



כתב העת של בודהיזם בישראל אסופת מאמרים מספר 1

תרגול מדיטציה, מְטָה, רגשות מטרידים, דוקהה, קרמה

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.

המייסדים
אבי פאה, אילן לוטנברג

מערכת כתב העת
אילן לוטנברג, מרב ראט, דורון מלכא, ומשה בראל

מנהלת האתר
ענת הירש

מרכז הפרסומים באתר
גל ברנדר

מרכזת קבוצת הפייסבוק
אלה זוהר

עיצוב כריכה
איתי ארצי

עריכה
משה בראל

עימוד
מרזל א.ש. – ירושלים

את כל כתבי העת ניתן להוריד ב־PDF מהאתר וגם להירשם לרשימת התפוצה
באתר לקבלת כתבי העת הבאים למייל.

אין לעשות בספר כל שימוש שיש בו מטרות רווח

נדפס בישראל 2019

תוכן העניינים

תרגול מדיטציה

- 6. תין תין • תין ומדיטציה • תין
- 8. על מדיטציה • אג'האן צ'ה
- 13. הנחיות למדיטציית ויפסנא • ג'וזף גולדסטיין
- 16. לספור את הנשימות • הקואין יסוטאני רושי
- 18. הסוטרָה אודות ארבעת יסודות המודעות • סטיפֶתְהָאנָה סוטה
- 26. ההארה עצמה • זן מאסטר דוגן

מְטָה (אהבה בלתי מותנית)

- 30. נדיבות אוהבת (מְטָה) • אג'האן סומדהו
- 34. אהבה בלתי מותנית (מְטָה) • ניאנאפוניקה תהרה
- 36. הסוטרָה על האהבה חסרת הגבולות • מְטָה סוטה
- 38. תרגול המְטָה • שרון זלצברג

רגשות מטרידים

- 42. לפתח רגישות מאוזנת • אלכסנדר ברזין
- 53. להביא את כל שנפגוש אל הדרך • פמה צ'ודרון
- 58. הדרשה על חמש הדרכים לשים קץ לכעס •

זוקהה – סבל

- 62. האמת הנאצלת הראשונה • אג'האן סומדהו
- 74. האם משהו יכול לפגוע בנו • שרלוט ג'וקו בק
- 81. הדרשה על החץ • Sallasuttaü
- 84. לרפא את הגוף את הלב ואת התודעה • ג'ק קורנפילד

קרמה

- 90. זו איננה גזירת גורל • טניסארו בהיקו
- 94. מה הקרמה שלך? • אסף פדרמן
- 99. משל ארבע הנשים •





תרגול מדיטציה

ריכוז ומדיטציה

תין תין

תרגום: דוד יגל

Concentration And Meditation, Thynn Thynn, from Breath Sweeps Mind, A מקור:
tricycle book Riverhead book NY

כשמורת התהרוואדה הבורמזית, תין תין, מתייחסת לתרגול הבודהיסטי היומיומי, היא מציינת שוני מהותי בין ריכוז או איסוף התודעה, לבין מדיטציה, שבה התודעה שנאספה נעה קדימה לעבר תובנה של החוכמה.

* * *

עבור אנשים רבים, פעולת הריכוז היא שם נרדף למדיטציה. זו, מן הסתם, הסיבה שבודהיסטים רבים וטובים מרוצים, פחות או יותר, מהרעיון שכאשר הם עושים דבר מה תוך ריכוז — כגון קריאה, עבודה, משחק גולף — הם כבר בעצם מודטים. אנשים אלו צודקים חלקית, וגם טועים חלקית.

למעשה, הריכוז אינו אלא חלק מהמדיטציה. המהות של המדיטציה היא להגיע לרמה גבוהה יותר של הבנה, (פְּנִיָּא), למתוח את התודעה מעבר לגבולות האינטלקט לעבר התחום של תובנה אינטואיטיבית, של החוכמה. ברוב המקרים, מבקשות הדיסציפלינות השונות של המדיטציה לאסוף את התודעה למצב של מיקוד בנקודה אחת בשלבים ההתחלתיים. השיטה הראשונה בה משתמשים היא לאמן את התודעה להתרכז באובייקט יחיד.

אם מישהו בודק את פעולת הריכוז בה הוא משתמש בעבודתו או בתחביבו, הוא מיד ייווכח כי המטרה של מיומנות זו שונה למדי מזו של מדיטציה. בזמן שאנו עוסקים בעבודתנו או תחביבנו, אנו בעיקר עסוקים בלהשיג משהו מחוץ לנו, כמו הצלחה בעבודה, ניצחון במשחק גולף, השלמת ניסוי מדעי, וכו'. לעומת זאת, במדיטציה, ההישג מופנה פנימה, הישג של הבנה עצמית ותובנה רוחנית. בשלבים הראשונים של המדיטציה לפעמים יש צורך להתרכז באובייקטים חיצוניים לתודעה שלנו, כמו

קצה האף־נחיריים, או תנועת הבטן התחתונה, עד שהתודעה נאספת למקום אחד. סוג זה של איסוף נקודתי קורה גם בזמן שאנו עובדים או משחקים, אך זו הנקודה שבה הדמיון בין ריכוז למדיטציה מסתיים.

ריכוז הינו איסוף טהור ופשוט של התודעה, בזמן שמדיטציה הינה התודעה שנאספה ונעה קדימה לעבר פיתוח תובנת חוכמה, או ויפסנא. במדיטציה, תשומת הלב של התודעה מוסטת אוטומטית אל התודעה עצמה, ובהתאם לכך היא מתמקדת בפעולותיה ותהליכיה שלה, המובילים בסופו של דבר לידיעה עצמית אמיתית של המודט.

למרות שניתן להגיע לצורה מסוימת של הבנה בזמן שאנו מרוכזים בעבודה או משחק, סוג זה של ידע או הבנה הינו מוגבל להבנה אינטלקטואלית בלבד, בזמן שידיעה מדיטטיבית הינה אינטואיטיבית ורוחנית. לכן שני סוגים אלה של הבנה שונים בתכלית בטבעם ומשרתים שתי מטרות שונות לחלוטין.

בריכוז טהור, ישנה תמיד דואליות בתודעה — "אני" ו"מה אני עושה". ישנו נושא, ישנו מושא, ותהליך של עשייה. במילים אחרות, ישנו היודע, הידוע, והידיעה. גם מדיטציה מתחילה עם שלשת העקרונות האלו. אך בסופו של דבר התודעה מתעלה מעל הבחנה זו על-ידי הפניית עצמה פנימה, לתוך עצמה. חווית ההארה המוחלטת היא המצב בו ההבחנה בין היודע, הידוע, והידיעה מתפוגגת.

הבלבול בין ריכוז ומדיטציה מוביל למצבים של אפתיה וסיפוק עצמי, עליהם קשה להתגבר. לכן, הרעיון שריכוז ומדיטציה הינם זהים, הינו אי-הבנה, שאינה עוזרת להתקדם בנתיב לשחרור, ואף עלולה לעצור את ההתקדמות הפנימית של אלה השואפים להשיגו.



על מדיטציה

אג'האן צ'ה

תרגום: סיגל קרומר

On Meditation, Ajahn Chah: מקור:

להשקיט את התודעה משמעותו מציאת האיזון המתאים. אם תנסה להכריח את תודעתך יותר מדי היא תלך רחוק מדי; אם לא תנסה מספיק היא לא תגיע לשם ותפספס את נקודת האיזון.

באופן טבעי התודעה אינה שקטה, היא נעה כל הזמן, היא חסרת כוח. לחזק את התודעה ולחזק את הגוף אינם אותה פעולה. בכדי לחזק את הגוף עלינו לאמן אותו, לדחוף אותו, על מנת לחזק אותו, אך חיזוק התודעה משמעותו להפוך אותה לשלוה, לא להמשיך ולחשוב על זה ועל ההוא. עבור רובנו התודעה מעולם לא היתה שלווה, מעולם לא היתה לה האנרגיה של *סמאדהי*, ולכן אנו מבססים אותו בתוך גבולות. אנו יושבים במדיטציה, שוהים עם זה *שיודע*.

אם אנו מכריחים את הנשימה שלנו להיות ארוכה מדי או קצרה מדי אנחנו לא מאוזנים, התודעה לא תהפוך שקטה. זה כמו בפעם הראשונה שאנחנו משתמשים במכונת תפירה. בתחילה אנחנו רק מתאמנים בשימוש בדוושה בכדי ליצור קואורדינציה נכונה, בטרם ניגש לתפור משהו. לעקוב אחר הנשימה זה דומה. אנחנו לא מתעסקים בכמה ארוכה הנשימה או קצרה, חלשה או חזקה, אנחנו רק מבחינים בה. אנחנו פשוט מניחים לה להיות, עוקבים אחר הנשימה הטבעית.

כאשר היא מאוזנת, אנחנו משתמשים בנשימה כמושא המדיטציה שלנו. כאשר אנחנו שואפים פנימה, תחילת השאיפה היא בקצה האף שלנו, אמצע השאיפה בחזה וסופה של השאיפה בבטן. זהו מסלול השאיפה. כאשר אנחנו נושפים החוצה, תחילתה של הנשיפה בבטן, אמצעה בחזה וסופה בקצה האף. אנחנו מסמנים לעצמנו את מסלול הנשימה והתחנות בקצה האף, בחזה ובבטן ואז בבטן, בחזה ובקצה האף. אנחנו מסמנים את שלוש הנקודות הללו בכדי לייצב את התודעה, להגביל את פעילות מנטאלית כך שתשומת לב ומודעות עצמית יכולות להופיע בקלות.

כאשר אנחנו מיומנים בסימון שלוש הנקודות הללו אנחנו יכולים לשחרר אותן ולשים לב לתנועת הנשימה פנימה והחוצה, מתרכזים בקצה האף בלבד או בשפה העליונה במקום בו האוויר עובר בדרכו פנימה והחוצה. אנחנו לא צריכים לעקוב אחר הנשימה, רק לבסס תשומת לב בקצה האף ולהבחין בנשימה בנקודה יחידה זו – נכנסת, עוזבת, נכנסת, עוזבת. אין צורך לחשוב על שום דבר מיוחד, רק להתרכז במשימה פשוטה זו לעת עתה, תוך נוכחות מתמשכת של התודעה. אין דבר נוסף לעשות, רק לנשום פנימה והחוצה.

במהרה התודעה הופכת לשלווה, הנשימה מתעדנת. התודעה והגוף הופכים קלים. זהו המצב הנכון לעבודת המדיטציה.

כאשר יושבים במדיטציה התודעה הופכת מעודנת, אך בכל מצב בו היא נמצאת עלינו להיות מודעים אליה, לדעת אותה. פעילות מנטאלית נמצאת שם יחד עם השלווה. יש 'ויטקה'. ויטקה היא הפעולה של הבאת התודעה למקום של התבוננות. אם אין תשומת לב רבה, לא תהיה ויטקה רבה. ואז 'ויצ'דה, המחשבה סביב הנושא, מופיעה. רשמים מנטאליים "חלשים" שונים יעלו מפעם לפעם אבל המודעות העצמית שלנו היא הדבר העיקרי – כל שעשוי להתרחש, אנחנו מודעים לו ללא הפסקה. ככל שנעמיק אנו מודעים ברציפות למצבה של המדיטציה שלנו, יודעים האם התודעה מבוססת ביציבות, ואם לאו. בדרך זו, ריכוז ומודעות נוכחים גם יחד.

להחזיק בתודעה שלווה אין משמעותו שדבר לא מתרחש, רשמים מנטאליים אמנם עולים. לדוגמא, כאשר אנחנו מדברים על הרמה הראשונה של היספגות, אנחנו אומרים שהיא מורכבת מחמישה מרכיבים. יחד עם ויטקה וויצ'דה, מתעוררת גם 'פיטי' (התלהבות) ממושא ההתבוננות ואחר-כך 'סוקהה' – אושר. כל ארבעת המרכיבים הללו נוכחים יחד בתודעה המבוססת בשלווה. הם כולם כמצב אחד.

המרכיב החמישי הוא 'אקגטה', או מיקוד בנקודה אחת. אפשר לתהות איך יכול להתקיים מיקוד בנקודה אחת כאשר כל אותם מרכיבים אחרים נמצאים גם הם. זה אפשרי מפני שכולם מתאחדים על בסיס השלווה הזאת. ביחד הם נקראים מצב של 'סמאדה'. הם אינם מצבים יומיומיים של התודעה, אלו הם מרכיבים של היספגות מדיטטיבית. חמשת המאפיינים הללו קיימים, אך הם אינם מפריעים לשלווה הבסיסית. קיימת ויטקה, אך היא אינה מפריעה לתודעה; ויצ'דה, התלהבות ושמחה

גם הן מגיעות, אך הן אינן מפריעות לתודעה. התודעה היא לכן אחת עם המרכיבים הללו. כך היא הרמה הראשונה של היספגות מדיטטיבית.

אין צורך לקרוא לזה *ג'האנה*, ראשונה, *ג'האנה* שנייה, שלישית וכן הלאה, בואו פשוט נקרא לזה "תודעה שלווה". ככל שהתודעה הופכת בהדרגה לרגועה יותר היא תוותר על *ויטקה*, *ויצ'דה*, ותישאר עם התלהבות ושמחה בלבד. מדוע התודעה מוותרת עליהן? מפני שככל שהתודעה הופכת להיות מעודנת יותר, הפעילות של *ויטקה* ו*ויצ'דה* גסה מכדי להישאר. בשלב הזה, כשהתודעה מוותרת על *ויטקה* ו*ויצ'דה*, רגשות של התלהבות עצומה עשויים להופיע, דמעות עשויות להתפרץ. אך ככל שהסמאדה מעמיק גם ההתלהבות תעלם ותשאיר רק שמחה ומיקוד בנקודה אחת, עד שבסופו של דבר גם השמחה תלך והתודעה תגיע לעידון הגדול ביותר. יש רק השתוות הנפש ומיקוד בנקודה אחת, כל השאר נעזב מאחור. התודעה עומדת ללא תנועה.

ברגע שהתודעה שלווה זה יכול להתרחש. אינך צריך לחשוב הרבה אודות זה, זה פשוט מתרחש מעצמו. קוראים לזה האנרגיה של התודעה השלווה. במצב הזה התודעה אינה רדומה, חמשת המכשולים – השתוקקות חושית, סלידה, חוסר-מנוחה, שעמום וספק, כולם ברחו.

אך אם האנרגיה המנטאלית עדיין אינה חזקה ותשומת הלב חלשה, יצוצו לעיתים רשמים מנטאליים מטרידים. התודעה שלווה אך יש הרגשה של "עננות" בתוך השקט. זה לא נמנום רגיל, יהיו רשמים שיציגו את עצמם – אולי נשמע קול או נראה כלב או משהו אחר. אין ממש בהירות אך זה גם אינו חלום. כל זה מפני שחמשת המרכיבים הפכו בלתי מאוזנים וחלשים.

התודעה נוטה לתעתע בין רמות השלווה הללו. דימויים יופיעו לעיתים כשהתודעה שרויה במצב זה, באמצעות כל אחד מהחושים, והמודט לא יוכל להסביר מה מתרחש בדיוק. "האם אני ישן? לא. האם זהו חלום? לא. זה לא חלום..." רשמים אלה מתעוררים מסוג בינוני של שלווה; אך אם התודעה באמת רגועה ובהירה אין בנו ספק לגבי הרשמים או הדימויים הללו. שאלות כמו, "אז האם נסחפתי לחלום בהקיץ? האם נרדמתי? האם הלכתי לאיבוד?..." אינן עולות, מפני שהן מאפיינות תודעה שעדיין מטילה ספק. "האם אני ער או ישן?" ... אכן, זה מעורפל! זוהי התודעה שהולכת לאיבוד במצבי הרוח שלה. זה כמו הירח שחולף מאחורי ענן. אפשר עדיין

לראות את הירח אך הענן שמכסה אותו גורם לו להראות מטושטש. זה לא כמו הירח שעולה מאחורי העננים – ברור, חד ובהיר.

כאשר התודעה שלוה ומבוססת ביציבות בתשומת-לב ומודעות עצמית, לא יהיה ספק בקשר לתופעות השונות שנפגוש. התודעה תהיה מעבר לחמשת המכשולים באמת ובתמים. באופן ברור נזהה כפי שהוא כל דבר שיופיע בתודעה. לא יהיה ספק מפני שהתודעה בהירה ונקיה. כך היא התודעה שמגיעה לסמאדה.

למרות זאת חלק מהאנשים מתקשים להיכנס לסמאדה מפני שזה אינו מתאים לנטיות שלהם. מתקיים סמאדה, אך הוא אינו חזק ומבוסס. אבל אדם יכול להגיע לשלווה באמצעות שימוש בחוכמה, התעמקות וראיית האמת של הדברים ופתרון בעיות בדרך הזו. זהו שימוש בחוכמה על פני העוצמה של 'סמדה'. בכדי להגיע לשלווה בתרגול אין הכרח לשבת במדיטציה, למשל. רק שאל את עצמך, "אהה, מה זה?...?" ופתור את בעייתך מייד! אדם בעל חוכמה הוא כזה. אולי אינו יכול להגיע לרמות גבוהות של סמאדה, למרות שהוא מפתח קצת מהן, מספיק בכדי לטפח חוכמה... זה כמו ההבדל בין גידול אורז לגידול תירס. בכדי להתקיים אפשר לסמוך יותר על גידול אורז מאשר על גידול תירס. התרגול שלנו יכול להיות דומה, אנחנו סומכים יותר על חוכמה בכדי לפתור בעיות. כאשר אנחנו רואים את האמת, שלוה מופיעה.

שתי הדרכים אינן זהות. לחלק מהאנשים יש תובנה והם חזקים בשימוש בחוכמה אך אין להם הרבה סמאדה. כאשר הם יושבים למדיטציה הם אינם שלווים. הם נוטים לחשוב הרבה, להרהר בזה ובוזה, עד שלבסוף הם מהרהרים בשמחה ובסבל ורואים את האמת שבהם. יש מי שייטו יותר לכיוון הזה מאשר לעבר סמאדה. בעמידה, הליכה, ישיבה או שכיבה, ההארה של הדהרמה יכולה להתרחש. באמצעות ראייה, באמצעות וויתור, הם משיגים שלוה. הם משיגים שלוה באמצעות ידיעת האמת ללא ספק, מפני שהם חזו בה בעצמם.

לאחרים יש רק מעט חוכמה אך הסמאדה שלהם חזק במיוחד. הם יכולים להיכנס לסמאדה עמוק במהירות, אך לא ללא תבונה יתרה, הם אינם יכולים לתפוס את המחשבות המזהמות שלהם, הם אינם מכירים אותן. הם אינם יכולים לפתור את בעיותיהם.

אך ללא קשר לגישה שאנחנו נוקטים, אנחנו חייבים להתרחק ממחשבה שגויה, להשאיר רק ראייה נכונה. עלינו להיפטר מבלבול ולהשאיר רק שלוה. בכל מקרה אנחנו מגיעים לאותו מקום. קיימים שני הצדדים הללו לתרגול, אך שניהם, שלוה ותובנה, הולכים יד ביד. איננו יכולים להסתפק באחד מהם. הם חייבים להתקיים בו זמנית.

זה המתבונן במרכיבים השונים שעולים במדיטציה הוא 'סטי' – תשומת לב. סטי הינו מצב אשר באמצעות תרגול יכול לסייע למרכיבים האחרים להופיע. סטי הוא חיים. כשאין סטי, כאשר אנחנו מזלזלים, זה כאילו אנחנו מתים. כאשר אין סטי, האמירות והמעשים שלנו הם חסרי משמעות. הסוג הזה של סטי הוא פשוט זיכרון. הוא הסיבה להופעת המודעות העצמית והחוכמה. כל האיכויות שטיפחנו אינן מושלמות אם הן חסרות סטי. סטי הוא זה המתבונן ושומר עלינו בעודנו עומדים, הולכים, יושבים או שוכבים. גם כאשר אנחנו כבר לא במצב של סמאדה, על סטי להיות נוכח בהתמדה.

בכל אשר נעשה נשים לב. תחושה של בושח תופיע. נחוש בושח כלפי הדברים שאנחנו עושים אשר אינם נכונים. ככל שהבושה תגבר, שלוות הנפש שלנו תגדל גם היא. כששלוות הנפש תגדל, חוסר האחריות ייעלם. גם כאשר איננו יושבים במדיטציה, המרכיבים הללו יהיו נוכחים בתודעה.

כל אלה יופיעו בעקבות פיתוח סטי. פתחו סטי! זאת הדהרמה שמתבוננת בעבודה שאנחנו עושים או עשינו בעבר. יש בה תועלת. עלינו לדעת את עצמנו בכל עת. אם נדע את עצמנו בצורה כזאת, נכון יבדיל את עצמו מלא-נכון, השביל יתבהר, והסיבות לבושה ייעלמו. חוכמה תופיע.



הנחיות למדיטציית ויפסנא

ג'וזף גולדסטיין

תרגום: ישי גרשון

מקור: *Vipassana Meditation Instructions, Joseph Goldstein, Breath Sweeps Mind*

A tricycle book, Riverhead book NY

שבו בנוחות כשגבכם ישר, אך לא נוקשה או מתוח. עצמו את עיניכם בעדינות והרגישו את תחושות הנשימה עם מעבר האוויר דרך הנחיריים או השפה העליונה. תחושות שאיפה מופיעות בפשטות ובטבעיות. שימו-לב לאופן שבו מופיעה הנשיפה. יתכן גם שתבחרו לחוש את תנועת החזה או הבטן שלכם כשהאוויר נכנס או יוצא מגופכם.

בכל מקום שבו תבחרו לעקוב אחר תחושות הנשימה, בין אם בכניסה וביציאה בנחיריים או בתנועת החזה או הבטן, אמנו את תודעתכם להתחבר באופן ברור לרגע הראשון של תחילת הנשימה. לאחר-מכן השהו את הקשב למשך שאיפה אחת זו בלבד. התחברו שוב בתחילת הנשימה והשהו את הקשב שלכם עד הסוף.

חשוב שלא להיקלע לשאפתנות-יתר. לכולנו יש את היכולת לחוש בשלמות נשימה אחת. אך אם ננסה לעשות יותר מכך, אם יש לנו רעיון שאנו הולכים לשים-לב לנשימה שלנו במשך חצי שעה, זה יותר מדי. השתהו בקשב רצוף לפרק זמן שכזה היא הרבה מעבר ליכולת התודעה שלנו, כך שאנו מתייאשים עד מהרה. התחברו והשתהו למשך נשימה אחת בלבד... ואז עוד אחת. בדרך זו תוכלו לעבוד בטווח יכולתכם ותודעתכם תחל להתרכז בפשטות ובקלות.

לפעמים מושאים אחרים יעלו — תחושות גופניות, מחשבות, דימויים, רגשות. שימו-לב לאופן שבו כל המופעים הללו עולים ומשתנים במודעות הפתוחה של התודעה. לעתים תכופות אנו נהיים מוסחים, אבודים במופעי החוויה, כבר לא בתשומת-לב. ברגע שתזכרו, חזרו למצב המודעות הפשוט.

זה יכול להועיל בתחילה להתמקד בעיקר — אך לא רק — בנשימה. התמקדות שכוונת

מסייעת בייצוב הקשב ומשמרת את תשומת-הלב והערנות שלנו. השבת התודעה חזרה למושא מרכזי כמו הנשימה, כרוכה במידה מסוימת של מאמץ, ומאמץ זה מייצר אנרגיה. זה כמו לעשות התעמלות חוזרת ונשנה על מנת לפתח כוח שרירי. אתם ממשיכים לעשותה והגוף מתחזק. השיבה למושא מרכזי היא התעמלות תודעתית. אנו שבים שוב ושוב לנשימה, ובהדרגה התודעה מתחזקת ומתייצבת. רמת האנרגיה שלנו עולה. ואז, כשאנו נפתחים לתודעה פחות בוחרת, אנו תופסים דברים באופן מעודן ועוצמתי יותר.

אם אתם חשים לעתים בכיווץ או במאמץ בעת התרגול, התרווחו ופתחו את שדה המודעות. עזבו את הנשימה לזמן-מה ובמקום זאת פשוט שימו-לב לכל מה שמופיע בששת דלתות החושים (חמשת החושים הגופניים והתודעה): שמיעה, ראייה, לחץ, עקצוץ, חשיבה. או שתוכלו לנוח במודעות פתוחה, טבעית, ולשים-לב רק לצלילים שמופיעים ונעלמים. הרחבת מיקוד תשומת הלב בדרך זו מסייעת לתודעה להפוך מאוזנת ומרווחת.

תוכלו גם להשתמש בטכניקת התיוג המנטאלי כדי לחזק את תשומת-הלב המודעת. אומנות התיוג המנטאלי ככלי מדיטטיבי דורשת אימון והתנסות. תיוג של מושאי החוויה עם הופעתם תומך בתשומת הלב במגוון דרכים.

על התיוג להתבצע בעדינות רבה, כמו לחישה בתוך התודעה, אך עם די דיוק ודקדוק כדי שהוא יתחבר ישירות למושא. לדוגמא, תוכלו לתייג כל נשימה על-ידי אמירה ללא קול: *פנימה, החוצה* או *נופלת בנוסף*, תוכלו לתייג כל תופעה אחרת שעולה בעת המדיטציה. כשמחשבות צצות, ציינו: חשיבה. אם תחושות גופניות משתלטות, ציינו *לחץ, תנודה, מתח, עקצוץ* או מה שלא יהיה. אם צלילים או דימויים עולים לקדמת הבמה, ציינו *שמיעה* או *ראיה*.

אפשר לראות את התג עצמו כמופע נוסף בתודעה, גם כשתפקידו להגן עלינו מפני הסחה. תיוג, כמו מסגור של תמונה, עוזר לכם לזהות את המושא בהירות רבה יותר מוסיף מיקוד רב יותר ודיוק להתבוננותכם.

תיוג מנטאלי תומך בתשומת לב באופן נוסף – על-ידי כך שהוא מראה לנו מתי המודעות הינה תגובתית ומתי היא באמת בתשומת-לב. לדוגמא, יתכן שנהיה מודעים לכאב בגוף, אך דרך מסננת של סלידה. ללא כלי התיוג קורה תכופות שאיננו

מזהים את הסלידה, שעשויה להיות מעטפת עדינה מעל הכאב עצמו. נימת קולו של התג המנטאלי חושפת רבות בנוגע לתודעה שלנו. אתם יושבים ומציינים, כאב, כאב, אבל אולי התג מלווה בנימה של חריקת שיניים, והנימה מבהירה את המצב התודעתי לאשורו, באופן די מדהים, שינוי פשוט של הנימה יכול הרבה פעמים לשנות את מצבכם התודעתי. תיוג מעדן את איכות תשומת הלב – אותה מודעות מסוימת שאינה מגיבה.

תיוג מנטאלי מחזק גם את גורם המאמץ-אנרגיה של התודעה. כיוון שתיוג אכן דורש מאמץ מיוחד, יש אנשים שמתקשים לעשות זאת בהתחלה. אבל מאמץ גובר על עצלות ורפיון; עצם המאמץ לתייג בחרישיות כל מושא שמופיע מגביר את האנרגיה, שגורמת לתרגול להמשיך להתפתח ולהעמיק.

השימוש המיומן בתיוג מנטאלי משאיר אותנו אנרגטיים, מדויקים ובתשומת-לב. נסו טכניקה זו בישיבה הבאה שלכם, אפילו למשך זמן קצר בהתחלה. פשוט ציינו כל מופע שעולה כשאתם נהיים מודעים אליו: *עולה, נופל, חושב, חושב, כאב, כאב, עולה, נופל*. מסגרו כל רגע של חוויה בתג מנטאלי חרישי, והתבוננו בהבדל שבאיכות הקשב שלכם.

היו סבלניים בלמידת השימוש בכלי זה בתרגול. לעתים אנשים מתייגים בקול רם מדי, כך שהתג מעמיד בצל את החוויה. לפעמים אנשים מתאמצים יותר מדי, והופכים מתוחים ודרוכים עם המאמץ. תנו לתג לדאות למטה על המושא, כמו פרפר שנוחת על פרח, או תנו לו לצוף למעלה עם המושא, כמו בועה שעולה. היו קלילים, היו רכים, תיהנו.



לספור את הנשימות

הקואין יסוטאני רושי

תרגום: רעיה דריה דש

Counting Breaths — Hakuin Yasutani Roshi, from *Breath Sweeps Mind*, מקור:
tricycle book, Riverhead Books NY

מורים רבים מוצאים שהדרך הפשוטה ביותר לחזור למיקוד התודעה היא לחזור לגשימה ולספור את השאיפות. מורה הזן הקואין יסוטאני רושי מתאר ספירה בלי ניסיון לעצור את החשיבה אבל בלי להיצמד לתפיסות ולתחושות שעולות.

* * *

יש שיטות טובות רבות להשגת ריכוז שהנחילו לנו קודמינו בזן. השיטה הקלה ביותר למתחילים היא ספירת נשימות נכנסות ויוצאות. ערכו של תרגיל מסוים זה הוא בעובדה שכל חשיבה נמנעת והתודעה המבחינה מושקטת. בדרך זו גלי המחשבות נרגעים ומושג מיקוד הדרגתי של התודעה. קודם כול, ספרו הן שאיפות והן נשיפות. כאשר אתם שואפים, התרכזו ב"אחד", כאשר אתם נושפים, ב"שתיים", ועד מהרה, עד עשר. אז אתם חוזרים ל"אחד", ושוב סופרים עד עשר, ממשיכים כמו קודם. אם איבדתם את הספירה, חזרו ל"אחד". זה עד כדי כך פשוט.

מחשבות חולפות שעולות ויורדות בטבעיות בתודעה, אין בהן פסול כשלעצמן. למרבה הצער לא הכול מכירים בזה. אפילו בין היפנים שמתרגלים זן כבר חמש שנים או יותר, רבים חושבים בטעות שתרגול זן הוא עזירת החשיבה. אומנם יש סוג של מדיטציית זאזן שזוהי בדיוק תכליתה, אבל היא לא הזאזן המסורתי של זן בודהיזם. עליכם להבין שלא חשוב בכמה תשומת לב תספרו את נשימותיכם, עדיין תתפסו את מה שבשדה הראייה שלכם, שכן עיניכם פקוחות, ותשמעו את הקולות הרגילים שסביבכם, שכן אוזניכם אינן פקוקות. ומכיוון שמוחכם, באותו אופן, אינו ישן, כל מיני צורות מחשבה יתרוצצו בתודעתכם.

עכשיו, אלה לא ימנעו או יחלישו את האפקטיביות של זאזן, אלא אם כן, כיוון

שאתם מעריכים אותן כ"טובות" אתם נצמדים אליהן, או כיוון שאתם מחליטים שהן "רעות" אתם מנסים לבלום או לבטל אותן. אל לכם להתייחס לתפיסה או לתחושה כלשהי כאל מכשול לזאון, אבל גם לא להיצמד אף לאחת מהן. אני מדגיש זאת. "היצמדות" משמעה פשוט שבפעולת הראייה מבטכם מתעכב על אובייקטים; תוך כדי שמיעה תשומת הלב שלכם מתעכבת על קולות; ובתהליך המחשבה, תודעתכם מתמסרת לרעיונות. אם תאפשרו לדעתכם להיות מוסחת בדרכים אלה ההתרכזות שלכם בספירת הנשימות תיכשל.

לסיכום: הניחו למחשבות אקראיות לעלות ולהיעלם כדרכן, אל תתעסקו בהן ואל תנסו לסלקן, אלא רק רכזו את כל האנרגיה שלכם בספירת השאיפות והנשיפות של נשימתכם.



הסוּטֵרָה אֹדוֹת

אַרְבַּעַת יְסוּדוֹת הַמּוֹדְעוֹת

סְטִיפֶתְהַאֲנָה סוּטָה

תרגום: אלכס צ'רניאק

מתוך הספר: "מה שלימד הבודהה", הוצאת כתר ורימון חיים אחרים

1. כך שמעתי. פעם אחת שהה המבורך בין בני הקורו, שלהם עיר מסחר בשם קמסדמה, ושם פנה המבורך אל הנזירים: "בהיקו!" "אדוני, הם השיבו. והמבורך אמר: בהיקו, יש דרך אחת המובילה לטיהור הרוח, להתגברות על הצער והייאוש, להיעלמות הכאב והעצב, להגיע אל הדרך הנכונה להגשמת הניבאנה – דרכם של ארבעת יסודות המודעות.

מה הם הארבעה? הנה, בהיקו, נזיר מתבונן בגוף כגוף, במרץ, במודעות ובהכרה בהירה, לאחר שהניח להשתוקקות ולסלידה מן העולם. הוא מתבונן בהרגשות כהרגשות, במרץ, במודעות ובהכרה בהירה, לאחר שהניח להשתוקקות ולסלידה מן העולם. הוא מתבונן בתודעה כתודעה, במרץ, במודעות ובהכרה בהירה, לאחר שהניח להשתוקקות ולסלידה מן העולם. הוא מתבונן במושאי התודעה כמושאי תודעה, במרץ, במודעות ובהכרה בהירה, לאחר שהניח להשתוקקות ולסלידה מן העולם.

[התבוננות בגוף]

2. ואיך, בהיקו, נזיר מתבונן בגוף כגוף? הנה נזיר, לאחר שהלך ליער או לרגלי עץ או לבקתה ריקה, יושב כשרגליו מסוכלות, מחזיק את גופו זקוף, תוך שהוא מרכז את מודעותו. במודע הוא שואף, במודע הוא נושף. כאשר הוא שואף שאיפה ארוכה הוא יודע: "אני שואף שאיפה ארוכה." וכאשר הוא נושף נשיפה ארוכה הוא יודע: "אני נושף נשיפה ארוכה." כאשר הוא שואף שאיפה קצרה הוא יודע: "אני שואף שאיפה קצרה." וכאשר הוא נושף נשיפה קצרה הוא יודע: "אני נושף נשיפה קצרה."

הוא מאמן את עצמו בחשיבה: "אשאף במודעות לכל הגוף." הוא מאמן את עצמו בחשיבה: "אנשוף במודעות לכל הגוף." הוא מאמן את עצמו בחשיבה: "אשאף להרגיע את כל התהליך הגופני." הוא מאמן את עצמו בחשיבה: "אנשוף להרגיע את כל התהליך הגופני."

בהיקו, בדיוק כפי שחרט עץ מיומן או שולייטו, בעוד הוא חורט חריטה ארוכה, מודע לכך שהוא חורט חריטה ארוכה, או בעודו חורט חריטה קצרה, מודע לכך שהוא חורט חריטה קצרה, כך גם נזיר, כאשר הוא שואף נשיפה ארוכה... וכך הוא מאמן את עצמו בחשיבה: "אנשוף להרגיע את כל התהליך הגופני."

כך, בהיקו, הוא מתבונן בגוף כגוף התבוננות פנימית, מתבונן בגוף כגוף התבוננות חיצונית; הוא מתבונן בגוף התבוננות פנימית וחיצונית. הוא מתבונן בגורמי ההיווצרות בגוף, מתבונן בגורמי ההיעלמות בגוף ובשניהם, גורמי ההיווצרות וגורמי ההיעלמות בגוף. אז המודעות ש"יש גוף" נמצאת בו במידה מספקת לידיעה ולהכרה. והוא חי עצמאי, לא נתלה ולא נאחז בדבר בעולם. וכך בהיקו, נזיר מתבונן בגוף כגוף.

3. ועוד בהיקו, כאשר נזיר הולך, הוא יודע: "אני הולך." כאשר הוא עומד, הוא יודע: "אני עומד." כאשר הוא יושב, הוא יודע: "אני יושב." כאשר הוא שוכב, הוא יודע: "אני שוכב." בכל תנוחה שגופו נמצא בה, הוא יודע שכך היא. כך הוא מתבונן בגוף כגוף...

4. ועוד, בהיקו, כאשר נזיר הולך קדימה או אחורה, הוא מודע בבהירות למעשהו. כאשר הוא מביט קדימה או הצדה, הוא מודע בבהירות למעשהו. כאשר הוא מתכופף או מתמתח, הוא מודע בבהירות למעשהו. כאשר הוא נושא את גלימתו התחתונה והעליונה ואת קערתו, הוא מודע בבהירות למעשהו. כאשר הוא אוכל, שותה, לועס וטועם, הוא מודע בבהירות למעשהו. כאשר הוא מטיל צואה או שתן, הוא מודע בבהירות למעשהו. כאשר הוא הולך, נעמד, מתיישב, נרדם ומתעורר, כאשר הוא מדבר או שותק, הוא מודע בבהירות למעשהו. כך הוא מתבונן בגוף כגוף...

5. ועוד, בהיקו, נזיר בוחן את הגוף מכפות רגליו מעלה, ומקודקוד ראשו מטה, כעטוי בעור ומלא באיברים לא טהורים שונים: "בגוף זה מצויים שערות ראש, שערות גוף, ציפורניים, שיניים, עור, בשר, גידים, עצמות, מוח עצמות, כליות, לב, כבד, סרעפת, טחול, ריאות, מעיים, תוכן הקיבה, צואה, מרה, ליחה, מוגלה, דם, זיעה, שומן, דמעות, חלב, רוק, נזלת, ריה, שתן."

כאילו היה שק עם פתחים בשני קצותיו, מלא בסוגים שונים של דגנים וקטניות, כגון אורז גבעות, אורז שדה, עדשים, שעועית, אפונה, סומסום, אורז מקולף, ואדם בעל ראייה חדה היה פותח את השק, בוחן את תכולתו, ואומר: "זה אורז גבעות, זה אורז שדה, אלה עדשים, זו שעועית, זו אפונה, זה סומסום, זה אורז מקולף." כך, בהיקו, גם נזיר בוחן את הגוף: "בגוף זה מצויים שערות ראש... שתן." כך הוא מתבונן בגוף כגוף...

6. ועוד, בהיקו, נזיר בוחן את הגוף, בכל תנוחה שהוא נמצא בה, על פי היסודות: "בגוף זה מצויים יסוד האדמה, יסוד המים, יסוד האש, יסוד הרוח." בהיקו, כפי שקצב מיומן או שולייטו, לאחר ששחט פרה, היה יושב בצומת דרכים עם הגווייה המבותרת לנתחים, כך גם נזיר בוחן את הגוף בכל תנוחה שהוא נמצא בה, לפי היסודות: "בגוף זה מצויים יסוד האדמה, יסוד המים, יסוד האש, יסוד הרוח." כך הוא מתבונן בגוף כגוף...

7. ועוד, בהיקו, אם נזיר רואה גופה זרוקה בצד בשטח, קבורה, יום, יומיים או שלושה, מתה, נפוחה, חיורת, מלאת מוגלה, הוא משווה את גופו עם זו, כשהוא חושב: "גוף זה הוא בעל טבע זהה; הוא יהיה כמו זה; אין הוא יכול לחמוק מגורל זה." כך הוא מתבונן בגוף כגוף...

8. ועוד, בהיקו, אם נזיר רואה גופה זרוקה בצד בשטח קבורה, נאכלת בידי עורבים, נצים או נשרים, בידי כלבים, תנים או תולעים למיניהם, הוא משווה את גופו עם זו כשהוא חושב: "גוף זה הוא בעל טבע זהה; הוא יהיה כמו זה; אין הוא יכול לחמוק מגורל זה." כך הוא מתבונן בגוף כגוף...

9. ועוד, בהיקו, אם נזיר רואה גופה זרוקה בצד בשטח קבורה, שלד עם בשר ודם מחובר בגידים... שלד חסר בשר מרוח בדם מחובר בגידים... שלד חסר בשר ודם מחובר בגידים... עצמות מחוברות בגידים מפוזרות בכל הכיוונים — עצם יד כאן, עצם רגל שם, עצם קרסול כאן, עצם שוק שם, עצם אגן כאן, עמוד שדרה שם, עצם בית חזה כאן, זרוע שם, עצם כתף כאן, עצם גרון שם, לסת כאן, שיניים שם, גולגולת כאן — הוא משווה את גופו עם זו כשהוא חושב: "גוף זה..."

10. ועוד, בהיקו, אם נזיר רואה גופה זרוקה בשטח קבורה, העצמות כבר לבנות כמו

קונכיות... ערמת עצמות בנות שנה... עצמות רקובות שהפכו לאבקה, הוא משווה את גופו עם זו כשהוא חושב: "גוף זה הוא בעל טבע זהה; הוא יהיה כמו זה; אין הוא יכול לחמוק מגורל זה." כך, בהיקו, הוא מתבונן בגוף כגוף...

11. ואיך, בהיקו, נזיר מתבונן בהרגשות כהרגשות? הנה נזיר כאשר הוא מרגיש הרגשה נעימה, הוא יודע: "אני מרגיש הרגשה נעימה." כאשר הוא מרגיש הרגשה לא נעימה, הוא יודע: "אני מרגיש הרגשה לא נעימה." כאשר הוא מרגיש הרגשה נייטרלית, הוא יודע: "אני מרגיש הרגשה נייטרלית." כאשר הוא מרגיש הרגשה נעימה שמקורה בחושים, הוא יודע: "אני מרגיש הרגשה נעימה שמקורה בחושים." כאשר הוא מרגיש הרגשה נעימה שמימיה אינו בחושים, הוא יודע: "אני מרגיש הרגשה נעימה שמקורה אינו בחושים..."; כאשר הוא מרגיש הרגשה לא נעימה שמקורה אינו בחושים...; כאשר הוא מרגיש הרגשה נייטרלית שמקורה בחושים...; כאשר הוא מרגיש הרגשה נייטרלית שמקורה אינו בחושים." כך, בהיקו, הוא מתבונן בהרגשות כהרגשות התבוננות פנימית; מתבונן בהרגשות כהרגשות התבוננות חיצונית; מתבונן בהרגשות התבוננות פנימית וחיצונית. הוא מתבונן בגורמי ההיווצרות בהרגשות; הוא מתבונן בגורמי ההיעלמות בהרגשות; ושניהם גורמי ההיווצרות וגורמי ההיעלמות בהרגשות; או, לחילופין, המודעות ש"יש הרגשה" נמצאת בו במידה מספקת לידיעה ולהכרה. והוא חי עצמאי, לא נתלה ולא נאחז בדבר בעולם. כך, בהיקו, נזיר מתבונן בהרגשות כהרגשות.

12. ואיך, בהיקו, נזיר מתבונן בתודעה כתודעה? הנה נזיר יודע תודעה אחוזת השתוקקות כאחוזת השתוקקות, תודעה נטולת השתוקקות כנטולת השתוקקות, תודעה אחוזת שנאה כאחוזת שנאה, תודעה נטולת שנאה כנטולת שנאה; תודעה מבולבלת כמבולבלת, תודעה נטולת בלבול כנטולת בלבול; תודעה מכוונת כמכוונת, תודעה מוסחת כמוסחת; תודעה מפותחת כמפותחת, תודעה לא מפותחת כלא מפותחת, תודעה נעלה כנעלה, תודעה לא נעלה כלא נעלה; תודעה מרוכזת כמרוכזת, תודעה לא מרוכזת כלא מרוכזת, תודעה משוחררת כמשוחררת ותודעה לא משוחררת כלא משוחררת.

כך, בהיקו, הוא מתבונן בתודעה כתודעה התבוננות פנימית, הוא מתבונן בתודעה כתודעה התבוננות חיצונית... הוא מתבונן בהופעת תופעה בתודעה... ולחילופין המודעות "יש תודעה" נמצאת בו במידה מספקת לצורך ידיעה והכרה. והוא חי

כשאני כבול, לא אוהז בדבר בעולם. וכך, בהיקו, נזיר מתרגל הבנה נכונה של תודעה כתודעה.

13. ואיך, בהיקו, נזיר מתבונן במושאי התודעה כמושאי תודעה?

[חמשת המכשולים]

הנה, בהיקו, נזיר מתבונן במושאי התודעה בהתייחס לחמשת המכשולים. איך הוא עושה זאת?

כך, בהיקו, אם תאווה חושית נמצאת בו, הנזיר יודע: "תאווה חושית נמצאת בי." אם אין תאווה חושית נמצאת בו, הנזיר יודע: "אין בי תאווה חושית." והוא יודע איך מופיעה תאווה חושית שטרם הופיעה, והוא יודע איך ננטשת תאווה חושית שכבר הופיעה, והוא יודע איך לא תופיע בעתיד תאווה חושית שננטשה. אם סלידה נמצאת בו, הנזיר יודע: "סלידה נמצאת בי." והוא יודע איך לא תופיע בעתיד סלידה שננטשה.

אם קהות חושים או עצלות נמצאות בו, הנזיר יודע: "קהות חושים או עצלות נמצאות בי." והוא יודע איך לא יופיעו בעתיד קהות החושים או העצלות שננטשו.

אם דאגה ואי מנוחה נמצאות בו, הנזיר יודע: "דאגה ואי מנוחה נמצאות בי." והוא יודע איך לא יופיעו בעתיד דאגה ואי מנוחה שננטשו.

אם ספק נמצא בו, הנזיר יודע: "יש בי ספק." אם לא נמצא בו ספק, הוא יודע: "אין בי ספק." והוא יודע איך ספק שטרם הופיע מופיע, והוא יודע איך לנטוש ספק שכבר הופיע, והוא יודע איך לא יופיע בעתיד ספק שננטש.

כך, בהיקו, הוא מתבונן במושאי התודעה כמושאי תודעה, התבוננות פנימית..."

[חמשת המרכיבים]

ועוד, בהיקו, נזיר מתבונן במושאי התודעה כמושאי תודעה בהתייחס לחמשת מרכיבי האחיזה. איך הוא עושה זאת? הנה הנזיר חושב: "כך היא צורה, כך היא הופעתה של צורה, כך היא היעלמותה של צורה; כך היא הרגשה, כך הופעתה של הרגשה, כך היעלמותה של הרגשה; כך היא תפיסה, כך הופעתה של תפיסה, כך היעלמותה של תפיסה; כך הן התפיסות הקודמות, כך הופעתן של התפיסות הקודמות, כך היעלמותן

של התפיסות הקודמות; כך היא הכרה, כך הופעתה של הכרה, כך היעלמותה של הכרה.
 כך הוא מתבונן במושאי התודעה כמושאי תודעה פנימית...

[ששת בסיסי החושים הפנימיים והחיצוניים]

ועוד, בהיקו, נזיר מתבונן במושאי התודעה כמושאי תודעה בהתייחס לששת בסיסי החושים הפנימיים והחיצוניים. איך הוא עושה זאת? הנה, בהיקו, נזיר יודע את העין, יודע מראות ויודע כל קשר שלילי המופיע כתלוי בשניהם. והוא יודע איך מופיע קשר כזה שטרם הופיע, והוא יודע איך לנטוש קשר כזה שכבר הופיע, והוא יודע איך לא יופיע בעתיד קשר כזה שננטש. הוא יודע את האוזן ויודע צלילים... הוא יודע את האף ויודע ריחות... הוא יודע את הלשון ויודע טעמים... הוא יודע את התודעה ויודע מושאי תודעה ויודע כל קשר שלילי המופיע כתלוי בשניהם. והוא יודע איך קשר כזה שטרם הופיע מופיע, והוא יודע איך לנטוש גורם כזה שכבר הופיע, והוא יודע איך לא יופיע בעתיד קשר כזה שננטש.
 כך, בהיקו, הוא מתבונן במושאי התודעה...

[שבעת גורמי ההתעוררות]

ועוד, בהיקו, נזיר מתבונן במושאי התודעה כמושאי תודעה בהתייחס לשבעת גורמי ההתעוררות. איך הוא עושה זאת?
 הנה בהיקו, אם גורם ההתעוררות "מודעות" נמצא בו, הוא יודע שהוא נמצא. אם אין בו מודעות, הוא יודע שאין בו מודעות. והוא יודע איך מודעות שטרם הופיעה מופיעה, והוא יודע איך נעשה פיתוח מלא של מודעות. אם גורם ההתעוררות "חקר מושאי התודעה" נמצא בו... אם גורם ההתעוררות "נמרצות" נמצא בו... אם גורם ההתעוררות "שמחה" נמצא בו... אם גורם ההתעוררות "שלווה" נמצא בו... אם גורם ההתעוררות "ריכוז" נמצא בו... אם גורם ההתעוררות "השתוות הנפש" נמצא בו, הנזיר יודע שהוא נמצא, אם גורם ההתעוררות השתוות הנפש איננו, הוא יודע שאיננו. והוא יודע איך השתוות הנפש שטרם הופיעה מופיעה, והוא יודע איך נעשה פיתוח מלא של גורם השתוות הנפש.
 כך הוא מתבונן במושאי התודעה...

[ארבע האמיתות הנאצלות]

ועוד, בהיקו, נזיר מתבונן במושאי התודעה כמושאי תודעה בהתייחס לארבע האמיתות הנאצלות. איך, בהיקו, הוא עושה זאת? הנה, נזיר יודע זאת כהווייתו: "זהו סבל." הוא יודע זאת כהווייתו: "זהו מקור הסבל." הוא יודע זאת כהווייתו: "זהו קץ הסבל." הוא יודע זאת כהווייתו: "זוהי הדרך המובילה לקץ הסבל." כך, בהיקו, הוא מתבונן במושאי התודעה...

כך, בהיקו, הוא מתבונן התבוננות פנימית במושאי התודעה כמושאי התודעה; מתבונן התבוננות חיצונית במושאי התודעה כמושאי התודעה; מתבונן במושאי התודעה; התבוננות פנימית וחיצונית. הוא מתבונן בגורמי ההיווצרות של מושאי התודעה; הוא מתבונן בגורמי ההיעלמות של מושאי התודעה; ושניהם גורמי ההיווצרות וגורמי ההיעלמות של מושאי התודעה; או, לחילופין, המודעות ש"יש מושאי תודעה" נמצאת בו במידה מספקת לידיעה ולהכרה. והוא חי עצמאי, לא נתלה ולא נאחז בדבר בעולם. וכך, בהיקו, נזיר מתבונן במושאי התודעה כמושאי התודעה.

בהיקו, כל מי שיתרגל את ארבעת יסודות המודעות האלה במשך שבע שנים בלבד יוכל לצפות לאחת משתי תוצאות: או שיהיה ארהנט בעולם זה, או, אם נותרה שארית אחיזה, יהיה במצב של זה שאינו חוזר. וגם אם לא יתרגל שבע שנים, כל מי שיתרגל אותם במשך שש... חמש... ארבע... שלוש...שנתיים... שנה אחת בלבד, יוכל לצפות לאחת משתי תוצאות: או שיהיה ארהנט בעולם זה, או, אם נותרה שארית אחיזה, יהיה במצב של זה שאינו חוזר. וגם אם לא יתרגל שנה אחת, כל מי שיתרגל אותם במשך שבעה... שישה... חמישה... ארבעה... שלושה... חודשיים... חודש... חצי חודש בלבד יוכל לצפות לאחת משתי תוצאות: או שיהיה ארהנט בעולם זה, או, אם נותרה שארית אחיזה, יהיה במצב של זה שאינו חוזר.

וגם אם לא יתרגל חצי חודש, כל מי שיתרגל אותם במשך שבוע אחד בלבד יוכל לצפות לאחת משתי תוצאות: או שיהיה ארהנט בעולם זה, או, אם נותרה שארית אחיזה, יהיה במצב של זה שאינו חוזר.

כך נאמר: בהיקו, יש דרך אחת המובילה לטיהור הרוח, להתגברות על הצער והייאוש,

להיעלמות הכאב והעצב, להגיע אל הדרך הנכונה, להגשמת הניבאנה — דרך ארבעת יסודות המודעות.

כך אמר המבורך. והנזירים היו מאושרים ושמחים בדבריו.

Majjhima Nikāya, 10



ההארה עצמה

זן מאסטר דוגן

תרגום: ליאור גילעד

מקור: *Enlightenment itself, Zen Master Dogan, from Breath Sweeps Mind, A tricycle book, Riverhead book NY*

זן מאסטר דוגן מן המאה ה-13, המורה החשוב ביותר בהיסטוריה של הבודהיזם ביפן, לא הסכים עם הגישה לפיה מרכיבים מסויימים מובילים דרך המדיטציה עד לרגע המימוש (realization). במקום זאת, הוא ראה את המדיטציה כהארה עצמה.

* * *

האמת מושלמת ושלמה לכשעצמה. היא אינה דבר שנתגלה לאחרונה; היא התקיימה תמיד. האמת אינה רחוקה; היא נוכחת תמיד. היא אינה דבר שיש להשיגו, מאחר שאף צעד מצעדייך אינו מרחיק אותך ממנה.

אל תלך אחר רעיונותיהם של אחרים, אלא למד להקשיב לקול שבתוך עצמך. גופך ותודעתך יתבהרו ותיבין את האחדות שבכל הדברים.

התנועה הקטנה ביותר של חשיבתך הדואליסטית תמנע ממך להיכנס לארמון המדיטציה והחוכמה.

הבודהה מדט במשך שש שנים, בודהידהרמה במשך תשע שנים. תרגול המדיטציה אינו שיטה לצורך הגעה למימוש — הוא ההארה עצמה.

חיפושך בספרים, מילה אחר מילה, עשוי להוביל אותך למעמקים של ידע, אך זו אינה הדרך להגיע להשתקפות של העצמי האמיתי שלך.

כאשר תיפטר מן המושגים שאתה מחזיק לגבי תודעה וגוף, האמת המקורית תופיע

במלואה. זן הוא פשוט הביטוי של האמת; לכן, כמיהה ושאיפה אינן העמדות האמיתיות של הזן.

על מנת לממש את האושר שבמדיטציה, מוטב שתתרגל כוונה טהורה והחלטיות איתנה. מוטב שחדר המדיטציה שלך יהיה נקי ושקט. אל תתעכב על מחשבות לגבי טוב ורע. פשוט הירגע ושכח שאתה מודט. אל תשתוקק למימוש, שכן מחשבה זו תשאיר אותך מבולבל.

שב על כרית באופן הכי נוח שניתן, לבוש בבגדים נוחים. החזק את גופך ישר מבלי לנטות ימינה או שמאלה, קדימה או אחורה. אוזניך צריכות להיות בקו ישר עם כתפייך, ואפך בקו ישר עם טבורך. שמור על לשונך במעלה חלל הפה וסגור את שפתייך. השאר את עיניך מעט פתוחות, ונשום דרך נחיריך.

לפני שתתחיל במדיטציה, קח כמה נשימות איטיות ועמוקות. שמור על גופך זקוף ואפשר לנשימה לחזור להיות רגילה. מחשבות רבות יציפו את תודעתך; התעלם מהן ושחרר אותן. אם הן ממשיכות, היה מודע אליהן מודעות שאינה חושבת. במילים אחרות, חשוב ללא-מחשבה.

מדיטציית זן אינה תרבות הגוף, ולא שיטה להשיג משהו חומרי. היא שלוה ומבורכת כשלעצמה. היא המימוש של אמת ושל חכמה.

במדיטציה שלך, אתה עצמך המראה המשקפת את פתרון בעיותיך. בטבעה האמיתית של התודעה האנושית קיים חופש מוחלט. ביכולתך להשיג את החופש שלך באופן אינטואיטיבי. אל תעבוד על מנת להגיע לחופש, מוטב שתאפשר לתרגול עצמו להיות השחרור.

כאשר ברצונך לנוח, הנע את גופך באיטיות ועבור בשקט למצב עמידה. תרגל את המדיטציה הזו בבוקר או בערב, או בכל זמן פנוי לאורך היום. במהרה תבין כי טרדוטיך המנטליות נושרות בזו אחר זו, ואתה משיג כוח אינטואיטיבי שעד כה לא הבחנת בקיומו.

אלפי תלמידים תרגלו מדיטציה וקטפו את פירותיה. אל תפקפק באפשרויות

הגלומות בשיטה רק בשל פשטותה. אם אינך יכול למצוא את האמת בדיוק במקום בו אתה נמצא, היכן עוד תצפה למצאה?

החיים הם קצרים ואף אחד אינו יודע מה יוליד הרגע הבא. פתח את תודעתך כל עוד אתה יכול, וכך תשיג את אוצרות התבונה, שבתורה תוכל לחלוק בשפע עם אחרים, ולהביא להם אושר.





קִטָּה
(אהבה בלתי מותנית)

נדיבות אוהבת (פְּטָה)

אג'אהן סומדהו

תרגום: מיכל תשובה

מקור: *Mindfulness, the path to the deathless: The meditation teaching of:*
Venerable Ajahn Sumedho. Amaravati Publications

המילה "אוהב" באנגלית, מתייחסת לעתים קרובות ל"משהו שאני מחבב". לדוגמא "אני אוהב אורז דביק", "אני אוהב מנגו מתוק". למעשה אנו מתכוונים לכך שאנחנו חשים חיבה. חיבה הינה הימשכות לדבר, כגון מזון שאנחנו מאוד מחבבים ונהנים לאכול אותו. אנחנו לא אוהבים אותו.

במטה, הכוונה היא לכך שאתה אוהב את האויב שלך. זה לא אומר שאתה מחבב אותו. אם אנשים מסויימים רוצים להרוג אותך, ואתה אומר: "אני מחבב אותם" – זה טיפשי! אבל אנחנו יכולים לאהוב אותם, כלומר אנחנו יכולים להמנע ממחשבות לא־נעימות ומנקמות, מכל רצון לפגוע בהם או להשמיד אותם.

גם אם ייתכן ואתה לא מחבב אותם – הם אנשים עלובים ומסכנים – אתה עדיין יכול להיות אדיב, נדיב ורחב־לב כלפיהם.

אם לחדר זה היה נכנס שיכור מטונף ומגעיל, מכוער ונגוע במחלות, שלא היה ניתן למצוא בו שום דבר מושך, יהיה זה מגוחך לומר: "אני מחבב את האיש הזה". אבל ניתן לאהוב אותו, ניתן לא להתבוסס בתחושת דחייה ממנו, לא להגרר לתגובה כלפי אי הנעימות שבו. לכך הכוונה במושג "מטה".

לפעמים ישנם דברים שאדם לא אוהב בעצמו, אבל המשמעות של מטה היא לא להילכד במחשבותינו, בגישות, הבעיות, המחשבות והתחושות שבתודעה. כך זה הופך באופן מיידי לתרגול של קשב רב.

להיות קשוב משמעותו לפתח מטה כלפי הפחד, הכעס או הקנאה שבתודעתך. במטה, הכוונה היא לא ליצור בעיות חדשות סביב תנאים קיימים, אלא לאפשר להם

להתפוגג ולדעוך. לדוגמה, כאשר פחד עולה בתודעתך, אתה יכול לתרגל מטה כלפי הפחד – כלומר, לא לפתח דחייה ממנו, אלא פשוט לקבל את נוכחותו ולאפשר לו לדעוך. אתה יכול גם למזער את הפחד על ידי הבנה שזהו אותו סוג של פחד שיש לכולם, גם לבעלי חיים. זה לא הפחד שלי, זה לא פחד של מישהו, זהו פחד שאיננו אישי. אנו מתחילים לחוות חמלה כלפי יצורים אחרים כאשר אנחנו מבינים את הסבל המעורב בתגובה לפחד בחיינו האישיים – את הכאב, הכאב הפיסי כשמקבלים בעיטה, כשמישהו בועט בך. סוג זה של כאב, הוא בדיוק סוג הכאב אותו מרגיש כלב כאשר בועטים בו, אז אנחנו יכולים לחוות מטה כלפי הכאב, כלומר לחוות נדיבות וסבלנות של אי־שהייה בסלידה.

אנחנו יכולים לעבוד עם מטה באופן פנימי, עם כל הבעיות הרגשיות שלנו: אתה עשוי לחשוב "אני רוצה להפטר מזה, זה נורא!". יש כאן חוסר במטה כלפי עצמך, הלא כן? זהה את הדחף "להיפטר" ממישהו. אל תתבוסס בסלידה ממצבים רגשיים קיימים. אינך צריך להעמיד פנים על מנת לקבל את המגרעות שלך. אינך צריך לחשוב: "אני מחבב את מגרעותי". ישנם אנשים שהם טפשים מספיק על מנת לומר: "המגרעות שלי הופכות אותי למעניין". יש לי אישיות מרתקת בזכות החולשות שלי". אין משמעותה של מטה להתנות את עצמך להאמין שהנך מחבב משהו, כאשר למעשה אינך מחבב אותו כלל, אלא היא פשוט המנעות מהתבוססת בסלידה.

זה קל לחוש מטה כלפי משהו שאתה מחבב – ילדים קטנים ויפים, אנשים נאים, אנשים בעלי אופי נעים, גורים קטנטנים, פרחים יפים – אנו יכולים לחוש במטה כלפי עצמנו כאשר אנחנו חשים בטוב: "כעת אני מרגיש שמח עם עצמי". כשדברים מסתדרים בהתאם לרצוננו, קל לחוש חיבה כלפי מה שטוב ונאה ויפה. בנקודה זו אנחנו עלולים לטעות בדרך. מטה איננה רק איחולים טובים, רגשות נהדרים ומחשבות נעלות. היא תמיד מאוד מעשית.

אם אתה מאוד אידיאליסט ואתה שונא מישהו, אתה עשוי לחשוב: "אני לא אמור לשנוא אף אחד. לבודיסיטים צריכה להיות מטה כלפי כל היצורים החיים. אני אמור לאהוב את כולם. אם אני בודהיסט טוב, אני אמור לחבב את כולם". כל זה נובע מאידיאליזם בלתי מעשי. לחוות מטה כלפי הדחייה שאתה מרגיש, כלפי הקטנוניות של התודעה, כלפי הקנאה, צרות העין – משמעותו קיום הדדי בשלום, מבלי להערים קשיים או ליצור בעיות מהקשיים העולים בחיים, בתודעה ובגוף.

נסיעה ברכבת התחתית בלונדון היתה גורמת לי בעבר לעצבנות רבה. שנאתי את זה, את התחנות התת־קרקעיות הנוראיות הללו, את מודעות הפרסומת המטרידות ואת המון האנשים המצטופפים ברכבות המטונפות והעלוכות, השואגות במנהרות. הייתי חש בהעדר מוחלט של מטה (נדיבות־סבלנית). נהגתי להתבוסס בסלידה מחווייה זו, ואז החלטתי להפוך את הנסיעה ברכבת התחתית של לונדון לתרגול של מדיטצית נדיבות־סבלנית. התחלתי באמת להנות מזה, במקום לשהות במרמור. התחלתי לחוש חיבה כלפי כל האנשים שם. הסלידה והתלונות נעלמו לחלוטין.

כשאתה חש בסלידה כלפי מישהו, אתה יכול להבחין בנטייה להתחיל להוסיף לזה מחשבות כגון: "הוא עשה את הדבר הזה והוא עשה את הדבר ההוא, הוא כזה והוא לא צריך להיות ככה". ואז, כשאתה באמת מחבב מישהו, אתה חושב: "הוא יכול לעשות את הדבר הזה והוא יכול לעשות את הדבר ההוא. הוא טוב וחביב". אבל אם מישהו יאמר "האדם הזה רע מאוד!" — אתה תחוש כעס. אם אתה שונא מישהו, ומישהו אחר משבח אותו, גם אז תכעס. אתה לא מעוניין לשמוע כמה טוב האויב שלך. כאשר אתה מלא בכעס, אינך יכול לדמיין שלמישהו שאתה שונא יכולות להיות איכויות נעלות כלשהן. אפילו אם יש להם כמה תכונות טובות, אינך יכול לזכור אף אחת מהן. אתה יכול לזכור רק את הדברים הרעים. כשאתה מחבב מישהו, אפילו המגרעות שלו יכולות להראות מקסימות — "מגרעות קטנטנות ובלתי מזיקות".

לפיכך, זהה זאת בחווייתך שלך. התבונן בכוח של "אוהב" ו"לא־אוהב". חביבות סבלנית, מטה, היא כלי שימושי ויעיל מאוד להתמודדות עם כל ה"טריוויה" הקטנונית שהתודעה בונה סביב חוויות בלתי־נעימות. מטה היא גם שיטה יעילה מאוד לבעלי תודעה מפלה וביקורתית מאוד. אלו הם אנשים אשר רואים את הפגמים בכל דבר, אבל לעולם אינם מתבוננים פנימה, על עצמם. הם תמיד רואים רק את מה שנמצא "שם, בחוץ".

מאוד מקובל עכשיו להתלונן כל הזמן על מזג האויר או על הממשלה. יהירות עצמית מובילה להערות הנבוזות הללו כלפי כל דבר ודבר. או שאתה מתחיל לדבר על אנשים מאחורי גבם, מפרק אותם לגורמים, באופן אינטליגנטי ואובייקטיבי למדי. אתה כל כך אנליטי, אתה יודע בדיוק מה אותם אנשים צריכים, מה הם אמורים לעשות ומה הם לא אמורים לעשות ומדוע הם מתנהגים בדרך זו או אחרת. זה מאוד מרשים, להיות בעל חשיבה חדה וביקורתית כל כך, ולדעת מה אנשים אחרים צריכים לעשות. בכך אתה אומר, כמובן: "אני באמת הרבה יותר טוב מהם".

אינך אמור לעזור את עצמך מלראות את המגרעות והפגמים הקיימים בכל הדברים. אתה פשוט חי בדו־קיום שליו איתם. אינך דורש שהדברים יהיו שונים. לפיכך, במטה, עליך לפעמים להתעלם ממה שלא בסדר אצלך ואצל אחרים. זה לא אומר שאתה לא מבחין בדברים, אלא שאינך יוצר בעיות סביבם. אתה שם קץ לתבניות הממכרות הללו באמצעות תרגול נדיבות וסבלנות – קיום הדדי בשלום.



אהבה בלתי מותנית (פְּטָה)

ניאנאפוניקה תהרה

תרגום: אורן הנר

מקור: *The Four Sublime States Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity* By Nyanaponika Thera

אהבה, ללא המשאלה להשיג בעלות, בידיעה ברורה שבמובן האחרון אין רכוש ואין בעלים על הרכוש: זוהי האהבה הנעלה ביותר.

אהבה, מבלי לדבר ולחשוב על "אני", בידיעה ברורה שה"אני"-כביכול הזה הוא אך תעתוע.

אהבה, מבלי לבחור באחד ולפסול את האחר, בידיעה ברורה שלעשות כן פירושו ליצור את הניגוד של האהבה עצמה: חוסר-חיבה, סלידה ושנאה.

אהבה, החובקת את כל היצורים: קטנים כגדולים, קרובים כרחוקים, יהא זה על פני האדמה, במים או באוויר.

אהבה, החובקת ללא משוא פנים את כל היצורים החיים, ולא רק את אלו שמועילים לנו, מרצים אותנו או גורמים לנו להנאה.

אהבה, אשר חובקת את כל היצורים, יהיו הם בעלי תודעה נאצלה או תודעה נמוכה, טובים או מרושעים. את הנאצלים והטובים חובקים, משום שהאהבה זורמת אליהם באופן ספונטאני. בעלי התודעה הנמוכה ובעלי התודעה המרושעת נכללים משום שהם אלו הזקוקים ביותר לאהבה. בקרב רבים מהם אפשר שזרע טוב-הלב אבד רק משום שחום היה חסר לצמיחתו, משום שהוא מת מקור בעולם חסר-אהבה.

אהבה, החובקת את כל היצורים, בידיעה שאנו כולנו אחים למסע במעגל הקיום הזה — שאת כולנו מכריע אותו החוק של הסבל.

אהבה, אך לא האש החושנית אשר שורפת, חורכת ומענה, שגורמת ליותר פצעים משהיא מרפאת – רושפת כעת, ברגע הבא כְּבִית, ומותירה מאחוריה יותר קרירות ובדידות משהורגשו קודם לכן.

במקום זאת, אהבה אשר מונחת כיד רכה אך יציבה על פני היצורים הדואבים, תמיד ללא שינוי במידת האהדה שלה, מבלי להסס, איננה מוטרדת משום תגובה שהיא פוגשת. אהבה שהיא מצננת-מנחמת לאלו שנשרפים באש הסבל ולהט-היצרים; שהיא חום מעניק-חיים לאלו הנטושים במדבר הקר של הבדידות, לאלו הרועדים בכפור של עולם חסר-אהבה; לאלו שליבם כבר הפך מרוקן ויבש מהקריאות החוזרות ונשנות לעזרה, מהיאוש העמוק ביותר.

אהבה, שהיא אצילות נשגבת של הלב והשכל, אשר יודעת, מבינה ונכונה לעזור.

אהבה, שהיא כח ומעניקה כח: זאת האהבה הנעלה ביותר.

אהבה, שאותה המואר כינה בשם "החירות של הלב," "היופי הנשגב ביותר": זאת האהבה הנעלה ביותר.

ומהי ההתגלמות הנעלה ביותר של האהבה?

להראות לעולם את הדרך לקץ הסבל, הדרך שעליה הצביע, שאותה צעד והגשים עד שלמות, הוא, המְרוֹמֵם, הבודהה.



הסוּטְרָה עַל הָאֱהָבָה חֲסֵרַת הַגְּבוּלוֹת

מִטָּה סוּטָה

תרגום: אלכס צ'רניאק

מקור: "מה שלימד הבודהה", הוצאת כתר ורימון חיים אחרים

1. כך יעשה המיומן בהשגת השלווה.
עליו להיות כשיר, ישר, נכון לגמרי,
בעל דיבור נעים ומנומס, עדין בהתנהגותו.
עליו להיות צנוע ולא יהיר.
2. עליו להיות שבע רצון וקל־תמיכה.
עם מעט חובות ואורח חיים פשוט.
עליו לשמור על חושיו רגועים.
עליו להיות חכם, אך לא בוטה ונועז.
אל לו להיות קשור יתר על המידה לבני המשפחה.
3. אל לו לעשות דבר שפל שעלול להביא חכמים אחרים להאשימו.
מי ייתן וכל היצורים החיים יחיו באושר ובנחת,
וכולם יחוו מוגנים ובטוחים.
4. כל היצורים החיים באשר הם,
אלה הרועדים ואלה היציבים והחזקים,
ארוכים וגדולים, בינוניים, קטנים, זעירים או עצומים,
5. אלה הנראים ואלה הבלתי נראים,
אלה הגרים קרוב או רחוק,
אלה שנולדו או שטרם נולדו,
מי ייתן וכל אלה יחיו בברכה ובאושר.

6. שלעולם לא יתעה האחד את האחר.
שבשום מקום לא יביט אחד על אחר בזלזול או בבוז.
גם לא בכעס או בעוינות,
שאנשים לא ירצו זה ברעתו של זה.
7. בדיוק כפי שאם רוצה בטובתו של ילדה היחיד,
מגנה עליו במחיר חייה,
באותה הצורה כלפי כל היצורים החיים,
יטפח המיומן מחשבות של אהבה ללא גבולות.
8. יטפח אהבה ללא גבולות לכל העולם:
מעלה, מטה ולרוחב, ללא הפרעה, בלי טינה, בלי עוינות ובלי
קנאה.
9. אם הוא עומד, מתהלך, יושב או שוכב,
כל עוד אינו ישן, עליו לטפח את תשומת לבו.
בתורה זו מכונה דרך זו בשם "דרך החיים הנעלה".
10. בלי לשגות בדעות מקובעות,
עם מוסריות והבנה נכונה,
יותר על ההיאחזות בתשוקה להנאות ולתאוות,
ולא ייולד שוב ברחם.

סוטיניפאטה I, 8



תרגול הקֶטה

שרון זלצברג

תרגום: אורן הנר

מקור: *Metta Practice — Sharon Salzberg, from Breath Sweeps Mind, tricycle books, Riverhead books NY*

בביצוע תרגול המטה, אנו חוזרים ברפות על ביטויים שהם בעלי משמעות, במונחים של מה שאנחנו מאחלים, ראשית לעצמנו ולאחר מכן לאחרים. אנו מתחילים בהתייחדות עם עצמנו. את השאיפות שאנו מבטאים באמצעות מלים יש לחוש באופן עמוק, ובמידת מה עליהן להיות שאיפות למשך זמן ארוך (לא משהו בסגנון "מי יתן ואמצא הערב תוכנית טובה בטלוויזיה"). באופן קלאסי, ישנם ארבעה ביטויים שבהם עושים שימוש:

"מי יתן ואהיה חופשיה מסכנה."

"מי יתן ויהיה לי אושר נפשי."

"מי יתן ויהיה לי אושר פיזי."

"מי יתן ותהיה לי נינוחות של אושר ושגשוג."

אני אתאר את הביטויים האלה כאן בפירוט, ואתם תוכלו לנסות אותם ולהתנסות בהם, להכניס בהם שינויים, או פשוט לבחור סדרה אחרת של שלושה או ארבעה ביטויים. גלו באופן אישי בחקירה גלויית הלב של עצמכם מה באמת נושא משמעות עבורכם.

"מי יתן ואהיה חופשיה מסכנה." אנחנו מתחילים להרחיב דאגה אכפתית ואהבה חומלת לכיוון עצמנו, עם המשאלה שאנו נמצא חופש מסכנה, שנדע ביטחון. בסופו של דבר, אנו מאחלים שלכל היצורים החשים, כמו גם לנו עצמנו, תהיה תחושה של מחסה, יהיה מקום מבטחים, תהיה חירות מייסורים פנימיים ומאלימות חיצונית.

יש איכות סיוטית לחיים ללא ביטחון. כאשר אנו חיים, אבודים שוב ושוב במצבים מותנים כגון כעס ותאוות בצע, נפגעים ופוגעים באחרים ללא הרף, אין שלוה או

ביטחון. כאשר אנו מתעוררים בשעות הלילה מחרדה, אשמה, וסערת נפש – אין שלוה או ביטחון. כאשר אנו חיים בעולם של אלימות גלויה לעין, אשר נשענת על שלילת ביטחונם העצמי של אנשים ועל הבדידות של ניצול ופגיעה בלתי מדוברים ומושקפים – אין שלוה או ביטחון. השאיפה העמוקה הזו היא הפתיחה המסורתית. "מי ייתן ואהיה חופשיה מסכנה." ביטויים אפשריים אחרים הם "מי ייתן ויהיה לי ביטחון" ו"מי ייתן ואהיה חופשיה מפחד."

"מי ייתן ויהיה לי אושר נפשי." לו היינו בקשר עם החינניות שלנו עצמנו, לו היינו חשים פחות מפוחדים מאחרים, לו האמנו ביכולתנו לאהוב, היה לנו אושר נפשי. באותו האופן, לו יכולנו להתייחס בצורה מיומנת לייסורי התודעה אשר מתעוררים, ולא להזין או לטפח אותם, היה לנו אושר נפשי. אפילו במצבים חיוביים מאוד או מצבים שיש בהם מזל רב, ללא אושר נפשי, אנו אומללים. לעתים אנשים משתמשים בביטוי "מי ייתן ואהיה מאושר" או "מי ייתן ואהיה שליו ושקט" או "מי ייתן ואגיע לחירות".

"מי ייתן ויהיה לי אושר פיזי." עם הביטוי הזה אנו מאחלים לעצמנו הנאה מבראות, חופש מכאב פיזי, והרמוניה עם הגוף שלנו. אם חופש מכאב איננו בבחינת אפשרות ריאליסטית, נשאף לקבל את הכאב בידידות ובסבלנות, באופן כזה שלא נהפוך את הכאב הפיזי לייסורים מנטליים. תוכלו להשתמש גם בביטוי כמו "מי ייתן ואהיה בריא," "מי ייתן ואחלים," "מי ייתן וגופי יהפוך לי לחבר," או "מי ייתן והאהבה וההבנה שלי תקבלנה ביטוי פיזי".

"מי ייתן ותהיה לי נינוחות של אושר ושגשוג." ביטוי זה מורה על הצרכים המידיים של חיי היומיום – עניינים כמו מערכות יחסים, נושאים הקשורים למשפחה ומחיה. עם הבעת הביטוי הזה, אנו מאחלים שיסודות אלו של החיים היומיומיים יהיו חופשיים ממאבק, שיושגו ברוח טובה ובקלות. ביטויים חלופיים עשויים להיות "מי ייתן ואחיה במנוחה" או "מי ייתן ואהבה חברית תתגלה לאורך חיי" או "מי ייתן ואשכון בשלום".







רגשות מטרידים

לפתח רגישות מאוזנת

תרגילים בודהיסטיים פרקטיים לחיי היום-יום

אלכסנדר ברזין

תרגום: אורן הנר

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

האפשרות לשינוי

לאחר שבחנו את עצמנו בכנות, רובנו בוודאי גילינו שאנחנו חווים רבות מבין בעיות הרגישות שתוארו בקווים כללים. אל לכך להרתיע אותנו. אף שהמשימה של פיתוח רגישות מאוזנת היא מורכבת ומאתגרת, היא מכוונת אל עבר מטרה אפשרית, אשר ביכולתנו להשיג.

כל אחד מסוגל להיות רגיש. כאשר היינו תינוקות, למשל, שמנו לב כשהבטן שלנו היתה ריקה או כשאמא שלנו נעדרה. הרגשנו חוסר נוחות או בדידות והגבנו בכך שבכינו. אילו היינו לגמרי חסרי רגישות, לעולם לא היינו יכולים לעשות זאת. היינו פשוט שוכבים בעריסה שלנו באדישות, לא מרגישים דבר ולא מגיבים.

כל אחד גם מסוגל לרסן רגישות יתר. עם הזמן, כאשר גדלנו, לדוגמה, פיתחנו נינוחות, כך שכעת איננו בוכים מדקירות הרעב הראשונות. אילו לא היה לנו הכושר לסבלנות, לפעולה רגועה, לא היינו יכולים פשוט ללכת למקרר ולקחת משהו לאכול. זה מראה שיש לנו בסיס שממנו אפשר להשתפר.

מיומנויות נדרשות

השיטות לפיתוח רגישות מאוזנת מתמקדות בשני היבטים עיקריים. הראשון הוא להפוך קשובים יותר. השני הוא להגיב באופן מועיל ובריא יותר עם תחושות,

רגשות, מלים ומעשים מתאימים. על מנת להפוך מיומנים וטבעיים יותר בכל אחד מן ההיבטים, עלינו להיפטר ממחסומים אפשריים.

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

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

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

תרגיל 2: השקטת התודעה

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

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

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

מאחר שלאנשים רבים ישנו ההרגל המושרש עמוק להמציא או לחזור על סיפורים מנטאליים על אודות כל אדם וכל דבר, אנו מתחילים את האימון עם אנשים שמעלים בנו מעט אסוציאציות. אז אנחנו ממשיכים בהדרגה לאנשים שמעוררים בנו יותר

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

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

יש אנשים שמוצאים שכאשר הם משקיטים את התודעה שלהם מסיפורים מנטאליים ומשחררים קצת את המתח שלהם, ולו לזמן קצר, דומה שמחסומים רגשיים מסויימים נפתחים. רגשות מודחקים כמו עצב, חרדה, חוסר ביטחון או פחד עשויים לפתע לעלות. במידה שזה יקרה, אנחנו יכולים להשתמש בגישה שלישית המוצעת על ידי אנלוגיה של המהאמודרה של זרם הקרמה-קגיו, אשר מקבילה את התודעה לאוקיינוס ואת המחשבות והרגשות לגלים. אנחנו מנסים להרגיש את הגל הפתאומי של הרגש כמו נחשול על פני הים, ואז להרגיש כי הוא חלף. כמו בשיטת ההרפייה ובשיטה כתיבה-על-המים, אנחנו לא מטרידים את עצמנו בשאלה היכן

"אני" נמצא בזמן התהליך. אחרת, אנחנו עלולים להתחיל לסבול ממחלת ים. אם הרגשות המודחקים גוברים עד למידה שהם הולמים בנו וגישת הנחשול מוכיחה עצמה כלא יעילה, אנחנו יכולים לנסות להתרכז בתחושה של האוויר שנכנס ויוצא דרך הנחיריים שלנו ואז להתמקד בטבור שלנו.

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

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

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

בהמשך לכך, אנחנו מתבוננים במנחה הקבוצה שלנו, אם אנחנו חלק מסדנה, ומשתמשים בגישה המשולשת לשחרר כל סיפור מנטאלי וכן הלאה, שעלול לעלות. בהתחלה, המנחה יושב בשקט ואז קם מסתובב בין האנשים. למפגש עם אנשים חיים יש רמה גבוהה יותר של אנרגיה מאשר להיזכרות במישהו, וכך יכול לעורר בצורה חזקה יותר פעילות מנטאלית לא שייכת. בשלב הזה של התרגול, התמקדות בחברים אחרים של הקבוצה היא מוקדמת. אחרים עלולים למצוא זאת לא נוח, אם נתבונן

בהם בתודעה שהיא שקטה בלבד, אך איננה אכפתית עדיין. אם אנחנו מתרגלים לבד, אנחנו יכולים להסתפק במשהו שהוא שווה ערך לצעד זה.

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

תרגיל 2ב: פיתוח דאגה אכפתית

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

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

אחרי שהתמקמנו כמו קודם, אנחנו מתחילים פעם נוספת בהתמקדות בתמונה של האדם שאיתו יש לנו או היה לנו קשר חם ואוהב, או במחשבה עליו. דרך שימוש בגישה המשולשת, אנחנו יוצרים מרחב מנטאלי שקט. אז אנו מקשיבים בזמן שמנחה הקבוצה שלנו חוזר בקול, סעיף אחר סעיף, על הטיעון הלוגי הבא, או שאנחנו

קוראים אותו לעצמנו אם אנחנו מתרגלים לבד. אנחנו עושים הפוגה אחר כל סעיף ומנסים להתבונן באדם לאור הטיעון. אז אנחנו מתרווחים במקום מושבנו, במובן המטאפורי של המילה, ומנסים להתמקד בתחושה שהמהלך מעלה בנו. זה מאפשר לנו לאשר ולעכל את התוקף של כל נקודה.

המהלך ההיסקי הוא:

- "אתה אדם ויש לך רגשות, ממש כמוני?"
- "מצב הרוח שבו אתה נמצא ישפיע על האינטראקציה בינינו, ממש כפי שמצב הרוח שלי ישפיע עליה."
- "האופן שבו אתיחס אליך ומה שאומר ישפיע עוד יותר על הרגשות שלך."
- "לפיכך, ממש כשם שאני מקווה שאכפת לך ממני ומרגשותיי באינטראקציה בינינו, אכפת לי ממך."
- "אכפת לי מהרגשות שלך."

אנחנו מסכמים בכך שאנו מתבוננים באופן פעיל על האדם בגישה אכפתית. כדי לשמור על המיקוד ולהעמיק את הרגש שלנו, אנחנו חוזרים אחר מנחה הקבוצה, או אומרים בקול בעצמנו, את ארבעת משפטי המפתח:

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

כאן, חשוב לפחות לומר בשקט את המלים, גם אם ברכות כזאת שרק אנחנו נשמע אותן. ביטוי המלים מאשרר את המחויבות שלנו לשמור על גישה אכפתית. אז, בעיניים עצומות או במבט המופנה מטה, אנחנו נותנים לתחושה של דאגה אכפתית לחלחל פנימה.

כדי לסיים את השלב הראשון של התרגיל, אנחנו חוזרים על הפרוצדורה כולה בזמן שאנחנו מביטים בתמונה או בזמן שאנחנו פשוט חושבים על אדם שאנחנו אך

מכירים, ואז בזמן שאנחנו מביטים בתמונות המגזין האנונימיות. יכול להיות שהזרים בתמונות המגאזין אינם חשובים לנו כמו החברים או המכרים שלנו. אף על פי כן, אם אדם זר פונה אלינו כדי לברר כיצד להגיע למקום כלשהו, נצטרך שתהיה לנו מספיק דאגה אכפתית כדי לקחת את האדם ברצינות וכדי להקדיש את הזמן לעזור. לבסוף, אנחנו חוזרים על אותם הצעדים בזמן שאנו מתמקדים פעם נוספת בקרוב המשפחה הבוטה והשתלטן.

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

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

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

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

הדובר מתמקד ראשית בלדאוג למאזין ואז בלהרגיש מישהו מקבל את דאגתו או

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

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

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

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

- "אני לא הולך להמציא או לספר אף סיפור על עצמי."
- "אכפת לי מעצמי."
- "אכפת לי מהרגשות שלי."
- אכפת לי מהרגשות שלי כלפי עצמי."
- "אכפת לי מאיך שאני מתייחס אל עצמי."

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

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

- "הייתי אדם אז והיו לי רגשות,"
- "ממש כפי שיש לי עכשיו."
- "האופן שבו אחרים ראו אותי אז השפיע על הרגשות האלה."
- "לפיכך, ממש כפי שאני מקווה שלאחרים היה אכפת ממני ומהרגשות שלי אז,"
- "אכפת לי עכשיו מעצמי אז."
- "אכפת לי מהרגשות שלי אז."
- "אכפת לי מהרגשות שלי עכשיו כלפי עצמי אז."

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

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

- "אכפת לי מעצמי אז."
- "אכפת לי מהרגשות שלי אז."
- "אכפת לי מהרגשות שלי עכשיו כלפי עצמי אז."

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



להביא את כל שנפגוש אל הדרך

פמה צ'ודרון

תרגום: דורון מלכא

מקור: *Bringing All That We Meet to the Path* — Pema Chodron

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

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

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

נקודה נוספת בקשר לסיסמא הזאת היא שחלק מההתעוררות הוא לפתח כנות וראייה בהירה. לעתים אנשים מבינים שמשמעות שיעורי הלוג'ונג היא שאם אינך מאשים אחרים ובמקום זאת אתה מתחבר עם הרגשות מתחת לעלילת הסיפור שלך, יהיה זה שגוי לומר שמישהו הזיק לך. בכל מקרה, חלק מהכנות, הראייה הבהירה והישירות

הוא להיות מסוגל להכיר בכך שנוק אכן נעשה. האמת הנמצאת הראשונה – הלימוד הראשון של הבוהה – היא שקיים סבל. הסבל קיים כחלק מהחוויה האנושית. אנשים פוגעים זה בזה – אנחנו פוגעים באחרים ואחרים פוגעים בנו. לדעת זאת היא ראייה נכוחה.

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

איך ביכולתנו לעזור? הדרך בה אנו יכולים לעזור היא על ידי התיידדות עם רגשות השנאה והמבוכה שלנו עצמנו. אז נוכל לקבל את אותם רגשות אצל אחרים. עם אימון זה אתה מתחיל להבין שביכולתך לשחק את כל התפקידים. זה לא רק "הם"; זה "אנחנו" ו- "הם". הייתי רגילה לרתוח מזעם כשקראתי על הורים שמתעללים בילדיהם, בעיקר פיזית. הייתי מתמרמרת בצדקנות – עד שנעשיתי אם. אני זוכרת בבהירות רבה יום אחד, כשבני בן-ששת החודשים צורח ובוכה ומכוסה בדגני בוקר ובתי בת השנתיים וחצי גוררת אותי ומעיפה כלים מהשולחן, ואני חושבת "אני מבינה למה כל האמהות הללו פוגעות בילדיהן. אני מבינה לחלוטין. אלא שאני גודלתי בתרבות שלא מעודדת אותי באופן הזה, ולכן אני לא אעשה זאת. אבל ברגע הנוכחי, כל חלק ממני רוצה להשמיד לחלוטין את שני הילדים הקטנים והמתוקים האלה".

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

כאשר העולם מלא ברוע, כיצד אנו מתמירים מצבים בלתי רצויים אל נתיב ההתעוררות? דרך אחת היא על ידי הבזק של בודהיצי'טה מוחלטת. אך מרבית

הטכניקות עוסקות בבודיהצ'יטה חלקית, רוצה לומר, התעוררות הקשר שלנו לנקודה הרכה, חיבור מחדש לנקודה הרכה, לא רק דרך החומרים המועדפים עלינו אלא גם דרך המלוכלכים והסתורים שבהם.

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

לאישי¹ היו המון סיבות לכעוס. השבט שלו נרצח כולו, בשיטתיות, בזה אחר זה. איש לא נותר מלבדו. אבל הוא לא כעס. אנו יכולים ללמוד ממנו שיעור. לא חשוב מה קורה, אם ביכולתנו להתייחס לנקודה הרכה שמתחת לזעמנו ולהתחבר עם מה שנמצא שם, אזי ביכולתנו להתייחס לאויב בדרך בה נוכל להתחיל להיות מסוגלים להמיר את עצמנו באחר. תחושה כלשהיא של היות מסוגל לתקשר עם האויב — מלב אל לב — היא הדרך היחידה בה דברים יכולים להשתנות. כל עוד אנו שונאים את האויב, אנו סובלים והאויב סובל והעולם סובל.

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

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

סיסמא נוספת אומרת: "כל הדהרמות מסכימות בנקודה אחת". לא משנה באיזו תורה עסקינן — הוראת שמאטה־זויפאסאנה, הוראת לור־ג'ונג, כל הוראה של שפיות ובריאות ממסורת חוכמה כזו או אחרת — הנקודה בה הן כולן מסכימות היא לשחרר את ההיאחזות בעצמך. זוהי הדרך בה תרגיש בבית בעולם שלך. אין כל זה בכדי לומר שהאגו הוא חטא. אגו איננו חטא. אגו איננו משהו שאתה נפטר ממנו. אגו הינו דבר

1. אישי נחשב האינדיאני האחרון שחי בצפון קליפורניה, האחרון ששרד משבט האישי.

שאתה מתוודע אליו – דבר שאתה מתידד עמו בכך שאינך מפריז או מדחיק את הרגשות שאתה מרגיש.

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

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

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

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

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

זה עוזר להבין שהנלסון מנדלאים והאמא תרזות של העולם יודעים גם הם כיצד זה מרגיש להיות בחדר קטן עם חלונות מוגפים ודלתות סגורות. גם הם יודעים

כעס וקנאה ובדידות. אלו הם אנשים אשר הפכו לחברים של עצמם ועל כן הפכו חברים של העולם. אלו הם אנשים שפיתחו את הגבורה להיות בקשר עם הרגשות המעוררים, רכים ומפוחדים שבלבם ולכן אינם מפחדים יותר מרגשות אלה כאשר הם מתעוררים על ידי העולם החיצון.

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

אז, כתוצאה מכך שעבד עם התרגול הזה, עלה בדעתו שהוא יכול לחוש אמפטיה לאנשים בעולם אשר צחקו עליהם, בזו להם וירקו עליהם בגלל דתם או צבע עורם או המגדר שלהם או הנטייה המינית שלהם או הלאום שלהם, או כל סיבה שהיא. הוא מצא עצמו מזדהה עם כל האנשים בכל הזמנים אשר מצאו את עצמם במצבים משפילים. זו היתה חוויה עמוקה עבורו. היא לא החזירה לו את מעילו; היא לא פתרה דבר. אבל היא פתחה את ליבו לאנשים רבים עימם לא היתה לו קודם שום תחושה של חוויה משותפת.

זוהי הנקודה ממנה מגיע הלב בתרגול זה, ממנה מגיעה תחושה של הכרת טובה והערכה לחיינו. אנו הופכים לחוליה בשושלת של אנשים אשר פיתחו את אומץ ליבם לאורך ההיסטוריה, אנשים אשר בניגוד לכל הסיכויים, נשארו פתוחים לקשיים עצומים ומצבים כואבים והתמירו אותם לנתיב ההתעוררות. אנו נמשך להיכשל שוב ושוב, נמשך להרגיש בלתי כשירים, וביכולתנו להשתמש בחוויות אלה על מנת להתעורר, בדיוק כפי שהם עשו. לימודי הלוג'ונג נותנים לנו את האמצעים להתחבר עם העוצמה של השושלת שלנו, שושלת היוחסין של הלוחם המעודן.

הדרשה על חמש הדרכים לשים קץ לכעס

תרגום: מאיר זוהר

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

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

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

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

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

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

"חברי, זוהי הדרך השנייה: נניח שאתם כועסים על מישהו אשר מילותיו אינן טובות־

לב אך מעשיו טובי-לב. אם אתם חכמים, אתם תדעו כיצד לתרגל על-מנת לשים קץ לכעסכם".

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

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

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

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

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

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

"חברי, נניח שאדם במסע ארוך נופל למשכב. הוא לבדו, תשוש לגמרי ואינו קרוב לכל כפר. הוא מתייאש והוא יודע שימות לפני שישלים את מסעו. אם מגיע מישהו

ורואה את מצבו של אדם זה, הוא מייד לוקח את ידו של האדם ומוביל אותו אל הכפר הקרוב, שם הוא מטפל בו ובמחלתו ודואג לכל מחסורו – בגדים, תרופות ומזון. הודות לחמלה ולטוב-לב אלו, חייו של האיש ניצלים”.

”חברי, אם אתם כועסים על מישהו אשר מעשיו ומילותיו חסרי טוב-לב ובליבו אין דבר היכול להקרא ‘טוב-לב’, חשבו בליבכם כך: “אדם שמעשיו ומילותיו חסרי טוב-לב ובליבו אין דבר היכול להקרא ‘טוב-לב’ הוא אדם הנתון לסבל רב. אם לא יפגוש ידיד-נפש טוב, לא יהיה לו שום סיכוי להתמיר את סבלו ולחוות אושר ושמחה”. כך, אם אתם חכמים, אתם תוכלו לפתוח את ליבכם באהבה ובחמלה כלפי אדם זה, לעזור לו, ולשים קץ לכעסכם”.

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

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

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

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

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



דוקהה – סבל

האמת הנאצלת הראשונה

חתוך ארבע האמיתות הנאצלות

אג'האן סומדהו

תרגום: גיא גריצמן

מקור: *The First Noble Truth-Ajahn Sumedho, From The Four Noble Truths*

האמת הנאצלת הראשונה עם שלושת ההיבטים הנלווים אליה היא: "יש סבל, דוקהה, דוקהה צריכה להיות מובנת, דוקהה הובנה".

זהו לימוד מיומן ביותר מכיוון שהוא מובע בנוסחה פשוטה שקל לזכור ומכיוון שזה תקף לכל דבר שאתה יכול לחוות, לעשות או לחשוב בקשר לעבר, ההווה או העתיד.

סבל או דוקהה, הוא הקשר המשותף שכולנו חולקים. כולם בכל מקום סובלים. בני האדם חוו סבל בעבר, בהווה העתיקה; הם סובלים בבריטניה המודרנית; ובעתיד, בני האדם גם יסבלו... איזה דבר יש לנו במשותף עם המלכה אליזבת? אנו סובלים. מה משותף לנו ולנערת ליווי בצ'רינג קרוס (צומת בלונדון)? – סבל. זה כולל את כל רמות המחיה, מהאנשים ברי המזל ביותר ועד לחסרי המזל והנואשים, וגם אלו שנמצאים בין הרמות הללו. כולם בכל מקום סובלים. זהו קשר שיש לנו אחד עם השני, משהו שכולנו מבינים.

כאשר אנו מדברים על הסבל האנושי שלנו, זה מוציא החוצה את הנטיות החומלות שלנו. אך כאשר אנו מדברים על הדעות שלנו, על מה אני חושב ומה אתה חושב בנוגע לפוליטיקה או דת, אז אנחנו נכנסים למלחמות. אני זוכר שצפיתי בסרט לפני כעשר שנים בלונדון. הוא ניסה לתאר את תושבי רוסיה כבני אדם על ידי הצגת נשים רוסיות עם תינוקות וגברים רוסים אשר לוקחים את ילדיהם לפיקניק. באותו זמן הצגת תושבי רוסיה בצורה כזאת היתה יוצאת דופן מכיוון שרוב התעמולה במערב ציירה אותם כמפלצות טיטאניות או כזוחלים קרי דם וכך מעולם לא חשבת עליהם כבני אדם רגילים. אם אתה רוצה להרוג מישהו, אתה צריך לגרום לו ללבוש צורה כזאת. אתה לא יכול להרוג מישהו בעילות אם אתה מבין שהוא סובל בדיוק כמוך.

אתה צריך לחשוב שאותם אנשים הם בעלי דם קר, אלמותיים, חסרי ערך ורעים ושיהיה עדיף להפטר מהם. אתה חייב לחשוב שהם רעים ושזה טוב להיפטר מרוע. עם גישה כזו אתה עשוי להרגיש שזה מוצדק להפציץ או לירות עליהם במכונת ירייה. אם אתה מודע לקשר הסבל המשותף לכולנו, זה הופך אותך לבלתי מסוגל לבצע פעולות שכאלה.

האמת הנאצלת הראשונה אינה הצהרה מטאפיסית מפחידה האומרת שהכל הוא סבל. שימו לב שקיים הבדל בין דוקטרינה מטאפיסית שבה אתה טוען טענות על המוחלט ואמת נאצלת שהיא הרהור עמוק.

אמת נאצלת היא אמת שיש להרהר בה. היא לא מוחלטת, היא לא המוחלט. כאן אנשים מהמערב הופכים מאוד מבולבלים מכיוון שהם מפרשים את האמת הנאצלת כמין אמת מטאפיסית של הבודהיזם, אך זו מעולם לא התכוונה להיות כזו.

אתם יכולים לראות שהאמת הנאצלת הראשונה איננה הצהרה מוחלטת מכיוון שישנה האמת הנאצלת הרביעית- שהיא הדרך למצב ללא סבל. הרי בלתי אפשרי שיהיה סבל מוחלט ואז דרך לצאת ממנו, נכון?

זה לא הגיוני. למרות זאת, ישנם אנשים שיתפסו טרמפ על האמת הנאצלת הראשונה ויגידו שהבודהה לימד שהכל הוא סבל.

המילה בפאלי, דוקהה, משמעותה "ללא יכולת לסיפוק" או "ללא יכולת לשאת או לעמוד בשום דבר": תמיד משתנה, לא יכול באמת למלא אותנו או לגרום לנו להיות מאושרים. עולם החושים הוא כזה, כמו רטט בטבעו. למען האמת, זה היה נורא אם היינו מוצאים סיפוק בעולם החושים מכיוון שאז לא היינו מחפשים מעבר לכך. היינו כבולים אליו. אך כאשר אנו מתעוררים לדוקהה הזאת, אנו מתחילים למצוא את הדרך החוצה כך שאיננו כלואים כל הזמן בהכרה החושית.

סבל והשקפת העצמי:

חשוב להרהר על הניסוח של האמת הנאצלת הראשונה. היא מנוסחת בצורה ברורה ביותר: "יש סבל", ולא "אני סובל". מבחינה פסיכולוגית, הרהור זה הוא דרך מיומנת

יותר לומר זאת. אנו נוטים לפרש את הסבל שלנו כ"אני באמת סובל. אני סובל הרבה ואיני רוצה לסבול". זו הצורה בה מותנית התודעה החושבת שלנו.

"אני סובל" תמיד מעביר את התחושה של "אני מישהו שסובל הרבה. הסבל הזה הוא שלי. היה לי הרבה סבל בחיים". ואז מתחיל כל התהליך, הזיהוי עם העצמי והזכרון של העצמי תופס תאוצה, אתה זוכר מה קרה כשהיית תינוק וכו'.

אך שימו לב, איננו טוענים שישנו מישהו שיש לו סבל. זה כבר לא סבל אישי כאשר אנו רואים זאת כ"יש סבל". זה לא: "אוי, אני, המסכן, למה מגיע לי לסבול כל כך הרבה? מה עשיתי שזה מגיע לי? למה אני חייב להזדקק? למה צריכים להיות לי עצב, כאב, יגון וצער? זה לא הוגן! אני לא רוצה את זה. אני רוצה רק אושר ובטחון". צורת המחשבה הזו באה מתוך בורות שמסבכת הכל וגורמת לבעיות באישיות.

על מנת לשחרר את הסבל, אנו חייבים להרשות לו להיות נוכח בתודעה. אבל ההרשאה הזו במדיטציה בודהיסטית אינה מהעמדה של: "אני סובל" אלא "ישנה נוכחות של סבל" מכיוון שאיננו מנסים להזדהות עם הבעיה אלא פשוט להכיר בכך שישנה בעיה. זו אינה דרך מיומנת לחשוב במושגים של: "אני אדם כועס. אני מתרגז בקלות. איך אני נפטר מזה?" - זה מפעיל את כל ההנחות הבסיסיות בנוגע לעצמי וקשה מאד לקבל פרספקטיבה לגבי זה.

זה הופך מבולבל מאד מכיוון שהמובן של הבעיות שלי או המחשבות שלי מוביל אותנו בקלות אל הדחקה או לשיפוטיות בנוגע לכך ולביקורת עצמית. אנו נוטים לתפוש ולהזדהות במקום לצפות, להיות עדים ולהבין דברים כמו שהם. כאשר אתה רק מודה שקיימת תחושה זו של בלבול, שקיימים תאוות בצע או כעס, אז ישנה השקפה כנה על הדרך בה הדברים קורים וסילקת מהדרך את כל ההנחות הבסיסיות - או לפחות הפחתת אותם.

לכן אל לכם לתפוש את הדברים הללו כפגמים אישיים אלא המשיכו להרהר על התנאים האלה כחולפים, בלתי-מספקים וללא קיום-עצמי. המשיכו להרהר, לראות אותם כפי שהם. הנטייה היא לראות את החיים במובן של אלו הן הבעיות שלי ולחשוב שאתה מאוד כן וישיר בכך שאתה מודה בזאת. אז החיים שלנו נוטים לאשר זאת בגלל שאנו ממשיכים לפעול מאותה הנחה שגויה. אך ההשקפה הזאת עצמה היא חולפת, בלתי מספקת וחסרת קיום עצמי.

”יש סבל” היא הכרה מאד ברורה ומדויקת בכך שכרגע, יש תחושה כלשהי של העדר אושה. מייסורים וייאוש ועד טרדות קלות, דוקהה לא בהכרח משמעה סבל חמור. החיים לא חייבים להתאכזר אליך; אתה לא חייב להגיע מאושוויץ או מבלזן כדי להגיד שיש סבל. אפילו המלכה אליזבת יכולה לומר ”יש סבל”. אני בטוח שיש לה רגעים של ייסורים גדולים וייאוש או, לכל הפחות, רגעים של רוגז.

העולם החושי הוא חוויה רגישה. זה אומר שאתה תמיד חשוף לתענוג ולכאב ולדואליזם של סמסארה. זה כמו להיות במשהו שהוא מאד פגיע ולראות כל מה שקורה בא במגע עם אברי החישה והחושים הנלווים אליהם. ככה זה. זאת התוצאה של לידה.

הכחשת הסבל:

סבל הוא משהו שאנחנו בדרך כלל לא רוצים לדעת – אנו רק רוצים להפטר ממנו. ברגע שיש אי נוחות או הטרדה, הנטייה של אדם שלא התעורר היא להפטר מכך או להדחיק זאת. ניתן לראות מדוע החברה המודרנית כל כך עסוקה בלחפש תענוגות וסיפוקים במה שחדש, מרגש או רומנטי. אנו נוטים להעדיף את היופי והתענוגות של הנעורים בעוד הצד המכוער של החיים – זקנה, חולי, מוות, שעמום, ייאוש ודכאון, נדחקים הצידה. כאשר אנו מוצאים את עצמנו עם משהו שאנחנו לא אוהבים אנו מנסים להתחמק מזה למשהו שאנחנו כן אוהבים. אם אנו חשים שעמום, אנו פונים למשהו מעניין. אם אנו חוששים, אנו מנסים למצוא בטחון. זה דבר טבעי לחלוטין לעשות. אנו מקושרים לעקרון העונג-כאב של להמשך או לדחות. לכן אם התודעה אינה מלאה ומוכנה לקבל אז היא סלקטיבית – היא בוחרת מה שהיא אוהבת ומנסה להדחיק את מה שאינה אוהבת. הרבה ממה שאנו חווים צריך להיות מודחק מכיוון שהרבה דברים בלתי נמנעים שאנו מעורבים בהם הם לא נעימים בצורה כלשהי.

אם משהו לא נעים צץ אנו אומרים ”תברח!” אם מישהו עומד בדרכנו אנו אומרים ”הרוג אותו!”. הנטייה הזאת לעיתים קרובות מתגלה במה שהממשלות שלנו עושות... מפחיד, לא? לחשוב על סוג האנשים שמנהלים את המדינות שלנו – מכיוון שהם עדיין בורים ולא מוארים. אבל ככה זה. התודעה הסובלת מבורות חושבת על השמדה: ”הנה יתוש, הרוג אותו”, הנמלים האלה משתלטות לי על החדר ”רסס אותן בקוטל-נמלים!”. בלונדון יש חברה שנקראת ”שכור וחסל”. אינני יודע אם מדובר

בסוג של מאפיה בריטית, אבל החברה הזו מתמחה בהרג מזיקים- וזה תלוי בכם איך אתם רוצים לפרש את המילה "מזיקים".

מוסריות וחמלה:

זו הסיבה מדוע אנו זקוקים לחוקים כגון: "אני אמנע מלהרוג במודע", מכיוון שהאינסטינקט הטבעי שלנו הוא להרוג: אם זה בדרכך, הרוג אותו. אפשר לראות זאת בממלכת בעלי החיים. אנו בעצמנו סוג של טורפים; אנחנו חושבים שאנחנו מתורבתים אבל למעשה יש לנו היסטוריה עקובה מדם

היא מלאה בטבח אינסופי ובהצדקה של סוגים רבים של עוולות נגד בני אדם אחרים — שלא להזכיר בעלי חיים — וכל זה בגלל הבורות הבסיסית הזו, תודעה אנושית בלתי מהרהרת שאומרת לנו להשמיד מה שעומד בדרכנו.

ובכל זאת, עם הרהור אנחנו משנים את זה; אנו מתעלים מעבר לאינסטינקט הבסיסי הזה, התבנית החייתית. אנחנו לא רק הבובות הצייתניות של החברה, שמפחדים להרוג בגלל שאנו פוחדים מהעונש שיוטל עלינו. כעת אנחנו באמת לוקחים אחריות. אנו מכבדים את החיים של יצורים אחרים, אפילו חייהם של חרקים ויצורים שאנחנו לא אוהבים. אף אחד לא יתחיל לאהוב יתושים או נמלים אבל אנחנו יכולים להרהר על העובדה שיש להם זכות לחיות. זהו הרהור של התודעה. זו אינה תגובה כמו: "איפה חומר ההדברה". גם אני לא אוהב לראות נמלים מטיילות על הרצפה שלי; התגובה הראשונית שלי היא: "איפה חומר ההדברה". אבל אז התודעה המהרהרת מראה לי שלמרות שהיצורים האלה מטרידים אותי והייתי מעדיף שהם ייעלמו, יש להם זכות להיות, זכות להתקיים. זהו הרהור של התודעה האנושית.

אותו דבר תקף גם למצבי תודעה לא רצויים. כאשר אתה חווה כעס, במקום להגיד: "אוי, הנה אני מתחיל לכעוס שוב!" אנו מהרהרים: "יש כעס". אותו דבר עם פחד — אם אתה מתחיל לראות זאת כפחד של אמא שלי או פחד של אבא שלי או פחד של הכלב שלי או כפחד שלי, אז הכל הופך לרשת דביקה של יצורים שונים הקשורים בדרכים שונות, לא קשורים בדרכים אחרות וזה הופך קשה להבנה כלשהי. עם זאת, הפחד של היצור הזה והפחד של כלב זקן ומרופט הוא זהה. "יש פחד". זה הכל. הפחד שאני חוויתי אינו שונה מהפחד שחוו אחרים. ובנקודה הזאת יש לנו חמלה גם כלפי

כלבים זקנים ומרופטים. אנו מבינים שהפחד הוא נורא אצל כלבים זקנים ומרופטים כפי שהוא נורא עבורנו. כאשר מישהו בועט בכלב עם מגף כבד או בועט בנו עם מגף כבד, תחושת הכאב היא זהה. כאב הוא רק כאב. קור הוא רק קור. כעס הוא רק כעס. זה לא שלי אלא "יש כאב". זהו שימוש מיומן בחשיבה שעוזר לנו לראות דברים בבהירות רבה יותר במקום לחזק את נקודת המבט האישית. אז כתוצאה מזיהוי המצב של סבל – שיש סבל – התובנה השנייה של האמת הנאצלת הראשונה מגיעה: "זה צריך להיות מובן". הסבל הזה צריך להיחקר.

לחקור את הסבל:

אני מעודד אתכם לנסות ולהבין את דוקהה: באמת להסתכל, לעמוד ולקבל את הסבל שלכם. נסו להבין זאת כאשר אתם חשים כאב פיסי או ייאוש וייסורים, או שנאה ודחייה – לא משנה איזו צורה זה לובש, מה האיכות של זה, והאם זה קיצוני או לא. הלימוד הזה לא אומר שכדי להגיע להארה עליך להיות מסכן לחלוטין. זה לא אומר שכל הדברים צריכים להלקח ממך או שאתה צריך להיות מעונה על לוח מתיחה; זה אומר להיות מסוגל להסתכל על סבל, אפילו אם זהו רק רגש קל של חוסר נחת, ולהבין אותו.

קל למצוא שעיר לעזאזל לבעיות שלנו. "אם אמא שלי היתה אוהבת אותי באמת אז אם כולם מסביבי היו חכמים באמת, ולחלוטין נחושים לספק לי סביבה מושלמת אז לא היו לי הבעיות הרגשיות שיש לי עכשיו". זה ממש טפשי! ועדיין חלק מהאנשים מסתכלים על העולם בצורה זו, חושבים שהם מבולבלים ואומללים בגלל שהם לא זכו לעסקה טובה. אבל עם הנוסחה של האמת הנאצלת הראשונה, אפילו אם היו לנו חיים די אומללים, מה שאנחנו מסתכלים עליו הוא לא סבל שבא מבחוץ, אלא מה שאנו יוצרים בתודעות שלנו מסביב לזה. זוהי התערורות בתוך האדם, התערורות לאמת של הסבל. זוהי אמת נאצלת מכיוון שהיא לא מטילה יותר את האשמה לסבל שאנו חווים על אחרים. אם כך, הגישה הבודהיסטית היא די ייחודית ביחס לדתות אחרות מכיוון שהדגש הוא על הדרך החוצה מן הסבל דרך חוכמה, חופש מכל אשליה, במקום השגה של מצב עונג עילאי של איחוד עם המוחלט.

אינני אומר שאחרים הם לעולם לא המקור לתסכול ולטרדות שלנו, אבל מה שאנו מצביעים עליו עם הלימוד הזה הוא התגובה שלנו לחיים. אם מישהו מתנהג בצורה

מרושעת אליך ובכוונת זדון מנסה לגרום לך לסכול ואתה חושב שהאדם הזה הוא שגורם לך לסכול, עדיין לא הבנת את האמת הנאצלת הראשונה. אפילו אם הוא תולש לך את הציפורניים או עושה דברים נוראים אחרים — כל עוד אתה חושב שאתה סובל בגלל האדם הזה, לא הבנת את האמת הנאצלת הראשונה. להבין סבל הוא לראות בבירור שהתגובה שלנו ביחס לאדם שתולש לנו את הציפורניים, "אני שונא אותך" — זהו הסבל. הפעולה עצמה של תלישת הציפורניים היא כואבת אבל הסבל משלב "אני שונא אותך" ו"איך אתה יכול לעשות לי את זה" ו"לעולם לא אסלח לך".

אולם, אל תחכו למישהו שיתלוש לכם את הציפורניים על מנת לתרגל את האמת הנאצלת הראשונה. נסו זאת עם הדברים הקטנים, למשל כאשר מישהו מתנהג בצורה חסרת רגישות או חצופה או מתעלם מכם. אם אתם מרגישים סבל בגלל שהאדם הזה זלזל בכם או פגע בכם בצורה כלשהי, אתם יכולים לעבוד עם זה. ישנן פעמים רבות בחיים היומיומיים בהן אנחנו יכולים להיפגע ולהעלב. אנחנו יכולים להרגיש כועסים או מוטרדים רק על ידי הדרך שמישהו הולך או נראה, לפחות אני יכול. לפעמים אתם מבחינים בעצמכם מרגישים דחייה רק בגלל האופן בו מישהו הולך או בגלל שהם לא עושים משהו שהם אמורים לעשות — אפשר להיות מאד פגועים או כעוסים בגלל דברים שכאלה. האדם הזה לא באמת פגע בכם או עשה לכם משהו, כמו לתלוש לכם את הציפורניים, אבל אתם עדיין סובלים. אם אינכם מסוגלים להסתכל על הסבל במקרים פשוטים אלה אז לעולם לא תהיו מסוגלים להיות אמיצים מספיק לעשות זאת אם אי פעם מישהו באמת יתלוש לכם את הציפורניים!

אנחנו עובדים עם אי־שביעות־הרצון הקלה שבחיים הרגילים. אנו מסתכלים על הדרך בה אנו יכולים להיפגע או להיעלב על ידי השכנים, על ידי אנשים שאנו גרים איתם, על ידי גברת תאצ'ר, על ידי פני הדברים או על ידי עצמנו. אנחנו יודעים שהסבל הזה צריך להיות מובן. אנו מתרגלים על ידי הסתכלות אמיתית על הסבל כאובייקט ומבינים: "זהו סבל". אז יש לנו הבנה חודרת של הסבל.

עונג והעדר־עונג:

אנחנו יכולים לחקור: לאן החיפוש ההדוניסטי הזה אחר עונג ננקודת הסיום הביא אותנו?

הוא נמשך כבר מזה כמה עשורים אך האם האנושות מאושרת יותר בעקבותיו? נראה שכיום ניתנו לנו הזכות והחופש לעשות כל מה שאנחנו רוצים לעשות עם סמים, סקס, טיולים וכו' – הכל הולך; הכל מותר, דבר אינו אסור. צריך לעשות משהו באמת מגונה, באמת אלים לפני שאתה מנודה. אך האם העובדה שאנחנו יכולים ללכת עם הדחפים שלנו הפכה אותנו למאושרים יותר, רגועים ומסופקים יותר? למעשה, זה נוטה להפוך אותנו לאנוכיים ביותר. אנחנו לא חושבים כיצד המעשים שלנו עשויים להשפיע על אחרים. אנו נוטים לחשוב רק על עצמנו: אני והאושר שלי, החירות שלי והזכויות שלי. אז אני הופך למטרד נוראי, מקור לתסכול, מצוקה וצער לאנשים מסביבי. אם אני חושב שאני יכול לעשות מה שבא לי או להגיד מה שבא לי לומר, אפילו על חשבון אחרים, אז אני אדם שהוא מטרד לחברה.

כאשר התחושה של "מה שאני רוצה" ו"מה אני חושב שצריך או לא צריך להיות" עולה, ואנחנו רוצים להתנגד בכל הנאות החיים, באופן בלתי נמנע נחוה אכזבה משום שהחיים נראים חסרי תקווה וכל דבר נראה כהולך בצורה משובשת. אנו מסתחררים בנוגע לחיים – רצים סחור סחור ממצב של פחד למצב של תשוקה. ואפילו כאשר אנו משיגים כל מה שאנחנו רוצים, עדיין אנחנו חושבים שמשהו חסר, משהו עוד לא מושלם. אז אפילו כשהחיים בשיאם, עדיין ישנה תחושה של סבל – משהו שעדיין יש לעשות, סוג של ספק או פחד רודף אותנו.

לדוגמא, תמיד אהבתי נופים יפים. פעם אחת, במהלך ריטריט שהנחיתי בשוויץ, לקחו אותי להרים יפהפיים ושמתי לב לתחושת הייסורים בתודעתי מכיוון שהיה כל כך הרבה יופי, זרם מתמיד של מראות יפים. הייתה לי הרגשה של רצון להאחו בכל זה, כך שהייתי צריך להיות עירני כל הזמן על מנת לצרוך את כל זה בעיניי. זה ממש התיש אותי! עכשיו זה היה דוקהה, הלא כן?

אני מוצא שאם אני עושה דברים בצורה רשלנית – אפילו משהו בלתי מזיק כמו להסתכל על הרים יפים – אם אני רק מושיט יד ומנסה לתפוס משהו, זה תמיד מביא לתחושה לא נעימה. איך אתה יכול לתפוס את היונגפראו ואת האיגרג? הדבר הטוב ביותר שביכולתך לעשות הוא לצלם את זה, לנסות לתפוס את הכל על פיסת נייר. זוהי דוקהה; אם אתה רוצה להאחו במשהו יפה כי אתה לא רוצה להיות מופרד ממנו – זה סבל.

להיות במצבים שאתה לא אוהב זה גם סבל. לדוגמא, אף פעם לא אהבתי לנסוע

ברכבת התחתית בלונדון. הייתי מתלונן על זה: "אני לא רוצה לנסוע ברכבת התחתית עם הפוסטרים הנוראיים האלה והתחנות האפלות והמטונפות. אני לא רוצה להיות דחוס לרכבות הקטנות האלה מתחת לאדמה". בשבילי זו הייתה חוויה מאד לא נעימה. אבל הקשבתי לקול המתלונן, המייבב הזה — הסבל של לא לרצות להיות עם משהו לא נעים. אז, לאחר שהרהרתי בזה, הפסקתי לעשות מזה עניין ויכולתי להיות עם החוויה הלא נעימה והלא יפה מבלי לסבול ממנה. הבנתי שזה פשוט כך ושזה לגמרי בסדר. אנו לא צריכים ליצור בעיות — לא משהייה בתחנת רכבת תחתית מטונפת ולא מצפייה בנוף יפה. דברים הם כמו שהם, אז אנחנו יכולים לזהות ולהעריך אותם בצורה המשתנה שלהם ללא האחזות. האחזות היא הרצון להחזיק במשהו שאנחנו אוהבים; הרצון להפטר ממשהו שאנחנו לא אוהבים; או הרצון להשיג משהו שאין לנו.

אנחנו גם יכולים לסבול רבות בגלל אנשים אחרים. אני זוכר שבתאילנד היו לי מחשבות די שליליות בנוגע לאחד הנזירים. אז הוא היה עושה משהו ואני חשבתי לעצמי "הוא לא צריך לעשות את זה", או כאשר הוא אמר משהו "הוא לא צריך להגיד את זה!". שמרתי את הנזיר הזה איתי בתודעה ואז, אפילו כשהלכתי למקום אחר חשבתי על אותו הנזיר; התפיישה שלו עלתה ואותן תגובות באו איתה: "אתה זוכר כשהוא אמר את זה וכשהוא עשה את זה?" וגם: "הוא לא היה צריך להגיד את זה ולעשות את זה".

כאשר מצאתי מורה כמו אג'האן צ'ה, אני זוכר שרצייתי שהוא יהיה מושלם. חשבתי לעצמי: "הו, הוא מורה מדהים — מדהים!". אבל כאשר הוא עשה משהו שעצבן אותי וחשבתי לעצמי: "אני לא רוצה שהוא יעשה שום דבר שמעצבן אותי בגלל שאני אוהב לחשוב שהוא מדהים." זה היה כמו לומר: "אג'האן צ'ה, תהיה מדהים בשבילי כל הזמן. אף פעם אל תעשה משהו שיגרום למחשבה שלילית כלשהי אצלי". אז אפילו כשאתם מוצאים מישהו שאתם באמת מכבדים ואוהבים, עדיין ישנו סבל של הקשרות. זה בלתי נמנע שהם בסופו של דבר יעשו או יגידו משהו שאתם לא תאהבו או תסכימו עימו, יגרמו לכם ספק מסויים — ואז תסבלו.

פעם אחת, כמה נזירים אמריקאים באו לוואט פה פונג, המנזר שלנו בצפון מזרח תאילנד. הם היו מאד ביקורתיים ונראה היה שהם רק ראו מה שלא בסדר. הם לא חשבו שאג'האן צ'ה הוא מורה טוב במיוחד והם לא אהבו את המנזר. הרגשתי כעס רב ושנאה עולים בי בגלל שהם ביקרו דבר שאני אוהב. הרגשתי ממורמר — "טוב,

אם אתם לא אוהבים את זה, אז עופו מפה. הוא המורה הטוב ביותר בעולם ואם אתם לא מסוגלים לראות את זה, אז לכו!" סוג כזה של הקשרות- להיות מאוהב או מסור – הוא סבל בגלל שאם משהו או מישהו שאתה אוהב עומד תחת ביקורת, אתה מרגיש כעס ומרמור.

תובנה במצבים שונים:

לפעמים תובנה עולה בזמנים הכי לא צפויים. זה קרה לי בזמן שהתגוררתי בוואט פה פונג. החלק הצפון מזרחי של תאילנד הוא לא החלק הכי יפה או נחשק בעולם עם היערות העלובים והמישורים השטוחים; האיזור גם הופך חם ביותר במהלך העונה החמה. היינו חייבים לצאת החוצה בחום באמצע היום לפני "ימי ההקפדה" ולטאטא את העלים מהשבילים. היו איזורים עצומים לטאטא. בילינו את כל אחר הצהריים בשמש היוקדת, מזיעים ומטאטים את העלים לכדי ערימות עם מטאטא גם; זו הייתה אחת המטלות שלנו. לא אהבתי לעשות את זה. חשבתי "אני לא רוצה לעשות את זה. לא באתי הנה לטאטא עלים מהשביל. באתי הנה על מנת להגיע להארה – ובמקום זה הם מכריחים אותי לטאטא עלים מהשביל. חוץ מזה, חם ויש לי עור בהיר; אני יכול לקבל סרטן עור מלהיות ככה בחוץ במזג אוויר שכזה".

עמדתי שם אחר צהריים אחד, מרגיש מסכן לחלוטין וחשבת: "מה אני עושה פה? למה באתי לכאן? למה אני נשאר כאן". עמדתי שם עם המטאטא הארוך והגס ולחלוטין חסר אנרגיה, מרגיש רחמים עצמיים ושונא את הכל. אז אג'האן צ'ה בא, חיך אליי ואמר: "וואט פה פונג זה הרבה סבל, הלא כן?" והלך. אז חשבתי לי: "למה הוא אמר את זה?" ו"למעשה, אתה יודע, זה לא כל כך גרוע". הוא גרם לי להרהר. האם לטאטא את העלים זה באמת כל כך לא נעים? לא, זה לא. זה למעשה דבר נייטרלי; אתה מטאטא את העלים וזה לא פה ולא שם... האם להזיע זה כל כך נורא? האם זו באמת חוויה עלובה ומשפילה? האם זה באמת גרוע כמו שאני עושה מזה?... לא – להזיע זה בסדר, זה דבר טבעי לגמרי לעשות. ואני לא אקבל סרטן עור והאנשים בוואט פה פונג נחמדים מאד. המורה הוא אדם אדיב וחכם מאוד. הנזירים התנהגו אליי יפה. אלו שאינם נזירים באו וחילקו לי אוכל ו... על מה בעצם אני מתלונן?"

בעודי מהרהר על החוויה האמיתית של להיות פה, חשבתי: "אני בסדר. אנשים

מכבדים אותי ומתנהגים אליי יפה. אנשים נעימים מלמדים אותי במדינה נעימה מאוד. אין באמת שום דבר רע בדבר, חוץ ממני; אני יוצר בעיה מכך מכיוון שאני לא רוצה להזיע ולא רוצה לטאטא עלים". אז הייתה לי תובנה חדה ביותר. לפתע הבנתי שמשוהו בי תמיד מתלונן ומבקר ושהוא מונע ממני להקדיש את עצמי או לתת את עצמי לסיטואציות מסוימות.

חוויה נוספת שלמדתי ממנה הייתה מהמנהג לרחוץ את הרגליים של הנזירים הוותיקים כאשר הם חוזרים מקיבוץ הנדבות. לאחר שהם הלכו יחפים דרך הכפרים ושדות האורז, כפות הרגליים שלהם הפכו מלוכלכות. היו אמבטיות לרגליים מחוץ לחדר האוכל. כאשר אג'אהן צ'ה היה מגיע, כל הנזירים — אולי עשרים או שלושים מתוכם — היו מזנקים החוצה על מנת לשטוף לו את הרגליים. כאשר ראיתי את זה לראשונה חשבתי לעצמי: "אני לא הולך לעשות את זה. לא אני!". ואז למחרת בבוקר, שלושים נזירים רצו החוצה ברגע שאג'אהן צ'ה הופיע ורחצו לו את הרגליים. חשבתי לעצמי: "איזה דבר טפשי לעשות. שלושים נזירים רוחצים את הרגליים של נזיר אחד. אני לא הולך לעשות את זה". ביום למחרת, התגובה שלי הפכה אפילו אלימה יותר... שלושים נזירים רצו החוצה ורחצו את הרגליים של אג'אהן צ'ה וחשבתי: "זה באמת מעצבן אותי, נשבר לי! אני מרגיש שזה הדבר הכי טפשי שראיתי מעודי — שלושים גברים רצים החוצה לרחוץ את הרגליים של גבר אחד! הוא בטח חושב שהוא זכאי לזה, אתם יודעים — זה בטח מטפח לו את האגו. בטח יש לו אגו עצום אחרי שכל כך הרבה אנשים רוחצים לו את הרגליים מדי יום. אני לעולם לא אעשה זאת!"

התחלתי לבנות תגובה חזקה, תגובה מוגזמת. ישבתי שם מרגיש ממש אומלל וכועס. הייתי מסתכל על הנזירים וחושב "הם נראים לי טפשים כולם. אני לא מבין מה אני עושה פה".

אבל אז התחלתי להקשיב וחשבתי, "זוהי מסגרת מחשבתית ממש לא נעימה להיות בה. האם יש מה להיות נסער בגללו? הם לא הכריחו אותי לעשות את זה. זה בסדר; אין שום דבר רע בשלושים גברים שרוחצים את כפות הרגליים של גבר אחד. זה לא בלתי מוסרי או התנהגות רעה ואולי הם נהנים מזה; אולי הם רוצים לעשות את זה — אולי זה בסדר גמור לעשות את זה — אולי אני צריך לעשות את זה!". ואז למחרת בבוקר, שלושים ואחד נזירים רצו החוצה לרחוץ את הרגליים של אג'אהן צ'ה. לא הייתה יותר שום בעיה. זה הרגיש ממש טוב: הדבר הזדוני שבתוכי הפסיק.

אנחנו יכולים להרהר על הדברים האלה שמגרים מרמור וכעס בתוכנו: האם משהו באמת רע איתם או שזה משהו שאנו יוצרים דוקהה בגללו? אז אנו מתחילים להבין את הבעיות שאנו יוצרים בתוך החיים שלנו ובתוך החיים של האנשים הסובבים אותנו.

עם מודעות, אנחנו מסכימים לשאת את החיים בשלמותם; עם ההתלהבות והשעמום, התקווה והייאוש, התענוג והכאב, העניין והלאות, ההתחלה והסוף, הלידה והמוות. אנו מוכנים לקבל את הכל בתודעה במקום לספוג פנימה את הנעים בלבד ולדחות את הלא נעים. התהליך של התובנה הוא ללכת לדוקהה, להתבונן בדוקהה, להודות בדוקהה ולזהות דוקהה על כל צורותיה. אז אתם כבר לא אתם מגיבים מתוך הרגל של סיפוק או הדחקה. ובגלל זה אתם יכולים להתמודד עם סבל טוב יותר ולהיות יותר סובלניים כלפיו.

הלימודים האלו אינם מחוץ לנסיון שלנו. הם, למעשה, השתקפויות של החוויה האמיתית שלנו, לא עניינים אינטלקטואליים מסובכים. לכן יש להשקיע מאמץ על מנת להתפתח ולא אתם ללכת בתלם. כמה פעמים עליכם להרגיש אשמה לגבי ההפלה או הטעויות שעשיתם בעבר? האם עליכם לבלות את שארית זמנכם בהעלאת גירה של הדברים שקרו בעבר ולשקוע בספקולציות וניתוחים עד אין סוף? ישנם אנשים שיוצרים לעצמם תסביכי אישיות שכאלה. אם אתה רק שוקע בזכרונות, ההשקפות והדעות שלך, אז לעד תשאר תקוע בעולם ולא תוכל להתעלות מעבר לכך.

אתם יכולים להרפות מהעול הזה אם אתם מוכנים להשתמש בלימוד בצורה מיומנת. אמרו לעצמכם: "אני לא הולך להתפס בזה יותר. אני מסרב לקחת חלק במשחק הזה. אני לא הולך להכנע למצב הרוח הזה". תתחילו לשים עצמכם במצב של ידיעה: "אני יודע שזוהי דוקהה. יש דוקהה". זה חשוב מאד לקחת את ההחלטה הזאת למקום בו נמצא הסבל ואז להישאר בו. רק על ידי בחינה של סבל והתמודדות איתו בצורה זו ניתן לקוות להשיג את התובנה הכבירה: "הסבל הזה הובן".

אלו היו שלושה אספקטים של האמת הנאצלת הראשונה. זוהי הנוסחה בה אנו חייבים להשתמש בהרהור על החיים שלנו. כאשר אתם מרגישים סבל, דבר ראשון זהו: "יש סבל". ואז: "זה צריך להיות מובן". ולבסוף: "זה הובן". ההבנה הזאת של דוקהה היא התובנה של האמת הנאצלת הראשונה.

האם משהו יכול לפגוע בנו

שרלוט ג'וקו בק

תרגום: זאב בן אשר

Can Anything Hurt Us?, Joko Beck: מקור:

מתרגלת זן התקשרה אלי לאחרונה והתלוננה שאני מדגישה יותר מדי את הקושי שבתרגול. היא אמרה, "אני חושבת שאת טועה כשאת ממריצה את תלמידיך לקחת את התרגול כל כך ברצינות. בחיים צריך לבלות וליהנות". שאלתי אותה "האם הגישה הזאת עבדה במקרה שלך?" והיא ענתה "ובכן, לא באמת...עדיין. אבל יש לי תקווה".

אני מבינה את עמדתה ויכולה להבין כל אחד שמרגיש שתרגול הוא עבודה ממש קשה. הוא אכן כזה. עם זאת אני מצטערת על אלה שעדיין אינם מוכנים לעסוק בעבודה רצינית מסוג זה, כי הם אלה שיסבלו ביותר.

עדיין, אנשים צריכים לקבל את החלטותיהם בעצמם וחלק מהם עדיין אינם מוכנים לתרגול רציני.

אמרתי לתלמידת הזן, "פשוט תתרגלי כפי שמתאים לך, ואני אתמוך בך במה שתבחרי". לא משנה מה יעשו האנשים, ברצוני לתמוך בהם – כי זה המקום בו הם נמצאים, וזה בסדר גמור.

העובדה היא שעבור רובנו, החיים אינם מתנהלים כשורה. עד שאיננו נכנסים לתרגול רציני, נקודת ההשקפה הבסיסית שלנו על החיים נותרת ללא שינוי. למעשה, החיים ממשיכים לעצבן אותנו ואף נעשים גרועים יותר. נחוץ לנו תרגול רציני על מנת להבחין באשליה הנמצאת בבסיסה של כל פעולה כמעט, כל חשיבה וכל רגש אנושי.

כבני אדם אנו מתבוננים בחיים באמצעות מנגנוני החישה שלנו ומאחר ואנשים ואובייקטים נתפסים על ידינו כנמצאים מחוצה לנו אנו חווים סבל רב. הסבל שלנו נובע מהתפיסה המוטעית שאנו יצורים נפרדים. כמובן שזה נראי, כאילו אני נפרד

מאנשים אחרים ומכל שאר עולם התופעות. התפיסה המוטעית הזו שאנו נפרדים היא שגורמת לכל הקשיים בחיים.

כל עוד אנו חושבים שאנו נפרדים, נמשיך לסבול. אם אנחנו מרגישים נפרדים אנחנו מרגישים שעלינו להגן על עצמנו, שעלינו לנסות להיות מאושרים, שעלינו למצוא משהו בעולם שביבנו שיעשה אותנו מאושרים.

לאמיתו של דבר אין אנו נפרדים. אנחנו כולנו ביטויים או מופעים הנובעים מנקודה מרכזית — או בשם אחר אנרגיה רב ממדית. אין ביכולתנו לתאר זאת, לנקודה המרכזית או האנרגיה הזו אין מידה, זמן או מרחב. אני מדברת בצורה מטפורית על מה שאי אפשר למעשה לדבר בו במושגים רגילים.

אם נמשיך במטפורה זו, זה כאילו שהנקודה המרכזית הזו מקרינה ביליוני קרניים, כל אחת מהן חושבת שהיא נפרדת מכל השאר. למעשה, כל אחד מאתנו הוא המרכז הזה והמרכז הזה הוא אנחנו. מאחר והכל מחובר בנקודת המרכז הרי שכולנו ישות אחת.

בכל אופן, אנחנו לא רואים את האחדות הזו. ייתכן ולו ידענו מספיק תיאוריה פיזיקאלית מודרנית היינו יכולים להבין את העניין מבחינה אינטלקטואלית. מכל מקום, לאחר שנים של תרגול, שמץ של מושג על האמת הזו מתחיל לחלחל פה ושם לחוויה שלנו: אנחנו כבר לא מרגישים כה מנותקים מהאחרים. ככל שאנו מרגישים פחות נפרדים, החיים כפי שהם מתרחשים סביבנו הופכים פחות מדאיגים. מצבים, אנשים וקשיים מתחילים להתרגש עלינו יותר בקלילות. מתרחש שינוי עדין. לאורך שנות חיים של ישיבה, התהליך הולך ומתחזק לאיטו. לרגעים נחוה לפתע בהבזק מי אנחנו באמת, גם אם כשלעצמם, רגעים אלה אינם חשובים ביותר. הרבה יותר חשובה ההכרה ההולכת ומתגבשת שאיננו נפרדים. במונחים רגילים אנו עדיין נראים כבעלי קיום נפרד, אך איננו מרגישים כה נפרדים. התוצאה היא שאיננו נאבקים כל כך עם החיים: איננו צריכים להלחם בהם, איננו צריכים לרצות אותם, איננו צריכים לדאוג בגינם. זהו נתיב התרגול.

כאשר איננו נאבקים בחיים, האם פירוש הדבר שהחיים אינם יכולים לפגוע בנו? האם יש משהו מחוצה לנו שיכול לפגוע בנו? כתלמידי זן, ייתכן שלמדנו לומר — מבחינה אינטלקטואלית לפחות — שהתשובה היא לא. אבל מה אנו חושבים באמת? האם יש מישהו או משהו יכולים לפגוע בנו?

כמובן, כולנו חושבים שכן. כשאני עובדת עם תלמידי אני שומעת אין ספור סיפורים על פגיעות וכעסים. הם כולם גרסאות של "זה קרה לי". בני זוגנו, הורינו, ילדינו, אפילו חיות המחמד שלנו — "זה קרה, וזה מרגיז אותי". כולנו עושים זאת, ללא יוצא מן הכלל. כך הם החיים שלנו. ייתכן והכל הולך למישרין במשך זמן מה ואז קורה פתאום משהו שפוגע בנו. במילים אחרות- אנחנו מרגישים קורבן. זוהי התפיסה האנושית הרגילה של החיים. זה מוטבע בנו, כמעט מלידה.

כשאנחנו מרגישים קורבנות של העולם, אנחנו מחפשים מחוץ לעצמנו משהו שיגרום לפגיעה להיעלם. זה יכול להיות מישוהו, זה יכול להיות להשיג משהו שאנחנו רוצים, זה יכול להיות שינוי במעמדנו בעבודה, אולי הכרה ביכולתנו. מאחר ואיננו יודעים היכן לחפש (את התרופה) ואנו פגועים, אנחנו מחפשים נחמה היכן-שהוא.

עד שנבין שאיננו נפרדים ממאום, כך נמשיך להיאבק עם חיינו. כשאנחנו נאבקים, אנחנו בבעיה. אנו מתנהגים בטפשות או מרגישים פגועים או בלתי מסופקים, חסר לנו משהו. דומה שהחיים מציגים בפנינו סדרת שאלות שאין אפשרות לענות עליהן. ואכן לאמיתו של דבר אין להן תשובות. מדוע?

מפני שאלה הן שאלות סרק. הן אינן מבוססות על המציאות. להרגיש שמהו לא בסדר ולחפש דרכים לתקן זאת — כשאנחנו מתחילים להבין את הטעות בדפוס זה, או אז מתחיל התרגול הרציני. האשה הצעירה שדברה אתי טרם הגיעה למקום הזה. היא עדיין מדמיינת כי משהו הנמצא מחוצה לה יהפוך אותה למאושרת. אולי איזה מיליון דולר?

לעומת זאת, אצל אנשים שמתרגלים, נסדק השריון, צומחת איזו תובנה. יתכן שאיננו רוצים להכיר בתובנה זו. אך אנו מתחילים להבין שיש דרך אחרת לחיות ולא להרגיש מותקפים על ידי החיים ולנסות לחפש תרופה לכך.

מלכתחילה, לא קיימת בעיה. אין שום פיצול: הכל הינו שלם יחיד וקורן. אף אחד לא מאמין בכך, ועד שלא תרגלנו זמן ממושך קשה מאוד לתפוס זאת. בכל אופן, בחלוף ששה חודשים של תרגול נבון, מתחיל להופיע רעד קל במבנה הכוזב של האמונות שלנו. המבנה מתחיל להתמוטט פה ושם. ככל שנמשיך ונתרגל על פני שנים ימשיך המבנה ויחלש. המצב המואר מתקיים כאשר הוא קורס לחלוטין.

אם כן, עלינו להיות רציניים ביחס לתרגול שלנו. אם אינכם מוכנים להיות רציניים, זה בסדר. פשוט חיו את חייכם. אתם צריכים להסתובב קצת ללא מטרה בעולם. זה בסדר גמור. לא צריך להיות במרכז זן עד שמרגישים שלא נותר דבר שניתן לעשות: אז זהו הזמן להופיע.

בואו נחזור לשאלה שלנו: האם משהו או מישהו יכול לפגוע בנו? ניקח כמה דוגמאות לאסונות ממש: נניח שאבדתי את מקום עבודתי ואני חולה מאד. נניח שכל חברי נטשו אותי. נניח שרעידת אדמה החריבה את ביתי. האם אני יכולה להיפגע מכל אלה? מובן שאני חושבת שכן. ויהיה זה נורא שדברים כאלה יתרחשו. אבל האם אנחנו יכולים באמת להיפגע מארועים שכאלה? התרגול עוזר לנו להבין שהתשובה היא לא. התרגול אינו מיועד למנוע מאתנו את תחושת הפגיעה. מה שאנחנו מכנים "פגיעה" עדיין מתרחש: אני עלול לאבד את משרתי; רעידת אדמה עלולה להחריב את ביתי. אלא שהתרגול עוזר לי לטפל במשברים, להתמודד עימם צעד אחר צעד. כל עוד אנו שקועים בפגיעה שלנו, נהיה אפופי יגון ולא נועיל במאומה. לעומת זאת אם איננו מתעטפים במלודרמת הכאב שלנו, אנו יכולים לתפקד גם במצבי משבר.

אם כך מה יקרה אם נתרגל באמת? מדוע התחושה שהחיים יכולים לפגוע בנו מתחילה להתרכך עם הזמן? איזה תהליך מתרחש?

רק העצמי שמרוכז בעצמו, העצמי אשר נצמד לגוף ולתודעה, יכול להיפגע. העצמי הזה הוא למעשה רעיון שנוצר ממחשבות שאנו מאמינים בהן; למשל, "אם לא אשיג את הדבר הזה אהיה אומלל" או "אם זה לא יצליח לי זה יהיה נורא" או "אם אין לי בית לגור בו זה ממש נורא". מה שאנו קוראים לו עצמי או האני הוא לא יותר מסדרה של מחשבות שאנחנו נצמדים אליהן. כשאנחנו שקועים באני הקטן שלנו, המציאות — האנרגיה הבסיסית של היקום — היא קשה מאוד להבחנה.

נניח שאני מרגישה שאין לי חברים, ואני מאוד בודדה. מה קורה כשאני יושבת ומתרגלת במצב כזה? אני מתחילה לראות שרגשות הבדידות שלי הם רק מחשבות. למען האמת, אני פשוט יושבת כאן. יתכן שאני יושבת לבד בחדרי, יתכן שאף אחד לא מתקשר אלי ואני מרגישה בודדה. אך בפועל מה שאני עושה הוא פשוט לשבת. הבדידות והאומללות הם רק מחשבותיי, השיפוטים שלי הקובעים שדברים אמורים להיות אחרת מכפי שהם. אינני רואה מעבר להם; אינני מבחינה שיצרתי את אומללותי במו ידי. למעשה, אני פשוט יושבת בחדרי. לוקח זמן לפני שמתחוויר

לנו שרק לשבת כך בחדר, זה לגמרי בסדר. עד אז אני נצמדת למחשבה שאם אני בלי חברה נעימה ותומכת, אני אומללה.

אני לא ממליצה על חיים מנותקים מכל דבר רק כדי להשתחרר מהצמדות. הצמדות אינה מתייחסת למה שיש לנו אלא מתייחסת לדעות שלנו על מה שיש לנו. אין שום רע בכך שיש לנו סכום נאה של כסף, לדוגמא. אבל כאשר אנחנו לא יכולים לראות את עצמנו חיים ללא הכסף זוהי הצמדות.

בדומה לכך, אינני מציעה לוותר על ההנאה שבחברת אנשים אחרים. אולם לעיתים יש מצבים בהם אנחנו צריכים להיות לבד. נאמר לדוגמא שמישהו יוצא לפרויקט מחקר שנמשך שישה חודשים, אי שם באמצע המדבר. לרובנו יהיה מאוד קשה במצב כזה. אבל אם אני עושה מחקר באמצע שום מקום במשך שישה חודשים, האמת לאמיתיה היא, שזה בדיוק מה שיש; זה בדיוק מה שאני עושה.

השינוי האיטי והקשה שבא בעקבות התרגול מעניק בסיס לחיינו והופך אותם לשלווים יותר באמת ובתמים. ללא החתירה לשלווה, אנו נוכחים יותר ויותר כי סופות החיים פוגעות בנו עתה פחות. אנחנו מתחילים להשתחרר מהצמדות למחשבות שאנחנו חושבים אותן בטעות לאני שלנו. האני הוא רק רעיון שנחלש באמצעות התרגול.

האמת היא ששום דבר לא יכול לפגוע בנו. עם זאת אנחנו בהחלט יכולים לחשוב שאנחנו נפגעים, ואנחנו יכולים להתאמץ לרפא את המחשבות שלנו על כך שפגעו בנו בדרכים לא מועילות למדי. זהו ריפוי של בעיה כוזבת באמצעות פתרון כוזב, ובכך אנו יוצרים תוהו ובוהו. מלחמות, נזק סביבתי, הכל תוצאה של הבורות הזו.

אם נסרב לעשות את העבודה הנחוצה — ולא נעשה אותה עד שנהיה מוכנים לכך — עד אז אנחנו והסובבים אותנו נסבול. אין כאן שאלה בנוסח האם זה טוב או רע שלא מתרגלים, נכון או לא נכון. כדי לתרגל עלינו להיות מוכנים. אבל כאשר איננו מתרגלים, נשלם מחיר עצוב.

מובן שהאחדות המקורית — אותו מרכז רב מימדי של אנרגיה — נשארת כמות שהיא. אין דרך בה אנחנו יכולים להפריע לקיומה. היא תמיד נוכחת ונוכחות זו

היא מה שאנחנו. ואולם מההיבט של עולם התופעות שאנו חיים בו, נראה שאנחנו משלמים על כך מחיר.

אני לא מנסה לגרום לרגשות אשמה אצל אף אחד. הרי רגשות אלה עצמם הם רק מחשבות. אינני מבקרת את האשה הצעירה שלא רצתה לקחת את התרגול ברצינות. זהו רק המקום המדויק בו היא נמצאת, והוא מושלם בשבילה. בכל אופן, ככל שאנחנו ממשיכים בתרגול, ההתנגדות שלנו לתרגול פוחתת. זה אכן לוקח זמן.

* * *

תלמיד: אני יכול להבין שאנו בלתי נפרדים מאנשים אחרים, לעומת זאת קשה לי להבין מה המשמעות של להיות אחד עם השולחן למשל.

ג'וקו: אחד עם השולחן? אני דווקא חושבת שמקרה השולחן יותר פשוט להבנה מאנשים!. עוד לא שמעתי אף אחד מתלונן על קונפליקט עם שולחן. כמעט תמיד הבעיות שיש לנו הן עם אנשים, יחידים או בקבוצה.

תלמיד: יכול להיות שאני לא מבין את משמעות האמירה "להיות אחד עם".

ג'וקו: אחד עם הוא העדרו של כל מה שמפריד.

תלמיד: אבל אני לא מרגיש כמו שולחן.

ג'וקו: אתה גם לא צריך להרגיש כמו שולחן. "להיות אחד עם השולחן" משמעותו שאין תחושת התנגדות בינך לבין השולחן. אין כאן שאלה של רגש ייחודי, זהו העדר תחושת הנפרדות ברמה הרגשית. בדרך כלל שולחנות לא מעוררים רגשות. לכן אין לנו כל קושי אתם.

תלמיד: כאשר למישהו יש למשל דלקת פרקים והוא סובל מכאבים מתמידים, האם את אומרת שזה לא כואב לו?

ג'וקו: לא. כשיש כאב בלתי פוסק יש כמובן לעשות ככל יכולתנו בכדי לטפל בו. אך

אם בסוף הטיפול עדיין נשאר שייר של כאב, כל מה שאפשר לעשות הוא לחוות אותו. אין טעם להוסיף לכאב מחשבות שיפוטיות כגון "זה נורא, אני מסכן, למה זה כך?" הכאב ישנו וזהו. זוהי התייחסות המאפשרת ללמוד מהכאב. מניסיוני, רוב האנשים שסבלו ממחלה רצינית ולמדו כיצד להיעזר בה מצאו שזה הדבר הטוב ביותר שקרה להם מעולם.

תלמיד: על אף שאיננו נפגעים באמת (כפי שהסברת) ואיננו יכולים לפגוע בזולת, זה לא נותן לנו זכות לומר את כל אשר על ליבנו לפלוני או אלמוני.

ג'וקו: נכון. אם נפרש את העניין שלא כהלכה באומרנו "אני יכול לגעור בך כי אני יכול לפגוע בך", כבר זוהי הפרדה (ביני לבין הזולת). רק כאשר אנחנו מרגישים נפרדים אנחנו תוקפים את הזולת. כל תרגול רציני מניח מסירות לעקרונות מוסר בסיסיים.

תלמיד: מה עם האתיקה ההיסטורית של הסמוראים ביפן? למשל, לוחם סמוראי עשוי לומר, "מאחר ואני אחד עם הכל, כשאני עורף את ראשו של אדם חף מפשע, זה אינו הרג: משום שאותו אדם הוא אני."

ג'וקו: אכן באופן מוחלט אין שום הרג, מאחר וכולנו — "חיים" או "מתים" — הם מופעים של האנרגיה המרכזית שהיא הכל. אך באופן מעשי איני מסכימה לאתיקה הזו. אם אנחנו אכן רואים שאיננו נפרדים מאנשים אחרים, פשוט לא נתקיף אותם. הסמוראים בלבלו בין המוחלט והיחסי. באופן מוחלט, כמובן, אין הורג ואין הרוג. אך לא כן בחיים שאנו חיים. על כן איננו הורגים.

תלמיד: במילים אחרות, אם אנחנו מבלבלים בין המוחלט והיחסי, אנו עלולים להשתמש בתפיסה המוחלטת כדי להצדיק את מה שאנחנו עושים בעולם היחסי.

ג'וקו: כן, אבל זה קורה רק אם נחיה בתוך הראש שלנו. אם רואים בתרגול עמדה פילוסופית אפשר להתבלבל בקלות. אבל אם אנחנו יודעים את האמת של התרגול וחשים אותה בעצמותינו — אפילו מבלי לחשוב על כך — לא נעשה את השגיאה הזו.

הדרשה על החץ

Sallasuttaü
SN IV.208–210

תורגם מפאלי על ידי קרן ארבל

מתוך הספר "דברי הבודהה: תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטיים המוקדמים"

"נזירים, אדם רגיל שלא שמע אחרת, חווה תחושה נעימה, חווה תחושה בלתי נעימה וחווה תחושה שאינה-נעימה-ואינה-בלתי-נעימה. תלמיד אצילי ששמע אחרת חווה גם הוא תחושה נעימה, תחושה לא נעימה ותחושה שאינה-נעימה-ואינה-בלתי-נעימה. מה מבחין אפוא בין תלמיד אצילי ששמע אחרת, ובין אדם רגיל שלא שמע אחרת? מה ההבדל ביניהם? במה הם שונים?"

"אדוני! בשבילנו המבורך הוא מקור הדהמה, המבורך הוא שמסביר את הדהמה ובו אנחנו מוצאים מחסה. לכן טוב יהיה אם המבורך עצמו יבהיר את משמעותה של הצהרה זו. אם הנזירים יקשיבו להסבר של המבורך, הם יזכרו אותו."

"אם כן, נזירים, הקשיבו היטב ושימו לב לדברי!"

"כן, המבורך! ענו הנזירים."

וכך אמר המבורך: "נזירים, כאשר אדם רגיל שלא שמע אחרת חווה תחושה בלתי נעימה, הוא מתייסר, מקונן, בוכה, מתאונן, מכה באגרופיו על חזהו ונעשה מבולבול. על כן הוא חווה שתי תחושות: גופנית ומנטלית. הדבר דומה לאדם שנורה על ידי חץ [אחד], ומיד אחר כך נפגע מחץ נוסף. הוא חווה תחושה בגלל שני החצים. לכן, כאשר אדם רגיל שלא שמע אחרת חווה תחושה בלתי נעימה, ואז הוא מתייסר, מקונן, בוכה, מתאונן, מכה באגרופיו על חזהו ונעשה מבולבול — חווה למעשה שתי תחושות: גופנית ומנטלית."

כאשר הוא חווה את אותה תחושה לא נעימה מתעוררת בו סלידה. אם מתעוררת סלידה מאותה תחושה בלתי נעימה, הנטייה החבויה לסלידה נמצאת בבסיס

אותה תחושה בלתי נעימה. כאשר הוא חווה תחושה בלתי נעימה הוא מחפש הנאה בהנאות החושים. מדוע? משום שאדם רגיל שלא שמע אחרת אינו מכיר מפלט אחר מהתחושה הבלתי נעימה מלבד הנאה חושית. כאשר הוא מחפש הנאה חושית, הנטייה החבויה להשתוקקות נמצאת בבסיס התחושה הנעימה. הוא אינו מבין את הדברים כפי שהם: את ההתהוות, ההיעלמות, הסיפוק, החיסרון והמפלט ביחס לתחושות אלה. כאשר הוא לא מבין את הדברים כפי שהם – את ההתהוות, ההיעלמות, הסיפוק, החיסרון והמפלט ביחס לתחושות אלה – הנטייה החבויה לבורות נמצאת בבסיס התחושה שאינה-נעימה-ואינה-בלתי-נעימה.

כאשר הוא חווה תחושה נעימה הוא מרגיש כבול, כאשר הוא חווה תחושה בלתי נעימה הוא מרגיש כבול, כאשר הוא חווה תחושה שאינה-נעימה-ואינה-בלתי-נעימה הוא מרגיש כבול. על כן נאמר על אדם רגיל שלא שמע אחרת שהוא כבול ללידה, לזקנה ולמוות. הוא כבול לעצו, לאבל, לכאב, לעצב ולמצוקה. אני אומר שהוא כבול לסבל.

נזירים, כאשר תלמיד אצילי ששמע אחרת חווה תחושה בלתי נעימה, הוא אינו מצטער, אינו מתייסר, אינו מקונן, אינו בוכה, אינו מתאונן, אינו מכה באגרופו על חזהו ואינו נעשה מבובל. הוא חווה רק תחושה אחת, גופנית ולא מנטלית. הדבר דומה לאדם שנורה על ידי חץ [אחד] ולא נפגע מחץ נוסף. אדם זה חווה רק תחושה של חץ אחד. לכן, כאשר תלמיד אצילי ששמע אחרת חווה תחושה בלתי נעימה, הוא אינו מצטער, אינו מתייסר, אינו מקונן, אינו בוכה, אינו מתאונן, אינו מכה באגרופו על חזהו ואינו נעשה מבובל. הוא חווה רק תחושה אחת, גופנית ולא מנטלית.

כאשר הוא חווה את אותה תחושה בלתי נעימה, לא מתעוררת בו סלידה. מכיוון שאין בו סלידה כלפי התחושה הבלתי נעימה, הנטייה החבויה לסלידה אינה נמצאת בבסיס אותה תחושה בלתי נעימה. כאשר הוא חווה תחושה בלתי נעימה הוא אינו מחפש הנאה בהנאות החושים. מדוע? משום שאדם רגיל ששמע אחרת מכיר מפלט אחר מהתחושה הבלתי נעימה מלבד ההנאה החושית. כאשר הוא אינו מחפש הנאה חושית, הנטייה החבויה להשתוקקות אינה נמצאת בבסיס התחושה הנעימה. הוא מבין את הדברים כפי שהם: את ההתהוות, ההיעלמות, הסיפוק, החיסרון והמפלט ביחס לתחושות אלה. כאשר הוא מבין את הדברים כפי שהם – את ההתהוות, ההיעלמות, הסיפוק, החיסרון והמפלט ביחס לתחושות אלה – הנטייה החבויה לבורות אינה נמצאת בבסיס התחושה שאינה נעימה ואינה בלתי נעימה.

כאשר הוא חווה תחושה נעימה הוא אינו מרגיש כבול אליה, כאשר הוא חווה תחושה בלתי נעימה הוא אינו מרגיש כבול אליה, כאשר הוא חווה תחושה שאינה נעימה ואינה בלתי-נעימה הוא אינו מרגיש כבול אליה. על כן נאמר על תלמיד אצילי שידע אחרת שהוא אינו כבול ללידה, לזקנה ולמוות. הוא אינו כבול לצער, לאבל, לכאב, לעצב ולמצוקה. אני אומר שהוא אינו כבול לסבל.

זה, נזירים, מה שמבחינן בין תלמיד אצילי ששמע אחרת, לאדם רגיל שלא שמע אחרת. זה ההבדל ביניהם. בזה הם שונים.

החכם, זה ששמע הרבה,
אינו חווה תחושות [מנטליות] נעימות או כואבות.
זה ההבדל הגדול
בין אדם רגיל לחכם מיומן.

זה ששמע הרבה, שהבין את הדהמה,
שראה נכוחה את העולם הזה ואת מה שמעבר לו –
דברים נעימים אינם מטרידים את תודעתו
הבלתי נעים אינו מעורר בו סלידה.

דחייה ומשיכה אינם קיימים בו עוד
שניהם חוסלו, הובאו אל סופם.

לאחר שחווה את המצב החופשי מאבק [הבורות],
המשוחרר מצער,
זה שהגיע אל מעבר להתהוות
יודע באופן מושלם.



לרפא את הגוף את הלב ואת התודעה

ג'ק קורנפילד

תרגום: חולי גלזר

חוקר: *Hindrances from Breath Sweeps Mind, Tricycle, Riverhead book*

מורה הויפסנא האמריקאי, ג'ק קורנפילד, מסביר כיצד פיתוח השקט המדיטטיבי מרפא לא רק את תודעתנו אלא גם את גופנו ואת ליבנו.

* * *

לרפא את הגוף

כאשר מתחילים לתרגל מדיטציה, התרגול כולל לעיתים קרובות טכניקות לפיתוח מודעות לגופנו. יש לכך חשיבות מיוחדת בתרבות כמו שלנו, אשר הזניחה את הממד הפיזי והאינסטינקטיבי של החיים. הסופר ג'יימס ג'ויס כתב על אחת הדמויות שלו: "מר דאפי חי במרחק קצר מגופו". כך חיים גם רבים מאיתנו. במדיטציה יש לנו אפשרות להאט ולשבת בשקט, תוך שאנו באמת שוהים עם כל דבר שעולה ומופיע. בעזרת המודעות, נוכל לטפח יכולת להיפתח אל החוויות הגופניות בלא להיאבק בהן, וממש לחיות בגופנו. כאשר אנו במודעות כזו, ביכולתנו לחוש בבהירות רבה יותר את העונג ואת הכאב שבגוף. מכיוון שההרגל הטבוע בנו הוא להימנע מכאב ולהימלט מפניו, למעשה איננו יודעים עליו הרבה. כדי לרפא את הגוף עלינו לחקור מהו כאב. כאשר אנו מעניקים תשומת לב מעמיקה לכאבינו הפיזיים, נוכל להבחין במספר סוגים. נוכל לראות שלפעמים הכאב מופיע כשאנו מנסים להסתדר בתוך תנוחת ישיבה לא נוחה. במקרים אחרים, הכאב יופיע כדי לאותת לנו שאנו חולים או סובלים מבעיה של ממש. כאבים אלה הם קול הקורא לנו לתגובה ישירה ולנקיטת פעולה לצורך ריפוי.

אלא שברוב המקרים, הכאבים בהם אנו מבחינים תוך כדי הפניית תשומת לב

מדיטטיבית, אינם אותות לבעיות בריאותיות. אלו הם הביטויים הגופניים הכואבים להיאחזויות וכיווצים בממד הרגשי, הפסיכולוגי והרוחני. רייך כינה כאבים אלה "השריון השרירי" שלנו, אותם אזורים בגופנו שהקשחנו שוב ושוב במצבים כואבים על מנת לגונן על עצמנו מפני הקשיים הבלתי נמנעים של החיים. גם אדם בריא המתיישב למדיטציה בתנוחה נוחה יחסית וודאי יתוודע לכאבים בתוך גופו או גופה. כאשר אנו יושבים בלא תזווה, כתפינו, גבנו, לסתותינו או צווארנו עלולים לכאוב. פקעות שהצטברו במארג של גופנו, אשר לא הבחנו בהן עד כה, מתחילות להתגלות בפנינו ככל שאנו נפתחים. בשעה שאנו מתוודעים אל הכאב המוחזק במקומות אלה, ייתכן שיופיעו גם רגשות, זיכרונות, או תמונות הנוגעות לאותם אזורי מתח.

בהדרגה, אנו כוללים במעגל ההתוודעות שלנו את כל אשר היה חבוי ומוזנח עד כה, ובמקביל גם גופנו נרפא. חלק מאמנות המדיטציה היא פיתוח היכולת לעבוד עם אותן היפתחויות. ביכולתנו ללמוד להעניק תשומת לב פתוחה ומכבדת לתחושות מהן מורכבת החוויה הגופנית שלנו. בתהליך הזה, עלינו להתאמן בפיתוח תשומת לב תחושתית למתרחש בגוף. נוכל לכוון את תשומת לבנו כדי להבחין בתבניות שונות של נשימה, בתנוחת הגוף, הגב, החזה, הבטן, האגן. בכל אותם אזורים נוכל לחוש בעדינות בתנועה החופשית של אנרגיה או בכיווץ ובהחזקה המונעים זאת...

לרפא את הלב

בדיוק כמו שאנו פותחים את הגוף ומרפאים אותו דרך חישת מקצביו והענקת תשומת לב עמוקה ומיטיבה, כך ביכולתנו לפתוח ולרפא ממדים אחרים של הווייתנו. הלב והרגשות עוברים תהליך ריפוי דומה, בעזרת תשומת לבנו המוענקת לקצבם, לטבעם וצרכיהם. לעיתים קרובות פתיחת הלב מתחילה במפגש עם מאגר לא נודע של צער שנצבר במשך חיים שלמים, הכולל את הצער האישי שלנו וגם צער כללי של מלחמות, רעב, זקנה, מחלות ומוות. לעיתים נחוה את הצער בגופנו, ככיווצים וחסימות סביב הלב, אולם ברוב המקרים נחוה את פגיעותינו העמוקות, זכרון של נטישה, את הכאב שלנו — כדמעות שעדיין לא הזלנו. הבודהיסטים מתארים זאת כאוקיינוס של דמעות אדם, גדול יותר מארבעת האוקיינוסים.

כאשר אנו מפתחים תשומת לב מדיטטיבית, הלב מאפשר לעצמו להירפא באופן

טבעי. הצער אותו נשאנו עימנו זמן כה רב, מכאבים או מציפיות ותקוות שלא התממשו, הצער הזה עולה בנו.

לרפא את התודעה

כמו שביכולתנו לרפא את הגוף ואת הלב על ידי המודעות, כך נוכל לרפא גם את התודעה. באותו אופן בו אנו לומדים על טבעם וקצבם של תחושות ורגשות, כך נוכל ללמוד להכיר את טבען של המחשבות. כאשר אנו מתוודעים אל מחשבותינו בזמן המדיטציה, אנו מגלים שהן אינן בשליטתנו — למעשה אנו שוחים בתוך זרם מתמיד של מחשבות לא קרואות — זיכרונות, תכניות, ציפיות, שיפטים וחרטות. התודעה מתחילה לחשוף בפנינו כיצד היא מכילה את מכלול האפשרויות, אשר לעיתים קרובות סותרות זו את זו — אלו הן האיכויות הנפלאות של האדם הקדוש יחד עם הכוחות האפלים של הדיקטטור או הרוצח. מתוך כל אלה התודעה מתכננת ומדמינת, ויוצרת מאבק מתמיד ותרחישים לשינוי העולם.

אולם, המקור של כל אותן תנודות בתודעה הוא חוסר סיפוק. נראה כי אנו רוצים גם ריגוש בלתי פוסק וגם שלוה מושלמת. במקום שהחשיבה תשרת אותנו, אנו נשלטים על ידה בדרכים רבות, שהן לא מודעות ושמעולם לא נחקרו על ידינו. למרות שהמחשבות עשויות להיות מועילות ויצירתיות בצורה בלתי רגילה, לרוב הן שולטות בחווייתנו הפנימית באמצעות רעיונות של משיכה מול דחייה, גבוה מול נמוך, עצמי מול אחר. הן מספרות לנו סיפורים על הצלחותינו וכישלונותינו, עורכות תכניות להבטחת שלומנו וביטחוננו, ומזכירות לנו שוב ושוב מי ומה אנו חושבים שאנחנו.

הטבע הדואלי הזה של המחשבות הוא המקור לסבלנו. בכל פעם שאנו חושבים על עצמנו כנפרדים, מייד עולים בנו פחד והיאחזות ואנו הופכים ליותר מוגבלים, מתגוננים, שאפתניים וטריטוריאליים. על מנת להגן על העצמי הנפרד, אנו דוחים מעלינו דברים מסוימים, בעוד שעל מנת לתמוך באותו עצמי אנו נאחזים בדברים אחרים ומזדהים עמם...

ריפוי התודעה מתחולל בשני אופנים: אנו מתוודעים לתוכן של מחשבותינו ולומדים לכוון אותן מחדש בצורה מועילה יותר על ידי תרגולים של התבוננות נבונה. בעזרת תשומת לב, אנו לומדים להכיר ולפורר הרגלים של דאגה ואובססיה מיותרת,

להשתחרר מבלבול ולהרפות מהשקפות ודעות הרסניות. ביכולתנו להיעזר בחשיבה מודעת על מנת לבחון לעומק את ערכינו. שאלה אשר ממחישה זאת היא "האם אני יודע לאהוב?" וביכולתנו לכוון מחשבותינו לכיוונים מועילים של טוב לב אוהב, כבוד ונינוחות מחשבתית. טכניקות תרגול בודהיסטיות רבות עושות שימוש בחזרה על משפטים מסוימים על מנת לסייע בפירוק תבניות מנטליות ישנות והרסניות ולחולל שינוי.

יחד עם זאת, למרות שאנו מתאמצים לחנך מחדש את התודעה, לעולם לא נוכל להשיג הצלחה שלמה. נדמה שלתודעה יש רצון משלה, בלי קשר לעוצמת רצוננו לכוון אותה. לכן, לשם ריפוי עמוק יותר של הקונפליקטים בתודעה עלינו להרפות מן ההזדהות שלנו עימם. לשם ריפוי, עלינו ללמוד להרחיק את עצמנו מכל הסיפורים של התודעה, שכן הקונפליקטים והדעות שבמחשבותינו לא חדלים אף פעם. כפי שאמר הבודהה: "אנשים בעלי דעות רק מסתובבים בעולם ומטרידים זה את זה". כאשר אנו מבינים שטבעה של התודעה הוא לחשוב, להפריד ולתכנן, אנו יכולים לשחרר את עצמנו מצבת הברזל של הנפרדות ולנוח בתוך הגוף והלב. בצורה זו אנו מתנתקים מן ההזדהות שלנו, מן הציפיות, הדעות והשיפוטים ומן הקונפליקטים הנובעים מתוכם. התודעה חושבת על העצמי כנפרד; הלב יודע את האמת. כפי שאומר זאת מורה הודי דגול, שרי ניסרגדטה: "התודעה יוצרת את התהום, הלב חוצה אותו".

הרבה מן הצער שבעולם נוצר כאשר התודעה מנותקת מן הלב. במדיטציה ביכולתנו להתחבר מחדש עם ליבנו ולגלות תחושה פנימית של מרחב, אחדות וחמלה מתחת לכל הקונפליקטים המחשבתיים. הלב מאפשר את קיומם של כל הסיפורים והרעיונות, הפנטזיות והפחדים שבתודעה מבלי להאמין בהם, מבלי שעליו לפעול על פיהם או לממש אותם. כאשר אנו במגע עם מה שמתחת לעיסוק המחשבתית, מתגלה דממה מתוקה ומרפאת, שלווח הטמונה בכל אחד מאיתנו, טוב לב, עוצמה ושלמות שהיא זכותנו מלידה. טוב בסיסי זה קרוי לעיתים הטבע המקורי שלנו, או טבע בודהה. כאשר אנו שבים לטבענו האמיתי, כאשר אנו רואים את כל מבני התודעה ועדיין נחים בשלווה ובטוב, מתגלה בפנינו ריפוי התודעה.





קרמה

זו איננה גזירת גורל

טניסארו בהיקו

תרגום: דורון מלכא

It's Not About Fatalism, Bhikkhu Thanissaro מקור:

קרמה היא אחת מאותן מילים אשר איננו מתרגמים. משמעותה הבסיסית היא די פשוטה — פעולה. אבל עקב המשקל שמעניקים לימודי הבודהה לתפקידה של הפעולה, המילה הסנסקריט "קרמה" נטענת במשמעויות רבות והמילה האנגלית (וגם העברית — ד.מ.) כורעת תחת נטל המטען הזה.

זוהי הסיבה מדוע פשוט אימצנו את המילה המקורית לאוצר המילים שלנו. אבל כשאנו מנסים לפרוק את הקונוטציות שהמילה נושאת עימה, כעת משהגיעה לשימוש יומיומי, אני מוצאים שרוב המטען שלה הפך להיות מבולבל במעבר.

בעיני רוב המערביים למשל, קרמה משמשת כמו גורל — גורל רע, לצורך העניין; כוח בלתי מוסבר ובלתי ניתן לשינוי המגיע מהעבר שלנו, שעליו אנו אחראים באופן מעורפל כלשהו וקצרה ידנו מלהילחם בו.

"אני מניח שזו פשוט הקרמה שלי", שמעתי אנשים נאנחים כאשר מזל רע מכה בהם בכוח כזה שאינם רואים שום אפשרות מלבד לקבל עליהם את הדין.

הפאטליזם המשתמע מהצהרה זו הוא סיבה אחת מדוע אנשים כה רבים חשים דחייה מול המושג של קרמה, מאחר והוא נשמע כמו סוג של מיתולוגיה קשיחה וחסרת רגש שיכולה להצדיק כמעט כל סבל או אי-צדק בסטטוס קוו: "אם הוא עני, זה בגלל הקרמה שלו." "אם היא נאנסה, זה בגלל הקרמה שלה."

מכאן, זה נראה כמו פסיעה קטנה מלומר שמגיע לו או לה לסבול, ולכן אינם ראויים לעזרתנו.

תפיסה שגויה זו מגיעה מהעובדה שהתפיסה הבודהיסטית של קרמה הגיעה למערב

בו זמנית עם תפיסות לא-בודהיסטיות, וכך מצאה את עצמה עם חלק מהמטען שלהן.

אף על פי שתפיסות אסיתיות רבות של קרמה הינן פאטליסטיות, התפיסה הבודהיסטית המוקדמת לא היתה פאטליסטית כלל וכלל. למעשה, אם נתבונן מקרוב ברעיונות בודהיסטיים מוקדמים של קרמה, נגלה כי הם מעניקים למיתוסים וסיפורים מהעבר חשיבות פחותה אף יותר מרוב האמריקאים המודרניים.

עבור הבודהיסטים הקדומים, קרמה היתה לא לינארית. אסכולות הודיות אחרות האמינו שקרמה פועלת בקו ישר, עם פעולות מהעבר המשפיעות על ההווה, ופעולות נוכחיות משפיעות על העתיד. כתוצאה מכך, הם השאירו מקום מועט לרצון חופשי.

בודהיסטים, מכל מקום, ראו כי קרמה פועלת בלולאות משוב, כאשר הרגע הנוכחי מעוצב על ידי פעולות מהעבר ומההווה גם יחד; פעולות נוכחיות מעצבות לא רק את העתיד אלא גם את ההווה.

הפתיחות המתמשכת והרציפה לקלט מההווה לתוך התהליך הסיבתי הופכת את הרצון החופשי לאפשרי.

חופש זה מיוצג בדימוי המשמש את הבודהיסטים על מנת להסביר את התהליך: מים זורמים. לעיתים הזרם מהעבר כל כך חזק עד שלא נותר אלא לעמוד איתן מולו, אבל יש פעמים שהזרם מתון דיו וניתן להטותו כמעט לכל כיוון.

כך, במקום לעודד כניעה חסרת-אונים לגורל, המושג הבודהיסטי המוקדם של קרמה מתמקד בפוטנציאל המשחרר של מה שהתודעה עושה מדי רגע ברגע.

מי אתה — מהיכן אתה מגיע — לא מתקרב בחשיבותו למניעי התודעה באשר למעשיה ברגע זה. למרות שהעבר עשוי להיות אחראי לרבים מהפערים שאנו רואים בחיים, אמת המידה שלנו כבני אנוש אינה היד שחולקה לנו, מאחר ויד זו עשויה להשתנות בכל רגע.

אנו מודדים את עצמנו על פי האופן בו אנו משחקים בקלפים שקיבלנו. אם אתה

סובל, אתה מנסה לא להמשיך את ההרגלים המנטליים הבלתי-מיומנים שממשיכים את מהלכו של ההיזון החוזר הקרמתי.

אם אתה רואה שאנשים אחרים סובלים ואתה מסוגל לעזור להם, אינך מתמקד בעבר הקרמתי שלהם אלא בהזדמנות הקרמתית שלך בהווה: יום אחד אולי תמצא את עצמך באותו מצב קשה בו הם נמצאים עכשיו, אז הנה ההזדמנות שלך לפעול בדרך בה היית רוצה שהם יפעלו כלפיך כשיום זה יגיע.

אמונה זו שאצילותו של אדם נמדדת לא על פי העבר שלו אלא על פי פעולותיו הנוכחיות, הוטחה בפניהם של המסורות ההודיות של היררכיות מבוססות-קאסטה, ומסבירה מדוע נהנו הבודהיסטים המוקדמים לשים לצחוק ולעג את היומרות והמיתולוגיה של הברהמינים.

כפי שציין הבודהה, ברהמין יכול היה להיות אדם נעלה לא בגלל שיצא מרחם ברהמיני, אלא רק אם פעל ממניעים מיומנים באמת.

אנו קוראים את ההתקפות של הבודהיזם הקדום על מערכת הקאסטות, ומעבר להשלכות האנטי-גזעניות שלהן, הן לעיתים קרובות מפתיעות במזורותן.

מה שנבצר מהבנתנו הוא שהן פוגעות היישר בלב המיתוסים שלנו באשר לעבר שלנו עצמנו: הכפייתיות שלנו להגדיר מי אנחנו במונחים של מהיכן הגענו — הגזע שלנו, המורשת האתנית, המגדר, הרקע הסוציו-אקונומי, ההעדפות המיניות — השבטים המודרניים שלנו. אנו משקיעים כמויות מופרזות של אנרגיה ביצירת ושימור המיתולוגיה של השבט שלנו כך שנוכל להתגאות בעקיפין בשמו הטוב של השבט שלנו. אפילו כאשר אנו הופכים בודהיסטים, השבט הוא מעל לכל. אנו דורשים בודהיזם שמכבד את המיתוסים שלנו.

מנקודת המבט של קרמה, לעומת זאת, המקום ממנו הגענו הוא קרמה ישנה, שעליה אין לנו שליטה. מה ש"אנחנו" הוא מושג מעורפל במקרה הטוב — ומזיק במקרה הרע, כשאנו מנצלים את זה למציאת תירוצים לפעול ממניעים בלתי מיומנים.

חשיבותו של השבט נמצאת רק בפעולות המיומנות של חבריו הנפרדים. אפילו כאשר אנשים טובים אלו שייכים לשבט שלנו, הקרמה הטובה שלהם היא שלהם בלבד, לא

שלנו. וכמובן, לכל שבט יש את החברים הרעים שלו, מה שאומר שהמיתולוגיה של השבט היא רעיון שברירי. להיתלות במשהו שברירי דורש השקעה רבה של השתוקקות, סלידה ואשליה, המובילים באופן בלתי נמנע לעוד פעולות בלתי מיומנות בעתיד.

כך שהלימודים הבודהיסטיים על קרמה רחוקים מלהיות שריד חריג מהעבר, והם אתגר ישיר לדחף בסיסי – וליקוי בסיסי – בתרבות שלנו. רק כאשר אנו נוטשים את הכפייתיות שלנו למציאת גאווה עקיפה בעבר של השבט שלנו, ומתגאים גאווה ממשית במניעים שמונחים ביסודן של הפעולות הנוכחיות שלנו, אז אנו יכולים לומר שהמילה קרמה, במובן הבודהיסטי שלה, השיגה מחדש את המטען שלה.



מה הקרמה שלך?

אסף פדרמן

שמעתי סיפור, ואין לי כל דרך לדעת אם הוא נכון או לא: מורה אחד בהודו הסביר שהגל הפראי ששטף את חופי דרום מזרח אסיה לפני כמה חודשים היה תוצאה של הקרמה הרעה של דייגים מסוימים וזו הסיבה שאכן רבים מהם ששהו בים באותו זמן טבעו. הצהרה כזו, במיוחד מפּי מישהו שנמצא בעמדה של הדרכה רוחנית, היא מקוממת וחסרת שחר. קשה להבין איך מעשים רעים של דייגים הביאו לאסון טבע בסדר גודל כזה, ובטח שאין לנו שום ידע על קשר סיבתי בין חיי דייגים לרעידות אדמה. גם השימוש שהוא עשה במילה קרמה משונה.

המילה קרמה התאזרחה מזמן בשפות מערביות. אפשר לשמוע, בעיקר אצל החברים הלא רשמיים של תנועת הניו אייג', משפטים כמו "הייתי צריך לדעת שהיא לא תרצה לצאת איתי, זו הקרמה שלי". או "טוב שעזרת לי, הרווחת קרמה טובה". אנחנו משתמשים במילה הזו באופן פתוח למדי כתחליף למילה גורל, יעוד, מזל רע ומזל טוב ואולי לפעמים גם כאמצעי הפחדה: אם לא נעשה מעשים טובים נצבור, לא עלינו, קרמה רעה.

מקור המילה הוא כמובן הודו. כיוון ששיטות פילוסופיות שונות, ולפעמים מתנגדות, משתמשות במונח הזה, נראה שהשימוש היומיומי או הפילוסופי למחצה שאנשים רבים עושים בו עלול להיות לא מדויק ומטעה. אני לא חובש את הכובע של משטרת השפה הסנסקריט ולא מתכוון לנזוף באף אחד על שימוש לא מדויק במילים שלא אני המצאתי, אבל בכל זאת, יהיו מי שישמחו לדעת מה אומרת המילה קרמה בהקשר המקורי שלה.

על מה אנחנו מדברים כשאנחנו מדברים על קרמה?

מוצאה במילה "קארמן" בסנסקריט שפירושה "פעולה". משתמע מזה, בהקשר של דתות הודו, שלפעולה יש תוצאה, ולכן קרמה מתארת למעשה מכניזם של פעולה ותוצאה שפועל כמו חוק טבע. השימוש הבסיסי והמוקדם ביותר ברעיון הזה היה

בהתייחס לפעולות הטקסיות שמתוארות בוודות, פעולות שעם היותן מבוצעות כהלכה מובילות לתפקוד אופטימלי של היקום. פעולה, במקרה הזה, אינה דווקא מוגבלת למרחב הפיזי – גם מילים מסוימות שנאמרות נכון יובילו לתוצאה הרצויה. גישה מאגית כזו אומרת שחזרה מדויקת על תפילה או טקס דתי יובילו לריצוי האל, לגשם, לפריון, לתבואה וכיוצא באלה. זו גם הסיבה לכך שאמירת הוודות בשפת המקור (סנסקריט) היא קדושה. כיוון שרק האמירה המדויקת, עם ההגיה הנכונה והקפדה על כל תו ותג תביא לתוצאות הרצויות, אין שום משמעות דתית לדקלום ודות בתרגום לשוודית או לכתיבתן, למשל, בעברית.

השימוש הראשון של המונח הזה מתאר השפעה מאגית של אדם על היקום. פעולות כמו לקום בבוקר, לצחצח שיניים, לחלוב את העז ולחיות חיים מוסריים, לא נחשבו בכלל כמשפיעות לטובה על היקום (למרות שבלי ספק הן שומרות על השיניים ומאפשרות לנו לחבוץ גבינת פטה מחלב עזים). בשביל אנשי הדת לפני המאה החמישית לפנה"ס רק פעולות טקסיות שבוצעו כהלכה משפיעות.

בסביבות המאה החמישית לפני הספירה נוצר שימוש נוסף למונח קרמה במסגרתו ניתנה חשיבות גם לאורח החיים באופן מקיף יותר. אדם שממלא את החובות שמוגדרים על ידי המסגרת החברתית-דתית צפוי באופן אישי ליהנות או לסבול מהתוצאות בעתיד. כיוון שבהודו האמונה הרווחת הייתה בגלגול נשמות, העתיד, במקרה זה, הוא בגלגול הבא. כדאי לשים לב שגם כאן אין לקרמה משמעות מוסרית. על אדם למלא את חובותו, כלומר, לעשות את מה שמוטל עליו מתוקף מעמדו ועמדתו ועל ידי כך הוא מבטיח לידה מוצלחת בעתיד. במקרה הזה שמירה על הסדר החברתי ומילוי החובות הטקסיות הן יותר חשובות מהליכה בעקבות צו המצפון או עשיית מעשה טוב.

תוצר נוסף של המאה החמישית לפני הספירה היה תפיסת הקרמה של הג'אינה. על פי תפיסתם כל פעולה (קרמה) מצטברת ומכבידה על הנפש שחוזרת להיוולד בכל פעם מחדש. כמו בגישה הקודמת שהצגתי, גם כאן אורח החיים משפיע על הלידה מחדש, אבל במקרה הזה לידה מחדש נתפסת כרע שאפשר להימלט ממנו. אצל הג'אינים, כל קרמה היא קרמה רעה כי היא מובילה ללידה מחדש בתוך מעגל הסבל. כדי להפסיק את מעגל הלידה מחדש, יש להפסיק לפעול אחת ולתמיד. הביטוי הקיצוני לרעיון הזה הוא הסגפנות הבלתי אפשרית של המורים הג'אינים שהולכים

עירומים, ישנים על הרצפה ולקראת סוף חייהם מרעיבים את עצמם למוות. לא קשה להבין למה הדת הזו אף פעם לא כבשה את לב ההמונים.

החידוש של הבודהה

בערך באותה תקופה צמח רעיון אחר לגמרי, שדווקא כבוש כבש בסופו של דבר את אסיה כולה. זה היה מה שלימד הבודהה סידהרתה גאוטמה. הוא טען שבהקשר של חוק הסיבה והתוצאה מה שחשוב הוא הכוונה. לכן קרמה היא כוונה ולא הביטוי הפיזי של הפעולה. זירת ההתרחשות השלימה את המעבר מהעולם החיצון (טקסים שמשפיעים על תפקוד היקום) לעולם הפנימי: כוונות שמשפיעות על האינדיבידואל.

לכן אומר אחד הטקסטים הבודהיסטים כך:

”אם יש עולם הבא, יש פרי ותוצאה למעשים (קרמה) הטובים והרעים, במקרה כזה, עם התפרקות הגוף אחרי המוות אני אוולד במצב מאושר, בעולם של אושר... אפילו אם נעשה מעשה רע (על ידי), אני בהחלט לא מתכוון להרע לאף אחד. לא כל שכן כשאני לא עושה מעשה רע — מהיכן יגיע בי הצער (דוקהא)?”
(A I 189)

הבודהה זיהה שמה שמשנה מבחינה מוסרית, ומה שמשפיע עלינו, זה המצב הנפשי שמתלווה לפעולה ולא הפעולה עצמה. במילים אחרות, מקור המעשים הרעים הוא במצב תודעה לקוי ומקור המעשים הטובים הוא במצב תודעה שפוי. התוצאה של כוונה רעה היא מצב תודעה לקוי והתוצאה של כוונה טובה היא מצב תודעה שפוי. אדם שהתכוון באמת ובתמים לטוב, לא יסבול מייסורי מצפון, חרטה, בושה והלקאה עצמית. הוא ייהנה מהפירות של הכוונה הטובה כאן ועכשיו, ואולי גם בחיים הבאים אם יבואו כאלו.

קרמה במקרה הבודהיסטי היא חוק מאוד אינטימי ופרטי. בודהיסטים לאורך השנים פיתחו מערכות מורכבות שהדגישו דווקא את הביטוי החיצוני, וככה נוצרה המערכת של צבירת “זכות” (merit) ואפילו של העברת הזכות מאדם לאדם. כמו בכל חברה גם בודהיסטים עושים מאמצים להראות את טוב ליבם ברבים, לפעמים מתוך

מוטיבציה גאוותנית ויהירה. אבל הגישה המקורית, המהפכנית, שהציע הבודהה שרירה וקיימת ומתארת מכניזם של קרמה שפועל באופן פנימי על האדם עצמו.

בשביל רבים האפשרות להיוולד במצב מאושר (או סתם להיות שמחים) היא מוטיבציה מספיקה כדי להתכוון לטוב ולחיות חיים מוסריים. אבל צריך לזכור שהמטרה העליונה של הבודהיזם ובעצם גם של דתות אחרות בהודו היא שחרור ממעגל הלידות, כלומר שחרור מקרמה. לכן קרמה טובה משמשת רק כתנאי שמאפשר לאדם להגיע להבנה שתשחרר אותו פעם אחת ולתמיד מעונש הלידה מחדש. עצם העובדה שנולדנו כבני אדם משמעותה קרמה טובה – רק בני אדם יכולים להגיע להבנה משחררת. חתולים, עורבים, שדים וזבובים יכולים רק להצטער על מצבם ולקוות לעתיד טוב יותר.

מה זאת אומרת שחרור מקרמה? המכניזם של כוונה ותוצאה מייצר אותנו כמו שאנחנו. אנחנו נוצרים מתוך הפעולות שלנו, ובמיוחד מתוך התגובות הנפשיות שלנו שבמרכזן עומדת הכוונה. בודהה, אדם ער לגמרי, אינו מייצר עוד קרמה. כמובן שהוא פועל, עושה, מדבר, אבל למצבים הנפשיים שלו אין פרי בעתיד והם לא מכתיבים את מצבו. לכן הוא חופשי. כשאנחנו פועלים, כל עוד אנחנו לא חופשיים מקרמה, אנחנו זורעים בלי לשים לב זרעים עם כל פעולה ופעולה. אנחנו מזמינים כרטיסים לקולנוע אבל בלי לשים לב מייצרים ציפיה שאכן בית הקולנוע יעמוד על תלו והסרט שרצינו יוקרן. אנחנו מכינים מתנת יום הולדת לחבר אבל בלי לשים לב מצפים שיעריך את המאמץ שלנו ויאהב אותנו בתמורה. הכוונות הנסתרות שלנו הן בעצמן פרי של נסיון קודם על כוכב הלכת הזה, ואם אנחנו לא משתחררים מהן, הן יוצרות את התוצאות המתבקשות בעתיד: אכזבה, פחד מכשלון, תסכול. למעשה הן יוצרות את העתיד עצמו.

פעולה, כוונה, שחרור

אם כן במערכות דתיות שונות קרמה מתארת:

1. פעולה טיקסית שמשפיעה על היקום.
2. פעולה בתוך המבנה החברתי שמשפיעה על הלידה מחדש של האדם.

3. פעולה שמובילה בהכרח ללידה מחדש בתוך מעגל הסבל, ולכן יש להימנע ממנה עד כמה שאפשר.

4. פעולה מנטלית, כוונה, שמובילה לתוצאות מנטליות (סבל או הנאה).

בשני הסעיפים האחרונים המטרה האולטימטיבית היא שחרור מקרמה ולא יצירתה. מה שיפה בשיטה שהציע הבודהה הוא שבתוך חוק הקרמה יש אפשרות להתגברות ושחרור. אם היה זה חוק דטרמיניסטי שפועל בצורה מכנית לגמרי, כלומר חוק שהיה אומר שבכל רגע אנחנו נידונים להיות תוצר של העבר, אי אפשר היה לדבר בכלל על פעולות, כוונות ושחרור. אבל בגלל שהקרמה היא כוונה, אפשר למעשה בכל רגע לבחון האם הכוונות שלנו מובילות למצב שמח או למצב של צער. כשמתחילים לראות את החוקיות (אילו כוונות מועילות ואילו לא) אפשר להתחיל לשנות כיוון וכוונה. ככה אפשר לדאוג לעתיד והווה שמחים יותר או, בסופו של דבר, כך אומרים, להגיע למצב של חופש מהעול של יצירת קרמה. כשכל הקרמה מן העבר מותשת ונגמרת השפעתה – אין יותר מה לעשות. זה הסוף. לא של החיים, אלא של הצער והתסכול. לא מאמינים? תנסו בעצמכם.



משל ארבע הנשים

תרגום חופשי מאנגלית ופרשנות – אבי וגילי פאר

משל מס' 054 מתוך: *THUS HAVE I HEARD* 'כך שמעתי' – סיפורים ומשלים בודהיסטיים

הנה סיפור מעניין, מאחת מהסותרות של אגאמה, מדרשותיו המוקדמות של הבודהה:

היה היה אדם בהודו שהיו לו ארבע נשים. (בהתאם למבנה החברתי ולנסיבות של הודו העתיקה היה זה אפשרי לאדם לשאת ארבע נשים).

אותו אדם חלה מאד ועמד למות. הוא חש בודד מאד ובקש מאשתו הראשונה ללוות אותו לעולם הבא.

“אשתי היקרה, אהבתי אותך ביום ובלילה, טיפלתי בך במשך כל ימי חיי. עכשיו אני לפני מותי. האם תסכימי ללכת איתי לאן שאלך לאחר מותי?”

האיש ציפה ממנה לענות בחיוב אך היא ענתה: “בעלי היקרה, אני יודעת שתמיד אהבת אותי ושאתה עומד למות. אך עכשיו זהו הזמן להיפרד ממך. להתראות יקירי”.

האיש זימן את אשתו השנייה למיטת חוליו והתחנן בפניה ללוות אותו אל מותו באומרו: “אשתי השנייה היקרה, יודעת את עד כמה אהבתי אותך. לפעמים פחדתי שתעזיבני אך נצמדתי אליך בחוזקה. יקירתי בואי בבקשה איתי”.

אשתו השנייה ענתה די בקרירות: “בעלי היקרה, אשתך הראשונה סירבה להצטרף אליך לאחר מותך. כיצד אוכל אני ללוותך? אהבת אותי רק למטרותיך האנוכיות”.

בשכבו על ערש דווי קרא האיש לאשתו השלישית וביקש ממנה להצטרף אליו לאחר מותו. האישה השלישית ענתה עם דמעות בעיניה: “יקירי, אני מרחמת עליך ומרגישה עצובה עבור עצמי, לכן אלווה אותך עד לבית הקברות. זוהי חובתי האחרונה כלפיך”.

כך סירבה גם האישה השלישית להצטרף אליו לאחר מותו.

שלוש נשים סירבו להצטרף אל האיש לאחר מותו.

הוא נזכר שיש לו אישה נוספת. אשתו הרביעית, שכלפיה היה די לא אכפת. הוא התייחס אליה כאל שיפחה ותמיד הראה חוסר שביעות רצון ממנה. לכן חשב שאם יבקש ממנה להצטרף אליו אל מותו היא בודאי תסרב. אך בדידותו ופחדיו היו כה עזים שגרמו לו לעשות מאמץ ולבקש ממנה להצטרף אליו לעולם הבא.

האישה הרביעית קיבלה בשמחה את בקשת בעלה: "בעלי היקר, אמרה, אלך איתך בכל אשר יהיה. אני נחושה להיות איתך לנצח. אינני יכולה להיפרד ממך."

זהו הסיפור על "האיש וארבע נשותיו".

שאקייאמוני בודהה סיכם כך את הסיפור:

לכל גבר ואישה יש ארבע נשים או בעלים.

מה מסמלות נשים אלה?

האישה הראשונה

"האישה" הראשונה היא הגוף שלנו. אנו אוהבים את גופינו יום ולילה. בבוקר אנו שוטפים את פנינו לובשים בגדים ונועלים נעלים. אנו נותנים מזון לגופינו.

אנו מטפלים בגופינו כמו באישה הראשונה שבסיפור. אך לצערנו בסוף חיינו, הגוף, "האישה" הראשונה, אינו יכול ללוות אותנו לעולם הבא.

כפי שאומרים הפרשנים: "כאשר הנשימה האחרונה עוזבת את גופינו הצבע הבריאי של חיינו משתנה ואיננו מקרינים יותר חיוניות. יקירינו עשויים להתאסף מסביבנו, לקונן ולהתייפח אך אין בכך תועלת. כאשר אירוע כזה מתרחש הגוף נשלח אל שדה פתוח ונשרף כשהוא מותיר אחריו רק עצמות לבנות."

זהו היעד של גופינו.

האישה השנייה

מהי המשמעות של האישה השנייה?

"האישה" השנייה מסמלת את ההישגים שלנו: העושר שלנו, החפצים החומריים שרכשנו, הכסף, הרכוש, התהילה, המעמד והתפקיד שעבדנו קשה כדי להשיגם. כאשר אנו נאחזים בהישגים החומריים הללו אנו פוחדים לאבדם ומתפללים להשיג עוד ועוד מהם ללא סוף. כאשר חיינו מסתיימים הישגינו החומריים אינם יכולים ללוות אותנו אל מותנו. לא משנה כמה הישגים צברנו. אנו חייבים להשאירם מאחורינו.

הגענו לעולם בידיים ריקות. כל חיינו אנו חיים באשליה שהשגנו עושר. בזמן המוות דינו ריקות. איננו יכולים להחזיק בעושר לאחר מותנו. בדיוק כפי שהאישה השנייה אמרה לבעלה: "החזקת בי רק למען צרכיך האנוכיים. עכשיו הוא הזמן להיפרד".

האישה השלישית

מהי המשמעות של האישה השלישית?

"האישה" השלישית היא מערכות היחסים שלנו עם הורינו, אחינו ואחיותינו, כל קרובינו, ידידינו והחברה. הם ילוו אותנו רק עד לבית הקברות, עם דמעות בעיניהם. הם ידידותיים ועצובים.

לכן איננו יכולים לסמוך על הגוף הפיזי שלנו, על העושר שלנו ועל החברה בה אנו חיים. נולדנו לבדנו ונמות לבדנו. אף אחד לא ילווה אותנו לאחר מותנו.

האישה הרביעית

שאקייאמוני בודהה הזכיר את האישה הרביעית אשר תלווה את בעלה אחר מותו. למה התכוון? ה"אישה" הרביעית היא התודעה שלנו (או אלאיה – "תודעת המחסן").

כאשר אנו מתבוננים עמוקות ומזהים שתודעתנו מלאה בכעס, חמדנות וחוסר סיפוק, זוהי ראייה נכונה של חיינו. הכעס, החמדנות וחוסר הסיפוק הם *קרמה* – חוק הסיבתיות.

איננו ניתנים להפרדה מהקרמה שלנו .

כפי שאמרה האישה הרביעית לבעלה הגוסס "אני אלווה אותך באשר תלך".

עד כאן הדברים כפי שכתובים בספר המשלים והסיפורים הבודהיסטים.

נרחיב מעט על נושא הקרמה:

ראשית, חשוב להבין כי בניגוד לדעה הרווחת, קרמה בהקשר הבודהיסטי אינה בשום מובן שהוא "גורל" דטרמיניסטי כפי שנהוג לחשוב. לכן אמירות פופולריות כמו "יש לי קרמה דפוקה – אין מה לעשות" אינן רלבנטיות. הבודהיזם מדגיש מאד את נושא האחריות האישית ואת היכולת הקיימת בכל אחד מאיתנו לשינוי אישי.

על מנת להתחיל להבין את "חוק הסיבה והתוצאה" (חוק הקרמה) עלינו להקדים מספר מילים על הדרך שבה הבודהה מגדיר את המציאות ואת "מיקומו" בה. מה שאנו נוהגים להתייחס אליו כאל "אני", "ישות נפרדת", "אינדיבידואל", "אבי" "גילי" וכו', מוגדר בבודהיזם כ"אוסף או תרכובת של חמישה מצרפים" (קנדהה), אשר כוללים חלק פיזיקלי-חומרי (המצרף הראשון – *רופה*) וחלקים לא חומריים – פסיכולוגיים (ארבעת המצרפים הבאים – *נאמה*).

מצרף התבניות המנטליות (אחד מארבעת המצרפים הלא חומריים), מייצג את התכונות הנפשיות השונות שקיימות בנו, בין אם מדובר על תכונות חיוביות (חכמה,

ריכוז, שלוה, נדיבות, תשומת לב ועוד) ובין אם מדובר על תכונות שליליות (אי שקט, כעס, קנאה, בלבול ועוד).

מה שקובע בדרך כלל את התכונה שתתפתח (ותהיה דומיננטית בסיטואציה ספציפית) הם הדפוסים, הנטיות וההרגלים שיש בנו, אשר התפתחו בעבר בהתאם לחוויות שחוונו בבית, בחברה, בבית הספר, בסביבה החינוכית ובמוסכמות החברתיות והאחרות שהיו בסביבתנו. כל אלה, כולל האמונות והדעות "יתורגמו" לרגש כזה או אחר שיעלה בתוכנו בסיטואציות שאנו פוגשים בחיינו.

במלים אחרות, אנו יוצרים עבור עצמנו את המציאות שלנו. למרות שמציאות זו נתפסת על ידינו כמציאות היחידה והאמיתית — למעשה זוהי מציאות סובייקטיבית, יחסית ומשתנה בין אדם לאדם.

"חוק הסיבה והתוצאה" אומר כי מאחורי כל פעולה ופעולה שלנו, בין אם מדובר על מעשה, על דיבור, או אפילו על מחשבה, ישנה בחירה (או כפי שהמונח מתורגם לעתים — רצון):

1. כאשר הבחירה (הרצון או הכוונה שעמדו בבסיס הפעולה) היתה יעילה/ מוסרית/ נכונה — האפקט שלה יהיה (תמיד) חיובי ויגרום לאושר.
2. כאשר הבחירה (הרצון או הכוונה שעמדו בבסיס הפעולה) היתה לא יעילה/ לא מוסרית/ לא נכונה — האפקט שלה יהיה (תמיד) שלילי ויגרום לסבל.
3. הפוטנציאל של אותה בחירה אינו דועך לעולם. הוא יגרום לאפקט המתאים, גם אם לאחר הרבה זמן וגם אם לא נזהה את הקשר בין התוצאה שבאה לידי ביטוי לבין הבחירה שהביאה לכך (בין מעשינו לבין תוצאותיהם).
4. התוצאה הקארמטית באה לידי ביטוי ברמת התודעה שלנו (כתודעה מאושרת ושקטה או כתודעה מוטרדת וסובלת) ולא ברמת החומר (למרות שהביטוי של אותה תוצאה יכול בהחלט "לגלוש" לרמה זו, הדבר לא מכונה פרי הקרמה).

אצל רובנו הבחירות העומדות בבסיס פעולותינו, הינן "אוטומטיות" כלומר, אינן מודעות. למרות זאת, כל פעולה (ללא יוצא מן הכלל) מוגדרת כ"בחירה" היות ויש בנו פוטנציאל להתעורר ולבחור מתוך תשומת לב וערנות את הפעולה היעילה והנכונה ביותר.

במלים אחרות, שום התנצלות או התחמקות ("לא שמתי לב", "לא ידעתי", "לא התכוונתי" וכן הלאה) אינן משנות את האחריות שיש לנו על פעולותינו. האחריות היא תמיד שלנו, תמיד באופן מלא ולכן נישא תמיד בתוצאות הנובעות ממנה.

מדוע זה כך? הדבר דומה לקיומו של כוח המשיכה — אין זה משנה אם אנו מודעים לקיומו, אם אנו מאמינים בקיומו, אם אנו שמחים על קיומו או מתוסכלים ממנו, הוא יפעל תמיד. באופן בלתי אישי, לא נגדי או בעדי, פשוט כי זהו חוק טבע. חוק זה יכול להיחפץ ולהיות יותר ויותר צפוי מראש למי שמשכיל ללמוד את מאפייניו. ממש בדומה לחוקים פיזיקליים: אם נשחרר אחיזתנו בכפית היא תיפול ולא תישאר בידינו. זהו חוק טבע.

הבודהיזם מלמד אותנו להתייחס לחוק הקרמה כאל חוק לכל דבר ועניין ומסביר מספר שלבי התייחסות שלנו כבני אדם לחוק הקרמה:

שלב ראשון — הבורות: שבו אנו לא מודעים בכלל לקיומו של החוק, חיים את חיינו "איך שבא לנו" מבלי להיות מודעים לסבל שנגרם לנו כתוצאה ממעשינו, בחירותינו, כוונותינו.

שלב שני — ההכחשה: בו אנו מודעים לקיומו של החוק אך איננו מוכנים לקבל אותו כרלבנטי עבורנו, מתווכחים, מחפשים הוכחות והצדקות, מכחישים, ועושים הכול כדי להתעלם ממנו.

שלב שלישי — ההבנה: בו אנו מבינים שהחוק עובד ומה שנותר לנו הוא לנסות להפסיק להיאבק בו ולחיות בהרמוניה עם עקרונותיו.

שלב רביעי — היישום: בו אנו לוקחים אחריות מלאה על חיינו ומפתחים תשומת לב מתמדת בכול רגע ורגע, כדי שחיינו יתנהלו בהלימה עם עקרונות אלו.

לסיכום, אנו גורמים לעצמנו סבל רב מתוך הבנה שגויה של חוק הקרמה, בין אם כחוק "שפועל נגדנו" או כ"גורל" שקובע מראש את עתידנו. הבנה כזו של החוק מביאה לפחדים ולתודעה מוטרדת או לתחושת כניעה וחוסר אונים.

כאשר מבינים את הכללים העומדים בבסיס פעולתו של חוק טבע זה, יש ביכולתנו

להיעזר בו בחיי היומיום, בכל בחירה ובחירה שאנו עומדים לעשות ובכך, להקטין את הסבל בחיינו.

הסיטואציות שמגיעות לחיינו מפסיקות להיות איום ומקור לפחדים, בושה ותחושת אשמה. אנו מקבלים אותן כפי שהן, לומדים מהן כפי יכולתנו, ובכך הופכים אותן למשמעותיות עבורנו בדרכנו להתעורר, להתפתח ולהשתנות.

