



בודהיזם בישראל - כתב העת

תרגול מדיטציה

www.buddhism-israel.org

נובמבר-דצמבר 2010

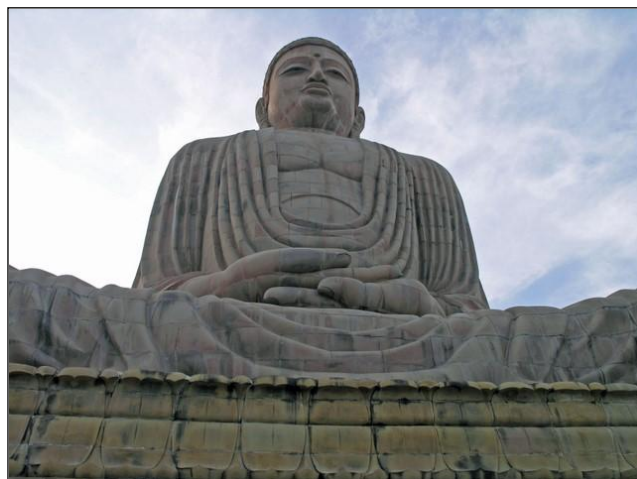
תרגול מדיטציה

קוראים יקרים, אנו שמחים להגיש לכם את כתב העת הראשון שלנו המוקדש הפעם לתרגול מדיטציה.

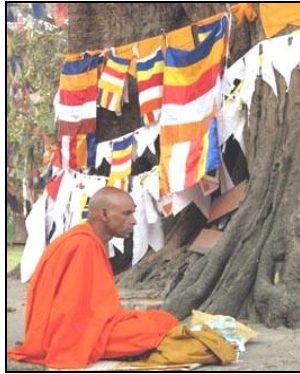
אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט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

תוכן

2	ריכוז ומדיטציה – תין תין
3	על מדיטציה – אג'האן צ'ה
6	וידאו – תרגול מדיטציה
7	הנחיות למדיטציית ויפסנא - ג'וזף גולדסטיין
9	לספור את הנשימות - הקואין יסוטאני רושי
10	הסוטרות אודות ארבעת יסודות המודעות - סטיִפִתְהֶאנְה סוטה
16	בודהיפדיה
18	ההארה עצמה – דוגן
19	גרגור הבטן (פינת השיר/סיפור קצר)



צילום: אפי פז



צילום: משה בראל

ריכוז ומדיטציה

תין תין

תרגום: דוד יגל

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

מקור:

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

ריכוז ומדיטציה

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

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

אם מישהו בודק את פעולת הריכוז בה הוא משתמש בעבודתו או בתחביבו, הוא מיד ייווכח כי המטרה של מיומנות זו שונה למדי מזו של מדיטציה. בזמן שאנו עוסקים בעבודתנו או תחביבנו, אנו בעיקר עסוקים בלהשיג משהו מחוץ לנו, כמו הצלחה בעבודה, ניצחון במשחק גולף, השלמת ניסוי מדעי, וכו'. לעומת זאת, במדיטציה, ההישג מופנה פנימה, הישג של הבנה עצמית ותובנה רוחנית. בשלבים הראשונים של המדיטציה לפעמים יש צורך להתרכז באובייקטים חיצוניים לתודעה שלנו, כמו קצה האף ונחיריים, או תנועת הבטן התחתונה, עד שהתודעה נאספת למקום אחד. סוג זה של איסוף נקודתי קורה גם בזמן שאנו עובדים או משחקים, אך זו הנקודה שבה הדמיון בין ריכוז למדיטציה מסתיים.

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

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

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

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



על מדיטציה

אג'האן צ'ה

תרגום: סיגל קרומר

מקור: *On Meditation, Ajahn Chah*

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

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

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

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

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

בודהיזם בישראל - כתב העת

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

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

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

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

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

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

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

התודעה נוטה לתעתע בין רמות השלווה הללו. דימויים יופיעו לעיתים כשהתודעה שרויה במצב זה, באמצעות כל אחד מהחושים, והמודט לא יוכל להסביר מה מתרחש בדיוק. "האם אני ישן? לא. האם זהו חלום? לא. זה לא חלום..." רשמים אלה מתעוררים מסוג בינוני של

בודהיזם בישראל - כתב העת

שלווה; אך אם התודעה באמת רגועה ובהירה אין בנו ספק לגבי הרשמים או הדימויים הללו. שאלות כמו, "אז האם נסחפתי לחלום בהקיץ? האם נרדמתי? האם הלכתי לאיבוד?...?" אין עולות, מפני שהן מאפיינות תודעה שעדיין מטילה ספק. "האם אני ער או ישן?" ... אכן, זה מעורפל! זוהי התודעה שהולכת לאיבוד במצבי הרוח שלה. זה כמו הירח שחולף מאחורי ענן. אפשר עדיין לראות את הירח אך הענן שמכסה אותו גורם לו להראות מטושטש. זה לא כמו הירח שעולה מאחורי העננים – ברור, חד ובהיר.

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

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

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

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



צילום: משה בראל

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

זה המתבונן במרכיבים השונים שעולים במדיטציה הוא 'סט' – תשומת לב. סטי הינו מצב אשר באמצעות תרגול יכול לסייע למרכיבים האחרים להופיע. סטי הוא חיים. כשאין סטי, כאשר אנחנו מזלזלים, זה כאילו אנחנו מתים. כאשר אין סטי, האמירות והמעשים שלנו הם חסרי משמעות. הסוג הזה של סטי הוא פשוט זיכרון. הוא הסיבה להופעת המודעות העצמית והחוכמה. כל האיכויות שטיפחנו אינן מושלמות אם הן חסרות סטי. סטי הוא זה המתבונן

בודהיזם בישראל - כתב העת

ושומר עלינו בעודנו עומדים, הולכים, יושבים או שוכבים. גם כאשר אנחנו כבר לא במצב של סמאדה, על סטי להיות נוכח בהתמדה.

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

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



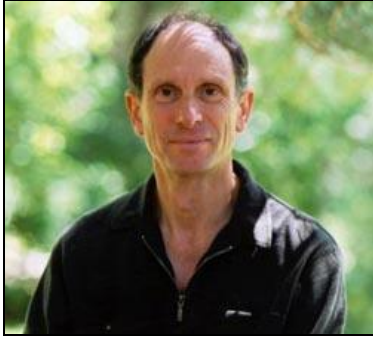
וידאו

הסבר והנחיות תרגול מדיטציה

6 פרקים באנגלית - כל פרק כ-10 דקות



לצפייה בסרט



הנחיות למדיטציית

ויפסנא

ג'וזף גולדסטיין

תרגום: ישי גרשון

*Vipassana Meditation Instructions, Joseph Goldstein, Breath Sweeps Mind,
A tricycle book, Riverhead book NY*

מקור:

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

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

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

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

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

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

בודהיזם בישראל - כתב העת

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

על התיוג להתבצע בעדינות רבה, כמו לחישה בתוך התודעה, אך עם די דיוק ודקדוק כדי שהוא יתחבר ישירות למושא. לדוגמא, תוכלו לתייג כל נשימה על-ידי אמירה ללא קול: פנימה, החוצה או נפלת בנוסף, תוכלו לתייג כל תופעה אחרת שעולה בעת המדיטציה. כשמחשבות צצות, ציינו: חשיבה. אם תחושות גופניות משתלטות, ציינו לחץ, תנודה, מתח, עקצוץ או מה שלא יהיה. אם צלילים או דימויים עולים לקדמת הבמה, ציינו שמיעה או ראייה. אפשר לראות את התג עצמו כמופע נוסף בתודעה, גם כשתפקידו להגן עלינו מפני הסחה. תיוג, כמו מסגור של תמונה, עוזר לכם לזהות את המושא בבהירות רבה יותר מוסיף מיקוד רב יותר ודיוק להתבוננותכם.

תיוג מנטאלי תומך בתשומת לב באופן נוסף - על-ידי כך שהוא מראה לנו מתי המודעות הינה תגובתית ומתי היא באמת בתשומת-לב. לדוגמא, יתכן שנהיה מודעים לכאב בגוף, אך דרך מסננת של סלידה. ללא כלי התיוג קורה תכופות שאיננו מזהים את הסלידה, שעשויה להיות מעטפת עדינה מעל הכאב עצמו. נימת קולו של התג המנטאלי חושפת רבות בנוגע לתודעה שלנו. אתם יושבים ומציינים, כאב, כאב, אבל אולי התג מלווה בנימה של חריקת שיניים, והנימה מבהירה את המצב התודעתי לאשורו, באופן די מדהים, שינוי פשוט של הנימה יכול הרבה פעמים לשנות את מצבכם התודעתי. תיוג מעדן את איכות תשומת הלב – אותה מודעות מסוימת שאינה מגיבה.

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

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

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





לספור את הנשימות

הקואין יסוטאני רושי

תרגום: רעיה דריה דש

Counting Breaths – Hakuin Yasutani Roshi, from Breath Sweeps Mind
tricycle book, Riverhead Books NY

מקור:

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

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

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

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

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



ה'סוּטְרָה אֹדוּת

אַרְבַּעַת יְסוּדוּת הַמוֹדְעוֹת

סְטִיפְתֵּהֶאנָה סוּטָה

תרגום: אלכס צ'רניאק

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



צילום: פייר פאולין

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

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

[התבוננות בגוף]

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

בודהיזם בישראל - כתב העת

הוא שואף שאיפה קצרה הוא יודע: "אני שואף שאיפה קצרה." וכאשר הוא נושף נשיפה קצרה הוא יודע: "אני נושף נשיפה קצרה." הוא מאמן את עצמו בחשיבה: "אשאף במודעות לכל הגוף." הוא מאמן את עצמו בחשיבה: "אנשוף במודעות לכל הגוף." הוא מאמן את עצמו בחשיבה: "אשאף להרגיע את כל התהליך הגופני." הוא מאמן את עצמו בחשיבה: "אנשוף להרגיע את כל התהליך הגופני."

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

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

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

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

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

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

6. ועוד, בהיקו, נזיר בוחן את הגוף, בכל תנוחה שהוא נמצא בה, על פי היסודות: "בגוף זה מצויים יסוד האדמה, יסוד המים, יסוד האש, יסוד הרוח."

בודהיזם בישראל - כתב העת

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

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

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

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

10. ועוד, בהיקו, אם נזיר רואה גופה זרוקה בשטח קבורה, העצמות כבר לבנות כמו קונכיות... ערמת עצמות בנות שנה... עצמות רקובות שהפכו לאבקה, הוא משווה את גופו עם זו כשהוא חושב: "גוף זה הוא בעל טבע זהה; הוא יהיה כמו זה; אין הוא יכול לחמוק מגורל זה." כך, בהיקו, הוא מתבונן בגוף כגוף...

11. ואיך, בהיקו, נזיר מתבונן בהרגשות כהרגשות? הנה נזיר כאשר הוא מרגיש הרגשה נעימה, הוא יודע: "אני מרגיש הרגשה נעימה." כאשר הוא מרגיש הרגשה לא נעימה, הוא יודע: "אני מרגיש הרגשה לא נעימה." כאשר הוא מרגיש הרגשה נייטרלית, הוא יודע: "אני מרגיש הרגשה נייטרלית." כאשר הוא מרגיש הרגשה נעימה שמקורה בחושים, הוא יודע: "אני מרגיש הרגשה נעימה שמקורה בחושים." כאשר הוא מרגיש הרגשה לא נעימה שמקורה בחושים, הוא יודע: "אני מרגיש הרגשה לא נעימה שמקורה בחושים..." כאשר הוא מרגיש הרגשה נייטרלית שמקורה בחושים, הוא יודע: "אני מרגיש הרגשה נייטרלית שמקורה בחושים."

כך, בהיקו, הוא מתבונן בהרגשות כהרגשות התבוננות פנימית; מתבונן בהרגשות כהרגשות התבוננות חיצונית; מתבונן בהרגשות התבוננות פנימית וחיצונית. הוא מתבונן בגורמי ההיווצרות בהרגשות; הוא מתבונן בגורמי ההיעלמות בהרגשות; ושניהם גורמי ההיווצרות וגורמי ההיעלמות בהרגשות; או, לחילופין, המודעות ש"יש הרגשה" נמצאת בו במידה

בודהיזם בישראל - כתב העת

מספקת לידיעה ולהכרה. והוא חי עצמאי, לא נתלה ולא נאחז בדבר בעולם. כך, בהיקו, נזיר מתבונן בהרגשות כהרגשות.

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

כך, בהיקו, הוא מתבונן בתודעה התבוננות פנימית, הוא מתבונן בתודעה כתודעה התבוננות חיצונית... הוא מתבונן בהופעת תופעה בתודעה... ולחילופין המודעות "יש תודעה" נמצאת בו במידה מספקת לצורך ידיעה והכרה. והוא חי כשאינו כבול, לא אוחז בדבר בעולם. וכך, בהיקו, נזיר מתרגל הבנה נכונה של תודעה כתודעה.

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

[חמשת המכשולים]

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

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

אם סלידה נמצאת בו, הנזיר יודע: "סלידה נמצאת בי." והוא יודע איך לא תופיע בעתיד סלידה שננטשה.

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

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

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

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

[חמשת המרכיבים]

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

בודהיזם בישראל - כתב העת

כך הוא מתבונן במושאי התודעה כמושאי תודעה פנימית...

[ששת בסיסי החושים הפנימיים והחיצוניים]

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

[שבעת גורמי ההתעוררות]

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

[ארבע האמיתות הנאצלות]

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

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

בודהיזם בישראל - כתב העת

בהיקו, כל מי שיתרגל את ארבעת יסודות המודעות האלה במשך שבע שנים בלבד יוכל לצפות לאחת משתי תוצאות: או שיהיה ארהנט בעולם זה, או, אם נותרה שארית אחיזה, יהיה במצב של זה שאינו חוזר.

וגם אם לא יתרגל שבע שנים, כל מי שיתרגל אותם במשך שש... חמש... ארבע... שלוש... שנתיים... שנה אחת בלבד, יוכל לצפות לאחת משתי תוצאות: או שיהיה ארהנט בעולם זה, או, אם נותרה שארית אחיזה, יהיה במצב של זה שאינו חוזר.

וגם אם לא יתרגל שנה אחת, כל מי שיתרגל אותם במשך שבעה... שישה... חמישה... ארבעה... שלושה... חודשיים... חודש... חצי חודש בלבד יוכל לצפות לאחת משתי תוצאות: או שיהיה ארהנט בעולם זה, או, אם נותרה שארית אחיזה, יהיה במצב של זה שאינו חוזר.

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

כך נאמר: בהיקו, יש דרך אחת המובילה לטיהור הרוח, להתגברות על הצער והייאוש, להיעלמות הכאב והעצב, להגיע אל הדרך הנכונה, להגשמת הניבאנה – דרך ארבעת יסודות המודעות.

כך אמר המבורך. והנזירים היו מאושרים ושמחים בדבריו.

Majjhima Nikāya, 10



ציטוט החודש

"בממלכת המדיטציה האמיתית, כל ההרגלים הבלתי-מודעים שלנו נחשפים לאורה של המודעות, ואנו רואים בבירור עד כמה חסרי בסיס הם. אנו יכולים לשחרר אותם במוקדם או במאוחר. לעיתים, קיימת האפשרות הקסומה של לשחרר את כולם בדיוק כאן, עכשיו".

אנאם טובטן רינפוצ'ה – *No Self No Problem* (אין עצמי – אין בעיה)

בודהיפדיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא תרגול מדיטציה

כתב: אבי פאר

אנאפאנטי

"תשומת לב לנשימה" (אנאפאנה - שאיפה ונשיפה, סטי - תשומת-לב) הינו אחד מהתרגולים החשובים ביותר להשגת ריכוז ופיתוח תובנה (ויפסנא) לגבי מאפייני המציאות. המתרגל שוהה בתשומת לב לתהליך הנשימה הטבעי, ולתחושות המלוות אותו בלי לנסות ולכוון אותם (להשיג תחושות נעימות או לדחות תחושות לא נעימות).

טיפתהאנה

"יסודות תשומת הלב" או "מסגרת ההתייחסות" (לתרגול) הינם הבסיס לתרגול הבודהיסטי, אשר הבודהה מכנה "הדרך היחידה המובילה להתעוררות". ארבעת האובייקטים שבהם יש להתבונן הם: הגוף, הרגשות, המחשבות ואובייקטים מנטליים, כאשר יש בחירה באובייקט אחד מתוכם ולא לשילוב ביניהם. ההתבוננות היא באובייקט כשלעצמו, ברגע הנוכחי וללא היצמדות אליו או דחייה ממנו ("בגוף כגוף" וכך, לגבי האחרים). התרגול נעשה תוך שימוש בתכונות המנטאליות של תשומת לב, הבנה בהירה והתמדה/חריצות (סטי, סמפג'אנה, אטפי).

ג'האנה

ג'האנה מתורגמת בדרך כלל כ"ספיגה" ולעתים כ"טרנס" או פשוט כ"מדיטציה". המונח מתייחס בעיקר לארבעת מצבי הספיגה המדיטטיביים הראשונים (הממוספרים בתור ג'האנה 1-4) השייכים ל"ספירות/עולמות של החומר העדין" (רופה ג'האנה או רופה וואצ'ארה ג'האנה). לעתים קרובות, המונח מתייחס גם אל ארבעת מצבי הספיגה המדיטטיביים הנוספים (הממוספרים בתור ג'האנה 5-8) והשייכים ל"ספירות/עולמות ללא חומר" (ארופא וואצ'ארה ג'האנה).

מצבים מדיטטיביים אלו מושגים דרך "ריכוז מלא" או "ריכוז הגשמה" (אפאנא סמאדהי) או "ריכוז אקסטטי", שבמהלכו (בזמן השהייה במצב של "ריכוז מלא") קיימת השהייה מלאה, גם אם זמנית, של פעילות חמשת החושים, וכן של "חמשת המכשולים" (ניורנה - שהם הגורמים המנטליים המפריעים לתרגול: השתוקקות חושית, זדון וכעס, חוסר שקט ודאגה, קהות חושים וריפיון, ספקות עמוקים).

עם זאת מדובר על מצבי תודעה המאופיינים בערנות מלאה ובבהירות. לפיכך שמונת הג'האנה הללו יכולים לשמש גם כאובייקטים לפיתוח תובנה (ויפסנא).

בודהיפדליה (המשך)

ויפסנא

"תובנה" או "הבנה חודרת" (וי=לתוך, ישירות, חודרת. פסאנא=ראייה, הבנה, התנסות) הינה ראייה בהירה ואינטואיטיבית של התופעות המנטאליות והפיזיקאליות, עלייתן ודעיכתן, וראיתן כפי שהן באמת, בהקשר של "שלושת מאפייני המציאות" (טילקהנה) - בהיותן סבל, ארעיות, ונעדרות אני קבוע ונפרד ובהקשר של "ארבעת האמיתות הנאצלות" (אריה-סצה) - סבל, מקור הסבל, הכחדת הסבל והדרך המובילה להכחדת הסבל. במקומות רבים מכנים בשם ויפסנא, את התרגול עצמו (מדיטציה בודהיסטית), למרות שמדובר על תכונת חוכמה שהיא מפירות התרגול ומתפתחת בעזרתו.

סמאדהי

סמאדהי מתורגם בדרך כלל כ"ריכוז". התרגום המילולי של המונח סמאדהי הוא: "המצב (המנטאלי) של שהייה ממוקדת בחוזקה". זהו הקיבוע של התודעה על אובייקט יחיד (כך שהתודעה "אינה זזה" מאותו אובייקט). ריכוז, למרות שלעתים קרובות הוא חלש מאד הינו אחד משבע התכונות המנטאליות שתמיד מתלוות להכרה. כלומר, לא יכולה להיות כלל הכרה, בלי מידה כלשהי של ריכוז ולו חלש מאד. "ריכוז נכון" (סמא סמאדהי) כחוליה האחרונה ב"דרך הנאצלת כפולת השמונה" (מגה), מוגדר כארבעת "מצבי הספיגה" - ארבעת הג'האנה.

בהקשר הרחב יותר, הכולל בתוכו גם את המצבים החלשים יותר של "ריכוז נכון" - הוא (אותו) "ריכוז נכון" = סמא סמאדהי) קשור לכל "המצבים המועילים מבחינה קארמטית" (קוסלה) של ההכרה. לעומת זאת, "ריכוז שגוי" (מיצ'א סמאדהי) קשור לכל "המצבים הלא מועילים מבחינה קארמטית" (אקוסלה) של ההכרה.

כאשר בכתבים הבודהיסטיים אין אזכור או חלוקה של הריכוז ל" נכון" או "לא נכון", הכוונה היא ל"ריכוז נכון".

בהאוואנא

בהאוואנא או "פיתוח התודעה" (הפירוש המילולי הוא: "יצירה" או "שאיפה לקיום") היא מה שבדרך כלל מכנים במערב באופן כללי, בתור "מדיטציה" (אם כי עם הבנה מעורפלת של משמעות המושג). יש להבחין בין שני סוגים של "פיתוח התודעה": פיתוח שלווה (סמטהא בהאוואנא) - כלומר, של ריכוז (סמאדהי) פיתוח תובנה (ויפסנא בהאוואנא) - כלומר, של חוכמה (פניא)

שני מונחים חשובים אלו, "שלווה ותובנה" (סמטהא-ויפסנא) מוזכרים יחד פעמים רבות, עם הסבר מפורט שלהם, בכתבים הבודהיסטיים (הן בסוטות והן באבידהמה)

חשוב להזכיר כי לא מדובר על שתי גישות נפרדות, שבאות "זו על חשבון זו" או "זו בלי זו", הן תומכות זו בזו ויש לתרגל את שתיהן במקביל.

[להמשך קריאה של הערכים בבודהיפדיה באתר "בודהיזם בישראל"](#)



ההארה עצמה

זן מאסטר דוגן

תרגום: ליאור גילעד

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

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

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

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

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

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

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

כאשר תיפטר מן המושגים שאתה מחזיק לגבי תודעה וגוף, האמת המקורית תופיע במלואה. זן הוא פשוט הביטוי של האמת; לכן, כמיהה ושאיפה אינן העמדות האמיתיות של הזן.

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

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

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

בודהיזם בישראל - כתב העת

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

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

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

אלפי תלמידים תרגלו מדיטציה וקטפו את פירותיה. אל תפקפק באפשרויות הגלומות בשיטה רק בשל פשטותה. אם אינך יכול למצוא את האמת בדיוק במקום בו אתה נמצא, היכן עוד תצפה למצאה?

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



פינת השיר/הסיפור הקצר

גרגור הבטן

קבוצה של אנשים הייתה נפגשת מדי ערב למדיטציה באחד המנזרים בעיר קיוטו.

ערב אחד, הגיע למקום אחד המשתתפים בשעה מאוחרת, כשלא היה סיפק בידו לאכול את ארוחת הערב.

בזמן המדיטציה החלה בטנו לגרגר כה חזק, שאפשר היה לשמוע אותה בכל רחבי אולם המדיטציה. למחרת, לפני תחילת המדיטציה,

פנה אל האיש אחד המשתתפים האחרים ואמר לו:

"אני מקווה שאכלת הערב. אמש, רעשה קיבתך כל כך, שהיה לי קשה להתרכז."

"כן, אכן אכלתי הערב. כמו כן דאגתי שהצרצרים ישתקו והירח יכבה.

הערב לא יהיו הפרעות."

תודה ליעקב רז

עורך: משה בראל **מערכת:** אבי פאר, אילן לוטנברג, דורון מלכא, מרב ראט

מנהלת האתר: ענת הירש **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר **אחריות קשר עם ארגונים:** קלאודיה יעקובוביץ