



## בודהיזם בישראל - כתב העת

רגשות מטרידים

[www.buddhism-israel.org](http://www.buddhism-israel.org)

גיליון מרץ-אפריל 2011

נושא החודש

# רגשות מטרידים

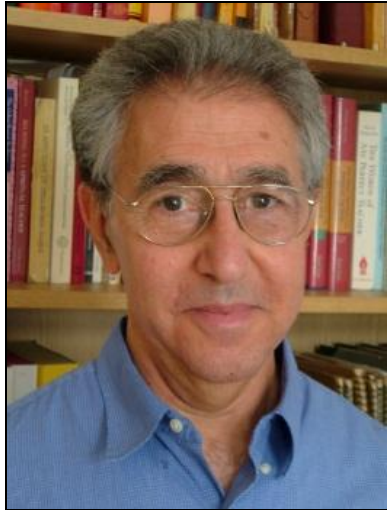
אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט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

### תוכן

2	לפתח רגישות מאוזנת - אלכסנדר ברזין
9	להביא את כל שנפגוש אל הדרך - פמה צ'ודרון
12	וידאו – הדלאי-לאמה: הקשר בין סבל לרגשות מטרידים
13	הדרשה על חמש הדרכים לשים קץ לכעס
15	כעס - דהמהפדה
16	בודהיפדיה
18	צעקות קטנות, צעקה גדולה - אבי פאר



צילום: משה בראל



# לפתח רגישות מאוזנת

תרגילים בודהיסטיים פרקטיים לחיי היום-יום

**אלכסנדר ברזין**

**תרגום: אורן הנר**

*Developing Balanced Sensitivity: Practical Buddhist Exercises for Daily Life*

**מקור:**

## האפשרות לשינוי

לאחר שבחנו את עצמנו בכנות, רובנו בוודאי גילינו שאנחנו חווים רבות מבין בעיות הרגישות שתוארו בקווים כללים. אל לכך להרתיע אותנו. אף שהמשימה של פיתוח רגישות מאוזנת היא מורכבת ומאתגרת, היא מכוונת אל עבר מטרה אפשרית, אשר ביכולתנו להשיג. כל אחד מסוגל להיות רגיש. כאשר היינו תינוקות, למשל, שמנו לב כשהבטן שלנו היתה ריקה או כשאמא שלנו נעדרה. הרגשנו חוסר נוחות או בדידות והגבנו בכך שבכינו. אילו היינו לגמרי חסרי רגישות, לעולם לא היינו יכולים לעשות זאת. היינו פשוט שוכבים בעריסה שלנו באדישות, לא מרגישים דבר ולא מגיבים. כל אחד גם מסוגל לרסן רגישות יתר. עם הזמן, כאשר גדלנו, לדוגמה, פיתחנו נינוחות, כך שכעת איננו בוכים מדקירות הרעב הראשונות. אילולא היה לנו הכושר לסבלנות, לפעולה רגועה, לא היינו יכולים פשוט ללכת למקרר ולקחת משהו לאכול. זה מראה שיש לנו בסיס שממנו אפשר להשתפר.

## מיומנויות נדרשות

השיטות לפיתוח רגישות מאוזנת מתמקדות בשני היבטים עיקריים. הראשון הוא להפוך קשובים יותר. השני הוא להגיב באופן מועיל ובריא יותר עם תחושות, רגשות, מלים ומעשים מתאימים. על מנת להפוך מיומנים וטבעיים יותר בכל אחד מן ההיבטים, עלינו להיפטר ממחסומים אפשריים.

מכשולים מסוימים מונעים מאיתנו הן להיות קשובים בצורה הולמת והן להגיב בצורה מתאימה. למשל, אנחנו עשויים להיות מוטרדים, אדישים, עצלנים, או רדופי פחדים מכך שנהיה לא מוצלחים. הרגשות המטרידים הללו כולאים אותנו בבדידות ובניכור. אנו נותנים תשומת לב מועטה לסיטואציה החיצונית או הפנימית שלנו ואז לא מצליחים להגיב או מגיבים בצורה מוגזמת לראייה מנופחת שאותה אנו משליכים. מכשולים אחרים הם ספציפיים יותר, הגם שאינם בלעדיים להיבט האחד או השני של הרגישות. כאשר פטפוט מנטאלי ממלא את הראש שלנו – בין אם אלו שיפוטיות, דאגה או פשוט שטויות מוחלטות – איננו שמים לב לשום דבר אחר. כאשר אנחנו מפנטזים את הבלתי-אפשרי, כמו למשל שאיננו ראויים לאהבתו של אף אדם, אזי איננו מגיבים למה שאנו מבחינים בו או שאנו מגיבים בצורה מוגזמת.

פיתוח רגישות מאוזנת דורש, אם כן, לטפח ביטחון, דאגה, משמעת, ריכוז, וראייה מפוכחת של המציאות. בפיתוח האיכויות והמיומנויות החיוביות הללו, שנחוצות לכל סוג של שיפור עצמי, אנחנו מתגברים על המכשולים המונעים כל אחת מהן. ביטחון עצמי מסלק תחושות של היעדר יכולת או ספק-עצמי. דאגה עושה דבר דומה ביחס לאדישות, משמעת ביחס לעצלנות, ריכוז ביחס לפטפט מנטאלי ולקהות, והבחנה של המציאות ביחס לאמונה בפנטזיות.

שני מרכיבים נוספים – אמפתיה והבנה – תורמים לרגישות מאוזנת, אך אין צורך שיהיו נוכחים כדי שנגיב באופן מועיל. נניח שקרוב משפחה סובל מגידול סרטני סופני. אף על פי שלדמיין לעצמנו את הכאב שלו או שלה עשוי להיות קשה, עדיין אנו מסוגלים לסעוד את אותו האדם בדאגה אכפתית רגישה. בנוסף, כאשר אנו מגיעים הביתה במצב רוח נורא, ייתכן שלא נבין מה מטריד אותנו. אף על פי כן, עדיין יכולה להיות לנו מספיק רגישות כדי ללכת לישון מוקדם. כמובן, ככל שיש לנו יותר אמפתיה והבנה, יכולתנו להגיב בצורה מתאימה גדלה.

### תרגיל 2א: השקטת התודעה

ראשית, אנחנו צריכים להשקיט את התודעה שלנו מפטפט מנטאלי, סיפורים, תלונות, דאגות, שירים, קהות, רגשות מופרזים, או כל דבר אחר שעלול להפריע להיותנו קשובים ופתוחים. שלוש שיטות הן מועילות:

- "להרפות"
- "כתיבה על המים"
- "נחשול על פני הים"

השיטה הראשונה, "להרפות", היא תרגיל נשימה שעולה מהאנלוגיה של המחשבות לעננים משייטים. המסורת של הגלוג/קאגיו עושה שימוש בדימוי זה בלימודי המהאמודרה (החותם הגדול) על מנת להסביר את טבע המחשבות והתודעה. מאחר שהשקטת התודעה דורשת תשומת לב מיוחדת, אנו מתחילים כל חלק של התרגיל בהחלטה המודעת לפטור את עצמינו מפעילות מנטאלית שאינה שייכת לו. בהמשך, לאחר שהתבססנו במצב נינוח על ידי התמקדות בתחושה של הנשימה העוברת דרך הנחיריים, אנו מפנים את תשומת הלב שלנו לתמונה של מישהו או למחשבה על מישהו ונושמים כרגיל. אנו משתמשים במחזור בן שלושת החלקים, נשיפה, מנוחה ושאיפה, כפי שתואר בתהליכים הראשוניים של כל ישיבת מדיטציה. בזמן הנשיפה, אנו מנסים לדמיין שכל מחשבה מילולית, דימוי מנטאלי, הרגשה פוגעת או הלך רוח מבולבל אשר עשויים להיות לנו, עוזבים אותנו עם הנשימה. אנחנו יכולים לדמות את האובייקטים המנטאליים האלה לעננים אשר מסתירים באופן זמני את השמיים הבהירים של התודעה שלנו, או שאנחנו יכולים לוותר על ייצוג ציורי. איננו מגרשים את הפריטים המנטאליים בכוח עם נשימה בעוצמה של רוח סערה כאילו היו אלו כוחות פולשים, אלא רק נושפים אותם ברכות כמו בריזת קייץ. מרגע שהשגנו מרחב מנטאלי שקט, אנחנו ממשיכים לנשום עם המחזור בן שלושת החלקים ומביטים באדם בתודעה אובייקטיבית ומקבלת. אם מתעוררת פרנויה מהופעה חוזרת של פעילות מנטאלית שאינה שייכת, אנו מרפים ונושפים גם אותה.

מאחר שלאנשים רבים ישנו ההרגל המושרש עמוק להמציא או לחזור על סיפורים מנטאליים על אודות כל אדם וכל דבר, אנו מתחילים את האימון עם אנשים שמעלים בנו מעט אסוציאציות. אז אנחנו ממשיכים בהדרגה לאנשים שמעוררים בנו יותר עניין למחשבה. כך, אנו מביטים קודם על תמונות מגזינים של איש אנונימי, אישה אנונימית, ילד, ילדה, זוג

מבוגר, ומתמקדים בכל פעם באדם אחד. כשמתרגלים כחלק מקבוצה, המנחה יכול לארגן את התמונות האלה על קרטון ולהציג אותן בפני החדר. בנוסף, כדי לעזור לנו לשמור על תשומת לב לאורך התהליך, מנחה הקבוצה שלנו יכול מדי פעם לומר את ביטוי המפתח "להרפות" ("let go"), או שאנחנו יכולים מדי פעם לומר זאת בשקט לעצמנו. עם זאת, אנחנו לא חוזרים על כך שוב ושוב כמו מנטרה.

עבור פעילות מנטאלית שאינה שייכת המעוררת עניין מיוחד, אנו מוסיפים לפרוצדורת ההרפיה שיטת דזוג'צ'ן אנו מנסים להרגיש את תהליך החשיבה המילולית שלנו כאילו היה כתיבה על מים. כשאנחנו כותבים על מים, האותיות מופיעות ונעלמות בו-זמנית. אין בהן כל דבר מוצק. אנחנו יכולים לנסות דוגמה בכך שנחשוב לאט, בזו אחר זו, על כל אחת מן המלים של המחשבה "מה השעה עכשיו?" מבלי לדמות אותיות או את פעולת הכתיבה, אנחנו מתחילים להרגיש כל מילה כאילו היא מופיעה דרך תהליך של כתיבה על מים. רוב האנשים מוצאים שהאנרגיה של המחשבה פוחתת באופן משמעותי ושהמחשבה מאבדת את המובן שלה. לעתים קרובות הם חווים שלמילה הבאה של המחשבה קשה אפילו לעלות. באופן דומה, אם אנחנו מתייחסים אל סרטים מנטאליים, רגשות מטרידים, וקהות כאילו הם מופיעים דרך תהליך של הקרנה של תמונה על מים, האנרגיה שמאחוריהם אף היא דועכת ועשויה להיפסק לחלוטין. כך, לאחר הפוגה קצרה, אנחנו ממשיכים את התרגיל בכך שאנו מתמקדים פעם נוספת בתמונות המגזין, אחת בכל פעם, ומיישמים את שיטת הפיזור כתיבה-על-המים על כל פעילות מנטאלית לא רלבנטית. כאמצעי מסייע לשמירת המיקוד, אנחנו יכולים לעשות שימוש בביטוי המפתח "כתיבה על המים".

יש אנשים שמוצאים שכאשר הם משקטים את התודעה שלהם מסיפורים מנטאליים ומשחררים קצת את המתח שלהם, ולו לזמן קצר, דומה שמחסומים רגשיים מסויימים נפתחים. רגשות מודחקים כמו עצב, חרדה, חוסר ביטחון או פחד עשויים לפתע לעלות. במידה שזה יקרה, אנחנו יכולים להשתמש בגישה שלישית המוצעת על ידי אנלוגיה של המהאמודרה של זרם הקרמה-קגיו, אשר מקבילה את התודעה לאוקיינוס ואת המחשבות והרגשות לגלים. אנחנו מנסים להרגיש את הגל הפתאומי של הרגש כמו נחשול על פני הים, ואז להרגיש כי הוא חלף. כמו בשיטת ההרפיה ובשיטה כתיבה-על-המים, אנחנו לא מטרידים את עצמנו בשאלה היכן "אני" נמצא בזמן התהליך. אחרת, אנחנו עלולים להתחיל לסבול ממחלת ים. אם הרגשות המודחקים גוברים עד למידה שהם הולמים בנו וגישת הנחשול מוכיחה עצמה כלא יעילה, אנחנו יכולים לנסות להתרכז בתחושה של האוויר שנכנס ויוצא דרך הנחיריים שלנו ואז להתמקד בטבור שלנו.

מאחר שלא כל אחד חווה רגשות מודחקים שמופיעים, אנחנו לא מתרגלים את השיטה הזו כצעד נפרד. במקום זאת, אנחנו מסכמים את סדר הפעולות, לאחר הפוגה, בהתבוננות פעם נוספת בתמונות המגזין, אחת בכל פעם, ומיישמים שיטה כלשהי מבין שלוש השיטות, אשר נראית מתאימה. ראשית, אנחנו מנסים את גישת ההרפיה כדי לשחרר כל אובייקט מנטאלי לא שייך שעולה. כנגד בעיות עיקשות יותר, בייחוד מחשבות מילוליות, אנחנו משתמשים בשיטת הכתיבה על המים, ואילו גלים פתאומיים של רגש אנחנו מנסים לחוות כנחשולים חולפים. אנחנו שומרים על מיקוד עם ביטוי המפתח:

- "להרפות"
- "כתיבה על המים"
- "נחשול על פני הים"

אנחנו מיישמים את הגישה המשולשת בעודנו מביטים בתמונות של כמה אנשים שאנו מכירים או פשוט בזמן שאנחנו חושבים עליהם. אנו מתחילים ממכר בלבד, ואז ממשיכים לאדם שאיתו יש לנו או היה לנו קשר חם ואוהב, שמעורבות בו מעט חרטות. אנחנו מסכמים בהתמקדות בקרוב משפחה בוטה, שתלטיני, שאולי מחטט יותר מדי בחיים שלנו, אבל לא פגע בנו ממש. מבלי להרפות מהרגשות החיוביים שעשויים להיות לנו כלפי כל אחד מהאנשים, אנחנו משחררים כל אג'נדה או רגשות מכאיבים שעשויים להעיב על אינטראקציה רגישה ומאוזנת.

בהמשך לכך, אנחנו מתבוננים במנחה הקבוצה שלנו, אם אנחנו חלק מסדנה, ומשתמשים בגישה המשולשת לשחרר כל סיפור מנטאלי וכן הלאה, שעלול לעלות. בהתחלה, המנחה יושב בשקט ואז קם מסתובב בין האנשים. למפגש עם אנשים חיים יש רמה גבוהה יותר של אנרגיה מאשר להיזכרות במישהו, וכך יכול לעורר בצורה חזקה יותר פעילות מנטאלית לא שייכת. בשלב הזה של התרגול, התמקדות בחברים אחרים של הקבוצה היא מוקדמת. אחרים עלולים למצוא זאת לא נוח, אם נתבונן בהם בתודעה שהיא שקטה בלבד, אך איננה אכפתית עדיין. אם אנחנו מתרגלים לבד, אנחנו יכולים להסתפק במשהו שהוא שווה ערך לצעד זה.

האדם שרוב האנשים מוצאים שהוא הנושא המעורר ביותר עבור סיפורים מנטאליים הוא הם עצמם. לכן, בהמשך לכך, אנחנו מתרגלים את שיטת ההשקטה המשולשת בזמן שאנחנו מתבוננים בידיים שלנו לנגד עינינו, ואז בפנים שלנו במראה. לבסוף, אנחנו חוזרים על הפרוצדורה בזמן שאנחנו מתבוננים על שתי תמונות של עצמנו מתקופות שונות בעבר, אחת בכל פעם.

### תרגיל 2ב: פיתוח דאגה אכפתית

השקטת התודעה שלנו מסיפורים, רגשות מדאיגים ועניינים לא רלוונטיים אחרים, יוצר אך ורק ממד אחד של המרחב המנטאלי הדרוש לרגישות מאוזנת. אחרי הכל, עם תודעה שקטה, אנחנו עשויים להיות אדישים ביחס לכל דבר. אנחנו עשויים ליפול להלם ולהפוך לחסרי קשב למה שמתרחש מסביב לנו או בתוכנו. אפילו אם נבחין במשהו, אנחנו עשויים שלא להגיב. לפיכך, אנחנו צריכים להצמיד שקט מנטאלי עם גישה אכפתית, אבל מהסוג שהוא רגוע ולא חרד. השקטת התודעה לפני שמפתחים את הגישה הזאת עוזרת לנו להימנע מלהיות מודאגים, מתוחים או רגשניים מדי.

להיות אכפתי זה להתייחס אל מה שאנחנו מבחינים באחרים ובעצמנו כרלוונטי ובעל חשיבות באופן אישי. זה נוגע לנו. המשמעות של זה היא גם לקחת ברצינות את ההשלכות של המלים וההתנהגות שלנו הן על אחרים והן על עצמינו. גישה אכפתית היא הבסיס למשמעת עצמית מוסרית ומשמשת כמיכל לאהבה ולחמלה. כדי לפתח את הגישה הזאת או הרגש הזה, נשתמש בשיטה הרציונלית של הסתמכות על מהלך היסקי. הלוגיקה הבודהיסטית דורשת דוגמה כדי להמחיש ולאשש את האמת של כל טענה במהלך היסקי. כאן, השימוש בעצמנו כדוגמה לטענות הנוגעות לאחרים עוזרת גם לאזן את הרגישות שלנו כלפיהם וכלפינו.

אחרי שהתמקמנו כמו קודם, אנחנו מתחילים פעם נוספת בהתמקדות בתמונה של האדם שאיתו יש לנו או היה לנו קשר חם ואוהב, או במחשבה עליו. דרך שימוש בגישה המשולשת, אנחנו יוצרים מרחב מנטאלי שקט. אז אנו מקשיבים בזמן שמנחה הקבוצה שלנו חוזר בקול, סעיף אחר סעיף, על הטיעון הלוגי הבא, או שאנחנו קוראים אותו לעצמנו אם אנחנו מתרגלים לבד. אנחנו עושים הפוגה אחר כל סעיף ומנסים להתבונן באדם לאור הטיעון. אז אנחנו מתרווחים במקום מושבנו, במובן המטאפורי של המילה, ומנסים להתמקד בתחושה שהמהלך מעלה בנו. זה מאפשר לנו לאשר ולעכל את התוקף של כל נקודה.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

המהלך ההיסקי הוא:

- "אתה אדם ויש לך רגשות, ממש כמוני."
  - "מצב הרוח שבו אתה נמצא ישפיע על האינטראקציה בינינו, ממש כפי שמצב הרוח שלי ישפיע עליה."
  - "האופן שבו אתייחס אליך ומה שאומר ישפיע עוד יותר על הרגשות שלך."
  - "לפיכך, ממש כשם שאני מקווה שאכפת לך ממני ומרגשותיי באינטראקציה בינינו, אכפת לי ממך."
  - "אכפת לי מהרגשות שלך."
- אנחנו מסכמים בכך שאנו מתבוננים באופן פעיל על האדם בגישה אכפתית. כדי לשמור על המיקוד ולהעמיק את הרגש שלנו, אנחנו חוזרים אחר מנחה הקבוצה, או אומרים בקול בעצמנו, את ארבעת משפטי המפתח:
- "אני לא הולך להמציא או לספר סיפורים עליך."
  - "אתה אדם ויש לך רגשות."
  - "אכפת לי ממך."
  - אכפת לי מהרגשות שלך."

כאן, חשוב לפחות לומר בשקט את המלים, גם אם ברכות כזאת שרק אנחנו נשמע אותן. ביטוי המלים מאשרר את המחויבות שלנו לשמור על גישה אכפתית. אז, בעיניים עצומות או במבט המופנה מטה, אנחנו נותנים לתחושה של דאגה אכפתית לחלחל פנימה. כדי לסיים את השלב הראשון של התרגיל, אנחנו חוזרים על הפרוצדורה כולה בזמן שאנחנו מביטים בתמונה או בזמן שאנחנו פשוט חושבים על אדם שאנחנו אך מכירים, ואז בזמן שאנחנו מביטים בתמונות המגזין האנונימיות. יכול להיות שהזרים בתמונות המגזין אינם חשובים לנו כמו החברים או המכרים שלנו. אף על פי כן, אם אדם זר פונה אלינו כדי לברר כיצד להגיע למקום כלשהו, נצטרך שתהיה לנו מספיק דאגה אכפתית כדי לקחת את האדם ברצינות וכדי להקדיש את הזמן לעזור. לבסוף, אנחנו חוזרים על אותם הצעדים בזמן שאנו מתמקדים פעם נוספת בקרוב המשפחה הבוטה והשתלטן.

במהלך השלב השני, אנחנו יושבים במעגל בקבוצה וחוזרים על הפרוצדורה. לאחר כל שורה בטיעון, אנחנו מביטים על כל אדם בתורו ומיישמים את האמירה לגבינו או לגביה. לאחר מכן, אנחנו מתחלקים לזוגות וחוזרים על הפרוצדורה עם סדרה של בני זוג, ומתרגלים לכל הפחות עם מישהו מהמין שלנו בתחילה ואז עם מישהו מהמין הנגדי.

התרגול עם כל אחד מבני הזוג הוא בארבעה שלבים. ראשית, אנחנו חוזרים על הפרוצדורה כולה עם שני האנשים, ומפתחים תחושה של קבלה ודאגה לכל אחד מהם. ביסוס מרחב שקט ואכפתי אחד עם השני מאפשר לנו לחוש בטוחים מספיק לעבוד על כל חוסר איזון שמורגש בשל הערכה עצמית נמוכה. לדוגמה, מתוך חוסר רגישות לצרכיהם של אחרים, יכול להיות שיש לנו קושי להכיר בכך שלמישהו אחר אכפת מאיתנו או מהרגשות שלנו. לחלופין, אנו עשויים להגיב יתר על המידה ולדחות את גישתו האכפתית של אדם מסוים, אם אנחנו חשים בלתי ראויים לכך. ערך עצמי נמוך עשוי גם לגרום לנו להרגיש שאף אחד לא יכול בשום אופן לקבל את הדאגה הכנה שלנו.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

כדי לתת מענה לבעיות האלה, ראשית אחד מבני הזוג ואז השני חוזר אחרי המנחה על ארבעת משפטי המפתח מספר פעמים:

- "אני לא הולך להמציא או לספר סיפורים עליך."
- "אתה אדם ויש לך רגשות."
- "אכפת לי ממך."
- "אכפת לי מהרגשות שלך."

הדובר מתמקד ראשית בלדאוג למאזין ואז בלהרגיש מישהו מקבל את דאגתו או דאגתה הכנה. המאזין מתמקד בלהרגיש את הקבלה והדאגה האכפתית של האדם השני. בזמן שאנחנו מקבלים תשומת לב פתוחה וחמה, אנחנו צריכים גם להרפות מהמחשבות הפנימיים שלנו, בייחוד ממתח פיזי בלבנו ובפנים הבטן שלנו. אחרי הכל, התחושה שמישהו מקבל אותך ודואג לך היא תחושת בטן, לא תחושה שכלית. אם שנאה עצמית חזקה גורמת לקבלה של התייחסות לא שיפוטית ואכפתית מאחרים להיות קשה מדי בהתחלה, אנחנו יכולים להתמקד באוויר שנכנס ויוצא דרך הנחיריים. מודעות לתהליך הנשימה שלנו מציבה אותנו על הקרקע בתחושה של היות בחיים ושל היות בן אנוש כמו כל אחד אחר. כדי לקרקע את עצמנו יותר, אנחנו יכולים גם להתמקד באיזור הטבור. בתור צעד סופי, בני הזוג חוזרים לסירוגין על כל אחד מארבעת המשפטים בזמן שהם מתמקדים בפיתוח ההדדי והקבלה של דאגה אכפתית.

השלב השלישי מתחיל עם ההתבוננות בעצמנו במראה וחזרה על הפרוצדורה, אך בשימוש של גירסה מעט שונה של המהלך ההיסקי הקודם:

- "אני אדם ויש לי רגשות."
- "ממש כפי שיש לכולם."
- "האופן שבו אני רואה את עצמי ומתייחס אל עצמי משפיע על הרגשות שלי."
- "ממש כפי שהאופן שבו אחרים רואים אותי ומתייחסים אלי משפיע על איך שאני מרגיש."
- "לפיכך, ממש כשם שאני מקווה שלאחרים אכפת ממני ומהרגשות שלי באינטראקציות בינינו."
- "אכפת לי מעצמי."
- "אכפת לי מהרגשות שלי."
- "אכפת לי מהרגשות שלי כלפי עצמי."
- "אכפת לי איך שאני מתייחס אל עצמי."

כאשר מתעוררת תחושה אכפתית, אנחנו מכוונים אותה כלפי הדמות שלנו ושומרים על מיקוד על ידי חזרה אחר המנחה על חמישה משפטים, או אמירה שלהם בקול רם בעצמנו:

- "אני לא הולך להמציא או לספר אף סיפור על עצמי."
- "אכפת לי מעצמי."



## בודהיזם בישראל - כתב העת

• "אכפת לי מהרגשות שלי."

• אכפת לי מהרגשות שלי כלפי עצמי."

• "אכפת לי מאיך שאני מתייחס אל עצמי."

בעוד אנחנו מנסים לחוש שאנו מקבלים את עצמנו ודואגים לעצמנו, אנחנו חוזרים על משפטי המפתח כמה פעמים נוספות. לאחר שאנחנו מניחים את המראה, אנחנו חוזרים על משפטי המפתח פעמיים. במהלך החזרה הראשונה, אנחנו מכוונים את התחושות החיוביות שלנו ישירות אל עצמנו. במהלך החזרה השנייה, אנחנו מנסים להרגיש באופן ישיר שאנחנו מקבלים את עצמנו ודואגים לעצמנו.

אנחנו מסיימים בכך שאנו מתבוננים בשתי תמונות של עצמנו מתקופות שונות בעבר. בעוד אנו מתמקדים ראשית על רק אחת מהתמונות, אנחנו מנסים לפתח תחושה של דאגה אכפתית כלפי האדם שאנחנו רואים, על ידי שימוש באותה הפרוצדורה, אך חושבים:

• "הייתי אדם אז והיו לי רגשות,"

• "ממש כפי שיש לי עכשיו."

• "האופן שבו אחרים ראו אותי אז השפיע על הרגשות האלה."

• "לפיכך, ממש כפי שאני מקווה שלאחרים היה אכפת ממני ומהרגשות שלי אז,"

• "אכפת לי עכשיו מעצמי אז."

• "אכפת לי מהרגשות שלי אז."

• "אכפת לי מהרגשות שלי עכשיו כלפי עצמי אז."

אז אנחנו מכוונים את רגשות הדאגה האכפתית שלנו כלפי עצמנו בתמונה בזמן שאנחנו חוזרים אחרי המנחה על ארבעת משפטי המפתח, או אומרים בקול רם בעצמנו:

• "אני לא הולך להמציא או לספר אף סיפור על עצמי כפי שהייתי אז."

• "אכפת לי מעצמי אז."

• "אכפת לי מהרגשות שלי אז."

• "אכפת לי מהרגשות שלי עכשיו כלפי עצמי אז."

בסיום סדרת הפעולות, אנחנו מדמיינים את האדם שבתמונה מודה לנו על שלא חשבנו עליו רעות או שהתביישנו בו או בה. אז אנחנו חוזרים על הפרוצדורה בזמן שאנחנו מתמקדים על התמונה השנייה של עצמנו.







Bringing All That We Meet to the Path – Pema Chodron

## להביא את כל שנפגוש אל הדרך

### פמה צ'ודרון

תרגום: דורון מלכא

מקור:

הסיסמא היומית היא: "כאשר העולם מלא ברוע/ הפוך את כל הצרות לדרך הבודהי". המילה בודהי משמעותה "הארה". זוהי ההצהרה הבסיסית של תורת הלו-ג'ונג כולה: כיצד להשתמש בנסיבות הבלתי רצויות ובלתי נוחות של חיך כחומר הממשי של ההתעוררות. זוהי המתנה היקרה של לימודי הלו-ג'ונג, שיהיו ההתרחשויות אשר יהיו, הן אינן נחשבות הפרעה או מכשול אלא דרך להתעוררות. סיסמא זו מתאימה היטב לזמנים הקשים והחיים העמוסים שלנו. למעשה, היא תוכננה לכך בדיוק: לולא היו קשיים, לא היה צורך בלו-ג'ונג או טונגלן.

בודהיסטווה היא מילה נוספת ל"לוחם המתעורר", זה אשר מטפח אומץ וחמלה. נקודה אחת שסיסמא זו מדגישה היא שבדרך הלוחם, או הבודהיסטווה, אין שום הפרעה. הדרך מכילה כל התנסות, הן שלווה והן כאוטית. כשהדברים הולכים למישרין, אנו מרגישים טוב. אנו מתענגים על יפי השלג הנופל מחוץ לחלונות או האור המרצד מאריחי הרצפה. מתקיים רגש של הערכה והתפעלות. אבל כשפעמוני האזעקה מצלצלים והבלבול מתפרץ אל פני השטח, אנו חשים נרגזים ומודאגים.

כל אלו הינם הזדמנויות לאימון. אין שום הפרעה. היינו רוצים להאמין שכשהדברים דוממים ושקטים, זו המציאות האמיתית, וכאשר הדברים מבולגנים, מבולבלים וכאוטיים, ודאי עשינו משהו שגוי, או שלרוב מישהו אחר עשה משהו כדי להרוס את המדיטציה הנפלאה שלנו. כמו שמישהו פעם אמר על אישה קולנית ושתלטנית, "מה האישה הזאת עושה בעולם המקודש שלי?"

נקודה נוספת בקשר לסיסמא הזאת היא שחלק מההתעוררות הוא לפתח כנות וראייה בהירה. לעתים אנשים מבינים שמשמעות שיעורי הלו-ג'ונג היא שאם אינך מאשים אחרים ובמקום זאת אתה מתחבר עם הרגשות מתחת לעלילת הסיפור שלך, יהיה זה שגוי לומר שמישהו הזיק לך. בכל מקרה, חלק מהכנות, הראייה הבהירה והישרות הוא להיות מסוגל להכיר בכך שזק אכן נעשה. האמת הנאצלת הראשונה – הלימוד הראשון של הבודהה – היא שקיים סבל. הסבל קיים כחלק מהחוויה האנושית. אנשים פוגעים זה בזה – אנחנו פוגעים באחרים ואחרים פוגעים בנו. לדעת זאת היא ראייה נכונה.

זהו עסק ערמומי. מה ההבדל בין לראות כי נעשה נזק לבין הטלת אשמה? ייתכן ובמקום להצביע באצבע מאשימה, אנו מעלים שאלות: "כיצד אני יכול ליצור תקשורת? איך אני יכול לעזור לנזק אשר נעשה להיפתר? איך ביכולתי לעזור לאחרים למצוא בעצמם חוכמה, נדיבות וחוש הומור?" זהו אתגר הרבה יותר גדול מאשר להטיל אשמה ולשנוא ולהעמיד פנים.

איך ביכולתנו לעזור? הדרך בה אנו יכולים לעזור היא על ידי התיידדות עם רגשות השנאה והמבוכה שלנו עצמנו. אז נוכל לקבל את אותם רגשות אצל אחרים. עם אימון זה אתה

מתחיל להבין שביכולתך לשחק את כל התפקידים. זה לא רק "הם"; זה "אנחנו" ו-"הם". הייתי רגילה לרתוח מזעם כשקראתי על הורים שמתעללים בילדיהם, בעיקר פיזית. הייתי מתמרמרת בצדקנות – עד שנעשיתי אם. אני זוכרת בבהירות רבה יום אחד, כשבני בן-ששת-החודשים צורח ובוכה ומכוסה בדגני בוקר ובתי בת השנתיים וחצי גוררת אותי ומעיפה כלים מהשולחן, ואני חושבת "אני מבינה למה כל האמהות הללו פוגעות בילדיהן. אני מבינה לחלוטין. אלא שאני גודלתי בתרבות שלא מעודדת אותי באופן הזה, ולכן אני לא אעשה זאת. אבל ברגע הנוכחי, כל חלק ממני רוצה להשמיד לחלוטין את שני הילדים הקטנים והמתקנים האלה".

אז כדי שלא תמצא את עצמך מבצע טונגלן בעורך מתנשא על האחר שהינו כל כך מבולבל, אתה יכול להיזכר שזהו אימון שבו חמלה מתחילה להופיע אצלך בגלל שאתה עצמך היית שם. היית כועס, מקנא ובודד. אתה יודע כיצד זה מרגיש ואתה יודע איך אתה עושה לעתים מעשים מוזרים. מכיוון שאתה בודד, אתה אומר מילים אכזריות; מכיוון שאתה רוצה שמישהו יאהב אותך, אתה פוגע בו. החלפת עצמך באחרים מתחילה להתרחש כאשר ביכולתך לראות היכן מישהו נמצא מכיוון שהיית שם. זה לא קורה בגלל שאתה טוב יותר מהם אלא בגלל שבני אדם חולקים אותן חוויות. ככל שתיטיב להכיר את שלך, תיטיב להבין את האחרים.

כאשר העולם מלא ברוע, כיצד אנו מתמירים מצבים בלתי רצויים אל נתיב ההתעוררות? דרך אחת היא על ידי הבזק של בודהיצי'טה מוחלטת. אך מרבית הטכניקות עוסקות בבודהיצי'טה חלקית, רוצה לומר, התעוררות הקשר שלנו לנקודה הרכה, חיבור מחדש לנקודה הרכה, לא רק דרך החומרים המועדפים עלינו אלא גם דרך המלוכלכים והסתורים שבהם.

לאנשים יש המון סיבות להיות כועסים. עלינו להכיר בכך. אנחנו כועסים. אבל הטלת האשמה על האחר איננה פותרת דבר.

לאישי<sup>1</sup> היו המון סיבות לכעוס. השבט שלו נרצח כולו, בשיטתיות, בזה אחר זה. איש לא נותר מלבדו. אבל הוא לא כעס. אנו יכולים ללמוד ממנו שיעור. לא חשוב מה קורה, אם ביכולתנו להתייחס לנקודה הרכה שמתחת לזעמנו ולהתחבר עם מה שנמצא שם, אזי ביכולתנו להתייחס לאויב בדרך בה נוכל להתחיל להיות מסוגלים להמיר את עצמנו באחר. תחושה כלשהיא של היות מסוגל לתקשר עם האויב – מלב אל לב – היא הדרך היחידה בה דברים יכולים להשתנות. כל עוד אנו שונאים את האויב, אנו סובלים והאויב סובל והעולם סובל.

הדרך היחידה להביא לתיקון אמיתי היא ללא שנאה. זהו המסר של מרטין לותר קינג, סיזאר צ'אבז, של אמא תרזה.

ג'ראלד 'דישון אדום' – חבר קרו ומורה מזקני שבט הסיו – סיפר לי שכאיש צעיר הוא היה מלא שנאה לדרך בה התנהגו, ועדיין מתנהגים, אל אנשיו ועמו. בגלל השנאה שלו, הוא היה אלכוהוליסט ואומלל. אבל תוך כדי מלחמת העולם השנייה, כאשר היה באירופה, משהו בתוכו זז; הוא ראה שהוא היה מורעל על ידי שנאה. הוא חזר מהמלחמה, ובשארית חייו הוא ניסה להחזיר את ההכרה ברוחם, בטחונם וכבודם של צעירי השבט שלו. המסר העיקרי שלו היה לא לשנוא אלא ללמוד לתקשר עם כלל היצורים. הוא היה איש בעל בינה רבה.

סיסמא נוספת אומרת: "כל הדהרמות מסכימות בנקודה אחת". לא משנה באיזו תורה עסקינן - הוראת שמאטה-ויפאסאנה, הוראת לו-ג'ונג, כל הוראה של שפיות ובריאות ממסורת

<sup>1</sup> אישי נחשב האינדיאני האחרון שחי בצפון קליפורניה, האחרון ששרד משבט האישי.

חוכמה כזו או אחרת – הנקודה בה הן כולן מסכימות היא לשחרר את ההיאחזות בעצמך. זוהי הדרך בה תרגיש בבית בעולם שלך. אין כל זה בכדי לומר שהאגו הוא חטא. אגו איננו חטא. אגו איננו משהו שאתה נפטר ממנו. אגו הינו דבר שאתה מתוודע אליו – דבר שאתה מתיידד עמו בכך שאינך מפריז או מדחיק את הרגשות שאתה מרגיש.

בכל פעם שאנו מדברים על המצב הבינלאומי המכאיב או המצב המקומי המכאיב, הכאב הינו תוצאה של מה שנקרא 'היצמדות לאגו', של הרצון שדברים יסתדרו לפי התנאים שלנו, של 'אני-מנצח'.

אגו הוא כמו חדר משלך, חדר עם נוף, עם הטמפרטורה והריחות והמוסיקה שאתה אוהב. אתה רוצה זאת בדרך שלך. אתה רוצה רק לקבל מעט שלוה; לקבל מעט אושר, אתה יודע, רק "תן לי מנוחה!".

אבל ככל שתחשוב בדרך זו, ככל שתנסה לגרום לחיים להסתדר תמיד לפי מה שמתאים לך, כך ימשיך לגדול הפחד שלך מפני אנשים וממה ששוכן מחוץ לחדר. במקום שתהפוך לרגוע יותר, אתה מתחיל לסגור את הווילונות ולנעול את הדלת. כשאתה יוצא החוצה, אתה מוצא את החוויה יותר ויותר מטרידה ובלתי נעימה. אתה הופך פגיע, מפוחד יותר, רגזן יותר מתמיד. ככל שאתה מנסה לקבל הכל בדרך שלך, הינך מרגיש פחות ופחות בבית.

על מנת להתחיל לפתח חמלה לעצמך ולאחרים, הינך לשחרר את מנעול הדלת. אינך פותח אותה עדיין, מכיוון שעליך לעבוד עם פחדך שמא מישהו שאינך אוהב יכנס פנימה. כאשר אתה מתחיל להירגע ולהתיידד עם רגשות אלו, אתה מתחיל לפתוח אותה. כצפוי, פנימה נכנסים המוסיקה והריחות שאינך אוהב. כצפוי, מישהו דוחף רגל פנימה ומספר לך שעליך להחליף דת או להצביע למישהו שאינך מחבב או לתת כסף שאין ברצונך לתת.

כעת אתה מתחיל להתייחס לרגשות אלו. אתה מפתח מעט חמלה, יוצר קשר עם הנקודה הרכה. אתה מתחבר עם מה שמתחיל לקרות כאשר אינך מגן על עצמך כה הרבה. בהדרגה, כמו אישי, אתה הופך סקרן יותר מאשר פוחד. להיות חסר פחד למעשה אינו להתגבר על הפחד, אלא להכיר ולהתוודע לטבעו. רק פתח את הדלת יותר ויותר וברגע מסוים תרגיש כשיר להזמין את כל היצורים החשים כאורחך.

זה עוזר להבין שהנלסון מנדלאים והאמא תרזות של העולם יודעים גם הם כיצד זה מרגיש להיות בחדר קטן עם חלונות מוגפים ודלתות סגורות. גם הם יודעים כעס וקנאה ובדידות. אלו הם אנשים אשר הפכו לחברים של עצמם ועל כן הפכו חברים של העולם. אלו הם אנשים שפיתחו את הגבורה להיות בקשר עם הרגשות המעורערים, רכים ומפוחדים שבליבם ולכן אינם מפחדים יותר מרגשות אלה כאשר הם מתעוררים על ידי העולם החיצון.

כאשר אתה מתחיל להתאמן בדרך זו, הינך כה ישר עם מה שהינך מרגיש עד שמתחילה להיווצר תחושת הבנה גם של אנשים אחרים. איש צעיר סיפר את הסיפור הבא בקבוצת דיון בסוף שבוע של אימון לו-ג'ונג. הוא נכנס לבר בלוס אנג'לס כדי לשחק פול. לפני שהתחיל לשחק, הוא הניח את מעיל העור החדש שלו על כסא. כשסיים לשחק, המעיל לא היה שם. ארבעת האנשים האחרים בבר פשוט ישבו שם מביטים בו כשחיוך גדול ומדושן עונג מרוח על פניהם. הם היו בחורים ממש גדולים. הוא הרגיש קטן להפליא וחסר כוח. הוא ידע שהם לקחו את המעיל שלו ושלא יהא זה מן החכמה להתעמת איתם מאחר והוא בחסרון של גודל ומספר כאחד. הוא חש מושפל וחסר ישע.

אז, כתוצאה מכך שעבד עם התרגול הזה, עלה בדעתו שהוא יכול לחוש אמפטיה לאנשים בעולם אשר צחקו עליהם, בזו להם וירקו עליהם בגלל דתם או צבע עורם או המגדר שלהם או הנטייה המינית שלהם או הלאום שלהם, או כל סיבה שהיא. הוא מצא עצמו מזדהה עם כל האנשים בכל הזמנים אשר מצאו את עצמם במצבים משפילים. זו היתה חוויה עמוקה

## בודהיזם בישראל - כתב העת

עבורו. היא לא החזירה לו את מעילו; היא לא פתרה דבר. אבל היא פתחה את ליבו לאנשים רבים עימם לא היתה לו קודם שום תחושה של חוויה משותפת. זוהי הנקודה ממנה מגיע הלב בתרגול זה, ממנה מגיעה תחושה של הכרת טובה והערכה לחיינו. אנו הופכים לחוליה בשושלת של אנשים אשר פיתחו את אומץ ליבם לאורך ההיסטוריה, אנשים אשר בניגוד לכל הסיכויים, נשארו פתוחים לקשיים עצומים ומצבים כואבים והתמירו אותם לנתיב ההתעוררות. אנו נמשיך להיכשל שוב ושוב, נמשיך להרגיש בלתי כשירים, וביכולתנו להשתמש בחוויות אלה על מנת להתעורר, בדיוק כפי שהם עשו. לימודי הלו-ג'ונג נותנים לנו את האמצעים להתחבר עם העוצמה של השושלת שלנו, שושלת היוחסין של הלוחם המעודן.



### וידאו

הדלאי-לאמה: הקשר בין סבל לרגשות מטרידים. "האויב מבפנים".

אנגלית. כ-5 דקות



[לצפייה בסרט](#)

# הדרך שהיא על חמש הדרכים לשים קץ לכעס

תרגום: מאיר זוהר

*Madhyama Agama 25 corresponds with Aghata Vinaya Sutta  
(the Discourse on Water as an Example)  
and Anguttara Nikaya 3, 186 (the Discourse on the Five Ways of Putting an End to Anger)*



צילום: פייר פאולין

פעם שמעתי מילים אלו של הבודהא כאשר הוא שהה במנזר אנאתאפינדיקא שבחורש ג'אטא, בסמוך לעיר שראבאסטי. יום אחד הנזיר הנכבד שאריפוטרא אמר לנזירים, "חברים, היום אני רוצה לחלוק אתכם חמש דרכים לשים קץ לכעס. אנא האזינו בדריכות, תרגלו ויישמו את מה שאלמד". הנזירים הסכימו והאזינו בדריכות.

הנזיר הנכבד שאריפוטרא אמר, "מה הן חמש הדרכים לשים קץ לכעס?"

"חברי, זוהי הדרך הראשונה: נניח שאתם כועסים על מישהו אשר מעשיו אינם טובי-לב אך מילותיו טובות-לב. אם אתם חכמים, אתם תדעו כיצד לתרגל על-מנת לשים קץ לכעסכם".

"חברי, נניח שישנו נזיר סגפן הלובש גלימה העשויה טלאים. יום אחד הוא עובר לפני ערמת אשפה המלאה בצואה, שתן, ריר והרבה דברים מטונפים אחרים. הוא רואה בערימה פיסת בגד, עדיין שלמה. בהשתמשו בידו השמאלית הוא מרים את הבגד ובידו הימנית הוא אווז בקצהו השני ומותח אותו. הוא מבחין שבגד זה אינו קרוע ולא הוּכְתָם בצואה, שתן, כיח וסוגים אחרים של טינופת. אזי הוא מקפל את הבגד כדי לקחת אותו הביתה, לכבס אותו, ולתפור אותו בגלימתו העשויה טלאים".

## בודהיזם בישראל - כתב העת

"חברי, אם אתם כועסים על מישהו אשר מעשיו אינם טובי-לב אך מילותיו טובות-לב, אל תשימו-לב למעשיו חסרי טוב-הלב אלא רק למילותיו טובות-הלב. כך, אם אתם חכמים, אתם תוכלו לשים קץ לכעסכם".

"חברי, זוהי הדרך השניה: נניח שאתם כועסים על מישהו אשר מילותיו אינן טובות-לב אך מעשיו טובי-לב. אם אתם חכמים, אתם תדעו כיצד לתרגל על-מנת לשים קץ לכעסכם".

"חברי, נניח שלא רחוק מהכפר ישנו אגם עמוק ופני האגם מכוסות בעשב ואצות. מישהו מתקרב אל האגם והוא צמא מאוד וסובל קשות מהחום. הוא מסיר את בגדיו, קופץ למים ומשתמש בידיו על-מנת לפנות את העשב והאצות. הוא נהנה מהרחצה ומשתיית מי האגם הקרירים".

"חברי, אם אתם כועסים על מישהו אשר מילותיו אינן טובות-לב אך מעשיו טובי-לב, אל תשימו-לב למילותיו חסרות טוב-הלב אלא רק למעשיו טובי-הלב. כך, אם אתם חכמים, אתם תוכלו לשים קץ לכעסכם".

"חברי, זוהי הדרך השלישית: נניח שאתם כועסים על מישהו אשר מעשיו ומילותיו חסרי טוב-לב, אך עדיין יש מעט טוב-לב בליבו. אם אתם חכמים, אתם תדעו כיצד לתרגל על-מנת לשים קץ לכעסכם".

"חברי, נניח שמישהו מתקרב לצומת-דרכים. הוא חלש, צמא, עני וחש בחום. הוא סובל מחסך ומלא בצער. כאשר הוא מגיע לצומת הוא רואה עקבה של תאו עם מעט מי גשם עומדים שניקוו בתוכה. הוא חושב לעצמו: "יש מעט מאוד מים בעקבת התאו. אם אשתמש בידיו או בעלה כדי לגרוף אותם, אני אערבב את המים והם יהפכו בוציים ויהיו בלתי ניתנים לשתיה. לכן, אצטרך לכרוע ברך עם זרועותי וברכי על הארץ, להצמיד את שפתי אל המים ולשתות אותם ישירות". מייד, כך הוא עושה".

"חברי, אם אתם כועסים על מישהו אשר מעשיו ומילותיו חסרי טוב-לב, אך עדיין יש מעט טוב-לב בליבו, אל תשימו-לב למעשיו ולמילותיו חסרי טוב-לב אלא רק למעט טוב-הלב שיש בליבו. כך, אם אתם חכמים, אתם תוכלו לשים קץ לכעסכם".

"חברי, זוהי הדרך הרביעית: נניח שאתם כועסים על מישהו אשר מעשיו ומילותיו חסרי טוב-לב, ואין בליבו דבר היכול להקרא 'טוב-לב'. אם אתם חכמים, אתם תדעו כיצד לתרגל על-מנת לשים קץ לכעסכם".

"חברי, נניח שאדם במסע ארוך נופל למשכב. הוא לבדו, תשוש לגמרי ואינו קרוב לכל כפר. הוא מתייאש והוא יודע שימות לפני שישלים את מסעו. אם מגיע מישהו ורואה את מצבו של אדם זה, הוא מייד לוקח את ידו של האדם ומוביל אותו אל הכפר הקרוב, שם הוא מטפל בו ובמחלתו ודואג לכל מחסורו - בגדים, תרופות ומזון. הודות לחמלה ולטוב-לב אלו, חייו של האיש ניצלים".

"חברי, אם אתם כועסים על מישהו אשר מעשיו ומילותיו חסרי טוב-לב ובליבו אין דבר היכול להקרא 'טוב-לב', חשבו בליבכם כך: "אדם שמעשיו ומילותיו חסרי טוב-לב ובליבו אין דבר

## בודהיזם בישראל - כתב העת

היכול להקרא 'טוב-לב' הוא אדם הנתון לסבל רב. אם לא יפגוש ידיד-נפש טוב, לא יהיה לו שום סיכוי להתמיר את סבלו ולחוות אושר ושמחה". כך, אם אתם חכמים, אתם תוכלו לפתוח את ליבכם באהבה ובחמלה כלפי אדם זה, לעזור לו, ולשים קץ לכעסכם".

"חברי, זוהי הדרך החמישית: נניח שאתם כועסים על מישהו אשר מעשיו טובי-לב, מילותיו טובות-לב וליבו מלא בטוב. אם אתם חכמים, אתם תדעו כיצד לתרגל על-מנת לשים קץ לכעסכם".

"חברי, נניח שלא רחוק מהכפר ישנו אגם יפהפה. המים באגם צלולים ומתוקים, קרקעית האגם ישרה ויציבה, גדת האגם שופעת עשב ירוק ומסביב לאגם עצים יפים ורעננים, נותני-צל. מישהו צמא הסובל מהחום, גופו מכוסה זיעה, מגיע אל האגם, מסיר את בגדיו, משאיר אותם על החוף, קופץ למים ומוצא הקלה והנאה מרובה ברחצה ובשתיית המים הטהורים. חומו, צמאונו וסבלו נעלמים מייד".

"חברי, אם אתם כועסים על מישהו אשר מעשיו טובי-לב, מילותיו טובות-לב וליבו מלא בטוב, שימו-לב לכל טוב-הלב של גופו, דבריו ונפשו, ואל תניחו לכעס או לקנאה להלום בכם. כך, אם אתם חכמים, אתם תוכלו לשים קץ לכעסכם. אם אינכם יודעים כיצד לחיות באושר עם מישהו שהוא רען כל-כך, אינכם יכולים להקרא 'בעלי-חכמה'".

"חברי היקרים, חלקתי אתכם את חמש הדרכים לשים קץ לכעס".

כך לימד הנזיר הנכבד שאריפוטרא, והנזירים שמחו לשמע תורתו. הם היו מאושרים לקבלה, לתרגלה וליישמה.



### כעס

התגבר על הכעס באמצעות אי-כעס ;

התגבר על הרוע באמצעות טוב-לב ;

התגבר על הקמצנות באמצעות נדיבות ;

התגבר על השקרן באמצעות אמת.

דְהִמְפַּדָּה, 223

תרגום מפאלי : אסף פדרמן



## בודהיפדיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא רגשות מטרידים

כתב: אבי פאר

### ניוֹרְנָה - חמשת המכשולים

חמשת הניוֹרְנָה (המכשולים) הם חמש תכונות המהוות מכשולים לתודעה – "מעוורים" את היכולת לראיה מנטאלית:

1. תשוקות חושיות - קאמהצהאנדה

2. דחייה/איבה - וְיֵאֲפָאָדָה

3. עצלות וקהות - תְהִינָה-מִדְּהָה

4. חוסר מנוחה ודאגה - אוֹדְהַצְ'ה-קִקְוֹצְ'ה

5. ספקות עמוקים - וִיצִיקִצְ'ה

### קִלְסָה

קילסָה הם "זיהומים" (של התודעה), אשר מונעים מאיתנו לראות נכוחה את המציאות, כפי שהיא באמת.

שלושת הזיהומים הם: לובהה (השתוקקות חושית לחוויות חושיות שנתפשות כנעימות), דוֹסָה (איבה/דחייה- מתחושות שנתפשות כלא נעימות), מוֹהָה (אשליה/בלבול- שמביאה לתגובה אוטומטית, לפי הדפוסים והנטיות שנבנו בנו).

### אנוסאיא - שבע הנטיות

שבע "הנטיות" או "הדפוסים", מחלקות את פני האדם לשבעה סוגים, בהתאם לתכונת אופי דומיננטית אשר "מנהלת אותם":

(1). (נטייה ל) "השתוקקות חושית" (קאמא ראג'א)

(2). (נטייה ל) "טינה" (פאטיגהא)

(3). (נטייה ל) "השקפות ודעות ספקולטיביות" (דיטהי)

(4). (נטייה ל) "ספקות עמוקים" (ויצ'יקיצ'א)

(5). (נטייה ל) "'הירות" (מאנא)

(6). (נטייה ל) "להיות/ להמשך הקיום" (בהאוואנגא)

(7). (נטייה ל) "בורות" (אוויג'א)

### בודהיפדליה (המשך)

#### טונג לן

"טונג לן" הינו תרגול שמקורו בבודהיזם הטיבטי. פירושו המילולי הוא "לקיחה ונתינה" והכוונה ללקיחת הסבל והכאב של האחרים ונתינה של כל מה שהאחרים מצפים לו - אושר, שמחה, בריאות, אהבה וכו'.

התרגול מתבצע על ידי העלאה בדמיון (ויזואליזציה) של הכאב, הסבל והפחדים של האדם האחר כעשן שחור וסמיך כזפת, הנשאפים על-ידי המתרגל ומוכחדים בעזרת אש האישיות שלו. לאחר מכן ישנה העלאה בדמיון של אור קריר, בהיר ומרפא שהמתרגל נושף אל האדם האחר ואשר נספג בתוכו ומעניק לו שלוה, אושר, בריאות וכו'.

ניתן להתחיל את התרגול עם אדם קרוב ואהוב, שידוע לנו כי הוא שרוי בסבל ואנו רוצים להקל עליו ולעזור לו מכל הלב.

לאחר מכן, ניתן להרחיב את התרגול לאנשים נוספים, החל מאנשים שאין לנו מערכת יחסים קרובה עימם (אנשים נייטראליים) ועד לאנשים שיש לנו קושי מולם ואפילו כאלו שאנו מגדירים כאויבינו ולבסוף להרחיבו כך שיכלול את כול היצורים בעלי התודעה ביקום.

התרגול עוזר בפיתוח "בודהיצי'טא" (תודעה מוארת / תודעה ערה) הרואה את האחר כלא נבדל ממני. בהיותו תרגול של חמלה ותשומת לב, הוא מונע מאיתנו להתעלם מסבלם של האחרים ללא קשר להשקפות שלנו כלפיהם ולטיב מערכות היחסים שייצרנו עימם, ועוזר לנו להתייחס אליהם כאל אנשים סובלים הרוצים אושר ושלוה בדיוק כמונו.



פינת השיר/הסיפור הקצר

## צעקות קטנות, צעקה גדולה

אבי פאר

לרוב אני צועק המון  
צעקות קטנות.  
כל צעקה מודבקת מהמון חלקים קטנים,  
מנסה להיות רצינית, וכנה וגם  
מנומסת ולא  
מפחידה  
אותי  
ואותך.  
ואפילו את מי שעלול  
לשמוע אבל לא בהכרח. צריך  
להתחשב, גם  
כשצועקים.  
בינתיים, כך אני.  
חי.  
לרוב אני צועק המון  
שתיקות קטנות.  
שביניהן הפסקות לצורך  
אמירת הסיבות שבגללן אני  
שותק.  
כך אני מסביר  
מדוע אני נאלץ לשבור  
את השתיקה הגדולה להרבה  
צעקות קטנות.  
בינתיים, כך אני.  
חי.  
לפעמים אני צועק צעקה אחת  
בלי לשים לב  
לכך שהיא לא צעקה  
קטנה, אלא שתיקה גדולה  
שאיבדה כיוון  
והפכה את עצמה להפסקה גדולה

## בודהיזם בישראל - כתב העת

שבין השתיקה שלפני והשתיקה שאחרי.  
והשתיקה שאחרי כבר לא הייתה  
שוב אותו הדבר.  
כי מצעקה גדולה  
אפשר לעשות סיבוב פרסה ולחזור  
לצעקות קטנות, ואפשר  
גם להפסיק לשתוק ולהתחיל  
לדבר.  
וחושב שאין טעם לחכות  
עד שאאבד  
את הקול.  
שאאבד את הכול.  
שאאבד את היכולת לשתוק בנחת ולא מפחד.  
שאאבד את היכולת לצעוק בהתלהבות ולא בנחת  
ומסכים להרגיז, את עצמי  
ולדעת שאיני משלים עם העובדה שאיני מושלם  
אבל מוכן להיאבק כדי להשלים  
את החסר בחיי, ועד אז  
להפסיק להכחיש את  
הצעקה הגדולה שבי.  
בינתיים, כך אני.  
חי.  
אני חי, את זה אי אפשר  
להכחיש.  
אבל אי אפשר להכחיש  
גם שאני חי  
בצורה לא מושלמת.  
לפחות, לפי דעתי (וגם זו התקדמות)  
אני עושה המון טעויות, שהופכות  
אותי ללא מושלם.  
לפי דעתי.  
בינתיים, כך אני.  
חי.  
האם אני מדבר כפי שבא לי, ולא  
רק כפי שנכון לדבר?  
האם אני שותק כדי לאגור כוח לצעקה הבאה, ולא

## בודהיזם בישראל - כתב העת

רק כי נכון לשתוק?  
האם אני צועק כפי שאני זקוק ולא  
רק כפי שאני מרשה לעצמי?  
האם אני עושה טעויות מעל ומעבר ולא  
רק כפי שראוי?  
האם אני אוהב כמי שאין לו ברירה  
ולא כמי שיש לו בחירה?  
האם אני בוחר מתוך אהבה ולא  
רק מחוסר ברירה?  
בינתיים, כך אני.  
חי.  
אני חי?



צילום: פייר פאולין

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

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