



כתב העת של בודהיזם בישראל אסופת מאמרים מספר 6

הדרך הנאצלת בעלת שמונת הנתיבים

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.

המייסדים

אבי פאר, אילן לוטנברג

מערכת כתב העת

אבי פאר, אילן לוטנברג, מרב ראט, ד"ר כרמל שלו, זורון מלכא,
עדה אבשלום ומשה בראל

מנהלת האתר

ענת הירש

מרכז הפרסומים באתר

גל ברנדר

מרכזת קבוצת הפייסבוק

אלה זוהר

עיצוב כריכה

איתי ארצי

עריכה

משה בראל

הבאה לדפוס

אגתה

את כל כתבי העת ניתן להוריד ב-PDF מהאתר וגם להירשם לרשימת התפוצה
באתר לקבלת כתבי העת הבאים למייל.

אין לעשות בספר כל שימוש שיש בו מטרות רווח
נדפס בישראל 2018

תוכן העניינים

מבוא לדרך

6	האמת הנאצלת הרביעית • אג'אהן סומדהו
9	הדרך כפולת השמונה של הבודהה: לימוד מתקדם • לואיס ריצ'מונד
12	חביתה של עשירים • פנינגדו בהיקהו
16	מדוע הדרך הנאצלת כפולת השמונה הכרחית על מנת שנוכל לעזור
21	לאחרים • טובטן צ'ודרון הדרך כפולת השמונה של הבודהה • גיל פרונסדל

השקפה נכונה

26	השקפה נכונה – נקודת הקרירות • אג'אהן צ'ה
31	הדרך כפולת השמונה הגורם הראשון: השקפה נכונה • גיל פרונסדל
35	מהי השקפה נכונה • שיילה קתרין
39	קרמה, המשכיות, והדרך הנאצלת כפולת השמונה • תיק נהאט האן
44	נקודות מפתח לתשומת לב להבנה נכונה • בהנטה הנפולה גונרטנה
46	השקפה נכונה • רודני סמית

כוונה נכונה

52	כוונה נכונה • בהיקהו בודהי
54	כוונת הלב • פיליפ מופיט
62	כוחה של כוונה • שרון זלצברג
66	שאיפה נכונה • אג'אהן סומדהו
69	נקודות מפתח לטיפוח תשומת לב לחשיבה מיומנת • בהנטה הנפולה גונרטנה
71	גישה נכונה • ג'ק קורנפילד

דיבור נכון

80	דיבור נכון, פעולה נכונה, פרנסה נכונה • בהיקהו בודהי
83	הכלל הרביעי: הקשבה עמוקה ודיבור אוהב • תיק נהאט האן
87	דיבור נכון • טניסארו בהיקהו
89	הבודהה על דיבור נכון
90	דיבור על פגמים של אחרים • טובטן צ'ודרון
96	דיבור מיומן • אלן לוקוס
100	נקודות מפתח לתשומת לב לדיבור מיומן • בהנטה הנפולה גונרטנה
101	דרך שמונת הנתיבים הגורם השלישי: דיבור נכון • גיל פרונסדל

עשייה נכונה

- 108 פעולה נכונה • ג'ק קורנפילד
116 חמלה בפעולה • מרטין בצ'לור
122 להפוך חמלה לפעולה • בהיקהו בודהי
125 השיחה עם ראהולה בְּאִמְבִּלְטְהִיקָה
128 פעולה נכונה • אלכסנדר ברזין
135 נכון ולא נכון בבודהיזם • מייק אידו לוצ'פורד

אורח חיים נכון

- 142 בודהיזם ועושר: הגדרה של "אורח חיים נכון" • לואיס ריצ'מונד
145 פרנסה נכונה • דיאנה סנט רות'
152 השקפתו של הבודהה על שפע • בהיקהו בסנגודה ראהולה
156 הנחיות זן לטבח - מחיה נכונה • ברני גלסמן וריק פילדס
161 הדרשה לדיגהאג'אנו
163 החברה האידיאלית - אורח חיים נכון • אורגיין סנגהרקשיטה
170 נכון בפשטות • סטיבן פולדר

מאמץ נכון

- 174 מאמץ נכון • ג'וזף גולדסטיין
180 המאמץ להשתנות • ג'טסונמה טנזין פאלמו
187 מאמץ נכון בתרגול • שונריו סוזוקי
191 מאמץ נכון • גיל פרונסדל
194 מאמץ נכון • תיק נהאט האן
196 הדרשה לסונא
198 הנחיות להתבוננות במאמץ נכון • רודני סמית

תשומת לב

- 200 תשומת לב נכונה • טובטן צ'ודרון
208 הרהורים על תשומת לב - ראיון עם שיילה קת'רין
215 תשומת לב ל"תשומת לב" (Mindfulness) • אג'אהן סוצ'יטו
222 מעבר למקמינדפולנס • רון פרסר ודיוויד לוי
228 "מלכת היופי" תרגילים מעשים למדיטציית ויפסנא • המכובד מְהָאָסִי סִיאָדוּ

ריכוז נכון

- 240 הרהורים על ריכוז נכון • מרסיה רוז
242 חמשת המרכיבים של הג'האנה • קיטיסארו
251 סמאדהי ומקומו בתרגול של תובנה (Insight) • רוב בורבאה
259 סמאדהי וזאן • ג'ון דאידו לורי
263 ארבע הג'האנות: הכרחיות להתעוררות או לא? • קרן ארבל



מבוא לדרך

האמת הנאצלת הרביעית

אג'אהן סומדהו

תרגום: יוסי אדם

מקור: http://www.amaravati.org/documents/4noble2/data/07fourth_old.html

אג'אהן סומדהו (Ajahn Sumedho), נזיר ממוצא אמריקאי במסורת נזירי היער של תאילנד. נולד בסיאטל, וושינגטון, ב-1934 והוסמך לנזירות ב-1967. מבכירי תלמידיו של אג'אהן צ'ה. ב-1975 הקים את וואט פה נאנאצ'ט – מנזר בינלאומי של נזירי היער שבו יכלו ללמוד ולתרגל נזירים דוברי אנגלית והיה המערבי הראשון שניהן כראש מנזר תאילנדי. אג'אהן סומדהו היה גורם מרכזי בייסוד הסגהה של נזירי היער באנגליה ובמסגרת זו היה שותף בכיר בהקמה של שני מנזרים שם – צ'יטהרסט ואמרוואטי שבו הוא כיהן כאב המנזר משנת 1984 ועד לפרישתו בשנת 2010 וחזרתו לתאילנד שם הוא שוהה כיום.

• • •

מהי האמת הנאצלת של הדרך המובילה להפסקת הסבל?

זו הדרך הנאצלת כפולת השמונה, כלומר:

ראיה נכונה, כוונה נכונה, דיבור נכון,

פעולה נכונה, פרנסה נכונה,

מאמץ נכון, תשומת לב נכונה וריכוז נכון.

זו האמת הנאצלת של הדרך המובילה להפסקת הסבל:

כך היו החזון, התובנה, החוכמה, הידיעה והאור שהתעוררו בי

לגבי דברים שלא נשמעו מעולם.

אמת נאצלת זאת חייבת להיות מושגת ע"י טיפוח הדרך...

אמת נאצלת זו הושגה ע"י טיפוח הדרך:

כך היו החזון, התובנה, החוכמה, הידיעה והאור שהתעוררו בי

לגבי דברים שלא נשמעו מעולם

[Samyutta Nikaya LVI, II]

לאמת הנאצלת הרביעית, כמו לשלוש הראשונות, יש שלושה היבטים.

ההיבט הראשון הוא: 'קיימת הדרך כפולת השמונה, האַטאַנגִיקָה מְגָה – דרך היציאה מהסבל'. היא נקראת גם האַרְיָה מְגָה, הדרך הנאצלת. ההיבט השני: 'את הדרך הזאת יש לטפח'. התובנה האחרונה המובילה לרמה של אַרְהָאנט היא: 'דרך זו טופחה עד תום'.

הדרך הנאצלת כפולת השמונה מוצגת בשלבים: תחילתה בהבנה נכונה, סְמָא דִיטְהִי, היא ממשכה לכוונה או שאיפה נכונה, סְמָא סְנְקָאפָה; שני מרכיבים אלו של הדרך מוגדרים יחדיו כחוכמה (פְּנִיא). מהתבונה נובעת המחויבות המוסרית (סִילָה) שמכילה דיבור נכון, פעולה נכונה ופרנסה נכונה – המכונים גם דיבור מושלם, פעולה מושלמת ופרנסה מושלמת – סְמָא וְאַצ'ה, סְמָא קְמַנְטָה וסְמָא אַג'יָה.

אח"כ מגיעים מאמץ נכון, תשומת לב נכונה וריכוז נכון, סְמָא וְאַיָמָה, סְמָא סְטִי, וסְמָא סְמָאדְהִי, אשר נובעים באופן טיבעי מהסילה. שלושת האחרונים מספקים איזון ריגשי. הם קשורים ללב – הלב המשוחרר מהתמקדות באני ומאנוכיות. עם מאמץ נכון, תשומת לב נכונה וריכוז נכון, הלב טהור, נקי מכתמים וזיהומים. כאשר הלב טהור התודעה שקטה. חכמה (פניא) או הבנה נכונה ושאיפה נכונה, נובעים מלב טהור, וזה מחזיר אותנו למקום שבו התחלנו.

אלה, אם כן, המרכיבים של הדרך כפולת השמונה, מאוגדים בשלוש קבוצות:

חכמה (פְּנִיא)

הבנה נכונה (סְמָא דִיטְהִי)

שאיפה נכונה (סְמָא סְנְקָפָה)

טוהר־מידות (סִילָה)

דיבור נכון (סְמָא וְאַצ'ה)

פעולה נכונה (סְמָא קְמַנְטָה)

פרנסה נכונה (סְמָא אַג'יָה)

ריכוז (סְמָאדְהִי)

מאמץ נכון (סְמָא וְאַיָמָה)

תשומת לב נכונה (סְמָא סְטִי)

ריכוז נכון (סְמָא סְמָאדְהִי)

העובדה שהם מופיעים בסדר מסוים אינה מצביעה על כך שהם קורים בסדר מסוים, זה אחר זה – הם מתעוררים במקביל. אנו יכולים לדבר על הדרך כפולת השמונה ולומר 'בתחילה אתה רוכש הבנה נכונה, אח"כ שאיפה נכונה, ואח"כ... אבל למעשה, צורת ההצגה הזאת, כוונתה לגרום לנו להרהר בחשיבות של לקיחת אחריות למה שאנו אומרים ועושים בחיינו.



הדרך כפולת השמונה של הבודהה: לימוד מתקדם לואיס ריצ'מונד

תרגום: רעיה דש

מקור:

[http://www.huffingtonpost.com/lewis-richmond/the-eightfold-path-an-adv_b_3170172.](http://www.huffingtonpost.com/lewis-richmond/the-eightfold-path-an-adv_b_3170172.html)

html

with permission from Lewis Richmond

לואיס ריצ'מונד הוא כומר ומורה במסורת הסוטו זן, שקיבל הסמכה ממאסטר הזון שונריי סוזוקי. במשך 15 שנים הוא חי, תרגל ולמד במנזרי זן שונים בארה"ב, וכיום הוא המורה של קהילת הזון וימלה בקליפורניה.

• • •

הדרך כפולת השמונה של הבודהה נחשבת בדרך כלל כלימוד יסודי או בסיסי – משהו שנלמד בשיעורי דת או בשיעורי מבוא במכללה. במאמר זה אני טוען שהדרך כפולת השמונה היא למעשה לימוד מתקדם או שלם, כזה שטוב יעשו תלמידי מדיטציה בודהיסטית אם ילמדו לעומק. אני בא ממסורת של זן, ששמה דגש על מדיטציה, ובפעם הראשונה שביקרתי במרכז זן כדי ללמוד מדיטציה, לימדו אותי איך לשבת ולקיים את הטקסים הפשוטים המתלווים לשיבה, ולא הרבה יותר מזה. דוגן, המייסד היפני בן המאה ה-12 של מסורת הזון שאני הולך לפיה, לימד את תלמידיו רק לעשות זאזן (מדיטצית זן), והניח בצד את כל היתר – כללי התנהגות, סוטרות, מזמורים מקודשים, הכול; רק תעשו זאזן, הוא אמר.

גישה זו אולי היתה הגיונית ביפן של דוגן, שבה כולם היו ספוגים בלימוד וערכים בודהיסטיים מיום היוולדם, אבל מאחר שדרך הבודהה היא חדשה יחסית במערב, ותישאר כזו עוד זמן מה, אל לנו להיות פזיזים כל כך. מה שהבודהה לימד לא היה רק מערכת של טכניקות מדיטציה או שיטה להתפתחות פנימית, אלא דרך חיים מקיפה המבוססת על התעוררות. הוא קרא לדרך החיים הזאת "מרגה", או "הדרך", ובסבלנות פירט את מגוון ההיבטים והסגולות של דרך זו בכל הדרשות שלו. מדיטציה היא

בהחלט אחד מהתרגולים שהבודהה לימד (היא השמינית בדרך כפולת השמונה), אבל היו עוד רבות.

הסיבה שבחיתי לקרוא לדרך כפולת השמונה לימוד מתקדם היא, שבעוד ההגדרות של כל אחד מהתרגולים הן יחסית קלות ללימוד ולהבנה, היישום וההטמעה המלאים שלהן נמשכים חיים שלמים. המורה שלי שונריו סוזוקי אמר שאומנם הארה היא לא בלתי חשובה, אבל התרגול העמוק ביותר הוא פיתוח האופי, שלדבריו הוא עבודה לחיים שלמים ולעולם אינו מסתיים. אופי פירושו סוג האדם שהינך וטיב יחסי הגומלין שלך עם אנשים אחרים ועם עולם החיים כולו. להארה יש מעט מאוד ערך מעשי אם היא מנותקת מהאופי. אפשר לראות את הדרך כפולת השמונה כמפה או מדריך לפיתוח האופי לאורה של ההתעוררות, וכל אחד משמונת התרגולים של הדרך שווה בחשיבותו לאחרים; אין להזניח אף אחד מהם.

הדרך כפולת השמונה מתורגמת בדרך כלל כסדרה של "דברים נכונים"; השקפה נכונה, כוונה נכונה, פעולה נכונה, דיבור נכון, עיסוק נכון, מאמץ נכון, תשומת לב נכונה והתבוננות (מדיטציה) נכונה. אני לא מתלהב מהתואר "נכון" בהקשר הזה. אני שומע בו משהו צדקני, שיפוטי, יהיר אפילו, במיוחד בהשוואה לאמונות אחרות. אני מעדיף להגיד פשוט: השקפה בודהיסטית, כוונה בודהיסטית וכן הלאה. אפשרות אחרת היא להשתמש במילה "ער": השקפה ערה, כוונה ערה וכן הלאה. המילה סַמָּא בסנסקריט, שבדרך כלל מתורגמת כ"נכון", פירושה מדויק, או ראוי; פירושה איננו נכון במובן שהפוך משגוי. במסורת הזן יש סיפור שבו נזיר שאל פעם את המאסטר הסיני אומון, "מהי העבודה של כל חיי הבודהה?" אומון השיב, "תגובה ראויה". אפשר שאומון דיבר על האופי של אדם ער – עבודה של חיי אדם שלמים. אדם בעל חכמה, מגיב לכל מצב תגובה ראויה לאורה של ההתעוררות. זאת היתה תכלית חיי הבודהה, אומר אומון, וזאת צריכה להיות גם תכלית חיינו אנו.

מעניין שתרגול מדיטציה כל כך תפס את תשומת הלב והדמיון של המערב בהתחזקותו אחר הבודהיזם. לאורך רוב ההיסטוריה של הבודהיזם מדיטציה היתה תרגול השמור בלעדית לנזירים ונזירות, אנשים שפרשו מן העולם לכל החיים וחיו חיי מנזר מוסדרים מאוד. לאנשים רגילים לא היה זמן למדיטציה; מספיק קשה היה להם פשוט לשרוד. כיום הדברים השתנו; במערב השבע יש עכשיו לגברים ולנשים כאחד פנאי לחקור את אוצרות המדיטציה בלי שייאלצו לוותר בהכרח על משלח ידם או על עיסוקיהם הארציים. כל זה טוב ויפה, אבל ההתמקדות במדיטציה במנותק משאר שבעת

התרגולים של דרך השמונה עלולה להוביל לאופי לא מאוזן, כזה שהוא עמוק בחוויית החיים הפנימיים אבל אולי רדוד בתחומים אחרים, כמו התנהגות מוסרית וטוב לב.

אני עצמי ביליתי את 15 השנים הראשונות של חיי הבוגרים כנזיר במנזר, העושה שעות ארוכות בכל יום באולם המדיטציה, חי מחוץ לעולם, לבוש גלימות ומגולח ראש. הגיע רגע שבו אינסטינקטיבית התמרדתי. חשתי שאיברתי איזון או עיגון בסיסיים שהייתי צריך כדי להבין ולהטמיע בתוכי באמת את מה שאני עושה. אני זוכר ששאלתי את עצמי, "מעניין מה קרה ללו של פעם? מעניין איך הוא יהיה אם אעזוב את החיים האקזוטיים האלה, אמצא עבודה ואחיה שוב כמו אדם רגיל?".

לכן זה מה שעשיתי. עכשיו כשאני מסתכל לאחור אני חושב שאינסטינקטיבית חיפשתי את יתרת הדרך כפולת השמונה, הדרך המובילה לאופי מאוזן ונדיב ולהיענות בלב פתוח למהומה ולקשיים של חיים רגילים. בהמשך הכתיבה אוסיף להתחקות אחר הניגוד הזה ואחקור אחד לאחד את שמונה הפעילויות שהבודהה מנה כחיוניות להתפתחות ולמימוש מה שהדלאי לאמה מכנה "בן-אדם אמיתי". כשהייתי צעיר רציתי להיות מואר, להשתנות לחלוטין. היום כשאני מבוגר יותר אני שבע רצון אם ביכולתי להיות בן-אדם אמיתי המסייע גם לאחרים להיות כאלה.



חביתה של עשירים

פניננדו בהיקהו

פניננדו בהיקהו הוא יליד הארץ, נזיר במסורת נזירי היער של צפון-מזרח תאילנד. נמצא כיום בארץ, מלמד את הדהרמה והוא המייסד של 'משכן שלוה' ברמת-גן.

• • •

לפני הרבה שנים קראתי סיפור של שלום-עליכם, בתרגום י.ד. ברקוביץ'. שם הסיפור, אם אינני טועה, היה "חביתה של עשירים". סופר בו על אחד, עני ואביון, או כמו ששלום-עליכם קרא לגיבוריו מן הסוג הזה – כתריאלי, תושב העיירה הדמיונית כתריאליבקה, שכל תושביה לא היה להם כסף, וגם לא יהיה. גיבור הסיפור בהיותו באיזו שליחות בבית-עשירים, ראה אותם אוכלים מאכל שהוא כינה "חביתה של עשירים", וגם לו התחשק לאכול כזו.

בא האיש הביתה, ותיאר לאשתו את החביתה הזו על כל מרכיביה, צורתה וניחוחה, וביקש ממנה להכין גם לו, ולו פעם אחת, חביתה של עשירים. אמנם אשתו טענה שאין להם בבית אף אחד מן המצרכים שהוא פירט, מלבד, אולי, חצי חלמון ביצה, אבל לא גיבורנו יירתע. הוא חייב לאכול "חביתה של עשירים" ויהי מה, ולו גם תהיה בלא בצל פריך, בלי פיסות רכות של תפוח-אדמה, לא מטוגנת בחמאה טריה, בלי מלח, פלפל וכל תבלין אחר, בלא כף שמנת כפרית מלמעלה וכו' וכו'.

נידנד ונידנד עד שאשתו נגשה למלאכה והכינה לו "חביתה של עשירים". אבל משום-מה זה לא היה זה! זה אפילו היה הרבה פחות טוב מהאוכל הרגיל שהיתה מכינה. והמסקנה שלו היתה – העשירים האלה, אלו מאכלים משונים ותפלים הם ממציאים לעצמם...

בסיפור הזה נזכרתי כאשר מישהו סיפר לי שהתחיל פעם לעשות מדיטציה, אבל זה לא עבד, והמסקנה שלו היתה – כל האנשים שעושים מדיטציה פשוט מבזבזים את הזמן.... איפה למד לתרגל מדיטציה, כמה זמן תירגל, כמה צמוד היה להוראות שקיבל, האם שאל שאלות כאשר נדמה היה לו ש"זה לא זה" – כל אלו לא נראו לו מרכיבים מהותיים.

אבל גם מי שמתרגל מדיטציה ורואה שזה עובד, ואפילו מי שמתרגל זה זמן רב במסירות ורואה כייטוב, עדיין יכול ליפול בפח של לא לייחס חשיבות לכל המרכיבים הנחוצים.

מדיטציה פורמלית, בישיבה או בהליכה, ביחידות או בקבוצה, תוך התבוננות פנימה בכל תופעות הגוף והשכל בהתאם להוראות המורה, היא דבר חשוב מאוד, הכרחי, בהתפתחות האישית. אבל הבודהה מנה אותה כמרכיב אחד מתוך שמונה ב"דרך המעולה כפולת השמונה" שהתווה לשחרור מן הסבל. מי שלמד קצת יודע מה הם המרכיבים האחרים, והם נראים כמשהו די פשוט, די מובן, לא שונה ממה שהשכל הישר שלנו הנחה אותנו עד כה. מה למשל מסובך ב"דיבור נכון"? שואל המודט המסור. הרי אני לא רמאי, אני לא רכלן במיוחד, אני די משתדל לא לקלל, בקיצור – אני די בסדר בעניין הזה. ו"מעשה נכון"? – אני לא הורג אף אחד ואני אפילו צמחוני, לא השתגעתי לגנוב, אני צמוד מאוד לבת/בן הזוג שלי, ובכלל – אני בן אדם מאוד נורמטיבי, אולי אפילו מרובע. וכך גם "השקפה נכונה" – אין לי בעיות עם ארבע האמיתות של הבודהיזם, וכך גם "כוונה נכונה", "מאמץ נכון", "עיסוק נכון" ו"תשומת לב נכונה". כל זה נראה כמו חלק טבעי מלהיות בן-אדם תרבותי, ורק ה"ריכוז הנכון", כלומר המדיטציה הפורמאלית, זה משהו שצריך ללמוד ולתרגל.

אז זהו, שלא.

הדרך כפולת השמונה מתוארת כגלגל בעל שמונה חישורים, סמל עתיק מאוד של המסורת הבודהיסטית, המסמל בין היתר את חלוקת השלם למרכיביו. עיקרון בסיסי הוא שהמושגים שאנו משתמשים בהם הנם מורכבים, וניתן לראות את המרכיבים כעומדים בפני עצמם ובה-בעת לשים לב לאיכות המכלול כולו. כך מתחלקת הדרך המעולה לשמונה (או, בחלוקה אחרת, לשלושה) מרכיבים, כל אחד הוא נושא בפני עצמו לקידום, שיפור ועבודה עצמית, אבל כולם יחד הם הדרך.

ואם אנו שמים דגש רק על מרכיב אחד, עושים מאמץ ללמוד, להבין ולתרגל רק חלק מן הדרך, באיזה שהוא מקום ניתקע וההתקדמות תואט או אף תיעצר. הסיבה היא שהמרכיבים קשורים זה לזה בקשרים רבים ומורכבים – ובסופו של דבר הם מהווים דרך אחת. הדבר דומה מאוד לגלגל ברכב – אני מניח שכל מי שנהג ברכב יצא לו במוקדם או במאוחר ללמוד איך מחליפים גלגל שהתפנצ'ר: כאשר רוצים להדק את הברגים יש לסובב את אחד האומים, אבל רק מעט, ואז להדק אום נגדי, ושוב רק מעט,

ולעבור לאחד האומים הנותרים, לחזור ולהדק את אותם האומים שוב, מעט בכל פעם בזה אחר זה, וחזור חלילה עד שכולם מהודקים היטב. מי שלא פועל כך ומהדק אום אחד בלבד – עלול להיתקע, ואין שום חשיבות למאמץ שהוא משקיע בדבר.

קל לראות בגלגל של רכב איך הברגים קשורים זה לזה – הם יושבים על אותו חלק קשיח, ממש קרובים זה לזה. קשה יותר לראות איך "דיבור נכון" קשור ל"ריכוז נכון", וכך גם קשרים אחרים נראים שטחיים או מלאכותיים ולא משמעותיים. אבל זוהי עובדה שאפשר ללמוד מהניסיון – שהתקדמות בדרך תבוא כאשר שמים לב לכל מרכיביה, לומדים מה עוד אפשר לעשות בכל אחד מהם, ומתרגלים גם זאת. כן, גם מחייה נכונה אפשר ללמוד. גם השקפה נכונה אפשר לתרגל.

אפשר אמנם להמשיך ולעשות מדיטציה בשלווה בלי לרכוש תוכנות חדשות ובלי לראות צורך לשנות משהו בהתנהגות. קל להגיע לזה דווקא כאשר מפיקים מן המדיטציה מידה של שלווה ומרגישים ממש טוב. זה עושה חשק לעוד... זה נותן הרגשה שהגענו כבר לאיזו מטרה ראוייה, ורק שלא יבלבלו לנו עכשיו את המוח. כך אנו יכולים להתפתות להמשיך לשים לב רק לזמן שבו אנו יושבים למדוט – ואחר כך לשים לב פתאום שזה לא זה, ולהסיק את המסקנה המתבקשת שמדיטציה ממצה את עצמה באיזה שהוא שלב. אז זה הטעם של "חביתה של עשירים"? זה הכל?

אם שומרים על ה"מרשם" שנתן הבודהה, מקבלים תוצאות, ואם מחסירים מן המרכיבים, אז כנראה שלא. בשיעור האחרון שנתן הבודהה על ערש דווי לפני מותו הוא אומר: [1]

... "בכל תורה ודת שבה אין הדרך המעולה כפולת השמונה נמצאת, אין בנמצא מתרגלים מן המעלה הראשונה, השנייה, השלישית והרביעית [2]. אך בכל תורה ודת שבה הדרך המעולה כפולת השמונה נמצאת, שם נמצאים מתרגלים מן המעלה הראשונה, השנייה, השלישית והרביעית. הדרך המעולה כפולת השמונה נמצאת בתורה ובדת זו, וכאן ממש נמצאים מתרגלים מן המעלה הראשונה, השנייה, השלישית והרביעית..."

תורתו של הבודהה נוסחה על ידו ועל ידי תלמידיו באופנים רבים ושונים. סריפוטה, למשל, מתאר בהזדמנות מסויימת את ארבע האמיתות המעולות בשמונה עשרה דרכים שונות, וההתהוות המותנית גם היא מופיעה בכמה ווריאציות. אבל הדרך

כפולת השמונה נוסחה אך ורק בדרך אחת, שוב ושוב. ובכל פעם שמדובר על "הדרך" מדגישים הבודהה ותלמידיו: "הלא זו הדרך המעולה כפולת השמונה". מדיטציה פורמאלית, ריכוז נכון, היא רק בורג אחד במכלול. היא יכולה להיות התחלה מצויינת, אבל ריכוז בלבד אינו יכול להיות ריכוז נכון.

נתקלתי כמה פעמים בשאלה "איך מביאים את המדיטציה לתוך החיים". זוהי שאלה אופיינית למי שתירגל לשביעות רצונו מדיטציה, והבין, בטעות, שזה העיקר והשאר פחות חשוב.

השאלה כלל לא היתה נשאלת אילו היו רבים ממתרגלי המדיטציה במערב לומדים ומתרגלים בד־בבד את כל ערוציה של הדרך, והולכים בדרכו של הבודהה ללימוד מדורג ושיטתי שלה. א־אז היו פירותיה הראשונים של הדרך מבשילים במועדם ומשפיעים על חייהם בכל צעד ובכל תחום.

אבל אף פעם לא מאוחר. הזמן הנכון לתת את הדעת להשקפה הנכונה, לכוונה הנכונה, לדיבור הנכון, למעשה הנכון, למחייה הנכונה, למאמץ הנכון, לתשומת הלב הנכונה ולריכוז הנכון – הוא עכשיו. בהווה, תמיד.



מדוע הדרך הנאצלת כפולת השמונה הכרחית על מנת שנוכל לעזור לאחרים

טובטן צ'ודרון

תרגום: טלי אלוהב

מקור:

http://www.thubtenchodron.org/GradualPathToEnlightenment/LR_124_8FoldPath_9Sep92.pdf

© Thubten Chodron, translated and published with permission from Thubten Chodron. The original article can be found at www.thubtenchodron.org

הרצאה שניתנה ע"י המכובדת טובטן צ'ודרון בעמותת ידידי הדהרמה, סיאטל
9.9.1992

טובטן צ'ודרון, נזירה ממוצא אמריקאי במסורת הבודהיזם הטיבטי. נולדה בלוס אנג'לס ב-1950, הוסמכה לנזירות בשנת 1977 וקיבלה נזירות מלאה בשנת 1986 בטייואן. למדה ותרגלה במשך שנים רבות בהדרכתם של הדלאי לאמה ומאסטרים טיבטים אחרים. טובטן צ'ודרון שימשה בתפקיד מורת הבית במרכז המדיטציה אמיטאבה בסינגפור, ובסיאטל, וושינגטון. בשנת 2003 היא הקימה את מנזר שרוסטי בניופורט, וושינגטון, ועומדת בראשו עד היום.

• • •

בשיחתי הקודמת דיברתי על הצורך בתרגול של הדרך כפולת השמונה על מנת לצאת לחופשי ולהשתחרר. כעת נוסף לכך גוון של מהאיאנה, ונראה מדוע נחוץ לתרגל את הדרך הנאצלת כפולת השמונה בכדי להועיל לזולתנו.

כדי שנוכל לעזור לאחרים להבין את החיים שלהם, את הדרך וכיצד לשחרר את עצמם, עלינו להתחיל בכך שחייבת להיות לנו עצמנו השקפה נכונה או מושלמת. משמעה של השקפה נכונה היא שאנו מבינים את ארבע האמיתות הנאצלות, הריקות והארעיות. אנו מחוללים את ההבנות הללו בתרגולי המדיטציה שלנו. לאחר שאנו

קמים מן הכרית, אנו משמרים אותן בתודעתנו ועוזרים לברואים תבוניים אחרים לפתח אותן הבנות.

כמו כן, עלינו גם להיות בעלי מחשבה נכונה או מושלמת, ולהחזיק במניע הראוי על מנת לשתף את ההשקפה הנכונה עם אחרים. להזכירכם, מחשבה נכונה מאופיינת בנחישות להשתחרר, בגישה נטולת מעורבות והיאחזות, בהתנהגות בלתי מזיקה ובנדיבות הלב. כשהמניע שלנו הוא מחשבה נכונה או מושלמת, אזי כשאנו מחוץ לכרית המדיטציה, אנו רוצים לחלוק עם הזולת את ההבנה שרכשנו באמצעות התרגול שלנו על ההשקפה הנכונה.

זכור לי שבעבר כשהייתי שומעת ממוריי על בודהיסטוות המשתפים דברים כאלו ואחרים וכיצד הם מלמדים את הדהרמה, הייתי חושבת: "למה הם מספרים לי על זה? הם מדברים על אנשים שבאמת מלמדים דהרמה, אנשים שבאמת יכולים לעשות את זה". מה כבר ידעתי אז...

אל תקשיבו ללימוד מתוך גישה של: "מה הטעם ללמד על איזון מדיטטיבי ועל לשתף אחרים בהבנה שלי לאחר איזון מדיטטיבי? אין לי שום איזון מדיטטיבי! לחלק את זה עם אחרים? אני לעולם לא אוכל ללמד את הדהרמה!" במקום להתייחס לזה כאל משהו שלא קשור אליכם, התייחסו לזה כאל תאור של מה שתעשו בעתיד. אתם מקבלים מידע מסוים כעת, כך שתוכלו לבנות את עצמכם ולהתכוון לזמן כלשהו בעתיד שבו תוכלו להשתמש בו.

בדומה לכך, כאשר לקחתי על עצמי את נדרי הבודהיסטווה, אחדים מהם נשמעו מוזרים: "מה זה כל הדברים האלו? איך מישהו יכול בכלל להפר נדר כזה?". הם נראו יוצאי דופן. ואז, כשאתם נכנסים לעניינים, כמו שאומרים, אתם מבינים באיזו קלות ניתן להפר נדר כזה או אחר. הנדר שחשבתם שלא קשור אליכם מפני שהוא מדבר על משהו שאינכם עושים, כמו ללמד את הדהרמה, למשל, מתחיל לקבל ממשות. אל תחשבו שדברים כאלה אינם יכולים לקרות. תגלו שהם עשויים להפוך רלוונטיים עבורכם מתישהו בעתיד.

לפיכך, כדי לגרום לאחרים להבין, עליכם להיות בעלי השקפה נכונה ומחשבה נכונה.

אולם הבנה לבדה איננה מספיקה. כדי לגרום לאחרים להשתכנע, כדי לחולל הבנה

אצל אחרים באמצעות ההבנה שלנו, אנו צריכים לגרום להם להאמין במה שאנו אומרים. ידע טוב ועצות טובות לכדם אינם מספיקים; אנשים צריכים לתת בכס אמון. עליהם לתת בכס אמון בכדי שמה שאתם אומרים יהיה אפקטיבי.

אם תתבוננו בחיים שלכם, תגלו שברוב המקרים אנשים אינם מקשיבים לעצות הניתנות להם כשלעצמן. הדבר הקובע אם הם יקשיבו לעצה שניתנה להם או לא, הוא מי נתן אותה. אתם יכולים לומר להם דברים נכונים בתכלית, אך אם אין להם אמון בכס, הם לא יתייחסו לדבריכם. כך אנחנו בנויים, לא כן? אנשים יכולים לתת לנו עצות מעולות, אך אם אין לנו אמון בהם לא נקשיב כלל לדבריהם.

לכן, אם ברצוננו להועיל לאנשים אחרים, עלינו לעשות דברים שיגרמו להם לתת בנו אמון.

חשוב מאוד להיות ראוי לאמון הזולת בכדי שאחרים יאמינו בנו. כדי להגיע לזה, עלינו לתרגל פעולה נכונה או מושלמת. עלינו לנטוש את שלוש הפעולות ההרסניות הגופניות [הימנעות מלקיחת חיים, מגנבה וממעשים שאינם צנועים] ולתרגל את שלוש הפעולות החיוביות. כדי להתאמן בפעולה נכונה אנחנו שמים דגש על שלושת הפעולות הגופניות החיוביות, אך למען האמת עלינו לנטוש את כל עשר הפעולות ההרסניות [בנוסף לשלוש שהוזכרו – ארבע סוגים של דיבור לא נכון, וכן חמדנות, זדון, והשקפה לא נכונה] ולטפח את כל הפעולות החיוביות.

אם נרמה, נעגל פינות ולא נחזיר דברים שנתנו לנו, נמעל באמון ונפעל באופן מופקר, אנשים לא יאמינו לנו. גם אם נהיה מלאי חכמה, לא נביא להם כל תועלת. עלינו לתרגל פעולה נכונה.

חייב להיות לנו גם אורח חיים נכון על מנת להועיל לזולת. במילים אחרות, עלינו ללמוד לחיות בפשטות ולהסתפק במועט. אם ננהל סגנון חיים ראוותני בעל צרכים רבים, תודעתנו תהיה עסוקה בניסיון לשמר את סגנון החיים הזה. בעומק ליבנו תמיד נחשוב: "איך אוכל לתת למישהו מחמאה כדי להוציא ממנו משהו? איך לתת לו מתנה בכדי שייתן לי משהו בחזרה?" גישה זו תייצר חוסר אמון כלפינו.

ללא אורח חיים נכון, אנו נרצה להשיג דברים במרמה ובלי להתאמן. אנחנו חייבים לנהל אורח חיים נאות בכדי שאנשים יבטחו בנו.

חייב להיות לנו גם דיבור נכון ותקיין כדי שאנשים אחרים יאמינו למה שאנחנו אומרים. נניח שיש לנו כל מיני השקפות נהדרות ומחשבות נהדרות, אך האופן שבו אנו מדברים דוחה ולא נעים. אז גם אם נאמר את האמת כשאנו מלמדים, אנשים לא יאמינו לנו. בודאי נתקלתם במקרים בהם אנשים אומרים דברים נכונים בתכלית, אבל אף אחד לא מאמין להם.

לעיתים גם אנחנו נמצאים במצב הזה. אנו דוברים אמת, אך אחרים אינם מקשיבים או מאמינים לנו. הסיבה היא שיצרנו קארמה של דיבור לא נכון, שמאופיין בארבע הפעולות ההרסניות של הדיבור [דבר שקר, דיבור מפלג, דיבור פוגע, הליכת רכיל]. כדי להעביר את משמעות הדרמה לאחרים עלינו לדבר באופן נכון, לצבור סוג של אנרגיה קארמטית כך שמה שנאמר יהיה חשוב ומשמעותי לאחרים והם יקשיבו לנו.

איננו יוצרים אמון וביטחון כלפינו במטרה לתמרן משהו. אנו מנסים לטפח דיבור, פעולה ואורח חיים חיוביים מתוך רצון אמיתי וכנה להועיל לזולת. אנו מבינים שבכדי לעזור לאחרים, טיפוח כל אלו הינו הכרחי ונחוץ.

זה בעצם חשוב למדי. הביטו על החיים שלכם. למי תקשיבו ולמי לא? באיזו אמת-מידה נשתמש? נמצא שאנו מקשיבים לאנשים שאנו בוטחים בהם וסומכים עליהם; לאלו המנהלים אורח חיים נכון ופועלים באופן נכון. יהיו כאלה שיאמרו דברים פנטסטיים, אך אם איננו בוטחים בהם, נבטל את דבריהם. זה לא אומר שיכולת האבחנה שלנו נובעת מחוכמה, אלא מכך שיש לנו דעות קדומות, מכך שאנו מוטים ומשוחדים – אנו מקשיבים לאנשים מסוימים ולא לאחרים, במקום להיות פתוחים וללמוד מכולם. אולם עלינו להכיר בכך שאחרים פועלים תחת אותן מגבלות כמונו, ואם ברצוננו לעזור להם, עלינו לעבוד במסגרת המגבלות הללו.

ועדיין, כל זה איננו מספיק. אנו חייבים להבין איך עובד המוח האנושי. עלינו לפתח רגישות, ואפילו יכולת מתקדמת של ראיית נסתרות, כדי שנוכל להבין את נטיותיהם של בני אדם, את הקארמה שלהם, את התחומים המעניינים אותם ואת אופיים. לשם כך, עלינו לפתח ריכוז נכון. בכדי להיפטר מהמכאובים המציקים לנו, המפריעים לנו לסייע לאחרים וליצור בהם שכנוע והבנה, אנו חייבים לתרגל תשומת לב, ריכוז ומאמץ נכונים. אם ברצוננו לעזור לאחרים, עלינו לעזור קודם כול לעצמנו. עלינו לפתח תשומת לב, ריכוז ומאמץ.

זוהי על קצה המזלג הדרך בה יש ליישם את הדרך הנאצלת כפולת השמונה בכדי להיות בשירות הזולת: טיהור מכאובינו בעזרת תשומת לב, ריכוז ומאמץ; הבנת אופן פעולתו של השכל והשגת כוחות של ראיית נסתרות באמצעות תרגול תשומת הלב בדגש על ריכוז; יצירת הבנה אצל הזולת באמצעות מדיטציה עמוקה אודות ההשקפה הנכונה, ולאחר מכן זכירה ושיתוף מתוך מחשבה נכונה; ולבסוף בניית אמון וביטחון של אחרים כלפינו, דרך שמירה על אורח חיים, פעולה ודיבור נכונים.



הדרך כפולת השמונה של הבודהה גיל פרונסדל

תרגום: אורנה טאוב

מקור:

<http://www.insightmeditationcenter.org/2012/09/article-the-buddhas-eightfold-path/>

גיל פרונסדל הוא המורה הראשי של *Insight Meditation Center* ברדווד סיטי, קליפורניה. הוא מתרגל ויפסנא וזן, באסיה ובארה"ב, מאז 1975. הוא היה נזיר במסורת התהרוואדה בבורמה, ומאוחר יותר הוסמך ככומר זן. הוא בעל תואר דוקטור בלימודי דת מאוניברסיטת סטנפורד, ומחברם של ספרים ומאמרים רבים.

• • •

תורתו של הבודהה מתארת נתיב נגיש לשחרור. הדימוי הבודהיסטי העתיק של הדרך נשען על הרעיון של מעבר מנוקה, המאפשר לעבור דרך מה שהיה אחרת יער בלתי עביר. בדיוק כפי שאדם מביא את כל גופו איתו כאשר הוא הולך בשביל ביער, כך מתרגל רוחני נכנס לנתיב של הבודהה על-ידי השימוש בכל ההיבטים של מי שהוא. אולם בעוד שהשביל הפיסי קיים, בין אם אנו הולכים עליו ובין אם לאו, הדרך של הבודהה קיימת רק בקשר שלנו עמה. אנו יוצרים את הדרך בפעילויות של תודעתנו, לבנו וגופנו. לימודי דרך הבודהה הינם אך מפות המראות כיצד אנו יוצרים את הדרך ככל שאנו מתקדמים.

בגרסה אחת של דימוי הדרך, הבודהה מדמה שחרור רוחני לעיר נשכחת, מכוסת צמחיה, עמוק ביער. בדיוק כפי שניתן לגאול את העיר וליישבה מחדש ברגע שהשביל המוביל אליה נמצא, כך ניתן לחיות חיים משוחררים כשאנו מגלים ועוקבים אחר הדרך שתיקחנו לשם.

כשהוא ממשיך את הדימוי של השביל ביער, הבודהה משווה את השיחים הסבוכים של היער למכשולים הנפשיים והרגשיים הרבים המגבילים את חירותנו. כולנו נושאים את הפראות הפנימית שלנו על כל סכנותיה ואתגריה, אולם יש בתוכנו גם את מה שנדרש כדי לשחרר את עצמנו מסכנות אלו.

מכיוון שגם השביל וגם הסכנות נמצאים בתוכנו, הדרך של הבודהה דורשת מאיתנו לקחת אחריות על מחשבותינו, גישותינו ומעשינו. היא בנויה על העיקרון שאנו יכולים לנוע לעבר שחרור על-ידי ניתוק מהשקפות והתנהגויות המכבידים עלינו והחלפתם בדרכי התנהגות המקלות עלינו ותומכות בנו ככל שאנו מתקדמים.

נתיב הבודהה לשחרור – המוכר כדרך הנאצלת כפולת השמונה – מורכב משמונה תרגולים הקשורים זה לזה. השם הבודהיסטי של כל אחד מתרגולים אלו מקודם במילה סמא, מילה בפאלי המתורגמת בדרך כלל כ"נכון", שיכול גם להיות "ראוי", "שלם", ו"בהרמוניה". כשהמילה מתורגמת כ"נכון", עוזר לחשוב על זה כ"הולם", כפי שאנו מדברים על "הכלי הנכון" למשימה מסוימת. מכיוון שהנתיב מורכב מתרגולים במקום אמונות, "נכון" אינו מתייחס לאמיתות שעלינו לאמץ או לשיפוטם מוסריים של נכון ושגוי.

הצעד הראשון בדרך כפולת השמונה הינו השקפה נכונה, נקודת מבט מעשית המדריכה אותנו לאורך הדרך עצמה. אנו יכולים שוב לעשות אנלוגיה לצעידה. מי שצועד ביער מתרגל "ניווט" – שימת לב מוקפדת לפרטים הסובבים אותו על מנת למצוא את דרכו ביער. צריך שיהיה לו קודם כל מושג כלשהו לאן הוא הולך, כדי שלא יסתובב ללא תכלית ובסופו של דבר ילך לאיבוד. אולם גם כשהמצפן מצביע לעבר היער, לקיחת הנתיב הישיר ביותר אינה תמיד אפשרית, אם היא עוברת דרך הפסגות הגבוהות ביותר או החלקים הסבוכים ביותר של היער. כשהמטייל יודע למה לשים לב, הוא יכול "לקרוא" את היער וכך לגלות את אותם היבטים שיראו את הדרך הטובה ביותר להתקדם בה.

מבחינת הדרך הבודהיסטית, נקודת מבט מכוונת זו – המכונה השקפה נכונה – היא תרגול שימת לב ליחס שלנו לכל מה שאנו מתנסים בו. באופן קלאסי, מתארים זאת כשימוש בהשקפה של ארבע האמיתות הנאצלות. במקום לשקוע בדעותינו ובפרשנויות מופשטות של התנסותנו, בגישה זו אנו שואלים את עצמנו סדרה של שאלות: האם אנו חשים במתח, אי נוחות או סבל באופן שאנו מתייחסים למה שקורה או לא קורה? מהי תרומתנו לסבל זה? השקפה נכונה כוללת את ההיבט המעורר שניתן להפסיק את ההיאחזות ואת הסבל הנלווה אליה. הוא גם מכוון אותנו לתרגולים של הדרך כפולת השמונה כולה כדרך הקלה והברורה ביותר לשחרור מסבל.

השקפה נכונה אינה נקודת המבט היחידה ממנה עלינו להתבונן בחיינו. יתכן שנהיה

זקוקים לנקודות מבט אחרות עבור מטרות אחרות. אולם, על מנת להלך על נתיב הבודהה לשחרור, השקפה נכונה הינה מרכיב חיוני. זו נקודת המבט שלה אנו זקוקים כדי למצוא את הנתיב ולהישאר עליו.

תרגול השקפה נכונה אינו דורש אמונה במשהו שאיננו יכולים להכיר בעצמנו. הוא אינו נסמך על אמונות מיסטיות או על-טבעיות. הוא גם אינו דורש מאיתנו להיות מעבר למקום בו אנו נמצאים כעת. הליכה בנתיב מסוים משמעה הליכה במקום בו אנו נמצאים על הדרך. איננו יכולים ללכת על מה שנמצא לפנינו בטרם נגיע אליו.

התרגולים הנותרים בדרך כפולת השמונה הם כוונה נכונה, דיבור נכון, פעולה נכונה, פרנסה נכונה, מאמץ נכון, תשומת לב נכונה וריכוז נכון. לכל שבעה אלו יש מערכת יחסים הדדית ותומכת עם השקפה נכונה. מצד אחד, השקפה נכונה עוזרת לנו להבחין בין הכוונות, הדיבור, מעשים מוסריים, פרנסה ומצבים מנטליים הגורמים לסבל לאלו המקלים אותו. מצד שני, ככל שאנו מתרגלים את שאר ההיבטים של הדרך כפולת השמונה, השקפה נכונה הופכת קלה ואפקטיבית יותר לתרגול. ככל שאנו מנקים את הנתיב, כך קל יותר למצוא את דרכנו.

הפוטנציאל לתרגול הדרך כפולת השמונה נמצא בתוכנו. כשאנו מיטיבים לתרגל את המרכיבים שלה אנו משתנים. יש להם את היכולת להפחית ואף להפסיק את ההיצמדות, ההיאחזות, השנאה, הפחד והאשליות שלנו. כשאנו עושים זאת באופן יסודי, איננו צריכים כבר להלך על הדרך כפולת השמונה. כשאנו משוחררים, איננו צריכים ללכת לשום מקום על מנת למצוא את החופש. כשאנו חיים מתוך חירותנו, שמונת המרכיבים אינם כבר תרגולים. באופן מפתיע הם נעשים לצורת הביטוי הטבעית של השחרור.

הדרך כפולת השמונה הופכת להיות מי שאנחנו.







השקפה נכונה

השקפה נכונה – נקודת הקרירות

אג'אהן צ'ה

תרגום : אפרת גבאי

מקור: http://www.ajahnchah.org/book/Right_View_Place.php

אג'אהן צ'ה (Ajahn Chah) – (1918-1992) – מבכירי המורים של זרם התהרוואדה ומייסדם של מנזרים חשובים במסורת נזירי היער התאילנדי. הוערך ונאהב בתאילנד ויחד עם זאת חשיבותו והשפעתו ניכרים במיסוד הבודהיזם התהרוואדי במערב. בשנת 1975, הקים את וואט פה נאנאצ'אט, מנזר בינלאומי שמטרתו לאפשר למתרגלים דוברי אנגלית לתרגל את הדרך הבודהיסטית במסורת הנזירית, ובראשו עמד תלמידו הבכיר, אג'אהן סומדהו. החל ב-1979 עם הקמת מנזר צ'יטהרסט באנגליה, מסורת נזירי היער התאילנדי של אג'אהן צ'ה התפשטה באירופה, בארה"ב ובמדינות נוספות, וכיום היא מונה מעל ל-40 מנזרים ומרכזים ברחבי העולם. אג'אהן צ'ה היה מורם של רבים ממורי הדהרמה המערביים הבכירים, והוא השאיר אחריו מורשת עשירה של לימוד הדהרמה, תלמידים ומנזרים.

• • •

תרגול הדהרמה מנוגד להרגלים שלנו, האמת נוגדת את תשוקותינו, כך שישנו קושי בתרגול. חלק מן הדברים שאנו מבינים כשגויים עשויים להיות נכונים, בעוד שדברים שאנו מקבלים כנכונים עשויים להיות שגויים. מדוע זה כך? איננו רואים ברור את האמת משום שתודעתנו נמצאת בחשיכה. למעשה איננו יודעים שום דבר ולכן אנו הולכים שולל אחר שקרים של אנשים. הם מצביעים על מה שנכון כשגוי ואנו מאמינים לכך; על מה ששגוי הם אומרים שזה נכון, ואנו מאמינים לכך. הסיבה לכך היא שאנחנו עדיין איננו אדונים לעצמנו. מצבי הרוח שלנו מרמים אותנו בקביעות. אל לנו לקחת תודעה זו ודעותיה כמדריך, כיוון שהיא איננה יודעת את האמת.

ישנם אנשים שאינם רוצים להקשיב לאחרים כלל, אך זוהי אינה דרכו של אדם חכם. אדם חכם מקשיב לכל. זה אשר מקשיב לדהרמה חייב להקשיב לכל באותו אופן, בין אם הוא אוהב זאת או לא, ולא להאמין או לא להאמין בצורה עיוורת. עליו להישאר במחצית הדרך, בנקודת האמצע, ולא להיחפז למסקנות. הוא רק מקשיב, ולאחר מכן מהרהר, וכך מגיע לתוצאות הנכונות.

על אדם חכם להרהר ולראות את הסיבה והתוצאה בעצמו, בטרם יאמין למה ששמע. גם אם המורה דובר אמת, אל לכם להאמין לו כך סתם, כיוון שעדיין אינכם יודעים את האמת שבדבר בעצמכם.

כך זה עבור כולנו, כולל אותי. אני תרגלתי לפניכם, וראיתי כבר הרבה שקרים. למשל, "התרגול הזה ממש קשה, קשה מאד". מדוע התרגול קשה? רק מכיון שאנו חושבים בצורה שגויה, שיש לנו השקפה שגויה.

חייתי בעבר יחד עם נזירים אחרים, אבל זה לא הרגיש נכון. ברחתי אל היערות וההרים, נמלטתי הרחק מן ההמון, מן הנזירים ומפריח הנזורה. חשבתי שהם לא היו כמוני, הם לא תרגלו חזק כמוני. הם היו רשלניים. האדם הזה היה כך, ההוא היה כך. זה ממש הביא אותי לאובדן-עצות, והיה הגורם לכך שכל הזמן ברחתי. אך בין אם חייתי בגפי או עם אחרים, לא מצאתי שלוה. לבדי לא הייתי מרוצה, בקבוצה גדולה לא הייתי מרוצה. חשבתי שהסיבה לחוסר שביעות הרצון הזו היא בחבריי לדרך, במצבי הרוח שלי, במקום המגורים שלי, באוכל, במזג האוויר, בדבר זה או אחר. חיפשתי ללא הרף אחר משהו שירגיע את רוחי.

כנזיר דהותנגה! יצאתי למסעות, אך הדברים עדיין לא היו כשורה. אז הרהרתי, "מה ביכולתי לעשות כדי שהדברים יהיו כשורה? מה אני יכול לעשות?" לא הייתי מסופק כשחייתי עם הרבה אנשים, לא הייתי מסופק כשחייתי עם מעט אנשים. בשל מה? פשוט לא יכולתי להבין זאת. מדוע לא הייתי מסופק? מכיון שהיתה לי השקפה שגויה, רק בגלל זה; מכיון שעדיין נצמדתי לדהרמה שגויה. בכל מקום שאליו הלכתי הייתי לא מרוצה, בחושבי, "כאן זה לא טוב, שם זה לא טוב..." וכך, שוב ושוב. האשמתי אחרים. האשמתי את מזג האוויר, החום והקור, האשמתי כל דבר! ממש כמו כלב משוגע. הוא נושך כל מה שהוא פוגש, משום שהוא משוגע. כשהתודעה שלנו כזו התרגול שלנו לעולם אינו נרגע. היום אנחנו מרגישים טוב, מחר – בכי רע. כך זה כל הזמן. אין לנו סיפוק או שלוה.

הבורדה ראה פעם תן, כלב בר, רץ החוצה מתוך היער. הוא עמד בשקט לזמן מה, ואז רץ לתוך סבך השיחים, ואז שוב החוצה. אז הוא רץ לתוך גזע עץ חלול, ושוב החוצה.

1 דהותנגה, משמעו 'סגפן'. נזיר דהותנגה הוא נזיר המקיים חלק משלושה עשר התרגולים הסגפניים שהתיר הבורדה. בתאם למסורת, נוהגים נזירי דהותנגה לנדוד (לעתים קרובות ברגל) בחיפוש אחר מקומות שקטים למדיטציה, מורים אחרים, או פשוט כתרגול בפני עצמו.

אז רץ לתוך מערה, רק כדי לרוץ החוצה שוב. לרגע אחד הוא עמד, וברגע הבא רץ, ואז נשכב ושוב קפץ ממקום רצו. התן הזה היה חולה בשחין. כשהוא עמד השחין אכל את עורו, אז הוא רץ. כשהוא רץ, זה היה עדיין לא נוח, אז הוא נשכב. אז הוא היה קופץ שוב, מתרוצץ אל סבך השיחים, אל גזע העץ החלול, לעולם לא נח.

הבודהה אמר, "נזירים, האם ראיתם את התן ההוא היום אחר הצהריים? כשעמד הוא סבל, כשרץ הוא סבל, כשישב סבל, כששכב סבל. בסבך השיחים, בגזע החלול או במערה, הוא סבל. הוא האשים את העמידה בחוסר הנחת שלו, הוא האשים את הישיבה, האשים את הריצה והשכיבה; הוא האשים את העץ, את הסבך ואת המערה. למעשה, הבעיה לא היתה באף אחד מן הדברים הללו. הבעיה היתה בשחין."

אנחנו הנזירים היננו ממש כמו התן הזה. חוסר שביעות הרצון שלנו נגרם בשל השקפה שגויה. כיוון שאיננו מתאמנים בריסון החושים אנו תולים את סבלנו בדברים חיצוניים. בין אם אנו חיים בוואט פה פונג, באמריקה או בלונדון, איננו מרוצים. מדוע? מכיון שיש לנו השקפה שגויה. לכל מקום שאליו אנו הולכים אנו איננו מרוצים.

אבל ממש כפי שאם אותו כלב יחלים מהשחין יהיה מרוצה בכל מקום שאליו ילך, כך גם אנחנו. אני מהרהר בכך לעיתים קרובות, ומלמד אתכם זאת לעיתים קרובות, משום שזה מאד חשוב. אם אנו יודעים את האמת שבמצבי הרוח שלנו, אנו מגיעים לשביעות רצון. בין אם חם או קר, אנחנו מרוצים, במחיצת הרבה אנשים או מעט אנשים, אנחנו מרוצים. שביעות רצון אינה תלויה במספר האנשים שנמצאים איתנו, היא נובעת רק מהשקפה נכונה. אם יש לנו השקפה נכונה, כי אז בכל מקום שבו נהיה, נהיה שבעי רצון.

אבל לרובינו יש השקפה שגויה. זה ממש כמו רימה – רימה חיה בסביבה מטונפת, המזון שלה מטונף... אבל זה מה שמתאים לרימה. אם תיקח מקל ותרחיק אותה מערימת הגללים שלה, היא תיאבק למצוא את דרכה חזרה פנימה. כך זה כשהאג'אהן (המורה) מלמד אותנו לראות נכוחה. אנו מתנגדים, זה גורם לנו לחוש שלא בנוח. אנחנו רצים חזרה ל'ערימת הגללים' שלנו, בגלל ששם אנחנו מרגישים בבית. כולנו כך. אם איננו רואים את ההשלכות המזיקות של כל ההשקפות השגויות שלנו, איננו יכולים לעזוב אותן, והתרגול הוא קשה. לכן עלינו להקשיב. התרגול איננו מורכב משום דבר אחר.

אם יש לנו השקפה נכונה, נהייה מסופקים בכל מקום. אני תרגלתי וכבר ראיתי זאת. הרבה נזירים, פרחי נזורה ובעלי בתים באים לפגוש אותי עכשיו. אילו לא הייתי יודע, אילו היתה לי עדיין השקפה שגויה, הייתי כבר מת עד עכשיו! המקום הנכון לנזירים לשהות בו, נקודת הקרירות, הוא פשוט ההשקפה הנכונה עצמה. איננו צריכים לחפש שום דבר אחר.

וכך, גם אם אתה עשוי לחוש צער זה לא משנה, הצער הזה אינו וודאי. האם הצער הזה הוא ה'עצמי' שלך? האם יש לו איזו שהיא ממשות? האם הוא אמיתי? אני לא רואה אותו כאמיתי כלל. צער הינו רק הבזק של רגש שמופיע ואז חולף. אושר הוא בדיוק אותו דבר. האם יש עקביות לאושר? האם הוא באמת ישות בפני עצמה? הוא פשוט רגש שמבליח פתאום ואז איננו. הנה! הוא נולד ואחר כך מת. אהבה פשוט מבליחה כהרף עין ואז נעלמת. היכן העקביות באהבה, בשנאה או בטינה? למעשה לא קיימת שם כל ישות בעלת ממשות, ישנם רק רשמים המתלקחים בתודעה ואז מתים. הם מרמים אותנו כל הזמן, איננו מוצאים ודאות בשום מקום. ממש כפי שהבודהה אמר, כשעולה צער, הוא נשאר זמן מה, ואז נעלם. כשצער נעלם, מופיעה שמחה, נשארת זמן מה ואז מתה. כששמחה נעלמת, צער מופיע שוב... וכך הלאה והלאה.

בסופו של דבר ניתן לומר רק זאת – חוץ מהלידה, מהחיים ומהמוות של סבל, אין כל דבר אחר. זה כל מה שיש. אך אנו, השרויים בבורות, רודפים אחריו ואוחזים בו כל הזמן. לעולם איננו רואים את האמת כפי שהיא, שכל מה שישנו זה פשוט השינוי המתמיד הזה. אם אנו מבינים זאת, איננו צריכים לחשוב כל כך הרבה, אבל יש לנו הרבה חכמה. אם איננו יודעים זאת, אנחנו חושבים יותר וחכמים פחות – ואולי איננו חכמים כלל! רק כשנראה בכירור את התוצאות ההרסניות של המעשים שלנו, נוכל לוותר עליהם. באותו אופן, רק כשנראה את היתרונות האמיתיים של התרגול, נוכל לבצע אותו, ולהתחיל לעבוד על מנת להפוך את התודעה שלנו ל'טובה'.

אם נחתוך בול עץ ונשליך אותו לנהר, ואותו בול עץ לא ישקע או ירקב, ולא יתקע באף אחת מגדות הנהר, בול העץ הזה בוודאות יגיע לים. ניתן להשוות את התרגול שלנו לכך. אם תתרגל בדרך שהתווה הבודהה, ותעקוב אחריה במדויק, אתה תתעלה מעל לשני דברים. אילו שני דברים? רק שני הקצוות האלו שעליהם אמר הבודהה שהם אינם דרכו של מודט אמיתי – התבוססות בעונג והתבוססות בכאב. אלו הן שתי גדות הנהר. אחת מגדותיו של הנהר הזה היא שנאה, האחרת היא אהבה. או לחלופין ניתן לומר שגדה אחת היא שמחה והשנייה היא צער. 'בול העץ' הוא התודעה. כשהיא

'זורמת במורד הנהר' היא תתנסה בשמחה ובצער. אם התודעה אינה נאחזת בשמחה או בצער, היא תגיע אל 'האוקיינוס' של ניבאנה. עליך לראות שאין דבר פרט לשמחה ולצער אשר מופיעים ונעלמים. אם אינך 'נתקע' על הדברים אלה, כי אז אתה בדרכו של מודט אמיתי.

זהו לימודו של הבודהה. שמחה, צער, אהבה ושנאה פשוט מבוססות בטבע, בהתאם לחוק הקבוע של הטבע. האדם החכם אינו הולך בעקבותיהן או מעורר אותן, ואינו נצמד אליהן. זוהי התודעה שמרפה מהתבוססות בעונג ומהתבוססות בכאב. זהו התרגול הנכון. ממש כפי שאותו בול עץ יגיע בסופו של דבר אל הים, כך התודעה שאינה אחוזה בשני הקצוות הללו, באופן בלתי נמנע תגיע לשלווה.



הדרך כפולת השמונה הגורם הראשון: השקפה נכונה גיל פרונסדל

תרגום: יוסי אדם

מקור: <http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/>

גיל פרונסדל (Gil Fronsdel) הוא המורה הראשי של *Insight Meditation Center* ברדווד סיטי, קליפורניה. הוא מתרגל ויפסנא וזן, באסיה ובארה"ב, מאז 1975. הוא היה נזיר במסורת התהרוואדה בבורמה, ומאוחר יותר הוסמך ככומר זן. הוא בעל תואר דוקטור בלימודי דת מאוניברסיטת סטנפורד, ומחברם של ספרים ומאמרים רבים.

• • •

מאחרי כמעט כל מה שאנו עושים, אומרים או חושבים קיימות השקפות. לחלקן אנו מודעים, אך לרבות מהן איננו מודעים. ההשקפות שלנו הן הנטיות, נקודות המבט והאמונות שבעזרתן אנו מבינים את עצמנו ואת עולמנו. הן הבסיס לבחירתנו איך לחיות את חיינו. לעיתים קרובות השקפותינו הבסיסיות כה מוטבעות ומושרשות בנו עד שכבר איננו תופסים אותן כהשקפות, אלא כמהות האמיתית של הדברים.

השקפות בסיסיות הן הכללות שמיושמות לטווח רחב של מצבים. למשל, ישנם אנשים בעלי השקפה עמוקה ומושרשת שהעולם הוא מקום מסוכן. השקפה זו גורמת להם להיות זהירים, לחיות בחרדה מתמדת ולהתמקד בצורך בביטחון. אחרים, שרואים את העולם דרך משקפיים וורודים ומאמינים שהעולם אמור להיות גן עדן נעים, מוצאים את עצמם מודאגים ומבולבלים כאשר זה אינו כך. ישנם גם אנשים שמנוהלים ע"י אמונה לא-בדוקה שקיימת סמכות חיצונית ערטילאית כלשהי שתמיד תבוא לעזרנו, או לחילופין, שתעביר עלינו ביקורת ושיפוט. כנגדם יש אחרים המאמינים שהם לבר ביקום, ושהם חייבים לשנס מותניים ולדרוש מעצמם יותר.

לעיתים קרובות השקפותינו הבסיסיות מתגבשות מוקדם בחיינו. הן עשויות להיווצר בעקבות חוויותינו בחיים ומושפעות מהחינוך הדתי שקבלנו, מהמשפחה שלנו או מהחברה בה גדלנו.

כמה מההשקפות העקשניות ביותר הן השקפותינו לגבי עצמנו. הן מורכבות מאמונות לגבי מי אנחנו, מה אנחנו צריכים, איפה אנחנו עומדים ביחס לאחרים ואיזה ערך עצמי יש לנו. סבל רב נובע מאמונות עצמיות אלה, וכאשר אנו מפרשים אותן כאמת אובייקטיבית ולא כהשקפה, סבלנו גובר ומתעצם עוד יותר.

אי אפשר לחיות בלי השקפות. למרבה המזל אנו יכולים לפתח מודעות להשקפות שלנו ולבחור השקפות יעילות יותר לחיות לפיהן. לשם כך נדרשים ארבעה דברים. ראשית, עלינו להגביר את המודעות שלנו לאמונותינו הלא מודעות שהן המשקפיים דרכם אנו רואים את העולם. שנית, עלינו ללמוד לשחרר את עצמנו מההשקפות שמזיקות לנו. שלישית, אנו צריכים להבחין בין השקפות מועילות ובין השקפות מזיקות. רביעית, עלינו למצוא את הדרך לחיות את חיינו לאור השקפות מועילות.

מדיטציה היא אחד ממגרשי האימונים הטובים ביותר להשגת מטרה זו. בתרגול מדיטציה ניתן להבחין באמונות מושרשות שעל פי רוב סמויות מעינינו בחיי היום יום. לפעמים זה מתאפשר על ידי זיהוי של מחשבות שמרכות לחזור על עצמן. במקרים אחרים זה קורה על ידי הבחנה במתחים גופניים שמכוונים אותנו אל ההשקפות שמסתרות אחוריהם, או על ידי הבנת הקשר שבין מצבנו הרגשי ובין המחשבות שלנו, כך שהאמונות המסתרות מאחוריהן נחשפות. גם אם אין זה קל לחסום מחשבות לא מועילות, ההבנה שאין בהן תועלת ושכדאי להימנע מהן היא נקודת מפנה עצומה. אז אפשר להפסיק להזדהות עם המחשבות ולהתחיל ללמוד איך להרפות ממחשבות שאינן מועילות. השחרור מרפה את המתח ואת השליטה שיש להשקפות אלה על חיינו.

הרפיה מאמונות מושרשות מרגיעה את הכפייתיות שמאחרי החשיבה. ולהיפך, חשיבה גמישה עוזרת להשתחרר מאחיותן של אמונות מושרשות. כאשר התודעה נרגעת אנו יכולים לאמץ נקודת מבט חדשה, שלפיה אין זה רצוי להיאחז במחשבות ובהשקפות כלשהן, וכי שחרור מהם מזמין שלווה נפש. זו השקפה מועילה בזמן מדיטציה כי היא מאפשרת לשחרר.

בזמן מדיטציה קל יותר להגיע לתובנות לגבי טבע החשיבה מאשר בחיי היום יום. מדיטציה מאפשרת הזדמנות ללמוד להתנתק, ואולי אף להרפות ממחשבות לגמרי. כשאנו מתחילים להפנים את השיעורים האלה במדיטציה, אנו יכולים להתחיל ליישם אותם גם בחיי היום יום.

כאשר אנו מבחינים במחשבות, אנו יכולים להבדיל בין מחשבות מועילות לבין מחשבות מזיקות. כשאנו משפרים את יכולתנו להשתחרר ממחשבות בזמן מדיטציה, אנו יכולים להתחיל להרפות מדרכי חשיבה לא מועילות גם בחיי היום יום. כך גוברת יכולתנו להחליף אותן במחשבות מועילות, בעיקר באלה שהבודהה כינה בשם השקפה נכונה.

הבודהה הדגיש שני סוגים של השקפה נכונה. האחד הוא שכל מה שאנו עושים, אומרים או חושבים אינו מתקיים בריק, אלא יוצר השלכות ממשיות ונפשיות בהתאם לטבען המוסרי; אם מה שאנו עושים, אומרים וחושבים נובע מחמדנות ושנאה, ההשלכות תהינה מזיקות. אם זה נובע מנדיבות וחסד, ההשלכות תהינה מועילות.

גם אם השקפה זו אינה נכונה בכל המקרים, מה שיותר חשוב זה שאם נחיה לאורה נגביר את נטייתנו לחשוב, לדבר ולפעול באופן שייטיב עמנו ועם הסובבים אותנו.

הסוג השני של השקפה נכונה נקרא "ארבע האמיתות הנאצלות". אם ברצוננו להשתחרר מסבל, הידיעה מהו הגורם לסבלנו עשויה לסייע. אם אנו שואפים להתגבר על הסבל אך איננו יודעים איפה לחפש את סיבותיו, אנו נמשיך להיצמד לאמונות, למנהגים ולמקורות מרפא חיצוניים שאין להם שום קשר לשורש הבעיה. ארבע האמיתות הנאצלות מכוונות אותנו למצוא את שורש הבעיה בתוכנו. בעוד אנו מורגלים להצביע על מישהו אחר או על אירוע מסוים כגורם לסבלנו, הדרך הבודהיסטית לשחרור מתחילה כאשר אנו נוטלים על עצמנו אחריות לתרומה הפסיכולוגית הפנימית שלנו לסבלנו. ארבע האמיתות הנאצלות מדגישות במיוחד את תפקידן של התשוקה וההיאחזות הכפייתית.

כהשקפה נכונה, ארבע האמיתות הנאצלות מהוות פרספקטיבה שאנו יכולים לאמץ על מנת למצוא יותר חופש ושמחה. אם אנו רוצים לסבול פחות, יועיל מאוד לשים לב מתי אנו סובלים (האמת הנאצלת הראשונה); קל מאוד להסיח את הדעת מהסבל ע"י עיסוק בדברים אחרים.

יועיל לנו גם אם נחשוף את ההאחזויות שגורמות לסבל (האמת הנאצלת השנייה) כך שנוכל להתחיל להשתחרר מהן. ההבנה שאפשר לשחרר לגמרי את כל ההאחזויות וכך להכחיד את הסבל (האמת הנאצלת השלישית) מעניקה כיוון ועידוד לתרגול שנדרש כדי להגשים זאת. ולבסוף, ידיעת הדרך המאפשרת את יצירת התנאים הדרושים

לשחרר את עצמנו מההאחזויות (האמת הנאצלת הרביעית) מכוונת אותנו לתרגול שיכול לבוא לעזרתנו.

הבודהה התווה את הדרך כפולת השמונה כתרגולים אשר מהווים את האמת הנאצלת הרביעית. אימוץ של השקפה נכונה הוא הראשון שבהם, משום שהוא מציב אותנו על הדרך שהתווה הבודהה לשחרור. אם ברצוננו למצוא את הדרך, שתי ההגדרות של השקפה נכונה מראות לנו היכן למצוא אותה. השקפה נכונה גם מנחה ושומרת עלינו כשאנו מתרגלים את שאר שבעת ההיבטים של הדרך כפולת השמונה. היא מנחה אותנו לזכור תמיד את המטרה של הדרך כפולת השמונה, כלומר, שחרור מסבל. היא שומרת עלינו כאשר היא חושפת סבל והיאחזויות העולים בנו כשאנו מתרגלים את שאר שבעת ההיבטים של הדרך. כאשר אנו מודעים אליהם גדלים סיכוינו לשחרר את ההיאחזויות שלנו.

תרגול ארבע האמיתות הנאצלות כהשקפה נכונה קשור מאוד לינינוחות, לשלווה. ככל שאנו שלווים יותר, כך קל לנו יותר להבחין בסבל, בסיבותיו, בסימומו ובדרך הנכונה להכחדתו. וככל שאנו מרבים להשתמש בארבעת האמיתות הנאצלות כדי להתגבר על היאחזויות, חיינו נהיים שלווים יותר.

כאשר אנשים מתפתחים בדרך הבודהיסטית הם חווים נינוחות הולכת וגוברת כך שארבע האמיתות הנאצלות נהיות מובנות בחייהם באופן טבעי. הדבר דומה למטלית צחורה שככל שהיא נקייה יותר, כל כתם חדש שמופיע עליה בולט יותר. מסיבה זו קיימת מסורת עתיקה המבינה את המושג הבודהיסטי "צ'אטארי אריאסצ'אני" (cattāri ariyasaccāni) לא כ"ארבע האמיתות הנאצלות" אלא כ"ארבע האמיתות של האצילים". תחביר הביטוי מאפשר את שתי המשמעויות. לאלה המתחילים להשתמש בהן בהקשר של ראייה חכמה לחיים ולתרגול, הן נקראות "ארבע האמיתות הנאצלות". לאלה שכבר חווים את השלווה של ההליכה בדרך, הן הופכות להשקפת עולם טבעית ולכן הן הופכות ל-"ארבע האמיתות של האצילים". כך או כך, השקפה נכונה מאפשרת את השלווה העמוקה והמשמעותית ביותר. זוהי שלווה שכאשר היא מושגת, אינה זקוקה לשום השקפה שהיא.



מהי השקפה נכונה

שיילה קטרין

תרגום: אורנה טאוב

מקור: מתוך תמלול שיחת דהרמה

http://media.imsb.org/2012-01-24_ShailaCatherine_WhatsRightView_RVseries.mp3

שיילה קטרין מתרגלת מדיטציה מאז 1980, כולל כשמונה שנים של ריטריטים בשתיקה. היא למדה אצל מורים מהודו, תאילנד ונפאל, ומאז 1996 היא מלמדת בארה"ב וברחבי העולם. יש לה נסיון עשיר בתרגול מטה, ובשנים האחרונות היא ממשיכה לחקור מדיטציות תובנה ומצבי תודעה של ריכוז עמוק – ג'האנה. בנושאים אלה כתבה גם שני ספרים – 'ממוקד וחסר פחד: מדריך למודט למצבי שמחה עמוקה, שלוה ובהירות' ו-'חכמה רחבה ועמוקה: מדריך שימושי לשליטה בג'האנה וויפסאנה'. היא המייסדת של 'Insight Meditation South Bay', מרכז בודהיסטי בעמק הסיליקון בקליפורניה.

• • •

השקפה נכונה יוצרת את ההקשר בתוכו נוכל לחיות את דרך שמונת הנתיבים הנאצלת באופן מוחלט. כשמסתכלים ב"סמא דיטהי" – השקפה נכונה זו או הבנה נכונה – באוסף הדרשות הבינוניות, ישנו הסבר פשוט להשקפה נכונה שאומר: השקפה נכונה באה תחילה. ואיך השקפה נכונה באה תחילה? אנו מבינים השקפה לא נכונה כהשקפה לא נכונה והשקפה נכונה כהשקפה נכונה. זוהי ההשקפה הנכונה שלנו. זה מאד פשוט, אולם אנו זקוקים למידה של חכמה כדי לזהות מתי הפרספקטיבה שלנו על הדברים נכונה או לא נכונה, סובלת, מובילה לסבל או יכולה לחשוף סבל כדי שנוכל לממש את הפסקת הסבל. כיצד אנו תופסים את העולם, איך אנו תופסים את החוויות שלנו – מהי הפרספקטיבה, מהי תפיסת העולם שלנו, מה מהותי לראיית העולם שלנו. השקפה נכונה מחשיבה במיוחד את הדרך בה אנו תופסים את הפעולות שלנו ואת תוצאותיהן. האם העצמי לוקח מקום ראשון בניסיון החיים שלנו, האם העולם שלנו סובב סביב האשליה של ביטחון בעצמי.

הבודהה גם אמר שלא ייתכן שמי שיש לו השקפה נכונה יוכל להתייחס למשהו כקבוע, או כמקור אושר, או כעצמי. אם איננו תופסים נכון את החוויות שלנו ורואים

דברים, במקום במושגי סבל והפסקת הסבל, במושגים של מה שאני רוצה ואיך אני יכול להשיג יותר ממה שאני רוצה, ומה אני לא רוצה וכיצד אני מקבל פחות ממה שאיני רוצה, אזי לא תהיה לנו השקפה של החוויות שלנו שתוכל להוביל לשחרור.

כשנבין את קשרי הגומלין המחברים בין כל הדברים, נמצא שאין למעשה דבר שהוא נצחי, קבוע, שעומד בפני עצמו. לא קיים דבר שיכול להוות בסיס לאושרנו הנצחי. אחד המורים שלי אמר לעיתים קרובות: "את צריכה לשים לב לכל תופעה נפשית ופיסיולוגית כפי שהיא באמת מתרחשת". אם שמעת בדיוק את המילים הללו או לאו – "את צריכה לשים לב לכל תופעה נפשית ופיסיולוגית כפי שהיא באמת מתרחשת" – זה פחות או יותר מה שאנו עושים: בכל פעם שאנו מודטים, אנו שמים לב לגוף ולתודעה ברגע הנוכחי, אך גם מנסים להביא את הכרתנו ותשומת ליבנו למה שבאמת מתרחש. אבל מדוע אנו מדגישים כל כך את תשומת הלב בתרגולנו? אני מבטיחה לכם שזה לא כדי שנרחף לנו בתחושה טובה ובהנאה שמופיעה כשהמוח בהיר ולא טרור. ואני מבטיחה לכם שזה לא בכדי להשיג יתרון בעבודות המלחיצות שלנו או להצליח בקריירות שלנו. זה לא בכדי ללכך את בעיות האישיות שלנו ואף לא כדרך לעבור תקופות קשות של עצב, לחץ, טראומה, מחלה או כאב. ולא שכל אלה אינם יישומים נפלאים לתשומת לב – הם כן. וחשוב ונהדר להביא תשומת לב למצבים הקשים הללו בחיינו, אולם לתשומת לב ותרגולי תבונה יש את היכולת לחשוף את ההתניות הסבוכות והעדינות של גוף ותודעה. כשאנו מביטים בהתנסותנו מקרוב נוכל להבחין בתבניות ובדרכים העדינות בהם אנו באים במגע עם דברים, ונוכל להבין ולראות מדוע דברים הם כפי שהם וכיצד הם הגיעו להיות כפי שהם. דרך ההתנסות הישירה שלנו, התנסות בטבע המשתנה של הדברים, נוכל להבין כל תופעה כפי שהיא באמת מתרחשת. רק דרך ההתנסות האישית העמוקה והישירה שלנו נוכל לעשות את המעבר מהבנה קונספטואלית לפרספקטיבה טרנספורמטיבית ומשחררת.

השקפה נכונה מרמזת על תפיסת הסיבה והסיום של הסבל: זוהי תוצאה ישירה של הבנת ארבע האמיתות הנצולות. כפי שאמר הבודהה: "ומה, חבר, היא השקפה נכונה – הכרת הסבל, הכרת מקור הסבל, הכרת סיום הסבל והכרת הדרך המובילה להפסקת הסבל. לכך קוראים השקפה נכונה".

ישנם שני סוגי השקפה נכונה: השקפה ארצית והשקפה על-ארצית. בהשקפה הארצית, אנו מבינים באופן בסיסי כיצד לחפש ולפתח איכויות מיטיבות וכיצד לזנוח איכויות שאינן מועילות. השקפה נכונה ארצית מאפשרת לנו לעשות בחירות מיומנות בחיינו,

כך שאנו משפרים את עצמנו, את מערכות יחסינו, את קהילותינו ועולמנו. דתות רבות חולקות את ההיבט הזה של השקפה נכונה. זהו הבסיס של מוסר והוא כולל בתוכו את הלימוד על קרמה והמשמעות המוסרית של פעולותינו.

אולם ההשקפה הנכונה הייחודית ללימוד הבודהיסטי היא ההשקפה הנכונה המובילה לשחרור וזוהי ההשקפה הנכונה העל-ארצית. מה שנקרא בפאלי "לוקוטרה סמודיטהי" הינה ההשקפה הנכונה שמתעלה מעבר לעולם והמשחררת, המתעלה מעבר לכל השיקולים הארציים של שיפור עצמי, הישגים מקצועיים ובריאות פיסית או נפשית. אולם "לוקוטרה סמודיטהי" מתחלקת לשני סוגים: השקפה נכונה קונספטואלית והשקפה נכונה חודרת.

הסוג הראשון – השקפה נכונה קונספטואלית – רומז על הבנה בהירה, לפחות אינטלקטואלית, של מהי הדרך לשחרור. מה לימד הבודהה? אם יש לנו הבנה בהירה של זה, ישנה השקפה נכונה קונספטואלית, מכיוון שהידע הזה יאפשר לנו ללמד, ליצור שיטת הוראות, להסביר את הדהרמה, לענות לשאלות באופן ישיר. אולם, יתכן שזהו ידע קונספטואלי בלבד ולא יוביל בהכרח לטרנספורמציה או חכמה עמוקה או לגילוי החופש. גם אם אנו מתרגלים בדרך זו עד שההשקפה תעמיק מעבר לרעיון או מושג, עדיין נוכל ליפול מן הדרך לשחרור. זוהי איכות הידיעה המושגת על-ידי אנשים הקוראים קצת יותר מדי ספרים על בודהיזם, במקום להשתתף בריטיטים או לתרגל מדיטציה.

או שזו יכולה להיות סוג ההשקפה הנכונה שיש לאנשים כשהם רק מתנסים במדיטציה או שמים דגש על לימוד אקדמי. למרבה הצער, זהו העומק שמרבית האנשים מגיעים אליו, וזוהי הסיבה שאנו עדיין נאבקים לעיתים קרובות במדיטציה שלנו, מתנסים בפחד ויוהרה וחוסר ביטחון, והכוחות הללו נותרים בתרגול שלנו גם כשאנו מבינים את הסבל ואת הפסקת הסבל ויכולים לראות אותם.

השקפה על-ארצית שהינה חודרת, מתרחשת כשאנו רואים את ארבע האמיתות הנמצאות באופן ישיר. זוהי הגשמה, מימוש, רמה זו של השקפה נכונה משנה את תודעתנו ויוצרת ביטחון מוחשי ובהירות המאפשרים לנו להבין את כל ההיבטים של הדרך הזאת. קוראים לזה 'חדירת האמת' או 'פריצת-הדרך לדהרמה', 'פתיחת עין הדהרמה', והוא השלב שבו המתרגל נעשה מה שמכונה בפאלי Sekha או 'זה שנמצא באימון גבוה'. בנקודה זו, מי שיש לו תפיסה חודרת של ארבע האמיתות הנמצאות,

לעולם לא יזנח את ההשקפה הזו. הידיעה הישירה יכולה להיות, והיא בהחלט מהווה סימן ל'זה שנכנס לזרם', דבר הנדרש מתלמיד נאצל, זה שנכנס לזרם הדהרמה או שהגשים את השלב הראשון של ההתעוררות.

עם הידע הישיר והחודר הזה, לעולם לא נשוב להאמין לאשליה של השקפת קיום העצמי או האישיות הקיימת בפני עצמה. תהיה לנו תובנה עמוקה לתוך הטבע המותנה של תפיסה עצמית וגם נבין את העמדת ויצירת העצמי כהבעה של בורות. לא שזה עדיין לא יקרה, עדיין ניצור את מושג העצמי בשלב הזה, אולם נדע שזוהי אך בורות ולא נאמין לזה כפי שהיינו עלולים להאמין לפני שהבנו את ארבע האמיתות הנאצלות באופן ישיר.

כך היוהרה "אני קיים" עדיין עולה, אך ברגע שאנו מפנים לכך את תשומת ליבנו, כל מה שאנו רואים הינה הבעת בורות. אנו רואים אחיזה, אנו רואים השתוקקות, אנו רואים היאחזות, איננו רואים דבר מלבד מחשבה. בנקודה זו עדיין לא השלמנו את דרך התרגול, איננו משוחררים עדיין, אך אנו יודעים בצורה מאד ברורה מהי הדרך ומה איננה הדרך. זוהי השקפה נכונה.

הבנה זו של הדרך מתרחשת כשחווית הגוף והתודעה שלנו נתפסת כלא קבועה, לא מספקת וריקה מאישיות שקיימת בפני עצמה.

כשחווית הגוף והתודעה שלנו נתפסות כפי שהן וכמה שהן – אירועים חולפים – הן כבר לא מספקות בסיס יציב לאחיזה והיאחזות.

הייתי רוצה לסיים עם ציטוט של תיק נהאט האן, מאסטר הזן. הוא אמר:

האושר שלנו ואושרם של הסובבים אותנו, תלוי במידת ההשקפה הנכונה שלנו. לנגוע עמוק במציאות, לדעת מה קורה בתוך ומחוץ לעצמנו, זו הדרך לשחרר את עצמנו מן הסבל הנגרם מתפיסות מוטעות. השקפה נכונה מתפתחת בתרגול הדרך כפולת השמונה להארה. השקפה נכונה איננה אידיאולוגיה, שיטה או אפילו נתיב – זוהי התובנה שלנו למציאות החיים, תובנה חיה, הממלאת אותנו בהבנה, שלווה ואהבה".



קרמה, המשכיות, והדרך הנאצלת כפולת השמונה

תיק נהאט האן

תרגום: ורד כספי

מקור: <http://www.mindfulnessbell.org/articles/karma2.php>

תיק נהאט האן (*Thich Nhat Hanh*) הוא אחד ממורי הזן היותר מוכרים ומוערכים כיום בעולם. משורר, פעיל שלום וזכויות אדם. נולד במרכז וייטנאם ב-1926, הצטרף למנזר בגיל 16. ממייסדי תנועת הבודהיזם המערוב. הקים בתחילת שנות השישים את בית הספר לנוער עבור שירות חברתי שהכשיר את תלמידיו לשקם כפרים שהופצצו במלחמת וייטנאם, והיה מועמד לפרס נובל לשלום.

• • •

השקפה נכונה

מהי השקפה נכונה? השקפה נכונה היא הדרך שלנו להבין את העולם; היא עוזרת לנו להבין את המציאות האולטימטיבית. לעתים כה קרובות אנו נופלים קורבן להשקפות מוטעות, ועקב כך אנו יוצרים סבל לעצמנו ולאחרים. לכן עלינו להימנע מהשקפות מוטעות ומתפישות מוטעות. אם אנו ממשיכים לסבול בשל אלימות וטרור, הרי זה בגלל שאנו זקוקים להשקפה נכונה. לטרוריסטים יש השקפה מוטעית על עצמם ועל אחרים, וגם למתנגדי הטרוריסטים יש השקפות מוטעות על עצמם ועל הטרוריסטים. בהסתמכותנו על השקפות מוטעות, אנו ממשיכים להרוג זה את זה, לכן עלינו להתבונן יותר לעומק כדי להשיג השקפה נכונה. עם השקפה נכונה יהיה ביכולתנו לעצור את האלימות והטרור. השקפה נכונה היא הבסיס לחשיבה נכונה, דיבור נכון ופעולה נכונה, ולכן הבודהה התחיל עם ההשקפה הנכונה.

הבודהה מתאר את ההשקפה הנכונה בצורה מדוייקת, עמוקה וברורה. השקפה נכונה משקפת חכמה, שהיא טבע הקיום.

ארעיות

לדוגמא, הבודהה דיבר על הארעיות של הדברים, של התופעות, וגם אנשים חכמים

אחרים דיברו על כך. למשל, הרקליטוס אמר שאינך יכול להיכנס לאותו נהר פעמיים, כיוון שהנהר משתנה כל הזמן. עובדה היא שכל הדברים משתנים. השקפה נכונה הולכת יד ביד עם הבנת הארעיות. השקפה שאינה מבוססת על ארעיות היא השקפה מוטעית. כשיש לנו השקפה נכונה איננו סובלים, ואנו יכולים ליצור אושר.

זו לא רק פילוסופיה, אלה הם החיים. למשל, כשיש לכם קשיים עם בן או בת הזוג שלכם, ואתם עומדים להתווכח זה עם זה, הבודהה היה אומר לכם: "חברים יקרים, עצמו את עיניכם. דמיינו את אהובתכם בעוד שלוש מאות שנה. למה היא תיהפך אז?" כאשר תוכלו לראות מה יקרה בעוד שלוש מאות שנה, תראו שאין זה חכם להתווכח, כי החיים הם ארעיים. אם תוכלו לגעת בארעיות, כאשר תפתחו את עיניכם כבר לא תכעסו. ניצלתם מהכעס הודות לתובנה של הארעיות.

יכול להיות שמבחינה אינטלקטואלית אתם מסכימים שהדברים הנם ארעיים, אבל בחיי המעשה אתם פועלים כאילו שהדברים קבועים. הבודהה לא מדבר על הארעיות כפילוסופיה, אלא כפרקטיקה. עלינו לתרגל התמקדות בארעיות. למשל, כל יום, כאשר אתם מסתכלים, כאשר אתם מאזינים למשהו, עליכם להיות במגע עם תובנת הארעיות.

כאשר תתבוננו בפרח, תראו שהוא ארעי. כאשר תתבוננו באדם, תראו שהוא או היא ארעיים. כך התובנה של הארעיות נשארת איתנו כל הזמן, ולכן היא לא תיאוריה אלא התמקדות. המיקוד בארעיות הוא שישמור עליכם, ולא הרעיון של הארעיות.

בעזרת תשומת לב נוכל לשמר את תובנת הארעיות כתובנה חיה שתגן עלינו מיצירת מחשבה מוטעית או דיבור מוטעה. לכן, השקפה נכונה היא ההשקפה המכילה את טבע הארעיות.

היעדר-עצמי

אנו מדמיינים שלכל אדם יש נשמה נפרדת שנשארת אותו הדבר לעד, גם כשהגוף מזדקן ומתפורר. זוהי השקפה מוטעית, כיוון שהיא נוגדת את האמת של הארעיות. שום דבר לא נשאר זהה למשך שני רגעים רצופים. לכן אם אנו מקבלים את המציאות של הארעיות, עלינו לקבל גם את האמת של היעדר-עצמי.

את הארעיות אנו רואים מפרספקטיבה של הזמן. אם נסתכל על אותו הדבר עצמו מפרספקטיבת המרחב, נראה את היעדר העצמי. היעדר-עצמי וארעיות הם אותו הדבר.

כאשר הבן רואה את אביו כאדם אחר, כמישהו שגרם לו הרבה סבל וקשיים, הוא רוצה להעניש את אביו במילים ובמעשים. הוא לא יודע שכשהוא גורם סבל לאביו הוא באותו הזמן גורם סבל לעצמו. עליכם להבין שאתם ואביכם חולקים את אותה המציאות. אתם ההמשך של אביכם. אם אביכם סובל, גם אתם תסבלו, ואם אתם תוכלו לעזור לאביכם לא לסבול, אזי גם אושרכם יהיה אפשרי. עם ההבנה של היעדר-עצמי אנו יכולים להימנע משגיאות רבות, כיוון שהיעדר-עצמי מיתרגם להשקפה נכונה.

טרוריסטים ואנטי-טרוריסטים חושבים על עצמם כשתי ישויות נפרדות. האנטי-טרוריסט אומר: "אנחנו צריכים להעניש את הטרוריסט, אנחנו צריכים להשמיד אותו." וגם הטרוריסט חושב שהאדם השני הוא הסיבה לסבל בעולם, ובכדי לשרוד, יש להשמיד אותו. הם לא יודעים שהם אותו הדבר.

כל הקבוצות המצויות בקונפליקט צריכות להבין את היעדר-העצמי. אם הצד השני ימשיך לסבול, אם אין לצד השני ביטחון, שלום או הבנה, גם לצד שלנו לא יהיו ביטחון, שלום או הבנה. כאשר שני הצדדים מבינים שהם מצויים בהתהוות גומלין, כאשר הם נוגעים בטבע של היעדר-העצמי, אז תהיה השקפה נכונה. עם השקפה נכונה אנו נחשוב, נדבר ונפעל בדרך הנכונה, ואז הביטחון ייהפך למציאות. השקפה נכונה היא השקפה על המציאות שמיתרגמת לארעיות, היעדר-עצמי והתהוות גומלין.

התהוות גומלין

כאשר אנו מתבוננים לעומק בפרח אנו רואים את המרכיבים שחברו יחד כדי לאפשר לו להופיע. אנו יכולים לראות עננים, שהפכו לגשם. ללא הגשם, שום דבר לא יכול לצמוח. לכן כאשר אני נוגע בפרח, אני נוגע בענן, אני נוגע בגשם. זו אינה רק שירה, זוהי המציאות. אם נוציא את העננים ואת הגשם מתוך הפרח, הפרח לא יהיה שם. עם עין הבודהה, אנו רואים את העננים ואת הגשם בתוך הפרח. ואנו יכולים לגעת בשמש מבלי לשרוף את אצבעותינו. ללא השמש שום דבר לא יכול לצמוח, לכן איננו יכולים להוציא את השמש מהפרח. הפרח לא יכול להיות נפרד; עליו להיות בהתהוות גומלין עם האור, עם העננים, עם הגשם. המילה "התהוות גומלין" קרובה יותר למציאות מאשר "הוויה". הוויה היא למעשה התהוות גומלין.

כך הדבר גם לגבי, לגביכם ולגבי הבודהה. הבודהה צריך להיות בהתהוות גומלין עם כל דבר. התהוות גומלין והיעדר-עצמי הם מושאי ההתבוננות שלנו. עלינו לאמן את עצמנו כך שבחיי היום יום שלנו נוכל לגעת באמת של התהוות הגומלין, של היעדר-

העצמי, בכל רגע. אתם במגע עם העננים, עם הגשם, עם הילדים, עם העצים, עם הנהרות, והמגע הזה מגלה לכם את הטבע האמיתי של המציאות, הטבע של הארעיות, הטבע של התהוות הגומלין, של היעדר-עצמי, של תלות גומלין. אם תוכלו לגעת במציאות באופן הזה, תהיה לכם השקפה נכונה. וכאשר תהיה לכם השקפה נכונה, כל מחשבותיכם יהיו נכונות, כל מילותיכן תהיינה נכונות, וכל פעולותיכם תהיינה נכונות.

זו הסיבה לכך שטיפוח השקפה נכונה הוא הבסיס של תירגול הבורהיזם. אנו יכולים לתרגל כפרטים, כקהילה, כעיר, כאומה. אם אנו כלואים בכלא של קביעות, של עצמי, לא נוכל להשיג השקפה נכונה. בכדי לטפח השקפה נכונה, צריך שיהיה לנו ריכוז. יש לנו שפע של אינטליגנציה כדי להבין את המושגים של ארעיות והיעדר-עצמיות, אבל המושגים אינם עוזרים לנו. לכן עלינו לאמן את עצמנו לראות את הדברים בטבע האמיתי שלהם. עלינו לשמור את התובנה הזו חיה בכל רגע. לכן הריכוז הוא כל כך חשוב.

ההשקפה הנכונה אודות לידה מחדש

המשכיות קורית עכשיו, כיוון שבכל יום אתם ממשיכים לייצר מחשבות, מילים ופעולות שנושאים את החתימה שלכם. איננו צריכים לחכות עד שהגוף הזה יפסיק להתקיים.

רוב האנשים חושבים על לידה מחדש כמוכּן של נשמה המתקיימת באופן תמידי וקבוע. זהו בודהיזם פופולרי. אבל עלינו להתרומם אל הרמה של השקפה נכונה. המשכיות היא צורך, היא אמת. אבל יש לראות את המשכיות לאורם של היעדר עצמי, של ארעיות.

אם, למשל, אתם רוצים לזהות את המשכיות שלי, אל תסתכלו בכיוון הזה (תיך נאט האן מצביע על עצמו). חלק מהמשכיות שלי אכן נמצא בכיוון הזה, אבל כאשר תסתכלו סביבכם, תיראו צורות נוספות של המשכיות. לכן, אל תחכו עד שהגוף יתפרק. אנו כבר התחלנו את המשכיות שלנו. אתם יודעים שיש לכם הכוח לשנות. אתם יכולים לוודא שתהיה המשכיות יפה. נניח שאתמול יצרתם מחשבה שלא היתה הולמת אתכם, והיום אתם מצטערים. אתם חושבים: "אני לא רוצה שהמשכיות שלי תהיה בדרך הזו". אתם יכולים לתקן זאת, אתם יכולים להתמיר את המשכיות.

אם נגעתם בהשקפה נכונה, תהיו מסוגלים לייצר מחשבה אחרת, מחשבה שהולמת אתכם היום, מחשבה שנושאת בקרבה הבנה, חמלה ואי־הפליה. ברגע שתייצרו את המחשבה הנפלאה הזו, היא תצא מכם ותתפוס את המחשבה האחרת שיצרתם אתמול. ותוך חצי שניה היא תוכל להתמיר את המחשבה ההיא.

לכן, יש לכם הזדמנות לתקן את העבר; זה נפלא. אנו אומרים שהעבר כבר עבר, אבל העבר תמיד חוזר במופעים חדשים שלו, ובעזרת המופעים הללו אנו יכולים לתקן אותו.

אם אמרתם משהו שלא הולם אתכם, אימרו משהו אחר היום, וזה יתמיר את הכל. עשו משהו שונה היום, המבוסס על השקפה נכונה, והתמירו את כל הסיטואציה. זה אפשרי.

אם יש לכם סנגה שתומכת בכם, אם אתם נתמכים על ידי השקפה נכונה קולקטיבית, אז קל מאד לייצר מחשבות כאלה, מילים כאלה, פעולות כאלה, להתמיר את הכל עכשיו, היום, להבטיח עתיד טוב, המשכיות טובה.

הלימוד של הבורהה הוא מאד עמוק, ובאותו זמן מאד מעשי. ללימוד הזה יש יכולת לרפא אותנו, להמיר את כאבנו, את פחדנו. כדאי להקדיש זמן ללימוד עוד על השיעורים האלה, ולהפוך אותם לתרגול בחיי היום־יום שלנו.



נקודות מפתח לתשומת לב להבנה נכונה

בהנטה הנפולה גונרטנה

תרגום: אפרת גבאי

מקור: Eight Mindful Steps to Happiness, Walking the Buddha's Path by Bhante Gunaratana

© Wisdom Publications. Translated and published with permission from the publisher.

הנקודות הבאות יסייעו לכם לזכות באושר באמצעות הבנה נכונה:

- הבנה נכונה מובילה אותנו לפעול דרך הבנה של סיבה ותוצאה, ודרך הבנה של ארבעת האמיתות הנאצלות.
- בתאום עם עיקרון הקאמה (קרמה), פעולה הנעשית בדרכים מיומנות מביאה לתוצאות משמחות, ופעולה הנעשית בדרכים שאינן מיומנות מביאה לתוצאות מצערות.
- כל פעולה שנובעת מתודעה שמושפעת מחמדנות, שנאה או אשליה מובילה לסבל, ולכן הינה בלתי מיומנת או שגויה.
- כל פעולה שנובעת מתודעה שאינה מושפעת מחמדנות, שנאה או אשליה מביאה אושר, ולכן הינה מיומנת או נכונה.
- ארבעת האמיתות הנאצלות מצביעות על אי שביעות הרצון, על מקורה, על הפסקתה ועל דרך שמונת הנתיבים שמובילה להפסקתה.
- הכרה באמת של אי שביעות הרצון עוזרת לנו לזהות אושר אמיתי.
- לידה, זקנה, מחלה ומוות; הפרדה בינינו לבין מה שאנו אוהבים וקשר עם מה שאנו שונאים; לא לקבל את מה שאנו רוצים ולקבל את מה שאיננו רוצים – כל אלו הם אי שביעות רצון.
- אי שביעות רצון עולה כאשר איננו מצליחים לקבל את טבען הארעי, הבלתי מספק במהותו ונטול העצמיות של כל התופעות.
- תשוקה היא הגורם שבבסיס אי שביעות הרצון. עוצמת הסבל שלנו שקולה לעוצמת ההשתוקקות שלנו.
- עלינו לקחת אחריות על תשוקתנו ועל הפעולות שאנו עושים במכוון שמונעות על ידיה.

- כאשר אנו לוקחים אחריות על תוצאותיהן של הפעולות שאנו עושים במכוון, אנו משנים את התנהגותנו.
- ישנו סוף לאי שביעות רצון.
- שמונת הצעדים של נתיב הכבודה לאושר מראים לנו את הדרך להפסקת אי שביעות הרצון ולהשגת אושר מלא.
- תשומת לב יכולה לעזור לנו להבין את ארבע האמיתות הנאצלות ואת שמונת הצעדים של הדרך לאושר.



השקפה נבונה

רודני סמית

תרגום: רונה משיח

מקור: <http://seattleinsight.org/Portals/0/Documents/Study%20Materials/Wise%20View.pdf>

רודני סמית – יליד ארה"ב, עובד סוציאלי בהכשרתו, התוודע לבודהיזם ב-1976 הצטרף למרכז המדיטציה IMS (*Insight Meditation Society*) במסצ'וסטס וכארבע שנים מאוחר יותר הוסמך כנזיר במסורת התהרוואדה. לאחר ארבע שנים בכורמה ובתאילנד פשט את הגלימה וחזר לארה"ב שם התמסר במשך 17 שנים לעבודה במסגרת הוספיס לטיפול בנוטים למות. ב-1993 ייסד את *Seattle Insight Meditation Society* שם הוא משמש כמורה הראשי.



לא מזמן ראיתי בעיתון מודעת פרסום לחברת ביטוח שנפרשה על גבי עמוד שלם. במודעה נראה אדם לבוש בחליפת עסקים ועניבה, לצדו תיק מסמכים, יושב על הרצפה בתנוחת לוטוס מלאה, ידיו מונחות על ברכיו, כפות ידיו מופנות כלפי מעלה, אגודליו ואצבעותיו נוגעות זו בזו. חיוך מלאכי נח על פני האיש. מתחתיו רעשה הכותרת באותיות מודגשות: "קרן נאמנות נירוונה".

אני בטוח שכמעט כל מי שמודט מזהה במודעה מאבק ברור בין ההשקפה החילונית לבין זו הרוחנית. אבל כמה מאתנו מבינים את עומק המאבק הרוחני הטבוע בהשקפות אלה ומודעים לכך שמאבק זה כנראה מתרחש בתרגול הרוחני שלנו? למעשה, מתן פתרון למתח בין שתי נקודות מבט אלו יכול לתת מענה לשאלה הרוחנית הנפוצה ביותר, "כיצד אני יכול לשלב תרגול רוחני בחיים שלי?"

כמעט כל קורס במדיטציית ויפאסנה מסתיים בהמלצה של המורה לקיים נוהג של מדיטציה יומיומית ובמתן הנחייה כללית לתרגול תשומת לב קשובה במשך כל שעות היום. וכמעט כל אחד מאתנו מסיים את הריטריט בכוונה ברורה לקיים את זה, ואז מגלה שהיכולת להתאמן במקביל לעבודה ולחיי המשפחה נשחקת במהרה. נדמה שלא משנה עד כמה נתאמץ, לא משנה איזה פעולות רוחניים נפעיל, רוכנו נצליח לשמור על שגרת התרגול באופן חלקי בלבד.

אחרי כמה שנות מאמץ כאלו, רפיון ידיים הטריד את התרגול האישי שלי. עשיתי כל מה שהורו לי ועדיין חשתי שהמאמץ מרוקן אותי ומגביל את הערנות שלי. ברור שמהו הוחמץ, תפיסה מסוימת של הבעיה שהבנתי לא נכון? פניתי לדרך כפולת השמונה של הבורה ומצאתי את התשובה למבוכה שחשתי בהשקפה נכונה, השלב הראשון בדרך. אני תרגלתי את השלב השביעי והשמיני, תשומת לב נכונה וריכוז נכון, מבלי להבין את התועלת של השקפה נכונה.

סדר השלבים הזה תמיד בלבד אותי. למה לא לגשת ישר למדיטציה ולגמור עם זה? ליצור דרך הכוללת שלב אחד במקום שמונה! הרי לא הכל נובע ממדיטציה? התשובה היא – לא כל עוד המדיטציה לא מגיעה מהשקפה נכונה. יש הגיון ומטרה לסדר של השלבים האלה כי ניתן להגיע לתבונה מעטה מאוד בלי השקפה נכונה. השקפה נכונה, שלפעמים מתורגמת בתור הבנה נכונה, מספקת מסגרת לכל יתר השלבים.

אני מעדיף את המילה 'השקפה' על פני 'הבנה' מפני שהשקפה מכילה את הרעיון החזותי של האופן שבו אנו רואים את העולם. השקפה רוחנית היא האופן בו אנו מבינים את העולם כשאנחנו מביטים דרך העיניים שלנו. מרביתנו רואים את החיים כמלאים בדברים נפרדים. כשאנחנו יוצרים קשר עם העולם דרך השקפה זו אנו מתאמצים להתערות, להתאים את עצמנו או להתחמק ממושאים אלו. מכיוון שהאסטרטגיות הפנימיות שלנו תמיד משקפות את האסטרטגיות החיצוניות שלנו, המדיטציה שלנו מכילה את המאמצים האלה בזמן שאנחנו מנסים לשכפל בתוך-תוכנו את הצלחותינו החיצוניות ולהימנע מכישלונותינו.

זוהי ההשקפה החילונית של 'קרן הנאמנות' בנירוונה. למרות שאנחנו שומעים שהמורה למדיטציה מדבר על "להיפתח למה שיש" ולא על "לשנות את מה שיש", אנחנו פשוט מחליפים את האמירה הזאת במאמץ חדש ובמטרה חדשה. תרגול שאפתי ותובעני כזה יכול להימשך הרבה מאוד זמן לפני שנשים לב לכך שהדרך הרוחנית שלנו משקפת את מהלך הקריירה שלנו.

השקפה נכונה (או נכונה) היא מערכת היחסים האמיתית והטבעית עם כל הדברים. מטרתה של מדיטציית תובנה היא להעיר את תשומת ליבנו לטבע האמיתי של קשרים. היא לוקחת אותנו לתהליך החיים ולא לתוצאה של מה נשיג או מי נהפוך להיות. כשאנחנו מאפשרים למדיטציה לפעול נכון היא מספיגה אותנו לתוך השקפה נכונה. אנחנו מוותרים על התפיסה המרוכזת בעצמה שלנו ונוטשים את המגננות שלנו. נוצרת תחושה מידית של קירבה ורגיעה.

מורה רוחני אמר פעם שתרגול מדיטציה (מתוך השקפה נבונה) נובע מהארה. הוא לא נע לעברה. התרגול נכשל כשאנחנו מביעים תחושה כלשהי של הישג או הימנעות וזאת מפני שאנחנו מתמודדים עם המדיטציה מהשקפה לא עקבית מיסודה. כדי להפגין את הדרך האמיתית והטבעית שבה הדברים הינם, המדיטציה וההשקפה צריכות להיות תואמות, אחרת החקירה העצמית תהפך משנית לניסיון להפוך את ה'אני' ליותר נינוח.

באופן בלתי נמנע, כשאנחנו מודטים מתוך השקפה אחת וחיים מתוך השקפה אחרת נוצר מאבק פנימי בין האסטרטגיה הרוחנית והאסטרטגיה היומיומית שלנו. אין אפשרות לסינתזה או לשילוב כי שתי ההשקפות מנוגדות זו לזו לחלוטין. כשאנחנו מיישמים תשומת לב בדרך המאפיינת את יחסנו לעולם, נוצרת תחושה מכנית ומלאכותית. התחושה היא שהתרגול הוא משהו שאנחנו מוסיפים למצב במקום לאפשר לו לזרום מהפעילות עצמה. תשומת לב מכנית זו יוצרת תחושה של ריחוק ומאמץ מאולץ ביחס לפעולה. אובייקטיביות מרוחקת זו מעצימה את תחושת הנבדלות שבשלה יישמנו תשומת לב מלכתחילה. מתוך אי הבנת הבעיה, אנחנו מתאמצים אפילו יותר להתגבר עליה על ידי הפעלת עודד מאמץ ועוד תשומת לב, והמטרה נסוגה עוד יותר. החתול רודף אחרי הזנב של עצמו.

מתוך השקפה נכונה המדיטציה היא אוטומטית. כשאנחנו משעים (או משחררים מעמדתה המנותקת) את השקפת המציאות הישנה שלנו, אנחנו חווים חיבור. נמצאת שם מודעות. מדיטציה והשקפה נבונה הינן היינו-הך. הואיל והמדיטציה נובעת מהשקפה נכונה, תרגול מתוך השקפת העולם הישנה שלנו הינו סתירה פנימית ולעולם לא ישתלב בחיינו. עלינו להתאים את המדיטציה להשקפה ממנה היא נובעת או שהיא פשוט תאשר שוב ושוב את ההתניה שלנו.

על כן, השאלה שאנחנו יכולים לשאול את עצמנו היא "איך אני יכול לבסס השקפה נכונה?" חשוב להבין שהשקפה של נפרדות היא רק הנחה שאנחנו מערימים על גבי התפיסה. למעשה, השאלה איך להתגבר על השקפה שגויה היא שאלה המגיעה מתוך השקפה שגויה. זהו בהחלט מדרון חלקלק, ופה מתקיימים הפרדוקסים של הזן. אין על מה להתגבר... אבל יש הרבה מה ללמוד. הרוח שמאחורי המדיטציה היא לעשות בדיוק את זה. אנחנו פשוט צריכים לאפשר למציאות לכוון אותנו לדרך האמיתית והטבעית הקיימת. אפשר פשוט להפסיק להאמין בתוקף של השקפה אודות נפרדות ולסרב לתת לה להגדיר את השרה החזותי של החוויה שלנו. אנחנו משחררים אותה

מעמדתה המבודדת על ידי הכנסת ההשקפה אודות הנפרדות עצמה למודעות שלנו. משמעות הדבר היא שאנחנו יודעים מתי אנחנו חשים נפרדים.

הידיעה מתי אנחנו מרגישים נפרדים מאפשרת לנו לסתור את מצבי הרוח והמחשבות שמדגישים את הנפרדות הזאת. מודעות עצמית מערערת את דפוסי החשיבה שמזינים את תחושת הנפרדות. אנחנו יכולים להשתמש בדפוסי חשיבה מפלגים אלה כאות לפנות לעבר החיבור ולא כדי לבטא את הנפרדות. למשל, כעס ניתן לקיים רק מתוך השקפה שגויה. אם נשתמש בכעס כסימן לכך שהלכנו לאיבוד בהנחות היסוד של הנפרדות, ואם יש לנו כוח להשתחרר מהצדקנות העצמית שלנו ("אם" גדול!), אז נוכל בעצם להקשיב לנקודת המבט של האדם האחר. כשאנחנו מתחברים ומקשיבים ללא שיפוטיות אנחנו נמצאים בהשקפה נכונה, והכעס לא יכול להמשיך לקיים את עצמו. למעשה, תאוות בצע, שנאה ותעתוע מתקיימים אך ורק בהשקפה שגויה.

דרך מיומנת אחרת לשנות את השקפותינו היא בשימוש בכללי המוסר הבודהיסטיים. כללי המוסר הם פעולות שבאות מהשקפה נכונה. הפרה של כללי המוסר מעידה על כך שהלכנו לאיבוד בתפיסת המציאות הישנה שלנו, ופעולות כאלו יביאו באופן בלתי נמנע למאבק. נוכל לראות במאבק זה סימן לכך שאנחנו לא רואים את היחסים האמיתיים בין הדברים. ההשקפה האמונת וההנמקות שלנו באמצע המאבק מחזירה אותנו הביתה להשקפה נכונה.

בסופו של דבר, על מנת לטפח נקודת מבט שונה על החיים, עלינו להיות מוכנים לקבל מה שהחיים מציעים. ככל שניפתח יותר לחיים כמות שהם, כך חיינו יהיו משולבים יותר בהשקפה נכונה. אחת מהאמיתות שאי אפשר בלעדיהן שהפנתה את תשומת ליבי להשקפה נכונה היתה המוות. המוות מעצם טבעו מסיים את ההשקפה השגויה. זהו ההיפוך של תיאוריית המפץ הגדול. הכול בסופו של דבר קורס אל המכנה המשותף של המוות ועל כן אין לו קיום נפרד. למה להעמיד פנים שזה לא כך? אם הכול עתיד למות, למה להיאחז בו מלכתחילה? ההרהור על המוות מניע אותנו להתמצאות הנכונה בחיים באמצעות חשיפת הנחות יסוד שגויות.

אנחנו לא עוצרים בהבנה שכל הדברים עתידיים למות מבלי להכליל את עצמנו בין כל הדברים. אם אני עתיד למות אז כל מצבי הרוח והמחשבות ימותו גם הם. למעשה הם מתים ללא הפסקה. אנחנו חוזרים ומאשרים אותם רגע אחר רגע. על כן, אנחנו פשוט ניתן למחשבה על נפרדות ללכת מבלי לבחור בה מחדש. ההשקפה על נפרדות מתה

עם המחשבה. עם מותה של הנפרדות נוצרת לידת החיבור. התעוררות רוחנית נולדת בתוך ההשקפה של חיבור. כל הספקות נעלמים עם הוויתור על ההשקפה השגויה. אנחנו מבינים שאין גאולה דרך קרנות נאמנות.





כוונה נכונה

כוונה נכונה (סמא סנקפה)

בהיקהו בודהי

תרגום: אפרת גבאי

מקור: <http://www.beyondthenet.net/dhamma/rightIntention.htm>

בהיקהו בודהי (Bhikkhu Bodhi), הוא נזיר ומלומד בודהיסטי יליד ניו יורק, ארה"ב. בהכשרתו האקדמית הוא בעל תואר ד"ר לפילוסופיה. הוא הוסמך לנזירות מלאה בשנת 1973 בסרי לנקה, שם הוא שהה במשך 24 שנים, וכעת הוא חי במנזר צ'וואנג ין במדינת ניו יורק.

בהיקהו בודהי אחראי לפרסומים רבים של הכתבים הבודהיסטיים, כמחבר, מתרגם ועורך, ביניהם התרגום המלא של אוסף הדרשות הבינוניות (מג'הימה ניקאיה), אוסף הדרשות המחוכרות (סמיוטה ניקאיה) ואוסף הדרשות הממוספרות (אנגוטררה ניקאיה).

• • •

המרכיב השני בדרך הינו כוונה נכונה. סנקפה (sankapa) משמעו מטרה, כוונה, נחישות, שאיפה, מוטיבציה. המרכיב של כוונה נכונה מופיע כתוצאה טבעית בעקבות השקפה נכונה. באמצעות השקפה נכונה, אנו משיגים הבנה של טבעו האמיתי של הקיום, והבנה זו משנה את המוטיבציה שלנו, את מטרותינו בחיים, את כוונותינו ונטיותינו. כתוצאה מכך, הדעת שלנו מתעצבת ע"י כוונות נכונות, בניגוד לכוונות שגויות.

בנתחו מרכיב זה, הבודהה מסביר שישנם שלושה סוגים של כוונות נכונות:

- א. הכוונה של הוויתור
- ב. הכוונה של אי-דחייה או של טוב-לב אוהב
- ג. הכוונה של אי-פגיעה או של חמלה

אלו מנוגדות לשלושת הכוונות השגויות, הכוונה של חושניות, הכוונה של דחייה והכוונה של גרימת נזק או אכזריות.

כוונה נכונה, כפי שאמרנו, מופיעה בטבעיות מתוך השקפה נכונה. בכל פעם שאנו משיגים הבנה נכונה, תובנה אל תוך העובדה של דוקהה, אז עולה בנו המוטיבציה לוותר על היאחזויותינו, על היצמדותנו לעונג, לעושר, לכוח ולתהילה. איננו צריכים להדחיק את תשוקתנו אליהם. התשוקה נושרת בטבעיות מעצמה. כאשר אנו מתבוננים ביצורים אחרים מבעד לעדשה של ארבע האמיתות הנאצלות, אנו רואים שגם האחרים לכודים ברשת הסבל. תפיסה זו מעוררת הזדהות עמוקה עם אחרים, תחושה של אחדות עימם, אשר מובילה לטוב-לב אוהב ולחמלה. כאשר מתעוררות עמדות אלה, הן מניעות אותנו לוותר על דחייה ועל שנאה ועל כל אלימות ואכזריות.

מרכיב שני זה סותר את שני שורשי הפעולות המזיקים – חמדנות ודחייה.

עם שלושת המרכיבים הבאים, אנו לומדים לתרגם כוונה נכונה לפעולה. כך אנו מקבלים את שלושה המרכיבים של דיבור נכון, פעולה נכונה ואורח חיים נכון.



כוונת הלב

פיליפ חופיט

תרגום: רעיה דש

מקור: <http://dharma.wisdom.org/teachings/articles/hearts-intention>

פיליפ מופיט (Phillip Moffitt), יליד ארה"ב, 1946, היה בעברו בלב עולם העסקים והתקשורת, כאשר כיהן בתפקיד המנכ"ל והעורך האחראי של המגזין *Esquire*. בשיא הקריירה העסקית שלו, הוא החל ללמוד בודהיזם במסורת התהרוואדה ולתרגל מדיטציית ויפאסאנה, ולאחר שנטש את משרתו והתמסר לדרכו החדשה, הוזמן ע"י ג'ק קורנפילד ללמוד בתכנית להכשרת מורי דהרמה במרכז המדיטציה *Spirit Rock* בקליפורניה. ב-1988 הוא הקים את *Marin Sangha* בסן דפאל, קליפורניה וכיום הוא מורה-מנחה ב-*Spirit Rock*.

• • •

הגדרת כוונות איננה זהה להצבת מטרות. הבנת ההבדל ביניהן עשויה להוביל לחיים טובים יותר ולפחות סבל.

פעם בחודש, לפני שאני מלמד את שיעורי המדיטציה של ערבי יום ראשון אני עורך מפגש קבוצתי לתלמידיי הקבועים. במפגשים אלו ניתנת להם הזדמנות להעלות שאלות על תרגול המדיטציה שלהם ועל יישום הדהרמה בחיי היומיום. במפגש שנערך לאחרונה, תלמידה המתרגלת מדיטציה במסירות שיתפה את הקבוצה: "יש לי כנראה בלבול בעניין השיעור של הבודהה על כוונה נכונה. אני מאוד טובה בהגדרת כוונות ובהזכרתן לעצמי, אבל אחר כך הדברים אף פעם לא קורים על פי הכוונות האלה, ואז אני מתאכזבת".

תחילה לא יכולתי אלא לחייך בתגובה. איזו שאלה טובה! כשביקשתי ממנה לתאר את הכוונות הללו היא פרטה כמה ממטרותיה לעתיד - להיות פחות מתוחה בעבודה, לבלות יותר זמן עם משפחתה, לאזן את ענייניה הכספיים ועוד. היא סבלה מסוג של בלבול שמייסר לא מעט אנשים נבונים ומסורים: ערבוב בין שני תפקודי חיים שונים, שקל מאוד להחליף ביניהם. מטרותיה כולן היו ראויות לשבח, אך אף אחת מהן לא התאימה ללימוד של הבודהה על כוונה נכונה.

מטרות לעומת כוונות

הצבת מטרות היא מיומנות חשובה. היא קשורה ליכולתנו לדמות תוצאה עתידית בעולם או בהתנהגותנו, ואז לתכנן, להפעיל משמעת ולעבוד קשה למען השגתה. על בסיס המטרות שלנו אנו מארגנים את הזמן ואת האנרגיה שלנו; הן עוזרות לנו להתוות כיוון לחיינו. מחויבות למטרות האלה וראייתן בעיני רוחנו עשויות לעזור לנו במאמצים שלנו, אבל אף אחת מהפעילויות האלה איננה מה שאני מכנה הגדרת כוונות. הן קשורות בחיים בעתיד דמיוני ואינן עוסקות במה שקורה לנו ברגע הנוכחי. כשמדובר במטרות, ההתמקדות היא תמיד בעתיד: האם תשיג את מטרותיך? האם תהיה מאושר כאשר הן יושגו? ומה אחר כך?

הגדרה של כוונות, לפחות לפי התורה הבודהיסטית, היא פעולה שונה מאוד מהצבה של מטרות. היא איננה מכוונת לתוצאה עתידית, אלא מהווה אימון או תרגול המתמקד באופן שבו אנו "נוכחים" ברגע ההווה. תשומת ליבנו נתונה ל"עכשיו" הנוכח תמיד בזרם החיים המשתנה ללא הרף. הגדרת הכוונות שלנו מבוססת על הבנת מה הכי חשוב לנו, ועל התחייבות לפעול בעולם בהתאם לערכינו הפנימיים.

ככל שאנו משיגים תובנות באמצעות המדיטציה, מהרהרים בתבונה ומנהלים חיים מוסריים, יכולתנו לפעול מתוך הכוונות שלנו הולכת וגדלה. זהו תהליך המתחדש ללא הרף, ולכן הוא נקרא אימון או תרגול. זה לא סתם להגדיר כוונות ואז לשכוח מהן; זה לחיות אותן מידי יום.

למרות שאותה תלמידה חשבה שהיא מתמקדת בחווייתה הפנימית ברגע ההווה, היא התמקדה בעצם בתוצאה עתידית; אף שהיא הציבה לעצמה מטרות בריאות שהצביעו לכיוון חיובי, היא לא חייטה בהתאם לערכים שלה. כיוון שכך, כאשר מאמציה לא צלחו, היא נחלה אכזבה וחשה בלכול. כשזה קרה לא היה לה "בסיס של כוונה" שיעזור לה לחזור ליציבות מנטלית – לא היתה לה אפשרות לבסס את עצמה בהקשר רחב ומשמעותי יותר מאשר פעולתה המכוונת למטרה.

מטרות עוזרות לנו ליצור לעצמנו את מקומנו בעולם ולהפוך לבני אדם משפיעים, אבל רק מחויבות לכוונה שלנו מבטיחה שלמות ואחדות בחיינו. דרך טיפוח מיומן של כוונות אנו לומדים להציב לעצמנו מטרות נכונות ואז לעבוד קשה להשגתן, מבלי ליפול למלכודת של היצמדות לתוצאה. כמו שהצבעתי בפני התלמידה, רק דרך זכירת כוונותיו יכול אדם לחדש את החיבור עם עצמו כשהוא נתון בסערות רגשיות שגורמות

לו לניתוק מעצמו. זכירה זו היא ברכה, כי היא מעניקה לחיינו משמעות שאינה תלויה בשאלה אם השגנו או לא השגנו מטרות מסוימות.

באופן אירוני, דרך קשר עם כוונותינו האמיתיות ופעולה מתוכן, אנו נעשים יעילים יותר בהשגת מטרתנו מאשר כשאנו פועלים מתוך נזקקות וחוסר ביטחון. מייד כשהתלמידה הבינה זאת היא התחילה לעבוד עם מטרות ועם כוונות כשתי פונקציות נפרדות. מאוחר יותר היא סיפרה שההיזכרות בכוונות שלה במשך היום עזרה לה להשיג את מטרתיה.

הכשרת הקרקע

מה היה קורה אילולא היינו מודדים את הצלחתנו בחיים רק לפי מה שאנו מקבלים או לא מקבלים, ובמקום זה היינו מייחסים את אותה דרגת חשיבות או יותר- לשאלה עד כמה אנו מתואמים עם ערכינו העמוקים ביותר? מטרות טבען שהן מעוגנות במאיה (אשליה) – העולם האשלייתי. מה שאנו רוצים נראה קבוע ובלתי משתנה, אבל האמת היא שהוא משתנה כל הזמן. זה העולם שבו מארה, הקול הפנימי של פיתוי ויאוש, פורח. מטרות לעולם אינן ממלאות אותנו באופן מתמשך; או שהן מולידות מטרות חדשות או שהן קורסות. הן מבטיחות התרגשות – את העליות והמורדות של החיים – אבל הכוונה היא המעניקה לנו כבוד עצמי ושלוות נפש.

טיפוח כוונה נכונה אין פירושו נטישת המטרות שלנו. אנו ממשיכים להציב אותן לנגד עינינו, אך הן מתקיימות בהקשר הרחב יותר של משמעות, שמאפשר שקט מעבר לתנודות הנגרמות על-ידי סבל והנאה, רווח והפסד.

האמת הנאצלת הרביעית של הבודהה מלמדת כוונה נכונה כצעד השני בדרך שמונת הנתביים: לא לגרום נזק, ולנהוג בעצמנו ובאחרים בטוב לב אוהב ובחמלה תוך חיפוש אחר אושר אמיתי, הנובע מחופש מהיאחזות ומהיצמדות. הצהרה כזאת עשויה להישמע נאיבית או אידיאליסטית, כדרך חיים המתאימה לנזירות ונזירים, אבל לא מתאימה למי שחייב לפלס את דרכו בעולמנו האכזרי והתחרותי. אך לחשוב כך זה לעשות את אותה טעות שעשתה אותה תלמידה במפגש הקבוצתי שלי.

בבחירה לחיות עם כוונה נכונה איננו מוותרים על משאלתנו להגיע להישגים או לחיות חיים טובים יותר, ואיננו מתחייבים להיות מושלמים מבחינה מוסרית. אנו כן מתחייבים לחיות כל רגע מתוך כוונה שלא לגרום נזק בפעולותינו ובמילותינו, ולא

לפגוע באחרים באמצעות משלח ידנו או התנהגותנו המיניית. אנו מתחברים לטוב הלב ולאצילות הטבועה בנו מטבע ברייתנו. על בסיס יציב זה של כוונה ביכולתנו לבחור להשתתף בתחרויות ובמאבקים שהחיים מציעים, עד שניגמל גם מהם.

באופן טבעי, לפעמים דברים מסתדרים לנו ולפעמים לא, אבל איננו חיים ומתים לפי התנודות האינסופיות הללו. האושר שלנו נובע מעוצמת הכוונה הפנימית שאנו חווים. אנו הופכים לאותם אנשים בני מזל היודעים מי הם, בלי להיות תלויים באובססיות ההישגיות המאפיינת את התרבות שלנו. אנו עדיין חשים עצב, אובדן, תשוקה ופחד, אבל יש לנו אמצעי להתמודד באופן ישיר עם כל הרגשות הקשים האלה. לכן איננו חווים קורבנות, ואושרנו ושלוות נפשנו אינם תלויים בשינויים בנסיבות החיים.

שימוש בלתי ראוי בכוונות טובות

כשאני מלמד כוונה נכונה, תלמידי שואלים אותי בדרך כלל שתי שאלות: "האם זה לא כמו להתחייב לעשרת הדיברות, רק בצורה אחרת?", ו"מה עם הפתגם הישן שלפיו הדרך לגיהנום רצופה בכוונות טובות?" ראשית, עשרת הדיברות הינן כללים מוסריים מצוינים לכולנו, אך כוונה נכונה איננה מהווה חוק מוסרי; היא מהווה עמדה או מצב תודעה שאנו מפתחים באופן הדרגתי. לכן, ככל שנרכה לעבוד עם כוונה נכונה, התרגול ייעשה מעורן ומעניין יותר.

בפסיכולוגיה הבודהיסטית כוונה באה לידי ביטוי כ"רצון", שהוא הגורם המנטלי העיקרי הקובע מה נמצא בתודעתנו בכל רגע ורגע. הכוונה, פשוטו כמשמעו, משפיעה על האופן שבו אנו מפרשים את מה שחודר לתודעתנו.

קחו למשל משהו שמתנהג בגסות ובהתנשאות בפגישת עבודה. הוא לא נעים, או לפחות אתם חווים אותו כלא נעים. כמה אתם מתמקדים? האם אתם רואים את חוסר הביטחון שלו, או כמה נואש הרעב שלו לשליטה ולתשומת לב? או שאתם שמים לב רק לצרכים ולעוינות של עצמכם, ולוקחים את התנהגותו באופן אישי אף שלמעשה היא כלל אינה קשורה אליכם? אם אתם מעוגנים בכוונה שלכם, תגובתכם תהיה תשומת לב לאי-הנוחות שלו, לסבל של עצמכם וחמלה על שני הצדדים. אין זה אומר שאינכם חשים רוגז או שאתם מאפשרים לאדם הזה להשתלט עליכם, אלא שאתם נמנעים מלאבד את עצמכם בתוך שיפוט ותגובה אישית. האם אתם מרגישים את המרחב הרגשי הנוסף שגישה כזאת לחיים מאפשרת? האם אתם רואים את מגוון האפשרויות הגדול יותר להבנת קשיי החיים?

אשר לכוונות הטובות המובילות לגיהנום בפתגם המוכר, אלה כמעט תמיד קשורות לציפיות שלכם ממישהו אחר. אלה הן מטרות בכסות של כוונות, ואתם מאבדים את הכוונות הפנימיות שלכם בניסיון להשיגן. יתר על כן, פעמים רבות המטרות האלה הן רק ההשקפה שלכם על איך דברים צריכים להיות, ואתם נלכדים בתגובות של עצמכם.

ערבוב מניעים

נושא שקשור לפיתוח כוונה שמהווה מכשול למתרגלים רבים הוא ערבוב מניעים. בראיונות אישיים אנשים מתוודים לפעמים באוזניי על הסבל שהם חווים בזמן מדיטציה כאשר הם מגלים שכמה ממניעיהם בעבר במצבים הקשורים לחבר או בן משפחה היו לא נקיים. הם חשים כאילו הם אנשים שליליים ובלתי אמינים. לפעמים התגובה שלי היא פרפרזה על פזמון בלוו ישן: "לולא מזלי הרע לא היה לי מזל כלל". כך גם עם מניעים; ברוב המקרים, לולא היו לכם מניעים מעורבים, לא היתה לכם כלל מוטיבציה, והייתם פשוט תקועים.

הבודהה הכיר היטב את סוגיית המניעים המעורבים. באחת הסותרות של המג'הימה ניקאיה, "נזיר חובת הכלב" ("Dog-Duty Ascetic", Kukkuravatika sutta), הוא מתאר כיצד "כוונות אפלות מובילות לתוצאות אפלות" ו"כוונות מוארות מובילות לתוצאות מוארות". הוא מוסיף ואומר, "כוונות מוארות ואפלות מובילות לתוצאות מוארות ואפלות". החיים הם כאלה, וזאת הסיבה לכך שאנחנו מתרגלים. איננו יצורים מוארים בשלמות, ולכן הציפיות שלנו מעצמנו להיות מושלמים הן סוג של הונאה עצמית.

שכחו משפוט עצמי ופשוט עבדו עם הרגע שמתחיל עכשיו. כוונה נכונה היא שאיפה מתמדת. ראיית המניעים המעורבים של עצמכם היא צעד לקראת שחרור מבורות ומעיוורון הנובעים מתשוקה או מסלידה. לכן קבלו בברכה הבנה כזאת, גם אם היא מכאיבה. ככל שתשפטו את עצמכם פחות על מניעיהם המעורבים, כך תוכלו לראות בבהירות גדולה יותר כיצד הם גורמים לסבל. התובנה הזאת היא המשחררת את המניעים האפלים ומפנה מקום למניעים מוארים.

טמינת זרעים של קרמה

לחלק מהאנשים ההיבט הקשה ביותר של כוונה נכונה קשור לתפקיד שהיא ממלאת ביצירת קרמה. הבודהה סיווג את הקרמה כאחד מה"דברים שאין להם שיעור", כלומר, שלעולם לא נוכל להגיע להבנתה המלאה; ניסיון לעשות זאת לא יישא פרי. ועם זה

אנחנו נקראים לעבוד עם האמת שאומרת שלכל פעולה יש גם סיבה וגם תוצאה.

הגורם העיקרי שקובע את הקרמה הוא הכוונה, לכן תרגול כוונה נכונה חיוני להשגת שלוה ואושר. בכתבים הבודהיסטיים קרמה מציינת "זרע פעולה". פירוש הדבר הוא שכל מילה או פעולה הינה מיטיבה או מזיקה, ובאופן אוטומטי טומנת זרע להתרחשות עתידית שתבוא לידי ביטוי מלא כאשר התנאים לכך יבשילו, ממש כפי שצמח גדל כאשר תנאי השמש, המים וחומרי ההזנה מתאימים לכך.

מה שקובע אם פעולה היא מיטיבה או מזיקה הוא הכוונה ממנה היא נובעת. כשחושבים על זה, זהו היגיון פשוט. הדוגמה המקובלת היא של סכין בידי מנתח או בידי תוקף. כל אחד מהם עשוי להשתמש בסכין כדי לחתוך בבשרכם, אבל הכוונה של האחד היא לעזור לכם להחלים ואילו כוונת האחר היא להזיק לכם. ועם זאת אתם עלולים למות מהפעולה של כל אחד מהם. הכוונה היא הגורם המברל המכריע בין שתי האפשרויות. מנקודת המבט הזאת טיפוח של כוונה נכונה משתלם ביותר.

כאשר אני מלמד כוונה נכונה אני אוהב לדבר עליה כעל כוונת הלב. החיים כה מבלבלים ומערערים רגשית שהתודעה הרציונלית אינה יכולה להבטיח כוונה טהורה לחלוטין. מה שעלינו להסתמך עליו זאת הידיעה האינטואיטיבית או "תבונת הרגש" שלנו. בזמנו של הבודהה קראו לזה בודהיצי'טה (bodhicitta), "לב התודעה הערה".

נאמר שזרעי הקרמה עשויים לפרוח באחד משלושה זמנים: מייד, מאוחר יותר בחיים האלה, או בחיים עתידיים. ובמהופך, מה שקורה לכם בכל רגע הוא תוצאה של זרעים שנטמנו בחיים קודמים, מוקדם יותר בחיים האלה או ברגע הקודם. תהיה אשר תהיה הרגשתכם בעניין חיים קודמים, שני הזמנים המאוחרים יותר הם תופעה של סיבה ותוצאה שאתם מכירים כאמיתית. אבל יש כאן מחשבה שרק לעתים רחוקות מדובר בה ויש לתת עליה את הדעת: כל מה שבא לידי ביטוי בחייכם כרגע מושפע מהאופן שבו אתם מקבלים אותו, והאופן שבו אתם מקבלים אותו נקבע במידה רבה מהכוונה שלכם ברגע הנוכחי.

נניח שמאוחר יותר היום צפוי לכם עימות קשה. אם לא תהיו קשובים לכוונה שלכם, אתם עלולים להגיב למצב בפעולה פיזית שתגרום נזק – אולי משום שנתקפתם בפחד, בהלה, בחמדנות או בזדון. אך כשתהיו מודעים לכוונה שלכם תימנעו מתגובה פיזית, ובמקומה ייתכן שרק תאמרו משהו לא מועיל, ותגרמו בכך הרבה פחות נזק.

או אם אתם נוהגים לדבר בחריפות, עם כוונה נכונה אתם עשויים לחטוא במחשבה שלילית בלבד ולמצוא שביכולתכם להימנע ממילים שמאוחר יותר תתחרטו עליהן. כשאתם מעוגנים בכוונה שלכם לעולם אינכם חסרי אונים בתגובתכם לכל אירוע שהוא בחיים. אומנם אינכם יכולים לשלוט במה שקורה לכם, אך עם מודעות לכוונה ניתן למתן את התוצאות של מה שקורה, הן במונחי הרגע עצמו והן במונחי זרעי קרמה שאתם טומנים לעתיד.

פיתוח החלטיות

התורות הבודהיסטיות מלמדות שיש מספר מאפיינים הנקראים paramis או שלמויות, שעלינו לפתח לפני שנוכל להגיע לשחרור. אחת מהתכונות האלה, החלטיות נכונה, קשורה לפיתוח הרצון לחיות בהתאם לכוונות שלנו. באמצעות תרגול החלטיות נכונה אנו לומדים לכוון את התודעה שלנו לשמר את הערכים ואת סדרי העדיפות שלנו ולהתגבר על הפיתוי להקריב את ערכינו לטובת רווח חומרי או אישי כלשהו. אנו מרוויחים מכך את היכולת להישאר נאמנים לכוונות שלנו בכל מצב.

כוונה נכונה היא כמו שריר – אנו מפתחים אותה לאורך זמן על ידי כך שאנו מפעילים אותה. כשאנו מאבדים אותה אנחנו פשוט מתחילים מחדש. אין צורך לשפוט את עצמנו או לוותר כאשר איננו מצליחים לחיות בהתאם לכוונות שלנו. אנו מפתחים את ההרגל של כוונה נכונה כך שהוא הופך לדרך חיים לא מודעת – תגובה אוטומטית בכל המצבים. כוונה נכונה היא אורגנית; היא משגשגת כאשר מטפחים אותה ונובלת כאשר היא נזנחת.

לא מזמן, אותה תלמידה דיווחה לי על התקדמות מאמציה לתרגל כוונה נכונה. היא סיפרה שבמשך כמה שנים ניהלה מאבקים בתוך מערכת היחסים שלה ונהגה לרגוז על כך-זוגה שאינו מבלה מספיק עם המשפחה ולדרוש ממנו להשתנות. יום אחד בזמן המדיטציה היא הבינה שזאת רק עוד דוגמה לדרך בה היא נלכדת ברצון ליותר ממה שיש. האמת היא שלא היה שום פסול בהתנהגותו של בעלה. היא פשוט רצתה לבלות יחד יותר ממנו. היא מייד הפסיקה לבוא אליו בדרישות ונעשתה מאושרת יותר.

זמן קצר לאחר ההבנה הזאת מצאה את עצמה התלמידה במצב בעבודה שבה כל חוסר הביטחון שלה הוצת מחדש. בפגישה בה השתתפה הוצע לנקוט פעולה שלדעתה היתה לא הוגנת, והיא חשה כעס גואה בתוכה. לפני שדיברה היא עזבה את החדר כדי להרהר.

כשחזרה היא היתה מבוססת בכוונתיה להיות לא תגובתית, לחתור להבנה ברורה ולא להיקשר לתוצאה. זה איפשר לה להשתתף בפגישה בשלווה וביעילות ולומר את האמת שלה. באופן מפתיע הקבוצה הגיעה להחלטה שאף כי לא היתה לגמרי מקובלת עליה, היא יכלה לחיות איתה. "לפעמים אני זוכרת לעבוד עם הכוונות שלי," אמרה, "אבל אז אני שוכחת לגמרי את כל הרעיון לשבועות שלמים, כאילו מעולם לא נחשפתי לידע הזה, ואיני רואה כלום חוץ מהמטרות שלי. אני אפילו לא מביאה את הכוונות שלי בחשבון". הבטחתי לה שככה זה כמעט אצל כולם. לוקח זמן רב להפוך את הכוונה הנכונה לחלק מהחיים.

לפעמים התועלת שאתם מפיקים כאשר אתם פועלים מתוך הכוונות שלכם נראית לכם כה ברורה ומוכנת מאליה שאתם נשבעים לעצמכם: "מעתה ואילך אחיה את חיי בדרך זו", ואז אתם הולכים לאיבוד או מתרסקים, ומסיקים מכך שזה למעלה מכוחכם. תגובות רגשיות כאלה, גם אם הן מובנות, מחמיצות את הנקודה. הפיכת הכוונה הנכונה למטרה היא היאחזות במטריאליזם רוחני. כוונה נכונה היא פשוט חזרה הביתה אל עצמכם. היא תרגול של התכוונות עם החלק העמוק ביותר של עצמכם, תוך קבלת העובדה שלעתים קרובות אתם הולכים לאיבוד בתודעה המשתוקקת שלכם.

יש רק שני דברים שאתם אחראים להם בתרגול הזה: בכל יום ויום שאלו את עצמכם אם אתם נאמנים לכוונותיכם העמוקות ביותר. אם לא, החלו לעשות זאת מייד, ועשו זאת כמיטב יכולתכם. חקירתכם ומאמציכם עשויים להניב תוצאות שייראו לכם צנועות בתחילה, אך היו בטוחים שבכל פעם שאתם חוזרים ומתחברים לכוונותיכם אתם עושים צעד נוסף בכיוון מציאת האותנטיות והחירות שלכם. באותו רגע אתם זוכרים את עצמכם ומבססים את חייכם בכוונת ליבכם, וחיים את החיים הנאצלים של תורת הבודהה.



כוחה של כוונה

שרון זלצברג

תרגום: אורנה טאוב

מקור: <http://www.sharonsalzberg.com/archive/article/284>

שרון זלצברג, ילידת ארה"ב, 1952, בת למשפחה יהודית, היא המורה המייסדת של אחד ממרכזי המדיטציה הידועים בעולם – IMS (Insight Meditation Society) בבאר, מסצ'וסטס, יחד עם ג'וזף גולדשטיין וג'ק קורנפילד. שרון התוודעה לבודהיזם בשנת 1969 במהלך לימודיה האקדמיים, ובשנת 1971 נסעה לאסיה, שם למדה עם מורים בודהיסטיים בכירים. היא מחברת של ספרים רבים, מהם תורגם לעברית "חסד", ואחד הקולות הבולטים של הבודהיזם במערב.

• • •

לא מזמן השתתפתי בריטריט יוגה שבו הייתי הכי טירונית (ונורא חסרת ביטחון). כל שאר המשתתפים בשיעור היו הרבה יותר גמישים וזורמים. הם נעו בקלילות לתוך תנוחות מורכבות שדמו לכעך, ומה שגרוע יותר, נראה שהם הכירו את שמה של כל תנוחה בסנסקריט.

באחד הימים כשמורי ג'ון פרנד הדגים תנוחה, הוא נע בצורה מגושמת ואז חזר והתייצב. לאחר מכן שאל: "מה קרה כאן?" אחד אחרי השני, הציעו חבריי לקבוצה שמות בסנסקריט לאותה תוספת קטנה. לבסוף, פנה ג'ון אליי וחזר על שאלתו, "מה קרה זה עתה?" ענית: "למען האמת, אני חושבת שנפלת." "את צודקת," הוא אמר. "נפלתי. ואז התחלתי שוב. זאת יוגה טובה."

תמיד חשבתי שג'ון הוא מורה נפלא, ואני חושבת על המקרה ההוא כעל אחד משיעוריו הטובים ביותר. השיעור הזה היה על מתן כבוד לכוונה, למקום בלבנו שמדריך אותנו בכל מעשינו. אם אנו נופלים, איננו זקוקים להאשמה עצמית, כעס או אשמה – אנו זקוקים להתעוררות מחודשת של הכוונה שלנו ולמוכנות להתחייבות מחודשת, בכנות ובכל הלב.

לעיתים קרובות אנו אפילו יכולים להתקדם טוב יותר כשאנו נופלים אך מתחילים

מבראשית, כשאנינו מוותרים לעצמנו בגלל טעות, כשמהו לא הולך לנו בקלות אך אנו מנסים בכל מאודנו, וכשאנינו חוששים להראות שאנינו מושלמים. כשאנו מציבים כנות מעל לשלמות, אנו עשויים להפיק יותר ממאמצינו משום שישנה אפשרות רבה יותר שנשתנה בעקבותיו. אנו לומדים, גדלים ומשתנים לא כל כך בגלל מה שאנו עושים, אלא יותר בגלל למה ואיך אנו עושים זאת.

הכוונה שלנו אינה קשורה רק לכוח רצון או לנדירים שאנו לוקחים על עצמנו בערב השנה החדשה כשתקווה קלושה בליבנו – אלא איך אנו רואים את עצמנו באופן כללי, למה אנו משתוקקים, מה אנו מאמינים שאפשרי עבורנו. אם אנו רוצים לדעת מה נמצא בבסיס הפעולות שלנו, איזה רגש מסתתר מתחת למאמצים שלנו, עלינו לבחון את כוונותינו. כשאני מציעה למישהו ספר, רק אני בעומק ליבי יודעת אם אני עושה זאת מתוך חיבה או מתוך המחשבה: "אם אני אתן לו את זה, אולי הוא ייתן לי משהו בתמורה."

כל החלטה שאנו מקבלים, כל פעולה שאנו עושים, נובעת מתוך כוונה כלשהי. לפעמים אני מדמינת סרט מצויר שמבוסס על קטע מתוך "אל המגדלור" של וירג'יניה וולף. אחת הדמויות בספר, מרת רמזי, ניחנה ברגישות כה גבוהה עד שהיא יכולה לקלוט את מחשבותיהם ורגשותיהם של כל המסובים לשולחן ארוחת הערב. במסיבה שאני מדמינת, אני רואה סצנה שבה נפש רבת-אבחנה שומעת את הכוונות המסתתרות מתחת לשיח המנומס על פוליטיקה עולמית או על מכרים משותפים: "אם אגיד כך, זאת עשויה להיות הנקמה הכי טובה." "זה יגרום לי להיראות הרבה יותר טוב מהטיפש שם בפינה." "אני אזמין את כול הנוכחים כי זה יעזור לאדם הבודד ההוא."

הדחפים החולפים המעצבים את מעשינו הם כוונות, כמו גם האמונות והשאיפות שלנו. כשאנו עוצרים בעצמנו לפני שאנו פולטים רכילות גועלית ובודקים עם עצמנו: "למה אני מגלה את זה?" אנו מתחברים לכוונה החיובית שלנו, לרצוננו שלא לגרום נזק.

כשמישהו מחייך ומברך אותנו על הצלחה בחיינו ולמרות זאת אנו חשים מאוימים על ידיו, בין אם זה בשל השלכה לא הוגנת או בגלל אינטואיציה בריאה – אנו מנסים לקרוא בין השורות מה המניע הנסתר שלו. וכאשר אנו מתמודדים עם מצוקה ואכזבה ורוצים להיזכר במה שהכי חשוב לנו, אנו מחפשים בתוך עצמנו את הזוננו העמוק ביותר.

מכיוון שגדלתי – כמו כמעט כל מי שאני מכירה – על האמרה: "הדרך לגיהנום רצופה כוונות טובות," הייתי מקובעת על השגיות. יכולתי לחוש טוב לגבי עצמי אם תוצאות מעשי נמדדו בסטנדרטים המקובלים ואם זכיתי להכרה בעיני אחרים. אם נתתי מתנה למישהו, הדרך היחידה בה יכולתי לראות את עצמי כנדיבה הייתה אם הוא הודה לי – למעשה, בדרך כלל רק אם הורעפו עליי תודות במידה מספקת. להיות מוכנה לקחת סיכון, לנסות לנווט בטריטוריה חדשה, לעבוד באומץ כדי להתגבר על מכשולים במקום להתייאש – אף לא אחד מאלה היה נחשב. בלי תשבחות, לא ידעתי היכן להסתכל כדי למצוא את עצמי.

אך אם אנו שופטים את מעשינו רק על פי התוצאות הנראות על פני השטח, מבלי להתחשב במרחב הלב שמניע ושזור בכל פעולותינו, כי אז עלינו לשאול: לפי איזו אמת מידה אנו מודדים הצלחה או כשלון? כל מעשה טוב שאנו עושים בשביל אחר וכל הושטת יד חומלת, עשויים להיראות בתחילה חסרי משמעות, אך הם יכולים לזרוע זרע אותו איננו יכולים לראות כעת. לפעמים עלינו לעשות כמיטב יכולתנו ואז לבטוח בתהליך שאיננו יכולים לתכנן או לצפות מראש.

יש גם פעמים שפעולות הנעשות על ידינו מתוך כוונה טובה נובעים מתוך מערך מורכב של כוונות שאיננו ערים להן. מעשה נדיב לכאורה שנולד מתוך בליל סבוך של שנאה עצמית ותחושה שמאחר ולא מגיע לי כלום עדיף שאחלק את הכול לאחרים, הוא בעצם סוג של "קורבנות". מעשה שנראה מוסרי אך בעצם נולד מתוך פחד, אינו אלא ביטוי של הדחקה נוקשה. הצהרה על אהבתנו לאחר באמצעות נתינה, כשעמוק בפנים איננו אוהבים את עצמנו, הופכת לתלות הדדית, לאיבוד גבולות ולחיפוש כואב ועקר אחר אינטימיות.

על ידי מאמץ לשים לב לכוונות שלנו בצורה בהירה וישרה אנו משיגים מידה רבה של חופש. אם נקדיש זמן לתשומת לב שקטה – אולי דרך מדיטציה או התבוננות מעמיקה – אנו עשויים לפתח הבנה שונה לחלוטין לסיבות שבעטיין אנו פועלים כפי שאנו פועלים, ויכולת לבטוח בכך שאנו עושים כמיטב יכולתנו.

כשאנו מפתחים הרגל של מתן תשומת לב לכוונות שלנו, יש לנו מצפן הרבה יותר טוב לנווט איתנו את חיינו. אנו לומדים להבחין מה מניע אותנו לפני שאנו מדברים או פועלים, וזה מה שמשחרר אותנו לחיות את החיים שאנו רוצים.

זה גם משחרר אותנו לראות בבהירות רבה יותר מהי משמעות פעולותינו בעיני עצמנו, ואיך אנו יכולים לממש בכנות את מה שאנו אוהבים ורוצים. יש לנו את הכוח ליצור את חיינו מבפנים החוצה. אני מקבלת השראה מהדוגמא של סודהה צ'נדרן (Sudha Chandran), רקדנית הודית קלאסית בת זמננו. הקריירה שלה נקטעה כשנאלצו לכרות את רגלה הימנית, אך כשהתאימו לה תותבת היא שבה לרקוד. כשנשאלה כיצד עשתה את זה, ענתה בפשטות: "לא צריך רגליים כדי לרקוד."



שאיפה נכונה

אג'אהן סומדהו

תרגום: נועה אלוני

מקור: http://www.amaravati.org/documents/4noble2/data/07fourth_old.html#top

אג'אהן סומדהו (Ajahn Sumedho), נזיר ממוצא אמריקאי במסורת נזירי היער של תאילנד. נולד בסיאטל, וושינגטון ב-1934 והוסמך לנזירות ב-1967. מבכירי תלמידיו של אג'אהן צ'ה. ב-1975 הקים את וואט פה נאנאצ'ט (Wat Pah Nanachat) – מנזר בינלאומי של נזירי היער שבו יכלו ללמוד ולתרגל נזירים דוברי אנגלית והיה המערבי הראשון שניהן כראש מנזר תאילנדי. אג'אהן סומדהו היה גורם מרכזי בייסוד הסנגהה של נזירי היער באנגליה ובמסגרת זו היה שותף בכיר בהקמה של שני מנזרים שם – צ'יטהרסט ואמרוואטי שבו הוא כיהן כאב המנזר משנת 1984 ועד לפרישתו בשנת 2010 וחזרתו לתאילנד, שם הוא שוהה כיום.

• • •

היסוד השני של דרך שמונת הנתיבים הנאצלת הוא סמא סנקפה. לעיתים זה מתורגם כ"מחשבה נכונה", חשיבה באופן הנכון, אך יש בזה תכונה דינמית יותר – כמו "כוונה", "גישה" או "שאיפה". אני אוהב להשתמש במילה "שאיפה" שהיא איכשהו משמעותית מאד בדרך שמונת הנתיבים הזו – מאחר ואנו אכן שואפים.

חשוב להבחין כי שאיפה איננה תשוקה. משמעות המילה הפאלית "טנהא" היא השתוקקות שנובעת מתוך בורות, בעוד ש"סנקפה" היא שאיפה שאינה נובעת מתוך בורות. שאיפה עלולה להיראות לנו כהשתוקקות מאחר שבשפה שלנו אנו נוהגים להשתמש במילה "השתוקקות" עבור כל דבר מהטבע הזה – בין שזו שאיפה או רצון. אפשר לחשוב ששאיפה היא גם סוג של טנהא, הרצון להיות מואר, בהאווה-טנהא – אבל סמא סנקפה מגיעה מהבנה נכונה, מראייה צלולה. זה לא רצון להיות שום דבר, זה איננו הרצון להפוך לאדם מואר. בעזרת הבנה נכונה, האשליה וצורת החשיבה הזו הופכים לבלתי הגיוניים.

שאיפה היא הרגשה, כוונה, גישה או תנועה בתוכנו. רוחנו מתרוממת, היא לא שוקעת מטה – זה איננו ייאוש! כאשר יש הבנה נכונה אנו שואפים לאמת, ליופי ולטוב. סמא

דיטהי וסמא סנקפה, הבנה נכונה ושאיפה נכונה, נקראות פניא (panya) או חוכמה, ויחד הן מהוות את הראשון מתוך שלושת החלקים של דרך שמונת הנתיבים.

אנו יכולים להרהר: למה אנחנו עדיין מרגישים חסרי סיפוק, אפילו כשיש לנו את הטוב ביותר מהכול? אנחנו לא מאושרים לחלוטין אפילו אם יש לנו בית יפפה, מכונית, נישואים מושלמים, ילדים נפלאים וחכמים וכל היתר – וכמובן שאנחנו לא מסופקים אם אין לנו את כל הדברים האלו! ... כשאין לנו אותם אנו עשויים לחשוב, "לו רק יהיה לי את הטוב ביותר, אז אהיה מסופק." אבל גם אז לא נהיה. כדור הארץ הוא לא המקום לסיפוק שלנו, הוא לא אמור להיות. כאשר אנו מבינים זאת, לא נצפה לקבל סיפוק מכדור הארץ, לא נציב את הדרישה הזאת.

כל עוד לא נבין שהפלנטה הזו לא יכולה לספק את כל הרצונות שלנו, נמשיך לשאול, "למה את לא יכולה להפוך אותי לשבע־רצון, אמא אדמה?" אנחנו כמו ילדים קטנים שיונקים מאמם, כל הזמן מנסים להוציא ממנה עוד ורוצים שהיא תמיד תטפל בהם, תאכיל אותם ותגרום להם להרגיש מרוצים.

אילו היינו מסופקים לא היינו תוהים באשר לדברים האלו. ובכל זאת, אנו מזהים שקיים משהו מעבר לקרקע תחת רגלינו, קיים משהו מעבר לנו שאנו לא ממש מצליחים להבין. יש לנו היכולת לתהות לגבי החיים ולהרהר בהם, לחשוב על משמעותם. אם אתם רוצים לדעת את משמעות חייכם, אינכם יכולים להסתפק בעושר חומרי, נוחות וכיטחון בלבד.

לכן אנו שואפים לדעת את האמת. אתם עלולים לחשוב שזה סוג של רצון או שאיפה יומרניים: "מי אני חושב שאני? אדם קטן כמוני מנסה לדעת את האמת על הכול." אך ישנה השאיפה הזו. מדוע יש לנו אותה אם הדבר אינו אפשרי? חישבו על הרעיון של מציאות אולטימטיבית. אמת מוחלטת או אולטימטיבית היא רעיון מעודן מאוד. רעיון קיומו של האל, של אלמותיות, של נצחיות, הוא בעצם מחשבה מעודנת מאוד. אנו שואפים לדעת את המציאות המוחלטת הזו. בעל החיים לידינו לא שואף, הוא לא יודע דבר על שאיפות כאלו. אך בתוך כל אחד מאיתנו קיימת אינטליגנציה אינטואיטיבית שרוצה לדעת, היא תמיד איתנו אך אנו נוטים שלא להבחין בה, אנחנו לא מבינים אותה. אנו נוטים להפנות לה עורף או לא לבטוח בה – במיוחד אנשים מודרניים וחומריים. הם חושבים שזו פנטזיה ולא מציאות.

באשר לי, אני הייתי ממש מאושר כשהבנתי שהפלנטה הזו היא לא הבית האמיתי שלי. תמיד חשדתי בכך. אני זוכר שאפילו כילד קטן חשבתי ש"אני לא ממש שייך לפה." מעולם לא באמת הרגשתי שכדור הארץ הוא המקום אליו אני באמת שייך – אפילו לפני שהפכתי לנזיר מעולם לא הרגשתי כחלק מהחברה. עבור אנשים מסוימים זו יכולה להיות רק הפרעה נירוטית, אך יתכן שזו עשויה להיות גם סוג של אינטואיציה שלעיתים קרובות יש לילדים. כשאתה תמים, התודעה שלך מאוד אינטואיטיבית. התודעה של ילדים מחוברת באופן אינטואיטיבי יותר לכוחות מסתוריים מאשר התודעה של רוב המבוגרים. ככול שאנו מתבגרים אנו הופכים מורגלים לחשוב בדרכים מוגדרות מאוד, ויש לנו רעיונות מקובעים לגבי מה אמיתי ומה לא. ככול שאנו מפתחים את האגו שלנו, החברה היא זו שמכתיבה מה אמיתי ומה לא, מה נכון ומה לא נכון, ואנו מתחילים לפרש את העולם דרך התפיסות המקובעות האלו. אחד הדברים שקוסם לנו בילדים זה שהם עדיין לא עושים את הדברים האלו, הם עדיין רואים את העולם עם אותה תודעה אינטואיטיבית שעדיין לא הפכה למותנית.

מדיטציה היא דרך לפרק את ההתניות של התודעה ולעזור לנו לשחרר את כל ההשקפות הנוקשות והרעיונות המקובעים שיש לנו. על פי רוב, ממה שהינו אמיתי אנו מתעלמים בעוד שמה שאינו אמיתי מקבל את מלוא תשומת ליבנו. זו המשמעות של בורות, אוויג'א (avijjā).

הרהורים באשר לשאיפות האנושיות שלנו מחברים אותנו למשהו גדול יותר מאשר רק לממלכת החי או לכדור הארץ. בעיני החיבור הזה נראה אמיתי יותר מאשר הרעיון שזה כל מה שיש, שאחרי מותנו הגוף יירקב ואין דבר מעבר לזה. כשאנו חושבים ומהרהרים לגבי היקום בו אני חיים, אנחנו רואים שהוא נרחב מאוד, מסתורי ובלתי ניתפס עבורנו. לעומת זאת, כשאנחנו בוטחים יותר בתודעה האינטואיטיבית שלנו, אנו יכולים להיות זמינים לקלוט דברים שאולי שכחנו או שמעולם לא היינו פתוחים לקלוט לפני כן – אנו נפתחים כשאנחנו מרפים מתגובות מקובעות ומותנות.

יכולים להיות לנו רעיונות מקובעים על היותנו בעלי אישיות, על היותנו גבר או אישה, על היותנו אנגלים או אמריקאים. ההגדרות האלו יכולות להיות מאוד אמיתיות עבורנו ואנחנו יכולים לכעוס או להתרגז מאוד בקשר אליהם. אנחנו אפילו מוכנים להרוג אחד את השני למען ההשקפות המותנות האלו בהן אנו אווזים ולהן אנו מאמינים ללא פקפוק. ללא שאיפה נכונה וללא הבנה נכונה, ללא פניא, לעולם לא נראה את הטבע האמיתי של ההשקפות הללו.

נקודות מפתח לטיפוח תשומת לב לחשיבה מיומנת בהנחה הנפולה גונרטנה

תרגום: יוסי אדם

מקור: Eight Mindful Steps to Happiness, Walking the Buddha's Path by Bhante Gunaratana

© Wisdom Publications. Translated and published with permission from the publisher.

בהנחה הנפולה גונרטנה, יליד סרי לנקה, נזיר מגיל 12, בגיל 20 קיבל הסמכה מלאה לנזירות. בעל תואר דר' לפילוסופיה. הגיע לארה"ב ב-1968, והיה שותף להקמת *Bhavana Society monastery* במערב וירג'יניה, שם הוא משמש כאב המנזר. גונרטנה מלמד ומנחה ריטריטים באמריקה הצפונית, אירופה ואוסטרליה. הוא מחברם של ספרים רבים, שהידוע ביניהם הוא *Mindfulness In Plain English*.

• • •

כפי שאנו מגלים, המסע בדרכו של הבודהה לשחרור דורש תרגול של כל אחד משמונת השלבים בחיי היום-יום. כדי להעניק את מתנותינו בנדיבות, אנו זקוקים למישהו שיקבל אותן. אנו זקוקים לחברים ולאויבים כדי לעורר בנו השראה לאהבה ולידידות. אנו זקוקים ליצורים סובלים כדי לפתח חמלה. החברה האנושית מספקת את מגרש האימונים המושלם לנקודות המפתח הבאות לחשיבה מיומנת:

- חשיבה יכולה לגרום לנו להיות מאושרים או אומללים.
- הבודהה כוון אותנו לשלוש מחשבות מיומנות: שחרור או נדיבות במובנם הנאצל ביותר, ידידות אוהבת וחמלה.
- החל את תרגולך על נדיבות על ידי כך שתיתן לאחרים דברים חומריים.
- כאשר אנו מפתחים הבנה מיומנת, חשיבה מיומנת מתרחשת באופן טבעי.
- הצמדות לכל דבר – צורה, תחושות, תפיסות, רצונות או הכרה – גורמת לנו סבל.
- כאשר עולה פחד, תן לו להתעצם והתבונן כיצד הוא מגיע לשיא ואז מתפוגג.
- לידידות אוהבת, לתחושת חיבור הדדי עם כל היצורים ולרצון כנה שכולם יהיו מאושרים ישנן השפעות מרחיקות לכת.
- כעסך יגרום לך יותר נזק מאשר לאדם שנגדו הוא מכוון. נקוט בפעולה כדי להתגבר על כעסך.

- תרגול של תשומת לב יעזור לך לצמצם ולבסוף להיפטר לחלוטין מכעסך.
- חמלה היא התמוססות ספונטנית ומיטיבה של הלב לנוכח סבלם של אחרים, המלווה ברצון להקל על סבלם.
- פיתוח חמלה כלפי עצמך, הוריק, ילדך, ובן/בת זוגך יעזור לך להרפות ולרכך את ליבך.
- כאשר מחשבות שליליות עולות תוך כדי תרגול מדיטציה, הן תיעלמנה אם תשים לב לטבען הזמני.
- אם שרשרת של מחשבות שליליות ממשיכה למרות מאמצייך, זהו אות לכך שעליך לחקור אותן לעומק ולפתח תוכנה לגבי ההרגלים בחייך.
- חקירת מחשבות לא טהורות הוא חלק קריטי בתרגול מדיטציה.
- תרגול חשיבה מיומנת בתרגול מדיטציה יכול לעזור לך לראות את פחדייך, כעסייך ותאוותייך בחיי היום יום.



גישה נכונה

ג'ק קורנפילד

תרגום: טלי אלוהב

מקור: <http://www.urbandharma.org/udharma3/efpholder/efp2.html>

ג'ק קורנפילד (Jack Kornfield), מבכירי מורי הדהרמה במערב, הוא יהודי אמריקאי, יליד 1945, ששהה כנוזיר בין 1967 ל-1972 במנזרים שונים בתאילנד, בורמה והודו, והיה תלמידו של אג'אהן צ'ה. כשחזר לארה"ב הקים ב-1972 את IMS (Insight Meditation Society) במסצ'וסטס, שהשפיע רבות על קליטתה של מדיטציית הויפאסנה במערב. בשנים לאחר מכן השלים דוקטורט בפסיכולוגיה קלינית, וב-1985 סייע בהקמתו של מרכז דהרמה נוסף, Spirit Rock בקליפורניה, שם הוא חי כיום עם אשתו ובתו. הוא כתב ספרים רבים, מהם תורגמו לעברית "דרך הלב", "הלב הנכון" ו"אחרי האקסטאזה".

רשימה זאת היא תקציר ערוך של פרק שנלקח מתוך סדרת "הדרך הנאצלת כפולת השמונה לבעלי הבית".



ובכן, החלטתם כי תרגול רוחני משתלם מסיבה זו או אחרת. זה לא אומר שאתם צריכים להיכנס למנזר אלא שחיי היום-יום, הנהיגה ומערכות היחסים שלכם הם התרגול שלכם, וזה דורש השקעה. הדרגה הבאה או השלב הבא בעבודה הזו היא גישה נכונה או מחשבה נכונה. בעזרתה ניתן להבין כמה ערך יש בחיים פנימיים וכמה האושר שלנו מבוסס הרבה יותר על הלב מאשר על נסיבות חיצוניות. כשהקשיים מקיפים אותנו, אם ליבנו פתוח, בהיר ומלא הבנה, נוכל להיות מאושרים. אנו יכולים להיות בעיצומן של נסיבות נפלאות ועדיין להיות אומללים, בודדים ומדוכאים, ולדעת שהאושר שאליזו אנו שואפים הוא למעשה פעולה של הלב שלנו, של חיינו הפנימיים.

לגישה נכונה יש שלושה היבטים. הראשון הוא פתיחות ונכונות לקבל. כשאתם לוקחים על עצמכם לתרגל, השתדלו שלא להתקבע על גישה מסוימת: "אני רוצה להיות תמיד שקט ורגוע, אני רוצה לא להיות כועס", או "אני רוצה שהגוף והברכיים שלי לא יכאבו", או "אני לא רוצה להיות עצבני", או "אני לא רוצה לפחד", או "אני

רוצה להשיג הרבה אור ושמחה". בהצלחה! לעיתים זה קורה. אבל אם תרצו להרגיש רק ככה, מה יקרה בתרגול היומיומי שלכם? פשוט מאוד. אתם תתאכזבו. ואז מה אתם עושים? אתם מפסיקים לעשות מדיטציה. אם תנסו לשלוט על איך צריכים להיות האישיות או המחשבות שלכם, או על איך הגוף שלכם אמור להתנהג, האם הם ישמעו בקולכם? אמרו את האמת! אתם יושבים כאן ואומרים, "מחשבות, אל תבואו". האם זה עוזר? תרגול יכול לעזור מעט, אבל לא הרבה. זה דומה לרדיו. ברדיו יש פרסומות, ואתם לא יכולים לומר, "אני רוצה רדיו בלי פרסומות". זה פשוט לא עובד ככה.

המשמעות של פתיחות היא לא ליפול בפח של "אני רוצה להיות שקט ורגוע, נפשית וגופנית", אלא לפתח איכות של חקרנות, של התנסות, של ראייה והבנה מי ומה אתה. "אני מוכן לשבת ולהקשיב ללב שלי ולראות מה באמת חשוב לי, מה מפחיד אותי, או מה אני מסתיר מעצמי. אני הולך להתבונן בתודעה שלי ולראות מהם הרפוסים, מהן התשוקות, את מה שמשמח אותי ואת מה שמעציב אותי, ואיך זה עובד בעולם".

בתרגול אפשר לגלות עושר ועומק עצומים, והגישה הנדרשת היא "אני מוכן להתבונן וללמוד" במקום "אני רוצה לעשות את זה בדרך מסוימת".

בשיחה עם תלמידיו בהרצאה רבת משתתפים שנשא באחד הערבים, אמר טרונגפה רינפושה, "אם לדבר גלויות, אני ממליץ לכם לא להתחיל ללכת בנתיב הרוחני משום שהוא רצוף כאב וקושי; זה ממש קשה. כך שההמלצה שלי לכולכם היא לא לעשות זאת. אתם יכולים לעזוב עכשיו". ואז הוא אמר, "אבל יש לי המלצה שניה, והיא זו: אם אתם מתחילים, מוטב שתסימו. אם אתם מתחילים, עשו את זה בכל מאורכם".

זה משהו שבתוכנו. אני חושב שזה החלק שבנו שאוהב אמת, או אולי זה החלק שאוהב להתחבר עם יצור חי אחר. גם אם אנו פוחדים מאינטימיות – וכמה מכם יודעים למה אני מתכוון – או חוששים להתקרב ואז לאבד, או פוחדים למות, או מתקשים לראות צדדים מסוימים בעצמנו, עדיין יש משהו בליבנו שבאמת רוצה להתאחד, שרוצה להתחבר באופן עמוק לאנשים אחרים, לחיים ולעולם מסביבנו.

כך שפתיחות – החלק הראשון של גישה נכונה – היא תהליך הגילוי הזה, של ראיית מה שיש והיפתחות אליו, בלי לנסות לשנות שום דבר אלא לראות בבהירות, בתשומת לב וללא שיפוט את הפחד, הברידות, התוקפנות, השמחה, האושר, האהבה והעצב

שלנו; לראות את גופנו, איך אנו משתמשים בו, איך אנו מתרגלים אותו; מה אנחנו אוכלים, מתי אנו שבעים, מתי אנחנו אוכלים יותר מדי. האיכות הזו של חקירה היא נקודת ההתחלה שלנו, והיא יוצאת מן הכלל. היא הופכת את התרגול הרוחני למלהיב וחי במקום להיות מבוסס על חיקוי ושינון. אז אנחנו יכולים להתחיל ללמוד על כוחות התשוקה, הפחד, הרצון והאהבה המניעים את העולם כולו ואת חיינו. בין אם אנו מודעים לכך ובין אם אנו מודעים על טיים אוטומטי, הם תמיד בפעולה. אנו מתחילים לגלות מי אנחנו ואיך הדברים עובדים.

זה מביא אותנו לחלק השני של הגישה הנכונה, שהוא ויתור. ישנו פתגם הודי שאומר, "כשכייס רואה קדוש, כל מה שהוא רואה זה את הכייס שלו". מה שאנו רוצים קובע את מה שאנחנו רואים.

אם אתם הולכים ברחוב כשאתם רעבים, מה תראו? מסעדות. "הנה מסעדה יוונית. אולי אזמין לי מנה של גבינת פטה וסלט. או, שם יש מסעדה צמחונית נחמדה. לא, אני חושב שאזמין המבורגר. הנה מסעדת המבורגרים טובה". אתם לא תראו חנויות נעליים. או אם אתם בתרגול מדיטציה ויוצאים להפסקת תה, אתם מביטים סביב ורואים רק את מה שמעניין אתכם. אם אתם רוצים לדבר עם נשים, אתם רואים נשים. אם אתם מעוניינים בסקס, אתם רואים אל מי אתם נמשכים ומי מהווה תחרות. אם אסטרוולוגיה היא התחום שלכם, אתם מבררים אם רוב הסוככים אתכם הם מזל מים או מזל אש. אם יש לכם עניין בצעירים או בזקנים, זה ההקשר שמתוכו אתם באים. אם אתה ספר, מה שאתם רואה זה מי צריך תספורת.

מה שמעניין אתכם קובע ומגביל את מה שאתם רואים. פירושו של ויתור הוא לשים בצד את מה שאנחנו רוצים לזמן מה. כשלמדתי במנזר היער אצל אג'אהן צ'ה, תרגלנו רבות את משמעת חוקי הנזירות, וישנם מאות חוקים כאלה. בתחילה הם נראו מעצבנים ממש כמו קוץ בישבן. כשלמדתי לעבוד איתם, לעבוד עם החוק של צום לאחר השעה 12 בצהריים, לשבת בתנוחה מסוימת ליד נזירים בכירים – יש שם המון טקסיות – ולהתמסר, זה דרש הרבה כניעה. תוך כדי כך אמרתי לעצמי, "אבל אני רוצה לעשות את זה בדרך שלי. החוקים האלו הם בני 2000 שנה, זה טיפשי, הרי אנחנו חיים בזמנים מודרניים", והיו לי הרבה התנגדויות. כמוכן שלא היתה לי ברירה. הייתי נזיר והייתי חייב לעשות זאת. אני מתכוון שאם לא הייתי מציית, אני מניח שהייתי יכול לעזוב. "בסדר, אני אעשה את זה". אבל היתה לי התנגדות לציית לחוקים וללכת נגד ההרגלים שלי. בעולם המערבי אנחנו מפונקים. אנחנו יכולים

לשתות איזו בירה שמתחשק לנו, לאכול איזה אוכל שבא לנו, לנסוע לאן שאנחנו רוצים, ויש לנו יכולת לשנות את חיינו בצורות שרוב האנשים בעולם לא יכולים לחלום עליהן.

אבל העניין היה ויתור. ובעקבותיו בא הגילוי שיש עוצמה פנימית שמגיעה כאשר איננו רק מצייתים להרגלים שלנו; והיא מביאה איתה תחושה של רווחה או טוהר, משום שאנחנו מתחילים לאמן את עצמנו. איננו חייבים לציית לכל ההרגלים שלנו ולכל התשוקות שלנו.

אג'אהן צ'ה היה מורה גדול כי הוא נהג להוציא מאיזון את אלו שהגיעו אליו בתחילת דרכם כמתרגלים, והיה שולח את אלה שאהבו למדוט בשקט ובשלווה למנזר בבנגקוק בלב העיר הסואנת. ואם אהבת להתרועע בחברה ולדבר עם אנשים, הוא היה שולח אותך למערה מרוחקת להתמודד עם בידוד וברידות. סוג התרגול שמראה לנו מה מפחיד אותנו, ממה אנו בורחים ומדוע אנו חסרי מנוח, הוא זה שרלוונטי לחיינו.

לשם כך נדרשת קצת אש. בתרגול יש אש. אם אין בזה אש, זה לא מעניין. אז כן, אתם יושבים ומחזיקים ידיים לפני ארוחת הערב ועושים קצת "אום" וזה נעים ושליו, ואז אתם אוכלים. זה לא ממש מעניין. אבל אם אתם בווערים באש, הגוף שלכם עובר טרנספורמציה, הלב שלכם עובר טרנספורמציה, אתם מרגישים את הברידות ואת התשוקה שלכם, אתם מביטים במקומות שמחזיקים את המתח בגוף שלכם, אתם רואים מה זה להיות אומלל ומה זה להיות שמח, אתם מביטים בסבל שלכם ובציפיות שלכם – וזה עסיסי, זה מעניין, וזה המקום שממנו מגיע השחרור.

השלב השני הוא ויתור. זה אומר להתחיל לעבוד עם תחומים בחיים שלנו שאנחנו יכולים לזהות ושלא היינו מודעים אליהם. הייתי יכול לעשות סיבוב בחדר הזה ולשאול אתכם, וכול אחד מכם היה יכול לציין משהו שהוא צריך לעבוד עליו, לא כי זה רע, אלא כי דרכו אתם יכולים להעצים את עצמכם.

השלב הראשון בגישה נכונה הוא פתיחות. זה לא עניין של "אני הולך לשפר את עצמי וליצור אישיות מושלמת, גוף מושלם ותודעה מושלמת." אני לא מכיר אף אחד כזה. זו יותר איכות של חקירה ופתיחות. השלב השני הוא לרצות לעבוד, לא רק לציית להרגלים, אלא להשקיע מאמץ ולהיות מוכנים לוותר. והשלב השלישי הוא האיכות של אייגרימת נזק או מחשבות אוהבות, כיצד לעורר אותן, כיצד אנו יכולים לטפח

את האיכות הזו בחיינו הרוחניים, שמשמעותה להפוך מודעים יותר לאופן הפעולה שלנו ולמה שאנחנו עושים.

אפשר להתייחס לדברים שקורים לנו כאל מתנות, בעיקר לקשים שבהם; הם אינם בהכרח מתנות טובות, אבל הם מתנות. דון חואן קורא לזה "אתגרים".

דרך אחת לגלות את האיכות הזו של אהבה היא להסתכל על עצמנו כאילו כל אחד מאיתנו נמצא בתוך לול-פעוטות. אנחנו חיים בתוך לול גדול ויש לנו המון צעצועים, כמה מהם חמים ושורפים, כמה מהם קרים, כמה מהם נעימים וכמה מהם לא. החיים שלנו מוגבלים בזמן; אנחנו נולדים, ואנחנו נמות. שום דבר לא יעצור את זה. לא משנה כמה מהר נרוץ וכמה ג'וגינג נעשה, אנחנו נמות בכל מקרה. הזמן המוגבל הזה הוא מה שמוסיף עניין להתנסויות שלנו. כל עוד אנו כאן בזמן הזה, בואו נלמד; בואו נתבונן בו באמת.

הלימוד הזה קשה, כי קל לאהוב חתלתולים וכלבלבים, תינוקות כשאינם בוכים וחוויות נעימות. אין לזה בעצם שום קשר עם אהבה. זאת מין נעימות או רגשות. אני חושב שלאמיתו של דבר, אהבה מתגלה באמת בזמנים הקשים. אז מבינים מה זאת אהבה. אז האש ממיסה את כל המחסומים שיש לנו בליבנו. והלב שלנו רוצה להינמס. הכאב איננו כל כך נורא. הרבה יותר טוב לתת לדברים לקרות מאשר להישאר דוממים, קרים וחסומים.

מה שנדרש בתרגול של אהבה, האיכות הזו, היא "יציבות" – מילותיו של סוזוקי-רושי.

התרגול שלנו יעבור עליות וירידות. לפעמים אתם יושבים במדיטציה ומרגישים מוזנים ומרועננים; ולפעמים אתם יושבים לאחר יום עמוס כשהגוף שלכם מתוח ומחשבותיכם מתרוצצות, ואתם שונאים את האדם הזה, ודואגים לגבי העניין ההוא, ואתם לא רוצים להרגיש את זה ולהסתכל בזה. תרגישו את זה, הביטו בזה; השקיעו בפיתוח האיכות הזו של יציבות, של מה שנקרא "תודעה מתמידה לאורך זמן." זה איננו משחק קצר. אתם יודעים, אנחנו רגילים להזמין אוכל מהיר מתוך חלון הרכב ולומר למוכרת דרך המיקרופון, "כן, אני רוצה ביג מאק, צ'יפס וקולה," או מה שזה לא יהיה. אתם מקבלים את ההזמנה ואוכלים תוך כדי נהיגה; אתם לא צריכים אפילו לעצור. סיפוק מידי. אבל זהו איננו סיפוק מידי. זהו הדבר הכי ארוך שתעשו אי פעם, משום שהוא נמשך

כל החיים. זה לגלות איך להתמיד את החיים שלכם מלהיות על טייס אוטומטי ולהפוך אותם למודעים, לתגלית, למשחק. וזה נפלא. וזה אומר שאתם לא מסיימים אף פעם, אלא לומדים איך לשחק את המשחק ולהפוך את החיים שלכם למשחק הזה.

זה מאוד מחזורי. הרבה יותר פעמים יהיה לכם קשה לעשות מדיטציה מאשר קל. וגם ברגעים הטובים זה יגיע. אתם יודעים איך זה כשקורה לכם משהו מתוק וטוב, כשאתם חווים טעם נפלא, חוויה מינית עילאית, הופעה נהדרת, מוסיקה מדהימה או מדיטציה טובה? מה קורה? הקול הקטן הזה מתגנב לו באמצע. ומה הוא אומר? "זה לא יישאר. איך אפשר שזה יישאר עוד כמה זמן?" הדאגה הזאת נמצאת שם גם בעיצומה של החוויה. איננו יכולים פשוט ליהנות מהרגע כי יש את הדבר הזה בתוכנו שמנסה להיאחז בו.

חכמה היא גם הפיתוח של סבלנות, אהבה או יציבות דרך כל השינויים המחזוריים.

תוך כדי דיבור, אני מנסה לתרגם את השיחות והמושגים שבהם השתמשתי לעיתים קרובות בריטריטים אינטנסיביים, ומנסה למצוא דרכים ליישם אותם למצב שלנו – עבודה, משפחה, נהיגה וכל השאר. היום התראיינתי ברדיו, ובסיום הראיון לימדתי מדיטציה לנהגים, כי אני יודע שאנשים מאזינים לרדיו בשעת נהיגה. "אל תעצמו את העיניים. אחזו בהגה. עכשיו הירגעו. בדיוק כך." זה היה כיף. זוהי האיכות של להתחיל להפוך את מה שאנחנו עושים לתרגול שלנו, דרך גישה של פתיחות וסקרנות במקום להיצמד לאידיאל רוחני כלשהו; דרך מוכנות לוותר, קצת אש, ולבסוף דרך המון סבלנות ויציבות.

אפשר אפילו להשתמש בסבלנות כדי להבין מהי חוסר סבלנות, משום שאם תביטו בזה, תתחילו לראות מה יש שם כשאתם מרגישים חסרי סבלנות. אנו מגלים אהבה על ידי התבוננות במקומות שבהם היא נעדרת. למעשה, אנו מגלים שם אהבה עמוקה, אמיתית יותר. אל תתייחסו לרומנטיקה. מהחלק הזה תשכחו. תתייחסו לקושי, ואז תוכלו באמת ללמוד על אהבה.

... אנו נהיים חסרי סבלנות כאשר יש לנו חוויה לא נעימה, כאשר כואב לנו, כשאנו חווים כאב גופני או נפשי. כדי שהלב יפתח עלינו להיות מוכנים לחוש כאב, שמחה, עונג, חום, קור, הדבר כולו. כשאתם פותחים את הדלת, מה נכנס אליכם פנימה? נכנס

מה שיש. וכשאתם פותחים את הלב, אתם חווים כמה עושר יש באנושיות שלנו. אי אפשר לפתוח את הלב לעונג מבלי להרגיש גם כאב. החיים בנויים מהפכים; מעלה/מטה, אור/חושך, חום/קור, וכשאנו נפתחים אנו מגלים יכולת להרגיש שמחה והבנה שמתחשבות בכך שבחיים יש עונג וכאב. שניהם גם יחד. אם אתם לא רוצים להרגיש כאב כדאי שתעברו לפלנטה אחרת, כי זאת מורכבת מחושך ואור, מתוק וחמוץ, חום וקור, עונג וכאב. זה המשחק.

אם אתם רוצים שלבכם ייפתח, שימו לב לחוסר הסבלנות שלכם. זהו מקום מעולה להתבוננות. תספרו כמה פעמים אתם חסרי סבלנות במשך היום ומה גורם לכם להרגיש כך. אל תנסו לשנות את זה. אתם יכולים ללמוד מזה דברים נפלאים.







דיבור נכון

דיבור נכון, פעולה נכונה, פרנסה נכונה

בהיקה בודהי

תרגום: אפרת גבאי

The Wheel Publication No. 308/311 (Kandy: Buddhist Publication Society, 1984), second edition (revised) 1994. Transcribed from a file provided by the BPS

בהיקה בודהי, הוא נזיר ומלומד בודהיסטי יליד ניו יורק, ארה"ב. בהכשרתו האקדמית הוא בעל תואר ד"ר לפילוסופיה. הוא הוסמך לנזירות מלאה בשנת 1973 בסרי לנקה, שם הוא שהה במשך 24 שנים, וכעת הוא חי במנזר צ'וואנג ין במדינת ניו יורק.

בהיקה בודהי אחראי לפרסומים רבים של הכתבים הבודהיסטיים, כמחבר, מתרגם ועורך, ביניהם התרגום המלא של אוסף הדרשות הבינוניות (מג'הימה ניקאיה), אוסף הדרשות המחוברות (סמיטה ניקאיה) ואוסף הדרשות הממוספרות (אנגוטרנה ניקאיה).

• • •

ניתן לדון בשלושת המרכיבים הבאים – דיבור נכון, פעולה נכונה ופרנסה נכונה – יחדיו, שכן הם מהווים ביחד את הקבוצה הראשונה מבין שלוש הקבוצות המרכיבות את הדרך, הקבוצה של משמעת מוסרית (סילההנדהה). אף על פי שהעקרונות המנחים בקבוצה זו מכוונים לריסון פעולות בלתי מוסריות ולקידום התנהגות טובה, מטרתם העליונה הינה רוחנית יותר מאשר מוסרית. הם אינם ניתנים רק כקווים מנחים לפעולה, אלא בעיקר כאמצעי המסייע בטיהור מנטלי. כאמצעי הכרחי לרווחה אנושית, יש למוסר הצדקה בפני עצמו בלימוד של הבודהה ולא ניתן להפחית במידת חשיבותו. אולם בהקשר המיוחד של הדרך הנאצלת כפולת השמונה, עקרונות מוסריים כפופים למטרה העילאית, הסופית, שחרור מסבל. לפיכך, על מנת שאימון מוסרי יהפוך לחלק הולם של הדרך, על האימון להיות מונחה ע"י שני המרכיבים הראשונים, השקפה נכונה וכוונה נכונה, ולהוביל אל מעבר לו, לאימונים בריכוז ובחכמה.

אף על פי שהאימון במשמעת מוסרית מופיע כראשונה מבין שלושת קבוצות התרגולים, אין להתייחס אליו בקלות ראש. זהו הבסיס לדרך כולה, חיוני להצלחתם

של האימונים האחרים. הבודהה עצמו דרבן פעמים רבות את תלמידיו לדבוק בחוקי המשמעת, "לראות סכנה במגרעת הקלה ביותר". פעם אחת, כאשר נזיר ניגש אל הבודהה בבקשה להסבר קצר של האימון, הבודהה אמר לו: "ראשית בסס עצמך בנקודת המוצא של מצבים מיטיבים, כלומר, במשמעת מוסרית מטהרת ובהשקפה נכונה. אז, כשהמשמעת המוסרית שלך טוהרה והשקפתך נכוחה, עליך לתרגל את ארבעת הבסיסים של תשומת הלב" (SN 47:3).

המילה בפאלי שמתורגמת ל"משמעת מוסרית", סילה, מופיעה בטקסטים בכמה משמעויות בעלות חפיפה חלקית, שכולן קשורות להתנהגות נכונה. בחלק מהמקרים המשמעות היא פעולה התואמת את עקרונות המוסר, בהקשרים אחרים הכוונה היא לעקרונות עצמם, ובאחרים לסגולות האופי הנעלות שנובעות כתוצאה משמירה על עקרונות מוסר. סילה במונח של צווים או עקרונות מוסר מייצג את ההיבט הפורמאליסטי באימון המוסרי, סילה כסגולת אופי את הרוח החיה, וסילה כהתנהגות נכונה את הביטוי של סגולת אופי במצבי חיים ממשיים. לעיתים קרובות סילה מוגדרת פורמאלית כהינזרות מפעולה גופנית או מילולית לא מיטיבה. הגדרה זו, המדגישה פעולה חיצונית, נראית טטחית. יחד עם זאת, הסברים אחרים, מפצים על החסר וחושפים כי יש בסילה יותר ממה שנראה במבט ראשון. באבהידהאמה, למשל, קיימת זהות בין סילה לבין המרכיבים המנטליים של הימנעות (ויראטיו) – דיבור נכון, פעולה נכונה ופרנסה נכונה – השוואה שמבירה כי מי שבאמת זוכה לטיפול באמצעות שמירה על צווים מוסריים היא התודעה. לפיכך, במקביל ליתרון "הציבורי" שמביא האימון של סילה במניעת פעולות מזיקות מבחינה חברתית, הוא מביא ליתרון אישי של טיהור מנטלי, כשהוא מונע מן הזיהומים להכתיב את התנהגותנו.

המילה המתורגמת "מוסריות" ונגזרותיה, מציעה מובן של מחויבות וריסון שהינו זר למדיי למושג הבודהיסטי סילה; זוהי קונוטציה שמקורה כפי הנראה ברקע התאיסטי של מוסר מערבי. הבודהיזם, שאינו נשען על מסגרת חשיבה תאיסטית, מבסס את הקוד המוסרי שלו, לא על ציות אלא על הרמוניה. למעשה, כתבי הפרשנות מסבירים את המילה סילה במילה אחרת, סמאדהנה, שמשמעותה "הרמוניה" או "פעולה מתואמת" ("קואורדינציה").

השמירה על סילה מובילה להרמוניה במספר רמות – חברתית, פסיכולוגית, קרמטית וקונטמפלטיבית. ברמה החברתית, עקרונות הסילה מסייעים לבסס יחסים בינאישיים הרמוניים. הם מרתכים את האוסף העצום של החברים הנכבדים בחברה, עם המניעים

והמטרות הפרטיות שלהם, לכדי סדר חברתי מלוכד שבו הקונפליקט לפחות מופחת, אם לא נמנע לחלוטין. ברמה הפסיכולוגית, סילה מביאה הרמוניה לתודעה, מגנה מפני הפיצול הפנימי שנגרם כתוצאה מאשמה וחרטה על עבירות מוסר. ברמה הקרמית, שמירה על סילה מבטיחה הרמוניה עם החוק הקוסמי של קאמה (קרמה), ובהתאם לכך את התוצאות הטובות ביותר בהמשך התנועה העתידית במעגל החזור על עצמו של לידה ומוות. ברמה הרביעית, הרמה הקונטמפלטיבית, סילה מסייעת לבסס את הטיהור הראשוני של התודעה, שיושלם, בדרך עמוקה ויסודית יותר, באמצעות התפתחות שיטתית של שלוה ותובנה.

כאשר הם מוגדרים בקצרה, המרכיבים של האימון המוסרי מנוסחים בדרך כלל על דרך השלילה, במונחים של הימנעות. אך סילה היא יותר מהימנעות מהשגוי. כל עיקרון המגולם בצווי המוסר, כפי שנראה, כולל למעשה שני היבטים, ששניהם חיוניים לאימון בשלמותו. האחד הוא הימנעות ממה שמזיק והאחר הינו מחוייבות למה שמייטיב; הראשון מכונה "הימנעות" (ואריטא) והשני מכונה "ביצוע" (צ'אריטא). בתחילת האימון הבודהה מדגיש את ההיבט של הימנעות. הוא אינו עושה זאת מפני שהימנעות ממה שמזיק מספיקה בפני עצמה, אלא כדי לבסס את שלבי האימון ברצף מתאים. השלבים מוצגים בסדרם הטבעי (מבחינה הגיונית יותר מאשר מבחינת רצף הזמן), כפי שנאמר בפתגם המפורסם בדהמפאדה: "להימנע מכל רע, לטפח את הטוב ולטהר את התודעה – זהו הלימוד של הבודהה" (V. 183). שני הצעדים הנוספים – טיפוח הטוב וטיהור התודעה – מקבלים אף הם את כובד המשקל הראוי להם, אך על מנת להבטיח את הגשמתם, נחישות להימנע ממה שמזיק הינה הכרח. ללא נחישות כזו, הניסיון לפתח איכויות מיטיבות צפוי לשאת אופי מעוכב ונפתל.

האימון במשמעת מוסרית חולש על שני הערוצים יסודיים של פעולה חיצונית, דיבור וגוף, כמו גם איזור נוסף של דאגה חיונית – הדרך שבה אדם מרוויח את לחמו. לפיכך, האימון כולל שלושה מרכיבים: דיבור נכון, פעולה נכונה ופרנסה נכונה.



הכלל הרביעי: הקשבה עמוקה ודיבור אוהב תיק נהאט האן

תרגום: רוני משיח

מקור: <http://dharma.ncf.ca/introduction/precepts/precept-4.html>

תיק נהאט האן (Thich Nhat Hanh) הוא אחד ממורי הזן היותר מוכרים ומוערכים כיום בעולם. משורר, פעיל שלום וזכויות אדם. נולד במרכז וייטנאם ב-1926, הצטרף למנזר בגיל 16. ממיסדי תנועת הבודהיזם המערוב. הקים בתחילת שנות השישים את בית הספר לנוער עבור שירות חברתי שהכשיר את תלמידיו לשקם כפרים שהופצצו במלחמת וייטנאם, והיה מועמד לפרס נובל לשלום.

לאחר שנאסרה חזרתו לוייטנאם, תיק נהאט האן מצא מקלט בצרפת, שם הוא מתגורר עד היום בפלאם וילאג' בקהילת מדיטציה שהוא ייסד. הוא מלמד, כותב ומנחה ריטריטים ברחבי העולם בנושא 'אומנות החיים בתשומת לב'. פרסם למעלה מ-85 כותרים – ספרים, שירים ותפילות.

• • •

מתוך מודעות לסבל הנגרם כתוצאה מדיבור לא מודע ומחוסר היכולת להקשיב לאחרים, אני נודר לטפח דיבור אוהב והקשבה עמוקה על מנת להביא אושר ושמחה לאחרים ולהקל על סבלם. מתוך ידיעה שמילים יכולות לגרום לאושר או לסבל, אני נודר ללמוד לדבר בכנות, עם מילים המשרות ביטחון עצמי, אושר ותקווה. אני נחוש שלא להפיץ מידע שאני לא בטוח בו בוודאות ולא לבקר או להטיל רבב בדברים שבהם אני לא בטוח. אמנע מלהוציא מפי מילים שיכולות לגרום פילוג או חוסר הסכמה, או שיכולות לגרום למשפחה או לקהילה להתפרק. אעשה כל מאמץ לפייס ולפתור כל סכסוך, גדול כקטן.

ישנו ביטוי בשפה הווייטנאמית, "דיבור אוהב לא עולה כסף". אם רק נבחר את מילותינו בזהירות, נוכל להביא אושר לבני אדם. משמעות השימוש במילים בצורה מודעת ובתשומת לב, מתוך טוב לב אוהב, הינה תרגול של נדיבות. לכן, כלל זה קשור

ישירות לכלל השני. אנחנו יכולים להביא אושר להרבה בני אדם אם רק נתרגל דיבור אוהב. שוב, אנחנו רואים את טבע ההתהוות ההדדית של חמשת כללי המוסר.

אנשים רבים חושבים שהם יוכלו לתרגל נדיבות רק אחרי שצברו הון קטן. אני מכיר אנשים צעירים שחולמים להתעשר על מנת שיוכלו לגרום אושר לאחרים: "אני רוצה להפוך לרופא או לנשיא של חברה גדולה כך שאוכל להרוויח הרבה כסף ולעזור להרבה אנשים". הם אינם מבינים שבדרך כלל קשה יותר להפגין נדיבות אחרי שהתעשרת. אם הינך מונע על ידי טוב לב אוהב וחמלה, ישנן דרכים רבות לגרום אושר לאחרים כבר עכשיו, החל מדיבור נדיב. הדרך בה אתה מדבר לאחרים יכולה להציע להם שמחה, אושר, בטחון עצמי, תקווה, אמון והארה. דיבור בתשומת לב הוא תרגול מעמיק.

הבודהיסטווה אוולוקיטשוורה הוא אדם שלמד את אמנות ההקשבה והדיבור לעומק כדי לעזור לבני האדם להשתחרר מהפחד, הסבל והייאוש שלהם. הוא המודל של תרגול זה, והדלת שהוא פותח נקראת "הדלת האוניברסלית". אם נתרגל הקשבה ודיבור כמו אוולוקיטשוורה, גם אנחנו נוכל לפתוח את הדלת האוניברסלית ולהביא שמחה, שלוה ואושר להרבה אנשים ולהקל על סבלם.

הדלת האוניברסלית מתגלה

בקול הגאות הרועמת

אם נשמע ונתרגל אותה, נהפוך לילד

שנולד מליבו של פרח הלוטוס

רענן, טהור ושמח

היכול לדבר ולהקשיב

בתיאום עם הדלת הכלל-עולמית.

עם טיפת מים אחת בלבד

של חמלה

מענף הערבה,

האביב חוזר לעולם הגדול.

למדתי את השיר היפיפה הזה כשחקרתי את סוטרת הלוטוס בגיל שש-עשרה. כשאתם שומעים את "קולה של הגאות הרועמת", שהיא התרגול של אוולוקיטשוורה, המסמל את הדלת האוניברסלית, אתם הופכים לילד שנולד בתוך לב הלוטוס. עם טיפת מים

אחת של חמלה מענף הערבה של הבורדהיסטווה, האביב חוזר לארצנו היבשה. משמעות הארץ היבשה היא עולם הסבל והאומללות. טיפת המים של החמלה היא התרגול של טוב־לב אוהב, אותו מסמלים המים על ענף הערבה. אוולוקיטשוורה מתואר בידי הסינים, הוויאטנמים, הקוריאנים והיפנים כאדם האוחז ענף ערבה. הוא טובל את הענף במי החמלה שבליבו, ובכל מקום בו הוא מזליף ממים אלו, הכול קם לתחיה. כשהוא מזליף אותם על ענפים יבשים ומתים, הם שבים להיות ירוקים. ענפים מתים גם הם מסמלים סבל וייאוש, ועלים ירוקים מסמלים את שובם של השלווה והאושר. עם טיפת מים אחת כזו, האביב חוזר לעולמנו הגדול.

בפרק ה"דלת האוניברסלית" של סוטרט הלוטוס, קולו של אוולוקיטשוורה מתואר בחמשה אופנים: הקול הפלאי, קול העולם הנצפה, קול הברהמה, קול הגאות העולה והקול שמעבר לעולם. אנחנו תמיד צריכים לזכור את חמשת הקולות הללו.

ראשון הוא הקול הפלאי. זהו סוג של דיבור שיפתח את הדלת האוניברסלית ויאפשר כל דבר שוב. הקול הזה נעים לאוזן. הוא מרענן ומביא שלווה, נחמה וריפוי לנפשנו. מהותו היא החמלה.

שני הוא קול העולם הנצפה. משמעות המילה אוולוקיטשוורה היא "זה שמסתכל עמוק לתוך העולם ושומע את זעקות העולם". קול זה מקל על הסבל והרגשות המודחקים שלנו, כי זהו הקול של מישהו שמבין אותנו לעומק – הצער שלנו, הייאוש והפחד. כשאנחנו מרגישים שמבינים אותנו, הסבל שלנו הולך ומתמעט.

שלישי הוא קולו של הברהמה. משמעות ברהמה היא אציל – זהו לא רק קולם הרגיל של בני אדם, אלא דיבור אציל שנובע מהנכונות להביא אושר ולהרחיק סבל. אהבה, חמלה, אושר ואיזון נפש הינם ארבעת הברהמה ויהארה, המשכנים האציליים של הבורדהות והבורדהיסטווה. אם ברצוננו לחיות עם הבורדהות והבורדהיסטווה, נוכל לשכון במגורים אלה.

בימי הבורדהה, מטרת התרגול של בני אדם רבים היתה להיוולד ולחיות עם ברהמה. הדבר דומה לתרגול הנוצרי הבא מתוך רצון לעלות לשמים ולהיות עם אלוהים. "בבית אבי ישנם הרבה משכנים" ואתה רוצה לשכון באחד מהמשכנים הללו. למי שרצה להיות עם ברהמה, הבורדהה אמר, "תרגל את ארבעת המשכנים האצילים: אהבה, חמלה, אושר ואיזון נפש". אם ברצוננו לחלוק לימוד אחד של הבורדהה עם חברינו

הנוצרים, יהיה זה: "אלוהים הוא אהבה, חמלה, אושר ואיזון נפש". אם ברצונכם להיות עם אלוהים, תרגלו את ארבעת המשכנים הללו. אם אתם לא מתרגלים את ארבעתם, לא משנה כמה תתפללו או תדברו על החיבור לאלוהים, העלייה לגן עדן לא תהיה אפשרית.

רביעי, קול הגאות העולה, הוא קולו של הבודהה־הדהרמה. זהו קול רב עוצמה, אותו קול שמשתיק את כל ההשקפות והספקולציות השגויות. זוהי שאגת אריה שמביאה שקט מוחלט אל ההר ומובילה לטרנספורמציה ולהחלמה.

חמישי, הקול שמעבר לעולם, הוא הקול שדבר לא יכול להשתוות אליו. קול זה אינו מכוון לתהילה, רווח או הישג תחרותי. זוהי שתיקה רועמת שמנפצת את כל הרעות והמושגים.

הקול הפלאי, קול העולם הנצפה, קול הברהמה, קול הגאות העולה והקול שמעבר לעולם, הינם הקולות שלהם עלינו להיות קשובים. אם נחשוב על חמשת הקולות הללו נסייע לאולוקיטשוורה בפתיחת הדלת האוניברסלית, דלת ההקשבה האמיתית והדיבור האמיתי.

מכיוון שהוא חי חיי מודעות, כל הזמן חושב על העולם, ומכיוון שהוא המשגיח על העולם, אוולוקיטשוורה שם לב להרבה סבל. הוא יודע שהרבה מהסבל נולד מדיבור לא מודע ומחוסר היכולת להקשיב לאחרים; לכן הוא מתרגל דיבור קשוב ואוהב והקשבה עמוקה. ניתן לתאר את אוולוקיטשוורה בתור זה שמלמד אותנו מהי הדרך הטובה ביותר לתרגל את הכלל הרביעי.

"מתוך מודעות לסבל הנגרם כתוצאה מדיבור לא מודע ומחוסר היכולת להקשיב לאחרים, אני נודר לטפח דיבור אוהב והקשבה עמוקה כדי להביא אושר ושמחה לאחרים ולהקל על סבלם".

זוהי בדיוק הדלת האוניברסלית שאותה מתרגל אוולוקיטשוורה.



דיבור נכון

טניסארו בהיקהו

תרגום: נועה אלוני

מקור: <http://www.budsas.org/ebud/ebdha112.htm>

טניסארו בהיקהו (*Thanissaro Bhikkhu*) הוא נזיר ממוצא אמריקאי במסורת נזירי היער של תאילנד. הוא הוסמך לנזירות בשנת 1976 על-ידי מורו, אג'אהן פואנג ג'וטיקו, מתלמידיו של מאסטר המדיטציה הנודע, אג'אהן לי דהמהדארו. בשנת 1991 הוא סייע בהקמת מנזר *Metta Forest Monastery* בסן דיאגו, קליפורניה, שהוא עומד בראשו. טניסארו בהיקהו הוא מתרגם פורה של רבים מכתבי הקאנון הפאלי, ומחברם של ספרים חשובים רבים.



מורי אמר פעם "אם אינך יכול לשלוט בפיוך, אין שום סיכוי שתוכל לקוות לשלום בתודעתך." זו הסיבה שדיבור נכון כה חשוב בתרגול יום-יומי.

כשהוא מוסבר על דרך השלילה, דיבור נכון משמעותו הימנעות מארבעה סוגים של דיבור מזיק: שקר (מילים הנאמרות מתוך הכוונה להציג את האמת באופן כוזב), דיבור מפלג (הנאמר מתוך כוונה ליצור קרעים בין אנשים), דיבור פוגעני (הנאמר מתוך כוונה להכאיב לאחרים), ופטפוטי סרק (דיבור הנאמר ללא שום כוונה מסוימת).

שימו לב לדגש על הכוונה: זה המקום בו תרגול דיבור נכון מצטלב עם אימון התודעה. לפני שאתם מדברים, התמקדו בסיבה לרצונכם לדבר. זה יעזור לכם להקשיב לכל המנגנונים המתוחכמים הנמצאים בקהילת הקולות שמנהלת את תודעתכם. אם אתם מבחינים במניעים בלתי ראויים האורכים מאחורי החלטות הקהילה, הטילו עליהם וטו. כתוצאה מכך תיעשו יותר מודעים לעצמכם, יותר כנים ויותר תקיפים עם עצמכם. אתם גם תחסכו מעצמכם אמירת דברים שתתחרטו עליהם מאוחר יותר. כך תחזקו תכונות של התודעה שיעזרו למדיטציה שלכם, ובמקביל תימנעו מזיכרונות שעלולים להיות בלתי נעימים ויפריעו לכם להיות קשובים לרגע הנוכחי בזמן המדיטציה.

במונחים חיוביים, דיבור נכון משמעו לדבר באופן מעורר אמון, הרמוני, מנחם,

וכזה שראוי לפתוח אליו את הלב. כשאתם מתרגלים בקביעות שימוש חיובי בדיבור נכון, מילותיכם הופכות להיות מתנה לזולת. בתגובה, אחרים יתחילו להקשיב יותר לדבריכם, וסביר שגיבו באופן דומה. כך תרכשו הבנה לגבי כוחן של פעולותיכם: אופן פעולתכם ברגע הנוכחי אכן מעצב את עולם החוויות שלכם. אינכם חייבים להיות קורבנות של אירועי העבר.

לרבים מאיתנו, החלק הקשה ביותר בתרגול דיבור נכון הוא מתן ביטוי לחוש ההומור שלנו. במיוחד כאן, באמריקה, אנו רגילים להצחיק על ידי הגזמות, ציניות, סטראוטיפים קבוצתיים ואווילות טהורה – כל אלו הן דוגמאות קלאסיות לדיבור שאינו נכון. אם אנשים מתרגלים להומור רדוד שכזה, הם מפסיקים להקשיב בתשומת לב למה שאנו אומרים. בדרך זו אנו מוזילים את השיח שלנו. למען האמת, מצב העולם מספיק אירוני כך שאין צורך להשתמש בהגזמה או בציניות. הבררנים הגדולים באמת הם אלו שפשוט גורמים לנו לראות את הדברים כפי שהם.

ביטוי ההומור שלנו באופן כנה, מועיל וחכם עשוי לדרוש מאיתנו השקעת מחשבה ומאמץ. אך כשאנו רוכשים מיומנות בשנינות שכזו, אנו מגלים שהמאמץ היה שווה את ההשקעה. חידדנו את כושר המחשבה שלנו ושיפרנו את הסביבה המילולית סביבנו. בדרך זו, אפילו הבריונות שלנו הופכות לחלק מהתרגול: הזדמנות לפתח בעצמנו תכונות תודעה חיוביות ולהציע משהו בעל ערך אינטליגנטי לסובבים אותנו.

לכן שימו לב למה שאתם אומרים – ולסיבה שבגללה אתם אומרים זאת. כשתעשו זאת תגלו שדיבור הוא לא בהכרח טעות.



הבודהה על דיבור נכון

תרגום: אבי פאר

- (1). כאשר ישנן מלים שהטְטָה־אֶגְטָה יודע שהן לא עובדתיות (לא מבוססות על עובדות), לא אמת, לא מועילות (או: לא קשורות עם המטרה שמבקשים להשיג), לא מעוררות חיבה ותחושה נעימה אצל אחרים, הוא לא אומר אותן.
- (2). כאשר ישנן מלים שהטְטָה־אֶגְטָה יודע שהן עובדתיות, אמת, לא מועילות ולא מעוררות חיבה ותחושה נעימה אצל אחרים, הוא לא אומר אותן.
- (3). כאשר ישנן מלים שהטְטָה־אֶגְטָה יודע שהן עובדתיות, אמת, מועילות אבל לא מעוררות חיבה נעימה אצל אחרים, יש בו את הידיעה מהו הזמן המתאים לומר אותן.
- (4). כאשר ישנן מלים שהטְטָה־אֶגְטָה יודע שהן לא עובדתיות, לא אמת, לא מועילות, אבל מעוררות חיבה ותחושה נעימה אצל אחרים, הוא לא אומר אותן.
- (5). כאשר ישנן מלים שהטְטָה־אֶגְטָה יודע שהן עובדתיות, אמת, לא מועילות אבל מעוררות חיבה ותחושה נעימה אצל אחרים, הוא לא אומר אותן.
- (6). כאשר ישנן מלים שהטְטָה־אֶגְטָה יודע שהן עובדתיות, אמת, מועילות ומעוררות חיבה ותחושה נעימה בו אצל אחרים, יש בו את הידיעה מהו הזמן המתאים לומר אותן.

מתוך: סוטת אבהאיה |מג'הימה ניקאיה (אוסף הדרשות הבינוניות) 58

דיבור על פגמים של אחרים

טובטן צ'ודרון

תרגום: טלי אלוהב

מקור:

http://www.thubtenchodron.org/DailyLifeDharma/speaking_of_the_faults_of_others.html

טובטן צ'ודרון, נזירה ממוצא אמריקאי במסורת הבודהיזם הטיבטי. נולדה בלוס אנג'לס ב-1950, הוסמכה לנזירות בשנת 1977 וקיבלה נזירות מלאה בשנת 1986 בסיוואן. למדה ותרגלה במשך שנים רבות בהדרכתם של הדלאי לאמה ומאסטרים טיבטים אחרים. טובטן צ'ודרון שימשה בתפקיד מורת הבית במרכז המדיטציה אמיטאבה בסינגפור, ובסיאטל, וושינגטון. בשנת 2003 היא הקימה את מנזר שרוסטי בניופורט, וושינגטון, ועומדת בראשו עד היום.

• • •

"אני נודר נדר לא לדבר על פגמים של אחרים." זהו אחד מנדרי הבודהיסטוה במסורת הזן ואחד מנדרי הפאיאטיקה (payattika) של הנזירים לנטישת דיבור משמיץ. עיקרון זה נכלל גם בהמלצתו של הבודהה לכולנו, להימנע מעשרת הפעולות ההרסניות, שהחמישית מביניהן היא זריעת חוסר הרמוניה באמצעות דיבור.

החניע

איזו התחייבות! אינני יכולה לדבר בשמך, הקורא, אך אני מוצאת שזה קשה מאוד. יש לי הרגל נושן לדבר על פגמיהם של אחרים. למעשה, הוא כה מושרש עד שלפעמים אינני מודעת אליו אלא לאחר מעשה. מהי הסיבה לנטייתנו לדבר באופן שלילי על אנשים אחרים? אחד ממוריי, גשה נגואנג דורג'יה, היה אומר, "אתה וחבר נפגשים ודנים בפגמיו של זה ובמעשיו הרעים של ההוא, וממשיכים לדבר על טעויותיהם ותכונותיהם השליליות של אנשים אחרים. בסופו של דבר שניכם מרגישים טוב כי נדמה לכם שאתם שני האנשים הכי הטובים בעולם".

כשאני מתבוננת פנימה, אני חייבת להודות שהוא צודק. כשאני מונעת על ידי חוסר הביטחון שלי, אני טועה לחשוב שאם אחרים טועים, רעים או מלאי פגמים, אז יחסית אליהם אני צודקת, טובה ומוכשרת. האם האסטרטגיה של הנמכת אחרים כדי להרים

את ערכי העצמי עובדת? לא בדיוק. אנו מדברים על פגמים של אחרים גם כשאנו כועסים עליהם. כאן אנו עושים זאת בגלל סיבות שונות. לפעמים זה כדי לגרום לאנשים לנטות לטובתנו.

"אם אספר להם על הויכוח שהיה לי עם בוב, ואשכנע אותם שבוט טעה ואני צדקתי עוד לפני שהוא יספיק לספר להם על זה, הם יטו לטובתי." מתחת לזה נמצאת המחשבה, "אם אנשים אחרים חושבים שאני צודקת, אז זה בוודאי נכון." זהו ניסיון עלוב לשכנע את עצמנו שאנחנו צודקים, מבלי לברוק בכנות מה היו המניעים למעשים שלנו. לעתים אנו מדברים על פגמים של אחרים מתוך קנאה. אנחנו רוצים שיכבדו ויעריכו אותנו כפי שמכבדים ומעריכים אותם. בעומק ליבנו אנו חושבים, "אם אחרים יראו את תכונותיהם השליליות של אנשים טובים ממני, אז במקום לכבד אותם ולעזור להם, אולי הם יכבדו אותי ויעזרו לי." או שאנו חושבים, "אם הבוס יחשוב שהאדם ההוא אינו מספיק טוב לתפקיד, הוא יקדם אותי במקומו." האם אסטרטגיה זו גורמת לנו לזכות בכבוד ובהערכה מאחרים? לא ממש.

ישנם כאלה שמפחיתים בערכם של אחרים באמצעות "ניתוח פסיכולוגי" שמבוסס על ידע שטחי ועל פסיכולוגיה בגרוש. הערות כמו "יש לו אישיות גבולית" או "היא פרנואידית" מיועדות להישמע כאילו יש לנו סמכות להבנת עולמו הפנימי של אדם אחר, בעוד שלמעשה הזלזול שלנו כלפיו נובע מהאגו הפגוע שלנו עצמנו. "ניתוח פסיכולוגי" שטחי של אדם אחר עשוי להיות הרסני במיוחד, משום שהוא עלול לגרום לצד שלישי להתייחס כלפיו בחשדנות או להיות מוטה כנגדו שלא בצדק.

התוצאות

מה קורה כשאנו מדברים על פגמיהם של אחרים? ראשית, אנשים מתחילים להתייחס אלינו כאל חטטנים המתערבים בענייני הזולת. הם לא יגלו לנו דברים אודות עצמם מחשש שנספר עליהם לאחרים באופן שיפוטני כדי לגרום לנו להיראות רע. אני נוהרת מאנשים שמרבים לדבר רעות על הזולת. כנראה שאם הם מדברים כך על אחרים, בנסיבות מתאימות הם ידברו כך גם עלי. במילים אחרות, אינני בוטחת באלו שמבקרים את הזולת כל הזמן.

שנית, במקום או במאוחר נאלץ להתעמת עם אותו אדם שהשמצנו. סביר להניח שבשלב שהדברים יגיעו לאוזניו הם כבר יקבלו הרבה יותר נפח. אותו אדם עשוי להשיב לנו כגמולנו, גם אם תגובה כזאת אינה בוגרת במיוחד.

שלישית, יש אנשים שדיבור על פגמים של אחרים גורם להם לרחוש ולבחוש. אם מישהו מדבר מאחרי גבו של אחר במשרד או במפעל, לדוגמה, שאר העובדים עשויים לרגוז ולחבור נגדו, מה שעלול לגרום לויכוחים ולחילוקי דעות במקום העבודה. האם זה תורם לסביבת עבודה הרמונית? לא ממש.

רביעית, האם אנו שמחים כשאנו חושבים על פגמים של אחרים? לא בדיוק. כשאנו מתמקדים בטעויות או בתכונות השליליות של הזולת, אין בנו שמחה. מחשבות כמו, "לסו יש פתיל קצר. ג'ו פישל במשימה. ליז חסרת יכולת. על סאם אי אפשר לסמוך," אינן תורמות לבריאותנו הנפשית ולשמחה שלנו.

חמישית, כשאנו מדברים רעות על אחרים, אנו גורמים לאחרים לדבר רעות עלינו. זה יכול לקרות בחיים האלה, כשאדם שנפגע מאיתנו בעבר פוגע בנו כעת, או בגלגולים הבאים, כשנמצא את עצמנו מואשמים ומקבלים יחס רע על לא עוול בכפינו. כשאחרים משימצים אותנו, עלינו לזכור שזאת תוצאת מעשינו: אנו גרמנו למניע; כעת מגיעה התוצאה. אנו אלה שהכנסנו שליליות לעולם ולמחשבות שלנו; כעת השליליות חוזרת אלינו. אין טעם לכעוס ולהאשים אחרים אם אנחנו בעצמנו יצרנו את הבעיה.

דברים זומים

ישנן נסיבות מסוימות שבהן דיבור על פגמים של אחרים עשוי להיות הולם או נחוץ. במקרים אלה, למרות שדברינו נשמעים כמו העברת ביקורת על הזולת, הם אינם כך. מה ההבדל ביניהם? הכוונה שלנו. דיבור על פגמים של אחרים תמיד יכול שמץ של זדון וחשיבות עצמית. האגו שלנו רוצה להרוויח מזה משהו; הוא רוצה להיראות טוב על ידי כך שאחרים ייראו רע. מאידך, דיבור נכון אודות פגמי הזולת נאמר מתוך דאגה ו/או חמלה; אנו רוצים להבהיר מצב, למנוע נזק או להושיט עזרה.

בואו נתייחס למספר דוגמאות. כשאנו מתבקשים לכתוב המלצה עבור מישהו שאיננו ראוי, עלינו להיות כנים ולתאר הן את כישוריו והן את חולשותיו, כך שבעל הבית או מעסיקו המיועד יוכלו להחליט אם אותו אדם יעמוד בצפיפות ממנו. באותה מידה נזהיר מפני נטיותיו של אדם מסוים כדי למנוע בעיה אפשרית. בשני מקרים אלו איננו מונעים מרצון להעביר ביקורת או מניסיון לייפות חולשות, אלא מכוונה לתאר את האמת לאמתה ללא משוא פנים.

לעיתים, כשאנו חוששים שהתייחסותנו השלילית אל מישהו נובעת מדעה קדומה או מוגבלת כלפיו, טוב נעשה אם נתייעץ עם חבר משותף כדי שיעזור לנו לראות בו צדדים נוספים. כך נוכל לקבל נקודת מבט רעננה ובונה יותר על אותו אדם שתאפשר לנו להסתדר איתו טוב יותר. החבר עשוי גם להצביע בפנינו על הכפתורים שלנו – ההגנות והאזורים הרגישים שלנו שמגיבים למגבלותיו של אותו אדם באופן מוגזם, ועל ידי כך נוכל לעבוד עליהם.

במקרים אחרים אנו עשויים לחוות בלבול עקב מעשיו של מישהו ולדבר עם מכר משותף כדי לדעת יותר על הרקע שלו, על נקודת מבטו או על מה ניתן לצפות ממנו, או להתייעץ עם מומחה בתחום כדי ללמוד את הדרך הנכונה לעבוד עם אדם בעייתי. בשני דוגמאות אלו המניע שלנו הוא רצון לעזור לאותו אדם לפתור את קשייו.

אם חבר מעורב בהתנהגות מזיקה או פוגענית בלי להיות מודע לכך, יש להסב את תשומת ליבו למעשיו כדי להגן עליו מהשלכות חוסר המודעות שלו. לא צריך לומר לו זאת בטון ביקורתי או בגישה שיפוטית, כי אם לציין בפניו את טעותו בחמלה, כדי שיישר את ההדורים. עם זאת, עלינו להפסיק לרצות שהוא ישתנה. אנשים לומדים על פי רוב מניסיון; איננו יכולים לשלוט עליהם. כל מה שביכולתנו לעשות זה להיות שם בשבילם.

הגישה שמתחת לפני השטח

כדי לחדול מדיבור על פגמים של אנשים אחרים עלינו לעבוד על הרגלנו המנטאלית הלא מודע לשפוט את האחר. גם אם לא נאמר לו שום דבר ולא נדבר אודותיו, כל עוד אנו קורעים אותו לגזרים כמחשבתנו נביט בו בזלזול, נתעלם ממנו במפגשים חברתיים ונגלגל את עינינו כששמו יועלה בשיחה. ההיפוך של שיפוט והעברת ביקורת על בני אדם הוא הערכה לתכונותיהם החיוביות, לטוב ליבם. זה מותנה בתרגול התודעה שלנו לראיית החיובי באחרים, במקום לראות את מה שמפריע לנו. זה התרגול שמבריל בין אושר, פתיחות ואהבה לבין דיכאון, ניתוק ומרירות.

עלינו לטפח את ההרגל לראות את מה שיפה, חביב, עדין, אמיץ, נחוש, חיובי, טוב ומעורר השראה אצל אנשים אחרים. אם נשים לב לזה, לא נתמקד עוד בפגמים שלהם. על ידי כך שנטפח בתוך עצמנו גישה חיובית ואופן דיבור סובלני, נעשיר את האחרים מסביבנו ונזין את ליבנו בנחת רוח, אושר ואהבה. איכות חיינו שלנו תלויה, אם כן, בסוג החוויה שנבחר האם אנו רואים בכל דבר שהוא את הפגום או מוצאים בו יופי.

ראיית פגמיו של אדם אחר גורמת לנו להחמיץ הזדמנות לאהוב אותו. בהיעדר הכישורים המנטאליים המתאימים, אנו מתמלאים במחשבות רעילות במקום להזין את עצמנו בפרשנויות חיוביות. כאשר יש לנו הרגל מנטאלי למצוא פגמים באחרים אנו נוטים למצוא פגמים גם בעצמנו, מה שעלול לגרום למצב שבו חיינו נראים לנו חסרי ערך בכללותם. כשאננו רואים את ערכם האדיר של חיינו, את ההזדמנות הטמונה בפוטנציאל הבורה שלנו, זהו מצב טראגי. לכן עלינו לרומם את רוחנו, להתייחס לעצמנו בסלחנות, לקבל את עצמנו כפי שאנו בהווה ולנסות להיות טובים יותר בעתיד. אין זה אומר שאנחנו צריכים להתעלם מהשגיאות שלנו, אך אל לנו לשפוט את עצמנו בחומרה רבה מידי. אנו מעריכים את היותנו אנושיים; אנו מאמינים ובטחים בפוטנציאל שלנו ובתכונות החיוביות שפיתחנו בעצמנו עד כה.

מהן התכונות האלו? פשוט מאוד: היכולת שלנו להקשיב, לחייך, לסלוח, לעזור בדברים הקטנים. בימינו, איבדנו קשר עם מה שחשוב באמת ברמה האישית, ובמקום זאת אנו נוטים אחר מה שמביא עימו תהילה ציבורית. עלינו לחזור להעריך את היופי הרגיל והפשוט ולהפסיק ללכת שבי אחר המצליחים, הידוענים והמפורסמים. כולם רוצים להיות נאהבים, לזכות בתשומת לב ובהערכה ולקבל יחס אכפתי ומכבד. אין כמעט אדם שאינו פוחד משיפוטיות, ביקורת, דחייה ולזול מאחרים. טיפוח של הרגל מנטאלי לראות יופי בעצמנו ובאחרים מסב אושר לנו ולזולת; הוא מאפשר לנו לחוות ולהביע אהבה. אם ניפטר מההרגל למצוא פגמים בזולת, נמנע סבל מעצמנו ומאחרים. זה צריך להיות לב ליבו של התרגול הרוחני שלנו. לכן אמר הוד קדושתו הדלאי לאמה, "הדת שלי היא טוב לב."

גם אם עדיין נראה בעצמנו ובאחרים חוסר שלמות, התודעה שלנו תהיה יותר עדינה, מקבלת ורגועה. כשאנשים יודעים שאכפת לנו מהם ושאנו מוקירים את איכויותיהם החיוביות, הם יהיו מוכנים לחשוף בפנינו גם את פגמיהם.

דיבור מתוך הבנה וחמלה

היפוכו של דיבור אודות פגמיהם של אחרים הוא דיבור מתוך הבנה וחמלה. לאלה שעוסקים בתרגול רוחני ורוצים להיות בהרמוניה עם הזולת, דבר זה הוא חיוני. כשאנו רואים את תכונותיהם הטובות של אחרים אנו חשים שמחה על עצם קיומם. כשאנו מיידעים אותם על כך ומכירים באיכויותיהם מול אנשים בכלל, אנו עצמנו שמחים; אנו מייצרים הרמוניה בסביבתנו ואנשים מקבלים מאיתנו משוב מועיל.

מתן שבח לזולת צריך להיות חלק משגרת יומנו וחלק מתרגול הדהרמה שלנו. דמיינו כיצד היו חיינו נראים אילו היינו מאמנים את התודעה שלנו לראות את כישרונם של אחרים ואת תכונותיהם הטובות. היינו מרגישים הרבה יותר מאושרים, וכך גם הם! היינו מסתדרים עם אחרים טוב יותר והרמוניה רבה יותר תשרור במשפחתנו, בסביבת העבודה והמגורים שלנו. אנו ממקמים את הזרעים של פעולות חיוביות כאלו בזרם התודעה שלנו, ויוצרים את הגורם ליחסים הרמוניים ולהצלחה במטרותינו, הן הרחניות והן הארציות.

הרי לכם ניסוי מעניין: לומר משהו נחמד על מישהו או למישהו מידי יום למשך חודש. נסו זאת. זה מעלה את המודעות שלנו למה אנו אומרים ומדוע, מעודד אותנו לשנות את נקודת המבט שלנו כך שנבחין בתכונות החיוביות של הזולת, וגם משפר להפליא את מערכות היחסים שלנו.

לפני מספר שנים נתתי את העצה הזאת כמשימת שעורי בית בשיעור דהרמה והזמנתי את המשתתפים לנסות לשבח אפילו אנשים שלא חיבבו במיוחד. שבוע לאחר מכן שאלתי את התלמידים מה הם חוו. אחד התלמידים ספר שהיה עליו להמציא משהו כדי לדבר באופן חיובי לעמית בעבודה. אך לאחר מכן, אותו עמית היה יותר נחמד כלפיו כך שהיה לו הרבה יותר קל לראות את תכונותיו הטובות ולדבר עליהן!



דיבור מיומן

אלן לוקוס

תרגום: ארנה טאוב

מקור: <http://imcw.org/Portals/0/Supplementary%20Materials/Article,%20Skillful%20Speech,%20Lokos,%20Sep%202012.pdf>

אלן לוקוס הינו איש דת, מורה למדיטציה וסופר. הוא מייסד-שותף ומוביל את ה'קהילה לשלום ורוחניות' ומייסד ומורה ראשי ב'מרכז הקהילתי למדיטציה' בעיר ניו יורק.

• • •

לפני שנים, כשהתחלתי ללכת בדרך הבודהה, הופתעתי מהדגש שהושם על תרגול של דיבור מיומן. הבודהה חשב שהדרך בה אנו מתקשרים זה עם זה חשובה כל כך, שהוא לימד תרגול דיבור מיומן לצד לימוד נעלה כמו השקפה, מחשבה, פעולה מיומנת ותשומת לב כעמוד התווך של הדרך הנאצלת כפולת השמונה.

הבודהה ראה שאנו תמיד נמצאים במערכת יחסים, ובראש ובראשונה מערכת היחסים החשובה ביותר: זו שעם עצמנו. על הכרית אנו שמים לב כיצד אנו מדברים עם עצמנו – לעיתים בחמלה, לעיתים בשיפוטיות או בחוסר סבלנות. המילים שלנו הן אמצעי עוצמתי עימו אנו יכולים לגרום לאושר או לסבל.

דיבור מיומן מתחיל בהימנעות מלשקר, להשמיץ, לקלל או להשתמש במלים קשות. עלינו להימנע משפה בוטה, מתעללת, לא נעימה או פוגענית ולחדול מדברי שטות, הבל, פטפוט או רכילות. מה שנותר הן מילים אמיתיות, אדיבות, עדינות, מועילות ובעלות משמעות. הדיבור שלנו ינחם, ירומם ויעורר השראה, ואנו נשמח את הסובבים אותנו.

עמוד התווך של דיבור מיומן הוא דיבור ישיר וכנה, שמשמעותו היא שעלינו להימנע אפילו משקרים קטנים ולבנים. עלינו להיות מודעים לחוסר יושר בצורה של גוזמה, הקטנה והאדרה עצמית. אופנים אלו של דיבור לא מיומן נובעים לעיתים קרובות

מפחד שאיננו מספיק טובים – וזה אף פעם אינו נכון. יושר מתחיל בבית, כך שתרגול דיבור מיומן מתחיל בכך שאנו כנים עם עצמנו.

הבודהה הזהיר נגד רכילות כיון שראה את הסבל הנגרם מסוג כזה של דיבור לא מיומן. ישנו סיפור חסידי ישן על כפרי שחש חרטה על הנזק שדברי הרכיל שלו הסבו לשכנו. הוא פנה אל הרב שלו לדרוש בעצתו. הרב הציע לו ללכת לעיר לקנות תרנגולת ולהביא אותה אליו ובדרך למרוט את כל נוצותיה. בשובו של האיש עם העוף המרוט, הורה לו הרב לחזור על עקבותיו ולאסוף כל אחת ואחת מהנוצות המפוזרות. האיש ענה שזה בלתי אפשרי, כיון שהרוח וודאי העיפה את הנוצות ופיזרה אותם בכל כפרי הסביבה. הרב הנהג בהסכמה והאיש הביין: לעולם לא נוכל באמת לקחת את מילותינו בחזרה. כפי שכתב משורר הזן בשו: פעמון המקדש חדל מלצלצל, אולם הקול ממשיך להישמע מתוך הפרחים.

רכילות מוגדרת כדיבור על מישהו שאיננו נוכח. אין זה משנה אם מה שנאמר הוא חיובי או שלילי; אם האדם איננו נמצא בנוכחותנו, זוהי רכילות. אם עלינו לדבר על מישהו שאינו נוכח, עלינו לדבר עליו כאילו הוא נמצא איתנו. תרגיל שאני עושה פעם-פעמיים בשנה הוא לייעד תקופת זמן – שבוע או חודש – בה אינני מדבר על איש שאינו נוכח. אני מוצא שהקול שלי זוכה במנוחה הגונה, וחלקו של האגו שלי שמאמין שאינני מרכל, מקבל זעזוע רציני. בכל פעם שאני עושה את התרגיל הזה, אני מוצא שהשפעת תרגול המודעות הזו נותרת עמי במשך שבועות ואפילו חודשים. כשאני מתחיל לדבר על משהו, תזכורת קטנה מצפצפת במוחי: "אל תרכל."

מילה על קנטור – הימנעו! קנטור הנו תמיד על חשבון מישהו ובדרך כלל מכאיב יותר מכפי שהאדם שספג אותו מגלה. במילים פשוטות, קנטור גורם סבל. באותה אנרגיה בה משתמשים כדי לקנטר, אפשר להביע מחמאה כנה.

לדיבור מיומן יש שותף לתקשורת בשם הקשבה עמוקה. לא משנה כמה דיבורם של אנשים הוא בלתי מיומן, הם לרוב מנסים להעביר מסר החבוי מתחת לדברייהם. מה המשמעות האמיתית של: "אבא, אני שונא אותך!" מפיו של ילד הנמצא בעיצומה של התקפת זעם? מה המשמעות של: "עכשיו, כשאת יוצאת עם רוברט, אין לך זמן בשבילי", מפיה של חברה ותיקה? ביטויים כעוסים אלו מביעים רצון לתשומת לב. כשאנו מקשיבים באופן מעמיק ולוקחים זמן לנשום, אנו נמנעים מאותה תגובה מותנית שהייתה גורמת לסבל, ובמקומה מגיבים בחמלה למה שנמצא מתחת לדיבור

הקשה. אנו יכולים לנחם את ילדנו באהבתנו או להרגיע את החברה שלנו בכך שהיא חשובה לנו ושננסה לבלות עימה יותר.

לעיתים, דממה נאצלת היא הדיבור המיומן ביותר. משך מספר שנים סייעתי לסגהה שבועית. חוקי הסגהה היו שאיש אינו מגיב על משהו שנאמר על ידי חבר סגהה אחר בזמן השיתוף. לא אמרנו אפילו: "אני מסכים עם בוב", או "אחותי עברה בדיוק את אותו הדבר." כל מה שעשינו היה להקשיב. עם הזמן הבנו כיצד היה מוחנו תכופות עסוק בהכנת תגובה בזמן שחשבנו שאנו בעצם מקשיבים. הידיעה שלא נגיב שינתה באופן דרמטי את האופן שבה הקשבנו.

ערב אחד הצטרפה אלינו אישה צעירה וחלקה עם הקבוצה שזה עתה איכדה את בעלה בן ה־37 שנפטר מסרטן. במשך השבועות הבאים, כשדיברה, לא יכולנו לעיתים להבין את דבריה דרך התייפחיותיה הכבדות. לפעמים, כשהקשבנו, התמלאו אף עינינו בדמעות, אך לא הגבנו. לראות מישהי שופכת את ליבה ועוברת סבל עז כל כך, בזמן שאנו חשים שאיננו מציעים לה דבר, היה מוזר.

ואז, יום אחד, סיפרה לנו האישה שהיא עזבה את קבוצת התמיכה השונות שלה כיון שהיא מקבלת בדיוק את מה שהזדקקה לו מהסגהה שלנו. אפשרנו לה לחוות ולהביע את כאבה מבלי לשפוט או להציע תרופות פלא. היינו נוכחים בשבילה, עדים לצערה, חובקים אותה בחמלה דוממת. להיות באמת נוכח בשביל מישהו אחר היא המתנה הגדולה ביותר שביכולתנו להציע. לפעמים אנשים צריכים להיות עצובים, ושתיקה נאצלת יכולה להיות באמת אצילה.

כשאנו חושבים על דיבור מיומן כיום, עלינו גם לקחת בחשבון תופעה שלא הייתה קיימת בזמן הבורהה: דואר אלקטרוני. עם הפופולאריות של הטלפון, נעשינו בני אדם שזנחו את אמנות כתיבת המכתבים. איזה מתכון מושלם לדיבור לא מיומן: בני אדם שאיבדו מזמן את המיומנות של כתיבת מכתבים מתחשבת, מצוידים כעת ביכולת טכנולוגית לשרטט מיילים מהירים כזה אחר זה. הכותב היזהר!

הצעד החשוב ביותר בפיתוח דיבור מיומן הוא לחשוב לפני שמדברים (או כותבים). דבר זה נקרא דיבור בתשומת לב. רק דברים מעטים יכולים לשפר את טבעם של מערכות היחסים שלנו כפי שיעשה פיתוח של דיבור מיומן. השתיקה מציעה לנו, ולסובבים אותנו, את המרחב לו אנו זקוקים בכדי לדבר בצורה יותר מיומנת. כשאנו

מדברים במיומנות גדולה יותר, העצמי האמיתי שלנו – העצמי החומל והאוהב – מתגלה בקלילות ובעדנה. לכן, לפני שאתה מדבר, עצור, נשום, וחשוב אם מה שאתה עומד לומר עדיף על שתיקה.



נקודות מפתח לתשומת לב לדיבור מיומן בהנטה הנפולה גונרטנה

תרגום: אפרת גבאי

Eight Mindful Steps to Happiness, Walking the Buddha's Path by Bhante Gunaratana מוקור:

© Wisdom Publications. Translated and published with permission from the publisher.

בהנטה הנפולה גונרטנה, יליד סרי לנקה, נזיר מגיל 12, בגיל 20 קיבל הסמכה מלאה לנזירות. בעל תואר דר' לפילוסופיה. הגיע לארה"ב ב-1968, והיה שותף להקמת *Bhavana Society monastery* במערב וירג'יניה, שם הוא משמש כאב המנזר. גונרטנה מלמד ומנחה ריטריטים באמריקה הצפונית, אירופה ואוסטרליה. הוא מחברם של ספרים רבים, שהידוע ביניהם הוא *Mindfulness In Plain English*.

• • •

להלן נקודות מפתח למניעת צער באמצעות דיבור מיומן:

- דיבור מיומן דורש להמנע משקר, ממילים מרושעות, משפה בוטה ומדיבור חסר תועלת.
- שקר באמצעות השמטה (של פרטים) הינו עדיין שקר.
- דיבור מרושע הינו דיבור שמחריב יחסי חברות של אחרים ומזיק למוניטין שלהם.
- התעללות מילולית, ניבול פה, סרקזם, צביעות, או ביקורת גסה או מקטינה יתר על המידה, הן כולן דוגמאות לדיבור בוטה.
- שפה בוטה פוגעת באחרים ומבזה אותך.
- רכילות ודיבורים בטלים מובילים למריבות ולא-הבנות, מבזבזים את זמנך ויוצרים תודעה מבלבלת.
- כל דיבור לא נחוץ שאינו מונע על-ידי נדיבות, טוב לב ידידותי וחמלה הינו מזיק.
- המבחן לדיבור מיומן הינו לעצור ולשאול את עצמך לפני שאתה מדבר: "האם זה נכון? האם זה נדיב? האם זה מועיל? האם זה מזיק למישהו? האם זה הזמן הנכון לומר משהו?"
- שימוש בתשומת לב כדי לחזק את החלטתך הנחרצת שלא לומר שום דבר פוגע ולהשתמש רק במילים רכות, שנבחרו בקפידה, יכול להביא הרמוניה לכל מצב קשה.

דרך שמונת הנתיבים הגורם השלישי: דיבור נכון גיל פרונסדל

תרגום: אורנה טאוב

מקור: <http://www.urbandharma.org/udharma3/efphholder/efp2.html>

גיל פרונסדל הוא המורה הראשי של *Insight Meditation Center* ברדווד סיטי, קליפורניה. הוא מתרגל ויפסנא וזן, באסיה ובארה"ב, מאז 1975. הוא היה נזיר במסורת התהרוואדה בבורמה, ומאוחר יותר הוסמך ככומר זן. הוא בעל תואר דוקטור בלימודי דת מאוניברסיטת סטנפורד, ומחברם של ספרים ומאמרים רבים.

• • •

'כוונה נכונה', המרכיב השני בדרך שמונת הנתיבים, מכין את הזירה לשלושת המרכיבים הבאים, 'דיבור נכון', 'פעולה נכונה' ו'פרנסה נכונה'. שלושתם יחד מטפחים מידות טובות ועוסקים באופן בו וויתור נכון, רצון טוב וחמלה באים לידי ביטוי בחיי היומיום שלנו. איכויות ערכיות אלו גם מניחות את היסוד לתרגולים האחרונים של הדרך: 'מאמץ נכון', 'תשומת לב נכונה' ו'ריכוז נכון'.

תרגול מידות טובות מתחיל ב'דיבור נכון', מכיוון שמה שאנחנו אומרים וכיצד, קשור קשר הדוק לטיפוח הדרך. כשאנו בוחרים אם לדבר או מה לומר מתוך היאחזות או פחד, אנו מאבדים הזדמנות לפתח את החופש שנתמך על ידי דרך שמונת הנתיבים. דיבור לא ישר או פוגעני אינו מקדם את הכנות והאכפתיות הנדרשות על מנת להתקדם בדרך. אולם ההבחנה במה שנמצא מתחת למילים שלנו מציגה הזדמנות חשובה לטיפוח הדרך.

האם הרבור שלנו מבטא כוונה טובה, רצון טוב וחמלה? הרהור כזה יכול להוות את תחילת התרגול של דיבור נכון. אם אין בדיבור שלנו את האיכויות הללו, כי אז יש לנו הזדמנות חשובה לברר לעצמנו מדוע. מהם התנאים, האמונות והאסטרטגיות העומדים מאחורי דיבורנו הלא מיטיב? מה מראה לנו דיבור כזה על עצמנו? אם באמת איכפת לנו מעצמנו, הרהור על שאלות אלו יכול להעניק לנו השראה למציאת אופני דבור

חלופיים. במקום להרפות את ידינו, הכרה עצמית כזאת עשויה לקדם את תרגולנו.

דיבור נכון מתואר כהימנעות מדיבור לא מיומן, וגם כדיבור מיומן. שקר, השמצה, דיבור גס או סתמי מוגדרים כדיבור לא מיומן. מילים כנות, הרמוניות, ידידותיות, בעלות משמעות הנאמרות בזמן הנכון, הן דבור מיומן.

כשקשה לדבר באופן מיומן, לפחות אפשר להימנע מאמירת דברים שיגרמו נזק. הימנעות מדיבור בלתי מועיל מונעת הרבה חיכוכים ובעיות חברתיות. לפעמים, סכירת פינו היא אחד התרגולים הנכונים, המאתגרים והעצמתיים ביותר שאנו יכולים לתרגל.

אולם, הימנעות מדיבור לא מיומן איננה מהווה מטרה בפני עצמה, אם ברצוננו לטפח את החופש של דרך שמונת הנתיבים. לשם כך עשויה להועיל חקירת התנאים הפנימיים הגורמים לדיבור לא מיומן. מה הם מלמדים אותנו על עצמנו? האם אנחנו מתוחים מדי? האם אנו מונעים שלא לצורך על ידי תשוקה, סלידה או פחד? מה אנו רוצים להשיג מדיבור כזה? אילו היינו מדברים מתוך לבנו, מה היינו אומרים?

הרהורים כאלו עוזרים לנו לתרגל דיבור נכון לא רק כמערכת של חוקים, אלא כדרך לתמוך בתרגול שלנו. חקירות אלו עוזרות לנו להתחבר עם חיינו הפנימיים ועם מעיין התבונה והאכפתיות שבתוכנו, שממנו נדע טוב יותר מה עלינו לומר. חשוב לזכור שאופן דיבורנו נובע מהאקולוגיה של חיינו הפנימיים. אם חיינו הפנימיים מטופלים היטב, יהיה לנו קל יותר לדבר בתבונה.

דיבור נכון ומועיל הוא כנה, תומך וידידותי. כשאנו חושבים מה לומר, מועיל לחשוב האם דברינו נכונים, הרמוניים, מביעים רצון טוב וכבוד, מועילים ונאמרים בזמן הנכון. אם הם אינם כאלו, האם יש משהו אחר שנוכל לומר במקומם?

אופן הדיבור שלנו קשור באופן ישיר להרגשתנו. אחת הסיבות להימנעות מדיבור לא מיומן היא לחסוך מעצמנו רוגז הנובע מחרטה. תכלית הדיבור המיומן היא יצירת תנאים לאושר ושלווה. המצבים הפנימיים הלא נוחים המעוררים דיבור לא מיומן מתחזקים על-ידי דיבור כזה. באותו אופן, התחושה הפנימית הטובה התומכת בדיבור מיומן מתחזקת על-ידי דיבור מיומן.

על-ידי תרגול דיבור נכון איננו רק מטפחים את דרך שמונת הנתיבים, אלא גם מטפלים בעצמנו ובאחרים. תרגול זה תורם לעולם ותומך בדרך שלנו לשחרור.

הרהור ותרגול: דיבור נכון

תשומת לב לדיבור

אחד מתחומי תשומת הלב המאתגרים אך גם המתגמלים ביותר הוא הדיבור. דיבור קשור למצבנו הגופני, לחיינו הרגשיים, לאמונות ולרעיונות שלנו, להעדפותינו ולהתניות שחוויות החיים יצרו בנו. אנא שימו לב לתחומים אלו כשאתם מדברים. רישום ההבחנות שלכם ביומן יכול לעזור לכם. אתם עשויים למצוא תועלת ברצף התרגולים הבא:

- יום 1: התמקדו במה מתרחש בגופכם כשאתם מדברים.
- יום 2: התמקדו ברגשות שלכם כשאתם מדברים.
- יום 3: התמקדו במה מניע אתכם לדבר. מדוע אתם אומרים זאת?
- יום 4: הבחינו היכן נמצא הקשב שלכם כשאתם מדברים. האם אתם מרוכזים במילים שלכם? האם אתם שמים לב לאלו שעיימם אתם מדברים? כמה קשב אתם מקדישים לגופכם בעת הדיבור?
- יום 5: מקדו את תשומת לבכם בגופכם כשאתם מדברים. הבחינו כיצד זה משפיע על אופן דיבורכם.

תשומת לב לאמת

חקירה של דיבור אמת כוללת שני חלקים: הקשבה נבונה ודיבור כן.

הקדישו את הימים הראשונים של השבוע להקשבה מעמיקה יותר לאחרים מכפי שאתם עושים בדרך כלל. כיצד זה משפיע על מה שאתם אומרים?

בשאר ימות השבוע שימו לב איך זה להיות כנים ואיך זה כשאתם קצת פחות כנים. יתכן שברוב השיחות זו אינה סוגיה חשובה במיוחד, בגלל שקל להיות כנים. אך איך זה כשלא קל להיות כנים? או כשהכנות היא מרכיב חשוב של התקשורת? איך אתם מרגישים כשאתם נמנעים מתקשורת כנה? מה גורם להימנעות זו? אם תמצאו את עצמכם אומרים משהו שאינו אמת, הקדישו זמן לחקור מדוע ואיך, ולסיבה שבשלה עשיתם זאת.

מצאו מישהו עמו תוכלו לשוחח על תפקידה של הכנות ביחה. אולי תוכלו לשאול אותו מה הוא למד בחייו על דיבור אמת.

תשומת לב למערכות יחסים

כשהבודהה יעץ לנו להימנע מדיבור משמיץ, הוא גם עודד אותנו לדבר בדרך שתאחד את אלו החלוקים ביניהם, ותעודד את אלו המאוחדים. במשך השבוע הקרוב, הקדישו תשומת לב מיוחדת לאמירת דברים היוצרים הסכמה והרמוניה חברתית. הימנעו מאמירת דברים רעים על בני אדם. במקום זאת, חפשו הזדמנויות טבעיות ומתאימות לדבר לשבחם של אחרים, כולל אלה שאיתם אתם נמצאים. הבחינו כיצד דיבור כזה משפיע עליכם.

תשומת לב לכוונה

הבחינו מדוע אתם אומרים מה שאתם אומרים. אלו מניעים נמצאים מאחורי מה שאתם אומרים או לא אומרים? שימו לב לעוצמת הדחף לדבר. מה משפיע על עוצמת הדחף הזה? כשאתם שמים לב למניעים ולדחפים שלכם לדבר, כיצד זה משפיע על מה שאתם אומרים?

כשאתם יודעים שאתם הולכים לדבר עם מישהו, הכינו את עצמכם וחישובו על הכוונות שלכם לשיחה. כיצד מתפתחת שיחה שחשבתם עליה וקבעתם לה כוונה מראש?

במשך חלק משיחותיכם השבוע, תרגלו "עצירה והרגעות" לפני שאתם מדברים. אל תזדרזו לתרום לשיחה. קחו רגע לעצור ולהירגע לפני שאתם מדברים. שימו לב כיצד הדבר משפיע על מה שאתם אומרים ועל האופן שבו אתם אומרים זאת.

תשומת לב לאיכות

הבודהה הבחין בין דיבור גס ודיבור עדין. דיבור גס מביע עוינות וחוסר כבוד. דיבור עדין מביע אכפתיות, רצון טוב וכבוד. בסיומו של כל יום במשך השבוע הקרוב, חשבו על השיחות שניהלתם במשך אותו יום. אילו ניתן היה למדוד דיבור בטווח שבין עוינות לטוב לב, באיזה מקום בטווח הזה היו נמצאות שיחותיכם? מה היו התנאים שתרמו לאיכות הדיבור שלכם?

בחרו כמה שיחות השבוע שידגישו אמירת דברים מעודדים, מחממי לב ומשמעותיים לאנשים שאיתם תשוחחו. שימו לב כיצד זה משפיע עליכם.

בחרו גם זמן השבוע שבו תשימו לב כמה דיבורכם מתייחס לעצמכם. באיזו תדירות אתם משתמשים במילים: "אני, עצמי, שלי"? לאחר מכן הרהרו בשימוש שלכם במילים אלו.







עשייה נכונה

פעולה נכונה

ג'ק קורנפילד

תרגום: יוסי אדם

מקור: <http://www.urbandharma.org/udharma3/efpholder/efp4.html>

ג'ק קורנפילד (Jack Kornfield), מבכירי מורי הדהרמה במערב, יהודי אמריקאי, יליד 1945, שהה כנזיר בין 1967 ל-1972 במנזרים שונים בתאילנד, בורמה והודו, והיה תלמידו של אג'אהן צ'ה. כשחזר לארה"ב הקים ב-1972 את IMS (Insight Meditation Society) במסצ'וסטס, שהשפיע רבות על קליטתה של מדיטציית הוויפאסנה במערב. בשנים לאחר מכן השלים דוקטורט בפסיכולוגיה קלינית, וב-1985 סייע בהקמתו של מרכז דהרמה נוסף, Spirit Rock בקליפורניה, שם הוא חי כיום עם אשתו ובתו. כתב ספרים רבים, מהם תורגמו לעברית "דרך הלב", "הלב הנכון" ו"אחרי האקסטאזה".

• • •

השלב הרביעי של הדרך כפולת השמונה, "פעולה נכונה", נחשב במסורת כהיבט מרכזי של חמשת כללי האתיקה. האיכות הבסיסית שלו היא אהימסה (ahimsa) בסנסקריט, או הימנעות מפגיעה. המשמעות היא לפעול בדרך שלא תוביל לפגיעה ביצורים אחרים.

אמר גנדהי:

כדי להגיע לליבה של המודעות או של האמת חייב האדם להיות מסוגל לאהוב את היצורים הנחותים ביותר כפי שהוא אוהב את עצמו. ואלה שחושבים שלדת אין קשר לפוליטיקה לא באמת מבינים את משמעות הדת.

כדי לחיות בחברה המורכבת הזאת ובמציאות הפוליטית, הכלכלית והחברתית, חלק נכבד מהתרגול הרוחני שלנו עוסק בדרך בה אנו מתייחסים לכל שאר בני האנוש ושאר היצורים שמסביבנו. הימנעות מפגיעה, זה נשמע כל כך פשוט, ובכל זאת אנו מתבוננים בעולם שמסביבנו ומוצאים שברגע זה מתנהלות בו בין 40 ל-50 מלחמות, יש בקירוב 60 מדינות או יותר שארגון אמנסטי העולמי מציין אותן כמקומות בהם אנשים נתונים תחת עינויים ומושלכים לבתי כלא אך ורק בגלל דעותיהם: דתיות,

פוליטיות וחברתיות. גם במדינות שבהם דברים מסוג זה אינם קורים הרבה ואינן מעורבות במלחמות, הרבה נזק נגרם בידי אדם או יצור אחד לאחר.

אז אנחנו צריכים להתחיל לחקור, מדוע מתרחש נזק זה? מדוע אננו פוגעים באנשים? האם במשך חייכם פגעתם במישהו בדרך זו או אחרת? קרוב לוודאי שאין אדם שלא יוכל להיזכר במקרה כזה. מדוע אננו עושים זאת? האם בדקתם אי פעם את השאלה? אם ברצוננו להפוך למודעים ולהבין את המשמעות של אהימסה או אי-פגיעה, הבה ונראה אם אננו יכולים לפענח מדוע אננו פוגעים. עבור אנשים מסויימים, אם תתבוננו או תחקרו לעומק, תבחינו שכאשר אתם פוגעים בזולת באמצעות פעולה או דיבור שלכם, אתם חווים כאב.

אם באמת נתבונן בכך, נבחין שמקור מרכזי לפגיעה הוא הכאב שאנו חווים. אולי לא רק, ואני לא רוצה להיכנס לזה, אלא רק לומר כמה דברים שראוי לבחון אותם: האם אי-פעם אננו פוגעים באחרים כאשר אננו לא חווים כאב בעצמנו? הכאב שאנו חווים יוצר פחד – אננו פוחדים מכאב נוסף, או מכאב שחווינו בעבר. אננו מפחדים מכאב של רעב, של אובדן, של הכחשה, או כל כאב אחר. וכך נוצר הפחד.

ואז מתוך הפחד באה תוקפנות. היא יכולה להיות תוקפנות של שנאה, של חמדנות, או של היאחזות – כדי לנסות לשמור על הביטחון שלנו, להשיג מה שאנו צריכים כדי שלא נחווה כאב. אננו מתבוננים בליבותינו. כל מי שבאמת מודט לעומק, מבחין שקיימים בתוכו זעם, פחד, חמדנות ואכזריות. האם מישהו מדט זמן רב ולא הבחין באכזריות שלו עצמו, באותה יכולת להיות אכזריים? ויש גם אהבה, שמחה, רכות וחמלה וכל המידות הטובות של ישו והבודהיסטות הגדולות. הכל נמצא שם.

אנו דנים עתה בהימנעות מפגיעה. אננו מזהים שיש בנו תוקפנות, שנאה, וחמדנות שמקורן בפחד שנובע מכאב. מהו השורש של כל זה? אולי השורש הוא משהו מאוד פשוט, עמוק אבל מאוד פשוט. התחושה של "אני" של "שלי" של נפרדות. "יש לי את זה, אני רוצה את זה, אני רוצה לשמור את הגוף הזה, את התחושה הזאת, את הרגש הזה, את אופן ההוויה הזה." ומתוך זה נובע פחד, או מתוך זה נובעים הזדהות, כאב ובעקבותיהם פחד.

אם ברצוננו ללמוד על "פעולה נכונה" והימנעות מפגיעה עלינו להתבונן על התפיסה העצמית, של ה"אני", ולראות את הכאב שלנו. אננו צריכים לראות איך אננו מפרידים

את עצמנו. את מי בעולמנו אנו מחשיבים כ"אנחנו" ואת מי כ"הם"? האם הרוסים הם "הם"? האם הרפובליקנים הם "הם", האם הדמוקרטים הם "הם", האם נשים הן "הם", האם גברים הם "הם", האם עניים הם "הם", האם עשירים הם "הם", האם אנשים כעסנים הם "הם", או אנשים רוחניים הם "אנחנו", או אנשים לא-רוחניים הם "אנחנו"? התחושה הזאת של "אנחנו" ו"הם" היא מעין הרחבה של "אני", "אותי" ו"שלי". עכשיו זה "אנחנו", "שלנו" ו"הם", והם שונים. ואז פגיעה הופכת לאפשרית.

המורה הטיבטי למה קאלו רינפוצ'ה כתב:

אתם חיים באשלייה ובהופעתם של דברים.
 המציאות ישנה, אבל אינכם יודעים אותה.
 אתם אותה מציאות.
 כאשר תבינו זאת,
 תראו שהינכם כלום,
 ובהיותכם כלום,
 אתם הכל.
 זה הכל.

לימוד מאוד פשוט. מאוד נחרץ ועמוק.

הבסיס למידה הטובה, לפעולה נכונה, הוא מיסטי ומעשי בעת ובעונה אחת, בכך שהוא נובע באמת מהימנעות מפגיעה; הוא בא מתחושת החיבור שלנו אחד לשני ועם החיים בכללותם. הוא מיסטי ומעשי, והוא מחבר את הרבדים האלה של ההתנסות שלנו לכדי מקשה אחת.

הבודהה לימד את הדרך לאושר באמצעות הגוף, הדיבור, הלב, התודעה – כולם יחדיו. הכלים שנתן הם של המידה הטובה, ללמוד איך לדבר ולפעול בטוב לב ובחכמה, של נדיבות, ולימוד איך לתת ולאהוב, כדי שנהיה מאושרים יותר. המידה הטובה הופכת אותנו למאושרים יותר; פעולה ביושר, כנות, והימנעות מפגיעה הופכת אותנו למאושרים יותר; נדיבות הופכת אותנו למאושרים יותר; ואז מדיטציה, הרגעת התודעה ופתיחת הלב. כל המרכיבים הללו הם חלק מהדרך ותורמים מידה של שמחה ועוצמה לתרגול שלנו.

עבור בעלי בתים, ואנחנו כאלה כקבוצה, התרגול העיקרי שלנו הוא המידה הטובה. יש שיגידו שהתרגול העיקרי שלנו הוא מודעות, אבל מאחר ואנו לא נזירים, הלימודים המרכזיים עבורנו עוסקים במידה הטובה, משמע, עבודה על האופן שבו אנו פועלים בעולם; האופן שבו אנו מדברים ופועלים אחד עם רעהו, ולומדים לעגן את עצמנו באהימסה או הימנעות מפגיעה. בתהליך של גילוי היושר וההגינות של הלב והפעולה אנו שואבים כוח אמיתי.

בדהמפדה, אוסף הפסוקים הראשונים של הבודהה, נאמר²:

אדם אחד בשדה הקרב מכריע
צבא של אלף אנשים,
אחרים מכריעים את עצמם
והם החזקים יותר.
תכריעו את עצמכם, ולא את האחרים,
תרסנו את עצמכם ותלמדו
מהו שחרור אמיתי.

מלבד תחושה של שמחת חיים שבאה מתוך בחירה ביושר והגינות כדרך חיים, יש לכך גם עוצמה. עוצמה היא נפלאה אם משתמשים בה נכון. יש כוח ועוצמה בחיי יושר.

המרכיב של "פעולה נכונה" או המידה הטובה בנוי משני יסודות; האחד הוא הימנעות מפגיעה, ואותה אנו מכנים "ריסון" עצמי; השני הוא פעולה חיובית של אכפתיות, שאותה אנו מכנים חמלה או אהבה.

בשיחה הקצרה ביותר שהבודהה אי פעם נתן מישהו ביקש, "תן לי את התמצית של התורה שלך בצורה הפשוטה ביותר." ענה הבודהה, "הימנע מכל דבר שאינו מיומן, או ממה שפוגע; עשה טוב, וטהר את ליבך." זה הכל!

לימוד הלב ואימונו מתחילים בלמידה כיצד להיות אכפתיים בקשר לכל מה שאנו עושים בעולמנו. מורי אג'אהן צ'ה אהב לדבר על המידה הטובה. הוא היה נותן שיחות לכפריים על נושא זה שבוע אחר שבוע. אולי תחשבו, אלוהים, בטח הוא היה

2 דהמפדה, 103-104. יש גרסאות תרגום רבות. המקור של גרסה זאת איננו מצוי.

משתעמם. הוא לא רצה לדבר על נירוואנה, או הארה, או על האבהידהרמה (פסיכולוגיה בודהיסטית) וכל המצבים המנטליים השונים, לא. הוא אהב את המידה הטובה. הוא אהב את המידה הטובה כמו שאנשים אוהבים עצים, אוויר, או את יקיריהם. הוא פשוט חשב שזה הדבר הנפלא והנהדר ביותר. וזה באמת כך, זה פנטסטי. לא מדברים על זה בתרבות המערבית; אנו שוכחים זאת. זה קיים רק בעשרת הדיברות ובכתי הכנסיות. אילו כולם היו מצייתים לדיברות הראשונות, אולי רק לאחת מהן "לא תרצח", אולי אפילו לא הכלל האתי הבודהיסטי של לא ליטול חיים כלשהם, אלא רק את המחצית שאוסרת על הריגת בני אדם, איזה עולם מופלא ושונה היה עולמנו. האם אתם יכולים לדמיין עולם בו אנשים אינם הורגים אחד את רעהו? זה נשמע כדבר כה נוראי. הרי אנחנו לא מתכננים לרצוח מישהו, נכון? אבל בכל זאת איזה שינוי עצום יחול בכדור הארץ אילו כולם היו מאמצים רק מחצית מכלל אתי אחד. הוא אהב את המידה הטובה מפני שהיא כל כך נפלאה. יש בה כוח להתמיר אותנו.

הבה ונבחן את חמשת הכללים האתיים אחד לאחד. הראשון הוא לא להרוג. הוא קורא לאיפוק. משמעותו, אי-שנאה, לא לפעול מתוך סלידה, לא להרוג אנשים, לא להרוג חיות, ואפילו לא להרוג יצורים קטנים אם אנו יכולים להימנע מכך. ... על מנת להימנע מפגיעה ומלהרוג, דבר ראשון עלינו לבחון את מצבי התודעה שלנו. האם אתם מסוגלים להרוג אפילו יצור קטן כמו חרק מבלי שתהיה רמה מסוימת של סלידה? הנה שנאה, "אני לא אוהב אותו, בואו וניפטר ממנו". זה חלק קטן מהעניין. אבל העיקרון הוא להתחיל להתחבר ולדאוג לחיים ולראות שהכול מחובר בקשרי גומלין, ושאינן הפרדה. כדי להימנע מהריגה עליכם לבחון את המצב התודעתי שלכם. אם אתם עומדים להרוג אפילו יצור קטן, תתבוננו ותבדקו אם יש אלטרנטיבה, או תתבוננו ותבדקו אם אין בכם סלידה או שנאה, ולו רק קצת. זה דבר פעוט שלא דורש הרבה. תתחילו ללמוד את הלב והתודעה שלכם, ותראו מהי המשמעות האמיתית של פעולה אכפתית.

זה היבט אחד, לא להרוג. ההיבט השני הוא טיפוח. הכלל בצורת השלילה הוא להימנע, ואילו בצורתו החיובית הוא לטפח אכפתיות וכבוד לכל היצורים החיים, ויכולת לראות את קשרי הגומלין. אנו צריכים חרקים. אנו צריכים את יצורי הים, אנו זקוקים לקריל³, אותם מיליארדים של יצורים זעירים דמויי חסילונים החיים באוקיינוס ליד אנטארקטיקה. הם משמשים כמזון ליצורי ים אחרים. יש לכך השפעה כוללת על

שמירת האוויר והסביבה בכלל כך שיתמכו בכל שאר היצורים. אנו צריכים דבורים. בהעדר דבורים פרחים לא יואבקו, ונאבד חלק גדול מהמזון הזמין לנו. צמחים לא יצליחו להתרבות ועולמנו יהפוך למדבר. אנו צריכים תולעי אדמה כדי לאוורר את הקרקע.

מתוך תחושה זו של מחוברות, נובעות באופן טבעי חמלה, אכפתיות, ושמירה על האקולוגיה, לא בגלל שאתם אמורים לדאוג לאקולוגיה אלא מפני שאינכם רוצים לפגוע בחלק ממשוהו שאתם חלק ממנו, אתם לא רוצים לפגוע בעצמכם, אתם לא רוצים לפגוע בדברים שתורמים לקיום כדור הארץ. ... הכלל האתי להימנע מהריגה כולל קריאה לחוש ולהתחבר עם החיים שסביבנו, עם גאיה, עם העובדה שכדור הארץ חי ואנו חלק בלתי נפרד מאותה תנועה.

כך גם, הכלל האתי לא לגנוב, כולל מצד אחד איפוק, וגם קורא לבחון את הלב שלכם ולראות מה יש שם – באותו רגע שהוא לא באמת שלכם.... תבחנו זאת בעצמכם. גם כאן קיים הצד החיובי שקורא לטפח רגישות למשאבים שאנו חולקים. לא רק להימנע מלקחת מה שלא ניתן לנו, אלא לראות שהעולם מאוד מוגבל במשאבים ושיש שבעה מיליארד בני אדם ובעלי חיים רבים אחרים, ולכן עלינו לשים לב לצורת השימוש שלנו במשאבים המוגבלים.

לא להרוג, לא לגנוב, אומרים בעצם לטפח יראת כבוד לחיים, אכפתיות ונדיבות לגבי כל הדברים שאנו משיגים ושאלו מאבדים בכל מקרה. האם אי־פעם נתתם משהו למישהו אחר והתחרטתם על כך זמן רב לאחר מכן? אתם שוכחים שהוא היה שלכם פעם. כן, אתם שוכחים!

הכלל האתי השלישי הוא הימנעות מהתנהגות מינית בלתי הולמת. שוב, זה קשור להימנעות מחמדנות ופגיעה. הוא קורא להימנע מהתנהגות מינית שפוגעת באחרים. זה מאוד ישיר וברור. באופן מסורתי הכוונה לניאוף, גילוי עריות, או יחסי מין עם קטינים. בתרבות שלנו לרוב כבר איננו יודעים מי נשואים ומי לא. לכן עלינו לבחון את פעילותנו המינית ולהישמר מכך כשזה עלול לפגוע בזולת. זה כה פשוט. יש מעבר מפגיעה לאי־פגיעה. מדוע אנו פוגעים? מתוך הכאב שלנו, מתוך החמדנות שלנו, מתוך הצורך שלנו. כאשר בוחנים זאת, זה נובע מכאב.

יש גם צד חיובי בזה שאפשר לטפח. לא רק אי־פגיעה, מפני שמיניות היא כוח כה

רב-עוצמה. מי מאיתנו לא עשה מעצמו אידיוט בנושאים שקשורים במיניות מתי שהוא בחייו? האם יש אדם שיעיז להכחיש זאת? ומי לא חווה פגיעה או פחדים כלשהם שקשורים למיניות? למיניות יש כוח עצום. לכן יש כלל אתי בנושא זה. נזירים ונזירות מצווים להתנזר ממין, אך אפשר לטפח צד חיובי במיניות של בעלי בתים. מצד אחד אפשר לקשור מיניות לכפייתיות, היאחזות, חמדנות ופחד. את זה אתם מכירים? מצד שני, מיניות היא אנרגיה נייטרלית שקשורה לאהבה, לרכות, לקשר, לאינטימיות, למודעות מתפתחת. כלומר, אנו יכולים לטפח את המיניות כביטוי של רכות.

האיכות של המידה הטובה – שדיברתי עליה בעיקר בהקשר של חמשת הכללים האתיים מפני שהם העקרונות הבסיסים – מתארת ריסון עצמי מפני חמדנות, שנאה ואשליה, הימנעות מפגיעה בכל היצורים, הימנעות מלקיחה של דברים שאינם שלנו, שמירה על חיי המין שלנו ומפני חומרים משני תודעה. אלו מהווים צד אחד. הצד השני הוא טיפוח של ההפכים של חמדנות, שנאה ואשליה שהם אהבה, נדיבות ומודעות. ההיפך של חמדנות הוא נדיבות, ההיפך של שנאה הוא אהבה, ההיפך של אשליה הוא מודעות

אלו נקראים "כללים אתיים לתרגול" (פנצ'ה-סילה בסנסקריט). "אני לוקח על עצמי את הכלל האתי של הימנעות מהריגה. אני אנסה אותו, אני אעבוד עליו. אני לוקח על עצמי את הכלל האתי של הימנעות מפגיעה." אם אתם לומדים לעשות זאת, אם אתם מתרגלים את הכללים, הם מלמדים אתכם דברים רבים על התודעה והלב שלכם. אם אתם מתבוננים בהם הם מעניקים לחייכם כוח עצום. אין כמעט כוח הדומה לכוחו של אדם בעל מידות טובות. הוא דומה לסלע יציב ועמיד בפני רוחות, כמו הסערות בסיום האימפריה הרומית. לפעמים כך מרגישה החברה שבה אנו חיים. זהו סלע, והוא נפלא, מקום באמת יפה לנוח בו.

המידה הטובה של איפוק וטיפוח על פי חמשת כללי התרגול האתיים מוביל לפיתוח של עוצמה פנימית, וזה מוביל לדרגה שלישית שנקראת אבהיסילה (abhisila), או המידה הנעלה ביותר. זוהי מידה טבעית. אתם מתאמנים בה, מתרגלים אותה, רוכשים את התחושה של הכוח הטמון בה, מבינים מדוע אתם פוגעים, איך זה עובד, ומהי המשמעות של לחיות ביושר ומבלי לפגוע. בהדרגה ההבנה מחלחלת לתודעה וללב עד שהיא הופכת לחלק מההוויה שלכם. אז אתם כבר לא חושבים "אני לא ארצה לפגוע" או "אני לא אעשה את זה" או "אני אשמר מכך", אלא אתם מרגישים מחוברים לחיים דרך תבונה, דרך ראייה בהירה שאנו לא נפרדים, אנו לא יחידים. אתם מבינים

שנפרדות היא אשלייה, משחק של התודעה, פיקציה. אתם דואגים לכדור הארץ, ליצורים ולחיות כאילו הם גינה שלכם. איזו דרך נפלאה להתייחס כך לעולם.

כל שבוע אנו עובדים על תרגיל שונה. התרגיל לשבוע הזה הוא לברוק מתי אתם עלולים להפר את אחד מהכללים האתיים אפילו בצורה המזערית ביותר, פגיעה ביצור חי, חוסר תשומת לב לסביבה, דיבור מזוייף, לקיחה של דבר שאינו באמת שלכם, או המיניות שלכם, חומרים משכרים שאתם צורכים, או דברים דומים, ואז לברוק מה המניע מתחת לפעולה. אולי תזהו חמדנות, או שנאה, או פחד. הסתכלו וברקו האם יש בכם כאב שאתם מנסים לברוח ממנו על-ידי התעסקות עם משהו אחר.

תחקרו זאת השבוע, ותבחנו מתי זה עלול לקרות והאם יש כאב. אם תפתחו את הלב שלכם בצורה זו, יופיע סוג של מודעות שקטה, רכות אמיתית. זהו הגשר שמחבר אותנו אל כל החיים שמסביבנו.



חמלה בפעולה

מרטין בצ'לור

תרגום: אפרת גבאי

מקור: <http://www.stephenbatchelor.org/index.php/en/compassion-in-action>

מרטין בצ'לור (Martine Batchelor) נולדה ב-1953 בצרפת. למדה ושירתה במשך עשר שנים כנזירת זן בקוריאה, טייוואן ויפן. מאז 1985 היא חיה בצרפת עם בעלה, סטיבן, ופעילה כמרצה וכמורה רוחנית. מרטין פרסמה מספר ספרים בנושאי זן-בודהיזם, נשיות ואקולוגיה.

• • •

במסורות בודהיסטיות שונות חמלה מקבלת אופני ביטוי ותרגול שונים. במסורת הטיבטית ישנו תרגול של החלפת עצמי באחרים. במסורות התהרוואדה, בתאילנד, סרי לנקה ובורמה, נמצא את התרגול המדיטטיבי של טוב-לב אוהב ושל חמלה. במסורות הזן של סין, קוריאה ויפן, ישנם הכלל להצלת כל היצורים החשים וטיפוח הכללים המוסריים של הבודהיסטווה, כפי שניתנו בברהמהג'אלה סוטר. (סוטר רשת אינדרה).

כשחייתי בקוריאה כנזירה בודהיסטית במנזר זן, נהגנו לדקלם את הברהמהג'אלה סוטר מדי חמישה עשר יום. כשהתחלתי להבין קוריאנית טוב יותר, נוכחתי לדעת שטקסט זה היה המקור לגישה החומלת שמצאתי במנזר, אשר השפיעה עמוקות על דרך התנהגותו של המורה שלי, מאסטר קוסן. בכל פעם שמאסטר קוסן פגש בעל חיים, הוא היה מלטף את ראשו, אם יכול היה, ואומר כמה מילים בקול רך. באחד הימים העזתי לשאול אותו מה אמר. הוא השיב שאיחל לחיה לעורר את התודעה של ההתעוררות. זהו החלק הארבעים וחמישה מהכלל המשני, אשר מעודד ומחזק את תלמידיו של הבודהה לעורר בקרבם תודעה חומלת בכל מפגש עם כל יצור חי ולאחל לו להיות משוחרר מסבל.

בקוריאה, בכל שנה, רבים מבעלי-הבתים מקבלים על עצמם מחדש את כללי המוסר של הבודהיסטווה. הנזירים והנזירות מתחייבים אליהם מחדש מדי חמישה עשר יום, כפי שציינתי. אין מתייחסים אליהם כאל חוקים ותקנות שמקבלים אחת ולתמיד

ורבקים בהם לעד. מוקירים אותם כבסיס לגישה של חמלה כלפי החיים בכללותם. עם זאת, ישנה הכרה בכך שאדם הוא אנושי, מועד לטעויות ולחזרה להתמקדות בעצמו, כך שהוא זקוק לתזכורת חוזרת ונשנית לגבי אחד המרכיבים המהותיים של הדרך הבודהיסטית: חמלה.

הברהמהג'אלה סוטר ממששת כטקסט האתי הבסיסי של הבודהיסטים הסיניים, הקוריאנים והיפנים באלף חמש מאות השנים האחרונות. עקרונות אתיים ניתן להחיל בשל סיבות שונות: כדי להתאים לאמות מידה חברתיות, מתוך פחד מפני עונש עתידי, מתוך אשמה על חטא ראשוני או מתוך חמלה כלפי החיים וכדי לעזור לחיים להתפתח ולצמוח. הטקסט הזה מראה לנו שהבסיס לחיים אתיים הוא חמלה ומודעות. יותר מעשרים ושניים מבין חמישים ושמונה כללי המוסר מתייחסים לחמלה ומכוונים להשגתה; מתוך הדרך שבה מנוסחים הכללים מתחייבת מודעות. מטרתם היא לגרום לנו להרהר על התנהגותנו ואיך היא עשויה להשפיע באורח שלילי ומכאיב על עצמנו ועל אחרים.

בשלב מוקדם בקוריאה, הבנתי והתנסיתי באופן מוחשי בקשר המהותי בין חמלה למוסר. לעיתים קרובות סיפרו לנו את הסיפור על הנזיר והפרעוש. כיצד בעבר הרחוק, כאשר נזיר היה מוצא פרעוש בתחילת החורף, הוא לא הוציא אותו החוצה, אלא שמר על חומו והאכיל אותו לאורך החורף ושחרר אותו רק בבוא האביב. בקיץ בקוריאה היו זבובים ויתושים, ואנו פיתחנו שיטה כיצד לתפוס אותם בעזרת כוס וגלויה ולשחרר אותם מחוץ לחדר. גילינו שאיננו מסוגלים להרוג אותם באופן מכוון, כיוון שידענו שגם הם חיים ורוצים להמשיך לחיות וגם הם חולקים את טבע הבודהה. הרגשנו שיש להם זכות לחיות ממש כמונו. זה בהחלט עשוי להיות קשה יותר במדינה טרופית.

רבים מכללי המוסר של הבודהיסטוּוּ עוסקים בהימנעות מפגיעה, בין אם בעצמי, באחרים או בבעלי חיים. הכלל הראשי הראשון הוא 'הימנע מלקיחת חיים'. הוא מפרט באופן מדויק שיש להימנע מהרג בעצמך, לגרום לאחר לעשות זאת, להרוג באופן עקיף או ליצור את הגורמים, התנאים או את האמצעים להרג. זוהי רשימה מקיפה שמביאה אותנו להרהר בדרכים הרבות שבהן אנו עלולים לפגוע. ייתכן שנמנע מהרג של אנשים אחרים או של כל יצור חי, אך האם אנו פוגעים בהם בדרך אחרת כלשהי? ואם אנו פוגעים בהם, כיצד אנו עושים זאת? האם אנו עושים זאת בעקיפין כך שלא נחוש אחראיים לכך? האם אנו יוצרים תנאים ונסיבות הגורמים לפגיעה שלא לצורך? הכללים הללו מראים לנו שחכמה וחמלה מסייעות לנו להרהר במעשינו ובכוונותינו.

זאת ועוד, הכלל מסביר מדוע עלינו להימנע מהרג, היות וחובתו של הבורהיסטווה היא לגלות תמיד חמלה לאחרים ולהוביל אותם אל השחרור.

ישנם מספר כללים בהם נבחנת משמעותה של הימנעות מפגיעה מתוך גישה חומלת. הכלל הראשי השלישי המעודד התנהגות מינית נאותה, מציין כי הסיבה לכך היא שהתנהגות מינית מעוותת, בלתי הגונה וחסרת אבחנה תגרום להיעלמות החמלה. תחת השפעתן של מחשבות או תחושות תאוותניות, האם ניתן להרהר במעשה החומל עבור כל המעורבים ברגע הזה? כלל זה מזכיר לנו: " חובתו של הבורהיסטווה היא להיות תמיד במצב תודעתי ההולם את טבע הבורהיה ולהוביל אחרים אל השחרור באמצעות לימוד הדהרמה הטהורה".

הכלל המשני השלישי מעודד צמחונות, על בסיס ההבנה שאם מישוהו יאכל את בשרם של בעלי חיים הוא יהרוס חמלה גדולה, טוב לב גדול ואת זרע טבע הבורהיה. עד היום מנזרים בסין ובקוריאה הינם צמחוניים לחלוטין. כיוון שלבעלי בית עשוי להיות קשה יותר להיות צמחוניים נקבעו מידי חודש שישה ימים של צום או הימנעות מאכילת בשר, וכן שלושה חודשי התנזרות מיוחדים בהם יש להימנע מאכילת בעלי חיים.

הכלל הארבעה עשר עוסק בהדלקת אש לביעור שדות בזמנים מסוימים בשנה באופן שפוגע ביצורים חיים. בקוריאה, שדות המנזר מובערים רק בעיצומו של החורף, כאשר כל היצורים החיים שרויים בתרדמה ומצויים מחוץ לאזור הסכנה. הכלל העשרים מבקש מאיתנו להציל את חייהם של יצורים חיים ולשחרר את אלו שעומדים להיקטל. גם היום, בסין ובקוריאה, בודהיסטים נוהגים לקנות בשוק בעלי חיים כגון דגים וציפורים כדי לשחררם בטבע. בעבר הרחוק אף היו במנזרים הסיניים מתחמים נפרדים ורחבי ידיים לבעלי חיים שונים שנקנו והובאו על ידי אנשים פשוטים כדי שיסיימו את חייהם בסביבה שלווה.

בכללים העשירי והשלושים ושניים, בסעיף העוסק ביצירת אמצעים, סיבות ותנאים לפגיעה או להרג, מדובר על הימנעות מהחזקה או ממסחר בכלים המשמשים להרג כמו חרבות ואלות. פעם, במטבח של תובע משפטי בקנדה, הוצג בפני האמצעי השכיח ביותר לעבירות פליליות באותו אזור: סכין מטבח! היתה זו חוויה מאירת עיניים עבורי. בידיו של אדם רודף שלום, סכין יכולה להיות מאד שימושית; בידיו של מישוהו אחוז זעם, היא עשויה להיות מאד מסוכנת.

הכללים מציעים מבט גם על אחד המצבים הפסיכולוגיים והרגשיים המובילים לפגיעה: כעס. הכלל הראשי התשיעי דוחק בנו להימנע מלהיות כעסניים ווכחניים ומעודד אותנו להיות טובי לב ומלאי חמלה. הוא מצביע על כך שאדם עלול להתעלל בבעל חיים או אפילו להכות חפץ דומם מתוך כעס. נראה שכני אנוש לא השתנו הרבה מאז הזמן העתיק, שכן אנו עדיין עשויים למצוא את עצמנו בועטים בצמיג מכונית או חובטים במקלדת מחשב! הכלל המשני העשרים ואחד טוען אפילו כנגד השבת כעס תחת כעס ומעשי נקמה. כדוגמא, הוא מתייחס במפורש לביטויי כעס כלפי משרתים; בימינו, אלו עשויים להיות אנשים בתעשיית השירותים. מי לא התרתח והפך נקמני ובוטה למדיי אל מול נציג של תעשייה או ממשל? גם זה נחשב לזניחת התודעה החומלת.

גורם נוסף שנבחן בסוטר המוביל לפגיעה הוא אלוהול. נחשב חמור יותר למכור אותו (הכלל הראשי החמישי) מאשר לשתות אותו (הכלל המשני השני). הראשון מבין הכללים האלו מצביע על כך שאלוהול גורם לביצוע פעולות שליליות ופוגעות. הוא עלול להוביל אנשים לכלבול, דבר המנוגד לחובתו של הבודהיסטווה לטפח חכמה קורנת בתודעתם של יצורים חיים.

הכללים הללו עוזרים לנו להרהר לא רק במה שפוגע, אלא גם בטיפוח פעילויות חיוביות ומועילות. הכלל השלושים ושלושה מבקש מאיתנו להציל אנשים מן הקשיים שלהם והכלל המשני התשיעי מעודד לטפל היטב ולספק את צרכיו של כל חולה, כאילו היה הבודהה עצמו. מובהר כי אין למנוע סעד ועזרה בשל איבה או טינה. אם נהרהר בנקודה זו, אנו עשויים לראות שלעיתים קרובות איננו חשים בנוח לבקר מישהו חולה בבית חולים, אולי משום שקשה לנו עם בתי חולים או בגלל שמצבו של חברינו מאד חמור ומדורדר. אך אם נעורר בתוכנו לב נכון וחומל, נבין שהחבר הזה סובל כל הזמן, בעוד שאנו נחוה אי נוחות במשך שלושים דקות או שעה. אני מוצאת כי במפגש עם סבל, חמלה עולה בטבעיות ומפוגגת כל רגש עויין או קושי שעשוי להיות לנו כלפי אדם חולה.

בנעוריי הייתי אנרכיסטית, כך שלא רחשתי חיבה יתירה למערכת הבנקאות. פעם אחת, בקוריאה, לאחר שהפכתי לנזירה, החלפתי כסף בבנק והפקיד טעה ונתן לי סכום גדול מדי. מחשבתי הראשונה היתה למהר לצאת עם הסכום שלי. מיד בעקבותיה עלתה המחשבה החומלת שאינני יכולה לקחת את הכסף הזה משום שהפקיד יסבול בשל טעותו, ולכן החזרתי לו את הסכום העודף והסברתי לו את הטעות. כפי שהכלל

הראשי השני "הימנע מלקחת את מה שלא ניתן" מנסה להסביר באריכות, אין הכוונה רק לגניבה במובן הפשוט והרגיל. שוב, מדובר בכחינת האמצעים, הסיבות, התנאים והדרכים העקיפות שבהן עשוי אדם להשיג את מטרותיו על ידי החזקה במשהו שלא ניתן באופן חופשי או מודע. ניתנת התזכורת כי "חובתו של הבודהיסטוה היא להביא שמחה ואושר לאחרים, באמצעות שהיה מתמדת במצב תודעה התואם את טבע הבודהה". אנו מצווים להימנע מגניבה לא משום שזה לא חוקי, אלא כיוון שאם ננהג כך זה יהיה בניגוד לטבע הבודהה ולהתעוררות.

ישנם שלושה כללים נוספים העוסקים ברכוש חומרי ובפרנסה. הכלל המשני השנים עשר עוסק בהימנעות מעשיית עסקים מתוך כוונת זדון; הכלל השבעה עשר עוסק בהימנעות מניסיון לסחוט כספים או טובין באמצעות איומי אלימות ודרך שחיתות ואנשים בעמדות מפתח, שכן תהיה זו זניחה של התודעה החומלת. הכלל העשירי ותשעה עוסק בהימנעות מעיסוק במשלח יד בלתי מיטיב ככוונת זדון להשגת רווח, כיוון ששוב, יהיה זה מנוגד לתודעה של חמלה. הכללים הללו הם מעשיים מאד ומנסים לכסות את כל היבטי החיים. הם מבקשים מאיתנו לבחון: "מה זה אומר לחיות חיים אתיים ומלאי חמלה באופן מלא ויסודי?"

היבט חשוב אחר של מוסר שמוזכר ברבים מן הכללים הוא כוונה. שימוש רב נעשה במינוחים 'באופן מכוון' או 'בכוונה תחילה'. ישנו הבדל בין פעולה מכוונת לבין פעולה הנעשית בשוגג. חיוני שאדם יתבונן בתודעתו וכליבו ושאל את עצמו, מה הכוונה שלי כשאני פועל בדרך זו? אם טעות הגורמת לפגיעה חוזרת על עצמה לעיתים תכופות, יהיה זה חשוב לחקור את התנאים ואת מצבי התודעה שמביאים לידי פעולה זו, כמו גם את התוצאה.

מספר כללים עוסקים בתקשורת ובדרך שבה אנו מבטאים תודעה ולב מלאי חמלה באופן מילולי, ובמה שמנוגד לכך. הדבר נבחן לעומקו מזוויות שונות רבות. לדוגמא, הכלל הראשי הרביעי הוא "הימנעות מאמירת דבר שקר". הוא מציע שאדם יימנע מליצור את הרושם שראה משהו שלא ראה באמצעות מחווה גופנית או כוונה מנטאלית. הוא מצביע על כך שגם אם אדם אינו משקר במילים, הוא עלול לעשות זאת באמצעות מחווה או כוונה. ישנו ניסיון לגרום לנו להיות מודעים להיבטים מעודנים של תקשורת. תקשורת אינה מתקיימת באמצעות מילים בלבד. יתר על כן, איזה רשמים אנו משרדים? מה הכוונה מאחורי הרושם שאנו יוצרים? כללים אלו אינם עוסקים רק בפעולותינו אלא גם ברמה המעודנת של כוונותינו ותובעים מאיתנו להיות נוכחים ומודעים באופן מלא למה שאנו עושים ומתכוונים.

ישנם שלושה כללים העוסקים באמירת דברי גנאי. הכלל השביעי מעניין, כיוון שהוא מציע להחליף בין העצמי לבין האחר, כמו בתרגול החמלה הנפוץ בבודהיזם הטיבטי. הוא מצביע על כך שאל לו לאדם לשבח את עצמו בעודו משמיץ אחרים, והסיבה לכך היא ש"חובתו של הבודהיסטווה היא לקחת על עצמו את הגנאי המופנה לאחרים, להעביר את כל מה שלא נעים אל עצמו ולתת כל מה שטוב לאחרים". זהו אחד האתגרים של חמלה, להרפות מן הריכוז בעצמי ולהפוך מרוכז באחר. לעיתים קרובות אנו מפחדים להעביר את הריכוז שלנו לאחר כיוון שאנו חוששים שאחרים ינצלו זאת. מניסיוני ההיפך הוא הנכון, כאשר אנו הופכים פתוחים יותר ואכפתיים יותר לאחרים באופן כנה, גם הם ינהגו כך כלפינו, ובאופן זה יכולה ההתמקדות בעצמי להתחיל להיעלם משני הצדדים. חיים מתוך התמקדות בזולת המאזנים את הנטייה לשימור-עצמי מראים שאפשרי לחיות בדרך זו המובילה להרמוניה וליצירתיות.

הכלל הראשי השמיני בוחן את הקשר בין אמירת דברי גנאי לבין קמצנות; עלינו להימנע מלנהוג בקמצנות באופן כללי ולנסות לתת את מה שמבקשים מאיתנו, אם זה באפשרותנו. כלל זה מצביע על כך שגישה קמצנית יכולה לעצור אותנו מלהציע את עצמנו לאחרים. היא יכולה גם להפוך אותנו קשים ובוטים כדי שלא ניתן דבר. כאשר אנו חולפים על פני קבצנים ברחוב, מועיל להיות מודעים לכך שתודעתנו מאד שלילית ביחס אליהם כדי שנימנע מלתת להם, בעוד שלנו יש כל כך הרבה יותר מאשר להם. הם מבקשים מאיתנו כה מעט ואיננו מסוגלים לתת להם אפילו את המעט הזה. לבסוף, בכלל השלושה עשר, אדם מתבקש שלא לגנות אחר ללא מידע מבוסס ומתוך כוונת זדון. ניתן לחשוב שבאופן כללי איננו מגנים אחרים, אך מה אנו עושים כשאנו מרכילים? כיצד אנו מדברים על אחרים בהיעדרם? האם מילותינו חיוביות וכוונות או ההיפך? האם אנו תורמים ליצירת הרמוניה והבנה או ההיפך? כאן יש הצבעה על כך שגינוי אחרים מונע בניית גישה חומלת כיוון שהוא מוביל לסבל.

המסר העיקרי של הברהאמג'לה סוטרה ושל כללי המוסר של הבודהיסטווה שעשוי לסייע לנו בחיינו המודרניים הוא שדרך של אתיקה באה לידי ביטוי בחמלה, ושרך של חמלה מבוססת על גישה אתית.



להפוך חמלה לפעולה

בהיקה בודהי

תרגום: רעיה דש

מקור:

https://www.buddhistglobalrelief.org/documents/Love_Compassion_Meditation_Action.pdf

בהיקה בודהי, הוא נזיר ומלומד בודהיסטי יליד ניו יורק, ארה"ב. בהכשרתו האקדמית הוא בעל תואר ד"ר לפילוסופיה. הוא הוסמך לנזירות מלאה בשנת 1973 בסרי לנקה, שם הוא שהה במשך 24 שנים, וכעת הוא חי במנזר צ'ואנג ין במדינת ניו יורק. בהיקה בודהי אחראי לפרסומים רבים של הכתבים הבודהיסטיים, כמחבר, מתרגם ועורך, ביניהם התרגום המלא של אוסף הדרשות הבינוניות (מג'הימה ניקאיה), אוסף הדרשות המחוברות (סמיטסה ניקאיה) ואוסף הדרשות הממוספרות (אנגוטרסה ניקאיה).

• • •

אחד הצדדים החזקים של תפיסת העולם הבודהיסטית הוא השיטות המדיטטיביות רבות העוצמה לפיתוח טוב לב אוהב וחמלה. בעוד כל דתות העולם הגדולות מחשיבות אהבה וחמלה, הבודהיזם מתייחד בכך שהוא מציע טכניקות מדויקות של צעד אחר צעד כדי לעורר את הסגולות הנעלות האלה ולטפח אותן. אפשר שבגלל ההערכה הזאת לאהבה ולחמלה אנשים רבים כל כך שביקרו במדינות שמסורתן בודהיסטית מצאו את אורחיהן חמים, טובי לב וחברותיים. עם זה אני סבור שלבודהיזם המסורתי יש נקודת חולשה קריטית. וזהו דגש לא מספק על ביטוי אהבה וחמלה בפעולה ממשית המכוונת לכינון סדר חברתי צודק והוגן יותר. אנו הבודהיסטים נוטים להתייחס לאהבה ולחמלה כאל מצבי התעלות מנטלית, שאנו מעריכים משום שהם עוזרים לנו להתגבר על תכונות אישיות שליליות כמו כעס, שנאה, זדון וטינה. לדעתי, שיש שימצאו אותה מתריסה, הבודהיזם המסורתי אינו מדגיש דיו את הצורך לגייס את האהבה והחמלה כמניעים לפעולה להשגת צדק חברתי ועולם הרמוני יותר. אף שנוצרים הביעו מאז ומתמיד עניין רב בלמידה מהבודהיזם איך לחיות חיי התבוננות, אני מרגיש שלבודהיזם יש הרבה ללמוד מהנצרות על איך לבטא אהבה בפעולה.

אם התרגול המדיטטיבי שלנו של אהבה באמת נוטע בלבנו דאגה כנה לאחרים, עלינו לעשות משהו חיובי לשיפור רווחתם. אם באמת יש לנו חמלה כלפי היצורים החיים, עלינו לפעול כדי לשחרר אותם מסבלם. נניח שהיינו באים הביתה יום אחד ורואים שהבית עולה באש. בידיעה שילדינו נמצאים בתוך הבית לא היינו סתם עומדים בחוץ וחושבים "הלוואי שילדי יימלטו מהבית הבוער הזה!", אלא היינו עושים כל מה שנדרש כדי להציל אותם, ולא היינו חדלים מכך עד שהיינו בטוחים שילדינו ניצלו. בדומה לכך עלינו לחשוב על כל האנושות כעל ילדינו אנו, מוקפים בסבל לסוגיו, ולעשות את מיטבנו כדי להקל את סבלם.

התרגול הבודהיסטי האידיאלי, לדעתי, הוא כזה שמשלב התפתחות פנימית מדיטטיבית עם פעולה חיצונית בעולם. כאשר אנו מטפחים אהבה וחמלה כתרגול מדיטטיבי אנו יוצרים בלבנו כוח רב-עוצמה שיכול להשתחרר ולחולל שינויים משמעותיים שיביאו תועלת לרבים. אבל האהבה והחמלה שבלבנו חייבות למצוא ערוצים לזרום החוצה בצורה של פעולה ממשית. את האופן שבו אנו מבטאים את אהבתנו אסור שנשאיר לגורל או לגחמות של רגש גולמי. כדי שהאהבה תהיה גורם אפקטיבי של שינוי עלינו לבחון את ההזדמנויות שיש לנו לעזור לאחרים, ואז לבחור ארגון או מטרה ראויה שמעוררים בנו התלהבות ומשמשים השראה לרצוננו להיטיב ולשרת.

מה בדיוק צריך לבחור? הבחירה שונה מאדם לאדם. כדי למצוא דרך מתאימה לסייע עלינו לשקול בכובד ראש את הבעיות שהעולם ניצב מולן היום, את הכישורים שלנו ואת ההזדמנויות שיש לנו לעשות בהם שימוש. בין הבעיות שדורשות את תשומת לבנו ואת דאגתנו: ההתחממות הגלובלית והצורך לפתח מודל כלכלי בר-קיימא; עוני ואי-שוויון כלכלי; רעב ותת-תזונה כרוניים; מלחמה ומיליטריזם; דיכוי חברתי ומניעת זכויות אדם; אכזריות והתנהגות לא מוסרית אחרת כלפי בעלי-חיים.

בעידן הנוכחי, הרווי כל כך בסכנה ובמבוכה, אין לאפשר שרוחניות ומעורבות חברתית יישארו תחומים נפרדים שכל אחד מהם תחום בגבולותיו הנוקשים. מקור התהפוכות החברתיות המרכזיות של זמננו הוא פנימי. כולן נובעות ממשבר עמוק בלב הנשמה האנושית. כדי לרפא את החולֵי הפוקדים את האנושות נדרש משהו חזק הרבה יותר מאמנות בין-לאומיות וחידושים טכנולוגיים. פתרון יציב יותר חייב להיות מוסרי ורוחני. הפתרון היחיד שבאמת עשוי להועיל חייב להתחיל ביסודות, בעמקי ההכרה האנושית.

יותר מכול אנו זקוקים להתעוררות עולמית של התבונה המגולמת באמות מידה נצחיות של צדק, ושל אהבה וחמלה ללא גבול, החובקות את כל היצורים החיים. אבל כדי לרפא את המשבר של זמננו, האהבה והחמלה צריכות לשמש לא רק כאידיאלים רוחניים נשגבים. עליהן להפוך לדרכנות לפעולה, שיניעו אותנו לפעול ללא לאות למניעת סבל מאחרים ולקידום רווחתם ואושרם לאורך זמן.



השיחה עם ראהולה באמבלטהיקה

תרגום: שי שוורץ

Ambalañhika Rāhulovāda Sutta. Majjhima Nikāya 61; Majjhimapaṭṭhāpāṭi, 11 (M I 414)

ראהולה, כיצד אתה מבין זאת? למה משמשת מראה?

אדון נכבד, היא משמשת להתבוננות.

באותו אופן, ראהולה, פעולה גופנית צריכה להיעשות רק אחרי התבוננות חוזרת ונשנית; פעולת דיבור צריכה להיעשות אחרי התבוננות חוזרת ונשנית; פעולה מנטלית צריכה להיעשות אחרי התבוננות חוזרת ונשנית.

ראהולה, בכל פעם שאתה מעוניין לעשות משהו באמצעות הגוף, עליך להתבונן בפעולה הגופנית הזו באופן הבא: 'האם הפעולה הגופנית הזו שאני מעוניין לעשות תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים? האם הפעולה הגופנית הזו תהיה ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל?'

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה הגופנית הזו שאני מעוניין לעשות תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה הגופנית הזו תהיה ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל', לבטח עליך לא לבצע את הפעולה הגופנית הזו.

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה הגופנית הזו שאני מעוניין לעשות לא תוביל לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, אלא תהיה ראויה לשבח, ותסתיים כתוצאה מכך באושר ושמחה', לבטח עליך לבצע את הפעולה הגופנית הזו.

ראהולה, בכל פעם שאתה עושה משהו באמצעות הגוף, עליך לשקול את הפעולה הגופנית הזו באופן הבא: 'האם הפעולה הגופנית הזו שאני עושה תוביל לפגיעה

בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים? האם הפעולה הגופנית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל?

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה הגופנית הזו שאני עושה מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה הגופנית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל', עליך להפסיק את הפעולה הגופנית הזו.

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה הגופנית הזו שאני עושה לא מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה הגופנית הזו ראויה לשבח, ותסתיים כתוצאה מכך באושר ושמחה', עליך להמשיך לעסוק בפעולה הגופנית הזו.

ראהולה, בכל פעם שעשית משהו באמצעות הגוף, עליך לשקול את הפעולה הגופנית הזו באופן הבא: 'האם הפעולה הגופנית הזו שעשיתי מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים? האם הפעולה הגופנית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל?'

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה הגופנית הזו שעשיתי מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה הגופנית הזו ראויה לגנאי, ותסתיים כתוצאה מכך בסבל', עליך, ראהולה, להודות בה, לגלות, ולהציג אותה למורה, או לעמית חכם לדרך הרוחנית, ולאחר שעשית זאת עליך לתרגל איפוק בעתיד.

ראהולה, אם אתה שוקל את הפעולה הזו ומגיע למסקנה כזו: 'הפעולה הגופנית הזו שעשיתי לא מובילה לפגיעה בעצמי או באחרים, או בשניהם גם בעצמי וגם באחרים, והפעולה הגופנית הזו ראויה לשבח, ותסתיים כתוצאה מכך באושר ושמחה', אתה יכול להיות מאושר ומסופק ולתרגל יום ולילה במצבי תודעה מועילים.

(כך גם לגבי פעולה המילולית כך גם לגבי פעולה מנטלית.)

ראהולה, אכן, כל אותם פרושים וברהמינים בעבר, אשר טיהרו את פעולותיהם הגופניות, המילוליות והמנטליות, טיהרו את פעולותיהם הגופניות באמצעות הרהור

ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו, טיהרו את פעולותיהם המילוליות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו, טיהרו את פעולותיהם המנטליות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו.

ראהולה, אכן, כל אותם פרושים וברהמינים בעתיד, ראהולה, אכן, כל אותם פרושים וברהמינים בהווה, אשר מטהרים את פעולותיהם הגופניות, המילוליות והמנטליות, מטהרים את פעולותיהם הגופניות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו, מטהרים את פעולותיהם המילוליות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו, מטהרים את פעולותיהם המנטליות באמצעות הרהור ושיקול דעת חוזרים ונשנים בדרך זו.

לכן, ראהולה, עליך לאמן את עצמך כך:

'אני אטהר את פעולתיי הגופניות באמצעות התבוננות חוזרת ונשנית'; 'אני אטהר את פעולתיי המילוליות באמצעות התבוננות חוזרת ונשנית'; 'אני אטהר את פעולתיי המנטליות באמצעות התבוננות חוזרת ונשנית'.



פעולה נכונה

אלכסנדר ברזין

תרגום: רונה משיח

מקור:

http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/approaching_buddhism/introduction/3_trainings_8-fold_path_in_daily_life/session_2.html

אלכסנדר ברזין, יליד ניו ג'רזי, ארה"ב. בהכשרתו האקדמית הוא בעל תואר ד"ר לשפות מזרח אסיה ולימודי הודו. הוא שימש כמזכיר ומתרגם של המאסטר הטיבטי סרקונג רינפוצ'ה, וגם של הדלאי לאמה. ברזין הקים את הארכיון האינטרנטי *The Berzin Archives* (<http://www.berzinarchives.com/web/en/index.html>) – מאגר מידע רחב היקף של כתבים, תרגומים ולימוד של כל מסורות הבודהיזם הטיבטי. משנת 1983, הוא מרצה ומלמד בודהיזם טיבטי בכל רחבי העולם, ופעיל בקידום פרויקטים בינלאומיים להפצת התרבות הטיבטית. כיום הוא מתגורר בברלין ומשקיע את רוב זמנו בתיעוד והשלמה של חומרים שטרם פורסמו לארכיון האינטרנטי שלו.



התנהגות שגויה

החלק השני בדרך כפולת השמונה עוסק בגבולות פעולה נכונים. זהו המושג הטכני. כשאנחנו מדברים על גבול, אנחנו מדברים על מגבלה מסוימת, שבה "אני אנהג לפי המגבלה הזאת אבל לא מעבר לה". אמירה זו מכוונת לשלושה סוגי התנהגות הרסנית:

1. הרג יצורים חיים (גזלה של חיה);
2. גניבה, לקיחת משהו שלא שייך לנו;
3. התנהגות מינית לא ראויה.

אז על מה אנחנו מדברים כשאנחנו מדברים על התנהגויות אלה?

הריגה

הריגה היא, כפשוטה, גזלת החיים של מישהו אחר. והכוונה אינה רק לבני אדם, אלא גם על פעולות כמו ציד, דיג, הריגת חרקים וכדומה.

לדעתי, עבור רבים מאתנו וויתור על ציד או דיג הוא ככל הנראה לא דבר כל כך קשה. חרקים הם משהו הרבה יותר קשה. אבל ישנן דרכים רבות לגשת לזה מבלי לעסוק בגלגולי חיים עתידיים או מוקדמים ובאמירות כמו "הזכוב הזה היה האימא שלי בגלגול הקודם" וכדומה. אני חושב שהדגש המרכזי פה הוא שאם יש משהו שמפריע לנו, אנחנו לא רוצים שהרג יהפוך להיות התגובה הראשונה שלנו. זה מעורר את ההרגל להיות מעוניינים לחסל כל דבר שלא מוצא חן בעינינו בדרכים אלימות, וזה הולך הרבה מעבר לזכוב הזה שמזמזם סמוך לפנים שלנו. במקום זאת, ברצוננו למצוא דרך שוחרת שלום להתמודד עם משהו מציק. כך גם עם חרקים – זכוב או יתוש או כל חרק אחר – כשהם נוחתים על הקיר, אפשר להניח עליהם כוס, נייר מתחת לכוס ולהוציא אותם החוצה. במקרים רבים מאוד נוכל למצוא דרך יותר שוחרת שלום להתמודד עם משהו שלא מוצא חן בעינינו, וישנן הרבה דרכים ממש פשוטות.

אם תגורו בהודו, כמוני, תלמדו לחיות עם חרקים. כלומר, אין שום דרך שתוכל להיפטר מכל החרקים בהודו. תמיד חשבתי על מסע פרסום עבור סוכנויות תיירות להודו, האומר: "אם אתם אוהבים חרקים, תאהבו את הודו". כשעברתי לגור בהודו, הרקע שלי היה מהסוג שלא מחבב חרקים, אבל הייתי חובב נלהב של מדע בדיוני. אז דמיינתי שאם הייתי מגיע לכוכב אחר וצורת החיים שם היתה מתגלמת בצורה של חרקים כאלה, זה יהיה נורא אם בכל פעם שאפגוש שם מישהו, כל מה שארצה לעשות הוא לדרוך עליו או למעוך אותו. אז כשאתה מתחיל לשים את עצמך במקום של החרק – "החרק פשוט חי את חייו" – אתה מתחיל לכבד אותו כצורת חיים.

יחד עם זאת, ברור שיש חרקים שמביאים נזק – בדיוק כמו שיש בני אדם שמביאים נזק – ולפעמים עליכם להשתמש באמצעים נחרצים כדי להשתלט עליהם. אבל הדבר הראשון שעל האדם לעשות הוא לנסות שיטה שוחרת שלום, בין אם מדובר בסכסוך אנושי או בבית שלכם השורץ נמלים או מקקים או משהו מסוג זה.

גניבה

הסוג השני הוא גניבה, לקיחה של משהו שלא שייך לנו. ברור שבני אדם – לפחות רוב בני האדם – קשורים יותר לחיים שלהם מאשר לרכוש שלהם, אבל בכל זאת אם אנחנו לוקחים רכוש של מישהו אחר, זה גורם למידה רבה של אומללות, ואז לא נוה לנו – "האם יתפסו אותנו?" וכל זה.

כעת, שכשאנחנו מדברים על כל אלה, זכרו שמה שאנחנו רוצים להימנע ממנו הוא

בעיות עבורנו. ברור שזו הבעיה של החרק או הדג אם אתם הורגים אותו. אבל הבעיה עבורנו היא ש... למשל, אם חרקים מאוד מפריעים לנו, אז אנחנו כל הזמן חוששים, נכון? אנחנו כל הזמן מודאגים – "האם יגיע יתוש ויפלוש למרחב שלי?" – אנחנו כל הזמן בולשים. או באמצע הלילה, מישהו נמצא שם, ואנחנו קמים ויוצאים לציד בחדר, מנסים למצוא אותו. זה מצב נפשי מאוד לא רגוע, נכון? לכן, כשאנחנו מנסים להשתמש בשיטה שוחרת שלום להתמודדות עם משהו שאנחנו לא אוהבים, התודעה שלנו נינוחה. אנחנו רגועים.

אם אתם כל הזמן חושבים לנקוט באיזושהי שיטה אלימה, אז אתם מאוד מתוחים, נכון? מאוד פוחדים – כלומר מצב רוח לא מאושר – ואז אתם מאבדים שליטה. תמצו את היתוש או את הזבוב, ותנפצו חפץ יקר-ערך שעליו הוא נחת רק מפני שרק רציתם לתפוס אותו. וכך אתם הורסים את החפצים שלכם. אתם מאבדים שליטה. אם לעומת זאת תנסו למצוא איזה פתרון שוחר שלום, תוכלו להשתמש ביכולת ההבחנה שלכם ביתר רוגע ורציונליות ולמצוא דרך אחרת, דרך שוחרת שלום, להתמודד עם הבעיה.

אותו הדבר ביחס לגנבה, לקיחה של משהו שלא שייך לכם. עליכם להיות ערמוניים – אתם חוששים שתתפסו – לעתים קרובות זה מבוסס על תשוקה מאוד מאוד חזקה, כשאינן לכם סבלנות לבצע את העבודה הנדרשת להשיג משהו ולכן אתם פשוט גונבים אותו ממישהו אחר.

כמוכן, גניבה והריגה יכולים לנבוע מתוך מוטיבציה מנוגדת: אתם תהרגו מפני שאתם מתאווים לאכול את החיה הזאת או את הדג ההוא. ושוב הדבר תלוי בנסיבות. אם אין לכם שום דבר אחר לאכול, זה משהו אחד. אם ישנן חלופות, זה משהו אחר. ואתם יכולים גם לגנוב מתוך כעס. אתם רוצים לפגוע במישהו, אז אתם לוקחים משהו ששייך לו.

על כן, דרכי התנהגות הרסניות אלו מבוססות על רגשות טורדניים.

התנהגות מינית לא ראויה

הסוג השלישי של התנהגות הרסנית הוא התנהגות מינית לא ראויה. זה תמיד נושא קשה מכיוון שלרובנו הדחף החזק מאחורי ההתנהגות המינית שלנו הוא תשוקה מלאת ערגה. יש קוים מנחים בסיסיים, גבולות, שאנו משרטטים פה, והם: לא לגרום נזק

בהתנהגות המינית שלנו, כמו לאנוס או לחלל מישהו בצורה אלימה שתפגע בהם. ברור מאליו שזהו משהו שנרצה להימנע ממנו. כפייה של עצמנו על מישהו היא סוג מתון יותר של מה שהוגדר קודם, זה למעשה להפעיל לחץ על מישהו, אפילו על בן הזוג שלנו, לקיים יחסי מין כשהם לא מעוניינים בכך. אותו דבר ביחס לקיום יחסי מין עם בן/בת זוג של מישהו אחר, או, אם לכם יש בן/בת זוג, קיום יחסי מין עם מישהו אחר. וכך גם ביחס לבגידה. לא משנה עד כמה אנחנו זהירים, זה תמיד מוביל לצרות, הלא כן?

אבל יש הרבה היבטים אחרים להתנהגות מינית לא ראויה. כל הרעיון מאחורי זה הוא שאנחנו רוצים לנסות לא רק להתנהג כמו חיה. חיה פשוט תקפוץ על חיה אחרת בכל פעם שתרצה, לא משנה מה, לא משנה מי בסביבה וכדומה. חיות נמצאות לחלוטין בשליטתה של התשוקה והתאוה. מזה אנחנו מנסים להימנע.

מה שנרצה לעשות, אם-כן, הוא לשרטט גבולות ברורים – זכרו שהם נקראים גבולות פעולה – לשרטט גבולות ברורים, אשר "במרחב הזה אקיים את ההתנהגות המינית שלי ולא מעבר לו". זה יכול להתייחס לתכיפות. זה יכול להתייחס לתנוחות המיניות. זה יכול להתייחס לכל דבר, אבל כך שיהיו מספר קווים מנחים, לא כל מה שמתחשק לי, בכל זמן, וכן הלאה, כמו חיה. "אעשה איתך את זה, אבל לא את זה" – סוג כזה של קביעת גבולות. זה מאוד חשוב מבחינת המשמעת. משמעת היא הימנעות מהליכה מעבר לגבול, כי אנחנו מבינים שזה מבוסס על תאוה ותו לא וזה לא באמת הכרחי. כמו למשל כשאנחנו בריטריט מדיטציה, "בזמן ריטריט המדיטציה, לא אקיים יחסי מין" – סוג כזה של גבול, מה שזה לא יהיה. הנקודה החשובה היא שצריך ליצור גבולות מסוימים.

צריכת חומרים משכרים

למרות ששימוש בחומרים משכרים לא כלול בפעולות שגויות או הרסניות, וויתור על חומרים משכרים חשוב מאוד להתפתחות שלנו. אנחנו רוצים לפתח ריכוז. אנחנו רוצים לפתח משמעת. כשאנחנו משתכרים – אנחנו מאבדים משמעת, נכון? אנחנו צורכים סוגים מסוימים של סמים פסיכדליים, ואנחנו מאבדים את כל הריכוז – שוטטות מנטלית בלתי פוסקת עם מריחואנה וכדומה. אז אם מסתכלים על ההשפעה של סמים מסוימים או אלכוהול, ומשווים אותם למה שאנו רוצים להשיג ביחס להתפתחות האישית של התודעה שלנו, הרגשות שלנו, ההתנהגות שלנו וכדומה, אנו שמים לב לכך שהשתכרות או התמסטלות מנוגדות לכך לחלוטין. הן יוצרות

מכשולים, והמכשולים האלה נמשכים לא רק כשאנחנו שיכורים או מסוממים, אלא מותירים עקבות גם בהמשך (חמרמורת וכו'). אז מלכתחילה שרטטו גבולות מסוימים של הגבלה; והטוב ביותר יהיה לוותר על החומרים הללו לחלוטין.

גבולות נכונים של פעולה (התנהגות נכונה)

היבט אחד של משמעת עצמית מוסרית היא הימנעות מסוגי התנהגות הרסניים. היבט אחר הוא עיסוק בדרכי פעולה בונות, מה שנקרא פעולה נכונה.

במקום לגזול חיים של אחרים, אתם עוזרים לשמר חיים. כלומר, אתם יכולים לראות יישום רחב יותר של זה: במקום להרוס לחלוטין את הסביבה כך שחיות לא יוכלו לחיות ובמקום לזהם את האגמים כך שכל הדגים ימותו, אנחנו דואגים לאקולוגיה. זאת דרך העוזרת לשמר חיים. להאכיל את הכלב שלך – זאת עזרה לשימור חיים. להאכיל את החזיר שלך – לא להאביס אותו כדי שתוכל להרוג אותו ולאכול אותו, אלא להאכיל אותו כדי שהוא יגדל. אבל זה כולל גם טיפול בבני אדם חולים, לעזור לשמר את החיים שלהם. אם מישהו נפצע, אתם מנסים לעזור לו. דברים כאלה. שימור החיים.

אם אתם חושבים על זכוב – בהודו אתם חייבים להתמודד עם זכובים – אבל תחשבו על זכוב אחד, זכוב או דבורה שמתעופפת לחדר שלכם. הזכוב או הדבורה לא רוצים להיות שם, נכון? – במיוחד לא הדבורה – הם רוצים לצאת החוצה, אבל לא יודעים איך לצאת. אז אם פשוט תהרגו אותם כי הם עשו טעות בכך שהתעופפו לחדר שלכם, זה לא כל כך נחמד, נכון? עזרו להם לצאת החוצה, אפילו אם זה יהיה רק לפתוח חלון ולהגיד "עופו", ככה, כדי שיצאו. אתם עוזרים לשמר את חייהם. הם רוצים לחיות. אם ציפור היתה עפה לחדר שלכם בטעות, לא הייתם מוצאים רובה ויורים בה, נכון? קרוב לודאי שהייתם פותחים חלון ומנסים לגרום לה לעוף החוצה. אז מה ההבדל בין הציפור והזכוב? הגודל. הצליל שהם משמיעים: אתם לא אוהבים את הצליל שמשמיע הזכוב; אתם אוהבים את הצליל שמשמיעה הציפור. אם אתם לא אוהבים זכובים נכנסים לחדר שלכם, אל תפתחו את החלון או שתתקינו רשת.

ואילו הפעולה הנכונה ביחס ללא לגנוב תהיה לנסות לעזור בהגנה על נכסים של אנשים אחרים. אם מישהו מלווה לכם משהו, תנסו לא לגרום לו לנזק. תטפלו בו כראוי. סוג כזה של עשייה. עזרו להם שיהיו להם דברים נחמדים.

ובמקום התנהגות מינית לא ראויה, ואנחנו לא מדברים רק על יחסי מין עם מישהו אחר אלא על יחסי מין עם עצמך, התנהגו בדרך מינית בצורה נעימה, עדינה, במידה הראויה וכדומה – לא רק בתאווה, כמו כלב מיוחס.

דוגמאות נוספות להתנהגות נכונה ושגויה

אם נחשוב על הרחבת הדיון שלנו פה על פי מה שהצעתי בתרגול הרגישות (עליו דיברנו לפני כן בנוגע לדיבור), נוכל גם לראות שיש היבטים רבים אחרים שמעורבים בשלושת סוגי ההתנהגות הללו.

הרחבה של הריגה היא להפסיק להתייחס לאחרים באופן קשוח מבחינה גופנית. הכוונה אינה רק להכות אחרים אלא להעביד אותם יתר על המידה ולרדות בהם בקשיחות רבה בצורה פעילה – במילים אחרות, הכוונה היא לגרימת נזק גופני מסוים.

כך גם כלפי עצמנו – להפסיק להתעלל בעצמנו מבחינה גופנית על ידי עומס עבודה, תזונה לקויה, שינה מועטה מדי, סוג כזה של דברים. אנחנו לעתים קרובות חושבים על ההתנהגות שלנו כלפי אחרים, אבל למעשה לרוב אנחנו מתנהגים בצורה הרסנית גם כלפי עצמנו – לא מתאמנים מספיק, למשל.

וביחס לגניבה – לא מדובר רק בלקיחת דברים של אחרים אלא, למשל, בשימוש בדברים ששייכים לבני אדם אחרים בלי לבקש את רשותם. אתם לוקחים טלפון של מישהו מבלי לבקש ממנו ומתקשרים ליעד שעלותו יקרה. אתם מרשים לעצמכם לקחת דברים מבלי לקבל רשות. זאת גנבה. התגנבות לתאטרון או לא-משנה-לאן מבלי לשלם. ואז מגיעים למשהו מסובך שבני אדם לא אוהבים – אי תשלום מיסים. ברור שתוכלו לטעון: "ובכן, אני לא רוצה לשלם מיסים כי מייעדים אותם לעריכת מלחמות ולקניית כלי נשק". אבל מייעדים אותם גם לסלילת כבישים ולבניית בתי חולים ותחזוקה של בתי ספר. אם אתם רוצים את כל הדברים האלה – אז, בחייכם, אתם צריכים לשלם מיסים.

אבל ניתן גם לחשוב במונחים אישיים: מה שאנחנו רוצים לעשות זה להפסיק לבזבז את הכסף שלנו על דברים שוליים. זה שימוש לרעה בנכסים שלנו, שימוש לרעה בעושר שלנו – כמו למשל הימורים. או להתקמצן כשאנחנו מוציאים כסף על עצמנו כשבעצם אנחנו יכולים להרשות לעצמנו. יש לכם כסף שיכול לאפשר לכם תזונה

ראויה ולאכול אוכל ראוי, אבל אתם מתקמצנים, אז אתם קונים את המזון הזול ביותר בעל האיכות הנוראית ביותר. בכך אתם למעשה גונבים מעצמכם.

וביחס להתנהגות מינית לא ראויה, לא מדובר רק בכפייה שלכם על אחרים או על בני זוגם, הכוונה היא להפסיק לעסוק בפעילויות מיניות שיכולות לסכן את הבריאות הגופנית או הנפשית שלנו. דוגמא פשוטה: אתם פוגשים מישהו, ואתם נמשכים אליו. מצד אחד, הייתם רוצים לקיים אתו יחסי מין. אבל לאדם הזה יש המון בעיות רגשיות וקשיים אחרים, ואתם מבינים שקשר עם האדם הזה יוביל לצרות. אז למען הבריאות האישית שלכם – אל תצרו מגע עם האדם הזה, אל תפתחו קשר. אל תתנו להשתוקקות שלכם ליופי שלו להוביל אתכם.



נכון ולא נכון בבודהיזם

חייק אידו לוצ'פורד

תרגום: נועה אלוני

מקור: <http://www.dogensangha.org.uk/PDF/rightwrong.pdf>

מייק אידו לוצ'פורד (Eido Michael Luetchford), יליד אנגליה, הוא המורה המייסד של דוגן סנגהה בבריטניה, מאז הקמתה בשנת 2000. מייק ואשתו, יוקו, הם תלמידיו של גודו וואפו נישגי'מה, מבכירי המורים בזרם הסוטו'זן ביפן, שממנו קיבלו את הסמכתם כמורים בשנת 1989. במשך למעלה מ-20 שנים לוצ'פורד תרגל ולמד ביפן, שם הקים ביחד עם נישגי'מה את סנגהת דוגן הבינלאומית בטוקיו, תרגם, ערך ופרסם את כתביו של מורהו, וייסד את הוצאת Windbell שבמסגרתה הוציא לאור את התרגום המקיף של ה"שוכוגנו" של דוגן, ושל "שירת השורש של דרך האמצע" של נגארג'ונה.

• • •

אל תייצרו דבר לא נכון.
תרגול הסוגים הרבים של "נכון"
מטהר את התודעה באופן טבעי.
זו התורה של הבודהות.

השיר העתיק הזה, במקור בפאלי, מצוטט ע"י מאסטר דוגן בשוכוגנו, בתחילת הפרק שכותרתו "שואקור-מאקוסה – המנעות מעשייה לא נכונה".

בודהיזם הוא ללמוד איך לחיות. זו משימה קשה מאוד ולכן רובנו עוסקים בה רוב חיינו. זהו תהליך שאינו נגמר. למרות שחילדים, אנו מדמיינים לעצמנו עולם של מבוגרים, יודע-יכול, בעלי יכולות ועוצמות, כמבוגרים, אנו מוצאים את עצמנו ללא ידיעה איך עלינו להוביל את חיינו, ואנו שוגים בעקביות כמה שאנחנו עושים ובאופן שבו אנו מתנהגים כלפי אחרים וכלפי עצמנו. אנו מחפשים כיצד לחיות את חיינו ונדהמים כשאנו מגלים שאת כל ההחלטות החשובות בחיים עלינו לקבל בעצמנו. בסופו של דבר, אין מי שיאמר לנו מה לעשות מלבד אנו עצמנו. לכן אנו מנסים כל הזמן להחליט כיצד עלינו לפעול.

בחיפוש אחר דרך הפעולה במצבים השונים שאנו פוגשים בחיים ישנה בעיה בסיסית אחת, והיא כיצד לדעת מה נכון ומה לא נכון. כמובן שרובנו, אם היינו ברי מזל, למדנו בילדותנו להבדיל בין מה שנכון לבין מה שאינו נכון, והקוד המוסרי שרכשנו נשאר איתנו במהלך חיינו. אך בעולם המודרני, כוחן של דתות מסורתיות נחלש והקודים המוסריים של הדתות המסורתיות אשר הכתיבו את הסדר והשלום בתוך החברה כבר אינם שולטים בהתנהגות של חלקים רחבים בה.

מצד אחד, דתות רוחניות נותנות לנו קוד מוסרי קבוע שאנו לומדים לנהוג על פיו ומבינים שחריגה מהכללים משמעותה חטא. אחרי שחטאנו אנו צריכים לבקש מחילה במטרה להפוך לטהורים שוב.

אך מן הצד השני, המטריאליזם המדעי מספק לנו מערך של כללים שמסבירים כיצד פועל העולם, ואלו לא כוללים קריטריונים של נכון או לא נכון. מדענים טועים שהעולם פועל כך ולא פועל אחרת, כשהוא מציית למערכת קבועה של חוקים, אך המדע אינו מסוגל להעניק לנו חוקים שייסבירו כיצד עלינו לנהוג. מסיבה זו ישנם אנשים הסבורים שמדע הינו מסוכן, ואפילו לא מוסרי, ושקידמה חומרית אינה בהכרח טובה.

בין שתי השקפות עולם מנוגדות אלה אני רוצה לספר לכם מהי הגישה הבודהיסטית, מה מאסטר דוגן לימד על נכון ועל לא נכון. במטרה להמחיש את הגישה הבודהיסטית לנכון ולא נכון, אני רוצה לספר לכם על החתול שלי בבית, באנגליה. הוא עדיין גור, בן חמישה חודשים בערך, וזה מרתק לצפות בו גדל. הוא מאוד עסוק במשך כל שעות היום בללמד את עצמו איך לחיות.

הוא משחק ועובד, מתנקה, אוכל וישן. כל הפעולות האלו הן רצף בלתי פוסק לאורך כל היום שלו. כשאנו מתבוננים כיצד הוא מגיב אלינו, אנו רואים שהוא מחליט איך לפעול באופן פשוט ביותר. יש לו שני אופני פעולה: או שהוא עושה בדיוק מה שהוא רוצה ללא כל היסוס, או שהוא מגיב להתנהגות שלנו. כשאנו יושבים סביב שולחן האוכל הוא רוצה לעיתים קרובות לקפוץ על השולחן כדי לראות אם יש משהו טעים לאכול, אבל אם הוא נתקל במבט זועם או שומע קול חזק שאנו משמיעים, הוא יוותר מייד. נראה שהוא למד שזה לא נכון לקפוץ על השולחן כשאנחנו אוכלים.

אך למען האמת זה לא המצב. אם חבר מתארח ואוכל איתנו הוא מייד יקפוץ על ברכיו, למרות שהוא לא יעשה זאת איתנו.

לכן, למרות שכשרק שנינו נמצאים, נראה כי הוא למד שזה פסול לקפוץ עלינו כשאנו סועדים, הוא לא באמת למד שהכלל הוא "לקפוץ על השולחן בזמן האוכל זה דבר פסול". זה מפני שהוא חתול. הוא לא יוצר חוקים כלליים ואז מיישם אותם על מצבים עתידיים. הוא מחליט מה לעשות רק בזמן הווה. מאחר וכל מצב שונה מקודמו, הוא בוחר באופן שונה על פי המצב, לפי רצונו שלו ותגובת האדם שמולו. הוא נוהג כך בכל סיטואציה.

אנו עשויים לשאול האם לחתול יש מושג כלשהו לגבי "נכון ולא נכון". אני חושב שהתבוננות בהתנהגות הכללית שלו מראה שבהחלט יש לו מושג כזה, מאחר והוא, כמו גם חתולים אחרים, חיה נימוסית מאוד. הם מתנהגים מאוד בתשומת לב ובהחלט מתייחסים יפה אל העולם. ברור שיש להם דרך להחליט מה נכון ומה לא נכון אך דרך זו אינה תלויה בקוד התנהגות מופשט, אלא במשהו שהם רואים באופן אינטואיטיבי בכל מצב ובכל רגע. בכל רגע הם רואים ומחליטים: לא כדאי לנהוג כך, כדאי לנהוג כך, לא כדאי לנהוג כך.

אנו, בני האדם, הרבה יותר מורכבים מחתולים בגלל יכולתנו לחשוב, להרהר וליצור חוקים וכללים. כשאנו גדלים מילדים למבוגרים אנו לומדים איך להתנהג. באופן כללי, החתול לא "לומד" איך להתנהג, הוא רק מחליט איך לנהוג בכל רגע נתון.

הגישה הבודהיסטית לפעולה נכונה כוללת בתוכה את מהות התנהגות החתול ואת מהות יכולתנו האנושית לייצר כללים אבסטרקטים של נכון ולא נכון. הגישה הזו משלבת את הטוב ביותר בשניהם.

הבודהיזם קובע שיש פעולה נכונה, אך טוען שאיננו יכולים להחליט מה היא רק על-ידי מחשבה עליה. הבודהיזם טוען שההחלטה על פעולה נכונה מתבצעת רק בזמן הפעולה. כך שההחלטה אינה רק החלטה של התודעה שלנו בלבד, אלא החלטה אינטואיטיבית של הגוף והתודעה גם יחד.

לומר שאנו מחליטים כיצד לנהוג עם הגוף נשמע מוזר מאוד. על פי רוב אנו חושבים שנכון ולא נכון הם פשוט שאלה של החלטה תודעתית ביחס למה שנכון, ואז ביצוע

של ההחלטה הזאת, או של החלטה מה אינו נכון והימנעות ממנו. אך מאסטר דוגן אומר בשבוגנוז, "למרות שהרכבה סוגים של נכון נכללים במושג הרחב הזה, מעולם לא היה סוג של נכון שנחשב מבעוד מועד, ואז המתין למישהו לעשותו". הוא מתכוון בכך שנכון, כמושג, שונה לחלוטין מפעולה נכונה. נכון, כמושג, הוא רק מחשבה, רק רעיון. אפילו אם יש לנו רעיונות ברורים ומושלמים של מה נכון ומה לא נכון, עדיין עלינו להבין כיצד להבטיח שנפעל נכון. המושג של נכון ופעולה נכונה הם שתי בעיות שונות לגמרי.

השאלה היא כיצד נבטיח שהפעולה שלנו תהיה נכונה. תשובת הבודהיזם פשוטה. מאחר וההחלטה מתבצעת ע"י הגוף והתודעה ביחד, בזמן הפעולה, הדרך הטובה ביותר להבטיח פעולה נכונה היא לתרגל חיבור בין הגוף והתודעה ברגע הנוכחי. כדי לעשות זאת, מאסטר דוגן וכל המאסטרים הבודהיסטים מהעבר המליצו על תרגול פשוט בשם זאון. זאון הנו ישיבה עם הגוף והתודעה כאחד. מבלי להתרכז בחשיבה או תפיסה, אנו פשוט יושבים על הכרית. כשאנו עושים זאת אנו מניחים את עצמנו במצב של "פעולה נכונה". כלומר, אנו מבססים מצב בגופנו ובתודעתנו בו אנו יכולים פשוט לפעול נכון.

במקרה, המונח "לשים יחד" או "לשים נכון" הוא המשמעות המקורית של המילה בסנסקריט "סמאדהי", שלעיתים קרובות מתורגמת כ"ריכוז". הכוונה בעצם "לשים (את עצמנו) נכון" וזה מתייחס לתרגול הזאון או דהיאנה, כפי שזה מוכר בבודהיזם ההודי.

אך כמובן שאיננו חתולים. כחברה, אנו זקוקים לכללים ואנו זקוקים לקווים מנחים שיאמרו לנו איזו התנהגות היא פעולה נכונה. זו הסיבה שבבודהיזם יש כללי מוסר. יש שישה-עשר כללים שמחולקים לשלוש קבוצות. אלו הם שלוש המסיריות (Devotions), שלושת כללי המוסר האוניברסליים (Universal Precepts) ועשרת כללי המוסר הבסיסיים (Fundamental Precepts).

שלוש המסיריות הן:

מסירות לבודהה

מסירות לדהרמה

מסירות לסנגהה

שלושת כללי המוסר האוניברסליים הם:

1. לשמור על חוקי החברה
2. לשמור על חוק המוסר של היקום
3. לעבוד למען גאולת כל היצורים החיים

עשרת כללי המוסר הבסיסיים הם:

1. להמנע מלהרוס חיים
2. להמנע מלגנוב
3. להמנע מהשתוקקות יתרה
4. להמנע מלשקר
5. להמנע מלהתפרנס ממכירת אלכוהול
6. להמנע מדבר על כשלונות של נזירים ומתרגלים בודהיסטים
7. להמנע מלהלל את עצמנו או לנזוף באחרים
8. לא לחסוך בשיתוף של תורת הבודהה ובדברים אחרים, אלא להעניק אותם ביד רחבה
9. להמנע מכעס
10. להמנע מלפגוע בשלושת הערכים הנשגבים

שישה-עשר כללים האלו הם כללי המוסר הבודהיסטים. אך כשאנו מנסים לדבוק בקוד מוסרי אנו מגלים שזה כמעט בלתי אפשרי. לתרגם את הבנתנו של נכון ולא נכון לפעולה היא הבעיה שכולנו ניצבים מולה.

ישנו עוד סיפור בפרק של שובנגזו ב"שואקו-מאקוטה" שהולך כך:

תלמיד של מאסטר הזן דורין שאל אותו: מהי המטרה הנשגבת של הבודהה-דהרמה? מאסטר דורין ענה: לא ליצור פעולה לא נכונה, לתרגל הרבה סוגים של פעולה נכונה. התלמיד ענה: אם זו המטרה הנשגבת, אפילו ילד בן שלוש יודע אותה ויכול לומר זאת. מאסטר דורין ענה: למרות שילד בן שלוש יכול לומר אמת, אפילו אני, אדם זקן בן שמונים, צריך להתאמץ באופן מודע כדי לתרגל זאת!

למרות שאנו יודעים שעלינו לפעול נכון, אנו זקוקים לדרך לתרגל זאת. אנו זקוקים לדרך מעשית שעובדת בכל סיטואציה, דרך שמתאימה את עצמה לכל מצב ומצב. התשובה הבודהיסטית לכך היא תרגול הזאון. לתרגל זאון זה ללמוד לפעול נכון.

מכיוון שבזאזן אנו לומדים לחיות ברגע הזה. אנו לומדים לפעול בפשטות ובאופן אינטואיטיבי בכל סיטואציה.

ליקום יש קוד מוסרי. הקוד המוסרי הזה אינו משהו מופשט. הוא מוטבע בתוך היקום עצמו. חלק מהקוד המוסרי הזה נגלה באמצעות המדע. למשל, מידע רפואי נותן לנו ידע לגבי מה ניתן ומה לא ניתן לעשות כדי להישאר בריאים. אפשר להסתכל על כך כעל מוסר פיזיולוגי.

חלק מהקוד המוסרי של היקום נחשף דרך דתות. למשל, דתות מגלות לנו מה עלינו לעשות כדי לשמור על הבריאות הרוחנית שלנו.

הבודהיזם טוען שהקוד המוסרי של היקום נחשף גם בצד המופשט וגם בצד המוחשי של החיים. אך לא הידע המופשט ולא הידע המוחשי של מה שנכון עוזרים לנו בהכרח לפעול נכון.

הבודהיזם טוען שלפעול נכון זה להיות מאושר. הוא טוען שאנו חיים בשדה ועלינו להשאר בשדה אם אנו רוצים להיות מאושרים. וכדי להראות לנו היכן נמצאים גבולות שדה הפעולה שלנו, יש לנו את כללי המוסר. אם הפרנו את הכללים האלה אנו יודעים שחצינו את גבולות השדה הבודהיסטי. אז אנו יכולים לחזור לפעולה נכונה בכך שנשים את גופנו ותודעתנו יחד, על-ידי תרגול זאזן.

אם נתרגל זאזן כל יום נהפוך לאנשים שלא מסוגלים לנדוד אל מחוץ לשדה. נהפוך להיות מאושרים.





אורח חיים נכון

בודהיזם ועושר: הגדרה של "אורח חיים נכון" לואיס ריצ'מונד

תרגום: יצחק גלס

מקור:

http://www.huffingtonpost.com/lewis-richmond/right-livelihood-is-consc_b_832298.html

לואיס ריצ'מונד (Lewis Richmond) הוא מורה במסורת הסוטו זן, שקיבל הסמכה ממאסטר הזן שונריו סוזוקי. במשך 15 שנים הוא חי, תרגל ולמד במנזרי זן שונים בארה"ב, וכיום הוא המורה של קהילת הזן וימלה (Vimala Sangha) בקליפורניה.

• • •

"אורח חיים נכון" הוא לימוד בודהיסטי מסורתי ואחת החוליות של הדרך כפולת השמונה שלימד הבודהה. עבור בעלי בתים, הלימוד של הבודהה על אורח חיים נכון, משמעו חיים מוסריים. בספרו של הנזיר הבודהיסטי בסנגודה ראהולה (Bhikkhu Basnagoda Rahula) "לימוד הבודהה על שגשוג" (*The Buddha's Teaching on Prosperity*) מופיע הציטוט הבא מאוסף הדרשות הממוספרות (אנגוטרנה ניקאיה): "מטרתו של בעל הבית [היא] לחיות חיים ארוכים ומכובדים עם עושר שהושג באמצעים ראויים." ככל שהבודהיזם הלך והתבסס במערב, תרגול מדיטציה ולימודי אתיקה באופן כללי נלמדו בהרחבה ונדונו בכתב, אבל, פרטי אורח החיים הנכון קיבלו באופן יחסי, לדעתי, פחות תשומת לב.

ברור ששגשוג וביטחון כלכלי הם בעיני הבודהה פעילות טובה ומתאימה לאנשים שאינם נזירים; "אמצעים ראויים" משמעותם כל עיסוק שאינו גורם נזק מיותר ליצורים חיים אחרים. בכלכלה הפשוטה של 500 לפנה"ס המשמעות הייתה להימנע ככל האפשר מעיסוקים כמו קצב, מעבד עורות, או חייל. המשמעות היא גם להיות הוגן ומוסרי בעסקים – לא להונות, לגנוב, או לשקר, ובאופן כללי להתפרנס באופן ישר ומכובד. הייתי מעז לומר שלכל הדתות יש סוג כזה של עקרונות מוסריים בנוגע לפרנסה – בודאי כך במסורת היהודי-נוצרית.

מה יכולה להיות המשמעות האמיתית של "אורח חיים נכון" בחברות של ימינו, שהן הרבה יותר מורכבות? זוהי סוגיה חשובה מאד, ולא דווקא רק עבור בודהיסטים. כאשר רבים מתושבי העולם מתקיימים על דולרים ספורים ביום, וכאשר יש 15 מיליוני מובטלים כאן בארה"ב, מהי המשמעות של המושג מסבך האוון "פרנסה אתית" בחיים האמיתיים?

בספרי מ-1999, "עבודה כתרגול רוחני", העליתי את הרעיון של אורח חיים נכון כאורח חיים מודע. במילים אחרות, ללא קשר לעבודתנו (או לחוסר העבודה), חובה עלינו להיות מודעים למשמעויות ולתוצאות של מעשינו. למרות ש"עבודה כתרגול רוחני" הדגיש בכוונה תחילה את הבחירות והשינויים שהפרט יכול לעשות במקום העבודה שלו/שלה, אני גם מרגיש שאורח חיים מודע אינו אמור להיות מוגבל למודעות ולפעולה של הפרט בלבד. גם לחברה ככלל יש אחריות להיות מודעת לתוצאות של המדיניות הכלכלית והתעסוקתית, כיום אפילו יותר מאשר ב-1999 כאשר הכלכלה פרוחה. לא ברור אם הבודהה לימד אורח חיים נכון באופן הזה, אבל חובה עלינו לעשות זאת עכשיו.

לפני 2500 שנים לא יכול היה הבודהה לחשוב על החברות המורכבות של ימינו. אבל הוא הבין בברור מהו נזק ומה אינו נזק. כאשר אדם מחוסר עבודה ואינו יכול/ה לתמוך במשפחתו/ה, זהו נזק – אין ספק בכך. העמדה המוסרית היסודית של הבודהיזם היא אי-אלימות (ahimsa) – שפירושה ללא פגיעה או עם פגיעה מינימלית – ויש לכך משמעויות רבות עוצמה בעולם התעסוקה של ימינו.

אבי נהג לומר לי שחברה צריכה להישפט על סמך יחסה לחולים שלה, לזקניה, ולילדיה. אני הייתי מוסיף לכך את מובטליה ואת המועסקים חלקית. מה מצבנו לפי אבני הבוחן הללו? בכך אני מהרהר בימים אלו. בימי קדם, האסטרטגיה הבודהיסטית העיקרית להשגת צדק חברתי הייתה להמיר את דתו של המלך או הקיסר לבודהיזם. זה הצליח במידה מסוימת בהודו ובסין העתיקות – השליט, למשל אשוקה (Ashoka) המלך הבודהיסטי הגדול של הודו העתיקה בשנת 250 לפנה"ס, פשוט מצווה שאנשים יפעלו לפי המשנה הבודהיסטית וימנעו מלגרום נזק. כמה מעמודי האבן שהקים אשוקה כדי לפרסם את הצווים שלו עדיין קיימים כאתרי תיירות בהודו של ימינו.

אבל בחברות הדמוקרטיות של ימינו – כאשר האחריות למדיניות המדינית והכלכלית מבוזרת מאד, וחילוקי הדעות סוערים – מהי האחריות של מורים ומנהיגים בודהיסטיים לתרום לדרו שיח הזה?

מהי העמדה הבודהיסטית, למשל, ביחס למו"מ קיבוצי של עובדי ציבור – נושא המצוי בכל הכותרות בימים אלו? אני מאושר להמשיך לכתוב וללמד על מדיטציה בודהיסטית – זהו תפקידי העיקרי – אבל אני חושב שעמיתי ואני, שמלמדים ומסבירים בודהיזם, צריכים גם להתחשב במשמעויות הנרחבות של השקפת העולם שלנו.

במילים אחרות, אורח חיים נכון, הינו עכשיו אחריות חברתית, אפילו פלנטארית.



פרנסה נכונה

דיאנה סנט רות'

תרגום: יצחק גלס וכרמל שלו

מקור:

[/http://buddhismnow.com/2012/11/17/right-livelihood-by-diana-st-ruth](http://buddhismnow.com/2012/11/17/right-livelihood-by-diana-st-ruth)

מתוך שיחה על פרנסה נכונה בשארפהאם קולוקוויום, טונס. מרץ 1998.

דיאנה סנט רות' (Diana St Ruth) מתרגלת בודהיזם מתחילת שנות השישים (במסורות הזן והתהרוואדה). מנהלת מ-1983 הוצאה לאור של ספרים העוסקים בבודהיזם. עורכת של 'בודהיזם עכשיו'. כתבה מספר ספרים העוסקים בבודהיזם. ספרה האחרון הוא *Understanding Karma and Rebirth — A Buddhist Perspective*.

• • •

כאשר מדובר ב'פרנסה נכונה', טוב אם יש חופש לעשות את מה שמרגישים שהוא באמת "נכון", ולשמור על רוח הפרנסה הנכונה בכל דרך שאותה רוח מתגלמת בכם. אני אומרת את זה מתוך ניסיון. אם כי רוב העבודות אינן נכללות בקטגוריה של פרנסה "לא-נכונה" על פי הרשימות המובאות בטקסטים הבודהיסטים – מכירת נשק, שחיטת בעלי חיים וכיו"ב – ישנן כאלה שכן. לפני הרבה שנים קרה שקבלתי עבודה שעבורי למעשה התקרבה באופן מסוכן לקטגוריה הנוראה הזו, למרות שכשהתחלתי בעבודה, לא הייתי מודעת לכך.

בשנת 1978 לקחתי עבודה באוניברסיטה שהעניקה מענקים קטנים למחלקות עבור עבודות מחקר. הייתה זו עבודה נעימה ונהנית ממנה, אבל יום אחד שמתי לב לבקשה לקבלת מענק על מנת לרכוש ארבעים כלבים עבור ארבעים סטודנטים במטרה שאלה יבצעו אותו ניסוי בדיוק. כשקראתי את הפרטים, הרגשתי די חולה. ואז, נתקלתי בעוד בקשה למענק שנועדה לרכישה של בעלי חיים לניסויים במחלקה לפסיכולוגיה, והפרטים שלה נשמעו לי איומים. כפי שהתברר, הבקשה עבור ארבעים הכלבים נדחתה, מכיוון שכל חברי וועדת ההערכה הרגישו כמוני לגבי העניין – מה שהרגיע אותי – ועם זאת התחלתי להרגיש אי-נוחות ביחס לעבודה הזאת באופן כללי, למרות שהתפקיד שלי היה קטן מאוד, ולא הייתה לי מעורבות בעצם מתן המענקים. אבל אהבתי לעבוד באוניברסיטה, וחשבתי לעצמי, "טוב, את יודעת, אני לא מעורבת

אישית בתהליך קבלת ההחלטות, אז אולי...?" אבל עמוק בפנים הרגשתי משהו מציק, תחושה שמשהו לא נכון.

ואז הלכתי לאסיפה בודהיסטית באיזה שהוא מקום וסיפרתי לירידה על הדילמה שלי. "אני לא יכולה לעמוד בזה", אמרתי לה, "אבל מה את יכולה לעשות כשזו העבודה שלך?" היא אמרה: "את לא חייבת לעשות אותה!"

כמובן שהיא צדקה, לא הייתי חייבת לעשות את זה, וידעתי שאני לא חייבת לעשות את זה, אבל התנדננתי בגלל שאהבתי לעבוד באוניברסיטה. מכל מקום, אותה תגובה מהירה מאותה חברה היתה עבורי כמו סטירת לחי, והחלטתי, בו במקום, לעזוב את עבודתי. בן רגע הרגשתי יותר טוב. כשסיפרתי לבוס שלי, והבהרתי לו מדוע לא יכולתי להמשיך בעבודה, הוא הודה שגם עבורו הענקת כספים עבור ניסויים בבעלי חיים היה בטעם רע. לאחר זמן קצר, התאפשר לי לעבור לעבוד ביחידה אחרת באוניברסיטה, ובפועל לא איבדתי שום דבר בגלל שהחלטתי לעשות את מה שהרגיש כדבר הנכון.

הפער עבורי בין מה שהרגיש 'לא-נכון', לבין מה שהרגיש 'נכון' היה עצום. הרגשתי אותו אז, והרגשתי אותו מאז פעמים רבות. ניתן לומר שפער זה הפך לחלק מהתרגול שלי, ולא פעם נדרתי נדר שלא לחצות אותו קו שוב. אני בטוחה שההרגשה הזו מוכרת לרוב האנשים.

אני בת מזל עכשיו בכך שאני יכולה להחליט באופן עצמאי עבור עצמי, ולבחור להיות מעורבת רק באותם הדברים שאני מרגישה טוב לגביהם. אני מנהלת עסק עצמאי עם שותפי, ריצ'רד. אנחנו מוציאים לאור ספרים וירחון בודהיסטיים, מוכרים ספרים של אחרים, ומארגנים אירוע או שניים מדי שנה. העסק הזה (*Buddhist Publishing Group* או *BPG*) החל כתחביב, והתפתח לעיסוק במשרה מלאה.

אני רוצה להצביע על ארבע נקודות בסיסיות מניסיוני של מה שיכול להיות מכונה עסק של פרנסה נכונה:

1. צריכים להיות מוכנים לסרב לקבל מתנות או הבטחות של מתנות.
2. הסימן לכך שאתם עושים משהו שאתם מרגישים באמת כנכון, הוא שהעשייה מביאה אנרגיה רבה, לעומת העדר אנרגיה כשמרגישים שהדבר לא נכון.
3. תחזוקה של עסק 'נכון' כרוכה באומץ, האומץ לעמוד מאחורי הערכים שלנו.

קל ליפול למלכודת שבה החיפוש אחר רווחים וביטחון תופס קדימות על פני המוטיבציה המקורית שנדחקה לעדיפות שנייה.

4. אם קבלתם החלטה שהניבה תוצאות לא רצויות, עליכם להיות מוכנים להסתובב לאחור, וללכת בכיוון אחר.

המוטיבציה שלנו בהקמת ההוצאה לאור הייתה להיות מעורבים בהפצת הדהרמה. ההשראה באה מנקודת המבט של הדהרמה בלבד, ולא מנקודת מבט של רצון לבעלות על עסק עצמאי משלנו – למרות שהמחשבה על עצמאות היתה מושכת מאוד.

להיות מוכנים להפנות עורף למתנות

בשנת 1983 התחלנו להכין ולהדפיס ספרונים אשר נתנו אותם בהתחלה לילדי בתי-ספר ולאחר מכן לקבוצות בודהיסטיות וארגונים שבקשו לקבל אותן. הפקנו את הספרונים בציור מיושן ולא מקצועי. לא היה לנו כל ידע לגבי עסקי הדפוס או עולם ההוצאה לאור, ולקח לנו שנים רבות כדי לרכוש את המיומנויות הבסיסיות בתחום. אבל אהבנו את העבודה. זה היה מרגש. היה נפלא לבחור טקסטים קטנים ולהביאם לעולם בכדי שאחרים יקראו אותם – זכות גדולה נפלה בחלקנו.

למרות שבשלב זה ההוצאה לאור לא היוותה עבורנו מקור פרנסה, זה הרגיש ממש 'נכון' לעשות זאת, ובמובנים מסוימים, נדמה היה כי זה גמול על המשרות המלאות ששינינו היינו מועסקים בהן. נהניתי מהמשרה בה עבדתי ביום, אבל זה לא השתווה בכלל לעבודת הדהרמה שעשינו בזמן הפנוי בערבים ובסופי השבוע. לא חשבתי, לפחות לא בתקופה ההיא, שיתאפשר לי להיות לגמרי עצמאית, והתייחסתי למשרה הרגילה שלי כאמצעי להרוויח מספיק כסף הן למחייה והן להפצת הדהרמה.

בהמשך, אנשים התחילו להציע תרומות עבור הספרונים שחילקנו בחינם, ובכספים האלה קנינו ציוד וחומרי דפוס שאפשרו לנו להדפיס עוד. התמלאנו בהכרת תודה על נדיבות הלב של האנשים, שלא ציפינו לה כלל! עם זאת, תורם אחד החל לבקש מאתנו לבצע עבורו עבודות שלא היה להן כל קשר לכודהיזם או לרוחניות. במשך תקופה זרמנו עם זה – אחרי הכל, הוא היה נדיב! – וביצענו את העבודה. אבל, לאט לאט, התחלנו להרגיש לא בנוח בקשר לדרישותיו המתמשכות (חלק מהעבודות לא היו קטנות כל כך), והרגשנו כאילו אנחנו נתונים למעין חובה. פעם, הקדשנו סוף-שבוע שלם בניסיון למלא אחת מהמשימות הללו. בסופו של דבר, מותשים, שאלנו עצמנו לאן אנחנו הולכים עם כל זה: האם נחייך ונסכול את זה למען הרווח הכספי, או אולי

אנחנו צריכים לומר בפשטות 'לא עוד!' על חשבון המתנות והידידות? לבסוף, אמרנו שלא נוכל לקבל עוד עבודות, וניסינו להסביר מדוע. היה קשה לומר את זה.

המסר התקבל די טוב באותו הזמן, כך חשבנו, והמתנות המשיכו להגיע לזמן מה, אך הן התמעטו בהדרגתיות, וכעבור זמן לא רב הן הפסיקו לחלוטין. אף על פי כן, לא הרגשנו שחסרה לנו "עזרה" זו, אז או לאחר מכן, כי אם היתה תחושת הקלה על כך שלא היינו צריכים לבצע הוראות של אחרים, שלאמיתו של דבר, לא נותנים כלום אלא קונים משהו.

אותה החלטה לסכן מתנה הפכה לנקודת ציון עבורנו. במהלך השנים היינו בקשר עם כמה אנשים שהדהימו אותנו בנדיבותם ובטוב לבם, ושעזרו לנו המון, אבל הם היו מסוג אחר לחלוטין. זו, אם כן, נקודה חשובה שאני מבקשת להרגיש מניסיוני כמה שאפשר לכנות 'עסק של פרנסה נכונה'. אם אתם רוצים להתמיד במטרה וביעד המקוריים שלכם, אתם צריכים להיות מוכנים שלא למכור את עצמכם למען מתנות או הבטחת מתנות. כשנוקטים עמדה כזאת, הדבר יכול להתפרש כאילו אתם כפויי טובה, וייתכן שתרגישו כפויי טובה, אבל בעיקרו של דבר, אתם שומרים לעצמכם את הזכות לפעול באופן חופשי. לכן זה מצריך אומץ.

עשייה של דבר 'נכון' מביאה המון אנרגיה

ב-1985 היה ריצ'רד מסוגל לוותר על המשרה שלו ולעבוד באופן מלא עבור ההוצאה לאור. (הוא נהייה מומחה בעבודות הדפסה ועיצוב.) העסק לא היה רווחי, אבל היה מספק מאד, ועדיין החזקתי במשרתי הבטוחה באוניברסיטה אשר הכניסה לנו מספיק כדי להתקיים (הוצאות המחייה שלנו היו מזעריות). כך שהעסק הזה הפך למלוא חיינו. הייתי חוזרת הביתה מהעבודה ומתחילה לעבוד שוב. עבדנו כל הזמן. אבל זה לא הרגיש כמו עבודה מכיוון שזה הזין אותנו ונתן לנו המון אנרגיה; אהבנו את זה.

זוהי הנקודה השניה שברצוני להציג: לעשות משהו שאת מרגישה שהוא 'נכון' לחלוטין נותן לך המון אנרגיה. אני מאמינה שהמרכיב הזה הוא חיוני בכל עסק של פרנסה נכונה. האם יש כך אנרגיה כלשהיא והאם יש איזושהי אנרגיה בעסק? האם היא נהייתה שטוחה, ארצית, ושחוקה? אינני מדברת על המעלות והמורדות הרגילים של חיי היומיום, אלא על ההרגשה הכללית לגבי מה שעושים. אם זה הופך להיות מכני, אתם עלולים להפוך לצינייים ולהתחיל להרגיש שזו רק עבודה, ולא הייתם עושים

אותה אם זה לא היה עבור הכסף! לדעתי, העדר השראה מעיין זה או חוסר אמון במה שאתם עושים ירוקנו אתכם; הרוחניות תיעלם; זה יהפוך לסתם עוד עסק.

רווחים ובטחון: עסק של פרנסה נכונה דורש לפעמים אומץ
ב־1989 הזמינו אותנו לגור בקהילה בודהיסטית. מיד ויתרתי על העבודה שהיתה לי במשרה מלאה ועם בטחון תעסוקתי, והחלטנו לצאת למסע חיים מסוג חדש. לקחנו איתנו את העסק. בזמן ההוא הוצאזה לאור כבר צמחה קצת, ואילו הוצאות המחיה היו נמוכות לחברי הקהילה, לכן החלטנו לנסות את מזלנו. היינו מאד בני מזל – זה הצליח.

מספר שנים מאוחר יותר, ב־1993, עזבנו את הקהילה ואז נאלצנו להתמודד עם אתגר כלכלי. בפעם הראשונה היה עלינו להרוויח כסף אמיתי. יוקר המחיה גדל עבורנו פתאום. זה היה מבחן גדול. בכל זאת משכנו איכשהו – התפרנסנו ולו בדוחק – משהו שהיה דמיוני שנים לפני כן כאשר התחלנו עם ספרון חינוכי אחד קטן.

היום הוצאזה לאור היא עבורנו דרך חיים, אבל היא גם עסק המפרנס אותנו. הרווח הוא מרכיב, אבל מחשבות על רווח עלולות לעוות את המוטיבציה המקורית, לכן צריך להתנהל בזהירות. האם אתם מתחילים לחשוב יותר על כסף מאשר על הדהרמה? האם אתם מתחילים למכור ספרים שאתם לא רוצים למכור, בגלל שהם פופולאריים? האם אתם מגוונים תחומים כדי להגדיל את העסק? מתחברים עם ארגונים אחרים לשם הביטחון? מתחילים להתחרות עם עסקים אחרים כדי לנסות לקחת מהם את העסקים שלהם? מקבלים לעיתון שלכם פרסומות מקבוצות שהן מפוקפקות בעיניכם? כאשר אתם עובדים עבור עצמכם, רווח ובטחון עלולים בקלות לקבל עדיפות על פני הערכים הכי בסיסיים שלכם. ובכן, זוהי הנקודה השלישית: בשמירה על עסק של פרנסה נכונה, ה'נכונה' דורשת לפעמים אומץ, האומץ לפעול מתוך נאמנות לערכים שלכם. אנחנו מצאנו את עצמנו בתרחישים כספיים קשים והיו כמה תקופות רווח, אבל הצלחנו לצאת מכל אלה. שנינו עשינו בחירה מודעת. היו לי כשלושים שנים של בטחון – של עבודה עבור אנשים אחרים וידיעה שאני עתידה לקבל משכורת מכובדת וגמלה בסיומה – אבל עכשיו אני מנווטת במסלול הדורש אמן.

לכן, למרות שאני בהחלט אומרת שהעסק שלנו הוא פרנסה נכונה, זה לא רק בגלל שאנחנו הוצאזה לאור בודהיסטית. כמו כל פעילות בלתי־מזיקה, גם בודהיזם יכול להיות 'לא־נכון', כי זה תלוי במוטיבציה. צריכים להיות מודעים מאד ובהירים לגבי

הבחירה במה להיות מעורבים ועל מה לוותר. מתוך פחד – פחד לקרוס – אפשר בקלות להעדיף את מה שרווחי על פני מה ש'נכון'. ספרים אינם מופיעים ברשימת הפרסומים שלנו רק בגלל אחוז הרווח שהם מביאים. אם אנחנו מרגישים שהספר אינו טוב, לא נמכור אותו אפילו אם הוא עשוי להיות יצרן כסף. כך גם לגבי פרסומות בעיתון שלנו. אנחנו דחינו ודוחים פרסומות של ארגונים שלא היינו ממליצים לבורסהיטים מתחילים, והחלטה כזו עלולה לעלות ביוקר.

איני אומרת שאנחנו לא עושים טעויות או שהשיפוט שלנו אינו בר כשל; אני מודעת מאד לכך שאני עלולה לשגות. ואין לנו רשימת עשה ואל־תעשה. באופן קבוע אנחנו בודקים את החלטותינו שתי וערב. אנחנו משתנים; דעותינו משתנות. ככל שאת מתקדמת, את לומדת מעט יותר על עצמך, על אנשים אחרים, על קבוצות אחרות, וכך הלאה. גיליתי ששמירה על פרנסה נכונה כ'נכונה' הינה תהליך נמשך; לא מדובר רק בהשגת העבודה ה'נכונה' או ביצועה בצורה "נכונה" – סוף פסוק!

הצורך לקבל החלטות בעסק

לפני זמן הגעתי להחלטה מודעת להיות מודרכת על ידי תחושת המצב 'בזמן אמת', כשאני יודעת שאני בהחלט עלולה לטעות, ולעיתים קרובות מגלה שאכן כך. מנקודת מבטי, אם תמיד אפחד לעשות טעויות, אז בכלל לא אוכל לתפקד. לא איכפת לי לטעות. וכאשר מתגלה החלטה שגויה, אני מנסה לשנות אותה, או לתרגל השתוות הנפש בעודי סובלת מהתוצאות – קשה! ברור שאיננו תמיד יכולים לדעת כל מה שיקרה לפני שמתחילים במיזם, אפילו אם אנחנו חושבים שאנחנו יודעים. לפעמים אני תוהה אם אי פעם אני יודעת מה קורה. במקרים רבים מצאתי את עצמי מעורבת בדברים שעליהם הצטערתי מאד מאוחר יותר.

לפני מספר שנים ביקש ממני אדם לעזור לו לסיים ספר שכתב. במשך זמן מה התנגדתי מכיוון שהיו לי הרבה דברים אחרים לעשות, אבל הוא היה משכנע מאד ורציתי לעזור לו מכיוון שחשבתי שהוא מורה טוב. אמנם הוא היה שתיין, וידעתי זאת, אבל הוא היה די מכובד בעולם הבודהיסטי, אז הסכמתי לעשות עבורו מה שיכולתי בעריכה וכיו"ב. ובכן, התברר שהייתה לו בעיית שתייה רצינית ביותר. עבודתו כמובן שיקפה זאת, והוא הראה סימנים של בלבול מחשבתי. ואז התחלתי לשאול את עצמי: "אם התודעה שלו אינה צלולה והדהרמה שלו 'מקולקלת', אז מהו תפקידי?" התחלתי לתהות אם אינני פועלת יותר כשותפה לדבר עבירה במקום כשומרונני טוב. מה עלי לעשות? הייתי צריכה לשקלל את המאזן בין ההתחייבות שלי לעזור לו לסיים את הספר לבין

נקיפות המצפון שלי כמי שתומכת במשהו שהתחלתי לפקפק בו. אחרי מחשבה מרובה החלטתי להשלים את המטלה שלי, לבצע אותה כמיטב יכולתי, ואז לצאת מזה. וכך עשיתי. אחרי שיצאתי מהתמונה התפתחו הדברים כך שהוא המשיך לעבוד על הספר שלו עם מישהו אחר, ולבסוף הצליח לפרסם אותו. האם היה זה מטופש מצידי שבכלל התחלתי איתו? ובכן, מאז אני יותר זהירה.

אני מודעת לעובדה שעבודה כעצמאית היא מצב של זכות־יתר, שבו יש לי הזדמנות לעשות בחירות – ואני מעריכה זאת מאד. אני עושה את הבחירות האלו, ותמיד יודעת שאני עלולה לטעות. אבל אני פשוט רואה שזאת דרכו של עולם. לא איכפת לי לטעות, ולדעתי זה חשוב שכך, כי אחרת תמיד תהיה תחושה של היסוס וספק, ואכזבה כאשר הדברים לא מסתדרים. אז הנקודה הרביעית שרציתי להצביע עליה היא: בעסק של פרנסה נכונה צריך להפוך החלטות כאשר זה נחוץ – ולא להיצמד בחירוק שיניים להחלטות רעות – אפילו אם זה עלול לגבות מחיר יקר ולגזול זמן, מפני שיש בכך גם מרכיב של צמיחה אישית.

אז מה מבחין בין עסק של פרנסה נכונה לבין כל עסק אחר? בוודאי זהו יסוד הדהרמה, קוד בסיסי ומופנם של תרגול. לא מדובר רק בלומר: "אהה, אנחנו מוציאים לאור בודהיסטים ולכן העסק שלנו הוא פרנסה נכונה!" כשבו בזמן מתייחסים בסלחנות למעט הונאות של לקוחות פה ושם, הולכים בעקבות האופנות באשר הן, מעלים מחירים שלא לצורך, וכך הלאה. זו אינה יכולה להיות פרנסה נכונה במשמעות הבודהיסטית. אכן, זה נשמע יותר כמו עסקים כרגיל. הנקודה בבודהיזם היא כמובן ללכת לפי מה שמרגיש 'נכון' עבורך, עמוק עמוק בתוכך. אני מאמינה שבסופו של דבר זהו הסימן.



השקפתו של הבודהה על שפע

בהיקהו בסנגודה ראהולה

תרגום: אפרת גבאי

מקור: <http://www.wildmind.org/blogs/on-practice/buddhas-view-on-prosperity>

© Basnagoda Rahula, 2008. Reprinted from The Buddha's Teachings on Prosperity: At Work, At Home, In the World, with permission from Wisdom Publications, 199 Elm Street, Somerville, MA 02144. www.wisdompubs.org

בהיקהו בסנגודה ראהולה (Basnagoda Rahula) נזיר יליד סרי לנקה, הוסמך בילדותו לנזירות. היגר לארה"ב ב-1990, בעל תואר שני בספרות ודוקטורט באנגלית, מלמד דהרמה במרכז בודהיסטי ביוסטון (Houston Buddhist Vihara). מחבר הספר *Beautiful Living: Buddha's Way to Prosperity, Wisdom, and Inner Peace*

• • •

השקפתו של הבודהה ביחס לשפע בולטת לעין כאחד מההיבטים בתורתו שזכו לפירוש המסולף ביותר. בכתיבתם של רבים מוצהר או משתמע כי הבודהה לא עודד אנשים לשגשג ולהפוך לעשירים. פרשנות מסולפת זו השפיעה על חלק מהקוראים להאמין שהשגת שפע נוגדת את הלימוד הבודהיסטי. אולם הבה נבחן את מה שטען הבודהה בפועל ביחס לעושר ושגשוג של בעל-הבית.

החופש לשגשג

"...לגישה של 'יש לי עבודה שמספקת לי את הדרוש כדי להתקיים' אין מקום בלימוד של הבודהה".

ראשית, הבודהה מעולם לא הציב גבולות למאמציהם של בעלי הבתים שהלכו בעקבותיו להצליח; במקום זאת, הוא עודד אותם באופן ברור לחתור להצלחה. בין אם ב"מסחר, חקלאות בקר, קשתות, שירות בממשל, או כל מקצוע או תעשייה אחרת", על בעל-הבית לחתור לקדם את תחום התעסוקה שלו. במיוחד, המוטיבציה להשגת הצלחה היא מרכיב חשוב הנדרש בחייו של כל אדם – לגישה של 'יש לי עבודה שמספקת לי את הדרוש כדי להתקיים' אין מקום בלימוד של הבודהה.

שנית, הבודהה אינו מציב כל גבולות על עושרו של בעל־הבית ומעולם לא אמר לבעל־הבית המשגשים שהלכו בדרכו שעליהם לעצור או להאט. במקום זאת, הוא עודד אותם באופן שאינו משתמע לשתי פנים לתכנן, לארגן ואפילו להשיג עוד...

הדגש כאן הוא על העובדה שהבודהה לא כפה כל מגבלה על עושרו האישי של בעל־הבית. בשימוש בביטוי "הון עצום" (אולרה בהוגה), הוא הצביע על הכמות שאדם יכול לשאוף לצבור – במילים אחרות, כמה הון שרק ניתן.

שפע ותכלית

"שפע אינו צריך לעולם להיות מטרה בפני עצמה, אלא אמצעי בלבד לתכלית מיטיבה כלשהי".

חשוב לשים לב שהחופש שהציע הבודהה להיהפך לבעל שפע רב ככל הניתן נשען על שני תנאים. ראשית, ישנם קווים מנחים שיש לעקוב אחריהם במאמץ להשיג שפע. שנית, יש להשתמש בעושר כראוי. ללא קיום שני התנאים הללו, עושרו העצום של אדם לעולם לא יזכה לשבחו של הבודהה – כך ש"החופש המוחלט" להיעשות עשיר מתייחס לכמות העושר, לא לאמצעים המשמשים להשגתו. מנגד, שפע לעולם לא צריך להיות מטרה בפני עצמה, אלא אמצעי בלבד לתכלית מיטיבה כלשהי.

בהצביעו הן על החופש האישי לשגשג והן על החשיבות של שימוש נכון בחופש זה, אומר הבודהה:

"מהי אתהי סוקהא (atthi sukkha) [האושר שבבעלות על עושר]?"

אדם מסויים צובר הון גדול ורכוש באמצעים הוגנים ובמאמץ נכון וחושב, 'עכשיו יש לי עושר; עכשיו צברתי כראוי באמצעים הוגנים'.

בחושבו כך, אדם זה חווה אושר וסיפוק. לכך אני קורא אתהי סוקהא.

שגשוג אישי זוכה באופן ברור לתמיכה, כל עוד בעל הבית משתמש ב"אמצעים הוגנים ומאמץ נכון".

לאסוף דבש מבלי לפגוע בפרחים

הבודהה הציג מערכת של כללים אתיים ביחס לתהליך של צבירת עושר. האתיקה הכללית שלו – אשר מצדדת תמיד בחמלה לאחרים – מכוונת כמובן לכל סוג של מאמץ, אך הוא גם הציב קווים מנחים ספציפיים ביחס לעסקים.

ראשית, אדם העוסק בעשיית רווחים צריך להימנע מלרמות או לפגוע בלקוחותיו או בכל צד אחר שמעורב. הוא או היא חייבים "להגדיל את עושרם בהדרגה מבלי לעשוך אחרים, ממש כפי שדבורים אוספות דבש מבלי להזיק לפרחים". לפיכך, כל עושר הנמצא ברשותו של אדם צריך להירכש "באמצעים צודקים". הגינות היא כה חיונית ליצירת רווח, עד כי לפני שאדם מתחיל בעיסוק מקצועי שאפתני או בעסק, עליו ראשית להגיע להחלטה נחרצת שלא לנצל אחרים...

עושר כגשם המזין חיים

"[הבודהה] הדגיש כי העושר שאדם משיג באמצעים צודקים צריך לשמש כדי להיטיב עם אחרים, באותה מידה כמו עם עצמו".

ניתן להבהיר את השימוש הראוי בעושר גם לאור מה שלימדו כמה מבני זמנו של הבודהה. בהתאם לחלקם, סיפוק חושי עצמי הוא התכלית החשובה ביותר של בעלות על עושר, ויש להשתמש בכל אמצעי אפשרי על מנת להשיג זאת, כל עוד אדם חי. בהקשר זה אין כל הגיון בנתינת צדקה.

הבודהה החזיק בהשקפה שונה. הוא הדגיש שהעושר שאדם רוכש באמצעים צודקים צריך לשמש לרווחתם של אחרים, לא פחות מאשר לרווחת האדם עצמו...

הבודהה חזר והדגיש כי למאמציו של אדם צריכה להיות משמעות עבורו, עבור אלו החיים עימו, ובהכללה, עבור החברה כולה. "שימוש ראוי בעושר" מדגים את הלימוד המרכזי הזה של הבודהה...

...אלו שהשתמשו בעושרם כדי להיטיב עם עצמם ועם אחרים זכו להערכתו הגדולה של הבודהה. כמו "גשם שנופל על הארץ ומזין את החיים", הון אישי גדול צריך לסייע להרבה מאד אנשים.

שימוש ראוי בעושר הוא למעשה התכלית של בעלות על עושר. כל עוד עוקבים

אחר הקווים המנחים, הבודהה מצביע על כך כי ניתן לעשות כל מאמץ להרוויח הון נוסף...

הבודהה מעולם לא תמך בתיאוריית "carpe diem" ("נצל/חייה את היום הזה") של סיפוק חושי כמטרת העושר. במקום זאת, הוא העריץ אדם ש"רכש הון עצום אך לא היה שיכור ממנו", תוך שהוא מציין כי אלו שחצו את גבולות הסיפוק החושי "יסבלו מאוחר יותר מתוצאות נגדיות הקשורות בכך". להיות מודעים למידה הנכונה של סיפוק חושי זה להיות מודעים למידה שבסופו של דבר מובילה לרווחה גופנית ולחיים ארוכים.

סיכום

הבודהה פירט כיצד צריכים אנשים להרגיש ביחס לעושר שלהם והנחה אותם כיצד להשיג את היתרונות הראויים מהעושר שלהם. הוא הדגיש כי עושר הינו מקור ברור לאושר עבור בעלי-בתים. יחד עם זאת, על מנת להשיג את האושר הזה, עליהם להרוויח את עושרם בדרך הנכונה ולהשתמש בו בדרך המועילה ביותר. כסף ועושר לא נועדו כדי שישמרו אותם או יזבזבו אותם רק על סיפוק חושי של בעליהם; הם נועדו להביא סיפוק ושמחה לבעליהם ולאחרים. כאשר משתמשים בעושר לסיפוק עצמי, יש לדעת את המידה הנכונה של סיפוק חושי. שפע, לפי הבודהה, הינו הגמול המתקבל כשנוהגים לפי הנחיות מומלצות אלה.



הנחיות זן לטבח – מחיה נכונה

ברני גלסמן וריק פילדס

תרגום: נעה שביט

מתוך הספר: "הנחיות זן לטבח", שכתב ברני גלסמן יחד עם ריק פילדס. בספר מתוארים חזונו ועבודתו של גלסמן בגרייסטון מנדלה - רשת של עסקים וארגונים שלא למטרות רווח, שגלסמן ייסד באחד מאזורי המצוקה של ניו יורק. הוצאת יבנה וסטארדאסט מולטימדיה בע"מ.

ברני גלסמן (Bernie Glassman) הוא זן מאסטר אמריקאי ממוצא יהודי, מהנדס חלל בעברו, שהתפרסם בשיטותיו המקוריות להוצאת התרגול מהמנזר ומחדר המדיטציה החוצה אל העולם ואל הרחוב. גלסמן הוא המייסד של מסדר *Zen Peacemakers*, שבמסגרתו הוא מנחה ריטריטים של עדות נוכחת ברחובות העיר כהומלס, בכתימתחוי, ובמחנות הריכוז ברגן בלזן ואושוויץ.

ריק פילדס (Rick Fields) שנפטר בשנת 1999, עיתונאי ומשורר, מהדמויות הבולטות בכודהיזם האמריקני, היה ממייסדי ועורכי כתב העת *Tricycle*, תירגם וחיבר ספרים על בודהיזם, הידוע שבהם, *"How the Swans Came to the Lake: A Narrative History of Buddhism in America"*



מחיה נכונה

איננו חיים כדי לאכול, וגם המחיה שאנו מרוויחים נועדה לקיים את חיינו ולא להיפך. המחיה היא המנה שמקיימת את גופנו, הלחם והחמאה או האורז והשעועית של המסעדה. אבל המחיה אינה הסעודה כולה ואפילו לא בהכרח החלק החשוב ביותר שלה, אלא החלק שבלעדיו לא היה לנו הכוח או האנרגיה להכין את הסעודה וליהנות ממנה בעצמנו או להגישה לאחרים.

כדי להעשיר באמת את חיינו, המחיה שלנו צריכה להיות יותר מדרך להרוויח כסף. מנת המחיה צריכה לכלול בתוכה חלקים מכל המנות האחרות. כשהמחיה שלנו אינה כוללת, או אפילו סותרת, את הלימוד או הרוחניות או הפעילות החברתית שלנו, אזי לא נאהב את עבודתנו, ואז נרגיש רעבים או מותשים.

במסורת הבודהיסטית, המחיה הנכונה היא הנתיב החמישי בדרך בעלת שמונה הנתיבים אותה לימד הבודהה. שמונת הנתיבים הם: הראיה הנכונה, הכוונה הנכונה, הדיבור הנכון, הפעולה הנכונה, המחיה הנכונה, המאמץ הנכון, המחשבה הנכונה והמדיטציה הנכונה. לפי הבודהה, אסור שהמחיה הנכונה תזיק לאחרים. יש אנשים הסבורים כי המחיה הנכונה היא זו ששמה קץ לסבל באופן כללי, אבל כל עסק גורם סבל או נזק כלשהו. הספר הזה, למשל, גרם למותם של עצים. כך שהמחיה הנכונה היא זו שפוגעת או גורמת סבל באופן הקטן ביותר.

עבור טבח הזן, המחיה הנכונה יכולה להיות הרבה יותר מזה. המחיה הנכונה היא המנה המקיימת את כל ההיבטים השונים בחיים. כך שמחיה נכונה צריכה לכלול גם מימד רוחני. המימד הרוחני של המחיה הנכונה נובע מכך שהיא עוזרת לנו להשיג שינוי במודעות, מהיקשרות עצמית להכרה בתלות ההדדית שיש לנו אחד עם השני ועם העולם שבו אנו חיים.

לדוגמה, הרבה אנשים שמגיעים לעבוד במאפייה מתחילים מתוך מחשבה על עצמם, וכדי לעזור להם לראות את התלות ההדדית שקיימת בחיים, יצרנו צוותים שהשתכרו בהתאם למידת היעילות של כל צוות. כך שאם מישהו בצוות לא ביצע את עבודתו בצורה מספיק טובה, כדאי היה לחברי הצוות שלו לעזור לו ללמוד לבצע את העבודה בצורה טובה יותר כדי שכולם יוכלו להרוויח יותר כסף. העבודה בצוותים תרמה להרחקה מסוימת של המודעות מהעיסוק בתועלת העצמית האפשרית בלבד. למרות שהעיקרון נשאר הגדלת הרווחים, הפעילות נעשתה כעת ברמה של קבוצה שלמה ולא של יחיד – דבר שקידם את העובדים להבנה טובה יותר של התלות ההדדית, וכתוצאה מכך גם להתקדמות בשלבים האחרים.

המחיה הנכונה צריכה גם לכלול לימוד והשכלה. היא צריכה להציע אפשרויות לתרגול כישורים חדשים והזדמנויות להגדלת הידע, ולבסוף המחיה הנכונה צריכה לכלול פעילות חברתית מסוג כזה או אחר, שכן עליה לעזור גם לאחרים.

כסף

הכסף הוא מצרך בעייתי ביותר, בדומה לזמן. גם ממנו אין לנו אף פעם מספיק. אבל כמה זה מספיק? כמה כסף אנחנו באמת צריכים?

בודהה לא הרשה לנזירים שלו לאכסן דברים. לא היו כריות או רשתות בטיחות. לא היו מקררים לשמור בהם מזון או בנקים לשמור כסף בכל בוקר הנזירים היו מתעוררים, הולכים לכפר הקרוב ביותר ומתחננים לקבל מזון. הקיום שלהם היה תלוי במעשיהם אותו יום, וכל יום היה עליהם להתחיל מחדש, רק כדי לדאוג לקיומם. הם אכלו כל מה שניתן להם בהכרת תודה.

חיים כאלה ממלאים כל יום בחיוניות רבה. האדם הופך לפעיל ביותר, השאננות נעלמת ואפשר לתפקד בלי כבלים. אני מאמין בכנות כי סוג כזה של עוני הוא החיים העשירים ביותר שאפשר לחיות.

אבל אין זה דומה לחיי עוני. כשאנחנו חיים בעוני אנחנו תמיד רעבים, אנחנו מרגישים שאין לנו די מזון, בגדים או מקום לגור בו. מצד שני, כשאנחנו חיים במותרות, אנחנו חיים בהרגשה של גודש ונפיחות, כאילו אכלנו יותר מדי.

טבח הזן נמנע משתי הקיצוניות הללו, כשהוא הולך בדרך האמצע של הבודהה. במונחי כסף, דרך האמצע משמעה להימנע מהקיצוניות שבעוני או במותרות. זוהי דרך הקיום. אם נמלא אחר עקרונות הקיום בחיי היום-יום, לא נזניח את צרכינו וגם לא נהיה חמדניים. אנחנו ננסה לקנות או ליצור כמות המספיקה לשימושנו, לא פחות ולא יותר. לא נזלול ולא נאגור. נקנה בגדים כדי ללבושם ולא כדי לשים בארון. נקנה מזון כדי לאוכלו ולא כדי שירקוב או יחמיץ במקרר, ונשתדל כמיטב יכולתנו להחליף או למלא מחדש את מה שכבר השתמשנו.

טבח הזן מנהל את עסקיו באופן דומה. אחת משיטות הניהול החדשניות ביותר, שנקראית "בריוק בזמן" (Just In Time) פועלת לפי עקרונות הקיום. עסקים שמשתמשים ב-JIT מצמצמים את המלאי שלהם. לדוגמה, אנחנו מובילים את הבראוניז לבן-אנד-ג'ריז בדיוק כאשר צריכים אותם, וכך אין צורך לדאוג שהמזון יתקלקל או לשלם סכומי עתק עבור איכסון. עודף תמיד יוצר בעיות.

הצד השני הוא שמחסור יוצר בעיות גם הוא. כשבן-אנד-ג'ריז הפחיתו את כמות הבראוניז הנדרשת, נאלצנו להאט את הייצור ולעבור משני צוותים לצוות אחד. כמה חודשים מאוחר יותר, כשהם חזרו לצרוך כמות גדולה יותר של בראוניז, היה עלינו להוסיף מחדש חברי צוות – דבר שגרם לבלבול בכוח האדם. אנחנו דנים בבעיה עם בן-אנד-ג'ריז ומנסים למצוא פתרון שיתאים לשני הצדדים.

צריך לשמור על מלאי נכבד גם בחיים וגם בעסקים. אבל גם זה חלק מהקיום. מלאי מועט מדי מביא לחרדה וחוסר בטחון ואילו מלאי עודף יכול לעמעם את היצירתיות והפעלתנות.

יש תפיסה האומרת שצריך לאגור הכל, צריך שיהיה הון, חסכוניות וביטוח. כך יצרנו מוסדות במיוחד למטרה זו. הדברים האלה עשויים להיות חשובים, אבל כשאנחנו נותנים להם להשתלט הם עלולים להרוס את הארוחה.

אם אנחנו מגלים שאנחנו מרוויחים יותר כסף ממה שאנחנו צריכים, סימן שהגיע הזמן להגדיל את המשפחה שאנו מאכילים, וכך נוכל תמיד ללכת בדרך האמצע של הקיום. כשמאפיית הזן החלה לקיים את תלמידי הזן שהקימו אותה, התחלנו לחפש משפחה גדולה יותר לקיים והתחלנו להעסיק חסרי־בית ומובטלים.

מצאנו בית מוזנח בשכונה ועשרה מאיתנו עברו אליו והחלו לשקם אותו באופן יסודי. מלאכה זו לקחה שישה שבועות חודשים. המרתף חולק לחדרי מעונות ואת ארוחותינו הכנו באופן שיתופי. במהלך תקופה זו נהגנו לעשות את הזאזנים שלנו וגם את ההתבודדויות בזנוד מעל המאפייה.

כשהתחלנו עם הפעילות החברתית, שאלו אנשים רבים: "איך אתם מתכוננים לעשות את כל זה? יש לנו קהילה קטנה ואין לנו כאלה סכומי כסף. אין לנו מיליון דולר." ואילו אני עניתי, "הבעיה היא שאתם מסתכלים בכיסים שלכם. יש לנו את כל היקום."

במרוצת הזמן תמיד מוצאים מספיק כסף בשביל לעשות משהו. כשבחנו את כמות הכסף שיש לנו, למשל, גילינו כי יש לנו מספיק כדי לעשות משהו קטן, וזה מה שעשינו. התחלנו לעבוד עם הכסף שהיה לנו ואפינו לחם עבור מרכז חלוקת המזון המקומי. עליך פשוט להתחיל עם הכסף שיש לך ובמהלך הזמן הארוחה מתחילה להתעצב.

נניח שאין לך כסף בכלל, אבל יש לך רעיון שאתה רוצה לממש. אם תשב בחצר האחורית שלך ותגיד "אני לא יכול לעשות שום דבר כי אין לי כסף," מי יצטרף אליך? אבל אם תגיד "בואו נעשה משהו", דברים מדהימים יכולים לקרות. אנשים נמשכים לפעילות, ואתה תגלה כי אלפי אנשים מצטרפים אליך. אנשים שרוצים לראות את

הרעיון שלך ממומש, כספר או כסוג חדש של עוגייה או מוצר אחר, לא משנה מה, והכסף יתחיל לזרום אף הוא.

כשהתחלנו בעבודה בגרייסטון, זרמה אלינו עזרה מסוגים שונים. אנג'לו מרטיני, פוליטיקאי מקומי, הפך לחבר במועצת המנהלים שלנו. אנשים מרשת העזרה החברתית הציעו לנו עזרה וקשרים. בודהיסטים חברי קבוצות אחרות באו לעבוד איתנו. הממשלה נידבה לנו מימון. אנשים רבים רצו לקחת חלק בפעילות שלנו, וברגע שראו כי יש לנו לא רק חזון אלא גם נחישות להגשימו, וכי יש לנו רקורד מוכח של עשייה, הם הבינו שאנחנו לא רק חולמים.



הדרשה לדיגהאג'אנו

אנגוטרסה ניקאיה (אוסף הדרשות הממוספרות) 8.54

תרגום: כרמל שלו

מקור: Dighajanu (Vyagghapajja) Sutta: To Dighajanu

פעם המבורך שהה בקרב אנשי קולייאנא, במקום שבו היתה עיר המסחר של הקולייאנים, בשם קאקאראפאטא. איש בשם דיגהאג'אנו (Dighajanu) פנה למבורך, חלק לו כבוד וישב לצידו. בהיותו יושב, הוא פנה למבורך:

"אדון נכבד, אנו אנשים פשוטים, אשר נהנים מתענוגות החיים, גרים בבתים כשאנו מוקפים בנשים וילדים, לובשים בדים משובחים ונהנים מריח הסנדלווד (ריח קטורת), עונדים עיטורים, בשמים ומשחות, נוגעים בזהב וכסף. יואיל המבורך ללמד את הדהמה עבור שכמותנו, למען האושר והרווחה שלנו בחיים האלה..."

[אמר המבורך:] "יש ארבע איכויות, וויאגהאפאג'א (Vyagghapajja)⁴, שמובילות לאושר ורווחה של בעל־בית בחיים האלה: השגת מאמץ נמשך, השגת ערנות, חברות טובה ומחיה מאוזנת.

"ומהי מחיה מאוזנת? כאן, וויאגהאפאג'א, בעל־בית היודע מהן הכנסותיו ומהן הוצאותיו מנהל חיים מאוזנים, לא בבזבזנות ולא בקמצנות, ויודע שכך הכנסותיו תהיינה גדולות מהוצאותיו, והוצאותיו לא תהיינה גדולות מהכנסותיו.

בדיוק כשם שהצורף, או השוליה שלו, יודע, בהחזיקו מאזניים, כי במידה כזו הם שקעו ובמידה כזו הם נטו מעלה, כך גם בעל־הבית, היודע מהי הכנסתו ומהן הוצאותיו מנהל חיים מאוזנים, לא בבזבזנות ולא בקמצנות, ויודע שכך הכנסותיו תהיינה גדולות מהוצאותיו, ולא שהוצאותיו תהיינה גדולות מהכנסותיו.

"אם, וויאגהאפאג'א, לבעל בית יש הכנסה מועטה אבל הוא מקיים חיים מהודרים, יהיו שיאמרו, 'איש זה מכלה את עושרו כמי שמטלטל עץ פרי כך שנופלים יותר

4 וויאגהאפאג'א היה שם המשפחה של דיגהאג'אנו.

פירות ממה שהוא מסוגל לאכול'. אם לבעל בית יש הכנסה רבה אבל הוא מקיים חיים עלובים, יהיו שיאמרו, 'איש זה ימות ברעב'. אבל כאשר בעל-הבית, היודע מהי ההכנסה וההוצאה של עושרו, מקיים מחיה מאוזנת, לא בבזבזנות ולא בקמצנות, וחושב 'כך הכנסותיי תהיינה גדולות מהוצאותיי, והוצאותיי לא יעלו על הכנסותיי' – לזה ייקרא מחיה מאוזנת.



החברה האידיאלית – אורח חיים נכון אורגיין סנגהרקשיטה

תרגום: מאיה קרני

מקור: תרגום ערוך מתוך The Buddha's Noble Eightfold Path — Lecture 51

אורגיין סנגהרקשיטה (Urgyen Sangharakshita) הינו מורה ממוצא בריטי שייסד בשנת 1967 את מסדר הבודהיסטים המערביים המכונה כיום Triratna Buddhist Community. זהו תקציר של פרק מתוך ספר על הדרך בת שמונת הנתיבים של הבודהה שנכתב באותו זמן.

• • •

כולם חולמים. זה מה שהפסיכולוגים והפסיכואנליטיקאים אומרים לנו: שכל אחד ואחת מאתנו חולם מדי לילה. נאמר לנו שאף חיות חולמות, כפי שנוכל לראות לעיתים על חיות הבית שלנו. הבה נתחיל אם כן באמירה הזאת כי כולם חולמים.

נוכל ללכת אף מעבר לזה, ולומר שלא רק שכולם חולמים כאשר הם ישנים בלילה, אלא גם שכולם חולמים בהקיץ. אתם חולמים על כל הדברים שתמצו לעשות, ועל הדברים שתמצו להיות. זאת, משום שלעיתים תכופות מדי אנו חושבים שהיום-יום שלנו, הקיום היום-יומי מאוד משעמם, משמים, חדגוני, חסר עניין, בלתי-מספק, וכו'.

יכול להיות שיש לנו תפקיד מעייף וחד-גוני; יתכן ואנו נמצאים בנסיבות שאיננו אוהבים. יתכן ואנו נאלצים להיות בקשר עם אנשים אשר איננו ממש בידדות עמם, וכן הלאה. יתכן שאנו אף מוצאים את החיים לא רק משעממים, חסרי עניין וחד-גוניים, אולי אפילו מלאי כאב. אנו רוצים לחמוק מזה ומנסים ליצור עולם משלנו מחוץ לקיום הרגיל, ולכן אנו מתחילים לחלום בהקיץ בדרכים שונות. אנו מתחילים לדמיין מצב עניינים טוב יותר. אנו מתחילים להמציא עולם אידיאלי כלשהו, או חברה או קהילה אידיאלית, שבה אין קיום לחוסר השלמות של העולם הזה ושל החברה הזאת. כאן יש אומללות ואי-אפשר, ולכן אנו אוהבים לחשוב, לדמיין, לחלום בהקיץ

על מקום אחר כלשהו, עולם אחר כלשהו, שבו כולם מאושרים ובו, ללא ספק, נוכל גם אנחנו להיות מאושרים.

נוכל לומר כי חלימה בהקיץ מסוג זה אינה דבר רע כלל, בהנחה כמובן שאנו לא שקועים בזה לעיתים תכופות מדי, או בזמן שאנו אמורים בעצם לעשות משהו אחר. זה נכון שאת מרבית החלימה בהקיץ ניתן לתאר כפנטזיה לא-מועילה, אך מצד שני נוכל לומר גם שחלימה בהקיץ לעיתים תכופות, או לפחות מדי פעם, הינה שרטוט של העתיד. נוכל אף לומר כי במקרים מסוימים, החלום של היום עשוי להיות המציאות של מחר. אם נתבונן בהיסטוריה של העולם, של התרבות, של הדתות, של האומנויות, של הפילוסופיה – נגלה כי האנשים הגדולים ביותר של העבר היו החולמים הגדולים ביותר. ... כלומר, הרפובליקה של אפלטון, או האוטופיה של מור וכן הלאה, היו כביכול חלומות בהקיץ של ההוגים הגדולים האלה, של החולמים הגדולים האלה. חלומות בהקיץ על חברה אידיאלית, חלומות בהקיץ על שינוי והתמרה של העולם.

אם נלך אף רחוק יותר, אל המזרח, ונסתכל על הבודהיזם, נוכל לומר כי גם לבודהיזם יש חלומות בהקיץ משלו. החלום בהקיץ הבודהיסטי של החברה האידיאלית נמצא בחזון הארץ הטהורה (Pure Land), שמתוארת בחלק מהסותרות (הדרשות) הגדולות בכתבי המהאיאנה. זהו מקום, עולם, ספירה, או אם תרצו – מישור של קיום, ללא כאב, ללא סבל, ללא יגון, ללא נפרדות, ללא שכול, ללא אובדן מכל סוג. מקום בו אין זיקנה, אין מחלות, ומעל לכל אין מוות. מקום של שלום מושלם, ללא עימות, ללא מלחמה, ללא קרב, ואף ללא חוסר הבנה, מקום מושלם ומאושר עד כדי כך. זהו גם מקום שאין בו הבדלה של מין, הבחנה בין גבר לאישה, בו איש אינו צריך לעבוד, והחיים הינם פנאי תמידי, איש אינו צריך לעמול, איש לא צריך ללכת למשרד מדי בוקר, וכן הלאה. ... בארץ האושר, בארץ הטהורה, נאמר לנו, איש אינו צריך לעשות דבר מלבד ללמוד בודהיזם.

עלינו לזכור גם כי למרות שהבודהיזם חולם מדי פעם חלומות יפים מאוד, הוא אינו מסתפק בחלימה. נוכל לומר כי הגישה של הבודהיזם ושל מה שהבודהה לימד ביחס לכל השאלות הללו היא שפוייה מאד, מעשית מאוד וגם מציאותית. הבודהיזם אינו מסתפק בחלימה על החברה האידיאלית של העתיד או על איזשהו עולם אידיאלי במישור אחר. הוא מנסה ליצור את החברה האידיאלית, את הקהילה האידיאלית – כאן ועכשיו, על כדור הארץ הזה. הוא מנסה, לפיכך, להתמיר ולשנות את החברה

הזאת, את העולם הזה, אל עבר חזון של עתיד, אל דימוי של שלמות. הוא עושה זאת בדרכים שונות, שאחת מהן היא בעזרת הלימוד של 'אורח חיים נכון'.

עד כה בדרך שמונת הנתיבים, עיקר ענייננו היה בהתמרה של עצמנו כיחידים, בחיינו האישיים, הנפרדים. אך בשלב זה – אורח חיים נכון – אנו עוסקים בהתמרה לא רק של החיים האישיים, כי אם של החיים המשותפים, חיי הקהילה, חיי החברה ואף חיי המדינה. היבט זה של הבורהיזם איננו מודגש בדרך-כלל, אלא להיפך – לפעמים הוא דווקא מוצנע. אך הוא בהחלט חלק מהלימוד השלם – הרעיון שעלינו לנסות לשנות לא רק את חיינו האישיים, אלא גם את הקהילה, את החברה בכללותה, את המדינה ואת העולם.

לחיים משותפים, או לקיום משותף יש היבטים שונים, שלושה מהם עקרוניים – ההיבט החברתי, ההיבט המדיני (פוליטי) וההיבט הכלכלי. בבורהיזם יש לימוד המתייחס לכל שלושת ההיבטים הללו. אם נתבונן בהיבט החברתי, נראה כי בלימוד הבורהיסטי יש התייחסויות חברתיות שונות, במיוחד בהקשר של החיים בהודו העתיקה. הבורהיזם לא אהד כלל מאפיין בולט של חיי החברה בזמנים שבהם חי, והוא שיטת הקסטות (מעמדות), אותה שיטה של שיוך מעמדי שעובר מדור לדור אשר עודנו מאפיין של החברה בהודו של ימינו. הבורהיזם, בניגוד לתפיסה מסורתית זו של מעמד תורשתי, אמר בבהירות ובתקיפות כי אמת המידה למעמדו ומקומו של הפרט בחברה צריכה להיקבע לא על פי לידה, אלא על פי ערך. הוא הדגיש זאת בתוקף. זוהי רק דוגמה ללימוד בודהיסטי בהיבט החברתי.

התייחסות דומה נמצא גם בהקשר הפוליטי. הבורהיזם של העת העתיקה דגל באידיאל הנקרא דהרמראג'ה (dharmaraja). מספר סותרות מתייחסות לנושא זה. דהרמה, משמעותה אמת, צדק, מציאות. ראג'ה, משמעותה המלך או אף הממשל. כך שהאידיאל של דהרמראג'ה מייצג בעצם ממשל צודק. זה הרעיון שגם בחיים הפוליטיים צריכים למשול שיקולים אתיים ורוחניים כערכים עליונים; שהפוליטיקה אינה אמורה להיות רק תא טייס לתמרון של אינטרסים יריבים וסיעות יריבות, אינה רק עניין של מניפולציות ומשיכה בחוטים, אלא שעלינו לנסות לבחון מהם העקרונות האתיים והרוחניים הנוגעים לעניין וליישם אותם גם בחיים הפוליטיים. וכמובן שהאידיאל הפוליטי הבודהיסטי הזה זכה בהודו להדגמה הגדולה ביותר במקרה של הקיסר הגדול אשוקה.

אשוקה היה שליט גדול ממשלת מאוריה, שחי כמאתיים שנים לאחר הבורדהה. הוא ירש מאביו את ממלכת מַגְדָּה שאותה המשיך להרחיב, והוא בלע מיד כמעט את כל המדינות האחרות בהודו. המדינה האחרונה שנותר לאשוקה להכניע, בטרם הפך לבורדהסט, היתה מדינת קלינגה בחוף המזרחי, שהיתה מקבילה פחות או יותר למדינת ביהאר של היום. מאות אלפי אנשים נטבחו ומאות אלפי אנשים נותרו חסרי בית במלחמה הזאת. אשוקה ראה והבין את סבל המלחמה, את הסבל שגרמו כל כיבושיו, והוא אמר לעצמו בשפתו ובמילותיו, אשר חקוקים בצווי הסלע שניתן לקרוא אותם עד עצם היום הזה, שחרטה וצער הציפו אותו כאשר נוכח בסבל הרב שגרמה המלחמה. כאשר ראה את כל המתים, את כל חסרי הבית, את כל האלמנות והיתומים, שחרטה והצער התגברו עליו והוא החליט לוותר על קריירת הכיבוש הזאת.

כמובן שהוא לא ויתר על כוחו הפוליטי, אך הוא בהחלט ראה את עצמו כמשרתו של העם. הוא הצהיר באופן מפורש על האידיאל שלו – לעמוד לשירותם של אלה שהיו נתונים למרותו. הוא העלה על נס את רווחתם וטובתם בתור המטרה העליונה של המינהל, הממשל והמדיניות שלו.

ההיבט הנוסף הוא ההיבט הכלכלי של הקיום המשותף שלנו, ובהקשר זה הבורדהים מלמד מחייה נכונה.

להודים יש פתגם האומר "אינכם יכולים לעבוד במטבח מבלי שקצת פיה יגע בכם."

באותו אופן, אינכם יכולים לחיות ולעבוד במקום מושחת, בחברה לא ערכית, מבלי שהכתמים האלה ידבקו בכם. כלומר, אפילו למען האינטרס האישי בחיים מוסריים ורוחניים, עלינו לעשות מאמץ כלשהו לשנות את החברה בה אנו חיים.

יש היבט חברתי, יש היבט פוליטי ויש היבט כלכלי. אך הצעד החמישי בדרך שמונת הנתבים, של אורח חיים נכון, מייצג רק היבט אחד מן השלושה, והוא הכלכלי. מדוע זה כך? ההסבר יכול להימצא בתנאים שרווחו בהודו בתקופת הבורדהה. למרבית האנשים אז לא היתה זכות הצבעה, לא היה להם מה לומר בענייני מנהל, הם לא תמיד ידעו מה עשה המלך, אך כולם או רובם נאלצו לעבוד. כולם היו צריכים להשתכר למחייתם, וזה עדיין כך היום. זה היה נכון בתקופת הבורדהה לפני 2,500 שנה, זה עדיין נכון היום, 2,500 שנה מאוחר יותר. אנו עדיין צריכים לעבוד כדי להשתכר למחייתנו, ועדיין צריכים לקיים שגרה של תשע עד חמש. למעשה, ניתן אפילו לומר שזה נכון

אף יותר היום מאשר לפני 2,500 שנה. חלק גדול מחיינו מוקדש לעבודה לצורך פרנסה. ניתן לומר כי אנו מקדישים יותר זמן לזה מאשר לכל דבר אחר בחיינו, אולי פרט לשינה, אשר אינה ממש נחשבת. בימי הבורהה, לאנשים היתה לפחות איזו שהיא הפסקה מהעבודה בעונת הגשמים.

העבודה שלכם, מה שאתם עושים כל יום, מה שאתם מעורבים בו, מה שאתם שקועים בו עד צוואר, לאורך שבועות, חודשים, שנים, עשורים – לכל אלה יש השפעה גדולה, עצומה, ואף נוראה על התודעה שלכם, אף מבלי שתהיו מודעים לכך. אני זוכר בהקשר זה נזיר בודהיסטי מאוסטרליה שהכרתי. הוא סיפר לי שהוא ערך מחקר על בתי מטבחיים באוסטרליה ועל האנשים שעבדו שם. הוא מצא בקרב גברים שעבדו בבית המטבחיים – מסיבה כלשהי לא שומעים על נשים שעובדות בבית מטבחיים – אחוז גבוה של אי שפיות, יותר מ-60 אחוזים. הוא גילה עוד שאנשים שעובדים בבתי מטבחיים באוסטרליה בדרך כלל מחזיקים מעמד רק שנתיים. לאחר שנתיים הטבע האנושי לא יכול לשאת זאת יותר. הם הגיעו ברוב המקרים לחוסר איזון נפשי, כמעט לטירוף, ולא יכלו להמשיך במלאכתם. אל לנו לחשוב שזה עניין שלא נוגע לנו, זה בהחלט נוגע לנו. אנו מעורבים באופן ישיר, מוסרי, משום שאנו יוצרים את הצורך בדברים האלה על-ידי הביקוש שלנו.

בכתבים הבודהיסטים יש לבודהה די הרבה מה לומר על פרנסה ראויה, אך בדרך כלל זה מוסבר במונחים פשוטים. ראשית, העיקרון הזה מוסבר במונחים של הימנעות מפרנסה לא-נכונה, השלילה מקדימה את החיוב. יש המלצה נחרצת להתרחק ממקצועות שונים, מצורות פרנסה שונות. בראש הרשימה נמצא סחר ביצורים חיים, בין אם בני אדם ובין אם חיות. ברומה לכך, לא נכון לעסוק במכירה של כל חומר שמטמטם את התודעה, שמפחית ערנות, בכל סם או משקה חריף.

הבודהה לא עודד, ואפילו אסר על עיסקאות בנשק וכלי מלחמה. הוא אומר – אם אתה הולך בדרך שאני מלמד, אם לקחת חסות בשלושת המקלטים (הבודהה, הדהרמה והסנגהה), אם אתה מחשיב את עצמך לבודהיסט – אינך יכול להתפרנס מייצור או מסחר, או מכל עיסוק אחר בכלי מלחמה, מכשירי הריגה, או מכשירים אשר שימשו לנטילת חיים של יצורים חיים אחרים.

אבל החיים המודרניים הרבה יותר מורכבים מהחיים בזמנו של הבודהה. לכן גם הסוגיה של אורח חיים נכון או פרנסה ראויה, דורשת בחינה וניסוח מחדש בהקשר

יותר עכשווי. אנו יכולים לבחון מהי פרנסה נכונה תחת מספר כותרות. השאלה היא מהו העיסוק שלנו בפועל, ואפשר לחלק עיסוקים לקטגוריות שונות. ראשית, יש עיסוקים שבאופן ברור הם שליליים, כאלה שאין ספק בדבר אי־נכונותם, כמו הדוגמא הקיצונית שהבאתי – של אדם שעובד בבית מטבחים – עיסוק שאינו יכול להיות נכון בשום נסיבות. הקטגוריה השניה היא של עיסוקים שבדרך כלל אינם נחשבים שליליים, או שאינם עיסוקים לא־נכונים באופן בוטה או מזעזע, אבל בוודאי מגבירים את המדנותם של אנשים – כמו למשל, תעשיית הפרסום או הייצור של מוצרי יוקרה שאנשים לא ממש רוצים, אך מתפתים לחשוב לא רק שהם רוצים אותם אלא שהם ממש צריכים אותם.

בקטגוריה השלישית נמצאים עיסוקים שעשויים ליצור פרנסה נכונה אם משקיעים בהם מאמץ. נניח שאתה עובד כפקיד במשרד, בחברה המייצרת מוצרים טובים וחיוניים, כמו לחם. אם כך ברור שאם אתה עושה את עבודתך ביושר, אתה בעל מצפון, מגיע בזמן ועוזב בזמן, לא לוקח הפסקת צהרים ארוכה מדי, לא נוגע בחשבונות, תוכל להפוך עיסוק זה לפרנסה נכונה. גם היא אינה הפרנסה הנכונה המושלמת, זו לפחות פרנסה נכונה.

אפשר גם לחשוב על אורח חיים נכון או פרנסה מושלמת במונח של ייעוד. זו הפרנסה הטובה מכולן, אך היא נדירה מאד. ניתן להגדיר ייעוד כפרנסה שקשורה ישירות למה שאנחנו מחשיבים כבעל ערך עליון בחיינו. כאן אין כל הבחנה או הפרדה בין העבודה והפנאי. האדם כה נהנה מעבודתו, הוא כה שקוע בה, זה משהו שהוא כל כך רוצה לעשות עד שלא איכפת לו לבלות את כל זמן הערות שלו באותה עשייה. זהו בודאי מצב אידיאלי, אך למרבה הצער, מעט מאוד אנשים, שלא באשמתם, מצליחים להשיג אותו.

אני רוצה לומר כמה מילים על עניין הזמן. כפי שציינתי קודם, רוב האנשים נאלצים לעבוד במרבית זמן הערות שלהם כדי להשתכר למחייתם. אני רוצה להעלות את השאלה, כמה זמן על האדם להקדיש באמת לפרנסתו? התשובה שלי עשויה להפתיע חלק מן האנשים ואפילו לזעזע אחרים – מעט ככל האפשר. הייתי מציע לאנשים צעירים ולא להא להקריירה שלהם וחייהם עדיין בשלב של בניה והתגבשות, בשלב הזה, להרוויח לא יותר ממה שהם צריכים כדי לחיות בפשטות, ולהקדיש את יתר זמנם לבודהיזם – ללימוד הכתבים, למדיטציה, לעזרה בהפצת הבודהיזם וכד'. זה אומר כמובן, שעליהם לצמצם את הצרכים האישיים, או לוותר על הרצונות

האישיים, אך זה מפתיע עד כמה אדם יכול להצטמצם אם הוא באמת מחליט לעשות זאת.

לכן נוכל לומר שתפיסה זו של אורח חיים נכון, הצעד החמישי בדרך הנאצלת של שמונת הנתיבים, מייצגת במהותה את הצורך ליצור חברה אידיאלית. אחרי הכל, אנו חיים בחברה ולא יכולים להוציא את עצמנו מתוכה או לאורך זמן. ייתכן שנצא למרכז ריטריטים לשבוע, שבועיים, חודש, או אפילו לשה חודשים אם אנו בני מזל, אך בסופו של דבר אנחנו חייבים לחזור, חייבים לחיות בעולם במידה מסוימת, אפילו בני המזל שבינינו. לכן עלינו לשנות ולהתמיר את העולם כחלק מהעבודה של השינוי וההתמרה העצמית.



נכון בפשטות

סטיבן פולדר

תרגום: גבריאל צורן

מקור: <http://tovana.org.il/he/stephen-fulder/entry/23-simply-right>

סטיבן פולדר (Stephen Fulder) הוא המייסד והמורה הישראלי הבכיר של עמותת תובנה. מתרגל מדיטציית ויפאסנה משנת 1975. סטיבן הוא מדען שהקדיש את חייו לבחינה של רוחניות וריפוי פנימיים וחיצוניים: התמחותו היא בתחום צמחי המרפא, פרסם 51 ספרים אקדמיים, מנחה קורסים של מדיטציה ודהרמה ברחבי הארץ. סטיבן דוגל בשימוש בדהרמה לקידום שלוה בחברה. הוא ממייסדי ומחברי ההנהלה של שביל זהב, עמותת לקידום אי אלימות, חמלה ושלוש בחברה. כמו כן, הוא חבר בהנהלה של אזרחים למען הסביבה.

• • •

את ההרהורים האלה אני כותב מאנאהיים בקליפורניה, מיריד המסחר הגדול ביותר של תעשיית מוצרי הבריאות האמריקאיים, Expo West. זוהי הילולה עצומת ממדים של קרוב ל-10,000 דוכנים, כולם עטים עליך, מסבירים, מלעיטים בטעמות ממוצריהם. זה ענק. לא ניתן להקיף את הכול. אני הייתי שם על מנת להרצות על עשבי מרפא מן המסורת הרפואית היוונית-ערבית. עם זאת חלק ניכר מן הזמן ביליתי בשוטטות, כשאני לוחך עשבים כפרה; טעמתי מעדנים אורגניים מכל קצוות העולם, לגמתי צוף מפרות אקזוטיים, כרסמתי מאכלים "אסורים" העשויים כולם, לאמיתו של דבר, מפולי סויה, וכאשר הייתי מותש לחלוטין קיבלתי מנות של מעוררים צמחיים. כושר ההמצאה יוצא מגדר הרגיל. יש שם אנשים מסורים לרוב, המאמינים באמת ובתמים במה שהם עושים. ורבים אחרים המעוניינים רק בשורה התחתונה. יש שם מוצרים טובים, וכאלה שהם חסרי תועלת. אבל זה מעורר מספר שאלות: האם הבריאות ואיכות הקיום שלנו ושל כדור הארץ תלויים במה שאנו קונים? או במה שאיננו קונים? אין כל בעיה בבחירה מושכלת יותר של מה שאנו מחליטים לאכול, מה שאנו מחליטים לקנות ומה שאנו מביאים עמנו הביתה. יש באמת תועלת לבריאות ולסביבה בבחירת מזון אורגני, בריא ופחות מעובד, באכילת פחות מוצרים מן החי, ובהחזקת ארון תרופות המכיל יותר תרופות טבעיות ובטוחות מאשר סמים רעילים. אבל יש צורך בבחינה קפדנית יותר של מה אנו עושים בחיינו, מה משנה ומה חשוב.

הנטייה האינסטינקטיבית שלנו למלא את חיינו בעוד ועוד, נראית כבריחה מפני חוסר הסיפוק הקיומי הבסיסי שלנו. היא מוליכה לקנייה כתגובה אוטומאטית, הזוכה לעידוד ממכלול השיחה החברתי, כך שרובנו איננו יכולים לדמיין דרך אחרת לעשיית דברים. אנו משוכנעים שאילו היו בדינו המכוננית/דירה/חופשה/מחשב החדשים האלה, היינו מאושרים. והם אכן יכולים להסב לנו אושר, אבל זאת רק לזמן קצר, כי האושר מצוי בהוויה (being), לא בקניין (having). אנחנו הוויות אנושיות (human being) לא קניינים אנושיים (human havings). ולעתים תכופות מדי, כאשר הקניין מאבד מקסמו, אנו נותרים בדיכאון.

בדרך אל האושר האמיתי מועיל (אם כי לא מהותי) להיות פשוטים יותר. לא להיות מוצפים, קבורים לחלוטין, בדברים שצברנו. אלה יכולים להיות קניינים פיסיים הנערמים אל על, ואנו מוצאים את עצמנו עסוקים בהם בלי הרף, והם יכולים להיות גם קניינים רוחניים – רעיונות, נאמנויות, השקפות עולם, ומידה מרובה של מהומה מנטאלית. עלינו להרפות מעט, לא להיאחז בדברים על מנת להרגיש שאנו חיים במלואנו. כשם שאמר אחד מחכמי הזן: "מדוע עלי להרפות? כי הכול מצטבר בערימות!". ביסודו של דבר זוהי הרפיה מן הציפייה שהעולם יהיה הספק שלנו, הרפיה מן הצורך לשלוט בכל, להרחיב עוד ועוד את קנייננו. כת נוצרית מסורתית יצרה שיר המבטא זאת:

מתת היא להיות פשוט, מתת היא להיות בן חורין;
מתת היא לרדת אל המקום שבו עלינו להיות;
וכאשר נמצא עצמנו במקום הנכון באמת,
יהיה זה בעמק האהבה והעונג.

הואיל ותרבות המערב הפכה באופן כה עמוק לתרבות של צריכה, יתכן שיהיה עלינו ללכת נגד הזרם. יש אמירה רווחת: "רק דג מת צף עם כיוון הזרם". האם עלינו להסתובב ולשחות נגד הגאות? כיצד?

אחת האפשרויות הטובות ביותר שנהגתה הייתה זו של מהטמה גנדהי. הוא לימד חיי קהילה שהיו בבסיסם אקולוגיים, מלאי שמחה וכבוד. באמצעות הסמל של גלגל הטוויה הידני שנשא עמו לכל מקום, הוא לימד שהשמחה באה כאשר אתה משקם את יחסך עם הדברים הבסיסיים ביותר בחייך, על ידי הפעלתם או עשייתם במו ידיך. אין פרוש הדבר שעליך לטוות בעצמך את חוטי הכותנה שלך כמו בהודו הכפרית. אך

לפחות תוכל לבשל את מזונך בעקביות מחומרי גלם פשוטים וטבעיים של גרגרים וירקות. תוכל לאפות את לחמך כמו יריך. תוכל לגדל את מזונך כאשר ביריך פיסת קרקע קטנה ביותר או כמה אדניות, ותוכל ללמוד לטפל בעצמך בצמחי מרפא ולגדל אותם בגינתך או בעציצים שבביתך. אנו מוצאים כי בעשותנו כך אנו מייסדים זיקה ממשית עם אותם עיקרי חיים מהותיים שנזנחו. אנו מביאים יותר חדווה וקלילות אל חיינו, ואנו נוכחים כי המתחחות מתפוגגת באינטימיות המחודשת שיצרנו עם חיינו. במשך שנים רבות נהגתי לאפות לחם השכם בבוקר, וזו הייתה אחת ההתנסויות המשמחות ביותר במשך היום – תנועת הגוף, ניחוח החיטה, קונצרט הציפורים מבחוץ אל מול דממת הבוקר.

אבל קיימת גם הרפיה עמוקה יותר שיש בה עזר רב במסענו הרוחני. גם כאן, בצמיחתנו הרוחנית, אנו מוצאים עצמנו לעתים קרובות במצב נפשי לא נינוח של צריכה, קניין ורווח – עוד סוף-שבוע, עוד קורס, עוד מורה, עוד ספר, עוד תרגול.... אף אחד מאלה אינו מספק את השלווה והחדווה העמוקה יותר של פשוט להיות ושל להיות פשוט. עלינו להרפות מן הצורך לחוות דברים מסוימים, מן הציפייה שהדרך או המורה אמורים לספק לנו תוצאות מסוימות, או מן הצורך לשלוט בתוצרים, מן ההרגלים של שיפוט וביקורת. כאשר אנו מרפים במישור זה העמוק יותר, אנו יכולים להתנסות בהקלה גדולה – שמלכתחילה כל העסק הזה לא היה נחוץ. שכל כולו לא היה אלא מחסור של עצמי תובעני ו"מתבגר". כאשר אנו מרפים מהקולות הללו שבתוכנו התובעים שליטה ותוצרים, אנו יכולים למצוא שחדווה עמוקה בהרבה מתגנבת אלינו בעת שמבטנו היה מוסט. סיפוק ממשי, שבתחילה חמק מאתנו. כשם שאמר פעם רמאנה מהרשי: נוסע ברכבת אינו צריך להמשיך לשאת את מזוודתו. הוא יכול להניח אותה ולאפשר לרכבת לשאת גם אותו וגם את המטען. הבה ניתן לחיים לשאת אותנו ואת מטעננו. בדרך הטבע המסע יוביל אותנו אל "עמק האהבה והעונג".





מאמץ נכון

מאמץ נכון

ג'וזף גולדסטיין

תרגום: ורד כספי

מקור: 'MINDFULNESS A Practical Guide to Awakening'

© Sounds True. Translated and published with permission from the publisher

ג'וזף גולדסטיין (Joseph Goldstein) בין המורים החשובים והידועים ביותר לבודהיזם במערב. הוא מנחה ריטריטים ברחבי העולם מאז 1974, מהמייסדים והמורים המובילים של מספר מרכזים וארגונים בודהיסטיים בארה"ב: *Insight Meditation Society, Barre* ושל *Center for Buddhist Studies* ושל *Forest Refuge*. מ-1967 הוא למד ותרגל מסורות שונות של מדיטציות בודהיסטיות בהנחית מורים מכובדים מהודו, בורמה וטיבט. הפרסומים הרבים שלו כוללים ספרים העוסקים בהיבטים שונים של המדיטציה ושל הבודהיזם המערבי: *A Heart Full of Peace, Mindfulness: A Practical Guide to Abiding in Mindfulness*, *Awakening, One Dharma*, סדרות של הקלטות של שיחות ועוד...



שלושת השלבים האחרונים בדרך הנאצלת כפולת השמונה הם מאמץ נכון, תשומת לב נכונה וריכוז נכון. יחד, שלושת השלבים הללו מכונים "סמאדהי", כלומר "החלק של הריכוז" בדרך. למרות שהחוכמה היא שחודרת דרך התעתוע והבורות, להב החוכמה מושחז ומתחדר היטב על ידי שלושת הגורמים התומכים הללו.

מאמץ נכון

חשוב שנבין את המאמץ הנכון, השלב השישי בדרך, בהקשר של התעוררות. הגורם המנטלי העומד בבסיס המאמץ הוא ויִרְיָה, או אנרגיה, והוא אחד מגורמי ההארה. אבל כפי שכולנו יודעים, ניתן להשתמש באנרגיה לכל מיני מטרות, מועילות ומזיקות כאחד. ואפילו כשאנו משתמשים באנרגיה שלנו למען מטרות מועילות, האם אנו עושים זאת פשוט לשם צבירת קרמה טובה ואושר גשמי, או שהדבר קשור להשקפה הנכונה אשר משחררת את התודעה?

מניעת הופעת מזהמי התודעה הרדומים

הבודהה הסביר מאמץ נכון כשימוש באנרגיה למען ארבעה מאמצים חשובים. הראשון הוא למנוע את ההופעה של מצבי תודעה מזיקים שעדיין לא הופיעו. היבט זה של מאמץ נכון מצביע על הבנה יסודית של אופן פעילות התודעה. בסוטרות, התיאור הפרגמטי ביותר של ניבאנה הוא זה של התודעה החופשית מהזיהומים של תאוה, שנאה ובורות. כולנו התנסו ברגעי תודעה מיטיבים רבים בהם הזיהומים הללו לא נכחו בתודעה, אך לעתים קרובות, כשהתנאים השתנו, גורמי תודעה מזיקים חזרו והופיעו בתודעתנו. זוהי הפעולה של מה שנהוג לכנות "מזהמי תודעה רדומים", דהיינו מצבי תודעה שאינם נוכחים באותו הרגע אבל יש להם הפוטנציאל להופיע בכל פעם שמתקיימים התנאים המעוררים את הופעתם.

כבר הבנה זו יכולה להשרות בנו הרגשה של דחיפות רוחנית. כאשר אנו מנהלים חיים שהם בבסיסם טובים ומיטיבים, קל להיתפס לשביעות רצון עצמית לגבי הנסיבות הנוכחיות של חיינו. אבל גם בתנאים המסייעים הללו, עדיין ישנם רגעים רבים בהם עולים בנו תאוה, שנאה או תעתוע. אנו רואים משהו יפה ורוצים אותו; תודעתנו נמשכת אליו. או שאנו רואים משהו עושה דבר מה שאיננו אוהבים, ובבת אחת התודעה מתמלאת בשיפוטיות ודחייה. או שאנו עייפים, והתודעה נעשית קהה ושוקעת לתוך תעתוע. לכן, המאמץ הראשון מבין ארבעת המאמצים החשובים הוא זיהוי הכוח המתמשך של הזיהומים הרדומים הללו, ההבנה של הנסיבות שגורמות להם להופיע, ומניעת הופעתם והשתלטותם על התודעה.

במסורת הטיבטית, אחד התרגולים החזקים ומשני התודעה הוא להגות בכך שהחיים כה יקרי ערך. הם יקרי ערך כי עכשיו ניתנה לנו ההזדמנות להחליש וכסופו של דבר לעקור מן השורש את מזהמי התודעה הרדומים הללו, שהיו איתנו כל חיינו.

כיצד אם כן נתרגל היבט ראשון זה של מאמץ נכון? השלבים הקודמים בדרך, דיבור נכון, פעולה נכונה ואורח חיים נכון מספקים את הבסיס, דרך התנזרות מפעילויות מזיקות. בשלב הבא אנו צריכים לתרגל קשב חכם למושאי החוויה השונים המופיעים דרך החושים. אם הקשב שלנו אגבי, אדיש ולא-חכם, אנו פשוט צונחים אל ההרגלים הישנים של תגובתיות. עבורי, אחת האמירות הרדיקליות, מרחיקות הלכת והמאתגרות ביותר של הבודהה היא האמירה שכל עוד יש היאחזות למה שנעים ודחייה ממה שלא נעים, השחרור אינו אפשרי. אין ספק שדרוש לנו קשב חכם ומתמשך כדי להחליש את ההרגלים המותנים המושרשים כל כך בתודעה.

נטישת מצבים מזיקים שכבר הופיעו

המאמץ החשוב השני הוא לנטוש את אותם מצבי תודעה מזיקים שכבר הופיעו. דנו קודם בהרחבה בדרכים הרבות לטיפול בחמשת המכשולים. מתחילים תמיד עם תשומת לב למכשולים; אם אנחנו אפילו לא מודעים לנוכחותם, איך נוכל לנטוש אותם? לפעמים תשומת הלב עצמה היא כבר מספיקה. אנו רואים את המצבים המזיקים, וכפי שנהוג לומר בבודהיזם הטיבטי, הם "משחררים את עצמם".

בספרו "מסע להארה" כותב דיילגו קיינטסה רינפושה: "כעת הצלילות הטבעית של תודעתכם מעורפלת על ידי אשליות מתעתעות, אבל ברגע שהערפול יימוג, תתחילו לגלות את הקרינה הזוהרת של המודעות, עד שתגיעו לנקודה שבה, בדיוק כפי שקו הנחרט במים נעלם ברגע שהוא נוצר, מחשבותיכם משוחררות ברגע שהן מופיעות".

אבל קורה שהמכשולים נעשים עקשניים, ואנו נזקקים לאסטרטגיות נוספות בכדי לנטוש אותם. באחת הסוטרות, הבודהה מתאר חמש שיטות לסלק מחשבות מטרידות ומצבי תודעה מזיקים. השיטה הראשונה היא להשתמש במחשבה ההפוכה, כנגודן. למשל, אם מופיעה מחשבה זדונית, אנו יכולים למקד את התודעה באהבה מיטיבה (מְטָה). אם ישנו חוסר שקט, ניתן להרגיע את התודעה על ידי הרגעת הנשימה. אם ישנה קנאה חזקה, אנו יכולים להפנות את התודעה לתחושות של מודיטה, שמחה אמפאטית. כל התרופות הללו נובעות מהבנה שיש לנו שלט רחוק פנימי המסוגל להחליף ערוצים.

השיטה השניה להסיר מצבי תודעה מזיקים שכבר הופיעו היא דרך הגורמים המנטליים של הִירִי וְאָטָאפָה, אותם ניתן לתרגם כ"כבוד עצמי" ו"כבוד לאדם החכם". גורמים מיטיבים אלה של התודעה מביאים לתחושה מרוממת של מצפון ואחריות. אם נהגה באופן שבו האדם החכם רואה מצב תודעה או פעילות מזיקים, הדבר עשוי לסייע לנו מאוד במאמץ לנטוש את מה שמזיק; מסיבה זו, הגורמים המנטליים הללו מכוונים "שומרי העולם". חשוב לשים לב שסקירת פעולותינו תיעשה ממקום של הבנה חכמה ולא פשוט תזין את הדפוסים של שיפוט עצמי או אשמה. אם משתמשים בהן בחוכמה, הירי ואתאפה יכולות להעיר אותנו מאחיותה של החשיבה המתעתעת.

השיטה השלישית לסלק מצבי תודעה מזיקים שכבר הופיעו היא הסטה מכוונת של תשומת הלב. אם אנו כבר אבודים בתוך הביצה הטובענית של המכשולים, אנו יכולים להסיט באופן מכוון את הקשב שלנו לאובייקט אחר. הערך של אסטרטגיית הסטת

תשומת הלב נבדקה במספר מחקרים, ביניהם ניסוי "המרשמלו" המפורסם, שנערך בשנת 1972 על ידי הפסיכולוג וולטר מיטשל באוניברסיטת סטנפורד, בנושא של דחיית סיפוקים. מיטשל הניח לפני ילדים מגש עם סוכריות מרשמלו, עוגיות וממתקים אחרים; הוא אמר להם שהם יכולים לקחת ממתק אחד ולאכול אותו מיד, או לחכות כמה דקות בזמן שהוא ייצא מהחדר, ואז כשיחזור יוכלו לקבל שני ממתקים. החוקרים צילמו את התגובות של ילדים שונים לאתגר. חלקם אכלו מיד את הממתק הראשון. אחרים ניסו אסטרטגיות שונות לעזור לעצמם לדחות את הסיפוק. יונה לרר, במאמר שכתב ב"ניו יורקר" בשם "אל תעשה זאת! הסוד של שליטה עצמית", תאר מה שקרה:

הקטעים שצולמו בניסויים הללו, אשר התנהלו במשך מספר שנים, הם נוקבים ממש. הילדים נאבקו לדחות את הסיפוק רק עוד קצת. חלקם כיסו את עיניהם בידיהם או הסתובבו כך שלא יוכלו לראות את המגש. אחרים התחילו לבעוט בשולחן, או משכו לעצמם בשיער, או היכו במרשמלו כאילו היה בוכת פרווה קטנה. ילד אחד, עם שביל מדויק בשיער, הסתכל בזהירות סביב סביב כדי לוודא שאף אחד לא יכול לראות אותו. אז הרים עוגיית אוראו, סובב אותה בעדינות, ליקק את מילוי הקרם הלבן, והחזיר את העוגיה למגש כשמבט שבע רצון על פניו.

החוקרים מצאו שאותם הילדים שהיו מסוגלים להסיט את הקשב שלהם למשהו אחר מאשר הממתקים, יכלו לעמוד בפני הפיתוי המיידית ולחכות לתגמול המשתלם יותר (במקרה זה, ממתק נוסף). אנו יכולים להשתמש באסטרטגיה הזאת בדיוק כדי להרפות מן המכשולים השונים וממצבי התודעה המזיקים: אנו יכולים להסיט את הקשב שלנו לאובייקט אחר עד שמצבי התודעה הללו ייחלשו ויעלמו.

השיטה הרביעית לסילוק מחשבות מטרידות היא בדיוק ההיפך: להסתכל עליהן ישירות, לחקור את מקורן ואת אחיזתן בתודעה. כאן עלינו להיות מעט יותר עסוקים בזיהוי המחשבות והרגשות המצויים בבסיס המצבים המזיקים, או הקשורים איתם; למשל, לעתים קרובות בבסיס הכעס נמצא פחד, ובבסיס התשוקה עשוי להמצא שעמום.

בשיטה החמישית, כאשר כל השיטות הקודמות נכשלו, הבודהה מציע לרכא בכוח את המחשבות המזיקות. אחת הדרכים לעשות זאת היא לדמיין את עצמנו יורים במחשבות ברגע שהן מופיעות, בדיוק כפי שיורים במטרות בדוכן קליעה-למטרה בלונה פארק. עבורי שיטה זו יעילה במיוחד עם מחשבות מזיקות שחוזרות שוב ושוב,

שכבר פגשתי בהן כל כך הרבה פעמים, עד שברור שאין כאן עניין של הכחשה או של דיכוי רגשות. זוהי גישה שאין בה רחמים, אך יש בה מידה של חוש הומור. אני קורא לשיטה הזו "דהרמת הקאובוי".

כל הלימודים הללו מזכירים לנו שמדיטציה היא אמנות. בשלב הזה של הדרך, שלב המאמץ הנכון, איננו פשוט עוקבים אחר טכניקה אחת או חושבים שיש רק גישה נכונה אחת. אלא אנו מבינים את התודעה כהתרחשות הרדית של איכויות מנטליות מגוונות, התרחשות שהיא מלאת חיים, נמרצת ומשתנה תדיר. אם יש לנו מחויבות עזה להארה, אנו נחקור, נתנסה ונבחן דרכים שונות לנטוש את כל מה שאינו מיומן. הכוונה היא הפרגמטיסט האולטימטיבי. הוא לא לימד דוגמה, אלא הורה לנו כיצד להשתמש באמצעים מיומנים, ולהבין מה עובד.

העלאת מצבים מיטיבים שעדיין לא הופיעו

המאמץ החשוב השלישי הוא להעלות מצבי תודעה מיטיבים שעדיין לא הופיעו. יש דרכים רבות לסווג את מצבי התודעה המיטיבים הללו, אבל אולי נוכל להבין אותם בצורה התמציתית ביותר כשבעת גורמי ההתעוררות⁵. בדרך הנאצלת כפולת השמונה, אומר בִּיקוּן בודהי:

שבעת המצבים מקובצים יחד כ"גורמי הארה" גם כיוון שהם מובילים להארה וגם כיוון שהם מהווים את ההארה. בשלבים המוקדמים של הדרך הם מכינים את הדרך להגשמה הגדולה; בסוף הם נשארים כמרכיבים שלה. החוויה של ההארה, הבנה מושלמת ושלמה, היא בסך הכל אותם שבעה גורמים העובדים יחד בהרמוניה לשבירת כל האזיקים ולהשגת שחרור סופי מן הצער.

שמירה וחיזוק של המצבים המיטיבים שכבר הופיעו

המאמץ החשוב הרביעי והאחרון הוא לשמר ולחזק את אותם מצבים מיטיבים שכבר הופיעו. זהו המאמץ להזין ולתמוך במה שהאבהדהרמה מכנה "הגורמים המנטליים היפים". לעתים כה קרובות אנו מתמקדים בחסרונות ובשגיאות שלנו, ומתעלמים מהמצבים המיטיבים הרבים שמופיעים בתודעתנו במהלך היום.

5 שבעת גורמי ההתעוררות הנם: תשומת לב, חקירת התופעות, אנרגיה, התלהבות, שלוה, ריכוז והשתוות הנפש (ו.כ.).

בימי הראשונים בהודו היתה לי חוויה מעניינת הקשורה בכך. באותו הזמן שהינו, חבורה קטנה של מערביים, במנזר "פּוֹרְמֶז ויהארה" בכּוֹדְגַאיה. ערב אחד כשישבנו יחד, אחת הנשים אמרה שהיא כתבה שיר על הקבוצה שלנו. המחשבה הראשונה שחלפה בראשי היתה שאותה אישה ודאי כתבה קטע הומוריסטי ונשכני, המלגלג בעדינות על חולשותינו השונות. אך למרבה ההפתעה, ההיפך הגמור קרה. היא כתבה שיר בחרוזים אודות כל מה שהיא ראתה כאיכויות הטובות שלנו, ועל הערב כולו השתררה הרגשה נהדרת של מְטָה.

תרגול מומלץ מאד הוא להיזכר בגורמי ההארה, או בכל אחד מהמצבים המיטיבים האחרים, להכיר אותם ולהתיידיד איתם. בדרך זו אנו יכולים לזהות אותם כאשר הם מופיעים ולטפח את צמיחתם. כשאנו מזהים את אותם גורמי תודעה יפים בתוכנו, הדבר מחזק את בטחוננו ונותן לנו השראה לעשות עוד ועוד מאמץ נכון. תרגול זה שם אותנו בצורה חלקה על הדרך להארה.

יש כאן חדשות טובות. בספרו "מצויינים: ממה עשויה הצלחה", מלקולם גלדוול מציין מחקרים רבים המראים שמומחיות בכל דיסציפלינה שהיא תלויה פחות בכישרון וגאונות פנימיים, ויותר במספר השעות המוקדשות לתירגול. איננו צריכים להיות גאונים רוחניים; אנו פשוט צריכים להקדיש לכך זמן.



המאמץ להשתנות

ג'טסונמה טנזין פאלמו

תרגום: מיכל תשובה

מקור: תודות ל'ידידי הדהרמה' The Effort to Transform

A Teaching from Ven. Tenzin Palmo Santa Cruz 96

ג'טסונמה טנזין פאלמו (Jetsunma Tenzin Palmo) נזירה, מורה, סופרת, ילידת לונדון (1943), מהמערביות הראשונות שלקחו את נדרי הנזירות במסורת הטיבטית בשנות השישים. בגיל 20 פגשה בהודו את המורה שלה, קמטרול רינפוצ'ה השמיני. לאחר שש שנות לימוד בקהילה שלו ובהדרכתו, פרשה למערה מבודדת שבה תרגלה במשך 12 שנים מתוכם שלוש שנים בכיבוד מוחלט. סיפורה הנודע "מערה בשלג", תורגם לעברית. טנזין פאלמו ייסדה מנזר לנשים Dongyu Gatsal Ling Nunnery בהימאצ'ל פראדש שבהודו במטרה לסייע להתפתחות הרוחנית של נזירות צעירות, והיא מקדישה את רוב זמנה לקידום מטרה זו.

• • •

על מנת שנוכל להתמיר את תודעתנו באמת, תחילה עלינו להתמיר עצמנו כמיטב יכולתנו לתרגול של דהרמה: כל דבר שאנו עושים, כל דבר שאנו אומרים וכל דבר שאנו חושבים. אם נשתמש בכל פעולה של הגוף, הדיבור והתודעה כתרגול הרוחני שלנו – על ידי פיתוח מודעות, יכולת להיות נוכחים ברגע הזה, ראייה של הדברים בבהירות ובהבנה, פתיחות של הלב בנדיבות ואהבה, התחשבות באנשים אחרים ורגשותיהם – אז ההתמרה מובטחת. אך אם נחשוב שתרגול דהרמה זה רק ללכת למרכזי מדיטציה, או שזה דבר שקורה כאשר מבקר איזה לאמה, או שזוהי הקשבה בהרצאות, או ישיבה במדיטציה, או עשייה של פוג'ה (טקס מנחה) – אם אנו חושבים שזוהי תרגול דהרמה ושאר היום הוא פשוט זמן עודף, אזי לעולם, אפילו אחרי עידנים, לא תחול כל התמרה.

יש לנו את החיים היקרים האלה כעת. זוהי ההזדמנות שלנו. אם נחמיץ אותה, מי יודע אם ההזדמנות תחזור אי-פעם? כעת זה הזמן בו יש לנו את החופש לתרגל, יש לנו את המורים, את האינטליגנציה, את ההבנה ואת המוטיבציה לתרגל בכנות, באמת. זה כה נדיר.

אך הבנה אינטלקטואלית איננה מספיקה. עלינו לקחת את הדהרמה ולהשתמש בה. עלינו לקחת את הדהרמה ולאכול אותה ולעכל אותה עד שהיא תחדור לכל תא בגופנו. מה התועלת בה אם היא איננה חלק משמעותי מחיינו, אם הדהרמה ואנחנו לא הופכים לאחד? אחרת, זוהי רק עוד תפיסה מבין תפיסות רבות בהן אנו פועלים ומתבוננים על דברים. ברגע זה, התודעה היא במקום אחד, והדהרמה היא במקום אחר, והן מתבוננות אחת על השנייה. לעתים הן נוגעות. אך זה לא מספיק. הן צריכות להיות כגוף אחד, כך שלא יהיה ניתן להבחין ביניהן – מהי התודעה ומהי הדרך. זה כצבע הנספג ביד. התודעה שלנו צריכה להיות ספוגה לחלוטין בדהרמה, כך שכל מילה, כל פעולה וכל מחשבה יהוו ביטוי של הבנתנו של הדברים כפי שהם.

בתחילה, אין זה קל כל כך. עלינו לעבוד על כך, עלינו להיות מודעים ועלינו להזכיר לעצמינו. זוהי המשמעות של המושג התמדה. זה אומר שבכל רגע ורגע, כפי מיטב יכולתנו, לא משנה איזו סיטואציה עולה, עלינו לנסות באמת להביא את האינטליגנציה שלנו ואת ליבנו לאותה סיטואציה. אם יש לנו את תשומת הלב ברגע זה, אזי כל רגע בחיינו הוא בעל משמעות. זאת תהיה הזדמנות להתקדם בדרך. זה נותן לנו חופש משמעותי, מכיוון שכל אשר קורה לנו יכול לעזור לנו. הכתבים הטיבטים אומרים לנו שעלינו להשתמש בכל מאורע כעזר בדרך. אם אנו מאמינים בכך, זה לא משנה מה יקרה לנו, מכיוון שכל דבר שעולה יכול להיות מותמר לעזר להליכה בדרך, וכך – ישנו חופש.

אבל חופש ממה? מתקוות ופחדים. חופש, מהבחינה של תודעה שהיא מאוד רחבה ופתוחה. כאשר אנו מדברים על מאמץ אנחנו לא מדברים על התנשפות ומאמץ כאילו אנחנו משתתפים במרתון. אנו מדברים על מאמץ מאוד פתוח, מאמץ שהינו תשומת לב מתמדת לרגע הזה. זה פשוט לזרום כנהר, מרגע, לרגע, לרגע. אין מדובר בשכיבות סמיכה, למרות שלעתים ייתכן צורך בשכיבות סמיכה והשתחויות! זה המאמץ להיות כאן ועכשיו ולהיות בעל תודעה פתוחה רגועה וערה, שמגיבה בהתאמה ובצלילות לכל אשר מתרחש. בדרך כלל אנו כה שקועים בתשוקות שלנו, ברגשות ובמחשבות שלנו כך שאיננו רואים דברים בצלילות. מה שאנו זקוקים לו הוא היכולת לקחת צעד אחורה, והפתיחות לראות דברים כמו שהם, וכך להגיב בצורה הראויה. היכולת לעשות זאת, למזג זאת בחיינו לחלוטין – זוהי המשמעות של מאמץ.

יישום אחר של זה, הוא מה שהבודהה קרא לו, ארבעת היבטי המאמץ הנכון. אלו הם: המאמץ למניעת שליליות מלהיווצר בנו, המאמץ לסילוק של שליליות שכבר

ישנה בנו, המאמץ לפיתוח של החיובי שעדיין אין בנו, והמאמץ לטיפוח ושימור של חיוביות שכבר יש בנו.

בחיוביות, שלעיתים מתורגמת גם כמיומנות, הכוונה היא לאותם מצבי התודעה כגון הבנה, אהבה, נדיבות ופתיחות של הלב, היוצרים בנו ומסביבנו אווירה של הרמוניה ושלווה. זאת בניגוד למצבי התודעה השליליים, או הלא-מיומנים, כגון בורות, תאוות בצע וסלידה, היוצרים בנו ומסביבנו אווירה של מחלוקת. כך, חלק מטיפוח מודעותנו, הוא להיות מודע למצבי תודעתנו ומקורם. אנו חייבים שתהיה בנו החלטיות. עלינו לזהות את אותן מחשבות ורגשות אשר מושרשים בגורמים השליליים. אין מדובר פה בהדחקה; מדובר בזיהוי שלהם, קבלתם ושחרורם לחופשי. איננו משמרים אותם, איננו הולכים אחריהם.

כאשר מודעותנו גדלה, אנו הופכים להיות מודעים בחדות גדלה והולכת למצבי תודעתנו, וכך אנו יכולים להבחין, לדוגמה, כאשר סלידה, כאשר כעס עולים בתודעה. אנו יכולים לזהות זאת. אנו יכולים לקרוא לכך בשם ולומר "זהו כעס". אך אנו לא מזדהים אתו. אנו פשוט מבחינים בכך שזהו מצב תודעה של כעס. אנו מקבלים את המצב כפי שהוא, אך בידעה שהוא אינו מועיל, אנו יכולים להניח לו. מצד שני, לעיתים מצבי תודעה חיוביים מאוד עולים, ואנו כה עסוקים עד שאיננו מבחינים בהם כשהם עולים ומשום כך הם מתפוגגים. אם התודעה צלולה כאשר מצבי תודעה חיוביים עולים, אזי נוכל להבחין בהם, נוכל לזהות אותם ונוכל לעזור להם להישאר ולהתפתח ונדע להעריך אותם. עם זאת, לא מדובר בהאשמה של עצמנו על כל המחשבות השליליות שלנו. אין מה להאשים פה. מדובר בהבחנה של מה שקיים וכיכולת לשחרר. ובמקרה של מחשבות חיוביות, מדובר בהבחנה בהן וטיפוח שלהן. העניין הוא הבנה. הבנה מה קיים בתודעה, מבלי להיאחז בקונפליקטים שלנו.

זה לא מועיל להתייחס אל התודעה כאל שדה קרב. שאנטידווה כתב על שימוש בתודעה כשדה קרב ועל הפעלה של חרב ההבחנה להשמדת כל הגורמים השליליים בתודעה. אך זה לא מאוד מועיל מכיוון שבעיקר במערב, אנשים מתחילים להאשים את עצמם, לגעור בעצמם, מרגישים אשמים ומסתבכים בהרבה מחלוקות פנימיות: "אני כזה אדם רע, תמיד הייתי אדם רע, אני תמיד אהיה אדם רע" שימוש בתודעה כשדה קרב נגר עצמנו אינו תורם בשום אופן לבריאותינו הנפשית.

טוב יותר פשוט לראות את המחשבות והרגשות כאשר הם עולים, לזהותם כמות שהם,

לקבל אותם, ואם הם אינם מועילים – להניח להם ללכת. כמובן, שאפילו טוב מכך, הוא לזהות את אופיים הריק והצלול, מכיוון שאם אנו מזהים זאת, אז הם בעצמם יותמרו לסוג של חכמה.

בפני עצמם, רגשות שליליים אינם בהכרח דבר רע. אפילו רגשות חזקים כגון כעס, קנאה ותשוקה הם בבסיסם אנרגיה. אם נניח להם להיות מתועלים בנתיבים שליליים, אזי כמובן, זה ייצור בנו מחלוקות וסערות רבות. אך אם אנו מסוגלים לראות את טבעם האמיתי, נוכל להגיע למקור האנרגטי שלהם והוא יומר לאנרגית חכמה עמוקה ונרחבת.

מכאן, בדרך הרוחנית עדיף בהחלט להיות נמר על פני ארנב. ארנבים הם נחמדים מאוד, הם צמריריים וחמודים למדי, אך מה הם עושים? הנה אנחנו, ארנב קטן נחמד, מרחרחים באפינו, אבל אין פה כוח, אין שום עצמה ואין כאן כל תועלת במונחים רוחניים. זה יכול להיות מאוד נחמד לחיות כארנבים, אבל אין לנו שום גורם מניע. לעומת זאת, אנשים עם רגשות חזקים מאוד, כמו נמר, עלולים להיות מזיקים מאוד אם הם נשארים פראיים, אך אם הם יכולים ללמוד לרתום את הרגשות הללו, הם הופכים למניע להארה.

בשל כך, המתרגלים הגדולים ביותר בטיבט היו בדרך כלל אנשי מחוז קאם. אנשי קאם שבמזרח טיבט, היו במקורם פראיים למדי. הם היו חברי כנופיות ושוודדים. הם היו ידועים כפראיים וגסים בקרב אנשי מרכז טיבט, המעודנים יותר באופיים. אך אותם האנשים, הגסים והאלימים למדי, נתגלו כמתרגלים הגדולים ביותר, משום שכאשר הם תיעלו את אותה אנרגיה לערוץ העבודה הרוחנית, דבר לא עצר בעדם.

אם כן, הכעיה איננה ברגשותינו, אף לא ברגשותינו השליליים. הכעיה הינה: האם הם שולטים בנו, או שאנו שולטים בהם. הדרך הטובה ביותר להגיע לשליטה היא דרך ההתבוננות, והדרך הטובה ביותר להגיע להתבוננות, היא בנתיב פיתוח המודעות. בעת שאנו מודעים וערים לרגשותינו, למוטיבציות שלנו, אנו אווזים באבן-החן־מגשימת-המשאלות, וכל דבר שעולה יכול להיות מותמר. כל עוד אנו בורים, כל עוד אנו מזהים עם רגשותינו ומחשבותינו, כל עוד אנו נשלטים על ידי רגשותינו ומחשבותינו, אנו עבדים. העניין הוא, אם כן, בשליטה בתודעה. מי יהיה השליט כאן – אנחנו או רגשותינו?

רובנו עבדים גמורים לרגשותינו ומחשבותינו. כאשר אנו כעוסים, אנו הכעס. כאשר אנו מקנאים, הננו הקנאה. כאשר אנו מדוכאים, אנו הדיכאון. אנו עבדים גמורים לתשוקותינו, לכעסנו, לסלידותינו, קנאותנו, תקוותנו ופחדינו. איננו בשליטה כלל.

תחילה, עלינו ללמוד להיות בשליטה על תודעתנו. אחרי הכל, התודעה שלנו היא הדבר הקרוב ביותר שיש ברשותנו; באמצעותה אנו תופסים את כל הדברים. מאורעות חיצוניים הם כאין וכאפס לעומת התנאים הפנימיים שבהכרה. כך, אם ברצוננו להועיל לעצמינו ולאחרים, עלינו להכניס את תודעתנו לכושר. הדרך הקלה והמהירה ביותר לעשות זאת היא לפתח מודעות לכל רגע ורגע בתודעה. על ידי כך אנו יכולים למצוא את המרחב לראות מה קורה בתוכנו, ולבחור במה שמועיל. את הלא מועיל, אנו יכולים לעזוב. כל התרגולים בדרך הרוחנית שלנו מכוונים להשגה של מיומנות והבנה זו. ראשית, עלינו להבין, ומתוך הבנה זו, אנו יכולים להשיג מיומנות.

הבודהה אמר שמי שהורג אלף פעמים אלף אנשים בשדה הקרב, איננו ולא כלום לעומת זה שהוא ארון לעצמו. הכובש את עצמו, הוא הוא הלוחם הגדול ביותר. לכן אנחנו לומדים לשלוט בעצמנו. אך אנו לא שולטים בעצמנו על ידי יצירת שדה קרב פנימי. אנו כובשים את עצמנו מתוך פיתוח הבנה, תובנה ומודעות. זה דורש מאמץ עצום, משום שכח ההרגל של הכרתנו הוא כה עמוק ומבוצר.

דיברתי בעבר על כך שוויתור אמיתי משמעו לוותר על כל המחשבות החביבות עלינו – חלומות בהקיץ, זיכרונות מן העבר, ציפיות לגבי העתיד, ההערות והלהג הפנימיים שרובנו ממלאים בהם את ימינו, ואשר הופכים אותנו ללחוצים ומבודדים גם יחד. לעזוב זאת ככל יכולתנו ולחיות עירום בהווה, רק עם מה שמתרחש ברגע הזה – זה קשה מאוד. אנו כל כך קשורים לזיכרונותינו, להזיות בהקיץ שלנו, לפנטזיות שלנו ולפרשנויות שלנו. אנו חושבים שזה מי שאנחנו. אנו חושבים שזה מה שהופך את חיינו לעשירים כל כך. למעשה, זה בדיוק כל מה שאיננו, ומה שהופך את חיינו הפנימיים לדלים משום שאנו נאחזים יותר ויותר באשליה עצמית. לעזוב כל זאת, באמת לעזוב זאת ככל יכולתנו, זהו תרגול רב עוצמה. זהו הוויתור הגדול מכולם. זה דורש עבודה רבה מאוד בהתחלה, משום שיש התנגדות עצומה של ההכרה לשהייה בהווה, לשהייה בפשטות עם מה שיש, במקום עם כל הפנטזיות שלנו וההשלכות שלנו לגבי איך אנו רוצים שהחיים יראו. זה מאוד קשה לראות את החיים כפי שהם, ללא הערות השוליים שלנו.

לדוגמה, כאשר אני מתבוננת באובייקט, אני מיד מתחילה לחשוב על אובייקטים אחרים שראיתי והיו דומים לו, או האם אני מחבבת או לא מחבבת את צורתו, אם הוא נבנה במיומנות או בחוסר מיומנות, או איך שהייתי רוצה אחד כזה אך שיהיה שונה במקצת. זה ממשיך עד אינסוף, אנו מפתחים, משכללים ומרחיבים זאת עוד ועוד עד שאיננו רואים יותר את האובייקט.

זה עשוי להראות כעניין של מה בכך, אך כאשר אנו משליכים זאת על סיטואציות, לאנשים שאנו מכירים ומנהלים עמם מערכת יחסים הדדית, אזי אותן שכבות על גבי שכבות של דעות, פרשנויות, הרחבות וזיכרונות, מרחיקות אותנו ממה שמתרחש באמת, מי שלמעשה עומד מולנו, מה שבאמת מתרחש בתוכנו. תרגול הדהרמה אין משמעותו ללמוד עוד ועוד ולשנן עוד ועוד, למרות שזה יכול להיות חשוב גם כן. אין מדובר פה בהוספה על גבי הוספה; זה עניין של התרוקנות, קילוף שכבה אחר שכבה. כבר עכשיו אנחנו כה מלאים בפסולת, כל כך דחוסים עד מעל לראשינו, שבתחילה עלינו להתרוקן.

מורה תאי דגול נשאל פעם, מה היא הבעיה העיקרית עם אנשים שבאים אליו להדרכה. הוא אמר שהבעיה העיקרית עמם היא שהם כבר כל כך מלאים ברעיונות ו בדעות משלהם, שהם כמו ספל מלא עד גדותיו במים מלוכלכים. אינך יכול למזוג אליו שום דבר נוסף, מכיוון שאם תעשה זאת, הוא גם יתלכלך. ראשית, עליך לרוקן את הספל ולנקותו, ואז תוכל למזוג פנימה את נקטר-האליס. כך, גם עלינו להתרוקן ולהתנקות. הפעם איננו זקוקים להוסיף דבר. עלינו להתחיל לקלף את כל דעותינו, את כל רעיונותינו, ואת כל השגינות שלנו ופשוט להישאר עירומים מאוד, בהווה, רואים את הדברים כפי שהם, כמו ילד קטן.

אם נעשה כך, זה ייתן מרחב מסוים בו החכמה הראשונית, שהיא המורשת של כולנו, תוכל לעלות על פני השטח. ועם חכמה זאת באה פתיחות אמיתית של הלב. אך אם ננסה לקחת את התרגול ולהוסיף אותו לכל הפסולת שכבר קיימת בתודעתנו, דבר לא יתפתח. אנו רק נעוות; והתמרה אמיתית לא תתרחש.

לפעמים אנשים שואלים אותי, מה הרווחתי מלחיות כל כך הרבה שנים במערה. אני עונה: "זה לא מה שהרווחתי, זה מה שאיבדתי". אני חושבת שבתרגול הדהרמה יש חשיבות רבה לכך שבתחילת הדרך תהיה תקופה אמיתית של ויתור ועזיבה על פני בנייה וצבירה. משום כך תרגול כגון שמאטה, פשוט לשבת בשקט, יכול להיות ממש

ממש מועיל, משום שהוא מאפשר לנו את המרחב בו אנו יכולים להתחיל לקלף את השכבות ולהתרוקן. עם זאת, לאורך היום עלינו לנסות ולהביא את תודעתנו בחזרה אל ההווה ככל שנוכל ולנסות לראות את הדברים כאילו הם נראים לנו כעת בפעם הראשונה. יש לכך ערך מיוחד כשמדובר באנשים שאנו קשורים אליהם מאוד – בני הזוג שלנו או הילדים שלנו, שותפינו לעבודה. נסו לראותם כאילו הנכם רואים אותם בפעם הראשונה, בעיניים חדשות ורעננות.

מרגע לרגע הננו. לאחר זמן מה אנו הופכים להיות כה שבויים בכוחו של ההרגל, שאיננו מסוגלים לראות יותר. כל שאנו רואים הוא רעיונותינו, רשמינו וזיכרונותינו. יש חשיבות רבה לכך שנתרגל עכשיו, כך שבשעת המוות נוכל לחשוב: "אכן, ניסיתי. עשיתי כמיטב יכולתי ואני יכול למות ללא חרטות".



חאמץ נכון בתרגול

שוניו סוזוקי

תרגום: רעיה דש

מקור: <http://www.chzc.org/SR6.htm>

© The Wind Bell. Translated and published with permission from the San Francisco Zen Center

שוניו סוזוקי (Shunryu Suzuki) נזיר ואחד ממורי הסוטו זן המשפיעים ביותר בתקופתו. נולד ביפן (1904) והגיע בשנת 1959 בגיל 55 לארה"ב. נודע כמייסד מנזר הזן הראשון מחוץ לאסיה Mountain Center Tassajara Zen ובהמשך הקים מרכז זן נוסף City Center. כיום, מרכז הזן של סן פרנסיסקו, יחד עם המקדשים המסונפים אליו מהווה את ארגון הסוטו זן הגדול ביותר במערב. ספרו הידוע *Zen Mind, Beginner's Mind* הוא מהספרים היותר פופולאריים על זן ובודהיזם במערב. סוזוקי רושי נפטר ב־1971 בסן פרנסיסקו.

• • •

רובכם מתחילים, כך שעלול להיות לכם די קשה להבין למה אנחנו מתרגלים זאזן או מדיטציה בדרך שבה אנחנו עושים זאת. אנחנו תמיד אומרים "פשוט לשבת", ואם תעשו זאת תגלו שתרגול זן, או פשוט לשבת, זה לא עניין קל. פשוט לשבת עלול להיות הדבר הכי קשה. לא קשה לעבוד על משהו; אבל לא לעבוד על משהו קשה למדי. כאשר יש לנו מושג של "עצמי", אנחנו רוצים סיבה כלשהי לכך שאנחנו עובדים על משהו. אבל אם אין לכם מושג של עצמי, אתם יכולים להישאר שקטים ושלווים בין אם אתם עובדים על משהו ובין אם לא. אתם לא תאבדו את שלווותכם. כך שלהישאר שקטים ושלווים זה מין מבחן בשבילנו. אם אתם יכולים לעשות את זה, פירוש הדבר הוא שאין לכם מושג של עצמי. אם החיים שלכם מבוססים על המושג השגור של עצמי, מה שתעשו לא ינחל הצלחה במובנה האמיתי. תהיה הצלחה במובן מסוים, אבל במובן אחר אתם חופרים את הקבר של עצמכם. כך שלעבוד בלי מושג של עצמי זו נקודה מאוד מאוד חשובה. זה הרבה יותר חשוב מלקבל החלטה טובה. אפילו החלטה טובה, אם היא מבוססת על מושג חד-צדדי של עצמי, תגרום קשיים לכם ולאחרים.

מבחינת תלמידי זן לעבוד על משהו או לעזור לאחרים פירושו לפעול מתוך התודעה

היחידה שלנו. המאמץ שלנו מרוכז בתוכנו. זוהי הפעילות של מהות התודעה שלנו, לפי הפטריארך השישי, שאמר שבתחום מהות התודעה שלנו אנחנו לא עושים דבר מחוץ לתודעה. כל מה שאנחנו עושים הוא פעילות של מהות התודעה שלנו, שאיננה דואליסטית. במהות התודעה הוא מתכוון לתודעה הגדולה, ולא לתודעה האנוכית. מובן שיש פעילות דואליסטית, אבל היא מתרחשת בתחומי התודעה הגדולה. פעילות כזאת, של תודעה יחידה, נבדלת מפעילות דואליסטית רגילה.

כאשר אתם מתרגלים זאזן, יהיה לכם כמובן כאב פיזי ברגליים, ומבחינה מנטלית יהיה לכם קושי מסוים גם כן. יהיה לכם קשה להתרכז בנשימה. דימויים מנטליים ייכנסו לתודעתכם זה אחר זה. או שתודעתכם תצא לטייל ותנודד. לי יש קשיים רבים בתרגול שלי, לכן אני חושב שגם אתם תמצאו שקשה מאוד לשבת בזאזן טוב.

כל הקשיים שיש לכם בזאזן לא צריכים להתרחש מחוץ לתודעתכם. המאמצים שלכם צריכים להישאר בתוך תודעתכם. במילים אחרות, עליכם לקבל את הקושי כמה שאינו אחר ממה שאתם. אל תנסו לעשות מאמץ כלשהו המבוסס על התודעה הקטנה שלכם, כמו "התרגול שלי צריך להשתפר". "התרגול שלי", אתם אומרים, אבל זאזן הוא לא התרגול שלכם, הוא התרגול של בודהה. המאמץ שלכם מבוסס על תודעה גדולה שאי־אפשר לחרוג ממנה. אם העצמי הקטן שלכם מתחיל לפעול בלי השגחת התודעה הגדולה, זה לא זן. מה שאתם עושים צריך להיות בהשגחה צמודה של התודעה הגדולה. התרגול שלנו צריך להיות מבוסס על תודעה, או על תודעה מקורית שעוסקת בחיפוש דרך, ללא הפסקה.

סוד התרגול נכון גם לגבי שמירת כללי ההתנהגות הבודהיסטיים. המחשבה הדואליסטית אם לקיים או לא לקיים את הכללים מתקיימת בתוך תודעתכם כשאתם מתרגלים זן. אין כללי התנהגות שאפשר להפר ואין מישהו שמפר את הכללים. להחליט לעשות את המאמץ המיטבי לקיים את הכללים בהתמדה, לעד, בין אם המאמץ שלכם הוא שלם ובין אם לא, זה המאמץ של בודהה, של תודעת־בודהה. אבל אם אתם מציבים את עצמכם מחוץ לכללים, או מחוץ לתודעת־בודהה, או אז אין זמן לקיים את הכללים במלואם. אם הפעילות שלכם כרוכה בפעילות של בודהה, מה שאתם עושים הוא מאמץ של בודהה. ואז, גם אם המאמץ הוא לא מושלם, אתם מבטאים בו את הפעילות ואת החמלה של בודהה.

דוגן ונג'י הגיע להארה כאשר שמע את מורהו סוטר לתלמיד שישב לידו, ליד דוגן,

ואומר לו, "מה אתה עושה? אתה צריך לעשות מאמץ גדול, מה אתה עושה?". המאמץ הזה הוא זן. המאמץ הזה הוא קיום כללי ההתנהגות. אם אנחנו עושים את מיטב המאמץ שלנו בכל רגע, בכיטחון, זאת הארה. כאשר אדם שואל אם הדרך שלו מושלמת או לא, יש בזה מושג חתרני של עצמי. כאשר אדם עושה את מיטבו לקיים את כללי ההתנהגות, לתרגל זן, בתוך התודעה הגדולה – אז יש הארה. אין דרך מיוחדת להגיע להארה. הארה היא לא שלב מסוים. הארה היא בכל מקום. בכל מקום שאדם נמצא בו יש הארה. כל מה שאדם עושה במיטב המאמץ שלו, הארה מגיעה אליו.

זה חשוב מאוד לתרגול זן ולחיי היום-יום שלנו. עלינו לעשות את מיטב המאמץ שלנו בחיי היום-יום ממש כמו בתרגול זן. כדי שיהיה לכם תרגול כזה בחיי היום-יום אתם צריכים את החברים שלכם, אתם צריכים את המורה שלכם, אתם צריכים את כללי ההתנהגות שיש לנו. צורה כלשהי היא הכרחית, כי אין אפשרות להתמקד בדרך לא ברורה. חייבים להיות כללים ברורים שיש לקיים אותם. בזכות החוקים – של צורת הישיבה, של צורת התרגול – יש אפשרות להיות מרוכזים. הדבר נכון גם בחיי היום-יום; בלי תכלית או מטרה אדם לא יכול לארגן את החיים שלו.

המורה שלי רושי יאן קישיזאוורה, נהג לומר שאנחנו צריכים מחויבות או מטרה להגיע אליה. המטרה שיש לנו אולי לא תהיה מושלמת באופן מוחלט, אבל גם כך הכרחי שהיא תעמוד לנגד עינינו. זה כמו כללי ההתנהגות; אף שכמעט אי-אפשר לקיים אותם, אנחנו זקוקים להם. בלי מטרה בחיים שלנו, ובלי כללי ההתנהגות האלה, אנחנו לא יכולים להיות בודהיסטים טובים, אנחנו לא יכולים לממש את דרכנו.

עלינו להוקיר מאוד את הצורה הקשיחה של תרגול זן ושל כללי ההתנהגות של זן. אולי אתם חושבים שהכללים האלה הם חסרי תועלת אם אי-אפשר לקיים אותם בשלמות, אבל הם העקבות של מאמצים אנושיים המבוססים על החמלה הגדולה של בודהה. החיים שיש לנו עכשיו הם תוצאה של מאמצים חסרי תוחלת כאלה – מחיות חד-תאיות ועד לקופים. איני יודע כמה זמן, אבל בזבזנו זמן רב, מאמצים רבים, עד שהגענו לחיים האנושיים האלה. לעצי הסקויה הענקיים של יער מיור יש טבעות או שכבות שנתיות, וגם לנו, אני חושב, יש שכבות שנתיות כאלה בחיים האנושיים שלנו. זה המובן הנרחב של כללי ההתנהגות. אתם אומרים שאין לנו צורך בהם, אבל הם מחייבים אתכם. כל עוד זה המצב, עליכם לשבת, וכך אתם חייבים לדעת איך להמשיך את המאמץ שלכם כדי שתהיה עוד טבעת שנתית. בדרך זו נפתח את הבודהיזם יותר ויותר, עד אין סוף.

למען האמת, צריך שיהיו לנו, באמריקה, יותר כללי התנהגות. אתם חושבים ש־250 כללים לגברים ו־500 לנשים זה נורא, וצריך לפשט את זה, אבל אני חושב שאתם צריכים להוסיף עוד על הכללים שיש לנו ביפן. למעשה אני חושב שיהיה לכם יותר קושי בתרגול זאזן באמריקה מכפי שיש לנו ביפן. סוג הקושי הזה צריך להימשך לנצח, אחרת לעולם לא יהיה שלום בעולמנו. בלי הכללים לא ייתכנו חיים נעימים לבני־האדם. על־ידי התבוננות בחיים האנושיים שלנו וכיבוד כללי ההתנהגות והחוקים של האנושות נדע את הכיוון שבו עלינו לעשות מאמץ, ותהיה לנו ההכוונה הנכונה לחיינו. כך מתרגלים זן וכך הבודהיזם התפתח.



מאמץ נכון גיל פרונסדל

תרגום: רונה משיח

מקור: <http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles>

גיל פרונסדל הוא המורה הראשי של *Insight Meditation Center* ברדווד סיטי, קליפורניה. הוא מתרגל ויפסנא וזן, באסיה ובארה"ב, מאז 1975. הוא היה נזיר במסורת התהרוואדה בבורמה, ומאוחר יותר הוסמך ככומר זן. הוא בעל תואר דוקטור בלימודי דת מאוניברסיטת סטנפורד, ומחברם של ספרים ומאמרים רבים.

• • •

מאמץ נכון, קשב נכון [mindfulness] וריכוז נכון הם הגורמים בדרך שממוקדים בפעולות הפנימיות שלנו, במה אנחנו עושים, בתודעתנו ובלבנו. הדגש בהם שונה מהדגש על פעולות מילוליות ופיזיות בשלושת ההיבטים הקודמים: דיבור נכון, פעולה נכונה ופרנסה נכונה. קשב ותשומת לב לפעולות החיצוניות מכינים אותנו לעשות דבר זהה ביחס לפעולות הפנימיות של התודעה שלנו. מה שמנחה את הקשב הזה הוא הכוונה להימנע ממה שגורם נזק ולעסוק במה שמביא תועלת.

המסורת הבודהיסטית מכנה לרוב את הפעולות שגורמות לנזק פעולות 'בלתי-מיומנות', ולפעולות שמביאות תועלת – פעולות 'מיומנות'. השימוש במונחים אלה מסב את תשומת הלב לכך שאנחנו יכולים לטפח את הפעולות שלנו באופן שיביא תועלת רבה יותר. באמצעות השימוש במילים מיומן ולא-מיומן אפשר להימנע משיפוטים מוסריים המשתמעים בעת השימוש ב'טוב' ו'רע'. להיות מיומן מעלה על הדעת להיות מועיל, ומה שאינו מיומן – אינו מועיל. כשצועדים בדרך כפולת השמונה, פעולות מיומנות הן הפעולות שמסייעות לנו להתקרב לשלווה ולחירות. פעולות בלתי-מיומנות מובילות אותנו לכיוון האחר, אל הסבל ואל ההשתעבדות.

בלבו של המאמץ הנכון מצויה ההבחנה בין פעולות מנטליות מיומנות לבין אלו שאינן כאלה. הפעולות המנטליות הן המחשבות, הדחפים, הרגשות והמצבים שעולים ולא מרפים ביחס ישיר לכוונותינו ולתגובותינו. רק כשאנחנו מזהים אם הם עוזרים ומועילים, נוכל לבחור ביעילות אלו פעולות, דחפים, רגשות או מצבים לטפח ואלו

לא לטפח והיכן נרצה לרכז את מאמצנו. בתרגול המאמץ הנכון אנו מתרגלים את הבחירה לתמוך בדרך השחרור.

מאמץ נכון כולל ארבע דרכי התייחסות: אנחנו יכולים (1) להימנע, (2) להתגבר, (3) לטפח, או (4) להמשיך ולהחזיק במחשבות, ברגשות ובמצבים שלנו. לא רק שארבע דרכים אלו אינן רק תרגולים בודהיסטים ייחודיים, דרכים אלו נפוצות בכל החיים האנושיים. למשל, כשאנו נמנעים מלחץ בכך שאנחנו מאפשרים לעצמנו די והותר זמן לביצוע פעולה, אנחנו מתרגלים 'הימנעות'; כשאנו מרגיעים את חוסר הסבלנות שלנו בזמן ההמתנה שהאור האדום יהפוך לאור ירוק, אנחנו מתרגלים סוג של 'התגברות'; כשאנו מטפחים את יכולת ההערכה של ילד, אנחנו מתרגלים 'טיפוח'; וכשאנו נשארים רגועים בנסיבות קשות אנחנו מתרגלים 'התמדה'.

בתרגול מעשי של מאמץ נכון אנו משתמשים בארבע הדרכים כהגנה ומפתחים את איכות תודעתנו ולבנו. איכות חיינו הפנימיים היא הנכס החשוב ביותר שלנו; היא בהחלט ראויה לתשומת לבנו. כשברור לנו שפעולות בלתי־מיומנות של התודעה מפחיתות את איכות חיינו הפנימיים, טבעי לרצות למנוע אותן, או, אם הן כבר מתרחשות, טבעי לרצות למצוא דרך לעצור אותן; כשאנחנו יודעים שאנחנו מסוגלים לעשות משהו שיוסיף לאיכות חיינו הפנימיים, בריא יהא לעשות זאת. בדרך זו נוכל לשפר את איכות חיינו הפנימיים.

הימנעות, הראשונה מבין ארבעת המאמצים הנכונים, כוללת התחמקות והתאפקות. משמעות ההימנעות היא לא לשים את עצמך במצב בו מתעוררים מצבי תודעה בלתי־מיומנים. למשל, אם מישהו מכור לדבר־מה, הטוב ביותר עבורו הוא להתרחק מפיתוים. אם מישהו נוטה להתעצבן כשהוא בסביבת אנשים עצבניים, הרצוי ביותר עבורו הוא, אולי, להימנע משהייה בסביבתם. מאמץ ההימנעות מתבסס על ההבנה שטוב לנו ביותר בלעדי מצבי תודעה והתנהגויות בלתי־מיומנות.

ריסון הוא תרגול מעשי של חוסר כניעה לתגובות ולתשוקות בלתי־מיומנות. ראשית כל, הדבר דורש זיהוי מידי של דחפים ומחשבות כגון תאוות בצע, איחולי רע לאחר ותעתוע, ולאחר מכן העמדתם במקומם כדי שלא נפעל בתגובה להם ולא נזין אותם במעורבות תודעתית נוספת.

טובה יותר מריסון מצבים בלתי־מיומנים תהיה ההתגברות עליהם, השניה מבין

המאמצים הנכונים. לפעמים, זה פשוט קורה כשמוותרים על פעולה של התודעה. במקרים אחרים – כשרוכשים הבנה מעמיקה אודות מה שעליו אנחנו רוצים להתגבר. לפעמים, תובנה אודות התנאים שמעוררים מצבים בלתי-מיומנים יכולה להבהיר לנו את ההיקשרויות הקיימות בכסיסן, שמהן עלינו להשתחרר.

המאמץ הנכון השלישי הוא לעורר מצבי תודעה, מחשבות וכוונות מיומנות. איכויות אלו לא רק שמסייעות בדרך לשחרור, הן גם מעוררות הנאה כשלעצמן. שבעת גורמי ההתעוררות שימושיים במיוחד: קשב, חקירה, אנרגיה, שמחה, רוגע, ריכוז ואיזון פנימי. טוב-לב אוהב, חמלה ושמחה מוקירת-תודה מסייעים אף הם. חלק מהמצבים מתעוררים כתוצאה מתרגול מדיטטיבי וחלק ניתן לטפח בצורה תכליתית יחד עם פעולות אחרות.

ברגע שהתעוררו מצבים מיומנים, תפקידו של המאמץ הנכון הוא להבטיח את הישגותם לאורך זמן. כלומר, זיהוי מצבים מיומנים בהם אנו מצויים, כמו-גם יישום המאמץ הנכון הראשון למניעת התעוררותם של מצבים בלתי-מיומנים. התמדה בתרגולים שמעוררים מצבים מיומנים היא גם הדרך להבטיח את קיומם.

מאמץ נכון כולל שימת לב לאופן בו אנו משקיעים מאמץ. סוג המאמץ הנדרש משתנה בהתאם לנסיבות: לפעמים ראוי לעשות מאמץ הרואי, במקרים אחרים כל הנדרש הוא מגע קליל בלבד; לפעמים מטרת המאמצים שלנו היא להיטיב, אך הדרך בה אנו משקיעים מאמץ להשיג מטרה זו אינה מיטיבה. למשל, אדם יכול להיות אגרסיבי מדי או הססן מדי, מעצים או מפחית מדי בדרך שבה הוא מתייחס לעצמו.

השקעת מאמצים בתרגול הבודהיסטי יכולה להיות מהנה כשהמאמץ נטול רדיפת בצע, התחמקות ופחד. לפעמים השקעת מאמצים יכולה להיות כמעט בלתי-מורגשת ומענגת כשלעצמה. הידיעה שהשקעת המאמצים שלך מוקדשת להליכה בדרך כפולת השמונה – לשם הוספת שלוה וחירות לעולם הזה – בהחלט יכולה להיות מעוררת השראה.



מאמץ נכון

תיק נהאט האן

תרגום: ורד כספי

מקור: <http://www.mindfulnessbell.org/articles/karma2.php>

Karma, Continuation and the Noble Eightfold Path by Thich Nhat Hanh

תיק נהאט האן (Thich Nhat Hanh) הוא אחד ממורי הזן היותר מוכרים ומוערכים כיום בעולם. משורר, פעיל שלום וזכויות אדם. נולד במרכז וייטנאם ב-1926, הצטרף למנזר בגיל 16. ממייסדי תנועת הבודהיזם המערוב. הקים בתחילת שנות השישים את בית הספר לנוער עבור שירות חברתי שהכשיר את תלמידיו לשקם כפרים שהופצצו במלחמת וייטנאם, והיה מועמד לפרס נובל לשלום.



הבודהה לימד אותנו כיצד לטפח את האנרגיה שלנו ולטפל בה, והוא לימד אותנו גם כיצד לתרגל את שימור אותה האנרגיה. בפסיכולוגיה הבודהיסטית, אנו רואים את ההכרה שלנו כבעלת שתי שכבות. השכבה התחתונה נקראת "המחסן". הוא תמיד בפעולה, גם כשאנו ישנים. המחסן מקבל מידע ומסווג אותו, והוא מבצע הרבה החלטות ללא התערבות ההכרה של התודעה, המהווה את השכבה העליונה.

כאשר אתם נוהגים במכונית אתם חושבים שהכרת התודעה היא שנוהגת, אבל למעשה חלק גדול מהעבודה נעשה על ידי ה"מחסן", ללא החשיבה המודעת שלנו. כאשר אתם עושים את עבודתכם היומיומית, המחסן ממלא תפקיד חשוב.

כשהמחסן פועל, הוא לוקח פחות אנרגיה מטבולית מאשר כשהתודעה עובדת. הכרת התודעה נזקקת בעבודתה להרבה יותר סוכר, גליקוגן וחלבון. ברמת המחסן, הדברים נעשים מאד מהר ובצורה חסכונית. לכן רוב הדברים מטופלים על ידי המחסן, והכרת התודעה עושה רק את השלב האחרון, את ה"פיניש". במחסן טמונים זרעים רבים, זרעים טובים וזרעים רעים. זרע הכעס נמצא שם. זרע הייאוש נמצא שם. זרע הרוע, זרע החמלה, כולם שם. זרע השמחה גם הוא נמצא שם. לכן, כדי לטפח את המאמץ הנכון הבודהה הציע ארבעה תרגולים.

ארבעה תרגולים לטיפול מאמץ נכון התרגול הראשון הוא: אל תשקה זרעים רעים. אתה יודע שיש זרעים שליליים בתוכך, ואם הם יופיעו אתה תסבול. לכן, תן להם לישון בשקט. כשאתה צופה בסרט, כשאתה קורא עיתון, כשאתה מאזין למוסיקה, יש סיכוי שאחד הזרעים יושקה ויופיע. עלינו לצרוך בתשומת לב, כך שהזרעים הרעים לא יושקו. כאשר אנו אוהבים זה את זה עלינו לחתום על חוזה שלום: "יקירי/יקירתי, אני מבטיח/ה אף פעם לא להשקות את הזרעים הרעים כך או כי, ועליך לעשות את אותו הדבר. יש לך את אותם הזרעים. את צריכה לא להשקות אותם בתוכך, ולא להשקות אותם בתוכי."

התרגול השני הוא שבכל פעם שמופיעה תצורה מנטלית רעה, עלינו להחזיר אותה חזרה לישון, כי אם נשמור אותה שם למשך זמן רב מדי, היא תתחזק. אם נשאיר אותה למעלה בתודעה למשך שעה, אז לזרע הזה תהיה שעה להתחזק. זה מסוכן.

התרגול השלישי הוא לאפשר לזרעים הטובים להיות מושקים כדי שתהיה להם הזדמנות להופיע בתודעה. למשל, שיחת דהרמה היא כמו גשם שיכול להשקות את הזרעים הטובים בתוכם. כאשר הם יופיעו בהכרת התודעה, הנוף יהיה הרבה יותר יפה.

התרגול הרביעי הוא שכאשר זרע טוב כבר הופיע, אנו עוזרים לו להישאר בהכרת התודעה זמן רב ככל הניתן. כמו בזמן שבא לבקר אתכם חבר שהביא איתו חדשות טובות, ואתם מנסים לגרום לו להישאר אצלכם כמה שיותר זמן.

זהו הלימוד של הבודהה על מאמץ נכון, נחישות, ושימור אנרגיה. הוא מאד קונקרטי ומעשי, והוא נעשה בדרך טבעית ונינוחה. איננו צריכים להילחם או להיאבק; איננו צריכים לעשות מאמצים מתישים. בטבעיות ובעונג רב, אנו יכולים ליהנות מהתרגול.



הדרשה לסונא

אנגוטרע ניקאיה (אוסף הדרשות הממוספרות) 6.55

תרגום: אפרת גבאי

כמו כיוונן עדין של כלי מוסיקלי

בזמן שהמכובד סונא מדט בפרישות (לאחר שתרגל מדיטציה בהליכה עד שעור כפות רגליו נחתך ודימם), עלתה בדעתו שרשרת המחשבות הזו: "אני אחד מבין תלמידיו של המבורך אשר עוררו את נחישותם, אבל תודעתי לא השתחררה מן הזיהומים באמצעות היעדר היאחזות. עתה, למשפחתי יש די עושר לאפשר הנאה ולצבור זכויות חסד. מה אם אתיר את נדרי האימון, אחזור אל החיים הנחותים, אהנה מעושר ואצבור זכויות חסד?"

אז המבורך, מיד כשתפס בתודעתו את שרשרת המחשבות שבתודעתו של המכובד סונא – כפי שאדם חזק עשוי למתוח לפנים את זרועו הכפופה או לכפוף את זרועו המתוחה לפנים – נעלם מהר פסגת הנשר, הופיע ביער הקריר ישירות לפני המכובד סונא והתיישב על מושב מוכן מראש. לאחר שהשתחוה בפני המבורך, התיישב המכובד סונא בצידו האחד. בעודו יושב שם, אמר לו המבורך, "ממש עכשיו, בזמן שמדטת בפרישות, האם לא הופיעה בתודעתך שרשרת זו של מחשבות: 'אני אחד מבין תלמידיו של המבורך אשר עוררו את נחישותם, אבל תודעתי לא השתחררה מן הזיהומים... מה אם אתיר את נדרי האימון, אחזור אל החיים הנחותים, אהנה מעושר ואצבור זכויות חסד?'"

"כן, אדוני".

"כעת, מה אתה חושב, סונא. בעבר, כשהייתי בעל-בית, האם היית מיומן בנגינה בווינה?"

"כן, אדוני".

"ומה אתה חושב: 'כאשר המיתרים של הווינה שלך היו מתוחים מדי, האם היתה הווינה שלך מכוונת ומתאימה לנגינה?'"

"לא, אדוני".

"ומה אתה חושב: כאשר המיתרים של הווינה שלך היו רפויים מדיי, האם היתה הווינה שלך מכוונת ומתאימה לנגינה?"

"לא, אדוני".

ומה אתה חושב: כאשר המיתרים של הווינה שלך לא היו מתוחים מדיי ולא רפויים מדיי, אלא מכוונים [מילולית: 'מכוונים'] בדיוק בגובה המתאים, האם היתה הווינה שלך מכוונת ומתאימה לנגינה?"

"כן, אדוני".

"באותו אופן, סונא, נחישות שעוררו אותה יתר על המידה מובילה לאי־שקט, ונחישות שהיא נרפית יתר על מידה מובילה לעצלות. לפיכך עליך לקבוע את הטון הנכון של נחישותך, לכוונן את הטון של [חמשת] היכולות [הרוחניות] (indriya) [בהתאם לכך], ומשם להמשיך את מנגינתך".

"כן, אדוני", ענה המכוּבד סונא למבורך. אז, לאחר שאמר דברי תוכחה אלה למכוּבד סונא, המבורך – כפי שאדם חזק עשוי למתוח לפנים את זרועו הכפופה או לכפוף את זרועו המתוחה לפנים – נעלם מיער הקריר והופיע על הר פסגת הנשר.

לאחר מכן, קבע המכוּבד סונא את הטון הנכון של נחישותו, כיוונן את הטון של [חמשת] היכולות [בהתאם לכך] ומשם המשיך את מנגינתו. שוהה לברו, בפרישות, קשוב, נלהב ונחרץ, תוך זמן לא ארוך הגיע ונשאר ביעד העליון של החיים הקדושים שעבורו בני שבט פוסעים בצדק מבתיהם אל חיים ללא בית, כשהוא יודע ותופס זאת בעצמו, בכאן ובעכשיו. הוא ידע: "לידה הגיעה לסופה, החיים הקדושים הוגשמו, המשימה נעשתה. אין עוד דבר נוסף עבור העולם הזה". וכך המכוּבד סונא הפך לאחד מן הארהנטים.



הנחיות להתבוננות במאמץ נכון

רודני סמית

תרגום: כרמל שלו

רודני סמית, יליד ארה"ב, עובד סוציאלי בהכשרתו, התוודע לבודהיזם ב-1976 הצטרף למרכז המדיטציה IMS (Insight Meditation Society) במסצ'וסטס וכארבע שנים מאוחר יותר הוסמך כנזיר במסורת התהרוואדה. לאחר ארבע שנים בבורמה ובתאילנד פשט את הגלימה וחזר לארה"ב שם התמסר במשך 17 שנים לעבודה במסגרת הוספיס לטיפול בנוטים למות. ב-1993 ייסד את Seattle Insight Meditation Society שם הוא משמש כמורה הראשי.

• • •

עד כמה התרגול שלכם הוא מכאני? עד כמה אתם תלויים במאמץ האישי שלכם "לשריין זמן" מדי יום ולשכלל את הטכניקה? האם יש לכם צורך עז לעשות את זה נכון ולא לטעות? חשוב ללמוד את הטכניקה של המדיטציה, אבל היצמדות קפדנית מדי לצורת התרגול הינה כסות של ספק-עצמי. כשמסתכנים בעשיית טעות, יש תנועה אל עבר האמנות של התרגול. תובנה מתפתחת מתוך אמנות התבוננות השקטה שהיא חופשיה מלחץ של כישלון. השבוע אפשרו לתרגול שלכם להיות התבוננות פשוטה. תתבוננו סתם, ותראו מה קורה. אל תדאגו שאתם עושים את זה נכון. אם אתם פוחדים מכישלון, תראו גם את זה. אם אתם מסופקים האם אתם עושים את זה נכון, שימו לב לספקנות. התבוננות במה שמניע את המדיטציה מתמירה את המכאניקה של התרגול לכרי צורת אמנות חיה.





תשומת לב

תשומת לב נכונה

טובטן צ'ודרון

תרגום: ורד כספי

מקור:

http://archive.thubtenchodron.org/GradualPathToEnlightenment/LR_121_8FoldPath_11Jul94.pdf

טובטן צ'ודרון (Thubten Chodron), נזירה ממוצא אמריקאי במסורת הבודהיזם הטיבטי. נולדה בלוס אנג'לס ב-1950, הוסמכה לנזירות בשנת 1977 וקיבלה נזירות מלאה בשנת 1986 בטיוואן. למדה ותרגלה במשך שנים רבות בהדרכתם של הדלאי לאמה ומאסטרים טיבטים אחרים. טובטן צ'ודרון שימשה בתפקיד מורת הבית במרכז המדיטציה אמיטאבה בסינגפור, ובסיאטל, וושינגטון. בשנת 2003 היא הקימה את מנזר שרווסטי בניופורט, וושינגטון, ועומדת בראשו עד היום.

• • •

תשומת לב הינה דבר מעניין מאד כיוון שניתן לתאר אותה בדרכים שונות, כתלות בסיטואציות השונות. היום נדבר על תשומת לב ועל ארבעת מוקדי תשומת הלב. הללו נידונים באופן שונה במסורות שונות. אני אגש לנושא בעיקר מגישת התהרוודה ואוסיף גם קצת מגישת המהאיאנה.

תשומת לב ערומה היא תצפית ישירה של מה שקורה. אנו מפתחים את ארבעת המיקומים הקרובים של תשומת הלב. הם קרויים "מיקומים קרובים" כיוון שאנו חושבים עליהם ומתוודעים אליהם במשך זמן רב. ארבעת המיקומים הקרובים של תשומת לב הם: תשומת לב לגוף, תשומת לב להרגשות, תשומת לב לתודעה ותשומת לב לתופעות, כלומר לאירועים המנטליים.

תשומת לב לגוף

תשומת לב לגוף משמעותה להיות מודע למה שהגוף עושה, למה שקורה בגוף, לתחושות בגוף. כך שאם אתם עושים מדיטציה על הגוף, אתם יכולים פשוט להתחיל עם מדיטציית נשימה. אתם ממקמים את התודעה על הגוף, על הנשימה, על תהליך הנשימה ועל מה שהגוף עושה. יש מורים המלמדים מדיטציה של סקירת הגוף. אתם

סוקרים חלקים שונים של הגוף ואתם מודעים לתחושות השונות בחלקים השונים של הגוף. תרגול זה מבוצע לא רק כשאתם יושבים במדיטציה פורמלית אלא גם כאשר אתם הולכים. כך שכאשר אתם הולכים, אתם יודעים שאתם הולכים. כאשר אתם רצים, אתם יודעים שאתם רצים. כאשר אתם עומדים, אתם יודעים שאתם עומדים. מכאן שתשומת לב לגוף הוא פשוט להיות מודעים לחלוטין למה שגופכם עושה באותו הרגע.

בדרך כלל אנו די מנותקים מהגוף שלנו ומשפת הגוף שלנו. לפעמים איננו מודעים כלל לדרך בה אנו יושבים עד שאומרים לנו "היי, כשדיברתי אתך שמת לי לב שהיית מסוגר כזה". לא אמרנו כלום, לא עשינו כלום, אבל אילו היינו מודעים, היינו רואים שאנו יושבים כך שידינו מגינות עלינו, או שאנו יושבים קצת מתוחים. אבל איננו מודעים לדברים הללו. כמה פעמים הרמתם משהו ושיחקתם איתו בזמן שדיברתם, או הנעתם את רגליכם? לעתים קרובות אנו לגמרי מנותקים ממה שקורה עם הגוף שלנו: איזה מסר שפת הגוף שלנו מעבירה לאדם שמולנו? כיצד אנו עומדים? כיצד אנו שוכבים? מה קורה לגוף שלנו כשאנו שוכבים? מה התחושות? מה התנוחה?

מודעות כזו לגוף יכולה להחזיר אותנו לרגע ההווה.

בדומה לכך, לפעמים אנו שמים לב לתחושות הגוף בזמן המדיטציה. למשל הברכיים כואבות. במקום מיד לזוז, אנו יכולים להתבונן קצת בכאב, ואז להפריד בין תחושת הכאב לבין הרעיון של: "זה כואב ואינני אוהב את זה" או "למה הם מכריחים אותי לשבת כאן?". נסו פשוט להיות מודעים לתחושה. אם קצת מגרד – היו מודעים לתחושה. אם נשרפתם בשמש וזה שורף – היו מודעים לתחושה.

זוהי פשוט מודעות ערומה לתחושות, למנח הגוף, לשפת הגוף. זהו דבר שאנו יכולים לעשותו במדיטציה, והוא יכול להיות מאד אפקטיבי ומאד חשוב גם כשאנו לא במדיטציה. כאשר אנו נעשים מודעים לגוף, אנו מקבלים המון אינפורמציה על עצמנו ועל המסר שאנו מעבירים לאנשים אחרים דרך האופן בו אנו מחזיקים את גופנו, משתמשים במחוות ידיים ומניעים את ראשנו. אנו מתקשרים במידה רבה דרך הגוף, אך לעתים נוטים להיות מנותקים מכך.

תשומת לב להרגשות

הרגשה (feeling) היא דוגמא נוספת למילה באנגלית [או בעברית] שאינה תואמת

לגמרי את המשמעות הטיבטית או הבודהיסטית שלה. כי כשאנו שומעים את המילה "הרגשה", אנו חושבים על דברים כגון "אני מרגיש כועס" או "אני מרגיש שמח" וכד'. כאן איננו מדברים על "הרגשות" במובן של רגשות (emotions). רגשות שייכים לקטגוריה הבאה בה נדון. כאן אנו מדברים על "הרגשה" במובן של הרגשה נעימה, הרגשה לא נעימה והרגשה נייטרלית. וכל ההרגשות שלנו, הן פיזיות והן מנטליות, נחלקות לשלוש הקטגוריות הללו.

אתם עשויים להרגיש הרגשה פיזית נעימה כאשר אתם שוכבים בשמש, או הרגשה פיזית לא נעימה כאשר אתם שוכבים שם זמן רב מדי, או הרגשה נייטרלית כאשר אתם נרדמים או כאשר אינכם שמים לכך לב. אתם עשויים להרגיש הרגשות מנטליות נעימות כאשר אתם חושבים על מישהו שאתם באמת מחבבים, או הרגשות לא נעימות כאשר אתם חושבים על מישהו שאתם לא אוהבים, או הרגשות נייטרליות כאשר אתם למשל בוהים בכביש.

הרגשות נעימות

תשומת לב להרגשות היא להיות מודע לאיזו הרגשה יש בי כרגע. כך שכאשר אתם מרגישים משהו נעים, אתם מודעים לכך. כאשר אתם מרגישים משהו לא נעים, אתם מודעים לכך. לעתים כה קרובות אנחנו לגמרי מנותקים מהמידע הגולמי הזה של "מהי ההרגשה שלנו כרגע". וכשאנינו מודעים, זה מכניס אותנו לצרות רבות. למשל, לפעמים יש לנו הרגשה נעימה ואיננו מודעים לכך שיש לנו הרגשה נעימה. ההיאחזות שלנו קופצת פנימה ונדבקת להרגשה הטובה. היא אומרת "זה מרגיש טוב. אני רוצה עוד". ואז כולנו יודעים מה קורה – מיד כשמגיע ה"אני רוצה עוד", אנחנו הולכים לקבל עוד! וזה בכלל לא משנה מה נצטרך לעשות כדי לקבל זאת (כל עוד אנחנו לא נראים מדי בוטים).

כך שהיאחזות עולה בתגובה להרגשות נעימות כאשר איננו מודעים להרגשות הנעימות. כשיש הרגשה נעימה, כל כך קל להיצמד אליה מיד. אנחנו רוצים עוד, אנחנו רוצים להמשיך. ואם זה כבר נעלם, אנו רוצים שזה יחזור. לעומת זאת, אם אנחנו באמת מודעים להרגשה הנעימה ברגע שהיא קורית, אז אנחנו פשוט מודעים לכך שהיא נמצאת. אנחנו יכולים להיות איתה ולהישאר איתה כפי שהיא, במקום לתת לתודעה לקפוץ מייד לעתיד ולהיאחז בה. כך שבפעם הבאה שיש לכם קערת גלידה או פרוזן יוגורט, כשאתם אוכלים אותה, פשוט תטעמו אותה. ראו אם זה נעים. ראו אם זה לא נעים. ראו אם זה נייטרלי. וראו האם אתם יכולים פשוט לתת להרגשות

הנעימות להיות, מבלי שהתודעה תאמר מיד: "אני רוצה עוד. מתי הכפית הבאה?" פשוט תחוו את התחושה הנעימה ותנו לה להיות.

הרגשות לא נעימות

דבר דומה קורה כאשר יש לנו הרגשות לא נעימות. כאשר איננו מודעים להן עשוי לעלות כעס: "אני לא אוהב את זה! אני סולד מזה. אני רוצה לגרש את זה." כאשר איננו מודעים להרגשה הלא נעימה, הכעס מופיע מאד מהר. ניקח לדוגמא מקרה בו אתם שומעים פתאום צליל מסויים או מוסיקה שאינם נעימים לאוזן. במקום פשוט להכיר בכך ש"כן, זוהי הרגשה לא נעימה", התודעה קופצת פנימה ואומרת: "זה לא נעים ואני לא אוהבת את זה. מה פתאום הם מנגנים את המוסיקה הזו כל כך חזק? למה הם לא בשקט?!"

המפתח כאן הוא שאם יש הרגשה לא נעימה, כמו למשל כשאנו שומעים משהו לא נעים, ננסה פשוט להיות שם עם ההרגשה הלא נעימה, נשאל את עצמנו "איך זה מרגיש?" מבלי להמשיך לצעד הבא של כעס.

הרגשות נייטרליות

כך גם בנוגע להרגשות נייטרליות. אלה יכולות להיות הרגשות מנטליות או תחושות פיזיות שאנו חשים אדישים כלפיהן. כאשר איננו מודעים להרגשות הללו אנו מייצרים אפאטיה מנותקת. לא אכפת לנו. אנו חשים אדישות, התעלמות, פיזור הדעת. מן חוסר מגע כזה. למשל אנו נוסעים בכביש המהיר, אף אחד לא חותך אותנו, אף אחד לא נותן לנו זכות קדימה, אז אנו פשוט נוסעים, מנותקים, הראש במקום אחר. אם אנחנו לא מודעים לכך שכרגע ההרגשה היא נייטרלית, אז באותו רגע פשוט מחלחלת לשם האפאטיה.

אתם זוכרים שלמדנו על שתיים עשרה החוליות¹? היתה שם חוליה של הרגשה. חוליה זו היא מאד חשובה. כיוון שאם פשוט נהיה מודעים לאיזו הרגשה יש לנו באותו רגע, אז לא נמשיך לחוליה הבאה שהיא השתוקקות: או השתוקקות לעוד מאותו הדבר או השתוקקות לפחות מאותו הדבר. תשומת לב כזו עוזרת מאד להפסיק את יצירת הקרמה. אם תהיו פשוט מודעים להרגשות ולא תגיבו להן בדרך של העלאת רגשות עוכרים, תמנעו יצירת קרמה שלילית.

1 שתיים עשרה החוליות של ההתהוות המותנית, Patīcasamuppāda (1. כ.).

חסקנה

כאשר אתם עושים מדיטציה על הדברים הללו, אתם יכולים פשוט לשבת ולהיות מודעים להרגשות השונות. אתם יכולים להיות מודעים לתחושות הפיזיות בגוף שלכם ואיך הן מרגישות: נעימות, לא נעימות וניטרליות. אתם יכולים גם להיות מודעים להרגשות מנטליות נעימות, לא נעימות וניטרליות. כשמחשבות שונות נכנסות לתודעה שלכם, או מצבי רוח שונים, פשוט היו מודעים למה שהם.

תשומת לב לתודעה

כאן אנו מודעים לאיכות התודעה, למה שאנו מרגישים במובן של רגש (emotion), לגוון האמוציונלי של התודעה. אנו שמים לב למה שקורה בתודעה: אם יש לכם הרבה מחשבות, אתם מודעים לכך שיש לכם הרבה מחשבות. אם התודעה שלכם נסערת, אתם מודעים לכך שהיא נסערת. אם התודעה שלכם קהה, משמימה, אתם מודעים לכך שהיא קהה ומשמימה. אם אתם כועסים, אתם מודעים לכך שאתם כועסים. אם אתם מקנאים, אתם מודעים לכך שאתם מקנאים. אם אתם מתפוצצים משמחה, אתם מודעים לכך שאתם מתפוצצים משמחה. אם יש בכם הרבה אמונה, אתם מודעים לכך שיש לכם הרבה אמונה.

מה שלא יהיה הרגש או הגישה שאתם חווים, מה שלא יהיו הפקטורים המנטליים שעולים בכם, אתם מודעים להם. כך, כאשר התודעה שלכם מתוחה, אתם מודעים לכך שהיא מתוחה. כאשר התודעה שלכם שלווה, אתם מודעים לכך שהיא שלווה.

אם פשוט תדעו בכל רגע מהי החוויה הרגשית שלכם באותו רגע – זה כבר יהיה משהו, לא? כי אז במקום שהרגשות שלנו יבואו לידי ביטוי כדיבור שלנו ובפעולה שלנו (ואחר כך נאמר לעצמנו: "למה לעזאזל אמרתי זאת? מה הם יחשבו עלי?"), אנו נהיה מסוגלים לתפוס אותם כשהם עוד רק קטנים. למשל, נניח שאתם יושבים בכיסא של רופא השיניים ואתם חשים פחד. אתם מודעים לכך שיש בכם פחד ואתם פשוט יושבים שם וחווים את הפחד מבלי שהתודעה תמשיך ל"אוי ואבוי, רופא השיניים כאן ואני בטוחה שעוד רגע הוא יפספס והמקדחה תצא מהצד השני של הלסת שלי". במקום זאת אתם פשוט מודעים: "איך זה מרגיש להרגיש פחד?" כאשר אתם פוחדים, איך זה מרגיש? זה די מעניין פשוט לשבת שם ולהתבונן, "איך זה מרגיש בגוף כשאני פוחד? מה הגוון האמוציונלי? מה מרגישה התודעה כשאני מפחד?"

ברומה לכך, לעתים קרובות אנו לא מודעים לכך שאנו חרדים או מתוחים, נרגשים

או עצבנים מאד. האנשים שגרים איתנו תוהים מה קורה אתנו, ועדיין אנחנו אומרים: "אני לא עצבני, אני לא חרד, תניחי לי!" אבל אילו היינו מודעים לכך שאנו חרדים, היינו יכולים לחקור: איך אנו מרגישים כשאנו חרדים? האם אנו חווים תחושות פיזיות מיוחדות? מהי ההרגשה בתודעה שלנו כשיש חרדה? מהו הגוון של התחושה בתודעה שלנו? התודעה מרגישה די לא נעים.

ומה לגבי הפעמים בהם אתם מרגישים תחושות אמיתיות של חמלה כלפי מישהו אחר? כאשר הלב שלכם לגמרי פתוח, לא מפחד להיות מעורב, ובאמת חומל כלפי האדם השני? איך זה מרגיש בגוף שלכם, בתודעה שלכם?

כך שחשוב להיות מסוגל להבדיל בין הפקטורים המנטליים השונים הללו, בין הגישות השונות הללו, בין הרגשות השונים הללו, להיות מסוגל לזהות מהן החוויות שלנו עצמנו.

במצבים הגבוהים יותר, כאשר אתם נכנסים למדיטציה גבוהה, תהיו מסוגלים לדעת באיזו רמה של תרגול אתם נמצאים; מתי התודעה שלכם היא תודעה רגילה, יומיומית, ומתי התודעה היא תודעה טרנסצנדנטלית; מתי אתם מרוכזים ומתי לא; מתי יש לכם חוויה זו ומתי אתם בחוויה אחרת. כל הדברים הללו נובעים מהתרגול הראשוני של להיות פשוט מודעים לכל רגש ורגש שמופיע בתודעה. וכשתעשו זאת, תדהמו לראות עד כמה מהר הרגשות משתנים. הם משתנים כל כך מהר.

לי היא אחות בהוספיס. בעבודתה היא פוגשת אנשים רבים עם רגשות חזקים ביותר של צער, כעס ורגשות חזקים אחרים. מנסיונה היא מספרת שאין אדם שיכול להחזיק רגשות היסטריים אינטנסיביים למשך יותר מארבעים וחמש דקות. אפילו אם מנסים. גם כשאתם מוצפים בעצב על כך שהכל בחיים שלכם התפרק. לדבריה, אחרי ארבעים וחמש דקות התודעה משתנה. אפילו במהלך אותן ארבעים וחמש דקות, כל רגע של עצב שונה מקודמו. ואם אתם בתשומת לב, תוכלו להיות מודעים לרגעים השונים של העצב ולראות עד כמה הם שונים. אם אתם מרגישים עצובים ואתם בתשומת לב, תוכלו להיווכח בכך שיש רגעים שונים של עצב. העצב אינו הוא דבר אחד, הוא משתנה מרגע לרגע. בזה אחר זה מופיעים הרבה דברים שונים זה מזה.

וגם כאן, אתם יכולים להתחיל להיות מודעים ולבחון – מה הן הסיבות לרגשות השונים הללו, הן החיוביים והן השליליים? מהו הדבר שגורם להם להופיע? ואיך

זה שהם מתפוגגים? ממש להתבונן ברגשות. זה פשוט עצום. אינני יודעת איך זה אצלכם, אבל לפעמים קורה לי שאני יושבת ומנסה לעשות מדיטציה, ופתאום מגיע כעס עצום. למשל, אני נזכרת פתאום במשהו שקרה לפני שנים רבות וכבר מזמן לא חשבתי עליו. אני פשוט יושבת שם בחדר המדיטציה שְלווה לגמרי, בסביבה שלווה לחלוטין, מוקפת באנשים טובי לב ונעימים, ואני מרגישה כאילו בוערת בתוכי אש של זעם. כולם חושבים שאני בעיצומו של סמאדהי (ריכוז מדיטטיבי) אך בתוכי יש כעס עצום ואני מרגישה שאני לא יכולה לשבת שם יותר. אבל אני פשוט יושבת שם ומתבוננת בכעס. מרתק לצפות בכעס. את לא קופצת פנימה ומתערכת בו, אלא פשוט מתבוננת בו כאשר הוא מתגבר, וצופה איך ההרגשה בגוף כשהוא נמצא שם, ואיך ההרגשה בתודעה. את מתבוננת בכעס ורואה איך הוא משתנה. הוא פשוט ממשיך להשתנות ואז אחרי כמה זמן את כבר לא כועסת יותר. ואת אומרת, "היי, ממש רתחתי מזעם לפני דקה. מה קורה פה?"

ואז את מבינה שהכעס עלה בגלל הדרך בה חשבת, ואחר כך הוא עבר בגלל שהכל ארעי. זה נותן לך תובנה אחרת לגמרי על מה שקורה כאשר את כועסת. כי בדרך כלל כשאנחנו כועסים אנחנו לגמרי משוכנעים שהכעס מגיע מהאדם השני אל תוכנו. "אתה מכעיס אותי. זה בא ממך אלי. אז אני הולך להחזיר אותו אליך!"

לכן, פשוט היו מודעים. איך ההרגשה כאשר אתם מרגישים באמת פתוחים לקראת מישהו? או כאשר אתם מרגישים באמת אוהבים? או כאשר אתם פותחים את הדלת ביום שטוף שמש ומסתכלים החוצה ולבכם רוצה לומר: "וואו, כל כך נחמד לחלוק את העולם עם עוד אנשים"? ואז, איך זה מרגיש? ומה הגוון האמוציונלי של ההרגשה? מה גורם לה לעלות? איך היא משתנה? איך היא מתפוגגת? מה קורה בעצם? פשוט היו מודעים.

תשומת לב לתופעות או לאירועים מנטליים

בתשומת לב לתופעות אנו מודעים לתוכן של המחשבות. בסוג הקודם של תשומת לב, שמנו אולי לב לכך שיש הרבה מחשבות או מעט מחשבות. אבל כאן אנו מתבוננים יותר בתוכן של המחשבות.

יחד עם זאת, אנו לא מסתכלים על המחשבות במוכּן של להיות מעורבים בהן. אנו לא נכנסים למנגנון התגובתי של "או אלוהים, שוב אני חושב על זה. אני לא יכול להפסיק לחשוב על זה. אני כל כך טיפש". אתם לא נכנסים לשם. או שאתם נכנסים לשם, אבל

אז אתם מסוגלים לומר: "או, תסתכל על המחשבות שמלוות את התודעה השיפוטית שלי". כאשר אתם מוצאים את עצמכם נכנסים לביקורת עצמית גדולה, ואומרים לעצמכם דברים כמו "אני כל כך גרוע! אני כל כך נוראי!" תתבוננו במחשבות. תסתכלו על התוכן של המחשבות. מה אתם אומרים לעצמכם? אילו שקרים אתם מספרים לעצמכם? "אני לא יכול לעשות שום דבר כמו שצריך! אף אחד לא אוהב אותי!" מאד הגיוני? לגמרי נכון, הא?

אז פשוט תסתכלו על התוכן של המחשבה: איך התודעה לוקחת מחשבה אחת, קושרת אותה למחשבה אחרת וקושרת אותה לעוד אחת. איך אתם נוסעים סביב כל עולם מבלי להגיע לשום מקום, רק בגלל שהתודעה במצב של אסוציאציה חופשית. לפעמים אתם יכולים לראות את זה כאשר אתם בשיחה עם חבר. הוא אומר דבר מה והתודעה שלכם נתקעת על אותו משפט. הוא ממשיך לדבר אבל אתם נשארים תקועים באותו המשפט ורוצים להגיב רק אליו. ואתם כבר לא באמת מקשיבים למה שהוא אומר אחר כך, ולא ממש מכווננים לדבריו. אתם רק מחכים שהוא יהיה כבר בשקט כדי שתוכלו לחזור לאותו המשפט שאיתו נתקעתם. מעניין להסתכל על זה.

לכן, היו מודעים לתוכן של המחשבה. איך באותו הרגע בו נתקענו, אנו מתחילים לחשוב על אותו המשפט היחיד שהוא אמר ועל מה שאנו רוצים לומר בתגובה. ואז אנחנו כבר לא מרוכזים בהמשך השיחה. גם זה תשומת לב: להבחין כאשר אתם נתקעים, להיות מודעים לרגע שבו אתם נתקעים. ואז אולי במקום רק לתת לתהליך המחשבתי הזה להמשיך להסתובב סביב הדבר עליו נתקעתם, לנסות לשמור על תודעה פתוחה ובאמת להקשיב לכל דבר נוסף שיש לאדם השני לומר. כיוון שאז אולי תקבלו השקפה שונה לחלוטין על אותו משפט.

לפעמים זו ממש גבורה לאפשר לתודעה להקשיב. תנו לתודעה להיות פתוחה. לפעמים אני פשוט צריכה לשבת שם ולומר: "אוקיי, פשוט תקשיבי. תשאירי את הפה סגור. הוא עדיין מדבר. אם תיתני לו צ'אנס הוא אולי אפילו יענה על השאלה שלך. את לא צריכה לקפוץ מיד ולשאול את השאלה שלך."



הרהורים על תשומת לב

ראיון עם שיילה קת'רין

תרגום: אפרת גבאי

מקור:

<http://www.imsb.org/teachings/written-teachings-articles-and-interviews/reflections-on-mindfulness-an-interview-with-shaila-catherine>

שיילה קת'רין (Shaila Catherine) מתרגלת מדיטציה מאז 1980, כולל כשמונה שנים של ריטריטים בשתיקה. היא למדה אצל מורים מהודו, תאילנד ונפאל, ומאז 1996 היא מלמדת בארה"ב וברחבי העולם. יש לה נסיון עשיר בתרגול מטה, ובשנים האחרונות היא ממשיכה לחקור מדיטציות תובנה ומצבי תודעה של ריכוז עמוק – ג'האנה. בנושאים אלה כתבה גם שני ספרים – 'ממוקד וחסר פחד: מדריך למודט למצבי שמחה עמוקה, שלוה ובהירות' ו-'חכמה רחבה ועמוקה: מדריך שימושי לשליטה בג'האנה ויפסנא'. היא המייסדת של 'Insight Meditation South Bay', מרכז בודהיסטי בעמק הסיליקון בקליפורניה.

• • •

מראיין: מהי תשומת לב?

שיילה קת'רין: מקורם של תרגולי תשומת לב בלימוד של הבודהה והם נלמדים ומתורגלים על מנת להפחית סבל, לחקור את התפיסה ולעורר תובנה משחררת. בדרך כלל, אני מתארת תשומת לב כיכולת להיות מודע למה שישנו מבלי שתגובתיות, תשוקה או סלידה יעוותו את החוויה. כך שאם אנו באמת נוכחים אל מול תפיסות של מראה, צליל, ריח, טעם, מגע או מחשבה, אנו מודעים וקשובים לתפיסה זו ללא העיוות של העדפה אישית, שיפוט ותגובתיות.

ש: כיצד מסייעת תשומת לב לאנשים לנהל את רגשותיהם ומחשבותיהם?

ש.ק: רוב האנשים תופסים דברים מבעד לעיוות של תשוקה, סלידה או תעתוע; נאחזים בחפצים עם מחשבות, "אני אוהב את זה, אני לא אוהב את זה", או נאחזים בעצמי עם הנחות כמו "אני כזה, אני לא כזה". אלו הנטיות המוקדמות וההנחות שלנו שמעוותות

את התפיסה. לדוגמא, אנו עשויים להיות מודעים באופן בסיסי לכך שאנו חווים עצב, ועדיין ישנו הברל בין היכולת לומר "אני עצוב" לבין היות קשוב לעצב. כשמישהו רק מודע באופן כללי לכך שהוא עצוב, הוא עלול להיות לכוד בסיפור של זה. הוא עלול לשפוט את החוויה שלו או להיות לכוד בתגובה אליה. זה איננו תשומת לב.

תשומת לב מרמזת על יחס שווה נפש ובהיר למה שמתרחש בפועל. תשומת לב מסייעת לאנשים לפתח יישוב דעת ולדעת בדיוק מה קורה בפועל. היא מאד צמודה לעובדות.

ש: כיצד מועילה תפיסה צמודה לעובדות שכזו לאנשים המתמודדים עם סבל? מה החשיבות של מודעות מסוג זה בסיטואציות טיפוליות?

ש.ק: לתשומת לב יש ערך עצום משום שכאשר אנו רואים כיצד החוויה נפרשת לפנינו וישנה רציפות של תשומת לב רגע אחר רגע, אנו יודעים כיצד אנו מתייחסים לחוויה. כך שאנו רואים לא רק את מושא החוויה – למשל, עצב – אלא מבינים גם את היחס שלנו כלפיו. עם הבסיס של תשומת לב אנו יכולים להבין סיבה ותוצאה. אנו יכולים לחקור את התהליכים שיוצרים סבל, במקום רק לדמיין סיפור על העבר, ההווה והעתיד. אנו רואים כיצד סבל נוצר. אנו רואים כיצד סבל מונצח באמצעות שקיעה בתחושות של עצב. אנו רואים כיצד סבל מוגבר באמצעות תאוה או השתוקקות. בנקודה מסויימת אנו מתחילים לזהות את הדפוסים החוזרים על עצמם. כאשר אנו מבינים כיצד השתוקקות גורמת שוב ושוב לסבל, יש לנו את ההזדמנות לשחרר את התודעה מכל סבל.

ש: אז אף על פי שהחוויה של הרגע עשויה להיות רגש, כשאנו מביאים אליה תשומת לב אנו מתייחסים אלי ישירות במקום להיאבק בה.

ש.ק: זהו הצעד הראשון. תשומת לב מפתחת אופי חזק; אולם ברמה עמוקה יותר, תשומת לב מאפשרת לנו לתפוס ישירות את הגורמים לסבל. שאם לא כן, כשאנו לומדים מה גורם סבל, זה יהיה באופן אינטלקטואלי בלבד – סיפור. לא נתפוס באופן ממשי, ברגע הזה, כאן ועכשיו, כיצד סבל נוצר. רק ברגע ההווה אנו מגלים את האפשרות לשחרר את התודעה.

מנקודת המבט של תשומת לב, אין זה משנה אם החוויה נעימה או לא נעימה. ראשית אנו מביאים את התודעה ליחסים בהירים עם האובייקט. מהר מאד אנו רואים שזוהי

רק ראייה, שמיעה, הרחה, טעימה, נגיעה, חשיבה, רגשות – הדינמיות של גוף ותודעה. אז אנו מתחילים להיות קשובים יותר לרפוסים של הגוף והתודעה, ואנו רואים כיצד הרפוסים הללו מחוללים או מפסיקים סבל.

לידיעה גרידא של מהות החוויה שלנו יש ערך מועט במסורת הבודהיסטית. היינו יכולים להסתובב בעולם מודעים לכל תחושה ותחושה, ומסוגלים לעקוב אחר רגשותינו ותחושותינו רגע אחר רגע, אולם ליכולת הזו אין כל ערך בפני עצמה. תשומת לב היא מיומנות, כלי. זוהי היכולת שלנו להיות מודעים לחוויה לשם המטרה הייחודית של הבנת הגורמים והסוף של הסבל.

פעמים כה רבות איננו קשובים לחווייתנו. אנו מורגלים לחשוב על חווייתנו, ואין לנו בעצם ידע ישיר של החוויה ברגע הנוכחי. בדברי הבודהה בכתבים בשפת הפאלי, אנו מוצאים שהמונח סטי, המתורגם כתשומת לב, מופיע לבדו לעיתים נדירות. הוא מצורף בדרך כלל לחכמה, הבנה בהירה, מודעות מלאה או ריכוז.

ש: אם נתבונן בגורמים האחרים הללו, במיוחד בהבנה בהירה וחכמה, כיצד הם יראו כתרגול בצירוף עם תשומת לב?

ש.ק: הבנה בהירה היא הבנה אינטגרטיבית. אם, למשל, אנו בוחנים רגש כמו עצב, אנו לא נסתפק בהבחנה שזהו עצב. אנו נדע מה עורר אותו. אנו נדע כיצד הוא משפיע ומתנה את התודעה. אנו נוזה כיצד עצב משתקף בגוף. עשויות להיות תחושות פיזיות הקשורות בעצב כמו רעד, חולשה, כיווץ או חום. כך שיש לנו מודעות מלאה יותר ותמונה רחבה יותר, ולא הצבעה על דבר מסויים בודד ותיוגו כ"עצב".

ש: האם את חושבת שתשומת לב היא תנאי מספק בפני עצמו על מנת שאנשים ישתנו?

ש.ק: לא. במסורת הבודהיסטית תשומת לב משולבת תמיד עם גורמים אחרים ותרגולים אחרים. תשומת לב עשויה להבהיר וויתור. תשומת לב עשויה להצטרף להבנה בהירה ולחכמה. תשומת לב עולה עם מאמץ, אנרגיה וריכוז. היא לעולם אינה מתקיימת באופן בלתי תלוי ומבודד. שאם לא כן, היינו יכולים להתהלך בעולם תוך מודעות לחוויה שלנו ברגע ההווה, ולחשוב שאנו מתרגלים את הלימוד. עניינו של הבודהה לא היה בכך שאנשים יהיו מודעים לחוויה המיידית שלהם. מה שהוא הורה היו הגורמים לסבל והקץ הסבל.

כאשר אנו בתשומת לב, אנו מאד מאוזנים מבחינה מנטלית. אנו נוכחים, ומשום שאנו נוכחים, אנו רואים באופן טבעי את יחסי הגומלין בין הדברים. אנחנו מגלים כיצד התודעה משחררת את אחיזתה בדברים.

אני חושבת על תשומת לב כעל גורם מנטלי שאנו יכולים לטפח. יש לנו היכולת להיות מודעים, אולם בדרך כלל היכולת הזו מעומעמת על ידי סיפורים, מחשבות והרגלים מותנים. לכן אנו מפתחים תשומת לב כמוימנות. זהו גורם מנטלי, יכולת שיש לכולנו ללא ספק, אולם היא זקוקה לטיהור ולעידון.

ש: מהן האיכויות של היבט זה של התודעה? הזכרת מוקדם יותר אי היאחזות.

ש.ק: תשומת לב איננה שיפוטית, היא לא נאחזת, היא שוות נפש. תשומת לב מאוזנת זו מביאה תפיסה בלתי מעוותת לרגע הנוכחי. כאשר אנו קשובים, איננו מוטים בין תשוקה לסלידה, נעים ולא נעים. תשומת לב הינה חסרת-העדפה. הבורדה לא השתמש במילים כמו רצפטיביות או קבלה, אך בפועל, כשאנחנו בתשומת לב זה מרגיש כך. זה מרגיש שהחוויה מתקבלת על ידינו. אנו מקבלים את האמת של מה שלפנינו. אנו נפתחים למה שקורה בפועל עכשיו. הבורדה לא השתמש בשפה מסוג זה, אולם ככה זה מרגיש.

ש: ישנן תרפיות עכשוויות שיוצרות אבחנה בין תרגילי תשומת לב כמו הרגשת הרוח על הפנים, ההרגשה של העט ביד ומודעות בזמן אכילה, לבין מדיטציה פורמלית בישיבה. מהן מחשבותייך על סוג זה של אבחנה?

ש.ק: הלימוד אודות תשומת לב מעולם לא צומצם לתנוחת הישיבה בעיניים עצומות בלבד. זוהי תפיסה מוטעית של מה שלימד הבורדה. הבורדה לימד הרבה יותר מאשר רק מדיטציה בישיבה. הוא לימד כיצד לשחרר את התודעה. הוא לימד כיצד לחיות בעולם תחת השפעתם המתמשכת של רישומי החושים בתודעה חופשית. הוא הורה לתלמידיו להיות קשובים בעת שהם משתמשים בכלים, מבקשים לתפוס בחפצים, מרימים דברים, מתכופפים, מדברים, הולכים וכל סוגי התנועות של הגוף, עיסוקי התודעה, פעילויות הקהילה ואפילו הטלת שתן וצואה. כעת אנו מתרגמים הנחיות אלו לתנאים העכשוויים, מלמדים תלמידים להיות קשובים בזמן שהם מרימים את הטלפון, נוהגים במכונית, מקלידים על מקלדת המחשב או משתמשים בחוט דנטלי. אנו מתרגלים תשומת לב כשאנו פוגשים סיטואציה מכאיבה וגם כשאנו שומעים

חדשות טובות, כשאנו עסוקים במטלה שגרתית יומיומית או כטקס רוחני פורמלי.

אני כוללת בקורסים שלי למתחילים הנחיות למדיטציה באכילה, תשומת לב במקום העבודה, דיבור קשוב ומדיטציה בנהיגה. אני משתמשת באותן הנחיות שנתן הבורהה, פרט לכך שבמקום הליכה לכפר לקיבוץ נדבות, אני אומרת נהיגה לעבודה בכוקר. האימון בתשומת לב כלל תמיד את כל טווח החוויה: אכילה, טעימה, ראייה, ביצוע פעולות, הקשבה. ישיבה במדיטציה הינה מרכיב אחד חשוב מבין התרגולים הללו. אין להשמיט את הישיבה במדיטציה מן הלימוד העכשווי, אולם זוהי אינה הדרך היחידה לפתח תשומת לב.

ש: כיצד את מבינה את ההבדל בין תשומת לב לבין ריכוז?

ש.ק: בכל רגע שבו אנו מפתחים תשומת לב, אנו מפתחים בו בזמן ריכוז רגעי. באותו רגע שבו אנו קשובים למשהו, אנו מרוכזים.

לפיכך, תשומת לב וריכוז מתקיימים באופן מעשי יחדיו. כשאני מלמדת ריכוז, אני מלמדת את היכולת להישאר ביציבות ובתשומת לב לאובייקט יחיד. כשאני מלמדת תשומת לב, אני מלמדת ידיעה בהירה של מה שנוכח. אז הם מעט שונים. כשאני מלמדת תשומת לב, אני משתמשת באובייקטים משתנים כמו צליל, ריח, טעם, מגע ומחשבה. כשאני מלמדת ריכוז, אני מדגישה את המיקוד הקבוע, על מנת לעודד את התודעה להישאר יציבה ומחוכרת. האבחנה הזו נעשית בכדי לאפשר הסבר, לימוד והבחנה. במציאות אנו חווים ומטפחים את שניהם יחדיו.

כאשר את מפתחת תשומת לב, את תהפכי למרוכזת ושוות נפש יותר. הגורמים הללו מתקיימים יחדיו לעיתים קרובות כל כך עד כי קשה לבודד אותם ואין זה כה חיוני לנסות להפריד ביניהם.

בלימוד ריכוז, כשנוצרת תשומת לב עקבית המצויה בקשר מתמיד עם אובייקט המדיטציה, אינני מעודדת את התפיסה של שינוי. במקום זאת, אני מעודדת את המשך המיקוד מעמיק המבט אל תוך אותו אובייקט. אושר, יציבות ושמחה גוברים עם תשומת לב רציפה לאובייקט יחיד. גם תשומת לב וגם ריכוז מבוססים על פיתוח היכולת להיות בקשר עם האובייקט ולייצב את תשומת הלב. אלו הם הכלים המרכזיים שאנו מלמדים.

ש: האם ישנם כלים נוספים שאת חושבת שיש להם חשיבות ספציפית?

ש.ק: עבור תשומת לב באופן ספציפי? חקירה! לרוב האנשים יש מיומנויות חקירה חלשות. לפעמים יש לתלמידים חוויה רוחנית אך הם אינם יודעים כיצד למצות את התובנה מתוך החוויה. הם אינם יודעים מה החשיבות שלה. הם אינם מאפשרים לה להתמיר את חייהם. מה אתה עושה עם תודעה שנמצאת במגע עם החוויה? מה אתה עושה עם תשומת הלב שלך? איך אתה משתמש בתשומת לב מרוכזת?

אינך פשוט הולך סביב ואומר 'אני קשוב'. אתה חוקר את מה שקורה בכל רגע של תפיסה. ברגע של מגע אינך רק מודע למגע, אתה חוקר את תהליך התפיסה. האם התפיסה צלולה או מעוותת? האם יש כאן בסיס להיאחזות, לחיזוק תחושת העצמי, לסבל או לסיוע הסבל? באופן קלאסי, הצעד הראשון של החקירה הוא להבחין בשינוי. כך ששיעור בתשומת לב יכול תרגילים שחוקרים כיצד החוויה משתנית.

לפעמים אנשים מרחיקים עצמם מן החוויה הישירה בכך שהם מספרים לעצמם סיפור על החוויה – מעין יצירת נרטיב מפורט של חייהם. מדוע אנו ממשיכים לבדר את עצמנו עם הסיפור שלנו? בדרך כלל אנשים מוצאים שהמחשבות שלהם הינן יצירה מחודשת מתמשכת של 'אני כאן, זה אני, זה מי שאני, זה מה שאני לא'. במילים אחרות – הבנייה הכרונית של העצמי. עד שאדם לא מפסיק ליצור מחדש את העצמי, התודעה לא תשקוט, לא נדע שלוהה. חשוב להרפות מן התהליך של בניית העצמי ולאפשר לתודעה לנוח.

ש: אז זה יהיה משהו שאת ממש תזכירי כתרגול – להתבונן בתהליך של בניית העצמי שמתרחש אצל רוב האנשים כל הזמן.

ש.ק: במסורת הבודהיסטית, בניית העצמי מובנת כתהליך פשוט. זו אינה דמות מפלצתית מסתורית או איזוטרית. זה אינו מושג מורכב הדורש ניתוח לפרטיו העדינים. זהו פשוט תהליך של היאחזות במושג של העצמי. ההיאחזות הזו מתרחשת שוב ושוב ובמהירות כאשר יש לנו תפיסה מעוותת של הדברים.

לחשוב על עצמנו מבעד לסיפורים האישיים שלנו היא אחת הדרכים הבסיסיות שבהן התפיסה מתעוותת. למשל, אנו עשויים לראות חברה ולבנות תחושה של עצמנו דרך המחשבה: "אני רואה את האדם הזה, ואני החברה שלה", או "אני מריחה דג, ואני לא

אוהבת את הריח של הגים". בצמידות למגע עם כל דבר, אנו עשויים לנקוט עמדה אישית ביחס אל התפיסה, בהחליטנו אם היא מיטיבה או בלתי מיטיבה לדימוי שלי. זוהי נקודת המבט של "אני" שמחוללת את העיוות הבסיסי של היאחזות בעצמי. מדיטציה מסייעת לתשומת לב בהירה יותר, כך שנפגוש את החוויה שלנו לפני העיוותים של מושג העצמי ושל היאחזות. עם תשומת לב אנו באים במגע עם העובדה של החוויה, במקום עם הרעיון ביחס למה שאנחנו חושבים על מצב הדברים או האופן בו הם אמורים להיות. אנו נוכחים בחיינו ולא רק חיים בסיפור שאנו מדמיינים.



תשומת לב ל"תשומת לב" (Mindfulness) אג'אהן סוצ'יטו

תרגום: רונה משיח

מקור:

<http://sucitto.blogspot.co.il/search?updated-max=2013-08-28T09:09:00%2B01:00&max-results=1&start=4&by-date=false>

אג'אהן סוצ'יטו (Ajahn Sucitto), מבכירי הנוזרים האנגלים במסורת נזירי היער התאילנדי. הוסמך לנזירות ב-1976 בתאילנד, ב-1978 חזר לאנגליה, והיה כ-14 שנים בהדרכתו של אג'אהן סומדהו (תלמידו הבכיר של אג'אהן צ'ה). אג'אהן סוצ'יטו היה שותף לייסוד מספר מנזרים באנגליה. בין השנים 1992-2014 כיהן כאב מנזר Cittaviveka (במערב סאסקס אנגליה). מנחה ריטריטים ברחבי העולם, מחברם ועורכם של פרסומים רבים.

• • •

אחד מנושאי הדיון בכנס מורי ויפסנא בו השתתפתי לאחרונה בספיריט רוק שבקליפורניה היה תשומת לב או ביתר דיוק, תופעת "תשומת הלב" (Mindfulness): טיפול קוגניטיבי מבוסס תשומת לב, לידה מבוססת תשומת לב, תשומת לב לספורטאים, תשומת לב לאנשי עסקים ותשומת לב בצבא. מצב רגוע של שליטה עצמית ותשומת לב צלולה לרגע הנוכחי יכול לשפר את תפקוד האדם בדרכים רבות, ותשומת לב לרוב נתפסת בדיוק כך. מבחינת הפופולריות שלה (לפחות במערב) תשומת לב צמחה מעבר לאמא הבודהיסטית העתיקה שלה, על כל תפיסותיה הדתיות, והיא לרוב גם לא מכירה בה. זה די מובן: הבודהיזם האתנוצנטרי לרוב לא מקיים מה שניתן לכנות תשומת לב, או אפילו דהרמה.

יחד עם זאת, מורי ויפסנא מסוימים, ואני ביניהם, הבענו דאגה – מה עם תשומת לב כתירגול של הדהרמה המכוון לשיחורור? מה עם תשומת לב המבוססת על ראייה נכונה? במקום ללמד חיילים להיות יותר רגועים ובשליטה עצמית, לא יהיה נכון יותר ללמד אותם הנחיות הקשורות למוסר ולקרמה? ומכיוון שתשומת לב דורשת

מעין רשיון (נזירה אחת העירה שנמנעה ממנה אפשרות לטפל בחולה בבית חולים כי לא היתה לה הסמכה לאימון בתשומת-לב) – מי נותן את הרשיון? ועד כמה המורים מוכשרים לכך? הרהרתי על מלחמות טריטוריה הממשמשות ובאות ביחס לאיזו תשומת לב טובה יותר: זו שנצברה בעקבות שנים של ישיבה זקופה והתכוננות בנשימה או זו שנלמדת בכיתה ללא וויתור או כאב. שמתי לב גם לאירוניה הנחבאת מן העין: תנועת הויפסנא בעצמה נטשה את מסורת התהרודה באופן דומה לפני כארבעים שנה, ומכיוון שלא היתה בטוחה מה ראוי לאמץ מהגישות והתרבות של "הוריה", היא מכירה בשורשים שלה רק כשהיא מעוניינת בהם. נראה שאנחנו מנהלים משא ומתן מול אותם המתחים: מדולל וחילוני למול מוגזם ומסורתי, פוריטני למול קתולי, שוב ושוב.

בהמשך אכן דנו במשמעות של תשומת לב בבודהיזם: האם זו שיטה של תשומת לב, רגע אחר רגע, לתופעה שעולה מתוך תשומת לב ממוקדת ובלתי מתפשרת? מורים, שלדעתם הגישה המוקפדת הזאת יותר מדי נוקשה ומלחיצה, תמכו בגישה פחות ממוקדת-מטרה של התכווננות למודעות עצמה – גישה שיש לה גיבוי בתירגול דוּגַצ'ן טיבטי או באדוויטה וודנטה (אי־שניות), אבל פחות מעוגנת בטקסטים הפאליים של התהרודה, דבר שמבלבל את מי שמחפש אחר שורשים תהרודיים/פאליים.

אחת מהבעיות בעיניי היתה השיטה שבאמצעותה תשומת לב מיושמת באופן מיקרוסקופי, שיטה שמורים נודעים כמו מהאסי סאיאדו וסאיאדו או פנדיטה (ואשר משמשת כבסיס למורי הויפסנא המוקדמים העיקריים) מלמדים בתור תשומת לב עצמה. אבל תנועת המטוטלת לצד השני והאמירה שתשומת לב היא רק להיות מודע ברגע הנוכחי, מפספסות מאפיין מהותי בטקסטים (ובתרגול). תשומת לב כוללת יותר מלהיות מודע, ללא בחירה, ברגע הנוכחי. למשל: 'הוא בעל תשומת הלב והמיומנות הגבוהות ביותר, והוא מעלה בזיכרונו וזוכר מה שהתרחש לפני זמן רב ומה שנאמר לפני זמן רב' (Majjhima Nikaya 53.16). כאן, מתרגל תשומת הלב, הלהוט ללכת בעקבות דברי החכמה, מעלה אותם בתודעתו על מנת שיפעלו כמסגרת התייחסות לחווייה הנוכחית שלו/שלה.

כן לתשומת לב יש איכות רפרנציאלית; היא מחברת חוויה ברגע הנוכחי למערכת ייחוס. הלימוד על ארבעת הבסיסים של תשומת לב (סטיפטהאנה סוטה) מדגים זאת. תשומת לב לגוף, לרגש, למצבי תודעה ול'מהויות' (על אלו יורחב בהמשך) בסוטות של 'כינון תשומת לב' (Majjhima Nikaya 10, Digha Nikaya 22) – היא

תרגול רפרנציאלי, המייחס חוויה גופנית לגוף, רגשות לעולם הרגש, מצב תודעה נוכחי לממלכת התודעה, ומהויות מנטליות – פוטנציאל כמו כוונה רעה או כוונה טובה שמחזקים מצבי תודעה – לעצמם, בדיוק כמו שהם. למה? כי בדרך הזאת, הנקראת 'הנתיב הישיר... להעלמות הכאב והיגון... להגשמה של ניבאנה' לא מייחסים אותם ל'אני' ול-'איך אני צריך להראות' ו-'למה התודעה שלי נמצאת במצב הזה?' וכן הלאה. כמו כן, האדם לא מסיח את דעתו, מרחיק או מדחיק מצבי תודעה. התייחסות זאת, נטולת שיפוט וייצוג עצמי, נמצאת כמובן בלב תשומת הלב ככלי טיפולי: היא מנפה את ההתייחסות השגויה של שיפוטיות – של הרגשה רעה ביחס לגוף וכן הלאה. בתירגול ארבעת הבסיסים, תשומת לב ממירה את החרדה ואת התגובתיות לכחינה עצמית בצלילות וברוגע. הרוגע היציב הזה מאפשר למצבי תודעה להיפרם לעבר ה'שחרור' הגדול של הניבאנה.

התייחסות לאובייקט כשלעצמו היא אס־כן חלק ממה שתשומת לב מציעה. אבל בבודהיזם מדובר בהרבה מעבר לכך. בכתבים, תשומת לב מלווה בגורמים אחרים – אני קורא להם 'חברים וקרובי משפחה' – חלקם או כולם מצטרפים לתשומת לב כדי שההנעה והיישום שלה יהיו ברורים, וכדי שניתן יהיה ללמוד ממה שמסגרת ההתייחסות מציעה. קחו למשל את תשומת הלב בדרך כפולת השמונה: היא רק גורם אחד בתהליך מתפתח שמתחיל בהשקפה נכונה ומוביל דרך דיבור נכון ופעולה נכונה, דרך תשומת לב קשובה אל הסמאדהי, או האחדות הנכונה של התודעה. בתהליך זה הגורם החשוב ביותר הוא השקפה נכונה – נקודת המבט החכמה שמזכירה לנו שלכל מה שאנחנו אומרים, עושים או אפילו חושבים יש תוצאות, לטוב או לרע. השקפה זו היא הבסיס והמוטיבציה מאחורי טיפוח חיי האדם: 'ישנה תוצאה למעשים טובים ורעים...' השקפה נכונה מאשרת שאנחנו יכולים לעלות על דרך טובה בכך שנהיה מודעים באופן מלא ואחראי; היא מניעה אותנו להיות קשובים. תשומת לב אזי מובילה את ההשקפה הנכונה לעבר התנסות חיה; על ידי הדגשת מצבי התודעה שהם הגורמים והתוצאות של הפעולות שלנו, היא מאפשרת לתודעה לראות אילו מהם מועילים לנו באמת.

אם כן: 'כאשר המוסריות שלכם מטהרת היטב וההשקפה שלכם ישרה, מבוססת על טוהר מידות, מיוסדת על מוסר, תוכלו לפתח את ארבעת מוקדי תשומת הלב' (Samyutta Nikaya 47.15). הגוף אינו מוסרי או לא־מוסרי לכשעצמו, כמו גם הרגש, לכן ההנחייה הזאת לא עוסקת בהגדרת מטרה אלא באיך אדם שם לב ומדוע. שוד בנק או שחיטה של תרנגולת עשויים לדרוש צלילות, מיקוד ורוגע, אבל הם לא יהיו

נושאים לתשומת לב קשובה נכונה (למרות שיש מה שנקרא תשומת לב 'שגויה' / 'מיצ'ה'), כי הם לא מגלים את ה'מהות', במקרה זה הכוונה לעוצמות התודעתיות הגלומות בתאוות בצע, חוסר בושה וחוסר הזדהות רגשית. לכן, בשביל תשומת לב נכונה, ההיבט ה'קשוב' של תשומת לב צריך להתחבר במודעות מורגשת לגישתו של האדם ולכוונתו. כי תשומת לב, מנאסיקארה, אינה מוסרית; רוצחים יכולים לטפח אותה לכרי רמות גבוהות. אבל תשומת לב היא רק היבט אחד של התודעה, ההיבט שמופעל דרך מאנאס – תודעה ככלי רציונלי, מגדיר מטרה. זאת הפונקציה שמכוונת ליעילות ומהירות מירביות. אנשים שדוהרים בין ערימות של מידע, אנשים שסוחרים בתזזיתיות בניירות ערך ובמניות, אנשים מאחורי מסכים, שסורקים ועורכים סיכומים – לכל אחד מאלה יש רמות גבוהות של תשומת לב ומהירות תגובה. אבל מה שהם לא מתייחסים אליו זה לתודעה שלהם עצמם, תודעה כמו 'לב' או 'צ'יטה'. זוהי תודעה של רגשות והתרשמויות ושל 'איך אני'; תודעה שהיא קרקע יציבה אוהדת ומזדהה. ובהיעדר התייחסות ברורה לצ'יטה, משתוללת בקרבנו מחלה חברתית ואישית – אנשים מאבדים את עצמם במה שתופס את תשומת הלב; אנשים נתונים בחרדה עצומה בשל אובדן מגע עם הבסיס הפנימי שלהם, עד למצב של חוסר ידיעה אפילו על קיומו של בסיס זה. מפני שהם פועלים במערכות ותרבויות ששמות דגש על כך שאושר והצלחה מגיעים רק באמצעות רדיפה אחר והשגה של מה שנמצא אי-שם בחוץ. וברגע שאתה מגיע ומשיג אותו, הוא מאבד מהתוקף שלו – על כן יש להשיג דבר חדש. זהו העולם של פנייה-שטח, שבו מסך המגע הוא חזות הכול: המגע מידי, מזוגג וחסר עומק. אתה פשוט מדלג מדבר אחד לשני. בתסריט כזה, אין בית פנימי, רק מרכז שנשאר ביצה טובענית, מורעב וחסר מנוחה.

בריוק בשל כך תשומת לב היא חיונית. אם יש מאפיין מציל-חיים אחד שהוא-הוא לדעתי תשומת לב קשובה זה שהיא מחברת בין מאנאס מגדיר-המטרה לבין צ'יטה, התחושה הסובייקטיבית. תשומת לב היא רגע האחיזה בשאלה 'איך אני ביחס לזה?'. אם להשתמש בדימוי של יד: תשומת לב היא כמו האצבעות, וצ'יטה היא כמו כף היד. אצבעות יכולות לחקור, להזיז ולגעת אבל אינן יכולות לאסוף שום דבר. כף היד לא יכולה לחקור ולברוק, אבל היא יכולה לקבל, לאסוף ולהרגיש באופן מלא מה שהאצבעות מניחות בה. לכן לצ'יט יש חכמה של בעל חנות – היא רוצה לדעת עם מה שווה להיות במגע, על מה לשמור עליו למען רווחת האדם. היא בהחלט זקוקה לחינוך, וזו היא הפונקציה של תשומת לב 'עמוקה' או 'חכמה' (ויניסו מנאסיקארה), תשומת לב שמייחסת מידע חושי ללב המרגיש והחש של התודעה. זוהי אם כן חברה אחרת של תשומת-לב. תשומת לב עמוקה מתבססת על 'כוונה/בחירה' מיומנת, הנטייה של

צ'יטה. אם כן, כדי להעריך חוויה זו, כדי להרגיש איך מראה או צליל, מחשבה או זכרון משפיעים עליך – תשומת לב עמוקה מזככת את התרשמות־הקשר (adhivacana phassa) שבלב. אז כשהשקפה נכונה ותשומת לב עמוקה מנחים את תשומת הלב, היא משלבת בין מאנאס וצ'יטה ומכך נובעת מודעות צלולה, מוכוונת־מוסר.

ולגבי מטרות: כשאתם קשובים לחוויית הגוף, מתחת לפני השטח, קרבו את אצבעות תשומת הלב לכף היד הקולטת וכך תבססו תשומת לב לגוף, התחושה המגולמת בגוף שנותנת לכם בסיס. כשאתם מגולמים בגוף, רגש מגיע לקדמת הבמה. היו קשובים לרגש, ובזמן שאתם מבחינים איך הוא משתנה, הבנה צלולה זו (סמפג'אנה) תביא אתכם לתגובתיות מופחתת בנוכחות הנאה או כאב. הטו את תשומת הלב עמוק עוד יותר לכף היד כדי שתהיה קשובה רק להתרשמויות תודעתיות – ותשיגו תשומת לב למצבי תודעה ולמהויות שלהם, החיבור שפותח ומזכך את הלב. בסופו של דבר, כשהאצבעות וכפות הידיים נפגשות ברגישות שאין לה שום מטרה וכיוון פרט למפגש הזה, תשיגו סמאדהי – התודעה מאוחדת. תשומת הלב חוזרת הביתה ומגלה שזה מקום מאוד נוח לשהות בו, הכוונה שוקעת לכדי הערכה ונינוחות.

מעבר לכך, תשומת לב קשורה לחוכמה. ניתן לומר שתשומת לב קשובה אינה שיפוטית – אבל אין הכוונה שהיא לא נותנת תמיכה להערכה. כאשר באמת שמים בצד שיפוט מוטה ודחפים קצרי־טווח ('חמדנות ויגון ביחס לעולם'), אפשר להעריך מה חיוני באמת. אז כדי להימנע מהסטת תשומת הלב, היא צריכה להיות מבוססת ויציבה: ניתן לרמות זאת לאדם הנושא קערת שמן על ראשו ומאחוריו אדם אחר, נושא חרב, מוכן לערוף את ראשו אם ישפוך טיפה. 'גם אם', בפרפרזה על מילותיו של הבודהה, 'הנערה היפה ביותר בעולם תשיר ותרקוד לפניו, האם הוא יעניק לה תשומת לב כלשהי?' (Samyutta Nikaya 47.20). לא, תשומת הלב שלו ממוקדת בשמירה על שיווי המשקל, המפתח להערכה צלולה של מה באמת דרוש או נכון במצב הזה.

למרבה המזל שיטת 'קפד את ראשו' לא מוצעת בדרך כלל בריטריטים של מדיטציה, אבל יש ללמוד את מוסר ההשכל. בסבלנות, בהתמדה ומבלי הסחות דעת של ביקורת עצמית או ספק, יש לבסס תשומת לב כדי שהאצבעות הללו לא יכוו בידי גחלים לוחטות. על כל אחד מאיתנו לגלות מה שורף או דוקר את הלב, או מסבך אותו ללא תועלת; אבל לשם כך תשומת הלב זקוקה לחברים – לכך דרושים להט (אטפי) ואנרגיה (וירייה). מאמץ? שאיפה? בואו נאמר זאת אחרת: אנרגיה נכונה מגיעה ממלאות הלב, לא מרצון עיוור. בלב קורן אנחנו יכולים לשמור על תשומת לב לצ'יטה

על כל השינויים שלה, אבל ללא ההתמדה הזאת לא נלמד. הלימוד כיצד לתמוך בגוף, ולאמן, לעודד, לשמח ולהרגיע את התודעה הינו החכמה המעשית שהופכת השקעה של עשור שנים למשתלמת. אבל אף יותר ישיר מכך, אנרגיה נכונה היא רק ביטוי של נוכחות מלאה כאן; מה עוד יש בתשומת-לב?

התעלות מעבר, זה מה שיש. במשל אחר (Samyutta Nikaya 47.8), הבודהה מביא דוגמאות לשני טבחים; שניהם מגישים לאדונם, המלך, את ארוחתו – אבל אחד מהם מבחין איזה מאכל מהנה את המלך והאחר לא. זה שלא שם לב, מגיש אותו אוכל בכל יום, ללא התחשבות – ומפוטר. זה שהבחין מה בוחר המלך מתוך הארוחה, מוסיף ומשביח את הארוחה שהוא מכין בהתאם למה שהכי משיביע את רצון אדונו – וזוכה בקידום. בהמשך משווה המשל את השניים לדרך שבה שני בהיקו – ששניהם מתוארים כקשובים ומבינים בבירור – מעלים לתודעתם נושא למדיטציה. מבין השניים, הבהיקו 'הטיפש, הלא-מוכשר' לא קשוב לאופן בה מגיבה התודעה שלו, לכן אינו משיג תוצאות טובות; אבל הבהיקו 'החכם, המוכשר' מבחין ו'נוטש את הקילקולים שלו'. זה מבהיר את הנקודה שתשומת לב צריכה להתייחס ל-'סימן של התודעה'. זה יפה: בשער ההתעלות, ה'ציטה תציג סימנים מעודנים של מוארות, רגיעה, מרחב או שקט. כל אחד מהם יכול להיות מפתח שיש להרים, לאחוז בו ולחקור. לכן אנחנו צריכים להסתכל ולהרגיש ביתר התעמקות איזה נושא מדיטציה היא מרימה ברצון רב יותר ונהנית ממנו, במקום להמשיך לדחוף בצורה עיוורת.

זוהי הכניסה לחוויה המיסטית, כשהלב מתכוונן לתחושה מורגשת שלא מגיעה מתחושת האני. הכיוון העדין מגיע באמצעות חברה נוספת של תשומת הלב, זו שבוחנת את המהויות שתומכות בכל סוגי המצבים התודעתיים. זוהי 'חקירה של מהות', דהמה ויצ'איה. יש לייחס אותה לציטה כמו ב: 'איזו השפעה יש לזה על התודעה שלי?' או 'מה מניע את התרגול הזה?' לכן בעת ביסוס תשומת-לב, מעודדים אותנו להעריך האם התודעה מוכנה לשהות בנושא מדיטציה מסוים ברגע הנוכחי, לשקול למשל: 'האם התודעה שלי יכולה למצוא מיקוד בהיבט זה של נשימה או שהיא מתייצבת ביתר קלות בעת הליכה? או האם מתאים יותר ברגע זה לשהות בטוב-לב עדין?' באמצעות החקירה מנכשים קילקולים כמו כוונות, שאפתנות או כל תוכנית ממוקדת-אגו. אלו מוחלפים בהזמנה מעודנת יותר לעבר האמת.

כך, ציטה מחנכת את מאנאס בדרכיה של חכמת החוויה הישירה. ומאנאס משיבה לה בגיבוש החכמה הזאת למושגים שיוצרים את מחסן הידע ההגותי של האדם.

ללא מערכת ייחוס קשובה, התעוררות, חכמה ואפילו טוב־לב נותרים מושגים ואידיאלים שנשארים מחוץ להישג יד. אבל אם תשומת לב לא מסתמכת על בני הלוויה התומכים שלה, היא לא חודרת עמוק מעבר להענקה של איכות משופרת של תשומת לב. כחלק מצוות, תשומת לב משחררת את התודעה מהנטל של מודעות עצמית, שנאה עצמית והתכווננות עצמית – תזווה שהיא לב־ליבה של ההתעוררות. אולי בתנועה של ה'מיינדפולנס' לכיוון הזרם המרכזי, היא תעודד באופן טבעי חלק מהמתרגלים אותה להשתתף בתהליך הזה. יחד עם זאת, קיימת גם סכנה, כפי שקרה להאטה יוגה, שהעומק המיסטי ועוצמת ההתמרה יוסרו מעליה. האם היא תהפוך לעוד מוצר צריכה מניב־כסף שמשפר את יכולתם של אנשים להמשיך בעבודתם החד־גונית כבעבר – או שמא תעזור לרענן את האמא הבודהיסטית הנשכחת שלה?



מעבר למקמינדפולנס

רון פרסר ודיוויד לוי

תרגום: יוסי אדם

מקור:

http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html?utm_hp_ref=tw

רון פרסר (Ronald Purser), מורה במסדר הזן בודהיזם הקוריאני Taego, מרצה למנהל באוניברסיטת סן פרנסיסקו, שכתבתו המקצועית מתמקדת ביישומים של הפסיכולוגיה הבודהיסטית ותרגול תשומת הלב בעסקים, בניהול ובארגונים. חבר הוועד המנהל של האגודה הבינלאומית למודעות, תשומת לב וחמלה (CM&C).

דיוויד לוי (David Loy), מורה לזן בודהיזם יפני במסורת של סנבו קיוון (Sanbo Kyodan), מרצה וסופר פורה שספריו ומאמריו תורגמו לשפות רבות ומפורסמים בקביעות בכתבי עת בודהיסטים ידועים.

• • •

לפתע מדיטציית "תשומת לב" (מיינדפולנס) הפכה למגמה רווחת, מפלסת דרכה לבתי ספר, תאגידים, בתי כלא ומשרדים ממשלתיים כולל צבא ארה"ב. מיליוני אנשים נהנים מתועלת ממשית כתוצאה מתרגול תשומת לב: ירידה במתח נפשי, עליה ביכולת הריכוז, ואולי גם עליה ביכולת לחוש אמפתיה. למותר לציין שזו מגמה חשובה שיש לקבלה בכרכה – אבל קיים בה גם צד אפל.

מהפכת המיינדפולנס מתימרת להציע מזוור אוניברסלי כמעט בכל תחום של התמודדות יום יומית. ספרים על הנושא שיצאו לאור לאחרונה כוללים כותרים אלה: הורות בתשומת לב, אכילה בתשומת לב, הוראה בתשומת לב, פוליטיקה בתשומת לב, ריפוי בתשומת לב, מנהיגות בתשומת לב, החלמה בתשומת לב, העוצמה של למידה בתשומת לב, דרך תשומת הלב למאבק בדיכאון, דרך תשומת הלב לחמלה עצמית, וכן האומה המודעת, והמוח המודע. כמעט בכל יום מתפרסמים במדיה מחקרים מדעיים המדווחים על היתרונות הבריאותיים הרבים שבתרגול תשומת לב וכיצד תרגול כל כך פשוט יכול להשפיע על שינויים עצביים במוח.

השגשוג בפופולריות של תנועת המיינדפולנס הפכה אותה גם לתעשייה ביתית רווחית. יועצים שהם אנשי עסקים ממולחים מוכרים את ההבטחה שתרגול מיינדפולנס ישפר יעילות בעבודה, יפחית העדרויות, ויעצים את "הכישורים הרכים" הדרושים לאדם כדי לפתח קריירה מצליחה. ישנם גם אלה המציגים את תרגול המיינדפולנס כטכנולוגיה מהפכנית שבכוחה להכריא אפילו את האירגונים הכושלים ביותר ולהפוך אותם לנעימים, חומלים ויציבים לאורך זמן. אולם עד עתה לא פורסמו מחקרים אמפיריים שתומכים בטענות אלו.

במסגרת מאמצי המיתוג שלהם, יזמי סדנאות המיינדפולנס בדרך כלל מקדמים את תוכניותיהם כנובעות "מהשראה בודהיסטית". יצירת הקשר למורשת הבודהיזם – מסורת שמפורסמת בהתמחותה בשיטות מדיטציה קדמוניות שעברו את מבחן הזמן, משדרת להדיוטות קריצה של יוקרה ומיוחדות. במקרים אחרים מעדיפים יועצים להציג ללקוחות שלהם את מותג המיינדפולנס שלהם כמנותק מכל קשר או זיקה למקורות הבודהיסטים. אפשר להבין ניתוק שכזה מההקשר המוסרי והדתי של הבודהיזם כצעד תועלת שמקנה לתרגול מעמד של מוצר עצמאי זמין לכל. אולם המרוץ לחילון ולחפזון של המיינדפולנס כטכניקה ניתנת לשיווק, עלול להוביל להשחתה מצערת של שיטה עתיקת יומין שנועדה להרבה יותר מאשר הקלה של כאבי ראש, הורדת לחץ דם, או סיוע למנהלים להיות יותר ממוקדים ויותר יעילים.

הסרת התוכן הדתי-מוסרי וחילונה של הטכניקה – שמכונה בפי כמה מבקרים "מקמינדפולנס" – יכולה להפוך אותה לנוחה יותר לעיכול עבור עולם התאגידים. אולם הוצאת המיינדפולנס מההקשר שלו וממטרותיו המקוריות של שחרור וטרנספורמציה, כמו גם מיסודו באתיקה חברתית, מתגלה כעסקה פאוסטיאנית. במקום ליישם מיינדפולנס כאמצעי להתעוררות של פרטים וארגונים מהשורשים המזיקים של חמדנות, זדון, ואשליה, בדרך-כלל מעצבים אותו מחדש כטכניקה בנאלית לריפוי ולשיפור עצמי שעלולה להעצים את אותם שורשים מזיקים.

רוב ההתייחסויות המדעיות והפופולריות שמופצות במדיה, מתארות את המיינדפולנס במונחים של הפחתת לחץ ושיפור ריכוז. יתרונות אלה בתפקוד האדם מוכרזים כבשורה הבלעדית של המיינדפולנס וכאטרקציה העיקרית שלה עבור תאגידים מודרניים. אבל מיינדפולנס, כפי שהיא נתפסת ומתורגלת במסורת הבודהיסטית, אינה רק טכניקה נייטרלית להפחתת לחץ ולשיפור ריכוז. לפי המסורת הבודהיסטית מיינדפולנס היא איכות ייחודית של תשומת לב שתלויה בגורמים רבים ומושפעת על ידיהם: טבע

המחשבות, הדיבור והמעשים שלנו; הדרך שבה אנו מתפרנסים; והמאמצים שלנו להימנע מהתנהגויות לא מיומנות ומזיקות, ולפתח כאלו שתורמות לפעולה נכונה, הרמוניה חברתית וחמלה.

זו הסיבה שבודדהיסטים מבחינים בין תשומת לב נכונה (סמא סטי) לבין תשומת לב לא נכונה (מיצ'ה סטי). ההבחנה אינה הטפת מוסר: השאלה היא האם האיכות של המודעות מאופיינת בכוונות מועילות ואיכויות מנטליות חיוביות שמובילות לשגשוג אנושי ולרווחה מירבית לאחרים ולמתרגל עצמו.

לפי הקאנון הפאלי (התיעוד המוקדם ביותר של תורת הבודהה), אפילו אדם שמבצע פשע מתועב ככוונה תחילה יכול לפעול בתשומת לב, הגם שזו תשומת לב לא נכונה. ברור שתשומת הלב והריכוז של טרוריסט, רוצח צלף, או עברייני צווארון לבן אינם שווים ערך לתשומת הלב שפיתחו הדלאי לאמה ומורים בודהיסטים אחרים. תשומת לב נכונה מונחית על-ידי כוונות ומוטיבציות שמבוססות על ריסון עצמי, מצבים מנטאליים מועילים, והתנהגות מוסרית – מטרות שכוללות הרבה יותר מהפחתת לחץ ושיפור ריכוז.

עוד דעה מוטעית נפוצה היא שתשומת לב היא עניין פרטי, ופנימי. לעיתים קרובות משווקים את תרגול תשומת הלב כשיטה למימוש עצמי ולמפלט מהצרות והקשיים של עולם התאגידים האכזרי. גישה אינדיבידואליסטית וצרפנית שכזאת לתרגול תשומת לב עשויה להועיל להישרדות ולקידום עצמי, אבל הינה חדלת אונים להמתיק את הגורמים של מצוקה קולקטיבית וארגונית.

כאשר תרגול תשומת לב ממודר בצורה כזאת, קשרי הגומלין של המניעים האישיים הולכים לאיבוד. נוצר נתק בין הטרנספורמציה של היחיד לבין הטרנספורמציה החברתית והארגונית שמביאה בחשבון גורמים ותנאים של סבל בסביבה הרחבה יותר. לקולוניזציה זו של תשומת הלב יש השפעה של מכשור, במובן זה שהוא מכון מחדש את התרגול לפי הצרכים של השוק, במקום לצורך של התכונות ביקורתית על הגורמים לסבל הקולקטיבי, או לדוקה החברתית.

הבודהה הדגיש שתורתו עוסקת בהבנת הדוקהה ('סבל' במובן הרחב ביותר) והפסקתה.

אם כך, מה לגבי הדוקהה שנגרמת מן הדרכים שבהן מתנהלים ארגונים?

סנגורים רבים של תאגידיים טוענים ששינוי טרנספורמטיבי מתחיל מן היחיד, בינו לבין עצמו: אם התודעה של היחיד נהיית יותר ממוקדת ורגועה, אז טרנספורמציה חברתית ואיגונית תתרחש באופן טבעי. הבעיה עם נוסחה זו היא ששלושת הזיהומים שהבורהיזם מאיר – חמדנות, זדון ואשליה – כבר אינם מוגבלים לתודעה של יחידים, אלא מוסרו בתור כוחות שמעבר לשליטת היחיד.

עד היום, תנועת המיינדרפולנס נמנעה מהתמודדות רצינית עם השאלה מדוע לחץ נפשי כל כך ממושט במוסדות עסקיים מודרניים. במקום זאת התאגידיים תפסו טרמפ על עגלת המיינדרפולנס מפני שהיא מאפשרת להסיט את הנטל אל העובד היחיד: לחץ נפשי מוגדר כבעיה אישית, ומיינדרפולנס מוצע כתרופה המתאימה לסייע לעובדים לעבוד בצורה יותר יעילה ורגועה בסביבות העבודה הרעילות. עטוי בהילה של אכפתיות ואנושיות, מיינדרפולנס עוצב מחדש כשסתום ביטחון לשחרור קיטור – טכניקה להתמודדות ולהסתגלות למתחים וללחצים של החיים התאגידיים.

התוצאה היא גירסה מפורדת ומופרטת של תרגול מיינדרפולנס, שקל מאד לנכס ולצמצם למה שמכונה בספרם של ג'רמי קארט וריצ'ארד קינג "Selling Spirituality: The Silent Takeover of Religion" כאורינטציה 'סתגלנית'. תרגול מיינדרפולנס קוסם לארגונים רבים כי הוא הפך לשיטה אופנתית לדיכוי אי שקט בקרב עובדים וקידום קבלה שבשתיקה של סטטוס קוו, ולכלי שרת למיקוד תשומת הלב במטרות מוסדיות.

במובנים רבים קיים דמיון רב בין הכשרות מיינדרפולנס בתאגידיים – עם ההבטחה שעובדים יותר רגועים ופחות לחוצים יהיו יותר יצרניים – לבין תכניות מיושנות של 'יחסי אנוש' ושיפור רגישות שהיו פופולריות בשנות החמישים והשישים. תוכניות הכשרה אלה זכו לביקורת בשל השימוש המניפולטיבי בשיטות ייעוץ, כגון "תשומת לב אקטיבית", אשר יושמו כאמצעי להרגעת העובדים על-ידי יצירת התחושה שיש אוזן קשבת לבעיותיהם, בעוד שהתנאים הקיימים במקום העבודה נשארו ללא שינוי. שיטות אלו זכו לכינוי 'פסיכולוגיית פרות', מפני שפרות מרוצות ושקטות מניבות יותר חלב.

הנזיר הבורהיסטי המערבי ביקהו בודהי הזהיר: "בהעדר ביקורת חברתית חדה, תרגולים בודהיסטיים יכולים לשמש בקלות ככלי להצדקה ולייצוב של הסטטוס קוו, ולהעצמה של קפיטליזם צרכני." לרוע המזל, מתרגלים רבים סבורים שדגש על

אתיקה ואחריות חברתית הוא עניין שולי, או פוליטיזציה לא נחוצה במסעו האישי של היחיד לטרנספורמציה.

לא נותר אלא לקוות שתנועת המיינדפולנס לא תצעד בנתיב הרגיל של אופנת התאגידים – התלהבות שלוחת רסן, קבלה חסרת ביקורת של הסטטוס קוו, ולבסוף התפכחות. כדי להפוך לכוח אמיתי המקדם טרנספורמציה חיובית אישית וחברתית, היא חייבת לחזור למסגרת האתית ולשאוף למטרות נשגבות יותר שלוקחת בחשבון את רווחתם של כל היצורים החיים.



"מלכת היופי"

תרגום: דורון מלכא

מתוך: סדקה סוטה, סמיוטה ניקאיה 47.20

"דמיינו, נזירים, כי המון רב מתקהל יחדיו, ואומר 'מלכת היופי! מלכת היופי!' ודמיינו שאותה מלכת יופי מיומנת מאד בשירה ובריקוד, כך שהמון גדול אף יותר מתקהל ואומר 'מלכת היופי שרה! מלכת היופי רוקדת!'.

אז מגיע אדם, משתוקק לחיים וירא מהמוות, משתוקק לתענוגות ומתעב את הכאב. והם אומרים לו 'ראה, אדוני, עליך לקחת קערה זו המלאה עד גדותיה בשמן ולשאת אותה על ראשך בין ההמון הרב לבין המלכה היפה. אדם עם חרב שלופה יעקוב אחריך, וברגע שתשפוך ולו טיפה של שמן, יערוף את ראשך לאלתר'. כעת, מה אתם חושבים, נזירים: האם אדם זה, לא ישים לב לקערת השמן, וייתן לדעתו להיות מוסחת ממנה?

'לא, מכובדנו'.

'המשלתי לכם משל זה על מנת להעביר מסר, והוא: הקערה המלאה שמן עד גדותיה מסמלת תשומת לב השרויה בגוף. וכך עליכם לאמן את עצמכם: 'אנו נפתח תשומת לב השרויה בגוף. אנו נתמיד בה, ניתן לה את המושכות ונשתמש בה כבסיס, נקרקע אותה, נייצב אותה, נגבש אותה, וניקה אותה על עצמנו כהלכה'. כך עליכם לאמן את עצמכם."



תרגילים מעשיים למדיטציית ויפסנא המכובד מהאסי סיאדו

תרגום: שי שוורץ

מקור: Buddha.co.il

מהאסי סיאדו (Mahasi Sayadaw) מבכירי וחשובי המורים של הסטיפתהאנה. נולד ב־1904 בבורמה ובילה את ילדותו במנזר שם הוסמך למורה וקיבל את השם סובהנה (או סובהנה מהאתרה). התמחה במדיטציה שפותחה על בסיס סוטרת הסטיפתהאנה (הדרשה על ארבעת היסודות של תשומת הלב). ב־1914 הוזמן ללמד במנזר מהאסי ליד מקום הולדתו, שם קיבל את הכינוי מהאסי סיאדו (המכובד של מהאסי). בשנות החמישים, שיטת המדיטציה שלימד, שהתבססה על ריכוז בנשימה באזור הבטן והצמדת שמות או "תגיות" לתחושות בגוף, צברה פופולריות רבה, והעובדה שהוא היה בעל אנגלית טובה משכה תלמידים מכל העולם. בהדרכתו האישית בקורסי מדיטציה ובאמצעות ספריו והרצאותיו תרם יחד עם תלמידיו להתפתחות התרגול בבורמה, בתאילנד, סרי לנקה, הודו ובמערב.

• • •

תרגול ויפסנא או מדיטציית תובנה הוא המאמץ להבין בצורה מדויקת את טבע התופעות המנטאליות והחומריות של אדם בתוך עצמו. תופעות חומריות, כלומר, פיזיות או גופניות, הן הדברים שאדם תופס בבהירות סביבו ובתוכו, כלומר, גופו עצמו מורכב מקבוצת תופעות חומריות. תופעות מנטאליות הן פעילויות של תודעה או הכרה. התופעות המנטאליות-חומריות הללו נתפסות בבהירות כאשר עצמים או דברים נראים, נשמעים, מריחים, נטעמים, באים במגע חישה, או עולים במחשבה. עלינו לעשות את עצמנו מודעים לתופעות האלו על ידי התבוננות בהן וציון של התרחשותן באופן הבא: 'ראייה, ראייה', 'שמיעה, שמיעה', 'הרחה, הרחה', 'טעימה, טעימה', 'נגיעה, נגיעה', או 'חשיכה, חשיכה'. בכל פעם שהמתרגל רואה, שומע, מריח, טועם, נוגע או חושב, עליו לציין את העובדה. אולם, בתחילת התרגול המתרגל לא יכול לציין את כל האירועים האלו ועל כן, על המתרגל להתחיל בציון האירועים הבולטים והנתפסים בקלות.

עם כל פעולת נשימה, הבטן עולה ויורדת – התנועה הזו תמיד ברורה וניכרת. זה המאפיין החומרי הידוע כאלמנט התנועה, על המתרגל להתחיל בציון התנועה הזו. על ידי התבוננות מנטאלית בתנועת הבטן, תגלה שהבטן עולה כאשר אתה שואף, ויורדת כאשר אתה נושף. עליך לציין מנטאלית את העלייה כ-‘עלייה’, ואת הירידה כ-‘ירידה’. במקרה והתנועה לא ברורה דיה על ידי ציון מנטאלי בלבד, נגע בבטן בעזרת כף ירך בזמן התנועה. אל תנסה לשנות את התנהגות הנשימה שלך – אל תאט אותה, ואל תאיץ אותה, כמו כן, אל תנשום בחוזקה. אתה תתעייף אם תשנה את התנהגות הנשימה שלך. לכן נשום בקצב נורמאלי, התבונן וציין את העלייה והירידה של הבטן כפי שהם קורים. ציין אותם מנטאלית, לא מילולית.

במדיטציית וִיפְסָנָא, השם או מה שאתה אומר לא משנים. מה שמשנה באמת הוא לדעת או לתפוס. בזמן ההתבוננות בעליית הבטן, עשה זו מתחילתה של התנועה עד סופה כאילו אתה רואה אותה כמו עיניך. עשה זאת גם עם תנועת הירידה. התבונן בתנועת העלייה בדרך כזו שהמודעות שלך אליה היא בהתאמה מלאה עם התנועה עצמה. התנועה והמודעות המנטאלית אליה אמורים לחפוף בדיוק כמו שאבן נזרקת פוגעת במטרה. פעל בדומה גם לגבי תנועת הירידה.

בזמן שאתה מתבונן מנטאלית בתנועת הבטן התודעה שלך עלולה לנדוד למקומות אחרים (כמו חשיבה). גם את זה חייבים לציין מנטאלית ‘נדידה, נדידה’. כאשר מציינים זאת פעם או פעמיים, התודעה מפסיקה לנדוד, ובמקרה זה עליך לחזור להתבונן בעליית וירידת הבטן. אם התודעה מגיעה למקום כלשהו, ציין זאת ‘הגעה, הגעה’. לאחר מכן חזור לעליית וירידת הבטן. אם אתה מדמיין מפגש עם מישהו, ציין זאת ‘מפגש, מפגש’. לאחר מכן חזור לעלייה ולירידה. אם אתה מדמיין מפגש ושיחה עם מישהו, ציין זאת ‘שיחה, שיחה’.

בקצרה, יש לציין כל מחשבה או הרהור שקורה. אם אתה מדמיין, ציין זאת כ-‘דמיון, דמיון’. אם אתה חושב, ‘חשיבה’. אם אתה מתכנן, ‘תכנון’. אם אתה תופס, ‘תפיסה’. אם אתה מהרהר, ‘הרהור’. אם אתה מרגיש מאושר, ‘אושר’. אם אתה מרגיש משועמם, ‘שעמום’. אם אתה מרגיש שמח, ‘שמחה’. אם אתה מרגיש מיאוש, ‘יאוש’. התבוננות בכל הפעילויות האלו של התודעה נקרא ‘התבוננות בתודעה’.

כיוון שאנו נכשלים לציין את כל פעילויות התודעה האלו, אנו נוטים לזהות אותם עם ישות או אדם. אנו נוטים לחשוב שזה ‘אני’ שמדמיין, חושב, מתכנן, יודע או תופס.

אנו חושבים שישנו אדם, אשר מאז הילדות היה חי וחושב. בעצם, אף אדם כזה לא קיים. בפועל, יש רק את הרצף המתמשך של פעילויות ההכרה האלו. לכן עלינו להתבונן בפעילויות ההכרה ולדעת את טבען כפי שהן. אם כך, עלינו לציין כל פעולת הכרה בדיוק ברגע בו היא מופיעה. כאשר היא מצויינת, היא נוטה להעלם, ואז אנו חוזרים להתבוננות בעלייה והירידה של הבטן.

כאשר אתה יושב למדוט לזמן ארוך, תחושות של נוקשות וחום יופיעו בגופך. גם אלו צריכות להיות מצויינות בתשומת לב. בדומה גם עם הרגשות של כאב ועייפות. כל ההרגשות האלה הן 'הרגשות לא-נעימות', התבוננות בהן היא 'התבוננות בהרגשות'. הכישלון או אי ההצלחה לציין תחושות אלו גורם לך לחשוב, "אני נוקשה, חם לי, כואב לי. עד לפני רגע הייתי בסדר. עכשיו לא נוח לי עם התחושות הלא נעימות הללו." ההזדהות עם התחושות הללו היא מוטעית. בעצם אין 'אני' שמעורב כאן, אלא רק רצף של תחושה לא נעימה חדשה בזו אחר זו.

דבר זה הוא בדיוק כמו רצף מתמשך של אימפולסים חשמליים חדשים שמדליק נורת חשמל. בכל פעם שמגע לא-נעים נקלט בגוף, תחושות לא נעימות מופיעות בזו אחר זו. התחושות האלה צריכות להיות מצויינות בתשומת לב ובריכוז, בין אם הן תחושות נוקשות, חום, או כאב. בתחילת תרגול המדיטציה התחושות הללו עלולות להתעצם ולהוביל לרצון לשנות את תנוחת הגוף, רצון זה צריך להיות מיודע, ולאחר מכן המתרגל צריך לחזור להתבוננות בתחושות הנוקשות, חום וכו'.

ישנו ביטוי האומר "סבלנות מובילה לניבאנה". האמירה הזו רלוונטית במיוחד לתרגול מדיטציה. אדם חייב להיות סבלני בתרגול. אם המתרגל משנה או מזיז את תנוחת הגוף שלו לעיתים קרובות מדי כיוון שהוא לא יכול לסבול את תחושת הנוקשות או החום שמופיעים, 'ריכוז נכון' לא יכול להתפתח, ולא יכולה להיווצר תובנה, כך שלא ניתן להשיג את ידיעת הדרך, פרי ידיעת הדרך הזו או ניבאנה. לכן דרושה סבלנות בתרגול מדיטציה. בדרך כלל זו סבלנות לתחושות לא נעימות. ברגע שמופיעות תחושות כאלה על המתרגל לא לשנות את תנוחתו באופן מיידי, אלא להמשיך בסבלנות, ורק לציין אותן כ-'נוקשות, נוקשות' או 'חום, חום'. תחושות לא נעימות מתונות יעלמו אם המתרגל יתבונן בהן בסבלנות. כאשר הריכוז חזק, אפילו תחושות עזות נוטות להעלם. אז המתרגל חוזר להתבוננות בעלייה והירידה של הבטן.

כמובן שהמתרגל יהיה חייב לשנות את תנוחת גופו אם התחושות לא נעלמות אפילו

לאחר זמן התבוננות ארוך, או אם הן הופכות בלתי נסבלות. על המתרגל להתחיל בציון 'רצון לשנות תנוחה, רצון לשנות תנוחה'. אם המתרגל מרים את זרועו, עליו לציין זאת כ'הרמה, הרמה'. אם המתרגל נע עליו לציין זאת כ'תנועה, תנועה'. התנועה הזו צריכה להיעשות בעדינות ולהיות מצויינת 'הרמה, הרמה', 'תנועה, תנועה' ו'נגיעה, נגיעה'.

אם הגוף מתנדנד, ציין זאת 'נדנד, נדנד'. אם אתה מרים את כף רגליך, ציין זאת כ'הרמה, הרמה'. אם אתה מניע אותה, ציין זאת כ'תנועה, תנועה'. אם אתה מניח אותה, ציין זאת כ'הורדה, הורדה'. כאשר אין יותר תנועה, חזור להתיידע לעליית וירידת הבטן. אסור שיהיו מרווחים או השהיות, אלא רציפות מלאה בין פעולת התבוננות קודמת לזו שאחריה, בין מצב ריכוז אחד למשנהו, בין פעולת חקירה קודמת לזו העוקבת. רק אז ייווצרו שלבי בגרות עוקבים ומתקדמים בהבנה של המודט. ידיעת הדרך ופרי ידיעת הדרך התואם יכולים להיות מושגים רק כאשר יש מומנטום נצבר שכזה.

תהליך המדיטציה דומה להפקת אש באמצעות שפשוף נמרץ ובלתי פוסק של שני מקלות עץ יחד כדי שייוצר חום חזק דיו להבעיר אש, באותו אופן, מדיטציית ויפסנא צריכה להיות מתמשכת ובלתי פוסקת, ללא כל מרווח בין פעולות הציון, בלי התחשבות איוזו תופעה מופיעה. לדוגמא, אם תחושת עקצוץ מופיעה בזמן התרגול והמודט רוצה לגרד כיוון שקשה לסבול אותה, יש לציין הן את התחושה והן את הרצון לגרד מבלי להפטר מהתחושה מייד על ידי גירוד.

אם המתרגל מתמיד העקצוץ בדרך כלל יעלם, במקרה זה הוא יחזור להתבונן בעליית וירידת הבטן. אם העקצוץ לא נעלם, המתרגל יכול להפסיק אותה בעזרת גירוד אך ראשית יש לציין את הרצון לעשות זאת. כל התנועות המעורבות בתהליך הפסקת העקצוץ צריכות להיות מצויינות, במיוחד הנגיעה, המשיכה והדחיפה, ותנועות הגירוד, ולבסוף יש לחזור לעליית וירידת הבטן.

בכל פעם שאתה משנה את תנוחת הגוף שלך, התחל בציון הכוונה או הרצון לשנות, והתבונן בכל תנועה בתשומת לב, כגון התרוממות מתנוחת הישיבה, הרמה, הנעה ומתיחת היד. עליך לציין את התנועות באותו זמן שאתה עושה אותן. כאשר גופך מתנודד קדימה, היה מודע לכך. כאשר אתה קם, הגוף הופך קל ומתרומם. רכז את תודעתך בכך, עליך לציין זאת בעדינות 'קימה, קימה'.

מתרגל מדיטציה צריך להתנהג כמו אדם נכה וחלש. אנשים במצב בריאותי תקין קמים בקלות ובמהירות, או בפתאומיות. אולם לא כך במקרה של נכים חלשים, אשר עושים זאת באיטיות ובעדינות. המצב דומה גם במקרה של אנשים הסובלים מכאבי גב אשר קמים בעדינות כדי להימנע מלגרורם לעצמם כאב עז. כך גם עם מודטים, עליהם לעשות שינויים בתנוחתם בהדרגה ובעדינות; רק כך תשומת לב, ריכוז ותוכנה יהיו בהירים. לכן, התחל בתנועות הדרגתיות ועדינות. כאשר המודט קם, עליו לעשות זאת בעדינות כמו נכה, ובאותו זמן לציין 'קימה, קימה'. ויותר מכך: למרות שהעיניים רואות, המודט חייב להתנהג כמו עיוור. בדומה גם כשהאוזניים שומעות. בזמן שהמודט עושה מדיטציה הוא צריך לדאוג רק להתכוונות וציון. מה שהוא רואה או שומע הם לא הדאגה שלו. לכן לא משנה אילו דברים מוזרים או מעניינים הוא רואה או שומע, עליו להתנהג כאילו הוא לא רואה או שומע, אלא רק להתכוון בהם בתשומת לב.

כאשר המודט עושה תנועות עם הגוף עליו לעשות אותם באיטיות, להניע בעדינות את הזרועות והרגליים, לכופף או למתוח אותן, להוריד או להרים את הראש. כאשר הוא קם מתנוחת ישיבה, עליו לעשות זאת בהדרגתיות, ולציין זאת כ-'קימה, קימה'. כאשר אתה מתיישר ונעמד, ציין זאת כ-'עמידה, עמידה'. כאשר אתה מביט לכאן ולכאן, ציין זאת כ-'מבט, ראייה'. כאשר אתה הולך, ציין את הצעדים, אם הם נעשים ברגל ימין או שמאל. עליך להיות מודע לכל התנועות המעורבות בזו אחר זו, מהרמת הרגל עד להורדתה. ציין כל צעד שנלקח, בין אם הוא ברגל ימין או שמאל. זו הדרך להתכוונות וציון כאשר המתרגל הולך במהירות.

זה יספיק אם תציין באופן זה כאשר אתה הולך מהר או הולך מרחק מה. כאשר הולכים לאט או בהליכת מדיטציה יש לציין שלושה שלבים בכל צעד: כאשר כף הרגל מורמת, כאשר היא נדחפת קדימה, וכאשר היא מורדת. התחל בציון תנועות ההרמה וההורדה. על המתרגל להיות מודע לגמרי לעליית כף הרגל. בדומה גם כאשר כף הרגל יורדת, על המתרגל להיות מודע לנפילה 'הכבדה' של כף הרגל.

על המתרגל ללכת ולציין 'עלייה, ירידה' עם כל צעד. תהליך ההתכוונות והציון יהיה קל יותר לאחר כיומיים. אז המשך לציון שלושת התנועות כפי שתואר קודם, כ-'הרמה, קידום, הורדה'. בתחילה יהיה מספיק לציין תנועה אחת או שתיים בלבד – 'צעד ימין, צעד שמאל' כאשר הולכים מהר ו-'הרמה, הורדה' כאשר הולכים לאט. אם בזמן שאתה הולך עולה בך רצון לשבת, ציין זאת כ-'רצון לשבת, רצון לשבת'. כאשר אתה ממש מתיישב, התכוון בתשומת לב בירידה "הכבדה" של גופך.

כאשר אתה יושב, התבונן וציין את התנועות המלוות בארגון רגליך וזרועותיך. כאשר אין תנועות מעין אלו, התבונן וציין את העלייה והירידה של הבטן. אם בזמן שאתה עושה זאת, עולות תחושות נוקשות או חום בחלק כלשהו של גופך, ציין אותן. מייד לאחר מכן חזור ל'עלייה, ירידה'. אם עולה רצון לשכב לנוח, ציין אותו ואת התנועות השונות של רגליך וזרועותיך בזמן שאתה נשכב. ההרמה של הזרוע, ההנעה שלה, ההנחה של המרפק על גבי הרצפה, התנודה של הגוף, המתיחה של הרגליים, ההרפיה של הגוף כאשר אתה מתכוונן לשכב לאיטך – כל התנועות הללו צריכות להיות מצוינות.

זה עניין חשוב לציין באופן זה כאשר אתה נשכב. בזמן התנועה הזו (של השכיבה), אתה יכול להשיג תובנה מובחנת (כלומר, ידיעת הדרך והפרי שלה). כאשר ריכוז ותובנה חזקים דיים, תובנה מובחנת יכולה להגיע בכל רגע. היא יכולה להופיע בכיפוף יחיד של הזרוע או במתיחה יחידה של הזרוע. בדיוק כך המכובד אָנְנְדָה הפך לאָרְהַנְט.

המכובד אָנְנְדָה ניסה בכל כוחו להשיג אָרְהַנְטיות במשך הלילה שלפני האסיפה הבודהיסטית הראשונה. הוא תרגל כל אותו הלילה מדיטציית וִיפֶסְנָא הידועה כקְאִיגְטָאטְסִי, כשהוא מתבונן ומציין את צעדיו, ימין ושמאל, הרמה קידום והורדה של כף הרגל. ציון של כל אירוע, כולל הכוונה ללכת והתנועות הפיזיות הכרוכות בהליכה. למרות שהדבר נמשך כמעט עד עלות השחר, הוא עדיין לא השיג אָרְהַנְטיות. הוא שם לב לכך שתרגל מדיטציית הליכה בצורה מוגזמת, ובכדי לאזן את גורם הריכוז עם גורם המאמץ, היה עליו לתרגל מדיטציה בתנוחת שכיבה לזמן מה, וכך הוא נכנס אל חדרו, התיישב על המיטה והחל להישכב. בעוד הוא עושה זאת ומציין 'שכיבה, שכיבה', הוא השיג אָרְהַנְטיות בו ברגע.

המכובד אָנְנְדָה היה רק בשלב הדרך של 'נכנס-לזרם' לפני שהוא נשכב. משלב הנכנס-לזרם הוא הגיע לשלבים של 'חוזר-פעם-אחת', 'לא-חוזר', ו-'משוחרר-לגמרי'. הגעה לשלושת השלבים העוקבים האלו של הדרך הגבוהה יותר לקחו רגע אחד בלבד. זכור את דוגמת הישג האָרְהַנְטיות של המכובד אָנְנְדָה, הישג כזה יכול להגיע בכל רגע ולא חייב לארוך זמן רב.

לכן מתרגלים צריכים תמיד להתבונן ולציין בחריצות. על המתרגל לא להרפות את מאמציו במחשבה 'ההפסקה הזאת בטח לא תשנה הרבה'. כל התנועות הכרוכות במעבר לשכיבה, כולל סידור הזרועות והרגליים, צריכות להיות מצוינות בתשומת לב

ללא הפסקה. אם אין תנועה עליך לחזור להתבוננות וציון העלייה והירידה של הבטן. אפילו כאשר נהיה מאוחר ומגיע הזמן לישון, על המתרגל לא להפסיק את ההתבוננות. מתרגל רציני ונמרץ באמת צריך לתרגל תשומת לב ומודעות כאילו ויתר על השינה בכלל. על המתרגל להמשיך ולמדוט עד שהוא נרדם. אם תשומת הלב חזקה, המתרגל לא יירדם כלל. אך אם העייפות חזקה יותר, המתרגל יירדם. כאשר המתרגל חש מנומנם, עליו לציין זאת כ-'נמנום, נמנום', אם עפעפיו של המתרגל נעצמות, עליו לציין זאת כ-'עצימה, עצימה', אם הן הופכות 'כברות' עליו לציין זאת כ-'כבד', אם הן כואבות, עליו לציין זאת כ-'כאב'. כאשר הוא מציין כך, יתכן והעייפות תעבור והעיניים יהפכו שוב ערניות. אז על המתרגל לציין זאת כ-'ערנות, ערנות' ולהמשיך בציון העלייה והירידה של הבטן. אולם עד כמה שהמתרגל יהיה נחוש, אם עייפות אמיתית מגיעה, הוא יירדם. בתנוחת שכיבה לא קשה להירדם, זה די קל בסך הכל. אם אתה מתרגל בתנוחת שכיבה, די מהר אתה הופך מנומנם ועלול להירדם בקלות. לכן מתרגלים מתחילים לא צריכים לתרגל בתנוחת שכיבה, עליהם לתרגל יותר בתנוחות ישיבה והליכה. אולם, כאשר נהיה מאוחר ומגיע הזמן לישון, על המתרגל למדוט בתנוחת השכיבה, כשהוא מציין את עליית וירידת הבטן. כך המתרגל יירדם בטבעיות.

הזמן בו המתרגל ישן הוא זמן המנוחה שלו, אך המתרגל הרציני יגביל את זמן השינה לארבע שעות. זהו 'זמן חצות' המורשה על ידי הבוֹדֵהָה. ארבע שעות שינה הן די והותר. אם המתחיל חושב שארבע שעות שינה אינן מספיקות לכריאתו, הוא יכול להאריך אותן לחמש או שש שעות. שש שעות יספיקו לבטח.

מייד עם ההתעוררות על המתרגל להמשיך בהתבוננות. המתרגל אשר נחוש להשיג את ידיעת הדרך ופרי ידיעת הדרך צריך לנוח מתרגול המדיטציה רק כאשר הוא ישן. בכל זמן אחר, בכל רגע שהוא ער, עליו להתבונן ברציפות ללא הפסקה. לכן, ברגע שהמתרגל מתעורר, עליו לציין את מצב ההתעוררות כ-'התעוררות, התעוררות'. אם הוא אינו יכול להיות מודע לכך עדיין, עליו להתחיל מציון העלייה והירידה של הבטן.

אם המתרגל מתכוון לקום מהמיטה, עליו לציין זאת כ-'כוונה לקום, כוונה לקום'. לאחר מכן הוא צריך להתידע לתנועות שהוא עושה בידיו וברגליו. כאשר הוא מרים את ראשו להתיישב, הוא מציין זאת כ-'הרמה, הרמה'. כאשר הוא יושב, הוא מציין זאת כ-'ישיבה, ישיבה'. אם הוא עושה תנועות כלשהן כשהוא מארגן את ידיו ורגליו, גם התנועות האלו צריכות להיות מצוינות. אם אין שינויים כאלו, על המתרגל לשוב להתבוננות בתנועות העלייה והירידה של הבטן.

המתרגל צריך להתבונן כאשר הוא רוחץ את פניו וכאשר הוא מתרחץ. כיוון שהתנועות הכרוכות בפעילויות האלו הן די מהירות, עליו לציין כמה שיותר מהן עד כמה שהדבר אפשרי. ישנן גם את פעולות ההתלבשות, סידור המיטה, פתיחה וסגירה של הדלת, כל אלו גם כן צריכות להיות מצויינות בדיוק רב ככל האפשר.

כאשר המתרגל אוכל ומביט בשולחן, עליו לציין זאת כ־הסתכלות, ראייה, הסתכלות, ראייה'. כאשר המתרגל מושיט את ידו אל האוכל, נוגע בו, לוקח אותו, מארגן אותו, ומביא אותו אל פיו, מניע את ראשו ושם את האוכל בפיו, מוריד את ידו ומרים את ראשו שוב, כל התנועות האלו צריכות להיות מצויינות בדיוקנות.

כאשר המתרגל לועס את האוכל, עליו לציין זאת כ־לעיסה, לעיסה'. כאשר המתרגל מודע לטעם האוכל, עליו לציין זאת כ־טעם, טעם'. כאשר הוא מפסיק ללעוס ובוֹלע את האוכל וכאשר האוכל יורד במורד הגרון, עליו לציין את כל האירועים האלו. בדרך זו המתרגל צריך להתיידע בכל טעימה שהוא עושה. כאשר המתרגל אוכל מרק, כל הפעולות הכרוכות בכך כגון הושטת היד, הוזזת הכף, לקיחת המרק בעזרת הכף וכו', צריכות להיות מצויינות. להתבונן בצורה זו בזמן הארוחה זה עניין לא קל מאחר ויש הרבה דברים שצריך לציין. רוב הסיכויים שהמתרגל המתחיל יחמיץ כמה מהפעילויות שצריך לציין, אך עליו להיות החלטי ונחוש להיות מודע לכולם. המתרגל לא יכול כמובן להימנע מלהתעלם מחלק מהם, אך כאשר הריכוז של המתרגל מתגבר, הוא יוכל להיות מודע לכל האירועים האלו בדיוקנות.

ציינתי הרבה דברים שהמתרגל צריך לציין אותם, אך בקצרה, ישנם רק כמה דברים שצריך לזכור. כאשר אתה הולך מהר, ציין 'צעד ימין', 'צעד שמאל', ו'הרמה, הורדה' כשאתה הולך לאט. כאשר אתה יושב ללא מעשה, התבונן בעליית וירידת הבטן. עשה זאת גם כאשר אתה שוכב אם אין דבר אחר להתבונן בו במיוחד. כאשר אתה מתבונן כך, אם המחשבות נודדות, ציין את פעילויות התודעה המופיעות. לאחר מכן חזור לעליית וירידת הבטן. התבונן גם בתחושות הנוקשות, כאב, אי־נוחות וגירוד ברגע שהן מופיעות. לאחר מכן חזור לעליית וירידת הבטן. התבונן גם בכיפוף, מתיחת והנעת האיברים, כיפוף והרמת הראש, תנועת הגוף והתיישרות הגוף, כאשר הן מתרחשות. לאחר מכן חזור להתבונן בעליית וירידת הבטן.

כאשר המודט ממשיך לתרגל כך, הוא יוכל לציין יותר ויותר מהאירועים האלו. בתחילה, כאשר המחשבות עדיין נודדות לכאן ולשם, המתרגל עלול לפספס דברים

רבים, אך אל לו להתייאש. כל מתרגל מתחיל פוגש באותם קשיים, אך ככל שהוא נעשה יותר מיומן, הוא הופך מודע לכל פעולה של נדידת מחשבות עד אשר, לבסוף, התודעה לא נודדת עוד. אז התודעה שקועה באובייקט תשומת הלב שלה, פעולת המודעות הופכת כמעט סימולטנית עם אובייקט תשומת הלב שלה. במילים אחרות, עליית הבטן מתרחשת בו זמנית עם פעולת הציון שלה, וכדומה גם עם ירידת הבטן.

האובייקט הפיזי של תשומת הלב והפעולה המנטאלית של הציון מתרחשות כזוג. בהתרחשות הזו לא מעורב כל אדם או אינדיבידואל, רק האובייקט הפיזי והפעולה המנטאלית, המתרחשות בזו אחר זו. המודט יחווה, כשיגיע הזמן, באופן אישי ובצורה מוחשית את כל ההתרחשויות האלו. בזמן ההתבוננות בעליית וירידת הבטן המתרגל יוכל להבחין בעליית הבטן כתופעה חומרית והפעולה המנטאלית של הציון אותה כתופעה מנטאלית. כך גם לגבי נפילת הבטן. כך המתרגל יבין בבהירות את ההתרחשות הסימולטנית בזוגות של התופעה הפיזית-מנטאלית הזו.

בכל פעולה של התבוננות, המתרגל ידע בבהירות שיש רק את האיכות החומרית הזו שהיא האובייקט של מודעות או תשומת לב והאיכות המנטאלית אשר מציינת אותה. הידע הזה נקרא 'התובנה האנליטית של חומריות-ומנטאליות', הידע הזה הוא ההתחלה של תובנת-יִפְסָנָא. חשוב להשיג את הידע הזה בצורה נכונה. לאחר מכן, כאשר המתרגל ימשיך, הוא יגיע אל 'התובנה של הבנת הסיבתיות'. כאשר המתרגל ימשיך להתבונן, הוא יראה בעצמו שכל דבר המופיע, חולף לאחר זמן קצר. בני אדם מניחים בדרך כלל שהתופעה החומרית והתופעה המנטאלית קבועים כל החיים, כלומר, מינקות ועד הבגרות. אך לאמיתו של דבר לא כך המצב. אין תופעה המחזיקה מעמד לנצח. כל התופעות מופיעות וחולפות כה מהר שהן אינן מחזיקות אף לא לרגע. המתרגל יוכל לדעת זאת בעצמו ככל שימשיך להתבונן. לבסוף הוא יהיה משוכנע בארעיות או ההשתנות המתמדת של כל התופעות האלו. האמון והשכנוע האלו נקראים 'התובנה של ההשתנות המתמדת'. הידע הזה יתחלף ב'תובנה של הסבל', ההבנה שכל ההשתנות הזו היא סבל. בשלב זה סביר שהמתרגל יחווה סוגים שונים של קשיים וכאבים בגופו, שהן בסך הכול מְצַרְף של סבל, גם זה חלק מ'התובנה של הסבל'. לאחר מכן המתרגל ישתכנע שכל התופעות הפיזיות-מנטאליות האלו קורות על פי טבען, לא נענות למרותו של אף אחד ולא נתונות לשליטה של אף אחד. הן אינן כוללות אינדיבידואל, עצמי, אגו או ישות כלשהי. ההבנה הזו היא 'התובנה של חוסר-העצמיות'.

כאשר המודט ימשיך בתרגול, הוא יגיע להבנה איתנה שכל התופעות האלו הן בעלות טבע של השתנות, סבל וחוסר-עצמיות ואז הוא יגשים נִיבָּאֲנָה. כל הבוֹדְהוֹת הקודמים, האַרְהֶנְטִים והאציליים הגשימו נִיבָּאֲנָה כשהלכו ממש בדרך זו. כל המודטים המתרגלים צריכים להבין שהם עצמם נמצאים עתה על דרך הַסְטִיפְטָהָאֲנָה, בהגשמת משאלתם להשיג את ידיעת-הדרך, הפרי שלה ונִיבָּאֲנָה, בעקבות קצירת השְלֵמוֹת שלהם. הם יחוו שמחים לנוכח החוויה של השלווה האצילית הנובעת מתוך ריכוז והידע העל-גשמי או החוכמה שנחווה על ידי הבוֹדְהָה, האַרְהֶנְטִים והאציליים, אשר הם עצמם לא חוו אותה מעולם. לא ייקח זמן רב עד שהם יחוו את הידע הזה בעצמם. למען האמת, יתכן והדבר יקרה תוך חודש או עשרים יום של תרגול מדיטציה. בעלי שלמויות יוצאי דופן יוכלו לחוות זאת תוך שבעה ימים.

לכן על המתרגל להיות משוכנע שהוא ישיג את התובנות האלו בזמנים שהוזכרו קודם, ושהוא יהיה משוחרר מאמונה-בעצמיות ומסֶפֶק, וכך להיות חופשי מהסכנה להיולד בעולמות התחתונים. על המתרגל להמשיך בתרגול המדיטציה שלו באופטימיות באמונה זו.

איחוליי שכולכם תוכלו לתרגל את המדיטציה היטב ולהגשים במהירות את הנִיבָּאֲנָה שהבוֹדְהוֹת, האַרְהֶנְטִים, והאציליים חוו!

סַאדְהוּ! סַאדְהוּ! סַאדְהוּ!







ריכוז נכון

הרהורים על ריכוז נכון

מרסיה רוז

תרגום: יוסי אדם

מקור: <http://mountainhermitage.org/reflections-on-practice/>

מרסיה רוז (Marcia Rose) היא המייסדת והמורה הבכירה של *The Mountain Hermitage* ושל *Taos Mountain Sangha* בניו מקסיקו. מאז 1970 היא למדה ותרגלה אצל בכירי המורים במזרח ובמערב, קיבלה הסמכה ללמד מדיטציית שמטהה וג'האנות לפי המסורת של המכובד הבורמזי *Pa Auk Sayadaw* ובנוסף למדה ותרגלה דזוגצ'ן אצל מורים בכירים במסורת הבודהיזם הטיבטי. מרסיה מלמדת במרכזי מדיטציה שונים בארה"ב ובעולם, ובין היתר לימדה גם בישראל.

• • •

שאל הבודהה: "מהו הרווח שביא פיתוח הריכוז? התודעה מתפתחת. ומהו הרווח שמביא פיתוח התודעה? החמדנות ננטשת. "ומהו הרווח שמביא פיתוח תובנה? חכמה מתפתחת. ומהו הרווח שמביא פיתוח חכמה? הבורות ננטשת לחלוטין."

כחלק מתהליך התרגול אנו עובדים לסרוגין עם מדיטציית ריכוז ומדיטציית תובנה. כל זה נשען על הבסיס החיוני של טיהור הדרגתי של הרגלי החמדנות, ההאחזות, הדאגנות, ההתנגדות, הכעס והפחד שלנו... תהליך שנתמך בחלקו ע"י הבנה שפורחת כתוצאה של חקירת המידות הטובות (סילה בפאלי) עם עקרון ההמנעות מפגיעה שעומד בבסיסן. הרגלים מזיקים אלו הם הגורמים העיקרים לסבל במגע של כאן ועכשיו של החיים היום-יומיים והמדיטטיביים, והם חוסמים את הפיתוח של ריכוז עמוק ומטהר... ואת ההכרה המתפתחת שלנו לטבע האמיתי של הדברים.

הבנה של ההבדלים בין מצבי תודעה מועילים ומזיקים חיונית לפיתוח של ריכוז והמצבים המועילים שנלווים אליו. הפירות המועילים של ריכוז, שקט, שמחה, שלוה, אושר, שלום, ושיויון נפש, יחד עם המצבים העמוקים יותר של ריכוז מדיטטיבי הנקראים ג'האנות (בפאלי), אינם יכולים לצמוח כאשר מתקיימים מצבים לא מועילים של התודעה כמו חמדנות, האחזות, סלידה, עייפות, רוגז, וספק. הכח המניע של מצב תודעתי שקט וצלול המושג ע"י ריכוז עמוק מתחיל באיסוף של האנרגיה הפוטנציאלית

רבת העוצמה של התודעה שבדרך כלל מפוזרת למדי. הפעולה הראשונית של הריכוז רותמת את התודעה להשתחרר מההסחות הרבות ולהתמקד. אז אנו לומדים כיצד למקד את התודעה על ידי חזרה שוב ושוב להווה הפשוט כך שהאנרגיה המנטאלית והפיזית שלנו לא תנוצל או תבוזבז על ידי תהליכים תת מודעים ולא מועילים. לשם כך, צריך שתהיה לאדם נכונות שמושרשת בכוונה שלמה להשאר נוכח עם האובייקט שנבחר, ביחד עם פיתוח היכולת להבחין בבהירות מתי תשומת הלב מוסטת לאובייקט אחר מזה שהתכוונן אליו. תודעה בהירה, נינוחה ומרוכזת מזינה את עצמה כאשר יכולתנו להשאר נוכחים מול האובייקט של תשומת הלב ולא להאחז בדברים אחרים מתחזקת. התודעה פשוט נוכחת במקום שבו היא נמצאת, טהורה, בהירה, ושלווה... זו יכולה להיות חוויה מופלאה, מעוררת ומרעננת.

כדי שנוכל ללמוד איך ליישם בצורה יעילה את שלושת הכוחות הפעילים של ההיטהרות – מידות טובות, ריכוז וחכמה – עלינו ללמוד ישירות מהניסיון שלנו, גם מהחוויות הקשות ביותר וגם מהחוויות השקטות, הנעימות, היפות והמעודנות ביותר. בדיוק כפי שעשה הבודהה. תהליך ההיטהרות זהה לתהליך זה של למידה.

מבין שלושת הזרמים שנשאו את הבודהה בחציית הנהר של אי שביעות הרצון והמבוכה לגדה הנגדית – זרם המידות הטובות, זרם הריכוז וזרם התבונה – זרם הריכוז, שכולל מצבים של ריכוז מדיטטיבי עמוק (ג'האנה) הוא יפה עוצמתי ומרפא בפני עצמו.

פיתוח של יכולת הריכוז בכל רמה שהיא, מנקודת המבט של הבודהה־דהרמה, תשמש לבסוף עבור ראייה של טיבען האמיתי של התופעות – עבור הסרת הלוא והתרת הסבך שמונע מאיתנו מלראות זאת ובכך מאפשרת לנו להתעורר למצב הטבעי של תודעה חסרת־דאגות.



חמשת המרכיבים של הג'האנה

קיטיסארו

תרגום: מיכל תשובה

מקור: מתוך הספר *Listening to the Heart: A Contemplative Journey to Engaged Buddhism*
באישור המחברים

קיטיסארו (Kittisaro), יליד טנסי, בוגר אוניברסיטת פרינסטון, בעל מלגת מחקר Rhodes באוניברסיטת אוקספורד, הצטרף בשנת 1976 למנזרו של אג'אהן צ'ה בתאילנד. לאחר 15 שנים כנזיר, הוא פשט את הגלימה ומאז הוא מלמד באירופה, אמריקה, דרום אפריקה וישראל. קיטיסארו גם למד ותרגל במשך 35 שנה במסורת של מורה הצ'אן מאסטר הואה והוא מחפש דרכים לשלב בין מסורות התהרוואדה והמהאיאנה. כיום, קיטיסארו מנהל יחד עם אשתו טניסארה את מרכז דהרמהגירי בדרום אפריקה שמשמש כמקום לדיטרטים וכמרכז לפעילות דהרמה בקהילה.

• • •

המרכיב הראשון: ויטקה (vitakka) – מחשבה שמכוונת את תשומת הלב. המפתח לפיתוחו של סמאדהי (ריכוז), הוא האימון בתשומת-לב. תשומת הלב מונחית על ידי מחשבה. חשיבה איננה אויב; ברם, כאשר החשיבה היא בלתי-מודעת, זוהי בעיה. היא גוררת את תשומת הלב לעבר ומעיפה אותה הרחק לעתיד. אנו מתחילים להרהר באפשרויות כגון, "הייתי יכול להיות במקום אחר", או לתעות בסבכי דאגות וחרדות כגון "אינני יודע אם אגיע למשהו אי-פעם." ואז אנו נזכרים "הו, כן, אנו אמורים לשהות בהווה." אנו נסחפים שוב ושוב, ולבסוף מתייאשים. הפכנו לקרבנה של המחשבה. למרבה השמחה, ניתן לאמן את החשיבה; כפי שנאמר, "היא משרת טוב, אך אדון גרוע".

ישנו סוג מחשבה הקרוי ויטקה. זוהי "מחשבה מודעת ומוכוונת", זוהי מחשבה מסוג מסייע ומועיל. סוג מחשבה זה, הוא הראשון מחמש המיומנויות או האימונים שתומכים בהעמקת הנוכחות. מודטים רבים נלחמים ללא תקווה במחשבות כאילו היו אויב שיש למחצו – זו אינה מטרה ריאליסטית. המחשבות הן כלהקות צפרים – סלידה מהן לא תאפשר לנו לחסלן או לשלוט בהן.

למעשה, מחשבות המונחות על ידי חכמה ומודעות הן עמית נהדר. נוכל לכוון את תשומת-הלב באמצעות מחשבה שקטה, כגון: "היה מודע לגוף", או "מודע, אנשום פנימה", "מודע, אשחרר אוויר". שימוש במחשבה לכיוון תשומת-הלב, הוא ההיבט הראשון של פיתוח הסמאדהי. אג'אהן לי המשיל זאת לתחילת שיקועו של עמוד-האמצע של גשר (סמאדהי) מעל נהר סוער (זרם התודעה).

תשומת-לב עוקבת אחרי המחשבה. כשהחשיבה היא מותנית, תשומת-הלב נסחפת בהיסח-הדעת לכל עבר בעקבות חרדות, תשוקות, דאגות, ציפיות וכן הלאה. אנו הופכים לטרף למחשבותינו. ויטקה מכוונת את מחשבותינו למודעות לרגע הזה.

זהו המרכיב הראשון של פיתוח סמאדהי.

המרכיב השני: ויצ'ארה (*vicara*), ההיבט המקבל של תשומת-הלב. לכשכיוונו את תשומת הלב למשהו, מהו הדבר המאפשר לנו למודעותנו לקלוט את מרקמה העשיר, המשתנה-תמיד של ההתנסות? למשל, מחשבה כמו "מה קורה עכשיו?" מביאה את תשומת הלב לגוף. אנו עשויים להבחין בכתפיים, לחוש ולהבחין, "הו, הן מתוחות כלפי מעלה." כאשר אנו מתחברים עם ההתנסות של המתיחות וקולטים אותה במלואה, המשמעות של מודעות מקבלת מתבהרת – היא מגלה. בהקשר זה, ויצ'ארה מגלה לנו מה אנו צריכים לשפר, למשל, לרכך ולהרפות את הכתפיים.

אנו יכולים גם לשפר, או לכוון את המאמץ. לעתים מאמץ מופרז יהפוך אותנו למתוחים, ואז עלינו למתן את מאמצינו, אולי להתמקד בשחרור האוויר ולהרפות עוד קצת. לעתים אנו מפוזרים לחלוטין, מסרבים לשהות עם הגוף ברגע הנוכחי; התודעה תועה לכל עבר וסובלת. במקרה זה, שומה עלינו להפעיל יותר מאמץ ולהשקיע יותר אנרגיה.

אז המרכיב הראשון של הג'האנה מכוון את מחשבתנו ואת תשומת ליבנו לאובייקט במרחב ההתנסות של הרגע הנוכחי. המרכיב השני, ויצ'ארה, הוא ההיבט המקבל יותר של תשומת הלב. אחרי שהתחברנו להווייתם של הדברים כפי שהם, ויצ'ארה היא זו שחוקרת וחשה את טבעו של האובייקט, מקבלת את ההתנסות ואז מסתגלת. היא מסתגלת לטובת האיזון, ולמה שנדרש מבחינת חיוניות ויציבות. ללא ויצ'ארה, אין התחברות ותשומת הלב שוב גולשת מאובייקט ההתבוננות. ככל שאנו הופכים נוכחים יותר, התנסותנו האנרגטית מתעדנת וגופנו מתאזן בטבעיות. זהו תהליך עדין, נטול אלימות.

אם כך, אנו מביאים את התודעה להווה, ואז חשים בעדינות את המצב, מכווננים את המאמץ, מרגיעים את הגוף או אולי מביאים יותר אנרגיה לתנוחה. אם אנו מכווננים את תשומת הלב לגוף ומוציאים אותו מתוח וחסר מנוחה, נוכל להתרכז בנשיפה החוצה, בריכוך, בהרגעות. אם אנו נרפים ועמומים, נוכל להתאים את השאיפה ולנשום עמוק יותר, וכך לעורר את הגוף והתודעה.

כאשר ההיבט המכוון וההיבט המקבל של תשומת הלב עובדים יחדיו, הם נוטעים את עמוד התווך הזה, דרך הנהר הסוער של התודעה ישר אל לב האדמה היציב. העמוד לא עוצר את זרם הנהר. הנהר ממשיך לזרום לו. אנו עשויים לחשוב מחשבות שונות, דאגות, ספקות. הם באים והולכים, אך אנו מושרשים כאן ועכשיו. התודעה ממורכזת בנוכחותה שלה, בקרקע המודעות שלה. באופן טבעי, עם התפתחותה של המודעות ותחולה אל הגוף והתודעה, זרמי התודעה יתחילו לשקוט.

ויצ'ארה היא היכולת להישאר מחובר אל הרגע. לעתים קרובות, היבט זה מונח על ידי מתרגלי מדיטציה. יש דגש מופרז על ריכוז מונחה רצון; כמו שמצלפים בסוס זקן ומסכן, אנו ממשיכים להלקות בתודעה "חוזרי לנשימה!" – מה שיוצר מתח בגוף ובתודעה. חייב להיות איזון בין ההיבט המקבל וההיבט המכוון של תשומת הלב, אשר תומכים האחד בשני. "היה עם הנשימה," או "איך זה מרגיש עכשיו?" הן מחשבות המנחות את תשומת הלב; לכשבאנו במגע עם החוויה שלנו, כאן ועכשיו, שומה עלינו לשמר את החיבור הזה. ניתן לומר גם שהמרכיב השני הזה משמעותו הינה גם חקירה והערכה; הוא מאפשר לנו להישאר עם הדברים כפי שהם.

על מנת ליהנות מהשלב העמוק הראשון של סמאדהי, עלינו לגייס את מחשבותינו כדי לעזור לנו להישאר נוכחים בנשימה. אג'אהן צ'ה עורך את תלמידיו להשתמש במנטרה הפופולרית בקרב נזירי היער "בוד'דהו" (BUD-DHO). מנטרה המדריכה ומגינה על התודעה. זהו שימוש מיומן במחשבה שעוזר לנו לנווט את תשומת הלב לרגע הנוכחי. לכשעוררת את תשומת הלב עם השאלה "איך הדברים כעת?" קלוט ויצב את התודעה על הנשימה בעזרת המטרה בוד'דהו – שאיפה "בוד", נשיפה "דהו".

המנטרה בוד'דהו היא התייחסות לכודהה, ומשמעותה "הנאור", חכמה, אינטליגנציה בראשיתית. לא רק הכודהה ההיסטורי, אי-אז, אי-שם, לפני 2500 שנה, אלא זה שממש כאן – הלב הנאור הזה. "כודהה" או "כודהי", משמעו – ההיבט היודע, שהוא ליבת התודעה. ידיעה זו איננה כמו הידיעה שהיא צבירה של ידע על דברים, אלא תבונה וערות פנימית וישירה.

המנטרה בוד־דהו מתייחסת גם למילה בודהטי (bodheti) בסנסקריט, שמשמעותה היא להתעורר או להעיר תהליך של לבלוב. כאשר אנחנו מתרגלים את מרכיב הג'האנה השני של הויצ'ארה, האיכות המקבלת של תשומת הלב, מתרחשת היפתחות של התודעה, בדיוק כפי שעלי כותרת של פרח יפתחו כדי לקלוט את חומה של השמש העולה. אנו משתמשים בתשומת הלב בדרך שתאפשר לקשב זה להתקיים. השימוש במנטרה בוד־דהו, בייחוד אם נזכור את משמעותה הפנימית, תומך בתהליך היפתחות זה. בדרך זו, הויצ'ארה הינה אמצעי מיומן לתמיכה ופיתוח של מודעות לגוף ולנשימה. ייתכן ותוכלו למצוא בעצמכם מילה, אימרה או מנטרה – זה אפילו עדיף, אם המילים שתבחרו יעוררו בכם פתיחות של הלב, עדינות, קשב ואמון.

אני רוצה להדגיש את האיכות הקשובה של תשומת הלב, מאחר והיא כה בלתי מוערכת בתרבות הנוכחית שלנו. אנחנו מותנים להתמקד בגישה "עיקשת" לחיים; אנחנו לא קשובים לחיים; אנחנו נוטים פשוט להמשיך ולדחוף עד למטרה הבאה. אנו מתעלמים מגופנו ומרגשותינו כדי להשיג, לכבוש ולהתגבר. אבל האם אי פעם אנחנו עוצרים כדי להקשיב טוב יותר לדברים כפי שהם?

בפיתוחם של שני מרכיבים אלו של הג'האנה אנחנו לומדים את אבני הבניין הבסיסיות של התייחסות מיומנת. המקום להתחיל בו, הוא אנחנו. תשומת לב מכוונת היא "יאנג" בעוד שתשומת לב מקבלת היא "ייין". שני ההיבטים חיוניים לצורך החזקת המודעות בהווה. אילו תהיה לנו רק תשומת לב מכוונת מבלי להבחין במה שאנו שמים לב אליו, יהיה זה כמו להשתתף בשיחה, בה מישו מדבר אלינו, אך אינו מקשיב לנו. הם שואלים "מה שלומך?" אך לא טורחים להקשיב לתשובה, הם ממשיכים וממשיכים לדבר על דבר זה או אחר, ואילו אתה מרגיש כאילו שהיית שקוף. חסר המרחב הדרוש על מנת להישמע ולהתקבל. אילו הייתה רק תשומת־לב מכוונת לכדה במדיטציה שלנו, זה היה די דומה לכך.

נוכל לומר לעצמנו "בחייך! הישאר עם הנשימה", אבל אנחנו נעשה כל כך ממוקדי מטרה שלא תהיה בכך שום הקלה. לעומת זאת, שאלה כמו "איך זה מרגיש?" מזמינה תשומת לב. היא מעודדת אותנו לתפוס את חווייתנו באופן שציווי על התודעה לא יוכל להשיג. מה אם נבחין בגופנו, בסבלנות ובענווה, על כל גווני החישה והרגשות שבו? איך זה מרגיש להיות נוכח עם מה שאנחנו חווים כעת?

בתרגול הזה, חשוב מאוד שלא נפחיד את עצמנו. במקום זאת, עלינו לעודד את עצמנו

להיות נוכחים יותר בהווה, באמצעות שימוש עדין בתשומת לב מכוונת. כאשר אנו מקשיבים בסבלנות למה שעובר בגופנו, בליבנו ובמחשבותינו, אנחנו לומדים להסתגל בהתאם. לדוגמה, אנחנו חוקרים תחושה של כבדות ומבינים, "אני לא נושם עמוק מספיק". אז נשמו עמוק יותר וגמעו מחייתה של אנרגיית הנשימה. או שאנו מבחינים שגופנו מתוח ודרוך. אנו יכולים להתאזן על ידי מיקוד בנשיפת האוויר החוצה, על ידי ריכוך והרגעת האנרגיה של הגוף.

אם תשומת הלב שלנו נודדת, אנחנו יכולים להשתמש במחשבות השקטות כדי להנחות אותה, כגון "במודעות, אני שואף פנימה. במודעות, אני נושף החוצה". בדרך זו, אנו מעודדים בעדינות את התודעה לנוח ולשהות עם מקצב הנשימה.

הנוכחות עם הנשימה, הינה כמו אם העומדת מאחורי בנה היושב בנרנדה. היא מקבלת את בנה בעדינות כשהוא מתקרב אליה, ועוזבת אותו בעדינות כאשר הוא מתנרנד ממנה והלאה. המודעות היא האם. היא פשוט שם, מקבלת ועוזבת. היא נוגעת בשאיפה כאשר האוויר נכנס אל הגוף. היא נוגעת בנשיפה כאשר האוויר יוצא החוצה.

אם כך, מערכת היחסים שלנו עם תרגול הנוכחות בנשימה, הינה קלילה, עדינה ונינוחה. כאשר ויטקה וויצ'ארה מאוזנות, הן תומכות בתשומת לב ממושכת לגוף, לנשימה, לתודעה וללב. הגוף מתחיל להתמלא בנוכחותה של המודעות. נוכחות זו מעדנת את האנרגיה הגופנית ומשרה שלוה. אנחנו מגלים שאפילו כאשר לא נוח לנו, הגוף נהנה מתשומת הלב ומתחיל להירגע. כתוצאה מכך, התודעה מתקרקעת. במילים אחרות, שניהם עובדים יחדיו – התודעה מתייצבת על התחושות של הגוף, בעוד הגוף מתמלא במודעות הטבעית של התודעה.

המרכיב השלישי: פיטי (Piti), מלוא ההוויה.

שני המרכיבים הראשונים של הג'האנה, המזמינים את תשומת הלב ותומכים בה, מתפתחים למרכיב השלישי של הג'האנה, אשר נקרא פיטי. מילה זו מתורגמת לרוב כ"התלהבות". החוויה של פיטי היא של חיות, מלאות ההוויה. הגוף והתודעה נהיים ספוגים בתשומת לב. אנו יכולים להגיע לפיטי, אפילו לרגע אחד, כאשר אנחנו זוכרים להתענג מהחוויה שלנו. הביאו את תשומת הלב לגוף, ואז קחו שאיפה איטית וארוכה. כאשר אתם נושפים, הירגעו ותייגעו במודע מהתחושות. חזרו על כך מספר פעמים ותוכלו לחוות את הזרע של הפיטי, את העונג שמתאפשר במדיטציה. פיטי משמעותו גם ליהנות ולהתמלא באושר. מילים אלו יכולות לגרום לפיטי להישמע כמושהו בלתי

ניתן להשגה. "האם אני אמור להגיע לאקסטזה?" עם זאת, תמצית האושר היא ללמוד להתמלא בנוכחות. העונג של הסמאדהי, למעשה התגלית הגדולה של הסמאדהי, היא בכך שבתוך הרגע הזה, בדיוק כאן ועכשיו, אנו חושפים ומכירים במשהו שהוא יפיפה. במקום לחשוב כי ההנאה תמיד נמצאת מעבר לפינה, תמיד במקום אחר, אנו מבחינים בכך שהשורש של השמחה הינו ממש כאן, בתוך הלב. זהו אחד מפירות הסמאדהי.

ויטקה מכוון את תשומת הלב לרגע הנוכחי, ויצ'ארה מקבל את הרגע, ופיטי לומד כיצד להתענג, ליהנות ולהתמלא מהרגע זה. נתחיל מלעודד את עצמינו לשהות בהווה. אנחנו יכולים לעבד את הזרעים של פיטי, אפילו כאשר אנו חשים תחושות בלתי נעימות. פשוט שהו עם התחושות הקיימות בגוף, יהיו אשר יהיו, גלו בהן עניין וקבלו אותן לגמרי. בדרך זו, האנרגיה של התודעה/הלב עולה ומתפשטת ומשמחת את הגוף והתודעה.

חברי היקר אג'אהן סוצ'יטו מדמה את ההתפתחות ההדרגתית של סמאדהי לסירה העוגנת על החוף. כאשר הגאות מגיעה, הסירה מתרוממת. היא עדיין נמצאת על החוף, אך מתרוממת בהדרגה. בנקודה מסוימת היא משתחררת מעגינתה; היא איננה תקועה יותר. האוקיאנוס תומך בסירה. באותו אופן, עם הוולדות הסמאדהי ישנה התרוממות רוח ועליצות. בהיותו מרווח ופתוח, הגוף מתמלא במודעות ובאנרגיה של הנשימה. הגוף הופך למיכל לאנרגיה של הפיטי. הגוף מרגיש מרווח ומקורקע בו זמנית. חשוב להבין שלהיות מרווח אינו סותר את הרעיון של להיות עם הרגליים על הקרקע. שני אלו הולכים יחדיו. כאשר אתם ממוקדים ונינוחים בבסיס של הגוף, ולא מחפשים אחיזה חיצונית ליציבות, תוכלו לזהות ולייצר תחושה של רווחה. הירגעות זו מאפשרת לכוח החיים לעלות ולמלא את הגוף-תודעה.

המרכיב הרביעי: סוקהה (Sukha), נינוחות ורגיעה.

רוגע הינו מימד חשוב מאוד של סמאדהי. כאשר אנו מתענגים על חוויית הרגע הנוכחי, חוויה זו מובילה אותנו לסוקהה, מרכיב הג'האנה הרביעי. אנו מתחילים להרגיש סיפוק. ישנם נינוחות ורוגע. מדוע רגיעה הינה כה חשובה? אם לא נירגע, אנו נמשיך ונייצר חסמים אנרגטיים; בלסת שלנו, בכתפיים ובכל גופנו ותודעתנו. המרכיב השלישי של פיטי מוביל למרכיב רביעי זה, סוקהה, שמשמעותו הינה נינוחות ושמחה. גם הן מאזנות אחת את השנייה. אם נעשה מאמץ גדול מדי או נהיה נרגשים מדי, אנו ניצור יותר מתח. במקום זאת, כאשר נירגע, החסמים האנרגטיים בגופנו יתחילו להשתחרר. מרכיב רביעי זה אכן דורש מאמץ, אבל זהו מאמץ מעודן. זה מאמץ שלא

מנסה לברוח למקום אחר, אלא פשוט להיות נוכחים ושלווים, ולפתוח דלת לשמחה בדיוק היכן שאנחנו. זהו המאמץ של להישאר עם הוויית הדברים, להרגיע את המתח בגוף ופשוט לתת לדברים להיות. אנו מאפשרים לגוף להיות פתוח יותר ולתודעה לוותר על דאגותיה. באמצעות מיקוד מעודן זה בשלווה והירגענות, האנרגיה זורמת ברחבי גופנו.

לעיתים קרובות, אנשים חווים את המרכיבים של הג'האנה כשהם עוסקים בספורט, מתאמנים בחדר הכושר או עוסקים באימון כגון יוגה. הם מרגישים תחושת נוכחות מוגברת, עליזות ושלווה. הפיתוח של סמאדהי הוא רק סוג שונה של ספורט, כזה שעובד באופן מעודן יותר עם האנרגיות של הגוף והתודעה. אנו מאפשרים לאנרגיה של הגוף והתודעה להיות כפי שהיא.

במקום לנסות לשנות משהו, נביא את תשומת הלב למציאות של מה שקיים כאן ועכשיו. נקלוט וננשום את החוויה שלנו ופשוט נשהה שם. נשאר מחוברים, רגועים, ונרכך את המתחים בנשיפה. מתרגול זה, תעלה בטבעיות איכות של נוכחות ושלווה.

אפילו אם עולות תחושות בלתי נעימות, התענגות על הקיים מביאה להקלה. המטרה אינה לשנות את התחושות, אם כי הן עשויות להשתנות, אלא להביא למודעות מלאה, אשר מאפשרת העמקה של הרגיעה. משמעות נוספת למושג "רגיעה", היא בכך שאנחנו מפסיקים להיאבק ולהילחם. ישנם נינוחות, חיוניות וריפוי. הגוף והתודעה, הופכים למאוזנים באמצעות הסמאדהי.

המרכיב החמישי: אקאגאטה (Ekaggata), איחוד.

המרכיב האחרון של הג'האנה מכיל את ארבעת המרכיבים הקודמים. יחדיו הם מובילים לנוכחות יציבה, אסופה, קורנת, נינוחה ומודעת. המרכיב החמישי נקרא אקאגאטה, שמשמעותה היא אחדות או מיקוד חד־נקודתי של התודעה. כאשר אנחנו נרגעים באופן עמוק יותר, שוהים בשלווה ברגע הנוכחי, גבולותינו מתחילים להתמוסס, יחד עם התחושה של עצמי ש"עושה את זה". התפישה של הרגליים שלי, הידיים שלי, הגוף שלי, התודעה שלי, התחושה של "כאן" ו"שם" – כולם הופכים מאוחדים ומבוססים במודעות. הגוף־תודעה הינם חיים ושלמים, לא חתיכות ופיסות שונות, והתחושה של "עצמי" כלואה בתוכן. יש פשוט תחושה של נוכחות מאוזנת ומאוחדת.

השורש של המילה אקאגאטה הינו במילה אקא (eka), שמשמעותה הינה "אחד".

אנחנו לא סדוקים או מפוצלים, ואיננו ניתנים לחלוקה. ה"אחדות" הזו משתרעת אף מעבר לגבולות הגוף, כשכל הדברים מתאחדים תחת המודעות של התודעה. בתחילה, כשאנחנו מנסים למדוט, אנחנו לרוב מתחילים עם מאמץ מכוון, דוחפים את התודעה לכאן או לשם. אבל אז המאמץ הופך למעורר יותר, כאשר אנו חוזרים ומביאים את תשומת הלב להווה. בנקודה מסוימת, מאמץ זה נרגע ומתחיל לזרום. אנו באים במגע עם שלוה חסרת מאמץ.

תחושה טבעית זו של יציבות והעצמה של האיחוד, מאפשרים לגוף, ללב ולתודעה להתמלא באור של המודעות.

הבורדה הבין שכאשר מתרגל מפסיק באופן מודע את החיפוש החיצוני, הוא יכול להישאר בשהייה שלווה.

משמעותה של המילה ויוקה (viveka) הנה לנטוש את הנטייה לחפש ברחבי העולם אחר האובייקטים של תענוגות חמשת החושים – מראות, צלילים, ריחות, טעמים ומגע. חמשת המרכיבים של הג'האנה נתמכים על ידי ויוקה, שהיא למעשה גישה בסיסית שנוכל לפתח. אנחנו יכולים לאמן את התודעה לפרוש מטרדותיה הכרוניות, ממטרותיה ומשאיותיה. בלימוד של ארבעת מוקדי תשומת הלב, אשר מובילים לפיתוח של שלוה ותובנה, הבורדה מעודד את המתרגל לשחרר את התודעה מהטרדות שלה, מהמועקה שלה ומההצמדות שלה לעולם.

האימון של ארבעת המוקדים מתחיל במיומנות הזו של ויוקה, שניתן להתייחס אליה גם כאל פרישות והינתקות. קאיה ויוקה מובילה את הגוף (קאיה) למקום שקט ומבודד לתועלת המדיטציה, בעוד צ'יטה ויוקה משחררת את התודעה (צ'יטה) מהתסבוכות שלה עם העולם.

בעוד ויוקה תומכת במרכיבים של הג'האנה, באותו אופן, המרכיבים של הג'האנה תומכים בויוקה, בייחוד המרכיב הראשון של ויטאקה, או חשיבה מכוונת. כאשר התודעה נתפשת להסחות דעת, נוכל להשתמש במחשבה "לא כרגע", או "הנח לזה" כדי להדריך את תודעתנו חזרה אל הגוף והנשימה. בויוקה סוטר, מסופר על דווה (ישות שמיימת) המופיעה כדי להדריך נזיר המתקשה בתרגול המדיטציה שלו. הנזיר "חושב מחשבות בלתי מועילות, הנוגעות לחיי חולין". מסופר כי הדווה מוכיחה אותו: "מתוך רצונך לפרישות, נכנסת אל היער, ועם זאת, תודעתך ממשיכה להתרוצץ

בחוץ... הכנע את תשוקתך לחברת אנשים. אז, תהיה שמח וחופשי מתאוה. השתחרר מחוסר הסיפוק, היה מודע. תן לי להזכיר לך את מה שטוב... אל תניח לאבק של תענוגות החושים למשוך אותך מטה. כפי שציפור המוכתמת בבוץ מסירה מעליה אבק דביק בהינף כנף, כך גם הנזיר – אנרגטי ומודע – מסיר מעליו את האבק הדביק”.

על מנת לפתח סמאדהי, חייבת להיות לנו יכולת כלשהי לנתק את התודעה מהאובססיות שלה. אנחנו לא תמיד חייבים להיות אי שם, בחזית הלחימה, מנסים לתקן הכל, חושבים על דבר זה, מנתחים דבר אחר. חשוב ללמוד “לתת לדברים להיות כפי שהם” כדי להחיות את תחושת הרווחה הפנימית שלנו. התחזוקה של רווחה וריפוי הלב, הגוף והתודעה, הנם אחד מפירות הסמאדהי.

הבודהה דיבר על ארבעת הפירות של סמאדהי. הראשון הינו הפיתוח של שהות מענגת, כאן ועכשיו. אנו מסוגלים לחיות בפשטות. אנו נהנים פשוט לנשום, ללכת, לשתות כוס תה, הרגעים היומיומיים של חיינו. איכות החיים שלנו אינה כה תלויה באירועים חיצוניים. אנחנו לומדים לתחזק שיווי משקל פנימי, צלילות וחוזק, ואנו מתרעננים במעמקי המדיטציה. הפרי השני הוא זה שאנחנו מודעים וערים. אנו נוכחים בחיינו ויכולים לחיות במיומנות. עולה בנו יכולת האבחנה בנוגע לתודעה ולכוונותיה, ולפעולות שלנו ושל אחרים. כאשר אנחנו נוכחים באופן מלא, אנו מאפשרים לעצמנו לגלות את האמת של הדהרמה. אנו מבינים שכל הדברים מלמדים אותנו, כל הדברים קורים מעצמם בהתאם לקרמה. אנו מתחברים לאותנטיות וחווים סיפוק וחיוניות. הפרי השלישי הוא שיש לנו חזון וידע. כאשר התודעה יציבה וממוקדת לגמרי, המימד המעודן של הדברים מתגלה. כפי שאג'אהן טאט אמר, אנו רואים שהפעילות של התודעה שונה מהתודעה עצמה. אנו רואים כבהירות את הארעי ואת הקבוע. כאשר הבנתנו הופכת למושלמת, מגיעה ההגשמה של הפרי האחרון והאולטימטיבי של סמאדהי – השחרור הבלתי מעורער של הלב.



סמאדהי ומקומו בתרגול של תובנה (Insight)

רוב בורבאה

תרגום: יצחק גלס

עריכה: לילה קמחי

מקור: מתוך הספר *Seeing That Frees*. באישור © Hermes Amara Publications

רוב בורבאה (Rob Burbea), מתרגל ולומד דהרמה משנת 1985, הוא מורה הבית של מרכז המדיטציה גאיה האוס (Gaia House) באנגליה. מהמייסדים של Sanghaseva, ארגון בינלאומי שחוקר את הדהרמה דרך עבודה למען הקהילה, ושל DANCE (Dharma Action – Network for Climate Engagement). מחבר הספר *Seeing That Frees: Meditations on Emptiness and Dependent Arising*

• • •

האיכות של סמאדהי היא חיונית לדרך שלנו, ובעלת אינספור יתרונות. המילה סמאדהי מתורגמת בדרך כלל בתור 'ריכוז', אבל מבחינות רבות אין היא מביעה את המלאות או היופי של משמעותה האמיתית. לכן נשמור אותה בספר הזה בשפה המקורית. זאת מכיוון שסמאדהי כולל יותר מאשר רק שמירה של תשומת הלב מקובעת על אובייקט, תוך הסחת דעת מזערית בלבד. ובוודאי שהמשמעות אינה בהכרח מיקוד מרחבי צר של התודעה על שטח קטן. במקום זאת נדגיש כאן שמה שמאפיין מצבים של סמאדהי זו מידה מסוימת של איסוף ואחדותיות של תודעה וגוף בתחושה של רווחה נפשית. בכל מצב כזה נכללת גם מידה מסוימת של הרמוניזציה של האנרגיות הפנימיות בתודעה ובגוף. אי לכך, יציבות התודעה היא רק חלק אחד מזה.

אחדותיות כזו של רווחה נפשית יכולה להגיע בדרכים רבות. בספר הזה אנחנו נכלול במשמעות של סמאדהי הן את המצבים שעולים באמצעות מיקוד תשומת הלב באובייקט אחד, כמו גם את אלו שעולים באמצעות דרכי התבוננות של תובנה. נכלול גם את המצבים שבהם תשומת הלב ממוקדת באופן צר על אובייקט אחד, ואת אלו שבהם המודעות פתוחה יותר. עם זאת, פרק זה חוקר בראש ובראשונה מספר

היבטים כלליים יותר של התרגולים שכן כרוכים בשמירת תשומת הלב על דבר אחד (לדוגמה, נשימה, מטא, או גוף)) כדרך לפיתוח סמאדהי.

ולמרות, כפי שעשה הבודהה, שאנו ודאי יכולים לשרטט טווח של מצבי סמאדהי נבדלים זה מזה (הג'האנות), נעדיף לראות זאת בהקשר הנוכחי בתור רצף: של עומק המדיטציה, של רווחה נפשית, של אי-הסתבכות ושל עידון התודעה. בין התועלות האחרות המתאימות למטרנו, יש בכך גם הפחתת הסיכון שהיחס לתרגול יהיה כרוך ביותר מדי תהיות האם למתרגל/ת 'יש את זה' או 'אין לה את זה', האם היא 'מצליחה' או 'נכשלת', האם היא 'בעניינים' או 'מפספסת'. במקום להתייחס לתרגול הסמאדהי כמונחים של מדידה או השגה של מטרה מסוימת, בדרך כלל הרבה יותר מועיל, יותר טוב-לב, ופחות מוביל לניכור עצמי, לתפוס זאת כאכפתיות, ודאגה ללב ולתודעה – גם בהווה וגם לאורך זמן.

ברכות הסמאדהי

בלימוד שהעביר הבודהה, לא נראה שהוא היה מודאג יותר מדי מהאפשרות של היצמדות לסמאדהי. לעומת זאת הוא שם דגש רב על התפתחות הסמאדהי והרווחה הנפשית שהוא מביא, כיסוד חשוב בדרך התרגול האינטגרטיבית שהוא לימד, בהצהירו למשל:

יש לשאוף לסוג זה של עונג, צריך לפתחו, צריך לטפח אותו; אין לפחד ממנו.¹

במיוחד הוא הדגיש כיצד סמאדהי תומך בהעמקה ובהבשלה של תובנה. לדבריו, מתרגל המיומן בסמאדהי,

יכול לנתץ את ההימאליה, מלך ההרים, שלא לדבר על אשלייה מעוררת רחמים (אויג'א).²

ההתפתחות של סמאדהי, הוא לימד, מניעה אותנו בכיוון של השחרור:

ממש כמו שנהר הגנגס זורם אל האוקינוס, נשפך אל האוקינוס, נוטה כלפי האוקינוס,

1 מג'הימה ניקאיה (אוסף הדרשות הבינוניות) 139.

2 אנגוטרה ניקאיה (אוסף הדרשות הממוספרות) 6:24.

כך גם [המתרגל] שמתפח ומפתח... [מצבי סמאדהי] ... זורם... נשפך... ונוטה כלפי ניבאנה.³

מקומו של סמאדהי בדרך, וביחס לתובנה, אינו פשוט 'חידוד' של התודעה כדי שהתופעות ייראו בבהירות ובפירוט גדולים יותר. כפי שכבר אמרנו, תובנה אינה עניין של ראיית פיסות קטנות יותר ויותר של 'המציאות'. בראש ובראשונה היא צריכה להתייחס ולפתוח את ההבנה שלנו לגבי ריקות, הבנייה והתהוות מותנית. ללא ההבנות הללו, כל תובנה נשארת למעשה מושרשת באשליית יסוד. ככל שאנחנו צוברים יותר ניסיון, כך אנו מוצאים שלמעשה יש דרכים רבות שבהן סמאדהי תומך בדרך ובפריחה של תובנה. כמה מהן אינן ברורות מיד. ובכל זאת, הן משמעותיות לאין שעור.

הביטחון ביכולת להרפות

מחויבות לסמאדהי עשויה, בין יתרונותיה הרבים, להכניס 'עסיסיות' מסוימת לתרגול ולחיים, וזה יכול לספק משאב חיוני להזנה מעמיקה ובריאה. הרווחה הנפשית שהוא מכיל עשויה להיות בעלת חשיבות מכרעת במיוחד. לפעמים קורה למשל, שאנחנו יודעים שמוטב היה לשחרר היאחזות לא מועילה, אבל פשוט איננו יכולים. יתכן שבמידה מסוימת אנחנו נואשים ואיננו מסוגלים לדמיין שנוכל להסתדר בלי הדבר הזה שבו אנו נאחזים. יתכן אפילו שבאופן בלתי מודע אנחנו מודאגים מכך ששחרור הדבר הזה ישלול מאתנו את מה שאנו מאמינים שאנו זקוקים לו למען אושרנו ואפילו להשרדותנו. לעומת זאת, אם תהיה לנו גישה ונוכל לפתח מאגר של רווחה פנימית עמוקה, יהיה זה הרבה יותר קל לשחרר את מה שאינו כל כך מועיל. אנחנו מרגישים שיש לנו מספיק, ולכן השחרור אינו מפחיד כל כך.

בטווח הארוך, טבילה חוזרת וסדירה ברווחה נפשית שכזו, תומכת בהופעה של ביטחון יציב ואמיתי. אנחנו מגיעים לידיעה, מעבר ספק, שאושר הוא אפשרי עבורנו בחיים האלו. מכיוון שאושר עמוק זה שאנו חווים נובע מתוכנו, אנחנו מתחילים לחוש פחות פגיעים ופחות תלויים בחוסר הוודאות של התנאים החיצוניים המשתנים. אנחנו עשויים גם להיווכח שטעימה תכופה יחסית של רמה מסוימת של סמאדהי עוזרת לביטחון שלנו בדרך להיות הרבה יותר מגובש ויציב. רכישת ביטחון בדרכים הללו, ישפיע עמוקות על תחושתנו לגבי החיים שלנו והפוטנציאל הגלום בהם, מבלי להפוך אותנו למרוחקים.

למרות שזה בהחלט עלול לקרות, נסיוני בתרגול ובהוראה מלמד שהיתקעות בתחושות של אושר עילאי ושלווה היא נדירה... יותר מהיותו מקור להיאחזות, סמאדהי תומך במידה רבה בשחרור ובאי-היאחזות בחיים שלנו בכללותם.

אינספור מתנות מעבר למדיטציה

למעשה, היינו יכולים למנות מלוא החופן של ברכות אפשריות שסמאדהי יכול להביא, הנובעות מהתרגול, וזאת הרבה אחרי שמסתיימים ישיבת המדיטציה או הריטריט. מנוחה עמוקה והתחדשות של ההוויה כולה, החלמה רגשית (ולפעמים גופנית), חיוניות, פתיחת האינטואיציה, עוצמה רגשית שיש בה גם גמישות, הרחבה של קיבולת הלב ושל הזמינות שלנו לאחרים, יציבות של האנרגיה ושל המחויבות לשירות וליצירתיות – כל אלו ויותר, הם חלק מהטווח הגדול של התועלות ארוכות הטווח שסמאדהי יכול להציע למכלול החיים של האדם. באופן כללי, ככל שנמצא דרכים לטפח את האיכות הזו של סמאדהי, כך ניווכח שהיא מזינה אותנו באופן עמוק ורחב בחזרה.

חשיבות הסמאדהי לתרגולי תובנה

בין הסוגים של תרגולי תובנה שנחקרו, יש גם מספר איכויות שהסמאדהי מביא ל'ציטה' (citta – לב/תודעה) שהן בעלות ערך מיוחד, וכמעט אי אפשר בלעדיהן. אחת שבה כבר הבחנו בברור, היא האפשרות למיקוד יציב יותר של התודעה על מה שאנו בוחרים להתמקד. תקופות שבהן יש מידה מסוימת של תשומת לב יציבה הן חיוניות להתבוננות עמוקה ולראיה בהירה. קל יותר לחקור דבר מה שניצב ללא תזוזה בראיה שלנו. (עם זאת, כפי שנסביר מיד, יציבות זו אינה נוצרת רק באמצעות החזקת התודעה על אובייקט יחיד).

אבל יש תכונות אחרות, אולי פחות ניכרות באופן מידי, שסמאדהי יוצר. ראשית, כפי שציין הבורדה, בתודעה אשר פיתחה מידה מסוימת של סמאדהי, יש יותר גמישות. היא מסוגלת להתבונן בדברים בדרכים שונות, קל לה יותר ללמוד ולפתח גישות ותרגולים חדשים, והיא יכולה לנוע ביניהם בזריזות רבה יותר.

שנית, הספקטרום של העמקת הסמאדהי הוא גם הספקטרום של העמקת העידון של ההכרה. לכן, ככל שסמאדהי מתפתח, הוא מאפשר לנו לראות ולעבוד עם רמות הרבה יותר עדינות של הבנייה והתהוות מותנית.

שלישית, תחושות הרווחה של הגוף ושל ההכרה הקשורות, במידה מסוימת, לסמאדהי, מניבות פירות נוספים בנוסף לאלו שכבר הוזכרו. ככל שמאדהי מתפתח, תחושות של אושר, שמחה, סיפוק ושלווה, של יציבות שקטה, מרחב וחופש, שבאות והולכות, יכולות להיות מעודנות ועמוקות. מה שנלווה אליהן בדרך כלל היא גם תחושה מסוימת של חום רגשי, אהבה או רכות שכל ההוויה רוויה בה. כל זאת, לפי כל קנה מידה, עוזר בדרכים רבות לתובנה. רחוק מהיותה התענגות בלבד – החשיפה לתחושות האלה, השהות הרוויה בהן והנגישות שלהן – מספקות לציטה סוג של "ריפור" שהוא בדרך כלל חיוני ככל שמעמיק תרגול התובנה.

תועלת אחת מאד משמעותית היא בכך שה"רכות" של איכויות לב שכאלו עוזרת למנוע מתרגול התובנה להפוך ל"פריך ואינטנסיבי מדי, ולאנרגיות להפוך לבלתי מאוזנות באופן שאינו מועיל. זה די שכיח שמתרגלת השקועה בתרגולי תובנה עוצמתיים תגלה, למשל, שהגוף מתחיל להיטלטל מעט באופן שאינו מועיל ברגעים של תובנה עמוקה. בדרך כלל קל לטפל בכך באמצעות התחברות, ואחר כך הזמנה פנימה, של כמה מהאיכויות המרכזיות הזמינות במצבים עמוקים של סמאדהי. (עם התרגול, מיומנות כזו נרכשת בקלות יחסית). אז תרגול התובנה יכול להימשך באותה העוצמה, ולמעשה להתקדם, בתוך מרחב פנימי שהוא תומך יותר.

רווחה-נפשית זו, בנוסף, עשויה להיות שימושית לאין שעור כמשאב, אם מתעורר פחד במצבים עמוקים ובלתי מוכרים של ההכרה. היא יכולה לעזור לפוגג את הפחד. היא יכולה גם לעזור לספק תחושה חשובה, אף כי ארעית, של מקום בטוח ואמין שניתן לשהות בו. הרווחה הנפשית עשויה להיות שימושית לעיתים, בהקשר של ראייה מעמיקה של ריקות, כשיש נטייה לפרשנות או לתחושה של חוסר משמעות. ואז, באופן טבעי, היא תטה את התודעה להשקפה יותר מאוזנת, תומכת ובת קיימא, שמונעת מהנטיות החבויות או מאי-ההכנות מ"לצבוע" את תחושת הריקות בצבעים עגמומיים.

התייחסות נבונה לתרגול סמאדהי

כל השיקולים הללו יחדיו מראים כיצד הסמאדהי מצייד את הציטה (לב- תודעה) ופותח עבודה אקלים פנימי התומך מאד בחקירה. כאשר נכנסים למדיטציה, חשוב שנזכור זאת מכיוון שזה ינחה גם את גישתנו כלפי תרגול של סמאדהי. והגישה היא תמיד חשובה.

כל כך הרבה כבר טופח: לראות את התמונה הגדולה כאשר משקיעים זמן ומאמץ בעבודה סבלנית על הסמאדהי, מתרחש הרבה יותר ממה שאנו מזהים באופן מיידי. בקלות רבה מדי אנחנו יכולים להסתבך במדידת העליות והמורדות של מיקוד התודעה, ולהחטיא את התמונה הגדולה יותר של מה שאנחנו מטפחים. זאת, כי אפילו לפני שמתעוררת רווחה נפשית כלשהי או יציבות גדולה של קשב, מתחזקות ומתפתחות איכויות יפיפיות ותמיד מועילות, כגון: סבלנות, התמדה, ותשומת לב, כמו גם סוג של 'שריר' או כוח של תודעה שגדל בהדרגתיות ככל שחוזרים שוב ושוב לנושא המדיטציה שלנו. יש לקוות שבנוסף אנחנו גם מטפחים גישה של טוב-לב כלפי התודעה שלנו, וגם מוחקים בעדינות את ההרגל של שיפוט עצמי. זרעים אלו גם הם נזרעים, ויתכן שכל האיכויות הללו הן משמעותיות בתמונה הגדולה של התרגול שלנו, בדיוק כמו כל איכות אחרת שדנו בה. מודעות ותזכורת עצמית לגבי התמונה הגדולה, שכוללת את מה שמטופח בתרגול, לפני ישיבת מדיטציה פורמלית, וכאשר את עובדת על סמאדהי, יכולות להיות מאוד מועילות בשמירת הציטה קלילה ורווית השראה, ולמניעת הלחץ או היובש שמגיעים כאשר ההשקפה על התרגול מתכווצת באופן כלשהו.

טיפוח היסודות שתומכים בסמאדהי

אמרנו שסמאדהי תורם משמעותית לאושר שלנו ולרווחתנו בחיים. אבל חשוב להכיר גם בעובדה שסמאדהי בעצמו תלוי באושר. מלבד במקרים נדירים וברוך כלל לזמן לא ארוך, אנחנו לא מסוגלים להכריח את התודעה להיות בדממה. התהליך מקבל יותר סיוע, כאשר אנחנו לוקחים אחריות על רמה מסוימת של רווחה נפשית, וזו יכולה לשמש כבסיס להתפתחות סמאדהי. לכן, בריטריט או מחוצה לו, מאוד יועיל להקדיש תשומת לב מסוימת לטיפוח, ככל האפשר, של סוגי היסודות התורמים לאווירה שתומכת בתהליך המתמשך של העמקת תרגול הסמאדהי.

מדובר באיכויות כמו:

- טוב-לב פנימי וחיצוני
- מידה מסוימת של פשטות
- רמה של קבלה, חיבור, ופתיחות ליופי וגם לטבע
- אהבת הדהרמה
- הערכה והכרת תודה לכל מה ולכל מי שסביבך ותומך בתרגול שלך

במבט ראשון, כל אלו עלולים להיראות כלא רלוונטים, אבל כולם מזינים את הצי"טה באופן עמוק. אכפתיות ותמיכה באיכויות ובגישות הללו, חשובות, מכיוון שהן הכרחיות לטיפול סמאדהי. בוודאי שאין זה עניין של פשוט 'לנסות חזק יותר'.

משחקיות והתנסות הן מפתח

איחוד זה של תודעה וגוף הוא אמנות. ככזה, זהו בחלקו גם מיומנות שאפשר לפתח, בדיוק כמו שלמדנו את מיומנות ההליכה, קשירת שרוכי הנעליים שלנו, קריאה וכתובה או נגינה בכלי מוזיקלי. אם אנחנו בוחנים איך אנחנו כבני אדם רוכשים כל מיומנות שהיא, ניתן לראות שאופן ההתנהלות שלנו בהקשר הזה עושה שינוי גדול. אפשר ועידוד איכויות של משחק ושל התנסויות במהלך התרגול הם חיוניים ומחיים. אני לא יכול להדגיש זאת יותר מכך. בדרך כלל, זוהי הדרך שבה אנחנו לומדים בצורה הטובה ביותר כבני אדם, וזה מה ששומר על הדברים מלהפוך לנוקשים וכבדים.

גישה חכמה למכשולים

היבט מרכזי בהתקדמות התרגול, ובמיוחד של סמאדהי, הוא היחס שלנו ל'חמשת המכשולים' – תשוּקה לעונג חושי, זדון או סלידה, קהות וליאות, אי שקט ודאגה, וספק. בנוסף ללימוד השימוש במגוון של נוגדנים למאפיינים הייחודיים שלהם, עלינו גם לפתח סוג של חוכמה בהשקפתנו וביחס שלנו כלפיהם באופן כללי.

בין אם אנחנו מתרגלים בריטריט או מחוצה לו, אנחנו יכולים להבחין במשך הזמן, שמכשולים נוטים להופיע ולחלוף בגלים. אף כי כוחם ושכיחותם אכן פוחתים עם הזמן, ההחלשות הזו עדיין נמשכת עם עליות ומורדות. עלינו לצפות להופעות ולהיעלמויות הללו. אם אנחנו מאמינים שזה צריך להיות אחרת, אזי גל של מכשולים הינו הרכה יותר מטריד מכפי שהוא צריך להיות, מכיוון שאז הוא מתפרש כאומר משהו על הצלחת התרגול, או גרוע מכך, כאומר משהו עלינו ועל הערך העצמי שלנו. זה תרגול ללמוד לא לקחת את המכשולים באופן אישי, להרפות מכל הערכה עצמית שאנחנו עלולים להצמיד להופעה שלהם, ולהזכיר לעצמנו שכל מה שנוכחותם אומרת הוא שאנחנו עדיין בני אדם. (הבורהה הצהיר שהם לא נעלמים לחלוטין עד להתעוררות מלאה). לימוד זה לוקח זמן בדרך כלל, אבל שווה זאת לאין שיעור.

יתר על כן, אם לא שמים לב, ההרגל של רוב האנשים הוא להיסחף עם נקודות ההשקפה של מכשול במידה והוא נוכח בתודעה. אנחנו מאמינים במה שהן אומרות, ב'גירסה' שלהן לגבינו ולגבי העולם. זה כאילו שהמכשול הוא כמו זרע עם קרסים

זעירים, והקרסים האלה מחפשים משהו, כל דבר שהוא, כדי לשקוע לתוכו ולינוק ממנו למחייתם. כאשר הם מוצאים משהו כזה הם יכולים לצמוח, ואיתם צומחת גם כל התסבוכת של המכשול והדבר שבו נעוצים הקרסים גדל אף הוא. זה הופך ל'עניין' עם נצרים, שרשים, ענפים של סיפורים, תגובות ופרספקטיבות – כל אלו גדלים, מתפשטים, ומזינים את ה'עניין'. התודעה נתפסת ומסתבכת בסיפורים אותם המכשולים נוטים להגדיל או לגלגל הלאה, וכך היא נלכדת בקלות ברשת מזיקה של ריבוי מחשבות (פּפּנְצ'ה) שנטויות סביבה. יחד עם זאת, עם הזמן אנחנו לומדים לזהות את דרכיהם הערמוניות של המכשולים ואנחנו יכולים שלא להיסחף איתם עד כדי כך. אנחנו מבינים את המתרחש והרבה פחות קונים את נקודות המבט שלהם. כך מצטמצמת מאד ההשפעה שלהם כאשר הם בכל זאת עולים.

חיוני להפנים שמחויבות לטיפוח סמאדהי דורשת בהכרח עבודה עם המכשולים. למעשה, זה מה שיחשוף אותם וישפוך אור עליהם ועל הדרכים שבהן אנחנו מתפתים ונלכדים על ידם, לפעמים יותר מאשר מה שתרגול פשוט של תשומת לב יעשה. לכן, זה נותן לנו את ההזרמנות ללמוד, בדרך כלל בהדרגה, את שתי הגישות הנבונות שבהן דנו קודם: לא לקחת את המכשולים באופן אישי, ולא להאמין לנקודות המבט שלהם. אפילו אם לתרגול הסמאדהי לא היו שום יתרונות אחרים מעבר לכך, עדיין התועלת בו תהיה רבה מאוד. זאת מכיוון שמכשולים עולים לא רק במהלך מדיטציה פורמלית; אלו הם מצבים שמשפיעים על חיינו ועל רווחתנו הנפשית בכל יום. ואם אנחנו יכולים להחזיק בעמדה ששואלת תמיד, ולא משנה מהם התנאים, "מה אני יכול/ה ללמוד כאן?", פרקי הזמן של המכשולים בתרגול הסמאדהי עשויים להיות יקרי ערך כמו פרקי הזמן בהם אנחנו מרגישים טוב. כפי שנראה בהמשך הספר, אפילו המכשולים חיוניים לתובנה אל תוך הריקות.



סמאדהי זאזן

ג'ון דאידו לורי

תרגום: אורנה טאוב

מקור: <http://www.mro.org/mr/archive/23-3/articles/mondo.html>

ג'ון דאידו לורי (John Daido Looi) (1931-2009), מבכירי וראשוני מורי הזן האמריקאיים, צלם ואמן ידוע, ייסד ושימש כאב מנזר Zen Mountain בניו יורק, והוא מייסד מסדר הזן הבינלאומי Mountains and Rivers Order שמרכזו בארה"ב. לורי הוא בין המערביים הבודדים שקיבלו הסמכה בשתי אסכולות הזן – סוטו ורינזאי. הוא הרחיב את היריעה לעיסוק בנושא הקהילה הגאה, קידום נשים כמובילות מרכזי זן, הגדרת עקרונות זן לענייני הסביבה, ותכניות לימוד לאסירים. פרסם ספרים רבים בנושאי בודהיזם ואמנות.

• • •

כשאתם מתחילים להתאמן בזאזן, אתם מפתחים תחילה מודעות לגוף דרך היציבה והנשימה שלכם. זוהי תמיד נקודת ההתחלה, בלי קשר למה שתרגלו בסופו של דבר. משתמשים בנשימה כדי להישאר בקשר עם הגוף. לומדים להתמקד ב"הרה", כשמביאים את תשומת הלב לנקודה שנמצאת שתיים-שלוש אצבעות מתחת לטבור, עמוק בתוך הקרביים. סופרים את הנשימות, ואם התודעה נודדת ומאבדים את הקשר עם הנשימה, כשמבחינים שזה מה שקרה, אזי מביאים הכרה למחשבה, משחררים אותה, וחוזרים לחוויה המיידית של הנשימה. דרך התהליך הזה – של שחרור מחשבות מסיחות-דעת וחזרה לנשימה כמוקד – בונים את יכולת הריכוז.

המפגש הפשוט הזה עם עצמך, מגיע בדרך כלל כהלם גדול. כשהתחלתי לשבת, היתה זו הפתעה גדולה לגלות את התנועתיות הבלתי פוסקת של מחשבותי. עצם ההתבוננות במה שאני עושה עם תודעתי היה שונה מאד מכל דבר שעשיתי לפני כן. כשהייתי בחיל הים, בזכותי שעות איך-סופיות במגדלי התצפית שעל האנייה שבה שירתתי. לעיתים עשיתי משמרות של ארבע שעות, משקפת דבוקה לעיניי התרות אחר מוקשים. הספינה התנוודדה הלך וחזור, לא היה דבר מלבד קו האופק, ומעט מאד הסחות. הייתי חייב לשמור על ריכוז מסויים, אולם לא התבוננתי בתודעה שלי. לא ניסיתי לעשות דבר עם התודעה שלי. בעיקר, השתדלתי להישאר ער. אם הייתי

נרדם, היה לכך מחיר גבוה מבחינות רבות, במיוחד אם היינו עולים על מוקש. מאוחר יותר בחיי, התחלתי להתאמן בזן, ולמרות שהיה מעט מאד גירוי חיצוני בזמן הזאזן, התבקשתי כעת להעסיק את תודעתי בצורה פעילה. כשתודעתי נרדה מהנשימה, הייתי אמור להכיר בכך ולחזור. נחרדתי לראות את הפעילות האינטנסיבית של תודעתי. לא היה לי מושג שאני מדבר עם עצמי ללא הפסק. נזכרתי כיצד כנער הייתי מקניט את סבתי שהייתה מסתובבת בבית ומדברת בקול רם. ובכן, גיליתי שגם אני מדבר עם עצמי, רק שאני למדתי לעשות את זה בשקט.

בזאזן, לומדים תחילה עד כמה התודעה פעילה. אחר כך, כשההלם מתפוגג, פשוט על ידי החזרה לנשימה, מחזקים בהדרגה את היכולת להניח את התודעה היכן שאתם רוצים, מתי שאתם רוצים, ולכמה זמן שאתם רוצים. תהליך זה של השקטת העצמי ומרכזו ממשיך זמן מה. בסופו של דבר מגיעים לנקודה שבה מחליקים לתוך "סמאדה" או ריכוז חד-נקודתי של התודעה. המחשבות נעלמות למשך זמן קצר ונכנסים למצב שבו התודעה אינה מעבדת דבר. אינכם משחררים דבר. המתבונן נעלם. ואז, בהרף עין, חזרתם ואתם שוב מודעים למשהו. יש אנשים, שמגיבים בפחד כשהם מתקרבים לאותו מקום של שחרור מוחלט. הם אינם רוצים לאבד שליטה. יכולה להיות להם תגובה פיזית – עיוות שרירי "לא-רצוני" או מבול של מחשבות.

כשמפתחים מיומנות מסוימת עם יכולת זאת של נוכחות חד-נקודתית ומוחלטת של התודעה, עוברים לאחד משני המסלולים בזאזן. האחד הוא "שיקנטזה", תרגול של "ישיבה סתם", והשני הוא עבודה עם קואן. לפעמים אני מכוון אנשים להישאר עם הנשימה, אבל במקום לספור או לעקוב אחריה, אני מדריך אותם להיות באינטימיות מוחלטת עם הנשימה. בשיקנטזה, אתה פשוט מודע לזרם המחשבות, מבלי לנסות לעשות דבר בקשר אליהם. דבר זה מכונה "זאזן חסר מטרה". אין כל מאמץ לעשות משהו. רק מתבוננים במחשבות. בתהליך ההתבוננות במחשבות, הן מתחילות להיעלם. זה לוקח הרבה זמן. השיקנטזה אינה דרמטית. היא עובדת באיטיות ולעומק. לומדים להכיר היטב את הדרכים בהן עובדת התודעה. אתם ממש לומדים את עצמכם ואת התודעה שלכם, ואת מה שאתם עושים עימה במשך רוב חייכם. בסופו של דבר מגיעים לנקודה שבה המחשבות נעלמות. כשהמחשבה נעלמת, החושב נעלם, כיון שמחשבה וחושב תלויים הדדית. אחד אינו מתקיים ללא השני.

אם אתם עובדים עם קואנים, ממשיכים את התרגול עם ריכוז. כשעולה מחשבה ומסיחה את תשומת הלב מהקואן, כשאתם נעשים מודעים לכך, אתם מכירים במחשבה,

משחררים אותה וחוזרים לקואן. ככל שעושים זאת שוב ושוב, לאט לאט, עולות פחות מחשבות שמסיחות את דעתכם. ולאט לאט, המחשבות נעלמות. ושוב, כשהמחשבה נעלמת, נעלם החושב.

אלה הן שתי שיטות שונות המובילות לאותה תוצאה, שהיא היעלמות המחשבות והחושב. שיקנטזה נראית עדינה יותר: לימוד קואנים יותר תקיף. באופן כללי, אנשים בעלי תודעה פעילה ודברנית מצליחים יותר לפתח ריכוז דרך בחינת קואנים ואילו אנשים הסומכים יותר על האינטואיציה שלהם נמשכים יותר לשיקנטזה.

בין אם התרגול שלכם הינו בחינת קואנים ובין אם שיקנטזה, ישנו אלמנט אחד שנוכח בשניהם וזהו סמאדהי. סמאדהי הינו מצב מודעות השוכן מעבר לערות, חלימה או שינה עמוקה. זהו האטת הפעילות המנטלית שלנו דרך ריכוז חד-נקודתי.

בכתביו, דיבר מאסטר דוגן על סוגים שונים של סמאדהי. ישנו סמאדהי מוחלט של "העלמות הגוף והתודעה". ישנו הסמאדהי העובד, בו ישנה חד נקודתיות של התודעה מבלי לאבד את תחושת הסביבה. אתם פתוחים ומודעים לתנאים סביבכם והתודעה שלכם ממורכזת וממוקדת מאד. דוגן קרא לזאזן "הסמאדהי של סמאדהים". הוא אמר: "מודט עובר מעבר ליקום כולו במהירות שיא ומתקבל בכבוד במעונם של הבודהות ואבות אבותיו. זוהי תוצאה של זאזן בתנוחה המלאה של רגליים משוכלות. בדריכה על ראשיהם של כופרים ושדים, המודט מוכנס לחדרים הסודיים של הבודהות ואבות אבותינו. בשל זאזן בתנוחה המשוכלת המלאה, אמת יחידה זו מאפשרת ליחיד להתעלות מעל לגבולות הכי רחוקים של הבודהות ואבות אבותינו, ולכן הם שקועים בזה ושום דבר אחר."

דוגן דיבר גם על סמאדהי של הגשמה עצמית, סמאדהי של הגשמת האחר וסמאדהי של הארה עצמית. סמאדהי של הגשמה עצמית הוא סמאדהי העוסק בהנאה עצמית של הדהרמקאיה, גוף המציאות, מבלי ליחס עצמו ליצורים תבוניים אחרים. יתכן שדוגן מדבר כאן על הארהט. סמאדהי של הגשמת האחר מתייחס לסמאדהי העוסק בהנאה ובהגשמה של האחר על ידי התאמת הדהרמקאיה לצרכים ולמצבים של ייצורים תבוניים באין ספור צורותיהם. זהו הסמאדהי של חמלה.

סמאדהי של הארה עצמית מתייחס לחכמה שאין לה מורה. חכמה זו נפתחת בתוך זאזן, בזמרת סוטרות, בהעתקת הטקסטים הקדושים של הדהרמה. זהו תהליך הגילוי של מכלול אימון הזן.

בגלל טבעו של הזן וטבעה של התממשות ההכרה, דבר אינו מגיע מבחוץ. אתם מכירים כמה שתמיד היה שם. למשל, האימון המנזרי מספק תנאים אישיים וחברתיים ספציפיים היכולים להוביל נזיר או נזירה להתעוררות. אולם אימון זה אינו אלא אישור של הווייתם הפנימית ביותר, טבע הכודעה שלהם. דוגן ביטא זאת כך: למען האמת, התנאים הישירים והלא־ישירים של עליית מחשבת ההארה – העלאת תודעת הכודעה – אינם באים מבחוץ. במקום זאת, אנו מתעוררים בטלטלה על ידי הנעת התשוקה להארה עצמה. בדרך זו, תנאים של 80,000 דברים ותופעות מעורבים באופן הכרחי בהתעוררות שלנו. יש כאלה שהתעוררו בחלום ואז הגיעו להארה, בעוד אחרים החלו לשאוף לחכמה במצב של שכרון ומצאו את הדרך. לאחרים יש מחשבה על הארה והם מממשים את הדרך תוך פרחים מתעופפים ועלים נושרים או דרך פרחי אפרסק ובמבוק אזמרגד.”

כשתודעת הכודעה מתעוררת, זה רק עניין של זמן לפני שההכרה תגיע. הופעת השאיפה להארה מתחילה תהליך אשר מעלה אל פני השטח מודעות הנמצאת כבר בתוכנו. זהו למעשה סמאדה של הארה עצמית ללא מורה. אבל, כמובן, זוהי ההארה היחידה הקיימת. דוגן אומר את זה מפורשות: “התנאים והמשתנים אינם מהווים אלמנטים של ידע חדש, אלא נתפסים פשוט כחלק מההתגשמות של מה שכבר היה קיים מאז ומעולם.”



ארבע הג'האנות: הכרחיות להתעוררות או לא? קרן ארבל

מקור: <http://kerenarbel.com/>

ד"ר קרן ארבל, מתרגלת, לומדת וחייה את הדרך הבודהיסטית משנת 1997. במהלך השנים למדה ותרגלה אצל מורים רבים במסורת התהרוואדה והמהאיאנה בארץ ובעולם, במסגרת ריטריטים ותקופות התבודדות ממושכות. מנחה מפגשי לימוד ותרגול של הדרך הבודהיסטית ומדיטציית ויפסנא בעמותת תובנה, פסיכודרמה ובמסגרות נוספות, ומלמדת פילוסופיה ופסיכולוגיה בודהיסטית באוניברסיטת תל אביב.

• • •

"ומהו סמאדהי נכון (samma-saamdhī)?"

לאחר שנטשתי את חמשת המכשולים, שהם פגמים של התודעה הגורמים להחלשת החכמה, ולאחר שנפרדתי מהתשוקה להנאות החושים וממצבי תודעה לא-מועילים [אחרים], נכנסתי ושהיתי בג'האנה הראשונה, [המאופיינת] בשמחה ועונג [גופני] שנולדו מהבחנה (viveka) המלווים במחשבה וחקירה.

לאחר שהמחשבה וחקירה התפוגגו, נכנסתי ושהיתי בג'האנה השנייה [שהיא] שמחה ועונג [גופני] שנולדו מיציבות תודעתית, שקט פנימי ואחדות התודעה, ללא מחשבה וחקירה.

לאחר שהשמחה התפוגגה, שהיתי באיזון נפשי (אופקה), מודע לחלוטין ובתשומת-לב (סטי) וחיותי עונג [גופני]. אז נכנסתי ושהיתי בג'האנה השלישית שעליה אומרים הראויים: "מאוזן נפשית ובתשומת-לב הוא שוהה בעונג". מנטישת [התשוקה] לעונג [והסלידה] מקאב, ובעקבות ההיעלמות הקודמת של עצב ואושר, נכנסתי ושהיתי בג'האנה הרביעית [שהיא] אינה-נעימה-ואינה-כואבת ובה תשומת הלב והאיזון הנפשי מזוככים."

הקטע הזה מתאר את ארבע הג'האנות – ארבעה מצבי גוף-תודעה שמכונים גם "סמאדהי נכון" – ה"איבר" השמיני בדרך בעלת שמונת האיברים (Eightfold Path).

מי שמכיר את דרשות הבודהה בפאלי (סוטות), ודאי שם לב שהתאור הזה של ארבע הג'האנות מופיע עשרות פעמים. לרוב בהקשר לתאור ההתעוררות של הבודהה עצמו או בתאור הדרך ההדרגתית לשיחרור.

למרות המרכזיות של הג'האנות בדרך לשיחרור כפי שהיא מתוארת בסוטות, ההנחה המקובלת במסורת התהרואדית, ובמחקרים על המדיטציה הבודהיסטית, היא שהג'האנות (יחד עם "ההשגות חסרות הצורה", מה שנקרא במסורת הפרשנית התהרואודית (formless jhānas) הן פרקטיקה מדיטיבית השאולה ממסורות מדיטיביות שאינן בודהיסטיות.

לפי הפרשנות הבודהיסטית התהרואודית (כלומר, פרשנות המופיעה מאות שנים אחרי תקופתו של הבודהה), ארבע הג'האנות הן חלק מפרקטיקה מדיטיבית שנקראת "סמטהה-יָאָנָה" או "סמטהה-בהאוונא": טכניקה מדיטיבית המכוונת להשגת מצב בו התודעה ספוגה באובייקט אחד באמצעות תרגול של ריכוז.

כלומר הג'האנות נתפסות כתרגול ריכוז חד נקודתי, תרגול השונה מהותית מתרגול הויפסנא ("ויפסנא-בהאוונא"), שבו המתרגל מתבונן במרחב התופעות (בגוף, בתחושות, בתודעה ובמצבי התודעה) ורואה בבהירות את טבען המשתנה. ראייה ישירה זו של טבע החוויה היא זו שמאפשרת את פיתוח החכמה המשחררת (פְּנִיא).

יתר על כן, על פי הפרשנות התהרואודית, במצבי הג'האנה, המתרגל מנותק מכל חוויה חושית. לכן טכניקה מדיטיבית זו ומצבי התודעה הנובעים ממנה, אינם מאפשרים למתרגל לראות את המציאות נכוחה ואינם תורמים לפיתוח אותה "חכמה משחררת". פרשנות זו של הג'האנות הולידה את ההשקפה כי ארבע הג'האנות אינן הכרחיות להשגת ההתעוררות, אלא הן תרגול אופציונלי בלבד (שתורגל עוד לפני הבודהה), ולכן אינו הכרחי לשיחרור התודעה. טענה זו מצטרפת לאמירה שמדיטציית ויפסנא, כלומר תרגול תשומת הלב – האיבר השביעי בדרך בעלת שמונת האיברים – רק הוא יכול להיחשב כחידוש בודהיסטי ורק הוא הדבר הייחודי שאותו גילה ולימד הבודהה.

אולם, טענה זו אינה "מחזיקה מים" כאשר אנחנו קוראים את דרשות הבודהה. לדוגמא,

ראו קטע מתוך הסמיוטה ניקאיה שמתייחס לכך שהג'האנות הן מה שהבודהה התעורר אליו ולא דווקא תרגול תשומת הלב:

"The one with great wisdom,
have found an opening in the obstruction;
The Buddha, the withdrawn, the bull among men, the sage,
awakened to the jhānas."

[SN I.48]

בנוסף, מעניין לציין, שאין שום מראה מקום בסוטות, בהן הבודהה מספר שאת ארבע הג'האנות הוא למד ממוריו לפני שהתעורר, וזאת בשונה מ"ההשגות חסרות הצורה", אותם הוא מתאר כמה שלמד ממוריו לפני ההתעוררות.

אז מה הבעיה עם הפרשנות התהראוודית?
הפרשנות התהראוודית בדבר טבען של ארבע הג'האנות מעוררת כמה שאלות חשובות
כאשר קוראים את דרשות הבודהה עצמן:

1. אם הג'האנות הן תהליך מדיטטיבי המוביל להיספגות חד-נקודתית באובייקט מסוים, היספגות המנותקת מהתנסות חושית, איך אפשר לשלב את השגתן עם טכניקה מדיטטיבית המכוונת לראיית טבען המשתנה של התופעות במרחב החושי? במילים אחרות: איך ניתן לשלב בין "סמא-סמאדהי" ו"סמא-סטי" אם ההתייחסות אל שני מרכיבים אלו של הדרך היא כאל שתי טכניקות מדיטטיביות שונות, המכוונות אל שני יעדים תפיסתיים שונים? האם עלינו פשוט לוותר על "סמאדהי נכון", האיבר השמיני בדרך שהתווה הבודהה? אם כן, למה לא לוותר על "השקפה נכונה" או כל אחד מאברי הדרך האחרים...?
2. אם הג'האנות אינן מהותיות לדרך הבודהיסטית, דהיינו, הן אלמנט מושאל ממסורות הודיות שאינן בודהיסטיות, איך אפשר להסביר את מעמדן המרכזי בתיאורי הדרך לשיחורר בדרשות הבודהה ואת התפקיד המרכזי שהן ממלאות בסיפור ההתעוררות של הבודהה עצמו?

אם, כפי שטוען ולפולָה וְאָהוּלָה בספרו "מה שלימד הבודהה" לכל ה"מצבים המיסטיים האלה לפי הבודהה, אין שום קשר למציאות, לאמת, לנירוואנה", מדוע הם מופיעים ב־86 מקומות בניקאיות ולרוב בהקשר של הדרך להתעוררות?

לאור כל זאת, אפשר לזהות ארבע אי התאמות או אף סתירות בולטות וחשובות בין הפרשנות התהראוודית של ארבע הג'האנות לבין הדרך שבה הן מתוארות ומוסבר בסוטות.

הסתירה הראשונה היא העובדה שהסוטות אינן מזכירות בשום דרשה את האפשרות שארהנטים – אלה "שהשתחררו באמצעות החכמה" או כל סוג אחר של ארהנטים – יכולים להשיג את השחרור בלי לחוות את ארבע הג'האנות.

שנית, בה בעת שהבודהה אומר במפורש שה"השגות חסרות הצורה" אינן מובילות לניבאנה (MN I 166), הוא כן מצהיר בדרשות שונות, שארבע הג'האנות כן מובילות אל ההתעוררות (MN I.246-7 & SN I.48) והן אכן ייחודיות לתורתו.

שלישית, בשום מקום הבודהה אינו קושר בין הג'האנות לבין תרגול מדיטציה של ריכוז חדר-נקודתי והיספנות באוביקט, ובשום מקום הוא אינו מצהיר שהג'האנות הן רק תרגול של ריכוז שאינו מוביל לראייה חודרת אל תוך טבעה של המציאות. במילים אחרות, איננו יכולים למצוא בדרשות הבודהה אמירות שמהן ניתן להסיק שהג'האנות הן התנסויות דמויות טרנס, שבהן התודעה מתנתקת לחלוטין מהתנסויות חושיות.

רביעית, המונחים "סמטהה-בהאוונא" ו"ויפסנא-בהאוונא" (המשקפים את הרעיון שלפיו הבודהה לימד, לכאורה, שתי טכניקות מדיטטיביות שונות) אינם נמצאים בדרשות הבודהה המוקדמות בפאלי. זאת ועוד, בשום מקום בסוטות אין קישור מפורש בין המונח סמטהה (samatha) לבין הג'האנות, ובשום מקום בסוטות המונח ויפסנא (vipassana) אינו מוגדר כתרגול הסטיפטהאנה ואינו נקשר באופן כלשהו למונח "סמא-סטי" ("תשומת לב נכונה"). נקודה אחרונה זו מצביעה על כך שבודהה לא לימד שתי טכניקות מדיטטיביות שונות ונפרדות- תשומת לב (או ויפסנא) וריכוז חד נקודתי (הג'האנות), כי אם דרך אחת לשיחרור הכוללת פיתוח וטיפוח של סילה, שמירה על דלתות החושים וביסוס תשומת לב. כל אלה מאפשרים לתודעה להיכנס אל ארבע הג'האנות ומשם הדרך אל השחרור קרובה יותר:

"נזירים, בדיוק כפי שמדרונותיו ושיפועיו של נהר הגנגה נוטים מזרחה, כך הנזיר אשר מפתח ומטפח את ארבע הג'האנות נוטה אל הניבאנה."

[SN V.308]

כאן ראוי לציין את אחת הטענות הבודהיסטיות המרכזיות, והיא שאין ליצור חוויות מדיטטיביות מיוחדות ואין להשתוקק להן, שכן לכל החוויות יש טבע זהה: הן ארעיות, הן אינן העצמי והן דוקָה (מייצרות אי נחת וסבל). אף על פי שאין להשתוקק לדבר, רבים מהטקסטים הבודהיסטיים קובעים כי התנסויות מסוימות מועילות בדרך אל השחרור יותר מאחרות. אם כן, האם אנחנו יכולים להתייחס לארבע הג'האנות כמצבים מסוג זה, ואם כן, מדוע?

אם נניח שארבע הג'האנות אותן מתאר ומלמד הבודהה בסוטות שוב ושוב, הן אכן "חידוש בודהיסטי", כלומר רק המונח "ג'האנה" עצמו אומץ ממקורות שאינם בודהיסטיים, באיזה מובן הן חשובות לשחרור התודעה? במילים אחרות, איך הג'האנות מועילות למתרגל/ת, ואם אכן הן מועילות, איך השגה שלהן מִטָה (incline) את התודעה של המתרגל/ת אל הניבאנה? כיצד הן מבטאות את ההבנה הייחודית לבודהיזם לגבי הדרך להתעוררות התודעה?

ולסיום:

אולי אנחנו צריכים לחשוב מחדש על החשיבות של הג'האנות בדרך לשחרור התודעה מהשתוקקות, סלידה, שנאה ובורות? האם יתכן שהפרשנות התהרוואדית לא מתארת את אותן "הג'האנות" שהסוטות מתארות? אולי עלינו להיפתח לאפשרות שייתכן כי שתי אסופות טקסטאליות אלו – הפרשנות התהרוואדית ודרשות הבודהה בפאלי – אינן מתייחסות לאותן השגות, וייתכן מאוד כי הן מתארות שני סוגי התנסויות שונות, הנובעות משני סוגי תרגול שונים.

עם שאלות אלו אני משאירה אתכם להמשיך ולהרהר.

