



בודהיזם בישראל - כתב העת

דוקה

www.buddhism-israel.org

גיליון מאי-יוני 2011

נושא החודש

דוקה (סבל)

אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט רב באתר. ברצוננו להודות לכל הכותבים, המתרגמים והעוסקים במלאכת הוצאת כתב עת זה.

תוכן

2	האמת הנאצלת הראשונה – אג'האן סומדהו
10	האם משהו יכול לפגוע בנו – שרלוט ג'וקו בק
14	וידאו - גלק רינפוצ'ה על האמת הנאצלת הראשונה: סבל
15	סוטרת החץ
18	בודהיפדיה
20	לרפא את הגוף, את הלב ואת התודעה - ג'ק קורנפילד



צילום: פייר פאולין



האמת הנאצלת הראשונה

מתוך ארבע האמיתות הנאצלות

אג'האן סומדהו

תרגום: גיא גריצמן

The First Noble Truth – Ajahn Sumedho, From The Four Noble Truths

מקור:

האמת הנאצלת הראשונה עם שלושת ההיבטים הנלווים אליה היא: "יש סבל, דוקהה, דוקהה צריכה להיות מובנת, דוקהה הובנה."

זהו לימוד מיומן ביותר מכיוון שהוא מובע בנוסחה פשוטה שקל לזכור ומכיוון שזה תקף לכל דבר שאתה יכול לחוות, לעשות או לחשוב בקשר לעבר, ההווה או העתיד.

סבל או דוקהה, הוא הקשר המשותף שכולנו חולקים. כולם בכל מקום סובלים. בני האדם חוו סבל בעבר, בהווה העתיד; הם סובלים בבריטניה המודרנית; ובעתיד, בני האדם גם יסבלו... איזה דבר יש לנו במשותף עם המלכה אליזבת? אנו סובלים. מה משותף לנו ולנערת ליווי בצ'רינג קרוס (צומת בלונדון)? - סבל. זה כולל את כל רמות המחיה, מהאנשים ברי המזל ביותר ועד לחסרי המזל והנואשים, וגם אלו שנמצאים בין הרמות הללו. כולם בכל מקום סובלים. זהו קשר שיש לנו אחד עם השני, משהו שכולנו מבינים.

כאשר אנו מדברים על הסבל האנושי שלנו, זה מוציא החוצה את הנטיות החומלות שלנו. אך כאשר אנו מדברים על הדעות שלנו, על מה אני חושב ומה אתה חושב בנוגע לפוליטיקה או דת, אז אנחנו נכנסים למלחמות. אני זוכר שצפיתי בסרט לפני כעשר שנים בלונדון. הוא ניסה לתאר את תושבי רוסיה כבני אדם על ידי הצגת נשים רוסיות עם תינוקות וגברים רוסים אשר לוקחים את ילדיהם לפיקניק. באותו זמן הצגת תושבי רוסיה בצורה כזאת היתה יוצאת דופן מכיוון שרוב התעמולה במערב ציירה אותם כמפלצות טיטאניות או כזוחלים קרי דם וכך מעולם לא חשבת עליהם כבני אדם רגילים. אם אתה רוצה להרוג מישהו, אתה צריך לגרום לו ללבוש צורה כזאת. אתה לא יכול להרוג מישהו בעילות אם אתה מבין שהוא סובל בדיוק כמוך. אתה צריך לחשוב שאתם אנשים הם בעלי דם קר, אלמותיים, חסרי ערך ורעים ושיהיה עדיף להפטר מהם. אתה חייב לחשוב שהם רעים ושזה טוב להיפטר מרוע. עם גישה כזו אתה עשוי להרגיש שזה מוצדק להפציץ או לירות עליהם במכונת ירייה. אם אתה מודע לקשר הסבל המשותף לכולנו, זה הופך אותך לבלתי מסוגל לבצע פעולות שכאלה. האמת הנאצלת הראשונה אינה הצהרה מטאפיסית מפחידה האומרת שהכל הוא סבל. שימו לב שקיים הבדל בין דוקטרינה מטאפיסית שבה אתה טוען טענות על המוחלט ואמת נאצלת שהיא הרהור עמוק.

אמת נאצלת היא אמת שיש להרהר בה. היא לא מוחלטת, היא לא המוחלט. כאן אנשים מהמערב הופכים מאוד מבולבלים מכיוון שהם מפרשים את האמת הנאצלת כמין אמת מטאפיסית של הבודהיזם, אך זו מעולם לא התכוונה להיות כזו.

אתם יכולים לראות שהאמת הנאצלת הראשונה איננה הצהרה מוחלטת מכיוון שישנה האמת הנאצלת הרביעית- שהיא הדרך למצב ללא סבל. הרי בלתי אפשרי שיהיה סבל מוחלט ואז

דרך לצאת ממנו, נכון?

זה לא הגיוני. למרות זאת, ישנם אנשים שיתפסו טרמפ על האמת הנאצלת הראשונה ויגידו שהבודהה לימד שהכל הוא סבל.

המילה בפאלי, דוקהה, משמעותה "ללא יכולת לסיפוק" או "ללא יכולת לשאת או לעמוד בשום דבר": תמיד משתנה, לא יכול באמת למלא אותנו או לגרום לנו להיות מאושרים. עולם החושים הוא כזה, כמו רטט בטבעו. למען האמת, זה היה נורא אם היינו מוצאים סיפוק בעולם החושים מכיוון שאז לא היינו מחפשים מעבר לכך. היינו כבולים אליו. אך כאשר אנו מתעוררים לדוקהה הזאת, אנו מתחילים למצוא את הדרך החוצה כך שאיננו כלואים כל הזמן בהכרה החושית.

סבל והשקפת העצמי:

חשוב להרהר על הניסוח של האמת הנאצלת הראשונה. היא מנוסחת בצורה ברורה ביותר: "יש סבל", ולא "אני סובל". מבחינה פסיכולוגית, הרהור זה הוא דרך מיומנת יותר לומר זאת. אנו נוטים לפרש את הסבל שלנו כ"אני באמת סובל. אני סובל הרבה ואיני רוצה לסבול". זו הצורה בה מותנית התודעה החושבת שלנו.

"אני סובל" תמיד מעביר את התחושה של "אני מישהו שסובל הרבה. הסבל הזה הוא שלי. היה לי הרבה סבל בחיים". ואז מתחיל כל התהליך, הזיהוי עם העצמי והזכרון של העצמי תופס תאוצה, אתה זוכר מה קרה כשהיית תינוק וכו'.

אך שימו לב, איננו טוענים שישנו מישהו שיש לו סבל. זה כבר לא סבל אישי כאשר אנו רואים זאת כ"יש סבל". זה לא: "אוי, אני, המסכן, למה מגיע לי לסבול כל כך הרבה? מה עשיתי שזה מגיע לי? למה אני חייב להזדקן? למה צריכים להיות לי עצב, כאב, יגון וצער? זה לא הוגן! אני לא רוצה את זה. אני רוצה רק אושר ובטחון". צורת המחשבה הזו באה מתוך בורות שמסבכת הכל וגורמת לבעיות באישיות.

על מנת לשחרר את הסבל, אנו חייבים להרשות לו להיות נוכח בתודעה. אבל ההרשאה הזו במדיטציה בודהיסטית אינה מהעמדה של: "אני סובל" אלא "ישנה נוכחות של סבל" מכיוון שאיננו מנסים להזדהות עם הבעיה אלא פשוט להכיר בכך שישנה בעיה. זו אינה דרך מיומנת לחשוב במושגים של: "אני אדם כועס. אני מתרגז בקלות. איך אני נפטר מזה?" - זה מפעיל את כל ההנחות הבסיסיות בנוגע לעצמי וקשה מאד לקבל פרספקטיבה לגבי זה. זה הופך מבולבל מאד מכיוון שהמובן של הבעיות שלי או המחשבות שלי מוביל אותנו בקלות אל הדחקה או לשיפוטיות בנוגע לכך ולביקורת עצמית. אנו נוטים לתפוש ולהזדהות במקום לצפות, להיות עדים ולהבין דברים כמו שהם. כאשר אתה רק מודה שקיימת תחושה זו של בלבול, שקיימים תאוות בצע או כעס, אז ישנה השקפה כנה על הדרך בה הדברים קורים וסילקת מהדרך את כל ההנחות הבסיסיות - או לפחות הפחתת אותם.

לכן אל לכם לתפוש את הדברים הללו כפגמים אישיים אלא המשיכו להרהר על התנאים האלה כחולפים, בלתי-מספקים וללא קיום-עצמי. המשיכו להרהר, לראות אותם כפי שהם. הנטייה היא לראות את החיים במובן של אלו הן הבעיות שלי ולחשוב שאתה מאוד כן וישיר בכך שאתה מודה בזאת. אז החיים שלנו נוטים לאשר זאת בגלל שאנו ממשיכים לפעול מאותה הנחה שגויה. אך ההשקפה הזאת עצמה היא חולפת, בלתי מספקת וחסרת קיום עצמי.

"יש סבל" היא הכרה מאד ברורה ומדויקת בכך שכרגע, יש תחושה כלשהי של העדר אושר. מייסורים וייאוש ועד טרדות קלות, דוקה לא בהכרח משמעה סבל חמור. החיים לא חייבים להתאכזר אליך; אתה לא חייב להגיע מאושוויץ או מבלזן כדי להגיד שיש סבל. אפילו המלכה אליזבת יכולה לומר "יש סבל". אני בטוח שיש לה רגעים של ייסורים גדולים וייאוש או, לכל הפחות, רגעים של רוגז.

העולם החושי הוא חוויה רגישה. זה אומר שאתה תמיד חשוף לתענוג ולכאב ולדואליזם של מסארה. זה כמו להיות במשהו שהוא מאד פגיע ולראות כל מה שקורה בא במגע עם אברי החישה והחושים הנלווים אליהם. ככה זה. זאת התוצאה של לידה.

הכחשת הסבל:

סבל הוא משהו שאנחנו בדרך כלל לא רוצים לדעת - אנו רק רוצים להפטר ממנו. ברגע שיש אי נוחות או הטרדה, הנטייה של אדם שלא התעורר היא להפטר מכך או להדחיק זאת. ניתן לראות מדוע החברה המודרנית כל כך עסוקה בלחפש תענוגות וסיפוקים במה שחדש, מרגש או רומנטי. אנו נוטים להעדיף את היופי והתענוגות של הנעורים בעוד הצד המכוער של החיים - זקנה, חולי, מוות, שעמום, ייאוש ודכאון, נדחקים הצידה. כאשר אנו מוצאים את עצמנו עם משהו שאנחנו לא אוהבים אנו מנסים להתחמק מזה למשהו שאנחנו כן אוהבים. אם אנו חשים שעמום, אנו פונים למשהו מעניין. אם אנו חוששים, אנו מנסים למצוא בטחון. זה דבר טבעי לחלוטין לעשות. אנו מקושרים לעקרון העונג-כאב של להמשך או לדחות. לכן אם התודעה אינה מלאה ומוכנה לקבל אז היא סלקטיבית - היא בוחרת מה שהיא אוהבת ומנסה להדחיק את מה שאינה אוהבת. הרבה ממה שאנו חווים צריך להיות מודחק מכיוון שהרבה דברים בלתי נמנעים שאנו מעורבים בהם לא נעימים בצורה כלשהי.

אם משהו לא נעים צץ אנו אומרים "תברח!" אם מישהו עומד בדרכנו אנו אומרים "הרוג אותו!". הנטייה הזאת לעיתים קרובות מתגלה במה שהממשלות שלנו עושות... מפחיד, לא? לחשוב על סוג האנשים שמנהלים את המדינות שלנו - מכיוון שהם עדיין בורים ולא מוארים. אבל ככה זה. התודעה הסובלת מבורות חושבת על השמדה: "הנה יתוש, הרוג אותו", הנמלים האלה משתלטות לי על החדר "רסס אותן בקוטל-נמלים!". בלונדון יש חברה שנקראת "שכור וחסל". אינני יודע אם מדובר בסוג של מאפיה בריטית, אבל החברה הזו מתמחה בהרג מזיקים - וזה תלוי בכם איך אתם רוצים לפרש את המילה "מזיקים".

מוסריות וחמלה:

זו הסיבה מדוע אנו זקוקים לחוקים כגון: "אני אמנע מלהרוג במודע", מכיוון שהאינסטינקט הטבעי שלנו הוא להרוג: אם זה בדרכך, הרוג אותו. אפשר לראות זאת בממלכת בעלי החיים. אנו בעצמנו סוג של טורפים; אנחנו חושבים שאנחנו מתורבתים אבל למעשה יש לנו היסטוריה עקובה מדם

היא מלאה בטבח אינסופי ובהצדקה של סוגים רבים של עוולות נגד בני אדם אחרים - שלא להזכיר בעלי חיים - וכל זה בגלל הבורות הבסיסית הזו, תודעה אנושית בלתי מהרהרת שאומרת לנו להשמיד מה שעומד בדרכנו.

ובכל זאת, עם הרהור אנחנו משנים את זה; אנו מתעלים מעבר לאינסטינקט הבסיסי הזה, התבנית החייתית. אנחנו לא רק הבובות הצייתניות של החברה, שמפחדים להרוג בגלל שאנו פוחדים מהעונש שיוטל עלינו. כעת אנחנו באמת לוקחים אחריות. אנו מכבדים את החיים של יצורים אחרים, אפילו חייהם של חרקים ויצורים שאנחנו לא אוהבים. אף אחד לא יתחיל לאהוב יתושים או נמלים אבל אנחנו יכולים להרהר על העובדה שיש להם זכות לחיות. זהו הרהור של התודעה. זו אינה סתם תגובה כמו: "איפה חומר ההדברה". גם אני לא אוהב

בודהיזם בישראל - כתב העת

לראות נמלים מטיילות על הרצפה שלי; התגובה הראשונית שלי היא: "איפה חומר ההדברה". אבל אז התודעה המהרהרת מראה לי שלמרות שהיצורים האלה מטרידים אותי והייתי מעדיף שהם ייעלמו, יש להם זכות להיות, זכות להתקיים. זהו הרהור של התודעה האנושית.

אותו דבר תקף גם למצבי תודעה לא רצויים. כאשר אתה חווה כעס, במקום להגיד: "אוי, הנה אני מתחיל לכעוס שוב!" אנו מהרהרים: "יש כעס". אותו דבר עם פחד - אם אתה מתחיל לראות זאת כפחד של אמא שלי או פחד של אבא שלי או פחד של הכלב שלי או כפחד שלי, אז הכל הופך לרשת דביקה של יצורים שונים הקשורים בדרכים שונות, לא קשורים בדרכים אחרות וזה הופך קשה להבנה כלשהי. עם זאת, הפחד של היצור הזה והפחד של כלב זקן ומרופט הוא זהה. "יש פחד". זה הכל. הפחד שאני חוויתי אינו שונה מהפחד שחוו אחרים. ובנקודה הזאת יש לנו חמלה גם כלפי כלבים זקנים ומרופטים. אנו מבינים שהפחד הוא נורא אצל כלבים זקנים ומרופטים כפי שהוא נורא עבורנו. כאשר מישהו בועט בכלב עם מגף כבד או בועט בנו עם מגף כבד, תחושת הכאב היא זהה. כאב הוא רק כאב. קור הוא רק קור. כעס הוא רק כעס. זה לא שלי אלא "יש כאב". זהו שימוש מיומן בחשיבה שעוזר לנו לראות דברים בבהירות רבה יותר במקום לחזק את נקודת המבט האישית. אז כתוצאה מזיהוי המצב של סבל - שיש סבל - התובנה השנייה של האמת הנאצלת הראשונה מגיעה: "זה צריך להיות מובן". הסבל הזה צריך להיחקר.

לחקור את הסבל:

אני מעודד אתכם לנסות ולהבין את דוקהה: באמת להסתכל, לעמוד ולקבל את הסבל שלכם. נסו להבין זאת כאשר אתם חשים כאב פיסי או ייאוש וייסורים, או שנאה ודחייה - לא משנה איזו צורה זה לובש, מה האיכות של זה, והאם זה קיצוני או לא. הלימוד הזה לא אומר שכדי להגיע להארה עליך להיות מסכן לחלוטין. זה לא אומר שכל הדברים צריכים להלקח ממך או שאתה צריך להיות מעונה על לוח מתיחה; זה אומר להיות מסוגל להסתכל על סבל, אפילו אם זהו רק רגש קל של חוסר נחת, ולהבין אותו.

קל למצוא שער לעזאזל לבעיות שלנו. "אם אמא שלי היתה אוהבת אותי באמת או אם כולם מסביבי היו חכמים באמת, ולחלוטין נחושים לספק לי סביבה מושלמת אז לא היו לי הבעיות הרגשיות שיש לי עכשיו". זה ממש טפשי! ועדיין חלק מהאנשים מסתכלים על העולם בצורה זו, חושבים שהם מבולבלים ואומללים בגלל שהם לא זכו לעסקה טובה. אבל עם הנוסחה של האמת הנאצלת הראשונה, אפילו אם היו לנו חיים די אומללים, מה שאנחנו מסתכלים עליו הוא לא סבל שבא מבחוץ, אלא מה שאנו יוצרים בתודעות שלנו מסביב לזה. זוהי התעוררות בתוך האדם, התעוררות לאמת של הסבל. זוהי אמת נאצלת מכיוון שהיא לא מטילה יותר את האשמה לסבל שאנו חווים על אחרים. אם כך, הגישה הבודהיסטית היא די ייחודית ביחס לדתות אחרות מכיוון שהדגש הוא על הדרך החוצה מן הסבל דרך חוכמה, חופש מכל אשליה, במקום השגה של מצב עונג עילאי של איחוד עם המוחלט.

אינני אומר שאחרים הם לעולם לא המקור לתסכול ולטרדות שלנו, אבל מה שאנו מצביעים עליו עם הלימוד הזה הוא התגובה שלנו לחיים. אם מישהו מתנהג בצורה מרושעת אליך ובכוונת זדון מנסה לגרום לך לסבול ואתה חושב שהאדם הזה הוא שגורם לך לסבול, עדיין לא הבנת את האמת הנאצלת הראשונה. אפילו אם הוא תולש לך את הציפורניים או עושה דברים נוראים אחרים - כל עוד אתה חושב שאתה סובל בגלל האדם הזה, לא הבנת את

בודהיזם בישראל - כתב העת

האמת הנאצלת הראשונה. להבין סבל הוא לראות בבירור שהתגובה שלנו ביחס לאדם שתולש לנו את הציפורניים, "אני שונא אותך" - זהו הסבל. הפעולה עצמה של תלישת הציפורניים היא כואבת אבל הסבל משלב "אני שונא אותך" ו"איך אתה יכול לעשות לי את זה" ו"לעולם לא אסלח לך".

אולם, אל תחכו למישהו שיתלוש לכם את הציפורניים על מנת לתרגל את האמת הנאצלת הראשונה. נסו זאת עם הדברים הקטנים, למשל כאשר מישהו מתנהג בצורה חסרת רגישות או חצופה או מתעלם מכם. אם אתם מרגישים סבל בגלל שהאדם הזה זלזל בכם או פגע בכם בצורה כלשהי, אתם יכולים לעבוד עם זה. ישנן פעמים רבות בחיים היומיומיים בהן אנחנו יכולים להיפגע ולהעלב. אנחנו יכולים להרגיש כועסים או מוטרדים רק על ידי הדרך שמישהו הולך או נראה, לפחות אני יכול. לפעמים אתם מבחינים בעצמכם מרגישים דחייה רק בגלל האופן בו מישהו הולך או בגלל שהם לא עושים משהו שהם אמורים לעשות - אפשר להיות מאד פגועים או כועסים בגלל דברים שכאלה. האדם הזה לא באמת פגע בכם או עשה לכם משהו, כמו לתלוש לכם את הציפורניים, אבל אתם עדיין סובלים. אם אינכם מסוגלים להסתכל על הסבל במקרים פשוטים אלה אז לעולם לא תהיו מסוגלים להיות אמיצים מספיק לעשות זאת אם אי פעם מישהו באמת יתלוש לכם את הציפורניים! אנחנו עובדים עם אי-שביעות-הרצון הקלה שבחיים הרגילים. אנו מסתכלים על הדרך בה אנו יכולים להיפגע או להיעלב על ידי השכנים, על ידי אנשים שאנו גרים איתם, על ידי גברת תאצ'ר, על ידי פני הדברים או על ידי עצמנו. אנחנו יודעים שהסבל הזה צריך להיות מובן. אנו מתרגלים על ידי הסתכלות אמיתית על הסבל כאובייקט ומבינים: "זהו סבל". אז יש לנו הבנה חודרת של הסבל.

עונג והעדר-עונג:

אנחנו יכולים לחקור: לאן החיפוש ההדוניסטי הזה אחר עונג כנקודת הסיום הביא אותנו? הוא נמשך כבר מזה כמה עשורים אך האם האנושות מאושרת יותר בעקבותיו? נראה שכיום ניתנו לנו הזכות והחופש לעשות כל מה שאנחנו רוצים לעשות עם סמים, סקס, טיולים וכו'. הכל הולך; הכל מותר, דבר אינו אסור. צריך לעשות משהו באמת מגונה, באמת אלים לפני שאתה מנודה. אך האם העובדה שאנחנו יכולים ללכת עם הדחפים שלנו הפכה אותנו למאושרים יותר, רגועים ומסופקים יותר? למעשה, זה נוטה להפוך אותנו לאנוכיים ביותר. אנחנו לא חושבים כיצד המעשים שלנו עשויים להשפיע על אחרים. אנו נוטים לחשוב רק על עצמנו: אני והאושר שלי, החירות שלי והזכויות שלי. אז אני הופך למטרד נוראי, מקור לתסכול, מצוקה וצער לאנשים מסביבי. אם אני חושב שאני יכול לעשות מה שבא לי או להגיד מה שבא לי לומר, אפילו על חשבון אחרים, אז אני אדם שהוא מטרד לחברה. כאשר התחושה של "מה שאני רוצה" ו"מה אני חושב שצריך או לא צריך להיות" עולה, ואנחנו רוצים להתענג בכל הנאות החיים, באופן בלתי נמנע נחוה אכזבה משום שהחיים נראים חסרי תקווה וכל דבר נראה כהולך בצורה משובשת. אנו מסתחררים בנוגע לחיים-רצים סחור סחור ממצב של פחד למצב של תשוקה. ואפילו כאשר אנו משיגים כל מה שאנחנו רוצים, עדיין אנחנו חושבים שמשהו חסר, משהו עוד לא מושלם. אז אפילו כשהחיים בשיאם, עדיין ישנה תחושה של סבל- משהו שעדיין יש לעשות, סוג של ספק או פחד רודף אותנו.

לדוגמא, תמיד אהבתי נופים יפים. פעם אחת, במהלך ריטריט שהנחיתי בשוויץ, לקחו אותי להרים יפהפיים ושמתי לב לתחושת הייסורים בתודעתי מכיוון שהיה כל כך הרבה יופי, זרם מתמיד של מראות יפים. הייתה לי הרגשה של רצון להאחז בכל זה, כך שהייתי צריך להיות

בודהיזם בישראל - כתב העת

עירני כל הזמן על מנת לצרוך את כל זה בעיניי. זה ממש התיש אותי! עכשיו זה היה דוקהה, הלא כן?

אני מוצא שאם אני עושה דברים בצורה רשלנית - אפילו משהו בלתי מזיק כמו להסתכל על הרים יפים - אם אני רק מושיט יד ומנסה לתפוס משהו, זה תמיד מביא לתחושה לא נעימה. איך אתה יכול לתפוס את היונגפראו ואת האייגר? הדבר הטוב ביותר שביכולתך לעשות הוא לצלם את זה, לנסות לתפוס את הכל על פיסת נייר. זוהי דוקהה; אם אתה רוצה להאחז במשהו יפה כי אתה לא רוצה להיות מופרד ממנו - זה סבל.

להיות במצבים שאתה לא אוהב זה גם סבל. לדוגמא, אף פעם לא אהבתי לנסוע ברכבת התחתית בלונדון. הייתי מתלונן על זה: "אני לא רוצה לנסוע ברכבת התחתית עם הפוסטרים הנוראיים האלה והתחנות האפלות והמטונפות. אני לא רוצה להיות דחוס לרכבות הקטנות האלה מתחת לאדמה". בשבילי זו הייתה חוויה מאד לא נעימה. אבל הקשבתי לקול המתלונן, המייבב הזה - הסבל של לא לרצות להיות עם משהו לא נעים. אז, לאחר שהרהרתי בזה, הפסקתי לעשות מזה עניין ויכולתי להיות עם החוויה הלא נעימה והלא יפה מבלי לסבול ממנה. הבנתי שזה פשוט כך ושזה לגמרי בסדר. אנו לא צריכים ליצור בעיות - לא משהייה בתחנת רכבת תחתית מטונפת ולא מצפייה בנוף יפה. דברים הם כמו שהם, אז אנחנו יכולים לזהות ולהעריך אותם בצורה המשתנה שלהם ללא האחזות. האחזות היא הרצון להחזיק במשהו שאנחנו אוהבים; הרצון להפטר ממשהו שאנחנו לא אוהבים; או הרצון להשיג משהו שאין לנו.

אנחנו גם יכולים לסבול רבות בגלל אנשים אחרים. אני זוכר שבתאילנד היו לי מחשבות די שליליות בנוגע לאחד הנזירים. אז הוא היה עושה משהו ואני חשבתי לעצמי "הוא לא צריך לעשות את זה", או כאשר הוא אמר משהו "הוא לא צריך להגיד את זה!". שמרתי את הנזיר הזה איתי בתודעה ואז, אפילו כשהלכתי למקום אחר חשבתי על אותו הנזיר; התפישתו שלו עלתה ואותן תגובות באו איתה: "אתה זוכר כשהוא אמר את זה וכשהוא עשה את זה?" וגם: "הוא לא היה צריך להגיד את זה ולעשות את זה".

כאשר מצאתי מורה כמו אג'האן צ'ה, אני זוכר שרציתי שהוא יהיה מושלם. חשבתי לעצמי: "הו, הוא מורה מדהים - מדהים!". אבל כאשר הוא עשה משהו שעצבן אותי וחשבתי לעצמי: "אני לא רוצה שהוא יעשה שום דבר שמעצבן אותי בגלל שאני אוהב לחשוב שהוא מדהים." זה היה כמו לומר: "אג'האן צ'ה, תהיה מדהים בשבילי כל הזמן. אף פעם אל תעשה משהו שיגרום למחשבה שלילית כלשהי אצלי". אז אפילו כשאתם מוצאים מישהו שאתם באמת מכבדים ואוהבים, עדיין ישנו סבל של הקשרות. זה בלתי נמנע שהם בסופו של דבר יעשו או יגידו משהו שאתם לא תאהבו או תסכימו עימו, יגרמו לכם ספק מסויים - ואז תסבלו. פעם אחת, כמה נזירים אמריקאים באו לוואט פה פונג, המנזר שלנו בצפון מזרח תאילנד. הם היו מאד ביקורתיים ונראה היה שהם רק ראו מה שלא בסדר. הם לא חשבו שאג'האן צ'ה הוא מורה טוב במיוחד והם לא אהבו את המנזר. הרגשתי כעס רב ושנאה עולים בי בגלל שהם ביקרו דבר שאני אוהב. הרגשתי ממורמר - "טוב, אם אתם לא אוהבים את זה, אז עופו מפה. הוא המורה הטוב ביותר בעולם ואם אתם לא מסוגלים לראות את זה, אז לכו!" סוג כזה של הקשרות- להיות מאוהב או מסור - הוא סבל בגלל שאם משהו או מישהו שאתה אוהב עומד תחת ביקורת, אתה מרגיש כעס ומרמור.

תובנה במצבים שונים:

לפעמים תובנה עולה בזמנים הכי לא צפויים. זה קרה לי בזמן שהתגוררתי בוואט פה פונג. החלק הצפון מזרחי של תאילנד הוא לא החלק הכי יפה או נחשק בעולם עם היערות העלובים והמישורים השטוחים; האיזור גם הופך חם ביותר במהלך העונה החמה. היינו חייבים לצאת החוצה בחום באמצע היום לפני "ימי ההקפדה" ולטאטא את העלים מהשבילים. היו איזורים עצומים לטאטא. בילינו את כל אחר הצהריים בשמש היוקדת, מזיעים ומטאטים את העלים לכדי ערימות עם מטאטא גס; זו הייתה אחת המטלות שלנו. לא אהבתי לעשות את זה. חשבתי "אני לא רוצה לעשות את זה. לא באתי הנה לטאטא עלים מהשביל. באתי הנה על מנת להגיע להארה - ובמקום זה הם מכריחים אותי לטאטא עלים מהשביל. חוץ מזה, חם ויש לי עור בהיר; אני יכול לקבל סרטן עור מלהיות ככה בחוץ במזג אוויר שכזה."

עמדתי שם אחר צהריים אחד, מרגיש מסכן לחלוטין וחשבתי: "מה אני עושה פה? למה באתי לכאן? למה אני נשאר כאן". עמדתי שם עם המטאטא הארוך והגס ולחלוטין חסר אנרגיה, מרגיש רחמים עצמיים ושונא את הכל. אז אג'האן צ'ה בא, חיך אליי ואמר: "וואט פה פונג זה הרבה סבל, הלא כן?" והלך. אז חשבתי לי: "למה הוא אמר את זה?" ו"למעשה, אתה יודע, זה לא כל כך גרוע". הוא גרם לי להרהר. האם לטאטא את העלים זה באמת כל כך לא נעים? לא, זה לא. זה למעשה דבר נייטרלי; אתה מטאטא את העלים וזה לא פה ולא שם... האם להזיע זה כל כך נורא? האם זו באמת חוויה עלובה ומשפילה? האם זה באמת גרוע כמו שאני עושה מזה? ... לא - להזיע זה בסדר, זה דבר טבעי לגמרי לעשות. ואני לא אקבל סרטן עור והאנשים בוואט פה פונג נחמדים מאד. המורה הוא אדם אדיב וחכם מאוד. הנזירים התנהגו אליי יפה. אלו שאינם נזירים באו וחילקו לי אוכל ו... על מה בעצם אני מתלונן?"

בעודי מהרהר על החוויה האמיתית של להיות פה, חשבתי: "אני בסדר. אנשים מכבדים אותי ומתנהגים אליי יפה. אנשים נעימים מלמדים אותי במדינה נעימה מאוד. אין באמת שום דבר רע בדבר, חוץ ממני; אני יוצר בעיה מכך מכיוון שאני לא רוצה להזיע ולא רוצה לטאטא עלים". אז הייתה לי תובנה חדה ביותר. לפתע הבנתי שמשוהו בי תמיד מתלונן ומבקר ושהוא מונע ממני להקדיש את עצמי או לתת את עצמי לסיטואציות מסוימות.

חוויה נוספת שלמדתי ממנה הייתה מהמנהג לרחוץ את הרגליים של הנזירים הוותיקים כאשר הם חוזרים מקיבוץ הנדבות. לאחר שהם הלכו יחפים דרך הכפרים ושדות האורז, כפות הרגליים שלהם הפכו מלוכלכות. היו אמבטיות לרגליים מחוץ לחדר האוכל. כאשר אג'האן צ'ה היה מגיע, כל הנזירים - אולי עשרים או שלושים מתוכם - היו מזנקים החוצה על מנת לשטוף לו את הרגליים. כאשר ראיתי את זה לראשונה חשבתי לעצמי: "אני לא הולך לעשות את זה. לא אני!". ואז למחרת בבוקר, שלושים נזירים רצו החוצה ברגע שאג'האן צ'ה הופיע ורחצו לו את הרגליים. חשבתי לעצמי: "איזה דבר טפשי לעשות. שלושים נזירים רוחצים את הרגליים של נזיר אחד. אני לא הולך לעשות את זה". ביום למחרת, התגובה שלי הפכה אפילו אלימה יותר... שלושים נזירים רצו החוצה ורחצו את הרגליים של אג'האן צ'ה וחשבתי: "זה באמת מעצבן אותי, נשבר לי! אני מרגיש שזה הדבר הכי טפשי שראיתי מעודי - שלושים גברים רצים החוצה לרחוץ את הרגליים של גבר אחד! הוא בטח חושב שהוא זכאי לזה, אתם יודעים - זה בטח מטפח לו את האגו. בטח יש לו אגו עצום אחרי שכל כך הרבה אנשים רוחצים לו את הרגליים מדי יום. אני לעולם לא אעשה זאת!"

בודהיזם בישראל - כתב העת

התחלתי לבנות תגובה חזקה, תגובה מוגזמת. ישבתי שם מרגיש ממש אומלל וכועס. הייתי מסתכל על הנזירים וחושב "הם נראים לי טפשים כולם. אני לא מבין מה אני עושה פה." אבל אז התחלתי להקשיב וחשבתי, "זוהי מסגרת מחשבתית ממש לא נעימה להיות בה. האם יש מה להיות נסער בגללו? הם לא הכריחו אותי לעשות את זה. זה בסדר; אין שום דבר רע בשלושים גברים שרוחצים את כפות הרגליים של גבר אחד. זה לא בלתי מוסרי או התנהגות רעה ואולי הם נהנים מזה; אולי הם רוצים לעשות את זה - אולי זה בסדר גמור לעשות את זה - אולי אני צריך לעשות את זה!". ואז למחרת בבוקר, שלושים ואחד נזירים רצו החוצה לרחוץ את הרגליים של אג'אהן צ'ה. לא הייתה יותר שום בעיה. זה הרגיש ממש טוב: הדבר הזדוני שבתוכי הפסיק.

אנחנו יכולים להרהר על הדברים האלה שמגרים מרמור וכעס בתוכנו: האם משהו באמת רע איתם או שזה משהו שאנו יוצרים דוקה בגללו? אז אנו מתחילים להבין את הבעיות שאנו יוצרים בתוך החיים שלנו ובתוך החיים של האנשים הסובבים אותנו.

עם מודעות, אנחנו מסכימים לשאת את החיים בשלמותם; עם ההתלהבות והשעמום, התקווה והייאוש, התענוג והכאב, העניין והלאות, ההתחלה והסוף, הלידה והמוות. אנו מוכנים לקבל את הכל בתודעה במקום לספוג פנימה את הנעים בלבד ולדחות את הלא נעים. התהליך של התובנה הוא ללכת לדוקה, להתבונן בדוקה, להודות בדוקה ולזהות דוקה על כל צורותיה. אז אתם כבר לא סתם מגיבים מתוך הרגל של סיפוק או הדחקה. ובגלל זה אתם יכולים להתמודד עם סבל טוב יותר ולהיות יותר סובלניים כלפיו.

הלימודים האלו אינם מחוץ לנסיון שלנו. הם, למעשה, השתקפויות של החוויה האמיתית שלנו, לא עניינים אינטלקטואליים מסובכים. לכן יש להשקיע מאמץ על מנת להתפתח ולא סתם ללכת בתלם. כמה פעמים עליכם להרגיש אשמה לגבי ההפלה או הטעויות שעשיתם בעבר? האם עליכם לבלות את שארית זמנכם בהעלאת גירה של הדברים שקרו בעבר ולשקוע בספקולציות וניתוחים עד אין סוף? ישנם אנשים שיוצרים לעצמם תסביכי אישיות שכאלה. אם אתה רק שוקע בזכרונות, ההשקפות והדעות שלך, אז לעד תשאר תקוע בעולם ולא תוכל להתעלות מעבר לכך.

אתם יכולים להרפות מהעול הזה אם אתם מוכנים להשתמש בלימוד בצורה מיומנת. אמרו לעצמכם: "אני לא הולך להתפס בזה יותר. אני מסרב לקחת חלק במשחק הזה. אני לא הולך להכנע למצב הרוח הזה". תתחילו לשים עצמכם במצב של ידיעה: "אני יודע שזוהי דוקה. יש דוקה". זה חשוב מאד לקחת את ההחלטה הזאת למקום בו נמצא הסבל ואז להישאר בו. רק על ידי בחינה של סבל והתמודדות איתו בצורה זו ניתן לקוות להשיג את התובנה הכבירה: "הסבל הזה הובן".

אלו היו שלושה אספקטים של האמת הנאצלת הראשונה. זוהי הנוסחה בה אנו חייבים להשתמש בהרהור על החיים שלנו. כאשר אתם מרגישים סבל, דבר ראשון זהו: "יש סבל". ואז: "זה צריך להיות מובן". ולבסוף: "זה הובן". ההבנה הזאת של דוקה היא התובנה של האמת הנאצלת הראשונה.





האם משהו יכול לפגוע בנו

שרלוט ג'וקו בק

תרגום: זאב בן אשר

מקור: *Can Anything Hurt Us?*, Joko Beck

מתרגלת זן התקשרה אלי לאחרונה והתלוננה שאני מדגישה יותר מדי את הקושי שבתרגול. היא אמרה, "אני חושבת שאת טועה כשאת ממריצה את תלמידיך לקחת את התרגול כל כך ברצינות. בחיים צריך לבלות וליהנות". שאלתי אותה "האם הגישה הזאת עבדה במקרה שלך?" והיא ענתה "ובכן, לא באמת...עדיין. אבל יש לי תקווה".

אני מבינה את עמדתה ויכולה להבין כל אחד שמרגיש שתרגול הוא עבודה ממש קשה. הוא אכן כזה. עם זאת אני מצטערת על אלה שעדיין אינם מוכנים לעסוק בעבודה רצינית מסוג זה, כי הם אלה שיסבלו ביותר.

עדיין, אנשים צריכים לקבל את החלטותיהם בעצמם וחלק מהם עדיין אינם מוכנים לתרגול רציני.

אמרתי לתלמידת הזן, "פשוט תתרגלי כפי שמתאים לך, ואני אתמוך בך במה שתבחרי". לא משנה מה יעשו האנשים, ברצוני לתמוך בהם - כי זה המקום בו הם נמצאים, וזה בסדר גמור.

העובדה היא שעבור רובנו, החיים אינם מתנהלים כשורה. עד שאיננו נכנסים לתרגול רציני, נקודת ההשקפה הבסיסית שלנו על החיים נותרת ללא שינוי. למעשה, החיים ממשיכים לעצב אותנו ואף נעשים גרועים יותר. נחוץ לנו תרגול רציני על מנת להבחין באשליה הנמצאת בבסיסה של כל פעולה כמעט, כל חשיבה וכל רגש אנושי.

כבני אדם אנו מתבוננים בחיים באמצעות מנגנוני החישה שלנו ומאחר ואנשים ואובייקטים נתפסים על ידינו כנמצאים מחוצה לנו אנו חווים סבל רב. הסבל שלנו נובע מהתפיסה המוטעית שאנו יצורים נפרדים. כמובן שזה נראה כאילו אני נפרד מאנשים אחרים ומכל שאר עולם התופעות. התפיסה המוטעית הזו שאנו נפרדים היא שגורמת לכל הקשיים בחיים.

כל עוד אנו חושבים שאנו נפרדים, נמשיך לסבול. אם אנחנו מרגישים נפרדים אנחנו מרגישים שעלינו להגן על עצמנו, שעלינו לנסות להיות מאושרים, שעלינו למצוא משהו בעולם סביבנו שיעשה אותנו מאושרים.

לאמיתו של דבר אין אנו נפרדים. אנחנו כולנו ביטויים או מופעים הנובעים מנקודה מרכזית - או בשם אחר אנרגיה רב ממדית. אין ביכולתנו לתאר זאת, לנקודה המרכזית או האנרגיה הזו אין מידה, זמן או מרחב. אני מדברת בצורה מטפורית על מה שאי אפשר למעשה לדבר בו במושגים רגילים.

אם נמשיך במטפורה זו, זה כאילו שהנקודה המרכזית הזו מקרינה בליוני קרניים, כל אחת מהן חושבת שהיא נפרדת מכל השאר. למעשה, כל אחד מאתנו הוא המרכז הזה והמרכז הזה הוא אנחנו. מאחר והכל מחובר בנקודת המרכז הרי שכולנו ישות אחת. בכל אופן, אנחנו לא רואים את האחדות הזו. ייתכן ולו ידענו מספיק תיאוריה פיזיקאלית מודרנית היינו יכולים להבין את העניין מבחינה אינטלקטואלית. מכל מקום, לאחר שנים של תרגול, שמץ של מושג על האמת הזו מתחיל לחלחל פה ושם לחוויה שלנו: אנחנו כבר לא מרגישים כה מנותקים מהאחרים. ככל שאנו מרגישים פחות נפרדים, החיים כפי שהם מתרחשים סביבנו הופכים פחות מדאיגים. מצבים, אנשים וקשיים מתחילים להתרגש עלינו יותר בקלילות. מתרחש שינוי עדין. לאורך שנות-חיים של ישיבה, התהליך הולך ומתחזק לאיטו. לרגעים נחוה לפתע בהבזק מי אנחנו באמת, גם אם כשלעצמם, רגעים אלה אינם חשובים ביותר. הרבה יותר חשובה ההכרה ההולכת ומתגבשת שאיננו נפרדים. במונחים רגילים אנו עדיין נראים כבעלי קיום נפרד, אך איננו מרגישים כה נפרדים. התוצאה היא שאיננו נאבקים כל כך עם החיים: איננו צריכים להלחם בהם, איננו צריכים לרצות אותם, איננו צריכים לדאוג בגינם. זהו נתיב התרגול.

כאשר איננו נאבקים בחיים, האם פירוש הדבר שהחיים אינם יכולים לפגוע בנו? האם יש משהו מחוצה לנו שיכול לפגוע בנו? כתלמידי זן, ייתכן שלמדנו לומר - מבחינה אינטלקטואלית לפחות - שהתשובה היא לא. אבל מה אנו חושבים באמת? האם יש מישהו או משהו יכולים לפגוע בנו?

כמובן, כולנו חושבים שכן. כשאי עובדת עם תלמידי אני שומעת אין ספור סיפורים על פגיעות וכעסים. הם כולם גרסאות של "זה קרה לי". בני זוגנו, הורינו, ילדינו, אפילו חיות המחמד שלנו - "זה קרה, וזה מרגיז אותי". כולנו עושים זאת, ללא יוצא מן הכלל. כך הם החיים שלנו. ייתכן והכל הולך למישרין במשך זמן מה ואז קורה פתאום משהו שפוגע בנו. במילים אחרות- אנחנו מרגישים קורבן. זוהי התפיסה האנושית הרגילה של החיים. זה מוטבע בנו, כמעט מלידה.

כשאנחנו מרגישים קורבנות של העולם, אנחנו מחפשים מחוץ לעצמנו משהו שיגרום לפגיעה להיעלם. זה יכול להיות מישהו, זה יכול להיות להשיג משהו שאנחנו רוצים, זה יכול להיות שינוי במעמדנו בעבודה, אולי הכרה ביכולתנו. מאחר ואיננו יודעים היכן לחפש (את התרופה) ואנו פגועים, אנחנו מחפשים נחמה היכן-שהוא.

עד שנבין שאיננו נפרדים ממאום, כך נמשיך להיאבק עם חיינו. כשאנחנו נאבקים, אנחנו בבעיה. אנו מתנהגים בטפשות או מרגישים פגועים או בלתי מסופקים, חסר לנו משהו. דומה שהחיים מציגים בפנינו סדרת שאלות שאין אפשרות לענות עליהן. ואכן לאמיתו של דבר אין להן תשובות. מדוע?

מפני שאלה הן שאלות סרק. הן אינן מבוססות על המציאות. להרגיש שמהו לא בסדר ולחפש דרכים לתקן זאת - כשאנחנו מתחילים להבין את הטעות בדפוס זה, או אז מתחיל התרגול הרציני. האשה הצעירה שדברה אתי טרם הגיעה למקום הזה. היא עדיין מדמיינת כי משהו הנמצא מחוצה לה יהפוך אותה למאושרת. אולי איזה מיליון דולר?

לעומת זאת, אצל אנשים שמתרגלים, נסדק השריון, צומחת איזו תובנה. יתכן שאיננו רוצים להכיר בתובנה זו. אך אנו מתחילים להבין שיש דרך אחרת לחיות ולא להרגיש מותקפים על ידי החיים ולנסות לחפש תרופה לכך.

מלכתחילה, לא קיימת בעיה. אין שום פיצול: הכל הינו שלם יחיד וקורן. אף אחד לא מאמין בכך, ועד שלא תרגלנו זמן ממושך קשה מאוד לתפוס זאת. בכל אופן, בחלוף ששה חודשים

בודהיזם בישראל - כתב העת

של תרגול נכון, מתחיל להופיע רעד קל במבנה הכוזב של האמונות שלנו. המבנה מתחיל להתמוטט פה ושם. ככל שנמשיך ונתרגל על פני שנים ימשיך המבנה ויחלש. המצב המואר מתקיים כאשר הוא קורס לחלוטין.

אם כן, עלינו להיות רציניים ביחס לתרגול שלנו. אם אינכם מוכנים להיות רציניים, זה בסדר. פשוט חיו את חייכם. אתם צריכים להסתובב קצת ללא מטרה בעולם. זה בסדר גמור. לא צריך להיות במרכז זן עד שמרגישים שלא נותר דבר שניתן לעשות: אז זהו הזמן להופיע. בואו נחזור לשאלה שלנו: האם משהו או מישהו יכול לפגוע בנו? ניקח כמה דוגמאות לאסונות ממש: נניח שאבדתי את מקום עבודתי ואני חולה מאד. נניח שכל חברי נטשו אותי. נניח שרעידת אדמה החריבה את ביתי. האם אני יכולה להיפגע מכל אלה? מובן שאני חושבת שכן. ויהיה זה נורא שדברים כאלה יתרחשו. אבל האם אנחנו יכולים באמת להיפגע מארועים שכאלה? התרגול עוזר לנו להבין שהתשובה היא לא. התרגול אינו מיועד למנוע מאתנו את תחושת הפגיעה. מה שאנחנו מכנים "פגיעה" עדיין מתרחש: אני עלול לאבד את משרתי; רעידת אדמה עלולה להחריב את ביתי. אלא שהתרגול עוזר לי לטפל במשברים, להתמודד עימם צעד אחר צעד. כל עוד אנו שקועים בפגיעה שלנו, נהיה אפופי יגון ולא נועיל במאומה. לעומת זאת אם איננו מתעטפים במלודרמת הכאב שלנו, אנו יכולים לתפקד גם במצבי משבר.

אם כך מה יקרה אם נתרגל באמת? מדוע התחושה שהחיים יכולים לפגוע בנו מתחילה להתרכך עם הזמן? איזה תהליך מתרחש?

רק העצמי שמרוכז בעצמו, העצמי אשר נצמד לגוף ולתודעה, יכול להיפגע. העצמי הזה הוא למעשה רעיון שנוצר ממחשבות שאנו מאמינים בהן; למשל, "אם לא אשיג את הדבר הזה אהיה אומלל" או "אם זה לא יצליח לי זה יהיה נורא" או "אם אין לי בית לגור בו זה ממש נורא". מה שאנו קוראים לו עצמי או האני הוא לא יותר מסדרה של מחשבות שאנחנו נצמדים אליהן. כשאנחנו שקועים באני הקטן שלנו, המציאות - האנרגיה הבסיסית של היקום - היא קשה מאוד להבחנה.

נניח שאני מרגישה שאין לי חברים, ואני מאוד בודדה. מה קורה כשאני יושבת ומתרגלת במצב כזה? אני מתחילה לראות שרגשות הבדידות שלי הם רק מחשבות. למען האמת, אני פשוט יושבת כאן. יתכן שאני יושבת לבד בחדרי, יתכן שאף אחד לא מתקשר אלי ואני מרגישה בודדה. אך בפועל מה שאני עושה הוא פשוט לשבת. הבדידות והאומללות הם רק מחשבות, השיפוטיות שלי הקובעים שדברים אמורים להיות אחרת מכפי שהם. אינני רואה מעבר להם; אינני מבחינה שיצרתי את אומללותי במו ידי. למעשה, אני פשוט יושבת בחדרי. לוקח זמן לפני שמתחוויר לנו שרק לשבת כך בחדר, זה לגמרי בסדר. עד אז אני נצמדת למחשבה שאם אני בלי חברה נעימה ותומכת, אני אומללה.

אני לא ממליצה על חיים מנותקים מכל דבר רק כדי להשתחרר מהצמדות. הצמדות אינה מתייחסת למה שיש לנו אלא מתייחסת לדעות שלנו על מה שיש לנו. אין שום רע בכך שיש לנו סכום נאה של כסף, לדוגמא. אבל כאשר אנחנו לא יכולים לראות את עצמנו חיים ללא הכסף זוהי הצמדות.

בדומה לכך, אינני מציעה לוותר על ההנאה שבחברת אנשים אחרים. אולם לעיתים יש מצבים בהם אנחנו צריכים להיות לבד. נאמר לדוגמא שמישהו יוצא לפרויקט מחקר שנמשך שישה חודשים, אי שם באמצע המדבר. לרובנו יהיה מאוד קשה במצב כזה. אבל אם אני עושה מחקר באמצע שום מקום במשך שישה חודשים, האמת לאמיתה היא, שזה בדיוק מה שיש; זה בדיוק מה שאני עושה.

בודהיזם בישראל - כתב העת

השינוי האיטי והקשה שבא בעקבות התרגול מעניק בסיס לחיינו והופך אותם לשלווים יותר באמת ובתמים. ללא החתירה לשלווה, אנו נוכחים יותר ויותר כי סופות החיים פוגעות בנו עתה פחות. אנחנו מתחילים להשתחרר מהצמדות למחשבות שאנחנו חושבים אותן בטעות לאני שלנו. האני הוא רק רעיון שנחלש באמצעות התרגול.

האמת היא ששום דבר לא יכול לפגוע בנו. עם זאת אנחנו בהחלט יכולים לחשוב שאנחנו נפגעים, ואנחנו יכולים להתאמץ לרפא את המחשבות שלנו על כך שפגעו בנו בדרכים לא מועילות למדי. זהו ריפוי של בעיה כוזבת באמצעות פתרון כוזב, ובכך אנו יוצרים תוהו ובוהו. מלחמות, נזק סביבתי, הכל תוצאה של הבורות הזו.

אם נסרב לעשות את העבודה הנחוצה – ולא נעשה אותה עד שנהיה מוכנים לכך - עד אז אנחנו והסובבים אותנו נסבול. אין כאן שאלה בנוסח האם זה טוב או רע שלא מתרגלים, נכון או לא נכון. כדי לתרגל עלינו להיות מוכנים. אבל כאשר איננו מתרגלים, נשלם מחיר עצוב.

מובן שהאחדות המקורית - אותו מרכז רב מימדי של אנרגיה - נשארת כמות שהיא. אין דרך בה אנחנו יכולים להפריע לקיומה. היא תמיד נוכחת ונוכחות זו היא מה שאנחנו. ואולם מההיבט של עולם התופעות שאנו חיים בו, נראה שאנחנו משלמים על כך מחיר.

אני לא מנסה לגרום לרגשות אשמה אצל אף אחד. הרי רגשות אלה עצמם הם רק מחשבות. אינני מבקרת את האשה הצעירה שלא רצתה לקחת את התרגול ברצינות. זהו רק המקום המדויק בו היא נמצאת, והוא מושלם בשבילה. בכל אופן, ככל שאנחנו ממשיכים בתרגול, ההתנגדות שלנו לתרגול פוחתת. זה אכן לוקח זמן.

תלמיד: אני יכול להבין שאנו בלתי נפרדים מאנשים אחרים, לעומת זאת קשה לי להבין מה המשמעות של להיות אחד עם השולחן למשל.

ג'וקו: אחד עם השולחן? אני דווקא חושבת שמקרה השולחן יותר פשוט להבנה מאנשים! עוד לא שמעתי אף אחד מתלונן על קונפליקט עם שולחן. כמעט תמיד הבעיות שיש לנו הן עם אנשים, יחידים או בקבוצה.

תלמיד: יכול להיות שאני לא מבין את משמעות האמירה "להיות אחד עם".

ג'וקו: אחד עם הוא העדרו של כל מה שמפריד.

תלמיד: אבל אני לא מרגיש כמו שולחן.

ג'וקו: אתה גם לא צריך להרגיש כמו שולחן. "להיות אחד עם השולחן" משמעותו שאין תחושת התנגדות בינך לבין השולחן. אין כאן שאלה של רגש ייחודי, זהו העדר תחושת הנפרדות ברמה הרגשית. בדרך כלל שולחנות לא מעוררים רגשות. לכן אין לנו כל קושי אתם.

תלמיד: כאשר למישהו יש למשל דלקת פרקים והוא סובל מכאבים מתמידים, האם את אומרת שזה לא כואב לו?

ג'וקו: לא. כשיש כאב בלתי פוסק יש כמובן לעשות ככל יכולתנו בכדי לטפל בו. אך אם בסוף הטיפול עדיין נשאר שייר של כאב, כל מה שאפשר לעשות הוא לחוות אותו. אין טעם להוסיף לכאב מחשבות שיפוטיות כגון "זה נורא, אני מסכן, למה זה כך?" הכאב ישנו וזהו. זוהי התייחסות המאפשרת ללמוד מהכאב. מניסיוני, רוב האנשים שסבלו ממחלה רצינית ולמדו כיצד להיעזר בה מצאו שזה הדבר הטוב ביותר שקרה להם מעולם.

תלמיד: על אף שאיננו נפגעים באמת (כפי שהסברת) ואיננו יכולים לפגוע בזולת, זה לא נותן לנו זכות לומר את כל אשר על ליבנו לפלוני או אלמוני.

בודהיזם בישראל - כתב העת

ג'וקו: נכון. אם נפרש את העניין שלא כהלכה באומרנו "אני יכול לגעור בך כי אני יכול לפגוע בך", כבר זוהי הפרדה (ביני לבין הזולת). רק כאשר אנחנו מרגישים נפרדים אנחנו תוקפים את הזולת. כל תרגול רציני מניח מסירות לעקרונות מוסר בסיסיים.

תלמיד: מה עם האתיקה ההיסטורית של הסמוראים ביפן? למשל, לוחם סמוראי עשוי לומר, "מאחר ואני אחד עם הכל, כשאני עורף את ראשו של אדם חף מפשע, זה אינו הרג: משום שאותו אדם הוא אני."

ג'וקו: אכן באופן מוחלט אין שום הרג, מאחר וכולנו - "חיים" או "מתים" - הם מופעים של האנרגיה המרכזית שהיא הכל. אך באופן מעשי איני מסכימה לאתיקה הזו. אם אנחנו אכן רואים שאיננו נפרדים מאנשים אחרים, פשוט לא נתקיף אותם. הסמוראים בלבדו בין המוחלט והיחסי. באופן מוחלט, כמובן, אין הורג ואין הרוג. אך לא כן בחיים שאנו חיים. על כן איננו הורגים.

תלמיד: במילים אחרות, אם אנחנו מבלבלים בין המוחלט והיחסי, אנו עלולים להשתמש בתפיסה המוחלטת כדי להצדיק את מה שאנחנו עושים בעולם היחסי.

ג'וקו: כן, אבל זה קורה רק אם נחיה בתוך הראש שלנו. אם רואים בתרגול עמדה פילוסופית אפשר להתבלבל בקלות. אבל אם אנחנו יודעים את האמת של התרגול וחשים אותה בעצמותינו – אפילו מבלי לחשוב על כך - לא נעשה את השגיאה הזו.



וידאו

גלק רינפוצ'ה על הסבל - האמת הנאצלת הראשונה.

כ-18 דקות. דובר אנגלית



[לצפייה בסרט](#)

סוּטַרַת הַחוּזָן

סאלאטהא סוטה

תרגום מפאלי לאנגלית – נייאנאפוניקא טהרא
תרגום חופשי מאנגלית – אבי פאר



צילום: פייר פאולין

"אדם רגיל שלא לימדו אותו, הו דירים, חווה רגשות נעימים, חווה רגשות לא נעימים וחווה רגשות ניטראליים.
תלמיד נאצל שלימדו אותו היטב, גם הוא חווה רגשות נעימים, חווה רגשות לא נעימים וחווה רגשות ניטראליים.

ועכשיו, מהו ההבדל, מהי ההבחנה, מהו השוני אשר קיים בין אדם רגיל שלא לימדו אותו ובין תלמיד נאצל שלימדו אותו היטב?"

"כאשר אדם רגיל שלא לימדו אותו נגוע ברגש (תחושה פיזית) כואב, הוא דואג ומצטער, הוא מתאבל, מכה על חזהו, מתייפח והופך למבולבל (ומוטרף).
אז הוא חווה שני סוגי רגשות, גופני ונפשי.

הדבר הוא כאילו אותו אדם נדקר בחץ ומייד אחרי הדקירה הראשונה, הוא נפגע מחץ נוסף.
כך שאותו אדם יחווה רגשות (כואבים) שנגרמו על ידי שני חיצים.
בדומה לכך, האדם הרגיל שלא לימדו אותו: כאשר הוא נגוע ברגש (תחושה פיזית) כואב, הוא דואג ומצטער, הוא מתאבל, מכה על חזהו מתייפח והופך מבולבל (ומוטרף).

בודהיזם בישראל - כתב העת

כך הוא חווה שני סוגים של רגשות: רגש (תחושה) גופני ורגש נפשי.

"בהיותו נגוע ברגש כואב, הוא מתנגד אליו (מתמרמר).
ואז, בתוך מי שכל כך מתנגד (ומתמרמר) לאותו רגש כואב, עולה נטייה בסיסית להתנגד לאותו רגש כואב.
תחת הרושם שנוצר בו מאותו רגש כואב הוא שואף להמשיך וליהנות מאושר חושי (כזה שמקורו בתחושות נעימות שעולות באברי החישה).

ומדוע זה כך? אדם רגיל שלא לימדו אותו, הו נזירים, אינו מכיר מקלט מרגשות כואבים, מלבד התענגות על אושר חושי (כזה שמקורו בתחושות נעימות שעולות באברי החישה).
ואז, באדם השואף ליהנות מאושר חושי עולה נטייה להשתוקקות לאושר חושי והופכת להיות נטייה בסיסית (בתודעתו).

"הוא אינו יודע, בהתאם לעובדות, את (האופן שבו מתקיימות) העלייה והסיום של אותם רגשות, (ואינו יודע גם) את הסיפוק, הסכנה והשחרור, הקשורים לאותם רגשות.

בתוך זה אשר חסר את הידע, עולה נטייה לבורות כלפי רגשות ניטראליים שהופכת להיות נטייה בסיסית (בתודעתו).
כאשר הוא חווה רגשות נעימים, רגשות כואבים או רגשות ניטראליים, הוא חש כאילו הוא כבול על ידם.

אדם כזה, הו נזירים, קרוי אדם רגיל שלא לימדו אותו, אשר כבול על ידי לידה, זקנה ומוות, על ידי עצב, קינה, כאב (פיזי), צער וייאוש.
הוא כבול על ידי סבל (דוקהה), כך אני מצהיר".

"אבל במקרה של תלמיד נאצל שלימדו אותו היטב, הו נזירים, כאשר הוא נגוע ברגש כואב, הוא אינו דואג ומצטער ואינו מתאבל, או מכה על חזהו ומתייפח ואינו הופך למבולבל (מוטרף).

זהו סוג אחד של רגשות שהוא חווה, רגש (תחושה) גופני, אבל לא רגש נפשי.
הדבר הוא כאילו אותו אדם נדקר על ידי חץ אבל לא נפגע על ידי החץ השני בעקבות החץ הראשון, כך שאדם זה חווה רק את הרגשות שעולים בעקבות החץ הראשון.

בדומה לכך, גם התלמיד הנאצל שלימדו אותו היטב: כאשר הוא נגוע ברגש כואב, הוא אינו דואג ומצטער, אינו מתאבל ואינו מכה על חזהו ומתייפח ואינו הופך למבולבל (מוטרף). הוא חווה רק רגש (תחושה) אחד, גופני".

"בהיותו נגוע ברגש כואב הוא אינו מתנגד לו (ומתמרמר) וכך, אצלו לא עולה נטייה להתנגדות כלפי רגשות כואבים שהופכת לנטייה בסיסית (בתודעתו).
תחת הרושם של רגש כואב כזה הוא אינו שואף ליהנות מאושר חושי (כזה שמקורו בתחושות נעימות שעולות באברי החישה).

בודהיזם בישראל - כתב העת

ומדוע זה כך? כתלמיד נאצל שלימדו אותו היטב הוא יודע מה השחרור מרגשות כואבים שלא דרך אושר חושי (כזה שמקורו בתחושות נעימות שעולות באברי החישה).

ולכן, בזה שאינו שואף לאושר חושי, לא עולה נטייה להשתוקקות לרגשות נעימים שהופכת לנטייה בסיסית (בתודעתו).

הוא יודע, בהתאם לעובדות את העלייה והסיום של אותם רגשות ואת הסיפוק, הסכנה והשחרור הקשורים לאותם רגשות.

בזה אשר יודע זאת, לא עולה נטייה לבורות, כאשר לרגשות ניטראליים שהופכת לנטייה בסיסית (בתודעה).

כאשר היא חווה רגשות נעימים, או רגשות כואבים או רגשות ניטראליים, הוא חווה אותם כאחד שלא כבול על ידיהם.

אדם כזה, הו מזירים, קרוי תלמיד נאצל שלימדו אותו היטב ואשר אינו כבול על ידי לידה זקנה ומוות, על ידי עצב, קינה, כאב (פיזי), צער וייאוש. הוא אינו כבול על ידי סבל (דוקהה). כך אני מצהיר".

"אלו הם, הו מזירים, ההבדל, ההבחנה, השוני שקיימים בין התלמיד הנאצל שלימדו אותו היטב ובין האדם הרגיל שלא לימדו אותו".



צילום: אפי פז

בודהיפדליה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא דוקהה

כתב: אבי פאר

אסאווה

אסאווה ("שטפים" או "קלקולים") הם ארבעת הנטיות הבסיסיות והעמוקות שקיימות בנו ופועלות בתור "הגורמים המדביקים" אותנו למעגל (הלידות מחדש/ סמסארה):

(1) "קאמה-אסאווה" - הקלקול של תשוקות חושיות:

הכוונה לצורך שלנו לקבל עוד ועוד סיפוקים שנחווים דרך אברי החישה השונים. זוהי שביעות הרצון שאנו מפיקים (וכמובן ההשתוקקות - כאשר אנו לא מצליחים לספק) מכל מה שקשור לחמשת החושים שלנו.

(2) "בהאווא-אסאווה" - הקלקול של הרצון להיות:

הכוונה לדחף שלנו להמשיך ולחיות, תוך הזדהות עם הקונצפט ש"אני" רוצה לחיות, התשוקה למצבי קיום שונים, והרצון והשאיפה להשיג מצבי קיום כאלו ולשמר אותם.

(3) "דיטה-אסאווה" - הקלקול של השקפה מוטעית:

הכוונה להשקפה המוטעית שלנו על המציאות והתופעות שעולות בה, ההשתוקקות לדעות ולאמונות, למשל שהגוף הוא "אני" או שהוא שייך "לי".

(4) "אוויג'א-אסאווה" - הקלקול של הבורות:

הכוונה לחוסר יכולתנו להפנים את ארבעת האמיתות הנאצלות, הבורות כלפי המציאות כפי שהיא באמת.

דוקהה

"דוקהה" מתורגמת בדרך כלל כסבל, וכן כקושי לשהות בסיטואציה, ואף כתסכול. עם זאת, אין המושג מוגבל לסבל במובנו היומיומי והוא מבטא את הטבע הלא מספק ואת אי הביטחון שמצוי בכול התופעות המותנות, שבהיותן ארעיות הן נושאות בתוכן את הפוטנציאל לסבל. לכן, נכון אולי יותר להגדיר את דוקהה כ"נטייה לסבל (שמצויה בכל התופעות המותנות)" או כ"חוסר סיפוק כטבעה של המציאות".

בהקשר הבודהיסטי יש למושג דוקהה שלושה היבטים:

(1) "סבל הסבל" (דוקהה דוקההטא) - סבל המתבטא ככאב (מתייחס לסבל הנובע מכאב פיזי, רגשי ומנטאלי).

(2) "סבל השינוי" (ויפרינאמה דוקההטא) - מתייחס לתחושות/רגשות נעימות, גופניות ומנטאליות, (כפי שמסביר הבודהה: "היות והן הסיבה לעלייתו של סבל כאשר הן משתנות").

בוד'היפדיה (המשך)

(3) "סבל הטבוע בכל התופעות המותנות" (סנקהארה דוקההטא) - זהו ההיבט הסמוי והעמוק ביותר של דוקהה, אשר מתייחס לטבען המשותף של כל תופעות הקיום (הכוונה לתופעות המותנות) שנובע מהעלייה והדעיכה הבלתי פוסקת שלהם. כאן כלולות גם התנסויות שיש בהן תחושות/רגשות ניטראליים.

דוקהה היא ה"אמת הנאצלת הראשונה" וכן, אחד מ"שלושת מאפייני המציאות" (טילקהנה): דוקהה- סבל, אניצ'ה- ארעיות, אנטה - אין אני קבוע, נפרד ולא משתנה.

ויפאלאסא

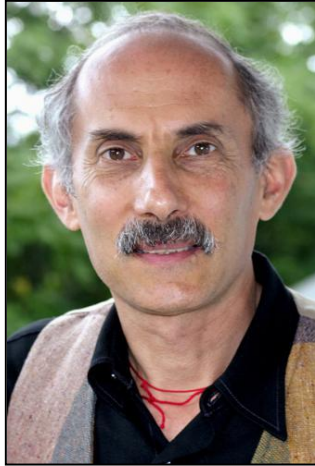
"ויפאלאסא" מתורגמת בדרך כלל כ"סילוף", "עיוות" או "סטייה". הכוונה היא לאופן שבו אנו מעוותים את הבנת המציאות ולא יכולים לראותה כפי שהיא באמת. כפי שמסביר זאת הבודהה: "ישנם ארבע עיוותים, שמקורם הוא עיוות בתפישות (סניא-ויפאלאסא), או עיוות בהכרה (צי'טה-ויפאלאסא) או עיוות בהשקפות (דיטה-ויפאלאסא). ומהם ארבעת העיוותים?"

הראשון - (העיוות בכך שאנו משוכנעים) שמה שהוא ארעי (אניצ'ה) הינו קבוע ולא משתנה. השני - (העיוות בכך שאנו משוכנעים) שמה שהוא דוקהה (סבל) הינו עונג (או אושר). השלישי - (העיוות בכך שאנו משוכנעים) שמה שהוא "לא אני" (אנטה) הינו "עצמי" (הכוונה לתפישתנו כ"עצמי קבוע, נפרד ועצמאי) הרביעי - (העיוות בכך שאנו משוכנעים) שמה שהוא מכוער ומזוהם (אסובהא) הינו יפה וטהור."

ניתן להדגים את ארבעה העיוותים בהתייחסות שלנו כלפי הגוף שלנו:

- (1) שהגוף הוא יפה - אבל התבוננות לעומק מצביעה על כך שכל מה שאנו מגדירים כ"גוף יפה" הינו חיצוני ומתייחס רק לעור שלנו. ברגע שאנו מסירים את העור, כל מה שנגלה לעינינו נתפס כמכוער ואף דוחה.
- (2) שהגוף הוא עונג - אבל העובדה שהגוף כפוף למחלות שונות, לזקנה ולמוות מצביעה על כך שתפישה זו שגויה והגוף הוא למעשה מקור לסבל.
- (3) שהגוף הוא קבוע - אבל התבוננות לגבי האופן שבו הגוף היה בעבר, כיצד הוא משתנה וכיצד יכולותיו ומראהו אינן מה שהיו בעבר, מצביעה על כך שתפישה זו שגויה והגוף הוא ארעי.
- (4) שהגוף הוא אני/שלי - אבל חוסר היכולת שלנו להכתיב לגוף את שאיפותינו ורצונותינו מצביעה על כך שתפישה זו שגויה והגוף אינו "אני".

[להמשך קריאה של הערכים בבודהיפדיה באתר "בודהיזם בישראל"](#)



לרפא את הגוף את הלב ואת התודעה ג'ק קורנפילד

תרגום: מולי גלזר

Hindrances from Breath Sweeps Mind, Tricycle, Riverhead book

מקור:

מורה הויפסנא האמריקאי, ג'ק קורנפילד, מסביר כיצד פיתוח השקט המדיטטיבי מרפא לא רק את תודעתנו אלא גם את גופנו ואת ליבנו.

לרפא את הגוף

כאשר מתחילים לתרגל מדיטציה, התרגול כולל לעיתים קרובות טכניקות לפיתוח מודעות לגופנו. יש לכך חשיבות מיוחדת בתרבות כמו שלנו, אשר הזניחה את הממד הפיזי והאינסטינקטיבי של החיים. הסופר ג'יימס ג'ויס כתב על אחת הדמויות שלו: "מר דאפי חי במרחק קצר מגופו". כך חיים גם רבים מאיתנו. במדיטציה יש לנו אפשרות להאט ולשבת בשקט, תוך שאנו באמת שוהים עם כל דבר שעולה ומופיע. בעזרת המודעות, נוכל לטפח יכולת להיפתח אל החוויות הגופניות בלא להיאבק בהן, וממש לחיות בגופנו. כאשר אנו במודעות כזו, ביכולתנו לחוש בבהירות רבה יותר את העונג ואת הכאב שבגוף. מכיוון שההרגל הטבוע בנו הוא להימנע מכאב ולהימלט מפניו, למעשה איננו יודעים עליו הרבה. כדי לרפא את הגוף עלינו לחקור מהו כאב. כאשר אנו מעניקים תשומת לב מעמיקה לכאבינו הפיזיים, נוכל להבחין במספר סוגים. נוכל לראות שלפעמים הכאב מופיע כשאנו מנסים להסתדר בתוך תנוחת ישיבה לא נוחה. במקרים אחרים, הכאב יופיע כדי לאותת לנו שאנו חולים או סובלים מבעיה של ממש. כאבים אלה הם קול הקורא לנו לתגובה ישירה ולנקיטת פעולה לצורך ריפוי.

אלא שברוב המקרים, הכאבים בהם אנו מבחינים תוך כדי הפניית תשומת לב מדיטטיבית, אינם אותות לבעיות בריאותיות. אלו הם הביטויים הגופניים הכואבים להיאחזויות וכיווצים בממד הרגשי, הפסיכולוגי והרוחני. ריך כינה כאבים אלה "השריון השרירי" שלנו, אותם אזורים בגופנו שהקשחנו שוב ושוב במצבים כואבים על מנת לגונן על עצמנו מפני הקשיים הבלתי נמנעים של החיים. גם אדם בריא המתיישב למדיטציה בתנוחה נוחה יחסית וודאי יתוודע לכאבים בתוך גופו או גופה. כאשר אנו יושבים בלא תזוזה, כתפינו, גבנו, לסתותינו או צווארנו עלולים לכאוב. פקעות שהצטברו במארג של גופנו, אשר לא הבחנו בהן עד כה, מתחילות להתגלות בפנינו ככל שאנו נפתחים. בשעה שאנו מתוודעים אל הכאב המוחזק במקומות אלה, ייתכן שיופיעו גם רגשות, זיכרונות, או תמונות הנוגעות לאותם אזורי מתח.

בהדרגה, אנו כוללים במעגל ההתוודעות שלנו את כל אשר היה חבוי ומוזנח עד כה, ובמקביל גם גופנו נרפא. חלק מאמנות המדיטציה היא פיתוח היכולת לעבוד עם אותן היפתחויות. ביכולתנו ללמוד להעניק תשומת לב פתוחה ומכבדת לתחושות מהן מורכבת החוויה הגופנית

בודהיזם בישראל - כתב העת

שלנו. בתהליך הזה, עלינו להתאמן בפיתוח תשומת לב תחושתית למתרחש בגוף. נוכל לכוון את תשומת לבנו כדי להבחין בתבניות שונות של נשימה, בתנוחת הגוף, הגב, החזה, הבטן, האגן. בכל אותם אזורים נוכל לחוש בעדינות בתנועה החופשית של אנרגיה או בכיוון ובהחזקה המונעים זאת...

לרפא את הלב

בדיוק כמו שאנו פותחים את הגוף ומרפאים אותו דרך חישת מקצביו והענקת תשומת לב עמוקה ומיטיבה, כך ביכולתנו לפתוח ולרפא ממדים אחרים של הווייתנו. הלב והרגשות עוברים תהליך ריפוי דומה, בעזרת תשומת לבנו המוענקת לקצבם, לטבעם וצרכיהם. לעיתים קרובות פתיחת הלב מתחילה במפגש עם מאגר לא נודע של צער שנצבר במשך חיים שלמים, הכולל את הצער האישי שלנו וגם צער כללי של מלחמות, רעב, זקנה, מחלות ומוות. לעיתים נחוה את הצער בגופנו, ככיווצים וחסימות סביב הלב, אולם ברוב במקרים נחוה את פגיעותינו העמוקות, זכרון של נטישה, את הכאב שלנו – כדמעות שעדיין לא הזלנו. הבודהיסטים מתארים זאת כאוקיינוס של דמעות אדם, גדול יותר מארבעת האוקיינוסים.

כאשר אנו מפתחים תשומת לב מדיטיבית, הלב מאפשר לעצמו להירפא באופן טבעי. הצער אותו נשאנו עימנו זמן כה רב, מכאבים או מציפיות ותקוות שלא התממשו, הצער הזה עולה בנו.

לרפא את התודעה

כמו שביכולתנו לרפא את הגוף ואת הלב על ידי המודעות, כך נוכל לרפא גם את התודעה. באותו אופן בו אנו לומדים על טבעם וקצבם של תחושות ורגשות, כך נוכל ללמוד להכיר את טבען של המחשבות. כאשר אנו מתוודעים אל מחשבותינו בזמן המדיטציה, אנו מגלים שהן אינן בשליטתנו – למעשה אנו שוחים בתוך זרם מתמיד של מחשבות לא קרואות – זיכרונות, תכניות, ציפיות, שיפוטים וחרטות. התודעה מתחילה לחשוף בפנינו כיצד היא מכילה את מכלול האפשרויות, אשר לעיתים קרובות סותרות זו את זו – אלו הן האיכויות הנפלאות של האדם הקדוש יחד עם הכוחות האפלים של הדיקטטור או הרוצח. מתוך כל אלה התודעה מתכננת ומדמינת, ויוצרת מאבק מתמיד ותרחישים לשינוי העולם.

אולם, המקור של כל אותן תנודות בתודעה הוא חוסר סיפוק. נראה כי אנו רוצים גם ריגוש בלתי פוסק וגם שלווה מושלמת. במקום שהחשיבה תשרת אותנו, אנו נשלטים על ידה בדרכים רבות, שהן לא מודעות ושמעולם לא נחקרו על ידינו. למרות שהמחשבות עשויות להיות מועילות ויצירתיות בצורה בלתי רגילה, לרוב הן שולטות בחווייתנו הפנימית באמצעות רעיונות של משיכה מול דחייה, גבוה מול נמוך, עצמי מול אחר. הן מספרות לנו סיפורים על הצלחותינו וכישלונותינו, עורכות תכניות להבטחת שלומנו וביטחוננו, ומזכירות לנו שוב ושוב מי ומה אנו חושבים שאנחנו.

הטבע הדואלי הזה של המחשבות הוא המקור לסבלנו. בכל פעם שאנו חושבים על עצמנו כנפרדים, מייד עולים בנו פחד והיאחזות ואנו הופכים ליותר מוגבלים, מתגוננים, שאפתניים וטריטוריאליים. על מנת להגן על העצמי הנפרד, אנו דוחים מעלינו דברים מסוימים, בעוד שעל מנת לתמוך באותו עצמי אנו נאחזים בדברים אחרים ומזדהים עמם...

ריפוי התודעה מתחולל בשני אופנים: אנו מתוודעים לתוכן של מחשבותינו ולומדים לכוון אותן מחדש בצורה מועילה יותר על ידי תרגולים של התבוננות נבונה. בעזרת תשומת לב, אנו

בודהיזם בישראל - כתב העת

לומדים להכיר ולפורר הרגלים של דאגה ואובססיה מיותרת, להשתחרר מבלבול ולהרפות מהשקפות ודעות הרסניות. ביכולתנו להיעזר בחשיבה מודעת על מנת לבחון לעומק את ערכינו. שאלה אשר ממחישה זאת היא "האם אני יודע לאהוב?" וביכולתנו לכוון מחשבותינו לכיוונים מועילים של טוב לב אוהב, כבוד ונינוחות מחשבתית. טכניקות תרגול בודהיסטיות רבות עושות שימוש בחזרה על משפטים מסוימים על מנת לסייע בפירוק תבניות מנטליות ישנות והרסניות ולחולל שינוי.

יחד עם זאת, למרות שאנו מתאמצים לחנך מחדש את התודעה, לעולם לא נוכל להשיג הצלחה שלמה. נדמה שלתודעה יש רצון משלה, בלי קשר לעוצמת רצוננו לכוון אותה. לכן, לשם ריפוי עמוק יותר של הקונפליקטים בתודעה עלינו להרפות מן ההזדהות שלנו עימם. לשם ריפוי, עלינו ללמוד להרחיק את עצמנו מכל הסיפורים של התודעה, שכן הקונפליקטים והדעות שבמחשבותינו לא חדלים אף פעם. כפי שאמר הבודהה: "אנשים בעלי דעות רק מסתובבים בעולם ומטרידים זה את זה". כאשר אנו מבינים שטבעה של התודעה הוא לחשוב, להפריד ולתכנן, אנו יכולים לשחרר את עצמנו מצבת הברזל של הנפרדות ולנוח בתוך הגוף והלב. בצורה זו אנו מתנתקים מן ההזדהות שלנו, מן הציפיות, הדעות והשיפוטיות ומן הקונפליקטים הנובעים מתוכם. התודעה חושבת על העצמי כנפרד; הלב יודע את האמת. כפי שאומר זאת מורה הודי דגול, שרי ניסרגדטה: "התודעה יוצרת את התהום, הלב חוצה אותו".

הרבה מן הצער שבעולם נוצר כאשר התודעה מנותקת מן הלב. במדיטציה ביכולתנו להתחבר מחדש עם ליבנו ולגלות תחושה פנימית של מרחב, אחדות וחמלה מתחת לכל הקונפליקטים המחשבתיים. הלב מאפשר את קיומם של כל הסיפורים והרעיונות, הפנטזיות והפחדים שבתודעה מבלי להאמין בהם, מבלי שעליו לפעול על פיהם או לממש אותם. כאשר אנו במגע עם מה שמתחת לעיסוק המחשבתי, מתגלה דממה מתוקה ומרפאת, שלוה הטמונה בכל אחד מאיתנו, טוב לב, עוצמה ושלמות שהיא זכותנו מלידה. טוב בסיסי זה קרוי לעיתים הטבע המקורי שלנו, או טבע בודהה. כאשר אנו שבים לטבענו האמיתי, כאשר אנו רואים את כל מבני התודעה ועדיין נחים בשלוה ובטוב, מתגלה בפנינו ריפוי התודעה.



הפחד מפני הצמא,
שעה שבארץ מלאה ושופעת,
מהו אם לא צמא שלא יישבר לעולם

ג'ובראן חליל ג'ובראן, "הנביא"

עורך: משה בראל **מערכת:** אבי פאר, אילן לוטנברג, דורון מלכא, מרב ראט

מנהלת האתר: ענת הירש **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר