

לבקש סליחה

אג'אהן סוקהיטו

שיחת ערב שהעניק הנזיר אג'אהן סוקהיטו במנזרו בצפון-מזרח תאילנד (Wat Poo Jom Gom),

אוגוסט 2018.

אז גם היום לא אקרא את מה שחשבתי לקרוא...

בצ'אנטינג של הערב שעשינו יש פסקה מעניינת שבה מבקשים סליחה מהבודהא, הדהאמה והסנגהא:

“בגוף, בדיבור או במחשבה

על כל פעולה שגויה שביצעתי ביחס לבודהא [לדהאמה/ לסנגהא]

אבקש כי ההכרה בטעותי תתקבל

בתקווה שבעתיד אשמור על ריסון ביחס לבודהא [לדהאמה/ לסנגהא]”

כמעט בכל היבט של הדהאמה יכול להיות מאוד מועיל ושימושי להתחיל עם התחום של סילה (Sila) כלומר ההיבט של לפעול ביושר ובצורה נכונה, על פי עקרונות מוסר. במובנים רבים הסילה מקלה עלינו, מוסיפה קלילות ונינוחות לחיינו. אבל, באופן מעניין, כשאנו לוקחים על עצמנו את התרגול של סילה זה דווקא יכול להרגיש קצת כמו עול חדש שלא היה שם קודם לכן.

פתאום יש לנו עניינים ומתחים שלא היו לנו קודם. יכול להיות שעולות תחושות של ספקות, האם פעלנו נכון או לא נכון, האם צדקנו או לא, האם היינו בסדר מבחינת סילה או לא. לעיתים זה ממש יכול להרגיש מעיק או מאבק במידה מסוימת.

לסילה גם יש רמות שונות – חמשת הכללים, שמונת הכללים, מערכת המשמעת של קהילת הנזירים. אז הדברים האלה דורשים תרגול ועבודה. כשאנחנו לומדים להכיר את חמשת

הכללים, עבור חלקנו זה די קל לשמור עליהם. אולי כבר פעלנו כך עוד קודם לכן. לעומת זאת, עבור אחרים זה יכול לכלול מאמץ רב כדי לוותר על הרגלים מסוימים או דברים שאנחנו רגילים ואוהבים לעשות. וזה כך גם ביחס לשמונת הכללים, עשרת הכללים או המערכת הכללים המלאה של הנזירים. על הכללים האלו עוד יש להוסיף שבחיי המנזרים שלנו יש גם את ה- "קור וואט" – סטנדרטים מסוימים, מעין כללים מקומיים של המנזר או הקהילה שיש לנו בנוגע למה צריך לעשות, לא לעשות, מתי ואיך .

אז ההבנה הנכונה של תרגול דהאמה היא לא שאנחנו פשוט מניחים להכול, משחררים הכול, וזהו! אנחנו חופשיים ומשחררים. במקום זאת, אנחנו דווקא לוקחים תרגולים מסוימים, מיומנויות, משימות ועוד כל מיני דברים שהם אמצעים, כלים, ודרכים למצוא את החוויה האמיתית של קלילות – של הנחת העול .

כשאנחנו מתחילים לשים לב לפעולות ולתודעה שלנו מתוך כוונה לשמור על כוונה ופעולה נכונה, סביר שנמצא הרבה פגמים וחוסר שלמות. אז התרגול הזה שדקלמנו קודם בצ'אנטינג של הערב, של לבקש סליחה, יכול להיות מאוד מועיל .

תחילה יש את ההיבט של הכרה בדברים – אנחנו משתדלים להיות ערים, מודעים, לבחון את עצמנו ואת הפעולות שלנו. למעשה זה דבר מאוד גדול ומרכזי בתרגול. באחד מקומות מציין הבודהא כי כל יצור – כל מחפש רוחני או ברהמין, בעבר, הווה או עתיד – שלוקח על עצמו תרגול של היטהרות משתמש בדרך זו של סקירה, בחינה ושקילה של פעולותיו בגוף ובתודעה. לאחר שאנחנו מודעים ומכירים בטעויות, בפגמים שלנו, אז כמובן שאנחנו עלולים להרגיש רע בנוגע לזה. אנחנו יכולים לייצר כל מיני מחשבות, הרגשות, אולי תחושות של ייאוש, ביקורתיות אשמה ועוד. אז הבודהא נותן הנחיה מאוד ברורה בנוגע לעניין הזה. אנחנו אומרים בצ'אנטינג "אבקש כי ההכרה בטעותי תתקבל". כלומר, אם הטעויות, הפגמים או המעשים השגויים שלנו השפיעו על מישהו – בין אם מדובר על מקרה מסוים או משהו כללי יותר – אז יש לנו את הכוונה, המשאלה שזה לא ימשיך הלאה לרצף של השפעות רעות.

יתרה מכך, יש לנו את הכוונה כי בעתיד יהיה לנו יותר ריסון בנוגע לפעולות שלנו. במקום ליצור אנרגיה רעה או הרגשה רעה בנוגע לשגיאות או הפגמים שלנו, אנחנו דווקא מנצלים אותם כדי לייצור הרגשה טובה המתבססת על נחישות ורצון להשתפר. נראה זאת כהזדמנות להתפתח, להיות יותר מודעים, מרוסנים, מיומנים .

לאמיתו של דבר, זוהי תמצית הדרך – תיקון הפעולות בגוף, בדיבור ובמחשבה. תיקון של ההבנה, הכוונה, הפעולה, הדיבור, הפרנסה, המודעות ועוד. אם כבר היינו כל כך טובים ומיומנים אז לא היה צורך בלימוד של הבוזהא. לכן מדובר כאן בדרך. אנחנו מבינים ומכירים את המצב הנוכחי שלנו, ובהתאם אליו מבצעים את התיקונים והשינויים שנדרשים. אנחנו מקבלים החלטה נחושה להמשיך לתרגל, להמשיך לתקן, להמשיך לבסס תשומת לב כדי לפעול בצורה נכונה, ליישם את הדברים כראוי.

זו גישה המכוונת לקלילות. אנחנו לא מכבידים וקשים עם עצמנו בנוגע לאופן שפעלנו וכמה עוד נדרש מאיתנו לתקן, ללמוד, לפתח וכן הלאה. במקום זאת, יש לנו אנרגיה חיובית, רגשות חיוביים, הרגשות חיוביות וכוונה לרתום את האנרגיה בצורה מיומנת ומועילה. אנחנו לומדים וממשיכים הלאה, בהתאם להחלטות שקיבלנו על עצמנו.

למעשה, הרבה מהציאנטינג ערב עוסק בזה. יש בו תזכורת למחסה בבוזהא, בדהאמה ובסנגהא; לאיכויות הללו, למשמעות שלהן, לזכות הגדולה שהן קיימות. זו תזכורת לעצמנו שאנחנו רוצים ללכת אחר הדברים הללו, שאנחנו רוצים לפתח כלפיהם מחויבות ומסירות וכן הלאה.

ככל שאנחנו הופכים להיות יותר מיומנים ורגישים בתרגול של הסילה, נוכל להיווכח ולחוות בעצמנו כמה זה משחרר מכל מיני סוגים של מעמסות פנימיות, תחושות רעות בנוגע לפעולה שלנו בעולם. וזה כמובן לא דבר פשוט. לפעמים יש לנו מנגנונים פסיכולוגיים כדי להדוף פעולות שלנו הצידה באמצעות הכחשה או נקודות עיוורות, כי אנחנו לא רוצים לראות או לדעת דברים מסוימים. אז יש לנו גם מעמסות חבויות וגם מעמסות שאנחנו חווים באופן יותר מודע.

יש גם את המעמסות שצפות כשאנחנו נכנסים למחלוקת וחיכוך עם אחרים בגלל שאנחנו לא כנים או מתחשבים, או אולי כתוצאה מכך שאנחנו פוגעים באחרים, מנצלים אותם, מתמרנים אותם וכן הלאה. אז האיכות הזו של היעדר אשמה, להיות חופשיים מאשמה, חופשיים מפגמים בנוגע לסילה, זה יסוד לתחושה יותר קלילה בעולם.

טוב להדגיש כי איננו מכוונים לחיות בתוך מסגרת חשיבה של שלמות או אידיאליזם. נבקש לחיות בגישה של למידה, תיקון, צמיחה והתפתחות. זו נקודה חשובה על מנת להניח כל מיני סוגים של מעמסות פנימיות. ממגוון סיבות נראה שחלק מהתרבויות והדתות המערביות עלולות לנטות לגישות אידיאליסטיות וזה יוצר סיבוכים ומעמסות פנימיות שאנחנו סוחבים איתנו וממשיכים לטפח.

עולה גם השאלה מדוע אנחנו מבקשים את הסליחה כלפי הבודהא, הדהאמה והסנגהא ?
ניתן לפרש זאת בכל מיני דרכים. כמו בהיבטים רבים בדרך, אפשר לתת לדברים לעלות בנו
בצורה טבעית ולאפשר יצירתיות בעניין. למשל, אפשר לראות בבודהא, דהאמה וסנגהא במובן
של אידאלים – מה הם מייצגים, לאן הם מכוונים .

בה בעת, אפשר גם להתייחס אליהם כמעין ייצוג של דברים בעולם ושל הפעולות שלנו. כך
למשל, הבודהא יכול לייצג את המורים והמורות שלנו או אולי הממונים עלינו, וכן הלאה;
דהאמה יכולה להיות המשימות, המחויבויות, העקרונות שלקחנו על עצמנו, שאנחנו הולכים
אחריהם, מחויבים אליהם – אחריות ותרגולים שונים; והסנגהא יכולה לייצג חברים, שותפים,
בני משפחה שאיתם אנו חולקים את חיינו.

אלו מספר הרהורים להערב, לא אעמיס עליכם בשיחה ארוכה.