות השראה, ומחנכים בתוכניות של

## בודהיזם בישראל - כתב העת

מעורבות חברתית, בעוד שאת העבודה המעשית – התמודדות עם ממשלות, מחוקקים, ומוסדות – יש להשאיר לבודהיסטים אשר אינם נזירים.

4. לבסוף, באשר לפלורליזם הדתי, אנו מוצאים בקצה השמרני של הקשת, מסגרות נזיריות המאמינות שהבודהיזם לבדו מחזיק באמת המוחלטת והנתיב הבלעדי לשחרור רוחני. מכיוון שחסידיהם של דתות אחרות טועים בהשקפתם, אין לנו מה ללמוד מהם והדבר הנכון ביותר לעשותו הוא לא להיכנס עמם לוויכוחים ודיונים על דתם, פרט לניסיונות להעמידם על טעותם. אנחנו יכולים לשתף עמם פעולה בפרויקטים ראויים כמו התגייסות משותפת למען שלום בעולם ומודעות לסביבה, אך אין כל טעם לחקור את ההבדלים שבין הדתות שכן דיונים מהסוג הזה אינם מובילים לשום מקום. בודהיסטים שמרניים ההולכים בעקבות אסכולה אחת של הבודהיזם עשויים להעלות טיעונים דומים כנגד אסכולות בודהיסטיות אחרות. בקצה הליברלי של הקשת נמצאות מסגרות נזיריות המאמינות שכל הדתות מלמדות אותנו באופן עקרוני את אותם הרעיונות, וזה לא משנה איזו דת אתה מאמץ שכן כולן מובילות לאותה מטרה. בחלק האמצעי של הספקטרום ניתן למצוא את אלה הדבקים בייחודיות של הלימוד של הבודהה אך גם מאמינים בערך של הדיאלוג הבין-דתי ומכירים במרכיבים של אמת וערכים המצויים גם בדתות אחרות, ואולי אף יביעו נכונות לחיות לפרקי זמן מסוימים במנזרים של דתות אחרות או המנזרים של אסכולות בודהיסטיות שונות מזו שלהם.

בבואנו לבחון את העמדות השונות, העמדה שנראית הנכונה ביותר היא זו התואמת את רוח דרך הביניים: מצד אחד, הימנעות מהיאחזות נוקשה במוסכמות וגישות עתיקות ומושרשות היטב, רק בגלל שהן מוכרות לנו ומעניקות לנו תחושה של ביטחון; מאידך, לתרגל תשומת לב רבה על מנת שלא לאבד את עקרונות הדהרמה, במיוחד אלה שמקורם בבודהה עצמו, רק כדי להתאים את עצמנו לתנאים חברתיים ותרבותיים חדשים. בסופו של דבר, הדבר הטוב ביותר הוא שצורות חדשות תתפתחנה בהדרגה בתגובה לנסיבות חדשות אותן אנו פוגשים כאן במערב ולא באופן נמהר ובלתי שקול. הנזירות היא בכל מקרה דרך חיים שמרנית למדי. דבר זה בחלקו בשל אופיים של המסמיכים לנזירות ובחלקו בשל העובדה שהנזירות הבודהיסטית היא מוסד עתיק יומין, עתיק יותר מכל הממלכות האימפריות שקמו ונפלו במהלך ההיסטוריה כולה, ולפיכך צבר משקל שאיננו מעודד ניסויים אקראיים. בכל מקרה, הדהרמה הטובה משגשגת באופן שבו אנו נותרים מחויבים לעקרונות היסוד של הבודהיזם כשלם והם אלה המגדירים את התפיסה המסורתית שלנו, אך יחד עם זאת אנו נותרים פתוחים בפני אתגרים, תובנות וערכים של התרבות העכשווית.

אך נקודה אחת היא מעבר לכל ויכוח: על מנת לשמר את הרלוונטיות שלה, על הסגנה לאפשר לצורות הביטוי של הנזירות הבודהיסטית להגיב באופן יעיל לאתגרים החדשים והייחודיים, עמם אנו מתמודדים כיום. התגובה שלנו לאותם אתגרים צריכה להיות מאופיינת באמונה, בגמישות ובנחישות. שורשי האמונה שלנו נטועים עמוק בדהרמה, אך אל להם להקשיח אותנו. גמישות תאפשר לנו להתאים את עצמנו ולכן גם לשמר את הקשר שלנו, עם אלה שאינם נזירים; אין זה סימן לחולשה. נהפוך הוא, עם שורשים עמוקים ויציבים, אנו יכולים להתכופף עם הרוח מבלי להישבר ולהתמוטט.

יש להתייחס לאתגרים העומדים בפנינו היום לא כאל איום או כסכנה, אלא כקריאה לגילוי העומק ואוטנטיות של משמעות הנזירות בעולם של היום, עולם כה שונה מהעולם בו נולד

## בודהיזם בישראל - כתב העת

הבודהיזם. שינויים בצורות ובמבנים, בתפקידים ודרכים לניהול חיי הנזירות שלנו, עשויים להיות חיוביים ובריאים, אות וסימן לחיוניות הפנימית של הבודהיזם ולביטחון שלנו בחיפוש הרוחני. אנחנו יכולים להתבונן על השינויים המתרחשים בתגובה לאתגרים החדשים כצעד הבא בהתפתחות של הנזירות בודהיסטית מכאן ואילך, כפנייה הבאה בנהר הדהרמה כפי שהוא זורם קדימה ממכורתו האסייתית העתיקה אל האופקים החדשים של העולם הגלובלי של המאה ה-21.



צילום: משה בראל

# תנאים למזיעת התרופפות בקרוב הנזירים

תרגום: מרב ראט ואילן לוטנברג

**מקור:** *Bhikkhu-aparihaniya Sutta: Conditions for No Decline Among the Monks*  
translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu  
<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an07/an07.021.than.html>



צילום: רון ויהודית לובל

- כך שמעתי, פעם אחת שהה המבורך בראג'ה על הר פסגת הנשרים. שם הוא פנה לנזירים:
- "נזירים, אני אלמד אתכם את שבעת התנאים המובילים למניעת התרופפות. הקשיבו ושימו לב. אני אדבר."
- "כן, אדון," ענו הנזירים.
- המבורך אמר: "ומה הם שבעת התנאים המובילים למניעת התרופפות?"
1. "כל עוד הנזירים נפגשים לעיתים תכופות והרבה, הצמיחה שלהם יכולה להיות צפויה, לא ההתרופפות שלהם.
  2. "כל עוד הנזירים נפגשים בהרמוניה, נועלים את האסיפה שלהם בהרמוניה, ומנהלים את ענייני הסגה בהרמוניה, הצמיחה שלהם יכולה להיות צפויה, לא ההתרופפות שלהם.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

3. "כל עוד הנזירים לא פוסקים לגבי מה שלא נפסק או לא מפרים את מה שנפסק, אלא מתרגלים כמתחייב מחוקי התרגול שקיבלו על עצמם, כפי שהם מצויים, הצמיחה שלהם יכולה להיות צפויה, לא ההתרופפות שלהם.
4. "כל עוד הנזירים מעריכים, מוקירים, מעריצים ומכבדים את הנזירים הזקנים – הבכירים, שהוסמכו לפני זמן רב, האבות של הסנגהה, המנהיגים של הסנגהה, מתייחסים אליהם כאלו שראוי להקשיב להם, הצמיחה שלהם יכולה להיות צפויה, לא ההתרופפות שלהם.
5. "כל עוד הנזירים לא נכנעים לכוחה של תשוקה שעלתה המובילה להתהוות מחודשת, הצמיחה שלהם יכולה להיות צפויה, לא ההתרופפות שלהם.
6. "כל עוד הנזירים רואים את התועלת האישית שבשהייה במקומות מבודדים בטבע, הצמיחה שלהם יכולה להיות צפויה, לא ההתרופפות שלהם.
7. "כל עוד כל אחד מהנזירים נחוש בדעתו: 'אם ישנו אדם הנוהג כהלכה והולך בדרך חיי הטוהר שעדיין לא הגיע [אל הסנגהה], הלוואי שאדם כזה יגיע; והלוואי שכל אלו הנוהגים כהלכה והולכים בחיי הטוהר יחיו בנוחות', הצמיחה שלהם יכולה להיות צפויה, לא ההתרופפות שלהם.
- "כל עוד הנזירים נשארים איתנים בשבעת התנאים האלו, וכל עוד שבעה תנאים אלו מתקיימים בקרב הנזירים, הצמיחה של הנזירים יכולה להיות צפויה, לא ההתרופפות שלהם."



צילום: מוקי קיים

## בודהיזם בישראל - כתב העת



ג'פרי שוגן ארנולד

"סנגהה הינה מידה טובה של הרמוניה. סנגהה היא קהילה של בני אדם שחיים בהרמוניה. (זן מאסטר) קואיצ'ן שאל, 'האם הרים, נהרות והאדמה הגדולה זהים לכם או נפרדים מכם?'. האם האנשים בחדר הזה זהים לכם או נפרדים? מדוע לומר 'זהים' אינו אמת? מכיוון שאנחנו נפרדים. מדוע אנחנו לא יכולים לומר את מה שנראה מובן מאליו, שאנחנו נפרדים זה מזה? משום שאנחנו זהים. איך יכולים שני הדברים הללו להפוך לאחדות אחת מושלמת? הם אינם יכולים מכיוון שהם כבר אחדות כזו. אין למה להפוך. לכן אנחנו חייבים ללכת מעבר לזהות ונפרדות.

תרגול הסנגהה מראה לנו את זה. הסנגהה יכולה להיות תרגול קשה עבור רבים מאיתנו. למרות שאני חושד שזה תמיד היה אתגר גדול לתלמידי זן, אני תוהה אם זה לא קשה עוד יותר עבורנו, כאמריקאים, עם האהבה שלנו למרחבים עצומים, שמוגדרים על-ידי גבולות ברורים בין הפרטי לציבורי. אנחנו חושבים על גן עדן כעל איזה מקום מבודד, הרחק מכל אדם אחר. כאשר אנחנו מתרגלים בבידוד כזה, אנחנו עלולים באמת להשלות את עצמנו. אנחנו צריכים את הסנגהה כדי לעזור לנו לראות מתי אנחנו הולכים לאיבוד בפנימיותנו או מלאים בחשיבות עצמית.

במשך השנים, פגשתי מספר אנשים שהגיעו למנזר לאחר שתרגלו הרבה שנים לגמרי לבדם. על פי רוב, היה להם מאוד קשה לאפשר לעצמם לפתוח את התרגול שלהם כך שיכיל גם אנשים אחרים; קבלת הנחיות או הערות, בכלל לא באה מבחינתם בחשבון. הסנגהה מתפקדת כמו משפחה. כשגדלנו כילדים, היו לנו הורים וקרובים שתפקידם היה לומר לנו מתי אנחנו מדברים שטויות, ללמד אותנו לקבל אחריות, ולהיות ישרים איתנו. אחינו ואחיותנו לדהרמה, אף הם עוזרים לנו בכך. כל כך קל לנו לרמות את עצמנו. אנחנו צריכים אנשים שנוכל לבטוח בהם, כדי להזכיר לנו היכן המקום שלנו ולאן להפנות את תשומת הלב שלנו."



## בודהיפידיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא סנגהה

כתב: אבי פאר

### סנגהה - קהילה

מילולית, תרגום המושג סנגהה הוא "קהילה", והוא מיוחס בדרך כלל לקהילה של נזירים בודהיסטים.

בימינו, משתמשים במושג זה גם עבור קבוצות של אנשים, שאינם נזירים (במינוח הבודהיסטי - "בעלי בתים"), אשר לומדים ומתרגלים בודהיזם באופן קבוע ורואים עצמם כהולכים בדרך הבודהיסטית.

כאשר ההתייחסות היא במסגרת "שלושת אבני החן" (טִרְטֵנָה) או "שלושת המקלטים" (טיסַאראַנָה) - הבודהה, הדהרמה והסנגהה - הכוונה היא ל"אַרְיָה סנגהה", שהיא הקהילה של "התלמידים הנאצלים" (אַרְיָה פוגאלא); אלו שהגיעו לאחד מארבעת שלבי ההארה.

### סמנה - פרוש, נזיר

"סמנה" הינו פרוש - אדם אשר פרש (נטש) את דרך החיים המקובלת שיש בה מחויבויות קונבנציונליות (לבית, לבני משפחה וקרובים, לפרנסה, לעבודה וכו') כדי למצוא "דרך הרמונית (סאמא) המשתלבת עם הטבע והדהרמה.

זהו כינוי גם לנזיר (בהיקהו) ולנזירה (בהיקהוני) בודהיסטים, ובימינו לעתים אף מרחיבים את הכינוי אפילו ל"בעל בית" - מי שאינו נזיר והולך בדרך הבודהיסטית.

### סמנרה - נזיר מתלמד

הפירוש המילולי של "סמנרה" הוא "סמנה (פרוש/נזיר) קטן" והכוונה למי שלקח על עצמו את עשרת העקרונות (דאסא סאלא) ומועמד להסמכה כנזיר/ה בקהילת הנזירים (בהיקהו) או הנזירות (בהיקהוני).

### סנגהה ואטהו

"ארבעת הדרכים לסייע" הן התכונות שצריכים לפתח על מנת שסיוע המוגש לאחר ייתן פירות בעלי ערך:

- (1) סובלנות, רוחב לב, רוחב אופקים
- (2) דיבור אדיב ומתחשב
- (3) פעולות מועילות, בעלות ערך לאחר
- (4) הגינות, אי משוא פנים, יושר

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



# האדמה הפורייה של הסנגהה

## תיק נהאט האן

תרגום: ורד כספי

*Thich Nhat Hanh on the importance of community*

מקור:

From: *tricycle, the Buddhist review* - <http://www.tricycle.com/insights-and-outtakes/fertile-soil-sangha>

From *Cultivating the Mind of Love*, © 2008 by Thich Nhat Hanh.

Reprinted with permission of Parallax Press, [parallax.org](http://parallax.org).

תיק נהאט האן הוא אחד ממורי הזן היותר מוכרים ומוערכים כיום בעולם. משורר, פעיל שלום וזכויות אדם. נולד במרכז וייטנאם ב-1926, הצטרף למנזר בגיל 16. ממייסדי תנועת הבודהיזם המערוב. הקים בתחילת שנות השישים את בית הספר לנוער עבור שירות חברתי שהכשיר את תלמידיו לשקם כפרים שהופצצו במלחמת וייטנאם, והיה מועמד לפרס נובל לשלום.

לאחר שנאסרה חזרתו לוייטנאם, תיק נהאט האן מצא מקלט בצרפת, שם הוא מתגורר עד היום בפלאם וילאג' בקהילת מדיטציה שהוא ייסד. הוא מלמד, כותב ומנחה ריטריטים ברחבי העולם בנושא 'אומנות החיים בתשומת לב'. פרסם למעלה מ-85 כותרים – ספרים, שירים ותפילות.

לפני 2,500 שנה, שקיאמוני בודהה הצהיר שהבודהה הבא ייקרא "מייטרי", "הבודהה של האהבה". אני חושב שבודהה מייטרי יהיה קהילה ולא רק אדם פרטי. קהילה טובה נחוצה כדי לעזור לנו לעמוד בפני הדרכים השליליות של זמננו. חיים תוך תשומת לב מגנים עלינו ועוזרים לנו ללכת בדרך השלום. עם תמיכת חברינו לתירגול, יש סיכוי לשלום.

אם יש לך סנגהה תומכת, יקל עליך להזין את הבודהיציטה שלך, את זרעי ההארה. אם אין לך אף אחד אשר מבין אותך, אשר מעודד אותך בתרגול של חיי הדהרמה, הרצון שלך לתרגל עלול לקמול. הסנגהה שלך – משפחה, חברים, ועמיתים לתרגול – היא הקרקע, ואתה הזרע. לא משנה כמה נמרץ הוא הזרע, אם האדמה אינה מספקת הזנה, הזרע שלך ימות. סנגהה טובה היא חיונית לתרגול. בבקשה מצא סנגהה טובה, או סייע ביצירה של סנגהה כזו.

בודהה, דהרמה וסנגהה הם שלושה יהלומים יקרי ערך בבודהיזם, והחשוב שבהם הוא הסנגהה. הסנגהה מכילה את הבודהה והדהרמה. מורה טוב הוא חשוב, אבל אחיות ואחים לתרגול הם המרכיב העיקרי להצלחה. אינך יכול להשיג הארה על ידי נעילת עצמך בחדר. טרנספורמציה היא אפשרית רק כאשר אתה במגע. כאשר אתה נוגע באדמה, אתה יכול להרגיש את יציבות האדמה ולהרגיש בטוח. כאשר אתה מבחין ביציבות אור השמש, האויר והעצים, אתה יודע שאתה יכול לסמוך על השמש שתזרח מדי יום, ועל האויר והעצים שיהיו שם. כאשר אתה בונה בית, אתה בונה אותו על קרקע מוצקה. עליך לבחור חברים לתרגול שהם יציבים, שאתה יכול לסמוך עליהם.

מציאת מחסה בסנגהה משמעותה שאתה שם את אמונך בקהילה של חברים רציניים אשר מתרגלים תשומת לב ביחד. אינך צריך לתרגל באופן אינטנסיבי – עצם היותך בסנגהה בה

## בודהיזם בישראל - כתב העת

אנשים הם שמחים, חיים עמוקות את הרגעים של ימיהם, היא מספיקה. הדרך בה כל אחד מהאנשים יושב, הולך, אוכל, עובד ומחייך, היא מקור להשראה, והטרנספורמציה קורית ללא מאמץ. אם אדם מוטרד מושם בסנגה טובה, עצם היותו בה מספיקה בכדי להביא לטרנספורמציה. אני מקווה שקהילות של תרגול במערב יארגנו את עצמן כמשפחות. בסנגהות אסייתיות אנו פונים זה לזה כ"אח לדהרמה", "אחות לדהרמה", "דודה לדהרמה", או "דוד לדהרמה", ואנו קוראים למורה שלנו "אב דהרמה" או "אם דהרמה". קהילת תרגול זקוקה לסוג זה של אחווה משפחתית כדי להזין את התרגול.

אם יש לך סנגהה שהיא שמחה, מלאת חיים בשאיפתה לתרגל ולעזור, אתה תבשיל כבודהיסאטווה. אני תמיד מספר לנזירים, לנזירות ולמתרגלים החילוניים בפלאם ווילאג' שאם הם רוצים להצליח בתרגול, הם צריכים למצוא דרכים לחיות בהרמוניה זה עם זה, אפילו עם אלה שהם קשים ומורכבים. אם הם אינם מצליחים בסנגהה, איך יצליחו מחוצה לה? להפוך לנזיר או לנזירה אינו רק דבר שבין תלמיד ומורה. זה כולל את כולם. להשיג "כן" מכל אחד ואחת בסנגהה הוא חותם דהרמה אמיתי.



### וידאו

כשבודהה בא לסאסקס, אנגליה

הקמת הסנגהה באנגליה בתיעוד מ-1979 של ה-BBC

34 דקות. דובר אנגלית



[לצפייה בוידאו](#)

[לדף הוידאו באתר](#)

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

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