



כתב העת של בודהיזם בישראל אסופת מאמרים מספר 2

מוות, מערכות יחסים, פסיכותרפיה ובודהיזם, ריקות, מוסר

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

מוות

- 6. הצרכים הרוחניים של העומדים למוות: ראייה בודהיסטית • המכובד פנדה האוטר
- 15. הכר את שלביו של תהליך המוות • סאנגייה קאנדרו
- 17. תרגיל מדיטציה מודרכת להכנה למוות • סטיבן לוין

מערכות יחסים

- 24. נישואים מודעים: • קיטיסארו וטניסארה
- 35. שבע תכונות שיש לחנך לאורן ילדים • לאמה זופה רינפוצה
- 40. יחסי הורים – ילדים • סוטת "המשפחות שבהן ההורים זוכים לכבוד מילדיהם"
- 49. הבודה ואהבה • גיל פרונסדאל

פסיכותרפיה ובודהיזם

- 54. פסיכותרפיה ובודהיזם • אסתר פלד
- 64. מבט חטוף אל הפסיכולוגיה הבודהיסטית • לאמה טובטן יישי
- 70. סוטרת העלבון •
- 74. מדיטציה על סליחה • ג'ואל ומישל לווי

ריקות

- 78. תשומת לב למרחב • אג'אהן סומדהו
- 84. "דע ריקות, הייה חומל". מילרפה • טניסארה
- 86. בודהיזם: בין תשוקה לריקות • שרון זלצברג
- 88. סוטרת הלב: משנת החוכמה השלמה •
- 90. מתורתו של פטריארך הצ'אן שוואן הוּיָה •

מוסר (סילה)

- 94. שומרי העולם • בהיקה בודהי
- 99. כוחם המרפא של כללי המוסר • טניסארו בהיקהו
- 104. קוד ההתנהגות לבעל בית •
- 114. חקירה מתבוננת של סילה • קיטיסרו וטניסארה
- 115. חמשת תרגולי המודעות • תיק נהאט האן





מוות

הצרכים הרוחניים של העומדים למות: ראייה בודהיסטית

המכובד פנדה האוטר

תרגום: יוסי אדם

THE SPIRITUAL NEEDS OF THE DYING: A BUDDHIST VIEW Compiled: מקור:

by: Ven. Pende Hawter

פנדה האוטר הוא המייסד של "קרונה" – הוספיס ומרכז תמיכה לחולים סופניים ומשפחותיהם, בריסביין, אוסטרליה.

* * *

הקדמה

בדיון על הצרכים הרוחניים של העומדים למות מנקודת המבט הבודהיסטית, עלינו לבחון קודם כל כמה נקודות מפתח, שהן:

הבנה של פרק הזמן הקצר של החיים וערכם הרב.

חשיבה על מה שיכול לעזור לנו ולאחרים ברגע המוות.

חשיבה על מה שיקרה אחרי המוות.

התפיסה הבודהיסטית של התודעה.

הרהורים על המוות

כדי להבין כמה החיים קצרים ויקרי־ערך וכיצד להפוך אותם למשמעותיים, אנו צריכים להתבונן בעובדה שהמוות הוא וודאי ושזמן מותנו אינו וודאי. עובדות אלו אולי נראות לנו מובנות מאליהן, אך לעיתים רחוקות אנו עוצרים כדי לבחון את אמיתותן.

למשל, כאשר אנו שוקלים את וודאות המוות אנו יכולים להרהר במספר נקודות:

- (1) אין שום דרך אפשרית להימלט מהמוות (איש עדיין לא מצא).
- (2) לחיים יש גבול מוגדר ולא גמיש וכל רגע מקרב אותנו אל סופם.
- (3) המוות בא בחתף ובזמן לא צפוי (ואפילו בעודנו בחיים אנו מקדישים מעט מאוד מהם לתרגול רוחני).

כאשר אנו מתבוננים בעובדה שזמן המוות אינו ידוע אנו יכולים להמשיך לחקור זאת בהכירנו כי:

- (1) משך זמן חיינו אינו ודאי — אנשים צעירים עשויים למות לפני זקנים, בריאים לפני חולים וכו'.
- (2) יש הרבה סיבות ונסיבות שיכולות להוביל למוות ולעומתן מעט שתומכות בשימור החיים — למעשה אפילו דברים שמשמרים את החיים והופכים אותם לנוחים יכולים להרוג אותנו, כמו אוכל, הבית שלנו, המכונית שלנו.
- (3) החולשה והשביריות של גופנו תורמים לאי הוודאות של חיינו — גופנו יכול לקרוס בקלות עקב מחלה או תאונה.

התבוננות בעובדות אלו יכולה לעזור לנו להבין שחיינו קצרים ויקרי־ערך ואין לנו זמן לבזבז. לכן טוב יהיה להזכיר לעצמנו את העובדות האלו בכל יום. זה יכול להועיל מאד כאשר אנו קמים בכל יום בבוקר לומר לעצמנו "היום יכול להיות היום האחרון בחיי, לכן אעשה אותו בעל משמעות ככל שבאפשרותי, בעזרה לאחרים וכו'".

דבר נוסף שיכול לעזור מאוד הוא לחשוב על איך נגיב אם יבשרו לנו למשל שנתרו לנו רק שלושה או שישה חודשים לחיות, ולשאול את עצמנו שאלות כמו:

- האם אני מוכן למוות?
- איזה דברים לא סיימתי לעשות?
- מה אני רוצה לעשות או להשיג בזמן שנשאר לי?
- האם סדר העדיפויות שלי ישתנה?
- מה יכול לעזור לי בזמן המוות?

או כמו שמישהו אמר, "חיה כל יום כאילו הוא היום האחרון בחייך, ויום אחד אתה תצדק!"

נקודה קריטית נוספת לחשיבה היא מה יעזור לנו בזמן המוות. בדיקה של הנושא מגלה כי:

- 1) נכסים ארציים כגון עושר, מעמד או כסף אינם יכולים לעזור לנו.
- 2) קרובינו וחברנו אינם יכולים למנוע את מותנו או להצטרף אלינו.
- 3) אפילו גופנו היקר לא עוזר לנו ואנו נאלצים להשאיר אותו מאחור.

כך בסופו של דבר הדבר היחיד שיכול לעזור לנו הוא מצב התודעה שלנו, מצב ההתפתחות המנטלית או הרוחנית.

קרמה והתודעה

מדוע זה כך? לפי האמונה הבודהיסטית, כל פעולה של הגוף, הדיבור או התודעה משאירה בתודעה חותם עדין בעל פוטנציאל להבשיל כאושר או סבל עתידיים, בהתאם לפעולה – חיובית או שלילית. חותמים אלו נשארים בתודעה עד שהם מבשילים או עד שהם מטוהרים או מנוקים ע"י תרגולים רוחניים. תהליך זה נקרא חוק הקרמה.

התודעה עצמה היא חסרת תבנית, צורה, צבע, מין, והיא בעלת יכולת לדעת או להכיר את כל התופעות. הטבע הבסיסי שלה הוא מואר ויודע. לתודעה כמה דרגות שונות – גסה, עדינה ועדינה מאוד. התודעה העדינה מאוד צלולה מאוד ונחוות בדרך כלל רק בזמן המוות או בתרגול מדיטציה מתקדמת. החותמים של פעולותינו מאוחסנים בתודעה העדינה מאוד.

מוות, מצב בינים ולידה מחדש

ברגע המוות, הגוף והתודעה עוברים תהליך של פירוק, שבו 25 המרכיבים הפסיכו-פיזיים שבבסיס קיומנו מתמוססים בהדרגה ומאבדים את תפקודם. תהליך זה של פירוק מלווה בסימנים פנימיים וחיזוניים. התהליך ממשיך גם אחרי שהנשימה מפסיקה, עד שלושה ימים. במשך התהליך התודעה הופכת יותר ויותר מעודנת וצלולה עד שלבסוף היא מגיעה לנקודה של "האור הבהיר של המוות", נקודה שנאמר עליה שהיא פי תשע יותר בהירה ממצב העירות הרגילה. בנקודה זו התודעה נפרדת מהגוף, כאשר היא לוקחת עימה את כל החותמים העדינים של החיים האלו והקודמים.

התודעה המעודנת והרוח העדינה עליה היא נישאת מתעוררות למצב ביניים (בארדו) קיומי שלו גוף מעודן (שאינו פיסי), גוף שיכול לנוע דרך עצמים מוצקים, להגיע לכל מקום באמצעות מחשבה בלבד, וכן הלאה. מצב ביניים זה נמשך עד לשבעה שבועות, כאשר באותו זמן נמצא

בדרך כלל מקום מתאים ללידה מחדש. מקום הלידה מחדש נקבע ע"י כוח הקארמה, בעוד מצב הביניים גווע והתודעה נדחפת ללא שליטה לעבר מקום הלידה מחדש. התודעה חודרת אל הביצית המופרית ברגע ההתעברות או סמוך לו והחיים החדשים מתחילים.

הגורם המכריע בכל התהליך הוא מצב התודעה בזמן המוות, כי הוא אשר קובע את המצב שאליו אדם ייוולד מחדש. תודעה שקטה רגועה וחדורה במחשבות חיוביות תבשר לידה מחדש שמחה. אם לעומת זאת התודעה במצב של כעס, של תשוקה עזה או של פחד וכו', זה ייצור נטייה ללידה מחדש חסרת שמחה וירודה.

התודעה שעולה בזמן המוות היא לרוב זו שהאדם מורגל אליה. אנשים נוטים למוות בהתאמה עם אופיים, למרות שלא תמיד זה נכון. לכן במסורת הבודהיסטית שמים דגש חזק על הצורך להתכונן למוות כבר עכשיו, כיוון שאם נפתח ונרכוש שליטה על התודעה כעת וניצור גורמים חיוביים רבים נזכה בתודעה רגועה תחת שליטה בזמן המוות ונהיה חופשיים מפחד. בעצם כל חיינו הם הכנה למוות, ונאמר שהמאפיין של העוסק ברוחניות הוא העדר כל חרטות בזמן המוות. כפי שחבר שלי אמר לאחרונה כששמע על המושגים הללו, "אולי הגיע הזמן שאתחיל להשקיע לקראת בחינות הגמר!"

הצרכים הרוחניים של הנוטים למוות

כאשר שוקלים את הצרכים הרוחניים של הנוטים למוות, העיקרון הבסיסי שצריך לעמוד בפנינו הוא שיש לעשות ככל שביכולתנו כדי לעזור לאדם למוות בתודעה שקטה ורגועה, מלווה במחשבות רוחניות חיוביות. זאת מאחר ומאמינים כי מצבה של התודעה בזמן המוות הוא חיוני ומשחק תפקיד חשוב בקביעה מה שיקרה לאדם לאחר המוות.

כך שבין אם אנו רופא או אחות שמקלים על כאבים וסימפטומים מעיקים אחרים ומרגיעים את משפחת החולה, יועץ שמסייע בפתרון קשיים רגשיים, איש דת שמציע סעד רוחני, או מתנדב שמציע את חברתו ותמיכתו לאדם הנוטה למוות ולאהוביו, כולנו תורמים באופן משמעותי להשגת תודעה רגועה ושקטה זו.

במסגרת העקרון הבסיסי הזה, קיימות מספר דרכים שנוכל למיין אנשים לפיהן ושיעזרו בהגדרת סוג התמיכה הרוחנית שהנוטים למוות זקוקים לה:

- האם הם בהכרה, או חסרי הכרה?
- אם בהכרה, אתה יכול לתרגל איתם.
- אם הם לא בהכרה אתה צריך לתרגל בשבילם.
- האם לאדם יש דת מוגדרת?
- אם כן הזכר לו את התרגולים הדתיים שלו.

• אם לא, עודד אותם לחוות מחשבות חיוביות או הזכר להם את הדברים החיוביים שעשו.

לאדם שמחזיק באמונה מסוימת, יעזרו חפצים בעלי משמעות רוחנית כמו מזבח, ספר תפילה, תמונות של המורה הרוחני שלו, או להשמיע מוזיקה רוחנית, להדליק קטורת – כל מה שמזכיר לו את התרגול הרוחני שלו. תעזור גם שיחה על התרגולים הרוחניים שלהם, תפילה משותפת איתם וכולי. כשאדם כבר לא בהכרה, נאמר כי מוטב לצטט באוזנו תפילות, מנטרות וכדומה.

אם האדם לא מחזיק באמונה רוחנית, יעזור אם נזכיר להם מעשיים חיוביים שעשו בחייהם, או תכונות חיוביות כמו אהבה, חמלה וטוב לב.

חשוב להימנע מפעילויות דתיות שאינן מתאימות או שאינן רצויות על ידי הנוטה למוות. מישהו שעומד לצד המיטה ואומר תפילות עלול להיות למטרד, ואני אף חזית במקרה של ניסיון לגאולה על ערש דווי שהרגיז מאד את הנוטה למוות.

המטרה הבסיסית היא להימנע מחפצים או אנשים שמעוררים היקשרות חזקה או כעס בתודעה של הנוטה למוות. מנקודת המבט הרוחנית רצוי להימנע מחשיפה קולנית של רגשות. עלינו להזכיר לעצמנו שתהליך המוות הוא בעל חשיבות רוחנית רבה ואין ברצוננו להפריע את תודעתו של הנוטה למוות, הנמצאת במצב מוזכך ומעודן יותר ויותר. עלינו לעשות ככל שביכולתנו כדי לאפשר לאדם למוות כשתודעתו רגועה, שקטה ושמחה.

מדיטציות למען החולים והנוטים למוות

לאלה הסובלים ממחלה מתקדמת ועדיין נמצאים בהכרה קיימות מספר טכניקות פשוטות של מדיטציה או הדמיה (ויזואליזציה) שיכולות להיות לעזר רב.

לאלה שמפחדים או חרדים מהמוות, לימוד או הדרכה בשיטות הרפייה יכולים לעזור מאוד. אני נוהג להשאיר בידם הקלטה של הרפייה מודרכת שהם יכולים להשתמש בה בכל שעות היום והלילה, מתי שהצורך עולה. במצבים מתאימים, מגע, עיסוי, רפלקסולוגיה וטכניקות דומות יכולות גם הן להיות מאוד מרגיעות ומשחררות

מתחים, במיוחד כאשר האדם סובל מחסך במגע כתוצאה מהפחדים והמבוכה של האנשים שמבקרים אותו.

שיטת מדיטציה פשוטה ויעילה ביותר היא מודעות לנשימה. האדם נעשה מודע לתנועת הנשימה פנימה והחוצה באזור הנחיריים, בשמירה על נשימה טבעית וקלה, מבלי לאלץ נשימה מוגזמת. באותו זמן מאפשרים לכל מחשבה שעולה להשתחרר, וממשיכים בהחזרת המודעות לנשימה. למרות פשטותה, טכניקה זו עשויה להביא למצבי תודעה רגועים מאד ולהקל מתחים וחרדות.

כאשר המודעות לנשימה מלווה בציטוט מילים מסוימות, מנטרות או תפילות היא הופכת לעוצמתית ביותר. רק לומר "שחרר...שחרר..." בתיזמון עם השאיפה והנשיפה, יכול להיות מאוד מנחם ומרגיע. אדם בעל אמונה דתית יכול לתרגל תפילה או מנטרה עם הנשימה. למשל, אשה אחת שביקרתי, נזירה קתולית לשעבר, בחרה בתפילה "לא שלי, אלוהים, אלא רצונך הוא שייעשה". היא קיצרה זאת ע"י חזרה על המילים "לא הרצון שלי" בזמן השאיפה ו"אלא שלך" בזמן הנשיפה. חוזרת שוב ושוב על אותן מילים.

יופייה של טכניקה זאת הוא בכך:

- א. אפשר לתרגל אותה בפרקי זמן קצרים והיא דורשת מעט יכולת ריכוז שבמקרים רבים נפגעת כתוצאה ממחלה ותרופות.
- ב. היא עוזרת להרגיע את התודעה, ולהפחית את רמת החרדה.
- ג. היא משתמשת במקלט הרוחני של האדם וגם מחזקת אותו.
- ד. היא לא דורשת שום עזרים מלבד הנשימה.

לאנשים דתיים וגם לאלה שאינם דתיים, מדיטציית 'ריפוי' אור לבן יכולה להועיל ולהביא נחמה. האדם מדמיין כדור זוהר של אור לבן מעל לראשו, כאשר האור זורם למטה דרך הגוף, ומסלק את החולי, הכאב, הפחד, והחרדה וממלא את הגוף עם אנרגיה מרפאה של אור. בהתאמה עם אמונתם אנשים יכולים לראות את האור כמשקף את טבעו של ישו, בודהה, או דמות רוחנית אחרת, או שהם יכולים לראות את האור כמקור של אנרגיה אוניברסלית מרפאת.

מדיטציה זו מתחברת היטב עם טכניקת המודעות לנשימה, מומלץ לתת לחולה הקלטה של התרגול לשימוש בעת הצורך ביום או בלילה. כאשר האדם קרוב לרגע מותו אפשר לעודד אותו לשחרר ולהתחבר עם האור לתוך הלב של ישו, או בודהה היושב מעל ראשו, או כל מה שמתאים לאמונתו של אדם זה.

השימוש בדמיון מודרך או מוזיקה שקטה יכול להיות מנחם ומרגיע ולעזור לאדם להיות רגוע ושקט כאשר המוות מתקרב.

אדם שסובל מכאבים יכול להעזר במדיטציית כאבים, טכניקה שבעזרתה האדם חוקר את הכאב לעומק ובפרטים, לעיתים קרובות שימוש בטכניקה זו מוביל להפחתה או להפסקה מוחלטת של הכאב.

טכניקת מדיטציה מעמיקה נוספת מערבת שימוש בחולי או בכאב כאמצעי לפיתוח חמלה. לאלה היכולים להשתמש בטכניקה זו התוצאות יכולות להיות מצוינות. מעודדים את האדם הנוטה למוות לחשוב "על ידי ההתנסות שלי עם הסרטן/האיידס/ הכאב וכו', מי יתן וכל שאר היצורים בעולם יהיו משוחררים ממחלות ויזכו בבריאות טובה שמחה וחיים ארוכים". החולה משתמש בחוליו או בכאבו כדי לפתוח את ליבו לאחרים שנמצאים במצב דומה. אנשים שהשתמשו בטכניקה זו, לעיתים קרובות עברו ממצב של שקיעה באומללותם וכאבם למצב של לב פתוח ושלווה פנימית.

טכניקה מתקדמת אף יותר היא מדיטציה על "נתינה ולקיחה עם הנשימה" כפי שמתואר בכתבים בודהיסטים טיבטיים. במדיטציה זו, האדם מדמיין שהוא לוקח על עצמו את כל הסבל של היצורים החיים בדמות של עשן שחור שנכנס עם השאיפה. עם הנשיפה הוא שולח לכל היצורים החיים בריאות, שימחה ואיכויות חיוביות נוספות בצורה של אור לבן, ומדמיין אותם מקבלים את כל שאי פעם רצו. המודט מדמיין סלע שחור של אנוכיות בליבו, וכאשר העשן השחור נשאף פנימה הוא מכה בסלע השחור ומרסק אותו לחלוטין וכך מחסל כל שביב של אנוכיות בתודעה.

שיטה זו היא דרך עמוקה לפיתוח מהיר של חמלה, אבל רק מיעוט של חולים יוכל להשתמש בה. הדרך הרגילה להתקדם במדיטציות אלו היא להתחיל בבעיות קטנות כמו כאב ראש, עייפות וכולי, ואח"כ באופן הדרגתי לאמן את התודעה להתמיר בעיות משמעותיות יותר ויותר.

סיכום

המטרה של כל השיטות האלה היא לעזור למוות עם תודעה רגועה, שמחה וחיובית. כל דבר שנעשה כדי להשיג זאת יביא תועלת לאדם, בין אם טיפול אוהב, הקלת כאבים, עיסוי, הנוכחות של משפחה אוהבת, או כל דבר אחר. נאמר שהדבר הטוב ביותר שאנו יכולים להביא לאדם הנוטה למוות היא התודעה השקטה והשלווה שלנו עצמנו.

בדרך זו נעזור לנוטה למוות להפוך את שלב המעבר מחיים אלה לבאים לחלק ומשמעותי ביותר, תוך כדי הבנה של החשיבות הרוחנית החיונית של מעבר זה.

שאיפתי היא שחיבור קצר זה עשוי בדרך כלשהיא להיות לעזר לאלו שקוראים אותו ומהרהרים בו, ועל כן גם לחולים והסובלים אשר אתם משרתים.



הכר את שלביו של תהליך המוות

סאנגייה קאנדרו

תרגום: מיכל תשובה

מקור: הכנה למוות ועזרה לנוטים למוות

אחת הסיבות בגינן אנשים נוטים לחשוש מן המוות, היא שהם אינם יודעים מה צפוי לקרות להם.

במסורת הבודהיזם הטיבטי, ישנו הסבר בהיר ומפורט של תהליך המיתה, אשר כולל שמונה שלבים.

שמונת השלבים תואמים לתהליך התפרקותם ההדרגתית של גורמים שונים, כגון ארבעת היסודות הגדולים: אדמה, מים, אש ואויר. מעברו של אדם בשמונה שלבים אלו, מלווה במספר סימנים חיצוניים ופנימיים.

ארבעת היסודות מתפרקים בארבעת השלבים הראשונים של המוות. בשלב הראשון, בו מתפרק יסוד האדמה, הסימן החיצוני הוא שהגוף הופך לחלש וכחוש יותר, והסימן הפנימי לכך הוא שהגוסס מתחיל להזות.

השלב השני כולל את פירוקן של יסוד המים; הסימן החיצוני הוא התייבשותם של נוזלי הגוף, והפנימי הוא שהגוסס מבחין במראה של עשן.

יסוד האש מתפרק בשלב השלישי; הסימן החיצוני הוא שחומו של הגוף ויכולת עיכול המזון שלו פוחתות והסימן הפנימי הוא שהגוסס מבחין במראה של ניצוצות.

בשלב הרביעי, בו יסוד הרוח או האויר מתפרק, הסימן החיצוני הוא שהנשימה פוסקת והסימן הפנימי הוא שהגוסס רואה להבה בתהליך דעיכה.

זוהי הנקודה בה מכריזים בדרך כלל על מותו הקליני של הגוסס. היסודות הגופניים הגסים התפרקו כולם. הנשימה פסקה, אין יותר פעילות עצבית במוח, או תנועה

של מחזור הדם. עם זאת, לפי הגישה הבודהיסטית, המוות לא התרחש עדיין מאחר והתודעה או ההכרה עדיין נוכחת בגוף.

ישנן מספר רמות של תודעה: גסה, מעודנת ומעודנת ביותר.

התודעה או ההכרה הגסה כוללת את שש תודעות החושים (ראיה, שמיעה, ריח, טעם, מגע והכרה מנטלית), ושמונים תפישות אינסטינקטיביות. שש תודעות החושים מתפרקות בארבעת השלבים הראשונים של תהליך המוות ושמונים התפישות מתפרקות בשלב החמישי, בעקבותיו הנפטר חוזה באור לבן. בשלב השישי האור הלבן מתפרק ומופיע אור אדום. בשלב השביעי האור האדום מתפרק וחשיכה מופיעה. האור הלבן, האור האדום והחשיכה הם מרכיביה של התודעה המעודנת. לבסוף, בשלב השמיני, החשיכה מתפרקת ומתגלה האור הצלול של התודעה המעודנת ביותר. זוהי הדרגה המעודנת והטהורה ביותר של תודעתנו, או הכרתנו. מודטים מנוסים יכולים להשתמש בתודעת האור הצלול על מנת למדוט ולהגשים את האמת העילאית, ואפילו להגיע להארה. משום כך, מודטים אלו אינם חוששים מן המוות ואף מצפים למוות כאל יציאה לחופשה!

זהו אך הסבר קצרצר על שמונת השלבים. הסבר מפורט יותר ניתן למצוא במספר ספרים כגון ספר המתים הטיבטי.

מאחר ומטבע הדברים אנו חוששים ממה שאינו מוכר לנו, פיתוח היכרות עם שלבי המוות השונים יעזור להקל באופן חלקי את חששותינו מן המוות. ואם אנו מסוגלים לתרגל את המדיטציות של הדמית תהליך המיתה והערתה של תודעת האור הצלול, בהתאם ללימודי מסורת הווג'ריאנה הטיבטית, אולי אף נוכל להגשים התעוררות כאשר יגיע זמננו למות.

אלו הם רק כמה תרגולים רוחניים מומלצים שאנו יכולים ללמוד ולהתאמן בהם במהלך חיינו ואשר יעזרו לנו להיות מוכנים יותר למוות. עם זאת, קיימות שיטות רבות אחרות, אשר מתאימות לאנשים בעלי מזג שונה. בבחירת השיטה המתאימה לנו, אנו יכולים להשתמש באינטואיציה ובחכמה שלנו, או להתייעץ עם מורים רוחניים מהימנים שיש לנו קרבה אליהם.

תרגיל מדיטציה מודרכת להכנה למוות

סטיבן לוין

תרגום: עפרה אביגד

מקור: הספר – "מי מת? המוות כמורה לחיים". באדיבות פראג הוצאה לאור, פרדס חנה

כרכור ©

(ניתן לקרוא בקול איטי לחבר או בשקט לבד)

מצא תנוחה נוחה ועצום את העיניים. מקד את תשומת לבך ברמת התחושה של הגוף.

תן לעצמך לחוש את כל מה שנמצא שם.

חוש את הכלי. חוש את החומר, שממנו הוא עשוי. חוש את משקל הראש, כשהוא מתאזן מעל הצוואר. חוש את מערכת השרירים של הצוואר, את חוזקה, את עובייה ואת ממשותה. חוש את עצמות הכתפיים הארוכות ואת השקעים שמתוכם יוצאות הזרועות.

חוש את כובד משקלן של הזרועות, כשהן נחות לצדי הגוף. חוש את ידיך. חוש את גוון. את עוביו, את כובדו. חוש את הגשמיות של הגוף.

חוש את הישבן, שנח על הכרית או הכיסא. חוש את נקודת המגע, כיצד הוא תומך בכובד משקלך. חוש את כוח המשיכה, שחל על הצורה הגשמית הזאת.

אל תיאחז בתחושה. רק תן לתחושות להיקלט, כשהן עולות מתוך הגוף הזה שבו אתה שוכן.

היפתח לתחושה של הרגליים, לעוביין, לכובד משקלן. חוש את מוצקות הגוף. את הרגליים. את האדמה. את המוצקות. את המשקל.

חוש את התחושות שעולות פה ושם בכפות הידיים, בעורף, בישבן, בסוליות כף הרגל. העקצוץ. הרטט. החום. תחושות רבות שעולות פה ושם.

חוש את התחושות האלה ושים לב שהן נקלטות, כביכול, על ידי משהו עדין יותר מהצורה הכבדה הזאת. משהו קל יותר. נראה, שהמודעות עצמה חווה את התחושות האלה בגוף המוצק, היא שקולטת את העקצוצים והריטוטים.

חוש את הגוף הקליל יותר של המודעות בתוככי הכלי הכבד.

חוש בתוככי הגוף הכבד את הגוף הקליל, שקולט את כל החוויות שחודרות מבעד לחושים. הוא קולט את הקול כשמיעה, הוא חווה את האור כראייה, הוא טועם ומכיר את החיים כפי שהם נחווים.

היכנס לגוף הקליל של המודעות.

ראה, כיצד כל נשימה שחודרת לגוף הכבד, נקלטת כתחושה על ידי הגוף הקליל. כל נשימה שחודרת לגוף הכבד, נושאת בחובה את הקלילות, שומרת על האיזון שמאפשר לגוף המודעות הזה להיות על כנו.

חוש כיצד כל נשימה שומרת על הקשר הזה.

הנח למודעות להתייצב בדריכות מרובה, בזהירות מרובה, בכל נשימה, בעת השאיפה, ובעת הנשיפה. חוש את המגע שבין הגוף הכבד והגוף הקל. חוש, כיצד כל נשימה נושאת את הגוף הקל, מאזנת מבפנים.

חווה כל נשימה: חוש את מהלך החיים בתוך הגוף.

רק מודעות ותחושה. בכל נשימה. חוש את האיזון העדין, מרגע לרגע, כתחושה. כמודעות עצמה.

נשום כל נשימה כאילו היתה האחרונה.

חווה כל שאיפת אוויר כאילו לעולם לא תבוא אחריה אחרת. כל נשימה היא הנשימה האחרונה.

כל נשימה מסתיימת ללא נשימה חדשה בעקבותיה. הנשימה האחרונה. הקשר בין הגוף הכבד לגוף הקל נגדע.

קץ החיים. הנשימה האחרונה.

השתחרר. אל תיאחו בה. הרפה מכל נשימה ותן לה להימוג באופן סופי ולעולמי עולמים. אל תיצמד לנשימה הבאה.

השתחרר. תן לעצמך למות. אל תיאחו. אל תיצמד לחיים.

השתחרר בעדינות. בצורה חלקה. השתחרר מהכול. תן לכול לרחף בחופשיות.

תן לעצמך למות.

כל נשימה נעלמת. כל מחשבה נמוגה בחלל. אל תיאחו. השתחרר אחת ולתמיד. השתחרר מהפחד. השתחרר מהערגה.

תן לעצמך למות. היפתח אל המוות. אין במה להיאחו. הכול עבר. מות בעדינות אל תוך הרגע.

אל תיאחו בדבר. רק תן לעצמך למות.

השתחרר מהמחשבות. השתחרר אפילו ממושגי המוות והחיים. השתחרר לגמרי ובבת אחת. השתחרר בעדינות אל תוך המוות.

המשך כעת. גווע בעדינות אל תוך האור. רחף בחופשיות מתוך הגוף הכבד הזה, משוחרר ממשכבות. הגוף הזה כל כך כבד. כל מחשבה כל כך כבדה. עכשיו לך מעבר לזה. רחף בחופשיות. לגמרי מעבר, לגמרי חופשי.

בלב פתוח. השתחרר מכל הדברים שמושכים אותך, שמעכבים אותך. השתחרר מהשם שלך. השתחרר מהגוף שלך. השתחרר מהתודעה שלך. רחף בחופשיות. מעבר להיאחזות, מעבר להיצמדות. תן לעצמך למות עכשיו.

אל פחד. אין במה להיאחזו. מרגע לרגע, הגוף הקליל הוא חופשי כעת. המשך הלאה. המשך בעדינות אל תוך האור. חופשי מהגוף הדחוס הזה. חופשי מהגלגול הזה.

השתחרר אל תוך האור. אל תוך הנוגה הטהור והפתוח של טבעך המקורי. רק מרחב. רק מרחב מרחף בחלל.

השתחרר לחלוטין. גווע בעדינות אל תוך האור.

רק אור מרחף בחלל הרחב. רחף בחופשיות בחלל האינסופי.

השתחרר מהידע שלך. השתחרר מאי־הידיעה שלך. כל מה שעולה בדעתך הוא ישן. כל מחשבה אינה אלא מחשבה ישנה. אין במה להיאחזו כעת. רק התודעה הצלולה שנמוגה בשערי הלב הפתוחים. סוף סוף בן חורין.

רק המודעות הנמוגה אל תוך האור. האור שחווה את עצמו בתוך עצמו.

חלל בתוך חלל. אור בתוך אור.

הכול נעלם. הכול מעבר לנעלם. אין בפנים. אין בחוץ. רק הוויה. רק הוויה אינסופית בחלל האינסופי.

היפתח לזה. רחף חופשי מהגוף, חופשי מהתודעה. תן לעצמך לגווע אל תוך החלל הטהור.

היעלם מעבר לדחיסות הגוף והמחשבה. גווע אל תוך האור הפתוח לרווחה של טוהר מהותך.

חלל רחב. ללא גבולות. רק הוויה מרחפת בחופשיות במרחב.

חלל אינסופי פתוח. חלל אינסופי נרחב.

ומתוך החלל חסר הצורה מתקרב משהו בעדינות, ראה אותו.

הבט בכל נשימה מתקרבת כאילו באה ממרחק רב. הבט כיצד היא נכנסת לגוף.

כל נשימה היא הנשימה הראשונה. כל שאיפת אוויר היא הנשימה הראשונה בחיים.
כל נשימה חדשה לגמרי.

לידה.

ההכרה חווה שוב את הגוף. חלל בתוך חלל.

מודעות טהורה שבה לשכון בצורה הטהורה. נולדת מחדש.

המודעות ממשיכה, מרגע לרגע, כאז־כן עתה. שבה וחווה את נשימת החיים בגוף.

הקלילות שבה ומחקה בעדינות את הצורה הכבדה. היוולדות מחדש פעם נוספת כדי להגשים את הקארמה. כדי ללמוד את שיש ללומדו, כדי לחלוק את שיש לחלוק. להיות בדברים כפי שהם.

אין מוות. אין לידה. אין חיים. רק הוויה. בתוך הגוף. מחוץ לגוף. רק הוויה. הצורה חסרת הצורה שבתוך הצורה.

אין חיים. אין מוות. רק עכשיו. רק זה.

כל רגע חדש.

היכנס לכל רגע בערנות מלאה. כל רגע הוא כה יקר. כל מה שיש. כל מה שיהיה תמיד.





מערכות יחסים

נישואים מודעים:

קיטיסארו וטניסארה על פרישות, סקס ואהבה

תרגום: אילן לוטנברג

מקור: *The Mindful Marriage — Kittisaro & Thanissara — The Sun Magazine*

<http://www.dharmagiri.org>

קיטיסארו וטניסארה היו במשך שנים רבות נזירים במסורת נזירי היער התאילנדיים של מאסטר המדיטציה אג'אהן צ'ה. כיום הם זוג נשוי, חיים במרכז המדיטציה "דהרמהגירי" שבדרום אפריקה ומלמדים ברחבי העולם ובישראל.

* * *

ש: אומרים שלהיות במערכת יחסים זה "חוד התער" של התרגול הבודהיסטי. למה זה צריך להיות קשה כל כך?

קיטיסארו: הייתי אומר ש"חוד התער" של כל אחד שונה. לחלק זה ללמוד להיות יציב או איך להיות לבד. אני אוהב בדידות, כך שלי יש אתגרים אחרים. להיות במערכת יחסים הוא אחד מהם. מחויבות החיים שלי כלפי טניסארה העמיקה את התרגול שלי, מכיוון שהיא מחייבת אותי להיות בקשר איתה ועם העולם. כשאתה נמצא בריטריט בשתיקה, אתה מנהל את סדר היום שלך. לחיות במערכת יחסים עם מישהו אחר, מבטיח כמעט בוודאות שהיכונך יגיע, דבר שדורש ממך לפתח את מה שהבודהיסטים מכנים "אמצעים מיומנים" להתמודדות עם קונפליקט. יחסים גם מאפשרים "שיקוף": בן או בת הזוג שלך משקף לך היבטים באישיותך שללא המראה הזאת היית נשאר עיוור כלפיהם.

ש: מהם האתגרים שחיי הנישואים הציבו בפניכם כמתרגלים בודהיסטיים?

קיטיסארו: התרגול הן כנזיר והן כבעל-בית, מציב שפע של מצבים שיש בהם פוטנציאל לסבל ולאווה. חיי בעל הבית יכולים להיות יותר מפוזרים ומועדים

להפרעות. זה אתגר לחיות בקרבה כזו עם בן או בת זוג במשך שנים. לי קשה לדעת מתי להניח לעניין כלשהו, לאפשר לטניסארה את המרחב שלה ולא לדרוש שהיא תתנהג בדרך מסוימת באותו הרגע. הייתי צריך ללמוד את הסבל הכרוך ברצון להיות צודק או לנצח בויכוח. זה בעיקר תלונות קטנוניות: ההתרגזויות של החיים, של העייפות, ולפעמים לא להיות רגיש מספיק לצרכים של האהובה שלך.

טניסארה: הצד האפל של התרגול הבודהיסטי הוא מה שאני מכנה "אי־היאחזות מוקדמת", שהיא למעשה הימנעות בתחפושת של הישג רוחני. בנישואים אתה חייב להתעמת עם הצדדים האפלים שלך — הכעס, חוסר הסבלנות והדחייה — בעוד שבמנזר אתה יכול

להתחבא מאחורי התרגול ואף פעם לא לגלות את הצדדים האלה שלך. נישואים מחייבים יותר כנות.

ש: על מה אתם רבים ואיך אתם פותרים את זה?

קיטיסארו: היו לנו כמה מריבות במשך השנים על כסף. כשחיינו במנזר אף פעם לא היינו צריכים לדאוג לכסף, פשוט כי לא היה לנו. היום יש לנו חשבונות בנק, חשבונות לשלם ותקציב. שנינו אוהבים להיות נדיבים, אבל מדי פעם התווכחנו מתי לתת כסף לאחרים וכמה. במקרה אחד זה היה על טיפ במסעדה, ובהזדמנות אחרת זה היה על לתת כסף לקבצנים בהודו. בכל פעם כזו, ניצוץ קטן של אי־הסכמה התלקח ללהבה ענקית של רגשות. התגברנו על זה בגלל המחויבות שלנו להישאר זה עם זה, להקשיב, לאהוב. אני מעדיף לדבר כדרך לפתור מחלוקות, אבל למדתי איך לשתוק ולאפשר לטניסארה להרגיש את מה שהיא מרגישה מבלי לשפוט אותה או להגיב אליה. היכולת שלי לקבל את רגשותיה, יכולה למנוע את התמשכות הקונפליקט. לפעמים הפתרון הוא פשוט — אבל קשה — כמו להכיר בטעות שלי ולהתנצל על הפגיעה בה.

טניסארה: ככל שאנחנו צומחים בהבנת האחד את השני, אנחנו רבים פחות. הבנו שלפעמים אנחנו צריכים לעשות דברים שונים. לדוגמה, אני אוהבת לבנות פרויקטים ולטפח את רשת החברים שלי, בעוד שקיטיסארו אוהב להעביר את זמנו בריטיטים ארוכים. רק לאחרונה הייתי יותר משנה באנגליה, שם למדתי ל.A.M. שלי בפסיכותרפיה כשקיטיסארו היה בזמן הזה בשנת ריטריט.

ש: קיטיסארו לא מרגיש נטוש כשאת רחוקה ממנו, או שאת לא מכבדת את המחויבות שלך כלפיו?

טניסארה: לא, הוא נהנה להיות לבד. בתחילת החיים המשותפים שלנו הייתי דואגת לו, אבל אז הבנתי שלשחרר האחד את השני זה גם ביטוי של אהבה. מבחינה תרבותית, גדלנו על התניות שונות. כאמריקאי, קיטיסארו נוטה יותר להתעמת או לאתגר, בעוד שאני כבריטית, יותר מאופקת. אם אני מדוכדכת ממש, אני נוטה להרגיש דחייה דוממת. קיטיסארו יקלוט שמשוהו לא בסדר ויתחיל לשאול אותי שאלות עד שהוא יקבל תשובה. מבחינת, אין עינוי יותר גדול מהחקירה הזאת. (צוחקת). לנו הבריטים, יש תרבות שלמה שבנויה על הדחיקת רגשות. זו אסטרטגיית היחסים העיקרית שלנו.

קיטיסארו ואני הגענו לכמה תובנות לגבי ההתניות התרבותיות שלנו אחרי שחזרתי מאנגליה. היה לנו ריב על משהו, ובמקום לדבר על זה, ישבנו שם עם הרגשות המתוחים שלנו, רק נושמים לתוך זה, עד שלבסוף הייתי מסוגלת להסביר מה קורה לי בסיטואציה הזאת: הרגשתי שככל שקיטיסארו ממשיך לחקור אותי, אני יכולה פחות ופחות לחשוב. האסטרטגיה שבה הוא נקט כדי להגיע לשורש הקונפליקט, באופן לא מודע, רק החמירה אותו. כשהפסקנו להאשים האחד את השני, הבנו שאנחנו מגיבים למצב מתוך ההתניות שלנו, שאנחנו משחזרים את אותה הגישה שבה ההורים שלנו היו מגיבים למצב כזה. התובנה הזו אפשרה לנו להגיב עם סימפטיה ולנסות גישה אחרת.

ש: כאשר אתם נותנים זה לזו משוב, איך אתם נמנעים מלהצטייר כמי שמותחים ביקורת?

קיטיסארו: לפעמים אנחנו נראים ביקורתיים, אבל אני חושב שהמרכיב החשוב ביותר בנתינה של משוב בצורה מיומנת הוא העניין שיש לך באיכות החיים של האחר. אם המשוב מתמקד בכמה אתה צודק – מקום שאני נופל אליו לא פעם – אז המילים שלך, ולא משנה כמה הן חכמות, רק יובילו להמשך המחלוקת. טניסארה היא מאוד חכמה ואינטואיטיבית והרבה פעמים היא מטלטלת אותי מתוך השאננות שלי. היא חדשנית מדהימה ובעלת חזון, ואני לפעמים מגיב באיטיות לשינוי. עם זאת, לזהירות שלי ולשמרנות יש מקום משלהם ואנחנו מעריכים את האיזון שאנחנו מביאים זה לזו.

טניסארה: קיטיסארו יותר ממושמע ממני, יותר ממוקד, יש לו יכולת לשמר תרגול רציני של מדיטציה ודהרמה, שנותן לי השראה ומשמש לי כעוגן. אני בנויה יותר מקשה, ולכן אנו משלימים האחד את השני. וכאשר אנחנו מוצפים או כועסים, אנחנו מזכירים זה לזה להניח לכל זה. כל אחד מנסה להבין מה הצרכים של השני ולהתייחס אליהם באופן מיומן. לדוגמה, כשאני לוקחת על עצמי יותר מדי פרויקטים חדשים ונכנסת ללחץ, קיטיסארו יצביע על כך שאולי אני לא צריכה לעשות הרבה כל כך.

ש: כשקיטיסארו אומר שאת לוקחת על עצמך יותר מדי, איך את יודעת שהוא מביע דאגה לאיכות החיים שלך, ולא מבטא את ההעדפה שלו לסגנון חיים שקט יותר?

טניסארה: אנחנו תמיד צריכים לבחון את הכוונות שלנו ואת התוצאות שלהן. למדנו בחיי הנזירות שלנו להמשיך לעבוד עם הדברים כפי שהם, במקום עם הציפיות שלנו בנוגע למה שנקבל ממערכות היחסים שלנו. במקום להתמקד במקומות שבהם הדברים לא הולכים טוב, אתה מתמקד על היתרונות העצומים שתוכל לקבל אם תישאר במערכת היחסים הזו – המתיקות של חבר נאמן שמכיר אותך טוב כל כך, מישהו שאיתו אתה יכול גם למעוד ביחד בדרך. אולי לא הכל זיקוקים ואבק כוכבים, אבל זה תומך בך ומזין אותך.

ש: טניסארה, איך את נמנעת מלהיראות ביקורתית?

טניסארה: זה קל להיראות ביקורתית כי אתה נהיה קצר רוח כלפי מה שאתה רואה כחסרונות של הפרטנר שלך. אבל לעיתים קרובות, ביקורת היא נסיון לשלוט באדם האחר, או השלכה של חוסר שביעות הרצון שלך מעצמך, עליו. זו הנקודה שבה התרגול הרוחני בא לידי ביטוי; הוא מוביל אותך להפנות את התגובות האלה בחזרה כלפי התודעה שלך, ולחשוב מה באמת קורה כאן.

ש: כיצד החיים במנזר השפיעו על חייכם כבעלי-בית?

קיטיסארו: הלימוד הבסיסי עדיין רלוונטי. אג'אהן צ'ה נהג לומר שאם אתה מבין באמת דבר אחד, אתה מבין את הכל. לדוגמה, הנשימה: אם אני מתבונן בה מספיק זמן, אני מבחין שהיא באה והולכת, עולה ודועכת. זה נכון גם לגבי רגשות, מחשבות ואירועים. המודעות הזו היא כמו אבן החכמים: היא משנה את כל מה שהיא נוגעת בו, מביאה לו ברכה, מגלה את האוצר הגלום בתוכו. טניסארה ואני מתקיימים על

תרומות, כך שבמובן זה אנחנו ממשיכים לחיות כמו נזירים. אנחנו מסתמכים על הדהרמה לספק את צרכינו, אנחנו חיים בפשטות וביושר ואנחנו מנסים להפוך את חיינו לברכה עבור אחרים. אנחנו מנסים גם לחיות בהתאם לרעיון שכל מה שקורה נולד מתוך שלמות, אפילו אם זה נראה לא מושלם. כפי שאג'אהן צ'ה היה אומר: "אם זה לא צריך להיות כך, זה לא יהיה כך."

טניסארה: הייתי מוסיפה שלהיות אסירי תודה על המזון והמחסה היום-יומיים, שהיה חלק חשוב בחיי הנזירות, ממשיך להיות חלק מחיינו עכשיו – התכוונות לפשטות פנימית, תוך תמרון המורכבות החיצונית.

ש: האם בחרתם ביחסים כדרך רוחנית, או שזה הפך להיות כך במשך הזמן?

טניסארה: בהחלט בחרנו בכך. להיות יותר סבלני, לדבר באופן כן יותר, להיות נדיב יותר, להקריב משהו שהיית רוצה לעשות למען משהו שהאחר רוצה לעשות – כל זה מחייב התמסרות רוחנית.

קיטיסארו: ההחלטה לחיות יחד שקיבלנו בנסיבות מעוררות מחלוקת, המחישה לנו שהמחויבות האמיתית שלנו האחד כלפי השני תיצור עבורנו סוג של קרקע מקודשת שנוכל לצמוח ממנה ולהיות חכמים יותר. תרגול במערכת יחסים אינו מנותק מתורת הבודהה. הוא לימד את ארבעת סוגי התלמידים: נזירים, נזירות, מי שאינם נזירים ומי שאינן נזירות.

ש: האם יש גישה בודהיסטית למיניות?

קיטיסארו: במנזר ניסינו לחיות בשלום עם העובדה שלכל אחד מאיתנו יש גוף עם דחפים ותודעה עם תשוקות. האסטרטגיה שלנו ביחס לאנרגיה המינית היתה לא לדכא אותה, אך גם לא ללכת אחריה. ניסינו לפתוח את עצמנו כלפיה ולהרגיש אותה, למרות שזו אנרגיה בעלת עוצמה רבה שיכולה לסחוף אותך איתה. בעזרת התרגול, לאט לאט, האנרגיה הזאת הופכת להבנה של הנסיונות הקדחתניים שלנו להגיע למקום שאנחנו לא נמצאים בו. יש רגיעה שנוצרת מההכרה באנרגיה עצמה, מבלי להדביק לה תוויות של "טוב" או "רע".

במהלך שהותי ביער, לבד בשתיקה במשך חדשים ארוכים, הרגשתי קירבה לעולם

כולו, כאילו שכל היצורים החיים נמצאים בתוכי. כך שעבורי, אינטימיות אינה דורשת בהכרח מגע פיזי. אפשר לשער שבגלל שקיימת יחסי מין עם אדם מסוים אתם קרובים, או ההיפך מזה – אם היחסים ביניכם אינם מיניים, הם אינם אינטימיים. מה שעושה את היחסים לאינטימיים באמת הינה האיכות של הנוכחות ותשומת הלב, של הכנות, העדינות והאהבה. ומה שגוזל מהיחסים את הקדושה שבהם והופך את המין לבוטה או נצלני, זה כאשר הוא אפוף בלהט ההיאחזות מבלי להתייחס לתוצאות.

כאשר עזבתי את המנזר כדי להיות עם טניסארה, היתה בי תחושה עצומה של מרחב של אפשרויות שנפתח. במובן מסוים, חמש עשרה שנים של אימון בחיי נזירות, הביאו אותי לנקודה שבה הייתי מוכן למערכת יחסים בריאה עם אשה.

התרגול שלי הפך אותי ליותר סבלני, יותר כן, ויותר מוכן לקבל אל תוך ליבי מה שאדם אחר אומר לי. אם אדם לוקח על עצמו מחויבות להיות נאמן וישר, הוא יכול להעריך במלואה את ההתאהבות באדם אחר, את החשמל באוויר, את ההתרגשות והאושר העילאי שנלווים למיניות. אך בה בעת, הוא גם יכול לראות איך ההתנסויות האלה מתלקחות כמו זיקוקים בשמי הלילה ואז נמוגות בחזרה אל המחשכים. הוא יכול להעריך את האנרגיות הללו, אבל גם לראות עד כמה האקסטזה המינית היא שברירית, עד כמה האושר הוא שברירי – לא צריך לעשות דמוניזציה שלו, אבל גם לא להלל אותו כל כך.

אני לא מאמין ברעיון שהאקט המיני כשלעצמו משחרר. אני חושב שתובנה משחררת מגיעה באמצעות תהליך של חיים משותפים עם אדם לאורך זמן. זה כמו שטניסארה ואני מזמרים תפילות ביחד ומקשיבים היטב האחד לנשימה של השני כדי שהתפילה תזרום. אני נושם כשהיא אינה נושמת והיא נושמת כשאני שואף אוויר, כך שהמזמור זורם ללא הפרעות. זו מטאפורה טובה ליחסים שבינינו: אנחנו מאוד קשובים זה לזה כדי שהקולות שלנו יתמזגו יחד, ואנחנו מבינים שאנחנו עולים ופוסקים בתוך משהו שהוא כפי שהינו.

טניסארה: זה חוסר הבנה לחשוב שחיי פרישות הם חיים לא מיניים. להיות פרוש, זה בעצם לכוון מיקרוסקופ אל האנרגיה המינית שלך. אתה רק לא פועל איתה עם אדם אחר; אתה מתבונן בכל הרבדים הסובבים את המיניות, באידיאליזציות ובהשלכות, ולפעמים אתה מתנסה בצורה הגולמית שלה, ללא הביטוי הפיזי. זו התבנית הנזירית של המיניות.

המעבר מכאן ליחסים אינטימיים היה בהתחלה יפה בצורה בלתי רגילה. במשך הזמן תחושת ה"ביחד" שלנו הלכה והעמיקה, והמיקוד הוא יותר על להיות ביחד כבני-ברית שתומכים זה בזה. האינטימיות המינית הרומנטית השתנתה מהבאז הראשוני למשהו שמזין ומחבר בינינו.

ש: אתם חושבים שהתרבות שלנו מקובעת על מיניות עד לדרגה של תקיעות?

קייטיסארו: כן, התחושה היא שאם אין לך מערכת יחסים מינית, באופן כלשהו אתה אינך שלם, או להיפך, אם יש לך מערכת כזו רק אז אתה שלם. יש רעיון כזה, שכדי לחיות באמת אנחנו צריכים להיות פעילים מבחינה מינית, גם אם זה דורש ויאגרה וממריצים מלאכותיים אחרים. התרבות שלנו מכבדת רק חלק אחד ממעגל היחסים – החלק של העלומים והיופי. עלינו לכבד את המעגל האנושי בשלמותו ולחיות בשלום עם הגוף הזה והדחפים שלו, עם ההזדקנות שלו ועם מותו. דרך מערכות היחסים שלו, אדם יכול ללמוד להעריך באופן עמוק יותר את הצורה ואת הריקות – כיצד הם חוזרים ועולים, מתערבבים ומתמזגים בתוך המודעות.

ש: איך זה היה לקיים יחסי מין אחרי כל כך הרבה שנים בלי זה? מה הביא הסקס לחייכם?

טניסארה: האינטימיות המינית, אחרי כל כך הרבה שנים של פרישות, היתה כמובן מרגשת, והיא הזינה חלק בעצמי שלנו שהיה מורעב במסגרת המנוזה. כמו כל הזוגות, בתקופה הראשונה של מערכת היחסים שלנו נטינו להתמקד יותר האחד בשני, דבר שהופך להיות מגביל לאחר זמן מה. בהמשך, התחלנו להיפתח בהדרגה כלפי החוץ, וקיבלנו יותר את העולם שסביבנו ביחד, כשהאנרגיות שלנו שזורות זו בזו. השינוי הזה הביא לחיינו סוג חדש של אינטימיות שחיונית לחיינו ולעבודתנו. ככל שאנחנו מזדקנים יותר אנחנו באמת נהנים האחד מחברת השני – רק להיות ביחד, לקרוא, לטייל עם הכלב, לראות סרט.

קייטיסארו: היה בזה סוג של ענווה לגלות שלא הצלחתי ללכת אל מעבר לתשוקה המינית שלי, כנוזר. במשך חמש עשרה השנים שחייתי בפרישות, מצאתי את עצמי מדי פעם נתקף בתשוקה מינית, אבל בכל פעם אחרי שהתעמקתי בזה, ויתרתי על התשוקה הזו. כשהתאהבתי בטניסארה, לא רציתי יותר לוותר עליה. ראיתי שזו תשוקה, אבל עכשיו כבר רציתי להתמסר לה. כשהחלטתי לבסוף להסיר את הגלימה

וטסתי מתאיילנד לדבלין כדי לפגוש את טניסארה, החזקנו ידיים בפעם הראשונה והרגשתי את עצמי נבוך ולהוט. בשנים הראשונות האלה שלנו ביחד, הסקס היה חלק משמעותי במערכת היחסים שלנו. וכמו בכל דבר, הוא יותר עוצמתי כאשר אתה נוכח ודרוך, כפי שהאימון הנזירי שלנו לימד אותנו להיות. עם הזמן, הסקס הפך להיות פחות חשוב, אך לא תחושת הקירבה בינינו.

אני רואה את המשיכה המינית כשלב התחלתי במערכת יחסים. הדעיכה שלה לא צימצמה בשום מובן את האהבה, ההערכה, האושר והאינטימיות שאנו חולקים. הניסיון המיני עזר לנו להרגיש בנוח האחד עם השני, לבטא בחופשיות את הרכות והדאגה שלנו זה לזה. כעת, אנחנו ממוזגים את ההוויה המשותפת שלנו בדרך הרבה יותר מעודנת.

כחברה, אני חושב שאנחנו רואים את הסקס כתנאי מוקדם לאושר. אבל אם נחפש את התאווה וההתרגשות כאות לכך שאנו מאוהבים, אנחנו נמצא את עצמנו מדלגים ממערכת יחסים אחת לשניה בניסיון לשמר את רמת האינטנסיביות הרגשית הזו. מבחינתי, כאשר האהבה מבשילה, המשיכה המינית יכולה לדעוך. ככל שהכאב הכרוך באובססיה לעונג גופני הופך להיות ברור לי יותר, אני נחוש בדעתי להמשיך ולהרפות מהתשוקה המינית. אני מודה לטניסארה אהובתי, על שהיא עוזרת לי לעשות זאת.

טניסארה: המהומה סביב סקס בתרבות שלנו היא חולנית. אבל המיניות יכולה להיות יקרת ערך: השימוש במין לצרכי התרבות והולדה הוא אחד הכוחות העוצמתיים ביותר שבני אנוש יכולים לנצל. למין יש גם יכולת לפתוח את האדם לקדושה, להרגשה שהוא נאהב ומקובל באופן עמוק ביותר. אך למרות זאת, החברה שלנו הפכה להיות צינית ביחס למין, עקב הניצול לרעה שלו, דבר שמטיל עליו צל של בושה ופגיעות מינית. אני חושבת שיותר מדי דגש ניתן לקשר רומנטי ומיניות כאמצעים להשגת סיפוק והגשמה עצמית. אלו בוודאי דרכים שמאפשרות לשני אנשים להיות ביחד, וזה נפלא לחקור אותן, אבל מה שהכי משמעותי במערכת היחסים שלי עם קיטיסארו, היא המחויבות המשותפת שלנו לחקור את הדהרמה והחיפוש המשותף שלנו אחר החופש.

ש: אם מערכת היחסים שלכם היא לא המקום שבו אתם מצפים למצוא סיפוק והגשמה עצמית, מדוע ויתרתם על חיי הנזירות לשם כך?

טניסארה: אני לא מצאתי סיפוק והגשמה עצמית גם בחיי הנזירות שלי. נכנסתי למנזר עם תפיסה רומנטית של איך החיים שלי הולכים להיות שם. המציאות היא שכל התנסות – במנזר ובנישואים – הגשימה חלק אחר ממני. כל אחת מהן היא כלי לחקירה מעמיקה יותר של השאלה, מהי בעצם שלמות אמיתית.

קיטיסארו: התאהבות אינה תהליך רצינאלי. כל מה שאני יודע הוא שמהו עמוק בתוכי ידע שחשוב לי להיות עם טניסארה. האמנתי שביחד נוכל לעשות דברים נפלאים ולהמשיך לצמוח מבחינה רוחנית. ועדיין, היאחזות ב"אחר", אהוב ככל שיהיה, תביא לסבל. הגשמה עצמית מוחלטת, נמצאת בהבנת טבעם הריק והחולף של כל הדברים, ללא קשר אם אתה לבד או עם מישהו אחר. כל דבר בחיי הנזירות מכוון אותך להגיע להבנה הזאת.

ש: האם לדעתכם נורמות דתיות שמטיפות להימנעות "יורות לעצמן ברגל" ומובילות להתנהגות מינית לא נאותה?

קיטיסארו: הבודהה לא דרש שכולם יימנעו מחיי מין. הוא הורה את חמשת כללי המוסר לתלמידים שאינם נזירים, אשר כוללים הנחיה להשתמש במיניות שלך בתבונה ולהימנע מפרקטיקות מיניות נצלניות, כמו קיום יחסי מין עם קטינים או עם מישהו שכבר נמצא במערכת יחסים מחייבת. לאלו שהיו מעוניינים לחקור את הסיבות לסבל, הוא הסביר את הסכנות שבהיאחזות ובתשוקה. הוא מעולם לא התכחש לתענוגות החושים, אבל הצביע על המגבלות שלהם. הבודהה לימד שכדי לשים באמת קץ לסבל אדם צריך לוותר על תשוקה מינית. אם איננו מסוגלים לעשות זאת, הבודהה עודד אותנו להגביל את הפעילות המינית שלנו לכזו שלא מכאיבה ופוגעת.

בין אם כנזיר או כבעל־בית, אנחנו חייבים להתמודד עם המיניות שלנו להכיל אותה בתוך גבולות מוסריים או אתיים, כך שהיא לא תזיק לאף אחד וגם לא לנו עצמנו. ההימנעות מלפעול בהשפעת הדחפים המיניים שלנו, חוזרת אלינו בצורה לא רצויה כאשר אנחנו לא מודעים להם, או מדחיקים אותם, או מעמידים פנים שהם אינם קיימים, או שאנחנו שופטים אותם. הימנעות מכה בנו בחזרה, כאשר אנו יותר מדי יהירים מכדי להודות במגבלות שלנו. מנהיגים רוחניים שמנצלים מינית את התלמידים שלהם בשם איזה שהוא עקרון נעלה, גורמים נזק גדול לעצמם, כמו גם לתלמידיהם. הם מביאים אנשים להטיל ספק בתרגול רוחני.

טניסארה: בחיי היום-יום, האנרגיה היצירתית והמינית שלנו יכולה להתפזר להרבה כיוונים, אבל בחיי המנזר יש הרבה מיקוד ואינטנסיביות. אם אין מערכת חזקה שתוכל להכיל ולנתב את האנרגיות האלה, הן יכולות לבוא לידי ביטוי פעיל באופן דרמטי כצל של האני והתשוקה המודחקים שלנו, ובעקבותיהם תבוא הכחשה שגורמת לנזק. זה לא חייב להיות כך בהכרח, כמובן. יש לי חברים שחיו חיי נזירות ופרישות במשך 40 שנה. הם אנשים יצריים ויצירתיים, שהמירו את האנרגיות המיניות שלהם ולמדו להתנסות באינטימיות עם החיים כולם. אני לא חושבת שחוק הפרישות הוא בהכרח פגום. אני חושבת שצריך לבחור בו באופן מודע, ואז להשתמש בו ביושר ובחמלה. קבוצות תמיכה טובות גם מסייעות לשמר את היושרה והאחריות. יותר מדי פעמים ראינו גורואים שפועלים בחוסר אחריות.

ש: אתם אומרים ששמים יותר מדי דגש על הרומנטיקה בחברה שלנו, אך הסיפור שלכם הוא ממש רומאן מדהים: שני אנשים מוותרים על חיי הקודש כדי להיות ביחד. האם הסיפור שלכם אינו רומנטי כפי שהוא נראה?

טניסארה: (צוחקת). למען האמת, הכאוס והבלבול סביב ההחלטה שלנו להסיר את הגלימות לא נראים כל כך רומנטיים במבט לאחור. קשר רומנטי הוא דבר מסתורי. הוא מביא אותך להחלטות משנות-חיים. להיכנס לחיי המנזר גם היתה החלטה רומנטית במובן כלשהו. אבל ברגע שהתחייבת, מגיע תהליך של התמודדות עם הצללים שלך, עם אכזבות, וכדומה. מערכת היחסים המוקדמת שלנו היתה מאוד רומנטית אבל המשכנו בתרגול של הדהרמה והיחסים שלנו הפכו לכלי לשם כך. בנוסף, לא הרגשתי שאני עוזבת את חיי הקודש. הרגשתי שהיחסים בינינו הם הרחבה של החיים האלה. לא ויתרתי על הדבקות בחיי הרוח, ויתרתי על המסגרת הדתית. בדרכים מסוימות, יחסים רומנטיים הם צורה אחרת, עם מימד רוחני משלהם.

קיטיסארו: אני אוהב את הפלא והמסתורין של הרומאן שלנו. יש שאנחנו מעומתים עם בחירות קשות שחלקן מביאות בעקבותיהן ביקורות והאשמות. אם כתוצאה מפחד או מחובה, אנחנו ממלאים את רצונות העמיתים שלנו, או החברה או המשפחה שלנו, אנחנו עלולים להתכחש למה שנכון ואמיתי עבורנו, ולחיות חיים לא נכונים. למרות שאני יכול להסתבך עם ספקות וחששות, כאשר קיבלתי את שתי ההחלטות החשובות ביותר בחיי – לעזוב את המילגה באוניברסיטה ולנסוע לתאילנד, וחמש עשרה שנים מאוחר יותר, לעזוב את חיי הנזירות כדי להיות עם טניסארה – הדרך שלי היתה ברורה לי בשתי הפעמים האלה. ידעתי מה עלי לעשות. הצטערתי על כך

ששתי ההחלטות האלו גרמו אכזבה וכאב לאנשים אחרים, אך ליבי אמר לי – לך דרך הדלת הזו. אף פעם לא התחרטתי על כך.

ש: שניכם ציינתם כי חיי הנישואים הציבו בפניכם אתגרים רבים. אתם יכולים לתאר דרכים שבהן האתגרים האלו היו גם מבורכים?

טניסארה: לפעמים אני מוצפת על-ידי כאוס פנימי וייאוש, וכשיש לי את קיטיסארו לצידי, זה כמו תרופה ומקור אנרגיה עבורי. באחת הפעמים, כאשר הייתי בעיצומו של מאבק פנימי כזה, נסענו לחופש כדי לקחת פסק זמן מכל זה. עמדתי על חוף האוקיינוס ההודי שמלא כרישים ורציתי פשוט לצעוד אל תוך הים האפל, אל האבדון. קיטיסארו לא אמר שום דבר; הוא רק לקח את ידי. זה כל מה שהוא היה צריך לעשות. באותו רגע הבנתי איזו ברכה זו שיש לך מישהו שנמצא איתך כאשר אתה מתמודד עם הכאב שלך.

קיטיסארו: אם החיים המשותפים שלנו מקודשים, הם ייקחו אותנו לעמקי אותו מקום שבו תמיד היינו, אותו מקום שבו אין אני נפרד ממך. החיים שלנו והחלומות שלנו הם אמיתיים, והם גם ריקים. הם כאן, והם אינם כבר. כאשר אנחנו בהירים וכנים, אנחנו מבינים שאנחנו לא הולכים לשום מקום; במעמקי הווייתנו אנחנו אף פעם לא נפרדים.



שבע תכונות שיש לחנך לאורן ילדים

לאמה זופה רינפוצה

תרגום: רעיה דש

מקור: *Seven Qualities in Which to Educate Children, from Planned Parenting*

How to Make Having Children Meaningful By Kyabje Lama Zopa Rinpoche

טוב לב והנאה

התכונה הראשונה היא טוב לב. יש לעודד ילדים לנהוג בטוב לב השכם והערב, לא רק כלפי בני־אדם כמותם, והאויבים שלהם בכלל זה, אלא גם כלפי בעלי־חיים. התכונה השנייה שיש ללמד אותם היא שמחה או הנאה כשדברים טובים קורים לאחרים. אם מישהו אחר מצא חבר חדש, בית יפה או מכונית חדשה, או שהוא מצליח בעבודה או בעסקים שלו וכדומה, חשוב להרגיש שמחה וליהנות במחשבה "כמה נפלא שלאדם הזה יש דבר כזה". זה לא אומר שאתה רוצה את הדבר הזה לעצמך, אלא שאתה חושב כמה נפלא שיצור חי אחר מצא אושר. הנאה ממזלם הטוב של אחרים שומרת על נפש שלוהה ושמחה. היא יוצרת נפש בריאה וחיים מלאי עליות במקום מורדות. זהו אחד התרגולים, המדיטציות והתובנות הפסיכולוגיות הטובים ביותר של הדהרמה.

את שתי העמדות האלה, טוב לב והנאה, אפשר ללמד ילדים בלי צורך להסביר — ובלי צורך שהם יאמינו — שהם יוצרים קרמה טובה. זאת מכיוון שגם מבלי שאומרים להם זאת, הם עדיין יוצרים קרמה טובה. במציאות, כאשר הם נוהגים בטוב לב ובהנאה, מכיוון שהם יוצרים בכך קרמה טובה, היא תביא לחייהם אושר והצלחה. מפעולה אחת של טוב לב או של הנאה יהיו להם אושר והצלחה, לא רק בחיים האלה, אלא במאות אלפי גלגולי חיים, שכן קרמה מתאפיינת בהתפשטות לאורך זמן. הדבר נכון הן לקרמה חיובית, שמביאה תוצאה טובה של אושר, והן לקרמה שלילית, שמביאה תוצאה גרועה של סבל. בכל מקרה התוצאה מתפשטת — מקרמה קטנה אחת, או פעולה אחת קטנה, נחוות תוצאות למאות אלפי גלגולי חיים. לפיכך, גם אם לא מתאים להסביר את עקרון הקרמה לילדים במסגרת בית־ספר ציבורי

למשל, במציאות הם עדיין יוצרים קרמה טובה בכל פעולה של טוב לב והנאה והיא תביא אלפי הצלחות גם בחיים האלה ממש.

לדוגמה, אם הם נוהגים בטוב לב, התודעה שלהם תמיד תהיה מאושרת ובריא. באופן דומה, תודעה שמחה היא תודעה בריאה. כאשר התודעה שמחה, הגוף נעשה בריא, ואפילו הסיכון להתקף לב ולחוליים אחרים שמקורם בכעס ובאנוכיות פוחת בהרבה. למעשה, חוקרים מצאו שאנשים כעוסים הם בסיכון גבוה בהרבה מאנשים סבלנים יותר לקבל התקף לב או שבץ. קראתי פעם בעיתון שיוצא בדלהי מאמר של רופא שבו הוא אומר שלפי ניסיונו התקפי לב נגרמים מדיבור שלילי על אנשים אחרים. אני חושב שיש הרבה ללמוד ממה שהרופא הזה אמר, כי אם תצמיד תווית שלילית למצב חיים, הוא יראה כשלילי. אם אתה רואה את החיים שלך או את המצב של אדם אחר באור שלילי, זה יגרום לך עצב. זה יטריד את נפשך. ובטווח הארוך זה יגרום לחץ דם גבוה שעלול להוביל בסופו של דבר להתקף לב.

בקיצור, על ילדיך ליצור קרמה משלהם בכדי לחוות אושר והצלחה. ממש כמו שקבצן ברחוב אינו ניזון מכך שמישהו אוכל מזון משובח במסעדת יוקרה, כך ילדך לא יחוה אושר עקב קרמה טובה שנוצרה על ידי הוריו.

סבלנות

התכונה השלישית היא סבלנות. סבלנות, ההיפך מכעס, מונעת מילדך לפגוע בעצמו, ושומרת עליו גם מפגיעה באיך־ספור יצורים חיים אחרים. לפיכך היא מונעת מילדך יצירת כמות לא תיאמן של קרמה שלילית. כשאדם חדל מלפגוע בעצמו ובאחרים, ובכלל זה בבעלי־חיים, ובמקום זה נוהג בסבלנות, יש לזה השפעה חיובית על חיים עתידיים של המשך התנהגות סבלנית והימנעות מפגיעה באחרים. לפיכך, לא רק בחיים האלה, אלא מגלגול לגלגול ילדך יביא אושר, לא רק לעולם הזה, אלא ליצורים חיים בעולמות אחרים. כל זה בא מהרשמים החיוביים שתרגול סבלנות הטביע בתודעתו בחיים האלה, הנוכחיים. נוסף על כך, גם בחיים האלה הוא או היא יביאו שלווה ואושר למשפחתך, לשכנים ולעולם כולו.

כבר קרה פעמים רבות בהיסטוריה של העולם שאנשים בעמדות כוח לא נהגו בסבלנות ובמקום זה הרגו אנשים רבים, ובהם ילדים. תרגול ואימון התודעה לסבלנות

עכשיו יסייעו לילדך להימנע מלהפוך לכוּעס יותר ולהיות סבלני יותר גם בחיים העתידיים. כך, ההשפעה נמשכת לחיים העתידיים, אשר בהם תהיה לבנך או לבתך יותר ויותר סבלנות והם יהיו יותר ויותר זהירים שלא לפגוע ביצורים חיים. התוצאה תהיה שיצורים חיים יקבלו מילדך קודם כל שלוּוה, ואז הארה.

שביעות רצון

התכונה החשובה הבאה שילדים צריכים לפתח היא שביעות רצון. יש צורך עצום בשביעות רצון ובסיפוק, שכן הבעיה של צעירים כה רבים היא היעדר תכונה זו; מכיוון שהם חסרים שביעות רצון, הם מתדרדרים לסמים והופכים לאנשים שלא מסוגלים לחיות חיים נורמליים, שלא לדבר על חוסר יכולת לתרגל את הדהרמה. כיוון שנכנסו למעגל האכזרי של התמכרות לאלכוהול ולסמים, הם מפסיקים להיות מסוגלים להתמיד בעבודה, ובסופו של דבר הם הורסים לעצמם לגמרי את כל החיים. החיים שלהם הופכים שקועים לחלוטין בבעיות שנים ארוכות, כאילו שקעו בחול טובעני ואינם יכולים לצאת.

על-ידי כך שיתרגלו שביעות רצון, לעומת זאת, חייהם יהיו מוגנים מהרגלים רעים שעלולים להרוס ולהשחית את חייהם, כך שלא יהיה ביכולתם לעשות שום דבר מועיל בעבור אחרים, ובמקום זה יגרמו להם צרות רבות.

למעשה, בעיות רבות נוצרות בעולם בשל מחסור בשביעות רצון. אפילו אנשים שהפרוטה בכיסם, מיליונרים ומיליארדרים, מוצאים את עצמם מאחורי סורג ובריח לאחר שנמצאו מועלים בכספים שלמעשה אין להם שום צורך בהם. לפיכך, שביעות רצון חשובה מאוד לשלוות הנפש שלנו.

יכולת לסלוח

כאשר מישהו פוגע בך או מתייחס אליך בחוסר כבוד, התגובה הטובה ביותר היא סליחה. היכולת לסלוח היא חשובה ביותר. אם אתה מסוגל לסלוח לאחרים, זה ישכין שלוּוה בלבך ובלב האדם האחר. תהיה שלוּוה בתודעתך ובחיין. כך, בזה אחר זה, תוכל

להביא שלוה לשאר האנשים שבעולם, ובכלל זה למשפחתך שלך. לעומת זאת, אם לא תוכל להביא שלוה לעולם, תכלית חייך כאדם תרד לטמיון.

פעם בארצות־הברית ראיתי בטלוויזיה ריאיון עם אשה שבתה נחטפה, נאנסה ונרצחה. לא נראה לי שהיא היתה בודהיסטית, אבל בריאיון היא אמרה שהיא לא רוצה שהאדם שעשה זאת יוצא להורג; במקום זה היא סלחה לו. גישה זו מפליאה כל כך. אף שהיא לא נראתה בודהיסטית, היא היתה טובת לב במידה שלא תיאמן. בהזדמנות אחרת התראיין אדם שירו בו שש פעמים, וגם הוא אמר שלא היה רוצה להרוג את האדם שירה בו. גם הוא לא היה בודהיסט, ובכל זאת הוא היה כה רב־חסד ולבו היה טוב במידה שלא תיאמן.

ענוה

כאשר אתה עושה משהו שפוגע באדם אחר — למשל אתה מעליב מישהו או מתכעס על מישהו — עליך להתנצל מייד על טעותך. זה יביא שלוה ללבך ממש כמו ללבו של אותו אדם, והוא או היא לא ישמרו לך טינה. בעוד שעל ידי סליחה אתה עצמך לא שומר טינה לאח, עם ענוה האחר לא ישמור לך טינה. זאת אחת הדרכים שבהן את יכול להרים תרומה של ממש לשלום העולם.

אומץ

האחרונה בשבע התכונות האלה, שהן חיוניות בפרט לילדים, היא אומץ. אנשים רבים נוטים לחשוב, "אני חסר סיכוי", ובכך הם מזלזלים בעצמם. כאילו אין להם שום פוטנציאל, כאילו אין להם שום תכונות טובות. בעזרת אומץ לב יוכל ילד לבנות בעצמו את עוֹז־הרוח הנדרש כדי לפתח את התכונות שיאפשרו לו (או לה) להוביל אחרים לאושר.

דרך אחת לפתח אומץ היא לחשוב שעם שמונה החירויות ועשרת מיני העושר של הגלגול היקר כאדם, אנחנו יכולים להשיג את שלוש המשמעויות הגדולות (יצירת הסיבות לאושר בחיים עתידיים, שחרור מסמסארה והארה מלאה), לא רק בחיים האלה, אלא שוב ושוב. חשיבה בדרך זו נותנת את האומץ הדרוש כדי להיות מחויב

להליכה במסלול רוחני בחיים האלה ממש. אומץ הוא כה חשוב במערב, היכן שיש כל כך הרבה אנשים בדיכאון שחושבים שחיייהם חסרי משמעות, ואף מגיעים לידי התאבדות.

הסיבה לכך שאני ממליץ על התכונות המסוימות האלה בעבור ילדים היא שהן עשויות לשמש בסיס לחינוך שלהם. הקווים המנחים האלה נותנים מושג ברור על איך לגדל ילדים כך שבמקום לפגוע בעצמם או במשפחתם, הם יוכלו מחיים לחיים להביא תועלת לעולם, לאנשים שסביבם ולמשפחתם. אנשים אחרים יפיקו תועלת ואושר שלא ייאמנו מאדם שמיישם ונוהג על פי הקווים המנחים האלה. אדם זה יוכל להיטיב עד מאוד עם אחרים.



יחסי הורים – ילדים

סוטת "המשפחות שבהן ההורים זוכים לכבוד מילדיהם"

תרגום והסבר: אבי פאר

חלק א' – הסוטה המקורית (NA: 63; 70II מתורגמת מאנגלית, בתרגום חופשי)

"חיים עם ברהמה הן המשפחות שבביתם האם ואב זוכים לכבוד מצד ילדיהם.
חיים עם האלים הראשונים הן המשפחות שבביתם האם ואב זוכים לכבוד מצד ילדיהם.
חיים עם המורים הראשונים הן המשפחות שבביתם האם ואב זוכים לכבוד מצד ילדיהם.
חיים עם אלו שראויים למתנות הן המשפחות שבביתם האם ואב זוכים לכבוד מצד ילדיהם.
"ברהמה" הוא כינוי לאם ולאב, "האלים הראשונים" הוא כינוי לאם ולאב, "המורים הראשונים" הוא כינוי לאם ולאב, "אלו שראויים למתנות" הוא כינוי לאם ולאב.
ומדוע זה כך?
האם והאב עשו כל כך הרבה עבור ילדיהם.
הם טיפלו בהם.
הם הזינו אותם.
הם הציגו בפניהם את העולם הזה.
אם ואב שהיו מלאי חמלה (רחומים) למשפחתם
קרואים
ברהמה,
המורים הראשונים,
אלו שראויים למתנות מילדיהם.
וכך, על (הילד) החכם לבטא כבוד כלפיהם
על ידי (מתן) אוכל ומשקה

*בגדים ומצעים
משיחה (בשמנים) רחצה (באמבט)
ורחיצת רגליהם.
העושים את כל השירותים אלו להוריהם, זוכים לשבחים
מפי החכמים כאן ועכשיו
ולאחר מותם
שמחים בגן עדן (במישורי הקיום הגבוהים)."*

חלק ב' – הסברים:

לכאורה, זוהי סוטה קצרה וברורה, אשר מציגה בפנינו סדרה של הנחיות כיצד להגיע ל"משפחה אידיאלית", בזכות מילוי החובות של הבנים כלפי הוריהם ומדוע זה כך. עיון לעומק בסוטה זו יראה לנו שהדברים אינם פשוטים כלל וכלל וכי לא מדובר רק על קובץ הנחיות שהיו תקפות. במקרה הטוב, רק לתקופתו של הבודהה, לפני 2,600 שנים.

הבודהה מציג בסוטה זו כמה היבטים שכדאי לחקור ולהרהר בהם:

- (1) מהי משפחה אידיאלית?
- (2) מהי האחריות של ההורים כלפי ילדיהם?
- (3) מהי האחריות של הילדים כלפי הוריהם?
- (4) מהן התוצאות הצפויות מכך שכל צד ממלא את המוטל עליו?
- (5) חוק הסיבה והתוצאה (חוק הקרמה) ויישומו כאן
- (6) ומה קורה אם זה לא עובד כפי שקיוונו?

(1) מהי "משפחה אידיאלית"?

משפחה אידיאלית, או במלים אחרות "האידיאל שיש לשאוף אליו במשפחה" לפי הבודהה, הוא "משפחה שבה ההורים זוכים לכבוד מצד ילדיהם". ההגדרה של משפחה כזו היא יוצאת דופן מבחינת הערך שהבודהה מייחס לה. חיי משפחה כזו מושווים

לחיים במישורים גבוהים ("המישורים של ברהמה", של "האלים הראשונים", של "המורים הראשונים", של "אלו שראויים למתנות").

עם זאת, "משפחה אידיאלית" אינה נוצרת מאליה רק בגלל שישנם הורים וישנם ילדים והכבוד להורים נוצר מעצמו. אין מדובר על כבוד שמגיע להורים באופן אוטומטי – ישנו תנאי ברור לכך שההורים חייבים למלא כדי שיהיו זכאים לכבוד מצד ילדיהם.

זוהי גישה רדיקלית, בוודאי אם נזכור שמדובר על זמנו של הבודהה, שחיי בתקופה שבה כל הסדר החברתי בהודו וכול החברה ההודית הייתה מושתתת על ציות מוחלט לאב ולאם כאקסיומה חברתית שאין לערער עליה (ועד היום חלק גדול מהודו נוהג לפי אקסיומה זו).

(2) מהי האחריות של ההורים – כלפי ילדיהם?

התנאי של ההורים להשגת כבוד מצד ילדיהם- הוא:

"אם ואב שהיו מלאי חמלה (רחומים) למשפחתם"

תנאי זה מופיע בנוסף להסבר מדוע (באופן עקרוני) הורים זכאים לכבוד מצד ילדיהם:

"האם והאב עשו כל כך הרבה עבור ילדיהם.

הם טיפלו בהם.

הם הזינו אותם.

הם הציגו בפניהם את העולם הזה."

אחריותם של ההורים היא לטפל בילדיהם ולהזין את ילדיהם כל עוד הילדים אינם מסוגלים לטפל בעצמם ולהזין את עצמם, אחרת הילדים לא יישרדו, בוודאי כשמדובר על המציאות שבה חי הבודהה, שבה לא הייתה קיימת מדינת רווחה, עם עובדים סוציאליים שיכולים לדאוג לילדים במשפחות לא מתפקדות, בתי יתומים, משפחות מאמצות וכן הלאה.

אחריותם של ההורים היא גם להציג את העולם בפני ילדיהם, היות והילדים לא מבינים כיצד העולם מתנהל, מהם חוקיו, מהו טוב ומהו רע, מוסר, ערכים, מה חשוב יותר ומה חשוב פחות, מהי נאמנות, עד כמה חשובה ההישגיות, חופש מול ניצול, וכן הלאה.

מה שהילדים סופגים מהוריהם, יש לו השפעה מכרעת על המשך חייהם, על ההבנה של החוויות והנסיונות שבהם ייתקלו בחייהם ועל האופן שבו יקבלו החלטות ויגיבו לנסיבות אלו בעתיד.

הנקודה המודגשת כאן היא שההורים יכולים לבצע את המטלות הללו (לטפל בילדים, להזין אותם ולהסביר להם על העולם שמסביבם) ביותר מגישה אחת. הם יכולים להיחשב (בעיני עצמם, בעיני הסביבה וגם "מבחינת החוק") כ"הורים מתפקדים", כאלו שילדיהם שבעים, נקיים, בריאים ומתפקדים.

אבל, אומר הבודהה, זהו רק המינימום. זוהי "הרמה הבסיסית" שיש להגיע אליה. כל זה אינו מבטיח שהילדים הללו אינם חיים בפחד מהוריהם, שהם "מתנהגים בסדר" רק בגלל החשש מעונש. השגת כבוד מצד הילדים היא רמת קשר גבוהה בהרבה. זוהי כבר מערכת יחסים שהשגתה דורשת הרבה יותר מצד ההורים. מערכת יחסים כזו תתקיים רק כאשר ההורים רחומים כלפי ילדיהם:

*אם ואב שהיו מלאי חמלה (רחומים) למשפחתם
קרואים
ברמה,
המורים הראשונים,
אלו שראויים למתנות מילדיהם.*

כאן, ההורים אינם מסתפקים רק בעשייה עצמה. כאן מדובר באבחנה לגבי האופן שבו אותה עשייה מתבצעת:

האם היא מתבצעת מתוך כעס על הילדים, על כך שצריך כל הזמן לדאוג להם, על חשבון הקריירה או הנוחות של ההורים?

מתוך פחד, מעונש או ממה יגידו האחרים?

מתוך תחושה של קורבנות – אני אומלל ומסכן בגלל שאני תקוע עם הילדים?

מתוך תחושת אשם על כך שאני מזניח את הילדים בגלל הקריירה שלי ורק מפצה אותם בתחליפים שונים לחסר שקיים בזמן איכות איתם ואי היכולת שלי להקדיש תשומת לב? והנקודה היא שהילדים יודעים. הם אולי לא יכולים לבטא זאת במלים ברורות, אבל הם יודעים האם הוריהם היו רחומים כלפיהם או לא. ולכן, המושך חייהם של הילדים יהיה מושפע בצורה מכרעת מהאופן שבו הוריהם התנהגו כלפיהם.

(3) מהי האחריות של הילדים כלפי הוריהם ?

הכבוד שהילדים מביעים כלפי הוריהם אינו מסתיים ב"מלים יפות". הוא חייב לבוא לידי ביטוי במעשים:

*"וכך, על (הילד) החכם לבטא כבוד כלפיהם
על ידי (מתן) אוכל ומשקה
בגדים ומצעים
משיחה (בשמנים) רחצה (באמבט)
ורחיצת רגליהם".*

הילדים נקראים לספק את כל הצרכים של ההורים, גם כאשר אלו אינם מתפקדים ואינם יכולים לדאוג בעצמם לצרכים היומיומיים שלהם – אוכל, משקה, בגדים, קורת גג, היגיינה אישית. (ושוב, עלינו לזכור את ההערה הקודמת לגבי המציאות שבה חי הבודהה ושבה רק הילדים יכלו להיות אלו שדואגים להורים סיעודיים...)

זהו סוג של סגירת מעגל – כפי שההורים דאגו לילדיהם בתחילת חיי הילדים, כך הילדים דואגים להוריהם בסוף חיי ההורים. וברור שכל אקט כזה כלפי ההורים בא במידה זו או אחרת "על חשבון" רווחת הילדים (שגם להם יש ילדים משלהם, שמחובתם לדאוג להם). הם (הילדים) חייבים להצטמצם בכל מה שהם מעניקים לעצמם כדי להיות מסוגלים לספק את צרכי ההורים.

מעורב כאן תהליך לא פשוט של סדרי עדיפויות, שמקורו ערכי. למעשה, לא ניתן לחייב את הילדים לעשות כך וגם לא ניתן לפקח על האופן שבו הם עושים זאת.

הערבות היחידה לכך שהתהליך יתבצע היא קיומו של יחס כבוד אמיתי מצד הילדים כלפי הוריהם.

(4) מהן התוצאות הצפויות מכך שכל צד ממלא את המוטל עליו?

כאשר ההורים מצליחים לזכות בכבוד מצד ילדיהם, זהו בלשוננו מצב של win-win:

מצד אחד — זהו סימן לכך שההורים היו רחומים כלפי ילדיהם וכן מלאו את כל חובותיהם. מה שהביא לכך שהילדים דואגים להורים אלו.

מצד שני — הילדים שמתנהגים בכבוד כלפי הוריהם, עושים זאת מבחירתם ולא מתוך אילוץ, וזוכים לתגמול כפול:

*"העושים את כל השירותים אלו להוריהם, זוכים לשבחים
מפי החכמים כאן ועכשיו
ולאחר מותם
שמחים בגן עדן (במישורי הקיום הגבוהים)."*

עוד בחיים אלו, הם "זוכים לשבחים מפי החכמים" (החכמים — אלו שיש ערך אמיתי לשבח שלהם) כמו גם לחיי משפחה מתגמלים, וגם בתקופת החיים הבאה שלהם (נושא בעל חשיבות עליונה במזרח ולכל החי בהתאם לחוק הסיבה והתוצאה) מגיעים ל"מישורי קיום גבוהים" שהחיים בהם נעימים ונוחים.

(5) חוק הסיבה והתוצאה (חוק הקרמה) ויישומו כאן

הגישה המוצגת בסוטה זו כתנאי לקיומה של "משפחה אידיאלית", תואמת את "חוק הסיבה והתוצאה" (הידוע בדרך כלל כ"חוק הקרמה" — אחד העקרונות הבסיסיים ביותר של הדרך הבודהיסטית). חוק הסיבה והתוצאה אומר כי עלינו לבחון את הרצון או את הכוונה שעמדו מאחורי פעולתנו, היות ולכל פעולה יש אפקט, בהתאם לכוונה הראשונית שעמדה מאחוריה.

שימו לב, אומר לנו הבודהה, אנו עשויים לראות את "השירותים שעושים הילדים

להוריהם" ולהתרשם מכך — לחשוב שהילדים הללו הם "ילדים מסורים ומושלמים", כי כך זה נראה לאור מעשיהם.

אבל יש לבחון לעומק את הכוונה שעומדת מאחורי עשייה זו. מדוע הילדים עושים זאת?

האם הם מטפלים בהוריהם באמת מתוך כבוד ואהבה? או אולי רק כדי לצאת ידי חובה, כי כך מקובל בחברה ולא נעים לעשות אחרת? או מתוך פחד? או מתוך כעס? או מתוך השתוקקות כדי להיות בטוחים שיקבלו את הירושה בבוא העת?

התוצאה, עבור ההורים, אולי תהיה דומה:

אם הם זוכים לטיפול שהוזכר ("מתן אוכל ומשקה, בגדים ומצעים, משיחה בשמנים, רחצה באמבט, ורחיצת רגליהם") — אזי חייהם יהיו נוחים מן הבחינה הפיזית של סיפוק כל צרכיהם, וזאת, בין אם הכוונה שעמדה מאחורי טיפול זה הייתה כבוד ואהבה או כוונה אחרת.

אישית, אני מפקפק בערך של עשייה כזו מתוך המניעים האחרים שהוזכרו — בגלל שההורים "קולטים" פעמים רבות את המניע האמיתי ליחס שהם מקבלים מילדיהם, ועובדה זו משפיעה על איכות חייהם ומידת האושר שהם חווים, גם אם חייהם נוחים בזכות אותו טיפול שיקבלו מילדיהם

התוצאה, עבור הילדים תהיה שונה:

כאשר הטיפול שהילדים ניתן מתוך כבוד ואהבה להורים — רק אז יש לו ערך אמיתי עבור הילדים. רק אז הם "זוכים לשבחים מפי החכמים כאן ועכשיו ולאחר מותם, שמחים בגן עדן (במישורי הקיום הגבוהים)".

ואילו כאשר הטיפול שהילדים נותנים להוריהם מקורו בכוונה אחרת (כלומר שמקורו באחד מ"שלושת הזיהומים" — השתוקקות, איבה וכעס או בורות), הילדים לא יזכו לאותו אפקט שצוין מקודם (ואפילו בהסבר הפשטני ביותר — גדל הסיכוי שילדיהם שלהם ינהגו בהם ללא כבוד וללא אהבה, הן במהלך חייהם והן בזקנתם, כאשר הם יזדקקו לעזרתם...)

וכפי שכבר פירטנו קודם, עלינו להתבונן גם על הכוונה שמאחורי העשייה של ההורים.

האם ההורים היו רחומים בעשייתם? או שהכוונה שמאחורי העשייה הייתה שונה (למשל, מתוך כעס או תחושת קורבנות, על שצריך לדאוג לה כל הזמן? מתוך פחד מעונש או ממה יגידו האחרים? מתוך תחושת אשם על כך שאני מזניח את הילדים בגלל הקריירה ורק מפצה אותם בתחליפים שונים?)

זאת מכיוון שרק "אם ואב שהיו מלאי חמלה (רחומים) למשפחתם קרויים ברהמה, המורים הראשונים, אלו שראויים למתנות מילדיהם."

והיות ו"חוק הסיבה והתוצאה" פועל תמיד, גם כשאנו לא שמים לב לכך, לא ניתן לומר "לא ידעת" או "לא התכוונתי". בדיוק כפי שאבן שהפלנו מלמעלה תיפול תמיד על אדם שעמד מתחתינו, גם אם לא שמנו לב לכך שהוא שם או שלא התכוונו לפגוע בו.

לכן, עלינו לפתח תשומת לב מתמדת, לשים לב תמיד לדפוסים שמניעים אותנו במעשינו ולבחון בכנות ולעומק, מה היו הכוונות שעומדות מאחורי מעשינו.

(6) ומה קורה אם זה לא עובד כפי שקיווינו?

כמו בכל דבר, ובמיוחד במערכות יחסים ישנו כאן גם ביטוי של עקרון "התלות ההדדית".

אנו לא חיים בנפרד מסביבתנו. בו בזמן אנו משפיעים ללא הפסק על הסובבים אותנו, בכל מחשבה דיבור ומעשה שלנו וגם מושפעים מהסביבה שלנו, בכל מחשבה, דיבור ומעשה שלה. לכן, יתכן "שאנו נעשה את חלקנו", ונפגין חמלה לילדינו (אם אנו הורים) או כבוד להורינו (אם אנו ילדים) ועדיין, לא נרגיש שאנו חיים ב"משפחה אידיאלית", היות והאחרים "לא מילאו את חלקם".

רק כאשר שני הצדדים של "המשפחה" (וכמובן שמדובר על יותר משני צדדים: היות וישנם האימא, האבא וכל אחד מהילדים, אפילו במשפחה הגרעינית, שלא לדבר על

הסבא, הסבתא, האחים, הדודים — במעגל השני) ימלאו את הנדרש מהם וינהגו כפי שראוי — רק אז נוכל לומר שאנו "חיים במשפחה אידיאלית".

היות והסיכוי לכך "שכולם ינהגו בחמלה ובכבוד כלפי כולם" הינו (אם נתבטא בעדינות) "סיכוי לא גבוה", הרי שאנו חייבים להבין כי בידינו רק חלק מהתשובה.

ובמקרה כזה, עלינו להיצמד לשלושה עקרונות:

האחד — להמשיך ולהתנהג בחמלה ובכבוד, כלפי כול הסובבים אותנו ללא קשר לאופן שבו הם מצליחים לבטא בקרבם חמלה וכבוד (כלפינו או כלפי יתר בני המשפחה והסובבים אותם).

זאת, משום שמה שמשנה עבורנו הוא הכוונה שעומדת מאחורי כל מעשה שלנו, וזאת ללא תלות בתגמול או בתגובה (הרגשית או הפיזית) שנקבל תמורתנו.

השני — להבין שהשפעתנו מוגבלת, ולא תמיד נוכל לשנות את האחרים ולהביא אותם למקום שבו יהיו חומלים ומכבדים, כפי שאנו חושבים שנכון וצריך להיות.

השלישי — למצוא את "דרך האמצע", את האיזון בין הנתינה שלנו ובין היכולת שלנו לעמוד בהתנהגות האחרים. על כול המשמעויות הנובעות מכך.

זהו מה שקרוי בבודהיזם "חוכמה" — ראיית הדברים כפי שהם באמת ועשיית המעשה הנכון (זה שבאמת ייצור מינימום סבל לנו ולאחרים) שהוא תהליך מתמשך, שלא נפסק אף לרגע ודורש מאיתנו מחויבות, מאמץ, לימוד ותרגול.



הבודהה ואהבה

גיל פרונסדאל

תרגום: יעל לי

מקור: *The Buddha and Love*, Gil Fronsdal

האם הבודהה אהב? אם היה מעבר לכל תשוקה, האם היה גם מעבר לאהבה? האם קיימת אהבה נטולת תשוקה? ואם כן, האם יש לה ערך כלשהו עבורנו?

כמה מאות שנים לאחר תקופתו של הבודהה, התעוררה מחלוקת הנוגעת לחייו הרגשיים של הבודהה. קבוצת נזירים הצהירה כי, מאחר והבודהה היה *אגאה*, כלומר חופשי מתשוקה, לא היה מסוגל לחוות רגשות כמו חמלה ואהבה. הטיעון הנגדי אמר שמדובר בגישה פשטנית שמשמעותה שהבודהה לא הרגיש, ושאינן לכך כל עדות. למעשה, כך נטען, הכתבים הבודהיסטים מתארים אותו כמונע במידה רבה על ידי אהבה חומלת שחש כלפי אחרים. יתרה מזאת, איך יכול היה הבודהה לא לאהוב, כאשר מה שלימד שם דגש כל כך גדול על חשיבותה של אהבה?

המחלוקת תלויה בחלקה באופן שבו אנחנו מבינים את המילה היהודית *אגה*. היא מתורגמת לעתים קרובות כ"תשוקה", מילה שמעוררת בעיות דומות באנגלית (ואולי גם בעברית, י.ל.) לאלה שמעוררת *אגה* בפאלי, השפה הבודהיסטית העתיקה. אם תשוקה מובנת ככוללת כל סוג של רגשות חזקים שמניעים לפעולה, אז היות חופשי מתשוקה משמעו היות אדם עצור או אדיש, שאינו מסוגל לאהוב. אך אם תשוקה מתייחסת לדחפים כמו תאוה למין, כח וכסף, הרי שאדם נטול תשוקה הוא אדם החופשי מהשתוקקויות כפייתיות ומן הסבל שהן מביאות איתן. במקום להיות נטול רגש, אדם כזה הינו פשוט חופשי מרגשות הנטועים בהשתוקקות.

מהם אם כן החיים הרגשיים של מי שאינן לו דחפים כפייתיים או תגובתיות? האם חיים כאלה חסרים או משופרים?

אחד הדברים היעילים ביותר שהבודהה מלמד הוא בהכוונה לרגשות בריאים שיכולים להתעורר ללא תלות בהשתוקקות כלשהי, דחייה או אגואיזם. הוא מדגיש שמדיטיציה

יכולה לעזור בקידום אופנים אלו של שמחה ואושר, חופשיים מכל היאחזות, שהינם מועילים לצמיחה רוחנית. בנוסף, הבודהה עודד את טיפוחם של רגשות כמו עונג, התלהבות, סיפוק, שקט, שלוה, חום, אמונה, אמפתיה לאחרים והחשוב מכולם, סוגים שונים של אהבה. כל אלו מובנים כמקדמים הן בשלות רוחנית והן את היכולת לחיות באושר בהווה. אלו גם הרגשות שתומכים בגישה חיובית ומעורבת לחיים ולקהילה.

רגשות מועילים אלו סביר יותר שיתעוררו כאשר התודעה לא טרודה ברגשות הנטועים בהשתקקות ודחייה, שלעתים קרובות מדי מעוותים את התפיסה שלנו את העולם. אני מאמין שמרבית הבודהיסטים מבינים שחייהם משתפרים ככל שהיאחזויות שלהם נחלשות.

בין כל הרגשות המועילים המפותחים בדרך הבודהיסטית, לאהבה יש חשיבות עצומה. היא מבטיחה שחיי הרוחניים של האדם נטועים ביחסים בריאים עם אנשים אחרים ועם צורות חיים אחרות. היא גם עוזרת לייצר תנאים פנימיים אופטימליים ללב להירגע לתוך השלווה של נירוונה, המטרה הסופית של לימודי הבודהה.

בניגוד לרעיון הנפוץ של "התאהבות" כתהליך מסתורי מחוץ לשליטתנו, הבודהה הדגיש את פיתוח יכולתנו לאהוב. דרך תירגול רוחני, אהבה יכולה להפוך חלק שכיח של החיים הרגשיים שלנו. על ידי כך שנלמד לזהות את מקורות האהבה בתוכנו, נוכל לזמן אהבה בנסיבות מתאימות בחיינו. דרך טיפוח, אהבה הופכת לכח. היא מעצימה הן את הבטחון העצמי והן את היכולת שלנו לסמוך על עצמנו.

נאמר לעתים קרובות שהמילה האנגלית (או העברית, י.ל.) "אהבה" נמצאת בשימוש יתר, הפכה להיות זולה, ממוסחרת, רגשנית, ולמעשה איבדה משמעות. כדאי לזהות שמילה אנגלית זו נמצאת בשימוש כדי לתאר טווח של רגשות שונים שבתרבויות ושפות אחרות מקבלים שמות נפרדים. לדוגמא, כתבים נוצריים משתמשים לעתים במילים היווניות *אדוס*, *פיליה* ו*אגאפה* כדי להבחין בין אהבה מינית או רומנטית, אהבה חברית והאהבה החומלת והלא אנוכית שמופנית כלפי כל בני האדם באופן שווה.

המסורת הבודהיסטית מעודדת אנשים לפתח ארבעה סוגים שונים של אהבה, הנקראים ארבעת הברהמה-ויהארה: אהבה בלתי מותנית (*מטה*), חמלה (*קרונא*),

שמחה בשמחת הזולת (מוזיטא) ולבסוף, רגש שבדרך כלל איננו מזהים עם אהבה, איזון נפש (אופקהא). כל הללו הינן צורות של אהבה משום שכולן כוללות גישה חמה, עדינה ואוהדת של הלב כלפי עצמי או אחרים.

הבודהיזם מלמד שאפשר לבלבל אהבה עם מגוון של גישות. אחת היא תאוה חושנית. אחרת היא חיבה שמעורבת עם השתוקקות ועם הצורך בהדדיות. הבודהה מעולם לא עודד טיפוח חיבה שכזו; למעשה, הוא לעתים קרובות התיחס אליה כאל מכשול לבגרות רוחנית. אך אם נמהר מדי לנטוש צורות אלו של חיבה, אנו עלולים להתעלם ממצבים בהם חיבה כוללת שילוב של השתוקקות עם אחת מארבעת צורות האהבה המועילות. אחת הברכות של תירגול רוחני היא ללמוד להבחין בין אחיזה ותלותיות שאינן מועילות לבין אהבה בסיסית שאינה זקוקה לדבר מעבר לעצמה. מה שיש לנטוש זה את ההשתוקקות, לא את האהבה. כשיתור על השתוקקות הינו קשה מדי, אפשר לתרגל פיתוח של אחד מארבעת הסוגים של אהבה עד לנקודה שבה כל צורך להיות נאהב בהכרח מאבד מן הכח שלו באור הבוהק של אהבה שנובעת מאתנו.

הבודהה והגברים והנשים המוארים שהלכו בעקבותיו נתפסים לעתים קרובות כמונעים על ידי אהבה, אך לעולם לא כזקוקים להיות נאהבים. אולי יש לנו דחף פנימי לאהוב, בעוד להיות נאהב אינו הכרחי כדי להיות מאושר וחופשי. תירגול רוחני עוזר לשחרר את הדחף הזה לאהוב כך שהוא יכול להפוך לכח מניע בחיינו.







פסיכותרפיה ובודהיזם

פסיכותרפיה ובודהיזם

אסתר פלד

מקור: הרצאה ל- 'שבילים רבים – דהרמה אחת'. 4 ליוני 2010

אני שמחה על ההזדמנות לתאר ולנסח את האופן בו מושפעת עבודתי הטיפולית מן החשיבה הבודהיסטית. מרבית הזמן אני יודעת באופן בלתי מנוסח עד כמה השפיעה התורה הזאת על עבודתי, אבל איני עוסקת בניסוח הדברים הללו. לעשות זאת פירושו עבורי לנסח מהי עבודה טיפולית בכלל.

כפי שחלקכם יודעים מתוך ניסיון אישי, תהליך טיפולי אינו עניין קל לניסוח או להבנה בכלל. ולא רק זאת, לעיתים העבודה הטיפולית היא מפרכת, במובן זה שאין היא עונה על הדרישות האלמנטאריות של התבונה: לא פעם מתלונן מטופל על כך שאינו מבין – מבין באמצעות כוח התבונה – מה הולך כאן. הלא הדברים בטיפול דינאמי אינם סדורים, כביכול אינם שיטתיים. לכן העבודה מתסכלת. כך נראית גם מדיטציה למי שמתחיל לתרגל – לגמרי לא ברור מה עושים, ואם בכלל ניתן לנסח אמצעים ומטרה בעניין הזה של תרגול מדיטציה, הרי שלא ברור מה הקשר בין האמצעים לבין המטרה.

לדידי אין זה מקרה, תנו משותף זה של אי בהירות בין פסיכותרפיה דינאמית לבין תרגול מדיטציה. אין זה מקרה, ששתי השיטות הללו הן בה בעת הן תובעניות והן בלתי נהירות, ובמילים אחרות – אינן ידידותיות במיוחד כלפי המשתמש. אין זה מקרה, משום ששתי השיטות מחויבות למשהו שהתודעה האנושית אינה מורגלת בו, ואף אינה מחבבת אותו במיוחד: שתיהן מחויבות להתפתחות מנטאלית. אני משתמשת במונח רחב מאד, מופשט מאד – התפתחות מנטאלית. אני מנסחת מטרה כביכול מופשטת שמשותפת לתרגול ולטיפול. הניסוח הזה מעורפל ולכן מתסכל, בדיוק כפי שתרגול מתסכל, כפי שטיפול מתסכל. אולי יעלה בידי במהלך הרצאה זו לנסח מהי התפתחות זו שבה המדובר. היבט אחד של ההתפתחות הזו כבר טמון במינוח עצמו: היכולת לתרגל באופן עקבי תרגול מתסכל כשלפעמים מה שמאפשר לך לעשות זאת הוא סוג של אמונה עיוורת; לעיתים אחרות אתה ניגש אל התרגול הזה בהתלהבות, לעיתים במיאוס, לעיתים מתוך מה שמורגש כהבנה בהירה של מה

שאתה עושה ולעיתים מתוך כאב ובעיקר ספק. הרגש אם כן משתנה; מה שאתה מנסח עבור עצמך כסיבות שלך לעשות זאת, גם זה משתנה. מה שלא משתנה הוא התרגול עצמו, עצם העובדה שאתה או את בוחרים לשבת עכשיו, או ללכת לטיפול, זה אינו משתנה למרות שהאמוציות משתנות. זה כשלעצמו מהווה חלק מן ההתפתחות: אי ההתניה כבר נמצאת כאן: אנו מתרגלים, לא משנה מהו מצב התודעה שלנו ברגע נתון, התרגול אינו מותנה במצב המשתנה של התודעה.

פעם הייתי בראיון אצל מורה זן. בראיון התייעצתי איתו באשר לטכניקות של המדיטציה שלי. בזמנו הייתי מין אספנית טכניקות, ריתקה אותי העובדה שבתוך הכתבים העתיקים מופיעות לפחות 42 טכניקות שונות של מדיטציה, ורק בסוטר סאטיפתהאנה עצמה מופיעות שיטות אחדות. דנתי איתו באחדות מן השיטות הללו. הוא הסתייג מן השימוש בטכניקות שונות. הוא אמר, "מדיטציה עובדת על התודעה כמו מים על סלע. הם מטפטפים אט אט, תמיד באותו המקום, עד שהסלע נשחק באותו מקום. אי אפשר לתרגל שיטות שונות של מדיטציה, משום שהשיטות הללו מותנות במצב הרוח שלך, וזה פירושו שאת תלויה במצבי הרוח שלך. טפטפי מים תמיד באותו מקום, תמיד על אותה הנקודה שבסלע".

כך גם בטיפול. העולם המודרני מאופיין בריבוי שיטות, ריבוי טכניקות. לא אמנה באוזניכם שיטות אלה עכשיו. רק בתוך העולם הטיפולי הפסיכולוגי קיימות אסכולות רבות, ובתוך השיטה הפסיכואנליטית עצמה קיימות שיטות אחדות. שלא לדבר על שיטות שאינן פסיכולוגיות, שגם הן עוסקות בריפוי הנפש. בעניין זה אני רוצה להוסיף: בכל הרצאה שלי אני נשאלת שאלה קבועה: האם אני עושה שימוש בטכניקות בודהיסטיות בעבודתי הטיפולית? שאלה מוזרה. אין בנמצא טכניקות טיפוליות בודהיסטיות. זוהי המצאה של אנשים מערביים. הטכניקה היחידה המוכרת לי הקשורה בבודהיזם היא ישיבת מדיטציה. אינני עושה מדיטציה עם המטופלים שלי. לשם מה? מדיטציה יכול כל אחד לעשות בעצמו, אי אפשר לעשות מדיטציה יחד. אפשר לשבת יחד וכל אחד יתרגל לעצמו, ואין בכך כל טעם. לעיתים אני שולחת את המטופלים שלי לתרגל מדיטציה במסגרות שונות, בהחלט. לעיתים אנו דנים בתרגול. אבל איני עושה כל שימוש בכל טכניקה תהא אשר תהא. איני סבורה שהכנסה של שיטות שונות אל תוך החדר שבו המטופל שלי ואני חושבים יחד תוסיף משהו לעבודתנו. במילים פשוטות מאד הדבר שאנו עושים בחדר הוא לחשוב יחד. המטופל שלי עושה שימוש ביכולת שלי לחשוב עבורו, הוא זקוק ליכולת שלי להתבונן בחייו ולחשוב יחד איתו, וזה מה שאנו עושים יחד. זהו אמנם תיאור

מצומצם של המתרחש בתהליך הטיפול, אבל הוא כמובן מסוים ממצה. במובן שהוא ממצה, אין כל צורך בטכניקה. יש צורך בראייה בהירה ובלתי מעורבת מצד המטפל, ובכוש ניסוח מסוים, הנרכש בהדרגה במהלך העבודה. ויש צורך בעמדה מדויקת, שקשה עד מאד להפנים אותה ואף לשמור עליה. זוהי עמדה הדומה לעמדה הנלמדת באמצעות התרגול: הייתי קוראת לה ראייה נכונה, בדומה לצעד הראשון של האמת הרביעית. ראייה נכונה וכיוון נכון, שני אלה יכולים בהחלט לתאר את העמדה של המטפל בעבודתו.

עכשיו עליי להבהיר במילים אחדות מהי ראייה נכונה ומהו כיוון נכון. ראייה נכונה היא היכולת והנכונות להתבונן בדברים כמות שהם. לראות את המטופל פירושו להיות פתוח לגמרי. פתוח לגמרי פירושו לא לערב את הציפיות שלך, כלומר את התשוקה שלך, עם מה שאתה רואה וחש באמצעות ששת החושים – חמשת החושים והתודעה שלך. לראות מה שיש, להרגיש מה שיש, ואחר כך לחשוב את זה. כיוון נכון פירושו מחויבות להתפתחות של המטופל שלך. כאן הדברים אינם פשוטים. מחויבות כזאת משמעה גם נכונות לעבור איתו את החלקים הבלתי נעימים של התהליך, למשל, כאשר הוא שונא אותך או אתה אותו. כאשר הוא מייחס לך תכונות בלתי נעימות, כאשר הוא מעליב אותך, מתלונן מרה באוזני חבריו על האופן בו אתה מטפל, ואחר כך חוזר אליך עם סטיסטיקה חברית שאומרת, כל החברים שלי אומרים שאת טועה; שאת אכזרית; שאת עסוקה בעצמך, שכלל אינך מבינה אותי ועוד כהנה וכהנה. לעיתים קרובות אין מקום לחפש בחדר אהבה או מה שאחרים מכנים בשם 'אמפטיה'. לא פעם הרגשות בחדר אלימים, קשים. המחויבות שלי היא להישאר שם ולהמשיך לחשוב. לא להתבלבל, לא להתרגש. לא להתרגש גם כאשר יש בחדר הרבה אהבה, הרבה ידידות, הרבה הכרת תודה. במילים אחרות, כפי שהתרגול אינו מותנה במצבי רוח או באמוציות, כך גם העבודה הטיפולית אינה מותנית בכל אלה. הדבר קשה עד מאד, כי המדובר, כמו במדיטציה, ביתור על איזה היבט אלמנטרי של הקיום – על האמוציה הסוערת, האהובה עלינו כל כך – המקנה לנו את ההרגשה שאנו חיים. תודעת המטפל חייבת להיות מרוסנת, מתורגלת מאד, כמעט מאולפת. לשם כך עליו לוותר על כל סוג של סנטימנטאליות. זהו הויתור על התשוקה למיניה, שעל אודותיו מדברת האמת השלישית, ואני מתרגלת אותו בעבודתי.

כל זה באשר לעמדת המטפל כפי שאני מבינה אותה. אתם וודאי שמים לב – לא אמרתי אהבה, לא אמרתי חמלה. לכך נתייחס מייד, אבל קודם לכן נעבור אל המטופל.

כמובן וכידוע, הדרך הראשונה לקשר בין חשיבה בודהיסטית לפסיכותרפיה היא להשתמש במושג שבו אולי מתחילה הדהרמה – סבל. אנשים באים לטיפול משום שהם סובלים. סוגי הסבל המופיעים בקליניקה אינם שונים מאלה המתוארים באמת הראשונה. וגם, שורשי הסבל אינם שונים מן השלישייה המנצחת של שורשי הסבל הבודהיסטים: בורות, חמדנות ושנאה תמיד קשורים בסבל, תמיד נוכחים. וכמו שאומר הבודהא, כך גם בקליניקה: הבורות היא השורש העמוק ביותר של הסבל. צורותיה של הבורות, או של האשליה, הן אינסופיות. כמו שאומר הנדר השני מתוך הארבעה:

האשליות הן אינסופיות. אנו נודרים, כך אומר הנדר הזה, לחתוך את כולן.

אם להגיד במילה אחת מהי העבודה שלי, אני עוסקת בחיתוך אשליות של אנשים. סיבת הסבל היא תמיד אשליה, ומגוון אשליות מבקרות בקליניקה. אמנה באוזנכם כמה מתוך אינסוף צורות האשליה:

האשליה הראשונה: אני מסכן. הוריי לא נתנו לי את מה שהיה עליהם לתת לי.
השנייה: אני מיוחד. אין כמוני מעניין/חכם/מקסים/מורכב בעולם כולו.
השלישית: מגיע לי.

הרביעית: אנשים סביבי אינם מעריכים אותי כראוי.

החמישית: אני משתדל, אבל לא הולך לי.

השישית: אשתי דורשת ממני דברים לא מציאותיים.

השביעית: אי הסדר שבו אני חי הוא תוצאה של נסיבות מצערות.

השמינית: יום אחד משהו יקרה.

התשיעית: כמה עלובים האנשים הללו שסביבי.

העשירית: בעלי הנורא יורד עליי כל הזמן.

האחת עשרה: אני נוראה. אוי, כמה אני נוראה.

השתים עשרה: איני יכול לעמוד בזה.

השלוש עשרה: איני נמשכת אליו. איני נמשך אליה. היא לא הטיפוס שלי.

הארבע עשרה: אילו היה לי: בעל אחר; אישה אחרת; אמא אחרת; אבא אחר;

כסף; שיער חלק; ביטחון עצמי; עוד ילד; אז הייתי מאושר. אילולא היה בנוזג קרח, בתזוגי שמנה, אבא שלי קמצן, אמא שלי נוקשה, אז הייתי מאושר.

אכן, אל האשליות הללו עליי להתייחס בחמלה. חמלה, כפי שאני מבינה את המושג הזה, מורכבת מסבלנות רבה מצד אחד, ומהבנה, הבנה שכלית בעיקר, מצד שני. אינני עושה שימוש במילה אמפטיה, שכה אהובה על פסיכולוגים. אינני מבינה מהי אמפטיה. אני מבינה מהי בורות, מהי אשליה, וגם יודעת, מניסיוני שלי, עד כמה קשה הדבר, לקבל זאת, שהראייה הסובייקטיבית שלי אינה אלא אשליה. אני יודעת עד כמה קשה הדבר, לוותר על האשליה, ומידיעה זו נובעת הסבלנות שלי. לא משום שאני עצמי ויתרתי על האשליות שלי; אלא משום שלא ויתרתי עדיין.

כל פגישה טיפולית אפשר לתאר כך:

מגיע אדם לתוך החדר, והוא מצויד בתודעה. התודעה שלו, אפשר לדמות אותה לאותו נהר המופיע בלנקוטארה סוטרה, שבקרקעיתו מונחת פנינה, אבל מימי הנהר סוערים ומעלים חול, והחול אינו מאפשר להבחין בפנינה. זהו משל הפנינה.

כך אומר המשל:

כדי למצוא את הפנינה, יש להשקיט את הגלים. אם המים סוערים, יהיה קשה למצוא. כשהמים של המדיטציה שקטים, הפנינה תופיע בעצמה. לכן הסוטרה של ההארה השלמה אומרת – חוכמה שאין בה מכשול, בהירה וצלולה, צומחת מתוך תרגול.

(Lankavatara Sutra t.16 538c, cited in Bielefeld P. 82)

על פי התפיסה הבודהיסטית, חוכמה תלויה במדיטציה משום שמדיטציה עוסקת בהשקטת מי התודעה. קשה להגיד על פסיכותרפיה שהיא עוסקת בהשקטת התודעה, וודאי לא באותו האופן, ובכל זאת המשותף בין מדיטציה לבין פסיכותרפיה הוא סילוק של המכשול המפריע לתודעה להיות שקופה וכך לראות איזו אמת. המילים הללו שבהן אני משתמשת – כולן תובעות דיוק וביקורת: אמת; לראות; – אבל אני רוצה לסמוך עכשיו על האינטואיציה שלכם, זו שהעולם התרבותי הפוסט מודרניסטי שבו אנו חיים עוד לא תעתע בה לגמרי – האינטואיציה שיודעת מהי

אמת ומהו לראות, שמכירה את החוויה הזאת, אולי מהתרגול, אולי ממה שמתרחש לעיתים אחרי התרגול — הנקודה הזאת שבה אתה רואה משהו, רואה משהו בשקט גמור, יודע. כך קורה לעיתים גם בעבודה הטיפולית: המטפל אומר משהו, או במילים של פסיכואנליזה: המטפל נותן פירוש, והמטופל כאילו עוצר, יש רגע שקט, ואז, בדרך כלל, חצי חיך והוא אומר: "נכון". ומשהו מהידיעה הזאת שהתרחשה באותו רגע נשאר חי, לעיתים נשאר חי, והוא, כאילו, נותן איזו דחיפה התפתחותית.

בדרך כלל אחרי הרגע הזה יש נסיגה. למשל, המטופל חוזר עוד פעם ועוד פעמיים או שלוש ואומר, "היה שם משהו חשוב; מה זה היה?" או, "לא ישנתי כמעט שבוע, אבל לא ברור לי למה". לפעמים יש ניסיון עיקש למחות את הדבר מעל פני התודעה — לשנות אותו, לנסח אותו אחרת כך שיהיה קל יותר להכיר בו, כל מיני דברים, כל מיני תגובות, לפעמים זה גם נמחק לגמרי. הדרך הזו, או חזיר הבר, המכונה בשם תודעה, או סובייקט, אינו נכנע בנקל, כידוע, אבל לפעמים הוא נכנע.

וכך פעם אחר פעם, מטפטים המים על הסלע, כמו בתרגול גם בטיפול, מטפטים, אפשר אם רוצים להשוות גם לעינוי סיני, מטפטים המים על קירות התודעה, על הסלע המאובן של תודעה שיש לה הטקסט הקבוע של עצמה, מטפטים והנה חור בסלע. זה עובד.

את הדבר שאומר עכשיו אינני יודעת אם אכן השגתי מתוך האימון הבודהיסטי, אז שבגלל הדבר הזה שהיה בתוכי, יכולתי לאהוב את התורה הזאת. מה שאני אומרת הוא, שבאופן שמפתיע אותי פעם אחר פעם, המטופלים שלי, כלומר בני אדם, אכן משתמשים בהזדמנות שניתנת להם להתפתח, על אף הקושי הרב הכרוך בדבר לעיתים. כלומר, גם כאשר נדמה הדבר שאי אפשר למטופל להיעזר בי, או שאיני מבינה מה מתרחש אצלו, או גרוע מזה — שאני טועה בהבנתי, במקרים כאלה המטופלים שלי מתקנים אותי ומוסיפים לעשות את עבודתם.

ככל שאני עובדת בעבודה טיפולית, כך יותר אני מכבדת את התודעה האנושית. האופן שבו אנשים נכונים להתמודד עם הקושי הרב הכרוך בחקר התודעה שלהם עצמם, שהיא עיקשת ומבולבלת, מרשים אותי. פסיכותרפיה משמעותית היא תהליך האורך זמן רב. יש צורך לפיכך בסבלנות רבה כדי שפירותיו של התהליך הזה יהיו ברורים ועקביים. המדובר מבחינתי בשנים. זמן טוב הוא מבחינתי ארבע שנים, לא פחות. אני יודעת שאמירה כזאת אינה נוחה לאוזניים רבות, אבל כך אומר הניסיון

שלי. זה דומה לתרגול מדיטציה: גם כאן המדובר בשנים רבות של תרגול הקודמות להבשלה המלאה של האישיות, לאותה גמישות מלאה, לאותה ראייה נכונה באמת, המתקיימת אצל מתרגל. עד אז המדובר לעיתים קרובות בעבודה קשה. בזה הן דומות מאד, פסיכותרפיה ומדיטציה: נחוץ תרגול רב עד שהכלי נותן לך את מה שהוא יכול לתת – היכרות עמוקה עם עצמך האמיתי – ויחד עם העצמי האמיתי הנובע מתוך התרגול מגיעה גם ידיעה עמוקה של העולם. אני מניחה שעבור חלק מן השומעים הניסוחים הללו הם זרים, לא מובנים. אבל אלה פני הדברים: פסיכותרפיה מאפשרת – לאחר תרגול מעמיק – הכרות עמוקה עם עצמך ועם העולם, וכשה 'סנטר' הזה, המרכז הזה שצומח מתוך ההיכרות עם עצמך, קיים, חופשי האדם לחיות בעולם, להרבות טוב בעולם. כשאין הוא עסוק בעצמו, כשאין הוא טרוד בהבלים שלו עצמו, אז הוא חופשי ושמח, ועושה את שלו, נותן לעולם את מה שיש לו.

אבל נחזור אל התהליך, על אף שנעים מאד לעסוק בפירותיו. התהליך כאמור הוא מפרך, דורש משמעת רצינית – כך במדיטציה וכך בפסיכותרפיה. הוא דורש משמעת רצינית משום שלא מעט פעמים אתה עושה את זה בלי להבין למה אתה עושה את זה או מה בכלל אתה עושה. וזה די קשה, לשבת כך, בטיפול או בתרגול, כשחלק ניכר ממך חש שהסיטואציה זרה לו לחלוטין.

מיטיב לבטא זאת מאסטר זן יפני מודרני מזרם סוטו, ואני רוצה להביא מדבריו:

הנה מדוע זאון היא מיוחדת. בזאון עלינו לכוון בחיוניות אל המטרה של אחזקת התנוחה הנכונה, אך לעולם אל לנו "לפגוע במטרה". האדם העושה זאון לעולם אל לו לחשוב האם הוא פוגע במטרה או שמא לא. אם האדם העושה זאון חושב: "הזאון שלי משתפר והולך [...]", הרי הוא רק חושב שהזאון שלו טוב, בעוד שלאמתו של דבר הוא הפך לנפרד מן המציאות של הזאון שלו. לכן עלינו תמיד לכוון לעשייה נכונה של זאון, אך לעולם לא לתהות האם מימשנו את המטרה או שמא לא [...]

כשאתה עושה זאון, עליך להניח לחישובים שלך ולהתעסקויות שלך באחרים. זאון הוא רק העצמי ההופך את עצמי לעצמי. זאון עושה זאון. זאון הוא להשליך הרחק את דרך המחשבה המחשבת, זו המניחה כי כל עוד ישנה מטרה, חייב להיות יעד שאליו יש לכוון ולפגוע. אתה רק יושב שם, באמצע הסתירה הזאת, היכן שעל אף שאתה מכוון, בשום אופן לא תוכל לדעת האם פגעת. אתה יושב

בתוך ליבה של הסתירה, המגוחכת לחלוטין כשאתה חושב עליה דרך התודעה הקטנה שלך. כאשר אתה עושה סוג זה של זאון ורק יושב, כמה בלתי מוגדר יכול אתה לחוש! כמה בלתי מסופק או אבוד לחלוטין יכול אתה לחוש!
(Uchiyama Kosho, עמוד 26).

עבורי הדברים הללו, המתארים בצורה כה מדויקת את החוויה בזמן התרגול, נכונים גם עבור התהליך הטיפולי. גם בתוך טיפול יכול אתה לחוש בלתי מסופק ואבוד. אתה בא לטיפול ומשהו מתרחש. לעיתים קרובות אינך יכול לתאר את מה שהתרחש, אפילו בינך לבינך אינך יודעת לתאר זאת. ובכל זאת משהו התרחש. אתה מספר משהו על אודות הפגישה האחרונה לבת זוגך, לחברך, אתה אומה, "הפסיכולוגית שלי אמרה ש...", ואתה חש בבירור שאיש אינו מבין באמת, שהדברים שאתה אומר מסתלפים כאילו מעצמם. כלומה, לא הנאמה, לא הנעשה, לא יכולים לתאר את החוויה המיוחדת שעברת. האם אין הדבר דומה עד מאד לתרגול? גם כאן, כפי שידוע כל מי שמתרגל, קשה להעביר את החוויה למילים. ובכל זאת, משהו מתרחש, מתרחש מאד; משהו משתנה.

אחת השאלות הגדולות המעסיקות פילוסופים ופסיכולוגים היא השאלה על אודות היכולת של אדם לעבור טרנספורמציה, משמע, להשתנות באמת. כך כתב פרופסור בירדמן על אודות עבודת הדוקטור שלי שעסקה בהשוואה בין פסיכואנליזה לבודהיזם:

בשתי השקפות העולם הנבדלות הללו מוצגת בחינתה הביקורתית של יכולת הידיעה של האדם כמטלה מרכזית ועיקרית. אבל אין זה בירור תיאורטי בלבד; נקודת השיתוף המושגית של הפסיכואנליזה והבודהיזם היא ידיעה טרנספורמטיבית, הווה אומר, ידיעה האמורה להביא לשינוי הכרתי עמוק באישיות ובחיי של היודע".

שנים אחדות נחוצות אם כן כדי לייצר אותה ידיעה בלתי ניתנת לניסוח, אותו שינוי הכרתי עמוק באישיותו ובחיייו של היודע. מה שניסיתי לומר בראשית דבריי הוא, שזה עובד. זה עובד; אנשים נשארים בטיפול אף שלעיתים אני חשה בשנאתם, בבדידותם מולי, בעלבונם העמוק על מה שאמרתי להם, ואם לא על מה שאמרתי להם, על כך שהם מוסיפים לבוא אליי משך שנים, פעם או פעמיים בשבוע, מסורים כלפיי הרבה יותר ממה שאני מסורה כלפיהם. הם עוברים את המשבר הזה, ואז

זוים קדימה. שנים; בשנה הראשונה הטיפול נהדר: לומדים כל הזמן דברים חדשים. לפעמים לא נחמד לשמוע, לפעמים כואב, אבל יש תחושה ברורה של צמיחה. זהו גם הזמן, פחות או יותר, של טיפול קצר מועד, או של שיטות אחרות שעוסקות בריפוי הנפש. אבל זהו מעין ירח דבש, היחסים בין המטפל למטופל עדיין אינם די מורכבים, אינם די עמוקים.

אחר כך מתחיל לקרות משהו אחר. למשל, איזה דבר שחשבת שכבר נפטרת ממנו פתאום צץ שוב, ומסתבר שמאום לא השתנה. מבחינתי, כאן מתחיל הטיפול. לעיתים הוא מתחיל במשבר גדול: הסימפטום חזר, והמטופל או אני מצביעים עליו: הנה הוא שוב כאן. המטופל מתרעם: מה אפוא קורה כאן, הרי באתי בגלל הדבר הזה. אם הוא חזר, הרי שלא עשינו מאום. הטיפול הזה, הוא סתם ברבור, סתם יומרה.

כמו במדיטציה: אדם הולך לרטריטים. יושב שעות ארוכות, לומד את הכלי, לומד את התודעה. לפעמים קשה לו מאד, אבל התרגול מחלחל אל הדם, ואחרי כמה רטריטים יש הרגשה ברורה שמהו מתחיל לזוז. אתה נעשה נדיב יותר; שקט יותר; מבולבל פחות. ואז, אתה שוב יוצא לרטריט ונראה כאילו כל מה שלמדת נעלם כלא היה. כאילו עליך להתחיל מהתחלה. המדיטציה קשה לך מאד, וביום הרביעי של הרטריט אינך מבין עוד מה אתה עושה כאן. במילים של מתרגלים: הגעת אל שכבה נוספת של סנקהארה, שוב אתה דורך על אדמת הנפש והיא קשה, יבשה, מתנגדת.

בשנתיים הבאות הטיפול כבר מבוסס. אם נשארתי אחרי המשבר הזה, סוג חדש של מסירות התפתח. אם ישאל אותך מישהו למה נשארתי, ומה קורה עכשיו בטיפול שלך, עדיין לא תוכל להסביר, אפילו תרגיש מטופש לעיתים: במה זה עוזר? לפעמים מתחשק לך לומר שבאמת אינך יודע למה אתה ממשיך. המילים לא מצליחות לכסות את החוויה, אבל הטיפול נעשה חשוב עוד יותר משהיה, עמוק משהיה. המונחים שבהם תיארתי בעבר את עולמך, את זהותך, אינם הולמים עוד. המשפטים הללו, שאותם כיניתי בראשית ההרצאה 'אשליות' – אינך יכול עוד להשתמש בהם. כבר אינך יכול לומר, אנשים סביבי אינם מעריכים אותי כראוי, משום שויתרת על אשליית המסכנות שלך.

אינך יכול לומר עוד, אני משתדל, אבל לא הולך לי, כי אתה מבין שלא השתדלות היא העניין, אלא המעשה הנכון. אינך יכול להתלונן עוד, אשתי דורשת ממני דברים לא מציאותיים, כי די ברור שהיא דורשת דברים מציאותיים בהחלט, שהתביעות שלה

הגיוניות למדיי. אינך יכול לטעון עוד, אי הסדר שבו אני חי הוא תוצאה של נסיבות מצערות, כי הנסיבות ככל שהן מצערות אינן מצדיקות את אי הסדר שלך, ויתרה מזו, בבחינה חוזרת של מצב העניינים, מסתבר שהפכת להיות מסודר. וודאי וודאי שאינך אומר, יום אחד משהו יקרה, משום שהפכת אדם מעשי, ואתה עושה, ומשהו קורה, לפעמים קורה טוב, לפעמים קורה לא טוב, אבל קורה.

בצורה פשטנית אני יכולה לומר, שמה שמתרחש בטיפול הוא הבנתו של חוק הקארמה, או במילים אחרות, אדם מבין את הקשר בין מה שמתרחש בתודעתו לבין מה שמתרחש בחייו, ובונה את היכולת להשתמש בתודעה שלו בצורה נבונה. אני אומרת שזה פשטני משום שההבנה של אחריות – המונח הקרוב ביותר למה שמתקרא חוק הקארמה – לעומקה – היא משהו שאדם מתמודד איתו משך כל חייו ועד מותו, ואולי רק ברגע שלפני המוות מבין אותו עד תומו.

יש כמובן הבדלים רבים בין התרגול הבודהיסטי לבין פסיכותרפיה. הם מעסיקים אותי לעיתים ואני יכולה למנות אחדים מהם. אבל הם יחכו להזדמנות אחרת. חשוב יותר להכיר במשותף, משום שהוא חיוני יותר לעולמנו המבולבל. אני מתכוונת שוב לאותו מושג שקודם לכן ציינתי אותו – התפתחות. אני רוצה לסכם את הדברים באמצעות הנדר ההוא שגם אותו הזכרתי, שאותו אומר נזיר זן פעמיים ביום:

*הברואים רבים מספור, אנו נודרים לסייע לכולם
האשליות הן אינסופיות, אנו נודרים לחתוך דרך כולם
הלימוד הוא אינסופי, אנו נודרים ללמוד את כולו
הדרך הגדולה היא בלתי נתפסת, אנו נודרים להגשימה*

הנה מה שלימדה אותי התורה הבודהיסטית: זמן מועט מאד ניתן לאדם לחיות את חייו במקום המוזר הזה שבו סמסרה ונירוואנה הן אחד. העולם הזה מספק לנו מצד אחד הזדמנויות רבות מספור לסבל ומצד שני הזדמנויות אינספור להתפתחות. מבחינתי אלו שתי האפשרויות: לא סבל לעומת עונג, לא כאב לעומת שמחה, אלא סבל מול התפתחות. התרפקות על סבל מול משמעת ואחריות. אלו בלאו הכי יובילו לחוכמה ושמחה. אלו הם פירותיו של התרגול. אני עושה אותו יום יום בעבודתי, ושוב אני שמחה לומר: זה עובד.

מבט חטוף אל הפסיכולוגיה הבודהיסטית

לאמה טובטן יישי

תרגום: רעיה דש

From Buddha "by Ven. Thubten Yeshe" *Becoming Your Own Therapist*: חקור:
Dharma Education Association Inc.

לימוד בודהיזם הוא לא מטלה אינטלקטואלית יבשה או ניתוח ספקני של איזו דוקטרינה דתית פילוסופית. ההיפך הוא הנכון, כאשר אתה עוסק בלימוד דהרמה ולומד כיצד לעשות מדיטציה, אתה הוא הנושא העיקרי; אתה מעוניין בעיקר בתודעתך שלך, בטבעך האמיתי.

בודהיזם הוא שיטה לשליטה בתודעה הבלתי־ממושמצת על מנת להוביל אותה מסבל לאושר. כרגע, לכולנו יש תודעה בלתי־ממושמצת, אבל אם נשכיל לפתח הבנה נכונה של טבעה האופייני, שליטה תתלווה אליה באופן טבעי ונוכל לוותר על בורות רגשית ועל הסבל שהיא מביאה באופן אוטומטי.

לפיכך, לא חשוב אם אתה אדם מאמין או אדם לא מאמין, דתי או לא דתי, נוצרי, הינדי או מדען, שחור או לבן, מזרחי או מערבי, הדבר שהכי חשוב להכיר הוא התודעה של עצמך ואיך שהיא פועלת.

אם אינך מכיר את תודעתך שלך, התפיסות המוטעות שלך ימנעו ממך לראות את המציאות. אפילו תגיד שאתה מקיים דת זו או אחרת, אם תחקור יותר לעומק אתה עלול לגלות שאתה לא נמצא בשום מקום. היה זהיר. שום דת לא מתנגדת לכך שתכיר את הטבע של עצמך, אבל לעתים קרובות מדי אנשים דתיים מעסיקים את עצמם יותר מדי בהיסטוריה, בפילוסופיה או בדוקטרינה של הדת שלהם, ומתעלמים מאיך ומה הם עצמם, מהמצב הנוכחי של קיומם.

במקום להשתמש בדת שלהם כדי להשיג את מטרותיה — גאולה, שחרור,

חירות פנימית, אושר ושמחה נצחיים – הם משחקים עם הדת שלהם משחקים אינטלקטואליים כאילו היתה קניינם החומרי.

בלי להבין כיצד טבעך הפנימי מתפתח, איזה סיכוי יש לך לגלות את האושר הנצחי? איפה הוא האושר הנצחי? הוא לא בשמים או בג'ונגל; לא תמצא אותו באוויר או מתחת לאדמה. אושר תמידי נמצא בתוכך, בתוך נפשך, הכרתך, תודעתך. לכן חשוב כל כך שתחקור את טבעה של תודעתך שלך.

אם התיאוריה הדתית שאתה לומד אינה עוזרת להביא אושר ושמחה לחיי היום-יום שלך, מה הטעם? אפילו אתה אומר "אני מקיים דת זו או אחרת", תבדוק מה עשית, כיצד נהגת ומה גילית בזמן שאתה חי לפיה.

ואל תחשוש לחקור את עצמך בפרטי פרטים. הניסיון האישי שלך הוא טוב. חיוני שתפקק בכל דבר שאתה עושה, אחרת איך תדע מה אתה עושה? כפי שאני בטוח שאתה כבר יודע, אמונה עיוורת בשום דת לעולם לא תפתור את הבעיות שלך.

אנשים רבים הינם עצלים במה שקשור לתרגול הרוחני שלהם. "זה קל, אני הולך לכנסייה כל שבוע. זה מספיק בשבילי". זאת לא התשובה. מה תכלית הדת שלך? האם אתה מקבל את התשובות שאתה צריך, או שהתרגול שלך הוא פשוט בדיחה? אתה חייב לבדוק.

אינני מזלזל בשום אדם, אבל אתה צריך להיות בטוח במה שאתה עושה. האם התרגול שלך מסולף, מוכתם בהזיות, או שהוא מעשי? אם הדרך שבחרת מלמדת אותך לפעול ולכוון את מאמציך בצורה נכונה ומובילה אותך למימוש רוחני כמו אהבה, חמלה ותבונה, ברור שהיא כדאית. אחרת אתה פשוט מבזבז את זמנך.

הזיהום המנטלי שמקורו בתפיסות מוטעות מסוכן הרבה יותר מסמים. תפיסות שגויות והתנהגות לקויה משתרשים עמוק בתודעתך, מתעצמים במהלך חיך ומצטרפים לתודעתך במעבר אל חיך הבאים. זה הרבה יותר מסוכן מכל חומר פיזי.

כולנו, דתיים ושאינם דתיים, מהמזרח ומהמערב כאחד, רוצים להיות מאושרים. כולם מבקשים אושר, אבל האם אתה מחפש במקום הנכון? יכול להיות שהאושר הוא כאן אבל אתה מחפש שם. ודא שאתה מבקש אושר במקום שבו הוא עשוי להימצא.

אנחנו רואים את תורתו של הבודהה כקרובה יותר לפסיכולוגיה ולפילוסופיה מאשר למה שבדרך כלל נחשב לדת. הרבה אנשים חושבים שדת היא ברובה שאלה של אמונה, אבל אם הפולחן הדתי שלך מבוסס בעיקר על אמונה, לעתים די בשאלה ספקנית אחת של חבר – "מה לעזאזל אתה עושה?" – כדי למוטט אותו לגמרי. "אלוהים אדירים, כל מה שהייתי רגיל לעשות הוא טעות". לכן, לפני שאתה מקדיש את עצמך לדרך רוחנית מסוימת, ודא שאתה יודע בדיוק מה אתה עושה.

הפסיכולוגיה הבודהיסטית מלמדת שהיצמדות רגשית לעולם החושים מקורה בתחושות פיזיות ומנטליות. חמשת החושים שלך מספקים מידע לתודעתך ובתוך כך יוצרים מגוון תחושות, שכולן ניתנות לסיווג לשלוש קבוצות: נעים, לא נעים וניטרלי. התחושות האלה מתעוררות בתגובה על גירויים פיזיים או מנטליים. כאשר אנו חווים תחושות נעימות נוצרת היצמדות רגשית, וכאשר ההרגשה הנעימה הזאת מתפוגגת נוצרת השתוקקות, התשוקה לחוות אותה שוב. טבעה של התודעה הזאת הוא חוסר סיפוק; היא מפירה את שלוותנו הנפשית משום שטבעה הוא חוסר-מנוחה. כאשר אנחנו חווים תחושות לא נעימות אנחנו באופן אוטומטי לא אוהבים אותן ורוצים להיפטר מהן; סלידה מתעוררת, וגם היא מפירה את שלוות הנפש שלנו. כאשר הרגשתנו ניטרלית אנחנו מתעלמים ממה שקורה ואיננו רוצים לראות את המציאות. וכך, כל תחושה שמתעוררת בחיי היום-יום שלנו, נעימה, לא נעימה או ניטרלית, מערערת אותנו מבחינה רגשית ואין איזון או שלוה בתודעה שלנו.

אם כן, בדיקת הרגשות של עצמך בצורה כזאת אינה קשורה כלל לאמונה, נכון? זה לא איזה עניין מהמזרח, מהרי ההימלאיה. זה אתה; זה עניין שלך. אתה לא יכול להפריך את דברי באמירה "אין לי רגשות". זה לגמרי פשוט, לא?

יתר על כן, הרבה מהפעולות השליליות שלנו הן תגובות להרגשה מסוימת. בדוק בעצמך; כשאתה מרגיש נעימות בגלל קשר עם אנשים או עם אובייקטים חושיים אחרים, נתח בדיוק איך אתה מרגיש, מדוע אתה מרגיש נעימות. ההרגשה הנעימה היא לא באובייקט החיצוני, נכון? היא בתודעה שלך. אני בטוח שכולנו נוכל להסכים שההרגשה הנעימה היא לא מחוץ לך. אם כן, מדוע אתה מרגיש כך? אם תערוך ניסויים כאלה תגלה שאושר והנאה, אי-נוחות וסבל ורגשות ניטרליים הם כולם בתוכך. תמצא שבעיקרו של דבר אתה עצמך אחראי לתחושות שאתה חווה ואינך יכול להאשים אחרים במה שאתה מרגיש: "הוא מאמלל אותי"; היא מאמללת אותי;

הדבר הזה מאמלל אותי". אתה לא יכול להאשים את החברה בבעיות שלך, אף שזה מה שכולנו עושים, לא כן? זה לא מציאותי.

מרגע שאתה מכיר באופן האמיתי שבו הבעיות המנטליות שלך מתפתחות, לעולם לא תאשים יצור חי אחר במה שאתה מרגיש. ההבנה הזאת היא ההתחלה של תקשורת טובה וכבוד לאחרים.

בדרך כלל אנחנו לא מודעים; אנחנו פועלים בצורה לא מודעת ובאופן אוטומטי לא מכבדים אחרים ופוגעים בהם. לא אכפת לנו; אנחנו פשוט עושים את זה, וזה הכול.

נראה שהרבה אנשים, ואפילו כמה פסיכולוגים, חושבים שאפשר להפסיק את הרגש של השתוקקות־תשוקה בכך שמזינים אותו באובייקט כזה או אחר: אם אתם סובלים משום שבת או בן הזוג עזבו אתכם, בן זוג אחר יפתור את הבעיה. זה בלתי אפשרי. בלי להבין את הטבע האופייני של תחושותיך הנעימות, הלא־נעימות והניטרליות, לעולם לא תגלה את טבען של נטיותיך המנטליות, ובלי לגלות אותו לעולם לא תוכל לשים קץ לבעיות הרגשיות שלך.

למשל, לפי הבודהיזם עליך להרגיש חמלה ואהבה לכל היצורים החיים. כיצד תוכל אפילו להרגיש שוויון־נפש כלפי כל היצורים שעה שהתודעה חסרת הדעת והדואליסטית פועלת בעוצמה כה רבה בתוכך? אינך יכול, כי מבחינה רגשית אתה קיצוני מדי. כשאתה מרגיש שמחה משום שתחושה נעימה הופיעה דרך מגע עם אובייקט מסוים, אתה מגזים הגזמה גסה בייחוס תכונות חיוביות לאובייקט הזה ומנפח את רגשותיך ככל שרק תוכל. אבל אתה יודע שהתודעה שלך לא יכולה להישאר במצב המרום הזה. היא משתנה, חולפת, לכן מובן שעד מהרה אתה שוב צונח ומתרסק. ואז, באופן אוטומטי, התודעה הבלתי־מאוזנת שלך נעשית מדוכאת. אתה חייב להבין בדיוק כמה אנרגיה אתה מבזבז ברדיפה אחר רגשות או במנוסה מהם. אנחנו תמיד קיצוניים מדי; עלינו למצוא את דרך האמצע.

אם תסתכל קצת יותר לעומק תמצא גם שרגשות הם האחראים גם לכל הקונפליקט שיש בעולם. משני ילדים שרבים על ממתק עד שתי מעצמות שנלחמות על עצם קיומן. לשם מה הם נלחמים? בשביל הרגשה נעימה. אפילו ילדים שהם צעירים מכדי לדבר יילחמו כי הם רוצים להרגיש מאושרים.

דרך מדיטציה אתה יכול בקלות לראות את האמת שבכל זה. מדיטציה חושפת את כל מה שבתודעה שלך; כל הזבל שלך, כל החיוביות שלך; הכול מתגלה דרך מדיטציה. אבל אל תחשוב שמדיטציה פירושה סתם ישיבה על הרצפה בתנוחת לוטוס באפס מעשה. להיות מודע, ער לכל מה שאתה עושה – הליכה, אכילה, שתייה, דיבור – זוהי מדיטציה. ככל שתקדים להבין את זה תמהר להכיר בכך שאתה עצמך אחראי לפעולות שלך, שאתה עצמך אחראי לרגשות השמחה שאתה רוצה בהם ולרגשות האומללות שאינך רוצה בהם, ואיש אינו שולט בך.

כאשר רגש נעים מופיע ואז, מטבעו, הוא מתפוגג, וגורם לך להרגיש מתוסכל כי אתה רוצה בו שוב, זה לא נוצר בידי אלוהים, קרישנה, בודהה או כל ישות חיצונית אחרת כלשהי. פעולותיך שלך אחראיות לכך. האין זה קל להבחנה? התודעה החלשה חושבת, "אוי, הוא הגעיל אותי, היא גרמה לי להרגיש זוועה". זאת פעולתה של התודעה החלשה, תמיד מנסה להאשים מישהו או משהו אחר.

למעשה, אני חושב שבדיקת חוויות החיים היומיומיות שלך כדי לראות איך התחושות הפיזיות והמנטליות שלך מתעוררות היא תעסוקה נהדרת. אתה לומד כל הזמן; אין רגע שבו אתה לא לומד. בצורה כזאת, דרך יישום הידע-תבונה של עצמך, תגלה שההתגשמות של שלוה ואושר מתמידים נמצאת בתוכך.

למרבה הצער אין לתודעה החלשה הרבה אנרגיה של ידע-תבונה; עליך לטפח את האנרגיה הזאת בתוך התודעה שלך.

מדוע הבודהיזם של המהאיאנה מלמד אותנו לפתח שוויון – נפש לכל היצורים בעלי התודעה?

לעתים קרובות אנחנו בוחרים רק דבר קטן אחד, אטום קטן אחד, יצור חי יחיד, מתוך מחשבה: "זה האחד בשבילי; הוא הטוב ביותר". כך אנחנו יוצרים ערכים קיצוניים: אנחנו מגזימים הגזמה גסה בערכו של זה שמוצא חן בעינינו ויוצרים בתוך עצמנו סלידה מכל השאר. זה לא טוב בשבילך, בשביל שלוות הנפש שלך. במקום זה עליך לבחון את ההתנהגות שלך, "למה אני עושה את זה? התודעה האגוצנטרית הלא-מציאותית שלי מזהמת את הכרתי". ואז, באמצעות מדיטציה על שוויון נפש – כל היצורים החשים הם בדיוק אותו הדבר ברצונם באושר ובאי-רצונם בסבל – תוכל ללמוד להיפטר מהקצוות של היאחזות עצומה לאחד מהם וסלידה עצומה מכל

השאר. בצורה כזאת תוכל בקלות לשמור על תודעתך מאוזנת ובריא. אנשים רבים כבר חוו זאת.

לפיכך, הפסיכולוגיה של הבודהה עשויה להיות לך לעזר רב כאשר אתה מנסה להתמודד עם התסכולים שמקלקלים את חיי היום-יום שלך. זכור שכאשר רגשות נעימים מופיעים, תשוקה, השתוקקות והיצמדות מתעוררות בעקבותיהם; כאשר רגשות לא נעימים מופיעים, סלידה ושנאה מופיעות; וכאשר אתה מרגיש ניטרלי, בורות – עיוורון כלפי המציאות – משתלטת על תודעתך.

אם דרך התורה הזאת תוכל ללמוד את האמת על האופן שבו רגשותיך מופיעים והאופן שבו אתה מגיב עליהם, חייך ישתפרו רבות ותחושה הרבה שמחה, שלווה ואושר.



סוּטֵרַת הַעֲלִיבֹון

(AKKOSA SUTTA SN 7.2)

תרגום מאנגלית: אבי פאה, פרשנות: אילן לוטנברג

כך שמעתי, באחת הפעמים שהה המבורך ליד ראג'אגהא, בחורשת הבמבוק מקום המקלט של הסנאים. אז שמע הברהמין אקוסאקה בהראדוואג'ה שהברהמין משבט הבהראדוואג'ה עזב את ביתו ועבר לחיות כחסר בית בנוכחות המבורך.

כועס ומרוגז הוא הלך לקראת המבורך וכשהגיע אליו העליב וקילל אותו במילים גסות וקשות.

לאחר ששמע אותו אמר לו המבורך: "מה אתה חושב ברהמין: האם חברים ועמיתים, קרובים ובני משפחה באים אליך כאורחים?"

"כן, מאסטר גוטאמה. לעיתים, חברים ועמיתים, קרובים ובני משפחה מגיעים אלי כאורחים."

"ומה אתה חושב: האם אתה מגיש להם מאכלים וקינוחים, מאכלים בסיסיים ומעדנים?"

"כן, לפעמים אני מגיש להם מאכלים וקינוחים, מאכלים בסיסיים ומעדנים."

"ואם הם לא מקבלים אותם, למי שייכים אותם מאכלים?"

"אם הם לא מקבלים אותם, מאסטר גוטאמה, המאכלים האלה כולם שלי."

"באופן דומה, ברהמין, כל העלבונות שהטחת בי לא העליבו אותי. כל דברי הלעג שהטחת בי לא גרמו לי להרגיש נלעג. כל הנזיפות שהטחת בי לא גרמו לי להרגיש נזוף, את כל אלה אינני מקבל ממך. הכל שלך, ברהמין, הכל שלך."

"זה אשר מחזיר עלבון למי שהעליבו, מחזיר לעג למי שלעג לו, מחזיר נזיפות למי שנזף בו — הוא כמי שאוכל ביחד וחולק את חברתו של אותו אדם. אבל אני איני אוכל ביחד איתך ולא חולק את חברתך, ברהמין. הכל שלך, הכל שלך."

"המלך ואנשי החצר שלו יודעים זאת לגבי מאסטר גוטאמה — גוטאמה שהקדיש עצמו להרהורים הינו ארהנט (מי שהגיע להארה) — ועדיין מאסטר גוטאמה כועס."

(הערה: אקוסאקה חושב שהבודהה מקלל אותו, כלומר כועס. למעשה הבודהה פשוט מציין עובדה בהתאם לחוק הקארמה).

(הבודהה):

"הכי צד יימצא כעס בזה החופשי מכעס,
שתודעתו מאולפת,
שחי בהרמוניה.
זה שהשתחרר בעזרת ידיעה נכונה,
שקט ובכחות.

אתה גורם לדברים להיות גרועים יותר,
כאשר אתה מתפרץ בכעס כלפי אדם כועס.
מי שאינו מתפרץ בכעס כלפי אדם כועס,
מנצח בקרב שקשה לנצחו.

אתה עושה הן לטובת עצמך והן לטובת האחר,
כאשר אתה מכיר בהתגרותו של האחר ומתוך תשומת לב שלווה מתעצמת."

כשאתה משקיע הן בריפוי עצמך והן בריפוי של האחר, אלה החושבים שאתה טיפש אינם מבינים כלל את הדהרמה."

כאשר זה נאמר, הברהמין אקוסאקה בהראדוואג'ה אמר למבורך: "מצוין, מאסטר גוטאמה, מצוין! זה בדיוק כמו ליישר את מה שהפוך, או לחשוף את מה שמוסתה, או להראות את הדרך הנכונה למי שאבד, או להביא מגורה אל מקום חשוך כך שבעלי ראייה יוכלו לראות צורות. באותו אופן נחשפה הדהרמה על-ידי מאסטר גוטאמה בדרכים רבות.

אני לוקח מחסה בבודהה, בדהרמה ובקהילת הסנגהה. אנא אפשר לי להצטרף כמועמד לנזירות בסנגהה של הנעלה."

לאחר מכן, הברהמין אקוסאקה בהראדוואג'ה קיבל את האישור להצטרף כמועמד ואת ההרשאה בנוכחות המבורך. וזמן לא ארוך אחר כך, בשהותו לבה, בפרישות, בתשומת לב, בהתלהבות ובנחישות – הגיע והשיג את המטרה העליונה של חיי הקודש, זו שבעבורה אנשים עוזבים את חיי המשפחה ועוברים לחיים ללא בית, יודע ומגשים לעצמו כאן ועכשיו. הוא ידע: "הלידה הסתיימה, חיי הקודש מוצו, המטרה הושגה, אין דבר כלשהו הקושר לעולם." וכך, הנעלה בהראדוואג'ה הפך לעוד אחד מהארהנטים.

פרשנות לסוטרת העלבון – אילן לוטנברג

על פניה הסוטרה פשוטה – אם מעליבים אותך, אין טעם להתרגז. אבל הבודהה מצביע בסוטרה הזו על גישה רדיקלית, בלתי רגילה למצבים האלו.

בדרך כלל אנחנו נבנים מתגובות, שהופכות לתחושות אותנטיות. את המזון התפל אנחנו דוחים, ואת המעדנים אנחנו לוקחים גם לוקחים.

אך הבודהה אינו לוקח או מפנים את העלבון. הוא אינו לוקח את המזון התפל אבל גם לא את המעדנים. בדימוי הארוחה שבו הוא משתמש כדי להשיב לאקוסאקה שעולב בו, הוא אומר לו, גם זה וגם זה שלך. הם לא שלי. חז"ל אמרו משפט דומה: "לא מעוקצך ולא מדבשך". אם אני מגיב לעלבון פירושו של דבר הוא שאני יושב לארוחה עם העולב.

תגובה כזו עלולה להתפרש גם כאדישות, או שוויון נפש. במסווה של איפוק, אנחנו יכולים בקלות רבה להתרחק מהרגשות. אבל הבודהה מדבר אל אקוסאקה ממקום אחר, שבמינוח הבודהיסטי נקרא אופקהא. זהו מצב תודעתי שמאפשר לנו להיות בסיטואציות טעונות רגשית, עם סוג של מרווח פסיכולוגי המאפשר את איוון הנפש. לא מדובר כאן על ביטול הרגשות שלנו ושלילת קיומם אלא על ההיפך המוחלט – מודעות לרגשות והתבוננות בהם, אבל מבלי להזדהות איתם ולהשתעבד להם.

תודעה מאומנת יכולה לאפשר לנו להתבונן בסיטואציה באופן נקי ומדויק, לקבל כעס של אדם אחר ולהקשיב לו מבלי שזה "יטען" אותנו ויגרור אותנו לתגובת נגד.

כלומר, מדובר כאן על בחירה מודעת מתוך הבנה וחוכמה (פאנייא) – יש כאן כעס אבל אני לא לוקח אותו והופך אותו לשלי. אני יכול לאמץ את המצוקה ולא את הכעס.

הדלאי לאמה נשאל לא פעם בראיונות האם הוא לעולם אינו כועס. תשובתו היא חדה וברורה – 'בוודאי שאני כועס. קורים כל מיני דברים שאני לא רוצה בהם. אבל הכעס בא והולך. הכעס, כמו הפחד, הוא משהו הישרדותי. כשרואים אריה חייבים לפחד, אבל לא חייבים לנהל את החיים מתוך פחד וכעס.'

הכעס – על פי דימוי בודהיסטי אחר – יוצר מערבולת בוץ שמסתירה את הראייה הצלולה, הבהירה. אם נניח לדברים לשקוע תעלה הבהירות. נוכל אולי לראות אז מה הביא את האדם האחר למצבו.

פירוש השם אקוסאקה הוא "המעליב". אפשר לחשוב על הנסיבות הקארמטיות הקשות שהביאו את אקוסאקה לחיות חיים שכאלה, שבמהלכם הוא פוגע באנשים ועולב בהם ללא הרף עד שדבק בו הכינוי הזה. אלו לא חיים שהיינו בוחרים בהם אילו היה הדבר נתון לבחירתנו.

אבל הבודהה פועל באופן שונה. הוא אינו מתייחס לטיעונו של אקוסאקה ולא נגרר לויכוח אם יש או אין צדק בדבריו. הבודהה, שכל תורתו עוסקת בסבל וביטול הסבל, מוביל את אקוסאקה אל השורש שממנו נולד הסבל שלו. בדרכו המופלאה, תוך שימוש בדימוי שמוכר לכולנו מחיי היום-יום שלנו, הוא מחזיר לאקוסאקה את החומר למחשבה ומציע לו דרך אחרת להרהר בו. במונחי הפסיכולוגיה המודרנית – הבודהה משקף לו את מצבו. במונחי השיעור לחיים שאנו יכולים לשאוב מהסוּטֵרַת הזאת – הבודהה עוזר לאקוסאקה לשבור את מעגל הסבל של עצמו.



מדיטציה על סליחה

ג'ואל ומישל לווי

תרגום: לירז לסרי

מקור: *From The Fine Arts of Relaxation, Concentration and Meditation* by Joel
(and Michelle Levey (Wisdom Publications, Boston, 1991

ככל שאנו מתפתחים בתרגול המדיטציה שלנו, באופן טבעי אנו הופכים ליותר מודעים למה שמתרחש בתודעתנו. ברור לנו יותר מה אנו מרגישים ומדוע.

אנו מתחילים לחשוף את חוסר־ההתאמות בחיינו, ומתחברים לחבלות ולפגיעות של מערכות יחסים ישנות. אט־אט, אנו מסוגלים לקשור קצוות פרומים ולרפא את הפצעים.

התרגול של מדיטצית סליחה הוא דרך נפלאה לרפא את כאב הפגיעות הישנות שחוסם את ליבנו ומונע מאיתנו לבטוח בעצמנו ולאהוב את עצמנו ואת האחרים. סליחה היא המפתח לפתיחת ליבנו, ללמידה מהשיעורים הכואבים של העבר על מנת לנוע אל העתיד ללא עיכובים.

התחל בכך שתשב בשקט, הרגע את גופך ומקד את תודעתך בנשימה. אפשר לזיכרונות, לתמונות ולרגשות לצוף באופן חופשי בתודעתך — דברים שעשית, אמרת וחשבת, אשר עליהם לא סלחת לעצמך, לא משנה עד כמה הם מכאיבים.

מתוך ליבך אמור לעצמך, "אני סולח לעצמי על כל מה שעשיתי בעבר, במכוון או שלא במכוון, פעולתיי, מילותיי ומחשבותיי. סבלתי מספיק! למדתי וצמחתי וכעת אני מוכן לפתוח את ליבי לעצמי. מי ייתן ואהיה מאושר, מי ייתן ואהיה חופשי מבלבול, מי ייתן ואדע את השמחה שבהבנה מלאה של עצמי, של אחרים ושל העולם. מי ייתן ואלמד לדעת את השלמות והמלאות שלי עצמי, ואסייע לאחרים לעשות כן."

כעת, בחלל שלפניך, דמיין אדם שאתה אוהב ואשר לו אתה רוצה לסלוח, או שאת סליחתו אתה צריך. מתוך ליבך אל תוך ליבו, העבר ישירות את המסר: "עם כל ליבי

אני סולח לך על כל מה שאולי עשית, במכוון או שלא במכוון, באמצעות פעולותיך, מילותיך או מחשבותיך אשר גרמו לי לכאב. אני סולח לך, ואני מבקש שתסלח לי על כל שעשיתי לך, במכוון או שלא במכוון, באמצעות פעולותי, מילותי או מחשבותי — אני מבקש את סליחתך. מי ייתן ותהיה שמח, חופשי ומאושר. מי ייתן ושנינו נפתח את לבבותינו ותודעותינו, וניפגש באהבה ובהבנה בצמיחתנו לשלמות".

דמיין שהמסר הזה הגיע והתקבל, והענק אישור לריפוי שהתרחש בתוכך ובין שניכם. אפשר לתמונה להתמוסס את תוך החלל.

לאחר מכן, חשוב על אינספור האנשים לעומתם סגרת את ליבך. זכור כיצד הרגשת ומה עשית כאשר אנשים העליבו אותך, אמרו דברים קשים, לקחו את מקום החנייה "שלך", נדחפו לפניך בתור, ועוד ועוד... חשוב בכמה אנשים אתה פגעת באופן כלשהו, באמצעות פעולותיך, מילותיך ומחשבותיך, המודעות או הבלתי-מודעות. כמה פעמים היית אתה

המעליב, הנדחף, האומר דברים קשים?

דמיין את אינספור האנשים הללו עומדים לפניך. מתוך ליבך אל ליבם שלהם צור והעבר את המהות הבאה: "אני סולח לכם ומבקש מכם לסלוח לי על כל מה שעשיתי, במכוון או שלא-במכוון, ואשר פגע בכם. מי ייתן ואתם, אני וכולנו ניצור את התנאים לאושר בחיינו.

מי ייתן וכולנו נדע את השמחה שבהבנה אמיתית וחוויה אמיתית של מערכות היחסים שבנינו. מי ייתן ונפתח את לבבותינו ואת תודעותינו זה לזה, וניפגש בהרמוניה".

חזור על מדיטציית ההרהור הזו בכל תדירות שתרצה.

בסיום, דמיין והרגש באופן חי ובלב שלם ככל הניתן שבאמת שחררת את כל האשמה והבושה כלפי עצמך ברגע הזה ממש, אפשר לעצמך לחוש סליחה וקבלה סבלנית של פעולות העבר שלך.





ריקות

תשומת לב למרחב

אג'אהן סומדהו

תרגום: יוסי אדם

מקור: *Noticing Space by Venerable Ajahn Sumedho*

בתרגול מדיטציה, אנו יכולים להגיע לדריכות וקשב, לשהות ברגע כפי שהוא, רק להקשיב. להביא לתודעה את הדברים כפי שהם, מרחב וצורה – המותנה והבלתי מותנה.

לדוגמא, אנו יכולים להתבונן בחלל החדר. קרוב לוודאי שרוב האנשים לא יבחינו בחלל הזה, במרחב; הם יבחינו בדברים שבתוכו – האנשים, הקירות, הרצפה הרהיטים. מה צריך לעשות כדי לראות את המרחב? מרפים את תשומת הלב מהדברים, ומביאים אותה אל המרחב. זה לא אומר להיפטר מהדברים, או להתכחש לנוכחותם. כל מה שנדרש הוא לא להתמקד בדברים, ולא לנדוד מדבר לדבר.

המרחב שבחדר הוא שקט. העצמים שבחדר יכולים לרגש, לעורר דחייה, או משיכה. אבל למרות שהמרחב לא מושך את תשומת ליבנו, אנו יכולים להיות מודעים אליו לחלוטין, כאשר אנו מפסיקים להיות שקועים בעצמים שבחדר. כאשר אנו מתבוננים במרחב שבחדר, עולה תחושה של רוגע, מפני שהמרחב כולו זהה. המרחב סביבך והמרחב סביבי זהה. הוא לא שלי. אני לא יכול להגיד, "המרחב הזה שייך לי" או "המרחב הזה שייך לך".

המרחב תמיד נוכח. הוא מאפשר לנו להיות ביחד מוכלים בתוך חדר במרחב שתחום על ידי קירות; אבל הוא גם מחוץ לחדר. המרחב מכיל את כל הבניין, את כל העולם. אם כן, המרחב אינו מוגבל על ידי עצמים בשום צורה. הוא לא מוגבל על ידי שום דבר, המרחב הוא בלתי מוגבל.

תודעה רחבה

תשומת לב למרחב המקיף אנשים ודברים מאפשר דרך חדשה להסתכל בהם, ופיתוח של מבט מרחבי הוא הדרך להיפתחות העצמי. לאדם בעל תודעה רחבה יש מקום להכיל את הכול. לאדם בעל תודעה צרה יש מקום למעט דברים. הכול צריך להיות מנוהל ותחת שליטה, כך שיש לך רק מה שאתה חושב לנכון – מה שאתה רוצה – ומכל השאר צריך להיפטר.

מבט צר מזמין חיים מוגבלים ומדוכאים, מאבק בלתי פוסק. המאמץ לשמור על הסדר כל הזמן גוזל כמות עצומה של אנרגיה והמתח לא מרפה. אם יש לך מבט צר על החיים, חוסר הסדר הטבעי בחיים חייב לחזור לסדר. כך אתה עסוק כל הזמן, מנהל את תודעתך נרתע מדברים או נצמד אליהם. זו הדוקהה (סבל) של הבורות, אשר נובעת מחוסר הבנה של הדברים כפי שהם.

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

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

פרחים יכולים להיות יפים בצורה יוצאת מהכלל, אדומים, כתומים, סגולים, עם צורות יפות שמסחררות את התודעה. משהו אחר, זבל למשל, יכול להיות מכוער

ומעורר גועל. מרחב אינו יפה ולא מכוער. הוא לא ניתן לזיהוי בקלות אך עם זאת בלעדיו לא נוכל לראות שום דבר אחר.

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

הקול של השקט

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

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

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

על ידי מיקוד תשומת הלב בקול של השקט לזמן מה אתה מתחיל להכיר אותו. אתה מפתח מצב של ידיעה שבו אתה יכול להרהר. זה לא מצב של ריכוז שאתה שוקע

לתוכו, זה לא הסוג של ריכוז מדכא. התודעה מרוכזת במצב של איזון ופתיחות יותר מאשר התמקדות באובייקט. אפשר לנצל את הריכוז המאוזן והפתוח ככלי לראות דברים בפרספקטיבה, ולהרפות.

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

מרחב סביב המחשבות

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

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

זו רק דרך חקירה, כדי שנוכל לשים לב לריקות כאשר אין שום מחשבה. נסו להתמקד על המרחב הזה; ראו אם אתם יכולים להתמקד על המרחב לפני ואחרי מחשבה. כמה זמן אתם יכולים לעשות זאת? חישבו, "אני בן אדם", לפני שאתם מתחילים, שהו

במרחב לרגע לפני שאתם חושבים. זו תשומת לב. האין זה כך? התודעה שלכם ריקה אבל ישנה כוונה לחשוב מחשבה מסוימת. ועכשיו, חשבו את המחשבה ונסו להישאר במרחב של אחרי. האם התודעה נשארת ריקה?

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

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

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

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

העמדה של ידיעת הבודהה

בעזרת המודעות, אתה יכול ליישם כלפי פנים את אותה תשומת לב פתוחה. כאשר העיניים שלך עצומות, אתה יכול להאזין לקולות הפנימיים אשר עולים בתודעתך.

הם אומרים: "אני כזה... אני לא צריך להיות כמו זה" אתה יכול להשתמש בקולות האלו ככלי שלוקח אותך אל המרחב בין המחשבות. במקום להפוך את האובססיות והפחדים שמתרחשים בראשך לבעיה גדולה, אתה יכול לפתוח את תשומת ליבך ולחוות את האובססיות והפחדים כמצבים מנטאליים שמופיעים ונעלמים במרחב. כך גם מחשבה זדונית יכולה לקחת אותך אל הריקות.

דרך זו של ידיעה מאוד מועילה, כי היא מביאה לסיום הניסיונות לנהל מלחמות פנימיות כדי לסלק מחשבות רעות. אתה יכול לתת לשטן את מה שהוא רוצה, כי אתה יודע שהשטן הוא בן חלוף. הוא עולה ונעלם בתודעה כך שאתה לא צריך לעשות מאום. שטנים ומלאכים — כולם אותו הדבר. לפני כן, כאשר עלתה בך מחשבה שלילית יצרת ממנה בעיה: "השטן רודף אותי. אני חייב להפטר ממנו!". כעת, בין אם זה להיפטר מהשטן או להיאחז במלאכים, זה הכל דוקקה. אם אתה מאמץ את העמדה המאוזנת של ידיעת-הבודהה — ידיעת הדברים כפי שהם — הכל הופך לדאמה (תופעות). כל דבר הופך לאמת של מה שהוא. אתה רואה שכל המצבים המנטאליים עולים ודועכים — הטובים יחד עם הרעים, היעילים יחד עם הלא יעילים.

לכך אנו מתכוונים במילה התבוננות — להתחיל לשים לב למה שיש. במקום להניח שהדברים צריכים להיות כך או אחרת אתה פשוט מתבונן. אני לא מתכוון לומר לך מה יש, אלא לעודד אותך לראות בעצמך. אל תאמר "אג'אהן סומדהו הנכבד אמר לנו מה יש", "אני לא מנסה לשכנע אתכם לאמץ השקפה. אני מנסה להציג לכם דרך לשיקולכם, דרך של התבוננות בחוויה של עצמכם, דרך להכיר את התודעה שלכם.



"דע ריקות, הייה חומל". מילרפה

טניסארה

תרגום: כרמית פסקל שכנאי

קור: Know Emptiness, Be Compassionate . Milarepa — Thanissara, Dharmagiri
newsletter — November, 2010

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

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

בטוח שהוא יתגבר עליהם. הוא רואה כי השלכות התודעה לגבי "מה שיש" ריקות מתוכן, כמו אניצי עשן רפאים.

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

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

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



בודהיזם: בין תשוקה לריקות

שרון זלצברג

תרגום: יעל לי

Buddhism: Between Desire and Emptiness: מקור:

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

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

ועדיין, אם השקפה זו מחלחלת למערכות האמונה והמוטיבציות שלנו, נמשיך ללא הרף לפעול מתוך המקום הזה ולהיות מאוכזבים פעם אחר פעם. זה לא אומר שלא נוכל ליהנות משום דבר, אך ההיאחזות, ההיצמדות וההיקשרות חסרת התועלת עשויות להיזנח, ואנחנו נהיה אנשים מאושרים יותר, החיים יותר בהתאמה עם הדברים כפי שהם באמת.

ההשקפה הקיצונית השניה טוענת שחיינו הינם תוהו ובוהו. כאן הכל ריק, כך שלא משנה מה נעשה, מה חשוב לנו, על מה אנו חושבים. כל זה הוא סוג של חלל ריק. זו נקודת המבט שאנשים האוחזים בה יגידו: "טוב, אם המאמץ לשפר את החיים

שלי או להפוך את העולם לטוב יותר הוא תופעה ריקה, אז מה ההבדל אם אתאמץ אם לא? למה לטרוח?" זו הנקודה שבה מאסטר זן ייטול את המקל ויחבוט למישהו בראש. "אם הכל ריק, אז למה זה כאב?"

מנקודת המבט הבודהיסטית, נכון שריקות הינה מאפיין כל חי — אם נתבונן בתשומת לב בכל חוויה נמצא שם שקיפות, העדר מהות, ללא יסוד מוצק ובלתי משתנה של החוויה שלנו. אך אין זה אומר שדבר אינו חשוב. דברים לא מתרחשים סתם בעולם זה של היווצרות ודעיכה. אנחנו לא חיים באיזה יקום מטורף או מקרי. דברים קורים בהתאם לחוקים מסוימים, חוקי הטבע. חוקים כמו חוק הקרמה, שמלמד אותנו שכאשר זרע מסוים נזרע, הפרי יגדל בהתאם. אם נזרע זרע תפוח, נוכל להתחנן ולבקש ולהפציר לקבל מנגו, אך לא נקבל אותו. יש דרך לקבל מנגו משום שאנו חיים ביקום בעל חוקים, והדרך הזו היא לזרוע זרע של מנגו.

חשוב מאד להיות מסוגלים לאחוז בו זמנית בשתי האמיתות הללו — הריקות הבסיסית של החוויה שלנו, אופייה המשתנה תדיר, ובאותה עת, להבין שחוקיות קיימת. זה לא מטורף, וזה לא אקראי, ואנו יכולים ואף חייבים לכוון את חיינו בהתאם לחוקים הללו.

כשהדלאי לאמה היה כאן לפני כמה שנים, הוא נשאל על שני ההיבטים הללו של הלימוד — הבנת הריקות וטבען המוחלט של כל החוויות, ובהתאם לכך, הבנת חוק הקרמה בעולם היחסי, העולם של מערכות-יחסים. הוא נשאל אם היה עליו לבחור בין שתי הגישות האלה ויכול היה ללמד רק אחת מהן, באיזו היה בוחר? הוא אמר שהיה מלמד את חוק הקרמה משום שבכל רגע ורגע, אם אנו מבינים את החוק הזה, יש לנו אפשרות לשנות באמת את חיינו.

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

סוטרת הלב: משנת החוכמה השלמה

תרגום: יובל אידו טל

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

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

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

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

"לפיכך, שאריפוטרה, בריקות אין צורה, אין תחושות, אין תפיסות, אין נטיות קודמות ואין הכרות. אין עיניים, אין אוזניים, אין אף, אין לשון, אין גוף, ואין שכל.

אין צבע, אין קול, אין ריח, אין טעם, אין מוחש ואין מושג. אין תחום העין [אין תחום האוזן, תחום האף, תחום הלשון, תחום הגוף] ואין תחומי הכרה. אין ידיעה שגויה ואין הכחדת הידיעה השגויה [וכך לגבי המבנים המנטליים, התודעה, השם והצורה, ששת החושים, המגע, התחושות, הצימאון והתשוקה, ההיאחזות, ההתהוות והלידה], אין הזדקנות ומוות ואין הכחדת ההזדקנות והמוות. אין סבל, אין מקור [לסבל], אין הכחדה [של הסבל], ואין דרך [להכחדת הסבל]; אין ידיעה, אין השגה ואין אי השגה."

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

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

[אום] גטה, גטה, פארגטה, פארסמגטה, בודהי סוואהא

[הלך, הלך, הלך מעבר, הלך כל כולו מעבר, ערות, הא!]

"כך, שאריפוטרה, צריך הבודהיסטווה לומר בשעה שהוא מתאמן בחוכמה השלמה העמוקה."

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

מתורתו של פטריארך הצ'אן שוואן הוואה (1995–1918)

תרגום: אסטרייה ברק

Teachings of Chan Patriarch Hsuan Hua: חקור:

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

צ'אן הוא תמצית כל הבודהות. הבודהות של עשרת הכיוונים נולדו מסמאדהי (ריכוז) צ'אן.

אם אין לך את מיומנות הסמאדהי, לא תוכל להפוך למואר או להגשים את טבע הבודהה.

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

אלה שבאמת יודעים כיצד להתאמן לא מאבדים את עקבותיה של שאלת ה"מי?".

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

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

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







מוסר (סילה)

שומרי העולם

בהיקהו בודהי

תרגום ופרשנות: דיתי אני-טצלף ואבי פאר

מקור: *"Thanissaro bhikkhu, Access to Insight,"The Guardians of the World*

כמו האל הרומי יאנוס (המתואר כמי שיש לו שני פנים, פרצוף אחד הפונה קדימה ופרצוף שני הפונה אחורה), כך גם כול אדם מביט בו זמנית בשני כיוונים מנוגדים.

עם הפנים לכיוון אחד, הכרתנו מביטה על עצמנו (פנימה), והופכת למודעת אלינו כאינדיבידואלים, אשר מונעים על ידי הדחף למנוע מעצמנו סבל ולהגן על איכות חיינו והאושר שלנו.

עם הפנים לכיוון השני, אנו מביטים אל העולם ומגלים שחיינו הינם בעיקרם יחסים הדדיים, שאנו קיימים כצמתים בתוך רשת רחבה של מערכות יחסים, עם יצורים אחרים שגורלם קשור בשלנו.

בגלל אותן מערכות יחסים אשר מאפיינות את קיומנו, אנו מעורבים ללא הרף באינטראקציה זו צדדית עם העולם:

מצד אחד — ההשפעה שהעולם מייצר עלינו, מעצב ומשנה את העמדות, ההשקפות והנטיות שלנו

כשמצד שני — העמדות, ההשקפות והנטיות שלנו, זורמות החוצה כלפי העולם וככוח שמשפיע על חייהם של אחרים, לטוב או לרע.

סוג זה של חיבור הדדי הדוק, בין התחום הפנימי והחיצוני, דורש מאיתנו סוג מסוים של דחיפות וערנות לנוכח מצב העולם כיום וההחמרה המשתוללת בסטנדרטים האתיים אשר שוטפת את כל הגלובוס.

שקיעה מוסרית זו שוטפת את כול החברות, הן את אלו שנהנות מנוחות וממידה של

יציבות ושגשוג, והן את אלו שסובלות מעוני וייאוש, אשר הופכות את הפרות כללי המוסר לחלק בלתי נפרד ממאבקם לקיום.

כמובן שאסור לנו לצבוע בצבעי פסטל נעימים את הפנטזיה לגבי העבר, ולדמיין כאילו חיינו אז בגן עדן, עד להמצאתו של מנוע הקיטור.

הכוחות המניעים את הלב האנושי נשארו קבועים למדי במשך הדורות והתפקיד שהם ממלאים ביצירת הסבל האנושי הוא מעל לכול שיעור.

אך מה שאנו מוצאים כיום הוא ניגוד מוזר, שיכול היה להיות מעניין אילולא היה כה מבשר רעות: בעוד שנראה שיש הרבה יותר מודעות בשיח על עליונות המוסר והערכים האנושיים, יש בו בזמן יותר התעלמות בוטה מקווי ההתנהגות שהערכים הללו מציעים.

הרס זה של ערכים אתיים מסורתיים הוא בחלקו תוצאת הבינלאומיות של המסחר והחדירה הגלובלית של כמעט כל אמצעי התקשורת.

האינטרסים הללו שנמצאים בחיפוש אחר מעגלים רחבים יותר של כוח והגדלת רווחים, מביאים למסע מתמשך שמטרתו ניצול של פגיעותינו המוסרית. המסע הזה נמשך בקצב מלא, פולש לכל חלל ופינה בחיינו, בהתחשבות מעטה בלבד בהשלכות לטווח ארוך על הפרט ועל החברה.

התוצאות ניכרות בבירור בבעיות שאנו עומדים מולן ושאינן מתחשבות בגבולות לאומיים כלשהם: עליה בשיעורי הפשע, התפשטות של התמכרות לסמים, הרס אקולוגי, העבדת ילדים וזנות של ילדים, הברחות ופורנוגרפיה, התדרדרות המשפחה כיחידה של אמון אוהב וחינוך מוסרי.

תורת הבודהה היא במהותה תורה של שחרור, כזו שמספקת לנו את הכלים כדי לחתוך את האזיקים שקושרים אותנו לעולם הזה של סבל, של מעגל הלידות החוזרות (סמסארה).

למרות שהחיפוש אחר שחרור באמצעות תרגול הדהרמה תלוי במאמץ האישי,

החיפוש הזה בהכרח מתרחש בסביבה חברתית, ולכן הינו נתון לכל ההשפעות, המועילות או המזיקות, שהסביבה מפעילה עלינו.

התרגול הבודהיסטי מגלה בכל אחת משלוש הרמות – מוסריות, ריכוז וחכמה – את היסודות לרמה הבאה: התנהגות מוסרית טהורה יותר מאפשרת את השגתו של ריכוז טהור יותר, והתודעה המרוכזת מאפשרת את השגת חוכמה משחררת.

לפיכך, הבסיס של התרגול הבודהיסטי כולו הוא התנהגות טהורה יותר, ודבקות רבה בקוד של כללי התרגול שהאדם לקח על עצמו – חמשת העקרונות במקרה של בודהיסט (לא ליטול חיים, לא לקחת מה שלא ניתן, לא לקיים יחסי מין לא נאותים, לא לשקף, לא לצרוך סמים, אלוהול ומערפלי תודעה) – הם האמצעים החיוניים להגנת הטהור של ההתנהגות של אותו אדם.

בחיים כמו שלנו, בהם מעוררים אותנו דרך כל ערוץ אפשרי לסטות מהנורמות של יושר, וכאשר אי־שקט חברתי, קשיים כלכליים, ועימותים פוליטיים מתדלקים רגשות נפיצים, הצורך בהגנה נוספת הופך לנחוץ במיוחד: הגנת הפרט והגנת העולם.

הבודהה מצביע על שתי איכויות מנטאליות המשמשות (ומתפקדות) כיסודות של ההגנה על המוסר (ומביאות להתנהגות מוסרית), ככאלו שהן מגנות הן על הפרט והן על כלל החברה. שתי איכויות אלה נקראות בפאלי "הירי" ו"אוטאפה":

"הירי" – היא התחושה הפנימית של בוששה שעולה ביחס לעשיית מעשים לא מוסריים .

"אוטאפה" – הוא חשש מוסרי, אותה תחושה של פחד מהתוצאות של עשיית רע.

הבודהה קורא לשני המצבים האלה "השומרים הזוהרים של העולם" ("סוקה לוקאפאלה"). הוא מגדיר אותם כך מפני שכל עוד שני מצבים אלה שולטים בלב האנשים, הסטנדרטים המוסריים של העולם נשארים שלמים (ו"האור של המוסר ממשיך לזרוח" בעולם), בעוד שכאשר השפעתם נעלמת העולם האנושי נופל להפקרות חסרת בושה ולאלימות, והופך להיות כמעט בלתי מובחן מעולם בעלי החיים.

בעוד שבושה (מעשיית מעשים לא מוסריים/רעים) ופחד (מהתוצאות של מעשים לא מוסריים/רעים כאלו) מאוחדים במטלה המשותפת של הגנת התודעה מטומאה מוסרית, הם שונים זה מזו באופיים ובמצבי היישום שלהם: ל"הירי" – תחושת הבושה, יש נקודת ייחוס פנימית. היא נטועה בכבוד לעצמי ומשפיעה עלינו להירתע מעשיית רע מתוך תחושה של כבוד עצמי.

ל"אוטאפה" – פחד מעשיית רע, יש נקודת ייחוס חיצונית. זהו קולו של המצפון שמזהיר אותנו מפני התוצאות הקשות של התנהגות לא מוסרית (התעלמות מהעקרונות המוסריים): האשמה וענישה מצד אחרים, התוצאות הכאובות של מעשים רעים בהיבט הקארמטי שלהם, הצבת המכשול בפני תשוקותינו לשחרור מסבל.

אצ'אריה בודהאגושה מתאר את ההבדל בין השניים באמצעות ההשוואה למוט ברזל המרוח בצואה בקצהו האחד ומלוהט בקצה השני: "הירי" היא כמו גועל של האדם מפני אחיזה במוט במקום בו הוא מרוח בצואה, "אוטאפה" הוא כמו הפחד של האדם לאחוז בו בקצה המלוהט.

בעולם של ימינו, עם תהליך החילון (חילונית) של כל הערכים, מושגים כאלו כמו בושה ופחד ממעשה רע נוטים להראות מיושנים, כמושגים עתיקים מימים של עבר פוריטאני שבו אמונות תפלות ודוגמות כבלו כאזיקים את זכויותינו לביטוי עצמי חסר עכבות.

אך ההדגשה של הבודהה על חשיבות ה"הירי" וה"אוטאפה" התבססה על התבוננות עמוקה בסוגי הפוטנציאל השונים של הטבע האנושי. הוא ראה שהדרך לשחרור היא מאבק כנגד הזרם, ושם נרצה לגלות את יכולותיה של התודעה לחכמה, לטוהר ולשלום, כי אז עלינו לשמור את חבית אבק השריפה של הזיהומים המנטאליים תחת העיניים הבוחנות של זקיפים חרוצים.

הפרויקט של טיפוח עצמי, שהבודהה טוען שהוא האמצעי לשחרור מסבל, דורש מאיתנו לשמור על בחינה ביקורתית של תנועות התודעה שלנו, הן במקרים בהם הן מניעות פעולות גופניות או ורבליות, והן כשהן נשארות ספוגות בתוך התודעה העוסקת בהן ללא הרף.

יישום של פיקוח עצמי כזה הוא מעשה של "ערנות" ("אפאמאדה"), שהבודהא רואה בו את הדרך לאלמוות (ניבאנה).

בתרגול של בחינה עצמית, התחושות של בושה ושל פחד מעשיית רע משחקות תפקיד מכריע:

תחושת הבושה (הירי) – מדרבנת אותנו להתגבר על מצבים מנטאליים חסרי שלמות, מפני שאנו מזהים שמצבים כאלה הם פגמים באופיינו. הם גורעים מהיכולת הפנימית הטמונה בנו להתרומם בזכות תרגול הדהרמה, ולהפוך לאנשים נאצלים ("ארייה פוגאלא" – כינוי למי שהגיעו להתעוררות), הזורחים בזוהר בהיר כמו פרחי לוטוס על פני האגם של העולם.

פחד מעשיית רע (אוטאפה) – מציע לנו לסגת ממחשבות וממעשים שיש בהם סיכון מוסרי, מפני שאנחנו מזהים שמעשים כאלה הם זרעים בעלי פוטנציאל לשאת פירות שבהכרח יהיו מרים.

הבודהה טוען שכל רוע שעולה, נובע מהיעדרם של בושה ושל פחד מעשיית רע, בעוד שכל המעשים המוסריים נובעים מתחושות הבושה והפחד מעשיית רע.

על ידי טיפוח האיכויות של בושה מוסרית ופחד מעשיית רע בתוך עצמנו אנחנו לא רק מאיצים את ההתקדמות העצמית שלנו לאורך הדרך לשחרור, אלא גם תורמים את חלקנו להגנה על העולם.

בהתחשב בקשרים הסבוכים שקושרים בין כל היצורים החיים, להפוך את תחושות הבושה המוסרית והפחד מעשיית רע לשומרים של תודעתנו היא (גם) להפוך אותנו לשומרי העולם.

כשורשי המוסר, שתי איכויות אלה תומכות ביעילותה של הדרך שמציע הבודהה לשחרור.

כשומרים המאבטחים את ההגינות האישית, הם משמרים בו בזמן את כבודו של הגזע האנושי.

כוחם המרפא של כללי המוסר

טניסארו בהיקהו

תרגום: רעיה דש

מקור: *The healing power of the precepts, Thanissaro Bhikkhu, Access to Insight*

הבודהה היה מעין רופא, המטפל בחולֵיים הרוחניים של המין האנושי. דרך התרגול שהוא לימד היתה כמו מסלול של ריפוי עבור תודעות ולבבות החווים סבל. דרך זו של הבנת הבודהה ותורתו מתועדת כבר בטקסטים המוקדמים ביותר, ועם זה היא מאוד עכשווית. תרגול מדיטציה בודהיסטית מתפרסם פעמים רבות כצורה של ריפוי, ולא מעט פסיכותרפיסטים ממליצים כיום שמתופלים שלהם יתנסו במדיטציה כחלק מהטיפול.

אלא שלאחר כמה שנים של לימוד ותרגול מדיטציה כטיפול, רבים מאתנו מצאו שמדיטציה כשלעצמה אין בה די. בניסיון שלי מצאתי שמתרגלי מדיטציה מערביים נוטים ללקות בקדרות מסוימת ובחוסר הערכה עצמית יותר מכל האסיאתים שלימדתי אי-פעם. הנפשות שלהם כל כך פצועות מהתרבות המודרנית שחסרים להן הגמישות וכושר ההתמדה הדרושים בטרם יוכלו תרגולי הריכוז והתובנה להיות באמת מרפאים.

גם מורים אחרים שמו לב לבעיה הזאת, ועקב כך החליטו רבים מהם שהדרך הבודהיסטית אינה מספיקה לצרכינו הייחודיים. כדי לפצות על קוצר היד הזה הם ניסו דרכים שונות להשלמת תרגול המדיטציה, ושילבו אותו בדברים כמו מיתוס, שירה, פסיכותרפיה, אקטיביזם חברתי, אוהלי הזעה, טקסי אָבל ואף תיפוף.

אבל יכול להיות שהבעיה איננה שמהו חסר בדרך הבודהיסטית אלא שפשוט לא עקבנו אחר המסלול המלא של הריפוי שמציע הבודהה.

דרכו של הבודהה התבססה לא רק על תרגולי תשומת לב, ריכוז ותובנה, אלא גם על מידות טובות, המתחילות בחמשת כללי המוסר. למעשה, כללי המוסר מהווים את הצעד הראשון בדרך. במערב יש נטייה להתייחס בביטול אל חמשת הכללים,

כאילו היו חוקים של סאנדיי-סקול הכבולים לנורמות תרבותיות ישנות שכבר אינן רלבנטיות לחברתנו המודרנית, אבל זוהי החמצה של התפקיד שהבודהה ייעד להם: הם חלק ממהלך הטיפול בתודעות פצועות. בפרט הם מכוונים לרפא שני חוליים שמונחים ביסוד ההערכה העצמית הנמוכה: חרטה והכחשה.

כאשר פעולותינו אינן עולות בקנה אחד עם סטנדרטים מסוימים של התנהגות, אנו עושים אחת משתיים: (1) מתחרטים על הפעולות, או (2) נוקטים אחד משני סוגים של הכחשה: או א. מכחישים שפעולותינו אכן קרו או ב. מכחישים שהסטנדרטים שלפיהם הן נבחנות הם באמת תקפים.

התגובות האלה הן כמו פצעים בתודעה. חרטה היא פצע פתוח, רגיש למגע, בעוד הכחשה היא כמו רקמה מצולקת נוקשה ומעוותת מסביב לנקודה רגישה.

כאשר התודעה פצועה באופנים האלה, היא אינה יכולה להשתקע בנינוחות בהווה, שכן היא מוצאת את עצמה נחה על בשר חי חשוף או על חבורה שנסתיידה. גם כאשר היא נאלצת להישאר בהווה, נוכחותה בו מתוחה, מסולפת וחלקית, וכך התובנות שהיא משיגה נוטות להיות מסולפות וחלקיות גם הן. רק אם התודעה משוחררת מפצעים ומצלקות ניתן לצפות ממנה להשתקע בנינוחות ובחופשיות בהווה ולהצמיח התבוננות בלתי מסולפת.

כאן נכנסים חמשת כללי המוסר: הם מיועדים לרפא את הפצעים והצלקות האלה. הערכה עצמית בריאה באה מחיים לאור מערכת סטנדרטים שהם מעשיים, ברורים, אנושיים וראויים לכבוד; חמשת כללי המוסר מנוסחים כך שהם מספקים מערכת סטנדרטים כזאת בדיוק.

מעשיים: הסטנדרטים הנקבעים בכללי המוסר הם פשוטים — אין הרג מכוון, גנבה, התנהגות מינית מזיקה, שקר ונטילת חומרים משכרים.

זה אפשרי לחלוטין לחיות לפי הסטנדרטים האלה. לא תמיד קל או נוח, אבל תמיד אפשרי. ראיתי מאמצים לתרגם את כללי המוסר לסטנדרטים שנשמעים יותר נשגבים ונאצלים — להבין את הכלל השני, למשל, כאוסר ניצול לרעה של משאבי כדור הארץ — אבל אפילו האנשים שמנסחים כך מחדש את הכללים מודים שבלתי אפשרי לחיות לפיהם.

כל מי שטיפל באנשים פגועים נפשית יודע שלעיתים קרובות הנזק נגרם מקבלת סטנדרטים שאי־אפשר לחיות לפיהם. אם אתה יכול לתת לאנשים סטנדרטים שדורשים מעט מאמץ ותשומת לב אבל אפשר לעמוד בהם, ההערכה העצמית שלהם נוסקת בצורה דרמטית כשהם מגלים שלמעשה הם מסוגלים לעמוד בסטנדרטים האלה. או אז הם יכולים להתמודד בביטחון עם משימות תובעניות יותר.

ברורים: כללי המוסר מנוסחים בלי אבל, בלי אם ובלי תוספות. פירוש הדבר הוא שהם נותנים הכוונה מאוד ברורה ואינם משאירים מקום להבלים או לרציונליזציות לא־לגמרי־כנות. פעולה מתאימה לכללים או לא מתאימה להם. שוב, לאורם של סטנדרטים מסוג זה בריא מאוד לחיות. כל מי שגידל ילדים מצא שאף כי הם עשויים להתלונן על חוקים נוקשים, למעשה הם מרגישים בטוחים יותר איתם מאשר עם חוקים מעורפלים שתמיד פתוחים למשא־ומתן. חוקים ברורים אינם מאפשרים למניעים נסתרים להתגנב בדלת האחורית של התודעה. אם, למשל, הכלל נגד הרג היה מתיר לך להרוג יצורים חיים כאשר נוכחותם גורמת אי־נוחות, זה היה מציב את הנוחות שלך במעמד גבוה יותר מזה של החמלה שלך לחיים. נוחות היתה הופכת להיות הסטנדרט שלא נאמר — וכפי שכולנו יודעים, סטנדרטים לא נאמרים מספקים מרחבים עצומים של קרקע פורייה לצמיחת צביעות והכחשה. לעומת זאת, אם אתה דבק בסטנדרטים של כללי המוסר, אזי כמו שהבודהה אמר, אתה מספק ביטחון בלתי מוגבל לחיי הכול. אין תנאים שבהם תיטול חיים של יצורים אחרים, לא חשוב כמה לא נוח לך הקיום שלהם. במונחים של הכללים האחרים, אתה מספק ביטחון בלתי מוגבל לרכושם ולמיניות שלהם, וכנות ותשומת לב בלתי מוגבלות לתקשורת שלך אתם. כאשר אתה מוצא שאתה יכול לסמוך על עצמך בנושאים כאלה, אתה משיג תחושת כבוד עצמי בריאה ללא ספק.

אנושיים: כללי המוסר מיטיבים הן עם האדם שמקיים אותם הן עם האנשים אשר מושפעים מפעולותיו. אם אתה מקיים אותם, מכוון את עצמך על פי תורת הקרמה, המלמדת שהכוחות החשובים ביותר בעיצוב האופן שבו אתה חווה את העולם הם המחשבות, המלים והמעשים המכוונים שבחרת ברגע הנוכחי. פירוש הדבר הוא שאתה לא חסר חשיבות. בכל פעם שאתה בוחר במשהו — בבית, בעבודה, במשחק — אתה מתרגל את כוחך בעיצוב המתמשך של העולם. בו בזמן העיקרון הזה מאפשר לך למדוד את עצמך במונחים שהם לחלוטין בשליטתך: פעולותיך המכוונות ברגע הנוכחי. במלים אחרות, הם אינם כופים עליך למדוד את עצמך במונחים של מראה חיצוני, כוח, שכל, כשרון פיננסי או כל קריטריון אחר שנשען פחות על הקרמה

הנוכחית שלך מאשר על קרמה מהעבר. הם גם אינם פורטים על רגשי אשם או מאלצים אותך לקונן על משוגות העבר. במקום זה הם ממקדים את תשומת הלב שלך באפשרות הנוכחת תמיד לחיות על פי הסטנדרטים שלך כאן ועכשיו. אם אתה חי במחיצת אנשים שמקיימים את הכללים, אתה מוצא שההתנהלות אתם אינה מקור לחוסר אמון או לחשש. הם מתייחסים אל משאלתך להיות מאושר כאל בת דמותה של משאלתם שלהם. ערכם כפרטים אינו תלוי במצבים שבהם חייבים להיות מנצחים ומפסידים. כאשר הם מדברים על פיתוח טוב לב אוהב ותשומת לב במדיטציה שלהם אתה רואה את זה משתקף בפעולות שלהם. בדרך זו כללי המוסר מעודדים לא רק פרטים בריאים אלא גם חברה בריאה, חברה שבה כבוד עצמי וכבוד הדדי אינם מנוגדים זה לזה.

ראויים לכבוד: כאשר אתה מאמץ מערכת סטנדרטים חשוב לדעת של מי הסטנדרטים האלה ולראות מאיפה הסטנדרטים האלה מגיעים, כי למעשה אתה מצטרף לקבוצה שלהם, מבקש את אישורם ומקבל את הקריטריונים שלהם לטוב ורע. במקרה זה לא יכולת לבקש לך קבוצה טובה יותר להצטרף אליה: הבודהה ותלמידיו הנאצלים. חמשת כללי המוסר מכונים: "סטנדרטים הפונים אל הנאצלים." ממה שהכתבים מספרים לנו על האנשים הנאצלים, אלה אינם אנשים שמקבלים סטנדרטים פשוט על בסיס פופולריות. הם סיכנו את חייהם כדי לראות מה מוביל לאושר אמיתי, וראו במו עיניהם, למשל, שכל שקר הוא פתולוגי וכל קיום יחסי מין מחוץ למערכת יחסים יציבה ומחויבת הוא לא בטוח, לא חשוב כמה מהר זה מתגלה. אנשים אחרים אולי לא יכבדו אותך אם תחיה לפי חמשת הכללים, אבל אנשים נאצלים יעשו זאת, והערכתם שווה יותר מזו של כל אחד אחר בעולם.

כעת, אנשים רבים מוצאים שזאת נחמה מפוקפקת להצטרף לקבוצה אבסטרקטית כזאת, במיוחד אם הם עצמם טרם פגשו אנשים נאצלים. קשה להיות טוב לב ונדיב כאשר החברה המיידית הסובבת אותך לועגת בגלוי לתכונות האלה ומעריכה דברים כמו נועזות מינית או מיומנויות עסקיות של חיית טרף.

זו הנקודה בה קהילות בודהיסטיות יכולות להשתלב. יהיה מאוד מועיל אם קבוצות בודהיסטיות יפרשו בגלוי מהמגמה הבלתי-מוסרית השלטת בתרבות שלנו ויודיעו בדרכי נועם שהן מעריכות טוב לב ואיפוק בקרב חבריהן. בעשותן כך הן יספקו סביבה בריאה לאימוץ מלא של דרך הריפוי של הבודהה: תרגולם של ריכוז ותובנה בחיים המוקדשים לפעילות מוסרית. במקומות שיש בהם מסגרות כאלה אנו מוצאים

שמדיטציה אינה זקוקה למיתוס או העמדת פנים שיתמכו בה, כי היא מבוססת על המציאות של חיים שנחיים היטב. אתה יכול לבחון את הסטנדרטים שלפיהם אתה חי ואז לנשום ולנשוף בנוחות — לא כמו פרח או הר, אלא כמו אדם שלם ואחראי. שכן זה מה שהינך.



קוד ההתנהגות לבעל בית

תרגום: אלכס צ'רניאק בשיתוף עם שי שוורץ

מקור: *Sigalovada Sutta, Digha Nikaya*

מתוך: "מה שלימד הבודהה", הוצאת 'כתר' ו-"רימון חיים אחרים".

כן שמעתי. בפעם אחת הבודהה שהה בחורשת הבמבוק, שמורת הסנאים ליד ראג'גאהא. באותה עת, הצעיר סיגאלה, בן בעל-בית, לאחר שקם בבוקר ויצא מראג'גאהא, בשיער ובגדים רטובים, הצמיד את כפות ידיו בברכה לעבר הכיוונים השונים — מזרח, דרום, מערב, צפון, נדיה, וזנית.

באותה העת, הבודהה, לאחר שלבש את גלימתו לפני הצהריים, לקח את קערתו ונכנס לראג'גאהא לסבב נדבות מזון. כשראה את סיגאלה מברך, אמר לו כך:

בן בעל-בית, מדוע לאחר שקמת בבוקר ויצאת מראג'גאהא בשיער ובגדים רטובים, הצמדת את כפות ידיך בברכה לעבר הכיוונים השונים — המזרח, הדרום, המערב, הצפון, הנדיה, והזנית?

"אדוני, בזמן שאבי עמד למות, הוא אמר לי כך: "בני היקר, עליך לסגוד את ששת הכיוונים". ואני מתוך כבוד לבקשת אבי, קם השכם בבוקר, יוצא מראג'גאהא בשיער ובגדים רטובים, מצמיד את כפות ידיו בברכה לעבר ששת הכיוונים הללו."

בן בעל-בית, לא כך יש לברך את ששת הכיוונים על פי תורת האציליים.

"אם כך, אדוני, כיצד יש לסגוד את ששת הכיוונים על פי תורת האציליים? יהיה טוב אם הבודהה ילמד אותי את התורה, ויראה כיצד יש לסגוד את ששת הכיוונים על פי תורת האציליים."

אם כן, בן בעל-בית, הקשב היטב בזמן שאני אדבר.

"טוב מאוד, אדוני," השיב סיגאלה הצעיר.

והבודהה אמר:

בן בעל-בית, כל עוד שהתלמיד האצילי הפסיק את ארבעת ההתנהגויות המגונות, כל עוד הוא אינו מבצע פעולות רעות בארבע דרכים, כל עוד שהוא אינו רודף אחר ששת הנתיבים להפסד רכוש, כך הוא נמנע מארבע עשרה מעשים רעים אלו, מכסה את ששת הכיוונים, ונכנס לשביל המוביל לניצחון בשני העולמות: הוא אהוד בעולם הזה ובעולם הבא. בהיכחדות הגוף, לאחר מותו, הוא נולד מחדש בעולם שמימי של אושר.

מהן ארבע ההתנהגויות המגונות שהוא הפסיק? בן בעל-בית, השמדת חיים היא פשע, גניבה היא פשע, ניאוף הוא פשע ואמירת שקר היא פשע. אלו הם ארבע ההתנהגויות המגונות שהופסקו.

כך אמר הבודהה, ולאחר שאמר זאת הוסיף:

הרג, גניבה, שקר וניאוף, החכם לעולם לא משבח את ארבעת המעשים הרעים האלו.

באילו ארבע דרכים אדם לא עושה כל רע? מונחה על ידי תאוה אדם עושה רע. מונחה על ידי כעס אדם עושה רע. מונחה על ידי בורות אדם עושה רע. מונחה על ידי פחד אדם עושה רע. אך כל עוד התלמיד האצילי לא מונחה על ידי תאוה, כעס, בורות ופחד, הוא לא עושה כל רע.

כך אמר הבודהה, ולאחר שאמר זאת הוסיף:

”כל מי שדרך תאוה, שנאה, פחד, או בורות, יפר את חוק הדהמה, כל תהילתו תיעלם כמו הירח בתקופת ההתרוקנות. כל מי שדרך תאוה, שנאה, פחד, או בורות, לעולם לא מפר את חוק הדהמה, כל תהילתו תמיד מתעצמת, כמו הירח בתקופת ההתמלאות.

מהם ששת הנתיבים להפסד רכוש שהוא אינו רודף אחריהם?

התמכרות למשכרים אשר גורמים לרשלנות וחסר תשומת לב,
שיטוט ברחובות בשעות לא נאותות,
ביקורים תדירים במופעים ובירידים,
התמכרות להימורים הגורמים לרשלנות,

שהייה בחברת אנשים רעים,
הרגלי עצלנות ובטלה.

בן בעל-בית, מהן שש סכנות בהתמכרות למשכרים?
אובדן רכוש, ריבוי סכסוכים, רגישות למחלות, השגת מוניטין רע,
חשיפת הגוף חסרת כל בושה, היחלשות השכל.

בן בעל-בית, מהן שש סכנות בשיטוט ברחובות בשעות לא נאותות?
הוא עצמו לא מוגן ולא בטוח, אשתו וילדיו לא מוגנים ולא בטוחים,
רכושו לא מוגן ולא בטוח, הוא חשוד במעשים רעים,
הוא נתון לשמועות שקריות, הוא חשוף לצרות רבות.

בן בעל-בית, מהן שש הסכנות בביקור תדיר במופעים ובירידים?
הוא חושב תמיד: היכן יש ריקודים? היכן יש שירה? היכן יש מוזיקה?
היכן מקריאים סיפורים? היכן מנגנים במצלתיים? היכן מנגנים בתופים?

בן בעל-בית, מהן שש סכנות בעיסוק בהימורים?
ניצחוננו ייצור שנאה, אם יפסיד, הוא יצטער על הפסד רכושו,
בזבוז כסף ורכוש, לא ניתן לסמוך על דבריו בבית משפט,
ידידיו ומכריו בזים לו, לא יחפשו לו שידוך לחתונה כיוון
שאנשים יאמרו שהוא מהמר ולכן אינו יכול לדאוג לאישה.

בן בעל-בית, מהן שש סכנות בשהייה בחברת אנשים רעים?
כל מהמר, כל אדם מושחת ומופקר, כל שיכור, כל נוכל, כל רמאי, כל רשע הוא חברו
ושותפו.

בן בעל-בית, מהן שש סכנות בלהיות מורגל לעצלנות ובטלה?
הוא אומר שקר מדי או שחם מדי, ואינו עובד,

הוא אומר שמאוחר מדי או שמוקדם מדי, ואינו עובד,
הוא אומר שהוא רעב מדי או שהוא מלא מדי, ואינו עובד.
כשהוא חי כך, הוא מותיר הרבה חובות לא סגורים,
אינו משיג הכנסות חדשות, ועושרו מתדלדל ופוחת.

כך אמר הבודהה. ולאחר שאמר זאת הוסיף:

אדם אחד הוא חבר צבוע — הוא אומר, 'חבר, חבר' רק בפניו,
אדם אחר הוא חבר ושותף רק כשזה משתלם.
לישון עד הזריחה, ניאוף, רגזנות, רוע-לב, שותפים רעים,
תאוות בצע — שש אלו הורסים אדם.

מי שמשחק בקוביות ושותה משכרים, הולך לנשים היקרות ללבם של אחרים, נמצא
בחברת שפלים ולא בוגרים — שוקע ומתדרדר כפי שהירח בתקופת ההתרוקנות.
מי ששותה, עלוב, חסר-כל, שתיין שצמא תמיד, פוקד את הבארים,
שוקע בחובות כמו אבן במים, מוציא בקלות שם רע למשפחתו.
מי שמנהגו לישון במשך היום, וער עד שעות מאוחרות,
תמיד שיכור, נטול רסן, הוא אינו ראוי לנהל חיי בית.
מי שאומר שחם מידי, קר מידי, מאוחר מידי, ומותיר חובות לא סגורים,
כל ההזדמנויות הטובות חולפות על פני אדם כזה.
אך מי שאינו מייחס חשיבות לחום או קור יותר מאשר גבעול דשא,
ומי שממלא את חובותיו בנחישות, הוא אינו מאבד אושר.

בן בעל-בית, יש להבין את ארבעה אלו כאויבים במסווה של חברים:
זה שלוקח ללא רשות רכוש של חבר,
זה שאומר דברים לצורך דיבור בלבד,
זה שמתחנף,
זה שמבזבז ומתבטל.

בן בעל-בית, בארבע דרכים אלו יש להבין את הלוקח ללא רשות רכוש של חבר,
כאויב במסווה של חבר:
הוא לוקח רכוש של חבר ללא רשות,
הוא נותן מעט ודורש הרבה,

הוא עושה את ענייניו וחובותיו מתוך פחד,
הוא מתחבר לטובת עצמו בלבד.

בן בעל-בית, בארבעה דרכים אלו יש להבין את האומר דברים לצורך דיבור בלבד,
כאויב במסווה של חבר:
הוא יוצא בהצהרות ידידותיות ביחס לעבר,
הוא יוצא בהצהרות ידידותיות ביחס לעתיד,
הוא מנסה לזכות באהדה בעזרת מלים ריקות,
כשמגיעה הזדמנות לעזור, הוא מביע את אי יכולתו.

בן בעל-בית, בארבע דרכים אלו יש להבין את המתחנף כאויב במסווה של חבר:
הוא מאשר את המעשים הרעים של חברו,
הוא מסתייג מהמעשים הטובים של חברו,
הוא משבח אותו בנוכחותו,
הוא מגנה אותו בהעדרו.

בן בעל-בית, בארבע דרכים אלו יש להבין את הבזבזן והבטלן כאויב במסווה של חבר:
הוא שותף ללקיחת משכרים הגורמים לרשלנות וחוסר תשומת לב,
הוא שותף לשוטטות ברחובות בשעות לא נאותות,
הוא שותף לביקורים תדירים במופעים ובירידים,
הוא שותף להתמכרות להימורים שגורמים לרשלנות.

כך אמר הבודהה. ולאחר שאמר זאת הוסיף:

החבר שלוקח רכוש ללא רשות,
החבר שדובר מס שפתיים,
החבר שמתחנף,
החבר שמביא אסון,
את ארבע אלו רואה החכם כאויבים,
התרחק מהם כמה שתוכל כמו מדרכים מסוכנות.

בן בעל-בית, את ארבע אלו יש להבין כחברים טובים:
זה שעוזר,

זה שמתתף באושר ובצער,
זה שנותן עצות טובות,
זה שאוהד ותומך.

בן בעל-בית, בארבע דרכים אלו יש להבין שותף כחבר טוב:
הוא שומר על חברו הלא זהיר,
הוא מגן על הרכוש של חברו הלא זהיר,
הוא נותן מחסה לחברו שבסכנה,
הוא ממלא את חובתו כחבר כפול מהצפוי ממנו.

בן בעל-בית, בארבע דרכים אלו יש להבין את המשתתף באושר ובצער כחבר טוב:
הוא מגלה את סודותיו לחברו
הוא שומר על הסודות של חברו
כשפוקד אסון הוא אינו נוטש את חברו
אפילו את חייו הוא יקריב למען חברו.

בן בעל-בית, בארבע דרכים לו יש להבין את הנותן עצה טובה כחבר טוב:
הוא עוצר את חברו מלעשות רע,
הוא מעודד את חברו לעשות טוב,
הוא מיידע את חברו על מה שלא ידוע לו,
הוא מציין את הדרך אל הטוב.

בן בעל-בית, בארבע דרכים אלו יש להבין את האוהד והתומך כחבר טוב:
הוא אינו שמח כשחברו במצוקה,
הוא שמח כשחברו משגשג,
הוא עוצר אחרים מלדבר רעות על חברו,
הוא משבח את אלו המדברים טובות על חברו.

כך אמר הבודהה. ולאחר שאמר זאת הוסיף:

החבר שהוא שותף,
החבר באושר ובצער,
החבר שנותן עצה טובה,

וגם החבר שאוהד —

את ארבעת האלו החכם רואה
 ושומר בלבו בנאמנות,
 כפי שאם עושה כלפי בנה .
 החכם והישר זורחים כמו אש בוהקת.

הוא שהשיג את הונו בדרכים חפות מפשע
 כמו דבורה האוספת דבש,
 עושר מצטבר לו
 כמו תל נמלים הגדל במהירות.

עם הון המושג בדרך זו,
 אדם ראוי לחיי בית,
 מחלק את רכושו לארבע:
 כך יזכה בידידות.

בחלק אחד הוא משתמש לצרכיו,
 בשני חלקים הוא משתמש לעסקיו,
 ואת החלק הרביעי הוא שומר לזמנים קשים.

כך אמר הבודהה ופנה לסיגאלה במלים הבאות:

ובכן, בן בעל-בית, כיצד תלמיד אצילי מגן על ששת הכיוונים? עליו להתייחס לששת הכיוונים בצורה הבאה: הוריו כמזרח, מוריו כדרום, אשתו וילדיו כמערב, חבריו ושותפיו כצפון, משרתיו ומעסקיו כנדיר ופרושים וברהמינים כזנית.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו על בן לשרת את הוריו כמזרח:
 'כפי שהם טיפלו בי, כך אני אטפל בהם, אני אמלא את חובותיהם,
 אשמור על המסורת המשפחתית, אהיה ראוי לירושה שאקבל,
 וכמו כן, אתן נדבות לזכותם של הקרובים שנפטרו.'

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו ההורים המטופלים על ידי ילדיהם כמזרח, מראים להם את חיבתם וחמלתם:

הם מרחיקים אותם ממעשים רעים, הם מעודדים אותם למעשים טובים, הם מכשירים אותם למקצוע, הם מוצאים להם שידוכים טובים, בעת הנכונה הם מעבירים אליהם את הירושה.

בן בעל-בית, אלו הם חמש הדרכים בהן ילדים משרתים את הוריהם כמזרח וההורים מראים להם את חיבתם וחמלתם. ובכן, בזכותם מזרח הופך למוגן ובטוח.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו על התלמיד לשרת את מוריו כדרום: לקום ממקומו לאות כבוד, לדאוג להם, להביע רצון ללמוד, לשרת אותם באופן אישי, להקשיב להם בתשומת לב בעת קבלת ההנחיות.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו המורים המטופלים על ידי תלמידיהם כדרום, מראים להם את חיבתם וחמלתם:

הם מאמנים אותם בדרך ההתנהגות הטובה ביותר, הם דואגים להבנת הנלמד, הם מלמדים אותם היטב את כל האומנויות, הם מכירים אותם לחבריהם וידידיהם, הם דואגים לשלומם בכל דבר.

בן בעל-בית, אלו הם חמש הדרכים בהן תלמידים משרתים את מוריהם כדרום והמורים מראים להם את חיבתם וחמלתם. ובכן, בזכותם דרום הופך למוגן ובטוח.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו על הבעל לשרת את אשתו כמערב: בנתינת כבוד, בנדיבות, בנאמנות, בהענקת סמכות, בהענקת תכשיטים.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו האישה המטופלת על ידי בעלה כמערב, מראה לבן הזוג את חיבתה וחמלתה:

היא ממלאת את חובתה היטב, מכניסה אורחים, תמיד נאמנה, דואגת לתיאום בין הכנסות להוצאות, ועושה את עבודתה בחריצות וברצון.

בן בעל-בית, אלו הם חמש הדרכים בהן בעל משרת את אשתו כמערב ויאשתו מראה לו את חיבתה וחמלתה. ובכן, בזכותם מערב הופך למוגן ובטוח.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו על בן טובים לשרת את חבריו וידידיו כצפון:
באדיבות, בנדיבות, בחסד, ביחס של שוויון, בעמידה בדיבורו.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו החברים המטופלים על ידי חברם כצפון, מראים לו את חיבתם וחמלתם:
הם מגנים עליו בשעת צורך, דואגים לרכושו אם הוא אינו יכול לעשות זאת, מהווים מקלט בעת סכנה, אינם נוטשים אותו כשהוא בצרות ומכבדים את כל ידידיו.

בן בעל-בית, אלו הם חמש הדרכים בהן חבר משרת את חבריו כצפון
וחבריו מראים לו את חיבתם וחמלתם. ובכן, בזכותם צפון הופך למוגן ובטוח.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו על האדון לשרת את משרתיו ומעסקיו כנדיר:
במינוי העבודה בהתאם ליכולתם וכוחם, באספקת מזון ותשלומי שכר,
בטיפול במחלותיהם, חלוקת מטעמים וממתקים, הענקת חופשים ומתנות בעת
נכונה.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו משרתים ומועסקים המטופלים על ידי אדון כנדיר,
מראים לו את חיבתם וחמלתם:
הם משכימים קום לפניו, הולכים לישון אחריו, לוקחים רק את מה שניתן להם,
עושים את עבודתם היטב, מדברים עליו רק טוב, תורמים לשמו הטוב.

בן בעל-בית, אלו הם חמש הדרכים בהן אדון משרת את משרתיו ומעסקיו כנדיר,
ומשרתיו ומעסקיו מראים לו את חיבתם וחמלתם. ובכן, בזכותם נדיר הופך למוגן
ובטוח.

בן בעל-בית, בחמש דרכים אלו על בן טובים לשרת פרושים ובראהמינים כזנית:
במעשי חיבה, בדיבורי חיבה, במחשבות חיבה, בפתיחת דלת ביתו למענם, בהספקת
צורכיהם.

בן בעל-בית, בשש דרכים אלו הפרושים והברהמינים המטופלים על ידי בן טובים
כזנית, מראים לו את חיבתם וחמלתם:
הם מגנים עליו מפני כל רע, מעודדים אותו למעשים טובים, מחבבים אותו

במחשבות, מלמדים אותו את הלא נלמד, משלימים ומשכללים את הנלמד, מגלים לו את הדרך לגן עדן.

בן בעל-בית, אלו הם הדרכים בהן בן טובים משרת פרושים וברהמינים כזנית, והם מראים לו את חיבתם וחמלתם. ובכן, בזכותם זנית הופכת למוגנת ובטוחה...

לאחר שהבודהה אמר את דבריו, סיגאלה בן בעל-הבית הצעיר פנה אליו במלים הבאות:

”מצוין, אדוני, מצוין! זה בדיוק כמו ליישר את מה שהפוך, או לחשוף את מה שמוסתה, או להראות את הדרך הנכונה למי שאבד, או להביא מנורה אל מקום חשוך כך שבעלי ראייה יוכלו לראות צורות, באותו אופן, נחשפה הדהמה על ידי הנעלה בדרכים רבות. אני לוקח מחסה בבודהה, בדהמה, ובקהילת הסנגהה. יקבל נא אותי הנעלה לקהילת הסנגהה כתלמידו בעל-בית שלוקח מחסה בו מעתה ועד סוף חייו.”



חקירה מתבוננת של סילה

קיטיסרו וטניסארה

תרגום: אילן לוטנברג

הקדש כל יום במהלך השבוע הזה להרהור באחד מחמשת כללי המוסר, תוך התייחסות ליישום שלו בכל ההיבטים של חיי היום-יום שלך – מהגסים ועד למעודנים ביותר. אם ניקח לדוגמא את הכלל הראשון, עליך להתעמק בכל טווח התרגול שלו – מהימנעות מהריגת כל יצור חי ועד להימנעות משקיעה במחשבות מזיקות כלפי עצמך או כלפי מישהו אחר. "האם יש מידה של ריסון נעלה בפעולה הזאת?"

לדוגמה, איזה אופי תישא שיחה עם מישהו, כאשר תנהל אותה תוך הרהור בכלל המוסר הרביעי, כלומר, אימון בהימנעות מדיבור שקרי, מסכסך, גס וחסר פשר?



חמשת תרגולי המודעות

תיק נהאט האן

תרגום: סיסטר טאי ניאם (חגית)

אחים ואחיות לקהילה, זה הרגע בו אנחנו קוראים יחד בהנאה את חמשת תרגולי המודעות. חמשת תרגולי המודעות מיצגים את החזון הבודהיסטי של רוחניות ואתיקה חובקות עולם. הם מהווים ביטוי מוחשי של ארבע האמיתות הנאצלות ושל הדרך המתומנת הנאצלת. הם מראים לנו את השביל להבנה נכונה ואהבת אמת, הדרך שמובילה למרפא, להתמרה ולשלוות נפש, לעצמנו ולעולם. תרגול חמשת תרגולי המודעות מאפשר לנו להעמיק את התובנה של הקיום ההדדי ולפתח השקפה נכונה, שבכוחן לשים קץ לאפליה, חוסר סובלנות, כעס, פחד וייאוש. די בחיים לפי חמשת התרגולים כדי למקם אותנו כבר על דרך הבודהיסטווה. כשאנחנו רואים את דרכנו בבירור, אנחנו חופשיים מדאגות בהווה או מפחדים מפני העתיד לבוא.

התרגול הראשון: כבוד לחיים

מתוך מודעות לסבל שנגרם ע"י הרג חיים, אני מתחייב/ת לטפח חמלה ואת התובנה של הקיום ההדדי, וללמוד דרכים להגן על חיי אנשים, חיות, צמחים וכדור הארץ. אני נחוש/ה בדעתי לא להרוג, לא להניח לאחרים להרוג ולא לתמוך בכל מעשה הרג באשר הוא בעולם, במחשבתי או בדרך חיי. אני יודע/ת שפעולות שנעשות מתוך כעס, פחד, תאוה וחוסר סובלנות, מקורן בחשיבה מפלה ושניות. אני אתרגל פתיחות, אי-אפליה ואי-היצמדות להשקפות, במטרה להתמיר את האלימות, הקנאות והדוגמטיות שבתוכי ובעולם.

התרגול השני: אושר אמיתי

מתוך מודעות לסבל שנגרם ע"י עושק, אי-צדק חברתי, גניבה ודיכוי, אני מתחייב/ת לתרגל נדיבות במחשבתי, באופן דיבורי ובמעשי. אני נחוש/ה בדעתי לא לגנוב

ולא להחזיק בבעלותי שום דבר ששייך לאחרים. אחלוק את מרצי, זמני ומשאבי החומריים עם אלה הזקוקים להם. אתבונן לעומק כדי לראות שהאושר והסבל של האחר/ת אינם נפרדים מהאושר והסבל שלי. אני מבינ/ה שאושר אמיתי אינו אפשרי ללא הבנה וחמלה ושמרדף אחר עושה, תהילה, כוח והנאות חושים עלול להוביל לייאוש ולסבל רבים. אעמיק את ההבנה שאושרי תלוי יותר בגישה שלי לחיים מאשר בנסיבות חיצוניות. אני יודע/ת שאני יכול/ה לחיות באושר ברגע ההווה ולו רק אם אזכור שיש כבר די והותר סיבות בתוכי ומסביבי לשמוח בחלקי. על כן אני מתחייב/ת לתרגל מחייה נכונה כדי שאוכל לעזור להפחית מסבלם ולהרבות את אושרם של כל היצורים החיים עלי אדמות וכדי להשיב לאחור את התחממות כדור הארץ.

התרגול השלישי: אהבת אמת

מתוך מודעות לסבל שנגרם ע"י התנהגות מינית חסרת אחריות, אני מתחייב/ת לטפח חוש אחריות וללמוד דרכים להגן על שלומם ושלמותם של פרטים, זוגות, משפחות והחברה כולה. אני יודע/ת שתשוקה מינית ואהבה הם שני דברים שונים ושפעילות מינית המונעת ע"י תאוות חושים, קרוב לוודאי תגרום סבל לי ולאחרים. אני נחוש/ה בדעתי לא להיות מעורב/ת ביחסי מין ללא אהבת אמת וללא מחויבות עמוקה וארוכת טווח שמשפחתי וחברי מודעים לה. אעשה כל שביכולתי להגן על ילדים מניצול מיני ולמנוע פירוד של זוגות ומשפחות בגלל התנהגות מינית חסרת אחריות. ביודעי שגוף ונפש חד הם, אני מתחייב/ת ללמוד דרכים נאותות לתעל את האנרגיה המינית שלי. אני מתחייב/ת לטפח טוב־לב, חמלה, שמחה ופתיחות לב למען אושרי ואושרם של אחרים. אני יודע/ת שארבעת היסודות האלה של אהבת אמת הם ערובה לעתיד יפה.

התרגול הרביעי: דיבור אוהב והקשבה עמוקה

מתוך מודעות לסבל שנגרם ע"י דיבור ללא תשומת־לב וחוסר היכולת להקשיב, אני מתחייב/ת לטפח דיבור אוהב והקשבה בחמלה, כדי להקל על סבל וכדי להביא לפיוס ושלוש בתוכי, באחרים ובקרב אומות וקבוצות אתניות ודתיות שונות. ביודעי שמילים יכולות להסב אושר או לגרום סבל, אני מתחייב/ת לדבר בכנות

ולהשתמש במילים שמעוררות בטחון, שמחה ותקווה ושמובילות ליתר הבנה. אני נחוש/ה בדעתי להימנע מלדבר מתוך כעס. בשעת כעס אני אתרגל נשימה והליכה מודעות כדי שאוכל לזהות את הכעס, להתבונן לעומק בשורשיו, ובייחוד בתפיסותיי המוטעות ובאי יכולתי להבין את הסבל שבי ובאחר/ת. אדבר ואקשיב באופן שיעזור לי ולאחר/ת להשתחרר מסבלנו ולגלות את דרך המוצא ממצבים קשים. אני נחוש/ה בדעתי לא להפיץ ידיעות שאני לא בטוח/ה בהן ולא להשתמש במילים שעלולות לזרוע מחלוקת או להביא משפחה או קהילה לידי פירוד. אתרגל חריצות נכונה כדי לטפח את יכולתי להבין, לאהוב, לשמוח ולהגיב בשוויון נפש וכדי להתמיר צעד אחר צעד את הכעס, האלימות והפחד המצויים עמוק בתודעתי.

התרגול החמישי: צריכה וריפוי

מתוך מודעות לסבל שנגרם ע"י צריכה ללא תשומת-לב, אני מתחייב/ת לטפח גוף ונפש בריאים, עבורי, עבור משפחתי ועבור החברה כולה, ע"י תרגול של אכילה, שתייה וצריכה בתשומת-לב. אתבונן לעומק באופן שבו אני צורך/ת את ארבעת המזונות, היינו אוכל, רשמים חושיים, רצון ותודעה. אני נחוש/ה בדעתי לא לצרוך אלכוהול, סמים או כל מוצר אחר שמכיל רעלים, כגון סוגים מסוימים של אתרי אינטרנט, משחקים אלקטרוניים, תוכניות טלוויזיה, סרטים, כתבי-עת, ספרים ושיחות. אחזור פעם אחר פעם לרגע ההווה כדי לבוא במגע עם היסודות המרעננים, המרפאים והמזינים בי ומסביבי וכדי לא להיסחף ע"י חרטות או צער לגבי העבר או חרדות, פחד ודאגות מפני העתיד. אני מתחייב/ת לא להטביע את עצמי בצריכה כדי לכסות על הבדידות, החרדה והסבל שלי. אני אתבונן לעומק כדי לראות את טבע הקיום ההדדי של כל הבריאה ואנסה לצרוך באופן שיקדם שלום, שמחה ואושר בגופי ובתודעתי, כמו גם בגוף ובתודעה הקיבוציים של החברה וכדור הארץ.

