



# בודהיזם בישראל - כתב העת

אקו-דהרמה

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

דצמבר-פברואר 2020-21

## אקו-דהרמה

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  | הבודהה והאדמה הקדושה – רוב ברבאה                              |
| 6  | וידיאו: בודהיזם ואקולוגיה – כריסטופר איבס                     |
| 7  | להתאהב בכדור הארץ – תיק נהאט האן                              |
| 10 | התעוררות בעידן של שינויי אקלים – דיוויד לוי                   |
| 16 | תרגולים לסיוע בהתמודדות עם שינויי האקלים – לאמה ווילה ב. מילר |
| 22 | שינויי אקלים והסכנה לאספקת המזון העולמית – בהיקהו בודהי       |



צילום: משה בראל



## הבודהה והאדמה הקדושה

רוב ברבאה

תרגום: יוסי אדם

**מקור:** <https://www.resurgence.org/magazine/article4322-the-buddha-and-the-sacred-earth.html>

This article was first published in *Resurgence & Ecologist* issue 288, January/February 2015  
All rights to this article are reserved to The Resurgence Trust. To buy a copy of the magazine, read further articles or find out about the Trust, visit [www.resurgence.org](http://www.resurgence.org)

רוב ברבאה (Rob Burbea) היה עד מותו בשנת 2020 מורה הבית של מרכז המדיטציה גאיה האוס באנגליה. מהמייסדים של Sanghaseva – ארגון בינלאומי שחוקר את הדהרמה דרך עבודה למען הקהילה ושל (DANCE) Dharma Action Network for Climate Engagement. תורגם לעברית. [ראייה שמשחררת](#) (Seeing That Frees) תורגם לעברית.

\*\*\*

מקובל לראות בבודהיזם תורה המדגישה תלות הדדית ואי-גרימת נזק. במידה כלשהי הדימוי הזה נכון, ובמידה כלשהי ההדגשים האלה יוצרים ומעצבים גישות בודהיסטיות לטבע. אבל, כשמתבוננים בהם קצת יותר מקרוב, נוכחים לראות שהמצב אינו פשוט כל כך. יתרה מזו, ב-2,500 שנות היסטוריה הבודהיזם נעשה מגוון כל כך עד שבימינו אי-אפשר לומר בהחלטיות מהן האמונות והגישות של הבודהיזם לטבע.

אם כך, אולי ראוי לחזור לטקסטים הבודהיסטיים המוקדמים ביותר, לקנון הפאלי, ולראות מה נאמר שם, באופן ישיר ובמרומז, בנוגע לטבע ולהבין את השפעתם על הבודהיזם המאוחר.

אף שרבים מנסים לטעון אחרת, הקנון הפאלי והבודהיזם המוקדם נוטים לראות בעולם משהו שצריך להתעלות עליו: שוב ושוב, לכודים בבורות ובתשוקה, אנו נולדים מחדש לעולם, והתעוררות היא שתוכל לשים סוף למעגל הזה. נזירים ונזירות הונחו לחיות בטבע לא כי טבוע בו איזה ערך או קדושה, אלא מפני שהחיים הרחק מהערים תורמים יותר לאורח חיים פשוט, רגוע ונטול הסחות דעת.

מטרה דומה הייתה מרכזית בעיצובה של הפילוסופיה האתית של הבודהה. על אף ההדגשה על הימנעות מפגיעה ומחשבה על רווחתם של בעלי החיים, ועל אף העידוד לטפח איכויות של טוב לב וחמלה לכל היצורים החיים, קווי היסוד האתיים והאימון שקבע הבודהה מקורם לאו דווקא בתחושה של קדושה של הטבע או של החיים; הם הותוו מפני שעל-ידי הימנעות מודעת מפגיעה ביצורים חשים ופיתוח הרגל תודעתי של טוב לב, אדם יכול לכוון אורח חיים פשוט ותודעה שלווה יותר, הנחוצים שניהם כדי להעמיק במדיטציה, כך שיוכל בסופו של דבר להשתחרר מהעולם הזה של **סמסארה**, לנצח.

נוסף על גוף זה של טקסטים המכוונים לטרנסצנדנטיות, התפתחו במהלך המאות בהודו ובתרבויות אחרות מסורות שונות של בודהיזם לא-טרנסצנדנטי. הן שונות מאוד זו מזו

## בודהיזם בישראל - כתב העת

בפרשנויותיהן, אבל רבות מהן, ובהן, לדוגמה, כמה אסכולות של זן יפני, נושאות יותר בבירור את טעמה של האדמה. ולעיתים קרובות הן מונחות על-ידי אותו ארכיטיפ של האדם כיציר הטבע, האדם שמגלם בחייו פשטות – אב טיפוס שנתן השראה לרבים כל כך משוחרי איכות הסביבה במערב – השראה שהם שואבים גם מלימוד הבודהיזם הקלאסי.

רבים מהזרמים של נזירי היער התאילנדי שותפים לאותה פנטזיה של פשטות הטבע. הדבר בולט במיוחד בתורתו של נזיר היער התאילנדי אג'אהן צ'ה, שנעשתה פופולרית במערב כפי שהציגו אותה ג'ק קורנפילד ופול ברייטר בספרם *A Still Forest Pool*. עם זאת, הלימוד במה להאמין ואיך לראות את הטבע, מלבד המחשבה שהוא תומך בתרגול האישי, נוטה להיות בשוליים.

הזרמים הרבים בבודהיזם בימינו מדברים בקולות שונים. יש המשמרים את הכיוון הטרנסצנדנטי של הבודהיזם המוקדם, ויש הנוטים פחות לטרנסצנדנטי – לדוגמה, חלק נרחב מהזרם של אג'אהן סומדהו, תלמידו המערבי הבכיר של אג'אהן צ'ה. שם נמצא נטיות אינדיבידואליות שונות באופן בולט בין נזירים לנזירות, כך שהזרם הזה מקיף היום תחום נרחב של גישות כלפי הטבע והסביבה. זרמים רבים בבודהיזם המודרני חותרים לחזון חילוני יותר ומנסים להיפטר ממה שהם רואים כמשא תרבותי של אמונות תפלות מהמזרח – למשל לידה מחדש, או ממלכות שונות של קיום. השאפתנים פחות רואים בו יותר סדרה של טכניקות וגישות שעוצבו כדי להקל ולו במעט את סבלו של היחיד.

גרסאות אלה של בודהיזם בן זמננו, החולקות לעיתים קרובות הרבה מהמשותף עם טיפולים פסיכותרפיים מסוימים של שיפור עצמי, אינן טרנסצנדנטיות בדרך כלל, והן נוטות להתנחל בנוחות יתרה בגישתם של רבים במערב. מטרתן היא "לערטל" את הדהרמה של הבודהה ולהגיע למה שהן רואות כעיקר, ארבע האמיתות הנאצלות – מודעות לסבל, הבנה כיצד התודעה גורמת לסבל, האפשרות להשתחרר מסבל, ומערכת של תרגולים והנחיות המסייעים בדרך לשחרור. ועם זאת, בדרך שנובעת מהגישה הזאת עדיין נחבאות היטב כל מיני הנחות ואמונות שנספגו בה מהתרבות בת ימינו.

הטבע והעולם, לדוגמה, נהפכים לתפאורה לא לגמרי רלבנטית לתרגול האישי שלי – המאמץ להוריד את רמות המתח והחרדה, להתמודד עם חיי, עם התודעה הלא-צייתנית, עם הקושי של היותי בתוך גוף, עם ה"מציאות". לעיתים קרובות, במובלע, "מציאות" זו היא עולם והוויה כפי שהם נתפסים בתודעה המערבית המודרנית על אוסף הנחות היסוד שלה ואמונותיה.

השקפה זו והעמדות שתומכות בה נלקחות עוד צעד קדימה עם תאוריות וניסויים חדשים בתחומים כמו מדע המוח של מיינדפולנס. אף שאין ספק שיש עוד הרבה לגלות בתחום הזה, הכיוון של חקירות מעין אלה מייצר לעיתים קרובות מגבלות שאין בהן תועלת, מאחר שהוא תומך ונתמך בתפיסה מודרנית של הטבע (או היקום, או האדם, או התודעה) כמכונה מורכבת. הרעיון הזה צבר מידה כזו של סמכותיות עד שכמעט רק הוא קובע איך רוב בני האדם במערב תופסים ומבינים אינטואיטיבית את הטבע. מובן שלפעמים גישה זו מועילה, אבל כשההנחה היא שמדובר באמת הלגיטימית היחידה, ולא כנקודת מבט תקפה אחת בין אחרות, צצות כל מיני בעיות.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

כפי שנאמר, רבים נמשכים לבודהיזם מפני שנראה להם שהוא מציע דרך רוחנית, או דרך להיות בעולם שאינה תלויה באמונות. אבל כדי שהבודהיזם יוכל להמשיך ולהתפתח ולשמש משאב רדיקלי למי שעוסקים בו, חשוב לחקור ולראות את הנחות היסוד והאמונות שהוטמעו בו, במודע או שלא במודע, מהתרבות שהאדם חי בה, ולראות כיצד הן משפיעות על השקפתו לגבי הטבע והעולם.

כלומר, בהסתכלות שיש בה פחות הסתמכות על אמונה ויותר על מדיטציה כדרך לידיעה ולהבנה, יש טווח עצום של חוויות מדיטטיביות היכולות להיפתח, באמצעות האימון, ולשנות את הדרך שבה אדם רואה את עצמו ואת הטבע.

אפשר, למשל, למדוט על הנושא של תלות הדדית. אפשר לגשת לזה בדרכים רבות. אך לעיתים קרובות התלות ההדדית שמדגישים בלימודי הבודהיזם המודרני היא תלות הדדית חומרית. מורה הזן הווייטנאמי תיק נהאט האן מראה זאת יפה. אפשר להתבונן ולראות, לדוגמה, מה מעורב בייצור הנייר שעליו מודפסות מילים אלה שאתם קוראים: העצים שמהם הופקה הציפה, הגשם שהרווה את אותם עצים, העננים שהמטירו את הגשם, מי האוקיינוס שהתאדו ויצרו את העננים, השמש שחיממה את המים עד להתאדותם; העובדים במטע ופועלי המפעל שייצרו את הנייר, המזון שקיים אותם וסיפק להם אנרגיה, גורמי הטבע, בני אדם אחרים ואולי גם בעלי חיים שסייעו בייצור המזון... כל אלה ועוד ארוגים איכשהו יחד באותו דף הנייר. בדף הנייר הזה מצויים העננים הגשם והאדמה. יש מי – אף שלא כולנו – שסוג כזה של מודעות יעורר בהם תחושה כלשהי של קדושה מול הטבע.

יש היבטים אחרים של תלות הדדית היכולים להתחוויר לנו בעת מדיטציה. לעיתים, כשהמדיטציה עמוקה, נפתח פתח לחוויות ולהבנות מסוימות היכולות להשפיע באופן עמוק על יחסנו לטבע. דוגמה אחת היא ראייה מדיטטיבית של אחדות. שתיים מההבנות המדיטטיביות המיסטיות השכיחות הן שהכול הוא מודעות או שהכול הוא אהבה; שחומריות ומוצקות הן סוג של אשליה, שהדברים והמהויות של העולם וכל מה שקיים בו הם לאמיתו של דבר מודעות או אהבה. בדרך כלל אלה חוויות יפות מאוד ומרחיבות לב, וכל אחת מהן יכולה לעורר בנו תחושה של קדושה מול הטבע. ואולם, לא תמיד זה כך, ואצל מעטים אותן חוויות עשויות לעורר שוויון נפש כלפי הטבע והעולם: "הכול הוא אחד; הכול הוא רק מודעות. לכן אין חשיבות רבה למה שקורה..."

עם התרגול, המודט יוכל בסופו של דבר להגיע אל מעבר לראייה זו של אחדות ורמה זו של חוויה. מכיוון שכשהמדיטציה והתבונה מעמיקות, מתחווירים היבטים עמוקים יותר של תלות הדדית. אנו מבינים שלא רק שהחומר בעולם תלוי הדדית, אלא, באופן עמוק יותר, התודעה והעולם לעולם אינם נפרדים. העולם תמיד נראה, מוחש ונודע לנו דרך התודעה; והתודעה, אנו עשויים לגלות, בוראת או בודה את העולם, במובן מסוים.

ואפילו כשאין שם דעה כלל, תמיד נותרת, לא מוחשת, תפיסה זו או אחרת ומכתיבה את אופן ההתבוננות שלנו, ומכאן – את חווייתנו מדברים ומהעולם. הטבע, אנו מבינים, אינו נפרד מהתודעה, ולא קיים באיזשהו אופן אובייקטיבי; במהותו הוא לא "כזה" או "כזה" (כמו שבודהיסטים אומרים, הוא, עם כל הדברים, לרבות התודעה, ריק).

## בודהיזם בישראל - כתב העת

הטבע, כמובן, גם הוא בורא ומעצב בדרכים שונות את התודעה. אבל האפשרות ההפוכה היא שתועיל יותר להבנה כאן: אנחנו תמיד מעורבים בבריאה של "טבע". אנו יכולים לצבוע אותו בצבעים רומנטיים, או לפחד מכוחו הפראי והזר; אנו יכולים להאניש אותו עם דמויות דמיוניות, לדמיין ולחוש את היקום כרב-שכבתי, רב-ממדי ונשגב במהותו; או שאנו יכולים לראות בו מכונה חסרת משמעות שיש לפענחה ואפילו להנדס אותה מחדש. אבל אף אחת מנקודות מבט אלה, ובוודאי לא ההשקפה המודרניסטית הרווחת כיום, לא תהיה האמת כולה.

אנו נותרים אם כך לא בבלבול או בביטול של העולם, אלא ביראה מיסטית נוכח כל זה. ונותר לנו גם החופש להסתכל בדרכים שונות. עם הבנה עמוקה זו, דלתות אפשריות רבות של תפיסה נעשות זמינות ומתקבלות כנקודות מבט בעלות תוקף. אם כך, איך אנחנו רוצים לראות את הטבע בכל זמן שהוא? ומהן ההשפעות של מסגרות קונצפטואליות ודרכי הסתכלות שונות על ליבנו ועל תודעתנו, על הציוויליזציה והתרבות שלנו, ועל מינים אחרים שמאכלסים את כדור הארץ? אילו דרכי הסתכלות יעירו בנו תחושה של קדושה, של דאגה, של יופי עמוק ומשמעות?

כאן אנו מתרחקים מכל מושג נוקשה של אמת ומציאות, ופותחים את האפשרות לראות ולחוש את הטבע באופן פואטי יותר. כי אנו מבינים שמצב התודעה, הלב והדמיון, עם המסגרת הקונספטואלית של אותו הרגע, הם תמיד חלק מהתחושה והידיעה. כשאנו מכירים בכך, אנו יכולים לכבד כל אחד מהפנים האלה ולחקור מה הם פותחים בפנינו.

כשהדברים אמורים במשבר הסביבתי שאנו עומדים מולו וכחלק מהמאמץ לפתח יחסים בריאים יותר בין האנושות לבין הטבע, התובנה הזאת לגבי תפיסה ומציאות ומה שהיא פותחת בפנינו יכולה להיות המתנה החשובה ביותר שיש לבודהיזם להציע. אנחנו לא יכולים, בנקודה זו של התפתחות הידע והציוויליזציה, להתענג על נוסטלגיה ולחזור לפרימיטיביזם פשטני. הבנותינו והשקפותינו צריכות לא לסגת אלא להתקדם אל מעבר למודרניזם. משמעות הדבר היא כנראה להרחיב את ההבנה שלנו מה מכוון ידע תקף על הטבע.

חשוב שפתיחת השערים בכיוון כזה תתיישב עם תובנות פוסט-מודרניסטיות וחיידושים בפילוסופיה ובפסיכולוגיה המערבית, וכן עם הפיזיקה המודרנית שהתקדמה הרבה מעבר להשקפה המכניסטית הפשטנית של רדוקציוניזם חומרני והאמונה שניתן לדעת את הטבע אובייקטיבית, ללא תלות בדרכים שלנו להתבונן בו.

בסקירה היסטורית דומה שלבודהיזם אין הרבה להציע במה שנוגע ליחסינו עם הטבע. אבל כמה מהזרמים שלו מתחילים להגיב בדרכים יותר אקטיביסטיות על המשבר הסביבתי. בקמבודיה ובתאילנד, לדוגמה, בפאתי יערות שמאיימת עליהם סכנת כריתה, עטפו נזירים, באופן טקסי, גזעי עצים בגלימות וסימנו אותם כך כ"מוסמכים" לנזירות. הם חשבו שמאחר שתרבותם אינה מכבדת או אינה מייחסת קדושה לטבע כפי שהיא מייחסת קדושה למסדרי הנזירים, אולי זו הדרך היחידה בעיתוי הזה לשנות את יחסם של בני האדם ליער.

וכשעולה התחושה של דחיפות לנוכח המשברים האקולוגיים שאנו חווים, יש בודהיסטים המתחילים להבין משהו בסיסי יותר – שהמסגרת המושגית המסורתית של הבודהיזם וארבע האמיתות הנאצלות שלה זקוקה ל"מתיחה" כך שתעסוק בסבל שנגרם משינוי

## בודהיזם בישראל - כתב העת

האקלים וההידרדרות הסביבתית, וגם בעוולות חברתיות אחרות. כריסטופר טיטמוס, לדוגמה, עושה בדיוק את זה בספרו **הבודהה הירוק**, וכמוהו תיק נהאט האן, שהרחיב את כללי המוסר המסורתיים של "קהילת ההוויה השלובה" כך שיכללו גם מעורבות פעילה נוכח השפעת אדם על הסביבה.

חלק ניכר מעבודתה של ג'ואנה מייסי (Joanna Macy) מיוחד לחיבור מחדש – למודעותנו למארג החיים על פני כדור הארץ, להתפתחותו, ולמקומו בכל זה, וכן למורכבותם של רגשות קשים לעיתים שאולי הדחקנו כשהתנתקנו מהטבע. נושאים אלה גם נחקרים, לצד הכשרה לאקטיביזם סביבתי חומל, גם במרכז גויאפאטי אקודהרמה בפירנאים הקטלניים. באנגליה Dharma Action Network for Climate Engagement (DANCE) חוקרים ומעודדים טווח רחב של תגובות בודהיסטיות על המשבר הסביבתי הגלובלי, ויוזמות דומות יש גם בארה"ב.

מבעד לכל אלה מפציעה לאט ההבנה שמדיטציה וכיוון התרגול – לאן מוליכה הדרך, מהי "התעוררות" ומהו טבעו של הטבע – תמיד נקבעים על-פי מסגרות קונספטואליות, השקפות, דימויים ופנטזיות. הבנות אלה, וכמוהן התובנות העמוקות יותר שתיארנו, מציעות דרכים אפשריות מרגשות שהבודהיזם יכול לחקור. כשאיננו כבולים עוד לדרך אחת להסתכל ולהבין – לראות את העולם כמקום שיש לברוח ממנו, או לראות את הטבע רק מבעד להנחות של המודרניזם – אנו יכולים לפתוח שער לחופש לראות קדושה בכל מקום ולאפשר אהבה ומעורבות עמוקה ביחסינו עם עולם הטבע.



### וידאו

#### בודהיזם ואקולוגיה

כריסטופר איבס

שיחה במסגרת פורום דת ואקולוגיה ב-Yale

כ-15 דקות. דובר אנגלית



[לצפייה](#)

[ערוץ ה-YOUTUBE של 'בודהיזם בישראל'](#)





## להתאהב בכדור הארץ

תיק נהאט האן

תרגום: שולה מוזס

מקור:

<https://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh/letters/thich-nhat-hanhs-statement-on-climate-change-for-unfccc/>

נכתב לבקשת ועידת האומות המאוחדות לשינוי האקלים (UNFCCC) ב-2014 כהצהרה לפתיחת הכינוס.

תיק נהאט האן (Thich Nhat Hanh) 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 המערבי. 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 לווייטנאם, תיק נהאט האן מצא מקלט בצרפת, שם הקים את קהילת המדיטציה פלאם וילאג'. במהלך שנות פעילותו הוא לימד, כתב והנחה ריטריטים ברחבי העולם בנושא 'אומנות החיים בתשומת לב'. הוא פרסם למעלה מ-85 כותרים – ספרים, שירים ותפילות. בשנת 2018, כשבריאותו הידרדרה, הוא ביקש לחזור למנזר הבית שלו בווייטנאם, שם הוא שוהה עד היום.

\* \* \*

### אנחנו וכדור הארץ אחד הם

כוכב הלכת הזה, היפה, השופע, המעניק חיים, שאנו מכנים כדור הארץ, הוליד כל אחד ואחת מאיתנו, וכולנו, כל אחד ואחת, נושאים את כדור הארץ בכל תא בגופינו.

כדור הארץ הוא אימנו, שמזינה אותנו ומגינה עלינו בכל רגע – נותנת לנו אוויר לנשימה, מים לשתייה, מזון לאכול ועשבי מרפא לרפא אותנו כשאנו חולים. כל נשימה שאנו שואפים מכילה את החנקן, החמצן, אדי מים ויסודות קורט של כוכב הלכת שלנו. כשאנו נושמים בתשומת לב, אנו יכולים לחוות את התהוות הגומלין שלנו עם האטמוספירה העדינה של כדור הארץ, עם כל הצמחים, ואפילו עם השמש, שאורה מאפשר את נס הפוטוסינתזה. עם כל נשימה אנו יכולים לחוות שיתוף ואחוה. עם כל נשימה אנו יכולים להתענג על פלאי החיים.

עלינו לשנות את האופן שבו אנו חושבים על דברים או רואים אותם. עלינו להבין שכדור הארץ אינו רק הסביבה שלנו. כדור הארץ אינו משהו שמחוצה לנו. כשאתם נושמים בתשומת לב ומהרהרים בגופכם, אתם מבינים שאתם כדור הארץ. אתם מבינים שתודעתכם היא גם התודעה של כדור הארץ. הביטו סביבכם – מה שאתם רואים זה לא הסביבה שלכם, אלא אתם.

### אימא אדמה הגדולה

ללא קשר ללאום או לתרבות שאליהם אנו משתייכים, או לדת שבה אנו מאמינים, בין אם אנו בודהיסטים, נוצרים, מוסלמים, יהודים, או אתאיסטים, כולנו יכולים לראות שכדור הארץ אינו חומר חסר תנועה וחיות. הוא ישות דגולה, שבעצמה ילדה ישויות דגולות אחרות – כולל

## בודהיזם בישראל - כתב העת

בודהות ובודהיסטות, נביאים וקדושים, בנים ובנות של אלוהים ושל האנושות. כדור הארץ הוא אם אוהבת, שמזינה את כל האנשים וכל המינים ומגינה עליהם ללא אפליה.

כשתבינו שכדור הארץ הוא הרבה יותר מאשר הסביבה שלכם, זה יניע אתכם להגן עליו באותו אופן שבו הייתם מגינים על עצמכם. זה סוג המודעות, סוג הערות שאנו צריכים, ועתיד כדור הארץ תלוי ביכולת או באי-היכולת שלנו לטפח הבנה זו. כדור הארץ וכל המינים על כדור הארץ נמצאים בסכנה אמיתית. אולם, אם נצליח לפתח יחסים עמוקים עם כדור הארץ, יהיו לנו מספיק אהבה, מספיק כוח ומספיק ערות כדי לשנות את אורח חיינו.

### להתאהב

כולנו יכולים לחוות תחושה של הערכה ואהבה עמוקות כשאנו רואים את ההרמוניה, האלגנטיות והיופי הגדולים של כדור הארץ. ענף פשוט של פרחי דובדבן, קונכייה של חילזון או כנף של עטלף – כל אלה מעידים על האומנות היצירתית של כדור הארץ. כל התקדמות בהבנה המדעית שלנו מעמיקה את ההערכה והאהבה שלנו לכוכב מופלא זה. כשאנו מצליחים לראות ולהבין באמת את כדור הארץ, האהבה נולדת בליבנו. אנו מרגישים מחוברים. זה הפירוש של אהבה: להיות אחד.

רק אם נתאהב באמת בכדור הארץ, ינבעו מעשינו מתוך יראת הכבוד וההבנה של החיבור ההדדי שלנו. אבל, רבים מאתנו נעשו מנוכרים לכדור הארץ. אנחנו אבודים, מבודדים ובודדים. אנו עובדים קשה מדי, חיינו עסוקים מדי, ואנו חסרי מנוחה ומפוזרים, מאבדים עצמנו בצרכנות. אך כדור הארץ תמיד נמצא שם בעברנו, מציע לנו כל מה שאנו צריכים להזנתנו ולהבראתנו: גרעין התירס הקסום, הנחל המרענן, היער הריחני, הפסגה המלכותית והמושגת של ההר וציוץ הציפורים השמח עם שחר.

### אושר אמיתי עשוי מאהבה

רבים מאתנו חושבים שאנו זקוקים לעוד כסף, לעוד כוח ולעוד מעמד לפני שנוכל להיות מאושרים. אנו כה עסוקים בבזבז חיינו במרדף אחרי כסף, כוח ומעמד עד שאנו מתעלמים מכל התנאים לאושר שכבר זמינים. באותו הזמן, אנו מאבדים את עצמנו בקנייה ובצריכה של דברים שאיננו זקוקים להם, ובכך מכבידים מאוד גם על גופינו וגם על כוכב הלכת שלנו. אולם הרבה ממה שאנו שותים, אוכלים, צופים, קוראים או מקשיבים, הוא רעיל, ומזהם את גופנו ואת תודעתנו באלימות, בכעס, בפחד ובייאוש.

בנוסף לזיהום הפחמן הדו-חמצני של סביבתנו הפיזית, אנו יכולים לדבר על הזיהום הרוחני של סביבתנו האנושית: האווירה הרעילה וההרסנית שאנו יוצרים באמצעות הדרך שבה אנו צורכים. עלינו לצרוך באופן שבאמת תומך בשלוותנו ובאושרנו. רק כשאנחנו, כבני אנוש, נהיה בני-קיימא תהיה גם הציוויליזציה שלנו בת-קיימא. אפשר להיות מאושרים כאן ועכשיו. איננו זקוקים לצריכה רבה כדי להיות מאושרים; למעשה, אנו יכולים לחיות בפשטות רבה. בתשומת לב, כל רגע יכול להיות לרגע מאושר. העונג מנשימה אחת פשוטה, העצירה לרגע כדי להתבונן בשמיים הכחולים הזוהרים, או ההנאה המלאה מנוכחות אדם יקר, יכולים להיות יותר ממספיקים לגרום לנו אושר. כולנו, כל אחד ואחת, צריכים לחזור ולהתחבר לעצמנו, ליקרים לנו, ולכדור הארץ. לא כסף, לא כוח ולא צריכה הם שיכולים לעשות אותנו מאושרים, אלא האהבה וההבנה שיש בליבנו.



## בודהיזם בישראל - כתב העת

### הלחם שבידיכם הוא הגוף של היקום

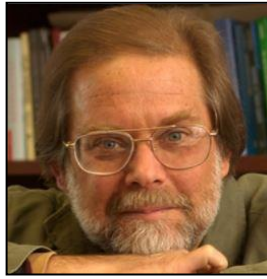
עלינו לצרוך באופן ששומר על החיות של החמלה שלנו. אבל רבים מאיתנו צורכים בדרך מאוד אלימה. יערות נכרתים כדי לגדל בקר לבשר, או חיטה למשקאות חריפים, בעוד מיליונים בעולם מתים מרעב. צמצום כמות הבשר שאנו אוכלים וכמות האלכוהול שאנו צורכים ב-50% הוא מעשה אהבה לעצמנו, לכדור הארץ וזה לזה. אכילה בחמלה יכולה, כבר, לעזור להתמיר את המצב שבו נמצא כוכב הלכת שלנו, ולהחזיר את האיזון לעצמנו ולכדור הארץ.

### אין דבר חשוב יותר מאחוות אחים ואחיות

יש צורך במהפכה והיא מתחילה מתוך כל אחד מאיתנו. עלינו להתעורר ולהתאהב בכדור הארץ. במשך זמן רב היינו הומו-ספיאנס. הגיע הזמן שנהיה הומו-מודעים. לאהבתנו ולהערכתנו לכדור הארץ יש הכוח לאחד אותנו ולסלק את כל הגבולות, ההפרדה והאפליה. מאות שנים של אינדיווידואליזם ושל תחרות גרמו להרס ולניכור עצומים. עלינו להקים מחדש תקשורת אמיתית, אחווה אמיתית עם עצמנו, עם כדור הארץ, וזה עם זה, כילדיה של אותה אם. אנו זקוקים ליותר מאשר טכנולוגיה חדשה כדי להגן על כדור הארץ. אנו זקוקים לאחווה ולשיתוף פעולה אמיתיים.

כל הציוויליזציות הן ארעיות וחייבות להגיע לקיצן יום אחד. אך אם נמשיך במסלולנו הנוכחי, אין ספק שהציוויליזציה שלנו תיהרס מוקדם משאנו חושבים. כדור הארץ עשוי להזדקק למיליוני שנים כדי להירפא, לחזור לאיזון ולהחזיר לעצמו את יופיו. הוא יצליח להשתקם, אך אנו בני האנוש, ומינים רבים אחרים, ניעלם, עד שכדור הארץ יצליח לייצר תנאים שיחזירו אותנו בצורות חדשות. ברגע שנקבל בשלווה את הארעיות של הציוויליזציה שלנו, נשתחרר מהפחד. רק אז תהיה לנו העוצמה, הערות והאהבה שאנו צריכים כדי להתאחד. הוקרה של כדור הארץ היקר מפז – התאהבות בו, אינם חובה. זה עניין של אושרנו והישרדותנו כיחידים וכחברה.





# התעוררות בעידן של שינויי אקלים

דיוויד לוי

תרגום: גיתית שריקי

<https://tricycle.org/magazine/awakening-age-climate-change/>

מקור:

Originally published as "[awakening-age-climate-change](https://tricycle.org/magazine/awakening-age-climate-change/)" in *Tricycle: The Buddhist Review* (SPRING 2015). [tricycle.org](https://tricycle.org)

דיוויד לוי (David Loy) הוא פרופסור, סופר ומורה זן במסורת Sanbo Kyodan בן בודהיזם היפני. ספרו האחרון נקרא *Ecodharma: Buddhist Teachings for the Ecological Crisis*.

\* \* \*

הרשו לי להתחיל בהדגשת מה שלרובנו כבר ידוע על שינויי האקלים. ראשית, זה האיום הגדול ביותר אי פעם על הציוויליזציה האנושית, ככל שאנחנו יודעים. שנית, אין זה איום חיצוני אלא משהו שאנחנו עושים לעצמנו. שלישית, התגובה הקולקטיבית נותרה, אם לא זניחה לגמרי, רחוקה מאוד מלהיות מספקת.

עם זאת, משבר האקלים הוא רק חלק ממשבר אקולוגי רחב בהרבה. איננו יכולים להאשים את הפגיעה הנרחבת בטבע רק בעלייה המתמדת ברמות הפחמן באטמוספירה. אם אנחנו רוצים למנוע אסון אקלימי ואת הכחדתנו האפשרית, עלינו לדון בפגיעה המתמשכת שלנו בטבע על כל צורותיו. האנושות מנצלת את משאבי הטבע כמעט מאז ראשיתה, אך הגישה של "עסקים כרגיל" כיום היא איום על עצם הישרדותנו.

אדוארד ווילסון (E.O. Wilson), הביולוג הנודע מאוניברסיטת הרווארד, צופה כי עד סוף המאה הנוכחית כמחצית מכל מיני הצמחים ובעלי החיים על כדור הארץ ייכחדו, או שיתמעטו מאוד וייעלמו זמן קצר לאחר מכן. מדענים אומרים לנו שהתרחשו לפחות חמישה אירועי הכחדה אחרים בהיסטוריה של כדור הארץ, אך ההכחדה בימינו היא המהירה ביותר אי פעם והיחידה שנגרמת בגלל הפעילות של מין מסוים אחד: אנחנו.

המשבר האקולוגי מעיד שאנחנו ציוויליזציה גלובלית שאיבדה את דרכה. משבר הטבע הוא, בליבו, משבר של ציוויליזציה. המעבר למקורות מתחדשים של אנרגיה טבעית לבדו לא יפתור את ההתעסקות הבלתי פוסקת שלנו בצמיחה כלכלית – לעתים קרובות, ייצור שאין בו תועלת וצריכה מיותרת – שאינה מתיישבת עם המערכות האקולוגיות המוגבלות של כדור הארץ. דברים רבים יכולים להיאמר מנקודת מבט בודהיסטית הנוגעת לשאלה מדוע היאחזות בצמיחה כלכלית לא תוכל להעניק לנו את הסיפוק שאנו תולים בה, אך בואו נתבונן בדוגמה אחת מוחשית במיוחד: מה עושה חברת מיצובישי עם טונה כחולה.

היפנים אוהבים ששימי והדג החביב עליהם הוא טונה כחולה סנפיר. לרוע המזל, הטונה הכחולה היא אחד המינים שמאיימת עליהם סכנת הכחדה. תאגיד מיצובישי, אחד

## בודהיזם בישראל - כתב העת

מאימפריות התאגידים הגדולות בעולם, מצא פתרון מחוכם: הוא השתלט על כמעט מחצית מהשוק העולמי על-ידי קניית כמות גדולה של דגי טונה כחולה כשאוכלוסיית המין הזה בעולם הולכת ומתכווצת וכבר כמעט נכחדת. הטונה מיובאת ומוקפאת בטמפרטורה של  $-60^{\circ}\text{C}$  במקפיאי הענק של מיצובישי, וכך היא תימכר במחירי עתק כשהטונה כחולת הסנפיר האטלנטית תיעלם מהשוק, כפי שצפוי שיקרה, וההיצע הנמוך ינסה לספק ביקוש שאינו יודע שובע – בעיקר של מיצובישי.

מנקודת מבט אקולוגית, הדרך הזאת אינה מוסרית ואף מגונה. לעומת זאת, מנקודת מבט כלכלית צרה, היא די הגיונית, אפילו חכמה, מפני שכלל שיהיו פחות דגי טונה כחולה באוקיינוס, כך יעלה ערכן של המניות הקפואות של מיצובישי. וטבעה של תחרות כלכלית הוא שתאגידים כמו מיצובישי לפעמים נדחפים או "נאלצים" לעשות דברים מעין אלה: אם אתה לא תעשה את זה, מישהו אחר כנראה יעשה את זה. כך "הטרגדיה של נחלת הכלל"<sup>1</sup> מתרחשת בקנה מידה עולמי.

הדוגמה הזאת היא רק אחת מדוגמאות רבות המצביעות על הסטייה הבסיסית המובנית במערכות כלכליות המונעות על-ידי רווח: הן נוטות לצמצם את עולם הטבע, לראות בו אמצעי המשועבד למטרה של התרחבות כלכלית כדי למקסם רווחים. התמקדות זו מאפילה לעיתים קרובות על ההערכה שלנו לעולם הטבע, ופירוש הדבר שבסופו של דבר נמצא את עצמנו משמידים עושר אמיתי – ביוספירה משגשגת עם אדמה ויערות בריאים, אוקיינוסים מלאים בבעלי חיים ימיים וכן הלאה – כדי להגדיל את המספרים בחשבונות הבנק. כשהפער העצום בין עשירים לעניים ממשיך להתרחב בכל העולם, עיקר העושר מגיע לחשבונות הבנק של מעטים בלבד.

היגיון מעוות זה מבטיח כי במוקדם או במאוחר, ההתמקדות שלנו בצמיחה אינסופית – בייצור ובצריכה הולכים וגדלים, הדורשים ניצול רב יותר ויותר של משאבי הטבע – תיתקל בהכרח במגבלות של כדור הארץ. ונראה כי זה בדיוק מה שקורה עכשיו. כיום לא מספיק שנעשה מדיטציה ונשאף להתעוררות האישית שלנו; עלינו לחשוב גם על משמעות המצב הזה וכיצד להגיב עליו.

השקפות בודהיסטיות רבות רלוונטיות כאן, ובייחוד הדגש הבודהיסטי בתלות הדדית ובאי-שניות. אנו רואים בעצמנו ובאחרים ישויות נפרדות הרודפות אחר רווחתנו שלנו על חשבון אחרים בדרכים המתנערות מהמשבר האקולוגי. כדיירי הכדור, כולנו בזה יחד. כשסין שורפת פחם, הזיהום לא נשאר רק מעל שמי סין, ורדיואקטיביות גרעינית מפוקושימה לא נשאר במימי החוף היפני. הדבר הזה נכון לכלל בני האדם ולעולם הטבע: כאשר המערכות האקולוגיות של כדור הארץ חולות, אנחנו נעשים חולים. בקיצור, המשבר האקולוגי הוא גם משבר רוחני: האתגר שלנו הוא להבין את התלות ההדדית בינינו – את ה"עצמי" הרחב יותר שלנו – שאם לא כן... נראה שמה שכדור הארץ אומר לנו הוא **התעוררו או הסתלקו מהדרך**.

מנקודת מבט זו, הבעיות העומדות בפנינו כיום מאיימות אפילו יותר. לא נוכל שלא להתייחס אל מול מה שנראה כמערכות פוליטיות וכלכליות קשוחות. מאיפה להתחיל? מי ששולטים בכלכלה ובמערכות הפוליטיות שלנו הם גם המרוויחים הגדולים מהן (במובן הצר), ולכן הם

<sup>1</sup> מלכודת חברתית העוסקת בקונפליקט שנוצר בין הפרטים לבין טובת הכלל כשמשאבים מנוצלים בידי אותם פרטים. התיאוריה אומרת שביקוש לא מוגבל למשאב יביא בהכרח לכיליון בגלל ניצול יתר. הערת המתרגמת.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

לא נוטים לעשות את השינויים המערכתיים הנדרשים – ולעיתים קרובות אינם מסוגלים לעשות אותם.

אנו רואים ששינוי מוסדי יוכל להיעשות רק על-ידי התארגנויות חברתיות, הפועלות מחוץ למרכזי הכוח הפוליטיים. ואכן, גוברים הסימנים שלרבים יותר ויותר נמאס להמתין שאלטות כלכליות ופוליטיות יפעלו. כפי שכתב הסופר ופעיל הסביבה פול הוקן [Paul Hawken] בספרו מ-2007 *Blessed Unrest*, יש מספר עצום של ארגונים גדולים וקטנים הפועלים למען שלום, צדק חברתי וקיימות – אולי שני מיליון, הוא מעריך. זה דבר שלא קרה מעולם: כאילו "פרצו" הארגונים האלה מתוך האדמה כדי לשמש כמערכת החיסונית שלה בתגובה לסרטן המאיים כעת על הישרדותנו.

ואולם, אף שהתגובה הנדרשת כבר החלה, קל להתעלם ממה שקורה, מכיוון שתקשורת המיינסטרים אינה מעוניינת לפרסם או לעודד את השינוי הזה. שישה תאגידי ענק שולטים כעת ב-90 אחוז מכלי התקשורת בארצות הברית, ואת רווחיהם הם אינם עושים מהידע שהם מנחילים לנו אלא מפרסום. נקודת המבט שלהם נוטה באופן בלתי נמנע להעמקת תרבות הצריכה, וגם למערכת הפוליטית, התומכת ומעודדת. באופן לא מפתיע, הם מקדמים "צרכנות ירוקה" כפתרון למשבר האקולוגי – שינויים באורח החיים הפרטי, כמו רכישה של מכוניות היברידיים או חשמליות, התקנת פאנלים סולאריים, צריכת מזונות מקומיים וכן הלאה. ואולם, כפי שכתב ביל מקיבן [Bill McKibben, אקולוג וסופר אמריקני], גם אם רבים מאיתנו עושים כל מה שהם יכולים כדי לצמצם את טביעות הרגל הפחמניות<sup>2</sup> הפרטיות שלהם, "המסלול של אסון האקלים שלנו נותר כמו שהיה". אבל, הוא ממשיך, אם אותו מספר אנשים יפעלו בכל הכוח לשנות את המערכת, "זה מספיק".

המשבר האקולוגי, ובאופן רחב יותר המצב הקשה של הציוויליזציה האנושית שהמשבר האקולוגי הוא סימפטום שלה, הוא לא פחות מכך גם משבר שנוגע למסורת הבודהיסטית, שצריכה להבהיר את המסר העיקרי שלה כדי לממש את פוטנציאל השחרור בעולם המודרני.

אחת ההתפתחויות החשובות בבודהיזם העכשווי היא בודהיזם מעורב חברתית, **ושירות** – דהרמה בכלא, עבודה בהוספיס, עזרה לחסרי בית וכדומה – נחשב כיום לחלק חשוב בדרך הבודהיסטית. בודהיסטים נעשו טובים יותר ביכולת למשות אנשים טובעים מהנהר, אבל – וכאן הבעיה – לא השכלנו לשאול מדוע רבים יותר הם הטובעים, או מה דוחף אותם לשחות נגד הזרם.

אני נזכר בציטוט המפורסם מדבריו של דום הלדר קמארה<sup>3</sup>: "כשאני נותן אוכל לעניים, הם קוראים לי קדוש. כשאני שואל מדוע אין לעניים אוכל, הם קוראים לי קומוניסט". האם יש גרסה בודהיסטית למשפט הזה? כשבודהיסטים עוזרים לחסרי בית ולאסירים בכלא, הם מכוונים בודהיסטיות; אך כשבודהיסטים שואלים מדוע יש הרבה יותר חסרי בית, מדוע רבים כל כך נמקים בכלא – בודהיסטים אחרים מכנים אותם שמאלנים או רדיקלים. "אין לזה קשר לבודהיזם", הם אומרים.

<sup>2</sup> טביעת רגל פחמנית היא סך פליטות גזי חממה שנפלטות ממוצר, ארגון, אדם, מדינה או אירוע. הערת המתרגמת.

<sup>3</sup> Dom Hélder Câmara, ארכיבישוף ברזילאי קתולי שחי במאה העשרים והיה ממבשריה של תאולוגיית השחרור של אמריקה הלטינית. הערת המתרגמת.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

בזמן שההתארגנות הבודהיסטית למען צדק כלכלי וחברתי התנהלה בכבדות, התנועה שקמה למיינדפולנס נחלה הצלחה עצומה. השיטה מציעה תרגול אישי שיכול להשתלב היטב בתרבות צרכנית תאגידית המתמקדת ביעילות ובפריון. אף שפרקטיקות כאלה יכולות להועיל מאוד, הן גם יכולות לדכא חשיבה ביקורתית על הסיבות המוסדיות לסבל קולקטיבי, או לדוקה חברתית. כפי שהזהיר בהיקה בודהי (Bhikkhu Bodhi): "ללא ביקורת חברתית נחרצת, אפשר בקלות להשתמש בפרקטיקות בודהיסטיות כדי להצדיק ולייצב את הסטטוס קוו, ובכך הן מחזקות את הקפיטליזם הצרכני".

לא מכבר קראתי בספר *Everybody's Story: Wising Up to the Epic of Evolution* מאת Loyol Rue פסקה שהלמה בי, משום שניסחה בבהירות מחשבה שעוררה בי אי-נוחות והטרידה אותי זה מכבר בקשר לבודהיזם (או סוגים מסוימים שלו). הו כותב שדמות כמו נצרות ובודהיזם יוסיפו לשקוע מפני שמתברר יותר ויותר שאין בהן מענה לאתגרים הגדולים העומדים בפנינו כיום. הוא מציין שתי בעיות בסיסיות: **שניות קוסמולוגית וגאולת הפרט**, שתיהן "מעודדות יחס של אדישות כלפי אחדותן של מערכות חברתיות וסביבתיות".

**שניות קוסמולוגית** היא ללא ספק היבט חשוב בנצרות, כזה שמבדיל בין האל שבשמיים לבין העולם שברא. אך גם בבודהיזם יש שניות בהבחנה שבין עולם הסמסארה לבין נירוואנה. בשתי המסורות, הניגוד בין שני העולמות מניח בהכרח ערך פחות לעולם הגשמי (בנצרות), ולמעגל הסמסארה (בבודהיזם), שעליו נאמר לנו שהוא מקום של סבל, השתוקקות ותעתוע. ובשתי המסורות, היעד הסופי הוא **גאולה אישית**, הכרוכה בהתעלות מעבר לעולמות הנחותים על-ידי עשיית מה שנדרש כדי לזכות במלכות השמיים, או בנירוואנה.

אפשר להצביע על היבטים במסורת הבודהיסטית שאינם תומכים בשניות קוסמולוגית, ובמיוחד על האמירה המפורסמת של נאגארג'ונה, הפילוסוף הבודהיסטי רב-ההשפעה, מייסד אסכולת ה**מדהימקה** (Madhyamaka), כי "אין שום הבדל, ולו הקטן ביותר, בין נירוואנה לסמסארה". ואולם יש לשקול טענה זו מול (לדוגמה) התפיסה הבודהיסטית המוקדמת ולפיה נירוואנה קשורה בקץ מעגל הלידה והמוות הפיזי, או מול זרמים ב"בודהיזם הארץ הטהורה" במסורת המהאיאנה המנגידים את העולם הזה עם הארץ הטהורה של בודהה אמיטאבה.

בודהיסטים אינם שואפים לגן עדן: אנחנו רוצים להתעורר. אבל גם בשבילנו, הגאולה היא אישית: כן, אני מקווה שגם אתם תגיעו להארה, אך בסופו של דבר הרוחה בדרגתה הגבוהה ביותר – ההארה שלי – נבדלת משלכם. או כך לפחות לימדו אותנו.

במה שנוגע לטבע ההארה, רובנו לא באמת יודעים במה נכון להאמין. מאחר שבודהיסטים מודרניים רבים במערב דוחים את רעיון הלידה מחדש, אין זה מפתיע שחלופה **ארצית זו** נעשתה פופולרית. במערב, הדרך הבודהיסטית מובנת כתוכנית להתפתחות פסיכולוגית המסייעת לנו להתמודד עם בעיות אישיות, ובמיוחד עם "תודעת הקוף" (monkey mind) ורגשות מייסרים. תפיסה זו הצמיחה סוגים חדשניים של טיפול נפשי, ובשנים האחרונות הביאה גם להצלחתה של **מיינדפולנס**, תנועה המייצגת את שיאה של מגמה זו בבודהיזם המערבי. הבודהיזם מספק פרספקטיבות חדשות על טבעה של הרוחה הפסיכולוגית ופרקטיקות חדשות המסייעות לשפר אותה – למשל, איך להפחית תאוות בצע, זדון ותעתוע,

## בודהיזם בישראל - כתב העת

כאן ועכשיו, אך גם להבין את חיי הרגש שלנו (לא עניין גדול בבודהיזם האסייתי) ולטפל בטרומות אישיות.

בהתפתחות זו יש תועלת רבה, אך יש בה גם צל. הנחת המוצא של הבודהיזם החילוני היא שהבעיה הבסיסית היא הדרך שבה התודעה שלי פועלת, והפתרון הוא לשנות את הדרך שבה התודעה פועלת, כך שאוכל למלא טוב יותר את תפקידי השונים (עבודה, משפחה, חברים וכו'), שאשתלב טוב יותר בעולם הזה. רוב הבודהיזם האסייתי עניינו איך לברוח מהעולם הזה, שכן אי-אפשר לשנות את הסמסארה, אך בחלק ניכר מהבודהיזם המערבי בן ימינו, הדרך כולה עוסקת בשינוי עצמי, כי אני הוא הבעיה, לא העולם.

וכך, בעוד שבודהיזם אסייתי מסורתי מדגיש את ההשתחררות מלידה שוב ושוב אל תוך עולם לא-מספק זה, חלק ניכר מהבודהיזם המערבי, לרבות מיינדפולנס, מדגיש את ההרמוניה עם העולם הזה. פירוש הדבר שלא הבודהיזם האסייתי המסורתי ולא הבודהיזם המערבי – שניהם אינם עסוקים במעורבות חברתית הפועלת לחולל שינוי בעולם; שניהם רואים את העולם (ובכלל זה את המשבר האקולוגי ואת אי-הצדק החברתי) כמובן מאליו ומקבלים אותו כפי שהוא.

שתי הגישות מעודדות תגובה שונה [ממעורבות חברתית] למשבר האקולוגי: התעלמות. כשאנחנו קוראים או חושבים על מה שקורה, איך אנחנו מגיבים? אנחנו מודאגים, כמובן, אך בודהיסטים יודעים כיצד לטפל בחרדה: אנחנו עושים מדיטציה, ואי-הנוחות שלנו ממה שקורה לכדור הארץ מתפוגגת – לזמן מה, בכל אופן. מיותר לציין שזו לא תגובה הולמת.

הנקודה היא שאת שורשיו של הקושי הבודהיסטי במה שקשור למעורבות חברתית ואקולוגית אפשר למצוא, חלקית, באותה אי-בהירות בנוגע לטבעה של ההתעוררות. ואמביוולנטיות זו היא אתגר שאיננו יכולים עוד לחמוק ממנו: אנחנו באמת צריכים להבהיר מהו המסר המהותי של הבודהיזם.

יש אפשרות אחרת להבין את הנתיב הבודהיסטי, כזה שאי-אפשר לצמצם אותו לבריחה מהעולם או לחיים בהרמוניה עם העולם. הנתיב של טרנספורמציה אישית עניינו פירוק ובנייה מחדש של העצמי, או ליתר דיוק, של היחסים בין העצמי לעולם. מאחר שתחושת העצמי שלי היא מבנה פסיכו-חברתי ארעי, ללא מציאות משל עצמו, כל עוד אני מרגיש נפרד מהעולם תמיד אחוש לא בטוח, רדוף סבל (דוקהה). בדרך כלל אנו חווים זאת כתחושה של חסר: משהו לא בסדר איתי, משהו חסר, "אני לא מספיק טוב". צרכנות מעודדת אותנו לתפוס את הבעיה כחסר אישי: אין לי מספיק כסף, אני לא מפורסם מספיק, מושך מספיק, וכן הלאה. אימון בודהיסטי עוזר לנו להתעורר מהחלום הרע הזה.

לתהליך הפירוק והבנייה מחדש של העצמי יש השלכה חברתית חשובה – הוא מחזיר אותנו למעורבות חברתית, ובכלל זה לדהרמה אקולוגית, שהיא יישום התורה הבודהיסטית למצבנו האקולוגי. כשאנחנו מתחילים להתעורר ולהבין שאיננו נפרדים זה מזה וגם לא מכדור הארץ המופלא שלנו, אנחנו גם מבינים שאת הדרכים שלנו לחיות יחד ואת הזיקה שלנו לכדור הארץ – גם אותם עלינו לבנות מחדש. המשמעות היא לא רק מעורבות חברתית כשירות בקהילה אלא גם פעולה נגד המבנים הכלכליים והפוליטיים הבעייתיים – הצורות הממוסדות של תאוות בצע, זדון ותעתוע – המעורבים עמוקות במשבר האקולוגי. בתפיסה כזו של שחרור, הדרך לטרנספורמציה אישית והדרך לטרנספורמציה חברתית אינן באמת נפרדות זו



## בודהיזם בישראל - כתב העת

מזו. עלינו להחזיר אלינו את מושג ההתעוררות ממודל טיפולי אישי בלבד ולהתמקד בדרך שבה שחרור הפרט מצריך גם טרנספורמציה חברתית. מעורבות בעולם היא הדרך שלנו לאפשר להתעוררות האישית שלנו לפרוח.

המסורת הבודהיסטית מספקת ארכיטיפ נפלא שיכול לעזור לנו לעשות זאת: הבודהיסטווה. אנו מתגברים על הרגלים הנטועים עמוק בנו וב"עצמי" שלנו על-ידי פעולה חומלת לריפוי הקהילות שלנו ולריפוי כדור הארץ. זה מה שדרוש לדרך הבודהיסטית כדי שתהיה משחררת באמת בעולם המודרני. אם אנחנו הבודהיסטים לא יכולים לעשות זאת, או לא רוצים לעשות זאת, ייתכן שהבודהיזם אינו מה שהעולם זקוק לו כעת.



"תפיסת עולם חומרית גורמת באופן טבעי להערכה של דברים חומריים בלבד ומאפיינים הנובעים מהם כמו עושר, כוח ומעמד חברתי.

המרדף ההדוניסטי אחר אידיאלים אלו יוצר באופן טבעי אורח חיים הממוקד בייצור ובצריכה ההולכים וגוברים.

השילוש הבלתי נפרד הזה – תפיסת עולם חומרית, ערכים ואורח חיים – מכלה את המשאבים הטבעיים של כדור הארץ ועלול להביא כליה על הציוויליזציה האנושית.

כך שעלינו להביט מעבר לכמה תיקונים מהירים של תשומת לב מוגברת וחמלה מוגברת, ולהעריך מחדש באופן יסודי את אמונותינו לגבי טבע הקיום האנושי, ערכינו, והאופן שבו אנו מנהלים את חיינו.

בודהיזם יכול לתרום רבות לתחייה מחדש שכזו, אבל אך ורק אם לא יהיה נתון לאותה הפשטה שהחומרנות הטילה על האופי האנושי."

אלן וואלאס



## תרגולים לסיוע בהתמודדות עם שינויי האקלים

לאמה ווילה ב. מילר

תרגום: אילת ירון

<https://www.lionsroar.com/5-practices-to-help-you-skillfully-contemplate-climate-change/>

מקור:

ווילה ב. מילר (Willa B. Miller) היא המורה המייסדת של קהילת Natural Dharma Fellowship בקיימברידג', מסצ'וסטס, ושל Wonderwell Mountain Refuge בספרינגפילד, ניו המפשייר.

\*\*\*

הוריקנים ושריפות פראיות בתקופות שונות גבו מאות קורבנות. נותרנו עם מציאות מפחידה: אנו חיים בעולם מתחמם. בתים מתפוצצים. יש אובדן חיים. מערכות אקולוגיות נהרסות. זה האופן שבו שינויי האקלים מגיעים לפתח ביתנו. עם ההרס והחורבן, מגיעה הסכמה רחבה יותר למציאות המדעית, וגדלה המוטיבציה למצוא פתרונות. אך הרס מביא איתו גם ייאוש, פחד לגבי העתיד, אבל ופאניקה.

תרגולים של התבוננות קשובה יכולים להציע טכניקות להכיל את האמיתות המאתגרות במציאות החדשה שאיתה אנו מתמודדים. תרגולים רוחניים אינם תחליף לעשייה מהירה וחכמה. הם דרכים משלימות לחינוך ולאקטיביזם. משאבים רוחניים יכולים להניע אותנו מייאוש לפעילות בת-קיימא.

כיצד נעים מכעס לחמלה?

תרגולים רוחניים אינם מציעים פתרונות קונקרטיים לבעיות אקלים, אך יש להם פוטנציאל לשנות את התודעה. תרגול ולמידה יכולים לעסוק באופן ההתייחסות שלנו לאבל, ייאוש ופחד. המשאבים הללו יכולים להבנות מחדש את ההבנה שלנו לגבי המשמעות של היות אנושיים בעולם שלנו, עכשיו.

לפניכם חמישה תרגולים מהימנים פרי ניסיון, מהמסורת הבודהיסטית, היכולים לסייע לנו להכיל בתודעה ובלב את האמת בנוגע לשינויי האקלים, להכחדה של יצורים חיים, ולמשבר האקולוגי.

רשימת התרגולים איננה ממצה, אך מהווה נקודת התחלה. למרות ששורשי התרגולים עתיקי יומין, הם מתאימים למפגש שלנו עם הסבל ברמה העולמית.

### 1. למצוא עוגן באתיקה

יש אנשים התופסים את שינויי האקלים כעניין אקולוגי. אחרים רואים בזה עניין כלכלי. אחדים תופסים זאת כעניין חברתי. אך, אנו יודעים שהסיבה היא ההתנהגות האנושית. במובן הזה, שינויי האקלים הם עניין אתי.

האמונות שלנו בנושא צדק – הערכים היקרים לנו ביותר – יוצרים את התשתית למעשינו. אנו לומדים את הערכים הללו ומטמיעים אותם מהתרבות שלנו. כל אחד מאיתנו, ברמה האישית והקהילתית, יכול להשפיע על הערכים המקובלים בתרבותנו.

שינויי האקלים מתרחשים בגלל מה שאנו מעריכים, ובגלל האופן שבו אנו תופסים את זהותנו כבבני אדם החיים על פני כדור הארץ. הערכים הללו צמחו מתוך אתוס תעשייתי דומיננטי. לכן, שינויי האקלים אינם רק שאלה של מה אנחנו יכולים לעשות אלא שאלה של מה אנחנו צריכים לעשות.

מסורות של התבוננות קשובה מלמדות התבוננות אתית במעשים, בדיבור ובמחשבות שלנו. הבודהה הדגיש את נושא האתיקה, סילה, כאימון בסיסי לקהילת הנזירים שלו. הקוד האתי של הנזירים נבנה סביב הנושא של היעדר אלימות, אהימסה. ביסודו של דבר, הבודהה לימד שמעשים אתיים נולדים ממחויבות לא להזיק, מעדינות ומפשטות.

אם נרחיב את האתיקה ליחס שלנו לאדמה, למים, למשאבי הטבע ולבעלי החיים, הרי שלא להזיק, עדינות ופשטות הינם נושאים להתבוננות שמטרתה לחולל שינוי.

מסורות בודהיסטיות מאוחרות יותר פיתחו חוקים של התנהגות המכוונים לחמלה, למשל כללי האתיקה (precepts) של הבודהיסטוה. הכללים האלה נובעים מהתפיסה שבודהיציטה, או חמלה ערה, הינה הבסיס להתנהגות ולדיבור אתיים. גם אנו יכולים לבסס את האקטיביזם שלנו, את המעורבות החברתית שלנו, ואת ההתנגדות שלנו בחמלה ערה. האקטיביזם שלנו יכול להיות מה שאנו פועלים בעדו ולא מה שאנו פועלים נגדו.

אם נציב בכנות את האקטיביזם שלנו ואת היחס שלנו לעולם במרכז הערכים והאמונות העמוקים ביותר שלנו, יש סיכוי רב יותר שנתייחס לנושא הזה שוב ושוב – לא מתוך חובה אלא מתוך מחויבות.

### 2. לחוש בנוח עם חוסר ודאות

יש דבר אחד שעליו מסכימים המדענים העוסקים באקלים – איננו יודעים בוודאות מה יקרה כאשר כדור הארץ יתחמם. ישנן ראיות לכך שלא ניתן למנוע נקודות מפנה ומשברים. אין לנו מושג עד כמה ניתן להאט את הסבל או להביא להקלה בו.

גם איננו יודעים כמה זמן בני אדם ויצורים אחרים יכולים לשרוד עם השינויים המערערים את התנאים הנדרשים לחיים. אנחנו פוסעים לתוך התהום.

אנחנו רוצים לדעת אם ילדינו ונכדינו יוכלו ללכת לשפת הים, לטייל ביער, לנשום אוויר נקי ולחיות בביטחון. אנושי לפחד שהעולם, כמו שאנו מכירים אותו, עלול להיכחד. חוסר הוודאות הזה עלול להטריד מאוד את מנוחתנו.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

רבות מדרשות הבודהה מתמקדות בחוסר ודאות, לא כאי-נוחות, אלא כמקור לשחרור. הבודהה לימד שאין דבר ודאי, מכיוון שאין דבר שאינו נתון לארעיות. הוא כינה ארעיות "סימן קיום" – אמת בלתי ניתנת להכחשה של משמעות היותנו חיים. על מנת לעודד את הנזירים והנזירות שלו להתמודד עם עובדת היותם בני תמותה, הוא שלח אותם למדוט מול קברים פתוחים, מקום שבו יהיו עדים לגוויות מרקיבות.

הבודהה לא ניסה לענות את תלמידיו. הוא ניסה לשחרר אותם. מודעות לעובדת היותנו בני תמותה מעוררת בנו חרדות עמוקות, אך היא גם משחררת אותנו משרשראות ההיאחזות הכובלות אותנו. שחרור מהיאחזות מסייע לנו להיפתח לעובדה שאין דבר ודאי. אין דבר שהוא מובן מאליו. כך אנו לומדים לאהוב את האמת כפי שהיא.

יש סיבה טובה לחבוק את חוסר הוודאות בנוגע לשינויי האקלים כתרגול משחרר. ככל שנפחד יותר מחוסר ודאות, כך רבה הסבירות שנימנע מלהרהר בנושא האקלים. למעשה, האויב הגדול ביותר שלנו עלול להיות לא הכחשה ששינויי אקלים מתרחשים, אלא דחייה סמויה ולא מודעת, של שינויי האקלים, המבוססת על הפחד שלנו מפני הלא נודע.

אם נחבק את האמת של חוסר הוודאות, נוכל לפתח את האומץ להישאר פתוחים ולפעול בעולם. אם נקבל את שבריריות החיים עלי אדמות, נוכל להירתם לאפשרות של עשייה קולקטיבית.

### 3. עבודה עם רגשות

בנוסף לאי-שקט כתוצאה מחוסר ודאות, שינויים באקלים עלולים לעורר רגשות קשים אחרים. כאשר אנו עדים להרס אקולוגי והכחדה המונית אנחנו מגיבים בצער ובאבל. כאשר אנו עדים להכחשה ולאדישות גלובלית של אנשים, מתעורר בנו כעס. כאשר אנו חושבים על עתיד ילדינו, אנחנו חווים דאגה וחרדה.

לאחרונה שוחחתי עם סטודנטית אירופאית שנושא עבודת הגמר שלה היה "הכוח שיש בסיפורים להשפיע על שינויים באקלים". המניע העיקרי לעבודתה היה כעס, כך אמרה לי.

באופן מובן, פחד וכעס מניעים אותנו לפעולה. במשך מאות שנים, רגשות קדמוניים אלה עזרו לנו לשרוד. רגשות אלה הם מניעים טובים, בטווח הקצר, כאשר אנו ניצבים בפני סכנה מידית. אך בטווח הארוך, פחד וכעס הם מניעים גרועים. הם מובילים לדחק ולשחיקה – גורמי ההרס החתרניים של אקטיביסטים.

לכן, אנו זקוקים לגורמי הנעה אחרים לפעולה. למסורות הרוחניות יש הרבה מה להציע בתחום הזה. בבודהיזם ובדתות אחרות זיהו מזמן אהבה וחמלה, לדוגמה, כמניעים יעילים ויצביים לפעולה. הבודהיסטווה, ארכיטיפ של חמלה, מגלם את האפשרות שרגשות חיוביים ובונים יכולים להוות מניעים ראשוניים לפעולה. אך כיצד נעבור מכעס לחמלה?

הבודהיזם הטיבטי מלמד שמצבים שמהם אנחנו רוצים במיוחד להימנע, הם למעשה המפתח לשחרור שלנו. במקום למחוק את הרגשות, אנחנו יכולים להתמיר אותם. אם נתבונן תוך כדי מדיטציה בתגובתיות שלנו, נוכל לשחרר את האנרגיה של הרגש ולהפוך אותה להיענות רכה.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

ניתן להתחיל עם כעס למשל. כאשר כעס מתמקד בחוזקה באובייקט, הוא מבודד, מכווץ ומתיש. אם נתבונן בכעס במדיטציה, נוכל להפחית את ההתמקדות באובייקט ובסיפור הנרקם סביבו, תוך הפניית הקשב פנימה, ובחינת הרגש עצמו והחלק שיש לנו ביצירתו.

כאשר אנו לוקחים אחריות על הכעס שלנו, אנו יכולים למצוא פן אחר שלו. כעס אינו תמיד ראוי לגינוי. הוא יכול להיות אנרגיה שמגינה עלינו, תגובה בריאה למה שמאיים על מה שאנחנו אוהבים. עצם התבונה הזו יכולה לשחרר כעס תגובתי ומכווץ לטבע העמוק יותר שלו, נחישות חכמה ורחבה יותר לפעול בהחלטיות ובאומץ בשם האהבה.

בהתבוננות קשובה, כעס יכול להפוך למקור השראה לאמפתיה. אנחנו מגלים שמצבים לא נעימים, גם אם הם שלנו, הם לא רק שלנו. אנשים רבים כועסים, כולל אלה שתייגנו כ"אחרים". כאשר אנחנו מבינים שכך אנשים רבים כל כך חשים, אנחנו יכולים להתחבר לסבל של אחרים. אנחנו משנים את כיוון תשומת הלב שלנו מהסיפור שמזין את הכעס לאמפתיה לכל אלה שניזוקו משינויי האקלים, ואפילו למכחישים אותם. כשאנו משנים את ההתמקדות שלנו מנרטיב מקטב לנרטיב מאחד, אנו מתחילים לבנות מצע בר-קיימא לפעולה.

### 4. נגישות לחוכמה חדשה

ניכר שאנו ניגשים לדיונים סביב שינויים באקלים באמצעים שכלתניים. נושא האקלים מנוסח בשפה של מושגים. גישה קונספטואלית זו, המגולמת בסרט התעודה של אל גור "האמת הלא נוחה", מאוד חשובה. אנחנו חייבים לדעת מה קורה ומדוע.

יחד עם זאת, התגובה שלנו תהיה בעלת עוצמה וחוסן רבים יותר אם ניגש לצורות אחרות של ידיעה, הממירות אקטיביזם המונע מהמשגה שכלתנית לאקטיביזם של הלב.

יש שתי דרכי ידיעה אלטרנטיביות שתרגול בודהיסטי ומדיטציה בדרך כלל מתבססים עליהן: חוכמת הגוף וחוכמה לא מושגית.

#### חוכמת הגוף

לפגוש את הגוף שלנו משמע לפגוש את הטבע. אנחנו נוטים לשכוח שאנחנו יונקים. ככל שנתקרב לגופנו כך נתקרב לאמת של טבענו. התקרבות זו מחברת אותנו לטבע הפלנטה שעליה אנחנו רוצים להגן.

בעוד שהתודעה נמשכת לעבר ולעתיד, הגוף נוכח במלואו בהווה. הערות העכשוויות של הגוף הינה אחת החוכמות הגדולות שיש לו, והיא נגישה מאוד.

זה קרוב אלינו כמו השאיפה והנשיפה שמתרחשות ברגע הזה. אמנם אנחנו רוצים להישאר קשובים ליצירת עתיד בר-קיימא אך איננו רוצים לעשות זאת בלי לחיות את חיינו. הגוף שלנו מזכיר לנו שאנחנו כאן, עכשיו, ושהנוכחות שלנו היא המשאב החזק ביותר שיש לנו.

#### חוכמה לא מושגית

מדיטציה בודהיסטית חושפת אותנו גם לחיים שמעבר לתודעה הממשיגה – לאופנים לא מושגיים של ידיעה. האמת הרחבה יותר היא שהחוויה האנושית שלנו היא לא רק תוכן

מנטלי. למרות שאנחנו משקיעים זמן רב בעולם הרעיונות שלנו, יש בחיים התודעתיים-רגשיים שלנו יותר ממה שאנחנו חושבים עליו ומאמינים בו. יש מרחב לא קונספטואלי שבו כל התוכן עולה, ואפשר לחוש בו ולהרחיב אותו באמצעות התנסויות הגוף. בתרגול הדזוגצ'ן, המרחב הזה מזוהה כמודעות עירומה, חלק מהתודעה שלנו שרק חווה, עוד לפני שנוצרים רעיונות על אודות החוויות שלנו. ניתן לטפח את מרחב המודעות הזה עד שהוא הופך להיות סביבה מכילה לנושאים יחסיים כמו שינויי אקלים.

כאשר אנחנו מתחילים להזדהות עם המרחב הלא קונספטואלי, יש לנו נגישות למצב לא דואלי של תפיסה. במצב הלא דואלי של התפיסה, האשליה של הנפרדות מתפוררת. ייתכן שאשליית הנפרדות הינה אחד הגורמים הבסיסים למשבר שבו אנו נמצאים. כאשר אנחנו לכודים באשליה הזו, משתמע מכך שזה איכשהו בסדר שהצריכה שלי היא על חשבונך. אם עלינו לחיות באופן מקיים, אנחנו צריכים להסתגל לרעיון – לא, למציאות – שכולנו מחוברים באופן אינטימי. התרגול המדיטיטיבי מוביל אותנו לשם.

### 5. מציאת קהילה

חברה שלי השתתפה פעם בישיבת מועצת העיר ביישוב שלה, ופגשה אישה שהעלתה שוב ושוב את הנושא של איסור על השימוש בשקיות פלסטיק. היא הייתה מיואשת מכך שחברי המועצה לא כיבדו אותה. חברתי ענתה לה: "אינך זקוקה לכבוד. את זקוקה לחבר או לחברה. אדם אחד הוא משוגע. שני אנשים הינם שעון מעורר. שלושה אנשים הם כבר תנועה".

החברה הזו שלי הייתה הסופרת ופעילת איכות הסביבה קאת'לין דין מור, והסיפור שלה נתן לי השראה. כמו שאמרה מרגרט מיד, קבוצה קטנה ומחויבת של אנשים יכולה לשנות את העולם. ייתכן שמציאת קבוצה של אקטיביסטים אינה עניין כה מפחיד כפי שזה נראה לנו. זה יכול להיות פשוט כמו מציאת כמה אנשים שיש להם עניין משותף ופתיחה בשיחה.

מציאת קהילה היא קריטית אם רוצים לעמוד מול האתגרים העומדים בפנינו בעולם. אך יש לזה גם ערך נוסף של יצירת תשתית לחיים רוחניים.

עוזרו הקרוב של הבודהה, אננדה, שאל אותנו פעם, "הסנגהה (קהילה רוחנית) בוודאי מהווה מחצית מהחיים הרוחניים, לא כן?" הבודהה ענה לו, "לא אננדה, אל תגיד דבר כזה. הסנגהה אינה מהווה מחצית מהחיים הרוחניים. היא מהווה את כל החיים הרוחניים".

הבודהה האמין באמונה שלמה בכוחה של הקהילה לתמוך בדרך להתעוררות. הוא עצמו חי רוב חייו בקהילה ממוקדת מטרה, וזיהה את הסנגהה כאחת משלושת 'המקלטים הרוחניים', הכוללים גם את התורה ואת המורה.

עכשיו הוא הזמן ההולם למתעניינים באקולוגיה בעולם הדהרמה. ישנן קהילות הולכות וגדלות של אנשים המתעניינים בהתפתחות רוחנית ובאקטיביזם. אם את או אתה אחת או אחד מהאנשים הללו, אל יאוש. יש עוד אנשים כמוך.



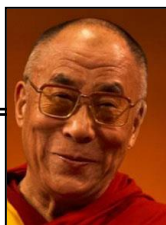
## בודהיזם בישראל - כתב העת

כשהשלכות של ההתחממות הגלובלית מניעות אותנו לפעולה, חשוב יותר מתמיד שאקטיביסטים ואנשי רוח יעבדו בצוותא. נוכל להרוויח מחילופי רעיונות. אני מניתי כאן חמישה אימונים רוחניים להתבוננות בשינוי האקלים, ולאקטיביסטים יש כלים נוספים ונקודות מבט נוספות שיכולות לסייע לקהילות רוחניות לפעול. לקהילות של אקטיביסטים יש משאבים חינוכיים ודרכים של התנגדות בדרכי שלום היכולות לסייע לעוסקים בתרגולים רוחניים לחולל שינוי.

להתמודדות עם ההשלכות של שינויי האקלים, אנו זקוקים לכלים של חסינות נפשית ועבודה פנימית. כמתרגלי דהרמה, אנו מביאים מתנות חינוכיות לפרויקט של ריפוי העולם. האתגר העומד בפנינו הוא להציע את המתנות הללו ולהמשיך לטפח אותן.

על-ידי תרגול של אתיקה, חוסר ודאות, רגשות, חוכמה וקהילה, אנחנו מפתחים הבנה עמוקה שלהיות בן אנוש פירושו המחשבות והאמונות שלנו, וכך אנו מעמיקים את היכולת להגשים את העבודה שלנו.

ההתגשמות הזו מעבירה מסר בל יימחה, ששלום וקיימות יכולים להפוך למציאות. גם אם הם אינם מוגשמים בשלמות, אנו יכולים להצית את התחושה שלחיים שלנו יש משמעות, ושאנו מפלסים את הדרך לחיבור הולך ומעמיק עם העולם היפה, הבל יתואר והקדוש שלנו, ובשירותו.

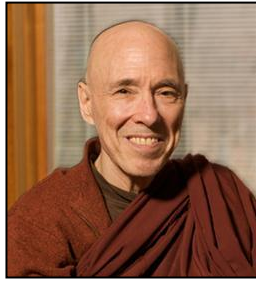


"הרס הטבע ופגיעה באוכלוסיות של חיות בר הם תוצאה של בורות, חמדנות וחוסר כבוד ליצורים החיים עלי אדמות.

המעשים שלנו משפיעים על אחרים. אנו, בני האדם, הננו היצורים היחידים שיש להם הכוח להשמיד את עולם הטבע כפי שאנו מכירים אותו.

ועם זאת, אם יש בנו כזאת יכולת להשחית, באותה מידה יש בידינו היכולת להגן על חיי הבר ועל הסביבה – מוטלת עלינו חובה דחופה לעשות זאת".

הדלאי לאמה



## כמו פרפרי עש החגים סביב להבה: שינויי אקלים והסכנה לאספקת המזון העולמית

בהיקו בודהי

תרגום: שרה אבני

Originally published as "[like-moths-circling-a-flame-climate-change-and-the-danger-to-the-worlds-food-supply](#)" in *Inquiring Mind* (Fall 2014 Vol. 31#1)

מקור:

בהיקו בודהי (Bhikkhu Bodhi) 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 (מגהימה ניקאיה) ואוסף הדרשות הממוספרות (אנגוטרה ניקאיה).

\* \* \*

סוטה קצרה באודנה (59§) נפתחת כשהבודהה יושב בחוץ בלילה חשוך, ומנורות שמן בוערות לפניו. פרפרי עש רבים חגים סביב המנורות וחלקם עפים היישר ללהבות, שם גופותיהם נשרפות עד אפר. לאחר מכן הבודהה משמיע "הצהרה מעוררת" ואומר כי כמו העשים, אנשים ש"נאחזים בצורות וצלילים" צועדים ישר לעבר החורבן של עצמם.

ניתן לקרוא את הסוטה הקצרה הזו כמשל למשבר האקלים העולמי שלנו, כאשר הדימוי של אנשים שהולכים לעבר החורבן מורחב לממדים פלנטריים. מנקודת מבט זו חלום השגשוג הבלתי מוגבל הוא הלהבה המושכת ואנחנו עצמנו הם העשים. אליטה תאגידית ופיננסית קטנה שחותרת לעושר אינסופי, מפתה אותנו באופן סמוי עם המסר שישועתנו טמונה בצמיחה כלכלית בלתי מרוסנת, המופעלת על-ידי שריפת עוד ועוד דלקים מאובנים. כך אנו פולטים יותר פחמן לאטמוספירה ומסכנים את עתידנו המשותף.

הסכנה לעשים שהקיפו את מנורת הבודהה לא הייתה חיצונית, אלא נבעה ממשיכתם האינסטינקטיבית ללהבות. באנלוגיה לכך, המכשולים הגדולים ביותר העומדים בפנינו במניעת שיבוש האקלים העולמי נעוצים בטבע האנושי עצמו: באמונתנו כי מוצרי צריכה חומרניים הם המפתח לאושר; בהיאחזותנו באורח החיים הנוח שלנו; ביכולת האשליה העצמית שלנו; ובכניעה שלנו למערכת כלכלית מסרטנת. השאלה הגדולה שעמדה בפני כל עש הייתה אם לפנות לאחור לפני שהוא נשרף בלהבה. השאלה הגדולה שעומדת בפנינו היא אם נשנה כיוון לפני שנעוף לתוך הלהבות של עצמנו.

הקשר השברירי ביותר בין שינוי אקלים מואץ לבין קטסטרופה מז'ורית הוא לא שריפות יער או הוריקנים עזים יותר, אלא אספקת מזון מופחתת. אם מערכת המזון העולמית לא תצליח לייצר מספיק מזון, מאות מיליוני אנשים, בעיקר באסיה ובאפריקה, יידונו לרעב. עבור מיליוני ילדים תת-תזונה תביא לעיכוב בגדילה, לנזק מוחי, למחלות ולמוות בטרם עת. מחסור במזון יצית מהומות, יגרום לקריסת מדינות לא יציבות ויאפשר לדמגוגים לתפוס את השלטון.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

ההגירה מארצות עניות לארצות אמידות יותר תגדל, ותגרום לטינה בקרב התושבים הוותיקים, דבר שעשוי להוביל לגלי טרור נוספים.

השינויים הדרושים למניעת אסון אקלים חייבים להתבצע הן בתחום החיצוני של מדיניות ציבורית והן בתחום הפנימי של התודעה. שינויים במדיניות להאטת שינויי אקלים הם הכרחיים, במיוחד בשני התחומים הקריטיים של ייצור אנרגיה וחקלאות. עלינו לבצע מעבר מהיר ממערכות אנרגיה מבוססות פחמן למקורות אנרגיה מתחדשים. יש לשלוט גם בגידול האוכלוסייה, מאחר שאוכלוסייה מתרחבת מחמירה את בעיית המחסור במזון. אך יש צורך גם בשינויים בחקלאות. למרות כוח הייצור שלה, החקלאות התעשייתית המודרנית היא אחד הגורמים העיקריים לפגיעה בסביבה. היא לא רק מחלישה מערכות אקולוגיות, משחררת חומרי הדברה רעילים לסביבה ויונקת כמויות אדירות של מים מתוקים, אלא גם פולטת כמויות אדירות של פחמן – לפי הערכות עדכניות, בין 25% ל-40% מפליטת הפחמן, אפילו יותר מתחום התחבורה. בדו"ח שנערך לאחרונה, אוליבייה דה-שוטר, מומחה מטעם האו"ם בעניין הזכות למזון, תומך בהמרת המודל החקלאי התעשייתי ל"אגרו-אקולוגיה", הכוללת מגוון טכניקות המתאימות את הייצור החקלאי לתהליכים טבעיים, תוך מקסום יעילות המשאבים והפחתת התלות בתוספים חיצוניים. באופן מפתיע, התנבות של ה"אגרו-אקולוגיה" בפריז המזון הן שוות ואף עולות על אלו של חוות תעשייתיות.

בעוד החקלאות התעשייתית מחריפה את שינוי האקלים, כתוצאה מכך נגרמת פגיעה בחקלאות, על-ידי שיבוש הייצור גם באופן פתאומי וגם בהדרגה. ככל שכדור הארץ מתחמם, תופעות עונתיות כמו בצורות ממושכות, גלי חום קיצוניים ושיטפונות נעשים תכופים יותר, דבר שמקטין את היבולים ומעלה את מחירי המזון. בשנים הבאות צפויות התנודות האלימות להיפך למזג האוויר "הנורמלי החדש", להפחית עוד יותר את היבולים ולהגביר את הרעב העולמי. אך שינוי האקלים ההדרגתי, ההתחממות האיטית של כדור הארץ, עשוי להיות ערמומי עוד יותר, מכיוון שהוא מתרחש מתחת לסף התפיסה שלנו. על פי התחזיות הנוכחיות, כמעט כל אפריקה, אמריקה הלטינית ודרום אסיה יחוו ירידה בפריזון. שטחים גדולים של חגורת התבואה האמריקנית וחגורת הפירות והירקות בקליפורניה יעשו פחות פוריים, ויגבירו את הרעב מבית.

משבר שיבוש האקלים לא רק מהווה סכנה הולכת וקרבה אלא גם מציע הזדמנות – קריאה להעריך מחדש את מערכת הערכים שמכתיבה החלטות לגבי מדיניות ומעצבת את המוסדות העיקריים שלנו. למרות שאנו מתקרבים יותר ויותר לפורענות, קריסה אינה בלתי נמנעת. אנחנו עדיין יכולים לסגת מהסף – אם נפעל במהירות ובנחישות. משבר האקלים מייצג צומת שבו הפנימי והחיצוני נפגשים, שבו טרנספורמציות בתודעה ושינוי רדיקלי של המדיניות הציבורית מתכנסים אל מרכז משותף. אם נשתמש במינוח של הבודהיזם הקלאסי, נוכל לתאר את השינוי הפנימי הדרוש כמאמץ לרסן את ההשפעה על ההתנהגות האנושית של שלושת "הזיהומים" של התודעה – השתוקקות, איבה ואשליה. עם זאת, בעוד שהפסיכולוגיה הבודהיסטית מספקת כלי תיאורטי חשוב להבנת מצוקתנו, דווקא כאן נחשפת בעיה בהבנה של התרגול הבודהיסטי המסורתי.

הבודהיזם מתייחס למבנים חברתיים, לאידיאולוגיות ולמוסדות כאל ביטויים קולקטיביים של התודעה, ומכאן נובע כי תמורות בתחום החברתי תלויות בשינויים בתודעה. על בסיס הנחת יסוד זו – הגיונית למדי כשלעצמה – בודהיסט מסורתי יאמץ את התרגול האישי כמפתח לשינוי חברתי. לפיכך, מנקודת מבט מסורתית, הדרך הטובה ביותר שבה אנו יכולים לעזור במאבק בשינויי האקלים היא על-ידי שינוי ההרגלים האישיים שלנו ועשיית מאמץ נחוש יותר

לטהר את תודעתנו ולהגיע להתעוררות פנימית. לשם כך אנו ממחזרים פסולת, משתמשים פחות באנרגיה, מפחיתים את הצריכה שלנו וקונים מוצרים ירוקים. אנו מפקחים על מחשבותינו ומרסנים את הזיהומים שלנו. אם אנחנו מרגישים מוטרדים מתנאי חיינו, נאמר לנו שהבעיה טמונה בתוכנו: אנחנו לא צריכים לדבוק בדעותינו ובציפיותינו. כדי לשמור על טוהר התרגול אנו מזהרים להתרחק מהפוליטי, תחום של הטיות ורגשות סוערים. שינויים בעולם יבואו כשנתמיד במשימה העיקרית שלנו, לשנות את עצמנו.

אבל תפיסה כזו של התרגול כמעט אינה מאפשרת לנו לעמוד באתגר העצום העומד בפנינו כיום, כאשר הכוחות הדוחפים את שינויי האקלים לסף מפעילים כל כך הרבה כוח והשפעה. אמנם אין מחלוקת על כך שטרנספורמציה אישית היא קריטית לכל תוכנית של התחדשות חברתית, אך תשומת לב בלעדית לממד הפנימי של התודעה אינה יכולה לתקן משבר ששורשיו הם מערכתיים ואידיאולוגיים. מה שאנחנו צריכים בדחיפות הוא חזון של תרגול רחב ומקיף יותר, החובק את מיזוגם של הרוחני, החברתי והסביבתי. אף שהזיהומים של ההשתוקקות, האיבה והאשליה עשויים לעלות מתודעתנו, הם אינם עוצרים שם אלא מתפשטים ויוצרים התגלמויות קונקרטיות עם השלכות פוליטיות, כלכליות ואידיאולוגיות.

כל תרופה יעילה למשבר האקלים שלנו חייבת לפיכך לתקן את המחלות הממאירות במערכות הכלכליות והפוליטיות שלנו ואת האידיאולוגיות הרעילות המעצימות אותן. למרות שהתחום הפוליטי עשוי להיות רצוף שחיתות והונאה, אתיקה טרנספורמטיבית המושתתת על הדהרמה חייבת להיות מוכנה למאבק בתוך הפוליטיקה כדי להגשים את החזון של טוב מוסרי. כיום, המרחב הפוליטי במובן הרחב נהפך לזירה שבה מתנהלות התחרויות האתיות הגדולות. אם הדהרמה אמורה להקל על התוצאות ההרסניות של הזיהומים, עלינו ליישם את עקרונותיה כדי להתמודד עם השתוקקות, איבה ואשליה לא רק בתודעתנו אלא במוסדות המגלמים אותם ובאידיאולוגיות שמטרתן להסוות את עקבותיהם.

סוג השתוקקות המהווה את האיום הגדול ביותר על עתידנו אינו הרצון הפשוט להנאות הבסיסיות של החיים אלא תאוות הרווח והכוח המניעה תאגידי ענק לזלול את המשאבים המתכלים של כדור הארץ ולפלוט פסולת רעילה מבלי להתחשב בהשפעתה על מערכות התמיכה החיוניות של כדור הארץ. הביטוי החתרני ביותר של איבה הוא לא בהכרח סכסוך אתני או דתי אלא אדישות, צמצום תשומת ליבנו למרחב הפרטי של העצמי, המשפחה והחברים, מה שגורם לנו להתרגש רק בקושי משיטפונות בבנגלדש או מהרעב בסומליה, שניהם תוצאות של הכלכלה רעבת הפחמן שלנו. אשליה מפתה אותנו במעטה של שאננות או עמדה של הכחשה, שמאפשרים לנו לקבל בהסכמה את המידע השגוי שמפיצים תועמלני הדלקים המאובנים ושותפיהם הפוליטיים.

כדי לצמצם ביעילות את השפעת השתוקקות, האיבה והאשליה נדרשת אתיקה עולמית המעריכה נדיבות, אמפתיה אנושית וצדק חברתי. ערכים אלה צריכים לשמש לא רק כמדריכים להתנהלות פרטנית אלא כפיגומים לפרדיגמה חדשה שיכולה לעצב מחדש מדיניות ומוסדות. עליהם לספק אלטרנטיבה לאידיאולוגיה המזיקה של הניאו-ליברליזם, הרואה בני אדם כאטומים של "עצמי" שמונעים בעיקר מחישובים של אינטרס כלכלי אישי ואחראים רק לעצמם. הפרדיגמה החדשה חייבת לאשר את הערך המהותי של האדם ואת העליונות של הסולידריות האנושית. היא חייבת לרומם את החמלה וההבנה ההדדית על פני תחרות אכזרית. סוג החמלה שאנו זקוקים לו אינו רק חסד אישי אלא חמלה מצפונית הגלומה בתחושת אחריות גלובלית. חמלה כזו, נועזת וחסרת פחד, חייבת לעורר נכונות

## בודהיזם בישראל - כתב העת

לפעול, אפילו לנקוט את הפעולה הפוליטית הרדיקלית הדרושה ליצירת עולם המכלכל את כולם.

האיום של שינוי האקלים, יחד עם השיבוש הפוטנציאלי לאספקת המזון בעולם, הינו סוגיית העל של זמננו. הסיכון ששינוי האקלים מציב בפני מערכת המזון בעולם מחייב אותנו לבצע שינויים מהותיים בטכנולוגיות חקלאיות ובאופני ייצור האנרגיה. אך עלינו גם ליישם שינויים בתודעה, הקולקטיבית והאינדיבידואלית. השאלה העומדת בפנינו היא אם נבצע את השינויים המתבקשים בזמן, או כמו העשים שמתעופפים סביב המנורות, נעוף היישר אל אש התבערה של כולנו. כדי להימנע מהגורל הזה אנו זקוקים, יותר מכול, לאתיקה המעצימה אותנו כדי לקבל על עצמנו את האחריות לשגשוג האנושות וכדור הארץ בכללותו. מערכת המזון העולמית – מערכת המזון שלנו – עומדת על כף המאזניים, וזה נכס שאנחנו לא יכולים לאבד. בניסיון לשמר אקלים בר-קיימא, האינטרסים שלנו ורווחת העולם עולים בקנה אחד.



לאחר מבט אחד בכדור הארץ כל מבקר מהחלל החיצון יאמר

'אני רוצה לראות את המנהל'

וויליאם ס. בורוז (William S. Burroughs)

### הצטרפו ל-'בודהיזם בישראל' בפייסבוק



**המייסדים:** אבי פאר, אילן לוטנברג

**מערכת:** אילן לוטנברג, מרב ראט, דורון מלאך, עדה אבשלום, מירית לוטן, משה בראל, אורנה ברקאי

**מנהל האתר:** איתי ארצי **מרכז הפרסומים באתר:** גל ברנדר **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר