



## בודהיזם בישראל - כתב העת

נזירות

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

גיליון יולי-אוגוסט 2012

# נזירות

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	דרך גלימת הנזיר – ראיון עם מאיר זוהר
16	על נזירים ובעלי בית - אילן לוטנברג
20	הדרשה על הנזיר שחי לבד
21	וידאו - אג'אהן ניאנאדהמו מספר על החיים לצידו של אג'אהן צ'ה
22	בודהיפדיה
23	שותפים סמויים: הסגפנות בצ'אן בודהיזם – צ'ואן ג'י
26	התעמקות חוקרת במונח "נקהאמה" (ויתור, פרישות) - קיטיסרו וטניסארה



צילום: אבי פאר



## דרך גלימת הנזיר

### ראיון עם מאיר זוהר

על-פי שיחה עם דנה פרץ / עריכה: אילן לוטנברג

[זו גרסה מקוצרת של הראיון; הראיון המלא יתפרסם בספר שעתידי לצאת לאור בקרוב...]

מאיר זוהר היה נזיר בודהיסט במשך תשע שנים. הוא למד וחי במנזר "פלאם-וילאג" שבצרפת, בקהילתו של תיק נהאט האן, נזיר ומורה זן מוייטנאם, במשך שש שנים. מאיר מלמד כיום את דרך קשב, מדיטציה של הוויה קשובה בלב החיים, בסדנאות, רטריטים ומפגשים שונים – פרטים נוספים באתר "בית קשב" [www.betkeshev.org](http://www.betkeshev.org)

דנה פרץ היא תלמידת זן, המתרגלת בודהיזם בחיי היומיום.

\* \* \*

#### איך בעצם הגעת אל המנזר?

תיק נהאט האן (Thich Nhat Hanh) ביקר בישראל, למספר סדנאות והרצאות פומביות, ואני השתתפתי בסדנת מדיטציה של סוף-שבוע. זו היתה התנסות משמעותית עבורי, מכיון שהרגשתי שנפתחת כאן אפשרות של התעוררות הלב – זו היתה רק טעימה ראשונה, אבל היא הדהדה עמוק מאוד בליבי, וקראה לי הלאה, להמשיך בדרך – אפשר לומר שמשוה התעורר בליבי; הדרך קראה לי, ונעניתי לקריאה. כבר באותה סדנא שמעתי שיש מרכז מדיטציה בצרפת, הוא פלאם-וילאג' (Plum Village), וחשבתי והתעניינתי, ומהר מאוד התארגנתי לנסיעה לשם; הייתי חודש ראשון בפלאם-וילאג' ברטריט הקיץ, וכבר אז ידעתי שאני מעוניין לחזור לשם ולהישאר לתקופה בלתי מוגבלת – ידעתי שזה שינוי של החיים... ובפועל חייתי שם כמעט שנה עוד לפני הנזירות. באיזשהו מקום גם אמרתי לעצמי "אולי אפילו נזיר" – ידעתי שאני רוצה לבדוק את האפשרות, אבל את זה עוד לא העזתי לומר במפורש.

#### איך התקבלה ההחלטה להיות נזיר?

כאשר שואלים אותי לגבי ההחלטה לעזוב הכל ולהיות נזיר – וזו שאלה ששואלים לעיתים תכופות – אז התשובה פשוטה: לא החלטתי. לא החלטתי להיות נזיר – ההחלטה התקבלה בהיעדרי; משמע – לא היה שיקול דעת, לכאן או לכאן, ואז בחירה והחלטה, אלא היתה שאלה פתוחה, שאלה קשובה – מרחב של פנאי להתבוננות והבנה, בלי התערבות של שיקולים ודעות – "כדאי" ו"צריך", "אני" ו"שלי" – פשוט היתה התבהרות שזו הדרך הנכונה. יש להיות עם השאלה הפתוחה, ללא החלטה, עד להבנה – התבהרות והבנה אינן תוצאה של החלטה, אלא ה"החלטה" נובעת מעצמה כאשר כבר יש התבהרות והבנה... ואז ההבנה באה לידי ביטוי במעשים. ההחלטה התקבלה בלב שלם, ללא הסתייגויות והתלבטויות, ללא

מאמץ; ההחלטה התקבלה מעצמה – זה פשוט היה הדבר הנכון, הצעד הנכון בדרך הנכונה; ויחד עם זאת, היו גם קשיים ופחדים.

אם יש קושי זה בגלל שיש היאחזות והיצמדות – משמע, פחד; וכמובן שהיו בי פחדים – פחד מחוסר קבלה, חוסר לגיטימציה, פחד מלעזוב את הבית, את המוכר והידוע; אבל יחד עם זאת היתה בי כמיהה לחיים של תרגול, חיים בתשומת-לב, להיות באמת בחיים, ולכן זה היה ברור – כאשר אני רואה פחד ההתייחסות שלי מאוד פשוטה: אני הולך ישר אליו, ישר אל ליבו. אם אני לא רואה את הפחד, אולי הוא מניע אותי לכל מיני כיוונים; אבל ברגע שאני מגלה שיש פה פחד אני שווה איתו, עובד איתו עד כמה שאני יכול, פשוט להיות ביחד עם הפחד; אבל אז כבר ברור שהפחד הוא לא סיבה – לא סיבה להמשיך להיאחז ולהיצמד. מרגע שהראיה של הפחד היא מספיק ברורה, כבר אין לו כוח עלי: כאשר אני רואה שיש פחד, ואני מבין שזה פחד מנטישה ומעזיבה, כבר ברור שלא זו השאלה – אז הפחד כבר לא מניע לתגובה, ויש אפשרות של חופש פעולה קשובה.

השאלה היא לכאורה "להיות או לא להיות נזיר?", "לעזוב או לא לעזוב?", אבל השאלה האמיתית היא "מי אני – מה שמי האמיתי – האם אני כבר באמת נזיר?"; כך שהשאלה האמיתית לא מובילה אל עבר מטרה שנמצאת שם, אלא היא חושפת ומגלה את הקיים כאן – את מי שאני, כפי שאני; וזה כמובן גורר פחדים – כולנו פוחדים לפגוש את עצמנו... ואז התרגול הוא פשוט לפגוש את הפחדים – לפגוש את הפחדים בינינו לבין עצמנו, באופן אינטימי, בישיבה קשובה; ולפגוש את הפחדים גם כאשר הם מופיעים ומתגלים בינינו לבין אחרים, בפעולה בלב החיים. להיות חשופים וגלויים, ואפילו פגיעים, ולפתוח את הלב לחיים – זו המהות של הדרך; ושם, ממש בלב הקושי, הפחד והמצוקה, ממש שם יש חופש מפחד ושמחה מאוד גדולה – הרי זה מה שאנחנו באמת רוצים: לפגוש גלויות את כל הדברים, להיות באמת בחיים.

### למדת וחיית שש שנים במנזר "פלאם-וילאג" – מה פגשת ומצאת שם?

זה מקום שיש בו המון! לדוגמא, יש שפע של פרגון הדדי, הרבה חום והמון רצון טוב – כולם נחמדים ומשתדלים, למען עצמם ולמען אחרים... ויש את כללי ההתנהגות, זו מסגרת מוגנת ובטוחה ותומכת וברורה, זהו התרגול הרשמי עליו תמיד אפשר להישען ואילו תמיד אפשר לחזור, גם בתרגול האישי-פרטי וגם בתרגול במערכות יחסים, ביני לבין אנשים נוספים. כללי ההתנהגות מאירים בתשומת-לב את הנטיות ואת ההרגלים, ובתוך גבולות ההגנה האלו, מעקה הביטחון, בפלאם-וילאג' היה גם מרחב נשימה, מקום להתנסות ישירה, שוליים רחבים לשגיאה ולטעות וללמידה – בפלאם-וילאג' היה שפע של חיות, מגוון ושונות, יושר וכנות. ניתן לתמצת את הגישה של פלאם-וילאג' במספר משפטים – "אין די בסבל", משמע אין די בהתעסקות בקשיים, יש להיות ערים בתשומת-לב, בהכרת תודה ובשמחה, גם לחדשות הטובות; "אושר אינו עניין אישי-פרטי", "אין דרך אל האושר – האושר הוא הדרך" – משמע, אושר מצוי בחיים, בלב חיי היומיום, במערכות היחסים, ולכן יש לחיות ביחד ולעזור גם לאחרים, לטפח הרמוניה בחיים של שיתוף. לכן כללי ההתנהגות בפלאם-וילאג' כוללים גם היבט של מעורבות – התייחסות לחיי הקהילה והחברה, ולא רק לתרגול האישי של כל אדם, וגם היבט של נדיבות ועזרה לזולת ועשייה חיובית – לא רק להימנע מפגיעה, אלא באופן ישיר גם לתת ולעזור לאחרים. משפט נוסף הוא "הגעתי הביתה, אל הכאן והעכשיו"; משמע, כל מה שכבר תיארונו מתרחש ומתאפשר רק כאן ועכשיו, זה הבית האמיתי. רק כאן ועכשיו יש חיים, רק כאן ועכשיו אפשר להיות באמת בחיים – אושר וחמלה, שלום ושמחה, באמת אפשריים ממש כאן ועכשיו, בדרך החיים – רק כאן ועכשיו אפשר לאהוב ולעזור לאחרים.

הדגש בלימוד של תיק נהאט האן והתרגול הבסיסי בפלאם-וילאג' הוא להיות בתשומת-לב כאן ועכשיו. תשומת-לב היא התייחסות מאוד פשוטה וישירה ושפיה למצב האנושי, ללא נוסחאות אזוטריות, מסתוריות וסודיות; התייחסות בגישה ידידותית, ללא אמביציה והישגיות – לא להילחם בדברים, לא לדכא ולא להדחיק, אלא פשוט להיות ערים לחדשות הטובות – לטפח הכרת תודה ושמחה על-ידי מודעות לכל הדברים הטובים והיפים, בעצמנו ובאחרים; כדי להזין ולרענן גוף ונפש, וכדי לאזן ולחזק כך שנוכל לפגוש גם את הקשיים.

הלב של התרגול הוא זכירה בתשומת-לב של הנשימה, יחד עם מי ואיך שאנחנו וכל מה ומי שסביבנו, בלב המצב האנושי, כדי לעגן את עצמנו במתרחש כאן ועכשיו, וכך להתבונן גם בסערות הרגשות, וגם בחדשות הטובות; והיו שפע של תזכורות, פעמונים של תשומת-לב, הזדמנויות לעצור ולחזור לתשומת-לב כאן ועכשיו. אפילו שהתרגול הוא מאוד פשוט – תשומת-לב לנשימה – היו המון תרגילים וטכניקות שונות, היו שפע של אמצעים כדי ליישם את התרגול במצבים שונים בחיי היומיום – לדוגמה, תשומת-לב באכילה, בכל ארוחה, ותשומת-לב בהליכה, בכל צעד שאנחנו עושים.

אפשר לומר שבפלאם-וילאג' לומדים מחדש איך להיות בני-אדם: איך לשבת וללכת, איך לאכול ולדבר ולהקשיב, איך לשחק ולעבוד – לעשות הכל בתשומת-לב. התרגול הוא ללמוד איך להיות שמחים וחופשיים ומאושרים בכל רגע ביומיום, ממש כאן ועכשיו – לא בסוף הרטריט או בסוף החיים, אלא בלב חיי היומיום המאוד ממשיים, וכל זה בתוך מסגרת של סביבה תומכת, היא הסנגהא (Sangha), "המשפחה הרוחנית" – הקהילה שכוללת גם את הנזירים והנזירות, וגם את המתרגלים שאינם נזירים או נזירות.

בפלאם-וילאג' התרגול הוא להשתתף בהקמת קהילה – זה תרגול משותף, ביחד – זה לא רק תרגול אישי-פרטי; ואין צורך בתרגול אינטנסיבי ומאומץ – אפשר לתרגל בנינוחות ובשמחה, פשוט ליהנות מהחיים, ולהעריך את כל המתנות, הן החדשות הטובות, ואת ההזדמנות והאפשרות לתרגל יחד עם אחיות ואחים לדרך. היבט נוסף של סביבת התרגול התומכת בפלאם-וילאג' זה מצד אחד החיבור הברור למקורות ולמסורת – הלימוד המקורי של שאקיאמוני בודהא (Shakyamuni Buddha), כפי שהתפתח במשך כל הדורות, בהרבה תרבויות; ומצד שני חיבור ברור ללימוד כפי שהוא ממשיך להתעדכן גם כיום, כדי להתאים לאדם המודרני בן התרבות המערבית.

תיק נהאט האן עצמו מאוד יצירתי, והוא כל הזמן ממציא ומציע שפע של תרגילים ואמצעים; הוא תמיד מחדש ומתחדש, תמיד מעז לשבור מוסכמות ולעדכן מסורות; והוא מבין ומסביר את הדברים באופן פשוט ובהיר ועמוק, ולכן התרגול בפלאם-וילאג' תמיד רענן ומלא חיים. תיק נהאט האן גם תמיד מתרגל את מה שהוא מלמד, תוך התייחסות מאוד מפורטת לכל ההיבטים של התרגול; וזה עוזר מאוד גם לאחרים – זה עושה את הדרך ואורח החיים של פלאם-וילאג' מאוד אמינים, ולכן קל לקבל אותם וללכת בדרך יחד איתם.

בפלאם-וילאג' חלקנו חיים משותפים יחד עם הרבה אנשים נוספים, והתרגול היה לא לאבד את עצמנו בכל העומס הזה, וכמובן שלא לשכוח את האחרים שאולי צריכים את עזרתנו; לחיות בתשומת-לב בלב החיים, להיות ערים לעצמנו וגם לאחרים שחיים איתנו וסביבנו – זו דרך החיים. התרגול בפלאם-וילאג' כלל השתתפות פעילה בחיי הקהילה – לחיות ביחד עם הרבה אנשים, לתרגל ביחד, וגם לעזור לאנשים נוספים; ובמילים של פלאם-וילאג', התרגול היה "לחיות כמו נהר, ולא כמו טיפת מים בודדה; ללמוד לאהוב אנשים רבים, ללא אפליה, ולא רק אדם אחד ויחיד; ללמוד לאהוב במשך כל היום, בכל רגע ובכל מצב, ללא תנאים". תשומת-לב במערכות היחסים, זה היה התרגול של חיי היומיום במנזר – וזה משהו מאוד אמיתי; לחיות ביחד, בהרמוניה ובשמחה, חיים של שיתוף פעולה וקירוב לבבות; זה לא קל, אבל זו דרך אמיתית.

**אחרי שש שנים בפלאם-וילאג' אתה מחליט לעזוב את המנזר ולהיפרד מהמורה ומהקהילה – מה גרם לכך? מהי הביקורת שלך?**

יש בי הרבה הכרת תודה על התרגול והתמיכה של פלאם-וילאג', ויש בי גם ביקורת ביחס לדברים שלא מדברים אל ליבי בתרגול של פלאם-וילאג'. את הביקורת אפשר לנסח במונחים של "שאלה" ו"תשובה": בפלאם-וילאג' יש המון תשובות, אבל זה לא מקום שמעודד שאלות פתוחות, זה לא מקום שמעודד חקירה והטלת ספק ותגליות עצמאיות. כבר דיברנו קודם על הסקרנות שלי והרצון ללמוד, הרצון להבין, לא לקבל דבר באופן שטחי אלא תמיד להעמיק, אבל פלאם-וילאג' לא מעודד התעמקות והתחדשות, אלא רק הפנמה והטמעה של מה שתיק נהאט האן כבר גילה. תיק נהאט האן הוא מלחין, וכל השאר בפלאם-וילאג' הם מבצעים; ואני הבנתי שאין שם מקום ליוצרים-מחדשים, למלחינים נוספים... פלאם-וילאג' הוא מקום בו התרגול הוא לספוג ולספוג, אבל גם אני נובע; והבנתי שבפלאם-וילאג' זה לא מתאפשר, זה פשוט לא מתאים שם.

יש דימוי שיכול לתאר את החוויה שלי – תיק נהאט האן הוא עץ מאוד גדול, שמעניק המון צל, וגם פרחים ופירות; אבל עץ כל-כך גדול עם כל-כך הרבה צל, לא מאפשר לעצים אחרים לצמוח לצידו ובצילו – אין שם מקום למי שעומדים על רגליהם והולכים בדרכם! וזו לא ביקורת – יש מי שיכולים לצמוח בצל, כי הם לא צריכים הרבה אור שמש, כי אלה התנאים המתאימים עבורם, או אולי כי הם שיחים קטנים, או כי הם מטפסים שמוצאים את דרכם כלפי מעלה באמצעות הגזע והענפים של העץ הגדול, אבל כל אלה הם לא אני... אני צריך לצמוח בעצמי ולעמוד על הרגליים שלי – כזה אני, ללא בחירה; ואני מעדיף למצוא את האמת בעצמי, ואפילו ללכת בדרך שיש בה טעויות, כי רק כך באמת לומדים; ועדיף כך ורק לא לחזור שוב ושוב על האמת של מישהו אחר, אמת-מיד-שנייה, כי "אמת" שכזו היא בעצם חזרה ריקה ושטחית על סיסמאות ונוסחאות.

השאלה שעלתה בי בהקשר הזה והתחדדה יותר ויותר במשך השנים היא זו: האם הדרך האמיתית היא דרך של ציות והתאמה לתבנית של אמת-מידה סטנדרטית, איך שצריך להיות, על-פי אידיאלים נעלים או על-פי כללי ההתנהגות המסורתיים, על-פי צו המורה או על-פי דעת הקהל, מה שמתאים לרוב התלמידים? או האם הדרך היא דרך של קשב למקצב ולניגון של כל הדברים, דרך של יראת כבוד לחיים, בתוכי ומסביבי – הקשבה לצרכים וקשב לחיים? האם להתאים את עצמי למקצב הקהילתי, או להישאר נאמן למקצב שלי? יותר ויותר חשתי שהדרך של פלאם-וילאג' הופכת להיות דרך של ציות למסורת וסמכות – דרך שאולי יש בה נסיון ו"חוכמה" לכאורה, אבל זו דרך שאין בה באמת למידה והבנה חיה.

בפלאם-וילאג' ההנחיה היתה לסמוך על הקהילה, משמע – להשתתף יחד עם כולם בכל הפעילויות, ולהסכים לדעת הרוב בכל ההחלטות, זה היה התרגול; ובפועל הכוונה היתה לעשות הכל על-פי ובהתאם לאופן בו כולם עושים: "לשבת כאשר כולם יושבים, לאכול מה ומתי שכולם אוכלים, ללכת כי כולם הולכים..." – ואני שאלתי את עצמי "אבל לא זו הדרך בה הלכתי כדי להגיע לכאן – הרי מעולם לא הלכתי בעקבות אחרים, רק הקשבתי לליבי שלי – ופתאום, דווקא כאן, אני אמור להפסיק לסמוך על עצמי וללכת בעקבות אחרים?!"... בדרך הרגילה יש עריצות של הרוב, שתלטנות של דעה אחידה – זו דרך שאולי מביאה להקלה של נוחות וביטחון, דרך סלולה ובטוחה על-פי נוסחה ידועה; אבל זו לא דרך אמיתית, דרך קשב לחיים – זו דרך שאין בה באמת חיים!

**אם כך, לא הכל היה גן של שושנים?**

בטח שהיו שושנים, אבל לכל הפרחים יש גם קוצים – הקוצים והפרחים אינם באמת נפרדים! בהתחלה היו תמימות והתלהבות, הייתי מוקסם מהפרחים ולא שמתי לב לקוצים, והקוצים



גם גדלו והתפתחו במשך השנים... ו"קוצים" – זה עבורי, מה שלא מתאים לי; אותם הדברים יכולים להיות פרחים נפלאים עבור אנשים אחרים, במצב ובמקום וזמן אחרים. עזיבת המנזר נבעה מהתפכחות – נוצר פער שהלך וגדל בין הדרך שלי לבין הדרך של פלאם-וילאג' – היו לנו שפות שונות ותפיסות שונות של הדרך; והפער הזה בשפה ובגישה, חוסר ההתאמה הזו, הביאו לעוד ועוד קושי ותסכול... הפערים האלו בשפה ובתפיסה הביאו לכך שהמזון הרוחני שהמורה והקהילה הגישו, הלימוד והתרגול, כבר לא הזינו אותי – טבלתי בשפע שכבר לא תאם את הצרכים ואת יכולת העיכול שלי.

חייתי במנזר שש שנים, וירח הדבש נמשך שנה או שנתיים, ואחר-כך חלף ועבר; אבל למעשה אפשר לומר שירח הדבש היה הרבה יותר קצר, כי קשיים הופיעו כבר בשלבים מוקדמים. היו קשיים ופחדים, מכיון שאין דבר קשה יותר מאשר לפגוש את עצמנו, כפי שאנחנו – זה הדבר ממנו אנחנו הכי פוחדים, ויחד עם זאת זה גם מה שאנחנו באמת רוצים – פשוט לפגוש כאן ועכשיו את החיים; זה הלב של דרך קשב, אמנות החיים הערים. קשיים זה קודם כל ביני לבין עצמי – היה קושי, כי קשה לוותר על היצמדות לאשליות, הגנות של דימויים עצמיים מוטעים; כי כל דרך אמיתית מביאה אדם לפגוש את עצמו, ולהתמודד עם קשיים, ולעבור דרך פחדים; כי לפעמים זה לא כל-כך נוח ונעים לראות את עצמנו במראה, פנים מול פנים... ולכן חשוב להבהיר – היו קשיים, אבל הם אינם הסיבה לעזיבה; הקשיים אינם סיבה לבוא ואינם סיבה ללכת, הם פשוט היבט שמופיע וחיים יחד איתו, זו תופעת לוואי של הדרך.

כאשר אנחנו לומדים והולכים בדרך, בהתחלה אנחנו אולי זוכים להקלה; אבל בהמשך הדרך מובילה אל פגישה ישירה עם המקור של כל ההרגלים, עם השורשים של כל הקשיים – בהמשך הדרך, אנחנו יותר סובלים! – ואז אנחנו לומדים לפתוח את הלב, לשמוט ולהרפות, לוותר על היצמדות לרעיונות ואמונות, דעות קדומות ומסקנות, תפיסות מוטעות ודימויים עצמיים. כאשר אנחנו באמת מבינים לעומק את המצב האנושי יש אפשרות של איכות חיים, ואין מנוס, לפחות על-פי ההתנסות שלי – יש לעבור דרך הלילה האפל, עד שאנחנו מגלים את החופש להיות אור בלב החשכה. כאשר אנחנו באמת מבינים, אנחנו פתאום סובלים פחות – פתאום אנחנו מגלים שכבר לא כל-כך סובלים; או שאפילו עדיין אנחנו סובלים, אבל אנחנו כבר לא לכודים – כאשר אנחנו באמת פוגשים את הסבל, אנחנו כבר לא סובלים מהסבל!... וכך אנחנו חופשיים לטעום את הקוצים וגם את הפרחים, כך הלב נפתח בהכרת תודה ובשמחת חיים כאשר אנחנו חופשיים לטבול בלב שלם בים החיים.

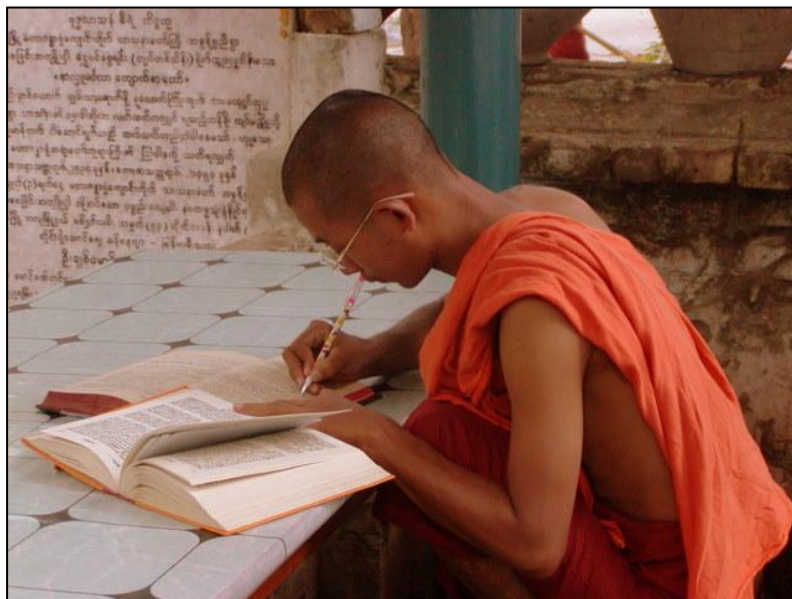
בהתחלה מצאתי הקלה מהקשיים באמצעות התרגול, כפי שלמדתי, או שאולי עדיין לא נגעתי בקשיים לעומקם; אבל אחר-כך כבר לא יכולתי להכיל אותם – שקעתי בקשיים, עד למצב של חוסר תפקוד ביומיום – זו היתה תקופה של דיכאון עמוק, אפלה גדולה. השתתפתי כמיטב יכולתי בחיי היומיום בקהילה, כאשר החוויה שלי היתה שאני לא יודע – לא יודע מה לעשות, איך לתרגל – רק נשימה, ועוד נשימה; צעד, ועוד צעד – ככה במשך חודשים ארוכים... ואני אפילו לא יודע מה אני לא יודע – חשכה מוחלטת וגמורה. לא ידעתי מה זה "תרגול" – ותרגלתי עם השאלה "מה זה תרגול?"; לא ידעתי מה זה "לעשות מדיטציה" – ועשיתי מדיטציה עם השאלה "מה זה מדיטציה?"; לא ידעתי – ופשוט הייתי באי-ידיעה, בשאלה פתוחה... וכל הזמן הזה, הייתי בתשומת-לב – זו המהות של הדרך – ולא ידעתי מה זה "תשומת-לב"...

אחרי כשנתיים של התמודדות עם קשיים, הגעתי למצב בו הדברים יותר ויותר מתבהרים, עד שאפשר היה לומר ממש במילים מפורשות – "התרגול לא עובד בשבילי; זה לא עובד!"... ואז מופיעה האשמה, ביקורת עצמית, "אני לא בסדר – צריך להתאמץ יותר, צריך להשתדל יותר"; ואז הביקורת העצמית, כלפי פנים, מתחלפת בביקורת כלפי חוץ – "המורה לא בסדר,

הקהילה לא בסדר, התרגול לא בסדר"; וכך הלאה. אני זוכר שכבר בתקופה הזו, שלוש או ארבע שנים לפני שעזבתי את המנזר, שאלתי את עצמי "רגע – אז מה מחזיק אותך כאן? למה לא לעזוב?"; והיה ברור שהקשיים בפני עצמם אינם הסיבה – היו קשיים, ועדיין היה ברור שזו לא סיבה ללכת לשום מקום, להמשיך הלאה, לעזוב.

### ומה כן סיבה לעזוב? מתי כן הזמן הנכון לעזוב?

במעבר אל המנזר והגלימה, וגם במעבר הלאה מהמנזר והלאה מהגלימה – בכל שינוי משמעותי בחיים, בכל עזיבה ויציאה לדרך והתחלה חדשה – השאלה המהותית היא מהי המוטיבציה לשינוי, מהי הגישה לדרך ולמעברים שמתרחשים בה. כך או כך, החיים משתנים – רגע אנחנו כאן וכבר אנחנו ממשיכים; ולכן השאלה אינה "מתי הזמן הנכון? מהי הסיבה והתנאים המתאימים לעזיבה?" – השאלה האמיתית היא פשוט התבוננות בדחפים שמניעים אותנו למעשים: האם אנחנו פנויים לעזוב את הבית, או האם אנחנו עסוקים בהקמת ביצורים כנגד החיים? האם זה נסיון להשיג סיפוקים, לספק רצון ורעיון, או האם זו פעולה קשובה לחיים? האם זו תגובה של בריחה או רדיפה שמתבססת על היצמדות לאשליה, תגובה של הסתגרות מפני הפחדים, או האם זו תנועה לקראת פגישה עם החיים? ללא התייחסות לשאלה של המוטיבציה, כל מה שאנחנו עושים אינו שינוי אמיתי אלא רק החלפת תפאורה, תגובה עיוורת שרק ממשיכה את עצמה. לכן העיקר אינו המצב והתנאים בהם אנחנו נמצאים, הקודמים או החליפיים – המהות היא הגישה בה אנחנו מתייחסים, זו איכות החיים; וכך הבנה חיה של הדחפים המניעים מאפשרת להישאר או לעזוב ברגע המתאים. השאלה היא "עד מתי להישאר? מתי ממשיכים הלאה?"; וזו אותה השאלה בכל מערכת יחסים – ביחסי זוגיות או בעבודה, יחסי מורה-תלמיד או יחסים של חברות בקהילה – מתי הזמן והמצב המתאימים לסיים או לשנות את מערכת היחסים? התשובה היא שיש לעזוב כאשר כבר אין מה ללמוד, כאשר אנחנו לא באמת מתעניינים, כאשר כבר אין סקרנות לגעת ובאמת לטעום את הדברים; או פשוט כאשר קשה מדי להכיל את הדברים ללא תגובתיות – כאשר יש צורך בהקלה של עזרה ראשונה, כאשר להישאר ולא לעזוב יגרום יותר נזק ופגיעה, כאשר תופעות הלוואי וההשלכות כבר לא משתוות לאפשרות הלמידה.



צילום: אפי פז

יש לעזוב כאשר הנזק והפגיעה מהישארות בסביבה שכבר אינה מתאימה, גדולים יותר מהתועלת והתמיכה האפשריות; יש לעזוב את הסביבה הפורמלית המסורתית, היא מסגרת סגורה ונוקשה בה אין מקום לשאלות פתוחות, לפני שתיחרטנה בנו הצלקות של הדוגמה הממוסדת הידועה, הן התשובות של המומחים... יש לעזוב כאשר אנחנו כבר לא נתמכים וניזונים ממערכת היחסים בינינו לבין האדם או המקום או הקהילה, כאשר הסביבה כבר אינה מאפשרת צמיחה... יש לעזוב כאשר אנחנו יותר מדי עסוקים וסבוכים בקשיים שלנו, ללא מוצא, וכבר לא פנויים לאנשים נוספים – יש לעזוב כאשר אנחנו כבר לא יכולים לעזור, לעצמנו ולאחרים.

\* \* \*

**עזבת את המנזר, ועדיין חיית שלוש שנים נוספות כנזיר בגלימה. מה זה אומר מבחינתך להיות נזיר? מהי המהות של הנזירות?**

באופן פורמלי, על-פי המסורת הבודהיסטית, נזיר הוא מי שחי במסגרת של כללי התנהגות, ומחויב להם באופן פומבי ורשמי; להיות נזיר כולל מחויבות לכללי התנהגות מוסריים, הכוללים גם סממנים חיצוניים – גילוח הראש ולבישת הגלימה, לדוגמה. כאשר מדברים על הנזירות, בדרך-כלל הדגש הוא על התייחסות לנזירות-של-צורה, נזירות-של-גלימה – זו נזירות שמתחילה ומסתיימת בזמן מסוים, ויש לה ביטוי ומחויבות פורמלית – זו נזירות של הימנעות, על-פי מסגרת של כללי התנהגות; אבל אפשר לדבר גם על נזירות-של-מהות שהיא ביטוי של בודהיצי'טא (Bodhicitta), התעוררות הלב – זו נזירות של ערות, נזירות של התבוננות, על-פי קשב ויראת כבוד לחיים.

נזירות פורמלית ונזירות-של-מהות, אלה שני מימדים שונים של החיים – האחד מתייחס למצב ולתנאים המסוימים בהם אנחנו חיים, מה שאנחנו עושים או נמנעים מעשייה, זו הצורה, זה סיפור החיים; והאחר מתייחס לגישה הקשובה בה אנחנו פוגשים את הדברים, בכל מצב בו אנחנו נמצאים, זו האיכות הערה בכל מה שאנחנו עושים או נמנעים מעשייה, זו איכות החיים. אם כך, אפשר להיות נזיר באופן פורמלי, או לחיות ללא מחויבות מסורתית – ואפשר להיות או לא להיות נזיר אמיתי, באופן מהותי; יש שינויים חיצוניים באורח החיים ובמסגרת הפורמלית, עם-או-בלי הגלימה – אבל שינוי הצורה לא באמת משנה את המהות, היא האפשרות של ערות.

דרך נוספת לתאר את ההבחנה בין הנזירות הפורמלית לבין נזירות-של-מהות היא זו: האחת היא גישה מסורתית, חיים בדרך סלולה וידועה; והאחרת היא גישה חדשנית ויצירתית – צעד אל הלא נודע. השאלה היא מהי המוטיבציה לנזירות הפורמלית, או לכל צעד אחר שאנחנו עושים, בכל מצב ובכל רגע בחיים – זו השאלה של הדחפים המניעים: האם אנחנו עסוקים ומחפשים בית של ודאות, נוחות ויציבות – או האם אנחנו פנויים לפגוש גלויות את החיים? האם אנחנו מסתמכים על מה שאומרים וקובעים אחרים, מה שאנחנו כבר מכירים ויודעים – או האם אנחנו חופשיים לחיות בדרך קשב לחיים? יש לנו שפע של רצונות וצרכים, תשוקות ופחדים – כאלה אנחנו, כך הם החיים, ולכן אנחנו מנסים לייצר מעטה מגן, מסגרת בטחון, סביבה מוגנת ובטוחה לכאורה, וכך אנחנו סוגרים על עצמנו סורגים; אבל נזיר אמיתי חי חיים פשוטים לאור התשוקה לחיים, יש לו מעט צרכים, וכך אפשר אפילו לוותר על החוקים והכללים, כאשר אנחנו קשובים וגלויים לחיים.

מי שחי במסגרת הפורמלית של הנזירות, עם הגלימה וכללי ההתנהגות, חי בבית של מסורת, אבל נזיר אמיתי הוא עוזב בית – הוא מטיל ספק ומערער את ההיאחזות בכל



הבתים, וכך הוא יכול לעזוב גם את הבית של הנזירות הפורמלית ולוותר על המחסה של הגלימה. נזירות פורמלית, נזירות-של-גלימה, נובעת מהמסורת ומסתמכת עליה, ומבקשת לבטא ולשמר ולהמשיך אותה – אבל נזירות-של-מהות היא בכל רגע מחדש רעידת אדמה, היא התחדשות מתמדת בגישה בה אנחנו עכשיו פוגשים את החיים; ולכן נזיר אמיתי חופשי לוותר גם על המסורת והסמכות של המורה והקהילה, וגם על כללי ההתנהגות של מותר ואסור, על-פי רעיונות של "טוב" ו"רע".

נזירות פורמלית היא נזירות עם מחויבות פומבית, על-פי חוקים וכללים, מסורת וסמכות, ונזירות-של-מהות היא נזירות על-פי קשב לחיים – נזירות של בודהיצי'טא, נזירות של ערות. בודהיצי'טה היא המהות של הנזירות – זו נזירות שהיא מהפך שלם באיכות החיים, סדר חדש בחיים; נזירות-של-מהות היא אמנות החיים הערים, חיים בדרך קשב לחיים. להיות באמת נזיר, משמע להיות שלם עם עצמי ועם החיים – לא לחפש דבר מבחוץ, לא לחפש את "החתיכה החסרה" באדם או בדבר אחרים, לא לחפש אישור ממקור של סמכות, לא להסתמך על מסורת של "אמת", אלא לגלות בעצמי ולהתבסס רק על תשומת-לב כאן ועכשיו – משמע, להסתפק בממשות... זה המהפך של הרגע הזה.

**אתה עושה כאן הבחנה מעניינת בין נזיר בגלימה וזה שאינו בגלימה, נזירות של הימנעות ונזירות של התבוננות וערות – נזיר שמחויב באופן פורמלי לכללי התנהגות ונזיר שמחויב אך ורק לקשב לחיים...**

יש נזירים בגלימה שיכולים להיות לגמרי אמיתיים, עם עצמם ועם דרכם בחיים – המהות אינה תלויה בצורה, אין סתירה בין הדברים. המחויבות הפורמלית המסורתית יכולה להיות חלק מסיפור החיים, ועדיין, בכל מצב בו אנחנו מוצאים את עצמנו, בכל רגע מחדש, השאלה היא באמת פשוטה: מהי הגישה בה אנחנו מתייחסים, ממש ברגע הזה, למצב ולתנאים המסוימים – זו נזירות-של-מהות, זו איכות החיים. אני מכנה את הנזיר האמיתי "נזיר" רק מפני שאנחנו מדברים על דרך גלימת הנזיר, ואנחנו מבקשים להבין את הצעד של הסרת הגלימה והווייתור על הנזירות הפורמלית; למעשה, "להיות באמת נזיר", "נזיר אמיתי", זה פשוט להיות באמת בן-אדם – זה החופש להיות ערים בלב החיים, להיות קשובים ולאהוב את החיים, להיות באמת בחיים. המהות של הנזירות היא הווייה קשובה, היא הבנה חיה שמתבטאת באורח חיים של חיים פשוטים, יראת כבוד לחיים, נדיבות וענווה – לא לחשוב או להאמין שאנחנו כבר מכירים ויודעים; להיות קשובים לדברים כהווייתם, ולגלות את ההבנה בפעולה, בלב החיים.

להיות באמת נזיר, משמע להיות חיים פשוטים, לא רק בהיבט חומרי אלא גם בהיבט רגשי ורעיוני – לא להיצמד למצבים רגשיים או לאמונות ודעות, ללא מטען עודף, לא לצבור דברים מיותרים, חפצים וזיכרונות וחוויית – חיים ללא מותרות וללא תוספות; פשוט להיות פנויים, קשובים לחיים. אלה חיים של כנות, בדיבור וגם בהתנהגות – ללא העמדת פנים, ללא התיימרות וללא התכחשות; וכנות גם בהתבוננות – להעז לפגוש את עצמנו באמת, ולהבין את הדברים כהווייתם, לאו דווקא כפי שאנחנו חושבים או רוצים. במערכות יחסים, להיות באמת נזיר משמע להיות באינטימיות עם כל הדברים; בזוגיות, זה להיות במערכת יחסים אינטימית עם אדם שגם הוא או היא נזיר אמיתי – לאו דווקא נזיר על-פי הביוגרפיה וסיפור החיים, או נזיר של מחויבות רשמית לכללים, אלא מי שהיא או הוא נזיר של מהות; זו מערכת יחסים שמתבססת על הבנה הדדית וקשב לחיים.

נזיר אמיתי לא חושב וטוען "מגיע לי, ורק לי!" – הוא מי שחי על נדיבות ליבם של אחרים, מי שמבין שכל דבר שאנחנו מקבלים זו מתנה של החיים; הוא מי שפנוי להסתפק בממשות, ללא התפנקות, ולכן תמיד יש בו הכרת תודה. באמת להיות נזיר, משמע להסתפק במעט צרכים,

חומרניים ורגשיים ו"רוחניים", ולהיות קשובים לצרכים – להיות פנויים לפגוש את כל הדברים כהווייתם, להעריך את הקיים; אלה חיים פשוטים שיש בהם גם נתינה בנדיבות לאחרים, אלה חיים של ענווה ויראת כבוד לחיים, קשב לחיים כפי שהם בכל רגע מתגלים ומתחדשים. להיות באמת נזיר, להיות נזיר של מהות, משמע לחיות כמו נזיר – אבל ללא מחויבות פורמלית, בלי נדרים של פרישות או כל סייגים אחרים; זה אותו אורח חיים, אבל על-פי קשב לחיים – ללא סגידה לכל עבודת אלילים אלא לעבוד רק אלוהים חיים, וכך להיות באמת בחיים.

### על-פי הבנתך, מהי בעצם המחויבות של הנזירות?

המחויבות של הנזיר האמיתי, בשונה מהנזיר הפורמלי, היא מחויבות דינמית ולא סטאטית; היא אינה תשובה בטוחה אלא שאלה פתוחה, היא מחויבות שכל רגע מתחדשת ומתעדכנת, היא אינה מחויבות למסגרת אלא מחויבות לחיים – ללא דגל והמנון להם מצדיעים, ללא נוסחה בטוחה וללא סיסמה, ללא מסקנה, סוף פסוק, אמונה אותה מקדשים; מחויבות ללא אמונה זו אמונה שלמה, היא דרך קשב לחיים. מחויבות לכל "דבר" מסוים – אדם או חפץ או ארץ, מנהיג או מורה, רעיון או אידיאל או שיטה, מדינה או מפלגה או משפחה – זו מחויבות קטנה, מוגבלת ומצומצמת; כל מחויבות חלקית – ל"דבר" מסוים, חלק של החיים – היא התכחשות לחלקים האחרים, משמע התכחשות לחיים. לכן, אפילו אם הביטוי המילולי של אותה מחויבות אמיתית, ברגע ובמצב מסוימים, הצביע על מטרה או דבר מסוימים להם מתחייבים – עדיין ברור וגלוי לנזיר האמיתי שאין תחליף למחויבות לקשב לחיים. מחויבות אמיתית אינה חוזה, שטר חוב, עסקה חתומה, אלא בכל רגע מחדש מחויבות לקשב-לב שלם, זו מחויבות שלמה – להיות שלמים עם עצמנו ועם כל מה שמסביבנו, להיות שלמים עם החיים.

כל מחויבות אחרת – למורה ולקהילה, לחוקים ולכללים, לאדם ולמקום ולמסגרת מסוימת – יכולה להתאים, במצב מסוים; אבל החיים משתנים, ואם וכאשר הדרך ממשיכה הלאה, מופיעה השאלה – האם אנחנו נשארים עם מה שהיה, או האם אנחנו מתחדשים? מחויבות אמיתית היא בכל רגע מחדש מחויבות לחיים, ללא האשליה של הנצח – הנצח הוא אשליה שמספקת רק את מי שבעצם לא מסוגל לפגוש את ההווה, לא יכול להתחדש ברגע הזה; ולכן, מחויבות אמיתית היא מחויבות של כל החיים בכיוון אחד, מחויבות לרגע הזה, מחויבות לדרך, היא דרך קשב לחיים: רק כאן ועכשיו אפשר להבין ולאהוב, ולעזור גם לאחרים. מחויבות לדרך היא מחויבות אינסופית, ללא מטרה – מחויבות לאהבת אמת, ללא אפליה וללא תנאים; מחויבות של כל החיים בכיוון אחד, ללא מחויבות נוספת לאף-אחד אחר... וכל נושא מוגדר אליו מתכוונים מגביל ומצמצם את המחויבות, והיא הופכת להיות אמצעי להשיג אחיזה של ודאות וביטחון וידיעה – משמע, נסיון התחמקות מהפחד הראשוני, הוא פחד מפגישה עם החיים כהווייתם, בלתי ידועים. אם כך, מחויבות לחיים היא צעד אל הלא נודע, היא פגישה עם הפחדים, טבילה גלויה בים החיים, היענות לקריאה של כוח החיים – מחויבות אמיתית היא בודהיצי'טא, התשוקה לחיים, היא החופש להיות באמת בחיים.

\* \* \*

**שלוש שנים היית נזיר ללא מנזר, ואז הלכת צעד נוסף והסרת את הגלימה. מה הביא לכך?**

השאלה האמיתית אינה "להיות או לא להיות נזיר?" אלא "מי אני?" – והתשובה היא שאני, באופן אישי-פרטי מאוד מסוים, מחדש ולא משמר – אני לא אדם מסורתי אלא חוקר ויוצר...

ולכן להיות או לא להיות נזיר, זו לא בחירה והחלטה – התשובה האמיתית היא פשוט הוויה קשובה והבנה עצמית; וכך הדרך שלי בחיים הובילה אותי, ללא בחירה ובאופן טבעי, גם אל הסרת הגלימה. מה שהביא אותי אל הצעד של הסרת הגלימה והוויתור על חיי הנזירות זה תהליך של הבנה – הבנה של תשומת-הלב ושל המהות של הדרך, הבנה של היחס בין המהות לבין הצורה – היחס בין המחויבות הפורמלית לכללים ולגלימה לבין בודהיצי'טא, היא מחויבות קשובה לחיים. לכן, כדי להבין את התהליך של הסרת הגלימה, יש להבין מהי בעצם הגלימה – מה היא מבטאת ומסמלת; ויש להבין גם את היתרונות והחסרונות של כללי ההתנהגות הנזיריים – מה בעצם התפקיד שלהם בדרך בחיים?

התשובה הבודהיסטית המסורתית היא שהגלימה והכללים של הנזירות, ובכלל חיים במסגרת של מחויבות פורמלית לכללי התנהגות מוסרית, יוצרים סביבת תרגול מוגנת ובטוחה, ולכן הם מביאים להקלה והם אפילו תנאים מקדימים הכרחיים להגשמת הדרך. התשובה המסורתית אומרת שכדי להגשים את המטרה של תשומת-לב והבנה, חופש וחמלה, יש צורך באמצעים, הם חיים מוסריים; ולשם כך יש הכרח במחויבות פורמלית לכללי מוסר, נזיריים או אחרים... אבל את ההבנה שהביאה אותי לויתור על המחויבות הפורמלית לכללי הנזירות אפשר לתאר כהטלת ספק באותה התשובה – להציב אותה בסימן שאלה: האומנם?! האם התנהגות מוסרית באמת תלויה בכללים המנחים אותנו להימנעות ממעשים מסוימים – הרי יש אינספור דוגמאות סותרות של פגיעות ועבירות שנגרמו על-ידי אנשים שהיו תחת מרות של חוקים מוסריים! – או האם התנהגות מוסרית אמיתית היא פשוט התבטאות גלויה וטבעית של חיים ערים? האם חופש וחמלה באמת תלויים בתנאים, מסגרת של חיים בטוחים, או האם הם פשוט הגישה בה אנחנו עכשיו פוגשים את החיים, ללא תנאים?

בהזדמנויות שונות שאלו אותי בסדנאות, "מה בעצם התפקיד של הגלימה?" והייתי עונה, "הגלימה היא אמצעי מניעה". גלימת הנזיר, וגם הראש המגולח, הם אמצעים לסמן לעולם מסביבי ולהזכיר גם לעצמי, שיש פה חיים במסגרת פורמלית של כללי נזירות – זה סימון חיצוני ופומבי של מחויבות פנימית; לסמן את עצמי כנזיר, שיהיה ברור מי ומה אני... ומבחינה מסוימת המסגרת הזו מעניקה הגנה מפני היסחפות או סטייה, מכיון שהחוקים והכללים הנזיריים משמשים כמעקה ביטחון ותמרורי אזהרה; ולכן אומרים שזו מסגרת של סביבה תומכת שמאפשרת התפתחות בדרך, מאפשרת טיפוח תשומת-לב.

המסגרת של חיי המנזר אומנם מעניקה סביבה מוגנת, וכללי הנזירות והגלימה הם המנזר-מחוץ-למנזר; ולכן זה נכון שמבחינה מסוימת הנזירות והגלימה מעניקים סביבה תומכת ובטוחה, כדי להגן על עצמי וגם על אחרים סביבי, אבל יש לזה מחיר – חיים של "אסור" ו"מותר", עולם של "טוב" ו"רע". זה מקום צפוף ומכווץ, אלה חיים מאולצים, ואפילו אם זה מקום בטוח, עדיין החיים אינם בטוחים – ולכן זה מקום שאין בו באמת חיים. אם כך, יש אולי יתרון ותועלת מסוימת במסגרת של הגלימה, אבל יש גם מחיר שמשלמים; ובנוסף על תופעות הלוואי של הנזירות והגלימה, בטח וכמובן שחיים על-פי כללים פשוט אינם תורמים והם אינם תנאים מקדימים לטיפוח תשומת-לב. אפילו אם כך טוענת המסורת, עדיין זה פשוט לא נכון – יכולות להיות סיבות רבות לחיים במסגרת של כללים, אבל אלו אינם חיים בתשומת-לב.

**אתה מעמיד כאן את הגלימה וחיים על-פי כללי הנזירות, כנגד חיים בתשומת-לב... מה באמת היחס ביניהם?**

יש כללי התנהגות פורמליים אותם מתרגלים ולהם מחויבים הנזירים, ויש במסורת הבודהיסטית כללי התנהגות גם למי שאינם נזירים; אבל "כלל ההתנהגות" החשוב ביותר,

שיכול לבטל ולמעשה להפוך למיותרים את כל הכללים האחרים, הוא פשוט התנהגות בתשומת-לב – תשומת-לב היא יראת כבוד לחיים, דרך קשב לחיים – היא המוסר הראשון והאחרון שאנחנו באמת צריכים. חיים בתשומת-לב מממשים באופן טבעי את כל העקרונות והערכים המוסריים, אבל זה לא כך בכיוון ההפוך – התנהגות על-פי כללי מוסר לא מפיקה ומניבה תשומת-לב... כאשר אנחנו ערים בתשומת-לב, באופן טבעי אנחנו מתנהגים על-פי הכללים – הרבה פעמים חיים בתשומת-לב נראים כחיים מוסריים, ובפועל יכול להיות שהם באמת מקיימים את כל הכללים; אבל עדיין יש הבדל עצום באיכות החיים – האם אותם המעשים נובעים מציות לנורמה של התנהגות על-פי חוק ונוסחה, או מקשב לחיים?

מבחינה היסטורית, כל החוקים וכללי ההתנהגות הנזיריים נקבעו על-פי טעויות ופגיעות, בעקבות מקרים שקרו באמת – מצבים בהם אנשים התנהגו באופן שגרם פגיעה בעצמם ובאחרים; כללי ההתנהגות הם פשוט הנחיות איך לא לפגוע ולא להיפגע, על סמך טעויות שאנשים עשו ופגיעות שנגרמו. התנהגות פוגעת היא ביסודה התנהגות ללא תשומת-לב, ללא הבנה וחופש וחמלה; ולכן תשומת-לב כאן ועכשיו בעצם כבר מקיימת ומגשימה את כל כללי ההתנהגות המוסרית – בכל רגע ובכל מצב, תשומת-לב קשובה יכולה לומר לנו מה נכון לעשות ומה לא נכון; ו"נכון" זה לא על-פי רעיון, נוסחה או מתכון – תשומת-לב היא פשוט פעולה קשובה לחיים. תשומת-לב מאפשרת חופש פעולה קשובה, ולכן בעצם אין הכרח בכללי התנהגות נזיריים כאשר אנחנו ערים ובאמת מתעניינים לפגוש את הדברים, להתנסות ולטעום, ללמוד ולהבין, להיות באמת בחיים – אין צורך בגלימת הנזיר ובמחויבות הפורמלית, כאשר אנחנו קשובים לחיים.

המסגרת הפורמלית של הנזירות, עם כללי ההתנהגות המוסרית ועם והגלימה, היא (א) תומכת, אבל יש לה מחיר – כל פתרון מסוים גורר בעיות נוספות; ו- (ב) היא לא באמת הכרחית, היא לא באמת נחוצה – היא אינה המהות של הדרך. היא אולי נחוצה במצב מסוים, כל עוד יש צרכים מסוימים; אולי היא אמצעי שיכול לעזור, כל עוד אדם מסוים צריך אותה – אבל זה לא נכון לחשוב ולומר שהיא נחוצה בכל מקרה, בכל מצב, עבור כולם; לא נכון לטעון שהתנהגות על-פי כללים היא מרכיב הכרחי של הדרך ושל החיים. גלימת הנזיר והתנהגות על-פי כללים אינם מרכיב מובהק וחד-משמעי והכרחי בדרך, כפי שלפעמים משתמע מהלימוד הבודהיסטי המסורתי – לפעמים הגלימה וכללי ההתנהגות שבאים יחד איתה הם אפילו מטען מכביד, שלא מתאים למצב העכשווי.

במצבים מסוימים גלימת הנזיר יכולה לעזור – היא אמצעי של עזרה ראשונה, כאשר צריך ונחוץ, בשלב מסוים בחיים. אבל רק תשומת-לב יכולה ללמד אותנו ובאמת לכוון אותנו – מתי מתאים להשתמש באותם אמצעים, חיים של התנהגות על-פי מסגרת של כללי נזירות, ומתי אפשר להניח להם ופשוט לפגוש את החיים באופן גלוי, ללא מעקה הגנה ואמצעי בטיחות וזהירות. כאשר צריך, נשתמש בכל אמצעי שעוזר; וכאשר אפשר, נפגוש גלויות את החיים, ללא הסתמכות על אמצעים – כאשר צריך וכאשר אפשר, זה המשחק של אמנות החיים בתשומת-לב, היא דרך קשב לחיים.

אולי הטעות עליה אנחנו מצביעים נובעת מכך שהבודהא ההיסטורי, באופן אישי, היה נזיר שלימד בעיקר את הנזירים ואת הנזירות, וכך גם תיק נהאט האן; ולכן הדגש על כך שאם אדם באמת רוצה להתקדם בדרך, אז לכאורה הגלימה וכללי הנזירות הם צורך והכרח, ויש לחיות במסגרת מוגדרת ומפורשת של כללי התנהגות מוסריים, "נכון" ו"לא נכון". על-פי הבנתי זו טעות – הגלימה והנזירות וכללי ההתנהגות אינם תנאים הכרחיים; אין הכרח בקווים מנחים לחיים, אפשר לטבול בלב שלם בים החיים, בכל רגע ובכל מצב, ללא תנאים מוקדמים – תשומת-לב אינה תלויה בתנאים.

אם תשומת-הלב באמת אינה תלויה בכללי ההתנהגות הנזיריים ובשאר ההיבטים של הבודהיזם המסורתי, אז למה אנשים עדיין מתרגלים ומקיימים את הכללים? למה עדיין צריך מחויבות למסגרת חיצונית?

זו שאלה מאוד טובה!... מכיון שלכללי ההתנהגות – סילה (sila) – גם של הנזירות והנזירים, וגם של מי שאינם נזירים – יש מקום מאוד חשוב בלימוד ובתרגול במסורת הבודהיסטית. השאלה עליה אנחנו מדברים היא השאלה של חיי הנזירות, החיים בתוך הגלימה של כללי ההתנהגות, והצעד של הסרת הגלימה ועזיבת הבית של הנזירות – זו השאלה אודות כללי המוסר וההתנהגות הנזירית, והמקום שלהם בדרך; ואפילו מעבר לשאלה של הנזירות, השאלה של המקום של כללי מוסר בדרך הרוחנית היא שאלה שרלוונטית לכולנו – זה לא רק הסיפור האישי שלי, או של מי שהיה נזיר; הרי רוב המתרגלים הבודהיסטים אינם נזירים, וגם לא יהיו.

יש שני מימדים של לימוד בודהיסטי – יש רובד יחסי של שיפור התנאים, ויש רובד מהותי של חופש מתנאים; ויש שתי דרכים להבין וליישם את התרגול של סילה – כהנחיה לעשייה (או למעשה – הנחיה להימנעות מעשייה), אמצעים אל עבר מטרה, או כתיאור של החיים בהווה קשובה, כאשר אנחנו ערים בתשומת-לב. בתשומת-לב הכללים יכולים להוות תזכורות, קווים מנחים, שיסמנו לנו כאשר אנחנו סוטים מהדרך, ואז כדאי לעצור ולחזור לעצמנו ולהיזכר איפה אנחנו ומי אנחנו ומה אנחנו עושים; כך שהכללים יכולים לעזור, כאשר יש תשומת-לב – אבל תרגול הכללים לא מייצר או מפיק תשומת-לב.

אם כך, היבט אחד של התשובה הוא שהרבה אנשים פשוט לא באמת מבינים מה זה תשומת-לב: יש רובד יחסי, בו אנחנו אולי משתמשים בתרגילים של מדיטציה – מדיטציה של ריכוז או זיהוי, לדוגמה – ובו אנחנו מצייתים לכללי ההתנהגות – כאשר מתאים, כאשר אנחנו צריכים; ויש רובד מהותי, של תשומת-לב קשובה לחיים. יש שני מימדים, והם פשוט אינם מדברים את אותה השפה – זה חוסר ההבנה: תרגול פורמלי של כללי ההתנהגות בחיי היומיום תורם לטיפוח ריכוז, ואנשים רבים מבלבלים בין תשומת-לב לבין ריכוז; אבל ההבדלים מאוד ברורים – ריכוז מצטבר בהדרגה, ריכוז הוא תוצאה של מעשים ואפילו של מאמצים, בריכוז יכולים להיות רעשים שמפריעים; ותשומת-לב היא פשוט תשומת-לב, היא גישה גלויה של הווה קשובה לחיים.

היבט נוסף של התשובה לשאלה "למה אנשים מתרגלים את הכללים?" הוא שאפילו שתרגול הכללים לא מביא לתשומת-לב קשובה, עדיין יש בו תועלת – שימוש באמצעים, באופן מיומן, מביא לתוצאה; ולכן כדאי לתרגל וליישם ולקיים את הכללים, ויש שפע של סיבות לכך: הם מעניקים מסגרת בטוחה, דרך חיים סלולה, סביבה תומכת ומוגנת ונוחה – הם שומרים על האדם שחי בחברת אחרים, הם מגינים על החברה כולה. יש תועלת במוסר – לא רק תועלת עבור כל אחד באופן מסוים אלא תועלת עבור האנושות כולה, תועלת עבור האדם ועבור העולם – מוסר יכול לאפשר חיים אנושיים יותר בטוחים, וזה הכרחי בעולם בו מלחמת הישרדות היא הכוח המניע העיקרי; ואם נלמד להיות קצת יותר נחמדים ומפרגנים זה לזה, ולהתנהג באופן יותר מתחשב ומכבד, זה נפלא; אבל אלה עדיין רק אמצעים של הקלה ועזרה ראשונה, זה עדיין לא מתייחס לשורשים של הבעיה האמיתית של האדם ולמקור של הסבל האנושי – זה עדיין לא המהות של הדרך עליה מצביע אותה מציע הבודהא.

השאלה בה אנחנו מתבוננים היא האם מוסר מביא לתשומת-לב, הבנה וחופש, חמלה ושמחה – האם מוסר הוא כבר הבנה וחופש, חמלה ושמחה – והתשובה הפשוטה היא "לא"; רק תשומת-לב קשובה מאפשרת הבנה אמיתית ושמחת חיים, הבנה חיה שיש בה חופש מהרגלים, חופש מתגובות ואשליה, חופש לאהוב את עצמנו וגם אחרים, לאהוב את החיים – ואתה תשומת-לב אינה תלויה בתנאים. תשומת-לב אינה תוצאה של אמצעים, מה שאנחנו



עושים או נמנעים מעשייה, ולכן היא אינה תלויה בהתנהגות על-פי כללים, וכמובן גם לא בסממנים החיצוניים, כמו הגלימה – תשומת-לב אינה תוצאה של עשייה, אינה תוצאה של סיבה, אלא היא פשוט איכות הגישה; ולכן השאלה האמיתית אינה להיות-או-לא-להיות, לעשות-או-לא-לעשות – השאלה האמיתית מתייחסת לאיכות ההווה בלב העשייה הרגילה, איכות העשייה בלב החיים – האם אנחנו עכשיו קשובים, באמת נוכחים-מודעים?

\* \* \*



צילום: משה בראל

אתה אומר שתשומת-לב אינה תלויה בתנאים, ושאפשר גם בלי המורה והקהילה, המנזר וכללי ההתנהגות – אבל אתה הרי היית שם; האם התובנה שלך כיום באמת אינה תלויה בכל הדרך שעשית עד כאן? האם היה צורך לעבור שם כדי להגיע לכאן? אנחנו הולכים בדרך בחיים, וכאשר אנחנו מסתכלים לאחור ורואים את הדרך שעשינו עד שהגענו לכאן, אנחנו רואים שביל ברור שמוביל למקום ולמצב בהם אנחנו עכשיו נמצאים, ואנחנו חושבים שכל פנייה בדרך וכל פיתול וכל עיקול היו הכרחיים. אבל האמת היא שאפשר היה להגיע לאותו המקום בדרכים רבות ושונות, וזה פירוש האמירה שבדרך אין הכרח בגלימת הנזיר ובמורה ובקהילה – בסיפור המסוים האישי שלי היה הכרח לעבור דרך גלימת הנזיר, פשוט כך זה קרה, והייתי שם עד שהבנתי את המהות של תשומת-הלב; אבל אפשר להגיע אל אותה תובנה גם דרך סיפורים אחרים.

הדרך של כל אדם היא דרך ייחודית עבורו, ואין נוסחאות שנכונות עבור כולם. הדרך שלי הובילה אותי אל המנזר, אבל עבור אנשים אחרים לא זו הדרך – הם לא ילמדו שם, זה לא מקום של התפתחות וצמיחה עבורם. לכל אדם הדרך שלו, ובכל דרך אפשר להבין ולהיות חופשיים לאהוב – יש שפע של דרכים לחיים בתשומת-לב, יש דרכים רבות להתעורר לחיים. דרך גלימת הנזיר היא הסיפור שלי, אבל אין דרך אחת ויחידה כדי להגיע אל בודהיצי'טא, התעוררות הלב והוויה קשובה לחיים – אין דרך אל בודהיצי'טא מפני שהיא אינה מצויה במקום ומצב מסוימים אלא בכל מקום בו אנחנו באמת ערים; אין דרך כדי להגיע לשם מפני שרק כאן ועכשיו יש חיים, וכאן ועכשיו כבר אנחנו נמצאים.

תשומת-הלב אינה תלויה בתנאים, ולכן אין דרך כדי להיות ערים – אין דרך שמובילה לשם, מפני שתשומת-לב אינה מצויה במקום מסוים; היא אינה מצב מסוים אלא היא הגישה לכל המצבים שאנחנו פוגשים, הגישה בה אנחנו פוגשים את החיים, עכשיו ובכל רגע מחדש. ההבנה של תשומת-הלב היא המהפך של הרגע הזה, הדברים באמת פשוטים – רק כאן ועכשיו אפשר להתעורר לחיים, בכל רגע מחדש להיות קשובים לחיים, להיות באמת בחיים; רק עכשיו, ברגע הזה, בכל רגע מחדש, אפשר לאהוב ולהיות חופשיים – זה המהפך של ערות, היא דרך קשב לחיים.

"דרך גלימת הנזיר", משמע – היתה דרך לפני הגלימה וחיי הנזירות, וזו אותה הדרך שממשיכה גם אחרי הגלימה; הדרך הובילה אל גלימת הנזיר, והדרך ממשיכה הלאה, דרך ומעבר ומבעד לגלימה – עם-או-בלי הגלימה, להיות-או-לא-להיות נזיר, זו פשוט לא השאלה... אל המנזר והלאה מהמנזר, זה בדיוק אותו הדבר; אל הגלימה והלאה מהגלימה, זו אותה התנועה – זה לא ללכת ולחזור אלא זו אותה המהות: פשוט לחיות בדרך קשב לחיים, דרך של יראת כבוד לחיים – ומה עוד אנחנו מבקשים?

### ומה הלאה? לאן אתה הולך מכאן? אל מה?

הלאה משם, הלאה לכאן, ועכשיו. ה-"אל" האמיתי אינו שם, ה-"אל" האמיתי היחידי הוא תמיד אל כאן, ועכשיו – צעד אל הלא נודע. הלאה – אל תשומת-לב כאן ועכשיו, הוויה קשובה; הלאה לכאן – מכיון שהמהות של הדרך כולה היא הרגע הזה, העכשווי; והגישה בה אנחנו מתייחסים לכל מה שאנחנו פוגשים, הדרך בה אנחנו עכשיו פוגשים את החיים – זה המהפך של הרגע הזה: כאן ועכשיו, כל רגע מחדש הוא אפשרות והזדמנות להתעורר לחיים, להיות באמת בחיים.

המהות של הדרך היא בודהיציטא, התעוררות הלב, הכמיהה לאמת, התשוקה לחיים; היא גישה גלויה ופנויה וקשובה לכל הדברים, היא חופש פעולה קשובה בלב החיים. בודהיציטא היא הרצון והיא גם היכולת להתעורר לחיים, להיות באמת בחיים, והיא הרצון והיא גם היכולת לפעול בחמלה ולעזור לאחרים. בודהיציטא היא החופש לאהוב את החיים, משמע לאהוב את עצמנו וגם אחרים – אבל לאהוב לא רק ברגש או רעיון, אלא לאהוב ממש במעשים. בודהיציטא היא החופש לאהוב בכל מצב, עכשיו ובכל רגע מחדש, ללא תנאים; אבל בודהיציטא אינה רק כוונה, אלא היא חייבת להתממש בפעולה – היא החופש לעזור גם לאחרים להיות חופשיים; זו העזרה הטובה ביותר, זו המתנה הנפלאה ביותר של החיים שאנחנו יכולים לתת לאחרים.

בודהיציטא היא אהבה של החיים, אהבת אמת שאין בה אפליה, בעד ונגד, והיא אינה תלויה בתנאים – אהבה אמיתית אינה עסקת חילופין, לאהבה אין אויבים. אהבת אמת אינה רגש או אידיאל נעלה – אהבה היא פעולה קשובה ממש כאן ועכשיו בלב החיים, פעולה שיש בה הבנה וחופש ושמחה, שלום וחמלה והכרת תודה – אהבת אמת היא החופש לעזור גם לאחרים, לעזור להם להתעורר לחיים, לעזור להם לאהוב את החיים ולעזור גם לאנשים נוספים. בודהיציטא היא איכות החיים הערים – היא מהפך שלם בסדר העדיפויות בחיים, מה שאנחנו באמת רוצים, סדר חדש בחיים. בודהיציטא, משמע חיים ערים – להיות קשובים לניגון של החיים, להיות חופשיים לנשום את הנשימה של החיים.

זו העובדה הראשונה והאחרונה של החיים, זה המהפך של הרגע הזה: עכשיו אנחנו כאן, כפי שאנחנו – כאן ועכשיו אנחנו חיים; והחופש היחידי האפשרי הוא החופש להיות ערים, החופש לפגוש כאן ועכשיו את החיים; החופש לאהוב כאן ועכשיו את עצמנו כפי שאנחנו וגם אחרים שחיים יחד איתנו – החופש לאהוב את החיים, ללא אפליה וללא תנאים.





## על נזירים ובעלי בית

### אילן לוטנברג

כל מי שיצא לחיפוש הרוחני והחל לצעוד בדרך הבודהיסטית, אינו יכול שלא לשאוב השראה מהמורה הגדול שהורה את הדרך הזו. לפי המסורת, הבודהה נולד לתוך עולם של עושר, שפע, הבטחה לעתיד חסר דאגות. בעקבות המפגש שלו עם ארבעת השליחים השמימיים - אדם זקן, אדם חולה, גוויה שמובלת אל הקבר, וסגפן, או מחפש רוחני - הוא החליט לעזוב את חיי הארמון ולצאת לחיים של חסר בית, בחיפוש אחר האמת שתוביל לקיצו של הסבל.

כשהפך למתבודד, הבודהה יצא למעשה מחיי ה"עולם" הזה משהבין שכאן לא ימצא את התשובה לאותה תחושת אי-נחת בסיסית בחיים שמלווה את כולנו. אבל ברגע ההארה שלו, אחרי שבועות של צום שבמהלכם הרעיב את עצמו כמעט עד מוות, הוא החליט לקבל קערית מזון מנערה שחלפה לידו ומצוקתו של הסגפן הגווע נגעה לליבה. מילותיו הראשונות לאחר שהשיב את נפשו היו - כמה זה נפלא, הדברים "מוארים" בדיוק כפי שהם.

מכאן נולדה "דרך האמצע" המפורסמת; הבודהה היה ב"עולם" בקיצוניותו האחת ומחוץ ל"עולם" בקיצוניותו האחרת, וגילה שלחיות באופן מואר, זה להבין ששום דבר אינו מתקיים בפני עצמו במנותק מדברים אחרים. באשמורת אותו הלילה הוא הגיע למסקנה שאם ברצונו להשתחרר ממעגל הסבל הקיומי עליו להיפתח לאותו תהליך מסתורי ומופלא של התהוות הדדית והשתנות אינסופית, של ריבוי פנים והלכי רוח, שאנחנו קוראים לו חיים. הוא גם הבין שהקושי שלנו לראות את המציאות בדיוק כפי שהיא ולא כפי שהיינו רוצים לראותה הוא שמייצר את הסבל שלנו. אם נוכל להתעורר אל האמת הזו נוכל גם להשתחרר.

משהחל ללמד את תורתו - רק אחרי היסוסים רבים, מכיוון שידע כי הדרך הזו אינה פשוטה להבנה ורדיקלית - החלו להתאסף סביבו שומעים ותלמידים, שרובם נטשו את חיי המשפחה והבית כדי להתמסר באופן מוחלט לאימון התובעני הזה. ולמרות שהבודהה אף פעם לא התנה את האפשרות להגיע להארה בהתנזרות מחיי העולם הזה וגם לימד לא מעט בעלי משפחה ובית, עדיין שזורים הכתבים באמרות שלכאורה לא מותירות ספק לגבי העדפותיו.

"חיי בעל הבית הם כמו שביל מאובק, זרוע מכשולים, בעוד שחיי הפרישות הם כמו השמיים הפתוחים", אומר הבודהה.

כבני התרבות המערבית שמתרגלים את הדרך הבודהיסטית, אנחנו ניצבים בפני אתגר גדול - האם אנשים שהמטרה העיקרית של חייהם היא השחרור, יכולים לעשות זאת מבלי להפוך לנזירים. והשאלה הזו - איך אפשר להשתחרר, להגיע לראיה בהירה כזו של המציאות, מבלי לנטוש את העולם הזה, על קסמיו ופיתוייו -

עומדת בפני כולנו, שלוקחים פסק זמן מהמחויבויות של חיי היום-יום, העבודה, המשפחה והבית, הולכים לריטריטים, טועמים מההתנסות הזו.

משום שאם אנחנו מגדירים מצב של ערות, או חופש, כמצב שבו התודעה אינה נאחזת בשום דבר, אינה מזהה שום דבר כ"אני" או "שלי", אפשר להגיע אליו בשתי גישות:

האחת היא תרגול מיומן של מדיטציה, כלומר, מיקוד התודעה בעולם התופעות וההתנסויות שלנו, שבאמצעותו מתמוססת אשליית הקביעות והמוצקות של הדברים. אנחנו מבינים שפשוט אין במה להיאחז. לשום דבר, לשום תופעה פיזית או מנטלית, אין קיום עצמי מובחן ונפרד מכל שאר התופעות. זו רק אשליה, תפיסת מציאות שגויה שאנחנו נאחזים בה בנסיון לקבע את ההשתנות המתמדת הזאת, להכניס סדר בכאוס הזה, להבטיח לעצמנו שאנחנו קיימים. אם יש "מישהו" שתופס, ממשיג, חומד או סולד מ"העולם" הזה, שם בחוץ, ה"מישהו" הזה הוא "אני".

אבל במציאות, אומר הבודהה, אין "דברים". מחשבה, גל בים, נביחת הכלבים, הדף הזה שעליו כתובות המילים האלה, מידת העניין או השעמום שהן מעוררות במי שקורא אותן כעת - כולן תופעות שמופיעות וחולפות. זה לא "אני" שעושה משהו. הבודהה קרא לתובנה הזאת אנטה. אין-אני, לא כי אני לא קיים, אלא מכיוון שגם ה"אני" הזה הוא בדיוק כמו כל מופע אחר של המציאות.

הגישה השניה היא חוויה ספונטנית וייחודית של טבעה הריק של התודעה עצמה. גישה זו נדירה יותר ואנשים שחוו את התמוטטות קליפת האגו שלהם, מדווחים על זעזוע עמוק וסבל בל יתואר, שנלווים לקריסת החומות שמפרידות בינינו לבין העולם. כדי שלא להרחיק עדות למחוזות שאינם נגישים לנו, נציין רק את רמאנה מהארשי ואקהרט טולה, בני זמננו, שהם עדות חיה לכך. רק לאחר שוך ההלם הראשוני, הסתגלו אותם אנשים לשהות במצב שבו נעלמת תפיסת המציאות הדואלית הרגילה שלנו והדממה שממנה נולדות כל התופעות הופכת להיות ביתם הטבעי.

בשתי הגישות, התוצאה היא "הליכה מעבר". אם להשתמש במונח שבו דיבר הבודהה על עצמו - טטהאגטה - שפירושו המילולי הוא "זה שבא והולך בכוחות", הכוונה היא למי שחי בעולם מתוך הכרה בכוחותן של כל התופעות, בטבען האמיתית שמעבר לגבולות שהמילים מציבות להן, מעבר להגדרות שבהן אנו תוחמים אותן. וצריך להבין היטב למה אנחנו מתכוונים ב"הליכה מעבר" - האם מדובר על אטימת דלתות החושים, על מעבר למצב הכרה אחר והתנתקות מהאדמה הזאת, או על הליכה מעבר להזדהות עם ה"אני", שנוצרת כתוצאה מזיהוי היבטים שונים של ההתנסות שלנו כ"אני", "עצמי", "שלי". משום שזו ההבנה העמוקה של ריקות המושג הזה. תובנה כזו היא פרי של חוכמה - פְּנִיא - ולא של מצב הכרה שונה או מימד אחר. והביטוי של החוכמה הזאת יכול להיות באופנים שונים ובמקומות שונים - תוך מעורבות מלאה בעולם, או במערה מבודדת על הרי ההימלאיה. כשהבודהה בגלגולי חייו הקודמים התבודד במערה, מן הבחינה החיצונית האקט הזה נראה כמו התנתקות מהעולם. אבל אם בוחנים את ההארה שבה הוא זכה כתוצאה מההתבודדות שלו ואת החמלה העצומה שבזכותה החליט להקדיש את שארית חייו כדי להנחיל את החוכמה הזאת לאנשים אחרים, קשה לומר שהוא התכחש לעולם, אלא להיפך.

מכיוון שגם אם הבודהה חי כנזיר, הנקודה המכריעה היא איך הוא חי - חופשי או משועבד. כי תרגול רוחני משמעותו שחרור התודעה מהיצמדות לתפיסות ואמונות, לרעיונות ולדעות, לנטיות והרגלים, שתמיד גורמים לנו לסבל. ומהו "העולם" שעליו אנחנו מדברים? עולם הצרכנות האמריקאי שמעצב אפילו את מסגרות ההתייחסות שלנו למציאות שסביבנו? או האדמה שאנחנו מהלכים עליה כיצורים חיים? אי אפשר להתנתק מהעולם כל עוד יש נשמה באפיו. יש הבדל עצום בין עמדה של detachment שמשמעותה ניתוק, היבדלות, אדישות, חוסר עניין, לבין גישה של אי היצמדות - non-attachment - שמאפשרת להיות נוכח באופן מלא בחיים, אך מבלי להיאחז בשום דבר. כאן מתחברות החוכמה והריקות. החיבור הזה מוליד את החוכמה ואת החמלה, שתמיד שלובות זו בזו על פי התפיסה הבודהיסטית. זה למעשה השחרור או החופש שאליו מכוון הבודהה, ואנשים שונים יבטאו את החופש הזה בדרכים שונות.

מה שמרתק בתהליך הזה הוא, שכל שהתרגול שלנו הופך להיות יותר כנה ורציני, ככל שהוא נעשה יותר ויותר מעודן, רק אז אנחנו מתחילים לגלות את הרבדים העמוקים שלו. אנחנו לומדים להבין היכן אנחנו נמצאים ומה נדרש מאיתנו כדי להתעורר. מכיוון שכל אחד מאיתנו מגיע לעולם במצב קארמטי שונה, ולכן גם הדרך של כל אחד מאיתנו שונה. יכול להיות מישהו שחיוו בעולם הם כל כך ריקים וחסרי משמעות, מלבד הריצה אחרי החומר והנסיון להשיג עוד ועוד מקסמי העולם כדי להרגיע את הפחד הקיומי שלו, שהדרך שלו תהיה להינתק מהעולם הזה ולהכיר מציאות אחרת, שבה אין משמעות לדברים האלה. אדם כזה צריך אולי חוויית "מוות-בתוך-החיים" כדי להתעורר. טלטלה עזה – גירושים, מחלה, אובדן הזהות העצמית שלו, של כל מי או מה שהוא חשב את עצמו – יניעו אותו לנסות ולמצוא את הגרעין של החיים בתוכו. אחרים, שהשאלות האלה כבר מנקרות בליבם, שהחיפוש אחר משמעות שמעבר לקיום הגשמי שלהם מטלטל אותם בין דרכים רוחניות שונות, יכולים לעבור התנסות מדיטטיבית עזה, לקרוא טקסט קדוש, להקשיב למורה מסוים ולדעת בתחושה שמעבר למילים כי הם הגיעו הביתה. למקום שמתאים ונוח להם. ואז להתחיל לתרגל. מה לתרגל? איך לחיות את החיים כפי שהם.

ג'ק קורנפילד אומר שההקרבה הנדרשת בחיי המשפחה היא בדיוק כפי שנדרש בכל מנזר - תרגול של ויתור, סבלנות, יציבות ונדיבות. אבל היכולת להפוך את חיי המשפחה ל"דרך" הרוחנית שלנו לא נולדת מעצמה. למרות שבסופו של דבר המשפחה יכולה להיות הסנגהה שלנו, אסור לשכוח שבלי שנים של תרגול ופיתוח מודעות עצמית, בלי מיומנויות של חקר והתבוננות, קשה לעשות את האינטגרציה הזאת. כל מי שנמצא בדרך הרוחנית כבר למד על בשרו שאין קיצורי דרך.

אבל מהי המשמעות של להפוך את חיי המשפחה ל"דרך", את חיי היום-יום לתרגול רוחני?

אנחנו מתרגלים את הנוכחות המלאה, את תשומת הלב, את המודעות, את ההתבוננות, כדי שכאשר נקום מהכרית ונהיה עם הילדים שלנו כשהם מעצבנים או מתישים אותנו בדיוק כשאנחנו צריכים להתרכז במשהו, או כשניתקל בעבודה או ברחוב או בכל סיטואציה שתהיה לא בדיוק כפי שרצינו – נוכל להיות גם שם באופן מלא, נוכחים, קשובים, ערים.



## בודהיזם בישראל - כתב העת

כשאנחנו מבינים למה התכוון הבודהה, אנחנו לומדים שהתרגול והחיים תמיד מזינים זה את זה - אנחנו לומדים להיות בעלי חמלה בתרגול, אבל מתרגלים את החמלה הזאת בעולם, בקשר שלנו עם אנשים אחרים, כי אין שום משמעות למושג הזה מלבד יחסי הגומלין האלה.

הצורך לעצור, לסגת (retreat) מחיי היום-יום כדי ללמוד את "עצמנו", יכול ללבוש צורות שונות בעידן המודרני. אבל תמיד השאלה החשובה היא האם החירות, במובן שאליו חותר הבודהה, היא המניע העיקרי שלנו בחיים. ברגע שאנחנו מציבים את השאלה באופן הזה הדרך היא כבר שאלה אחרת, יותר של אמצעים ופחות של מהות. גם בכתבים מסופר על נזיר שחי במערה שטוף תאוות ותשוקות, ובעל בית שגר בארמון אך תודעתו חופשית ומשוחררת. הנסיבות החיצוניות, ה"צורה" של הויתור, צריכה לתמוך בתהליך הפנימי, אחרת אין לה שום משמעות. כך שנקודת ההתייחסות הנכונה לבחינת הסוגיה הזו צריכה להיות תמיד - מה תומך בויתור על המשקעים המנטליים שמזהמים את התודעה שלנו וגורמים לנו לסבל? על מה אנחנו צריכים לוותר כדי שנעקור מן השורש את החמדנות, השנאה, הבורות? את זה אפשר לבדוק בכל מקום ובכל מסגרת. כבעל בית וכנזיר.

הדרך שהציע הבודהה לתרגול הזה היא דרך האמצע. דרך האמצע אינה מציעה להיות קצת בעל משפחה ובית וקצת פרוש וסגפן, קצת בעולם החומר וקצת בעולם הרוח - היא דרך שמבקשת למצוא מזרז לסבל האנושי באשר הוא, בלי תלות בכל אלה - בגורל, במזל, בממשלה, במעמד או בסגנון החיים.

כאשר אנחנו מצליחים לראות באמצעות התרגול המודע והחוויה המעובדת את טבע הדברים כולם - ארעיים, משתנים, חולפים ונעדרי קיום עצמי - אנחנו מגיעים להתפכחות מהאשליה של העולם. מהקסם שבו. מהפיתויים שהוא מציב בפנינו. התפכחות זו אין פירושה דחייה של העולם. היא ההבנה שלא נמצא בשום מקור חיצוני את הסיפוק שלנו. זה שלב הכרחי בדרך להפסקת הסבל.

כל עוד אנחנו מאמינים שעד שנמצא את האדם הנכון, את הג'וב הנכון, את המקום הנכון לחיות בו, לא יגיע הקץ לסבלנו - התרגול שלנו אינו מלא, אינו שלם, וגם התוצאות, בהכרח, אינן מלאות ואינן שלמות. כתוצאה מההתפכחות הזו מהעולם אנחנו לא רוצים יותר להיאחז, להחזיק, להתנגד או לדחות שום דבר. זה לא שהנטייה הזאת לא קיימת ברקע, אבל אנחנו מסוגלים לא לפעול אוטומטית עם הדפוסים האלה, מכיוון שכבר ראינו את האמת של מקסם השווא של העולם. עד שלא נגיע לשלב הזה, לא נוכל באמת להתקדם במסע הרוחני שלנו.

ברגע שנבין כי הניכור הזה בינינו לבין אחרים, בינינו לבין העולם, הוא תוצר של אותה ראייה שגויה של המציאות שמייצרת את הסבל - נבין גם כי הוא אינו הכרחי. אבל אם מקור הסבל הוא בתודעה, הרי שגם המקור לשחרור מהסבל הוא בתודעה, ולשם כך נדרש תרגול. בהאווה, שפירושה אימון או פיתוח התודעה, היתה ה"תגלית" הגדולה של הבודהה.

ואת זה אנחנו יכולים, וחייבים, לתרגל בכל מקום. רק אז נוכל להבין שאנחנו לא יכולים להפריד את עצמנו מהעולם - בין אם כנזירים ובין אם כבעלי בית. רק אז נוכל להבין שזו לא השאלה הנכונה. רק אז נוכל לחיות בעולם בשלום.



# הדרשה על הנזיר שזי לבד



צילום: פייר פאולין

**תרגום: מאיר זוהר**

**מקור:** "חופן של עלים" - לקט מתורתם של הבודהה ותלמידיו.

*Samyukta Agama 1071. corresponds with Theranamo Sutta, Samyutta Nikaya 2, 282*

*(the Elder Discourse)*

פעם שמעתי מילים אלו של הבודהה כאשר הוא שהה במנזר שבחורש ג'אטא, בעיר שראבאסטי. באותו הזמן היה נזיר ששמו תארא, שפירושו 'הנזיר הבכיר', אשר תמיד העדיף להיות לבד. הוא תמיד שיבח את חיי הבדידות. הוא קיבץ נדבות לבד וישב להתבונן לבד.

יום אחד קבוצת נזירים באה לבקר את הבודהה. לאחר שבירכו אותו בכבוד ובהוקרה, הם השתחוו אפיים ארצה לרגליו, צעדו הצידה, ישבו במרחק מה ואמרו, "המבורך, ישנו נזיר בכיר בשם 'תארא' אשר תמיד מעדיף להיות לבד. הוא תמיד משבח את חיי הבדידות. הוא הולך לכפר לבדו לקבץ נדבות, חוזר לבדו מן הכפר ויושב להתבונן לבד".

הבודהה אמר לאחד הנזירים, "אנא גש למקום בו גר הנזיר תארא ואמור לו כי אני חפץ לראותו". הנזיר ציית. כאשר הנזיר תארא שמע את בקשתו של הבודהה הוא בא ללא דיחוי, השתחוה אפיים ארצה לרגלי הבודהה, צעד הצידה וישב במרחק מה.

המבורך שאל את הנזיר תארא, "האם זה נכון שאתה מעדיף להיות לבד, משבח את חיי הבדידות, הולך לקבץ נדבות לבד, חוזר מהכפר לבד ויושב להתבונן לבד?"


הנזיר תארא ענה, "זו האמת, המבורך".

הבודהה שאל את הנזיר תארא, "כיצד אתה חי לבד?"

הנזיר תארא ענה, "אני חי לבד - איש אינו חי עימי. אני משבח את חיי הבדידות. אני הולך לקבץ נדבות לבד, אני חוזר מהכפר לבד ואני יושב להתבונן לבד. זה הכל". הבודהא לימד את הנזיר כך: "ברור שאתה אוהב לתרגל ולחיות לבד, איני רוצה להכחיש זאת, אך ברצוני לומר לך שיש דרך נפלאה ועמוקה יותר לחיות לבד. זו הדרך של התבוננות לעומק הדברים כדי לראות שהעבר אינו קיים עוד והעתיד טרם הגיע. זו הדרך לשכון בנינוחות בכאן ובעכשיו, חופשיים מכל תשוקה. כאשר נחיה כך אין כל היסוס בליבנו. נוכל לשמוט כל חרדה וחרטה, ולנתק את הכבלים אשר מונעים מאיתנו את החופש. זאת היא הדרך הטובה יותר לחיות לבד. אין דרך נפלאה יותר לחיות לבד מדרך זו".

ואז המבורך סיכם את דבריו:

"התבוננות בחיים לעומקם  
מאפשרת לנו לראות בברור את הדברים כולם.  
ניתן להשתחרר מכל תשוקה  
ולחיות חיים של שלום ושמחה,  
ללא שיעבוד לדבר -  
זאת היא הדרך לחיות באמת לבד".

כך לימד הבודהא, והנזיר תארא חש שמחה לשמע תורתו. הוא השתחוה אפיים ארצה בכבוד ובהוקרה, ונפרד לשלום. 



### וידאו

אג'אהן ניאנאדהמו מספר על החיים לצידו של אג'אהן צ'ה

64 דקות. אנגלית, כתוביות בעברית



[לצפייה בסרט](#)

## בודהיפידיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי

כתב: אבי פאר

### בהיקהו - נזיר בודהיסטי

נזיר בודהיסטי מוסמך, אשר קיבל הסמכה מקהילת נזירים בודהיסטית (סנגהה) קרוי "בהיקהו" שניתן לתרגמו כ"נזיר מקבץ נדבות" ופירושו המילולי הוא "זה אשר פושט יד". נזירים אלו אינם מקבצי נדבות במובן המקובל של המילה. הם ממתנים בדממה בפתח הדלת וחיים באופן מלא על נדיבות ליבה של הקהילה, בלי שיהיה להם רכוש כלשהו מלבד גלימותיהם וקערית האוכל. כך היה בזמנו של הבודהה והמסורת ממשיכה עד היום בחלק מהמדינות הבודהיסטיות (בעיקר כאלו שמתקיים בהן זרם התהרודה). בבסיס הבחירה לחיות כ"בהיקהו" עומדת השמירה על כללי התנהגות שניתנו על ידי הבודהה ולא השתנו מאז (ויניה, פטימוקהא), אשר כוללים עוני מתוך בחירה כמו גם התנזרות מיחסי מין. נזיר יכול להחליט בכל עת שלא להמשיך בחיים אלו ולפשוט את גלימתו.

### פטימוקהא - הנחיות משמעת לנזירים

פטימוקהא או "קוד המשמעת" הינו כינוי לאוסף הנחיות לנזירים הבודהיסטיים אשר נהוג לקראו ולשננו פעמיים בחודש, בלילות של ירח מלא ובלילות של היעדר ירח בפני קהילת הנזירים המוסמכים.

### נקהאמה - פרישות

נקהאמה או "חופש מתשוקה חושית" מתורגם לפעמים כ"פרישות" ומתכוון לפרישה מחיי "בעל בית" והליכה לחיי נזיר (חסר בית). עם זאת, לא מדובר רק על פרישות לחיי נזירות וניתן להתייחס להיבט העמוק של המושג שבו מתקיימת תודעה שבה לא מופיעות מחשבות של תשוקה וחמדנות. "תודעה חופשייה מחמדנות" או "תודעה של פרישות" היא גם אחת משלושת המאפיינים של "מחשבה נכונה" (הפקטור השני ב"אמת הנאצלת הרביעית" - הדרך להכחדת הסבל) וכן אחת מ"השלמויות" (פאראמי).

### ויניה פיטקה - הוראות לקהילת הנזירים והנזירות

"ויניה פיטקה" או "סל ההוראות", הוא החלק השלישי של "טי-פיטקה" ("שלושת הסלים": הכוללים גם את "סוטה פיטקה" - השיחות של הבודהה ואת "אבידהמה פיטקה" - החלק העוסק במבנה התודעה ובפסיכולוגיה הבודהיסטית). כתבים אלו כוללים את ההנחיות והחוקים עבור קהילת הנזירים והנזירות ונשמרו בואריאציות שונות.

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



## שותפים סמויים: הסגפנות בצ'אן בודהיזם

צ'ואן ג'י

אב מנזר הונג פה, דרום סין

תרגום: שרית שץ

*Silent partners: Asceticism in Chan Buddhism, Chuan Zhi*

מקור:

הסגפנות הפכה להיות מאופיינת בתרבות של ימינו כצורה קיצונית של תרגול דתי; במיוחד במצבי פרישות מהחברה, וכצורה קיצונית אף יותר של התכחשות עצמית. יתכן שנעלה בעיני רוחנו דמותו של נזיר היושב על רצפת עפר, צלעותיו מזדקרות החוצה, עיניו שקועות בחוריהן וזקנו רוחש כינים. או, יתכן שנדמיין נזיר החי הרחק בהרים, שלא דיבר עם נפש חיה במשך שנים רבות, והוא מתקיים על כמות זעומה של מזון אותה הוא יכול להשיג אך בקושי מלקט וציד בסמוך למקום הימצאו.

אפילו מקורות מילוניים כמו [dictionary.com](http://dictionary.com) מגדירים סגפנות כ"התכחשות עצמית מחמירה ונוקשה; הימנעות קיצונית; צנע". מילון מרים וובסטר מתקרב יותר למשמעות המקורית של המונח: "תרגול הכחשה עצמית נוקשה כאמת מידה למשמעת עצמית ובמיוחד למשמעת רוחנית".

איכשהו, אנשים החלו מחליפים את המונח "קיצוני" ב"מחמיר ונוקשה", ולפיכך מפחיתים במשמעות ובחשיבות של הסגפנות לצורך השראה רוחנית ומטילים עליה צל כבד תוך הכללתה במימד של הטירוף האנושי. ככל שהתרבות המודרנית בה אנו חיים ממשיכה להיות מושפעת מרשמים פופולאריים של אוכלוסיות כלליות של אנשים, כך עומק ההבנה שלנו לגבי תרגולים רוחניים מורכבים הולך ופוחת.

את הסגפנות בצ'אן בודהיזם יש להבין כתרגול של התנתקות יזומה מצדו של הפרט על מנת לסייע לו או לה להתגבר על כאב וסבל: כתרגול המביא תובנה רוחנית – שלוה ואושר – לחיים הכמהים לכך.

בדיוק כפי שהחיפוש אחר תובנות רוחניות בא לידי ביטוי בכל רמה של "אינטנסיביות" החל מחוסר עניין מוחלט וכלה בעניין רב ועמוק ביותר, כך הדבר גם לגבי הסגפנות.

במהותה, הסגפנות הינה פשוט תרגול שבאמצעותו אנו מתכחשים לסיפוק צרכי האגו. בצ'אן, תרגולי הסגפנות מסייעים לנו להתנתק: ההתנתקות הנה הוראתו החשובה והמפורשת ביותר של הבודהה, לאלה מאתנו המעוניינים לחתור לחיים חופשיים מכאב ומסבל. להתנתק מכל אובייקט של תשוקה והשתוקקות משמעותו, כל עוד האגו שלנו אוחז בהגה, לתרגל הכחשה עצמית. מכיוון שניתוק עלול להיות כה קשה, במיוחד כאשר אנחנו בתחילת המסע שלנו אל הצ'אן, עלינו לכפות על עצמנו רמה מסוימת של "היצמדות קפדנית" לקוד של הכחשה עצמית שקיבלנו על עצמנו: כלומר, עלינו לקבל מידה מסוימת של חיים סגפניים.



הקורא הנבון עשוי לומר: "אך לא בכדי מכונה הזן 'הדרך האמצעית'! אנחנו לא מיישמים קיצוניות". אכן כך הדבר. אנחנו לא פועלים מתוך קיצוניות – אנחנו לא פוצעים את עצמנו, אנחנו לא צמים עד שנהפוך לשלדים מהלכים, איננו אוכלים מזון הניתן לנו אך ורק בקעריות הנדבות... תרגולים ספגניים "קיצוניים" אלה, אינם חלק מדרכו של הזן. אך תרגולים ספגניים אינם צריכים להיות קיצוניים. כמעט כל מי שמתחיל לצעוד במסע הצ'אן, נזקק למידה מסוימת של תרגול ספגני על מנת להתחיל את התהליך של ההתנתקות מחיינו הארציים, המותנים. עד איזו מידה, בכל אופן, זהו דבר אישי לחלוטין, תלוי בנטיות שלנו, בכוח הרצון ובלהיטות "לחצות את הגבולות". תהליך זה יכול להתחיל בהשלכת מכונת הגילוח החשמלית שלנו לטובת סכין הגילוח המכאני הישן והטוב. או שהוא עשוי להתחיל במכירת כל החפצים הנמצאים ברשותנו, תרומת הכסף לצדקה והיעלמות אל ההרים המבודדים. כל אלה תקפים, כל אלה בעלי ערך כל עוד אנו מעריכים נכונה את צרכינו.

משמעות הדבר שעלינו להעריך ולאמוד את עצמנו נכונה לגבי מידת הסגפנות הנדרשת לנו – אם ניזכר בהוראותיו של בודהה – ההתנתקות הינה המפתח הנדרש כדי לפתוח בפנינו את שערי הנירוונה – החופש מהשתוקקות. אם עלינו להתרחק באופן מוחשי משגרת היומיום שלנו, מהמכונות ומכשירי הטלוויזיה והמחשבים שלנו, על מנת להתנתק מהם, אז זה מה שאנו, כבודהיסטים, מחויבים לעשות. אם עלינו לפרוש מן החברה ל זמן מה כדי "להתעשת", כדי לנקות את תודעתנו ולגלות את עצמנו, אזי זה מה שעלינו לעשות. מתוך החוויה האישית שלי ומתוך שיחותיי עם אחרים, המידה של הדבר הנה תולדה של תחושה פנימית, או אפילו סוג של הוראה פנימית המכוונת אותנו לנקיטת פעולה מסוימת. מתחברת לכך תחושה של "נכונות" פנימית, ואותה "נכונות" פנימית מועצמת ברגע שהחלטנו ואנו יוצאים לדרך.

יתכן שהדרך שלנו תהיה מתונה, או שהיא תהיה קיצונית. אם הקול הפנימי שלנו אומר לנו למכור את כל חפצינו על מנת להתנתק מהם, אזי גם זה הנו מה שיהיה עלינו לעשות אם אנחנו מחויבים באמת ללכת בנתיב הזן... אך הכל תלוי בנו. אם כוח הרצון שלנו חזק מספיק כך שנוכל להתנתק מבלי להשליך הכל, אזי תהליך ההתנתקות מושג בשלמותו: אנו מסוגלים לחיות עם חפצינו ללא היצמדות אליהם. אך אם עלינו להיפטר מהדברים בכדי להתנתק מהם, אזי נעשה זאת ונגיע להתנתקות באופן זה – כל עוד איננו "כמהים" לדברים אותם השלכנו. אם השלכנו ויש בנו כמיהה לדברים אותם השלכנו, אזי תהליך זה לא השיג מאומה. עלינו לזכור שסגפנות הנה אמצעי להשגת מטרה ומטרה זאת הנה התנתקות. אל לנו ללכת בנתיב של הסגפנות כדי לחיות על פי הזן, אנחנו הולכים בנתיב הסגפנות במטרה להתנתק.

אך השחרור של עצמנו מכל החפצים שלנו אינו נעשה רק לצורך ההתנתקות מהם, אלא כדי לאפשר לנו להשיג משהו בעל ערך. לדוגמא, אנחנו יכולים למכור את המכונת שלנו כדי לכפות על עצמנו ללכת יותר, או לנסוע יותר על אופנים. אנחנו משפרים בכך את בריאותנו, תורמים פחות להתחממות הגלובלית ומכווננים יותר לצרכיו של כדור הארץ. ערך נוסף יכול להיות החיבור שלנו לבודהה שבתוכנו, כפי שהדבר מודגם על ידי איש דת מהמסדר שלנו שהחליט להשליך את נעליו לטובת הליכה ברגליים יחפות. איש דת אחר המכיר אותו היטב כתב: "הוא לא נעל נעליים מזה למעלה משש שנים. הוא נושא בכיסו זוג סנדלי אצבע, כדי לספק את דרישתם של מנהלי מסעדות, בעת הצורך, אך בכל המצבים האחרים הוא משאיר אותם בתוך כיסו. הוא נוסע בדרכים ברגליים יחפות ורק לאחרונה העפיל לפסגת הר לאסן שבקליפורניה. הוא מרגיש שבאופן זה הוא מכיר את האדמה באופן אינטימי הרבה יותר מכל אדם אחר הנועל נעליים על רגליו". אם כך, האם ניתן לומר שהוא שחרר את עצמו מנעליו על

מנת להתנתק מהן? לא. כוונתו להלך על פני האדמה ברגליים יחפות, עולה בקנה אחד עם רוחו הטהורה של הזן – לגלות את הבלתי ידוע – להתחבר אל האדמה בדרך ישירה ופיזית, דרך אשר מסייעת לחבר את הנפש – העצמי הרוחני שלנו – אל האדמה, ובכך לשוב חזרה אל עצמנו. מתוך תובנה אישית גדולה, הוא הבין שנעליו היוו מחסום לידיעה העצמית שלו. כמה מה"דברים" הנמצאים בבעלותנו, הפעילויות אותן אנו עושים, מהווים מחסום לידיעה, ל"חיבור"? אחת מאמירות הזן האהובות עלי ביותר היא: "אל תותיר אבן בלתי הפוכה". אנו חוקרים הכל – מסתכלים מתחת לכל אבן – כדי לא לפספס מאומה. להרפות מה"דברים" שלנו – מדרכינו המותנות לעשיית הדברים – היא בסופו של דבר הדרך היחידה לכך שהתהליך יתרחש במלואו. כאשר אנו לא פועלים כך, אנו נתקעים. וברגע שאנו תקועים, איננו פועלים על פי הזן. יתכן שנחיה את חיינו, אך לא באופן מלא, לא בחוכמה ובאופור, כפי שהיינו מסוגלים.

הסיפורים על כל מורי הזן המכובדים בסין, ביפן, בקוריאה, באירופה ובארצות הברית, או בכל מקום אחר, משובצים בסיפורים על חייהם הסגפניים. מיסטיקנים מצויים, מעצם הגדרתם, מחוץ לזרם המרכזי של החברה – ללא כל קשר לדרך בה אנו חיים, התודעה שלנו, הרוח שלנו, הנשמות שלנו, מאפשרות לנו להמריא מעלה, רחוק אל מרחב החופש. לא קיימות כל מגבלות.

סגפנות יכולה לקבל משמעות עמוקה, אך הדבר תלוי היכן אנו מצויים בנתיב הרוחני. בתחילה, אנו מבצעים התאמות שונות בחיי היומיום שלנו במטרה לפשט את חיינו. חיים פשוטים מאפשרים לנו את הזמן והמרחב להם אנו זקוקים בכדי לבצע את עבודת הפרך של העבודה הרוחנית. באמצע, הסגפנות נותנת לנו את החופש לו אנו זקוקים, כדי להגיע למקומות עמוקים יותר בעצמנו, אותם גילינו בגיחות הקודמות שלנו לעבר ההתנתקות. בשלב מאוחר יותר, הסגפנות נעלמת והיא מובנת אך ורק בגדר אמצעי שהביא אותנו למקום בו אנו נמצאים – מקום בו אין עצמיות, אין הפרדה. מכונית או לא מכונית, אין כל הבדל. בית או לא בית, אין הבדל. כאשר העצמי עבר התמרה מלאה, אין לסגפנות כל משמעות – אין צורך להתכחש לדבר שכבר לא תופס שום מקום בחיינו. הסגפנות תלויה לחלוטין באגו-עצמי דומיננטי. היא תלויה בתחושה שלנו של נפרדות, של זהות אישית, ובכמיהה להתעלות מעבר למצב הזה.

מצד שני, ישנו אתגר גדול עבור מתרגלים רבים בהיצמדות שלהם לתרגולים הסגפניים שלהם. כפי שהזכרנו קודם לכן, היצמדות יוצרת תחושה של אינדיבידואליות, של נפרדות. כל עוד אנו צמודים לדבר כלשהו, אפילו לתרגולים סגפניים, אנו נתקעים בדפוס. התרגולים הסגפניים הופכים להיות לזהות שלנו ושם אנו קופאים על שמרינו. ברגע שאנו תקועים, אנו מפסיקים לפעול על פי הזן, ואני לא מדבר כמישהו שמעולם לא היה תקוע, או כמישהו שהוא מעל ל"תקיעות". הדבר הזה עלול להתרחש בכל שלב של המסע הרוחני. הדבר החשוב הוא להיות מודעים ל"תקיעות" ולנקוט באמצעים על מנת להשתחרר ממנה.

אנו משתמשים בתרגולי סגפנות כל עוד אנו זקוקים להם, אך ברגע שאנחנו מתחילים לחוש יותר מידי נוח אתם ואנחנו הופכים להיות תלויים בהם, עלינו לשחרר אותם ולהמשיך הלאה. רק בדרך זו נוכל להיות בטוחים שאנו נשארים על דרך הזן, שאנחנו ממשיכים לטפס במעלה ההר. במקרים שבהם תרגולים סגפני הפך נוחים לנו מידי ויחד עם זאת, אינו משרת אותנו יותר כאמצעי להתנתקות, שכן הוא כבר מטרחה זו, יהיה עלינו להחליט האם להמשיך

## בודהיזם בישראל - כתב העת

בדרך זו או לא, כאשר איננו נצמדים אליו. במקרה כזה, לקיחה או עזיבה הן שותפות שוות-ערך וסמויות.

אם תרצה לגלות מקום למצוא בו מנוח,  
ההר הקר מזה עידינים יבטיח הגנתך.  
רוח קלה מנשבת בעצי האורן המבודדים,  
ככל שתקרב, כך תיטיב את קולה לשמוע.  
למרגלותיהם ישנו גבר בשיער מאפיר,  
שפתיו נעות – הוא קורא את הואנג די ולא דזה.  
מזה עשר שנים שהוא אינו מצליח לשוב,  
הוא שכח את הדרך בה הגיע לכאן.

צ'אן מאסטר האן שן ("הר קר"), המאה השביעית לספירה.



367

"מי שנטול תחושת בעלות על כל דבר שהוא בגוף ובנפש  
ואינו מצטער על מה שחדל להיות - הוא אכן מכונה 'נזיר'."

דהמפדה



## התעמקות חוקרת במונח 'נקהאמה' (ויתור, פרישות)

### קיטיסארו וטניסארה

האם אני באמת זקוק לזה? כיצד אוכל להקל ולפשט את חיי מדי יום? האם יש משהו שאני עושה אשר אני יכול לוותר עליו לטובת השימוש באנרגיה שלי בדרך מיומנת יותר? למשל, ברגע של תשומת לב לכך שאני מסתבך בדאגה אובססיבית, האם ביכולתי לוותר על כך, להרפות, ולמצוא לעצמי מרחב שבו אוכל לשהות עם נפש משוחררת שאינה ניזונה מהמצב המנטלי הסוער הזה?



302

קשה לעזוב את חיי העולם; קשה למצוא [בכך] הנאה.  
[אבל] בתים אינם נוחים למגורים והם סבל,  
חיים בין אנשים שונים הם סבל,  
סבל מתרגש על הנוסע בדרכים.  
לכן, אל תהיה נוסע בדרכים ולא יתרגש עליך סבל.

305

לבדו יושב, לבדו ישן, לבדו הולך, לא מוותר;  
לבדו שולט בעצמו – הוא ימצא הנאה ביער.

דהמפדה

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

מנהלת האתר: ענת הירש מרכזת קבוצת פייסבוק: אלה זוהר