



בודהיזם בישראל - כתב העת

אנטה

www.buddhism-israel.org

גיליון נובמבר-דצמבר 2012

אֲנִיָּה*

*אין אני

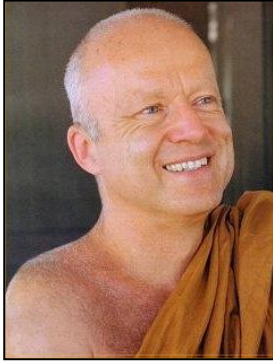
אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט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

תוכן

| | |
|----|---|
| 2 | "אין-אני" או "לא-אני" – טניסארו בהיקהו |
| 4 | אם אין אני לי – תומר פרסיקו |
| 8 | וידאו – "אני, עצמי ושלי בתפישה הבודהיסטית" פרופסור יעקב רז, מיכל כהן, ד"ר דניאל סטמבלר, מאיר זוהר |
| 9 | הסוטה של וג'ירה |
| 11 | מדיטציה וה"אני" - שינזן יאנג |
| 13 | בודהיפדיה |
| 14 | מדיטציה על "אין-אני" - איה קהמה |



צילום: משה בראל



"אין-אני" או "לא-אני"

טניסארו בהיקהו

תרגום: אילן לוטנברג

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/notself2.html>

מקור:

אחת מאבני הנגף הראשונות שאנשים מערביים נתקלים בהן כאשר הם לומדים על בודהיזם, הוא הלימוד של **אנטה**, אשר לעיתים קרובות מתורגם כ"אין-אני". לימוד זה הינו אבן נגף משתי סיבות. ראשית, הרעיון שאין אני אינו עולה בקנה אחד עם לימודים בודהיסטיים אחרים, כמו הדוקטרינה של קאמה ולידה מחדש: אם אין אני, מה חווה את תוצאות הקאמה ונולד מחדש? שנית, זה לא מסתדר עם הרקע היהודי-נוצרי שלנו, אשר מקבל את קיומם של נפש או עצמי נצחיים כהנחת יסוד בסיסית: אם אין אני, מהי התכלית של חיי הרוח?

ספרים רבים מנסים להשיב על השאלות האלה, אבל אם נבדוק את הקאנון הפאלי – התייעוד המוקדם ביותר שקיים של תורת הבודהה – לא נמצא שום התייחסות אליהן. למעשה, במקום היחידי שבו הבודהה נשאל ישירות האם יש או אין אני, הוא סירב לענות. כאשר הוא נשאל מאוחר יותר מדוע הוא סירב לענות, הוא אמר שלהחזיק בדעה שיש אני או שאין אני, משמעותו להיכשל בסוגים הקיצוניים ביותר של השקפות שגויות, אשר הופכות את תרגול הדרך הבודהיסטית לבלתי אפשרי. משום כך, מוטב להניח את השאלה הזאת בצד. על מנת להבין מה אומרת השתיקה הזו על המשמעות של **אנטה**, עלינו לבחון תחילה מה לימד הבודהה על איך יש לשאול שאלות ואיך לענות עליהן, וכיצד לפרש את תשובותיו.

הבודהה חילק את כל השאלות לארבע סוגים: שאלות שמצדיקות תשובה קטגורית (כן או לא); שאלות שמצדיקות תשובה אנליטית, שמגדירה ומסייגת את מונחי השאלה; שאלות שמצדיקות שאלה נגדית, ומחזירות את הכדור למגרש של השואל; ושאלות שמן הראוי להניח בצד. הסוג האחרון מתייחס לשאלות שאינן מובילות לקץ הסבל והמצוקה. התפקיד הראשון של מורה שנשאל שאלה הוא להבין לאיזה מן הסוגים היא שייכת, ואז להגיב בדרך המתאימה. כך לדוגמא, אתה אינך עונה בכך או לא לשאלה שיש להניחה בצד. אם אתה האדם ששואל את השאלה ומקבל עליה תשובה, עליך להחליט באיזה אופן אתה מפרש את התשובה. הבודהה אמר שישנם שני סוגים של אנשים שמסבירים את תורתו בצורה שגויה: אלה שמסיקים מסקנות מאמירות שאסור להסיק מהן, ואלה שלא מסיקים מסקנות מאמירות שמחייבות להסיק מהן.

אלה הם חוקי היסוד שעל בסיסם ניתן לפרש את לימודי הבודהה, אבל אם נבחן את הדרך שבה רוב הכותבים מתייחסים לדוקטרינה של **אנטה**, נגלה שהם התעלמו מהחוקים האלה. כמה מהמחברים מנסים להצדיק את פרשנות האין-אני, כשהם טוענים שהבודהה שלל את קיומו של עצמי נצחי או נפרד, אך פירוש הדבר הוא לענות תשובה אנליטית על שאלה שהבודהה הראה שצריך להניח בצד. אחרים מנסים להסיק מסקנות מכמה הצהרות בכתבים אשר מרמזות לכאורה שאין עצמי, אבל ניתן להניח די בבטחה שאם מנסים "לאלץ" את ההצהרות האלו להשיב על שאלה שיש להניחה בצד, מגיעים למסקנות שאין להסיקן.

בודהיזם בישראל - כתב העת

לכן, במקום לענות "לא" על השאלה האם יש או אין עצמי – המצוי בזיקת גומלין או מתקיים בנפרד, נצחי או לא – הבודהה הרגיש שהשאלה הינה שגויה מלכתחילה. ומדוע? ללא קשר איך מותחים את הקו בין "אני" לבין "אחר", הרעיון של העצמי כרוך במרכיב של הזדהות-עצמית והיצמדות, ומשום כך גם בסבל ומצוקה. דבר זה נכון באותה מידה הן ביחס לעצמי שמצוי בזיקת גומלין ולא מכיר בשום "אחר", והן ביחס לעצמי נפרד. אם מישהו מזדהה עם כל הטבע, הוא כואב על כל עץ שנפול. הדבר נכון גם ביחס ליקום "אחר" לחלוטין, שבו תחושת הניכור וחוסר האונים עלולה להיות כל כך מתישה, עד שהחיפוש אחר האושר – האישי או זה של הזולת – הופך לבלתי אפשרי. כתוצאה מהסיבות האלה, הבודהה יעץ לא להתייחס לשאלות כמו "האם אני קיים?", או "האם אני לא קיים?", מכיוון שבאיזו דרך שלא עונים עליהן, הן מובילות לסבל ולמצוקה.

כדי להימנע מהסבל המשתמע משאלות לגבי "אני" ו"אחר", הבודהה הציע דרך אחרת לחלק את כל ההתנסויות שלנו: ארבע האמיתות הנאצלות של הסבל, מקורו, היפסקותו והדרך המובילה להיפסקותו. במקום לראות את האמיתות האלה כמשתייכות לעצמי או לאחר, הוא אמר, עלינו להכיר אותן בפשטות, כפי שהן בפני עצמן, באופן שאנו חווים אותן ישירות, ואז לפעול בהתאם למתחייב מהן. על הסבל להיות מובן, גורמי הסבל חייבים להינטש, יש להיווכח בהיפסקות הסבל, ויש לפתח את הדרך להיפסקותו. המחויבויות הללו יוצרות את ההקשר שבמסגרתו ניתן להבין את דוקטרינת האנטה באופן הבהיר ביותר. אם מפתחים את הדרך, שמורכבת ממסור, מריכוז ומחוכמה מבחינה, להווייה של רוגע מיטיב, ומשתמשים בהווייה הרגועה הזו כדי לבחון את ההתנסויות שלנו במונחי האמיתות הנאצלות, השאלות שעולות בתודעה אינן "האם יש עצמי? מהו העצמי?", אלא "האם אני סובל בגלל שאני ניצמד לתופעה מסוימת? האם היא באמת אני, עצמי או שלי? אם זה גורם לסבל, אבל זה לא באמת אני או שלי, מדוע להחזיק בה?" השאלות האחרונות הללו מועילות מכיוון שהתשובות הישירות עליהן עוזרות לנו להבין מהו הסבל ולכרסם בהדרגה בהיאחזות ובהיצמדות – שאריות התחושה של ההזדהות העצמית – שגורמות לסבל הזה, עד שבסופו של התהליך נעלמות כל העקבות של ההזדהות העצמית וכל מה שנותר הוא חופש שאין לו גבולות. במובן הזה, הלימוד של אנטה אינו דוקטרינה של אין-אני, אלא אסטרטגיה של לא-אני שנועדה להשיר מעלינו את הסבל באמצעות ההרפיה ממה שגורם לו, אשר מובילה לאושר הנעלה ביותר שאינו פוסק לעולם. בנקודה זו, שאלות לגבי עצמי, אין-עצמי ולא-עצמי נופלות אל הצד. כאשר יש חווייה של חופש כל כך טוטלי, היכן יש עוד מקום לדאגה ביחס למה שחוהה זאת, או האם זה אני או לא?



מי אני?

מי שואל?



אם אין אני לי

תומר פרסיקו

www.nrg.co.il/online/15/ART1/483/923.html

מקור:

אלן וואטס אהב לומר שהאגו אינו יותר מאבסטרקציה, כלומר יציר השכל בלבד, ושיש לו קיום לא יותר מאשר לקילומטר או לשעה: הוא שימושי מאוד ככלי, אבל חף לחלוטין ממשות כלשהי מחוץ לגבולות התודעה האנושית. העובדה שאנחנו תופסים את האגו שלנו בצורה קונקרטית הרבה יותר, לדבריו, היא זו שמסבכת לנו את החיים ומובילה אותנו לקיום רב תסכולים ומתח. מבחינתו של וואטס הדבר דומה לניסיון שלנו ללכת על קו המשווה מתוך אמונה שהוא קיים כחפץ ממשי – ניסיון שחייב להיגמר בעוגמת נפש ספוגת מים.

עד כאן תובנה רוחנית בסיסית שכבר הבודהה דיבר בה ושלנו, ותיקי הניו-אייג' על ספיחיו ולוויניו, כבר נמאס לשמוע שכמותה. כי אם האגו הוא אכן רק סוג של מושג שהמצאנו, למה הוא מרגיש כל כך אמיתי? ואם הוא רק רעיון או כלי, אז למה קשה לנו כל כך להרפות ממנו אם וכאשר אנחנו שומעים מפי איזה בודהיסט חובב שאכן כך? שהרי לא יעזור כמה פעמים נתבשר ברוב טקס ש"בעצם אין אני" או ש"האגו הוא אשליה", עדיין יראה (וירגיש) לנו המרכז הזה שבתוכנו, מרכז הפיקוד והבקרה, מרכז הרצונות והיוזמה, כדבר הכי אמיתי בעולם, כמשהו שמוצק ממנו אין ושגם הכרחי ממנו קשה למצוא.

ברור שאם האגו הוא אכן רעיון מועיל ותו לא, הבעיה אינה הוא עצמו. הבעיה היא דרך הפעולה של התודעה שלנו, שמאפשרת לנו להתייחס לרעיון שכזה ברצינות תהומית ולתפוס את עצמנו כישויות אחידות ומוצקות הרבה יותר משאנחנו באמת. ודאי שלא נסגור במאמרון אחד את ענייני האגו וגרורותיו, אבל הייתי רוצה להצביע על תכונה מעניינת שיש לתודעתנו החדה, תכונה שמשמשת אותנו היטב כאשר אנחנו מנסים להבין את עולמנו. זו אחת התכונות שמאפשרות לנו to make sense מהעולם, והביטוי הזה באנגלית הוא קולע במיוחד שכן אכן מדובר בעשייה, ביצירה של סדר מתוך הכאוס שפוקד את דלתות חושינו.

זהירות נחש

מה שקורה לנו, כמעט בעל כורחנו, כאשר אנחנו מתבוננים בציורים שנראים חסרי פשר, הוא שאנחנו יוצרים לעצמנו מובן מתוך הנתונים האופטיים שנחשפים לפנינו, מובן שהוא מעל ומעבר למה שהנתונים עצמם מדווחים. בשפת פסיכולוגיית הגשטאלט נקראת הפעולה הזו "ראיפיקציה", כלומר חיפּוּן: יצירת חפצים. אנחנו יוצרים לעצמנו, מתוך הנתונים שיש לנו, צורות ודברים שאינם באמת שם, רק כדי שנוכל להרגיש שאנחנו מבינים את העולם. במילים אחרות, אנחנו יוצרים צורות איפה שאין צורות, יוצרים דברים היכן שאין דברים, הכל מתוך מאמץ אוטומטי של המוח שלנו להסביר לעצמו (כלומר לנו) את המציאות בצורה שתהיה קלה להבנה ומוכרת.

בודהיזם בישראל - כתב העת

והדגש כאן הוא על המוכר, כלומר על מה שכבר ראינו, שאותו אנחנו משליכים על מה שאנחנו רואים עכשיו, וכך מנסים לבנות לעצמנו מציאות נוחה. המוח מכתוב לנו מה לראות, ולא העיניים. אנחנו למעשה חושבים את העולם.

אדם מחפש מעשומת

ולא רק בתרשימים וצורות אפשר לראות את נפלאות התבונה. גם בתהליכים מוכרים הרבה יותר הדבר מתרחש: האמת היא שקשה לאמהין שאנחנו מצליחים לקרוא את זה, משום שהואתייות כובמן למרגי מבבללות, אבל מבסתר שאין לנו כעמט ביעה לבהין מה כתוב. זאת משום שלא מנשה בצעם מה סדר התואוית במליה, הדבר הייחד שחשוב הוא שהאווית הרשואנות והארחנוות יהיו במוקם הנוכן, ואת השאר כבר ארפש לחנש ללא קשוי מחויד. זה קרוה מנפי שהמוח האשנוי מלימא לא קורא כל אות בדודת, אלא את המליה בשמולתה. המוח מחנש את המליה מתוך תנבית שיש לו מהזרוכן, אותה הוא משילך על הנותינם שהוא רואה. אשפר למור שכך, למשעה, בחיי היום-יום, אחננו מחנשים את העלום כולו.

האם קראנו או לא קראנו את מה שכתוב בפסקה האחרונה? למען האמת, לא קראנו. ניחשנו את מה שכתוב, או יותר נכון: ניחשנו את מה שצריך היה להיות כתוב. את מה שכתוב לא קראנו מהסיבה הפשוטה שמה שכתוב חסר כל משמעות בשבילנו. ולמשהו חסר משמעות אנחנו לא מתייחסים, או אם אנחנו מחוייבים להתייחס אליו, אנחנו נותנים לו משמעות. אני זוכר היטב איך בטיולים בהודו הייתי מקשיב לשיחות שלמות בהינדי ו"שומע" מילים בעברית, לפעמים אפילו משפטים שלמים, ש"אמרו" המשוחחים אחד לשני. המיינד העקשן והיהיר שלי פשוט לא היה מוכן למצב בו הוא לא מבין שום דבר.

המוח, אם כן, משליך משמעות על המציאות, משליך סדר על הכאוס. כאשר הארץ היא תוהו ובוהו, המוח מבדיל בין חושך לאור. ויהי אור. ככל שמדובר בעולם שמקיף אותנו, אנחנו פשוט לא ניתן לו להישאר בחוסר-סדר. נסדר אותו, ותוך כך נסדר קצת גם את עצמנו, במובן הפחות חיובי של המילה, שכן כמובן שבכך שנטיל על המציאות את התבניות שיש לנו מן המוכן, ניפגש פעמים רבות בעיקר עם העבר, ולא נגיע למגע אמיתי עם המציאות המשתנה תמיד. "האדם מחפש משמעות"? הוא דואג גם למצוא אותה, ואם צריך, הוא גם ייצר אותה.

בוראים את האני

אבל האם אותם תהליכי ראיפיקציה שאנחנו מעוללים לעולם, תקפים גם כאשר אנחנו מתבוננים פנימה, אל תוך עצמנו? האם רק כאשר זורמים אלינו קלטי חושים הבאים מן החוץ אנחנו דואגים לסדר אותם מהר ולבנות מהם מגדלים של תוכן, או שגם כאשר אנחנו מתבוננים פנימה, כלומר חשים ומודעים לזרם התודעה, הכולל מחשבות, זיכרונות, רצונות, תקוות, רגשות וכיוצא באלו – האם גם לכל אלה אנחנו דואגים לתת משמעות שהיא מעבר למה שקיים בהם?

אני לא רוצה להתעכב כאן על משמעות שאנחנו נותנים או לא נותנים לישויות תודעתיות ספציפיות (מחקרים שונים העידו, למשל, על כך שאנחנו נוטים לקטלג רגשות מיד עם התעוררותן, ולמעשה יוצרים את אופי הרגש בעצמנו, ולא מקבלים אותו מן המוכן כפי שניתן לחשוב). אני רוצה להציע שככל שמדובר בחיי התודעה שלנו אנחנו יוצרים משמעות ברובד מקיף הרבה יותר: אנחנו בעצם יוצרים את עצמנו.

בודהיזם בישראל - כתב העת

ייתכן שכפי שאנחנו "בוראים" צורות ודברים מתוך הנתונים הבסיסיים של המציאות החיצונית, דברים שהעולם בעירומו לאו דווקא מגיש לנו, כך אנחנו גם יוצרים דברים מתוך המציאות הפנימית שלנו, מגבשים דברים מתוך המציאות התודעתית שלנו. ולא סתם דברים, אלא דבר אחד יחיד ומיוחד: אנחנו יוצרים את האני שלנו.

בדיוק כפי שאנחנו מחברים בין צורות מעוקלות ויוצרים נחש, אנחנו מחברים בין המחשבות השונות שלנו (והרגשות, והרצונות וכו') ויוצרים את ה-נחש, את נחש גן עדן הפרטי שלנו, את האגו. בדיוק כפי שאנחנו כופים משמעות על מילות הג'יברישי שבפסקה הנ"ל ויוצרים מילים שלמות והגונות, אנחנו כופים אחדות וסדר על זרם התודעה שלנו ולשים אותו לכדי ישות אחת מתמשכת, רקמה אנושית אחת חיה, שהיא היא, לכאורה, המוקד והמקור של אותן מחשבות ורצונות וכל שאר הניסים והנפלאות שמשייטים בבלייל חסר סדר בתוך ההכרה שלנו.

שוב: כמו שחיברנו נתונים ראשוניים ופשוטים מאוד והבנו מהם יותר ממה שהם התכוונו לומר, כך גם מהנתונים הבסיסיים של התודעה שלנו אנחנו בונים שלם שהוא גדול מסכום חלקיו: מאוסף של מחשבות ורצונות ורגשות אנחנו יוצרים מרכז מתמשך, יציב ואוטונומי של זהות ופעולה. למה אנחנו עושים את זה? אולי לשם הישרדות, אולי סתם כתקלה תודעתית. אבל כנראה שאנחנו, כולנו, עושים את זה, ואפילו מתמידים בכך כל רגע ורגע מחדש.

אגו זה כיף

כל זה לא היה נורא כל כך אלמלא, כפי שאמרו אי אילו מורים רוחניים במרוצת אלפי השנים האחרונות, כל העניין האובססיבי הזה ביצירת זהות יציבה ומאוחדת גורם לנו לא מעט סבל. כאשר אנחנו סובבים סביב האגו, מתעקשים אותם מורים רוחניים, אנחנו חיים חיים לא רק של זיוף, אלא של חוסר נוחות כרוני. למה, אם כן, אנחנו מתעקשים לא להתעורר מחלום הבלהות הזה?

כאן הייתי רוצה דווקא לסטות מהקו האידיאולוגי הנפוץ כל כך. משום מה נראה לי, שאם האגו היה גם אשלייה אחת גדולה, וגם מקור הסבל וחוסר הסיפוק, הרי שברגע שהיינו שומעים על כך היינו מיד מתפקחים ובוועטים אותו לכל הרוחות. שכן כאשר אני מתבשר שחלום רע שחלמתי אינו אלא חלום, אני לא נזקק לשכנועים רבים כדי להשליך מעלי את המועקה שהוא גרם לי ולהירגע. מדוע, אם כן, כל כך קשה לי להתפקח מהסיוט של האגו?

הסיבה לדעתי פשוטה: האגו, גם אם לפעמים יכול להיות חלום בלהות, הרבה פעמים דווקא מייצר בשבילנו גן של שושנים. להיות בעל אגו, רבותי, זה גם תענוג לא קטן: גאוה, האושר שבמימוש של רצון, העונג המיני (של הכיבוש), תקוות, חלומות, העונג שבאופוריה, ההנאה שבהגשמה של משאלות לב וכמובן שמחת הניצחון – כל אלו מתאפשרים בחיינו מפני שאנחנו תופסים את עצמנו כאינדבידואלים, ואלו הנאות גדולות מאוד. אם לא היינו רואים את עצמנו כפרטים הנפרדים מהכלל ומהאחרים, לא היינו שמחים כאשר היינו מקבלים ממישהו משהו, או כאשר היינו מנצחים אותו או אותה בתחרות. אז גם לא היינו מרגישים את ניפוח החזה של הגאוה, ולא את האושר שבמימוש תשוקה. תחום שלם של מני הנאות ותענוגות קיים ואפשרי בשבילנו רק משום שאנחנו תופסים את עצמנו כנבדלים מהסביבה, ואוטונומיים.

בודהיזם בישראל - כתב העת

אכן, אם האגו היה מביא רק סבל השחרור ממנו היה מתבקש, ונפוץ, הרבה יותר. אבל הוא מביא גם הנאות רבות, ועד כדי כך גדולות שהן ממכרות אותנו אליהן. הבעיה היא שבאותו גן של שושנים מרובים הקוצים: ההנאות של האגו הן כולן זמניות, והן גם תלויות לחלוטין בניגודן. אם אני שמח מניצחון, אהיה עצוב מהפסד. אם אני גאה ממעמדי, אהיה מדוכא כאשר הוא ישתנה. לא ייתכן אחרת: שמחה מתוצאה אחת יכולה להתקיים רק כנגטיב של עצב מתוצאה הופכית לה. העונג שבא מהאגו הוא תמיד חולף ותמיד מתחלף: הוא מותנה לחלוטין במערכת של קוטביות, בדיוק כפי שכדי שיהיה למעלה חייב להיות למטה וכדי שיהיה צפון חייב להיות דרום. אין הר ללא עמק לצידו.

האם יש מציאות אחרת?

נותנה רק שאלה אחת אם כן, שהיא אולי השאלה החשובה ביותר בכלל: אם שמחות האגו מביאות איתן בהכרח את יגוניו, ואם נבין (במהרה בימינו) שהוא אכן חסר מהות וממשות, האם נישאר אז ללא יגון, אך גם ללא שמחה? האם יהיה זה סופם של חיי הרגש שלנו, ונהיה נידונים לחיים של בהייה אדישה בחלל, משל היינו פרה ריקת עיניים?

השאלה היא בעצם האם יש משהו שהוא מעבר לאגו, משהו גדול יותר, שהוא אנחנו עוד הרבה יותר מאשר האגו, שהוא כבר עכשיו אנחנו, אלא שההיאחזות באגו לא נותנת לנו להבחין בכך. השאלה הזו שואלת אם יש מציאות שהיא אמיתית יותר מאשר הקיום שלנו כפרטים בודדים הנפרדים מסביבתנו והעומדים מול העולם. כי אם יש מציאות כזו, היא מה שיאפשר לנו לא רק לחיות חיים יותר אמיתיים כאשר נכיר בה ו"נחזור אליה" (חיים שסוף סוף ישתמשו באגו כרעיון מועיל, ככלי, אבל יתגברו על ההתמכרות אליו) אלא גם לשמוח שמחות שהן מעל ומעבר לאגו, לחוות אושר שאינו מותנה בנסיבות הזמניות, שאינו תלוי בשום ניצחון או הישג.

נדמה לי שיש מציאות כזו.



”כדי ללמוד את האני צריך לשכוח מקיומו”

דוגן זנדי



וידאו

"אני, עצמי ושלי בתפישה הבודהיסטית"

שיחות ממפגש מסדרת "שבילים רבים - דהרמה אחת"

15 ביוני 2012



פרופ' יעקב רז



מיכל כהן



ד"ר דניאל סטמבלר



מאיר זוהר

[לדף הוידאו באתר](#)

הסוּטָה שֶׁל וַגְּיִירָה

מקור: *Vajira Sutta – SN 5.10* סְמִיּוּטָה נִיקַאִיָּה 5.10

תרגום: תור גונן ואיתמר בשן, בית בהאוונא



בסאוותי. אז, בשעת בוקר, הנזירה ואג'ירה התלבשה, לקחה את קערת הנדבות ואת הגלימה, ונכנסה לסאוותי לקבץ את נדבת מזונה. לאחר שהתהלכה בסאוותי וחזרה מקיבוץ נדבת מזונה, היא הלכה אל חורשת האדם העיוור לשהיית יומה. משהעמיקה אל מעבה החורש, היא התיישבה למרגלות עץ לשהיית יומה. אז מארה המרושע, בבקשו לעורר פחד, חרדה ואימה בנזירה ואג'ירה, ברצותו לגרום לה לאבד את הריכוז, פנה אליה במילות-שיר אלה:

"על ידי מי נבראה ישות זו?
היכן יוצרה של הישות?
היכן התהוותה הישות?
להיכן היא תיעלם?"

אז, הנזירה ואג'ירה חשבה כך: "מיהו האומר מילות שיר אלה, האם זהו יצור אנושי או לא אנושי?"
והיא הבינה: "זהו מארה המרושע, שעשה זאת בבקשו לעורר בי פחד, חרדה ואימה ולגרום לי לאבד את הריכוז."
בהבינה שזהו מארה המרושע, השיבה לו הנזירה ואג'ירה במילות השיר הבאות:

"מדוע אתה מניח שקיימת ישות?
מארה, האם זו השקפתך הספקולטיבית?
אין זו אלא ערימת התניות,
אף ישות אינה נמצאת כאן.

בודהיזם בישראל - כתב העת

כשם שעם צירופם של חלקים
נעשה שימוש במלה 'מרכבה',
כך גם, כשהמצרפים קיימים,
ישנה המוסכמה של 'ישות'.

זה רק סבל שנוצר,
סבל המתעורר ונעלם.
דבר אינו מתהווה אלא סבל,
דבר אינו חדל אלא סבל".

אז מארה המרושע, בהבינו כי 'הנזירה ואג'ירה יודעת אותי', מתוסכל ומאוכזב, נעלם
לאלתר."



"האם הכוונה היא שעלי לוותר על כל רעיון של חיים פעילים?"

"בוודאי שלא. יהיו נישואים, יהיו ילדים, תהיה השתכרות כדי לפרנס את המשפחה; כל אלה יתקיימו במסלול האירועים הטבעי, כי הגורל חייב להגשים את עצמו. אתה תחלוף דרכם ללא כל התנגדות, תתמודד עם משימות, קטנות כגדולות, בתשומת לב רבה וביסודיות. אך גישתך הכללית תהיה של ריחוק אוהד, של רצון טוב עצום ללא ציפיה לתמורה, של נתינה מתמדת מבלי לבקש דבר. בנישואים אינך הבעל ולא האישה; אתה האהבה שבין שניהם. אתה הבהירות והנדיבות הגורמים לכל להתנהל בסדר ובאושר. זה עלול להיראות לך לא ברור, אך אם תחשוב על כך קצת, תגלה כי המסתורי הוא מעשי ביותר, מכיוון שהוא הופך את חיך למאושרים בצורה יצירתית. תודעתך מתעלה אל מימד גבוה יותר, שממנו אתה רואה הכל בצורה בהירה ועמוקה הרבה יותר. אתה מבין כי האדם שנהיית בלידתך ושתחדל להיות במותך הוא זמני וכוזב. אינך האדם החושי, הרגשי והאינטלקטואלי, האחוז תשוקות ופחדים. מצאת את הוויתך האמיתית. 'מה אני?' – זו השאלה הבסיסית ביותר של כל הפילוסופיה והפסיכולוגיה. חקור אותה לעומקה."

שרי ניסרגדטה מהאראג'



מדיטציה וה"אני"

שינזן יאנג

תרגום: יעל לי

Meditation and the Self, Shinzen Young

מקור:

לכל אחד יש תחושה של "אני". בחקירה מדוקדקת אנו מגלים שתחושה זאת של "אני" מורכבת מרעיונות ומתחושות גופניות שמתעוררים ונמוגים מרגע לרגע. רעיונות ותחושות גופניות אלו ניתן לתאר כ"אזכור עצמי", כלומר הם קשורים ביצירת תחושת ה"אני". מרבית המסורות הרוחניות מעודדות סוג כלשהו של שחרור של העצמי או האגו. הבודהיזם במיוחד שם דגש רב על היווכחות ב"אין-אני".

אישית, הייתי רוצה לראות זאת כתהליך של הבהרת תחושת ה"אני". הבהרה זאת מתקדמת בשני שלבים, בהתאם לשתי המשמעויות של המילה "הבהרה" (clarification) באנגלית. משהו הופך לבהיר כשהוא עובר מלהיות מעורפל למובחן. אך גם משהו הופך לבהיר כאשר ממשהו אטום הוא הופך לצלול.

באמצעות תרגול עקבי אנחנו מפתחים את מיומנות תשומת הלב שמאפשרת לנו לעקוב בבהירות רבה אחר רעיונות ותחושות גופניות שלעתים קרובות הינם אזכורים עצמיים מעורפלים כאלה, כאשר הם מתעוררים בכל רגע של תפיסה. אנחנו גם מפתחים איזון נפש כך שאנו יכולים לאפשר לרעיונות ולתחושות גופניות אלו להתרחב ולהתכווץ ללא כל הדחקה, התערבות או היאחזות בהם. בסופו של דבר, הקשר עם תחושת ה"אני" הופך להיות כל כך רציף, שלא נותר זמן למצק או לקבע אותו. ה"אני" הופך אז לברור במובן שהוא לא נחוה עוד כיישות אטומה, נוקשה ונוכחת תמיד, אלא כפעולה שקופה, גמישה ורוטטת. הוא מאבד את ה"עצמיות" שלו. אנו נוכחים שזהו פועל ולא תואר, גל ולא חלקיק.

התחושה הגמישה הזאת של ה"אני" יכולה בקלות להתכווץ עד לאפס, כשאנו נוכחים במצב של שלווה אמיתית ואחדות עם כל הדברים. היא גם יכולה להתרחב כפעילות תנועתית, מלאת מרץ, אנושית מאד ועם זאת לא כפעילות מוצקה של אישיות אינדיבידואלית. הראשונה הינה אין-אני במובן של "אני" מאופס, והאחרונה היא אין-אני במובן שאין דבר קבוע הנקרא "אני".

על פי הפרדיגמה הזאת, במצב של הארה, חוסר המודעות והקיבעון הקשורים עם הרעיונות והתחושות גופניות האלה שמייצרים את תחושת ה"אני", נחקים. תחושת ה"אני" הופכת לבית במקום לכלא. אפשר להיכנס ולצאת בחופשיות.

אך אתם עשויים לשאול, "מי הופך לחופשי? מה מתבונן ברעיונות ובתחושות הגופניות?". שאלות כאלה מתעוררות משני מקורות. אחד הינו תפיסתי והשני לשוני. שני אלה מחזקים זה את זה ללא הרף, ויוצרים בלבול עמוק ונרחב. באופן רגיל, כל פעולת תפיסה מלווה בפרץ

בודהיזם בישראל - כתב העת

חדש של רעיונות ותחושות גופניות שמפנות אותנו אל תחושת ה"אני". משום שעבור מרבית האנשים רעיונות ותחושות גופניות אלו הינם גם בלתי-מובחנים וגם מוצקים, הם מייצרים תחושה של "דבר" שנקרא העושה או התופס. תפיסה זאת של העושה או התופס כיישות מעוגנת במבנה הדקדוקי של השפה ככינויי גוף (אני, אתה, מי). משום כך, תפיסת ה"אני כדבר" מתחזקת כמעט בכל אמירה שלנו. זו הסיבה ששאלות כמו "מה זה שמתבונן?" או "מי הופך מואר?" נראות לנו כל כך טבעיות, אך עדיין כל כך קשה לענות עליהן. דקדוקית, מילות שאלה אלה (מי, מה) דורשות תשובה עם שמות עצם ממשיים (זה, זאת). למעשה אין "דבר" שמודט או זוכה לחוכמה. מיומנות תשומת הלב ואיזון הנפש הופכים להיות כל כך חזקים ועניין של הרגל, עד שהם "מחלחלים מהקצוות" ונספגים אל תוך הרעיונות ותחושות הגוף שמייצרים את התחושה שיש "אני" שמתרגל מדיטציה.



צילום: פייר פאולין

בודהיפדיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא אנטה

כתב: אבי פאר

אנטה - אין אני

מילולית, "ללא (אנ) עצמי/אני (אטא)". אחד משלושת מאפייני המציאות כפי שהיא באמת (טילאקאנא): ארעיות/חולפיות - אניצ'ה, סבל ואי נחת- דוקהה, ללא עצמי קבוע, לא משתנה, נפרד ועצמאי - אנטה. אי יכולתנו לראות את המציאות באופן הזה הינו זיהום בתודעתנו, ובכך מביא לסבל.

למעשה, התרגום המקובל של "ללא אני" מחטיא את המטרה ואינו נושא את המשמעות העמוקה של מושג מרכזי זה בבודהיזם. לפי הבודהה, תפישת העצמי מבוססת על אחת משתי הגישות הבאות: "קיום" - ניצחיות/איטרנליזם - אמונה ב"עצמי" נצחי וקבוע, ו"אי-קיום" - הכחדה/ניהיליזם - אמונה שאין כל "עצמי" וברגע המוות הכל מסתיים. הבודהה מסביר כי אף אחת מהן אינה נכונה ומכנה אותן תפישות אשלייתיות, קיצוניות ומוטעות, היות שלא ניתן לומר ש"אין עצמי" כלל (מכיוון שה"עצמי" עולה כל פעם מחדש) אבל לא ניתן גם לומר ש"יש אני" (מכיוון שאותו "אני" הוא תלוי סיבות ותנאים ודועך כל פעם כשהם משתנים). לפיכך, מושג זה נמצא מעבר לשתי השקפות אלו וניתן להבינו יותר כ"אי קיומו של עצמי/אני שהוא קבוע, עצמאי ומתקיים בנפרד מתופעות אחרות, מתנאים וסיבות שמשתנות בלי הרף".

אניצ'ה - ארעיות, חולפיות

הבנת המציאות, כמו גם הבנת עצמנו, כהליך שהינו ארעי, משתנה בלי הרף ולא ניתן למצוא בו שום תופעה קבועה שלא משתנית. "אניצ'ה" הוא אחד משלושת מאפייני המציאות כפי שהיא באמת (טילאקאנא): ארעיות/חולפיות - אניצ'ה, סבל ואי נחת - דוקהה, ללא עצמי קבוע - אנטה.

קהנדחה - מצרפים

"קהנדחה" (או "סקנדחה" בסנסקריט) שפירושו ערימות, קבוצות או מצרפים, הינו האופן שבו הבודהה מתאר את המרכיבים הפיזיים והמנטאליים של האישיות ושל החוויה החושית שלנו באופן כללי. חמשת המצרפים הם: "רופה" - גוף או חומר, "יִדְנָא" - תחושות או הרגשות, "סִנְיָא" - תפישות או המשגות, "סִנְקְהָאֵרָה" - תבניות מנטאליות או דפוסיים ונטיות, ו"יִנְיָאנָה" - הכרה או הכרת חושים. פִּנְצִ'קְהַנְדְּחָה" (חמשת המצרפים) מכילים את מה שאנו מכנים "ישות", "אינדיבידואל" או "אני"/"עצמי". מכיוון שהם אינם עצמאיים, קבועים ונפרדים, אלא נתונים לעליה ודעיכה מתמדת, הרי שהם ארעיים, ריקים (מעצמיות קבועה ונפרדת) ומהווים מקור לסבל.



מדיטציה על "אין-אני"

איה קהמה

תרגום: רונה משיח

<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/khema/bl095.html>

מקור:

בבודהיזם אנחנו משתמשים במילים "אני" ו"אין-אני" ועל כן חשוב להבין מהו בדיוק אותו "אין-אני", אנטה, אפילו אם הוא בהתחלה רק רעיון, כי הגרעין של תורת הבודהה תלוי במושג זה. הבודהיזם הוא ייחודי בלימוד הזה. אף אחד, אף מורה רוחני אחר, לא ניסח את האין-אני בדיוק בדרך הזאת. ומכיוון שהוא נוסח על ידו כך, קיימת גם האפשרות לדבר עליו. הרבה נכתב על אין-אני, אבל על מנת להבין אותו, על האדם לחוות אותו. ולכך מכוון הלימוד, לחוויית האין-אני.

אבל כדי לחוות אין-אני, על האדם קודם כל להבין את האני במלואו. להכיר אותו באמת. אבל אם אנחנו לא יודעים מהו האני הזה, האני שנקרא "אני", אין אפשרות לדעת מה משמעות "אין שום אני שם". כדי לוותר על משהו, אנחנו חייבים שהוא קודם כל יהיה לגמרי ברשותנו.

אנחנו מנסים ללא הרף לאשר מחדש את ממשותו של האני, דבר שכבר מראה שה"אני" הזה הוא נושא עדין ודי מטושטש כי אלמלא היה כזה, מדוע יש לנו צורך לאשר אותו מחדש ללא הרף? מדוע אנחנו מפחדים ללא הרף מכך שה"אני" יאיים מהיותו לא בטוח, מכך שאינו מקבל מה שהוא זקוק לו לשם הישרדות? אם הוא היה ישות יציבה כל כך, כפי שאנו מאמינים, לא היינו חשים מאוימים לעתים כל כך קרובות.

אנחנו מאשרים את ה"אני" שוב ושוב באמצעות זיהוי. אנחנו מזדהים באמצעות שם מסוים, גיל, מין, יכולת, מקצוע. "אני עורך/ת דין, אני רופא/ה. אני רואה/ת חשבון, אני סטודנט/ית". ואנחנו מזדהים באמצעות בני האדם שאנחנו קשורים אליהם. "אני בעל, אני אישה, אני אמא, אני בת, אני בן". כדרך דיבור, עלינו להשתמש ב"אני" באופן הזה – אבל זה לא רק בדיבור. אנחנו באמת חושבים שה"אני" הזה הוא מי שאנחנו. אנחנו באמת מאמינים בכך. אין לנו שום ספק שה"אני" הזה הוא מי שאנחנו. כשאחד מהגורמים הללו מאיים – היותנו אמא, או רעה, או עורך דין, או מורה, או אם אנחנו מאבדים את בני האדם שמאפשרים לנו לשמר את ה"אני" הזה – איזו טרגדיה!

הזיהוי העצמי נהפך חסר בטחון, ו"אני" מתקשה להגיד "הסתכלו עלי", "זה אני". שבחים והאשמות נכללים בכך. שבחים מאשרים מחדש את ה"אני". האשמה מאיימת על ה"אני". לכן אנחנו אוהבים שבחים ולא אוהבים האשמות. האגו מאיים. תהילה וקלון – אותו דבר. הפסד ורווח. אם אנחנו מרוויחים, האגו גדל; אם אנחנו מפסידים, הוא קצת קטן. כך אנחנו חיים בתחושת אי-וודאות מתמדת ובפחד מתמשך. האגו עשוי לאבד מעט מגדולתו. מישהו עשוי להקטין אותו. וזה קורה לכל אחד מאיתנו. מישהו ללא ספק עומד להאשים אותנו במשהו בסופו של דבר. אפילו הבודהה הואשם.

בודהיזם בישראל - כתב העת

האשמה שמוטלת עלינו היא לא הבעיה. הבעיה היא התגובה שלנו. הבעיה היא שאנחנו מרגישים קטנים יותר. לאגו יש קושי לאשר את קיומו מחדש. לכן, מה שאנחנו בדרך כלל עושים זה להאשים בתגובה, להפוך גם את האגו של האחר לקטן קצת יותר.

הזדהות עם כל מה שאנחנו עושים וכל מה שיש לנו, בין אם זה חפצים או בני אדם, דרושה לנו - כך אנחנו מאמינים - לשם הישרדות. הישרדות ה"אני". אם אנחנו לא מזדהים עם זה או האחר, אנחנו מרגישים אבודים. זו הסיבה שקשה להפסיק לחשוב בזמן מדיטציה. כי מבלי החשיבה לא תהיה הזדהות. אם אני לא חושבת, עם מה אני מזדהה? קשה להגיע לשלב במדיטציה שבו למעשה לא נותר כבר שום דבר להזדהות איתו.

גם אושר יכול להיות הזדהות. "אני מאושרת". "אני לא מאושרת". מכיוון שאנחנו כל כך להוטים לשרוד, אנחנו חייבים להמשיך ולהזדהות. כשההזדהות הופכת להיות ענין של חיים או מוות של האגו, מה שבדרך כלל קורה, הפחד מהאובדן הופך להיות כל כך עצום שאנחנו עשויים להיות במצב מתמיד של פחד. מפחדים תמיד לאבד את החפצים שהופכים אותנו למה שאנחנו, או את האנשים שעושים אותנו למה שאנחנו. אם אין לנו ילדים, או אם כולם ימותו, אנחנו כבר לא נהיה אמהות. לכן הפחד הוא עצום. כך גם עם כל ההזדהויות האחרות. זה מצב קיום לא כל כך רגוע, ובשל מה? רק בשל דבר אחד, האגו, ההשתוקקות להיות.

תוצאת ההזדהות הזאת היא, כמובן, השתוקקות להחזיק במשהו. וכשיש ברשותנו משהו, התוצאה היא - היאחזות. מה שיש לנו, מה שאנחנו מזדהים אתו, אנחנו נאחזים בו. ההיאחזות הזאת, ההיצמדות הזאת, מקשה מאוד עלינו להיות בעלי השקפה חופשית ופתוחה. זהו סוג של היצמדות, לא משנה למה - זו לא חייבת להיות היצמדות למכונות מרוץ ולבתים, זו אפילו לא חייבת להיות היצמדות לבני אדם - אבל אנחנו בלא כל ספק נאחזים בהשקפות ובדעות. אנחנו נאחזים בהשקפת העולם שלנו. אנחנו נאחזים בהשקפה של איך נהיה מאושרים. אולי אנחנו נאחזים בהשקפה אודות מי יצר את היקום הזה. לא משנה במה אנחנו נאחזים, אפילו איך הממשלה צריכה לנהל את המדינה - כל זה מקשה מאוד עלינו לראות את הדברים כפי שהם באמת. להיות עם 'ראש פתוח'. ורק ראש פתוח יכול לספוג רעיונות חדשים ותובנות חדשות.

הבודהה השווה את המאזינים לו לארבעה סוגי כלי חרס. כלי החרס הראשון הוא בעל חורים בתחתית. אם תמזוג לתוכו מים, הוא מיד יתרוקן. במילים אחרות, כל מה שתלמד את האדם הזה יהיה חסר תועלת. את כלי החרס השני הוא השווה לכלי סדוק. אם תמזוג לתוכו מים, המים ייזלו החוצה. אנשים אלה לא יכולים לזכור. לא יכולים לחבר יחדיו שתיים ועוד שתיים. יש סדקים בהבנה. את המאזין השלישי הוא השווה לכלי שכולו מלא. לא ניתן למזוג מים פנימה כי הוא מלא עד גדותיו. אדם שכזה, כל כך מלא בדעות עד שאינו יכול ללמוד שום דבר חדש! אבל אנחנו מקווים שאנחנו שייכים לסוג הרביעי. כלים ריקים בלי כל חורים או סדקים. ריקים לחלוטין.

אני מעזה לומר שאיננו כאלה. אבל אולי אנחנו מספיק ריקים כדי שנוכל לקלוט מספיק. להיות ריקים כך, מדעות והשקפות, פירושו היעדר היאחזות, אפילו היעדר היאחזות במה שאנחנו חושבים שהיא המציאות. לא משנה מה אנחנו חושבים שהיא המציאות, היא לבטח איננה כזו, כי אם היא היתה כזו, אף פעם לא היינו עצובים אפילו לרגע אחד. לא היינו חשים מחסור כלשהו. לא היינו חשים מחסור בחברה, ברכוש. אף פעם לא היינו חשים מתוסכלים, משועממים. אם אנחנו חשים כך לפעמים - מה שאנחנו חושבים שהוא ממשי, אינו כך. מה

בודהיזם בישראל - כתב העת

שהינו מציאות אמיתית, מספק לחלוטין. אם אנחנו לא מסופקים לחלוטין, אנחנו לא רואים את המציאות במלואה. על כן, כל דעה שבה אנחנו יכולים להחזיק היא אחת משתיים - שגויה או חלקית.

מכיוון שהיא שגויה או חלקית, וכבולה בידי האגו, עלינו להביט בה בחשדנות. כל מה שאנחנו נאחזים בו, מותר אותנו כבולים אליו. אם אני נצמדת לרגל של שולחן, אין סיכוי שאוכל לצאת דרך הדלת. אין לי אפשרות לזוז. אני תקועה. כל עוד לא ארפה לא תהיה לי אפשרות להיחלץ. כל הזדהות, כל דבר שדבקים בו, הוא מה שעוצר בעדנו מלהגיע למציאות שמעבר. אנחנו מסוגלים לראות בקלות את ההיאחזות הזאת כשאנחנו נתלים בחפצים ובאנשים, אבל אנחנו לא מסוגלים באותה קלות לראות למה חמשת **הקהנדה** נקראים חמשת המצרפים של ההיאחזות. זהו שמם, והם למעשה הדברים בהם אנו הכי נאחזים. זוהי היאחזות מלאה. אנחנו אפילו לא עוצרים לתהות כשאנחנו מביטים על גופנו, וכשאנחנו מביטים על שכלנו, או כשאנו מביטים על תחושה, תפיסה, תבניות מנטליות והכרה – **ודנא, סניא, סנקהארה, ו-ויניאנה**. אנחנו מביטים על הגוף ונפש הזה, **נאמה-רופה**, ואנחנו אפילו לא מטילים ספק בעובדה שזוהי ההרגשה שלי, התפיסה שלי, הזיכרון שלי, המחשבות שלי והמודעות שלי לתודעה שלי. ואף אחד לא מתחיל להטיל ספק עד שהוא מתחיל לראות. ובשביל הראיה הזאת אנחנו צריכים כמות נאותה של מרחב, הרחק מנקודות מבט ומדעות.

היאחזות היא תפיסת הבעלות וההיקשרות הגדולות ביותר שיש לנו. כל עוד אנחנו נאחזים אנחנו לא יכולים לראות את המציאות. אנחנו לא יכולים לראות את המציאות כי ההיאחזות חוצצת בינינו ובינה. ההיאחזות צובעת כל מה שאנחנו מאמינים שהוא אמיתי. אי אפשר להגיד "בסדר, אפסיק להיאחז". אנחנו לא יכולים לעשות זאת. התהליך של פירוק ה"אני", של הפסקת האמונה שזהו דבר אחד שלם, הוא תהליך הדרגתי. אבל אם יש למדיטציה תועלת והצלחה כלשהם, עליה להראות שלפני הכל יש תודעה ויש גוף. אין דבר אחד ויחיד המתנהג בהתאמה מלאה כל הזמן. יש תודעה שחושבת וגורמת לגוף לפעול. זהו הצעד הראשון להכיר את עצמך בצורה קצת יותר ברורה. ואז אנחנו יכולים לציין כי "זהו רגש" ו"אני נותן לרגש הזה שם" שמשמעותו זיכרון ותפיסה. "זוהי המחשבה שאני חושב על הרגש הזה. הרגש עלה כי התודעה באה במגע עם הרגש שעלה".

נפרק את ארבעת חלקי **הקהנדה** ששייכים לתודעה. כשאנחנו עושים זאת בזמן שזה קורה – לא עכשיו כשאנחנו חושבים על כך אלא בזמן שזה קורה – יש לנו שמץ של מושג שזה לא בדיוק אני, שאלו הן תופעות שעולות, נשארות לרגע ואז חדלות. כמה זמן נשארת התודעה על אובייקט אחד? וכמה זמן נמשכות מחשבות? והאם באמת הזמנו אותן?

ההיאחזות הזאת, פעולת האחיזה, הן אלו שגורמות לאגו לעלות. בשל ההיאחזות הרעיון של "אני" עולה ואז יש אני, ולי יש את כל הבעיות. בלי האני האם היו בעיות? אם לא היה מישהו שיושב בתוכי – כפי שאנחנו חושבים שיש – שנקרא אני או עצמי או ג'ון, קלייר, אז למי יש בעיה? **לקהנדה** אין בעיות. **הקהנדה** הם רק תהליכים. תופעות וזה הכול. הן רק ממשיכות וממשיכות וממשיכות. אבל מכיוון שאני רודף אחריהן ומנסה להיאחז בהן ואומר: "זה אני, זה אני שמרגישה, זה אני שרוצה." לכן הבעיות מתעוררות.

אם אנחנו באמת רוצים להיפטר מסבל, בשלמות ולחלוטין, אז על ההיאחזות להיעלם. הנתיב הרוחני הוא אף פעם לא נתיב של הישג; הוא תמיד נתיב של וויתור. ככל שאנחנו מוותרים יותר, כך יש יותר חלל ריק ופתוח שמאפשר לנו לראות את המציאות. מכיוון שמה שאנחנו

בודהיזם בישראל - כתב העת

מוותרים עליו לא נמצא שם יותר, ישנה אפשרות רק לנוע מבלי להיאחז בתוצאות התנועה. כל עוד אנחנו נאחזים בתוצאה של מה שאנחנו עושים, כל עוד אנחנו נאחזים בתוצאות של מה שאנחנו חושבים, אנחנו כבולים, כלואים.

ישנו דבר שלישי שאנחנו עושים: אנחנו מעוניינים להיות משהו או מישהו. מעוניינים להיות מודטים מצוינים. מעוניינים להיות בוגרים. מעוניינים להיות משהו שאנחנו לא. ולהיות משהו עוצר בעדנו מלהיות. כשאנחנו מפסיקים להיות, אנחנו לא יכולים לשים לב למה שבאמת ישנו. כל העניין הזה של להיות הוא, כמובן, בעתיד. מכיוון שכל מה שישנו בעתיד הוא השערה, זהו עולם חלומות שבו אנחנו חיים. המציאות היחידה שאנחנו יכולים להיות בטוחים בה היא הרגע המסוים הזה, כרגע; ורגע מסוים זה כפי שאתם ודאי מודעים לו – כבר עבר והרגע הזה עבר והבא אחריו גם הוא עבר. הביטו איך כולם עוברים! זוהי הארעיות שבכל. כל רגע עובר, אבל אנחנו נאחזים, מנסים לאחוז בהם. מנסים להפוך אותם למציאות. מנסים להפוך אותם לערובה. מנסים לגרום להם להיות משהו שהם אינם. ראו איך כולם עוברים. אנחנו אפילו לא יכולים לומר זאת במהירות שבה הם חולפים.

אין דבר שהוא בטוח. שום דבר שאפשר לאחוז בו, שום דבר יציב. כל היקום מתפרק ומתאחה ללא הרף. וזה כולל את התודעה ואת הגוף שלהם אנו קוראים "אני". אתם יכולים להאמין בכך או לא, אין לכך כל משמעות. על מנת לדעת זאת, עליכם לחוות זאת; כשאתם חווים זאת, זה ברור לחלוטין. מה שהאדם חווה הוא ברור לחלוטין. אף אחד לא יכול לומר שזה לא ברור. אפשר לנסות, אבל להתנגדויות אין כל הגיון כי אתם חוויתם זאת. זה בדיוק כמו לנגוס במנגו כדי לדעת מה הטעם שלו.

כדי לחוות זאת, אדם צריך מדיטציה. תודעה רגילה יכולה לדעת רק מושגים ורעיונות רגילים. אם מישהו רוצה להבין ולחוות חוויות ורעיונות יוצאים מגדר הרגיל, צריכה להיות לו תודעה יוצאת מגדר הרגיל. תודעה יוצאת מגדר הרגיל מתפתחת באמצעות ריכוז. מרבית המודטים חוו מצב כלשהו שונה מזה שאליו היו רגילים. ואז הוא כבר לא רגיל. אבל עלינו לחזק זאת הרבה יותר מאשר רק את המצב ההתחלתי. עד לנקודה שבה התודעה באמת יוצאת מגדר הרגיל, במובן שהיא יכולה להפנות את עצמה להיכן שתחפוץ. במובן שהיא כבר אינה מוטרדת בשל אירועי היומיום. וכשהתודעה יכולה להתרכז, היא חווה מצבים שמעולם לא הכירה לפני כן. להבין שעולמך מתפרק ושוב מתאחה ללא הרף זוהי חוויה מדיטטיבית. היא דורשת תרגול, התמדה וסבלנות. וכשהתודעה אינה מוטרדת ושקטה, עולים איזון הנפש, רוגע ושלווה.

ברגע הזה, התודעה מבינה את רעיון הארעיות ברמה כזאת שהיא רואה את עצמה כארעית לחלוטין. וכשאדם רואה את התודעה שלו כארעית לחלוטין, נקודת המבט שלו משתנה. אני אוהבת להשוות את השינוי הזה לקלידוסקופ שילדים משחקים בו. נגיעה קלה ואתה מקבל תמונה שונה. הכול נראה שונה לגמרי בעקבות תזוזה עדינה אחת בלבד.

אין-אני נחוה באמצעות הפן של הארעיות, באמצעות הפן של אי-הנחת, ובאמצעות הפן של הריקות. ריק ממה? המילה "ריקות" לעתים קרובות לא מובנת כי כשאדם רק חושב עליה כעל רעיון, הוא אומר "למה אתה מתכוון בריק?" הכול קיים: בני אדם קיימים, וקיימים החלקים הפנימיים שלהם, הקרביים, והעצמות שלהם ודם והכול מלא דברים – וגם התודעה איננה ריקה. יש בה רעיונות, מחשבות ורגשות. ואפילו כשאין בה את כל אלה, למה אתה מתכוון בריקות? הדבר היחיד שהוא ריק הוא הריקות מישות.

בודהיזם בישראל - כתב העת

אין ישות ספציפית בשום דבר. זוהי הריקות. זהו השום-דבר, שגם הוא נחוה במדיטציה. היא ריקה, היא נטולת אדם ספציפי, נטולת דבר ספציפי, נטולת כל דבר שהופך אותה לקבועה, אפילו נטולת כל דבר שהופך אותה חשובה. הכול בזרימה. אז הריקות היא כזאת. ועל הריקות להיראות בכל מקום; להיראות בעצמך. וזה מה שנקרא **אנטה**, אין-אני. ריק מישות. אין אף אחד שם. הכול דמיון. בהתחלה זה מעורר הרגשת חוסר ביטחון גדולה.

אותו אדם שאליו התייחסתי בכזו תשומת לב, אותו אדם שמנסה לעשות דבר זה או אחר, אותו האדם שיהיה הערובה לביטחוני, יהיה הביטוח שלי לחיים מאושרים, ברגע שאמצא את האדם הזה – אותו אדם לא באמת קיים. איזה רעיון מפחיד ומעורר חוסר אונים! איזו תחושת פחד מתעוררת! אבל למעשה, זה בדיוק ההיפך. אם האדם מקבל ונושא את האימה הזאת ועובר דרכה, הוא מגיע להקלה ולשחרור מלאים ומוחלטים.

אתן לכם דימוי: דמיון שיש בבעלותכם תכשיט יקר-ערך שהוא כל כך יקר-ערך עד שאתם בטוחים שבמקרה שתקלעו לזמנים קשים הוא יושיע אתכם. הוא כל כך יקר-ערך שהוא יכול להיות רשת הביטחון שלכם. אתם לא בוטחים באף אחד. לכן אתם שמים כספת בבית ואתם מניחים בה את התכשיט שלכם. ואז, עבדתם קשה במשך שנים ואתם חושב שמגיעה לכם חופשה. מה עושים עכשיו עם התכשיט? ברור שאתם לא יכולים לקחת אותו אתכם לחופשה בחוף הים. אז אתם קונים מנעולים חדשים לדלתות הבית שלכם ואתם מתקינים סורגים על החלונות ומודיעים לשכנים. אתם מספרים להם על החופשה המתוכננת ומבקשים מהם לשמור על הבית – ועל הכספת שבתוכו. והם אומרים שישגיחו, כמובן. אתם יכולים להיות רגועים ואתם יוצאים לחופשה.

אתם הולכים לחוף הים והוא נפלא. נהדר. עצי הדקל מתנוודדים ברוח והפינה שבחרתם בחוף נעימה ונקיה. הגלים חמים והכול נהדר. ביום הראשון אתם ממש נהנים. אבל ביום השני אתם מתחילים לתהות; השכנים הם אנשים מאוד נחמדים, אבל הם גם יוצאים לבקר את הילדים שלהם. הם לא תמיד בבית, ולאחרונה היה גל של פריצות בשכונה. ביום השלישי אתם משכנעים את עצמכם שמהו נורא ואיום עומד לקרות, ואתם חוזרים הביתה. אתם נכנסים הביתה ופותחים את הכספת. הכול בסדר. אתם הולך לשכנים והם שואלים, "למה חזרתם? השגחנו על הבית שלכם. לא היית צריכים לחזור. הכול בסדר".

בשנה הבאה, אותו דבר קורה. שוב אתם אומרים לשכנים, "הפעם אנחנו באמת נוסעים לחודש. אנחנו זקוקים לחופשה כי עבדנו כל כך קשה". אז הם אומרים, "אין בכלל סיבה לדאגה, צאו לדרך, לכו אל החוף". שוב אתם שם סורגים על החלונות, נועלים את הדלתות, מארגנים את הדברים, ויוצאים אל החוף. שוב, הכול נפלא, יפהפה. הפעם אתם מחזיקים מעמד חמישה ימים. ביום החמישי אתם משוכנעים שמהו נורא ואיום קרה. ואתם חוזרים הביתה. אתם שבים הביתה, והפלא ופלא, זה קרה. התכשיט איננו. אתם במצב של קריסה מוחלטת. ייאוש מוחלט. מדוכאים. ואז אתם הולך לשכנים, אבל אין להם מושג מה קרה. הם היו בסביבה כל הזמן. אז אתם יושבים ושוקלים את המצב ואתם מבינים שמכיוון שהתכשיט איננו, אולי כדאי לכם לחזור לחוף וליהנות!

התכשיט הזה הוא האני. ברגע שהוא איננו, כל הנטל של הטיפול בו, כל הפחדים לגביו, כל חסימת הדלתות והחלונות והלב והתודעה אינם נחוצים יותר. אתם יכולים פשוט ללכת וליהנות בזמן שאתם עדיין בגוף הזה. אחרי חקירה מיומנת, ההיבט המפחיד של אובדן הדבר

בודהיזם בישראל - כתב העת

הזה, שנדמה שהוא כל כך יקר-ערך, מתברר בתור השחרור מדאגות וההקלה היחידות שבכלל קיימות.

ישנן שלוש דלתות לשחרור: חסרת הסימן, חסרת התשוקה והריקות. אם אנו מבינים ארעיות, **אניצ'ה**, במלואה, היא מכונה השחרור חסר הסימן. אם אנו מבינים סבל, **דוקהה**, במלואו, זהו השחרור חסר התשוקה. אם אנו מבינים אין-אני, **אנטה**, במלואו, זהו השחרור של הריקות. פירוש הדבר הוא, שאנחנו יכולים לעבור דרך כל אחת מהדלתות הללו. ולהיות משוחרר משמעותו היא לעולם לא להצטרך לחוות שוב עוד רגע אחד עצוב. משמעותו היא גם משהו אחר: אנחנו לא יוצרים יותר **קאמה**. אדם שהשתחרר לגמרי עדיין פועל, עדיין חושב, עדיין מדבר ועדיין מסתכל על כל הכוונות והמטרות כמו כולם, אבל אותו האדם איבד את הרעיון של אני חושב, אני מדבר, אני פועל. **קאמה** כבר לא נוצרת מפני שקיימת רק המחשבה, רק הדיבור, רק הפעולה. קיימת החוויה אבל לא החווה. ומפני שה**קאמה** לא נוצרת יותר, אין לידה מחדש. זוהי הארה מלאה.

במסורת הזאת, יש חלוקה לשלושה שלבים של הארה לפני שהאדם מגיע לשלב הרביעי, להארה מלאה. השלב הראשון, זה שאנחנו יכולים להתייחס אליו – לפחות מבחינה תיאורטית – נקרא **סוטאפנה**, "זה שנכנס אל הזרם". משמעותו - זה שראה את הניבאנה פעם אחת ועל כן נכנס אל הזרם. מעתה והלאה, לא ניתן להרתיע את האדם הזה מן הדרך. אם התובנה חזקה, עשוי להתרחש רק עוד גלגול חיים אחד. אם התובנה חלשה, עשויים להתרחש עוד שבעה גלגולי חיים. מעצם העובדה שהוא ראה את הניבאנה בעצמו פעם אחת, האדם הזה מאבד חלק מהקשיים שחווה בעבר. המכשול הדרסטי ביותר שהאדם נפטר ממנו הוא התפיסה שהאדם הזה, שלו אנו קוראים "אני", הוא ישות נפרדת. התפיסה השגויה של העצמי נעלמת. אבל אין משמעות הדבר ש**סוטאפנה** מודע באופן קבוע לאין-אני. ההשקפה השגויה נעלמת. אבל יש צורך לחזק את ההשקפה הנכונה שוב ושוב ולהיווכח בה פעם אחר פעם באמצעות החיזוקים האלה.

לאדם הזה שוב אין ענין גדול, וכמובן שאין לו אמונה, בטקסים ובפולחנים. הוא יכול עדיין לקיימם כי הם חלק מהמסורת או מהמנהגים, אבל אדם כזה שוב לא מאמין שהם יכולים לחולל איזה שהוא סוג של שחרור (אם אי-פעם האמין בכך בעבר). ואז, דבר מאוד מעניין נעלם: ספקנות סקפטית. הספקנות הסקפטית נעלמת כי האדם ראה בעצמו שמה שלימד הבודהה הוא אכן כך לאמיתו של דבר. עד אותו זמן הספקנות הסקפטית היתה עולה שוב ושוב מפני שהאדם בקלות יכול היה לחשוב: "ובכן, אולי. אולי זה באמת כך, אבל איך אוכל להיות בטוח?" האדם יכול להיות בטוח רק דרך החוויה האישית שלו. ואז, כמובן, לא נותרת ספקנות סקפטית כי האדם ראה בדיוק את מה שתואר, ולאור העובדה שראה זאת, ליבו ותודעתו מספקים הבנה שמאפשרת לראות כל דבר אחר.

הדהמה חייבת שבבסיסה תהיה ההבנה שאין שום ישות מיוחדת. יש המשכיות, אבל אין ישות מיוחדת. ואותה המשכיות היא זו שמקשה עלינו לראות שבאמת אין מישהו בתוך הגוף שגורם לדברים לקרות. דברים קורים בכל מקרה. על כן המקרה הראשון של ראייה חטופה של החירות, הנקראת "כניסה אל הזרם", מחוללת שינויים בתוכנו. היא בפירוש לא עוקרת מהשורש חמדנות ושנאה – למעשה, אלו אפילו לא מוזכרות. אבל באמצעות ההבנה הגדולה יותר שיש לאדם כזה, החמדנות והשנאה פוחתות. הן אינן בעלות אותה עוצמה יותר, והן לא מופיעות באופן גס, אבל הן כן באות לידי ביטוי באופנים חמקמקים.

בודהיזם בישראל - כתב העת

השלבים הבאים הם "זה שחוזר פעם אחת", אחריו "זה שאינו חוזר לעולם", ואחר כך **הארהנט**. "זה שחוזר פעם אחת", גלגול חיים אחד אחרון בעולם חמשת החושים. ל"זה שאינו חוזר לעולם", אין צורך בחיי אנוש, וה**ארהנט** - מואר במלואו. תשוקה חושית ושנאה נעלמים רק אצל "זה שאינו חוזר לעולם", והיוהרה המלאה של האני נעלמת רק אצל **הארהנט**.

משום כך, עלינו לקבל את העובדה שמכיוון שאנחנו איננו **ארהנט**, עדיין יש בנו חמדנות ושנאה. אין פה עניין בהאשמה עצמית על כך שהן נמצאות בנו: מדובר פה על הבנה מהיכן הן באות. הן באות מהאשליה של האני. אני רוצה להגן על התכשיט הזה שהוא אני. כך הן מתעוררות. אבל באמצעות האימון המתמשך במדיטציה, התודעה יכולה להפוך לבהירה יותר ויותר. בסופו של דבר היא מבינה. וכשהיא מבינה, היא יכולה לראות את המציאות שמעבר. אפילו אם היא נראית רק לרגע-מחשבה אחד, החוויה הינה בעלת רושם עצום והיא מייצרת שינוי מובחן בחיינו.



צילום: משה בראל

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

מנהלת האתר: ענת הירש **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר