



בודהיזם בישראל - כתב העת

הפאראמיטות (השלמויות) - מבוא

www.buddhism-israel.org

גיליון מרץ-מאי 2021

הפאראמיטות (השלמויות) - מבוא

אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט רב באתר. ברצוננו להודות לכל הכותבים, המתרגמים והעוסקים במלאכת הוצאת כתב עת זה.

תוכן

2	מבט על שש השלמויות: הפאראמיטות - אלכסנדר ברזין
5	מה טמון במילה פאראמי (parami) - אנדרו אולנדצקי
7	שש הפאראמיטות/השלמויות - הוד קדושתו הקרמפה ה-17
11	מתוך: הדרשה לאלאווקה
12	וידאו: תהיה השינוי... ע"י תרגול שש הפאראמיטות - רינגו טולקו רינפוצ'ה
13	לחצות את השיטפונות - אג'אהן סוצ'יטו



צילום: פייר פאולין



מבט על שש השלמויות: הפאראמיטות

אלכסנדר ברזין

תרגום: שולה מוזס

<https://studybuddhism.com/en/tibetan-buddhism/path-to-enlightenment/love-compassion/overview-of-the-six-perfections-six-paramitas>

מקור:

אלכסנדר ברזין (Alexander Berzin), יליד ניו ג'רזי, ארה"ב. בהכשרתו האקדמית הוא בעל תואר ד"ר לשפות מזרח אסיה ולימודי הודו. הוא שימש כמזכיר ומתרגם של המאסטר הטיבטי סרקונג רינפוצ'ה, וגם של הדלאי לאמה. ברזין הקים את הארכיון האינטרנטי *The Berzin Archives* (<http://www.berzinarchives.com/web/en/index.html>) - מאגר מידע רחב היקף של כתבים, תרגומים ולימוד של כל מסורות הבודהיזם הטיבטי. משנת 1983, הוא מרצה ומלמד בודהיזם טיבטי בכל רחבי העולם, ופעיל בקידום פרויקטים בינלאומיים להפצת התרבות הטיבטית. כיום הוא מתגורר בברלין ומשקיע את רוב זמנו בתיעוד והשלמה של חומרים שטרם פורסמו לארכיון האינטרנטי שלו.

שש הפאראמיטות, גישות שיש להן השפעה מרחיקת לכת, הן מצבי תודעה המורים לנו את הדרך לשחרור ולהתעוררות. כתרופות נגד לכמה מהמכשולים המנטליים הגדולים ביותר שלנו – כעס, חמדנות, קנאה, עצלות וכדומה – הן פועלות יחד ומאפשרות לנו להתמודד עם כל מה שהחיים מזמנים לנו. על-ידי פיתוחן נוכל, לאט אך בבטחה, לממש את מלוא הפוטנציאל שלנו ולהועיל ככל שאנו יכולים לעצמנו ולאחרים.

שש הפאראמיטות:

1. נדיבות
2. משמעת עצמית מוסרית
3. סבלנות
4. התמדה
5. יציבות מנטלית (ריכוז)
6. תשומת לב מבחינה (חוכמה)

הבודהה ציין שישה מצבים מנטליים שעלינו לפתח אם אנו רוצים להשיג כל מטרה חיובית שהיא בחיינו. בדרך כלל הם מתורגמים ל"שלמויות", מאחר שאם נביא אותם לידי שלמות, כפי שהבודהה עשה, נוכל גם אנחנו להגיע לשחרור ולהתעוררות. אני מעדיף לקרוא להן "גישות שהשפעתן רבה" על-פי שמן בסנסקריט, פאראמיטה, מפני שבאמצעותן נוכל לחצות את ים הבעיות שלנו ולהגיע אל החוף האחר, הרחוק.

את ששת המצבים המנטליים האלה אל לנו לראות כרשימה נאה בלבד. אלה הם מצבי תודעה שעלינו לשלב יחד ולהשתמש בהם בחיי היום-יום. בהתאמה לשלושת שלבי המוטיבציה שנמצא בלאם-רים (הדרך המדורגת), פיתוחם בחיינו, בזמן הזה, יקנה לנו יתרונות עצומים:

הם מאפשרים לנו להימנע מבעיות ולפתור בעיות.

הם מסייעים לנו להשתחרר מרגשות וממצבים מנטליים מטרידים.

בודהיזם בישראל - כתב העת

הם מעצימים את יכולתנו להיטיב עם אחרים. כשאנו מתאמנים בפיתוחן של אותן גישות חיוביות, עלינו לתת את הדעת על אחד או יותר מיעדים אלה. אם נזכור זאת, יהיה לנו מניע חזק להמשיך ולפתח אותן.

1. נדיבות

נדיבות היא הנכונות לתת לאחרים כל מה שדרוש להם. היתרונות שלה: היא מקנה לנו תחושה של ערך עצמי, שכן יש לנו משהו שאנו יכולים לתרום לאחרים, ובכך היא עוזרת לנו להימנע, או להיחלץ, מהבעיות הנובעות מתפישה של ערך עצמי נמוך או מדיכאון.

היא עוזרת לנו להתגבר על היאחזות, צרות עין וקמצנות, שהן מצבי תודעה של אומללות הגורמים לבעיות חוזרות ונשנות. היא עוזרת לאחרים שנזקקים.

2. משמעת עצמית מוסרית

משמעת-עצמית מוסרית פירושה שאנו נמנעים מהתנהגות הרסנית, כי אנו מבינים את פגיעתה. יתרונותיה:

היא מאפשרת לנו להימנע מכל הבעיות שנובעות מפעולה, מדיבור ומחשיבה שגורמים נזק. היא בונה בסיס של אמון עם אחרים, שהוא היסוד לחברות אמיתית.

היא עוזרת לנו להתגבר על התנהגות שלילית כפייתית ולפתח שליטה עצמית, וכך התודעה שלנו נעשית רגועה ויציבה יותר.

היא מונעת מאיתנו לפגוע באחרים.

3. סבלנות

סבלנות היא היכולת לשאת קשיים בלי להיעשות כעוסים או עצבניים. יתרונותיה: היא מאפשרת לנו להימנע מתגובות מכוערות כשדברים משתבשים, או כשאנו או אחרים שוגים.

היא עוזרת לנו להתגבר על כעס, חוסר סבלנות וחוסר סובלנות, שהם מצבים שבהם התודעה שלנו מוטרדת. אנו מצליחים להישאר רגועים נוכח קשיים.

היא מאפשרת לנו לסייע טוב יותר לאחרים, כי איננו כועסים עליהם כשהם אינם נשמעים לעצותינו, כשהם טועים, כשהם מדברים או פועלים בחוסר היגיון, וכשהם מקשים עלינו.

4. התמדה

התמדה היא האומץ לא לוותר כשהדברים משתבשים, אלא להמשיך במאמצינו עד הסוף. יתרונותיה:

היא נותנת לנו את הכוח לסיים את מה שהתחלנו, בלי להתייאש. היא עוזרת לנו להתגבר על ההרגשה של אי-יכולת ועל העצלות שבדחיינות, הגורמת לנו להסיח את דעתנו על-ידי התעסקות בדברים שאינם חשובים.

היא מאפשרת לנו להצליח למלא את המשימות הקשות ביותר, ועוצרת אותנו מלוותר על מי שאנו מתקשים במיוחד לעזור להם.

בודהיזם בישראל - כתב העת

5. יציבות מנטלית (ריכוז)

יציבות מנטלית (ריכוז) היא מצב שבו התודעה משוחררת לגמרי משיטוט, מעמימות ומטלטלות רגשיות. יתרונותיה:
היא מאפשרת לנו להישאר ממוקדים במה שאנו עושים, כך שנימנע מטעויות ומתאונות.
היא עוזרת לנו להתגבר על מתח וחרדה, לא להיות מרוגשים מדי, פזורי דעת או נסערים.
היא מאפשרת לנו להתמקד במה שאחרים אומרים ועושים, כך שנוכל לדעת טוב יותר איך לעזור להם.

6. תשומת לב מבחינה (חוכמה)

תשומת לב מבחינה (חוכמה) היא המצב שבו התודעה מבחינה נכון ובבירור בין מה שהולם למה שאינו הולם, ובין מה שנכון למה ששגוי. יתרונותיה:
היא מאפשרת לנו לראות נכון ובבהירות מה לעשות וכיצד להתנהג בכל מצב נתון, ועוצרת אותנו מלעשות איזה דבר שנתחרט עליו אחר כך.
היא עוזרת לנו להתגבר על חוסר החלטיות ובלבול.
היא מאפשרת לנו להעריך נכונה את המצב שאחרים נתונים בו, כך שנדע מה לומר ומה לעשות כדי להיטיב איתם ככל שאנו יכולים.

ניקח מחסה באנרגיית-החוכמה הטהורה והבהירה שלנו, ונצא לדרך לשחרור. המעשה הטקסי של לקיחת מחסה מחזק את הנחישות שלנו.



שאל המואר אוולוקיטשווארה את הבודהה

"כמה דברים על היישויות המוארות ללמוד?"

הבודהה ענה "קיימים שישה דברים שעל יישויות מוארות ללמוד:

הגשמת נדיבות, התנהגות מוסרית, סבלנות, מאמץ נלהב, מדיטציה וחוכמה".

Sandhinirmochana Sutra

מתוך "כתבים המפענחים את המסתורין"
("Scripture Unlocking the Mysteries")



מה טמון במילה פאראמי (parami)

אנדרו אולנדצקי

תרגום: אילת ירון

<https://tricycle.org/magazine/parami-meaning/>

מקור:

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

* * *

המילה פאראמי (parami) אשר בדרך כלל מתורגמת כ"שלמות", מתייחסת לאידיאלים בודהיסטיים כגון נדיבות, סבלנות וחכמה. אך הפירוש המילולי שלה מגלה לנו עוד על האופן בו הבודהיסטים תפסו את המעלות הללו.

פירוש המילה פארה (para) בסנסקריט ובפאלי הינו "רחוק, רחוק יותר והרחוק ביותר", במונחי זמן ומקום גם יחד, וכולל בתוכו גם משמעויות כמו "מעבר", "אחרון" ו"סופי". על הבסיס הזה נבנה שם התואר פאראמה (parama) שפירושו "מצוין" או "נעלה".

במילה פארה (עם צליל ארוך של a), משתמשים כשמתכוונים לחצייה של נהר לגדה השנייה וגם כשמתכוונים לגדה השנייה עצמה. על פי דימוי נפוץ במסורת הבודהיסטית (יש נהרות רבים לחצות כשנוסעים בצפון הודו) האדם חוצה את השיטפון של הסבל ושל הלידה מחדש על מנת להגיע בבטחה לגדה השנייה, לנירוואנה.

המילה פאראמי נגזרת מהמילה פאראמה ופירושה שלמות או השלב הגבוה ביותר האפשרי, כלומר "מושלמות". מושלמות מתייחסת לתכונות הנדרשות על מנת להגיע להתעוררות. עם התפתחותה של המסורת הבודהיסטית, התחזקה התפיסה שצריך לפתח עד לשלמות מקבץ מסוים של תכונות – לעיתים במשך כמה וכמה גלגולי חיים. אלה הן עשר הפאראמיטות: נדיבות, מוסריות, ויתור, חכמה, אנרגיה, סבלנות, כנות, נחישות, התכוונות אוהבת ואיזון נפשי.

רשימת הפאראמיטות הללו לא מופיעה בספרים המוקדמים של הקאנון הפאלי, אך היא תופסת מקום נכבד בטקסטים מאוחרים יותר שנאספו בקהודקה ניקאיה (*Khuddaka Nikaya*), לקט מגוון של שיחות הכלולות בסוטה פיתקה (*Sutta Pitaka*).

הבודהה ואמסה (*Buddhavamsa*) ("דברי הימים") וצ'אריאפיתקה (*Cariyapitaka*) ("סל ההתנהלויות"), שניהם מתארים כיצד הבודהה, בגלגולים המוקדמים שלו כבודהיסטווה, פיתח בהדרגה את כל אחת מעשר הפאראמיטות בטרם הגשים התעוררות. 574 סיפורי

בודהיזם בישראל - כתב העת

הג'אטאקה (Jataka), אשר עובדו מסיפורי עם קדומים, מהווים גם הם חלק מהקהודקה ניקאיה ומתארים הרפתקאות אילו בפירוט נוקב ומשעשע לעיתים קרובות.

בספרות הכתובה בסנסקריט, יש העדפה לשימוש בשם העצם המופשט פאראמיטה (paramita) אשר מהווה חלק מהכותרת של סדרת הטקסטים הבסיסיים של זרם המהאיאנה, פראג'נהפאראמיטה (Prajnaparamita) – סוטרות שלמות החכמה. שש שלמויות מוזכרות בכתבים הללו, בהן חמש מהרשימה שהוזכרה קודם (נדיבות, מוסריות, סבלנות, אנרגיה וחוכמה), בתוספת של ריכוז. בחלק מהטקסטים חוכמה מורחבת בעוד ארבעה תחומים (אמצעים מיומנים, שאיפה, כוח רוחני וידע) מה שמחזיר אותנו לעשר פאראמיטות. אך רוב כתבי המהאיאנה שמים דגש על שש פאראמיטות.

הדרך הבודהיסטית הינה אמצעי לפיתוח שלמות הטבע האנושי, הן באמצעות הכחדה של הפגמים הרעילים שבו, ובה בעת על-ידי טיפוח הדרגתי של איכויות פנימיות של הלב והתודעה, אשר יכולות לסייע לנו להתגבר על הקשיים המרובים שלפנינו ולהגיע בבטחה לגדה השנייה.



המלצה על ספר

בספרה "טיפוח הפוטנציאל האנושי" (שש השלמויות) מעניקה לנו ג'טסונמה טנזין פאלמו מבט רחב על האימון הבודהיסטי מעבר לישיבה על הכרית. הספר הינו תרגום ועיבוד לעברית של הקורס שג'טסונמה העבירה בישראל בספטמבר 2006.

בספר פורשת טנזין פאלמו את דרך התרגול הבודהיסטית מנקודת מבט רחבה ביותר, על פי העקרונות המכונים "שש השלמויות": הנדיבות, המוסר, הסבלנות, ההתלהבות, הריכוז והחכמה.

הספר כתוב בצורה שוטפת וקלה לקריאה, נוגע בנקודות עמוקות ומהותיות לחיי כולנו, ומשמר גם את חוויית המגע הישיר עם המורה.

תרגום לעברית: בעז עמיחי. יצא בהוצאת 'ידידי הדהרמה'.

[לפרטים נוספים ורכישה באתר 'ידידי הדהרמה'](#)



שש הפאראמיטות/השלמויות

הוד קדושתו הקרמפה ה-17 אוגיין טרינלי דורג'ה

תרגום לעברית: גיתית שריקי

מקור: from "Traveling the Path of Compassion: A Commentary of a Bodhisattva"
© with permission from Karma Triyana Dharmachakra (KTD) and Michele Martin
(translator).

הוד קדושתו הקרמפה ה-17, אוגיין טרינלי דורג'ה (Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley Dorje) עומד בראש שושלת קרמה קג'יו הקיימת כבר 900 שנים, ומדריך מיליוני בודהיסטים ברחבי העולם. הקרמפה מתגורר בביתו הזמני במנזר Gyuto שבהודו מאז בריחתו הדרמטית מטיבט בשנת 2000. במסעותיו בעולם הקרמפה מלמד בודהיזם טיבטי קלאסי ומקדם גם נושאים כמו אחריות סביבתית, פמיניזם ועוד.

* * *

25. נדיבות

אם מי ששואפים להארה מוכנים לוותר אפילו על גופם, מדוע יש צורך להזכיר [ויתור על] חפצים?
כך, ללא תקווה לחזרה או ל[השיג] תוצאה טובה, האימון של הבודהיסטווה הוא להיות נדיב.

הפסקאות שלפנינו מתארות את שש השלמויות, או שש הפאראמיטות, שהראשונה בהן היא נדיבות. דתות ושיטות רוחניות רבות מסכימות על חשיבותה של נתינה, שכן כולנו יכולים לראות באופן ישיר כיצד היא מיטיבה עם אחרים. בבודהיזם במיוחד, הנדיבות חשובה מכיוון שהיא נוגדת ישירות את ההיאחזויות שלנו.

כאשר אנו עוזרים לאחרים, עלינו לעשות זאת בתבונה; כך נוכל לראות את המצב לאשורו. נדיבות אמיתית דורשת מידה של חוכמה – הבנה ברורה של עצמנו כמי שנותנים, מה אנחנו נותנים, ולמי אנחנו נותנים. אם אנחנו נותנים בתבונה, הנדיבות מיטיבה איתנו ועם אחרים. איננו צריכים לתת רק לשם נתינה, או מתוך הרגל. יתר על כן, במהלך הנתינה, אל לנו להסיח את דעתנו ממנה, מפני שאם לא נתרכז בה יצטמצם טווח הפעילות שלנו ותפחת ההשפעה שלה. כשאנו נדיבים ופועלים בחוכמה, הנתינה מיטיבה עם אחרים ועוזרת לנו להעמיק את האימון שלנו בעודנו פוסעים בדרך.

26. משמעת/אתיקה

בהיעדר משמעת [אתיקה], איננו יכולים אפילו לעזור לעצמנו, הרצון להיטיב עם אחרים אינו אלא בדיחה.
לכן, הקפדה על משמעת [אתיקה]
חופשית מהשתוקקות לסמסארה, היא האימון של הבודהיסטווה.

בודהיזם בישראל - כתב העת

כשהן אינן מובנות, לשלמויות יכול להיות צד אפל, הנקרא בלשון מטפורית "שד". החיסרון בשלמות של משמעת [אתיקה] מכונה "שד הסגפנות". כך זה כאשר רואים במשמעת קושי והיא נהפכת למאבק. כשפועלים נכון, המשמעת מתקבלת בשמחה, ובהבנה ברורה מדוע טוב להישמע לכלליה. לדוגמה, בימינו יש רבים שמוותרים על אכילת בשר. מדוע עלינו לוותר על אכילת בשר? אנחנו לא צריכים להיפך לצמחונים רק מפני שמישהו אמר שכך צריך, או מפני שהבודהה הורה לא לאכול בשר, או מפני שכך נהוג בסביבתנו, או מפני שוויתור על בשר יוציא לנו שם טוב. אם אנחנו מוותרים על אכילת בשר מהסיבות האלה, אולי מוטב שלא נעשה כך, מכיוון שאז ההחלטה שלנו מונעת ממניעים שאינם כנים.

לעתים ההתחלה היא תחושה כלשהי בקשר לאי-אכילת בשר. נוכל אז לשאול את עצמנו שאלות – למשל, מהם היתרונות האמיתיים של אי-אכילת בשר. לאחר בחינה מדוקדקת נוכל לראות בוודאות שזה הדבר הנכון לעשות. התשובה צריכה לבוא מבפנים, מתוך שכנוע אמיתי, כך שכשנוותר על אכילת בשר, הוויתור לא יעורר קושי או יהיה כרוך במאבק, אלא דבר שאנחנו עושים מתוך הבנה ושמחה.

הדבר נכון לכל כללי המשמעת המצויים בקוד ההתנהגות לנזירים [וינאיה], במהאיאנה או בוג'ריאנה. כל דבר שאנחנו מוותרים עליו או כל דבר שאנחנו עושים – עלינו להרגיש תחילה חיבור לאימון ואחר כך להבהיר לעצמנו היטב מהי הסיבה שאנו עושים את הדבר הזה ולא דבר אחר. כאשר אנחנו פועלים כך, כללי המשמעת [האתיקה] שלנו יכולים לעורר השראה.

27. סבלנות

לבודהיסטוות השואפים לשפע סגולות,
כל דבר מזיק הוא אוצר של אבני חן.
לכן, לעולם הם אינם נעשים תוקפניים או כועסים,
להיות סבלניים, זה האימון של הבודהיסטוות.

השלמות השלישית היא סבלנות, וגם בה יש מכשול, המכונה "השד של מאבק יתר" או "יותר מדי הימנעות או הבלגה". סבלנות, כמו נדיבות ואתיקה, אינה צריכה להיות קיצונית מדי, אלא צריכה לבוע מתוכנו בחופשיות ומתוך הבנה. כשיש בנו אהבה וחמלה, אנו מבינים באופן טבעי מדוע סבל נגרם ואיננו מתאמצים להיות סבלניים.

למשל, יש בני אדם שכשהם חולים הם ממשיכים להיאבק במחלתם ומסרבים לקבל כל טיפול. זוהי הימנעות מופרזת. כללית, איננו צריכים להשלים עם כל דבר או להיענות לכל דבר שמבקשים מאיתנו. בנשיאה בסבל רב מדי יש חיסרון – היא יכולה לפתוח פתח לאחרים לעשות מעשים שלילים. אנחנו גם עשויים להיות סבלניים מדי בכל הקשור לסבל שלנו. סבלנות מופרזת היא בעיה גם מפני שעלינו לדעת בבהירות מדוע אנחנו פועלים כפי שאנחנו פועלים, ולא להמשיך לפעול בעיוורון ללא כל מחשבה, בייחוד כשהדברים אמורים בדבר שאנחנו מתנגדים לו. למשל – לא נציית בלי לחשוב לאדם שיאמר לנו, ללא סיבה, לאכול משהו שדוחה אותנו. ייתכן שלא יהיה לנו קל, אבל אנחנו יכולים לומר מיד "אני לא אעשה את זה". זו אינה בעיה אלא הדרך הנכונה לתרגל סבלנות. היא חייבת להיות תגובה המגיעה עמוק מתוכנו.

28. חריצות נלהבת

שְׁרָאָקוֹת [סוג מסוים של תלמידים] וּפְרָטִיקְבוֹדוֹהוּת [תלמידים מתבודדים, ללא מורה],
הדואגים לטובתם בלבד,
מתרגלים חריצות כאילו ראשם עולה באש.
טיפוח חריצות [נלהבת], המעיין הבלתי נדלה של כל האיכויות
המיטיבות עם כל היצורים, הוא האימון של הבודהיסטווה.

שד החריצות נאבק או דוחף חזק מדי. זו בעיה, כי חריצות אמיתית פירושה ליהנות כשאנו עושים דברים חיוביים. כל אימון שאנחנו עושים צריך להיעשות בדרך ספונטנית וטבעית. תרגול מדיטציה, ביסודו, הוא ראיית טבעה של הכנות. אין הוא עוסק בהכאה עצמית או בכפייה לעשות איזה דבר. אין צורך להתאמץ ולחשוב "אני לא רוצה לעשות את זה, אבל אני חייב". הוא צריך להיות תגובה טבעית כאילו אש אחזה בשערותינו (דוגמה זו בשורות השיר נוגעת למתרגלים המשתייכים למסורת "המרכבה היסודית" [Foundational Vehicle] ששאפתם מוגבלת יותר – לשחרר רק את עצמם מסבל). אם שָׁעֵרְנוּ יעלה באש, לא נאמר, "כנראה אני צריך לכבות את האש, אבל אני לא רוצה". גם לא נהפוך בעניין שוב ושוב במחשבותינו, לא ניוועץ במורים שלנו, לא נערוך מחקר ולא נשגר מכתבים. בלי לחשוב, נקפוץ מיד ונכבה את האש ללא מאמץ. בחריצות אמיתית יש עניין חי וספונטניות שמחה. אנחנו עושים דבר מסוים כי אנו רואים בבהירות שהוא חשוב וחיוני.

לפני זמן מה צפיתי בתוכנית ששודרה ב-BBC על לידה, זְקֵנָה, מחלה ומוות. ראיתי בה בני אדם סובלים וחשבתי שהם היו יכולים להיעזר מאוד בדהרמה אילו הבינו אותה באמת. כשאני רואה מיליוני בני אדם סובלים, מתעורר בי דחף לעשות משהו. אין כאן מאבק או כפייה שאני כופה על עצמי לעשות דבר שאני לא רוצה. חריצות בעצם נוגעת למוטיבציה שלנו: אנו חשים שקועים לגמרי ברצון שלנו לעשות משהו, ושמחים בו.

יש הרבה מה לומר, אבל הזמן עובר מהר. זה כמו המשורר ששרתה עליו השראה והוא כתב בסערה. הוא נאלץ לעשות הפסקה כדי לאכול ארוחת צהריים, אבל היה שקוע לגמרי בשירה שלו והמשיך לכתוב בעודו אוכל את לחמו. אחר כך גילה שטבל אותו בדיו.

29. השגה מדיטטיבית

הידיעה של תובנה עמוקה זו במלואה מעניקה רוגע תמידי
[ה]גובר לגמרי על כל המכאובים,
לטפח ריכוז שמתעלה מעל
ארבעת המצבים חסרי הצורה, זה האימון של הבודהיסטווה.

למדיטציה, השלמות החמישית, יש שד המכונה "היקשרות לחוויה". לא קל להבין במלואה את החוויה המדיטטיבית. הפסוק מדבר על מצבים חסרי צורה במדיטציה המסווגים כך: מרחב חסר גבולות, תודעה חסרת גבולות, שום דבר שהוא, ולא קיום או אי-קיום. רבות נכתב על המצבים האלה, אך הם אינם מעניינים כאן. מה שעלינו לדעת הוא שכאשר אנו מודטים אנו חווים חוויות מכל הסוגים, טובות וגם לא טובות. אבל החוויות האלה אינן חשובות. כאן, העיקר הוא באיזו מידה המדיטציה משמשת תרופת נגד למכאובינו. עד כמה הצטללה

בודהיזם בישראל - כתב העת

הראייה שלנו ופחת הסבל. זה מבחנה האמיתי של מדיטציה, לא אילו חוויות נפלאות או מיוחדות יש לנו במהלכה. למעשה, אם אנו נקשרים לחוויות האלה, זו בעיה.

30. חוכמה

בלא חוכמה, חמש השלמויות אינן יכולות להביא לידי התעוררות מלאה. לטפח חוכמה המשתמשת באמצעים מיומנים וחופשית משלוש ההמשגות [סובייקט, אובייקט, פעולה], זה האימון של הבודהיסטווה.

החוכמה היא השלמות השישית והשד שלה הוא המכשול שנקרא "השד של רעל מתגבר". זהו מכשול חמור, אפילו מפלצתי, כמו בעל חיים עצום עם תשעה ראשים. הוא מופיע [דווקא] לאחר לימוד, חקירה וניתוח, כשאנחנו מגיעים להבנה מושגית כלשהי והסבל שלנו כבר לא מכביד עלינו כל כך. אנו מוצאים משהו שהתודעה הממשיגה יכולה להיאחז בו ולהתגאות בו. אחת הדרכים להגיע לכך היא על-ידי "שלוש ההמשגות", הנוגעות לשלושת ההיבטים של כל פעילות: סובייקט, אובייקט ופעולה. כשהתודעה שלנו ממשיגה כך, באופן מוצק וממשי מאוד, ההשקפה שלנו נעשית קיצונית. אנו משוכנעים שמצאנו את הדרך ה"נכונה" וגאים בכך. התהליך הזה דומה לדרך שבה מתפתחות דעות נוקשות בבני אדם באופן רגיל. בימינו, עמדות עקשניות אלה הן בעיה גדולה. והן גם סותרות קידמה, כפי שהיא מובנת בדהרמה. ככל שאנו מתמידים בדרך, השקפות נחותות הולכות ונדחות ואת מקומן תופסות השקפות נעלות מהן, עד שלבסוף אין השקפות כלל, אין שום דבר שאפשר לאחוז בו. לכן, אל לנו ללכת לקיצוניות ולהיאחז בעמדה אחת כאילו הייתה אמת. ההשקפה שלנו על הדברים אינה משהו לאחוז בו באגרוף קפוץ.

אנו עשויים לחשוב, "אני בודהיסט, והבודהיזם שלי הוא הטוב ביותר. אני טוב יותר מאחרים". כשהבנה מקבלת פנים כאלה, במקום לצמצם את הסלידה ואת ההיאחזות היא מגבירה אותן. אל לנו לראות באחרים נחותים מאיתנו ואותנו כנעלים מהם; עלינו להתמקד בפיתוח החוכמה על-ידי הקשבה, חקירה ומדיטציה. אם החוכמה גורמת לסבל רב יותר, היא נהפכת לשד. כאשר ההשקפה או האימון שלנו פוגעים באחרים, הם סותרים את הלימוד הבודהיסטי שבסיסו הוא להוקיר את כל היצורים החיים. פיתוח חוכמה באמצעות הקשבה, חקירה ומדיטציה הוא מרכזי בבודהיזם, אך חשובים יותר הם היצורים החיים.





מתוך: הדרשה לאלאווקה

מקור: שירת הארה תרגומים מהשירה הבודהיסטית העתיקה
תרגם וערך: אביתר שולמן, הוצאת כרמל

(יקשה :)
86. מהו הרכוש העליון כאן עבור האדם ?
מה, כשנעשה היטב, מוביל אל האושר ?
מהו המתוק בטעמים ?
כשחיים באיזה אופן נאמר כי אלה הם החיים הנעלים ?

(הבודהה :)
87. האמון הוא הרכוש העליון כאן עבור האדם.
הדרך המקוימת היטב מובילה אל האושר.
האמת היא המתוקה בטעמים.
כשחיים בחוכמה, נאמר שאלה הם החיים הנעלים.

(יקשה :)
88. כיצד יחצה אדם את השיטפון ?
כיצד יחצה את ההצפה ?
כיצד יגבר על הכאב ?
כיצד ייטהר ?

(הבודהה :)
89. הוא חוצה את השיטפון באמצעות אמון.
הוא חוצה את ההצפה באמצעות תשומת לב.
הוא גובר על הסבל באמצעות נחישות.
הוא מיטקו באמצעות חוכמה.

(יקשה :)
90. כיצד ישיג חוכמה ? כיצד ימצא עושר ?
כיצד יגשים תהילה ? כיצד ירתום את חבריו ?
כיצד, לאחר שיעבור מהעולם הזה אל העולם שמעבר,
לא יצטער ?

(הבודהה :)
91. בעל האמון בדרך הארהטים המכוונת אל הניבאנה.
בעל תשומת-הלב, הערני,
משיג את החוכמה מתוך רצון לשמוע.

בודהיזם בישראל - כתב העת

92. העושה את מה שמתאים, הסבלני, המגויס, מוצא את האושר.
באמצעות האמת הוא משיג תהילה.
הנדיבות רותמת חברים.
93. בעל הבית שבידו אמון, שלו ארבע התכונות הללו –
אמת, דרך, תעוזה ונדיבות –
לא יצטער לאחר שיעבור מכאן.
94. בוא, שאל גם פרושים וברהמינים אחרים,
אם יש כאן משהו גדול יותר
מאמת, שליטה עצמית, נדיבות וקבולת.
- (יקשה :)
95. לשם מה אשאל כעת פרושים וברהמינים שונים ?
כעת אני יודע את מטרתי שמעבר לכאן !
96. אכן למעני הבודהה הגיע לאלאווי לשכון.
היום אני יודע את המקום
בו מה שניתן נושא פירות גדולים.
97. כעת אלך מכפר לכפר ומעיר לעיר כאשר אני משבח את
הבודהה השלם ואת תורתו הטובה.



וידאו

תהיה השינוי... ע"י תרגול שש הפאראמיטות

רינגו טולקו רינפוצ'ה

6 דקות. דובר אנגלית ללא תרגום



[לצפייה](#)

[ערוץ ה-YOUTUBE של 'בודהיזם בישראל'](#)



לחצות את השיטפונות

אג'אהן סוצ'יטו

תרגום: אמיר טל

<https://ajahnsucitto.org/articles/parami-1-crossing-the-floods/>

מקור:

אג'אהן סוצ'יטו (Ajahn Sucitto), מבכירי הנזירים האנגלים במסורת נזירי היער התאילנדי. הוסמך לנזירות ב-1976 בתאילנד, ב-1978 חזר לאנגליה, והיה כ-14 שנים בהדרכתו של אג'אהן סומדהו (תלמידו הבכיר של אג'אהן צ'ה). אג'אהן סוצ'יטו היה שותף לייסוד מספר מנזרים באנגליה. בין השנים 1992-2014 כיהן כאב מנזר Cittaviveka (במערב סאסקס אנגליה). מנחה ריטריטים ברחבי העולם, מחברם ועורכם של פרסומים רבים.

* * *

כדי לדבר על טרנסצנדנטיות, שחרור, או כל דבר אחר שאתם רואים בו דרך רוחנית, משתמשים לעיתים במטפורה של "חציית השיטפונות". את העניין בשינוי עמוק יכולים לעורר ההרגשה שאתם נסחפים בעקבות אירועים, התחושה שאתם מוצפים, ואף מוכרעים תחת כובדם של דאגות, חובות ולחצים. אלה הם ה"שיטפונות". חצייתם משמעה לעבור דרכם כדי לעמוד על קרקע מוצקה. לזה דרושה קצת עבודה, קצת מיומנות, אבל אנחנו יכולים לעשות זאת.

ובכן: שיטפונות. החוויה שלנו היא מפגש ומיזוג של אירועים חיצוניים ופנימיים. המודעות לדבר-מה שמתרחש מחוצה לנו מעוררת רגע של זיהוי הדבר הזה – קטע מוזיקה, פגישה עם חבר ותיק, טעם מוכר – ואיתו מתעוררים עניין, הנאה או רתיעה ברמות שונות, היכולים להביא אותנו לידי פעולה: להתקרב, להתחיל לדבר, או לנסות לדלות מהזיכרון מידע נוסף על אותו גירוי. החוויה הפנימית הזאת לוכדת בדרך כלל את תשומת ליבנו, לעיתים עד כדי גודש כשבמחנה גוברת עוד ועוד הפעילות הפנימית שמעוררת הזרימה המתמשכת של נתונים חיצוניים. לתודעה יש פוטנציאל יצירתי, אך החוויה לא תמיד משמחת. הפעילות הפנימית של ניתוח, השערות, היזכרות, חקירה, הצלבה, קבלת החלטות, הערכה עצמית – הפעילות הזאת עשויה לעיתים להכניע אותנו. במצב כזה החוויה של עומס יתר יכולה להתפתח להרגשה של תשישות או לחץ, שאינה מאפשרת לנו שקט ושמחה, ולגרום לנו לחפש מפלט זמני בשתייה, סמים ובידור, או לחלופין להזדקק לטיפול כדי למצוא דרכים לנהל את חיינו. זהו אובדן של איזון שאנו יכולים לחוות כהצפה. זה לא העולם כשלעצמו, וגם אין זה אומר שאנחנו בחוסר איזון כרוני; משמעות הדבר היא רק שהיחסים הנכונים טרם כוננו.

מצד אחר, ייתכן שחיינו שקט שבו דאגות היום, וכל הפעילויות הפנימיות הרגילות האלה נעצרו או שכחו. אולי היה זה נוכח פלא טבע כלשהו, או אולי היה זה במקדש, או בלילה, תחת כיפת השמיים, כשחיינו רגע של התרוממות, של יראה. לכמה רגעים, התחושה הרגילה של מי שאנחנו, שיסודה בתנועה ובדאגות שיש בכל אותה פעילות תודעתית, אולי נשרה והתחלפה בתחושה של רוחב, או עומק, או אחדות עם היקום. בחוויה כזו, העולם סביבנו נעשה למקום של יופי או של נוכחות רוחנית. אולי תיארו את החוויה בשפה של דת מסוימת,

בודהיזם בישראל - כתב העת

או פירשנו אותה כגילוי אלוהי. אולי היא עוררה עוד טווח שלם של פעילויות. ואולי יכולנו להניח שיש מצבי תודעה אחרים מזה האחד שאנו קוראים לו רגיל, ושלעצמי הרגיל שאנו חווים כחי בעולם אין זהות קבועה או סופית. לרגע, בלא שיצרנו או דחינו דבר, חווינו שינוי גם במונחים של עצמיותנו ושל העולם סביבנו.

הדהמה: דרך ולא טכניקה

התורה הבודהיסטית אומרת שאם התודעה נרפאת, מתחזקת ונרגעת; אם איננו נסחפים עוד אחר הרעיונות שלנו, הספקות, התוכניות, החרטות, האיבות, הפחדים, נוכל לחצות את השיטפונות, ולעמוד – עוד מטפורה בודהיסטית – על "החוף האחר". טרנסצנדנטיות כזו משמעה שאיננו מחוללים סבל ולא נלכדים במצבים שיש בהם סבל. לכן, מקובל לראות את תמצית התורה של הבודהה בדרשה על **ארבע האמיתות הנאצלות** הנוגעת לסבל – או **דוקהה** (*dukkha*); למילה יש טווח רחב של משמעויות, מייסורים ועד אי-שביעות רצון). האמיתות האלה מציגות את הסבל כבלתי-נמנע, כטבוע במצב האנושי. ועם זאת יש לו סיבה, שאפשר לסלקה, ויש **דרך** (דרך שמונת הנותיבים) שתוליך להשתחררות מהסבל.

כדי להשתחרר מהסבל דרושה תשומת לב. לשם כך, מלמדת התורה הבודהיסטית, יש לחזק בהתמדה את הפעילות המנטלית, לרפאה ולעדנה. למטרה זו הציג הבודהה נושאים והנחיות, לעיתים קרובות במקבצים (לדוגמה, "חמש היכולות הרוחניות", "שבעת גורמי ההתעוררות"). שיאם הוא באימוני דהמה מדיטיביים, כאלה שתלויים בסביבה רגועה ומבודדת כדי לאפשר התבוננות קרובה בתודעה. אילו זו הייתה האפשרות היחידה, ההזדמנויות לתרגל את הדהמה היו מוגבלות, ומשמעות התורה הייתה מצטמצמת למערכת של טכניקות של מדיטציה. ואולם, כשבוחנים כיצד הגדיר הבודהה את הדהמה וכיצד הקנה לשחרור מסבל מסגרת רחבה של הכרה והתוויה של דרך, עלינו לראות גם את הבסיס הרחב יותר של הדהמה – תורה שתוכל להתאים לנסיבות ולאנרגיות של חיינו הפעילים. לכן, סדרה של הנחיות הנקראות "פאראמי" (*pāramī*) או "פאראמיטה" (*pāramīta*) קיבלה חשיבות עליונה בשל תועלתה והאפשרות ליישמה בחיי היום-יום. משמעות המונחים "פאראמי" ו"פאראמיטה" היא השתלמות או שלמות, ועניינם פיתוח וטיפול כוונות ופעולות מימונת במהלך היום כולו.

שלמויות יומיומיות

את הפאראמיטות קיבצו תלמידיו של הבודהה, כמה שנים לאחר מותו, כנראה מפני שביקשו להבין כיצד הופיע בעולם האדם האחד הזה שעלה על כולם בעומקו ובחוכמתו. רבים מחסידיו פיתחו איכויות שהבודהה הפגין, וגם עברו אל "הגדה השנייה", אך בהצגת הדהמה – איש מהם לא התקרב אל הבודהה בעומקו, ברוחב חוכמתו ובמורכבותו. ושלא כתלמידיו, הבודהה הגשים את הדרך ללא מורה. לכן חשבו רבים שהאדם היחיד והמיוחד הזה ירש מלאי עצום של כוחות וסגולות במהלך גלגולי חיים רבים. סיפורים ואגדות נוצרו כדי לתאר את התהליך הזה שבעזרתו הבודהה-לעתיד ("בודהיסטה" או "בודהיסטווה") פיתח את השלמויות כיסוד להארה (או להתעוררות) העתידית שלו. אסכולות בודהיסטיות שונות בחרו איכויות שונות כמידות שיש להשתלם בהן. במסורת שנקראת "תהרוואדה" נקבעו עשר איכויות. שפת התהרוואדה היא פאלי והמילה לעשר השלמויות היא פאראמי (*pāramī*). באסכולות אחרות ששפתן היא סנסקריט המילה היא פאראמיטה.

עשר השלמויות הן:

נדיבות (*Dāna*)
מוסר (*Sīla*)
ויתור (*Nekkhamma*)
הבחנה או חוכמה (*Paññā*)
אנרגיה (*Viriya*)
סבלנות (*Khanti*)
אמת (*Sacca*)
נחישות (*Adhiṭṭhāna*)
התכוונות אוהבת (*Mettā*)
איזון נפשי (*Upekkhā*)

שלמויות אלה מהוות יחד מערכת נושאים שבמסורת התהרוואדה משתמשים בה עד ימינו. הן מספקות תבנית לפעילויות של התודעה שאינה תוספת לכל הדברים האחרים שאולי נצטרך לעשות, אלא מקיפה וכוללת את הדיבור שלנו והעבודה שלנו, את היחסים והאינטראקציות שלנו עם אחרים, זמנים של התבוננות פנימה, קבלת החלטות וגיבוש הכיוונים בחיינו. אנו מתרגלים מוסר, סבלנות או כל אחת מהמידות הטובות האחרות שברשימה, או את כולן יחד, כשאנו עובדים, מטפלים בילדינו או תקועים בפקק תנועה. וכשזה מגיע לזה, למה לא? כשאתה בתוך פקק, אתה יכול להתרגז, או לדאוג – או שאתה יכול להתאמן בסבלנות. איזו מהשלמויות תשחרר אתכם מהמתח עכשיו? אתם יכולים לראות את התמונה. השלמויות מביאות את האימון הרוחני לאזורים בחיינו שבהם אנו נקלעים למבוכה, נתונים ללחץ חברתי ולעיתים קרובות מושפעים מאוד ממתחים או מהנחות שמעוררות בנו מתחים. הפאראמיטות מספקות לנו דרכים אלטרנטיביות שנוכל לשנות בהן את כיוון התודעה בזרם האירועים היומיומיים, להסיט הצידה את הפעילויות הפנימיות החוסמות את דרכנו ולהותיר את התודעה צלולה למדיטציה. טיפוח השלמויות פירושו שאתם יכולים לנווט את חייכם אל מחוץ לשיטפונות.

ארבעת השיטפונות

המונח "שיטפונות" מדבר בעד עצמו – הוא מתאר את ההרגשה של הצפה שאנו נסחפים בה כשאנחנו נתונים במתח ובסבל. בטקסטים הבודהיסטיים, הביטוי משמש לפעמים במובן רחב של תודעה מוכת צער, יגון וייאוש כשהדוקה היא במלוא עוצמתה, או שכוונתו לדוקה קיומית, מפני ששטף החיים גוזר עלינו להזדקן, לחלות ולמות. לעיתים השיטפונות נקשרים לחמישה מכשולים עיקריים המעוותים את התודעה: השתוקקות, כעס / זדון, קהות חושים ועייפות, אי-שקט ודאגה, וספקות. המתרגלים מדיטציה במיוחד יודעים איך כל אחד מחמשת המכשולים האלה יכול למנוע מהתודעה להגיע לבהירות ולשלווה שהם מכוונים אליהן.

ואולם, בשימוש הספציפי ביותר שלהם, השיטפונות (*ogha*) מציינים ארבעה זרמים (*āsavā*) העוברים מתחת לזרם המבעבע של פעילות התודעה. שם הם נותרים בלתי נראים, ועם זאת הם מכוונים את שטף הזרם הזה. נשמע מוזר? ובכן, אם אתם יושבים זמן מה בשקט, דוממים, ואינכם חושבים על שום דבר מיוחד שהעסיק אתכם קודם לכן, תבחינו שהתודעה שלכם מתחילה לנדוד... לכאן ולשם... לדברים שאתם מתכננים או צריכים לעשות, נזכרים בדברים שעשיתם, טובים או רעים, או שעשו לכם... לדברים שהייתם רוצים שיהיו לכם.

לפעמים אתם עשויים למצוא את עצמכם חיים שוב חוויה שחוויתם, או מדמיינים סיטואציה שתצטרכו להתמודד איתה בעתיד. ועם הדברים האלה עולים גם שיפטים ומחשבות על מה הייתם צריכים לעשות, או דעות על האדם האחר. כל אלה אינם מנותקים מהמציאות, אף שהם מבוססים על הבחנות מועטות בלבד. ועם זאת, זהו זרם הפעילות המנטלית הלוכד את תשומת ליבנו. הוא מופיע לא קרוא ונראה שאי-אפשר לעצור אותו. אין לנו כמעט שליטה בו, ואנחנו מורגלים בו כל כך עד שקשה לדמיין איך היינו חווים את עצמנו בלעדיו. למעשה, המסקנה היחידה שהזרם הפנימי הזה מציג – כשהוא לוקח אותנו אל העבר ואל העתיד, אל הרצונות ואל הבעיות – היא שהתנועה הבלתי נשלטת הזאת (*saṃsāra*) היא מי שאנחנו. אך אנחנו יכולים לחקור אותה, ומכאן שמידה כלשהי של היחלצות מהזרם היא אפשרית. ארבעת השיטפונות הם: הנאות החושים, התשוקה להתהוות, השקפות ובורות (אי-ידיעה).

שיטפונות של הנאות החושים והתשוקה להתהוות

נתחיל בזרם שמלווה את החושים שלנו – התגובות הרגשיות שעוררו בנו החושים, שנטבעו כחוויה רצויה או מושכת. זהו השיטפון של הנאות החיים (*kāmoḡha*), והוא קשור בתודעה שלנו לאובייקטים הנקלטים בחושים – מראות נעימים, צלילים, טעמים, ניחוחות ומגעים. עם מעט ניסיון והתבוננות קרובה נוכל לראות שאין בהם אחד – שפעם נראה, נשמע וכו' – שמעורר בנו אותה הרגשה שהזרם כביכול מבטיח, שאינו חולף במהרה. ואולם, בגלים המתונים או הגבוהים של השיטפון הזה, האובייקטים של החושים נראים ככאלה שאי-אפשר לעמוד בפניהם, מושכים ומעוררים בנו תחושה של סיפוק אמיתי. ובכל זאת, החיים שלנו מעידים, וזו האמת, שאיננו מאושרים, ואפילו לא מרוצים לאורך זמן. אנחנו עשויים להרגיש מרוצים במהלך היום, ואם התמזל מזלנו נרגיש בעיקר בסדר. לפעמים נעים לנו לזמן קצר, ולפעמים לא נעים; אבל ההרגשה הנעימה, מרגע שהתקבעה – אנחנו מתרגלים אליה... ואז משתעממים, ומשתוקקים למקורות אחרים של הנאה... אך אנחנו לא באמת יכולים להחזיק בה, מפני שהיא חולפת בתודעה כמו המים שזולגים מבין אצבעותינו. קלט חושי, עם ההנאה שהוא גורם, או מורת הרוח, חולף. זהו זה. זה כל מה שיש. למה לעשות ממנו יותר ממה שהוא? יכולנו להבין זאת כבר בגיל שלוש אלמלא כוחן המהפנט של הנאות החושים. אבל בהיותנו שטופים בהן אנחנו מניחים שאין לנו אפשרות אחרת.

השיטפון השני הוא התשוקה להתהוות (*bhavogha*). קשורים בו זמן וזהות. כשאתם מתבוננים ישירות בחוויה, ברור שכל מה שאנחנו ברגע זה, קורה עכשיו. הזיכרונות עולים בנו עכשיו, ותוצאות כל מה שהיינו ועשינו בעבר באות לידי ביטוי עכשיו. התרחישים שאנו מדמיינים קורים כעת, ופעולותינו, שאת תוצאותיהן נישא בעתיד, נעשות כעת. יתר על כן, המודעות שלנו לתחושות ולתגובות על כל אלה היא עכשיו. ועם זאת, קיים בתודעה זרם מוחשי נסתר של זהותנו – מי היינו, הווים ונהיה. על פני השטח עולות בנו דאגות וציפיות לעתיד, געגועים למי שהיינו וחרטות על מה שעשינו. יש הרבה דרמה וסבל ומועקה בשיטפון הזה – עד כדי כך שאיננו מצליחים לשאול "מי היא הדמות הזאת?" כשיש לי רק תמונות של מה הייתי, וסיפורים על מה אני יכול להיות או אהיה, האם אני יכול לראות בבירור מי אני עכשיו? כשאנחנו שואלים את השאלה ונתונים בתשומת לב מלאה להווה – באופן ממוקד שיעזור לנו לקבל את הרושם הברור והיציב ביותר מי אנחנו – אנו מגלים שהדימויים מתפרקים כמו השתקפויות בזרם מים שטבלנו בו את אצבעותינו. וכשידימויים אלה מתפרקים – כל הכובד, הצורך הנואש או החרדה המביכה שוקעים פתאום ללא אחיזה. דעתנו מתבלבלת, תשומת הלב מיטשטשת, האנרגיה משתנה, ואנו נותרים לגשש באדוות. הכישוף

בודהיזם בישראל - כתב העת

שיש בשיטפון התשוקה להתהוות אינו עובד בהווה. זו הסיבה שאנחנו לומדים אותו – כי על ידי בחינה ולימוד נוכל להיחלץ ממנו.

אבל – כמו בשיטפון של הנאות החושים – קשה מאוד להישאר מחוצה לו. כוחם של השיטפונות האלה מבוסס על העובדה כי ברמת המודעות הרגילה אנו יודעים שיש בעולם אובייקטים ממשיים שאנו קולטים בחושים, יש זמן ויש זהות, ויש להם חשיבות בחיינו. והם אכן חשובים. ועם זאת, אפשר להתייחס למראות, לצלילים וכו' לא מתוך התאווה בלתי נשלטת כך שנוכל לראותם בבירור, כפי שהם. עלינו להתבונן בעולם החושים בחוכמה וביושר, להבחין שהוא נתון בזרימה, ושהרגשות והמצבים הנפשיים שהזרימה מעוררת משתנים גם הם. במצב הזה, ההשתוקקות להנאות החושים אינה מתעוררת. כך תוכלו להתנהל בעולם החושי במיומנות. וכשאנו חוקרים את עולם החושים בלי להיסחף בשיטפון, אנו מפתחים איכויות כמו חוכמה, אמת, מוסר וויתור.

וכך גם לגבי התשוקה להתהוות. לפעולות שלנו יש תוצאות. אם אדם פועל ברשעות ומרמה, הוא נהיה רמאי מרושע. נהגו ברחמים ותהיו לבעלי לב רחב. אם כך, נראה שאנחנו "נעשים" לתוצאות של מעשינו בעבר; יש לנו ירושה ופוטנציאל לעתיד. אבל כשאנחנו בוחנים את ההתהוות הזאת מקרוב, נוכל להבחין שמה שהתהווה – כלומר, המצב התודעתי או הנפשי בהווה – הוא בדיוק זה. זה מצב טוב או רע, אבל הוא לא זהות. אילו היה זהות, הייתה נשארים במצב הזה מלידה עד מוות; לא הייתה לכם אפשרות להשתנות או להתפתח או להתמתן. ועם זאת, אנשים טובים וחכמים נעשים לפעמים חמומי מוח, ובני אדם אכזריים עשויים להרגיש רגשות רכים כלפי כלביהם, או לתקן את דרכיהם. עכשיו, אנחנו יכולים לעשות צעד לאחור, לוותר על התפיסה מי אנחנו בעיני עצמנו ומתמונת העולם שהיא בונה. אנחנו יכולים לומר "לא! האחיזה בה מחוללת סבל. היא גוררת אותנו מטה, או גורמת לנו להיות גסי לב". אם נחשוב לאן השיטפון סוחף אותנו, ומי אנחנו שנמצאים בו, נוכל להיחלץ ממנו בזמן ולבחור כיוון אחר.

בקיצור, אי-אפשר לפסוח על התשוקה להתהוות, אבל אפשר להתבונן בה, לשלוט בה ולכוון אותה. אם נכוון אותה כראוי, זרם זה של סיבתיות יכול להביא אותנו להגשמה של השלמויות בעזרת המיומנות המדיטטיבית של התודעה הערה. כאן נמצא במיתוס על הופעתו של הבודהה בעולם – לאחר טיפוח עשר הפאראמיטות בגלגולים רבים מספור – אמת שאפשר לאמת. המילה "בודהה" עצמה פירושה "חוכמה בלי גבול", והיא עולה ומתפתחת מטיפוחן הממושך של הנטיות, העמדות והכוונות המרכיבות את הפאראמיטות. אלה נותנות את פריין העשיר ביותר במדיטציה, אך שורשיהן נעוצים בחוכמת חיי היום-יום הנושאת את התודעה אל מעל השיטפונות.

שיטפון של השקפות ושיטפון של בורות

יש גם שני שיטפונות אחרים – של השקפות (*ditthogha*) ושל בורות (*avijjogha*). "השקפות" נוגעות לנטייה הטבעית שלנו להיאחז באמונות, דעות ודוגמות כדי שתהיה לנו נקודת מבט על דברים. השקפה יכולה להיות כל אמירה כללית. למשל, "בודהיזם הוא הדת המוסרית ביותר", "המפלגה הליברלית רואה לנגד עיניה את רווחת האומה", "נשים הן פטפטניות ללא תקנה". השקפה יכולה גם להיות אישית יותר, כמו "אני מזל שור, ופירוש הדבר שאסדר עם עקרבים". הכללות גסות כאלה יוצרות את הבסיס להחלטות, לנאמנויות ולהשקפת העולם שלנו. וכך, במהלך ההיסטוריה, חברות אימצו השקפות כמו "יש מכשפות

בודהיזם בישראל - כתב העת

החברות לשטן כדי להשמיד את היבולים ולהפיץ מגפות". או שהן אימצו את ההשקפה שהיהודים הם זיהום שיש למגר, או שקומוניסטים מסתננים לגופים ציבוריים בארה"ב ועומדים להשתלט עליהם. השקפות אלה, המבוססות על התחושה מה נכון, צודק ואפילו על "רצון האלוהים", הצדיקו מעשי טבח ואכזריות, שנאה ושליטת חירות. אנחנו אכן נחרדים מאירועים כאלה; לעתים קרובות נחרדים כל כך עד שטבען הקיצוני של אותן השקפות מעוור את עינינו מלראות שכולנו נגועים בהן. "ג'וזף טיפש, ולכן אסור לתת לו לנהוג במכונית". "תן לילדים האלה לעשות מה שהם רוצים ותמצא את עצמך בצרות". אפילו "לעולם לא אתחייב לשום השקפה, פוליטית או דתית, כי הכול הבל" – גם זו רק עוד השקפה.

יש כמה תכונות בולטות לשיטפון שמקורו בהשקפות. תכונה אחת היא שהוא מחלק בני אדם לקבוצות. כך יכולה התודעה לעשות חלוקות ברורות, למשל בין "הסוג" שלי ל"סוגים" אחרים. מכאן שהשיטפון הזה מבזדד. וליתר דיוק, הוא מציב גבול ששיח, אמפטיה, ולעתים אף סטנדרטים אתיים אינם חוצים אותו. וכך, אחרי שהחלטתי שאתה טיפש ואסור לתת לך לנהוג, אני לא מתכוון לדבר איתך על זה, ואם אני חושב שנולדת חסר כישורים, כנראה גם לא אציע להדריך אותך. וכשאדם או קבוצה תוּיגו בגלל השקפות כמושחתים או כפחותי ערך, לא רק שלא סביר שיהיו שם דיון או בדיקה של עובדות; תיוג כזה עלול להניע אחרים גם לפעולה בלי שמצפונם ייסר אותם על כך, אף שמעשיהם עלולים לגרום למוות, להמיט חרפה או אפילו לגרור עונש. באירופה של המאה השש-עשרה בני אדם הניחו שבעלי חיים אינם מרגישים הנאה או כאב, והשלכת חתולים חיים לאש כדי לראות אותם מנתרים כשהם מנסים להיחלץ הייתה בעיניהם בידור. כשאנחנו מאמצים השקפות – אמפטיה ואתיקה מצויות תחת איום.

תכונה אחרת של השיטפון שמקורו בהשקפות היא שהוא מקנה נקודת מבט שמנוגדת לעיתים להיגיון וליצור החיים עצמו. לדוגמה, אימהות באיראן עודדו את בניהן לצעוד בשדות מוקשים וליפול כשאהידיים במלחמה נגד עיראק, כי כך, הן האמינו, יובטח מקומם בגן עדן. זו אמנם דוגמה קיצונית, ואולם, כשאתם חשים צורך להגן על האמונות שלכם, שימו לב כיצד האנרגיה זורמת בכם ועולה דרך ליבכם אל ראשיכם, ושם היא מעוורת את עיניכם מלראות דרכים אחרות להתבונן בדברים. חכו עד הוויכוח המשפחתי הבא וראו עד כמה תקיפים נעשיתם בהגנה על צדקתכם. ההיצמדות להשקפותיכם מאדירה את האגו ומחזקת את שיטפון התשוקה להתהוות.

קשה לעצור את השיטפון הזה, כי השקפות הן אמות המידה שיש לנו לבחינת המציאות שלנו ומעשינו. כולנו משתמשים בהפשטה כדי להגדיר דברים על-פי נקודות מבט מסוימות. יש מידה של תועלת בדיבור על אמריקנים, במא'י קולנוע או קתולים, אבל בהיצמדות העיוורת הזאת למושגים כאילו היו ההגדרות האולטימטיביות של היחיד – שם מתעורר השיטפון. אם נצמידים גם לזה באופן עיוור, אפילו התפיסה ש"כל השקפה היא בעיה" יוצרת בעיה, מכיוון שהיא דוחה כל אמירה יחסית כאילו הייתה חסרת תוקף – ואם כך, מה נותר לנו לומר? לא, ההיצמדות לכל השקפה שהיא, ולא ההשקפה עצמה, היא עיקר הבעיה.

תרופה מומלצת היא אפוא לראות בהשקפה עמדת התחלה שממנה יכולים להתפתח חקירה או דיאלוג עם אחרים. בכך אנו מודים שיש לנו נקודת מבט משלנו, ושאיננו יכולים שלא תהיה לנו. זו כבר פריצת דרך: הכרה בסובייקטיביות יכולה לעזור לנו להבין שהעמדה "שלי" אינה באמת שלי, אלא כזו שמונתית בידי שיש בידי או בחויה שהייתה לי, ולכן אפשר לחזור

ולבחון אותה. "אני חושב שאתה נהג גרוע כי ראיתי איך נסעת לאחור ופגעת בשער, ושמעתי גם שאתה נוהג מהר מדי ולא טורח לסמן כשאתה פונה" – אם אני מתרגל יושר, לפחות אודה שרוב המידע שבידי הגיע אלי מאחרים ושכעסתי מפני שהייתי צריך לתקן את השער. ואם אני גם רוצה לתרגל את האיכות של איזון נפשי, אהיה מוכן לבחון את הטענות שלי ואפילו להפריך אותן. מכאן שיייתכן שהאמת החלקית בהשקפה שלי (אחרי ככלות הכול פגעת בשער) תעודד את שנינו לבדוק כיצד זה יכול לקרות לכולנו – ולבחון שוב, באופן הדדי, את כישורי הנהיגה והסטנדרטים שלנו. כך אנו מתגברים על התחושה של נפרדות, ורגע של נדיבות לב נולד בינינו.

שיטפונות אלה של הנאות החושים, של התשוקה להתהוות ושל השקפות, נישאים על-ידי הזרם הבסיסי ביותר, הבורות (אי-ידיעה). בורות היא הכוח שמונע מאיתנו חקירה ישירה של ההתנסות שלנו. גם אם נבחין בבעיות שהשיטפונות האלה יוצרים, ניטה לייחס אותן לפגמים בתרבות או בדת או בטבע האנושי, נעווה את פנינו במורת רוח או נמשוך בכתפינו בהכנעה. במילים אחרות, אנו עשויים לאמץ השקפות פסימיות. אבל אסטרטגיה זו אינה עוצרת את השיטפונות. לכן, הגישה שעודד הבודהה היא לראות את השיטפונות האלה כפי שהם, כתופעות, בלי לייחס אותם לעצמנו, לאחרים, לתרבות או לדת. עם זאת, הוא לא חשב שיש להישאר פסיביים. במקום זאת הוא הציג את **ארבע האמיתות הנאצלות**, תבנית שאנו יכולים להחיל על החוויה שלנו בדרך של הצגת שאלות. אנו יכולים לשאול את עצמנו: האם הסבל והמצוקה שלי או של אחרים הם בטבעה של החוויה הזאת? מהן הסיבות המנטליות שגרמו לסבל? האם יוכל שינוי פנימי, פסיכולוגי, לסלק את הגורם שחולל את הסבל? איזה תהליך יקנה לי את מה שדרוש כדי לגרום לשינוי הזה בפרספקטיבה ולשמר אותו? ארבע האמיתות הנאצלות מראות אפוא דרך להיחלץ מבורות, דרך להתעורר. אך כדי להמשיך ולהשתמש בהן, התודעה שלנו צריכה להיות מכוונת לכך כל העת. זו הסיבה שאנו מפתחים ומטפחים את הפאראמיטות – הן בונות מקדש שממרום גובהו נוכל לחקור את השיטפונות.

שלביהן ופירותיהן של הפאראמיטות

אם כך, השלמויות הן נטיות ואפשרויות שבלב, שאנו מפתחים לכדי כוונות ברורות כדי שיתפסו את מקומה של התגובה האוטומטית לתקופ, להגן, לאחוז, לברוח או להיאטם כשאנו חווים איזה דבר. בהתפתחותן יש שלושה שלבים – ייזום, כינוס והבאה לשלמות. בתחילה יש להעלות את הנושא הזה למודעות. אפילו בצעד ראשון זה יש תועלת; פירושו שהשלמויות הולכות ונבנות בתודעה כמסגרת התייחסות כשערכים אחרים כמו הנאות, נוחות, סגנון, ביצועים מרשימים והצלחה יכולים להשתלט עליה. שלב ה"כינוס" הוא כשאנחנו מיישמים את הפאראמיטה מול ההתנגדות: משהו בך לא רוצה להטריד, אחרים לא מבינים את העניין, זה לא נוח, וכו' וכו'. השלב השלישי, של הבאה לשלמות, הוא כשאתם יודעים ידיעה מלאה שהמידה או האיכות הזאת תעביר אתכם כל מכשול – תוכלו לוותר על חייכם למען זה. אתם מבינים: למה לא? החיים הרי נמשכים – למה לא לחזק את התודעה כל עוד יש זמן?

לכן, כשאנו מבססים את תודעותינו על אחת מהשלמויות האלה, נוכל להניח בצד נטיות כמו הרצון לקבוע מי צודק ומי ראוי למה, ולהתמקד בכוונה של תודעתנו שלנו. וכשהיא נעשית ברורה לנו, עלינו לעמוד פנים אל פנים מול ההתנגדות שמעוררת בנו ההליכה נגד כיוון השיטפון. זהו שלב הכינוס, שבו התודעה נשלטת לעיתים קרובות על-ידי ספק ונתונה במערבולת רגשית ואנרגטית. במצב הזה האדם צריך לגייס נחישות, סבלנות, חוכמה, טוב לב, או להישען על חברים חכמים כדי להרגיש יציב. זה השלב שבו השלמויות מתבססות

בודהיזם בישראל - כתב העת

ותופסות את מקומם של חוסר סבלנות, חוסר סובלנות ושאר "זיהומים" המעכבים אותנו מלממש את הפוטנציאל הטמון בנו. כשאנו מחפשים אחר האיזון בתוך השינויים שחלים בתודעתנו ובעולמנו, אנו ממשיכים לבחון את הזרם לפי קו החקירה של הבודהה עצמו: האם ההתנהגות הזאת גורמת לי או לאחרים נזק מתמשך, סבל, השפלה או מצוקה? האם היא מועילה לרווחתי או לרווחת האחרים, מביאה שלווה?

כך הולכות ונבנות נטיותינו וכוונותינו על יסודות הטוב והשלם ואנו יכולים לחזור ולבחון את השבור, המוכתם או המיוסר. במגעכם עם האמת תודעתכם מסוגלת לחזור ולרפא. כך מופיע "בודהיסיטווה" – תודעה הנמצאת במגע עם האמת אך לא לחלוטין ספוגה בה, תודעה שהיא מעבר לעמדותיכם הקודמות, ליכולותיכם או להשקפותיכם וכבר נפתחה למקום של חוכמה וחמלה. במקום לייחס את פעולותיכם לאיזשהו דימוי שיש לכם על עצמכם, כמו "זה מגיע לי", או "זה מה שאני תמיד עושה וזה כל מה שאני מסוגל לו", יש מעבר אל דבר-מה רחב יותר מהעצמי הרגיל. הכוונה הגדולה מתעוררת – למען רווחתי, למען רווחתם של אחרים, לקראת שלווה. והלולאה המפותלת הזאת של התפיסה העצמית ניתרת, נפרשת. התודעה מגלה לנו קפל עמוק, ובפרישתו דבר אינו הולך לאיבוד אלא רק הנטייה לסבל מיותר. לא שנוכל לומר אז "אני מושלם", אבל איזון מושלם נוצר. זה השלב השלישי של הפאראמיטות, ההבאה לכדי שלמות. זה שינוי של החיים.



183

**להימנע מלעשות רע, להתחייב לטוב,
ולטהר את התודעה – זו תורתם של הערים.**

דהמפדה

הצטרפו ל-'בודהיזם בישראל' בפייסבוק



המייסדים: אבי פאר, אילן לוטנברג

מערכת: אילן לוטנברג, מרב ראט, דורון מלכא, עדה אבשלום, משה בראל, אורנה ברקאי

מנהל האתר: איתי ארצי **מרכז הפרסומים באתר:** גל ברנדר **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר