

על הלימוד בקבוצות

לאמה דבורה-הלה

(מתוך דברים שנאמרו בריטריט לאם רים 1, יוני 2007)

עם איזה מיינד אתם באים לדהרמה?

דיברנו הרבה בריטריט על החשיבות של איך להתייחס לשיעור דהרמה, איך להקשיב לדהרמה, עם איזה מיינד לבוא לדהרמה.¹ חייבים לבוא לדהרמה עם מיינד נכון, אחרת התועלת של דהרמה מאוד מוטלת בספק. **גשה לותר**² היה אצלנו ב"דיאמונד מאונטיין" בסמסטר האחרון, והוא דיבר על הנושא הזה של הקשבה לדהרמה, והוא נתן את הדוגמא:

"אם אתם לוקחים קערה ואתם מורחים אותה בשום, אז אחר-כך גם אם תשימו איזה מיץ, עדיין יהיה לזה ריח שום. אם אתם לא באים עם הגישה הנכונה לשיעור דהרמה, אתם לא תקבלו דהרמה. אתם תקבלו משהו אחר, כי אתם מסננים את הדהרמה דרך המיינד שלכם".

שיעורי דהרמה – זה לא כמו מפגש אחר. זה מפגש עם חומר קדוש, וזה מפגש עם חומר שיכול להוציא אתכם מסבל. ככל שאתם יכולים להביא יותר קדושה למפגש הזה, ככה הוא יעבוד בשבילכם יותר חזק.

וגם אם זה חומר מוקלט שאתם מקשיבים, אותו דבר. ככל שאתם יכולים לבוא עם מיינד כזה ש: 'עכשיו, הקול הזה זה הבודהה מדבר אליכם דרך המחשב', ולבוא משם, ולשבת יפה אפילו שהמורה לא רואה אתכם, או אפילו שהבודהה לא רואה אתכם, כי הוא כן רואה אתכם. הוא נמצא שם אתכם כל הזמן. כל הבודהות נמצאים אתכם שם כל הזמן ורואים אתכם ושומעים אתכם, אבל זה בעיקר בשבילכם, לא בשבילם, כי הם כבר "מסודרים". זה בשבילכם.

על המפגשים השבועיים בקבוצות

זה זמן יקר שאתם נפגשים יחד בקבוצה. זה זמן נורא יקר. אתם נפגשים פעם בשבוע לשלוש שעות - זה נורא מעט. כדי לעשות את הדרך הזאת, צריך השקעה מאוד גדולה. **זאת דרך מאוד גדולה להעביר את המיינד ממיינד סמסרי למיינד של בודהה**, זה הרבה עבודה. זה אפשרי, התנאים ישנם, אבל זה הרבה עבודה.

הפגישות של הקבוצה הן סופר דופר חשובות כי זאת התמיכה שלכם. עכשיו, כשאני אומרת תמיכה – חשוב להבין באיזה מובן זה תמיכה. עצם זה שיש קבוצה זה תמיכה, עצם זה שאתם נפגשים פעם בשבוע או אולי תיפגשו יותר - זו תמיכה, כיוון שהאנשים סביבכם יש להם מיינד אחר, מיינד סמסרי, ובקלות בקלות נבלעים אליו, כפי שאתם יודעים.

בלי המפגש השבועי, בלי שיעורי-הבית, בלי המדיטציות היומיות - סמסרה מותנית בנו כל-כך חזק שהיא תשתלט עלינו בקלות. ואנחנו לא רק רוצים שלא להיכנס למיינד הסמסרי. אנחנו רוצים לעלות למעלה, אז המאמץ הוא גדול, ולכן מאוד חשוב שתבואו לפגישות ומאוד חשוב שתבנו אותן נכון.

¹ הלאמה דיברה על הנושא הזה בשיעור 8 - "בעיות הקנקן", ובשיעור 8 - "ששה דימויים של הדהרמה...".
² Geshe Lothar – אחיינו ותלמידו הקרוב של קן רינפוצ'ה. עמד בראש הקולג' של "גיילרונג" במנזר סרה מיי, שימש כחונך אישי לרבים מן הנזירים שם, וכעת מכהן כראש מנזר ראשי "גמפיל לינג" בניו ג'רזי, המקום שבו לימד קן רינפוצ'ה ושבו למדה גם לאמה דבורה-הלה.

אז מצד אחד, יש הרבה חומר להספיק. מצד שני, גם חשוב הקשר ביניכם. הוא מאוד חשוב. שני הדברים חשובים, ואחד לא צריך לבוא על חשבון השני. זאת אומרת, חשוב שגם תלמדו ביחד ותעשו את המדיטציות וכך הלאה, וגם חשוב שתתמכו.

עכשיו, כשאני אומרת תמיכה, למה אני מתכוונת? כבר אמרתי את זה באיזו הזדמנות כשהייתי אתכם. **זאת לא דינמיקה קבוצתית**, זה לא שכל אחד פורק את מה שיש לו על הלב. זה לא בדיוק מפגש דהרמי - למרות שיש לפעמים מקום גם לזה. כי אם אתם מתחילים כל אחד לדבר על עצמו, אז:

א. אלף, אתם שוב בפוקוס על עצמכם, ואנחנו רוצים את הפוקוס הזה להתמיר.

ב. ובית, אתם שוב מקשיבים למיינד הסמסרי שמדבר אליכם כל היום. **אתם שומעים כל היום את המיינד הסמסרי שלכם, וכל הרעיון במפגש דהרמי זה לשמוע את המיינד של הבודהה דרך ה-Teachings. הדרך שבה אתם נתמכים על-ידי המפגשים האלו, זה לבוא מתוך הכוונה של: איך אני הולכת ומחזקת את הצד המואר שבי דרך המפגש.**

יחד עם זה עולים לאנשים דברים, ואנשים מתמודדים עם קשיים ובאים נגעים רוחניים, וזה נורא טוב לדסקס את היישום האישי של זה. זה גם מאוד חשוב.

נה-לאמה

עכשיו, אין אפשרות במהלך שלוש השעות, שאתם תעשו את זה בצורה שתפנק כל אחד באופן אישי באופן מלא. זה לא אפשרי. מפגש אחד בשבוע הוא נורא מעט, אז מה שאני הייתי מציעה זה שתעשו מה שאנחנו קוראים 'Buddy system'³, ואני כבר קצת דיברתי אתכם על העניין של ה-'Ne Lama'. שאתם תסדרו לכם כל אחד חבר לדהרמה, מישהו שקרוב אל ליבו. מישהו שאתם נותנים בו אמון ושאתם אתם יכולים לחלק את הדברים שעולים, ואז אתם נותנים בזוגות אחד תמיכה לשני, והמפגש האישי ביניכם ייעשה אולי ברובו מחוץ לקבוצה.

זה מאוד חשוב שכל אחד מכם יהיה לו את הידיד לדהרמה הזה, את ה-Ne Lama:

- שאיתו הוא מחלק ואיתו הוא מעלה את הקשיים.
- ואיתו הוא מלבן קושיות.
- ואיתו הוא מתוודה אם עבר עבירה וכך הלאה, ועושה Shakpa.

הנה לאמה שלכם, שהוא החונך, לאמה אישי שלכם כשאתם לא יכולים ליצור קשר ישיר עם המורה, והוא מעין ידיד לדהרמה שלכם, ידיד קרוב. אז מאוד חשוב שתעשו את זה, אז זה דבר אחד.

התנהלות השיעור ושאלות שעולות בזמן השיעור

הדבר השני שעלה – זה העניין של איך להתייחס לשאלות שיש לכם בזמן ההרצאה, במיוחד שחלק גדול מכם אנשים חדשים, ואצל חדשים יש הרבה שאלות.

אני רוצה שתזכרו שהשאלות בהדרגה תיעננה תוך כדי הקורסים, אז גם אם הייתה לכם איזו שאלה בוערת והיא לא נענתה מייד, זה לא אסון. זה לא אסון ללכת איתה ולבשל אותה ולהתמודד איתה, ובמשך הזמן התשובות יבואו.

יחד עם זה, זה טוב שתעשו גם את הקישור בין תלמידים יותר וותיקים לתלמידים יותר חדשים, כדי שהחדשים יוכלו לנסות לפחות לבוא על סיפוקם מחוץ לשעות השיעור שהן כל-כך קצרות ויקרות.

שיעורי-בית אתם יכולים לעשות בקבוצה, אתם יכולים לעשות את זה כהפנינג; אתם יכולים לדסקס אז דברים, לשיחות אישיות, לכיבוד, לתוכניות.

³ במהלך קורס ACI מספר 9, חיי המוסר: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C9.htm>

עכשיו, כשאתם מקשיבים לשיעור, לכל אחד יכולה לעלות שאלה בזמן אחר. אם כל אחד יעצור את השיעור כשעולה לו קושיה, ואם יושבים עשרה או חמישה עשר אנשים בחדר, השיעור שלכם מהר מאוד יאבד צורה. אז אני הייתי מציעה, שלא כל אחד מתי שמשוהו לא ברור לו יפסיק את השיעור, אלא תרשמו לכם את השאלות. וזה בגדר הצעה או המלצה, זה לא הנחיה - אתם תדסקו ותראו אתם מה עובד.

אתם צריכים להיות מאוד ממושמעים עם האופן שבו אתם מנהלים את השיעור. עכשיו שוב, אני לא יושבת במפגשים שלכם. אני לא כל-כך מכירה את הדינמיקה שלהם, אז יכול להיות שלכם יש רעיונות יותר טובים מאשר לי על מה יעבוד בשבילכם, וזה פרפקט. פשוט תסתכלו.

החלפת אני וזולתי

עכשיו, איך תסתכלו? לכל אחד מכם תהיינה העדפות שונות, אז מה אתם תעשו? אם אחד מעדיף יותר זמן לשאלות ופחות זמן הקשבה והשני מעדיף להיפך, מה אתם תעשו? הפתרון בבודהיזם הוא מאוד קל. אנחנו עושים החלפת עצמי בזולתי, וכל אחד יעדיף את מה שהזולת מעדיף.

זה פותר את הבעיה. אם כל אחד יהיה מכוון שלא רק הצרכים שלו יתממשו אלא הצרכים של הקבוצה יתממשו, אז הצרכים של הקבוצה יתממשו. אם תבואו עם המיינד הזה, וכל אחד ייקח אחריות על כל הקבוצה ולא רק על עצמו, אז הקבוצה הזאת תהיה נפלאה. אתם לא יודעים לאן תגיעו.

לפעמים זה אומר: אתם עושים מה שטוב לשני, לאו דווקא מה שמתחשק לשני. [זה] פוקוס אחר, פוקוס של באמת לדאוג לאנשים בתור ידידים רוחניים, לא רק ידידים שמבלים זמן יחד.

אז אם אתם באים מתוך הפוקוס הזה, אני חושבת שכל הקשיים שלכם יפתרו באופן אוטומטי. זה הרעיון. תתרגלו את זה כבר כאן, כבר בקבוצה. תבואו לקבוצה, לפני שאתם נכנסים לחדר, עם המחשבה: 'איך אני עכשיו משרת את כל הקבוצה הזאת? איך כתוצאה מהנוכחות שלי היום בקבוצה, הם כולם יצאו מועצמים בדרכם הרוחנית?' אם אתם באים עם זה, זה יהיה חגיגה. חשוב שכל אחד יבוא עם ההתכוונות הזאת, כי אז אתם גם עושים דהרמה בפועל; לא רק שומעים דהרמה אלא גם עושים דהרמה, וכל אחד חשוב. אל תוותרו על אף אחד.

יעלו לכם דברים: "למה היא מדברת ככה ולמה הוא מדבר ככה? ולמה זה בא בזמן או לא בזמן?" יעלו לכם שיפוטים, זה הטבע האנושי. זה בינתיים אנחנו, זה המיינד שלנו ככה.

הגישה צריכה להיות שכל אחד הוא השלכה שלכם ואתם לא יכולים להגיע [להארה] בלי לקחת את כל אחד מכם. כל אחד מהקבוצה הזאת צריך להגיע, ואתם לא יכולים לוותר על אף אחד. אתם דואגים לכל אחד לפי הצרכים שלהם, ושמים את הפוקוס על לדאוג להם, ואז השאלות תיעננה באופן אוטומטי.

חשוב גם שתהיינה לכם הזדמנויות יותר חופשיות לארגן אירועים שהם חברתיים, שאולי יש להם תוכן דהרמי אבל לא שיעור מחייב. וזה יכולים להיות פיקניקים, ימי הולדת.

אז זה מה שרציתי להגיד באופן כללי לגבי הקבוצות.