

# שמעתי את הבודהה שר

פרשנות לטקסט הבודהיסטי "שירת הארה"

אבי פאר



בודהיזם בישראל



# שמעתי את הבודהה שר

פרשנות לטקסט הבודהיסטי "שירת הארה"

אבי פאר



כל הזכויות שמורות לאבי פאר ©

השימוש או ההפצה של הספר או תכניו כפופים לאישור בכתב של המחבר וכן מותרים בכך (א) שלא יבוצע כל שינוי נוסח בתכני הספר, (ב) שיצוין שם המחבר, (ג) שהשימוש או ההפצה כאמור אינם מסחריים, פוליטיים או כאלה שמקדמים רעיונות פוגעניים, בלתי חוקיים, אלימים, מיניים או גזעניים.

עריכה לשונית: ליאורה בנימין

הגהה: ד"ר יהושבע בנטוב, אילן לוטנברג, גילי פאר, ליאור גילעד

עיצוב הספר והעטיפה: איתי ארצי

עימוד: מרזל א.ש. — ירושלים

דפוס: פרינטיב

מהדורה ראשונה 2019

## כמה מלים מהלב

כאשר קראתי לראשונה את בתי השיר של "שירת הארה" בתרגומו של ד"ר אביתר שולמן (שיצא בעברית בהוצאת כרמל) נפעמתי שוב לגלות את יכולתו לתרגם מפאלי את הטקסטים הבודהיסטיים לעברית קולחת, עכשווית ומדויקת כל כך.

קשה לי לזכור כמה פעמים חזרתי לקרוא בבתי השיר הללו אשר מתמצתים את הדרך שמציע לנו הבודהא לתודעה ערה.

בכל פעם יכולתי לראות בהם רובד נוסף, נקודת מבט שונה והזדמנות להרהר.

נעזרתי בספר זה כדי לבנות ראשי פרקים לסדרת שיחות על בודהיזם ב"רדיו מהות" (בהן דליק ווליניץ ואני גילמנו תפקידי מראיין ומרואיין) ומהתגובות שקיבלתי על שיחות אלו צמח הרעיון לערוך את ראשי הפרקים ולהוציאם כספר.

ספר זה הפך מחלום למציאות בזכות המקצועיות, הלב הרחב וההשקעה הגדולה של ליאורה בנימין (שערכה את ראשי הפרקים לשיחות ולשה אותם לפורמט של ספר), של ד"ר יהושבע בנטוב (שעברה עליהם, העירה ודייקה), של אילן לוטנברג (שפקח עין ותיקן את שנסתר ממני), של גילי פאר (שעשתה עריכה לשונית סופית), של איתי ארצי (שעיצב את פורמט הטקסטים ואת העטיפה) ושל שפי פז ואריה מרזל (שעימדו ועיצבו את הקבצים הגולמיים לפורמט של ספר).

תודה מיוחדת לד"ר איתן בולוקן, אשר התפנה מסדר יומו העמוס כדי לכתוב הקדמה כה עמוקה.

הדרך שלי לתודעה ערה (ועוד ארוכה היא הדרך...) מתאפשרת בזכות מורי קיטיסארו וטאניסארה ובמיוחד בזכות גילי, אשתי וחברתי לחיים ולדרך.

ספר זה מוקדש בתודה ובהערכה להם, למשפחתי היקרה ולכל שותפיי  
לדרך.

מי ייתן ויסייע, ולו במעט, להולכים בדרך

אבי פאר

## הקדמה

למן ראשיתה במאה השישית לפנה"ס, התהוותה הדרך הבודהיסטית כמסורת רבת פנים וסגנונות. חלק ניכר מהלימוד הנדרש בה היה ונותר עיסוק חוזר ונשנה בהשקפות היסוד, בדרכי האימון, באידיאלים השונים וכן בדמויות המכוננות שלה.

המונח העתיק סטי (בשפת פאלי) – המתורגם לרוב כקשב ותשומת לב – מקפל בחובו גם משמעות אטימולוגית המאפשרת לתרגמו כהיזכרות ואף הרהור. כלומר סטי הוא תשומת לב, מודעות והיזכרות מתמדת בדהרמה: בדבריו של הבודהה, בהנחיותיו ועיקרי משנתו.

לכן סטי אינו רק איכות אפיסטמית או פסיכולוגית, אלא גם הנחיה אתית: יש לזכור ולהרהר בדרך. האיכות הזוכרת – הלגיטימציה לזיכרון חי וללימוד נמשך של העיקרים – היא איכות יצירתית וחיונית שעיצבה את התרבות הבודהיסטית, על שלל זרמיה, כתרבות פרשנית.

במרוצת הדורות, נחלקו ביניהן אסכולות שונות בדבר האופן הראוי בו יש לפרש את דברי הבודהה. היו שגרסו כי מאז מותו נשמר רצף סדור של מסורת מהימנה, השמורה בדרשותיו כפי שנשמרו בקאנון הפאלי. קאנון זה, המוקדם ביותר המוכר לנו, הובן (ועודו מובן) כאוצר ידע המכיל את התורה בשלמותה.

בהתאם, מלאכת הפרשנות הראויה לקאנון הובנה כהבהרה חוזרת ונשנית ופירוט של אותו ידע ראשוני. כלומר, פרשנות הובנה כגילוי חוזר של העבר, ולא דווקא כיצירה של ידע חדש. באופן טבעי, גישה פרשנית זו גררה אחריה גם תפיסת סמכות, שראתה בקדמות בזמן קריטריון פרשני מכריע.

עמדה פרשנית גמישה יותר מופיעה בכתבי אסכולות הבודהיזם המזרח אסייתי (בודהיזם "הרכב הגדול", המהאיאנה). כמובן, גם אסכולות אלה

הקפידו על חשיבות הקאנון הפאלי כמקור ראשוני ומכונן לדרך, אך בו בזמן אפשרו מרחב פרשני נדיב, ולעיתים אף חתרני, אשר אינו כבול לעבר. כאן הובנה מלאכת הפרשנות כתהליך יצירתי שמבנה סגנונות, דעות, השקפות ואף אידיאלים חדשים, גם אם אינם מתיישבים בהלימה חלקה עם הקריטריונים המסורתיים.

במובן עמוק, הקריטריון הפרשני נתפס ככיבוד ההווה, בעוד סמכותו של הפרשן נובעת מבקיאותו, יצירתיותו והאופן המיומן בו הוא משלב בין העבר לעתיד. מבחינה מושגית, הפרשן נדרש לשלב בצורה מיומנת בין 義, כלומר הסבר מפורש, נהיה, סדור וברור, לבין 了, כלומר הסבר עמום, הכולל רמיזה – זה אשר נמנע מחתימת הפרשנות במסקנה חד־משמעית.

דוגמה למתח היצירתי שאפיין את המעבר הדיאלקטי בין הגישות השונות (שתיהן מתקיימות בצורות ועוצמות שונות עד היום), בא לידי ביטוי באוצר המילים בו השתמשו נזירים מלומדים של הבודהיזם הסיני והיפני כדי להגדיר את פרשנותם.

החל מסוף המאה החמישית אנו עדים לתפוצה רחבה של כתבים שבכותרתם מופיעה הסימנית 疏 אותה ניתן לתרגם כביאור, חשיפה ופרשנות. כתבים אלה נסובו סביב טקסט מרכזי (סוטר, אוסף תקנות, רישום דרשות וכולי) והכילו התייחסות מקדימה מאת הפרשן, אשר כללה אזכור להקשר הדתי בו הוא מבקש לעסוק, וכן חלוקה סדורה של כתב היד הראשי לפרקי דיון נפרדים. פעולתו של הפרשן תוארה לרוב במילה 解釋 שמשמעותה ביאור ופירוט, ומטרתה הייתה 釋義, כלומר הבהרה וחילוץ של עיקרי הטקסט.

מבין הכתבים הידועים והחשובים לגישה פרשנית זו, ניתן לציין את שלוש הפרשנויות הסיניות ל"התעוררות האמונה במהאיאנה"<sup>1</sup>, וכן את

---

1. אלה הן ה-大乘起信論義疏 מהמאה השישית, ה-起信論疏 מהמאה השביעית וה-大乘起信論義記 מהמאה השמינית.



כתב הפרשנות לסוטר "רשת־בראהמה" — הטקסט המרכזי לאתיקת  
הבודהיסטוּוה בבודהיזם המזרח אסייתי.<sup>2</sup>

בנוסף, כחלק מהגליטימציה הפרשנית היצירתית שנתנה לפרשן  
המהאיאני, אנו עדים למתודולוגיה אשר מאפשרת לו לערוך במודע  
ובמוצהר את טקסט המקור המסועף אליו הוא נדרש, וליצור ממנו כתב  
יד מתומצת. כתבי פרשנות אלה צוינו בקטגוריה 抄經 שמשמעותה עיבוד  
של סוטר, או של כל טקסט מרכזי, לכדי כתב יד מקוצר בו מופיעים  
אותם פסוקים נבחרים שהפרשן מצא לנכון ללקט ולהדגיש.

במובן זה, ההיסטוריה הבודהיסטית מלמדת אותנו כי פעולת הפרשנות  
היא תנועה חוזרת ונשנית בין נאמנות כנה לדברי העבר, שינונם  
והוקרתם, אך גם העזה יצירתית למתן ביטוי חדש אל נוכח ההווה. בתוך  
כך, אחד מאתגרי הפרשנות המורכבים ביותר מתרחש ממש בימים  
אלה, כאשר עיקרי הדעת, אוצר המונחים וכן האידיאלים הבודהיסטיים  
המגוונים באים בדו־שיח עם תפיסות עולם מורכבות לא פחות של  
התרבות המערבית.

פרשנות תמיד הייתה כרוכה בתרגום והעברה נאותה של המסורת על  
פני אזורים ושפות רחוקים. שאלות סבוכות בדבר המפגש הראוי, ההולם,  
הפורה והמיטיב, נשאלות כיום ביתר שאת הן באקדמיה המערבית והן  
בלימוד האישי, הפרטי של הבודהיזם לסוגיו במערב.

הספר שלפנינו הוא דוגמה טובה ומעוררת השראה למפגש מעין זה.  
הדין שמוצע בו רקום במלאכת מחשבת, הנובעת משנים של למידה  
ואהבה כנה למסורת הבודהיסטית. בבסיסו מצויים תרגומיו היפים של  
אביתר שולמן לקטעי שירה ופילוסופיה עתיקים — מראשית דרכה של  
הדרך הבודהיסטית — אשר תורגמו על ידו לראשונה לעברית בספרו  
**שירת ההארה: תרגומים מהשירה הבודהיסטית העתיקה** (ירושלים:  
כרמל, 2013), ולצדם פרשנותו של אבי פאר.

אבי, ברגישותו הרבה, באומץ יצירתי ומתוך ניסיון חייו ותובנותיו, חושף בפנינו זוויות מבט חדשות ומעוררות על עצם ההליכה בדרך. מילותיו מהוות ניסיון פרשני עדכני הבא לידי ביטוי בשפה העברית החיה, ונוגעות בחיינו כאן – בישראל של הזמן הזה. התוצאה היא ספר המכיל בחובו הגות בודהיסטית מקורית, עמוקה, עשירה ובעיקר – חכמה וחומלת. אני בטוח שספר זה ייגע בלבם של קוראים רבים.

איתן בולוקן

נובמבר 2018

# תוכן העניינים

כמה מלים מהלב

הקדמה

- פרק מס' 1 חסר פחד. לא נתפס. לא מוכתם . . . . . 13.
- פרק מס' 2 לא חירש-אילים. בוחן בקפידה. ללא ספקות . . . . . 19.
- פרק מס' 3 נוטש מכשולים. דוחה נגעים. חסר הישענות . . . . . 25.
- פרק מס' 4 מזון, מחסה ואש. לגוף ולתודעה . . . . . 31.
- פרק מס' 5 שיטפון, רפסודה וצליחה לגדה שמנגד . . . . . 39.
- פרק מס' 6 שיטפון, הצפה, סבל והיטהרות — אמון, תשומת לב, נחישות וחוכמה . . . . . 47.
- פרק מס' 7 ללא השקפות. ללא משענת . . . . . 55.
- פרק מס' 8 כאשר אחרים רבים, גם אנו סובלים . . . . . 61.
- פרק מס' 9 קשרים חברתיים ובית, לחיות בתוכם ומעבר להם . . . . . 69.
- פרק מס' 10 אהבה ללא תנאים, ללא גבולות, ללא מגבלות. . . . . 75.
- פרק מס' 11 מה מביא את "המזל העליון", זה שמיטיב לטווח ארוך? . . . . . 83.
- פרק מס' 12 כיצד קורה שאנו מצטערים דווקא על מה שאנו מתענגים עליו. . . . . 89.
- פרק מס' 13 ניתן רק להצביע על הדרך. לא ניתן להוליך בה אף אחד . . . . . 95.
- פרק מס' 14 נוטש את העולם הזה והעולם שמעבר, כמו נחש המשיל את עורו הישן והבלוי . . . . . 103.
- פרק מס' 15 החכם חי את חייו ללא השקפות כלל . . . . . 113.



# פרק מס' 1

מתוך "שירת הארה",  
הדרשה על קרן הקרנף,  
עמוד 31,  
בית־שיר מספר 71

”חסר פחד, כמו אריה מול רעשים.  
לא נתפס, כמו רוח ברשת  
לא מוכתם, כמו לוטוס על־ידי מים.  
לו יהלך לבד, דומה לקרן הקרנף”

## חסר פחד. לא נתפס. לא מוכתם

"ההולך בדרך" מאופיין על ידי תכונות של חוסר פחד, כמו אריה – שאינו פוחד מרעשים, אי הגדרה, כמו רוח – שאינה נתפסת בין חורי הרשת, לובן וטוהר, כמו פרח לוטוס – שלמרות שגדל בביצה צבעו צחור ואינו מוכתם ויציבות, כמו הקרנף – אשר מתנהל על פי דרכו, לבד אך לא בודד, בלא היאחזות בקהילה בה הוא חי.

חוסר הפחד, אי ההיאחזות, הטוהר והאישור הפנימי הם־הם הדרך לניבאנה. שחרור.

### ☞ "חסר פחד, כמו אריה מול רעשים":

רגש הפחד מוצג כאן בהקשר של רעש, אשר מהווה מטרד לא צפוי ועל כן גורם בהלה לשומע. הרעש מזה, לעומת התגובה של חוסר הפחד מזה, מתבטאים בדמות האריה, המסמל חוזק ויציבות. לפיכך, האריה, למרות שישמע רעשים, לא יחווה בגללם פחד.

נשאלת השאלה – גם האריה וגם האיילה קשובים לרעשים ולא מתעלמים מהם, שכן הם יכולים להצביע על סכנה. אם כך – מה ההבדל?

ההבדל הוא בפרשנות הפנימית האוטומטית שעולה בתודעה כאשר נקלט "רעש". פרשנות פנימית אשר מביאה באופן מיידי ולא מודע לתגובה שונה לחלוטין.

האריה, שמוצג כאן כסמל היציבות והעוצמה ביער, אינו פוחד מרעשים ולכן גם אינו נאלץ להתגבר על פחדיו. בכך הוא מהווה ניגוד לתגובת האיילה, אשר מוטרדת מהרעשים ומגיבה להם מיד – במנוסה. מתוך פחד תמידי.

באנלוגיה לחיי הנפש של האדם, ניתן לשאול את עצמנו מהם באמת "הרעשים" בחיינו, אלו שמפחידים אותנו. אותם רעשים חיצוניים שקורעים אותנו מן השקט הרגעי שבו אנו שרויים מעת לעת ומטלטלים אותנו.

הם יכולים להופיע כצפירת מכונת של נהג שחתך אותנו בפראות על הכביש; כהודעה בלתי – צפויה על פיטורין; או אולי כמחלה, אובדן או מוות של אדם קרוב.

מהו מקורם של הרעשים הללו, האם הם באמת מגיעים מן החוץ או, שמא, הם פנימיים ונובעים ממצב התודעה שלנו; מן האופן שבו אנו פוגשים באופן סובייקטיבי את אותן נסיבות חיים, את אותם "הרעשים"?

אם האפשרות השנייה נלקחת בחשבון, אולי ניתן לשנות את מצב התודעה שלנו כאשר אנו חווים חוויה מטלטלת?

ההנחה המובלעת בשורת השיר היא שמי שבאמת הולך בדרך להתעוררות מלאה והפנים את המשמעות העמוקה ביותר של "אֶנְטָא" – שאין לו מהות עצמית קבועה ונפרדת, כזה שיודע שאינו בעלים של עצמי לא מותנה ובלתי תלוי, ולכן אין לו גם מה לאבד – ומי שאינו חושש לאבד, הוא אשר הופך להיות חסר פחד, בדיוק כמו האריה שאינו פוחד מהרעשים.

☞ "לא נתפס, כמו רוח ברשת":

נסיבות חיינו כמו רוח. חולפות ומשתנות ללא הרף. לא ניתן לצוד, לשמור ולעצור לאורך זמן את מה שאנו פוגשים בחיינו, יהיה אשר יהיה המאמץ שנשקיע בכך, אפילו לא באמצעות רשת בעלת חורים קטנים וצפופים.

ואנו, האנשים ההולכים בדרך, כיצד אנו חיים?

האם אנו יכולים להעיד על עצמנו שאנו חיים כמו הרוח – חולפים על פני אירועים מבלי שיהא בכוחם לתפוס אותנו, או להיפך, חיים כמו



הרשת, מנסים לצוד בריאות, פרנסה, ביטחון כלכלי, מעמד, השפעה וכוח, הערכה, חברים והגשמה עצמית;

האם תפיסתנו את עצמנו ואת חיינו דומה לאופי הרוח או לאופי הרשת? הרוח, בלתי נתפסת ברשת, גם בעלת החורים הקטנים, בלתי ניתנת להגדרה ולשיפוט.

האם אנו יכולים לחיות כך את חיינו?

לעומתה האם אנו רואים עצמנו כרשת — בעלי השתוקקות להגדיר את זהותנו ומעשינו בחיים, ולאחוז גם בחמקמק ביותר הנקרה בדרכנו, חמקמק כמו הרוח.

אם נתבונן על המציאות שלנו באמצעות הרשת המנהלת אותנו, האם נזהה את הרוח, הבלתי־ניתנת לתפיסה?

☞ "לא מוכתם, כמו לוטוס על־ידי מים":

האריה, כמו הרוח, בלתי נתפסים על ידי רעשים ורשתות. לקבוצת איכות זו מצטרף פרח הלוטוס, הסימטרי והיפה כל כך, אשר למרות שהוא גדל בביצה, הריהו בוקע מן הבוץ ללא כתם ורובב.

האם גם אנו יכולים להיזון ממי הביצה? לראות נכוחה את "הבוץ הרגשי" שבו אנו שרויים — הפחדים, הכעסים, חוסר השקט, חוסר הכנות, הצורך בשליטה, הנוקשות, האומללות, התלות בהערכת האחר — אך להאמין שממש מתוך בוץ זה שבתודעתנו, יכול לפרוח פרח יפה כל כך, פרח המצמיח בנו איכות חיים, שמחה, חמלה, אהבה, נדיבות וקבלה — של עצמנו ושל האחרים.

הלוטוס יונק את הדשן ההכרחי לפריחתו, דווקא מתוך הביצה.

אין הוא מנסה לפרוח במקום אחר, שכן הוא אינו יכול לפרוח במקום אחר — ללא הדשן — אשר יגרום לפרח לנבול.

האם גם אנו נוכל להבין שאין צורך להתאמץ ולברוח מהביצה, שהרי השחרור מהסבל מתקיים **בתוך** הסבל, ולא מעבר לו; הוא מגיע מעצם הנכונות להכיל ולשהות בתוך הסבל, יחד עם חוויות התסכול, הקושי ואי הנחת, לאחר שניסינו כל דרך מילוט אפשרית וכאשר גילינו כי "לא ניתן למצוא פתרון", למרות שפעלנו כמיטב יכולתנו להפסיק אותם.

### 🌀 "לו יהלך לבד, דומה לקרן הקרנף":

הקרנף, בעל הקרן האחת, מסמל גם הוא את האיכות של שקט נפשי ויציבות לנוכח השתנות מתמדת של המציאות.

בשל היותו בעל קרן אחת, דומה הקרנף למי שהולך לבד. אלא שמי שהולך "לבד" אינו בהכרח "בודד"; ניתן לתפוס זאת כמי שנאמן לצווין הפנימיים ומונחה על ידם.

גם כאשר הקרנף מצוי בחברת קרנפים אחרים, הוא עדיין "לבד", כיוון שהתנהלותו אינה תלויה באחרים, אינה מושפעת מהם ואינה נצרכת לאישורם.

"אישור", כמו "אושר", מוצאו משורש זהה (א. ש. ר), והשאלה היא האם כדי להיות מאושר, יש צורך באישור חיצוני כלשהו. אם כן, הרי האושר מותנה באחר ובשל כך הוא מהווה פוטנציאל לסבל.

אם לאו, האושר הוא פנימי. ככזה, אינו זקוק לאישור חיצוני. בשל היותו בלתי־תלוי, הוא גם אינו משתנה.

כל אחד מאתנו, ההולכים בדרך, ראוי שישאל את עצמו, מי הוא המאשר עבורו את האושר בחייו?

## פרק מס' 2

מתוך "שירת הארה",  
הדרשה על קרן הקרנף,  
עמוד 31,  
בית-שיר מספר 70

”בתשומת לב הוא ממוקד בהכחדת התשוקה,  
לא חירש־אילים, אלא קשוב ומודע  
— הוא בחן את התורה, מרוסן ומגויס —  
לו יהלך לבד דומה לקרן הקרנף”

## לא חירש־אילם. בוחן בקפידה. ללא ספקות.

החירש־אילם (בתודעתו) חווה את השתוקקותו בלבד, מזוהה עמה ומונע על ידה. זה אשר קשוב ומודע, שבוחר לעצור את מרוץ התודעה המשתוללת, להקשיב לקולות הפנימיים והחיצוניים ולראות נכוחה את התשוקה הבווערת בו — תשוקה להפסקת הסבל, אשר בעצמה מייצרת סבל נוסף — יבחן את אמיתות הדרך ולאחר בחינה מדוקדקת יבחר ללכת בה ללא ספקות.

☞ **”בתשומת לב הוא ממוקד בהכחדת התשוקה”:**

בית שיר זה מנתח את התהליך הבסיסי הנדרש להליכה בדרך המובילה להתעוררות מלאה ולהפסקת הסבל.

הדרך הבודהיסטית מצביעה על כך שיש אפשרות להפסקה מלאה ומוחלטת של הסבל, אי הנחת, התסכול והקושי בחיינו. הדגש הוא על הפסקה מוחלטת, היות והפסקה זמנית היא, באופן פרדוקסלי, דווקא אותו תהליך שקרוי בבודהיזם **”השתוקקות”**.

הנחת היסוד היא שתהליך ההשתוקקות אשר מנהל את חיינו הוא **”אסטרטגיה לא יעילה”**. למרות שנשקיע בו מאמצים רבים, הוא יביא לנו הקלה, אולי, אך רק באופן זמני ומיד לאחר מכן שוב ניפול לסבל, שוב נשתוקק לצאת ממנו וחוזר חלילה.

**”הכחדת ההשתוקקות”** אין משמעותה שנפסיק לעשות דברים ונהפוך פסיביים או אפאטיים — אנו ממשיכים לעשות את מה שנחוץ וראוי ומשקיעים בכך את מיטב יכולתנו, אלא שחל שינוי במצב התודעה שלנו.

זהו מצב בו תודעתנו אינה סוערת ואין אנו סובלים, נשברים וקורסים כאשר מה שתכננו, רצינו והשקענו בו אינו מתממש, גם אז יש בנו שלווה.

כאשר תודעתנו שקטה, למרות אכזבותינו, יש באפשרותנו להתמקד בשימת לב ובלי להתערבב, בתהליכים הרגשיים־מנטאליים שמנהלים אותנו ודורשים אנרגיה, זמן ומשאבים. שימת לב כזו קרויה **”סְמָא סְטִי”**, תשומת לב נכונה – אשר נמצאת בהלימה עם הדרך וממוקדת ב”הכחדת ההשתוקקות” שלנו לצאת ממעגל הסבל.

### ☞ **”לא חירש־אילים, אלא קשוב ומודע”:**

תודעתנו נשארת שלווה, למרות אכזבותינו, מכיוון שאנו ממוקדים באופן פעולתה. השלווה היא פונקציה של עבודה פנימית והתבוננות חדה ואמיצה. זוהי אינה תוצאה של הכחשה עצמית ובריחה מהמציאות, רק בכדי לא לשמוע את רעשי המציאות ולהיות כ”חירש־אילים”, החי בעולמו פנימה מנותק מהמציאות ובעיקר מכחיש ומדחיק את רגשותיו, מחשבתי וחולשותיו.

אנו הופכים ל”חירשים־אילמים” כאשר אנו מסרבים לשמוע את אשר המציאות משמיעה לנו ללא הרף ומספרים לעצמנו סיפור אחר.

אנו הופכים ל”חרשים־אילמים” כאשר אנו מסרבים לדבר עם עצמנו, תוך התבוננות נוקבת בחלקים הקשים, האפלים, המבישים והמפחידים בתוכנו פנימה.

אנו הופכים ל”חרשים־אילמים” כאשר גם לאחרים, איננו מעיזים לומר את אשר בלבנו ולהציב מולם את הדברים כפי שהם, באומץ, בחדות וביושר.

אם נהיה קשובים ומודעים, לא נהיה בה־בעת ”חרשים־אילמים”, בדיוק כפי ששמן ומים אינם מתערבבים זה בזה. כאשר אנו קשובים לעצמנו

ולסביבתנו, אי אפשר לנו להיות חירשים וכאשר אנו מודעים, באמצעות התבוננות פנימה והחוצה, באפשרותנו לשתף אחרים. מודעות זו מבטלת את האילמות.

תכונה בסיסית זו, של קשב ומודעות, היא התכונה שעלינו לפתח וללמוד ממורים ומחברים לדרך, על מנת שיחל תהליך ההתעוררות.

### ☞ "הוא בחן את התורה, מרוסן ומגויס":

הדרך הבודהיסטית מחייבת בחינה, בירור, הטלת ספק ובחירה; אין בדרך זו דבר שהוא "קדוש" ואין הנחת יסוד מהודקת במסמרות. להיפק, דבר אינו מובן מאליו, ורק לאחר בירור וחקירה ניתן להתגייס לדרך.

בחינת התורה (הדרך) דורשת שנשאל את עצמנו: "האם הגישה **מיטיבה** ומועילה לטווח הארוך, עבורי ועבור כל מי שנוכח בחיי?" ("לטווח ארוך" — כלומר, לא כחלק מאותה השתוקקות בלתי פוסקת, המייצרת הקלות רגעיות ושטחיות).

רק אחרי שבחנו את הדרך הבודהיסטית והשתכנענו בעומק לבנו שיש בה ערך, עבורנו ועבור כל האחרים בחיינו, אנו מתגייסים אליה.

כמו אותו חולה במחלה קשה אשר בחן שיטות טיפול שונות ומגוונות, ורק לאחר בחינה מדוקדקת, שאלות והתייעצות, החליט לקחת על עצמו שיטת טיפול אחת, תוך אמונה מלאה שהיא תוביל אותו להחלמה מלאה ממחלתו.

גם אם הדרך — "שיטת הטיפול" שנבחרה — תהיה "לא נעימה" ואפילו תדרוש מאיתנו לעבור תקופה קשה וכואבת, עדיין, מתוך אמן עמוק שנפיק ממנה תועלת, נמשיך להיות מגויסים לה ונלך לאורה.

כאשר הדרך שבחרנו בה (הטיפול מציל החיים שבחר החולה) הופכת למשמעותית באמת בחיינו, נרסן את הנטייה להתעלם ממנה (מהטיפול

הזה) ומהנטייה שלנו לחזור ולהתנהל כמקודם, על פי הנטיות והדפוסים האוטומטיים שצצים בנו בכל פעם שעולה השתקקות.

אנו, שרוצים להירפא מהסבל שלנו, ננהג בריסון, נביט בדפוסים המנטליים שלנו, אשר כמו "פיוזים שקופצים" בכל פעם שיש קצר, כך גם הם מופיעים שוב ושוב בגין השתקקות.

אותם דפוסים מנטליים מתבטאים בצורות שונות – פחד, כעס, קורבנות, האשמה עצמית, ציניות, בלבול, שיפוטיות, חוסר אמון עצמי ועוד רגשות מאמלים – ואנו, שנראה אותם, נלמד לרסן אותם ולבחור באופן מודע להמשיך וללכת בדרך שבחרנו, שוב ושוב, ושוב.

☞ "לו יהלך לבד, דומה לקרן הקרנף":

שוב – אותו דימוי שהופיע בסוף בית השיר הקודם: בשל היותו בעל קרן אחת, דומה הקרנף למי שהולך "לבד". אלא שהולך לבד אינו בהכרח "בודד"; ניתן להבין אותו כמי אשר נאמן לצוויו הפנימיים בלבד ומונחה על ידם.

האם כאשר אנו מצויים בחברת אנשים אחרים, אנו עדיין "לבד", מתנהלים באופן שאינו תלוי באחרים ואינו נצרך לאישורם.

אכן, לא פשוט לשאול את עצמנו בכנות האם איננו פוחדים להיות לבד ולכן אנו מחפשים חברה, חברים, עיסוקים ועשייה, כי בלעדיהם אנו חשים בודדים.

שאלות אלה הינן לב ליבה של טרנספורמציה בעלת ערך – זו שמאפשרת להפסיק לחוש בודדים ומייחלים לתשומת לב – ולהתחיל להיות באמת לבד, ללא צורך להישען על דבר. חופשיים בתוך העולם.



## פרק מס' 3

מתוך "שירת הארה",  
הדרשה על קרן הקרנף,  
עמוד 31,  
בית־שיר מספר 66

”הוא נטש את חמשת מחסומי התודעה  
ודחה את הנגעים בולם.  
חסר הישענות, לאחר שחתך את פגם החיבה —  
לו יהלך לבד, דומה לקרן הקרנף:”

## נוטש מכשולים. דוחה נגעים. חסר הישענות.

ההולך היציב בדרך להתעוררות, נוטש את מחסומי התודעה ואינו טועה לחפש ולהישען על גורמי אושר ארעיים כגורמי ביטחון יציבים.

בהיותו חסר הישענות יוכל להסכים לפגוש את החיים כהווייתם, עם כל העונג והכאב שהם מזמנים.

☞ **”הוא נטש את חמשת מחסומי התודעה”:**

הפרשנים הבודהיסטיים מדמים את מצב התודעה הטבעי שלנו לאגם צלול ושקט. כאשר אנו מתבוננים באגם, דמותנו האמיתית משתקפת מולנו.

בהמשך לדימוי הזה, חמשת **”מחסומי התודעה”** או **”מכשולי התודעה”** הינם מצבי תודעה מטרידים שמהווים מכשול ויוצרים מיסוך סביב יכולתנו לראות את הדברים כפי שהם, לעומקם, בבהירות ובשלווה:

**השתוקקות** — הדימוי הוא של השלכת צבעים חזקים לאגם, אשר מעבירים את צלילותו;

**כעס** — הדימוי הוא של מי אגם רותחים, מלאי בועות אשר מעוותות ומונעות מאתנו לראות את המצב ואת עצמנו כפי שאנו.

**קהות חושים ועייפות** — הדימוי הוא של פני אגם מכוסים בשכבה של אצות וירוקת אשר מונעות מאתנו לראות פנימה.

**חוסר שקט ודאגה** — הדימוי הוא של רוח שנושבת על פני האגם ויוצרת גלים שמשטטים את פני המים.

**ספקות עמוקים** — הדימוי הוא של חול המתערבל במי האגם ועד שלא ישקע, לא יתאפשר לראות את עומק האגם וצלילותו.

## ”ודחה את הנגעים כולם:”

ההבנה הבודהיסטית של ”דחיית הנגעים”, או דחיית אותם ”חמשת המכשולים”, אינה מתייחסת לדחייה זמנית ומקרית – כזו שתלויה ומותנית בגורמים חיצוניים או במצבים זמניים שאין לנו שליטה אמיתית עליהם.

יש רק ערך מוגבל לתחושת חופש זמנית, הנובעת מההרגשה **שכרגע** אין משהו שמטריד אותנו. תחושה כזו תיעלם מיד כשיגיע משהו מטריד.

מדובר על דחייה מודעת של הנגעים שמהווה דרך חיים ומאופיינת בכך שהיא קבועה ומוחלטת, כפי שהבודהה מתאר בבית שיר אחר של ”שירת הארה” (שם. בית שיר 62): ”כמו אש שאינה שבה אל אדמה שרופה”.

אמנם, עדיין יש שריפות רבות סביבנו, אבל האדמה שעליה אנו עומדים אינה נתונה לסכנה. כל מה שעשוי היה להיות למאכולת אש – המכשולים והנגעים – נשרף כבר וכעת, אין סכנת שריפה נוספת.

## ”חסר הישענות, לאחר שחתך את פגם החיבה:”

בדיקה כנה ונוקבת של כל אשר נותן לנו ביטחון – רווח, תהילה, שבחים, עונג – מחייבת אותנו להגיע למסקנה שלא ניתן להישען באמת ולאורך זמן על אף אחד מהגורמים האלו.

מדוע לא ניתן באמת להישען על גורמים אלו כתשתית אמינה לתחושת הביטחון שלנו? התשובה היא שאנו יודעים שכל הגורמים הללו הם זמניים, ארעיים וחולפים, ואת זאת חווינו באופן אישי בחיינו.

הם קרויים **"שמונה המצבים הארציים"** כי לכל אחד מהם יש **"בן זוג"** הופכי שיצוץ בוודאות ויחליף את **"מייצר הביטחון"** הזמני:

– יחד עם **רווח קיים הפסד**;

– עם **תהילה קיימת האשמה**;

– **השבחים** מבליעים בתוכם את ההיפך שלהם, **הבוז**;

– אל **העונג** מתלווה **הכאב**.

מכאן, אנו מבינים מהו **"הפגם של החיבה"**: חיבה היא תהליך אוטומטי שקיים ב**"תודעה המפלגת"** שלנו, זו שמחלקת את הכל – כל החוויות, כל האנשים, כל מה שקורה – לשני סוגים:

– **"זה שנעים/ שאני מחבב אותו"** – ולכן אני חייב לנסות ולהשיג אותו, לשמר אותו, להגדיל אותו, להילחם בעדו.

– ולהיפך, **"זה שלא נעים/ שאני לא מחבב אותו"** – ולכן אני חייב להרחיק אותו, להקטין אותו, להילחם בכדי שלא אחווה אותו.

כאשר אנו מפסיקים **"לא לחבב"** – ואף מפסיקים לברוח ממה שהחיים מזמנים לנו, כאשר אנו מוכנים לשהות עם מה שיש – אנו הופכים להיות **"חסרי הישענות"**, כאלו שבאמת נטשו את המכשולים ולא נשענים על מה שרק לכאורה מייצר עבורנו ביטחון.

☞ **"לו יהלך לבד, דומה לקרן הקרנף"**:

ושוב – הדימוי שהופיע בסוף בית השיר הקודם: בשל היותו בעל קרן אחת, דומה הקרנף למי שהולך לבד, אבל מתוך בשלות וקבלת נסיבות החיים כפי שהם וכך אינו חש בודד.

זוהי הצבעה על כך שזה שהולך **לבד** ואינו בהכרח **בודד**, אינו זקוק לחברתם של רווח, שבחים, תהילה או עונג.

הוא חש שמחה כשהם נוכחים בחייו, אבל אינו נזקק להם כדי להיות מאושר ואינו מרגיש בודד כשהם מתחלפים בהפסד, אשמה, בוז או כאב — אין לו צורך להישען על דבר. חופשי הוא בתוך העולם.

## פרק מס' 4

מתוך "שירת ההארה",  
הדרשה לדהניה,  
עמוד 22,  
בתי שיר מספר 18, 19

[הרועה דהניה:]

”האורז שלי מבושל והחלב נחלב,  
אני גר עם משפחתי על גדת הנהר המהי.  
הצריף שלי מכוסה, האש מוכנה —  
כעת המטירו, שמיים, אם תרצו!”

[הבודהה:]

”אני נטול כעס והישימון אצלי מסולק,  
אני גר למשך לילה אחד על גדת נהר המהי.  
הצריף שלי פתוח לרווחה והאש מכובה —  
כעת המטירו, שמיים, אם תרצו!”



## מזון, מחסה ואש. לגוף ולתודעה.

הרועה דהניה מספר לבודהה בסיפוק על שהכין מזון, משקה ומחסה לקראת עונת המונסונים הגשומה, שבה אי אפשר לצאת מהבית.

הבודהה, מציג את הכנותיו שלו, אשר שונות באופן מהותי מאלו של הרועה ומתמקדות במצב התודעה. בכך, הוא מצביע על "דרך האמצע", המאופיינת בויתור על כמיהה לעונג חושי והפסקת הצורך הבלתי נשלט לבריחה מכאב.

☞ [הרועה דהניה:] "האורז שלי מבושל והחלב נחלב":

הרועה מדבר על מה **שיש** לו ונותן שקט פנימי וביטחון. כפי שאנו חשים כאשר אנו "מסיימים חובותינו" ופועלים "כפי שצריך".

לאחר שסיימנו את חובותינו אנו מרשים לעצמנו לנוח, וחשים הקלה גדולה. אלא, שהקלה זו היא זמנית, כי אחריה נרתום עצמנו לרוץ למשימה הבאה.

כדאי לשים לב שתחושת ההקלה של הרועה נובעת מביטחון חומרי, אותו הבטיח לעצמו ולמשפחתו לקראת תקופת הגשמים הקרבה.

☞ [הבודהה:] "אני נטול כעס והישימון אצלי מסולק":

בניגוד לרועה המדבר על מה שיש לו בתחום החומרי, הבודהה מדבר על מה **שאינ** לו בתחום המנטלי. הוא מדבר על כך בלשון הווה, ומתייחס למצבי תודעה שחווה בעבר ונעקרו מהשורש.

הבודהה נטול כעס. אין בו את הדפוס האוטומטי שגורם לעלייתו של כעס על משהו או על מישהו, כיוון שעקר מהשורש את הנטייה הזאת.

באופן דומה, גם הישימון שהיה בו סולק. הישימון הוא מקום של נדודים ששום דבר מועיל לא יכול לצמוח בו, חסר תכלית מטיבה, חסר סוף נראה לעין.

הישימון אשר מכונה **סמסארה** – נדודים ללא תכלית, מהשתוקקות אחת לאחרת, בלי יכולת להגיע לסיפוק אמיתי.

אין בתודעת הבודהה שיירים של כעס, או פחד, או כל תחושה שלילית שמעכירה ומייצרת אי נחת. לכן היא תישאר באופן עקבי שלווה ולא מוטרדת, ללא התניה בסיטואציה כזו או אחרת

☞ [הרועה דהניה:] "אני גר עם משפחתי על גדת הנהר  
המהי":

הרועה ממשיך למנות את מה שיש לו, והנקודה היא שמעבר למלים, הוא מדבר על כך שכל אשר יש "לו", ימשיך ויהיה "שלו".

הפעם, הרועה מדבר על הבית (שבנה על גדות נהר בשם מהי). משהו שהוא מגדיר כרכוש "זה שלי – זה בבעלותי" ומתייחס אליו כאל נכס קבוע, מתוך אמונה ש"מה שהיה – הוא שיהיה".

☞ [הבודהה:] "אני גר למשך לילה אחד על גדת נהר  
המהי":

הבודהה, לעומת זאת, מדבר על מה שיש עכשיו ולא בטוח שימשיך להיות כזה בעתיד. הוא מבין כי הכל ארעי ומשתנה, ולא ניתן לקחת בעלות ולשלוט על שום דבר לאורך זמן. על כן, אין הוא נקשר לדבר.

הוא אינו נשלט על ידי דבר, חופשי מזיהומי התודעה וזה הופך אותו למשוחרר. תמיד כאן ועכשיו, מבחינת מצב התודעה. ללא תלות במיקומו הפיזי המשתנה. אולי הוא כאן רק ללילה אחד כי יתכן ומחר יהיה במקום אחר.

החיים במלואם ברגע הנוכחי מכוננים תודעה שלווה, אשר מקפלת בתוכה את ההבנה העמוקה שמציאות חיינו מאופיינת בארעויות, ובנכונות להפנים הכרה זו, ולא להתנגד לה.

☞ [הרועה דהניה:] "הצריף שלי מכוסה, האש מוכנה":

גם כאן מדבר הרועה על מה שמייצר מבחינתו ביטחון, שקט נפשי ורגיעה. ושוב, ההתייחסות היא לרמה הפיזית – הוא מצביע על המאמץ הרב שהשקיע ביצירת צריף (שמאפשר מחסה מרטיבות) ובהכנת התשתית לבעירת האש (שמאפשרת בישול וחימום בימים קרים).

☞ [הבודהה:] "הצריף שלי פתוח לרווחה והאש מכובה":

הבודהה, לעומת זאת, מדבר על כך שהצריף שלו – המייצג את מצב התודעה שלו – פתוח לרווחה. לא ניתן לכסות את הצריף באופן הרמטי ולמנוע מהחיים לחדור פנימה. גם אם גשם לא יחדור, יבוא הזמן וייכנסו אליו "שלושת השליחים הגדולים" כפי שהם קרויים בבודהיזם – מחלה, זיקנה ומוות – ונגדם, שום אמצעי איטום לא יועיל.

הצורך האובססיבי שאנו חווים כול חיינו הוא להשקיע באיסוף חומרי בעירה למקרה שיהיה צורך באש ולהזין עוד ועוד את האש כדי שתישאר דולקת (כי מי יודע מה יקרה כשנאבד אותה).

מבחינת הבודהה, הדרך הנכונה היא דווקא לכבות את האש — והכוונה היא לאש ההשתוקקות, או **"הצמא"** ("טנהא") הבלתי פוסק, כפי שהוא מכונה בבודהיזם — הינה הפסקת אותו צורך בלתי פוסק:

– **"רוצה"** — הצורך שמתעורר שוב ושוב, להשיג דברים ותחושות נעימות;

– **"לא רוצה"** — הצורך שמתעורר שוב ושוב, להימנע ולהדוף דברים ותחושות לא נעימות.

הבודהה מצביע על כך שכל מה שיש עבשיו, לא בטוח שימשיך להיות כזה בעתיד. הוא מבין כי הכל ארעי ולכן אינו נקשר לדבר.

כרגע הוא כאן, יתכן ומחר יהיה במקום אחר (מבחינה פיזית ובעיקר מבחינה מנטלית). הוא חי את הרגע הנוכחי בשלמות ובאופן מלא, מתוך הבנה עמוקה של הארעיות שקיימת במציאות חיינו.

כפי שנאמר בשורה הקודמת, כאשר האש באמת כבתה, כלומר — כאשר אנו לא מותנים מדברים חיצוניים, נעימים או לא נעימים — ניתן להשאיר את הצריף פתוח ולהיות בשלווה עם כל מה שמגיע. ויותר מכך — לקבל הכול בברכה.

☞ [הרועה דהניה: "כעת המטירו, שמיים, אם תרצו":

הרועה מסכם — אני מוכן. כעת העתיד לבוא לא יפחיד אותי ולא יפגע בי, במשפחתי וברכושי.

ביטחון זה מבוסס על ההגנה הפיזית שבה השקיע הרועה את זמנו ומאמציו. מבחינתו, כשיש לו אוכל, אש ומחסה, הוא חש מוגן. במצב זה, הגשם יכול לרדת.

## ☞ [הבודהה:] "כעת המטירו, שמיים, אם תרצו":

על פניו, השורה של הרועה זהה לזו של הבודהה. אלא שהן מקפלות הנחות אחרות לגמרי:

**הרועה** — אני מוגן (פיסית). כל עוד התנאים החיצוניים תקינים, הגשם יכול לרדת.

**הבודהה** — תודעתי מוגנת (ללא קשר לתנאים הפיסיים). משום כך, תמיד, הגשם יכול לרדת.

הבודהה אינו צריך "להתכונן" או לחפש את הישועה בתנאים חומריים. תודעתו השלווה מאפשרת לו להכיל ולשהות בנסיבות חיים משתנות, לחוש חופשי ובטוח בכל מצב לא צפוי.



# פרק מס' 5

מתוך "שירת הארה",  
הדרשה לדהניה,  
עמוד 22,  
בתי שיר מספר 20, 21

[הרועה דהניה:]

”היתושים והזבובים אינם,  
הפרות מהלכות באחו בו העשב גבוה וירוק.  
גם את הגשם, כשיגיע, הם יוכלו לשאת —  
כעת המטירו, שמיים, אם תרצו!”

[הבודהה:]

”כשהרפסודה בנויה ועשויה היטב —  
לאחר שהשיטפון נצלח, יש מי שחצה, שהגיע עד הגדה השנייה.  
עכשיו אין עוד צורך ברפסודה —  
כעת המטירו, שמיים, אם תרצו!”



## שיטפון, רפסודה וצליחה לגדה שמנגד.

הרועה דהניה מספר לבודהה בסיפוק על כך שהפרות שלו, מקור מחייתו, זוכות השנה לתקופה שלווה ותהיינה מוכנות כהלכה לקראת עונת הגשמים העתידה להגיע.

הבודהה, מציג את הכנותיו שלו, אשר שונות באופן מהותי מאלו של הרועה. ומצביע על הדרך, המאופיינת בויתור על הכמיהה לעונג והבריחה מהכאב.

☞ [הרועה דהניה:] "היתושים והזבובים אינם":

הרועה מציג מצב עניינים שיש בו שלווה ואיכות חיים, מצב בו נוח לו מכיוון שאינו מרגיש הפרעות חיצוניות.

הרועה דהניה מכיר היטב את התקופות והעונות בהן יש אי שקט במציאות. על כן, הוא אסיר תודה לרגע הנוכחי.

יש כאן ביטוי לתפיסת עולם ברורה מבחינתו – אם המצב נעים, אז נהנים. ואם לאו, סובלים. לאדם אין אפשרות לקחת אחריות על מצב התודעה שלו. שהרי הוא מושפע עד מאד מהתנאים החיצוניים בהם הוא שרוי.

☞ [הבודהה:] "כשהרפסודה בנויה ועשויה היטב":

הבודהה, לעומת זאת, מדבר על האפשרות לקחת אחריות מלאה על מצב התודעה בתוך נסיבות חיינו.

יותר מכך, יש כאן הצבעה על האפשרות לשנות מצבי תודעה גם בתוך נסיבות חיצוניות שלכאורה אין לנו השפעה עליהם.

כמובן שאין ביכולתנו לשנות לחלוטין את האירועים, הנסיבות וחלק מהסיטואציות שאליהן אנו נקלעים, כמו במקרה הזה, לגרום ליתושים ולזבובים להיעלם כליל. אך יש ביכולתנו לבנות בתוכנו "רפסודה" שתסייע לנו לא לטבוע.

דימוי זה, לא נבחר במקרה על ידי הבודהה: חיינו ימשיכו להיות נהר זורם ואף גועש לפעמים. במציאות חיינו לא ניתן באמת לשלוט או לשנות, אבל בתוך אותו נהר גועש יש אפשרות לבנות לעצמנו "רפסודה" – תודעה יציבה ובלתי ניתנת לערעור, גם כאשר נסיבות חיינו הפכו ללא נעימות.

☞ [הרועה דהניה:] "הפרות מהלכות באחו בו העשב גבוה וירוק":

הרועה, מניסיונו, חווה יציבות ושקט כאשר רכושו מובטח. בדוגמא זו, מדובר באחו שופע עשב גבוה וירוק, אשר פרותיו, רכושו והבסיס לתחושת הביטחון שלו – יכולות להיזון ממנו ולהפיק את התוצרת לה הוא מייחל.

☞ [הבודהה:] "לאחר שהשיטפון נצלה, יש מי שחצה, שהגיע עד הגדה השנייה":

הבודהה, לעומתו, ממשיך את דימוי הרפסודה. בשורה זו הוא מצביע על כך שלא די בישיבה ברפסודה וגם לא די בחתירה סתמית. השימוש בה נועד למטרה אחת בלבד: לסייע לנו לחצות את הנהר ולהגיע לגדה שמנגד.

ניתן לפרש פסקה זו כהצבעה של הבודהה על כך שישנם אלו שרצים הלך ושוב על הגדה בה הם מצויים, רצים אך אינם מעיזים להיכנס למים הגועשים, קרי – לשהות עם החלקים המפחידים, האפלים, המבישים והמטרידים שבתוכם.

אנשים אלו הם "מספרי הסיפורים" (לעצמם ולאחרים), "יצרני התירוצים", אלו שאולי כבר יודעים בראשם מה נכון, אבל לא עושים את הצעד הראשון וקופצים פנימה למים הגועשים. מכיוון שלא עשו את הצעד, הטרוניה היא לחם חוקם והם מייללים על מר גורלם, חשים כקורבן, אך עדיין מנוהלים על ידי פחדיהם ולכן נשארים במסגרות ובמערכות יחסים מאמללות.

מנגד, יש אשר נכנסים למים, באומץ, בהתמדה ובכנות:

בתוכם, יש כאלו שעשו את הצעד הראשון, קפצו לנהר אבל אינם יעילים למרות מאמציהם, מכיוון שהרפסודה שלהם עדיין קשורה בחבל לגדה הקרובה ואינה שטה לגדה האחרת.

החבל, משול לאותם הרגלים מזיקים ודפוסים מנטליים שליליים, אשר למרות המאמצים הרבים של אותם אנשים, עדיין קושרים אותם לגדה הקרוסה.

הרפסודה, המשולה לתהליך פנימי־מנטלי מחוייב, מתמשך, מבוסס אמן בדרך ונדיבות לעצמנו, היא הכלי שבעזרתו ניתן לצלוח את השיטפון (שיטפון חיינו, שלעיתים נראה גדול ומאיים) ולהגיע אל הגדה האחרת.

בכך מצביע הבודהה על מבחן התוצאה כקריטריון להצלחה; לא מספיק שנמצא בנו את האומץ להכיר בחשיבות התהליך, ואף לא מספיק שנקפוץ למים הסוערים ונממש אותנו, חשיבותו של התהליך היא בפרי שהוא מעניק – התמרת התודעה שמביאה לשיפור משמעותי של איכות חיינו.

☞ [הרועה דהניה:] "גם את הגשם, כשיגיע, הם יוכלו לשאת":

הרועה מפגין ביטחון נוכח החורף הקשה העתיד לבוא, מכיוון שצבר ניסיון בעבר מהתמודדות שצלחה בחורפים קשים.

הניסיון שצבר והמאמצים שהוא עושה מכוונים רק לרמה החומרית והם מותנים בכך שיהיה טוב (רק) אם אכן יהיה עשב גבוה וירוק בשפע, (כדי שאז) הפרות תוכלנה לשרוד הגשם והחורף.

☞ [הבודהה:] "עכשיו אין עוד צורך ברפסודה":

הבודהה, לעומת זאת, מתייחס למצב תודעה של מי שנמצא מעבר לצורך בשימוש ברפסודה. כאשר חצינו את השיטפון והגענו לגדה השנייה, אנו יכולים פשוט להמשיך ללכת. במקרה כזה, אין טעם להמשיך ולהעמיס על גבינו את הרפסודה הכבדה שכל כך עזרה לנו בתהליך החציה.

הרפסודה הינה כל הידע, ההשקפות והתרגולים, שהיו הכרחיים עבורנו בתהליך החציה ולא יכולנו לעשות את הדרך בלעדיהם. עכשיו, הם כבר מיותרים ולכן אנו יכולים לשחרר גם אותם ופשוט להיות עם מה שיש.

☞ [הרועה דהניה:] "כעת המטירו, שמיים, אם תרצו":

הרועה מדבר על מה שיש לו מבחינה פיזית, מצב אשר גורם לו לתחושת שקט וביטחון. מתוך ניסיון העבר שלו, הוא מניח שאם יבצע את כל הפעולות הנדרשות, יגדיל את הסיכוי שיתמודד היטב עם החורף הקרב ובא.

אלא שהוא מתייחס לחזרתיות כאל נכס, מתוך אמונה שיש קביעות —  
 ו"מה שהיה/ מה שעשיתי בעבר והצליח — הוא שיהיה".

☞ [הבודהה:] "כעת המטירו, שמיים, אם תרצו":

לעומתו, הבודהה מדבר על מה שיש עכשיו, ולא בטוח שימשיך להיות  
 כזה בעתיד — הוא מבין כי הכל ארעי ולכן אינו נקשר לדבר. כרגע הוא  
 כאן, יתכן ומחר יהיה במקום אחר.

הוא חי במלואו את הרגע הנוכחי, מתוך הבנה עמוקה של הארעיות  
 שקיימת במציאות חיינו וכמו שנאמר קודם, כאשר האש באמת כבתה,  
 כלומר, כאשר אנו לא מותנים בכך שהדברים החיצוניים שאנו פוגשים  
 הם נעימים או לא נעימים — ניתן להשאיר את הצריף פתוח ולהיות  
 בשלווה עם כול מה שמגיע.

יותר מכך, לקבל הכל בברכה.



## פרק מס' 6

מתוך "שירת הארה,  
הדרשה לאלאזוקה,  
עמוד 36,  
בתי שיר מספר 88, 89

[אווואלקה:]

”כיצד יחצה אדם את השיטפון?

כיצד יחצה את ההצפה?

כיצד יגבר על הכאב?

כיצד ייטהר?”

[הבודהה:]

”הוא חוצה את השיטפון באמצעות אמון

הוא חוצה את ההצפה באמצעות תשומת לב

הוא גובר על הסבל באמצעות נחישות

הוא מיטהר באמצעות חוכמה”



## שיטפון, הצפה, סבל והיטהרות – אמון, תשומת לב, נחישות וחוכמה

בית השיר הראשון כולל ארבע שאלות אשר ישות שמימית בשם "אלאווקה", שואלת את הבודהה לגבי ההליכה בדרך המובילה לחופש ושחרור מסבל.

בבית השיר השני משיב הבודהה בקיצור על כל שאלה. תשובתו כוללת מילה אחת בלבד, מילה הממקדת את התכונה שיש לפתח כדי לטפל בכל בעיה.

☞ [אלאווקה:] "כיצד יחצה אדם את השיטפון?":

אלאווקה מדמה את חיינו – על כל הקשיים שאנו חווים, התסכול, אי הנחת והסבל – לשיטפון. הדימוי של החיים לשיטפון, נפוץ בהגות הבודהיסטית, והוא מסמל את התחושות המוכרות לכולנו.

להבדיל מהשיטפונות עליהם מזהירים בתחזית מזג האוויר והם שיטפונות המאפיינים רק את תקופת החורף, חיינו שלנו הם שיטפון שאינו נפסק, גם אם איננו מודעים לכך.

אלאווקה טוען שחייבים לחצות את הנהר למרות השיטפון, בכדי להגיע לגדה השקטה (קרי, לתודעה שקטה ויציבה על אף השיטפון הרגשי), ושואל איזו תכונה יש לפתח אשר תסייע לבצע זאת.

☞ [הבודהה:] "הוא חוצה את השיטפון באמצעות אמון":

הבודהה מצביע על אמון בעצמנו, כתכונה בסיסית שבעזרתה ניתן לחצות את השיטפון. האמון הוא כפול — בעצמנו ובדרך.

אמון זה אינו 'אמונה עיוורת'. הבודהה חוזר ודורש לחקור, להטיל ספק ולקבל את הדרך רק לאחר בדיקה מעמיקה עם עצמנו.

האמון בעצמנו הוא אמון חד־משמעי אשר תורם ליכולת שלנו לצלוח את הדרך, על אף הקשיים הצפויים. האמון בדרך מגיע מהסכמה שלנו לכך שזה תהליך מיטיב הנדרש לחציית השיטפון האישי שבחינו. אותו אמון בדרך אינו נובע מאימוץ תיאוריה או סיפור הצלחה של אחרים, אלא מתגבש לאיטו, מתוך ההתנסות האישית.

☞ [אלאווקה:] "כיצד יחצה את ההצפה?"

שאלתו של אלאווקה מנסה לברר מבחינה מעשית כיצד יוכל אדם המצוי בהצפה רגשית — אשר במהלכה הוא חווה כעסים, רגשות מטרידים, חוסר שקט, השתוקקות בלתי־נשלטת, קנאה, אלימות ושיפוטיים — לצלוח את הקושי העצום בו הוא שרוי, ולמצוא שקט.

☞ [הבודהה:] "הוא חוצה את ההצפה באמצעות תשומת לב":

הבודהה כורך את ההצפה דווקא עם תשומת לב, ההחלטה שלנו לעצור ולהסתכל במה שקורה היא תשומת הלב שעליה מדבר הבודהה. הגלים החזקים המציפים אותנו, מכים בנו בעוז. אמנם לא חשדנו בקיומם, אך סרנו לפקודתם.

עצם העצירה שלנו, גורמת לנו לפתח את היכולת "לשחות כנגד הזרם".

השחייה כנגד הזרם היא דימוי בו משתמש הבודהה לדרך הלימוד שלו והתכונה הבסיסית אשר מאפשרת את ההליכה כנגד ההתניות וההרגלים שלנו, היא – תשומת הלב.

תשומת הלב קריטית משתי סיבות:

– בראש ובראשונה, היא מאפשרת לנו לזהות את מצבי ההצפה. לא מעטים מאיתנו נמצאים במצבים כאלו ואיננו מודעים להם בגלל מנגנוני הגנה כגון הכחשה, הדחקה והשלכה.

– שנית, תשומת הלב מחזקת את היכולת שלנו ללכת בדרך.

”תשומת הלב הנכונה” משמשת להולך בדרך, כ”שומר השער” שניצב בפתח עיר מוקפת חומה (דימוי לתודעה שלנו), מזהה את כל מי שרוצה להיכנס פנימה (קרי, כל הרשמים הנקלטים באמצעות חושינו), אך מאפשר זאת רק לגורמים מטיבים.

בכך נוצר ”ריסון החושים”. אנו לא מזדהים עם התחושות, הרגשות והמחשבות שעולים בתודעתנו, איננו נשלטים על ידם ואיננו חשים ”מוצפים”.

☞ [אלאווקה:] ”כיצד יגבר על הכאב?”:

אלאווקה מודע לכך שחציית השיטפון אינה ”טיול נינוח”. יש בה כאב – פיזי ובעיקר נפשי – שעלינו לגבור עליו כדי שלא נתייאש ונפסיק את תהליך החייה.

הכאב שמגיע מחשיפת אותם חלקים אפלים, מפחידים ומבישים שלא הודנו בהם (למרות שהם קיימים בתוכינו מאז ומתמיד). פיתוח תשומת לב מציף את קיומם ובכך גורם לכאב פנימי.

☞ [הבודהה:] " הוא גובר על הסבל באמצעות נחישות":

הבודהה מסביר כי יש צורך בפיתוח איכות הנחישות.

ה"נחישות" בתורה הבודהיסטית אינה "עקשנות" חסרת גבולות, כזו הגורמת לנו "ללכת עם הראש בקיר", ולשלם על כך מחירים קשים.

להיפך, היא מבוססת על "תשומת לב", אשר מאפשרת לנו ללכת בדרך לאורך זמן, באמצעות קשב לצרכינו מחד, ואמון בדרך, מאידך.

דוגמה לאותה "נחישות שאינה עקשנות" היא האופן שבו ראוי לצעוד במסע ארוך. איננו הולכים מהר מדי, מכיוון שאז יש סיכון להתכווצויות שרירים.

יותר מכך, כאשר אנו חשים שעלינו לעצור, לנוח מעט או לאכול ולשתות כדי להשיב לגופנו אנרגיה ולמנוע התייבשות, נעצור, דווקא מתוך הכרה בכך שאנו יוצרים תנאים המאפשרים את המשך ההליכה, ולא את נטישתה.

במלים אחרות, כאשר פיתחנו את תכונת ה"נחישות", כל דבר שאנו עושים הופך להיות חלק בלתי נפרד מההליכה בדרך, תומך ומסייע במסע הגדול של חיינו.

☞ [אלאווקה:] "כיצד ייטהר?":

התכונות שהוזכרו עד כה – אמון, תשומת לב ונחישות – הכרחיות לשם חציית השיטפון אך אינן מספיקות.

בכדי שניתן יהא לרכוש את התכונות הללו ולממש אותן בתהליך ההליכה בדרך, יש להיטהר.

אין מדובר על טיהור דתי או על טקס כלשהו – אלא על התכונה הנדרשת לשם טיהור התודעה מאותן תחושות, רגשות ומחשבות המציפים אותה, או "מזהמים" אותה, לפי הטרמינולוגיה הבודהיסטית.

ושואל אלאווקה את הבודהה – באמצעות איזו תכונה ייטהר ההולך?

☞ [הבודהה:] "הוא מיטהר באמצעות חוכמה":

הבודהה מצביע על כך שתודעה מטוהרת היא הכרחית לתהליך הארוך והלא פשוט הזה, וההיטהרות היא באמצעות חוכמה.

לעתים קרובות התודעה המקורית והטבעית שלנו מושווית בבודהיזם לאגם צלול ושקט אשר מאפשר לנו לראות את המציאות כפי שהיא, ללא עיוותים, כמו מראה מלוטשת המשקפת הכול. אבל, אותה מראה מתכסה שוב ושוב באבק, באותם "זיהומים" שהוזכרו קודם: השתוקקות והיאחזות, כעס ודחייה, בורות ואשליה.

החוכמה היא האמצעי באמצעותו נוכל לנקות את המראה הזו, את התודעה שהתכסה שוב באבק הזיהומים.

"חוכמה" היא הפרי של התהליך המשלב לימוד ותרגול:

– **הלימוד** – הוא התהליך של צבירת הידע והבנת המשמעות והחשיבות של עקרונות הדרך.

הוא כמו הבנה של סימנים שמשורטטים על גבי מפה טופוגרפית, זו שמאפשרת לנו לדעת לאיזה כיוון ללכת, מאלו מצוקים ותהומות ראוי להימנע והיכן אנו יכולים לעצור לנוח ולמצוא מעט צל ומים.

– **התרגול** – הוא ההליכה בדרך. עצם הכניסה לשיטפון לאחר שהתגברנו על הפחדים ועל התירוצים, למרות שהם עדיין גועשים ומציפים אותנו.

וכפי שלא ניתן ללמוד "שחייה בהתכתבות" (למרות שיש בכך ערך, כדי לדעת מהן התנועות הנכונות והיעילות...), בשלב מסוים חובה עלינו להיכנס למים ולהתחיל לשחות. רק כך יש סיכוי שנגיע לגדה השנייה ונחצה את השיטפון.

# פרק מס' 7

מתוך "שירת הארה",  
הדרשה אודות המצב השקרי,  
עמוד 63,  
בתי שיר 785, 786

”לא קל לעבור מעבר להחזקה בהשקפה  
לאחר שהאדם החליט על זו שהוא מחזיק בה מבין דרכים רבות.  
לכן, מבין ההשקפות השונות,  
האדם בוחר דרך או זונח דרך.

על כן, עבור המטוהר אין בעולם כולו השקפה מעוצבת  
לגבי מצבי הקיום ואי־הקיום.  
המטוהר נטש אשליה וגאווה.  
באמצעות מה יהלך? הוא חסר משען.”



## ללא השקפות. ללא משענת.

מהו התהליך הפנימי של "בניית השקפה" כלשהי והפיכתה ל"השקפה שלי".

מדוע מי שמכונה "מטוהר", כלומר מי שתודעתו אינה מזוהמת, אינו מחזיק כלל בהשקפות קבועות, ומדוע זו אינה פילוסופיה.

☞ "לא קל לעבור מעבר להחזקה בהשקפה  
לאחר שהאדם החליט על זו שהוא מחזיק בה מבין  
דרכים רבות":

הבודהה מצביע על כך שכאשר אנו אוחזים בהשקפה מבוססת כלשהי, קשה לנו לנטוש אותה.

עבור לא מעט אנשים, במיוחד כאלו שאנו מכנים אותם בינינו ובין עצמנו כ"עקשנים", ההשקפות חזקות מהעובדות ולא לחינם אנו אומרים על אדם כזה ש"לא ניתן לבלבל אותו עם עובדות".

כמובן שאנו אומרים זאת על אנשים אחרים ולא על עצמנו, כי הרי ההשקפה שלנו היא "השקפה נכונה".

☞ "לכן, מבין ההשקפות השונות  
האדם בוחר דרך או זונח דרך":

הבודהה מסביר כאן כי התהליך המנטלי המאפיין "אימוץ השקפה" קיים באופן זהה אצל כולנו, ללא אבחנה האם אופן החשיבה שלנו הוא הגיוני, קר, מחושב, אמוציונלי, נוטה לרגשנות, מבוסס על ידע, רווי ניסיון או לאו.

אימוץ ההשקפה מאופיין בשלושה שלבים, אשר אינם לינאריים או כרונולוגיים, אלא משקפים את תהליך התודעה:

– **שלב ראשון** – בו אנו **בוחנים מספר חלופות**.

זהו תהליך שמתבצע **תמיד**, למרות שבמרבית המקרים, הבחינה הזו היא **אינה מודעת** וכפופה להתניות, הרגלים, דעות קדומות, השקפות קודמות וכן הלאה.

– **שלב שני** – בו אנו **מבצעים בחירה**.

זהו השלב שבו אחת מההשקפות האלו הופכת להיות "ההשקפה שלי" (בדברי הבודהה: "האדם בוחר דרך") וכל יתר ההשקפות הופכות להיות "השקפות שאינן שלי" (במלים של הבודהה: "האדם זונח דרך").

– **שלב שלישי** – בו מתבצע תהליך פנימי של **מתן ערך שונה**.

כאשר עברנו את שלב הבחירה ואימצנו השקפה מסוימת כ"השקפה שלי", היא הופכת ל"נכונה"; היא מקבלת תווית של "ה־השקפה", של "ה־אמת" של "ה־נכונה" ו"ה־צודקת".

בה־בעת, כל יתר ההשקפות הופכות להיות נחותות ממנה.

כאשר אנו מאמצים השקפה אחת, אנו משלמים על כך מחיר: אנו מתווכחים בשמה של האמת שלנו, אנו שיפוטיים, אנו נלחמים עם אוחזי ההשקפות האחרות. לעיתים אף פוצעים או הורגים אותם, בשם אותן השקפות.

## 🌀 "על כן, עבור המטוהר אין בעולם כולו השקפה מעוצבת לגבי מצבי הקיום ואי־הקיום":

"מצבי הקיום ואי־הקיום", היא הדרך הבודהיסטית לומר שכל סיטואציה או התנסות שאנו חווים מקוטלגת בהכרתנו באופן דיכוטומי – מצב של קיום לעומת מצב של אי־קיום:

– "מצב הקיום" הוא כל מה שנתפס מבחינתנו כ"נעים", ולכן אנו מנסים להמשיך ולקיים אותו, לשמר, להגדיל ולהעצים אותו. הזוהת העצמית שלנו הופכת להיות "אני חייב להמשיך להיות כזה, כך ארצה להיות תמיד"

– לעומת זאת, "מצב האי־קיום" הוא כל מצב שנתפס כ"לא נעים" – ולכן אנו מנסים להפסיק אותו, להרחיק אותו מאיתנו. הזוהת העצמית שלנו הופכת להיות "אני חייב להפסיק להיות כזה. כך לעולם לא ארצה להיות"

אבל, מכיוון שהחיים הם תהליך בלתי פוסק של שינוי, לא יכולה להיות אף "השקפה קבועה" (מה שהבודהה מכנה "השקפה מעוצבת" – הכוונה לעיצוב מראש, משהו שלא ניתן לשינוי, כי כבר נעשה קבוע ומוצק בתודעה ואינו יכול יותר להתגמש).

ההבנה הזו, שעלינו לזרום עם מה שעולה ברגע הנוכחי, להתייחס לסיטואציה הנוכחית כ"טרייה" ולשקול דברים לגופם – היא מצב של "טוהר התודעה".

אדם מטוהר, הוא זה שתודעתו אינה מזוהמת בהשקפות והתניות מן העבר, כאלו שמונעות ומעבירות את היכולת לבדוק ולשקול אותן בשלווה ובאיזון התודעה.

## ”המטוהר נטש אשליה וגאווה. באמצעות מה יהלך? הוא חסר משען”:

וממשיך הבודהה – מי שתודעתו מטוהרת, הוא בהכרח זה שאין בו אשליה ואין בו גאווה:

– אין בו **אשליה** – שהשקפותיו הן ”הנכונות”, שהן ”ה־אמת”, שהן חזקות מן המציאות, שאין צורך לבדוק אותן ולשקול אותן.

– על כן גם אין בו **גאווה** – שבגללה הוא מרגיש ומתנהג כחשוב יותר, נעלה יותר וצודק יותר, מאחרים שאינם חושבים כמוהו.

אדם כזה אינו רואה שום השקפה כ”השקפה שלי” – לכן, הוא מתואר כ”**חסר משען**” – זה שאינו חייב להישען על דבר בעולם כ”שלי” – הוא שוהה בכול סיטואציה שמזדמנת בחייו, שוכן בה מבלי צורך ללכת לשום מקום אחר (או בלשון הבודהה: ”לחפש מצב קיום”) ומתנהל באופן חופשי ומשוחרר בעולם.

## פרק מס' 8

מתוך "שירת הארה",  
הדרשה אודות נטילת המקל,  
עמוד 94,  
בתי שיר מספר 935-939

(935) "מנטילת המקל נולד פחד-  
ראה את האנשים בעלי המריבה!  
אתאר את מצוקתי כפי שחוויתי אותה.

(936) "כאשר אנשים מפרפרים,  
כמו דגים במים מועטים,  
כאשר ראיתי אותם עוינים זה את זה.  
הפחד חדר אלי.

(937) "העולם חסר מהות מכל וכל,  
הכיוונים כולם מתנדודים.  
כאשר ביקשתי צורת הוויה עבור עצמי  
לא מצאתי אחת שאינה נגועה.

(938) "הרי בסוף הכל מגיע לקיצו —  
כאשר ראיתי זאת התעורר בי כאב.  
אז ראיתי את החץ כאן בעולם,  
הקשה לראיה, החדור בלב.

(939) "מי שנפגע על ידי החץ הזה מתרוצץ לכל הכיוונים.  
מי שהסיר אותו  
לא מתרוצץ ולא שוקע."

## כאשר אחרים רבים, גם אנו סובלים

עצם ההתבוננות במריבות של אנשים אחרים, גם כאשר אנו לא מעורבים בהן, גורמת לנו לשלם מחיר רגשי (פחד שעולה בנו והופך לעתים קרובות לכעס ואלימות משלנו).

הבודהה מנתח את התהליך הרגשי הזה שמייצר סבל ומצביע על הדרך להביאו לידי סיום.

— (935) "מנטילת המקל נולד פחד —

ראה את האנשים בעלי המריבה!

אתאר את מצוקתי כפי שחוויתי אותה:"

בשיחה זו יש שיתוף מרגש וכן של הבודהה על תחושותיו ומצוקותיו, לפני שהפך ל"בודהה", זה שהתעורר לחלוטין ותודעתו יציבה.

הבודהה מתאר את תחושת המצוקה שעלתה בו, כאשר ראה אנשים אחרים רבים ביניהם — והוא מצביע על שני דברים חשובים:

— **הראשון** — כאשר אדם נוטל מקל וניגש לעבר אדם אחר, עוד בטרם התחילה המריבה, אנו כבר יודעים מה צפוי לקרות — כאב, פחד, השפלה, נזקים, ופציעות — אשר משמעם: סבל. יותר מכך, המריבה אף פעם אינה רק בין הפוגע לנפגע הישיר, אלא מערבת את הסביבה כולה וגורמת סבל עקיף גם לנוכחים האחרים.

— **השני** — תחילת המריבה אינה באקט הפיזי של ההכאה, אלא בכוונת הפוגע לפגוע, כוונה אשר גורמת לו להרים את המקל ולהכות את זולתו. כלומר, "נטילת המקל" מתקיימת למעשה בשני מישורים — מנטאלי ופיזי, גם אם איננו מודעים לשלב המנטאלי המכוון את הפעולה. המריבה מתחילה למעשה בתודעה.

☞ (936) "כאשר אנשים מפרפרים,  
 כמו דגים במים מועטים,  
 כאשר ראיתי אותם עוינים זה את זה.  
 הפחד חדר אלי":

הבודהה משתף אותנו במצוקה הנובעת ממה שראה. הוא ראה "אנשים מפרפרים כמו דגים במים מועטים", מנסים לשווא להמשיך ולנשום.

כמו דגים שמפרפרים בחוסר שליטה במים מועטים, כך אנשים מפרפרים בלי שליטה, כאשר גובר הצורך לשרוד בכל מחיה.

לכן, מי שחש שהוא נלחם על חייו, כבודו, רכושו או כל דבר אחר שחשוב לו 'עד מוות' — תודעתו לא יכולה להיות שקטה, מכיוון שהיא מפרפרת.

התודעה מפרפרת באותו אופן גם כאשר עולים בה רגשות מטלטלים כמו כעס או עוינות שאינם מאפשרים לה להיות שקטה, בהירה ומנתחת בשלווה את מצב העניינים.

הבודהה אומר שכאשר ראה את התודעה הלא שקטה, זו שהופרעה על ידי עוינות, הרגיש פחד, כלומר, גם תודעתו־שלו הפכה להיות לא שקטה.

כך, כל מי שמודע למריבה המתחוללת לידו, אפילו אם אינה קשורה אליו, הוא עצמו חווה פחד ואי נחת.

☞ (937) "העולם חסר מהות מכל וכל,  
 הכיוונים כולם מתנוודדים.  
 כאשר ביקשתי צורת הוויה עבור עצמי  
 לא מצאתי אחת שאינה נגועה":

בבית השיר הבא, הבודהה עובר לנושא אחר — הוא אינו נשאר רק עם הפחד האישי שלו, אלא מנסה להבין את הרגשות שנולדים סביב רגש



הפחד שהיה. במלים אחרות, הוא לוקח את המריבה לחקירה פנימית, על המקורות העמוקים ביותר של עוינות, כעס ופחד.

מסקנתו מצביעה על 'טבע המציאות': בעולם התופעות לא קיימת אפילו תופעה אחת בעלת מהות פנימית קבועה, עצמאית, לא מותנית ונפרדת.

מתוך שני הכיוונים (מצבי חיים) של העולם — הנעימים והלא נעימים — אנו מנסים להישאר באופן קבוע במצב הנעים.

מצב (כיוון) נעים — הינו מה שמכונה בבודהיזם "קיום", כזה שאנו משתוקקים להישאר בו באופן תמידי, "שזה תמיד יהיה המצב שלי."

לחילופין, מצב (כיוון) שאינו נעים — מה שמכונה בבודהיזם "אי קיום", כזה שאנו משתוקקים שלא להישאר בו, "שזה אף פעם לא יהיה המצב שלי."

הבודהה, שחיפש יציבות בכיוון זה ובכיוון האחר, מגיע למסקנה אחת: "הכיוונים **כולם** מתנדודים" — אין אפשרות למצוא מצב קיום קבוע ומתמשך, מכיוון שהתנאים והנסיבות שהביאו לעלייתו ישתנו בהכרח, והוא ידעך.

הוא אומר, "ניסיתי הכול", או בשפתו "**ביקשתי צורת הוויה עבור עצמי**". ובכל פעם הוא מגיע למסקנה זהה: "אין שום דבר בעולם שהוא קבוע וניתן להישען עליו לתמיד, בידיעה שייסב לנו אושר בלתי נפסק", או בשפתו: "**לא מצאתי אחת** (כיוון, צורת הוויה אחת) **שאינה נגועה**."

הבודהה חיפש כיוון אחד ש"אינו נגוע", כלומר, קבוע וללא פגם אך הוא לא מצא זאת — כל כיוון "נגוע" בחוסר סיפוק מכיוון שאינו מתמשך וקבוע, ועל כן גם אינו יכול בוודאות להעניק סיפוק אמיתי.

☞ (938) "הרי בסוף הכל מגיע לקיצו —  
 כאשר ראיתי זאת התעורר בי כאב.  
 אז ראיתי את החץ כאן בעולם,  
 הקשה לראיה, החדור בלב":

הבודהה מנסח כאן את המסקנה שהגיע אליה: כאשר מגיע לקיצו כל מה שהיה בעינינו "אושר" או גורם לאושר ונפסק — מתעורר בנו תמיד כאב.

זהו כמובן כאב פנימי — שמביע עצמו במגוון צורות: עצב, כעס, פחד, תחושת קורבנות, תחושת חוסר ערך לדברים, תחושת נטישה, אובדן, אי נחת, וכו'.

הבודהה מכנה זאת "החץ כאן בעולם" — אנו מתהלכים תמיד פצועים, מחץ שקשה לנו לרוב לראות אותו (כלומר, להודות בקיומו), אבל הוא תמיד נעוץ בלב שלנו, הלב שהוא "מקום הרגש".

☞ (939) "מי שנפגע על ידי החץ הזה מתרוצץ לכל הכיוונים.  
 מי שהסיר אותו  
 לא מתרוצץ ולא שוקע":

התחלנו עם מקל, סיימנו עם חץ — מה הקשר?

בשורות אלו, הבודהה מצביע על היכולת לשנות את מצב התודעה שלנו, לעבור ממצב שמייצר פרפורים כמו של "דגים במים מעטים", של מי שפצוע בחץ, מדמם ו"מתרוצץ לכל הכיוונים" בניסיון בלתי אפשרי להירפא מהפצע.

הבודהה לא מציג פילוסופיה. הוא מצביע על דרך מעשית: "מי שמסיר אותו (את החץ) לא מתרוצץ ולא שוקע" (כי זו הסרה **לתמיד** של הגורם לדימום הרגשי בתוכנו).

לא יעיל לנסות לפתור רק סיטואציה **ספציפית**, כזו או אחרת, כי עצם הצורך הבלתי נשלט "לפתור", רק מצביע למעשה על חוסר היכולת לשהות באותה סיטואציה, בגלל שישנה בנו תודעה מפרפרת.

הגישה הבודהיסטית היא שיש לעשות תהליך מתמשך של התבוננות וחקירה על המקור למצבי התודעה שלנו, כדי שלא יעלו בנו מצבי תודעה כאלו.

אם בכל זאת עלו, הרי שנבנתה בנו היכולת לשהות בהם מתוך הכלה וקבלה. איננו מנסים אינסטינקטיבית "לברוח מהם לכל מיני כיוונים" — מתוך ידיעה עמוקה, "זה כך, כך היא המציאות".



## פרק מס' 9

מתוך "שירת הארה",  
הדרשה אודות החכם,  
עמוד 38,  
בתי שיר מספר 98-99

(98) "מקשרים מתעורר פחד, מהבית משקעים.  
תורתו של החכם היא כזו בדיוק:  
היות ללא בית וללא קשרים."

(99) "מי שכרת את מה שכבר נולד, שאינו זורע מחדש,  
ואינו משקיע עצמו במה שמתהווה,  
אותו מכנים 'החכם המהלך בדד' —  
הוא החכם הגדול שראה את המקום השקט."

## קשרים חברתיים ובית, לחיות בתוכם ומעבר להם.

לפי תפיסתנו, "הבית שלנו", על המשמעויות הרגשיות והחברתיות שאנו מייחסים לו, הינו גורם משמעותי ביצירת תחושת שקט ויציבות.

הבודהה מאתגר תפיסה זו ומצביע על המחירים שאנו משלמים בגלל תפיסה זאת ועל האפשרות לחיים של שקט שאינו מותנה בשהייה במקום זה או אחר שאנו מכנים "בית".

🌀 (98) "מקשרים מתעורר פחד, מהבית משקעים.  
תורתו של החכם היא כזו בדיוק:  
היות ללא בית וללא קשרים.

ממבט ראשון, שיחה זו אינה קלה לעיכול, היות שהיא מצביעה על כך שעלינו לעזוב את הבית ולנתק את הקשרים הרגשיים והחברתיים עם כל יקירינו. אלא שכמו תמיד, הבודהה מאיר בזרקור באמצעות שיחה מטלטלת זו את גורמי הסבל המצויים בתשתית הווייתנו — אותם תהליכים מנטאליים ורגשיים המנהלים אותנו.

זוהי תזכורת לכך שאם איננו מודעים לרגשות החזקים הנלווים לקשרים, עלולים קשרים אלו להוות מחסומים המונעים מאתנו להגשים איכות חיים אמיתית.

כך ניתן להבין את המשפט הפותח את השיר "מקשרים מתעורר פחד": זהו הפחד לאבד את האנשים והדברים הקרובים אלינו ביותר. באופן אבסורדי, ככל שמישהו יקר לנו יותר, כך הוא צפוי לגרום לנו לסבל גדול יותר — לא בגלל שהוא רע, אלא בגלל קיומם של שלושת "השליחים הגדולים" — מחלה, זקנה ומוות.

אנו יודעים זאת, כולנו יודעים שכך יהיה. לכן, עמוק בליבנו מסתתר פחד מתי תגיע הנקישה בדלת, מאחד מאותם שליחים.

החלק השני של המשפט הראשון — **"מהבית משקעים"** — מצביע על תחושת הביטחון הנטועה בתוכנו כשאנו מצויים במקום — מנטלי או פיזי — בו אנו חשים בבית.

הבית הוא סמל לכל אשר אנו מורגלים בו — השקפות, התניות, הרגלים ותגובות שגדלנו עמן ולכן הן שקעו בתוכנו במשך השנים.

אותם דפוסים בהם אנו מורגלים נתפסים בעינינו כבית, אך בית זה אינו באמת מפלט עבור המחפשים שקט אמיתי. השקט האמיתי, של זה שאותו מכנה הבודהה — **"החכם"**, קיים כאשר הוא אינו קשור, לא לבית ולא לקשרים.

☞ (99) **"מי שכרת את מה שכבר נולד, שאינו זורע**

**מחדש,**

**ואינו משקיע עצמו במה שמתהווה,**

**אותו מכנים 'החכם המהלך בדד' —**

**הוא החכם הגדול שראה את המקום השקט."**

ומכאן, לדרך המעשית — כיצד לחיות את חיינו **"ללא בית וללא קשרים"**?

הבודהה מצביע על תפיסת המציאות האוטומטית שלנו — אנו מנתחים כל סיטואציה על-פי חלוקה לשלושה סוגי זמן — עבר, הווה ועתיד. חלוקה זו אינה בעייתית כשלעצמה, מה שיוצר בעייתיות הינה התגובתיות שלנו לתחושת הזמן, כפי שאנו חווים אותה.

יש לנו נטייה להגיב לסיטואציות על-פי החלוקה הבלתי-מודעת שלנו לזמן, והתגובה הזאת מייצרת סבל. נוכל למנוע את יצירת הסבל הזה אם נטפל באופן האוטומטי (והלא מודע), בו אנו מגיבים.



## התייחסות לעבר:

הבודהה מדבר על **"מי שכרת את מה שכבר נולד"**.

העבר היה ואיננו עוד, אבל אנו נוטים להמשיך ולסחוב על גבנו אבנים כבדות מן העבר – משקעים של זיכרונות כואבים, כישלונות שהיו, אכזבות שנחוו, פחדים, כעסים, קנאות ושנאות.

כל אלו מיצרים התניות וגורמים לנו לשחזר במוחנו, שוב ושוב, אירועים מן העבר. כאשר זיכרון כזה עולה על מסך התודעה שלנו – הוא מפסיק להיות זיכרון מן העבר ונחווה כמציאות שמתרחשת בהווה.

## ההתייחסות לעתיד:

הבודהה מדבר על **"מי שאינו זורע מחדש"**.

העתיד עדיין לא הגיע, אין לנו אפשרות לדעת מה בדיוק יגיע, אבל אנו נוטים להתחיל להעמיס כבר עכשיו על גבנו את אותן האבנים הכבדות המוכרות לנו מן העבר – ציפיות לעתיד כואב, פחדים מכישלונות שיהיו, אכזבות שבוודאי נחווה ועוד ועוד פחדים, כעסים, קנאות ושנאות.

כך, גם העתיד מייצר בנו התניות ומאלץ אותנו להקרין שוב ושוב "הקרנות טרום בכורה" של סרטים בדיוניים על העתיד, שעדיין לא הופקו כלל...

ושוב, כאשר סרט עתידי כזה עולה על המסך, מסך התודעה שלנו – הוא מפסיק להיות סרט עתידי ונחווה על ידנו כמציאות שמתרחשת ברגע זה ממש.

## התייחסות להווה:

הבודהה מדבר על **"מי שאינו משקיע עצמו במה שמתהווה"**.

יש כאן פרדוקס מעניין: אנו חווים שוב ושוב את העבר כזיכרונות, בתור "מה שהיה" ואת העתיד כציפיות, "מה שיהיה". אבל למעשה, כאשר

מתקיים במציאות תהליך מנטאלי כזה (של עיסוק בעבר או בעתיד), הוא מתרחש רק בהווה.

למרות זאת, אנו שוב שוקעים במשקעי העבר ובפחדים מהעתיד ולא חווים את ההווה. במלואו.

לכן, אומר הבודהה, מי שאינו סוחר על גבו את אבני העבר והעתיד, לא ישקע בבוכה שהם מייצרים בהווה. אדם כזה יכול לפגוש את ההווה, בכל רגע ורגע, עם תודעה שקטה ולא מוטרדת, כזו המכונה על ידי הבודהה, **"המקום השקט"**.

לאור זאת, **"החכם המהלך בדד"** — עדיין נפגש עם העבר ועם העתיד, עוסק בהם וחושב עליהם כאשר הדבר נדרש, אבל אינו מושפע (ויותר מכך, אינו מוכרע), מאותם זיכרונות על העבר ומציפיות לגבי עתיד, אשר מהווים "רעש מנטלי" ומעמסה על התודעה.

זוהי המשמעות של היות האדם משוחרר מ**"בני לווייה רועשים"**, מהשתוקקות ומהיקסמות. המהלך בדד גילה את השקט האמיתי, זה שאינו מותנה ותמיד קיים בתוכנו פנימה.

# פרק מס' 10

מתוך "שירת הארה",  
הדרשה אודות האהבה,  
עמוד 33,  
בתי שיר מספר 79-84

(79) "לו כל היצורים יהיו מאושרים ובטוחים, לו יהיו שמחים –  
כל היצורים הנמצאים, ניידים או נייחים, מבלי שארית,  
בין אם הם גבוהים ועצומים, בינוניים, קטנים או מזעריים,"

(80) "נראים או בלתי נראים, מתגוררים קרוב או רחוק, לו קיימים  
או מתהווים,  
לו כל היצורים יהיו שמחים."

(81) "לו אחד לא ישפיל אחר, לא יזלזל בו כלל.  
לו אחד לא יבקש סבל עבור האחר באמצעות כעס ומחשבות  
של איבה."

(82) "כפי שאם שומרת על בנה, על בנה היחיד,  
כך ממש יש לטפח תודעה חסרת גבולות כלפי כל היצורים."

(83) "יש לטפח אהבה ותודעה חסרת גבולות, ללא חסימה וללא  
עוינות ושליליות,  
כלפי כל העולמות –  
כלפי מעלה, כלפי מטה וביניהם."

(84) "כל עוד האדם אינו קהה חושים,  
בין אם הוא עומד, הולך, יושב או שוכב,  
עליו לייצב את המודעות הזו,  
אותה מכנים 'משכנו של ברהמה כאן ועכשיו'."

## אהבה ללא תנאים, ללא גבולות, ללא מגבלות

אהבה ללא תנאים וגבולות (מטא), הינה פרי ולא פעולה, מי שתודעתו מטוהרת מזיהומים ומכשולים, מגשים איכות זו באופן טבעי וללא מאמץ.

כאן הבודהה מסביר את האופן שבו עלינו לאמן את עצמנו, כדי לטפח את תודעתנו ולהגשים איכות חסרת גבולות זו.

☞ (79) "לו כל היצורים יהיו מאושרים ובטוחים, לו יהיו

שמחים —

כל היצורים הנמצאים, ניידיים או נייחים, מבלי שארית,  
בין אם הם גבוהים ועצומים, בינוניים, קטנים או  
מזעריים,"

(80) "נראים או בלתי נראים, מתגוררים קרוב או רחוק,

לו קיימים או מתהווים,

לו כל היצורים יהיו שמחים."

בבסיס בתי שיר אלו, כמו בבסיסה של כל הדרך שהבודהה מציע לנו, מונחת הנחת יסוד שאינה שופטת את מידת הזכאות לאושר — כל היצורים זכאים לאושר ולביטחון.

ניתן לדמות את הזכות הבסיסית הזו לשמש המקרינה אור וחום כלפי כל מי שעומד מולה, מבלי להעדיף יצור זה או אחר. מבלי להחליט שמישהו פחות נחמד יקבל רק קצת חום ומישהו אחר, יותר נחמד, יקבל יותר אור.

היות ואין בנו את האיכות הזו, אנו נוהגים לחלק את החום ואת האור שבנו במשורה, כשהקריטריון הבסיסי שלנו הוא פשוט: "מחבב או לא מחבב".

כדאי להודות על האמת, אנו מחבבים בעיקר את אלו שנעים לנו עימם, שמתנהגים "כמו שצריך", לפי הציפיות שלנו מהם.

לא פחות חשוב מכך, אנו מחבבים עוד יותר את אלה שטורחים להודות לנו על מה שאנו נותנים להם ברוב חסדנו ומוקירים לנו תודה והערכה.

אבל, יש מסביבנו גם מי שאינם כאלו, שלבם כבר סגור וק, שיש בהם פחד וכעס, אי אמון ושנאה, תוקפנות ומניפולציות. הם אלו שחיים בתחושה בסיסית של חוסר ביטחון ושל עצב קיומי – פשוט כי העולם הזה מבחינתם הוא חווייה של "אסון גדול ומתמשך".

בשל חוויית העולם שלהם, הם מבחינתנו "לא נחמדים" וכך, למרות שהם אלו הזקוקים במידה הגדולה ביותר לפתיחות לבנו ולחום שלנו, הם לא יזכו בכך.

לכן, הנחת היסוד של הבודה מסעירה אותנו, שכן יש כאן הצבעה על החשיבות העצומה של שינוי הדפוס הצר, האוטומטי והסובייקטיבי על-פיו אנו נוהגים.

סדר דבריו של הבודה מעניין: **"לו כל היצורים יהיו מאושרים ובטוחים, לו יהיו שמחים"**, ובדבריו אלו מצביע בודהה על כך שאנו – כולנו – צריכים קודם כל ביטחון. רק כאשר אנו חשים בטוחים, אנו גם מאושרים.

ניתן לומר שתחושת אושר ותחושת ביטחון, כרוכים זה בזה. האיכות הנותנת לנו אישור פנימי היא המייצרת לנו אושר שאינו מותנה, היא המייצרת ביטחון בסיסי שנוכח בנו בכל מצב. רק אז תעלה בנו שמחה אמיתית.

🌀 (81) "לו אחד לא ישפיל אחר, לא יזלזל בו כלל.  
לו אחד לא יבקש סבל עבור האחר באמצעות כעס  
ומחשבות של איבה."

ומכאן, הבודהה, כמורה מעשי, מצביע על הדרך – מה צריך לעשות כדי להגשים את המשפט, "לו כל היצורים יהיו מאושרים ובטוחים, לו יהיו שמחים." אין להסתפק בתפילה למצב זה, ואף לא להסתפק בתקווה שאחרים יהיו אחראים למעשיהם.

הבודהה מזכיר שיש לנו אחריות לעשייה כזו ומצב התודעה שלנו מותנה ותלוי רק בנו. לכן, אם נפתח את האיכויות של העדר־כעס, העדר־איבה וידידות בלתי מותנית, באופן טבעי נימנע מלהגיע למצבים בהם נשפיל אחרים או נזלזל בהם.

רק אז יש סיכוי שאותו כדור שלג של אלימות, השפלה, זלזול וסבל יאט את מהירותו, ואף ישנה כיוון.

🌀 (82) "כפי שאם שומרת על בנה, על בנה היחיד,  
כך ממש יש לטפח תודעה חסרת גבולות כלפי כל  
היצורים."

(83) "יש לטפח אהבה ותודעה חסרת גבולות, ללא  
חסימה וללא עוינות ושליליות,  
כלפי כל העולמות –  
כלפי מעלה, כלפי מטה וביניהם:"

טיפוח אהבה כזו כלפי כל היצורים החיים, הינה איכות בעלת חשיבות עצומה. המשל שנבחר על ידי הבודהה כדי להדגיש את חשיבותה של איכות זו, הוא משל על אם ששומרת על בנה היחיד אפילו במחיר חייה.

כך, אומר הבודהה, טיפוח מצב התודעה צריך להיות כלפי כול היצורים וכלפי כל העולמות:

יש לטפח אהבה לא מותנית "**כלפי מעלה**" – כלפי אלו שאנו חושבים שהם מעלינו, נעלים יותר, מוצלחים יותר, טובים יותר ולכן זכאים יותר מאתנו לביטחון, אושר ושמחה (וגם אם אנו מקנאים בהם על כך, עדיין יש לטפח אהבה לא מותנית כלפיהם).

יש לטפח אהבה לא מותנית גם "**כלפי מטה**" – כלפי אלו שאנו חושבים שהם נחותים מאיתנו, פחות מוצלחים, פחות טובים ולכן לא באמת זכאים לביטחון, אושר ושמחה.

גם אם אנו מזלזלים בהם על כך, אפילו אם אנו כועסים שהם למטה ולא עושים דבר כדי לשנות את מצבם, גם כלפיהם יש לטפח את האהבה והעדנה.

(84) ׀ "כול עוד האדם אינו קהה חושים,  
בין אם הוא עומד, הולך, יושב או שוכב,  
עליו לייצב את המודעות הזו,  
אותה מכנים 'משכנו של ברהמה כאן ועכשיו'."

עבודת טיפוח אהבה לא מותנית לכל היצורים היא **בלתי פוסקת**, ועליה להיות חלק בלתי נפרד מהיום יום שלנו: "**כל עוד האדם אינו קהה חושים** (כלומר ישן), בין אם הוא עומד, הולך, יושב או שוכב, עליו לייצב את המודעות הזו."

ייצוב תודעת אהבה לא מותנית מאפשר לנו לחוות את האושר העילאי, שכן תודעה שמבקשת תמיד את אושרו של האחר, היא תודעה שמבינה שהוא יצור חי כמונו ולכן, מגיע לו להיות מאושר.



ככל שנרחיב את "מעגל הראויים" לאושר ולביטחון בעינינו – כך יעמיק בנו תהליך פנימי מיטיב של פיתוח האיכויות הנעלות, אשר הופכות את התודעה שלנו לשלווה ומאושרת.

זהו מצב תודעה נשגב, הקרוי בפי הבודהה, "**משכנו של ברהמה** (מלך האלים)", שאותו ניתן להגשים בכל רגע, "**כאן ועכשיו**".

חשוב לסיים בתזכורת לעצמנו, עד כמה קל לנו לאבד מצב תודעה נשגב כזה. מה שנדרש, הוא רק לחזור למצב של תודעה קהת חושים, ביקורתית ושופטת את האחרים.

לכן עלינו להמשיך לתרגל שוב ושוב, "**לייצב את המודעות הזו**", כדי שפרקי הזמן בהם התודעה מלאה "**עוינות ושלילות**", יהיו קצרים ככל האפשר.



# פרק מס' 11

מתוך "שירת הארה",  
הדרשה אודות המזל העליון,  
עמוד 41,  
בתי שיר מספר 113-118

(113) "אלים ואנשים רבים הגו במזלות, בבקשם אחר הברכה  
—הסבר לי את המזל העליון!"

(114) "אי־קשירת קשר עם טיפשים, קשירת קשר עם חכמים,  
וכבוד לאלה הראויים לו —  
זהו המזל העליון!"

(115) "לגור בארץ מתאימה, העשייה המוקדמת של הטוב,  
השאיפה העצמית הישרה —  
זהו המזל העליון!"

(116) "משלח־יד רב־אמת, חוק־מוסרי מתורגל היטב,  
מילים הנאמרות היטב —  
זהו המזל העליון!"

(117) "מתן שירות להורים, דאגה לאישה ולילדים,  
פעילות מדויקת —  
זהו המזל העליון!"

(118) "נתינה, פעילות בהתאם לדהרמה, דאגה לקרובים  
— ומעשים לא רבב —  
זהו המזל העליון!"

## מה מביא את "המזל העליון", זה שמיטיב לטווח ארוך?

"מהו שמביא את המזל העליון?", תשובת הבודהה, היא שהקפדה על כללי מוסר, יושר פנימי וכוונות טובות הם המביאים את הברכה והמזל העליון.

🌀 (113) "אלים ואנשים רבים הגו במזלות, בבקשם אחר הברכה — הסבר לי את המזל העליון!"

כולנו מחפשים את המזל העליון, המכונה גם הברכה העליונה. מי שזכה לכך מצטייר אצל שואל השאלה כסוג של ישות עליונה, שונה מאדם "רגיל".

אולי הטעם לכך הוא סמלי. גם אלו שמצויים במעמד שהוא מעל הממוצע — איילי הון, כוכבי רוק, ראשי מדינות ואנשים אחרים בעלי מעמד ויכולת — הם, בדיוק כמו האדם הממוצע, מחפשים לחיות חיים בעלי משמעות, אושר, ביטחון ושמחה.

התשובה הגלומה בבתי השירה הבאים, היא שהקפדה על סדרת כללים מעשיים, כמו אלו הנובעים מיושר פנימי וכוונה טובה, ולא כאלו הנכפים עלינו מבחוץ, כמצוות או חובות, היא המביאה את המזל העליון.

☞ (114) "אי – קשירת קשר עם טיפשים, קשירת קשר עם חכמים,  
 וכבוד לאלה הראויים לו –  
 זהו המזל העליון!"

אנשים הנוכחים סביבנו משפיעים רבות על חיינו, גם אם איננו מודעים לכך. על-כן, אומר הבודהה, דע מי הם חבריך, הקפד לא לקחת דוגמה מאלו שלא הולכים בדרך ומכונים "טיפשים" וקח דוגמא ולמד את הליכתם בדרך של ה"חכמים".

לעיתים, אנו מצויים בסביבה ומצבים מהם איננו יכולים להימנע ולא תמיד אנו יכולים לבחור את האנשים הראויים לשמש דוגמה של הליכה בדרך. במקרה כזה, אין הכוונה לסרב להיות עם אנשים אלו, אלא להיות בתשומת לב ולהקפיד מה ראוי ללמוד מהם ומה לא.

☞ (115) "לגור בארץ מתאימה, העשייה המוקדמת של הטוב,  
 השאיפה העצמית הישרה –  
 זהו המזל העליון!"

"ארץ מתאימה לגור בה" היא זו שיש בה תנאים סביבתיים התומכים והמאפשרים לבחור ללכת בדרך מסוימת. ארצות שאינן מאפשרות תנאים כאלו הופכות את השגת המזל העליון לכמעט חסר סיכוי.

בדברו על "העשייה המוקדמת של הטוב", מתכוון הבודהה לעשייה מתוך מוטיבציה להיטיב. כוונה ראוייה שעומדת מאחורי עשיית הטוב, אינה נובעת מתוך אינטרס להשיג תמורה כלשהיא או מתוך פחד של ענישה על אי-עשייה (שכר ועונש).

עשיית הטוב היא תהליך מתמשך, לאורך כל החיים ומבטאת כוונה עמוקה של עשייה למען האחר.

עשייה כזו מקדמת את השגת המזל העליון, שכן אין שמחה גדולה יותר משמחת הנתינה לזולת.

🌀 (116) "משלח־יד רב־אמת, חוק־מוסרי מתורגל היטב, מילים הנאמרות היטב — זהו המזל העליון!"

עשיית טוב אינה מתיישבת עם פגיעה בזולת ולכן הכרחי הוא שגם מקור הפרנסה של ההולך בדרך, יהיה מיטיב ולא מזיק לזולת.

על ההולך בדרך, המבקש לעצמו את הברכה העליונה, להיות בעל "משלח־יד רב־אמת" ("פרנסה נכונה", או "עיסוק נכון") ולהימנע מעיסוק מזיק, הכולל: סחר בכלי נשק, סחר בבני אדם, גניבה, רמאות, או עיסוק באמצעים ובחומרים מערפלי תודעה — אלכוהול, סמים ועוד.

ראוי גם להרהר, האם בימינו יש טעם לצרף לעיסוקים מזיקים אלו גם קידום מכירות לא הגון, פרסומות מטעות, פייק ניוז ופעילות ברשתות חברתיות הנעשית מתוך אגואיזם, כוונה לא מוסרית ולמטרות לא מיטיבות.

בנוסף לבחירת העיסוק הראוי, יש לתרגל את החוק המוסרי ולא מספיק לדעת את אשר יש לעשות בכדי להשיג את המזל העליון. התרגול משמעו הטמעת ההתנהלות בדרך הנכונה, בכל תחום בחיינו ובכל סיטואציה.

התרגול כולל גם הקפדה על מילים הנאמרות היטב, מתוך רצון להיטיב ולא מתוך אינטרס מניפולטיבי אשר מעורר פלגנות, דיבור שקרי, דיבור בוטה או מעליב או הליכת רכיל, דברי להג והבל.

☞ (117) "מתן שירות להורים, דאגה לאישה ולילדים,  
פעילות מדויקת —  
זהו המזל העליון!"

הבודהה מדגיש בבית השיר הזה את הנתינה המעשית שמתבצעת במודע. מכיוון שאיננו לבד בעולם ויש לנו אחריות כלפי אנשים המקיפים אותנו, עלינו לשאול את עצמנו האם אנו מטיבים עם התלויים בנו, עוד לפני שאנו שואלים את עצמנו מהו רצוננו.

כך נשאל: האם אנו תומכים בהורינו, בייחוד כאשר הם מזדקנים ואינם יכולים לתמוך בעצמם? האם אנו תומכים בילדינו, התלויים בנו? שאלות אלו הן חלק חשוב מ"פעילות מדויקת", כזו שאינה מייצרת נזק לאנשים מסוימים, על חשבון עשיית טוב לעצמנו.

☞ (118) "נתינה, פעילות בהתאם לדהרמה, דאגה  
לקרובים  
ומעשים לא רבב —  
זהו המזל העליון!"

במלים אחרות, כל אלו מבטאים, באופן מעשי, בחיי היומיום שלנו, את הנתינה האמיתית שהיא בעלת ערך.

הנתינה, הפעילות בהתאם לדהרמה והדאגה לקרובים — אלו הם "מעשים ללא רבב".

ולסיכום, דווקא הנתינה — היא "הברכה העליונה", בלי לשכוח כי היא קודם כל עבורנו, מאחר שהיא זו המניעה את התהליך של טרנספורמציה במצב התודעה שלנו ובאיכות חיינו.



# פרק מס' 12

מתוך "שירת הארה",  
הדרשה לדהניה,  
עמוד 25,  
בתי שיר מספר 33-34

(33) (מארה הרשע):

”בעל הבנים מתענג על בניו

וכך גם בעל הפרות מתענג מהפרות שלו.

ההיאחזות היא עונג האדם.

חסר ההיאחזות אינו מתענג”.

(34) (הבודהה):

”בעל הבנים מצטער בשל בניו,

וכך בעל הפרות מצטער בשל פרותיו.

ההיאחזות היא צער האדם.

חסר ההיאחזות אינו מצטער”.

## כיצד קורה שאנו מצטערים דווקא על מה שאנו מתענגים עליו

שני בתי השיר האחרונים של השיחה, בין רועה בשם דהניה ובין הבודהה, הם יוצאי דופן: בית השיר הראשון מציג את השקפותיו של "מארה הרשע", אשר מסמל בבודהיזם את האיכויות של "זיהומי התודעה", כגון פיתוי, תאוות חושים, חמדנות וכעס. בעוד שהבודהה משיב להשקפות אלו, בבית השיר השני.

🌀 (33) (מארה): "בעל הבנים מתענג על בניו וכך גם בעל הפרות מתענג מהפרות שלו. ההיאחזות היא עונג האדם. חסר ההיאחזות אינו מתענג".

דבריו של מארה נראים כאילו אינם רעים כלל וכלל, דומה שהוא מתאר את האופן שבו אנו מתנהלים בחיינו, את עובדות החיים ואת ההיגיון שעומד מאחוריהם.

זה טבעי לכאורה שאבא מתענג על בניו, שאנו מתענגים על החברים שלנו ועל כל אדם שקרוב אלינו ומשמח אותנו. טבעי גם שבעל הפרות מתענג על פרותיו, אשר מסמלות את מעמדו הכלכלי הגבוה. דומה שטבעי להיאחז בכל אשר גורם לנו הרגשה טובה. אם כך, מה אינו תקיין?

מארה, בפנייתו לבודהה, ממשיך ומסכם שתי הצהרות לגבי ההיאחזות: הראשונה — רק אם נאחז בקשרים וברכוש, נגשים עונג בחיינו. השנייה — ללא היאחזות כזו, אין סיכוי להגשים עונג.

בבסיס שתי ההצהרות האלו, קבועות שתי אקסיומות, כאמיתות בלתי ניתנות לערעור, אשר לדעתו של מארה וכפי הנראה לדעת לא מעטים מאתנו, קבועות "מה באמת חשוב בחיינו":

– **האקסיומה הראשונה** – חשוב להשיג עונג שוב ושוב. כלומר: "כמה שיותר = יותר טוב."

– **האקסיומה השנייה** – הדרך היחידה להשיג עונג היא באמצעות "ספקי העונג" – היאחזות בקשרים והיאחזות ברכוש.

לכן, מסיק מארה, מי שלא נאחז אינו מתענג – כלומר "נדון לסבל".

☞ (34) (הבודהה): "בעל הבנים מצטער בשל בניו,  
וכך בעל הפרות מצטער בשל פרותיו.  
ההיאחזות היא צער האדם.  
חסר ההיאחזות אינו מצטער."

הבודהה, לעומת זאת, מצביע על המחיר שיש להיאחזות: אין בעולם אפילו מקרה אחד שבו יש רק סיפוק, תמיד יש גם מחיר להיאחזות.

כך, הבנים עשויים להיות מקור לעונג, אבל כאשר קורה להם משהו – הם יהיו מקור לצער, וככל שההיקשרות אליהם תגדל, כך יגדל גם הצער.

באותו האופן גם הרכוש, עשוי להיות מקור לעונג, אך כאשר מפסידים אותו – הוא יהיה מקור לצער וככל שההיאחזות בו גדולה יותר, כך גדלה עוגמת הנפש.

תשובתו של הבודהה בבית שיר זה מבטאת את עמדתו ואת הלימוד שלו, המכונה "עונג, סכנה ושחרור".

– ביחס למושג "עונג", הבודהה אינו פסימיסט, דיכאוני או מנותק מהחיים. להיפך, הוא בהחלט מכיר שישנם דברים רבים שמביאים לנו עונג חושי, כמו קשרים בינאישיים ורכוש.

– ביחס למושגים **"סכנה"** או **"מחיר"**, הבודהה מזכיר כי אין בעולם מקרה, תופעה או אובייקט המאפשרים להמשיך את העונג עד אינסוף.

כך, עונג מכל סוג שהוא – חומרי, רגשי או מנטאלי – צפוי להיפסק. מכיוון שאנו מתקשים להתמודד עם הפסקת העונג, רבים מאיתנו מכחישים את המציאות כשהיא קשה להם.

לימוד מהותי של הבודהה ביחס להיאחזות, מכונה **"שמונה התופעות הארציות"** או **"ארבעת הזוגות"**.

– **זוג ראשון** – **"רווח והפסד"**: יש אפשרות להשיג רווח, אבל לכל רווח שהושג, צפוי בסופו של דבר הפסד. זאת ועוד, הרווח של האחד הוא ההפסד של האחר (וגם – הניצחון של האחד, הוא הכישלון של האחר);

– **זוג שני** – **"עונג וסבל"**: יש אפשרות לחוות עונג, אבל בסופו של דבר, יש גם בו פוטנציאל של סבל, שעתידי להתממש במוקדם או במאוחר, מכיוון ששום עונג אינו נמשך עד אינסוף.

– **זוג שלישי** – **"תהילה ואשמה"**: יש אפשרות להשיג תהילה ולהיות על גג העולם (כמו שלבטח חווים כוכבים גדולים, אלו שאנו מכנים "סלבריטאים"), אבל בבת־אחת הגלגל מתהפך ולפתע, אותם אנשים שזכו לתהילה, עשויים להיות צפויים להאשמה מצד אלו שהעריצו אותם לא מכבר.

– **זוג רביעי** – **"שבח ובוז"**: לעתים אנשים משבחים ומהללים אותנו, אבל יכול להגיע הרגע שהם בזים לנו, כי הם חשים שאכזבנו אותם מסיבות שונות. ואז, אותו עונג שנגרם על ידי השבח, מתחלף לרגשות קשים בשל הבוז.

רובנו איננו מוכנים לקבל מציאות כזו. איננו מוכנים לחיות במציאות שבה כל מצב חיובי יכול להפוך לשלילי.

אנו נאחזים: באמונה, בתקווה, בציפייה — "לנו זה לא יקרה", "אולי הפעם זה יצליח להמשיך ולהתקיים", "נעשה את זה נכון וללא ספק נצליח".

**היאחזות באשליה, היא זו שעליה מצביע הבודהה באמרו: "ההיאחזות היא צער האדם".**

תחושות נעימות אינן מהוות בעיה בפני עצמן. הן תמיד היו ותמיד יהיו, גם אצלנו וגם אצל אנשים ערים (ואפילו בודהות). מתי נוצרת בעיה? כאשר אותן תחושות נעימות מסתיימות ואז מופיעים הסבל והצער, הייאוש והיגון.

הסבל והצער נובעים מההיאחזות, אשר גורמת לנו להשתוקקות בלתי-פוסקת לנסות להשיג עונג חושי לסוגיו ואז להיאחז במה שהושג — להמשיך לעשות כל מאמץ, בכל מחיר, כדי להמשיך להחזיק בו לעד.

אותה השתוקקות והיאחזות כלפי מה שגורם לנו עונג, הופכת לאסטרטגיה קיומית אשר מתנה בתודעה נטיות ודפוסים מנטאליים. מכאן, מגיעה השורה המסכמת של הבודהה: **"חסר ההיאחזות אינו מצטער"**.

חשוב להדגיש כי **אין** בדברי הבודהה האלו משום המלצה **"להיות פסיבי"**, אלא מדובר על שינוי מצב תודעה.

אנו ממשיכים לחיות את חיינו, "בכיכר השוק העמוסה" ואנו ממשיכים לעשות כמיטב יכולתנו להיטיב עם עצמנו. אך כאשר קורה משהו שלא קיווינו לו, אוראז איננו נשברים מכיוון שהוא לא נחוה כ"כישלון" וכך איננו נחוה כצער.

זהו אותו **"שחרור"** שהוזכר מקודם — מצב תודעה שמאפשר הכלה וקבלה של הרגע הזה, בלי קשר לעונג או סבל שהוא נושא עמו, הוא ביטוי לכך שלא נוכחת בנו היאחזות.

# פרק מס' 13

מתוך "שירת הארה",  
שאלותיו של החכם הצעיר דהוטקה,  
עמודים 139–140,  
בתי שיר מספר 1063–1068

(1063) (דהוטקה):

”רואה אני בעולם האנשים והאילים  
ברהמין המהלך ואין לו דבר.  
אותו, אני מהלל כבעל ראייה שלמה –  
שחרר אותי מספקותיי, בן־סקיה!“

(1064) (הבודהה):

”לא אוליך אל השחרור  
אף ספק בעולם, דהוטקה –  
כאשר אתה יודע את הדרך במלואה,  
תחצה את השיטפון הזה בעצמך.“

(1065) (דהוטקה):

”למד (אותי), ברהמין מונע על ידי חמלה,  
את תורת הניתוק, למען אדע אותה,  
למען אהלך, כאן ממש, שקט ונטול אחיזה,  
נטול חסימה כמו החלל.“

(1066) (הבודהה):

”אלמד אותך את השקט, ולא משמועה  
אותו חווייתי בעצמי,  
שהמודע המהלך בידעו אותו  
יחצה מעבר לאחיזה כלפי העולם.“

(1067) (דהוטקה):

”זהו השקט העליון, חכם,  
אותו אני משבח.  
המודע המהלך בידעו אותו  
יחצה אל מעבר לאחיזה כלפי העולם.“

(1068) (הבודהה):

”את הדבר אותו אתה יודע  
כגבוה, נמוך, באמצע או מעבר,  
אותו תדע כאחיזה כלפי העולם,  
כתשוקה אל מצבי היש והאין.  
אל תעשה זאת!“



## ניתן רק להצביע על הדרך. לא ניתן להוליך בה אף אחד.

תפקיד המורה אינו פשוט. עליו להמשיך להצביע על הדרך להתעוררות מלאה, ללא ציפיות שמאמציו אכן יביאו לפירות, אפילו אצל תלמידיו המסורים שרואים בו מודל לחיקוי.

המורה ימשיך תמיד ללמד ולתמוך, למרות הידיעה שתלמידיו לא יכולים להסתפק בכך ועליהם ללכת בדרך בעצמם. גם אם יש בהם ספקות או תחושה (שגויה) שהם מבינים מה שלמדו.

☞ (1063) (דהוטקה):

”רואה אני בעולם האנשים והאלים  
ברהמין המהלך ואין לו דבר.  
אותו, אני מהלל כבעל ראייה שלמה —  
שחרר אותי מספקותיי, בן־סקיה!”

דהוטקה פונה אל הבודהה, בלשון מאד מנומסת, כפי שהיה מקובל בזמנו בהודו ומכנה את הבודהה **”בעל ראייה שלמה”**. אחרי מילות הנימוס, הוא מגיע לעיקר ומבקש מהבודהה בקשה אחת — לשחרר אותו מספקותיו.

הספקות הן אלה שמפריעים לו להגיע לשחרור, או, במילים אחרות: **”בודהה יקר, תעשה עבורי מה שאתה בוודאי יודע, בהיותך איש כל כך חכם, כדי שהתודעה שלי תהיה משוחררת ושקטה לחלוטין.”**

☞ (1064) (הבודהה):  
 "לא אוליך אל השחרור  
 אף ספק בעולם, דהוטקה —  
 כאשר אתה יודע את הדרך במלואה,  
 תחצה את השיטפון הזה בעצמך."

הבודהה עונה תשובה מאד מאכזבת: אין בכוחי להוליך אף אדם אל השחרור, כלומר, מעבר לספקות המקננים בו; האדם חייב לעשות את הדרך בעצמו.

כל עוד לא פתר האדם את הספקות בתוכו־פנימה, כל שיאמר לו יישאר בגדר המלצות, סיסמאות וכותרות, היינו, כחוויה חיצונית בלבד.

לחילופין, כאשר האדם יודע את הדרך במלואה, אִז־אז נעלמים הספקות "רק אז) תחצה את השיטפון הזה בעצמך" — ואז, לא תצטרך שום אישור חיצוני לך.

☞ (1065) (דהוטקה):  
 "למד (אותי), ברהמין מונע על ידי חמלה,  
 את תורת הניתוק, למען אדע אותה,  
 למען אהלך, כאן ממש, שקט ונטול אחיזה,  
 נטול חסימה כמו החלל."

אבל דהוטקה לא מוותר, הנושא חשוב לו מדי. לכן הוא פונה אל רגש החמלה של הבודהה, בידעו שהבודהה, שלא מונע מאגו או מדחפיים, אגוצנטריים, יסייע ככל יכולתו וכל סיוע יהיה בעל ערך.

כך, מגדיר מחדש דהוטקה את בקשתו: "למד אותי את תורת הניתוק", כדי שאוכל, בעולם הזה, ממש כאן ועכשיו לחיות עם תודעה שקטה ונטולת חסימות.

☞ (1066) (הבודהה):

”אלמד אותך את השקט, ולא משמועה,  
אותו חווייתי בעצמי,  
שהמודע המהלך בידעו אותו  
יחצה מעבר לאחיזה כלפי העולם.”

לכאורה, התשובה של הבודהה אינה למעשה תשובה, כי הוא לא נותן לדהוטקה הרצאה מלומדת ואף לא טיפ קטן.

למעשה, הבודהה אומר לו שלושה דברים משמעותיים:

– **הראשון:** מה שביכולתי ללמד – הוא את הדרך אל התודעה השקטה, זו אשר לא נסערת ומיטלטלת מכל שינוי ואינה מותנה בנסיבות חיינו (“אלמד אותך את השקט”);

– **השני:** מדוע יש לי את האפשרות ללמד – כי אני מבטא את השקט בחיי, מתוך התנסות אישית (“ולא משמועה, אותו חיייתי בעצמי”).

– **השלישי:** שקט חייב להתבטא בחיינו באופן התנהלותנו: אין הכוונה רק להבנה רציונלית של חשיבות קיום השקט בתוכנו.

**השחרור** מהאחיזה בעולם מתבטא כאשר אנו מהלכים **בתוך העולם** – הזה תוך הבנה עמוקה שלו ומבלי להזדהות עם התופעות שבו – חיצונית ופנימית, פיזית ופסיכולוגית (“שהמודע המהלך בידעו אותו, יחצה מעבר לאחיזה כלפי העולם”).

☞ (1067) (דהוטקה):  
 "זהו השקט העליון, חכם,  
 אותו אני משבח.  
 המודע המהלך בIODעו אותו  
 יחצה אל מעבר לאחיזה כלפי העולם."

הרושם המתקבל הוא שאולי דהוטקה לא מבין באמת (דרך הלב) את דברי הבודהה, אותם הוא מבין, אולי, "דרך הראש."

דהוטקה חוזר על דברי הבודהה ועכשיו הוא אפילו מסביר לבודהה: "זהו השקט העליון, חכם, אותו אני (דהוטקה) משבח. המודע המהלך בIODעו אותו יחצה אל מעבר לאחיזה כלפי העולם."

אבל בית השיר הבא מרמז שכנראה, דברי דהוטקה הם עדיין רק סיסמאות.

☞ (1068) (הבודהה):  
 "את הדבר אותו אתה יודע  
 כגבוה, נמוך, באמצע או מעבר,  
 אותו תדע כאחיזה כלפי העולם,  
 כתשוקה אל מצבי היש והאין.  
 אל תעשה זאת!"

הבודהה אומר לו **שכל** סוג של השקפה או ידיעה, הוא ביטוי לאחיזה כלפי העולם.

נקודת המפתח היא שלא משנה איזו "ידיעה" דהוטקה "יודע" — כשדבר מסוים נראה כגבוה מהאחרים, כנמוך ביחס לאחרים, כדומה לאחרים ואפילו מעבר לאחרים (מה שידוע כ"מאנה" — האיכות המזיקה של "יהירות" או "שיפוטיות משווה" — אחת מ"עשרת הכבלים") — כל "ידיעה" היא ביטוי של אחיזה בדעה, סוג של שיפוטיות, של מתן תווית.

אותה "ידיעה", כמו־גם כל ההשקפות שיש לנו כלפי העולם ולגבי עצמנו, מביאות לתגובתיות שמתבטאת בהיאחזות ("אותו תדע כאחיזה כלפי העולם") כזו או אחרת:

– או להזדהות מתוך רצון ומאמץ **להמשיך ולשהות** עם מצב נתון ("מצבי היש" בלשון הבודהה)

– או להזדהות מתוך רצון **לדחות ולבטל** מצב נתון ("מצבי האין" בלשון הבודהה).

לכן, יש לשם לב לשניהם ולא להתפתות לאף אחד מהם, או כפי שמסכם הבודהה — **"אל תעשה זאת."**



# פרק מס' 14

מתוך "שירת הארה",  
הדרשה על נשל הנחש,  
עמודים 19-21,  
בתי שיר מספר 1-2

(1) "הנזיר שמוותר על כעס שהתעורר,  
כמו תרופות הפועלות על רעל של נחש שהתפשט,

נוטש את העולם הזה והעולם שמעבר  
כמו נחש המשיל את עורו הישן והבלוי."

(2) "הנזיר שגדע את התאוה כולה  
כמו חתך את גבעול צמח הלוטוס,  
נוטש את העולם הזה והעולם שמעבר  
כמו נחש המשיל את עורו הישן והבלוי."



## נוטש את העולם הזה והעולם שמעבר, כמו נחש המשיל את עורו הישן והבלוי.

כעס ותאוה משולים לרעל שמתפשט בנו. רק נטישתם היא התרופה שמאפשרת לנו לגדול, לאחר שהשלנו את מגבלותינו.

עם זאת, אין מדובר רק על משאלות לב, מחשבות חיוביות ודמיון מודרך שיעשו את העבודה.

זהו תהליך ארוך ולא קל, שרק הוא מאפשר את נטישת התלות וההתניות בנסיבות החיצוניות, שהן מקור אי הנחת בחיינו.

🌀 (1) "הנזיר שמוותר על כעס שהתעורר,  
כמו תרופות הפועלות על רעל של נחש שהתפשט,  
נוטש את העולם הזה והעולם שמעבר  
כמו נחש המשיל את עורו הישן והבלוי."

"הנזיר", "נוטש את העולם הזה והעולם שמעבר" ו"כמו נחש המשיל את עורו הישן והבלוי" הם שלושה מושגים וביטויים החוזרים על עצמם בשני בתי השיר, ולכן נתעב עליהם.

🌀 "הנזיר":

המילה הראשונה בכל אחד מבתי השיר היא "הנזיר" וכמו תמיד, אפשר לראות דברים כפשוטם – שרק מי שעזב את חיי "בעל הבית", את העיסוקים היום יומיים שיש לכולנו, את חיי המשפחה וכן הלאה, הינו "נזיר".

לכן, לכאורה, השיר מתאר רק תכונות ואיכויות הנדרשות מנזיר — מי שאינו חי את חייו בתוך בחברה של "בעלי בתים" כמונו — ולכן, אין השיר מופנה אלינו ומבחינה זו, אינו מעשי עבורנו.

עם זאת, ראוי להרהר במהות המלה "נזיר". בשפה העברית שורש המילה "נזיר" הוא — "נזר" (כתר).

כך, ניתן לשאול את השאלה: מה מסמל אדם **שראוי** ל"נזר" ומכתיר אותו כמי שהגיע למעמד הרוחני הגבוה ביותר?

התשובה: זוהי התנזרות מ"ההשתוקקות" — אותו תהליך בלתי פוסק של ניסיון למצוא שוב ושוב אובייקט חדש להשגה.

אותו רצון להשיג מונע מבורות שאינה מאפשרת לנו לראות כי האובייקט שאליו אנו משתוקקים אינו אפשרי להשגה (במובן של: השגה מלאה ומתמדת, שמתמשכת לאורך זמן והינה ללא תלות בנסיבות כלשהן).

הסיבה לכך היא שמה שאנו משתוקקים אליו באמת הוא החוויה של הפסקת תחושת ההשתוקקות, כדי שסוף סוף נוכל "להירגע ממנה".

אבל, שוב ושוב אנו מבלבלים את **האובייקט הספציפי** (מושא ההשתוקקות), עם הרצון **להרוות את ההשתוקקות** שעולה שוב ושוב כתהליך פנימי (לאובייקט **כלשהו**).

יותר מכך, כאשר אותו אובייקט לא מצליח להרוות את ההשתוקקות לאורך זמן, אנו מסיקים מכך מסקנה שגויה — זה לא היה "האובייקט הנכון" — יש צורך למצוא את האובייקט **הבא** שבטוח כי הוא יביא להרוויית ההשתוקקות.

לכן, **כל** השתוקקות (לאובייקט **כלשהו**) מביאה באופן בלתי נמנע אי-נחת, חוסר סיפוק וסבל גדול בחיינו, אשר שולטים ומנהלים אותנו בכל שנייה ושנייה.

"**חוסר הרצון להשיג**" הוא ההתנזרות, במשמעות של ויתור המגיע מהבנה פנימית ומבוסס על עוצמה ולא על חולשה. זו בשלות.

ההתנזרות הפנימית, אותה איכות הקיימת בנו בכולנו כפוטנציאל, יכולה לבוא לידי ביטוי בכל מקום ובכל תחום בחיינו כאן ועכשיו, גם "בכיכר השוק ההומה" ובחיינו כ"בעלי בתים".

### ☞ "נוטש את העולם הזה ואת העולם מעבר":

מי שקיימת בו איכות של "נזיר", אינו מותנה על ידי העולם הזה ועל ידי העולם מעבר. אדם כזה "**נוטש את העולם הזה**" – כלומר, הוא משוחרר מהשעבוד ומההתניה בכל מה שרוב האנשים היו רוצים להשיג בחייהם – כסף, מעמד, ביטחון כלכלי, התקבלות חברתית, השפעה, כוח וכן הלאה.

"**העולם שמעבר**" – מסמל את הציפיות לחופש ולשחרור מכל אותם פחדים שיש לרובנו ממצבי אי ודאות וחרדה ואפילו מהמוות.

פחדים אלו מנהלים ומתנים את חיינו ובכך מאלצים אותנו לבזבז משאבי זמן ואנרגיה רגשית כדי להילחם ולחסום את האפקטים השליליים שהם מייצרים בנו.

יש לנו תסריט ברור, כיצד ייראו חיינו ללא אותם פחדים. אבל יש **סיכון** גם בהתמקדות להשיג את אותו עונג עתידי (שאנו בטוחים כי צפוי לנו בחיים נטולי פחד) – הדבר עלול להפוך את השאיפה (הלגיטימית) להשיגם לסוג אחר של השתוקקות, כזו שנושאת עימה מחירים כבדים, בדומה לאלו שקיימים בהשתוקקות ל"עולם הזה".

לסיכום, חוסר ההיאחזות של מי שהגיע למעלת "נזיר" (בתודעתו), הוא כה עמוק ושלם, עד שהוא אינו מוטרד יותר:

– **הן מההשתוקקות והצורך להשיג דברים** – "מהעולם הזה"

– **והן מהאפשרות להשתחרר מדברים** – "מהעולם שמעבר". אדם כזה הופך למשוחרר במלוא מובן המילה, כאן ועכשיו.

## ”כמו נחש המשיל את עורו הישן והבלוי“:

דימוי השלת נשל הנחש כולל בתוכו מספר רב של משמעויות:

– **ראשית**, כמו שהנחש משיל את עורו שלו בלבד ולא של נחש אחר, כך אנו יכולים להשיל רק את מה שהיה לפני כן שלנו ועלינו לעשות את התהליך הזה בעצמנו.

– **שנית**, הנחש משיל את עורו בזמן מסוים, רק כאשר הוא ישן ובלוי ומפסיק לשרת אותו כהגנה מפני הסביבה. באותו אופן, אנו משילים את ההרגלים והדפוסים המנטליים שלנו כדינמיקה של תהליך טבעי ובזמן המתאים ביותר;

– **שלישית**, כמו שהשלת העור מאפשרת לעור החדש להופיע ולמלא את תפקידו בשלמותו, כך, רק לאחר שהשלנו את הרגלים והדפוסים המנטליים שלנו, נוכל לאמץ אחרים;

– **רביעית**, ובמקביל לאיכות הקודמת, עורו של הנחש צומח מתוכו טרם שהשיל את העור הישן. כך, רק לאחר שנוצר בתוכנו אמון פנימי בתהליך ההשתנות, נוכל באמת לנטוש את האמונות וההשקפות, בהן אחזנו לפני כן;

– **חמישית**, מדובר על תהליכים מתמשכים, שיש להם קצב פנימי משלהם. גם לעור הנחש החדש לוקח זמן להתקשות ולשמש לייעודו, אחרי שהעור הבלוי והישן מושלך כולו;

– **שישית**, פרק הזמן שבו מתחולל שינוי, הוא פרק הזמן שבו אנו במצבנו הפגיע ביותר, ולכן אנו הפוגעים ביותר. (ומסתבר כי אחוז גבוה של הכשות נחשים מתרחש בדיוק בתקופה שלאחר סיום השלת העור הישן והבלוי ולפני שהעור החדש מתקשה ומסיים את התהליך – בתקופה זו, הנחש הוא התוקפני ביותר, כי הוא חש פגיע ביותר...)

לאחר ההקדמה, שכללה את פירוק המושגים והביטויים המופיעים בשני בתי השיר, נעסוק כעת באיכויות אותן צריך לבנות מי שרוצה להגיע לשחרור.

בבית השיר הראשון מדובר על כעס ועל מחירו:

”הנזיר שמוותר על כעס שהתעורר, כמו תרופות הפועלות על רעל של נחש שהתפשט.”

ויתור על כעס שהתעורר, מושווה כאן לתרופה נגד ארס שכבר התפשט בגופנו. המעניין הוא, כי ההתייחסות היא לתהליך המעשי שיש לעשות בכל פעם מחדש, ביחס לכעס שכבר התעורר בנו (ולא למשהו תיאורטי, להבנה שכעס הוא איכות שלילית ומזיקה).

התהליך הוא דו־שלבי:

– בשלב הראשון – **זיהוי** עצם קיומו של כעס בתוכנו.

– בשלב השני – **וויתור** על אותו הכעס.

**זיהוי הכעס** הוא הכרחי, בכדי לאפשר קבלת תרופת־נגד. בין אם אנו מכחישים את קיומו של הכעס בתוכנו (“אני ממש לא כועס, זה רק נדמה לך”), או אם אנו מסכימים לקיומו (“אני כזה – אני אותנטי”), “אני לא משחק משחקים”, “כשיש בי כעס אני לא מחזיק אותו בפנים, אלא נותן לו לצאת”, לא נוכל להגיע לשלב השני.

**ויתור על הכעס** אינו הכחשה ואינו הסכמה, הוא תהליך פנימי שונה לחלוטין והוא מרפא גם אותנו וגם את סביבתנו; זהו תהליך של התבוננות עמוקה שמכירה בנוכחותו של הכעס אבל אינה מזדהה איתו.

הציון המנטאלי הפנימי: “**עולה** עכשיו כעס” ולא “**אני** כועס”, אינו תרגיל סמנטי אלא ביטוי לאופן שבו הפנמנו את ההתייחסות כלפי הכעס.

זהו ביטוי למצב חדש, שבו כעס אינו שולט בנו כי איננו מתערבבים ומזדהים עמו.

כך, הכעס מאבד מכוחו לנהל את תגובותינו לנסיבות חיינו, למערכות יחסים, לאנשים ולאובייקטים שלפני כן הגבנו באופן קבוע כלפיהם.

(2) ׀ "הנזיר שגדע את התאוה כולה  
כמו חתך את גבעול צמח הלוטוס,  
נוטש את העולם הזה והעולם שמעבר  
כמו נחש המשיל את עורו הישן והבלוי."

בבית שיר זה מדובר על **התאוה** להשיג תחושות נעימות באמצעות כל אחד מחושינו. בבודהיזם מדובר על שישה בסיסי חושים, כשלכל אחד מהם ערוץ משלו:

– חוש **הראייה** – באמצעות העיניים: איתם יש רצון לראות רק מראות נעימים;

– חוש **השמיעה** – באמצעות האוזניים: איתם אנו רוצים לשמוע רק קולות וצלילים ערבים;

– חוש **הריח** – באמצעות האף: יש רצון שנריח רק ריחות נעימים ומבושמים;

– חוש **הטעם** – באמצעות הלשון: אנו רוצים לטעום טעמים ערבים לחיך;

– חוש **המישוש** – באמצעות הגוף: נרצה לחוש רק תחושות גופניות נעימות ומהנות;

– וחוש **התודעה** – באמצעות התודעה: אנו שואפים שיהיו בה רק מחשבות ורגשות מרגיעות ומהנות; (יש לשים לב שזהו שאינו "החוש

השישי־העל טבעי", אלא חוש נוסף לחמישה הקודמים, שפשוט פועל באמצעות ערוץ אחר).

הדימוי שהבודהה מציג בבית שיר זה, הוא של פרח הלוטוס, אשר מסמל את היופי המושלם ואת ההנאה המתלווה לכך כשאנו מביטים בו. אין כל רע בתחושות נעימות כשלעצמן. הבעיה היא בגישה שמתלווה לכך:

אנו משוכנעים שמה שבאמת חשוב, זה להשיג תחושות נעימות כאלו ובלעדיהן, חיינו אינם שווים דבר; בלי שנחוש תחושה נעימה — נכשלנו. כך, עולה בנו השתוקקות שמנהלת את חיינו ומכוונת אותנו לנסות ולהשיג עוד ועוד תחושות נעימות.

הניסיון העקר אינו מסתיים כאן, מכיוון שכאשר אנו נכשלים שוב ושוב בהשגת תחושות נעימות, עולה בנו כעס, אשר כפי שדיברנו בבית השיר הקודם, מרעיל אותנו מבפנים וגורם לנו לשלם מחירים כבדים באיכות חיינו.

ולהבדיל מרגעי הנועם, חיתוך גבעול הלוטוס משקף את ההכרה בכך שהחיים אינם רק יופי, אלא זהו שלב וגם הוא יסתיים.

לכן, אין הכוונה של הבודהה לעודד הכחשה או הימנעות מהתחושות הנעימות, אלא לשים לב למצב התודעה שלנו — מה קורה לנו כאשר אנו חווים דבר־מה נעים והאם אנו מנוהלים לפי התחושות הנלוות לכך. לחילופין, גם כאשר נחוה מצב "לא נעים", נשים לב האם התודעה נשאר שלווה, מכילה ומקבלת — האם אנו חוזרים להיות "נזירים", במובן של "נזר" ונוטשים את העולם הזה וזה שמעבר וחיים בתוכו עם תודעה חופשית, בחופש בכל מצב.





# פרק מס' 15

מתוך "שירת הארה",  
שאלותיו של החכם הצעיר ננדה,  
עמודים 143-144,  
בתי שיר מספר 1077-1078

(1077) (ננדה):

”אנשים אומרים ‘יש חכמים בעולם’-

ביחס למה אומרים זאת?

האם הם מדברים על החכם כמי שהגשים תבונה,  
או שמא אומרים שהוא הגשים דרך חיים מסוימת?”

(1078) (הבודהה):

”הנבונים, ננדה, אינם מגדירים כאן את החכם

מתוקף השקפה, לימוד או חוכמה.

את המהלכים ‘חסרי צבא’, ללא תשוקה ושאיפה,

אני מכנה חכמים.”

## החכם חי את חייו ללא השקפות כלל.

אנו בטוחים כי "חכמים" הם מי שהשקפותיהם נכונות וצודקות יותר מהשקפותיהם של הטיפשים. הבודהה מצביע על כך שכל השקפה, לימוד או חוכמה הינם מכשול.

אלו המהלכים בעולם "חסרי צבא", ללא השקפות כלל, הינם החכמים באמת.

☞ (1077) (ננדה):

”אנשים אומרים ‘יש חכמים בעולם’ –

ביחס למה אומרים זאת?

האם הם מדברים על החכם כמי שהגשים תבונה,

או שמא אומרים שהוא הגשים דרך חיים מסוימת?”

שאלתו של החכם הצעיר ננדה, היא שאלה המשותפת לכולנו, לא רק לאנשים שאנו מכנים בהערכה "רוחניים" או בזלזול "רוחניקים".

כולנו, בדרך זו או אחרת, מחפשים את מי שראוי להקשיב לו, מי שעבורנו יכול לשמש מקור לסמכות, לדבריו נקשיב בתשומת לב יתרה ומתוך הערכה רבה.

שאלתו של ננדה היא: כיצד אני יכול לזהות או להגדיר עבורי מיהו חכם?

מה שמעניין הוא שננדה, כנראה כמו מרביתנו, לא באמת פותח את השאלה עד הסוף; הוא אינו מציג את השאלה 'מיהו חכם?', אלא **מצמצם** אותה לשתי הגדרות, או איכויות, שבעיניו הן המתארות אדם חכם: **"האם הם מדברים על החכם כמי שהגשים תבונה, או שמא אומרים שהוא הגשים דרך חיים מסוימת?"**

במלים שלנו, הוא שואל האם "אדם חכם" הוא:

– (או) "מי שהגשים **תבונה**", כלומר, שיש לו ידע, השקפות, אמונות, שעליהם הוא יכול לדבר, לספר וללמד אחרים

– (או) "מי שהגשים **דרך חיים** מסוימת" – כלומר, שניתן לראות בדרך חייו כיצד הוא מבטא את השקפותיו, דעותיו ואמונותיו?

☞ (1078) (הבודהה):

"הנבונים, ננדה, אינם מגדירים כאן את החכם מתוקף השקפה, לימוד או חוכמה. את המהלכים 'חסרי צבא', ללא תשוקה ושאיפה, אני מכנה חכמים."

הבודהה נותן תשובה מעניינת וייחודית לשאלתו של ננדה, ועושה זאת בשני חלקים:

– בחלק הראשון של תשובתו, הבודהה מגדיר מי "**אינו חכם**": "**הנבונים, ננדה, אינם מגדירים את החכם מתוקף השקפה, לימוד או חוכמה.**"

– בחלק השני של תשובתו, הבודהה מגדיר "**מיהו חכם**": "**את המהלכים 'חסרי צבא', ללא תשוקה ושאיפה, אני מכנה חכמים.**"

כלומר, הבודהה עונה לננדה כי "מי שהגשים תבונה" או כזה שיש לו השקפה, לימוד או חוכמה כלשהי, עדיין אינו יכול להיקרא "חכם" על סמך הדברים האלו. אבל, מוסיף הבודהה, גם מי ש"הגשים דרך חיים מסוימת" אינו יכול להיקרא באופן אוטומטי "חכם".

האופן שאנו חיים את חייו מבטא, בין אם נרצה בכך ובין אם לא, את אותן "השקפות, לימוד או חוכמה" שבהן אנו מאמינים. לכן, אם

השקפותינו ואמונותינו שגויות – הרי שחיינו יבטאו אותן. כלומר, איכות חיינו לא תהיה במקרה כזה, ביטוי של חוכמה.

מכאן, עובר הבודהה להגדרה של מיהם אלו שהוא מכנה אותם "חכמים" ומשתמש בביטוי "**המהלכים 'חסרי צבא', ללא תשוקה או שאיפה**". לכל אחד מאתנו, אומר הבודהה, יש "צבא פרטי" – כל אותן אמונות, דעות והשקפות, שמעצבות את האופן שבו אנו מבינים את המציאות וגם את האופן שבו אנו מתנהלים בחיי היום יום שלנו.

במלים אחרות, "הצבא הפרטי" שלנו, בלשונו של הבודהה, הוא זה שמגדיר את התשוקות והשאיפות שלנו – לשני הכיוונים (מה שמכונה בבודהיזם "השתוקקות" ו"היאחזות"):

– התגובתיות האוטומטית לכל מה שנתפס כ"**נעים**" – שאותו חשוב לנו להשיג ולשמר;

– התגובתיות האוטומטית לכל מה שנתפס כ"**לא נעים**" – שאותו הכרחי מבחינתנו להפסיק.

היות שמדובר על דפוסים עמוקים, על נטיות מנטליות בסיסיות וחבויות, אנו מותנים, מנוהלים ונשלטים על ידיהם. לכן, אומר הבודהה, רק מי שאינו מותנה על ידי אותן תשוקות ושאיפות – זה שהוא 'חסר צבא' – אותו ניתן לכנות "חכם".

לסיום, ניתן לומר כי קיימות שתי איכויות של מי שמכונה "חכם":

– '**החכם**' הוא בעל יכולת הכלה וקבלה – זה שתודעתו שקטה ואינה מוטרדת במקרים בהם התשוקות והשאיפות שעבורן התאמץ ובהן השקיע כמיטב יכולתו אינן מתמשות;

– '**החכם ללא צבא**' הוא זה שאין בחייו השתוקקות והיאחזות, זה שתודעתו שקטה תמיד, כי בבסיסה שוכנת הבנה עמוקה שאין באמת "מצב חסר" ממנו צריך לברוח ואם לא מצליחים לברוח יש בהכרח "סבל". כל מה שמגיע אלינו הוא "בסדר" וניתן לקבלו כמות-שהוא.

**”פרשנות תמיד הייתה כרוכה בתרגום והעברה נאותה של המסורת על פני אזורים ושפות רחוקים.**

הספר שלפנינו הוא דוגמה טובה ומעוררת השראה למפגש מעין זה. הדיון שמוצע בו רקום במלאכת מחשבת, הנובעת משנים של למידה ואהבה כנה למסורת הבודהיסטית. בבסיסו מצויים תרגומיו היפים של אביתר שולמן לקטעי שירה ופילוסופיה עתיקים – מראשית דרכה של הדרך הבודהיסטית – אשר תורגמו על ידו לראשונה לעברית בספרו שירת הארה: תרגומים מהשירה הבודהיסטית העתיקה (ירושלים: כרמל, 2013), ולצדם פרשנותו של אבי פאר.

אבי, ברגישותו הרבה, באומץ יצירתי ומתוך ניסיון חייו ותובנותיו, חושף בפנינו זוויות מבט חדשות ומעוררות על עצם ההליכה בדרך. מילותיו מהוות ניסיון פרשני עדכני הבא לידי ביטוי בשפה העברית החיה, ונוגעות בחיינו כאן – בישראל של הזמן הזה. התוצאה היא ספר המכיל בחובו הגות בודהיסטית מקורית, עמוקה, עשירה ובעיקר – חכמה וחומלת. אני בטוח שספר זה יגיע בלבם של קוראים רבים. ” (מתוך המבוא לספר מאת ד”ר איתן בולוקן)

אבי פאר לומד ומתרגל בודהיזם ומדיטציה החל מ-1995. מלמד בודהיזם בריטריטים, קורסים וקבוצות לימוד ותרגול שבועיות (סנגהא), ממייסדי אתר ”בודהיזם בישראל”. ממתרגמי הספרים ”מה שלימד הבודהא”, ”סמה סטי- תשומת לב נכונה”, ”ההתהוות המתנית”, ”טוב, רוע ומעבר להם-הקארמה בלימוד הבודהיסטי”, ”חשיבה בהירה” ומחבר הספרים ”שירי דהרמה- שירים להולכים בדרך”, ו”מעמקים לא אישיים”.



להפצה חופשית בלבד, כמתנת הדהרמה ע”י בודהיזם בישראל

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