



בודהיזם בישראל - כתב העת

פסיכותרפיה ובודהיזם

www.buddhism-israel.org

גיליון ינואר-פברואר 2012

פסיכותרפיה ובודהיזם

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	פסיכותרפיה ובודהיזם - אסתר פלד
10	מבט חטוף אל הפסיכולוגיה הבודהיסטית - לאמה טובטן יישי
14	וידאו - בועז עמיחי, אלחנן בלומנטל ואיתמר בשן
15	סוּטרת העלבון
18	וידאו: הפסיכולוגיה הבודהיסטית - אג'אן בראהם
19	בודהיפדיה
21	מדיטציה על סליחה - ג'ואל ומישל לווי



צילום: פייר פאולין



פסיכותרפיה ובודהיזם

אסתר פלד

מקור: הרצאה ל- 'שבילים רבים – דהרמה אחת'. 4 ליוני 2010

אני שמחה על ההזדמנות לתאר ולנסח את האופן בו מושפעת עבודתי הטיפולית מן החשיבה הבודהיסטית. מרבית הזמן אני יודעת באופן בלתי מנוסח עד כמה השפיעה התורה הזאת על עבודתי, אבל איני עוסקת בניסוח הדברים הללו. לעשות זאת פירושו עבורי לנסח מהי עבודה טיפולית בכלל.

כפי שחלקכם יודעים מתוך ניסיון אישי, תהליך טיפולי אינו עניין קל לניסוח או להבנה בכלל. ולא רק זאת, לעיתים העבודה הטיפולית היא מפרכת, במובן זה שאין היא עונה על הדרישות האלמנטאריות של התבונה: לא פעם מתלונן מטופל על כך שאינו מבין – מבין באמצעות כוח התבונה – מה הולך כאן. הלא הדברים בטיפול דינאמי אינם סדורים, כביכול אינם שיטתיים. לכן העבודה מתסכלת. כך נראית גם מדיטציה למי שמתחיל לתרגל – לגמרי לא ברור מה עושים, ואם בכלל ניתן לנסח אמצעים ומטרה בעניין הזה של תרגול מדיטציה, הרי שלא ברור מה הקשר בין האמצעים לבין המטרה.

לדידי אין זה מקרה, תוו משותף זה של אי בהירות בין פסיכותרפיה דינאמית לבין תרגול מדיטציה. אין זה מקרה, ששתי השיטות הללו הן בה בעת הן תובעניות והן בלתי נהירות, ובמילים אחרות – אינן ידידותיות במיוחד כלפי המשתמש. אין זה מקרה, משום ששתי השיטות מחויבות למשהו שהתודעה האנושית אינה מורגלת בו, ואף אינה מחבבת אותו במיוחד: שתיהן מחויבות להתפתחות מנטאלית. אני משתמשת במונח רחב מאד, מופשט מאד – התפתחות מנטאלית. אני מנסחת מטרה כביכול מופשטת שמשותפת לתרגול ולטיפול. הניסוח הזה מעורפל ולכן מתסכל, בדיוק כפי שתרגול מתסכל, כפי שטיפול מתסכל. אולי יעלה בידי במהלך הרצאה זו לנסח מהי התפתחות זו שבה המדובר. היבט אחד של ההתפתחות הזו כבר טמון במינוח עצמו: היכולת לתרגל באופן עקבי תרגול מתסכל כשלפעמים מה שמאפשר לך לעשות זאת הוא סוג של אמונה עיוורת; לעיתים אחרות אתה ניגש אל התרגול הזה בהתלהבות, לעיתים במיאוס, לעיתים מתוך מה שמורגש כהבנה בהירה של מה שאתה עושה ולעיתים מתוך כאב ובעיקר ספק. הרגש אם כן משתנה; מה שאתה מנסח עבור עצמך כסיבות שלך לעשות זאת, גם זה משתנה. מה שלא משתנה הוא התרגול עצמו, עצם העובדה שאתה או את בוחרים לשבת עכשיו, או ללכת לטיפול, זה אינו משתנה למרות שהאמוציות משתנות. זה כשלעצמו מהווה חלק מן ההתפתחות: אי ההתניה כבר נמצאת כאן; אנו מתרגלים, לא משנה מהו מצב התודעה שלנו ברגע נתון, התרגול אינו מותנה במצב המשתנה של התודעה.

פעם הייתי בראיון אצל מורה זן. בראיון התייעצתי איתו באשר לטכניקות של המדיטציה שלי. בזמנו הייתי מין אספנית טכניקות, ריתקה אותי העובדה שבתוך הכתבים העתיקים מופיעות לפחות 42 טכניקות שונות של מדיטציה, ורק בסוטרות סאטיפתהאנה עצמה מופיעות שיטות אחדות. דנתי איתו באחדות מן השיטות הללו. הוא הסתייג מן השימוש בטכניקות שונות. הוא אמר, "מדיטציה עובדת על התודעה כמו מים על סלע. הם מטפטפים

בודהיזם בישראל - כתב העת

אט אט, תמיד באותו המקום, עד שהסלע נשחק באותו מקום. אי אפשר לתרגל שיטות שונות של מדיטציה, משום שהשיטות הללו מותנות במצב הרוח שלך, וזה פירושו שאת תלויה במצבי הרוח שלך. טפטי מים תמיד באותו מקום, תמיד על אותה הנקודה שבסלע". כך גם בטיפול. העולם המודרני מאופיין בריבוי שיטות, ריבוי טכניקות. לא אמנה באוזניכם שיטות אלה עכשיו. רק בתוך העולם הטיפולי הפסיכולוגי קיימות אסכולות רבות, ובתוך השיטה הפסיכואנליטית עצמה קיימות שיטות אחדות. שלא לדבר על שיטות שאינן פסיכולוגיות, שגם הן עוסקות בריפוי הנפש. בעניין זה אני רוצה להוסיף: בכל הרצאה שלי אני נשאלת שאלה קבועה: האם אני עושה שימוש בטכניקות בודהיסטיות בעבודתי הטיפולית? שאלה מוזרה. אין בנמצא טכניקות טיפוליות בודהיסטיות. זוהי המצאה של אנשים מערביים. הטכניקה היחידה המוכרת לי הקשורה בבודהיזם היא ישיבת מדיטציה. אינני עושה מדיטציה עם המטופלים שלי. לשם מה? מדיטציה יכול כל אחד לעשות בעצמו, אי אפשר לעשות מדיטציה יחד. אפשר לשבת יחד וכל אחד יתרגל לעצמו, ואין בכך כל טעם. לעיתים אני שולחת את המטופלים שלי לתרגל מדיטציה במסגרות שונות, בהחלט. לעיתים אנו דנים בתרגול. אבל אני עושה כל שימוש בכל טכניקה תהא אשר תהא. אני סבורה שהכנסה של שיטות שונות אל תוך החדר שבו המטופל שלי ואני חושבים יחד תוסיף משהו לעבודתנו. במילים פשוטות מאד הדבר שאנו עושים בחדר הוא לחשוב יחד. המטופל שלי עושה שימוש ביכולת שלי לחשוב עבורו, הוא זקוק ליכולת שלי להתבונן בחייו ולחשוב יחד איתו, וזה מה שאנו עושים יחד. זהו אמנם תיאור מצומצם של המתרחש בתהליך הטיפולי, אבל הוא במובן מסוים ממצה. במובן שהוא ממצה, אין כל צורך בטכניקה. יש צורך בראייה בהירה ובלתי מעורבת מצד המטפל, ובכושר ניסוח מסוים, הנרכש בהדרגה במהלך העבודה. ויש צורך בעמדה מדויקת, שקשה עד מאד להפנים אותה ואף לשמור עליה. זוהי עמדה הדומה לעמדה הנלמדת באמצעות התרגול: הייתי קוראת לה ראייה נכונה, בדומה לצעד הראשון של האמת הרביעית. ראייה נכונה וכיוון נכון, שני אלה יכולים בהחלט לתאר את העמדה של המטפל בעבודתו.

עכשיו עליי להבהיר במילים אחדות מהי ראייה נכונה ומהו כיוון נכון. ראייה נכונה היא היכולת והנכונות להתבונן בדברים כמות שהם. לראות את המטופל פירושו להיות פתוח לגמרי. פתוח לגמרי פירושו לא לערב את הציפיות שלך, כלומר את התשוקה שלך, עם מה שאתה רואה וחש באמצעות ששת החושים – חמשת החושים והתודעה שלך. לראות מה שיש, להרגיש מה שיש, ואחר כך לחשוב את זה. כיוון נכון פירושו מחויבות להתפתחות של המטופל שלך. כאן הדברים אינם פשוטים. מחויבות כזאת משמעה גם נכונות לעבור איתו את החלקים הבלתי נעימים של התהליך, למשל, כאשר הוא שונא אותך או אתה אותו. כאשר הוא מייחס לך תכונות בלתי נעימות, כאשר הוא מעליב אותך, מתלונן מרה באוזני חבריו על האופן בו אתה מטפל, ואחר כך חוזר אליך עם סטיסטיקה חברית שאומרת, כל החברים שלי אומרים שאת טועה; שאת אכזרית; שאת עסוקה בעצמך, שכלל אינך מבינה אותי ועוד כהנה וכהנה. לעיתים קרובות אין מקום לחפש בחדר אהבה או מה שאחרים מכנים בשם 'אמפטיה'. לא פעם הרגשות בחדר אלימים, קשים. המחויבות שלי היא להישאר שם ולהמשיך לחשוב. לא להתבלבל, לא להתרגש. לא להתרגש גם כאשר יש בחדר הרבה אהבה, הרבה ידידות, הרבה הכרת תודה. במילים אחרות, כפי שהתרגול אינו מותנה במצבי רוח או באמוציות, כך גם העבודה הטיפולית אינה מותנית בכל אלה. הדבר קשה עד מאד, כי המדובר, כמו במדיטציה, בויתור על איזה היבט אלמנטרי של הקיום – על האמוציה הסוערת, האהובה עלינו כל כך – המקנה לנו את ההרגשה שאנו חיים. תודעת המטפל חייבת להיות מרוסנת, מתורגלת מאד, כמעט מאולפת. לשם כך עליו לוותר על כל סוג של סנטימנטאליות. זהו

בודהיזם בישראל - כתב העת

הויתור על התשוקה למיניה, שעל אודותיו מדברת האמת השלישית, ואני מתרגלת אותו בעבודתי.

כל זה באשר לעמדת המטפל כפי שאני מבינה אותה. אתם וודאי שמים לב – לא אמרתי אהבה, לא אמרתי חמלה. לכך נתייחס מייד, אבל קודם לכן נעבור אל המטופל. כמובן וכידוע, הדרך הראשונה לקשר בין חשיבה בודהיסטית לפסיכותרפיה היא להשתמש במושג שבו אולי מתחילה הדהרמה – סבל. אנשים באים לטיפול משום שהם סובלים. סוגי הסבל המופיעים בקליניקה אינם שונים מאלה המתוארים באמת הראשונה. וגם, שורשי הסבל אינם שונים מן השלישייה המנצחת של שורשי הסבל הבודהיסטים: בורות, חמדנות ושנאה תמיד קשורים בסבל, תמיד נוכחים. וכמו שאומר הבודהא, כך גם בקליניקה: הבורות היא השורש העמוק ביותר של הסבל. צורותיה של הבורות, או של האשליה, הן אינסופיות. כמו שאומר הנדר השני מתוך הארבעה:

האשליות הן אינסופיות. אנו נודרים, כך אומר הנדר הזה, לחתוך את כולן.

אם להגיד במילה אחת מהי העבודה שלי, אני עוסקת בחיתוך אשליות של אנשים. סיבת הסבל היא תמיד אשליה, ומגוון אשליות מבקרות בקליניקה. אמנה באוזנכם כמה מתוך אינסוף צורות האשליה:

האשליה הראשונה: אני מסכן. הוריי לא נתנו לי את מה שהיה עליהם לתת לי.
השנייה: אני מיוחד. אין כמוני מעניין/חכם/מקסים/מורכב בעולם כולו.
השלישית: מגיע לי.

הרביעית: אנשים סביבי אינם מעריכים אותי כראוי.

החמישית: אני משתדל, אבל לא הולך לי.

השישית: אשתי דורשת ממני דברים לא מציאותיים.

השביעית: אי הסדר שבו אני חי הוא תוצאה של נסיבות מצערות.

השמינית: יום אחד משהו יקרה.

התשיעית: כמה עלובים האנשים הללו שסביבי.

העשירית: בעלי הנורא יורד עליי כל הזמן.

האחת עשרה: אני נוראה. אוי, כמה אני נוראה.

השתים עשרה: אני יכול לעמוד בזה.

השלוש עשרה: אני נמשכת אליו. אני נמשך אליה. היא לא הטיפוס שלי.

הארבע עשרה: אילו היה לי: בעל אחר; אישה אחרת; אמא אחרת; אבא אחר; כסף; שיער חלק; ביטחון עצמי; עוד ילד; אז הייתי מאושר. אילולא היה בנזוגי קרח, בתזוגי שמנה, אבא שלי קמצן, אמא שלי נוקשה, אז הייתי מאושר.

אכן, אל האשליות הללו עליי להתייחס בחמלה. חמלה, כפי שאני מבינה את המושג הזה, מורכבת מסבלנות רבה מצד אחד, ומהבנה, הבנה שכלית בעיקר, מצד שני. אינני עושה שימוש במילה אמפטיה, שכה אהובה על פסיכולוגים. אינני מבינה מהי אמפטיה. אני מבינה מהי בורות, מהי אשליה, וגם יודעת, מניסיוני שלי, עד כמה קשה הדבר, לקבל זאת, שהראייה הסובייקטיבית שלי אינה אלא אשליה. אני יודעת עד כמה קשה הדבר, לוותר על האשליה, ומידיעה זו נובעת הסבלנות שלי. לא משום שאני עצמי ויתרתי על האשליות שלי; אלא משום שלא ויתרתי עדיין.

כל פגישה טיפולית אפשר לתאר כך: מגיע אדם לתוך החדר, והוא מצויד בתודעה. התודעה שלו, אפשר לדמות אותה לאותו נהר המופיע בלנקווטארה סוטרה, שבקרקעיתו מונחת פנינה, אבל מימי הנהר סוערים ומעלים חול, והחול אינו מאפשר להבחין בפנינה. זהו משל הפנינה.

כך אומר המשל:

כדי למצוא את הפנינה, יש להשקיט את הגלים. אם המים סוערים, יהיה קשה למצאה. כשהמים של המדיטציה שקטים, הפנינה תופיע בעצמה. לכן הסוטרה של ההארה השלמה אומרת – חוכמה שאין בה מכשול, בהירה וצלולה, צומחת מתוך תרגול.

(Lankavatara Sutra t.16 538c, cited in Bielefeld P. 82).

על פי התפיסה הבודהיסטית, חוכמה תלויה במדיטציה משום שמדיטציה עוסקת בהשקטת מי התודעה. קשה להגיד על פסיכותרפיה שהיא עוסקת בהשקטת התודעה, וודאי לא באותו האופן, ובכל זאת המשותף בין מדיטציה לבין פסיכותרפיה הוא סילוק של המכשול המפריע לתודעה להיות שקופה וכך לראות איזו אמת. המילים הללו שבהן אני משתמשת – כולן תובעות דיוק וביקורת: אמת; לראות; - אבל אני רוצה לסמוך עכשיו על האינטואיציה שלכם, זו שהעולם התרבותי הפוסט מודרניסטי שבו אנו חיים עוד לא תעתע בה לגמרי – האינטואיציה שיודעת מהי אמת ומהו לראות, שמכירה את החוויה הזאת, אולי מהתרגול, אולי ממה שמתרחש לעיתים אחרי התרגול – הנקודה הזאת שבה אתה רואה משהו, רואה משהו בשקט גמור, יודע. כך קורה לעיתים גם בעבודה הטיפולית: המטפל אומר משהו, או במילים של פסיכואנליזה: המטפל נותן פירוש, והמטופל כאילו עוצר, יש רגע שקט, ואז, בדרך כלל, חצי חיוך והוא אומר: "נכון". ומשהו מהידיעה הזאת שהתרחשה באותו רגע נשאר חי, לעיתים נשאר חי, והוא, כאילו, נותן איזו דחיפה התפתחותית. בדרך כלל אחרי הרגע הזה יש נסיגה. למשל, המטופל חוזר עוד פעם ועוד פעמיים או שלוש ואומר, "היה שם משהו חשוב; מה זה היה?" או, "לא ישנתי כמעט שבוע, אבל לא ברור לי למה". לפעמים יש ניסיון עיקש למחות את הדבר מעל פני התודעה – לשנות אותו, לנסח אותו אחרת כך שיהיה קל יותר להכיר בו, כל מיני דברים, כל מיני תגובות, לפעמים זה גם נמחק לגמרי. הדרך הזו, או חזיר הבר, המכונה בשם תודעה, או סובייקט, אינו נכנע בנקל, כידוע, אבל לפעמים הוא נכנע.

וכך פעם אחר פעם, מטפטים המים על הסלע, כמו בתרגול גם בטיפול, מטפטים, אפשר אם רוצים להשוות גם לעינוי סיני, מטפטים המים על קירות התודעה, על הסלע המאובן של תודעה שיש לה הטקסט הקבוע של עצמה, מטפטים והנה חור בסלע. זה עובד. את הדבר שאומר עכשיו אינני יודעת אם אכן השגתי מתוך האימון הבודהיסטי, או שבגלל הדבר הזה שהיה בתוכי, יכולתי לאהוב את התורה הזאת. מה שאני אומרת הוא, שבאופן שמפתיע אותי פעם אחר פעם, המטופלים שלי, כלומר בני אדם, אכן משתמשים בהזדמנות שניתנת להם להתפתח, על אף הקושי הרב הכרוך בדבר לעיתים. כלומר, גם כאשר נדמה הדבר שאי אפשר למטופל להיעזר בי, או שאיני מבינה מה מתרחש אצלו, או גרוע מזה – שאני טועה בהבנתי, במקרים כאלה המטופלים שלי מתקנים אותי ומוסיפים לעשות את עבודתם.

בודהיזם בישראל - כתב העת

ככל שאני עובדת בעבודה טיפולית, כך יותר אני מכבדת את התודעה האנושית. האופן שבו אנשים נכונים להתמודד עם הקושי הרב הכרוך בחקר התודעה שלהם עצמם, שהיא עיקשת ומבולבלת, מרשים אותי. פסיכותרפיה משמעותית היא תהליך האורך זמן רב. יש צורך לפיכך בסבלנות רבה כדי שפירותיו של התהליך הזה יהיו ברורים ועקביים. המדובר מבחינתי בשנים. זמן טוב הוא מבחינתי ארבע שנים, לא פחות. אני יודעת שאמירה כזאת אינה נוחה לאוזניים רבות, אבל כך אומר הניסיון שלי. זה דומה לתרגול מדיטציה: גם כאן המדובר בשנים רבות של תרגול הקודמות להבשלה המלאה של האישיות, לאותה גמישות מלאה, לאותה ראייה נכונה באמת, המתקיימת אצל מתרגל. עד אז המדובר לעיתים קרובות בעבודה קשה. בזה הן דומות מאד, פסיכותרפיה ומדיטציה: נחוץ תרגול רב עד שהכלי נותן לך את מה שהוא יכול לתת – היכרות עמוקה עם עצמך האמיתי – ויחד עם העצמי האמיתי הנובע מתוך התרגול מגיעה גם ידיעה עמוקה של העולם. אני מניחה שעבור חלק מן השומעים הניסוחים הללו הם זרים, לא מובנים. אבל אלה פני הדברים: פסיכותרפיה מאפשרת - לאחר תרגול מעמיק - הכרות עמוקה עם עצמך ועם העולם, וכשה 'סנטר' הזה, המרכז הזה שצומח מתוך ההיכרות עם עצמך, קיים, חופשי האדם לחיות בעולם, להרבות טוב בעולם. כשאין הוא עסוק בעצמו, כשאין הוא טרוד בהבלים שלו עצמו, אז הוא חופשי ושמח, ועושה את שלו, נותן לעולם את מה שיש לו.



צילום: משה בראל

אבל נחזור אל התהליך, על אף שנעים מאד לעסוק בפירותיו. התהליך כאמור הוא מפרך, דורש משמעת רצינית – כך במדיטציה וכך בפסיכותרפיה. הוא דורש משמעת רצינית משום שלא מעט פעמים אתה עושה את זה בלי להבין למה אתה עושה את זה או מה בכלל אתה

בודהיזם בישראל - כתב העת

עושה. וזה די קשה, לשבת כך, בטיפול או בתרגול, כשחלק ניכר ממך חש שהסיטואציה זרה לו לחלוטין.

מיטיב לבטא זאת מאסטר זן יפני מודרני מזרם סוטו, ואני רוצה להביא מדבריו:

הנה מדוע זאזן היא מיוחדת. בזאזן עלינו לכוון בחיוניות אל המטרה של אחזקת התנוחה הנכונה, אך לעולם אל לנו "לפגוע במטרה". האדם העושה זאזן לעולם אל לו לחשוב האם הוא פוגע במטרה או שמא לא. אם האדם העושה זאזן חושב: "הזאזן שלי משתפר והולך [...]", הרי הוא רק חושב שהזאזן שלו טוב, בעוד שלאמתו של דבר הוא הפך לנפרד מן המציאות של הזאזן שלו. לכן עלינו תמיד לכוון לעשייה נכונה של זאזן, אך לעולם לא לתהות האם מימשנו את המטרה או שמא לא [...]

כשאתה עושה זאזן, עליך להניח לחישובים שלך ולהתעסקויות שלך באחרים. זאזן הוא רק העצמי ההופך את עצמי לעצמי. זאזן עושה זאזן. זאזן הוא להשליך הרחק את דרך המחשבה המחשבת, זו המניחה כי כל עוד ישנה מטרה, חייב להיות יעד שאליו יש לכוון ולפגוע. אתה רק יושב שם, באמצע הסתירה הזאת, היכן שעל אף שאתה מכוון, בשום אופן לא תוכל לדעת האם פגעת. אתה יושב בתוך ליבה של הסתירה, המגוחכת לחלוטין כשאתה חושב עליה דרך התודעה הקטנה שלך. כאשר אתה עושה סוג זה של זאזן ורק יושב, כמה בלתי מוגדר יכול אתה לחוש! כמה בלתי מסופק או אבוד לחלוטין יכול אתה לחוש!

(Uchiyama Kosho, עמוד 26).

עבורי הדברים הללו, המתארים בצורה כה מדויקת את החוויה בזמן התרגול, נכונים גם עבור התהליך הטיפולי. גם בתוך טיפול יכול אתה לחוש בלתי מסופק ואבוד. אתה בא לטיפול ומשהו מתרחש. לעיתים קרובות אינך יכול לתאר את מה שהתרחש, אפילו בינך לבינך אינך יודעת לתאר זאת. ובכל זאת משהו התרחש. אתה מספר משהו על אודות הפגישה האחרונה לבת זוגך, לחברך, אתה אומר, "הפסיכולוגית שלי אמרה ש...", ואתה חש בבירור שאיש אינו מבין באמת, שהדברים שאתה אומר מסתלפים כאילו מעצמם. כלומר, לא הנאמר, לא הנעשה, לא יכולים לתאר את החוויה המיוחדת שעברת. האם אין הדבר דומה עד מאד לתרגול? גם כאן, כפי שיודע כל מי שמתרגל, קשה להעביר את החוויה למילים. ובכל זאת, משהו מתרחש, מתרחש מאד; משהו משתנה.

אחת השאלות הגדולות המעסיקות פילוסופים ופסיכולוגים היא השאלה על אודות היכולת של אדם לעבור טרנספורמציה, משמע, להשתנות באמת. כך כתב פרופסור בידרמן על אודות עבודת הדוקטור שלי שעסקה בהשוואה בין פסיכואנליזה לבודהיזם:

בשתי השקפות העולם הנבדלות הללו מוצגת בחינתה הביקורתית של יכולת הידיעה של האדם כמטלה מרכזית ועיקרית. אבל אין זה בירור תיאורטי בלבד; נקודת השיתוף המושגית של הפסיכואנליזה והבודהיזם היא ידיעה טרנספורמטיבית, הווה אומר, ידיעה האמורה להביא לשינוי הכרתי עמוק באישיותו ובחיייו של היודע".

שנים אחדות נחוצות אם כן כדי לייצר אותה ידיעה בלתי ניתנת לניסוח, אותו שינוי הכרתי עמוק באישיותו ובחיייו של היודע. מה שניסיתי לומר בראשית דבריי הוא, שזה עובד. זה עובד; אנשים נשארים בטיפול אף שלעיתים אני חשה בשנאתם, בבדידותם מולי, בעלבונם העמוק על מה שאמרתי להם, ואם לא על מה שאמרתי להם, על כך שהם מוסיפים לבוא אליי משך שנים, פעם או פעמיים בשבוע, מסורים כלפיי הרבה יותר ממה שאני מסורה כלפיהם.

בודהיזם בישראל - כתב העת

הם עוברים את המשבר הזה, ואז זזים קדימה. שנים; בשנה הראשונה הטיפול נהדר: לומדים כל הזמן דברים חדשים. לפעמים לא נחמד לשמוע, לפעמים כואב, אבל יש תחושה ברורה של צמיחה. זהו גם הזמן, פחות או יותר, של טיפול קצר מועד, או של שיטות אחרות שעוסקות בריפוי הנפש. אבל זהו מעין ירח דבש, היחסים בין המטפל למטופל עדיין אינם די מורכבים, אינם די עמוקים.

אחר כך מתחיל לקרות משהו אחר. למשל, איזה דבר שחשבת שכבר נפטרת ממנו פתאום צץ שוב, ומסתבר שמאום לא השתנה. מבחינתי, כאן מתחיל הטיפול. לעיתים הוא מתחיל במשבר גדול: הסימפטום חזר, והמטופל או אני מצביעים עליו: הנה הוא שוב כאן. המטופל מתרעם: מה אפוא קורה כאן, הרי באתי בגלל הדבר הזה. אם הוא חזר, הרי שלא עשינו מאום. הטיפול הזה, הוא סתם ברבור, סתם יומרה.

כמו במדיטציה: אדם הולך לרטריטים. יושב שעות ארוכות, לומד את הכלי, לומד את התודעה. לפעמים קשה לו מאד, אבל התרגול מחלחל אל הדם, ואחרי כמה רטריטים יש הרגשה ברורה שמהו מתחיל לזוז. אתה נעשה נדיב יותר; שקט יותר; מבולבל פחות. ואז, אתה שוב יוצא לרטריט ונראה כאילו כל מה שלמדת נעלם כלא היה. כאילו עליך להתחיל מהתחלה. המדיטציה קשה לך מאד, וביום הרביעי של הרטריט אינך מבין עוד מה אתה עושה כאן. במילים של מתרגלים: הגעת אל שכבה נוספת של סנקהארה, שוב אתה דורך על אדמת הנפש והיא קשה, יבשה, מתנגדת.

בשנתיים הבאות הטיפול כבר מבוסס. אם נשארתי אחרי המשבר הזה, סוג חדש של מסירות התפתח. אם ישאל אותך מישהו למה נשארתי, ומה קורה עכשיו בטיפול שלך, עדיין לא תוכל להסביר, אפילו תרגיש מטופש לעיתים: במה זה עוזר? לפעמים מתחשק לך לומר שבאמת אינך יודע למה אתה ממשיך. המילים לא מצליחות לכסות את החוויה, אבל הטיפול נעשה חשוב עוד יותר משהיה, עמוק משהיה. המונחים שבהם תיארתי בעבר את עולמך, את זהותך, אינם הולמים עוד. המשפטים הללו, שאותם כיניתי בראשית ההרצאה 'אשליות' – אינך יכול עוד להשתמש בהם. כבר אינך יכול לומר,

אנשים סביבי אינם מעריכים אותי כראוי, משום שויתרת על אשליית המסכנות שלך. אינך יכול לומר עוד, אני משתדל, אבל לא הולך לי, כי אתה מבין שלא השתדלות היא העניין, אלא המעשה הנכון. אינך יכול להתלונן עוד, אשתי דורשת ממני דברים לא מציאותיים, כי די ברור שהיא דורשת דברים מציאותיים בהחלט, שהתביעות שלה הגיוניות למדי. אינך יכול לטעון עוד, אי הסדר שבו אני חי הוא תוצאה של נסיבות מצערות, כי הנסיבות ככל שהן מצערות אינן מצדיקות את אי הסדר שלך, ויתרה מזו, בבחינה חוזרת של מצב העניינים, מסתבר שהפכת להיות מסודר. וודאי וודאי שאינך אומר, יום אחד משהו יקרה, משום שהפכת אדם מעשי, ואתה עושה, ומשהו קורה, לפעמים קורה טוב, לפעמים קורה לא טוב, אבל קורה.

בצורה פשטנית אני יכולה לומר, שמה שמתרחש בטיפול הוא הבנתו של חוק הקארמה, או במילים אחרות, אדם מבין את הקשר בין מה שמתרחש בתודעתו לבין מה שמתרחש בחייו, ובונה את היכולת להשתמש בתודעה שלו בצורה נבונה. אני אומרת שזה פשטני משום שההבנה של אחריות – המונח הקרוב ביותר למה שמתקרא חוק הקארמה – לעומקה - היא משהו שאדם מתמודד איתו משך כל חייו ועד מותו, ואולי רק ברגע שלפני המוות מבין אותו עד תומו.

יש כמובן הבדלים רבים בין התרגול הבודהיסטי לבין פסיכותרפיה. הם מעסיקים אותי לעיתים ואני יכולה למנות אחדים מהם. אבל הם יחכו להזדמנות אחרת. חשוב יותר להכיר

בודהיזם בישראל - כתב העת

במשותף, משום שהוא חיוני יותר לעולמנו המבולבל. אני מתכוונת שוב לאותו מושג שקודם לכן ציינתי אותו – התפתחות. אני רוצה לסכם את הדברים באמצעות הנדר ההוא שגם אותו הזכרתי, שאותו אומר נזיר זן פעמיים ביום:

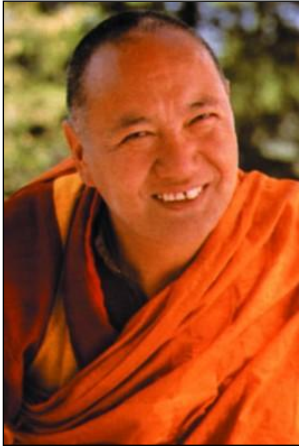
הברואים רבים מספור, אנו נודרים לסייע לכולם
האשליות הן אינסופיות, אנו נודרים לחתוך דרך כולם
הלימוד הוא אינסופי, אנו נודרים ללמוד את כולו
הדרך הגדולה היא בלתי נתפסת, אנו נודרים להגשימה

הנה מה שלימדה אותי התורה הבודהיסטית: זמן מועט מאד ניתן לאדם לחיות את חייו במקום המוזר הזה שבו סמסרה ונירוואנה הן אחד. העולם הזה מספק לנו מצד אחד הזדמנויות רבות מספור לסבל ומצד שני הזדמנויות אינספור להתפתחות. מבחינתי אלו שתי האפשרויות: לא סבל לעומת עונג, לא כאב לעומת שמחה, אלא **סבל מול התפתחות**. התרפקות על סבל מול משמעת ואחריות. אלו בלאו הכי יובילו לחוכמה ושמחה. אלו הם פירותיו של התרגול. אני עושה אותו יום יום בעבודתי, ושוב אני שמחה לומר: זה עובד.



פמה צ'ודרון

"מועיל מאד להבין שהרגשות שלנו,
השליליים והחיוביים, הם בדיוק מה שאנחנו צריכים
כדי להיות אנושיים לגמרי, ערים לגמרי, חיים לגמרי."



מבט חטוף אל הפסיכולוגיה הבודהיסטית לאמה טובטן יישי

תרגום: רעיה דש
מקור:

"Becoming Your Own Therapist" by Ven. Thubten Yeshe
From Buddha Dharma Education Association Inc.

לימוד בודהיזם הוא לא מטלה אינטלקטואלית יבשה או ניתוח ספקני של איזו דוקטרינה דתית פילוסופית. ההיפך הוא הנכון, כאשר אתה עוסק בלימוד דהרמה ולומד כיצד לעשות מדיטציה, אתה הוא הנושא העיקרי; אתה מעוניין בעיקר בתודעתך שלך, בטבעך האמיתי.

בודהיזם הוא שיטה לשליטה בתודעה הבלתי-מושמעת על מנת להוביל אותה מסבל לאושר. כרגע, לכולנו יש תודעה בלתי ממושמעת, אבל אם נשכיל לפתח הבנה נכונה של טבעה האופייני, שליטה תתלווה אליה באופן טבעי ונוכל לוותר על בורות רגשית ועל הסבל שהיא מביאה באופן אוטומטי.

לפיכך, לא חשוב אם אתה אדם מאמין או אדם לא מאמין, דתי או לא דתי, נוצרי, הינדי או מדען, שחור או לבן, מזרחי או מערבי, הדבר שהכי חשוב להכיר הוא התודעה של עצמך ואיך שהיא פועלת.

אם אינך מכיר את תודעתך שלך, התפיסות המוטעות שלך ימנעו ממך לראות את המציאות. אפילו תגיד שאתה מקיים דת זו או אחרת, אם תחקור יותר לעומק אתה עלול לגלות שאתה לא נמצא בשום מקום. היה זהיר. שום דת לא מתנגדת לכך שתכיר את הטבע של עצמך, אבל לעתים קרובות מדי אנשים דתיים מעסיקים את עצמם יותר מדי בהיסטוריה, בפילוסופיה או בדוקטרינה של הדת שלהם, ומתעלמים מאיך ומה הם עצמם, מהמצב הנוכחי של קיומם.

במקום להשתמש בדת שלהם כדי להשיג את מטרותיה – גאולה, שחרור, חירות פנימית, אושר ושמחה נצחיים – הם משחקים עם הדת שלהם משחקים אינטלקטואליים כאילו היתה קניינם החומרי.

בלי להבין כיצד טבעך הפנימי מתפתח, איזה סיכוי יש לך לגלות את האושר הנצחי? איפה הוא האושר הנצחי? הוא לא בשמים או בג'ונגל; לא תמצא אותו באוויר או מתחת לאדמה. אושר תמידי נמצא בתוךך, בתוך נפשך, הכרתך, תודעתך. לכן חשוב כל כך שתחקור את טבעה של תודעתך שלך.

בודהיזם בישראל - כתב העת

אם התיאוריה הדתית שאתה לומד אינה עוזרת להביא אושר ושמחה לחיי היום-יום שלך, מה הטעם? אפילו אתה אומר "אני מקיים דת זו או אחרת", תבדוק מה עשית, כיצד נהגת ומה גילית בזמן שאתה חי לפיה.

ואל תחשוש לחקור את עצמך בפרטי פרטים. הניסיון האישי שלך הוא טוב. חיוני שתפקפק בכל דבר שאתה עושה, אחרת איך תדע מה אתה עושה? כפי שאני בטוח שאתה כבר יודע, אמונה עיוורת בשום דת לעולם לא תפתור את הבעיות שלך.

אנשים רבים הינם עצלים במה שקשור לתרגול הרוחני שלהם. "זה קל, אני הולך לכנסייה כל שבוע. זה מספיק בשבילי". זאת לא התשובה. מה תכלית הדת שלך? האם אתה מקבל את התשובות שאתה צריך, או שהתרגול שלך הוא פשוט בדיחה? אתה חייב לבדוק.

אינני מזלזל בשום אדם, אבל אתה צריך להיות בטוח במה שאתה עושה. האם התרגול שלך מסולף, מוכתם בהזיות, או שהוא מעשי? אם הדרך שבחרת מלמדת אותך לפעול ולכוון את מאמצך בצורה נכונה ומובילה אותך למימוש רוחני כמו אהבה, חמלה ותבונה, ברור שהיא כדאית. אחרת אתה פשוט מבזבז את זמנך.

הזיהום המנטלי שמקורו בתפיסות מוטעות מסוכן הרבה יותר מסמים. תפיסות שגויות והתנהגות לקויה משתרשים עמוק בתודעתך, מתעצמים במהלך חיך ומצטרפים לתודעתך במעבר אל חיך הבאים. זה הרבה יותר מסוכן מכל חומר פיזי.

כולנו, דתיים ושאנים דתיים, מהמזרח ומהמערב כאחד, רוצים להיות מאושרים. כולם מבקשים אושר, אבל האם אתה מחפש במקום הנכון? יכול להיות שהאושר הוא כאן אבל אתה מחפש שם. ודא שאתה מבקש אושר במקום שבו הוא עשוי להימצא.

אנחנו רואים את תורתו של הבודהה כקרובה יותר לפסיכולוגיה ולפילוסופיה מאשר למה שבדרך כלל נחשב לדת. הרבה אנשים חושבים שדת היא ברובה שאלה של אמונה, אבל אם הפולחן הדתי שלך מבוסס בעיקר על אמונה, לעתים די בשאלה ספקנית אחת של חבר – "מה לעזאזל אתה עושה?" - כדי למוטט אותו לגמרי. "אלוהים אדירים, כל מה שהייתי רגיל לעשות הוא טעות". לכן, לפני שאתה מקדיש את עצמך לדרך רוחנית מסוימת, ודא שאתה יודע בדיוק מה אתה עושה.

הפסיכולוגיה הבודהיסטית מלמדת שהיצמדות רגשית לעולם החושים מקורה בתחושות פיזיות ומנטליות. חמשת החושים שלך מספקים מידע לתודעתך ובתוך כך יוצרים מגוון תחושות, שכולן ניתנות לסיווג לשלוש קבוצות: נעים, לא נעים וניטרלי. התחושות האלה מתעוררות בתגובה על גירויים פיזיים או מנטליים. כאשר אנו חווים תחושות נעימות נוצרת היצמדות רגשית, וכאשר ההרגשה הנעימה הזאת מתפוגגת נוצרת השתוקקות, התשווקה לחוות אותה שוב. טבעה של התודעה הזאת הוא חוסר סיפוק; היא מפירה את שלווותנו הנפשית משום שטבעה הוא חוסר-מנוחה. כאשר אנחנו חווים תחושות לא נעימות אנחנו באופן אוטומטי לא אוהבים אותן ורוצים להיפטר מהן; סלידה מתעוררת, וגם היא מפירה את שלווה הנפש שלנו. כאשר הרגשתנו ניטרלית אנחנו מתעלמים ממה שקורה ואיננו רוצים לראות את המציאות. וכך, כל תחושה שמתעוררת בחיי היום-יום שלנו, נעימה, לא נעימה או ניטרלית, מערערת אותנו מבחינה רגשית ואין איזון או שלווה בתודעה שלנו.

אם כך, בדיקת הרגשות של עצמך בצורה כזאת אינה קשורה כלל לאמונה, נכון? זה לא איזה עניין מהמזרח, מהרי ההימלאיה. זה אתה; זה עניין שלך. אתה לא יכול להפריך את דברי באמירה "אין לי רגשות". זה לגמרי פשוט, לא?

יתר על כן, הרבה מהפעולות השליליות שלנו הן תגובות להרגשה מסוימת. בדוק בעצמך; כשאתה מרגיש נעימות בגלל קשר עם אנשים או עם אובייקטים חושיים אחרים, נתח בדיוק

בודהיזם בישראל - כתב העת

איך אתה מרגיש, מדוע אתה מרגיש נעימות. ההרגשה הנעימה היא לא באובייקט החיצוני, נכון? היא בתודעה שלך. אני בטוח שכולנו נוכל להסכים שההרגשה הנעימה היא לא מחוץ לך. אם כן, מדוע אתה מרגיש כך? אם תערוך ניסויים כאלה תגלה שאושר והנאה, אי-נוחות וסבל ורגשות ניטרליים הם כולם בתוכך. תמצא שבעיקרו של דבר אתה עצמך אחראי לתחושות שאתה חווה ואינך יכול להאשים אחרים במה שאתה מרגיש: "הוא מאמלל אותי"; היא מאמללת אותי; הדבר הזה מאמלל אותי". אתה לא יכול להאשים את החברה בבעיות שלך, אף שזה מה שכולנו עושים, לא כן? זה לא מציאותי.

מרגע שאתה מכיר באופן האמיתי שבו הבעיות המנטליות שלך מתפתחות, לעולם לא תאשים יצור חי אחר במה שאתה מרגיש. ההבנה הזאת היא ההתחלה של תקשורת טובה וכבוד לאחרים.

בדרך כלל אנחנו לא מודעים; אנחנו פועלים בצורה לא מודעת ובאופן אוטומטי לא מכבדים אחרים ופוגעים בהם. לא אכפת לנו; אנחנו פשוט עושים את זה, וזה הכול.

נראה שהרבה אנשים, ואפילו כמה פסיכולוגים, חושבים שאפשר להפסיק את הרגש של השתוקקות-תשוקה בכך שמזינים אותו באובייקט כזה או אחר: אם אתם סובלים משום שבת או בן הזוג עזבו אתכם, בן זוג אחר יפתור את הבעיה. זה בלתי אפשרי. בלי להבין את הטבע האופייני של תחושותיך הנעימות, הלא-נעימות והניטרליות, לעולם לא תגלה את טבען של נטיותיך המנטליות, ובלי לגלות אותו לעולם לא תוכל לשים קץ לבעיות הרגשיות שלך.

למשל, לפי הבודהיזם עליך להרגיש חמלה ואהבה לכל היצורים החיים. כיצד תוכל אפילו להרגיש שוויון-נפש כלפי כל היצורים שעה שהתודעה חסרת הדעת והדואליסטית פועלת בעוצמה כה רבה בתוכך? אינך יכול, כי מבחינה רגשית אתה קיצוני מדי. כשאתה מרגיש שמחה משום שתחושה נעימה הופיעה דרך מגע עם אובייקט מסוים, אתה מגזים הגזמה גסה בייחוס תכונות חיוביות לאובייקט הזה ומנפח את רגשותיך ככל שרק תוכל. אבל אתה יודע שהתודעה שלך לא יכולה להישאר במצב המרומם הזה. היא משתנה, חולפת, לכן מובן שעד מהרה אתה שוב צונח ומתרסק. ואז, באופן אוטומטי, התודעה הבלתי-מאוזנת שלך נעשית מדוכאת. אתה חייב להבין בדיוק כמה אנרגיה אתה מבזבז ברדיפה אחר רגשות או במנוסה מהם. אנחנו תמיד קיצוניים מדי; עלינו למצוא את דרך האמצע.

אם תסתכל קצת יותר לעומק תמצא גם שרגשות הם האחראים גם לכל הקונפליקט שיש בעולם. משני ילדים שרבים על ממתק עד שתי מעצמות שנלחמות על עצם קיומן. לשם מה הם נלחמים? בשביל הרגשה נעימה. אפילו ילדים שהם צעירים מכדי לדבר יילחמו כי הם רוצים להרגיש מאושרים.

דרך מדיטציה אתה יכול בקלות לראות את האמת שבכל זה. מדיטציה חושפת את כל מה שבתודעה שלך; כל הזבל שלך, כל החיוביות שלך; הכול מתגלה דרך מדיטציה. אבל אל תחשוב שמדיטציה פירושה סתם ישיבה על הרצפה בתנוחת לוטוס באפס מעשה. להיות מודע, ער לכל מה שאתה עושה – הליכה, אכילה, שתייה, דיבור – זוהי מדיטציה. ככל שתקדים להבין את זה תמהר להכיר בכך שאתה עצמך אחראי לפעולות שלך, שאתה עצמך אחראי לרגשות השמחה שאתה רוצה בהם ולרגשות האומללות שאינך רוצה בהם, ואיש אינו שולט בך.

כאשר רגש נעים מופיע ואז, מטבעו, הוא מתפוגג, וגורם לך להרגיש מתוסכל כי אתה רוצה בו שוב, זה לא נוצר בידי אלוהים, קרישנה, בודהה או כל ישות חיצונית אחרת כלשהי. פעולותיך שלך אחראיות לכך. האין זה קל להבחנה? התודעה החלשה חושבת, "אוי, הוא הגעיל אותי, היא גרמה לי להרגיש זוועה". זאת פעולתה של התודעה החלשה, תמיד מנסה להאשים מישהו או משהו אחר.

בודהיזם בישראל - כתב העת


למעשה, אני חושב שבדיקת חוויות החיים היומיומיות שלך כדי לראות איך התחושות הפיזיות והמנטליות שלך מתעוררות היא תעסוקה נהדרת. אתה לומד כל הזמן; אין רגע שבו אתה לא לומד. בצורה כזאת, דרך יישום הידע-תבונה של עצמך, תגלה שההתגשמות של שלוה ואושר מתמידים נמצאת בתוכך.

למרבה הצער אין לתודעה החלשה הרבה אנרגיה של ידע-תבונה; עליך לטפח את האנרגיה הזאת בתוך התודעה שלך.

מדוע הבודהיזם של המהאיאנה מלמד אותנו לפתח שוויון - נפש לכל היצורים בעלי התודעה?

לעתים קרובות אנחנו בוחרים רק דבר קטן אחד, אטום קטן אחד, יצור חי יחיד, מתוך מחשבה: "זה האחד בשבילי; הוא הטוב ביותר". כך אנחנו יוצרים ערכים קיצוניים: אנחנו מגזימים הגזמה גסה בערכו של זה שמוצא חן בעינינו ויוצרים בתוך עצמנו סלידה מכל השאר. זה לא טוב בשבילך, בשביל שלווה הנפש שלך. במקום זה עליך לבחון את ההתנהגות שלך, "למה אני עושה את זה? התודעה האגוצנטרית הלא-מציאותית שלי מזהמת את הכרתי". ואז, באמצעות מדיטציה על שוויון נפש – כל היצורים החשים הם בדיוק אותו הדבר ברצונם באושר ובאי-רצונם בסבל – תוכל ללמוד להיפטר מהקצוות של היאחזות עצומה לאחד מהם וסלידה עצומה מכל השאר. בצורה כזאת תוכל בקלות לשמור על תודעתך מאוזנת ובריאה. אנשים רבים כבר חוו זאת.

לפיכך, הפסיכולוגיה של הבודהה עשויה להיות לך לעזר רב כאשר אתה מנסה להתמודד עם התסכולים שמקלקלים את חיי היום-יום שלך. זכור שכאשר רגשות נעימים מופיעים, תשוקה, השתוקקות והיצמדות מתעוררות בעקבותיהם; כאשר רגשות לא נעימים מופיעים, סלידה ושנאה מופיעות; וכאשר אתה מרגיש ניטרלי, בורות - עיוורון כלפי המציאות – משתלטת על תודעתך.

אם דרך התורה הזאת תוכל ללמוד את האמת על האופן שבו רגשותיך מופיעים והאופן שבו אתה מגיב עליהם, חייך ישתפרו רבות ותחוה הרבה שמחה, שלוה ואושר. 



צילום: דורית אמיר



וידאו

שיחות ממפגש בסדרת "שבילים רבים - דהרמה אחת"
בנושא: פסיכותרפיה ובודהיזם. 4 ביוני 2010 - תל-אביב.
מנחים: אילן לוטנברג ואבי פאר

יש להקיש על השמות לצפייה (משך כל שיחה כ-30 דקות)

בועז עמיחי



אלחנן בלומנטל



איתמר בשן



סוּטַרַת הָעֵלְבוֹן

(AKKOSA SUTTA SN 7.2)

תרגום מאנגלית: אבי פאר, פרשנות: אילן לוטנברג



צילום: פייר פאולין

כך שמעתי, באחת הפעמים שהה המבורך ליד ראג'אגהא, בחורשת הבמבוק מקום המקלט של הסנאים. אז שמע הברהמין אקוסאקה בהראדוואג'ה שהברהמין משבט הבהראדוואג'ה עזב את ביתו ועבר לחיות כחסר בית בנוכחות המבורך.

כועס ומרוגז הוא הלך לקראת המבורך וכשהגיע אליו העליב וקילל אותו במילים גסות וקשות. לאחר ששמע אותו אמר לו המבורך: "מה אתה חושב ברהמין: האם חברים ועמיתים, קרובים ובני משפחה באים אליך כאורחים?"

"כן, מאסטר גוטאמה. לעיתים, חברים ועמיתים, קרובים ובני משפחה מגיעים אלי כאורחים."

"ומה אתה חושב: האם אתה מגיש להם מאכלים וקינוחים, מאכלים בסיסיים ומעדנים?"

"כן, לפעמים אני מגיש להם מאכלים וקינוחים, מאכלים בסיסיים ומעדנים."

"ואם הם לא מקבלים אותם, למי שייכים אותם מאכלים?"

בודהיזם בישראל - כתב העת

"אם הם לא מקבלים אותם, מאסטר גוטאמה, המאכלים האלה כולם שלי".

"באופן דומה, ברהמין, כל העלבונות שהטחת בי לא העליבו אותי. כל דברי הלעג שהטחת בי לא גרמו לי להרגיש נלעג. כל הנזיפות שהטחת בי לא גרמו לי להרגיש נזוף, את כל אלה אינני מקבל ממך. הכל שלך, ברהמין, הכל שלך".

"זה אשר מחזיר עלבון למי שהעליבו, מחזיר לעג למי שלעג לו, מחזיר נזיפות למי שנזף בו - הוא כמי שאוכל ביחד וחולק את חברתו של אותו אדם. אבל אני איני אוכל ביחד איתך ולא חולק את חברתך, ברהמין. הכל שלך, הכל שלך".

"המלך ואנשי החצר שלו יודעים זאת לגבי מאסטר גוטאמה - גוטאמה שהקדיש עצמו להרהורים הינו ארהנט (מי שהגיע להארה) - ועדיין מאסטר גוטאמה כועס." (הערה: אקוסאקה חושב שהבודהה מקלל אותו, כלומר כועס. למעשה הבודהה פשוט מציין עובדה בהתאם לחוק הקארמה).

(הבודהה):

"הכיצד יימצא כעס בזה החופשי מכעס,
שתודעתו מאולפת,
שחי בהרמוניה.
זה שהשתחרר בעזרת ידיעה נכונה,
שקט ובכנות.

אתה גורם לדברים להיות גרועים יותר,
כאשר אתה מתפרץ בכעס כלפי אדם כועס.
מי שאינו מתפרץ בכעס כלפי אדם כועס,
מנצח בקרב שקשה לנצחו.

אתה עושה הן לטובת עצמך והן לטובת האחר,
כאשר אתה מכיר בהתגרותו של האחר ומתוך תשומת לב שלווה מתעצמת".

כשאתה משקיע הן בריפוי עצמך והן בריפוי של האחר, אלה החושבים שאתה טיפש אינם מבינים כלל את הדהרמה."

כאשר זה נאמר, הברהמין אקוסאקה בהראדוואג'ה אמר למבורך: "מצוין, מאסטר גוטאמה, מצוין! זה בדיוק כמו ליישר את מה שהפוך, או לחשוף את מה שמוסתר, או להראות את הדרך הנכונה למי שאבד, או להביא מנורה אל מקום חשוך כך שבעלי ראייה יוכלו לראות צורות. באותו אופן נחשפה הדהרמה על-ידי מאסטר גוטאמה בדרכים רבות. אני לוקח מחסה בבודהה, בדהרמה ובקהילת הסנגהה. אנא אפשר לי להצטרף כמועמד לנזירות בסנגהה של הנעלה."

לאחר מכן, הברהמין אקוסאקה בהראדוואג'ה קיבל את האישור להצטרף כמועמד ואת ההרשאה בנוכחות המבורך. זמן לא ארוך אחר כך, בשהותו לבד, בפרישות, בתשומת לב,

בודהיזם בישראל - כתב העת

בהתלהבות ובנחישות - הגיע והשיג את המטרה העליונה של חיי הקודש, זו שבעבורה אנשים עוזבים את חיי המשפחה ועוברים לחיים ללא בית, יודע ומגשים לעצמו כאן ועכשיו. הוא ידע: "הלידה הסתיימה, חיי הקודש מוצו, המטרה הושגה, אין דבר כלשהו הקושר לעולם." וכך, הנעלה בהראדוואג'ה הפך לעוד אחד מהארהנטים.

פרשנות לסוטרת העלבון – אילן לוטנברג

על פניה הסוטרה פשוטה - אם מעליבים אותך, אין טעם להתרגז. אבל הבודהה מצביע בסוטרה הזו על גישה רדיקלית, בלתי רגילה למצבים האלו.

בדרך כלל אנחנו נבנים מתגובות, שהופכות לתחושות אותנטיות. את המזון התפל אנחנו דוחים, ואת המעדנים אנחנו לוקחים גם לוקחים.

אך הבודהה אינו לוקח או מפנים את העלבון. הוא אינו לוקח את המזון התפל אבל גם לא את המעדנים. בדימוי הארוחה שבו הוא משתמש כדי להשיב לאקוסאקה שעולב בו, הוא אומר לו, גם זה וגם זה שלך. הם לא שלי. חז"ל אמרו משפט דומה: "לא מעוקצך ולא מדבשך". אם אני מגיב לעלבון פירושו של דבר הוא שאני יושב לארוחה עם העולב.

תגובה כזו עלולה להתפרש גם כאדישות, או שוויון נפש. במסווה של איפוק, אנחנו יכולים בקלות רבה להתרחק מהרגשות. אבל הבודהה מדבר אל אקוסאקה ממקום אחר, שבמינוח הבודהיסטי נקרא אופקהא. זהו מצב תודעתי שמאפשר לנו להיות בסיטואציות טעונות רגשית, עם סוג של מרווח פסיכולוגי המאפשר את איזון הנפש. לא מדובר כאן על ביטול הרגשות שלנו ושליטת קיומם אלא על ההיפך המוחלט - מודעות לרגשות והתבוננות בהם, אבל מבלי להזדהות איתם ולהשתעבד להם. תודעה מאומנת יכולה לאפשר לנו להתבונן בסיטואציה באופן נקי ומדויק, לקבל כעס של אדם אחר ולהקשיב לו מבלי שזה "יטען" אותנו ויגרור אותנו לתגובת נגד.

כלומר, מדובר כאן על בחירה מודעת מתוך הבנה וחוכמה (פאנייא) – יש כאן כעס אבל אני לא לוקח אותו והופך אותו לשלי. אני יכול לאמץ את המצוקה ולא את הכעס.

הדאלאי לאמה נשאל לא פעם בראיונות האם הוא לעולם אינו כועס. תשובתו היא חדה וברורה – 'בוודאי שאני כועס. קורים כל מיני דברים שאני לא רוצה בהם. אבל הכעס בא והולך. הכעס, כמו הפחד, הוא משהו הישרדותי. כשרואים אריה חייבים לפחד, אבל לא חייבים לנהל את החיים מתוך פחד וכעס.'

הכעס – על פי דימוי בודהיסטי אחר – יוצר מערבולת בוץ שמסתירה את הראיה הצלולה, הבהירה. אם נניח לדברים לשקוע תעלה הבהירות. נוכל אולי לראות אז מה הביא את האדם האחר למצבו.

פירוש השם אקוסאקה הוא "המעליב". אפשר לחשוב על הנסיבות הקארמתיות הקשות שהביאו את אקוסאקה לחיות חיים שכאלה, שבמהלכם הוא פוגע באנשים ועולב בהם ללא

בודהיזם בישראל - כתב העת

הרף עד שדבק בו הכינוי הזה. אלו לא חיים שהיינו בוחרים בהם אילו היה הדבר נתון לבחירתנו.

אבל הבודהה פועל באופן שונה. הוא אינו מתייחס לטיעוניו של אקוסאקה ולא נגרר לויכוח אם יש או אין צדק בדבריו. הבודהה, שכל תורתו עוסקת בסבל וביטול הסבל, מוביל את אקוסאקה אל השורש שממנו נולד הסבל שלו. בדרכו המופלאה, תוך שימוש בדימוי שמוכר לכולנו מחיי היום-יום שלנו, הוא מחזיר לאקוסאקה את החומר למחשבה ומציע לו דרך אחרת להרהר בו. במונחי הפסיכולוגיה המודרנית – הבודהה משקף לו את מצבו. במונחי השיעור לחיים שאנו יכולים לשאוב מהסוטרה הזאת - הבודהה עוזר לאקוסאקה לשבור את מעגל הסבל של עצמו.



וידאו

אג'אן בראהם – הפסיכולוגיה הבודהיסטית

אנגלית עם כתוביות לעברית - תודה לשרית שץ

78 דקות



[לצפייה בסרט](#)

בודהיפדיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי לנושא כתב העת

כתב: אבי פאר

מולא

ההתייחסות של אסכולת המֶדְהִימָקָה ("דרך האמצע") לריקות טוענת שדברים הינם מולא. מולא או "שורשים" הוא הכינוי הבודהיסטי לתנאים המנטאליים אשר עלייתם או נוכחותם בתודעה מכתובה את האיכות המוסרית של הרצון (צ'טאנא) אשר עומד מאחורי הפעולה, ואת הפקטורים של ההכרה ושל התודעה שמשולבים באותה פעולה, ובמלים אחרות, את האיכות הקרמטית של אותה פעולה.

ישנם שלושה "שורשים מזיקים", שהם השתוקקות (לובהא), כעס (דוסא) ובלבול/אשליה (מוהא) ולעומתם שלושה "שורשים מועילים" (שמבטאים את אי הימצאותם של שלושת המזיקים: א-לובהא, א-מוהא, א-דוסא).

השתוקקות עולה בגלל השתקפות לא חכמה של אובייקט מושך בתודעתנו ומייצגת את כול "רמות האטרקטיביות" של אותו אובייקט, החל מעקבות של כמיהה מעודנת ועד לאגואיזם הגס ביותר.

כעס עולה בגלל השתקפות לא חכמה של אובייקט דוחה בתודעתנו ומייצג את כל "רמות הדחייה" של אותו אובייקט, החל מעקבות של מצב רוח זועף ועד לחמת זעם.

מארא

הפירוש המילולי של "מארא" הינו "ההורג". מארא הוא הייצוג הבודהיסטי של "המפתה" - זה אשר מדיח את בני האדם לבצע מעשים רעים, לסור מהדרך, להיכנע לצדדים הפחות נעימים ואף האפלים שלהם. לעתים קרובות הוא קרוי גם "מארא הרע" (פאפימא-מארא), או "נאצ'ומי", שפירושו המילולי הוא "זה שאינו מביא לשחרור/זה שאינו משחרר".

בטקסטים הבודהיסטים, מארא מופיע בשתי משמעויות:

כיצור שמימי ("דייטי" או "דווא") - כלומר כיישות ספציפית וברורה, מנהיגם של היצורים השמימיים ששולטים על המישור הגבוה ביותר של "ספירת התשוקות החושיות" (קאמא לוקא). כהאנשה - של הרוע והתשוקות הקיימים בהיבטים הארציים של המציאות, פרסוניפיקציה של היבטים שכולנו מכירים בחיי היום יום שלנו. זהו למשל "המנהיג הרע" אשר מפתה ומשפיע על האחרים ללכת בכיוונים לא ראויים, לעשות מעשים שמקורם בפחד, שנאה, קנאה, תאוה וכן הלאה. זה גם ה"פאם פאטאל" (לא בהכרח אישה...), המפתה את האדם לעזוב הכל, לוותר על הסדר שבחיינו וללכת ללא שליטה אחרי היצר או התענוג החושי המיידני.

נקודה מרכזית בהבנת המושג "מארא" היא העובדה שמדובר על שילוב בין "מארא חיצוני" ובין "מארא פנימי". אלו הן תכונות שקיימות בכל אחד מאיתנו ואין מי שמשוחרר מהם. אפילו באנשים שהגיעו לשלושת השלבים הראשונים של ההארה קיימים עדיין חלקים לא מוארים והיבטי אישיות שיש לעבוד עליהם.

בודהיפדיה (המשך)

חמשת הניוֹרְנָה – חמשת המכשולים

חמשת המכשולים הם חמש תכונות המהוות מכשולים לתודעה ו"מעורים" את היכולת לראיה מנטאלית:

1. תשוקות חושיות - קאמהצהאנדה
2. דחייה/איבה - וַיֵּאֲפָאֵדָה
3. עצלות וקהות - תְּהִינָה-מִיִּדְהָה
4. חוסר מנוחה ודאגה - אוֹדְהִצְ'ה-קוֹקוֹצְ'ה
5. ספקות עמוקים - וִיצִ'יקִצְ'ה

ישנו משל יפה שמופיע בקובץ הדרשות אנגוטר ניקאיה, אשר משווה את המכשולים למים:

1. תשוקות חושיות - מושוות ל"מים שמעורבבים עם הרבה צבעים."
 2. איבה ושנאה משווים ל"מים רותחים ומבעבעים."
 3. רפיון ועצלות משווים ל"מים מכוסים באצות."
 4. חוסר מנוחה ודאגה משווים ל"מים לא שקטים, מוקצפים ע"י רוח."
 5. ספקות עמוקים משווים ל"מים עכורים ומלאים בבובץ."
- כפי שמים כאלה אינם יכולים לשקף את דמותו האמיתית של המתבונן, כאשר חמשת המכשולים נוכחים בתוכנו, אנו לא יכולים לראות את התועלת האמיתית עבורנו, לא את התועלת לאחרים ולא את שתיהן.

סְנִיא

סניא - תפיסה או המשגה - היא אחת מחמשת הקבוצות אשר מתארות את מה שאנו מכנים יישות או אינדיבידואל (חמשת המצרפים – קנדהה). היא מזהה את מושאי התחושה שלנו, ומציינת את הערנות כלפי התכונות המבדילות של האובייקט ("זהו צהוב", "זהו אדום", וכן הלאה).

סניא כוללת 6 חלקים או 6 ערוצים, לפי סוגי החושים שמעורבים בקליטת המידע (על ידי חמשת החושים הגופניים ועל ידי התודעה). כך למשל "תפיסת אוזן" מציינת את הזיהוי של צליל שנקלט (למשל- האם מזוהה כ"סירנה" או כ"צפירה של רכב"), "תפיסת עין" מציינת את הזיהוי של ריח שנקלט (למשל כ"ריח של שושנה" וכו').

פְּפִנְצְ'ה

מונח המתאר את האופן שבו אנו תופסים את המציאות - הן את מה שנראה לנו כ"חיצוני" והן מה שאנו מכנים "מציאות פנימית" – כריבוי בניגוד לאחדות. מונח זה מתייחס גם ל"עולם התופעות" באופן כללי, כלומר, לעובדה שאנו מתייחסים לכל תופעה, חומרית ומנטלית, כנפרדת ועצמאית מן האחרות.

הבודהה מסביר כי המקור לתפיסת המציאות הזו הוא ההסתמכות שלנו על "התרשמות הנובעת מששת החושים" והאמונה שלנו בכך שזו היא המציאות ה"אמיתית" ולא המדומיינת. תפיסת המציאות השגויה הזו אינה טעות זניחה, שכן היא זו שמעוררת אותנו לפעילות המונעת על-ידי תשוקה וגורמת לנו להמשיך ולהתגלגל במעגל הקיום הסמסארי.

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



מדיטציה על סליחה

ג'ואל ומישל לווי

תרגום: לירז לסרי

*From The Fine Arts of Relaxation, Concentration and Meditation
by Joel and Michelle Levey (Wisdom Publications, Boston, 1991)*

מקור:

ככל שאנו מתפתחים בתרגול המדיטציה שלנו, באופן טבעי אנו הופכים ליותר מודעים למה שמתרחש בתודעתנו. ברור לנו יותר מה אנו מרגישים ומדוע. אנו מתחילים לחשוף את חוסר-ההתאמות בחיינו, ומתחברים לחבלות ולפגיעות של מערכות יחסים ישנות. אט-אט, אנו מסוגלים לקשור קצוות פרומים ולרפא את הפצעים. התרגול של מדיטציה סליחה הוא דרך נפלאה לרפא את כאב הפגיעות הישנות שחוסם את ליבנו ומונע מאיתנו לבטוח בעצמנו ולאהוב את עצמנו ואת האחרים. סליחה היא המפתח לפתיחת ליבנו, ללמידה מהשיעורים הכואבים של העבר על מנת לנוע אל העתיד ללא עיכובים.

התחל בכך שתשב בשקט, הרגע את גופך ומקד את תודעתך בנשימה. אפשר לזיכרונות, לתמונות ולרגשות לצוף באופן חופשי בתודעתך - דברים שעשית, אמרת וחשבת, אשר עליהם לא סלחת לעצמך, לא משנה עד כמה הם מכאיבים. מתוך ליבך אמור לעצמך, "אני סולח לעצמי על כל מה שעשיתי בעבר, במכוון או שלא במכוון, פעולותיי, מילותיי ומחשבותיי. סבלתי מספיק! למדתי וצמחתי וכעת אני מוכן לפתוח את ליבי לעצמי. מי ייתן ואהיה מאושר, מי ייתן ואהיה חופשי מבלבול, מי ייתן ואדע את השמחה שבהבנה מלאה של עצמי, של אחרים ושל העולם. מי ייתן ואלמד לדעת את השלמות והמלאות שלי עצמי, ואסייע לאחרים לעשות כן."

כעת, בחלל שלפניך, דמיין אדם שאתה אוהב ואשר לו אתה רוצה לסלוח, או שאת סליחתו אתה צריך. מתוך ליבך אל תוך ליבו, העבר ישירות את המסר: "עם כל ליבי אני סולח לך על כל מה שאולי עשית, במכוון או שלא במכוון, באמצעות פעולותיך, מילותיך או מחשבותיך אשר גרמו לי לכאב. אני סולח לך, ואני מבקש שתסלח לי על כל שעשיתי לך, במכוון או שלא במכוון, באמצעות פעולותיי, מילותיי או מחשבותיי – אני מבקש את סליחתך. מי ייתן ותהיה שמח, חופשי ומאושר. מי ייתן ושינינו נפתח את לבבותינו ותודעותינו, וניפגש באהבה ובהבנה בצמיחתנו לשלמות."

דמיין שהמסר הזה הגיע והתקבל, והענק אישור לריפוי שהתרחש בתוכך ובין שניכם. אפשר לתמונה להתמוסס את תוך החלל.

בודהיזם בישראל - כתב העת

לאחר מכן, חשוב על אינספור האנשים לעומתם סגרת את ליבך. זכור כיצד הרגשת ומה עשית כאשר אנשים העליבו אותך, אמרו דברים קשים, לקחו את מקום החנייה "שלך", נדחפו לפניך בתור, ועוד ועוד... חשוב בכמה אנשים אתה פגעת באופן כלשהו, באמצעות פעולותיך, מילותיך ומחשבותיך, המודעות או הבלתי-מודעות. כמה פעמים היית אתה המעליב, הנדחף, האומר דברים קשים?

דמיין את אינספור האנשים הללו עומדים לפניך. מתוך ליבך אל ליבם שלהם צור והעבר את המהות הבאה: "אני סולח לכם ומבקש מכם לסלוח לי על כל מה שעשיתי, במכוון או שלא-במכוון, ואשר פגע בכם. מי ייתן ואתם, אני וכולנו ניצור את התנאים לאושר בחיינו. מי ייתן וכולנו נדע את השמחה שבהבנה אמיתית וחוויה אמיתית של מערכות היחסים שבינינו. מי ייתן ונפתח את לבבותינו ואת תודעותינו זה לזה, וניפגש בהרמוניה".

חזור על מדיטציית ההרהור הזו בכל תדירות שתרצה.

בסיום, דמיין והרגש באופן חי ובלב שלם ככל הניתן שבאמת שחררת את כל האשמה והבושה כלפי עצמך ברגע הזה ממש, אפשר לעצמך לחוש סליחה וקבלה סבלנית של פעולות העבר שלך.



נוירוטים

פסיכולוג שאל מורה זן איך הוא מטפל באנשים נוירוטים.

"אני לוכד אותם," ענה המורה.

"איך?"

"אני מביא אותם למקום, שבו אין להם עוד שאלות."

תודות ליעקב רז

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

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