



בודהיזם בישראל - כתב העת

ריקות

www.buddhism-israel.org

גיליון מרץ-אפריל 2012

ריקות

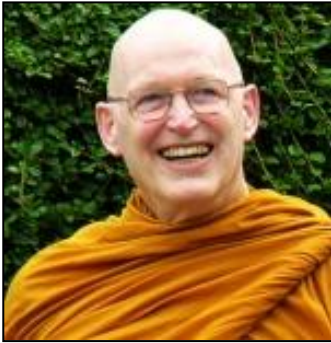
אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט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

תוכן

2	תשומת לב למרחב – אג'אהן סומדהו
6	"דע ריקות, הייה חומל". מילרפה - טניסארה
7	וידאו - בודהיזם מהשורש: על טבעה הריק של המציאות ד"ר אביתר שולמן
8	בודהיזם: בין תשוקה לריקות - שרון זלצברג
10	סוּטרת הלב: משנת החוכמה השלמה
12	בודהיפדיה
14	מתורתו של פטריארך הצ'אן שוֹאֵן הוּאֵה



צילום: אפי פז



תשומת לב למרחב

אג'אהן סומדהו

תרגום: יוסי אדם

Noticing Space by Venerable Ajahn Sumedho

מקור:

בתרגול מדיטציה, אנו יכולים להגיע לדריכות וקשב, לשהות ברגע כפי שהוא, רק להקשיב. להביא לתודעה את הדברים כפי שהם, מרחב וצורה – המותנה והבלתי מותנה. לדוגמא, אנו יכולים להתבונן בחלל החדר. קרוב לודאי שרוב האנשים לא יבחינו בחלל הזה, במרחב; הם יבחינו בדברים שבתוכו – האנשים, הקירות, הרצפה הרהיטים. מה צריך לעשות כדי לראות את המרחב? מרפים את תשומת הלב מהדברים, ומביאים אותה אל המרחב. זה לא אומר להיפטר מהדברים, או להתכחש לנוכחותם. כל מה שנדרש הוא לא להתמקד בדברים, ולא לנדוד מדבר לדבר.

המרחב שבחדר הוא שקט. העצמים שבחדר יכולים לרגש, לעורר דחייה, או משיכה. אבל למרות שהמרחב לא מושך את תשומת ליבנו, אנו יכולים להיות מודעים אליו לחלוטין, כאשר אנו מפסיקים להיות שקועים בעצמים שבחדר. כאשר אנו מתבוננים במרחב שבחדר, עולה תחושה של רוגע, מפני שהמרחב כולו זהה. המרחב סביבך והמרחב סביבי זהה. הוא לא שלי. אני לא יכול להגיד, "המרחב הזה שייך לי" או "המרחב הזה שייך לך". המרחב תמיד נוכח. הוא מאפשר לנו להיות ביחד מוכלים בתוך חדר במרחב שתחום על ידי קירות; אבל הוא גם מחוץ לחדר. המרחב מכיל את כל הבניין, את כל העולם. אם כן, המרחב אינו מוגבל על ידי עצמים בשום צורה. הוא לא מוגבל על ידי שום דבר, המרחב הוא בלתי מוגבל.

תודעה רחבה

תשומת לב למרחב המקיף אנשים ודברים מאפשר דרך חדשה להסתכל בהם, ופיתוח של מבט מרחבי הוא הדרך להיפתחות העצמי. לאדם בעל תודעה רחבה יש מקום להכיל את הכול. לאדם בעל תודעה צרה יש מקום למעט דברים. הכול צריך להיות מנוהל ותחת שליטה, כך שיש לך רק מה שאתה חושב לנכון – מה שאתה רוצה – ומכל השאר צריך להיפטר. מבט צר מזמין חיים מוגבלים ומדוכאים, מאבק בלתי פוסק. המאמץ לשמור על הסדר כל הזמן גוזל כמות עצומה של אנרגיה והמתח לא מרפה. אם יש לך מבט צר על החיים, חוסר הסדר הטבעי בחיים חייב לחזור לסדר. כך אתה עסוק כל הזמן, מנהל את תודעתך נרתע מדברים או נצמד אליהם. זו הדוקה (סבל) של הבורות, אשר נובעת מחוסר הבנה של הדברים כפי שהם.

בתודעה רחבה יש מקום לכל. כמו מרחב בחדר, אשר לעולם לא מושפע ממה שקורה בתוכו או מחוץ לו. אנו אומרים "המרחב בחדר" אך למעשה החדר נמצא במרחב - כל הבניין נמצא במרחב. כאשר הבניין יעלם, המרחב עדיין יהיה שם. המרחב עוטף את הבניין וכרגע אנו מכילים מרחב בחדר. עם הבנה זו, אנו יכולים לפתח זווית ראייה חדשה. אנו יכולים לראות שיש קירות שיוצרים את הצורה של החדר, ויש את המרחב. מזווית אחת, הקירות מגבילים את המרחב שבחדר. אבל מזווית שנייה, אנו רואים שהמרחב הוא חסר גבולות.

בודהיזם בישראל - כתב העת

אנו נוטים לא לשים לב למרחב, מפני שהוא אינו מושך את תשומת ליבנו. לא כמו פרח יפה או אסון נורא. זה לא משהו באמת יפה או באמת נורא שמיד מושך את תשומת הלב. אתה יכול להיות מרותק כהרף עין על ידי משהו מרגש, מרתק, מפחיד, או נורא. אבל אתה לא יכול לעשות זאת עם מרחב, האין זה כך? כדי להבחין במרחב אתה צריך להירגע; אתה נדרש להתבונן. וזה מפני שלמרחב אין תכונות קיצוניות, הוא רק מרחב.

פרחים יכולים להיות יפים בצורה יוצאת מהכלל, אדומים, כתומים, סגולים, עם צורות יפות שמשחררות את התודעה. משהו אחר, זבל למשל, יכול להיות מכוער ומעורר גועל. מרחב אינו יפה ולא מכוער. הוא לא ניתן לזיהוי בקלות אך עם זאת בלעדיו לא נוכל לראות שום דבר אחר.

אם נמלא חדר עם מלט לא יישאר בו מרחב ואז כמובן אין בו מקום לפרחים יפים או לשום דבר אחר, הוא הופך לבלוק גדול. החדר הופך לחסר תועלת, האין זה כך? אם כן אנו זקוקים וצריכים להעריך את שני הדברים, צורה ומרחב. הם הזוג המושלם, החיבור האמיתי, ההרמוניה המושלמת - מרחב וצורה. אנו יכולים להגות במרחב ובצורה ומזווית הראיה הרחבה שמתפתחת מגיעה התבונה.

הקול של השקט

אפשר ליישם את ההבנה הזאת גם על התודעה, על ידי שימוש בהכרת ה"אני" לראיה של מרחב כאובייקט. בתודעה אנו יכולים לראות שיש מחשבות ורגשות - המצבים המנטאליים - שעולים ופוסקים. בדרך כלל אנו מסונוורים, חשים דחייה או היקשרות לאותם מחשבות ורגשות. אנו עוברים מדבר אחד לשני מגיבים, שולטים, מנהלים או מנסים להפטר מהם. כך אין לנו שום פרספקטיבה בחיינו. אנו הופכים לאובססיביים בהימנעות או התמכרות למצבים המנטאליים. אנו לכודים בין שני מצבי הקיצון.

כאשר אנו מודטים יש לנו הזדמנות להתבונן בתודעה. השקט של התודעה דומה למרחב בחדר. הוא תמיד שם אבל הוא עדין, לא בולט. אין לו איכות קיצונית שתעורר ותמשוך את תשומת ליבנו, כך שעלינו להיות קשובים כדי להבחין בו. דרך אחת למקד תשומת לב בשקט של התודעה היא לגלות את הקול של השקט.

אפשר להשתמש בקול של השקט (הקול הראשוני, הקול של המודעות, או כל שם שתמצאו לקרוא לו) בדרך מיומנת, על ידי העלאה שלו למודעות והתבוננות בו. יש לו צליל גבוה שקשה לתארו. אפשר לשמוע אותו גם כאשר אוטמים את האוזניים או מתחת למים. זהו קול רקע שלא תלוי באוזניים. אנו יודעים זאת כי שומעים אותו גם שהאוזניים אטומות.

על ידי מיקוד תשומת הלב בקול של השקט לזמן מה אתה מתחיל להכיר אותו. אתה מפתח מצב של ידיעה שבו אתה יכול להרהר. זה לא מצב של ריכוז שאתה שוקע לתוכו, זה לא הסוג של ריכוז מדכא. התודעה מרוכזת במצב של איזון ופתיחות יותר מאשר התמקדות באובייקט. אפשר לנצל את הריכוז המאוזן והפתוח ככלי לראות דברים בפרספקטיבה, ולהרפות.

חיקרו את אופן הידיעה הזו וכך תתחילו להבין איך להרפות מדברים במקום להחזיק ברעיון שאתם צריכים להרפות מדברים. יכול להיות שלימודי הבודהיזם נטעו בכם את הרעיון שאתם צריכים להרפות מדברים. כאשר אתם מגלים שאין אתם יכולים לעשות זאת בקלות, אתם עלולים לחשוב, "אוי לא, אני לא יכול להרפות!" סוג זה של שיפוט הוא בעיה של אגו שאתה יכול לפתח: "רק אחרים יכולים להרפות, אבל אני לא." "אני צריך להרפות כי אג'הן סומדהו הנכבד אומר שכולם צריכים להרפות." השיפוט הזה הוא התגלמות של "אני" האין זה כך? וזו רק מחשבה – מצב מנטאלי זמני במרחב בתודעה.

מרחב סביב המחשבות

קח את המשפט הפשוט "אני קיים". שים לב, התבונן וחקור את המרחב סביב שתי המילים. אל תחפש משהו אחר, השאר את תשומת ליבך ממוקדת על המרחב מסביב למילים. הבט על המחשבה עצמה בדוק וחקור אותה. אינך יכול לצפות בחשיבה הרגילה שלך, מפני שברגע שאתה מבחין במחשבה היא מפסיקה. אתה יכול ללכת ולדאוג: "האם זה יקרה? מה יהיה אם זה יקרה? ... בלה, בלה, בלה... אוי אני חושב", והמחשבה מפסיקה.

כדי לבחון את תהליך החשיבה, חשוב על משהו בצורה מכוונת: לך על מחשבה פשוטה כמו: "אני בן אדם", ורק תסתכל עליה. אם תסתכל על ההתחלה, תראה שממש לפני שאתה אומר, "אני" יש מרחב קטן. אחר כך אם תחשוב "אני-בן-אדם" תראה את המרחבים בין המילים. אנו לא מסתכלים על המחשבה כדי לראות אם יש לנו מחשבות חכמות או טיפשיות. אנו חושבים בצורה מכוונת כדי להבחין במרחב מסביב למחשבות. כך אנו מתחילים להבין את הטבע הזמני של המחשבות.

זו רק דרך חקירה, כדי שנוכל לשים לב לריקות כאשר אין שום מחשבה. נסו להתמקד על המרחב הזה; ראו אם אתם יכולים להתמקד על המרחב לפני ואחרי מחשבה. כמה זמן אתם יכולים לעשות זאת? חישבו, "אני בן אדם", לפני שאתם מתחילים, שהו במרחב לרגע לפני שאתם חושבים. זו תשומת לב. האין זה כך? התודעה שלכם ריקה אבל ישנה כוונה לחשוב מחשבה מסוימת. ועכשיו, חשבו את המחשבה ונסו להישאר במרחב של אחרי. האם התודעה נשארת ריקה?

מרבית הסבל שלנו בא מהרגלים של דפוסי חשיבה. אם ננסה לעצור את זה מתוך תחושת דחייה, לא נצליח; זה ימשך עוד ועוד ועוד. הדבר החשוב הוא לא להיפטר מחשיבה, אלא להבין אותה. ואנו משיגים זאת על ידי התמקדות במרחב בין המחשבות במקום במחשבות עצמם.

התודעה שלנו נוטה להיאחז במחשבות של משיכה או דחייה לאובייקטים, אבל המרחב סביב אותם מחשבות אינו מושך או דוחה. המרחב סביב מחשבה מושכת וסביב מחשבה דוחה אינו שונה, לא כן? כאשר אנו מתמקדים במרחב שבין המחשבות אנו פחות לכודים בהעדפות שלנו סביב אותן מחשבות. אם תבחינו במחשבה אובססיבית של אשמה, רחמים עצמיים, או תשוקה שעולה וחוזרת, טפלו בה בדרך הבאה – חישבו את המחשבה בצורה מכוונת, הביאו אותה אל המודעות ואז הפנו את תשומת הלב למרחב שסביב לה.

הדבר דומה לצפייה במרחב של חדר: אתה לא מחפש את המרחב, האין זה כך? אתה פשוט פתוח אליו, מפני שהוא נמצא בחדר כל הזמן. זה לא משהו שתמצא בארון, בחדר סמוך, או מתחת לרצפה – הוא כאן ועכשיו. אתה פשוט נפתח לנוכחות שלו; אתה מתחיל להבחין שהוא כאן.

אם אתה עדיין מרוכז בוילונות, בחלון או באנשים, אתה לא מבחין במרחב. אתה לא צריך להפטר מכל הדברים כדי להבחין במרחב. במקום זאת אתה פשוט נפתח למרחב; אתה שם לב אליו. במקום למקד את תשומת ליבך על דבר אחד, אתה פותח את המודעות באופן מוחלט. אתה לא בוחר בעצם מותנה, אלא אתה מודע למרחב שבתוכו העצם המותנה קיים.

העמדה של ידיעת-הבודהה

בעזרת המודעות, אתה יכול ליישם כלפי פנים את אותה תשומת לב פתוחה. כאשר העיניים שלך עצומות, אתה יכול להאזין לקולות הפנימיים אשר עולים בתודעתך. הם אומרים: "אני כזה... אני לא צריך להיות כמו זה" אתה יכול להשתמש בקולות האלו ככלי שלוקח אותך אל המרחב בין המחשבות. במקום להפוך את האובססיות והפחדים שמתרחשים בראשך לבעיה

בודהיזם בישראל - כתב העת

גדולה, אתה יכול לפתוח את תשומת ליבך ולחוות את האובססיות והפחדים כמצבים מנטאליים שמופיעים ונעלמים במרחב. כך גם מחשבה זדונית יכולה לקחת אותך אל הריקות. דרך זו של ידיעה מאוד מועילה, כי היא מביאה לסיום הניסיונות לנהל מלחמות פנימיות כדי לסלק מחשבות רעות. אתה יכול לתת לשטן את מה שהוא רוצה, כי אתה יודע שהשטן הוא בן חלוף. הוא עולה ונעלם בתודעה כך שאתה לא צריך לעשות מאום. שטנים ומלאכים - כולם אותו הדבר. לפני כן, כאשר עלתה בך מחשבה שלילית יצרת ממנה בעיה: "השטן רודף אותי. אני חייב להפטר ממנו!". כעת, בין אם זה להיפטר מהשטן או להיאחז במלאכים, זה הכל דוקהה. אם אתה מאמץ את העמדה המאוזנת של ידיעת-הבודהה - ידיעת הדברים כפי שהם - הכל הופך לדהאמה (תופעות). כל דבר הופך לאמת של מה שהוא. אתה רואה שכל המצבים המנטאליים עולים ודועכים - הטובים יחד עם הרעים, היעילים יחד עם הלא יעילים. לכך אנו מתכוונים במילה התבוננות - להתחיל לשים לב למה שיש. במקום להניח שהדברים צריכים להיות כך או אחרת אתה פשוט מתבונן. אני לא מתכוון לומר לך מה יש, אלא לעודד אותך לראות בעצמך. אל תאמר "אג'אהן סומדהו הנכבד אמר לנו מה יש", "אני לא מנסה לשכנע אתכם לאמץ השקפה. אני מנסה להציג לכם דרך לשיקולכם, דרך של התבוננות בחוויה של עצמכם, דרך להכיר את התודעה שלכם.



"בגוש בשר זה שקומתו חמש רגליים

**קיים אדם אמיתי ללא דרגה אשר לעולם מגיע ועוזב ללא הפסקה;
אם לא ראית זאת עדיין, ראה זאת עכשיו!"**

הוא תמיד מגיע ויוצא פנימה והחוצה מגופנו...

בלכתו החוצה, אם נראה פרח, נהפוך לפרח;

כשנשמע את שירה של ציפור יפהפיה, נהפוך לציפור שיר;

כשנפנה פנימה, אנו רעבים, רדומים, לוהטים או קפואים.

מאסטר אמיתי כזה קיים בתוך כל אחד מאיתנו.

אנו רואים נהר ואנו זורמים ללא הפסקה.

אנו רואים את השמיים מלאי הכוכבים ואנו הופכים לכל זה.

אנו צוללים אל סבלם של כל האנשים, אל אומללותה של החברה.

בתוך כל זה קיים אדם אמיתי ללא דרגה.

זן מאסטר סהודו האראדה, ראש מנזר סוגנג'ו ביפן



"דע ריקות, הייה חומל".

מילרפה

טניסארה

תרגום: כרמית פסקל שכנאי

Know Emptiness, Be Compassionate . Milarepa – Thanissara,
Dharmagiri newsletter – November, 2010

מקור:

יום אחד מילרפה, היוגי המפורסם והקדוש מטיבט, תרגל מדיטציה במערות מגדל הנשר אשר בעמק אבן החן האדומה והחליט לחפש עצים להסקה. סערה גדולה פרצה ופיזרה לכל עבר את עצי ההסקה שאחז בידיו. בעוד מילרפה נאחז נואשות בגלימתו הפשוטה, שרוח אימתנית איימה להעיפה, הוא זעק לבסוף בייאוש: "מה התועלת בתרגול הדהרמה אם אדם אינו יכול להכניע את שד היאחזות באגו?" כשחזר למערתו מצא מילרפה כי קבוצה של שדים אמיתיים השתלטה על שטח המחיה שלו. הוא ניסה להיפטר מהם בכוח המנטרות שלו, ולמרות זאת הם הפכו מאיימים אף יותר. הוא ניסה להכניע אותם באמצעות חמלה והציע להם את תורתו של הבודהה אך השדים רק צחקו בפניו. לבסוף הבין את טעותו ונוכח כי השדים היו רק התעתוע של תודעתו שלו. הם היו למעשה ריקים מכל ממשות. בביטחון מלא באמונה ובתבונה הבלתי מעורערות שלו מילרפה אזר אומץ ו"רץ ישירות" אל השדים. הם התכווצו באימה והתנדפו.

אני אוהבת את הסיפור הזה למרות ש"לרוץ ולנדף" שדים איננו הבילוי המועדף עלי! אך בכל אופן אני אוהבת שהוא מדבר על הרעיון שכמעט תמיד (תמיד?) אין ממה לפחד למעט מהפחד עצמו. רעיון זה מגיע ללב הנושא האמיתי. כאן הבעיה אינה של הניסיון להכחיד את השדים "שבחוץ" אלא של "היאחזות באגו". על מנת להרפות מהצורך להגן על "החלל שלו" מ"הפרעות חיצוניות", מילרפה מסתמך על האמת של מה שהוא רואה ופועל בהתאם לכך. האנרגיות המבחילות, הנקמניות והמאיימות שהוא חווה כ"שם בחוץ" מאבדות מכוחן כאשר הוא מרפה מהאסטרטגיות שלו שנועדו "להיפטר" מ"הן". במקום זאת הוא מחבק את מה שמפחיד אותו. הוא אפילו מזמין את השדים להישאר ללילה כדי שיוכל לנהל נגדם קרב. הוא עושה זאת כי הוא בטוח שהוא יתגבר עליהם. הוא רואה כי השלכות התודעה לגבי "מה שיש" ריקות מתוכן, כמו אניצי עשן רפאים.

ריקות, והפן ההפוך שלה - תלות הדדית - הם לימוד שמכיר באינטימיות של כל מה שקיים. במילים אחרות, אין "שם שבחוץ". זה מעודד אותנו להתבונן בבהירות על התפיסות של ה"עצמי" וה"אחר" במטרה לחשוף את הטבע דמוי החלום של הסיפורים שהתודעה מייצרת וחויה בתוכם. במקום ליצור ריחוק, ריקות מגלה שאין גבולות מוחלטים. יש את ה"ככות" של"מה שיש" ואז יש את השלכות התודעה מסביב לזה בהתאם לתשוקות ולסלידות של האגו. כאשר היאחזות והדחייה של התודעה מתרוקנות, אנו מבחינים במימד אחר. מימד זה, אשר ניתן לקרוא לו מודעות, הוא המצב הטבעי של התודעה.

בודהיזם בישראל - כתב העת

ריקות היא האספקט העדין ביותר בלימוד הבודהה. באופן טבעי נרצה לדלג ישירות לכך (ואולי גם יהיה לנו את הכוח "לרוץ ישירות" אל השדים!) עם זאת, תגובותיו הראשונות של מילרפה חשובות אף הן. הוא שואב מהעוצמה של שלושה מקורות. העוצמה של האמונה שלו במורה שלו ובבודהה; אנחנו שואבים עוצמה כשאנו נזכרים באלו שמשרים עלינו ביטחון עמוק. שנית, הוא מסתמך על עוצמת התרגול שלו. ולבסוף, הוא מתחבר לחשיבות של החמלה. בכווננו את עצמו לכך הוא מכין את תודעתו להרפות מפחדיו העמוקים ביותר. בדרך זו הוא נע לעבר מה שמחליש אותו, עד שהוא יוצא מנצח דרך היכולת שלו למוסס את שלטון הפחד והשנאה.

ריקות, לצד היותה הבנה מיידיית, היא גם תרגול הדרגתי. התרגול של "להרפות" נתמך על ידי טיפוח גורמי הדרך. הבודהה כינה את פירות פעולות הדרך כ"שחרור הבלתי מעורער של הלב". בטלטלת חיי היום-יום אנו ניצבים בפני כמות עצומה של אתגרים אשר מפחיתים ומכניעים את הביטחון שלנו במקומות המקלט הכי עמוקים שלנו, אלו של הלב המודע, הנוכח והקשוב. מכל מקום על ידי ביסוס היסוד של כל פעולות הדרך – מודעות כאן ועכשיו – כבעל ברית והחבר היקר שלנו, לא נוכל להיכשל.



וידאו

ד"ר אביתר שולמן - בודהיזם מהשורש: על טבעה הריק של המציאות

צולם במפגש מסדרת "שבילים רבים - דהרמה אחת"

מרץ 2011

47 דקות. דובר עברית



[לצפייה בסרט](#)

[לדף הוידאו באתר](#)



בודהיזם: בין תשוקה לריקות שרון זלברג

תרגום: יעל לי

Buddhism: Between Desire and Emptiness

מקור:

דרכו של הבודהה קרויה דרך האמצע, משום שבנוסף להימנעות מהתנהגויות קיצוניות, היא נמנעת משתי השקפות קיצוניות. השקפה אחת טוענת שאיפה שהוא בעולם הזה של תופעות ורשמים, עולם נוצץ זה של הנאת החושים, של תופעות חולפות, קיים משהו, היכן שהוא, שנוכל למצוא אותו והוא לא ישתנה, שנוכל תמיד לסמוך על קביעותו. היכן שהוא נמצא משהו שהוא יסודי, שהוא מוצק, שניתן לסמוך עליו תמיד. כשאנו מחזיקים בעמדה כזו, אנחנו מחפשים אחר הדבר האחד הזה ללא הרף. לעתים אנחנו חושבים שהנה, סוף סוף הגענו אליו. ואז אנו אוחזים בו בחזקה. בסופו של דבר אנחנו מתעמתים עם שינוי או חווים אבדן, ואנו סובלים.

לא מזמן הייתי בטורונטו ובשלב מסוים עברתי על פני שלט חוצות עצום שהציג תמונה של מכונית ומשפט אחד בודד: "תשוקה מנצחת הכל". לא יצא לי לחלוף על פניו שנית כדי לבחון אותו לעומק. אבל למרות שכחותם של מסרים מהסוג הזה, על לוחות מודעות גלויים וסמויים בכל מקום - הסתמכות על להט התשוקה שלנו כדי לנצח את דחף השינוי, חלופיותו של הזמן או ההימנעות מן המוות, היא כמובן מעשה שטות.

ועדיין, אם השקפה זו מחלחלת למערכות האמונה והמוטיבציות שלנו, נמשיך ללא הרף לפעול מתוך המקום הזה ולהיות מאוכזבים פעם אחר פעם. זה לא אומר שלא נוכל ליהנות משום דבר, אך ההיאחזות, ההיצמדות וההיקשרות חסרת התועלת עשויות להיזנח, ואנחנו נהיה אנשים מאושרים יותר, החיים יותר בהתאמה עם הדברים כפי שהם באמת. ההשקפה הקיצונית השניה טוענת שחיינו הינם תוהו ובוהו. כאן הכל ריק, כך שלא משנה מה נעשה, מה חשוב לנו, על מה אנו חושבים. כל זה הוא סוג של חלל ריק. זו נקודת המבט שאנשים האוחזים בה יגידו: "טוב, אם המאמץ לשפר את החיים שלי או להפוך את העולם לטוב יותר הוא תופעה ריקה, אז מה ההבדל אם אתאמץ אם לא? למה לטרוח?" זו הנקודה שבה מאסטר זן ייטול את המקל ויחבוט למישהו בראש. "אם הכל ריק, אז למה זה כאב?"

מנקודת המבט הבודהיסטית, נכון שריקות הינה מאפיין כל חי – אם נתבונן בתשומת לב בכל חוויה נמצא שם שקיפות, העדר מהות, ללא יסוד מוצק ובלתי משתנה של החוויה שלנו. אך אין זה אומר שדבר אינו חשוב. דברים לא מתרחשים סתם בעולם זה של היווצרות ודעיכה. אנחנו לא חיים באיזה יקום מטורף או מקרי. דברים קורים בהתאם לחוקים מסוימים, חוקי הטבע. חוקים כמו חוק הקרמה, שמלמד אותנו שכאשר זרע מסוים נזרע, הפרי יגדל בהתאם.

בודהיזם בישראל - כתב העת

אם נזרע זרע תפוח, נוכל להתחנן ולבקש ולהפציר לקבל מנגו, אך לא נקבל אותו. יש דרך לקבל מנגו משום שאנו חיים ביקום בעל חוקים, והדרך הזו היא לזרוע זרע של מנגו.

חשוב מאד להיות מסוגלים לאחוז בו זמנית בשתי האמיתות הללו – הריקות הבסיסית של החוויה שלנו, אופייה המשתנה תדיר, ובאותה עת, להבין שחוקיות קיימת. זה לא מטורף, וזה לא אקראי, ואנו יכולים ואף חייבים לכוון את חיינו בהתאם לחוקים הללו. כשהדלאי לאמה היה כאן לפני כמה שנים, הוא נשאל על שני ההיבטים הללו של הלימוד – הבנת הריקות וטבען המוחלט של כל החוויות, ובהתאם לכך, הבנת חוק הקרמה בעולם היחסי, העולם של מערכות-יחסים. הוא נשאל אם היה עליו לבחור בין שתי הגישות האלה ויכול היה ללמד רק אחת מהן, באיזו היה בוחר? הוא אמר שהיה מלמד את חוק הקרמה משום שבכל רגע ורגע, אם אנו מבינים את החוק הזה, יש לנו אפשרות לשנות באמת את חיינו.

דרך האמצע הינה השקפת-חיים שנמנעת מן הקיצוניות של היאחזות מוטעית, אשר נובעת מן האמונה שיש משהו שאנחנו יכולים למצוא, או לקנות, או להיתלות בו, והוא לא ישתנה. היא נמנעת מן הייאוש והניהיליזם הנובעים מהאמונה המוטעית שכלום לא משנה, שהכל חסר משמעות. היא נמנעת מן הקיצוניות הללו בכך שהיא מציעה לנו השקפה שמועצמת על ידי הקשר שלה עם האמת של הדברים כפי שהם: שהכל עולה, אך גם חולף; שמה שאנו עושים משמעותי, למרות שלא נמצא דבר שאינו משתנה; שקמיעות נגד ארעיות לא יגנו עלינו, אך אנו יכולים, בהתאם לחוקי טבע כדוגמת הקרמה, ליצור חיים מלאים בתבונה ובאהבה.



צילום: פייר פאולין

סוּטֵרַת הַלֵּב:

משנת הזוכמה השלמה

תרגום: יובל אידו טל



צילום: משה בראל

כך שמעתי: פעם אחת שכן הבודהה רב החסד בפסגת הנשרים, בראג'גרה, יחד עם עדה גדולה של נזירים [ממסורת התהרוואדה] ועדה גדולה של בודהיסטות [ממסורת המהאיאנה]. בזמן זה שרוי היה הבודהה, אדון העולמות, בסמאדהי, איסוף הרוח המכונה התובנה העמוקה והרחבה.

באותה עת הילך אוולוקיטשוורה, הבודהיסטווה הכל רואה, שהווייתו ערות, בפרג'ניא פארמיטא, החוכמה השלמה והעמוקה. תוך כך התבונן בחמשת המצרפים, ראה נכוחה שגם הם ריקים מקיום עצמי וניתר באחת מכל מצוקות הסבל. או אז, בהשראתו של הבודהה, הצמיד שאריפוטרה הזקן את כפות ידיו במחווה, ושאל את הבודהיסטווה הנעלה אוולוקיטשוורה: "בן המשפחה הטובה [של תלמידי הבודהה] המשתוקק ללכת בדרך הפרג'ניא פארמיטא, החוכמה השלמה והעמוקה, כיצד יוכל ללמוד זאת?"

מששאל זאת, השיב אוולוקיטשוורה הנעלה, הבודהיסטווה שהווייתו גדולה, לשאריפוטרה הנכבד: "הו, שאריפוטרה, כאשר בן למשפחה הטובה הולך בדרך האימון העמוק של החוכמה השלמה, עליו לראות כי טבעם של חמשת המצרפים ריק מקיום עצמי."

בודהיזם בישראל - כתב העת

"שאריופוטרה, צורה היא ריקות, ריקות היא צורה. צורה אינה שונה מריקות, ריקות אינה שונה מצורה. זה שהנו צורה הוא ריקות, וזה שהנו ריקות הוא צורה. וכך גם לגבי התחושות, התפיסות, הנטיות הקודמות וההכרות. באותו האופן, שאריופוטרה, תכונתן של כל התופעות היא ריקות; הן אינן נוצרות ואינן כלות; אינן עכורות ואינן צלולות; אינן מלאות ואינן חסרות.

"לפיכך, שאריופוטרה, בריקות אין צורה, אין תחושות, אין תפיסות, אין נטיות קודמות ואין הכרות. אין עיניים, אין אזניים, אין אף, אין לשון, אין גוף, ואין שכל. אין צבע, אין קול, אין ריח, אין טעם, אין מוחש ואין מושג. אין תחום העין [אין תחום האוזן, תחום האף, תחום הלשון, תחום הגוף] ואין תחומי הכרה. אין ידיעה שגויה ואין הכחדת הידיעה השגויה [וכך לגבי המבנים המנטליים, התודעה, השם והצורה, ששת החושים, המגע, התחושות, הצימאון והתשוקה, ההיאחזות, ההתהוות והלידה], אין הזדקנות ומוות ואין הכחדת ההזדקנות והמוות. אין סבל, אין מקור [לסבל], אין הכחדה [של הסבל], ואין דרך [להכחדת הסבל]; אין ידיעה, אין השגה ואין אי השגה."

"אי לכך, שאריופוטרה, בזכות אי ההשגה, ומשנסמכו על החוכמה השלמה, מוסרת מכשלת התודעה של הבודהיסטוּת. משום שלתודעתם אין כל מכשלה, הם אינם מפחדים. הטעות ותקוות השווא מהם והלאה, והם מגשימים לחלוטין את הנירוואנה. כל הבודהות שבשלושת הזמנים ובשלושת העולמות, שנסמכים על החוכמה השלמה והולכים בדרכה, ניעורים במלואם להארה המושלמת שאין נעלה ממנה."

"לכן, המנטרה של שלמות החוכמה היא המנטרה של הידיעה הגדולה והבהירה, המנטרה שאין נעלה ממנה, המנטרה שמשותווה רק למה שלא ניתן להשוותו, המנטרה שפותרת במלואו את כל הסבל. משום שאין בה שקר, היא ידועה כאמיתית. לכן המנטרה של החוכמה השלמה נאמרת כך:

[אום] גטה, גטה, פארגטה, פארסמגטה, בודהי סוואהא
[הלך, הלך, הלך מעבר, הלך כל כולו מעבר, ערות, הא!]

"כך, שאריופוטרה, צריך הבודהיסטוּת לומר בשעה שהוא מתאמן בחוכמה השלמה העמוקה."

אז קם הנעלה מן הסמאדהי העמוק ואמר בשבחו של הבודהיסטוּת אוולוקיטשוּורה: "נאה דרשת. נאה דרשת, בן המשפחה. אכן זה כך. אכן זה כך. כך יש לומר; כך יש להתאמן בחוכמה השלמה." ברגע זה הצטרפו גם הטטהאגטות בשמחה ובהערכה. משאמר אדון העולמות את דברו, נמלאו שמחה שאריופוטרה הזקן ואוולוקיטשוּורה הבודהיסטוּת הנעלה והאצילי, וכל הסובבים; האלים, בני האדם, האסורות [היצורים השמימיים], והגנדהרות [המוזיקאים השמימיים] נמלאו שמחה והערצה לנוכח דבריו של הבודהה.



בודהיפדיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא ריקות

כתב: אבי פאר

שוניטא – ריקות

מושג זה הוא אחד המושגים המרכזיים בבודהיזם המבדלים אותו מתורות ופילוסופיות רבות אחרות.

הבודהיזם המוקדם מצביע על כך שכל התופעות המותנות (סמקהרה) הן ריקות. הכוונה היא לכך שהן בעלות שלושה מאפייני מציאות (טילוקא):

1. הן ארעיות, חלופיות ונתונות לשינוי מתמיד (אניצ'ה).
2. הן ללא מהות עצמית קבועה ונפרדת / ללא אני קבוע, עצמאי ונפרד (אנטה).
3. הן סבל (דוקהה)

בזרם היתהרוואדה, הדגש על מושג הריקות הוא בעיקרו על כך שלא ניתן למצוא באדם (ב"ישות" או ב"אינדיבידואל" כפי שאנו תופסים אותו) שום מהות קבועה ונפרדת. תפיסה כזו היא שהופכת את "חמשת המצרפים" אשר מייצגים את מה שאנו מכנים "אדם" או "ישות", לארעיים, ריקים ונתונים לסבל.

בזרם המהאיאנה, כל הדברים (כל התופעות, הן הפיזיקאליות והן המנטאליות) מוגדרים כריקים, כלומר, נטולי קיום עצמי מטבען (סוובהאווה). כל התופעות חסרות מהות עצמית קבועה ולא משתנה, ולמעשה הן לא יותר מאשר האופן שבו הן מופיעות בתודעתנו. הן אינן קיימות מצד עצמן.

סוובהאווה- מהות עצמית

הפירוש המילולי של "סוובהאווה" הינו "תמצית" או "מהות עצמית" או "טבע עצמי". בזרם המהאיאנה, כפיתוח נוסף של המושג "אנטה" (אין "עצמי" קבוע נפרד ועצמאי שקיים בזרם היתהרוואדה), כל הדברים הינם חסרי טבע עצמי, כלומר, חסרי עצמי מספק מטעם עצמם, חסרי קיום עצמאי ונפרד וללא מהות או בסיס קבוע שאינו משתנה.

עם זאת, אין הכוונה שהדברים לא קיימים, אלא שהם לא יותר מאשר הרושם או החוויה שבה הם מופיעים עבורנו ואין להם קיום אמיתי, כלומר, שהם אינם הבעלים של מהות או תמצית כלשהי (סוובהאווה).

סקאיה דיטהי

הפירוש המילולי הינו "השקפה בדבר קיומה של אישיות". הכוונה היא לאמונה שיש בכל אדם "עצמי" קבוע, משהו שמבטא בנו את אותה אינדיבידואליות והפרדה מכל האחרים, סוג של "אישיות" שקיימת בנו כמהות קבועה ומתמשכת, במהלך כל חיינו.

במונחים בודהיסטיים, מדובר על השקפה שמתייחסת לחמשת המצרפים (קנדהה), אשר מייצרים את חווית הקיום האנושי ולכן אנו מתייחסים אליהם כ"שלי" או "אני" (גוף, תחושות, תפיסות, מבנים מנטאליים והכרה).

בודהיפידיה (המשך)

מדְהִימָקָה

ההתייחסות של אסכולת המְדְהִימָקָה ("דרך האמצע") לריקות טוענת שדברים הינם ריקים היות והם עולים מתוך תנאים (פטיצ'ה-סומופאדה או "התהוות מותנית"). הטבע האמיתי של העולם הוא ריקות (שוניטא) אשר מוסבר בתור "ההופעה של הריבוי". במובן זה, ריקות פירושה שביחס לטבע העולם, כל ריבוי (כל קונצפט או הבחנה, כולל זו של אי קיום הדברים) אינו ישים ולא ניתן לקבלו.

על פי תפיסה זו, הבנה מלאה של ריקות בעזרת חוכמה (פניא) ובאמצעות התנסות ישירה וחוויתית היא ההגשמה של ניבאנה (נירוואנה).

נקודת המוצא המשותפת לכל בתי הספר של אסכולת המדהימקה נעוצה בהבחנה שעורך נאגארג'ונה בין שתי אמיתות:

1. האמת המכסה של העולם (אמת יחסית או קונבנציונאלית) שאנשים רגילים רואים אותה כנכונה. אמת זו אינה תקפה מכיוון שזה רק האופן שבו דברים מופיעים דרך "ההתהוות המותנית".

2. האמת העליונה (האמת המוחלטת או הסופית), הריקות שמעבר לקיום או לאי-קיום, של כל התופעות, שלא ניתן לבטא אותה במלים אלא רק לחוות אותה ישירות.

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



צילום: משה בראל



מתורתו של פטריארך

הצ'אן שוּאן הוּאָה

(1918 – 1995)

תרגום: אסטרייה ברק

Teachings of Chan Patriarch Hsuan Hua

מקור:

העיניים רואות צורה, אך בפנים אין דבר.
האוזניים שומעות צליל, אך אין התודעה יודעת.

צ'אן הוא תמצית כל הבודהות. הבודהות של עשרת הכיוונים נולדו מסמאדהי (ריכוז) צ'אן. אם אין לך את מיומנות הסמאדהי, לא תוכל להפוך למואר או להגשים את טבע הבודהה.

אלה היודעים כיצד להתאמן נמצאים תמיד בסמאדהי, בזמן שאלה שלא יודעים נמצאים תמיד בתוך הזיוף. תוך כדי סמאדהי אנו מייצרים חוכמה, בזמן שבתוך השקר אנו מגבירים את בורותינו. כיצד משיגים סמאדהי? עלינו להשיב את הכוזב אל האמיתי. אך אנו תמיד להוטים לרדוף אחר המצבים הכוזבים ולא מעוניינים לחזור למצב של סמאדהי. לכן אנו כל הזמן שוקעים במחשבות מתרוצצות ולא מסוגלים לשוב אל האמת. כתוצאה מכך הופכת האמת לשקר. אילולא היו לכם כל-כך הרבה מחשבות מתרוצצות, ובמקום זאת הייתם מהרהרים פנימה כל הזמן ועוסקים בטבע של עצמכם, הייתם מסוגלים לשוב אל האמת. מפגש הצ'אן שלנו אף הוא מיועד להשיב את הכוזב אל האמת, להיפטר מהכוזב ולשמור על האמת. לכן עזבנו הכל כדי לבוא הנה להתאמן בישיבה והליכה. בזמן הליכה, עמידה, ישיבה, או שכיבה אל לנו להיות נפרדים מ"זה". להפרד מזה זוהי טעות. "זה" הוא רק נושא המדיטציה, אותו אנו צריכים להביא כל הזמן אל התודעה.

אלה שבאמת יודעים כיצד להתאמן לא מאבדים את עקבותיה של שאלת ה"מי?". הם לאט, לאט חוקרים את ה"מי" עד שתודעה, מחשבה, ומודעות נעלמים כולם. התודעה הופכת ריקה; הגוף אף הוא ריק; המחשבה ריקה, והמודעות גם היא ריקה. כשאתה מעלה מחשבות כוזבות הן באות מהתודעה השישית. התודעה השישית גורמת לך להעלות מחשבות כוזבות, גורמת לך לחוש כאב, גורמת לך לא להיות מסוגל לשאת יותר. כל אלה הינם עיוותים של התודעה השישית. אם הינך מסוגל לרסק את התודעה, החשיבה והמודעות – אם אתה חוקר עד שאתה מפצח אותם, כך שמחשבות כאלה אינן יכולות להסיח את דעתך – רק אז אתה יודע באמת כיצד לעשות עבודה. שלא להזכיר את התשובות שאתה מגיע אליהם מדי יום ביומו כשאתה משקיע מאמץ, אם תשיג תשובה ולו למרווח של מחשבה קצרה אחת, תוכל להרחיב את חוכמתך, או במילים אחרות - להיות מואר.

בודהיזם בישראל - כתב העת

אם באמת תתאמן היטב עד שתשיג תשובה כלשהיא, אזי לא תדע מתי הינך רעב, צמא, מתי קר לך ומתי חם לך – לא תדע שום דבר שהוא. אם תוכל להגיע לרמה זו של אי ידיעת דבר, אז תדע הכל. כשאנו עושים משהו, אם ביכולתנו לעשותו ביסודיות – עד הסוף – אז יתחולל שינוי. כשאתה נע עד לקצה, הדממה נגלית. דממה קיצונית תביא לתנועה. למשל – היום הוא תנועה והלילה הוא דממה. כשהדממה קיצונית, כשהשמיים נעשים אפלוליים והאפלה הזו מגיעה אל שיאה, השחר מבקיע. כשאור היום מגיע לשיאו, הלילה יורד. יום אחד ולילה אחד הם גם תנועה אחת ודממה אחת.

אם הינך יודע כיצד להתאמן, אתה יכול לפתח את מיומנותך עד שהתנועה אינה מהווה מכשול לשקט והשקט אינו מפריע לתנועה, כך שבתוך התנועה יש שקט ובתוך השקט יש תנועה. אם אתה יודע כיצד ליישם את מיומנותך, תמצא שבתוך הריקות האמיתית ישנו קיום נפלא, ומתוך הקיום הנפלא, עולה ריקות אמיתית.



ללא מחשבה

פעם פנה נזיר אל המורה יואהשאן שהיה יושב במדיטציה,

ושאל אותו,

”כשאתה יושב ללא תנועה, על מה אתה חושב?”

ענה לו המורה, ”אני חושב על אי-מחשבה.”

”איך אפשר לחשוב על אי-מחשבה?”

”ללא מחשבה.”

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

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