



## בודהיזם בישראל - כתב העת

מורים ותלמידים בבודהיזם

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

גיליון מאי-יוני 2018

# מורים ותלמידים בבודהיזם

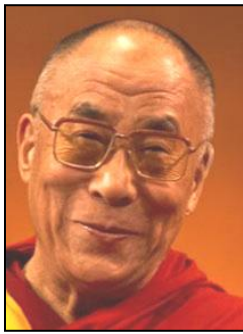
אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט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

### תוכן

2	כללי אתיקה ביחסי מורה-תלמיד: האחריות של מורים ותלמידים - הדלאי לאמה
10	יציבות ללא תנאי - ראיון עם פמה צ'ודרון
16	וידאו: יחסי מורה תלמיד - מאתייה ריקאר
17	הבעיה עם מורים - אנדרו אולנדצקי
19	אודי סוטה



צילום: שלמה בזם



## כללי אתיקה ביחסי מורה-תלמיד: האחריות של מורים ותלמידים הוד קדושתו הדלאי לאמה

תרגום: יוסי אדם

מקור: <https://info-buddhism.com/Ethics-in-the-Teacher-Student-Relationship.html>

באישור טובטן צ'ודרון

"The Responsibilities of Teachers and Students" the book *The Foundation of Buddhist Practice*, by H.H. the Dalai Lama and Thubten Chodron (Wisdom Publications, May, 2018) has two chapters on this topic, where His Holiness speaks very clearly about this topic.

נערך ע"י טובטן צ'ודרון מתוך הערות שנרשמו בפגישה של הוד קדושתו הדלאי לאמה עם מורי בודהיזם מערביים בדראמסאלה, 1993

\*\*\*

מורה: מהן התכונות של מורה טוב?

הדלאי לאמה: יש דרישות ייחודיות לכל סוג של מורה. הן מתוארות בוינייה<sup>1</sup>, בטקסטים של המהאיאנה כמו המהאיאנהסוטרלהמקארה (Mahayanasutralamkara), ובטנטרות<sup>2</sup>.

בעבר, מורים לא התמנו, אלא דרך תרגול חרוץ אדם הפך למתרגל טוב. אם אנשים פנו ביוזמתם לאותו אדם וביקשו שהוא או היא ילמדו, אז הוא או היא למדו אותם תלמידים מעטים. כאשר התלמידים תרגלו ופיתחו יכולות טובות, אחרים למדו לכבד את המורה שלהם, וכך בתהליך הדרגתי האדם רכש מוניטין כמורה גדול. מאחר וזה תהליך טבעי הסכנה שאדם מושחת יגיע למעמד של מורה ידוע פחותה. במסדרי נזירות, התהליך היה מאורגן יותר. לעומת זאת בזמן המודרני המילה "מורה" מתקשרת לאדם שמתמחה בתחום אקדמי מסוים ולאחר שעמד בדרישות מסוימות, הוא מתמנה למורה ע"י ארגון גם אם אין לו תלמידים. בעתיד, ייתכן שבודהיסטים יקימו ארגון שיסמך אנשים כמורים לאחר בדיקה של התנהגותם ורמת הבנתם את הדהרמה.

כל מרכז בודהיסטי יוכל לפרסם את הדרישות לרמות שונות של מורים ולהדריך את התלמידים איך לבחור מביניהם. כפי שאני תמיד מדגיש, בתחילה יש להתייחס לאדם שמסביר את הדהרמה לא כאל גורו, אלא כאל חבר דהרמה. אחרי שנה או שנתיים, כאשר

<sup>1</sup> וינייה - "סל כללי הנזירות" (וינייה פיטקה); אחד משלושת הסלים של הקאנון הבודהיסטי המוקדם.

<sup>2</sup> הבודהיזם הטנטרי, או הואג'ראיאנה ("מרכבת היהלום"), הוא כינוי לבודהיזם הטיבטי. בבודהיזם הטנטרי יש ספרות רבה ומורכבת, שנקראת טנטרות.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

שני האנשים מכירים היטב אחד את רעהו, התלמיד יכול לפתח בטחון שאותו אדם אמין ולתת בו אמון כגורו. במקרה זה היחסים ביניהם הופכים ליחסי מורה-תלמיד. רבות מהבעיות שעומדות בימינו בפני הבודהיזם במערב נובעות מכך שהדהרמה נמצאת עדיין בשלבים מוקדמים של אימוץ במדינות מערביות, וזאת פרצה שקורצת לשרלטנים ולאנשים לא מוסמכים להציג את עצמם כמורים. אולם ככל שהבודהיזם מכה שורשים בתרבות המקומית ואנשים מבינים אותה טוב יותר, הם לומדים איך לבחון את איכויות המורים ולהגן על עצמם. זהו חלק מתהליך טבעי כאשר הדהרמה מכה שורש.

בשלושים השנים האחרונות טיבט עברה תהליך נרחב של הריסת הבודהיזם. היום כשיש יותר חופש יחסית, יש התעוררות, אבל גם כאן יש אנשים שמנצלים את המצב. בלהסה יש אנשים שמתלבשים בבוקר כנזירים ועורכים את טקס הפוג'ה למי שמוכן לשלם, אולם בהמשך היום הם שותים לשוכרה ואפילו גונבים. אנשים כל כך משתוקקים ללמוד את הדהרמה ולפגוש אנשי דת כך שקל להונות אותם. בטיבט לפני 1959 ובהודו היום, יש הרבה לאמות והרבה נזירים, כך שאנשים יכולים לבחור, והסכנה שינצלו או ירמו אותם פחותה. עם הזמן, יותר ויותר אנשים במערב ירכשו ידע יותר רחב של הבודהדהרמה ומהן התכונות שצריך לחפש במורה טוב, ובעיות שנובעות ממורים לא מיומנים יפחתו. ברגע זה אנו עדיין מתמודדים עם בעיות ועלינו למצוא דרכים למזער את הנזק.

יש מקרים של לאמות או נזירים שלעולם לא היו מגיעים לעמדה של מורה או חונך בקהילה הטיבטית, אך במערב הם הופכים לפתע ללאמות גדולים. זה ראוי להערצה אם מדובר באדם שלא הייתה לו ההזדמנות להראות את גדולתו והתנהל בצניעות בקהילה הטיבטית. אבל מצער שיש אנשים שמנצלים את המצב במערב כדי לקדם את עצמם.

**מורה:** יש מורים שטוענים שאם אתה תלמיד עליך לקיים את הציוויים, אבל כאשר אתה מגיע לדרגה של מורה מואר, אין בכך חובה. התנהגות לא מקובלת של מורים מסוימים מוסברת כמצג של הגשמה, מיומנות וחמלה שאנו הלא מוארים איננו יכולים להבין. בטענות דומות, מספר מורים בודהיסטים עשו שימוש לא ראוי בכסף, כוח, מין, סמים, ואלכוהול. זה מטריד אנשים רבים, וחלקם מאבדים אמונה בדהרמה. האם התנהגויות אלה והסברים תקפים?

**הדלאי לאמה:** בעבר, למרות שחלק מהקדושים הבודהיסטים הציגו התנהגות מוסרית מוזרה, הם היו בהגשמה מלאה וידעו מה טוב לאחרים לטווח הארוך. אבל היום, התנהגות כזאת מזיקה לדהרמה וחיבת להפסק. אפילו אם רמת ההגשמה של אדם מגיעה לרמה של ישויות אלוהיות, התנהגותו חייבת להתאים למקובל. אם מישהו טוען שמאחר ולכולם יש תודעת בודהה, כל סוג של התנהגות מותר או שמורים אינם חייבים לקיים את הציוויים המוסריים, זה מצביע על כך שהוא לא מבין נכון ריקות או סיבה ותוצאה.

כל אחד אחראי להתנהגותו. מבחינת אדם שהגיע להגשמה מלאה אין הבדל בין אכילת שתן, צואה, אלכוהול או בשר אדם. אבל אם אותם מורים בודהיסטים שמתנהגים באופן לא אתי היו אוכלים צואה או שותים שתן, אני בספק שהיו נהנים מכך!

התרגול של טנטרה לעולם איננו תירוץ להתנהגות לא אתית. מי שמבין היטב את הוג'ראיאנה יודע שאין בסיס להצדקה של התנהגות רעה. אחת מהטנטרות מצהירה שהדיוט שעוסק בטנטרה חייב במשמעת הנזירות (ויניה), אבל ללא הגלימה או טקסי הנזירות. ברמה המתקדמת ביותר של העיסוק הגבוה ביותר בטנטרה, החיבור בין האיברים של הזכר

## בודהיזם בישראל - כתב העת

הנקבה זו טכניקה שמשמשת להביע את התודעה המעודנת ביותר ולהשיג את הבינה העמוקה ביותר לגבי המציאות. כאן משתמשים בגוף הפיסי ככלי מכאני להעמקת הראיה החודרת, אבל ללא תשוקה, שפיכה, או אורגזמה. למעשה זו שיטה להתגברות על תשוקה. בעבר, בטיבט, מתרגל נדרש להציג יכולות על טבעיות כמו לרחף באוויר כדי לקבל הסמכה לעסוק בטנטרה. אם אדם לא היה יכול להדגים יכולות אלו, לא הותר לו להשתמש בטכניקות הללו. כיום ישנם מאסטרים טיבטים בודדים ברמה הזאת. דילגו קינטסה רינפוצ'ה, שאני מכבד, אומר שבימינו יש מעט מתרגלים שהגיעו לרמה גבוהה של הגשמה ויכולים לתרגל כך. אני יודע שכמה מודטים בהרים שמקפידים בשמירת הוינייה הגיעו לרמות הגשמה יוצאות מהכלל.

אם מלמדים בצורה בהירה, אחרים מרוויחים. אבל אם מישהו שאמור להפיץ את הדהרמה מתנהג בצורה מזיקה, זו אחריותנו לבקר זאת מתוך מניע טוב. זו ביקורת בונה ואין סיבה להרגיש לא בנוח לומר אותה. ב-"עשרים הפסוקים על שבועות הבודהיסטיות" נאמר שאין שום פגם בכל פעולה שאתה עושה מתוך מניע טוב. יש לבקר בצורה פתוחה ולציין בשם מורים בודהיסטים שמשתמשים לרעה במין, כוח, כסף, אלכוהול או סמים, ושלא מתקנים את התנהגותם שכאשר הם עומדים מול תלונות מוצדקות של תלמידיהם. ביקורת עשויה להביך אותם ולגרום להם להתחרט ולחדול מהתנהגותם הפוגענית. חשיפה של השלילה פותחת מקום להתגברות של הצד החיובי. כאשר מפרסמים התנהגות לא ראויה, יש להבהיר שמורים שכאלה התעלמו מעצת הבודהה. אולם כאשר מוקיעים בציבור התנהגות לא אתית של מורה בודהיסטי יהיה הוגן לציין גם את תכונותיו החיוביות.

למורים במרכזים בודהיסטים אסור שיהיה שום קשר עם ניהול הכספים של המקום. הם צריכים להתמקד בהוראה בעוד חברי מרכז אחרים מנהלים את הכספים. לעיתים קרובות שימוש באלכוהול הוא שורש הבעיה של התנהגות לא אתית. בחברה הטיבטית רוב ההדיוטות שותים אלכוהול למרות שהם רואים את עצמם כבודהיסטים. אבל הבודהה עצמו אמר שכל מי שמחשיב אותו כמורה שלו, אל לו לשתות אפילו טיפה של אלכוהול.

**מורה:** ישנם טקסטים שמציעים לנו לראות בגורו את הבודהה, אבל נדמה שזה לא הולם אם המורה מתנהג בצורה לא אתית. איך מתייחסים למורים כאלה? האם עלינו לציית לכל הוראות המורה אפילו אם הן נראות לא אתיות או לא נבונות בעינינו?

**הדלאי לאמה:** אין זה מיומן ללמד מתחילים לראות את הגורו כבודהה. ע"י לימוד הוינייה, מהאיאנה, וטקסטים טנטריים אנו רואים התקדמות כיצד לראות ולהתייחס למורה שלנו. ברמה הראשונה, הוינייה, בודהה שאקיאמוני מקובל כמורה המואר היחידי בתקופה זו של פריחת הדהרמה. אין התייחסות לראיית המורה שלך כבודהה. אתם רואים את המורה שלכם פשוט כמורה, או את ראש המנזר שלכם פשוט כראש מנזר, ומתייחסים אליהם ברמה האנושית. אתם רואים בהם אנשים מנוסים וחכמים, מתרגלים כנים שאתם יכולים ללמוד מהם. בשלב השני, הגורו נתפס כשווה או דומה לבודהה במובן זה שהקרמה המצטברת ביחס אל המורה דומה לקרמה המצטברת ביחס אל הבודהה. במילים אחרות, על ידי נתינה למורה או פגיעה במורה מצטברת קרמה השווה לזאת שתצטבר אם תפעל בצורה דומה כלפי הבודהה עצמו.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

רק כשאתם די בשלים לכך, אמורים ללמד אתכם את ההשקפה הטנטרית שיש לראות את הגורו שחונך אתכם כמו בודהה. בתרגול הטנטרי אנו משתדלים לראות את כל היצורים כבודהות ואת הסביבה כארץ טהורה, ולכן יהיה זה אבסורד לא לראות במורה שלנו בודהה. אולם אין ללמד השקפה זו למתחילים. אם לא מבינים אותה והיא נותנת למורה רשות מלאה, היא כמו רעל, והיא הורסת את הלימוד, את הגורו ואת המתלמד.

כמו שיש שלוש דרכים להתייחס לגורו, יש שלוש תגובות אפשריות להנחיות שלו או שלה במידה והן סותרות את הדהרמה. לפי הוינה, אם מורה אומר לכם לעשות פעולה לא-דהרמית, עליכם לדחות עצה זאת. לפי הפאראמיטאיאנה (הכלי של הבודהיסאטווה), אם הנחיה תואמת את הדרך הבודהיסטית, לך בעקבותיה. אחרת אל תעשה זאת. לפי ואג'ראיאנה (או טנטראיאנה), במידה והגורו נותן הנחיה שלא תואמת את הדהרמה, על התלמידים לא למלא אותה והם צריכים לפנות למורה ולהסביר לו מדוע אינם יכולים לעשות זאת. עצה זו באה ישירות מהבודהה ואפשר למצוא אותה בכתבים. אותו הדבר תקף אם אתם חושבים שעצתו של המורה שלכם היא לא מיומנת או לא נבונה, למרות שהיא אינה מנוגדת לאתיקה. טוהר הכוונה של המורה אינו מספיק: הנחיותיו חייבות להיות בהלימה עם הסיטואציה והתרבות של המקום.

אם הגורו מסרב לקבל את ההסתייגויות שלכם באשר למילוי אחר הנחיותיו הלא דהרמיות או הלא מיומנות והוא בועט אתכם החוצה, תארזו את התיקים שלכם ותעזבו. הגורו שלכם יכול לומר לכם לעזוב פיסית, אבל הוא לא יכול לגרום לתודעה שלכם לעזוב את הדהרמה.

ברמה האישית של אימון רוחני, חשוב שיהיו לנו אמון והערכה לגורו שלנו ושנראה אותו באור חיובי כדי שנוכל להתקדם בדרך הרוחנית. אבל ברמה הכללית של בודהיזם בחברה, ראיה של כל הפעולות של המורה שלנו כמושלמות דומה לרעל ויכולה להיות מנוצלת לרעה. גישה כזו פוגמת בכל הלימוד בכך שהיא מתירה למורים יד חופשית לנצל יתרון בלתי הוגן. אם אמונה הייתה מספיקה בכדי להגיע להגשמה, לא היה צורך במורים מוסמכים, והבודהה לא היה צריך למנות את התכונות הנדרשות ממורים של וינה, פאראמיטאיאנה, או טנטרה.

מאז שהתחלתי ללמד אחרים, עבדתי קשה, ולכן אינני תלוי בהיתר שכזה האומר לאחרים שכל פעולותי הן טהורות. אם אני שוגה, אני מצפה שאנשים יראו בזה שגיאה ויעירו לי על זה בצורה פתוחה. יש אנשים שיאמרו שגישה כזאת היא מרדנית, אבל אם כולנו היינו מתנהגים בהתאם לה היינו מתמודדים עם פחות בעיות היום.

הבודהה היה תמיד עניו, והוא הגורו שלנו. הוא עבד קשה מאוד לאורך הדרך – חי בפשטות ותרגל ברצף. בימינו הרבה אנשים חושבים שהם יותר מיוחסים מהבודהה עצמו ושהם לא צריכים להתנהג כמותו. למעשה, אף אחד אינו מעל הבודהה ועלינו לקחת דוגמא ממנו וללכת בעקבותיו.

היו לי מורים רבים, ואני לא יכול להסכים לראות את כל פעולותיהם כטהורות. שני העוצרים שלי, שהיו בין ששה עשר המורים שלי, נלחמו זה בזה במאבק כוחות שאפילו עירב את הצבא הטיבטי. כאשר אני יושב על כרית המדיטציה שלי, אני מרגיש ששניהם היו טובים אלי, ויש לי הערכה עמוקה לשניהם. המלחמות שלהם לא משנות. אבל כאשר היה עלי לעסוק במה שקורה בחברה הטיבטית, אמרתי להם: "מה שאתם עושים הוא רע!" אל לנו לחוש קונפליקט נאמנויות כשאנו נוהגים כך. בתרגול שלנו אנו יכולים לראות את התנהגות הגורו

## בודהיזם בישראל - כתב העת

כמו זו של מאהאסידה (מאסטר טנטרי), ובעודנו עוסקים בחברה, לנקוט גישה בודהיסטית כללית ולהוקיע אותה ההתנהגות כמוטעית.

מה שנכון וטוב לבודההדהרמה הרבה יותר חשוב מכל דבר הנוגע לגורו מסוים. לכן אם יש צורך לבקר גורו כדי להציל את הבודההדהרמה או להועיל לכמה מאות מתלמידיו, אל תהססו. לאחר מכן אתם יכולים ללכת לאותו מורה ולהסביר לו שפעלתם כפי שפעלתם מתוך מוטיבציה טהורה. אם הגורו מתרגז, זו אינדיקציה נוספת לחסרונות שלו.

הכתבים אומרים שמאחר ואיננו יכולים להיות בטוחים מי בודהיסטטוה ומי לא, אל לנו לבקר אף אחד. בהקשר כזה, אפשר לראות את מאו כבודההיסטטוה ולא נבקר אותו. זה ברמה הפרטית, איך אנו רואים זאת בעיני רוחנו. אבל במונחים של עצמאות טיבט, אני לא יכול להגיד שמאו היה טוב כי הוא הרס את ארצנו ואת דתנו! עלי לומר זאת! אין סתירה בין שתי השקפות אלו.

אם עדיין לא לקחתם לעצמכם מישהו מסוים כמורה ואתם מגלים שהוא התנהג שלא כראוי, אתם יכולים לסיים את היחסים. אם כבר קיבלתם ממנו חניכה טנטרית, תימנעו מלפתח כלפיו חוסר כבוד או סלידה. במקרים כאלו הקאלאצ'קרה טנטרה מיעצת לנו לשמר גישה ניטרלית ולא להמשיך ביחסים. אתם יכולים לשמור מרחק, ועדיין לראות באדם הזה מורה שלכם כי מבחינה דהרמית הוא היטיב עמכם בעבר.

אם מישהו הוא תלמיד של מורה מתעלל ואתם רואים שהיחסים שלו עם אותו המורה מזיקים, עליכם להזהיר את התלמיד. אולם אם היחסים אינם מזיקים, הניחו להם. המפתח לשאלה האם אתם מייצרים קרמה שלילית של הפרדה בין תלמיד למורה הוא המוטיבציה שלכם. יש להימנע מפעולות שנובעות מגישה כועסת ושיפוטית, בעוד שאלה המבוססות על סובלנות וחמלה הן בסדר גמור.

כאשר מורים אסיאתיים לוחצים על מערביים לגייס או לתרום כסף למנזרים שלהם, עליכם להפעיל שיקול דעת. במקרים מסוימים בהם קיים צורך ראוי והכספים יועילו לאנשים ולא יבזבזו על הקמת מבנה מפואר וריק, טוב לעזור אם אתם יכולים. אבל כאשר כספים כאלה מופנים למטרות אחרות, כמו לקניית תכשיטים לבני משפחתו של המורה, זו שחיתות ששיתוף פעולה עמה מקלקל את המורה.

**מורה:** ישנם מורים שנדמה שהגשימו ריקות באופן עמוק ועדיין התנהגותם האתית טעונה שיפור. איך יתכן שאנשים שהגיעו לרמה כזו של הגשמה עדיין מתנהגים כך?

**הדלאי לאמה:** בעיות צעות כתוצאה מהעדר כוח פנימי. למרות שאדם מלמד את הדהרמה, עדיין יכול להיות מרחק רב בין הדהרמה לבין סגנון חייו. כאשר קיימת אצל אדם סתירה בין מה שנראה כרמת הגשמה גבוהה לבין התנהגותו האתית, כנראה שרמת ההגשמה שלו לא כל כך גבוהה כפי שנדמה. למרות שהיכולת לשהות בריכוז בנקודה אחת או במצב לא קונספטואלי נחשבת להגשמה, אין זו הגשמה עמוקה. זו אינה הגשמה של ריקות, הטבע האולטימטיבי.



## בודהיזם בישראל - כתב העת

אנשים יכולים לטעות בדרך שבה הם מתרגלים ריקות. חלקם טועים והולכים לקיצוניות של שלילת סיבה ומסובב. במקרים אלה "הגשמת" הריקות היא שגויה. אחרים מודטים על מצב לא קונספטואלי וטועים לחשוב שזו ריקות. או שהמדיטציה שלהם מושפעת מקהות חושים עדינה, והם טועים וחושבים שזו הגשמה. כל זה קורה מחוסר לימוד על מכשולים פוטנציאליים במדיטציה ותרופות הנגד להם.

ריקות היא לא כלומיות. מצד אחד עצם הוא ריק; מצד שני התהוותו מותנית. ריקות אינה ריקה מקיום; היא ריקה מקיום בלתי תלוי. לכן היא חייבת להיות תלויה בדברים אחרים. חשוב לוודא שיש הבנה נכונה של ריקות. אלה שמבינים נכון ריקות במשמעות של התהוות מותנית מבינים שאם יתנהגו שלא כראוי הם יאלצו לשאת בתוצאות. לכן הם נמנעים מהתנהגות לא אתית.

יש לנו תפיסה חיובית ושלילית של העצמי. ההגשמה של ריקות מחסלת את השלילי, ולא את החיובי. בלי כוח רצון חזק, בודהיסטאות אינם יכולים לפגוש ולהילחם בגישה המרוכזת בעצמי. לפתח רצון שכזה נדרש ביטחון עצמי עצום, וזה קורה בתחום של התפיסה העצמית החיובית. התפיסה העצמית השלילית פועלת בלי סיבה טובה, רק על סמך "אני רוצה את זה או את זה", וזאת יש להפסיק. התפיסה העצמית החיובית לעומת זאת, פועלת על בסיס של תבונה, ובעזרתה אנו יכולים לפתח את הביטחון וכוח הרצון הדרושים להתגבר על שליליות. לכן אל תטעו לחשוב שהגשמה של אין עצמי מחלישה אתכם.

הגשמה אמיתית אמורה להביא שינוי בחייך. הסימן לכך שבאמת הקשבתם ללימוד הוא שהתנהגותכם החיצונית הופכת להיות שלווה. הסימן שהגשמתם בצורה מעשית את הלימוד הוא שהסבל שלכם נעלם. אם אתם מודטים בצורה נכונה על ריקות, החמלה והמשמעת העצמית האתית שלכם יגדלו באופן טבעי. למרות שאתם אולי מודטים שלושים או ארבעים שנה, אם אתה לא משיגים את התוצאות האלו, משהו שגוי בתרגול שלכם והזמן הזה בזבז. זה קורה כתוצאה של לימוד לא נכון מההתחלה. לפני שמתחילים במדיטציה מקיפה, חייבים ללמוד איך למדוט נכון: מהם המכשולים לריכוז מושלם? מהן תרופות הנגד? מהי המשמעות של "ריקות" ואיך אנו תופסים אותה במדיטציה? מהן ההשלכות הרחבות של ריקות בחיי היום יום? כאשר אנו לומדים מהמורים הנכונים, אז תרגול המדיטציה שלנו יהיה יותר חלק וישא תוצאות טובות.

על דפוסים של סבל מתגברים בשלבים, לא בבת אחת. הפעם הראשונה בה אתם ממש נפטרים מחלק מהם היא דרך הראייה, כאשר יש לכם תפיסה ישירה ולא קונספטואלית של ריקות. לפני שלב זה, כאשר אתם נתקלים בניסיונות שגורמות להופעה של סבל, אתם נאלצים להפעיל משמעת עצמית אתית כדי למנוע מהתחושות האלה להתבטא בהתנהגות שלילית. כדי לפתח שליטה עצמית כזאת נדרשים שני גורמים חיוניים – חוש ישרה אישית והתחשבות בזולת. מאחר ואותם מורים בודהיסטים שמתנהגים שלא כראוי חסרים את שני הגורמים הללו ולא מוטרדים מההשלכות של פעולותיהם על עצמם או על אחרים, זה מועיל לדבר כחבר דהרמה ולהשמיע את מורת רוחכם. זה עשוי לעזור להם לפתח ישרה אישית והתחשבות בזולת, ואלה ירסנו את התנהגותם ההרסנית.

התודעה כה מורכבת ודפוסי הסבל כה מתוחכמים ועוצמתיים עד שתרגול יחיד אינו יכול לבדו להעלים לחלוטין את כול המצבים השלילים. לכן הבודהה הציע אסטרטגיה מורכבת

## בודהיזם בישראל - כתב העת

להתגברות על סבל, בקרב, אם אנו מזלזלים בכוחו של היריב, אנו בצרה גדולה. כך גם בתרגול הדהרמה, אל לנו לזלזל בכוחם של דפוסי הסבל שלנו.

כמה מסורות או אנשים מדברים על תרגול גבוה ועל דרך ישירה. למרות שדרך זו יכולה להספיק למספר אנשים מיוחדים, לרובנו אין הדבר כך. יש אנשים שמדברים גבוהה, אבל אם קורה משהו מטלטל בחייהם הם אינם מסוגלים להתמודד. לכן, באופן כללי, אני מעדיף דרך הדרגתית.

**מורה:** הרבה תלמידים מפחדים לשבור את הסאמאיה – המחויבות והקשר עם הגורו שלהם – אם הם ידברו בפתיחות על מה שהם תופסים כניצול לרעה. האם התנהגות לא ראויה של מורה הורסת את הסאמאיה ומשחררת את התלמיד?

**הדלאי לאמה:** אני לא יודע. למרות שבמובן מסוים הגורו הפר את הסאמאיה, אין בכך היתר לתלמיד להפר אותה גם הוא. אם הגורו רוצח זה לא אומר שמותר גם לי! אל לנו לחקות דוגמאות רעות! עלינו לכבד את הגישה המקובלת של העולם לגבי מה צודק ומה לא. קודם דיברתי על המצב עם שני העוצרים שלי. למרות שאני רוחש אמונה וכבוד עמוקים כלפי מורי ואני מחשיב אותם כישויות רוחניות גבוהות, לא היססתי לבקר את ההתנהגות שלהם מפני שפעולות אלה היו שגויות בלי קשר למי שעשה אותן. לא דיברתי מתוך שנאה או חוסר כבוד, אלא מפני שאני אוהב את הבודהדהרמה ומעשיהם היו בניגוד לה.

חשוב ביותר להבדיל בין שני דברים: האדם והפעולה שלו. אנו מבקרים את הפעולה, לא את האדם. האדם הוא ניטרלי: הוא או היא רוצים להיות מאושרים ולהתגבר על סבל, וברגע שהפעולה השלילית שלהם פוסקת, הם יהפכו לחברים. עושי הצרות הם דפוסי הסבל והפעולות. הוקעה של המעשה אינה אומרת שאנו שונאים את האדם. לדוגמא, אנו הטיבטים נלחמים בחוסר הצדק של הסינים, אולם אין זה אומר שאנו נגד הסינים כבני אנוש, אפילו האכזריים ביניהם. במדיטציה, אני מנסה לפתח חמלה אמיתית כלפי אנשים אלה בעוד אני ממשיך להתנגד למעשיהם. כך אנו יכולים לבקר פעולות לא נאותות או תכונות שליליות של מורים ובאותו הזמן לכבד אותם כבני אדם. עדיין יש היבטים מיטיבים של הגורו. פעולה מוטעית אינה מבטלת את תכונותיהם הטובות. אם תעבירו ביקורת בצורה כזאת, אין סכנה של לידה מחדש לגיהנום כתוצאה מכך. המניע הוא המפתח: דיבור מתוך שנאה או שאיפה לנקמה לא נכונים. לעומת זאת, אם אנו יודעים ששתיקה שלנו תאפשר להתנהגות הרעה להמשיך ולפגוע בבודהדהרמה, ועדיין אנו שותקים, זו טעות.

**מורה:** יש דיון מתמשך במערב לגבי ההולמות של מגע מיני כאשר שני השותפים לא נהנים ממעמד או כוח שווים. מה דעתך: האם יש מצבים בהם מערכת יחסים מינית בין מורה בודהיסטי לתלמיד עשויים להיות הולמים?

**הדלאי לאמה:** יכול לקרות שמורה לא נשוי פוגש תלמידה לא נשואה בזמן שהוא מלמד. אם מערכת היחסים מתפתחת בצורה רגילה עם הסכמה וכבוד הדדים והם מחליטים להתחתן, זה בסדר. כאשר שני אנשים במערכת יחסים מתייחסים אחר לשני בשווה, אין הבדל במעמד או בכוח שלהם כאשר הם מקיימים יחסי מין. המורה לא יושב אז על כס מלכות! אולם, אם המורה מנהל יחסים עם תלמידה אחת בחודש מסוים ותלמידה אחרת בחודש הבא, אין זה תקין. כמו כן מגע מיני בכפייה או בהפעלת כוח אינו תקין. כך גם שימוש לרעה ברעיון של



## בודהיזם בישראל - כתב העת

דאקיני<sup>3</sup> – כמו, למשל, באמירה "יש בך סימנים של דאקיני אמיתית", או בדברי חנופה כמו "יש לך פוטנציאל דהרמטי גדול". נשים לא צריכות לפחד לומר לא!  
**מורה:** במערב יש הרבה אנשי מקצוע שעוסקים לעומק בשאלה באילו שיטות טיפול יש להשתמש במקרים של ניצול ופגיעה. האם יש שיטות אסיאתיות להתמודד עם ניצול ופגיעה ולעזור לצדדים המעורבים?

**הדלאי לאמה:** במקרים של נזירים, אם אחד מארבעת הנדרים הבסיסיים – להימנע מהרג של בני אדם, גניבה של חפץ בעל ערך, קיום יחסי מין (הטרוסקסואליים או הומוסקסואליים), ודיבור שקרי לגבי ההישגים הרוחניים שלך - מופר בצורה מלאה, הנזיר חייב לעזוב את המנזר והוא חדל להיות נזיר. מעבר לכך איני מכיר שיטות ממוסדות לטיפול במקרים אחרים. כל צורה של פגיעה מנוגדת לעקרונות הבודהיסטי הכללי. אם אדם אינו נשמע להנחיות של הבודהה, ספק שישמע לאנשים פשוטים כמונו. קודם הצעתי שכאשר מורה נוהג בצורה לא אתית ותלמידים ניסו לדבר אתו על כך ללא תוצאה, אזי המפלט היחיד הוא לפרסם את המקרה בקהילה. אני מניח שהמורה ירגיש בושה ומבוכה ויחליט לשנות את התנהגותו. אני אברך על רעיונותיכם בנושא זה.

קורה שאנשים כמעט מוותרים על אמונתם והערכתם לבודהה אם הם מנוצלים מינית על-ידי מורה בודהיסטי. זה מעציב אותי מאוד. כאשר מסבירים להם שזה עומד בניגוד לעיקרון הבודהיסטי הכללי, הספקות שלהם לגבי הבודהה והדהרמה פוחתים. כפי שהוסבר קודם, אם מורה נותן הנחיות שסותרות את הדרך, אל תמלאו אחריהן. אם יש מי רוצה לראות סימוכין בכתבים לנקודה זו או אחרת, אנחנו יכולים להראות להם.

כבודהיסטים, המניעים שלנו חייבים להיות בהירים וכנים. מאחר ויש משבר מוסרי במדינות המפותחות, אנו חייבים להסביר מהי התנהגות נאותה לפי הדהרמה ולחיות בדרך זאת גם אנו. אנו לא ממציאיים כללים להתנהגות אתית וכופים אותם על אחרים: הבודהה עצמו תאר זאת וקבע את מערכי הנדרים השונים. כמאמיניו הכנים של הבודהה, אנו פשוט מזכירים לעצמנו ולאחרים מה אמר הבודהה. אם יש מי שאינם רוצים ללכת בעקבותיו, זו זכותם. אבל אם הם מחשיבים את הבודהה כמורה שלהם, חשוב לכבד את העקרונות האתיים שהותוו על ידי הבודהה.



**לכל אמת יש ארבע פינות:  
כמורה אני נותן לך פינה אחת,  
ועליך למצוא את השלוש הנוספות.**

קונפוציוס

<sup>3</sup> <http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Dakini>



## יציבות ללא תנאי

### ראיון עם פמה צ'ודרון

תרגום: ורד כספי

מקור: <https://tricycle.org/magazine/unconditionally-steadfast>

באישור Tricycle

"Unconditionally Steadfast" interview with Pema Chodron, originally published in the Fall 1999 issue of Tricycle: The Buddhist Review, Vol. IX, no. 1. . [www.tricycle.org](http://www.tricycle.org).

פמה צ'ודרון הינה מורה קבועה במנזר גאמפו, מנזר בודהיסטי בקייפ בֶּרְטון שבנובה סקוטיה, קנדה. היא תלמידתו של המאסטר צ'וגיאם טרונגפה רינפוצ'ה, מאסכולת הקאג'יו. פמה צ'ודרון הוסמכה כ-novice בשנת 1974, וכנזירה מלאה בשנת 1981. היא המחברת של הספרים The Wisdom of No Escape, Start Where You Are, When Things Fall Apart ("כשהדברים מתפרקים"), כולם בהוצאת שאמבלה. הראיון שלהלן נערך באפריל, במנזר גאמפו.

\* \* \*

את תיארת את היחסים בין מורה לתלמיד כיחסים המבוססים על מחוייבות ללא תנאי: המורה אף פעם לא יוותר על התלמיד, והתלמיד לעולם ובשום מצב לא יעזוב את המורה. כיצד הגעת להבנה הזו?

ברשותך אקח צעד אחד אחורה. יש רמות שונות של יחסי מורה-תלמיד ולא כולם מוכנים, או רוצים, במחוייבות ללא תנאי. רוב האנשים קוראים ספר או שומעים את הלימוד של מורה מסויים, והדבר עוזר להם, ואף יכול לשנות באופן דרמטי את הדרך שבה הם מתמודדים עם הקשיים בחייהם. בהמשך, הם עשויים לשאול את המורה האם יוכלו להיות תלמידים שלו, כשכוונתם היא האם יוכלו לקבל ממנו הדרכה מדי פעם. סוג זה של יחסים יכול להיות בעל ערך והתלמיד עשוי להרגיש, די בצדק, שזה כל מה שהוא צריך. נדיר הדבר שהתלמיד ירצה להכנס למחוייבות ללא תנאי עם מורה, כיוון שמשמעות צעד כזה היא שהתלמיד שואף לעבוד ברמה מאד עמוקה על המקומות הנסתרים שבהם הוא "תקוע". ובאמת, כמה אנשים באמת מעוניינים להיחשף ולהסיר לחלוטין את כל המסיכות? זוהי השאלה הבסיסית.

האם זו היתה החוויה שלך? האם המחוייבות ללא תנאי לוותה ב"הסרת המסיכות"?

כאשר שאלתי את טרונגפה רינפוצ'ה ב-1974 אם אוכל להיות התלמידה שלו, עדיין לא הייתי מוכנה להיכנס למערכת יחסים ללא תנאי. אבל לראשונה בחיי, פגשתי אדם שלא היה "לכוד" – אדם שתודעתו אף פעם לא נסחפה – והבנתי שהדבר הזה אפשרי גם בעבורי. נמשכת אליו בצורה מדהימה כיוון שראיתי שלא אוכל להפעיל עליו מניפולציות.

האם הרגשת שהוא רואה אותך לעומק?

זה לא היה עד כדי כך אישי. זה היה יותר כמו: זהו אדם היודע לחתוך דרך (cut through) ה"טריפ" של אנשים. ואני חוויתי את ה"חיתוך" הזה כמעודד. אמנם מאיים, אך בצורה מרעננת.

### אבל עדיין לא הרגשת מוכנה למערכת יחסים ללא תנאי איתו?

זה לקח זמן. העבודה האינטימית עם מורה היא בדיוק כמו ללמוד להפסיק להגן על עצמנו מפני אי הוודאות המוחלטת של המציאות. במילים אחרות, כאשר אנו עובדים באופן קרוב עם מורה, כל הדרכים בהן אנו עוצרים בעד עצמנו ונסגרים, כל הדרכים בהן אנו נצמדים ונאחזים, כל הדרכים ההרגליות שלנו להגביל ולמצק את העולם שלנו – נעשות מאד ברורות לנו, וזה מעצבן ומערער. בנקודה הכואבת הזו, אנו בדרך כלל נרצה לומר שהמורה טועה, או שאנחנו טועים, או לעשות כל דבר שאנו רגילים לעשות במצבים כאלה, כל מה שמנחם אותנו, כדי להחזיר לעצמנו את האדמה אל מתחת לרגלינו. אבל כאשר אנו נוקטים במחויבות ללא תנאי כלפי המורה, איננו בורחים מהכאב של ראיית עצמנו – וזהו דבר מהפכני וטרנספורמטיבי. אך כמה מאיתנו באמת מוכנים לכך? צריך לפתח בהדרגה את האמון בכך שבסופו של דבר ההרפייה מן ההנחות בהן אנו אוחזים בחוזקה אודות המציאות – היא משחררת.

### האם את מתכוונת לכך שאנו מפתחים בהדרגה את האמון בכניעה אל הלא נודע?

כן. אבל הדבר אליו אני מצביעה כאן הוא למעשה היכולת לפתח יציבות פנימית, יציבות עם הפחדים. דבר זה נובע מפיתוח ראייה ברורה של כל מה שעולה בלב ובתודעה, מבלי להדוף את הדברים שאינך אוהב או להתפנק עם הדברים שמושכים אותך, ומבלי להתנתק או להגיב בפראות. כך, המורה מעודד אותך להיות יותר ויותר נינוח לנוכח האנרגיה של חוסר השקט, הדאגנות וחוסר הביטחון, ולהישאר עם עצמך בעליות ובמורדות.

### האם זה כולל גם יציבות עם המורה?

כן, בהחלט. יציבות עם אדם מסוים אחד מיתרגמת ליציבות עם כל מצב שבו אתה עשוי להיתקל. זה מתחיל ביציבות עם עצמך, ובמיוחד עם מצוקותיך הנפשיות – היכולת להיפתח למצוקה ולנוח בתוכה מבלי לחפש את "אזור הנוחות" של ההרגלים. אם התלמיד לא יפתח את אותו אמון בסיסי בעצמו, אזי ראיית המורה שלו כמושלם והציות למורה יהיו מזיקים ואפילו מסוכנים בעבורו.

### האם הקשר שלך עם התלמידים שלך שונה מהקשר שהיה למורה שלך עם תלמידיו?

אני רואה את עצמי כחברה רוחנית עבור תלמידיי. אינני גורו. באופן כללי, אינני נותנת empowerments<sup>4</sup> ואינני עורכת טקסי ואג'ריאנה כלשהם. ובפרט, אני לא קרובה בכלל לחוכמה ולתעוזה שהיו לטרונגפה רינפוצ'ה. אני יכולה רק לחלוק את ההבנה הרוחנית שיש לי, שהיא רחוקה מרחק רב מההבנה הרוחנית של טרונגפה רינפוצ'ה. אבל יש דברים שבהם אין הבדל. למשל, חשוב שהתלמידים יהיו פתוחים איתי ולא יסתירו את הנירוזות שלהם, וכן שלא יעשו אידאליזציה שלי. חשוב לי שהתלמידים שלי יכירו אותי היטב, ויראו בי אדם רגיל. תמיד לימדו אותי לראות את המורה והתלמיד כשותפים למסע הדדי – ולא כמורה ומשרת.

<sup>4</sup> לקריאה: <https://samyeinstitute.org/wisdom/receiving-tibetan-buddhist-empowerment>

### אבל האם את נכנסת למערכת יחסים פורמלית של מורה-תלמיד?

בפעם הראשונה שמישהו ביקש ממני להיות המורה שלו לא ידעתי מה משמעות הדבר. סירבתי בנחישות, ורק כעבור שנתיים אמרתי: "אוקיי", אבל אם אנחנו הולכים לעשות את זה, תצטרך לעשות מה שאומר לך לעשות". זו היתה שגיאה גדולה, והיום בשום אופן לא הייתי אומרת דבר זה לשום אדם. עכשיו אני מבינה שאתה רק נכנס למערכת היחסים, כפי שעשיתי עם המורה שלי, והיא יכולה להתפתח ולהגיע למקום של אמון ואהבה – או שלא. זה לא משהו שאתה יכול לדרוש מראש.

### מדוע דרשת מהתלמיד ההוא ציות מלא?

כיוון שאני יודעת שכאשר אתה רוצה ומסוגל לתת אמון במורה, זה מאפשר לך לחוות לראשונה בחייך חוויה של יציבות; זו היתה החוויה הראשונה שלי של לא להיסחף על ידי השיפוטיות והדעות שלי. תראה, הרעיון כאן הוא שכניסה למערכת יחסים ללא תנאי עם אדם אחד היא אימון בלהישאר פתוח לטבע מלא-הסתירות של המציאות. איך תוכל להגיע לנקודה שבה תהיה פתוח לעולם הזה כפי שהוא, עם כל האלימות והיופי, הרוע ורגעי האומץ שבו? כאשר אתה נכנס למערכת יחסים ללא תנאי, אתה חווה גם חיבה וגם דחייה, גם אישור וגם גינוי; אתה חווה גם אימה גדולה וגם אהבה שוברת לב. ואז אתה מגלה אם הלב והתודעה שלך גדולים מספיק להכיל את התמונה השלמה – ולא רק את החלק שאתה מסכים עמו. אם אתה יכול לפתח את היכולת להישאר יציב במערכת ללא תנאי עם אדם אחד, אתה יכול להישאר יציב גם עם הסבל והשמחה של החיים.

### המפתח לכך הוא החוויה של אמון מלא באדם אחר?

זה יותר מכך. המורה משמש כמראה אבל גם מעודד את היכולת שלך לתת אמון בעצמך. אתה מתחיל לתת אמון בטוב הבסיסי שבך במקום להזדהות עם הנזירות שלך. אתה כאילו מעביר את הנאמנות שלך למוקד אחר. ואז המכשולים מתחילים להיראות זמניים, ומה שנשאר קבוע הוא החוכמה. עד הדרגה שבה אתה נעשה קרוב בצורה אינטימית לנזירות שלך – לא פועל מתוכה ולא מדכא אותה – עד הדרגה שבה אתה מגלה את החוכמה שלך. בבודהיזם הואג'ריאנה ממש אומרים: "ככל שיש יותר נזירות, יש יותר חוכמה". הם מדברים כאן על התמרת התעתוע לחוכמה. לא במובן של סילוק התעתוע, אלא כמו ב"אלכימיה" – הזהב נמצא שם (בתוך התעתוע). מערכת היחסים עם המורה עוזרת לך להישאר במוקד האש.

### במה שונה תפקיד המורה ותפקיד הדבקות בגורו בואג'ריאנה לעומת אסכולות בודהיסטיות אחרות?

בואג'ריאנה אתה נע בכיוון של ההבנה שכל העולם הוא המורה שלך. מעודדים אותך להיות מעורב בחיים מתוך תשוקה – עם אהבה, חולי, מוות, אכזבה. אין שום רגש או פעילות שהם מחוץ לתחום, אלא כולם מהווים מקור לחוכמה. מסיבה זו, הדרך הזו דורשת הרבה משמעת, יחד עם הדרכה והכוונה. בהעדר סט מוגדר של חוקים נוקשים, אתה צריך מישהו שיראה לך מתי אתה מוותר לעצמך, מתי אתה מדכא את עצמך ומתי אתה ריאקטיבי מדי. וכן אתה צריך מישהו שתקשיב לו. בואג'ריאנה, הגורו הרבה פעמים מנער ומזעזע את הדברים, וכך מכין

## בודהיזם בישראל - כתב העת

אותך לזעזועים המצפים לך בחיים האמיתיים. אחרת, מה תעשה כשבחיים האמיתיים הדברים מתפרקים?

### האם את פועלת כך עבור תלמידיך?

אני לא יוצרת בכוונה מצבים שבהם התלמיד מרגיש שהשטיח נשמט מתחת לרגליו. בסיפורים המסורתיים של שושלת הואג'ריאנה, המורים עושים כך בכוונה. למשל, מרפה בחן את מילאךפה על ידי כך שהורה לו לבנות מגדלים, ואז, ללא כל סיבה "הגיונית", אמר לו להרוס אותם. אז אתה שואל לגבי התלמידים שעובדים איתי? האם הם יסבלו בגלל שאין להם את זה?

### האם את נותנת להם את זה בדרך כלשהי?

במספר מצומצם של מערכות יחסים, כאשר אנו עובדים בקרבה רבה והתלמיד מספיק אמיץ, היו פעמים שעבדנו באופן הזה על שבירת הרגלים ישנים ואופני חשיבה מגבילים. אבל עד כמה שזה ישמע מוזר, נראה היה שהדבר נבע יותר מן האומץ של התלמיד מאשר ממהו מסויים שאני עשיתי.

### ב"גורו יוגה" ההנחיות הן לראות את הגורו כבודהה, לא כאדם רגיל. אבל את אומרת שאת רוצה שהתלמידים יבינו שאת אדם רגיל.

לא רק המורה הוא בודהה, אלא כולנו בודהה. בודהה משמעו "ער". חשוב להבין שלכולנו יש היכולת להיות ערים. הדבר שנשאר לי מטרונגפה רינפוצ'ה היה זה: בין המורה והתלמיד יכול להיות מפגש של תודעות, יכולה להיות תקשורת הדדית. תפקיד המורה הוא לעזור לתלמיד לחוות את זה שהתודעה שלו והתודעה של המורה הן אותו הדבר. המורה מבין שהתלמיד אינו מבין זאת, אינו מאמין בכך, ואין לו אמון בכך. היחסים צריכים להיות אינטימיים מספיק כך שהמורה יוכל לעבוד עם המקומות המדוייקים שבהם התלמידים מגבילים את עצמם. לפעמים התלמיד צריך אהבה ולפעמים קשיחות. אבל כל מה שהמורה עושה הוא כדי לעזור לך לראות, שכבה אחר שכבה, את מנגנוני ההגנה וההונאה העצמית אשר חוסמים את החוכמה הטבעית שלך. אתה מתמסר בעוצמה כיוון שללא המורה שלך לא תוכל אף פעם לגלות את הביטחון הזה בחוכמה של עצמך. אבל אתה לא חושב על המורה כעל מישהו שנמצא שם למעלה בעוד אתה נמצא כאן למטה. זוהי נקודה מאד חשובה.

### אבל בחלק מהטקסטים אודות דבקות בגורו, משתמשים במילה "סגידה" – מנחים את התלמיד לסגוד למורה.

המורים שלי אף פעם לא עודדו אותי לסגוד למישהו. בסוג כזה של יחסים יש יותר מדי תקווה ויותר מדי פחד. לדעתי, לא תצמח שום תועלת מלומר לתלמידים שהם צריכים לסגוד לגורו או שהם צריכים להרגיש רע אם הם מטילים ספק או מוצאים דופי בגורו. אילו היו מייעצים לי לסגוד לגורו, לא הייתי מחזיקה מעמד זמן רב. צריך לעודד את התלמידים להשתמש באינטליגנציה הביקורתית שלהם ולבטא את החששות שלהם ללא פחד. צ'וגיאם טרונגפה רינפוצ'ה נהג לומר: "הטל ספק בסמכות". בדיוק כמו הסטיקרים האלה שאנשים מדביקים על מכוניות. אבל אתה עדיין נשאר עם שאלה חשובה: מהו הדבר שיעודד אנשים להחזיק שם

## בודהיזם בישראל - כתב העת

מעמד, כך שברגע שהמורה יעשה משהו שאינך אוהב לא תגיד "אני עף מכאן"? לנו המערביים יש נטייה לעשות אידאליזציה ורומנטיזציה של דמויות הסמכות שלנו. לתלמידים מערביים צריך להעביר את המסר שהתודעות של המורה והתלמיד נפגשים, לא על ידי כך שהתלמיד הופך את המורה לטהור לגמרי או לרשע לגמרי, אלא המפגש קורה בעמימות שבין שני הקצוות הללו, הוא קורה בתוך היכולת לשאת אי-וודאות. אחרת, בשם אותה התמסרות אמיתית, אתם תקבלו סוג של סגידה שבהכרח תגלוש להתפכחות, כיוון שבמוקדם או במאוחר המורה יעשה משהו שהתלמיד לא יוכל לשאת או לא יוכל להתמודד איתו. וכבר ראינו הרבה מקרים שזה קרה. חשוב להדגיש לתלמידים שהם לא צריכים לקבל הכל מבלי להטיל ספק. זהו לימוד בודהיסטי מאד בסיסי: אל תקבל שום דבר לפני שבחנת ובדקת אותו שוב ושוב ושוב. צריך לעודד את התלמיד להתקרב למורה עד כמה שהוא יכול, כך שאם יש שם איזושהי צביעות או הונאה, שהתלמיד יוכל לראות אותה.

### ומה אם את רואה צביעות?

אתה יכול להישאר או לעזוב. אבל הנקודה החשובה ביותר היא איך אתה מטפל בתודעה שלך. היו מקרים בהם מורים, גם מערביים וגם אסיאתיים, גרמו נזק. אבל רוב הזמן, מה שקורה הוא שתלמידים בורחים בפעם הראשונה שהמורה שלהם לא ענה על ההנחה המוקדמת שלהם לגבי איך שמורה צריך להיות. למשל, כשהתלמיד לא אוהב את ההשקפות הפוליטיות של המורה, או את העובדה שהמורה אוכל בשר או שותה יין... התלמיד יוצא משם כיוון שאינו אוהב איזשהו שינוי במדיניות מרכז הדהרמה, או שהוא מרגיש שלא מעריכים אותו או שמתעלמים ממנו. מה שאני רואה הוא שלעיתים קרובות התלמיד מתמיד במרכז הדהרמה למשך ארבע או חמש שנים, במין "ירח דבש" כזה שבו הוא מאציל על היחסים עם המורה את כל הכמיהה שלו להיות נאהב ולהימצא במערכת יחסים אידיאלית ונקיה מבעיות. ואז, באופן בלתי נמנע, בשל הקרבה למורה – התלמיד מרגיש יום אחד שמהו במורה מרגיז אותו ומתגרה בו – וכל הבעיות הרגשיות העמוקות והבלתי פתורות שלו עולות אל פני השטח. התלמיד מרגיש נבגד, מרגיש שהתפכח מאשליה ועוד כהנה וכהנה רגשות הרגליים, ועוזב. אני מדברת כאן על סיטואציות שבהן הבלגן הרגיל של החיים הופך בלתי נמנע ולא על סיטואציות שבהן יש ניצול לרעה של כוח.

### ובמקרים של ניצול לרעה של כוח?

האתגר הוא להיות מסוגל לומר שמהו כאן לא בסדר ועדיין לא לעשות דמוניזציה של המורה. עבורי, הדבר החשוב הוא עדיין איך אתה מטפל בתודעה שלך. ברגע שאתה מתחיל לעשות דמוניזציה, הלב והתודעה שלך נעשים מאד קטנים. קיבעון מכל סוג שהוא – גורם לסבל. הקיבעון יכול לקבל את הצורה של "הגורו מושלם ואף פעם לא יכול לעשות שום דבר רע", או לחילופין "הגורו הוא שרלטן ולא יכול לעשות שום דבר טוב". שניהם ביטויים של הקפאת התודעה. אתה יודע, כולנו אוהבים לדבר על תודעה גדולה, תודעה רחבת ידיים ועצומה. אבל האם אנו מסוגלים לשהות בתוך המרחב המוצג לנו כאשר הדברים קורסים ומתפרקים? או כאשר הקרקע נשמטת? בכל פעם שאתה מכה על האגודל שלך עם הפטיש, התודעה מפסיקה – וקופצת מיד "לבנות את התיק" שלה. לפעמים אתה צריך לעזוב מורה, וזה מאד כואב. אבל אם אתה יכול להישאר עם הכאב במקום להצדיק או להאשים, אזי המורה לימד אותך כהלכה. אולי זה יישמע נדוש, אבל אני חושבת שהאהבה היא המקום שבו

## בודהיזם בישראל - כתב העת

היא נמצאת. לא אהבה רומנטית או רכושנית, אלא אותה מערכת יחסים בלתי מותנית ויציבה עם עצמו ועם אנשים אחרים – עליה אני מדברת. אם מורה אף פעם לא מוותר על תלמיד, לזה אני קוראת אהבה. ואם גם תלמיד אף פעם לא מוותר על המורה, אז במצב הזה של פתיחות מלאה יכול להיווצר מפגש של תודעות. אבל אם למורה או לתלמיד יש רעיונות מקובעים לגבי מה הם הולכים להשיג, או איך להתנהג זה לזה, או מי הם חושבים שהשני הוא, אז התקשורת נעשית חסומה.

**אם כך, האם את אומרת שהתירגול הוא ללמוד לאהוב את הגורו אהבה בלתי מוגבלת שכזו?**

כן, ואנחנו לא רגילים לסוג הזה של אהבה. לאהוב ולהיות נאהב ללא תנאי הוא מה שכולנו רוצים לקבל, ומה שלכולנו קשה לתת. ועכשיו תוסיפו למשוואה הזו שמערכת היחסים בין מורה לתלמיד היא לא אקסקלוסיבית (למורה אחד יש תלמידים רבים). זה באמת לא מה שאנחנו מחפשים בדרך כלל. ואז, כתלמידים אנחנו בדרך כלל נכנסים למערכת היחסים הזו עם דפוס התקשורת הרגילים, הנוירוטיים שלנו. אם אנו רגילים לקנא, או אם יש לנו חרדת נטישה, כל אלה יעלו בקשר עם המורה. מצד שני, אם אנחנו מתמידים וחווים את הקשיים הרגשיים שלנו כדרך עצמה, אז הקשר עם המורה ילך ויתפתח. במקרה שלי, כאשר ראיתי שרינפוצ'ה לא מוותר על אנשים אחרים התחלתי לבטוח בו שהוא גם לא יוותר עלי. כך שהחוויה של ההיווכחות בכך שהמורה יכול לאהוב כל כך הרבה אנשים, ולשאוף למוסס את הסבל של כל כך הרבה אנשים, יכולה לעזור לתלמיד לפתח יותר אהבה ואמון גם לעצמו וגם למורה.

בהקשר הזה, קרה פעם משהו שהיתה לו השפעה עצומה עלי. פעם אחת, כאשר טרונגפה רינפוצ'ה היה בריטריט, היה איתו שם אחד התלמידים הוותיקים שלו. לתלמיד, שנכנה אותו כאן ג'ו, היו באותו הזמן קשיים רגשיים, והוא גרם לבעיות רבות לכולם. התלמידים האחרים רצו שהוא ילך, וסיפרו לרינפוצ'ה על כל הבעיות שגרמה התנהגותו האגרסיבית של ג'ו. נראה היה שרינפוצ'ה מתעלם מתלונותיהם. אך בשלב מסוים רינפוצ'ה נכנס לחדר בדיוק ברגע בו ג'ו השתלח ברשעות באישה אחת וסטר לה. ואז רינפוצ'ה עשה משהו שהיה מאד לא אופייני. הוא אמר לג'ו: "החוצה! צא מכאן מיד!". ג'ו היה המום ולא האמין. הוא אמר "אבל רינפוצ'ה..." ורינפוצ'ה ענה רק "החוצה, אני לא רוצה לראות את הפרצוף שלך עוד פעם", ויצא מהחדר. אחרי שג'ו עזב, רינפוצ'ה נכנס לסלון וכל התלמידים האחרים נאספו סביבו ואמרו "אנחנו כל כך שמחים שנפטרת מג'ו. הוא עשה כך וכך אתמול וכך וכך שלשום והבוקר הוא... תודה ששלחת אותו מכאן". ואז רינפוצ'ה הזדקף ואמר בתקיפות: "אני חושב שאתם לא מבינים שג'ו ואני החברים הכי טובים". אז זוהי האהבה שאני מדברת עליה. הרגשתי שטרונגפה רינפוצ'ה יעמוד אפילו מול רכבת דוהרת אם היא תגיע אליך.

**אבל איך ג'ו הרגיש?**

באותו רגע השטיח נשמט מתחת לרגליו ואני בטוחה שזה כאב לו מאד. אבל מאוחר יותר, ג'ו אמר שהעובדה שרינפוצ'ה גרש אותו הצילה את חייו.



## בודהיזם בישראל - כתב העת

אני תוהה האם מערכת היחסים הקלאסית בין מורה לתלמיד שתיארת כאן נחלשת היום כאשר מורים מערביים משלבים בתוך הדהרמה את האמונות התרבותיות שלהם.

שאלה זו עולה בכל פעם שהדהרמה מגיעה לארץ חדשה. המורים מהמדינה החדשה שואבים באופן טבעי מהתרבות שלהם. כך שזוהי תמיד תקופה ניסיונית. וכן, יש היום מורים אסיאתיים שבאופן טבעי פוחדים שהדהרמה תושחת. אני חושבת שזה יוצר איזון טוב. ככל שהם פוחדים יותר מהשחתה, כך מורים מערביים מוודאים טוב יותר שהם לא משחיתים. אם מישהו שאתה מכבד אומר "אני חושב שאתה סוטה מהדרך", יש לך שלוש אפשרויות: להתגונן, לקבל את זה ללא שאלה, או ללכת בדרך הביניים – פשוט לתת לזה לעבד אותך. אני מעדיפה את דרך הביניים. פשוט תן לזה לעבד אותך. אין שום בעיה בכך שמטילים בך ספק ומפקפקים בך. אבל יחד עם זאת אין שום דרך אחרת אלא לנסות. הבודהיזם יראה אחרת במערב. אם העיקר יילך לאיבוד, זו תהיה טרגדיה. אבל אם שומרים על העיקר, אין זה אומר שאי אפשר לשנות כלום.

אילו אתגרים את מוצאת בלהיות מורה לבודהיזם בזמן שהוא מגיע לתרבות חדשה?

להיות מורה זהו אימון מתמיד. אימון להיות שפוי, להיות אמיתי, להיות כן, ולא להסתתר מאחורי איזושהי כותרת. אני מרגישה שאני עדיין ברמה של גן ילדים בעניין הזה. אבל משמח אותי מאד להעביר את הדהרמה הלאה. דורות של מורים הקדישו את חייהם להבין את הדהרמה, לממש אותה ולהעביר אותה הלאה, ושולת החוכמה הזו יכולה ללכת לאיבוד. לכך זה נפלא שהדהרמה יכולה להכות שורש בארץ חדשה ולהיקלט על ידי אנשים מערביים. טרונגפה רינפוצ'ה חזר ואמר: "עליכם מוטלת המשימה. אני הולך למות. אם לא תבינו מה שאני אומר ולא תעבירו את זה הלאה, שום דבר לא יצמח והדהרמה במערב לא תשרוד."



### וידאו

#### יחסי מורה לתלמיד

[מאתייה ריקאר](#)

דובר אנגלית, כ-50 דקות



[לערוץ הווידאו של 'בודהיזם בישראל'](#)



## הבעיה עם מורים

אנדרו אולנדצקי

תרגום: שולה מוזס

מקור: <https://tricycle.org/magazine/trouble-teachers/>

באישור Tricycle  
"The Trouble with Teachers" by Andrew Olendzki, originally published in the Spring 2016 issue of Tricycle: The Buddhist Review, [www.tricycle.org](http://www.tricycle.org)

אנדרו אולנדצקי (Andrew Olendzki), Ph.D., מלומד בודהיסטי, מורה וסופר. התמחה בלימודים בודהיסטיים באוניברסיטת לנקסטר באנגליה, כמו גם באוניברסיטת הרווארד ובסרי לאנקה. מנהל בפועל של מרכז בארי ([Barre Center](http://BarreCenter.org)) ללימודים בודהיסטיים, במסצ'וסטס. הוא העורך של *Insight Journal*.

\* \* \*

אני חושב שהבודהה ידע דבר או שניים על הטבע האנושי. אני חושב שהוא היה ער במיוחד לנזק שיכול להתעורר מיחסים לא מאוזנים, בהם לאדם אחד יש הרבה יותר כוח מאשר לאחר, כפי שקורה ביחסים בין מורה לתלמיד. אחד הדברים המשמעותיים ביותר שהוא עשה לפני מותו היה לא למנות יורש, באומרו "מה שלימדתי אתכם והסברתי לכם כלימוד (דהמה) וכאימון (ווינאיה), יהיו, אחרי מותי, המורה שלכם."

זו כמובן רק גרסה אחת של הסיפור, ומסורות בודהיסטיות רבות מתבססות על קיומם של יחסים כאלה בלב הלימוד והאימון. אולי זו לא הייתה בעיה במשך מאות שנים, אך בעולם המודרני היו מקרים רבים בהם ביחסי מורה-תלמיד היו נזק ושימוש לרעה. גם אם מדובר רק בקומץ תפוחים רקובים (או בקומץ חביות), אין אנו יכולים להימנע מלהעריך את השיטה שגוטמה עצמו השאיר לפני מותו.

הבודהה הוא המורה העיקרי של כולם. הוא גילה את הדברים בעצמו והייתה בו החמלה ללמד אחרים, למרות שהמשימה מתישה ומעטים הם אלה שבאמת מוכנים לשחות נגד הזרם. אבל הבודהה ההיסטורי היה יצור מותנה, וכשנוכחותו כבתה עד תום בין שני עצי סאל בקוסינרה [קושינגאר בימינו], הוא הפנה אותנו לתורה שהוא השאיר אחריו.

תורה זו היא נרחבת, מפורטת, מאורגנת היטב ונגישה. הוא בילה 45 שנה בפיתוח תכנית לימודים עקבית ובחזרה עליה, תכנית לימודים שאינספור אנשים שינו בעל פה והמשיכו לחזור עליה יחד כל שבועיים. היה זה כאילו הוא השאיר לכולם ספר עם הוראות הפעלה, והטיל עליהם לחפש בו כל מה שנחוץ, ולטפל בבעיות לפי הצורך. אין זה אומר להסתמך רק על "לימוד מתוך הספר", למרות שלימוד מפורט של הכתבים המקוריים נשאר עדיין דרך הגישה הישירה ביותר ללימודים המוקדמים. מכיוון שקשר אנושי הוא כלי חשוב להעברה ולפירוש של הלימוד, תפקיד המורה מעטר גם את השלישית משלושת אבני החן [הבודהה, הדהמה והסנגהה], הסגהה כפולת הארבע של נזירים, נזירות, גברים שאינם נזירים ונשים שאינן נזירות.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

המורים שלנו מהווים קהילה גדולה של קְלִיאָנָה-מִטָּה, או "חברים מיטיבים" [לדרך הרוחנית], שחלקם לובשים גלימות נזירות בעוד אחרים מתלבשים באופן רגיל. כל מי שאתם פוגשים שיש לו עניין כן בלימוד ובתרגול הבודהיזם יכול להיות המורה שלכם, ואתם מהווים מורים לאחרים, בין אם אתם בוחרים בכך ובין אם לאו. בתכנית שהבודהה השאיר אחריו לתנועה שלו, כולם הולכים יחד בדרך. יש שנמצאים מספר צעדים קדימה, יש שנמצאים מספר צעדים מאחור. לכל אחד יש הזדמנות ללמוד מאלה שנמצאים לפניו, ויש לו אחריות ללמד את אלה שפחות יודעים ופחות מנוסים ממנו. כל חברי הקהילה לומדים זה מזה, וכולם מלמדים זה את זה.

יש אנשים שבאמצעותם אנו מקבלים ידע עמוק והשראה רבה בשל האופן בו הם מגשימים ומדגימים את התורה. מאחרים אנו לומדים מה לא לעשות ואיך לא להיות. בדרשה הידועה בשם "היקש" (מג'הימה ניקאיה 15), הבודהה מראה במיוחד כיצד יש ללמוד מהפעולות הלא מיטיבות של אחרים. אם מישהו עושה משהו מזיק, למשל, ואתם יודעים שזה גורם לכם למצוקה, אתם יכולים להתחייב לא להתנהג באותו האופן, כדי לא לגרום למצוקה לאחרים. הדרשה ממשיכה בהמלצה לבחינה מעמיקה שבה האדם מעריך בכנות את התנהגותו – להבטיח שהוא אמנם חי על פי התחייבותו – ונוקט בפעולות מתקנות במידת הצורך. במלים אחרות, יש מה ללמוד מכל אחד, וכל אחד מהווה דוגמה, לטוב או לרע, בעבור כולם.

הבעיות מתחילות כשאנו מתחילים לייצר אידיאליזציה של המורה, או כשהמורה מייצר אידיאליזציה של עצמו. זוהי מגבלה פסיכולוגית הקשורה בהפרדה של תחושת העצמי למבנים חיוביים מדי או שליליים מדי. זה מכין את הבמה בעבור תלמידים להעריך עצמם פחות מדי בעוד הם מעריכים יתר על המידה את המורה, ובעבור המורים שחשופים לכך להיסחף לנרקיסיזם: זו סכנה שאורבת למערכת יחסים, אך נראית מזיקה במיוחד במצבים של מורה-תלמיד בבודהיזם בזמן האחרון. בהינתן סכנות פסיכולוגיות אלה, גם אם הן רק חולשות של אוכלוסייה מודרנית, יש לדאוג מהמבנים ההיררכיים שהגיעו בירושה מהקונפוציאניזם במסורת הצ'אן/סון/זן, ומהפיאודליזם בטנטרה.

למרות שהבודהה עצמו לא יכול היה להימנע מלמלא את תפקיד המורה הנערץ, נראה שהוא הקפיד מאד להנחיל לנו מערכת שעוצבה כך שיצומצמו ההשפעות שיש בהן פוטנציאל לנזק, שנמצאות בהיררכיה, תוך כדי אפשרות של גישה ישירה לתורתו. עלינו לקבל את המלצתו.

לעתים, אף שהלאמה יושב מולך,

אתה יכול לחוש שיש מרחק עצום ביניכם.

באותו אופן, אתה יכול להיות במרחק עצום

ולחוש שהגורו נמצא ממש שם, יושב בלבך.

טנזין פלמו

## אודיי סוטה



צילום: רון ויהודית לובל

### תורגם על ידי פניננדו בהיקה

#### Udayi Sutta

AN 5.159

כך שמעתי:

פעם גר הנעלה בקוסמפי, במנזר גהוסיטה. באותו זמן היה הנכבד אודיי יושב מוקף בקהל גדול של בעלי-בית, מלמד את הדהרמה. הנכבד אננדה ראה את הנכבד אודיי יושב מוקף בקהל גדול של בעלי-בית, מלמד את הדהרמה, וכשראה אותו, הלך אל הנעלה. כשהגיע, השתחוה לנעלה וישב בצד. כשישב, אמר לנעלה: "הנכבד אודיי, אדוני, יושב מוקף בקהל גדול של בעלי-בית, מלמד את הדהרמה."

(הנעלה אמר): "זה לא קל ללמד את הדהרמה לאחרים, אננדה. על המלמד את הדהרמה לאחרים לבסס חמשה דברים בעצמו כדי ללמד את הדהרמה לאחרים. אלו חמישה?"

"הדהרמה צריכה להיות מלומדת לאחרים במחשבה 'אני אלמד בהדרגה'.

"הדהרמה צריכה להיות מלומדת לאחרים במחשבה 'אני אלמד מתוך הבנת דרכי ההוראה'.

"הדהרמה צריכה להיות מלומדת לאחרים במחשבה 'אני אלמד מתוך אהדה'.

"הדהרמה צריכה להיות מלומדת לאחרים במחשבה 'אני אלמד ללא מחשבה על תגמול חומרי'.

"הדהרמה צריכה להיות מלומדת לאחרים במחשבה 'אני אלמד מבלי לבזות את עצמי ואחרים'.<sup>5</sup>

"זה לא קל ללמד את הדהרמה לאחרים, אננדה, על המלמד את הדהרמה לאחרים לבסס חמשה דברים אלו בעצמו כדי ללמד את הדהרמה לאחרים."

<sup>5</sup> זו גם תכונתו של האדם ההגון בשעת נתינה בכלל. (ראה AN 5.148)

## המלצה על ספר

### אבא נכבד: חיים עם אג'אהן צ'ה

מאת פול ברייטר

הוצאת בית בהאוונא



הספר מתעד את החיים כנזיר במנזרי היער בתאילנד. זוהי עדות מרתקת וכנה על חיי קהילת הנזירים ועל דרך הוראתו של אג'אהן צ'ה.

הספר מבוסס על היכרות ישירה עם דרך ההוראה המיוחדת של אג'אהן צ'ה, שהמפגש בינו ובין הצעירים מהמערב אפשר להוראתו וללימוד התרואדי לפרוץ לתודעת אנשי המערב.

בתרגום חברי הסגהה של בית בהאוונא ובתוספת מבוא ומאמר על יחסי מורה-תלמיד מאת העורכים תור גונן ואיתמר בשן.

## מורי

נזיר שאל את דונגשאן, אם הוא מסכים עם כל דברי התורה של מורו.

"אני מקבל מחצית ודוחה מחצית", ענה דונגשאן.

"מדוע לא לקבל הכל?"

"אילו הייתי מקבל הכל, לא הייתי ראוי לו".

מתוך הספר 'שיחות מטורפות'. יעקב רז

## הצטרפו ל-'בודהיזם בישראל' בפייסבוק



**המייסדים:** אבי פאר, אילן לוטנברג

**מערכת:** אילן לוטנברג, מרב ראט, דורון מלכא, כרמל שלו, עדה אבשלום, משה בראל

**מנהלת האתר:** ענת הירש **מרכז הפרסומים באתר:** גל ברנדר **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר