

היוגה של הורות

על פי לימוד של גשה מייקל רואץ', בהגשתה של

ד"ר דבורה צביאלי – לאמה דבורה-הלה

רמת גן, ינואר 2010

הקדמה (דודו גולן)

ברוכים הבאים, שמי דודו, והיום אנחנו נשמע שיעור מיוחד, על הקשר בין תפיסה רוחנית בודהיסטית, לתחום שהוא, אני מניח, יקר לכל מי שנמצא פה, זה תחום ההורות. אני עצמי אבא, לארבעה, מלא, מקיר לקיר... לפעמים אשתי מזכירה לי שבין שאר כל הג'ובים והקריירות וזה, יש עוד ג'וב אחד שזה נקרא להיות 'אבא לארבעה'.

אני נתקלתי או נחשפתי והתחלתי לתרגל ולהעמיק בלימוד הזה בערך לפני שלוש שנים, ואני חושב שבעיקר בשנה האחרונה, זה איך שהוא חדר לרובד הזה שנקרא 'הורות' לבית, לעבודה מול הילדים. כמו בהתחלה, זה יותר היה הכרות. לקח לי זמן להתרגל במה מדובר. חשיבה קצת אחרת לפעמים, ועד אז היו, כמו שלא יודע איך זה אצלכם בבתי, אבל אצלי כמו בבית מלא ילדים, עם זוגיות, זה מאתגר, לצאת בבוקר, זה להפקה שלהוציא ארבע ילדים למסגרות, מעשרים לשש בבוקר ותוך כדי זה גם לחיות את החיים האישיים והזוגיים. ועם האתגרים הפשוטים של ילד שלא נכנס למקלחת, לא רוצה לאכול, ואנחנו רוצים לגדל אותם למקום טוב יותר מאיפה שאנחנו נמצאים, אני חושב שזו משאלה ובקשה של כל הורה להביא לילד שלו. ובמילים הכי פשוטות, אנחנו רוצים שהם יהיו מאושרים, באמת אנחנו רוצים שהם יהיו מאושרים...

החוויה שלי כהורה מאד השתנה בעקבות, יישום הדרגתי של העקרונות האלה לתוך המסגרת הזו של הורות. בהתחלה בתגובות שלי ובהמשך גם בשיחות עם הילדים. ואני גילית להפתעתי הרבה, שילדים מגיבים לתוכנית האלה, לחכמת חיים הזאת בדרך מהירה יותר ממבוגרים.

לדוגמא הבן הגדול שלי, ברור לו מיוזמתו שהוא לא מכניס תוכנות לא חוקיות למחשב שלו. יש לו מדריך, הוא מתמחה בתחום של מולטימדיה, והוא מסביר למדריך שלו שזה לא חוקי, וזה מותר וזה אסור. ורק אתמול נפגשתי עם המדריך שלו והוא אמר שבחצי שנה האחרונה יש ממש שיפור באחריות האישית שלו, בהתנהלות המוסרית והערכית שלו. הוא אמר - לפני זה הוא היה רב אומן במניפולציות. כי הוא חכם, אז הוא יודע איך להשיג דברים בדרך השגויה. וזה הולך ומחלחל לשאר הילדים בהדרגה.

אז אני לא יודע מה הולך להיות היום, אבל זה בטח יהיה מדהים. סביב הרעיון הזה נבנתה עמותה שנקראת 'אלף מעשים טובים'. כשהרעיון באלף מעשים טובים, זה באמת לעשות שלושה מעשים טובים לפחות ביום, כפול מספר הימים [בשנה] זה יוצא אלף. זה השלד של התוכנית.

עכשיו מה זה נקרא לעשות מעשה טוב? זה לא רק מה שניראה לנו לעשות טוב. יש כל מיני הגדרות ומאפיינים של מה זה לעשות טוב, שזה בונה את התשתית של להיות מאושר. אנחנו פעם קראנו לזה "לזרוע זרעים של אושר בלב ילדינו". אי אפשר להעביר את זה לילדים בלי שההורים עושים דרך. אז אנחנו מתחילים לעבוד עם ההורים ועם המורים ובעתיד אני מקווה שנגיע גם לעבודה עם הילדים ישירות. יש פה אנשים שהם כבר חלק מהתהליך הזה, יש פה אנשים שנדלקו, יש פה אנשים שכבר מלמדים את זה בבתי ספר, והתגובות הן נפלאות, ומורים נדלקים על זה, ותלמידים נדלקים על זה. וכמו שתמיד מביכים אותי, אז אני עכשיו אביך את אלו שבתוך העמותה, מי שככה פעיל בתוך העמותה אני רוצה רגע שיקום, שיכירו אותכם. אז יש את יריב, ודנית ואת הילה שם ואת אסף, ואתם יכולים לפנות אליהם ולשאול מתוך החוויה המאד טריה שלהם איך זה בשבילם להתחיל לעבוד עם החומרים האלה. ואנחנו מגישים את זה בדרך שהיא מאד מתאימה לכולם, אוניברסאלית, ואתם מוזמנים לבוא ולהצטרף למעגל הזה של ההורים, ובכלל יש לנו גם סבתות שמעניין אותם להצטרף אז אתם מוזמנים לקחת חלק.

אז אני אזמין עכשיו את מורתי היקרה, שמנחה אותי בדרך ואני שמח ללכת אחריה, את לאמה דבורה ...

מהי הורות רוחנית

אז היום שיחה קצרה, לא מפורטת מאוד. את הפירוט אני מניחה שתקבלו בצורה נפלאה דרך עמותת אמ"ט¹, זו פעילות שדודו מרכז ואחרים שמשותפים איתו, אז אנחנו לא ניכנס לרמה הזו של פירוט, לרמה של הדברים שאתם מתמודדים איתם כהורים בטח יום, יום, שעה, שעה. רק כמה, הבחנות כלליות של הורות שהיא רוחנית.

הורות שהיא רוחנית פירושו - שההורים נמצאים בדרך שהיא רוחנית, ובאופן שבו הם מגדלים את ילדיהם, הם עוזרים לילדיהם לעלות גם הם על דרך רוחנית, דרך שתציע להם אושר.

ואני מניחה שכל אחד מכם שנמצא כאן מתאים לקטגוריה הזאת של אנשים שהם על דרך רוחנית ומעריכים התפתחות רוחנית ולבטח הייתם מאד רוצים להעניק לילדים שלכם את המירב, באופן כללי, ובאופן ספציפי מתוך הדרך הרוחנית.

ואז כמובן השאלה הראשונה שעולה זה: איך עושים את זה? איך מלמדים את הילדים את הדברים הנפלאים שאני לומדת בשיעורי הדהרמה שלי? מהמורים שלי, והתובנות שלי... ואיך אני מקנה להם את כל הידע הזה של: דיבור מפלג יגרום להם נזק, כל הדברים שאתם בטח עושים עם האמ"ט, נכון? אלף מם טית, כן?..

היו מודל לחיקוי

פעם מישוהו שאל את הדלאי לאמה את השאלה הזאת בהרצאה פומבית שהוא נתן: איך מלמדים את הילדים את הדברים האלה? והוא אמר: אתם לא יכולים. אתם לא יכולים לשבת ולתת להם הרצאה כמו שאנחנו מקבלים מהמורים שלנו, כי זה לא מתאים. וזה גם לא מאד חשוב, הוא אמר. ולמעשה הדבר החשוב, זה איך אתם פועלים, כי הם יחקו אתכם. **הם יסתכלו על מה אתם עושים וזה מה שהם יעשו.**

זה נכון לגבי ילדים והורים, וזה נכון לגבי תלמידים ומורים. המורה יכול להיות נאה דורש, אבל התלמידים יעשו את מה שהוא מקיים. וזה מטיל עול כבד על כתפינו כמורים, ועל כתפינו כהורים, אבל עוד יותר כהורים. כי כמורים אנחנו יכולים לפעמים להסתתר מאחורי מילים יפות, 'אוקי', עוד לא קיימתי הכל אבל אני יודעת שזה מה שאני צריכה לעשות!... אבל לילדים אתם לא יכולים לספר את הסיפור הזה, כי הם בינתיים מסתכלים עליכם והם גדלים והם מטמיעים את מה שהם רואים. אז **אם אתם רציניים בכוונה שלכם להקנות להם את הערכים הרוחניים, ואת הדרך הרוחנית, אז זה שם אותכם, באנגלית אומרים - on the spot², עכשיו אתם צריכים לחיות ככה. אתם צריכים להיות אנשים כאלה, כי את זה הם יחקו.**

כיצד ניתן דוגמה אישית אם בעצמנו טרם השלמנו את הדרך?

כהורים רוחניים, אנחנו צריכים להיות אלו שמממשים את הלימוד. ואתם יכולים להגיד: זה קל להגיד! כמו שאתם יודעים, אם אתם מתרגלים את הדרך, זה לא עניין כל כך קטן לממש את הלימוד. זה לוקח שנים של לימוד ושל תרגול ושל עבודה רוחנית, עבודה על עצמנו, זה לא עניין קטן.

אז הילדים פוגשים אותנו בדיוק במקום שבו אנחנו נמצאים בדרך שלנו. הם יפגשו [אותנו] איפה שאנחנו כרגע. וזה אומר שהם אולי יפגשו דברים שאנחנו לא כל כך מתגאים בהם. הם יראו אותנו אולי מתפרצים, הם יראו אותנו אולי נכשלים, ואולי מרכלים... הם יראו אותנו עושים את הדברים שאנחנו בעצמנו רוצים להפסיק אבל עוד לא השלמנו את הדרך, אנחנו איפה שהוא בדרך...

אז המצב הזה הוא בלתי נמנע. אנחנו נמצאים איפה שאנחנו נמצאים, ויכולים לקיים חלק וחלק אחר לא מקיימים, חלק מהזמן יותר טוב וחלק פחות טוב. והם רואים את כל זה.

נאמר שנפלנו, נאמר שהתפרצנו בכעס. אז עכשיו, אם אנחנו רציניים בכוונתנו להיות להם דוגמה לערכים רוחניים, הדבר שהם במקביל רואים, זה מה קורה אחרי זה. כמה מהר אני תופסת את עצמי,

¹ עמותת אמ"ט - אלף מעשים טובים

² On the spot פירושו - להיות במוקד ההתענינות, כמו שזרקור מופנה אליכם, אתם על הבמה.

כמה מהר אני מוכנה לבקש סליחה. כמה מהר אני מוכנה להתנצל בפני האדם השני, להודות בשגיאה. כמה מהר אני מוכנה להחליף את הטינה ואת הכעס באהבה ובחמלה ובקבלה. זה מה שהם יראו.

אז העצה הראשונה, לאנשים שהם עדיין בדרך, שזה כולנו, זה לא כל כך 'אני אני אני, עכשיו כעסתי, עכשיו הילדים שלי יחשבו שאני אינמה ונוראה'. הם יראו אותי איפה שאני any way³, אני לא יכולה להסתיר כלום מהילדים שלי, אתם יודעים את זה. אבל הם כן יכולים לראות את המאבק שלי בנגעים הרוחניים שלי. ואת זה הם גם רואים. הם רואים אותי מתמודדת עם הקושי ועושה צעדים של ממש להודות בטעות ולתת לאהבה ולסליחה למשול.

זה שלב שהוא חיוני וזה שלב שכל אחד מאיתנו יכול לעשות, גם אם נפל. אני נותנת את הדוגמא של כעס, שהיא שכיחה אבל זה יכול להיות כל דבר: זה יכול להיות שנכשלנו בדיבור, דיבור בוטה, או דיבור מפלג, או דבר שקר. הם תופסים הכל, הם רואים הכל וזה כואב להם.

אז כמה מהר אנחנו מודים בטעות, יוצאים משמה, ועושים את האנטידוט, הולכים ומפייסים את האדם שפגענו בו, וכך הלאה - את כל זה הם יראו. וזה אולי אחד הדברים הכי חשובים שאנחנו יכולים להקנות להם, זה את היושר שלנו בדרך שלנו ואת המאמץ שלנו בדרך שלנו.

אז זה שלב ראשון, למתחילים. עכשיו, יכול להיות שאתם כבר מתקדמים וכבר אין לכם נגעים רוחניים בצורתם הפתוחה והבוטה ואתם כבר לא מתכעסים, נאמר, כבר לא מתפרצים בכעס - עדיין יש לכם עבודה לעשות עם הילדים בשלב השני.

הסבר קצר על קארמה וריקות

אז בשלב שני - ילדים מגיבים נפלא, נפלא ללימוד של קארמה וריקות. ואני לא מתכוונת עכשיו ללימוד פרונטאלי שאתם יושבים ונותנים להם הרצאה על קארמה וריקות. למה אני מתכוונת?

יש אנשים שלא יודעים על מה אני מדבר כאשר אני אומרת קארמה וריקות? אוקי. אז אני אגיד כמה מילים רק, כי זו לא מתכוונת להיות הרצאה בנושא הזה.

הרעיון של ריקות, של החכמה של הריקות, אומר בפשטות שהדברים הם לא כך או אחרת מצד עצמם, שאנשים הם לא טובים או רעים מצד עצמם, שאני זו שמציירת את המציאות שלי מתוך עולם הרישומים שלי, ובמידה שאני פוגשת דברים לא נעימים בעולמי זו עדות למי אני הייתי בעבר ומה אני ציירתי בתוך התודעה שלי. וזו עכשיו, כמו משקפים שאני כל הזמן צריכה ללבוש, והיא כל הזמן כופה עלי לראות מציאות מסוימת.

ויש אנשים שאתם יודעים רואים דברים יפים בחיים, אחרים מתמקדים בדברים השליליים בחיים האלה. זה לא בגלל שהדברים הם חיוביים או שליליים, זה בגלל המשקפיים שדרכם אני מתסכלת על העולם. והמשקפיים האלה, שהם כל הזמן עלי, ושדרכם אני מסתכלת בעולם, הם לחלוטין נקבעים על ידי המעשים שלי.

אז יש ריקות: הדברים ריקים מלהיות כך או אחרת מצד עצמם, אבל הם מופיעים בעיני בצורה כזו או אחרת לפי המשקפיים האלה. המשקפיים האלה זה הקארמה שלי. המשקפיים האלה זה המכלול של כל הדברים שעשיתי, אמרתי, חשבתי בעברי, ושיצרו התניות מסוימות בתודעה שלי, וההתניות האלו כופות עלי לראות מציאות בצורה כזאת או אחרת.

איך זה קשור לנושא שלנו? מאד, מאד קשור. כי אחד הדברים שתלמיד של קארמה וריקות - אם הוא תלמיד טוב של קארמה וריקות - מבין, זה שהדברים שאני חווה עכשיו בהווה נקבעו מזמן, על ידי איך אני התנהגתי בעבר. כמה טובה הייתי לאנשים או כמה פוגעת הייתי באנשים בעבר; כמה כעוסה הייתי; כמה סובלנית הייתי; כמה נדיבה הייתי; כמה מוסרית הייתי. כל הדברים האלה רשומים אצלי בתת מודע, כל ההסטוריה שלי, בלי יוצא מן הכלל, רשומה אצלי בתת מודע, ומתנהלת לה שמה בקצב שלה ובהגיון שלה ובחוקיות שלה.

³ בכל מקרה

וחשוב להבין את החוקיות הזאת. ובלימוד שלנו אנחנו טורחים הרבה להבין אותה כדי להשיג שליטה בהתנהלות הזאת. כי הדברים מתנהלים לפי החוקיות של הקארמה, ומכיוון שלרובנו, יש הרבה מה שאנחנו קוראים קארמות שהן לא דווקא חיוביות, שאנחנו לא דווקא מתגאים בהם – ואולי שכחנו – אבל אולי היו לנו שקרים בהסטוריה שלנו, אולי היו לנו התפרצויות בהסטוריה שלנו, אולי היה לנו דיבור מפלג או רכילות או השמצה בהסטוריה שלנו. **כל זה רשום, כל זה חוזר אלינו בדמות העולם שלנו.**

אז עכשיו, כשקורה משהו בחיים שלי, הוא תוצאה של רישום כזה שיש בתודעה שלי ומבשיל. את הרישום הזה רשמתי מזמן, זה לא משהו חדש, זה לא מעכשיו. אז עכשיו כשמישהו למשל מתפרץ עלי למשל, זה בגלל שיש הרגל להיות כעוסה מימים ימימה. ויכול להיות שהוא לא פעיל עכשיו, אבל עוד לא התגברתי עליו לחלוטין. יש עוד רמות שונות, בדרגות שונות, של ההרגל הזה אצלי. אנחנו קוראים לזה **זרעים קארמיים**. אז הזרעים הקארמיים האלה, כשמגיע זמנם להבשיל ולשאת פרי, הם גורמים לי לראות, למשל, מישהו כעוס בחיים שלי, כולל ילד כעוס בחיים שלי.

ואחד הדברים שאדם שלומד את הידע הזה מבין, זה שכשקורה דבר כזה בהווה, וקורה לי אירוע לא נעים, למשל מתפרץ עלי אדם בכעס – עם זה בהווה אין לי מה לעשות.

התלמיד של קארמה וריקות מבין שכשקורה אירוע לא נעים, מה שיש לו עכשיו זה להבין מאיפה הדבר הזה בא ולא לחדש את הקארמה הזאת; לא להגיב בצורה שתחזיר אלי אירועים לא נעימים.

להגיב לילדים מתוך חוכמה

מה זה אומר? לכולנו כהורים, יש לנו ציפיות מהילדים שלנו. אנחנו מצפים שהם יהיו ילדים טובים, למשל. שהם יצליחו בחיים שלהם. יש לנו רעיונות מסוימים איך הילדים שלנו צריכים להיות. אפילו אם הם כלליים מאוד. אנחנו למשל, מצפים שהם ילמדו בבית ספר, שיכינו שיעורים, שילמדו, אנחנו לא רוצים שיקראו לנו כל רגע למנהל, נכון? יש לנו ציפיות מסוימות מהילדים שלנו. אבל הילדים יוצאים איך שהם יוצאים. יש את הציפיות שלנו, ואיך שהם יוצאים - זה שני דברים שונים, וכולנו יודעים את זה. איך ילדים יוצאים ומה שאנחנו מצפים שיהיו זה שני דברים שונים, בהרבה מקרים.

מנקודת המבט של קארמה וריקות, זה אומר שמה שמופיע בחיים שלי, זה לא מה שאני עושה בהווה, זה מה שעשיתי בעבר.

מה שאני עושה בהווה יקבע מה יופיע בעתיד. עכשיו איך אני מגיבה, לילד, כפי שהוא מופיע בחיים שלי? לא כפי שאני מצפה שהוא יהיה אלא כפי שהוא מופיע בחיים שלי. איך אני מגיבה כשהם לא מתנהגים כפי שאני מצפה שהם יתנהגו, או לא נראים, או לא מתנהגים, או לא מבינים, או כל זה. איך אני מקבלת אותם במקום שבו הם נמצאים, בניגוד למה אני חושבת שצריך להיות.

ופה המקום להכניס את ההבנה שלנו של מה מופיע בחיים שלי. מה מופיע בחיים שלי הוא תוצאה של דברים ומעשים ומחשבות, כל זה, שלי בעבר. אם זה כרגע לא לרוחי, זו לא הבעיה שלהם - זו הבעיה שלי. זה בגלל שאני יצרתי אותם ככה. עכשיו אם הם לא מתאימים לציפייה שלי, מה אני אעשה? אני אכעס עליהם? אני אנוזף בהם? אני אצעק עליהם? כי הם לא איך שאני מצפה, הם לא מתנהגים כפי שאני מצפה שהם התנהגו, הם לא עושים את הבחירות שאני מצפה שהם יבחרו, וכך הלאה.

איך אני מגיבה לזה? כאן נכנסת במידה רבה החוכמה של קארמה וריקות. וככל שנוכל להעמיק אצלנו את החוכמה הזאת, יש לנו יותר סיכוי שלא ניכשל בתגובה שלנו לילדים. ויש לזה כמה פנים. פן אחד זה להבין שכמו כל דבר בחיים שלי, ככה גם הילדים שמופיעים בחיים שלי, הם מופיעים על פי הקארמה שאני צברתי בעבר, ולא לפי הפנטזיה שיש לי איך צריכים להיות הדברים, או איך צריכים להיות הילדים, או איך צריכים להיות המנהלים בחיים שלי, או הג'ובים שלי. כל הדברים האלו נקבעו כבר מזמן על ידי.

וככל שאני באה יותר עם החוכמה הזאת ופוגשת מה שכעת מופיע, כולל איך שהילדים שלי עכשיו, כך יש יותר קבלה, ויש יותר שקט והשלמה עם מה שיש, והבנה שמה שיש הוא פרפקט, הוא מושלם.

אז זה פן אחד של החוכמה של קארמה וריקות, והיישום שלה ביחס לתגובה שלנו לילדים שלנו, לאיך הם מתנהגים.

אנו באים לילד עם רשימה ארוכה של ציפיות

אתם רואים לפעמים מודעות של רווקים, רווקות שמחפשים בני זוג. והם כותבים: בת זוגי צריכה להיות אלף, בית, גימל דלת. הוא מונה מה הוא מחפש אצל בת זוגו, או היא מונה מה היא מחפשת אצל בן זוגה, ואם לא - הבקשה 'אל תטרחי להתקשר'.

אז זה מראש הוא לא מעוניין בי - הוא מעוניין באיזו דמות שהוא רוצה להמציא. אז מי רוצה להתקשר לכזה דבר... 😊. אנחנו עושים דבר דומה עם הילדים שלנו. אנחנו מביאים אותם לעולם, אבל אנחנו מביאים אותם עם רשימה ארוכה של ציפיות של איך הם צריכים להיות. ואח"כ, אם הם לא עונים לרמה הזו של ציפיות, אנחנו חושבים שהם לא בסדר. אבל אולי הם פרפקט בסדר ומושלמים, ומשהו לא בסדר עם רמת הציפיות שלנו או עם הרשימות שלנו, או עם ההבנה שלנו של מי הבאנו לעולם ומה זה להביא ילד לעולם?

אז הם באים לעולמנו ואנחנו יותר גדולים. אז אנחנו יכולים להתחיל לנהל אותם, להגיד להם מה לעשות. הם קטנים, הם צריכים לשמוע בקולנו. ואז יש לנו כאילו זכות להחליט בשבילם; כהורים אנחנו מחליטים בשבילם החלטות כשהם קטנים, נכון? ואנחנו דוחפים אותם בכיוונים מסוימים שהולכים לפי מה? לפי הרשימה, המודעת או הלא מודעת שיש לנו בשבילם. לכולנו יש. באים עם רשימה ארוכה שמותנית על ידי ההורים שלנו, איך שהם גידלו אותנו, על ידי התרבות שלנו, על ידי איך אנחנו למדנו, על ידי הערכים של החברה שלנו. יש לנו רשימה ארוכה שברגע שהם באים לעולם הם כבר פוגשים את הרשימה הזאת, בין אם יודעים, בין אם הם לא יודעים.

ואנחנו מנסים לכוון אותם במיטב יכולתנו כי אנחנו מאמינים שזה מה שטוב בשבילם, נכון? כי אנחנו באמת מאמינים שזה טוב בשבילם. עושים משהו בתום לב, חושבים שיהיה טוב בשבילם. אבל מה אם הם לא רוצים ללכת לשם? אבל מה אם מה שאנחנו החלטנו שטוב בשבילם, הם לא חושבים שזה טוב בשבילם, או זה לא מתאים להם? או מה אם הילד שקיבלנו הוא בכלל לא מה שציפינו לו? אם זה מין, אם זה העדפות, אם זה כישרונות, אם זה יכולות. מה אם זה לא הילד שקיבלנו, איך אנחנו מגיבים אז? ומה אם זה לא מרגיש להם טוב?

אני זוכרת שבזמנו עבדתי ב-Bell Labs (מעבדות בל) ועבדה איתי בחורה סינית, סינית שבאה מסין העממית, לפני הרבה שנים - היום התרבות טיפה השתנתה. היו שם מסדרונות ארוכים סביב הבניין, והיינו הולכות באמצע היום לעשות הפסקת הליכה, והולכות יחד במסדרונות האלו וקשקשנו קצת וסיפרתי לה על הבן שלי וסיפרתי לה, הוא שם אז עגיל באוזן אחת. והיא אמרה לי 'נו ואת מרשה לו?' אמרתי כן. והיא הייתה המומה שאני מרשה לו: בחור שהולך עם עגיל אחד באוזן. היא ניסתה לבדוק אותי, מה לא בסדר אצלי שאני לא מתנגדת ולא נוזפת ולא עומדת על כך שהוא יוריד את העגיל הזה. ואני זוכרת שאמרתי לה, 'תראי - זה החיים שלו'. וזו הייתה בחורה עם דוקטורט בפיזיקה, בחורה פקחית. והיא אמרה 'זה החיים שלו...' זה היה לה כל כך חדש. הרעיון הזה שיש לו את החיים שלו והוא לא חייב להיכנס לחלוטין לציפיות שלי ולרעיונות שלי אודות החיים. זה היה לה לחלוטין קשה לעכל.

אז היא הייתה דוגמה קיצונית כי היא באה מתרבות כזאת שבשבילנו היא אחרת, וככה גידלו אותה. וזה מה שהיא ראתה בסביבה שלה. אבל זה שאני סובלנית לעגיל אחד באוזן של הבן שלי, זה לא אומר שאני יותר טובה ממנה בנושא הזה. אז לי יש רשימה קצת יותר מעודנת וקצת יותר סמויה, אבל בנושאים אחרים אני עושה את זה. והילדים שלי מאד מהירים לשקף לי את הרשימות האלה. בכל אותם המקומות שאני לא מודעת אליהם. הם יעשו הכל כדי לשקף לי את הרשימה שלי וללמד אותי. ובמשך הזמן למדתי להעריך את זה. במשך הזמן למדתי להעריך את המקום שהם פותחים אותי אליו, שבעצמי לא הייתי נפתחת אליו. שבעצמי אפילו לא הייתי יודעת שאני מוגבלת שמה, שאני חסומה בראיה שלי, ושאני לא פתוחה. וזה לא בא בקלות בהתחלה. כמו שהיא הייתה המומה מהרעיון שאני אתן לבן שלי ללכת עם העגיל באוזן, אני הייתי המומה מהמקומות שהם שיקפו לי, שאני לא ידעתי עליהם ואני לא חשבתי שיש בהם פסול. אז תהיו מוכנים, אוקי, ותנו להם ללמד אתכם.

נחזור לחברה הסינית שלי. בסין, היום התחרות להיכנס לאוניברסיטה היא כל כך עזה. זה לא רק בסין, אני לא יודעת אם זה נכון כאן בארץ, אבל אני יודעת שגם בניו יורק זה נכון. אתה לא יכול להיכנס לאוניברסיטה המובחרת אם לא באת מהתיכון המובחר; ואתה לא יכול להיכנס לתיכון המובחר אם לא באת מהעממי המובחר הפרטי והיקר; ואתה לא יכול להיכנס לעממי המובחר והיקר אם לא נכנסת לגן וזה חוזר לגנון, ומהרגע שהאישה נכנסת להריון כבר יש תחרות לאיזה גנון יכניסו את הילד, לאיזה גן יכניסו את הילד, כבר יש תור של כמה שנים. מרגע שהיא יודעת שהיא בהריון היא רצה לכל המקומות האלה.

והיה פעם סיפור של ברוקר ...

לאמה אריה: היה פעם מישהו שלא הצליח להכניס את הבן שלו לגנון של YMCA שזה הכי יוקרתי בניו יורק, אז האבא הלך ונתן להם תרומה של תשעים מיליון דולר וסידר את זה...

האיש הזה היה לו עבר טוב, היה מנהל כספים של משקיעים. וכדי לקנות את המקום הזה במקום היוקרתי הוא היה צריך לעשות מעילה. אז זה גם בניו יורק אפילו נכון. בסין זה ככה - זה די אוניברסאלי, יש תחרות. ואני יודעת שגם בקוריאה זה ככה, סיפרה לי חברה קוריאנית פעם.

אז עוד שלוש שנים לפני כתיב א', הילדים כבר צריכים ללמוד לקרוא ולכתוב ומספרים ואחר הצהריים לומדים צרפתית ומוזיקה.

אני זוכרת כשבאנו ללואיזיאנה, היה לנו אז ילד קטן. הלכנו לכמה מעונות לבדוק לאן להכניס אותו, ובמקום אחד הם אמרו לנו 'אצלנו לומדים צרפתית ומוסיקה ויש מבחנים כל יום..'. אמרתי - 'לא לשם!..' 😊 בסוף מצאנו מקום נפלא בשבילו.

חשוב שלא לפגום בפתיחות וביצירתיות של הילדים

המיינד של ילדים צעירים הוא מאוד פתוח. הוא עוד לא מחונך, הוא עוד לא מאולץ, הוא כמו אתר - מאוד פתוח. ואתם יודעים שמיינד הוא דבר שהוא מאוד פלסטי, שניתן לעצב אותו בקלות. בגלל זה יש לנו גם תקווה להגיע להארה, כי אנחנו יכולים לשנות הרגלים שלנו. המיינד הוא חיית הרגל.

אצל ילדים, הם במצב שהוא מאוד פתוח ומאוד תמים ומאוד יצירתי, וזה נכס מאוד גדול. עכשיו כשמגיעים לתוך מערכת החינוך אנחנו מתחילים לנתב את המיינד שלהם, אנחנו מתחילים לחנך אותם. אנחנו מלמדים קרוא וכתוב, אנחנו אומרים, ככה כותבים את האות הזאת ולא ככה כותבים אותה, וככה כותבים את המילה הזאת ולא ככה כותבים אותה. ואז אנחנו מכניסים אותם למשטר ולצורך, להתאים את עצמם, למערכת כללים שיורדת עליהם מלמעלה: ככה כותבים, עם 'עין' ולא עם 'אלף' וכך הלאה. אז אנחנו בעצם מגבילים את היצירתיות שלהם. עכשיו - זה למטרות טובות, עדיף שידעו לכתוב בחברה שלנו, אני לא אומרת אל תלמדו אותם לכתוב, אבל אנחנו צריכים להיות מודעים למה שאנחנו עושים. **אנחנו בעצם מגבילים במידה מסוימת את הכר הפתוח לגמרי של היצירתיות שלהם, ואנחנו למעשה מכניסים את המיינד שלהם קצת לתוך קופסה.** שאנחנו מורידים עליהם.

ואם מכניסים את התהליך הזה מוקדם מדי, אנחנו פוגעים בילדים. כי היצירתיות הזאת היא מקור לחיות ולהעשרה שהיא מאוד חשובה בהמשך החיים שלהם.

אז מנקודת המבט של הבנה של המיינד, העצה היא לא להקדים מידי בתהליך הזה של לימוד של קרוא וכתוב.

כי אם הם בסדר, אז הם ילמדו קרוא וכתוב בכיתה א', ואם לא אז ממילא הם לא ילמדו. אז חבל לקלקל את האספקט הזה של הילד. ואם נותנים להם לגדול בצורה כזו חופשית כמה שיותר זמן - הם יגדלו מאוד יפה אח"כ. יהיה להם יותר טוב עם עצמם ויהיה לנו יותר טוב אתם בהמשך.

פחות תבניות ושיפוטיות, ודגש על התייחסות סובלנית

עד כמה שאפשר, יותר טוב לא להכניס אותם לתבנית. כי תבנית זאת צורה של שפיטה, צורה של שיפוט שאנחנו אומרים: ככה טוב, ככה לא טוב. אתה צריך ככה להתנהג פה, ככה לכתוב כאן. ככה מציירים בית,

ולא ככה מציירים בית. ואז אנחנו חוסמים את המשאבים האלה שיש לכל ילד באופן טבעי; אנחנו בעצם חוסמים מהם את הגישה למשאבים האלה.

ואם אנחנו עושים ההפך, **ואם אנחנו אכן חוסמים את היצירתיות של ילדים בגיל מוקדם מדי, או בצורה מופרזת מדי, באופן אוטומטי אנחנו דוחפים אותם שלא במתכוון להיות יותר שיפוטיים, להיות פחות סובלניים לאנשים אחרים, פחות סובלניים לשונות, למיינד שמתנהג אחרת, מגיב אחרת.**

היזהרו באופן בו אתם מגבילים את ילדיכם

המורים דורשים מידה מסוימת של התאמה, דורשים מהילד להתאים, כך כותבים וכך עושים חשבון וכך מתלבשים, וכהורים אנחנו עושים אותו דבר בחינוך של הילדים. אנחנו מצפים מהם ודורשים מהם לנהוג באופן מסוים ובכל פעם שאנחנו מלבישים עליהם כלל מסוים, אנחנו סוגרים את האפשרויות האחרות. אז הכללים שאנחנו מלבישים עליהם הם בעצם הצהרה מצידנו לערכים שלנו, למה אנחנו חושבים אותו לטוב או רע. וזה בעקיפין אומר מה אנחנו חושבים על אנשים אחרים בעולמנו. בעולם שלנו ככה צריך להיות ומי שלא ככה משהו לא בסדר איתו. אנחנו בעקיפין מכניסים את השיפוט הזה כל פעם שאנחנו מגבילים אותם. וזה יכול ללכת למקומות קיצוניים.

וזה בכל תרבות, כולל בתרבות שלנו. ילדים גדלים עם למשל המחשבה 'ככה עושים דברים ולא ככה'. 'איך שבבית שלי, ככה צריך לעשות דברים'. ככה, עם הסכין הזה צריך לחתוך את העוגה ולא עם הסכין הזה לחתוך את העוגה... והם לומדים להיות לא סובלניים; הם לומדים לחשוב ששונות היא לא דבר טוב, לא להעריך שונות. ואם אנחנו מגדלים ככה, הם יגדלו ככה, הם יגדלו עם הערך הזה של 'רק איך שאצלנו עושים – ככה זה נכון'. ואז הילדים גדלים לא סובלניים, והם מרגישים שאחרים לא בסדר.

אז מידה מסוימת מזה היא בלתי נמנעת, אנחנו צריכים שילדים יקראו קרוא וכתוב וכך הלאה ושלא יזרקו אותם מהכיתה בכל רגע. אבל אנחנו צריכים לעשות את זה בתבונה ולהבין מה אנחנו עושים ומה המחיר שהם משלמים.

הדוגמה האישית של סובלנות

אז כהורים אנחנו עושים שירות מאוד גדול לילדים אם אנחנו מפגינים בפניהם סובלנות. אם אנחנו מפגינים סובלנות, גם בדיבורים שלנו אבל בעיקר בהתנהגות שלנו. מכיוון שהם יסתכלו על מה אנחנו עושים ולא מה אנחנו אומרים. אז זה לא ללכת ולתת להם הרצאה ארוכה על dakshe nyamje, החלפת עצמי בזולתי.⁴ אבל הם יסתכלו כמה אנחנו עושים dakshe nyamje, כמה אנחנו מאפשרים לשני להיות. ומזה זה ישליך הלאה לתוך החינוך שלהם. עד כמה אנחנו סובלניים להלכי רוח שונים, לתודעות שונות.

אלו מכם שביקרו ב Diamond Mountain⁵ אולי ראיתם כמה רבה הסובלנות ב-Diamond Mountain. ב-Diamond Mountain כל אדם יכול לבוא, להקים שם אוהל ולבוא לשיעורים או לא לבוא לשיעורים. כל אדם יכול לבוא. היו לנו אולי שני מקרים שאנשים באו וגרמו נזק ופגעו באחרים ואז היו צריכים להרחיק אותם. אבל למעט המקרים האלה, שאנשים פוגעים באחרים, יש סובלנות גדולה מאוד כי כל אחד מביא איתו את העושר שלו. את העושר ב'עין' - וזה נפלא, ובמרכז שאנחנו עומדים להקים, היינו רוצים להקים אותו על ערכים של סובלנות לזרמים שונים, לדרכים שונות, ובלבד שתהיינה דרכים של אמת, דרכים שהן אותנטיות, שעובדות, שעוזרות לאנשים.

ונפלא להיות סובלני אפילו למצבים קוגניטיביים שונים. לדוגמה, אתם יכולים לפגוש ילד שהוא אוטיסט, שהוא ניראה שונה ושיכולות מסוימות אין לו. וישר בא השיפוט לפי הצורה שלהם, לפי ההתנהגות שלהם והדיבור או האי דיבור שלהם וכך הלאה. מייד בא שיפוט. אבל אם ניתן להם להיות בלי שיפוט, אנחנו נוכל לגלות בהם דברים מדהימים שלנו אולי אין. אולי הם יכולים לנגן בצורה מדהימה, שאדם שפיתח את היכולות הרגילות שמפתחים בבית ספר, לא פיתח את הרגישויות שילד כזה יכול לפתח.

⁴ הלאמה מתייחסת כאן לסדנה שהעבירה בנושא זה, ראה <http://www.heart-dharma.org.il/files/Exchange.htm>

⁵ אוניברסיטה ללימודים בודהיסטים גבוהים אשר הוקמה על ידי גשה מייקל רואץ ולאמה קריסטי מקנלי, ממוקמת במדינת אריזונה בארה"ב.

אנחנו כולנו יודעים שאנשים שהם עיוורים מפתחים רגישויות מאוד גדולות לצלילים שאנחנו באופן רגיל לא שומעים. אז יש אולי עושר בחיים שלהם.

אני מכירה בחורה דיסלקטית, שהיא לא היתה תלמידה טובה, לא הסתדר לה עם הכתיב, עד היום היא לא יודעת כתיב, עד היום היא שוכחת דברים ומבולבלת, ויכול לבוא הרבה שיפוט. אבל נמצאים קצת על ידה אתם רואים איזה עושר של עולם יש לה בתחום המוסיקה, מה שהיא שומעת. בתחום הצבעים, היא רואה צבעים, אתם הולכים איתה ביער אתם רואים צבעים, אתם אומרים אוקי,

"אבל תסתכלי על העלים" [היא אומרת]

[ואתם אומרים:] "אוקי, עלים ירוקים... יש כמה צהובים..."

[והיא אומרת:] "לא, לא... תסתכלי יש שם גוונים... גוונים של עלים..."

היא רואה את כל העושר הזה, שאני בכלל לא רגילה לראות – 'עלים ירוקים, מה ה-big deal'.

אנשים יכולים לבוא עם עושר שלם ומגוון שלם, ואם אין לנו סובלנות אנחנו חוסמים את עצמנו ובעקיפין את הילדים שלנו, בפני העושר הזה. ואולי זה הילדים שלנו עצמם שהם מלאים בעושר הזה ובגלל שאנחנו רואים אותם לאור ה"רשימה" שלנו, אז אנחנו לא נותנים מקום לכישרונות האלה שלהם, או ליכולות האלה שלהם, או לרגישויות האלה שלהם.

אז האופן שבו אנחנו מתייחסים לאחרים בהחלט ממחיש לילדים שלנו איך הם יוכלו להתייחס לאחרים. אנחנו יכולים ללמד אותם להיות שיפוטיים או ללמד אותם להיות מקבלים. זה לגמרי משהו שהם ילמדו מאיתנו. וזה אולי אחד הדברים החשובים ביותר שאנחנו יכולים ללמד אותם, זה המידה שבה אנחנו סובלניים לאנשים אחרים.

אז אם הרמה הראשונה הייתה איך אנחנו מגיבים כשאנחנו נופלים, איך אנחנו מתנהגים בעקבות נפילה, זאת הייתה הרמה השנייה של פתיחות ושל הבנה שדברים נופלים לא לפי הרשימות שלנו, הם נופלים כמו שהם נופלים ואנחנו נפתחים ללימוד שבא עם זה.

רמה שלישית – התמקדות בטוב

ורמה יותר גבוהה קצת – זה עד כמה אנחנו ממחישים לילדים שלנו את -'מציאת הטוב אצל אנשים'. כי אנחנו יכולים להיות מאד שיפוטיים ומופיע אדם ולהגיד עליו "הוא כך וכך" ולהוריד אותם, או שאנחנו יכולים לחפש אצלם דברים טובים. והילדים שלנו יקשיבו למה שאנחנו אומרים על אנשים אחרים. אז בדוגמא הזאת שנגיד אתם באים והילדים רואים ילד אוטיסטי, או ילד שונה, או ילד מפגר. אנחנו יכולים להגיד הילד הזה מפגר, אבל אנחנו יכולים להגיד – תיראי כמה הוא מנגן יפה, או תיראי כמה הוא רגיש. אנחנו יכולים לנסות להצביע על הטוב אצל אחרים. כי תמיד קל למצוא מה לא בסדר אצל אחרים, נכון? יותר קשה למצוא מה כן. וככל שאנחנו יכולים יותר לכוון את עצמנו למה שטוב אצל אחרים, הילדים יסתכלו עלינו והם ילמדו למצוא בחיים שלהם את מה שטוב אצל אחרים והחיים שלהם יהיו שמחים ויותר מאושרים יותר, כי הם יהיו מוקפים בטוב.

וזאת מעין החלטה, שאיכשהו מתקשרת לעניין של קארמה וריקות. אנחנו מחליטים באיזה עולם נחיה. האם אני אחיה בעולם שבו כל הזמן אני מוצאת פגמים באחרים? אם אני כל הזמן הולכת ומחפשת פגמים באחרים ומצביעה עליהם, מה זה אומר עלי? ולאן זה מכניס אותי? זה שם את המשקפיים האלה עלי, שבהם אני רואה עולם שהוא לא נעים. וזה מקטין אותי, בעצם. הנטייה הזו משפילה אותי, ופוגעת באושרי כמובן. ואם את זה אני מדגימה לילדים שלי, אז אני מראש מונעת מהם מידה של אושר בחיים שלהם.

אז זו החלטה באיזה עולם אני רוצה לחיות, אני רוצה לצייר לעצמי משקפים שחורות או לצייר לעצמי משקפיים ורודות? כי ההרגל הזה הוא זה שייצר את המשקפיים הקארמיות האלה, והם ייצרו בהמשך את עולמי.

וכל אדם יש בו יופי, וככל שנוכל להצביע בפני הילדים על יופי סביבם כך אנחנו עושים להם שירות יותר טוב, כך אנו מאפשרים להם להיות יותר יפים בעצמם, ולחיות בעולם יפה יותר. יפים אני מתכוונת מבפנים. נפש יפה.

והכוונה היא לא להעמיד פנים שאין דברים רעים בעולמנו. לא זאת הכוונה. אבל איפה אני בוחרת לשים את הפוקוס, על מה אני בוחרת להתמקד. אם אני בהתמדה, באופן מודע, מכוון, בוחרת להתמקד במה שטוב ובמה שיפה, זה יוצר את העולם שלי.

זה יוצר עולם אחד. אם אני עושה את ההיפך זה יוצר עולם אחר. לי ולילדים שלי. אז זה כאילו רמה הבאה של רוחניות – שאנחנו משפיעים על הילדים שלנו באופן שבוא אנחנו בוחרים את עולמנו או יוצרים את עולמנו, ובעקיפין את עולמם.

רמה רביעית – לראות את הילד כמלאך

יש רמה מעל זה – פה אני רוצה לספר לכם סיפור מתוך ה.. שמעתם על הבהגוודגיטה? בהגוודגיטה זה כתב קדוש במסורת ההינדו. דמות מאוד, מאד חשובה בספר הזה, הוא קרישנה. וקרישנה הוא אל, הוא אל במיתולוגיה ההינדית. הסיפור על קרישנה זה שהוא בחר להיולד כבן אדם כדי לעזור לנו ללמוד דברים מסוימים. הוא ישות מוארת לחלוטין, הוא אל, והוא מעמיד פנים שהוא יצור רגיל, שהוא בן אדם. ואז אנחנו רואים אותו, ונפגשים איתו, ודרך האינטראקציה איתו הוא מלמד אותנו דברים מסוימים.

קרישנה הקטן ורועות הבקר

יש שם קטע בסיפור שהוא כילד קטן הוא מבלה הרבה עם רועות הבקר, שנקראות gopi, 'גופי' - הנשים שרועות בקר. וכולם מתאהבים בו, הוא ילד מקסים. כבר בגיל שנתיים כולם מאוהבים בילד המקסים הזה. ילדים עושים לנו את זה. ילדים באים ומקסימים וחמודים ומתוקים, אנחנו מתאהבים בילדים שלנו. קצת כמו קרישנה. הם באים לכאן והם חמודים, הם לא צריכים לעשות כלום, הם פשוט חמודים. והם מלמדים אותנו איך לאהוב. אנחנו אוהבים ילדים שלא על מנת לקבל. אנחנו רק נותנים לילדים. אז קרישנה הוא הדמות המיתולוגית הזאת, שמסמלת את האספקט הזה של הילד שבא ומלמד אותנו איך לאהוב, הוא פשוט מקסים.

אחר כך יש שם סיפור על קרישנה שבעודו ילד קטן, בן שנתיים שלוש - יש הרבה סיפורים עליו, דברים מדהימים שהוא עושה עם אימא שלו - יש שם קטע שהוא פותח את הפה והוא מפהק והיא רואה את כל השמיים ואת כל הכוכבים והיא נבהלת, אז הוא מהר, מהר סוגר את הפה כדי שהיא לא תיבהל. ובאות ה-gopi, הגופים האלה, הנשים רועות הבקר שהן חברות של אימא שלו, והן אומרות – 'את יודעת מה? הילד שלך גנב לי חמאה'. [אימו עונה להן:] 'לא יכול להיות, הוא כזה מקסים, הוא כזה ילד טוב, הוא לא גונב חמאה, לא יכול להיות!'

'לא, לא, לא, הוא גונב חמאה הוא גונב חמאה, תפסתי אותו, הוא גונב חמאה..'

'לא יכול להיות..! היא לא מאמינה, הוא ילד מקסים.'

אז הן רוצות להוכיח לה שהוא גונב חמאה, כדי שהיא תשמור עליו, שלא יגנוב להן חמאה. אז הן אורבות לילד, והוא מתגנב למחסני החמאה. והסיפור הולך שפעם אחת הוא מתגנב, הוא גונב חמאה והאישה רצה אחריו והוא בורח לה, היא לא מצליחה לתפוס אותו. זה פעם אחת. אז היא באה להתלונן אצל האימא, והאימא לא מאמינה לה. פעם שנייה הוא הולך לאישה אחרת, והוא מתגנב, הוא גונב אצלה, והיא רצה מהר ותופסת אותו. ואומרת לו, 'אתה באת לגנוב חמאה' [והוא עונה לה], 'לא, לא, לא, אני לא באתי לגנוב חמאה, זה הדובי שלי נפל פנימה..! (דובי בצורת עגל, כן...©) נפל פנימה, והוא מוציא דובי צעצוע מתוך החמאה. אז היא אומרת אוקי... פעם שלישית הוא הולך לגנוב חמאה אצל אישה שלישית והיא תופסת אותו גם. והיא לוקחת את הצעיף שלה ועוטפת את הילד בצעיף הזה, ומביאה אותו לאימא שלו, להוכיח שהיא תפסה אותו עם היד בתוך החמאה, היא פותחת את הצעיף... וזה הבן שלה...

יותר מאוחר, איכשהו האימא משתכנעת שאכן קרישנה הקטן גונב חמאה, והיא מחליטה לקשור אותו לכסא שהוא לא יצליח לברוח... היא לוקחת חבל לקשור אותו לכסא, וכל פעם שהיא מנסה לקשור אותו החבל קצר מידי, החבל לא מספיק. והיא חסרת אונים, והיא כבר לא יודעת מה לעשות עם הילד הזה, והיא בוכה ומתפללת ובסוף, מרוב חמלתו עליה, הוא מרשה לה להאריך את החבל מספיק כדי לקשור אותו. זה הסיפור.

ולמה אני מספרת את כל הסיפור הזה? כי מה שקרישנה עושה במשחקים שלו ובתעלולים שלו, עוד כילד קטן - תזכרו הוא ישות מוארת, כן - הוא משתמש במשחק הזה, באשליה הזו שאנחנו כולנו חיים בתוכה, בין אם אנחנו מודעים לה בין אם לא. אנחנו חיים בתוך אשליה, שזה חלק מהלימוד. זה חלק חשוב, להשכלה שלנו כהורים, כשאנחנו באים לילדים שלנו, להבין שאנחנו והם נמצאים באשליה מסוימת, שאנחנו קובעים אותה על ידי המשקפיים האלה שאנו יוצרים בבחירות שלנו. אז קרישנה הקטן משתמש במשחק הזה של האשליה, שנקרא - לילה - בסנסקריט, lila, המשחק הזה שנפרש לפנינו, כדי להמחיש 'לגופים' וגם לכל האחרים, שהעולם הזה הוא לא כל כך קבוע ומקובע כפי שאנחנו חושבים שהוא. שהרשימה שלנו שאיתה אנחנו באים, למשל, כאשר ילד נולד, הרשימה המודעת או לא מודעת של מה הילד הזה צריך להיות, ואיך הוא צריך להיות, ואיך הוא צריך להתנהג - אולי זה לא דבר כל כך קבוע, מי זה הילד הזה ומה זה החיים שלו, ואודות מה החיים שלו, ואודות מה הקשר שלנו עם הילד הזה. אז זאת רמה אחרת של התייחסות אל הילד או הילדה, כמובן.

אולי הילד שלנו בבית הוא קרישנה קטן כזה, רק בגלל שאנחנו כל כך חסומים עם הרעיונות שלנו איך צריכה להיות המציאות, אנחנו לא יכולים אפילו להבחין במלאכיות של הילד הזה. אנחנו יודעים בידיש כולם 'מלאכ'... - כולם מלאכים קטנים. אבל אולי הוא באמת מלאך קטן? אנחנו לא יודעים. אולי באמת.

דרך נפלאה לגדל ילדים, נפלאה, נפלאה, זה מראש, עוד כשהם בבטן, וגם אחרי זה, ברגע שאתם מגיעים לתבונה הזאת, זה להתחיל להתייחס אליהם ככה: "אולי זו איזה ישות מוארת כמו קרישנה הקטן הזה?" וקרישנה הוא לא דמות מהספר, הוא מהחיים שלנו.

אולי זה דמות כזו שבאה לערער קצת את הקיבעון שיש בהשקפת העולם שלי. אולי העולם הוא לא בדיוק כמו שאני חושבת שהוא. אז הוא בא ועושה תעלולים לא צפויים, ומערער לנו את הרעיונות של איך דברים צריכים להיות.

'יומנו של מלאך'

הנה עצה, אם יש לכם ילדים קטנים בבית - תתחילו לנהל יומן. אנחנו מנהלים יומן, ילד נולד אנחנו מצלמים את הרגליים שלו, את הידיים שלו, נכון? את חבל הטבור שלו, ושומרים יומן. אז פה ההצעה לשמור יומן, אבל מסוג אחר. תתחילו לרשום ביומן את התעלולים של הילד שלכם, שהם כמו התעלולים של קרישנה שגונב את החמאה. דברים שהם אולי קצת יוצאים מגדר השורה, אולי הם קצת לא לגמרי "נורמאליים".

אם נתחיל לנהל את הרשימה הזאת יפה ובהתמדה, לאט, לאט אנחנו נלך ונשתכנע שפה משהו קורה שהוא לא נורמאלי, שיש לנו קרישנה קטן או קטנה בבית; ישות מוארת קטנה שבאה במיוחד בשבילכם. אולי הם "שמים את העגיל באוזן" במיוחד כדי לנער אותכם קצת מהמקום המקובע הזה. ואז אולי תבוא התייחסות אחרת. אולי איך שהם עכשיו זה בדיוק פרפקט, ולא איך שאני חושבת שהם צריכים להיות? אולי זה פרפקט גם אם זה לא תואם את הרשימה שלי.

שאלה: גם לגבי ערכים?

המורה: הנה קרישנה - הוא גונב חמאה. ☺

אנחנו לא אומרים שאתם צריכים לקבל אם הם גונבים או אם הם לוקחים סמים. אנחנו לא אומרים את זה. אנחנו רוצים את טובתם. ואם הם יתרגלו לגנוב זה לא יהיה להם טוב בעולם שלנו, הם ישבו מאחורי סורגים, אנחנו לא מאחלים את זה להם, ואנחנו רוצים ללמד אותם ערכי מוסר. מאד חשוב ללמד אותם ערכי מוסר. אבל איך אני באה אל הילד שגונב?

אני יכולה לצעוק ולהתריע ולמרר להם את החיים, ולי, ובעצם להביע הרבה שנאה בצורת ההתייחסות שלי. גם אם אני מאד אוהבת אותם. אבל הם קולטים את האנרגיה שלי. או שאני יכולה לבוא: את זה אני עושה כי אני רוצה לשמור עליך מסבל בחיים האלה, אבל אני לא יודעת למה אתה עושה את זה... אני לא שופטת אותם – אני שופטת את המעשה. אני אומרת: המעשה הזה לא יביא לך טוב בעולם הזה. ובעולם שלנו, אם אתה תמשיך בהתנהגות הזאת, זה אולי לא רעיון כל כך טוב. אבל אני לא יודעת מי הם, ואני שומרת את הראש פתוח ואת הלב פתוח. בלי שפיטה עליהם והם ידעו את זה, הם ירגישו לגמרי מאיפה אני באה אליהם. הם יוכלו לגמרי לדעת אם הם יכולים לבטוח בי בהמשך, או לא. אם הם יכולים לפתוח את ליבם בפני, או לא. תלוי כמה אני שופטת אותם או לא. אז כן, כל זה צריך ואת זה דודו הצוות הנפלא שלו יעבדו איתכם.

אבל אנחנו פה רוצים ללכת הלאה – אני מושכת אותכם הלאה כי זו אולי ההזדמנות האחת שיש לנו לדבר על הנושאים האלה.

אני רוצה ללכת הלאה, לנהל את היומן הזה שבו אתם מחפשים את מה שאלוהי אצלם, את מה ששמימי אצלם. את הקטע הזה של השכינה שירד אליכם ובא אליכם הביתה, ומה הילד הזה, הקרישנה הקטן הזה, בא ללמד אתכם. זה למעשה תרגול שהוא טנטרי. למעשה בטנטרה יש שני שלבים. בטנטרה בודהיסטית. בשלב הראשון אנחנו בהדרגה, בהדרגה לומדים לזהות את השמימיות של העולם שלנו ושל האנשים סביבנו. שהדברים שנראים לנו רגילים ומוצקים, הם אולי לא כל כך רגילים, ולא כל כך מוצקים.

אז אם יש לנו ילד, הוא מספק לנו הזדמנות יוצאת דופן להתחיל לתרגל את זה בלי יותר מידי טקסים וחינוך פורמאלי. אתם יכולים, פשוט להתחיל לנהל יומן. לנהל יומן אודות מה הדברים שהקטנצ'יק הזה עושה שהם יוצאי דופן, שהם מדהימים.

אז כל אחד חושב שהילד שלו הוא מדהים ופיקח ומוכשר ו: "את יודעת מה הוא עשה כבר? בגיל חצי שנה הוא כבר דקלם את הבהגווד גיטה." אז לכל אחד יש סיפורים כאלה; זה בסדר, אתם יכולים לכתוב גם אותם שם, אין מניעה לכתוב גם אותם שמה. אבל תחזדו את ההסתכלות, תחזדו את המשקפת, ותראו אם אתם יכולים להבחין בסימנים האלה. עם התרגול תתחילו לראות יותר. ככל שתסתכלו יותר, תתחילו לראות יותר. ובמשך הזמן יתחיל להתגב ספק רציני בנורמאליות שלהם, הנורמאליות במובן של אנשים 'רגילים'. ברגילות שלהם. יותר מאוחר אולי אפילו יבוא שכנוע שהם לא רגילים. וזה טוב, אנחנו אומרים שזה מאד טוב.

אז אתם קצת כמו בלשים כאלה. אתם לא צריכים להצהיר, אתם לא צריכים להודיע לכולם – 'עכשיו אני בודקת אם הילד שלי הוא קרישנה או לא', לא כזה. אתם עושים את זה בצנעה, בשקט, אתם מתבוננים מתוך המקום הזה: אולי, אולי הם לא סתם באו אליכם. אולי באמת לא.

קן רינפוצ'ה, על ההזדמנות שבהורות

קן רינפוצ'ה, הלאמה שלנו הטיבטי שעבר מן העולם לפני 5 שנים, כשהוא היה שומע שמישהו מהתלמידים עומד להתחתן או נכנס ליחסים רומנטיים עם מישהו, הוא היה מתאבל עליהם. הוא היה אומר: זה יבלבל אותם, זה עלול להוריד אותם מהדרך. ואני יכולה להגיד לכם שאני רואה את זה אצל תלמידים שלי ואצל אחרים שאני פוגשת, הרבה פעמים מערכת יחסים רומנטית, מבלבלת את האנשים. הם מפסיקים לראות. זה כל כך ממלא אותם והם מאבדים פוקוס. ואם הם לא נזהרים, הם עלולים לגמרי ליפול מהדרך הרוחנית. זה מין, מצב של סימום זמני, שאם לא נזהרים הוא יכול לגמרי להסיט אותנו מהדרך.

ואם קן רינפוצ'ה היה שומע שעומד להיוולד ילד, אז היה אומר: אוקיי החיים הרוחניים שלהם נגמרו. זה מצד אחד.

מצד שני, באה אליו אישה בהריון, והיא לא תכננה הריון, רצתה לעשות הפלה, ובאה לדבר עם הלאמה, והוא יעץ לה שלא לעשות הפלה, כי הריגה תגרום קארמה מאד קשה שתגרום לה הרבה סבל, הרבה יותר מאשר ההריון הלא מתוכנן. ואנחנו מכירים הרבה מקרים של אנשים שהיו בדרך איתנו, נשים שנכנסו להריון והפסיקו את הלימודים, כי עכשיו יש להם תינוק. אף אחת מהן לא התחרטה על זה שהיא לא עשתה הפלה. באף מקרה לא הייתה חרטה. את אותה אישה שרצתה לעשות הפלה, רינפוצ'ה שכנע לא

לעשות הפלה, הוא אמר לה: "עכשיו פשוט יש לך דרך אחרת. זה מוריד אותך מהתרגול הזה, אבל עכשיו יש לך תרגול מדהים".

מכיוון שכשיש לנו תינוק, הוא מכריח אותנו להיות מאד ממוקדים עליו. הוא דורש התמקדות בלתי פוסקת. הוא או היא. דורשים התמקדות. הרבה שנים. הרבה שנים הם זקוקים לנו. ואתם כולכם יודעים, אם ניסיתם לעשות מדיטציה – שכשמתחילים להתיישב למדיטציה, מאוד קשה לנו לשמור על ריכוז. ילדים אוטומטית ממוקדים אותנו - עכשיו יש לנו אובייקט. אלה שיש להם ילדים קטנים יודעים. זה האובייקט שלכם. אז אולי לא תוכלו עכשיו לשבת ולעשות מדיטציה, וללכת לקורסים וללכת לריטריטים. אל תלכו – אל תלכו לריטריטים אם יש לכם ילדים קטנים, זה לא הזמן לעשות את זה, הם צריכים אתכם; אם יש לכם אותם, האחריות שלכם להיות איתם, עד גיל מסוים.

אז את הדברים הפורמאליים האלה אתם לא יכולים לעשות אם יש לכם ילדים צעירים בבית. אבל אתם יכולים להיות לגמרי ממוקדים על הילד שלכם ולהקדיש את עצמכם לעבודת הבלשנות הזו שאני מציעה לכם, של לנהל את היומן של השמימיות של הילד שלכם.

כמו לרכב על נמר

זה תרגול לא קטן, זה תרגול עצום, זה תרגול ענק. והוא מאד טבעי להורים. הוא מצד אחד נכפה על ההורים, הילד דורש את התשומת לב שלו וזהו, ומצד שני - זה קצת כמו לרכב על הנמר. לרכב על הנמר זה הרבה פעמים מטאפורה לדרך הטנטרית. למה "לרכב על הנמר"? כי הנמר הוא מאד עוצמתי והוא מאד מהיר, אבל קל ליפול ממנו; הוא לא מאולץ, הוא יכול להפיל אותנו בקלות ואנחנו יכולים לשבור את הראש.

אז ככה עם גידול ילדים. זה כמו נמר. מצד אחד הוא מסיט אותנו אנחנו לא יכולים ללכת עכשיו להרבה קורסים ומדיטציות וריטריטים. מצד שני, אם אנחנו עולים על הנמר הזה, זה עכשיו הדרך שלנו, אנחנו יכולים לעשות התמקדות עצומה. אם אנחנו ממוקדים עצמנו באספקטים הלא רגילים של הילד שלנו ומתמקדים בהם יפה.

וזה לא שאנחנו מעמידים פנים שהם יצורים שמימיים. הם אכן יצורים שמימיים.

התרגול הזה יביא אותנו לראות את זה. אתם מנהלים יומן.

בהתחלה מתעורר חשד,
יותר מאוחר החשד מתחזק,
ומגיע שלב שיש שכנוע.

ברגע שהשגתם שכנוע עם הילד שלכם, למדתם משהו מאד, מאד גדול, ואתם מתחילים להשליך אותו הלאה, על אנשים אחרים שמופיעים בחיים שלכם והם כבר לא חייבים להיות ילדים שלכם. ולפני שאתם שמים לב אתם מוקפים במלאכים. שתמיד היו שם. תמיד היו שם, ולא יכולתם לראות אותם, כי הייתה לכם ראייה שגרתית ונורמאלית. אז גידול ילדים יכול להפוך לתרגול רוחני מאוד מדהים, אם אתם עושים אותו בצורה כזו.

עצתו של גשה לותר

ביקר אצלנו לפני שנה גשה לותר. שהוא לאמה טיבטי, מהמנזר שבו למד גשה מייקל, והוא בא לבקר אצלנו בדימוני מאונטיין, ונתן לנו שם לימוד, ושאלו אותו אנשים שישבו שם שיש להם ילדים קטנים: "אם אני עושה את התרגול הזה עם הילדים, ומחליט לראות בהם כזה קרישנה קטן, או בודהה קטן שבא ללמד אותי אז מה עם להעניש אותם, למשמע אותם? מה, אני מענישה את הבודהה?" והוא אומר – את לא! השאלה הייתה איך למשמע את הילדים האלה. איך להנך אותם? את הבודהה לא מחנכים... הוא כבר מושלם. הוא זרק להם כזה אתגר, אני זורקת לכם; מה תעשו עם זה, זה אני לא יודעת.

במסורת הטיבטית יש הרבה, trulku. אתם יודעים מה זה טולקו? זה אנשים שנחשבים כגלגול של לאמה גבוה; הם היו לאמה מואר והם עכשיו באו מרצונם והתגלגלו כדי להראות לנו את הדרך ... אז במנזרים

הם לא ממשמעים את הילדים האלה, הם גדלים פראי אדם. הם חושבים שכל העולם מגיע להם, אבל מידע פעם הם עושים איזה נס קטן, כמו קרישנה הקטן.

ילדים מגיבים נפלא ללימוד על קארמה וריקות

ילדים מאד מאמינים במה שאתם אומרים להם, כולל אם אתם מלמדים אותם למשל על קארמה וריקות. מאד מתוק ומאד נעים ללמד ילדים לאור העקרונות האלה, שמה שאמ"ט עושה זה יישום בשטח, בפועל, של העקרונות האלה של החוכמה עתיקה של קארמה וריקות. הם יוצאים מאד, מאד יפים, מאד חמודים.

אני לא שמעתי עוד מספיק סיפורים מאמ"ט, אבל בחורה אחרת שלפני כמה שנים שמעה את הלימוד הזה וביזומתה, בלי הרבה טקסים, פתחה קבוצה לנוער אצלה בכפר. והיא סיפרה לי קצת סיפורים. והיא סיפרה לי איך הילד אחרי שהוא שמע על אי פגיעה בחיים, והוא רואה את אימא שלו מרססת את הנמלים, והוא מאד דואג לנמלים, אבל הוא לא רוצה לפגוע באימא שלו, אז בלי להגיד כלום, הוא מתחיל לשים אוכל באמבטיה, ויום אחרי יום הוא שם אוכל באמבטיה, ובסוף האימא אומרת מה אתה עושה? - אני רוצה שהנמלים יבואו לאמבטיה ואז אני אאסוף אותם ושאת לא תצטרכי לרסס אותם. פרחים יפים גדלים אצל ילדים ששומעים את הדברים האלה.

ילד אחד סיפר שהחבר שלו מת ממחלה, והוא היה מאוד, מאוד עצוב, והוא מספר איך הוא עושה מדיטציית טונג לן על הילד הזה. ובטונג לן אנחנו שולחים להם דברים טובים. אז שואלים אותו - מה אתה שולח לו? 'אני שולח לו אופניים כי אני יודע שהוא מאד אוהב לרכב על אופניים.' הם גדלים מאד, מאד יפה אם תלמדו אותם את הדברים האלה. הם יוצאים מדהימים למעשה, העמותה הזאת - אמ"ט - מאפשרת לגדל ילדים מדהימים, אם תאמצו את הידע הזה.

להגביל גורמים המסיחים את דעתם של הילדים

דבר אחרון, אז הנושא של Pratyahara. פרטייהרה זה מונח במסורת היוגה של התכנסות החושים. היוגי שיושב ורוצה לפתח מדיטציה, בין השאר צריך למנוע מעצמו עודף גירויים מבחוץ כדי שיכול להיכנס עמוק פנימה ולעשות את המדיטציה בפנים.

אז אנחנו לא אומרים לסגור את הילדים בחדר כדי להכריח אותם לעשות מדיטציה, אבל אנחנו כן אומרים שלא לגרות יותר מידי את החושים של הילדים, ואת זה אנחנו עושים על ידי הטלויזיות, והפלאפונים, והפלאפונים, והמשחקי מחשב למיניהם. **זה מוציא אותם החוצה. הם יושבים ומסתכלים, אז חוש הראיה מושך אותם החוצה, ומונע מהם את ההזדמנות לפתח את האושר שלהם בפנים.**

אני יודעת בצרפת יש חוק, שאסור להושיב ילד מתחת לגיל שלוש מול טלוויזיה.

עד כמה שאתם יכולים - להוציא את המכשירים האלה מהבית כשהילדים צעירים. גם מבחינה פיזית, הקרינה - אתם לא יודעים מהי עושה. ויום אחד אולי ימצאו שכל השיחות של כל הפלאפונים נכנסו לעצמות שלנו ועשו לנו את הסרטן. גם מהבחינה הפיזית הבריאותית, אבל גם מבחינה זו שילד שמתרגל לשבת מול מכשיר ושהמכשיר יבדר אותו, לא מפתח את היכולות של אינטראקציה עם אנשים. והוא גדל כזה מן ילד מבודד. וזה מאד עצוב.

הביתים שלנו משופעים במכשירים האלה, והילדים היום רואים את ההורים שלהם - כבר באים הביתה אז יש את הפלאפון ויש את הטלפון ויש גם טלוויזיה ויש את המחשב ואת האימייל, ויש כל כך מעט זמן לבלות זמן איכות עם הילדים והזמן הזה נגנב על ידי כל המכשירים האלה. אז זה אולי לא פשוט, אבל זה יהיה חסד גדול לעשות עם עצמנו ועם הילדים להחרים את הדברים האלה עד גיל מסוים, וגם אחרי הגיל הזה לשים לדברים האלה גבולות.

זה גורם להם נזק חברתי, אם אנחנו מאפשרים מגיל מאד צעיר שהם ישבו מול מכשיר שיבדר אותם. גורם להם לגדול מין אנשים שהם לא נכנסים לאינטראקציות עם אנשים אחרים.

ואתם יכולים להגיד אולי הוא יראה מוזר; אולי הילדים יצחקו עליו בבית ספר. יכול להיות שתצטרכו לנקוט בצעדים אמיצים, עד גיל מסוים, להגן עליהם מפני כל הטכנולוגיה הזאת.

ויש אנשים שעשו את הניסויים האלה. הניסיון של אנשים שעשו את כל הדברים האלה היה מאד, **מאד חיובי**. הילדים גדלים מאד מועשרים, מאד מלאים, מאד מתייחסים לסביבתם. כשהם אחר כך כבר נוחתים בחזרה בתוך הסביבה הרגילה הם מהר מאד הופכים למנהיגים, למוקד שאנשים נמשכים אליו. כי הם כל כך ידידותיים וחברותיים, ומסבירי פנים, כי הם פיתחו את זה אצלם.

הורים שהגבילו את המכשירים סביבם, הניסיון של ההורים האלה הוא מדהים. הילדים יצאו מאד יפה, מאד נהדר. אנשים חמים, אנשים שמאד נעים להיות במחיצתם.

סיכום

אני חושבת שזה כל מה שהיה לי להגיד לכם היום, אני אולי אסכם:

1. הדוגמא הראשונה הייתה – **שהילדים מסתכלים על איך אנחנו מגיבים כשאנחנו 'נופלים'**, אם כבר התפרצנו בכעס או במשהו אחר. כמה מהר אנחנו יוצאים מזה, כמה מהר אנחנו מוכנים להודות בטעות, להושיט את ידנו, לפייס, להתנצל. שלב ראשון.
2. שלב שני היה **לחפש את הטוב באנשים**, ולא להתמקד ברע אצל אנשים.
3. **לרדת קצת מהרשימות המקובעות** שיש לנו. **לא להגביל את היצירתיות של הילדים** יותר מידי.
4. **לפתח סובלנות וחוסר שיפוטיים בגידול שלנו של הילדים**. להמחיש להם את הסובלנות. אם אנחנו רוצים שהם יגדלו אנשים סובלניים, אנשים שמייצרים שלום בסביבתם, אנחנו צריכים להמחיש להם את זה.
5. רמה יותר גבוהה היה **החיפוש אחרי הסימנים של קרישנה הקטן בבית שלי**. ופה יש אולי עוד מילה על זה. אנשים יגיבו לא רק למילים שלכם, אלא למה עומד מאחורי המילים שלכם. אותן מילים אם הן נאמרות מתוך הרבה כבוד והוקרה, יישמעו אחרת מאשר אותן מילים שיבואו מתוך שיפוט ודחייה. אם ההורה מתחיל להסתכל על הילד כעל מלאך קטן, הוא בעצם מתחיל להסתכל על הילד דרך משקפיים מסוימים. אנשים יתחילו להגיב למשקפיים האלה.

הם יגיבו להתייחסות שמאחורי המילים שלכם. הילד יתחיל להגיב כמו מלאך קטן.

בהדרגה הוא יתחיל להיות יותר ויותר מלאך, כי אתם מתחילים לראות אותם כך. **אתם יוצרים אותם מלאכיים, בהתייחסות הזאת שלכם**. אנחנו מחפשים אצלם סימנים של קודש, הם יתחילו להיות קדושים. הם אכן יחיו חיים קדושים בחיים שלהם, ויתחילו הם עצמם להתייחס לאחרים גם כך. ובצורה כזאת אתם מאפשרים להם, ליצור את הגן עדן שלהם. ובאותו זמן אתם מוקפים במלאכים... אז גם לכם לא חסר שום דבר. מאד, מאד, מאד יפה.

6. ועכשיו הדבר האחרון שהזכרנו היה **הגבלת הגירויים**, של המכשורים השונים שגוזלים את התשומת הלב. לתת להם לגדול להיות בני אדם אוהבים וחמים ופתוחים לסביבה האנושית שלהם, ותורמים לסביבה האנושית שלהם, קשובים לסביבה האנושית שלהם.

זה הכל. אז אני מאד מודה לכם על ההקשבה. זמננו קצר, אז אני חושבת שאם יש לכם שאלות אתם תשאלו את דודו, כי אנחנו צריכים לארוז ולהגיע לשדה התעופה היום.

אז אני רק אודה לכם על ההזדמנות ועל הכבוד לחלק את החוכמה הזאת איתכם, ואני מקווה למען כולנו שהילדים שלכם יגדלו להיות מלאכים מדהימים. תודה רבה.