

סוף דיבור במחשבה תחילה

הדיבור מאפשר תקשורת מיידית עם הסביבה באמצעות שפה קולית וקיום מערכות יחסים חברתיות. עם זאת, האם כל דיבור הוא נכון? ומהו בעצם דיבור נכון?

בהמשך לכתבה "פה סח" מגיליון אפריל, שעסקה באפשרות להיות הפה הסח נכון בהקשר של חג הפסח ועל פי הקבלה והחסידות, נתחקה הפעם אחר הדיבור הנכון על פי הבודהיזם

מאת: רינה בר-עמי

נכונה, כוונה נכונה, דיבור נכון, פעולה נכונה, אורח חיים נכון, מאמץ נכון, תשומת לב נכונה וריכוז נכון. בדרך הזאת אנחנו דואגים להתנהגות שלנו מול ה'אחר', וכבר בזמן שאנחנו חושבים על האחר, אנחנו סובלים פחות".


"**הבודהה** חילק את הפעולות שאנחנו עושים בעולם לשלושה סוגים: פעולות שנעשות על ידי הגוף, פעולות שנעשות על ידי הדיבור וכאלה שנעשות על ידי התודעה", אומרת **ליאורה פרייס**, שלומדת ומתרגלת בודהיזם טיבטי משנת 1997 ומוסמכת כמלווה רוחנית. "ואולם, חשוב לזכור שמה שמכוון את הפעולות שלנו הוא התודעה שלנו. זה מתחיל ממשהו קטן שאיננו תמיד שמים

ומה אנחנו רוצים להשמיע? בדרך כלל אנחנו חושבים על מה שה'אני' רוצה, על מה שיש 'לי' לומר. כמעט תמיד ה'אחר' יהיה מחוץ לשיקולים ולמחשבה שלנו. מבחינתנו, כל שנדרש ממנו הוא להקשיב לנו. ואולם, דיבור הוא פעולה הדדית. כדי לנסות להבין מהו דיבור נכון, בדקנו מה הבודהיזם אומר בעניין.

דיבור אמת

"בבסיס הגישה הבודהיסטית, ה'אני' יוצא מהפוקוס", אומר **הנזיר פניננדו בהיקהו**, נזיר במסורת נזירי היער של צפון-מזרח תאילנד. "הדיבור הוא אחד משמונת החלקים של 'הדרך כפולת השמונה' להפסקת הסבל - השקפה

כשאנחנו מתבוננים מהצד < בשיחה בין שני אנשים, לעתים היא יכולה להיראות כמו מפגש בין שתי מערכות קול נפרדות הפולטות רצף של צלילים שאין ביניהם קשר ושאינם יוצרים יצירה הרמונית אחת. האחד מדבר והאחר מדבר גם כן ואומר את הדברים שרצה לומר, בין שהם קשורים במה שבן שיחו אמר ובין שלא. כך, במפגש האחד הזה בין אנשים מתקיימות שתי שיחות נפרדות - כל אחד נמצא במעגל סגור, עם עצמו. מזהים את הסיטואציה הזאת? מדובר במעין הרגל שנשתרש אצל רובנו עם הזמן. ובכנות, על מי אנחנו חושבים כשאנחנו מדברים? למה אנחנו רוצים בכלל לדבר?



הנזיר פניננדו בהיקהו: "בבסיס הגישה הבודהיסטית, ה'אני' יוצא מהפוקוס. הדיבור הוא אחד משמונת החלקים של 'הדרך כפולת השמונה' להפסקת הסבל - השקפה נכונה, כוונה נכונה, דיבור נכון, פעולה נכונה, אורח חיים נכון, מאמץ נכון, תשומת לב נכונה וריכוז נכון. בדרך הזאת אנחנו דואגים להתנהגות שלנו מול ה'אחר', וכבר בזמן שאנחנו חושבים על האחר, אנחנו סובלים פחות"

פניננדו. "לעתים, כשאנחנו מבחינים בסכנה או רואים מישהו שאינו מבין מספיק וחוששים שמישהו ייפגע - גם אם זה לא נעים, אנחנו צריכים להציל אותו, בדיוק כפי שנוציא חפץ מפיו של פעוט גם אם זה יכאיב לו.

"הבודהה פירט באילו מקרים יש לדבר ובאילו מקרים יש לחשוב אם לדבר: אם ידוע שמישהו אינו עובדתי, אינו מועיל ובלתי מתקבל על דעתם של אחרים, הרי שאין לדבר. במקרה שהאדם יודע שהדבר עובדתי, אמת ומועיל, אבל אינו נעים ובלתי מתקבל על דעתם של אחרים, הוא צריך להשתמש בחוש מידה ולקבוע מהו העיתוי הנכון לומר זאת. זוהי תבונה שמתפתחת ככל שמתרגלים את הדרך כפולת השמונה, שמאפשרת לנו להבין את המציאות כפי שהיא ולשים את התגובה הנכונה במקום ובזמן הנכונים. אפילו במקרה שהדיבור הוא עובדתי, אמת, מועיל, נעים ומתקבל על דעתם של אחרים, עדיין חשוב להשתמש בחוש המידה לעיתוי הנכון לומר זאת. "כלומר", מסכם הנזיר פניננדו, "כשהאדם כבר בוחר לדבר, עליו לוודא שהדיבור שלו יכלול את חמשת המרכיבים הבאים: הנאמר בעתו, הנאמר באמת, הנאמר בעדינות, הנאמר להועיל והנאמר בידידותיות".

דיבור מקשיב

על הנזיר זה נכתב, ובוודאי שגם נקרא, בצורה ברורה מאוד. אנחנו מבינים ויודעים שפעמים רבות הדיבור שלנו מיותר, אינו מועיל ולעתים אף שקרי, משמיץ ופוגע. אנחנו יודעים, אך מה אנחנו עושים עם הידיעה הזאת? האתגר האמיתי שלנו הוא להביא את ההבנות הברורות האלה לתרגול מעשי בחיי היומיום. אז מה עלינו לעשות כדי לתקן את הדיבור שלנו? מהיכן אנחנו יכולים להתחיל? "הגישה הבודהיסטית אינה מצווה לעשות או לא לעשות דבר מה; אין בה מצוות",

דווקא השיחה הזאת על חיי היומיום תורמת מאוד לחיים - היא מעלה בעיות או חוויות אנושיות המאפשרות לבני אדם להיות אותנטיים. היא מכילה בתוכה מגע אמיתי והקשבה".

דיבור צפוף

גם שיחת נימוסים יכולה להיות בעלת משמעות כשאנחנו משתמשים בה נכון. "השיחה הזאת יכולה בהחלט להיתפס כפטפט, כדברים לא חשובים", מציין הנזיר פניננדו. "ואולם, לשיחה המקדימה יש חשיבות, משום שלעתים נבין בזכותה אם זהו הזמן המתאים לדבר עם אותו אדם על הנושא שרצינו להעלות. כשאנחנו מבינים שזהו הזמן הנכון ומחליטים לדבר, ראוי שהדברים שלנו יהיו אמת וגם יביאו תועלת. לא פחות חשוב הוא לזכור שגם את האמת נאמר בעדינות ומתוך התכוונות למצב של ידידותיות. כלומר, כשאנחנו מייחסים לצד השני כוונות טובות".

"עלינו להימנע גם מדיבור פוגע ומעליב", מדגישה פרייס, "ולזכור שהדברים שאנחנו אומרים ופוגעים באחר פוגעים גם בנו. הפעולה השלילית שאנחנו מבצעים 'נרשמת' ויכולה לחזור אלינו בצורה כלשהי ובזמן אחר בעתיד. "כמו כן, עלינו להימנע מדיבור מפלג, כזה שמשפיע על מערכת היחסים וגורם לסכסוך בין אנשים ששררו ביניהם אמון וקרבה. זהו דיבור שלילי מאוד, ובמיוחד בקרב ה'סנגהה' - הקהילה של המתרגלים. דיבור מפלג נחשב לאחת מחמשת הפעולות השליליות הגדולות ביותר".

אז למדנו שלפני שאנחנו מדברים, עלינו לעצור ולוודא שהדברים שאנו רוצים לומר אינם שקר, שהם אינם משמיצים או פוגעים בצורה כזו או אחרת באחרים וגם שהם אינם פטפוט שאינו מועיל לאף אחד. ואולם, נשאלת השאלה האם תמיד עדיף להימנע מביקורת? "הבודהה אומר שלא תמיד", משיב הנזיר

לב אליו". "כשבודהה התייחס לדיבור הנכון, הוא דיבר קודם כול על הדברים שמהם יש להימנע" - מדבר שקר, מדיבור משמיץ, מדיבור פוגעני ומפטפט", אומר הנזיר פניננדו. "כוונתו של בודהה היא להיטיב - על האדם להימנע מדיבור לא ראוי ומדיבור שאינו אמת, בין אם הדבר נתפס על ידו לעתים כמישהו שנעשה לטובתו או לטובת אחרים. כמו כן, עליו להימנע מלדבר על מה ששמע במקום אחר, כדי שחלילה לא יסכסך בין אנשים. עליו לחשוב על התוצאות החברתיות לפני שהוא מדבר, והדיבור שלו צריך ליצור אחדות. כלומר, אם מה שיש לאדם לומר הוא שקרי, משמיץ, פוגעני או אפילו רק פטפוט, עדיף שישתוק".

"אנחנו צריכים לשים לב למה שיוצא מהפה שלנו", מדגישה פרייס. "כשאנחנו אומרים משהו שאינו אמת, כשאנחנו משקרים, ואפילו 'שקר קטן' רק כדי שיהיה לנו נוח יותר, למשל לספר לחברה שלא הרגשנו טוב במקום לומר לה בפשטות ששכחנו לבוא לפגישה שקבענו, זה מונע מאיתנו שקט נפשי כי עמוק בפנים אנחנו עדיין יודעים את האמת. "האמת לא תיעלם ואי אפשר לברוח ממנה. כשאנחנו דבקים באמת התודעה שקטה. האמת מרגיעה. השקר עושה מין פיתול שאינו מאפשר לנו לחיות בשקט ובנוחיות עם עצמנו. יש לכך גם סייגים, כי אם השקר שלנו יציל חיים, זה כבר משהו אחר.

"ואולם, גם כשאנחנו כבר אומרים אמת, רצוי שהדיבורים שלנו יהיו משמעותיים, שיהיו לנו שיחות משמעותיות זה עם זה. דיבור ללא תכלית הוא בזבז אנרגיה ופטפוט הוא דיבור חסר משמעות. כשאנחנו מקיימים שיחות העוסקות בחייהם של אחרים, למשל, במקום לדבר מלב אל לב, זה פטפוט. אין הכוונה לא לקיים כלל שיחת חולין מכיוון שלעתים

ליאורה פרייס: "אנחנו צריכים לשים לב למה שיוצא מהפה שלנו. כשאנחנו אומרים משהו שאינו אמת, אפילו 'שקר קטן' רק כדי שיהיה לנו נוח יותר, למשל לספר לחברה שלא הרגשנו טוב במקום לומר לה ששכחנו לבוא לפגישה, זה מונע מאיתנו שקט נפשי כי עמוק בפנים אנחנו עדיין יודעים את האמת. האמת לא תיעלם ואי אפשר לברוח ממנה. כשאנחנו דבקים באמת התודעה שקטה"



איור: שאטרטורי א.ס.א. ביקר איוטיב

הנזיר פניננדו בהיקהו: "לשיחה המקדימה יש חשיבות, משום שלעתים נבין בזכותה אם זהו הזמן המתאים לדבר עם אותו אדם על הנושא שרצינו להעלות. כשאנחנו מבינים שזהו הזמן הנכון ומחליטים לדבר, ראוי שהדברים שלנו יהיו אמת וגם יביאו תועלת. כמו כן, גם את האמת נאמר בעדינות ומתוך התכוונות למצב של ידידותיות. כלומר, כשאנחנו מייחסים לצד השני כוונות טובות"

אמנם דומה, אבל לכל אחד יש 'ניואנס' שונה - הוא קולט, תופס ומבטא את העולם באופן ייחודי. לכן, אין זה תמיד קל. ואולם, אם הדיבור שלנו הוא תוצאה של הקשבה, ואיננו מגיעים עם כוונה מסוימת לעצמנו (אג'נדה), עם ידע מוקדם או עם שיפוטיות או ביקורת; אם אנחנו מגיעים עם לב נקי - הכול הרבה יותר פשוט. 'מן המקום שבו אנו צודקים לא יצמחו לעולם פרחים באביב', כתב יהודה עמיחי."

שטוב בשבילנו".
"הדיבור הנכון הוא כזה שעוזר ותומך באנשים, דבר אמת. ואולם, הוא גם, ואולי בעיקר, תוצאה של הקשבה", מדגישה פרייס. "לכן, לפני שנאפשר לצורך שלנו לבטא את ה'עצמי', עלינו להקשיב קודם כול לאחר. עלינו להקשיב לו לעומק בניסיון להבין מה הוא באמת רוצה לומר לנו. "חשוב להבין שהבסיס של בני האדם הוא

מדגיש הנזיר פניננדו. "היא יותר מבקשת להעניק לאנשים כיוון כללי, לעודד אותם ללכת באותו כיוון ולחפש בעצמם מה מתאים להם ומה לא. לכן, כל ההמלצות של בודהה הופנו לנזירים שכבר בחרו בדרכו ולמי שבאו לשאול אותו וללמוד ממנו דרך חיים מתוקנת. ההנחה היא שאם מישהו עושה טוב, יהיו לו תוצאות טובות. השאלה היא אם אנחנו עושים את המאמץ לבצע את מה שהחלטנו

המקום שבו אנו צודקים היה עמיחי

"מן המקום שבו אנו צודקים
לא יצמחו לעולם
פריחים באביב.
המקום שבו אנו צודקים
הוא קשה ורמס
כמו חצר.

אבל ספקות ואהבות עושים
את העולם לתחוח
כמו חפרפרת, כמו חריש.
ולחיה תשמע במקום
שבו היה הבית
אשר נחרב"

דיבור שקול

"בבדהיזם קיימות שלוש איכויות שחייבות להיות נוכחות כשאנחנו עוסקים בדיבור ורוצים שהוא יהיה נכון", אומר הנזיר פניננדו ומפרט. "האיכות הראשונה היא ההשקפה הנכונה - לדעת מה אנחנו רוצים ומצפים מעצמנו. האיכות השנייה היא המאמץ הנכון, שקשור בעיקר בהרגלים שלנו, משום שדיבור הוא ברובו עניין של הרגל. איננו חושבים על כל מילה לפני שאנחנו אומרים אותה. יש לנו רעיון כללי בראש והוא 'וצא' בזכות היותנו דוברים את השפה ובזכות ההרגלים שלנו לבנות משפט, הרגלים של אוצר מילים. כשאנחנו שמים לב שהדיבור שלנו אינו בסדר, אנו נדרשים להתאמץ כדי לשנות אותו ויש טכניקות שונות בעניין. האיכות השלישית הנדרשת היא תשומת לב נכונה - בכל רגע ורגע בחיים אנחנו צריכים לשים לב למה שקורה - מה אני רוצה לומר? מה אני אומר? מה אמרת?"

"באחת הסוטרות, הבודהה מתאר בפני ראהולה בנו כיצד לשים לב ליתר חלקי הדיבור הנכון: לפני שאתה מדבר, עליך לשים לב למה שאתה רוצה לומר ולשקול אם הדברים שאתה הולך לומר באמת לא יגרמו נזק לאיש. קודם כול לא לגרום נזק, ואם אתה חושב שהדברים לא יגרמו נזק, עליך לבדוק אם הם נעימים ואם הם מועילים. אם הם גם נעימים, גם מועילים, גם מתקבלים על הדעת וגם אמת, זה אינו פטפטט ואתה יכול לומר את הדברים."

"ואולם, אין זה מספיק, מכיוון שדיבור הוא פעולה שבחלקה הגדול היא אוטומטית יותר ומתוכננת פחות. חשוב להיות מודעים ובתשומת לב גם בזמן הדיבור עצמו. ואם, אגב דיבור, אנחנו שמים לב שאיננו מצליחים לומר את שרצינו בדרך שרצינו, אנו צריכים למצוא את הדרך להפסיק מיד את הדיבור. יתרה מכך, גם אחרי שדיברנו, עלינו לתת לעצמנו דין וחשבון, לחשוב על מה שאמרנו ומה שעשינו, בעיקר כדי ללמוד מכך ולתקן את עצמנו בעתיד."

דיבור פנימי

פרייס מאמינה שאפשר לשנות את הדיבור שלנו. השינוי אינו נטול מאמץ, אבל אפשרי. היא חוותה זאת לאורך שנים, ועדיין חווה. אין מדובר בהפיכתנו לאדם מושלם, נטול שגיאות, המדבר ללא רבב; זה הרי רחוק ממה שאנחנו עכשיו. ואולם, כשאנחנו מתחילים להיות מודעים לאיך שאנחנו פועלים ומה מפעיל אותנו, וכשיש לנו המוטיבציה הנכונה לעשות שינוי, זה אפשרי. "אפשר להתחיל בהתבוננות בדיבור הפנימי שיש בתוכנו. הוא מתרחש כל הזמן, ולא תמיד אנחנו שמים לב אליו. לעתים אנחנו מגלים אותו כשאנחנו יושבים במדיטציה, לעתים כשאנחנו עושים הליכה ולעתים בשיחות עם אחרים. כשאנחנו מבחינים בדיבור הפנימי שלנו, במחשבות שלנו בינינו ובין עצמנו, אפשר

להתחיל ולהעמיק את ההיכרות עם עצמנו, לשאול שאלות.

"למשל, האם אנחנו מכירים את עצמנו ויודעים מה 'מפעיל' אותנו? למה אנחנו אומרים דברים כאלה ולא אחרים? האם אנחנו כנים עם עצמנו? יש מחשבות שהן כמו חלומות - איננו רוצים להודות שהן קיימות בכלל אצלנו, כגון קנאה. האם אנחנו שמים לב אליהן? האם אנחנו כנים עם אחרים? מה אנחנו אומרים לעצמנו כשאנחנו נעלבים? איך אנחנו מעבדים בתוכנו דברים שקורים לנו 'בחוץ' - האם אנחנו מספרים לעצמנו סיפורים או שאנחנו מרשים לעצמנו לומר את האמת? למה יוצאות לנו מהפה מילים שפוגעות? "צריך פשוט להתבונן בזה, בלי לשפוט או לכעוס. רק לשאול וללמוד. הכול מתחיל בתודעה, במחשבה וברגשות. לכן, צריך להתחיל להיות מודעים, זו התחלה של כל פעולה שאנחנו עושים - של המחשבה, של הגוף וגם של הדיבור, שהוא תוצאה של כל מה שעובר בתוכנו בפנים."

אחר כך, ממליצה פרייס, אפשר לבחור באחת מההימנעויות המומלצות - מדבר שקר, מדיבור משמיץ, מדיבור פוגעני ומפטפט - ולחקור אותה בתוכנו.

"רק להתבונן. האם אנחנו אומרים אמת? מתי איננו אומרים אמת? למה? איך אנחנו מדברים כשאנחנו כועסים? מה גורם לנו להגיב כך ולא אחרת? האם אנחנו מרכילים? מתי זה מתחיל להיות רכילות? רק לשים לב. להתחיל ללמוד מה מפעיל את הדיבור שלנו, מהי המוטיבציה שלנו בדיבור. עלינו להיות בהתכוונות לזה, ואז לאט-לאט, אם זה חשוב לנו, השינוי יקרה.

"בשלב מסוים, אנחנו יכולים להחליט שלזמן מסוים, למשל במשך יממה אחת, אנחנו מתחייבים לא לפטפט, לא לכעוס או לא לסכסך בין אנשים. ואולם, חשוב לא להיבהל כשאנחנו טועים, 'נופלים'. כל עוד אנחנו מבינים שאנחנו מתרגלים, שטעינו; כל עוד אנחנו מביעים על כך צער וממשיכים, זה בסדר גמור.

ליאורה פרייס: "הדיבור הנכון הוא גם תוצאה של הקשבה. לכן, לפני שנאפשר לצורך שלנו לבטא את ה'עצמי', עלינו להקשיב לעומק לאחר בניסיון להבין מה הוא באמת רוצה לומר לנו. אם הדיבור שלנו הוא תוצאה של הקשבה ואיננו מגיעים עם כוונה מסוימת לעצמנו או עם שיפוטיות; אם אנחנו מגיעים עם 'לב נקי' - הכול הרבה יותר פשוט"



הנזיר פניננדו בהיקהו: "הבודהה אמר לראהולה בנו: 'לפני שאתה מדבר, עליך לשים לב למה שאתה רוצה לומר ולשקול אם הדברים שאתה הולך לומר באמת לא יגרמו נזק לאיש. קודם כול לא לגרום נזק, ואם אתה חושב שהדברים לא יגרמו נזק, עליך לבדוק אם הם נעימים ואם הם מועילים. אם הם גם נעימים, גם מועילים, גם מתקבלים על הדעת וגם אמת, זה אינו פטפט ואתה יכול לומר את הדברים"

"ואולם, ללא קשר לאופן שבו אחרים יפנו אלינו, עלינו להמשיך לתרגל את עצמנו. עלינו לוודא שדעתנו לא תושפע מהחוויה הלא נעימה שאנו חווים כשמישהו משקר, אומר מילים פוגעניות, מדבר בזמן הלא נכון או אולי מדבר בכעס. אנחנו לא נאמרו מילים רעות, נישאר אוהדים לשלומנו ולטובתו של אותו אדם ונמשיך להפנות אליו תודעה ידידותית ללא גבול".

על כך. אנחנו רוצים, בכוונה טובה כמובן, להעניק להם הזדמנות ללמוד על כך גם בעצמם. "לא כדאי למהר ולהעיר לאחרים מכיוון שלא בהכרח הם פתוחים ללמוד מאיתנו ברגע זה", מלמד אותנו הנזיר פניננדו. "כדאי להשתמש בהזדמנות זו כדי לתרגל את עצמנו באופן נוסף. בודהה אמר שיש חמישה אופני דיבור שבהם אחרים עשויים לפנות אלינו: דיבור בעתו או שלא בעתו, דיבור אמת או שקר, דיבור אדיב או פוגעני, דיבור מועיל או שאינו מועיל ודיבור בלב ידידותי או רווי כעס.

"עוזר גם לזכור שכשאנחנו מדברים נכון, אנחנו עושים משהו קטן לטובת ההרמוניה בעולם", מציינת פרייס. "בהתחלה הרווח הוא שלנו, כי אנשים מרגישים נוח בסביבתנו ונותנים בנו אמון, אבל לאורך זמן זה מתחיל להשפיע גם על המעגלים השונים שמסביבנו".

דיבור ידידותי

לעתים, גם כשאנחנו מתרגלים דיבורים טובים ונכונים, אנו פוגשים אנשים אחרים ומיד עולה בנו המחשבה שהם לא למדו לדבר נכון, ואנחנו רוצים מיד להעיר להם

השתתפו בהכנת הכתבה

הנזיר פניננדו בהיקהו. pannanando@gmail.com
ליאורה פרייס. liorapreis@gmail.com