



בודהיזם בישראל - כתב העת

מחשבות

www.buddhism-israel.org

גיליון יולי-ספטמבר 2019

מחשבות

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	לנדוד עם המחשבות - טובטן צ'ודרון
6	מהי פפנצ'ה? אנדרו אולנדצקי
8	אסטרטגיות להתגברות על מחשבות מסיחות דעת - ראיון עם שיילה קתרין
14	האם לא-מחשבה פרושו ללא מחשבות? ווינג שינג צ'אן
19	מתוך הדרשה על ייצוב תשומת הלב
20	הנחיות לעבודה עם מחשבות - רוב ברבאה
23	וידאו: על חשיבה בהירה וחופש ממחשבה - מאיר זוהר



צילום: משה בראל



לנדוד עם המחשבות

טובטן צ'ודרון

תרגום: ירדן פלד

מקור: <http://thubtenchodron.org/2011/06/spinning-stories/>

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

חיינו כבני אנוש הינם יקרים מפז ובעלי פוטנציאל לפתח אהבה, חמלה וחוכמה חסרי גבול. כיצד אנו משתמשים בפוטנציאל זה? מהם הדברים אשר מעסיקים את תודעתנו רוב הזמן? כאשר אני מתבוננת בתודעתי, אני רואה כיצד זמן רב מוקדש להרהורים על העבר ועל העתיד. מחשבות ורגשות מסתחררים סביב, כביכול מרצונם, אך אני מוכרחה להודות כי לעיתים אני תורמת לסחרחרת הזו, או לכל הפחות, אני עושה מאמץ לפעול להיעלמותה. האם הדבר דומה גם אצלכם? על מה אנו מהרהרים כה רבות ואיזה אפקט יש לכך על חיינו?

העבר

נושא עיקרי אשר אנו מהרהרים בו, הינו פגיעות שהתחוללו בעבר. "הייתי כל כך פגועה כאשר בן זוגי אמר כך וכך" "עבדתי כה קשה עבור החברה אך הם לא העריכו אותי" "הוריי ביקרו את מראי החיצוני" ועוד ועוד. אנו בעלי זיכרון מצוין לכל הזמנים בהם אחרים הפריעו לנו או אכזבו אותנו ואנו יכולים להגות שעות בפגיעות אלו, מחיים מחדש בתודעתנו סיטואציות כואבות שוב ושוב. מה התוצאה? אנו נתקעים ברחמים עצמיים ודיכאון.

נושא נוסף הוא כעס מן העבר. אנו שבים וחוזרים למי אמר מה במריבה, מנתחים כל פרט, נעשים יותר ויותר נסערים ככל שאנו ממשיכים לבחוש בכך. כאשר אנו יושבים למדיטציה, ריכוז במושא המדיטציה הוא קשה. אך כאשר אנו מהרהרים בוויכוח, רמת הריכוז שלנו מעולה! למעשה, אנו יכולים לשבת בתנוחת מדיטציה מושלמת, להיראות שלווים מאוד כלפי חוץ, אך בוערים מכעס בפנים כשאנו זוכרים באופן חד-נקודתי סיטואציות מן העבר מבלי שתוסח דעתנו אף לדקה אחת. כאשר מצלצל פעמון המדיטציה בתום הישיבה, אנו פוקחים את עינינו ומגלים כי האירוע עליו חשבנו שוב ושוב במהלך חצי השעה האחרונה אינו מתרחש כאן ועכשיו. למעשה, אנו במקום בטוח עם אנשים נחמדים. מהו האפקט הנוצר מהרהור על כעס? בבירור, יותר כעס ופחות אושר.

כאשר אנו מהרהרים על תחושות שלא מבינים אותנו, הרי זה כאילו שהיינו שרים מנטרה "חברי לא מבין אותי. חברי לא מבין אותי". אנחנו משכנעים את עצמנו בכך; התחושה נעשית מוצקה, והסיטואציה נראית חסרת תקווה. התוצאה? אנו חשים מנוכרים, ואנו הולכים ומתרחקים שלא לצורך מאנשים שאנו דווקא רוצים להיות קרובים אליהם, כיוון שאנו

בודהיזם בישראל - כתב העת

משוכנעים כי לעולם לא יבינו אותנו. או לחלופין אנו עשויים לשפוך את הנזקקות שלנו על האדם האחר, בניסיון לגרום לו להבין אותנו באופן שבו אנו רוצים להיות מובנים.

עם זאת, לא כל ההרהורים שלנו הינם לא נעימים. אנו יכולים גם להעביר שעות בהיזכרות באירועי עבר שהסבו לנו עוג. "אני זוכרת איך ישבתי על החוף עם הבחור הנפלא ההוא שהעריץ אותי" וכך אנו נסחפים לתוך פנטזיה נהדרת. "כמה נפלא זה היה כשזכיתי בפרס ההוא וקיבלתי את הקידום שרציתי" וסיטואציית החיים האמתית נראית כסרט בתודעתנו המלאה בהמשגות. "הייתי כה אתלטי ובריא. יכולתי לזרוק כדור כפי שאף אחד אחר לא יכול היה ולתפוס את אלו שאף אחד אחר לא הצליח" וזיכרונות שמחים של ניצחונות ספורטיביים בעבר משייטים בתודעתנו. התוצאה? אנו חשים את גווניה של הנוסטלגיה לעבר שנעלם כבר מזמן. או שמא, מחוסרי סיפוק ומתוחים אנו מבקשים לייצר אירועים אלו מחדש בעתיד, דבר המוביל לתסכול כיוון שהנסיבות השתנו.

מודטים אינם שונים מכך. אנו נאחזים בתחושה נפלאה שעלתה במהלך המדיטציה ומנסים לשחזרה בישיבות בעתיד. בינתיים, היא חומקת מאתנו. אנו זוכרים מצב של הבנה עמוקה וחשים ייאוש כי זה לא קרה שוב מאז. לקבל חוויה מבלי להיאחז בה זה דבר קשה עבורנו. אנו נצמדים לחוויות רוחניות באותו אופן בו נהגנו להיאחז בחוויות ארציות.

העתיד

בנוסף, אנו נוהגים לבלות זמן רב בהרהורים על העתיד. אנו יכולים לתכנן תוכניות במשך שעות. "קודם אעשה את המטלה הזו, לאחר מכן את האחרת, ואז את השלישית. או אולי יהיה זה מהיר יותר לבצע אותן בסדר הפוך? ואולי אני צריך לעשות אותן בימים שונים?". קדימה ואחורה תודעתנו מתנדנדת, מנסה להחליט מה לעשות. "אלך לקולג' הזה, אעשה עבודת גמר בהוא, ואז אשלח את קורות החיים שלי כדי לקבל את העבודה שתמיד רציתי". או, מתרגלי הדהרמה, כאשר אנו שוהים בריטריט, אנו חולמים בהקיץ על כל ההזדמנויות הנוספות לתרגול המונחות לפנינו. "המורה הזה מעביר ריטריט בהרים. אוכל ללכת לשם וללמוד תרגול מעמיק זה. ובסיומו, אלך למרכז התרגול ההוא ואעשה ריטריט ארוך. וכאשר אסיים את זה, אהיה מוכן להתבודדות אישית". אף תרגול לא נעשה כעת כיוון שאנו עסוקים מדי בתכנון כל הלימודים הנפלאים שאנו הולכים לקבל וריטריטים שאנו הולכים לעבור בעתיד. כאשר אנו מדמיינים את העתיד, אנו יוצרים חלומות אידיאליים. "הגבר/האישה הנכונים יופיעו. הוא/היא יבינו אותי באופן מושלם ואז ארגיש שלמה". "העבודה הזו תגשים אותי לחלוטין. במהרה אצליח ואהיה מוכר בכל המדינה כמומחה בתחום שלי". "אני אחווה בודהיציטה וריקות ואז אהפוך למורה דהרמה גדול עם המון תלמידים שיעריצו אותי". התוצאה? ההיאחזות שלנו מתרוצצת בפראות, ואנו מפתחים ציפיות לא מציאותיות המשאירות אותנו מאוכזבים ממה שקיים. בנוסף, איננו יוצרים את הסיבות לעשות את הדברים שאנו מדמיינים כיוון שאנו שקועים בתוך ראשנו בניסיון לדמיין אותם.

הרהורינו על העתיד עשויים גם להסתחרר בדאגה. "מה אם הוריי יחלו?", "מה אם אאבד את עבודתי?", "מה אם לילדי יהיו בעיות בבית הספר?". בבית הספר, אולי לא היינו הכי טובים בכתיבה יצירתית, אך בראשנו אנו יוצרים סיפורי דרמה ואימה מפלאים. הדבר מוביל לרמת מתח עצומה בגודלה כאשר אנו מצפים בחרדה להתרחשותן של טרגדיות שלרוב אינן מתגשמות.

בודהיזם בישראל - כתב העת

החרדות שלנו עשויות גם להתפשט ולהתייחס אל המצב העולמי. "מה אם הכלכלה תקרוס? אם החור באוזון ימשיך להתרחב? אם יהיו עוד התקפות אנתרקס? אם טרוריסטים ישתלטו על המדינה? אם נאבד את חופש הפרט שלנו במלחמה נגד הטרוריסטים?" גם כאן, יכולת הכתיבה היצירתית שלנו מובילה ליצירת תרחישים דמיוניים שעשויים להתרחש או לא, אך ללא קשר לכך, אנו מצליחים להביא את עצמנו למצב של ייאוש חסר תקדים. זה, בתורו, מוביל לעתים קרובות לזעם מטלטל על הכוחות המניעים את העולם או לאדישות, למחשבה שאם בין כה וכה הכל רקוב אין טעם לעשות דבר. בכל אחד ממצבים אלו, אנו כה מדוכדכים שאיננו פועלים באופן בונה בדרך שפותרת את הקשיים ויוצרת טוב.

ההווה

הזמן היחידי בו אי פעם נוכל לחיות, הוא עכשיו. הזמן היחידי בו תרגול רוחני יכול להיעשות, הוא עכשיו. אם אנו רוצים לטפח אהבה וחמלה, זה חייב להיות ברגע הנוכחי, כיוון שאנו לא חיים באף רגע אחר. כך, על אף שההווה משתנה כל העת, הוא כל מה שיש לנו. החיים מתרחשים עכשיו. זוהר העבר שלנו הוא פשוט מה שהוא. מכאובי העבר שלנו אינם מתרחשים כעת. חלומות העתיד שלנו הינם פשוט חלומות לעתיד. טרגדיות העתיד שאנו רוקחים אינם קיימים בזמן זה.

מתרגל רוחני עשוי לזכור רגעים מלאי הארה ולחלום על סיטואציות אקזוטיות עתידיות, מלאות במורים מוארים ותובנות הממלאות באושר, אך למעשה, התרגול מתרחש כעת. האדם העומד מולנו ברגע זה מייצג עבורנו את כל היצורים החיים. אם אנו מתכוונים לעבוד למען רווחתם של כל היצורים החיים, עלינו להתחיל עם אותו אחד, אותו אדם רגיל מחיי היומיום שלנו. פתיחת הלב לכל אדם המצוי בפנינו דורשת משמעת ומאמץ. להתחבר עם האדם שמולנו מצריכה מאיתנו להיות נוכחים במלואנו בהווה, לא שקועים בעבר ולא בעתיד.

תרגול הדהרמה משמעו להתמודד עם כל מה שעולה בתודעתנו ברגע הנוכחי. במקום לחלום על הכנעת היאחזויות עתידיות, בואו נתמודד עם התשוקות שעולות בנו עכשיו. במקום לשקוע בפחדים מהעתיד, בואו נהיה מודעים לפחד הקיים כעת ונחקור אותו לעומק.

כוחות מנטרלים

הדלאי לאמה מדבר על כוחות שיכולים לנטרל את הרגשות העוכרים. כוחות מנטרלים אלו הינם מצבי תודעה מסוימים אשר אותם אנו מפתחים על מנת להתנגד למצבי התודעה שאינם מציאותיים או מיטיבים. התבוננות על אי-קביעות ומוות הוא כוח נגדי מעולה כלפי מצבים מנטאליים המלאים בדאגות או התרגשות יתרה. כאשר אנו מהרהרים על אי-הקביעות ועל היות אנו, עצמנו, בני תמותה, סדר העדיפויות שלנו נעשה הרבה יותר ברור. מכיוון שאנו יודעים כי המוות הוא בטוח, אך איננו יודעים מתי יגיע, אנו מבינים כי להיות במצב תודעה חיובי בהווה הוא בעל חשיבות עליונה. דאגות אינן יכולות לשכון בתודעה המרוצה ממה שיש לנו, ממה שאנו עושים, ממה שאנו. בראותנו כי כל הדברים הינם ארעיים, אנו מפסיקים להשתוקק ולהיאחז בהם, כך הזיכרונות היפים שלנו והחלומות המהנים בהקיץ מפסיקים להיות כה מרתקים.

זיהוי סערות עבר ותיאורים עתידיים כהקרנות של התודעה שלנו מונע מאיתנו להישאר תקועים בהם. בדיוק כפי שהפנים במראה אינן פנים אמיתיות, כך גם מושאי זיכרונותינו

בודהיזם בישראל - כתב העת

חלומות בהקיץ שלנו אינם ממשיים. הם אינם קורים עכשיו; הם אך ורק תמונה מנטלית המהבהבת בתודעה.

התבוננות בערכם של חיינו האנושיים היקרים ממזערת גם היא את הרגל ההרהורים. הפוטנציאל הפלאי שלנו הופך להיות ברור, והנדירות והערך של ההזדמנות הנוכחית עולים ומאירים. מי רוצה לתהות על העבר והעתיד כאשר יש כל כך הרבה טוב שנוכל לעשות ולהתקדם באופן רוחני בהווה?

אחד מכוחות הנגד אשר עובד טוב עבורי, הוא להבין כי בכל אותם הרהורים אני זו שמככבת, מרכז העולם. כל הסיפורים, כל הטרגדיות, הקומדיות והדרמות, כולם סובבים סביב אדם אחד, שברור כי הוא החשוב ביותר בכל הקיום, **אני**. רק ההכרה ביכולת של התודעה לרכז את כל היקום **לאני**, מראה לי את הטיפשיות שבהרהורים אלו. ישנו יקום עצום ובו אין ספור יצורים חיים, כל אחד מהם רוצה להיות מאושר ואינו רוצה לסבול בדיוק באותה עוצמה כמוני. ובכל זאת, התודעה המרוכזת-בעצמה שלי שוכחת מהם ומתרכזת ב**אני**. ואפילו אינה רק מתרכזת ב"**אני**", אלא סובבת סביב העבר והעתיד שלי, שכלל אינם קיימים כעת. בראותי זאת, הריכוז שלי בעצמי מתפוגג, כיוון שאני כלל לא יכולה להצדיק את ההתמקדות אך ורק בי, עם כל מה שקורה ביקום.

כוח הנגד העצמתי ביותר, הינו החוכמה שבהבנה כי כלל אין **אני** ממשי מלכתחילה. סביב מי מסתחררות בכלל כל אותן מחשבות? מי זה בעל כל הרהורים הללו? כאשר אנו מחפשים, איננו יכולים למצוא בשום מקום **אני** שקיים באמת. ובדיוק כפי שאין **אני** ממשי על השטיח הזה או בתוכו, כך גם לא ניתן למצוא **אני** ממשי בגוף זה ותודעה זו. שניהם ריקים באותה מידה מאדם ממשי הקיים מתוך עצמו בלבד.

עם הבנה זו, התודעה נרגעת. הרהורים פוסקים, ועם חוכמה וחמלה, אותו **אני** הקיים רק באמצעות תיוגו בתלות בגוף ובתודעה, יכול להפיץ שמחה בעולם.



"התבונן במחשבותיך כפי שמביטים בתנועה ברחוב.

אנשים באים והולכים, אתה מודע לכך אך אינך מגיב.

בתחילה זה לא קל, אך אחרי תרגול מועט תיווכח שדעתך מסוגלת

לתפקד ברמות רבות בו-זמנית וביכולתך להיות מודע לכולן."

שרי ניסרגדטה מהאראג'



מהי פפנצ'ה?

אנדרו אולנדצקי

תרגום: שולה מוזס

מקור: <https://www.lionsroar.com/what-is-papanca/>

אנדרו אולנדצקי (Andrew Olendzki), Ph.D., מלומד בודהיסטי, מורה וסופר. התמחה בלימודים בודהיסטיים באוניברסיטת לנקסטר באנגליה, כמו גם באוניברסיטת הרווארד ובסרי לאנקה. מנהל בפועל של [Barre Center](#) ללימודים בודהיסטיים, במסצ'וסטס. הוא העורך של *Insight Journal*.

* * *

"אנשים נהנים מהתרבות [המחשבות],
הטטהאגטה מאי-התרבות"
דהמפדה 254

פפנצ'ה היא אחת מאותן מלים בפאלי שמענגות, מתגלגלות על הלשון (או פורצות מבעד לשפתיים, במקרה זה) וממש מכות על ראש המסמר. היא מצביעה על משהו כה מידי, כה חודר וכה ערמומי, שמן הראוי שיצטרף לשפה האנגלית וייכנס לשימוש שגור. המקור המדויק של פפנצ'ה אינו ברור לחלוטין, אך משמעותו נמצאת היכן שהוא בין שלושת הצמתים: (1) להתפשט ולהתרבות; (2) אשליה או אובססיה ו- (3) מכשול או מגבלה. את המקום שבו שלוש המשמעויות אלה מתלכדות בחווייה לא קשה למצוא. שבו בגב ישר וברגליים מקופלות סביב הקרסוליים, עצמו את עיניכם, ושימו לב היטב לחווייה שלכם. מה אתם רואים? פפנצ'ה.

משתמשים במונח זה כדי לתאר את נטיית התודעה (1) להתפשט החוצה ולפרט כל אובייקט חושי שמתעורר בחווייה, תוך שהיא מטביעה אותו בגל אחרי גל של עיבודים מנטליים, (2) משהו שרובו הוא אשלייתי, חוזר על עצמו ואפילו כפייתי, (3) משהו שחוסם בעילות כל סוג של רוגע או צלילות מנטלית.

אלה הן הלולאות הנרטיביות שמתנגנות שוב ושוב בתודעה, רכבות המחשבה שיוצאות מהתחנה בזו אחר זו ונושאות אותנו למסע ארוך עוד לפני שאנו שמים לב בכלל שעלינו עליהן. בהיקהו בודהי, רהוט כתמיד, מכנה את הפפנצ'ה "נטיית הדמיון הארצי להתפרץ בזרם של פרשנות מנטלית שמערפלת את הנתונים העירומים של ההכרה." (מהערה 229 במג'הימה ניקאיה).

האם זה כבר נשמע לכם מוכר?

מדיטציית ויפסנא עוסקת בהתבוננות לעומק בתודעה ובגוף כדי להבחין בתהליכים השונים שנפרשים בכל רגע ומייצרים את העולם הווירטואלי של החווייה שלנו. המהומה של ההתרבות המושגית היא לרוב הראשונה בה אנו מבחינים, מפני שהיא החלק הרדוד והעסוק ביותר של התודעה. עבור רובנו, תודעת הקוף מפטפטת ללא הפסק בזמן שהיא קופצת מענף לענף, התודעה. עבור רובנו, התודעה נאחזת תחילה במחשבה זו, אחר כך ברעיון ההוא, ואז בצבר

בודהיזם בישראל - כתב העת

של אסוציאציות, זיכרונות ופנטזיות שונים. הנושאים הבסיסיים שסביבם מתפתחת כל הפעילות הזו, לפי התובנות של הבודהה, הם השתוקקות, יהירות והשקפות. יכולנו לצפות במופע זה כל היום וללמוד רק מעט מאד.

אולם, ככל שהתודעה מתייצבת, בהדרגה, על הנשימה או על אובייקט עיקרי אחר של תשומת לב, היא צוברת חוזק מסוים והופכת לרגועה יותר. ואז היא מסוגלת יותר לראות את זרם התודעה כפי שהוא, סדרה של מצבי תודעה שמופיעים בזה אחר זה במהירות. ככל שהבסיס שעליו מתפתחת תשומת הלב מתייצב, ניתן להתבונן על זרם החוויות השוצף במקום להיסחף על ידו. בנקודה זו אנו יכולים להתחיל לחקור את הנוף הפנימי, ובהדרגתם של לימודי הבודהה, לגלות כיצד הדברים הופכים להיות כפי שהם בעולמנו הקטן.

מסתבר שהתודעה היא שכבתית, מגוונת ועמוקה. כשמתחילים מפני השטח ומתקדמים לעומק, אנו רואים בהתחלה שהפנצ'ה, הנגזרת מעיסוק בהתרבות המנטלית, מבוססת על מחשבות. כפי שנאמר בדרשת כדור הדבש (MN18), "הדבר עליו אנו חושבים, הוא הדבר שמשגשג מנטלית". התרבות מנטלית היא פשוט מחשבה שנטרפה עליה דעתה. אפילו שחשיבה אינה מהווה בהכרח בעיה (למרות ש"מחשבה מיטיבה" עדיפה על "מחשבה לא מיטיבה"), ברגע שמגיעים לשלב של התרבות מנטלית אנו סוטים בהרבה מהדרך ושום דבר טוב לא ייצא מזה.

כשבוחנים זאת יותר מקרוב, אפשר להבחין שהחשיבה עצמה מבוססת על תפיסה. "מה שאדם תופס, על זה הוא חושב", נאמר ב-כדור הדבש. תפיסה היא הפעילות המנטלית שמפרשת מה אנו רואים, שומעים, מריחים, טועמים, חשים או חושבים. היא מספקת מידע קוגניטיבי על מושאי החוויה בצורת תמונות, מלים, או סמלים, שנלמדים בדרכים שמייוחדות לתרבות. אנו רואים את עולמנו דרך ובאמצעות התפיסות, ולרוב מקרינים אותן על העולם.

עמוק מתחת לכל השכבות האלה של התודעה ישנו רגע פשוט של מגע, הפעילות הסימולטנית של איבר חישה, מושא חישה, ורגע של מודעות שמכירה באחד באמצעות האחר. מודעות בסיסית זו היא רק ארוע חולף של ידיעה, שאינו נושא לא תוכן ולא תכונות משל עצמו. כל הצבע והמרקם של החוויה, אם אפשר לומר כך, מסופקים בו-זמנית על ידי גורמים מנטליים אחרים, כגון תחושה, תפיסה והשינויים האינסופיים של תבניות רצוניות. התודעה עצמה, אם נצליח להגיע אליה מתחת לכל המהומה המסתחררת, היא שלוהה, קורנת וללא קישוטים.

כשהתודעה נעה דרך השלבים של הרכבת החוויה, ממודעות לתפיסה להמשגה ולהתרבות, היא נעה רחוק יותר ויותר לתוך הממלכה של בניית המאקרו. בכל צעד אנו רואים פחות את הדברים כפי שהם ויותר דברים כפי שאנו מפרשים אותם. אימון המדיטציה פועל להפוך את כיוון התהליך הזה. בנוסח בו משתמשים בכתבים המוקדמים, האדם נוטש תפיסות ומחשבות כפייתיות, חותך את השגשוג המנטלי, ושוהה בנוחות בתוך אי-הריבוי. ולא יפתיע אותנו לשמוע שאלה שמתגברים על פנצ'ה חוצים אל מעבר לאבל ולצער. גם אם מן העבר הזה המצב נראה עמוס ביותר, יש אור בקצה המנהרה.





אסטרטגיות להתגברות על מחשבות מסיחות דעת

ראיון עם: שיילה קטרין

תרגום: יוסי אדם

מקור:

<https://www.buddhinqury.org/article/distraction-strategies-for-overcoming-distracting-thoughts/>

שיילה קטרין (Shaila Catherine) מתרגלת מדיטציה מאז 1980, כולל כשמונה שנים של ריטריטים בשתיקה. היא למדה אצל מורים מהודו, תאילנד ונפאל, ומאז 1996 היא מלמדת בארה"ב וברחבי העולם. יש לה נסיון עשיר בתרגול מטה, ובשנים האחרונות היא ממשיכה לחקור מדיטציות תובנה ומצבי תודעה של ריכוז עמוק - ג'האנה. בנושאים אלה כתבה גם שני ספרים:

'*Focused and Fearless: A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity*'

'*Wisdom Wide and Deep: A Practical Handbook for Mastering Jhana and Vipassana* (Wisdom Publications)'.
היא המייסדת של [Insight Meditation South Bay](#), מרכז בודהיסטי בעמק הסיליקון בקליפורניה.

* * *

Insight Journal (IJ): איך הגעת להחלטה ללמד קורס בנושא התגברות על מחשבות מסיחות דעת?

שיילה קטרין (שק): איזה מודט אינו רוצה להתגבר על מחשבות מסיחות דעת? כולנו נאבקים כדי לעבוד באופן מיומן עם התודעה שלנו, וללמוד לפגוש את התבניות שמפירות את שלווה. דרשותיו של הבודהה מעניקות לנו שפע של משאבים – לא רק גישה אחת אלא מבחר עצום של אסטרטגיות לעבודה מיומנת יותר עם הרגלי התודעה שמשמרים אותנו לכודים בסבל.

תכננתי את מבנה הקורס על פי שתי דרשות (בתרגומו של בהיקהו בודהי): הדרשה על שני סוגי המחשבה (MN 19: Dvedhavitakka Sutta), והדרשה על הרחקה של מחשבות מסיחות דעת (MN 20: Vitakkasanthana Sutta), וכמו כן, על אוסף של דרשות נוספות שמראות כיצד כל אחת מחמש האסטרטגיות העיקריות יושמו בהקשרים אחרים.

אחד הדברים שעוררו בי השראה בדרשות האלה הוא השורה: "הוא יחשוב כל מחשבה שהוא רוצה לחשוב, והוא לא יחשוב כל מחשבה שאינו רוצה לחשוב." (MN 20). כאשר קראתי אותה, חשבתי, אני רוצה את היכולת הזאת. אינני רוצה להיות עבד לנטיות הרגליות. אני רוצה להיות אדון התודעה שלי. אני רוצה להיות מסוגלת לחשוב כל מחשבה שאני רוצה לחשוב, ולא לחשוב כל מחשבה שאינני רוצה לחשוב. זו מיומנות שאנו יכולים לפתח. התודעה שלנו היא באחריותנו.

בודהיזם בישראל - כתב העת

(IJ): אני מסכימה, כל אחד מאתנו צריך לעשות כך למען עצמו. קראתי את שתי הסוטות בעיון והתרשמתי מאוד ממה שנאמר בדרשה על הרחקה של מחשבות מסיחות דעת (MN 19). הבודהה אמר:

"מה אם אפריד בין מחשבותי ואחלק אותן לשני סוגים? שמתני בצד אחד מחשבות על הנאות חושים, מחשבות של שנאה ומחשבות על פגיעה, ואילו בצד שני שמתני מחשבות של ויתור, מחשבות של אי-שנאה ומחשבות על אי-פגיעה."
כמה קל לעשות זאת? להפריד את מחשבותיך לשני סוגים שונים ואז להתכוון לעבוד איתן.

(שק): אין זה באמת קשה, רק שבדרך כלל איננו זוכרים לעשות זאת. אנשים נוטים להאמין שהמחשבות שלהם מחוברות למציאות, ומניחים שהן נכונות. יהיה נכון יותר לקחת צעד לאחור, בתשומת לב, ולראות את המחשבה כתופעה מנטלית.

אנשים עשויים לחוש נוח יותר בנסיגה ובהרהור על פעולותיהם ודיבורם, אבל במדיטציה, אנו נסוגים כדי להתבונן בפעולות המנטליות שלנו: האיכות של מחשבותינו, הנטיות של תודעתנו. לכן ההנחיה הראשונית להתבונן במחשבותינו ולקבץ אותן לשתי קבוצות נפרדות, היא תרגול מדיטציה חשוב ביותר.

הצעד הבא הוא לשאול את עצמנו כמה שאלות: ממה המחשבה הזאת נוצרה? מהי המוטיבציה מאחוריה? מה היא הכוונה? האם היא מבוססת על חמדנות או על וויתור? האם היא תוצר של שנאה, כעס, וקינאה, או האם היא נובעת מחמלה ומטוב לב? אם אנו שוכחים לבדוק מה מעורר את המחשבה, ולא לוקחים בחשבון לאן היא מובילה, אנו עלולים להילכד בתבניות מנטליות, בהניחנו שהמחשבות מוצקות הרבה יותר ממה שהן באמת. מחשבות עולות כתוצאה מתנאים ונסיבות, והן יוצרות תנאים ונסיבות לחוויות העתידיות.

(IJ): כן, זו עצה טובה מאוד: רד לשורשם של הדברים שגורמים למחשבה לצוץ, זהה מהיכן היא באה, האם מקורה בשנאה, או התניות קארמיות? בתרגול שלי, אני יכולה לראות שכאשר מחשבות חוזרות עולות, השורשים שלהן נעוצים בהתניות קארמיות. לעיתים רק ההכרה בזה עוזרת.

(שק): אכן, לכוחן של ההתניות, ולכוחם של ההרגלים תהיה השפעה על מה שכנראה יעלה. אם אנו חושבים לעיתים קרובות סוג אחד של מחשבה, זה יוצר חריץ עמוק בתודעה. כך תהיה לתודעתנו נטייה להמשיך ולחשוב אותו סוג של מחשבה.

במצב זה אנו יכולים להשתמש באסטרטגיות שונות לעבוד בהתמדה רבה יותר עם התודעה. הרבה תלוי בעמדה שלנו, כיוון שכאשר אנו עובדים עם התודעה חשוב שתהיה לנו גישה מאוזנת וידידותית. איננו יכולים לתקוף את התודעה ולסלק מחשבות בלתי רצויות. זה רק יגרום לחוסר שקט רב יותר. כך, אם יכולה להיות לנו גישה ידידותית – ידידותית בשונה מוותרנית – ידידותיות מבוססת על טוב לב אוהב ותבונה – אז נוכל להתבונן בתודעה ולראות אם אופני המחשבה שלנו מועילים.

אנו פשוט רואים, "הו, זה לא דפוס מחשבה מועיל. איך אני יכול לפגוש את העובדה שהמחשבה הזאת עלתה בדרך הזאת?" "אולי להחליף אותה, אולי לבחון את הסכנה, ולנסות להבין מדוע מחשבה זו אינה מועילה בשבילי. אנו יכולים להסתכל ולקלוט, "אה, זו אינה

בודהיזם בישראל - כתב העת

באמת המחשבה שאני רוצה לטפח בתודעתי, אבל בכל זאת אני מבין מדוע היא עלתה". אנו יכולים לבחון אותה מקרוב כך שנבין את הדפוס. על מה מבוססת המחשבה? מה מזין אותה? מה המחיר שלה? האם אני ממנה מרוויח משהו? האם יש תחושה של סיפוק? האם זה שווה את המחיר?

תודעה שנוטה לקנאה תרבה במחשבות של השוואה, ותודעה שנוטה לפחד תרבה במחשבות מפחידות, ומחשבות של תודעה שנוטה לאמון תהיינה יותר בטוחות בעצמן. מה שאנו מטפחים ומזינים בפעילותנו המנטלית מייצר את ההתניות שיגרמו למחשבות לעלות, בהסתברות גבוהה יותר. כך כמודטים אנו מתבוננים ומזהים מהן המחשבות החוזרות, איך הן עומדות במבחן והאם הן מחשבות שהיינו רוצים לחזור עליהן. אם כן, הכול בסדר, אבל אם לא, אנו מפעילים אסטרטגיות שונות להתגבר עליהן.

(U): האם לדעתך אפשר למצוא את האסטרטגיות אלה בשתי הדרשות?

(שק): מה שאני אוהבת בדרשה על שני סוגי המחשבה זה שהיא עוזרת לנו להבין איך המחשבות המיטיבות והלא מיטיבות מתפקדות בתודעתנו כאירועים מנטליים מותנים. את מי אנו מזינים, מה גורם להן לעלות? איך לטפח את המחשבות התומכות ואיך לנטוש את אלה הלא מיטיבות. מחשבותינו הן לא מי או מה שאנחנו; הן רק אירועים מנטליים מותנים.

אנחנו ממשיכים עם הדרשה על הרחקה של מחשבות מסיחות דעת (MN20). כבר ראינו מה מיטיב ומה לא מיטיב, ועכשיו אנו מתרגלים כדי להתגבר על הלא מיטיב, כי איננו רוצים להיות עבדים של דפוס מחשבה הרגליים אלה.

MN 20 מציעה חמש אסטרטגיות ייעודיות להתגברות על מחשבות מסיחות דעת. האסטרטגיות כוללות בחינה של המחשבה, לימוד איך להחליף מחשבה לא מיטיבה במחשבה מיטיבה, ולימוד איך להסיח את הדעת מהמחשבה או לשכוח אותה. האסטרטגיות כוללות התבוננות בהיווצרות הסיבתית של המחשבה, הבנה מה מזין אותה, ומה מונע ממנה את המזון. ישנו גם הכוח של נחישות, של החלטיות עוצמתית ובהירה, לא לחשוב מחשבה שאיננו מעוניינים לחשוב.

האסטרטגיות הללו נפרשות צעד אחר צעד. כל צעד דורש שהמודט יעסוק באופן חכם יותר ומעמיק יותר בדפוס המחשבה.

כך, למשל, האסטרטגיה הראשונה היא בפשטות ללמוד להחליף מחשבה אחת במחשבה אחרת. לדוגמה, אם אנו מתעצבנים על מישהו, אנו מהרהרים בכך שבעצם יש לו גם תכונות טובות. כך אנו מסיחים את תשומת ליבנו מהדבר שמציק לנו, ומתמקדים, במקום זה, במשהו שאנו מכבדים באדם זה. בשפה הקלאסית של הדהרמה, אנו אומרים שאנו מחליפים שנאה בהתכוונות אוהבת. אתה מחליף מחשבה לא מיטיבה במחשבה מיטיבה.

זו דוגמה למה שמודטים עושים כל הזמן, אנו יושבים במדיטציה, בתשומת לב למה שקורה ברגע זה, ואז אנו שוקעים בסיפור מהעבר או לעתיד או בפנטזיה. אנו מחזירים את תשומת ליבנו לאובייקט הנבחר של המדיטציה, או לתחושה שמתרחשת ברגע הזה. אנו מחליפים את הפנטזיה מסיחת הדעת בתשומת לב לחוויית הרגע הזה. בדרך זו אנו מאמנים את

בודהיזם בישראל - כתב העת

התודעה בהתאם לאסטרטגיה הראשונה. איננו יושבים ומנסים ליצור מחשבות חיוביות, אלא מאמנים את האופן שבו אנו חושבים. אנו עוזרים לתודעה שלנו לחשוב בדרכים שתומכות ביעדים ובמטרות שלנו.

(IJ): יש פסקה לקראת הסוף של MN 20, ששמעתי כמה פעמים בשיחות דהרמה. זה תמיד גורם לי להתכווץ בגלל הניסוח: "כששינוי קפוצות ולשונו צמודה לחיך העליון – הוא צריך להכות, לרסן, ולרסק את תודעתו עם המודעות שלו."

(שק): השפה חדה, וחלק מהאנשים מגיבים בעוצמה לאסטרטגיה אחרונה כזאת. אחד הדברים החשובים שרצוי לשים לב אליהם לגבי האסטרטגיה הזאת של נחישות רבה, הוא היכן היא ממוקמת בדרשה. זה השלב האחרון ברצף. מגיע הזמן בו נחוצים לנו החלטיות ומאמץ רב כדי לסרב לשקוע במצבים לא מיטיבים. אנו מגיעים לשלב זה אחרי שכבר ישמנו את כל האסטרטגיות הקודמות ועדיין אנו נתונים למחשבות לא מיטיבות. משמעות הדבר היא שכאשר הגענו לרגע של הפעלת נחישות רבה, כבר טיפחנו אלטרנטיבה מיטיבה, כבר הבנו את הסכנה שבמחשבה ופיתחנו חוסר היאחזות כלפיה, כבר ניסינו להתרחק ממנה, כבר זיהינו את התצורות, הרגשות, והתבניות המנטליות שמזינות אותה. הבנו את הסיבות לעלייתה. וכך לבסוף כשאי היאחזות, חוכמה, ואלטרנטיבות מיטיבות נמצאות, אנו יכולים לומר לא לתבנית המחשבה המורגלת, ולהתכוון לכך.

(IJ): תודה, אני חושבת שאת צודקת. המיקום בדרשה עושה את כל ההבדל.

(שק): כאשר את עובדת עם הרצף הזה, את כמעט אף פעם לא מגיעה לשלב האחרון הזה. אני עבדתי עם הרצף הזה זמן רב, ורק פעמים מועטות בקריירה שלי כמודטת, מאז 1980, השתמשתי בשלב האחרון הזה. בדרך כלל השלבים הקודמים פתרו את הבעיה. בפעמים המועטות שבהם נאלצתי להשתמש במאמץ חזק לא היה שמץ של דחיה. לא היה כעס, לא הייתה שנאה, זה פשוט לומר לא ולהתכוון לכך.

(IJ): מצאתי משפט מאוד מועיל ב MN 20: "מחשבות אלו של התודעה גורמות ללחץ". וחשבת, "לחץ" נשמעת מילה כל כך מודרנית, אבל אני יכולה להתחבר אליה. כן, אם אלק בעקבות המחשבה הזאת היא תיצור לחץ.

(שק): כן, מחשבות יכולות ליצור לחץ. תרגומים אחרים אומרים שהן מייצרות סבל לעצמי ולאחרים, או שהן מובילות לפגיעה בעצמי או אחרים. גם אם אנחנו לא פועלים או מדברים, למחשבות עצמן יש השפעה. רק לחשוב באופנים מסוימים יכול לגרום להרבה שמחה או להרבה כאב בחיינו. לכן משתלם למודט לקחת על עצמו להתבונן בתבניות של התודעה. יש לי כמה תלמידים שבאים אלי כדי לחזק את יכולת הריכוז שלהם ואת תרגול הג'האנות שלהם. ולעיתים אנשים כמהים לריכוז כי הם מקווים שזו דרך מהירה לברוח מהמחשבות שלהם, או להשקיט את התודעה.

(IJ): זה נראה לי צורה של סלידה או של מעקף רוחני.

(שק): יכול להיות. אך במקום לדחות תכונות שאיננו אוהבים, אנו מפתחים ריכוז באמצעות עבודה מיומנת עם התודעה. בדרך זו נפתח ריכוז המבוסס על טיהור של התודעה. אנו נבחן

בודהיזם בישראל - כתב העת

את הדינמיקה של התודעה. אנו נבין אלו מחשבות מובילות לנזק. אנו נטפח את התודעה כדי שהיא תהיה מפותחת היטב. אנו נבין איך ומתי אנו מתפתים לתבנית לא מטיבה, ונהפוך למיומנים יותר ויותר בהוצאת עצמנו מתבניות הרגליות ובהחזרה של עצמנו למצב של נוכחות קשובה בהירה. אלה מיומנויות שאנו צריכים לריכז. כדי לפתח ריכוז אנו מפתחים את יכולתנו להתגבר על מחשבות מסיחות דעת ועל כל המחשבה הלא מיטיבות, ואותו זמן לטפח תכונות יפות מאוד של התודעה.

(U): זה בהחלט נראה כתרגול מרכזי הנדרש כדי להתקדם בדרך.

(שק): הגישה הזאת מבוססת על הבנה – הבנה של טבע המחשבה, הבנה של פעילויות התודעה, הבחנה בהבדל בין מיטיב ובין לא מיטיב. אנו מזהים את האופן בו שני המצבים האלה, מיטיב ולא מיטיב, מתפתחים, איך הם מוזנים ומשפיעים על התודעה. אנו עושים את העבודה האתית שחייבת להיעשות לטיהור התודעה. אין מדובר על גירוש מחשבות לא רצויות בכוח, כדי שנוכל לבסס ריכוז ולהיכנס למצבי הג'האנה מלאי האושר. לא! הגישה הזאת היא גישה של פיתוח התודעה באמצעות חוכמה והבנה. עלינו להבין איך התודעה עובדת. כשנבין כיצד התודעה שלנו עובדת לא ניפול לאותן מלכודות כל הזמן.

(U): כן, אני מאוד מעריכה את ההגדרה "העבודה האתית".

(שק): ובכן, בשורשן של החלטות אתיות רבות נמצאת היכולת להבחין בין מה מיטיב למה שאינו מיטיב. עלינו לדעת את ההבדל בין חמדנות לאי-חמדנות, שנאה לאי-שנאה, ולהיות ברורים לחלוטין לגבי זה בתהליך החשיבה שלנו.

(U): את יכולה לדבר קצת על הבאת התרגול הזה לחיי היום יום?

(שק): כל תובנה והתפתחות שמתרחשים בתרגול בישיבה ישפיעו ויכוונו את הדרך שבה אנו חווים את האינטראקציות היום יומיות שלנו. עבודה עם מחשבות רלבנטיות במיוחד לעבודה עם האינטראקציות היום יומיות שלנו, כי אנו חושבים כל הזמן. אנו מטפחים את האיבר השני של הדרך כפולת השמונה. לפעמים מכנים אותו מחשבה נכונה, אך הוא גם נקרא כוונה נכונה, סמא סנקפה. מחשבותינו משפיעות על הבחירות שלנו חיים, מעשינו, החלטותינו ופעילותנו.

ישנם רגעים בחיי היום יום שלנו שבהם אנו לא עושים הרבה, יושבים עם כוס תה ומסתכלים לרגע מבעד לחלון, או נוהגים על כביש מהיר ויש מרחק רב בין שני מחלפים. מה התודעה שלך עושה ברגעים כאלה? האם אתה טורח לשים לב? תרגול הגיוני הוא להדגיש תשומת לב לגוף ולמקד אותה בתחושות של כאן ועכשיו. אך תרגול הגיוני אחר יהיה להתבונן בפעילות המנטלית ורק לראות אילו מחשבות צפות בתודעה. האם הן נובעות ממצבים מיטיבים או ממצבים שאינם מיטיבים?

מהן המחשבות המעסיקות אותנו ברגעים רגילים כשאנו פוסעים לאורך המסדרון שהלכנו בו אלפי פעמים קודם? מה עושה התודעה? האם אנו יכולים להפוך את הרגעים האלו לרגעים מדיטטיביים חשובים לא פחות, רגעים חשובים לא פחות לתשומת לב ולמודעות? פעילויות יום יומיות רגילות מספקות הזדמנויות לא פחות חשובות לאמן את ההרגלים של התודעה.

בודהיזם בישראל - כתב העת

האם אנו ערים לנטיות מיטיבות ולא מיטיבות? האם אנו מתירים את הרסן כלפי זיהומים כאשר אנו עסוקים בפעילויות יום יומיות, ומרסנים אותם רק שאנו יושבים במדיטציה? כמודטים אנו מאמנים את עצמנו להתבונן בתודעה מהרגע בו אנו מתעוררים בבוקר עד שאנו הולכים לישון בלילה. אנו עוקבים אחר הנטיות של התודעה ובודקים שהנטיות הללו הן אלו שאנו מעוניינים לטפח. האם אנו חושבים בצורה שתוביל לסופן של החמדנות, השנאה, והאשליה? האם אנו חושבים בדרך שתוביל אותנו להגשמה של ניבאנה? האם אנו חושבים בדרך שמאפשרת לחוויה הזאת של התעוררות ושלוה לכוון את ההחלטות שלנו בחיים?

(J): תודה לך, שיילה.



הדברים כולם

תרגום: אביתר שולמן

מתוך הספר 'חשיבה בהירה', מאת פ.א. פאיוטו בהוצאת "בודהיזם בישראל".
צמד בתי השיר המפורסמים הפותחים את ה"דהמהפדה":

"הדברים כולם –

התודעה מקדימה אותם, התודעה ראשית עבורם, הם עשויי תודעה.
אם אדם מדבר או פועל עם תודעה מלוכלכת, סבל יבוא בעקבותיו,
כמו גלגל העגלה הנע בעקבות השור.

הדברים כולם –

התודעה מקדימה אותם, התודעה ראשית עבורם, הם עשויי תודעה.
אם אדם מדבר או פועל עם תודעה נקייה, אושר יבוא בעקבותיו,
כמו צל, שלעולם אינו מרפה."



האם לא-מחשבה פרושו ללא מחשבות?

ווינג שינג צ'אן (WING CHING CHAN)

תרגום: יוסי אדם

מקור: <https://www.lionsroar.com/does-no-thought-mean-no-thought/>

ווינג שינג צ'אן, (Wing Shing Chan) כותב על צ'אן בודהיזם, היה תלמידו הקרוב של מאסטר שנג ין (Sheng Yen) מייסד מרכז [Dharma Drum Mountain](http://DharmaDrumMountain.com) בטייוואן.

* * *

בסיפור מפורסם של שושלת הצ'אן אנו שומעים ששין שיו (Shen Hsiu), התלמיד הבכיר של הפטריארך החמישי, חיבר שיר שהשווה את התרגול להסרה מתמשכת של אבק. כאשר ההדיוט הווי ננג (Huineng) שמע ילד מזמר את השיר, הוא חיבר שיר משלו, שמסתיים במילים:

הואיל והכל ריק,
היכן ידבק האבק?

בעקבות כתיבת השיר הוא הוכר כפטריארך השישי. הריקות שהוא התנסה בה היא ווניאן (*wunien*), תודעה שאינה יכולה להזדהם מאבק כל שהוא של מחשבה. כתוצאה מכך, הווי ננג (638-713), חוטב העצים ההדיוט היה כנראה המאסטר הראשון שלימד *wunien* (אי חשיבה) כנושא המרכזי בצ'אן בודהיזם.

וויאן מתבטא בגישתם של מתרגלי צ'אן אפילו לשיטות מדיטציה בסיסיות, כמו ספירת נשימות. המודט מקווה שעם התמשכות התרגול החשיבה הדיסקורסיבית תשכך ורואה במצב שבו מופחתת החשיבה הדיסקורסיבית – או, יותר אי חשיבה - כמעיד על שיפור בתרגול המדיטציה. ואכן, נראה שהמילה ווניאן מצביעה על כך. פירוש המילה וו (*wu*) בסינית הוא "לא" "בלי" "כלום" או "ריק מ...". ו-ניאן (*nien*) מתייחס ל"מחשבות" או ל"אובייקטים של התודעה". ביחד, משמעותם "אין מחשבה" או "אי-חשיבה".

האם ווניאן זהה למצב תודעתי שבו כל המחשבות מפסיקות? אם זו המטרה של התרגול, מה ההבדל בין מאסטר מואר לגוש אבן, שגם לו אין מחשבות? או בפשטות, האם יש מחשבות, או אין מחשבות אחרי הארה?

כדי למצוא תשובות לשאלות מרכזיות אלו, אפשר להתחיל בהתבוננות בקטעים מתוך סוטר הבמה של הווי ננג, הטקסט החשוב של מסורת הצ'אן. בנוסף, כדאי לחקור את הרעיון של "אין-דליפה" כפי שהוא מוצג בלימוד על מדיטציית הארה שקטה מאת המאסטר הונגזאי (Hongzhi, 1091 - 1157) מזרם קאודונג, שהוא המקור של סוטו זן. הלימוד של אין-דליפה עוזר לנו להבחין בין מחשבות מטוהרות לבין מחשבות דיסקורסיביות.

בודהיזם בישראל - כתב העת

באחד מהפסוקים החשובים של סוטרת הבמה, אומר הפטריאך השישי, "קהל מלומד, יש מסורת בבית סיפרנו להשתמש ב'ללא רעיונות' כאובייקט". בתרגום הסוטר שמוצטט כאן, ונג מו לאם (Wong Mou Lam) בוחר לתרגם את ווניאן כ"ללא רעיונות" או "ללא מחשבות" או "חפשי ממחשבות בטלות".

הווי ננג ממשיך ואומר: "קהל מלומד, בשיטה זו שלי, פראג'נה (prajna) אחת מייצרת שמונים וארבע אלף דרכים לחוכמה, מאחר ויש מספר כזה של זיהומים שעלינו להתמודד עימם; אבל כאשר אדם חופשי מזיהומים, התבונה מגלה את עצמה, והיא אינה נפרדת ממהות התודעה. אלה שמבינים את הדהרמה הזאת יהיו משוחררים ממחשבות בטלות. כדי להיות חפשי מהיקסמות ממחשבה מסוימת, מהיאחזות בתשוקה ומתעתוע; צריך אדם להפעיל את מהות הככות (tathata) שלו; להשתמש בפראג'נה להרהור, ולאמץ גישה שאינה אדישות ואינה היאחזות כלפי כל הדברים – זו הכוונה בהגשמת מהות התודעה, לשם השגת הבודהיות".

הווי ננג מצביע על כך שאין צורך לרדוף אחרי חוכמה. כאשר אדם משוחרר משמונים וארבעה אלף הזיהומים (הכוונה למספר גדול מאוד), שמונים וארבעה אלף חוכמות מגלות את עצמן, כולן התגלמות של מהות התודעה. כאשר הוא אומר, "אלה שמבינים את הדהרמה הזו יהיו משוחררים ממחשבות בטלות", הוא מתכוון למצב של ווניאן, שבו התודעה אינה נסחפת על ידי אובייקטים ודמויות של העבר או של העתיד. התודעה אינה מתקבעת באף לא מופע ספציפי אחד של מחשבה או זיכרון מהעבר בדרך שמחניקה את התפקוד החופשי שלה. אין מחשבות שמתרבות מעצמן או השקפות מוטעות משום סוג. בהתמודדות עם כל הדברים בעולם, אדם לא מחזיק בהנחות מוקדמות מקובעות. אין היאחזות ואין ניתוק."

כפי שנאמר למעלה, הפחתה או הכחדה של הופעת מחשבות דיסקורסיביות, נחשבות, לעיתים קרובות, כמצביעות על הישג בתרגול המדיטציה, ובזמנו של הווי ננג, חלק מהמורים הטיפו להפסקה מוחלטת של המחשבות כמטרה הסופית. אבל הווי ננג ראה בהשקפות אלה כפירה, ואמר, "יש גם קבוצה של אנשים טיפשים שיושבים בשקט ומנסים לשמור על התודעה שלהם ריקה. הם נמנעים מלחשוב על דבר כלשהו וקוראים לעצמם 'גדולים'. בגלל ההשקפה הכופרת שלהם בקושי אפשר לדבר איתם."

תודעה מוארת, אם היא אכן ראויה להיקרא מוארת, שונה לחלוטין מתודעה ריקה, לא מתפקדת, תוצאה של מאמצים לדכא כל מחשבה. משמעותו של ווניאן היא להיות משוחרר ממחשבות דיסקורסיביות של זיהומים. אין מדובר בחיסול של יכולת החשיבה.

הווי ננג מוסיף ומרחיב על טבע ההארה כאשר הוא אומר: "ללא-מחשבות, משמע לראות ולדעת את כל התופעות עם תודעה משוחררת מהיאחזות. כאשר תודעה כזאת פעילה היא נמצאת בכל מקום, אך אינה נדבקת למקום כלשהו. מה שעלינו לעשות הוא לטהר את התודעה כך ששש הויג'ניאנות (הכרות – היבטים של התודעה) בעוברן דרך ששת השערים [אברי החושים], לא יזדהמו על ידי האובייקטים של ששת החושים או יאחזו בהם. כאשר התודעה שלנו פועלת בחופשיות וללא כל מכשול, וחופשיה לבוא או ללכת, אנו משיגים סמאדהי של פראג'נה (samadhi of prajna) או שחרור. מצב זה נקרא התפקוד של ללא-מחשבה. אולם להימנע מחשיבה על דבר כלשהו, כך שכל המחשבות מדוכאות, משמע להיות מובל על ידי התופעות, וזאת השקפה מוטעית.

במרחק רב מתודעה ריקה ממחשבות, תודעת ה"ללא-מחשבה" יכולה לראות ולדעת את כל התופעות כשהיא חופשיה מהיאחזות. היא חודרת לכל מקום, ומתפקדת בחופשיות ובצורה חלקה ללא קיבעונות, היאחזויות, או מכשולים. ההבדל המהותי בין מצב ווניאן ובין התודעה הרגילה של אדם הוא שהמחשבות בוויניאן אינן מייצרות זיהומים ואינן מייצרות היאחזות במהלך החשיבה.

הווי ננג ציין והדגיש שדיכוי כל המחשבות והימנעות מחשיבה מצביע על חוסר הבנה של הדהרמה, ואכן מי שעוסק בכך נכבל על ידי הדהרמה במקום לזכות בשחרור בעזרתה.

יש גונג אן (קואן ביפנית) פופולרי שמספר על אישה זקנה וסיפקה לנזיר בקתה ומזון כדי לתמוך בתרגול שלו. לאורך השנים הרבות שעברו, ניסתה האישה להעמיד את הנזיר במבחן. יום אחד, ביקשה מבתה הצעירה להביא מזון לבקתתו של הנזיר. לפתע חיבקה הנערה את הנזיר ושאלה "איך אתה מרגיש עכשיו?" הנזיר ענה בקצרה, "זה כמו עץ נרקב עומד ליד צוק קפוא, שלא ראה משב רוח חמים שלושה חורפים." הנערה חזרה לדווח לאמה. כאשר שמעה האישה מה קרה, גרשה את הנזיר בעזרת מטאטא ושרפה את הבקתה. זמן רב לאחר מכן, חזר הנזיר למקום שבו גרה האישה. שוב ביקשה האישה מבתה ללכת לבדה, להציע לנזיר מזון ולחבק אותו. הנזיר לחש, "רק השמיים והארץ, את ואני נדע מה קרה פה. לעולם אל תגלי לאמך." כאשר הנזיר הועמד במבחן פעם ראשונה, הוא היה במצב של ניתוק מהסביבה החיצונית. למרות שלא היה מושפע מגירויים חיצוניים, הוא לא היה באמת במצב של ווניאן. התודעה שלו היתה מנותקת מהסביבה אבל לא הייתה מסוגלת לפעול בחופשיות משוחררת ממכשולים, לכן נתנה לו האישה הזקנה שיעור. בפעם השנייה שניבחן, הוא היה שונה לחלוטין. הוא קלט הכול אבל לא היו זיהומים כתוצאה מתשוקה.

שיטות רבות של מדיטציה מושתתות על מיקוד של התודעה המפוזרת והפחתת הפעילות של מחשבות דיסקורסיביות. אולם, מיקוד התודעה בשיטת התרגול הוא עצמו מחשבה או סוג מעודן של היאחזות. אם מתרגל ימשיך במיקוד התודעה, ההיאחזות המעודנת בשיטת התרגול תמנע ממנו את הכניסה למצב ווניאן, המשוחרר מכל קיבעון, מכשול, או היאחזות. זאת הסיבה לכך שבצ'אן מתרגלים לעיתים רחוקות סאמדהי שממקד את התודעה באובייקט או בדמות מסוימים. תרגולים אלה מובילים את המתרגל להשיג סאמדהי, אבל לא את תפקוד התודעה החופשי והמשוחרר ממכשולים של הוויניאן. כדי לחוות באמת ווניאן, יש לחוות מצב שבו אין מחשבות דיסקורסיביות מבלי להשתמש באף לא שיטת תרגול אחת.

עבור רוב המתרגלים המתחילים, ויתור על שיטת תרגול יוביל לאיבוד יכולת הריכוז ונפילה למלכודת של החשיבה הדיסקורסיבית. כדי להגשים ווניאן, צריך המתרגל, ברגע כלשהו, להיעזר בשיטת "אי-חשיבה" – או בשיטת "אין שיטה" – או לעבוד בשיטה שמתמוססת באופן ספונטני לקראת השלב הסופי שלה.

שיטות מתקדמות כמו "הארה דוממת" ו"שיקנטאזה" [ביפנית, 'רק לשבת'] אינן ממקדות את התודעה באובייקט מסוים. מודעות צלולה ושלוה של התודעה משולבות בתרגול שהוא תרגול "אי-חשיבה", ביטוי ישיר של ווניאן. כאשר מצב זה מגיע לשלמות ונשמר ללא מאמץ בחיי היום יום, זאת הארה. זו הסיבה שאסכולת הסוטו זן טוענת כי "התרגול עצמו הוא הארה".

בודהיזם בישראל - כתב העת

באופן דומה, כאשר אדם מתרגל גונג אן בשקדנות, הוא שקוע במסה גדולה של ספק עד שהגונג אן בעצמו מתמוסס. ברגע זה שיטה זו גם הופכת לשיטת אי-מחשבה. כאשר הזמן בשל, המסה הגדולה של ספקות מתרסקת בעקבות גירוי של צליל, מראה, מגע או משהו דומה, והאדם מגשים את הוויאן ורואה את טבעו האמתי. שיטות אלו של לא-מחשבה זמינות למתרגלים שהכינו את עצמם עם מידה מספקת של תרגול מדיטציה בסיסי, אבל לא-מחשבה לא יכולה להתגלות אם דבקים רק בשיטות הבסיסיות.

מתרגלים בלתי מנוסים מבלבלים לעיתים קרובות בין תודעה מעורפלת שריקה באופן זמני ממחשבות קונקרטיות לבין התודעה הנקייה מזיהומים והזורמת בחופשיות של וויאן. אבל תודעה מעורפלת, ריקה עדיין ניתנת לשינוי ותלויה בנסיבות; אין היא יכולה להגיב בחופשיות לסביבה. כמו שאמר הווי ננג, "לשמור על התודעה חופשיה מזיהומים בכול הנסיבות נקרא ללא רעיונות" (idealessness). התודעה שלנו צריכה לעמוד מרוחקת מהנסיבות החיצוניות, ובשום אופן אל לנו לאפשר להן להשפיע על תפקוד התודעה שלנו. "בוויאן מחשבות עולות, אך לא נאחזות בשום אובייקט חיצוני שיעורר שרשרת של מחשבות דיסקורסיביות.

בהינתן שמחשבות לא מוכחדות על ידי הארה, מאסטר הונגזי (Hongzhi) – אחד המורים החשובים של הארה שקטה (silent illumination) – מבחין בין מחשבה מטוהרת לבין מחשבה דיסקורסיבית באמצעות הרעיון של הפסקת הדליפה, או אי-דליפה. מאסטר הונגזי אמר, "כאשר אין דליפה ואין דיסקורסיביות, נאמר על נזיר שהשלים את משימתו". בהסבירו דליפה ואי-דליפה לתלמידיו השתמש מאסטר הונגזי בגונג אן שלהלן:
"נזיר שאל את צ'ינגפינג (Qingping) 'מהו זה שיש לו דליפה?' פינג ענה, 'סל נצרים.' 'ומה זה אי-דליפה?' פינג ענה 'כף עץ'."

תשובה בוטה זאת נמנעת מאינטלקטואליזציה. סל אינו יכול להכיל נוזלים וכל נוזל ידלוף ממנו, בעוד שכף עץ יכולה להחזיק כל נוזל שהיא מכילה. כאשר אדם מתחיל לתרגל מדיטציה, הוא או היא יבחינו בזרם מחשבות דיסקורסיביות בתודעתם. מחשבות אלה עוקבות זו אחר זו וקשה מאוד להתגבר על התנופה שלהן. מודט מנסה יותר ויכול לשמור, בעזרת ריכוז, על תודעה רגועה ובהירה עם מעט מחשבות דיסקורסיביות; אולם, כאשר האדם חוזר לחיי היום יום תודעתו נכנסת בקלות למצב הבלבול כשמחשבות דיסקורסיביות עולות שוב ושוב. יש הבחנה ברורה בין מצב התודעה השקט בזמן מדיטציה והתודעה המבולבלת בחיי היום יום. כאשר חוזר הכוח של המחשבה הדיסקורסיבית, צצים שוב עצבנות ואי שקט. אדם שואף לשמור על תודעה שקטה כפי שהוא חווה במדיטציה וזה מספק מוטיבציה להמשיך בתרגול. בסופו של דבר אדם יבקש שיטה "ללא שיטה", כמו הארה שקטה, כדי שיוכל לעצור את הדליפה של התודעה במדיטציה ובחיי היום יום.

"דליפה" מתייחסת לתנועה של מחשבות דיסקורסיביות והאי שקט המלווה אותה. הדבר דומה לחור בתודעה, כמו במיכל נוזלים דולף. כל עוד ה"חור" קיים, האדם אינו יכול לעצור את זרם המחשבות הדיסקורסיביות ואת האי שקט הנגרם מהם. כתוצאה, התודעה הופכת לעגמומית, דלה, ולא ספונטנית. זה זורם כל הזמן. אין לנו הכוח לשלוט לחלוטין על התודעה והגוף; אין אנו יכולים למנוע מחמדנות, שנאה ובורות לצוץ כתגובה להשפעות חיצוניות. התודעה דולפת.

בודהיזם בישראל - כתב העת

הפסקת הדליפה משולה לתיקון של חור במיכל שבור. טיפות הנוזל זולגות ומטפטפות לאט יותר עד שהדליפה חדלה לחלוטין. כך אנו מבינים את השפעת התרגול על התודעה. המצב הסופי הוא זה של כף העץ בגונג אן של מאסטר צ'ינגפינג. במצב של אי-דליפה חשיבה דיסקורסיבית והאי שקט המלווה אותה מאבדים את היכולת ליצור ולהעצים את עצמם. הבלבול נעלם כמו רעש רקע שנמוג. עם הסרת האי שקט, התודעה הופכת לבהירה, זוהרת ומשחררת לגמרי, כאילו השלכנו מעלינו משא כבד.

במצב של אי-דליפה, התודעה עוברת מתפיסה דואלית לתפיסה לא דואלית, בלי גבולות ובלי התנגדות. המתרגל גם מעריך את הקיום הבלתי נתפס של עצמאות מוחלטת ובאותו זמן אחדות אוניברסלית עם כל הדברים. אדם הנמצא בשלב זה יכול להשתמש במחשבה כרצונו, אך מחשבות דיסקורסיביות לא ידלפו ויגרמו להפרעה. במקום סילוק מחשבות, אין דליפה של מחשבות.

המצב של אי-דליפה הוא קריטריון חד-משמעי בתרגול: התודעה דולפת או חדלה לדלוף. אם עדיין יש "חור" קטן בתודעה, הדליפה של מחשבה דיסקורסיבית ואי שקט ימשיכו, באופן דומה למים שממשיכים לטפטף עד שהמכל מתרוקן גם אם החור קטן מאוד. המצב של מנוחה מוחלטת והפסקה של היצור והריבוי העצמי של מחשבות דיסקורסיביות ואי שקט, לא יתרחש. הרבה יותר אמין ומדויק להבין הפסקה במושגים של הפסקת הדליפה במקום הפסקת המחשבה. כאשר ה"חור" מתוקן, התודעה יכולה לשמר את המצב של אי-דליפה, מבלי להתדרדר למצב של בלבול. זה הרבה יותר טוב מההקלה המושגת על ידי סמדהי שבו ההפרעות חוזרות אחרי שהסמדהי נעלם.

אולם, בתחילה, המצב של אי-דליפה יכול להתמוטט כאשר המתרגל עומד בפני מצבים שמעוררים תחושה חזקה של היאחזות. הדבר דומה לחור שתוקן לאחרונה שחשוף לכוחות חזקים שגורמים למים לדלוף שוב. לכן על המתרגל להיות זהיר מאוד בהגינו על האי-דליפה בתודעתו כאשר היא נוצרת לראשונה. אפשר להשתמש בכללי האתיקה כדי להגן מפני פתיחה מחדש של החור בתודעה. המכל המתוקן - התודעה של אי-דליפה - מתחזקת יותר ויותר עם תרגול נוסף, עד שיום אחד היא לא ניתנת לערעור אפילו על ידי הפרעות החמורות ביותר של החיים.

בנקודה זו אומר מאסטר הונגזי, המתרגל יכול "להשלים את יעודו", התודעה "עצמאית מעבר לכל עניינים ארציים, ללא ניגודים דואליים. לגמרי לא חדירה ללא דליפה, התודעה רחבה ואין לה התנגדות."





מתוך: הדרשה על ייצוב תשומת הלב

תרגום: אביתר שולמן

מקור: הספר: חשיבה בהירה, מאת: פ.א. פאיוטו, הוצאת "בודהיזם בישראל"

Satipaṭṭhāna-sutta, Majjhima Nikāya 10

וכיצד, נזירים שוהה בתודעה הנזיר המתבונן בתודעה?

כאן, נזירים, את התודעה (*citta*) שיש בה תשוקה, הנזיר יודע כ"תודעה בעלת תשוקה". או את התודעה נטולת התשוקה, הוא יודע כ"תודעה נטולת תשוקה". או את התודעה הכועסת, הוא יודע כ"תודעה כועסת". או את התודעה נטולת הכעס, הוא יודע כ"תודעה נטולת כעס". או את התודעה המבולבלת, הוא יודע כ"תודעה מבולבלת". או את התודעה נטולת הבלבול, הוא יודע כ"תודעה נטולת בלבול". או את התודעה הטרודה, הוא יודע כ"תודעה טרודה". או את התודעה האסופה, הוא יודע כ"תודעה אסופה". או את התודעה שעברה את המעבר הגדול, הוא יודע כ"תודעה שעברה את המעבר הגדול". או את התודעה שלא עברה את המעבר הגדול, הוא יודע כ"תודעה שלא עברה את המעבר הגדול". או את התודעה שיש גבוהה ממנה, הוא יודע כ"תודעה שיש גבוהה ממנה". או את התודעה העליונה, הוא יודע כ"תודעה עליונה"¹. או את התודעה המרוכזת, הוא יודע כ"תודעה מרוכזת". או את התודעה המפוזרת, הוא יודע כ"תודעה מפוזרת". או את התודעה המשוחררת, הוא יודע כ"תודעה משוחררת". או את התודעה שאיננה משוחררת, הוא יודע כ"תודעה שאיננה משוחררת".

כך הוא שוהה בתודעה בעודו מתבונן בתודעה כלפי פנים. או שהוא שוהה בתודעה בעודו מתבונן בתודעה כלפי חוץ. או שהוא שוהה בתודעה בעודו מתבונן בתודעה כלפי חוץ. או שהוא שוהה בתודעה בעודו מתבונן בתודעה. או שהוא שוהה בתודעה בעודו מתבונן בתודעה. או שמתבססת אצלו המודעות "יש תודעה". במידה הנכונה של הידיעה, במידה הנכונה של תשומת הלב, הוא שוכן מבלי להישען, לא נאחז כלל בעולם. כך, נזירים, שוהה בתודעה הנזיר המתבונן בתודעה.



¹הפרשן מבין את התודעה "שעברה את המעבר הגדול" (או "שהלכה לגדולה") כזו שמגיעה למצבי הג'האנה ולמצבי הריכוז חסרי הצורה (*rūpa, arūpa*). התודעה "שיש גבוהה ממנה" (*sauttara*), היה אפשר גם לתרגם פשוט "גבוהה"), היא תודעת החושים, זו של "עולם התשוקה" (*kāmāvacāra*), וזו "העליונה" (*anuttara, rūpāvacāra*), מתייחסת שוב לרמות של הג'האנה בעלת הצורה או חסרת הצורה (*arūpāvacāra*)



הנחיות לעבודה עם

מחשבות

רוב ברבאה

תרגום: יהל אביגור

מקור: אתר 'דרכים לראות' של יהל אביגור

רוב ברבאה (Rob Burbea), מתרגל ולומד דהרמה משנת 1985, הוא מורה הבית של מרכז המדיטציה גאיה האוס (Gaia House) באנגליה. מהמייסדים של [Sanghaseva](#), ארגון בינלאומי שחוקר את הדהרמה דרך עבודה למען הקהילה, ושל [DANCE - Dharma Action Network Climate Engagement](#). מחבר הספר Seeing That Frees: Meditations on Emptiness and Dependent Arising (יצא בקרוב בתרגום לעברית).

* * *

שיחה שניתנה ברטריט ראש השנה ב-[גאיה האוס](#), אנגליה.

היום אדבר על מחשבות, נושא שעלה בכל מיני הזדמנויות ברטריט הזה. מה שאנחנו לא עושים זה דמוניזציה למחשבות. לפעמים בתרגול רוחני כזה, או בתרגולים אחרים – מחשבות הן כמעט אויב וצריך להפטר מהן. וזה יכול להרגיש ככה, באופן מובן מאוד. אנחנו יכולים להרגיש מוטרדים, מוכים – על ידי התודעה החושבת, כאשר היא משתוללת. כל כך הרבה כאב יכול להיות שם, כאשר היחסים עם חשיבה לא מבוררים. אבל אנחנו לא מנסים להיפטר ממחשבות; יש מקום בחיים שלנו לפתח מערכת יחסים עם מחשבות. אנחנו יכולים לטפח את האפיק של המחשבות, ללמוד לחשוב באופן יצירתי, ולהרהר באופן שבו – דרך המחשבה – אפשר לפוגג סבל. אז ישנם סוגים שונים של יחסים עם מחשבה. אנחנו משתמשים בהרהור כדי להבין דברים, אנחנו משתמשים בחשיבה באופן יצירתי. זה יהיה קשה לתכנן בניין, לגלות משהו מדעי, או לכתוב סימפוניה בלי מחשבות. אנחנו רוצים לרתום אותן – שיעבדו בשבילנו. וכמובן שלעתים קרובות הן לא עובדות בשבילנו, ויש כאב שבא עם זה.

גם במדיטציה – אנחנו לא רוצים להפטר ממחשבות. זה קל מאוד, כמתרגל, לגלוש באופן מודע או בלתי מודע להשקפה ודרכה להתייחס לחוויה שעולה באותו רגע – שמחשבות הן בעיה. ואם אנחנו רואים אותן כבעיה, הן נעשות בעיה. אז אולי במקום זה, לפחות בנוגע למדיטציה, וביחס למה שהיינו רוצים לפתוח עבור עצמנו בחיינו, בטווח הארוך – אפשר לדבר על 'חופש עם מחשבות' או חופש לגבי מחשבות. איך זה יהיה – להיות חופשי עם מחשבות? ואנחנו גם רוצים להבין את האפקט של המחשבות. ואנחנו רוצים להבין את היחסים. אז יש חופש, ויש הבנה.

לגבי מצבים מנטליים – אנחנו יכולים לראות שמצבי תודעה יולידו מחשבות מסוימות. מצב של עצב יוליד מחשבות עצובות; מצב של כעס, מחשבות כעוסות; מצב עליז, מחשבות עליזות. זה דבר ממש טוב לראות. זו הקרקע ממנה מחשבות מסוימות יוצאות. אבל גם – יש

בודהיזם בישראל - כתב העת

שם מעגל של היזון חוזר. מחשבות, אם אנחנו נאחזים בהן – יולידו מצבים מנטליים. המצב המנטלי והמחשבה – מולידים אחד את השני. זה דבר שממש חשוב לראות ולהבין, בעיקר אם אנחנו רוצים לשבור את הרודנות של מצבי תודעה ודפוסי מחשבה מסוימים. אם אני נאחז במחשבות מסוימות – הן יולידו וישמרו מצבי תודעה מסוימים.

מה זה אומר – להיאחז במחשבה?

יש דרכים שונות בהן אנחנו יכולים לעשות את זה. דבר אחד – להאמין בה ללא שאלה. לעתים קרובות אנחנו מאמינים למחשבות פשוט בגלל שהן עוברות בתודעה. מאחר שהיא שם – אני מאמין לה. והאמון הזה – הוא היאחזות. אנחנו נאחזים בזה כבמציאות, כהשתקפות של האמת לגבי עצמנו או לגבי אחרים.

סוג שני של היאחזות – להתייחס למחשבה כ'אני' או 'שלי'. יש לי מחשבת זדון, או נקמה, או משהו כזה. ובאופן לא מודע ולא רצוני אנחנו מתייחסים למחשבה כ'אני'. ואז 'אני רע'. או אם יש מחשבה טובה נראה לי ש'אני בודהה', או כל דבר אחר.

מתוך ההזדהות עם המחשבה, ומתוך האמון בכך שהיא משקפת מציאות – ייולדו מצבים מנטליים.

לפעמים אנחנו מודטים, והמיינד מלא מחשבות, מסובך במחשבות. ואפשר פשוט לחזור, שוב ושוב – לאובייקט המדיטציה. לא לזלזל באפקט המצטבר של זה. זה מעין שריר של התודעה, שנעשה יותר ויותר חזק. מתוך כך – אנחנו יכולים לשלוף את התודעה מתוך מצבים שואבים יותר ויותר. זה שריר. לעתים זה יכול להיראות חסר תועלת, אבל לאורך זמן ממש עובד.

דבר נוסף – להשתמש בתרגול המטא. כשיש סבך מחשבות יש הרבה אנרגיה באזור הזה, של מחשבות. אז במקום לשאוב אותה משם, אפשר לרתום אותה לתרגול המטא. להסיט את האנרגיה בכיוון מסוים. זה דורש התעקשות מסוימת, לחזור לשם שוב ושוב, אבל זה ישתלם. יש למחשבות מטא הדהוד אחר לגמרי בתודעה מאשר למחשבות כמו: 'אני שונא את עצמי', או 'אני חסר ערך' או משהו כזה.

לפעמים, כשאנחנו באובססיה – והתודעה מסתובבת במעגלים – יש רגש 'מתחת' לזה, ואנחנו לא ממש במגע איתו. הוא יכול להיות כל רגש – כעס, פגיעות, פחד, כל דבר. והמחשבות נשארות במעגל של אנרגיית המחשבה. אז אם יש מעגל, אפשר ללכת לגוף, להיפתח לתחושה הגופנית ולבדוק – האם קורה כאן משהו, ברמת הרגש? להביא את האנרגיה לגוף ולהישאר עם הרובד הרגשי. האנרגיה צריכה להיות שם. וכשאנחנו פונים לרגש – היא מתנקזת מתוך המעגל ההדוק של המחשבות.

או שאנחנו מוצאים את עצמנו באובססיה של מחשבות, כי אנחנו חושבים שמה שאנחנו מתעסקים בו באמת משנה, באמת יעשה הבדל. 'האם עלי לעשות כך?' 'האם עלי לעשות אחרת?'. אנחנו מאמינים ששמחה באמת תלויה בלבחור כך או אחרת. ואז אפשר לשאול – 'במה אני מאמין?' 'אולי לגבי – מה אני צריך, או איפה שמחה נמצאת. לעתים קרובות, כשיש אובססיה, זה נשען על רגש, או אמונה חבויה לגבי מה אני צריך, או איפה השמחה – אמונה שאנחנו לא ממש רואים.

בודהיזם בישראל - כתב העת

וכמובן שלעתים, אנחנו לא ממש תחת העקב של המחשבות, ויש פחות סבך, ואז יש אפשרות להרהור הרבה יותר מקורקע. מאוד מועיל לעגן את עצמך בגוף. העיגון בגוף הופך להיות נקודת משען. המחשבות הן חלקלקות, מהירות, מפתות, ומתוך נקודת המשען של הגוף אתה יכול להישאר יציב ולראות; להישאר מקורקע. ואז מה? אפשר להסתכל במחשבות, וכדאי לראות אילו מחשבות עולות. יש מחשבות מהרבה סוגים. אולי יש שיפוט? תכנון? או זכרונות? או חלום בהקיץ? אולי ציפייה למשהו? אנשים מסוימים מוצאים שזה מועיל מאוד לסמן, לתייג את המחשבות: 'שיפוט, שיפוט'; 'תכנון, תכנון'. זה יוצר מידה של אובייקטיביות ומרחב סביב מחשבות, והמרחב הזה הוא בדיוק מה שלעתים קרובות חסר.

מאחר ויש סוגים שונים של מחשבות, זה עוזר לשאול: 'האם זה מועיל?' 'האם זה לוקח אותי לאן שאני רוצה ללכת?' אולי יש מחשבות שיפוטיות. אז – האם זרם המחשבה הזה יסתיים עם שלוה ולב ער? זה טוב שתהיה בהירות לגבי זה. לפעמים אנחנו יכולים להרגיש שאנחנו סתם זורמים עם המחשבות. ואתה תופס את עצמך קצת רוצה לעשות את זה. ואז לשאול: 'האם זה לוקח אותי לאן שאני רוצה ללכת?' לעתים קרובות יש סלידה מהמחשבות. ויש מתח: 'אני רוצה להפטר מזה.'

וישנה האפשרות, כשהתרגול מעמיק ודברים נעשים יותר שקטים, לעשות לפעמים מעבר – מתשומת הלב לתוכן של המחשבות, לתשומת הלב לתהליך. כלומר, לתהליך החשיבה. לא כל כך המחשבה הזו או הזו. מה שעוזר לזה – זה לפתוח את תשומת הלב לרוחב, למרחב. אנחנו עדיין מקורקעים בגוף, אבל אפשר להיעזר גם בשמיעה. לפתוח את תשומת הלב לשמיעה ולכליות של הצלילים – מרחוק ומקרוב ומכיוונים שונים. צלילים בחדר, מטוסים, ציפורים. וזה פותח את המודעות. ועם המודעות הפתוחה והמרווחת – אפשר לשים לב לתהליך החשיבה, ולא להתעניין כל כך בתוכן.

ולמה אנחנו שמים לב? ראשית – שמחשבות באות והולכות. עולות ונעלמות. ארעיות. זהו טבען של מחשבות. וזה ממש מועיל לראות את זה. הן באות, ונעלמות. הן גם לא-ממשיות. לפעמים אפשר ממש להרגיש: 'אין שם כלום כמעט'. אווריריות. הן לא צפויות. מחשבה אחת באה, ואז אחרת, בלי רצף ברור. אנחנו אומרים: 'הן לא אני ולא שלי'. הן באות והולכות, מעצמן.

כאנלוגיה, אפשר לומר שזה כמו כוכבים נופלים בשמי הלילה. אתה מביט בשמיים, ואז: 'וואו!' משהו דרמטי, שנמוג מיד. כשיש מספיק מרחב, זה נראה שכך התהליך עובד. לכן זה מועיל מאוד להיפתח, או לעודד מודעות רחבה. לפעמים אנשים אומרים: 'הטבע האמיתי של התודעה הוא מרחב'. כלומר, במקום לחשוב על התודעה כאן, בקופסה הזו שמביטה החוצה אל העולם – המודעות נפתחת, והכל בתוך המודעות. תחושות, צלילים, מחשבות – הכל קורה בתוך זה. מנקודת המבט הזו – בעצם לא משנה מה קורה בתודעה. מחשבה יפה עולה, נוכחת, נעלמת. מחשבה מכוערת, עושה את מה שהיא עושה, עושה פרצוף, מתמוגגת. לחלל לא אכפת. לא אכפת לו איך אנחנו נראים, או מה נאמר, לא אכפת לו אם היפופוטם ייכנס ויצא. הוא לא-מופרע. ולפעמים בתרגול אפשר לקבל תחושה של המודעות כמרחב בלתי-מופרע. מרחב ענק. כל מה שעולה – יהיה שם לזמן מה, לא יעשה הרבה הבדל לחלל, וייעלם. אולטימטיבית – זה לא טבע התודעה. אבל זה ממש מועיל לתרגל כך, ולקבל את התחושה הזו. כל מה שעולה, מנקודת המבט של המרחב הזה – לא משנה למרחב. המרחב נשאר רחב, לא מופקע, יציב, פתוח, רצפטיבי, מקבל.

בודהיזם בישראל - כתב העת

עם כל זה, בגלל שמחשבות יכולות להרגיש כל כך בעייתיות, אם אנחנו יכולים לתרגל כך – אנחנו ממש נחליש את הכוח שיש למחשבות, הכוח שאולי זה לא רעיון טוב לתת להן. אנחנו נותנים למחשבות את הכוח. לכשעצמן – אין להן כוח מלבד מה שאנחנו נותנים להן. ואפשר לראות את זה לעומק: מחשבה היא רק מחשבה. ואנחנו חופשיים מההיכרות סביב המחשבות וההיכבלות על-ידיהן. ואז יש חירות שנכנסת.



וידאו

על חשיבה בהירה וחופש ממחשבה

מאיר זוהר

עברית - 30 דקות



[לצפייה](#)

[לערך הווידאו של 'בודהיזם בישראל'](#)

הצטרפו ל-'בודהיזם בישראל' בפייסבוק



המייסדים: אבי פאר, אילן לוטנברג

מערכת: אילן לוטנברג, מרב ראט, דורון מלכא, עדה אבשלום, מירית לוטן, משה בראל

מנהלת האתר: ענת הירש **מרכז הפרסומים באתר:** גל ברנדר **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר