

# העונג שבדאנה

## אג'אהן פאסאנו

תמלול שיחה של אג'אהן פאסאנו (Ajahn Pasanno) על החשיבות של נתינה בחיינו ובפיתוח הדרך הבודהיסטית. אג'אהן פאסאנו מתייחס לסוגים השונים של נתינה, ולהשפעה העמוקה שיש להם על מצבי התודעה שלנו ושל הסובבים אותנו. במקור השיחה ניתנה באנגלית.

בריטריט ניתן בדרך כלל דגש רב לפרקטיקות התבוננות שונות, על התכלית ועל הפילוסופיה של מדיטציה.

אנו לא מרבים לחשוב על הבסיס שמייצב את התודעה ואת הלב באופן ופותר אותם לדרך בה הדברים הנם באמת. דאנה (Dāna) היא הבסיס הזה.<sup>1</sup>

מהי בדיוק דאנה? איך אנו מטפחים את האיכות הזו של נתינה, נדיבות, חופשיות ורוחב לב? ישנם הרבה תרגומים שונים של המילה דאנה. זוהי איכות הנדיבות של נתינה באופן פיסי ומהלב. לכבות עם דאנה הם נדיבים, פתוחים וחופשיים מבחינת הנכונות לתת, לשתף, להיות נוכחים ולעזור. כל האיכויות האלו מרחיקות אותנו מתפיסת אני והצרכים שלי, אני והדרישות שלי, אני והציפיות שלי, אני ומקום מושבי הקבוע והחיוני שלי באמצע היקום. תפיסת "האני" ו"שלי" אשר דורשת שנקבל הכרה ותשומת לב משתלטת על הכל. כל זה נהיה מעייף מאוד.

אג'אהן סומדהו אמר "בכל פעם שאני חושב על עצמי אני מרגיש מדוכא". זה כזה משפט נהדר. כאשר דאנה היא מרכז החיים, במקום אני והצרכים שלי, אז אין צורך להיות מדוכא. יש הקלה

<sup>1</sup> המילה דאנה (Dāna) היא מהשפה הפאלית, השפה בה נשמרו דבריו של הבודהא. על פי המחקר, הבודהא ככל הנראה דיבר ניב של שפה זו.

ושחרור במקום חרדה ואובססיביות. דאנה היא נקודת הסתכלות שונה לחלוטין, ונקודת המבט משתנה ל"מה אני יכול לתת?"

אג'אהן ג'אוף<sup>2</sup> מספר לעיתים סיפור מהזמן בו היה מתרגם לאג'אהן סוואט (Suwat). זה היה בשנות ה-80 המאוחרות לפני שאג'אהן ג'אוף יזם את מנזר היער מטא (Mettā). הם היו ב- Insight Meditation Society שם לימד אג'אהן סוואט ריטריט של 10 ימים. אג'אהן סוואט היה באמריקה זמן מה אבל אני לא חושב שהוא לימד ריטריט כזה למערביים. באמצע הריטריט אג'אהן סוואט שאל את אג'אהן ג'אוף: "למה הם נראים כל כך אומללים? הם עושים מדיטציה. הם כאן. אבל הם נראים כל כך קודרים ובכלל לר נראה שהם נהנים."

לאחר שחשב על כך, אג'אהן ג'אוף אמר, "הם לא ממש יודעים איך לתרגל דאנה. הם יודעים איך למדוט, אבל לא איך לתרגל דאנה". הוא ראה יחס ישיר בין היעדר שמחה ואושר לבין היעדר בסיס של דאנה – נדיבות, נתינה ושיתוף. בתאילנד, נדיבות ונתינה הם הדברים הראשונים שלומדים על בודהיזם כשאתה מתבגר. נשים הרות הולכות למקדש, מציעות מתת אוכל ומקדישות את החסד – "מי ייתן שהילד שלי יהיה בריא ומאושר". לאחר הלידה, אמהות ממשיכות לקחת את ילדיהן למקדש, כך שהנתינה הופכת לחלק בלתי נפרד מחייהם וממשיכה לאורך החיים.

כשילדים קטנים, הם קמים מוקדם עם משפחתם להציע מתת לנזירים בסבוב קיבוץ האוכל היומי. גם כשהם ילדים צעירים למדי, מעודדים אותם לתת. הם לא באמת יודעים מה הם עושים כי הם רק בני שנתיים-שלוש או אפילו צעירים יותר. מישהו עוזר לילד להכניס כף מלאה אורז לקערת הנזיר. כשהאורז צונח בקערה, כולם מוחאים כפיים ואומרים "נהדר". ילדים מקבלים את הרעיון, "וואו, נתינה זה טוב". הם גדלים עם התחושה הנעימה הזו שמקושרת לנדיבות. זה מאוד טבעי כי יש ערך תרבותי המיוחס לנדיבות ולשיתוף.

לא רק נתינה לנזירים ולמנזר היא חלק מהתרבות התאילנדית. שמת לב כמה טבעי לתאילנדים לחלוק. כשהיינו הולכים לטקס ברכה בכפר, בדרך כלל הציעו לנו פפסי או קולה. אחרי שלקחנו כמה לגימות, היינו נותנים את שארית הבקבוק לאחד הילדים. גם אם הילד היה

<sup>2</sup> אג'אהן ג'אוף ידוע בשמו הפאלי כטהאניסארו ביקהו (Thānissaro Bhikkhu). הוא נזיר אמריקאי שעומד בראש מנזר היער מטא (Mettā Forest Monastery) בקליפורניה.

קטן, הוא או היא תמיד חלקו אותו עם חברים. המבוגרים עושים אותו הדבר. הילדים רואים נדיבות בחיי היומיום שלהם, כך שזה מתחזק. לחטוף את הבקבוק, להסתלק לפינה וללגום אותו לבד זה לא באמת קורה. הדחף הוא לחלוק ולחוות את השמחה והאושר הנובעים מנדיבות. כתוצאה מכך נוצרת ומתבססת תחושת חיבור מיוחדת.

הרבה מההפרדה והבידוד בחברה המערבית הם לא רק בגלל שהמערביים נוטים להיות בעלי כל כך הרבה בעיות פסיכולוגיות. הערכים הבסיסיים במערב אינם מכוונים לשיתוף או נתינה. יש חסר בהרגלים ובאיכויות היוצרים קשר בין אנשים. חשוב להיות קשובים לזה.

ממש לפני שנכנסתי לאולם סיפרתי ללאנס ולניק על סיבוב קיבוץ האוכל היומי בצפון מזרח תאילנד. למרות שהאזור עני מאוד, אנשים חולקים את מה שיש להם. אתה יכול לקבל מאכלים די מוזרים אבל זה מה שהם אוכלים, וזה מה שהם מוכנים לחלוק. תמיד יש מספיק במובן הזה. תפיסת החוסר היא לרוב תפיסה בלבד. נתינה אינה קשורה למשאבים ולחומרים. למעשה, אתה לא צריך הרבה כדי לתת. בשורש הנדיבות עומדת התפיסה שתמיד יש משהו, ומספיק ממנו כדי לחלוק.

במהלך אחת השנים הראשונות שהקמנו את וואט פה נאנאצ'אט (Wat Pah Nanachat), מנזר היער שאג'אהן צ'ה (Ajahn Chah) הקים עבור זרים, תושבי הכפר היו באים ועוזרים לבנות ולסדר את המקום. אחד מתושבי הכפר העיקריים שעזרו אמר: "האמת שאין לי כסף, אבל אני לא עני". הוא התייחס לעובדה שעוני הוא מצב תודעתי. זה לא קשור למה שיש לנו בפועל במונחים של משאבים חומריים. לפעמים יש לנו הרבה אבל אנחנו מרגישים שזה לא מספיק ולכן עלינו להגן על מה שיש. אז אנחנו אפילו לא חושבים לחלוק במה שיש לנו. זה מצב של מחסור ושל עוני. מצד שני, נתינה ושיתוף מגיעים ממקום של עושר. תמיד יש מספיק.

איך אדם מודד מה מספיק? שוב, מדידה זו היא מצב תודעתי. לתודעה המשתוקקת לעולם אין מספיק. זה לא באמת משנה למה אנחנו משתוקקים. בין אם זה אוכל, ביגוד, כסף או רכוש – זה אף פעם לא מספיק. זהו פשוט טבעה של ההשתוקקות. טבעה הוא תמיד לחפש יותר או משהו אחר. האיכות של דאנה, של נדיבות, חוזרת את התודעה המשתוקקת הזו. היא מאפשרת לנו להגיע למקום הזה של פתיחות ונתינה, הלב נינוח כי יש לו מספיק.

ישנן דרכים רבות בהן אנו יכולים להגיע למקום הזה. אנו יכולים לעבוד על נדיבות וללמוד להעריך את מה שהיא מציעה. אנו יכולים ללכת במודע נגד התודעה המשתוקקת על ידי יצירת נדיבות רבה יותר בחיינו. אנו מתמקדים בלפנות לנתינה, להסתמך עליה, להעריך אותה ולהתענג עליה. במונחי תרגול, אנו מטפחים ומחזקים נדיבות כך שלא נימשך חזרה לתודעה המשתוקקת או לתודעה של קנאות והשוואתיות. זה כל כך מספק להרגיש שיש מספיק ולמצוא בכך שמחה ועונג.

התודעה המשתוקקת לא רק פועלת בהשתוקקות לעוד רכוש חומרי, היא פועלת גם בתרגול רוחני. כשאנחנו עושים מדיטציה, האם אי פעם אנחנו מרגישים שיש לנו מספיק ריכוז או מספיק שלוה? התודעה המשתוקקת מחפשת יותר ריכוז, יותר רוגע, יותר שלוה, יותר לא משנה מה, העיקר יותר. כשיש חוסר בשלוה, אנו מרגישים שאנחנו צריכים יותר. התחושה מוצדקת מכיוון ש הכתבים אומרים שמצבי תודעה שלווים נדרשים כדי שתהיה חוכמה, כדי שתובנה תעלה. לכן אנו שבים ומכפילים את מאמצינו להשיג יותר שלוה והתוצאה היא לעתים קרובות תסכול ואומללות. "איפה השקט הנפשי שלי?"

באופן דומה, מתי אי פעם יש לנו מספיק חוכמה? התודעה המשתוקקת צריכה גם יותר חוכמה, תובנות מעודנות יותר לתוך אניצ'ה, דוקהא, אנאטה, כך ש"אני אוכל סוף סוף להיפטר מהזיהומים שלי ולחוות שחרור".<sup>3</sup> אין סוף לתודעה המשתוקקת, שצריכה עוד, לקבל עוד או חייבת להשיג. אג'אהן צ'ה תיאר את התודעה והלב של טאנהא (Tanhā, השתוקקות), כמו פה שלא נסגר לעולם. התודעה המשתוקקת מסתובבת בפה פעור מחפשת לצרוך ולאסוף דברים פנימה. אנחנו ממש יכולים להרגיש את זה בתודעה שלנו. זו התחושה של נטייה לעבר הדברים, בחיפוש אחר הדבר הבא לצרוך, להחזיק ולחוות. זה בהחלט לא מקום נינוח.

נדיבות היא ההפך מאומללות זו. נתינה מעניקה בסיס של סיפוק, שמחה ועונג. לפני כמה שנים, שמנו מודעה קטנה בניוזלטר של מנזר אביאג'רי לפני שנסעתי לתאילנד. הודענו שקיימת מסורת להציע מתת של זהב, כסף, תכשיטים וחפצי ערך אחרים שיותכו ויוכנסו לפסל של בודהא. ומכיוון שהכנו פסל בודהא למנזר, רצינו שהקהילה תדע על ההזדמנות הזו להציע מתת.

<sup>3</sup> אניצ'ה (anicca), דוקהא (dukkha) ואנאטה (anattā) הם שלושה מושגים מרכזיים ביותר המתארים את שלושת מאפייני המציאות. אניצ'ה – חלופיות; דוקהא – חוסר סיפוק; ואנאטה – חוסר עצמיות. הם מושגים עמוקים מיני ים וכמובן שהתיאור כאן לא יוכל להיות מספק. מומלץ להכיר אותם דרך לימודים שונים ואט לבחון אותם בחיינו.

מנקודת מבט שהיא לגמרי מטריאליסטית, פרקטית ותועלתנית, זה ממש טיפשי לעשות את זה. איזה בזבז! אך מנקודת מבט של נדיבות, זה דבר נפלא לעשות. לתת משהו בעל ערך שמוכנס למושא של יראת כבוד ומסירות זה דבר מאוד יקר ערך ומענג. קיבלנו חבילות מכל רחבי המדינות. בכמה מקרים, לא הצלחנו להבין כיצד אנשים שמעו על מה שאנחנו עושים. אפילו נזיר נוצרי שלח לנו דברים. אנשים לא רק שלחו תכשיטים, מישהו שלח שיני זהב! בסופו של דבר נשאתי כמעט שמונה פאונד של זהב וכסף לתאילנד. זה היה די מעניין להסביר לפקידי המכס ושומרי הביטחון מדוע היה לי את כל זה.

בטקס עצמו הוצעו אפילו יותר חפצי ערך. קשה לומר בדיוק כמה יותר. אלה שהיו שם אמרו שזה היה הרבה. יום יציקת פסל הבודהא היה ספוג בטוב ובנדיבות. כאלף איש נכחו. הייתה התרגשות רבה שיוצרים פסל בודהא שנועד להישלח לאמריקה. אנשים באו ליצור טוב ביחד וזה הפך בסופו של דבר לצורה פיזית שתהיה נוכחת בעולם.

נתינה ועונג מניחים בסיס. זו נקודת הכניסה לדהארמה, לפני מעלות טובות, כללי ההתנהגות ומדיטציה. כך נלמד הבודהיזם בתאילנד ובתרבויות בודהיסטיות אחרות. נדיבות היא הבסיס, המקום ממנו אנו מתחילים את התרגול.

במערב, אנו מתחילים עם לימוד כיצד למדוט ואחרי זמן מה אנו חושבים אולי "מוטב שאקח כמה כללי התנהגות". ואז לקראת הסוף, במיוחד בסוף ריטריט של 10 ימים, מזכירים נדיבות ודאנה.

למעשה, זה לא ממש משנה מתי אנחנו קולטים את זה. זה העניין של להבין שנדיבות היא היסוד של הלב שמרגיש חופשי ולא משועבד. אחד מנתיבי היציאה מהסבל הוא נדיבות. כפי שאמרתי קודם, חשוב להבין שזה לא רק לעניין נתינה חומרית. זה כולל גם שירות ולשמור על עיניים פקוחות למה צריך להיעשות ולשאול "איך אני יכול לעזור? מי זקוק לסיוע?".

משקל רב ניתן לאינדיבידואליזם ולסיפוק עצמי במערב. אנחנו נרתעים מלעזור אחד לשני. אבל כמובן ששום דבר הוא לא שחור או לבן באופן מוחלט. למשל, ילדים תאילנדים ומערביים מטופלים וגדלים באופן שונה מאוד. לעתים קרובות אני מקניט תאילנדים בעניין זה. אני זוכר שראיתי את הילדים הקטנטנים של אחותי מחזיקים כף ומתחקים אחר האוכל שלהם בהנאה. לפני שהם לומדים לדבר, הם לומדים להשתמש בכף כדי להכניס אוכל לפיהם. בתאילנד אתה

הואה ילדים בני שש מסתובבים עם המטפלת או עם אמא שלהם שנגררת מאחור ומנסה להאכיל אותם בכף. הילדים עדיין לא למדו איך להאכיל את עצמם.

על מנת להרגיש בנוח לעזור לאחרים, עלינו לזנק מעל משוכת העצמי, של אני ושלי. אנו שמים את עצמנו במצב פגיע על ידי עזרה לזולת; זה יכול להיות מפחיד או לעורר את הפגיעות שלנו. פעולות של שירות מזמינות אותנו לצאת מהגבולות שהצבנו לעצמנו. בכל פעם שגבולות אלה נדחפים בצורה כלשהי, אנו חשים לא בנוח או מאוימים. גבולות אלה הם מותנים לחלוטין וחלק מהעולם הקונבנציונלי, עולם המוסכמות. עלינו להיות מסוגלים למתוח במודע את גבולותינו מפעם לפעם. עזרה לאחרים והצעת שירות הן דרכים ללכת מעבר לגבולות העצמי הדמיוני שלנו. זה נותן לנו אמון רב בהתנהלות במישור האנושי במקום להיתקע באזורים המוגנים של הווייתנו אשר מאוימים בקלות. תחושת נינוחות ורווחה בכל מצב היא אחת המתנות הטובות ביותר שאנו יכולים להציע לעצמנו ולאחרים.

אבהאיה-דאנה (Abhayadāna) היא דרך מסורתית נוספת למתן דאנה. אבהאיה (Abhaya) זה חלק מהשם אבהאיג'ירי (Abhayagiri).<sup>4</sup> בתאילנדית אבהאיה בדרך כלל מתורגם כמתן סליחה. אנו נותנים סליחה בעצם כך שאנו לא שומרים טינה, רצון רע או סלידה. סוג זה של נתינה נחשב לצורה גבוהה יותר של דאנה מאשר נתינה חומרית, מכיוון שהרבה יותר קשה לסלוח מאשר לתת דברים חומריים.

פתיחת הלב לסליחה, נדיבות וקבלה הם באמת מצבי תודעה די נשגבים. שמחה רבה נכנסת ללב כאשר מטפחים סליחה. זה הופך לטבע שני. וגם אם מישהו לא יכול להעניק סליחה, לפחות יש הכרה, "זה דבר טוב לעשות. אני צריך למצוא דרך לפתוח את ליבי לאדם הזה שממש מטריד אותי".

הר חסר-פחד הוא התרגום של השם אבהאיג'ירי. חוסר-פחד זה הוא מתת של ביטחון ואמון כאשר פעולות מונעות על ידי טוב, נדיבות ומיזות. אנחנו לא מאוימים וגם לא מאיימים. אנחנו לא מייצרים פחד וחשדנות. אנו מרגישים בנוח ובטוחים עם כל אחד. להיות מסוגלים לחיות בדרך זו תמיד ולהעניק זאת לבני אדם אחרים זו מתנה נפלאה. ככל שאנו ממשיכים להתאמן והתודעה הופכת מודעת יותר ויותר למה שמניע אותנו, אנו יכולים לראות כמה פחד אנו סוחבים

<sup>4</sup> זהו שם המנזר שבראשו עמד אג'אהן פאסאנו. הוא נמצא בצפון קליפורניה: <https://www.abhayagiri.org>

עמנו. אם נוציא את הפחד הזה אל הפועל, הקיום האנושי יהיה מלא בפחד, ביריבות וב"תפוס כפי יכולתך" בדרך של "אדם לאדם זאב".

בתאילנד לא מתייחסים לכלבים כמו במערב. במנזר אחד בו גרתי, כל השאריות היו מעורבבות יחד ואז מוכנסות לצמיג שנחתך לשניים. למרות שהיה מספיק מקום לכל הכלבים לאכול, היו מלחמות, נשיכות וכאוס בכל יום. כל כלב ניסה להשיג את המירב. התודעה שנמצאת בקיום של פחד תחרותי תמיד דואגת לקבל "מספיק". זה מצב תודעה אומלל. המחויבות שלנו היא ליצור קיום אנושי המבוסס על האיכויות הפנימיות של דאנה, אמון ואמת.

יש סיפור ישן על ההבדל בין גן עדן לגיהנום. מישור הגיהנום מלא באנשים שיושבים ליד שולחנות משתה ארוכים עמוסים בכל טוב במיני מאכלים ומשקאות טעימים. אבל כולם אומללים ורעבים לחלוטין, כי הכלים ארוכים מדי לתמרון. לא משנה כמה הם מתאמצים, הם לא מצליחים להכניס את האוכל לפה. המזון קיים, אך איש אינו יכול להגיע אליו.

מישור גן העדן הוא אותו הדבר: השולחנות עמוסים באותו אוכל טעים ובכלים זהים שנראים בלתי אפשריים לשימוש. אבל האנשים שמחים ומאירי פנים כי הם משתמשים בכלים כדי להאכיל אחד את השני. אין רעב או תסכול, רק תחושת מלאות ורווחה, והנסיבות הן אותן נסיבות. נתינה ושיתוף הם מה שהופך ממלכת גיהנום לעולם שמיימי. יש תחושה של ביטחון ואמון שאנשים נמצאים שם כדי לעזור זה לזה, ולכן אבהאיה-דאנה (Abhayadāna) היא צורה גבוהה יותר של דאנה. עם תרגול ובשלות רוחנית, צורות שונות של דאנה משתלבות ובסופו של דבר משלימות זו את זו.

הצורה הגבוהה ביותר של דאנה היא דהאמה-דאנה (Dhammadāna) שפירושה נתינה של דהאמה ושל הלימוד. באופן מסורתי, הפיכת הלימוד לנגיש לאחרים על ידי עזרה בהדפסת ספרי דהאמה זו אחת הצורות הגבוהות ביותר של נתינה. ישנן דרכים רבות אחרות בהן ניתן להציע דהאמה-דאנה בחיי היומיום. אנשים חושבים שהם צריכים להיות נזירים או מורים כדי ללמד. אבל זה לא כך. עצה מכל סוג שהוא אשר מבוססת על השקפה נכונה והבנה נכונה ושניתנת בלב פתוח ובכוונות טובות היא דהאמה-דאנה.

מתת של דהאמה-דאנה היא כל כך עוצמתית שגם אם מתעלמים ממנה או משליכים אותה, היא עדיין הצורה הגבוהה ביותר של דאנה. ספרי דהאמה המשמשים כמעצורי דלת או כתחיתות לא יכולים להרוס או לגרוע ממתנה טהורה ויקרה מפז זו.

אג'אהן צ'ה עודד אנשים לחלוק את חוויותיהם. הם לא היו צריכים להיות שום דבר נשגב או עמום. לעזור לאנשים להיות יותר נינוחים ולסבול פחות זה היה חלק מהלימוד הבסיסי שלו. למעשה, אג'אהן צ'ה אמר שכדי לתרגל דהאמה-דאנה, אתה לא צריך ללמד או לומר משהו בכלל. "זה מספיק להוות דוגמה טובה ולנהוג על פי כללי ההתנהגות".

אג'אהן צ'ה אהב להתייחס שוב ושוב לאופן שבו המכובד סריפוטה<sup>5</sup> נפגש עם הלימוד של הבודהא. הוא הדגיש את מהות הסיפור לנזירים ולכל מי שעוסק בדהאמה: לאופן שבו אנו חיים יש משקל רב יותר מאשר למילים הנאמרות.

סריפוטה החל לגלות עניין בחיים הרוחניים כשראה את אחד מתלמידיו הראשונים של הבודהא, הנזיר אסאג'י, הולך בסבב קיבוץ נדבת המזון היומית. הכבוד, הנועם והבהירות שהיו ספוגים בהליכתו של אסאג'י, עוררו בסריפוטה אמונה רבה. בעקבות זאת הוא פנה לאסאג'י וביקש שילמד אותו. הנזיר השיב בענווה: "הוסמכתי לאחרונה ואיני יודע הרבה".<sup>6</sup> אבל סריפוטה התעקש לשמוע ממנו את הדהאמה. הנזיר אסאג'י אמר "כל הדברים שעולים, נובעים מסיבה, וכל הדברים מסתיימים כי הסיבות הסתיימו". למרות שהציע את מתת הדהאמה באמצעות מילים, בראש ובראשונה הייתה זו נוכחותו האצילית של הנזיר שעוררה את ההשראה בסריפוטה. אז אג'אהן צ'ה תמיד הזכיר לנו שפעולות מדברות בקול רם יותר מאשר מילים.

הורים שאלו לעתים קרובות את אג'אהן צ'ה מה עליהם ללמד את ילדיהם. אג'אהן צ'ה היה מפנה את השאלה חזרה להורים. "זה לא משנה מה אני אומר – מה אתם אומרים? מה אתם עושים?" הוא היה אומר להם: אם יש עץ רחוק שם ויש עץ קרוב לכאן ושריג של גפן מתחיל לגדול, על איזה עץ הוא יטפס? על הכי קרוב, כמובן. כך זה גם עם הורים. לדוגמה שלהם יש השפעה גדולה יותר מכל אחד אחר. הדוגמאות שהצבנו במנזר, בתוך החברה או בתוך

<sup>5</sup> סירופטה (Sāriputta) מתלמידיו הבכירים של הבודהא.

<sup>6</sup> לאור העבודה שבאותו מפגש אסאג'י כבר היה ארהנט, אדם מואר לחלוטין, תשובתו יכולה להיות כר פורה להרהור על האחריות המוטלת על אלו שמבקשים ללמד את הדהאמה.

המשפחות הן כולן היבטים של דהאמה-דאנה. חיים המבוססים על התנהגות מוסרית כשהדהאמה ניצבת במרכזם הם מתנה בעלת השפעה עוצמתית במיוחד.

כאשר אנחנו חושבים על האנשים שהשפעתם החיובית על חיינו היתה הגדולה ביותר – הם לרוב גלמו יושר דרך. זה לא בגלל סוג המכוניות שבבעלותם או החופשות שהם לקחו. אנו מעריכים אותם מכיוון שהם היו אמינים, אדיבים וסבלנים איתנו. הם גרמו לנו להרגיש טוב, לא משנה כמה רע אנחנו הרגשנו עם עצמנו. סוג זה של נתינה אינו מעבר ליכולת של אף אחד. הגדלת האושר והפחתת הדוקהא הן מתנות שכולנו יכולים לתת.<sup>7</sup>

נדיבות מזינה וזורמת לכל דבר שאנחנו עושים. אפילו כשאנחנו יושבים לכד בבקתה שלנו לתרגול מדיטציה ניתן להביא גישה של שיתוף ונדיבות. מדיטציה היא לא רק על עצמי. אם נשתף אותה עם אלו שקרובים לנו ועם כל היצורים נראה שיש לזה השפעה שונה. סוג זה של נתינה מתמיר את הלב בכך שהוא מוציא אותנו מהקפסולה של אני ועצמי. במהרה ניווכח לדעת שהיקום של אני ושלי הוא נורא מכווץ וצפוף. כאשר נוכל להפנות את תשומת ליבנו אל העולם שנמצא מחוץ לו, ניווכח לדעת שהעולם מרווח ונרחב. יש כל כך הרבה הזדמנויות לנתינה, לשיתוף ולחיים בהתאם לדהאמה. אימוץ הזדמנויות אלו מאפשר לדאגות קלות ערך ולדרכים בהן אנו מנציחים את הדוקהא להתפוגג.

אני מציע לכם הערב את ההרהורים האלה.

---

<sup>7</sup> דוקהא (dukkha) – מונח מרכזי המתאר את המנעד הרחב של הקשיים בחיים, מחוסר סיפוק ועד לסבל עז.

\*השיחה תורגמה מאנגלית מתוך הספר "A Dhamma Compass" בחודש ספטמבר 2021 לאתר של עמותת 'אפאמאדה' [www.appamada-israel.org](http://www.appamada-israel.org).