בודהיזם בישראל - כתב העת

גיליון אפריל-יוני 2020 | www.buddhism-israel.org | דהרמה בימי מגפה

דהרמה בימי מגפה

המאמרים שבגיליון זה נכתבו בזמן מגפת הקורונה, מתוך החוויות של הכותבים והרהוריהם עליה. מערכת כתב העת חשה שיש מקום וצורך להביא את החוכמה הזאת בזמן הזה לקהל הקוראים. בינתיים עוצמת הקורונה נחלשת בארצנו ואנחנו חוזרים לשגרה. בתוך השאלות שנולדות בנוגע לשגרה, מה היא? מי חוזר ולמה? נראה שיכול להיות מיטיב לחזור ולקרוא, לחזור ולהרהר במה שמביאים המורות והמורים במאמרים שלפנינו.

בברכת חג שבועות שמח

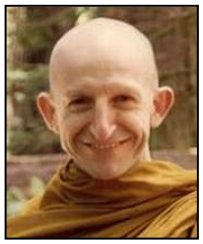
מערכת כתב העת בודהיזם בישראל

תוכן

מסרים שמימיים - אג׳אהן אמארו	2
וידאו: שיחות מכנס - מעבדות לחירות בזמנים מורכבים	5
כיצד להשתמש במיינדפולנס בעת מגפה – טארה בראך	6
מעבר לקטסטרופה - ג'יי גרפילד	10
הפיצו את וירוס החמלה (קרונא) - אג׳אהן סוצ'יטו	12
סוטרת משל ההר	17

צילום: משה בראל

מסרים שמימיים



אג'אהן אמארו

תרגום: יוסי אדם

מקור: https://www.amaravati.org/heavenly-messages/

אג'אהן אמארו, מבכירי תלמידיו המערביים של אג'אהן צ'ה, מכהן מאז שנת 2010 כאב מנזר אמרוואטי באנגליה. אג'אהן אמארו, שהוסמך לנזירות בשנת 1979 על-ידי אג'אהן צ'ה, הקים בשנת 1996 את מנזר אבהיאגירי שבקליפורניה, ועמד בראשו במשותף עם אג'אהן פסאנו, עד קבלת תפקידו הנוכחי. אג'אהן אמארו הוא מחברם של ספרים חשובים רבים, האחרון שבהם הוא "האי – אנתולוגיה של לימודי הבודהה על ניבאנה".

***

אלה זמנים מפחידים. חוסר הוודאות והמתח באוויר בעקבות מגפת הקורונה מוחשיים והחיים כפי שאנו, המשפחה האנושית, מכירים אותם, שובשו באופן קיצוני. בנוסף לכך, האיומים שהשיבושים האלה ימשכו, נדמים לערפל מבשר רעות הניצב על הדרך מולנו – אין לנו מושג על גודלו וכמה זמן הוא יימשך.

הבודהה כינה איומים מסוג זה – בעיקר אלה של הזדקנות, חולי, ומוות – 'דֻוַדוטָה', 'מסרים שמימיים', מה שעלול להישמע כשם מוזר מאוד לתיאור שלהם. ברור שמשמעותם היא תחזית נוראה, בניגוד להפכים האופטימיים שלהם... אז למה הוא התכוון בכינוי זה?

ההיבט ה'שמימי' מגיע מחבר נוסף בקבוצה. בסיפורי חייו של הבודהה, לפני התעוררותו, כאשר עדיין היה נסיך, המראות של אדם זקן, אדם חולה, ואדם מת הפילו עליו פחד ואימה כאשר נאמר לו שכל היצורים החיים כפופים למצבים מחרידים אלה. אולם, לאחר שראה את שלושת אלה, המראה של אדם רוחני המחפש אחר האמת מילא אותו בתקווה – היתה דרך להתייחס להכרח האוניברסלי הזה, דרך שמובילה לאיכות של רווחה המתעלה מעל הכבלים של חיי האדם כפי שהכיר אותם.

הוא שאל את עצמו:

'מדוע, בהיותי עצמי כפוף ללידה, הזדקנות, חולי, מוות, צער, וזוהמה, מחפש אחרי דברים שגם הם כפופים לאותם הדברים? אולי, בהיות עצמי כפוף לאותם דברים, ומזהה בהם סכנה, אחפש אחרי הלא נולד, לא מזדקן, לא חולה, לא מת, לא מוכה יגון ולא מזוהם, שחרור נעלה מהכבלים, ניבאנה?'

מחשבה זו הובילה אותו לנטוש את חיי בעל הבית ולחפש ולהגשים שחרור. היו אלה חיפוש והגשמה שהיטיבו עם אינספור יצורים מאז אותו יום.

החבר הרביעי של קבוצת המסרים השמימיים (הפוטנציאל הרוחני שלנו) מייצג את התגובה המיומנת לנוכחותם של שלושת הראשונים. הזדקנות, חולי ומוות נוכחים באופן בלתי נמנע בחיינו – עובדה שלא יכולה להיות יותר גלויה מאשר בימים אלה של מגפת הקורונה – אולם, המסר השמימי הרביעי הוא התשובה לשאלה: 'מהו הדבר הטוב ביותר שניתן לעשות עם חיינו אל מול ההזדקנות, החולי והמוות?' המחפש הרוחני מסמל את האפשרות של הבנה ובעקבותיה התעלות מעבר למגבלות המוצגות על ידי שלושת המסרים הראשונים.

אם כך, מדוע התייחס הבודהה לכולם כ'שמימיים', ולא רק לרביעי? הייתי אומר שישנן מספר סיבות. ראשית לעודד שינוי בהתייחסות להזדקנות, חולי ומוות. אינסטינקטיבית אנו מתייחסים לכל אלה כלא הוגנים או רעים, סוג של עיוות אקראי וחסר מזל. בקוראו להם 'שמימיים' הבודהה משתמש בטקטיקה של הלם כדי לעורר את תשומת ליבנו, בפנותו כנגד גרעין ההרגלים שלנו. הוא מעודד אותנו לראות את המצבים הללו כהיבטים של הטבע שיש להבינם ולכבדם, במקום לפחד מהם ולשנוא אותם. אין זה אומר שחיינו אמורים להיות פסיביים וכנועים לנזקי ההזדקנות, החולי והמוות – יש ביכולתנו לעשות הרבה בעבודה איתם ובשיפור של השפעתם – אך אנו גם יכולים, בעזרת שינוי גישה, לחדול לראות אותם כרעים או לא הוגנים או 'משהו שלא אמור לקרות' אלא רק כתכונות של הטבע שיש צורך להבינן ולעבוד אתן בתבונה.

הסיבה השנייה לכך שהבודהה קרא להם ארבעת המסרים השמימיים נובעת מהראשונה, והיא שהנוכחות של הזדקנות, חולי, מוות ותזכורת לפוטנציאל הרוחני שלנו יכולים להיות הגורם להתעוררות של חכמה גדולה. שלושת הראשונים הם חלק מהרשימה של 'חמשת הנושאים להזכרות תדירה'. הבודהה עודד אותנו להרהר יום יום בכך ש 'אני בעל הטבע להזדקן, אני לא פטור מזקנה; אני בעל הטבע לחלות, אני לא פטור מחולי; אני בעל הטבע למות, אני לא פטור ממוות...

המטרה היא לעורר הבנה מעמיקה של המציאות ולעזור לשחרור הלב מההרגל של פחדים כפייתיים ומשתקים. זאת כדי לייצר תובנה ש: 'הגוף במהותו משתנה (*אניצ'ה*); אין ביכולתו להביא לסיפוק מתמשך (*דוקהה*); ושהוא לא מי ומה שאנחנו. אין לו בעלים (*אנטא*)'.

הרהורים אלו מומלצים כדי לעזור בשינוי גישתנו מזו של הזדהות והיאחזות בגוף ובתודעה, עם התחושות והמחשבות שלהם, לגישה של מודעות ערה – מכוונת לטבע הדברים כפי שהם, אבל משוחררת לחלוטין מהעול של היאחזות מלחיצה.

שינויים אלה בגישה הם 'המסר הרביעי' – שאומר לנו, שבעצם: 'כאב הוא דבר אחד, אבל סבל בעטיו הוא דבר שונה.' שינוי זה בהשקפה מומחש בלימוד קצר של הבודהה שנקרא 'הדרשה על החץ'.

במשל החץ משתמש הבודהה בתמונה של חייל בשדה הקרב. הוא מתאר את החוויה של כאב פיסי כאשר החייל נפגע מחץ יחיד. אף אחד אינו יכול להימלט מפגיעת 'החץ הראשון', אפילו ארהנט או הבודהה בעצמו. **הכאב הוא בלתי נמנע זו עובדה של הטבע.** החץ השני הינו החרדה, המשטמה, הפחד, המשא ומתן שיכול להיות נלווה לכאב. ניתן להימנע מהחץ השני וזה בעצם מה שמסתיים כאשר הבודהה מדבר על הכחדה של הסבל כאמת האצילה השלישית. כלומר, בקיצור, זו האמת שהסבל הוא אפשרות.

ובכן, מהי הדרך הטובה ביותר לשנות את גישתנו, למנוע מהחץ השני לפגוע במטרה ולדקור את ליבנו? כיצד נלמד להיות בשלום עם כאב ולא לייצר ממנו סבל? ואיך לאמן את עצמנו לתפקד ביעילות בזמנים טראומטיים אלה? איך אנו יכולים לעזור אחד לרעהו, מבלי ליצור תשישות או סבל נוסף לעצמנו ולסובבים אותנו?

ברביעייה נוספת של איכויות, לימודי הבודהה מתארים את "ארבעת המשכנים השמימיים" (*הברהמה-ויהארה*). אלה מייצגים שינוי השקפה, דרך שונה להתייחסות רגשית לחיינו ולחיי יצורים חיים אחרים. ארבעה אלה הם:

1. טוב לב אוהב (*מטא*) מייצג נדיבות בסיסית ביחסך לעצמך ולכל היצורים. לטוב לב אוהב שתי צורות; הראשונה היא ההבעתית, כפי שגלומה במשאלה, 'הלוואי שאני וכולם נשכון ברווחה';

השנייה, המכילה, קבלה מוחלטת של כל הדברים, כמו בגישה, 'אם אני אוהב את זה או לאו זה מה שנוכח. אלה הם פני הדברים. ברגע זה זהו טבע הדברים.' כלומר, 'לא לשהות בסלידה' לגבי שום דבר חיצוני או פנימי.

2. חמלה (*קרונא*) – מייצגת יחס אוהד לסבל של עצמך ושל כל היצורים החיים. בשונה מהתפיסה האירופאית של חמלה אין הכוונה לסבול כהזדהות עם סבל של אחרים, אלא לפתיחת הלב באהדה ובהערכה. זה הלב המקשיב שלא מנסה לתקן בכפייתיות את כל העוולות, אלא מכוון לזהות קודם את הצורך ואז להגיב בהתאם.

3. שמחה אוהדת (*מודיטה*) – זוהי שמחה במזלם הטוב וברווחתם של אחרים. בימים מתוחים כמו אלה מצבנו הרגשי שברירי ובקלות יכול להגיע למצב של תשישות ותגובתיות. אנו עלולים לשכוח ליהנות מהטוב שנוכח ולהתמקד רק בשלילי; או שאנו מתמרמרים על הברכה שזוכים לה אחרים, או מכך שהם חופשיים ממחלה או קשיים בזמן שאחרים סובלים. לחוות *מודיטה* זה ההפך מקנאה; זהו הלב החופשי מהתעסקות כפייתית בעצמי ושמח ברווחתם של האחרים.

4. השתוות הנפש (*אופקהא*) – בעין הסערה, הלב יכול להיות שקט. לא מדובר באטימות, בתרדמה או אדישות – אלא להיפך, הלב רחב, פתוח, בהרמוניה עם כל פעולה; הוא 'ציר יציב של עולם מסתובב'. המהות של *אופקהא* היא איזון רגשי כאשר מסביב רעש, המולה ובלבול. זו ההתייחסות של לב שמכיר היטב את מצבי הסערות הפנימיות והחיצוניות, אבל אינו נסחף לתוך המערבולת. בראותו את חוקי הטבע של סיבה ותוצאה בפעולה, הוא נשאר שליו: ' אחרי הרעם, מגיע הגשם'. בכמה מובנים *אופקהא* היא ההגשמה של היבט ה'קבלה רדיקלית' של *מטא*. היא משלימה את המעגל.

בזמנים מפחידים אלה של מבחן, בלי קשר להיכן אנו נמצאים – מבודדים בביתנו, עטופים בחליפת מגן בבית חולים לצד מיטת חולה, או חולים בעצמנו, במנזר או במקום העבודה – אנו יכולים להפנות את תשומת ליבנו למסרים השמימיים, לבחור להתכוונן למציאות ולהפוך את ארבעת המשכנים השמימיים הללו למקום השהייה שלנו. יש בנו הכוח. זהו כוח שיכול

לפעול לטובת אחרים ולטובת עצמנו. אנא השתמשו בהם ותיווכחו בעצמכם איך השינויים בגישה שבאים עם טיפוח ארבע האיכויות הללו יכולים להפוך גיהינום לגן עדן.

אנו יכולים לעשות זאת רגע אחר רגע, אם אנו בוחרים להשקיע את המאמץ.

וידאו

מעבדות לחירות בזמנים מורכבים

כנס משותף לבודהיזם בישראל, פסיכודהרמה ותובנה

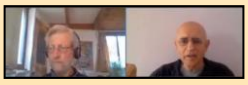
יובל אידו טל
דהרמה בימי קורונה

זהר לביא
התבוננות חומלת על התקופה ועל אנשים

אורה סתר
התבוננות חומלת על פוליטיקה

אסף סטי אל-בר
בודהיזם ודמוקרטיה

נחי אלון
התנגדות לא אלימה



אילן לוטנברג וסטיבן פולדר
ריקות וצורה בימי קורונה

פאנל דוברים

אסף סאטי אל-בר: סיכום ותרגול מטא

לערוץ הווידאו של 'בודהיזם בישראל'

'הרוגע שלנו מדבק': כיצד להשתמש במיינדפולנס בעת מגפה

ריאיון עם: טארה בראך

תרגום : גיתית שריקי

מקור: *https://www.vox.com/future-perfect/2020/3/18/21181644/coronavirus-covid-19-mindfulness-meditation-anxiety*

Originally published as "Practicing with the Five Hindrances" in Tricycle: The Buddhist Review (Spring 2004). tricycle.org.

טארה בראך (Tara Brach) , Ph.D, פסיכולוגית אמריקאית , סופרת ומורה למדיטציה לריפוי רגשי והתעוררות רוחנית. משלבת פסיכולוגיה מערבית בתרגול בודהיסטי, הפניית תשומת לב חומלת במגענו עם העולם הפנימי והחיצוני. ייסדה ומשמשת כמורה בכירה ב- Insight Meditation Community of Washington, D.C.(IMCW), מלמדת ומובילה ריטריטים של מדיטציה בצפון אמריקה ובאירופה. מחברת של שני רבי מכר True Refuge (2003), Radical Acceptance (2013).

***

שאלה: אני מנחשת שאת, כמו כולנו, חשת לחץ בקשר לנגיף הקורונה. מה עשית באופן אישי על מנת להישאר רגועה וממורכזת?

טארה בראך: כן, כמו כולם, אני מרגישה את גודל האירוע ואני חוששת עבור יקירי ועבור האנשים הפגיעים ביותר בעולמנו. מה שאני עושה הוא תמהיל: הליכה בטבע וספיגת היופי לתוכי; שיחות עם אנשים על מנת לחוש את הפגיעות המשותפת ואת החיבור בינינו; והרבה מדיטציות. זה פותח בפני את הדרך חזרה ליציבות, ומסייע ללא שיעור.

שאלה: עבור אנשים שאין להם ניסיון בתרגול מדיטציה ומחפשים דרך להימנע משקיעה במערבולת הבהלה, האם תוכלי להציע תרגול מדיטציה אחד או שניים שיכולים לסייע במצב הנוכחי?

טארה בראך: בוודאי. כאשר אנחנו אחוזים בפחד, הצעד הראשון הוא להרגיע את מערכת העצבים הסימפתטית. דרך פשוטה לעשות זאת היא באמצעות נשימות ארוכות ועמוקות. קחי לפחות 3 נשימות מלאות, ספרי עד חמש בשאיפה, וספרי עד חמש בנשיפה. בנשיפה, במכוון שחררי מתח. פעולה זו מתחילה להרגיע את המערכת העצבית.
פעמים רבות, הנשימה היא נקודת המוצא המועילה ביותר לשם יציאה ממעגל מחשבות הדאגה, חזרה לחושינו. אבל אנחנו יכולים גם לחזור אל הצלילים שאנחנו שומעים ברגע זה, או לתחושות בידיים או לעקצוץ ברגליים, או למראה עץ או שולחן. החזרה לתחושות הגוף מסייעת לנו לחזור לרגע הזה.

שאלה: בספרך החדש 'חמלה רדיקאלית' (***Radical Compassion***) את מציעה תרגול מדיטציה קצר בשם RAIN שמצאתי כמועיל.

תוכלי להסביר מה משמעות ראשי התיבות RAIN?

טארה בראך: כן, אני משתמשת בראשי תיבות כי זו דרך קצרה לזכור אם את נלכדת בפחד. ראשי התיבות הם:**R**ecognize , **A**llow, **I**nvestigate, **N**urture (לזהות, לאפשר, לחקור, להזין).

תחילה, יש פשוט **לזהות:** "אוקיי, אני חשה פחד", ללחוש זאת לעצמנו וזה מיד עוזר. לאחר מכן, **לאפשר**. פשוט תני לזה להיות שם, אל תנסי לברוח, לתקן, לשלוט או לשפוט את זה. ואז **תחקרי** את זה. התחילי בגוף ורק תחושי היכן הפחד בתוך גוף. גלי איך זה מרגיש, ונשמי עם זה, עם איכות עדינה של תשומת לב. ואז **הזיני.** את יכולה פשוט להניח את ידך על ליבך ולהעניק לעצמך מסר נדיב או מנחם. את יכולה לומר לפחד: "תודה שאתה מנסה להגן עלי, זה בסדר", לפעמים אני אומרת לעצמי: "זה בסדר, אהובה".

שאלה: אני סקרנית בנוגע לחלק של 'הזיהוי', הרעיון הזה שכאשר **את יכולה לשיים את הפחד, הוא מאבד חלק מכוחו עליך**. מה יש בתיוג המנטאלי הזה שמשנה את הפעילות במוח?

טארה בראך: כשאנחנו במצב תגובתי של מאבק-בריחה-קיפאון (fight-flight-freeze mode) למעשה נחטפנו על ידי המערכת הלימבית שלנו, ואנחנו מאבדים קשר עם קליפת המוח הקדמית שלנו (prefrontal cortex), החלק במוחנו שהתפתח אחרון וקשור לפונקציות ניהוליות וליכולת קבלת החלטות טובה. כשאנחנו נותנים שם למה שמתרחש, אנחנו מתחילים להפעיל את קליפת המוח הקדמית. מיינדפולנס שב ומחבר אותנו עם זה.

שאלה: חוץ מתרגול פורמאלי של מדיטציה, כיצד אנחנו יכולות להשתמש במיינדפולנס בפעילויות היומיות שלנו, בזמן שאנו מנווטות במגפה הזו? לדוגמה, האם עלינו לשים לב לצריכת החדשות שלנו - כיצד ובאיזו תדירות אנו מקבלות עדכונים על הנגיף?

טארה בראך: אני חושבת שטוב לכולנו לצרוך את כמות החדשות הנדרשת על מנת להישאר מיודעות, אבל גם לדעת כיצד להתרחק ממסכים. האזנה למוזיקה יפה או יציאה לטיול ממש תזין אותנו. מה שהחדשות יעשו זה להמשיך להסעיר אותנו. עבור אנשים מסוימים מה שבאמת עובד זה להגביל את צריכת החדשות לפעם ביום, וזה באמת יכול לשנות.

שאלה: מה עם תרגול הכרת תודה? אני מוצאת שלרוב המוח שלי לא יכול להיות חרד כשהוא עסוק בלהכיר תודה.

טארה בראך: כן. לבני אדם יש הטיה לעבר השלילי. אנחנו מתקבעות מאד על איומים ולעיתים קרובות מתעלמות מטוב ויופי. לכן נדרש תרגול מכוון כדי לחגוג את הטוב. בכך אני מתכוונת שעלינו ממש לעצור ולהתענג על כך שאנו רואות את הזוהר בעיני ילדנו או מביטות על פריחה חדשה.

לאנשים רבים יש 'חברים של הכרת תודה'[1]. בסופו של יום, הם ישלחו פתק לחבר הכרת התודה שלהם, בו יציינו שלושה דברים עליהם הם מכירים תודה. זה באמת יכול להרים אנשים ולשנות את מצב הרוח.

שאלה: אני חושבת שיש אנשים במערב המסתכלים על תרגול מדיטציה כדבר מאד אישי ואפילו אנוכי, כיוון שזה מוצג לנו פעמים רבות כמנותק מהקשר אתי רחב יותר. אלא שבמסורות המזרחיות, מדיטציה תמיד הייתה חלק ממסגרת רחבה יותר של אחריות מוסרית כלפי האחר. אז איך נוודא שאנחנו לא מפרידים את המדיטציה מהמכלול האתי בהקשר של נגיף הקורונה?

טארה בראך: בסין, המילה למיינדפולנס היא 'לב נוכח'. אם נמשיך להדגיש את 'צד הלב' של הדברים, אם נמשיך להציע דאגה/אכפתיות לעצמנו ולאחרים, זה יהפוך אותנו לרכות יותר ובאופן טבעי נתקיים ממקום אתי יותר. ההשפעה האמיתית של המדיטציה היא בכך שהיא ממיסה את תחושת העצמי המופרזת שלנו. היא נותנת דרור לתחושת החיבור שלנו האחד עם השני.
אבל אם נחשוב שמיינדפולנס הוא רק דבר שאני עושה כדי שאוכל להרגיש טוב יותר בלב הפחד, הרי אז תהיה באמת למיינדפולנס תחושת ריכוז בעצמי מובהקת הרבה יותר.

לכן אני חושבת שהדגשת 'תרגולי הלב' היא קריטית. אחד מתרגולי הלב נקרא נדיבות לב אוהבת (lovingkindness). שם אנחנו מקדישות זמן על מנת להעריך את הטוב שבאנשים אחרים. אנחנו עשויות להזכיר לעצמנו את עובדי הבריאות בקו הראשון, המסכנים את חייהם כדי לעזור לאנשים הסובלים. או שאנחנו עשויות לחשוב על מישהו שאנחנו מכירות ולהזכיר לעצמנו את ההומור, האינטליגנציה, והאכפתיות שלהם. ואז אנחנו מעניקות להם את מיטב איחולינו.

שאלה: מישהו הקורא את זה עשוי לחשוב: "הו, אז את רק שולחת למישהו באופן מנטלי איחולים, כגון, 'מי ייתן ותהיה חופשי מסבל' – זה לא ממש לעשות משהו כדי לעזור לו." אבל אני מניחה שהצעד הבא הוא שאת רוצה גם להעביר להם את זה בקול רם, נכון?

טארה בראך: בהחלט. כשכתבתי את 'חמלה רדיקלית' מה שהתכוונתי אליו במילים הללו היה חמלה בוגרת שכוללת שלושה רכיבים. הראשון, את מרגישה את האכפתיות בקרביים. זה מעוגן בגוף, זה לא רק רעיון מופשט. השני, הדאגה היא פעילה ומעורבת – היא מובילה, הלכה למעשה, להושטת יד. הרכיב השלישי הוא שזה 'הכול כלול': אני לא דואגת רק לאחותי, אלא לכל אדם בכל מדינה.
יתכן שבמדיטציה אנחנו פשוט מציעות למישהו תפילה, אבל לאחריה אנו נוטות הרבה יותר להושיט יד ולבצע את שיחת הטלפון או ללכת להביא למישהו מצרכים או תרופות.
הדבר החשוב ביותר שיכול לקרות ברגע זה, במגפה הזו, הוא שנרגיש את הקולקטיביות שלנו - שאנחנו באמת כאן כדי לעזור האחד לשני לעבור את זה. והאמת היא שכל אחת מאיתנו יכולה לעזור. יש לנו מתנה אמיתית להציע האחד לשני רק בשל מי שאנחנו ואיך שאנחנו מתנהלים. אם אנחנו יכולות למצוא מקלט פנימי של רוגע, הרוגע שלנו מדבק.

[1] תרגול שטארה בראך פיתחה/כותבת עליו (הערת המתרגמת)

שאלה: הרבה מאיתנו חוות כרגע פחד סביב עובדת היותנו בני תמותה, ובמערב, זה משהו שאנחנו לא מרבות לדבר עליו. האם את חושבת שעלינו להגיב למגיפה בהתקרבות לכך - חשיפת הפחד והעלאתו מתת ההכרה לרמה מודעת? או שזה רעיון נוראי?

טארה בראך: אני חושבת שלא תהיה כאן בחירה האם להעלות את זה. כולנו נתמודד עם פחד המוות וצער האובדן. לא נוכל להשתמש יותר במנגנונים הרגילים שלנו כדי להימנע מכך.

כשדברים מתפרקים, זו תקופה ממש נוראית במובן זה שיש כל כך הרבה סבל, אבל זו גם הזדמנות עבורנו לעורר את לבבותינו באופן חסר תקדים. המתנה האולטימטיבית של המדיטציה היא שהיא עוזרת לנו לחזור הביתה למרחב של נוכחות, הרחב דיו להכיל את כל מה שנפגוש. מהמרחב הזה אנחנו יכולות לחיות את מי שאנחנו הכי רוצות להיות. כך שלמעשה השאלה היא איך תהיי עם הפחד והצער? מה הזמנים הללו מזמנים בתוכך? מי את רוצה להיות? ואיזה מין עולם את מבקשת?

תרגול שטיפת ידיים

כאשר אנו פותחים את ברז המים:

"המים שוטפים ממרומי ההרים.

המים זורמים עמוק בבטן האדמה.

באורח פלא, המים באים אלינו ומקיימים חיים."

כאשר אנו שוטפים את ידינו:

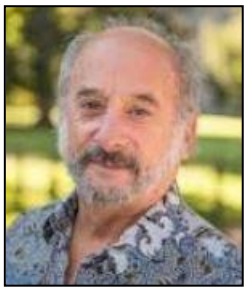
"המים זורמים על פני הידיים הללו כעת.

מי ייתן ואעשה בהן שימוש מיומן

לשמר ולקיים את כדור הארץ הזה, היקר מפז."

מתוך ספר המיינדפולנס - תיק נהאט האן

מעבר לקטסטרופה



ג'יי גרפילד

תרגום: אורנה טאוב

מקור: https://iai.tv/articles/impermanence-interdependence-buddhist-reflections-covid-19-auid-1386

ג'יי גרפילד (Jay Garfield), הוא פרופסור לפילוסופיה בודהיסטית בסמינר לכמרים בהרווארד Harvard Divinity School ומנהל התכנית ללימודי לוגיקה ובודהיזם ב Smith College.

* * *

אני בסדר, אם איני מביטה יותר מקרוב
אני בסדר אם איני רואה מעבר לחוף

אינדיגו גירלס, "עולם מושלם"

הפילוסופיה הבודהיסטית אינה אומרת לנו דבר על וירולוגיה, בריאות הציבור, או כיצד לטפל במחלה נשימתית. אולם, יתכן שיש לה משהו ללמדנו על מה שאנו יכולים ללמוד מפנדמיה, כיצד נוכל לתרום באופן המיטיב ביותר לחיים של אחרים בהקשר של פנדמיה, וכיצד נוכל לפתח תובנה ורגישות מוסרית על ידי הרהור בפנדמיה ובמקומנו בעולם שבו היא מתחוללת. הראשונה מתוך ארבע האמיתות הנאצלות, זו המהווה את הבסיס לכל מחשבה ותרגול בודהיסטיים, הינה זאת המדברת על הימצאות הסבל בכל מקום. אנשים רבים, כשהם שומעים זאת לראשונה, מתייחסים לבודהיזם, במקרה הטוב, כפסימי, ובמקרה הרע כהכחשת המציאות בה העולם מלא בטוב ויופי. זה קורה בגלל שלעיתים קרובות אנו חושבים על סבל רק במונחים של הכאב והמצוקה הנוכחיים שלנו, הסבל שאנו מודעים לו כרגע. זוהי ראייה צרה של סבל והרהור על הפנדמיה מפנה את תשומת לבנו למימדים העמוקים יותר של הסבל שממסגר את חיינו.

אנו סובלים כי אחרים סובלים. ואנו עושים זאת כי אנו מזהים את הסבל שלהם ומיוסרים ממנו, או מכיוון שאנו נעשים מודעים לכך שאיננו מצליחים לזהות את הסבל ולהתייסר ממנו – שאנו בכוונה או שלא בכוונה מביטים לצד השני – ולכן אנו סובלים מהיותנו פחות ממה שהיינו רוצים להיות. שימת לב לסבל העצום שנגרם על ידי הפנדמיה יכולה לעורר בנו השראה ולעודד אותנו לשאת את התובנה הזאת בלבנו כעת, וגם לאחר שוך הפנדמיה.

אנו סובלים גם מכיוון שהאושר ממנו אנו נהנים הינו ארעי. הבריאות והשגשוג מהם אנו נהנים ברגע אחד יכולים להילקח מאיתנו ברגע הבא. חיינו עצמם הם בני חלוף ועלולים להסתיים בטרם עת. ארעיות זו היא בלתי נמנעת ומוטחת בפנינו ביתר שאת על ידי הפנדמיה.

ואנו סובלים כי איננו שולטים בחיינו ובגורלנו. איננו יכולים, כפי שהיינו מדמיינים שאנו יכולים, "לעמוד על שתי רגלינו". אנו חיים את חיינו כשאנו נתונים לאין ספור תנאים ונסיבות, ושינויים

בתנאים ובנסיבות אלה עלולים לשנות את חיינו או אף לסיימם בכל רגע. רובם אינו בשליטתנו. הפנדמיה מבליטה את חוסר השליטה שלנו.

כל ממדי הסבל הללו נמצאים במשך החיים של כול אחד מאתנו. חלק מאיתנו התברכו בכך שהסבל הנרחב הזה אינו בולט אצלם. מזל טוב זה הינו ברכה וקללה. אנו חשים שאנו מאושרים, אולם במחיר אבדן הקשר עם טבעו האמיתי של קיומנו שלנו ועם אלו שאנו חשים כיקירנו. הפנדמיה מאלצת אותנו להתמודד עם המציאות הקשה הזו. תהיה זו חוכמה לא לוותר על תובנה זאת לאחר שהפנדמיה תחלוף.

הפילוסופיה הבודהיסטית מדגישה את הארעיות של כל הדברים וגם את התלות ההדדית של כל הדברים. למרות שכשמהרהרים זה אולי נראה מובן מאליו שכל הדברים, כולל חיינו, הינם ארעיים ושכל התופעות בתבל הינן תלויות זו בזו בקשרי סיבה ותוצאה, קל לשכוח עובדות אלה בחיי היום יום, ולחיות כאילו שנחיה לעד, להתייחס לבריאות ולעונג כאילו יהיו אתנו תמיד.

ושוב, הפנדמיה מביאה את העובדות האלה לתשומת ליבנו. התקוה, הבריאות והשגשוג, שרבים מאיתנו לקחו כמובנים מאליהם לפני כמה שבועות, נעלמים. חיינו משתנים באופן בלתי נמנע על ידי גורלם של אחרים. איננו יכולים לשוב לבריאות או לאושר עד שהפנדמיה תעבור, לא רק בשכונות שלנו, אלא בעולם כולו. ארעיות ותלות הדדית אינם רק אמיתות מוסכמות, הן אמיתות קיומיות, אמיתות שעלינו לשאת בליבנו גם לאחר שכול זה יעבור.

לא לוותר על תובנות אלו אין משמעותו להיכנע לפסימיות או לדיכאון. זה אומר לפתוח את ליבנו לסובבים אותנו, להכיר בכך שכולם חולקים את סבלנו, להיענות לאחרים בחברות ובאיכפתיות, בלי קשר למי הם, ולטפח תכונות אופי שיאפשרו לנו להקטין את הסבל של אחרים ושלנו. הפילוסוף הבודהיסטי שנטידווה, בן המאה ה-9, מזכיר לנו בחכמתו שלמרות שהעולם מכוסה בסלעים ובקוצים, איננו צריכים לכסותו בעור כדי להגן על עצמנו, אנו יכולים לנעול סנדלים. על ידי שינוי תודעתנו, עמדותינו והתנהגויותינו, אנו יכולים להיות חלק מפתרון בעיית הסבל, במקום להיות חלק מהבעיה.

אך כיצד עלינו להגיב? כיצד נוכל להשתמש בהזדמנות הנוראה הזו כדי לשנות את עצמנו? גישה אחת הינה לטפח את מה שהאתיקאיים הבודהיסטיים קוראים לו "שש השלמויות". אלו הן תכונות אופי או הרגלים של התודעה המועילים לנו ולאחרים, מאפשרים לנו להיות סוכנים מוסריים אפקטיביים יותר ולהגיב בצורה רציונלית יותר ועם פתיחות גדולה יותר לסובבים אותנו.

אנו מתחילים עם נדיבות. הגיע הזמן להיות לעזר חומרי, רגשי וחברתי לסובבים אותנו. על ידי כך שנעזור למשפחה, לשכנים, לקהילות ולמוסדות המוצאים עצמם נזקקים, אנו מפחיתים את הסבל סביבנו ומאשררים מחדש את חברותנו ברשתות אלה הקובעים את חיינו ואת חיי אחרים.

אנו יכולים לטפח תשומת לב מדוקדקת לצרכי אחרים, לתגובותנו לצרכים אלו ולמצבים ולכוונות הרגשיים שלנו, מצבים וכוונות העלולים לתרום לסבל או להקל עליו. אנו יכולים להיזכר בעצמי הטוב יותר שלנו. על ידי ההיזכרות במי אנחנו, במי אנו שואפים להיות, ועל ידי

פיתוח הכרה פתוחה במצב סביבנו, אנו מאפשרים לעצמנו להיעשות יותר נענים ופחות תגובתיים, סוכנים של תועלת ולא של נזק.

על ידי טיפוח סבלנות אנו מפחיתים את נטייתנו לכעס או לייאוש, ומאפשרים לעצמנו לעבוד ברוגע ולהיענות בצורה יעילה לצרכים שסביבנו. דבר זה מפחית את הסבל שלנו בעת הזאת, ובאותו זמן גם הופך אותנו לסוכנים יעילים יותר לטובת אחרים. ועל ידי פיתוח נחישות שמאפשרת מאמץ רציני, אנו מבטיחים שלא נאבד תקווה או את אומץ ליבנו.

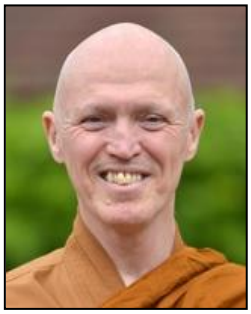
אתיקאים בודהיסטים גם מזכירים לנו שחשוב להקדיש זמן להרהור. איננו זקוקים לתרגול מדיטטיבי ממושמע, אולם כל אחד מאיתנו זקוק לזמן במשך היום, להרהר, לאסוף את המחשבות, למקד את הנחישות שלנו, ולזכור מי אנחנו ולמה אנו מחויבים. דבר זה, מצדו, מאפשר לנו לפתח את החכמה להיות יעילים לעצמנו ולאחרים.

פיתוח כזה של נדיבות, תשומת לב, סבלנות, מאמץ ממושמע, רוגע וחכמה מאפשר התפתחות אישית ובאותו הזמן גם עוזר לנו להתייחס לפנדמיה. זה מאפשר לנו להיות חברים טובים יותר זה לזה, לדאוג זה לזה, להתייחס לרווחת האחר כמו לשלנו ואף להפיק אושר מאשרם של אחרים. וזה מאפשר לנו לעבוד כדי להתעלות מעל לסבל ולקדם את האושר בעולם. פנדמיה הינה דבר נורא, אולם אם נהיה חכמים, נוכל להשתמש בה כדי להפוך את העולם למקום טוב יותר.

נהיה אדווה במים
נהיה סלע שהושלך

אינדיגו גירלס, "עולם מושלם"

הפיצו את וירוס החמלה (קרונא)



אג׳אהן סוצ'יטו

תרגום: שולה מוזס

מקור: https://www.amaravati.org/spread-the-karuna-virus

אג'אהן סוצ'יטו (Ajahn Sucitto), מבכירי הנזירים האנגלים במסורת נזירי היער התאילנדי. הוסמך לנזירות ב- 1976 בתאילנד, ב 1978 חזר לאנגליה, והיה כ- 14 שנים בהדרכתו של אג'אהן סומדהו (תלמידו הבכיר של אג'אהן צ'ה). אג'אהן סוצ'יטו היה שותף לייסוד מספר מנזרים באנגליה. בין השנים 1992-2014 כיהן כאב מנזר Cittaviveka (במערב סאסקס אנגליה). מנחה ריטריטים ברחבי העולם, מחברם ועורכם של פרסומים רבים.

* * *

העולם השתנה, אנו בהסגר, ותרגול הדהרמה ממשיך במיקוד מוגבר. COVID-19 בדיוק צעד לתוך חיינו.

בדיוק חזרתי לצ'יטוויווקה (Cittaviveka) מריטריט בהולנד; אחד מהיצורים האחרונים בתיבת נח החדשה לאחר שהרכבת שלי בוטלה, הטיסה שהייתה אמורה לבוא במקומה בוטלה, וטיסה אחרת אורגנה על ידי מנהל הריטריט שפעל ללא לאות, ללא היסוס ובחמלה ענייינית.

היות שבריטריט היו אנשים מניו זילנד, מאוסטרליה, מישראל, מגרמניה, מאוסטריה, משווייץ, מדנמרק, מהולנד, מפינלנד, מבריטניה, מאירלנד ומארצות הברית, הייתה מלאכת ארגון רבה. המורים עצמם (מארבע ארצות שונות על הכוכב הזה) נפגשו לפגישות קצרות בכל יום, כדי להתבונן בדברים הבלתי-ידועים החדשים, ואז חזרו למטרות של הריטריט והמודטים בו, ונפתחו למה שנראה הטוב ביותר – עכשיו. מיקוד דהרמי איתן. וזה מה שהבאנו אתנו לתלמידים שלנו; יצירה של עד ארבעה ימי תרגול כדי להקל עליהם את היציאה לעולם החדש. היה נחוץ זמן בו אפשר לשבת ביחד כקבוצה, תוך קרקוע אי השקט והחרדה בתחושות הגוף, ועידוד להרחיב את תשומת הלב סביב זה. וגם, הייתה ההזמנה לשתף במה שהתעורר בתהליך זה. "חמלה" (קרונה) הייתה הנושא האוניברסלי. התעוררה דאגה לאחרים, במיוחד לחברים ולקרובי משפחה בבית; הודיה – על כך שקיים המכל של הריטריט ושל הרעות בדהמה; ובתוך השקט והאיפוק, הורגש הגודל העצום של מה שכל בני האנוש מעורבים בו עכשיו. זו התגובה מתוך הכרה מאוזנת ומאומנת. סימנים אחרים אינם כה חיוביים.

כאשר מבנים הרגליים נחלשים או מתמוטטים, יש כמה תגובות שמתרחשות. וזה מה שאנו רואים עכשיו. "מלחמה על נייר טואלט" היא תגובה מצחיקה; "קניית כלי נשק וכדורים" היא יותר מפחידה. האם תהיה אספקה מספקת של מזון? כשהאנשים בפניקה, מתבססות תגובות פראיות שנבנות מתוך הדחף להישרדות. שכיח ביותר הוא אובדן היכולת להערכה

שקולה של המצב – אנו מדמיינים שהמערכת או האומה שלנו יודעות להסתדר, שכול זה יסתיים וישוב לשגרה. אני בספק. הממשלות שלנו בונות אסטרטגיות עם התפתחות המצב, אבל המצב יכול להימשך עד סוף השנה, וההשלכות שלו יכולות להימשך אף יותר. האם המודל הכלכלי העכשווי הוא המתאים לנו ביותר? האם הוא לטובת כולם? מדוע יש מחוסרי-בית, בתי תמחוי, חוסר שוויון? משהו חייב להשתנות, בדאגה זה לזה ובהפחתת האגירה.
כפי שציינתי, סימנים חיוביים כבר מתעוררים במובן של תנועה לקראת חמלה ושיתוף. ברור שכעת דרושה אמונה, יחד עם ריסון עצמי וחמלה. כשהידוע הופך ללא ידוע, האמונה יכולה להתעורר רק עם מיינדפולנס: "אנחנו עכשיו כאן, העתיד תמיד לא היה ברור, תמיד ידענו שנחלה, שנמות ושניפרד מיקירינו; מוטב להישאר יציבים ולהיפתח לכל מה שמתעורר, בתשומת לב." כשריבוי הרגשות והמחשבות פוגשים את התרגול הזה, הפניקה מוחלפת בדאגה לאחרים. המעבר מהתייחסות לעצמי להתייחסות לשלום כולם היה הציר המרכזי בתהליך ההתעוררות של הבודהה עצמו:

"בעוד אני שרוי כך, ערני, נמרץ ונחוש, התעוררה בי מחשבה על הנאות החושים... התעוררה בי מחשבה של שנאה... התעוררה בי מחשבה על פגיעה. הבנתי כך: התעוררה בי מחשבה זו, מחשבה זו מובילה לסבל אצלי, לסבל אצל האחר ולסבל אצל שנינו. היא חוסמת את החוכמה, גורמת לדאגה ומצוקה ומרחיקה מהניבאנה. כאשר הרהרתי שמחשבה זו מובילה אותי לסבל – היא התפוגגה. כאשר הרהרתי כי היא מובילה את האחר לסבל – היא התפוגגה. כאשר הרהרתי כי היא מובילה את שנינו לסבל – היא התפוגגה. כאשר הרהרתי כי היא חוסמת את החוכמה, גורמת לדאגה ומצוקה ומרחיקה מהניבאנה – היא התפוגגה."[2]

כך, כהולכים בדרך, עלינו לטפח כמו הבודהה, שהחליף את הנטיות הלא מיטביות האלה בנטיות שקשורות לשמיטה, לטוב הלב ולחמלה. ובמיוחד במקרה בו "שליחי השמים" חולי ומוות נוקשים בדלת – אך מוטב לפני שמאוחר מדי. תבהלה, אגירת מצרכים והאשמות אינן עוזרות כלל כשמגיע תורכם לפגוש את הבלתי נמנע. אבל "יש לנטוש את המקור לסבל", ובסיסו הוא בבורות ובהשתוקקות. אז בנוגע למה אנו צריכים להיות פחות בורים? הנזק שבצרכנות (=עידוד ההשתוקקות) הוא נושא ראוי. וליישם את השיקול הזה על ידי צריכה רק של מה שאנו זקוקים לו; לבדוק את הפריטים המוצגים על ידי התקשורת כממלאי-משאלות: "האם אני זקוק לזה? הרי הייתי בסדר לפני שזה הוצג בפני כאפשרות, אז למה לרכוש את זה?" לזכור שכל דבר חומרי מקורו בכדור הארץ וכדי להרכיב את המוצר ולשנע אותו, נעשה שימוש בדלק שמקורו באדמת כדור ארץ. יהיה מעשה של רצון טוב מעשי, וגם יחזק את המשאבים הפנימיים שלנו. עם שמיטה, השחרור מצרכנות כפי שהייתה נהוגה, הלב מתחזק.

כשתשומת הלב מופנית כלפי הלב ודואגת להשפעות של פעולותיו, יכולה להיות בחינה של הנטיות המודעות למחצה כלפי "רשע" ו"אכזריות". אלה נשמעות כתכונות מפתיעות שהבודהה שבתוכנו יחווה בתודעתו, אך אנו עדים, בקלות, לרשע בשדה הפוליטי, ולפילוג בחברה סביב הברקזיט או סביב הגירה. ואם אנו בוחנים מה גורם לאנשים להיות בעלי לב-אבן ואכזריים, אנו רואים שזו הנסיגה מרגשי-רעות, מאמפטיה ומאכפתיות. זו היא מגמה קבועה בהיסטוריה האנושית; מלחמות, מלחמות צלב, עבדות וגזענות מבוססים עליה. האם איננו יכולים להכפיל את מאמצינו לראות אנשים אחרים כאחים וכאחיות להזדקנות, לחולי ולמוות; כיצורים שבמהותם הם בעלי ערך, וזקוקים להדרכה ולרעות?

[2] "הדרשה על שני סוגי המחשבה" מתוך: **דברי הבודהה** בתרגום ד"ר קרן ארבל.

במדיטציות שלנו, אם כן, אנו יכולים לגעת במצבים "הבלתי ניתנים למדידה" (appamano) של טוב לב, חמלה, שמחה ברווחתם של אחרים והשתוות הנפש ביחס לעליות ולמורדות, החולי והפרידות שיקרו בדרכנו. ככלות הכול, כמטפחים של הדהמה יש לנו המשאב, שלא יסולא בפז, של לב מאומן; וכל התלבטות חדשה מעודדת אותנו לבחון זאת ולראות איזה אימון נוסף נדרש. זכרו: "מה שנמצא בדרך, הוא הדרך."

"What's in the way, is the Way". יש לאחוז בהזדמנות להתמיר סבל לחירות, וליישם אותה בחיינו.

בכל דרכי החיים, אנשים מופיעים עם לב טוב. חלק מחברי הקהילה הבינלאומית בצ'יטוויוקה לקחו על עצמם לעשות את הדרך המסוכנת הביתה כדי לטפל בקרובי משפחתם המזדקנים. אנו גם מציעים שהתומכים שלנו ישקלו מתן מזון ומצרכים חיוניים לאלה שנמצאים במצב קשה מאתנו: לנו אין ילדים, וכנזירים אנו יכולים להסתפק במועט. מאד יפה לראות שבבריטניה, האנשים מתנדבים בקצב של שלושה בכל שניה כדי לתמוך במערכת הבריאות. בכל העולם, רופאים חזרו מגמלאות; מלונות פתחו דלתותיהם לדיור חלופי; יצרני משקאות השתמשו באלכוהול שלהם כדי לייצר ג'ל חיטוי חינם. מפגשים וירטואליים כבר התרחשו יום לפני שעזבתי את הריטריט, וכעת מושקות תכניות דהמה מקוונות. (חפשו במרכזי הדהמה המקומיים שלכם). אנו גם מקווים להשתמש בטכנולוגיה כדי להציג דהמה, כי למרבה הצער המנזר נאלץ לסגור את דלתותיו בפני מבקרים לזמן מה.

לבסוף, העידוד הוא להרחיב את החמלה, השמיטה והאכפתיות כך שיכללו את שלומם של יצורים אחרים על כוכב זה. כמה עלינו להרוג כדי להזין את עצמנו? כמה משטח הפנים של כדור הארץ עלינו להפוך למרעה ולמגרשי גולף? הבה נזכור מנין הגיע וירוס הקורונה. לא נעצור ב"סין"; אלא נצביע על כך ש-COVID-19, יחד עם HIV, Ebola, SARS, MERS, הוא וירוס שעבר מוטציות מגורם מחלה שמדביק חיות בר (ושהן מסוגלות להתמודד עמו). כשבני האדם בוזזים את מה שנשאר מהטבע והורגים את מעט חיות הבר שנותרו (רק ארבעה אחוזים מבעלי החיים היבשתיים הם עדיין חיות בר) גורמי המחלות האלה עוברים מוטציות ומועברים לבני האדם. והם הורגים. האם לא הגיע הזמן ללמוד משהו? לא רק לייצר חיסון חדש (עד למוטציה של הווירוס הבא והתפשטותו בעולם), אלא לקרוא לעצירת הרס הביוספרה, הרס התאבדותי וחסר תוחלת. נראה שהשריפות, ההוריקנים והשיטפונות לא הכו חזק מספיק; עכשיו שליח שמימי מפחיד מראה לנו מה הנקודה החשובה. אנו כולנו יצורי כדור הארץ: אם איננו יכולים להציע תמיכה, עלינו לפחות לכבד את הזכות של האחר לחיות.

באמת, האדם החכם "אינו נוטה לא לפגיעה בעצמו/בעצמה, לא לפגיעה באחרים, ולא לפגיעה בשניהם; והוא/היא אינו חווה... סבל ועצב. באופן כזה... הניבאנה נראית באופן ישיר, מיידית, מזמינה אותנו לבוא ולראות, ראויה שנפנה אליה, שהחכם יחווה אותה בעצמו." (A.3:55)

מעל לכל, זה הזמן למדיטציה. המיומנות איננה להתכחש לפחד, אלא לייצב את התודעה בגוף, ואז לעודד אותה לגדול מעבר לפחד. מכאן הלב החומל שואב את בסיסו.

כמה עצות (יכולות לשמש כהנחיות למדיטציה):

שבו יציב וזקוף ובססו תשומת לב בנוכחות של הגוף. לא בנקודה מסוימת, אלא בנוכחות החיה של היות כאן. הרחיקו את תשומת הלב מאזורים לא שקטים או לחוצים של הגוף. היו עם הזרימה של הנשימה שלכם, זה עשוי להפוך זאת לנח יותר.

מקדו את תשומת הלב במרכז הגוף, ואז, כשהדברים מתייצבים, הרפו כל מה שקיים סביב אותו מרכז. הרחיבו את תשומת הלב לגבולות של אזורים שמתוחים ושאינם שקטים, כאילו אתם מניחים בעדינות חום על רקמות קפואות. הישארו כך עד שהגוף מרגיש מאוזן ונינוח.

הרגישו את גבולות הגוף וחושו את המרחב סביבם.

אין לחץ. היפתחו. הרגישו עטופים על ידי מרחב זה.

הביאו לתודעה את העובדה שהגוף פגיע והרגישו שאתם מגנים עליו. אין זו מגננה – שפועלת מתוך פחד מהאחר וממה שעלול לקרות, אלא הגנה – שנאספת סביב מה שיקר ערך ואהוב.

הביאו לתודעה אנשים אחרים, את צחוקם, את חוכמתם ואת העצב שלהם, והרחיבו את תחושת ההגנה גם כלפיהם. אפשרו לגבולות המושג "אנשים אחרים" להתרחב כדי להכליל יותר אנשים.

הביאו לתודעה יצורים אחרים, בסביבת החיים שלהם – דגים קופצים ושוחים במים נקיים; בעלי חיים יבשתיים מחפשים מזון, רבי תושייה וערניים; ציפורים עפות בשמים. ראו אותם כיקרי ערך ונפלאים במהותם.

הביאו לתודעה את הצמחייה החסונה שמזינה ונותנת מחסה ליצורים ומעשירה את האדמה. ראו גם אותה כיקרת ערך ונפלאה במהותה.

חישבו על פעולה כלשהי שאתם יכולים לנקוט כדי לכבד אחרים, להגן עליהם ולתמוך בהם.

משל ההר

Samyutta Nikaya III.25

Pabbatopama sutta

מאנגלית: תור גונן ואיתמר בשן - "בית בהאוונא". 7.8.2004

בסאוותי. פסנאדי מלך קוסלה הלך אל המבורך בצהרי היום, ובהגיעו, לאחר שחלק לו כבוד, התיישב לצידו. ביושבו שם, המבורך אמר לו:

"ובכן, מלך גדול, מנין אתה בא בצהרי היום"?

"זה עתה, אדון, הייתי עסוק בסוג העניינים המלכותיים, האופייניים למלכים אצילים אוחזי-חרב שראשם נמשח בשמן, המסוחררים משכרון הריבונות, השטופים בהשתוקקות לחושניות, אשר השיגו שליטה יציבה בארצם ושולטים בה לאחר שכבשו טריטוריה גדולה על פני האדמה."

"מה דעתך, מלך גדול? נניח שאדם, אמין ומהימן, היה בא אליך מן המזרח ובהגיעו היה אומר: 'אם יש ברצון הוד מלכותו לדעת, אני בא מן המזרח. שם ראיתי הר ענק, נישא עד לעננים, בא בכיוון זה, מוחץ את כל היצורים החיים [בדרכו]. עשה כל מה שאתה חושב שיש לעשותו'. אז, אדם שני היה בא אליך מן המערב...אז, אדם שלישי היה בא אליך מן הצפון... אז, אדם רביעי היה בא אליך מן הדרום, ובהגיעו היה אומר: 'אם יש ברצון הוד מלכותו לדעת, אני בא מן הדרום. שם ראיתי הר ענק, נישא עד לעננים, בא בכיוון זה, מוחץ את כל היצורים החיים [בדרכו]. עשה כל מה שאתה חושב שיש לעשותו'. אם, הוד מלכותך, סכנה גדולה מעין זו תתעורר, הרס נורא כזה של חיי אדם – בהיות המצב האנושי כה קשה להשגה – מה צריך להיעשות"?

"אם, אדון, סכנה גדולה מעין זו תתעורר, הרס נורא כזה של חיי אדם – בהיות המצב האנושי כה קשה להשגה – מה עוד צריך להיעשות מלבד התנהגות-דהאמה, התנהגות נכונה, מעשים מיומנים, מעשים ראויים לשבח"?

"אני מודיע לך, מלך גדול, אני מכריז בפניך, מלך גדול: הזדקנות ומוות נעים לעברך. כאשר הזדקנות ומוות נעים לעברך, מה צריך להיעשות"?

"מאחר והזדקנות ומוות נעים לעברי, אדון, מה עוד צריך להיעשות מלבד התנהגות-דהאמה, התנהגות נכונה, מעשים מיומנים, מעשים ראויים לשבח?

ישנם, אדון, קרבות פילים [המנוהלים על-ידי] מלכים אצילים אוחזי-חרב שראשם נמשח בשמן, המסוחררים משכרון הריבונות, השטופים בהשתוקקות לחושניות, אשר השיגו שליטה יציבה בארצם ושולטים בה לאחר שכבשו טריטוריה גדולה על פני האדמה; אך אין תועלת בקרבות פילים אלה, אין להם משמעות כאשר הזדקנות ומוות מגיעים.

ישנם קרבות פרשים... קרבות מרכבות... קרבות חיל-רגלים... אך אין תועלת בקרבות חיל-רגלים אלה, אין להם משמעות כאשר הזדקנות ומוות מגיעים. בחצר מלוכה זו ישנם יועצים, אשר בהגיע האויבים מסוגלים לפלג ביניהם בעזרת שכלם; אך אין תועלת בקרבות-שכל אלה, אין להם משמעות כאשר הזדקנות ומוות מגיעים.

בחצר מלוכה זו יש שפע של מטילי כסף וזהב המאוחסנים במרתפים ובמחסנים, ובעזרת עושר כזה יש באפשרותנו לשחד את אויבינו בהגיעם; אך אין תועלת בקרבות-עושר אלה, אין להם משמעות כאשר הזדקנות ומוות מגיעים. כאשר הזדקנות ומוות נעים לעברי, אדון, מה עוד צריך להיעשות מלבד התנהגות-דהאמה, התנהגות נכונה, מעשים מיומנים, מעשים ראויים לשבח"?

"כך הוא הדבר, מלך גדול! כך הוא הדבר, מלך גדול! כאשר הזדקנות ומוות נעים לעברך, מה עוד צריך להיעשות מלבד התנהגות-דהאמה, התנהגות נכונה, מעשים מיומנים, מעשים ראויים לשבח"?

זה מה שאמר המבורך. באמרו זאת, זה שהלך-אל-מעבר, המורה, המשיך ואמר כך:

"כמו סלעים גדולים, כבדים,
הרים הנוגעים בשחקים,
נעים מכל הצדדים,
מוחצים את ארבעת הכיוונים,
כך הזדקנות ומוות
מתגלגלים על יצורים חיים:
לוחמים אצילים, כוהנים, סוחרים, פועלי-כפיים,
טמאים ואוכלי-נבלות-מחטטי-אשפתות.
אינם חסים על דבר.
רומסים הכל.
לפיכך אדם נבון,
בראותו טובת עצמו,
בהתמדה,
מחזק אמונו
בבודהה, בדהאמה ובסנגהה.
זה המתרגל את הדהאמה
במחשבה, במלה ובמעשה,
זוכה לשבח בָּעטָיִם, כאן על פני האדמה,
ולאחר מותו שמח
במחוזות עילאיים."

בימים אלו של חשש גדול, חשוב שנחשוב על האתגרים ארוכי הטווח ועל האפשרויות ארוכות הטווח של כדור הארץ כולו.

תמונות של עולמנו מהחלל מראות בבהירות כי אין גבולות אמיתיים על כדור הארץ הכחול שלנו. ולכן על כולנו לדאוג לו ולעשות כמיטב יכולתנו על מנת למנוע שינוי אקלימי וכוחות הרסניים אחרים. מגפה כלל-עולמית זו משמשת כאזהרה שרק אם נפעל ביחד בתגובה גלובלית, מתואמת, נוכל להתמודד עם סדר הגודל חסר התקדים של האתגר שאנו ניצבים בפניו.

עלינו לזכור גם שאף אחד אינו חופשי מסבל, ולהושיט את ידנו לאחרים שאין להם בית, משאבים או משפחה שיוכלו להגן עליהם. משבר זה מראה לנו שאיננו נפרדים זה מזה, גם אם אנו חיים במקומות מרוחקים זה מזה. ולכן, על כולנו מוטלת אחריות לפעול בחמלה ולהושיט יד לעזרה.

כבודהיסט, אני מאמין בעקרון הארעיות. בסופו של דבר, גם הנגיף הזה יחלוף, כפי שראיתי מלחמות ואיומים קשים אחרים חולפים במהלך חיי, ותהיה לנו הזדמנות לבנות מחדש את הקהילה הגלובלית שלנו כפי שעשינו פעמים רבות בעבר.

אני מקווה מעומק ליבי שכל אחד יהיה בטוח ושלו.

בזמן כזה של חוסר וודאות חשוב שלא נאבד תקווה וביטחון במאמצים הקונסטרוקטיביים שכה רבים עושים כעת.

הדלאי לאמה

[הצטרפו ל-'בודהיזם בישראל' בפייסבוק]

המייסדים: אבי פאר, אילן לוטנברג

מערכת: אילן לוטנברג, מרב ראט, דורון מלכא, עדה אבשלום, מירית לוטן, משה בראל

מנהל האתר: איתי ארצי **מרכז הפרסומים באתר:** גל ברנדר **מרכזי קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר ואיציק גלס