



חוכמה מלאה שמחה

לחבק את השינוי ולמצוא חירות

יונגיי מינגיור רינפוצ'ה

עם אריק סוונסון

תרגום: אתי פז

תוכן העניינים

הקדמה.....	3
חלק ראשון עקרונות.....	5
1. אור בתוך המנהרה.....	6
2 הבעיה היא הפתרון.....	18
3 כוח התפיסה.....	31
4 נקודת המפנה.....	42
5 פריצת דרך.....	51
חלק שני חוויה.....	61
6. כלים של שינוי.....	62
7. תשומת לב.....	71
8. תובנה.....	83
9. אמפטיה.....	89
חלק שלישי יישום.....	98
10. חיים על הדרך.....	99
11. להפוך את זה לאישי.....	108
12. חוכמה מלאת שמחה.....	129
אודות המחברים.....	132

הקדמה

"בתוך הקושי נמצאת הזדמנות"
-אלברט איינשטיין

בסיבוב 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 השאירו מעין צלקת רגשית בחשיבה של האנשים. מעולם לא נהרגו כל כך הרבה אנשים במצב של מלחמה—וגרוע מכך, שיעור המוות הגבוה היה תוצאה ישירה של התפתחויות תעשייתיות ומדעיות שהיו אמורות להפוך את חיי האדם יותר מעודנים ונוחים.

מאז המלחמות הנוראיות האלה, המשיך ואמר, כמעט על כל התפתחות שעשינו בתחום הנוחות החומרית העיב איזשהו צד חשוב. אותן פריצות דרך שנתנו לנו טלפונים סלולריים, סורקי מחיר בסופרמרקטים, כספומטים ומחשבים אישיים הן הבסיס ליצירת נשק שיכול למחות אוכלוסיות שלמות ואולי להרוס 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 ויותר מדי אפשרויות, שכולם אמורים להיות דחופים, ותובעים את תשומת לבנו. החדשות שאנו שומעים, המשיך—ברשת, בשבועונים ועיתונים, או בטלוויזיה—הן בלתי נעימות בצורה גורפת: מלאות משברים, דימויים אלימים, ותחזיות על הרע מכל העומד לבוא. שאלתי אותו מדוע הדיווחים האלה מתמקדים כל כך באלימות, פשע, וטרור ולא במעשים טובים שאנשים עשו והצלחות שאנשים השיגו.

"חדשות רעות מוכרות", השיב.

לא הבנתי את המשפט הזה, ושאלתי למה התכוון.

"אסונות מושכים תשומת לב של אנשים," הסביר. "אנשים נמשכים לחדשות רעות, מפני שהן מאשרות את את הפחדים הגדולים ביותר שלנו מכך שהחיים הם בלתי צפויים ומפחידים. אנחנו עומדים תמיד על המשמר לקראת האסון הבא כך שנוכל אולי להיות מוכנים אליו—בין אם זה נפילה של הבורסה, פצצת מתאבד, צונאמי או רעידת אדמה. 'אה', אנחנו חושבים, 'צדקתי כשפחדתי... עכשיו תנו לחשוב על מה אני יכול לעשות כדי להגן על עצמי.'"

כשהקשבתי לו, הבנתי שהסביבה הרגשית שתיאר איננה ייחודית לזמן המודרני. מנקודת המבט של אלפים וחמש מאות השנים של הבודהיזם, כל פרק בהיסטוריה האנושית יכול להיות מתואר כ"עידן החרדה". החרדה שאנו מרגישים הייתה חלק מהמצב האנושי מאות שנים. ככלל, אנו מגיבים לחוסר השקט הבסיסי הזה ולרגשות המטרידים שעולים כתוצאה ממנו בשתי דרכים שונות. אנו מנסים לברוח או להיכנע. כל אחת מהן נגמרת לעתים קרובות ביצירת עוד סיבוכים ובעיות בחיינו.

הבודהיזם מציע אפשרות שלישית. אנו מתבוננים ישירות ברגשות המטרידים ובבעיות אחרות שאנו חווים בחיינו כציוני דרך במסע לחירות. במקום לדחות אותם או להיכנע להם אנו יכולים להתייחד

אתם, ולהשתמש הם כדי להשיג חוויה אותנטית ומתמשכת של החכמה, הביטחון, הצלילות והשמחה 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 ליישום התובנות ולתרגול הבודהיזם מול האתגרים של חיי היום יום.

הוא מכון גם לאנשים שאין להם בעיות או קשיים כרגע; אנשים שחיהם די מאושרים ומלאי סיפוק. ליחידים בני מזל אלה, הספר משמש כהתבוננות בתנאים הבסיסיים של חיי אדם מנקודת המבט של הסיבה. נראה לי שהגישה הבודהיסטית יכולה להיות שימושית, אפילו רק כאמצעי לגילוי ועיבוד פוטנציאל שלא הייתה אליו מודעות.

במידה מסוימת יהיה קל רק לארגן את הרעיונות והשיטות הנידונות בדפים הבאים לפורום כמדריך פשוט להוראות—כמו דף ההוראות שאתה מקבל כשאתה קונה טלפון סולארי. "שלב 1: בדוק שהחבילה מכילה את כל הרשימה הבאה..." "שלב 2: הסר את כיסוי הסוללה מאחורי הטלפון." "שלב 3: הכנס את הסוללה." אך אני חונכתי בסגנון מאוד מסורתי, ומגיל צעיר לימדו אותי שההבנה הבסיסית של העקרונות—מה שניתן לכנות הדיעה—הכרחית כדי להפיק איזושהי תועלת מהתרגול. עלינו להבין את מצבנו הבסיסי כדי לפעול בתוכו. אחרת, התרגול שלנו לא יתקדם לשום מקום, ורק נגשש באפלה בלי תחושת כיוון או מטרה.

לכן, נראה לי שהדרך הטובה ביותר תהיה לארגן את החומר לשלושה חלקים, בעקבות המבנה של הכתבים הבודהיסטים. חלק ראשון בודק את המצב הבסיסי: המהות והסיבות של חוסר השקט בצורותיו השונות, היוצר התניה של חיינו והפוטנציאל שלהם, כדי לכוון אותנו להכרה מעמיקה של של מהות עצמנו. חלק שני מציע מדריך בדרך של צעד אחר צעד בשלוש שיטות מדיטציה בסיסיות המכוונות להרגיע את התודעה, לפתוח את לבנו, ולעבד את החכמה שרכשנו. חלק שלישי מוקדש ליישום ההבנה שהושגה בחלק השני לבעיות רגשיות, פיזיות, ואישיות המשותפות לכולנו. אמנם המאבק האישי שלי בגיל צעיר תורם במעט לנושאים הנידונים בדפים הבאים, אך חלק גדול יותר של התובנה הגיע ממוריי ומחבריי. אני חייב ומכיר טובה במיוחד לאנשים שפגשתי בשנים עשרה השנים האחרונות בהן לימדתי מסביב לעולם, אנשים שדיברו בכנות רבה על חייהם. הסיפורים שסיפרו לי העמיקו את ההבנה של תסבוכות חיי הרגש, והעמיקו את הערכתי לכלים שלמדתי כבודהיסט.

חלק ראשון

עקרונות

חיינו מתעצבים על ידי התודעה שלנו;
אנחנו הופכים למה שאנחנו חושבים.

—הדהאמהפדה.

תורגם על ידי אקנאת' איסוואראם

1. אור בתוך המנהרה

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

-קארל יונג, זיכרונות, חלומות, השתקפויות,
תורגם על ידי ריכארד ווינסטון וקלארה ווינסטון.

לפני כמה שנים מצאתי את עצמי כלוא בתוך מכשיר fMRI, סוג של סורק מוח, שנראה לי כמו ארון מתים עגול ולבן. שכבתי על שולחן בדיקות שטוח שהחליק כמו לשון לתוך צילינדר חלול אשר, כפי שנאמר לי, הכיל את ציוד הסריקה. ידיי, רגליי, וראשי היו מוחזקים ומהודקים עד שכמעט לא היה ניתן להזיזם. כל ההכנות—הקשירה לשולחן וכו' היו מעניינות למדי, מאחר שהטכנאים הסבירו באדיבות רבה מה הם עושים ולמה. אפילו התחושה של היותי מוחדר לתוך המכשיר הייתה במידת מה מרגיעה, למרות שיכולתי לראות איך מישוהו עם דמיון פרוץ יכול היה להרגיש כאילו הוא או היא נבלעים בתוכו.

מכל מקום בתוך המכשיר נהיה חם יותר ויותר. כיוון שהייתי קשור לא יכולתי למחות את אגלי הזיעה שזלגו על פני. הרגעה של הגירוד לא באה בחשבון—וזה די מדהים איך הגוף מגורה כאשר אין כל אפשרות להתגרד. המכשיר עצמו השמיע קול צורם כשל סירנה.

בתנאים האלה חששתי שבילוי של שעה בערך בתוך הסורק איננו משהו שהרבה אנשים יבחרו לעשות. בכל זאת, התנדבתי יחד עם עוד כמה נזירים. בסך הכל היינו חמישה עשר שהסכימו לעבור את החוויה הבלתי נעימה הזאת, כחלק ממחקר נוירולוגי שנוהל בידי פרופסור אנטון לוטץ' וריכארד דוידסון 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 עשרת אלפים עד חמישים אלף שעות של תרגול מצטבר. עבור 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, שמפעיל מגנטים וגלי רדיו חזקים כדי לייצר—בעזרת מחשבים—ציור דומם ומפורט של אברים פנימיים וחלקי הגוף. כשמשתמשים באותן טכנולוגיות של מגנטים וגלי רדיו, סורקי fMRI מתעדים, רגע אחרי רגע בשינויים של פעילות המוח והתפקוד שלו. השוני בין תוצאות fMRI לבין תוצאות MRI דומה לשוני בין צילום דומם לווידאו. בשימוש בטכנולוגיית fMRI מדעני מוח יכולים לעקוב אחר שינויים בחלקים שונים של המוח כשהנחקרים מתבקשים לבצע פעולות מסוימות—למשל, הקשבה לצלילים, צפייה בסרטים, או ביצוע איזושהי פעילות מחשבתית. ברגע שהסימנים מהסורק מעובדים על ידי המחשב, התוצאה הסופית היא כמו סרט המתאר את המוח בפעולתו.

במטלות שהתבקשנו לבצע היה מעורב מעבר בין שיטות שונות של מדיטציה למנוחה פשוטה של המחשבות בדרך רגילה או ניטרלית: שלוש דקות של מדיטציה ואחריהן שלוש דקות של מנוחה. בזמן המדיטציה הושמעו לנו קולות שיכולים להיחשב בדרך כלל כלא נעימים—למשל אישה צורחת ותינוק בוכה. אחת מהמטרות של הניסוי הייתה לקבוע איזה השפעה יש לצלילים הבלתי נעימים האלה על המוחות של המודטים המנוסים. האם הם יפריעו לזרימת תשומת הלב המרוכזת? האם אזורים במוח המחוברים לעצבנות או כעס יופעלו? או שלא תהיה לכך כל השפעה.

צוות המחקר מצא שלמעשה, כאשר הצלילים המטרידים הושמעו, הפעילות באזורי המוח הקשורים לאהבה אימהית, אמפטיה, ומצבי תודעה חיוביים אחרים התגברה. אי נעימות עוררה מצב של שלוה, צלילות וחמלה עמוקים.

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

כל כך הרבה אנשים לא גילו מעולם את היכולת הטרנספורמטיבית ואת גודל החופש הפנימי שהיא מייצרת. ההתמודדות מול אתגרים פנימיים וחיצוניים שעומדים לפנינו מדי יום אינה משאירה הרבה זמן להתעמקות—וזאת בכדי לקחת מה שנקרא "מחשבה לאחור", כדי להעריך את הרגלי התגובה שלנו לאירועים היומיומיים ולהיות מודעים לאפשרות של תגובות אחרות. במשך הזמן מתקבעת תחושה פטליסטית של אי יכולת לפעול אחרת: כזה אני, כך הדברים בחיים, אין שום דבר שאני יכול לעשות לשנות את זה. ברוב המקרים אנשים אפילו אינם מודעים לכך שזו הדרך בה הם רואים את עצמם ואת העולם שסביבם. הגישה הבסיסית הזאת של חוסר הישע דומה לשכבה של בוך המונחת על קרקעית הנהר, נוכחת אך אינה נראית.

חוסר ישע בסיסי משפיע על אנשים בלי קשר לנסיבות. בנפאל בה גדלתי, הנוחות החומרית הייתה נדירה מאוד. לא היה לנו חשמל, טלפונים, חימום או מכשירי מיוזג אוויר, ולא היו מים זורמים. בכל יום מישו היה צריך ללכת במורד הגבעה ולשאוב מים לתוך כד, ואז לשאת אותו למעלה ולרוקן אותו למיכל, ושוב לרדת ולמלא אותו מחדש. נדרשו שישה סיבובים כאלה כדי שייאספו מספיק מים ליום אחד. להרבה אנשים לא היה מספיק אוכל להזין את משפחותיהם. אף על פי שהאסייתים נחשבים לביישנים בקשר לרגשותיהם, אפשר היה לראות בפניהם ובשפת הגוף שלהם את סימני החרדה והייאוש במאבק היומיומי שלהם לשרוד.

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

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

מיד למדתי שפקקי תנועה, רחובות צפופים, תאריכי סיום תובעניים בעבודה, תשלום חשבונות, ותורים ארוכים בבנק, בדואר, בנמלי תעופה ובחנויות מכולת היו סיבות מקובלות למתח, עצבנות, חרדה וכעס. בעיות ביחסים בבית או בעבודה היו סיבות תדירות לסערת רגשות. חייהם של אנשים רבים היו כל כך גדושים בפעילות, עד שבסופו של יום ארוך רצו רק שהעולם וכל האנשים ייעלמו לזמן מה. גם כאשר הצליחו לעבור את היום לפשוט את רגליהם ולהתחיל להירגע, הטלפון היה מצלצל או שהכלב של השכנים היה מתחיל לנבוח—ומיד התמוטטה כל תחושה של סיפוק שהגיעו אליה.

בעודי מקשיב להסברים הבנתי בהדרגה, שהזמן והמאמץ שאנשים השקיעו בהשגה ואחזקה של עושר חומרי או "עושר חיצוני" לא השאירו מקום לשיפור ה"עושר הפנימי"—תכונות כמו חמלה, סבלנות, נדיבות ומאוזנות פנימית. חוסר האיזון הזה הופך אנשים לפגיעים מאוד כאשר הם עומדים מול בעיות רציניות כמו גירושים, מחלה חמורה, וכאב כרוני פיזי או רגשי. כשנסעתי ברחבי העולם בעשור האחרון ולימדתי קורסים במדיטציה ופילוסופיה בודהיסטית, פגשתי אנשים שהיו אבודים לגמרי כשהתמודדו באתגרים שהחיים הציבו בפניהם. אחדים, שאיבדו את מקום העבודה שלהם התמוטטו לגמרי כתוצאה מהפחד מעוני, הפחד מאבדן הבית שלהם, ומכך שלעולם שוב לא יתאוששו. אחרים נאבקו בהתמכרויות, או בעול שהוטל עליהם כשילדים, או בני משפחה אחרים

שלהם, סובלים מבעיות רגשיות או התנהגותיות חמורות. מספר מדהים של אנשים מגיעים למצב דומה לנכות, כתוצאה מדיכאון, שנאה עצמית והערכה עצמית נמוכה מייסרת. רבים מהאנשים האלה כבר ניסו מספר גישות כדי לפרוץ את התבניות הרגשיות הכובלות או למצוא דרך לחיות במצבים מלחיצים. הם נמשכים לבודהיזם מפני שקראו או שמעו באיזשהו מקום שהוא מציע שיטה נאצלת להתגבר על כאב ולהשיג מידה מסוימת של שקט וקיום נכון. לעתים קרובות אנשים חווים הלם כשהם מגלים שבתורה שהבודהה הביא לפני אלפיים חמש מאות שנים, אין שום ניצחון על בעיות או היפטרות מרגשות כמו בדידות, חוסר נוחות, או פחדים שאופפים אותנו בחיי היומיום שלנו. להפך, הבודהה לימד שאנו יכולים למצוא חירות רק על ידי חיבוק התנאים שמטרידים אותנו. אני יכול להבין את התדהמה של אנשים שהרעיון הזה מחלחל בהם. ילדותי ותחילת נעורי היו מושפעים בצורה כל כך עמוקה מחרדה ופחד עד שכל מה שיכולתי לחשוב עליו נעלם.

מירון במקום

עד כמה שמישהו מבטא תשוקה, (או כל רגש אחר) כך הוא מגלה שיש עוד שצריך לבוא לידי ביטוי.

—קאלו רינפוצ'ה, נלחש בעדינות, נאסף נערך והואר בידי אליזבט סל נדיה.

כילד רגיש במיוחד הייתי נתון לחסדי רגשותיי. מצבי הרוח שלי נעו בדרמטיות מצד לצד בתגובה למצבים חיצוניים. אם מישו חיך אלי או אמר משהו נחמד, הייתי מאושר במשך ימים אחר כך. הבעיה הקטנה ביותר—אם נכשלתי בבחינה למשל, או אם מישו גער בי—רציתי להיעלם מעל פני האדמה. הייתי עצבני במיוחד ליד זרים. הייתי מתחיל לרעוד, להרגיש מחנק בגרון וסחרחורת. המצבים הלא נעימים היו רבים יותר מהמצבים הנעימים, ובתחילת חיי השחרור היחיד שיכולתי למצוא רוב הזמן, היה בריחה לגבעות שבסביבת ביתי וישיבה באחת המערות שם. המערות האלה היו מקומות מאוד מיוחדים, בהם ישבו דורות של מתרגלי בודהיזם תקופות ארוכות במדיטציה מבודדת. יכולתי כמעט להרגיש בנוכחותם ובתחושת הרגיעה המנטלית שהשיגו. חיקיתי את צורת הישיבה שראיתי אצל אבי—טולקו אורגיאן רינפוצ'ה, מורה מדיטציה חשוב—ואשר גם תלמידיו אימצו, והעמדתי פנים שאני עושה מדיטציה. עדיין לא היה לי כל חינוך פורמלי אך רק הישיבה שם, כשאני מרגיש בנוכחות המורים המבוגרים יותר, הייתה נותנת לתחושה של מנוחה להתגנב לתוכי. הזמן כאילו נעצר. ואז כמובן הייתי יורד מהמערות וסבתי הייתה גוערת בי על שנעלמתי, וכל רוגע שהתחלתי להרגיש מיד התפוגג.

המצב השתפר במקצת בסביבות גיל תשע כשהתחלתי להתאמן עם אבי באופן רשמי. אך—ולאדם הנוסע בכל העולם ומלמד מדיטציה זה קצת מביך להודות—ככל שאהבתי את הרעיון של המדיטציה וההבטחות שהציג, למעשה לא אהבתי את התרגול. הייתי מתגרד; הגב היה כואב לי, הרגליים שלי היו נרדמות. כל כך הרבה מחשבות עברו במוחי שלא הייתי מסוגל להתרכז. דעתי הייתה מוסחת בהרהורים, "מה יקרה אם תהיה רעידת אדמה או סופה?" במיוחד פחדתי מסופות שנהגו לעבור

באזורנו, אשר היו דרמטיות למדי, עם הרבה ברקים ורעמים. למען האמת הייתי הדוגמה למתרגל כנה אשר לעולם אינו מתרגל.

מורה מדיטציה טוב—ואבי היה אחד הטובים ביותר—שואל בדרך כלל את תלמידיו על ניסיון המדיטציה שלהם. זו אחת הדרכים בהן המורה מעריך את ההתפתחות של התלמיד. קשה מאוד להסתיר ממורה מיומן היודע להבין סימנים של התקדמות, ואפילו קשה יותר כשהמורה הזה הוא אביך. כך, אף על פי שחשתי כי אני מאכזב אותו לא הייתה לי ברירה אלא לומר לו את האמת. בדיעבד התברר שלהיות ישר היה הדבר הטוב ביותר שיכולתי לעשות. מורים מנוסים עברו בעצמם בדרך כלל דרך כל השלבים הקשים של התרגול. מאוד נדיר שמישהו יגיע למנוחה מוחלטת בפעם הראשונה שהוא או היא יושבו לעשות מדיטציה. גם אנשים כאלה למדו ממוריהם, ומכתבי המורים הקדומים יותר, על סוגי בעיות שאנשים נתקלים בהם. וכמובן, מי שלימד מאות תלמידים במשך שנים רבות שמע כבר ללא ספק כל תלונה, תסכול, ואי הבנה שיכולים לעלות בזמן האימון. העומק ורוחב היריעה שמורה כזה השיג, מקלים עליו לקבוע את התרופה המדויקת לבעיה ספציפית ולהגיע להבנה ברורה איך להציג אותה.

לעולם אהיה אסיר תודה לאבי, על הדרך בה הגיב לווידוי שלי 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 דעת הן משהו נורמלי, במיוחד בהתחלה, אמר. כשאנשים רק מתחילים לתרגל מדיטציה עולים כל מיני דברים במוחם, כמו כפיסים הנישאים בזרם הנהר. ה"כפיסים" יכולים להיות תחושות פיזיות, רגשות, זיכרונות, תכניות, אפילו מחשבות כמו "אני לא יכול לעשות מדיטציה". כך שזה טבעי להיסחף על ידי אותם דברים, למשל להיתפס לתהייה, "למה אני לא יכול לעשות מדיטציה? מה לא בסדר אתי? כל האחרים בחדר נראים כאילו הצליחו לבצע את ההנחיות, למה זה קשה לי?". ואז הסביר לי שכל מה שעבר במוחי בכל רגע נתון היה בדיוק הדבר הנכון להתמקד בו, מפני שזה 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 לחוות רוח קטן בין מה שהתבוננתי בו, ובין המודעות להתבוננות. עם התרגול הרווח הזה יגדל והיה ארוך יותר ויותר. בהדרגה הפסקתי להזדהות עם המחשבות, הרגשות והתחושות שחוויתי והתחלתי להזדהות עם המודעות הטהורה של החוויה.

איני יכול לומר שחיי השתנו לגמרי מיד בעזרת ההנחיות האלה, אך מצאתי בהן נחמה רבה. לא הייתי צריך להימלט מהסחות דעת או לאפשר להסחות הדעת לסחוף אותי אתן. אפשר לומר שיכולתי "לרוץ במקום", כשאני משתמש בכל מה שעולה—מחשבות, רגשות, תחושות—כהזדמנות ללמוד ולהכיר את התודעה שלי.

התיידדות

עלינו להיות מוכנים להיות אנשים רגילים לגמרי, מה שאומר לקבל את עצמנו כפי שהננו.
—צ'וגיאל טראנגפה רינפוצ'ה, המיתוס של החירות

המלה הטיבטית למדיטציה היא gom, שבתרגום פשוט אומרת "ללמוד להכיר". על פי הגדרה זו אפשר אולי להבין את המדיטציה במסורת הבודהיסטית, כתהליך בו אנו לומדים להכיר את המוח שלנו. למעשה זה פשוט למדי. כשפוגשים מישהו במסיבה. אנשים מציגים את עצמם—"שלום, שמי....." ואז מנסים למצוא עניין משותף: "מדוע הגעת לפה? מי הזמין אותך?" תוך כדי כך, מתבוננים באדם האחר, חושבים על הצבע של השער שלו או שלה, האם הוא/היא גבוה או נמוך וכו'.

מדיטציה, ללמוד להכיר את המוח שלך, היא כמו תחילת ההיכרות עם זר. זה יכול להישמע קצת מוזר בהתחלה, מאחר שרובנו נוטים להרגיש שאנחנו כבר יודעים מה קורה במוח שלנו. אנחנו כל כך רגילים לזרם המחשבות, רגשות, ותחושות עד איננו עוצרים לרגע להתבונן בהם בנפרד—ולקבל כל אחד מהם באותה פתיחות בה נקבל אדם זר. לעתים מאוד קרובות החוויות שלנו עוברות דרך המודעות שלנו כחיבורים מנטליים, רגשיים ותחושתיים—אוסף של פרטים אשר מופיע כשלם ייחודי ועצמאי.

למשל דוגמה מאוד פשוטה, נניח שאתה נוהג בדרך לעבודה ולפתע נתקל בפקק תנועה. למרות שהמוח שלך רושם את האירוע כ"פקק תנועה", למעשה מתרחשים הרבה מאוד דברים. אתה מוריד את הלחץ על הרגל שנמצאת על דוושת התאוצה, ומגדיל את הלחץ על הרגל שנמצאת על דוושת המעצור. אתה מבחין במכוניות מלפנים, מאחור ומשני הצדדים, שמאטות עד שהן עוצרות. העצבים בכפות ידיך רושמים את תחושת האחיזה בהגה, בעוד העצבים בגב וברגליים שלך רושמים מגע עם הכיסא. אולי הצפצופים של צופרי המכוניות חודרים מבעד לחלון. באותו זמן יכול להיות שאתה חושב, "הוי, לא", אני עומד לאחר לפגישת הבוקר שלי", ובהבזק אתה מתחיל לעבור על מעין "תסריט" מנטלי המתחבר לעובדה שאתה מאחר. המנהל שלך אולי יכעס, אתה עלול להפסיד מידע חשוב; או שאולי היית אמור להציג פרזנטציה לחבריך לעבודה. ואז הלב שלך מתחיל לדפוק במהירות גדולה יותר ואולי אף תתחיל להזיע. יכול להיות שתמצא את עצמך כועס על הנהגים לפניך ומקיש על צופר המכונית בתסכול. בכל זאת למרות שכל התהליכים האלה—הפיזי, המנטלי, והרגשי—מתרחשים במקביל, כולם נראים לתודעה המודעת כחוויה מגובשת אחת.

חוקרים קוגניטיביים שאתם דיברתי קודמים, שהנטייה לכרוך חוויות מסוגים שונים בחבילה אחת מייצגת את ההתנהלות הנורמלית של המוח האנושי. המוח קולט בלי הפסק במסלולי מידע שונים בעזרת אברי התחושה שלנו, מודד אותם מול ניסיון העבר, ומכין 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 לזיכרון ולתכנון מתחילים לסחרר את מחשבותינו: "עד איפה הפקק ממשיך? שאחפש את הטלפון שלי ואצלצל למישהו? אולי כדאי לי לחכות קצת. אני חושב שיש יציאה לא רחוק מכאן. אוכל לצאת משם ולנסוע בדרך אחרת. היי, המכונית שם מנסה לחתוך לצד הדרך". יותר מכך, מפני שהאזורים הקשורים להגיון, לזיכרון, ולתכנון מחוברים לאזורים שמנהלים תגובות רגשיות, כל מחשבה שעולה מקבלת מיד צבע מובהק—אשר במקרה של פקק תנועה, או התגובה שלי עצמי לסערות רעמים, היא בדרך כלל בלתי נעימה.

ככלל, התהליכים האלה מתרחשים באותו זמן, מעבר למודעות הרגילה. פחות מאחז אחד מהמידע שהמוח שלנו מקבל דרך החושים מגיע למעשה למודעות שלנו. המוח מתחרה על המשאבים המוגבלים של תשומת הלב, מסיט הצידה מה שנשפט בעיניו כלא נחוץ, ומתרכז במה שנראה לו חשוב. אם היינו מודעים לגמרי לכל שלב בתהליך שקשור לפעולה פשוטה כמו הליכה מחדר אחד לשני, היינו מוכרעים מיד מכמות הפרטים הכרוכים בכל הרמת רגל והורדתה והושטת השנייה, שינויים קטנים באוויר סביבנו, בצבע הקירות, רמות הצלילים וכו', כך שקרוב לוודאי לא היינו מגיעים רחוק. ואם כן היינו מצליחים להגיע לחדר השני, אולי לא היינו זוכרים מה רצינו לעשות בו.

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

מאחור, המבוכה מכישלון בבחינה, האבל על אבדן חבר. בדרך כלל מוחנו מסתחרר באחד משני כיוונים: אנחנו מנסים לברוח או שאנחנו משותקים. החוויה שלנו מופיעה לפנינו או כאוב, או בדרך של השתלטות מוחלטת על מחשבותינו ותגובותינו, כ"בוס". אפילו אם אנחנו מצליחים לברוח זמנית ממה שמטריד אותנו—מדליקים טלוויזיה, קוראים ספר, או גולשים באינטרנט—הבעיה רק יורדת למחתרת לזמן מה, כשהיא צוברת כוח בסתר, מפני שעכשיו היא התערבבה עם הפחד להתמודד אתה שוב מאוחר יותר. העצה שנתן לי אבי כשסיפרתי לו על הבעיה שחוויתי בתרגול מדיטציה, הציעה אפשרות אמצעית בין שתי הקיצוניות. במקום לנסות לחסום הסחות דעת או להיכנע להן, יכולתי לקבל אותן בברכה ולהתיידד אתן: "שלום, חרדה! שלום, גירוד! מה שלומך? מה דעתך להישאר קצת כדי שנכיר זה את זה?"

התרגול של קבלת מחשבות, רגשות, ותחושות בברכה ובעדינות נקרא בדרך כלל mindfulness (מודעות קשובה)—תרגום גס של המלה הטיבטית *drenpa*, להפוך להיות מודע. אנחנו הופכים להיות מודעים לכל התהליכים הבלתי נראים של המוח והגוף שבדרך כלל נעלמים מתשומת לבנו, מפני שאנחנו ממוקדים ב"תמונה הגדולה", היסוד הדומיננטי של החוויה שגוזל את תשומת לבנו, מציף אותנו או מעורר בנו דחף לברוח. כאשר מאמצים גישה של מערכת ההפעלה של מודעות קשובה התמונה הגדולה מתחלקת בהדרגה לחלקים קטנים יותר וניתנים יותר לניהול, אשר מבזיקים לתוך ומחוץ למודעות במהירות מדהימה.

למעשה זה די מהמם לגלות כמה המוח הופך ביישן כשאתה מציע לו להתיידד. מחשבות ורגשות שנראו כל כך חזקים ויציבים נעלמים כמעט ברגע שהופיעו, כמו טבעות עשן הנישאות ברוח חזקה. כמו אנשים רבים שהתחילו בתרגול מודעות קשובה, גם לי היה די קשה להבחין אפילו בעשירית ממה שעבר במוחי. אך בהדרגה הזרימה המהירה של רשמים התחילה להאט וכשזה קרה, הבחנתי בכמה דברים.

ראשית, שמתי לב שהתחושה של יציבות וקביעות שייחסתי לרגשות מטרידים או תחושות מסיחות דעת. הייתה למעשה אשליה. שבריר שניה של קיסם חרדה הוחלף בהתחלה של גירוד, שנמשך רק רגע קצר לפני שמראה של ציפור מחוץ לחלון משך את תשומת לבי; ואז אולי מישו היה משתעל, או שאלה הייתה צצה: "מעניין מה נאכל בארוחת צהריים?" שניה אחר כך החרדה הייתה שוב חוזרת, הגירוד היה נהיה חזק יותר, או שהאדם היושב לפני בחדר המדיטציה של אבי היה משנה את צורת הישיבה שלו. המעקב אחרי הרשמים האלה הבאים והולכים הפך להיות כמעט כמו משחק, וככל שהמשחק התקדם התחלתי להרגיש יותר רגוע ויותר בטוח בעצמי. מבלי שהתכוונתי לכך מצאתי את עצמי פוחד פחות ממחשבותיי ורגשותיי, ופחות מוטרד מהסחות הדעת. התודעה שלי התפתחה והפכה, עדיין לא בדיוק חברה, אך לפחות בת לוויה מעניינת, במקום להיות זרה, אפלה, ומאיימת.

כמובן שעדיין הייתי נסחף במחשבות וחלומות בהקיץ, או עובר בין מצבים של חוסר מנוחה ושעמום. שוב, אבי יעץ לי לא לדאוג יותר מדי כשדברים כאלה מתרחשים. במוקדם או במאוחר הייתי זוכר לחזור למטלה הפשוטה של התבוננות בכל מה שקורה ברגע הזה. הנקודה החשובה הייתה לא לשפוט את עצמי על הנסיגות האלה מתשומת הלב. הדבר הוכיח את עצמו כשיעור חשוב מפני שלעיתים קרובות בכל זאת שפטתי את עצמי על כך שנסחפתי. אך כאן שוב ההנחיה פשוט להתבונן בתודעה שלי הביאה להבנה מטלטלת. רוב הדברים שהציקו לי כללו שיפוטיות על חוויותיי. "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 ותחושות שבהדרגה התחלתי לראות, והשני, חדר אחורי סודי, שהיה מאוכלס ברוחות רפאים פטפטניות.

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

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

במשך כמה שנים התאמנתי רק עם אבי, המעברים הקיצוניים במצבי הרוח שרדפו אותי בילדותי המוקדמת נעלמו במידה מסוימת. אפילו היה לי קל יותר לדבר עם המבקרים הרבים שביקרו לעתים קרובות אצל אבי כדי לקבל הנחיות.

אך במהרה מצבי עמד להשתנות ועמדתי בפני אתגר שדרש ממני ליישם את מה שלמדתי ברמה הרבה יותר עמוקה ממה שאי פעם יכולתי לדמיין.

על תרופות-נגד ושומרי ראש

בטיבט יש שורש רעיל במיוחד שנקרא tsenduk; אינך צריך לאכול הרבה ממנו כדי למות. באותו זמן הצמח הזה יכול להיות גם תרופה.

טולקו אורגיאן רינפוצ'ה. כמו שז'ה, כרך 1
תורגם על ידי אריק פמלה קונסאנג

כאשר הייתי בן אחת עשרה נשלחתי ממקום המקלט של אבי בנפאל למנזר שארב לינק בהודו— מסע למרחק של יותר מארבעת אלפים שמונה מאות קילומטרים—להתחיל קורס מעמיק של לימודי פילוסופיה ותרגול בודהיסטיים. כאשר עליתי על הטיסה מקטמנדו לדלהי בחברת נזיר מבוגר יותר שהיה בן לווייתני, הותקפתי בפחד אימים. מה יקרה אם המטוס פתאום יפסיק לטוס או יוכה בברק? מראות של המטוס צונח מהשמים ומתרסק על הקרקע מילאו את ראשי, ואחזתי בידיות המושב שלי כל כך חזק עד שכפות ידי כאבו. הדם זרם אל פניי כאשר המטוס המריא וישבתי על הכיסא משותק ומזיע.

האיש שישב ליד שראה את חוסר הנוחות שלי אמר בביטחון של נוסע מתמיד שאין שום סיבה לדאגה; המטוס בטוח למדי, אמר בחיוך, ומאחר שהטיסה הייתה קצרה—רק שעה—ננחת עוד לפני שאדע מה קורה. דבריו החביבים הרגיעו במקצת את עצבי, וישבתי זמן מה כשאני מנסה להתבונן בתודעה שלי כפי שלימדו אותי. ואז נתקלנו לפתע במערבולת אוויר. המטוס רעד והאיש כמעט קפץ ממושב כשהוא צורח בפחד. בשאר הטיסה ישבתי משותק, מדמיין את הגרוע מכל. שכחתי להתבונן בתודעה שלי כשאני בטוח שאני עומד למות.

למזלי שלוש עשרה שעות הנסיעה ברכב מדלהי למנזר שארב לינק היו הרבה פחות מרגשות. למעשה כשהגענו להרים שעליהם נמצא המנזר הנוף היה מרהיב והנסיעה די מהנה.

מבלי שאדע הוכנה קבלת פנים לכבודי במנזר. נזירים רבים מהיושבים במנזר הסתדרו בשורה במעלה הגבעה המשקיפה על הדרך, מחכים לקבל אותי בתרועת חצוצרה טקסית ארוכה מאוד, כשניים וחצי מטרים, ובתופים גדולים וכבדים. מאחר 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—בהחלט לא אני—וקבלת הפנים הגרנדיוזית נקטעה בצורה מביכה כשהאישה המבוהלת עושה דרכה אל השערים.

זמן מה עבר עד שאפשר היה לראות את המכונית שלי מגיעה בדרך מרחוק הנזירים החלו לתקוע ארוכות בחצוצרות ולהכות בתופים. אך כאשר המכונית הגיעה לכניסה הראשית שוב הפריע בלבול לטקס. גם כמבוגר אינני אדם גבוה. כילד הייתי כל כך נמוך, עד שאי אפשר היה לראות את הראש

שלי מעבר ללוח השעונים הגבוה של המכונית. מהמקום בו עמדו הנגנים לא נראה שמישהו יושב במושב הקדמי. מכיוון שחששו לטעות שוב, הורידו את החצוצרות ומקלות התופים והנגינה נפסקה. כאשר הדלת נפתחה ויצאתי מהמכונית, התקבלתי בתרועה כל כך קולנית ונלהבת עד שחשתי את הוויברציות בעצמותיי. איני יודע מה היה מפחיד יותר: צלילי כלי הנגינה רועמים או המראה של כל הזרים האלה שעמדו בשורה לכבודי. כל החרדה שהרגשתי במטוס חזרה מיד, ועשיתי פנייה לא נכונה כשאני הולך בכיוון הלא נכון. לולא הנזיר שליווה אותי אינני בטוח שהייתי מצליח להגיע לשער בכלל.

זאת לא הייתה התחלה מבטיחה במיוחד לשהייתי בשארב לינק. אף על פי שהמנזר עצמו—הממוקם בין הרי ההימאליה מצפון וממערב, והשפלה המעוגלת מדרום וממערב—היה יפהפה, רוב הזמן הרגשתי אומלל ולא מאושר. הרגישות והחרדות הישנות שלי חזרו בעצמה גדולה, כשהם מביסים את מאמציי לקבל אותם כפי שלימד אותי אבי. היה לי קשה לישון וכל דבר קטן יצר שרשרת תגובות של מחשבות טורדניות. אני זוכר היטב שהתעוררתי בוקר אחד וגיליתי סדק קטנטן בחלון חדר השינה שלי. במשך שבועות אחר כך חייתי בחרדה מכך שאב הבית יאשים אותי ששברתי את החלון וגרמתי לצרות הרבות הכרוכות בהחלפת הזכוכית.

שיעורי תרגול של הקבוצה היו מכאיבים במיוחד. באותו זמן היו שם כשמונים נזירים, וכולם נראו ידידותיים זה עם זה, מהלכים בין השיעורים ושעות התרגול, צוחקים ומתבדחים. אני הייתי זר ביניהם. מלבד הגלימה לא הרגשתי שיש בינינו משהו משותף. כשישבנו בחדר המרכזי לטקסים הקבוצתיים כולם ידעו את המלים והמחוות הרבה יותר טוב ממני, ואני תהיתי אם הם בודקים אותי, מחכים שאעשה שגיאה. רוב הפגישות האלה היו מלוות בחצוצרות, תופים, ומצלתיים—שאגה שהייתה לעתים מחרישת אוזניים שגרמה לי לדפיקות לב ולסחרחורת. רציתי כל כך לברוח מהאולם, אך כשכל האחרים מתבוננים אי אפשר היה להימלט.

הרגעים היחידים של נינוחות חוויתי בזמן שיעורי הפרטיים עם מורים כמו דרופון לאמה טסולטרים שלימד אותי שפה, טקס ופילוסופיה, וסאלג'יי רינפוצ'ה, שהדריך אותי בתרגול מדיטציה. הרגשתי קשר קרוב במיוחד עם סאלג'יי רינפוצ'ה, לאמה חכם מאוד בעל ראש מרובע ושיער אפור שפניו, למרות שהיה בשנות השמונים שלו, היו כמעט חלקות מקמטים. בראשי עדיין אני יכול לראות אותו עם גלגל התפילות ביד אחת ובידו השנייה מאלה—שרשרת חרוזים שנועדה לספור חזרות על מנטרות, צירופים מיוחדים של הברות עתיקות שיצרו יחד מין תפילה, שלעתים קרובות יותר שימשה כתמיכה למדיטציה. טוב לבו וסבלנותו היו כל כך גדולים עד שכמעט התחלתי לראות בו אב שני, שאליו יכולתי להביא בעיות גם גדולות וגם קטנות.

תגובותיו התגלו בסופו של דבר כשיעורים מעמיקים. למשל, בוקר אחד כאשר רחצתי את שערי, נכנסו כמה טיפות לאוזן שלי. ניסיתי הכל כדי להיפטר מהן: הכנסתי מגבת לתוך האוזן, טלטלתי את ראשי, סובבתי חתיכות קטנות של ממתות נייר בתוך האוזן. שום דבר לא עזר. כשסיפרתי לסאלג'יי רינפוצ'ה על כך הוא יעץ לי לשפוך עוד מים לאוזן ואז להטות את הראש ולתת למים להתייבש. להפתעתי זה עבד!

רינפוצ'ה הסביר שזאת דוגמה של העיקרון שכבר הבודהה לימד, של שימוש בבעיה כתרופה נוגדת לה. שאלתי בביישנות אם אותה גישה יכולה להיות שימושית כשמתמודדים עם מחשבות ורגשות. הוא התבונן בי כשואל, ועד מהרה מצאתי את עצמי שופך לפניו את כל הסיפור—איך הייתי מלא חרדה רוב חיי; הפחד שלפעמים תוקף באלימות כזאת עד שבקושי אני נושם; איך ניסיתי להתבונן בתודעה שלי בדרך ידידותית ולא שיפוטית כמו שאבי לימד אותי; ההצלחה הקטנה שם בנפאל, שבה הכל היה מוכר; ואיך כל הבעיות מאז עלו על פני השטח מחדש, בכוח אפילו גדול יותר בסביבה החדשה והזרה הזאת.

"טיבט", אמר, "הייתה מלאה בדרכים ארוכות ומבודדות, במיוחד בהרים בהם אין הרבה כפרים ועיירות. הנסיעה תמיד מסוכנת מפני שכמעט תמיד יש שם פורעי חוק המסתתרים במערות או מאחורי הסלעים בצדי הדרך, מחכים לקפוץ החוצה ולהתקיף גם את הנוסעים הזהירים ביותר. אם

כך מה אפשר היה לעשות? כדי להגיע ממקום למקום היה צריך לעבור בדרכים האלה. אפשר היה לנסוע בקבוצות כמובן, ואם הקבוצות יהיו גדולות מספיק, אולי פורעי החוק לא יתקיפו. אך לא תמיד זה הצליח, מפני שפורעי החוק בדרך כלל ראו בכך הזדמנות לגנוב יותר מקבוצה גדולה יותר. לפעמים אנשים היו מנסים להגן על עצמם ושוכרים שומרי ראש. אך גם זה לא הצליח מאוד. "למה לא?" שאלתי.

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

כשעיניו סגורות וראשו שמוט חשבתי שאולי נרדם. אך לפני שיכולתי לחשוב איך להעיר אותו, פקח את עיניו והמשיך.

"הנוסעים הנבונים, כאשר הותקפו על ידי פורעי חוק, עשו אתם עסקה. למה שלא נשכור אותכם כשומרי הראש שלנו? אנחנו יכולים לשלם לכם משהו עכשיו והשאר כשנגיע לסוף המסע. כך לא תהיה שום לחימה, אף אחד לא ייפגע, ואתם תרוויחו יותר מאתנו מאשר הייתם מרוויחים לו הייתם שודדים אותנו על השביל. זה פחות מסוכן עבורכם משום שאף אחד לא יבוא ללכוד אותכם בהרים, ופחות מסוכן עבורנו, משום שאתם חזקים ויש לכם נשק טוב יותר מכל שומרי ראש שהיינו יכולים לשכור. ואם תשמרו עלינו לאורך הדרך נוכל להמליץ עליכם לפני אנשים אחרים, ובמהרה תוכלו להרוויח יותר ממה שהייתם יכולים לקוות להשיג על ידי שוד של אנשים. יוכל 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 הלקח. בפניי ראה כנראה שלא הבנתי, ואז המשיך. "התודעה שלך היא הדרך הארוכה והמבודדת, וכל הבעיות שתיארת בפניי הן פורעי החוק. בידוע שהן שם, אתה פוחד לנסוע. או שאתה משתמש במודעות קשובה כשומרי ראש, ומערבב אותה עם תקווה וחרדה וחושב, 'אם אשמור על מחשבותיי, הן תיעלמנה.' בכל מקרה הבעיות שלך מנצחות. הן תמיד ייראו גדולות וחזקות יותר ממך."

דרך שלישית היא להיות כמו הנוסע הנבון ולהזמין את הבעיות שלך לבוא אתך. כאשר אתה פוחד אל תנסה להילחם בפחד או לברוח ממנו. עשה עסקה אתו. 'היי, פחד, תישאר כאן. תהיה שומר ראש. הראה לי כמה גדול וחזק אתה.' אם תעשה זאת לעתים קרובות מספיק הפחד ייהפך לבסוף רק עוד חלק מהחוויית שלך, משהו שבא והולך. תתחיל להרגיש נוח אתו, אולי אפילו תתחיל להשתמש בו כהזדמנות להעריך את הכוח של התודעה שלך. התודעה שלך צריכה להיות חזקה מאוד כדי לייצר בעיות גדולות כאלה, כן?"

הנדתי בראשי בחיוב. זה נראה הגיוני.

"כאשר שוב לא תתנגד לרגש מלא כוח כמו פחד" המשיך, "תהיה חופשי לתעל את האנרגיה הזאת בכיוון יותר מועיל. כאשר אתה שוכר את הבעיות כשומרי ראש, הן מראות לך כמה חזקה התודעה שלך. הנחישות שלהן מביאה אותך להכרה כמה חזק אתה."

פריצת דרך

הדרך הטובה ביותר לצאת היא תמיד לעבור דרך.

רוברט פרוסט,

"משרת של משרתים"

מעולם לא חשבתי שהסערות הרגשיות שסבלתי מהן הן הוכחה לכוח של התודעה שלי. ביתר דיוק, שמעתי הרצאות על כך, בעיקר מאבי שלעתיים קרובות הדגיש שרגשות טורדניים הם למעשה ביטויים של התודעה—באותה דרך שחום חזק למשל, הוא מוצר או ביטוי של השמש. אך כמו רוב האנשים שמתחילים בתרגול בדיקת התודעה שלהם, התעניינתי יותר באיך להיפטר מהמחשבות והרגשות שהרגיזו אותי, מאשר ממש להתבונן ישירות במקורותיהם. כפי שסאלג'אי רינפוצ'ה הראה, המאמצים שלי בתרגול מודעות קשובה היו כבולים בתקווה ובחרדה; התקווה שעל ידי בחינת מחשבותיי יתפוגגו המחשבות הבלתי נעימות בסופו של דבר, והחרדה שלי שכאשר הם יצופו על פני השטח אשאר תקוע אתן לנצח.

בהסתכלות לאחור אני יכול לראות שניסיונותי המוקדמים לא היו כל כך שונים מהאסטרטגיות הבולטות שרוב האנשים נוקטים בהן, כאשר הם עומדים מול מצבים מאתגרים או רגשות חזקים. ניסיתי לחשב את דרכי מבעד לדאגה ולפחד המשתק, מתמודד בהנחה שיש אצלי משהו נוראי עד ייאוש, ואם רק אוכל להיפטר מהבעיות הכל יהיה בסדר; חיי יהיו מבורכים, מעמיקים ומשחררים מצרות. עיקר הלקח של סאלג'אי רינפוצ'ה היה לקחת בחשבון אפשרות, שהמחשבות שהשאירו אותי ער בלילה וגרמו ללבי לדפוק בכוח כציפור לכודה, היו למעשה סימנים שמהו בסדר; כאילו התודעה שלי ניסתה להתקרב ולומר, "תסתכל עליי! תראה מה אני יכולה לעשות!"

אנשים מסוימים יכולים לתפוס אפשרות כזאת במהירות. אבי, כך שמעתי, היה אחד מהם. ברגע ששמע את ההרצאה על טבע התודעה, תפס באופן אינטואיטיבי שכל חוויה היא תוצר של היכולת הבלתי מוגבלת של התודעה—"ההופעה הפלאית של המודעות" כפי שזה מתואר לעתים קרובות בכתבי הבודהה. לרוע המזל אינני כל כך זריז. ההתקדמות שלי הייתה יותר מסוג "שני צעדים קדימה, צעד אחד לאחור" ששמעתי עליו מתלמידים מאוחר יותר כשהתחלתי ללמד בעצמי. רק כאשר עברתי משבר רציני, יכולתי לעמוד מול הפחדים שלי ישירות ולהכיר במקורותיהם.

המשבר הזה התרחש בשנה הראשונה של תכנית ריטריט שלוש השנים בשארב לינק—תקופה של אימונים אינטנסיביים בצורות מתקדמות של מדיטציה בודהיסטית טיבטית, שאפשר ללמד רק מפה לפה על ידי מורה שקיבל זאת מפיו של מורה אחר, ושולט בה מספיק כדי להעביר אותו לדור חדש של תלמידים. המסורת של העברת החומר בצורה פרונטלית היא איזושהי חותמת מגינה, המשמרת את החומר בצורתו המקורית, בשרשרת בלתי נפסקת הנמשכת כבר יותר מאלף שנה. הלימודים האלה ניתנים בתנאי בידוד—אתה סגור לגמרי מהעולם החיצוני כדי לצמצם למינימום את הסחות הדעת, כדי להתרכז בצורה יותר ישירה ואינטנסיבית בנוף הפנימי של התודעה.

מאחר שהייתי רק בן שלוש עשרה אז, התעוררו ספיקות אם אורשה להיכנס לretreat. בדרך כלל ההזדמנות הזאת ניתנת לתלמידים מבוגרים יותר, שהיו להם יותר הזדמנויות להשיג בסיס מוצק בתרגול ראשוני כמו אימון במודעות קשובה. אך סאלג'אי רינפוצ'ה התעתד להיות המורה הראשי ואני כל כך השתוקקתי ללמוד אצלו עד שלחצתי על אבי להתערב לטובתי. בסופו של דבר מבוקשי ניתן לי. מלא שמחה לקחתי על עצמי את הנדרים יחד עם המשתתפים האחרים והתמקמתי בחדרי הסגור.

לא עבר זמן רב והתחרטתי על החלטתי.

התמודדות עם מחשבות ורגשות טורדניים במקום פתוח קשה למדי עבור רוב האנשים—אך לפחות יש שם הסחות דעת, במיוחד בימינו כאשר טלוויזיה, אינטרנט, אימייל וטלפונים סלולריים נמצאים בהישג יד. אפילו טיול ביער יכול לספק איזשהו "אוויר לנשימה" לתודעה. אך במערך retreat של שלוש שנים ההזדמנויות מוגבלות. יש לימוד ותרגולים בקבוצה—שעדיין שנאתי—ושעות ארוכות של תרגול ביחידות, אשר אי אפשר לעשות בהן שום דבר מלבד להתבונן בתודעה. לאחר זמן מה אתה מתחיל להרגיש בכלא: זוטות קטנות הופכות בעלות חשיבות עצומה, ויותר מחשבות ורגשות חזקים הופכים לענקים מאיימים בעלי עצמה אדירה. סאלגאי רינפוצ'ה השווה את החוויה לתכנון ביקור בפארק או בטבע הפראי. אתה אורז אוכל ומצרכים אחרים ליום של רוגע שקט במקום יפה, וזמן קצר אחרי שאתה מתמקם מגיעים פקודות עם פקודות מהמלך או השר, הקובעות שאינך יכול לעזוב את הפארק בשום מצב. האנשים האוכפים את הפקודה סובבים אותך מכל הכיוונים, מחמירים פנים ומסרבים לתת לך לזוז מהמקום. אפילו אם אתה מנסה לרצות אותם בחיוך, הם נשארים לעמוד שם, בפנים חתומות—כשהם נאבקים בכל דחף ספונטני להחזיר לך חיוך. כל הקיום שלך משתנה ברגע אחד. במקום שתוכל ליהנות מהסובב אותך, כל מה שאתה חושב עליו הוא למצוא דרך להימלט משם. אך לרוע המזל אי אפשר להימלט משם.

התחלתי להימנע מתרגילים בקבוצה, כשאני מתחבא בחדרי. אך מבחינות מסוימות זה היה יותר גרוע, מפני שלא יכולתי לברוח מהתודעה שלי. רעדתי; הזעתי; ניסיתי לישון. לבסוף לא הייתה לי ברירה אלא ליישם את מה שלמדתי—להתחיל, כמו שלמדתי בשיעורים הראשונים מאבי, לעקוב בעדינות אחרי מחשבותי ורגשותי כשהם באים והולכים, ולבחון את הטבע המשתנה שלהם. אחרי היום הראשון מצאתי שאני מסוגל כבר לקבל אותם בברכה, ולהתפעל מהגיוון והעצמה שלהם—חוויה שאחד מתלמידי תיאר כמו להתבונן דרך קליידוסקופ ולבחון איך הצורות משתנות. ביום השלישי התחלתי להבין, לא בדרך אינטלקטואלית אלא בצורה ישירה וחוויתית למה התכוון סאלגאי רינפוצ'ה כשדיבר על שומרי ראש: איך מחשבות ורגשות שנראים המציפים אותי, היו למעשה ביטויים של הכוח היצירתי העצום והאינסופי של התודעה שלי.

למחרת היום הגחתי מחדרי וחזרתי להשתתף בתרגולים הקבוצתיים בביטחון עצמי הרבה יותר גדול ובצלילות כזאת שאף לא חלמתי שהיא אפשרית.

איני יכול לומר שאף פעם לא חוויתי "מחסומים" מנטליים או רגשיים בשאר הזמן של retreat. אפילו עכשיו, כמעט עשרים שנה לאחר מכן, אני נתון לכל קשת החוויות של אדם רגיל. בוודאי שאינני מה שכל אחד היה מכנה מואר. אני מתעייף כמו אחרים. לפעמים אני מרגיש מתוסכל או כועס או משועמם. אני מחכה להפסקות שקורות לעתים בלוח הזמנים של ההוראה שלי. אני מצטנן די בקלות.

מכל מקום, מאחר שלמדתי משהו על עבודה עם התודעה שלי, מצאתי שההתייחסות לאותם חוויות השתנתה בחדות. במקום להיות המום לחלוטין מהם, התחלתי לקבל בברכה את הלקח שאפשר ללמוד מהם. כל אתגר בו אני נתקל כיום הופך להזדמנות לשפר, להרחיב, ולהעמיק את המודעות—מעבר הקורה יותר ויותר בצורה ספונטנית עם התרגול, בדומה לשחיין המכוון באופן אוטומטי יותר אנרגיה לשרירים כשהוא נתקל במערבולת, ויוצא יותר חזק ובטוח בעצמו לאחר ההתמודדות. מצאתי שאותו דבר קורה כשאני כועס או מתעייף או משתעמם. במקום להתמקד בסערת הרגשות או המחשבות עצמה או לחפש את הסיבות לה, אני מנסה לראות אותה כפי שהיא: גל של התודעה שלי, ביטוי של כוחה הבלתי מוגבל.

כך שבסך הכל, למרות שחיי רחוקים מלהיות מושלמים אני מרוצה מהם. ובצורה מוזרה אני מכיר תודה לרגשות הטורדניים שחוויתי כילד. המכשולים שעומדים בפנינו בחיים יכולים לספק מניע מלא עצמה לשינוי.

"חרדה הייתה תמיד בעיה בשבילי, במיוחד בעבודה. הרגשתי שאני לא טוב מספיק ולא מהיר מספיק; שאנשים אחרים מדברים עליי מאחורי הגב, ושמיני שלא הייתי מהיר או יעיל כמו אחרים

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

הדרך היחידה להרגיע את עצמי הייתה לחפש 'אור בקצה המנהרה'—כשאני מקווה בייאוש שהתנאים ישתנו. שאשיג עבודה חדשה שתהיה פחות תובענית. או שהלחץ ייחלש, אולי יהיה לי מנהל אחר, או שהאנשים שלוחשים מאחורי גבי יפוטרו.

ואז התחלתי להתבונן בחרדה עצמה, והתחלתי להבין שהבעיה לא הייתה העבודה אלא המחשבות שהיו לי על העבודה. החיפוש אחרי 'אור בקצה המנהרה' היה רק תוצר לוואי של החרדה—תקווה ששינוי בנסיבות יציל אותי מהפניקה. בהדרגה הבנתי שתקווה וחרדה היו גם הן רק רעיונות שצפו בתודעה שלי. לא היה להן שום קשר לעבודה עצמה.

באותו רגע הבנתי כבמכת ברק שהאור שחיפשתי היה המנהרה והמנהרה שהרגשתי לכוד בתוכה הייתה האור. ההבדל היחיד ביניהם היה הפרספקטיבה שלי—הדרך בה בחרתי לראות את המצב. המעבר הזה בפרספקטיבה גרם לשינוי גדול. כאשר אני דואג או פוחד, אני יכול להתבונן בתגובות 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 לאירועים בחיי.

הסיפור של האיש הזה הזכיר לי את החוויה שעברתי ב-fMRI—מעין מערה שבה אתגרים של חום, רעש, צרחות ובכי יכולים להיות מזעזעים, אך הפכו במקום זאת להזדמנויות לגילוי תחושה ממשית של שלוה, צלילות, וחמלה. האימון המוקדם שלי והחוויות שבאו בעקבותיו הראו לי שמה שמופיע בתחילה כחשכה, הוא בעצם לא יותר ממשי מצל המוטל על ידי האור האמיתי של התודעה.

2

הבעיה היא הפתרון

וקץ כל חקירותינו
יהיה להגיע למקום בו התחלנו
ונדע לראשונה המקום מהו.
-ט. אס. אליוט, "Little Gidding"

לפני זמן לא ארוך ביקרתי במוזיאון השעווה בפריז, וראיתי פסל מאוד מציאותי של הדלאי לאמה. בדקתי אותו היטב מכל הכיוונים, מאחר שהוד קדושתו הוא אדם שאני מכיר די טוב. בעוד אני עומד בצד ומסתכל בפסל עברו שם איש ואישה צעירים. האישה כרעה ברכ ביני ובין הוד קדושתו, בעוד בן לווייתה כיוון את המצלמה שלו לכיווני כדי לצלם. כיוון שלא רציתי להפריע התחלתי לזוז הצידה—ואז האישה צרחה והאיש עם המצלמה שמט את הלסת כמעט עד הרצפה. מאחר שהאור במוזיאון היה די עמום 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 לחי, כולנו צחקנו יחד ונפרדנו באווירה נעימה מאוד. אך כשהמשכתי בביקור במוזיאון התברר לי איך המפגש הקצר הזה חשף, בהיקף מצומצם, יסוד טרגי וגדול יותר של המצב האנושי. הזוג הצעיר התייחס לתצוגת השעווה מתוך ציפיות ברורות וחזקות מאד; ולרגע לא לקח בחשבון את האפשרות שהמצב הממשי יכול להיות אחר מזה שהניחו. באותה צורה, רוב האנשים הכבולים על ידי כל מיני הנחות מוקדמות ואמונות, נשארים בורים ביחס לעובדות היסודיות של חיי האדם—מה שמוריי כינו "המצב הבסיסי".

כדי להבין מהו המצב הזה, עלינו לראות את הדברים הראשונים שאמר הבודהה בראשית דרכו, לאחר שהגיע למה שמכונה לעתים קרובות הארה—מונח שיכול להישמע קצת גדול מדי, מעבר ליכולת של רוב האנשים.

למעשה, הארה היא די פשוטה. חשבו עליה כהליכה בחדר חשוך, כשאתם נתקלים בשולחנות, כיסאות וכל מיני רהיטים. יום אחד בדרך מזל או בטעות אנו נוגעים במתג או בכפתור המדליק 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 בתחושה של פליאה 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 כשאנו מגוויים בו בחשכה. אולי ההישג הכי יוצא מן הכלל של בודהה היה העברת המסר, שכל כך התרגלנו ללכת בחושך עד ששכחנו איך להדליק את האור.

ארבעת האמיתות הנעלות.

ייתכן שכעת יש לנו חיים עם חירויות ויתרונות כל כך נדירים, אך זה לא יימשך הרבה זמן.

—פטרול רינפוצ'ה, מלים של המורה המושלם שלי,
תורגם על ידי קבוצת התרגום פאדמאקארה

במידת מה הבודה היה מורה יוצא דופן בכך שהוא לא החל את דרכו בהכרזות מטפיזיות מרשימות. במקום זה התמקד במה שיכול להיות מעשי למספר גדול מאוד של אנשים. כדי לתפוס במלואן את הצלילות והפשטות של גישתו, אולי יועיל לשבור את המיתולוגיה שצמחה סביב חייו ולנסות לראות את האדם שמאחורי המיתוס.

על פי האגדה סידהארתה גאוטמה—השם שניתן לו בלידתו—היה נסיך, בנו של ראש שבט בצפון הודו. בחגיגות לכבוד הולדתו ניבא חוזה עתידות ברהאמיני שהילד יגדל ויהיה מלך חזק או איש קדוש. מאחר שחשש שהילד יזנח את תפקידו כמנהיג השבט, בנה לו האב מתחם שלם של ארמונות שיגנו עליו מחשיפה לאיזשהו אספקט מטריד של החיים שיכול לעורר בו נטיות רוחניות פוטנציאליות כלשהן. בגיל שש עשרה האיצו בו להתחתן וללדת יורש. אך הגורל התערב. בגיל עשרים ותשע, כשהוא נחוש לבקר את נתיניו, הוא העז לצאת מארמונותיו, ובהדרגה החל לראות אנשים שהיו עניים, זקנים, חולים או גוססים.

מוטרד מהפגישה עם המציאות המלאה בסבל שהיה מוגן מפניה שנים רבות כל כך, חמק ונסע דרומה, שם פגש כמה מתבודדים שעודדו אותו לשחרר את תודעתו מענייני העולם המעשי בעזרת שיטות קפדניות של התנזרות וסיגופים. רק כשיעשה זאת, לימדו אותו, יוכל לשחרר את עצמו מן ההרגלים המחשבתיים והרגשיים שלוכדים את רוב האנשים במעגל נצחי של קונפליקט חיצוני ופנימי.

אך לאחר שש שנים של תרגול תעניות קיצוניות תסכולו רק גדל. ההתבודדות מהעולם לא סיפקה לו את התשובות שחיפש. לכן, אף על פי שסבל מלעגם של בני לווייתו הקודמים, הפסיק לגמרי את התנתקותו מהחיים. בודהה טבל ארוכות להנאתו בנהר נאיראגיאנה הסמוך, וקיבל אוכל מבושל מנערה שעברה שם. לאחר מכן חצה את הנהר למקום שנקרא בודגאיה, התיישב כשהוא נשען על עץ פיקוס, והחל לבחון את התודעה שלו. הוא היה נחוש למצוא דרך לצאת מכל הדילמה האנושית כל כך של בעיות עומק הנוצרות ברדיפה אחרי דברים אשר מספקים, במקרה הטוב, חוויה רגעית של אושר וביטחון.

כאשר סיים את הבדיקה נוכח לדעת שהחופש האמתי אינו מונח בהתבודדות מהחיים, אלא בעיסוק מעמיק ומודע יותר בכל התהליכים שלהם. מחשבתו הראשונה הייתה "אף אחד לא יאמין לכך." בין אם כמסופר באגדה, פעל בתגובה לתחנוני האלים, או שהונע מחמלה בלתי רגילה לאחרים, הוא עזב את בודגאיה ונסע מערבה לכיוון העיר העתיקה ורנאסי, ושם, בשטח פתוח שנקרא פארק הצבאים, התעמת עם בני לווייתו הקודמים. אף על פי שבתחילה נטו לזלזל בו מפני שוויתר על הדרך של תעניות קיצוניות, לא יכלו שלא להבחין בהתעלות ובסיפוק הרוחני שקרנו ממנו, אשר עלו על כל מה שהצליחו להשיג עד אז. הם ישבו והקשיבו למה שהוא אומר. המסר שלו היה משכנע ונשמע כל כך הגיוני עד שהאנשים שהקשיבו לו הפכו לחסידיו או לתלמידיו.

העקרונות שהציג בחורשת הצבאים, שנקראים "ארבע האמיתות הנעלות", מכילות ניתוח פשוט וישיר של האתגרים והאפשרויות של המצבים האנושיים. הניתוח הזה מייצג את הראשון בין מה

שבמונחים היסטוריים נקרא "שלושת הסיבובים של גלגל הדהארמה": מערכת מתקדמת של תובנות על טיבה של החוויה, אשר הבודהה מסר בשלבים שונים, במהלך ארבעים וחמש השנים בהן נדד לאורך הודו העתיקה.

כל סיבוב, הנתמך בעקרונות שניתנו בקודמו, מציע תובנות עמוקות וחודרות יותר לטיבה של החוויה. ארבע האמיתות הנעלות יוצרות את הליבה של כל הדרכים והמסורות הבודהיסטיות. למעשה הבודהה חש שהן כל כך חשובות עד שדיבר עליהן הרבה פעמים, לקהלים רבים ושונים. ביחד עם דבריו המאוחרים יותר, הם הועברו אלינו באוסף כתבים הנקרא סוטרות—שיחות הנחשבות לחילופי הדברים האמתיים בין בודהה ותלמידיו.

במשך כמה מאות שנים אחרי מותו של בודהה, הכתבים האלה הועברו מפה לפה—דבר שהיה מקובל בתקופה בה אנשים רבים היו אנלפבתיים. לבסוף, שלוש מאות או ארבע מאות שנים אחרי מותו של בודהה, התורה שבעל פה נכתבה בפאלי, שפה ספרותית אשר נחשבת לקרובה מאוד לדיאלקט המדובר במרכז הודו בימי חייו של הבודהה. מאוחר יותר הם נרשמו בסנסקריט, הדקדוק הספרותי הגבוה של הודו העתיקה. ככל שהבודהיזם התפשט בכל אסיה ומאוחר יותר במערב, הם תורגמו לשפות שונות רבות.

אפילו בתרגומים של הסוטרות קל לראות שהבודהה לא הציג את ארבע האמיתות הנעלות כמערכת נוקשה של מעשים ואמונות. במקום זה הוא הציע אותן כמדריך שימושי ליחידים כדי שיבינו, במונחים של החיים הפרטיים שלהם, את המצב הבסיסי שלהם, הסיבות למצב, האפשרות שהמצב יכול להשתנות, והאמצעים לשינוי הזה. ביכולת כבירה בנה את תורתו העיקרית במונחים של השיטה הקלסית ההודית של ארבע הנקודות של טיפול רפואי: אבחון הבעיה, זיהוי הסיבות העמוקות, קביעת התשקיף הרפואי והחלטה על מסלול הריפוי. במידת מה אפשר לראות בארבע האמיתות הנעלות כגישה שימושית, צעד אחרי צעד לריפוי מה שאנו מכנים בימינו יסוד "בלתי מתפקד" שכוכל אותנו למציאות המוכתבת מציפיות ותפיסות מוקדמות, ומעוורת אותנו לכוח הבלתי מוגבל של התודעה.

זיהוי הבעיה

כבני אנוש אנו סובלים מכך שאיננו מקבלים את מה שאנחנו רוצים וגם לא שומרים מה שיש לנו. קאלו רינפוצ'ה, תודעה זוהרת: דרך הבודהה, תורגם על ידי מריה מונטנגרו-

הראשונה בארבע האמיתות הנעלות ידועה כאמת של הסבל. הסוטרה הקשורה אליה תורגמה בדרכים שונות לאורך מאות השנים שעברו. לפי התרגום שקראת 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. "אוי, 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!"

חשוב לציין קודם כל שתורתו של הבודהה לא טוענת שכדי למצוא חופש אמתי אנשים צריכים לוותר על בתיאם, עבודתם, מכוניותיהם, או כל רכוש חומרי אחר. כפי שחייו שלו מראים, הבודהה עצמו ניסה חיי תעניות קיצוניים מבלי למצוא את השלווה שחיפש.

יותר מכך, אין ספק שלאנשים מסוימים יכול להיות שהנסיבות הצטברו בצורה כזאת שנראה שלא יכול להיות יותר טוב. פגשתי הרבה אנשים שנראו די שבעי רצון מחייהם. כששאלתי מה שלומם השיבו, "טוב" או "פשוט נפלא!" כמובן עד שחלו או איבדו את עבודתם, או שילדיהם המתבגרים הפכו בין לילה, מחבילה מאושרת של שמחה, לזרים מצוברים חסרי מנוח המתנכרים להוריהם. אז, אם שאלתי מה נשמע התשובה השתנתה קצת: "אני בסדר, חוץ מ..." או "הכל נפלא, אבל..." זהו כנראה המסר המרכזי של האמת הראשונה: לחיים יש דרך להפריע, כשהם מציגים אפילו בפני האנשים המרוצים ביותר בינינו, הפתעות בעלות משמעות מכריעה. הפתעות כאלה—ביחד עם חוויות עדינות יותר, פחות משמעותיות כמו הבעיות והכאבים שמגיעים עם הגיל, התסכול של העמידה בתור בסופרמרקטים, או פשוט איחור לפגישה—כל אלה יכולים להיות מתוארים כהתבטאויות של סבל.

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

אך dukkha, המלה שמופיעה בסותרות, למעשה קרובה יותר למושגים שמשתמשים בהם הרבה בעולם המודרני, כמו "אי שקט", "מחלה", "אי נוחות", ו"אי שביעות רצון". כמה טקסטים בודהיסטים מרחיבים על המשמעות שלו על ידי שימוש באנלוגיה מלאת חיים, לגלגל העבודה של הכדר היוצר כדים מחימר אשר מדביק אליו הכל כאשר הוא מסתובב, כשהוא משמיע איזשהו קול צורם תוך כדי כך. פרשנויות אחרות נעזרות בדימוי של מישור הרכב על עגלה שגלגל אחד שלה שבור במקצת: בכל פעם שהגלגל מסתובב בנקודה השבורה, הרכב מרגיש טלטלה.

כך, בעוד סבל—או dukkha—אכן מתייחס למצב קיצוני, המושג כפי שמופיע בפילוסופיה ובתרגול של בודהה ומורים מאוחרים יותר, מתואר בצורה הטובה ביותר כתחושה חודרת שמשהו לא כל כך בסדר: שהחיים יכולים להיות טובים יותר אם הנסיבות היו שונות; שהיינו מאושרים יותר אם היינו צעירים יותר, רזים יותר, או עשירים יותר, היינו בזוגיות או שהיינו יוצאים מזוגיות. רשימת הצרות ממשיכה בלי סוף. dukkha מכילה את כל קשת המצבים, שנעה בין משהו פשוט כמו גירוד, עד לחוויות טראומטיות יותר, כאב כרוני או מחלה סופנית. אולי יום אחד בעתיד המלה dukkha תהיה מקובלת בהרבה שפות ותרבויות שונות, כמו שהמלה karma בסנסקריט הפכה—ותציע לנו הבנה רחבה יותר למלה שתורגמה לעתים קרובות כ"סבל".

בדיוק כמו שזיהוי הסימפטומים על ידי הרופא הוא הצעד הראשון לטיפול במחלה, הבנת המושג dukkha כמצב הבסיסי של החיים הוא הצעד הראשון להשתחרר מאי נוחות או אי שקט. למעשה, לחלק מהאנשים, רק שמיעת האמת הראשונה לכשעצמה יכולה להיות חוויה משחררת. תלמיד ווטיק שלי הודה בפני לאחרונה, שלאורך ילדותו וגיל הנעורים שלו הרגיש תמיד מנוכר במקצת מכולם סביבו. נראה היה לו שהאחרים יודעים בדיוק את הדבר הנכון לומר ולעשות. הם היו פיקחים יותר ממנו, הם התלבשו יפה יותר, והיה נראה שהם מסתדרים עם האחרים בלי מאמץ. נראה היה לו שכל אדם אחר בעולם קיבל "מדריך אושר" בלידתו, ועליו דילגו משום מה.

מאוחר יותר, כאשר למד בקולג' קורס בפילוסופיה מזרחית, נתקל בארבע האמיתות הנעלות, וכל ההסתכלות שלו החלה להשתנות. הוא הבין שהוא לא היה לבד במצוקתו. למעשה, תחושות מבוכה וניכור היו חוויות שאחרים עברו לאורך מאות שנים. עכשיו 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 ממה שהרגיש באמת. וכך יכול היה להתחיל לעבוד עם תחושת חוסר ההתאמה הבסיסית שלו לא כזר בודד, אלא כמישהו שיש לו קשר

משותף עם שאר האנושות. זה גם אמר שהיה פחות סיכוי שייתפס לא מוכן כשחש בדרכים המיוחדות בהן הופיע הסבל עברו—בדיוק כמו שעבורי, הידיעה שהחרדה נמצאת מעבר לפינה הוציאה משהו מהעוקץ שלה.

הפתעה

אתה הולך ברחוב, בדרך לפגוש חבר לארוחת ערב. אתה כבר חושב על מה שתראה לאכול, ומרגיע את רעבונו. אתה מסובב את הפינה ו—אוי, לא, אריה! רוברט סאפולסקי, למה לזכרות אין באולקוס

הכרה פשוטה בעובדה שבכל רגע נתון אנו עלולים לעמוד מול חוויות של אי שקט או אי נוחות, מהווה את הלקח העיקרי של האמת הנאצלת הראשונה. אך מאחר שהמצב הבסיסי הזה תורגם לעתים כל כך קרובות בצורה נוקשה ובוטה, רציתי למצוא איזושהי דרך להתייחס אליו במונחים שיהיו משמעותיים לאנשים החיים בעולם המודרני.

במהלך נסיעת הרצאות בצפון אמריקה, כששוטטתי לי לעת ערב בפארק ליד המקום בו לימדתי, עלתה בי אנלוגיה. בעודי צועד בתוך הפארק, מצאתי את עצמי עסוק במין "ניסיון מחשבתי"—סוג של תרגיל דמיון שעשו פילוסופים בעולם העתיק אך גם מדענים בעידן המודרני כעזר להבנת טיבה של המציאות.

כמובן שיכול להיות שאנשים כבר מכירים כמה מניסיונות המחשבה המפורסמים בהיסטוריה, כמו זה שערך אלברט איינשטיין, שכתוצאה ממנו התפתחה תורת היחסות המיוחדת: ההצעה שזמן ומרחב אינם יסודות מוגדרים של המציאות, אלא חוויות השונות ביחס לכיוון ולמהירות בהם אדם זז. למרות שהטכנולוגיה והציוד הנחוצים להציג את התאוריה שלו לא היו בנמצא בזמנו של איינשטיין, התפתחויות של הזמן האחרון הוכיחו שהתובנה שלו הייתה נכונה.

ניסיון המחשבה שלי לא עסק בחוקי התנועה של הפיזיקה אלא יותר ביסודות הפסיכולוגיים של הרגש. דמיינתי איך זה יהיה לעבור בשטח מיוער כמו פארק או חורשה, שקוע במחשבה או אולי מקשיב לנגן מוזיקה נייד ושר לעצמי. מה הייתי חווה אילו מישו שהיה רוצה למתוח אותי, היה לובש תחפושת מציאותית מאוד של דוב וקופץ פתאום מאחורי עץ או בנין? דפיקות לבי היו מואצות, עורי היה מתכסה כ"עור ברווז", ושערי היה סומר. ככל הנראה הייתי צורח בפחד.

אך אילו מישו היה מזהיר אותי מהמתיחה, לא הייתי כל כך נרתע. אולי אפילו הייתי הייתה לי הזדמנות להחזיר לבדחן כגמולו ולהפחיד אותו—כשאני מתכופף וצורח לפני שהספיק לקפוץ עליי! באותו אופן, אם אנחנו מבינים dukkha או סבל כמצב בסיסי של החיים, אנו מוכנים טוב יותר לתלאות השונות הצפויות לנו בהמשך. טיפוח הבנה מהסוג הזה הוא קצת כמו ציור מפה של מסלול או טיול. אם אין לנו מפה יש סיכוי שנלך לאיבוד.

שתי השקפות על סבל

—סאליסטובהאסוטרד,

תורגם על יד מריה מונטנגרו

כמו שציינתי מוקדם יותר, סבל מתרחש ברמות רבות ושונות. כבר מההתחלה לימדו אותי שכדי לעבוד עם סוגים שונים של סבל, חשוב להבחין ביניהם.

אחת מהאבחנות הראשונות והחשובות ביותר היא בין מה שמכונה לעתים קרובות סבל "טבעי", ומה שלימדו אותי לראות כסבל "שאנו מייצרים".

סבל טבעי כולל כל הדברים שאיננו יכולים להימנע מהם בחיים. בכתבים הבודהיסטים הקלאסיים החוויות הבלתי נמנעות האלה נקראות הרבה פעמים "ארבעת הנהרות הגדולים של הסבל". כלומר לידה, הזדקנות, מחלה ומוות, הן החוויות המגדירות את השינויים הנפוצים ביותר בחיי אנשים. לפעמים נשאלתי בפגישות פרטיות ובשיעורים של קבוצות, מדוע לידה יכולה להיחשב סוג של סבל. "ללא ספק" אמרו, התחלה של חיים חדשים צריכה להיות רגע מלא שמחה. "ובמובנים רבים בוודאי זה אכן כך: התחלה חדשה היא תמיד הזדמנות.

מכל מקום לידה נחשבת כיסוד של סבל מכמה סיבות. ראשית, המעבר מהסביבה המוגנת של הרחם (או הביצה) לתוך העולם הגדול המלא בחוויה של חושים נחשב—ולא רק על ידי פילוסופים בודהיסטים אלא על ידי מומחים רבים, פסיכולוגים, מדענים, ואנשי רפואה—כמעבר טראומטי. רובינו לא זוכרים את הדרמה שבמעבר הבסיסי הזה, אך החוויה של יציאה והיחשפות מהמתחם הסגור והמוגן בוודאי משאיר רושם על המוח והגוף של התינוק הרך.

שנית, מרגע הלידה אנו הופכים פגיעים לשלושת נהרות הסבל האחרים. מהרגע בו אנו נולדים גופנו מתחיל לספור לאחור. אנו מזדקנים בכל רגע. כילדים, כמובן שרובנו מקבלים בברכה את החלק הזה בחוויה. אני יודע שלי לא הייתה סבלנות לחכות שאגדל. שנאתי את זה שהמבוגרים מנהלים אותי ורציתי כבר להיות מסוגל להחליט בעצמי על הכל. כמובן שעכשיו אני מבין שהחלטות רבות צריכות להישקל בזהירות בגלל ההשפעה שיש להן על אחרים מסביבי. ועם כל שנה שעוברת אני מרגיש ברור יותר את ההשפעה הפיזית של ההזדקנות. הפרקים שלי הפכו נוקשים יותר ואני סובל יותר מעייפות ומהצטננויות. עלי להקדיש יותר זמן לתרגול גופני.

יותר ויותר במהלך חיינו אנו גם רגישים יותר לתחלואים—הנהר הגדול השלישי של הסבל. יש אנשים שנפגעים יותר מאלרגיות ורגישויות ממושכים. יש הנפגעים ממחלות חמורות כמו סרטן או איידס. אחרים עברו שנים בהתמודדות עם כאב פיזי כרוני. אנשים רבים שפגשתי במהלך שבע השנים האחרונות סובלים בעצמם או שחבריהם הקרובים או יקיריהם מתמודדים עם מחלות פסיכולוגיות-פיזיות איומות כמו דיכאון, תסמונת דו-קוטבית, התמכרות ושיטיון.

הנהר האחרון בארבעת נהרות הסבל הגדולים הוא מוות, תהליך שבו היסוד בחוויה הנקרא בדרך כלל הכרה, נפרד מהגוף הפיזי. טקסטים טיבטיים כמו Bardo Thodol —המכונה לרוב "ספר המתים הטיבטי", אך מתורגם בצורה מדויקת יותר "שחרור דרך שמיעה"—מתאר את החוויה הזאת בפרטי פרטים.

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" בעטיפה פיזית, מנטלית, ורגשית, הרי מוות הוא תהליך בו אנו מופשטים מכל החלקים הפיזיים והפסיכולוגיים שהפכו מוכרים לנו. לכן לעתים קרובות מורים בודהיסטים מנוסים מקריאים את Bardo Thodol לפני אדם גוסס, בדומה לטקסי המשיחה שלפני המוות שנערכים על ידי כומר במסורת הנוצרית לתמיכה ונחמה הניתנות לגוססים לקראת המעבר הזה, אשר לעתים קרובות מעורר חרדה.

ככל שהתבגרתי וטיילתי בעולם, התחלתי לראות שהסבל הטבעי מכיל יותר קטגוריות מאלה הרשומות בטקסטים הבודהיסטים הקלאסיים. רעידות אדמה, שיטפונות, הוריקנים, שרפות ענק, וצונאמי שהורסים חיי אנשים בתדירות גדלה. בעשור האחרון שמעתי וקראתי על גידול טרגי ברציחות שהתרחשו בחדרי כיתות של בתי ספר תיכוניים וקולג'ים. בזמן האחרון אנשים התחילו לדבר אתי יותר בגלוי על ההתמוטטות שהתרחשה בחייהם בעקבות איבוד פתאומי של מקום העבודה, הבית או הזוגיות.

בכל מה שנוגע לפגיעות מדברים שאין לנו כל שליטה עליהן, אין לנו הרבה ברירות. אך יש עוד קטגוריה של כאב, חוסר שקט, dukkha, או כל מה שתמצאו לקרוא לו: מגוון אינסופי של יריבויות פסיכולוגיות שהתודעה שלנו מתסחררת סביב האנשים, המאורעות והמצבים בהם אנו נפגשים. אבי ומורים אחרים עזרו לי לסווג את הכאב הזה כ"סבל שנוצר על ידינו": חוויות שהתפתחו כתוצאה מהפרשנויות שלנו למצבים ואירועים, כמו כעס אימפולסיבי או טינה נמשכת שאחרים העלו בנו כשהתנהגו בצורה שאנו לא אוהבים, קנאה באנשים שיש להם יותר מאשר לנו, חרדה משתקת שמתרחשת כאשר אין סיבה לפחד.

סבל שאנו יוצרים בעצמנו יכול לקבל צורה של הסיפורים שאנו מספרים לעצמנו, סיפורים השלובים לעתים קרובות בתת מודע שלנו, על כך שאיננו טובים מספיק, עשירים מספיק, מושכים מספיק או בטוחים בעצמנו בתחומים אחרים. אחת הצורות היותר מפתיעות של סבל שאנו יוצרים בעצמנו שנתקלתי בה בכמה השנים האחרונות של הרצאות מסביב לעולם, קשורה להופעה חיצונית. אנשים מספרים לי שהם לא חשים בנוח רק בגלל שהאף שלהם גדול מדי למשל, או שהלחיים שלהם קטנות מדי. הם מרגישים במודעות עצמית קיצונית, ובטוחים שכולם מסתכלים על האף הגדול או הלחי הקטנה שלהם. אפילו אם הם פונים לניתוח פלסטי כדי לתקן את מה שנראה להם כבעיה, הם עדיין תוהים אם המנתח עשה עבודה טובה מספיק; הם בודקים בלי הפסק את התוצאות במראה ודרך תגובות של אנשים אחרים.

אישה שפגשתי לאחרונה הייתה משוכנעת שאחת מעצמות הלחיים שלה גדולה מהשנייה. לא יכולתי לראות זאת, אך היא הייתה בטוחה שההבדלים האלה היו אמיתיים, והם הפכו אותה מכוערת— "מעוותת" כפי שאמרה, אני חושב—בעיני עצמה ובעיני האחרים. בכל פעם שהסתכלה במראה ה"עיוות" נראה לה יותר בולט והיא הייתה בטוחה שגם כל האחרים מבחינים בכך. היא בדקה בקפדנות איך אחרים מגיבים אליה, וכך השתכנעה שהם מתייחסים אליה כאיזושהי מפלצת בגלל ההבדל בין עצמות הלחיים שלה. כתוצאה מכך הפכה ביישנית מאוד ליד אנשים אחרים והתרחקה ממגע אתם, וההיגיון שלה בעבודה התדרדרו מפני שהרגישה כל כך מגעילה וחסרת ביטחון. רק אחרי שממש מדדה את הלחיים שלה במראה וראתה שההבדל הוא פחות משמינית האינץ' התחילה להבין שה"עיוות" ושנים של ייאוש, פחד, ושנאה עצמית שחוויתה היו יצירי התודעה שלה עצמה.

כך שלמרות שסבל שאנו יוצרים בעצמנו הוא בעצם יצירה של התודעה—כמו שהחוויה של החרדה שלי הראתה לי—הוא לא פחות חזק מסבל טבעי. למעשה הוא יכול להיות אף קצת יותר כואב. אני זוכר בבהירות נזיר שהכרתי בהודו, שרגלו של חברו נכרתה קצת אחרי שגילו שם סרטן. זמן קצר אחר כך הנזיר החל להרגיש כאבים חזקים ברגל שלו עד שלא יכול היה להזיז. כשנלקח לבית חולים בדיקות וסריקות שונות לא גילו שום בעיה אורגנית. אפילו אחרי שהראו לו את התוצאות הנזיר עדיין הרגיש כאב גדול ברגלו, כך שהרופאים פנו לכיוון אחר, ושאלו על אירועים בחיי הנזיר שקדמו לתחילת הכאב ברגל. לבסוף הבינו שהכאב החל כמעט מיד אחרי הניתוח של החבר.

הרופא הניד בראשו כשהוא מהורהר ואז שאל את הנזיר לתגובתו כשראה את חברו. בהדרגה החל הנזיר להודות שחש פחד גדול מאוד, כשהוא מדמיון מה ירגיש כשיכרתו את הרגל והקשיים שיעמדו בפניו כשיצטרך ללמוד ללכת עם קביים ולבצע כל מיני מטלות שהיה רגיל לעשות בלי לחשוב. 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 מתחיל להיעלם, ולמחרת כבר יכול היה לצאת בהליכה מבית החולים כשהוא חופשי מכאב, וחשוב יותר חופשי מהפחד שסימן את הכאב.

זה לא אישי

היה המנהיג אך לא השליט

—לאו טצו, דרך החיים.

תורגם על ידי ב.ב. בלאקנאי

הדרך בה חקר הרופא את טיב הכאב של הנזיר מהדהדת במידה רבה במיומנות שבה הבודה הציג את האמת הנעלה הראשונה. הבודה לא אמר למאזיניו, "אתם סובלים", או "אנשים סובלים", או אפילו "כל היצורים סובלים". הוא רק אמר, "יש סבל"—כשהוא מתאר את זה כהבחנה כללית שאפשר להרהר עליה ולהיות מושפע ממנה, יותר מאשר איזושהי הצהרה מוחלטת על המצב האנושי, שאנשים יכולים להיזון ממנה או להזדהות אתה כמאפיין של החיים שלהם עצמם. כאילו היה אומר, "יש אוויר", או "יש עננים", הוא הציג את הסבל כעובדה פשוטה, בלתי ניתנת להכחשה, אך כזו, שאין לקחת באופן אישי.

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

למעשה ההתייחסות לחוויה בלתי נעימה מתוך גישה בלתי מוטית די דומה לדרך שאבי לימד אותי רק להתבונן בהסחות הדעת שעלו בפניי בכל פעם שניסיתי לעשות מדיטציה. "על תשפוט אותן," היה אומר. "אל תנסה להיפטר מהם. רק תתבונן" כמובן שברגע שהייתי מנסה לעשות זאת מה שהיה מפריע לי היה נעלם כמעט מיד. כשחזרתי לאבי לספר לו על הבעיה הזאת, חיך ואמר, "או, טוב מאוד. עכשיו אתה רואה."

לא ראיתי—לפחות לא אז. עדיין היו לי כמה דברים ללמוד על טיבו של הסבל.

הסבל של הסבל

הכאב של מחלה, רכילות מרושעת וכו'... מהווה את האומללות של האומללות עצמה.

ג'אמגון קונגטרול, לפיד הוודאות
תורגם על ידי ג'ודית האנסון

מפני שסבל הוא מושג כל כך נרחב, רבים מהמורים הגדולים אשר הלכו בדרך בודהה הרחיבו את העיסוק בדרשות שלו על האמת הנעלה הראשונה, כשהם מחלקים את מגוון החוויות המכאיבות לשלוש 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 שאתה חווה כשאתה חותך את האצבע שלך. בטעות. בקטגוריה הזאת נכללים גם כאבים שונים הקשורים למחלה שהחומרה שלהם נמצאת על הרצף בין כאבי ראש, אף סתום וגרון כואב ועד סוגי כאבים חזקים יותר הקשורים למחלה כרונית או סופנית. אי הנוחות המגיעה עם ההזדקנות, כמו דלקת פרקים, ראומטיזם, אברים חלשים ומצוקה של הלב או של הנשימה, גם כן נחשבים כביטויים של הסבל של הסבל. כך יהיה הכאב שמישהו חווה כקרבת תאונה או אסון טבע—עצמות 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 בידי עצמנו. הפחד והחרדה שהצטברו בתוכי לאורך ילדותי, למרות שלא הייתה להם בהכרח סיבה אורגנית, היו ללא ספק ישירים ומידיים. רגשות חזקים אחרים כמו כעס, קנאה, מבוכה, הפגיעה המתרחשת כאשר מישו או אומר או עושה משהו מעליב, והצער שעולה בעקבות אבדן של מישו יקר לנו הן חוויות שוות בחיוניותן לסוג כזה של סבל, וגם הפרעות פסיכולוגיות ממושכות כמו דיכאון, בדידות ודימוי עצמי נמוך.

הביטויים הרגשיים של הסבל של הסבל, אינם קיצוניים או ממושכים בהכרח. הם יכולים להיות די פשוטים. למשל, לא מזמן דיברתי עם מישהי שרצה מהמשרד שלה לבנק בהפסקת הצהריים ומצאה שם תור ארוך. "רציתי לצרוח", סיפרה לי, "מפני שידעתי שאני צריכה לחזור לפגישה חשובה, כך שהיה לי זמן מוגבל. לא צרחתי כמובן, אני לא אדם כזה. במקום זה הוצאתי את הפרזנטציה שהכנתי לפגישה והתחלתי לעבור עליה, כשאני מסתכלת לסירוגין על הדפים, השעון שלי והתור, שנראה היה כאילו אינו זז. לא יאומן איזה סלידה חזקה חשתי כלפי כל האנשים שעמדו לפניי, וכלפי הפקידה של הבנק—שנראתה, לשבחה ייאמר, כמנסה להישאר סבלנית כשהיא מתמודדת מול לקוחות קשים במיוחד. עכשיו אני יכולה לצחוק על המצב, אבל עדיין חשתי סלידה כשחזרתי למשרד, בלי שנשאר לי זמן לארוחת צהריים, וההרגשה הזאת לא נעלמה עד שהפגישה נגמרה, ומיהרתי החוצה להביא סנדוויץ' לשולחן שלי."

הסבל של השינוי

הסר מלבך דאגות לפעילויות של חיי היומיום.

—הקארמפה ג'ואלה התשיעי

הקטגוריה השנייה של סבל היא, כפי שהוסבר לי, הרבה יותר מעודנת. ההתייחסות אליה כ"הסבל של השינוי", סבל המתואר לעתים קרובות במונחים של השגת סיפוק, נוחיות, ביטחון, או תענוג מאובייקטים או מצבים שנידונים להשתנות. נניח למשל שאתה מקבל מכונית חדשה, מכשיר טלוויזיה, או מחשב נוצץ חדש עם כל החידושים האחרונים. לזמן מה אתה באקסטזה. אתה אוהב איך שהמכונית נוסעת בצורה חלקה, באיזה מהירות אתה יוצא לדרך כשהאור ברמזור הופך ירוק, באיזה קלות לחיצה על כפתור מחממת את המושב בבוקר חורפי קר. התמונה על מסך הטלוויזיה השטוח החדש כל כך ברורה ובהירה, והחדות כל כך מדהימה עד שאתה יכול להבחין בפרטים שמעולם לא ראית קודם. המחשב החדש מאפשר לך להריץ עשר תכנות במהירות שיא באותו זמן. אך לאחר זמן מה, הייחודיות של כל דבר חדש שקנית מתפוגגת. אולי המכונית מתקלקלת, מישוהו שאתה מכיר קנה טלוויזיה עם מסך גדול יותר, בהיר יותר; המחשב מתמוטט—או שמודל חדש יוצא עם יותר יישומים ויותר כוח. יכול להיות שתחשוב, "הלוואי שהייתי מחכה".

או שאולי זה לא משהו שגורם לך להיות מאושר, אלא מצב. אתה מתאהב והעולם מלא בקשתות צבעוניות; בכל פעם שאתה חושב על הנאהב/ת אינך יכול להפסיק לחייך. או שיש לך עבודה חדשה או קידום, וראו, כל אחד שאתה עובד אתו עכשיו כל כך נהדר, והכסף שאתה מרוויח—סוף סוף תוכל לגמור עם החובות, אולי לקנות בית חדש, או באמת להתחיל לחסוך. אך לאחר זמן מה הזוהר נעלם, הלא כן? אתה מתחיל לראות את החסרונות 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 שדמיית. לא נשאר הרבה לחיסכון אחרי שמורידים מסים ואתה מתחיל לשלם את החובות שלך.

ההסבר של הסבל של השינוי קרוב לאמת, אך מחמיץ את הנקודה. חוסר הסיפוק וחוסר ההיקסמות שחווית כאשר הייחודיות התפוגגה או שהמצב התחיל להתקלקל הם למעשה הסבל של השינוי. ביתר דיוק, הסבל של השינוי צומח מההיצמדות לתענוג הנובע מכך שאנו מקבלים את מה שאנו רוצים: אם זה זוגיות, עבודה, ציון טוב בבחינה, או מכונית חדשה נוצצת.

לרוע המזל, התענוג הנובע ממקורות חיצוניים הוא זמני מעצם טבעו. ברגע שהוא חולף החזרה למצב "הנורמלי" נראית פחות נסבלת בהשוואה למה שהיה קודם. לכן שוב אנחנו מחפשים אותו, אולי בזוגיות, בעבודה, או בחפצים אחרים. שוב ושוב אנחנו מחפשים תענוג, או נוחיות בחפצים ומצבים שאינם מסוגלים להגשים את התקוות והציפיות הגבוהות שלנו.

הסבל של השינוי, לכן, יכול להיות מפורש כסוג של התמכרות, חופש אינסופי ל"high" נצחי שאי אפשר להגיע אליו. למעשה, על פי מדעני מוח שדיברתי אתם, high שאנו מרגישים רק מהציפייה להשיג את מה שאנו רוצים, קשור לייצור של דופמין, חומר כימי במוח שגורם, ביחד עם דברים אחרים לתחושה של עונג. לאורך הזמן המוח והגוף שלנו מומרצים לחזור על הפעילות שעוררה את ייצור הדופמין. אנחנו ממש מתמכרים לציפייה.

הטקסטים הבודהיסטיים הטיבטיים מדמה את ההתנהגות האובססיבית הזאת ל"ליקוק דבש מסכין גילוח". התחושה הראשונית יכולה להיות מתיקות, אך ההשפעה המכריעה יכולה להיות הרסנית. חיפוש סיפוק באנשים אחרים או בחפצים או באירועים חיצוניים, מחזק אמונה עמוקה ולעתים בלתי מודעת שאנחנו, כפי שהננו, איננו שלמים לגמרי; שאנחנו צריכים משהו מעבר לעצמנו כדי לחוות תחושה 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 המראה החיצוני שלי או שיש לי משפחה נפלאה).

סבל חודרני

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

—ראגי'אפורטא ירשומיטרא, פרשנות על "אוצר האבידהרמה"
תורגם על ידי אליזבט מ. קאלאהן.

היסוד של שתי הקטגוריות הראשונות של הסבל—כמו גם סוגי הסבל המתוארים כטבעיים ונוצרים על ידינו—מתואר כסבל חודרני. כשלעצמו סוג כזה של סבל אינו מכאיב הרבה יותר, ואינו כרוך בחיפוש עונג אובססיבי כמו בסבל של השינוי. הדרך הטובה ביותר לתאר אותו היא חוסר מנוחה יסודי, איזשהו גירוי עקשני בדיוק מתחת לתשומת הלב המודעת. חשבו על כך בצורה כזאת: אתם יושבים בכיסא נוח מאוד בזמן הרצאה או שיעור, או רק צופים בטלוויזיה. אך ללא קשר לכיסא הנוח, בשלב כלשהו אתה מרגיש דחף לזוז, לארגן מחדש את הצד האחורי שלנך, או למתוח את רגליכם. זה סבל חודרני. אתם יכולים למצוא את עצמכם בנסיבות הנפלאות ביותר, אך לבסוף קמצוץ אי נוחות מזדקר מולך ולוחש, "מממ, לא ממש בסדר. יכול להיות יותר טוב אם..."

מהיכן אותו גירוי, אותו קמצוץ עדין של חוסר סיפוק מגיע? בצורה פשוטה נאמר שכל דבר בחוויות שלנו תמיד משתנה. העולם סביבנו, הגוף שלנו, המחשבות והרגשות שלנו—אפילו המחשבות על מחשבותינו והרגשותינו—נמצאים בשטף מתמיד, משחק פנימי מתקדם ובלתי פוסק של סיבות ותנאים שמשפיעים בצורה מסוימת, אשר בעצמם סיבות ותנאים שגורמים לתוצאות אחרות. במונחים בודהיסטיים 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 ומתבוננים מקרוב אנחנו יכולים לראות את השינויים הקטנטנים בצורות הגלים—המעבר של החול, הטין, והאבנים, והתנועה של הדגים והיצורים האחרים החיים במים—ומתחילים להעריך את הגיוון העצום של השינויים הקורים מרגע לרגע.

חלופיות מתקיימת ברבדים רבים, שאת חלקם קל לראות. למשל, אנחנו מתעוררים בוקר אחד ומגלים שהחלקה הריקה בהמשך הרחוב הפכה לאתר בנייה, מלא ברעש והמולה של חפירת יסודות, יציקת בטון, והצבת עמודי פלדה למבנה. לא עובר זמן רב והשלד של הבניין מתרומם וצוות אחר של אנשים עסוק בהנחת צינורות מים וגז וקווי חשמל בתוכו. לאחר זמן מה צוותים אחרים באים להציב קירות וחלונות בפנים, אולי מעבדים את הסביבה, שותלים עצים, דשא, וגנים. לבסוף במקום חלקה ריקה, יש שם בניין שלם מלא באנשים הנכנסים ויוצאים.

רובד זה של שינוי נקרא בכתבי הבודהה כחלופיות נמשכת של צמיחה. אנחנו יכולים לראות את הטרנספורמציה של החלקה הריקה, ואף על פי שיכול להיות שאיננו אוהבים את הבניין החדש—אולי הוא חוסם לנו את הנוף, או שזה בניין מסחרי גדול, יכול להיות שהגידול בתנועת הרכב ליד הבניין יפריע לנו—השינוי אינו מפתיע אותנו.

את החלופיות הנמשכת של הצמיחה אפשר לראות גם בשינויי העונות, לפחות בחלקים מסוימים של העולם. במשך כמה חודשים קר מאוד והשלג מכסה את האדמה. כמה חודשים מאוחר יותר מופיעות התחלות עלים ירוקים על העצים ופרחים מתחילים 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 חוזר החורף והעלים והפרחים נעלמים והאוויר הופך קר; לפעמים יש שלג ולפעמים קרח מכסה את העצים כמעיל של זכוכית צלולה.

בעוד שההשפעות של חלופיות נמשכת של צמיחה בולטות בקלות, למעשה הן נובעות מסוג אחר של שינוי מתמשך, שהבודהה תיאר כחלופיות עדינה, הסטה של התנאים המתרחשת כאילו "מאחורי הקלעים", ברובד כל כך עמוק עד שבקושי, אם בכלל, מגיע לתשומת הלב שלנו. בדרך כלל אנחנו נוטים לתפוס את הזמן במונחים של שלוש קטגוריות: עבר, הווה, ועתיד. אם נסתכל בשלוש קטגוריות אלה במונחים של שנים, נוכל לומר שיש השנה האחרונה, השנה הזאת, והשנה הבאה. אך השנה האחרונה כבר נעלמה והשנה הבאה עדיין לא הגיעה למעשה, אלה מושגים, רעיונות שיש לנו אודות הזמן. כך נשארת רק השנה הזאת.

אך שנה מורכבת מחודשים הלא כן? זה יכול להיות קצת מבלבל עבורי מפני שרוב לוחות השנה המערביים כוללים שנים עשר חודשים, בעוד שלוח השנה הטיבטי לפעמים מכיל גם תוספת, חודש שלושה עשר! אך הבה נשתמש בלוח השנה המערבי כדוגמה, ונסכים בינתיים, שאנחנו באמצע החודש השישי. כמעט שיש חודשים מהשנה כבר עברו ויש עוד שישה לפנינו. עכשיו מה שאנחנו קוראים לו הווה הצטמצם בטווח מהשנה הזאת לחודש הזה. אך חודש מורכב ממספר קבוע של ימים—בלוח השנה המערבי בדרך כלל שלושים או שלושים ואחד ימים. לכן אם זה 15 ביוני, מחצית יוני עברה והמחצית השנייה עדיין לא התחילה. עכשיו ההווה הוא היום הזה. אך היום הזה מורכב מעשרים וארבע שעות; והשעה 12 בצהריים, מחצית היום עברה והמחצית השנייה עוד לא הגיעה.

אנחנו יכולים להמשיך ולפרק את המעבר של הזמן עוד ועוד—לשישים דקות שיוצרות שעה; שישים שניות שיוצרות דקה; חלקי השניות שיוצרים שניה; ננו השניות שמהוות חלק שניה, והלאה והלאה ככל שהמדענים יכולים למדוד. חלקים קטנטנים אלה של הזמן כל הזמן זזים, עפים מאתנו. העתיד הופך להווה וההווה הופך לעבר לפני שאנחנו שמים לב ומכירים במה שקורה. מדעני מוח שדיברתי אתם מדדו פער של חצי שנייה—שנקרא "עפעוף של תשומת לב"—בין הרגע בו אברי החישה שלנו מקבלים גירוי וויזואלי ומעבירים את האותות למוח, לרגע שבו אנחנו מזהים בצורה מודעת את הסימנים האלה ומגבשים אותם לזיכרון לטווח קצר. עד שאנחנו אפילו רושמים את הרעיון של "עכשיו" הזמן הוא כבר "אז".

לא משנה כמה אנחנו רוצים, איננו יכולים לעצור את הזמן או את השינויים שהוא מביא. איננו יכולים "להפעיל מחדש" את חיינו לנקודה מוקדמת יותר, או "להעביר במהירות" לאיזשהי נקודה בעתיד. אך אנחנו יכולים ללמוד לקבל חלופיות, להתיידיד אתה, ואפילו להתחיל לקחת בחשבון את האפשרות של שינוי כסוג של שומר ראש מנטלי ורגשי.

—סוגיאל רינפוצ'ה. ספר החיים והמתים הטיבטי
מתורגם על ידי פטריק גאפני ואנדרומדה הארווי

יש אנשים שיכולים להבין חלופיות רק בעזרת התעמקות בכתבים על ארבע האמיתות הנעלות. לאחרים, ההבנה לא באה כל כך בקלות—או שזה נשאר מושג מסתורי ומופשט בצורה כלשהי. למרבה המזל הבודהה והמורים הגדולים שהלכו בעקבותיו סיפקו מספר תרגילים שיכולים לעזור לנו לגעת ברובד העדין של שינוי בדרך ישירה ולא מאיימת. הפשוטה מכולן, שאפשר לתרגל בכל זמן, בכל מקום, כרוכה בהפניית תשומת הלב לשינויים המתחוללים בגוף כשאנחנו נושמים. התחילו בישיבה כשחוט השדרה זקוף והגוף רגוע. אם נוח יותר, אפשר לשכב. אפשר להשאיר את העיניים פקוחות או סגורות (אף על פי שאינני ממליץ לסגור את העיניים כשאתם נוהגים או הולכים ברחוב). רק נשמו פנימה והחוצה בצורה טבעית דרך האף. ובעוד אתם עושים כך, הביאו את תשומת לבכם בעדינות לשינויים בגופכם כשאתם נושמים, במיוחד ההתרחבות וההתכווצות של הריאות שלכם והעליה והירידה של השרירים באזור הבטן. אל תדאגו לריכוז חזק מדי, כשאתם חושבים "עליי לשמור על הנשימה... עליי לשמור על הנשימה." פשוט תנו לתודעה שלכם לנוח במודעות מוחלטת של השינויים הקורים 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 חושבים על משהו שקרה אתמול, או חולמים בהקיץ על מחר, בעדינות הביאו את תשומת הלב שלכם בחזרה לשינויים בגוף כשאתם נושמים. המשיכו בתרגיל כדקה. כשהדקה נגמרת, חזרו ובדקו את השינויים בגופכם. אל תשפטו את התרגיל או תנסו להסביר אותו. רק חזרו ובדקו את מה שהבחנתם בו. יכול להיות שהרגשתם דברים אחרים מלבד העליה והירידה של שרירי הבטן שלכם או התרחבות והתכווצות הריאות שלכם. יכול להיות שהייתם יותר מודעים לנשימה הזורמת פנימה והחוצה דרך הנחיריים. זה בסדר גמור. יכול להיות שהייתם מודעים למאות מחשבות שונות, רגשות, ותחושות, או לכך שנסחפתם בהסחות דעת. מדוע? מפני שאתם לוקחים את הזמן להתבונן בשינויים הבלתי נפסקים המתחוללים ברובד העדין בלי להתנגד להם. אם תמשיכו את התרגיל פעם ביום או כמה פעמים ביום, תמצאו את עצמכם מודעים לעוד שינויים, ברמות עדינות יותר ויותר. בהדרגה תיהפך החלופיות למעין חבר ותיק, לא משהו שגורם לכעס, או משהו שמתנגדים לו. במשך הזמן הייתם מגלים שאתם יכולים להמשיך במודעות למצבים אחרים—אולי בעבודה, או בשעה שמחכים בחנות המכולת או בבנק, או אפילו כשאוכלים צהריים או ארוחת ערב. החזרה לנשימה היא דרך יעילה להפעלת הפתיחות המלאה לרגע הנוכחי במלואו, ומיקום עצמך מול שינויים עדינים הקורים בתוכך ובעולם סביבך. בהמשך זה יספק לכם הזדמנות לראות דברים בצורה יותר ברורה, ולפעול ממצב פסיכולוגי של פתיחות ואיזון גדולים יותר. בכל פעם שמחשבות או תחושות טורדניות עולות—או אם הופתעתם מדמות שעווה שמתעוררת לפתע לחיים—המצב יפעל כתזכורת לעובדה הבסיסית שהיא החלופיות.

אם כך מדוע זה נראה כל כך אישי?

כדי לענות על השאלה עלינו להתבונן באמת השנייה מבין ארבע האמיתות הנאצלות.

3

כוח התפיסה

בלתי אפשרי לשמור על התרגול שלך בלי פיקוח על התודעה הנודדת

שאנטידווה, הבודדה צ'אריהאוטרה

תורגם על ידי קייט קרוסבי ואנדרה סקי לטון

לפני כמה שנים הלכתי ברחוב בהודו, שבה רבים מהכבישים עדיין מרוצפים באבנים. יצאתי במהירות בלי לנעול סנדלים—החלטה שמהר מאוד התחרטתי עליה, מפני שהתחושה של הליכה ברגלים יחפות על כביש אבנים הייתה לפחות בלתי נוחה. זמן קצר אחר כך הזכרתי את החוויה הזאת לרופא הודי. "או, טוב מאוד!" השיב.

כששאלתי למה התכוון הסביר שעל פי כמה שיטות רפואיות עתיקות, יצירת לחץ על כמה מקומות לאורך כפות הרגליים מעוררת פעילות באברים ומערכות שונים, וכך מעודדת את הבריאות בכלל. אנשים שמכירים קצת רפלקסולוגיה מודעים לתועלות הקשורות לתרגול הזה, אך עבורי, זה היה רעיון חדשני. לאחר שהקשבתי להסבר של הרופא התחלתי ללכת יחף לעתים יותר קרובות. להפתעתי, במקום אי נוחות התחלתי להרגיש תענוג מתחושת האבנים על הרגליים היחפות. מדוע?

האבנים לא השתנו. הרגליים שלי לא השתנו. הפעולה הפיזית של הליכה לא השתנתה. ככל שחשבתי על זה, הבנתי שהרכיב היחיד של החוויה שהשתנה הייתה התפיסה שלי. לפני כן פשוט הנחתי שהליכה על אבנים תהיה מכאיבה. כשהרופא הציע דרך שונה להסתכל על המצב, האפשרות האחרת הזאת פתחה את הדרך לטרנספורמציה של החוויה.

מבט קרוב יותר

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

—קנפו קרטאר רינפוצ'ה,

ההוראות של גומפופא,

תורגם על ידי לאמה ישה גיאמטסו

אף על פי שהשתמשתי באותם עקרונות בסיסיים של הסטת התפיסה שלי כשטיפלתי במחשבות וברגשות שהטרידו אותי כילד, לא יישמתי אותם ממש למצבים המעורבים באי נוחות פיזית. הייתי בהלם כשהבנתי באיזה צורה עמוקה חיברתי את הגוף הפיזי שלי עם ה"עצמי". אך היה שיעור אפילו חשוב יותר שהיה צריך להילמד מהמקרה הזה, כזה שהשפיע על הדרך בה התבוננתי בכל מצב מציק או לא נוח. אילו לא הייתי מרגיש את אי הנוחות בכלל או הייתי נכנע לה או מנסה לפתור אותה בדרך רגילה—למשל, על ידי מאמץ לזכור לנעול את סנדלי בכל פעם שיצאתי מהחדר—לא הייתי רואה את השכבה העדינה הזאת של ההתניה.

מאז התחלתי לפתח הערכה גדולה יותר לרגעים בהם חוויתי כאב או אי נוחות. כל אחד מהם הוא זרע של הבנה עמוקה יותר, הזדמנות ללמוד להכיר את התודעה קצת יותר טוב, ולהבחין בדיעות על עצמי ועל העולם מסביבי, שאפילו לא ידעתי שיש לי.

אינני מתכוון לומר שבכל פעם שאני עומד מול בעיה או מרגיש עצבנות אני חובש איזשהו כובע בלשים בודהיסטי, ומתחיל לסקור את התודעה שלי ולשאול, "המממ, מהי התפיסה כאן... מה אני לא רואה? או, הנה! עכשיו מיד אחליף אותה בתפיסה חדשה." אלא שזה רק ניסיון ערמומי להיפטר ממצב לא נוח, שנגמר בחיזוק ההרגל של ראיית אתגרים כאויבים שיש להכניע או "בוסים" שיש לרצות.

התהליך הממשי כרוך רק בהישארות עם המצב והסתכלות בו ישירות. התייחסות לחוויה בדרך זו נותנת לנו מרחב קטן להיפתח אליו באופן ספונטני, ומאפשרת לנו לראות אותו בתוך הקשר גדול יותר. אם יש תודעה שיכולה להתבונן בחוויה, נובע מכך באופן הגיוני שהתודעה הזאת גדולה מהחוויה עצמה. באותו שבריר שניה של הכרה, יש אפשרות לתפוס חלקיק של הגדולה של התודעה: לראות זאת, כפי שאבי ומורים אחרים תיארו, כאוקיינוס אינסופי שבו כל רגע של חוויה אינו יותר מאחד מסדרת גלים—רגע עולים, רגע יורדים—ולעולם אינם נפרדים מהמרחב חסר הגבולות שלו. החלקיק הזה מספק בסיס עבודה לתפיסה כוללת של האמת הנעלה השנייה, המתורגמת לעתים קרובות כ"המקור" או "הסיבה" לסבל. הנטייה הנורמלית שלנו היא להציג את הסיבה לסבל כנסיבות או תנאים. אך על פי האמת הנאצלת השנייה הסיבה לסבל אינה במאורעות או בנסיבות, אלא בדרך בה אנחנו תופסים ומפרשים את החוויה שלנו ככל שהיא מתפתחת.

דוגמה בולטת מאוד של הדרך בה התפיסה משפיעה על החוויה היא בדרך הפולחן של מאמיני כמה מהדתות המזרחיות, שניחו את קצות אצבעותיהם בתוך אש, כאמצעי להקלה בסבלם של יצורים הסובלים כאב עמוק ואפל יותר משאנו יכולים לדמיין. חווית השמחה עליה הם מספרים בהציעם חלקים מגופם, יותר ממפצה על כל כאב שהם מרגישים.

ברמה קצת פחות קיצונית, אפשר לומר שבדרך כלל אנשים אינם אוהבים שמנסים או לוחצים את הגוף שלהם, במיוחד באזורים בהם חיבורים בשרירים מתוחים במיוחד. ובכל זאת הם ישלמו עבור עיסוי, כשהם מצפים לכך שהלישה והלחיצות בסופו של דבר יקלו על כאבים שונים ויעזרו להם להרגיש יותר טוב לטווח ארוך. הם יתנו הזדמנות לכאב!

לאחרונה שמעתי סיפור על אישה בטאיוואן, שהלכה לה ברחוב עם כמה חברים, והרגישה שהגרם שלה מתגלגלת למעלה בתוך הנעל שלה, וגורמת לה לכאב ולאי נוחות. "עצרו!" צעקה. "אני מוכרחה לסדר את זה. הכאב בלתי נסבל." למרבה האירוניה היא הייתה בדרכה לתור אצל רפלקסולוגית, וכשהייתה שם דרשה, "לחצי חזק יותר! אני משלמת הרבה כסף על זה ואני רוצה לקבל תמורה עליו!"

הייתי חייב לצחוק. רגע אחד היא חוותה לחץ על הרגל שלה שנראה בלתי נסבל, וחצי שעה מאוחר יותר היא דרשה עוד! התגובה שלה לאותו מצב בסיסי השתנתה בצורה קיצונית בהתאם לפרשנות ולציפיות.

אך מהיכן מגיעות הפרשנויות האלה ומדוע הן משפיעות עלינו בצורה כל כך עמוקה?

היחסיות של התפיסה

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

—קנצ'אן ת'ראנגו רינפוצ'ה

אוקיינוס המשמעות המוחלטת

תורגם על ידי לאמה ישה גיאמטסו

בעוד חיינו מתנהלים להם, אנו תלויים בעיקר ביכולת שלנו לעשות אבחנות. כמה מהן נראות מאוד ישירות ופשוטות: ימין ושמאל, גבוה ונמוך, רועש ושקט, רגליים וידיים, לילה ויום. חלקן דורשות אבחנה קצת יותר מורכבת. האם חלק זה של הפרי בשל מדי או שעוד לא בשל מספיק? האם זה מחיר סביר למשהו או שאוכל למצוא משהו זול יותר בחנות אחרת? חלקן דורש אפילו התייחסות יותר עמוקה—חווייה שאני מוצא מאוד נפוצה אצל הורים שתוהים אם הם קשוחים מדי או מקלים מדי בחינוך ילדיהם, וגם אצל אנשים המודאגים בשל חילופי דברים כועסים או דעות שונות ביחסים שלהם עם בני הזוג שלהם: האם אמרנו שאת מה שאמרנו או עשינו מפני שהיה לנו יום קשה, או בגלל אי הסכמה יותר עמוקה? שמעתי גם שאלות דומות מאלה המחפשים עצה בקשר לאנשים או מאורעות במקום העבודה. האם אני שופט את האדם בחוסר סימפטיה? האם אני עובד קשה מדי ולא מקדיש מספיק זמן לעצמי או למשפחתי?

הדבר החשוב לזכור הוא שכל האבחנות הן יחסיות מיסודן—רעיונות, שיפטים, ותחושות מבוססים על השוואה.

אם ניתן דוגמה פשוטה, אם תשים כוס בגודל ארבעה סנטימטרים לצד כוס בגודל שישה סנטימטרים הכוס של ארבעה סנטימטרים תהיה קצרה מהכוס של שישה סנטימטרים. אך אם תשים כוס בגודל שישה סנטימטרים ליד כוס בגודל שמונה סנטימטרים, הכוס בגודל שישה סנטימטרים שקודם נראתה "גבוהה" תיראה עכשיו "קצרה". באופן דומה, שמאל יכול להיות קיים רק ביחס לימין, לילה קיים רק בהשוואה ליום, וחום קיים רק בהשוואה לקור. זהו קורס קצר במה שלעיתים קרובות נקרא בכתבים הבודהיסטים כמציאות יחסית: שכבה של חוויה המוגדרת על ידי אבחנות.

כפי שאני מבין בדיונים עם מדענים שונים, היכולת לעשות אבחנות התפתחה ככלי הישרדותי. אין וויכוח שיש יתרון למשל, לאבחנות בין צמחים או פרות רעילים ומקורות אוכל מזינים. באותו אופן יהיה מאוד שימושי להבחין בין משהו שאפשר לאכול ומשהו שיכול לאכול אותנו!

בני אדם מגיבים בדרכים מסובכות לתהליך עשיית האבחנות הזה, שאותו אפשר להבין הן במונחים ביולוגיים והן במונחים פסיכולוגיים.

מנקודת המבט הביולוגית, כל פעולה של אבחנה דורשת שלושה אלמנטים חיוניים: איברים של תחושות—כמו העין, האוזן, האף, הלשון, והעור: אובייקט של תחושה כמו למשל פרח, והיכולת לעבד ולהגיב לסימנים שאנו מקבלים מאברי החישה שלנו. אברי החישה, האזורים במוח, והחיבורים ביניהם מורכבים בבסיסם מתאים שנקראים נוירונים. המוח האנושי בנוי ממיליארדי נוירונים, רבים מהם מאורגנים ליצור מבנים הקשורים ללימוד, זיכרון או רגש. האינטראקציה בין המבנים האלה יכולה להיות מאוד מסובכת.

נניח שאתה מסתכל בפרח: ורד אדום ליתר דיוק. זהו האובייקט—או מה שמכונה במונחים מדעיים הגירוי. עכשיו כאשר אתה מסתכל בוורד אדום, התאים בעין שלך שמים לב קודם כל לדבר הזה העשוי מצרור דברים אדומים שהם עגולים במקצת בקצה העליון ומחודדים בקצה התחתון, שמתחברים למשהו ארוך וירוק שיכול להיות שיש לו דברים ירוקים ועגולים המציינים לאורכו, וכן דברים כהים יותר עם קצוות מחודדים. הדימוי מועבר דרך קבוצה של תאים שמהווים איזשהו

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

אחרי שהקורטקס הוויזואלי שולח "מסר מיידי" לאזור של המוח הידוע כ-thalamus, קבוצה של תאים הממוקמת ליד החלק המרכזי ממש של המוח, שבו מקודדים מחדש מסרים רבים מהחושים לפני שהם נשלחים לאזורים אחרים במוח. מעניין שהמלה thalamus היא מונח ביונית עתיקה שמשמעותו "חדר שינה" — מקום שבו מתרחשות בדרך כלל שיחות פרטיות.

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 תגובות רגשיות ומספקת יסוד ללימוד ולזיכרון.

שני מבנים חשובים באזור הזה של המוח משחקים תפקידים חשובים בפרשנות של של המסרים והזיכרונות שאנו מייצרים מהם. אחד הוא amygdala, קבוצת נוירונים קטנה בצורת שקד שקובעת את התוכן הרגשי של חוויה. אם נדקרת על ידי אחד מ"הדברים הכהים והמחודדים" למשל, קרוב לוודאי שתגיב על "הדבר האדום העשוי צרור של דברים אדומים" כ"רעים" או "בלתי נעימים". האזור השני הוא hippocampus, שהוא מין מחסן ליסודות המרחביים והזמנים של הזיכרון. הוא מספק את הקונטקסט או המשמעות לחוויה, מאפשר לנו לזכור למשל, איפה ומתי ראינו ורד אדום בפעם הראשונה.

באותו זמן השיחות האינטימיות שנאספו בחדר השינה של ת'אלאמוס עוברים ל-neocortex, השכבה הגבוהה ביותר של המוח הנחשבת בצורה נרחבת על ידי נוירולוגים כאזור של המוח המוקדשת בעיקר לתפקוד אנאליטי. זהו האזור של המוח שבו אנו מתחילים ללמוד איך לתת שמות לדברים, לסמן תבניות, או ליצור מושגים — שבו אנו מגדירים "הדבר האדום העשוי מצרור של דברים אדומים" כוורד. זהו גם האזור שבו מעצבים את הזיכרונות והתגובות הנוצרים באזור הלימבי, כשאנחנו דוחסים חלק ומדגישים אחרים.

למרות התיאור הארכני, כל התקשורת הזאת בין אלפי התאים שיוצרים את אברי החישה שלנו והמבנים הנוירולוגיים השונים במוח מתרחשת בשבריר שניה, פחות מהזמן הנדרש לנקוש באצבעותינו. והמוח מגיב כמעט מיד, משחרר כימיקלים כמו קורטיסול, אדרנלין, דופאמין ואנדורפינים, במסלול העובר בגופנו כדי להאט או להאיץ את קצב הלב ולשנות את מצב הרוח שלנו. באותו זמן שורה של קישורים מיוסדת בין אברי החישה, מבני המוח, אברים חיוניים ובלוטות — סוג של רשת של העברת מסרים מידית שאם ננסה זאת בפשטות יוצרת "מפה" פנימית של וורד אדום.

במילים אחרות, אנחנו לא רואים את הוורד בעצמו, אלא את המושג שלו. המושג הזה מותנה לעתים 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 שנחוה (הוורד).

האבחנה ב"אני" כישות נפרדת מוורד למשל, היא בעצמה דימוי פנימי העולה מהאינטראקציות בין מבנים שונים של המוח ומערכות אחרות של הגוף. הדימוי יכול להופיע בצורה עמומה מוקדם בחיים. מכל מקום, ככל שאנו מתבגרים התחושה הפנימית של "אני" כמשהו נבדל מ"לא אני" הופכת ממשיית יותר, וגם אבחנות אחרות כמו "נעים" ו"לא נעים", ו"מושא השתוקקות" ו"מושא דחייה".

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

משיחות עם אנשים שעוסקים בתורות מדעיות מגוונות, ברור שיש חילוקי דעות באשר לאיך, מתי, ולמה הקופסאות האלה צומחות. בכל זאת נראה שיש הסכמה בין האסכולות המודרניות על מחשבה

שקופסת ה"אני" מתחילה להתפתח בלידה, כאשר התינוק מופרד מגופה של אמו ומתחיל לחוות את חייו כיצור אינדוידואלי, המתמודד עם סביבה פנימית וחיצונית שאינה צפויה לגמרי. כתינוקות, אנחנו מונעים מצורך לנוחיות, במיוחד בצורה של אוכל וחום, ובאותה מידה מתנגדות לחוסר נוחות, כמו להרגיש רעב, קור או רטיבות. לפעמים 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 חיוך—אך חלק בלתי נפרד מחוויות נעימות ובלתי נעימות היא האפשרות להגדיר קופסה של "לא אני" ביחד עם קופסאות של "טוב" או "רע" ואחרות.

מאוחר יותר, בשלב שהורים רבים מכנים "השנתיים הנוראיות", כאשר ילדים מתחילים לבסס לעצמם זהות עצמאית—לעתים קרובות דווקא כשהם אומרים "לא"—נראה שהקופסאות השונות האלה מקבלות צורה יותר ברורה ומוגדרת. הפוטנציאל לצמיחה של קופסאות אחרות כבר נכנס לפעולה.

להרוג פרפרים

יצורים חיים חושבים בהתחלה "אני" ונצמדים לאגו;
הם חושבים "של" ונצמדים לדברים.

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

מאות שנים לפני התפתחות המדע המערבי, הבודהה הגיע להבנה שהסבל נובע מהתודעה—ב"עיניים", אפשר לומר, "של התופס". אף על פי שהמונחים בהם השתמש שונים מאלה של הביולוגים, מדעני המוח והפסיכולוגים בני ימינו, התובנות שהציע דומות בצורה מרשימה. על פי הכתבים המוקדמים של דברי הבודהה על האמת הנעלה השנייה, dukkha, (סבל) עולה מהמצב המנטלי הבסיסי שנקרא בפאלי taught או "השתוקקות". התלמידים שترגמו את כתבי היד הקדומים לסנסקריט הגדירו את הסיבה כ trishna או "צמא". כאשר הכתבים הגיעו לטיבט, הסיבה תורגמה dzinpa או "אחיזה".

כל אחד משלושת המונחים האלה משקף בדרכו שלו צורך עמוק להמשכיות קבועה או יציבות—או בצורה אחרת, ניסיון להכחיש או להתעלם מהחלופיות. הבסיסי ביותר בין הצרכים הללו הוא הנטייה, המכונה לעתים בכתבים הבודהיסטים כבורות, לחשוב בטעות שהאבחנות היחסיות של "אני", "אחר", "נושא", "מושא", "טוב", "רע", קיימות בצורה שלמה ועצמאית בפני עצמן. ברמה פשוטה מאוד, בורות יכולה להיות מתוארת כמחשבה שהתווית על בקבוק רוטב חריף היא הרוטב החריף.

כתוצאה מהתפיסה של אנשים, מקומות ודברים כיציבים, שלמים ואמתיים עולים שני דחפים חזקים. הראשון, שמקובל להתייחס אליו כתשוקה, הוא הרצון החזק לרכוש או לשמור כל מה שנחשב כנעים. השני, הידוע כסלידה, הדחיפה לכיוון השני, כדי להימנע או להשמיד דברים שאנו מגדירים כבלתי נעימים.

ביחד, בורות, תשוקה וסלידה נקראים בכתבים הבודהיסטים "שלושת הרעלים", הרגלים של התייחסות לחוויה, אשר נטועים כל כך עמוק בתוכנו עד שהם מאפילים או "מרעילים" את התודעה. כל אחד בנפרד, וצירופים של כמה מהם מעלים מספר אינסופי של גישות ורגשות אחרים—למשל גאווה, פרפקציוניזם, דימוי עצמי נמוך, או שנאה עצמית, הקנאה שאנו מרגישים כאשר חבר לעבודה מקבל קידום שאנחנו חושבים שמגיע לנו; או גוש הצער וחוסר האונים שמציף אותנו כשאנו מתמודדים עם הורה מזדקן או חולה. בהתאם לכך, יש תורות בודהיסטיות המכנות את הגישות והרגשות האלה "ייסורים" או "מכשולים", מפני שהם מגבילים את הדרכים בהן אנחנו מפרשים את החוויות שלנו—ובהמשך בולמים את הפוטנציאל שלנו לחשוב, להרגיש, ולפעול. ברגע שאנחנו מפתחים תחושה של "אני" ו"לא אני", אנחנו מתחילים להתייחס לחוויה שלנו במונחים של "שלי" ו"לא שלי"; "מה שיש לי" ו"מה שאין לי"; ו"מה שאני רוצה" ו"מה שאני לא רוצה".

למשל, דמו בנפשכם שאתם נוהגים בכביש במכונית המרופטת והישנה שלכם, ועוברים ליד מכונית מפוארת חדשה—מרצדס או רולס-רויס—שבדיוק התקמטה בתאונה. יכול להיות שתחושו קצת צער על הבעלים, אך לא בהכרח תרגישו קשר למכונית. כמה חודשים אחר כך, כשתרצו להחליף את המכונית הישנה שלכם ותבקרו במגרש מכוניות משומשות, והנה תהיה שם מרצדס או רולס-רויס לקניה במחיר פנטסטי! למעשה זו אותה מכונית שראיתם מקומטת בתאונה לפני כמה חודשים, אך ברגע שאתם חותמים על החוזה, זה לא חשוב. המכונית עכשיו שלכם—וכשאתם נוהגים בה בדרך הביתה, אבן קטנה סודקת את השמשה הקדמית. טרגדיה! המכונית שלי הרוסה. אצטרך לשלם כדי לתקן אותה.

זו אותה מכונית שהתקמטה בתאונה לפני כמה חודשים, ויכול להיות שלא הרגשת כמעט כלום כשנסעת אז לידה. אבל עכשיו זו המכונית שלך, ואם השמשה הקדמית סדוקה, אתה חווה כעס, תסכול, ואולי קצת פחד.

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

כמובן שאם זה היה כל כך קל כולנו היינו הופכים בודהה לפני שהיינו מגיעים לסוף המשפט! על פי התורה של הבודהה והפירושים של המורים הגדולים האחרים, שלושת הרעלים ושאר ההרגלים המנטליים והרגשיים הנובעים מהם אינם כשלעצמם הסיבות לסבל. אלא שסבל נובע מההיצמדות אליהם, שזאת המשמעות הממשית של המלה הטיבטית dzinpa. כפי שהוזכר קודם, מלה זו מתורגמת לעתים קרובות כ"אחיזה", אך שמעתי גם שמתרגמים אותה כ"מקובעות", שלדעתי מבטאת בצורה יותר מדויקת את המשמעות העמוקה של המונח. Dzinpa היא ניסיון לקבע בזמן ובמקום מה שנע ומשתנה בלי הפסקה.

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

כאשר שאלתי אותה למה התכוונה, תיארה בפני אנשים שהתחביב שלהם הוא ללכוד פרפרים, להרוג אותם, ולחזור את גופותיהם בתוך קופסאות זכוכית או פלסטיק, רק כדי ליהנות מלהסתכל עליהם או להתגאות בהם לפני חבריהם.

"יצורים כל כך יפים ועדינים", 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 היצורים החיים, התוכן של העולם, הם בני חלוף.

— ג'אמגון קונגטרול, לפיד הוודאות.
תורגם על ידי ג' ודי האנסון

עצמת הסבל שנגרמת על ידי היצמדות חזקה לקבוצת רעיונות או תפיסות הוצגה לפני בצורה חיה בעזרת אישה מבוגרת שבאה לבקר אותי בארה"ב לפני כמה שנים. ברגע שהתיישבה החלה לבכות. "זה בסדר", אמרתי לה. "כשתרגעי תוכלי לספר לי מה קרה." חיכינו כמה רגעים בעוד היא מתאוששת. לבסוף אמרה, "אני לא רוצה להיות זקנה. כשאני מסתכלת במראה, אני רואה את כל הקמטים האלה ואני שונאת אותם. אני כל כך שונאת אותם, יום אחד שברתי את המראה שלי. לכן כמובן שהייתי צריכה לצאת ולקנות מראה אחרת. אך כאשר הסתכלתי בה, כל מה שיכולתי לראות היו הקמטים וזה שיגע אותי. אני כל כך כועסת ומדוכאת עד שאינני יודעת מה לעשות."

עליי להודות, הייתי קצת מופתע מההתפרצות שלה. לסבתי היו הרבה מאוד קמטים, אך אני חשבתי שהם הפכו את פניה להרבה יותר יפים—כל כך רכים ועדינים, מלאים בחכמה, ותמיד מחייכים. לא אמרתי זאת ישירות כמובן. כאשר מישו חווה כאב, קרוב לוודאי שהדבר הגרוע ביותר שאנחנו יכולים לעשות זה להגיד משהו כמו, "טוב, זאת רק התפיסה שלך. שני את התפיסה שלך והחוויה שלך תשתנה." אם מישו מהמורים שלי היה אומר לי משהו כזה כשאני הייתי מסובך בחרדה ובפחד שלי עצמי, אני חושב שזה לא היה נשמע לי הגיוני בכלל ולבסוף הייתי מרגיש יותר מבועת ובודד ממה שכבר הרגשתי. מה שהייתי זקוק לו לאורך המאבק שלי היה הבנה שאני מתמודד בדילמה שכל האנשים—כל היצורים החיים בדרך זו או אחרת—חווים: תשוקה עמוקה ונוקבת לשרוד, לחיות ושגשוג, ואולי לחוות כמה רגעים של שלוה.

אני אסיר תודה לאבי ולמורים האחרים שהובילו אותי בתהליך הזה. הם דחפו אותי רק להתבונן במה שאני חווה—ולהבין פשוט בעזרת התבוננות שמחשבות, רגשות, שיפוטיות, ותחושות באים והולכים. בעשותם כך הביאו הביתה בדרך מאוד מעשית את ההברקה של דברי הבודהה על ארבע האמיתות הנעלות. הוא יכול היה לוותר על האמת השנייה לגמרי—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 חווים בחיינו. יחד עם זאת האמת הנעלה השנייה מדגישה שאיננו לבד בהתמודדות באתגרים. בדרך זו או אחרת היצמדות לתפיסה של מי או מה אנחנו, מה אנחנו רוצים או צריכים, ומה אנחנו לא רוצים או צריכים, משותפת לכל היצורים החיים.

בעקבות הדוגמאות של מורי, התחלתי לדבר עם האישה שסבלה כל כך מהקמטים על חוסר הקביעות ואיך זה המצב הבסיסי אתו כולנו מתמודדים. אם נוכל לקבל אותו, נוכל ממש לראות שיש גם איזושהי תועלת לשינויים, הגלויים והחבויים שאנו עוברים במהלך חיינו.

"כאשר אתה מקובע על איך שהיית ועל היכולות שהיו לך כשהיית צעיר", אמרתי לה, "לא תהיה מסוגל לראות כמה מהיתרונות של ההזדקנות. חשבי על הדברים שאת יכולה לעשות עכשיו ולא יכולת לעשות כשהיית צעירה. חשבי על הפרספקטיבה שהניסיון הביא לך. את יכולה גם לזכור," הוספתי, "מקרים בחיך כשהיית צעירה ורציתי כבר להיות מבוגרת יותר, ליהנות מההזדמנויות שאדם חכם יותר, מנוסה יותר, ומכובד נהנה מהן. אם תתקבעי רק על הרבדים הדוחים של השינוי

לא תראי את התועלות של השינויים הסמויים. כשאני 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 נוסף. הפעם נראתה רגועה ומחייכת, ואחרי שהתיישבה הכריזה שלא שברה שום מראות מאז הפגישה אחרונה שלנו. "הבנתי אחרי השיחה שלנו, הסבירה, "שהזמן לא היה האויב שלי. כשהסתכלתי במראה כל מה שראיתי היה מה שחשבתי שאנשים אחרים רואים—אישה זקנה, לא מושכת וחסרת תועלת. וגם אני התחלתי להתנהג בצורה כזאת, וכמובן שאנשים התחילו להתייחס אליי כזקנה וחסרת תועלת, זה הפך להיות מעגל קסמים אכזרי."

"אך כאשר התחלתי לחשוב על הניסיון שצברתי במשך השנים ממש התחלתי להרגיש קצת יותר גאה בקמטים שלי. כל אחד מהם היה אות כבוד, משבר שרדתי, מבחן שעברתי. התחלתי להתבונן באנשים אחרים בגילי וחשבתי, 'כן, כולנו עברנו הרבה. ויש עוד לפנינו, שינויים קטנים וגדולים.' לא אגיד שקפצתי בכל בוקר מהמיטה מחפשת את השינויים, אני קצת זקנה מכדי לקפוץ, "צחקה." אך מצאתי את עצמי שמה יותר לב לחיי, לרגע, אפשר לומר. מפני שזה כל מה שיש לי, נכון? הרגע. וברגע האחד הזה קורים הרבה יותר דברים ממה שאי פעם חשבתי."

התפעלתי. בעזרת הכוונה מעטה מאוד האישה הזאת הגיעה להתמודדות עם היצמדות לרעיון של עצמה, הסיבה המרכזית לחוסר הנחת המאפיין כל כך הרבה מהחוויה האנושית. היא התמודדה אתה ולמדה ממנה ובעשותה כך השיגה הערכה עמוקה יותר של חייה.

תנאים

אפילו ניצוץ קטנטן של אש
יכול להצית הר של שחת.

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

אפשר לראות בהיצמדות לרעלים את הסיבה המיידית לסבל, אך בדיוק כשם שזרע בדרך כלל זקוק לאיזושהי קומבינציה של אדמה, מים, ואור שמש כדי לנבוט, התוצאות השונות מתפתחות בדרכים שונות, בהתאם למערכת היחסים ההדדית בין הצטברות התנאים השונה אצל כל אחד ואחד. רבים מהתנאים האלה נובעים מחוויות אישיות ייחודיות, סביבת המשפחה שבה גדלנו, השפעת התרבויות שבתוכם אנו חיים, וגם גורמים גנטיים שרק עכשיו מתחילים להיות מובנים על ידי מומחים בתחומי הביולוגיה ומדעי המוח. אפשר לראות את הגורמים האלה כאדמה, מים, ואור השמש של החיים האישיים שלנו.

למשל, בקרב תרבויות אסייתיות רבות סימני הזקנה מתקבלים כאותות כבוד: הכרה נרחבת שחיים ארוכים משמעותם איזושהו סוג של חכמה הנוצרת על ידי ניסיון. במדינות מערביות רבות בהן ביקרתי סימני הזקנה מייצגים איזושהו אבדן, שבריריות, או חוסר קשר למציאות. בהודו, בה ביליתי חלק גדול מחיי, בטן גדולה, פנים עגולות, ופימה כפולה או אפילו משולשת נחשבים בעיני רבים

כסימני בריאות, הצלחה ועושר. ואילו בקרב אנשים רבים מתרבויות מערביות, בדיוק אותן תכונות פיזיות נחשבות לעתים קרובות כסימנים לבריאות לקויה.

בארצות רבות—מערביות ומזרחיות כאחד—המעמד החברתי שאליו נולדת יכול להיות סימן של כוח או חולשה, ויכול להשפיע על הדרך בה אדם רואה את עצמו ושבה רואים אותו האחרים. למשל הבודהה נולד למעמד הקאשטרייה או ה"לוחמים", ובילדותו זכה להרבה זכויות מיוחדות שנמנעו מרבים אחרים בחברה ההודית של התקופה ההיא. הוויתור שלו על מעמדו ועל זכויותיו היה צעד חשוב, ועוזר להכיר בהשפעה של התנאים המשפחתיים והתרבותיים על התפיסה שלנו את עצמנו. כיצד?

הוא פשוט רכב לדרכו. אינני יכול לומר מה עבר במוחו כאשר השאיר את הזכויות האלה מאחוריו, אך אני משער שהייתה לו תחושה של חופש—הרגשה של שחרור מהציפיות שכבלו אותו. ילדים הנולדים באותה משפחה מושוים, לעתים בדרך סמויה ולעתים בגלוי, זה לזה. מישו שפגשתי בנסיעה האחרונה לקנדה תיאר את המצב: "אחי הגדול הבכור—נחשב תמיד ל'נער הזהב' ", אמר. "בעיני אבי לא יכול היה להיות שיעשה משהו לא טוב. אבי בילה שעות בחברתו, לימד אותו איך לקלוע לסל, לתקן מגוון של מכונות, ולנהוג בסירה. כאשר הגיע זמני ללמוד את הדברים האלה, נהג אבי לרטון, 'למה אינך יכול להיות מבריק כמו אחיך? לעולם לא תוכל לעשות את זה נכון'."

"בכל זאת במידה מסוימת הייתי בר מזל, "המשיך, "אמי הייתה תמיד שם מאחורי הקלעים, אומרת לי שאני מבריק בתחומים אחרים. 'יש לך ראש טוב למתמטיקה' הייתה אומרת. בסופו של דבר הפכתי לרואה חשבון ואחי הפך למכונאי. כשמסתכלים מבחוץ, נראה שיש לי חיים הרבה יותר נוחים משלו: משרה עם משכורת טובה, בית גדול, שתי מכונות יפות ואני יכול לשלוח את בנותי לשיעורי פסנתר ובלט. אך אף פעם לא הצלחתי לברוח מן ההרגשה שאני איכשהו 'פחות מ...'. שכל דבר שאני עושה בעבודה ועבור משפחתי הוא ניסיון להיות 'נער הזהב' שלא הייתי בילדותי."

אני אוהב את אחי ואנחנו מסתדרים מצוין. אך אני קצת מקנא בו והקנאה הזאת מתפשטת גם לאנשים אחרים שאני עובד אתם. אני תמיד מודאג אם אצליח להשביע את רצון המפקחים עליי ואני דואג שעובדים במחלקה שלי מבצעים את המשימות שלהם מהר ממני ובייחוד יעילות. כך לעתים קרובות אני עובד יותר ממה שאני צריך, מה שאומר שאני מבלה פחות עם המשפחה שלי. אני מספק להם את צרכיהם מבחינה כספית, אך לעתים אני תוהה אם אינני מקפח אותם רגשית. אחי עוזב את העבודה בחמש, לפעמים מביא הביתה פיצה, יושב מול הטלוויזיה ורואה בטלוויזיה תוכנית שילדיו אוהבים אך הוא לא. אך הוא עושה זאת כי הוא נהנה לראות את ילדיו צוחקים. לא משנה מה אני עושה, איני יכול להתגבר על ההרגשה שלעולם לא אהיה מצליח, מאושר, או מלא סיפוק כמו אחי. לא משנה כמה אני אתאמץ, לעולם לא אהיה מספיק טוב."

איזה גבורה אדירה הייתה לאיש הזה להיות מודע לקנאה, ולהודות בהרגשה שאינו מספיק טוב! התבוננות כל כך ישירה בסיבות ובתנאים של הסבל היא צעד בסיסי בזיהוי האפשרויות של התגברות על המוגבלויות שאנו נוטים לחשוב שהן בלתי נמנעות או בלתי ניתנות לשינוי.

בנוסף לנסיבות החברתיות והמשפחתיות גם חוויות אישיות מאוד יכולות להתנות 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 לעבודה, או סיום יחסים רומנטיים יכולים להשפיע בצורה שלילית על הדרך בה הם רואים את עצמם ואת העולם סביבם.

ואילו אנשים אחרים נכנסים לחדר הראיונות הפרטיים בכל מקום בו אני מלמד, זוהרים לגמרי מאושר משום שלאחרונה מצאו את "הנשמה התאומה" שלהם, מצאו את המשרה שתמיד רצו או בדיוק סגרו עסקה על "בית החלומות" שלהם.

השיחות האלה העמיקו, בדרכים שונות, את הבנתי את האמת הנעלה השנייה. אחיזה, קיבעון, או צמא—בכל צורה שתמצא להגדיר אותם—הם במקרים רבים תגובה מידית, לעתים בלתי מודעת

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

מלים כמו "היצמדות" ו"אחיזה" אינם מכילות באמת את המורכבות של התכונות המובהקות של המכניזם הזה, שהדרך הטובה ביותר לתאר אותו, היא פעולה מאזנת בין תקווה ופחד: תקווה שאו שהדברים ישתנו או שיישארו אותו דבר ופחד מאותם הדברים. לפעמים אנחנו נסחפים בכיוון הזה או האחר ולפעמים אנחנו לכודים בין שתי הקיצוניות האלה ואיננו יודעים מה לחשוב. אחת השאלות ששואלים אותי הכי הרבה בהרצאות ציבוריות ובראיונות אישיים היא, "איך אני יכול להיפטר מהיצמדות? איך אני יכול להיפטר מהתקווה והפחד?" התשובה הפשוטה היא, "בכך שלא תנסו" למה?

מפני שכאשר אנחנו מנסים להיפטר ממהשהו, אנחנו רק מחזקים את התקווה ואת הפחד. אם אנחנו מתייחסים למצב, הרגשה, תחושה, או כל צורה אחרת של חוויה כאל אויב, אנחנו רק הופכים אותם לחזקים יותר. אנחנו מתקוממים נגדם ונכנעים להם באותו רגע. דרך האמצע שהוצעה על ידי הבודהה מתחילה פשוט בהתבוננות באותו דבר שאנו חושבים או מרגישים: אני כועס, אני מקנא, אני עייף, אני פוחד.

ככל שאנו מתבוננים אנו מתחילים לשים לב לכך שמחשבות ורגשות אינן כל כך מקובעים ומגובשים כפי שהופיעו בהתחלה. לחוסר הקביעות יש את היתרונות שלו. כל הדברים משתנים—אפילו התקוות ופחדים שלנו.

תרגיל

החיים לא עומדים במקום אפילו לרגע.

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

כדי שנוכל להבחין בשינויים בחוויות שלנו מרגע לרגע צריך להתאמן. בפעם הבאה שתעבור ליד המראה בחדר האמבטיה, עמוד בצורה כזו שלא תוכל לראות את פניך. התבונן בדברים האחרים המשתקפים בה: האריחים על הקיר למשל, או הדרך בה המגבות מסודרות. ואז הסתכל בפניך. קח רגע כדי לשים לב לאיזושהו שוני בתגובות המנטליות או הרגשיות שאולי אתה חווה, למה שאתה רואה במראה. האם אתה מבחין באיזושהו שוני בדרך בה אתה מגיב ל"רקע" ובתגובה שלך לפנים שלך? אם תוכל, חזור על התרגיל לפני אותה מראה יותר מאוחר באותו יום או אולי אפילו למחרת. יש איזושהם שינויים ברקע? יש איזושהם שינויים בפנים שלך? יש סיכויים שתמצא שינויים כלשהם. אולי האריחים יהיו מצוחצחים או שיהיו קצת יותר מלוכלכים? המגבות או אלמנטים אחרים בחדר יהיו אולי מסודרים מחדש. כאשר תסתכל לבסוף בפעם האחרונה בפניך תוכל אולי להבחין בשינויים קטנים גם כן.

אל תמשיך בתרגיל הזה זמן ארוך—אולי רק כשלושים שניות. 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 איזה מחשבות או רגשות יעלו, הן יספקו תובנה לצורה המיוחדת של הדעה הקדומה וההיצמדותיות שלך. אל תשפוט אותם ואל תנסה לנתח אותם. רק תתבונן

בהם. המטרה של התרגיל הזה היא להתחיל להכיר בכך שאפילו הפעולה הפשוטה של תפיסה חושית מלווה בקביעות בצעיף מחשבות ורגשות שדרכן אתה מפרש אותה. אם נמשיך להתבונן נראה שבהדרגה נהיה קל יותר להבחין בין תפיסות נקיות ובין הגורמים המנטליים והרגשיים המלווים אותן. בכל מקרה, הכרה בגורמים האלה אין פירושה שעלינו לדחות אותם או לחסל אותם. בהצביענו על התפקיד של התודעה בעיצוב החוויה שלנו, האמת הנאצלת השנייה—אשר מייצגת את השלב השני באבחון של הבוהה והגישה לבעיה של הסבל—מכינה אותנו ל"ניבוי" של השלישית.

נקודת המפנה

שחרור מתרחש פשוט דרך הכרת מה שבו אתה כבול.

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

לעתים קרובות כאשר אני מלמד קבוצות גדולות אני נתקל בבעיה די מביכה. הגרון שלי מתייבש כשאני מדבר, כך שאני נוטה לרוקן את כוס המים שלי די מוקדם במהלך שעת הלימודים. באופן קבוע קורה שאנשים מבחינים שהכוס שלי ריקה, ובטוב לבם ממלאים אותה שוב. כשאני ממשיך לדבר הגרון שוב מתייבש ואני שותה את כל הכוס, ובמוקדם או במאוחר מישוה שוב ממלא את הכוס. אני ממשיך לדבר ולענות על שאלות ושוב מישוה ממלא לי את הכוס. לאחר זמן מה—בדרך כלל הרבה לפני שהשיעור אמור להסתיים—אני מודע לתחושה לא נעימה ומחשבה חולפת במוחי: אוי ואבוי, נשארה עוד שעה לשיעור ואני צריך להשתין. אני מדבר עוד קצת, עונה לכמה שאלות ומציץ בשעון. עכשיו יש עוד ארבעים וחמש דקות לסיום ואני ממש צריך להשתין. חצי שעה עוברת והצורך להשתין הופך אינטנסיבי. מישוה מרים את היד ושואל: "מה ההבדל בין מודעות טהורה ומודעות מותנית?" השאלה מגיעה ללב התורה הבודהיסטית על האמת הנמצלת השלישית. אשר לעתים נקראת "האמת של ההיפסקות, התובנה השלישית הזאת על אופי החוויה מספרת לנו שהצורות השונות של הסבל שאנו חווים יכולות להיפסק. אבל עכשיו אני באמת באמת צריך להשתין. אז אני אומר לו, "זהו סוד גדול, שאגלה אותו אחרי הפסקה קצרה." עם כל הכבוד העצמי שאני מצליח להשיג, אני מתרומם מהכיסא שעליו ישבתי, עובר לאט ליד שורות של אנשים קדים, ובסופו של דבר מגיע לשירותים. עכשיו, ככל הנראה השתנה איננה הדבר שמישהו מחבר לחוויה של הארה, אך אני יכול לספר לכם שברגע שאני מרוקן את שלפוחית השתן, אני מבין שהתחושה העמוקה של הקלה שאני מרגיש באותו רגע היא אנלוגיה טובה לאמת הנמצלת השלישית: ההקלה הזאת הייתה אתי כל הזמן כמשהו שאפשר לקרוא לו מצב בסיסי. אני רק לא זיהיתי אותה מפני שהייתה מוסתרת על ידי כל המים האלה. אך מאוחר יותר הייתי מסוגל לזהות ולהעריך אותה. הבודהה התייחס לדילמה הזאת באנלוגיה קצת יותר מכובדת שבה הוא משווה את המצב הבסיסי הזה לשמש. למרות שהיא זורחת תמיד, לעתים היא מוסתרת על ידי העננים. בכל זאת אנחנו יכולים באמת לראות את העננים רק מפני שהשמש מאירה אותם. באותה צורה, האופי הבסיסי נמצא תמיד. למעשה הוא מה שמאפשר לנו לתפוס אפילו את הדברים שמסתירים אותו: תובנה שאפשר להבין אותה הכי טוב בעזרת חזרה לשאלה שהועלתה בדיוק לפני שהלכתי לשירותים.

המהות של כל מחשבה שעולה היא מודעות טהורה.

—פנגאר ג'אמפל סאנגפו, *Short Invocation of Vajradhara*,
תורגם על ידי מרינה מונטנגרו.

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

מודעות טהורה היא כמו כדור בדולח צלול—חסר צבע בעצמו אך מסוגל לשקף כל דבר: את פניו, פני אנשים אחרים, קירות, רהיטים. אם תזיז אותו קצת אולי תראה חלקים אחרים של החדר והגודל, הצורה, או המצב של הרהיטים יכול להשתנות. אם תוציא אותו החוצה, תוכל לראות עצים, ציפורים, פרחים—אפילו את השמים! מה שמופיע אם כך, הן רק השתקפויות. הן אינן קיימות באמת בתוך הכדור, והן אינן משנות את מהותו בשום דרך.

עכשיו, תאר לעצמך שהכדור היה עטוף בבד משי צבעוני. כל דבר שראית היה משתקף בו—בין אם הזזת אותו קצת, לקחת אותו לחדרים שונים, או לקחת אותו החוצה—והיה מקבל גוון של צבע המשי. זהו תיאור די נכון של מודעות מותנית: תפיסה הצבועה בבורות, תשוקה, דחייה, ועוד הסחות דעת הנוצרות מה *dzimpa*. בכל זאת השתקפויות צבועות הנן רק השתקפויות. הן אינן משנות את הטבע של מה הן משקפות. כדור הבדולח הנו חסר צבע במהותו.

באופן דומה, מודעות טהורה כשלעצמה היא תמיד צלולה, מסוגלת לשקף כל דבר, אפילו תפיסות שגויות על עצמה כמוגבלת או מותנית. בדיוק כמו שהשמש מאירה את העננים המסתירים אותה, מודעות טהורה מאפשרת לנו לחוות סבל טבעי וגם את הדרמה 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 לעתים קרובות כשחרור הסופי ממקובעות, השתקקות, או "צמא". בכל אופן, בעוד המונח "היפסקות" נראה כמצביע על משהו שונה או טוב יותר מהחויה שלנו בהווה, למעשה הוא הכרה בפוטנציאל שכבר נמצא בתוכנו.

היפסקות—או שחרור *dukkha*—אפשרי מפני שמודעות באופן בסיסי הנה צלולה וברורה ובלתי מותנית. פחד, בושה, אשמה, חמדנות, תחרותיות וכו', הם פשוט צעיפים, תפיסות שהוקנו לנו וחוזקו על ידי התרבויות והמשפחות שלנו, ועל ידי הניסיון האישי שלנו. הסבל מתפוגג, על פי האמת השלישית, באותה מידה שאנו מוותרים על כל המבנה של האחיזה.

אנחנו משיגים זאת לא על ידי דיכוי התשוקות, ההימנעויות, והמקובעויות שלנו, או על ידי כך שאנו מנסים "לחשוב אחרת", אלא על ידי הסבת המודעות שלנו פנימה, בחינה של המחשבות, הרגשות, והתחושות שמטרידים אותנו, והתחלה של הבחנה בהם—ואולי אפילו הערכה שלהם—כביטויים של המודעות עצמה.

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

כאשר אתה חי בחשכה מדוע אינך מחפש את האור?

—הדהאממאפדה,

תורגם על ידי אקנאת' איסואראן

כדי להסביר את זה בצורה יותר ברורה עליי לרמות קצת, ולהעלות נושא שהבודהה מעולם לא הזכיר בצורה גלויה בכתבי הסיבוב הראשון של הגלגל. אך כפי שכמה מהמורים שלי הודו בו, הנושא הזה משתמע מהסיבוב הראשון והשני.

לא שהוא שמר על איזושהי התגלות חשובה שהעביר רק לתלמידיו הטובים והמבריקים ביותר. אלא שבהיותו מורה אחראי, התמקד קודם כל בהוראת העקרונות הבסיסיים לפני שעבר לנושאים מתקדמים יותר. שאל כל מורה בבית ספר יסודי על דרך בה מלמדים חשבון ילדים שעדיין אינם שולטים בחיבור, חיסור, חילוק וכפל.

הנושא הוא טבע הבודהה—אך זה אינו מתייחס להתנהגות או לגישה של מי שמסתובב לבוש גלימות צבעוניות ומבקש אוכל! Buddha הוא מונח בסנסקריט שאפשר לתרגם אותו כ"זה שהינו ער". אך כתואר רשמי הוא בדרך כלל מתייחס לסידהארטה גואטמה, האיש הצעיר שהגיע להארה לפני אלפיים וחמש מאות שנים בבודגאיה.

אך טבע הבודהה אינו תואר רשמי. הוא אינו מאפיין ייחודי לדמות ההיסטורית של בודהה או למתרגלים בודהיסטים. זה אינו משהו שנוצר או דומיין. זהו הלב או המהות הנמצאת בכל היצורים החיים: פוטנציאל בלתי מוגבל לעשות, לראות, לשמוע, או לחוות כל דבר. בשל טבע הבודהה אנחנו יכולים ללמוד, אנחנו יכולים לצמוח, אנחנו יכולים להשתנות. אנחנו יכולים להפוך לבודהה בזכות עצמנו.

אי אפשר לתאר את טבע הבודהה במונחים של תפיסות יחסיות. מוכרחים לחוות אותו ישירות, וחוויה ישירה אי אפשר לתאר במלים. דמיינו התבוננות במקום כל כך עצום שמדכא את היכולת שלנו לתאר אותו—הגרנד קניון למשל. תוכלו לומר שהוא גדול, שקירות האבן משני הצדדים שלו בצבע אדום כלשהו, והאוויר יבש ויש ריח שקצת מזכיר ארז. אך אפילו התיאור הטוב ביותר של המקום אינו יכול להגדיר את החוויה של להיות במחיצת של משהו כל כך גדול. או שתוכלו לתאר את הנוף מהתצפית של הטאיפאי 101, אחד הבניינים הגבוהים ביותר בעולם, שמהללים אותו כאחד מ"שבעת פלאי תבל של העולם המודרני". אתה יכול לדבר על הפנורמה, על המכוניות והאנשים מתחת שנראים כמו נמלים, או על קוצר הנשימה שלך עצמך כשאתה עומד כל כך גבוה מעל האדמה. אך זה עדין אינו מתקשר לעומק ולרוחב של החוויה שלך.

אף על פי שטבע הבודהה חמקמק מפני תיאור, הבודהה כן סיפק כמה רמזים בצורה של סימני דרך או מפות, שיכולים לעזור לכוון אותנו אל החוויה הנשגבת והבלתי ניתנת לתיאור. אחת הדרכים שבהן תיאר זאת הייתה במונחים של שלוש האיכויות: חכמה חסרת גבולות, שהיא היכולת לדעת משהו וכל דבר—עבר, הווה, ועתיד. השנייה: יכולת אין סופית, אשר מורכבת מכוח בלתי מוגבל להעלות את עצמנו ויצורים חיים אחרים מכל מצב של סבל; והשלישית: אהבה-טוב לב וחמלה אינסופיים—תחושה חסרת גבולות של התייחסות לכל היצורים, פתיחות לב אל אחרים שמהווה מוטיבציה ליצור את התנאים המאפשרים לכל היצורים החיים לשגשג.

ללא ספק יש הרבה אנשים שמאמינים בקנאות בתיאור של הבודהה ובאפשרות שבעזרת לימוד ותרגול הם יכולים להרגיש חוויה של חכמה, יכולת, וחמלה חסרות גבולות. יש כנראה רבים אחרים החושבים שזה אוסף של שטויות.

באורח מוזר בהרבה סותרות נראה שהבודהה נהנה משיחה עם אנשים שהטילו ספק במה שאמר. אחרי הכל הוא היה רק אחד ממורים רבים שנדדו ברחבי הודו במאה הרביעית לפני הספירה—מצב דומה לזה שאנו נמצאים בו עכשיו, שבו הרדיו, ערוצי הטלוויזיה והאינטרנט מוצפים במורים ולימודים של תפיסות עולם שונות. אך שלא כמו רבים מבני זמננו, הבודהה לא ניסה לשכנע אנשים שהשיטה שבה מצא שחרור מהסבל היא השיטה היחידה הנכונה. נושא החזר בסותרות רבות ניתן לסיכום במונחים מודרניים כ"זה רק מה שאני עשיתי וזה מה שהבנתי. אל תאמינו לשום דבר שאני אומר מפני שאני אמרתי כך. נסו זאת בעצמכם."

הוא לא הרתיע באופן פעיל אנשים מלהתייחס למה שלמד ולדרך בה למד זאת. אך בדרשות שלו על טבע הבודהה הציג למאזינים איזשהו ניסיון מחשבת, והזמין אותם לגלות בתוך הניסיון שלהם עצמם את הדרכים בהן צדדים בטבע הבודהה עולים מפעם לפעם בחיי היום יום שלנו. הוא הציג את החווייה הזאת כבית שבו הודלקה מנורה והתריסים והוילונות הורדו. הבית מייצג התפיסה המוצקה של התניה פיזית מנטלית ורגשית. המנורה מייצגת את טבע הבודהה. לא משנה כמה תהדק את התריסים והוילונות, בסופו של דבר קרן אור זעירה מהאור שבבית תגיע החוצה.

בפנים, האור מהמנורה מספק את היכולת להבחין בבירור בין, למשל כיסא, מיטה, או שטיח. כאשר הוא מציץ מבין הוילונות או התריסים אנחנו יכולים לחוות את האור של החכמה לפעמים כאינטואיציה, מה שאנשים מכנים "תחושת בטן" בקשר למישהו, מצב, או מאורע.

אהבה-טוב לב וחמלה זורחים מבעד לתריסים באותם הרגעים בהם אנו עוזרים או מנחמים בספונטניות מישהו, לא מתוך אינטרס עצמי או מפני שאנו חושבים שנשיג משהו בתמורה, אלא רק מפני שזה נראה הדבר הנכון לעשות. זה יכול להיות משהו פשוט כמו הצעת כתף לבכות עליה לאנשים כאשר כואב להם, או לעזור למישהו לחצות את הכביש, או שזה יכול להיות כרוך בהתחייבות לטווח ארוך יותר, כמו ללוות מישהו חולה או גוסס. כולנו גם שמענו על דברים קיצוניים שבהם מישהו, מבלי לחשוב על הסכנה לחייו, קופץ לנהר לעזור למישהו זר טובע.

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

בראותם את הרוגע המשמעותי שלו מול התהפכות האירועים הקשה הזאת, כמה מחבריו ומכריו שאלו אותו איך הצליח לשמור על התאזנות הנפש. "ובכן," ענה, "הרווחתי את כל הכסף מהבורסה, ואז הכסף חזר אל הבורסה, ועכשיו הוא חוזר אליי. תנאים משתנים, אך אני עדיין כאן. אני יכול לקבל החלטות. אז אולי גרתי בבית גדול יום אחד ושני על הספה של חבר יום אחר. זה לא אומר שאיני יכול לבחור איך לחשוב על עצמי ועל כל מה שקורה סביבי. למעשה אני חושב שיש לי הרבה מזל. יש אנשים שאינם מסוגלים לבחור ויש אנשים שאינם מודעים לכך שהם יכולים לבחור. אני משער שלמזלי הרב אני בקבוצה של אלה שמסוגלים לראות את היכולת שלהם לבחור."

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

איזה אמירה פשוטה, אך כל כך מרעננת! אף על פי שמעולם לא השתתף בשיעורי בודהיזם לפני כן, מעולם לא למד את הכתבים, ולא זיהה עצמו בהכרח 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, וההתייחסות הספונטנית של אהבה—טוב לב וחמלה.

בעוד אני מקשיב לו הבנתי שאפשר לסכם את שלושת המאפיינים האלה של טבע הבוהדה במלה אחת: אומץ—ליתר דיוק האומץ להיות בדיוק כפי שאנחנו, כאן ועכשיו, עם כל הספיקות וחוסר הביטחון שלנו. התמודדות ישירה עם חוויה פותחת אותנו לאפשרות בהכרה בכך שכל דבר שנחוה—אהבה, בדידות, שנאה, קנאה, שמחה, תאוות בצע, צער וכו'—הוא למעשה ביטוי של הפוטנציאל הבלתי מוגבל ביסודו של טבע הבוהדה שלנו.

העיקרון הזה מיושם ב"ניבוי החיובי" של האמת הנעלה השלישית. כל אי נחת שאנו מרגישים—סמויה, אינטנסיבית, או באיזשהו מקום ביניהם—שוקעת עד לרמה שבה אנו חודרים מבעד למקובעות בדעה המאוד מוגבלת ומותנית שלנו על עצמנו, ומתחילים להזדהות עם היכולת לחוות בכלל כל דבר שהוא. בסופו של דבר אפשר להגיע למנוחה בטבע הבוהדה עצמו—כמו ציפור שמגיעה לנוח בקן שלה.

ברגע הזה הסבל נגמר. אין ממה לפחד, נגד מה להתקומם. אפילו המוות לא מטריד אותך. הנקודה הזאת הגיעה אליי בצלילות חדה כאשר ישבתי ליד אבי בימים ובשעות האחרונות לחייו. הייתי בין עשרים ואחת אז, ואבי היה בין שבעים ושש. הוא היה מודט גדול שכל חייו עברו בהעמקת ההכרה שלו באינסופיות של התודעה והזמניות 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. לפעמים היה מתיישב כדי לפגוש אותם ופעמים אחרות נאלץ לשכב. לכל מבקר היה מחייך בעדינות וממלמל "תודה לך". לא היה צל של פחד בהבעת פניו. הסימן היחיד למהפך היוצא מן הכלל שהוא עובר, היה הבעה של סקרנות מאופקת שלפעמים עברה בפניו, וכמובן הסופיות השקטה בה הודה לכל מבקר ומבקר, כאילו הם המורים שלו ולא להפך.

ברגעים האחרונים של חייו, חש צורך להשתין. מפני שהשירותים היו רחוקים, היה בחדרו מתקן שירותים נייד, וכשמישהו הביא אותו אליו החל להתרומם ממיטתו.

"אולי תישאר לשכב במיטה," הציע אחד מאחיי, "אנחנו יכולים לשים את זה מתחתיו".

"לא, לא," צחק, כשהוא מרחיק הצידה את דאגותיו.

כשגמר, ישב על המיטה בתנוחת מדיטציה—רגלים משוכלות, עמוד שדרה ישר, הידיים מונחות רפויות בחיקו, עיניו מרוכזות ישר לפניו. לאט ובהדרגה נשימתו הפכה אטית ולבסוף נפסקה. אפילו לא הבנו שהוא מת במשך כמה רגעים. הוא נשאר בתנוחת המדיטציה, שבטיבטית נקראת *tuk dam* (שאפשר להבין כ"מדיטצית מוות"—תהליך בו חווים בצורה מודעת את הפרדות ההכרה מהגוף הפיזי) במשך שלושה ימים לפני שגופו החל לקרוס. במשך הזמן הזה, גופו לא התקשה בצפידת המוות, ועורו נשאר ורוד בהיר, ואפילו קצת זוהר. אני יכול להבין היטב שאלה מצבים שאנשים רבים בעולם המודרני מתקשים להאמין בהם. לי היה קשה להאמין אילולא חזיתי בהם בעצמי—ואני חונכתי במסורת בה אפשר להאמין שאדם יכול לחוות מוות בהכרה מלאה ובהתאזנות הנפש. אך הסימנים היו שם. אבי מת במודעות מלאה, כשהוא מתבונן ברוגע במה שאנשים אחרים מחשיבים כצורה הנוראה ביותר של סבל, כביטוי מובהק של טבע הבוהדה שלו.

לכל יצור תבוני יש פוטנציאל להשתפר ולהגיע להארה.

התאי סיטופה השנים עשר, להאיר את הבודהה הישן,
נערך על ידי לאה טריום

רובנו לא מזהים את טבע הבודהה שלנו עד שמישהו מצביע עליו ומראה לנו. לפני זמן לא רב שמעתי סיפור על איש בהודו שנתנו לו שעון יקר. מאחר שלא היה לא ניסיון לגבי מהו שעון ומה הוא עושה, חשב שזה רק צמיד יפה. לא היה לו מושג שזה מכשיר שאומר מה השעה. כתוצאה מכך תמיד אחר לעבודה, ולבסוף פוטר מעבודתו ואיבד את ביתו. אף על פי שקבע פגישות עם מעסיקים שונים למציאת עבודה, הגיע מאוחר או מוקדם לראיון. לבסוף מתוך תסכול שאל מישהו ברחוב, "אתה יכול להגיד לי מה השעה?"

האיש הסתכל בו בפליאה.

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

"שעון?" האיש ענה. "מה זה?"

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

כך, בהפגינו מידה רבה של סבלנות, לימד אותו הזר ברחוב לקרוא את השעה והדקה בשעון שלו, ואפילו מהו המחוג הקטן המראה את השניות.

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

"על תאשים אותי," אמר הזר, "מי שנתן את זה לך היה צריך להסביר מה זה."

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

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

ומיד נעלם בתוך נחשול הולכי הרגל, קבצנים, מכוניות, ואוטוריקשות שממלאים את הרחובות הצפופים של הודו.

מי יודע אם האיש הזה היה בודהה או רק זר סתמי 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 שלעיתים קרובות איננו מזהים עד שמראים לנו אותן. התזכורות האלה שאני בוחר לקרוא להם "רגעי בודהה"—הזדמנויות להתעורר, אפשר לומר, מהחלום של מודעות מותנית.

חוויתי רגע בודהה אחד כזה במהלך סיור ההוראה הראשון שלי בקליפורניה, כאשר אנשים דחקו בי לשחות כסוג של תרגיל. לא רציתי ללכת לבריכה, אך המארחים שלי כבדו קבעו לי פגישה במועדון מקומי, שהיה מצויד בבריכה אולימפית. קפצתי פנימה וזו הייתה הצלחה מידית—בשחייה מתחת למים: במלים אחרות שקעתי כמו אבן. המשכתי לדחוף את עצמי קדימה מתחת למים אך לא שרדתי יותר מדקה. זרועותיי ורגליי התעייפו ונגמר לי האוויר. "בסדר" הבנתי. "אתה מתוח מדאי, מנסה להשיג משהו." ואז הרפיתי לגמרי את השרירים וצפיתי על פני המים, ושוב הצלחתי—לשקוע.

ואז נזכרתי במשהו: כילד נהגתי לשחות במאגר מים קטן ליד הבית. זה לא היה מאגר עמוק מאוד וסגנון שהשחייה שלי לא היה מה שנקרא סגנון אלגנטי—רק הטלת זרועות ורגליים כמו כלב. האנשים שהביאו אותי למועדון נדהמו. "רגע אחד טבעת ורגע שני שחית. איך עשית את זה?" "נזכרתי," עניתי, "במשך כמה רגעים הקשים הייתי מבולבל מהגודל של הברכה ואז נזכרתי שאני יכול לשחות."

החווייה הזאת דומה—אולי בקנה מידה קטן—למציאת הכוח והפוטנציאל של טבע הבודהה. עמוק בתוכנו נמצאת היכולת של חוכמה חסרת גבולות, מסוגלות וחמלה. אנחנו נוטים לא לזכור את הדברים יכולת הזאת עד שאנחנו נדחפים למצבים של טביעה-או-שחייה.

ראיית הטוב

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

— שאנטידווא הבודהיז'אריאואטארה.

תורגם על ידי קייטרינג קרוס ואנדרטה סקילטון

בשיחות עם פסיכולוגים רבים במסעותי למדתי על מוזרות מעניינת של הטבע האנושי. אם יש לנו עשר תכונות—תשע מהן חיוביות ואחת שלילית—רוב האנשים נוטים להתמקד בצורה כמעט בלעדית בתכונה השלילית הבודדת ולשכוח את תשע התכונות החיוביות.

נוכחתי בזאת בעצמי לא מזמן כאשר קיבלתי שיחת טלפון מאוחר בלילה מחברה שהיא בדרנית די פופולרית. היא שהתה באירופה באותו זמן ובדיוק חזרה למלון אחרי שהופיעה לפני אלפי מעריצים נלהבים. תארו לעצמכם להופיע לפני כל כך הרבה אנשים ולשמוע אותם צועקים שהם כל כך אוהבים אתכם ואתם כל כך נפלאים!

אחרי הקונצרט היא חזרה לחדרה במלון ועבדה על המחשב הנייד 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 ואף אחד לא בא והיא התחילה להתרגז. כל מיני רגשות עלו: כעס, סלידה ובדידות מפני שאינה יכולה לקיים תקשורת עם העולם החיצוני באמצעות אי-מייל או אינטרנט.

לבסוף צלצלה אליי—אני לימדתי בפריז באותו זמן—ושאלה: "מה אני יכולה לעשות? כשאני רק הולכת על המדרכה זה גורם לאלפי אנשים להיות שמחים, למרות זאת, לבד בחדר אני אומללה. הבעיה הטיפשית הקטנה הזאת עם המחשב הרסה לי את הלילה."

דיברנו קצת על קבלת החלופיות וההתמודדות עם המקובעות על המציאות היחסית. אני זוכר שאמרתי לה: "ניסית לעשות הכל בעניין המחשב שלך, אבל אם הבעיה אינה נפתרת במהירות בה את רוצה שתיפתר, את יכולה להשתמש בתסכול ובכעס שאת מרגישה כמוקד למדיטציה. אל תברחי מהרגשות האלה. אל תנסה להרחיק אותם. התבונני בהם ישירות. אם תעשי כך אולי תוכלי לראות את המודעות המאפשרת לנו לראות את הרגשות האלה. אם אפילו רק תגעי במודעות הזאת, תתחילי לראות את הבעיה שאת חווה בהקשר של כל התכונות הטובות שלך, הכישרון שלך למשל, והיכולת להביא שמחה לאלפי אנשים. יש כל כך הרבה טוב בכך וכל כך הרבה טוב בחיך. למה לתת למקרה קשה אחד לעוות אותך לכל הדברים החיוביים שאת מביאה לעולם?"

דיברנו עוד קצת עד שנרגעה והבינה שמקרה ביש מזל אחד לא צריך להרוס את הלילה שלה, ואינו מוריד מהיכולת שלה להביא שמחה לאחרים.

"אני מרגישה טוב יותר רק מכך שאני מדברת אתך," אמרה. "תודה שהזכרת לי שבעיה אחת קטנה לא תהרוס לי את החיים שלי."

אחרי שהשיחה נגמרה, חשבתי קצת עליה. כמה רגעים מאוחר יותר, הבנתי מה רציתי לומר אך לא היה לי זמן לנסח כרעיון שלם. חכמה, יכולת, אהבה-טוב לב, וחמלה הן מה שאנחנו נולדים אתן. תסכול, קנאה, אשמה, בושה, חרדה, תאוות בצע, תחרותיות, וכו', הן חוויות שאנחנו לומדים, לעתים קרובות דרך השפעות התרבות שלנו, המשפחה שלנו, והחברים שלנו, והן מתחזקות על ידי הניסיון האישי.

ה"ניבוי החיובי" של האמת הנעלה השלישית הוא שהדעות המוגבלות או המגבילות על עצמנו, על אחרים, ועל כל חווייה אחרת שקיבלנו יכולות לעבור שינוי.

אבנים

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

—הדאהמאפאדה

תורגם על ידי הנכבד דר. רווטה דאהמה

כדי להציע לאנשים בעלי מזג ורקע שונים את ההזדמנות לטעום מהאפשרויות הכבירות של טבע הבודהה שלהם, הבודהה לימד כמה תרגולים שונים. אחד מהם כרוך בבניית איזשהי "ספירת מלאי" של התכונות והמאפיינים שלנו. במסורת הטיבטית אנחנו מבצעים את ספירת המלאי הזאת על ידי יצירת ערימות של אבנים צבועות. אבנים שחורות מייצגות את התכונות השליליות. שלנו ואבנים לבנות מייצגות את התכונות החיוביות.

בהחלה אולי ערימת האבנים השחורות תהיה גדולה יותר מהערימה של האבנים הלבנות. אך אז אנחנו עוצרים לרגע ומתעמקים, "טוב, אמרתי משהו מאוד נחמד למישהו היום, משהו שגרם לאדם הזה לחייך." וכך אנחנו מוסיפים אבן לבנה לערימה שלנו. "אמרתי או עשיתי משהו נחמד למישהו שאני לא אוהב ויש לי קשיים אתו." לחוות אהבה-טוב לב וחמלה מצדיק ללא ספק עוד שתי אבנים לבנות. "יש לי תודעה המסוגלת לעשות בחירות." זה שווה לפחות עוד כמה אבנים לבנות. "אני משתמש בתודעה הזאת כדי להבין את היכולת שלה לעשות בחירות." הוסף לפחות עוד חמש אבנים לבנות לערימה. "אני רוצה להשתמש בתודעה שלי כדי להבין את היכולת שלה לעשות בחירות." עשר אבנים לבנות לפחות. "התודעה שלי חופשית לבחור אמצעים לחוות שלוה ואושר שמציעים לאחרים אותן שלוה ואושר." מפל של אבנים לבנות!!!

לא צריך להשתמש באבנים כדי לבצע את התרגיל; פשוט קל למצוא אותן באזורים הכפריים של טיבט. אפשר להשתמש בגזרי נייר, מטבעות, צדפים, או כל מה שנמצא לידכם. אפשר אפילו לכתוב על דף רשימה של תכונות ומאפיינים. הרעיון ברשימת המלאי הוא לאפשר לכם להכיר את התכונות החיוביות שלכם, דבר שאתם מתרגלים לפעמים אפילו בלי לחשוב.

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

למעשה, אם אנחנו מתחילים "לספור אבנים" ברגעים של רגשות חזקים או כאשר נתקלים במצב קשה, אותו רגש או מצב בעצמו הופך תמריץ רב כוח ממש לתרגל את היכולות חסרות הגבולות שלנו.

הנסיבות והתנאים המגדירים את החיים החומריים תמיד יחסיים, תמיד משתנים. היום אולי אנחנו מרגישים בריאים ושלמים; מחר אולי נחלה בשפעת. היום אולי אנחנו מסתדרים עם כולם, מחר אולי יהיה לנו וויכוח. ברגע הזה אנחנו יכולים ליהנות מהפנאי וההזדמנות לקרוא ספר; ורגע אחד מאוחר יותר אנחנו יכולים למצוא את עצמנו מתמודדים באמצע איזשהו קושי אישי או מקצועי. בעזרת תרגול כל חוויה יכולה להפוך להזדמנות לגלות את החכמה, היכולת, האהבה-טוב לב, והחמלה שלנו. אך הדבר כרוך בחזירה לתוך כמה אמונות וגישות מבוצרות—"תכנית הטיפול" שבודהה הציע לשחרור מהסבל. התכנית נמצאת באמת הנעלה הרביעית, שנקראת לעתים קרובות כ"אמת של הדרך".

אם דלתות התפיסה יטוהרו, הכל יופיע כפי שהוא...

—וויליאם בלייק, "נישואי גן העדן והגיהנום"

מורים בודהיסטים מבחינים בכתבים ובשיעורים שלהם שכל היצורים רוצים להשיג אושר ולהימנע מסבל. כמובן שהבחנה זו אינה בלעדית ללימודים בודהיסטים או לאיזשהן תורות פילוסופיות, פסיכולוגיות, מדעיות, או רוחניות. זוהי מסקנה הגיונית, המבוססת על התבוננות בדרך בה אנו ויצורים אחרים שאתם אנו חולקים את העולם, מתנהגים.

כיום צריך להיות כבר ברור שיש הרבה סוגים ורמות של סבל, שכולם יכולים להיחשב כדukkha. 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 לעתים קרובות כשאני מלמד, והתשובות תמיד שונות. יש אנשים שאומרים "כסף". יש שאומרים "אהבה". יש שאומרים "שלום". יש כאלה שאומרים "זהב". פעם אפילו שמעתי מישו אומר "צ'ילי!"

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

אחרי שלא נשמעות יותר תשובות משתררת דממה בחדר, מאחר שכל הנוכחים מבינים שאין משהו יחיד שכולם יכולים להסכים עליו. בהדרגה מתחזור לכל האנשים שהתאספו בחדר שהתשובות שנתנו מייצגות דברים שנמצאים מחוץ ומעבר לעצמם, או תנאים שבדרך כלשהי אינם מה שהם חווים כאן ועכשיו. בנקודה הזאת השתיקה הופכת עמוקה מהורהרת יותר, כשאחד אחרי השני אנשים מתחילים להבין שתרגיל פשוט של שאלה-תשובה שנערך ברוח עליזה ומלווה לעתים קרובות בצחק, חשף הרגלים מושרשים מאוד של תפיסה ואמונה שכמעט מבטיחות להנציח סבל ולמנוע את האפשרות של גילוי מצב תמידי, בלתי מותנה של אושר.

בין ההרגלים האלה נמצאת הנטייה להגדיר את החוויה שלנו במונחים דואליים: "עצמי" ו"אחר"; "שלי" ו"לא שלי"; ו"נעים" ו"לא נעים". זה כשלעצמו ביחס לדואליות של העולם איננו טרגדיה גדולה. למעשה, כפי שנאמר קודם, אנחנו מאורגנים ביולוגית ומותנים כתוצאה מהרקע התרבותי, המשפחתי, והאינדוידואלי לעשות הבחנות—לא רק בשל הערך ההישרדותי שלהן אלא גם בשל התפקיד שהן משחקות באינטראקציה החברתית לביצוע של של משימות יומיומיות. מנקודת ראייה מעשית פשוטה, היכולת ל"מפות" ולנווט את חיי היום יום שלנו במונחים היא חיונית.

מכל מקום, בשיחותי עם אנשים במשך השנים נתקלתי בתפיסה שגויה שהבודהיזם מתייחס לתפיסה הדואלית כאל איזשהו פגם. זה לא נכון. לא הבודהה ולא מישו מהמורים הגדולים שבאו בעקבותיו אמרו שיש משהו יסודי שגוי או מזיק בהתייחסות לעולם במונחים דואליסטיים. אלא שהם הסבירו שהגדרת החוויות במונחים של "נושא" ו"מושא", "עצמי" ו"אחר", וכו', היא פשוט אספקט אחד של המודעות: כלי שימושי גם אם מוגבל.

אם נשתמש באנלוגיה פשוטה, אנחנו יכולים לבצע מטלות רבות בעזרת הידיים: להקליד, לחתוך ירקות, לחייג מספרים בטלפון, לעבור על רשימת השירים בנגן ה-3MP, לפתוח ולסגור דלתות, ולכפתר חולצות. קרוב לוודאי שתוכלו להוסיף רשימה ארוכה של של דרכים להשתמש בידים. אך האם תהיו מוכנים לומר שכל מה שאתם יכולים לעשות בידים מייצג את כל היכולות שלכם?

כן, אם תתאמנו הרבה יכול להיות שתוכלו ללכת על הידיים שלכם. אך האם אתם יכולים לראות בעזרתן? לשמוע בעזרתן או להריח בעזרתן? האם ידיכם יכולות לעכל אוכל, לבצע את התפקידים של הלב או הכבד, או להחליט החלטות? אם לא נחנתם 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 להודות שידינו אינן מייצגות את הטווח המלא של היכולות שלנו, אך קצת יותר קשה להכיר בכך שחלוקת החוויה למונחים מנוגדים כמו "נושא" ו"מושא", "עצמי" ו"אחר", או "שלי" ו"לא שלי" מייצגת רק חלק מהיכולת של טבע הבודהה שלנו. עד שמוצגת לפנינו האפשרות של דרך שונה להתייחסות לחוויה, ואנו מקבלים בברכה את האפשרות לבדוק אותה, התפיסה הדואליסטית שלנו ומגוון ההרגלים המנטליים והרגשיים שעולים ממנה, מונעים מאתנו לחוות בטווח מלא את הפוטנציאל היסודי שלנו.

הזיות ואשליות

הונאה עצמית היא בעיה מתמדת

צ'וגיאם טרונגפה, לחתוך דרך מטריאליזם רוחני,
נערך על ידי גון בייקר ומרטין כספר

דמיינו לעצמכם שאתם מרכיבים משקפי שמש ירוקים כהים. כל מה שתראו יופיע בגווניו של ירוק: אנשים ירוקים, מכוניות ירוקות, בניינים ירוקים, אורז ירוק ופיצה ירוקה. אפילו הידיים והרגליים שלכם ייראו ירוקים. אם תסירו את משקפי השמש כל החוויה שלכם תשתנה. "הוי. האנשים אינם ירוקים!" "הידיים שלי אינן ירוקות!" "הפנים שלי לא ירוקות!" "הפיצה אינה ירוקה!" אך מה יהיה אם אף פעם לא תורידו את משקפי השמש? מה יהיה אם תאמינו שאינכם יכולים לחיות בלעדיהם, אם תהיו כל כך צמודים אליהם עד שאפילו לא תעלו בדעתכם להוריד אותם, אפילו כשאתם הולכים למיטה? בוודאי, תוכלו לעבור את החיים כשאתם רואים הכל בגווניו של ירוק. אך לא תראו כל כך הרבה צבעים שונים. וכאשר תתרגלו לראות דברים בירוק, לא סביר שתעצרו לחשוב שאולי ירוק אינו הצבע היחיד שאפשר לראות. תתחילו להאמין בכל לבכם שהכל ירוק. באופן דומה, הרגלים מנטליים ורגשיים מתנים את השקפת העולם שלנו. אנחנו נצמדים ל"השקפת עולם דרך משקפי שמש". אנו מאמינים שהדרך בה אנו רואים דברים היא הדברים האמיתיים.

הביולוגיה, התרבות וניסיון החיים שלנו פועלים יחד וגורמים לנו לחשוב בטעות שהבחנות יחסיות הן אמיתות מוחלטות, ומושגים הם חוויות ישירות. הסתירה היסודית הזאת מטפחת בקביעות תחושה מתמידה של אי נוחות, סוג של dukkha מרחפת ואורבת ברקע של המודעות כרגש מטריד של חוסר שלמות, בידוד, או חוסר יציבות.

במאמץ לצאת מול חוסר הנוחות הבסיסית הזאת, אנו נוטים לקשט את "התושבים" של העולם היחסי או המותנה—אנו עצמנו, אחרים, דברים ומצבים—בתכונות שמחזקות את מראית העין של המגובשות והיציבות שלהם. אך האסטרטגיה הזאת רק מעמעמת את התפיסה שלנו עוד יותר. בנוסף לכך שאנו חושבים שהבחנות יחסיות הן מוחלטות, גם הדיעה השגויה הזאת קבורה מתחת לשכבות של אשליות.

הצעד הראשון

לסבל תכונות טובות.

—לפעול בדרכי הבודיסטהווה

תורגם על ידי קנפו קונצ'נג גיאלצ'ן רינפוצ'ה

האמת הנעלה הרביעית, האמת של הדרך, מלמדת אותנו שכדי לסיים את הסבל עלינו להיפטר מהרגלים דואליסטים של תפיסה ומהאשליות שמחזיקות אותם—לא על ידי מלחמה או דיכוי שלהם, אלא על ידי חיבוק וחקירה שלהם. Dukkha, בכל צורה שהוא מבטא את עצמו, הוא המדריך שלנו בדרך שבסופו של דבר יוליך אותנו לגלות את המקור שממנו הוא עצמו נובע. בכך שאנו מתמודדים מולו ישירות, אנחנו מתחילים להשתמש בו במקום להיות תחת פיקודו.

בהתחלה אולי לא נראה הרבה יותר מאוסף מטושטש של מחשבות, רגשות ותחושות שעוברים יחד במהירות ובזעם כאלה, עד שאי אפשר להבחין ביניהם. אך עם קצת מאמץ סבלני, נתחיל לפענח נוף שלם של רעיונות, גישות, ואמונות—רובם נראים בתחילה די מגובשים, הגיוניים, ונטועים חזק במציאות. כן, יכול להיות שנחשוב, כך הם הדברים באמת.

אך ככל שנמשיך להתבונן, נשים לב לכמה סדקים וחורים. אולי הרעיונות שלנו אינם מגובשים כמו שדמיינו. ככל שנתבונן יותר, נראה יותר סדקים, עד שבסופו של דבר כל מערכת האמונות והדעות שעליה התבססה הבנתנו את עצמנו ואת העולם סביבנו תתחיל להתמוטט. אפשר להבין שנחוש איזשהו בלבול או חוסר התמצאות כשזה יקרה. אך כאשר האבק יתחיל להתפזר נמצא את עצמנו מול הבנה הרבה יותר עמוקה של הטבע של עצמנו והטבע של המציאות.

אך לפני שיוצאים לדרך כדאי אולי להכיר יותר טוב את השטח; לא רק לפתח איזשהו ידע על הכיוון אליו אנו הולכים, אלא גם להכין את עצמנו ל"בליטות"—אמונות מקובעות שקשה במיוחד לחדור אליהן—שיש סיכוי שניתקל בהן בדרך. כתלמיד צעיר בשראב לינג, לימדו אותי להיזהר במיוחד משלוש "בליטות" כאלה: תמידיות, ייחודיות ועצמאות.

תמידיות

תחשוב שישום דבר לא נמשך

—ג'מגון קונגטרול, לפיד הוודאות

תורגם על ידי ג'ודית הנסון

מכוניות ומחשבים מתקלקלים. אנשים עוברים למקום אחר, משנים מקומות עבודה, מתגררים, מזדקנים, חולים ובסופו של דבר מתים. כאשר אנו מסתכלים בניסיון שלנו אנחנו מבינים שאנחנו 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

חדשה. לפעמים השינויים שאנו עוברים אינם כל כך נעימים. כמו אנשים אחרים אנחנו נהיים חולים, אנחנו מזדקנים, ובסופו של דבר אנחנו מתים. אולי אנחנו מאבדים את מקום העבודה שלנו או שכן הזוג שלנו בנישואים או בקשר הרומנטי מכריז: "אני לא אוהב/ת אותך יותר."

בכל זאת כאשר אנחנו מכירים בשינויים מסוימים, ברמה מאוד עדינה אנחנו נאחזים ברעיון של תמידיות: אמונה שגרעין בסיסי של "אני", "אחרים", וכו', נשאר קבוע לאורך כל הזמן. ה"אני" שהייתי אתמול הוא, אותו ה"אני" שאני היום. השולחן או הספר שראינו אתמול הוא אותו השולחן או הספר שאנו רואים היום. מינגיור רינפוצ'ה שהרצה אתמול הוא אותו מינגיור רינפוצ'ה שמרצה היום. אפילו הרגשות שלנו לפעמים נראים תמידיים: "כעסתי על 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 מבחוץ אך חלול ורקוב 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, מבוהל מקולות רועמים, פוחד מלהיות כישלון בעיני אביו ובעיני התלמידים של אביו. ה"אני" של בן התשע עשרה היה בוגר שתי תכניות של טרטיט בן שלוש שנים, והתקדם לקראת שליטה בתרגולים המעמיקים של המדיטציה הטיבטית 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 בילה הרבה זמן בשדות תעופה, נוסע בין הרבה ארצות שונות, עומד מול מאות אנשים ומנסה להעביר את התורה וההנחיות בכמה רמות שונות של תחכום; נפגש באופן אישי עם יחידים או קבוצות קטנות של אנשים שחיפשו תובנה עמוקה יותר להתנהלות האישית שלהם, מנהל שיחות טלפון בינלאומיות כדי לתכנן סיור הוראה שנה מראש; ולומד כמה מלים בכמה שפות כדי לתקשר עם אנשים מסביב לעולם. הוא גם ייעץ לאנשים מסוגי 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 שאינם מבינים איך הם יכולים לדבר יום אחד עם מישהו שהם מכירים והכל נראה בסדר. האדם השני מאושר, צופה בשמחה להמשך חייו, מוכן להתמודד מול האתגרים שלהם. יום או שבוע אחר כך, אותו אדם כועס או מדוכא הוא אינו יכול לצאת מהמיטה או אינו יכול למצוא שום תקווה בחייו. לפעמים השינויים כל כך דרמטיים—למשל כתוצאה מאלכוהוליזם או איזושהי התמכרות אחרת—נוכל למצוא את עצמנו חושבים, "אני כבר לא מכיר את האדם הזה בכלל!"

בנוסף לכך, למדתי בשיחות עם מדענים לאורך השנים, הגוף הפיזי שלנו עובר שינויים בלתי פוסקים ברמה הנמצאת מתחת להכרה שלנו או ליכולת לשלוט—מנגנון ייצור ההורמונים שלנו למשל, או מנגנון וויסות טמפרטורת הגוף. בזמן שתקרא את המשפט הזה, כמה מהתאים בגופך התחילו כבר, ותאים חדשים מלאו את מקומם. המולקולות, האטומים, וחלקי האטומים שהרכיבו את התאים האלה זזו ממקומם.

אפילו המולקולות, האטומים וחלקי האטומים שהרכיבו את הספר הזה—כמו הרהיטים בחדר בו אתה קורא אותו—זזים ומשתנים תמיד, מתנועעים ממקום למקום. הדפים של הספר הזה אולי יתחילו להצהיב או להתקמט. סדקים יכולים להופיע בקיר של החדר שלך. הצבע אולי ידהה בשולחן שלידיך.

כשלוקחים את כל זה בחשבון, איפה נוכל למצוא תמידיות?

סינגולריות

כל רגע דומה לאחר, ובגלל הדמיון אנחנו חיים באשליות.

גאמפופה, תכשיט יהלום השחרור,
תורגם על ידי קנפו קונצ'ונג גיאלצן רינפוצ'ה

מן האשליה של תמידיות עולה רעיון הייחודיות—האמונה שה"גרעין המהותי" שנמשך לאורך הזמן יציב בצורה מוחלטת וניתן להגדירו בצורה ייחודית. אפילו כאשר אנחנו אומרים דברים כמו "הניסיון שינה אותי" או "אני רואה את העולם בצורה שונה עכשיו", אנחנו עדיין מצהירים על תחושה של "אני" כשלם יחיד, "פנים" פנימיות שדרכן אנחנו פונים אל העולם. ייחודיות היא אשליה כל כך עדינה עד שקשה לראותה עד שהיא צצה מולנו. למשל, אישה התוודתה לפני לאחרונה, "אני תקועה בנישואים בלתי אפשריים. אהבתי את בעלי כאשר נישאתי לו, אך עכשיו אני שונאת אותו. אך יש לי שלושה ילדים ואינני רוצה לערב אותם במאבק גירושם ארוך. אני רוצה שיהיו להם יחסים חיוביים עם אביהם. אני רוצה להוציא אותם מהבית שבו גדלו, אך אינני רוצה להישען על התמיכה הכלכלית של בעלי". מה המלה שחזרה כל הזמן בשורת ההצהרות הזאת?

"אני"

אך מיהו "אני"? האם זאת שאהבה את בעלה ועכשיו שונאת אותו? האם "אני" האמא של שלושת הילדים הרוצה למנוע מהם מאבק גירושם או האישה שרוצה שהם יפתחו יחסים חיוביים עם אביהם? כמה "אני" יש שם? אחד? שניים? שלושה?

קרוב לוודא שהתשובה היא רק "אני" אחד, המגיב דרכים שונות למצבים שונים, שמבטא צדדים שונים שלו בהתייחסות לאנשים שונים, או—בתגובה לרעיונות וחוויות חדשים, או לשינויים בנסיבות ובתנאים—פיתח מערכת שונה של גישות ורגשות.

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

באופן דומה אנו יכולים לשאול את עצמנו אם ה"אני" שמגיב בדרך מסוימת למצב ספציפי—וויכוח עם חבר לעבודה או אולי בן משפחה—הוא אותו "אני" שהגיב בדרכים אחרות למצבים אחרים, כמו קריאת ספר, צפייה טלוויזיה, או בדיקת אימייל.

הנטייה שלנו היא לומר, "ובכן, כולם חלקים של עצמי".

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

עצמאות

האם האני נמצא בתוך שם?

— גאמפופה, תכשיט יהלום השחרור,
תורגם על ידי קנפו קונצ'ונג גיאלצן רינפוצ'ה

לפעמים כשאני מלמד, אני מבקש אנשים לשחק מין משחק, כשאני מסתיר את רוב גופי מאחורי גלימה חיצונית ורק האגודל שלי מציץ החוצה. "האם זה מינגיור רינפוצ'ה?" אני שואל. "לא" עונים רוב האנשים.

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

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

והחלקים האלה מורכבים מחלקים קטנים יותר: עור, עצם, כלי דם, והתאים שמרכיבים אותם; האטומים שמרכיבים את התאים; והחלקיקים שיוצרים את האטומים. בוודאי גורמים אחרים, למשל, התרבות שבה גדלתי, האימונים שקיבלתי, הניסיון בריטריט, והשיחות שהיו לי עם אנשים מסביב לעולם בשתיים עשרה השנים האחרונות יכולות גם להיחשב "חלקים" של "מינגיור רינפוצ'ה". המקום בו מישו יושב באולם הרצאות יכול להשפיע על הדרך בה "מינגיור רינפוצ'ה" מופיע. אנשים היושבים מצד ימין או שמאל יכולים לראות רק צד אחד שלו; אנשים היושבים ישר מולו רואים את כל גופו; אנשים היושבים בקצה האחורי של האולם רואים רק איזושהו דימוי מעורפל. באותה מידה, מישו שהולך ברחוב יכול לראות את "מינגיור רינפוצ'ה" כ"עוד אחד מאותם אנשים קירחים וחייכניים הלבושים בגלימות אדומות". אנשים שבאים ללימוד הבודהיזם הראשון שלהם אולי יראו "מינגיור רינפוצ'ה" כ"בחור קירח וחייכן בגלימה שיש לו כמה רעיונות מעניינים וקצת בדיחות טובות". תלמידים ותיקים אולי יראו כמי שבגופו התגלגלה נשמתו של לאמה, מדריך רוחני, ויועץ אישי.

כך בשעה ש"מינגיור רינפוצ'ה" יכול להיראות כאישיות עצמאית, הופעתו מורכבת מחלקים רבים ושונים המותנים ממגוון נסיבות. כמו תמידיות וייחודיות, עצמאות היא מושג יחסי: דרך של הגדרת עצמית, או אנשים אחרים, מקומות, חפצים—אפילו מחשבות ורגשות—כמו גם קיום-עצמי, ו"דברים הקיימים בפני עצמם".

אך אנחנו יכולים לראות מהניסיון שלנו שעצמאות היא אשליה. האם נאמר למשל שאנחנו האגודל שלנו? הזרוע שלנו? השיער שלנו? האם אנחנו הכאב שאולי אנו חשים בדיוק עכשיו באיזושהו מקום בגופנו, המחלה שאולי אנו חווים! האם אנחנו האדם שמישהו אחר רואה חוצה את הרוחב או יושב מולנו בארוחת הערב?

באותה צורה, אם אנחנו בוחנים אנשים, מקומות, וחפצים סביבנו, אפשר להכיר בכך שאף אחד מהם אינו קיים באופן עצמאי ושלם, אלא עשוי ממספר חלקים, סיבות, ותנאים שונים, הקשורים הדדית זה לזה. כיסא, למשל, צריך לפחות רגליים ואיזושהו בסיס שאפשר לשבת עליו, וגב שאפשר להישען עליו. אם תקחו את הרגליים או המושב או את הגב זה לא יהיה כיסא, אלא כמה חתיכות עץ או מתכת או כל חומר שממנו החלקים עשויים. והחומר הזה, כמו החלקים של הגוף שלנו, עשוי ממולקולות, אטומים, חלקיקי אטומים שיוצרים את האטומים, ובסופו של דבר—מנקודת מבט של הפיזיקאי המודרני—חבילות אנרגיה שמהוות את חלקיקי האטומים.

יותר מכך, כל החלקים הקטנים יותר האלה, צריכים להתאחד בנסיבות הנכונות כדי ליצור את החומר הבסיסי שממנו ייבנה כיסא. בנוסף לכך, מישו—או קרוב לוודאי יותר מאדם אחד—צריך להיות מעורב ביצירת החלקים השונים של הכיסא. מישו צריך לכוות עץ בשביל העץ למשל, או לאסוף את חומרי הגלם ליצירת זכוכית או מתכת, את הבד שמכסה את הכיסא, ואת המילוי שנמצא מתחת לבד. מישו אחר צריך לעצב את כל החומרים האלה ואחרים צריכים להיות מעורבים

בהרכבת החלקים, בתמחור, בהובלה של הכיסא הגמור לחנות, ולהציבו בתצוגה. ואז מישו צריך לקנות אותו ולהעביר אותו לבית או למשרד.

כך שאפילו משהו פשוט כמו כיסא אינו קיים כ"דבר בפני עצמו" מן היסוד, אלא עולה מתוך צירוף של סיבות ותנאים—עיקרון המכונה במונחים בודהיסטים תלות הדדית. אפילו מחשבות, הרגשות, ותחושות אינם דברים-פני-עצמם, אלא קורים מתוך מגוון גורמים ותנאים. מקור של כעס או תסכול יכול להיות לילה ללא שינה, וויכוח, או לחץ לעמידה בדרישות תובעניות בעבודה. פגשתי כמה אנשים שעברו התעללות פיזית או נפשית על ידי הוריהם או מבוגרים אחרים. "אני מפסידן", הם יאמרו לפעמים, "לעולם לא אצליח למצוא עבודה טובה או מערכת יחסים ממושכת". "לפעמים בלילה אני מתעורר מכוסה זיעה 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—פתיחת האפשרות לשנות מקום עבודה למשל, או להחליט ממחלה—גם תלות הדדית יכולה לעבוד לטובתנו. סטודנטית קנדית שלי, שפעלה על פי עצה של חבר, הצטרפה לקבוצת תמיכה למבוגרים שעברו התעללות כלשהי בילדותם. במשך כמה חודשים בהם דיברה על הניסיון האישי שלה והקשיבה לאנשים אחרים המדברים על הניסיון שלהם, הבושה וחוסר הביטחון שרדפו אותה רוב חייה איבדו את כוחם ואז התנדפו לגמרי. "במשך שנים, זה היה כמו לשמוע את אותו שיר שוב ושוב", הסבירה. "עכשיו אני יכולה לשמוע את כל האלבום". היא לא למדה בודהיזם בכלל בתקופה הזאת. אך בעזרת חבריה החדשים, גלתה תובנה מרכזית מכתבי הבודהה.

ריקות

אין שום דבר שאפשר לתאר כקיים או כלא קיים.

— הקארמפה השלישי

מאהמורה: שמחה וחופש אינסופיים

תורגם על ידי מרינה מונטנגרו

תמיד במהלך הרצאה או בפגישה אישית עם תלמידים מישו שואל שאלה חשובה. למרות שהניסוח משתנה בין שואל לשואל, המהות נשארת זהה. "אם כל דבר הוא יחסי, חלופי, ותלוי בתנאים וגורמים, אם אי אפשר לומר משהו מוחלט על שום דבר, האם זה אומר שאני איני ממשי? הרגשות שלי אינם אמיתיים? החדר אינו אמיתי?"

יש ארבע תשובות אפשריות, כולן עולות במקביל, כולן נכונות או שגויות במידה שווה.

כן

לא

כן ולא

אף אחת מכן ולא

האם אתם מבולבלים? מצויין! בלבול הוא פריצת דרך חשובה: סימן לערעור ההיצמדות לנקודת הסתכלות מסוימת ומעבר למימד רחב יותר של חוויה.

אף על פי שהריבועים בהם אנו מסדרים את החוויות שלנו—כמו "אני", "שלי", "עצמי", "אחר", "נושא", "מושא", "נעים", ו"מכאיב"—הם יצירי מוחנו, אנו עדיין חווים "עצמיות", "אחריות", "כאב", "עונג", וכן הלאה. אנחנו רואים כיסאות, שולחנות, מכונות ומחשבים. אנחנו מרגישים את

השמחות והכאבים שבשינויים. אנחנו מתרגזים, ומתעצבים. אנו מחפשים אושר באנשים, במקומות, ובדברים, ועושים הכל כדי להגן על עצמנו ממצבים שיגרמו לנו כאב. אין טעם להתכחש לחוויות האלה. יחד עם זאת, אם נבחן אותן מקרוב, לא נמצא משהו שנוכל לאמר עליו "כן! זה משהו תמידי ללא ספק! זה משהו שלם בלתי מורכב! זה משהו העומד בפני עצמו!" אם נמשיך לפרק את החוויות לחלקים קטנים יותר ויותר, נחקור את הקשרים ביניהם, נחפש את הסיבות ותנאים שמצביעים על סיבות ותנאים אחרים, בסופו של דבר נגיע למה שאנשים מכנים "ללא מוצא".

זוהי ההצצה הראשונה שלנו אל הריקות, ה"בסיס" שממנו יוצאות כל החוויות. ריקות, הנושא המרכזי של הנעת הגלגל השנייה של הדהארמה, היא כנראה אחד המונחים המבלבלים ביותר בפילוסופיה הבודהיסטית. אפילו תלמידים ותיקים של הבודהיזם מתקשים להבינו. אולי בגלל זה הבודהה חיכה שישים שנה אחרי הנעת הגלגל הראשון של הדהארמה עד שהתחיל לדבר עליו.

למעשה ברגע שאתה מתגבר על התפיסה המוקדמת היסודית שלך על המשמעות, זה די פשוט. ריקות הוא תרגום של המונח סוניאטה בסנסקריט והמונח הטיבטי טונגה-נאי. המלה סוניאטה בסנסקריט היא "אפס". המלה טונגה בטיבטית היא ריק, אין שם כלום. ההברה טה בסנסקריט וההברה נאי בטיבטית חסרות מובן כשלעצמן. אך כשהן מצטרפות לתואר שם או לשם הן נותנות תחושה של אפשרות או אי מוגבלות. כך כאשר בודהיסטים מדברים על "ריקות", איננו מתכוונים ל"אפס", אלא ל"אפסיות": לא משהו העומד בפני עצמו, אלא רקע, "חלל" פתוח לחלוטין המאפשר לכל דבר להופיע, להשתנות, להיעלם, ולהופיע מחדש. אלה חדשות טובות מאוד.

אם הכל היה תמידי, שלם או עומד בפני עצמו, שום דבר לא היה משתנה. היינו נתקעים לנצח באותו מצב. לא היינו יכולים לצמוח ולא היינו יכולים ללמוד. אף אחד ושום דבר לא היו משפיעים עלינו. לא היה שום קשר בין סיבה ותוצאה. היינו לוחצים על מתג המנורה ושום דבר לא היה קורה. היינו מטבילים את שקית התה במים חמים מיליון פעמים והתה לא היה משפיע על המים.

אך אלה אינן פני הדברים, הלא כן? אם אנו לוחצים על כפתור המנורה למשל, הנורה נדלקת. אם נטביל שקית תה בכוס מים חמים במשך כמה רגעים, נגיע לכוס תה משוכח בסופו של דבר. אם נחזור לשאלות האם אנחנו ממשיים ואמיתיים, האם רגשותינו ומחשבותינו אמיתיים, והאם החדר שבו אנו נמצאים כרגע אמיתי, נוכל להשיב "כן" מכיוון שאנו חווים את התופעות האלה, ו"לא" שהרי אם נסתכל מעבר לחוויות האלה, לא נמצא שום דבר שאפשר לזהותו כקיים בצורה מובנית. מחשבות, רגשות, כיסאות, פלפלי צ'ילי, האנשים בתור בסופרמרקט—אפילו הסופרמרקט עצמו—יכולים להיות מוגדרים יחסית למשהו או משהו 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 שמצד אחד איננו יכולים באמת להגיד שכל דבר שאנו חווים קיים בצורה מובנית. זו דרך אחת להסתכל על ריקות. מצד שני, אנו יכולים להגיד שמכיוון שכל החוויות שלנו נוצרות דרך התנגשות של סיבות ותנאים, אין שום דבר שאינו ריקות.

במילים אחרות, הטבע הבסיסי, המציאות המוחלטת, וכל הניסיון הם ריקות. "מוחלטת", מכל מקום, אין הכוונה למשהו יציב או תמידי. 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 חוויה להופיע או להיעלם—כמו שכדור בדולח יכול לשקף את כל סוגי הצבעים משום שהוא עצמו ריק מכל צבע.

מה זה מלמד על ה"חווה"?

להיות ולראות

להיות כלום באופן מוחלט זה להיות הכל

—ג'יימס וו. דוגלאס, התנגדות והתעמקות: הדרך לשחרור

לא היינו מסוגלים לחוות את כל הנפלאות והזוועות של תופעות לולא הייתה לנו היכולת לתפוס אותן. כל המחשבות, הרגשות, ואירועים אחרים שאנו פוגשים בחיי היום יום נובעים מהיכולת הבסיסית לחוות כל דבר שהוא. התכונות של טבע הבודהה כמו חוכמה, כוח, אהבה-טוב לב, וחמלה תוארו על ידי בודהה והמורים שבאו בעקבותיו כ"גדולים לאין שיעור", "בלי גבולות", ו"אין סופיים". הם מעבר לתפיסתנו אך מלאים באפשרויות. במילים אחרות, עצם הבסיס של טבע הבודהה הוא ריקות.

אך זו אינה ריקות במובן של חידלון. צלילות, או מה שאפשר לכנות מודעות יסודית שמאפשרת לנו להבין ולהבחין בין תופעות היא גם מאפיין בסיסי של טבע הבודהה, בלתי נפרד מהריקות. כאשר עולים מחשבות, רגשות, תחושות, וכו', אנחנו הופכים מודעים אליהם. החוויה והחוה הנם אחד ושווים בכל. "אני" והחויה של "אני" מתרחשים באותו זמן, כשם ש"האחר" והמודעות של "האחר", או ש"מכונת" והמודעות ל"מכונת".

יש פסיכולוגים המתייחסים לכך כאל "נקודת מבט תמימה", מודעות גולמית שאינה כבולה לציפיות ולשיפוטיות, שיכולה להגיע בספונטניות ברגעים הראשונים של ביקור באיזשהו מקום ענק, כמו הפרק הלאומי של יוסמיטי, הרי ההימאליה, או ארמון פוטאלה בטיבט. הנוף הנשקף כל כך עצום, אתה אינך מבחין בין "אני" ומה שאני רואה. יש רק ראייה.

אך מקובל לחשוב בטעות שכדי להשיג נקודת ראייה יש לסלק, לדכא ולהתנתק מהתפיסה היחסית, ומהתקוות, הפחדים והגורמים האחרים שתומכים בה. זוהי פרשנות שגויה של דברי הבודהה. תפיסה יחסית היא ביטוי של טבע הבודהה, בדיוק כשם שמציאות יחסית היא ביטוי של מציאות מוחלטת. המחשבות, הרגשות והתחושות שלנו הן כמו גלים העולים ויורדים תוך אוקיינוס אינסופי של אפשרות בלתי נגמרת. הבעיה היא שהתרגלנו לראות רק את הגלים ולחשוב בטעות שהם האוקיינוס. אף על פי כן, בכל פעם שאנו מסתכלים על הגלים, אנו הופכים להיות קצת יותר מודעים לאוקיינוס, וכאשר זה קורה המוקד שלנו מתחיל להשתנות. אנו מתחילים להזדהות יותר עם האוקיינוס מאשר עם הגלים, מתבוננים בהם עולים ויורדים בלי שזה משפיע על טבע האוקיינוס עצמו. אך זה יכול לקרות רק אם אנחנו מתחילים להסתכל.

התקדמות

אמן עצמך שוב ושוב בהעמקה

--הגיאלווה קארמה התשיעי

מאהאמודרה: אוקיינוס המשמעות המוחלטת

תורגם על ידי אליזבט מ. קאלאהאן

הבודהה היה מאוד מוכשר כשהציג את "תוכניות הטיפול" שלו dukkha. למרות שמעולם לא דן באופן ברור בריקות או בטבע הבודהה כשלימד את ארבע האמיתות הנאצלות, הוא הבין שטיפוח

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

חוכמה יחסית, הכרה באמונות והתנהגויות מוגבלות ומגבילות, היא רק חלק מהדרך להפסקה: מה שאפשר לקרוא לו "שלב ההכנה". כדי להגיע ממש להגבלות שאנו שמים לעצמנו, עלינו להקדיש זמן מה להתבוננות בהרגלים המנטליים והרגשיים שלנו, להתיידד אתם, ואולי לגלות בתוך החוויות המאתגרות ביותר שלנו חבורה רבת עצמה של שומרי ראש.

התרגילים בפרקים הקודמים הציעו טעימה מהתועלות שאנחנו יכולים להפיק בעזרת בדיקת המחשבות, הרגשות והמצבים שלנו. החלק השני מעמיק את התהליך, ומציג שלושה "כלים" משני מציאות שבעזרתם נוכל לקבל באהבה את האתגרים והשינויים בחיינו, ולגלות את זרעי האומץ, החוכמה והשמחה שנמצאים בתוכנו, המחכים לפרוח.

חלק שני

חוויה

כדי להדריך תלמידים היטב, לימדתי גישות שונות.

—לאנקוויטראסוטרסה

תורגם על ידי מריה מונטנגרו

6. כלים של שינוי

אנחנו במצב של מי שיש לו מכונית יפפיה, אבל הוא לא יודע לנהוג.

בוקאר רינפוצ'ה, מדיטציה: עצה למתחילים,
תורגם על ידי כריטיאן בוקט

יש פתגם בודהיסטי עתיק שאומר: "הציפור זקוקה לשתי כנפיים כדי שתוכל לעוף". אחת מאותן "כנפיים" היא הבנת עקרונות הסבל, טבע הבודהה, ריקנות וכן הלאה—התייחסות לראשונה ביניהן כאל חוכמה יחסית, המכירה בדרך בה הדברים קיימים בעזרת חוויה מנתחת. אך חוכמה יחסית בעצמה היא רק ההתחלה של הדרך אל השינוי המוחלט. יש ליישם אותה כדי שתהפוך לחלק מהחיים הפרטיים שלנו.

יישום, המכונה גם "שיטה", הוא הכנף האחרת של הציפור: האמצעים, או התהליך, שבעזרתם החוכמה היחסית הופכת לחוויה ממשית של חירות שהיא מעבר למושא ולנושא, עצמי ואחר, או חיובי ושלילי.

אפשר להבהיר במעט את החשיבות של החיבור בין החוכמה לשיטה בעזרת הסיפור של אננדה, בן הדוד של בודהה שהפך לעוזר האישי הקרוב ביותר. אננדה עשה כמיטב יכולתו להבטיח שהבודהה יחוש בנוח, דאג שבכל מקום אליו הגיע יהיה לו אוכל, מקום נעים לישון, והגנה מן החום, הקור, והגשם. לאננדה גם היה זיכרון טוב במיוחד והוא היה מסוגל לדקלם את דברי הבודהה מלה במלה. "אם תלמד משהו", ביקש מבן דודו, "אני רוצה לשמוע אותו." בוודאי, 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, מאהאקאסיאפה, לא רק הקשיב, אלא גם השתמש במה ששמע במציאות, והגיע לאותו מצב של חירות וצלילות כמו זה שהיה לבודהה. כאשר בודהה היה על ערש דווי, מינה את מאהאקאסיאפה כממשיך השושלת—כלומר, מי שיעביר הלאה לא רק את דבריו, אלא גם את החוויה הממשית של החירות.

"אחריו", הוסיף, "אננדה יכול להיות ממשיך השושלת העיקרי שלי." מאהאקאסיאפה הסכים כמובן, אך עדיין תהה: "איך אני יכול לעזור לאננדה, והרי הוא מתרגל רק לעתים רחוקות?"

לאחר שהתייחס ארוכות לבעיה הגיע לפתרון די יצירתי. אחרי שבודהה מת, מאהאקאסיאפה—בניסוח בן ימינו—"פיטר" את אננדה. "בבקשה עזוב את האזור", אמר, "מפני שכאשר בודהה היה בחיים לא התייחסת אליו בכבוד הראוי ועשית שגיעות רבות." אננדה היה כמובן נסער מאוד. "כאשר בודהה היה בחיים", חשב, "הייתי החשוב ביותר—ועכשיו מאהאקאסיאפה מפטר אותי!"

הוא הלך לאזור אחר של הודו שבו היו אנשים רבים ששמעו על הבודהה ורצו ללמוד עוד. וכך אננדה לימד, והתלמידים שלו תרגלו את מה שלמדו בחייהם. רבים מהם הגיעו לחירות של התודעה—למודעות הישירה וברורה של החוויה שאינה משנה את טבעו של החווה—המודעות שהבודהה הגיע אליה. אך אננדה עדיין לא עשה מאמץ גדול לתרגל אותה.

על פי הסיפור, אחד התלמידים התבונן בתודעה של אננדה והבין שהוא עדיין לא הגיע להארה. התלמיד אמר לו: "אנא, תרגל מדיטציה! אינך משוחרר." זה כבר גרם לאננדה להיות ממש מוטרד. "אפילו התלמידים שלי משיגים אותי", חשב.

לבסוף ישב מתחת לעץ והחל לתרגל את מה שלימד, ובסופו של דבר הגיע לחירות ולשמחה שמלווה אותה. כאשר התעורר הבין מדוע מאהאקאסיאפה "פיטר" אותו. זמן לא רב לאחר מכן הלך לפגוש את מאהאקאסיאפה, אשר ערך טקס גדול כדי לחגוג את ההתעוררות של אנדה, ולהכריז רשמית שהוא ממשיך השושלת הראשי השני של דברי הבודהה.

שלושה שלבים של תרגול

בתודעות שלנו... יש בלבול וספקות

—סוגיאל רינפוצ'ה

ספר המתים והחיים הטיבטי

נערך על ידי פטריק גפני ואנדרו הארווי

על פי רוב הכתבים הקלאסיים הבודהיסטיים, השגת החירות הזאת נעשית בשלושה שלבים: הקשבה, התעמקות, ומדיטציה. שני השלבים הראשונים אינם שונים בהרבה מהיסודות של שיטות חינוכיות מודרניות. "הקשבה" משמעה למעשה פתיחת עצמך להיכרות עם עובדות או רעיונות חדשים, שמוצגים בדיבור על ידי מורה או בקריאת ספר. במהלך מסעותי פגשתי מספר מורים שאמרו ששלב הלימוד הזה דומה לשלב למידה שבו מוצגים בפני התלמידים העקרונות הבסיסיים—של לוח הכפל למשל, כללי דקדוק או חוקי נהיגה.

"התעמקות", השלב השני של התרגול, אולי נשמע מסתורי; אך בעצם זה כרוך בחשיבה מעמיקה על מה שנלמד בשיעורים בקריאה או בהקשבה, והצבת שאלות האם מה ששמעת או קראת הוא אמצעי תקף להבנה ולהתייחסות אל מה שקורה בחיים. קרוב לוודאי שאין צורך בהתעמקות רבה כדי להכיר כך שתשע כפול תשע שווה שמונים ואחד או ששלט בפינת רחוב שעליו האותיות ע, צ, ו, ר כתובות על רקע אדום משמעותו שעליך ללחוץ על הבלמים ולחכות ולראות אם הולכי רגל חוצים את הכביש או מכוניות מתקרבות. אך בעניינים אחרים, כמו התייחסות לשאלה האם ובאיזה עצמה חיך צבועים או מותנים בחוסר נחת או dukkha, דרוש מאמץ קצת יותר גדול.

התעמקות בנושאים הגדולים יותר כגון אלה יכולה להתחיל פשוט בשאלה, "האם אני מרוצה, ברגע זה, בתוך העור שלי? האם נוח לי לשבת על הכיסא הזה, האור הזה מעליי, והצלילים הסובבים אותי?" אין צורך בניתוח מעמיק; אין צורך בבדיקה ארוכה. זה תהליך של התרשמות מעצם תחושת החיים, כאן ועכשיו.

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

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

משתמשים. הדבר שאתם מתבוננים בו הוא מה שמורי כינו המהות המיידית הרעננה של של החוויה האישית.

"מדיטציה", השלב השלישי של התרגול, מבקש אותנו להתחיל פשוט בתשומת לב לחוויות פיזיות, אינטלקטואליות ורגשיות בלי שיפוטיות. תשומת לב נטולת שיפוטיות היא בסיס המדיטציה, לפחות במונחים של מסורות בודהיסטיות. תרבויות רבות פיתחו צורות מיוחדות משלהן למדיטציה, שכל אחת מהן מותאמת ייחודית לסביבה התרבותית שבתוכה צמחו. מאחר שהתרגול שלי עצמי נובע ממנהגים שהתפתחו בתוך המסורת הבודהיסטית, אני יכול לדבר על הפרטים של מנהגים שנוצרו במסורות ובתרבויות אחרות.

אף על פי שיש מגוון מנהגים במסורת הבודהיסטית שהבודהה הביא ושהמורים הגדולים בארצות בהן התפשט הבודהיזם פיתחו וקידמו, בסיס המנהגים האלה הוא תשומת לב נטולת שיפוטיות אל החוויה. אפילו התבוננות במחשבה כמו, "אוי, עשיתי משהו לפני עשרים שנה. כמה טיפשי מצדי להתחרט על זה, הייתי רק ילד אז!" היא מדיטציה. זהו תרגיל בתשומת לב פשוטה למחשבות, רגשות, ותחושות כשהם באים והולכים בחוויות שלנו. וזה תרגיל.

לפני כמה שנים, אדם מערבי בא לשראב לינג, בו לימד טאי סיטו רינפוצה הנכבד—ראש המנזר ואחד המורים המשפיעים ביותר בבודהיזם הטיבטי—על מדיטציה וריקות. יכול להיות שהמערבי ישן בזמן הלימודים על מדיטציה או שמחשבותיו נדדו, אך כאשר טאי סיטו התחיל ללמד את הריקות, תשומת הלב שלו העוררה לפתע. "אני צריך להיפטר מאני", חשב. אם אני אפטר מאני, אכיר בריקות. אהיה חופשי. לא יהיו יותר בעיות, לא יהיה יותר סבל. לכן אני אפסיק לומר אני. "כשסיפירתי לטאי סיטו רינפוצה על הפתרון שלו, רינפוצה אמר לו שאין שום תועלת בכך. "אני" לא הייתה הבעיה. כדי להכיר בריקות עליך להתבונן בשורשים של "אני"—בורות, תשוקה וכן הלאה.

אך המערבי לא הקשיב. הוא באמת האמין שקיצור הדרך שלו יהיה מהיר יותר ויעיל יותר מכל השיטות העתיקות של הלימודים הבודהיסטים.

וכך הוא פשוט הפסיק לומר "אני". במקום לומר, "אני הולך לישון", הוא היה אומר, "הולך לישון". אם הוא היה הולך לעיירה הקרובה בניג'נאט', הוא היה אומר, "הולך לבניג'נאט'". ואחרי שנה בה עשה כך, התחיל להשתגע. הוא לא חווה ריקות. הוא לא ירד לעומק הסיבות לסבל. הוא רק העמיד פנים שאיננו קיים.

אני יודע מה קרה לו אחרי שעזב אתשראב לינג, אך היה ברור שקיצור הדרך שלו לא הצליח כל כך. למעשה, הוא ביטא אי הבנה נפוצה על הלימודים הבודהיסטים: שכדי למצוא חירות, עלינו להיפטר ממה שמכונה ימינו כ"האגו".

בכל אופן, כפי שלמדתי לאחרונה, אגו הוא בכלל תרגום שגוי של מה שזיגמונד פרויד התייחס אליו במקור כאספקט של התודעה. זהו קובץ של פונקציות שכולל ייצור, תכנון, וניתוח מידע, אשר פועל ביחד כדי להשיג איזון בין נטיות אינסטינקטיביות של השתוקקות ודחייה, הזיכרונות, הרעיונות וההרגלים שהטביעו בנו את חותמם כשהיינו ילדים, והתנאים והמאורעות שקרו בסביבתנו. בכתבים המקוריים שלו, פרויד התייחס למצבור הפונקציות האלה כ"אני", תחושה ברורה של עצמי שעולה מפעולת האיזון העדינה הזאת. המלה "אגו" הוחלפה מאוחר יותר בתרגום כדי להפוך את התובנות יותר מקובלות על ידי הקהילה המדעית באמצע המאה העשרים.

במשך השנים, קיבלו האגו והמונחים הקשורים אליו איזשהו אפיון שלילי. "אוי, האיש הזה הוא כזה אגואיסט!" קוראים אנשים. או אולי, "מצטער, רק התנהגתי בצורה אגואיסטית". הקונוטציה השלילית למדי של האגו הגיעה לטקסטים ולתרגומים רבים של הלימודים הבודהיסטים.

בכל אופן, במונחים של פילוסופיה בודהיסטית, אין שום דבר רע או שלילי ביסודו הקשור בחוויות או בשימוש בתחושה של עצמי או של אגו. האגו הוא פשוט קבוצה של פונקציות שהתפתחה כדי לעזור לנו בניווט בעולם של מציאות יחסית. באותה מידה אנו יכולים לגנות את עצמנו על כך שיש

לנו יד או רגל. הקשיים עולים כאשר אנו הופכים צמודים לאגו כאמצעי היחיד שבו אנו מתייחסים לחוויה שלנו—מצב מביך הדומה להתייחסות לחוויה רק במונחים של ידיים או רגליים. קרוב לוודאי שרובנו נסכים אנחנו איננו הידיים או הרגליים; בכל זאת לא נקטע את ידינו או את רגלינו מפני שהם אינם הסיכום המוחלט של מי שאנחנו ושל מה שאנו מסוגלים לחוות.

בצורה דומה, למרות שהאגו, "אני", או "התחושה של העצמי" יכולים להתקיים ברמה קצת יותר מעודנת, אין צורך לנתק או להרחיק אותם. במקום זאת אנו יכולים להתייחס אליהם כאל כלי—או אולי קבוצת כלים—שבעזרתם אנו מתייחסים לחוויה.

כמובן שאיננו יכולים פשוט להתעורר בוקר אחד ולומר, "מהיום אני מסתכל בדרך בה הבנתי כל דבר במשך כל חי רק כסידור זמני של אפשרויות עצמאיות." יש ליישם את החוכמה כך שתהיה חלק בלתי נפרד מחיינו.

רובנו יכולים להודות שאנו מרגישים אי נוחות כלשהי ושהחוויה שלנו מותנית במידה מסוימת על ידי התודעה שלנו. אך אנו נוטים להיתקע בנקודה הזאת—או בכך שאנו מנסים לשנות את התודעה שלנו או בכך שאנו מאפשרים למחשבות, לרגשות, לאובססיות וכו', פשוט להשתלט עלינו.

אלטרנטיבה שלישית—השיטה או הדרכים שהציע הבודהה—היא פשוט להתבונן במחשבות, ברגשות השונים שלנו וכו', כביטויים שונים של פוטנציאל עמוק של התודעה עצמה. במלים אחרות, להשתמש בתודעה כדי להתבונן בתודעה. זוהי הגדרה בסיסית של מה שבמסורת הבודהיסטית מכונה בדרך כלל "מדיטציה". כפי שצוין כבר קודם, בשפה הטיבטית "גום", "להתייחד עם". בעזרת המדיטציה אנו מתחילים להתייחד עם התודעה שלנו.

התודעה מתייחסת בצורה כל כך אינטימית לדרך בה אנו מתייחסים לעצמנו ולעולם סביבנו, ובכל זאת קשה לראות את זה בתחילה. כפי שאחד ממורי ניסח זאת, התבוננות בתודעה היא כמו ניסיון לראות את פניכם בלי מראה. אתם יודעים שיש לככם פנים ויש לכם איזשהו מושג איך הם נראים, אך המראה הזה די מעורפל. הצורה שלו מכוסה בשכבות של התרשמויות שמשתנות בקביעות, כשהן נשענות על הגישות, הרגשות ותנאים אחרים שמשיעו על הדרך בה אנו רואים את פנינו.

באופן דומה, אנו יודעים שיש לנו תודעה, אך הצורה שלה מטושטשת על ידי מחשבות, רגשות ותחושות שעולים במקביל; מחשבות, רגשות ותחושות על המחשבות ועל הרגשות והתחושות שלנו, מחשבות, רגשות ותחושות על המחשבות, הרגשות וכן הלאה. כולן נערמות אחת על השנייה כמו שורה של מכוניות שהתנגשו בכביש המהיר. "עליי להקשיב לשיעור הזה על הריקות. איני מקשיב בריכוז מספיק. לעולם לא אלמד. כולם מסביב נראים כאילו הם מקשיבים ומבינים. למה אני לא מצליח? 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 בגב שלי הוא ריקות. אבל אני לא מבין את זה. זה לא נראה לי כמו ריקות." ובתוך כל אלה, משהו שאינו קשור כלל לעלות: "איפה שמתי את הטלפון שלי?" או איזשהו זיכרון, "הדבר הטיפשי הזה שאמרתי לזה וזה לפני עשר שנים—אני עדיין לא מאמין שאמרתי את זה," או אפילו איזשהי השתקקות, "כמה בא לי לאכול קובית שוקולד ממש ברגע זה."

התודעה תמיד פעילה: מסווגת, מעריכה, ומסווגת מחדש בעקבות ההערכות—והערכה מחדש בהתאם להבחנות חדשות או מדויקות יותר. יותר מפעם אחת אנו מוצאים את עצמנו שבויים בכל הפעילות הזאת. זה נראה נורמלי וטבעי כמו להסתכל מבעד לחלון בתנועה ברחוב סואן. אפילו אם הרחוב בו אנו גרים אינו רחוב סואן במיוחד, אנחנו בכל זאת נוטים להסתכל בחלון ולבדוק מה מזג האוויר: האם יורד שלג? האם יורד גשם? האם השמים מעוננים או בהירים? יכול להיות שאנחנו עוברים מחלון לחלון כדי לראות את החצר הקדמית, החצר האחורית, שביל הגישה מצד אחד, או הבית של השכן בצד השני.

כשאנחנו נעולים על המנהג של הסתכלות בחלון והגדרת חוויה במונחים של מה שאנו רואים דרכו, איננו מכירים בכך שהחלון עצמו הוא מה שמאפשר לנו לראות. הפניית התודעה כדי להתבונן בתודעה היא כמו התבוננות בחלון במקום התמקדות אך ורק בנוף. בעשותנו כך, אנו מכירים

בהדרגה בכך שהחלון 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 כהים יותר ואילו המכוניות והאנשים יכולים להיראות גדולים או קטנים יותר.

אך אם ניקח צעד לאחור ונסתכל בכל החלון, נתחיל להבין את נקודות המבט המוגבלות או המוכוונות כאספקטים שונים של תמונה הרבה יותר רחבה. יש תחום בלתי מוגבל של מחשבות חולפות, רגשות ותחושות שאפשר לראות מבעד לחלון שלנו, מבלי להשפיע על החלון עצמו. לפני אלפיים וחמש מאות שנים הבודהה הציג מספר תרגולים המכוונים לעזור לנו לצעוד אחורה ולהתבונן בתודעה שלנו. בדפים הבאים נתבונן בשלושה מהתרגולים הבסיסיים האלה, שאותם אנו יכולים לתרגל בכל זמן, בכל מקום ועל ידי כל אחד—בלי קשר לאם אתם מחשיבים את עצמם כבודהיסטים. אך לפני עשותכם כך, יהיה מועיל לבדוק כמה הנחיות בסיסיות.

לאלף את הסוס

כדי שהתודעה תשקוט, הגוף חייב להיות ממושם

—גיאלווה הקאראמפה התשיעי

מאהאמודרה: אוקיינוס המשמעות המוחלט

תורגם על ידי אלישבע מ. קאלאהן

כילד צעיר אהבתי לעקוב אחרי אבי ותלמידיו, במיוחד כאשר תרגלו מדיטציה. תחושה עמוקה של שלוה ויציבות הציפה את החדר הקטנטן העשוי מקורות עץ שבו לימד, ככל שהיה מלא באנשים (וזה קרה לעתים קרובות). שמתי לב שרוב האנשים נהגו לשבת בצורה מסוימת: בסיכול רגליים, הידיים מונחות בחיקם או על ברכיהם, הגב זקוף, העיניים סגורות למחצה, והפה פתוח מעט. בכל פעם שברחתי לאחת המערות בהרים והעמדתי פנים שאני מתרגל מדיטציה, ניסיתי לחקות את התנוחה הזאת, למרות שלא הבנתי מדוע צריך לשבת בצורה כזאת או אחרת. בכ זאת, כאשר התחלתי ללמוד על פי הנחיות רשמיות הוצגה בפני אנלוגיה שהועברה על ידי דורות של מורים ותלמידים, המשווה בין תרגול מדיטציה ליחסים בין סוס ורוכבו. ה"רוכב" הוא התודעה, וה"סוס" הוא הגוף. בעוד שרוכב רגוע משקיט סוס חסר מנוחה, סוס יציב יכול גם כן להרגיע רוכב עצבני.

כאשר אנחנו רק מתחילים לתרגל מדיטציה התודעה היא כמו רוכב חסר מנוחה: לעתים נסערת, קופצת בין מחשבות, רגשות ותחושות. לפעמים היא כל כך מוצפת מכל הקפיצות האלה עד שהיא הופכת עמומה, בלתי ממוקדת, ומותשת. לכן חשוב, במיוחד בהתחלה, להושיב את עצמנו על משהו כמו סוס יציב; כדי ליצור יציבה גופנית שהיא בעת ובעונה אחת גם רגועה וגם ערנית. כשהוא רגוע מדי ה"סוס" עלול פשוט להפסיק—אולי בגלל שהוא עסוק מדי בלעיסת עשב. אם הוא ערני מדי ה"סוס" עלול להפוך מעוצבן על ידי הסובב אותו, או מצב הרוח והמזג של ה"רוכב". עלינו למצוא איזון פיזי שאינו רגוע מדי (או "רפוי", כפי שזה מתואר לעתים קרובות בטקסטים הבודהיסטים), לא ערני מדי, לא "מתוח" מדי. עלינו לאלף את הסוס לפני שאנחנו יכולים להתחיל לרכוב.

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 הוואירוחאנה—מלה או מונח בסנסקריט שבתרגום לא מדויק אפשר לומר שהוא "מקור אור" או "שמש", אספקט של היכולת שלנו "להאיר" במונחים של חוויה יותר מאשר במונחים של רעיונות או מושגים.

ה"נקודה" הראשונה כרוכה ביצירת בסיס מוצק או עוגן שמחברת אותכם לסביבה שבתוכה אתם מתרגלים וגם מספקת התייחסות לשאר חלקי הגוף שלכם. אם אפשר סכלו את רגליכם כך שכל כף הרגל נמצאת מעל הרגל השנייה. אם אינכם יכולים לעשות כך שימו רק את כף הרגל על הקצה של הרגל השניה והניחו את כף הרגל השנייה מתחת לרגל ההפוכה. אם אף אחת מהתנוחות אינה קלה, אתם יכולים פשוט לסכל רגליים. ואם ישיבה ברגליים משולבות על הרצפה או על כרית—קשה לכם, אתם יכולים לשבת כשרגליכם מונחות בצורה שווה על הרצפה או על כרית. אל תדאגו אם כפות רגליכם או רגליכם אינן נמצאות בדיוק באותה תנוחה כמו כל האחרים בחדר. המטרה היא לבסס יסוד גופני שהוא גם נוח וגם יציב עבורכם, כפי שהנכם, כאן ועכשיו: לא מתוח מדי, לא רפוי מדי.

ה"נקודה" השניה היא להניח את ידיכם בחיקכם, כשגב כף היד מונח על פני כף היד השנייה. לא חשוב איזו יד מונחת למעלה, ואפשר לשנות את המקום שלהן מתי שרוצים. אם אתם מתרגלים במקום חם ולח למשל, כף היד המכוסה אולי תתחמם ותזיע לאחר זמן מה. אם אתם מתרגלים במקום קר, כף היד העליונה עלולה להיות קצת רדומה או לחוש בעקצוצים. זה בסדר גמור פשוט להניח את כפות ידיכם על ברכיכם. בוודאי, יש אנשים שיש להם זרועות קצרות ורגליים ארוכות, או זרועות ארוכות ורגליים קצרות, בשני המקרים יהיה להם קשה להניח את הידיים ישר על הברכיים. יש אנשים שאולי יאלצו להניח את ידיהם מעבר לברכיים ואילו אחרים יניחו אותן לפניהן. בכל צורה ובכל מקום שתניחו את ידיכם הרעיון הוא לתת להם לנוח.

הנקודה השלישית היא לאפשר איזושהו רווח בין הזרועות והגוף העליון, ולהרים ולהרחיב מעט את השכמות. טקסטים בודהיסטים רבים מתארים נקודה זאת כהרמת הכתפיים כך שיהיו "כמו כנפיים של נץ"—תיאור שמובן בטעות לעתים קרובות כהחזקת הכתפיים באיזושהו מקום סביב האוזניים. למעשה זוהי תנוחה די מתוחה וקשה לביצוע, במיוחד לאנשים שיש להם זרועות רחבות או שריריות שנמצאות קרוב מאוד לחלק הגוף העליון. "איפה החלל הזה? איני יכול למצוא שום חלל! אוי לא, אני חייב ליצור איזושהו חלל!"

המהות של הנקודה השלישית היא פשוט לתת לעצמנו הזדמנות לנשום. ניתן להבין זאת ברמה מילולית כיכולת לשאוף ולנשוף, וברמה מטפורית כיכולת לקחת ולשחרר חוויה. יותר מפעם אחת אנו יושבים, עומדים, ומסתובבים כשכתפינו רפויים או מקומרות, ממוטטים את הריאות שלנו כך שאיננו יכולים לנשום נשימה מלאה ועמוקה—וממוטטים את המודעות שלנו כך שאיננו יכולים לקלוט את מלוא המגוון כולו של החוויה האפשרית או לשחרר אותה. הרמה והרחבה של הכתפיים היא כמו לצפות לנשימה עמוקה או לאפשרויות של החוויה: דרך לומר "היי תנשום! היי עולם! מה שלומך היום? אוי עכשיו נעלמת אבל אני בטוח שתחזור שוב."

הנקודה הרביעית היא להחזיק את הגו זקוף ככל האפשר, הביטוי הגופני המושלם של ערנות: "אני כאן! אני ער! אני חי!" אך גם כאן חשוב לשמור על איזון—לא נוקשה כל כך עד שאתה ממש נוטה לאחור, אך גם לא רגוע כל כך עד שאתה שרוע ברישול. אתה רוצה להיות, כפי שהכתבים הקלאסיים אומרים, "זקוף כמו חץ".

הנקודה החמישית קשורה לצוואר. במהלך השנים בהן לימדתי בכל העולם, שמתי לב לכך שקבוצות תרבותיות מסוימות פיתחו מנהגים קבועים ביחס לנקודה הזאת. תלמידים אסיאתיים נטו להוריד את הסנטר בכוח לעבר החזה, וקמטים שנוצרו מהמתח כשהם מנסים להחזיק הכל בפנים נראו על פניהם. הם נראו כמו "לוחמי מדיטציה", המונעים בכוח כניסה של איזושהי מחשבה לתודעתם. ואילו מתרגלים מערביים נטו להטות את צווארם לאחור, כשהם מניחים את העורף ממש על הכתפיים,

חושפים את הגרון ומחייכים חיוך רחב כאילו הם מכריזים לעולם "אני כל כך שליו ורגוע! החוויה שלי כל כך צלולה, מלאת שמחה ואושר עילאי!" טיבטים—כולל אנוכי—מטים את ראשם מצד לצד, מנענעים את פלג גופם העליון מימין לשמאל וחזרה, ככל הנראה אינם מצליחים למצוא יציבה נוחה: "אולי בצורה הזאת, אולי בצורה ההיא, אני לא יודע."

ההנחה הפשוטה היא להאריך את הצוואר על ידי הטעיה קלה של הסנטר לעבר הגרון מעט יותר ממה שאתם נוהגים לעשות ויחד עם זאת לאפשר חופש תנועה מסוים. אפשר לתאר את התחושה כהנחת הראש על הצוואר.

הנקודה השישית מתייחסת לפה—לכל המערך של שפתיים, שיניים, לשון ולסתות. אם נבדוק מקרוב נבחין שיש לנו נטייה להחזיק את השפתיים, השיניים, הלשון והלסתות סגורות ומהודקות: "בשום אופן לא אתן למשהו להיכנס בלי רשותי!" זה לא אומר שעלינו לפתוח את השפתיים בכוח ולחשוב "עכשיו אהיה שליו; עכשיו אהיה פתוח". שתי האפשרויות כרוכות במתח. יותר מכך, אם אנחנו מאפשרים לפה להיות מונח בצורה טבעית זה לא אומר שאנחנו עוד רגע נרדמים: אולי טיפה פתוח, אולי סגור לגמרי, אך לא כפוי באף אחת מהתנוחות האלה.

הנקודה האחרונה בשבע הנקודות קשורה לעיניים. אנשים בתחילת דרכם במדיטציה לפעמים מוצאים שקל יותר לחוש רגיעה ויציבות כשעיניהם עצומות. זה מצויין בהתחלה. אחד הדברים שלמדתי די מוקדם הוא שעצימת העיניים מקלה על המעבר למצב רגוע כזה עד שהתודעה מתחילה לנדוד או להשתעמם. יש אנשים שממש נרדמים. כך שלאחר כמה ימים של תרגול, עדיף להשאיר את העיניים פקוחות, כדי שתוכלו להישאר ערניים וצלולים. זה לא אומר לנעוץ מבט חודר ישר קדימה בלי למצמץ. זו תהיה הקיצוניות ההפוכה, להיות מתוח מדי. כמו להקשות את הגוף בכוח כזה עד שהוא נוטה לאחור. פשוט השאירו את העיניים פתוחות כפי שהן במשך היום.

באותו זמן, כדאי לשמור על איזושהו מיקוד כדי שהעיניים לא יזוזו כל הזמן, מחפשות לחוות גירוי: "אוי, האיש שיושב לפניי מסתיר לי את מינגיור רינפוצ'ה. הי, מי זה שנכנס עכשיו לחדר? איפה האנשים שמתלחשים עכשיו כשאנחנו אמורים לתרגל מדיטציה? האם זה גשם שדופק על החלון? הנה החתול או הכלב שלי, לאן 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 שדרכה אנחנו יכולים לראות שינויים בלי שהם מסיחים את דעתנו.

יש גם תנוחה של שתי נקודות קצרות, שיש לאמץ לפעמים כאשר לא מתאים (למשל בזמן נהיגה, או הכנת ארוחת הערב, או קניות בסופר) או שזה בלתי אפשרי גופנית להיות בתנוחת שבע הנקודות הפורמלית. הנקודות פשוטות: שמרו על הגוף זקוף ועל השרירים רפויים. כמו בתנוחת שבע הנקודות איזון בין רגיעה וערנות, לא רפוי ולא מתוח מדי, אלא באיזושהו מקום ביניהם.

שתי הגישות ל"אילוף הסוס" עוזרות לנטרל את הנטייה הרווחת לשבת ברישול בצורה שלוחצת על הריאות ועל אברי העיכול, ומגבילה את המנעד המלא של היכולת הפיזית שלנו. הן גם מספקות נקודת התייחסות פיזית שיכולה לסייע לנו בהפנית המודעות בחזרה לרגע הנוכחי של החוויה כשהתודעה—"רוכב"—נסחפת ממנו, נודדת, או מתקבעת על נקודת מבט מסוימת. אני יכול לומר בקלות מניסיון אישי שהירדמות באמצע מדיטציה היא דרך טובה להחזיר את עצמך לרגע הנוכחי. הבחנה במתח בשרירים או בחלקים אחרים של הגוף יעילה למדי כדי להצביע על הרגלים מנטליים או רגשיים שמקורם בפחד, תשוקה, וביטויים אחרים של היצמדות לתחושת ב"אני" המובדל מכל מה שהוא "לא אני".

מציאת איזון גופני עוזרת ליצור שיווי משקל בין שלושה אספקטים של החוויה, הנקראים בסנסקריט פראנה, נאדי, ובינדו, ובטיבטית לונג, טסא, וטיגל. פראנה או לונג מתייחסים לאנרגיה שמניעה דברים; נאדי או טסא הם הנתיבים דרכם עוברת האנרגיה הזאת; ובינדו או טיגל מתייחס ל"טיפות" או "נקודות" של תוכן מלא חיים המונע על ידי האנרגיה העוברת בנתיבים האלה. ברמה הפיזית,

ניתן להשוות במונחים מאוד פשוטים, את הבינדו או הטיגל לתאי דם. הנאדי או הטסא יכולים להידמות לעורקים ולוורידים ולנימים שדרכם זורם הדם לשרירים ואברים שונים. את הפראמה או הלונג אפשר להשוות לאנרגיה שמניעה את הלב ושואבת את הדם דרך רשת מורכבת של וורידים, עורקים, ונימים הפרושים בתוך השרירים והאברים שלנו ואז מוציאה אותו. פראנה, נאדי ובינדו, כולם עובדים יחד. אם הפראנה לא קבועה, גם התנועה של הבינדו דרך הנאדי אינה קבועה. אם הנאדי חסומה או פקוקה, הפראנה מרוסנת והתנועה של הבינדו מוגבלת. אם הבינדו מותנים—למשל על ידי זרם של אדרנלין—הם אינם יכולים לעבור בקלות בנתיבים. בנימה מתוחכמת יותר, פראנה, נאדה, ובינדו הם אספקטים שונים של התודעה: בינדו הוא המושג האגרסיבי ("אני", "אתה", "מה שאני אוהב", "מה שאני לא אוהב"); נאדי הוא הקשר בין המושגים האלה; ופראנה הוא האנרגיה שנותנת למושגים האלה לזוז ולזרום. יש חיבור בין הממדים הפיזיים והמעודנים של הפראנה, נהנאדי, והבינדו. אם אנחנו יכולים לארגן את הגוף בצורה שמאזנת בין האספקטים הפיזיים, אנו פותחים את עצמנו לאפשרות של האספקטים המעודכנים שלהם. במילים אחרות, אילוף ה"סוס" מספק בסיס פיזי לאילוף "הרוכב".

לאסף את הרוכב

נוח כמו התנועה של הגלים על הים.

—ג'אמגון קונגטורל לודרו ת'איי,
בריאדה וסיום,
תורגם על ידי שרה הארדינג

אותם עקרונות העומדים בבסיס מציאת תנוחה פיזית רגועה וערנית נכונים ליישום במציאת איזון בתודעה שלכם: לא רפויים מדי, לא מתוחים מדי. כאשר התודעה שלכם ממוקמת באופן טבעי בין רגיעה וערנות, הפוטנציאל שלה עולה מתגלה. 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 לשפתיי. 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 סנטימנטרים ממני ולשתות. ואפילו אם אני מצליח להגיע אליה, אני כל כך רועד עד שסביר שאשפוך את המים לפני שהם בכלל יגיעו לשפתיי. זו דוגמא ללהיות מתוח מדי: להגיע בצורה כל כך אינטנסיבית למשהו עד שהיאוש מרסן את הביצוע.

הלאה, אני אדגים את הקיצוניות ההפוכה, כשאני בקושי מרים את ידי, אומר בעייפות, "אוי, הייתי רוצה קצת מים, אבל פשוט אין לי חשק להגיע לספל..." הוא רחוק מדי, וזה דורש כל כך הרבה מאמץ. אולי אשתה אחר כך. אולי בערב. אולי מאוחר יותר."

זאת דוגמא ללהיות רפוי מדי: לא להגיע למשהו מפני שזה נראה כמו יותר מדי עבודה. הדרך השלישית שאדגים היא הדרך האמצעית. "יש פה ספל מים." אני אומר. "רק ארגיע את היד שלי, אזיז אותה קדימה, ארים את הספל ואשתה."

בדיוק כמו במקרה של "התנוחה הפיזית", העניין המהותי ב"תנוחה מנטלית" הוא למצוא איזון. אם התודעה שלך מתוחה 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 אצליח אני כישלון." אם התודעה שלך רפויה מדי אז או שתיסחף בגלל הסחות דעת, או שתמצא את עצמך במצב של איזושהו טישטוש. "אוי, 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 לחזור שוב ושוב." הגישה האידאלית נמצאת בין שתי הקיצוניות האלה. "הממ, יש מחשבה. יש הרגשה. יש תחושה. היי, עכשיו זה נעלם. הנה, עכשיו זה חזר. הוי, עכשיו זה שוב נעלם. עכשיו זה חזר."

אפשר להתייחס להופעות ולהיעלמויות האלה כמו אל משחק, כמו שילדים מסתכלים לפעמים על העננים: יכול להיות שילד אחד ישאל: "מה אתה רואה?" "אני רואה דרקון!" יענה אולי ילד אחד. אחרים יוסיפו את ההתרשמויות שלהם. "אני רואה סוס!" "אני רואה ציפור!" הצופים הציניים בקהל אולי יאמרו בפשטות, "אני לא רואה שום דבר, רק ענן."

חשוב להקפיד, במיוחד בהתחלה, ש"המשחק" יהיה קצר—על פי הכתבים הבודהיסטיים הקלאסיים רק למשך הזמן שלוקח לבלוע מלוא הפה אוכל, לשתות לגימה של תה, או לעשות שניים או שלושה צעדים בחדר. כמובן, אם שיש הרבה אוכל בצלחת, הרבה לגימות שמרוקנות כוס תה, וצעדים רבים שאפשר לעשות בחדר, כך גם אפשר לחזור על משחקים קצרים פעמים רבות ביום אחד.

אם ממשיכים בדרך זו, מדיטציה הופכת חלק מחיי היום יום שלכם, ולא רק משהו שאתם עושים מפני שזה נחשב "טוב בשבילכם". במשך הזמן תמצאו שקל יותר להאריך בתרגול—ותחכו בשמחה לכל אחד משלושת התרגולים הבסיסיים שבחרתם כמעניין בפני עצמו ולא כחובה שצריך לבצע.

7. תשומת לב

כדי לראות את ההר בצד השני, עליך להסתכל על ההר בצד הזה.

—דוסון קאינפה, מצוטט ב

מאהאמודרה: האוקיינוס של משמעות מוגדרת,

תורגם על ידי אליזבת מ. כאלאהאן

כשמניחים את התודעה לנפשה, היא דומה לציפור חסרת מנוחה, מרפרפת מענף לענף או נוסקת 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 נראים מעניינים מאוד ובעלי כוח משיכה גדול. ומאחר שיש תמיד משהו 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 עלינו מאוד להישאר רגועים וממוקדים.

התרגול הבסיסי הראשון שהוצג בפני כשהייתי ילד—תרגול שרוב המורים מציגים לתלמידים מתחילים—לאפשר לציפור הקטנה להתיישב. בסנסקריט, התרגול הזה נקרא שאמאטה; בטיבטית זה נקרא שינאי. אפשר להבין 'שאמה' ו'שי' במגוון דרכים, כולל "שלוש", "מנוחה" או "הירגעות" ממצב של התרגשות מנטלית, רגשית או תחושתית. אולי מקבילה מודרנית תהיה "chilling out". הסיום 'טה' בסנסקריט, ו'נאי' בטיבטית משמעו "לשכון" או "להישאר". במלים אחרות, שאמאטה או שינאי משמעותן הישארות במצב של מנוחה או ב"הירגעות", שמאפשרת לציפור הקטנה לשבת על ענף אחד זמן מה.

כאשר אנו מסתכלים על משהו, שומעים משהו, או מתבוננים במחשבה או ברגש, אצל רובנו יש איזשהו שיפוט לגבי החוויה. אפשר להבין את השיפוט הזה במונחים של שלושה "ענפים": ענף ה"אוהב את זה", ענף ה"לא אוהב את זה", או ענף ה"לא יודע". כל אחד מהענפים האלה מתחלק לענפים קטנים יותר: ענף ה"טוב"; ענף ה"רע"; ענף ה"נעים"; ענף ה"לא נעים"; ענף ה"אוהב את זה מפני..." ענף ה"לא אוהב את זה מפני..."; ענף ה"יכול להיות טוב או רע"; ענף ה"יכול להיות נחמד או לא..."; ענף ה"יכול להיות טוב ורע, נעים ולא נעים"; וענף ה"לא טוב ולא רע, לא נעים ולא לא נעים". האפשרויות המיוצגות בכל הענפים האלה מפתות את הציפור הקטנה לרפרף ביניהן, ולחקור כל אחת מהן.

התרגול של שאמאטה או שינאי כרוך בהשתחררות מהשיפוטיות והסיעות שלנו ופשוט להתבונן ב, או לשים לב ל, מה שאנחנו רואים מאיזשהו ענף שעליו אנו יושבים. אולי נראה מסך של ענפים ועלים. אך במקום לרפרף מענף לענף כדי לראות טוב יותר, מוטב פשוט להתבונן בכל ענף או עלה, ולשים לב לצורה ולצבע שלו. לנוח שם על ענף אחד. לשים לב לחוויה שלנו בדרך זו מאפשר לנו להבחין בשיפוטיות ובדיעות שלנו מתוך חוויה פשוטה של ראייה.

לתרגול הזה יש השלכות עמוקות על הדרך בה אנו מתייחסים לרגשות מכאיבים ובעיות שונות בהן אנו נתקלים בחיי יומיום. ברוב המקרים יש התניה של החוויות שלנו על פי הענף שאנו יושבים עליו ומסך הענפים הנמצא מול עינינו. אך אם נסתכל ישירות רק בחוויה נוכח לראות כל ענף ועלה כפי שהם, וכן את הדעות והשיפוטיות שלנו כפי שהן—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 רעיונות, רגשות, ותגובות לתחושות 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 אוהב", "אני לא אוהב", וכן הלאה, כנפרדים מהענפים, העלים או הפרחים. מפני שהצלילות אינה מוגבלת, אנחנו יכולים להחזיק בכל הדברים השונים האלה באותו זמן בלי לבלבל ביניהם. למעשה הצלילות מתפקדת תמיד, אפילו כאשר אנחנו איננו קשובים אליה: כשאנחנו נהיים מודעים לכך שאנו רעבים או עייפים, כשאנו מזהים פקק תנועה, או מבחינים בפלפל צ'ילי בחבילת גבינה. בלי צלילות לא היינו יכולים לחשוב, להרגיש, או לתפוס משהו. תרגול שאמאטה או שינאי עוזר לנו לפתח ולהעריך את הצלילות המובנית בנו.

יש דרכים רבות להתייחס לתרגול שאמאטה או שינאי. אנשים רבים שפגשתי במשך השנים ביקשו הדרכה של צעד אחרי צעד. "מה אני צריך לעשות קודם 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 ממוקדת בשום "סצינה" ספציפית או מימד של החוויה, אלא פשוט התבוננות והתפעלות מהטווח הרחב של התמונה כשהיא באה והולכת. במסע לריו דה ג'נרו בברזיל שערכתי לאחרונה, התאמנתי לעתים קרובות בטיפוס על גבעה גבוהה קרובה, שהייתה מכוסה ביער דמוי ג'ונגל של צמחים ועצים עם פירות שונים. במחצית הדרך לפסגה הייתי מתעייף, המום מהחום והלחות, הגובה, והמהמגוון המוחלט של עלי השלכת. אך במקומות מסוימים על המדרון יש כיסא או ספסל מעץ. הייתי יושב על הכיסא ורק נח, כשאני פשוט מודע לעייפות הפיזית שלי ולסובב אותי.

אינכם צריכים לצעוד בגבעות של ריו דה ג'נרו כדי להשיג תחושה זו של הירגעות ומודעות. אתם יכולים לחוות אותה אחרי שרחצתם קערה גדולה של כלים בכיור. כשאתם גומרים לרחוץ את הכלים, אתם יכול להתיישב על כיסא באנחה גדולה, "אההה". הגוף שלכם יכול להיות עייף, אך התודעה שלכם שלוה, פתוחה לגמרי, במנוחה שלמה, ומתמזגת ברגע הנוכחי של "אההה". יכול להיות שהילדים עושים רעש בחדר השני או שאתם צופים בטלוויזיה—עם כל השינויים בתמונות וההפרעות המסחריות. אך שום דבר מאלה אינו מפריע לתחושת ה"אההה". מחשבות, רגשות, ותחושות יכולים לבוא וללכת, אך אתם רק מתבוננים בהם. אתם מעניקים להם תשומת לב קלה ועדינה—או מה שאנו מכנים במסורת הבודהיסטית "נקיה"—כאשר אתם נחים ב"אההה", בפשטות פתוחים אל הרגע הנוכחי. העבר (רחיצת הכלים או טיפוס בג'ונגל דרום אמריקאי) נגמר, והעתיד (עוד כלים, עוד ג'ונגל, חשבונות לתשלום) עוד לא הגיע. בדיוק כן, בדיוק עכשיו נמצא רק ה"אההה" הנוכחי.

וזו הדרך להרגיע את התודעה בתשומת לב נטולת מושא: כאילו רק סיימתם מטלה גדולה וארוכה או קשה. פשוט תשחררו ותירגעו. אינכם צריכים לחסום שום מחשבות, רגשות או תחושות שעולים, אך גם אינכם צריכים לרדוף אותם. תנוחו בתוך הרגע הנוכחי של "אההה". אם מחשבות, רגשות או תחושות עולים, פשוט תנו לעצמכם להיות מודעים אליהם.

תשומת לב נטולת מושא היא לא רק לתת לתודעה שלכם לשוטט ללא מטרה בין פנטזיות, זיכרונות, או חלומות בהקיץ. יכול להיות שלא תהיו ממוקדים בשום דבר במיוחד, אך אתם עדיין מודעים,

עדיין נוכחים למה שקורה כאן ועכשיו. למשל, בזמן שעצרתי לאחרונה בנמל התעופה של דנוור, ראיתי הרבה רכבות הסעה לנמל עוברות במסלול העילי, לוקחות אנשים לטרמינלים שונים ולחלקים שונים של כל טרמינל. ישבתי על הכיסא שלי והתבוננתי ברכבות ההולכות ובאות, מרוצה מכך שאני בוחן אותן רק כהופעות העולות לפני התודעה שלי. לא היה לי צורך לקום ולעקוב אחרי כל רכבת כשאני תוהה, "לאן היא נוסעת? מאין היא מגיעה? כמה זמן לוקח מהמקום בו היא מתחילה למקום אליו היא מגיעה?" רק התבוננתי ברכבות העוברות.

כאשר אנו מתרגלים ברמה של תשומת לב נטולת מושא, למעשה אנו נותנים לתודעה להישאר במצב הצלילות הטבעית שלה, בלתי משתנה כתוצאה ממעבר המחשבות, הרגשות והתחושות הפיזיות. צלילות 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, ותחושות מתנועעים ורוטטים במודעות באותה דרך שענפים ועלים מתנועעים ורוטטים בחלל. יותר מכך, כשם שחלל אינו מוגדר על ידי אובייקטים שנעים בתוכו, מודעות אינה מוגדרת או מוגבלת על ידי מחשבות, רגשות, ותחושות שהיא תופסת. מודעות היא בפשטות היא.

תשומת לב נטולת מושאים משמעותה התמקמות ב"היות" הזה, רק להתבונן במחשבות, ברגשות, בהופעות, וכן הלאה, כשהם עולים אל מול או בתוך הרקע של ה"חלל". חלק מהאנשים מרגישים שהתרגול קל כמו לשבת על כיסא אחרי רחיצת כלים; אחרים חושבים שזה קשה. גם אני ביניהם. בכל פעם שאבי או מורים אחרים ניסו להסביר תשומת לב נטולת מושאים, זה הפליא אותי והכעיס אותי קצת. לא יכולתי להבין איך אפשר רק להתבונן במה שמתרחש כאילו זה סרט, או כפי שטקסטים בודהיסטים רבים אומרים, "השתקפות של הירח בשלולית". ברגעי החרדה החזקה ביותר, מחשבותיי, רגשותיי, ותחושותיי הפיזיות לא נראו כמו השתקפות. הם נראו לי אמיתיים ומוצקים עד זוועה. למרבה המזל, יש צעדים אחרים שאפשר לבצע כדי להדריך אותנו בתהליך של פשוט להיות מודע.

צעד שני: לשים לב לצורה.

כתוצאה מכך שאנו יצורים מורכבים, חלק גדול מהחווייה שלנו עובר דרך מסננת של חוש זה או אחר מחמשת החושים: ראייה, שמיעה, ריח, טעם ומישוש. אך מאחר שהכושר של חמשת החושים—או חושי ההכרה, כפי שרוב בטקסטים הבודהיסטים מכנים אותם—מאפשר רק להשיג תפיסות חושיות, המדע הבודהיסטי מתאר חוש שיש, הידוע כהכרה מנטלית. אין לבלבל את החוש השישי הזה—או הכרה חושית—עם ESP, יכולת לראות את העתיד, או כל יכולת מסתורית אחרת. זה קרוב יותר למה שמדעני מוח מתארים כיכולת לארגן את המידע שמתקבל על ידי החושים ויוצר מושג או דימוי מנטלי.

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

בזמן חוויה רגילה, התודעה כבר נוטה להתקבע על מידע חושי. יחד עם זאת, המידע שאנו מקבלים דרך החושים הינו ברוב המקרים מקור הפרעה. מאחר ואנחנו יצורים מורכבים, בהכרח נחוות תחושה של חוסר משמעות אם ננסה להתנתק לגמרי מחושינו או לחסום את המידע שקיבלנו דרכם. הגישה המעשית יותר היא להתייחד עם המידע הזה ולהשתמש בה כאמצעי להרגעת התודעה.

כפי שלימדו אותי, קל מאוד ליצור ידידות כזאת מאוד על ידי התמקדות בממדים וויזואליים של חפץ—למשל ורד. מה שאנו חושבים או מרגישים עליו אינו חשוב: "ורד טוב", "ורד רע", "ורד אני לא יודע". אם רק נסתכל בו כפי שהוא, נוכל להתחיל להפריד את הדעות שלנו מהחווייה הנקיה של הראייה. הדעות שלנו אינן טובות או רעות או מבולבלות כשלעצמן. אך כשאנו מפילים אותם ביחד עם האובייקט, התודעות שלנו הופכות מוטרדות. אנחנו מתחילים לתהות, "האם זה ורד טוב או ורד רע? מתי הייתה הפעם האחרונה שראיתי ורד?" הציפור חסרת המנוחה עפה מענף לענף ומנסה "להבין" את הורד. ובכל זאת אין צורך להבין את הורד, אלא פשוט לראותו.

המושג הטכני לשימוש בתחושת הראייה כאמצעי להרגעת התודעה הוא "מדיטציה של צורה". למעשה מדיטציה של צורה היא די פשוטה. העובדה היא שאנו מתרגלים אותה מבלי להכיר בכך במשך היום, בכל פעם שאנחנו מסתכלים על משהו כמו מסך טלוויזיה, ערימה גדולה של כלים מלוכלכים, או משהו שעומד לפנינו בתור בסופרמרקט. מדיטציה של צורה רק מעלה את התהליך חסר המודעות הזה לרמה של מודעות אקטיבית. רק על ידי התבוננות בתשומת לב נקייה בחפץ מסוים, הציפור חסרת המנוחה מתיישבת על הענף שלו.

לא משנה באיזה חפץ בחרתם להתבונן—ורד, מסך טלוויזיה, או מי שעומד לפניכם בתור בסופרמרקט—בוודאי תשימו לב שיש לו שני מימדים: צורה וצבע. התמקדו באיזה אספקט שאתם בוחרים. הבחירה אינה משנה: חלק מהאנשים נמשכים יותר לצורות ואחרים לצבעים. הרעיון הוא פשוט להשאיר את תשומת לבך או בצורה או בצבע. קישור מודעות רק לנקודה של הכרה בצורה או בצבע. אין צורך לנסות להתמקד בריכוז כזה עד שתראה כל פרט קטן. אם תעשו כך ייווצר מתח, בעוד שהמטרה של מדיטציות צורה היא להירגע. שמרו על תשומת הלב שלכם רפויה, רק תשומת לב מספיקה להחזיק מודעות כלפי אותו דבר שאתם מתבוננים בו. האובייקט הוויזואלי משמש רק כנקודת התייחסות שמאפשרת לתודעה שלכם להתיישב, רמז לציפור הקטנה להפסיק לרפרף מענף לענף—לפחות זמנית—ופשוט לנוח.

איך לתרגל לשיטה הזאת?

קודם כל, בהתאם לנסיבות שלכם, תמצאו לעצמכם תנוחה פיזית כלשהי שהיא הכי נוחה ונעימה. שנית, תנו לתודעה שלכם להישאר לרגע במצב של תשומת לב נטולת מושא. רק תתבוננו בכל המחשבות, התחושות וכן הלאה, שעולות בכם. ואז תבחרו משהו להסתכל עליו—צבע השיער של מישהו, התספורת שלו או שלה, או ורד, או מסך המחשב שלכם—ורק תשאירו את תשומת הלב עליו, כשאתם שמים לב לצורה שלו או לצבע. אינכם צריכים לבהות ואם אתם צריכים למצמץ פשוט תמצמצו. (למעשה אם לא תמצמצו קרוב לוודאי שעייניכם יהיו עצבניות ומה שאתם מסתכלים בו ייראה מעצבן.) אחרי כמה רגעים של הסתכלות במישהו או במשהו, תנו לתודעה שלכם פשוט לנוח שוב בתשומת לב נטולת מושא. החזירו את המיקוד שלכם לאובייקט לכמה רגעים; ואז תנו לתודעה שלכם להירגע שוב.

בכל פעם שאני מתרגל שימוש בחפץ וויזואלי כתומך להרגעת התודעה, אני נזכר באחד השיעורים הראשונים שלמדתי מאבי. אפשר להפיק תועלת רבה מהחלפה בין תשומת לב מבוססת אובייקט ותשומת לב נטולת מושא שתיארנו קודם. כאשר אתה משאיר את התודעה שלך על אובייקט, אתה רואה אותו כמשהו מובחן ונבדל מעצמך. אך כשאנו משחררים ופשוט משאירים את התודעה שלנו בתשומת לב נקיה, בהדרגה אנו מתחילים להבין כל דבר שאנו רואים, וכל דרך שהיא בה אנו רואים אותו, היא דימוי שעשוי ממחשבות, זיכרונות, והגבלות המותנות על ידי איברים חושיים. במילים אחרות, אין שום הבדל בין מה שנראה ובין התודעה שרואה אותו.

צעד שלישי: תשומת לב לקול

תשומת לב לקול דומה מאוד לתשומת לב לצורה, אלא שעכשיו אתם עוסקים ביכולת השמיעה במקום יכולת הראייה. התחילו באילוף ה"סוס" שלכם על ידי מציאת איזושהי תנוחה שהיא נוחה לכם, תנוחת שתי הנקודות או שבע הנקודות. ואז קחו כמה רגעים ל"אלף את הרוכב" על ידי תשומת לב נטולת מושא, פשוט פתיחת המודעות שלכם לכל מה שקורה בלי להיצמד לשום דבר ספציפי. ואז, בהדרגה תנו לעצמכם לשים לב לצלילים הקרובים למודעות שלכם, כמו דפיקות הלב שלכם או הנשימה שלכם. אפשרות אחרת היא להתמקד בצלילים שנשמעים באופן טבעי בסביבה הקרובה מאוד, כמו גשם הדופק בחלון, רעש של טלוויזיה או סטריאו שמגיעים מדירת השכנים, שאגת מטוס העובר מעל, או אפילו הציוצים והשריקות של ציפורים חסרות מנוחה בחוץ.

אין צורך לנסות לזהות את הצלילים, וגם לא צריך לכוון לצליל מסוים. למעשה קל יותר לתת לעצמכם להיות מודעים לכל מה שאתם שומעים. הנקודה היא לטפח מודעות פשוטה ונקיה של צליל ברגע שהוא מגיע לאוזנכם. כמו עם אובייקטים וויזואליים גם הצלילים משמשים רק כמוקד שמאפשר לתודעה לנוח.

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 משהו לא מקובל ובעצם זה נפלא! הנדידה הזאת משמשת בעצם כרמז) כמו להתנועע קצת על כרית המדיטציה) שהפכת רפוי מדי או רגוע מדי. הסוס יכול לברוח עם הרוכב; או שהרוכב יכול לברוח עם הסוס. כאשר אתם מגלים שהתודעה נודדת, רק תביאו את עצמכם בחזרה לתשומת לב פתוחה ואז תפנו את המוקד שוב בחזרה לצלילים. תנו לעצמכם לעבור בין תשומת לב לצלילים ובין נתינת אפשרות לתודעה רק לנוח במצב רגוע של מדיטציה פתוחה.

אחד מהיתרונות של מדיטציה של צלילים הוא ביכולת שלה לעזור לנו להתנתק בהדרגה מהקניית משמעות לצלילים שונים שאנו שומעים. בעזרת תרגול אפשר ללמוד להקשיב למה שאנו שומעים בלי להגיב אוטומטית בצורה רגשית לתוכן. ככל שאנו מתרגלים לתשומת לב נקייה לצליל כצליל, נוכל להיות מסוגלים להקשיב לביקורת בלי להתרגז ולהתגונן וגם להקשיב לשבח בלי להפוך גאים או נרגשים יתר על המידה.

בחור צעיר שהשתתף באירוע גדול במנזר שארב לינג בא אליו כדי לדון בבעיה שהייתה לו עם צלילים. "אני מאוד רגיש", הוא הסביר. "אני צריך שקט ושלווה כדי לתרגל. ניסיתי להשאיר את החלונות סגורים ולהשתמש באטמי אוזניים אך הרעשים נכנסים בכל זאת, וזה מפריע לי להתרכז. זה קשה במיוחד בלילה כשכל הכלבים נובחים." (יש הרבה כלבים פראיים מסביב למנזר, והם נוטים לנבוח הרבה ולהילחם ביניהם ולהגן על עצמם מפני טורפים)

"אני לא יכול לישון", המשיך הבחור, "מפני שכפי שכבר ציינתי אני רגיש בצורה קיצונית לצלילים. באמת רציתי להצטרף לקבוצת התרגול היום, אבל לא יכולתי לישון. מה אני יכול לעשות?" נתתי לו הנחיות למדיטציית צלילים, והשתמשתי בצלילים כאמצעי להתמקדות ולהרגעת התודעה. למרות זאת למחרת חזר לחדרי ואמר לי, "ההנחיות שלך עזרו קצת, אבל לא הרבה. הכלבים ההם לא נתנו לי להירדם כל הלילה. כפי שכבר הסברתי, אני ממש רגיש לצלילים." "טוב", אמרתי לו, "אין לי הרבה מה לעשות. איני יכול להרוג את הכלבים ואיני יכול לרפא את הרגישות שלך לצלילים."

באותו רגע הגונג צלצל לפוג'ה, טקס קבוצתי של פולחן הדומה לטקסים המבוצעים בדתות אחרות. פוג'ה טיבטית מלווה לעתים קרובות בתופים, קרנות, מצילתיים ודקלום קבוצתי, וכל אלה יכולים להיות די קולניים. זוהי קאפונייה שהייתה מפחידה אותי עד חרדה או התקפה של פאניקה. אך כאשר התבוננתי על כל החדר, ראיתי את הבחור שהיה "כל כך רגיש" לצלילים יושב ליד קיר המקדש כשרגליו מסוכלות וגופו קורס קדימה. באמצע החלק הרעשני והקולני ביותר של הפוג'ה, הוא ישן שינה עמוקה.

בסוף הטקס, 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 שזה מפני שלא התנגדתי לצלילים. הם רק חלק מהפוג'ה."

"אולי היית רק עייף אחרי כל כך הרבה לילות בלי שינה," הצעתי.
"לא," ענה, "אני חושב שהבנתי שהרגישות שלי לצלילים הייתה מעין סיפור שסיפרתי לעצמי, רעיון שנתקע בראשי, אולי כשהייתי ילד."
"אז מה אתה הולך לעשות הלילה?" שאלתי.

הוא חיך. "אולי אקשיב לכלבים ואשמע אותם כמין פוג'ה."
למחרת הוא בא לחדר והודיע בגאווה שישן כמו תינוק. "אני חושב," אמר, "יכול להיות שאיבדתי את ההיצמדות לרעיון שאני רגיש לצלילים במידה יתרה."
אני אוהב את הסיפור הזה מפני שהוא מדגים עיקרון חשוב. תחושה מפריעה לנו עד כדי כך שאנחנו מתנגדים לה. הבחור הצעיר הזה גילה, לאחר קצת תרגול, שהקולות שאנו שומעים הם כמו מוזיקה של פוג'ה אוניברסלית: חגיגה של היכולת שלנו לשמוע.

צעד רביעי: תשומת לב לחוויה הפיזית

יש סיכוי שאם אתם קוראים את הספר, אפשר לומר שאתם חיים בתוך גוף פיזי. ברמה כלשהי, אנו נוטים להתייחס להתגלמות גופנית כאל איזושהי הגבלה. איזה כיף היה לו יכולנו רק לצוף בחופשיות בלי אילוצים של צרכים פיזיים, בלי דרישות של בורות, תשוקה או דחייה? אך המצב של התגלמות גופנית שלנו הוא ברכה מוסווית, קרקע פוריה שבעזרתה אנו יכולים לגלות את האפשרויות של מודעות.

דרך אחת להגיע לאפשרויות האלה היא לשים לב לתחושות פיזיות, תהליך שאפשר להגיע אליו דרך התבוננות בנשימה שלכם. כל מה שאתם צריכים לעשות הוא למקד את תשומת הלב שלכם בעדינות על הפעולה הפשוטה של נשימה ושאפה. אתם יכולים למקם את תשומת הלב על המעבר של האוויר דרך הנחיריים שלך או על התחושה של אוויר הממלא את הריאות ויוצא מהן. התמקדות בנשימה היא שימושית במיוחד כשאתם מרגישים שהרגשות שלכם לחוצים או מופרעים. הפעולה הפשוטה של הפניית תשומת לב לנשימה יוצרת מצב של רוגע ומודעות שמאפשר לכם להתרחק מכל הבעיות שאתם מתמודדים מולן ולהגיב להן בצורה יותר רגועה ובאופן אובייקטיבי. אם אתם מוצפים במצבים, מאורעות, מחשבות סוערות או רגשות חזקים, רק הביאו את תשומת לבכם לתחושה הפשוטה של נשימה. אף אחד לא ישים לב שאתם עושים מדיטציה. קרוב לוודאי שאנשים אפילו לא ישימו לב לעובדה שאתם בכלל נושמים!

יש גם דרך פורמלית יותר להשתמש בתחושה הפיזית של הנשימה כמוקד להרגעת התודעה, שמצאתי אותה שימושית מאוד ממש בתחילת האימונים שלי, במיוחד כאשר פניקה או חרדה איימו להשתלט עליי. אם בתנוחת שבע הנקודות או בתנוחת שתי הנקודות, פשוט ספרו את הנשימות ונהניפות. ספרו את הנשימה והנשיפה הראשונה כ"אחת", הנשימה והנשיפה הבאה כ"שניים", וכן הלאה, עד שתגיעו לעשרים ואחת. ואז תתחילו שוב את כל התהליך מ"אחת".

שימוש בנשימה כמוקד יכול להיות מורחב לממדים אחרים של החוויה הפיזית. אנשים רבים שפגשתי בשנים האחרונות חיים בכאב פיזי תמידי, אולי כתוצאה מתאונה או מחלה כרונית. מובן שהכאב שהם חווים מקשה עליהם להתרכז בכל דבר שהוא מלבד הכאב. אך הכאב עצמו יכול להפוך לנקודת מיקוד שמובילה למודעות רחבה יותר של כאב כביטוי של התודעה.

ראיתי את הפוטנציאל הזה כשהתבוננתי באבי הגוסס. הכאב הרס את גופו עד לנקודה בה לא היה מסוגל לרוקן את השלפוחית או המעיין שלו בלי עזרה. אך הוא התייחס לכל רגע של כאב כאל התגלות, מוקד של מודעות שבעזרתו התודעה שלו הפכה רגועה ויציבה יותר. אפילו ברגעים האחרונים שלו, הוא התבונן בתהליך של חוסר התחושה בזרועותיו ואבריו, הצטברות הנוזלים בריאותיו, ובהפסקה של דפיקות הלב במין השתאות ילדותית כאילו אמר: "החוויית האלה אינן טובות ואינן רעות. הן רק מה שקורה ברגע הנוכחי." אפילו מול עוצמת המוות, עם כל החוויות הפיזיות שעבר, עדיין התייחס אליהן כהזדמנות להשקיע את התודעה שלו.

הוא היה בר מזל בכל הנוגע לכך מכיוון שצבר ניסיון רב בתרגול של עבודה עם התחושות הפיזיות כמוקד להשקטת התודעה. אך התבוננות בגסיסתו החזירה לי כמה מהשיעורים שלימד אותי על עבודה עם תחושה פיזית כבסיס להשקטת התודעה—במילים אחרות, הישענות על תחושה פיזית והתייחסות אליה לא כאיום או אויב, אלא רק כהזדמנות להפוך מודע למודעות.

כמו בתרגולי תשומת לב אחרים, עדיף להתחיל במציאת תנוחה יציבה בישיבה והישארות בשינאי נטולת מושא כמה רגעים. אחר כך הפנו את תשומת לבכם ברכות לעבר התחושה הפיזית באזור מסויים: הצוואר שלכם, הברכיים שלכם, הידיים שלכם, או המצח שלכם. תחושה בכל אחד מהאזורים האלה יכולה כבר להיות ברורה, אך הנטייה הנורמלית שלנו היא להימנע ממנה, לצאת נגדה, או להתייחס אליה כאל תנאי מגדיר של החוויה שלנו. במקום זה, הביאו את תשומת לבכם לאט לאזור הזה של גופכם.

אולי תרגישו איזושהו דיגדוג או חמימות או אולי איזושהו לחץ. לא משנה מה תרגישו, פשוט תנו לעצמכם להיות מודעים להרגשה לרגע או שניים. רק תשימו לב אליה, כשאתם שמים לב בעדינות לתחושה בלי לאפיין אותה כטובה או רעה, נעימה או בלתי נעימה. היא רק מה שהיא, כפי שהינה. לאט לאט, בעזרת בחינת התחושה הפיזית בצורה כזאת, תוכלו להתחיל להבין שהדעות והשיפוטיות שלכם על התחושה הנם גורמים מסייעים, פרשנויות המוספות מעל מודעות פשוטה של התחושה עצמה. אחרי רגע, שחררו את תשומת הלב שלכם מהתחושה הפיזית ותנו לתודעה שלכם להישאר כפי שהיא. ואז החזירו את תשומת הלב לתחושות הפיזיות שלכם.

לאחר שביליתם זמן קצר בהארת המודעות על התחושות בחלק אחד של הגוף, תוכלו להרחיב את התהליך על ידי העברת תשומת הלב דרך כל גופכם. בתהליך זה אני מתייחס לפעמים לתחושות פיזיות כאל "תרגול סריקה", מפני שהוא מזכיר לו את השכיבה מתחת לאחת ממכונות ה-MRI או fMRI שיכולות לסרוק את כל גופך. בכל זאת במקרה הזה, הסורק אינו איזושהי מכונה חיצונית, אלא התודעה של עצמך, המודעות שלך עצמך.

כשרק התחלתי לתרגל תשומת לב ברמה של תשומת לב פיזית, גיליתי שכאשר אני מנסה להימנע מתחושה מסוימת, הכוח שלה להשפיע עליי גדל. הייתי משתתף אקטיבי במה שקורה בדיוק אז, ברגע ההוא. נאבקתי עם המודעות שלי עצמי. תשומת הלב שלי התחלקה בין התנגדות לתחושה מכאיבה ובין ההצפה שלה אותי. בעזרת ההדרכה של המורים שלי התחלתי להבחין באימפולסים המנוגדים האלה העולים בעת ובעונה אחת. לאט לאט—ובוודאי שלא בקלות—התחלתי לראות את כל התודעה שלי עסוקה באיזושהו קרב בין הימנעות וקבלה. התהליך של הבחנה בקרב הזה הפך מעניין יותר מאשר להיות אחד הצדדים בו. רק התבוננות בו בהדרגה הפכה מרתקת בפני עצמה.

תחושות פיזיות כמו להרגיש קור, חום, רעב, שובע, כבדות או סחרחורת—או כאב ראש, כאב שיניים, אף סתום, גרון כואב, כאב בברכיים בגב התחתון—נוטות להיות נוכחות ישירות במודעות. מכיוון שכאב וחוסר נוחות נחווים בצורה כל כך ברורה, הם מהווים אמצעי יעיל מאוד למיקוד התודעה המודעת לכאב: אין כאב, אין מודעות לתודעה שחוה את הכאב.

זה אינו אומר שתשומת לב לכאב תסלק את הכאב. אם נעשה זאת נחזק את כוחם של התקווה והפחד: התקווה שהכאב ייעלם והפחד שהוא לא ייעלם. השיטה הטובה ביותר היא להבחין בתודעה שחווייתם כאב, שיטה שאינה תמיד קלה. למעשה תרגול של תשומת לב לתחושה פיזית הוא מסובך. לפעמים הכאב שאנו מרגישים יכול להתחלף בין חלקים שונים של הגוף. לפעמים הוא נעלם לגמרי,

ואז אין תמיכה למדיטציה. לפעמים התחושה של הכאב הופכת כל כך אינטנסיבית עד שהיא ממש מציפה אותכם. במיוחד בשני המקרים האחרונים הפסיקו להתרכז בכאב. עברו לאיזשהו מוקד אחר כמו ראייה או שמיעה. או פשוט הפסיקו להסתכל ועשו משהו אחר לגמרי—צאו להליכה אם אתם יכולים, קראו ספר או צפו בטלוויזיה.

כמובן, אם אתם חווים כאב כרוני או חמור, חושו להתייעץ עם רופא. התסמינים האלה יכולים 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 לתחושות פיזיות מכאיבות יכולה לעזור בהתמודדות מול כאב או חוסר נוחות של בעיה רפואית חמורה, היא אינה תחליף לטיפול.

אפילו כשלוקחים תרופות הנרשמות על ידי רופא יכול להיות שתרגישו איזשהו כאב. במקרה כזה אתם יכולים לנסות לעבוד עם התחושה הפיזית של הכאב כתמיכה למדיטציה. אם הכאב שאתם חווים הוא סימפטום למצב רפואי חמור, הימנעו מלהתמקד בתוצאות. אם המוטיבציה העיקרית שלכם היא להיפטר מהכאב, למעשה אתם מחזקים 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 למחשבות

עבודה עם הפעילות של תפיסות חושניות היא מעין הכנה לעבודה עם הציפור חסרת המנוחה עצמה—ריבוי רעיונות, שיפוטיות, ומושגים שמגרים את הציפור לקפוץ מענף לענף. מחשבות הן קצת יותר חמקמקות מאשר פרחים, צלילים, או תחושות פיזיות. בהתחלה הן מהירות ומבולבלות, כמו מים הזורמים מצוק סלע. אינך יכול לראות אותן באמת. אך בעזרת תשומת לב אליהן באותה דרך בה אתם שמים לב לצלילים או לחפצים וויזואליים, תוכלו להגיע למודעות למעבר שלהן בתודעה. בעשותכם כך תוכלו להפוך להיות מודעים לתודעה שדרכה הופיעו כל אותן מחשבות ונעלמו. "חשיבה", כמו שנהג לומר אבי, "היא הפעילות הטבעית של התודעה, ביטוי ליכולת של התודעה לייצר דבר כלשהו."

תשומת לב למחשבות אינה מכוונת להפסקת מחשבות, אלא רק להתבונן בהן. כשם שאתם משתהים כדי להתבונן בורד או להקשיב לצליל, השתהוה כדי להתבונן במחשבותיכם אין משמעה ניתוח המחשבות עצמן. יותר מכך, הדגש מונח על הפעולה של התבוננות. אתם יכולים להשתמש במחשבותיכם במקום להיות מנוצלים על ידן. אם מאה מחשבות עוברות בתודעה בטווח של רגע, יש לכם מאה תמיכות למדיטציה. אם הציפור חסרת המנוחה קופצת מענף לענף, זה נפלא. אתם יכולים להתבונן בציפור המרחפת מסביב. כל זינוק, כל התפרצות של תעופה היא תמיכה למדיטציה. אין צורך להפוך להיות צמוד למודעות למחשבה או להתמקד עליה בצורה כל כך חזקה עד שתנסו לגרום לה להיעלם. מחשבות באות והולכות, כמו בפתגם הבודהיסטי "פתיתי שלג הנופלים על סלע חם". לא משנה מה עובר בתודעה, רק התבוננו בו בא והולך, בקלות ובלי היצמדות, באותה דרך בה תתרגלו בעדינות תשומת לב עדינה לצורות, צלילים או תחושות פיזיות.

רובנו רואים את המחשבות כמשהו מאוד מוצק ומאוד אמיתי. אנחנו הופכים צמודים כל כך אליהן או פוחדים מהן. בכל מקרה, אנחנו נותנים להן כוח עלינו. ככל שאנו מאמינים יותר שהן מוצקות ואמיתות, כך אנו נותנים להן יותר כוח. אך כשאנחנו מתחילים להבחין במחשבות הכוח שלהן מתחיל להתפוגג.

לפעמים כשתבוננו במחשבות שלכם תתחילו לשים לב שהן מופיעות ונעלמות די מהר, ומשאירות רווחים קטנים ביניהן. בהתחלה הרווח בין מחשבה אחת לשנייה יכול להיות לא ארוך מאוד. אך בהמשך לתרגול הרווחים מתארכים והתודעה מתחילה להימצא במצב שקט ופתוח יותר, בתשומת לב נטולת מושא. לפעמים התרגול הפשוט של התבוננות במחשבות הופך למשהו הדומה לצפייה בטלוויזיה או בסרט. על המסך מתרחשים הרבה דברים, אך אתם לא נמצאים ממש בטלוויזיה או בסרט. יש חלל קטן ביניכם ובין מה שאתם צופים בו. ככל שתתרגלו התבוננות במחשבות תוכלו בעצם לחוות את החלל בין עצמכם ומחשבותיכם. אתם לא יוצרים את החלל הזה; הוא היה תמיד שם. אתם רק מרשים לעצמכם להבחין בו.

אין בעיה עם כל אחת מהחוויית שיעולות לפניכם, ואין ספק שהחוויית ישתנו ככל שתתרגלו. לפעמים תבדקו את המחשבות שלכם די מקרוב, תראו אותן באות והולכות ותשימו לב לפערים ביניהן. לפעמים פשוט תתבוננו בהן כאילו ממרחק קטן. תרגול—או שיטה—כל כך קל יותר ממה שרוב האנשים חושבים. לא משנה מה אתם חווים, כל זמן שאתם מחזיקים במודעות למה שקורה זהו תרגול. זהו המעבר של הבנה לתוך החוויה.

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

אם תמשיכו תגלו בסופו של דבר שהחוויה העצמית שלכם משתנה מיום ליום ומרגע לרגע. לפעמים תמצאו שהמחשבות שלכם ברורות מאוד וקל להתבונן בהן. לפעמים הן מהירות כמו מים הזוררים מעל צוק סלע. בזמנים אחרים התודעה שלכם תהיה עמומה או מעורפלת. זה בסדר. אתם יכולים פשוט להתבונן בעמימות או בעצבנות. תשומת לב נקיה לכל דבר שאתם חווים 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 תמיכה למדיטציה כל זמן שאתם מבחינים בהן.

אם אתם מתחילים בתרגול מדיטציה, קשה במיוחד פשוט להתבונן במחשבות הקשורות לחוויות לא נעימות או חוויות בעלות תוכן רגשי. זה נכון במיוחד עם המחשבות המתייחסות לאמונות הקבועות בכם זמן ארוך: שתמיד נהיה בודדים, שאף פעם לא נהיה מושכים, או שדמות סמכותית—הורה, שותף או מנהל בעבודה—הוא "אויב", המדכא אותכם באיזשהי דרך. במיוחד כאשר המחשבות הינן בלתי נעימות, הכי טוב להימנע מהתמקדות על מושא המחשבות האלה—הוויכוח, התוכן של זיכרונות בלתי נעימים, או שרשרת האירועים שהובילו להיווצרות מחשבות מסוימות. רק הסתכלו במחשבות עצמן, ולא בסיבות ובתנאים שמתוכם הן עולות.

בסיפור עתיק מאוד שנלקח מהסוטרות, הבודהה השווה את חוסר ההצלחה של הסתכלות בגורמים ובתנאים שמעלים מחשבות מסוימות, לחייל שנפגע מחץ מורעל בשדה הקרב. הרופא מגיע כדי להוציא את החץ אך החייל אומר, "חכה, לפני שאתה מוציא את החץ, אני צריך לדעת את שם האדם שירה בי, הכפר ממנו בא, שמות הוריו והסבים שלו. אני גם צריך לדעת מאיזה עץ עשוי החץ, החומר בו חידדו את הקצה שלו, וסוג הציפור שהנוצות המחוברות לחץ לקוחות ממנה..." וכן הלאה. עד שהרופא חוקר את כל השאלות האלה וחוזר עם תשובות, החייל ימות. זוהי דוגמא לסבל שאנחנו יוצרים לעצמנו, ציפוי אינטלקטואלי מהסוג שעוצר אותנו מלהתמודד בפשטות וישירות מול מצבים כואבים.

הלקה של הסיפור הזה הוא לוותר על החיפוש אחר סיבות וסיפורים ופשוט להסתכל ישירות בחוויה. תוציאו את חץ הרעל של הכאב מיד ואחר כך תשאלו שאלות. ברגע שהחץ נשלף, השאלות אינן רלוונטיות.

הדרך הטובה ביותר להתמודד עם מחשבות היא לעשות צעד לאחור ולהשאיר את התודעה בשינאיי נטול מושא לרגע ואז להפנות את תשומת לבכם לכל אחת מהמחשבות והרעיונות הסובבים אותה. התבוננו ישירות בשני הדברים כמה רגעים, בדיוק כמו שמתבוננים במבנה או בצבע של צורה. ואז הישארו במודעות הפשוטה של תשומת לב נקיה, כשאתם עוברים בין תשומת לב למחשבות ובין התחום הרחב יותר של תשומת לב נטולת מושא. בדרך זו תימנעו מהיאחזות הדוקה מדי להתבוננות במחשבות, ובאותו זמן תחדשו את ההתבוננות במחשבות בפתיחות ורעננות גדולים יותר. התחילו בהצבת גופכם בתנוחה רגועה ועירנית. אחר כך הישארו בתשומת לב נטולת מושא כמה רגעים. ואז התחילו להתבונן במחשבות שלכם. אל תנסו לתרגל זמן ארוך—רק כמה רגעים—כשאתם עוברים בין תשומת לב נטולת מושא ותשומת לב למחשבות.

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

התבוננו במחשבות שלכם במשך רגע אולי...

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

בסוף התהליך, שאלו את עצמכם איך היתה חווית ההתבוננות במחשבות. האם המחשבות זרמו במהירות כמו מים היורדים מצוק סלע? האם הייתם מסוגלים לראות את מחשבותיכם בצורה ברורה? האם הן היו מעורפלות ובלתי מובחנות? האם הן נעלמו ברגע שניסיתם להסתכל עליהם? האם חוויתם איזשהם פערים?

לא משנה מה חוויתם, ההתכוונות להתבונן היא תרגול. המחשבות שלכם יכולות לרוץ במהירות כמו בנפילה מצוק סלע; הן יכולות להיות מעורפלות או בלתי מובחנות; או שהן יכולות להיות קצת ביישניות ולא להופיע בכלל. אך ההתכוונות שלכם להתבונן בחוויות המגוונות תשנה בסופו של דבר את היחסים שלכם אתן.

צעד שישי: תשומת לב לרגש

לעתים קרובות רגשות הם עוצמתיים ומידיים. אך התכונות האלה בעצמן יכולות להיות שימושיות כתומכות בתרגול. אינטנסיביות והתמדה בעצמן יכולות להוות מוקד להתבוננות בתודעה. באותו זמן אותן תכונות אופי של אינטנסיביות והתמדה יכולות להפוך מייד את העבודה עם רגשות קשה במקצת. לפעמים רגש או נטייה רגשית נשאר ברמת מודעות כל כך עמוקה עד שאיננו מזהים בקלות את ההשפעה שלו על ההתניה. לכן חשוב לעבוד בכמה הצעדים הראשונים של אימון תשומת לב. בעשותכם כך, אתם משיגים היכרות כלשהי עם ייצוב המודעות עד לנקודה שבה תוכלו להבחין בכל מה שעובר בתודעה שלכם בלי היצמדות או דחיה גדולות מדי.

בתחילת האימון שלי, אבי ומורים אחרים הדגישו בפני שיש שלושה סוגים בסיסיים של רגשות: חיוביים, שליליים ונייטרליים. כל סוג קשור לשלושת הקופסאות העיקריות שדרכן אנו רואים את עצמנו ואת החוויות שלנו: קופסת ה"אני אוהב", קופסת ה"אני לא אוהב", וקופסת ה"אני לא יודע". רגשות "חיוביים", או מה שאולי נכנה רגשות "בונים", כמו חמלה, ידידות, ונאמנות מחזקים את התודעה, בונים את הביטחון העצמי, ומחזקים את יכולתנו לעזור לאלה שזקוקים לעזרה. רגשות "שליליים" כמו פחד, כעס, עצבות, וקנאה נוטים להחליש את התודעה, לערער את הביטחון ולהגדיל

חרדה. ככאלה, מתייחסים אליהם לעתים קרובות כ"הרסניים". ואילו מצבים ניטרליים פחות או יותר, מורכבים מסוג הגישות שיש לנו כלפי עיפרון או דף נייר או מהדק נייר.

השיטה של התבוננות כתומכת בתרגול משתנה בהתאם לסוג הרגש שאתם חווים. אם אתם חווים רגש חיובי תוכלו להתמקד הן על הרגש והן על האובייקט של הרגש. למשל, אם אתם מרגישים אהבה לילד, תוכלו לשמור את תשומת הלב גם לילד וגם לאהבה שאתם מרגישים אליו. אם אתם מרגישים חמלה למישהו שנמצא במצוקה, תוכלו להתמקד באדם שזקוק לעזרה וברגש החמלה שלכם. בדרך זו, האובייקט של תשומת הלב שלכם הופך לתמיכה ברגש עצמו, בשעה שהרגש הופך לתמיכה בהתמקדות באובייקט שמעלה את הרגש.

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

ראיתי את הנטיה לפעמים גם כשאנשים מדברים על מישהו שיש להם משיכה רומנטית כלפיו. הם מרגישים במשיכה הזאת די חזק, אך ככל שהם מנסים לחזר אחרי אותו אדם כך אותו אדם נוטה לברוח מהם. כך שהאדם הנמשך מתחיל להרגיש שיש בו משהו רע ודוחה. או שהאדם שאליו הם נמשכים אכזרי, אי אפשר לסמוך עליו, או שהוא פגום באיזשהו אופן מהותי לטבעו. למעשה אין שום דבר רע או טוב באדם שנמשך או האדם שאליו נמשכים. שניהם חווים את היכולת התמידית של טבע הבודהה שלהם: להימשך או לא להימשך, לחשוק או לא לחשוק. אך אנו נוטים להתייחס לביטויים באופן אישי, כדרך להגדיר את עצמנו ואת מערכות היחסים שלנו.

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

בכל זאת, לפעמים האובייקט הקשור לרגש מטריד—אדם, מקום, או מאורע—יותר מדי מלא חיים ונוכח מכדי שאפשר יהיה להתעלם ממנו. אם זה המקרה, בשום פנים אל תנסו לחסום אותו. השאירו את תשומת לבכם לתפיסות התחושתיות המתייחסות למושא הרגש שלכם, בהתאם לשיטות תשומת הלב בהן דנו. בעשותכם כך, מושא הרגש שלכם יכול להפוך לתמיכה חזקה במדיטציה כמו הרגש עצמו.

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

התחילו ב"רסן את סוסך", מקמו את גופכם עד שיהיה מונח בצורה רגועה ועירנית. ואז הישארו בתשומת לב נטולת מושא במשך כמה רגעים. אחר כך העבירו את תשומת הלב שלכם לרגש כלשהו שאתם מרגישים. כמובן שיכול להיות שתרגישו יותר מרגש אחד באותו רגע, לכן פשוט תנו לתשומת הלב שלכם להימשך לרגש שהוא הכי חי באותו רגע. ככל שרגשות מסוימים כמו קנאה, תסכול, כעס 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 לתת לעצמכם להפוך להיות מודעים אליהם.

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

התבוננו ברגשות שלכם אולי רק לרגע...

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

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

כאשר אנו מסתכלים ברגשות בצורה כזאת אנו מתחילים לראות את הפוטנציאל של כל סוג של רגש להיות בסיס להכרת התודעה המודעת לרגשות. לפעמים אנו פועלים על פיהם. במקרה של רגשות חיוביים או קונסטרוקטיביים, כפי שנגלה, ההשפעות התועלתיות יכולות להיות עצומות, לא רק עבורנו אלא גם עבור מי שנמצא סביבנו. בכל אופן רובנו לכודים באיזשהו ערבוב בין רגשות קונסטרוקטיביים והרסניים. הנטיות האלה לעתים די קרובות מרובות, כמו השכבות השונות של סלע בקיר של הגרנד קניון. התועלת של הסתכלות ישירה בכל שכבה נמצאת בהכרה שכל אחת מהן היא ביטוי של היכולת שלנו לראות.

מערכת התרגול הבאה מציעה אמצעים לעבודה עם השכבות האלה ולעבור מבעד לנראות המוצקת שלהם.

8. תובנה

לאחר פעילות אינטלקטואלית מרוכזת, נראה כי התודעה האינטואיטיבית משתלטת ויכולה ליצור את התובנות המבהירות הפתאומיות אשר מביאות כה הרבה שמחה והנאה.

—פריטג'וף קאפרה

אצל מתרגלים בודהיסטים בעבר היה מקובל לעשות מדיטציה בתוך נופים קודרים—אזורים המכוסים בעצמות אדם וגוויות נרקבות. הם בילו לילות, השעות הנחשבות המפחידות וחסרות הביטחון ביותר, בהן המראות, אפילו באורו של ירח מלא, מטושטשים, והקולות, כמו איוושת הרוח המרשרשת דרך העצמות או יללת כלב, אינן מזוהות בקלות. המטרה של התרגול שלהם הייתה להתעמת עם ההיצמדות שלהם עצמם לגופים שלהם, לתשוקות, לתקוות ולפחדים שלהם ולהשיג חוויה עמוקה של חלופיות וריקות.

לאחרונה שמעתי על נזיר שהלך למתחם קודר בהודו ותקע פורבא—סכין טיקסי המייצג יציבות של המודעות—לתוך האדמה לפני ערמת עצמות. הוא ישב בשקט והסתכל בעצמות, כשהוא עושה מדיטציה על החלופיות של החיים והריקות שממנה עולות כל החוויות. ואז שמע קול בקרבת מקום, יללה שהפחידה אותו. הוא התחיל לברוח; אבל איכשהו בחשיכה תקע את הפורבא שלו באמרת הגלימה שלו, והצמיד אותה לאדמה. הוא לא יכול היה לרוץ, הוא לא היה מסוגל לזוז, והוא היה מבוהל. "זהו זה", חשב. "אני הולך עכשיו למות."

מיד אחר כך הבין, "זה מה שבאתי ללמוד פה." לא היה "אני", לא "אותי", ולא נזיר—רק ערמה של עצמות מוקפות בבושר נרקב, שרעיונות, רגשות, ותחושות פיזיות הפעילו אותם. הוא משך החוצה את הפורבא שלו והלך הביתה למנזר, אך עם הבנה עמוקה יותר של ריקות. זה לא אומר שכדי להבין ריקות וחלופיות עליכם ללכת לבית קברות, לנעוץ סכין בקפל המכנסים, קפלי הגלימה או הנעל, ולחוות פחד ולא להיות מסוגלים לזוז. אנחנו חווים מספיק פחד—וגם חוסר וודאות, היצמדות, דחייה—בחיי היומיום שלנו: בעבודה, במערכות יחסים, וכשאנו רואים ילדים הולכים לבית ספר. השאלה היא, מי חווה את הפחד? מי נמצא בחוסר וודאות? איפה התשוקה—או הקנאה, המבוכה, הבדידות או הייאוש—גרים? מהיכן הזהויות האלה—אמא, ילד, עובד שכיר, מנהל וכן הלאה—מגיעות? לאן הם הולכות כאשר הן חולפות? היכן הן מתקיימות כאשר אנו חווים אותן?

ממושג לחוויה

רק הבנת המשמעות של התודעה
מקיף כל הבנה.

—ג'אמגון קונגטרול לודרו ת'אי
התואי של נקודות מהותיות
מתורגם על ידי מריה מונטנגרו

הבנה היא כמו מפה. היא מראה לנו לאן ללכת ולאיזה כיוונים צריך לפנות כדי להגיע לשם. עם זאת מפה אינה המסע. ההבנה האינטלקטואלית של ריקות שמגיעה משבירת דברים ופירוקם לחלקים יותר ויותר קטנים, והכרה בחלופיות ובשלוביות (כפי שתוארו קודם) היא מה שנוכל לקרוא לו "מדיטציה אנאליטית". ברמה האנאליטית יכול להיות ברור ש"אני" אינו הרגל או היד או המוח שלי. אך רמה זאת של התעמקות אנליטית מציגה את הצעד הראשון במסע.

שמעתי שיש אנשים, שכאשר הם רק שומעים על ריקות, מיד מכירים בכך שהמושגים המקודשים של "עצמי" ו"אחר", קופסת ה"אני אוהב", קופסת ה"אני לא אוהב", ה"אני לא יודע" וכל הקופסאות הקטנות בתוכם מתמוססות מיד. לא הייתי אחד מאותם בני מזל מעטים. עבורי, זה דרש מאמץ, שעדיין נמשך. יש קופסאות בתוך קופסאות שעדיין לא התגלו. השגת איזושהי יציבות בחוויית האיחוד בין צלילות וריקות גדלה עם הזמן.

בכל זאת, במהלך השנים למדתי שהתהליך ההדרגתי הזה של התגלות אינו מכשול אלא הזדמנות לגלות רמות יותר ויותר עמוקות של מודעות. איך אפשר לכפות גבולות על מה שהינו באופן מהותי בלי גבולות?

למזלי למדתי דרכים או שיטה להתגבר על מושגים כדי להגיע, אפילו לרגע, לחוויה ישירה של ריקות מאוחדת עם צלילות. שיטה זאת ידועה בסנסקריט כוויפאסאנה ובטיבטית להאקטונג. התרגום המסורתי של מושגים אלה הוא "תובנה", אך תרגום מילולי של המלים קרוב יותר ל"ראייה עליונה" או "ראייה מעבר".

מה אנו רואים מעבר? את כל המושגים שלנו: "אני" ו"שלי", "הם" ו"שלהם", ואת המושגים המגובשים והמפחידים לעתים קרובות של ה"מציאות".

וויפאסאנה או להאקטונג אינה רק תרגיל אינטלקטואלי. זהו אימון המגיע עד לרמת תחושות הבטן, יותר כמו מציאת הדרך בחדר חשוך לחלוטין. בכל צעד עיוור שאתה עושה אתה שואל, "איפה אני?" או "איפה הכעס?" או "מי הוא האדם שעליו אני כועס?"

חיבור ההבנה של הריקות עם השיטה של תשומת הלב מציעה שיטה חווייתית של התגברות על היצמדויות למושגים של "אני", "שלי", "אתה", "שלך", "שלהם", "כעס", "קנאה", וכן הלאה. אנחנו נמצאים פנים אל פנים מול החירות של מודעות שאינה מוגבלת על ידי הרגלים מנטליים ורגשיים.

למרות שאנו מותנים להזדהות עם המחשבות העוברות במודעות שלנו ולא עם המודעות עצמה, המודעות שהיא טבענו האמיתי תמיד גמישה. היא מסוגלת לכל סוגי החוויה—אפילו תפיסות שגויות של עצמה כמוגבלת, לכודה, מכוערת, חרדה, בודדה, או פוחדת. כשאנו מתחילים להזדהות עם מודעות טהורה, חסרת זמן זו ולא עם המחשבות, הרגשות והתחושות שעוברות דרכה, אנו עושים את הצעד הראשון להימצאות מול החירות של טבענו האמיתי.

תלמידה אחת ביטאה זאת בדרך זו: "כשהתמודדתי עם הגירושים שלי, עבדתי קשה מאוד כדי להיות מודעת לכאב שחוויתי. פירקתי אותו לחלקים קטנים, כשאני מתבוננת במחשבות שעלו בתודעה שלי ובתחושות שהתחוללו בגופי. חשבתי הרבה על הכאב של מי שיהיה בקרוב בעלי לשעבר בוודאי עובר ועל הכאב שאנשים אחרים במצבינו עוברים גם כן, והבנתי שאני לא לבדי. והרעיון של מה שהם עוברים בלי היתרון של התבוננות בצערם, בחרדה שלהם או כל רגש אחר, גרם לי לרצות שירגישו יותר טוב.

"כשעבדתי עם הכאב בדרך זאת, הגעתי בהדרגה לחוויה—לא בדרך אינטלקטואלית, אלא ב"כן, זה כך" אינטואיטיבי—שזהו לא הכאב שלי. לא משנה מי או מה אני, זהו רק המתבונן במחשבותי וברגשותי ובתחושות הפיזיות שליוו אותן לעתים קרובות. כמובן שחוויתי אבל או בדידות לפעמים, חשתי כבידות סביב הלב או בבטן, תוהה אם לא עשיתי שגיעה איומה, ומתפללת שאוכל להחזיר את השעון לאחור. אך כאשר התבוננתי במה שעובר בתודעה ובגוף שלי, הבנתי שהיה שם מישו—או משהו—גדול יותר מהחוויות האלה. המשהו הזה היה 'הצופה', נוכחות של תודעה שלא הופרעה

על ידי מחשבותי, רגשותי, ותחושותיי, אלא רק התבוננה בכולם בלי לשפוט ולהחליט אם הם טובים או רעים.

ואז התחלתי לחפש את 'הצופה', ולא יכולתי למצוא אותו! זה לא שלא היה שם כלום—עדיין הייתה תחושה של מודעות—אך לא יכולתי לתת לה שם. אפילו מודעות לא נראתה מתאימה. היא נראתה לי מלה קטנה מדי. רק לכמה שניות, אולי יותר, היו 'המתבוננות', 'ההתבוננות', והדבר שבו מתבוננים, כולם אותו דבר.

הוי, אני יודעת, אני לא מנסחת זאת היטב, אבל הייתה רק תחושה של גדלות. כל כך קשה להסביר...

למעשה היא הסבירה את זה מצויין—או הכי טוב שיכלה, מאחר שאת החוויה של הריקות אי אפשר להכניס בצורה מסודרת למלים. אנלוגיה בודהיסטית מסורתית לחוויה הזאת משווה אותה לנתינת ממתק לאילם: מישוהו שטועם את המתיקות של הסוכריה אך אינו יכול לתאר אותה, במונחים מודרניים, אפשר להתייחס לחוויה במונחים של "פרספקטיבה תמימה" שהזכרנו קודם, שבה אנו מול פנורמה כל כך רחבה עד שיש רק מודעות של ראייה: לרגע אין הבחנה בין "הרואה", מה "שנראה", והפעולה של הראייה.

לפעמים אנו חווים את הפרספקטיבה התמימה הזאת במקרה כשאנו מתעוררים בבוקר. לשניה או שתיים יש חוסר התמצאות, שבהן אנו לא יכולים להצמיד שום מושגים למי זה שרואה, מה הדבר שנראה, או הפעולה של הראייה. במשך הרגעים הקצרים האלה יש רק מודעות, פתיחות חסרת מושגים שמתחלפת ב"כאן", "עכשיו", "זה", או "ההוא".

ואז ההרגל של פרספקטיבה יחסית מתפרץ ואנחנו מתחילים לחשוב, "או, כן, זה אני. זה בעלי (או אשתי או השותף או הכלב) לצדי במיטה. אלה קירות חדר השינה. שם יש שידה..."

באותו רגע, המחשבות והרגשות שלנו על עצמנו, על החדר, על היום שלפנינו או הימים שמאחורינו, על האנשים שנפגוש או שנרצה לפגוש, על האנשים שאיבדנו וכן הלאה, עולים בנו. באופן די אוטומטי אנו עסוקים בתהליך של הבחנות. אנו מתחילים לראות אותם, לפעמים לאט, לפעמים במהירות, כנקודות מובילות ומחזקות של התייחסות כדי להתנהל בעולמנו הפנימי והחיצוני.

היתפסות להבחנות האלה כמוחלטות ולא יחסיות היא כנראה התיאור הבסיסי ביותר של המונח שנקרא בסנסקריט סאמסארה, שבטיבטית מכונה קהורלו. אפשר להבין את שני המונחים כסיבוב גלגל שממשיך להסתובב ולהסתובב באותו כיוון. יש לנו תחושה של תנועה ושינוי, אך למעשה אנחנו רק ממחזרים את אותן תבניות מנטליות ורגשיות בצורות שונות.

שחרור ממחזור מנטלי ורגשי כזה נקרא בסנסקריט נירוואנה ובטיבטית ניאנג-דאי. שני המונחים מתייחסים להבנה המתחוללת בעזרת חוויה ישירה של הטבע החופשי המובנה בנו—שלוות נפש מושלמת חופשית ממושגים, היצמדויות, דחיות וכן הלאה. אך הבנה מוטעית נפוצה של תורת הבודהה היא שכדי להשיג נירוואנה יש לדחות את הסאמסארה—להתחמק ממנה, להיפטר ממנה, לצאת ממנה. סאמסארה היא האויב! סאמסארה היא הבוס!

סאמסארה איננה האויב ולא הבוס. היא איננה "מקום", שזה הבנה שגויה נפוצה של המושג. אפשר להבין סאמסארה בצורה מדויקת יותר כנקודת מבט שנצמדנו אליה במאמץ להגדיר את עצמנו, את האחרים ואת העולם שסביבנו שבו אנו מטיילים בתוך ממלכה המאופיינת בחלופיות ובשלוביות.

ככל שאינה נוחה, סאמסארה לפחות מוכרת לנו. וויפאסאנה, או תרגול בתובנה, יכול להיראות קשה או אפילו לא נוח בהתחלה מפני שהוא מפריע להיצמדות שלנו למה שהוא מוכר. אם נשתמש באנלוגיה פשוטה מאוד, דמיינו את החוויה שלכם כדף נייר שהיה מגולגל זמן ארוך. אתה יכול לנסות ליישר את הנייר למלוא האורך, אך רוב הסיכויים שהוא יתגלגל בחזרה. כדי לראות את כל דף הנייר, תצטרך לעגן אותו בשתי הקצוות. ואז תוכל לראות את כל הנייר במקום רק כמה מלים הרשומות עליו. יש הרבה יותר מהמלים המעטות שאנחנו רגילים לקרוא.

עכשיו דמיינו שהנייר רק ממשיך להיפתח—אין לו סוף! המלים אינן הנייר, גם פעולת הקריאה של המלים שעל הנייר. כל אלה מתרחשים במקביל: המלים, הנייר, והקריאה של המלים על הנייר.

זוהי רק אנלוגיה כמובן, אך אולי היא תעזור להסביר שההופעה של הסאמסארה, ואפילו ההיצמדות שלנו אליה, אפשריות רק מפני שהבסיס של החוויה שלנו הוא נירוואנה—היכולת לחוות כל דבר שהוא ביחד עם היכולת שלנו לתפוס כל דבר שמופיע. סאמסארה היא ביטוי של נירוונה, בדיוק כמו שמציאות יחסית היא ביטוי של מציאות מוחלטת. אנחנו רק צריכים להתאמן בלהכיר בכך שאפילו ההיצמדות שלנו לנקודות התייחסות מסוימות של מציאות יחסית אפשרית רק בזכות החיבור בין הריקות לצלילות.

כמו באימון שינאיי או שאמאטה, יש צעדים מסוימים שצריך לקחת כדי להגיע לתובנה, החוויה הישירה של צלילות וריקות. לא אגיד שהתהליך של פיתוח חוויה ישירה כזאת פשוט או קל. למעשה יש לעשותו בצורה מאוד איטית, נגיסה אחר נגיסה, לגימה אחרי לגימה. אין דרכים מהירות וקלות להתגבר על הרגלים מנטליים ורגשיים שנוצרו במהלך כל חיינו. אך המסע עצמו מספק את תגמולים.

ועכשיו נסתכל בתהליך.

האני הריק

מי אני?

השאלה הזאת תופשת אותנו הרבה ברמה העדינה כמעט בכל רגע בחיי היומיום שלנו. גם אם ננסה בכל הכוח לא נוכל באמת למצוא "אני", נכון? הדעות שלנו מתחלפות ומערכות היחסים עם אחרים משקפות אספקטים של "אני". הגוף שלנו עובר שינויים תמידיים. לכן אנו מתחילים בחיפוש "אני" מוצק שאי אפשר להגדירו בנסיבות. אנחנו פועלים כאילו יש לנו "אני" שצריך להגן עליו, להימנע מכאב ומחפשים נוחיות ויציבות. כאשר מתרחש כאב או חוסר נוחות, אני רוצים להרחיק את עצמנו ממנו, וכאשר קורה משהו נעים אנו רוצים להצמיד את עצמנו אליו. ההשלכות של זה הן שכאב והנאה, נוחיות וחוסר נוחיות וכן הלאה, הם משהו שנמצא מחוץ ל"אני" הזה. למרבה הפלא, כאשר אנחנו מתבוננים לעומק בתגובותינו, אין לנו תמונה ברורה מאוד של אותו "אני". איפה הוא נמצא? האם יש לו צורה מוגדרת, צבע, או איזשהו מימד פיזי? מה אני יכול לומר על ה"אני" שהוא קבוע ואינו מותנה בחוויות?

התעלות מעל אותה חוויה של "אני" אינה מערבת את ההשערה האם באמת אותו "אני" קיים. השערה כזאת יכולה להיות מעניינת מבחינה פילוסופית אך אינה עוזרת הרבה בהתמודדות עם החוויות בכל רגע ורגע. תרגול התובנה כרוך בבדיקת עצמנו במונחים של ההשקעה שלנו ב"אני" המתקיים באופן עצמאי בלי תלות בנסיבות, כנקודת התייחסות תקפה של החוויה.

כדי להתחיל את הבדיקה הזאת, כמובן שהדבר הבסיסי הוא להיות בתנוחה פיזית רגועה וערנית. אחר כך, השאירו את התודעה שלכם, כשאתם משתמשים בתרגול של תשומת לב נטולת מושא שתוארה קודם. ואז חפשו "אני"—אותו אחד שמתבונן במעבר המחשבות, הרגשות, התחושות וכן הלאה.

בתחילה התהליך הזה יכול להיות איזשהו סוג של ניתוח.

האם "אני" היד שלי?

הרגל שלי?

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

האם "אני" המחשבות העולות או הרגשות שאני מרגיש?

האם משהו מאלה 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 הזה היא פשוט לתת לעצמכם לגלות בתוך החוויה העצמית שלכם תחושה של חופש מהרעיון של ה"אני" כקבוע, ייחודי ועצמאי. ריקות, כפי שנדון קודם, אינה החלטה שאנחנו צריכים להחליט עליה על טבעה של המציאות המוחלטת או מודעות המושגת דרך נימוק ניתוחי או פילוסופי. זוהי חוויה אשר ברגע שטועמים אותה יכולה לשנות את חייכם, לפתוח מימדים חדשים ואפשרויות. זוהי המטרה של תרגול תובנה.

4.1 האחר הריק

צירוף שאמאטה או שינאי עם הבנת הריקות אין משמעותו הכחשת מציאות יחסית. מציאות יחסית היא המסגרת שבתוכה אנו פועלים בעולם והכחשת המסגרת הזאת—כמו שראינו אצל הברנש שפשוט הפסיק להפסיק להגיד "אני"—היא הדרך אל השיגעון. אבל יש רובד שלישי של חוויה שאני קורא לו "מציאות יחסית מזויפת". במציאות זו רעיונות, רגשות, ותפיסות שקועות עמוק בתוך תפיסות של עצמנו, של אנשים אחרים, תחושות ומצבים. מציאות יחסית מזויפת היא המקור העיקרי לסבל שאנו יוצרים בעצמנו. הוא עולה מהיצמדות לרעיונות, רגשות ותפיסות על עצמנו ואחרים כתכונות 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 התהליך הזה היא על ידי בחינת החוויה שלנו מתוך כוונה להכיר בכך שהחלוקה של כל רגע של מודעות למתבונן או "צופה", ומה שהמתבונן או הצופה קולט, היא בעצם המצאה מילולית במהותה.

הבודהה דן בחלוקה הזאת לעתים קרובות במונחים של חלום. בחלום יש לכם תפיסה של "עצמי" ותפיסה של "אחרים". רוב הדוגמאות שלו היו רלוונטיות לתנאי החיים של האנשים הפשוטים שחיו בתקופתו: התקפות של אריות ונמרים למשל. אני חושש שזה אינו מדאיג 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 מישוה נותן לכם שעון יפה ויקר; רולקס אולי, ששמעתי שהוא באמת שעון מאוד יפה ויקר. בחלום אולי תתלהבו לקבל רולקס בלי לשלם "דולר חלום" אחד עבורו. אולי תנסו להשוויץ בו, תגדרו את פרק הזרוע שעליו אתם עונדים את השעון בזמן שאתם מדברים עם מישוה בחלום או מצביעים על משהו למישוה בדרך שחושפת את השעון. אך אז אולי יתקרב אליכם גנב, יחתוך את פרק היד שלכם ויגנוב את הרולקס. הכאב שתרגישו בחלום יהיה אמיתי מאוד והצער שלכם על אובדן השעון יכול להיות די אינטנסיבי. אין לכם "ביטוח חלום" להחליף את השעון ואתם מדממים. יכול להיות שתתעוררו מהחלום מזיעים וצועקים, מפני שהכל כל כך אינטנסיבי, כל כך אמיתי.

אך הרולקס היה רק חלום נכון? והשימחה, הכאב, והאבל שחוויתם היו כולם חלק מהחלום. בתוך הקונטקסט של החלום, הם נראו אמיתיים. אך כשאתם מתעוררים מחלום, לא היה לכם רולקס, לא היה שום גנב, והיד שלכם או פרק הזרוע לא נחתכו. הרולקס, הגנב, הפצעים וכן הלאה הופיעו כביטויים של הריקות והצלילות המהותית של התודעה שלכם.

בדרך דומה אפשר להשוות כל מה שאנו חווים במונחים של מציאות יחסית למה שעובר עלינו בחלום: כל כך מלא חיים, כל כך מציאותי, אך בסופו של דבר רק השתקפויות של החיבור בין ריקות וצלילות.

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

בדיוק כמו שכמשתמשים בתרגול תובנה ביחס ל"אני", מתחילים במציאת תנוחה שהיא רגועה 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 תחושה פיזית מתרחשת? באיזשהו מקום בתוך המוח? באיזשהו מקום "שם בחוץ"—מחוץ לגוף?

במקום לנתח איפה הם מתרחשים, רק התבוננו בהם (או הקשיבו להם או הרגישו אותם) כאילו הם השתקפויות במראה של התודעה. מושא המודעות, המודעות של המושא, וזה שמודע למושא כולם קורים בעת ובעונה אחת—בדיוק כמו הסתכלות במראה רגילה. בלי המראה לא יהיה שום דבר שאפשר לראות, ובלי הרואה לא יהיה אף אחד שיראה. כשהם מצטרפים יחד הם מאפשרים את הראייה.

תרגול תובנה מציע דרך של התייחסות לחוויה שבה מכוונים את התודעה פנימה כדי להסתכל בתודעה שאנו חווים. תהליך זה יכול להיות קשה להבנה עד שתנסו אותו בעצמכם. כמובן שזה דורש קצת אימון, והכרה בתודעה העולה ביחד עם החוויה—אותה תחושה של "גדלות" המתוארת על ידי התלמידה שעברה גירושים—תימשך אולי רק שניה או שתיים בהתחלה. הפיתוי במקרים כאלה היא לומר לעצמך, "הגעתי לזה! הבנתי מהי ריקות! עכשיו אני יכול להמשיך בחיי בחירות מוחלטת."

הפיתוי חזק במיוחד כאשר עובדים עם מחשבות ורגשות, כמו הדרך בה אנו מתייחסים לאחרים ולמצבים שונים. ההצצות החטופות של התודעה יכולות להתקבע על מושגים, שיכולים להוביל אותנו למסלולים של תפיסה או התנהגות שעלולים לפגוע בנו או באחרים. יש סיפור עתיק מאוד על אדם שבילה הרבה שנים במערה בתרגול מדיטציה על ריקות. בתוך המערה היו הרבה עכברים. יום אחד עכבר די גדול קפץ על האבן ששימשה לו כשולחן. "אאה", 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 ששום דבר לא קיים, וכך הוא יכול היה לעשות כל מה שרצה ולהרגיש כל דבר בלי לחוות שום 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 הופכים פתוחים לאפשרות שהתודעה—החיבור של ריקות וצלילות—מסוגלת לשקף כל דבר. איננו תקועים בראיית דבר אחד, אלא מסוגלים לראות אפשרויות רבות.

9. אמפטיה

בן אנוש הוא חלק משלם שנקרא על ידנו יקום

—אלברט איינשטיין

מתוך מכתב שצוטט על ידי האוורד איבס

מעגלים מתימטיים

האנשים סביבנו, המצבים בהם אנו נתקלים, והמסרים שמגיעים מן החושים שלנו מראים שהמושגים של מי ומה אנחנו, לא רק נתונים לשינוי, אלא שאפשר להגדירם בדרכים רבות ושונות שהן עצמן נתונות לשינוי. אני אמא או אבא. אני בעל או אישה. אני שכיר המבצע מטלות מסוימות בהתאם לדרישות של המעסיק שלי ואנשים אחרים שאני עובד אתם.

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 התבדלות מונחת בלב הרבה בעיות אישיות ובין אישיות. תרגול האמפטיה הופך כל קושי או משבר שאנו נתקלים בהם כנקודת התחלה להכרה בדמיון שלנו לאחרים. הוא פותח את תודעתנו בהדרגה לחוויה עמוקה של חוסר פחד וביטחון בכך שהוא מתעל את בעיותינו האישיות למוטיבציה חזקה לעזור לאחרים.

יש סיפור עתיק, המסופר בכמה סוטרות, על אישה שסבלה בעקבות מותו של בנה הצעיר. בכל מקרה היא לא הסכימה להאמין שבנה מת, ועברה מבית לבית וחיפשה תרופה להחיות את הילד. הנער כבר מת, אמרו לה וניסו לעזור לה לקבל את המצב. אחד האנשים שהבין כי מוחה נפגע בגלל האבל, יעץ לה לחפש את הבודהה—הרופא המוכשר ביותר—ששהה במנזר קרוב.

כשהיא אוחזת בילד צמוד לחזה, היא רצה למקום בו היה בודהה וביקשה ממנו תרופה כדי לעזור לילד. הבודהה היה באמצע הרצאה לפני קהל גדול; אך האישה נדחפה ביניהם, והבודהה שראה את מצוקתה נענה לבקשתה. "חזרי לכפר שלך", יעץ לה, "ותביאי לי כמה גרעיני חרדל מבית שבו מעולם לא מת אדם."

היא חזרה במהירות אל הכפר שלה והתחילה לבקש משכניה גרעיני חרדל. השכנים רצו לתת לה בשמחה, אבל אז היא נאלצה לשאול, "האם מישוהו מת כאן?"

הם התבוננו בה בצורה מוזרה. חלקם, רק הנידו את ראשם בחיוב; אחרים אמרו לה כן; ואחרים אולי סיפרו לה מתי ובאילו נסיבות התרחש מותו של בן המשפחה.

עד שהשלימה את הסיבוב בכל הכפר, היא הגיעה להבנה בעזרת חוויה שחדרה עמוק יותר מכל מלים שהיא אינה היחידה בעולם שסבלה אובדן אישי כבד. שינוי, אובדן, ואבל משותפים לכולם. למרות שהייתה עדיין שבורה מותו של בנה, היא הכירה בכך שהיא אינה לבדה. אחרי שהסתיימו טקסי ההלוויה של בנה, היא הצטרפה לבודהה ולתלמידים שלו. היא הקדישה את חייה כדי לעזור לאחרים להגיע לאותה דרגה של הכרה.

ספר ההדרכה של האושר

כשמתפתחת חמלה אנו רואים שכל היצורים החיים שווים, וכל יצור חי שואף להיות מאושר.

—קאלו רינפוצ'ה,

הדהרמה המאירה את כל היצורים באופן שווה כמו אור השמש והירח,

תורגם על ידי ג'אנט גיאסטו

כל כך קל לחשוב שאנו היחידים שסובלים ואילו אנשים אחרים נולדו עם אותו ספר הדרכה לאושר שהוזכר קודם—אשר בגלל איזושהי תאונה בלידה, אנחנו לא קיבלנו מעולם. גם אני חטאתי באמונה זאת כמו כל אחד. כאשר הייתי צעיר, החרדה שחשתי באופן קבוע כמעט גרמה לי להרגיש בודד, חלש וטיפש. בכל זאת כשהתחלתי לתרגל טוב לב-אהבה/חמלה, מצאתי שתחושת הבידוד החלה להיעלם. באותו זמן התחלתי להרגיש בטוח ואפילו מלא תועלת. התחלתי להכיר בכך שלא הייתי האדם היחיד שמרגיש מבוהל ופגיע. במשך הזמן התחלתי לראות שהתחשבות ברווחתם של יצורים חיים אחרים היתה משהו בסיסי בגילוי שלווה הנפש שלי עצמי. במונחים מודרניים, אפשר להבין את התרגול יותר טוב כאמפטיה: היכולת להזדהות או להבין את המצבים שבהם אחרים יכולים למצוא את עצמם.

הרבה אנשים שאלו מדוע תרגול האמפטיה נקרא אהבה-טוב לב/חמלה. מדוע לא אחד מהם? על פי ההבנה הבודהיסטית יש שני אספקטים לאמפטיה. אהבה-טוב לב מתייחס לתשוקה של כל אחד להשיג אושר בחיים ולמאמץ שאנו משקיעים כדי להגיע למטרה הזאת. חמלה היא השאיפה לשחרר את כולם מן הכאב היסודי והסבל שנובע מכך שהם אינם יודעים מהו הטבע הבסיסי שלהם—והמאמץ שאנו משקיעים כדי לעזור להם להשיג את השחרור מהכאב היסודי. שני העניינים האלה, הכמיהה לאושר והרצון להשתחרר מהסבל, משותפים לכל היצורים החיים, לא תמיד בצורה מילולית ומתוך מודעות, ולא תמיד בתוך המונחים המורכבים של התודעה האנושית. בשל כך הסבל והסיבות והגורמים לו נידונו בפירוט קודם. אושר הוא מונח הרבה יותר כללי, שאפשר לתארו בצורה הפשוטה ביותר כ"שגשוג". כלומר שיהיה מספיק אוכל, מקום לגור בו, ושאפשר יהיה לחיות בלי איום לפגיעה. אפילו נמלים, שאני מבין שאין להן מנגנון פיזיולוגי שמראה כאב, עדיין מנהלות את חובותיהן היומיומיות של איסוף אוכל והבאתו לקן, ומבצעות תפקידים אחרים התורמים להישרדות העצמית שלהן ולהישרדות המושבה שלהן.

לרובנו התהליך של פיתוח אהבה-טוב לב/חמלה מתרחש, כפי שלמדתי, בשלבים. הוא מתחיל—כמו אצל האישה שאיבדה את בנה—בהכרת הסבל שלנו עצמנו והרצון שלנו להשתחרר. בהדרגה אנו מרחיבים את הרצון לאושר וההשראה לשחרור מעצמנו לאחרים. הנתיב האיטי והעקבי ממודעות לקשיים של עצמנו, להתעוררות פוטנציאל עמוק ויסודי יותר ממה שיכולנו לדמיין, כשאנחנו יושבים במכוניות שלנו באמצע פקק תנועה, מקללים את הגורמים שגרמו לעיכוב או עומדים בתור בבנק ומקווים בייאוש שהתור יתקדם מהר יותר.

השלב הראשוני נקרא אהבה-טוב לב/חמלה רגילה, שמתחילה בפיתוח תחושה של אהבה-טוב לב וחמלה אל עצמנו והרחבה שלה לאלה שאנו מכירים. השלב השני ידוע בדרך כלל כאהבה-טוב לב/חמלה לאין שיעור, הרחבה של החלום לאושר ולשחרור מהסבל כלפי אלה שאיננו מכירים. השלב השלישי ידוע כבודהציטה, התודעה הערה לסבל של כל היצורים התבוניים ופועלת באופן ספונטני לשחרר מהסבל הזה.

אהבה—טוב לב/חמלה רגילים מכילים כמה שלבים. הראשונה דורשת לימוד איך לפתח תחושה של עדינות כלפי עצמך והערכה לתכונות החיוביות שלך עצמך. אין הכוונה לרחמים עצמיים. 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 בעצמך ברגע הזה, כאובייקט של מיקוד מדיטטיבי. במקרה הזה, איננו מחפשים את מושג ה"אני", אלא את החוויה של להיות בחיים ברגע הזה. אם הייתי משיג אושר ואת הגורמים לאושר, זה היה יפה מאוד.

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

התחילו ב"אילוף סוסכם". אם אתם מתרגלים באופן פורמלי תייצבו את עצמכם בתנוחת שבע הנקודות כמיטב יכולתכם. אם לא, פשוט יישרו את עמוד השדרה כששאר 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 במקום 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 טומנת את הזרעים לאושר ושחרור מהסבל. יש שחרור פשוט בידיעה שאתה בחיים ומודע. הישארו בהערכה הפשוטה הזאת לרגע ואז העלו בעדינות את המחשבה, "כמה נחמד היה אם הייתי יכול ליהנות מתחושה יסודית זאת של חיות. כמה נחמד היה אילו הייתי יכול ליהנות מתחושת הבריאות הזאת וכל שאר הגורמים שמובילים לכך שארגיש מרוצה, פתוח לכל האפשרויות." המלים שאתם בוחרים יכולות להשתנות בהתאם למזג האישי שלכם כמובן. במונחים בודהיסטים מסורתיים המחשבות האלה בוטות כתפילה או כתקווה: "הלוואי ואשיג אושר ואת הגורמים לאושר. הלוואי ואשתחרר מהסבל ומהסיבות לסבל." אך המשמעות היא במהותה שווה. בחרו את המלים שמתאימות לכם.

ואז, תנו לתודעה שלכם לנוח, פתוחה ורגועה.

אל תנסו להמשיך בתרגול הזה יותר מכמה רגעים אם אתם מתרגלים בצורה רשמית או כמה שניות אם אתם מתרגלים באופן לא רשמי. אתם יכולים להתפעל מכך שאתם מודעים כשאתם פשוט עומדים בתור בסופרמרקט, או מוצאים את עצמכם תקועים בפקק תנועה, או באמצע שטיפת כלים. חשוב מאוד לתרגל במשכי זמן קצרים ואז לתת לתודעה לנוח—כדי שמצב יקר מציאות זה לא ייהפך מחוויה למושג. במשך הזמן, כשתחזרו על התרגיל בהדרגה, עולם שלם של אפשרויות מתחיל להיפתח.

לאחר התוודעות מסוימת עם חווית השחרור העצמי שלכם תוכלו להרחיב אפשרות זאת לאחרים. למעשה, הכרה בסבל של אחרים יכולה לשנות את החוויה האישית שלכם. ידיד שלי מנפאל עבר לנוי יורק בתקווה למצוא עבודה טובה יותר ולהרוויח יותר כסף. בנפאל עבד בתפקיד חשוב במפעל לייצור שטיחים. אך כשהגיע לנוי יורק, העבודה הטובה ביותר שהצליח למצוא הייתה עבודה במוסך—ירידה משפילה מהתפקיד שהיה לו בנפאל. לפעמים היה כל כך נסער עד שהתחיל לבכות,

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

יום אחד ראה מישו חדש עובד במוסך—איש עם כובע גדול. כשהסתכל יותר מקרוב הבין שהאיש הזה הוא בעל מפעל השטיחים בו עבד בנפאל. הוא עזב את העסק שלו ונסע לניו יורק באותן תקוות להרוויח יותר כסף, אך הגיע לבסוף לאותו מעמד של עובד בלתי מיומן בעבודה בה הרוויח פחות ממה שהרוויח בנפאל.

בבת אחת הבין שהוא אינו האדם היחיד שחווי הפוך גורל. הוא לא היה לבד. זהו השלב השני של אהבה-טוב לב/חמלה: הכרה בכך שכל מה שקורה בתוך התודעה של מישו אחר כנראה דומה למה שקורה בתודעה שלכם. כאשר אנו זוכרים זאת אנו מגיעים בהדרגה להבנה שאין שום סיבה להיבהל ממישהו או ממישהו. אנחנו פוחדים, ברוב המקרים, מפני שאיננו מכירים בכך שכל מה או כל מי שאנו מתמודדים מולו, הינו בדיוק כמונו: יצור שרק רוצה לשגשג.

טקסטים בודהיסטים קלאסיים מלמדים שעלינו להתמקד קודם כל באימהותינו, שהפגינו כלפינו טוב לב מוחלט כשנשארו אותנו בגופן והביאו אותנו לעולם. באופן מסורתי רוב התרבויות מעודדות כבוד, אם לא חיבה, כלפי האם והאב בתמורה לקורבנות שהם הקריבו למעננו. אך גישה מסורתית זו עברה שינוי בדורות האחרונים. די הרבה אנשים שדיברתי אתם בשנים האחרונות אינם נהנים מיחסים חמים ומלאי חיבה עם הוריהם, במיוחד במקרים שההורים היו פוגעניים מילולית או פיזית. במקרים כאלה, שימוש בהורים כאובייקט של תרגול אהבה-טוב לב/חמלה אינו מועיל. זה בסדר גמור להתמקד באובייקט אחר: קרוב משפחה נדיב, מורה תומך, חבר קרוב, בן או בת זוג, שותף, או צאצא. יש אנשים שבחרים להתמקד בחתולים, בכלבים או בחיות המחמד שלהם. האובייקט של המדיטציה אינו חשוב באמת. הדבר החשוב הוא לשמור את תשומת הלב בקלילות על מישו או משהו שכלפיו אתה מרגיש קשר של חום ונדיבות.

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

עכשיו הישארו כמה רגעים בתשומת לב נטולת אובייקט. התרווחו במושב כמו אחרי ביצוע משימה גדולה ורק תבוננו בתודעה של ובכל המחשבות, הרגשות והתחושות העוברים בה. לאחר כמה רגעים של מנוחה הביאו את תשומת לבכם למישו או משהו שכלפיהם אתם מרגישים נדיבות, חיבה או דאגה. אל תופתעו אם דמות של מישו או משהו שלא בחרתם בכוונה יופיע בצורה יותר חזקה מאשר זאת שעליה החלטתם מראש. זה קורה, לעתים קרובות בצורה ספונטנית. אחד מתלמידי התחיל תרגול פורמלי בכוונה להתמקד בדודתו, אשר הייתה מאוד טובה אליו כשהיה קטן; אך הדמות שהופיעה שוב ושוב הייתה של גור כלבים שהיה לו כשהיה ילד. זאת רק דוגמה של החוכמה הטבעית של התודעה העומדת על שלה. למעשה היו לו הרבה זיכרונות חמים הקשורים לגור, וכאשר נכנע לבסוף לזכרונות של הגור ולא ניסה להתמקד בדודה, התרגול הפך קל יותר.

תנו לתחושת חום וחיבה לשכון בתודעתכם, כשאתם עוברים בכל כמה רגעים לתשומת לב נטולת אובייקט. כשאתם עוברים בין שני המצבים תנו לעצמכם לאחל לאובייקט המדיטציה שלך לחוות אותה תחושה של פתיחות וחום שאתם חשים כלפיו. אחרי כמה רגעים בהם אתם עוברים בין תשומת לב נטולת אובייקט ותשומת לב לאובייקט של המדיטציה שלכם, תוכלו להמשיך בכמה דרכים. דרך אחת היא לדמות את האובייקט בו בחרתם במצב מאוד עצוב או כואב. כמובן, אם האובייקט שבחרתם כבר במצב של כאב או צער עמוק, תוכלו פשוט להביא לתודעה את מצבו הנוכחי. בכל מקרה הדימוי שהבאתם לתודעה יוצר באופן טבעי תחושה מוחלטת של נדיבות וקשר, ותשוקה עמוקה לשחרר את הכאב.

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

חם, אולי תעברו למקום קריר ופתוח 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 היו מרגישים באותו מצב. תרגול בדרך זו לא רק פותח את לבכם ליצורים אחרים, אלא גם ממוסס את ההזדהות שלכם עם כל כאב או אי נוחות שאתם חווים באותו רגע. כמו שידידי מנפאל גילה כשראה את המעביד הקודם שלו עובד באותו מוסך בניו יורק, ומסתיר את פניו מתחת לכובע גדול, אנחנו לא לבד. אנשים, גורי כלבים, ויצורים אחרים מחפשים את הדרך שלהם לשגשג, אך המוטיבציה הבסיסית שלהם אינה שונה.

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

טיפול אהבה-טוב לב וחמלה כלפי אלה שאתם מכירים ואיכפת לכם מהם אינו כל כך קשה אפילו כשאתם רוצה לחנוק אותם מפני שהם מתנהגים בטיפשות או בעקשנות, בסופו של דבר אתם עדיין אוהבים אותם. קצת יותר קשה להרחיב את אותה תחושת חום ושייכות כלפי אנשים שיש לכם בעיות אישיות או מקצועיות אתם, או כלפי אלה שמסיבה כלשהי אתם ממש לא סובלים.

לתלמיד שלי למשל, היה פחד נוראי מעכבישים. הוא פחד לראות עכביש בפינת החדר או על אדן החלון או הכי גרוע, לדבריו, מעל האמבטיה. העכביש רק היה עושה את מה שהוא עושה: טווה רשת קורים, ומקווה למשוך זבוב או חרקים אחר (שבוודאי גם כן פחדו מהעכביש), אך התלמיד ניסה בחרדה להיפטר ממנו, מעך אותו במטאטא או שאב אותו בשואב אבק. לאחר כמה חודשים בהם התבונן בתשוקה של עצמו לשגשג ובפחד שלו עצמו מכאב וסבל, החל לפתח יחסים די אדישים כלפי עכבישים. באופן זמני החל להתייחס לכל מפגש בצורה שונה. במקום למעוך את העכביש או לשאוב אותו בשואב האבק אזור אומץ מספיק די ללכוד אותו בצנצנת ולשחרר אותו בחוץ. בסופו של דבר החל לומר, "שלום לך, חבר קטן. מצא לך אוכל, מצא את האושר שלך... רק לא בבית שלי, בסדר?"

כמובן שזה לא גרם לכך שעכבישים לא הופיעו יותר על אדן החלון או מעל האמבטיה שלו, אך במקום להתייחס אליהם כאל אויבים הוא התחיל להכיר בהם כייצורים הדומים אליו במידה רבה. עכשיו, לכידת עכבישים בצנצנת ושחרורם בחוץ אולי אינו מסלול טיפוסי לפיתוח השלב השני של אהבה-טוב לב/חמלה רגילה. אך זו התחלה.

כתרגיל, דמיינו שהלחיים שלכם נדקרות בעזרת שתי מחטים חדות מאוד, מימין ומשמאל. האם הכאב שאתם חווים בלחי ימין שונה במשהו מהכאב שאתם חווים בלחי שמאל? הכאב בלחי ימין מייצג את חוסר האושר והסבל שאתם חווים. הכאב בלחי שמאל מייצג את הכאב וחוסר האושר של מישו או משהו שאתם לא מחבבים. האם אחד כואב פחות מהשני? אולי כן, אולי לא. אולי התרגלתם כל כך למחט התקועה בלחי ימין כל כך הרבה זמן עד שאינכם שמים לב אליה יותר—זה כאב חדגוני. אך המחט התקועה בלחי שמאל היא כאב טרי—אתם ממש מודעים אליו. תוכלו למשוך את המחט מלחי ימין על ידי עבודה בתרגול אהבה-טוב לב/חמלה אל עצמכם או כלפי אלה שאתם כבר מרגישים איזושהי נדיבות. אך המחט בלחי שמאל נשארת תקועה עד שממש תתחילו להרחיב את השאיפה לאושרו ושחרורו מהסבל של מי שאינכם מחבבים. אתם רוצים שהם יסבלו או שלא יהיו מאושרים. אולי אתם מרגישים קנאה כלפיהם או טינה. אך מי מרגיש את הכאב של אותה טינה, קנאה או שנאה?

אתם.

יש תועלת נוספת בהתייחסות לאנשים שאינכם אוהבים באהבה-טוב לב וחמלה. תארו לעצמכם שאותו אדם מתייחס אליכם או אל מישהו אחר בשנאה. עכשיו אתם יכולים להתייחס לאדם הזה בכעס או בהתגוננות או אפילו—אם התודעה שלכם יציבה מספיק—בהגיון. אך אהבה—טוב לב/חמלה מספקת איזושהי תובנה לסיבה לכך שאותו אדם אומר או עושה דברים שפוגעים באנשים אחרים. אותו אדם סובל מכאב, נמצא במבוכה ומחפש בייאוש תחושה של נוחות ויציבות. למשל, תלמיד אחד שלי רק התחיל לעבוד במחלקת השיווק של חברת ייצור גדול ונקרא לפגישה עם אישה שהייתה מנהלת מחלקת הכספים. הפגישה התחילה מאוד לא טוב. האישה הייתה מאוד ווכחנית, דיברה בלי הפסק, ואם מישהו הפריע לה או הציע נקודת השקפה שונה משלה, פניה התאדמו והיא עמדה על דעתה אפילו ביתר תקיפות.

כשישב והתבונן בכל זה, התלמיד התחיל להסתכל על האישה באהבה-טוב לב/חמלה והתחיל לראות מעבר לקיר הכעס, ילדה קטנה שאף פעם לא הקשיבו לה בילדותה. וכך החל להניד את ראשו ולהסכים עם האישה, ולומר לה כמה האבחנות שלה אינטליגנטיות והרעיונות שלה טובים. לאט לאט האישה החלה להירגע. הכעס שלה התמוסס והיא הייתה מסוגלת להקשיב לרעיונות של אנשים אחרים ולהתייחס אליהם ברצינות. התלמיד שלי והאישה לא הפכו חברים הכי טובים, אך אחרי הפגישה ראשונית הוא היה כמעט תמיד מוזמן לפגישות אתה ותמיד נראה שהיה מסוגל להרגיע אותה; ובכל פעם שהיה צריך ללכת למחלקת הכספים הייתה איזושהי תחושה של הקלה מכל חברי המחלקה. ההשפעה שלו הייתה כל כך מרגיעה עד שהאישה התנהגה לחבריה למחלקה קצת יותר טוב.

כך הסיפור נגמר כwin-win situation לכולם. כשהקשיבו לה והעריכו את האינטליגנציה שלה האישה חוותה איזושהו שחרור מהסבל שלה. האנשים שעבדו אתה ותחתיה לא היו נתונים לביקורת מתמידה, כך שהרגשות הלא נעימים שחוו כלפיה החלו להתרופף גם כן. והתלמיד שלי החל לחוות יותר ביטחון בעצמו כשהחל לראות שהוא מסוגל לטפל במצבים קשים בעזרת הצלילות והחוכמה שנולדו מאהבה-טוב לב/חמלה.

אהבה-טוב לב/חמלה ללא שיעור

כמובן שפיתוח אהבה-טוב לב וחמלה כלפי אלה שאנו כבר מכירים אינה קשה כל כך לאחר איזושהו תרגול. אך להרחיב את אותה תחושה של חום שייכות כלפי אל שאיננו מכירים ובמקרים רבים אין אפשרות שנכיר, דורש קצת יותר מאמץ. כשאנחנו שומעים על טרגדיות ברחבי העולם או אפילו בסביבה הקרובה אלינו, עלולה להתפתח תחושה של חוסר אונים וחוסר תקווה. יש מספר מוגבל של מאבקים שאנו יכולים להצטרף אליהם, ולפעמים העבודה וחיי המשפחה שלנו מונעים מאתנו לעזור בצורה ישירה. תרגול האהבה-טוב לב/חמלה ללא שיעור עוזר להשתחרר מאותה תחושה של חוסר תקווה. הוא גם מטפח תחושת ביטחון בכך שבכל מצב שנמצא את עצמנו ועם כל מי שנתמודד, יש לנו בסיס להתייחס בדרך שאינה כל כך מפחידה או חסרת תקווה. אנו יכולים לראות אפשרויות שבלעדיו לא היינו רואים ואנו מתחילים לפתח הערכה גבוהה יותר לאפשרויות שבתוכנו.

הצעד הראשון כמו תמיד הוא למצוא תנוחה רגועה לגוף ואז להשאיר את התודעה בתשומת לב נטולת אובייקט. ואז להביא בעדינות את תשומת הלב למחשבה הזאת: "בדיוק כמו שאני רוצה להשיג אושר ולהימנע מסבל, כך גם יצורים חיים אחרים מרגישים." אין צורך לדמות יצורים חיים מסיימים, אך תוכלו להתחיל בדימוי מסויים אם תמצאו שזה מועיל. אך בסופו של דבר טונגלן מתפשט מעבר למישהו או משהו שאתה יכול לדמיין וכולל בעלי חיים, חרקים, וכל היצורים שסובלים או יסבלו בכל דרך.

כפי שלמדתי, העניין הוא פשוט לזכור שהעולם מלא במספר אינסופי של יצורים חיים, ולחשוב: "בדיוק כפי שאני רוצה אושר, כל היצורים החיים רוצים אושר. בדיוק כפי שאני מייחל להימנע מסבל, כל היצורים החיים מייחלים להימנע מסבל." בדיוק כמו שעשיתם באהבה-טוב לב/חמלה רגילה, כשאתם נותנים למחשבות האלה להתגלגל בתודעתכם תמצאו את עצמכם ממש עסוקים באיחול לאושר ולשחרור מהסבל של אחרים.

הצעד הבא הוא להתרכז בנשימה שלכם כאמצעי לשליחת איזושהו אושר שחוויתם לאחרונה או שאתם חווים עכשיו לכל היצורים התבוניים ולקליטת הסבל שלהם. כשאתם נושפים, דמו שכל האושר והיתרונות שרכשתם בחייכם זורמים מכם החוצה בצורת אור טהור. האור הזה מתפשט הלאה לעבר כל היצורים החיים ומתמוסס בתוכם, כשהוא מקיים את כל צורכיהם ומחסל את הסבל שלהם. כשאתם שואפים, דמו את הכאב והסבל של כל היצורים התבוניים כעשן כהה ושמנוני שנקלט דרך הנחיריים שלכם ומתמוסס בתוך לבכם. כשתמשיכו בתרגול, דמו שכל היצורים שוחררו מהסבל והם מלאים בחדס ובאושר.

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

אם זה עוזר לויזואליזציה שלכם, תוכלו לשבת כשגופכם זקוף מאוד, ולהניח את ידיכם רפויות כשהאגרופים סגורים בקצה הירכיים שלכם. כשתנשפו, פתחו את אצבעותיכם והחליקו את ידיכם למטה לעבר הברכיים כשאתם מדמים את האור יוצא אל כל היצורים החיים. כשתשאפו, החליקו את ידיכם בחזרה למעלה, ושוב תסגרו ברפיון את האגרופים כאילו אתם שואבים את האור הכהה של סבלם של האחרים וממוססים אותו בתוכם.

העולם מלא בכל כך הרבה סוגים של יצורים, בלתי אפשרי אפילו לדמיין את כולם, בוודאי להציע עזרה ישירה ומידית לכל אחד מהם. אך בעזרת תרגול הטונגלן אתם פותחים את התודעה לאין סוף יצורים חיים ומקווים לרווחתם. התוצאה היא שבסופו של דבר התודעה שלכם הופכת צלולה יותר, רגועה יותר, מרוכזת ומודעת יותר. אתם מפתחים את היכולת לעזור לאחרים באינסוף דרכים, ישירות ובלתי ישירות.

בודהיצי'טה

השלב האחרון הוא בודהיצי'טה, מונח בסנסקריט שמתורגם לעתים קרובות כ"התודעה של ההתעוררות" או "תודעה ערה". זוהי מלה מורכבת המחבר בין המונח בסנסקריט בודהי (שמגיע משורש הפעל בודה בסנסקריט, אשר מתורגם כ"להפוך ער, להפוך מודע") והמלה צ'יטה (שבדרך כלל מתורגמת כ"תודעה" או לפעמים כ"רוח" במובן של "השראה").

בתוך המסורת הבודהיסטית אנו מכירים בשני סוגים של בודהיצי'טה: מוחלטת ויחסית. בודהיצי'טה מוחלטת מתייחסת לתודעה שהפכה טהורה לגמרי בעזרת השגת כל הרמות של התרגול וכתוצאה מכך רואה את טבעה של המציאות ישירות, בלי שאלה או התלבטות. הזרע של טבע הבודהה החבוי בתוך כל היצורים התבוניים גדל והופך לעץ מפואר. כשהיא מסוגלת לראות ולדעת הכל, בודהיצי'טה מוחלטת כוללת מודעות חזקה לסבל שכל היצורים עוברים כאשר הם בורים במה שנוגע לטבע שלהם עצמם. 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 הארה מושלמת.

אך מעטים בינינו מסוגלים לחוות בודהיז'יטה מוחלטת מיד. במשך ימי חייו עבד הבודהה ההיסטורי שש שנים עד שהגיע למודעות ערה שלמה. על פי האגדה הוא היה מסוגל להשיג את זה בזמן כל כך קצר רק מפני שבילה הרבה הרבה גלגולים כשהוא פועל למטרתו.

רובנו צריכים להתאמן לאורך נתיב הדרגתי של בודהיז'יטה יחסית. כלומר התרחבות לתרגולים שונים של אהבה-טוב לב/חמלה קצת יותר במובן של טיפוח השאיפה שכל היצורים התבוניים יבינו—לא במובן אינטלקטואלי, אלא בעזרת חוויה ממשית—את הפריחה המלאה של טבע הבודהה שלהם, ונקיטת פעולות כדי להשיג מטרה זו.

פיתוח בודהיז'יטה יחסית כרוך תמיד בשני מימדים: רצון עז ויישום. בודהיז'יטה של רצון עז כרוכה בעיבוד השאיפה מעומק הלב להרים את כל היצורים התבוניים לרמה בה הם מכירים את טבעם האמיתי לגמרי. אנחנו מתחילים בכך שאנו חושבים: "הלוואי שהייתי משיג התעוררות מושלמת כדי לעזור לכל היצורים התבוניים להגיע לאותו מצב." רוב התרגולים הבודהיסטיים מתחילים באיזשהו סוג של תפילה המבטאת רצון עז זה. פשוט חזרה על תפילה זו, בכל שפה או כל מונחים שאתה מכיר, היא כמובן מועילה מאוד בכך שהיא עוזרת להרחיב את המטרה של התרגול שלנו. אך תפילות כאלה ורצון עז נשארים רק מלים עד שאנחנו ממש משקיעים זמן ופועלים עם מצבים של אהבה-טוב לב/חמלה רגילה או ללא שיעור. כפי שראינו קודם, אין דרך בה יכולים לחוות אושר מושלם וסוף לסבל לעצמנו בלי חוויה ישירה של השאיפה שלנו ושל אחרים לאושר ולשחרור מסבל. פעילות להשגת השחרור שלנו עצמנו הוא כמו משיכת המחט רק מלחי אחת. כל זמן שהמחט נשארת בלחי השנייה, תמיד נרגיש איזושהי אי-נוחות, כאב או פחד.

נשמע כמו משימה גדולה, לא? קשה מספיק לעורר את עצמנו, ועוד יותר קשה להביא אחרים לאותה התעוררות. אך אם נסתכל שוב בסיפור של האישה שאיבדה את ילדה, נוכל להתחיל לחוש שנוכחות של מישהו שהתעורר מאפשרת לאנשים אחרים להתעורר גם כן. לפעמים היא יכולה ללבוש צורה של הקשבה לעצה או למורה, או לקיחת דוגמה ממורה.

בודהיז'יטה של יישום מתמקדת בדרך להשגת המטרה של הבאת אחרים להתעוררות. רצון עז הוא השאיפה להעביר אנשים מ"מקום" אחד לאחר. יישום הוא האמצעים שבעזרתם אנו מגשימים את הרצון העז שלנו,

יש דרכים רבות לתרגל בודהיז'יטה של יישום. למשל, הימנעות מגניבה, שקר, רכילות ודיבור או פעולה בדרכים שבכוונה תחילה גורמות לכאב. כמו כן, פעולה נדיבה כלפי אחרים, פיוס מריבות, דיבורים עדינים ורגועים במקום "לתפוס קריזה", ושמחה עם הדברים הטובים שקורים לאנשים אחרים במקום לתת לעצמנו להיות מוצפים בקנאה.

התנהלות מסוג זה מרחיבה את החוויה של אהבה-טוב לב/חמלה במדיטציה לכל אספקט של חיי היומיום. זה יוצר מצב של win-win לכולם. אנו מרוויחים מפני שאנו מכירים בכך שאיננו חווים לבד רגשות קשים או מצבים בעייתיים. כשהכרה זו שוקעת בנו, אנו מתחילים להרגיש תחושה עמוקה יותר של ביטחון בעצמנו ואנו מסוגלים להגיב בדרך יותר מחושבת ומלאה חמלה לאחרים. אלה מסביבנו מרוויחים מפני שאנו מפתחים תחושה אינטואיטיבית של הסבל שלהם, אנו מתחילים לפעול כלפיהם בדרכים יותר נדיבות ומתחשבות. והם, בתגובה מתחילים להתנהג בחמלה כלפי אחרים.

אין רצון עז ואומץ גדולים יותר מהכוונה להוביל את כל היצורים החיים לחופש מושלם ורווחה מוחלטת של הכרה בטבעם האמיתי. לא חשוב אם אתם משיגים את המטרה. לכוונה בעצמה יש כוח כזה עד שכאשר את פועלים בעזרתה, התודעה שלכם תהפוך יותר חזקה, ההרגלים הרגשיים והמנטליים שלכם ייחלשו, ואתם תהפכו יותר מיומנים בעזרה ליצורים חיים אחרים. בעשותכם כך, תיצרו את הגורמים והתנאים לרווחה האישית שלכם עצמכם.

הבנת הסבל והגורמים לו, הפוטנציאל הטבוע בתוכנו, האמצעים להעברת הבנה זו לחוויה יכולה להיחשב ספר ההדרכה לאושר שחשבנו שהמצנו בלידה.

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

חלק שלישי

יישום

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

—המאהיאנה אוטאראטאנטרה שאסטרזה
תורגם על ידי רוזמרי פוקס

10. חיים על הדרך

בכל דבר ניתן להשתמש כהזמנה למדיטציה

—סוגיאל רינפוצ'ה

ספר החיים והמתים הטיבטי

נערך על ידי פטריק גאפני ואנדרו הארווי

כדי לפתור בעיות, אנו צריכים בעיות.

זה יכול להישמע קצת מוזר, אפילו ראדיקלי. אך בתקופתו, הבודהה היה הוגה ראדיקלי שהציע תוכנית טיפול לסבל השונה בדרכים רבות מהאפשרויות שהוצעו על ידי כמה מבני זמנו.

אני זוכר ששמעתי כשהייתי ילד על מסורת שהייתה נפוצה בין המודטים המתבודדים בטיבט—גברים ונשים שבילו חודשים ואפילו שנים כשהם מבודדים במערות בהן יכלו לתרגל תקופות ארוכות בלי הפרעה. נשמע נחמד, לא? חיים פשוטים בלי הפרעות ומצב מושלם בו מפתחים שלווה נפש—חוף מפרט אחד קטן.

זה היה יותר מדי שליו.

כשחיים לבד במערה בהר אין הרבה הזדמנויות להתמודד עם מחשבות, רגשות או צורות אחרות של סבל. כך שמדי פעם, מתבודדי המדיטציה האלה היו יורדים מההר, נכנסים לעיר או לכפר, ומתחילים לומר או לעשות דברים מטורפים. אנשי העיר או הכפר היו כל כך מתרגזים עד שהיו צועקים עליהם, מטיחים בהם עלבונות, או אפילו מכים אותם. אך עבור אותם מודטים ההתעללות המילולית הרגשית והפיזית שעברו הפכה לתמיכה במדיטציה. הפגיעות האלה הפכו להזדמנויות לפיתוח יציבות מנטלית ורגשית ולהזדמנות לחדור אפילו יותר עמוק מבעד לשכבות התפיסה השגויה של טבע העצמי, טבעם של אחרים וטבע החווייה שלהם.

ככל שהבנתם גדלה, הכרתם במצב הבסיסי של הסבל והגורמים לו העמיקה והם פיתחו מודעות מדויקת יותר לבלבול השולט בחייהם של כל כך הרבה אנשים: הסבל שאנו גורמים לעצמנו המושרש באמונה בתמידיות, עצמאות, וייחודיות. לבם נשבר למראה האנשים האלה, ונפתחה אצלם חוויה של אהבה—טוב לב וחמלה. הם היו יושבים במשך שעות, כשהם נוקטים בכמה מהתרגולים שתוארו קודם, כדי להעביר את היתרונות שהשיגו לאותם אנשים שעזרו להם להתקדם, בכך שלגלו עליהם והכו אותם.

כמובן שרוב האנשים אינם מתבודדי מדיטציה ובמובן זה אנחנו ברי מזל. איננו צריכים לחפש בעיות או לקבוע פגישות כדי להיפגש בהן. איננו צריכים לשלם אף פרוטה עבור מחשבות ורגשות מטרידות. חיינו חסומים באתגרים מכל סוג שאפשר לחשוב עליו.

איך אנחנו מתמודדים אתם?

אנחנו נוטים די במובהק להכחיש או לצמצם אותם—כשאנו מתייחסים אליהם כאל אויבים—או נותנים להם להציף אותנו ומתייחסים אליהם כאל "מנהלים".

אפשרות שלישית—דרך אמצעית שהודגמה על ידי המודטים הקדומים—היא להשתמש בניסיון שלנו כאמצעי לפתיחת הכרה עמוקה יותר של היכולת שלנו לחכמה, טוב לב, וחמלה.

במונחים בודהיסטים, הגישה הזאת נקראת לעתים קרובות כ"הולכת חייך על הדרך".

החיים שלך, בדיוק כמו שהם—כאן ועכשיו.

המטרה הרדיקלית של תוכנית הטיפול של הבודהה לא הייתה לפתור 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 המקור שלהם. אנשים רבים מסתכלים על המדיטציה כאל תרגיל, כמו ללכת לחדר כושר. "נפטרתי מזה עכשיו! אני יכול כבר להמשיך בחיי!" אך מדיטציה אינה משהו נפרד מחיך. היא החיים שלך. במובן מסוים אנחנו מודטים כל הזמן: מתמקדים במהומה רגשית, מחשבות טורדניות, ומסיקים מסקנות מחוויות על מי ומה אנחנו ועל טבעה של הסביבה. סוג זה של מדיטציה קורה באופן ספונטני בלי השתתפות מודעת שלנו. לקיחת החיים שלנו על הדרך מעלה את התהליך של מדיטציה בלתי מודעת לרמה של מודעות. אנשים רבים, כולל אני עצמי מאמצים גישה זאת בתקווה למצוא פתרונות מידיים לכאב מנטלי ורגשי. כמובן אפשר להרגיש איזשהו סוג של הקלה מייד, אך החוויה בדרך כלל אינה נמשכת הרבה. זה די רגיל שאנשים מתאכזבים כשתחושת החירות מתפוגגת והם חושבים "אוי, הסיפור הבודהיסטי הזה לא עובד". אך אם נמשיך וניקח כמה רגעים במשך היום כדי להתבונן בחוויה שלנו ואז אולי נרחיב את זמני התרגול הפורמלי שלנו, אנו מגלים שתוכנית הטיפול של בודהה היא הרבה יותר מאספירין פסיכולוגי. כשאנחנו בוחנים את מחשבותינו ותחושותינו, אנו מגלים משהו יקר ערך.

זהב חבוי

אוצר יקר ערך כלול בתוך התודעה של כל יצור חי.

—המאהיאנה, אוטאראנטרה שאסטר, תורגם על ידי רוזמרי פוקס

יש סיפור עתיק מאוד על הודי שכאשר חצה שדה מלא בוץ, הפיל חתיכת זהב קטנה שהחזיק. השדה הפך מקום נוח לאנשים מהסביבה לזרוק בו את האשפה שלהם, שאריות האוכל וכיוצא בזה, והכל הפך לאיזשהי פסולת בוצית. הזהב נשאר שם מאות שנים, כשהוא מכוסה ערימות של בוץ ואשפה. 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 משהו מועיל ממנה—תכשיטים או משהו—כך שהתוכן יקר הערך הזה לא יתבזבז". הסיפור הוא כמובן אנלוגיה על ההכרה בטבע הבודהה, אשר מתעמעמת לעתים קרובות על ידי "בוץ" הבורות, התשוקה והדחייה, סוגי האנדרלמוסיה המנטלית והרגשית השונים הנובעים מאותם שלושה רעלים בסיסיים.

כתבי הבודהה המקוריים והפרשנויות שנכתבו על ידי מורים מאוחרים יותר מספקים אנלוגיות רבות שעוזרות לאנשים להבין את טבע הבודהה שבעצמו אינו ניתן לתיאור. אך הדוגמה של הזהב היא כנראה הקלה ביותר להבנה עבור האנשים. לכן כאשר אני מלמד את הנושא אחת השאלות הראשונות שלי היא "מהי התכונה של הזהב? התשובות משתנות. "נוצץ".

"בלתי ניתן להכתמה"

"עמיד"

"יקר מציאות"

"נדיר"

"יקר!"

"מושלם".

כולן תשובות מאוד הגיוניות.

ואז אני שואל עוד שאלה: "האם יש הבדל בין חתיכת הזהב הקבור בבז' ובאשפה מאות שנים ובין חתיכת הזהב שנוקתה מהאדמה ומהבז'?"

התשובה תמיד היא "לא".

מאות שנים בבז' אינן משנות את טבעו של הזהב יותר משהפרעות מנטליות או רגשיות יכולות לשנות את טבענו הבסיסי. אך כשם שציפוי עבה של בז' יכול גרום לחתיכת זהב טהור להיראות כמו ערימת סלעים רגילה, כך תפיסותינו השגויות והקבעונות שלנו יכולים להסתיר את טבענו הבסיסי. במובן מסוים אנחנו נוטים לראות את עצמנו כסלעים מכוסים בז'.

כמו מחפשי זהב המגרדים את כיסויי הבז' והזוהמה כדי לגלות אפילו קטע אחד של חתיכת זהב טהור, כדי להציץ ב"חתיכת הזהב" של טבע הבודהה, עלינו להתחיל לגרד את ה"בז' שמסתיר אותו.

עבור רובנו זהו תהליך איטי והדרגתי. לוקח זמן להתרגל לרעיונות חדשים שיכולים להיות לא נוחים, על טבענו ועל המציאות שבתוכה אנחנו מתפקדים. כמו כן לוקח זמן לעבד בעזרת תרגול יחסים יותר קשובים ופחות שיפוטניים כלפי המוני צורות הסבל שאנו גורמים לעצמנו אשר יוצרות את החלק הגדול יותר של החוויה.

גדלתי בתרבות ספוגה בפילוסופיה ובתרגול בודהיסטיים, וזכיתי ליהנות ממאמצים סבלניים של מורים חכמים ומנוסים, שאת האימון שלהם עצמם קיבלו משרשרת דורות רציפה, שהעבירה ישירות ממורה לתלמיד עד לבודהה עצמו. ובכל זאת עם כל הנסיבות המיטיבות האלה היה לי קשה להכיל את טבעי הבסיסי כחופשי, צלול, וכן הלאה. האמנתי שמה שאבי והמורים האחרים אמרו היה נכון, אך לא יכולתי לראות את זה בתוך עצמי—במיוחד כאשר החרדה ורגשות חזקים אחרים תפסו אותי בכוח כזה שבקושי הצלחתי לנשום.

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

חסמים לטבע הבודהה

מה שנולד מחדש הוא ההרגלים שלנו.

—הוד קדושתו הדאלאי לאמה, הדרך אל הרוגע,
נאסף ונערך על ידי רנוקה סינג

יש כמה דרכים לענות על השאלה הזאת.

קודם כל יש הרבה בוך ישן ויבש שצריך לחדור דרכו. הדבר העיקרי בעולם בו הכל משתנה—בכל שנה, כל תא ותא, כל אטום ואטום—הוא שאנו כמחים לביטחון, יציבות וסיפוק. את שלושת הרעלים הבסיסיים של בורות, היצמדות ודחייה אפשר לתאר כמערכת תגובות לכמיהה הזאת. אנחנו יוצרים נקודת השקפה מכלילה במונחים דואליים כמו עצמי ואחר ונושא ונשוא. אנחנו מגדירים את עצמנו בהבחנות כמו טוב ורע ונעים או בלתי נעים, ומשקיעים בהם תכונות כמו תמידיות, ייחודיות ועצמאות. כמובן שההרגל לארגן ולפרש את החוויה במונחים יחסיים אינו מתפתח במהירות. איננו מתעוררים בוקר אחד ומחליטים, "אהה, אני מתחיל להגדיר את העולם בצורה דואלית!" כנאמר קודם, מכלול התכונות הפיזיות והנפשיות הפילוסופיות שלנו—היחסים בין אברי התחושה שלנו, המבנים השונים בתודעה שלנו, התגובות האוטומטיות של חושים פיזיים אחרים—מכוונות אותנו לארגן את החוויות שלנו במונחים של הבחנות. יחד עם זאת, הרקע התרבותי והמשפחתי שלנו, כמו גם המאורעות שקרו לנו בחיינו האישיים, מטפחים ומשפרים את הנטייה המוקדמת הביולוגית הזאת. בהדרגה מתפתחים יחסים מחזוריים. כשהשפעות תפיסיות משפיעות על החוויה, החוויה משפיעה על ההתנהגות; ההתנהגות מחזקת את החוויה והחוויה מחזקת את התפיסה. שכבה על גבי שכבה של בוך מצטברת. ההאבידהארמה—קובץ טקסטים שמרחיב את כתבי הבודהה בצורה יותר מפורטת על היחסים בין תפיסה, חוויה והתנהגות—מכילה שמונים וארבע אלף צורות שונות של קשיים מנטליים ורגשיים שעולות דרך צירופים שונים וצירופים מחדש של ההרגלים השורשיים של בורות, היצמדות ודחייה. זה הרבה מאוד בוך! אנחנו יכולים לבלות את כל חיינו כשאנו חוקרים שמונים וארבעה אלף צירופים כדי להבין אילו מהם מתאימים למצבנו המיוחד. בכל זאת כמה מאותם צירופים יוצרים קשרים קרובים. במהלך השנים מצאתי שאפשר להבין יותר בקלות רבים מהאתגרים שאנו מתמודדים אתם בחיים בעזרת חקירה איך, ברמה מאוד בסיסית, הצירופים המסוימים האלה משפיעים על השקפותינו על עצמנו, על אחרים, על היחסים שלנו ועל מצבים שונים שאנו נתקלים בהם ביומיום. המאהיאנה אוטאראטרה שאסטרה, אחד הכתבים המפורטים ביותר על טבע הבודהה, מציע רשימה קצרה של חמש נקודות של מנהגים שלנו לארגון החוויות, אשר מחלישים את ההכרה שלנו בטבענו היסודי ומחזקים מאוד את התוהו ובוהו המנטלי והרגשי שאנו סובלים ממנו. במונחים פסיכולוגיים מודרניים, מכנים את ההרגלים האלה עיוותים או סכמות, מבנים קוגניטיביים שנועלים אותנו בהשקפה מגבילה ומוגבלת על עצמנו, על אחרים, ועל העולם סביבנו. אני חושב עליהם כעל "חסמים של טבע הבודהה". אלה הרגלים של ארגון והגבה לחוויות שמונעים מאתנו לחוות את חיינו עם מודעות עמוקה של חירות, צלילות, חוכמה, ופלא המתעלה על המודל הקונונציונלי הפסיכותרפסטי של להפוך להיות רק בסדר, מותאמים היטב או נורמליים. תוכנית הבודהה המשיכה מעבר ללימוד איך להפוך ל"בסדר". מטרתה הייתה להפוך בודהות: לעורר את היכולת לגשת לכל חוויה—צער, בושה, קנאה, תסכול, מחלה, ואפילו מוות—מנקודת המבט התמימה שאנו חווים כאשר אנו רואים בפעם הראשונה את הגרנד קניון, הפארק הלאומי ילוסטון, או המראות מהגג של מגדל טאיפה¹¹⁰. לפני שהפחד, השיפוטיות, החרדה, או הדעות מתערבים, יש רגע של מודעות טהורה שמתעלה מעל כל הבחנה בין החוויה והחוה. התיאור בסנסקריט ובטיבטית של הצירופים האלה, או החסמים של טבע הבודהה, כפי שכתוב במאהיאנה אוטאראטאנטרה שאסטרה, ארוכים מאוד. כדי להציג אותם, אני חושב שכנראה עדיף לרכז אותם בדרך שתהיה הרבה יותר מובנת בקלות על ידי קהל בן זמננו. ברמה מילולית לגמרי החסם הראשון של טבע הבודהה ידוע כ"מורך לב" או "ביישנות". ברמה עמוקה יותר המונח מצביע על נטייה טבועה לשפוט או לבקר את עצמנו, ולהגזים במה שאנו תופסים כפגמים במחשבה, בהרגשה, באופי, או בהתנהגות. בעיני עצמנו אנו רואים את עצמנו כחסרי יכולת, בלתי מספיקים, או "רעים".

אני זוכר מקרה שקרה במהלך סיור ההוראה הראשון שלי בגיל עשרים ושלוש. אחי, טצוקני רינפוצ'ה, היה אמור ללמד, אך התחייביות אחרות מנעו ממנו לנסוע, לכן אני נשלחתי במקומו. שבועיים אחרי תחילת הסיור הוכנסה אישה לחדר הקטן שהיה מיועד לראיונות פרטיים. לאחר שנערכה היכרות בסיסית היא התיישבה ואני שאלתי אותה כמה שאלות כלליות על איך היא מסתדרת בשיעורים הציבוריים, האם הבינה מה שניסיתי לומר והאם יש לה שאלות מיוחדות. לאחר השיחה הראשונית הזאת, היא ישבה לרגע בשתיקה. כל גופה הפך מתוח. היא כיווצה את עיניה ועצמה אותן, לקחה נשימה עמוקה, נשפה ופקחה את עיניה. ואז, בקול חלש, כמעט בלחישת אמרה, "אני שונאת את עצמי".

כשאני בוחן את הווידוי הזה מאז, אני מבין כמה אומץ הייתה צריכה כדי לומר מלים אלו. באותם ימים ראשונים של ההוראה בצפון אמריקה, ידעתי מעט מאוד את השפה האנגלית ונזקקתי תמיד למתרגם לידי. כך שהאישה שבאה לראיון פרטי התוודתה על אי הנוחות העמוקה ביותר שלה לא רק לפני אלא גם לפני המתרגם שישב בחדר.

בכל זאת אף על פי שהמתרגם העביר בצורה מדויקת את המלים שלה, הייתי די מבולבל. בין שמונים וארבע אלף הקונפליקטים המנטליים והרגשיים שנידונים באבידהארמה יש ללא ספק אחד שמתאים ל"שנאה עצמית". אך המונח עצמו היה חדש עבורי, כך שמצאתי את עצמי במצב מביך בו שאלתי אותה למה היא מתכוונת.

היא שוב הפכה מתוחה והתחילה לבכות.

"אני לא יכולה לעשות שום דבר נכון. מאז שאני זוכרת את עצמי אנשים אמרו לי שאני מגושמת וטיפשה. אמי נזפה בי שלא ערכתי את השולחן או לא רחצתי את הכלים בצורה נכונה. המורים שלי אמרו לי שלעולם לא אוכל ללמוד. ניסיתי בכל כוחי 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 שמישהו יצביע על שגיאה שלי ואני כל כך בחרדה עד שאני עושה שגיאות. אני שרה במקהלת הכנסייה, אך כשאנשים מחמיאים לי על קולי, כל מה שאני יכולה לחשוב עליו הוא איך זייפתי במקום אחד, ובטח אנשים אומרים דברים נחמדים מפני שהם מרחמים עליי."

אני מרגישה כל כך חסרת תקווה. אני רוצה להיות מישהי אחרת. אני מתבוננת באנשים אחרים מסביבי שצוחקים, יוצאים לאכול צהריים או ארוחת ערב עם חברים, ממשיכים בחייהם, ואני תוהה מדוע אני יכולה להיות כמוהם? מה לא בסדר אצלי?". בעוד אני מקשיב, התחלתי לחשוב על תקופת ילדותי המוקדמת; המחשבות, הרגשות ולעיתים התחושות הפיזיות של חרדה ופאניקה, וגם אל תחושת הכישלון שהשתלטה עליי כשלא יכולתי לתפוס את השיעורים שאבי ומורים אחרים מאז הציעו לי. לאחר כמה ימים של התבוננות בניסיון העצמי שלי בצורה כזאת, התחלתי לתפוס משהו ממה שמרגישים בשנאה עצמית. אני יכול לומר שהצלחתי ליצור בדיוק את אותן מחשבות ורגשות שנאה עצמית שרדפו את האישה הזאת. דוקה הוא מצב אוניברסלי, אך הצורה המיוחדת בה הוא מופיע שונה מפרט לפרט. התהליך של בחינת המצוקה של האישה הזאת, אתגר אותי למשהו שבשבילי היה שפה חדשה של חוסר שביעות רצון: מלים, מונחים, וחוויות המיוחדות לחיים של אנשים מתרבויות שונות.

כדי לעזור לאנשים להבין וליישם את העקרונות והתרגולים שהועברו אליי מהמורים שלי הייתי צריך לקלוט את השפה החדשה הזאת. הייתי צריך לתרגם את השיעורים שלמדתי, בדרכים שיהיו רלוונטיות לבעיות בהן התמודדו אנשים החיים בעולם חדש זה של ביטוי אישי ותרבותי, אליו נכנסתי. שנאה עצמית, אולי, היא דוגמא קיצונית לחסם טבע הבודה הראשון, הנטייה להקטין את עצמנו. במשך השנים שמעתי אנשים רבים מבטאים רגשות דומים, אם כי במונחים שונים, לעתים פחות חמורים. כמה מהם היו מוכרים לי: אשמה, בושה או כעס כלפי עצמך על שלא הגעת למטרה, או שאמרת או עשית דברים "בלהט הרגע".

מספר אנשים שפגשתי דיברו גם הם על דימוי עצמי נמוך: ספק מציק ביכולת להשיג כל דבר שהוא, והמנהג הפחות או יותר תמידי להמעיט בערך עצמם או לראות מעט מאוד אפשרות להצליח בכל פעילות שהיא בה הם עוסקים. שמעתי גם אנשים מדברים על חרדת ביצועים, תחושה שהעבודה שהם עושים פשוט אינה טובה מספיק. הם מתאמצים יותר ויותר, הופכים פרפקציוניסטים או workaholics. אותו דחף אפשר לראות בהתנהגות אישית כמו כבילת עצמנו בכבלים על מה שאנחנו צריכים או לא צריכים לעשות במצבים חברתיים. כמה אנשים שדיברתי אתם פשוט קופאים כאשר נתקלים במצבים בהם אנשים שהכירו או אהבו חוו כאב פיזי, רגשי או מנטלי. הם אינם יודעים מה לעשות ומוכנעים על ידי משהו שאישה אחת תיארה כ"תחושה מציפה של היותך איום ונורא".

חוסר תקווה, חוסר יישע, ייאוש ורגשות כואבים אחרים קשורים מאוד גם למחלה פיזית. למשל, דיכאון הוא הפרעה פיזיולוגית שונה מאוד מלהרגיש עצוב או מדוכא. מהשיחות שלי עם מומחים בתחום מדע הווירולוגיה והפסיכולוגיה, חזרות כואבות של ביקורת עצמית מחזקות את הפוטנציאל למחלה פיזית—אשר גם היא מגבירה מחשבות הרסניות ורגשות המלוות אותן. התמכרות, לאלכוהול, סמים, אוכל, הימורים או התנהגויות אחרות של הרס עצמי, היא הפרעה נוספת אשר, על פי רוב הרופאים והפסיכולוגים שאיתם דיברתי, מושרשת פיזית בגופנו. אלכוהול או סמים למשל, נוטים לספק תחושה מלאכותית של נינוחות וביטחון לאנשים שחסר להם ביטחון בעצמם או ביכולתם להתקשר לאחרים.

הוריקאן של תגובות מנטליות, רגשיות, ופיזיות מתפרצות כאשר נתקלים בצורות אחרות של סבל טבעי: הצורות השונות של מחלות, תאונות, הזדקנות ולבסוף, מוות.

מחמשת החסמים של טבע הבדדה שיפוט עצמי הוא אולי הקל ביותר לזיהוי. מחשבות ורגשות של חוסר התאמה, אשמה, בושה וכן הלאה, "מתקיימות" קרוב לפני השטח של המודעות. קצת יותר קשה לזהות את היחס השיפוטי שלנו כלפי אחרים, שהוא המהות של החסם השני. לעתים קרובות הוא מתורגם כ"זלזול כלפי יצורים נחותים", הפגם השני הזה מייצג את הקיצוניות ההפוכה של מה שאפשר לכנות הממדים של השיפוט: השקפה קריטית על אחרים. פירוש צר של נקודת מבט זו הוא כל אחד חוץ ממני הוא פחות חשוב, פחות מוכשר, או פחות ראוי ממני. באופן רחב יותר, זו נטייה להאשים אחרים באתגרים שאנו חווים: מישוהו אחר עוצר אותנו, והמישהו הזה הוא פשוט רע, טועה, עקשן, בור או מניפולטיבי. אם שיפוט עצמי מייצג במידה מסוימת חוסר יכולת להזדהות עם עצמנו, ההפך בקצה השני של הספקטרום משקף חוסר יכולת לראות משהו טוב באחרים או להקשיב למה שיש להם לומר.

לפעמים שיפוטנים כאלה הם ברורים. למשל כששני אנשים מתאהבים, יש תקופה ראשוני שבה כל אחד רואה את השני כמושלם לגמרי—ההתגשמות המוחלטת של חלומותיהם. אך לאחר כמה חודשים, "חוסר שלמויות" עולות על פני השטח. וויכוחים מתחילים. האכזבות וחוסר הסיפוק גדלים. כל אחד מבני הזוג נוטה להגדיר את השני כ"האיש הרע", מקור ההתעצבנות והכאב. הנטייה הזאת יכולה להפוך מכאיבה במיוחד אם הזוג נשוי או חי ביחד הרבה שנים, וחולק בית וסידורים פיננסיים שונים.

אותו סוג של שיפוט יכול לעלות גם במצבים מקצועיים. לאחרונה, תלמיד שלי השמיע תלונה על מישוהו שהוא עובד אתו שפוגע בו, אומר עליו דברים מגעילים, וחותר תחת מעמדו בארגון שבתוכו שניהם עובדים. הוא כעס מאוד והתחיל לחשוב על עמיתו לעבודה כעל אויב, מישוהו שרוצה להרוס אותו. הוא האשים את האיש בכל הבעיות שהיו לו בעבודה, וחשב עליו שהוא "אכזרי", "דווקאי", ו"הרסני בכוונה".

אך לפעמים השיפוטנים שלנו את האחרים יכולים להתבטא בדרכים מעודנות יותר. למשל, אחד מהתלמידים שלי סיפר לאחרונה על אישה שהכיר שהתאבלה על מותו של בן משפחה קרוב. היא קיבלה תנחומים מחבר שאחיו מת לאחרונה, כך שכשדיברה אתה התחילה לדבר בחופשיות על האבל שלה עצמה. במהלך השיחה היא התחילה לשמוע את תקתוק המקשים ברקע והבינה שהוא בודק

ועונה לאימיליים. היא הרגישה, כפי שתיארה זאת, "בעיטה בבטן". החבר לא הקשיב באמת. האינטרסים שלו דרסו את היכולת שלו להיות נוכח לגמרי באבל של האשה, והוא אפילו לא היה מודע להשפעה ההרסנית שהייתה להתנתקות הזאת על חברתו ואפילו עליו עצמו: לא רק שהוא מנע מחברתו את החמלה שהייתה זקוקה לה כל כך באותו זמן, הוא גם בודד עצמו ממנה. בדיוק כמו שחסמי טבע הבודהה הראשון והשני מייצגים קיצוניות של שיפוט, החסמים השלישי והרביעי מייצגים השקפות מנוגדות על טבעה של החוויה, נקודות מבט שאפשר לומר שיכולות לקבע את שני העיוותים הראשונים במקום.

החסם השלישי יכול להיות מתורגם בדרכים שונות: "ראיית הלא אמיתי כאמיתי", "תפיסת מה שאינו מקורי כמקורי", או בצורה פחות מדויקת, "ראיית הלא מציאותי כמציאותי". באופן בסיסי כל המונחים האלה מסמנים דבקות באמונה שהתכונות שאנו רואים אצלנו, אצל אחרים, או בתנאים, קיימים באמת מטבעם היסודי ובאופן תמידי. במונחים בודהיסטים, הנטייה הזאת מכונה נצחיות—נטייה לאחוז באספקטים מסיימים של חוויה כמוחלטים ותמידיים ולא כצירוף זמני של גורמים ותנאים. אולי דרך פשוטה יותר לתאר את נקודת המבט הזאת היא "להיות תקוע". אנחנו מי שאנחנו, אחרים הם מי שהם, מצבים הם מה שהם וזהו זה.

החסם הרביעי, "ראיית הנכון כלא נכון", מייצג את נקודת המבט המשמרת: הכחשה, או אולי צורה חזקה יותר דחייה גמורה של טבע הבודהה. הרעיון של טבע טהור, צלול, חופשי מיסודו נשמע מאוד נחמד, אך עמוק בלבך אתה מאמין שזו בסך הכל פנטסיה—רעיון שמיסטיקאים חולמים עליו. אם תוכל לתאר את החסם השלישי כראיית הבוץ, אפשר לומר, ככיסוי תמידי בלתי חדיר, את החסם הרביעי אפשר להסביר כראייה שיש רק בוץ. את נקודת המבט הזאת מבינים לעתים קרובות כניהיליזם: ייאוש בסיסי שאינו יכול להודות בפני עצמו או בפני אחרים באפשרות של חירות, חוכמה, יכולות או פוטנציאל. בצורה מילולית יותר אפשר לקרוא לזה "נקודה עיוורת" בסיסית.

החסם החמישי של טבע הבודהה, שאפשר לראותו כיסוד כל האחרים, מפורש בצורה מסורתית כאובססיה עצמית. במונחים בני זמנינו אנו יכולים להבין אותי כ"המיתוס של האני"—כמיהה נואשת ליציבות במונחים של "אני" ו"שלי". המצב שלי, הדיעה שלי—בין אם זה כרוך בשיפוט עצמי, שיפוט אחרים, להיות תקוע, או להיות עיוור—בכל מקרה משקף נקודה דוממת בממלכת 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 בשמים יכול לא להראות זמנית, אך הוא עדיין שם ותמיד יופיע כאשר הציפור תרד לאדמה.

—אוצר התכונות היקרות,

תורגם על ידי קבוצת התרגום פאדמאקארה

אף אחד מהמצבים שאנו חווים נוצר אך ורק על ידי חסם זה או אחר מחסמי טבע הבודהה. הם פועלים יחד, כמו קבוצה של דיקטטורים שיוצרת ברית כדי להכריז שליטה—לא על גבולות גאוגרפיים אלא על גבולות מנטליים ורגשיים. אחד מהם יכול להיות בעל תפקיד דומיננטי יותר מהאחר, אך כל אחד תורם בדרכים שונות לדרך 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 טלוויזיות ומערכת סטריאו משוכללת. במשך השנים הם

השיגו רמת חיים השונה בתכלית מהתנאים שאני רואה בחלקים אחרים של העולם.. אך סופשבוע אחד כאשר נסעו מחוץ לעיר עברו בשכונה שרובה בתים גדולים ודונאמים של דשאים וגנים סביבם. והם החלו לתהות, "למה שלא נעבור לבית גדול יותר? למה שלא נחיה בשכונה עשירה יותר? האם לא נהיה מאושרים יותר?"

הדבר נראה די הגיוני, לכן הם קנו קנו בית גדול יותר בשכונה עשירה. זמן קצר אחרי זה עברו לשם והתחילו לראות שלשכנים שלהם יש מכוניות יקרות. בכל פעם שהשכנים שלהם יצאו מבתיהם הם לבשו בגדי מעצבים חדשים. גם החברים של השכנים לבשו בגדים יקרים ונהגו במכוניות יקרות. וכך גם בני הזוג קנו מכוניות חדשות יקרות ובגדים חדשים ויקרים לעצמם. אך ככל שבזבזו הרבה כסף תמיד הרגישו שהם מתחרים עם שכניהם. לבסוף הלחץ לשמור על סגנון חיים גבוה החל להשפיע על היחסים בין בני הזוג. הם נאלצו לעבוד שעות ארוכות כדי לכסות את ההוצאות. הם התווכחו על כסף: איך צריך להרוויח אותו, ואיך להשקיע אותו ואיך להשתמש בו. לבסוף הלחץ הפך כל כך חזק עד ששניהם איבדו את מקום עבודתם והפכו כועסים ומתוסכלים זה על זה, מתקוטטים במרידות על כל דבר קטן. "מה לעשות?" הם התחננו במהלך ראיון פרטי. נתתי להם קצת שיעורי בית. "מה הוא מקור הקושי שלכם?" שאלתי. "האם זה הבית שלכם? הבגדים? השכנים? קחו כמה ימים להתבונן במצבכם ואז 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 עצמם או אחרים אלא פשוט להתבונן במחשבות וברגשות העוברים בתודעה שלהם.

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

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

"וכך קנינו יותר דברים," המשיך הבעל, "מכוניות גדולות יותר, בגדים יקרים יותר." הוא משך בכתפיו. "אך נראה שזה לא עשה שום רושם."

"כל הדברים האלה," נאנחה האישה. "היינו מאושרים אתם זמן מה, אבל..."
"וכשהתחלתם לריב?" שאלתי.

"הו, זה היה דו-וקרב בינינו," נאנחה האישה. "אני צדקתי בקשר לדבר הזה" אני צדקתי בקשר לדבר ההוא' אתה טעית בעניין הזה' את טעית בעניין ההוא'. הו, זה נמשך כך חודשים."

כששניהם פורשים כל אחד את התובנות שלו, הכתפיים שלהם התרפו והמתח בפניהם, ברגליהם ובזרועותיהם נרגע. הם כבר התחילו לראות את החוויה שלהם כהצטברות של מחשבות והרגשות שנבנו במשך שנים. אך מה שהדהים אותי היה הפעולה ההדדית בין חסמי טבע הבודהה. אלה היו הדרכים בהם שיפוטיות לגבי עצמם ואחרים—אמונות מושרשות היטב על תמידיות, ייחודיות, ועצמאות; עיוורון לפוטנציאל הפנימי שלהם; והיצמדות לנקודת מבט ספציפית המבוססת על איך "אני" רואה דברים כנכונים ומתאימים—השפיעו זה על זה.

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

הם הסתכלו זה על זה.

"אני לא חושבת שברגע זה אנחנו במצב בו אפשר לעשות איזשהן החלטות גדולות," השיבה האישה.

"אני חושבת שאנחנו צריכים לקחת קצת זמן כדי להתבונן בדרך בה אנחנו מתבוננים."

"התבוננות בדרך בה אנחנו מתבוננים" היא המהות של הובלת החיים על הדרך. בוודאי, כולנו עומדים לחוות שינויים ואתגרים בחיינו. אך אם מתבוננים בדרך בה אנו מתבוננים בהם, משהו די מופלא מתחיל לקרות. השכבות של ה"בוץ" שהעכירו את הפוטנציאל שלנו הופכות אדמה פורייה,

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

איך?

בעזרת יישום ההבנה של מצבנו היסודי ביחד עם התרגול של תשומת לב, תובנה ואמפטיה.

11. להפוך את זה לאישי

כשאתה מתמודד עם קושי, אתה עומד מול גילוי

—וויליאם תומפסון, לורד קאלווין, הרצאות באלטימור

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

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

אפילו מספר גדול כזה של שיטות אולי לא היה מספיק, משום שאף פעם החוויות של שני אנשים אינן שוות. לחלק מהאנשים מצבים מסוימים שולטים בחייהם תקופות ארוכות. רגשות של דיכאון, בידוד, אשמה או פחד מכישלון נוכחים במלוא עוצמתם ונראים כבלתי נמנעים. לאחרים, מחשבות ורגשות מגוונים יותר. קנאה, 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 התוודה לפני לאחרונה, "במשך זמן ארוך נראה היה שאני עובר מיום ליום בתוך איזושהו ערפל או ענן. תפקדתי—הלכתי לעבודה, קניתי בסופר, שילמתי חשבונות וכן הלאה—אך לא הרגשתי באמת מעורב בשום דבר שעשיתי. לא היו באמת עליות או ירידות. בתוכי הייתי פחות או יותר ריק, עושה דברים מפני שזה מה שמצופה ממני."

סוג אחר של ערפל יכול לעטוף אותנו כשאנחנו נתקלים במצב בלתי צפוי, מאוד לא נעים. למשל אישה טאיוואנית שפגשתי מזמן סיפרה לי על הלב נורא שעברה שנים קודם, כשבעלה הכריז שהוא נוסע לסין למטרת עסקים. כמה ימים אחרי שעזב החליטה שתיקה חופשה לכמה ימים ונסעה לאתר נופש בדרום טאיוואן. כאשר נכנסה למסעדה ראתה את בעלה עם אישה אחרת. "הייתי קפואה", אמרה. "ברגעים הראשונים לא ידעתי מה לחשוב או מה להרגיש. ואז לפתע, היו לי יותר מדי רגשות. רתחתי, נפגעתי וקינאתי. הרגשתי נבגדת ומטופשת. רציתי לרוץ ולהתעמת מולם ורציתי רק להיעלם מעל פני האדמה. עברו חודשים עד שהבנתי את כל הרגשות האלה, ואני חושבת שעדיין לא גמרתי. לפעמים, כולם חוזרים ומציפים ולפעמים אני מוצאת את עצמי חיה מחדש את הרגעים הראשונים בהם הייתי מאובנת לגמרי."

כשהקשבתי לאנשים המתארים את המצבים המסויימים שלהם או מבקשים שיטות להתמודד עם רגשות ספציפיים, הבנתי שיהיה יעיל יותר להציג את שלושת התרגולים של תשומת לב, תובנה, ואמפטיה במונחים של תהליכים המתרחשים צעד אחרי צעד שאפשר ליישם בכל מצב מנטלי או רגשי. הצעדים עצמם הנם פשוטים ועקביים בכל שלושת התרגולים.

יש כמה סוגי תועלת באימוץ גישה זו של צעד אחרי צעד. הראשונה מערבת שיטה מעשית של הקלה מידית במצב של כאב מנטלי או רגשי. השנייה למשוך את תשומת הלב להשפעה של אמונות מושרשות היטב—חסמי טבע הבודהה—שמקבעות תבניות מנטליות ורגשיות. התועלת השלישית, המשמעותית ביותר, כרוכה בהכרת חסמי טבע הבודהה כתוצרי התודעה. כשאנו מתחילים להכיר בכוח התודעה להשפיע על הווייה שלנו, אנו יכולים להתחיל לעבוד עם הכוח הזה ולגלות בתוכנו

חירות שקודם לא יכולנו אפילו לדמיין. במלים פשוטות, כשאנו מקדישים זמן להתבונן בדרך בה אנו רואים דברים, הדרך בה אנו רואים דברים משתנה. בעמודים הבאים, נבחן את הצעדים בפרוטרוט. כרגע אפשר לסכם כך: התרגיל העיקרי, נסה משהו שונה, צעד לאחר וקח הפסקה. הבה נתחיל בבחינת הדרך ליישם אותם צעדים בהקשר של שאמאטה, התרגול הבסיסי ביותר משלושתם, והחשוב ביותר לכל אחד היוצא לדרך המדיטציה.

המטרה של תשומת לב

מודעות עצמית.... היא המצב הנייטרלי שישומר על התבוננות פנימית אפילו בזמן רגשות סוערים —דניאל גולמן, אינטליגנציה רגשית

באופן רגיל, התודעה שלנו היא כמו דגל ברוח, מתנועע לכיוון הזה וההוא, תלוי בכיוון בו נושבת הרוח. אפילו אם איננו רוצים להרגיש כועסים, מקנאים, בודדים או מדוכאים, אנחנו נסחפים על ידי רגשות כאלה ועל ידי המחשבות והתחושות הפיזיות המלווים אותם. איננו חופשיים; איננו יכולים לראות דרכים אחרות, אפשרויות אחרות.

המטרה של תרגול תשומת לב, או שאמאטה, היא להפוך מודעים למודעות. מודעות היא הבסיס, או מה שאפשר לכנות ה"תמיכה" של התודעה. היא יציבה ובלתי משתנה. כמו המוט שאליו הדגל של הכרה רגילה מחובר. כשאנו מכירים והופכים מבוססים במודעות של המודעות, הרוח מניעה את הרגש עדיין תנשוב. אך במקום להיסחף על ידי הרוח אנחנו מפנים את תשומת הלב פנימה, מתבוננים במעברים ובשינויים מתוך כוונה להפוך קרובים למימד ההכרה שמזהה 'הו', זה מה שאני מרגיש, זה מה זאני חושב'. כשאנו עושים זאת, איזושהו חלל נפתח בתוכנו. עם התרגול, החלל הזה—אשר הוא הצלילות הטבעית של התודעה—מתחיל להתרחב ולהסתדר. אנחנו יכולים להתבונן במחשבות וברגשות בלי להיות מושפעים מהם בהכרח בדרך כה חזקה ומלאת חיים כפי היינו רגילים קודם.

אנחנו יכולים עדיין להרגיש את הרגשותינו, לחשוב את מחשבותינו, אך לאט לאט הזהות שלנו מתחלפת מאדם שמגדיר את עצמו כבודד, מתבייש, מפוחד או בעל דימוי עצמי נמוך לאדם שיכול להתבונן בבדידות, בבושה ובדימוי עצמי נמוך כתנועות של התודעה.

זה לא בלתי רגיל, במיוחד בהתחלה, לדאוג, 'האם אני מודע למודעות ובאותו זמן מודע למחשבות ולרגשות?' למעשה, אין צורך לדאוג. ברגע שקיבלת את ההנחיות, אתה יודע שהמטרה של התרגול היא פשוט לפתח מודעות. ברגע שהבנת את המטרה, מודעות למודעות מתחילה לצמוח באופן טבעי. התהליך אינו שונה מהליכה למכון כושר. יש לך מטרה—באם היא הורדת משקל, בניית שרירים, שיפור הבריאות או איזושהי סיבה אחרת. כדי להשיג את המטרה הזאת, אתה מרים משקולות, רץ על ההליכון, הולך לשיעורים וכן הלאה. בהדרגה אתה מתחיל לראות את הפירות של הפעולות האלה, וכשאתה רואה אותם זה מעודד אותך להמשיך.

במקרה של תרגול תשומת לב, הנקודה החשובה היא לדעת שהמטרה היא לייסד ולפתח יציבות של המודעות שתאפשר לך להתבונן במחשבות, ברגשות, ואפילו בכאב בלי להסס. בזוכרנו זאת הבה נתבונן ביישום הצעדים.

התרגיל המרכזי של תרגול תשומת לב יכול להתחלק לשלושה שלבים. הראשון הוא פשוט התבוננות במחשבה או ברגש במה שבמונחים בודהיסטים ידוע כמודעות רגילה—הבאת תשומת הלב למחשבות או להרגשות בלי מטרה או כוונה ברורה. רק שים לב וזהה מה שאתה חושב או מרגיש, 'אני כועס. אני עצוב. אני בודד'.

אנחנו מתרגלים תשומת לב רגילה בכל רגע של כל יום. אנחנו מסתכלים על ספל למשל, ופשוט מבינים, 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: "הו, אני כועס. הו, אני מקנא. הו, אני מתוסכל. הו, הייתי יכול להצליח יותר. הו, אמרתי (או עשיתי) משהו'.

לפעמים, כפי שהוזכר קודם, מחשבות ורגשות אינן ברורים מאוד. במקרים כאלה, אנו יכולים להתבונן במסרים שאנו מקבלים מהגוף הפיזי שלנו. אם איננו יכולים לשבת במנוחה או חווים מתח פיזי, אנחנו יכולים פשוט להתבונן בתחושות האלה. תחושות פיזיות יכולות לשקף המון מצבים רגשיים או מנטליים—כעס, תסכול, קנאה, חרטה או תערובת של מחשבות ורגשות טורדניים. הנקודה החשובה היא פשוט להתבונן במה שקורה ולהכיר בכל מה שאתה חווה בדיוק כפי שהוא, ולא להתנגד או להיכנע לו.

השלב הבא דורש מודעות מדיטטיבית—התייחסות למחשבות ולרגשות כאובייקטים להתמקדות שבעזרתה אנו יכולים לייצב מודעות. למשל, תלמיד של סיפר לי פעם שהוא סבל ממה שכינה תסביך "ריצוי אנשים". בעבודה, תמיד ניסה לעשות יותר, לעבוד יותר שעות כדי להשלים פרויקטים מקצועיים וכתוצאה מכך נגזל ממנו זמן שרצה לבלות עם אשתו ומשפחתו. הקונפליקט הפך חזק. הוא היה מתעורר כמה פעמים במהלך הלילה, מזיע ולבו דופק במהירות. הוא הרגיש שהוא לא יכול לרצות גם את המנהלים שלו, את חבריו לעבודה ואת משפחתו, וככל שניסה יותר לרצות את כולם, הרגיש שהוא מצליח פחות. הוא שפט את עצמו ככישלון, יצר שיפוטיות על אחרים כתובעניים, ויצק באבן את השיפוטיות האלה על עצמו ועל אחרים. הוא נכנע לחסם טבע הבוהה הראשון, השני והשלישי, והתקבע עליהם בעזרת החסם החמישי. הוא הגדיר את עצמו ככישלון, כמי שאינו מסוגל לרצות את כל האנשים כל הזמן.

לאיש הזה היה קצת ניסיון בהתבוננות באובייקטים, צלילים ותחושות פיזיות, לכן יעצתי לו ליישם את אותה השיטה של מודעות מדיטטיבית בזמן אותם רגעים כשהוא מתעורר בלילה. "שים לב למחשבות, לרגשות ולתחושות הפיזיות", אמרתי לו. "בתחילה, תסביך 'ריצוי אנשים' יכול להיות שנראה כמו משהו עצום. אך כאשר תתבונן בתסביך הוא אינו נראה כמשהו אחד ענק. תתחיל לראות שיש לו הרבה חלקים. הוא מורכב ממחשבות, כמו 'הייתי צריך לעשות A, B או C. למה לא עשיתי X, Y, או 'Z'? הוא כולל גם רגשות, כמו פחד, טינה ותחושות פיזיות כולל בטן מתהפכת, דפיקות לב מואצות והזעה. יכול להיות שיעלו תמונות: אנשים שמאכזבים ממך או צועקים עליך. 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, בדידות או ריצוי אנשים—הגישה הבסיסית היא לנסות לראות כל אחת מהבועות הקטנות באותו סוג של תשומת לב המיושמת להתבוננות באובייקט פיזי או התמקדות בצליל כפי שתואר בחלק שתיים. בעשותכם כך קרוב לוודאי שתשימו לב שהמחשבות, הרגשות ואפילו התחושות הפיזיות חולפות ומשתנות. במשך זמן מה יכול להיות שהפחד יתמיד, או שאולי דפיקות הלב או התמונות של תגובות האנשים. לאחר זמן מה—אולי חמש דקות או משהו כזה—תגובה אחת או שתיים מהתגובות האלה, הבועה בתוך הבועה, מושכת את

תשומת לבכם. התמקדו בכך עם תשומת לב מדיטיבית. בעשותם כך תתחלף תשומת הלב שלכם בהדרגה מכזאת המזדהה כנבלעת בבועה רגשית לכזאת המתבוננת בבועה. השלב השלישי של התרגול קשור לאיזשהי אנליזה: "כיוון" אינטואיטיבי כדי לקבוע את האפקט של התרגול. כפי שלימדו אותי, יש שלוש תוצאות אפשריות של יישום מודעות מדיטיבית לבעיה רגשית.

הראשונה היא שהבעיה נעלמה לגמרי. כמה מתלמידי אומרים לי, "נתת לי את התרגיל הזה אבל זה לא עובד בשבילי".

למה אתה מתכוון? "אני שואל אותם.

"המחשבות האלה, הרגשות האלה, נעלמים מהר מדי," הם עונים. "הם הופכים מעורפלים ולא ברורים. הם אינם נשארים זמן ארוך מספיק להתבונן בהם."

"זה נפלא!" אני אומר להם. "זאת בדיוק המטרה של תרגול תשומת לב."

רבים מהם מסתכלים עליי בהפתעה, עד שאני מסביר להם שמה שקרה כשהם התבוננו במחשבות, ברגשות או בתחושות הפיזיות ורואים אותם נעלמים, הוא שהם הגיעו למצב של שאמאטה חסרת אובייקט—נקודה שבה אדם פשוט מודע לכך 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. עודדתי אותם לזהות את עצמם כ"צופה".

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

במונחים של תרגול מדיטיבי כשהמחשבות או הרגשות מתחזקים, יכול להיות שתהיה רתיעה מלתת להם להתבטא. אין שום דבר רע בכך שאתם מאפשרים לעצמכם לבטא רגש. אולי תרצו לחבוט בכרית המדיטציה שלכם או לומר משהו בקול רם כמו, "איך יכולתי לעשות את זה?" או "למה האיש ההוא אמר את זה?" תלמידה שלי שחוותה כעס על מישהו, הבינה לבסוף שהכעס שהרגישה למעשה הופעל מכך שהיא נפגעה מהדרך המסוימת בה פעל האיש המדובר, והיא התחילה לבכות. ביטוי מחשבות ורגשות יכול להביא להקלה גדולה. הנקודה החשובה היא לשמור על המודעות כשאתה מבטא את מחשבותיך או רגשותיך.

האפשרות השלישית היא שרגשות יכולים פשוט להישאר באותה רמה, לא נעלמים או מתחזקים. גם זה נפלא! מדוע? מפני שאנחנו יכולים להשתמש ברגש—והמחשבות, התמונות והתחושות הפיזיות שמלוות אותן—כתמיכה לתרגול תשומת לב. לעתים קרובות כל כך אנו נותנים לרגשות להשתמש בנו. ביישום תרגול תשומת לב אנו משתמשים ברגשות שלנו כמוקד כדי לפתח מודעות, הזדמנות להתבונן ב"צופה". בדיוק כמו שאנו צריכים צליל כדי להתבונן בצליל, צורה כדי להתבונן בצורה, כך אנו צריכים רגשות כדי להתבונן ברגשות. למעשה, רגשות חזקים יכולים להיות חברינו הטובים ביותר במונחים של ייצוב התודעה, אנו נותנים לציפור חסרת המנוחה ענף לנוח עליו.

צעד שני: נסה משהו שונה

בהתחלה יכול להיות שיהיה קשה להתייחס מייד לרגשות חזקים או דעות קדומות שהתפתחו במשך תקופות ארוכות. רגשות יכולים להשפיע על התפיסה, ההתנהגות ואפילו על התחושות הפיזיות. הם יכולים להיראות כל כך מוצקים, כל כך גדולים, כך שאיננו יכולים להביא את עצמנו להתמודד

אתם. כפי שתלמיד שלי העיר לאחרונה, "עבודה עם רגשות חזקים—אלה שהם ארוכי טווח כמו דימוי עצמי נמוך שאיכשהו מגדיר את חייך—זה כמו לטפס על האוורסט לפני שאפילו למדנו איך לטפס על גבעה."

כך, בזכרנו שהמטרה של תרגול שאמאטה 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 טווח, התמקד במשהו קטן יותר וקל יותר לניהול. למשל לפני כמה שנים אישה שסבלה מרגשות בדידות נוראיים ביקשה ממני ללמד אותה את טכניקת המדיטציה כדי להתמודד עם הבעיה. כאשר שאלתי אותה על הניסיון שלה במדיטציה, סיפרה לי שהיא למדה שנים רבות אצל מורים רבים. חשבת, 'אין בעיה ללמד אותה איך להשתמש ברגשות כתמיכה למדיטציה'.

לימדתי אותה את טכניקת תשומת לב כפי שתוארה בחלק שניים, והיא הלכה לדרכה בחיוך על פניה. אך כמה שבועות אחר כך היא חזרה. "ניסיתי כמיטב יכולתי," סיפרה לי, "אך אני לא יכול להתבונן בהרגשות הבדידות האלה. בכל פעם שאני מנסה, אני מרגישה מוצפת." יעצתי לה לחזור אל הבסיס של תרגול תשומת הלב, הפניית המוקד המדיטטיבי על צורה וצליל. "אינני יודעת איך לעשות מדיטציה על צורה וצליל," ענתה—תשובה שלא ציפיתי לה. אך אף על פי שהודתה בעצמה בעצמה שהשתתפה בהרבה סדנאות למידה, או שלא קיבלה הרבה דרך הנחיות המדיטציה או שהיא "התנתקה" בזמן שלימדו את העקרונות הבסיסיים.

נתתי לה הנחיות בסיסיות איך להפנות מדיטציות תשומת לב לצורה או לצליל. אחרי שתרגלנו את השיטות האלה זמן מה, ניצלתי את ההזדמנות ולימדתי להתמקד ברגשות קטנים יותר—הרוגז שחשה כשעמדה בתור בסופרמרקט או התסכול שאולי הרגישה כשעמדה מול ערימה של כלים מלוכלכים בכיור. "נסי את זה זמן מה," יעצתי. "ואז אולי יהיה לך כוח להסתכל ברגשות הבדידות הגדולים יותר שמציקים לך."

כמה חודשים מאוחר יותר היא כתבה: "אחרי שפעלתי שדרך הזאת, אני מסוגלת עכשיו להתחיל להתבונן בבדידות שלי ולהתיידד אתה."

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

שיטה אחת היא לחולל באמצעים מלאכותיים רגש אחר, משהו פשוט יותר או קטן יותר ולא כל כך חזק. אם אתם מתמודדים עם בדידות למשל, נסו להתמודד עם כעס. דמיינו מצב שבו יש לכם וויכוח עם חבר לעבודה שבלגן את עבודתכם או מישו שנדחף לפניכם בתור בסופרמרקט. ברגע שאתם מתחילים להרגיש את הכעס, השתמשו בו כדי למקד את המודעות. התמקדו ברגשות של כעס, במלים שעוברות בתודעתך, בתחושות הפיזיות, או בתמונה של האיש שחתך אותך בתור. בתרגול בדרך הזאת תוכלו להשיג ניסיון בדרך להתמודד עם רגשות.

ברגע שהגעתם לאיזושהי מיומנות בהתמודדות עם רגשות שהועלו בצורה מלאכותית, אתם יכולים להתחיל להתבונן בחוויות העבר ולהעלות בכוונה מצבים בהם הרגשתם 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 טווח, כמו בדידות, דימוי עצמי נמוך, או צורך לא בריא לרצות. בדרך מסוימת הגישה הזאת היא כמו התחלה של משטר חמור של אימון פיזי. כאשר אתם הולך לחדר הכושר אינכם מתחילים בהרמת משקלות כבדים. אתם מתחילים בהרמת משקלות כאלה שאתם מסוגלים להרים. בהדרגה, כשהכוח שלכם גדל, אתם יכולים להתחיל להרים משקלות כבדים יותר. הסבת תשומת לב למצבים רגשיים עובדת באותה צורה. בעוד שיש איזושהי תועלת בהתייחסות לבעיות עם רגשות חזקים או ארוכי טווח בצורה ישירה, לפעמים אנו צריכים לבנות את השרירים הרגשיים בצורה הדרגתית יותר, זכרו שהמטרה של תרגול תשומת לב היא לפתח יציבות של המודעות.

גישת "נסה משהו אחר" אחרת קשורה לשימוש בסימפטומים של הרגש כאובייקטים להתמקדות. למשל, אישה שהשתתפה בסמינר ציבורי התוודתה שהיא סבלה שנים מדיכאון חמור. היא לקחה 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 בכף הרגל. אולי רק בבוהן. תבחרי מקום קטן ואליו תכווני את תשומת הלב שלך. התבונני בכל פעם בחלק קטן בגופך, במקום לנסות להתמודד עם כל גופך בפעם אחת. זכרי שהמטרה של תרגול שאמאטה היא לפתח יציבות של המודעות. ברגע שהשגת יציבות בהתמקדות בכף הרגל או בבוהן, תוכלי להתחיל להרחיב את המודעות שלכם לא זורים רחבים יותר."

יישום תשומת לב לרגשות קטנים יותר—או פשוט התמקדות בצורה, בצליל או בתחושות פיזיות—מפתח את היכולת שלכם להתבונן במצבים עם רגשות ארוכי טווח ומציפים. ברגע שתתחילו לפתח את "שרירכם הרגשיים" תוכלו להתחיל להפנות תשומת לב לבעיות רגשיות. בעשותכם כך אולי תמצאו את עצמכם מתעמתים ישירות בחסמי הבודהה היסודיים כמו שיפוט עצמי ושיפוט אחרים כ"אויבים". יכול להיות שתפרקו את האמונה בכך שאתם תקועים, או את השטח המת שמונע מהמודעות שלכם להגיע לפוטנציאל שלה. כמעט בטוח תתעמתו עם "המיתוס של אני", הנטייה להזדהות עם הבדידות, הדימוי העצמי הנמוך, הפרפקציוניזם או הבידוד שלכם. חשוב לזכור שהתעמתויות כאלה אינן שדה קרב אלא הזדמנויות לגלות את הכוח של התודעה. אותה תודעה שיכולה ליצור שיפוטים כל כך אכזריים, מסוגלת לבטל אותם בעזרת הכוח של המודעות ותשומת הלב.

צעד שלישי: צעד אחורה

לפעמים רגש הוא כל כך מתמיד או כל כך חזק עד שזה פשוט נראה בלתי אפשרי להתבונן בו. משהו משאיר אותו במקומו. גישה אחרת שיכולה להיות מועילה שמיוחדת כשמתמודדים בהרגלים רגשיים או מנטליים חזקים במיוחד שהתפתחו במשך זמן ארוך, היא ללכת לאחור ולהתבונן במה שנמצא מאחורי 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 לשבת בשקט, לבי דפק במהירות שיא, והזעתי כשטמפרטורת גופי עלתה. לבסוף ביקשתי עזרה מהמורה שלי, סאלג'אי רינפוצ'ה.

"אינך רוצה להרגיש פאניקה?" שאל.

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

הוא הרהר בתגובתי במשך כמה רגעים ואז כשהוא מהנהן השיב, "הוי, עכשיו אני מבין. מה שמפריע לך הוא הפחד מהפניקה. לפעמים הפחד מהפניקה חזק יותר מהפניקה עצמה." לא עלה בדעתי ללכת אחורה ולהתבונן במה שמקבע את הפאניקה. הייתי עטוף מדי בסימפטומים מכדי לראות את הפחד העמוק כל כך שלי מהרגש המציף. אך כאשר השתמשתי בעיצה של סאלג'אי רינפוצ'ה והתבוננתי בפחד הבסיסי מהפאניקה, התחלתי לגלות שהפאניקה הפכה יותר אפשרית לניהול.

במהלך השנים מצאתי שהגישה זאת יותר אפקטיבית בייעוץ לאנשים אחרים. אם רגש או מצב מטריד של התודעה מכאיב מדי כדי להתבונן בו ישירות, חפשו את המצב הבסיסי שמקבע אותו. יכול להיות שתופתעו ממה שתגלו.

יכול להיות שתמצאו פחד מהרגש כמו שהיה לי. יכול להיות שתמצאו צורה אחרת של התנגדות, כמו חוסר ביטחון אפילו לנסות לעבוד עם רגשות. יכול להיות שתמצאו אירועים קטנים, גירויים שמסמנים או מחזקים תגובה רגשית רחבה יותר. עייפות למשל, יכולה לעתים קרובות לסמן אפיזודה מדכאת. וויכוח עם חבר לעבודה, בן זוג או בן משפחה יכול לעתים קרובות לעורר מחשבות של חוסר ערך או בידוד, לחזק תחושה של דימוי עצמי נמוך.

כשאנו מתמודדים עם הרגשות שמאחורי הרגשות, אנו מתחילים להתמודד בצורה ישירה יותר עם חסמי טבע הבודהה—במיוחד החסם השלישי, האמונה המחופרת שאיננו יכולים לשנות, והחסם הרביעי, אשר מכחיש את האפשרות של הפוטנציאל שלנו, והחסם החמישי, שבו אנו מזדהים עם הקשיים הרגשיים שלנו.

צעד רביעי: קח הפסקה

חלק חשוב מכל תרגול קשור לזה שצריך ללמוד מתי להפסיק את התרגול לגמרי. הפסקה נותנת לכם יותר מרחב, המאפשר לכם לקבל את העליות והמורדות, את המערבולת האפשרית של הווייה שיכולה להיווצר על ידי התרגול שלכם. אם אינכם נותנים לעצמכם הזדמנות לעצור, יכול להיות שתיסחפו על ידי המערבולת—ועל ידי תחושת אשמה מפני שאינכם "עושים את זה נכון" או אינכם מבינים את התרגיל. 'איך יכול להיות שלמרות ההנחיות הכל כך ברורות שיש לי, 'אולי תשאל את עצמך, 'לא נראה שזה עובד? זה בוודאי בגללי'.

באופן כללי, כשאתם עסוקים בתרגול תשומת לב תיתקלו בשתי נקודות קיצוניות בהן אתם יודעים מתי לעצור. קיצוניות אחת היא כשהתרגול שלם מתחיל להתדרדר. יכול להיות שאתם מאבדים את הריכוז או מרגישים גועל מהתרגיל. אולי השיטה הפכה לא ברורה. אפילו אם תצעדו לאחור, ותתבוננו במעוררים ובמעודדים של חרדה, בדידות וכן הלאה, או לנסות משהו אחר, התרגול אינו פועל. יכול להיות שתחשבו, 'אני כל כך עייף מהתרגול בכלל. אינני רואה את התועלת בלהמשיך בו'.

לאחרונה פגשתי אישה צעירה שהיתה לה חוויה כזאת. היא ניסתה לעשות מדיטציה על החרדה הנצחית שלה. לזמן מה נראה היה שהתרגול הצליח והיא שמחה על כך. ואז זה לא נראה שזה עובד. החרדה שלה התחזקה, והיכולת שלה להתמקד התמעטה. יום אחד היא היא השתתפה בקבוצת מדיטציה מודרכת שהובלת. בתחילת הפגישה היא נראתה בסדר; אך לבסוף היא בכתה והזיזה כל הזמן את כרית המדיטציה שלה. אחרי שהמדיטציה הקבוצתית הסתיימה קבעה אתי ראיון פרטי. "השיטות שלך עוזרות לי, " התחילה, "אך בימים האחרונים, אני מטושטשת, מבולבלת, עייפה, משועממת, ובסוף המדיטציה הקבוצתית פשוט הרגשתי שאני ממוטטת. גמרתי עם התרגול הזה. נראה שאני פשוט לא תופסת את זה. אני חושבת להצטרף לקבוצת תמיכה, שם פשוט נותנים לך לבכות מכל הלב. "

לאחר שגמרה לדבר הסברתי לה שלפעמים צריך לעצור את התרגול לזמן מה—ורק לעשות משהו אחר. לכו לטייל. קראו ספר. תראו טלוויזיה או הקשיבו למוסיקה. באותו לילה היא הלכה לחדר שלה, ישנה, ובבוקר הרגישה קצת יותר טוב. היא רצתה לנסות את התרגיל עוד פעם—ביודעה שתוכל להפסיק בכל רגע שהיא צריכה. היא לא הייתה צריכה להמשיך כאילו היא במירוץ או שהיא משתתפת באיזושהי תחרות.

הראיון של הפסקת מדיטציה כשהמיקוד נהיה חזק מדי או שהתודעה שלכם הופכת עמומה או מבולבלת הוא למעשה חלק חשוב מהתרגול שלעתים קרובות מתעלמים ממנו. האנלוגיה "תעלה יבשה" או "מאגר ריק" נלקחת ממנהגי ההשקיה של איכרים טיבטיים ששותלים את שדותיהם סביב

מאגר טבעי, או ליד בריכה או אגם קטנים, שסביבם חופרים תעלות שיעברו דרך היבולים. לפעמים, גם כשהתעלות 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 וכוונה, יכול להיות שתרגישו עייפות, עצבנות, עמימות או חוסר תקווה מפני ש"המאגר" המנטלי, הרגשי והפיזי שלכם ריק. הסיבה האפשרית לכך היא שהשקעתם יותר מדי מאמץ, יותר מדי התלהבות, ולא בניתם מאגר שופע מספיק של חזק פנימי. אי אפשר להדגיש מספיק את ההנחיות שקיבלתי מאבי ומורים אחרים שהמליצו על זמני תרגול קצרים. בהתמודדות עם מצבים חזקים או ארוכי טווח אנו צריכים למלא את המאגרים שלנו. אפילו הבוהדה לא הפך מואר בלילה אחד!

הקיצוניות השנייה שבגללה חשוב לעשות הפסקה היא כשהחווייה של התרגול היא פשוט פנטסטית. יכול להגיע רגע בו תרגישו קלילים ונינוחים בצורה יוצאת מגדר הרגיל בגופכם או רגש חזק של אושר או שמחה. יכול להיות שתחוות תחושה חסרת גבולות של צלילות—חווייה מנטלית כמו שמש זוהרת הזורחת בשמים בלי עננים. הכל נראה כל כך רענן ומדויק. או אולי מחשבות, רגשות ותחושות נפסקים והתודעה שלכם הופכת דוממת לגמרי. בנקודה זאת אתם עוצרים.

לפעמים אנשים אומרים, "זה לא צודק! יש חוויה כל כך נפלאה. למה אני צריך להפסיק?" אני מזדהה עם התסכול שלהם, מפני שגם אני נהייתי מחוויית מאושרות כאלה. הרגשתי כזאת חמדנות, כזאת תשוקה להיאחז בהן. אך המורים שלי הסבירו לי שאם איאחז, בסופו של דבר אתאכזב. מפני שטבע החוויה הוא חלופיות, במוקדם או במאוחר האושר, הצלילות, הדממה וכן הלאה ייעלמו, ואז ארגיש ממש נורא. אפסיק לעבוד. בשעה שהמטרה האמיתית היא לפתח יציבות של המודעות שמאפשרת לאדם להתבונן מתוך התאזנות הנפש בכל חוויה, יש גם סכנה להפוך צמודים לחווייה של אושר, צלילות, או דממה כתוצאה מתרגול תשומת לב. הם המשיכו והסבירו שלקחת הפסקה בנקודה גבוהה מטפחת להיטות כדי להמשיך לתרגל, מעודדת אותנו לייצב את המודעות, ו"לבנות את המאגרים" שלנו. ככל שזה נראה מוזר, הפסקה היא אספקט חשוב בדיוק כמו התחלה.

לפרק לחלקים

הטוהר הראשוני של הבסיס מתעלה מעבר למלים, מושגים והגדרות.

—ג'אמגון קונגטרול, מלים לאין ספור, תורגם ונערך על ידי הוועדה הבינלאומית של קונקהיאב צ'ולינג

אישה שהשתתפה בסדרת מפגשי לימוד במהלך אחד מהביקורים האחרונים שלי בצפון אמריקה התוודתה לפני בשיחה פרטית שאף על פי שהשיגה הרבה דברים בחייה, הרגישה כמיהה עמוקה למערכת יחסים ארוכה. הכמיהה הזאת הייתה כל כך חזקה עד שהיא אפילו לא יכלה להתבונן בה במדיטציה.

כשנשאלה איזה סוג של מחשבות היו לה כאשר חוותה את הכמיהה הזאת למערכת יחסים, היא ישבה בשקט כמה רגעים ואז השיבה, "אני משערת שמחשבות על כך שאני לא אהובה." אחרי הפסקה נוספת הוסיפה, בקול שקט יותר, "ואולי הרעיון שאנשים אחרים יחשבו שאני כישלון מפני שאף פעם לא הייתה לי מערכת יחסים ארוכה."

המשך שאלות מהסוג הזה גילתה מגוון מחשבות ורגשות שונים—כולל זיכרונות ילדות (אמה אמרה לה שהיא מכוערת) ונעורים (לא הוזמנה לריקודים ולמסיבות). למעשה היה סיפור עלילה של מתחת לכמיהה למערכת יחסים. וכאשר סיפור העלילה הזה פורק לחלקים שונים, הכבדות של הכמיהה שלה החלה להתרומם. היא לא נעלמה מיד כמובן, אך ברגעים האלה היא הפכה קלה יותר לשאתה לא היה הסלע הענק, המוחץ, המוצק, שנשאה קודם לכן. עכשיו זה היה רק ערמת אבנים שאתה כמו סלע גדול.

בלי מאמץ היא החלה באופן ספונטני ליישם שיטות וחוכמה שלמדה על העצבות. זוהי נקודה קריטית. מאחר שהחשיבה כל אספקט של המצב הקשה שלה, היא עשתה מדיטציה, בהכירה ישירות במחשבות וברגשות שהציקו לה רוב חייה. בכך שהכירה בהם, חלק מהשיפוט שהיה לה על המחשבות והרגשות החל להתרומם, והיא היתה מסוגלת לפרק אותם לחלקים יותר ויותר קטנים. במהלך הדיון, היא חוותה לפחות זמנית, שינוי בנקודת המבט. היא לא היתה מישהו הלכוד בתוך מראה של בדידותה וכמיהתה. היא הייתה המראה.

לקראת סוף השיחה היא התנשמה.

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

קולה התנתק לרגע.

"האם חיייהם היו כל כך נפלאים אז?" שאלה. היא נשכה את שפתיה כשהיא מתלבטת. "האם הם מאושרים עכשיו? האם הם מרגישים בודדים?"

זה יוצא מן הכלל להתבונן בתהליך הזה מתגלה. הודאה בכאב הסודי שלה נתנה למודעות שלה להתרחב בדרך שאפשרה לה פשוט להתבונן בה בפחות שיפוטיות מזו שהייתה לה כאשר שמרה עליה מוסתרת. בבוא הזמן מודעות זאת עזרה לה לפרק את הכאב לחלקים קטנים יותר, כך שלא נראה כל כך קבוע; ושחרור הקיבוע הזה סיפקה הזדמנות לשאיפה, למסוגלות ולביטחון המולדים שלה להתחיל לפרוח. ולפחות באותם רגעים מעטים המיתולוגיה של "האני" שלה—של להיות ממוקדת אך ורק בנקודת המבט שלה—נמסה. היא לא הרגישה בודדה, לא אהובה, לא חביבה; והיא התחילה לחוות קשר לאחרים שהתעלה מעל התשוקה, הקנאה והפחד. היא הפסיקה להתיידד עם הכאב שלה, ובעשותה כך הגיעה לתובנה ולאמפטיה. היא הציצה בפוטנציאל שלה, אימצה את השינוי בנקודת המבט שלה ולפחות לרגע הרגישה חופשית. עם החיוך על פניה אחרי פריצת הדרך הספונטנית היה תענוג להתבונן בה.

זוהי הנקודה של תרגול תובנה: ההכרה שכל תופעה תלויה במשהו, חלופית ועשויה מחלקים רבים ושונים. כפי שנידון בחלק הראשון, כאשר בוחנים איננו יכולים להצביע על שום דבר כמוצק, ייחודי או בלתי משתנה. ככל שאנו בוחנים יותר לעומק את מחשבותינו, רגשותינו והרגשותינו, יש לנו הזדמנות גדולה יותר להכיר את טבעם הריק, אפילו מצבים רגשיים חזקים או ארוכי טווח הם כמו בועות. נראה כאילו יש להם צורה אך הם ריקים בפנים. לבסוף, הבועות מתפוצצות ואתם יכולים לראות מרחב חסר גבולות, חופשי מקונפליקטים והתנגשויות. זוהי התעוררות מלאת שמחה, שאף על פי שאי אפשר לתארה במלים, חוויה של מודעות נטולת זמן.

איך אנו ניגשים להתעוררות הזאת? בעזרת לקיחת כמה צעדים בדיוק כמו שעשינו בהתייחסות לתרגול תשומת לב.

כמו התרגיל המרכזי בתרגול תשומת לב, מדיטציות תובנה יכולה להתפרק לשלושה שלבים. הראשון כרוך בהתבוננות במחשבה או ברגש מתוך מודעות רגילה—פשוט לזהות 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 מריקות. איך אנו עושים זאת?

התחילו בהתייחסות למימד החלופי של הרגש. כשאנו מזהים רגש—בין אם זה שנאה עצמית, בדידות, תחושה של מבוכה במצבים חברתיים או שיפוטיות על אדם אחר—אנו נוטים לחשוב עליו כבעיה גדולה וממשית. תחושה של תמידיות עוטפת אותנו וומשרישה את ההרגשה. 'אני תמיד ארגיש ככה. האיש הזה ממש רע'. חסם טבע הבודהה השלישי משחק תפקיד חשוב כאן, בחזקו תחושה של נסבלות. אך כשאנחנו בוחנים בתשומת לב רגשות כאלה, אנו מוצאים שהם אינם יציבים או נסבלים בכלל. בתוך רגע או פחות מכך המחשבות הקשורות אליהם משתנות, האינטנסיביות מתנדנדת. תחושות פיזיות—טמפרטורת הגוף, דפיקות הלב, כבדות האברים, עייפות או עצבנות—עשויות לעבור. אנו יכולים להיות מופתעים מהשינויים הרבים והשונים בתודעה ובגוף. כשהוא בנוי על תהליך תרגול תשומת לב המטרה המהותית כאן היא להבחין ולתת לעצמנו להפוך מודעים לשינויים.

בהתחלה אולי נהיה מסוגלים להבחין במעברים במחשבות, רגשות וכן הלאה, רק לרגע קצר או משהו כזה. זה בסדר גמור. כפי שמורים שלי יעצו לי, חשוב להתנגד לאימפולס לחתור לתוצאה. הנקודה המרכזית של הכרה בחלופות היא פשוט לשים לב שמחשבות, הרגשות ושינויים פיזיים אינם סטאטיים.

לאחר התבוננות קצרה בטבע הרגשות, התייחסו למימד הייחודי שלהם. כפי שהוזכר קודם, אנו נוטים לחוות רגשות כמשהו גדול, ממש, קיים מיסודו. אך אם נתבונן מקרוב ברגש—למשל כעס—נוכל לראות שזה חיבור של מלים ומחשבות ('אני כועס. אני שונא את האיש הזה. זה היה משהו נורא לומר') (תחושות פיזיות (כאב, לחץ בחזה או בבטן) והתמונה של הסיבה או האובייקט של הכעס. אם נפריד את כל זה, איפה הכעס? האם זה אפשרי לחוות כעס בלי מלים, מחשבות תחושות פיזיות או תמונות של הסיבה או האובייקט?

או, אם ניקח גישה אחרת, שערנו בנפשכם שאנו מתבוננים באובייקט של הכעס—למשל, מישהו שאומר משהו שאיננו אוהבים. אנחנו יכולים לשאול, 'מה מכעיס אותי? האיש שאמר את המלים? המלים עצמן?' אנו יכולים לחשוב, '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. 'המלים הרעות יצאו מהפה 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?' בבוחננו ייחודיות בדרך זו איננו יכולים למצוא אובייקט לכעוס עליו. לאובייקט של הכעס אין טבע משלו. אלא שרגשות והאובייקטים שלהם עולים מתוך תלות הדדית.

ראיתי זאת בעצמי כילד, כאשר איש אחד בא לבקר את אבי. היה לו וויכוח עם מישהו וזה נגמר כשהם מכים זה את זה במקלות. האיש היה נסער מאוד וביקש עיצה מאבי. אבי אמר, "זה היה המקל שהכה אותך; למה אתה כועס על האיש הזה?" "מפני שהוא שלט במקל," השיב הבחור.

"אך הוא נשלט על ידי הרגשות שלו," אמר לו אבי. "כך למעשה אתה צריך לכעוס על הרגשות שלו. ומי יודע מה תרם להתפרצות הרגשית שלו? אולי אביו הכה אותו בילדות. אולי קרה משהו באותו יום שגרם לו לכעס. אם כך על מי אתה יכול לכעוס? אולי אביו של אותו אדם הכה אותו מתוך כעס. אך מי יודע מה גרם לאותו אב לכעוס כל כך עד שהכה את בנו?" האיש חשב לרגע, וראיתי אותו מתחיל להירגע קצת, ואפילו מתחיל לחייך. "אף פעם לא חשבתי על כך בצורה כזאת." אמר.

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

מלותיו של אבי נחקקו בלבי, ואני נושא אותם בתודעתי כאשר אני מלמד ומייעץ לאחרים. התרגיל המרכזי של תרגול תובנה מורכב מבחינת החלופיות והתלות ההדדית של התגובות הרגשיות שלנו עצמנו והאובייקטים של רגשותינו—אנשים, מקומות ומצבים. אפילו כשאנו מפרקים בדידות, חוסר אהבה, אי נוחות חברתית, שיפוט של אחרים וכן הלאה, לחלקים נפרדים, אנו מתחילים לראות שאפילו על החלקים אי אפשר לומר שהם קיימים מיסודם.

זאת המטרה של תרגול תובנה: לפרק את האשליה של תמידיות, ייחודיות, ועצמאות. אם נתבונן ברגש בצורה מעמיקה כזאת, בסופו של דבר נגיע למסקנה שאיננו יכולים למצוא איזשהו גורם תמידי, ייחודי, או עצמאי. יכול להיות שהרגש או האובייקטים שלו יתמוססו עם התרגול. ויותר חשוב, כשאנו מתייחסים למחשבות ולהרגשות מתוך תובנה, נוכל לגלות את טבע הרגש, צלילות בלתי מוגבלת וחירות, שקודם לכן לא הכרנו. נוכל להיות מסוגלים לבחור את תגובתינו, לרופף את הגבול בין חווייה וחווה—איזה גילוי מסעיר! אנלוגיה טיבטית מסורתית מדמה את החוויה הזאת לנוסע החובש כובע רחב שוליים 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 היכולת לראות למרחקים ולבהות בשמים הרחבים והפתוחים. הוא מוקיר את ההקלה בכך שהגיע לפיסגת הגבעה. הכובע מייצג את הצטברות המושגים שאנו נצמדים אליהם כשאנו חושבים על רגשות כעל בעלי קיום מוצק, תמידי ועצמאי. הטיפוס במעלה הגבעה מייצג את התהליך של התבוננות בטבע הרגשות. הורדת הכובע מייצגת לא רק את ההקלה של ההשתחררות מהמושגים, אך גם מודעות בלתי מוגבלת הנובעת ממנה.

אך כאן יש להביא הערת אזהרה. תחושת החירות והמודעות שאתם משיגים בעזרת תרגול תובנה יכולה להימשך כמה שניות, הפסקה בתוך זרם המודעות המושגית הרצוף פחות או יותר. אל תדאגו. אף על פי שההפסקה יכולה להיות קצרה בהתחלה, למעשה היא מייצגת הצצה למצב הטבעי של התודעה—איחוד 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 תחו, כמו בתרגול תשומת לב, שלוש תוצאות אפשריות.

ראשית, כשאתם מתבוננים ברגש, יכול להיות שהוא יתמוסס למודעות חסרת גבולות לזמן קצר, אולי רק כמה שניות. ואז הרגש יחזור, יכול להיות שבצורה חזקה יותר. אולי תחשבו, אני עדיין פה, אני מרגיש את הרגש, מה הטעם בניסיון לראות את הרגש הזה כריק? זה נורמלי. תמיד תוכלו לחזור לתרגול. אין הגבלת זמן, אין הנחיה שאוסרת עליכם לנסות חמש, שש, שבע או אפילו מאה פעמים ביום. למעשה המורים שלי יעצו לי להמשיך לנסות, אפילו רק לזמן קצר של רגע או שניים. בהדרגה, כשתחזרו שוב ושוב, תגלו שרגש מסוימים הופך פחות ופחות מוצק, ומשתנה למודעות חסרת גבול. יום אחד כשהרגש עולה, הוא יזכיר לך את החירות והמרחב שהגענו אליו בתרגול. במקום לדרדר אותך, החווייה של בדידות, חוסר אהבה, כעס וכן הלאה, תרומם אותכם.

האפשרות השנייה היא שכשאתם מיישמים 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 חלופיים. יכול להיות שהיא לא תהפוך למדיטציית תובנה בדיוק, אך היא תהיה חוויה עמוקה יותר של תשומת לב. אפשרות שלישית היא כשאתם מתבוננים ברגש הוא פשוט נשאר אותו דבר—לא מתחזק או ממתמוסס. יכול להיות שתראו את הרגש ואת הריקות באותו רגע. כשתרגישו חשק למשל, או קנאה, ותתבוננו באותו חשק או קנאה, תגלו "ניחוח" מתמשך—אפשר לקרוא לו הד, כמו ההרגשה שאתה חווה בחלום. מטאפורה בודהיסטית מסורתית מדמה חווייה כזאת לראיית השתקפות בשלולית או במראה. אתם יכולים לראות את ההשתקפות אך אינכם חושבים שהיא אתם, בהתאם למורים שלי, זוהי התוצאה הטובה ביותר, סימן להשתחררות מהרגש. למרות שאתם עדיין מרגישים אותו, יש לכם הבנה ברורה של טבעו הריק.

צעד שני: נסה משהו שונה

כמוכן שכמה מצבים רגשיים או מנטליים הם חזקים מאוד או עקשניים, כפי שנראה במקרה של האישה שבילתה זמן כל כך רב מחייה בכמיהה למערכת יחסים, או באקלים הכלכלי של ימינו, תחושת חוסר ביטחון מחלחלת. לפעמים זעם נגד הורה או חבר משפחה אחר—או אולי חבר לעבודה—יכול להימשך שנים. מצאתי שזה נכון במיוחד בין אנשים שהתגרשו או מעורבים לאחרונה בתהליכי גירוש. דיכאון, חרדה, חרטה על פעולות בעבר נוטים גם הם להתמשך תקופות ארוכות. כל אחד מהמצבים האלה יכול להיות קשה להיתקל בו חזיתית. במקום לנסות להתמודד עם אותם "מוקשים מסובכים" מיד, נסו לעבוד עם משהו שהוא קצת קל יותר לפירוק. יכול להיות שתנסו ליצור תחושה מלאכותית של כאב פיזי למשל, על ידי צביטה של הבשר שבין האגודל והאצבע. התמודדות ברמה הבסיסית הזאת של חוסר נוחות היא פשוטה וישירה. (תועלת צדדית, בהתאם למומחים לדיקור סיני, היא שיישום 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, הרעידה והרצון להקל על התנאים האלה. אפשרות אחרת היא להתבונן בחשק שלכם למשהו כמו על מכשיר טכני. גישה נוספת יכולה להיות קשורה לפירוק רגש גדול לחלקים קטנים יותר. תלמידה שסבלה מהתקפים חוזרים של דיכאון תיארה שיטה יצירתית של תרגול תובנה. הגירוי שהפעיל את רוב האירועים הדיכאוניים שלה היה חזרה של מסר ששמעה מאמה בילדותה המוקדמת: "את מבולגנת". כשהצהרה הזאת חזרה שוב ושוב בתודעתה, היא החלה לחתוך אותה לחלקים קטנים. "את מבול—" "את מב" "את מ" "את"—אחרי יישום השיטה הזאת, היא מצאה את החופש להטיל ספק במשמעות של מחשבותיה ורגשותיה, 'מה זה "מבולגנת"? מה זה "את"? מה או מי הייתה אמי שעשתה הכרזה כזאת? מי הייתה "היא" שקיבלה את ההגדרה של "עצמה" כמבולגנת?' יכול להיות שתמצא מועיל לנסות גישה אנליטית יותר לפירוק רגשות גדולים לחלקים קטנים. למשל כשאתם מקנאים שאלו את עצמכם, 'מי מקנא? האם זו כף הרגל שלי? הזרוע שלי? איפה עולה הקנאה? האם היא מתמשכת? האם הקנאה מופרעת על ידי מחשבות והרגשות? מי הוא האדם בו אני מקנאה? האם אני מקנאה ביד או ברגל שלו? הפה? המלים שיוצאות מהפה? האם אני יכול לזהות יישות תמידית, ייחודית, עצמאי בה אני מקנא?'

גישה שונה קשורה בהתבוננות בזיכרונות ילדות שלעתים קרובות מתפרקים יותר בקלות מאשר תרכובת המחשבות והרגשות המעיקים אלינו בבגרות. תוכלו אולי, כמו תלמיד שלי שדיברתי אתו לאחרונה עשה, להזכיר חוויה של נפילה מעץ ופציעת עור הברך. הוא חווה לא רק כאב פיזי אלא גם תחושת מבוכה על כך שכל כך הרבה מחבריו למשחק ראו אותו נופל. 'איך הייתה ההרגשה של הכאב הפיזי?' שאל את עצמו. 'איך הייתה הרגשת המבוכה? האם לבי האיץ את פעימותיו? האם הרגשתי שהם עולה לפניי? האם רציתי לרוץ ולברוח?' המטרה של לנסות משהו אחר במונחים של מדיטצית תובנה היא תרגול. התחילו בקטן והשתמשו במיקוד שהוא קל למדי. בעשותכם כך אתם בונים את כוחכם—או אם נחזור למטאפורה הטיבטית העתיקה, מלאו את המאגר שלכם—כך שתוכלו להתמודד עם בעיות גדולות או עקשניות יותר.

צעד שלישי: צעד לאחור

אנשים רבים מתנגדים לתרגול תובנה. חלקם אומרים שקשה לפרק רגשות לחלקים קטנים. אחרים מוצאים שהתרגול יבש ואנליטי מדי. חלקם פשוט פוחדים להתבונן במקור היסודי של הרגשות. למשל תלמיד שלי שסיפר לאחרונה על קונפליקט שהיה לו עם אמו. בכל פעם שאמו הייתה צריכה למלא דלק במכוניתה היא קראה לו לבוא ולעזור לה. על פני השטח נראה היה שהקונפליקט היה סביב חוסר הישע של אמו, אך כשלבסוף התעמת אתה, גילו שניהם שהבעיות היסודיות היו חיבור של קנאה ואבל. אמו קנאה בזמן שבילה עם שותפיו לחדר, וסבלה מתחושת אובדן כתוצאה מכך שבנה עזב את ביתה וגר לבדו.

כפי שדוגמה זו מדגימה, אחד הגורמים החזקים ביותר בהתנגדות למדיטציית תובנה הוא הפחד משינוי, פחד מאיבוד זהותכם—השתקפות של ההשפעה של חסם טבע הבודהה מספר חמש, הנטייה להזדהות למשל כמישהו חסר ישע, בודד, או מבוהל. האם בדוגמה שהוזכרה כאן פחדה לאבד את מערכת היחסים עם בנה. אנשים אחרים סיפרו לי, "אני צריך כעס כדי לעשות מה שצריך." תלמידה אחרת סיפרה לי לאחרונה על מערכת היחסים שלה עם כותב שירים, שנכנס אתה לוויכוחים לעתים קרובות, וסיים את הקשר ביניהם שוב ושוב, ובכל פעם עשה מאמצים לתקן את היחסים. הזוגיות שלהם הייתה מקור קבוע של כאב ודרמה, אהבה

ואובדן. לבסוף היא שאלה את בן זוגה, "אנחנו לא יכולים פשוט להיות במערכת יחסים מתונה, בלי כל העליות והירידות? כמובן, יהיו לנו חילוקי דעות, אך האם הם חייבים להיות כל כך דרמטיים? האם כל התרגזות צריכה להיות עניין של חיים ומוות?" הוא הסתכל עליה לרגע כאילו הייתה חייזר מפלאנטה אחרת. "אני צריך דרמה רגשית כדי להיות יצירתי," ענה.

"העליות והירידות של מערכת יחסים—אני זקוק להם כדי לכתוב את השירים שלי." למזלה, היא לא הייתה זקוקה לדרמה כדי למלא את הצרכים המקצועיים או ההתחייבויות שלה, ואחרי השיחה הזאת היא סיימה את הקשר ביניהם.

בכל מקרה, אני מצאתי שהסיפור שלה מלמד במיוחד, מפני שאנשים רבים מתנגדים לתרגול תובנה מתוך חוסר הבנה של ריקות. יותר מאדם אחד שאלו אותי, "אם אני ריק, אם כל מי שאני עובד אתו הוא ריק, אם כל הרגשות שלי ריקים, איך אני יכול לתפקד בחיים החברתיים?" הם פוחדים שהם יצטרכו לזנוח את הזהויות שלהם או שמערכות היחסים והחוויות שלהם ייהפכו חסרות משמעות.

שאלות כאלה הזכירו לי כמה מקרים מילדותי המוקדמת. את רוב השנים ביליתי בנוברי, אזור בהימאלייה בנפאל בו סופות החורף יכולות להיות קשות מאוד. בזמן סופה אחת חזקה במיוחד, כשהרוח הצפונית נשבה נשבה בעוצמה על קירות ביתנו, הייתי כל כך מפוחד מכך שהבית יעוף

באוור. רצתי לאחד העמודים התומכים בחדר המרכזי ולחצתי עליו בכל הכוח מול הרוח. (הבית לא נפל, כמובן, אך ספק אם המאמצים חסרי הערך שלי תרמו לכך.)

השווייתי אז את החוויה הזאת למקרה שהתרחש כמה שנים יותר מאוחר, כשנסעתי באוטובוס בפעם הראשונה. חורף אחד נסעתי עם אמי מנובר, שבאותו זמן היה כפר מבודד בלי שום אמצעי נוחות מודרניים—לא מים זורמים, לא חשמל ולא דרכים סלולות—לקטמנדו, שבה מזג האוויר היה חם יותר ויכולנו לבלות את החורף בחום ונוחיות יחסיים. הלכנו עשרה ימים בסביבה פראית ולא מפותחת, כשאנחנו ישנים בלילות במערות או בשדות, ומבשלים אוכל שסחבנו על הגב. ואז הגענו למקום שנקרא גורה. שם, בפעם הראשונה בחיי נתקלתי במשאיות ובאוטובוסים.

הרושם הראשוני שלי היה של חיות ענקיות. אורות הפנסים נראו כמו עיניים. הם נהמו כשזזו. הצופרים שלהם שאגו כמו נמרים כועסים. כשהתקרבנו לאוטובוס אחד, אמי אמרה, "אנחנו צריכים להיכנס לכאן."

בשום פנים לא, חשבתי. אך אמי הייתה נחושה ומשכה אותי לתוך האוטובוס. ביום הראשון של הנסיעה הייתי מבוהל. ישבתי בתוך הבטן של המפלצת! הדרכים עליהן נסענו היו נוראיות—מלאות בליטות ובורות—ובכל פעם שפגענו באחד מהם, הייתי בטוח שהמפלצת תתהפך. אחרי כמה שעות, הרגשתי סחרחורת והקאתי. לבסוף הגענו לתחנה, ואמי ואני נכנסנו למלון. באותו לילה, חומי עלה והייתה לי שוב סחרחורת. אני זוכר שהסתכלתי למעלה על מאוורר התקרה שלא הסתובב, וחשבתי שראיתי שהלהבים מסתובבים. בהדרגה החל החדר כולו להסתובב.

למחרת הרגשתי קצת יותר טוב, ואמי אמרה לי בנימה שאי אפשר להתווכח אתה, "אנחנו צריכים לנסוע." טיפסנו על האוטובוס ואמי מצאה לנו מקום במושב הקדמי. התחלתי לומר לעצמי—כמעט כמו מנטרה—שזה רק סוס, זו אינה חייית פרא. לאט לאט חוויית הנסיעה החלה להשתנות. הכרתי סוסים, רכבתי עליהם כבר. פתחתי את החלון והרגשתי את הרוח נושבת על פניי. הסתכלתי החוצה והתחלתי לקלוט את הנוף של העצים הירוקים והעשב כשאנחנו נוסעים דרך דרום נפאל. זה נראה כמו קיץ וגם ההרגשה הייתה כמו בקיץ.

בעזרת התבוננות בפחד שלי ובהסטת נקודת המבט שלי, השלמתי עם הנסיעה באוטובוס. יותר מכך, החוויה הייתה אחד התרגילים הראשונים שלי בתרגול תובנה, שהוא במהותו תהליך השתחררות מדיעות קדומות, חיבוק השינוי, ופריצת ה"נקודה העיוורת" כדי לגלות משאבים 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 משועמם. יכול להיות שאיבדת התלהבות אפילו כדי לקחת רק רגע או שניים מהיום כדי לתרגל.

אם נשתמש באנלוגיה, יכול להיות שאנשים היוצאים לריצה מסוגלים לרוץ רק חמש או עשר דקות בהתחלה. אפילו באימונים גופניים כל כך קצרים, יכול להיות שהם צריכים לעצור לזמן מה; ואם הם רוצים להמשיך להתאמן הם לא יכולים, מפני שהגוף שלהם פשוט אינו רגיל למאמץ. הם צריכים לעצור למרות הרצון הגדול שלהם להמשיך, יכול להיות שינסו ביום למחרת ובזה שאחריו, כשהם מאריכים מעט את האימון הגופני שלהם. לבסוף יהיו מסוגלים להמשיך קילומטרים רבים ואולי אפילו לרוץ מרתון! באופן דומה, חשוב לעשות הפסקה כשעוסקים בתרגול תובנה—במיוחד אם אתם משתעממים או בלתי מעוניינים, אם התרגול נראה יבש או אנליטי מדי, או אם הרגשות שאתה בודק מתחזקים.

כמו בתרגול תשומת לב, חשוב מאוד לעצור אם ההרגשות מתמוססים או שמשיגים חוויה עמוקה של ריקות, שבעזרתה מתמוססות התפיסות הדואליסטיות. כששומעים זאת אנשים רבים יתמהו, "למה אני צריך לעצור כשהתרגול נראה כל כך מצליח?" שאלתי אותה שאלה את המורים שלי, ואני מציע אותה תשובה. כל כך קל להפוך צמוד לתחושת החירות שאנו עלולים להתפתות לייצר אותה. השתחררות מרגשות של הקלה ושחרור הוא התרגיל האולטימטיבי של תובנה. אנו משתחררים מהשתחררות.

הענקת אמפטיה

חמלה חסרת גבולות פורצת באופן ספונטני לכיוון היצורים התבוניים הסובלים כאסירים של אשליותיהם.

—קאלו רינפוצ'ה, תודעה מאירה: דרך הבדחה, תורגם על ידי מריה מונטנגרו

לפני כמה חודשים, תלמידה שלי שברה את האגן שלה כשנפלה מסוס. בעוד היא מחלימה החבר שלה סיים את היחסים ביניהם. בטלפון ובאי-מיילים הוא ביקר אותה על כך ש"שיחקה את הקורבן" וניסתה להשיג סימפטיה. הוא אמר לה שהתאונה שלה הייתה תוצאה של "קארמה רעה" מפני שיש לה יחסים מטרידים עם משפחתה. במהלך התהליך של הפרידה, סירבה לדבר על תגובתו, והפכה את החבר לשעבר ל"איש הרע" בעיני חבריה ומשפחתה, כשהיא מחזקת את השיפוט הזה בתודעתה. בצירוף מקרים מוזר, שלושה חודשים לאחר סיום היחסים החבר לשעבר נפל ושבר כמה עצמות בגבו.

התלמידה שלי יכלה להגיב בצורה שלילית כשהוא צלצל אליה וביקש ממנה להחזיר כמה מכשירים ששלח לה כדי להקל על הסבל הפיזי שלה. במקום זה היא הכינה חבילת טיפול, שכללה את המכשירים שביקש, ותרופות הומיאופטיות שעזרו לה לסבול את הכאב. בהכירה בכאב הרגשי של להיות מותקפת כשהיא סובלת מכאב פיזי, בחרה ללכת במה שיש הקוראים לה "הדרך גדולה". במקום לשאול אותו אם הוא משחק את הקורבן או אם התאונה שלו הייתה תוצאה של קארמה רעה, היא הכירה את הכאב הרגשי שהיא חוותה כשנפלה, ובחרה להושיט עזרה בשליחת חבילת טיפול.

במקום להילחם בחבר לשעבר שלה, היא הגיבה בצורה אמפטית, כשהיא חווה שקט נפשי בהעברה לחבר לשעבר לא רק את השקט, אלא גם את ההזדמנות להעריך את האפשרות של הבנה של מה שעשה כששפט אותה. אם הייתה מגיבה בכעס, ומחזירה לו את ההאשמות שהטיל בה, קרוב לוודאי שהיה סוגר את תודעתו והופך מריר או עוד יותר שיפוטי. בבחירה לתת מעצמה בהכנת חבילת טיפול במקום לנקום, היא לא רק חוותה את פתיחת הלב שלה, היא גם נתנה לחבר לשעבר הזדמנות לפתוח את לבו—כלומר להכיר בכך שהתקפת מישו כואב אינה הגישה הטובה ביותר לבסס ולעודד מערכת יחסים.

כמו בתרגיל המרכזי של תשומת הלב ותרגול התובנה, אפשר לפרק את מדיטציות האמפטיה לכמה שלבים. בעוד שאת תרגול תשומת הלב והתובנה אפשר לרכז בשלושה שלבים, לאמפטיה יש ניהוח שונה. זהו תהליך טרנספורמטיבי. לכן במקום שלושה שלבים, העברת אמפטיה כוללת שלב רביעי, כפי שנראה.

השלב הראשון דומה לזה של תרגול תשומת לב ותובנה—כלומר פשוט להפנות מודעות לכל דבר שאתם מרגישים. השלב השני קשור להכרה שאנשים אחרים סובלים מרגשות מציפים או קונפליקטים רגשיים, הבנה למעשה ש"אינני היחיד שסובל". כשאתם מבינים שאנשים אחרים סובלים בדרך זו, אתם מתחילים להרגיש שאתם והאחרים דומים מאוד. כמו שאתם רוצים להשתחרר מסבל, כך גם האחרים. אולי אתם זוכרים אנלוגיה שתוארה בחלק השני, בה אתם מדמיינים את הלחיים שלכם כששתי מחטים חדות תקועות בהן, אחת בלחי שמאל ואחת בימין. הכאב בלחי ימין מייצג אומללות וסבל שאתם עצמכם חווים. הכאב בלחי השמאלי מייצג את האומללות שאחרים חווים. הכאב בשתי הלחיים שווה.

השלב השלישי של התרגיל המרכזי קשור בתרגול של טונגלם, שתואר בפירוט בחלק השני. אם נסכם בקיצור את הטכניקה, אתם מתחילים בהפניית תשומת הלב לסבל העצמי שלכם, מכירים בכך שאחרים סובלים, ואז השתמשו בדמיון כדי למשוך אליכם את כל הסבל והרגשות הכואבים והמצבים שנחו על ידי אין סוף יצורים תבוניים. ואז אתם מדמים שאתם שולחים את כל התכונות הטובות שלכם, כל החוויות של אושר זמני, לאחרים. יש טקסטים המייצגים לדמיון את הסבל כמו ענן סמיך שחור, ואת האושר והתכונות החיוביות כקרן זוהרת של אור. כתזכורת, אתם יכולים לתאם את תהליך הלקיחה והנתינה בעזרת הנשימה שלכם, נושמים כשאתם לוקחים את הסבל מיצורים תבוניים אחרים ונושפים כשאתם מדמים את שליחת התכונות הטובות שלכם. תלמידים רבים שלי דיווחו שלתהליך התיאום והוויזואליזציה יש אפקט מרגיע בפני עצמו.

לתהליך של טונגלן יש הרבה יתרונות. הראשון כמובן, הוא ההכרה בכך שאינך לבד, דבר העוזר להקל על סבל אישי המבוסס על שיפוט עצמי. היתרון השני הוא שהכרת הסבל של אחרים עוזרת למוסס שיפוט נגדם, שחלקם הם ארוכי טווח. כשאתם מכירים בכאב שלכם עצמכם וכמה מהמלים, התמונות וההתנהגויות העולות כתוצאה ממנו, אתם מתחילים להבין חלק מהפעולות של אחרים העולות מאותה באר של אומללות, פעולות שיכולות להיראות פוגעות או אדישות. ואילו העברת תכונותיכם החיוביות עוזרת להחליש את ההשפעה של חסם טבעי הבודה מספר ארבע—הנקודה העיוורת—בהביאה בהדרגה למודעות ערה את העובדה שיש לכם תכונות חיוביות, ואולי יכולות נרחבות יותר ממה שיכולתם לדמיין קודם לכן.

ויחד עם זאת חשוב יותר, ביישום הגישה המסויימת הזאת לאמפטיה תתחילו לפתח בהדרגה תחושה שהסבל האישי שלכם הוא בעל משמעות או שיש לו מטרה. כשאתם מתחילים לראות את הרגש שלכם כייצוג של תחושות של כל היצורים התבוניים, אתם מעמיקים את המחויבות שלכם לחבר ולעזור ליצורים תבוניים אחרים להשתחרר מרגשות טורדניים או הרסניים.

שלב רביעי של התרגיל המרכזי הוא קצת שונה מהתהליך האנליטי הקשור לתרגול תשומת לב ותובנה. כאן, אנו מתבוננים בכוחה הטרנספורמטיבי של האמפטיה. במקום לברוח מהרגש, לנסות לדכא אותו, או לתת לו לנצח אותכם, אתם יכולים לתת לו לעלות. כשהרגש מתרחש הוא הופך חלק מהאבה-טוב לב והחמלה ואז הוא הופך פרודוקטיבי. עם התרגול תגלו מעבר טבעי בנקודת המבט בקשר לרגשות טורדניים. הם אינם דברים רעים, אינם פוגעניים; הרגשות הלא נעימים האלו הם למעשה מועילים לחיפוש שלכם אחרי מודעות מדויקת יותר של סבל האחרים. ועל ידי שימוש בהם כמקד תרגול הטונגלן אתם לבסוף עוזרים לאחרים.

כפי שהוזכר קודם בדיון על תרגול תשומת לב ותובנה, יכול להיות לא קל לעבוד 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 רגשיות לכודים נמצאים עמוק בתוכנו—כמו אוקיינוסים שנראה כאילו אין להם קרקעית או סוף. לפני שמנסים לחצות אוקיינוס בשחייה יכול להיות שיותר יעיל להתחיל בבניית הכוח שלכם בתרגול בבריכה או אגם.

למשל, אם אתם סובלים מדימוי עצמי נמוך, בדידות, חרדה או דיכאון, אל תנסו להתמודד אתם בבת אחת. התמקדו באספקט אחד—אולי התגובה שלכם למשהו שנאמר שעורר תחושה של שיפוט עצמי או הרגשה של חוסר תקווה או עייפות המבשרים התפרצות של אירוע דיכאוני. יכול להיות שתתחילו עם רגש פחות חזק, כמו התסכול או העצבנות שאתם מרגישים כלפי משהו שנדחק לפניכם בתור בסופרמרקט או בבנק. אפשרות אחרת היא להתמודד עם אהבה-טוב לב/חמלה. אדם שסבל מחרדה קבועה בחר בדרך זאת. כשסבל מהתקפת חרדה, התמקד בסבתו, שהייתה אדם חרד מאוד. כשהזדהה עם החרדה שלה החרדה שלו עצמו נחלשה, ובהדרגה היה מסוגל להפנות אמפטיה כלפי מגוון גדול של אנשים. היזכרות ברגש מהעבר—כמו פחד או כעס—או אפילו כאב או מבוכה כשנופלים מעץ 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 להתחיל להתמודד עם בעיות גדולות יותר של שיפוט עצמי או שיפוט אחרים.

צעד שלישי: צעד לאחור

באופן נורמלי כשאנחנו מתייחסים לתרגול אמפטיה, אנחנו חושבים שעלינו לשים בצד רגשות שליליים, אגו וכן הלאה. אך בעזרת שימוש בתרגול טונגלן, אנו מגלים שלרגשות שליליים יש צד או אספקט שונה לגמרי. למשל, אישה אחת סיפרה לי במהלך ראיון פרטי שיש לה מזג חם וביקשה ממני לתת לה שיטה לשלוט בו. התחלתי ללמד אותה שאמאטה—פיתוח מודעות למזג שלה. היא הפסיקה אותי באומרה, "ניסיתי את זה כבר; זה לא מצליח אצלי. אני צריכה משהו אחר." אז לימדתי אותה מדיטציות טונגלן, ובהתחלה היא הייתה מופתעת. "איזה רעיון יפה!" קראה. אך אחרי שחשבה על כך כמה רגעים אמרה, "אני לא חושבת שזה יצליח מפני שחמלה היא ההיפך מהטמפרמנט שלי. באמת קשה לי אפילו להרהר על חמלה." יעצתי לה רק לנסות אותה. "תחזרי מחר, וספרי לי מה קרה."

למחרת בבוקר היא חזרה קורנת. "הפתעתי את עצמי. באופן נורמלי כשאני עושה מדיטציה על חמלה, אני נלחמת במזג שלי. אני מנסה להתנגד לו ולדכא אותו. אך בטכניקה הזאת, נתתי למזג הרע שלי פשוט להיות שם. לא שיניתי אותו. שיניתי את הדרך בה ראיתי אותו." תגובתה עודדה אותי לבדוק מדוע כל כך הרבה אנשים מתנגדים לאמפטיה. הבעיה הראשונה נובעת מאי הבנה של הכוונה מאחורי השיטה—שימוש בטכניקה כדי להיפטר מהרגש. יכול להיות שתחשבו, 'יש לי בעיה בשיפוט או בהאשמת אחרים. עכשיו אני עומד לתרגל כדי שאוכל להשתחרר מהתבנית הזאת, ממש כאן ועכשיו. אך זה לא קורה. הוא אינו נעלם.' אתה חושב, 'אוי לא, אני תקוע! אני שונא את התרגול הזה. זה לא עובד!'

תגובות כאלה הן דוגמאות קלסיות למעורבות של תקווה או פחד—תקווה שהרגש פשוט ייעלם, ופחד ששום מאמץ, גדול ככל שיהיה לא ישנה את מצבך הנפשי. כפי שהמורה שלי, סאנג'אי רינפוצ'ה, יעץ לי כאשר התמודדתי עם פאניקה, עליכם לצעוד אחורה ולהתבונן בתקווה ובפחד כמוקדים של תרגול אמפטיה. כולנו מקווים להקלה מהסבל ופחדים ששום דבר שאנו עושים לא יביא להקלה שלו.

הסוג השני של התנגדות לאמפטיה מגיע מהתבוננות ברגש עצמו. בדידות, דימוי עצמי נמוך, שיפוטיות שלנו את האחרים וכן הלאה, עלולים להיראות גדולים מדי או מושרשים עמוק מדי מכדי להתעמת אתם ישירות. אם זה המקרה, קחו צעד לאחור ונסו לעבוד ברגשות קטנים יותר. עבדו עם הגורמים או התומכים או אולי זיכרונות ילדות. התבוננו בתקווה ובפחד.

צעד רביעי: קח הפסקה

כמו בתרגולים הקודמים של תשומת לב ותובנה, יכול להיות שתהפכו משועממים או עייפים. 'אוי לא', יכול להיות שתחשבו, 'עלי לנסות שוב.' אולי המטרה של התרגול הופכת לא ברורה וההתלהבות 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 מרגישים שאהבה-טוב לב וחמלה התפתחו לרמות פנטסטיות—כשאתם מרגישים, 'מהיום והלאה, אני יכול לשרת את כל היצורים התבוניים לנצח; אני באמת עברתי טרנספורמציה; אני יכול לוותר על כל הטוב שלי'—זה הזמן לעצור. מדוע?

אולי דוגמה שנלקחת מההיסטוריה הבודהיסטית יכולה לספק הסבר. במהלך המאה התשע עשרה, מורה טיבטי גדול, פאטרול רינפוצ'ה—אחרי שבילה הרבה מילדותו במדיטציה עמוקה ובקבלת הנחיות מכמה מהמורים והמלומדים החשובים ביותר בזמנו—הפך מורה.

לאחר שלמד בצורה בסיסית אהבה-טוב לב וחמלה, הכריז אחד מתלמידיו בהתרגשות "עכשיו אני מבין אהבה-טוב לב וחמלה! מהיום והלאה, אני מרגיש שחרור מלא מפחד ומכעס. אפילו אם מישוהו מכה אותי אני לא מתכוון להתרגז!"

פאטרול רינפוצ'ה יעץ לו בשקט, "מוקדם מדי לקפוץ למסקנה כזאת. קח את זה בנחת. רק תרגל." אך התלמיד לא הסכים והתחיל להכריז על הטרנספורמציה שעבר לפני כל אחד שהיה מוכן להקשיב. בוקר אחד, ישב למדיטציה ליד סטופה—מונומנט רוחני המייצג את התודעה המוערת של הבודהה. הוא פנה מזרחה, כיוון השמש העולה, ולבש את הגלימה החיצונית שלו מעל הראש כשעשה מדיטציה כשעיניו סגורות למחצה. באותו זמן, פאטרול רינפוצ'ה סובב בהליכה את הסטופה, פעולה של דבקות. כפי שהיה מנהגו, נמנע מללבוש בגדים עשירים וטכסיים ופשוט לבש גלימות קרועות מלאות חורים ועשויות מחומר זול, לאחר ההקפה הראשונה של הסטופה עצר לפני התלמיד שלו ושאל אותו, "אדוני, מה אתה עושה פה?"

כיוון שלא זיהה את המורה שלו בבגדים כל כך עלובים השיב התלמיד, "אני עושה מדיטציה על אהבה-טוב לב וחמלה."

"הו, כמה נחמד," אמר פאטרול רינפוצ'ה.

לאחר שעשה עוד הקפה מסביב לסטופה שוב נתקל פאטרול רינפוצ'ה בתלמידו ושאל אותו מה הוא עושה.

התלמיד—עדיין לא מזהה את המורה שלו—ענה, קצת בקוצר רוח, "אני עושה מדיטציה על אהבה-טוב לב וחמלה."

"זה יפה מאוד," השיב פאטרול רינפוצ'ה.

אחרי עוד הקפה, עצר לפני התלמיד ושאל אותה שאלה. הפעם צעק תלמידו בכעס, "אמרתי לך שאני עושה מדיטציה על אהבה-טוב לב וחמלה! מה לא בסדר אצלך? אין לך אוזניים!" באותו רגע, כשהתלמיד רעד מכעס, גלימתו החליקה מעל ראשו, הוא פתח את עיניו לגמרי וזיהה את המורה שלו.

פאטרול עמד לפניו מחייך. "זו הייתה החמלה שלך?" שאל בשקט.

באותו רגע התלמיד איבד את כל הגאווה שלו.

מוסר ההשכל של הסיפור הוא שאפילו כשאנו משיגים הבנה אינטלקטואלית קטנה של אמפטיה ומשיגים תוצאה קטנה בעזרת תרגול, עדיין אנו צריכים זמן להגדיל את היכולת לאהבה-טוב לב וחמלה. וזה דורש ידיעה מתי לעשות הפסקה ולתרגל במשכי זמן קצרים מאוד—אולי רגע או משהו כזה, כמה פעמים ביום—עד ש"השרירים הרגשיים של החמלה" מתפתחים.

לסיכום

במדיטציה, כמו בכל האמנויות, צריך להיות איזון עדין . . .

—סוגיאל רינפוצ'ה, ספר החיים והמתים הטיבטי

נערך על ידי פטריק גפני ואנדרו הארווי

לפני כמה שנים במהלך שהות ארוכה באיזור העיר ניו יורק, פגשתי אדם שרצה ללמוד מדיטציה. החבר הטוב ביותר שלו נפטר זמן קצר לפני כן וכתוצאה מכך סבל מצער, דיכאון ופחד מתמיד מהמוות שלו עצמו. במשך כמה שבועות במהלך סדרה של ראיונות פרטיים לימדתי אותו איך להשתמש בצורה ותמיכות חושניות אחרות למדיטציה, ונתתי לו שיעורי בית מיוחדים כדי לשפר את האספקטים החושיים האלה של המדיטציה. מאוחר יותר, במהלך שיעור ציבורי, למד איך להשתמש במחשבות ורגשות כתומכים למדיטציה. זמן קצר אחרי השיעור הציבורי הוא ביקש עוד ראיון.

"אינני יכול להתבונן במחשבות ורגשות," התוודה. "זה מפחיד מדי, כמו להסתכל בצונאמי המגיע אלי."

ידעתי משהו על הרקע שלו וחשבתי שבחירת הדימוי שלו בתיאור רגשות די מעניין.

"הזכר לי," שאלתי אותו, "מה המקצוע העיקרי שלך בחיים?"

"אני גולש גלים מקצועי," מלמל.

"כן, עכשיו אני זוכר," עניתי. "אז מה אתה חושב על גלים גדולים?"

"הו, אני אוהב גלים גדולים!" קרא.

הנדתי בראשי. "אם כך ספר לי איך למדת לגלוש. האם אהבת גלים לפני זה?"

האיש הסביר שכמה חברים שהיו גולשים נלהבים עודדו אותו לגלוש. זה לקח די הרבה זמן לשכנע אותו מפני שאפילו גלים קטנים נראו מאיימים, כמו "צונאמי"—אותה מלה בה השתמש כדי לתאר רגשות.

"אך עם העזרה של חברי, דחפתי את עצמי אל מעבר לפחד ועכשיו אני אוהב גלים. אני יכול להשתמש בגלים כבילוי נעים. אפילו הגלים הגדולים, נראים כאתגר, דרך לדחוף את עצמי עוד יותר ולשפר את היכולת שלי. למעשה, רכיבה על גלים היא פחות או יותר הדרך בה אני מתפרנס כיום, השתתפות בתחרויות וזכייה בפרסים. אני משער שתוכל לומר", הוסיף בהתרגשות, "הגלים האלה הם חיי!"

חיכיתי רגע עד שגמר את סיפורו, נהנה מהחיוך שהתרחב על פניו כשדיבר על מקצועו. ואז אמרתי לו, "המחשבות והרגשות שלך הם כמו גלים. רכיבת גלים היא כמו התבוננות במחשבות וברגשות. כך, אם אתה יודע איך להשתמש בגלים כפי שאמרת, יש לך גם הבנה בסיסית איך לרכוב על המחשבות והרגשות."

ואז נתתי לו קצת שיעורי בית. הוא היה צריך להתחיל בקטן ולהתמודד לאט עם מחשבות ורגשות, בדיוק כמו שהתמודד עם הגלים כאשר רק התחיל לגלוש. "התרגולים הם כמו החברים שלך," אמרתי. "המטרה שלהם היא לעודד אותך, לעזור לך להתמודד עם הגלים של המחשבות והרגשות כמשהו לשחק איתו. אינך יכול למנוע את הגלים מלעלות, נכון? אך אתה יכול ללמוד לרכוב עליהם." לא פגשתי את האיש הזה במשך שנה אך כשפגשתי אותו היה לך חיוך גדול על פניו.

"זוכר כשסיפרתי לך שגלים הם החיים שלי?" שאל.

"כן, בוודאי," עניתי.

"ובכן, עכשיו מחשבות ורגשות הם חיי! צדקת, זה בדיוק כמו גלישה."

"באיזו שיטה השתמשת?" שאלתי.

"בכולן," אמר. "לפעמים החלפתי אותן כמו שהחלפתי את הגישה לגלישה. אתה יודע, לפעמים

לוחות גלישה ארוכים או לוחות גלישה קצרים, לצוף, לעשות סלאום, התפוצצות."

מאחר שאני לא גולש מקצועי בעצמי, לא הבנתי אף אחד מהמונחים שהזכיר. אך הייתי מסוגל 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—מזמן לזמן כדי לשמור את התרגול רענן. אם אתם נשארים באובייקט או בשיטה אח זמן ארוך מדי יכול להיות שתשתעממו, תהיו מעורפלים, מותשים. מספר אנשים שפגשתי איבדו את ההתלהבות שלהם לתרגול מפני שנשארו תקועים זמן ארוך מדי בשיטה אחת שנראתה שעוזרת להם.

איש אחד שנתקלתי בו לפני זמן מה השתמש אך ורק בהתמקדות בנשימה שלו במשך שנים רבות כתרגיל ואמצעי להתמודד עם חלופיות. "השנה הראשונה הייתה נפלאה," סיפר לי. "אך הרבה שנים יותר מאוחר, אינני מרגיש אותו אפקט. אינני מרגיש שאני מתקדם או מעמיק או מגדיל יותר את האפקט. כשאני עסוק והרבה מחשבות עולות, מדיטציות נשימה שעזרה לי כל כך בעבר להירגע, אך עכשיו היא לא עוזרת בכלל."

בעוד אנחנו מדברים למדתי שלימדו אותו רק טכניקה אחת. לכן יעצתי לו שאולי ימצא איזושהי הקלה לנסות שיטות אחרות, במשך ימים מעטים לימדתי אותו את הצעדים הבסיסיים של תרגולי תשומת לב, תובנה ואהבה-טוב לב וחמלה. המשכתי 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 לפניי. המורים שלי, המורים שלהם, והמורים הגדולים הבודהיסטיים מדורי דורות הבינו שרגשות עולים ונשארים במקומם על ידי חסמי טבע הבודהה, שהם במהותם הרגלים של תפיסה שצומחים כבר בלידה, והופכים חזקים יותר ומושרשים עמוק יותר כשאנו גדלים. חמש נקודות המבט האלה נועלות אותנו באיזושהי זווית, דרך התייחסות לעצמנו ולאחרים שבמקרה טוב היא מטרידה ובמקרה הרע הרסנית. כשאנו פועלים בשיטות שונות, אנו מתחילים להבין את ההשפעה שלהם. ובהבנת ההשפעה שלהם, אנו מתחילים להכיר בתרגול

הבודדיסטי: הבנת היכולת של התודעה ליצור את נקודת המבט העצמית של המציאות בה אנו מתפקדים.

12. חוכמה מלאת שמחה

תצליח אם תתמיד, ותמצא שמחה בהתגברות על מכשולים.

—הלן קלר

בתוך החולשה הנפוצה וחוסר השלמות שלנו נמצא המפתח להכרת הכוח האמיתי שלנו. בכך שאנו עומדים מול הרגשות הטורדניים שלנו והבעיות שקורות בחיינו, אנו מגלים חוויה של רוחה נפשית וגופנית המתפשטת החוצה ובאותה מידה פנימה. לולא התמודדות עם הפניקה והחרדה שהרגשתי רוב הזמן בנעורי, לא הייתי במצב בו אני נמצא היום, לא הייתי מוצא את האומץ או הכוח לעלות על מטוס, לנסוע מסביב לעולם, ולשבת לפני קהל של זרים ולהעביר את החוכמה שלמדתי לא רק מניסיוני האישי, אלא גם בעזרת הניסיון של מורים גדולים באמת שהיו מדריכי.

כולנו בודהות. אנחנו פשוט לא מכירים בכך. אנחנו מוגדרים בדרכים רבות לראייה מוגבלת של עצמנו והעולם סביבנו דרך התניה תרבותית, חינוך במשפחה, חוויות אישיות, והמצב הביולוגי הנתון שלנו אל אבחנות ומדידה של החוויה הנוכחית ותקוות לעתיד ופחדים נגד מחסן נו רונים של זיכרונות.

ברגע שאתם מתחייבים לפתח מודעות לטבע הבודהה שלכם, בהכרח תתחילו לראות שינויים בחוויות היומיומיות שלכם. דברים שתמיד הפריעו לכם מאבדים בהדרגה את כוחם להסעיר אותכם. באופן אינטואיטיבי תהפכו חכמים יותר, רגועים יותר ובעלי לב פתוח יותר. תתחילו להכיר מכשולים כהזדמנויות להמשך צמיחה. וככל שהאשליה על התחושה של מוגבלות ופגיעות מתמוגגת בהדרגה, תגלו עמוק בתוך עצמכם את הגדולה האמיתית של מי ומה אתם.

והכי טוב, כשתתחילו לראות את הפוטנציאל העצמי שלכם, תתחילו גם להכיר בו אצל כל אחד מסביבכם. טבע בודהה אינו תכונה מיוחדת שרק מעטים בעלי זכויות זוכים לה. המטרה האמיתית של הכרה בטבע הבודהה שלכם עצמכם היא להבין כמה זה באמת רגיל—היכולת לראות שכל יצור חי חולק אותה, למרות שלא כל אחד מכיר בה אצלו-או אצלה. כך במקום לסגור את לבכם לאנשים שצועקים עליכם או פועלים באיזושהי דרך פוגעת אחרת, תמצאו את עצמכם יותר פתוחים. תכירו בכך שהם אינם "אידיויטיים", אלא אנשים שכמוכם, רוצים להיות מאושרים ומלאי שלווה. הם רק מתנהגים כמו אידיויטיים מפני שהן לא הכירו בטבע האמיתי שלהם והם מוצפים בתחושות פגיעות ופחד.

התרגול שלכם מתחיל עם השאיפה הפשוטה להצליח יותר, להתייחס לכל הפעולות שלכם בתחושה חזקה יותר של מודעות ותובנה, ולפתוח את לבכם בצורה עמוקה יותר כלפי אחרים. מוטיבציה היא הגורם היחיד החשוב ביותר, הקובע באם החוויה מותנית על ידי סבל או על ידי שלווה. חוכמה וחמלה למעשה מתפתחים באותו קצב. ככל שאתם הופכים יותר קשובים ואתם בוחנים דברים בצורה מעמיקה יותר, יהיה לכם יותר קל לחמול. וככל שאתם פותחים את לבכם לאחרים, אתם הופכים חכמים וקשובים יותר בכל הפעולות שלכם.

בכל רגע נתון אתם יכולים לבחור ללכת בעקבות שרשרת המחשבות, הרגשות והתחושות שמחזקים תפיסה של עצמכם כפגיעים ומוגבלים—או שאתם יכולים לזכור שהטבע האמיתי שלכם הוא טהור, בלתי מותנה ולא מסוגל להיפגע. אתם יכולים להישאר לישון בתוך הבורות או לזכור שאתם תמיד הייתם ערים. בכל דרך, אתם עדיין מבטאים את הטבע הבלתי מוגבל של הווייתכם האמיתית. בורות, פגיעות, פחד, כעס ותשוקה הם ביטוי של הפוטנציאל התמידי של טבע הבודהה שלכם. אין שום דבר לא נכון או נכון ביסודו בעשיית בחירות כאלה. הפרי של התרגול הבודהיסטי, הוא פשוט ההכרה שהייסורים המנטליים האלה ואחרים הם לא יותר ולא פחות מאשר בחירות הנתונות לנו בגלל שהטבע האמיתי שלנו הוא אינסופי בהיקף שלו.

אנחנו בוחרים בורות מפני שאנו יכולים. אנחנו בוחרים במודעות מפני שאנו יכולים. סמסרה ונירוונה הן פשוט נקודות מבט שונות המבוססות על הבחירות שאנו עושים בדרך לבחון ולהבין את החוויות שלנו. אין שום קסם בנירואנה ושום דבר רע או לא נכון בסנסרה. אם אתם נחושים לחשוב על עצמכם כמוגבלים, מלאי פחד, פגיעים או מבוהלים בגלל ניסיון העבר, דעו רק שאתם בחרתם לעשות כך. ההזדמנות לחוות את עצמכם בצורה שונה תמיד עומדת לרשותכם. במהות, הדרך הבודהיסטית מציעה בחירה בין המוכר לנו והתכליתיות. יש ללא ספק נחמה מסוימת ויציבות בשמירת תבניות מוכרות של מחשבה והתנהגות. יציאה אל מחוץ לאזור הנוחות והדברים המוכרים קשור בהכרח לתנועה לתוך תחום החוויה הלא מוכרת שיכול להיראות די מפחידה—עולם ביניים לא נוח כמו זה שחוויתי בריטריט. אינכם יודעים אם לחזור למה שהיה מוכר אך מפחיד או לפרוץ קדימה פשוט מפני שזה לא מוכר.

במידת מה, חוסר הביטחון מסביב לבחירה להכיר בפוטנציאל המלא שלכם דומה למה שכמה מתלמידי סיפרו לי על סיום מערכת יחסים מתעללת: יש רתיעה מסוימת או תחושה של כישלון הקשור לשחרור מערכת היחסים.

השוני הבסיסי בין ניתוק מערכת יחסים מתעללת וכניסה לדרך התרגול הבודהיסטי, הוא שכשאתם נכנסים לדרך של התרגול הבודהיסטי אתם מסיימים מערכת יחסים מתעללת עם עצמכם. כשאתם בוחרים להכיר בפוטנציאל האמיתי שלכם, בהדרגה אתם מתחילים לזלזל בעצמכם לעתים פחות קרובות, הדיעה שלכם על עצמכם תהיה יותר חיובית וטובה, ותחושת הביטחון והשמחה המוחלטת בכך שאתם חיים עולה. באותו זמן, אתם מתחילים להכיר בכך שלכל אחד מסביבך יש אותו פוטנציאל, באם הם יודעים זאת או לא. במקום להתמודד אתם כאיומים או יריבים, תמצאו את עצמכם מסוגלים להכיר ולהיות אמפטיים כלפי 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 נשלטים על ידיהם. אני יכול להבטיח לכם שזה יהיה תמיד נעים פשוט לנוח במודעות למחשבותיכם, רגשותיכם ותחושותיכם—ולהכיר בהם כיצירות הדדיות של התודעה והגוף שלך. למעשה, אני יכול די בביטחון לערוב לכך שהתבוננות בעצמכם בדרך זאת תהיה, לפעמים, לא נעימה מאוד, אך אותו דבר אפשר לומר על התחלת כל דבר חדש, באם זה הליכה לחדר כושר, התחלת עבודה חדשה או התחלת דיאטה. החודשים הראשונים הנם תמיד קשים. קשה ללמוד את כל המיומנויות שצריך כדי לבצע עבודה חדשה; קשה לגרום לעצמכם להתאמן; וקשה לאכול בריא בכל יום. אך לאחר זמן הקשים מתמעטים; אתם מתחילים להרגיש תחושה של עונג או הישג, וכל התחושה של העצמיות שלכם מתחילה להשתנות.

מדיטציה פועלת באותה צורה. בכמה הימים הראשונים יכול להיות שתרגישו טוב, אך לאחר שבוע או יותר התרגול הופך לצרה. אינכם מוצאים זמן בשבילי, הישיבה אינה נוחה, אינכם יכולים להתמקד, או שאתם פשוט הופכים עייפים. אתם פוגעים בקיר, כמו שאצנים עושים כשהם מנסים להוסיף קילומטר נוסף לאימון שלהם. הגוף אומר, 'אני לא יכול', בשעה שהתודעה אומרת 'אני צריך'. אף אחד מהקולות אינו נעים במיוחד, למעשה, שניהם די תובעניים.

לפעמים מכנים את הבודהיזם כ"הדרך האמצעית" מפני שהוא מציע אפשרות שלישית. אם אתם לא יכולים להתמקד בצליל או בלהבת נר אפילו עוד שניה אחת, אז בהחלט תפסיקו. אחרת המדיטציה הופכת מטלה. תחשבו לבסוף, 'אוי לא', השעה כבר שבע ורבע, אני צריך להתישב ולפתח מודעות'. אף אחד מעולם לא התקדם בצורה כזאת, מצד שני, אם אתם חושבים שתוכלו להמשיך עוד רגע או שניים, אז תמשיכו. מה שתלמדו יפתיע אתכם. יכול להיות שתגלו מחשבה או הרגשה מסוימת מאחורי ההתנגדות שלכם שלא רציתם להכיר בה. או שאולי פשוט תמצאו שאתם יכולים למעשה להשאיר את תודעתכם רגועה יותר זמן משחשבתם שאתם יכולים. הגילוי 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 מתבוננים בתודעתכם, אין לכם ברירה אלא לשאוף להיות מאושרים, ולא תוכלו להימנע מלראות את אותה שאיפה אצל אחרים. וכשאתם מתבוננים בצלילות בפחד, בכעס או בדחייה, אין לכם ברירה אלא לראות שכל אחד מסביבכם מרגיש את אותו הפחד, הכעס והדחייה. זוהי חוכמה—לא במובן של לימוד ספרים, אלא בהתעוררות הלב, ההכרה בקשר לאחרים, והדרך לשמחה.

אודות המחברים

Yongey Mingyur Rinpoche

יונגאי מינגיור רינפוצ'ה הוא אחד המורים המהוללים ביותר בין הדור החדש של המורים הטיבטיים למדיטציה. הוא נולד בנוברי, נפאל בשנת 1975, והתחנך אצל כמה מהמורים הגדולים ביותר של מסורת הבודהיזם הטיבטי, על צדדיה המעשיים והפילוסופיים. מאז 1998 הוא נוסע בכל העולם, מלמד ומייעץ לאלפי אנשים ונפגש עם מבחר מגוון של מדענים, כולל נוירולוגים, פיזיקאים ופסיכולוגים. ספרו "השמחה לחיות" שהפך רב מכר פורסם ביותר מתריסר שפות. יונגאי מינגיור הוא גם המייסד של מכון טרגאר בבודגאיה, שבהודו, המוקדש למתן הזדמנות לאנשים ללמוד את הנושאים השונים של המסורת הבודהיסטית, והוא מקום בו הם יכולים להעמיק את תרגול המדיטציה שלהם. תיאוריו הכנים ולעתים קרובות הומוריסטיים של הקשיים האישיים שלו נוגעים באנשים בני כל הדתות מסביב לעולם. למידע נוסף WWW.mingyur.org

Eric Swanson

אריק סוואנסון הוא שותף לכתיבת "השמחה לחיות", בוגר אוניברסיטת ייל ובית הספר הגבוה ג'וליארד. לאחר שאימץ את הבודהיזם באופן רשמי בשנת 1995, היה סוואנסון מחבר שותף של "קארמפה, הנבואה המקודשת", סיפורה של שושלת הקארמה קאגיו בבודהיזם הטיבטי. ספרו השני על בודהיזם, "מה אמר הלוטוס", הוא תיאור גרפי של מסעו לטיבט כחבר צוות מתנדבים המקימים בתי ספר ומרפאות באזורים כפריים המאוכלסים בעיקר על ידי נוודים.

