



חוכמה מלאת שמחה

לחבק את השינוי ולמצוא חירות

יונגי מינגיור רינפוצ'ה

עם אריק סוונסון

תרגום: אתי פז

תוכן העניינים

הקדמה	3
חלק ראשון עקרונות	5
אור בתוך המנהרה	6
הבעיה היא הפתרון	18
כוח התפיסה	31
נקודות המפנה	42
פריצת דרך	51
חלק שני חוויה	61
כליים של שינוי	62
תשומת לב	71
תובנה	83
אמפתיה	89
חלק שלישי יישום	98
חימם על הדרך	99
להפוך את זה לאישי	108
חוכמה מלאת שמחה	129
אודות המחברים	132

הקדמה

"בתוך הקושי נמצאת הזדמנות"

-אלברט איינשטיין

בנסיבות הוראה שערכתי לאחרונה בצפון אמריקה, אמר לי תלמיד, שפילוסוף חשוב של המאה העשרים כינה את העידן בו אנו חיים "עידן החרדה".

"למה?" שאלתי אותו.

הוא הסביר לי שלדברי הפילוסוף, שתי מלחמות עולם קטלניות שהシリו מעין צלקת רגשית בחשיבה של האנשים. מעולם לא נהרגו כל כך הרבה אנשים במצב של מלחמה—וגורע מכך, שיעור המוות הגבולה היה תוצאה ישירה של התפתחויות תעשייתיות ומדעיות שהיו אמורות להפוך את חייו האדם יותר מעודנים ונוחים.

מאז המלחמות הנוראיות האלה, המשיך ואמר, כמעט על כל התפתחות שעשינו בתחום הנוחות החומרית העיב איזשהו צד חשוק. אותן פריצות דרך שננתנו לנו טלפונים סלולריים, סורקי מהיר בסופרמרקטים, כספומטים ומהשבים אישיים הן הבסיס ליצירת נשק שיכול למחות אוכלוסיות שלמות ואולי להרום את כדור הארץ שאנו קוראים לו בית. הדואר האלקטרוני, האינטרנט, וטכנולוגיות מחשב אחרות שהיו אמורות להפוך את חיינו קלים יותר, מציפות אותנו לעתים קרובות ביותר מדי מידע ויוטר מדי אפשרויות, שכולם אמורים להיות דוחפים, ותובעים את תשומת לבנו. החדשנות שאנו שומעים, המשיך—ברשות, בשבועונים ועיתונים, או בטלוויזיה—הן בלתי נعيינות בצורה גורפת: מלאות משברים, דימויים אלימים, ותחזיות על הרע מכל העומד לבוא. שאלתי אותו מדוע הדיווחים האלה מתמקדים כל כך באלים, פשע, וטרור ולא במעשים טובים שאנשים עושים והצלחות שאנשים השיגו.

"חדשנות רעות מוכרות", השיב.

לא הבנתי את המשפט הזה, ושאלתי למה התכוון.

"אסונות מושכים תשומת לב של אנשים", הסביר. "אנשים נמשכים לחדשות רעות, מפני שהן מאפשרות את הפחדים הגדולים ביותר שלנו מכך שהחיים הם בבלתי צפויים ומפחדים. אנחנו עומדים חמיד על המשמר לקרה האסון הבא כך שנוכל אולי להיות מוכנים אליו—בין אם זה נפילת של הבורסה, פצצת מתקבץ, צונאמי או רעידת אדמה. אה, אנחנו חושבים, 'צדקה' כשפחדתי.... עכשו לנו להסביר על מה אני יכול לעשות כדי להגן על עצמי."

ఈ השפט היה הבניי שהסביר הרגשית שתיאר איננה יהודית לזמן המודרני. מנוקדת המבט של אלפיים וחמש מאות השנים של הבודהיזם, כל פרק בהיסטוריה האנושית יכול להיות מתוואר כ"עדין החרדה". החרדה שאנו מרגישים הייתה חלק מהמצב האנושי מאות שנים. בכלל, אנו מגיבים לחוסר השקע הביסיסי הזה ולרגשות המתרדים שעולמים כתוצאה ממנו בשתי דרכים שונות. אנו מנסים לבРОוח או להיכנע. כל אחת מהן נגרמת לעיתים קרובות ביצירת עוד סיבוכים ובעיות בחינו.

הבודהיזם מציע אפשרות שלישית. אנו מתבוננים ישירות ברגשות המתרדים ובבעיות אחרות שאנו חווים בחינו כציוני דרך במשמעותם. במקום לדחות אותם או להיכנע להם אנו יכולים להתידד

אתם, ולהשתמש הם כדי להשיג חוויה אונטנית ומתמשכת של החכמה, הביטחון, הצלילות והשמהה השלמה שלנו.

"איך אני מיישם את הגישה הזאת?" אנשים רבים שואלים. "איך אני מוליך את חיי על הנתיב?" הספר הזה הוא במידה רבה תשובה לשאלותיהם: מדריך שימושי לישום התובנות וلتרגול הבודהיזם מול האתגרים של חיי היום יום.

הוא מכון גם לאנשים שאין להם בעיות או קשיים כרגע; אנשים שהייהם די מאושרים ומלאי סיפוק. ליחידים בני מזל אלה, הספר משמש כהתובנות בתנאים הבסיסיים של חיי אדם מנוקדת המבט של הסיבה. נראה לי שהגישה הבודהיסטיית יכולה להיות שימושית, אפילו רק כאמצעי לגילוי ועיבוד פוטנציאלי של אליון מודעות.

במידה מסוימת יהיה קל לארגן את הרעיון והשיטות הנידונות בדף הבאים לפורום כמדריך פשוט להוראות—כמו דף ההוראות שאתה מקבל כשאתה קונה טלפון סלולרי. "שלב 1: בדוק שהחbillה מכילה את כל הרשימה הבאה...". "שלב 2: הסר את כייסוי הסוללה מהזרוי הטלפון." "שלב 3: הכנס את הסוללה." אך אני חונכתי בסגנון מאד מסורתי, ומגיל צער לימדו אותו שההבנה הבסיסית של העקרונות—מה שניתן לבנות הדעה—הכרחית כדי להפיק איזושהי תועלת מהתרגול. עליינו להבין את מבנו הבסיסי כדי לפעול בתוכו. אחרת, התרגול שלנו לא יתקדם לשום מקום, ורק נגשש באפליה בלי תחושת כיוון או מטרה.

לכן, נראה לי שהדרך הטובה ביותר תהיה לארגן את החומר לשולשה חלקים, בעקבות המבנה של הכתבים הבודהיסטים. חלק ראשון בודק את המצב הבסיסי: המהות והסיבות של חוסר השקט בצורתו השוננת, היוצר התניה של חיינו והפוטנציאלי שלהם, כדי לנוון אותנו להכרה מעמיקה של של מהות עצמנו. חלק שני מציע מדריך בדרך של צעד אחר צעד בשלוש שיטות מדיציה בסיסיות המכונות להציג את התודעה, לפתח את לבנו, ולעבד את החכמה שרכשנו. חלק שלישי מוקדש לישום ההבנה שהושגה בחלק השני לביעות ורגשיות, פיזיות, ואישיות המשותפות לכלנו. אמן המאבק האישי שלו בಗיל צעיר תורם מעט לנושאים הנידונים בדף הבאים, אך חלק גדול יותר של התובנה הגיע ממורי ומחברי. אני חייב ומכיר טובה במיוחד לאנשים שפגשתי בשתיים עשרה השנים האחרונות בהן למדתי מסביב לעולם, אנשים שדיברו בכנות הרבה על היהם. הסיפורים שספרו לי העמיקו את ההבנה של תסבוכות חיי הרגש, והעמיקו את הערכתי לכלים שלמדתי בבודהיזם.

חלק ראשון

עקרונות

היינו מחייבים על ידי המודעה שלנו;
אנחנו הופכים למה שאנו חווים.

—הזהר מהפלה—

תורגם על ידי אקנאת' איסווארם

1. אור בתחום המנורה

המטרה היחידה של הקיום האנושי היא להאיר את החשיכה של הchooria עצמה.

-קארל יונג, זכרונות, חלומות, השתקפות,
譯者: ידי ריכרד ווינסטון וקלארה ווינסטון.

לפנינו כמה שנים מצאתי את עצמי כלוא בתחום מכשיר fMRI, סוג של סורק מוח, שנראה לי כמו ארון מתים עגול ולבן. שכבתה על שולחן בדיקות שטוחה שהחליק כמו לשון לתוך צילינדר חלול אשר, כפי שנאמר לי, הכיל את ציוד הסריקה. ידי, רגלים, וראשי היו מוחזקים ומהודקים עד שכמעט לא היה ניתן להזיזם. כל ההכנות—הקשירה לשולחן וכיו' היו מעניינות למדי, מאחר שהטכנאים הסבירו באדיבות רבה מה הם עושים ולמה. אפילו התהוושה של היותי מוחדר לתוך המכשיר הייתה במידה מה מרגיעה, למרות שיכלתי לראות איך פרווע יכול היה להרגיש כאילו הוא או היא נבלעים בתוכו.

מכל מקום בתחום המכשיר נהיה חם יותר ויותר. כיוון שהייתי קשור לא יכולתי למחות את אגלי הזעה שולגו על פני. הרגעה של הגירוד לא באה בחשבון—זהה די מדהים איך הגוף מגורה כאשר אין כל אפשרות להתרגרד. המכשיר עצמו השמייע קוול צורם ככל סירנה.

בתנאים האלה חששתי שבילי של שעה בערך בתחום הסורק איננו משחו שהרבה אנשים יבחרו לעשות. בכל זאת, התנדבתי יחד עם עוד כמה נזירים. בסך הכל היינו חמשה עשר שהסכימו לעבור את הchooria הבלתי נעימה הזאת, חלק מחקר נירוביולוגי שנוהל בידי פרופסור אנטון לוטץ וריכרד דוידייסון במעבדת ויסמן לדמיון והתנהגות המוח במדיסון וויסקונסין. מטרת המחקר הייתה לבדוק את ההשפעות של מדיטציה לאורך זמן על המוח. הכוונה ב"לאורך זמן" במקרה זה אחרי עשרה אלפיים עד חמישים אלף שעות של תרגול מצטבר. עברו המתנדבים הצעירים יותר, השעות האלה נצברו אולי במשך כחמש עשרה שנים, ואילו אצל כמה מהמתנדבים המבוגרים יותר, תרגול המדיטציה הגיע עד ארבעים שנים.

כפי שאני מבין זאת, סורק fMRI שונה במקצת מסורק MRI סטנדרטי, שמאעיל מגנטים וגלי רדיו חזקים כדי לייצר—בעזרת מחשבים—צייר דומם ומפורט של אברים פנימיים וחלקי הגוף. כמשמעותם באותו טכנולוגיות של מגנטים וגלי רדיו, סורקי fMRI מודדים, רגע אחריו רגע בשינויים של פעילות המוח והתקפוד שלו. השוני בין תוצאות MRI לבין תוצאות fMRI דומה לשוני בין צילום דומם לוידיאו. בשימוש בטכנולוגיות fMRI מדען מוח יכולם לעקוב אחר שינויים בחלקים שונים של המוח כשהנתקרים מתחבשים לבצע פעולות מסוימות—למשל, הקשה על צלילים, צפייה סרטים, או ביצוע איזושהי פעילות מחשבית. ברגע שהסימנים מהسورק מזובדים

על ידי המחשב, התוצאה הסופית היא כמו סרט המתאר את המוח בפועלתו. במלות שהתבוננו לבצע היה מעורב מעבר בין שיטות שונות של מדיטציה למנוחה פשוטה של המחשבות בדרך רגילה או ניטרלית: שלוש דקות של מדיטציה ואחריה שלוש דקות של מנוחה. בזמן המדיטציה הושמעו לנו קולות שיכולים להיחשב בדרך כלל כליל נזעים—למשל איש צורחת ותינוק בוכה. אחת מהמטרות של הניסוי הייתה לקבוע איזה השפעה יש לצילילים הבלתיים נזעים אלה על המוחות של המודדים המנוסים. האם הם יפריעו לזרימת ת淌ת הלב המרכזות? האם אזוריים במוח המוחרים לעצבנות או כעס יופעלו? או שלא תהיה לכך כל השפעה.

צוות המקור מצא שלמעשה, כאשר הצללים המטרידים הושמעו, הפעילות באזורי המוח הקשורים לאהבה אימית, אמפתיה, ומצבי תודעה חיוביים אחרים התגברה. אי נעימות עוררה מצב של שלווה, צלילות וחמלת עמוקים.

הממצא הalış מכילים בקיצור את אחד היתרונות העיקריים של המדיטציה הבודהיסטית: האפשרות להשתמש בתנאים קשים—והרגשות המטרידים שבדרך כלל מטרפים אליהם—כדי לשחרר את הכוח והפוטנציאל של התודעה האנושית.

כל כך הרבה אנשים לא גילו מעולם את יכולת הטנספורטטיבית ואת גודל החופש הפנימי שהוא מייצרת. ההתחומות מול אלגירים פנימיים וחיצוניים שעומדים לפניינו מדי יום אינה משארה הרבה זמן להתעמקות—וזאת בכך לקחת מה שנקרא "מחשבה לאחר", כדי להעריך את הרגלי התגבגה שלנו לאיירועים היומיומיים ולחוות מודעים לאפשרות של תשובות אחרות. משך הזמן מתקבעת תחושה פטוליסטית של אי יכולת לפעול אחרת: כזה אני, כך הדברים בהם, אין שום דבר שאני יכול לעשות לשנות את זה. ברוב המקורים אנשים אפילו אינם מודעים לכך שהוא בהם רואים את עצם ואות העולם סביבם. הגישה הבסיסית הזאת של חוסר היישע דומה לשכבה של בוז' המונחת על קרקעיה הנחרה, נוכחת אך אינה נראית.

חוסר יישע בסיסי משפייע על אנשים בעלי קשר לנסיבות. בנפאל בה גולדטי, הנוחות החומרית הייתה נדירה מאוד. לא היה לנו חשלג, טלפונים, חימום או מכשירי מיזוג אוור, ולא היו מים זורמים. בכל יום מישחו היה צריך ללבת במורד הגבעה ולשאוב מים לתוך כד, ואז לשאת אותו למעלה ולרוקן אותו למיכל, ושוב לרדת ולملא אותו מחדש. נדרשו שישה סיבובים ככל שיאספו מספיק מים ליום אחד. להרבה אנשים לא היה מספיק אוכל להזין את משפחותיהם. אף על פי שהאסיאתים נחשבים לביצנים בקשר לגשותיהם, אפשר היה לראותם בפיהם ובשפת הגוף שלהם את סימני החרצה והיאוש במאבק היומיומי שלהם לשודר.

כאשר יצאתי למסע ההוראה הראשון שלי במערב ב-1998 חשבתי בתמיינות שעם כל אמצעי הנוחיות המודרניים העומדים לרשותם, אנשים יהיו יותר בטוחים ומוספקים בחייהם. במקום זאת גיליתי שיש שם הרבה סבל כמו בבית, אף על פי שהוא לבש צורות אחרות הנובעות ממקורות שונות.

הדבר נראה לי כתופעה משונה מאוד. "מדוע זה כך?" שאלתי את מארחיי. "הכל כל כך נפלא כאן. יש לכם בתים יפים, מכניות יפות, ומקומות עבודות טובים. למה יש כל כך הרבה עצב?" אינני יכול לומר בביטחון אם מערביים יותר פתוחים לדבר על הבעויות שלהם או שהאנשים ששאלתי היו פשוט מנומסים. אבל לא עבר זמן רב וקיבלה יותר תשובה משביקשתי.

מיד למדתי שפקי חנעה, רחובות צפופים, האריכי סיום תובעניים בעובדה, תשולם חשבונות, ותורים ארוכים בנק, בדואר, בנמל תעופה ובחניות מכלות היו סיבות תדירות לסערת רגשות. החיים של אנשים חרדה וכעס. בעיות ביחסים בבית או בעובדה היו סיבות תדירות לסערת רגשות. החיים של אנשים רבים היו כל כך גודשים בעקבות, עד שבסוף יום ארוך רצוי רק שעולם וכל האנשים ייעלמו לזמן מה. גם כאשר הצלicho לעبور את היום לפחות את רגיהם ולהתחליל להירגע, הטלפון היה מצלצל או שהכלב של השכנים היה מתחילה לנבוח—ומיד התמוטטה כל תחושה של סיפוק שהגיעו אליה.

בעודי מksamיב להסביר הבנתי בהדרגה, שהזמן והאנרגיה שאנשים השקיעו בהשגה ואחזקה של עושר חומרי או "עושר חיוני" לא השאירו מקום לשיפור ה"עושר הפנימי"—תוכנות כמו חמלת, סבלנות, נדיבות ומאזנות פנימית. חוסר האיזון הזה הופך אנשים לפגיעים מאוד כאשר הם עומדים מול בעיות רציניות כמו גירושים, מחלת המורה, וכאכ' קרוני פיזי או רגשי. כנסעתה ברחבי העולם בעשור האחרון ולמדת קורסים במדיטציה ופילוסופיה בודהיסטית, פגשתי אנשים שהיו אבודים לגמרי כשהתמודדו באתגרים שהחיכו בפניהם. אחדים, שאיבדו את מקום העבודה שלהם התמוטטו לגמרי כתוצאה מהפחד מעוני, הפחד מאבדן הבית שלהם, ומכך שלעולם שוב לא יתאוששו. אחרים נאבקו בהתמכרוויות, או בעול שהוטל עליהם כשלדים, או בני משפחה אחרים

שליהם, סובלים מבעיות רגשיות או התנהגותיות חמורות. מספר מדהים של אנשים מגיעים למצב דומה לנכונות, כתוצאה מדיכאון, שנאה עצמית והערכה עצמית נמוכה מיסרת.

רבים מהאנשים האלה כבר ניסו מספר גישות כדי לפזר את התבוננות הרגשיות הכווצות או למצוא דרך להיות במצבים מלחיצים. הם נמשכים לבודהיהם מפני שקרה או שמעו באיזשהו מקום שהוא מציע שיטה נאצלת להתגבר על כאב ולהציג מידת מסויימת של שקט וקיום נוכן. לעיתים קרובות אנשים חווים הלם כשהם מגלים שבתורה שהבודה הביא לפני אלפיים חמיש מאות שנים, אין שום ניצחון על בעיות או היפטרות מרגשות כמו בדידות, חוסרנוחות, או פחדים שאופפים אותנו בחיי היומיום שלנו. להפוך, הבודהה לימד לנו יכולם למצוא חירות רק על ידי חיבור התנאים שמטרידים אותנו.

אני יכול להבין את התזהמה של אנשים שהרעיון הזה מחלחל בהם. ילדותית ותחלת נוערי היו מושפעים בצורה כל כך עמוקה מחרדה ופחד עד שככל מה שיכלתי לחשב עליו נעלם.

מירוץ במקומ

עד כמה שימושו מבטא תשואה, (או רגש אחר) כך הוא מגלח שיש עוד צורך לבוא לידי ביתו.

—קאלו רינפוציה, נלחש בעדינות, נאסף נערך והואר בידי אליזבט סל נדיה.

כילד רגש במיוחד היה נתון להסדי רגשותי. מצב הרוח שלי נעה בדרמטיות מצד לצד בתגובה למצבים חיצוניים. אם משאנו היה אליו או אמר משהו נחמד, הייתי מאושר במשך ימים אחר כך. הבעה הקטנה ביותר—אם נכשלתי בבחינה למשל, או אם משאנו געך בי—רציתי להיעלם מעל פני האדמה. הייתי עצבני במיוחד ליד זרים. הייתי מתחיל לרוד, להרגיש מהנק בגרון וסהרהורת. המצבים הללו נעימים היו רבים יותר מהמצבים הנעימים, ובתחלית חyi השחרור היחיד שיכלתי למצוא רוב הזמן, היה בריחת לגבעות שבسبיבת ביתוי וישיבה באחת המערות שם. המערות האלה היו מקומות מאד מיוחדים, בהם ישבו דורות של מתרגלי בודחים תקופות ארוכות במדיטציה יכולתי כמעט כמעט אצל אבי—טולקו אורגןן רינפוציה, מורה מדיטציה חשוב—ואשר גם תלמידיו יימצאו, והעמדתי פנים שאני עושה מדיטציה. עדין לא היה לי כל חינוך פורמלי אך רק היישה שם, כשאני מרגיש בנוכחות המוגרים יותר, הייתה נותנת לחששה של מנוחה להתאנב לתוכי. הזמן כאילו נעצר. ואז כמובן היה יורד מהמערות וסבטי הייתה גוערת بي על שנעלמתי, וכל רוגע שהתחלה לחריגש מיד התפוגג.

המצב השתפר במקצת בסביבות גיל תשע כשהתחלתי להתאמן עם אבי באופן רשמי. אך—ולאדם הנושא בכל העולם ולמד מדיטציה זה קצת מביך להודות—ככל שאהבתי את הרעיון של המדיטציה והבטחות שהציג, למעשה לא אהבתי את התרגום. הייתי מתגרד; הגב היה כואב לי, הרגלים שלי היו נרדמות. כל כך הרבה מחשבות עברו במוחי שלא היה מסוגל להתרכר. דעתך הייתה מוסחת בהרהורים, "מה יקרה אם תהיה רעิดת אדמה או סופה?" במיוחד פחדתי מטיפות שנางו לעבר

באזרנו, אשר היו דרמטיות למדי, עם הרבה ברקים ורעים. למען האמת הייתה הדוגמה למתרגל כנה אשר לעולם איננו מתרגל.

מורה מדיטציה טוב—ואבי היה אחד הטוביים ביותר—שאול בדרך כלל את תלמידיו על ניסיון המדיטציה שלהם. זו אחת הדרכיהם בהן המורה מעירק את ההשתתפות של התלמיד. קשה מאד להסתיר ממורה מיום הידע להבין סימנים של התקדמות, ואפילו קשה יותר כשהמורה זהה הוא אביך. כך, אף על פי שהשתתי כי אני מאכזב אותו לא הייתה לי ברירה אלא לומר לו את האמת.

בדיעבד התברר שליהו ישר היה הדבר הטוב ביותר שיכולי לעשות. מורים מנוסים עברו בכךם בדרך כלל כל השלבים הקשים של התרגול. מאוד נדיר שימושו יגיע למנוחה מוחלטת בפעם הראשונה שהוא או היא ישבו לעשותות מדיטציה. גם אנשים כאלה למדו מורים, ומכתבי המורים הראשונים יותר, על סוגינו בעיות שאנשים נתקלים בהם. וכמוון, מי שלימד מאות תלמידים במשך שנים רבות שמע כבר ללא ספק כל תلونה, תסכול, ואיבנה שיכולים לעלות בזמן האימון. העומק ורוחב היריעה שמורה כוה השיג, מקלים עליו לקבוע את התורופה המדעית לבעה ספציפית ולהגיא להבנה ברורה איך להציג אותה.

לעולם יהיה אסיר תודה לאביו, על הדרך בה הגיע לוideo שלו על הסחות הדעת הרבות אשר הפריעו לי עד כדי כך שלא יכולתי לבצע אפילו את ההוראות הבסיסיות של המדיטציה, כמו התמקדות באובייקט שאני רואה. ראשית אמר לי לא לדאוג; הסחות דעתן הן ממשו נורמלי, במיוחד בשלב התחלה, אמר. כשאנשים רק מתחילה לתרגל מדיטציה עולים כל מיני דברים במוחם, כמו כפיסים הנישאים בזרם הנהר. ה"כפיסים" יכולים להיות תחשות פיזיות, רגשות, זיכרונות, חכניות, אפילו מחשבות כמו "אני לא יכול לעשותות מדיטציה". כך שהוא טبع להיסחף על ידי אותם דברים, למשל להיתפס לתחיה, "למה אני לא יכול לעשותות מדיטציה? מה לא בסדר אותי? כל האחרים בחדר נראים כאילו הצליחו לבצע את ההנחות, למה זה קשה לי? ". ואז הסביר לי שככל מה שעבר במוחי בכל רגע נתון היה בדיקת הדבר הנכון להתמקד בו, מפני שהוא היה הדבר שתשומת הלב שלי הייתה מופנית אליו בכל מקרה.

זו הפעולה של הפנית תשומת הלב, הסביר אבי, שבהדרגה מאפשרת לנו להאט את זרם הנהר באופן שמאפשר לנו לחות רוחה קטן בין מה שהתבונתי בו, ובין המודעות להתבוננות. עם התרגול הרוחה זהה יגדל והיה ארוך יותר ויותר. בהדרגה הפסיקי להזדהות עם המחשבות, הרגשות והתחששות שחוויתי והתחלתי להזדהות עם המודעות הטהורה של החוויה.

אני יכול לומר שהי השtanו לגמרי מיד בעורצת ההנחות האלה, אך מצאתי בהן נחמה רבה. לא הייתה צורך צריך להימלט מהסחות דעת או לאפשר להסחות הדעת לשחוף אותה אטן. אפשר לומר שיכולתי "לróż במקום", כאשר משחמש בכל מה שעולה—מחשבות, הרגשות, תחששות—כהזדמנות ללמידה ולהכיר את התודעה שלי.

התידדות

עלינו להיות מוכנים להיות אנשים רגילים לגורמי, מה שאומר לקבל את עצמנו כפי שהנו.
—**צ'יוגיאן טראנגפה רינפוצ'ה, המיתוס של התיירות**

המילה הטיבטית למדיטציה היא *gom*, שבתרגם פשוט אומרת "ללמוד להכיר". על פי הגדרה זו אפשר אולי להבין את המeditation במסורת הבודהיסטיות, כתהlixir בו אנו לומדים להכיר את המוח שלנו. למעשה זה פשוט למדי. כשבוגשים מישו במשמעותם. אנשים מציגים את עצם—"שלום, שמי..." ואז מנסים למצוא עניין משותף: "מדוע הגעת לך? מי הוזמן אותך?" תוך כדי כך, מהבוננים

באדם الآخر, חושבים על הצבע של השער שלו או שלה, האם הוא גבוה או נמוך וכו'. ב@studentה, ללמידה להכיר את המוח שלך, היא כמו תחילת ההיכרות עם זר. זה יכול להישמע קצת מזור בהתחלה, מאחר שרובנו נוטים להרגישש שאחננו כבר יודעים מה קורה במוח שלנו. אנחנו כל כך רגילים לזרם המחשבות, רגשות, ותחושים עד איןנו עוזרים לרגע להתבונן בהם בנפרד — ולקבל כל אחד מהם באאותה פתיחות בה נקבע אדם זה. לעיתים מאוד קרוביותינו שלנו עוברות דרך המודעות שלנו כחיבורים מנטליים, רגשיים ותחושתיים — אוסף של פרטיים אשר מופיעים כשלם ייחודי ועצמאי.

למשל דוגמה מאוד פשוטה, נניח שאתה נוהג בדרך לעבותה ולפתח נתקל בפקק תנועה. למרות שהמוח שלך רושם את האירוע כ"פקק תנועה", למעשה מתרחשים הרבה דברים. אתה מודיע את הלzech על الرجل שנמצא על דושת התאוצה, ומגדיל את הלzech על الرجل שנמצא על דושת המעוצר. אתה מבחין במכוניות מלפנים, מהחור ומשני הצדדים, שמאtoo עד שהן עצירות. העצבים בכפות ידיך רושמים את תחושת האחיזה בהגה, בעוד העצבים בגב וברגליים שלך רושמים מגע עם הכסא. אולי הרצפזופים של צופרי המכוניות חודרים מבעד לחולן. באותו זמן יכול להיות שאתה חושב, "הו, לא", אני עומד לאחר לפגש הבוקר שלי", ובהזוק אתה מתייחס לעבר על מעין "תסרייט" מנטלי המתחבר לעובדה שאתה מאחר. המנהל שלך אולי ייכעס, אתה עלול להפסיק מידע חשוב; או אולי הייתה אמר לך לציג פרונטזית לחבריך לעובדה. ואז הלב שלך מתייחס לדפק ומהירות גדולה יותר ואולי אף תחיל להזיע. יכול להיות שתמצא את עצך כועס על הנגים לפניך ומקיש על צופר המכונית בתסכול. בכל זאת למרות שככל התהליכים האלה — הפיזי, המנטלי, והרגשי — מתרחשים במקביל, ככל נראים לודעה המודעת כחויה מגובשת אחת.

חוקרים קוגניטיביים שאתם דברתי קודם, שהנטיה לכורוך חוות מסוימים בחביבה אחת מייצגת את ההתנהלות הנורמלית של המוח האנושי. המוח קולט בILI הפקק במסלולי מידע שונים בעזרה אברי התחושה שלנו, מודד אותו מול ניסיון העבר, ומcin את הגוף להגיב בדרכים מסוימות — למשל משחרר אדרנלין לתוך הדם כדי להעצים את המודעות שלנו במצבים שיש בהם פוטנציאל של סכנה. באותו זמן אזורים הקשורים לזמן ולתקנון מתחילה לשחרר את מחשבותינו: "עד איפה הפקק ממש? שאחפש את הטלפון שלי ואצלץ למשהו? אולי כדאי לי לחכות קצת. אני חושב שיש יצא לא רחוק מכאן. אוכל לצאת שם ולנסוע בדרך אחרת. هي, המכונית שם מנסה לחתוך לצד הדרך". יותר מכך, מפני שהאזורים הקשורים להגיוון, לזמן ולתקנון מחוברים לאזורים שמנחים תגבות רגשות, ככל מחשבה שעולה מקלט מיד צבע מובהק — אשר בקרה של פקק תנועה, או התגובה אליו עצמי לסערות רעמים, היא בדרך כלל בלתי נעה.

ככל, התהליכים האלה מתרחשים באותו זמן, מעבר למודעות הרגילה. פחות מהחווים אחד מהמייעש שהמוח שלנו מקבל דרך החושים מגע למעשה למודעות שלנו. המוח מתחירה על המשאים המוגבלים של תשומת הלב, מסיט הczyda מה שנשפט עיניו כלא נחוץ, ומתרכו بما שנראה לו חשוב. אם היינו מודעים לגמרו לכל שלב בתחום שקשרו לפעללה פשוטה כמו הליכה מהחדר אחד לשני, היינו מוכרים מיד מכמות הפרטים הכרוכים בכל הרמת רגל והורדתה והושטת השניה, שינויים קטנים באוויר סביבנו, בצבע הקירות, רמות הצללים וכו', אך שקרוב לוודאי לא היינו מגיעים רחוק. ואם כן היינו מצלחים הגיעו לחדר השני, אולי לא היינו זוכרים מה רצינו לעשות בו.

מכל מקום החיסרון של הסידור הזה נעה בעובדה שאנו שוגים בראיות חלק קטן מאוד מהחוויות הרגשות שלנו כמשהו שלם. דבר זה יכול לגרום בעיות שאנו נתקלים במצב לא נוח או רגש חזק. תשומת הלב שלנו ממוקדת בהיבט האינטנסיבי ביותר של מה שאנו חוות — כאב פיזי, הפחד

מайhor, המבוכה מכישלון בבחינה, האבל על אבדן חבר. בדרך כלל מוחנו מסתחרר באחד משני כיוונים: אנחנו מנסים לברוח או שאנחנו משותקים. החוויה שלנו מופיעה לפניינו או כאויב, או בדרך של השתלטות מוחלטת על מהשבותינו ותגובהינו, כ"bos". אפילו אם אנחנו מצלחים לברוח זמנית ממה שמטריד אותנו—mdlilikoms tlozizha, קוראים ספר, או גולשים באינטרנט—הבעיה רק יורדת למחתרת לזמן מה, כשהיא צוברת כוח בסתר, מפני שעכשו היא התערבה עם הפחד להטמודד אתה שוב מאוחר יותר. העצה שנתן לי אבי כשיפרתי לו על הבעיה שחוויתית בתרגום מדיטציה, הצעיה אפשרות אמצעית בין שתי הקיצוניות. במקום לנסתם לחסום הסחות דעת או להיכנע להן, יכולתי לקבל אותן בברכה ולהתידד אתן: "שלום, חרדה! שלום, גירוד! מה שלומך? מה דעתך להישאר קצת כדי שנכיר זה את זה?"

התרגום של קבלת מחשבות, רגשות, וחוויות בברכה ובעדינות נקרא בדרך כלל *mindfulness* (מודעות קשובה)—תרגום גס של המלה הטיבטית drenpa, להפוך להיות מודע. אנחנו הופכים להיות מודעים לכל התהליכי נראים של המוח והגוף שבדרך כלל נעלים מתשומת לבנו, מפני שאנחנו ממקדים ב"תמונה הגדולה", היסוד הדומיננטי של החוויה שగוזל את תשומת לבנו, מציף אותנו או מעורר בנו דחף לברוח. כאשר מאמצים גישה של מערכת הפעלה של מודעות קשובה התמונה הגדולה מתחלקת בהדרגה לחלקים קטנים יותר ונינימים יותר לניהול, אשר מבזקם לתוכן ומחוץ למודעות במהירות מדהימה.

למעשה זה די מהם לגלות כמה המוח הופך ביישן כשאתה מציע לו להתיידד. מחשבות ורגשות שנראו כל כך חזקים ויציבים נעלמים כמעט ברגע שהופיעו, כמו טבעות שען הנישאות ברוח חזקה. כמו אנשים רבים שהתחילה בתרגום מודעות קשובה, גם לי היה די קשה להבחין אפילו בעשירות מה שuber במוחי. אך בהדרגה הזרימה המהירה של רשיים התחללה להאט וכשזה קרה, הבנתי בכמה דברים.

ראשית, שמתי לב שהתחווה של יציבות וקיימות שייחסתי לרגשות מטרידים אוחוויות מסוימות דעת. הייתה למעשה אשלה. שבריר שנייה של קיסם חרזה הוחלף בהתחלת של גירוד, שנמשך רק רגע קצר לפני שקרה של ציפור מחוץ לחילון משך את תשומתabi; ואז אולי מישחו היה משתעל, או שאלת הייתה צאה: "מעניין מה נאכל בארוחות צהרים?" שנייה אחר כך החרצה הייתה שוב חרזה, אגירוד היה נהיה חזק יותר, או שהאדם היושב לפני החדר המדיטציה של אבי היה משנה את צורת הישיבה שלו. המעקב אחרי הרשיים האלה הבאים והולכים הפק להיות כמעט משחק, וככל שהמשחק התקדם התקשית להרגיש יותר ורgeo ויתר בטוח בעצמי. מבלי שהתקונתי לכך מצאתי את עצמי פוחד פחות מחשבותי ורגשותי, ופחד מוטרד מהחוויות הדעת. התודעה שלי החפתחה והפכה, עדין לא בדיקח但她, אך לפחות בת לוויה מעוניינת, מקום להיות זרה, אלה, אולי, ומאיימת.

כמוון שעדין הייתי נסחף במחשבות וחולמות בהקיז, או עובר בין מצבים של חוסר מנוחה וشعומים. שוב, אבי ייעץ לי לא לדאוג יותר מדי לדברים כאלה מתרחשים. בМОקדם או במאחר הייתה זכר לחזור למיטה הפשטה של התבוננות בכל מה שקרה ברגע הזה. הנקודה החשובה הייתה לא לשפוט את עצמו על הנסיגות האלה מתשומת הלב. הדבר הוכיח את עצמו כשיעור השופט מפני שלעתים קרובות בכל זאת שפטתי את עצמו על כך שנסהפת. אך כאן שוב ההנחה פשוט להתבונן בתודעה שלי הביאה להבנה מטוללת. רוב הדברים שהציקו לי כללו שיפוטות על חוותותי. "זאת מחשבה טובה. זאת מחשבה רעה". הפחד שלי מהחרדה היה הרבה פעמים יותר אינטנסיבי מהפחד עצמו. זמן מה הרגשתי כאילו יש שני חדרים נפרדים בתודעה שלי: אחד המלא במחשבות, רגשות וחוויות שבהדרגה התחלתי לראות, והשני, חדר אהורי סודי, שהוא מאוכלס בrhoות רפאים פטנטוניים.

במשך הזמן הבנתי שהחדרים לא היו באמת נפרדים. הפטפוט נמשך גם כשהשבתי על כל דבר אחר או כשהרגשתי כל הרגשה אחרת, אך כל כך בשקט עד שלא הייתה אותו. כאשר יישמתי את הגישה הזאת של התבוננות עדינה בפרשנות הזרמת כל הזמן בתודעה שלי, התחלתי לראות שהחוויות

והרגשות האלה היו בני חלוף. בעוד הם באו והלכו, כוחה של השיפוטיות הנסתורת שלהם הchallenge להתפוגג.

במשך כמה שנים התאמנתי רק עם אבי, המערבים הקיצוניים במצב הרוח שרדפו אותו בילדותי המוקדמת נעלמו במידה מסוימת. אפילו היה לי קל יותר לדבר עם המבקרים הרבים שביקרו לעיתים קרובות אצל אבי כדי לקבל החלטות.

אך במהרה מצבי עמד להשתנות ועמדתי בפני אתגר שדרש מני לישם את מה שלמדתי בrama הרבה יותר عمוקה مما שאי פעם יכולתי לדמיין.

על תרופות-נגד ושמורי ראש

בטיבט יש שורש רעיל במינוח שנקרא tsenduk; אין צורך לאכול הרבה ממנו כדי למות. באותו זמן הצמה זהה יכול להיות גם תרופה.

טולקו אורגיאן רינפוציה. כמו שזה, כרך 1

תרגום על ידי אריך פמלה קונסאנג

כאשר הייתה בן אחת עשרה נשלהתי ממוקם המקלט של אבי במנזר שארב לינק בהודו—ensus למרחק של יותר מארבעת אלף שמשונה מאות קילומטרים—להתחילה קורס מעמיק של לימודי פילוסופיה ותרגול בודהיסטים. כאשר עלייתי על הטיסה מקטמנדו לדלהי בחברת נזיר יותר שהיה בן לוויתי, הותקפני בפחד אימים. מה יקרה אם המטוס פתאום יפסיק לטוס או יוכה בברק? מראות של המטוס צונח מהשמים ומרתסק על הקרקע מילאו את ראשי, ואחזתי בידיות המושב שלי כל כך חזק עד שכפה ידי כאבו. הדם זרם אל פנוי כאשר המטוס המרי וישבתי על הכיסא משותק ומציע.

האיש שישב ליד שرارה את חוסר הנוחות שלי אמר בביטחון של נסוע מתמיד שאין שום סיבה לדאגה; המטוס בטוח למדי, אמר בחיווק, ומאחר שהטיסה הייתה קצרה—רק שעה—ננחת עוד לפני שאדע מה קורה. דבריו החביבים הרגינו במקצת את עצבי, וישבתי זמן מה כשאני מנשה להתבונן בתודעה שלי כפי שלימדו אותי. ואז נתקלנו לפטע במערבות אוויר. המטוס רעד והאיש כמעט קפץ ממושבו כשהוא צורה בפחד. בשאר הטיסה ישתי משותק, מדמיין את הגרוע מכל. שכחתי להתבונן בתודעה שלי כשאני בטוח שאין עומד למות.

למזליהם שלוש עשרה הנסעה ברכב מדלהי למנזר שארב לינק היו הרבה פחות מרגשות. למעשה כשהגענו להרים שעלייהם נמצא הנוף היה מרחיב והנסעה די מהנה.

מבלי שאדע הוכנה קבלת פנים לכבודי במנזר. נזירים רבים מהיושבים במנזר הסתדרו בשורה במעלה הגבעה המשקיפה על הדרך, מלחכים לקבל אותי בתרועת החצוצרה טקסית ארוכה מאוד, כשניים וחצי מטרים, ובתופים גדולים וכבדים. לאחר מכן שלא היה קשר טלפוני שם באותו זמן, הקהל חיכה לי די הרבה זמן וכשראו לבסוף מכונית מתקרבת החלו לתקוע בחצוצרות ולהכות בתופים. אך כאשר המכונית עצרה, יצאה ממנה אישה הודית צעירה—בזהל לא אני—וקבלת הפנים הגרנדיזית נקבעה בצורה מביכה כשהיא שמה מבוהלת עושה דרך אל השערם.

זמן מה עבר עד שאפשר היה לראות את המכונית שלי מגיעה בדרך מרוחק הנזירים החלו לתקוע ארכוכות בחצוצרות ולהכות בתופים. אך כאשר המכונית הגיעה לכינסה הראשית שוב הפריע בלבול לטקס. גם כמברג איני אדם גבוה. הילד הייתי כל כך נמוך, עד שאי אפשר היה לראות את הראש

שלוי מעבר ללוח השעונים הגבוהה של המכונית. מה מקום בו עמדו הנגנים לא נראה שמשיחו יושב במושב הקדמי. מכיוון שהשישו לטעות שוב, הודיעו את החצוצרות ומקלות התופים והגינה נפסקה. כאשר הדלת נפתחה ויצאתי מהמכונית, התקבלתי בתруעה כל כך קולנית ונלהבת עד שהשתית את הוויברציות בעצמותי. אני יודע מה היה מפחד יותר: צלילי כל הגינה רועם או המראה של כל הזרים האלה שעמדו בשורה לבודי. כל החרצה שהרגשתי במtos חזה מד', ועשיתי פניה לא נcona כשאני הולך בכיוון הלא נכון. LOL הא נזיר שלווה אותו אינני בטוח שהיתה מצלחת להגיאן לשער בכלל.

זאת לא הייתה התחלה מבטיחה במיוחד למיוחד לשתייה בשארב לינק. אף על פי שהמנור עצמו — הממוקם בין הרי ההימאליה מצפון וממערב, והשפלה המוגלת מדרום וממערב — היה יפה, רוב הזמן הרגשתי אומלל ולא מאושר. הרגשות והחרדות הישנות שלי חזרו בעצמה גדולה, כשהם מביטים את אמצעי לקבלת אותם כפי שלימד אותי אבי. היה לי קשה לישון וכל דבר קטן יצר שרשרת תגובות של מחשבות טורזניות. אני זכר היטב שהתעוררתי בוקר אחד וגיליתי סדק קטן בחלון חדר השינה שלי. במשך שבועות אחר כך חשתי בחודה מכך שאב הבית יאשים אותי ששברתי את החלון וגרמתי לצרות הרבות הכרוכות בהחלפת הזכוכית.

שיעוריו הרגול של הקבוצה היו מכאים במיוחד. באותו זמן היו שם כশוננים נזירים, וכולם נראו ידידותיים זה עם זה, מהלכים בין השיעורים ושעות הרגול, צוחקים ומתחדים. אני הייתי זר ביניהם. מלבד הגלימה לא הרגשתי שיש בינינו משהו משותף. כשהשיבו בחדר המרכז לטקסים הקבוצתייםcolm ידעו את המלים ומהוות הרבה יותר טוב ממנו, ואני תהיתי אם הם בודקים אותה מכך שהיא עשוה שגיאה. רוב הפגישות האלה היו מלאות בחצוצרות, תופים, ומצחטיים — שאגה שהייתה לעיתים מחרישת ארגנים שגרמה לי לדפוקות לב ולסחרחות. רציתי כל כך לברוח מהעולם, אך ככל האחרים מתבוננים אי אפשר היה להימלט.

הריגעים היחידים של נינוחות חוויתי בזמן שיעורי הפרטים עם מורים כמו דרופון לאמה טסולטרים שלימד אותי שפה, טקס ופילוסופיה, וסאלגי רינפוציה, שהדריך אותי בתרגול מדיטציה. הרגשתי קשר קרוב במיוחד עם סאלגי רינפוציה, לאמה חכם מאוד בעל ראש מרובה ושיעיר אפור שפנוי, למראות שהיא בשנות השמונים שלו, היו כמעט חלקות מקטמים. בראש עדרין אני יכול לראות אותו עם גלגל התפילות ביד אחת ובידו השניה מלאה — שרשרת חרוזים שנൂדה לסיפור חזות על מנטרות, צירופים מיוחדים של הברות עתיקות שיצרו יחד מין תפילה, שלעתים קרובות יותר שימושה כתמיכה למדיטציה. טוב לבו וסבלנותו היו כל כך גדולים עד שכמעט התחלתי לראות בו אב שני, שאליו יכולתי להביא בעיות גם גדולות וגם קטנות.

תגובהיו התגלו בסופו של דבר כשיעורים עמוקים. למשל, בוקר אחד כאשר רחצתי את שערי, נכנסו כמה טיפות לאוזן שלי. ניסיתי הכל כדי להיפטר מהן: הכנסתי מגבת לתוך האוזן, טלטلت את הראש, סובבתי חתיכות קטנות של מהחוט נייר בתחום האוזן. שום דבר לא עזר. כשסיפרתי לסאלגי רינפוציה על כך הוא ייעץ לי לשפר עוד מים לאוזן ואז להטוט את הראש ולהת למים להתייבש. להפתעתך זה עבד!

רינפוציה הסביר שזאת דוגמה של העיקרון שכבר הבודהה לימד, של שימוש בבעיה כתרופה נוגדת לה. שאלתי בביישנות אם אותה גישה יכולה להיות שימושית כשותמודדים עם מחשבות ורגשות. הוא התבונן بي כسؤال, ועד מהרה מצאתי את עצמי שופך לפניו את כל הספר — איך הייתי מלא חרדה רוב חיי; הפחד שלפעמים תוקף באלים כזאת עד שבköshi אני נושם; איך ניסיתי להתבונן בתודעה שלי בדרך ידידותית ולא שיפוטית כמו שאבוי למד אותה; הצלחה הקטנה שם בנפאן, שבה הכל היה מוכר; איך כל הבעיות מזעלו על פני השטח מחדש, בכוח אפילו גדול יותר בסביבה החדשה והזורה הזאת.

"טיבט", אמר, "היתה מלאה בדריכים ארוכות וمبודדות, במיוחד בהרים בהם אין הרבה כפרים ועיירות. הנסעה תמיד מסוכנת מפני שכמעט תמיד יש שם פורעי חוק המסתתרים במערות או מאחוריו הסלעים בצד הדרק, מחכים לקפוץ החוצה ולהתקוף גם את הנוסעים הזרים בויתר. אם

כך מה אפשר היה לעשות? כדי להגיע למקום היה צריך לעبور בדרכים האלה. אפשר היה לנסוע בקבוצות מבון, ואם הקבוצות יהיו גדולות מספיק, אולי פורעי החוק לא יתקיפו. אך לא תמיד זה ה策, מפני שפורעי החוק בדרך כלל רואו בכך הזדמנות לגנוב יותר מקבוצה גדולה יותר. לעיתים אנשים היו מנסים להגן על עצם ושותרים שמורי ראש. אך גם זה לא ה策 מהותי.

"למה לא?" שאלתי.

הוא צחק. "פורעי החוק תמיד יותר נחושים וייש להם נשק טוב יותר. חוץ מזה, אם פורצת לחימה, יש יותר סיכוי שאנשים יייפגעו."

כשעיניו סגורות וראשו שמו שמות חשבתי שאולי נרדם. אך לפני שיכלתי לחשוב איך להעיר אותו, פקח את עיניו והמשיך.

"הנוסעים הנבונים, כאשר הותקפו על ידי פורעי חוק, עשו אותם עסקה. למה שלא נשכור אותם כשמורי הראש שלנו? אנחנו יכולים לשלם לכם משהו עכשווי והשאר כשנגייע לסוף המסע. אך לא תהיה שום לחימה, אף אחד לא ייפגע, ואתם תרוויחו יותר מאשר אתם מרווחים לו היהם שודדים אותנו על השביל. זה פחת מסוכן עבורכם משום שאף אחד לא יבוא ללבוד אותם בהרים, ופחות מסוכן עבורנו, משום שאתם חזקים וייש לכם נשק טוב יותר מכל שמורי ראש שהינו יכולים לשכור. ואם תשמרו עליינו לאורך הדרך נוכל להמליץ عليיכם לפניו אנשים אחרים, ובמהרה תוכלו להרוויח יותר مما שהייתם יכולים לקוות להציג על ידי שוד של אנשים. יכול להיות לכם בית יפה, מקום שאפשר לגדל בו משפחה. לא תצטרכו להסתתר במערות, קופאים מקור בחורף וניצלים בחום בקיץ. כולם ירוויחו."

הוא עצר, חיכה כדי לראות אם הבנתי את הלקת. בפניו ראה כנראה שלא הבנתי, אז המשיך. "התודעה שלך היא הדרך הארכיה והUMBODAT, וכל הבעיות שתיארת בפניו הן פורעי החוק. BIODESK שמן שם, אתה פוחד לנסוע. או שאתה משתמש במידעות קשובה כshmori ראש, ומעריבב אותה עם תקווה וחזרה וחוشب, אם אשמור על מחשבותי, הן תיעלמנה. בכל מקרה הבעיות שלך מנצחות. הן תמיד ייראו גדולות וחזקות יותר מך.

דרך שלישית היא להיות כמו הנושא הנבון ולהזמין את הבעיות שלך לבוא אתק. כאשר אתה פוחד אל תנסה להילחם בפחד או לברוח ממנו. עשה עסקה אותו. 'היי, פחד, תישאר כאן. תהיה שומר ראש. הראה לי כמה גדול וחזק אתה.' אם תעשה זאת לעיתים קרובות מספיק הפחד יהיה לך לבסוף רק עוד חלק מהחוויות שלך, שהוא שבא והולך. תחיל להרגיש נוח אותו, אולי אפילו תחל להשתמש בו כהוזנות להעיר את הכוח של התודעה שלך. התודעה שלך צריכה להיות חזקה מאוד כדי ליצר בעיות גדולות כאלה, נכון?"

הנדתי בראשי בחויב. זה נראה הגיוני.

"כאשר שוב לא חתנגד לרגש מלא כוח כמו פחד' המשיך, "תהייה חופשי לתעל את האנרגיה הזאת בכיוון יותר מועל. כאשר אתה שוכר את הבעיות כshmori ראש, הן מראות לך כמה חזקה התודעה שלך. הנהישות שלך מביאה אותך להכרה כמה חזק אתה".

פריצת דרך

הדרך הטובה ביותר לצאת היא תמיד לעבר דרך.

רוברט פרוסט,
"משרת של משרתים"

מעולם לא חשבתי שהנסיבות שבסבלי מהן הן הוכחה לכוח של התודעה שלי. ביתר דיוק, שמעתי הרצאות על כך, בעיקר מאבי שלעתים קרובות הדגישו שרגשות טורדיניים הם למעשה ביטויים של התודעה—באותה דרך חזק למשל, הוא מוצר או ביטוי של השימוש. אך כמו רוב האנשים שמהחילים בתרגול בדיקת התודעה שלהם, התעניינתי יותר בכך להיפטר מהמחשבות והרגשות שהרגיזו אותי, מאשר ממש להבחון ישירות במקורותיהם. כפי שאנג'אי רינפוצ'ה הראה, המאמצים שלי בחרגול מודעות קשובה היו כבולים בחקואה ובחזרה; התקווה שעלי ידי בחינת מחשבותיי יתפוגגו המחשבות הבלתי נעלמות בסופו של דבר, והחרדה שלי שכאשר הם יצפו על פני השטח אשאר תקווע אתן לנצח.

בסתכלות לאחר מכן יכול לראותוennisontyi המוקדמים לא היו כל כך שונים מהאסטרטגיית הבולטות שרוב האנשים נוקטים בהן, כאשר הם עומדים מול מצבים מתוגדים או רגשות חזקים. ניסיתי לחשב את דרכי מעבד לדאגה ולפחד המשתק, מתמודד בהנחה שיש אצלו משהו גוראי עד ייוש, ואם רק אוכל להיפטר מהבעיות הכל יהיה בסדר; חyi היו מבורכים, עמוקים ומשוחררים מצרות. עיקר הלחת של שאנג'אי רינפוצ'ה היה לקחת בחשבון אפשרות, שהמחשבות שהשאירו אותי עיר בלילה וגרמו ללבּי לדפק בכוח ציפור לכהה, היו למעשה סימנים שימושיים בסדר; כאילו התודעה שלי ניסתה להתקרכב ולומר, "תשתכל עליי! תראה מה אני יכולה לעשות!"

אנשים מסוימים יכולים לתפות אופרות כזאת במהירות. אבי, כך שמעתי, היה אחד מהם. ברגע ששמע את הרצאה על טבע התודעה, תפס באופן אינטואיטיבי שכוחה היא תוצר של יכולת הבלתי מוגבלת של התודעה—"ההופעה הפלאית של המודעות" כפי שהיא מתואר לעיתים קרובות בכתביו הבוגדה. לרוע המזל אינני כל כך זריז. ההתקדמות שלי הייתה יותר מסוג "שני צעדים קדימה, צעד אחד לאחרו" שמשמעותו עליו מהתלמידים מאוחר יותר כשהתחלתי למד בעצמי. רק כאשר עברתי משבר רציני, יכולתי לעמוד מול הפחדים שלי ישירות ולהכיר במקורותיהם.

המשבר הזה התרחש בשנה הראשונה של תכנית ריטריטט שלוש השנים בשארב לינק — תקופה של אימונים אינטנסיביים בצוות מתקדמות של מדיטציה בודהיסטית טיבטיבית, שאפשר ללמוד רק מפה לפחות ידי מורה שקיבל זאת מפיו של מורה אחר, ושולט בה מספיק כדי להעביר אותו לדור חדש של תלמידים. המסורת של העברת החומר בצוות פרוגנטלית היא איזושהי חותמת מגינה, המשמרת את החומר בצוותו המקורי, בשרשרא בלתי נפסקת הנמשכת כבר יותר מאלף שנה. הלימודים האלה ניתנים בתנאי בידוד — אתה סגור למגרי מהעולם החיצוני כדי לצמצם למינימום את הסחות הדעת, כדי להתרכו בצורה יותר ישירה ואינטנסיבית בנוף הפנימי של התודעה.

מאחר שהייתי רק בן שłów עשרה אז, התעוררו ספיקות אם אוורשה להיכנס לretreat. בדרך כלל ההזדמנות הזאת ניתנת לתלמידים מבוגרים יותר, שהיו להם יותר הזדמנויות להשיג בסיס מזק בתרגול ראשוני כמו אימון במודעות קשובה. אך שאנג'אי רינפוצ'ה התעטד להיות המורה הראשי ואני כל כך השתוקקתי ללמידה אצלו עד שלחצתי על אבּי להתעורר לטובתי. בסופו של דבר מבקשינו ניתן לי. מלא שמחה לקחת עלי עצמי את הנדרים יחד עם המשתתפים האחרים והתמקמתי בחדרי הסגור.

לא עבר זמן רב והתחרתי על החלטתי.

התמודדות עם מחשבות ורגשות טורדיניים במקומות פתוחים קשה למדי עבור רוב האנשים — אך לפחות שם הסחות דעת, במיוחד בימינו כאשר טלוויזיות כבלים, אינטרנט, אימייל וטלפונים סלולריים נמצאים בהישג יד. אפילו טיפול בעיר יכול לספק איזשהו "אויר לנשימה" לתודעה. אך במרחב retreat של שלוש שנים ההזדמנויות מוגבלות. יש לימוד ותרגולים בקבוצה — שעדרין שנתי — ושבות ארוכות של תרגול בichi-dot, אשר אי אפשר לעשות בהן שום דבר מלבד להתבונן בתודעה. לאחר זמן מה אתה מתחילה להרגיש בכלא: זוטות קטנות הופכות בעלות חשיבות עצומה, וייתר מחשבות ורגשות חזקים הופכים לענקים מאיימים בעלי עצמה אדירה. סאלג'אי רינפוצ'ה השווה את החוויה לתכנון ביקור בפארך או בטבע הרפואי. אתה אורו אוכל ומצרכים אחרים ליום של רגע שקט במקום יפה, זמן קצר אחריו שאתה מתפרק בשום מצב. האנשים האוכפים את הפוקודה סובבים השר, הקובעות שאינך יכול לעזוב את הפארך בשום מצב. האנשים האוכפים את הפוקודה סובבים אותך מכל הכוונות, מהם פנים ומסרים לתת לך לזווז מהמקום. אפילו אם אתה מנסה לרצות אותם בחוון, הם נשאים לעמוד שם, בפנים חומות — כשהם נאבקים בכל דחף ספונטני להחזיר לך חיים. כל הקיום שלך משתנה ברגע אחד. בمكان שתוכל להנוט מהסובב אותך, כל מה שאתה חושב עליו הוא למצוא דרך להימלט משם. אך לרוע המזל אי אפשר להימלט ממש.

התחלתי להימנע מתרגילים בקבוצה, כשהאני מתחבא בחדרי. אך מבחינות מסוימות זה היה יותר גרווע, מפני שלא יכולתי לבrhoה מהתודעה שלי. רעדתי; ניסיתי לישון. לבסוף לא הייתה לי ברירה אלא לישם את מה שלמדתי — להתחליל, כמו שלמדתי בשיעורים הראשוניםabei, לעקוב בעדינות אחריו מחשבותי ורגשותי כשם באים והולכים, ולבחון את הטבע המשנה שלהם. אחרי היום הראשון מצאתה שאני מסוגל כבר לקבל אותך בברכה, ולהתפעל מהגיוון והעצמה שלהם — חוותה שאחד מתלמידי תיאר כמו להתבונן דרך קלידוסkop ולבחון איך הצורות משתנות. ביום השלישי התחלתי להבין, לא בדרך אינטלקטואלית אלא בצורה ישירה וחוויתית למה התכוון סאלג'אי רינפוצ'ה כשדיבר על שומרי ראש: איך מחשבות ורגשות שנראים המציגים אותן, היו למעשה ביטויים של הכוח היצירתי העצום והאין-מי של התודעה שלי.

למחרת היום הגתתי מחרדי וזרחי להשתתף בתרגולים הקבועתיים בביטחון עצמי הרבה יותר גדול ובצלילות כזו לא חלמתי שהיא אפשרית.

אני יכול לומר שאף פעם לא חוותתי "מחסומים" מנטליים או רגשיים בשאר הזמן של retreat. אפילו עכשו, כמעט עשרים שנה לאחר מכן, אני נתון לכל קשת החוויות של אדם רגיל. בודאי שאיני מה שכל אחד היה מכנה מואר. אני מתעיף כמו אחרים. לעיתים אני מרגיש מתוסכל או כועס או משועם. אני מחהה להפסקות שקורות לעיתים בלווה הזמנים של ההוראה שלי. אני מצטנן די בקלות.

מכל מקום, לאחר שלמדתי משהו על העבודה עם התודעה שלי, מצאתה שהתייחסות לאותם חוותות השתנתה בחודות. במקומות להיות המומן לחילוטין מהם, התחלתי לקבל בברכה את הלקח שאפשר ללמוד מהם. כל אתגר בו אני נתקל כיום הופך להזדמנות לשפר, להרחב, להעמק את המודעות — מעבר הקורה יותר ו יותר בצורה ספונטנית עם התרגום, בדומה לשחין המכון באופן אוטומטי יותר אנרגיה לשדרירים כשהוא נתקל במערבות, ויצא יותר חזק ובטוח בעצמו לאחר ההתמודדות. מצאתו דבר קורה נשאי כועס או מתעיף או משתעמם. במקומות להתמקד בסערת הרגשות או המחשבות עצמה או להփש את הסיבות לה, אני מנסה לראות אותה כפי שהיא: גל של התודעה שלי, ביטוי של כוחה הבולט מוגבל.

כך שבסך הכל, למורות חיי רוחקים מלהיות מושלים מהם אני מזוכה מהם. ובצורה מזורה אני מכיר תודעה לרגשות הטורדיניים שהחוותי כילד. המכשולים שעומדים בפנינו בחיי יכולים לספק מנייע מלא עצמה לשינוי.

"חודה הייתה תמיד בעיה בשביבי, במיוחד בעבודה. הרגשתי שאני לא טוב מספיק ולא מהיר מספיק; אנשים אחרים מדברים עלי מאחוריו הגב, ושמפני שלא הייתי מהיר או עיל' כמו אחרים

אאבך את מקום העבודה שלי. ואם זה יקרה איך אוכל לפרש את עצמי ואת משפחתי? איך אוכל לספק להם לחם? המחשבות האלה נמשכו כל הזמן עד שהחוויות בצורה ממשית את המצב של החיים ברחוב, מחזיק כוס בידי ומקש נדבות.

הדרך היחידה להריגע את עצמי הייתה לחפש 'אור בקצת המנהרה'—כשאני מקווה ביאוש שהתנאים ישתנו. שאシיג עבודה חדשה שתהייה פחתת תובענית. או שההלך ייחלש, אולי יהיה לי מנהל אחר, או שהאנשים שלוחשים מהחורי גבי יפוטרו. ואז התחלתי להתבונן בחרדה עצמה, והתחלתי להבין שהבעיה לא הייתה העבודה אלא המחשבות שהיו לי על העבודה. החיפוש אחריו 'אור בקצת המנהרה' היה רק תוצר לוואי של החרדה—תקוה ששינוי בנסיבות יציל אותי מהפניה. בהדרגה הבנתי שתקווה וחרדת היו גם הן רק רעיונות שצפו בתודעה שלי. לא היה להן שום קשר לעבודה עצמה.

באוטו רגע הבנתי כבמכת ברק שהוא שחייב היה המנהרה והמנהרה שהרגשתי לכוד בתוכה הייתה האור. הבדול היחיד ביניהם היה הפרטקטיבה שלי—הזרק בה בחרותי לראות את המצב. המעבר הזה בפרטקטיבה גרם לשינוי גדול. כאשר אני דואג או פוחד, אני יכול להתבונן בתגובה האלה ולדעת שיש לי בחירה. אני יכול להיכנע להם או שאני יכול להתבונן בהם. ואם אני בוחר להתבונן בהם אני לומד יותר על עצמי ועל הכוח שיש לי להחליט איך אני מגיב לאיורים בחיים.

הסיפור של האיש הזה הזכיר לי את החוויה שעברתי ב-*fMRI*—מעין מערכת שבה אטגרים של חום, רعش, צرحות ובכי יכולים להיות מזועזים, אך הפכו במקומות זאת להזמנויות לגילוי תחושה ממשית של שלווה, צילולות, וحملה. האימון המוקדם שלי והחוויות שבאו בעקבותיו הראו לי שמה שמוופיע בתחילת כחשה, הוא בעצם לא יותר ממשי מצל המוטל על ידי האור האמתי של התודעה.

הבעיה היא הפתרון

וקץ כל חקירותינו
 יהיה להגעה למקום בו התחלנו
 ונדע לרשונה המקום מהו.
 "Little Gidding",
 -טי. אס. אליאוט,

לפני זמן לא ארוך ביקרתי במוזיאון השעווה בפריז, וראיתי פסל מאד מציאותי של הדלאי לאמה. בדקתי אותו היטב מכל הצדדים, מאחר שהוא קדושתו הוא אדם שאני מכיר די טוב. בעוד אני עומד בצד ומסתכל בפסל עברו שם איש ואישה צעירים. האישה כרעה ברך ביני ובין הוד קדושתו, בעוד בן לווייתה כיוון את המצלמה שלו לכיווני כדי לצלם. כיוון שלא רציתי להפריע התחלתי לזרזוץ הצעירה—ואז האישה צרחה והאיש עם המצלמה שמט את הלסת כמעט עד הרצפה. מאחר שהאור במוזיאון היה די עמוס הם חשבו שאני חלק מהתצוגה, דמות שעווה של נזיר קטן העומד לצד הוד קדושתו.

ברגע שהזוג התאושש מההלם לראות מה שנראה להם פסל שעווה ההופך לפתע לחיה, כולנו צחקנו יחד ונפרדנו באווירה נעימה מאוד. אך כשהמשכתי בביוקר במוזיאון התברר לי איך המפגש הקצר הזה חשב, בהיקף מצומצם, יסוד טרגי וגדול יותר של המצב האנושי. הזוג הצעיר התיחס לتزוגת השעווה מתחזק ציפיות ברורות וחזקות מאד; ולרגע לא לκακ בחשבונו את האפשרות שהמצב המשيء יכול להיות אחר מזה שהניחו. באותו צורה, רוב האנשים הכהולים על ידי כל מיני הנחות מוקדמות ואמונות, נשארים בוררים ביחס לעובדות היסודות של חי האדם—מה שמררי כינו "המצב הבסיסי".

כדי להבין מהו מצב הזה, עלינו לראות את הדברים הראשונים שהזכיר בראשית דרכו, לאחר שהגענו למשכו של קרובות הארה—מונח שיכול להישמע קצת גדול מדי, מעבר ליכולת של רוב האנשים.

למעשה, הארה היא די פשוטה. החבו עליה כהילכה בחדר חשוך, כשאתם נתקלים בשולחנות, כיסאות, וכל מיני רהיטים. يوم אחד בדרך מזל או בטעות אנו נוגעים במתג או בכתור המدلיק את האור. לפתע אנו רואים את כל החדר, את כל הרהיטים, את הקירות ואת השטיחים, ואתם חושבים, "תראו את כל מה שיש פה! לא פלא שכל הזמן נתקלתי בדברים!" וכאשר אנו מסתכלים בכל הדברים האלה, אולי בתחום של פלאיה לראותם בפעם הראשונה, אנו מבינים שמתג החשמל היה שם תמיד. אנחנו רק לא ידענו את זה, או שאולי רק לא חשבנו על האפשרות שהחדר יכול לא להיות חשוך.

זו דרך אחת לתאר הארה: הדלקת האור בחדר שבילינו בו רוב חיינו כשהנו מנוטים בו בחשכה. אולי היחסים היכי יוצאים מן הכלל של בודהה היה העברת המסר, שככל התרגלנו ללכת בחושך עד ששכחנו איך להדליק את האור.

ארבעת האמיתות הנעלמות.

“יתכן שכעת יש לנו חיים עם חירות ויתרונות כל כך נדירים, אך זה לא ימשך הרבה זמן.”

—פטROL רינפוצ'ה, מלים של המורה המושלם שלי,

譯者：ידי קבוצת התרגומים פאדמאקארה

במידת מה הבودה היה מורה יוצא בכך שהוא לא החל את דרכו בהכרזות מטפיזיות מרשימות. במקום זה החמוך במא שיכול להיות מעשי במספר גדול מאוד של אנשים. כדי להפoso במלאן את הצלילות והפשטות של גישתו, אולי יוכל לשבור את המיתולוגיה שצמחה סביב חייו ולנסות לראות את האדם שמאחוריו המיתוס.

על פי האגדה סיידהרתה גאותה — השם שניית לו בלבדתו — היה נסיך, בנו של ראש שבט בצפון הודו. בתקינות לכבוד הולדתו ניבא חזזה עתידות ברהאמני שהילד יגדל והוא מלך חזק או איש קדוש. מאוחר שחחש שהילד יונח את תפkickו מנחג השבט, בנה לו האב מתהム של ארונות שיגנו עליו מחשיפה לאיזשהו אספקט מטריד של החיים שיכל לעורר בו נטיות רוחניות פוטנציאליות כלשהן. בגין שיש עשרה האיצו בו להתחנן וללדת יורש.

אך הגורל התעורר. בגין עשרים ותשע, כשהוא נחוש לבקר את נתיניו, הוא העז לצאתمارמנותיו, ובהדרגה החל לראות אנשים שעניהם, זקנים, חולמים או גוססים.

מוטרד מהפגישה עם המציאות המלאה בסבל שהיא מוגן מפני שנים רבות כל כך, חמק ונסע דרומה, שם פגש כמה מתחודדים שעודדו אותו לשחרר את תודעתו מענייני העולם המעשי בעזרת שיטות קפדיות של התנזורות וסיגופים. רק כשייעשה זאת, לימדו אותו, יוכל לשחרר את עצמו מן ההרגלים המחשבתיים והרגשיים שלו כדי את רוב האנשים בمعالג נצחי של קונפליקט חיזוני ופנימי.

אך לאחר שש שנים של תרגול תעניות תסכולו רק גדול. ההתחבבות מהעולם לא סיפקה לו את התשובות שהיחס. אכן, אף על פי שסבל מלבג של בני לווייתו הקודמים, הפסיק למגררי את התנטקותו מהחיים. בודדה טבל ארוכות להאנטו בנهر נאיראג'אה הסמוך, וקיבל אוכל מבושל מנערה שעברה שם. לאחר מכן חצה את הנהר למקום שנקרה בודגאה, התישב כשהוא נשען על עץ פיקוס, והחל לבחון את התודעה שלו. הוא היה נחוש למצוא דרך לצאת מכל הדילמה האנושית כל כך של בעיות עמוק הנוצרות ברדייה אחרי דברים אשר מספקים, במקרה הטוב, חוות רגעית של אושר וביטחון.

כאשר סיימ את הבדיקה נוכח לדעת שהחופש האמתי אינו מונה בהתחבבות מהחיים, אלא בעיסוק עמוק ומודע יותר בכל התהילכים שלהם. מהשבתו הראשונה הייתה “אף אחד לא יאמין לך”. בין אם כמסופר באגדה, פעל בתגובה לתחנוני האלים, או שהונע מחמלת בלתי רגילה לאחרים, הוא עוזב את בודגאה ונסע מערבה לכיוון העיר העתיקה ורנאסי, ושם, בשיטה פתוחה שנקרה פארק הצבאים, התעמת עם בני לווייתו הקודמים. אף על פי שבתחילתה נטו לזרל בו מפני שוויתר על הדרך של תעניות קיזוניות, לא יכולו שלא להבחין בהתעלות ובסיפוק הרוחני שקרנו ממן, אשר עלו על כל מה שהצליחו להשיג עד אז. הם ישבו והקשיבו למה שהוא אומר. המסר שלו היה משכנע ונשמע כל הגיוני עד שהאנשים שהקשיבו לו הפכו לחסידי או לתלמידיו.

העקרונות שהציג בחורשת הצבאים, שנקרוים “ארבע האמיתות הנעלמות”, מכילות ניתוח פשוט וישייר של האתגרים וה المسؤولות של המצביעים האנושיים. הנitorה זה מייצג את הראשון בין מה

שבמנוחים היסטוריים נקרא "שלושת הסיבוכים של גלגל הדארמה": מערכת מתקדמת של תובנות על טיבה של החוויה, אשר הבודה מסר בשלבים שונים, בהgelן ארבעים וחמש השנים בהן נדר לאורך הדודו העתיקה.

כל סיבוב, הנטמך בעקרונות שניתנו בקודמו, מציע תובנות עמוקות וחזרות יותר לטיבה של החוויה. ארבע האמיתות הנעלמות יוצרות את הלבה של כל הדריכים והמסורת הבודהיסטיות. למעשה הבודהה חש שהן כל כך חשובות עד שדיבר עליהם הרבה פעמים, לקהלים רבים ושוניים. ביחד עם דבריו המאוחרים יותר, הם הועברו אלינו באוסף כתבים נקרא סוטרות—שיחות הנחשות להילופי הדברים האמתיים בין בודהה ותלמידיו.

במשך מאות שנים אחרי מותו של בודהה, הכתבים האלה הועברו מפה לפה—דבר שהיה מקובל בתחוםה בה אנשים רבים היו אנלפתיים. לבסוף, שלוש מאות או ארבע מאות שנים אחרי מותו של בודהה, התורה שבعل פה נכתב באלאי, שפה ספרותית אשר נחשבת לקרובה מאוד לדיאלקט המדובר במרכזו הוותי בימי חייו של הבודהה. מאוחר יותר הם נרשמו בסנסקריט, חזקוק הספרותי הגבוה של הדודו העתיקה. ככל שהבודהיזם התפשט בכל אסיה ומואוחר יותר במערב, הם תורגם לשפות רבות.

אפשרו בתרגומים של הסוטרות קל לראות שהבודהה לא הציג את ארבע האמיתות הנעלמות כמערכת נוקשה של מעשים ואמונות. במקום זה הוא הציע אותן כמדריך שימושי לייחדים כדי שיבינו, במונחים של החיים הפרטניים שלהם, את המצב הבסיסי שלהם, הסיבות למצב, האפשרות שהמצב יכול להשתנות, והאמצעים לשינוי זהה. ביכולת כבירה בנה את תורתו העיקרית במונחים של השיטה הקלסית ההודית של ארבע הנקודות של טיפול רפואי. במידת מה אפשר לראות באربع האמיתות הנעלמות כגישה שימושית, צעד אחריו צעד לריפוי מה שאנו מכנים בימינו יסוד "בלתי מתפקד" שכובל אותנו למציאות המוכתבת מציפיות ותפיסות מוקדמות, ומעוררת אותנו לכוח הבלתי מוגבל של התודעה.

זיהוי הבעייה

כמי אנוש אנו סובלים מכך שאנו מקבלים את מה שאנחנו רוצים ונומ לא שומרים מה שיש לנו.
-קלו רינפוצ'ה, מדרשה זוהרתה: דרך הבودה, תורגם על ידי מריה מונטנגרו

הראשונה באربع האמיתות הנעלמות ידועה כאמת של הסבל. הסוטרה הקשוורה אליה תורגמה בדריכים שונים לאורך מאות השנים שעברו. לפי התרגום שקרה תמצא את העיקרון הבסיסי של החוויה במלים "יש סבל" או אפילו פשוט יותר "סבל הוא....".

במבט ראשון האמת הראשונה יכולה להיות די מדכאת. כאשר שומעים או קוראים אותה אנשים נוטים לבטל את הבודהיזם כפסימיסטי בצורה מוגזמת. "אווי, הבודהיסטים האלה תמיד מתלוננים שהחיים מאמלים! הדרך היחידה להיות מאושר היא לדחות את העולם, ולברוח להר באיזשהו מקום ולעשות מדיטציה כל היום. כמה משעמם! החיים שלי נפלאים!"

חשיבות ל'צין' קודם כל שתורתו של הבודה לא טעונה שכדי למצוא חופש אמיתי אנשים צריכים לוותר על בתייהם, בעודתם, מכוניותיהם, או כל רכוש חומרי אחר. כפי שהיוו שלו מראים, הבודה עצמה ניסה חי תעניות קיצוניים מבלתי למצוא את השלווה שchipsh.

יותר מכך, אין ספק שלאנשים מסוימים יכול להיות שהנסיבות הצבורו בצורה זאת שנראה שלא יכול להיות יותר טוב. פגשתי הרבה אנשים שנראו די שבעי רצון מחייהם. כשהשאלה מה שלומם השיבו, "טוב" או "פשוט נפלא!" כמובן עד שחלו או איבדו את בעודתם, או שילדיהם המתבגרים הפכו בין לילה, מחביבה מאושרת של שמחה, לזרים מצורחים חסרי מנוח המתנכרים להוריהם. אז, אם שאלתי מה נשמע התשובה השתנתה קצת: "אני בסדר, חוות..." או "הכל נפלא, אבל..." זהו נראתה המסר המרכזי של האמת הראשונה: לחיים יש דרך להפריע, כשהם מציגים אפילו בפני האנשים המרוצים ביותר בינינו, הפתעות בעלות משמעות מכריעה. הפתעות כאלה—ביחד עםחוויות עדינות יותר, פחות משמעותיות כמו הבעייה והכאבם שמציגים עם הגיל, התסכול של העמידה בתוך בסופרמרקטים, או פשוט איזור לפגישה—כל אלה יכולים להיות מתוארים כהתבטאות של סבל.

בכל אופן אני יכול להבין מדוע יתכן שקשה לתפוס את הראייה המקיפה הזאת. "סבל"—המילה המשמשים בה לעתים קרובות בתרגומים של האמת הראשונה—הוא מושג עמוס. כשאנשים קוראים או שומעים אותו בפעם הראשונה, הם נוטים להסביר שהוא מתייחס לכאב קיצוני או לאומללות כרונית.

אך dukkha, המילה שמשמעותה בסוטרות, למעשה קרובה יותר למושגים שימושיים בהם הרבה בעולם המודרני, כמו "אי שקט", "מחלה", "אי נוחות", ו"אי שביעות רצון". כמה טקסטים בזודיסטיים מרחיבים על המשמעות שלו על ידי שימוש באנגלגיה מלאת חיים, לגילג העבודה של ה cedar היוצר כדי מהימר אשר מדקיק אליו הכל כאשר הוא מסתובב, כשהוא משמע איisha קול צורם תוק כדי כך. פרשנויות אחרות נעזרות בדיומי של מישחו הרוכב על עגלה שגלגל אחד שלא שבור במקצת: בכל פעם שהגלגל מסתובב בנקודה השבורה, הרוכב מרגיש טלטלה.

כך, בעוד סבל—או dukkha—אכן מתייחס למצב קיצוני, המושג כפי שמשמעותו בפילוסופיה ובתרגול של בודהה ומורים מאוחרים יותר, מתואר בצורה הטובה ביותר בתחום חזורת שמשהו לא כל כך בסדר: שהחיים יכולים להיות טובים יותר אם הנسبות היו שונות; שהינו מאושרים יותר אם ההינו צעירים יותר, רזים יותר, או עשירים יותר, הינו בזוגות או שהינו יוצאים מזוגות. רשות הצרות ממשיכה בלי סוף dukkha מכילה את כל קשת המצבים, שנעה בין משה פשוט כמו גירוד, עד לחוויות טריאומטיות יותר, כאב כרוני או מחלת סופנית. אולי יום אחד בעתיד המלה dukkha תהיה מקובלת בהרבה שפות ותרבותות שונות, כמו שהמלה karma בסנסkrit הפכה ותציג לנו הינה רחבה יותר למלה שתורגמה לעתים קרובות כ"סבל".

בדיקות כמו שזיהוי הסימפטומים על ידי הרופא הוא הצד הראשון לטיפול במחלה, הבנת המושג dukkha כמצב הבסיסי של החיים הוא הצד הראשון להשתחרר מאי נוחות או אי שקט. למעשה, חלק מהאנשים, רק שמיית האמת הראשונה לכשעצמה יכולה להיות חוויה משחררת. תלמיד וותיק שלוי הודה בפני לאחראנה, שלאורך ילדותו וגיל הנעוריהם שלו הרגיש תמיד מנקודת מבטו סביבו. נראה היה לו שהאחרים יודעים לבדוק את הדבר הנכון לומר ולעשות. הם היו פיקחים יותר ממנו, הם התלבשו יפה יותר, והיה נראה שהם מסתורדים עם האחרים בלי ממשן. נראה היה לו שככל

מן

מאוחר יותר, כאשר למד בקורס בפילוסופיה מזרחית, נתקל באربع האmittot הנעלות, וכל הסתכלות שלו החללה להשתנות. הוא הבין שהוא לא היה לבד במצבתו. למעשה, תחושות מבואה וניכור היו חווות שאחרים עברו לאורך מאות שנים. עכשו יכול היה לשכוח מכל עניין המדריך לאושר ופשוט להיות הוא עצמו. זה לא אומר שלא הייתה עבודה לפניו—אך לפחות הוא יכול היה להפסיק להעמיד פנים בפני העולם החיצוני שהוא יותר מגובש מהשהרגיש באמת. וכך יכול היה להתחיל לעבוד עם תחושות חוסר ההתאמה הבסיסית שלו לא כזר בזעם, אלא כמשהו שיש לו קשר

משותף עם שאר האנושות. זה גם אמר שהיה פחות סיכוי שיתפס לא מוכן כslash בדרכים המזוחדות בהן הופיע הסבל עבورو—בדיקה כמו שעבורי, הידיעה שהחרדה נמצאת מעבר לפינה הוצאה משוה מהעוקץ שלה.

הפתעה

אתה חולך ברחוב, בדרך לפגוש חבר לאירוע ערבי. אתה כבר חושב על מה שתרצה לאכול, ומרגיע את רעבוןך. אתה מסובב את הפינה ו—אוי, לא, אריה!
רוברט סאפולסקי, למה לזרות אין באולקוז

הכרה פשוטה בעובדה שבכל רגע נתון אנו עלולים לעמוד מולחוויות של אי שקט או אי נוחות, מהוות את הלקח העיקרי של האמת הנائلת הראשונה. אך לאחר שהמצב הבסיסי הזה תורגם לעיתים כל כך קרובות לצורה נוקשה ובודה, רצתי למצוין איזושהי דרך להתייחס אליו במונחים שיהיו משמעותיים לאנשים החיים בעולם המודרני.

במהלך נסיעת הרצאות בצפון אמריקה, כששותטתי לי לעת ערבי בפרק ליד המקום בו לימדתי, עלתה بي אנגלגיה. בעודי צועד בתוך הפקארק, מצאתי את עצמי עסוק במין "ניסיון מהשכתי"—סוג של תרגיל דמיון שעשו פילוסופים בעולם העתיק אך גם מדענים בעידן המודרני כעזר להבנת טיבת של המציאות.

כמובן שיכול להיות שאנשים כבר מכירים כמה מניסיונות המחשבה המפורטים בהיסטוריה, כמו זה שערך אלברט איינשטיין, שכתוכאה ממנו התפתחה תורה היחסות המזוחדת: הצעה שזמן ומרחב אינם יסודות מוגדרים של המציאות, אלא חוות השונות ביחס לכיוון ולמהירות בהם אדם זו. למרות שהטכנולוגיה והציגו הנחוצים להציג את התאוריה שלו לא היו ברגעו אז זמן של איינשטיין, התפתחות של הזמן האחרון הוכיחו שהhypothese שלו הייתה נכונה.

ניסיון המחשבה שלי לא עסוק בחוקי התנועה של הפיזיקה אלא יותר ביסודות הפסיכולוגיים של הרגש. דמיינתי איך זה יהיה לעבור בשיטה מיווער כמו פארק או חורשה, שקווע במחשבה או אולי מקישיב לנגן מזיקה נייד ושר לעצמי. מה הייתה התחושה אילו מישחו שהיה רוצה למתוח אותה, היה לוbesch תחפושת מציאותית מאוד של דוב וקופץ פתאום מאחוריו עז או בנין? דפיקות לביהיו מואצות,

עוריו היה מתכסה כ"עור ברווז", ושעריו היה סומר. ככל הנראה הייתה צורה בפחד. אך אילו מישחו היה מזהיר אותו מהמתיחה, לא הייתה כל כך נרתעת. אולי אפילו הייתה הייתה לו הזדמנות להחזיר לבעון כגמולו ולהפיח אותו—כשאני מתכוופף וצורה לפני שהספיק לקפוץ עליי! באותו אופן, אם אנחנו מבינים dukkha או סבל במצב בסיסי של החיים, אנו מוכנים טוב יותר לתלאות השונות הצפויות לנו בהמשך. טיפוח הבנה מהסוג זהה הוא קצר כמו צירר מפה של מסלול או טויל. אם אין לנו מפה יש סיכוי שנלך לאיבוד.

שתי השקפות על סבל

—סאליסטובה אסוטרה,
譯者：從蒙特內哥羅

כמו שצייתי מוקדם יותר, סבל מתרחש ברמות רבות וشنויות. כבר מההתחלת לימדו אותי שכדי לעבוד עם סוגים שונים של סבל, חשוב להבחין ביניהם. אחת מהאבחנות הראשונות והחשובות ביותר היא בין מה שמכונה לעיתים קרובות סבל "טבעי", ומה שלימדו אותי לראות סבל "שאנו מייצרים".

סבל טבעי כולל כל הדברים שאיננו יכולים לhimnu מהם בחיים. בכתבם הבוגדים הקיימים החווית האבלתי נמנעת האלה נקראות הרבה פעמים "ארבעת הנחרות הגודלים של הסבל". כמובן לידה, הזקנות, מחלות ומות, הן החוויות המגדירות את השינויים הנפוצים ביותר בחוותם. לעיתים נשאלתי בנסיבות פרטיות ובשיעוריהם של קבועות, מוצע לידה יכולה להיחשב סוג של סבל. "ללא ספק" אמרו, התחלת של חיים חדשים צריכה להיות רגע מלא שמהה". ובמובנים רבים בוודאי זה נכון כך: התחלת חדשה היא תמיד הזדמנות.

מכל מקום לידה נחשבת כיסוי של סבל מכמה סיבות. ראשית, המעביר מהסבירה המוגנת של הרחם (או הביצה) לתוך העולם הגדול המלא בחוויה של חושים נחشب — ולא רק על ידי פילוסופים בוגדים אלא על ידי מומחים רבים, פסיכולוגים, מדענים, ואנשי רפואיים — כמעבר טראומטי. רובינו לא זוכרים את הדרמה שבמעבר הבסיסי הזה, אך החוויה של יציאה והיחסות מהמתהם הסגור והמוגן בוודאי רושם על המוח והגוף של התינוק הך.

שנית, מרגע הלידה אנו הופכים פגיעים לשלוות נחרות הסבל האחרים. מהרגע בו אנו נולדים גופנו מתחילה לספור לאחר. אנו מזדקנים בכל רגע. ילדים, מבוגרים מקבלים בברכה את החלק הזה בחוויה. אני יודע שלי לא הייתה סבלנות לחכות שאגדל. שנאתה את זה שהמבוגרים מנהלים אותה ורציתי כבר להיות מסוגל להחליט בעצמי על הכל. מובן שעכשיו אני מבין שהחלות רבות צריכות להישקל בנסיבות בגל ההשפעה שיש להן על אחרים מסביבי. עם כל שנה שעוברת אני מרגיש ברור יותר את ההשפעה הפיזית של ההזקנות. הפרקים שלי הפכו נוקשים יותר ואני סובל יותר מעיפות ומהצטנויות. עליי להזכיר יותר זמן לתרגום גפני.

יותר וייתר במהלך חיינו אנו גם רגשים יותר לתחולאים — הנהר הגדול השלישי של הסבל. יש אנשים שנפגעים יותר מאלרגיות ורגישויות ממושכים. יש הנפגעים ממחלות חמורות כמו סרטן או איידס. אחרים עברו שנים בהתקומות עם כאב פיזי כרוני. אנשים רבים שפגשתי במהלך שבע השנים האחרונות סובלים בעצםם או לחבריהם הקרובים או יקרים מתמודדים עם מחלות פסיכולוגיות-פיזיות אiomות כמו דיכאון, הסמנות דו-קוטבית, החmericות ושיטון. הנהר האחרון בארבעת נחרות הסבל הגודלים הוא מוות, התהליך שבו היסוד בחוויה הנקרה בדרך כלל הכרה, נפרד מהגוף הפיזי. טקסטים טיבתיים כמו Bardo Thodol — המכונה לרוב "ספר המתים הטיבטי", אך מתורגם בצורה מדויקת יותר "דרך שמיעת"— מתאר את החוויה הזאת בפרטיו פרטיים.

במידה רבה מוות הוא ההיפוך של תהליך הלידה, שהוא חיזוק הקשרים בין היסודות הפיזיים, המנטליים, והרגשיים של החוויה. בשעה שלידה היא תהליך של שבו אנו הופכים בדרך מסוימת "לבושים" בעיטה פיזית, מנטלית, ורגשית, הרי מוות הוא תהליך בו אנו מופשטים מכל החלקים הפיזיים והפסיכולוגיים שהפכו מוכרים לנו. לכן לעיתים קרובות מורים בוגדים מנוסים מקרים את Bardo Thodol לפני אדם גוסס, בדומה לטקסי המשיחה שלפני המוות שנערכים על ידי כומר במסורת הנוצרית לתמיכה ונחמה הניתנות לגוססים לקרה המעביר הזה, אשר לעיתים קרובות מעורר חרדה.

כל שהתברגתי וטילתי בעולם, התחלתי לראות שהסלל הטבעי מכיל יותר קטגוריות מאשר הרשותות בטקסטים הבודהיסטיים הקלסיים. רעיונות אדמה, שיטפונות, הוריקנים, שריפות ענק, וצונאמי שהורסים חי אנשים בתדרות גדלה. בעשור האחרון שמעתי וקרأت על גידול טרי ברציחות שהתרחשו בחדרי כיתות של בת ספר תיכוניים וקולג'ים. בזמן האחרון אנשים התהילו לדבר אני יותר בגלוי על ההתמותטות שהתרחשה בהם בעקבות איבוד פתאומי של מקום העבודה, הבית או הזוגות.

בכל מה שנגע לפגיעות מדברים שאין לנו כל שליטה עליהם, אין לנו הרבה ברירות. אך יש עוד קטגוריה של כאב, חוסר שקט, dukkha, או כל מה שתרצו לקרוא לו: מגוון אינסופי של יריבות פסיכולוגיות שהתודעה שלנו מתחזרת סביב האנשים, המאורעות והמצבים בהם אנו נפגשים. אבי ומוריים אחרים עזרו לי לסוג את הכאב הזה כ"סבל שנוצר על ידינו":חוויות שהתרחשו כתוצאה מהפרשנות שלנו למצבים ואירועים, כמו עם אימפולסיבי או טינה נמשכת שאנשים העלו לנו כשהתנהגו בצוורה שאנו לא אוהבים, קנהה באנשים שיש להם יותר מאשר לנו, חזרה משתקת שמתרכשת כאשר אין סיבה לפחד.

סבל שאנו יוצרים בעצמנו יכול לקבל צורה של סיפורים שאנו מספרים לעצמנו, סיפורים השלובים לעיתים קרובות בתודעה שלנו, על כך שאנו טובים מספיק, עשרים מספיק, מושכים מספיק או בטוחים בעצמנו בתחוםים אחרים. אחת ההצלחות היותר מפתיעות של סבל שאנו יוצרים בעצמנו שנטקלתי בה בכמה הנסיבות האחרונות של הרצאות מסביב לעולם, קשורה להופעה הציונית. אנשים מספרים לי שהם לא חשים בנוח רק בגלל שהם גדול מדי למשל, או שהילדים שלהם קטנות מדי. הם מרגישים במודעות עצמית ציונית, ובתוך שוכלים מסתכלים על האף הגדול או הלחי הקטנה שלהם. אפילו אם הם פונים לנition פלסטי כדי להזכיר את מה שנראה להם כבעיה, הם עדין תוהים אם המנתה עשויה טובה מספיק; הם בודקים בלי הפסיק את התוצאות במראה ודרך תגובות של אנשים אחרים.

אישה שפגשתי לאחרונה הייתה משוכנעת שאחת מעוצמות הלחים שלה גודלה מהשניה. לא יכולתי לראות זאת, אך היא הייתה בטוחה שהבדלים האלה היו אמיתיים, והם הפכו אותה מכוערת—"מעוזת" כפי שאמרה, אני חשוב—בעני עצמה ובעני האחרים. בכל פעם שהסתכלה במראה ה"עוזת" נראה לה יותר בולט והיא הייתה בטוחה שגם גם כל האחרים מבחינים בכך. היא בדקה בקפדיות איך אחרים מגיבים אליה, וכך השתכנעה שהם מתייחסים אליה כאיזושהי מפלצת בגלל ההבדל בין עצמות הלחים שלה. כתוצאה לכך הפכה ביישנית מאוד ליד אנשים אחרים והתרכזה מmagnum atque, וההישגים שלה בעובדה התדרדרו מפני שהרגישה כל כך מגילה וחסרת ביטחון. רק אחרי שימוש מזדהה את הלחים שלה במראה וראתה שההבדל הוא פחות ממשנית האינץ' התהילה להבין שה"עוזת" ושנים של ייוש, פחד, ושנאה עצמית שחוותה היו יציריה התודעה שלה עצמה.

כך שלמרות שסבל שאנו יוצרים בעצמנו הוא בעצם יצרה של התודעה—כמו שהחויה של החדרה שלី הראתה לי—הוא לא فهو חזק מסכל טבעי. למעשה הוא יכול להיות אף קצת יותר כאב. אני זכר בבהירות נזיר שהכרתי בהודו, שרגלו של חברו נכרתת קצת אחרי שגלו שם סרטן. זמן קצר אחר כך הנזיר החל להרגיש כאבים חזקים ברגל שלו עד שלא יכול היה להזיז. נשנקה לבית החולים בדיקות וסריקות שונות לא גילו שום בעיה ארגנית. אפילו אחריו שהרואו לו את התוצאות הנזיר עדין הרגish כאב גדול ברגלו, כך שהרופאים פנו לכיוון אחר, ושאלו על אירועים בחיי הנזיר שקדמו לתחילת הכאב ברגל. לבסוף הבינו שהכאב החל כמעט מיד אחרי הנition של החבר.

הרופא הניד בראשו כשהוא מהורר ואז שאל את הנזיר להגבותו לשראה את חברו. בהדרגה החל הנזיר להודות שחייב לפחות גדול מאד, כשהוא מאמין מה ירגish כשיכרתו את הרגל והקשישים שייעמדו בפניו כשיצטרך למדוד ללבת עם קביהם ולבצע כל מיני מטלות שהיא רגיל לעשות בלי להשוו. אפילו בלי לציין את המלה היפוכונדריה הרופא הוביל בעדינות את הנזיר דרך כל הסצנות שיצר בתודעה שלו עצמו, עד שהנזיר הבין כמה עמוק הפחד מהכאב—והפחד מהפחד—השפיע עליו. תוך

כדי דיבור הרגיש שהסימפטומים ברגל מתחילה להיעלם, ולמהרת כבר יכול היה לצאת בהליכה מבית החולים כשהוא חופשי מכאב, וחשוב יותר חופשי מהפחד שסימן את הכאב.

זה לא אישי

היה המנהיג אך לא להשלייט

לאו טזו, דרך החיים.

訳者註: 由 Y.D. B.B. 諸君翻譯

הדרך בה חקר הרופא את טיב הכאב של הנזיר מהודחת במידה רבה במילומנות שבה הבودה הציג את האמת הנعلاה הראשונה. הבודה לא אמר למאזניינו, "אתם סובלים", או "אנשים סובלים", או אפילו "כל היוצרים סובלים". הוא רק אמר, "יש סבל"—כשהוא מתאר את זה כהבנה כללית שאפשר להרהר עליה ולהיות מושפע منها, יותר מאשר איזושהי הצהרה מוחלטת על המצב האנושי, אנשים יכולים להיות ממנה או להזדהות אתה כמעט של החיים שלהם עצם. אולי היה אומר, "יש אוויר", או "יש עננים", הוא הציג את הסבל כעובדת פשוטה, בלתי ניתנת להכחשה, אך צו, שאין לקחת באוף איש.

פסיכולוגים שדיברתו אתם אמרו שהסוגנון הבלתי מיאים רגשית בו הוצג הסבל על ידי הבודה, הייתה תפיסה יוצאת דופן של הדרך למד אתנו להכיר את התנאי הבסיסי של הסבל, באפשרות שהיא נתנה לנו להתבונן בדרך בה הוא מתבטא בחוויותינו בצורה יותר אובייקטיבית. במקומות להיתפס לחשיבה כמו, "למה אני כל כך בודד? זה לא צודק! אני רוצה להרגיש כך. מה אני יכול לעשות כדי להיפרד מזה?"—רכבות של מחשבות שמכוונות אותנו לשפוט את עצמנו או את הנסיבות שלנו או לנסתות לדחות או לדכא את החוויה שלנו—אנחנו יכולים לקחת צעד לאחרור ולהתבונן, "יש בדידות" או "יש חרדה" או "יש פחד".

למעשה ההתייחסות לחוויה בלתי נעימה מתוק גישה בלתי מוטית די דומה לדרך שאבי לימד אותי רק להתבונן בהסהחות הדעת שעלו בפניי בכל פעם שניסיתי לעשות מדיטציה. "על תשפטות אותך", היה אומר. "אל תנסה להיפטר מהם. רק ת התבונן" כМОבן שברגע שהייתי מנסה לעשות זאת מה שהיה מפרע לי היה נעלם כמעט מיד. כשחזרתי לאבי לספר לו על הבעה הזאת, חיך ואמר, "או, טוב מאוד. עכשיו אתה רואה."

לא רأיתי—לפחות לא אז. עדיין היו לי כמה דברים ללמידה על טיבו של הסבל.

הסבל של הסבל

כאב של מחלת, רכילות מרושעת וכי... מהוות את האומללות של האומללות עצמה.

ג'אמון קונגטראול, לפיד הוודאות
טורגם על ידי ג'ודית האנסון

מן שבסבל הוא מושג כל כך נרחב, רבים מהמורים הגדולים אשר הלכו בדרך בזיהה הרחיבו את העיסוק בדרישות שלו על האמת הנעלה הראשונה, כשהם מחלקים את מגוון החוויות המכאיות לשולש קטגוריות בסיסיות.

הראשונה ידועה כ"סבל של הסבל", אשר ניתן לתאר אותו בקיצור ככל חוויה ישירה ומידית של כאב או אי נוחות. דוגמה פשוטה מאוד יכולה להיות הכאב שאתת חוויה כשאתה חותך את האצבע שלך. בקטגוריה הזאת נכללים גם כאבים שונים הקשורים למחלת שהחומרה שלהם נמצא על הרצף בין כאבי ראש, אף סתום וגרון כאוב ועד סוגים אחרים חזקים יותר הקשורים למחלת כרונית או סופנית. אי הנוחות המגיעה עם ההזדקנות, כמו דלקת פרקים, ריאומטיות, אבאים חלשים ומצוקה של הלב או של הנשימה, גם כן נჩברים כביטויים של הסבל של הסבל. כך יהיה הכאב שימושיו חוויה כקרבן תאונה או אסון טבעי—עצמאות שבורות, כוויות חמורות, או טראומה לאברים פנימיים.

רוב הדוגמאות שתוארו למעלה מתייחסות למה שהוגדר קודם כסבל טבעי. אך הכאב הקשור לסבל של הסבל מתרחב גם לממדים הרגשיים והפסיכולוגיים של סבל הנוצר בדי עצמוני. הפחד והחרדה שהצטברו בתוכי לאורך יולדותי, למרות שלא הייתה להם בהכרח סיבה ארגנטית, היו ללא ספק ישירים ומידיים. רגשות חזקים אחרים כמו כאם, קנאה, מבוכה, הפגיעה המתරחשת כאשר מישחו או אומר או עושים משהו מעילב, והצער שעולה בעקבות אבדן של מישחו יקר לנו הן חווית שנות בחינויו לסוג כזה של סבל, וגם הפרעות פסיכולוגיות ממושכות כמו דיכאון, בדידות ודמיות עצמי נマー.

הביטויים הרגשיים של הסבל של הסבל, אינם קיצוניים או ממושכים בהכרה. הם יכולים להיות די פשוטים. למשל, לא מזמן דיברתי עם מישהי שרצה מהמשרד שלא לבנק בהפסקת הצהרים ומצאה שם תור ארוך. "רציתי לצרוח", סיפרה לי, "מן שידעתי שאני צריכה לחזור לפגישה החשובה, כך שהיא לי זמן מוגבל. לא צראתי כמובן, אני לא אדם כזה. במקום זה הוצאתי את הפרונטציה שהכנית לפגישה והתחלתי לעבור אליה, כשהאני מסתכלת לסייעו גען על הדפים, השעון שלי והතור, שנראתה היא כאלו אינה זו. לא יאמן איך סליה חזקה חשתי כלפי כל האנשים שעמדו לפניי, וככלify הפקידה של הבנק — שנראתה, לשבחה ייאמר, כמנסה להישאר סבלנית כשהיא מתמודדת מול לקוחות קשים במיעוד. עכשו אני יכולה לzechuk על המצב, אבל עדין חשתי סלידה כשהזרתי למשרד, בלי שנשאר לי זמן לאראות צהרים, וההרגשה הזאת לא נעלמה עד שהפגישה נגמרה, ומיהרתי החוצה להביא סנדוויץ' לשולחן שלי."

הסבל של השינוי

הסל מלבק דאגות לפעילויות של חי היומיום.

—הكارמאפה ג'וואלה התשייני

הקטגוריה השנייה של סבל היא, כפי שהסביר לי, הרבה יותר מעודנת. ההתייחסות אליה כ"הסבל של השינוי", סבל המתואר לעיתים קרובות במונחים של השגת סיפוק, נוחיות, ביטחון, או תעונג מאובייקטיבים או מצבים שנידונים להשתנות. נניח למשל שאתה מקבל מכונית חדשה, מכים טלוויזיה, או מחשב חדש עם כל החידושים האחוריים. לזמן מה אתה באקסטזה. אתה אהב איך שהמכונית נוסעת בצורה חלקה, באיזה מהירות אתה יוצא בדרך כשאור ברמזו הופך יрок, באיזה קלות לחיצה על כפתור מחמתת את המושב בבורק חורפי קר. התמונה על מסך הטלוויזיה השטוח החדש כל כך ברורה ובהיר, והছזות כל כך מזדהימה עד שאתה יכול להבחין בפרטים שמעולם לא ראת קודם. המחשב החדש מאפשר לך להריץ עשר תכונות במהירות شيئا באתו זמן. אך לאחר זמן מה, הייחודיות של כל דבר חדש ש肯נית מתפוגגת. אולי המכונית מתקללת, מישחו שאתה מכיר קנה טלוויזיה עם מסך גדול יותר, בהיר יותר; המחשב מתמוטט — או שמודול חדש יוצא עם יותר יישומים ויותר כוח. יכול להיות שתחשוב, "הלוואי שהיתה מחייבת".

או שאולי זה לא משווה שגורם לך להיות מאושר, אלא מצב. אתה מתאהב והעולם מלא בקשנות צבעוניות; בכל פעם שאתה חושב על הנאהבת איןך יכול להפסיק לחיק. או שיש לך עבודה חדשה או קידום, וראו, כל אחד שאתה עובד אותו עצשו כל כך נחר, והכסף שאתה מרוויח — סוף תוכרל לגמור עם החובות, אולי לknotted בית חדש, או באמת להתחיל לחסוך. אך לאחר זמן מה הוזהר נעלם, הלא כן? אתה מתחילה לראות את החסرونות באדם שנראה כל כך מושלם רק לפני כמה חודשים. העבודה החדשה הזאת דורשת יותר זמן ואנרגיה ממה שחשבת והמשכורת, טוב, היא לא כל כך טובה כמו שדמיינית. לא נשאר הרבה להיסכון אחרי שמרידים מסים ואתה מתחילה לשלם את החובות שלך.

הסביר של הסבל של השינוי קרוב לאמת, אך מהמיין את הנקודת. חוסר הסיפוק וחוסר ההיקסמות שחוויות כאשר הייחודיות התפוגגה או שהמצב התחליל להתקלקל הם למעשה הסבל של השינוי. ביתר דיוק, הסבל של השינוי צומח מההיצמדות לתעונג הנובע מכך שהוא מקבלים את מה שהוא רוצה:

אם זה זוגיות, עבודה, ציון טוב בבחינה, או מכונית חדשה וצצת. לרוע המזל, התעונג הנובע ממוקורות היצוניות הוא זמני מעצם טبعו. ברגע שהוא חולף החזירה למצב "הנורמלי" נראית פחות נסבלת בהשוויה למזהה קודם. لكن שוב אנחנו מփשים אותו, אולי בזוגיות, בעבודה, או בחפצים אחרים. שוב ושוב אנחנו ממחפשים תעונג, או נוחיות בחפצים ומצבים שאינם מסוגלים להגשים את התקומות והציפיות הגבויהות שלנו.

הסבל של השינוי, לכן, יכול להיות מפוש שחלק מהחכירות, חופש אינספני ל"high" נACHI שאי אפשר להגיע אליו. למעשה, על פי מדעני מוח שדיברתי אותם, high שאנו מרגשים רק מהציפייה להשיג את מה שאנחנו רוצים, הקשור ליצרן של דופמין, חומר כימי במוח שגורם, ביחיד עם דברים אחרים לתחושה של עונג. לאור הזמן המוח והגוף שלנו מומרכזים לחזור על הפעולות שעוררה את ייצור הדופמין. אנחנו ממש מתמכרים לציפייה.

הטקסטים הבודחיסטיים הטיבטיים מדמה את ההתנגדות האובססיבית הזאת ל"ליקוק דבש מסcin" גילוח". התהוושה הראשונית יכולה להיות מתקוות, אך ההשפעה המכרעה יכולה להיות הרסנית. חיפוש סיפוק באנשים אחרים או בחפצים או באירועים יצוניים, מחזק אמונה عمוקה ולעתים בלתי מודעת לנו, כפי שהננו, אנחנו שלמים לגמרי; אנחנו צריכים שהוא עצמנו כדי להוות תהוושה של שלמות או ביטחון ויציבות. הדרך הטובה ביותר לסכם את הסבל של השינוי היא דעה מותנית שלנו על עצמנו. אני בסדר כל זמן שיש לי את זה או שהולך לי. העבודה שלי תובענית, אך

לפחות יש לי זוגיות נפלאה (או שהבריאות שלי טובה או המראת החיצוני שלי או שיש לי משפחה נפלאה).

סבל חודרני

שערה בודדת המונחת על כף היד
גורמת אי נוחות וסבל אם היא נכנסת לעין.

—ראג'אפורטה ירושטרא, פרשנות על "אוצר האגדה הרמה"
תורגם על ידי אליזבט מ. קאלאן.

היסוד של שתי הקטגוריות הראשונות של הסבל — כמו גם סוג היסבולד המתוארים כתביים ונוצרים על ידינו — מתואר כסבל חודרני. כשהעצמו סוג כזה של סבל אינו מכאייב הרבה יותר, ואינו כרוך בחיפוי עונג אובסיבי כמו בסבל של השינוי. הדרך הטובה ביותר לתאר אותו היא חוסר מנוחה יסודי, איזשהו גירוי עקשני בדיקות מתחת לתשומת הלב המודעת. השבו על כך בצורה כזאת: אתם יושבים בכיסא נוח מאוד בזמן הרצאה או שיעור, או רק צופים בטלוויזיה. אך לא קשור לכיסא הנוח, בשלב כלשהו אתה מרギיש דחף לזרז, לארגן מחדש את הצד האחורי שלנו, או למתוח את רגליים. זה סבל חודרני. אתם יכולים למצואו את עצמכם בסביבות הנפלאות ביותר, אך לבסוף קמצוץ אי נוחות מזדקך מולך ולוחש, "ممם, לא ממש בסדר. יכול להיות יותר טוב אם..."

מהיכן אותו גירוי, אותו קמצוץ עדין של חוסר סיפוק מגיע? בצורה פשוטה נאמר שככל דבר בחוויתך שלנו תמיד משתנה. העולם סביבנו, הגוף שלנו, המחשבות והרגשות שלנו — אפילו המחשבות על מחשבותינו והרגשותינו — נמצאים תמיד, משחק פנימי מתקדם ובבלתי פossible של סיבות ותנאים שימושיים בצורה מסוימת, אשר בעצם סיבות ותנאים שגורמים לתוצאות אחרות. במונחים בודהיסטים השינוי הקבוע הזה ידוע בשם חלופיות. בהרצאות רבות הבודהה השווה את התנועה הזאת לשינויים הקטנים המתרחשים בזרימה של נהר. כשרואים אותם מרחוק קשה להבחין בשינויים מרגע לרגע. רק כאשר אנחנו מתקרבים אל גדת הנהר ומתחבננים מקרוב אנחנו יכולים לראות את השינויים הקטניים בזרות הגלים — המעבר של החול, הטין, והאבנים, והתנועה של הדגים והיצורים האחרים החיים בהם — ומתחילה להעיר את הגיון העצום של השינויים הקוראים מרגע לרגע.

חלופיות מתקיימת ברבדים רבים, שאת חלום קל לראות. למשל, אנחנו מתעוררים בוקר אחד ומגלים שהחלה הריקה בהמשך הרחוב הפכה לאחר בנייה, מלא בראש והמולה של חפירת יסודות, יצקת בטון, והצבת עמודי פלדה לבניה. לא עובר זמן רב והשלד של הבניין מתرومם וצotta אחר של אנשים עסוק בהנחת צינורות מים וגז וקווי החשמל בתוכו. לאחר זמן מה צוותים אחרים באים להציב קירות וחלונות בפניים, אולי מעבדים את הסביבה, שותלים עצים, דשא, וגנים. לבסוף במקום חלקה ריקה, יש שם בנין שלם מלא באנשים הנכנסים ויוצאים.

רובד זה של שינוי נקרא בכתביו הבודהה כחולופיות נמשכת של צמיחה. אנחנו יכולים לראות את הטרנספורמציה של החלקה הריקה, ואף על פי שיכל להיות שאיננו אוהבים את הבניין החדש—אולי הוא חוסם לנו את הנוף, או שהוא בניין מפחידי גדול, יכול להיות שהגידול בתנועת הרכב ליד הבניין יפריע לנו—השינויינו אינו מפתיע אותנו.

את החולופיות הנמשכת של הצמיחה אפשר לראות גם בשינוי העונות, לפחות בחילקים מסוימים של העולם. משך כמה חודשים קר מאד והשלג מכסה את האדמה. כמו חודשים מאוחר יותר מופיעות התחלות עליים ירוקים על העצים ופרחים מתחילה לצאת מהקרקע. לאחר זמן, העלים גדלים והשדות מלאים בשפע של פרחים וצמחים מסוגים שונים. כאשר מגיע הסתיו, הפרחים נובלים והעלים על העצים הופכים אדומים, צהובים או כתומים. ואז חזר החורף והעלים והפרחים נעלמים והעלים הופך קר; לפעמים יש שלג ולפעמים קרחה מכסה את העצים כמויל של זכוכית צלולה.

בעוד שה להשפעות של החולופיות נמשכת של צמיחה בולטות בקלות, למעשה הן נובעות מסוג אחר של שינוי מתמשך, שהבודהה תיאר כחולופיות עדינה, הסטה של התנאים המתרחשת כאילו "מאחוריו הקלוים", ברובד כל כך עמוק עד שבוקשי, אם בכלל, מגיע לתשומת הלב שלנו.

בדרכ כל אנחנו נתונים לתפוס את הזמן במונחים של שלוש קטגוריות: עבר, הווה, ועתיד. אם נסתכל בשלוש קטגוריות אלה במונחים של שנים, יוכל לומר שיש השנה האחרונה, השנה הזאת, והשנה הבאה. אך השנה האחרונה כבר נעלמה והשנה הבאה עדין לא הגיעו מעשה, אלה מושגים, רעיונות שיש לנו אודות הזמן.

כך נשארת רק השנה הזאת.

אך שנה מרכיבת מהודדים הללו כן? זה יכול להיות קצר מבבל עברי מפני שהוא לשנת השנה המערביים כוללים שנים עשר וחודשים, בעוד שלוחה השנה הטיבטי לפעמים מכל גם תוספת, חדש שלושה עשר! אך בהנה נשתמש בלוח השנה המערבי כדוגמה, ונסכים ביניים, שאנו באמת החודש השישי. כמעט שישה חודשים כבר עברו ויש עוד שיש לה פניו. עשוינו מה שאנו בראויים לו והוא הציגם בטוחה מהשנה הזאת לחודש הזה. אך חדש מרכיב מספר קבוע של ימים—בלוח השנה המערבי בדרך כלל שלושים או שלושים ואחד ימים. לכן אם זה 15 ביוני, מלחיצית יוני עברה והמלחיצית השניה עדין לא התחלת. עשוינו ההווה הוא היום הזה. אך היום הזה מרכיב מעשרים וארבע שעותות; והשעה 12 בצהרים, מלחיצת היום עברה והמלחיצת השיתה עוד לא הגיעו.

אנחנו יכולים להמשיך ולפרק את המעבר של הזמן עוד ועוד—לשישים דקות שיוצרות שעה; שישים שניות שיוצרות דקה; חלקו השניות שיוצרים שנייה; וכן השניות שמהוות חלק שנייה, והלאה וכך שהמדוענים יכולים למדוד. חלקים קטנטנים אלה של הזמן כל הזמן זים, עפים מאננו. והלאה ככל שהמדוענים יכולים למדוד. העתיד הופך להווה וההווה הופך לעבר לפני שאנו שמים לב ומיכרים بما שקרה. מדען מוה שדיירתי אתם מדו פער של חצי שנייה—שנקרא "עפוף של תשומת לב"—בין הרגע בו אברי החישה שלנו מקבלים גירוי ויזואלי ומעבירים את אותן למוח, לרגע שבו אנחנו מזהים בצורה מודעת את הסימנים האלה ומגבשים אותן לזכרון לטוח קצר. עד שאנו אפילו רושמים את הרעיון של "עכשו" הזמן הוא כבר "از".

לא משנה כמה אנחנו רוצים, אנחנו יכולים לעוזר את הזמן או את השינויים שהוא מביא. אנחנו יכולים "להפעיל מחדש" את היינו לנוכח מוקדמת יותר, או "להעביר ב מהירות" לאיזשהו נקודה בעtid. אך אנחנו יכולים למדוד לקבל חולופיות, להתיידד אתה, ואפילו להתחיל לקחת בחשבון את האפשרות של שינוי מסווג של שומר ראש מנטלי ורגשי.

נשימה היא חיים

—סוגיאל רינפוצ'ה. ספר החיים והמתים הטבעי
מתרגומן על ידי פטריק גאנפני ואנדראטדה הארווי

יש אנשים שיכולים להבין חלופיות רק בעזורת התעמקות בכתביהם על ארבע האמונות הנעלמות. לאחרים, ההבנה לא באה כל כך בקלות—או שזה נשאר מושג מסתורי ומופשט בזרה כלשהי. למרבה המזל הבודהה והמורם הגודלים שהלכו בעקבותיו סיפקו מספר תרגילים שיכולים לעוזר לנו לגעת ברובד העדין של שינוי דרכך ישירה ולא מאימת. הפושאה מכולן, שאפשר לתרגל בכל

זמן, בכל מקום, כרוכה בהפניית תשומת הלב לשינויים המתחללים בגוף כשאנוחנו נושמים. החווילו בישיבה כשחוות השדרה זקור והגוף רגוע. אם נוח יותר, אפשר לשכב. אפשר להשאיר את העיניים פקוחות או סגורות (אף על פי שאנו ממליצ' לסגור את העיניים כשאחים נהגים או הולכים ברחוב). רק נשמו פנימה והחוצה בזרה טבעית דרך האף. ובewood אתם עושים כך, הביאו את תשומת לבכם בעדינות לשינויים בגופכם כשאתם נושמים, במיחוד ההתרחבות וההתכווצות של הריאות שלכם והעליה והירידה של שריריהם באוזר הבطن. אל תדאגו לרכיב חזק מדי, כשאתם חובבים "עליי לשמר על הנשימה... עליי לשמר על הנשימה". פשוט לנו לתודעה שלכם לנוח במידעות מוחלטת של השינויים הקוראים כשאתם נושמים פנימה והחוצה. כמו כן אל תדאגו אם תמצאו שהתודעה שלכם נודדת כשאתם ממשיכים לתרגל—זה פשוט עוד שיעור בחלופיות. אם אתם מוצאים את עצמכם חשובים על מהו שקרה אתמול, או חולמים בהקיזע על מהר, בעדינות הביאו

את תשומת הלב שלכם בזרה לשינויים בגוף כשאתם נושמים. המשיכו בתרגיל בדקה. כשהדקה נגמרה, חזרו ובדקו את השינויים בגופכם. אל תשפטו את התרגיל או תנסו להסביר אותו. רק חזרו ובדקו את מה שהבחנתם בו. יכול להיות שהרגשותם בדברים מלבד העליה והירידה של שריריו הבطن שלכם או התרחבות וההתכווצות הריאות שלכם. יכול להיות שהייתם יותר מודעים לנשימה הזרמת פנימה והחוצה דרך הנחיריים. זה בסדר גמור. יכול להיות שהייתם מודעים למאות מחשבות שונות, רגשות, ותחושים, או בכך שנסחפתם בהסחות דעת. מודיע? מפני שאתם לוקחים את הזמן להתבונן בשינויים הבלתי נפקדים המתחללים ברובד העדין בלי להתנגד להם. אם תמשיכו את התרגיל פעמיים או כמה פעמיים ביום, תמצאו את עצמכם מודעים לעוד שינויים, ברמות עדינות יותר ויותר. בהדרגה תיהפוך החלופיות למען חבר ותיק, לא משחו שגורם לך, או משחו שמתנגדים לו. במשך הזמן אתם מגלים שגם יכלים להמשיך במודעות למצבים אחרים—אולי בעבודה, או בשעה שמחכים בחנות המכולת או בבנק, או אפילו כshawwl'ים צהרים או ארוחת ערבית. החזרה לנשימה היא דרך ייעילה להפעלת הפתיחות המלאה לרגע הנוכחי במלואו, ומיקום עצמן מול שינויים עדינים הקוראים בתוכך ובעולם סביבך. בהמשך זה יספק לכם הזדמנות לראות דבריהם בזרה יותר ברורה, ולפעול ממצב פסיכולוגי של פתיחות ואייזון גדולים יותר. בכל פעם שמחשובות או תחששות טורדיניות עלות—או אם הופתעתם מדמות שעווה שמתעוררת לפתע לחיים—המצב יפעיל כתזוכות לעובדה הבסיסית שהיא החלופיות.

אם כך מודיע זה נראה כל כך אישי?
כדי לענות על השאלה עליינו להתבונן באמת השניה מבין ארבע האמונות הננצלות.

3

כוח התפיסה

בלתי אפשרי לשמר על התרגיל שלך בלי פיקוח על המתודעה הנדרתת

שאנטידואה, הבודהץ' ארי האווטרה

譯者：idi kitt Krusby และירה סקי ליטון

לפני כמה שנים הלכתי ברחוב בהודו, שבה רבים מהכבדים עדין מרצוifs באבניים. יצאתי במהירות בלי לנעול סנדלים—החלטה שמהר מאוד התחרתתי עליה, מפני שהתחושה של הליכה ברגליים יחפות על כביש אבניים הייתה לפחות נוחה. זמן קצר אחר כך הזכרתי את החוויה הזאת לרופא היהודי. "או, טוב מאוד!" השיב.

כששאלתי למה התכוון הסביר שלו פי כמה שיטות רפואיות עתיקות, יצירת לחץ על כמה מקומות לאורך כפות הרגליים מעוררת פעילות באברים ומערכות שונות, וכן מעודדת את הבריאות בכלל. אנשים שמכירים קצת רפלקסולוגיה מודעים לתועלות הקשורות לתרגול זהה, אך עברי, זה היה רעיון חדשני. לאחר שהסביר של הרופא התחלתי ליכת ייחף לעיתים יותר קרובות. להפתעתו, במקום אי נוחות התחלתי להרגיש העונג מתוחשת האבניים על הרגליים היחסות. מדוע?

האבנים לא השתנו. הרגליים שלי לא השתנו. הפעולה הפיזית של הליכה לא השתנה. ככל שהסבירתי על זה, הבנתי שהרכיב היחיד של החוויה שהשתנה הייתה התפיסה שלו. לפני כן פשוט הנטתי שהליכה על אבניים תהיה מכايיבת. כשהרופא הציע דרך אחרת להסתכל על המצב, האפשרות האחרת הזאת פתחה את הדרך לטרנספורמציה של החוויה.

מבחן קרוב יותר

הדרך בה אנו חווים דברים היא פשוט השתקפות של המתודעה שלנו.

—קנפו קרטאאר רינפוצ'ה,
ההוראות של גומפפא,
譯者：idi לאמה ישם גיאמטסו

אף על פי שהשתמשתי באותו עקרונות בסיסיים של הסתת התפיסה שלי כשתייפלתי במחשבות וברגשות שהתרידו איתי כילד, לא יישמתי אותם ממש למצובים המעורבים באין נוחות פיזית. הייתי בהלם כשהבנתי באיזה צורה עמוקה חיבורתי את הגוף הפיזי שלי עם ה"עצמם".

אך היה שיעור אפיילו חשוב יותר שהיה צריך ללהילמד מהמקרה הזה, צורה שהשפיע על הדרכם בתבונתי בכל מצב מציק או לא נוח. אילו לא הייתה מרגישה את אי הנוחות בכלל או הייתה נכנע לה או מנסה לפתור אותה בדרך רגילה—למשל, על ידי מאמן לזכור לנעול את סנדלי בכל פעם שייצאת מהחדר—לא הייתה רואה את השכבה העדינה הזאת של ההתנה.

מאז התחלתי לפתח הערכהגדולה יותר לרגעים בהם חוויתי כאב או אי נוחות. כל אחד מהם הוא זרע של הבנה עמוקה יותר, הזדמנות ללמידה להכיר את התודעה קצת יותר טוב, ולהבחן במידע על עצמי ועל העולם מסביבי, שאפילו לא ידעתני שיש לי.

אינני מתכוון לומר שבכל פעם שאני עומד מול בעיה או מרגיש עצבנות אני חובש איזשהו כובע בלשים בודחיסטי, ומתחילה לסקור את התודעה שלי ולשאול, "הממם, מהי התפיסה כאן.... מה אני לא רואה? או, הנה! עכשו מיד אחילף אותה בתפיסה חדשה." אלא שה רק ניסיון ערמוני להיפטר ממצב לא נוח, שנגמר בחיזוק הרגל שלו ראייתו אתגרים האויבים שיש להכניע או "בוסים" שיש לרצות.

התהlixir המשמעותי כרוך רק בהישארות עם המצב והסתכלות בו ישירות. התיחסות לחוויה בדרך זו נותנת לנו מרחב קטן להיפתח אליו באופן ספונטני, ומאפשרת לנו לראותו בתוך הקשר גדול יותר. אם יש תודעה שיכולה להתבונן בחוויה, נובע מכך באופן הגיוני שהתודעה הזאת גדולה מהחויה עצמה. באותו שבירר שנייה של הכרה, יש אפשרות לחשוף חלקיק של הגזולה של התודעה: לראות זאת, כפי שאבי ומורים אחרים תיארו, כאוקינוס אינסופי שבו כל רגע שלחויה אינו יותר מאחד מסדרת גלים—רגע עולים, רגע יורדים—ולעולם אינם נפרדים מהרחוב חסר הגבולות שלו. החליק הזה מספק בסיס לעובדה לתפיסה כוללת של האמת הנעללה השניה, המתורגמת לעיתים קרובות כ"המקור" או "הסיבה" לסלבל. הנטייה הנורמלית שלנו היא להציג את הסיבה לסלבל כנסיבות או תנאים. אך על פי האמת האנאלית השנייה הסיבה לסלבל אינה בנסיבות או בנסיבות, אלא בדרך בה אנחנו תופסים ומפרשימים את החוויה שלנו ככל שהיא מתפתחת.

דוגמה בולטת מאוד של הדרך בה התפיסה משפיעה על החוויה היא בדרך הפלchan של מאמינו כמה מהדתוות המוזהבות, שיינו את קצוץ אצבעותיהם בתוך אש, באמצעותו להקלת בסבלם של יצורים הסובלים כאב עמוק ואבל יותר מאשר יכולים לדמיין.חויה השמחה עליה הם מספרים בהציעם חלקים מגופם, יותר ממפעצה על כל כאב שהם מרגשים.

ברמה קצרה קיונית, אפשר לומר שבדרכך כלל אנשים אינם אוהבים שמנסים או לוחצים את הגוף שלהם, במיוחד באזוריים בהם חיבורים בשירים מתחים במיוחד. ובכל זאת הם ישלמו עבור עיסוי, כשהם מצפים לך שהלישה והלחיצות בסופו של דבר יקלו על כאבים שונים וייעזרו להם להציג יותר טוב לטווה ארוך. הם יתנו הזדמנות לך!

לאחרונה שמעתי סיפור על אישה בטאיוואן, שהלכה לה ברחוב עם כמה חברים, והרגישה שהגרב שלה מתגלגת למעלה בתוך הנעל שלה, וגורמת לה לכאב ולא נוחות. "עצרו!" צעקה. "אני מוכרכה לסדר את זה. הכאב בלבתי נסבל." למבה האירונית היא הייתה בדרך להטור אצל רפלקסולוגית, וכשהייתה שם דרשה, "לחייב חזק יותר! אני משלמת הרבה כסף על זה ואני רוצה לקבל תשלום עליון!"

היהתי חיבר לצחוק. רגע אחד היא חוותה לחץ על הרגל שלה שנראתה בלתי נסבל, וחצי שעה מאוחר יותר היא דרשנו עוד! התגובה שלה לאותו מצב בסיסי השתנה בצורה קיונית בהתאם לפרשנות ולציפיות.

אם מהיכן מגיעות הפרשניות האלה ומדוע הן משפיעות علينا בצורה כל כך עמוקה?

היחסיות של התפיסה

את הצורות שאנו רואים בעין הפיזית אנו נוטים להעניק בדרכים שונות.

—קנטיאן תיראנגו רינפוציה
אוקיינוס המשמעות המוחלטת
譯者: עלי ידי לאמה ישא גיאמטסו

בעוד חינו מנהלים להם, אלו תלויים בעיקר ביכולת שלנו לעשות אבחנות. כמה מהן נראהות מאוד ישירות ופשוטות: ימין ושמאל, גובה ונמוך, רועש ושקט, רגלים וידיים, לילה ויום. חלון דרושות אבחנה קצר יותר מורכבת. האם חלק זה של הפרי בשל מי או שעוד לא בשל מספיק? האם זה מהיר סביר למשהו או שאכל למצוא מהו זו ויתר בבדיקות אחרות? חלקן דורש אפילו התייחסות יותר עמוקה—חויה שאני מוצא מאוד נפוצה אצל הורים שתוהים אם הם קשוחים מדי או מקלים מדי בהינוך ילדיהם, וגם אצל אנשים המודאגים בשל הילופי דבריהם כועסים או דעתות שונות ביחסים שלהם עם בני הזוג שלהם: האם אמרנו שאות מה שאמרנו או עשינו מפני שהיא לנו יום קשה, או בגלל אי הסכמה יותר עמוקה? שמעתי גם שאלות דומות מלאה המתחשים עצה בקשר لأنשיים או מאורעות במקום העבודה. האם אני שופט את האדם בחוסר סימפתיה? האם אני עובד קשה מדי ולא מקדים מספיק זמן לעצמי או למשפחה?

הדבר החשוב לזכור הוא שכל האבחנות הן יחסיות מיסודן—רעיונות, שיפוטים, ותחושים מבוססים על השוואة.

אם ניתן דוגמה פשוטה, אם תשים כוס בגודל ארבעה סנטימטרים לצד כוס בגודל שישת סנטימטרים הocus של ארבעה סנטימטרים תהיה קצרה מהCors של שישת סנטימטרים. אך אם תשים כוס בגודל שישת סנטימטרים ליד כוס בגודל שווה סנטימטרים, הocus בגודל שישת סנטימטרים שקדם נראהתה "גובהה" תיראה עכשו "קצרה". באופן דומה, שמאל יכול להיות קיים רק ביחס לيمין, לילה קיים רק בהשוואה ליום, והם קיימים רק בהשוואה לקור. זה קורס קצר בהשוואה שלעתים קרובות נקרא בכתבים הבודהיסטים כמציאות יחסית: שכבה של חוות המוגדרת על ידי אבחנות.

כפי שאני מבין בדינונים עם מדענים שונים, היכולת לעשות אבחנות התפתחה ככל הישרדותי. אין וויכוח שיש יתרון למשל, לאבחנות בין בין צמחים או פרות רעלים ומקרות אוכל מזינים. באותו אופן יהיה מאוד שימושי להבחין בין משהו שאפשר לאכול ומהו שיכול לאכול אותנו! בני אדם מגיבים בדרכים מסוימות לתהילך עשית האבחנות זהה, שהוא אפשר להבין הן במונחים ביולוגיים והן במונחים פסיכולוגיים.

מנקודת המבט הביולוגי, כל פעולה של אבחנה דורשת לשולה אלמנטים היווניים: איברים של תחושים—כמו העין, האוזן, האף, הלשון, והעור: אובייקט של תחושה כמו למשל פרה, והיכולת לעבוד ול行為 לסימנים שאנו מקבלים מאברי החישה שלנו. אברי החישה, האזוריים במוח, והחיבורים ביניהם מורכבים בסיסים מתאים שנקראים נוירונים. המוח האנושי בנוי מיליארדי נוירונים, רבים מהם מאורגנים לייצור מבנים הקשורים ללמידה, זיכרון או רגש. האינטראקטיה בין המבנים האלה יכולה להיות מאוד מושלמת.

נניח שאתה מסתכל בפרה: ורד אדום ליתר דיוק. זהו האובייקט—או מה שמכונה במונחים מדעיים הגירוי. עכשו כאשר אתה מסתכל בורוד אדום, התאים בעין שלך שמים לב קודם כל לדבר הזה העשווי מצורר דברים אדומיים שהם עגולים בקצת העlion ומחודדים בקצת התחתון, שמתחרבים למשהו ארכוי וירוק שיכول להיות שיש לו דברים ירוקים ועגולים המציצים לאורכו, וכן דברים כהים יותר עם קצוות מחודדים. הדימוי מעבר דרך קבוצה של תאים שהווים איזשהו

סיב או מיתר שיוצר את הקורטקס הוויזואלי, אзор במוח המוקדש לארגון גירויים המתקבלים על ידי חוש הראייה.

אחרי שהקורטקס הוויזואלי שולח "מסר מיידי" לאזור של המוח הידוע כ*thalamus*, קבוצה של האים הממוקמת ליד החלק המרכזי ממש של המוח, שבו מקודדים מחדש מסרים רבים מהחושים לפני שהם נשלחים לאזוריים אחרים במוח. מעניין שהמלה *thalamus* היא מונח ביוונית עתיקה ששמש מעות "חדר שינוי"—מקום שבו מתרחשות בדרך כלל שינויים פרטיאוטים.

ברגע שהמסרים מהקורטקס הוויזואלי עוברים ל*thalamus* הם נשלחים לכמה כיוונים. קבוצה אחת נשלחת למערכת הלימודית, שכבה של המוח האחראית להבחנה בין כאב ועונג, קובעת תగובות רגשיות ומספקת יסוד ללמידה ולזיכרון.

שני מבנים חשובים באזור זהו של המוח משחקים תפקידים חשובים בפרשנות של של המסרים והזיכרונות שאנו מייצרים מהם. אחד הוא *amygdala*, קבוצת נירונים קטנה בצורת שקד שקובעת את תוכן הרגשי של חוויה. אם נזכרת על ידי אחד מ"הדברים הכהים והמוזדים" למשל, קרוב לוודאי שתגיב על "הדבר האדום העשויל צורו של דברים אדומים" כ"רעילים" או "בלתי נעימים". האзор השני הוא *hippocampus*, שהוא מין מחסן ליסודות המרחביים והזמןיים של הזיכרון. הוא מספק את הקונטקסט או המשמעות לחוויה, מאפשר לנו לזכור למשל, איפה ומתי ראיינו ורד אדום בפעם הראשונה.

באוטו זמן השיחות האינטימיות שנאספו בחדר השינה של תיאלאמוס עוברים ל*neocortex*, השכבה הגבוהה ביותר של המוח הנחשבת בצורה נרחבת על ידי נוירולוגים כאזור של המוח המוקדשת בעיקר לתפקיד אנאლיטי. זה האזור של המוח שבו אנו מתחילה למדוד איך לתת שמות לדברים, לסמן תבניות, או לצורך מושגים—שבו אנו מגדירים "הדבר האדום העשויל מצורע של דברים אדומים" כוודאי. והוא גם האזור שבו מעצבים את הזיכרונות והתగובות הנוצרים באזור הלימבי, כשהאנחנו דוחסים חלק ומדגישים אחרים.

למרות התיאור הארכני, כל התקשרות זו זאת בין אלף התאים שיוצרים את אברי החישה שלנו והמבנה הנוירולוגיים השונים במוח מתרחשת בשבריר שנייה, פחות מהזמן הנדרש לנוקש באצבעותינו. והמוח מגיב כמעט מיד, משחרר כימיקלים כמו קורטיטול, אדרנלין, דופאמין ואנדורפינים, במסלול העובר בגופנו כדי להאט או להאיץ את קצב הלב ולשנות את מצב הרוח שלנו. באותו זמן שורה של קשרים מיסודת בין אברי החישה, מבני המוח, אברים חוניים ובולוטות—סוג של רשת של העברת מסרים מידית שאם גנסה זאת בפשטות יוצרת "מפה" פנימית של ורד אדום.

במלים אחרות, אנחנו לא רואים את הוורד בעצמו, אלא את המושג שלו. המושג הזה מותנה לעיתים קרובות בגורמים בהיקף נרחב מאוד, כולל התנאים הסובבים את החוויה הבסיסית שלנו, הזיכרונות והציפיות המאוחסנים בחלקים שונים של המוח, התאמות שמתרחשות על ידי חוויה מאוחרת יותר—ואולי הדבר החשוב ביותר, האבחנה בין החוויה (אני) ומה שנחווה (הוורד).

הביקורת ב"אני" כישות נפרדת מוורד למשל, היא עצמה דימוי פנימי העולה מהאינטראקטיות בין מבנים שונים של המוח ומערכות אחרות של הגוף. הדימוי יכול להופיע בצורה עמוימה מוקדם בחיים. מכל מקום, ככל שאנו מתבגרים התהוויה הפנימית של "אני" כמשמעותו נבדל מ"לא אני" הופכת ממשית יותר, וגם אבחנות אחרות כמו "נעימים" ולא נעימים, ו"מושא השתקוקות" ו"מושא דחייה".

אנחנו גם מבחינים בסוג של אזור "נייטרלי", שבו לא החלטנו איך להתייחס לחוויה שלנו. בדיק כמו שאנשים מארגנים את המסתכים שלהם, ניריות, צילומים, ודברים אחרים בכך שהם מניחים אותם בקטגוריות שונות, אנחנו מארגנים את החוויות שלנו ב" קופסאות" של מושגים.

משיחות עם אנשים שעוסקים בתורות מדיעות מגוונות, בറור שיש חילוקי דעתות באשר לאריך, מתי, ולמה הקופסאות האלה צומחות. בכל זאת נראה שיש הסכמה בין האסכולות המודרניות על מחשבה

ש��ופסת ה"אני" מתחילה להתפתח בלבד, כאשר התינוק מופרד מגופה שלו אמו ומתחילה לחוות את חייו כיצור אינדוידואלי, המתמודד עם סביבה פנימית וחיצונית שאינה צפואה לגמר. תינוקות, אנחנו מונעים מצורך לנוחיות, במילוי בצורה של אוכל וחום, ובאותה מידה מתנגדות לחוסר נוחיות, כמו להרגיש רעב, קור או רטיבות. לעיתים אנחנו במצב נוח ולפעמים לא. קופסת ה"אני" יכולה להיות לא מגובשת או עקבית במיוחד—או אפילו בלתי ניתנת לביטוי בכלל באיזושהי צורה מלבד במונחים של בכי, שיהוקים, גרגור או חיקוק—אך חלק בלתי נפרד מחוויות נעימות ובלתי נעימות היא האפשרות להגדיר קופסה של "לא אני" ביחד עם קופסאות של "טוב" או "רע" ואחרות.

ماוחר יותר, בשלב שהורים רבים מכנים "השנתיים הנוראיות", כאשר ילדים מתחילה לבסס לעצם זהות עצמאית—לעתים קרובות דזוקא כשהם אומרים "לא"—נראה שהקופסאות השונות האלה מקבלות צורה יותר ברורה ומודגרת. הפוטנציאל לצמיחה של קופסאות אחרות כבר נכנס לפועל.

להרוג פרפרים

יצורים חיים חשובים בהתחלה "אל" ונצמדים לאנו;
 הם חשובים "של" ונצמדים לדברים.

צ'אנדרקירטי, מבוא לדרך האמצע,
 תורגם על ידי קבוצת התרגומים של פאדמאקרה

מאות שנים לפני התפתחות המדע המערבי, הבודהה הגיע להבנה שהסביר נובע מהתודעה—"בעיניים", אפשר לומר, "של התופס". אף על פי שהמנחים בהם השתמשו שונים מלאה של הביוולוגים, מדעני המוח והפסיכולוגים בני ימינו, התובנות שהציגו דומות בצורה מרשימה. על פי הכתבים המוקדמים של דברי הבודהה על האמת הנעללה השניה, dukkha, (סבל) עולה מהמצב המנטלי הבסיסי שנקרה בפאלי taught או "השתוקקות". התלמידים שתרגמו את כתבי היד הקדומים לסנסקרית הגדרו את הסיבה caption או "צמא". כאשר הכתבים הגיעו לטיבט, הסיבה תורגמה dzinpad או "אהיזה".

כל אחד משלשות המונחים האלה משקף בדרךו שלו צורך עמוק להמשכיות קבוצה או יציבות—או בצורה אחרת, ניסיון להכחיש או לה汰ל ממהלפיות. הבסיסי ביותר בין הארכים הללו הוא הנטיה, המכונה לעיתים בכתבים הבודהיסטים כבודות, לחשוב בטעות שהאבחנות היחסיות של "אני", "אחר", "נושא", "מושא", "טוב", "רע", קיימות בצורה שלמה ועצמאית בפני עצמן. בrama פשוטה מאוד, בורות יכולת להיות מתוארת כמחשבה שהתוויות על בקבוק רוטב חריף היא הרותב החריית.

התוצאה המתאפייה של אנשים, מקומות ודברים כיצבים, שלמים ואמתיים בעלי שני דחפים חזקים. הראשון, שמקובל להתייחס אליו כתשוקה, הוא הרצון חזק לרכוש או לשמר כל מה שנחשב כנעימם. השני, הידע כסלידה, הדיפה לכיוון השני, כדי להימנע או להשמיד דברים שאנו מגדירים כבלתי נעימים.

ביחד, בורות, תשואה וסלידה נקראים בכתביהם הבודהיסטים "שלושת הרעלים", הרגלים של התיחסות לחוויה, אשר נטועים כל כך עמוק בתוכנו עד שהם מאפיילים או "מרעלים" את התודעה. כל אחד בנפרד, וצירופים של כמה מהם מעלים מספר אינסופי של גישות ורגשות אחרים—למשל גאווה, פרפקציוניזם, דימוי עצמי נמור, או שנאה עצמית, הקנהה שאנו מרגשים כאשר חבר לעובודה מקבל קידום שאחנו חשוב שmag'ע לנו; או גוש הצער והוסר האונים שמציף אותנו כשאנו מתמודדים עם הורה מזדקן או חולה. בהתאם לכך, יש תורה בבודהיסטיות המכונה את הגישות והרגשות האלה "יסורים" או "מכשולים", מפני שהם מגבילים את הדריכים בהן אנחנו מפרשים לעובודה מהקדום שאחנו חשוב לנו; או גוש הצער והוסר האונים שמציף אותנו כשאנו מפתחים תחושה של "אני" ו"לא אני", אנחנו מתחילה לחשוה לנו במונחים של "שליל" ו"לא שליל"; "מה שיש לי" ו"מה שאין לי"; ו"מה שאני רוצה" ו"מה שאני לא רוצה".

למשל, כמו בנפשכם שאתם נוהגים בכיביש במכונית המרופפת והישנה שלכם, ועוברם ליד מכונית חדשה—מרצדס או רולס-רויס—שבזיווק התקמטה בתאונת. יכול להיות שתחושו קצת צער על הבעלים, אך לא בהכרח תרגשו קשר למכונית. כמה חדשים אחר כך, כשתרצו להחליף את המכונית הישנה שלכם ותבקרו בMagnitude המכונית משומשות, והנה תהיה שם מרצדס או רולס-רויס לקנייה במחair פנטסטי! למשעה זו אותה מכונית שראיתם מוקמתת בתאונת לפני כמה חודשים, אך ברגע שאתם חותמים על החוזה, זה לא חשוב. המכונית עכשו של כ-מ—וכשאתם נוהגים בה בדרך הביתה, אכן קטנה סודקת את השימוש הקדמית. טרגדיה! המכונית שלי הרוסה. אצטרך לשלם כדי לתקן אותה.

זו אותה מכונית שהתקמטה בתאונת לפני כמי חודשיים, יכול להיות שלא הרגשת כמעט כמעט כלום כSENSATION אז לידי. אבל עכשו זו המכונית שלך, ואם השימוש הקדמית סדוקה, אתה חווה כעס, תסכלו, ואולי קצת פחד.

אם כך מדוע לא פשוט להפסיק? מדוע לא להשתחרר מהרעלים ומהמצאים שלהם?

כמובן שאם זה היה כך יכולו הינו הופכים בודדה לפני שהוא מגיעים לסופם המשפט! על פי התורה של הבודה והפירושים של המורים הגדולים الآרים, שלושת הרעלים ושאר הרגלים המנטליים והרגשיים הנובעים מהם אינם כשלעצמם הסיבות לסבל. אלא שסביר נבע מהיחסיות אליהם, שזאת המשמעות המשנית של המלה הטיבטית dzinpa. כפי שהזוכר קודם, מלה זו מתרגמת לעתים קרוביות כ"אהיזה", אך שמעתי גם שתרגומים אחרות כ"מקובעתת", שלדעתי מבטא בצורה יותר מדוייקת את המשמעות העומקה של המונח. Dzinpa היא ניסיון לקבע בזמן ובמקום מה שנע ומשתנה בעלי הפסקה.

"זה כמו להרוג פרפרים!" אמרה לאחרונה תלמידה שלי.

כאשר שאלתי אותה למה התקשונה, תיארה בפני אנשיים שהתחביב שלהם הוא לילוד פרפרים, להרוג אותם, ולהוחרר את גופותיהם בתוך קופסאות זכוכית או פלסטיק, רק כדי ליהנות מהסתכל עליהם או להתגאות בהם לפני חביריהם.

"יצורים כל כך יפים וудינים", אמרה בעצב. "הם נוצרו כדי לעוף. אם אינם עפים הם אינם פרפרים יותר, נכון?"

במידה מסוימת היא צדקה.

כאשר אנו הופכים מקובעים בתפיסות שלנו, אנחנו מאבדים את היכולת לעוף.

כל היוצרים החיים, התוכן של העולם, הם בני חלוף.

— ג'אמגן קונגטרול, לפיד הוודאות.
תרגום על ידי ג' ודי האנסון

עצמת הסבל שנגרמת על ידי היצמדות חזקה לקבוצת רעיונות או תפיסות הוצאה לפני עצמו בדמות חייה בעזרת אישה מבוגרת שבאה לבקר אותה "בפניהם" כמה שנים. ברגע שהתיישבה הchèלה לבכחות. "זה בסדר", אמרתי לה. "כשתרגعي תוכל לספר לי מה קרה".

חיכינו כמה רגעים בעוד היא מתחששת. לבסוף אמרה, "אני לא רוצה להיות זקנה. כשאני מסתכלת במראה, אני רואה את כל הקטנים האלה ואני שונאת אותם. אני כל כך שונאת אותם, יומם אחד שברתי את המראה שלי. לכן כמובן שהיה צריכה לצאת ולקנות מראתה אחרת. אך כאשר הסתכלתי בה, כל מה שיכולה לראות היו הקטנים וזה שיגע אותה. אני כל כך כועסת ומדוכאת עד שאיני יודעת מה לעשות".

עליי להודות, הייתה קצת מופתע מההתפרצות שלה. לסתתי היו הרבה מאוד קמטים, אך אני השבתי שהם הפכו את פניה להרבה יותר יפים — כל כך רכים וудינים, מלאים בחכמה, ותמיד מחייכים. לא אמרתי זאת ישירות כמובן. כאשר מישחו חווה כאב, קרוב לוודאי שהדבר הגורע ביותר שאנו חווים יכולים לעשות זה להגיד משחו כמו, "טוב, זאת רק התפיסה שלך". שני את התפיסה שלך והחויה שלך תשנה". אם מישחו מהמורים שלו היה אומר לי משחו זהה כשהיא הייתה מסובך בחרדה ובפחד שלי עצמי, אני חשב שהוא לא היה נשמע לי הגיוני בכלל ולבסוף הייתה מרגיש יותר מבועת ובוודד ממה שכבר רגשתי. מה שהייתי זוקק לו לאורך המאבק שלו היה הבנה שאני מתמודד בדיילה שכל האנשים — כל היוצרים החיים בדרכך זו או אחרת — חווים: תשוקה עמוקה ונוקבת לשroud, לחיות ושגשוג, ואולי לחות כמה רגעים של שלוה.

אני אסיר תודה לאבי ולמורים האחרים שהובילו אותי בתהליך הזה. הם דחפו אותי רק להתבונן بما שאני חוותה — ולהבין פשוט בעזרתו התבוננות שמחשבות, רגשות, שיפוטיות, ותחושים באים והולכים. בעשותם כך הביאו הביתה בדרך מאד מעשית את ההברקה של דברי הבודה על ארבע האמיתות הנעלות. הוא יכול היה לומר על האמת השניה למגרי — ולעבור מהאמת הראשונה, האמת של הסבל, אל האמת השלישית, האמת של הפסקת הסבל. במקום זה, הוא הציע הסבר שיעזור לנו להתמודד ולטפל בסיבות ובתנאים הגורמים לכל התלאות שאנו חוותם בחינו. יחד עם זאת האמת הנעללה השניה מדגישה שאנו נבד בהתמודדות באתגרים. בדרכך זו או אחרת היצמדות לתפיסה של מי או מה אנחנו, מה אנחנו רוצים או צריכים, ומה אנחנו לא רוצים או צריכים, משותפת לכל היוצרים החיים.

בעקבות הדוגמאות של מורי, התחלתי לדבר עם האישה שסבלה כל כך מהקמטים על חוסר הקביעות ואייך זה המצב הבסיסי אותו כולנו מתמודדים. אם נוכל לקבל אותו, נוכל ממש לראות שיש גם איזושהי תועלת לשינויים, הגלויים והחבירים שאנו עוברים במהלך חיינו. "כאשר אתה מקובל על איך שאתה ועל היכלותו שאתה לך כשהיית צעיר", אמרתי לה, "לא תהיה מסוגל לראות כמה מהיתרונות של ההזדקנות. חשי על הדברים שאתה יכול לעשות עכשו ולא יכולת לעשות כשהיית צערה. חשי על הפרטקהשה שהנסיון הביא לך. את יכולת גם לזכור", הוסיף, "מקרים בהםיך כשהיית צערה ורציתך כבר להיות מבוגרת יותר, להנות מההזדמנויות שאדם חכם יותר, מנוסה יותר, ומוכבד נהנה מהן. אם תתקבע רק על הרבדים הדוחים השינוי

לא תrai את התועלות של השינויים הסמויים. כשהאני הייתי צעיר יותר רציתי מאוד להיות כבר מבוגר יותר. להיות חופשי לעשות מה שאני רוצה ולהיות יציב יותר. שאף אחד לא יגיד לי מה לעשות".

כעבור שנה כשעברתי בארה"ב שוב, האישה הגיעה לביקור נוספת. הפעם נראתה רגועה ומחיקת, ואחרי שהתיישבה הכריזה שלא שברה שום מראות מאז הפגישה אחרונה שלנו. "הבנתי אחרי השיחה שלנו", הסירה, "שהזמן לא היה האויב שלי. כשהסתכלתי במראה כל מה שראיתי היה מה שהשבתי לאנשים אחרים רואים — אישה זקנה, לא מושכת וחסרת תועלת. וגם אני התחלתי להתנגד בצורה כזאת, כמוון שאנשים התחלו להתייחס אליו זקנה וחסרת תועלת, זה הפך להיות מעגל קסמים אכזרי".

"אך כאשר התחלתי לחשב על הניסיון שצברתי במשך השנים ממש התחלה להרגיש קצת יותר גאה בקemptים שלי. כל אחד מהם היה אות כבוד, משבב שרדתי, מבחן שעברתי. התחלה להתבונן באנשים אחרים בגלוי והשבתי, כן, שלנו עברנו הרבה. ויש עד לפניו, שינויים קטנים וגוזלים' לא אגיד שקפצתי בכל בוקר מהmittה מהפשת את השינויים, אני קצת זקנה המכדי לkapoz", צחקה. "אך מצאתי את עצמי שם יותר לב לחוי, לרגע, אפשר לומר. מפני שהוא כל מה שיש לי, נכון? הרגע.

וברגע האחד הזאת קורים הרבה יותר דברים ממה שאי פעם חשבתי".
ההפעלת. בעורת הכוונה מעט האישה הזאת הגיעו להתמודדות עם היצמדות לרעיון של עצמה, הסיבה המרכזית לחוסר הנחת המאפיין כל כך הרבה מהחויה האנושית. היא התמודדה אתה ולמדה ממנה ובעשהה כך השיגה הערכה עמוקה יותר של חייה.

תנאים

איפלו ניצען קטן של אש
יכול להציג חרב של שחת.

—פאטרול רינפוצ'ה, דברי מורי המושלם,
תורגם על ידי קבוצת תרגום פאדמאקרה

אפשר לראות בהיצמדות לרעלים את הסיבה המיידית לסבל, אך בדיקות שורע בדרך כלל זוקוק לאיזושהי קומבינציה של אדמה, מים, אוור שמש כדי לנבות, התוצאות השונות מתפתחות בדרכים שונות, בהתאם למערכת היחסים ההזדעית בין הנסיבות התנאיות השונות אצל כל אחד ואחד. רבים מהתנאים האלה נובעים מחוויות יהודיות, סביבת המשפחה שבה גדלו, השפעת התרבות שבתיהם שבתוכם אנו חיים, וגם גורמים גנטיים שרק עכשו מתחילה להיות מובנים על ידי מומחים בתחום הבiology ומדעי המוח. אפשר לראות את הגורמים האלה כאדמה, מים, ואור המשמש של החיים האישיים שלנו.

למשל, בקרב תרבויות אסיאתיות רבות סימני הזקנה מתקבלים כאוטות כבוד: הכרה נרחבת שהיים ארוכים משמעותם איזשהו סוג של חכמה הנוצרת על ידי ניסיון. במדינות מערביות רבות בהן ביירתי סימני הזקנה מייצגים אבדון, שברירות, או חוסר קשר למציאות. בהווו, בה בילויי חלק גדול מהחי, בין גדולה, פנים עגולות, וכיימה כפולה או אפילו משולשת נחשים בעיני רבים

כסיימי בריאות, הצלחה ועושר. ואילו בקרבת אנשים רבים מתרבויות מערביות, בדיקן אותן תכונות פיזיות נחשות לעיתים קרובות כסיימים לבריאות לקויה.

בארצות רבות—מערביות וזרחיות כאחד—העמדה החברתי שאליו נולדת יכול להיות סימן של כוח או חולשה, יוכל להשפיע על הדרך בה אדם רואה את עצמו ושבה רואים אותו אחרים. למשל הבודהה נולד למעמד הקאשטריה או ה"לוחמים", ובילדותו זכה להרבה זכויות מיוחדות שנמנעו מרבים אחרים בחברה היהודית של התקופה ההיא. הויתור שלו על מעמדו ועל זכויותיו היהicus 중요, ועזר להכיר בהשפעה של התנאים המשפחתיים והתרבותיים על התפיסה שלנו את עצמנו. כיצד?

הוא פשוט רכב לדרכו. איני יכול לומר מה עבר במוחו כאשר השאיר את הזכות האלה מאחוריו, אך אני משער שהיתה לו חששה של חופש—הרגשה שלשחרור מהציפיות שכבלו אותו. ילדים הנולדים באותה משפחה מסוימת, לעיתים בדרך סמייה ולעתים בגלוי, זה זהה. מישחו שפגשתי בנסעה האזרחנית לקנה תיאר את המצב: "איזה הגזול הבכור—נחשב תמיד לנער הזהב", אמר. "בעיני אבי לא יכול היה להיות שיעשה משהו לא טוב. אבי בילה שעות בחברתו, לימד אותו איך לקלוע לסל, לתקן מנוע של מכונית, ולנהוג בסירה. כאשר הגיע זמני ללמידה את הדברים האלה, נהג אבי לרטון, למה אין יכול להיות מבריק כמו אחיך? לעולם לא תוכל לעשות את זה נכון."

"בכל זאת במידה מסוימת הייתי בר מזל", המשיך, "امي הייתה תמיד שם מאחוריו הקלוים, אומרת לי שאני מבריק בתחוםים אחרים. יש לך ראש טוב למתמטיקה' הייתה אומרת. בסופו של דבר הפכתי לרווחה חשבונו ואחי הפך למכוונאי. כשמסתכלים מבוחן, נראה שיש לי חיים הרבה יותר נוחים משלו: משרה עם משכורת טובה, בית גדול, שתי מכוניות יפות ואני יכול לשולח את בנותי לשיעורי פסנתר ובלט. אך אף פעם לא הצלחתי לבrhoח מן הרגשה שאני אייכשה פחותה מ..",iscal דבר שאינו עושה בעבודה ועובד משפחתי הוא ניסיון להיות 'נער הזהב' שלא הייתה בילדותי.

אני אוהב את אחיו ואני מסתדריםמצוין. אך אני קצת מקנא בו והקנאה הזאת מתפשטה גם לאנשים אחרים שאני עובד אותם. אני תמיד מודאג אם אצליח להסביר את רצון המפקחים עליי ואני דואג שעובדים בחלוקת שלי מבצעים את המשימות שלהם מהר מני ובייתר עילוות. כך לעיתים קרובות אני עובד יותר מה שאני צריך, מה שאומר שאני מבלה פחות עם המשפחה שלי. אני מספק להם את צרכיהם מבחינה כספית, אך לעיתים אני תוהה אם אני מקופה אותן רגשיות. أخي עוזב את העבודה בחמש, לפעמים מביא הביתה פיצה, יושב מול הטלוויזיה וראה בטלוויזיה תוכנית שלידי ואוהבים אך הוא לא. אך הוא עושה זאת כי הוא נהנה לראות את ילדיו צוחקים. לא משנה מה אני עושה, אני יכול להתגבר על הרגשה שלעולם לא יהיה מצלה, מאושר, או מלא סיפוק כמו אחיו. לא משנה כמה אני מתאים, לעולם לא אהיה מספיק טוב."

איזה גבורה אדירה הייתה לאיש הזה להיות מודע ל קנאה, ולהודות בהרגשה שאינו מספיק טוב! התבוננות כל כך ישירה בסיבות ובתנאים של הסבל היא צעד בסיסי בזיהוי האפשרות של התגברות על המוגבלות שאנו נוטים לחשוב שהוא בלתי ניתן לשינוי.

בנוסף לנסיבות החברתיות ומהמשפחות גם חוות אישיות מאוד יכולות לה頓ות את הדעות של אנשים על עצמם ועל החיים שלהם. כמה אנשים שפגשתי דיברו על הדרך בה לילה ללא שינה, וויכוח עם בן זוג, שותף, ילד, או חבר לעובדה, או סיום יחסים רומנטיים יכולים להשפיע בצורה שלילית על הדרך בה הם רואים את עצמם ואת העולם סביבם.

ואילו אנשים אחרים נכנסים לחדר הרαιונות הפרטניים בכל מקום בו אני מלמד, זהרים לגמרי מאושר מושם שלآخرונה מצאו את "הנשמה התאומה" שלהם, מצאו את המשרה שתמיד רצוי או בדיקן סגורו עסקה על "בית החלומות" שלהם.

השיחות האלה העמיקו, בדרכים שונות, את הבנתי את האמת הנעללה השניה. אהיזה, קיבעון, או צמא—בכל צורה שתרצה להגיד אוThem—הם במקרים רבים תגובה מידית, לעיתים בלתי מודעת

לתנאים הבסיסיים של חוסר היציבות: מה שחלק מחברי העוסקים בתחום הפסיכולוגיה אולי יקרוו לו "מכניזם של הגנה".

מלים כמו "היצמדות" ו"אחיזה" אינם מכילים באמת את המורכבות של התכוונות המובחנות של המכניזם הזה, שהדרך הטובה ביותר לתאר אותו, היא פעולה מאונת בין תקווה ופחד. תקווה שאו שהדברים ישתנו או שיישארו אותו דבר ופחד מאותם הדברים. לעיתים אנחנו נסחפים בכיוון זהה או الآخر ולפעמים אנחנו לכודים בין שתי הקיצונית האליה ואינו יודעים מה לחשב.

אתה השאלות ששולאים אותך הכி הרבה בהרצאות ציבוריות ובראיונות אישים היא, "איך אני יכול להיפטר מהיצמדות? איך אני יכול להיפטר מהתקווה והפחד?"

התשובה הפשטota היא, "בכך שלא תנסו"

למה?

מן שכאשר אנחנו מנסים להיפטר ממשהו, אנחנו רק מחזיקים את התקווה ואת הפחד. אם אנחנו מתיחסים למצב, חרשה, תהשה, או כל צורה אחרת של חוויה כאלו אובי, אנחנו רק הופכים אותם לחזקים יותר. אנחנו מתקוממים נגדם ונכנסים בהם באותו רגע. דרך האמצע שהזעקה על ידי הבודהה מתחילה פשוט בהתבוננות באותו דבר שאנו חושבים או מרגישים: אני כועס, אני מקנא, אני עייף, אני פוחד.

כל שאנו מתבוננים אלו מתחילה לשים לב לכך שמחשובות ורגשות איןן כל כך מקובעים ומגובשים כפי שהופיעו בהתחלה. לחוסר הקביעות יש את היתרונות שלו. כל הדברים משתנים—אפילו התקאות ופחדים שלנו.

תרגיל

ה חיים לא עומדים במקום אפיו לרגע.

—גאמפופה, תכנית יהלום השחרור,
譯者註：トランク・カーネギー著「The Power of Positive Thinking」の翻訳

כדי שנוכל להבחן בשינויים בהווית שלנו מרגע לרגע ציריך להתאמן. בפעם הבאה שתתברר לך המראה בחדר האמבטיה, עמוד בצורה כזו שלא תוכל לראות את פניך. התבונן בדברים الآخרים המשתקפים בה: האריחים על הקיר למשל, או הדרך בה המגבות מסודרת. ואז הסתכל בפניך. קה רגע כדי לשים לב לאיזשהו שינוי בתגובה המנטלית או הרגשות שאתה חווה, لما אתה רואה במראה. האם אתה מבחין באיזשהו שינוי בדרך בה אתה מגיב ל"רקע" ובתגובה שלך לפנים שלך? אם תוכל, חזור על התרגיל לפני אותה מראה יותר מואוחר באותו יום או אולי אפיו למחזרת. יש איזושם שינויים ברקע? יש איזושם שינויים בפנים שלך? יש סיכויים שתמצא שינויים כלשהם. אולי האריחים יהיו מצוחצחים או شيء יותר מלוכלכים? המגבות או אלמנטים אחרים בחדר יהיו אולי מסודרים מחדש. כאשר תסתכל לבסוף בפעם האחרון בפניך תוכל אולי להבחן בשינויים קטנים גם כן.

אל תמשיך בתרגיל זה זמן ארוך—אולי רק כשלושים דקות. רק שים לב לאיזושהי תגובה מנטלית או רגשית לשינויים האלה. "המקום נראה מסודר יותר היום", או "אני נראה עייף", או "אני נראה זקן", או "אני נראה שמן". לא משנה איך מחשבות או רגשות יעלו, הן יספקו תוכנה לצורה המיוחדת של הדעה הקדומה והיצמדויות שלך. אל תשפט אותם ואל תנסה לנתח אותם. רק התבונן

בهم. המטרה של התרגיל זהה היא להציג בכך שאפילו הפעולה פשוטה של תפיסה חשאית מלאה בקביעות עמוקה מחשבות ורגשות שדרcen אתה מפרש אותה. אם נמשך להתבונן נראה שבדרוגה נניה קל יותר לבדוק בין תפיסות נקיות ובין הגורמים המנטליים והרגשיים המלאים אותן. ככל מקרה, הכרה בגורמים האלה אין פירושה שעליינו לדוחות אותם או לחשוף אותם. בהצבעינו על התפקיד של התודעה בעיצוב החוויה שלנו, האמת הנאצלת השנייה—אשר מייצגת את השלב השני באבחון של הבودה והגישה לבעה של הסבל—מכינה אותנו לנ"יבוי של השלישית.

נקודות המפנה

שחרור מתרחש פשוט דרך הכרת מה שבו אתה כבול.

מאהמודרה: אוקיינוס המשמעות המוחלטת,
תורגם על ידי אליזבט מ. קאלאהאן

לעתים קרובות כאשר אני מלמד קבוצות גדולות אני נתקל בבעיה די מביבה. הגפון שלי מתיבש כשאני מדבר, כך שאני נוטה לרוקן את כוס המים שלי די מוקדם במהלך שעת הלימודים. באופן קבוע קורה שאנשים שהכוס שלי ריקה, ובطוב לבם מלאים אומתת שוב. כשהאני ממשיך לדבר הגפון שוב מתיבש ואני שותה את כל הכוס, ובמוקדם או לאחר מכן שוב מלא את הכוס. אני ממשיך לדבר ולענות על שאלות ושוב ממלא לי את הכוס.
לאחר זמן מה—בדרכו כלל הרבה לפני שהשיעור אמר להסתיים—אני מודיע לתלמידה לא נעימה ומהשבה חולפת במוחי: אוי ואובי, נשארה עוד שעה לשיעור ואני צריך להשתין.
אני מדבר עוד קצת, עונה לכמה שאלות ומיצין בשעוון.
עכשו יש עוד ארבעים וחמש דקות לסיום ואני ממש צריך להשתין.
הצטי שעה עוברת והצורך להשתין הופך אינטנסיבי.

מיישחו מרים את היד ושותא: "מה ההבדל בין מודעות טהורה ומודעות מותנית?"
השאלה מגיעה לבתורת הבודהיסטית על האמת הנ אצלת השלישית. אשר לעיתים נקראת "האמת של היפסוקות", התובנה השלישית הזאת על אופי החוויה מספרת לנו שהצורות השונות של הסבל שאנו חווים יכולות להיפסק.

אבל עכשו אני בא מתי באת צריך להשתין.
או אני אומר לו, "זהו סוד גדול, שאגלה אותו אחר הפסיקת קצחה".
עם כל הכבוד העצמי שאני מצליה להציג, אני מתرومם מהכיסא שעליו ישבתי, עבר לאט ליד שורות של אנשים קדים, ובסוף של דבר מגיע לשירותים.
עכשו, ככל הנראה השתנה איננה הדברISM משישו מחבר להוויה של הארה, אך אני יכול לספר לכם שברגע שאני מרוקן את שלפוחית השתין, אני מבין שהתחווה העמוקה של הקלה שאני מרגיש באותו רגע היא אנלוגיה טובה לאמת הנ אצלת השלישית: ההקללה הזאת עתית כל הזמן ממשהו שאפשר לקרוא לו מצב בסיסי. אני רק לא זהיתי אותה מפני שהיא מוסתרת על ידי כל המים האלה. אך מאוחר יותר הייתי מסוגל לזהות ולהעריך אותה.
הבודהה התייחס לדילמה הזאת באנלוגיה קצר יותר מכובדת שבה הוא משווה את המצב הבסיסי הזה לשמש. למרות שהיא זורחת תמיד, לעיתים היא מוסתרת על ידי העננים. בכל זאת אנחנו יכולים באמת לראות את העננים רק מפני שהמשם מארה אותן. באותה צורה, האופי הבסיסי נמצוא תמיד. למעשה הוא מה שמאפשר לנו להפוך אפילו את הדברים שמסתירים אותן: תובנה שאפשר להבין אותה הכי טוב בעזרת חזרה לשאלת השועלתה בדיקת לפני שהלכתי לשירותים.

שני סוגים מודעות

המהות של כל מחשبة שעולה היא מודעות טהורה.

, *Short Invocation of Vajradhara* — פנגאר ג'אמפל סאנגפו

תורגם על ידי מרינה מונטנגו.

למעשה, כדי להבין את ההבדל בין מודעות טהורה ומודעות מותנית לא צריך לדעת איזשהו סוד גדול. שתיهن מודעות, שניתן להגדירן בצורה גסה כיכולת להכיר, לסמן, ובמידה מסוימת "לקטלג" כל רגע בחויה.

מודעות טהורה היא כמו כדור בדולח צלול — חסר צבע בעצמו אך מסוגל לשקוף כל דבר: את פניך, פני אנשים אחרים, קירות, רהיטים. אם תזין אותו Katz אוily תראה החלקים של החדר והגודל, הזרה, או המצב של הרהיטים יכול לששתנות. אם תוציאו אותו החוצה, תוכל לראות עצים, ציפורים, פרחים — אפילו את השמיים! מה ש会议上ם אם כך, אז רק השתקפות. הנה אין קיימות באמת בתוך הכדור, וזה אין משנה את מהותו בשום דרך.

עכשו, תאר לעצמך שהכדור היה עטוף בבד משי צבעוני. כל דבר שראית היה משתקר בו — בין אם הזוז אותו Katz, לחתה אותו לחדרים שונים, או לחתה אותו החוצה — והוא מקבל גוון של צבע המשי. זה תיאור די נכון של מודעות מותנית: תפיסה הצובעה בברורות, תשוקה, דחיה, ועוד הסחות דעת הנוצרות מה-dzimpa.

הטבע של מה הנה משקפות. כדור הבדולח הנה חסר צבע במאותו. באופן דומה, מודעות טהורה כשלעצמה היא תמיד צוללה, מסוגלת לשקוף כל דבר, אפילו תפיסות שגויות על עצמה כמוגבלת או מותנית. בדיקوك כמו שהמשמש מאירה את הענינים המסתירים אותה, מודעות טהורה מאפשרת לנו להזות סבל טבעי וגם את הדrama הנוקשה של הסבל שנוצר על ידינו: אני נגד אתה, שלי נגד שלך, ההרגשה הזאת נגד ההרגשה ההיא, טוב נגד רע, נעים נגד לא נעים, וכו'.

האמת של היפסקות הסבל מתוארת לעיתים קרובות כשחרור הסופי ממוקבות, השתוקקות, או "צמא". בכל אופן, בעוד המונח "היפסקות" נראה כמו ביצוע על מה שהוא שונה או טוב יותר מהחויה שלנו בהווה, למעשה הוא הכרה בפוטנציאלי שכבר נמצא בתוכנו.

היפסקות — או שחרור מה-dukkha — אפשרי מפני שמודעות באופן בסיסי הנה צוללה וברורה ובلتוי מותנית. פחד, בושה, אשמה, חמידנות, תחרותיות וכו', הם פשוט צעיפים, תפיסות שהוקנו לנו וחוזקו על ידי התרבות והמשפחה שלנו, ועל ידי הניסיון האישי שלנו. הסבל מתפוגג, על פי האמת השלישית, באותה מידת שאנו מותרים על כל המבנה של האחיזה.

אנחנו משיגים זאת לא על ידי דיכוי התשוקות, ההימנעות, והמקובעות שלנו, או על ידי כך שאנו מנסים "לחשוב אחרית", אלא על ידי הסבת המודעות שלנו פנימה, בבחינה של המחשבות, הרגשות, והתחושים שמטרידים אותנו, והתחלה של הבחנה בהם — ואולי אפילו הערכה שלהם — ככינויים של המודעות עצמה.

במלים פשוטות, הסיבה למחלות השונות שאנו חווים היא התרופה. התודעה שתופסת אותנו היא גם זו שמשחררת אותנו.

טבע הבודהה

כאשר אתה חי בחשכה מדוע איןך מהפץ את האור?

—
שלהאממאפַּלְלָר,

תורגם על ידי אקנאת' איסואראן

כדי להסביר את זה بصورة יותר ברורה עליי לرمות קצר, ולהעלות נושא שהבודהה מעולם לא הזכיר בצורה גלויה בכתביו הסיבוב הראשון של הגילג. אך כפי שכמה מהמורים שלו הודיעו בו, הנושא הזה משתמש מהסיבוב הראשון והשני.

לא שהוא שמר על איזושהי התגלות החשובה שהעביר רק לתלמידיו הטובים והمبرיקים ביותר. אלא שבחיותו מורה אחראי, התמקד קודם כל בהוראת העקרונות הבסיסיים לפניו שעבר לנושאים מתקדמים יותר. שאל כל מורה בבית ספר יסודי על דרך בה תלמידים חשבון ילדים שעדיין אינם

שולטים בחיבור, חיסוך, חילוק וכפל.

הנושא הוא טبع הבודהה—אך זה אינו מתייחס להתנהגות או לגישה של מי שמסתובב לבושים גלימות צבעוניות ומקש אוכל! Buddha הוא מונה בסנסקריט שאפשר לתרגם אותו כ"זה שהוא ערך". אך כתואר רשמי הוא בדרך כלל מתייחס לסידhaartha גואטמה, האיש הצער שהגיע להארה לפני אלפיים וחמש מאות שנים בבודגניה.

אך טبع הבודהה אינו תואר רשמי. הוא אינו מאפיין ייחודי לדמות ההיסטורית של בודהה או למתרגלים בודהיסטים. זה אינו משהו שנוצר או דומין. זה הלב או המהות הנמצאת בכל היצורים החיים: פוטנציאל בלתי מוגבל לעשות, לראות, לשמעו, או להווות כל דבר. בשל טبع הבודהה אנחנו יכולים ללמידה, אנחנו יכולים לצמוח, אנחנו יכולים להשתנות. אנחנו יכולים להפוך לבודהה בזכות עצמנו.

אי אפשר לתאר את טبع הבודהה במונחים של תפיסות יחסיות. מוכרים לחווות אותו ישירות, והוויה ישירה אי אפשר לתאר במלים. דמיינו התבוננות במקום כל כך עצום שמדanca את היכולת שלנו לתאר אותו—הגראנד קניון למשל. תוכלו לומר שהוא גדול, שיקירות האבן משני הצדדים שלו בצד אדום כלשהו, והאויר יבש וייש ריח שકצת מצחיך ארז. אך אפילו התיאור הטוב ביותר של המקום אינו יכול להגיד את החוויה של להיות במחיצת של משהו כל כך גדול. או שתוכלו לתאר את הנוף מהתצפית של הטאיפאי 101, אחד הבניינים הגבוהים ביותר בעולם, שההלים אותו כאחד מ"שבעת פלאי תבל של העולם המודרני". אתה יכול לדבר על הפנורמה, על המכוניות והאנשים מתחת שנראים כמו נמלים, או על קווצר הנשימה שלך עצמן כשהאתה עומד כל כך גבוהה מעל האדמה.

אך וזה עדין אינו מתקשר לעומק ולרווחה של החוויה שלך.

אף על פי שטיב הבודהה חמקם מפני תיאור, הבודהה כן סיפק כמה רמזים בצורה של סימני דרך או מפות, שיכולים לעזור לנוון אל החוויה הנשגבת והבלתי ניתנת לתיאור. אחת הדרכים שבחן תיאר זאת הייתה במונחים של שלוש האיכות: חכמה חסרת גבולות, שהיא היכולת לדעת מהهو וכל דבר— עבר, הווה, עתיד. השניה: יכולת אין סופית, אשר מורכבת מכוח בלתי מוגבל להעלות את עצמנו ויצורים אחרים מכל מצב של סבל; והשלישית: אהבה-טוב לב וחללה אינסופים—תחווה חסרת גבולות של התיחסות לכל היצורים, פתיחות לב אל אחרים שמהווים מוטיבציה ליצור את התנאים המאפשרים לכל היצורים חיים לשגשג.

לא ספק יש הרבה אנשים שמאמנים בקנאות בתיאור של הבודהה ובאפשרות שבעזרת לימוד ותרגול הם יכולים להרגיש חוויה של חכמה, יכולת, וחללה חסרות גבולות. יש לנו הרבה אחרים החושבים שזו אוסף של שטויות.

באורה מוזר בהרבה סוטרות נראה שהבודהה נהנה ממשיהה עם אנשים שהטילו ספק במה שאמר. אחרי הכל הוא היה רק אחד ממורים רבים שנדרדו ברוחבי הodo במאה הר比ית לפני הספירה—מצב דומה זהה שננו נמצאים בו עכשו, שבו הרדיו, ערוצי הטלוויזיה והאינטרנט מופרים במורים ולימודים של תפיסות עולם שונות. אך שלא כמו מבני זמננו, הבודהה לא ניסה לשכנע אנשים שהשיטה שהיא מצאה שחרור מהסבל היא השיטה היחידה המכונה. נשא החוזר בסוטרות רבות ניתן לסייעם במונחים מודרניים כ"זה רק מה שאני עשית וזה מה שהבנתי. אל תאמינו לשום דבר שאינו אומר מפני אני אמרתי כך. נסו זאת בעצמכם."

הוא לא הרטיע באופן פעליל אנשים מלהתיחס למה שלמד ולדרכו בה למד זאת. אך בדרשות שלו על טبع הבודהה הציג למאזינים איזשהו ניסיון מהש贬, והזמין אותם לגלוות בתחום הניסיון שלהם עצם את הדרכים בהן צדדים בטבע הבודהה בעליים מפעם לפעם בחיי היום יום שלנו. הוא הציג את החוויה הזאת כבית שבו הולקה מנורה והוילונות הורדו. הבית מייצג התפיסה המוצקה של התניה פיזיות מנטלית ורגשית. המנורה מייצגת את טבע הבודהה. לא משנה כמה חזק

את התריסים והוילונות, בסופו של דבר קאן אור זעיר מהאור שבבית תגיע החוצה. בפנים, האור מהמנורה מספק את היכולת להבחין בבירור בין, למשל כסא, מיטה, או שטיח. כאשר הוא מציין בין הוילונות או התריסים אנחנו יכולים לחוות את האור של החכמה לפעמים כאינטואיציה, מה שאנשים מכנים "תחושים בתן" בקשר למישחו, מצב, או מאורע.

אהבה-טוב לב וחילה זורחים מעבד לתריסים באמצעות הרגעים בהם אנו עוזרים או מנהימים בספונטניות מישחו, לא מתוך אינטנס עצמי או מפני שאנו חושבים שנשיג משחו בתמורה, אלא רק מפני שהוא נראה הדבר הנכון לעשות. זה יכול להיות משחו פשוט כמו הצעת כתף לבכות עליה לאנשים כאשר כואב להם, או לעזר למישחו להוציא את הכביש, או שהוא יכול להיות כרוד בהתחייבות לטוחה ארוך יותר, כמו ללוות מישחו חוליה או גוסס. כולנו גם שמענו על דברים קיצוניים שבהם מישחו, אולי לחשוב על הסכנה לחיו, קופץ לנهر לעזר למישחו זר טובע.

היכולת מתגלמת לעיתים קרובות בדרך בה אנו שורדים אירועים קשים. למשל, מתרגל בודחיסטי ותיק שפגשתי לאחרונה השקיע הרבה כסף בבורסה בשנות התשעים, וכאשר הבורסה נפלה מאוחר יותר באותו עשור, הוא הפסיד הכל. רבים מחברי ומבני משפחתו הפסידו גם כן הרבה כסף וכמה מהם התחרפנו בגלל זה. חלק אייבדו את הביטחון בעצם וביכולת שלהם לקבל החלטות; חלק נכנסו לדיכאון עמוק; אחרים, כמו האנשים שאיבדו כסף בנפילת הבורסה ב-1929, קפצו מהחלונות. אך הוא לא איבד את השפויות או את בטחונו העצמי, או נכנס לדיכאון. לאט לאט החל להשקיע שוב ובנה בסיס פיננסי חדש וחזק.

בראותם את הרוגע המשמעותי שלו מול התהיפות האירופים הקשה הזאת, כמה מחברי ומורי שאלו איך הצלחה לשומר על התזונת הנפש. "ובכן," ענה, "הרוחות את כל הכספי מהבורסה, ואז הכספי חוזר אל הבורסה, ועכשו הוא חוזר אליו. תנאים משתנים, אך אני עדין כאן. אני יכול לקבל החלטות. אז אולי גרתי בבית גדול יום אחד ושני על הספה של חבר יום אחר. זה לא אומר שאני יכול לבחור איך להחשב על עצמי ועל כל מה שקרה סביבי. למעשה אני חושב שיש לי הרבה מזל. יש אנשים שאינם מסוגלים לבחור ויש אנשים שאינם מודעים לכך שהם יכולים לבחור. אני משער שלמזלן הרב אני בקוצחה של אלה שמסוגלים לראות את היכולת שלהם לבחור".

שמעתי הערות דומות מאנשים המתמודדים עם מחלות כרוניות, שלהם עצם או של ההורים שלהם, הילדים שלהם, בני משפחה אחרים, או חברים. למשל, לאחרונה פגשתי אדם בצפון אמריקה, שדייבר ארוכות על שמיירת מקום העבודה שלו והיחסים עם אשתו וילדיו בזמן שהוא ממשיך לבקר את אביו שבסבל מחלת האלצהיימר. "בוודאי שקשה לאוזן בין כל הדברים," אמר. "אבל זה מה שהוא עושה. אני רואה כל דרך אחרת".

איזה אמרה פשוטה, אך כך מרענתה! אף על פי שמדובר לא השתתף בשיעורי בודחיזם לפני כן, מעולם לא למד את הכתובים, ולא זיהה עצמו בהכרה כבודהיסט, התיאור של חייו והדרך בה התייחס אליהם מציגה ביטוי ספונטני של כל שלושת הצדדים של טבע הבודהה: החכמה לראות את

העומק והרחבות של המצב שלו, היכולת לבחור איך לפרש ולפעול בהתאם למה שהוא ראה, וההתיחסות הספונטנית של אהבה—טוב לב וחמלת.

בעוד אני מksamיב לו הבנתי שאפשר לסכם את שלושת המאפיינים האלה של טبع הבודהה במלה אחת: אומץ—ליתר דיוק האומץ להיות בדיק כפי שאנחנו, כאן ועכשין, עם כל הספקות וחוסר הביטחון שלנו. התמודדות ישירה עם חוויה פותחת אותנו לאפשרות בהכרה בכך שככל דבר שנחווה—אהבה, בידות, שנאה, קנאה, שמחה, תאות בעז, צער וכו'—הוא למעשה ביטוי של הפוטנציאל הבלתי מוגבל ביסודות טבע הבודהה שלנו.

העיקרון הזה מיום "نبيי החובי" של האם הנעללה השלישית. כל אי נחת שאנו מרגשים—סמייה, אינטנסיבית, או באיזשהו מקום ביניהם—שוקעת עד לרגע שבה אנו חוזרים מبعد למקובעות בדעה המאוד מוגבלת ומותנית שלנו על עצמנו, ומתחלים להזדהות עם היכולת לחוות בכלל כל דבר שהוא. בסופו של דבר אפשר להגיע למנוחה בטבע הבודהה עצמו—כמו ציפור שmagie להנוח בקן שלה.

ברגע זהה הסבל נגמר. אין ממה לפחד, נגד מה להתקומם. אפילו המות לא מטריד אותן. הנקודה הזאת הגיעה אליו בצלילות דדה כאשר ישבתי ליד אבי ביום ובעשוות האחרונות לחייו. הייתה בין עשרים ואחת אז, ואבי היה בין שבעים ושש. הוא היה מודע גדול שככל חיו עברו בהעתקת ההכרה שלו באינסופיות של התודעה והזמנויות של התפיסה, בדרך בה לימד והעביר את הבנתו לאלפי תלמידים מכל העולם. עשרות אנשים באו לבקר אותו במהלך הימים האחרונים של חייו: נזירים, נזירות, בני משפחה, מורים אחרים, תלמידים לשעבר, ואנשים רגילים מהכפרים בסביבה. לעיתים היה מתישב כדי לפגוש אותם ופעמים אחראות נאלץ לשכב. לכל מבקר היה מחייב עדינות וממלמל "תודה לך". לא היה צל של פחד בהבעת פניו. הסימן היחיד למ�헸 היוצא מן הכלל שהוא עוזר, היה הבעה של סקרנות מאופקת שלפעמים עברה בפניו, וכמובן הסופיות השקתה בה הודה לכל מבקר ומבקר, כאלו הם המורים שלו ולא להפוך.

ברגעים האחרונים שלו היו, חש צורך להשתין. מפני שהשירותים היו רחוקים, היה בחדרו מתכוון שירותים ניד, וכשמשחו הביא אותו אליו החל להתרכום ממיטהו.

"אולי תישאר לשכב במיטה", הצעץ אחד מאחוי, "אנחנו יכולים לשים את זה מתחתיך".

"לא, לא", צחק, כשהוא מרחק הצידה את דאגותינו. כשגמר, ישב על המיטה בתנוחת מדיטציה—רגלים משוכלות, עמוד שדרה ישר, הידיים מונחות רפויות בחיקו, עיניו מרוכזות ישיר לפניו. לאט ובהדרגה נשימטו הפה אטיית ולבסוף נפסקה. אולי לא הבנו שהוא מת במשך כמה רגעים. הוא נשאר בתנוחת המדיטציה, שבטיבתי נקראה *tuk dam* (שאפשר להבין כ"מדיטציה מותה"—תהלך בו חווים בצורה מודעת את היפרדות ההכרה מהגוף הפיזי) במשך שלושה ימים לפני ש גופו החל לקרוס. במשך הזמן הזה, גוף לא התקשה בצפיית המות, ועורו נשאר ורוד בהיר, ואולי קצר זוהר. אני יכול להבין היטב שאלה מצבים שאנשים רבים בעולם המודרני מתקשים להאמין בהם. לי היה קשה להאמין אילו איזותי בהם בעצמי— ואני חונכתי במסורת בה אפשר להאמין שאדם יכול לחוות מות בהכרה מלאה ובהתאזרות הנפש. אך הסימנים היו שם. אבי מת במודעות מלאה, כשהוא מתבונן ברוגע במה שאנשים אחרים מחשבים כצורה הנוראה ביותר של סבל, כביטוי מובהק של טבע הבודהה שלו.

לכל יצור תבוני יש פוטנציאל להשתפר ולהגיע להארה.

התאי סיטופה ה殽נים עשר, להאר את הבוגחה היישן,

נערך על ידי לאה טריום

רובנו לא מזהים את טבע הבוגחה שלנו עד שימושו מצביע עליו ומראה לנו. לפני זמן לא רב שמעתי סיפור על איש יהודי שנתנו לו שעון יקר. לאחר שלא היה לא ניסיון לנבי מהו שעון ומה הוא עושה, חשב שהוא רק צמיד יפה. לא היה לו מושג שהזוה מכשיר שאומר מה השעה. כתוצאה לכך תמיד אחר לעובדה, ולבסוף פוטר מעבודתו ואיבד את ביתו. אף על פי שקבע פגישות עם עסקים שונים למציאת עובדה, הגיע מאוחר או מוקדם לראיון. לבסוף מתוך חסcole שאל מישו ברחוב, "אתה יכול להגיד לי מה השעה?"

האיש הסתכל בו בפלייה.

"אתה עונד שעון", אמר, "הוא יאמר לך מה השעה."

"שעון?" איש ענה. "מה זה?"

"אתה צוחק, נכון?" השיב הזר, כשהוא מצביע על המכשיר שהבחור עונד על פרק ידו. "לא", השיב האיש. הדבר הזה הוא איזשהו תכשיט יפה. נתן לי אותו חבר. מה הקשר בין ידיתו מה היא השעה?"

כך, בהפגינו מידת רבה של סבלנות, לימד אותו הזר ברחוב לקרוא את השעה והדקה בשעון שלו, ואיפלו מהו המנהג הקטן המראה את השניות.

"אני לא יכול להאמין!" קרא הבחור. "אתה רוצה לומר לי שככל הזמן היה לי משהו שהיה יכול להראות לי את השעה ואני אפילו לא ידעתי את זה?"

"על תאים אותך", אמר הזר, "מי שנתן לך היה צריך להסביר מה זה."

רגע אחר כך, הבחור ענה בקול שקט, נבוך, "טוב, אולי גם הוא לא ידע מה זה."

"איך שהוא לא יהיה ענה הזר", הוא נתן לך מתנה שאתה לא ידעת איך להשתמש בה. לפחות עכשו אתה יודע איך להשתמש בה."

ומיד נעלם בתוך נחשול הולכי הרgel, קבצנים, מכוניות, ואוטו-ריקשות שממלאים את הרחובות הצפופים של הדרון.

מי יודע אם האיש הזה היה בודהה או רק זר סתום שהבחור נתקל בו במקרה, וידע להבדיל בין שעון וצמיד. בכל מקרה האיש יכול היה להשתמש בשעון שלו, להגיע בזמן לראיונות, בסופו של דבר השיג משרה טובה, וארגן מחדש את חייו. הלקח שאני למדתי מהסיפור כזה הוא שאנחנו מבורכים ביכולות שלעתים קרובות איננו מזהים עד שמדוברים לנו אותן. התזכורות האלה שאני בוחר לקרוא להם "רגעិ בודהה"—הזדמנויות להתעורר, אפשר לומר, מהhallom של מודעות מותנית.

חוותתי רגע בודהה אחד כזה במהלך סיור ההוראה הראשון שלי בקליפורניה, כאשר אנשים דחקו בי לשוחות מסוג של תרגיל. לא רציתי ללבת לבריכה, אך המארחים שלי כבר קבעו לי פגישה במועדון מקומי, שהוא מצוי בבריכה אולימפית. קופצתי פנימה וזוו היתה הצלחה מידית—בשתייה מתחת למים: במלים אחרות שקעת כמו אבן. המשכתי לדוחף את עצמי קדימה מתחת למים אך לא שרדתי יותר מדקקה. זרועותיי ורגלי התעיפפו ונגמר לי האויר. "בסדר" הבנתי. "אתה מתחה מדי, מנסה להציג משהו." וזו הרפתי לגמרי את השיררים וצפתי על פני המים, ושוב הצלחתי—לש��וע.

וזו נזכרתי במשהו: כילד נהגתי לשחות במאגר מים קטן ליד הבית. זה לא היה מאגר עמוק מאוד. וסגןון שהשחיה שלי לא הייתה מה שנקרא אגן אלגנטי—רק הטלת זרעות ורגליים כמו כלב. האנשים שהביאו אותי למועדון נדחו. "רגע אחד טבעת ורגע שני שחיית. איך עשית את זה?" "נזכרתי", עניתי, "במשך כמה רגעים הקשים היו מבולבל מהגודל של הברכה ואז נזכרתי שאני יכול לשחות".

החויה הזאת דומה—אולי בקנה מידה קטן—למציאות הכוח והפוטנציאל של טבעה הבוגרת. עמוק בתוכנו נמצאת היכולת של חומרה חסרת גבולות, מסוגיות וחמלת. אנחנו נוטים לא לזכור את הדברים יכולת זאת עד שאנחנו נדחפים למצבים של טביעה-או-שחיה.

ראיית הטוב

אני מתענג בהנאה על הטוב שנעשה על ידי כל היצורים החיים.

— שאנטידואו הבודהילץ' אריואטאלן.
תורגם על ידי קיטרינג קרוס ואנדרטה סקליטון

בשיחה עם פסיכולוגים רבים במסעתי למדתי על מוזרות מעניינת של הטבע האנושי. אם יש לנו עשר תוכנות—תשע מהן חיוביות אחת שלילית—רוב האנשים נוטים להתמקד בצורה כמעט בלעדית בתוכנה השלילית הבוגרת ולשכוח את תשע התוכנות החיוביות. נוכחות זו עצמה לא מזמן כאשר קיבמתי שיחת טלפון מאוחר בלילה מחברת שהיא בדרנית די פופולרית. היא שהתה באירופה באותו זמן ובדיוק חזרה למלאן אחרי שהופעה לפני אלפי מעריצים נלהבים. תארו לעצמכם להופיע לפני כל כך הרבה אנשים ולשםוע אותם צועקים שהם כל כך אוהבים אתכם ואתם כל כך נפלאים!

אחרי הקונצרט היא חזרה לחדרה במלון ועבדה על המחשב הנגיד שלה. לרוע מזלה הבטריה נגמרה ולא היה ברשותה מטען מתאים כדי להטעין מחדש את המחשב. היא צלצלה למשרד הקבלה והם הבטיחו שיגיעו מיד. עברו כמה דקות ואחד לא בא והוא התחלila להתרגז. כל מיני רגשות עלו: כאס, סלידה ובדיות מפני שאינה יכולה לקיים תקשורת עם העולם החיצוני באמצעות אי-מייל או אינטרנט.

לבסוף צלצלה אליו—אני למדתי בפריז באותו זמן—ושאלה: "מה אני יכולה לעשות? כשהאני רק הולכת על המדרוכה זה גורם לאלפי אנשים להיות שמחים, למורות זאת, בלבד בחדר אני אומללה."

הבעיה הטיפשית הקטנה הזאת עם המחשב הרסה לי את הלילה."

דיברנו קצת על קבלת החלופיות וההتمודדות עם המקובלות על המציגות היחסית. אני זוכר שאמרתי לה: "ניסית לעשות הכל בעניין המחשב שלך, אבל אם הבעיה אינה נפתרת במהירות בה את רצחה שתיפתר, את יכולה להשתמש בתסכול ובכעס שאתה מרגישה כМОדק למדיטציה. אל תבריח מהרגשות האלה. אל תנשי להרחק אותך. התבונני בהם ישרירות. אם תעשי כך אולי תוכל לראות את המודעות המאפשרת לנו לראות את הרגשות האלה. אם אפילו רק תגע במודעות זאת, תתחילה לראות את הבעיה שאתה כולה בהקשר של כל התכוונות הטובות שלך, היכירונו שלך למשל, והיכולת להביא שמחה לאלפי אנשים. יש לך הרבה טוב לך וכך לך טוב בחיקך. למה לחתם במקרה קשה אחד לעורך אותך לכל הדברים החביבים שאתה מביא להעולם?"

דיברנו עוד קצת עד שנרגעה והבינה שמרקחה ביש מזל אחד לא צריך להרים את הלילה שלה, ואני מודיע מהיכולת שלה להביא שמהה לאחרים.

"אני מרגישה טוב יותר רק מכך שאני מדברת אתק", אמרה. "תודה שהזقتת לי שבעה אחת קטנה לא תרים לי את החיים שלי".

אחרי שהשיכחה נגמרה, השבתי קצת עלייה. כמה רגעים מאוחר יותר, הבנתי מה רציתי לומר אך לא היה לי זמן לנוכח כרעיוון שלו. חכמה, יכולות, אהבה-טוב לב, וחמלת הן מה שאנחנו נולדים אתן. תסכול, קנאה, אשמה, בושה, חרדה, תאות בעז, תחרותיות, וכו', הן חוותות שאנחנו לומדים, לעיתים קרובות דרך השפעות התרבות שלנו, המשפחה שלנו, והחברים שלנו, והן מתחזקות על ידי הניסיון האישי.

ה"نبيי החיוובי" של האמת הנעלה השלישית הוא שהדעות המוגבלות או המגבילות על עצמנו, על אחרים, ועל כל חוותה אחרת שקיבלנו יכולות לעבור שינוי.

אבנים

העצמי היא המפלט של עצמנו, איזה מפלט אחר יכול להיות?

—הՃאהמאפֿאַה —

תורגם על ידי הנכבד דר. רותה דאהמה

כדי להציג לאנשים בעלי מג וركע שונים את ההזמננות לטעם מהאפשרויות הכספיות שלطبع הבודהה שלהם, הבודהה לימד כמה תרגולים שונים. אחד מהם כרך בבניית איזשיי "ספרת מלאי" של התוכנות והמאפיינים שלנו. במסורת הטיבטיבית אנחנו מבצעים את ספרת המלאי הזאת על ידי יצרת ערים של אבני צבועות. אבניים שחורות מייצגות את התוכנות השיליליות. שלנו ואבניים לבנות מייצגות את התוכנות החיוניות.

בחילה אולי ערימת האבניים השחורות תהיה גדולה יותר מהעירימה של האבניים הלבנות. אך אז אנחנו עוזרים לרגע ומתעמקים, "טוב, אמרתי משחו מאד נחמד למישחו היום, משה שגרם לאדם זהה לחייך". וכך אנחנו מוסיפים אבן לבנה לעירימה שלנו. "אמרתי או עשית משחו נחמד למישחו שאינו לא אהוב וייש לי קשיים אותו". לחות אהבה-טוב לב וחמלת מצדיק ללא ספק עוד שתי אבני לבנות. "יש לי תודעה המסוגלת לעשות בחירות". זה שווה לפחות כמה אבניים לבנות. אני משתמש בתודעה הזאת כדי להבין את היכולת שלה לעשות בחירות". הוסף לפחות עוד חמיש אבניים לבנות לעירימה. "אני רוצה להשתמש בתודעה שלי כדי להבין את היכולת שלה לעשות בחירות". עשר אבניים לבנות לפחות. "התודעה שלי חופשית לבחור אמצעים לחותה שלוה ואושר שימושים

לאחרים אותן שלוה ואושר". מפל של אבניים לבנות!!!

לא צריך להשתמש באבניים כדי לבצע את התרגיל; פשוט קל למצוא אותן באזורי הערים של טיבט. אפשר להשתמש בגזרי נייר, מטבחות, צדפים, או כל מה שנמצא לידכם. אפשר אפילו לכתוב על דף רישימה של תוכנות ומאפיינים. הרעיון בראשית המלאי הוא לאפשר לכם להכיר את התוכנות החיוניות שלכם, דבר שאתם מתרגלים לפעמים אפילו בלי להשוו.

סוג זה של בוחנה אישית הוא אמצעי פשוט ודי יעיל להתקשרות עם הטבע המיתוי שלכם. הוא שימושי במיוחד בזמנים בהם אתם נתונים לכוח העצום של רגשות חזקים כמו כעס, קנאה, בדידות, או פחד.

למעשה, אם אנחנו מתחילהים "לספר אבניים" ברגעים של רגשות חזקים או כאשר נתקלים במצב קשה, אותו רגש או מצב עצמו הופך תמריץ רב כוח ממש לתרgel את היכולות חסרות היכולות שלנו.

הנסיבות והתנאים המגדירים את החיים החומריים תמיד יהסמים, תמיד משתנים. היום אולי אנחנו מרגישים בריאים ושלמים;מחר אולי נחלה בשפעת. היום אולי אנחנו מסתדרים עם כלום, מחר אולי יהיה לנו וויכוח. ברגע הזה אנחנו יכולים ליהנות מהפנאי והזדמנות לקרוא ספר; ורגע אחד מאוחר יותר אנחנו יכולים למצוא עצמנו מתמודדים באמצעות איזשהו קושי אישי או מקצוע. בעזרתו תרגול כל חוות יכולת להפוך להזדמנות לגלות את החכמה, היכולת, האהבה-טוב לב, והחמלת שלנו. אך הדבר כרוך בחדרה לתוך כמה אמונה וגישה מוצרות—"תכנית הטיפול" שבודדה הציג לשחרור מהסביר. התכנית נמצאת באמת הנעללה הרביעית, שנתקראת לעיתים קרובות כ"אמת של הדרכך".

פריצת דרך

אם דלתות התחפיסה יטוהרנו, הכל יופיע כפי שהוא...

—ויליאם בליק, נישואין גן העדן והגיהנום

מורים בודחיסטים ממחינים בכתביהם ובשיעוריהם שלהם שכלי היוצרים רוצחים להציג אושר ולהימנע מסבל. כמובן שהבנה זו אינה בלעדית ללימודים בודחיסטים או לאיזשהן תורות פילוסופיות, פסיכולוגיות, מדעיות, או רוחניות. זהה מסקנה הגיונית, המבוססת על התבוננות בדרך בה אנו ויצרים אחרים שאתם אנו חולקים את העולם, מתנהגים.

כיום צריך להיות כבר ברור שיש הרבה סוגים ורמת של סבל, שכולם יכולים להיחשב כdukkha. אך מהו אושר? איך אנחנו יכולים להגדיר אותו? איך אנחנו יכולים להשיג אותו? האם יש משהו אחד שכולם יכולים להסכים שהוא עושה אותנו מאושרים?

את השאלה הספציפית הזאת אני שואל לעיתים קרובות כשאני מלמד, והתשובות תמיד שונות. יש אנשים שאומרים "סף". יש שאומרים "אהבה". יש שאומרים "שלום". יש כאלה שאומרים "זהב". פעם אפילו שמעתי מישהו אומר "צ'ילי!"

מה שנראה לי וכי מעניין הוא שלכל תשובה יש תגובה מנוגדת. יש אנשים שלא רוצים עושר; הם מעדיפים להיות פשוטות. יש אנשים שמעדיפים להיות לבד. יש שאוהבים להתוויה ולהילחם בעד מה שנראה להם צודק. וכמובן, יש כאלה שלא אוהבים צ'ילי.

אחרי שלא נשמעות יותר השובות משתררת דממה בהדר, לאחר שכל הנוכחים מביניהם שאין משם יחד שכולם יכולים להסכים עליו. בהדרגה מתחוור לכל האנשים שהתאספו בהדר שהתשובות שנתנו מייצגות דברים שנמצאים מחוץ ומעבר לעצם, או תנאים שבדרך כלשהי אינם מה שהם חווים כאן ועכשו. בנקודה הזאת השתיקה הופכת עמוקה מהורהרת יותר, כאשר אחד אחרי השני אנשים מתחילה להבין שתרגיל פשוט של שאלה-תשובה שנערך ברוח עליזה ומלווה לעתים קרובות בצחוק, חשף הרגלים מושרים מאוד של תפיסה ואמונה שכמעט מבטיחות להנץ' סבל ולמנוע את האפשרות של גילוי מצב תמידי, בלתי מותנה של אושר.

בין ההרגלים האלה נמצאת הנטיה להגדיר את החוויה שלנו במונחים דו-אליים: "עצמי" ו"אחר"; "שלוי" ו"לא שלוי"; ו"נעים" ו"לא נעים". זה כשלעצמו ביחס לדואליות של העולםינו טרגדיה גדולה. למעשה, כפי שנאמר קודם, אנחנו מאורגנים ביולוגית ומונתיים כתוצאה מהركע התרבותי, המשפחתי, והאינדו-ידואלי לעשوت הבדיקות—לא רק בשל הערך ההישרדותי שלן אלא גם בשל התפקיד שהן משלகות באינטראקטיבית לביצוע של של ממשות יומיומיות. מנוקדת ראייה מעשית פשוטה, היכולת ל"מפות" ולנות את חיי היום יום שלנו במונחים היא חיונית.

מכל מקום, בשיחותי עם אנשים ממשך שנים נתקלתי בתפיסה שגואה שהבודהיזם מתיחס לתפיסה הדואלית כל איזשהו פגם. זה לא נכון. לא הבודה ולא מישהו מהמורדים הגדולים שבאו בעקבותיו אמרו שיש משהו יסודי שגוי או מזיך בהתיחסות לעולם במונחים דו-אליסטיים. אלא שהם הסבירו שהగדרת החוויות במונחים של "נושא" ו"נושא", "עצמי" ו"אחר", וכו', היא פשוט אספקט אחד של המודעות: כל שימושי גם אם מוגבל.

אם נשתמש באנגלוגיה פשוטה, אנחנו יכולים לבצע מטלות רבות בעזרת הידיים: להקליד, לחזור, לירוקות, לחייג מספרים בטלפון, לעבור על רשימת השירים בגנן 3MP, לפתח ולסגור דלתות, ולכפתר חולצות. קרובה לוודאי שתוכלו להוציאו רשותה ארוכה של של דרכים להשתמש בידיכם. אך האם תהיינו מוכנים לומר שככל מה שאתם יכולים לעשות בידיכם מיצג את כל היכולות שלכם?

כן, אם תתאמנו הרבה יכול להיות שתוכלו ללבת על הידים שלכם. אך האם אתם יכולים לראות בעורתן? לשמעו בעורתן או להריה בעורתן? האם ידיכם יכולות לעכל אוכל, לבצע את התפקידים של הלב או הכלב, או להחליט החלטות? אם לא נחתתם בכוחות בלתי רגילים, התשובה לשאלות האלה תהיה "לא", ואתם תבטלו את הרעיון שמה שאתם יכולים לעשות בידיכם מייצג את כל הקשת של יכולותיכם.

קל לנו להזכיר שידינו אין מייצגות את הטווה המלא של יכולות שלנו, אך קצת יותר קשה להכיר בכך שחלוקת החוויה לモנחים מנוגדים כמו "נושא" ו"מושא", "עצמי" ו"אחר", או "שלוי" ולא "שלוי" מייצגת רק חלק מהיכולת שלطبع הבזזה שלנו. עד שמצוגת לפניינו האפשרות של דרך שונה להתייחסות לחוויה, אנו מקבלים בברכה את האפשרות לבדוק אותה, התפיסה הדואלית שלנו ומגוון הרגלים המנטליים והרגשיים שעולים ממנה, מונעים מأتנו לחוויה בטוחה מלאה את הפוטנציאלי היסודי שלנו.

הזרות ואשליות

הונאה עצמית היא בעיה מתמדת

צ'גיאם טרונגפה, לחטוך זרך מטריאליום רוחני,
נערכ עילידי גון בייקר ומרטין ספר

דמיינו לעצמכם שאתם מרכיבים משקפיים יירוקים כהים. כל מה שתראו יופיע בגוונים של יירוק: אנשים יירוקים, מכוניות יירוקות, בניינים יירוקים, אורן יירוק ופיצה יירוקה. אפילו הידים והרגלים שלכם ייראו יירוקים. אם תסירו את משקפי המשם כל החוויה שלכם תשנה. "וואי. האנשים אינם

ירוקים!" "הידים שלי אינם יירוקות!" "הפנים שלי לא יירוקות!" "הפיצה אינה יירוקה!" אך מה יהיה אם אף פעם לא תורידו את משקפי המשם? מה יהיה אם תאמין שאינכם יכולים להיות בלבדיהם, אם תהיوا כל כך צמודים אליהם עד שאפילו לא תעלו בדעתכם להוריד אותם, אפילו כשאתם הולכים למיטה? בודאי, תוכלו לעבור את החיים כשתם רואים הכל בגוונים של יירוק. אך לא תראו כל כך הרבה צבעים שונים. וכאשר תתרגלו לראות דברים בירוק, לא סביר שתעטוו להשוב שאולי יירוק אינם הצבע היחיד שאפשר לראות. תתחילו להאמין בכל לבכם שהכל יירוק. באופן דומה, הרגלים מנטליים ורגשיים מתנים את השקפת העולם שלנו. אנחנו נצמדים ל"השקפת עולם דרך משקפיים". אנו מאמינים שהדרך בה אנו רואים דברים היא הדברים האמיתיים.

הביולוגיה, התרבות וניסיון החיים שלנו פועלים יחד וגורמים לנו להשוב בטעות שהבחנות יהסיות הן אמיתיות מוחלטות, ומשגים הם חוויות ישירות. הסתירה היסודית הזאת מתחפת בקביעות תחושה מתמידה של אי נוחות, סוג של dukkha מרחפת ואורבת ברקע של המודעות כרגע מטריד של

חוסר שלמות, בידוד, או חוסר יציבות.

במאזן ליצאת מול חוסר הנוחות הבסיסית הזאת, אנו נוטים ל凱ש את "התושבים" של העולם היחסי או המותנה—אנו עצמנו, אחרים, דברים ומצבים—בתכונות שמחזקות את מראית העין של המגבשות והיציבות שלהם. אך האסטרטגיה הזאת רק מעמעמת את התפיסה שלנו עוד יותר. בנוסף לכך שאנו חשובים שהבחנות יהסיות הן מוחלטות, גם הדעה השגوية הזאת קבורה מתחת לשכבות של אשליות.

הצעד הראשון

לסבל חכונות טובות.

—לפועל בדרכי הבויסהטווה—

תורגם על ידי קנפו קונצ'נג גיאלץן רינפוצ'ה

האמת הנעלה הרביעית, האמת של הדרכ, מלמדת אותנו שכדי לסיים את הסבל علينا להיפטר מהרגלים דוואלייטים של תפיסה ומהאשליות שמחזיקות אותם—לא על ידי מלחמה או דיכוי שלהם, אלא על ידי חיבור וחקירה שלהם. *Dukkha*, בכלל צורה שהוא מבטא את עצמו, הוא המדריך שלנו בדרך שבסופה של דבר יוליך אותנו לגלות את המקור שמננו הוא עצמו נובע. בכך שאנו מתמודדים מולו ישירות, אנחנו מתחלים להשתמש בו במקום להיות תחת פיקודו.

בהתחלת אולי לא נראה הרבה יותר מאשר מושג מושג של מחשבות, רגשות ותחושים שעוברים יחד ב מהירות ובזעם כאלה, עד שאין אפשר להבחין ביניהם. אך עם קצת מאמצ סבלני, נתחיל לפנה נוף שלם של רעיונות, גישות, ואמונה—רובם נראים בתחליה די מגובשים, הגוניים, ונטועים חזק במציאות. כן, יכול להיות שנחשוב, כך הם הדבריםאמת.

אך ככל שנמשיך לה התבונן, נשים לב לכך סדקים וחורמים. אولي הרעיונות שלנו אינם מגובשים כמו שדמיינו. ככל שת התבונן יותר, נראה יותר סדקים, עד שבסופה של דבר כל מערכת האמונות והדעות שעליה התבססה הבנתנו את עצמנו ואת העולם סביבנו תתחיל להתמוטט. אפשר להבין שנחש איזשהו בלבול או חוסר התמצאות כזו יקרה. אך כאשר האבק יתחיל להתפזר נמצא עצמנו מול הבנה הרבה יותר עמוקה של הטבע של עצמנו והטבע של המציאות.

אך לפני שיווצאים לדרכ כדי אולי להכיר יותר טוב את השיטה; לא רק לפתח איזשהו ידע על הכוון אליו אנו הולכים, אלא גם להכין את עצמנו ל"בליטות"—אמונות מוקבעות שקשה במיוחד לחדר אליהם—שיש סיכוי שניתקל בהן בדרך. כתלמיד צער בשראב לינג, לימדו אותן להיזהר במיוחד בשלוש "בליטות" כאלה: תמידיות, יהודיות ועצמות.

תמידיות

תחשוב ששום דבר לא נمشך

—ג'מגון קונגטרול, לפיך הוודאות

תורגם על ידי ג'ודית הנסון

מכוניות ומחשבים מתקלקלים. אנשים עוברים למקום אחר, משנים מקומות העבודה, מתבגרים, מזדקנים, חולים ובסופה של דבר מתים. כאשר אנו משתמשים בניסיון שלנו אנחנו מבינים שאנו כבר לא פעוטים או תלמידי בית ספר. אנחנו יכולים לראות, ולעתים קרובות לקבל בברכה, מהפכים משמעותיים אחרים, כמו סיום האוניברסיטה, נישואים, הולדת ילדים, ומעבר לבית חדש או לעבודה

חדרה. לפעמים השינויים שאנו עוברים אינם כל כך ניעימים. כמו אנשים אחרים אנחנו נחים חולים, אנחנו מזדקנים, ובסופו של דבר אנחנו מתים. אולי אנחנו מאבדים את מקום העבודה שלנו או שבנו הזוג שלנו בನישואים או בקשר הרומנטי מכריז: "אני לא אהבת אותך יותר".

בכל זאת כאשר אנחנו מכירים בשינויים מסוימים, ברמה מודר עדינה אנחנו נאחזים ברגעון של תמידות: אמונה שגרעין בסיסי של "אני", "אחרים", וכו', נשאר קבוע לאורך כל הזמן. ה"אני" שהייתי אתמול הוא, אותו ה"אני" אני היום. השולחן או הספר שראיתו אתמול הוא אותו השולחן או הספר שאנו רואים היום. מנגנון רינפוצ'ה שהרצה אתמול הוא אותו מנגנון רינפוצ'ה שמרצה היום. אפילו הרגשות שלנו לפעים נראים תמידיים: "כעת עלי הבוס שלי אתמול, אני כועס עליו

היום, ואני אכעס עליו מחר. לעולם לא אסלח לו!"

הבודהה השווה את האשליה הזאת להיאחזות בעץ שנראה חזק ושלם מבחווץ אך חלול ורוקב מבפנים. ככל שאנו מטפסים גבוה יותר, אנו נצמדים חזק יותר לענפים המתים, ויש יותר סיכוי שאחד הענפים האלה יישבר. לבסוף, אנחנו ניפול בהכרח—הכאב של הנפילה הזאת יהיה יותר חזק ככל שנטפס יותר גבוה.

ברמה מנטלית ורגשית, "אתה", "אני", ואנשים אחרים משתנים תמיד. אני יכול לומר שה"אני" שהייתי בגיל תשע הוא אותו ה"אני" שהייתי בגיל תשע עשרה, או אפילו בגיל שלושים. ה"אני" של בן התשע היה ילד מלא בחרדות, מבויל מקולות רועמים, פוחד מלהיות כישלון בענייני אביו ובעניינים התלמידים של אבי. ה"אני" של בן התשע עשרה היה בוגר שתי תכניות של רטריט בן שלוש שנים, והתקדם לקראת שליטה בתרגולים המעמיקים של המדיציה הטבטית הבודהיסטית, למד בבית ספר במנזר בעודו עוזר לבנות עוד אחד, מבצע את התפקידים היומיומיים במנזר גדול בהודו, ומלמד נזירים שהיו הרבה יותר מבוגרים ממנו. ה"אני" של בן השלושים ביליה הרבה זמן בשדות תעהפה, נושא בין הרבה ארצות שונות, עומד מול מאות אנשים ומנסה להעביר את התורה וההנחות בכמה רמות שונות של תחוכום; נפגש באופן אישי עם יהידים או קבוצות קטנות של אנשים שהיפשו תובנה עמוקה יותר להתנהלות האישית שלהם, מנהל שיחות טלפון ביןלאומים כדי לתכנן סיור הוראה השנה מראש; ולומד כמה מילים בכמה שפות כדי לתקשר עם אנשים מסביב לעולם. הוא גם ייעץ לנשים מסווגי רקע מגוונים איך להתמודד עם בעיות אישיות כולל כאבים כרוניים, דיכאון, גירושים, התעללות רגשית ופיזית, ובעול הרגשי והפיזי הכרוך בטיפול בחברים ובני משפחה חולים או גוססים.

באופן דומה, "אחרים" עוברים שינויים מנטליים ורגשיים. דיברתי עם כמה אנשים שאים מבנים איך הם יכולים לדבר יום אחד עם מישחו שהם מכיריהם והכל נראה בסדר. האדם השני מאושר, צופה בשמה להמשך חייו, מוכן להתמודד מול האתגרים שלהם. יום או שבוע אחר כך, אותו אדם כועס או מדויק הוא איינו יכול לצאת מהmittah או אינו יכול למצוא שום תקווה בהחייו. לפעמים השינויים כל כך דרמטיים—למשל כתוצאה מלכוהוליזם או איזושהי התמכרות אחרת—ונכל למצוא את עצמנו חוטבם, "אני כבר לא מכיר את האדם זה בכלל!"

בנוסף לכך, למדתי בשיחות עם מדענים לאורך השנים, הגוף הפיזי שלנו עבר שינויים בלתי פוסקים בrama הנמצאת מתחת להכרה שלנו או יכולת לשלוט—מנגן ייצור ההורמוניים שלנו למשל, או מגנן וויסות טמפרטורית הגוף. בזמן שתקרה את המשפט הזה, כמה מהתאים בגוף התחלסו כבר, ותאים חדשים מלאו את מקומם. המולקולות, האטומים, וחלקו האטומים שהרכיבו את התאים האלה זוו ממוקומם.

אפילו המולקולות, האטומים וחלקו האטומים שהרכיבו את הספר הזה—כמו הרהיטים בחדר בו אתה קורא אותו—זזים ומשתנים תמיד, מתנוועים ממוקם למקום. הדפים של הספר הזה אולי יתחלו להצbic או להתקמט. סדקים יוכלים להופיע בקיר של החדר של. הצבע אולי ידה בשולחן שלוידן.

כשלוקחים את כל זה בחשבון, איפה נוכל למצוא תמידיות?

סינגולריות

כל רגע דומה לאחר, ובגלל הדמיון אנחנו חיים באשלויות.

גאמפופה, תכשיט יהלום השחרור,
תורגם על ידי קנפו קונג'ז'ונג גיאלצ'ן רינפוצ'ה

מן האשלה של תמידיות עולה רעיון היהודיות—האמונה שה"גערין מההותי" שנמדד לאורך הזמן ישב בצורה מוחלטת וניתן להגדירו בצורה יהודית. אפילו כאשר אנחנו אומרים דברים כמו "הניסיון שינה אותה" או "אני רואה את העולם בצורה שונה עכשו", אנחנו עדין מצהירים על תחושה של "אני" כשלם יחיד, "פנימ" פנימיות שדרכו אנחנו פונים אל העולם. יהודיות היא אשלה כל כך עדינה עד שהיא לראתה עד שהיא צחה מולנו. למשל, אישת התודתת לפני לאחורה, "אני תקועה בנושאים בלתי אפשריים. אהבת את בעלי כאשר נישأتي לו, אך עכשו אני שונאת אותו. אך יש לי שלושה ילדים ואני רוצה לערב אותם במאבק גירושים ארוך. אני רוצה שיהיו להם יהסים היובאים עם אביהם. אני רוצה להוציא אותם מהבית שבו גדלו, אך איןני רוצה להישען על התמיכת הכלכלית של בעלי". מה המלה שחזרה כל הזמן בשורת ההצלחות הזאת?

"אני"

אם מיהו "אני"? האם זאת שאהבה את בעלה ועכשו שונאת אותו? האם "אני" האמא של שלושת הילדים הרוצה למנווע מהם מאבק גירושים או האישה שרצחה שהם יפתחו יהסים היובאים עם אביהם? כמה "אני" יש שם? אחד? שניים? שלושה?

קרוב לוודא שהתשובה היא רק "אני" אחד, המגיב דרכם שונות למצבים שונים, שmbטא צדים שונים שלו בהתייחסות לאנשים שונים, או—בתגובה לרעיונות וחוויות חדשים, או לשינויים

בנסיבות ובתנאים—פיתח מערכת שונה של גישות ורגשות.

בhinתן כל ההבדלים האלה, האם ה"אני" יכול להיות אחד?

באופן דומה אנו יכולים לשאל את עצמנו אם ה"אני" שmagib בדרך מסוימת למצב ספציפי—ווכוחה עם חבר לעבודה או אולי בן משפחה—הוא אותו "אני" שהגב בדרכים אחרות למצבים אחרים, כמו קריית ספר, צפיה תלוייה, או בדיקת אימיל.

הנטיה שלנו היא לומר, "ובכן, כולן חלקים של עצמי".

אם הם "חלקים", האם הם יכולים להיות אחד?

עצמאות

האם אני נמצא בתוך שם?

— גאמפופה, תכשיט יהלום השחרור,
תורגם על ידי קנפו קונג'ז'ונג גיאלצ'ן רינפוצ'ה

לפעמים כשהאני מלמד, אני מבקש אנשים לשחק מין משחך, כשהאני מסתיר את רוב גופי מאחורי גלימה החיצונית ורק האגדול שלי מציץ החוצה. "האם זה מינגיור רינפוצ'ה?" אני שואל. "לא" עונים רוב האנשים.

"וזו אני מוציא את כל היד ושאל, "ומה זה? האם זה מינגיור רינפוצ'ה?"
ושוב, רוב האנשים יאמרו "לא".

אם אני דוחף את כל הזרוע ושאל אותה שאלה רוב האנשים ישיבו גם כן "לא". אך אם אני שומט את הגלימה החיצונית בחזרה למקוםה כך שאנשים יכולים לראות את פני, זרועותי, וכו', ושאל אותה שאלה, התשובה תמיד כל כך ברורה. "טוב, עכשיו כשהאנחנו יכולים לראות את כולך, זה מינגיור רינפוצ'ה", חילק מהאנשים אولي יגידו.
אך "כולד" הזה עשוי מהרבה חלקים: אגדולים, כפות ידיים, זרועות, ראש, רגליים, לב, ריאות, וכו'.

והחלקים האלה מורכבים מחלקים קטנים יותר: עור, עצם, כליدم, והתאים שמרכיבים אותם; האטומים שמרכיבים את התאים; והחלקיים שיוצרים את האטומים. בודאי גורמים אחרים, למשל, התרבות שבגדתני, האימונים שקיבלתני, הניסיון בritelט, והשיחות שהוא לי עם אנשים מסביב לעולם בשתיים עשרה השנים האחרונות יכולות גם להיחשב "חלקים" של "מינגיור רינפוצ'ה".
המקום בו מישחו יושב בעולם הרצאות יכול להשיע על הדרכך בה "מינגיור רינפוצ'ה" מופיע. אנשים היושבים מצד ימין או שמאלי יכולים לראות רק צד אחד שלו; אנשים היושבים ישר מולו רואים את כל גופו; אנשים היושבים בಕצה האחורי של האולם רואים רק איזשהו דימוי מעורפל. באותו מידה, מישחו שהולך ברחוב יכול לראות את "מינגיור רינפוצ'ה" וכך אחד מהם יראה אותם אנשים קירחים וחיכניים הלבושים בגילומות אדוות. אנשים שבאים ללימוד הבזזהיים הראשונים שלהם אולי יראו "מינגיור רינפוצ'ה" כ"בחור קירח וחיכן בגלימה שיש לו כמה רעימות מעניינים וקצת בדיות טובות". תלמידים ותיקים אולי יראו כמו שבגופו התגלגה נשמהו של לאמה, מדריך רוחני, וযועץ איש.

כך בשעה ש"מינגיור רינפוצ'ה" יכול להיראות כיצירות עצמאיות, הופעתו מרכיבת מחלקים רבים ושונים המותנים מגוון נסיבות. כמו תמידיות וייחודיות, עצמאות היא מושג יחס: דרך של הגדרת עצמאות, או אנשים אחרים, מקומות, חפצים—אפילו מחשבות ורגשות—כמו גם קיום-עצמם, ודברים הקיימים בפני עצמם.

אך אנחנו יכולים לראות מהניסיון שלנו שעצמאות היא אשליה. האם נאמר למשל שאנחנו האגדול שלנו? הזרוע שלנו? השיער שלנו? האם אנחנו הכאב שאולי אנו חיים בדיקן עכשווי באיזשהו מקום בגופנו, המחללה שאולי אנו חווים! האם אנחנו האדם שמשיחו אחר רואה חוצה את הרחוב או יושב מולנו בארוחת הערב?

באותה צורה, אם אנחנו בוחנים אנשים, מקומות, והפצים סבבונו, אפשר להכיר בכך שאף אחד מהם אינו קיים באופן עצמאי ושלם, אלא עשוי מספר חלקים, סיבות, ותנאים שונים, הקשורים להזדמנות זה לזה. כיסא, למשל, צריך לפחות רגליים ואיזשהו בסיס שאפשר לשבת עליו, ובג שאפשר להישען עליו. אם תקחו את הרגליים או המושב או את הגב זה לא יהיה כיסא, אלא כמה חתיכות עץ או מתחת או כל חומר שמננו החלקים עשוים. והחומר הזה, כמו החלקים של הגוף שלנו, עשוי ממולקולות, אטומים, חלקיקי אטומים שיוצרים את האטומים, ובסופו של דבר—מנקודת מבט של הפיזיקאי המודרני—חbillות אנרגיה שמהוות את החלקיקי האטומים.

יותר מכך, כל החלקים הקטנים יותר האלה, צריכים להתאחד בנסיבות הנכונות כדי ליצור את החומר הבסיסי שמננו יבנה כיסא. בנוסף לכך, מישחו או קרוב לוודאי יותר מאשר אחד—צריך להיות מעורב ביצירת החלקים השונים של הciesא. מישחו צריך לכרות עץ בשבייל העץ למשל, או לאסוף את חומרי הגלם לצירוף זוכחות או מתחת, את הבד שמכסה את הciesא, ואת המילוי שנמצא מתחת לבד. מישחו אחר צריך לעצב את כל החומרים האלה ואחרים צריכים להיות מעורבים

בharכבות החלקים, בתמhor, בהובלה של הכיסא הגמור לחנות, ולהציגו בתצוגה. אז מישחו צריך לנקנות אותו ולהעביר אותו לבית או למשרץ.

כך שאפילו משחו פשוט כיסא אינו קיים כ"דבר בפני עצמו" מן היסוד, אלא עולה מתוך צירוף של סיבות ותנאים—עיקרונו המכונה במונחים בודחיטים תלוות הדדית. אפילו מחשבות, הרגשות, ותחושים אינם דברים-בפני-עצמם, אלא קוראים מתוך מגוון גורמים ותנאים. מקור של כאס או הסכול יכול להיותليلת לא שינה, וויכוח, או לחץ לעמידה בדרישות טובעניות בעבודה. פגשתי כמה אנשים שעברו התעללות פיזית או نفسית על ידי הוריהם או מבוגרים אחרים. "אני מסידן", הם יאמרו לפעם, "לעולם לא יצא למקומות טובות או מערכת יהסים ממושכת". לפעם, בלילה אני מתעורר מכוסה זיהה קרה, ובימים אחרים כאשר אני רואה את המנהל שלי מתקרב, הלב שלי דופק כל כך חזק עד שאני חושב שהוא יקפוץ בכוח מתוך החזה שלי".

בכל זאת כשם שלחלופיות יש יתרונות—פתיחה האפשרות לשנות מקום העבודה למשרץ, או להחלים ממחלה—גם תלות הדדית יכולה לעובז לטובתו. סטודנטית קנדית שלי, שפעלה על פי עצה של חבר, הצטרפה לקבוצת תמייה למבוגרים שעברו התעללות כלשהי בילדותם. בכך שכמה חודשים בהם דיברה על הניסיון האישי שלה והקשיבה לאנשים אחרים המדברים על הניסיון שלהם, הבושא וחומר הביטחון שרדפו אותה רוב היה איבדו את כוחם ואז התנדפו למגרץ. "במשך שנים, זה היה כמו לשמע את אותו שיר שוב ושוב", הסבירה. "עכשו אני יכולה לשמע את כל האלבום". היא לא למדה בודี้ם בכלל בתקופה הזאת. אך בעוזרת חבריה החדשים, גلتה טובנה מרכזית מכתבי הבודהה.

תיקות

אין שום דבר שאפשר להאר כקים או כלל קיים.

— הקארמפה השלישי

מאהמודרה: שמחה וחופש אינסופים

תרגום על ידי מרינה מונטנגרו

המיד במהלך הרצאה או בפגישה אישית עם תלמידים מישחו שאלת החשובה. למרות שהניסוח משתנה בין שואל לשואל, המהות נשארת זהה. "אם כל דבר הוא ייחסי, חלופי, ותלי בנסיבות, אם אי אפשר לומר מהו מוחלט על שום דבר, האם זה אומר שאני איני ממשי? הרגשות שלי אינם אמיתיים? החדר אינו אמיתי?" יש ארבע תשוכות אפשריות, כולם עלולות במקביל, כלן נכונות או שגויות במידה שווה.

כן

לא

כן ולא

אף אחת נכון ולא

האם אתם מבולבלים? מצוין! הבלבול הוא פריצת דרך חשובה: סימן לערעור ההיצמדות לנוקחת הסתכלות מסוימת ומ עבר למיד רחיב יותר של חוויה.

אף על פי שהריבועים בהם אנו מסדרים את החוויות שלנו—כמו "אני", "שלוי", "עצמי", "אחר", "נושא", "מושא", "נעים", ו"מכאייב"—הם יוצרים מוננו, אנו עדין חוות "עצמויות", "אחריות", "אחריות", "כאב", "עונג", וכן הלאה. אנחנו רואים כיסאות, שלוחנות, מכוניות ומחשבים. אנחנו מרגיגים את

המשמעות והכאבים שבסיניים. אנחנו מתרגומים, ומתעצבים. אנו מחפשים אושר באנשים, במקומות, ובדברים, ועשים הכל כדי להגן על עצמנו ממצבים שייגרמו לנו כאב. אין טעם להתחש לחוויות האלה. יחד עם זאת, אם נבחן אותן מקרוב, לא נמצא שהוא שנוכל לאמר עליו "כן! זה מהهو תמייד ללא ספק! זה מהו שלם בלתי מורכב! זה מהו העומד בפני עצמו!" אם נשיק לפרק את החוויות לחלקים קטנים יותר ויתר, נחקור את הקשרים ביניהם, נחשף את הסיבות והתנאים שמצוירים על סיבות ותנאים אחרים, בסופה של דבר נגיע למה שאנשים מכנים "לא מוצא".

זהי ההצעה הראשונה שלנו אל הריקות, ה"בסיס" שמננו יוצאות כל החוויות. ריקות, הנושא המרכזי של הגעת הגלל השנייה של הדארמה, היא כנראה אחד המונחים המבלבלים ביותר בפילוסופיה הבודהיסטית. אפילו תלמידים ותיקים של הבודהיזם מתקשים להבינו. אולי בגלל זה הבודהה חיכה שישים שנה אחרי הגעת הגלל הראשון של הדארמה עד שהתחילה לדבר עליו.

למעשה ברגע שאתה מתגבר על התפיסה המוקדמת היסודית שלך על המשמעות, זה די פשוט. ריקות הוא תרגום של המונח סונייטה בסנסקריט והמונה הטיבטי טונגה-נא. המלה סונייטה בסנסקריט היא "אפס". המלה טונגה בטיבטית היא ריק, אין שם כלום. ההבראה טה בסנסקריט וההבראה נאי בטיבטית חסרות מובן כשלעצמם. אך כשהן מצטרפות לתואר שם או לשם הן נונוטות תחושה של אפשרות או אי מוגבלות. כך כאשר בודהיסטים מזכירים על "ריקות", איננו מתחכום ל"אפס", אלא ל"אפשרות": לא מהו העומד בפני עצמו, אלא רקע, "חיל" פתוח לחולותין המאפשר לכל דבר להופיע, להשתנות, להיעלם, ולהופיע מחדש.

אלה חדשות טובות מאוד. אם הכל היה תמיד, שלם או עומד בפני עצמו, שום דבר לא היה משתנה. היינו נתקעים לניצח באותו מצב. לא היינו יכולים לצמוח ולא היינו יכולים ללמד. אף אחד ושום דבר לא היו משפיעים علينا. לא היה שום קשר בין סיבה ותוצאה. היינו לווחצים על מtag המנורה ושום דבר לא היה קורה. היינו מטבילים את שkeitת הטה במים חמימים מיליאון פעמים והתה לא היה משפיע על המים.

אך אלה אינן פני הדברים, הלא כן? אם אנו לווחצים על כפתור המנורה למשל, הנורה נדלקת. אם נטביל שkeitת הטה בכוס מים חמימים במשך כמה רגעים, נגיע לכוס תה משובח בסופה של דבר. אם נחזור לשאלות האם אנחנו ממשיים ואמתיים, האם רגשותינו ומחשובותינו אמיתיים, והאם החדר שבו אנו נמצאים כרגע אמיתי, נוכל להסביר "כן" מכיוון שאנחנו את התופעות האלה, ו"לא" שהרי אם נסתכל מעבר לחוויות האלה, לא נמצא שום דבר שאפשר לוותהו כקיים בצורה מובנית. מחשובות, רגשות, כסאות, פלפל צ'ילי, האנשים בתוך בסופרמרקット—אפילו הסופרמרקット עצמו—יכולים להיות מוגדרים יחסית למשהו או מישחו אחר. הם מופיעים בחוויה שלנו דרך צירוף של סיבות ותנאים רבים ושונים. הם תמיד בתוך זרם משתנה בקביעות כאשר הם "מתנגשים" בסיבות ותנאים אחרים, אשר נפגשים עם סיבות ותנאים אחרים, וכן הלאה וכן הלאה.

כך שמאז אחד איננו יכולים באמצעותו להגיד שכל דבר שאנו חוזים בצורה מובנית. זו דרך אחת

להסתכל על ריקות. מצד שני, אנו יכולים להגיד שגם הנסיבות שלנו נוצרות דרך התנגשות

של סיבות ותנאים, אין שום דבר שאינו ריקות.

במילים אחרות, הטבע הבסיסי, המאפיינן המוחלט, וכל הניסיון הם ריקות. "מוחלתת", מכל מקום, אין הכוונה למשהו יציב או תמייד. ריקות בעצמה היא "ריקה" מכל מאפיינים מוגדרים: לא אפס, אך גם לא שום דבר. אפשר לומר שריקות היא פוטנציאל עצום לאין שיעור לכל סוג של חוות להופיע או להיעלם—כמו שכדור בדולח יכול לשקוף את כל סוג הנסיבות שהוא עצמו ריק מכל צבע.

מה זה מלמד על ה"חויה"?

ל להיות ולראות

ל להיות כלום באופן מוחלט זה להיות הכל
ג'ים וו. דוגלאס, התנגדות והתעמקות: הדרכן לשחרור

לא היינו מסוגלים לחשות את כל הנפלאות והזועות של תופעות לו לא הייתה לנו היכולת לתפות אותן. כל המחשבות, הרגשות, ואירועים אחרים שאנו פוגשים בחזי היום יומם נובעים מהיכולת הבסיסית להחוות כל דבר שהוא. התכוונות של טبع הבודעה כמו חוכמה, כח, אהבה-טוב לב, וחילה תוארו על ידי בودהה והמורים שבאו בעקבותיו כ"גדולים לאין שיעור", "בלי גבולות", ו"אין סופים". הם מעבר לתפישתנו אך מלאים באפשרויות. במיללים אחרים, עצם הבסיס של טبع הבודעה הוא ריקות.

אך זו אינה ריקות במובן של חידלון. צלילות, או מה שאפשר לבנות מודעות יסודית שמאפשרת לנו להבין ולהבחין בין תופעות היא גם אפיין בסיסי של טبع הבודעה, בלתי נפרד מהריקות. כאשר עולמים ממחשבות, רגשות, תחוויות, וכו', אנחנו הופכים מודעים אליהם. החוויה והחווה הנם אחד ושווים בכלל. "אני" והחוואה של "אני" מתרחשים באותו זמן, כמו ש"הآخر" והמודעות של "הآخر", או ש"מכונית" והמודעות ל"מכונית".

יש פסיכולוגים המתיחסים לכך כאל "נקודות מבט תמייה", מודעות גולמית שאינה כבולה לציפיות ולשיפוטיות, שיכולה להגיע בסופונטיות בריגעים הראשונים של ביקור באיזשהו מקום ענק, כמו הפרק הלאומי של יוסטיטי, הרי הימאליה, או ארמן פוטאללה בטיבט. הנוף הנשקף כל כך עצום,

אתה אין מבחן בין "אני" ומה שאתה רואה. יש רק ראייה.

אך מקובל להשוב בעיות ש כדי להשיג נקודת ראייה יש לסלק, לדכא ולהתנתק מהתפיסה היחסית, ומהתקאות, הפחדים והגורמים الآחרים שתומכים בה. זהה פרשנות שגואה של דברי הבודעה. תפיסה יחסית היא ביטוי של טبع הבודעה, בדיק ששם שמציאות יחסית היא ביטוי של מציאות מוחלטת. המחשבות, הרגשות והתחווות שלנו הן כמו גלים העולים ויורדים תוך אוקינוס אינסופי של אפשרות בלתי נגמרה. הבעיה היא שהתרגלנו לראות רק את הגלים ולהשוו בטעות שהם האוקינוסים. אף על פי כן, בכל פעם שאנו מסתכלים על הגלים, אנו הופכים להיות קצת יותר מודעים לאוקינוסים, וכאשר זה קורה המוקד שלנו מתחילה להשתנות. אנו מתחילה להזדהות יותר עם האוקינוסים מאשר עם הגלים, מתבוננים בהם עולמים ויורדים בלי שזה משפייע על טبع האוקינוסים עצמו.

אך זה יכול לקרות רק אם אנחנו מתחלים להסתכל.

התקדמות

אם עצם שוב ושוב בהעמeka

--הגייאלווה קארמה התשייעי

מאהמודרה: אוקיינוס המשמעות המוחלטת
תורגם על ידי אליזבט מ. קללאהן

הבודעה היה מאד מוכשר כשהציג את "תוכניות הטיפול" שלו ל-dukkha. למרות שמדובר לא דין באופן ברור בリיקות או בטבע הבודעה כשלימד את ארבע האmittות הנ אצלות, הוא הבין שטיבוח

הבנה של הנושא הבסיסי של סבל והגורמים לו—בסופו של דבר תוביל אותנו לחכמת המוחלטת: תובנה עמוקה של הבסיס, לא רק החוויה, אלא גם של החווה.

חוכמה יחסית, הכרה באמונות והתנагיות מוגבלות ו מגבלות, היא רק חלק מהדרך להפסקה: מה שאפשר לקרוא לו "שלב ההכנה". כדי להגיע ממש להגבלות שהוא שמים לעצמו, علينا להקדיש זמן מה להתבוננות בהרגלים המנתליים והרגשיים שלנו, להתיידד אתם, ואולי לגלוות בתוך החוויות המתגברות ביותר שלנו חבורה רבת עצמה של שמורי ראש.

התרגילים בפרקם הקודמיים הצביעו טעימה מהתוועלות שאנו יכולים להפיק בעזרת בדיקת המחשבות, הרגשות והמצבים שלנו. החלק השני מעמיק את התהיליך, ומציג שלושה "כלי" משנה, מיציאות שבuzzותם נוכל לקבל באהבה את האתגרים והשינויים בחינו, ולגלות את זרעי האומץ, החוכמה והשמחה שנמצאים בתוכנו, המהכימים לפירות.

חלק שני חווייה

כדי להדריך תלמידים היטב, לימודי גישות שונות.

לאנג'ווטראסומורה

תורגם על ידי מריה מונטגנו

6. כלים של שינוי

אנו במצב של מי שיש לו מכוון לפיה, אבל הוא לא יודע לנו...>.

בוקאר רינפוצ'ה, מדיטציה: עצה למתחללים,
תורגם על ידי קריטיאן בוקט

יש פתגם בודהיסטי עתיק שאומר: "הציפור זוקה לשתי כנפיים כדי שתוכל לעוף". אחת מהותן "כנפיים" היא הבנת עקרונות הobel,طبع הבודהה, ריקות וכן הלאה—התיחסות לראשונה בינוין כל חוכמה יהסית, המכירה בדרך בה הדברים קיימים בעזרת חוויה מוגתת. אך חוכמה יהסית בעצמה היא רק התחלת של הדרך אל השינוי המוחלט. יש לישם אותה כדי שתהפוך לחלק מהחיבים הפרטיים שלנו.

ישום, המcona גם "שיטה", הוא הcnf האחרת של הציפור: האמצעים, או התהלהך, שבuzzתם החוכמה היהסית הופכת לחוויה ממשית של חירות שהוא מעבר למושא ולמושא, עצמי ואחר, או חיובי ושלילי.

אפשר להבהיר במעט את החשיבות של החיבור בין החוכמה לשיטה בעזרת הסיפור של אננדה, בין הדוד של בודהה שהפך לעוזר האישני הקרוב ביותר. אננדה עשה כמעט יכולתו להבטיח שהבודהה יחש בוניה, דאג שבכל מקום אליו הגיעו לו אוכל, מקום נעים לשון, והגנה מן החום, הקור, והgasim. لأنנדה גם היה זיכרונו טוב במוחך והוא היה מסוגל לזכרם את דברי הבודהה מלא במלחה.

"אם תלמד משהו", בקש מבו דודו, "אני רוצה לשמוע אותו". בודאי, הסכים הבודהה. הייתה רק בעיה קטנה אחת: אננדה יכול היה לחזור על דברי הבודהה אך הוא לא הקדיש הרבה זמן לתרגול שלהם.

אך תלמיד אחר, מאהאקסיאפה, לא רק הקשיב, אלא גם השתמש במה ששמע במציאות, והגיעו לאותו מצב של חירות וצלילות כמו זה שהיה לבודהה. כאשר בודהה היה על ערש דורי, מינה את מאהאקסיאפה כמשיך השושלת—כלומר, מי שיעביר הלה לא רק את דבריו, אלא גם את החוויה המשנית של החירות.

"אחריך", הוסיף, "אננדה יכול להיות ממשיך השושלת העיקרי שלו". מאהאקסיאפה הסכים כמובן, אך עדין תהה: "איך אני יכול לעזור לאננדה, והרי הוא מתרגל רק לעיתים רוחקות?"

לאחר שהתייחס ארוכות לבעה הגיע לפתרון די יצירתי. אחרי שבודהה מת, מאהאקסיאפה—בניטוח בן ימינו—"פיטר" את אננדה. "בקשה עוזב את האזור", אמר, "מן שכאשר בודהה היה בחיים לא התיחס אליו בכבוד הראווי ועשית שגיאות רבות".

אננדה היה כמובן נסער מאוד. כאשר בודהה היה בחיים, חשב, "היה חשוב יותר—ועכשיו מאהאקסיאפה מפטר אותי!"

הוא הלך לאזור אחר של הדוד שבו היו אנשים רבים ששמעו על הבודהה ורצו ללמידה עוד. וכך אננדה למד, והתלמידים שלו תרגלו את מה שלמדו בחיהם. רבים מהם הגיעו לחירות של התודעה—למודעות הישרה וברורה של החוויה שאינה משנה את טבעו של החוויה—המודעות שהבודהה הגיע אליה. אך אננדה עדין לא עשה מאמץ גדול לתרגול אותה.

על פי הסיפור, אחד התלמידים התבונן בתודעה של אננדה והבין שהוא עדין לא הגיע להאהה. התלמיד אמר לו: "אנא, תרגל מדיטציה! איןך משוחרר". זה כבר גرم לאננדה להיות ממש מוטרד. "אפילו התלמידים שלי משיגים אותה", חשב.

לבסוף ישב מתחת לעץ והחל לתרגל את מה שלמד, ובסופו של דבר הגיע לחירות ולשםחה שלמה אותה. כאשר התעורר הבין מדוע מאהאקסיאפה "פיטר" אותו. זמן לא רב לאחר מכן הלהק לפגוש את מאהאקסיאפה, אשר ערך טקס גדול כדי להציג את התוצאות של אונדיה, ולהכריז רשמית שהוא ממשיק השושלת הראשית השני של דברי הבודהה.

שלושה שלבים של תרגול

בתודעה שלנו... יש לבבול וספקות

—סוגיאל רינפוצ'ה

ספר המתים והחיים הטיבתי

נערך על ידי פטריק גפני ואנדרו הארווי

על פי רוב הכותבים הקלאסיים הבודהיסטיים, השגת החירות הזאת נעשית בשלושה שלבים: הקשבה, התעמקות, ומידיטציה. שני השלבים הראשונים אינם שונים בהרבה מהתודות של שיטות חינוכיות מודרניות. "הקשבה" משמשה למעשה לתיחת עצמן להיכרות עם עובדות או רעיונות חדשים, שמוצגים בדיור על ידי מורה או בקריאת ספר. במהלך מסעתי פגשתי מספר מורים — שאמרו שהשלב הלימוד הזה דומה לשלב לימודי שבו מוצגים בפני התלמידים העקרונות הבסיסיים — של לוח הכפל למשל, כללי דקדוק או חוקי נהיגת.

"התעמקות", השלב השני של התרגול, אולי נשמע מסתורי; אך בעצם זה כרוך בחשיבה מעמיקה על מה שנלמד בשיעורים בקורס הקשבה, והצבת שאלות האם מה ששמעת או קראת הוא אמצעי תקף להבנה ולהתייחסות אל מה שקרה בחיים. קרוב לוודאי שאין צורך בהתעמקות רבה כדי להכיר כך שתשׁע כפול תשׁע שווה שמונים ואחד או ששלט בפינה רחוב שעליו האותיות ע,צ,ו,ר, כתובות על רקע אדום משמעתו שעליך ללחוץ על הבלמים ולחקות ולראות אם הולכי רגל החוצים את הכביש או מכוניות מתקרבות. אך בעניינים אחרים, כמו התיחסות לשאלת האם ובאיזה עצמה חירך צבועים או מותנים בהוסר נחת או dukkha, דרוש מאמץ קצת יותר גדול.

התעמקות בנושאים הגדולים יותר כגון יכולת התחילה פשוט בשאלת, "אם אני מרוצה, ברגע זה, בתוך העור שלי? האםנוח לי לשבת על הכיסא הזה, האור הזה מעלי, והצלילים הסובבים אותי?" אין צורך בניתוח עמוק; אין צורך בבדיקה ארוכה. זה תהליך של התרומות עצמן תחשות החיים, כאן ועכשיו.

מכאן אפשר להמשיך ולשאול את עצמכם על המחשבות והרגשות שלעתים רחוקות או מזמננות חולפות במודעות שלכם. האם אתם מרגשים לפעמים רגעי חרטה על החלטות שעשיתם בעבר? האם אתם חווים לאחרונה רגשות של כעס או טינה כלפי אנשים או מחוביות אישיות או מקצועיות?

שאלות מהסוג הזה אינן מייצגות שום צורה של התיחסות מוסרית או אתית. הן רק נקודות פתיחה להתעמקות בשאלת אם חוותם חוסר נחת מהבחינה האינטלקטואלית, הרגשות או הפיזית: האם החוויה האישית שלכם דומה לתובנות של ארבע האמונות. "אם אני חש אי נוחות?" "אם אני חש חוסר סיפוק?" "אם אני מחפש משהו נוסף בחיים?" לא חשוב כל כך באיזה מילים אתם

משתמשים. הדבר שאתה מתבוננים בו הוא מה שמרוי כינו המהות המיידית הרעננה של של החוויה האישית.

"מדייטציה", השלב השלישי של התרגול, מבקש אותנו להתחילה פשוט בתשומת לב לחוויות פיזיות, אינטלקטואליות ורגשות בלי שיפוטיות. תשומת לב נטולת שיפוטיות היא בסיס המדייטציה, לפחות במנוחים של מסורות בודהיסטית. תרבויות רבות פיתחו צורות מיוחדות משלهن למדייטציה, שכן אחת מהן מותאמת ייחודה לנסיבות התרבותית שבתוכה צמחו. לאחר שהתרגול שלי עצמי נבע ממנהים שהתרפתחו בתוך המסורת הבודהיסטית, אני יכול לדבר על הפרטים של מנהיגים שנוצרו במסורות ותרבותיות אחרות.

אף על פי שיש מגוון מנהיגים במסורת הבודהיזם שהבודהה הבא ושהמורים הגדולים בארץות בהן התפשט הבודהיזם פיתחו וקידמו, בסיס המנהיגים האלה הוא תשומת לב נטולת שיפוטיות אל החוויה. אפילו התבוננות במחשבה כמו, "וואי, עשית משהו לפני עשרים שנה. כמה טיפשי מצד' להתרחט על זה, הייתי רק ילד או!" היא מדייטציה. זה תרגיל בתשומת לב פשוטה למחשבות, רגשות, ותחושים כשם בהם ווהלכים בחוויות שלנו. זה תרגיל.

לפני כמה שנים, אדם מערבי בא לשראב לנו, בו למד טאי סיטו רינפוצ'ה הנכבד—ראש המנזר ואחד המורים המשפיעים ביותר בבודהיזם הטיבטי—על מדייטציה וריקות. יכול להיות שהמערבי ישן בזמן הלימודים על מדייטציה או שמחשובתו נזדו, אך כאשר טאי סיטו התחיל ללמד את הריקות, תשומת הלב שלו העוררה לפטע. "אני צריך להיפטר מאני", חשב. אם אני אפטר מאני, אכיר בריקות. אהיה חופשי. לא יהיה יותר בעיות, לא יהיה יותר סבל. لكن אני אפסיק לومר אני. "cashiprati לטא סייטו רינפוצ'ה על הפתרון שלו, רינפוצ'ה אמר לו שאין שום תועלת בכך. "אני" לא הייתה הבעיה. כדי להכיר בריקות عليك להתבונן בשורשים של "אני"—ברורות, תשוקה וכן הלאה.

אך המערבי לא הקשיב. הוא באמת האמין שקיים הדרך שלו יהיה מהיר יותר ויעיל יותר מכל השיטות העתיקות של הלימודים>bodhisattva

וכך הוא פשט הפסיק לומר "אני". במקום לומר, "אני הולך לשון", הוא היה אומר, "הולך לישון". אם הוא היה הולך לעיריה הקרובה בניג'נטה', הוא היה אומר, "הולך לבני'ג'נטה'". ואחרי שהוא בנה עשה כך, התחיל להשתגע. הוא לא חווה ריקות. הוא לא ירד לעומק הסיבות לסבל. הוא רק העמיד פנים שאיננו קיימים.

אני יודע מה קרה לו אחרי שעזב את שראב לנו, אך היה ברור שקיים הדרך שלו לא הצליח כלכך. למעשה, הוא ביטה אי הבנה נפוצה על הלימודים>bodhisattva: ש כדי למצוא חירות, علينا להיפטר ממה שמכונה ימינו כ"האג".

בכל אופן, כפי שלמדתי לאחרונה, אגו הוא בכלל תרגום שגוי של מה שזיגמודנד פרויד התייחס אליו במקור כאפסקט של התודעה. זה קובץ של פונקציות שכולל יצור, תכנון, וניתוח מידע, אשר פועל ביחד כדי להשיג איזון בין נטיות אינסטינקטיבית של השתקפות ודחיה, הזיכרונות, הרעיון וההריגלים שהטביהם בנו את חותם כשהינו ילדים, והתנאים והנסיבות שקרו בסביבתנו. בכתביהם המקוריים שלו, פרויד התייחס למצבור הפונקציות האלה כ"אני", תחושה ברורה של עצמי שעולה מפעולות האיזון העדינה הזאת. המלה "างו" הוחלפה מאוחר יותר בתרגום כדי להפוך את התובנות יותר מקובלות על ידי הקהילה המדעית באמצעות המאה העשורים.

במשך השנים, קיבלו האגו והמנוחים הקשורים אליו איזשהו אפיקון שלו. "או, איש הזה הוא כזה אגואיסט!" קוראים אנשים. או אולי, "מצטער, רק התנהגתי בצורה אגואיסטית". הקונוטציה השלילית למדי של האגו הגיעה לטקסטים ולתרוגמים רבים של הלימודים>bodhisattva.

בכל אופן, במנוחים של פילוסופיה>bodhistta, אין שום דבר רע או שליליabisudo הקשור בחוויות או בשימוש בתחשוה של עצמי או של אגו. האגו הוא פשוט קובצה של פונקציות שהתרפתחה כדי לעזור לנו בניות בעולם של מציאות יחסית. באותה מידת יכולם לגנות את עצמנו על כך שיש

לנו יד או רגל. הקשיים עולים כאשר אנו הופכים צמודים לאנו כאמצעי היחיד שבו אנו מתייחסים להוויה שלנו—מצב מבחן הדומה להתייחסות להוויה רק במונחים של ידיים או רגליים. קרוב לוודאי שרובנו נסכים אנחנו איננו אידים או הרגליים; בכל זאת לא נקטע את ידינו או את רגלוינו מפני שהם אינם הסיכום המוחלט של מי שאחנו ושל מה שאנו מסוגלים לזרות.

בצורה דומה, למורת השאגו, "אני", או "התהוויה של העצמי" יכולים להתקיים בrama קצר יותר מעודנת, אין צורך לנתק או להרחק אותם. במקום זאת אנחנו יכולים להתייחס אליהם כלכלי—או

אולי קבוצת כלים—שבעוורתם אנו מתייחסים להוויה.

כמובן שאיננו יכולים פשוט להטעור בoker אחד ולומר, "מהיום אני מסתכל בדרך בה הבנתי כל דבר ממש כל חי רק כדי זמני של אפשרויות עצמאיות". יש ליישם את החוכמה כך שתהייה חלק בלתי נפרד מחינו.

רובנו יכולים להודות לנו מרגשים אי נוחות כלשהו ושהוויה שלנו מותנית במידה מסוימת על ידי התודעה שלנו. אך אנו נוטים להיתקע בנזונה זאת—או בכך שאנו מננים לשנות את התודעה שלנו או בכך שאנו מaspersים למחבות, לרשות, לאובססיות וכו', פשוט להשתלט علينا.

אלטרנטיבתה שלישית—השיטה או הדריכים שהציג הבודהה—היא פשוט להתבונן במחבות, ברגשות השונים שלנו וכו', כבוטים שונים של פוטנציאל עמוק של התודעה עצמה. במלים אחרות, להשתמש בתודעה כדי להתבונן בתודעה. זהה הגדרה בסיסית של מה שבמסורת הבודהיסטית מכונה בדרך כלל "מדיטציה". כפי שצווין כבר קודם, בשפה הטיבית "גומ", "להתיידד עם". בעורת המדיטציה אנו מתחילהム להתיידד עם התודעה שלנו.

התודעה מתייחסת בצורה כל כך אינטימית לדרך בה אנו מתייחסים לעצמנו ולעולם סביבנו, ובכל זאת קשה לראות את זה בתחילת. כפי שהוא מורי ניסח זאת, התבוננות בתודעה היא כמו ניסיון לראות את פניכם בעלי מראה. אתם יודעים שיש לכם פנים ויש לכם איזשהו מושג איך הם נראהים, אך המראה הזה די מעורפל. הצורה שלו מכוסה בשכבות של התרשומות שימושות בקביעות, כשהן נשענות על הגישות, הרגשות ותנאים אחרים שמשפיעים על הדרך בה אנו רואים את פנינו. באוף דומה, אנו יודעים שיש לנו תודעה, אך הצורה שלה מוטשטשת על ידי מחבות, לרשות ותחושים שעולים במקביל; מחבות, לרשות ותחושים על המחבבות ועל הרגשות והתחושים שלנו, מחבות, לרשות ותחושים על המחבבות, הרגשות וכן הלאה. כולם נערמות אחת על השנייה כמו שורה של מכוניות שהתגשו בכਬיש המהיר. "עליה להקשיב לשיעור זהה על הריקות. אני מקשיב בריכוז מספיק. לעולם לא אלמד. ככל מסביב נראים כאילו הם מקשבים ומבינים. למה אני לא מצלי? טוב, אולי זה בגלל שכואב לי הגב. ולא ישנתי הרבה הלילה. אבל זה לא צריך להשפיע, נכון? אחרי הכל התודעה שלי היא ריקות. הכאב הזה בגין שלו הוא ריקות. אבל אני לא מבין את זה. זה לא נראה לי כמו ריקות." ובתוך כל אלה, משהו שאינו קשור כלל יכול לעלות: "איפה שמתי את הטלפון שלי?" או איזשהו זיכרון, "הדבר הטיפשי הזה שאמרתי זהה וזה לפני עשר שנים—אני עדין לאאמין שאמרתי את זה", או אפילו איזשהו השתוקקות, "כמה בא לי לאכול קוביות שוקולד ממש ברגע זה".

התודעה תמיד פעילה: מסוגת, מעריכה, ומסוגת מחדש בעקבות ההערכות—והערכתה מחדש בהתאם להבנתונות חדשות או מדיקות יותר. יותר מפעם אחת אנו מוצאים את עצמנו שבויים בכל הפעולות זאת. זה נראה נורמלי וטבעי כמו להסתכל מבעוד להלן בתנועה ברחוב סואן. אולי אם הרחוב בו אנו גרים אינו רחוב סואן בלבד, אנהנו בכל זאת נוטים להסתכל בחולון ולבדוק מה מזג האוויר: האם יורד שלג? האם יורד גשם? האם השמים מעוננים או בהירים? יכול להיות שאנחנו עוברים מחולון להלן כדי לראות את החצר הקדמית, החצר האחורי, שביל הגישה מצד אחד, או הבית של השכן הצד השני.

שאנו נועלים על המהガ של הסתכבות בחולון והגדרת הויה במונחים של מה שאנו רואים דרכו, אנחנו מכירים בכך שהחלון עצמו הוא מה שמאפשר לנו לראות. הפניות התודעה כדי להתבונן בתודעה היא כמו התבוננות בחולון במקום התמוקדות אך ורק בונף. בעשותנו כך, אנחנו מכירים

בזהרגה בכך שהחולון ומה שאנו רואים דרכו מתרחשים באותו זמן. אם למשל אנו מסתכלים החוצה בכיוון אחד נראה את התנועה, עננים, גשם וכו', בדרך מסוימת. אם נסתכל בכיוון אחר, נראה את הדברים קצת אחרת: העננים יכולים להיראות קרובים או רחוקים יותר ואילו המכניות והאנשים יכולים להיראות גדולים או קטנים יותר.

אך אם ניקח צעד לאחרר ונסתכל בכל החלון, נתחיל להבין את נקודות המבט המוגבלות או המוכוונות כאספקטים שונים של תמונה הרבה ורחבה. יש תחום בלתי מוגבל של מחשבות חולפות, רגשות ותחושים שאפשר לראות מبعد לחלון שלנו, מבלי להשפיע על החלון עצמו. לפני אלפיים וחמש מאות שנים הבודהה הציג מספר תרגולים המכוננים לעזור לנו לצעד אחרה ולהתבונן בתודעה שלנו. בדים הבאים נתבונן בשלושה מהתרגולים הבסיסיים האלה, שאוותם אנו יכולים לתרגל בכל זמן, בכל מקום ועל ידי כל אחד—בלי קשר לאם אתם מחשיבים את עצם כבודהיסטים. אך לפני[U] שעותכם כך, יהיה מועיל לבדוק כמה הנחות בסיסיות.

לאלה את הסוס

כדי שהמדוברה תשקוט, הגוף חייב להיות ממושמע

—גיאולה הקאראמפה התשייעי
מאהאנדרה: אוקינוס המשמעות המוחלט
תרגום על ידי אלישע מ. קאלahan

כילד צער אהבתו לעקוב אחרי אבי ותלמידיו, במיחוד כאשר תרגלו מדיטציה. תחושה عمוקה של שלווה ויציבות הציפה את החדר הקטנטן העשווי מקורות עז שבו למד, ככל שהיא מלא באנשים (זה קרה לעיתים קרובות). שמתि לב שרוב האנשים נהגו לשבת בצורה מסוימת: בסיכול רגליים, הידיים מונחות בחיקם או על ברכייהם, הגב זקוף, העיניים סגורות למחזה, והפה פתוח מעט. בכל פעם שברחתתי לאחת המערות בהרים והעמדתי פנים שאני מתרגל מדיטציה,ניסיתי להקוט את התנוחה הזאת, למרות שלא הבנתי מדוע צריך לשבת בצורה זאת או אחרת.

בכזאת, כאשר התחלתי ללמידה על פי הנחיות רשמיות הוצגה בפני אנלוגיה שהועברה על ידי דורות של מורים ותלמידים, המשווה בין תרגול מדיטציה ליחסים בין סוס ורכבו. ה"רכוב" הוא התודעה, וה"סוס" הוא הגוף. בעוד שרכוב רגוע משקיט סוס חסר מנוחה, סוס יציב יכול גם כן להרגיע רוכב עצבני.

כאשר אנחנו רק מתחילה לתרגל מדיטציה התודעה היא כמו רוכב חסר מנוחה: לעיתים נסערת, קופצת בין מחשבות, רגשות ותחושים. לעיתים היא כל כך מופצת מכל הקפיצות האלה עד שהיא הופכת עוממה, בלוני מוקדת, ומותשת. לכן חשוב, במיוחד בהתחלה, להושיב את עצמנו על משחו כמו סוס יציב; כדי ליצור יציבה גופנית שהיא בעת ובעונה אחת גם רגועה וגם ערנית. כשהוא רגוע מדי ה"סוס" עלול להפוך מעצבן על ידי הסובב אותו, או מצב הרוח והמזג של ה"רכוב". علينا למצוא איזון פיזי שאינו רגוע מדי (או "רפוי", כפי שהוא מתואר לעיתים קרובות בטקסטים הבודהיסטים), לא ערני מדי, לא "מתוח" מדי. علينا לאלה את הסוס לפני שהוא יוכל להתחל לרכיב.

יש שיטה רשמית של אילוף ויש דרך בלתי רשמית. השיטה הרשמית מתוארת במונחים של שבע "נקודות" או תנוחות גופניות. לאורך מאות השנים הן התפרסמו בשם שבע נקודות התנוחה של הוואירוחאנָה—מלה או מונח בסנסקריט שבתרגם לא מדויק אפשר לומר שהוא "מרקור אור" או "שמש", אפקט של היכולת שלנו "להAIR" במנחים של חוויה יותר מאשר במונחים של רזיניות או מושגים.

ה"נקודה" הראשונה כרוכה ביצירת בסיס מוצק או עוגן שמחברת אתכם לסייע שבתוכה אתם מתרגלים וגם מספקת התיחסות לשאר חלקי הגוף שלכם. אם אפשר סכלו את רגליכם כך שכף הרגל נמצאת מעל הרגל השנייה. אם איןכם יכולים לעשות כך שימו רק את כף הרגל על הקצה של הרגל השנייה והניחו את כף הרגל השנייה מתחת לרגל הפה. אם אף אחת מהתנוחות אינה קלה, אתם יכולים פשוט לסכל רגליהם. ואם ישיבה ברגליים משולבות על הרצפה או על כרית—קשה לכם, אם יכולים לשבט כשרגליים מונחות בצדורה שווה על הרצפה או על כרית. אל תדאגו אם כפות רגליכם או רגליכם אין נמצאות בדיקן באחת תנוחה כמו כל האחרים בחזרה. חטירה היא לבסס יסוד גופני שהוא גם נוח וגם יציב עבורכם, כפי שהנכם, כאן ועכשו: לא מתחה מדי, לא רפואי מדי.

ה"נקודה" השנייה היא להנעה את ידיים בהיקכם, כאשר כף היד מונח על פנוי כף היד השנייה. לא חשוב איזו יד מונחת למעלה, ואפשר לשנות את המיקום שליה متى שרצים. אם אתם מתרגלים במקום חם ולח למשל, כף היד המכוסה אולי תחתם ותזיע לאחר זמן מה. אם אתם מתרגלים במקום קר, כף היד העליונה עלולה להיות קצת רדומה או לחוש בעקצוצים. זה בסדר גמור פשוט להנעה את כפות ידיים על בריכיכם. בודאי, יש אנשים שיש להם זרועות קצרות ורגלים ארוכות, או זרועות ארוכות ורגלים קצרות, שני המקרים יהיה להם קשה להנעה את הידיים ישר על הבריכים. יש אנשים שאולי ייאלצו להנעה את ידיים מעבר לבריכים ואילו אחרים יניחו אותן לפניהן. בכלל צורה ובכל מקום שתניחו את ידיים הרעיון הוא לחת להם לנוח.

הנקודה השלישית היא לאפשר איזשהו רוחה בין הזרועות והגוף העליון, ולהרים ולהרחב מעט את השכבות. טקסטים בודהיסטים רבים מתראים נקודה זאת כהרמת הכתפיים כך שייהי "כמו כנפיים של נץ"—תיאור שМОון בטעות לעיתים קרובות כחזקה הכתפיים באיזשהו מקום סביב האוזניים. למעשה זהה תנוחה די מתחה וקשה לביצוע, במיוחד לאנשים שיש להם זרועות רחבות או שריריות שנמצאות קרוב מאוד לחלק הגוף העליון. "איפה החול הזה? אני יכול למצוא שם חל! אויל לא, אני חיב ליצור איזשהו חל!"

המהות של הנקודה השלישית היא פשוט לחת לעצמנו הזדמנות לנשום. ניתן להבין זאת ברמה מילולית כיכולת לשאוף ולנשוף, וברמה מטפורית יכולת לחתול ולשחרר חוויה. יותר מפעם אחת אנו יושבים, עומדים, וסתובבים כשחתפינו רפויות או מקומות, מומוטים את הריאות שלנו כך שאנו יכולים נסום נשימה מלאה ועמוקה—ומומוטים את המודעות שלנו כך שאנו יכולים לקלוט את מלאה המנון כלו של החוויה האפשרית או לשחרר אותה. הרמה והרחה של הכתפיים היא כמו לצפות לנשימה עמוקה או לאפשרויות של החוויה: דרך לומר "היי תנשום! הי עולם! מה שלומך היום? אויל עכשו נעלמת אבל אני בטוח שתחזרשוב".

הנקודה הרביעית היא להציג את הגוף זקופה ככל האפשר, הביטוי הגוף המושלם של ערנות: "אני כאן! אני ער! אני חי!" אך גם כאן חשוב לשמור על איזון—לא נוקשה כלכך עד שאתה ממש נטה לאחר מכן, אך גם לא רגוע כל כך עד שאתה שרווע ברישול. אתה רוצה להיות, כפי שהכתבים הקלאסיים אומרים, "זקופה כמו חז".

הנקודה החמישית קשורה לצואר. במהלך השנים בהן לימדתי בכל העולם, שמתי לב לכך שקבוצות תרבויות מסוימות פיתחו מנוגים קבועים בהם נקודה הוצאה. תלמידים אסיאטים נטו להוריד את הסנטר בכוח לעבר החזה, וקטים שנוצרו מהמתה כשם מנסים להציג הכל בפנים נראו על פניהם. הם נראה כמו "לוחמי מדיטציה", המונעים בכוח כניסה של איזשהי מחשבה לתודעתם. ואילו מתרגלים מערביים נטו להטוט את צווארם לאחר, כשהם מניחים את העורף ממש על הכתפיים,

חושפים את הגרון ומהיכים חיוּך רחוב כאילו הם מכרייזם לעולם "אני כל כך שליו ורגוע! החוויה שלי כל כך צלולה, מלאת שמה ואושר עילאי!" טיבטים—כולל אנווי—מטים את ראש מצד לצד, מנענעים את פלג גופם העליון מימין לשמאלו וחזרה, ככל הנראה אינם מצליחים למצוא יציבה נוחה: "אולי בצורה זו, אולי בצורה ההיא, אני לא יודע."

ההנחה הפושא היא להאריך את הצוואר על ידי הטעה קלה של הסנטר לעבר הגרון מעט יותר مما שאתה נהגים לעשות ביחד עם זאת לאפשר חופש תנועה מסוים. אפשר לתאר את התהוויה כהנחה הראש על הצוואר.

הנקודה השישית מתיחסת לפה—לכל המערך של שפתים, שניים, לשון ולסתות. אם נבדוק מקרוב נבחין שיש לנו נטייה להחזיק את השפתים, הלשון והסתות סגורות ומהודקות: "בשם אוף לא אתן למשהו להיכנס בלי רשותי!" זה לא אומר שעליינו לפתח את השפתים בכוח ולהשוו "עכשו אתה שליו; עכשו אתה פתוח".שתי האפשרויות כרכוכת במתה. יותר מכך, אם אנחנואפשרים לפחות מונה בצורה טبيعית זה לא אומר שאנחנו עוד רגעים נרדמים: אולי טיפה פתוח, אולי סגור למחרי, אך לא כפי באף אחת מהתנוחות האלה.

הנקודה האחרונה בשבע הנקודות קשורה לעיניים. אנשים בתחילת דרכם במידציה לפעמים מוצאים שקל יותר לחוש רגעה ויציבות כשביניהם עצומות. זה מצוין בהתחלה. אחד הדברים שלמדתי די מוקדם הוא שעצימות העיניים מקופה על המעבר למצב רגוע כזה עד שהתודעה מתחילה לנוד או להשתעטם. יש אנשים שמשמשים נרדמים. כך שלאחר כמה ימים של תרגול, עדיף להשר את העיניים פקוחות, כדי שתוכלו להישאר ערניים וצלולים. זה לא אומר לנعزيز מבט חודר יש רקימה בלי מצמן. זו תהיה הקיצונית ההפוכה, להיות מתח מדוי. כמו להקשוט את הגוף בכוח כזה עד שהוא נוטה לאחר. פשוט השאירו את העיניים פתוחות כפי שהן במשך היום.

באתו זמן, כדי לשמר על איזשהו מיקוד כדי שהעינים לא יזוזו כל הזמן, מהפשות להחות גירוי: "או, האיש שיושב לפני מסתיר לי את מגgor רינפוץ'ה. ה, מי זה שנכנס עכשו לחדר? איפה האנשים שמחלחים עכשו שאנחנו אמורים לתרגל במידציה? האם זה גשם שדופק על החלון?"

הנה החתול או הכלב שלי, لأن הוא הולך? הוא רוצה מים או אוכל?" אבל אין צורך להיות צמודים למוקד ספציפי. לפעמים המיקוד שלנו יכול להיות מעט למטה, כמו לכיוון שמתחת לאף. לפעמים זה יכול להיות ישר קדימה. לפעמים זה יכול להיות מעט למעלה. הרעיון הוא לבחור מוקד, נקודת מבט יציבה שדרוכה אנחנו יכולים לראות שינויים בלי שהם מיסיחים את דעתנו.

יש גם תנוחה של שתי נקודות קצריות, שיש לאם לפעמים כאשר לא מתאים (למשל בזמן נהיגה, או הכתת ארוחת הערב, או קניות בסופר) או שזה בלתי אפשרי גופנית להיות בתנוחה שבע הנקודות הפורמלית. הנקודות פשוטות: שמרו על הגוף זקור ועל השירים רפויים. כמו בתנוחה שבע הנקודות איזון בין רגעה וערנות, לא רפואי ולא מתח מדוי, אלא באיזשהו מקום ביניהם.

שתי הגישות ל"איילף הסוס" עומדות לנטראל את הנטיה הרווחת לשבת ברישול בצורה שלוחצת על הריאות ועל אברי העיכול, ומגבילה את המנדט המלא של היוכלה הפיזית שלנו. הן גם מספקות נקודת התיחסות פיזית שיכולה לסייע לנו בהפניית המודעות בחזרה לרגע הנוכחי של החוויה כשהתודעה—ה"רוכב"—נסחפת ממנו, נודדת, או מתקבעת על נקודת מבט מסוימת. אני יכול לומר בקלות מניסיון אישי שהירדמות באמצעות מידציה היא דרך טוביה להחזיר את עצמן לרגע הנוכחי. הבחנה במתה בשירים או בחלקים אחרים של הגוף יעלה למדוי כדי להציג על הרגלים מנטלים או רגשים שמקורם בפחד, תשואה, וביטויים אחרים של היצמדות לתהוויה ב"אני" המוביל מכל מה שהוא "לא אני".

מציאות איזון גופני עוזרת ליצור שווי משקל בין שלושה אספקטים של החוויה, הנקאים בסנס-serif פראנה, נאדי, ובינדו, ובטיבתיות לונג, טסא, וטיגל. פראנה או לונג מתיחסים לאנרגיה שמניעה דברים; נאדי או טסא הם הנתייבים דרכם עוברת האנרגיה הזאת; ובינדו או טיגל מתיחס ל"טיפות" או "נקודות" של תוכן מלא חיים המונע על ידי האנרגיה העוברת בנתייבים האלה. בrama הפיזית,

ניתן להשווות במונחים מאד פשוטים, את הבינדו או הטיגל לתאי דם. הנדי או הטעא יכולים להידמות לעורקים ולוורידים ולנימים שדרכם זורם הדם לשירים ואברים שונים. את הפראה או הלוונג אפשר להשוות לאנרגיה שמנעה את הלב וושואבת את הדם דרך רשת מרכיבת של ורידים, עורקים, ונימים הפרושים בתוך השירים והאברים שלנו ואז מוציאה אותו. פראנה, נדי ובינדו, כולם עובדים יחד. אם הפראנה לא קבוצה, גם התנועה של הבינדו דרך הנדי אינה קבוצה. אם הנדי חסומה או פוקה, הפראנה מושננת וה坦ועה של הבינדו מוגבלת. אם הבינדו מותנים —

למשל על ידי זרם של אדרנלין — הם אינם יכולים לעמוד בקצבות נתיבים.

בנימה מתוחכמת יותר, פראנה, נדי, ובינדו הם אספקטים שונים של התודעה: בין הבינדו הוא המושג האגרסיבי ("אני", "אתה", "מה שני אוחב", "מה שאינו לא אהב"); נדי הוא הקשר בין המושגים האלה; ופראנה הוא האנרגיה שנותנת למושגים האלה לזרז ולזרום. יש חיבור בין הממדים הפיזיים והמעודנים של הפראננה, הנדי, והбинדו. אם אנחנו יכולים לארגן את הגוף בצורה שמאonta בין האספקטים הפיזיים, אנו פותחים את עצמנו לאפשרות של האספקטים המעודכנים שלהם. במלים אחרות, **אלילוף ה"סוס"** מספק בסיס פיזי לאלילוף **"הרוכב"**.

לאלה את הרוכב

נו כמו התנועה של הגלים על הים.

—ג'אגון קונגטרול לדרכו ת'אי,
בריאה וסיום,
תורגם על ידי שרה הארדיינג

אותם עקרונות העומדים בבסיס מציאות פיזית רגעה וערנית נכוונים ליישום במציאות איזון בתודעה שלכם: לא רפואיים מדי, לא מתחים מדי. כאשר התודעה שלכם ממוקמת באופן טבעי בין רגעה וערנות, הפטונציאל שלה עולה מתגללה.

אנלוגיה פשוטה מאוד שאני משתמש בה כשאני מלמד היא איך להראות שלוש גישות לתגובה על הצמא שלי כאשר כוס מים מונחת מולי. קודם כל אני נאבק להגיע לכוס, כשאני אומר "אני חייב להגיע לכוס הזאת. אני חייב להביא אותה לשפטתי. אני חייב לגמוע קצת מים או שאמות מצמא." אך היד שלי, והכוונה שלי עובדים כל כך קשה עד שאני לא יכול להגיע אפילו למרחק לכמה סנטימטרים ממנה ולשתות. ואפילו אם אני מצליח להגיע אליה, אני כל כך רועד עד שסביר שאשפוך את המים לפני שהם בכליל יגיעו לשפטתי. זו דוגמא ללהיות מתח מדי: להגיע בצורה כל כך אינטנסיבית למשהו עד שהיאוש מרנן את הביצוע.

הלאה, אני אדגים את הקיצוניות ההופוכה, כשאני בקושי מרים את ידי, אומר בעיפות, "אווי, הייתי רוצה קצת מים, אבל פשוט אין לי השك להגיע לספל... הוא רחוק מדי, זה דורש כל כך הרבה מאמץ. אולי אשתה אחר כך. אולי בערב. אולי מאוחר יותר."

זאת דוגמא ללהיות רפואי מדי: לא להגיע למשהו מפני שהוא נראה כמו יותר מדי עבודה. הדרך השלישית שадגים היא הדרך האמצעית. "יש פה ספל מים." אני אומר. "רק ארגיע את היד שלי, אוזי אותה קדימה, ארימ את הספל ואשתה."

בדיקן כמו במקרה של "התנוחה הפיזית", העניין המהותי ב"תנוחה מנטלית" הוא למצוא איזון. אם התודעה שלך מותחה או ממוקדת מדי, בסופו של דבר תמצא את עצמך דואג יותר אם אתה עושה מדיטציה טוב: "אני חייב להתבונן בתודעה שלי". אני חייב לראות את כל החלון. אם לא אצלך אני כישלון". אם התודעה שלך רפואה מדי אז או שתיסחף בגל הסחות דעת, או שתמצא את עצמך במצב של איזשאטו טישטווש. "או, אני צריך לעשות מדיטציה, אבל זה לוקח כל כך הרבה זמן. כן, כן, יש מחשבה, יש מחשבה, יש תחושה, אבל מה זה חשוב? הרי זה פשוט הולך להזור שוב ושוב". הגישה האידיאלית נמצאת בין שתי הקיצוניות האלה. "הממ, יש מחשבה. יש הרגשה. יש תחושה. היי, עכשו זה נעלם. הנה, עכשו זה חזר. הו, עכשו זה שוב נעלם. עכשו זה חזר".

אפשר לחתיכס להופעות ולהיעלומיות האלה כמו אל משחק, כמו ילדים מסתכלים לפעמים על העננים: יכול להיות שילד אחד ישאל: "מה אתה רואה?" "אני רואה דרקון!" יענה אורי ילד אחד. אחרים יוסיפו את ההתרשימות שלהם. "אני רואה סוס!" "אני רואה ציפור!" הצופים הצינירים בקהל אורי יאמרו בפשטות, "אני לא רואה שום דבר, רק ענן".

חשוב להזכיר, במיוחד בהתחלה, ש"המשחק" יהיה קצר—על פי הכתובים הבוזהיסטיים הקלאסיים רק למשך הזמן שלוקח לבלווע מלאה הפה אוכל, לשנות לגימה של תה, או לעשות שניים או שלושה צעדים בחדר. כמובן, אם שיש הרבה אוכל בצלחת, הרבה לגימות שמרוקנות כוס תה, וצדדים רבים שאפשר לעשות בחדר, כך גם אפשר להזור על משחקים קצרים פעמיים רבות ביום אחד.

אם ממשיכים בדרך זו, מדיטציה הופכת חלק מחיי היום יום שלכם, ולא רק משהו שאתם עושים מפני שהוא טוב בשביבכם. במשך הזמן תמצאו שקל יותר להאריך בתרגול—ותחכו בשמחה לכל אחד משלשות התרגולים הבסיסיים שהרבתם כמעניין בפני עצמו ולא כחויה שצורך לבצע.

7. תשומת לב

כדי לראות את החר בצד השני, عليك להסתכל על החר בצד הזה.

—דוסון קאנפה, מצוטט ב—

מאהמודרה: האוקיינוס של משמעות מוגדרת,
תרגום על ידי אליזבט מ. קאלאהן

כשמניחים את התודעה לנפשה, היא דומה לציפור הסרת מנוחה, מרפרפת מענה לענה או נסekaת מהעץ לאדמה ואז מרפרפת לעץ אחר. באנלוגיה הזאת הענפים, האדמה, והעץ האחר מייצגים את הבקשות שאנו מקבלים דרך חמשת החושים שלנו, כמו המחשבות והרגשות. כולם נראהין מעניינים מאוד ובעלי כוח ממשיכה גדול. ולאחר שיש תמיד שקורה סביבנו, קשה מאוד לציפור המסכנה חסרת המנוחה להירגע. אין פלא שאנשים רבים כל כך שאני פוגש מתלוננים על כך שהם לחוצים רוב הזמן. רפרוף כזה מסביב בזמן שהחושים שלנו נמצאים בעומס יתר ומחשבותינו ורגשותינו דורשים הכרה מקשות علينا מאוד להישאר רגועים וממוקדים.

התרגול הבסיסי הראשון שהוצע בפני כשהיהתי יلد—תרגול שרוב המורים מציגים לתלמידים מתחילה—לאפשר לציפור הקטנה להתיישב. בסנסקריט, התרגול זהה נקרא שאמאטה; בטיבית זה נקרא Shinayi. אפשר להבין 'שאמאה' ו'שי' במגוון דרכים, כולל "שלום", "מנוחה" או "הירגעה". מ מצב של התרגשות מנטלית, רגשית או תחשותית. אולי מquivלה מודרנית תהיה "chilling out". הסיום 'טה' בסנסקריט, ו'נא'י בטיבית משמעו "לשוכן" או "להישאר". במלים אחרות, שאמאטה או Shinayi משמעותן היישרות במצב של מנוחה או ב"hirigutot", שמאפשרת לציפור הקטנה לשבת על ענה אחד זמן מה.

כאשר אנו מסתכלים על משה, שומעים שהוא, או מתחוננים במחשבה או ברגש, אצל רובנו יש איזשהו שיפוט לגבי החויה. אפשר להבין את השיפוט הזה בМОונחים של שלושה "ענפים": ענה ה"אהוב את זה", ענה ה"לא אהוב את זה", או ענה ה"לא יודע". כל אחד מהענפים האלה מחלק לענפים קטנים יותר: ענה ה"טוב"; ענה ה"רע"; ענה ה"נעימים"; ענה ה"לא נעימים"; ענה ה"אהוב את זה מפני..."; ענה ה"לא אהוב את זה מפני..."; ענה ה"יכול להיות טוב או רע"; ענה ה"יכול להיות נחמד או לא..."; ענה ה"יכול להיות טוב ורע, נעימים ולא נעימים"; וענה ה"לא טוב ולא רע, לא נעים ולא לא נעים. האפשרויות המוצעות בכל הענפים האלה מפתחות את הציפור הקטנה לרפרף ביןיהם, ולחקור כל אחת מהן.

התרגול של שאמאטה או Shinayi כרוך בהשתחררות מהSHIPוטיות והSHIPעות שלנו ופשטות לה התבונן ב, או לשים לב ל, מה שנאנחנו רואים מאיזשהו ענה שעליינו אנו יושבים. אולי נראה מסך של ענפים ועלים. אך במקום לדרפף מענה לענה כדי לראות טוב יותר, מושב פשוט לה התבונן בכל ענה או עלה, ולשים לב לצורה ולצבע שלו. לנוχ שם על ענה אחד. לשים לב להחויה שלנו בדרך זו אפשר לנו להבחן בשיפוטיות ובSHIPות שלנו מתוך חוות פשוטה של ראייה.

לתרגול הזה יש השילכות עמוקות על הדרך בה אנו מתייחסים לרגשות מכאים ובעיות שונות בהן אנו נתקלים בחיי יומיום. ברוב המקרים יש התניה של החווית שלנו על פי הענה שאנו יושבים עליו ומסך הענפים הנמצא מול עינינו. אך אם נסתכל ישירות רק בחוויה נוכל לראות כל ענה ועליה כפי שהם, וכן את הדעות והSHIPוטיות שלנו כפי שהוא—לא כולם מעורבים ביחד, אלא כאספקטים נפרדים של החוויה. ברגע הזה של הפסקה כדי להיות פשוט מודעים, אנחנו פותחים את עצמנו לא

רק לאפשרות של עקיפת רעוננות, רגשות, ותגובהות לתהושות פיזיות המושרשים בנו, אלא גם להגיב בצורה רעננה לכל חוויה כאשר היא נחוות.

המודעות הפשוטה הזאת היא ביטוי של הצלילות אשר הנה חלק מטבע הבודהה: היכולת לראות ולהכיר בכך שאנו רואים, אבל בלי שום מושגים צמודים או מעכירים את הראייה. אנו יכולים להכיר מושגים של "אני אהוב", "אני לא אהוב", וכן הלאה, כפרדסים מהענפים, העלים או הפרחים. מפני שהצלילות אינה מוגבלת, אנחנו יכולים להחזיק בכל הדברים השונים האלה באותו זמן בלי לבלב בינהם. למעשה הצלילות מתפקדת תמיד, אפילו כאשר אנחנו איננו קשובים אליה: כשהאנחנו נהימים מודעים לכך שאנו רעבים או עייפים, כשהאנו מזוהים פקק תנועה, או מבחנים בפלפל צ'ילי בח빌ת גבינה. בלי צילילות לא היינו יכולים לחשב, להרגיש, או לתפוז משהו. תרגול שאמאטה או שניאי עוזר לנו לפתח ולהעיר את הצלילות המובנית בנו.

יש דרכים רבות להתייחס לתרגול שאמאטה או שניאי. אנשים רבים שפגשו במשך השנים ביקשו הזרכה של צעד אחרי צעד. "מה אני צריך לעשות קוזם כל?" שאלו. "מה אני צריך לעשות אחר כך?" בעמודים הבאים, אנסה לתאר צעד אחרי צעד גישה לכל אחד מהתרגולים.

צעד ראשון: תשומת לב נטולת מושא

הגישה הבסיסית ביותר לתשומת לב מכונה "נטולת מושא"—לא מוקדמת בשום "ציננה" ספציפית או מייד של החוויה, אלא פשוט התבוננות והתפעלות מהטווה הרחבה של התמונה כשהיא באה והולכת. ב意义上 דה ג'נוו בברזיל שערכתי לאחרונה, התאמנתי לעתים קרובות בטיפוס על גבעה גבוהה קרובבה, שהייתה מכוסה ביער דמוי ג'ונגל של צמחים ועצים עם פירות שונים. במחצית הדרך לפסגה היתי מתעיף, המומחה והחלות, הגובה, והמהמazon המוחלט של עלי השכלת. אך במקומות מסוימים על המדרון יש כיסא או ספסל מעץ. היתי יושב על הכסא ורק נח, כשהאני פשוט מודע לעייפות הפיזית שלי ולסובב אותה.

איןכם צריכים לצוד בגבעות של ריו דה ג'נוו כדי להציג תהואה זו של הירגשות ומודעות. אתם יכולים להחות אותה אחרי שרצתם קערה גדולה של כלים בכיר. כשאתם גומרים לרחוץ את הכלים, אתם יכול להתיישב על כיסא באנהה גדולה, "אההה". הגוף שלכם יכול להיות עייף, אך התודעה שלכם שלולה, פתוחה למארץ, במנוחה שלמה, ומתחזקת ברגע הנוכחי של "אההה". יכול להיות שהילדים עושים רעש בחדר השני או שאתם צופים בטלויזיה—עם כל השינויים בתמונות וההפרעות המסחריות. אך שום דבר מלאה איינו מפריע לתחושת ה"אההה". מחשבות, רגשות, ותחושים יכולים לבוא וללכת, אך אתם רק מתבוננים בהם. אתם מעניקים להם תשומת לב קלה וудינה—או מה שאנו מכנים במסורת הבודהיסטית "נקיה"—כאשר אתם נחים ב"אההה", בפשותם פתוחים אל הרגע הנוכחי. העבר (רחיצת הכלים או טיפוס בג'ונגל דרום אמריקאי) נגמר, והעתיד (עוד כלים, עוד ג'ונגל, חשבונות לתשלום) עד לא הגיע. בדוק כאן, בדוק עכשו נמצא רק ה"אההה" הנוכחי.

זו הדרך להציג את התודעה בתשומת לב נטולת מושא: כאילו רק סיימתם מטלת גדולה וארכאה או קשה. פשוט תשחררו ותירגעו. איןכם צריכים לחסום שום מחשבות, רגשות או תהושים שעולים, אך גם איןכם צריכים לדודFOותם. תנחוו בתוך הרגע הנוכחי של "אההה". אם מחשבות, רגשות או תהושים עולים, פשוט תנו לעצמכם להיות מודעים אליהם.

תשומת לב נטולת מושא היא לא רק לחתת לתודעה שלכם לשוטט ללא מטרה בין פנטזיות, זיכרונות, או חלומות בהקיין. יכול להיות שלא תהיה מוקדים בשום דבר במוחך, אך אתם אכן מודעים,

עדין נוכחים למה שקורה כאן ועכשו. למשל, בזמן שעצרתי לאחרונה במל התוועפה של דנור, ראייתי הרבה רכבות הסעה לנמל עוברות במסלול העילי, לוקחות אנשים לטרמינלים שונים ולחקלים שונים של כל טרמינל. ישבתי על הכסא שלי והתבונתי ברכבות ההולכות וbateot, מרים מכך שני אני בוחן אותן רק כהופעות העולות לפני התודעה שלי. לא היה לי צורך לבקש מהר אחרי כל רכבת כשאני תוהה, "לאן היא נוסעת? מאין היא מגיעה? כמה זמן לוקחת מהמקום בו היא מתחילה למקום אליו היא מגיעה?" רק התבוננתי ברכבות העוברות.

כאשר אנו מתרגלים בrama של תשומת לב נטולת מושא, למעשה אנו נתונים לתודעה להישאר במצב הצלילות הטבעית שלה, בלתי משתנה כתוצאה מעבר המחשבות, הרגשות והתחושים הפיזיות. צילילות טבעית זו נוכחת תמיד עבורנו כמו שהחלל תמיד נוכח. במידה מסוימת תשומת לב נטולת מושא היא כמו לאפשר לעצמנו להיות מודעים לענפים ולעלים מולינו, בזמן שאנו מבינים שהחלל הוא זה שמאפשר לנו בכלל לראות את הענפים והעלים. מחשבות, רגשות, ותחושים מתנוועים ורוטטים במודעות באותה דרך שענפים ועלים מתנוועים ורוטטים בחלל. יותר מכך, כמו שהחלל אינו מוגדר על ידי אובייקטים שנעים בתוכו, מודעות אינה מוגדרת או מוגבלת על ידי מחשבות, רגשות, ותחושים שהיא תופסת. מודעות היא פשוטות היא.

תשומת לב נטולת מושאים משמעותה ההמקמות ב"הוו" הזה, רק לה התבונן במחשבות, ברגשות, בהופעות, וכן הלאה, כשהם עולים אל מול או בתוך הרקע של ה"חלל". חלק מהאנשים מרגשים שהתרגול קל כמו לשבת על כסא אחריו רחיצת כלים; אחרים חושבים זהה קשה. גם אני ביניהם. בכל פעם שאבי או מורים אחרים ניסו להסביר תשומת לב נטולת מושאים, זה הפליא אותי והכעס אותי קצת. לא יכולתי להבין איך אפשר רק לה התבונן במה שמתරחש כאילו זה סרט, או כפי שטקסטים בודהיסטיים רבים אומרים, "השתקפות של הירח בשלולית". ברגעוי החרצה החזקה ביותר, מחשבותי, רגשותי, ותחושים הפיזיים לא נראה כמו השתקפות. הם נראו לי אמיתיים ומציקים עד זועה. למרבה המזל, יש צעדים אחרים שאפשר לבצע כדי להדריך אותנו בתהליך של פשוט להיות מודע.

צעד שני: לשים לב לצורה.

כתוצאה לכך שאנו יוצרים מרכיבים, חלק גדול מהחויה שלנו עובר דרך מסנתה של חוש זה או אחר מחמשת החושים: ראייה, שמיעה, ריח, טעם ומישוש. אך מאחר שהקשר של חמישה החושים—או חושי הכרה, כפי שהוא בטקסטים הבודהיסטיים מכנים אותם—אפשר רק להשיג תפיסות חדשות, המדע הבודהיסטי מתאר חוש שישי, הידוע כהכרה מנטלית. אין לבלב את החוש השישי הזה—או הכרה החשית—עם ESP, יכולת לראות את העתיד, או כל יכולת מסורתית אחרת. זה קרוב יותר למה שמדעני מוח מתארים יכולת לארגן את המידע שמתפרק על ידי החושים ויוצר מושג או דימוי מנטלי.

הכרה החשית היא כמו הציפור חסרת המנוחה שעה מענף לענף, מסתירה את הנוף, אפשר לומר, מכל ענף. היא מנסה להבין את המידע שהוא מקבלת ומודרבנת להגיב. אך אפשר ללמד את הציפור להתישב לזמן מה על ידי מיקוד תשומת הלב שלה בחוש זה או אחר. איך?

בזמן חוות רגילה, התודעה כבר נוטה להתקבע על מידע חושי. יחד עם זאת, המידע שאנו מקבלים דרך החושים הינו ברוב המקרים מקור הפרעה. מאחר ואנו יוצרים מרכיבים, בהכרח נחווה תחושה של חוסר ממשמעות אם ננסה להתנתק למורי מחושינו או לחסום את המידע שקיבלו דרכם. הגישה המעשית יותר היא להתידד עם המידע הזה ולהשתמש בה כאמצעי להרגעת התודעה.

כפי שלימדו אותנו, קל מאוד ליצור ידידות כזאת מאד על ידי התמקדות במדדים וויזואליים של חפץ—למשל ורד. מה שאנו חושבים או מרגשים עליו אינו חשוב: "ورد טוב", "ورد רע", "ورد אני לא יודע". אם רק נסתכל בו כפי שהוא, נוכל להתחיל להפריך את הדעות שלנו מהוויה הנקיה של הראייה. הדעות שלנו אינן טובות או רעות או מובלבלות כשלעצמם. אך כשהאנו מפעילים אותם ביחד עם האובייקט, התוצאות שלנו הופכות מוטרדות. אנחנו מתחילהים לתהות, "האם זה ורד טוב או ורד רע? متى הייתה הפעם האחרון שראיתי ורד?" הציפוף חסרת המנוחה עפה מענף לענף ומנסה "להבין" את הורד. ובכל זאת אין צורך להבין את הורד, אלא פשוט לראותו.

המושג הטכני לשימוש בתחשות הראייה כאמצעי להרגעת התודעה הוא "מדיטציה של צורה". למעשה מדיטציה של צורה היא די פשוטה. העובדה היא שאנו מתרגלים אותה מביל להכיר בכך במשך היום, בכל פעם שאנחנו מסתכלים על משהו כמו מסך טלוויזיה, ערימה גדולה של כלים מלוכלים, או מישחו שעומד לפניו בתור בסופרמרקט. מדיטציה של צורה רק מעלה את התהילך חסר המדעות הזה לדמה של מודעות אקטיבית. רק על ידי התבוננות בתשומת לב נקייה בתפuzz מסויים, הציפוף חסרת המנוחה מתישבת על הענף שלו.

לא משנה באיזה חפץ בחרתם לה התבונן—ورد, מסך טלוויזיה, או מי שעומד לפניכם בתור בסופרמרקט—בוזדי תשים לו שני ממדים: צורה וצבע. התמקדו באיזה אספקט שאותם בוחרים. הבחירה אינה משנה: חלק מהאנשים נמשכים יותר לצורות ואחרים לצבעים. הרעיון הוא פשוט להשאר את תשומת לבך או בצורה או בצבע. קישור מודעותך לנקודה של הכרה בצורה או בצבע. אין צורך לנסות להתמקד ברכיו כזה עד שתתראה כל פרט קטן. אם תעשו כך ייווצר מתח, בעוד שהמטרה של מדיטציית צורה היא להירגע. שמרו על תשומת הלב שלכם רפואה, רק תשומת לב מספקת להחזיק מודעותם לפני אותו דבר שתבוננים בו. האובייקט הוויזואלי משמש רק נקודות התייחסות שמאפשרת לתודעה שלכם להתיישב, רמז לציפור הקטנה להפסיק לרפרף מענף לענף—לפחות זמנית—ופשטות לנויה.

איך לתרגם לשיטה זו?

קודם כל, בהתאם לנسبות שלכם, תמצאו לעצמכם תנובה פיזית כלשהי שהיא נוחה ונעימה. שנית, תנו לתודעה שלכם להישאר לרגע במצב של תשומת לב נטולת מושא. רק התבוננו בכל המחשבות, התחשות וכן הלאה, שעולות בכם. ואז תבחרו משהו להסתכל עליו—צבע השיער של מישחו, התספרות שלו או שלה, או ורד, או מסך המחשב שלכם—ווק תשאירו את תשומת הלב עליו, כשאתם שמים לב לצורה שלו או לצבע. איןכם צריכים לבהות ואם אתם צריכים למצמצם פשוט תמצמכו. (למקרה אם לא תמצמכו קרוב לוודאי שעיניכם יהיו עצביות ומה שאתם מסתכלים בו ייראה מעצבן). אחריו כמה רגעים של הסתכלות במישחו או במשהו, תנו לתודעה שלכם פשוט פשטות נועה שוב בתשומת לב נטולת מושא. החזירו את המיקוד שלכם לאובייקט لكمה רגעים; ואז תנו לתודעה שלכם להירגע שוב.

בכל פעם שאני מתרגל שימוש בחפץ וויזואלי כתוכן להרגעת התודעה, אני נזכר באחד השיעורים הראשונים שלמדתי מאבי. אפשר להפיק תועלות רבות מהחלפה בין תשומת לב מבוססת אובייקט ותשומת לב נטולת מושא שתיארנו קודם. כאשר אתה משאיר את התודעה שלך על אובייקט, אתה רואה אותו כמשהו מובהן ונבדל מעצמן. אך ככל שאנחנו מתחברים ופושט מושאים את התודעה שלנו בתשומת לב נקייה, בהדרגה אנו מתחילהים להבין כל דבר שהוא רואים, וכל דרך שהיא בה אנו רואים אותו, היא דימוי עשוי ממחשבות, זיכרונות, והגבולות המותנות על ידי איברים חowiים. במלים אחרות, אין שום הבדל בין מה שנראה ובין התודעה שרוואה אותו.

צעד שלישי: תשומת לב לccoli

תשומת לב לccoli דומה מאוד לתשומת לב לצורה, אלא שעכשו אתם עוסקים ביכולת השמיעה במקומות יכולה הראיה. התהילו באילוף ה"סוס" שלכם על ידי מציאות איזושהי תנוחה שהיא נוחה לכם, תנוחת שתי הנקודות או שבע הנקודות. ואז קחו כמה רגעים לא'ף את הרוכב" על ידי תשומת לב נטולת מושא, פשוט פתיחה המודעתות שלכם לכל מה שקרה בלי להימצד לשום דבר ספציפי. ואז, בהדרגה תננו לעצמכם לשים לב לציללים הקוראים למודעות שלכם, כמו דפוקות הלב שלכם או הנשימה שלכם. אפשרות אחרות היא להתמקד בצלילים שנשמעים באופן טבעי בסביבה הקוראה מאוד, כמו גשם הדופק בחולון, רעש של טלוויזיה או סטריאו שמאגייעים מDIRת השכנים, שאגד מטוס העובר מעל, או אפילו היצוצים והשריקות של ציפורים מנוחה בחויז. אין צורך לנסות לזהות את הצלילים, וגם לא צריך לכוון לציליל מסוים. למעשה קל יותר לתת לעצמכם להיות מודעים לכל מה שאתם שומעים. הנקודה היא לטפח מודעות פשוטה ונקייה של ציליל ברגע שהוא מגיע לאוזנכם. כמו עם אובייקטים וויזואליים גם הצלילים משמשים רק כМОדק שמאפשר לתודעה לנוחה.

כמו במדיטציה של צורה קרוב לוודאי שתמצא שתוכל להתמקד בצלילים שמסביבך רק כמה שניות בכל פעם לפני שהתודעה שלך עוזבת ונודדת למקום אחר. זה לא שהוא לא מקובל ובעצם זה נפלא! הנדידה הזאת משתמש בעצם כרמו) כמו להתנווע קצת על כרית המדיטציה) שהפכת רפואי מדי או רגוע מדי. הסוס יכול לבРОוח עם הרוכב; או שהרוכב יכול לבРОוח עם הסוס. כאשר אתם מגלים שהתודעה נודדת, רק תביאו את עצמכם בחזרה לתשומת לב פתוחה ואז תפנו את המוקדשוב בחזרה לצילילים. תננו לעצמכם לעبور בין תשומת לב לצילילים ובין נתינת אפשרות לתודעה רק לנוח במצב רגוע של מדיטציה פתוחה.

אחד מהיתרונות של מדיטציה של צילילים הוא ביכולת שלה לעזור לנו להתנתק בהדרגה מההקנייה משמעותם לצילילים שונים שאנו שומעים. בעזרת תרגול אפשר ללמוד להקשיב למה שאנו שומעים בלי להגיב אוטומטית בצורה רגשית לתוכן. ככל שאנו מתרגלים לתשומת לב נקייה לציליל ציליל, נוכל להיות מסוגלים להקשיב לבקשתם בלי להתרגז ולהתגונן וגם להקשיב לשבח בלי להפוך גאים או נרגשים יתר על המידה.

בחור צעיר שהשתף באירוע גדול במנזר שארב לינג בא אלוי כדי לדון בבעיה שהייתה לו עם צילילים. "אני מאד רגish", הוא הסביר. "אני צריך שקט ושלווה כדי לתרgal. ניסיתי להשאיר את החלונות סגורים ולהשתמש באטמי אוזניים אך הרושים נכנסים בכל זאת, וזה מפריע לי להתרgal. זה קשה במיוחד בלילה כשכל הכלבים נובחים." (יש הרבה כלבים פראים מסביב למנזר, והם נוטים לנבוח הרבה ולהילחם ביניהם ולהגן על עצם מפני טורפים)

"אני לא יכול לישון", המשיך הבחור, מפני שכבר ציינתי אני רגish בצורה קיזונית לצילילים. באמת רציתי להציג לפחות קבוצת התרgal היום, אבל לא יכולתי לישון. מה אני יכול לעשות?" נתתי לו הנחה למדיטציית צילילים, והשתמשתי בצלילים כאמצעי להתמקדות ולהרגעת התודעה. למרות זאת למחמת חור לחורי ואמר לי, "ההנחה שלק עזרו קצת", אבל לא הרבה. הכלבים ההם לא נתנו לי להירדם כל הלילה. כפי שכבר הסברתי, אני ממש רגish לצילילים."

"טוב", אמרתי לו, "אין לי הרבה מה לעשות. אני יכול להרוג את הכלבים ואני יכול לרפא את הריגשות שלק לצילילים."

באותו רגע הגונג צלצל לפוג'ה, טקס קבוצתי של פולחן הדומה לטקסים המבוצעים בדתות אחרות. פוג'ה טיבתית מלאה לעיתים קרובות בתופים, קרנות, מצילותים ודקלום קבוצתי, וכל אלה יכולים להיות די קולניים. זה הי Kapoorינה שהיא מפהידה אותנו עד חרדה או התקפה של פאניקה. אך כאשר התבוננתי על כל החדר, ראיתי את הבחור שהיה "כל כך רגish" לצילילים יושב ליד קיר המקדש כשרגלייו מסוכלות וגופו קורס קדימה. באמצעות החלק הרעשני והקולני ביותר של הפוג'ה, הוא ישן שינוי עמוקה.

בסוף הטעס, נפגשנו ליד הדלת שהובילה החוצה. שאלתי אותו איך יכול להיות שהוא נרדם בתוך כל הרעש והמהומה הקולנית. הוא חשב על כך לרגע ואז ענה: "אני משער שהוא מפני שלא התנגדתי לצלילים. הם רק חלק מהפוג'ה".

"אולי היה רק עייף אחריו כל כך הרבה לילות בלי شيئا", הצעתי.
"לא", ענה, "אני חשב שהבנתי שהרגשות שלי לצלילים היו מein ספרטני לעצמי, רענון שנתקע בראשי, אולי כשהיתי ילד".

"או מה אתה חולך לעשות הלילה?" שאלתי.
הוא חייך. "אולי אקשייב לכלבים ואשמע אותם כמו פוג'ה".
למהרת הוא בא לחדר והודיע בגאווה שישן כמו תינוק. "אני חושב", אמר, יכול להיות שאיבדתי את ההיזמדות לרענון אני רגישי לצלילים במידה יתרה".
אני אהוב את הספר הזה מפני שהוא מזכיר עירוני חשוב. תחושה מפריעת לנו עד כדי כך שאחננו מתנגדים לה. הבחור הצעיר הזה גילה, לאחר קצת תרגול, שהקהלות שאנו שומעים הם כמו מזקה של פוג'ה אוניברסלית: הgingga של היכולת שלנו לשמע.

צעד רביעי: תשומת לב להוויה הפיזית

יש סיכוי שאם אתם קוראים את הספר, אפשר לומר שאתם חיים בתחום גוף פיזי. ברמה כלשהי, אנו נוטים להתייחס לתגלומות גופנית כאלו איזושהי הגבלה. איזה כיף היה לו יכולנו רק לצוף בחופשיות בלי אילוצים של צרכים פיזיים, בלי דרישות של בורות, תשואה או דחיה? אך המצב של התגלומות גופנית שלנו הוא ברכה מוסווית, קרקע פוריה שבעורתה אנו יכולים לגלוות את האפשרויות של מודעות.

דרך אחת להגיע לאפשרויות האלה היא לשים לב לתஹשות פיזיות, תהליך שאפשר להגיע אליו דרך התבוננות בנשימה שלכם. כל מה שאתם צריכים לעשות הוא למקדד את תשומת הלב שלכם בעדינות על הפעולה הפשטota של נשימה ושאיפה. אתם יכולים למקם את תשומת הלב על המעבר של האויר דרך הנחירים שלך או על התஹשות של אויר הממלא את הריאות ויצא מהן.

התמקדות בנשימה היא שימושית במיוחד כשהאתם מרגישים שהרגשות שלכם לחוצים או מופרעים. הפעולה הפשטota של הפניה תשומת לב לנשימה יוצרת מצב של רוגע ומודעות שמאפשר לכם להתרחק מכל הבעות שאתם מתמודדים מולן ולהגיב להן בצורה יותר רגועה ובאופן אובייקטיבי. אם אתם מוצפים במצבים, מאירועים, מחשבות סוערות או רגשות חזקים, רק הביאו את תשומת לבכם לתஹשות הפשטota של נשימה. אף אחד לא ישם לב שאתם עושים מדיטציה. קרוב לוודאי

שאנשים אפילו לא ישימו לב לעובדה שאתם בכלל נשימים!
יש גם דרך פורמלית יותר להשתמש בתஹשות הפיזית של הנשימה כМОודד להרגעת התודעה, שמצאת אותה שימושית מאוד ממש בתחום האימונים שלו, במיוחד כאשר פניקה או חרדה אימויו להשתלט עליו. אם בתנוחת שבע הנקודות או בתנוחת שתי הנקודות, פשוט ספרו את הנשימות וננהניפות. ספרו את הנשימה והנשיפה הראשונה כ"אחד", הנשימה והנשיפה הבאה כ"שתי", וכן הלאה, עד שתגיעו לעשרים ואחת. ואז תתחילה שוב את כל התהליך מ"אחד".

שימוש בנשימה כМОודד להיות מרווח למדדים אחרים של החוויה הפיזית. אנשים רבים שפגשתי בשנים האחרונות חיים בכאב פיזי תמייד, אולי כתוצאה מתאונת או מחלת כרונית. מוכן שהכאב שם חווים מנסה עליהם להתרכנו בכל דבר שהוא מלבד הכאב. אך הכאב עצמו יכול להפוך לנקודות מיקוד שמובילות למודעות רחבה יותר של כאב כביתי של התודעה.

ראיתי את הפטונצייאל הזה כשהתבוננתי באבי הגוסס. הכאב הרס את גופו עד לנקודה בה לא היה מסוגל לרוקן את השלפוחית או המעיים שלו בלי עזורה. אך הוא התייחס לכל רגע של כאב כאלו התגלות, מוקד של מודעות שבעזרתו התודעה שלו הפכה רגועה ויציבה יותר. אפילו ברגעים האחרוניים שלו, הוא התבונן בתהיליך של חוסר התחושה בזרועותיו ואבריו, הצבורות הנזולות בריאותיו, ובഫסקה של דפיקות הלב מomin השთאות יולדותית כאילו אמר: "החוויות האלה אינן טובות ואין רעות. הן רק מה שקורה ברגע הנוכחי". אפילו מול עצמת המות, עם כל החוויות הפיזיות שעבר, עדין התייחס אליו כהזמנות להשיקט את התודעה שלו.

הוא היה בר מזל בכל הנוגע לכך מכיוון שכבר ניסיון רב בתרגול של עבودה עם התஹשות הפיזיות עמוקה לחשכת התודעה. אך התבוננות בגיסתו החזירה לי כמה מהшибורים שלימד אותי על עבودה עם תחושה פיזית כבסיס להשיקט התודעה—במלים אחרות, הישענות על תחושה פיזית והתייחסות אליה לא כאום או איב, אלא רק כהזמנות להפוך מודע למודעת.

כמו בתרגלי תשומת לב אחרים, עדיף להתחיל במציאת תנוהה יציבה בישיבה והישארות בשינוי נטולת מושא כמה רגעים. אחר כך הפנו את תשומת לבכם לבוכם לעבר התஹשות הפיזית באוזר מסוימים: הצואר שלכם, הברכיים שלכם, הידיים שלכם, או המצח שלכם. תחושה בכל אחד מהאזורים האלה יכולה כבר להיות ברורה, אך הנטיה הנורמלית שלנו היא להימנע ממנה, לצאת נגדה, או להתייחס אליה ככל תנאי מגדיר של החוויה שלנו. במקום זה, הביאו את תשומת לבכם לאות הזהה של גופכם.

אולי תרגישו איזשהו דיגוד או חמיות או אולי איזשהו לחץ. לא משנה מה תרגישו, פשוט תנו לעצמכם להיות מודעים להרגשה לרゲע או שניים. רק תשימו לב אליה, כשאתם שמים לב בעדינות לתஹשות בלי לאפיין אותה כתובה או רעה, נעימה או בלתי נעימה. היא רק מה שהיא, כפי שהיא. לאט לאט, בעזרה בחינת התஹשות הפיזית בצורה כזאת, תוכלו להתחיל להבין שהדעות והשיפוטיות שלכם על התஹשות הנם גורמים מסוימים, פרשנויות המוספות מעלה מודעות פשוטה של התஹשות עצמה. אחרי רגע, שחררו את תשומת הלב שלכם מהתஹשות הפיזית ותנו לתודעה שלכם להישאר כפי שהיא. ואז החזרו את תשומת הלב לתஹשות הפיזיות שלכם.

לאחר שביליתם זמן קצר בהארת המודעות על התஹשות בחלק אחד של הגוף, תוכלו להרחיב את התהיליך על ידי העברת תשומת הלב דרך כל גופכם. בתהיליך זה אני מתיחס לפעמים לתஹשות פיזיות כאלו "תרגול סריקה", מפני שהוא מזכיר לו את השכיבה מתחת למכוונות MRI או fMRI שיכילות לסרוק את כל גופך. ככל זאת במקרה הזה, הסורק אינו איזושהי מכונה חיצונית, אלא התודעה של עצמן, המודעות שלך עצמן.

כשרק התחלתי לתרגל תשומת לב בrama של התஹשות לב פיזית, גיליתי שכאשר אני מנסה להימנע מתחושה מסוימת, הכוח שללה להפשיע עלי גדול. היחי משתחף אקטיבי بما שקרה בדיקוך אז, ברגע ההוא. נאבקתי עם המודעות שלי עצמי. תשומת הלב שלי התחלקה בין התנגדות לתஹשות מכايיבת ובין ההצפה שלה אותן. בעזרה הדריכה של המורים שלי התחלתי להבחין באימפרלים המנוגדים האלה העולים בעת ובעוונה אחת. לאט לאט—ובוודאי שלא בקלות—התחלתי לראות את כל התודעה שלי עוסקה באיזושה קרב בין הימנעות וקבלה. התהיליך של הבדיקה בקרוב הזה הפך מעניין יותר מאשר להיות אחד הצדדים בו בהדרגה הפקה מרתתקת לפני עצמה.

תחושים פיזיות כמו להרגיש קור, חום, רעב, שובע, כבדות או סחרחותר—או כאב ראש, כאב שיניים, אף סתום, גרון כאב, כאב בברכיים בגין התחתון—נותנות להיות נוכחות ישירות במודעות. מכיוון שכאב וחוסר נוחות נחוםים בצוואר כל כך ברורה, הם מהווים אמצעי יעיל מאוד למיקוד התודעה המודעת לכאב: אין כאב, אין מודעות לתודעה שחווה את הכאב.

זה אינו אומר שתשומת לב לכאב תסליק את הכאב. אם עשו זאת נחזק את כוונת של התקווה והפחד: התקווה שהכאב ייעלם והפחד שהוא לא ייעלם. השיטה הטובה ביותר היא להבחן בתודעה שחוויתם כאב, שיטה שאינה תמיד קללה. למעשה תרגול של תשומת לב לתஹשות פיזית הוא מסווב. לעיתים הכאב שאנו מרגישים יכול להתחלף בין חלקים שונים של הגוף. לעיתים הוא נעלם לגמרי,

וזו אין תמיכה למדיטציה. לעיתים התהוושה של הכאב הופכת כל כך אינטנסיבית עד שהיא ממש מציפה אתכם. במיוחד בשני המקרים האחרונים הפסיקו להתרכו בכאב. עברו לאיזשהו מוקד אחר כמו ראייה או שמיעה. או פשוט הפסיקו להסתכל ועשו משהו אחר לגמרי—צאו להליכה אם אתם יכוליםם, קראו ספר או צפו בטלוויזיה.

כמובן, אם אתם חווים כאב כרוני או חמור, harusו להתייעץ עם רופא. התסמנינט האלה יכולם להצביע על בעיה פיזית חמורה שדורשת טיפול רפואי. תשומת לב לכאב אינה אומרת שהסיבות לכאב ייעלמו. אם הרופא שלכם גילה בעיה רפואית חמורה, ללא ספק עשו מה שהוא ממליץ. אף על פי שתשומת לב לתהוושות פיזיות מכאיות יכולה לעזור בהתמודדות מול כאב או חוסר נוחות של בעיה רפואית חמורה, היא אינה תחלף לטיפול.

אפשרו כשЛОקחים תרופות הנרשומות על ידי רופא יכול להיות שתרגישו איזשהו כאב. במקרה כזה אתם יכוליםם לנסות לעבוד עם התהוושה הפיזית של הכאב כתמיכה למדיטציה. אם הכאב שאתם חוותם הוא סימפטום למצב רפואי חמור, הימנעו מלהתמקד בתוכאות. אם המוטיבציה העיקרית שלכם היא להיפטר מהכאב, למשהו את ההרגלים הרגשיים והמנטליים הקשורים לתקווה ולפחד. הדרך הטובה ביותר לוותר על המקובעות בהרגלים האלה היא לעשות את המאמץ להתייחס לכאב באופן אובייקטיבי, ולתת לתוצאות להתרחש בעצמן.

צעד חמישי: תשומת לב למחשובות

עבודה עם הפעולות של תפיסות חושניות היא מעין הכנה לעבודה עם הציפור חסרת המנוחה עצמה—ריבוי רעינות, שיפוטיות, ומושגים שmagרים את הציפור לקפוץ מענה. מחשבות הן קצת יותר חמקמקות מאשר פרחים, ציללים, או תהוושות פיזיות. בהתחלה הן מהירות ומבולבלות, כמו מים הזורמים מצוק סלע. איןך יכול לראות אותן באמת. אך בזכות תשומת לב אליה באזתך דרך בה אתם שמים לב לציללים או לחפצים ויזואליים, תוכלו הגיעו למודעות למעבר של להונן בתודעה. בעשותכם כך תוכלו להפוך להיות מודעים לתודעה שדרוכה הופיעו כל אותן מחשבות ונעלמו. "חשיבה", כמו שנagara לומר אבי, "היא הפעולות הטבעית של התודעה, ביטוי ליכולת של התודעה לייצר דבר כלשהו".

תשומת לב למחשבות אינה מכונה להפסקת מחשבות, אלא רק להתבונן בהן. כשם שאתם משתמשים כדי להתבונן בורד או להකشب לציליל, השתאות כדי להתבונן במחשבותיכם אין משמעה ניתנה המחשבות עצמן. יותר מכך, הדגש מונה על הפעולה של התבוננות. אתם יכוליםם להשתמש במחשבותיכם במקום להיות מנוצלים על ידן. אם מאה מחשבות עוברות בתודעה בטוחה של רגע, יש לכם מאה תמייכות למדיטציה. אם הציפור חסרת המנוחה קופצת מענה לענה, זה נפלא. אתם יכוליםם להתבונן בצייר המרhaft מסביב. כל זינוק, כל התפרצויות של תעופה היא תמיכה למדיטציה. אין צורך להפוך להיות צמוד למודעות למחשבה או להתמקד עלייה בצורה כל כך חזקה עד שתנסו לגרום לה להיעלם. מחשבות באות והולכות, כמו בפתחם הבוגהיסטי "פתיתו שלג הנופלים על סלעיהם". לא משנה מה עובר בתודעה, רק התבוננו בו בא והולך, בקלות ובלי היצמדות, באותו דרך.

רובנו רואים את המחשבות כמשהו מאוד מזק ומאוד אמיתי. אנחנו הופכים צמודים כל כך אלינו או פוחדים מהן. בכל מקרה, אנחנו נותנים להן כוח עליינו. ככל שאנו מאמינים יותר שהן מזקות ואמיתות, כך אנו נותנים להן יותר כוח. אך כשהאנחנו מתהילים להבחן במחשבות הכוח שהן מתחילה להתפוגג.

לפעמים כשתהבוננו במחשבות שלכם תתחילה לשים לב שהן מופיעות ונעלמות די מהר, ומשאorias רוחניים קטנים ביניהם. בהתחלה הרוחה בין מחשبة אחת לשנייה יכולה להיות לא ארוך מאוד. אך בהמשך לתרגול הרוחניים מתארכים וה.toDoubleה מתחילה להימצא במצב שקט ופתוח יותר, בתשומת לב נטולת מושא. לפעמים התרגול הפשט של התבוננות במחשבות הופך למשהו הדומה לצפיה בטלוויזיה או בסרט. על המסך מתרחשים הרבה דברים, אך אתם לא נמצאים ממש בטלוויזיה או בסרט. יש חיל קlein ביןיכם ובין מה שאתם צופים בו. ככל שתתרגולו התבוננות במחשבות תוכלו בעצם לחוו את החלל בין עצמכם ומהשבותיכם. אתם לא יוצרים את החלל הזה; הוא היה תמיד שם.

אתם רק מרשימים לעצמכם להבחין בו. אין בעיה עם כל אחת מהחוויות שעולות לפניכם, ואין ספק שהחוויות ישנותו ככל שתתרגולו. לפעמים תבדקו את המחשבות שלכם די מקרוב, תראו אותן באות והולכות ותשיימו לב לפערים ביניהן. לפעמים פשוט התבוננו בהן כאילו מරחק קטן. תרגול—או שיטה—כל כך יותר ממה שרוב האנשים חשובים. לא משנה מה אתם חוזים, כל זמן שאתם מוחזקים במידעות למה שקרה זהה. תרגול. והוא המעבר של הבנה לתוך החוויה.

הנקודה היחידה שבה התבוננות במחשבות מתחלפת ממדייטציה למשהו אחר מתרחשת רק כאשר אתם מנסים לשנות או לשנות את המחשבות שלכם. אך אפילו אם תביאו מעט מידע לניסיון שלכם לשנות במחשבות, גם זה תרגול. אתם עובדים עם התודעה שלכם ולכון אף אחד לא יכול לשפוט אתכם, אף אחד לא יכול לדרג אתכם לפי החוויה שלכם. תרגול הוא אישי. חוויה של אדם אחד אינה דומה לו של אדם אחר.

אם תמשיכו תגלו בסופו של דבר שהחויה העצמית שלכם משתנה מיום ליום ומרגע לרגע. לפעמים תמצאו שהmachshavot שלכם ברורות מאד וקל להתבונן בהן. לפעמים הן מהירות כמו מים היורדים מעל צוק סלע. בזמנים אחרים התודעה שלכם תהיה עמויה או מעורפלת. זה בסדר. אתם יכולים פשוט להתבונן בעמידות או בעצבנות. תשומת לב נקייה לכל דבר שאתם חוזים בכל רגע נתון היא תרגול או שיטה. אפילו מחשבות כמו "אני לא יכול לעשות מדיטציה", "התודעה שלי חסרת מנוחה יותר מדי", "אני כל כך עייף, האם אני חייב לעשות מדיטציה?" יכולות להיות תמייה למדיטציה כל זמן שאתם מבוחנים בהן.

אם אתם מתחילה בתרגול מדיטציה, קשה במיוחד פשוט להתבונן במחשבות הקשורות לחוויות לא נعيימות או חוות בועלות תוכן רגשי. זה נכון במיוחד עם המחשבות המתיחסות לאמונה הקבועות בהם זמן ארוך: שתמיד נהיה בודדים, שאף פעם לא נהיה מושכים, או שדמתם סמכותית—הוראה, שותף או מנהל בעבודה—הוא "אויב", המಡכה אתכם באישיותך. במיוחד כאשר המחשבות הינן בלתי נعيימות, הכי טוב להימנע מהתמקדות על מושא המחשבות האלה—הויכוח, התוכן של זיכרונות בלתי נعيימים, או שרשרת האירועים שהובילו להיווצרות מחשבות מסוימות.

רק הסתכלו במחשבות עצמן, ולא בסיבות ובתנאים שמתוכם הן עלות.

בסיפור עתיק מאוד שנלקחה מהסוטרת, הבודהה השווה את חוסר ההצלחה של הסתכלות בגורמים ובתנאים שימושיים מחשבות מסוימות, לחיל שנגע מזמן מורעל בשדה הקרב. הרופא מגיע כדי להוציא את החץ אך החיל אומר, "חכה, לפני שאתה מוציא את החץ, אני צריך לדעת את שם האדם שירה بي, הcapeר ממנו בא, שמות הורי והסבים שלו. אני גם צריך לדעת מאיiza עז עשו החץ, החומר בו חידדו את הקצה שלו, וסוג הציפור שהנוצות המוחברות לחץ לקוחות ממנו..." וכן הלאה. עד שהרופא חוקר את כל השאלות האלה וחזור עם תשובה, החיל יموت. זה דוגמא לסלל שאנחנו יוצרים לעצמנו, ציפוי אינטלקטואלי מהסוג שעוצר אותנו מלהתמודד בפשטות וישראל מצלבים כואבים.

הלקה של הסיפור זהה הוא לוותר על ההיפוך אחר סיבות וסיפורים ופשוט להסתכל ישירות בחוויה. תוציאו את החץ הרעל של הכאב מיד ואחר כך תשאלו שאלות. ברגע שהחץ נשלף, השאלות אין רלוונטיות.

הדרך הטובה ביותר להתמודד עם מחשבות היא לערוך ולהשאיר את התודעה בשינויי נטול מושא לרוגע ואז להפנות את תשומתיכם לבכם לכל אחת מהמחשבות והריעונות הסובבים אותה. התבוננו ישרות שני הדרברים כמה רגעים, בדיקן כמו שמתבוננים במבנה או בצעב של צורה. ואז הייארו במידעות הפשטה של תשומת לב נקיה, כאשרם עוברים בין תשומת לב למחשבות ובין התחום הרחב יותר של תשומת לב נטולת מושא. בדרך זו תימנעו מהיאוזות הדקה מדי להתבוננות במחשבות, ובאותו זמן תחדש את התבוננות במחשבות בפתחות ורעננות גודלים יותר. התחלו בהצבת גופכם בתנוחה רגועה ועירנית. אחר כך הייארו בתשומת לב נטולת מושא כמה רגעים. ואז התחלו להתבונן במחשבות שלכם. אל תנסו לתרגל זמן ארוך — רק כמה רגעים — כשאתם עוברים בין תשומת לב נטולת מושא ותשומת לב למחשבות.

השיארו את התודעה שלכם לרוגע בתשומת לב נטולת מושא...

התבוננו במחשבות שלכם ממש רגע אولي...

ואז השיארו את התודעה שלכם בתשומת לב נטולת מושא...

בסוף התהליך, שאלו את עצמכם איך הייתה חווית התבוננות במחשבות. האם המחשבות זרמו במהירות כמו מים היורדים מצוק סלע? האם היו מסוגלים לראות את מחשבותיכם בצורה ברורה? האם הן היו מעורפלות ובלתי מוחחנות? האם הן נעלמו ברגע שניסיתם להסתכל עליהם? האם חוותתם איזהם פעריהם? לא משנה מה חוותם, התבוננות להתבונן היא תרגול. המחשבות שלכם יכולות לזרוץ במהירות כמו בנפילה מצוק סלע; הן יכולות להיות מעורפלות או בלתי מוחחנות; או שהן יכולות להיות קצרה בישניות ולא להופיע בכלל. אך התבוננות שלכם לחווות המגוונות תנסה בסופו של דבר את היחסים שלכם אתן.

עדי שישי: תשומת לב לרגש

לעתים קרובות רגשותם הם עצמאיים ומידיים. אך התוכנות האלה בעצם יכולות להיות שימושיות כתוכמות בתרגול. אינטנסיביות והתמדה בעצמן יכולות להוות מוקד להתבוננות בתודעה. באותו זמן אותן תוכנות אופי של אינטנסיביות והתמדה יכולות להפוך מיד את העבודה עם רגשות קשה במקרה. לפעמים רגש או נטיה רגשית נשאר ברמת מידע כל כך עמוקה עד שאיןנו מזינים בקהלת במקרה. רגשותם שלם על הנטיה. לכן חשוב לעבד בכמה ה策דים הראשוניים של אימון תשומת לב. בעשותכם כך, אתם מSIGIM היכרות ככליה עם יצוב המידע עד לנוקודה שבה תוכלו להבחן בכל מה שעובר בתודעה שלכם בלי היצמדות או דחיה גדולות מידי.

בתחילת האימון שלילי,ABI ומורים אחרים הדגישו בפני שישי שלושה סוגים בסיסיים של רגשות: חיוביים, שליליים וнейטרליים. כל סוג קשור לשילוש הקופסאות העיקריות שדריכן אנו רואים את עצמנו ואת החוויות שלנו: קופסת ה"אני אוהב", קופסת ה"אני לא אוהב", ו קופסת ה"אני לא יודע". רגשות "חיוביים", או מה שאורי מכנה רגשות "בונים", כמו חמלת, ידידות, ונאמנות מוחזקים את התודעה, בונים את הביטחון העצמי, ומהזקים את יכולתנו לעזור לאלה שזוקרים לעוזרה. רגשות "שליליים" כמו פחד, כאב, עצבות, וקנאה נוטים להחליש את התודעה, לעערר את הביטחון ולהגדיל

חרדה. ככלה, מתייחסים אליהם לעיתים קרובות כ"הרנסנים". ואילו מצבים ניטרליים פחות או יותר, מורכבים מסווג הגישות שיש לנו כלפי עיפרון או דף נייר או מהדק נייר.

השיטה של התבוננות כתומכת בתרגול משתנה בהתאם לשוג הרגש שאתה חוות רגש חיובי תוכלו לחתוךך הן על הרגש והן על האובייקט של הרגש. למשל, אם אתם מרגשים אהבה לילד, תוכלו לשמר את תשומת הלב גם לילד וגם לאהבה שאתם מרגשים אליו. אם אתם מרגשים חמלת למשהו שנמצא במצבה, תוכלו לחתוךך באדם שזוקק לעזרה וברגע החמלת שלכם. בדרך זו, האובייקט של תשומת הלב שלכם הופך לתמיכת ברגש עצמו, בשעה שהרגש הופך

لتמיכת בתמקודות באובייקט שמעלה את הרגש.

מצד שני, היאחזות באובייקט שיש בו רגש שלילי בתשומת לב נוטה לחזק את הרעיון שהוא אדם, מצב או חפץ הוא הגורם לרגש השלילי. לא משנה כמה שתנסו לטפח חמלת, ביטחון או כל רגש חיובי אחר, תמיד, כמעט באופן אוטומטי תקשרו את האובייקט לרגש שלילי. "האדם הזה (או המצב או הדבר) מכאייב. התנגד לו. נסה לשנות אותו. ברוח".

ראיתי את הנטייה לפעמים גם כשאנשים מדברים על מישחו שיש להם משיכה רומנטית כלפיו. הם מרגשים במשיכה הזאת די חזק, אך ככל שהם מנסים להזיר אחרי אותו אדם כך אותו אדם נוטה לבРОוח מהם. כך שהאדם הנמשך מתחילה לרגש שיש בו משהו רע ודוחה. או שהאדם שלו ידוים נמשכים אכזרי, אי אפשר לסמוך עליו, או שהוא פגום באיזשהו אופן מהותי לטבעו. למעשה אין שום דבר רע או טוב באדם שנמשך או האדם שלו נמשכים. שניהם חוות את היכולת התמידית של טبع הבזבזה שלהם: להימשך או לא להימשך, להשוק או לא להשוק. אך אלו נוטים להתייחס

לBITSויים באופן אישי, כדי להגדיר את עצמן ואת מערכות היחסים שלהם.

גישה מעשית יותר לרגשות, דומה לו של עבודה עם מחשבות, היא פשוט להשאיר את תשומת הלב שלכם על הרגש עצמו ולא על האובייקט. רק להסתכל על הרגש בלבד לנוכח אותו בצורה אינטלקטואלית. אל תנסו להיאחז בו או להתנגד לו. כאשר תעשו זאת הרגש לא ייראה לכם כל כך מוזק, נצחי או אמיתי כפי שנראה בתחילת.

בכל זאת, לפעמים האובייקט הקשור לרגש מטריד—אדם, מקום, או מאורע—יותר מדי מלא חיים ונוכח מכך שאפשר יהיה להעתלם ממנו. אם זה המקה, בשום פנים אל תנסו להסום אותו. השאירו את תשומת לבכם לתפיסות התחשויות המתיחסות למושא הרגש שלכם, בהתאם לשיטות תשומת הלב בהן דנו. בעשותכם כך, מושא הרגש שלכם יכול להפוך לתמיכת חזקה במדיטציה כמו הרגש עצמו.

אם כך בוואו נתחיל להשתמש בשיטת תשומת הלב כדי להתבונן ברגשות. תקפיו שהתרגול יהיה קצר—שיימשך אולי רק רגע או שניים, כשאתם עוברים בין תשומת לב נטולת מושא ותשומת לב אל הרגשות שלכם.

התחלו ב"רSEN את סוסך", מקמו את גופכם עד שיהיה מונה בצורה רגעה ועירנית. ואז הישairo בתשומת לב נטולת מושא ממש כמו רגעים. אחר כך העבירו את תשומת הלב שלכם לרגש כלשהו שאתם מרגשים. כМОבן יכול להיות שתרגישו יותר מרגש אחד באותו רגע, لكن פשוט תנו לתשומת הלב שלכם להימשך לרגש שהוא הכי חי באותו רגע. ככל שרגשות מסוימים כמו קנאה, תסכול, כאס או תשוקה יכולים להיות אינטנסיביים במיוחד, כך חשוב יותר להסתכל עליהם בקלילות. אל תנסו לנתח אותם או להבין מדוע או איך הם נוצרו. הנקודה העיקרית היא פשוט לחתוםם להפוך להיות מודעים אליהם.

השירו את התודעה שלכם לרגע בתשומת לב נטולת מושא....

התבוננו ברגשות שלכם אולי רק לרגע....

ואז השירו את התודעה שלכם בתשומת לב נטולת מושא....

בסוף התהיליך, שאלו את עצמכם מה הוא טיבה של חווית ההתבוננות ברגשות. האם הם התמידו? האם היו ברורים? האם הם רק התחבאו כשניטות להסתכל בהם? האם חוויתם איזשהם חללים בין רגש אחד לשני? האם הם היו קונסטרוקטיביים או הרסניים בעיקרם?

כאשר אנו מסתכלים ברגשות בצורה כזו את אנו מתחילה לראות את הפוטנציאל של כל סוג של רגש להיות בסיס להכרת התודעה המודעת לרגשות. לעיתים אנו פועלים על פיהם. במקרה של רגשות חיוביים או קונסטרוקטיביים, כפי שנגלה, ההשפעות התועלתיות יכולות להיות עצומות, לא רק עבורנו אלא גם עברו מי שנמצא סביבנו. בכל אופן רובנו לכודים באיזשהו ערבוב בין רגשות קונסטרוקטיביים ורסנסיים. הנטיות האלה לעיתים ידי קרובות מרובות, כמו השכבות השונות של סלע בקירות של הגראנד קניון. התועלות של הסתכליות ישירה בכל שכבה נמצאת בהכרה שככל אחת מהן היא ביטוי של היכולת שלנו לראות.

מערכת התרגול הבאה מציעה אמצעים לעובדה עם השכבות האלה ולעbor מבעד לנראות המוצקת שלהם.

8. הובנה

לאחר פעילות אינטלקטואלית מרוכזת, נראה כי התודעה האינטואיטיבית משתלטת ויכולת ליצור את התובנות המבניות הפתאומיות אישר מביאות כה הרבה שמהה והנאה—
פריטיג'וף קאפרה

אצל מתרגלים בודהיסטים בעבר היה מקובל לעשות מדיטציה בתוך נופים קודרים—אזורים המכוסים בעצמות אדם וגוויות נרכבות. הם בילוليلות, השעות הנחבות המפחידות וחסרות הביטחון ביותר, בין המראות, אפילו באורו של ריח מלא, מטושטשים, והקולות, כמו איוושת הרוח המרששת דרך העצמות או ילה לב, אין מזוהות בקלות. המטרה של התרגול שלהם הייתה להתעמת עם ההיקומות שלהם עצם לגופים שלהם, לתשוקות ולפחדים שלהם ולהשיג חוויה עמוקה של חלופיות וריקות.

לאחרונה שמעתי על נזיר שהלך למתחם קודר בהודו ותקע פורבא—סכין טיקטי המיצג יציבות של המודעות—לתוכה האדמה לפני ערמת עצמות. הוא ישב בשקט והסתכל בעצמות, כשהוא עושה מדיטציה על החלופיות של החדים והריקות שמננה עלולות כל החוויות. אז שמע קול בקרבת מקום, ילה שהפחידה אותו. הוא התחיל לבrhoח; אבל אייכשהו בחשיכה תקע את הפורבא שלו באמרת הגלימה שלו, והצמיד אותה לאדמה. הוא לא יכול היה לזרוץ, והוא לא היה מסוגל לזרוץ, והוא היה מבוהל. "זהו זה", חשב. "אני הולך עכשו למות."

מיד אחר כך הבין, "זה מה שבאת ללמידה". לא היא "אני", לא "אותי", ולא נזיר—רק ערמה של עצמות מוקפות בבשר נركב שריעונות, רגשות, ותחושים פיזיים הפעילו אותם. הוא משך החוצה את הפורבא שלו והלך הביתה למזר, אך עם הבנה עמוקה יותר של ריקות.

זה לא אומר שכדי להבini ריקות וחלופיות עליהם ללכת לבית קברות, לנערץ סכין בקפל המכנסיים, קפלי הגלימה או הנעל, ולחוות פחד ולא להיות מסוגלים לזרוץ. אנחנו חווים מספיק פחד—וגם חסר וודאות, היצמדות, דחיה—בחיי היום-יום שלנו: בעבודה, במערכות יחסים, וכשאנו רואים ילדים הולכים לבית ספר. השאלה היא, מי חווה את הפחד? מי נמצא בחוסר וודאות? אםפה התשוקה—או הקנאה, המבוכה, הבדירות או הייאוש—גרים? מהיקן הזרחות האלה—אםא, ילך, עובד שכיר, מנהל וכן הלאה—מגיאות? لأنם הולכות כאשר הן מתקיימות כאשר אנו חווים אותן?

משמעות להוויה

רק הבנת המשמעות של התודעה
מקיף כל הבנה.

ג'אמגן קונגטרול לדדרו ת'אי
התוואי של נקודות מהוונית
מתרגם על ידי מריה מונטנגו

הבנה היא כמו מפה. היא מראה לנו لأن ללכת ולאיזה כיוונים צריך לפנות כדי להגיע לשם. עם זאת מפה אינה המסע. הhunging האינטלקטואלית של ריקות שmagua משברת דברים ופירותם לחלקים יותר ויותר קטעים, והכרה בחולופיות ובשלביות (כפי שתוארו קודם) היא מה שנוכל לקרווא לו "מדיטציה אנאליטית". ברמה האנאליטית יכול להיות ברור ש"אני" אינו הרgel או היד או המוח שלו. אך רמה זאת של התעמקות אנאליטית מציגה את הצעד הראשון במסע.

שמעתי שיש אנשים, שכשר הם רק שומעים על ריקות, מיד מכירים בכך שהמושגים המקודשים של "עצמי" ו"אחר", קופסת ה"אני אהוב", קופסת ה"אני לא אהוב", ה"אני לא יודע" וכל הקופסאות הקטנות בתחום מתמוססות מיד. לא הייתה אחד מאותם בני מזל מעטים. עבורי, זה דרש מאמץ, שעדיין נ麝ך. יש קופסאות בתוך קופסאות שעדיין לא התגלו. השגת איזושהי יציבות בחווית האיחוד בין צילילות וריקות גדלה עם הזמן.

בכל זאת, במהלך השנים למדתי שהתחילה ההזרgotי הזה של התגלות אינו מכשול אלא הזמנות לגלות רמות יותר ויותר עמוקות של מודעות. אך אפשר לכפות גבולות על מה שהינו באופן מהותי בלי גבולות?

למזלן למדתי דרכם או שיטה להתגבר על מושגים כדי להגיע, אפילו לרגע, לחוויה ישירה של ריקות מאוחדת עם צילילות. שיטה זאת ידועה בסנסקריט קויפאסנה ובטיבטית להאקטונג. התרגום המסורי של מושגים אלה הוא "תובנה", אך תרגום מילולי של המלים קרוב יותר ל"ראיה עלונה" או "ראיה מעבר".

מה אנו רואים מעבר? את כל המושגים שלנו: "אני" ו"שלוי", "הם" ו"שליהם", ואת המושגים המגבשים והמפחדים לעיתים קרובות של ה"מציאות". ויפאסנה או להאקטונג אינה רק תרגיל אינטלקטואלי. זהו אימון המגיע עד לרמת תחושות הבطن, יותר כמו מציאת הדרך בחדר חשוך לחולוץ. בכל צעד עיור שאתה עוזה אתה שואל, "איפה אני?" או "איפה הкус?" או "מי הוא האדם שעליו אני כועס?"

חיבור ההבנה של הריקות עם השיטה של תשומת הלב מציעה שיטה חוויתית של התגברות על היצמדויות למושגים של "אני", "שלוי", "אתה", "שלך", "שליהם", "כעס", "קנא", וכן הלאה. אנחנו נמצאים פנים אל פנים מול החירות של מודעות שאינה מוגבלת על ידי الرجال מנטליים ורגשיים.

למרות שאנחנו מותנים להזדהות עם המחשבות העוברות במודעות שלנו ולא עם המודעות עצמה, המודעות שהיא טבענו האמתי תמיד גמישה. היא מסוגלת לכל סוג החויה—אפילו תפיסות שגויות של עצמה כמוגבלת, לכודה, מכוערת, חרדה, בודדה, או פוחדת. כשהוא מתחילה להזדהות עם מודעות טהורה, חסרת זמן זו ולא עם המחשבות, הרשות והתחושות שעוברות דרכה, אנו עושים את הצעד הראשון להימצאות מול החירות של טבענו האמתי.

תלמידה אחת ביטהה זאת בדרך זו: "כשהתמודדתי עם הגירושים שלי, עבדתי קשה מאד כדי להיות מודעת לכאב שחוויתי. פירקתי אותו לחלקים קטנים, כשהאני מתבוננת במחשבות שעלו בתודעה שלי ובתחושים שהתחוללו בגופי. השבתי הרבה על הכאב של מי שהיה בקרוב עלי לשעבר בודאי עבר ועל הכאב שאנשים אחרים במצבינו עוברים גם כן, והבנתי שאני לא לבדי. והרעיון של מה שהם עוברים בלי היהuron של התבוננות בצערים, בהרדה שליהם או כל רגש אחר, גרם לירצחות שירגישי יותר טוב."

"כשבדתי עם הכאב בדרך זאת, הגעת בהדרגה להחויה—לא בדרך אינטלקטואלית, אלא ב"כן", זה כך" אינטואיטיבי—שזהו לא הכאב שלי. לא משנה מי או מה אני, זהו רק המתבונן במחשבותיו, וברגשותיו ובתחושים הפיזיות שלוו אותן לעיתים קרובות. מבון שהחוויות אבל או בדיות לפחות פעמים, השתיכו כבידות סביב הלב או בבטן, תוהה אם לא עשית שגעה איזומה, ומ��פללת שאוכל להחזיר את השעון לאחר. אך כאשר התבוננתי במה שעובר בתודעה ובגוף שלי, הבנתי שהיא שם מישחו—או שהוא—גדול יותר מהחוויות האלה. המשהו הזה היה 'הצופה', נוכחות של תודעה שלא הופרעה

על ידי מחשבותי, רגשותי, ותחשויותי, אלא רק התבוננה בຄולם בלי לשפט ולהחליט אם הם טובים או רעים.

ואז התקשתי לחפש את 'הצופה', ולא יכולתי למצוא אותו! זה לא שלא היה שם כלום—עדין הייתה תחושה של מודעות—אך לא יכולתי לחת לה שם. אפלו' מודעת' לא נראית מתאימה. היא נראית לי מלא קטנה מדי. רק לכמה שניות, אולי יותר, היו 'ה התבוננות', 'ה התבוננות', והדבר שבו מתבוננים, قولם אותו דבר.

"הו, אני יודעת, אני לא מנסה זאת היטיב, אבל הייתה רק תחושה של גדלות. כל כך קשה להסביר..."

למעשה היא הסבירה את זהמצוין—או וכי טוב שכלה, לאחר שאת החוויה של הריקות אי אפשר להכנס בצורה מסוימת למליים. אנלוגיה בזוהיסטית מסורתית לחוויה הזאת משווה אותה לנtinyת ממתק לאילם: מישו שטועם את המתיקות של הסוכריה אך אין יכול לתאר אותה, במונחים מודרניים, אפשר לחתה יחס לחוויה במונחים של "פרספקטיבת חמייה" שהזכירנו קודם, שבה אנו מול פנורמה כל כך רחבה עד שיש רק מודעות של ראייה: לרוגע אין הבחנה בין "הרואה", מה "שנראה", והפעולה של הראייה.

לפעמים אנו חווים את הפרספקטיבת התמייה הזאת במרקחה כאשרנו מטעוריים בזוקר. לשניה או שתיים יש חוסר התמצאות, שבhnן אנו לא יכולים להצמיד שום מושגים למי זה שרואה, מה הדבר שנראה, או הפעולה של הראייה. ממש הרגעים הקיצרים האלה יש רק מודעות, פתיחות חסרת מושגים שמתחלפת ב"כאן", "עכשו", "זה", או "ההוא".

ואז הרגל של פרספקטיבת יחסית מתפרק ואנחנו מוחלים לחשוב, "או, כן, זה אני. זה בעלי (או אשתי או השותף או הכלב) לצדי במטה. אלה קירות חדר השינה. שם יש שידה...."

באות רוגע, המחשבות והרגשות שלנו על עצמנו, על החדר, על היום שלפנינו או הימים שמאחורינו, על האנשים שנפגש או שנרצה לפגוש, על האנשים שאיבדנו וכן הלאה, עולים בנו. באופן די אוטומטי אנו עוסקים בתהליך של הבחנות. אנו מתחילהם לראות אותם, לפעמים לאט, לפעמים ב מהירות, נקודות מובילות ומחזקות של התייחסות כדי להתנהל בעולם הפנימי והחיצוני.

התפסות להבחנות האלה כמוחלחות ולא יחסיות היא כנראה התיאור הבסיסי ביותר של המונה שנקרה בסנסקריט סאמסארה, שבטיבתי המכונה קהורלו. אפשר להבין את שני המונחים כסביר גלגל שימושי להסתובב ולהסתובב באותו כיוון. יש לנו תחושה של תנוצה ושינוי, אך למעשה אנחנו רק ממחוזר מנטלי ורגשינו כזה נקרא בסנסקריט נירוואנה ובטיבתי ניאנג-דא. שני המונחים מתייחסים להבנה המתחוללת בעזרת חוויה ישירה של הטבע החופשי המובהה בנו—שלמות נפש מושלמת חופשית ממושגים, היצמדויות, דחויות וכן הלאה. אך הבנה מוטעית נפוצה של תורת הבודהה היא שכדי להשיג נירוואנה יש לדוחות את הסאמסארה—להתחמק منها, להיפטר منها, יצאת ממנה. סאמסארה היא האויב! סאמסארה היא הבוס!

סאמסארה אינה האויב ולא הבוס. היא אינה "מקום", שזה הבנה שגויה נפוצה של המושג. אפשר להבין סאמסארה בצורה מדוקית יותר כנקודת מבט שנצמדנו אליה במאז' להגדיר את עצמנו, את האחרים ואת העולם שביבנו שבו אנו מטיילים בתוך מלוכה המאפיינת בחולפות ובלוכיות.

כל שאיןנה נוחה, סאמסארה לפחות מוכרת לנו. וויפאסנה, או תרגול בתבוננה, יכול להיראות קשה או אפלו' לא נוחה בהתחלה מפני שהוא מפריע להיצמדות שלנו למה שהוא מוכך. אם נשתמש באנלוגיה פשוטה מאוד, דמיינו את החוויה שלכם כדף נייר שהוא מגולגל זמן ארוך. אתה יכול לנסות לישר את הנייר למילואו האורך, אך רוב היסכומים שהוא יתגלגל בהזרה. כדי לראות את כל דף הנייר, תצטרך לעגן אותו בשתי הקצוות. ואז תוכל לראות את כל הנייר במקום רק כמה מילים הרשומות עליו. יש הרבה יותר מהמלים המעתות שאנחנו רגילים לקרוא.

עכשו דמיינו שהנייר רק ממשיך להיפתח—אין לו סוף! המילים אין הנייר, גם פועלות הקריאה של המילים שעל הנייר. כל אלה מתרחשים במקביל: המילים, הנייר, והקריאה של המילים על הנייר.

זהו רק אנלוגיה כמובן, אך אולי היא תעזר להסביר שההופעה של הסמסארה, ואפילו הנסיבות שלנו אליה, אפשריות רק מפני שהביסים של החוויה שלנו הוא נירוונה — היכולת לחות כל דבר שהוא ביחד עם היכולת שלנו לתרוף כל דבר ש会议上. סמסארה היא ביטוי של נירוונה, בדיק כמו שמציאות יחסית היא ביטוי של מציאות מוחלטת. אנחנו רק צריכים להתאמן להכיר בכך שאפילו הנסיבות שלנו לנקודות התיחסות מסוימות של מציאות יחסית אפשרית רק בזכות החיבור בין הריקות לצילולות.

כמו באימון שינאי או שאמטה, יש צעדים מסוימים שצריך לחת כדי להגיע לתובנה, החוויה הישרה של צילולות וריקות. לא אגיד שהתהליך של פיתוח חוויה ישרה כזאת פשוט או קל. למעשה יש לעשותו בצורה מאוד איטית, נגיסה אחר נגיסה, לגימה אחר גימה. אין דרכם מהירות וקלות להתגבר על الرجالים מנטליים ורגשיים שנוצרו במהלך כל חיינו. אך המשע עצמו מספק את תגמולים.

ועכשיו נסתכל בתהליך.

#אנו הריק

מי אני?

השאלה הזאת תופשת אותנו הרבה הפעם כמעט בכל רגע בחיי היום יום שלנו. גם אם ננסה בכל הכוח לא נוכל באמת למצוות "אני", נכו? הדעת שלנו מתחלפות ומערכות היחסים עם אחרים משקפות אספקטים של "אני". הגוף שלנו עובר שינויים תמידים. לכן אנו מתחילה בחופש "אני" מוצק שאי אפשר להגדירו בנסיבות. אנחנו פועלם כאילו יש לנו "אני" שצריך להגן עליו, להימנע מכאב ומחפשים נוחיות ויציבות. כאשר מתרחש כאב או חוסר נוחות, אנו רוצים להרחיק את עצמנו ממנו, ואשר קורה משהו לנו רוצים להצמיד אותו עצמנו אליו. ההשלכות של זה שכאב והנאה, נוחיות וחוסר נוחות וכן הלאה, הם מהו שנמצא מחוץ ל"אני" הזה. למרבה הפלא, כאשר אנחנו מתבוננים לעומק בתגובהינו, אין לנו חמונה ברורה מאוד של אותו "אני". איפה הוא נמצא? האם יש לו צורה מוגדרת, צבע, או איזשהו מידע פיזי? מה אני יכול לומר על ה"אני" שהוא קבוע ואין מותנה בחוויות?

התוצאות מעלה אותה חוויה של "אני" אינה מערבת את ההשערה האם באמת אותו "אני" קיים. השערה כזו יכולה להיות מענית מבחינה פילוסופית אך אינה עוזרת הרבה בהתמודדות עם הנסיבות בכל רגע ורגע. תרגול התוכנה הכרוך בבדיקה עצמנו במונחים של ההשקה שלנו ב"אני" המתקיים באופן עצמאי בלי תלות בנסיבות, כנקודות התיחסות תקפה של החוויה. כדי להתחיל את הבדיקה הזאת, כמובן שהדבר הבסיסי הוא להיות בתנואה פיזית רגועה וערנית. אחר כך, השאירו את התודעה שלכם, כשאתם משתמשים בתרגול של תשומת לב נטולת מושא שתוארכה קודם. ואז חפשו "אני" — אותו אחד שמתבונן בעבר המחשבות, הרגשות, התחששות וכו' הלאה.

בתחילת התהליך הזה יכול להיות איזשהו סוג של ניתוח.

האם "אני" היד שלי?

הרגל שלי?

האם "אני" הוא חוסר הנוחות שאני מרגיש כרגלי משוכלות!

האם "אני" המחשבות העולות או הרגשות שאני מרגיש?

האם משחו מלאה הוא ה"אני"?

ואז אנחנו יכולים לפנות מהתהליך האנאליטי של חיפוש ה"אני".

איפה ה"אני"?

מהו ה"אני"?

אל תמשיכו בחקירה הזאת הרבה זמן. הפיתוי להגיע למצב תפיסתי או פילוסופי די חזק. המטרה בתרגול זהה היא פשוט לחתוך עצמכם לגלות בתוך החוויה העצמית שלכם תחושה של חופש מהרענון של ה"אני" קבוע, ייחודי ועצמאי. ריקות, כפי שנידון קודם, אינה החלטה שאנו חוננו צריכים להחליט עליה על טבעה של המציאות המוחלטת או מודעות המשוגת דרך נימוק ניתוח או פילוסופי. זהה חוויה אשר ברגע שטוענים אותה יכולה לשנות את חייכם, לפתחם ממדים חדשים ואפשרויות. זהה המטרה של תרגול תובנה.

#אהן הריך

צירוף שאמאטה או שניאי עם הבנת הריקות אין ממשמעותו הכחשת מציאות יהסית. מציאות יהסית היא המסתגר שבתוכה אנו פועלים בעולם והכחשת המסתגר הזאת—כמו שראינו אצל הברנש שפשוט הפסיק להגיד "אני"—היא הדרך אל השיגען. אבל יש רובד שלישי של חוויה שאני קורא לו "מציאות יהסית מזויפת". במציאות זו רעיונות, רגשות, ותפיסות שקוות עמוקות בתוך תפיסות של עצמנו, של אנשים אחרים, תחששות ומצבים. מציאות יהסית מזויפת היא המקור העיקרי לסבל שאנו יוצרים בעצמנו. הוא עולה מהיצמדות לרעיונות, רגשות ותפיסות על עצמנו ואחרים בתחום אופי יסודיות.

לאחר שאנו משיגים איזשהו ניסיון בהתבוננות בריקות של ה"אני"—ה"מתבונן", כפי שתלמידי כינה אותו—אנו יכולים להתחיל לחקור את הריקות של מה או מי בו אנו מתבוננים, מושא המודעות. הדרך הטובה ביותר להשיג את התהילה הזה היא על ידי בוחנת החוויה שלנו מתוך כוונה להכיר בכך שהחלהקה של כל רגע של מודעות למתחבון או "צופה", ומה שהמתבונן או הצופה קולט, היא בעצם המצאה מילולית במהותה.

הבודהה זו בחלוקת זאת לעתים קרובות במונחים של חלום. בחלום יש לכם תפיסה של "עצמם" ותפיסה של "אחרים". רוב הדוגמאות שלו היו רלוונטיות לתנאי החיים של האנשים הפשטוטים שהיה בתקופתו: התקפות של אריות ונמרים למשל. אני חושש שהוא אינו מdiag את רובנו בימינו—למרות ששמעתי מהרבה אנשים על חלומות בהם רודפים אחריהם מפלצות או שהם הולכים לאיבוד בבית גדול או בנוף כלשהו.

דוגמא שהיא יותר בת זמננו יכולה להיות חלום שבו מישחו לנו לנו לכם שעון יפה ויקר; רולקס אולי, ששטעתי שהוא באמת שעון מאד יפה ויקר. בחלום אולי תחלבו לקבל רולקס בלי לשלם "долר חלום" אחד עבורו. אולי תנסו להשויז בו, תגרדו את פרק הזרווע שעליו אתם עונדים את השעון. בזמן שאתה מדברים עם מישחו בחלום או מצביעים על מישחו בדרך שחוופת את השעון. אך אז אולי יתקרב אליכם גנב, יחתוך את פרק הזרווע שלכם ויונ舸 את הרולקס. הכאב שתרגשו בחלום יהיה אמיתי מאד והצער שלכם על אובדן השעון יכול להיות די אינטנסיבי. אין לכם "ביתוח חלום" להחליף את השעון ואתם מדמים. יכול להיות שתתעוררו מהחלום מזעימים וצוקים, מפני שהכל כל כך אינטנסיבי, כל כך אמיתי.

אך הרולקס היה רק חלום נכון? והשימחה, הכאב, והאבל שהוויתם היו כולם חלק מהחלום. בתוך הקונטקס של החלום, הם נראה אמיתיים. אך כשאתם מתעוררים מהחלום, לא יהיה לכם רולקס, לא יהיה שום גנב, והheid שלכם או פרק הזרווע לא נחתחו. הרולקס, הגנב, הפציעים וכן הלאה הופיעו כביטויים של הריקות והצלילות המהוותית של התודעה שלכם.

בדרכ דומה אפשר להשווות כל מה שאנו חווים במונחים של מציאות יהסית למה שעובר עליו בחלום: כל כך מלא חיים, כל כך מציאותי, אך בסופו של דבר רק השתקפות של ההיבור בין ריקות וצלילות.

אנו יכולים "להתעורר" אפשר לומר, מתוך החלום של מציאות יחסית ולהכיר בכך שככל מה שאנו חווים הוא האיחוד של ריקות וצלילות. תרגול תובנה מציע לנו הזדמנות להכיר, בrama התנסותית, כמה עמוק התפיסות שלנו מתנות את החוויה שלנו. במלים אחרות, התפיסה של מי ומה אנחנו היא במידה רבה תוצר של התודעה.

בדוק כמו שימושים בתרגול תובנה ביחס ל"אני", מתחילה במצבת תנוכה שהיא רגעה ועירנית. קחו כמה רגעים להישאר בתשומת לב נטולת מושא. ואז, השאירו את תשומת לבכם בצורה קלה על המושא: צורה וויזואלית, צליל, או תחושה פיזית. נחמד, נכון? מאוד מרגיע.

אך היכן אותה צורה וויזואלית, אותו צליל, או או תחושה פיזית מתרחשת? באיזשהו מקום בתוך המוח? באיזשהו מקום "שם בחוץ"—מהן לגוף?

במקום לנתח איפה הם מתרחשים, רק התבוננו בהם (או הקשיבו להם או הרגשו אותם) כדי אילו הם השתקפו בראשה של התודעה. מושא המודעות, המודעות של המושא, וזה שמודע למושא כולם קווים בעת ובעונה אחת—בדוק כמו הסתכבות בראה וגיל. בלי המראה לא יהיה שום דבר שאפשר לראות, ובלי הרואה לא יהיה אף אחד שיראה. כשהם מctrפים יחד הם מאפשרים את הראייה.

תרגול תובנה מציע דרך של התיחסות לחוויה שבבה מכונים את התודעה פנימה כדי להסתכל בתודעה שאנו חווים. תהליך זה יכול להיות קשה להבנה עד שתנסו אותו בעצמכם. כמובן שהוא דורש קצת אימון, והכרה בתודעה העולה ביחד עם החוויה—אותה תחושה של "גודל" המתואמת על ידי התלמידה שעברה גירושים—תימשך אולי רק שניים או שתים בהתחלה. הפיטוי במקרים כאלה היא לומר לעצמך, "הגעתلي זה! הבנתי מה ריקות! עכשו אני יכול להמשיך בחיי בחירות מוחלטת".

הפיטוי חזק במילויו כאשר עובדים עם מחשבות ורגשות, כמו הדרך בה אנו מתיחסים לאחרים ולמצבים שונים. ההצלחות החטופות של התודעה יכולות להתקבע על מושגים, שיכולים להוביל אותנו למסלולים של תפיסה או התנהגות שלולאים לפוגע בנו או אחרים. יש סיפור עתיק מאד על אדם שבילה הרבה שנים במערה בתרגול מדיטציה על ריקות. בתוך המערה היו הרבה עכברים. יום אחד עכבר די גדול קופץ על האבן ששימשה לו כשולון. "אהה", חשב, "העכבר הוא ריקות". והוא חטף את הנעל והרג את העכבר כשהוא חושב, "העכבר הוא ריקות, הנעל היא ריקות, והריגת העכבר היא ריקות". אך כל מה שעשה באמת היה, לקבע את הרעיון של ריקות לתפיסה ששם דבר לא קיים, וכך הוא יכול היה לעשות כל מה שרצה ולהציג כל דבר בלי ללחות שם השלכות. כאשר אנו פונים לתודעה כדי להתבונן בתודעה—לא משנה אם אנו מחפשים, "אני", "אחר", מחשבות או רגשות—אנו יכולים להתחיל, באיטיות רבה, לראות את התודעה עצמה, אנו הופכיםפתוחים לאפשרות שהtodעה—החיבור של ריקות וצלילות—מסוגלת לשקף כל דבר. איןנו תקועים בראית דבר אחד, אלא מסוגלים לראות אפשרויות רבות.

9. אמפטיה

בן אדם הוא חלק משלם שנקרא על ידו יקום

—אלברט איינשטיין

מתוך מכתב שצוטט על ידי האוורד איבס
מעגלים מתמטיים

האנשים סבירנו, המצביעים בהם אנו נתקלים, והמסרים שמגיעים מן החושים שלנו מראים שהמושגים של מי ומה אנחנו, לא רק נתונים לשינויו, אלא שאפשר להגדירם בדרך רבות ושותה שנע עצמן נתנות לשינויו. אני אם או אבא. אני בעל או אישה. אני שכיר המבצע מטלות מסוימות בהתאם לדרישות של המעסיק שלו ואנשים אחרים עובדים אותם.

בכל זאת, התבצרות עמוקה בהרגלים שלנו ביחס לעצמנו, לאנשים אחרים, לדברים, ולמצבים היא סוג של התבודדות—תחושה של ישות עצמאית שמאפילה על הקשר שלנו עם אחרים. התחושה העדינה הזאת של שוני או התבදלות מונחת לב הרבה בעיות אישיות ובין אישיות. תרגול האמפטיה הופך כל קושי או משבר שאנו נתקלים בהם כנקודת התחליה להכרה בדמיון שלנו אחרים. הוא פותח את מודעינו בהדרגה לחוויהعمוקה של חוסר פחד וביטהון בכך שהוא מתעל את בעיותינו האישיות למוטיבציה חזקה לעזרה אחרים.

יש סיפור עתיק, המופיע בכמה סוטרות, על איש שסבל מהעקבות מותו של בנה הצעיר. בכל מקרה היא לא הסכימה להאמין שבנה מת, ובערבה מבית וחיפשה תרופה להחיה את הילד. הנער כבר מת, אמרו לה וניסו לעזור לה לקבל את המצב. אחד האנשים שהבין כי מוחה נפגע בגל האבל, עזץ לה לחפש את הבודה—הרופא המוכשר ביוטר—שהה במנזר קרוב.

כשהיא אוחזת בילד צמוד להזה, היא רצה למקום בו היה בודהה וביקשה ממנו תרופה כדי לעזור לילד. הבודהה היה במצח הרצאה לפני קהל גדול; אך האישה נדחתה בינייהם, והבודהה שראה את מצוקתה נעה לבקשתה. "חזרי לכפר שלך", עזץ לה, "ותבאי לי כמה גרעיני חרדל מבית שבו מעולם לא מת אדם".

היא חזרה במהירות אל הכפר שלה והתחלת לבקש משכניתה גרעיני חרדל. השכניםו רצו לחתת לה בשמחה, אבל אז היא נאלצה לשאול, "האם מישחו מה כאן?"

הם התבוננו בה בצורה מוזרה. חלקלם, רק הניזו את ראשם בחויב; אחרים אמרו לה כן; ואחרים אולי סייפו לה מתי ובאילו נסיבות תרחשו של בן המשפה.

עד שהשלימה את הסיבוב בכל הכפר, היא הגיעה להבנה בעוררת חוויה שחדרה עמוק יותר מכל מילים שהיא אינה היחידה בעולם שסבלה אובדן אישי כבד. שינוי, אובדן, ואבל משותפים לכלם. למרות שהיא עדין שבורה מותו של בנה, היא הכירה בכך שהיא אינה לבדה. אחרי שהסתתרו טקסי ההלוואה של בנה, היא הטרפה לבודהה ולתלמידים שלו. היא הקדישה את חייה כדי לעזור אחרים להגיע לאותה דרגה של הכרה.

כשפתחת חמלת אנו רואים שכל היצורים החיים שווים, וכל יצור חי שואף להיות מאושר.

—**קאלו רינפוצ'ה**—

הדרמה המaira את כל היצורים באופן שווה כמו אור השימוש והירה,

תרגום על ידי גאנט גיאסטו

כל כך קל לחשב שאנו היחידים שסובלים ואילו אנשים אחרים נולדו עם אותו ספר הדרכה לאושר שהזוכר קודם—אשר בגלל איזושהי חאונה בלבד, אנחנו לא קיבלו מועלם. גם אני חטאתי באמונה זאת כמו כל אחד. כאשר הייתי צער, החודה שחשתי באופן קבוע כמעט גרמה לי להרגיש בודד, חלש וטיפש. בכל זאת כשתחלחתי בחרגל טוב לב—אהבה/חמלת, מצאתי שתהווות הבידוד הלה להיעלם. באותו זמן התחלתי להרגיש בטוח ואילו מלא תועלת. התחלתי להכיר בכך שלא הייתה האדם היחיד שמרגש מבוהל ופגיע. משך הזמן התחלתי לראות שהתחווות ברוחותם של יצורים חיים אחרים הייתה בסיסי בגילוי שלות הנפש שלי עצמי. במנחים מודרניים, אפשר להבין את התרגול יותר טוב כאמפתיה: היכולת להזדהות או להבין את המצבים שבהם אחרים יכולים למצוא את עצם.

הרבה אנשים שאלו מדוע תרגול האמפתיה נקרא אהבה-טוב לב/חמלת. מדוע לא אחד מהם? על פי ההבנה הבודהיסטית יש שני אספקטים לאמפתיה. אהבה-טוב לב מתייחס לתשוקה של כל אחד להשיג אושר בחיים ולמאפשר שאנו משקיעים כדי להגיע למטרת זו. חמלת היא השאיפה לשחרר את כולן מן הכאב היסודי והסבל שנובע מכך שהם אינם יודעים מהו הטבעי הבסיסי שלהם—והמאפשר לנו משקיעים כדי לעזור להם להשיג את השחרור מהכאב היסודי.

שני העניינים האלה, הcumulative לאושר והרצון להשתחרר מהסבל, מושתפים לכל היצורים החיים, לא תמיד בצורה מיולית ומתוך מודעות, ולא תמיד בתוך המונחים המורכבים של התודעה האנושית. בשל כך הסבל והסיבות והגורמים לו נידונו בפרק קודם. אושר הוא מונה הרבה יותר כללי, שאפשר לחתור בצורה פשוטה ביותר כ"שגבוג". ככל מרשים שהוא מספיק אוכל, מקום לגור בו, ושהאפשר יהיה לחיות בלי איום לפגיעה. אפילו נמלים, שאנו מבין שאין להן מגנון פיזיולוגי שמאה כאב, עדין מנהלות את חובותיהן היומיומיות של איסוף אוכל והבאתוukan, ובמציאות

תקדים אחרים התורמים להישרדות העצמית שלהם ולהישרדות המושבה שלהם. לרובנו התהליך של פיתוח אהבה-טוב לב/חמלת מתרחש, כפי שלמדתי, בשלבים. הוא מתחילה—כמו אצל האישה שאיבדה את בנה—בהתברת הסבל שלנו עצמנו והרצון שלנו להשתחרר. בהדרגה אנו מרחיכים את הרצון לאושר וההשראה לשחרור מעצמנו לאחרים. הנתיב האיטי והעקוב מודעות לקשיים שלנו, להתעוררות פוטנציאלי עמוק ויסודי יותר ממה שיכלנו לדמיין, כשהאנחנו יושבים במכוניות שלנו באמצעות פקק תנועה, מקללים את הגורמים שגרמו לעיכוב או

עומדים בתור בנק ומכוונים ביואש שהטור יתקדם מהר יותר. בשלב הראשון נקרא אהבה-טוב לב/חמלת רגילה, שמתחילתה בפיתוחה תחושה של אהבה-טוב לב וחמלת אל עצמנו והרחבת שללה לאלה שאנו מכיריהם. השלב השני ידוע בדרך כלל כאהבה-טוב לב/חמלת לאין שיעור, הרחבה של החלום לאושר ולשחרור מהסבל כלפי אלה שאיננו מכיריהם. השלב השלישי ידוע כבודהצ'יטה, התודעה הערה לסבל של כל היצורים התבוננים ופועלות באופןני לשחרר מהסבל הזה.

אהבה—טוב לב/חמלת רגילה: התמקדות בעצמנו

אהבה—טוב לב/חמלת רגילים מכילים כמה שלבים. הראשונה דורשת לימוד איך לפתוח תחושה של עדינות כלפי עצמן והערכה לתוכנות החיבוביות שלך עצמן. אין הכוונה לרוחמים עצמים. לא לחזור שוב אינסוף פעמים על אירועים של סבל או חרטה ומחשבה כמה הכל היה שונה אילו אחת או כמה מהנסיבות היו שונות. אלא התבוננות בעצך ברגע הזה, כאובייקט של מיקוד מדיטטיבי. במקרה הזה, איננו מתחשים את מושג ה"אני", אלא את התחושה של להיות בחיים ברגע הזה. אם הייתה מושג אושר ואת הגורמים לאושר, זה היה יפה מאוד.

אולי השיטה פשוטה ביותר היא סוג של וריאציה על "תרגול סריקה" המתואר בהתייחסות לתרגול שאמאטה של תשומת לב לתחושות פיזיות.

התחלו ב"ายלוֹף סוכם". אם אתם מתרגלים באופן פורמלי תיצבו את עצמכם בתנוחת שבע הנוקודות כמייצב יcolsתכם. אם לא, פשוט יישרו את עמוד השדרה כשאר הגוף רגוע ומאוזן. "אלפו את הרוכב" בשמירה על תודעה רגועה במצב של תשומת לב נטולת מטרה.

לאחר כמה רגעים בצעו "תרגיל סריקה" מהיר. אך הפעם במקומות להתמקד בתחושות עצמן, תנו לעצמכם להכיר בכך שיש לכם גוף, וגם תודעה המסוגלת לסרוק אותו. תנו לעצמכם להכיר בכך שהעובדות היסודיות האלה של קיומכם באמת כל כך נפלאות וכמה זה יקר המציאות שיש גוף ותודעה המסוגלים להיות מודעים לגוף. הערכת המתנות האלה תומנת את הזרעים לאושר ושהරור מהסבל. יש שחרור פשוט בידעה שאתה בחיים ומודע. היישרו בהערכתה הזאת לרגע ואז העלו בעדינות את המחשבה, "כמה נחמד היה אם הייתי יכול ליהנות מתחושים יסודית זאת של חיים. כמה נחמד היה אילו הייתי יכול ליהנות מתחושים הבריאות הזאת וכל שאר הגורמים שמובילים לכך שארגיש מרוצה, פתוח לכל האפשרויות". המלים שאתה בוחרים יכולות להשתנות בהתאם למוג האישי שלכם כਮובן. במונחים בודהיסטים מסורתיים המחשבות האלה בוטטות כתפילה או תהוקה: "הלוואי ואשיג אושר ואת הגורמים לאושר. הלוואי ואשחרר מהסבל ומהסיבות לסבל". אך המשמעות היא במהותה שווה. בחרו את המלים שמתאימים לכם.

ואז, תנו ל佗עה שלכם לנוח, פתוחה ורגיעה.

אל תנסו להמשיך בתרגול הזה יותר מכמה מתרגלים בצדרא רשמית או כמה שניות אם אתם מתרגלים באופן לא رسمي. אתם יכולים להתפעל מכך שאתם מודעים כשאתם פשוט עומדים בתור בסופרמרקט, או מוצאים את עצמכם תקועים בפקק תנועה, או באמצעות שיטפת כלים. חשוב מאד לתרגל במשכי זמן קצרים ואז לחת ל佗עה לנוח—כדי שמצב יקר מציאות זה לא ייהפוך מהוויה למושג. במשך הזמן, כשהתגריל בהדרגה, עולם שלם של אפשרויות מתחילה להיפתח.

אהבה-טוב לב/חמלת רגילה: התמקדות בקרובים אליינו.

לאחר התודעות מסוימת עם חווית השחרור העצמי שלכם תוכלו להרחיב אפשרות זאת לאחרים. למעשה, הכרה בסבל של אחרים יכולה לשנות את החוויה האישית שלכם. יידי שלוי מנפאל עבר לנו יורך בתקופה למצוא עבודה יותר ולהרוויח יותר כסף. בנפאל עבד בחפקיד חשוב במפעל לייצור שטייהם. אך כשהגיעו לנו יורך, העבודה הטובה ביותר ביותר שהצליח למצוא היתה עבודה במוסך—ירידה משפילה מהתקpid שהוא לו בנפאל. לעיתים היה כל כך נסער עד שהתחילה לבכות,

עד אחד המנהלים סיפר לו, "מה אתה בוכה? אתה לא יכול לעשות זאת! מה ייחסבו הלקוחות שלנו?"

יום אחד ראה מישחו חדש עובד במוסך—איש עם כובע גדול. כשהסתכל יותר מקרוב הבין שהאיש הזה הוא בעל השטיחים בו עבד בנפאל. הוא עזב את העסק שלו ונסע לנויר באותן תקופות להרויה יותר כסף, אך הגיע לבסוף לאותו מעמד של עובד בלתי מiomן בעבודה בה הרויה פחות ממה שהרויה בנפאל.

בת אחת הבין שהוא אינו האדם היחיד שהוויה גורל. הוא לא היה בלבד. זה השלב השני של אהבה-טוב לב/חמלת: הכרה בכך שככל מה שקרה בתוך התודעה של מישחו אחר נגראה דומה למה שקרה בתודעה שלכם. כאשר אנו זוכרים זאת אנו מגאים בהדרגה להבנה שאין שום סיבה להיבטל ממשחו או מישחו. אנחנו פוחדים, ברוב המקרים, מפני שאיננו מכירים בכך שככל מה או כל מי שאנו מתמודדים מולו, הינו בדיקות כמנוגן: יותר שرك רוץ לשgasג.

טקסטים בזיהיסטים קלאסיים מלדיים שעליינו להתמקד קודם כל באימהותינו, שהגינו לפניינו טוב לב מוחלט כشنשאו אותנו בגוף והביאו אותנו לעולם. באופן מסורתי רוב התרבויות מעודדות כבוח, אם לא חיבה, כלפי האם והאב בתמורה לקורבנות שהם הקריבו למוננו. אך גישה מסורתית זו עברה שינוי בדורות האחרון. די הרבה אנשים שדיברתי אתם בשנים האחרונות אינם נהנים מיחסים חמימים ומלאי חיבה עם הוריהם, במיוחד במקרים שההורם היו פוגעניים מילולית או פיזית. במקרים כאלה, שימוש בהורים כאובייקט של תרגול אהבה-טוב לב/חמלת אינו מועיל. זה בסדר גמור להתמקד באובייקט אחר: קרוב משפחה נדיב, מורה תומך, חבר קרוב, בן או בת זוג, שותף, או צאצא. יש אנשים שבוחרים להתמקד בחתולים, בכלבים או בחיות המהmad שלהם. האובייקט של המדיטציה אינו חשוב באמת. הדבר החשוב הוא לשומר את תשומת הלב בקהלות על מישחו או שהוא שכליו אתה מרגיש קשור של חום ונדיבות.

תרגול אהבה-טוב לב/חמלת נורמלית כלפי אחרים שונה מעט מתרגול אהבה-טוב לב/חמלת כלפי עצמכם. התחילה בהצבת הגוף בתנוחת שבע הנקודות או לפחות בהזדקפות חוט השדרה תוך השארת שאר הגוף במצב טבעי.

עכשו הייארו כמה רגעים בתשומת לב נטולת אובייקט. התרכזו במושב כמו אחרי ביצוע משימה גדולה ורק התבוננו בתודעה של ובכל המחשבות, הרגשות והתחששות העוברים בה. לאחר כמה רגעים של מנוחה הביאו את תשומת לבכם למישחו או שהוא שכליים אותם מרגישים נדיבות, חיבה או דאגה. אל תופתעו אם דמות של מישחו או שהוא שלא בחרתם בכונה יופיע בצורה יותר חזקה מאשר זאת שעלייה החלTEMם מראש. זה קורה, לעיתים קרובות בכורה ספונטנית. אחד מהתלמידי היחיל תרגול פורמלי בכונה להתמקד בדודותו, אשר הייתה מאוד טובה אליו כשהיה קטן; אך הדמות שהופיעה שוב ושוב הייתה של גור כלבים שהיא לו כשהיה ילד. זאת רק דוגמה של החוכמה הטבעית של התודעה העומדת על שלה. למעשה היו לו הרבה זיכרונות חמים הקשורים לגור, וככאשר נכנע לבסוף לזכרונות של הגור ולא ניסה להתמקד בדודה, התרגול הפך קל יותר.

תנו לתחשות חום וחיבה לשכנון בתודעתכם, כשאתם עוברים בכל כמה רגעים בתשומת לב נטולת אובייקט. כשאתם עוברים בין שני המצבים תננו לעצמכם לאחלה לאובייקט המדיטציה שלך לשום אותה תחששה של פתיחות וחום שאתה חשם כלפיו. אחרי כמה רגעים בהם אתם עוברים בין תשומת לב נטולת אובייקט ותשומת לב לאובייקט בו בחרתם במצב מאד עצוב או כאב. כמובן, אם האובייקט אחת היא לדמות את האובייקט בו בחרתם במצב מאד עצוב או כאב. כמובן, אם האובייקט שהחרתם כבר במצב של כאב או צער עמוק, תוכלו פשוט להביא לתודעה את מצבו הנוכחי. ככל מקרה הדימי שהבאתם לתודעה יוצר באופן טבעי תשומת מוחלטת של נדיבות וקשר, ותשוקה עמוקה לשחרר את הכאב.

גישה אחרת היא להשair את תשומת לבכם בקהלות על מי או מה שבחרתם בזמן שאתם שואלים את עצמכם "עד כמה אני רוצה להיות מאושר? עד כמה אני רוצה להימנע מכאוב או סבל?" תנו למחשבותיכם על דברים אלה להיות ספציפיות ככל האפשר. למשל, אם אתם תקועים במקום מאד

חם, אולי תעבירו למקום קרייר ופתחו יותר? אם אתם מרגישים איזשהו כאב פיזי אולי תרצו להפסיק את הכאב? כשאתם חושבים על תשובותיכם, הפנו את תשומת הלב שלכם בהדרגה אל האובייקט שלכם ומה איך היא או הוא מרגישים באותו מצב.

תרגול בדרכך זו לא רק פותח את לבכם ליצורים אחרים, אלא גם ממוסס את ההזדהות שלכם עם כל כאב או אי נוחות שאתם חוותים באותו רגע. כמו שידידי מנפאל גילה כשראה את המעבד הקודם שלו עובד באותו מוסך בניו יורק, ומסתיר את פניו מתחת לכובע גדול, אנחנו לא לבד. אנשים, גורי כלבים, ויוצרים אחרים ממחפשים את הדרך שלהם לשגשג, אך המוטיבציה הבסיסית שלהם אינה שונה.

אהבה-טוב לב/חמלת רגילה: התמקדות על מי או מה שאנחנו לא אוהבים.

טיפוח אהבה-טוב לב וחמלת כלפי אלה שאתם מכירים ואיכפת לכם מהם איןו כל כך קשה אפילו כשאתם רוצח לחנוך אותם מפני שהם מתנהגים בטיפשות או בעקשנות, בסופו של דבר אתם עדין אוהבים אותם. קצת יותר קשה להרחיב את אותה תחושת חום ושיכות כלפי אנשים שיש לכם בעיות אישיות או מקצועיות אתם, או כלפי אלה שמסיבה כלשהי אתם ממש לא סובלים.

لتלמיד שלי למשל, היה פחד נוראי מעכביישים. הוא פחד לראות עכבייש בפנים החדר או על אדן החלון או הכי גרווע, לדבריו, מעל האמבטיה. העכבייש רק היה עושה את מה שהוא עושה: טווה רשת קורים, ומקווה למשוך זבוב או חרקים אחר (שבבודאי גם כן פחדו מהעכבייש), אך התלמיד ניסה בחזרה להיפטר ממנו, מעך אותו במתאטא או שאב אותו בשואב אבק. לאחר כמה חודשים בהם התבונן בתשוקה של עצמו לשגשג ובפחד שלו עצמו מכאב ובסבל, החל לפתח יחסים די אדישים כלפי עכביישים. באופן זמני החל להתיחס לכל מפגש בצורה שונה. במקום למעוך את העכבייש או לשאוב אותו בשואב האבק או רומץ מספיק די ללכוד אותו בزنanza ולשחרר אותו בחוז. בסופו של דבר החל לומר, "שלום לך, חבר קטן. מצא לך אוכל, מצא את האוושר שלך... רק לא בבית שלי, בסדר?"

כמובן זה לא גורם לכך שעכביישים לא הופיעו יותר על אדן החלון או מעל האמבטיה שלו, אך במקומות להתייחס אליהם הוא התחיל להכיר בהם כיצורים הדומים אליו במידה רבה. עכשו, לכידת עכביישים בزنanza ושהרורם בחוז אולי אינו מסלול טיפוסי לפיתוח השלב השני של אהבה-טוב לב/חמלת רגילה. אך זו התחלת.

ctrugil, דמיינו שהלחים שלכם נזכרות בעורת שתי מחרטים מאד, מימיין ומשמאלי. האם הכאב שאתם חוותים בלחי ימין שונה ממש מהכאב שלכם שמאלי? הכאב בלחי ימין מייצג את הושר והסלבל שאתם חוותים. הכאב בלחי שמאל מייצג את הכאב והושר האושר של מישחו או מהו שאתם לא מחבבים. האם אחד כואב פחות מהשני? אולי כן, אולי לא. אולי לא—התרגלתם כל כך למחט התקועה בלחי ימין כל כך הרבה זמן עד שאיןכם שמים לב אליה יותר—זה כאב חדגוני. אך המחת התקועה בלחי שמאל היא כאב טרי—אתם ממש מודעים אליו. תוכלו למשוך את המחת מלחי ימין על ידי עבודה בתרגול אהבה-טוב לב/חמלת רגילה אל עצמכם או כלפי אלה שאתם כבר מרגישים איזושהי נדיבות. אך המחת בלחי שמאל נשארת התקועה עד שימוש תחילה להרחיב את השαιפה לאושרו ושהרورو מהסבל של מי שאינכם מחבבים. אתם רוצים שהם יסבירו או שלא יהיו מאושרים. אולי אתם מרגישים קנהה כלפייהם או טינה. אך מי מרגיש את הכאב של אותה טינה, קנהה או טנה?

אתם.

יש תועלת נוספת בהתייחסות לאנשים שאינכם אוהבים באהבה-טוב לב וחמלה. תארו לעצמכם שאותו אדם מתייחס אליכם או אל מישו אחר בשנאה. עכשו אתם יכולים להתייחס לאדם זהה בкус או בהתגוננות או אפילו—אם התודעה שלכם יציבה מספיק—בגהיגן. אך אהבה—טוב לב/חמלה מספקת איזושהי תובנה לסק שאותו אדם אומר או עושה דברים שפוגעים באנשים אחרים.

אותו אדם סובל מכאב, נמצא במובכה ומחפש ביואוש תחושה של נוחות ויציבות. למשל, תלמיד אחד שלי רק התחיל לעבוד במחלקת השיווק של חברת ייצור גדול ונקרא לפגישה עם אישת שהייתה מנהלת מחלקה הכספית. הפגישה התחללה מאד לא טוב. האישה הייתה מאוד וכחנית, דיברה בלי הפסיק, ואם מישו הפריע לה או חיזע נקודות השקפה שונות משלה, פניה התאדמו והיא עמדה על דעתה אפילו ביתר תקיפות,

כשישב והתבונן בכל זה, התלמיד התחיל להסתכל על האישה באהבה-טוב לב/חמלת והתחילה לראות מעבר לקיר הcus, ילדה קטנה שאף פעם לא הקשיבו לה בילדותה. וכך החל להניד את ראשו ולהסתכנים עם האישה, ולומר לה כמה האבחנות שלה אינטלייגנטיות והרעיוןות שלה טובים.笠אט האישה החלה להירגע. הcus שלה התמוסס והיא הייתה מסוגלת להקשיב לרעיונות של אנשים אחרים ולהתייחס אליהם ברצינות. התלמיד שלי והאישה לא הפכו חברם הכى טובים, אך אחרי הפגישה ראשונית הוא היה כמעט תמיד מזמין לפגישות אתה ותמיד נראה שהוא מסוגל להריגע אותה; ובכל פעם שהיא צריך לлечת במחלקה הכספית הייתה איזושהי תחושה של הקלה מכל חברי המחלקה. ההשפעה שלו הייתה כל כך מרגיעה עד שהאישה התנאה לחבריה למחלקה קצת יותר טוב.

כך הסיפור נגמר כהמגר win-win situation לכלום. כשהקשיבו לה והעריכו את האינטלייגנציה שלה האישה חוותה איזושו שחרור מהסבל שלה. האנשים שעבדו אותה וחתימה לא היו נתונים לביקורת מתמידה, כך שהרגשות הלא נעימים שהוו כלפייה החלו להתרופף גם כן. והתלמיד שלי החל לחוות יותר ביטחון בעצמו כשהחל לראות שהוא מסוגל לטפל במצבים קשים בעזרתו הצלילות והחוכמה שנולדו מאהבה-טוב לב/חמלה.

אהבה-טוב לב/חמלת ללא שימוש

כמוון שפיתוח אהבה-טוב לב וחמלת כלפי אלה שאנו כבר מכירים אינה קשה כל כך לאחר איזושו תרגול. אך להרחב את אותה תחושה של חום שייכות כלפי אל שאיננו מכירים ובמקרים רבים אין אפשרות שנכיר, דורש קצת יותר ממאמץ. כשהאנחנו שומעים על טרגדיות ברחבי העולם או אפילו בסביבה הקרובה אלינו, עלילה להפתה תחושה של חוסר אונים וחוסר תקווה. יש מספר מוגבל של מאבקים שאנו יכולים להציג אליהם, ולפעמים העובדה והחי המשפה שלנו מונעים מأتנו לעזור בצורה ישירה. תרגול האהבה-טוב לב/חמלת ללא שימוש עוזר להשתחרר מאותה תחושה של חוסר תקווה. הוא גם מטפח תחושת ביטחון בכך שבכל מצב שנמצא את עצמנו ועם כל מי שנתקיים, יש לנו בסיס להתייחס בדרך שאינה כל כך מפחידה או חסרת תקווה. אנו יכולים לראות אפשרויות שבלעדינו לא היינו רואים ואני מתחילה לפתח הערכה גבוהה יותר לאפשרויות שבתוכנו.

הצעד הראשון כמו תמיד הוא למצוא תנוצה רגועה לגוף ואז להשאיר את התודעה בתשומת לב נטולת אובייקט. ואז להביא בעדינות את תשומת הלב למחשבה זו: "בדיוק כמו שאני רוצה להשיג אושר ולהימנע מסבל, כך גם יצורים חיים אחרים מרגשים". אין צורך לדמות יצורים חיים מסוימים, אך תוכלו להתחיל בדמיומי מסוימים אם תמצאוotope זהה מועיל. אך בסופה של דבר תונגן מתפשט מעבר למישו או משהו שאתה יכול לדמיין וככל בעלי חיים, חרקים, וכל היצורים שסובלים או יסבלו בכל דרך.

כפי שלמדתי, העניין הוא פשוט לזכור שהעולם מלא במספר אינסופי של יצורים חיים, ולהשוו: "בדיקה כפי שאני רוצה או שיר, כל היצורים החיים רוצים או שיר. בדיקות כפי שאני מיהיל להימנע מסבל, כל היצורים החיים מיהילם להימנע מסבל". בדיקות כמו שעשיתם באבה-טוב לב/חילה רגילה, כשאתם נוטנים למחשבות האלה להתגלל בתודעתכם תמצאו את עצמכם ממש עוסקים באיהול לאושר ולשחרור מהסבל של אחרים.

הצעד הבא הוא להתרכו בנשימה שלכם באמצעות אמצעי לשילוח איזשהו או שיר שאותם חווים עכשוו לכל היצורים התבונינים ולקליות הסבל שלהם. כשאתם נושפים, דמו שככל האוושר והיתרונות שרכשתם בחיכם זורמים מכם החוצה בצורת אוור טהור. האור הזה מתפשט הלאה לעבר כל היצורים החיים ומתחמס בתוכם, כשהוא מקים את כל צורכיהם ומהסל את הסבל שלהם. כשאתם שואפים, דמו את הכאב והסבל של כל היצורים התבונינים כעשן כהה ושמונוני שנקלט דרך הנחיריים שלכם ומתחמס בתוךיכם. כמו שכל היצורים שוחררו מהסבל והם מלאים בחסד ובאושר.

לאחר שתתרגלו בדרך זאת כמה רגעים, פשוט הניחו לתודעה שלכם לנוח. ואו התחלו את התרגול עוד פעם, כשאתם עוברים בין טונגלו לבין מנוחה של התודעה.

אם זה עוזר לייזואלייזציה שלכם, תוכלו לשבת כשוגרכם זקור מאד, ולהניח את ידיכם רפויות כשאהגרופים סגורים בקצתו הירכיים שלכם. כשהתנספו, פתחו את אצבעותיכם והחליקו את ידיכם למטה לעבר הברכיים כשאתם מודמים את אוור יוצא אל כל היצורים החיים. כשהתנספו, החליקו את ידיכם בחזרה למעלה, ושוב תסגורו ברפיון את האגרופים כדיו אלם שואבים את אוור הכהה של סבלם של האחרים וממוסים אותו בתוכם.

העולם מלא בכל כך הרבה סוגים של יצורים, בלתי אפשרי אפילו לדמיין את כלם, בודאי להציג עזורה ישירה ומידית לכל אחד מהם. אך בעזורת תרגול הטונגלו אתם פותחים את התודעה לאין סוף יצורים חיים וקיימים לרוחתם. התוצאה היא שבסתופו של דבר התודעה שלכם הופכת צלולה יותר, רגועה יותר, מרוככת ומודעת יותר. אתם מפתחים את יכולת העזר לאחרים באינסוף דרכים, שירות ובלתי ישירות.

בודהיצ'יטה

השלב האחרון הוא בודהיצ'יטה, מונה בסנסקריט שמשמעותו לעתים קרובות כ"התודעה של התעווררות" או "התודעה ערה". זהה מלה מרכיבת המחבר בין המונה בסנסקריט בודהדי (שמגייע משורש הפעל בודה בסנסקריט, אשר מתרגם כ"להפוך ער, להפוך מודע") והמה צ'יטה (שבדרכו כלל מתרגם כ"התודעה" או לפחותים כ"רוח" במובן של "השראה").

בתוך המסורת הבודהיסטית אנו מכירים בשני סוגים של בודהיצ'יטה: מוחלתת ויחסית. בודהיצ'יטה מוחלתת מתייחסת לתודעה שהפכה טהורה לגמרי בעזרת השגת כל הרמות של התרגול וכתוכזהה מכך רואה את טבעה של המציאות ישרות, בלי שאלה או התלבבות. הזרע של טבע הבודהה החובי בתוך כל היצורים התבונינים גדול והופך לעזץ מפואר. כשהיא מסוגלת לראות ולדעת הכל, בודהיצ'יטה מוחלתת כוללת מודעות חזקה לסבל של כל היצורים עוברים כאשר הם בוררים בינה שונגע לטבעם שלהם עצם. היא גם כוללת כמיהה לשחרור כל היצורים החיים מהשלב העמוק ביותר של הסבל הזה. זה המצב שאליו הגיע הבודהה, כמו אלה שהלכו בעקבותיו כדי להשיג האהרה מושלמת.

אך מעתים בינו מוסgalim לחות בודח'ץ'יטה מוחלטת מיד. במשך ימי חיו עבד הבוגה ההיסטורי שש שנים עד שהגיע למודעות ערלה שלמה. על פי האגדה הוא היה מסוגל להשיג את זה בזמן כל כך קצר רק מפני שבילה הרבה גיגלים כשהוא פועל למטרתו.

רובנו צריכים להתאמן לאורך נתיב הדרגתני של בודח'ץ'יטה יהסית. כולם התרחבות לתרגולים שונים של אהבה-טוב לב/חמלת קצת יותר במובן של טיפוח השאיפה שכלי היצורים התבוננים ביניהם—לא במובן אינטלקטואלי, אלא בעוררת חוויה ממשית—את הפריחה המלאה של טבע הבוגה שלהם, ונקיות פועלות כדי להשיג מטרה זו.

פיתוח בודח'ץ'יטה יהסית הכרוך תמיד בשני ממדים: רצון עז ויישום. בודח'ץ'יטה של רצון עז הכרוכה בעיבוד השאיפה עמוק הלב להרים את כל היצורים התבוננים לרמה בה הם מכירים את טבעם האמתי לגמרי. אנחנו מתחילה בכך שהוא חשוב: "הלוואי שהייתי משיג התעוורות מושלמת כדי לעזור לכל היצורים התבוננים להגיא לעצמו מצב". רוב התרגולים הבוגהיסטים מתחילהו סוג של תפילה המבטאת רצון עז זה. פשטות חזקה על תפילה זו, בכל שפה או כל מונחים שאתה מכיר, היא כמובן מועילה מאוד בכך שהיא עוזרת להרחב את המטרת של התרגול שלנו. אך תפילות כאלה ורצון עז נשאים רק מילים עד שאנחנו ממש משקיעים זמן ופועלים עם מצבים של אהבה-טוב לב/חמלת רגילה או ללא שיעור. כפי שראיתנו קודם, אין דרך בה יכולם להחות אושר מושלם ווסף לסלב לעצמנו בלי חוויה ישירה של השאיפה שלנו ושל אחרים לאושר ולשחרור מסבל. פעילות להשגת השחרור שלנו עצמוני הוא כמו משיכת המחת רק מלחי אחת. כל

זמן שהמחט נשארת בלחין השנייה, תמיד נרגיש איזושהי אי-נוחות, כאב או פחד. נשמע כמו משימה גדולה, לא? קשה מספיק לעורר את עצמנו, ועוד יותר קשה להביא אחרים לאויה התעוורות. אך אם נסתכל שוב בסיפור של האישה שאיבדה את ילדה, נוכל להתחיל לחוש שנוכחות של מישהו שהתעורר אפשרות לאנשים אחרים להתעורר גם כן. לעיתים היא יכולה לבוש צורה של הקשה לעצה או למורה, או לקיחת דוגמה ממורה.

בודח'ץ'יטה של יישום מתמקדת בדרך להשגת המטרה של הבאת אחרים לתעוורות. רצון עז הוא השאיפה להעביר אנשים מ"מקום" אחד לאחר. יישום הוא האמצעים שבuzzרתם אנו מגשים את הרצון העז שלנו,

יש דרכים רבות לתרגל בודח'ץ'יטה של יישום. למשל, הימנעות מגיבה, שקר, רכילות ודיבור או פעולה בדרכים שבכונה תחילת גורמות לכך. כמו כן, פעולה נדיבה כלפי אחרים, פיסוס מריבות, דיבורים עדינים ורגועים במקום "لتפוס קרייזה", ושםה עם הדברים הטוביים שקשורים לאנשים אחרים במקום להח על עצמנו להיות מוצפים בקנאה.

התנהלות מסווג זה מרחיבה את החוויה של אהבה-טוב לב/חמלת במדיטציה לכל אפסקט של חיינו. זה יוצר מצב של win-win לכלם. אנו מרוויים מפני שאנו מכירים בכך שאנו חווים בלבד רגשות קשים או מצבים בעיתויים. כשהכרה זו שוקעת בנו, אנו מתחילהם להרגיש תחושה עמוקה יותר של ביטחון בעצמנו ואנו מסוגלים להגיב בדרך יותר מהושבת ומלאת מלאה לאחרים. אלה מסביבנו מרוויים מפני שאנו מפתחים תחושה אינטואיטיבית של הסבל שלהם, אנו מתחילהם לפעול כלפים בדרכים יותר נדיבות ומתהשבות. והם, בתגובה מתחילהם להתנהג בחמלת כלפי אחרים.

אין רצון עז ואומץ גדולים יותר מהכוונה להוביל את כל היצורים החיים לחופש מושלם ורווחה מוחלטת של הכרה בטבעם האמתי. לא חשוב אם אתם משיגים את המטרה. לכונה בעצמה יש כוח כזה עד שכאשר את פועלם בעורתה, התודעה שלכם תהפוך יותר חזקה, הרגלים הרגשיים והמנטליים שלכם ייחלשו, ואתם תהפכו יותר מיעונים בעזרה לצורות חיים אחרים. בעשותכם כך, תיצורו את הגורמים והתנאים לרווחה האישית שלכם עצמכם.

הבנייה הסבל והגורמים לו, הפוטנציאלי הטבוע בתוכנו, האמצעים להעברת הבנה זו לחוויה יכולה להיחשב ספר הדרכה לאושר שהחמצנו בלבדה.

אך, כפי שאנשים רבים שואלים, איך אנחנו מישמים את המסקנות של ההבנה והניסיון למצב האישי שלנו? מה אנו עושים כשהנו מתמודדים בחרדה, עצב, קנאה, כעס או ייאוש? כדי לענות על שאלות אלה علينا לחקור בצורה מעמיקה, להשתמש בחיים שלנו עצמנו כמעבדה של ניסיון.

חלק שלישי

יישום

הזרע שנמצא בפרי המngo
או עצים דומים לו (יש לו)
את התכונה שלא ניתנת להכחדה של צמיחה.

—המאיהנה אוטאראטאנטרא שאסטרה

תורגם על ידי רוזמרי פוקס

10. חיים על הדרך

בכל דבר ניתן להשתמש כהזמנה למדיטציה

—סוגיאל רינפוצ'ה

ספר החיים והמתים הטבעי

נערך על ידי פטריק גפני ואנדרו הארויו

כדי לפתח בעיות, אנו צריכים בעיות.
זה יכול להיות קצת מוזר, אפילו רادיקלי. אך בתקופתו, הבودהה היה הוגה רדיקלי שהציע תוכנית טיפול ל拯ה השונה בדרכיהם רבים מהאפשרויות שהוצעו על ידי כמה מבני זמנו.
אני זכר ששמעתה כשהייתי ילד על מסורת שהיתה נפוצה בין המודדים המתבודדים בטיבט — גברים ונשים שבילו וחודשים ואילו שנים כשהם מבודדים במערות בהן יכלו לתרגל תקופות ארוכות בלי הפרעה. נשמע נחמד, לא? חיים פשוטים בלי הפרעות ומצב מושלם בו מפתחים שלונות נפש — חוץ מפרט אחד קtan.

זה היה יותר מדי שליו.

ఈ חיים בלבד במערה בהר אין הרבה הזדמנויות להתמודד עם מחשבות, רגשות או צורות אחרות של סבל. כך שמדי פעם, מתבודדי המדייטציה האלה היו יורדים מההר, נכנסים לעיר או לכפר, ומתחילה לומר או לעשوت דברים מטורפים. אנשי העיר או הConfigurer היו כל כך מתרוגים עד שהוא צועקים עליהם, מティחים בהם עלבונות, או אולי מכירים אותם. אך עברו אותם מודדים התעללות המילולית הרגשית והפייזית שעברו הפכה לתמיכה במדייטציה. הפגיעה האלה הפכו להזדמנויות לפיתוח יציבות מנטלית ורגשית ולהזדמנות לחדרו אולי יותר עמוק מעבר לשכבות התפיסה השגوية של טבעם העצמי, טבעם של אחרים וטבע החוויה שלהם.

כל שהבנותם גדולה, הכרתם במצב הבסיסי של הסבל והגורמים לו העמיקה והם פיתחו מודעות מדוקית יותר לבלבול השלט בחיהם של כל כך הרבה אנשים: הסבל שאנו גורמים לעצמנו המושרש באמונה בתמידיות, עצמאות, וייחודיות. לבם נשרב למראה האנשים האלה, ונפתחה אצלם חוויה של אהבה — טוב לב וחללה. הם היו יושבים במשך שעות, כשם נוקטים בכמה מהתרגולים שתוארו קודם, כדי להעיר את היתרונות שהשיגו לאותם אנשים שעוזרו להם להתקדם, בכך שלגלו עלייהם והכו אותם.

כמובן שרוב האנשים אינם מתבודדי מדייטציה ובמובן זה אנחנו ברז'ז. איןנו צריכים לחפש בעיות או לקבוע פגישות כדי להיפגש בהן. אנחנו צריכים לשלם אף פרוטה עברו מחשבות ורגשות מטrizות. היינו חסומים באטרגים מכל סוג שאפשר לחשוב עליהם.

איך אנחנו מתמודדים אתם?

אנחנו נוטים די במובהק להכחיש או לזמן אותם — כאשרנו מתייחסים אליהם כאלו אויבים — או נותנים להם להציג אותנו ומתייחסים אליהם כאלו "מנהיגים".

אפשרות שלישיית — דרך אמצעית שהודגמה על ידי המודדים הקודמים — היא להשתמש בניסיון שלנו כאמצעי לפתח הכרה עמוקה יותר של היכולת שלנו לחכמה, טוב לב, וחללה.
במנחיהם בזיהיסטים, הגישה הזאת נקראת לעיתים קרובות כ"חולכת חיק על הדרך".
החיים שלנו, בדיקות כמו שהם — כאן ועכשיו.

המטרה הרדייקלית של תוכנית הטיפול של הבודהה לא הייתה לפטור או להקטין בעיות, אלא להשתמש בהן כבסיס או כמוקד להכרה בפוטנציאל שלנו. כל מחשבה, כל רגש וכל תחושה פיזית היא הזדמנות לכוון את תשומת הלב שלנו פנימה, ולהכיר קצת יותר מקרוב את המקרו שלם. אנשים רבים מסתכלים על המדיטציה כאלו תרגיל, כמו ללבת לחדר כושר. "נפטרתי מזה עכשו!"

אני יכול כבר להגיד לך! אך מדיטציה אינה משאנו נפרד מהחייך. היא החיים שלנו. במובן מסוים אנחנו מודטים כל הזמן: מתמקדים במחומרה רגשית, מחשבות טורידניות, ומסיקים מסקנות מחוויות עלי מני ומה אנחנו וועל טבעה של הסביבה. סוג זה של מדיטציה קורה באופן ספונטני בלי השתתפות מודעת שלנו.

לקיחת החיים שלנו על הדרכן מעלה את התהילך של מדיטציה בלתי מודעת לרמה של מודעות. אנשים רבים, כולל אני עצמי מאמצים גישה זאת בתקווה למצוא פתרונות מיידיים לכאב מנטלי ורגשי. במובן אפשר להציגו איזשהו סוג של הקלה מייד, אך החוויה בדרך כלל אינה נשמרת הרבה. זה די רגיל שאנשים מתאכזבים כשתחווית החיים מתפוגגת והם חושבים "וואי, הסיפור הבוזהיסטי הזה לא עובד".

אך אם ממשיך וניקח כמה רגעים ממשק היום כדי להתבונן בחוויה שלנו ואז אולי נרהייב את זמני התרגול הפורמלי שלנו, אנו מגלים שתוכנית הטיפול של בודהה היא הרבה יותר מאשר פסיכולוגי. כשהאנחנו בוחנים את מחשבותינו ותחושיםינו, אנו מגלים שהוא יקר ערך.

זהב חבוי

אוצר יקר ערך כולל בתחום המתודעה של כל יצור חי.

—גמאליאנה, אוטראנטלה שאסטרה,

譯者: ידי רוזמרי פוקס

יש סיפור עתיק מאד על היהודי שכארח הצה שדה מלא בוץ, הפיל חתיכת זהב קטנה שהחזיק. השדה הפק מקום נוח לאנשים מהסבiba לזרוק בו את האשפה שלהם, שרירות האוכל וכיוצא בזה, והכל לאיזושהי פסולת בוציות. זהה נשאר שם מאות שנים, כשהוא מכוסה ערימות של בוץ האשפה. לבסוף, אל אחד ירד לאדמה ודיבר עם איש שחיפש זהב, ואמר "תראה, יש חתיכה גדולה של זהב קבורה עמוק מתחת כל האשפה הזאת. תחפור בה ותעשה מהهو מועיל ממנה—תכשיטים או משהו"—כך שהתוכן יקר הערך הזה לא יתbzבז".

הסיפור הוא כמובן אנלוגיה על ההכרה בטבע הבודהה, אשר מתעמעמת לעיתים קרובות על ידי "בוץ" הבורות, התשוקה והדחיה, סוג האנדראמוסיה המנטלית והרגשית השוניים הנובעים מאותם שלושה רעלים בסיסיים.

כתב הבודהה המקוריים והפרשנויות שנכתבו על ידי מורים מאוחרים יותר מספקים אנלוגיות רבות שעוזרות לאנשים להבין את טבע הבודהה שבצממו איןנו ניתן לתיאור. אך הדוגמה של הזהב היא נראה הקללה ביותר להבנה עבור האנשים. לכן כאשר אני מלמד את הנושא אחת השאלות הראשונות שלי היא "מהי התכוונה של הזהב? התשובות משתנות. "

"בלתי נתן להכתמה"

"עמיד"

"יקר מציאות"

"נדיר"

"יקר!"

"מושלם".

כלן תשובה מאוד הגיוניות.

ואז אני שואל עוד שאלה: האם יש הבדל בין חתיכת הזהב הקבור בבוץ ובאשפה מאות שנים ובין

חתיכת הזהב שנוקתה מהאדמה ומהבוץ?"

התשובה תמיד היא "לא".

מאות שנים בבוץ אין משנות את טבעו של הזהב יותר מאשר מנטליות או רגשות יכולות לשנות את טבענו הבסיסי. אך כשם שציפוי עבה של בוץ יכול גורם לחתיכת זהב תהיר את היראות כמו ערימת סלעים רגילה, כך תכישותינו השגויות והקבועות שלנו יכולים להסתיר את טבענו הבסיסי. ביסודן מסוים אנחנו נוטים לראות את עצמנו כסלעים מכוסי בוץ.

כמו מהפשי זהב המגדים את כיסוי הבוץ והזהמה כדי לגלוות אפילו קטיע אחד של חתיכת זהב תהיר, כדי להציג ב"חתיכת הזהב" של טبع הבודהה, علينا להתחיל לגרד את ה"בוץ" שמסתיר אותו.

עבור רובנו זהו תהליך איטי והדרgtiy. לוקח זמן להתרגל לרעיונות חדשים שיכולים להיות לא נוחים, על טבענו ועל המציאות שבתוכה אנחנו מתפקידים. כמו כן לוקח זמן לעבוד בעוזרת תרגול יחסים יותר קשובים ופחות שיפוטיים לפני המוני צורות הסבל שאנו גורמים לעצמנו אשר יוצרות את החלק הגדול יותר של החוויה.

גדلتني בתרבות ספוגה בפילוסופיה ובתרגול בודהיסטיתים, זכיתי ליהנות ממאמצים סבלניים של מורים חכמים ומנוסים, שאט האימון שלהם עצרם קיבלו משרשת דורות רציפה, שהעבירה ישרות ממורה לתלמיד עד לבודה עצמו. ובכל זאת עם כל הנסיבות המיטיבות האלה היה לי קשה להכיל את טبعי הבסיסי כחוishi, צלול, וכן הלאה. האמנתי שהוא שמי שאבי והמורים האחרים אמרו היה נכון, אך לא יכולתי לראות את זה בתוך עצמו—במיוחד כאשר ההרדה ורגשות חזקים אחרים תפסו אותי בכוח כזה שבkowski הצלחתי לנשום.

לכן אני מופתע כשאנשים שואלים, "אם אני אמור להיות בעל כל התכונות הנפלאות האלה, מדוע אני כל כך גרווע? מדוע אני כל כך כועס? או חסר תקווה? או מדוֹכוֹ? מדוע אני תמיד מתווכח עם בן או בת הזוג שלי, או הילד או החבר שלו?"

חסמים לטבע הבודהה

מה שנולד מחדש הוא החריגים שלנו.

—הוּד קדוֹשָׁתוֹ הדאָלָאי לְאַמָּה, הַדָּלָק אֶל הַרוֹגֵעַ,
נאָסָף וְנִעַרְךָ עַל יְדֵי רָנוֹקָה סִינְגָּ

יש כמה דרכי לענות על השאלה הזאת.

קודם כל יש הרבה בז' ישן ויבש שצרכיך להזור דרכו.

הדבר העיקרי בעולם בו הכל משתנה—בכל שנייה, כל תא ותא, כל אטום ואטום—הוא שאנו כמהים לביטחון, יציבות וסיפוק. את שלושת הרעלים הבסיסיים של ברורות, היצמדות והחיה אפשר לתאר כמערכת תוגבות לכמיהה זאת. אנחנו יוצרים נקודת השקפה מכלילה במונחים דואליים כמו עמי וآخر ונושא ונושא. אנחנו מגדירים את עצמנו בהבחנות כמו טוב ורע ונעים או בלתי נעים, ומשקיעים בהם תוכנות כמו תמידות, יהודיות ועצמות.

כמובן שהרגל לארגן ולפרש את החוויה במונחים יהיסים איןו מפותח במהירות. איןנו מתעוררים

בוקר אחד ומחליטים, "אהה, אני מתחיל להגדר את העולם בצורה דו-אלית!"

כנאמר קודם, מכלול התוכנות הפיזיות והנפשיות הפילוסופית שלנו—היחסים בין אברי התחששה שלנו, המבנים השונים בתודעה שלנו, התוגבות האוטומטיות של חושים פיזיים אחרים—מכונות אותן לנו לאrgan את החוויות שלנו במונחים של הבחנות. יחד עם זאת, הרקע התרבותי והמשמעותי שלנו, כמו גם המאורעות שקרו לנו בחיננו האישים, מטבחים וספרים את הנטיה הモקדמת הביוולוגית זאת. בהזרגה מפותחים יחסים מחזוריים. כשהשפעות תפיסתיות משפיעות על החוויה, החוויה משפיעה על התחנוגות; התחנוגות מחזקת את החוויה והחויה מחזקת את התפיסה. שכבה על גבי שכבה של בז' מצברת.

ההבדלהארמה—קובץ טקסטים שמרחיב את כתבי הבודהה בצורה יותר מפורטת על היחסים בין תפיסה, חוותה והתחנוגות—מכילה שמוניים וארבע אלף צורות שונות של קשיים מנטליים ורגשיים שעולות דרך צירופים שונים וצירופים חדשים של ההרגלים השורשים של ברורות, היצמדות והחיה. זה הרבה מאוד בז'! אנחנו יכולים לבנות את כל חיינו כשאנו חוקרים שמוניים וארבעה אלף צירופים כדי להבין אילו מהם מתאימים למצבנו הייחודי.

בכל זאת כמה מאותם צירופים יוצרים קרובים. במהלך השנים מצאתי שאפשר להבין יותר בקלות רבים מהאתגרים שאנו מתמודדים אתם בחיים בעזרת חקירה איך, בrama מאד בסיסית, הצירופים המשמעותיים האלה משפיעות על השקפותינו על עצמנו, על אחרים, על היחסים שלנו ועל מצבים שונים שאנו נתקלים בהם ביוםיום.

המeahiana אוטראטורה שאסטרה, אחד הכתבים המפורטים ביותר על טבע הבודהה, מציע רshima קצרה של חמיש נקודות של מנהגים לארגון החוויות, אשר מחייבים את ההכרה שלנו בטבעינו

היסודי ומהזקים מאד את התהוו ובו המנטלי והרגשי שאנו סובלים ממנו.

במונחים פסיכולוגיים מודרניים, מכנים את ההרגלים האלה עיוזים או סכומות, מבנים קוגניטיביים שנעלמים אותנו בהשכמה מגבילה ומוגבלת על עצמנו, על אחרים, ועל העולם סביבנו. אני חשב עליהם כעל "חסמים של טבע הבודהה". אלה הרגלים של ארגון והגבהת חוותות שמוניים מאתנו להוו את חיינו עם מדועות עמוקה של חירות, ציליות, חוכמה, ופלא המתעלת על המודל הקונונציוני הפסיכוטרפי של להפוך להיות רק בסדר, מותאים היבט או נורמליים.

תוכנית הבודהה המשיפה מעבר ללימוד איך להפוך ל"בסדר". מטרתה היה להפוך בודהות: לעורר את היכולת לגשת לכל חוותה—צעיר, בושה, קנאה, תשכול, מחלת, ואפילו מותות—מנקודת המבט התמיימה שאנו חוותים כאשר אנו רואים בפעם הראשונה את הגנדן קניון, הפרק הלאומי יילוסטון, או המראות מהग של מגדל טאיפה¹¹⁰. לפני שהפח, השיפוט, החרדה, או הדעות מתרבבים, יש רגע של מדועות טהורה שמתעלת מעל כל הבדיקה בין חוותה והחווה.

התיאור בסנסקריט ובטיבטית של הצירופים האלה, או החסמים של טבע הבודהה, כפי שכתב במאһiana אוטראטאנטרה שאסטרה, ארוכים מאד. כדי להציג אותם, אני הושב שכנהרא עדיף לרוץ אותם בדרך שתהיה הרבה יותר מובנת בקהלות על ידי קהל בן זמנו.

ברמה מילולית לנgrams הראשון של טבע הבודהה ידוע כ"מורך לב" או "ביבשות". בrama עמוקה יותר המונח מצבע על נטיה טבועה לשפט או לבקר את עצמנו, ולהזים بما שאנו תופסים כפגמים במחשבה, בהרגשה, באופי, או בהתחנוגות. בעיני עצמוני אנו רואים את עצמוני כחסרי יכולת, בלתי מספיקים, או "רעים".

אני זכר מקרה שקרה במהלך סיור ההוראה הראשון שלי בגיל עשרים ושלוש. אחיו, טזקוני רינפוצ'ה, היה אמור ללמד, אך התחייבות אחרות מנעו ממנו לנסוע, لكن אני נשלחה במקומו. שבועיים אחרי תחילת הסיור הוכנסה אישה לחדר הקטן שהיא מועד לראיונות פרטיים. לאחר שנערכה היכרות בסיטית היא התישבה ואני שאלתי אותה כמה שאלות כלליות על איך היא מסתדרת בשיעורים הציוריים, האם הבינה מה שניסיתי לומר והאם יש לה שאלות מיוחדות. לאחר השיחה הראשונית זו, היא ישבה לרגע בשתייה. כל גופה הפך מתוח. היא כיוצה את עיניה ועצמה אותן, לקחה נשימה עמוקה, נשפה ופקחה את עיניה.

ואז, בקול חלש, כמעט בלחש אמרה, "אני שונאת את עצמי".
כשאני בוחן את הוויידי הזה אז, אני מבין כמה אומץ הייתה צריכה כדי לומר מילים אלו. באותו יום ראשונים של ההוראה בצפון אמריקה, ידעתי מעט מאוד את השפה האנגלית ונזקמתי תמיד לתרגם לידי. כך שהיא ששהה לראיון פרטיה התודתת על אי הנוחות העומקה ביותר שלא רק לפני אלא גם לפני המתרגם שישב בחדר. בכל זאת אף על פי שהתרגם העברי בצורה מדוקפת את המילים שלא, הייתי די מבולבל. בין שמנונים וארבע אלף הקונפליקטים המנטליים והרגשיים שנידונים באבידאהרמה יש ללא ספק אחד שמתאים לשנה עצמית. אך המונח עצמוני היה חדש עברי, וכך שמצאת את עצמי במצב שבו שאלתי אותה למה היא מתכוונת. היא שוב היפה מתחזה והתחילה לבכות.

"אני לא יכולה לעשות שום דבר נכון. מאז שאני זכרת את עצמי אנשים אמרו לי שאני מגושמת וטיפשה.امي נזפה بي שלאعرצת את השולחן או לא רחצת את הכלים בצורה נכונה. המורים שלי אמרו לי שלעולם לא אוכל ללמוד. ניסיתי בכל כוח לעשות את הדברים בבית ובבית הספר בצורה נכונה. אך ככל שניסיתי יותר שנאתי את עצמי יותר על שאני כל כך מגושמת וטיפשה. יש לי עבודה די טובה אבל אני תמיד פוחדת שמיישו יצבע על שגיאה שלי ואני כל כך בחרדה עד שאני עשו שגיאות. אני שרה במקהלה הכנסייה, אך כשאנשים מחמיאים לי על קולי, כל מה שאני יכולה להשוב עליו הוא איך Ziifati במקום אחד, ובטה אנשים אומרים דברים נחמדים מפני שהם מרחמים עליי."

אני מרגישה כל כך חסרת תקווה. אני רוצה להיות מישיה אחרת. אני מתבוננת באנשים אחרים מסביבי שצוחקים, יוצאים לאכול צהרים או ארוחת ערב עם חבריהם, ממשיכים בחיהם, ואני תוהה מדוע אני יכולה להיות כמוותם? מה לא בסדר אצל?". בעוד אני מקשיב, התחלה לחשוב על תקופת ילדותי המוקדמת; המהשבות, הרגשות ולעתים התחששות הפיזיות של חרדה ופאניקה, וגם אל תחושת הכישלון שהשתלטה עליי כשהייתי חלוף את השיעורים שאבי ומוריים אחרים מאז הציעו לי. לאחר כמה ימים של התבוננות בניסיון העצמי שלי בצורה כזאת, התחלה לתפוס משהו מה שמרגשים בשנה עצמית. אני יכול לומר שהצלהתי לייזור לבדוק את אותן מהשבות ורגשות שנאה עצמית שרדפו את האישה הזאת. דקה הוא מצב אוניברסלי, אך הצורה המיווחדת בה הוא מופיע שונה מפרט לפרט. התחליק של בחינת המזוקה של האישה הזאת, אתגר אותה למשהו שבשבילו היה שפה חדשה של חוסר שביעות רצון: מלים, מונחים, וחוויות המיווחדות לחיים של אנשים מתרבויות שונות.

כדי לעזור לאנשים להבין וליחסם את העקרונות והתרגולים שהועברו אליו מהמורים שלי הייתה צורך לקלוט את השפה החדשה הזאת. הייתה צורך לתרגם את השיעורים שלמדתי, בדרכים שהיו רלוונטיות לביעות בהן התמודדו אנשים החיים בעולם החדש זה של ביתוי אישי ותרבותי, אליו נכנסת. שנאה עצמית, אולי, היא דוגמא קיצונית לחסם טبع הבودה הראשון, הנטיה להקטין את עצמנו. במשך השנים שמעתי אנשים רבים מבטאים רגשות דומים, אם כי במונחים שונים, לעיתים פחות חמורים. כמה מהם היו מוכרים לי: אשמה, בושה או כאס כלפי עצמו על שלא הגעת למטרה, או שאמרת או עשית דברים "בלחת הרגע".

מספר אנשים שפגשתי דיברו גם הם על דימוי עצמי נמור: ספק מציק ביכולת להציג כל דבר שהוא, והמנג הפחota או יותר תמייד להמעיט בערך עצם או לדאות מעט מאוד אפשרות להצלחה בכל פעילות שהיא בה הם עוסקים. שמעתי גם אנשים מדברים על חרדה ביצועים, תחושה שהعبدת שהם עושים פשוט אינה טובה מספיק. הם מתאימים יותר ויתר, הופכים פרפקציוניסטים או workaholics. אותו דחף אפשר לראות בהתקנות אישית כמו כבילה עצמן בכבלים על מה שאנו צריכים או לא צריכים לעשות במצבים חברתיים. כמה אנשים שדיברתי אתם פשוט קופאים כאשר נתקלים במצבים בהם אנשים שהכירו או אהבו כהו כאב פיזי, רגשי או מנטלי. הם אינם יודעים מה לעשות ומוכנעים על ידי משאו שאישה אחת תיארה כ"תחושה מציפה של היוט איום ונורא".

חוסר תקווה, חוסר יישע, ייאוש ורגשות כאבים קשורים מאוד גם למחלה פיזית. למשל, דיانون הוא הפרעה פיזיולוגית שונה מאוד מלחריגות עצוב או מדוכאה. מהشيخות שלו עם מומחים בתחום הדיוירולוגיה והפסיכולוגיה, חוותות כאבות של ביקורת עצמית מהזקות את הפוטנציאלי למחלה פיזית—אשר גם היא מבירה מחשבות הרסניות ורגשות המלות אותן. התמכרות, לאלכוהול, סמים, אוכל, הימורים או התקנוגיות אחרות של הרס עצמי, היא הפרעה נספת אשר, על פי רוב הרופאים והפסיכולוגים שאתם דיברתי, מושרת פיזית בגופנו. אלכוהול או סמים למשל, נוטים לספק תחושה מלאכותית של נינוחות וביטהון לאנשים שחסר להם ביטחון בעצם או ביכולתם להתקשר לאחרים.

הוירakan של תగובות מנטליות, רגשות, ופיזיות מתפרצות כאשר נתקלים בצורות אחרות של סבל טבעי: הצורות השונות של מחלות, תאונות, הזדקנות ולבסוף, מוות.

מהמשת החסמים של טبع הבודה שיפוט עצמי הוא אולי הקל ביותר ליהיו. מחשבות ורגשות של חוסר התאמה, אשמה, בושה וכן הלאה, "מתקימות" קרוב לפני השטח של המודעות. קצת יותר קשה לזהות את היחס השיפוטי שלנו כלפי אחרים, שהוא המהות של החסם השני. לעיתים קרובות הוא מתרגם כ"ולזול כלפי יצורים נחותים", הgambar השני מיציג את הקיצוניות ההפוכה של מה שאפשר לנחות המדדים של השיפוט: השקפה קרייתית על אחרים. פירוש צר של נקודת מבט זו הוא כל אחד חזן שהוא פחות חשוב, פחות מוכשר, או פחות ראוי מני. באופן רחב יותר, זו נטיה להאשים אחרים באתגרים שאנו חווים: מישחו אחר עוצר אותנו, ומהישחו הוא פשט רע, טועה, עקשן, בור או מניפולטיבי. אם שיפוט עצמי מיציג במידה מסוימת חוסר יכולת להזדהות עם עצמנו, ההפך במקרה השני של הספקטרום משקף חוסר יכולת לראות משהו טוב באחרים או להקשיב למה שיש להם לומר.

לפעמים שיפוטים כאלה הם ברורים. למשל כשה שני אנשים מתהבים, יש תקופה ראשוני שבה כל אחד רואה את השני כמושלם לגמרי—התגשמות המוחלטת של החלומותיהם. אך לאחר כמה חודשים, "חוסר שלמות" עולה על פני השטח. וויכוחים מתחילה. האכזבות וחוסר הסיפוק גדלים. כל אחד מבני הזוג נוטה להגדיר את השני כ"האיש הרע", מקור התעצצנות והכאב. הנטיה הזאת יכולה להפוך מכאייה במיוחד אם הזוג נשוי או חי ביחד הרבה שנים, וחולק בית וסידורים פיננסיים שונים.

אותו סוג של שיפוט יכול לעלות גם במצבים מקיצניים. לאחרונה, תלמיד של השמיע תלונה על מישחו שהוא עובד אותו שפוגע בו, אומר עליו דברים מגעלים, וחותם תחת מעמדו בארגון שבתוכו שניהם עובדים. הוא כעם מאד והתחילה לחשוב על עמיתו לעובדה בעל אובי, מישחו שרצו להרeros אותו. הוא האשים את האיש בכל הבעיות שהוא לו בעובדה, וחשב עליו שהוא "אכזרי", "דווקאי", ו"הרנסי בכוננה".

אך לפעמים השיפוטים שלנו את האחרים יכולים להתבטא בדרכים מעודנות יותר. למשל, אחד מהתלמידים שלי סיפר לאחרונה על אישה שהכיר שהتابלה על מותו של בן משפחה קרוב. היא קיבלה תנומות מהבר שאחיו מת לאחרונה, כך שכשדיברה אותו התחלת לדבר בחופשיות על האבל שלו עצמה. במהלך השיחה היא התחללה לשמעו את תקתו המקשים בركע והבינה שהוא בודק

ועונה לאימילים. היא הרגישה, כפי שתיארה זאת, "בעיטה בבטן". החבר לא הקשיב באמת האינטרסים שלו דרשו את היכולת שלו להיות נוכח למחרי באבל של האישה, והוא אפילו לא היה מודע להשפעה ההרסנית שהיתה להתקנות הزاد על חברתו ואפיו עליו עצמו: לא רק שהוא מנע מהברתו את החמלת שהייתה זקופה לה כל כך באותו זמן, הוא גם בודד עצמו ממנה.

בדוק כמו שחסמי טبع הבودה הראשוני והשני מייצגים קיזוניות של שיפוט, החסמים השלישי והרביעי מייצגים השקפות מנוגדות על טבעה של החוויה, נקודות מבט שאפשר לומר שיכولات לקבוע את שני העיוותים הראשוניים במקום.

החסם השלישי יכול להיות מתורגם בדרכים שונות: "ראיית הלא אמיתי כאמת", "תפיסת מה שאין מקורי כמקור", או בזרה פחות מזיקה, "ראיית הלא מציאות כמציאות". באופן בסיסי כל המונחים האלה מסמנים דבקות באמונה שהתקנות שאנו רואים אצלו, אצל אחרים, או בתנאים, קיימים באמת מטבחם היסודי ובאופן תמידי. במנוחה בודהיסטים, הנטייה הזאת מכונה נזחיות — נטייה לאחיזה באספקטים מסוימים של חוויה כמוחלטים ותמידיים ולא כצירוף זמני של גורמים ותנאים. אולי דרך פשטota יותר לתאר את נקודת המבט הזאת היא "להיות תקוע". אנחנו מי שאנו, אחרים הם מי שהם, מצבים הם מה שהם וזה זה.

החסם הרביעי, "ראיית הנכוון נכוון", מייצג את נקודת המבט המשמרת: התקשחה, או אולי צורה חזקה יותר דחילה גמורה של טבע הבודה. הרעיון של טבע טהור, צלול, חופשי מיסודות נשמע מאוד נחמד, אך עמוק בלבך אתה מאמין שהוא פנטזיה — רעיון שמשיטיקאים חולמים עליו. אם תוכל לתאר את החסם השלישי כראיה הבוז, אפשר לומר, ככיסוי תמידי בלתי חדר, את החסם הרביעי אפשר להסביר כראיה שיש רק בוז. את נקודת המבט הזאת מבנים לעיתים קרובות כנihilizm: יושב בסיסי שאתה יכול להזדהות בפני עצמו או בפני אחרים באפשרות של חירות, הוכמה, יכולות או פוטנציאל. בזרה מילולית יותר אפשר לקרוא לזה "נקודת עיורת" בסיסית. החסם החמישי של טבע הבודה, שאפשר לראותו כיסוד כל האחרים, מפורש בזרה מסורתית כאובססיה עצמית. במונחים בני זמינו אנו יכולים להבין אותו כ"הmittos של אני" — כמייה נואשת ליציבות במונחים של "אני" ו"שלוי". המצב שלי, הדעה שלי — בין אם זה כרוך בשיפוט עצמי, שיפוט אחרים, להיות תקוע, או להיות עיוור — בכל מקרה מש夸ף נקודת דוממת במלכת החוויה המשתנה כל הזמן. אנו נצמדים לדיעות שלנו, לסיפורים שלנו, למיתולוגיה האישית שלנו, באותו כוח בו אנו תופסים את צדדיו של קרון רכבת ההרים.

יחסי עבודה

צל של ציפור שעפה בשמות יכול לא להראות זמינות, אך הוא עדין שם ותמיד יופיע כאשר הציפור תרד לאדמה.

—אוצר התוכנות היקרות,

טורגם על ידי קבוצת התרגומים אקדמיאה

אף אחד מהמצבים שאנו הווים נוצר אך ורק על ידי חסם זה או אחר מהחסמי טבע הבודה. הם פעולים יחד, כמו קבוצה של דיקטורים שיצירת ברית כדי להכריז שליטה — לא על גבולות גאוגרפיים אלא על גבולות מנטליים ורגשיים. אחד מהם יכול להיות בעל תפkid דומיננטי יותר מהאחר, אך כל אחד תורם בדרכים שונות בדרך בה אנו חושבים, מרגישים ופועלים.

למשל, לפני כמה שנים במהלך אחד מסיורי ההוראה שלי פגשתי זוג נשוי, שניהם בעלי משרות מכניסות, בית נוח, שתי מכוניות, שתי תלויות ומערכת סטריאו משוכללת. במשך השנים הם

השיגו רמת חיים השונה בתכליות מהתנאים שאני רואה בחלוקת אחרים של העולם.. אך סופשבוע אחד כאשר נסעו מחוץ לעיר עברו בשכונה שרובה בתים גדולים וدونאים של דשאים וגנים סביבם. והם החלו לתהות, "למה שלא נعبر לבית גדול יותר? למה שלא נחיה בשכונה עשרה יותר? האם לא נחיה מאושרים יותר?"

הדבר נראה די הגיוני, שכן הם קנו בית גדול יותר בשכונה עשרה. זמן קצר אחרי זה עברו לשם והתחלו לראותות שלשכנים שלהם יש מכוניות יקרות. בכל פעם שהשכנים שלהם יצאו מבתיהם הם לבשו בגדי מעצבים חדשים. גם החברים של השכנים לבשו בגדיים יקרים ונוהגו במכוניות יקרות. וכך גם בני הזוג קנו מכוניות חדשות יקרות ובגדים חדשים ויקרים לעצם. אך ככל שבזבזו הרבה כסף תמיד הרגישו שהם מתחריכים עם שכיניהם. לבסוף הלחץ לשמר על סגנון חיים גבוה החל להשפע על היחסים בין בני הזוג. הם נאלצו לעבוד שעות ארוכות כדי לכוסות את ההוצאות. הם התוווכחו על כספו: איך צריך להרוויח אותו, איך להשקי אותו ואיך להשתמש בו. לבסוף הלחץ הפך כל כך חזק עד ששניהם איבדו את מקום עבודתם והפכו כועסים וمتוסכלים זה על זה, מתוקטים במרירות על כל דבר קטן.

"מה עושים?" הם התחרנו במהלך ראיון פרטי. נתתי להם קצת שיעורי בית. "מה הוא מקור הקושי שלכם?" שאלתי. "האם זה הבית שלכם? הבגדים? השכנים? כמה מהם להתבונן במצבכם ואיזו חזרו וספרו לי מה גיליתם." הם קיבלו כבר קודם הנחיות בהתבוננות פשוטה במחשבות וברגשות בלי שיפוט, ואני עודדתי אותם לראות את מצבם בדרך הזאת: לא להאשים את עצם או אחרים אלא פשוט להתבונן במחשבות וברגשות העוברים בתוכעה שלהם.

כאשר חזרו אליו הבהיר שהבעיה לא הייתה המכוניות, הבית, הבגדים או השכנים. "הסתכלתי על הבתים האלה, על האנשים והמכוניות שלהם והרגשתי שאני רוצה יותר ממה שהיה לי", אמר הבעלים.

"אני קנאתי בהן", הוסיף האישה. הם אף פעם לא הזמינו אותנו למסיבות שלהם. הם אף פעם אפילו לא בירכו אותנו כשהגענו לשכונתם. התחלתי לחושוב, "הם אינם אנשים מאוד נחמדים. מתנשאים. בסדר, אני אראה להם!"

"וכך קנינו יותר דברים", המשיך הבעלים, "מכוניות גדולות יותר, בגדיים יקרים יותר. הוא משך בכתפיו. "אך נראה שהוא לא עשה שום רושם".

"כל הדברים האלה", נאנחה האישה. "היו לנו מאושרים אתם זמן מה, אבל..."

"וכשהתחלחים לרכיב?" שאלתי.

"זה היה דו-וקרב בינינו", נאנחה האישה. "אני צדקתי בקשר לדבר הזה' אתה שווה' אני צדקתי בקשר לכך טעית בעניין הזה' את טעית בעניין הזה'. הוא, זה ממש כך חודשים".

כששניהם פורשים כל אחד את התבוננות שלו, הכתפיים שלהם התרפו והמתה בפניהם, ברגלייהם ובזרועותיהם נרגע. הם כבר תחילה לראות את החוויה שלהם הצעירה של מחשבות והרגשות שנבנו במשך שנים. אך מה שהדוחים אותו היה הפעולה ההזדונית בין חסמי טبع הבודהה. אלה היו הדריכים בהם שיפוריותם לגבי עצם ואחרים—אמונות מורשתות היטב על תמידיות, יהדות, עצמאות; עיורון לפוטנציאל הפנימי שלהם; והיחסים לנקודת מבט ספציפית המבוססת על איך "

"אני" רואה דברים כנכונים ומתקאים—ההשפיעו זה על זה.

"אם כך מה אתם מתכוונים לעשות עכשו?" שאלתי.

הם הסתכלו זה על זה.

"אני לא חושבת שברגע זה אנחנו במצב בו אפשר לעשות איזשהן החלטות גדולות", השיבה האישה. "אני חושבת שאנו צריכים לקחת קצת זמן כדי להתבונן בדרך בה אנחנו מתבוננים".

"התבוננות בדרך בה אנחנו מתבוננים" היא מהות של הובלת החיים על הדרך. בודאי, ככלנו עומדים לחוות שינויים ואתגרים בחיים. אך אם מתבוננים בדרך בה אנו מתבוננים בהם, משחו דימופלא מתחילה לקרות. השכבות של ה"borz שהעכירו את הפוטנציאל שלנו הופכות אדמה פוריה,

שבה מתחלים לצמוח ולהשתרש זרעי החוכמה, אהבה-טוב הלב, והחמלה. חסמי טבע הבוזהה הופכים ל"פריצות דרך" של טבע הבוזהה.

איך?

בעזרת יישום ההבנה של מצבנו היסודי ביחד עם התרגול של השומת לב, תובנה ואמפתיה.

11. להפוך את זה לאישי

כשאתה מתחמודד עם קושי, אתה עומד מול גליי
—ויליאם תומפסון, לורד קאלוון, הרצאות באלטימור

לעתים קרובות אני מלמד במערך של קבוצות. כך שכאשר אני מסביר איך לעבוד עם מחשבות ורגשות בעזרת שלוש השיטות שתוארו בחלק השני, אני נוטה להביא דוגמאות פשוטות שרוב האנשים יכולים להתייחס אליהן, כמו כעס, פחד או—לפעמים אני לוקח מהניסיון העצמי שלו—חרדה. בכלל זאת, כמעט באופן קבוע, מישחו ישאל, "אוקיי, אני מבין איך לעבוד עם כעס ופחד, אבל איך אני עובד עם קנהה?" מישחו אחר יבקש הסבר על עבודתה עם דיכאון או בדידות או דימוי עצמי נמור.

למעשה, אפשר להשתמש באותו שיטות בכל מצב רגשי או מנטלי. זה לא שיטה אחת מתאימה יותר לכעס, אחרת לאבל, שיטה שלישית לחרדה, וכן הלאה. אילו זה היה כך, היינו צריכים שמנונים וארבע אלף שיטות שונות כדי לעבוד עם כל קונפליקט מנטלי או רגשי!

אפשרו מספר גדול כזה של שיטות אולי לא היא מספיק, משום שאף פעם החוויות של שני אנשים אינן שוות. לחץ מהאנשים מצבים מסוימים שלוטים בחיהם תקופות ארוכות. רגשות של דיכאון, בידוד, אשמה או פחד מכישלון נוכחים במלוא עצמתם ונראים כבלתי נמנעים. לאחרים, מחשבות ורגשות מגוונים יותר. קנהה, עצב, כעס וכן הלאה, עשויים להימשך זמן מה כשהם מתחלפים בתקופות של רגשות רוגע וסיפוק.

ולאחרים בכלל לא ברור מה הם מרגישים. כמו שתלמיד שלי התודעה לפני לאחרונה, "במשך זמן ארוך נראה היה שאינו עבר מיום ליום בתוך איזשהו ערפל או ענן. תפקדתי—הלכתי לעובדה, קניתי בספר, שילמתי השבונות וכן הלאה—אך לא הרגשתי באמת מעורב בשום דבר שעשייתי. לא היו באמת עליות או ירידות. בתוכי הייתה פחות או יותר ריק, עווה בדברים מפני שהמוחה ממנה."

סוג אחר של ערפל יכול לעטוף אותנו כשאנחנו נתקלים במצב בלתי צפוי, מאוד לא נעים. למשל אישת טאייוואנית שפגשתי מזמן סירה לי על הלם נורא שעברה שנים קודם, כשהבעל הכריז שהוא נושא לסין למטרת עסקים. כמה ימים אחריו שעזב החלטה שתיקח חופה לכמה ימים ונסעה לאזור נופש בדروم טאיוואן. כאשר נכנסה למסעדת ראתה את בעלה עם אישת אחרת. "היתה קופאה", אמרה. "ברגעים הראשונים לא ידעתי מה לחשוב או מה להרגיש. ואז לפתע, היו לי יותר מדי רגשות. רתחות, נגעות וקינות. הרגשתי נבגדת ומוטפשת. רציתי לרווח ולהתעמת מולם ורציתי רק להיעלם מעל פני האדמה. עברו וחוויתי עד שהבנתי את כל הרגשות האלה, ואני חוותה שעדין לא גמורת. לעיתים, כולם חוזרים ומציפים ולפעמים אני מוצאת את עצמי חיה מחדש את הרגעים הראשוניים בהם הייתה מאובנת לגמר".

כשהקשבי לאנשים המתארים את המצבים המסויימים שלהם או מבקשים שיטות לחתמודד עם רגשות ספציפיים, הבנתי شيיה ייעיל יותר להציג את שלושת התרגולים של תשומת לב, טובנה, ואמפטייה במונחים של ההלכים המתארחים צעד אחרי צעד שאפשר לישם בכל מצב מנטלי או רגשי. הצעדים עצם הנם פשוטים ועקביים בכל שלושת התרגולים.

יש כמה סוגים תועלות באימון גישה זו של צעד אחרי צעד. הראשונה מערבת שיטה מעשית של הקלה מידית במצב של כאב מנטלי או רגשי. השניה למשוך את תשומת הלב להשפעה של אמונה מושרשת היטב—חסמי טبع הבודהה—شمקבעות תבניות מנטליות ורגשיות. התועלות השלישית, המשמעותית ביותר, כרוכה בהכרת חסמי טبع הבודהה כתוצרת התודעה. כאשרנו מתחילה להכיר בכוח התודעה להשפיע על הויה שלנו, אנו יכולים להתחיל לעבוד עם הכוח הזה ולגלות בתוכנו

חריות שקדם לא יכולנו אפילו לדמיין. במלים פשוטות, כאשר מקדישים זמן להתבונן בדרך בה אנו רואים דברים, הדרך בה אנו רואים דברים משתנה. בעמודים הבאים, נבחן את הצעדים בפורטרוט. כרגע אפשר לסכם כך: התרגיל העיקרי, נשא משאו שונה, צעד לאחריו וקח הפסקה. הבה נתחיל בבחינת הדרך לישם אותם צעדים בהקשר של שאמאטה, התרגיל הבסיסי ביותר משלושתם, והחשוב ביותר לכך לפחות לכל אחד היוצא בדרך המדיטציה.

המטרה של תשומת לב

מודעות עצמית.... היא המצב הניטרלי ששומר על התבוננות פנימית אפילו בזמן רגשות סוערים —דניאל גולמן, אינטלקטואלית רגשית

באופן רגיל, התודעה שלנו היא כמו דגל ברוח, מתנווע לכיוון הזה וההוא, תלוי בכיוון בו נושבת הרוח. אפילו אם אנחנו רוצחים להרגיש כאבים, מכאינים, בודדים או מודכנים, אנחנו נסחפים על ידי רגשות כאלה ועל ידי המחשבות והתחושים הפיזיים המלאים אותם. אנחנו חופשיים; אנחנו יכולים לראות דרכיהם אחרות, אפשרות אחרות.

המטרה של תרגול תשומת לב, או שאמאטה, היא להפוך מודעים למודעות. מודעות היא הבסיס, או מה שאפשר לנחות ה"תמייה" של התודעה. היא י齊בה ובלתי משתנה. כמו המוט שאליו הדגל של הכרה רגילה מחובר. כשהאנו מכירים והופכים מבוססים במידען של המודעות, הרוח מניעה את הרגש עדין תנשوب. אך במקרה להיסחף על ידי הרוח אנחנו מפנים את תשומת הלב פנימה, מתבוננים במעברים ובשינויים מתוק כוונה להפוך קרובים למיד ההכרה שמצוה 'הו', זה מה שאנחנו מרגיש, זה מה אנחנו חשוב. כשהאנו עושים זאת, איזשהו חלול נפתח בתוכנו. עם התרגול, החיל הזה—אשר הוא הצלילות הטבעית של התודעה—מתחליל להתרחב ולהסתדר. אנחנו יכולים להתבונן במחשבות וברגשות בלבד להיות מושפעים מהם בהכרה בדרך כה חזקה ומלאת חיים כפי

הינו רגילים קודם

אנחנו יכולים עדין להרגיש את הרגשותינו, לחשב את מחשבותינו, אך לאט לאט הזהות שלנו מתחלפת מאדם שmagidir את עצמו כבודד, מתביש, מפוחד או בעל דמיוי עצמי נמור לאדם שיכול להתבונן בבדידות, בבועה ובדמיוי עצמי נמור כתנאות של התודעה.

זה לא בלתי רגיל, במיוחד בשלב הначיתה, למשל, האם אני מודע למודעות ובאותו זמן מודע למחשבות ולרגשות? למעשה, אין צורך לומר. ברגע שקיבלת את ההנחה, אתה יודע שהמטרה של התרגול היא פשוט לפתח מודעות. ברגע שהבנת את המטרה, מודעות למודעות מתחילה לצמוח באופן טבעי. התהליך אינו שונה מהליכה למכוון כושר. יש לך מטרה—באם היא הורדת משקל, בניית שרירים, שיפור הבריאות או איזושהי סיבה אחרת. כדי להשיג את המטרה הזאת, אתה מרים משקלות, רץ על היליכון, הולך לשיעורים וכן הלאה. בהדרגה אתה מתחילה לראות את הפירות של הפעולות האלה, וכשהאתה רואה אותן זה מעודד אותך המשיך. במקרה של תרגול תשומת לב, הנקודה החשובה היא לדעת שהמטרה היא לייסד ולפתח יציבות של המודעות שתאפשר לך להתבונן במחשבות, ברגשות, ואפילו בכראב בלי להסס. בזוכרנו זאת הבה נתבונן ביחסם הצעדים.

התרגיל המרכזי של תרגול תשומת לב יכול להתחלק לשלווה שלבים. הראשון הוא פשוט התבוננות במחשבה או ברגש שבה שמנוחהם בודחאים ידוע מודעות רגילה—הבאת תשומת הלב למחשבות או להרגשות בלי מטרה או כוונה ברורה. רק שם לב וזהה מה שאתה חושב או מרגיש, אני כועס. אני עצוב. אני בודך'.

אנחנו מתרגלים תשומת לב רגילה בכל רגע של כל יום. אנחנו מסתכלים על ספל למשל, ופושט מביניהם, זה ספל. מעט מאוד שיפוט כרוך בשלב הזה. אנחנו לא חושבים זה ספל טוב, ספל רע, ספל מושך, ספל קטן, או ספל גדול. אנחנו רק מזהים ספל. יישום מודעות רגילה למחשבות ולרגשות דורש אותה הכרה פשוטה: "הוא, אני כועס. הוא, אני מקנא. הוא, אני מתוסכל. הוא, הייתי יכול להצליח יותר. הוא, אמרתי (או עשית) משהו".

לפעמים, כפי שהוזכר קודם, מחשבות ורגשות אין ברורים מאד. במקרים כאלה, אנו יכולים להתבונן במסרים שאנו מקבלים מהגוף הפיזי שלנו. אם איןנו יכולים לשבת במנוחה או חווים מתח פיזי, אנחנו יכולים פשוט להתבונן בתחושות האלה. תחושות פיזיות יכולות לשקר המון מצבים רגשיים או מנטליים—כעס, חסוך, קנאה, חרטה או תערובת של מחשבות ורגשות טורדיניים. הנקודה החשובה היא פשוט להתבונן במה שקרה ולהכיר בכל מה שאתה חווה בדיק כפי שהוא, ולא להתנגד או להיכנע לו.

השלב הבא דורש מודעות מדיטטיבית—התיהשות למחשבות ורגשות כאובייקטיבים להתקדמות שבעורתה אנו יכולים ליצב מודעות. למשל, תלמיד של ספר לי פעם שהוא סבל ממה שכינה תסביך "ריצוי אנשים". בעובדה, תמיד ניסה לעשות יותר, לעבד יותר שעות כדי להשלים פרויקטים מקצועיים וכחוצאה מכך נגול ממנו זמן שרצה לבנות עם אשתו ומשפחתו. הקונפליקט הפוך חזק. הוא היה מתעורר כמה פעמים במהלך הלילה, מזיע ולבו דופק במחירות. הוא הרגיש שהוא לא יכול לרצות גם את המנהלים שלו, את חבריו לעובדה ואת משפחתו, וככל שניסה יותר לרצות אתcolm, הרגיש שהוא מצילח فهو. הוא שפט את עצמו ככישלון, יצר שיפוטים על אחרים כתובעניים, ויצק באבן את השיפוטים האלה על עצמו ועל אחרים. הוא נכנע לחסם טبع הבودה הראשון, השני והשלישי, והתקבע עליהם בעזרת החסם החמיימי. הוא הגדר את עצמו ככישלון, כמו שאנו מסוגל לרצות את כל האנשים כל הזמן.

לאיש זהה קצת ניסיון בהתבוננות באובייקטיבים, צלילים ותחושים פיזיות, لكن יעצי לו לישם את אותה השיטה של מודעות מדיטטיבית בזמן אותו רגעים כשהוא מתעורר בלילה. "שים לב למחשבות, לרגשות ולהתחושים הפיזיות", אמרתי לו. "בתחילת, תסביך ריצוי אנשים' יכול להיות שנראה כמו שהוא עצום. אך כאשר ת התבונן בתסביך הוא אינו נראה ממש אחד ענק. תחיל לראות שיש לו הרבה חלקים. הוא מורכב מחשבות, כמו 'היה צריך לעשות B, או C. למה לא עשית Y, או Z?' הוא כולל גם רגשות, כמו פחד, טינה ותחושים פיזיות כולל בתוך מתהפקת, דיקות לב מואצות והזעה. יכול להיות שייעלו תמנונות: אנשים שמאוכזבים מכך או צועקים עלך. כאשר אתה מתבונן מתוך תשומת לב מדיטטיבית, התסביך הופך להיות כמו בועה—שבתוכה יש הרבה בועות קטנות."

לא משנה מה אתם מרגישים—בין אם זה בהלה, חרדה, בדיזות או ריצוי אנשים—הגישה הבסיסית היא לנסות לראות כל אחת מהבوعות הקטנות באותו סוג של תשומת לב המושמת להתבוננות באובייקט פיזי או התקדמות בצליל כפי שתואר בחלק שניים. בעשותכם כך קרוב לוודאי שתשים לב שהמחשבות, הרגשות ואפילו התחושות הפיזיות חולפות ומשתנות. במקרה זמן מה יכול להיות שהפחד יתميد, או שאoli דפיקות הלב או התמנונות של תגבות האנשים. לאחר זמן מה—אולי ממש דקות או שהוא כזה—תגובה אחת או שתיים מהתגבותות האלה, הבועה בתוך הבועה, מושכת את

תשומת לבכם. התמקדו בכך עם תשומת הלב מדייטטיבית. בעשותם כך תחתלף תשומת הלב שלכם בהדרגה מכואת המזדהה כנבלעת בבואה רגשית לכואת המתבוננת בבואה. השלב השלישי של התרגול קשור לאיזושהי אנגליזה: "כיוונון" אינטואיטיבי כדי לקבוע את האפקט של התרגול. כפי שלמדו אותנו, יש שלוש תוצאות אפשריות של יישום מודעות מדיטטיבית לבעיה רגשית. הראשונה היא שהבעיה נעלמה לגמר. כמה מתלמידי אומרים לי, "נתה לי את התרגיל זהה אבל זה לא עובד בשביבי".

למה אתה מתכוון? " אני שואל אותך. "המחשבות האלה, הרגשות האלה, נעלמים מהר מדי", הם הופכים מעורפלים ולא ברורים. הם אינם נשאים זמן ארוך מספיק להתבונן בהם".

"זה נפלא!" אני אומר להם. "זאת בדיקת המטרה של תרגול תשומתلب".ربים מהם מסתכלים עליי בהפתעה, עד שאני מסביר להם שם שקרה כשהם התבוננו במחשבות, ברגשות או בתחשות הפיזיות ורואים אותם נעלמים, הוא שהם הגיעו למצב של שאמאטה חסרת אובייקט—נקודה שבה אדם פשוט מודיע לך שהוא מודע. מצב חסר אובייקט זה יכול להיות שלא יימשך זמן רב. האצתי בהם לגשת למצב חסר האובייקט עם ההתייחסות, 'וואו, יש לי עוד הזדמנות לפתח את המודעות למודעות'. עוזדתי אותם לזהות את עצם כ'צופה'.

האפשרות השנייה היא שהמחשבות, הרגשות או התחשות הפיזיות מתחזקים. זה גם סימן טוב—رمز לכך שנקודת מבט מושרשת מאוד מתחילה "להתרופף". אם השתמש באנלוגיה, תארו לעצמכם שאתם מעבירים כמה טיפות של מים לצלחת או קערה המכוסה באוכל יבש. בתחילה הצלחת או הקערה נראהות מבולגנת בזמן שהמשקע מתפשט. אך למעשה הצלחת אינה נהנית יותר מבולגנת; האוכל היבש מתפרק.

במונחים של תרגול מדיטטיבי כשהמחשבות או הרגשות מתחזקים, יכול להיות שתהייה רתיעה מלאת להם להתבטא. אין שום דבר רע בכך שאתם מאפשרים לעצמכם לבטא רגש. אולי תרצו לחבות בכירית המדיטציה שלכם או לומר מישו בקולי רם כמו, "איך יכולתי לעשות את זה?" או "למה האיש הוא אמר את זה?". תלמידה שלי שחוותה כאס על מישו, הבינה לבסוף שההעס שהרגישה למעשה הופעל מכך שהיא נפגעה מהדרך המסויימת בה פעל האיש המדובר, והוא התחילה לבכות. ביטוי מחשבות ורגשות יכול להביא להקלת גדולה. הנקודה החשובה היא לשמר על המודעות כשאתה מבטא את מוחשבתיך או רגשותיך.

האפשרות השלישית היא שריגשות יכולים פשוט להישאר באותה רמה, לא נעלמים או מתחזקים. גם זה נפלא! מודיע? מפני שאנו יכולים להשתמש ברגש—והמחשבות, התמונות והתחשובות הפיזיות שמלות אותן—כתמיכה לתרגול תשומתلب. לעומת זאת, קרובות כל כך אנו נתונים לריגשות להשתמש בנו. ביחסות תרגול תשומתלב אנו משתמשים ברגשות שלנו כМОOK כדי לפתח מודעות, הزادנות להתבונן ב'צופה'. בבדיקה כמו צריים צליל כדי להתבונן בצליל, צורה כדי להתבונן בצורה, כך אנו צריים רגשות כדי להתבונן ברגשות. למעשה, רגשות חזקים יכולים להיות חברותינו הטובים ביותר במונחים של יצוב התודעה, אנו נתונים לציפור חסרת המנוחה ענף לנוח עליון.

צעד שני: נסה מישו שונה

בהתחלה יכול להיות شيئا קשה להתייחס מיד לריגשות חזקים או דעות קדומות שהפתחו במשך תקופות ארוכות. רגשות יכולים להשפיע על התפיסה, ההתנהגות ואפיו על התחשות הפיזיות. הם יכולים להיראות כל כך מוצקים, כל כך גדולים, כך שאיןנו יכולים להביא את עצמנו להתמודד

אתם. כפי שתלמיד שלי העיר לאחרונה, "עובדת עם רגשות חזקים—אליה שהם ארוכי טוח כמו דימי עצמי נמור שאיכשהו מגדיר את חיך—זה כמו לטפס על האורסט לפני שאפילו למדנו איך לטפס על גבעה".

כך, בזוכרנו שהמטרה של תרגול שאמата היא לפתח יציבות של מודעות, אני מציע לאנשים את העצה שניתנה לי על ידי המורים שלי עצמי. במקום לנסות להתמודד עם רגשות חזקים מאוד או ארוכי טוח, התמקד במשהו קטן יותר וקל יותר לניהול. למשל לפני כמה שנים אישת שבסלה מרגשות בידיות נוראים ביקשה מני למד אותה את טכניתה המדיטציית כדי להתמודד עם הבעה. כאשר שאלתי אותה על הניסיון שלה במדיטציה, סיפרה לי שהיא למדה שנים רבות אצל מורים רבים. חשבתי, 'אין בעיה ללמוד אותה איך להשתמש ברגשות כתמכה למדיטציה'.

לימדתי אותה את טכניתה תשומת לב כפי שתוארה בחלק שתים, והוא הלכה בדרך בהזוך על פניה. אך כמה שבועות אחר כך היא חזרה. "ניסיתי כתמיבך יכளתי", סיפרה לי, "אך אני לא יכול להתבונן בהרגשות הבדיות האלה. בכל פעם שאני מנסה, אני מרגישה מופצת".

יעצתי לה לחזור אל הבסיס של תרגול תשומת הלב, הפניות המוקד המדיטטיבי על צורה וצליל. "אני יודעת איך לעשות מדיטציה על צורה וצליל", ענתה—תשובה שלא ציפיתי לה. אך אף על פי שהודתה בעצמה עצמה שהשתתפה בהרבה סדראות למידה, או שלא קיבלה הרבה דרך הנחיות המדיטציית או שהיא "התנטקה" בזמן שלימדו את העקרונות הבסיסיים.

נתתי לה הנחיות בסיסיות איך להפנות מדיטציות תשומת לב לצורה או לציליל. אחרי שתרגלנו את השיטות האלה זמן מה, ניצلت את ההזדמנות ולימדתי להתמקד ברגשות קטנים יותר—הרוגז שחשה כشعמדה בתור בסופרמרקット או התסכול שואלי הרגisha כشعמדה מול עריםה של כלים מלוכלים בכיר. "נסי את זה זמן מה", יעצמי. "ואז אולי יהיה לך כוח להסתכל ברגשות הבדיות הגדולים יותר שמציקים לך".

כמה חודשים מאוחר יותר היא כתבה: "אחרי שפעלת שדרך זאת, אני מסוגלת עכשו להתחיל להתבונן בבדיות שלי ולהתידד אתה".

מה אנחנו עושים כדי לעבוד עם רגשות קטנים יותר או רגשות שונים כדי לkrarat התמודדות עם בעיות גדולות יותר?

שיטה אחת היא להחולל באמצעות מלאכותיים רגש אחר, שהוא פשוט יותר או קטן יותר ולא כל כך חזק. אם אתם מתמודדים עם בדיות למשל, נסו להתמודד עםicus. דמייננו מצב שבו יש לכם וויכוח עם חבר לעובדה שבlagen את העבודה או מישחו שנזחף לפניכם בתור בסופרמרקット. ברגע שאתם מתחילהם להרגיש את הкусם, השתמשו בו כדי למקד את המודעות. החמקדו ברגשות של כעס, במילים שעוברות בחודעך, בתחושים הפיזיות, או בתמונה של האיש שאתה אותך בתור. בתרגול בדרך זאת תוכלו להשיג ניסיון בדרך להתמודד עם רגשות.

ברגע שהגעתם לאיושה מיומנות בתמודדות עם רגשות שהועלו בצורה מלאכותית, אתם יכולים להתחיל להתבונן בחווית העבר ולהעלות בכוונה מצבים בהם הרגשותם כעס, קנאה, מבוכה או תסכול. זכרו שהמטרה של לנסות משהו אחר היא לפתח יציבות של המודעות—לגלות את המתבונן ולא להיות מוכנע על ידי מה שמתבוננים בו.

התמודדות עם רגשות מלאכותיים או קטנים יותר בונה את הכוח לעבוד בתשומת לב עם רגשות גדולים יותר או ארוכי טוח, כמו בדיות, דימי עצמי נמור, או צורך לא ברא לרצות. בדרך מסוימת הגישה הזאת היא כמו התחלתה של משטר חמוץ של אימון פיזי. כאשר אתם הולך לחדר הcores איןכם מתחילהם בהרמת משקלות כבדים. אתם מתחילהם בהרמת משקלות כאלה שאתםمسؤولים להרים. בהדרגה, כשהכוונה שלכם גדול, אתם יכולים להתחיל להרים משקלות כבדים יותר. הסבת תשומת לב למצבים רגשים עובדת באומה צורה. בעוד שיש איושה תועלת בהתייחסות לבעיות עם רגשות חזקים או ארוכי טוח בצורה ישירה, לעיתים אנו צריכים לבנות את השירים הרגשיים בצורה הדרגתית יותר, זכרו שהמטרה של תרגול תשומת לב היא לפתח יציבות של המודעות.

גישת "נסה מהשו אחר" לאחרת קשורה לשימוש בסימפטומים של הרגש כאובייקטיבים להתקדמות. למשל, אישה שהשתתפה בסמינר ציבורי התודתת שהיא סבלה שנים מדיcean חמור. היא לקרה תרופות שהרופאים רשמו לה, אך היא לא יכלה להפסיק לחוש שגופה היה מלא בעופרת בוערת. "היכן את מרגישה את העופרת הבוערת?" שאלתי.

"בכל מקום", ענתה. "זה מציף אותי."

"בסדר", אמרתי לה. "במקום להתבונן על הכאב בכללותו, מקדי חלק אחד קטן של גופך. אולי בcef הרגל. אולי רק בבוהן. תבחן מקום קטן ואליו תכווני את תשומת הלב שלך. התבונני בכל פעם בחלק קטן בגוףך, במקום לנסות להתמודד עם כל גופך בפעם אחת. זכרו שהמטרה של תרגול שאמאטה היא לפתח יכולות יציבות המודעות. ברגע שהשגת יציבות בהתקדמות בcef הרגל או בבוהן,

תוכל לך להתחיל להרחב את המודעות שלכם לא זורים ורבים יותר".

יישום תשומת לב לרוגשות קטנים יותר—או פשוט התקדמות בצורה, בצליל או בתחושות פיזיות—מפתח את יכולתכם להתבונן במצבים עם רגשות ארכיטוקוטיים ומציפים. ברגע שתתחלו לפתח את "שרירכם הרגשיים" תוכלם להתחיל להפנות תשומת לב לעובות רגשות. בעשותכם כך אולי תמצאו את עצמכם מתעמתים ישירות בחסמי הבדיקה היסודיים כמו שיפוט עצמי ושיפוט אחרים כ"אוביים". יכול להיות שתפרקו את האמונה בכך שאתה תקועים, או את השיטה המת שמנוע מהמודעות שלכם להגיע לפוטנציאל שלך. כמעט בטוחת תעמדו עם "המיתוס של אני", הנטיה להזדהות עם הבדיקות, הדמיוי העצמי הנמוך, הפרפקציוניזם או הביזוד שלכם.

חשוב לציין שההעמויות כאלה אין שדה קרבי אלא הזדמנויות לגלוות את הכוח של התקדעה. אותה תודעה יכולה ליצור שיפורים כל כך אכזריים, מסוגלת לבטל אותך בעזרת הכוח של המודעות ותשומת הלב.

צעד שלישי: צעד אחרונה

לפעמים רגש הוא כל כך מתמיד או כל כך חזק עד שהוא פשוט נראה בלתי אפשרי להתבונן בו. משחו משארו אותו במקומו. גישה אחרת שיכולה להיות מועילה שמיוחד כשמתמודדים בהרגלים רגשים או מנטליים חזקים במיוחד במשך זמן ארוך, היא ליכת לאחר ולהתבונן بما שנמצא מאחוריו הרגש—מה שאפשר לקרוא לו התמיכה או ה"מעודד" של הרגש. למשל, לי היו פעמים בהן ניסיתי להתבונן בפניקה שהרגשתי כילד, ורק נכשלתי. לא יכולתי לשכט בשקט, לבי דפק במהירות شيئا, והזעתי כשתמפרורת גופי עלה. לבסוף ביקשתי עזרה מהמורה שלי, סאלגאי רינפוצ'ה.

"אני רוצה להרגיש פאניקה?" שאל.

"בתח שלא!" עניתי. "אני רוצה להיפטר ממנה ברגע זה!"

הוא הרהר בתגובהו ממש כמו רגעים ואז כשהוא מהנהן השיב, "הוי, עכשיו אני מבין. מה שמספריע לך הוא הפחד מהפניקה. לפחות הפחד מהפניקה חזק יותר מהפניקה עצמה".

לא עלה בדעתי ליכת אחריה ולהתבונן بما שמקבע את הפאניקה. הייתה עטופ מדי בסימפטומים מכדי לראות את הפחד העמוק כל כך שלי מהרגש המציג. אך כאשר השתמשתי בעיצה של סאלגאי רינפוצ'ה והתבוננתי בפחד הבסיסי מהפאניקה, התחלתי לגלוות שהפאניקה היפה יותר אפשרית לנויה.

במהלך השנים מצאתי שהגישה זאת יותר אפקטיבית בייעוץ לאנשים אחרים. אם רגש או מצב מתריד של התקדעה מכאייב מדי להתבונן בו ישירות, חפשו את המצב הבסיסי שמקבע אותו. יכול להיות שתופתעו ממנו שתגלו.

יכול להיות שתמצאו פחד מהרגש כמו זהה ל. יכול להיות שתמצאו צורה אחרת של התנגדות, כמו חוסר ביטחון אפילו לנסות לעבוד עם רגשות. יכול להיות שתמצאו אירועים קטנים, גירויים שמסננים או מזקימים תגובה רגשית יותר. עייפות למשל, יכולה לעיתים קרובות לסמן אפיודה מדכאת. וויכוח עם חבר לעובדה, בן זוג או בן משפחה יכול לעיתים קרובות לגרום לשאלות של חוסר ערך או בידוד, לחזק תחושה של דימוי עצמי נמור.

casano מתמודדים עם הרגשות שמאחורי הרגשות, אנו מתחילה להתמודד בצורה ישירה יותר עם חסמי טبع הבودה—במיוחד החסם השלישי, האמונה המחויפה שאיננו יכולים לשנות, והחסם הרביעי, אשר מכחיש את האפשרות של הפוטנציאלי שלנו, והחסם החמישי, שבו אנו מזדהים עם הקשיים הרגשיים שלנו.

צעד רביעי: קח הפסקה

חלק חשוב מכל תרגול קשור לזה שצריך ללמידה מתי להפסיק את התרגול למחרי. הפסקה נותנת לכם יותר מרחב, המאפשר לכם לקבל את העליות והמורדות, את המערבולות האפשרית של הויה שיכולה להיווצר על ידי התרגול שלכם. אם איןכם נוחנים לעצמכם הדמנות לעצור, יכול להיות שתיסחפו על ידי המערבולות—ועל ידי תחושת אשמה מפני שאינכם "עושים את זה נכון" או איןכם מבינים את התרגול. איך יכול להיות שלמרות ההנחה הכל כך ברורות שיש לנו, אולי תשאל את עצמן, 'לא נראה שהוא עובד? זה בודאי ב�ללי'.

באופן כללי, כשאתם עוסקים בתרגול תשומת לב תיתקלו בשתי נקודות קיצוניות בהן אתם יודעים מתי לעצור. קיצוניות אחת היא כשהתרגול שלכם מתחילה להתדרדר. יכול להיות שאם מאבדים את הריכוז או מרגשים גועל מהתרגיל. אולי השיטה הפכה לא ברורה. אולי אם תצעדו לאחור, ותתבוננו במורים ובמועדדים של חרדה, בדידות וכן הלאה, או לנסות משהו אחר, התרגול אינו פועל. יכול להיות שתתחשבו, 'אני כל כך עייף מהתרגול בכלל. אני רואה את התועלת בהמשיך בו'.

לאחרונה פגשתי איש צעירה שהיתה לה חוות נזאת. היא ניסתה לעשות מדיטציה על החרדה הנצחית שלה. בזמן מה נראה היה שהתרגול הצליל והיא שמה עלי. והוא זו לא נראה שהוא עובד. החרדה שלה התזקקה, והיכולת שלה להתמקד התמעטה. יום אחד היא הייתה השתתפה בקורס מeditation מודרנית שהובלת. בתחילת הפגישה היא נראתה בסדר; אך לבסוף היא בכתה והזיהה כל הזמן את כרית המדיטציה שלה. אחרי שהמדיטציה הקבוצתית הסתיימה קבעה את ריאון פרטיו. "השיטות שלך עוזרות לי", התילה, "אך ביום האחרון, אני מטופשת, מובלבלת, עייפה, משועמת, ובסיום המדיטציה הקבוצתית פשוט הרגשתי שאין ממוטה. גمرתי עם התרגול הזה. נראה שאינו פשוט לא תופסת את זה. אני חושבת להצטרף לקבוצת תמייה, שם פשוט נוחנים לך לבוכות מכל הלב."

לאחר שגמרה לדבר הסברתי לה שלפעמים צריך לעצור את התרגול לזמן מה—ורק לעשות משהו אחר. לכו לטיפיל. קראו ספר. תראו טלויוזיה או הקשיבו למוסיקה. באותוليل היא הלכה לחדר שלה, ישבה, ובבוקר הרגישה קצת יותר טוב. היא רצתה לנסות את התרגול עוד פעם—בפעם שתוכל להפסיק בכל רגע שהיא צריכה. היא לא הייתה צריכה להמשיך אליו היא במירוץ או שהיא משתתפת באיזושהי תחרות.

הראיון של הפסקה מדיטציה כשםיקוד נהייה חזק מדי או שהתודעה שלכם הופכת עומה או מובלבלת הוא למעשה למעשה חלק חשוב מהתרגול שלעתים קרובות מעתלים ממוני. האנגלוגיה "עליה יבשה" או "מאג'ר ריק" נלקחת ממנהגי ההשקייה של איכרים טיבטים ששותלים את שdotihם סביר

מאגר טבעי, או ליד בריכה או אגם קטנים, שסבירם חופרים תעלות שייעברו דרך היבולים. לעיתים, גם כשתעלות נחפרו היטב, לא עברו שם הרבה מים, מפני שהמאגר עצמו היה ריק. באופן דומה כשאתם מתרגלים, גם אם יש לכם הנחיות ברורות ואתם מבינים את החשיבות של מאמץ וכווננה, יכול להיות שתרגישו עייפות, עצבנות, עמימות או חוסר תקווה מפני "המאגר" המנטלי, הרגשי והפיזי שלכם ריק. הסיבה האפשרית לכך היא שהשעות יותר מדי מאמץ, יותר מדי התלהבות, ולא בנותם מאגר שופע מספיק של חזק פנימי. אי אפשר להציג מספיק את ההנחיות שקיבלתי מבבי ומוריים אחרים שהמליצו על זמני תרגול קצרים. בהתמודדות עם מצבים חזקים או ארכויים טוחן אנו צריכים למלא את המאגרים שלנו. אפילו הבודהה לא הפך מואר בלילה אחד!

הקייצניות השנייה שבגילה החשוב לעריכת הפסקה היא כשהוויה של התרגול היא פשוטה. יכול להגיע רגע בו תרגישו קלילים ונינוחים בצורה יוצאת מגדר הרגיל בגופכם או רגש חזק של אישור או שמחה. יכול להיות שתחוות תחושה חסרת גבולות של צלילות—חויה מנולית כמו שימוש ותוחשות נפסקים והתודעה שלכם הופכת לדוממת לגמרי. בנקודה זאת אתם עוזרים.

לפעמים אנשים אומרים, "זה לא צודק! יש חוות כל כך נפלאה. למה אני צריך להפסיק?" אני מזדהה עם התסכול שלהם, מפני שגם אני נהני מחוויות מסוימות כאלה. הרגשתי זו זאת המדנות, זאת תשוכה להאהzo בהן. אך המורים שלי הסבירו לי שם איך, בסופו של דבר אהאזו. מפני שבע חוות הוא חולפיות, במקודם או לאחר האושר, הצלילות, הדמה וכו' אהאזו. והוא אריגש ממש נורא. אפסיק לעבוד. בשעה שהמטרה האמיתית היא לפתח יציבות של המודעות שמאפשרת לאדם להתבונן מותך התאותות הנפש בכל חוות, יש גם סכנה להפרק צמודים לחוויה של אושר, צלילות, או דמה כתוצאה מתרגול תשומת לב.

הם המשיכו והסבירו שלקחת הפסקה בנקודה גבוהה מטפה להיות כדי המשיך לתרגל, מעודדת אותו ליצב את המודעות, ו"לבנות את המאגרים" שלנו. ככל שהוא מוזר, הפסקה היא אספקט חשוב בדיקן כמו התחלת.

פרק לחלקים

התוhor הריאוני של הבסיס מתעלה מעבר למלים, מושגים והגדירות.

—ג'אגון קונגטרול, מלים לאין סוף,
תורגם ונערך על ידי הוועדה הבינלאומית של קונכיהאב צ'וליג

אישה שהשתתפה בסדרת מפגשי לימוד במהלך אחד מהביקורים האחרונים שלי בצפון אמריקה התוודתה לפני בשיחה פרטית שאף על פי שהشيخ הרבה הרבה דברים בחיה, הרגשיה כמויה עמוקה למרכז יחסים ארוכה. הכמיהה הזאת הייתה כל כך חזקה עד שהיא אפילו לא יכולה להתבונן בה במדיטציה.

כשנשאלה איזה סוג של מחשבות היו לה כאשר חוויתה את הכמותה הוזת למערכת יחסים, היא ישבה בשקט כמו רגעים ואז השיבה, "אני משערת שמחשובת על כך שאני לא אהובה." אחרי הפסקה נוספת הוסיףה, בקול שקט יותר, "ואולי הרעיון שאנשים אחרים יחשבו שאני כישלון מפני שאף פעם לא הייתה לי מערכת יחסים ארוכה."

המשך שאלות מהסוג זהה גילתה מגוון מחשבות ורגשות שונים—כולל זיכרונות ילדות (אםה אמרה לה שהיא מכוערת) ונעוריהם (לא הזמנה לריקודים ולמסיבות). למעשה היה סיפור עלילה של מתחת לכמיהה למערכת יחסים. וכך אשר סייפור העלילה הזה פורק לחלקים שונים, הבדיקה של הכמותה שללה החלה להתרום. היא לא נעלמה מיד כמובן, אך ברגעים האלה היא הפכה קלה יותר לשאתה לא היה הסלע הענק, המוחץ, שנשאה קודם קודם לכן. עכשו זה היה רק ערמת אבני שאותה כמו סלע גדול.

בלי ממשין היא החלה באופן ספונטני לישם שיטות וחוכמה שלמדה על העצבות. זהה נקודה קריטית. לאחר שהחישה כל אספект של מצב הקשה שלה, היא עשתה מדיטציה, בהכירה ישירות במחשבות ורגשות שהציקו לה רוב הזמן. בכך שהכירה בהם, חלק מהשיפוט שהיא לה על מהלך הדיון, היא חוויתה לפחות זמנית, שנויי בנקודת המבט. היא לא הייתה מישחו הלכוד בתוך מראה של בדידותה וכמיהתה. היא הייתה המראת.

לקראת סוף השיחה היא התנסה מה.

"רק הייתה לי מחשבה", אמרה. "אולי אני הרגישה אותו דבר. אולי היא הרגישה מכוערת ולא אהובה. אני לא זוכרת שראיתי אותה אי פעם מאושרת או מהיכת. אני לא זוכרת שראיתי את הורי צוחקים ביחד, או מתנשקים. והילדים האחרים האלה שאתם גדلت, הילדים הפופולריים, אלה שהזמננו לריקודים ולמסיבות...".

קולה התנצל לרגע.

"האם חיותם היו כל כך נפלאים אז?" שאלת. היא נשכה את שפתיה כשהיא מתלבט. "האם הם מאושרים עכשו? האם הם מרגישים בודדים?"

זה יוצא מן הכלל להתבונן בתהיליך זהה מתגללה. הוזאה בכאב הסודי שלה נתנה למודעות שלה להתרחב בדרך שאפשרה לה פשוט להתבונן בה בפחות שיפוטיות מזו שהיתה לה כאשר שמרה עליה מוסתרת. בבוֹא הזמן מודעות זאת עזרה לה לפרק את הכאב לחלקים קטנים יותר, כך שלא נראה כל כך קבוע; ושחרור הקיבוע הזה סייקה הזדמנות לשאייה, למסוגלוות ולביתחון המולדים שללה להתחילה לפרות. ולפחות באותו רגעים מעטים המיתולוגיה של "האני" שלה—של להיות מוקדת אך ורק בנקודת המבט שלה—גמיסה. היא לא הרגישה בודדה, לא אהובה, לא חביבה; והיא התחלת להחוות קשר לאחרים שהחטעה מעיל החשוכה, הקנהה והפחד. היא הפסיקה להתיידד עם הכאב שלה, ובעשה כן הגיעו לתובנה ולאemptיה. היא הציצה בפוטנציאל שלה, אימצה את השינויי בנקודת המבט שלה ולפחות לרגע הרגישה חופשית. עם החיווק על פניה אחריו פריצת הדרך הספונטנית היה תונוג להתבונן בה.

זה הנקודה של תרגול תוכנה: ההכרה שכל תופעה תלואה במשהו, חלופית ועשוייה מחלים רבים ושונים. כפי שנידון בחלק הראשון, כאשר בוחנים איננו יכולים להצביע על שום דבר כМОץ, יהודי או בלתי משתנה. ככל שאנו בוחנים יותר לעומק את מחשבותינו, רגשותינו ורגשותינו, יש לנו הזדמנויות גדולות יותר להכיר את טבעם הריך, אפילו מצבים רגשיים חזקים או ארכויים טווחם כמו בועות. נראה כאילו יש להם צורה אך הם ריקים בפנים. לבסוף, הבועות מתפוצצות ואתם יכולים לראות מרחיב חסר גבולות, חופשי מكونפליקטים והתנגשויות. זהה התעוררות מלאת שמחה, שapr על פי שמי אפשר לתראה במלים, חוותה של מודעות נטולת זמן.

איך אנו ניגשים להתעוררות זו? בעזרת לקיחת כמה צעדים בדיקות כמו שעשינו בהתיחסות לתרגול תשומת לב.

כמו התרגיל המרכזי בתרגול תשומת לב, מדיטציות תוכנה יכולה להתפרק לשולשה שלבים. הראשון כרוך בהתבוננות במחשבה או ברגש מתוק מודעות רגילה—פשטוט להזות את המחשבות או את הרגשות בלי שום מטרה או כוונה ספציפית.

השלב השני קשור בגישה שונה במקצת. הרעיון המרכזי הוא להכיר בטבעו של הרגש, שמודעות הינה בלתי נפרדת מCHKות. איך אנו עושים זאת?

התחלו בהתיחסות למיד החלווי של הרגש. כשהנו מזהים רגש—בין אם זה שנה עצמית, בדידות, תחושה של מבוכה במצבים חברתיים או שיפוטיות על אדם אחר—אנוโนוטים לחשוב עליו כבעה גדולה ומשית. תחושה של תמידות עוטפת אותנו ומשרישה את הרגשה. 'אני תמיד ארגיש ככה. האיש הזה ממש רע'. חסם טبع הבודאה השלישי משחק תפקיד חשוב כאן, בחזקו תחושה של נסבלות. אך כשאנו בוחנים בתשומת לב הרגשות כאלה, אנו מוצאים שהם אינם יציבים או נסבלים בכלל. בתוך רגע או פחות מכך המחשבות הקשורות אליהם משתנות, האינטנסיביות מתנדנת. תחושות פיזיות—טמפרטורת הגוף, דפיקות הלב, כבודת האברים, עיפות או עצונות—עשויות לעבור. אנו יכולים להיות מופתעים מהשינויים הרבים והשונים בתודעה ובגוף. כשהוא בוגר על תהליך תרגול תשומת לב המתארת המהותית כאן היא להבחין ולתת לעצמו להפוך מודעים לשינויים.

בהתחלתו אולי נהיה מסוגלים להבחין במערכות במחשבות, רגשות וכן הלאה, רק לרגע קצר או משחו כזה. זה בסדר גמור. כפי שמורים שלו יעכו לי, חשוב להתנגד לאימפולס לחזור לתוצאה. הנקודה המרכזית של הכרה בחלופות היא פשוט לשים לב שהמחשבות, הרגשות ושינויים פיזיים אינם סטטיים.

לאחר התבוננות קצרה בטבע הרגשות, התיחסו למיד הייחודי שלהם. כפי שהוזכר קודם, אנו נוטים לחוות רגשות כמשהו גדול, ממשי, מיסודה. אך אם התבונן מקרוב ברגש—למשל כעס—נוכל לראות שהוא חיבור של מילים ומחשבות ('אני כועס. אני שונא את האיש הזה. זה היה משחו נורא לומר') תחושות פיזיות (כאב, לחץ בחזה או בבטן) והתמונה של הסיבה או האובייקט של הכאב. אם נפריד את כל זה, איך הכאב? האם זה אפשרי לחוות כאב בלי מילים, מחשבות תחושות פיזיות או תמונות של הסיבה או האובייקט?

או, אם ניקח גישה אחרת, שערו בנפסכם שאנו התבוננים באובייקט של הכאב—למשל, מישחו שאומר משחו שאיננו אהובים. אנחנו יכולים לשאול, 'מה מכעים אוטוי? האיש שאמר את המלים? המלים עצמן?' או 'אני יכולים להגיד, אני כועס על אדם מסוים בגלל מה שהוא או היא אמרו'. אך אם ניקח רגע לפרק את התגובה שלנו, ניתן לעצמנו הזדמנות לחשוב מחדש, להתבונן במבט שני. 'המלחמות הרעות יצאו מפה של אותו איש, אם כך אולי אני צריך לכעוס על הפה שלו?' הפה של אותו איש נשלט על ידי שריריו ומוחו? והאם השרירים של המוח מונעים על ידי הרגשות או הכוונות של אותו אדם? האם אני צריך לכעוס עליהם?' בוחנו יהודיות בדרך זו איננו יכולים למצוא אובייקט לכעוס עליו. לאובייקט של הכאב אין טبع משלו. אלא שרגשות והאובייקטים שלהם עולים מתוך תלות הדדיות.

ראיתי זאת בעצמי הילד, כאשר איש אחד בא לבקר את אבי. היה לו וויכוח עם מישחו וזה נגמר כשהם מכימים זה את זה במקלות. האיש היה נסער מאוד ובקיש עיצה מאבי.

אבי אמר, "זה היה המקל שהכה אותך; למה אתה כועס על האיש הזה?"
"מפני שהוא שלט במקל", השיב הבוחר.

"אך הוא נשלט על ידי הרגשות שלו", אמר לו אביו. "כך למעשה אתה צריך לכעוס על הרגשות שלו. וכי יודע מה תرم להתפרצויות הרגשות הרגשית שלו? אולי אביו הכה אותו בילדות. אולי קרה משהו באותו יום שגרם לך לכעס. אם כך על מי אתה יכול לכעוס כלכל עד שהכה את בנו?"
האיש חשב לרוגע, וראיתי אותו מתחילה להירגע קצת, ואfine לו מתחילה לחיך.
"אף פעם לא חשבתי על כך בצורה כזו". אמר.

"רובנו לא חושבים כך, הшибבי אבי". עליינו להסתכל מעבר למה שראויים על פני השטח, וכדי לעשות כך צריך לתרגל. הוא חייך. ותרגול לוקח זמן. רק מפני שדיברנו היום, הרעינותו שלך, הרגשות שלך לא עומדים להשתנות בין לילה. היה נדיב לעצמך. אי אפשר להשיג חוכמה בין לילה.

מלותיו של אביו נחקקו בלביו, ואני נשא אותם בתודעה כאשר אני מלמד ומ意義ן לאחרים. התרגיל המרכזיו של תרגול תובנה מורכב מבחן הצליפות והتلות ההגדית של התגבות הרגשות שלנו עצמנו והאובייקטיבים של רגשותינו—אנשים, מקומות ומצבים. אפילו כשהאנו מפרקים בדידות, חסר אהבה, אי נוחות חברתית, שיפוט של אחרים וכן הלאה, לחלים נפרדים, אנו מתחילה לראות שאפלו על החלקים אי אפשר לומר שהם קיימים מיסודם.

זאת המטרה של תרגול תובנה: לפרק את האשליה של תמידיות, יהודיות, עצמאות. אם נתבונן ברגש בצורה עמוקה כזו, בסופו של דבר נגיע למסקנה שאנו יכולים למצוא איזשהו גורם תמידי, יהודי, או עצמאי. יכול להיות שהרגש או האובייקטיבים שלו יתמוססו עם התרגול. ויתר חשוב, כשהאנו מתייחסים למחשבות ולהרגשות מתוך תובנה, נוכל לגלוות את טبع הרגש, צליות בלתי מוגבלת וחירות, שקדם לכך לא הכרנו. נוכל להיות מסוגלים לבחור את הגותינו, לרופף את הגבול בין חוויה וחווה—אייזה גילוי מסעיר! אנלוגיה טיבתית מסורתית מדמה את החוויה הזאת לנושע החובש כובע רחב שלולים כשהוא הולך במעלה גבעה תלולה המכוסה בעצים. כשהוא מגיע לפיסגה הוא מסיר את הכובע ויושב לנוח על האדמה. הוא נהנה מתחושת הרוח הנושבת מעל ראשו, ומגלה את יכולת לראות לerrocks ולbehoot בשמות הרחבים והפתוחים. הוא מוקיר את ההקללה בכך שהגיע לפיסגת הגבעה. הכובע מייצג את הצטברות המושגים שאנו נצדים אליהם כשהאנו חושבים על רגשות בעל-קיימם מוצק, תמידי ועצמאי. הטיפוס במעלה הגבעה מייצג את התהיליך של התבוננות בטבע הרגשות. הורדת הכובע מייצגת לא רק את ההקללה של ההשתחררות מהמושגים, אך גם מודעות בלתי מוגבלת הנובעת ממנה.

אך כאן יש להביא הערת אזהרה. תחשות החירות והמודעות שאתם מישגים בעוזרת תרגול תובנה יכולה להימשך כמו שנית, הפסקה בתוך זרם המודעות המושגית הרצוף פחות או יותר. אל תדאגו. אף על פי שההפסקה יכולה להיות קצרה בתחילת, למען היא מייצגת הצעה למצב הטבעי של התודעה—אחד של ריקות וצלילות. עם התרגול ההפסקה תהיה ארוכה יותר ויותר. כמו בתרגול תשומת לב, השלב השלישי של מדיטציית התובנה קשורה לאיזושהי אנליזה. כשאתם מתבוננים בתוצאות של התרגול שלכם אולי תהו, כמו בתרגול תשומת לב, שלוש תוצאות אפשריות.

ראשית, כשהאתם מתבוננים ברגש, יכול להיות שאתה יתמוסס למודעות חסרת גבולות לזמן קצר, אולי רק כמה שניות. ואז הרגש יחוור, יכול להיות שכזרה חזקה יותר. אולי תחשבו, אני עדיין פה, אני מרגיש את הרגש, מה הטעם בניסיון לראות את הרגש הזה כריך? זה נורמלי. תמיד תוכל לחזור לתרגול. אין הגבלת זמן, אין הנהיה שאוסרת עליכם לנסות המשך, שש, שבע או אפילו מאה פעמים ביום. למעשה המורים שלי יעכו לי להמשיך לנסות, אפילו רק לזמן קצר של רגע או שניים. בהדרגה, כשתחזרו שוב ושוב, תגלו שריגש מסוימים הופך פחות ופחות מוצק, ומשתנה למודעות חסרת גבול. יום אחד כשהרגש עולה, הוא יזכיר לך את החירות והמרבב שהגעת אליו בתרגול. במקום לדודר אותך, החוויה של בדידות, חסר אהבה, כעס וכן הלאה, תרומם אותן.

האפשרות השנייה היא שכשאתם מישמים תרגול תובנה, הרגש הופך יותר חזק. יכול להיות שתרגישו שאינכם יכולים להתבונן ברגש מפני שהוא כל כך חזק או אמיתי. נכשלתי. אני מרגיש את הרגש הזה בצורה חיה מדי. גם זה בסדר. למעשה זה סימן של צלילות מוגברת. אל תנסו להיפטר מהרגש. ראו את כל החלקים השונים—איך הם משתנים, איך הם חלופים. יכול להיות

שהיא לא תhapeך למדיצינית תובנה בדיק, אך היא תהיה חוויה עמוקה יותר של תשומת לב. אפשרות שלישיית היא כשאתם מתבוננים ברגש הוא פשוט נשאר אותו דבר—לא מתחזק או ממתחזס. יכול להיות שתראו את הרגש ואת הריקות באותו רגע. כשהתרגישי השק למשל, או קנאה, ותתבוננו באותו השק או קנאה, תגלו "ניחוח" מתחשך—אפשר לקראו לו הד, כמו ההרגשה שאתה חווה בחולם. מטאפורה בודהיסטית מסורתית מדמה חוויה כזואת לראיית השתקפות בשלוליות או במראה. אתם יכולים לראות את ההשתקפות אך איןכם חושבים שהוא אתם, בהתאם למוראים שלי, זהה התוצאה הטובה ביותר, סימן להשתחררות מהרגש. למרות שאתם עדים מרגישים אותו, יש לכם הבנה ברורה של טבעו הריק.

צעד שני: נסה משחו שונה

כמובן שכמה מצבים רגשיים או מנטליים הם חזקים מאוד או עקשניים, כפי שנראה במקרה של האישה שבילתה זמן כל כך רב מחייה בគירה למערכת ייחסים, או באקלים הכלכלי של ימינו, תחשות חוסר ביטחון מחלחלת. לעיתים עצם נגד הורה או חבר משפחה אחר—או אולי חבר לעבודה—יכול להימשך שנים. מצאתי שהזנה נפוצה במיוחד בין אנשים שהתגורשו או מעורבים לאחרונה בתהיליכי גירושים. דיcean, חרדה, חריטה על פעולות בעבר גוטים גם הם להמתשך תקופות ארוכות. כל אחד מהמצבים האלה יכול להיות קשה להיתקל בו חזיתית.

במקום לנסתות להתמודד עם אותם "מוסכנים מסוימים" מיד, נסו לעבוד עם מהهو שהוא קצת קל יותר לפירוק. יכול להיות שתנסה ליצור החושה מלאכותית של כאב פיזי למשל, על ידי צביטה של הבשר שבין האגודל והאצבע. התמודדות ברמה הבסיסית הזאת של חוסר נוחות היא פשוטה וישראלית. (תועלת צדנית, בהתאם למומחים לדיקור סיני, היא שימוש לחץ כזה מקלה על כאבי ראש) יכול להיות שתנסו לעבוד עם תחושות של חום או קור קיצוני, המשפיעים על זיכרונות של תחושות כדי להתמודד עם חוסר הנוחות או ההזעה, הרעדיה והרצון להקל על התנאים האלה. אפשרות אחרת היא להתבונן בחשך שלכם כמו על מכשיר טכני.

גישה נוספת יכולה להיות קשורה לפירוק רגש גדול לחלקים קטנים יותר. תלמידה שסבלה מהתקפים חורריים של דיאנון תיארה שיטה יצירתיות של תרגול תובנה. הגירוי שהפעיל את רוב האירועים הדיבוקניים שלה היה חזרה של מסר ששמעה מאמא בילדותה המוקדמת: "את מבולגנת". כשההצהרה הזאת שוב ושוב בתודעתה, היא הchallenge להחזר אותה לחלקים קטנים. "את מבולגנַת—" "את מבָּת—" "את מָת—" אחרי יישום השיטה הזאת, היא מצאה את החופש להטיל ספק במשמעות של מחשבותיה ורגשותיה, מה זה "את"? מה זה "מבולגנת"? מה או מי הייתה אימי

שעשתה הכרזה כזו? מי הייתה "היא" שקיבלה את ההגדרה של "עצמה" כובלגנת? יכול להיות שתמצא מועיל לנסתות גישה אנליטית יותר לפירוק רגשות גדולים לחלקים קטנים. למשל כשאתם מנקאים שאלות עצמכם, 'מי מנקא?' האם זו כף הרגל שלו? הזרע שלו? איפה עולה הקנאה? האם היא מתחשכת? האם הקנאה מופרעת על ידי מחשבות ורגשות? מי הוא האדם בו אני מנקאה? האם אני מנקאה ביד או ברגל שלו? הפה? המלים שיוצאות מהפה? האם אני יכול לזהות יישות תמידית, ייחודית, עצמאי בה אני מנקא?'

גישה שונה קשורה בהתבוננות בזיכרונות ילדים שלעתים קרובות מתרפקים יותר בנסיבות מאשר תרכובת המחשבות והרגשות העיקריים אלינו בגירות. תוכלו אולי, כמו תלמיד שלי שדיברתי אותו לאחרונה עשה, להזכיר חוויה של נפילת מעין ופצעית עור הברך. הוא חווה לא רק כאב פיזי אלא גם תחושת מבוכה על כך שכל כך הרבה מהבריו למשחק ראו אותו נופל. איך הייתה הרגשה של הכאב הפיזי? שאל את עצמו. איך הייתה הרגשת המבוכה? האם לבו האין את פעימותיו? האם הרגשתי שהם עולה לפניי? האם רציתי לרוץ ולברוח?

המטרה של לנסות מהו אחר במונחים של מדיטציה תובנה היא תרגול. התחלו בקטן והשתמשו במקודם שהוא קל למדוי. בעשותכם כך אתם בונים את כוחכם—או אם נחזר למטאפורת הטיבטית העתיקה, מלאו את המאגר שלכם—כך שתוכלו להתמודד אם בעיות גדולות או עקשניות יותר.

צעד שלישי: צעד לאחור

אנשים רבים מתנגדים לתרגול תובנה. חלים אומרים שקשה לפרק רגשות לחלקים קטנים. אחרים מוצאים שהתרגול יבש ואנלייטי מדי. חלים פשוט פוחדים להתבונן במקור היסודי של הרגשות. למשל תלמיד שלי שמספר לאחרונה על קונפליקט שהיה לו עם אמו. בכל פעם שאמו הייתה צריכה למלא דלק במכוניתה היא קראה לו לבוא ולעזר לה. על פני השטח נראה היה שהקונפליקט היה סביר חוסר היישע של אמו, אך ככלopsis התעמתה אתה, גילו שניהם שהבעיות היסודיות היו חיבור של קנאה ואבל. אמו קנהה בזמן שבילה אם שותפי לחדר, ובסלה מתחושת אובדן כתוצאה מכך שבנה עצב את ביתה וגר לבדו.

כפי שדוגמה זו מדגימה, אחד הגורמים החזקים ביותר בהתנגדות למדיטציית תובנה הוא הפחד משינוי, הפחד מאיבוד זהותכם—השתתקפות של ההשפעה של חסם טبع הבודה מספר חמיש, הנטייה להזדהות למשל כמו שהוא הסר ישב, ועוד, או מבוהל. האם בדוגמה שהוזכרה כאן פחדה לאבד את מערכת היחסים עם בנה. אנשים אחרים סיפרו לי, "אני צריךicus כדי לעשות מה שצעריך". תלמידה אחרת סיפרה לי לאחרונה על מערכת היחסים שלה עם כותב שירים, שנכנסה אליה לוויוכחים לעיתים קרובות, וסיים את הקשר ביניהם שוב ושוב, ובכל פעם עשה מאמצים לתקן את היחסים. הזוגיות שליהם הייתה מקור קבוע של כאב ודrama, האבה ואובדן. לבסוף היא שאלתה את בן זוגה, "אנחנו לא יכולים פשוט להיות במערכת יחסים מתונה, בלי כל העליות והירידות? כמובן, יהיו לנו חילוקי דעתות, אך האם הם חייבים להיות כל כך דרמטיים? האם כל התרגוזות צריכה להיות עניין של חיים ומותות?" הוא הסתכל עליה לרגע כאלו הייתה חייזר מפלנטה אחרת. "אני צריךicus דרמה כדי להיות יצירתי", ענה.

"העלויות והירידות של מערכת יחסים—אני Zukkן להם כדי לכתוב את השירים שלי".
למזללה, היא לא הייתה זקופה לדrama כדי למלא את הצרכים המ赜ועים או ההתחייבויות שלה, ואחרי השיחה הזאת היא סיימה את הקשר ביניהם.
בכל מקרה, אני מצאתי שהסיפור שלהם מלמד במיוחד, מפני שאנשים רבים מתנגדים לתרגול תובנה מתוך חוסר הבנה של ריקות. יותר מאדם אחד שאלו אותי, "אם אני ריק, אם כל מי שאינו עובד אותו הוא ריק, אם כל הרגשות שלי ריקים, איך אני יכול לתקוף בחיים החברתיים?" הם פוחדים שהם יצטרכו לזנוח את הזווית שלהם או שמערכות היחסים והחוויות שלהם ייהפכו חסרות משמעות.

שאלות כאלה הזכירו לי כמה מקורים מילדותי המוקדמת. את רוב השנים ביליתי בנוברי, אזור בהימאליה בנפאל בו סופות החורף יכולות להיות קשות מאוד. בזמן סופה אחת חזקה במיוחד, כשהרוח הצפונית נשבה בעוצמה על קירות ביתנו, הייתה כל כך מפוחד שhabbit יעוף

באוויר. רצתי לאחד העמודים התומכים בחדר המרכז ולחצתי עליו בכל הכוח מול הרוח. (הבית לא נפל, כמובן, אך ספק אם המאמצים חסרי הערך שלי תרמו לכך).

השוותי אז את החוויה הזאת למקורה שהתרחש כמה שנים יותר מאוחר, כנסעתי באוטובוס בפעם הראשונה. חורף אחד נסעתי עם אמי מנברי, שבאותו זמן היה כפר מבודד בלב שום אמצעי נוחות מודרניים—לא מים זורמים, לא השם ולא דרכים סלולים—לקטמנדו, שבה מוג האוויר היה חם יותר ויכולנו לבנות את החורף בחום ונוחיות יחסית. הלכנו עשרה ימים בסביבה פראית ולא מפותחת, כשאנחנו ישנים בלילות בעمرות או בשדות, ובמשלים אוכל ששחנו על הגב. וזה הגענו למקום שנקרה גורה. שם, בפעם הראשונה בחיי נתקמתי במשאיות באוטובוסים.

הראשון שלי היה של חיות ענקיות. אורות הפנסים נראו כמו עיניים. הם נהמו כזווזו. הצופרים שלהם שאגו כמו נמרים כועסים. כשהתקרבנו לאוטובוס אחד, אמי אמרה, "אנחנו צריכים להיכנס לכאן".

בשם פנים לא, חשבתי. אך אמי הייתה נחושה ומשכה אותי לתוך האוטובוס. ביום הראשון של הנסעה הייתה מבוהל. ישבתי בתוך הבطن של המפלצת! הדריכים עליו נסענו היו נוראים—מלאות בליטות ובורות—ובכל פעם שפגענו באחד מהם, הייתה בטוחה שהמפלצת תתחפּך. אחרי כמה שעות, הרגשתי סחרחות וקאות. לבסוף הגיעו לתנהנה, ואני נכנסנו למלאן. באותו לילה, חומי עלה והייתה לי שוב סחרחות. אני זכר שהסתכלתי לעלה על מאורר התקרה שלא הסתובב, וחשבתי שראיתי שהלהבים מסתובבים. בהדרגה החל החדר כולו להסתובב.

למהרת הרגשתי קצתי יותר טוב, ואמי אמרה לי בnimma שאפשר להתוכח אתה, "אנחנו צריכים לנסוע". טיפסנו על האוטובוס ואמי מצאה לנו מקום במושב הקדמי. התחלתי לומר לעצמי—כמעט כמו מנטרה—שזה רק סוס, זו אינה הייתה פרא. לאט לאט חוות הנסעה החלה להשתנות. הכרתי סוסים, רכבי עליהם כבר. פתחה את החalon והרגשתי את הרוח נשבת על פני. הסתכלתי החוצה והתחלתי לקלוט את הנוף של העצים היוקם והעשב כשאנחנו נוסעים דרך דרום נפאל. זה נראה כמו קיז' וגם הרגשה הייתה כמו בקיין.

בעזרת התבוננות בפחד שלי ובהסתת נקודת המבט שלי, השлемתי עם חוות האוטובוס. יותר מכך, חוות הייתה אחד התרגילים הראשונים שלי בתרגול תובנה, שהוא מהותו תהליך השתחרורת מדיעות קודמות, חיבור השינוי, ופריצת ה"נקודת העיוורת" כדי לגלו מושגים פנימיים שמעולם לא חלמתי שאפשריים.

צעד רביעי: קח הפסקה

אפילו אם ניסית את כל הצעדים שתוארו כאן, יכול להיות שהתרגול שלך הופך לא ברור. יכול להיות שאתה עייף, מתוסכל או משועם. יכול להיות שאיבדת התלהבות אפילו כדי לקחת רק רגע או שניים מהיום כדי לתרגל.

אם השתמש באנלוגיה, יכול להיות שאנשים היוצאים לרצפה מסווגים לרווח רק חמיש או עשר דקות בתחילת. אפילו באימונים גופניים כל כך קצרים, יכול להיות שהם צריכים לעוזר לוזמן מה; ואם הם רוצים להמשיך להמשך הם לא יכולים, מפני שהגוף שלהם פשוט אין רגיל למאזן. הם צריכים לעוזר למרות הרצון הגדול שלהם להמשך, יכול להיות שניסו ביום למחرات ובזה שאחריו, כשהם מאריכים מעט את האימון הגוף שלהם. לבסוף יהיו מסווגים להמשיך קילומטרים רבים ואולי אפילו לרווח מרathon! באופן דומה, חשוב לעשות הפסקה כשבועקים בתרגול תובנה—במיוחד אם אתם משתמשים או בלתי מעוניינים, אם התרגול נראה יבש או אנגלי מדי, או אם הרגשות שאתה בודק מתחזקים.

כמו בתרגול תשומת לב, חשוב מאוד לעצור אם ההרגשות מתמוססים או שימושיים חוויה עמוקה של ריקות, שבuzzرتה מתמוססות התפיסות הדואליות. כשהשומעים זאת אנשים רבים יתמהנו, "למה אני צריך לעצור כשהתרגול נראה כל כך מצליח?" שאלתי אותה שאלה את המורדים שלי, ואני מציע אותה תשובה. כל כך קל להפוך צמוד לתחווה החירות שאנו עלולים להפתות ליציר אותה. השחררות מרגשות של הקלה ושרורו הוא התרגיל האולטימטיבי של תובנה. אנו משתחררים מהשתחררות.

העונקת אמפטיה

חמלת חסלה נבולות פורצת באופן ספונטני לכיוון היוצרים התבוננים הסובלים כאסירים של אשליותיהם.

—**קאלו רינפוצ'ה**, מודעה מאירה: דרך הבוזה,
譯者: 依地·瑪麗亞·蒙特拿羅

לפני כמה חודשים, תלמידה שלי שברה את האגן שלה כשנפלה מסוס. בעוד היא מחלימה החבר שלה סיימ את היחסים ביניהם. טלפון ובאי-מיילם הוא ביקר אותה על כך שה"שיהקה את הקורבן" וניסתה להשיג סימפטיה. הוא אמר לה שהתקאונת שלה הייתה תוצאה של "קארמה רעה" מפני שיש לה יחסים מטרידים עם משפחתה. במהלך התהליך של הפרידה, סירבה לדבר על תגובתו, והפכה את החבר לשעבך לאיש הרע" בענייני חבריה ומשפחתה, כשהיא מחזקת את השיפוט הזה בתודעתה. בציירוף מקרים מוזר, שלושה הודשים לאחר סיום היחסים החבר לשעבך נפל ושבר כמה עצמות בגבו.

התלמידה שלי יכולה בזכורה שלילית כשהוא צלצל אליה וביקש ממנה להחזיר כמה מכשירים ששלה לה כדי להקל על הסבל הפיזי שלה. במקום זה היא הכינה חבילה טיפול, שככללה את המכשירים שביקש, ותרופות הומיאו-ঔטיות שעוזרו לה לסבול את הכאב. בהכירה בכאב הרגשי של להיות מותקפת כשהיא סובלת מכאב פיזי, בחרה ללבת במה שיש הקוראים לה "הדרך גדולה". בمكانם לשאול אותו אם הוא משחק את הקורבן או אם התקאונת שלו הייתה תוצאה של קארמה רעה, היא הכירה את הכאב הרגשי שהיא חוותה כשנפלה, ובחירה להושיט עזרה בשליחת חבילת טיפול.

במקרה להילחם בחבר לשעבך שלה, היא הגיבה בזיכרון אמפטי, כשהיא חוות שקט נפשי בהעbara לחבר לשעבך לא רק את השקט, אלא גם את ההזדמנות להעיר את האפשרות של הבנה של מה שעשה כששפט אותה. אם הייתה מגיבה בכעס, ומהזירה לו את האשמות שהטיל בה, קרוב לוודאי שהיא סוגר את תודעתו והופך מריר או עוד יותר שיפוטי. בבחירה לחת מעצמה בהכנות חבילה טיפול במקום לנוקם, היא לא רק חוותה את פתיחת הלב שלה, היא גם נתנה לחבר לשעבך הזדמנות לפתח את לבו—כלומר להכיר בכך שהתקافت מישחו כואב אינה הגישה הטובה ביותר לבסם ולעודד מערכת יחסים.

כמו בתרגיל המרכזי של תשומת הלב ותרגול התובנה, אפשר לפרק את מדיטציות האמפתיה לכמה שלבים. בעוד שתרגול תשומת הלב והתובנה אפשר לרכז בשלושה שלבים, לאמפתיה יש ניחוח שונה. זהו תהליך טרנספורטטיבי. לכן במקום שלושה שלבים, העברת אמפתיה כוללת שלב רביעי, כפי שנראה.

השלב הראשון דומה לזה של תרגול תשומת לב ותובנה—כלומר פשוט להפנות מודעות לכל דבר שאתם מרגשים. השלב השני קשור להכרה שאנשים אחרים סובלים מרגשות מציפים או קונפליקטים רגשיים, הבנה למעשה ש"אני היחיד שסובל". כשאתם מבינים שאנשים אחרים סובלים בדרך זו, אתם מתחילהם להרגיש שאתם והאחרים דומים מאוד. כמו שאתם רוצים להשתחרר מסבל, כך גם האחרים. אולי אתם זוכרים אנגלוגיה שתוארה בחלק השני, בה אתם מדמיינים את החיים שלכם כשתתי מתחמים חזות בון, אחת בלחין שמאל ואחת בימין. הכאב בלחין ימין מייצג אומללות וסבל שאתם עצמכם חוותים. הכאב בלחין השמאלי מייצג את האומללות שאחרים חוותים. הכאב בשתי הלחינים שהוא.

השלב השלישי של התרגיל המרכזי קשור בתרגול של טונగלים, שתואר בפירוט בחלק השני. אם נסכם בקיצור את הטכניקה, אתם מתחילהם בהפניית תשומת הלב לסבל העצמי שלכם, מכירים בכך שאחרים סובלים, וזה השתמשו בדמיון כדי למשוך אליכם את כל הסבל והרגשות הכאבם והמצבים שנחו על ידי אין סוף יצורים Tabernines. וזה אתם מдумים שאתם שולחים את כל התכונות הטובות שלכם, כל החווות של אושר זמני, לאחרים. יש טקסטים המיעיצים לדמיין את הסבל כמו ענן סמיך שחור, ואת האושר והתכונות החיוביות כקרן זוהרה של אור. כתזכורת, אתם יכולים לחתם את תהליך הלקיה והנתינה בעוזרת הנשימה שלכם, נושמים כשאתם לוקחים את הסבל מיצורים Tabernines אחרים ונושפים כשאתם מдумים את שילוח התכונות הטובות שלכם. תלמידים רבים שלי דיווחו שלתהליך התיאום והויזואלייזציה יש אפקט מרגיע בפני עצמו.

לתחליק של טונגן יש הרבה יתרונות. הראשון, הוא ההכרה בכך שאין לך, דבר העוזר להקל על סבל אישי המבוסס על שיפוט עצמי. יותרון השני הוא שהכרת הסבל של אחרים עוזרת למוסס שיפוטים נגדם, שחלקם הם ארכוי טוח. כשאתם מכירים בכאב שלכם עצמכם וכמה מהמלחים, התמונות וההתנהגויות העולות כתוצאה ממנה, אתם מתחילהם להבין חלק מהפעולות של אחרים העולות מאותה באර של אומללות, פועלות שיכולים לhiratoות פוגעות או אדיות. ואילו העברת תוכנותיכם החיוביות עוזרת להחליש את ההשפעה של חסם טبع הבודה מספר ארבעה—הנקודה העיורת—בהביאה בהדרגה למודעות ערעה את העבודה שיש לכם תוכנות חיוביות, ואולי יכולות נרחבות יותר ממה שיכוליםם לדמיין קודם לכן.

ויחד עם זאת חשוב יותר, ביחסו הגישה המסויימת הזאת לאמפתיה תתחילה לפתח בהדרגה תחושה שהסבל האישי שלכם הוא בעל משמעות או שיש לו מטרה. כשאתם מתחילהם לראות את הרגש שלכם כיצוג של תחושות של כל היצורים התבוניים, אתם מעמיקים את המחויבות שלכם לחבר ולעוזר ליוצרים Tabernines אחרים להשתחרר מרגשות טורדניים או הרסניים.

שלב רביעי של התרגיל המרכזי הוא קצת שונה מהתחליק האנליטי הקשור לתרגול תשומת לב ותובנה. כאן, אנו מתבוננים בכוחה הטרנספורטטיבי של האמפתיה. במקום לבroph מהרגש, לנסתות לדכא אותו, או לחתה לו לנצח אותהם, אתם יכולים לחתה לו לעולות. כשהרגש מתרחש הוא הופך חלק מהאהבה-טוב לב והחמלה והוא הופך פרודוקטיבי. עם התרגול תגלו מעבר טبعי בנקודת המבט בקשר לרגשות טורדניים. הם אינם דברים רעים, אינם פוגעניים; הרגשות הללו נעיםים האל הם למעשה מועילים לחיפויו שלכם אחרי מודיעיקת יותר של סבל האחרים. ועל ידי שימוש בהם כנקודת תרגול הטונגן אתם לבסוף עוזרים לאחרים.

צעד שני: נסה משחחו אחר

כפי שהוזכר קודם בדיאון על תרגול תשומת לב ותובנה, יכול להיות לא קל לבעוד ישירות עם רגשות חזקים או תבניות ארוכות טווח. אם אתם מוצאים בעיה דומה כשמתמודדים עם רגש חזק פחות או רק עם אספקט אחד של רגש חזק או תבנית ארוכת טווח. רגשות חזקים או תבניות רגשות לכודים נמצאים עמוק בתוכנו—כמו אוקיינוסים שנראה כאילו אין להם קרקעית או סוף. לפני שמנסים להזות אוקיינוס בשתייה יכול להיות שיתר יעיל להתחילה במבנה הכוח שלכם בתרגול בבריכה או אגם.

למשל, אם אתם סובלים מדימוי עצמי נמר, בדיות, חרדה או דיכאון, אל תנסו להתמודד אתם בבנה אחת. התמקדו באספקט אחד—אולי התגובה שלכם למשהו שנאמר שעורר תחושה של שיפוט עצמי או הרגשה של חוסר תקווה או עייפות המבשרים התפרצויות של אירוע דיכאוני. יכול להיות שתתחללו עם רגש חזק, כמו התסכול או העצבנות שאתם מרגשים כלפי מישבו שנדרחף לפניכם בתורם בסופרמרקット או בנק. אפשרות אחרות היא להתמודד עם אהבה-טוב לב/חמלת. אדם שסבל מהרדה קבועה בחור בדרך זאת. כשבכל מהתקפת חרדה, התמקד בסבתו, שהייתו אדם חרד מאד. כשהזהה עם ההרדה שלו עצמו נחלשה, ובהדרגה היה מסוגל להפנות אמפתיה כלפי מגוון גדול של אנשים. היוזרות ברגש מה עבר—כמו פחד או כאס—או אפילו כאב או מובכה כشنופלים מעז כפי שהזכר קודם—גם הוא יכול לעזור לכם לבנות את הכוח שלכם כדי להתמודד עם רגשות גדולים יותר, ברגע שאתם בונים את כוחכם בדרכים קטנות אלה, אתם יכולים להתחילה להתמודד עם בעיות גדולות יותר של שיפוט עצמי או שיפוט אחרים.

צעד שלישי: צעד לאחר

באופן נורמלי כשאנחנו מתיחסים לתרגול אמפתיה, אנחנו חושבים שעליינו לשים הצד רגשות שליליים,AGO וכן הלאה. אך בעזרת שימוש בתרגול טונגןן, אנו מגלים שלרגשות שליליים יש צד או אספקט שונה לגמרי. למשל, אישת אחת סיירה לי במהלך ראיון פרטני שיש לה מזג חם וביקשה ממני לחתה שיטה לשЛОוט בו. התחלתי ללמד אותה שאמאה—פיתוח מודעות למזג שלה. היא הפסיקת אותי אמרה, "ניסיתי את זה כבר; זה לא מצילח אצלך. אני צריכה משחו אחר". אז למדתי אותה מדיציות טונגןן, ובהתחלת היא הייתה מופעתה. "איזה רעיזין יפה!" קראה. אך אחרי שהשלה על כך כמה רגעים אמרה, "אני לא חושבת שזה יצילח מפני שהמללה היא ההיפך מהטפרמנט שלי. באמת קשה לי אפילו להרהר על חמללה". יעצתי לה רק לנסתות אותה. "תזהורי מחר, וספריו לי מה קרה".

למחרת בבוקר היא חזרה קורנת. "הפתעתית את עצמי. באופן נורמלי כשאני עושה מדיציה על חמללה, אני נלחמת במזג שלי. אני מנסה להתנגד לו ולדכא אותו. אך בטכניקה הזאת, נתתי למזג הרע שלי פשטוט להיות שם. לא שיניתי אותו. שיניתי את הדבר בה ראיתי אותו".

תגובתה עודדה אותי לבדוק מדוע כל כך הרבה אנשים מתנגדים לאמפתיה. הבעיה הראשונה נובעת מיי הבנה של הכוונה מאחורי השיטה—שימוש בטכניקה כדי להיפטר מהרגש. יכול להיות שתחחשבו, 'יש לי בעיה בשיפוט או בהאשמה אחרים. עכשו אני עומד לתרגול כדי שאוכל להשתחרר מהחכנית הזאת, ממש כאן ועכשוו. אך זה לא קורה. הוא אינו נעלם'. אתה חושב, 'אויל לא, אני תקוע! אני שונא את התרגול הזאת. זה לא עובד'.

תగובות כאלה הן דוגמאות קלסיות ל/Errorות של תקווה או פחד—תקווה שהרגש פשוט ייעלם, ופחד ששום מאמץ, גדול ככל שהיא לא ישנה את מצבה הנפשי. כפי שהמורה שלי, סאנגי אי רינפוצ'ה, ייעץ לי כאשר התמודדתי עם פאניקה, עליכם לצעוד אחורה ולהתבונן בתקווה ובפחד כמקודם של תרגול אמפתיה. כולנו מוכאים להקלת המשך ופוחדים ששם דבר שאנו עושים לא יביא להקלת שלו.

הסוג השני של התנגדות לאמפתיה מגיע מהתבוננות ברגש עצמו. בידידות, דימוי עצמי נמור, שיפוטים שלנו את الآخرين וכן הלאה, עלולים להיראות גדולים מדי או מושרים עמוק מידי להעתמת אתם ישירות. אם זה המקרה, קחו צעד לאחרור ונסו לעובד ברגשות קטנים יותר. עבדו עם הגורמים או התומכים או אולי זיכרונות ילדות. התבוננו בתקווה ובפחד.

צעד רביעי: קח הפסיק

כמו בתרגולים הקודמים של תשומת לב ותבונה, יכול להיות שתהפכו משועממים או עייפים. 'או' לא', יכול להיות שתחשבו, 'עלי לנסתו שוב'. אולי המטרה של התרגול הופכת לא ברורה והתלהבות שלכם דועכת. אלה סימנים ברורים לעצור. אין צורך להרגיש אשמה. זכרו, אתם בונים את הכוח המנטלי והרגשי שלכם, וזה לוקח זמן.

כפי שיעצתי בתרגול תשומת לב ותבונה, חשוב לעצור גם כשהתרגול נראה מתקדם טוב. כשאתם מרגשים שאהבה-טוב לב וחמלת התפתחו לרמות פנטסטיות—כשאתם מרגשים, מהיום והלאה, אני יכול לשרת את כל היוצרים התבוניים לנצח; אני באמת עברתי טרנספורמציה; אני יכול לוותר על כל הטוב שלי—זה הזמן לעצור.

מדוע?

אולי דוגמה שנלקחת מההיסטוריה הבוגהיסטית יכולה לספק הסבר. במהלך המאה התשע עשרה, מורה טיבטי גדול, פאטROL רינפוצ'ה—אחרי שבילה הרבה מילדותו במידיטציה עמוקה ובקבלת הנחיות מכמה מהמורים והתלמידים החשובים ביותר בזמןו—הפק מורה.

לאחר שלמד בצורה בסיסית אהבה-טוב לב וחמלת, הכריז אחד מתלמידיו בהתרגשות "עכשו אני מבין אהבה-טוב לב וחמלת! מהיום והלאה, אני מרגש שהרור מלא מפחד ומכעס. אפילו אם מישו מהה אהוי אני לא מתכוון להתרגז!"

פאטרול רינפוצ'ה ייעץ לו בשקט, "מדובר מדי לkapoz למסקנה זאת. קח את זה בנחת. רק תרגל." אך התלמיד לא הסכים והתחיל להזכיר על הטרנספורמציה שעבר לפני כל אחד שהיה מוכן להקשיב. בוקר אחד, ישב למדיטציה ליד סטופה—מנומנט רוחני המיציג את התודעה המוערת של הבודה. הוא פנה מזרחה, כיון המשם העולה, ולבש את הגלימה החיצונית שלו מעל הראש כשעשה מדיטציה כשבינו סגורות למחצה. באותו זמן, פאטROL רינפוצ'ה סובב בהליכה את הסטופה, פעללה של דבקות. כפי שהוא מנגנו, נמנע מללבוש בגדים עשירים וטכסיים ופשט לבש גלימות קרוועות מלאות חורים ועשויות מחומר זול, לאחר הקפה הראשונה של הסטופה עצר לפני התלמיד שלו

ושאל אותו, "אדוני, מה אתה עושה פה?"

כיון שלא זיהה את המורה שלו בגדים כל כך עלייבים השיב התלמיד, "אני עושה מדיטציה על אהבה-טוב לב וחמלת."

"הו, כמה נחמד," אמר פאטROL רינפוצ'ה.

לאחר שעשה עוד הקפה מסביב לסטופה שוב נתקל פאטROL רינפוצ'ה בתלמידו ושאל אותו מה הוא עושה.

התלמיד—עדין לא מזוהה את המורה שלו—ענה, קצת בקוצר רוח, "אני עושה מדיטציה על אהבה-טוב לב וחמלת".

"זה יפה מאד", השיב פטרול רינפוצ'ה. אחרי עוד הקפה, עצר לפני התלמיד ושאל אותה שאלה. הפעם עצק תלמידו בכעס, "אמרתי לך שאני עושה מדיטציה על אהבה-טוב לב וחמלת! מה לא בסדר אצלך? אין לך אוזניים!" באותו רגע, כשהתלמיד רעד מכעס, גלימתו החליקת מעלה ראשו, והוא פתח את עיניו לגמרי ויזיה את המורה שלו.

פטרול עמד לפניו מהין. "זו הייתה החמלת שלך?" שאל בשקט. באותו רגע התלמיד איבד את כל הגאותו שלו.

מוסר ההשכל של הסיפור הוא שאפילו כשהאנו משים הינה אינטלקטואלית קטנה של אמפתיה ומשים תוצאה קטנה בעורת תרגול, עדין אנו צריכים זמן להגדיל את היכולת לאהבה-טוב לב וחמלת. זה דורך יייטה מתי לעשות הפסקה ולתרגל במשבי וכן קטרים מאד—אולי רגע או משחו כזה, כמה פעמים ביום—עד שהשרירים הרגשיים של החמלת מתפתחים.

לסיכום

בمدיטציה, כמו בכל האמנויות, צריך להיות איזון עדין . . .

—סוגיאל רינפוצ'ה, ספר החיים והמלחינים הטיבטי

נערך על ידי פטריק גפני ואנדרו הארובי

לפני כמה שנים במהלך ארכוה באיזור העיר ניו יורק,פגשתי אדם שרצה ללמידה מדיטציה. החבר הטוב ביותר שלו נפטר זמן קצר לפניי וכן צאה מכך סבל מצער, דיכאון ופחד מתמיד מהמוות שלו עצמו. במשך כמה שבועות במהלך סדרה של ראיונות פרטיים למדתי אותו איך להשתמש בצורה ותכניות חושניות אחרות למדיטציה, ונתקי לוי שיעורי בית מיוחדים כדי לשפר את האספקטים החושניים האלה של המדיטציה. מאוחר יותר, במהלך שיעור ציבורי, למד איך להשתמש במחשבות ורגשות כתוכנים למדיטציה. זמן קצר אחריו השיעור הציבורי הוא ביקש עודראיון.

"איני יכול להתבונן במחשבות ורגשות", התוודה. "זה מפחיד מדי, כמו להסתכל בצונאמי המגיע אליו."

ידעתי שהוא על הרקע שלו וחשבתי שהחירות הדימוי שלו בתיאור רגשות די מעניין.

"הזכיר לי", שאלתי אותו, "מה המקצוע העיקרי שלך בחום?"
"אני גולש גלים מקצוע", מלמל.

"כן, בעצם אני זכר", ענתה. "או מה אתה חושב על גלים גדולים?"

"הו, אני אוהב גלים גדולים!" קרא.

הנדתי בראשי. אם כך ספר לי איך למדת לגלו. האם אהבת גלים לפני זה?"
האיש הסביר שכמה חברים שהיו גולשים נלהבים עוזדו אותו לגלו. זהלקח די הרבה זמן לשכנע אותו מפני שאפילו גלים קטנים נראו מאויימים, כמו "צונאמי"—אותה מלה בה השתמש כדי לתאר רגשות.

"אך עם העזרה של חברי, דחפתי את עצמי אל מעבר לפחד ועכšíו אני אוהב גלים. אני יכול להשתמש בגלים כביליי נעים. אפילו הגלים הגדולים, נראים כאתגר, דרך לדוחף את עצמי עוד יותר ולשפר את יכולות שלי. למעשה, רכיבה על גלים היא פהות או יותר הדבר בה אני מתפרקנו כיום, השתתפות בתחרויות וזכה בפרסים. אני משער שתוכל לומר", הוסיף בהתרגשות, "הגלים האלה הם חii!"

חיכיתי רגע עד שגמר את סיפורו, הנהנה מהחיקוק שהתרחב על פניו כשדיבר על מקצועו. ואז אמרתי לו, "המחשבות והרגשות שלך הם כמו גלים. רכיבת גלים היא כמו התבוננות במחשבות ורגשות. כך, אם אתה יודע איך להשתמש בגלים כפי שאמרת, יש לך גם הבנה בסיסית איך לרכוב על המחשבות והרגשות".

ואז נתתי לו קצט שיעורי בית. הוא היה צריך להתחילה בקטן ולהתמודד לאט עם מחשבות ורגשות, בבדיקה כמו שהתמודד עם הגלים כאשר רק התחליל לגלווש. "התרגולים הם כמו החברים שלך", אמרתי. "המטרה שלהם היא לעוזד אותך, לעזור לך להתמודד עם הגלים של המחשבות והרגשות המשהו לשחק אותו. איןך יכול למנוע את הגלים מלעלות, נכון? אך אתה יכול למדוד לרכוב עליהם". לא פגשתי את האיש הזה במשך שנה אך כשהפגשתי אותו היה לך חור גדול על פניו.

"זכר כחסיפרתי לך שגלים הם החיים שלי?" שאל.

"כן, בוודאי", עניתי.

"ובכן, עכšíו מחשבות ורגשות הם חii! צדקת, זה בבדיקה כמו גלישה".

"באיזו שיטה השתמשת?" שאלתי.

"בכלן", אמר. "לפעמים החלטתי אותך כמו שהחלהתי את הגישה לגלישה. אתה יודעת, לפעמים לוחות גלישה ארוכים או לוחות גלישה קצרים, לצוף, לעשות סלאום, התפוצצות". מאחר שאינו לא גולש מקצועי בעצמי, לא הבנתי אף אחד מהמוניים שהזכיר. אך הייתה מסוגלת לתפוס נקודה מרכזית של ההסבר: החשיבות של החלפת שיטות.

כמו שהמורים שלי עצמי ציינו בעבר, הכרחי להחליף את המוקד שלכם—גם במונחים של השיטה והאובייקט או התמיכה—זמן לזמן כדי לשמר את התרגול רענן. אם אתם נשארים באובייקט או בשיטה אח זמן ארוך מדי יכול להיות שתשתתעמו, תהיו מעורפלים, מותשים. מספר אנשים שפגשתי איבדו את התחלהות שלהם לתרגול מפני שנשארו תקועים זמן ארוך מדי בשיטה אחת שנראתה שעוזרת להם.

איש אחד שנטקלתי בו לפני זמן מה השתמש אך ורק בהתקומות בנשימה שלו במשך שנים רבות כתרגיל ואמצעי להתמודד עם חלופיות. "השנה הראשונה הייתה נפלה", סיפר לי. "אך הרבה שנים יותר מאוחר, אינני מרגיש אותו אפקט. אינני מרגיש שאני מתקדם או עמוק או מגדי יותר את האפקט. כשהאני עוסק והרבה מחשבות עלות, מדיטציות נשימה שעוזרת לי כלכך עבר להירגע, אך עכšíו היא לא עוזרת בכלל".

בעוד אנחנו מדברים למדתי שלמדו אותו רק טכניקה אחת. لكن יעצמי לו שואלי ימצא איזושהי הקלה לנסות שיטות אחרות, במשך ימים מעטים לימדתי אותו את הצעדים הבסיסיים של תרגולי תשומת לב, תובנה ואהבה-טוב לב וחמלה. המשכתה להמליץ לו שיחליף מדי תקופה את הגישה. בכל פעם שנפגשנו הודה לי על שפתחתי את עיניו לראות שיש מספר דרכים אפשריות לפעול עם התודעה.

"אל תודה לי", אני אומר לו. "תודה לאלה שבאו לפני. המורים שלי, המורים שלהם, והמורים הגדולים הבודהיסטיים מדורנו דורות הבינו שריגשות עלולים ונשארים במקום על ידי חסמי טبع הבודהה, שהם במהותם הרגלים של תפיסה שצומחים כבר בלבד, והופכים חזקים יותר ומושרים עמוק יותר מאשר גדים. המש נקודות המבט אלה נועלות אותנו באיזושהי זהות, דרך התיאහות עצמנו ולאחרים שבמקרה טוב היא מטרידה ובמקרה הרע הרסנית. כאשר פועלם בשיטות שונות, אנו מתחילהם להבין את ההשפעה שלהם. ובהתנתן ההשפעה שלהם, אנו מתחילהם להכיר בתרגול

הבודהיסטי: הבנת היכולת של התודעה ליצור את נקודת המבט העצמית של המציאות בה אנו מתחפדים.

12. חוכמה מלאת שמה

הצלחה אם תתמקד, ותמצא שמהה בתגברות על מכשולים.

—הLN קLER

בתוך החולשה הנפוצה וחוסר השלמות שלנו נמצא המפתח להכרת הכוח האמתי שלנו. בכך שהוא עומדים מול הרגשות הטורדרניים שלנו והבעיות שקורות بحيינו, אנו מגלים הויה של רוחה נפשית וגופנית המתאפשרת החוצה ובאותה מידת פנימה. לו לא התמודדתי עם הפניקה והחרדה שהרגשתי רוב הזמן בנוורי, לא הייתי במצב בו אני מצא היום, לא הייתה מוצאת האומץ או הכוח לעלות על מטוס, לנסוע מסביב לעולם, ולשבת לפני זרים ולהעביר את החוכמה שלמדתי לא רק מניסיוני האישני, אלא גם בעזרת הניסיון של מורים גדולים באמת שהיו מדריכי. כולם בודחו. אנחנו פשט לא מכירים בכך. אנחנו מוגדרים בדרכים רבות לראייה מוגבלת של עצמנו והעולם סביבנו דרך התניה תרבותית, חינוך במשפה, חוות אישיות, והמצב הביולוגי הנתון שלנו אל אבחנות ומידה של החוויה הנוכחית ותקות לעתיד ופחדים נגד מהןנו נורונים של זיכרונות.

ברגע שאתה מתחייבם לפתח מודעות לטבע הבודעה שלכם, בהכרח תתחילו לראות שינויים בחוויות היומיומיות שלכם. דברים שתמיד הפריעו לכם מאבדים בהדרגה את כוחם להסער אתכם. באופן אינטואיטיבי תהפכו חכמים יותר, רגעים יותר ובעל לב פתוח יותר. תתחילו להכיר מכשולים כהזדמנויות להמשך צמיחה. וככל שהאשליה על התהוויה של מוגבלות ופגיעה מתוגנת בהדרגה, תלגו עמוק בתוך עצמכם את הגודלה האמיתית של מי ומה אתם.

והכי טוב, כשתח竊ו לראות את הפוטנציאל העצמי שלכם, תתחילו גם להכיר בו אצל כל אחד מסביבכם. טبع בודעה אין תכוונה מיוחדת שרק מעטים בעלי זכויות זוכים לה. המטרה האמיתית של הכרה בטבע הבודעה שלכם עצמכם היא להבין כמה זה באמת רגיל—היכולת לראות שכלי יוצר חי חולק אותה, למרות שלא כל אחד מכיר בהatsu או אצלה. כך במקום לסגור את לבכם لأنשים שצועקים עליהם או פועלם באיזושהי דרך פוגעת אחרת, תמצאו את עצמכם יותר פתוחים. תכירו בכך שהם אינם "אידוייטים", אלא אנשים שכוכובם, רוצים להיות מאושרים ומלאי שלווה. הם רק מתנהגים כמו אידוייטים מפני שאין לא הכריבו בטבע האמתי שלהם והם מוצפים בתהווות פגיעה ופחד.

התרגול שלכם מתחילה עם השאייה הפשטota להצלחה יותר, להתייחס לכל הפעולות שלכם בתהוויה חזקה יותר של מודעות ותובנה, ולפתח את לבכם בצורה عمוקה יותר כלפי אחרים. מוטבציה היא הגורם היחיד החשוב ביותר, הקובלם באמ החוויה מותנית על ידי סבל או על ידי שלווה. חוכמה וחמלה למעשה מתפתחים באותו קצב. ככל שתתthem הופכים יותר קשוביים ואתם בוחנים דברים בצורה מעמיקה יותר, יהיה לכם יותר קל לחמול. וככל שתתthem פותחים את לבכם לאחרים, אתם הופכים חכמים וקשוביים יותר בכל הפעולות שלכם.

בכל רגע נתון אתם יכולים לבחור ללבכת בעקבות שרשת המחשבות, הרגשות והתהווות שמחזקים תפיסה של עצמכם כפוגעים ומוגבלים—או שאתם יכולים לזכור שהטבע האמתי שלכם הוא טהור, בלתי מותנה ולא מסוגל להיפגע. אתם יכולים להישאר לישון בתוך הבורות או לזכור שאתם תמיד היותם ערים. בכל דרך, אתם עדין מבטאים את הטבע הבלתי מוגבל של הויתכם האמתי. בורות, פגיאות, פחד, כאס ותשואה הם ביוני של הפוטנציאל התמידי של טבע הבודעה שלכם. אין שום דבר לא נכון או נכון בסיסו בעשיית בחירותם כאלה. הפרי של התרגול הבודחיסטי, הוא פשוט ההכרה שהיסורים המנטליים האלה ואחרים הם לא יותר ולא פחות מאשר בחירות הנתונות לנו בಗלל שהטבע האמתי שלנו הוא אינסופי בהיקף שלו.

אנחנו בוחרים בורות מפני שאנו יכולים. אנחנו בוחרים במודעות מפני שאנו יכולים. סמסרה ונירוננה הן פשוט נקודות מבט שונות המבוססות על הבחירה שאנו עושים בדרך לבחון ולהבין את החוויות שלנו. אין שום קסם בנירואנה ושום דבר רע או לא נכון בסנסרה. אם אתם נחושים בחוב על עצמכם כמוגבלים, מלאי פה, פגיעים או מבוילים בגל ניסיון העבר, דעו רק שתאתם בחורת לעשה כך. ההזדמנות לחווית את עצמכם בצורה שונה תמיד עומדת לרשותכם. במקרה, הדרך הבודהיסטית מציעה בחירה בין המוכר לנו והתכליות. יש ללא ספק נחמה מסוימת ויציבות בשמרת הבניות מוכרכות של מהשבה והתנהגות. יציאה אל מהוזן לאזרן הנוחות והדברים המוכרים קשור בהכרה לתנועה לתוך תחום החוויה הלא מוכרת שיכל להראות כי מפחדה—עולם ביניים לא נוח כמו זה שהוויתי בritelית. איןכם יודעים אם לחזור מהה מוכר אך מפחד או לפרוץ קדימה פשוט מפני זהה לא מוכר.

במידת מה, חוסר הביטחון מסביב לבחירה להכיר בפוטנציאל המלא שלכם דומה למה שכמה מתלמידי סיפרו לי על סיום מערכת יהסים מתעללת: יש רתיעה מסוימת או תחושה של כישלון הקשור לשחרור מערכת היהסם.

השני הבסיסי בין ניתוק מערכת יהסים מתעללת וכניסה בדרך התרגול הבודהיסטי, הוא שכשאתם נכנסים בדרך התרגול הבודהיסטי אתם מסיים מערצת יהסים מתעללת עם עצמכם. כשאתם בוחרים להכיר בפוטנציאל האמתי שלכם, בהדרגה אתם מתחילה לזלزل בעצמכם לעיתים פחות קרוביות, הדעה שלכם על עצמכם תהיה יותר חיובית וטובה, ותחושת הביטחון והשמחה המוחלת בכך שאתם חיים עולה. באותו זמן, אתם מתחילה להכיר בכך שלכל אחד מסביב יש אותו פוטנציאל, אם הם יודעים זאת או לא. במקומות להתחמוד אתם כאויים או יריים, תמצאו את עצמכם מסוגלים להכיר ולהיות אמפטים לפני הפחד והאומללות שלהם. תגיבו באופן ספונטני אליהם בדרכים המדגישות פתרונות ולא בעיות.

בסופו של דבר חוכמה מלאת שמחה מסתכמת בבחירה בין חוסר הנוחות של להיות מודע לייסורים המנטליים שלכם ובין חוסר הנוחות להיות בשליטים על ידיהם. אני יכול להבטיח לכם שהוא יהיה תמיד נעים פשוט לנוח במודעות למחשבותיכם, רגשותיכם ותחושיםיכם—ולהכיר בהם כיצירות הדדיות של התודעה והגוף שלך. למעשה, אני יכול די בביטחון לך שהתבוננות בעצמכם בדרך זאת תהיה, לפחות, לא נעימה מזו, אך אותו דבר אפשר לומר על התחלת כל דבר חדש, באם זה הליכה לחדר כושר, התחלת עבודה חדשה או התחלת דיאטה. החדשים הראשונים הנם תמיד קשים. קשה ללמידה את כל המימניות שצריך כדי לבצע עבודה חדשה; קשה לגروم לעצמכם להתאמן; קשה לאכול בריא בכל יום. אך לאחר זמן הקשיים מתחמעטים; אתם מתחילה להרגיש תחושה של עונג או הייג, וכל התחושה של העצמיות שלכם מתחילה להשתנות.

mdiitzia פועלת באותה צורה. בזמנים הראשוניים יכול להיות שתרגשו טוב, אך לאחר שבוע או יותר התרגול הופך לצarra. איןכם מוצאים זמן בשבילו, היישבה אינה נוחה, איןכם יכולים להתמקד, או שאתם פשוט הופכים עייפים. אתם פוגעים בקר, כמו שאזנים עושים כשהם להוציא קילומטר נוספת לאימון שלהם. הגוף אומר, 'אני לא יכול', בשעה שהתודעה אומרת 'אני צריך'. אף אחד מהיכולות איננו נעים במיוחד, למעשה, שניהם די טובניים.

לפעמים מכנים את הבודדים כ'הדרך האמצעית' מפני שהוא מציע אפשרות שלישיית. אם אתם לא יכולים להתמקד בצליל או בלחת נר אפילו עוד שנייה אחת, אז בהחלט תפיסקו. לאחרת mdiitzia הופכת מטלה. תחשבו לבסוף, 'אולי', השעה כבר שבע ורביע, אני צריך להתישב ולפתח מודעות. אף אחד מעולם לא התקדם בצורה כזאת, מצד שני, אם אתם חוזבים שתוכלו להמשיך עוד רגע או שניים, או תמשיכו. מה שתלמדו יפתיע אתכם. יכול להיות שתתגלו מהשבה או הרגשה מסוימת מהורי ההנגדות שלכם רציתם להכיר בה. או שאולי פשוט תמצאו שאתם יכולים למשה להשאיר את תודעתכם רגעה יותר זמן מששנתם שאתם יכולים. הגליי הזה לבדו יכול לתת לכם ביטחון גדול יותר בעצמכם.

אך החלק הטוב ביותר הוא זה שלא משנה כמה ארוך הוא התרגול שלכם, או באיזו שיטה אתם משתמשים, כל טכניקה של מדיטציה בודהיסטית מעוררת בסופו של דבר חמלה. בכל פעם שאתם מtabוננים בתודעיכם, אין לכם ברירה אלא לשאוף להיות מאושרים, ולא תוכלו להימנע מלראות את אותה שאיפה אצל אחרים. וכשאתם מtabוננים בצלילות בפחח, בכעס או בדוחיה, אין לכם ברירה אלא לראות שככל אחד מסביבכם מרגיש את אותו הפחח, הicus והדוחיה. זהה חוכמה—לא במובן של לימוד ספרים, אלא בהתעוררות הלב, ההכרה בקשר לאנשים, והדרך לשמחה.

אודות המחברים

Yongey Mingyur Rinpoche

יונגאי מינגיר רינפוצ'ה הוא אחד המורים המהוללים ביותר בין הדור החדש של המורים הטיבטיים למדיטציה. הוא נולד בנוברי, נפאל בשנת 1975, והת่านך אצל כמה מהמורים הגדולים ביותר של מסורת הבודהיזם הטיבטי, על צדדיה המעשיים והפילוסופיים. מאז 1998 הוא נושא בכל העולם, מלמד ומיעץ לאלפי אנשים ונפגש עם מבחר מגוון של מדענים, כולל נירולוגים, פיזיקאים ופסיולוגים. ספרו "השמה להיות" שהפק רב מכיר פורסם ביוטר מתрисר שפות. יונגאי מינגיר הוא גם המייסד של מכון טרגאר בבודגניה, שבהודו, המוקדש למגן הזדמנות לאנשים ללמידה את הנושאים השונים של המסורת הבודהיסטית, והוא מקום בו הם יכולים להעמק את תרגול המדיטציה שלהם. תיאורי הכנים ולעתים קרובות המוריסטיים של הקשיים האישיים שלו נוגעים באנשים בני כל הדתות מסביב לעולם. למידע נוסף WWW.mingyur.org

Eric Swanson

ERIC SWANSON הוא שותף לככיתה "השמה להיות", בוגר אוניברסיטת ייל ובית הספר הגבוה ג'וליارد. לאחר שאימץ את הבודהיזם באופן רשמי בשנת 1995, היה סואנסון מחבר שותף של "קאראמפה, הנבואה המקודשת", סיפורה של שושלת הקארמה קאגיו בבודהיזם הטיבטי. ספרו השני על בודהיזם, "מה אמר הלווטוס", הוא תיאור רפואי של מסע לטיבט כחבר צוות מתנדבים המקיים בתים ספר ומרפאות באזוריים כפריים המאוכלסים בעיקר על ידי נודדים.

