



בודהיזם בישראל - כתב העת

נירוואנה

www.buddhism-israel.org

גיליון ספטמבר-אוקטובר 2012

נירוואנה*

*בפאלי: ניבאנה

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	ניבאנה עכשיו – אג'אהן סומדהו
5	ניבאנה: שאלות ותשובות - סטיבן בצ'לור
8	וידאו – מהי נירוואנה הנזיר עופר עדי, יובל אידו טל, ד"ר תור גונן, ד"ר סטיבן פולדר
9	זה פשוט כך - אג'אהן צ'ה
11	הדרשה על הניבאנה
12	הדרשה השנייה על הניבאנה
13	בודהיפדיה
14	לנוח בנהר - טיק נהאט האן



צילום: משה בראל



ניבאנה עכשיו

אג'אהן סומדהו

תרגום: כרמל שלו

"The Island", An Anthology of the Buddha's teachings on Nibbana, Ajahn Pasanno & Ajahn Amaro

מקור:

קיים קושי עם המילה 'ניבאנה' והוא, שהמשמעות היא מעבר ליכולת התיאור של מילים. במהותה היא איננה ניתנת להגדרה.

קושי אחר הוא שבודהיסטים רבים תופסים ניבאנה כדבר שאינו בר-השגה – כדבר כה רם וכה רחוק שאיננו ראויים דיינו לנסות להשיגו. או שתופסים ניבאנה כיעד, כדבר בלתי-ידוע ובלתי-מוגדר שעלינו לנסות איכשהו להגיע אליו.

רובנו מותנים בצורה זו. אנו רוצים להשיג או להגיע אל דבר שאיננו בידינו עתה. לכן ניבאנה נתפסת כדבר-מה, שאם תעבדו קשה, תשמרו על סילה, תמדטו בשקדנות, תהפכו לנזירים, תקדישו את חייכם לתרגול, אזי אולי בסופו של דבר יהיה גמולכם להגיע אל ניבאנה – אפילו איננו בטוחים מה היא.

אג'אהן צ'ה היה משתמש במילים 'המציאות של אי-היאחזות' בהגדרה של ניבאנה: להבין אותה מציאות של אי-היאחזות במלואה. בכך הוא שם את הדברים בתוך הקשר, מכיוון שהדגש הוא על התעוררות לאופן שבו אנו נאחזים ואוחזים אפילו במילים כמו 'ניבאנה' או 'בודהיזם' או 'תרגול' או 'סילה' או מה שלא יהיה.

פעמים רבות נאמר שהדרך הבודהיסטית היא לא להיאחז. אבל זה יכול להפוך לעוד אמירה שאנו נאחזים ואוחזים בה. זה מלכוד 22: לא משנה כמה תתאמצו לצקת בה משמעות, לבסוף תגיעו לבלבול מוחלט בגלל מגבלות השפה והתפיסה. עליכם ללכת מעבר לשפה ולתפיסה. והדרך היחידה ללכת מעבר לחשיבה ולהרגל הרגשי היא באמצעות המודעות להם, באמצעות מודעות למחשבה, באמצעות מודעות לרגש. 'האי שלא ניתן ללכת מעבר לו' הוא מטאפורה למצב זה של היות בְּעָרוֹת ובמודעות, להבדיל מהמושג של התעוררות והתודעות.

בשיעורי מדיטציה, לעיתים קרובות מתחילים אנשים עם רעיון שווא בסיסי שעליו הם אינם מערערים אף פעם: הרעיון ש"הנני מישהו שנאחז ושיש לו תשוקות רבות, ואני צריך לתרגל כדי להיפטר מתשוקות אלה ולהפסיק להיאחז ולהיצמד לדברים. אינני אמור להיצמד לדבר." זוהי נקודת המוצא שלנו לעיתים קרובות. אנחנו מתחילים את התרגול שלנו מהבסיס הזה, ופעמים רבות התוצאה היא התפקחות ואכזבה, משום שהתרגול שלנו מבוסס על היאחזות ברעיון.

לבסוף, אנו מבינים שלא משנה כמה ננסה להיפטר מתשוקה ולא להיאחז בדבר, לא משנה מה נעשה – נהפוך לנזיר או לפרוש, נשב שעות על גבי שעות, נצא לריטריטים שוב ושוב,

בודהיזם בישראל - כתב העת

נעשה את כל אותם דברים שאנו מאמינים כי ישחררו אותנו מנטייות ההיאחזות האלה – סופנו להרגיש אכזבה מפני שהתעתוע הבסיסי מעולם לא קיבל הכרה.

משום כך, המטאפורה של 'האי שלא ניתן ללכת מעבר לו' היא בעלת עוצמה כה גדולה, מכיוון שהיא מצביעה על עיקרון של מודעות שלא ניתן ללכת מעבר לה. זה פשוט מאד, ישיר מאד, ולא ניתן להמשגה. עליכם לבטוח בכך. עליכם לבטוח ביכולת הפשוטה של כולנו להיות נוכחים באופן מלא וערים באופן מלא, ולהתחיל להכיר בהיאחזות וברעיונות שאימצנו אודות עצמנו, אודות העולם שסביבנו, ואודות המחשבות, התפיסות והרגשות שלנו.

הדרך של תשומת לב היא הדרך שמכירה בתנאים בדיוק כמות שהם. אנו פשוט מכירים ומודים בנוכחותם, מבלי להאשים אותם או לשפוט אותם או לבקר אותם או לשבח אותם. אנו מאפשרים להם להיות, החיובי והשלילי גם יחד. וככל שנבטח בדרך זו של תשומת לב, נתחיל להבין במלואה את המציאות של 'האי שלא ניתן ללכת מעבר לו'.

כשהתחלתי לתרגל מדיטציה הרגשתי שאני מישהו מבולבל מאד, ורציתי להסתלק מאותו בלבול ולהיפטר מהבעיות שלי ולהפוך למישהו שאיננו מבולבל, מישהו שחושב בבהירות, מישהו שאולי יום אחד יהפוך למואר. זה היה הדחף שהניע אותי ללכת בכיוון של מדיטציה בודהיסטית וחי נזירות.

אבל אז, מתוך הרהור על עמדה זו ש"הנני מישהו אשר צריך לעשות משהו", התחלתי לראות אותה בתור תנאי שנוצר. זו הייתה הנחה שאני יצרתי. ואילו פעלתי על יסוד אותה הנחה, אז אולי הייתי מפתח כל מיני מיומנויות וחי חיים שהיו ראויים לשבח ושהיו טובים ומיטיבים למען עצמי ולזולתי; אבל, בסופו של יום, אולי הייתי מרגיש די מאוכזב שלא השגתי את היעד של ניבאנה.

למרבה המזל, חיי הנזירות מכוונים כך שכל דבר מכוון אל ההווה. כל הזמן אתה לומד לערער על ההנחות שלך אודות עצמך ולחדור בעדן. אחד האתגרים המרכזיים הוא ההנחה ש"הנני מישהו אשר צריך לעשות משהו על מנת להפוך למואר בעתיד". מעצם ההכרה בכך שזו הנחה שיצרתי, זה שמודע יודע שהדבר נוצר מבורות, מאי-הבנה. כשאנו רואים ומכירים זאת באופן מלא, אזי אנו מפסיקים ליצור את ההנחות.

מודעות, אין עניינה בהערכות שיפוטיות אודות המחשבות, הרגשות, המעשים או הדיבור שלנו. מודעות, עניינה בידיעת אותם דברים במלואם – שהם מה שהם, בזה הרגע. לכן, לי עזר ביותר ללמוד להיות מודע לתנאים מבלי לשפוט אותם. בדרך זאת, הקארמה התוצאתית של מעשים ודיבורים מן העבר, כפי שהיא עולה בהווה, מקבלת הכרה מלאה מבלי להרכיב עליה מורכבות, מבלי לעשות ממנה בעיה. זה מה שזה. מה שעולה חדל. ככל שנכיר בכך ונאפשר לדברים לחדול על פי טבעם, ההיווכחות בכך נותנת לנו מידה גוברת של אָמון בתרגול של אי-היקשרות והרפיה.

ניתן לראות בהיקשרויות שיש לנו, אפילו לדברים טובים כמו בודהיזם, כהיקשרויות אשר מעוררות אותנו. זה לא אומר שעלינו להיפטר מבודהיזם. אנו פשוט מכירים בכך שהיקשרות היא היקשרות, ושאנו יוצרים אותה בעצמנו מתוך בורות. ככל שנהרהר בכך, נשמטת הנטייה להיקשרות, והמציאות של אי-היקשרות, של אי-היאחזות, נגלית במה שנוכל לכנותו ניבאנה.

אם נתבונן בדברים כך, ניבאנה היא כאן ועכשיו. היא איננה הישג עתידי. המציאות היא כאן ועכשיו. זה כל כך פשוט, אבל מעבר לתיאור. לא ניתן להעניק אותה או אפילו למסור אותה, ניתן רק לדעת אותה, כל אדם בפני עצמו.

בודהיזם בישראל - כתב העת

כשמתחילים להבין או להכיר אי-היאחזות בתור ה'דרך', ברמה הרגשית אתם עשויים להרגיש מפוחדים למדי ממנה. נדמה אולי שמתרחש סוג של איון: כל מה שאני חושב שהוא אני בעולם, כל מה שאני מדמה כיציב וממשי, מתחיל להתפרק וזה עלול להיות מפחיד. אבל אם יש לנו אִמון להמשיך לשאת את התגובות הרגשיות האלה ולאפשר לדברים שעולים לחדול, להופיע ולהיעלם על פי טבעם, אזי נמצא את הציבות שלנו לא בהישג או בהשגה, כי אם בהווה – היותנו ערים, היותנו מודעים.

לפני שנים רבות, בספרו של ויליאם ג'יימס "גוני החוויה הדתית", מצאתי שיר שנכתב בידי צ'רלס סווינברן (A. Charles Swinburne). היו שאמרו כי לאיש היה מוח מעוות, ולמרות זאת הוא ייצר כמה הגיגים רבי-עוצמה:

"כאן מתחיל הים שאין לו סוף עד סוף העולם. היכן שאנו עומדים,
הנוכל לדעת את המגדלור הגבוה הבא אשר שוכן מעבר לגלים אלה הנוצצים,

עלינו לדעת מה שלא ידעו אדם מעודו, שלא שָׁפָּו עין אדם

...

אהה, אך הנה מזנק לב אדם, עורג אל עבר האפלה בעליצות נועזה,

...

מן החוף שאין מעבר לו חוף השוכן בלב הים."

מצאתי בשיר זה הד לתשובת הבודהה לשאלתו של קאפה בסוטה ניפאטה:

הבא היה התלמיד הברהמין קאפה:

"אדון, הוא אמר, "ישנם אנשים תקועים באמצע הזרם באימה ופחד מהשטף של נהר ההוויה, ומוות וניוון גוברים עליהם. למענם, אדון, אמור לי היכן ימצא אי, אמור לי היכן יש קרקע מוצקה מעבר להישג היד של כל הכאב הזה."

"קאפה, אמר הבודהה, "למען אותם אנשים תקועים באמצע נהר ההוויה, שהמוות והניוון מציפים אותם, אומר לך היכן למצוא קרקע מוצקה.

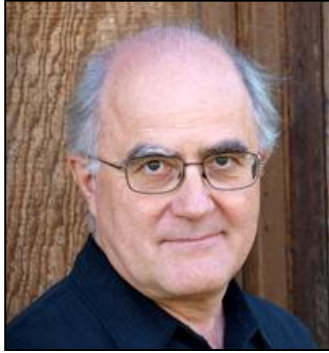
"ישנו אי, אי שלא ניתן ללכת מעבר לו. זהו מקום של לא-כלום, מקום שאין בו אחיזה ואין בו היקשרות. זהו הקץ המוחלט של מוות והתנוונות, ומשום כך אני מכנה אותו ניבאנה [הכבוי].

ישנם אנשים אשר, בתשומת לב, הבינו זאת והם משוחררים לחלוטין כאן ועכשיו. הם אינם משתעבדים למארה, למוות; הם אינם נשבים בכוחותיו."

סמיטה ניקאיה 5-1092 (על פי תרגום לאנגלית של המכובד סאדהאטיסה).

באנגלית, 'לא-כלום עשוי להישמע כמו איון, כמו אפסות. אבל אפשר גם להדגיש את ה'דבריות' (thingness) כך שהיא הופכת ל'לא-דבר' (no-thingness). כלומר ניבאנה איננה דבר (thing) שתוכלו למצוא. היא מקום של 'לא-דבר', מקום שאין בו אחיזה ואין בו היקשרות. זהו מקום, כפי שאמר אג'אהן צ'ה, שבו חווים את "המציאות של אי-היאחזות."





ניבאנה:

שאלות ותשובות

סטיבן בצ'לור

תרגום: כרמל שלו

קורס עירוני של תובנה, תל אביב. 22 במאי 2011

מקור:

ש: הבודהה דיבר על הבלתי-מותנה או האל-מותי. למה הכוונה?

ת: במסורת הברהמנית 'הבלתי-מותנה' היה מכוון למשהו דמוי אלוהים, וקץ הסבל הובן כך שלאחר המוות אין עוד לידה מחדש. בטקסטים ברהמינים בשפת הסנסקריט המונח שבודהיסטים מתרגמים כ'אל-מותי' מתורגם לעיתים קרובות כ'נצחי'. כך לוקח הבודהה מילה שגורה בתרבות של הזמנים שבהם הוא חי ומשתמש בה בצורה שונה לחלוטין. דוגמא טובה לכך היא המילה אַרְיָה (ariya) שמשמעותה 'אצילי'. הברהמינים השתמשו במונח זה במשמעות גזעית ואתנית, בעוד שהבודהה נותן לכך משמעות אוניברסאלית וטוען שלכל היצורים יש פוטנציאל להיות אַרְיָה. הוא מתעלה מן המובן המקורי של המילה ונותן לה משמעות חדשה. בדומה, הוא משתמש במונח 'בלתי-מותנה' בדרך חדשה:

"ומהו, נזירים, הבלתי-מותנה? סיום ההשתוקקות, סיום השנאה, סיום התעתוע: לזה ייקרא הבלתי-מותנה. ... ומהי, נזירים, הדרך המובילה לבלתי-מותנה? תשומת לב המופנית אל הגוף: לזה ייקרא הדרך המובילה אל הבלתי-מותנה..." [S. 43:1]

בקטע זה הופך 'הבלתי-מותנה' משם-עצם המסמן דבר טרנסצנדנטי, לפעולה: להיות בלתי-מותנה על ידי השתוקקות, שנאה ותעתוע. עבור כולנו אפשרי לחיות בעולם זה באופן שהוא בלתי-מותנה על ידי חמדנות, שנאה ותעתוע. אותו ביטוי, אגב, משמש גם להגדרה של ניבאנה.

ש: האם אתה אומר שאין דבר בניבאנה שהוא על-טבעי? האם אין משמעותה של הפסקת הדוקהה הליכה מעבר ליחסי אל המוחלט?

ת: מבחינה לוגית הפסקת הדוקהה אמורה להיות הסיום של מה שהבודהה מגדיר כדוקהה: לידה, הזדקנות, חולי, מוות; לפגוש את מה שאינו יקר, להיפרד ממה שיקר, לא לקבל את מה שרוצים, וכו'. אבל אם המשמעות של הפסקת הדוקהה היא "ההתפוגגות ללא עקבות וההפסקה של אותה השתוקקות, ההרפיה ממנה ונטישתה, השחרור והעצמאות ממנה" (כפי שהגדיר זאת הבודהה בדרשתו הראשונה), אין משמעות הדבר שאם נצליח להפסיק להשתוקק, לא עוד נחלה ולא עוד נמות, או שלא עוד ניאלץ להיפרד ממה שיקר. אף על פי כן, נדמה שדי מהר נספגה מחדש הדהמה של הבודהה בתוך המטריצה של המחשבה ההודית בת זמנו. על פי האופאנישדות, השאיפה של התרגול הרוחני היא להפסיק להיוולד מחדש

בודהיזם בישראל - כתב העת

על מנת שלא עוד לסבול. כך, בבודהיזם האורתודוכסי, היו ארבע האמיתות הנאצלות לייצוג של אסטרטגיה נוספת להשגת אותה מטרה, עם הבדל אחד בלבד – ששחרור מלידה מחדש אין משמעותה בילוי לנצח באחדות עם אלוהים. (אם כי לא לגמרי ברור מהי כן משמעותה.) לדידי, ארבע האמיתות הן ארבע משימות, האחת מובילה לבאה אחריה. המשימה הראשונה היא הבנה וידיעה מלאה של דוקהה, שמובילה להרפיה מהשתוקקות, שמובילה להפסקת ההשתוקקות, שמובילה להיפתחות של דרך שמונת הנתיבים. אני ער לכך שזוהי קריאה לא-אורתודוכסית, אבל היא מובנת יותר עבורי. בקריאה זאת, ניבאנה היא על-טבעית רק במובן של התעלות מהשתוקקות. היא איננה טרנסצנדנטית באופן מוחלט כלשהו.

ש: אם כך, מהי המשמעות של ניבאנה?

ת: המשמעות של ניבאנה היא שחרור מהשתוקקות. הרעיון של שחרור שכזה משתמע כבר מתוך מה שבעיני הבודהה היא הבנה מלאה של דוקהה. הוא מגדיר 'הבנה מלאה', 'הבלתי-מותנה', 'האל-מותי', ו-'ניבאנה' תוך שימוש באותו ביטוי: "סיום ההשתוקקות, סיום השנאה, סיום התעתוע". במילים אחרות, מתברר שהבנה מלאה ושחרור מהשתוקקות הם וריאציות שונות על אותו נושא. הבנה זאת, ייאמר, איננה ידע אינטלקטואלי או קונצפטואלי. להבין דוקהה באופן מלא משמע, שהמשיכות והסלידות שלנו אינן מטות עוד את בהירות התובנה שלנו. כבר איננו רוצים שדברים יהיו כך ולא אחרת. המטרה היא להבין את עצמנו ואת העולם בדרך שונה, וזה מה שמשחרר אותנו מחמדנות, שנאה ותעתוע. אנו מרוויחים השתוות נפש עמוקה וזוהרת. במובן זה הבנה מלאה היא מושג נרדף לניבאנה, לבלתי-מותנה ולאל-מותי.

ש: המיתוס של הבלתי-מותנה וההבטחה של ניבאנה מספקים תכלית לתרגול. האם אינך מאבד דבר חשוב עם ההבנה הזאת של שחרור?

ת: לא. אני חושב שבודהיסטים מערביים רבים נוטים לחפש ברעיונות של הבלתי-מותנה וניבאנה דבר כלשהו שמתקרב לאלוהים או לאלוהי בתרבות היהודית-נוצרית. אנשים רבים נמשכים לבודהיזם, הם מוצאים בו משיכה, אבל לעיתים קרובות יש הרגשה מציקה שחסר איזה דבר חשוב. המשימה המרכזית בבודהיזם היא לדעת באופן מלא דוקהה, אניצ'ה ואנטה (אי-נחת, ארעיות ואין-עצמי). המשמעות היא שיש להבין את חמשת המצרפים של צורה, רגשות, תפיסות, נטיות והכרה, ללא חמדנות, שנאה ותעתוע. התנסות שכזאת מקרבת אותנו דווקא אל ההתנסות שלנו בעולם המותנה. לדעתי, התרגול איננו מכוון להליכה לאיבוד בהתמזגות עם אמת אבסולוטית כלשהי, אלא להיפתחות מלאה להתנסות האישית של החולף, הטראגי והנעדר-עצמי.

ש: מהן ההשלכות לתרגול?

ת: תשומת לב מתחילה בנשימה ובגוף, אחר כך היא נעה פנימה לרגשות ומצבי תודעה, עד שהיא מסתיימת במודעות למכלול של מה שמתרחש בחיים שלך כאן ועכשיו. לא ניתן לצמצם מדיטציה בודהיסטית להתבוננות פנימית; המטרה איננה להשיג איזו חוויה מיסטית פנימית. התבוננות היא בודאי חלק מהתרגול, אבל רק חלק. היא מהווה פאזה של תנועה אל עבר חזון חיים יותר מקיף. המטרה היא להיות נוכח ובתשומת לב לכל מה שקורה, מבלי לייחס חשיבות יתר לפנימיות. כמובן, מכיוון שאנו סובלים מגישות נירוטיות של חמדנות, שנאה ותעתוע, אנו צריכים להתבונן יותר עמוק בתוכנו פנימה על מנת להגיע להבנה יותר טובה של

בודהיזם בישראל - כתב העת

אופני הפעולה של התודעה. אבל הסיבה שאנו עושים זאת היא כדי לטפח יחס יותר חמלתי ושפוי כלפי העולם, לא כדי לברוח ממנו אל תוך איזושהי התעמקות סובייקטיבית.

ש: האם הבודהה לא הציג את 'ניבאנה' ו'הבלתי-מותנה' כקבועים?

ת: ניבאנה איננה קבועה במובן שברגע שחווית אותה היא תהיה עימך לנצח. הבודהה הכיר בכך שאחרי התנסות של להיות 'בלתי מותנה' על ידי חמדנות וכו', רוב דפוסי ההתנהגות המורגלים יחזרו, ואתם תרגישו ותחשבו פחות או יותר כפי שהיה מקודם, אלא שעכשיו אתם יודעים בעצמכם שאתם חופשיים לא לחיות על פי הדחפים והמניעים של ההתניה שלכם. זהו חופש מסוג של מוות פנימי, שהבודהה מכנה מארה. במובן הזה ניבאנה איננה המטרה של הדרך, כי אם מה שמאפשר לה להתחיל. זו אפשרות שיש לכולנו כאן ועכשיו לחיות אחרת, בדרך שאינה מותנית. אתם נכנסים לזרם כשאתם חווים שחרור מחמדנות, שנאה ותעתוע. מששחררתם מן הצורך לנסות לשמור את הכול אותו דבר, כפי שאני רוצה, אתם חופשיים להגיב לעולם בדרך אחרת לגמרי, שאינה מותנית על ידי חמדנות, שנאה ותעתוע. המשמעות של ניבאנה אינה שחרור מן החוויה של העולם הארצי, כי אם שחרור של חויית השתוקקות.

ש: מה ההבדל בין 'שחרור מן' ו'שחרור של'?

ת: יש קטע מפורסם בקאנון הפאלי (*Udāna. 8:3; Utivuttaka. 43*) שבו הבודהה מצהיר כי יש בלתי-מותנה, שבלעדיו לא ייתכן שחרור מהמותנה. פירוש מקובל של הקטע הוא שהבודהה הכיר מציאות מוחלטת שקיימת בנפרד מהעולם של המאורעות המותנים. אולם, קריאה לגיטימית אחרת של הטקסט מבינה אותו כאומר שמכיוון שאפשר להיות בלתי-מותנים על ידי השתוקקות, שנאה ותעתוע, על כן שחרור הוא אפשרות עבור אלה שמותנים בידי השתוקקות, שנאה ותעתוע. במילים אחרות, לא מדובר באפשרות של שחרור 'מן' העולם הארצי של לידה ומוות, כי אם שחרור 'של' אלה שמותנים כך. הבנתי היא שהבודהה תיאר את התעוררותו כולה בתוך ההקשר של התנסות אמפירית.



”כמו לשמים, אין לו גדות וחופים,
מהמקום הזה לא יזוז, תמיד עמוק.
דע אדוני, שאם תבקש לא תראנו.
אי אפשר לא לתפוס ולא לשמוט.
רק מתוך שאי אפשר לתפוס, תופסים.
מדבר כשאתה שותק,
שותק כשאתה מדבר.
שער הנתינה הגדול פתוח
ואין חסימה.”

מתוך לאו דזה: ספר הדרך והסגולה



וידאו

מהי נירוואנה?

שיחות ממפגש מסדרת "שבילים רבים - דהרמה אחת"

7 בספטמבר 2012



[הנזיר עופר עדי](#)



[ד"ר סטיבן פולדר](#)



[ד"ר תור גונן](#)

[לצערינו, הוידאו חלקי – לחיצה לקריאת טקסט השיחה המלאה](#)



[יובל אידו טל](#)



[שאלות ותשובות מהמפגש](#)

[לדף הוידאו באתר](#)



זה פשוט כך

אג'אהן צ'ה

תרגום: אילן לוטנברג

מקור:

"The Island – An Anthology of the Buddha's Teachings of Nibbana"
by Ajahn Passano & Ajahn Amaro (Abhayagiri Publication)

לואנג פור צ'ה (אג'אהן צ'ה) המשיך להסתובב בחיפושיו אחר מקומות שקטים לתרגול, עד שיום אחד הגיע לבאן קוק יאו, שם הוא נתקל במנזר נטוש כחצי קילומטר מקצה הכפר. תחושת קלילות ושלווה הציפה את תודעתו. היה זה כמו כוחות שחברו יחד.

"לילה אחד היה פסטיבל בכפר. קצת אחרי השעה 11, כאשר תרגלתי ג'ונגקרום (מדיטציה בהליכה), התחלתי להרגיש הרגשה מוזרה. למעשה, התחושה הזו – מין סוג של רוע ונינוחות בלתי רגילים – הופיעה לראשונה כבר במהלך היום. כאשר עייפתי מההליכה, עצרתי בבקתה קטנה מכוסה בג עשב כדי לשבת קצת, ושם חיכתה לי הפתעה. לפתע, תודעתי השתוקקה לשלווה באופן מיידי כל כך, שבקושי הספקתי לקפל את רגלי תחתי. הכל קרה מעצמו. כמעט מיד, התודעה הפכה להיות באמת שקטה. התחושה היתה של יציבות מלאה. זה לא שלא יכולתי לשמוע את קולות החגיגה מהכפר; עדיין יכולתי לשמוע אותם, אבל אם לא רציתי, הייתי יכול גם שלא לשמוע אותם. זה היה מוזר. כשלא שמתי לב לקולות היתה דממה. כאשר רציתי, שמעתי אותם אבל לא הרגשתי שום התנגדות לכך. ההרגשה היתה כאילו קיימים בתוך התודעה שלי שני אובייקטים שנמצאים שם ביחד אך אין ביניהם קשר. ראיתי את הדעת שלי ואת מושא החישה שלה נמצאים בשני תחומים נפרדים, כמו קומקום ומרקקה שמונחים ליד מושבו של נזיר. הבחנתי שכאשר הריכוז עדיין חלש אתה שומע קולות, אבל כאשר התודעה ריקה היא דוממת. אם עולה קול ואתה מתבונן במודעות אליו, אתה רואה שהמודעות נפרדת מן הקול. התעמקתי בכך: 'איך זה יכול להיות אחרת? זה פשוט כך. הדברים אינם קשורים זה לזה.' המשכתי להרהר בנקודה הזאת עד שהבנתי, 'זה מה שחשוב: כאשר הרצף (santati) בין הדברים נשבר יש שלווה נפש (santi). קודם היה santati וכעת נולד מתוכו santi. המשכתי במדיטציה שלי. תודעתי היתה שוות נפש לחלוטין לכל התופעות החיצוניות."





צילום: אפי פז

"הארה אינה משהו שאתה משיג. היא היעדר משהו. כל חיך רדפת אחרי משהו, ביקשת להשיג איזו מטרה. הארה פירושה להניח לכל זה. חוכמה פירושה להבין שאין אחר מה לחפש. אם אתה חי עם אדם קשה, זו נירוואנה. זה מושלם. אם אתה אומלל, כך זה. ואני לא אומרת להיות פאסיבי, לא לעשות שום דבר; משום שאז אתה תנסה להחזיק בנירוואנה כבמצב קבוע. היא אינה קבועה, היא תמיד משתנה. אין כאן שום משמעות של 'אי-עשייה'. אבל יחד עם זאת דברים נעשים, והם נולדים מתוך ההבנה הזאת, והם משוחררים מכל כעס ושיפוטיים. אין ציפיות, רק פעולה טהורה וחומלת."



שרלוט ג'וקו בק

הדרך שבה על הניבאנה



צילום: פייר פאולין

Nibbānasuttaü (SN IV.251-2)

פעם אחת שהה המכובד סאריפוטה במגדה בכפר ששמו נאלקהו. שם, ניגש אל המכובד סאריפוטה הפרוש ג'מבוקהאדקה ובירך אותו לשלום. לאחר החלפת הברכות הידידותיות ושיחת הרעים, התיישב הפרוש ג'מבוקהאדקה לצידו של המכובד סאריפוטה ושאל אותו "החבר סאריפוטה, נאמר: 'ניבאנה, ניבאנה'. מהי ה'ניבאנה'?" "חבר, על קץ התאוה, קץ השנאה וקץ הבלבול והתעתוע, על כך נאמר 'ניבאנה'." "האם ישנה דרך, האם ישנו תרגול שבאמצעותו אפשר להיווכח באופן ישיר בניבאנה?" "ישנה דרך, ישנו תרגול שבאמצעותו אפשר להיווכח באופן ישיר בניבאנה." "מהי הדרך, מהו התרגול שבאמצעותו אפשר להיווכח באופן ישיר בניבאנה?" "הדרך האצילה בעלת שמונת הנתיבים היא התרגול שבאמצעותו אפשר להיווכח באופן ישיר בניבאנה, לאמור, ראייה נכונה, כוונה נכונה, דיבור נכון, פעולה נכונה, אורח חיים נכון, מאמץ נכון, מודעות נכונה וסמאדהי נכון. באמצעות דרך זו ותרגול זה, אפשר להיווכח באופן ישיר בניבאנה." "דרך זו היא מצינית, חבר, תרגול זה הוא מצוין, בכדי להיווכח באופן ישיר בניבאנה. זה גם מספיק, החבר סאריפוטה, בשביל [לפתח] עירנות.

¹ נאלקה היה כפר הולדתו של סאריפוטה ובו הוא שהה מפעם לפעם גם כשהפך לחזיר. שם סאריפוטה חלה ושם הוא נפטר והשיג את הנבאנה הסופית [SN V.161].

הדרשה השנייה על

הניבאנה



צילום: דורית אמיר

תורגם מפאלי: קרן ארבל

Dutiyanibbànasuttaü (Ud 8.2 PTS 80)

כך שמעתי, פעם אחת שהה המבורך בחורשת ג'טה, בגנו של אַנאטהפינדיקה בקרבת סאֶוּטָהי. באותו הזמן, לימד, שימח, הפעים והלהיב המבורך את הנזירים בשיחת דְהִמָּה בנוגע לניבאנה; ונזירים אלו, מוכנים ומזומנים להבין את המשמעות, מיקדו וריכזו את תודעתם כל כולה בדבריו, קשובים לשמוע מפיו את הדְהִמָּה. אז, לאחר שהמבורך נוכח לדעת על התעניינות [הנזירים], הוא השמיע באותה ההזדמנות את האימרה הבאה:

קשה לראות את זה שהנטייה נעדרת ממנו² – אכן, אין זה קל לראות את האמת; זה שיודע, חצה מעבר להשתוקקות, לזה שרואה, אין דבר³.

² הפרשנות של מסורת התְּקוּוֹאָדָה מסבירה ש"הנטייה" (נְטָה) זו ההישתוקקות (טְנָהא). כלומר, ההשתוקקות אחר אובייקטים שנראים לעין, אחר הנאות החושים ואחר הקיום. המצב בו אין נטיות מסוג זה, הוא מצב בו לא מתרחשת התנועה המנטלית הבלתי פוסקת לעבר מה שנעים לנו והסלידה ממה שאינו נעים לנו. לכן "חסר הנטייה", זו הניבאנה. [UdA 393].

³ תשוקה (רָאגָה), בלבול (מוֹהָה) ושנאה/טינה (דוֹסָה) הם מה שנקרא "דבר" (*kincaṇa*). באדם שהשתחרר לחלוטין (אֶרְהַנְטָה), מצבי תודעה אלו אינם מתעוררים שוב, ולכן אין לו דבר (*akincana*): "תשוקה היא דבר, שנאה היא דבר, בלבול היא דבר. בנזיר שסילק את כל המכתימים (אֶסוּאָה), התשוקה, השנאה והבלבול לא יתהוו עוד בעתיד; הם חוסלו לחלוטין, נקטעו ונעקרו מהשורש כמו דקל שנגדע" [MN I.298].

בודהיפידיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא נירוואנה

כתב: אבי פאר

נירוואנה

נירוואנה (בסנסקריט) או ניבאנה (בפאלי) שפירושה המילולי הוא הכחדה או כיבוי, הינה המטרה העליונה של כל הזרמים והמסורות הבודהיסטיות. בבודהיזם המוקדם, נירוואנה נתפסת כהכחדה סופית של סבל (דוקהה), כסיום התהליך האינסופי של הלידות והמוות (סמסארה) ומעבר או הגשמה של מצב קיום שונה. הגשמתה דורשת התגברות מוחלטת של שלושת השורשים המזיקים (א-קוסלה) שמכונים גם "זיהומים" או "רעלים" - השתוקקות, שנאה ואשליה, כמו גם הדממת התבניות המנטאליות (סנקהארה). נירוואנה היא לא מותנית (א-סמקריטא) ולכן נאמר עליה כי סימניה הם שהיא לא נולדה, לא משתנית ולא דועכת. הגשמת נירוואנה מביאה לחופש מההשלכות של חוק הקרמה. בזרם המהאיאנה, ההתייחסות למושג זה שונה וקשורה לאידיאל של הבודהיסטווה, ולדגש שניתן על אחדותו של העולם (המציאות). נירוואנה נתפשת כאן כאחת עם המוחלט, האחדות של סמסארה ושל הנשגב והנעלה. היא מתוארת גם כשהייה עם חוויית המוחלט, האושר שבאחדות, החיבור עם המוחלט והחופש מהיצמדות לאשליות, להשפעות ולתשוקות. כדי להסביר מהי, נירוואנה מושווית לעתים לאש שכבתה ושאותה לא ניתן לאתר יותר (אין משמעות לשאלה "לאן האש הלכה"), אבל הכוונה אינה בשום אופן להכחדה, אלא לחוסר היכולת שלנו לתת לה הסבר או תיאור כלשהו.

נירודה

הפירוש המילולי של נירודה (בסנסקריט) הוא "הכחדה", "היפסקות", או "הפסקה". נירודה הינה הכינוי ל"אמת הנאצלת השלישית" - "האמת הנאצלת של הפסקת הסבל", שמשמעותה היא הפסקת ההשתוקקות (ה"צמא", טנהא) שהיא מקור הסבל. הכוונה כאן היא להכחדה מוחלטת של ההשתוקקות (ולא להפסקה זמנית בלבד, כפי שקיימת בכל אחד מאיתנו מעת לעת), שהיא ורק היא מביאה להפסקת הסבל, להפסקת מעגל הלידות מחדש (סמסארה), לניבאנה (בפאלי) או לנירוואנה (בסנסקריט).

ארהנט

ארהנט (בסנסקריט) או ארהאט (בפאלי) שפירושו המילולי הוא "הראוי", הינו כינוי למי שהגשים את הדרגה הרביעית והגבוהה ביותר מבין ארבעת דרגות ההתעוררות בבודהיזם (הראשונה - סוטאפנה או "הנכנס לזרם", השנייה - סקדאגאמי או "זה שחוזר פעם אחת", השלישית - אנאגאמי או "זה שאינו חוזר"). ארהנט מכונה גם זה "שאינו צריך יותר ללמוד" על הדרך היות והוא הכחיד לחלוטין וללא שיוך את ארבעת "הנגעים" (אסאווא), את "הזיהומים" (קילסה) ואת עשרת "הכבלים" (סמיוג'אנא). בזכות זאת, הוא לא ייוולד בעתיד באופן שבו נולדים מחדש כל בעלי התודעה, שוב ושוב, כחלק ממעגל הלידות והמוות - סאמסארה. מסורת המהאיאנה, בניגוד לבודהיזם המוקדם, מבינה את מושג הארהנט ככזה שמסמל את מי שהגיע להארה עבור עצמו ורואה כאידיאל את הבודהיסטווה, זה שהגיע להתעוררות אבל נשאר בעולם כדי לסייע לכל היצורים בעלי התודעה להשתחרר מסבל.

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



לנוח בנהר

טיק נהאט האן

תרגום: ורד כספי

Resting in the River, Thich Nhat Hanh, from <http://www.dharmaweb.org> מקור:

ידידי היקרים, נניח שמישהו אוחז בחלוק נחל, ואז זורק אותו לאוויר וחלוק הנחל מתחיל ליפול מטה אל תוך נהר. לאחר שחלוק הנחל נוגע בפני המים, הוא מרשה לעצמו לשקוע את אט אל תוך הנהר.

הוא יגיע לקרקעית הנהר ללא כל מאמץ. ברגע שחלוק הנחל נמצא בקרקעית הנהר, הוא ממשיך לנוח. הוא מניח למים לעבור מעליו.

אני חושב שחלוק הנחל מגיע לקרקעית הנהר בדרך הקצרה ביותר כיוון שהוא מרשה לעצמו ליפול ללא כל מאמץ. במהלך ישיבתנו במדיטציה אנו יכולים להרשות לעצמנו לנוח כמו חלוק נחל. אנו יכולים להרשות לעצמנו לשקוע בטבעיות ללא מאמץ אל עמדת הישיבה, אל עמדת המנוחה.

מנוחה היא תירגול מאד חשוב; עלינו ללמוד את אמנות המנוחה. מנוחה היא החלק הראשון של המדיטציה הבודהיסטית. עליך להניח לגופך ולתודעתך לנוח. תודעתנו כמו גם גופנו זקוקים למנוחה.

הבעיה היא, שרבים מאיתנו אינם יודעים כיצד לאפשר לגופנו ולתודעתנו לנוח. אנו כל הזמן נאבקים; המאבק הפך לסוג של הרגל. איננו מצליחים להימנע מפעילות, ואנו נאבקים כל הזמן. אנו נאבקים אפילו בזמן שאנו ישנים.

חשוב מאד להבין שיש לנו "אנרגיית הרגל" של מאבק. עלינו להיות מסוגלים לזהות הרגל זה מיד כשהוא מופיע, כיוון שאם נדע כיצד לזהות את ההרגל שלנו, הוא יאבד את האנרגיה שלו ולא יוכל לדחוף אותנו יותר.

לפני עשר שנים הייתי בהודו בביקור אצל קהילת הבודהיסטים שהיו בעבר בני כת הטמאים.. חבר שהיה שייך לקהילה ארגן עבורי את הביקור. בנסיעה באוטובוס הבטתי מהורהר בעצי הדקל ובצמחייה, נהנה מהנוף בחוץ. פתאום הסתובבתי אל מארחי ושמתי לב שהוא מאד מתוח. לא היתה כל סיבה לכך שיהיה כה מתוח. חשבתי שאולי הדבר נבע מכך שניסה להנעים עלי את הביקור. אמרתי לו, "חבר יקר, אני יודע שאתה מנסה להנעים עלי את הטיול, אבל אני כבר מאד שמח. אני כבר נהנה מהטיול. אז מדוע שלא פשוט תשב בנוח, תחייך ותירגע?" הוא אמר, "בסדר", התרווח בכיסאו וניסה להירגע.

בודהיזם בישראל - כתב העת

שמחתי והפניתי שוב את מבטי אל החלון, נהנה מעצי הדקל ומדברים אחרים. אולם דקות ספורות אחר כך, כשהסתכלתי שוב אחורה אליו, הוא היה מתוח בדיוק כמו קודם. הוא לא היה מסוגל להירגע, לא היה מסוגל להרשות לעצמו להירגע. ידעתי שהוא היה שייך לאותו חלק באוכלוסיה שהיה מצוי במאבק במשך הרבה אלפי שנים. הוא הופלה לרעה. הוא סבל כל כך הרבה, הוא עצמו כמו גם אבות אבותיו וילדיו. כך שהנטייה להיאבק היתה שם במשך הרבה אלפי שנים. זו הסיבה שבעטייה היה קשה לו מאד להרשות לעצמו לנוח.

עלינו לתרגל בכדי שנוכל לשנות הרגל זה שלנו. ההרגל להיאבק הפך למקור אנרגיה רב-עוצמה אשר מעצב את התנהגותנו, את פעולותינו ואת תגובותינו.

כאשר חיה בג'ונגל נפצעת, היא יודעת למצוא לה מקום שקט, לשכב על הארץ ולא לעשות כלום. החיה יודעת שזו הדרך היחידה להירפא – לשכב ופשוט לנוח, בלי לחשוב על שום דבר, אפילו לא על ציד ואוכל. אי-אכילה היא דרך נהדרת לאפשר לגופנו לנוח. אנו כל כך מודאגים מהצורך להשיג מזון עד שאנו פוחדים לנוח, פוחדים להרשות לגוף שלנו לנוח ולצום. החיה יודעת שהיא אינה צריכה לאכול. מה שהיא צריכה זה לנוח, לא לעשות כלום, ולכן היא מחלימה.

גם בתודעה שלנו יש פצעים, ויש כאבים רבים. גם התודעה שלנו צריכה לנוח בכדי לשקם את עצמה. תודעתנו אינה שונה מגופנו. גופנו יודע כיצד לרפא את עצמו אם אנו נותנים לו את ההזדמנות לעשות זאת. כאשר אנו נחתכים באצבענו, איננו צריכים לעשות דבר אלא רק לנקות אותה ולתת לה את הזמן להירפא, כיוון שגופנו יודע כיצד לרפא את עצמו. אותו הדבר נכון גם לגבי תודעתנו; התודעה שלנו תדע כיצד לרפא את עצמה אם רק נדע כיצד לאפשר לה לעשות זאת. אבל אנחנו לא מאפשרים לה. אנחנו כל הזמן מנסים לעשות משהו. אנו דואגים כל כך לריפוי, שדבר זה כשלעצמו גורם לכך שלא נוכל לקבל את הריפוי לו אנו זקוקים. רק אם נדע איך לאפשר לגופנו ולתודעתנו לנוח, יוכלו הם לרפא את עצמם.

אולם קיימת בתוכנו מה שאנו מכנים אנרגיה של חוסר-מנוחה. איננו מצליחים להיות בשלום עם עצמנו. איננו יכולים להיות שלווים. איננו יכולים לשבת; איננו יכולים לשכב. יש בתוכנו אנרגיה לעשות את זה, לעשות את ההוא, לחשוב על זה, לחשוב על ההוא, וסוג זה של חוסר-מנוחה מפר את אושרנו. מסיבה זו חשוב לנו כל כך ללמוד קודם כל להרשות לגופנו לנוח. עלינו ללמוד כיצד לטפל באנרגיית אי-השקט שלנו. זו הסיבה שעלינו ללמוד דרכים שיאפשרו לגופנו ולתודעתנו לנוח.

אני רוצה להציע לכם כמה הנחיות לגבי מדיטציה בהליכה. הדבר הראשון שעלינו לעשות מוקדם בבוקר מחר הוא לתרגל הליכה יחד, הליכה לה אנו קוראים "מדיטציה בהליכה". מדיטציה בהליכה משמעותה ליהנות מההליכה בלא כל כוונה להגיע. איננו צריכים להגיע לשום מקום. אנו פשוט הולכים. אנו נהנים ללכת. מכאן, שהליכה היא כבר עצירה, ודבר זה מצריך מידה מסויימת של אימון.

בחיי היום יום שלנו, אנו בדרך כלל הולכים כיוון שאנו רוצים להגיע למקום כלשהו. הליכה היא רק אמצעי כדי להגיע למטרה, ומשום כך איננו נהנים מכל צעד. מדיטציה בהליכה היא דבר שונה. היא הליכה לשם הליכה. אתה נהנה מכל צעד. כך שזוהי מעין מהפכה בהליכה. אתה מרשה לעצמך ליהנות בכל צעד וצעד.

בודהיזם בישראל - כתב העת

מאסטר הזן לינג צ'י אמר שהנס אינו ללכת על גחלים לוחשות או על פני שכבת האוויר הדקה שעל המים; הנס הוא פשוט ללכת על האדמה. אתה שואף אוויר. אתה נעשה מודע לעובדה שאתה חי. אתה עדיין חי ואתה הולך על כוכב הלכת היפהפה הזה. פעולה זו היא כשלעצמה כבר נס. הפלא הגדול מכולם הוא לחיות. עלינו לעורר את עצמנו אל ראיית האמת הפשוטה שאנו כאן, חיים. אנו כאן, פוסעים על כוכב הלכת היפהפה הזה. בעשותנו זאת אנו כבר עושים נס.

אולם עלינו להיות כאן בכדי שהנס הזה יהיה אפשרי. עלינו להחזיר את עצמנו אל הכאן ועכשיו. ולכן כל פסיעה שנפסע תהפוך לנס. אם נוכל ללכת באופן זה, כל צעד יהיה מאד מזין ומרפא. אתה הולך כאילו שאתה מנשק את האדמה ברגליך, כאילו שאתה מעסה את האדמה ברגליך. יש הרבה אהבה בתרגול זה של מדיטציה בהליכה.

הבודהה אמר שהעבר כבר מאחורינו והעתיד עדיין לא כאן. בואו לא נצטער על כך שהעבר עבר. בואו לא נדאג לגבי העתיד. חיזרו אל רגע ההווה וחיו אותו לכל עומקו, כיוון שרגע ההווה הוא הרגע היחיד בו אתם יכולים לגעת בחיים. החיים נמצאים רק ברגע ההווה. זו הסיבה לכך שמדיטציה בהליכה היא לחזור אל הרגע הנוכחי, בכדי להיות חי שוב ובכדי לגעת בחיים באופן עמוק באותו רגע. בכדי שנצליח לגעת באדמה ברגלינו וליהנות מההליכה, עלינו לייצב את עצמנו בצורה איתנה ברגע ההווה, בכאן ובעכשיו.

במדיטציה בהליכה, אנו הולכים כמו אדם חופשי. זהו לא חופש פוליטי. זהו חופש מסבל, מעצב, מפחד. כל עוד אינך חופשי, לא תוכל ליהנות מההליכה. אני רוצה להציע לכם שיר קצר שאולי תרצו לקחת איתכם למדיטציה בהליכה:

הגעתי. אני בבית.

בכאן. בעכשיו.

אני יציב. אני חופשי.

במוחלט אני שוהה.

אולי תרצו לפסוע שתי פסיעות ולשאוף אוויר ולומר, הגעתי, הגעתי. ובזמן הנשיפה, פסוע שתי פסיעות נוספות ואמרו בשקט, אני בבית, אני בבית. ביתנו האמיתי הוא באמת בכאן ועכשיו. כיוון שרק בכאן ועכשיו אנו יכולים לגעת בחיים. כפי שהבודהה אמר, החיים נמצאים רק בכאן ועכשיו, לכן חזרה לרגע ההווה היא חזרה הביתה. זו הסיבה בגללה אתה פוסע פסיעה או שתיים ואתה מתעורר לעובדה שבעצם הגעת. הגעת לרגע ההווה.

אם תהיה מסוגל להגיע, אזי תוכל להפסיק לרוץ – לרוץ מבפנים ולרוץ כלפי חוץ. יש בנו אמונה שהאושר לא יכול להיות אפשרי בכאן ועכשיו. שעלינו ללכת למקום כלשהו. שעלינו ללכת לעתיד כדי שנוכל להיות מאושרים באמת. חשיבה מעין זו נמצאת איתנו מזה זמן רב. אולי ירשנו אותה מאבות אבותינו ומהורינו. מסיבה זו עלינו להתעורר ולהיווכח בקיומה של אנרגיית ההרגל הזו שנמצאת בנו ולעשות את ההיפך. הבודהה אמר שזה אפשרי עבורנו להיות שלווים ומאושרים ברגע ההווה. זהו הלימוד של "דרישטא דהרמה סוקהה ויהארי" (מילולית: דרישטא – השקפה, דהרמה – תופעות, דברים, סוקהה – אושר, ויהארי – לשכונ). משמעותו היא לחיות באושר ממש ברגע זה. כאשר אתה כאן, כאשר גופך ותודעתך

בודהיזם בישראל - כתב העת

מאוחדים, יש לך ההזדמנות לגעת בתנאים של אושרך. אם תוכל לגעת בתנאים אלה של אושר שכבר נמצאים בכאן ועכשיו, תוכל להיות מאושר מיד. אינך צריך לרוץ לשום מקום, בפרט לא אל העתיד.

כאשר אנו מתרגלים הליכה, אנו עשויים להיות מודעים לכך שיש לנו רגליים חזקות. רגלינו חזקות מספיק כך שנוכל ליהנות מריצה ומהליכה. זהו תנאי אחד המצוי בנו ומאפשר לנו אושר. כאשר אני שואף אוויר ונעשה מודע לעיניי, אני פוגש עוד תנאי לאושר שלי. בשואפי אוויר אני מודע לעיניי. בנושפי אוויר אני מחייך לעיניי. זהו תרגיל, תרגיל פשוט מאד אשר עוזר לך לזכור שיש לך עיניים שמצבן עדיין טוב. מספיק שתפקח את עיניך בכדי שתוכל לראות את השמיים הכחולים, את הענן הלבן, את הצמחייה היפהפייה. אתה יכול לראות את כל סוגי הצורות והצבעים הודות לכך שענייך פשוט עדיין במצב טוב. עינייך הן עוד תנאי לאושרך. יש לנו כל כך הרבה תנאים כמו זה אשר מאפשרים את אושרנו, ולמרות זאת אנו עדיין לא מאושרים. אנו עדיין רוצים לברוח מהרגע הנוכחי, מקווים שנמצא איזשהו אושר בעתיד.

כאשר אני שואף אוויר, אני מודע לליבי. כאשר אני נושף אוויר, אני מחייך לליבי. זהו תרגיל נוסף. כאשר אתה מתרגל בדרך זו, אתה נוגע בליבך בעזרת תשומת הלב שלך. אם תמשיך בכך למשך דקה, תיווכח שיש לך עדיין לב שפועל כראוי. זה נפלא להיות בעל לב שעדיין פועל כראוי. ישנם אנשים שליבם אינו במצב זה, וששאיפתם העמוקה ביותר היא להיות בעלי לב כשלך. כך שיש לנו די והותר תנאים לאושר, ובכל זאת אנו איננו מסוגלים להיות מאושרים, בשל אותה נטייה לברוח מהרגע הנוכחי.

לשואף אוויר, לחייך, ולגעת בתנאים גורמי האושר אשר כבר קיימים בתוכנו, אלה דברים שכולנו יכולים לעשות. לכן אנו יכולים כבר עתה לעצור ולבסס את עצמנו ברגע ההווה. זהו הלימוד של לחיות חיים מאושרים ברגע הנוכחי. בבקשה אמן את עצמך להפוך את הרגע הנוכחי, את הכאן ועכשיו, לביתך האמיתי. זהו הבית היחיד שיש לנו. זהו המקום היחיד בו אנו יכולים לגעת בחיים. כל דבר שאנו מחפשים חייב להימצא בכאן ועכשיו. בדרך זו מדיטציה בהליכה יכולה להיות תענוג גדול ויכולה להיות מרפאה מאד.

האם עליך להתאמץ על מנת לתרגל מדיטציה בהליכה? אינני חושב כך. הדבר דומה לשתיית כוס מיץ תפוזים. האם אתה חושב שעליך לעשות מאמץ בכדי ליהנות ממיץ התפוזים? לא. כך גם בהליכה. כדי ליהנות באמת מכוס מיץ תפוזים, עליך להיות שם במאה אחוז, תודעה וגוף יחדיו. אם אתה שם, תודעתך וגופך נטועים בצורה איתנה ברגע הנוכחי, אזי כוס מיץ תפוזים תהפוך עבורך לדבר אמיתי. אתה אמיתי, ולפיכך גם המיץ הוא אמיתי. ושם, החיים הם אמיתיים. החיים קיימים. החיים הם עמוקים בזמן שאתה שותה את מיץ התפוזים שלך.

כאשר אתה מהרהר בשקיעה יפהפייה, האם עליך לעשות איזשהו מאמץ? אינני חושב. אינך צריך לעשות כל מאמץ בכדי ליהנות משקיעה יפהפייה. כל שעליך לעשות הוא רק להיות שם, להיות שם בגוף ותודעה גם יחד. אבל אם גופך נמצא שם ובאותו זמן תודעתך מצויה בעבר או בעתיד, אזי השקיעה היפהפייה לא תהיה שם עבורך. ישנו סוג של אנרגיה שעוזרת לנו להיות שם, גוף ותודעה יחדיו. אנרגיה זו קרויה *תשומת לב*. תשומת לב היא היכולת להיות שם, גוף ותודעה כאחד. כאשר אתה שותה את מיץ התפוזים שלך, שתה בתשומת לב ותהנה מהמיץ שלך מכיוון שאתה באמת תהיה שם במאה אחוזים.

בודהיזם בישראל - כתב העת

אם גופך ותודעתך מאוחדים כאשר אתה מהרהר באותה שקיעה יפהפייה, אזי סימן שאתה בתשומת לב. תשומת לב עוזרת לך להיות שם כדי שגם השקיעה היפהפייה תהיה שם. בעודך הולך, אם אתה מרשה לעצמך להיות שם גוף ותודעה יחדיו, אזי ההליכה תיהפך להליכה בתשומת לב; היא תהיה מרפאה, מרעננת ומזינה.

לעשות מדיטציה זה בראש ובראשונה להיות שם, להיות על הכרית, להיות על מסלול מדיטציית ההליכה שלך. גם אכילה היא מדיטציה, אם אתה באמת שם, נוכח במאה אחוזים עם האוכל שלך. הדבר החשוב הוא להיות שם. אז בבקשה, כאשר אתה מתרגל מדיטציה בהליכה, אל תעשה שום מאמץ. הרשה לעצמך להיות כמו חלוק נחל במנוחה. חלוק הנחל נח בקרקעית הנהר ואינו צריך לעשות שום דבר. בעודך הולך, אתה נח. בעודך במדיטציית ישיבה, אתה נח. אם אתה נאבק במהלך מדיטציית הישיבה או ההליכה שלך, אינך עושה את המדיטציה בצורה נכונה. הבודהה אמר: "התירגול שלי הוא לתרגל אי-תירגול". זה אומר הרבה. וותר על כל המאבקים. הרשה לעצמך פשוט להיות, פשוט לנוח.

אני יושב על כרית המדיטציה שלי. אני רואה בכך דבר מאד נעים. אינני נאבק כלל כשאני על הכרית. אני מרשה לעצמי להיות, לנוח. אני לא עושה כל מאמץ, וזו הסיבה לכך שאין לי שום קושי בזמן הישיבה. בעודי יושב אינני נאבק, ולכן כל השרירים שלי רפויים. אם אתה נאבק במהלך מדיטציית הישיבה שלך, מהר מאד תחוש בכאב בכתפך, בגבך וכו'. אבל אם תרשה לעצמך להיות במנוחה על הכרית, תוכל לשבת למשך זמן רב, וכל דקה תהיה קלה, מרעננת, מזינה ומרפאה.

זו איננה ישיבה שמטרתה להיאבק בכדי להשיג הארה. לא. הישיבה היא בראש ובראשונה למען ההנאה שבישיבה. ההליכה היא בראש ובראשונה למען ההנאה שבהליכה. והאכילה היא למען ההנאה שבאכילה. האמנות היא להיות שם במאה אחוז.

כאשר הייתי נזיר צעיר למדתי איך להדליק מקל של קטורת בתשומת לב. אתה רואה, כאשר אתה מדליק קטורת אתה חושב שמטרת הדלקת הקטורת היא שהקטורת תתפשט ותמלא את ביתו של הבודהה. אבל הדלקת הקטורת היא רק לצורך הדלקת הקטורת. אתה מרים מקל של קטורת בתשומת לב ונהנה מכך, כיוון שזו בעצמה פעולה של מדיטציה. בעודך מרים את מקל הקטורת אתה בתשומת לב, אתה מרוכז, אתה אמיתי, כיוון שגופך ותודעתך נמצאים יחד. ומקל הקטורת הוא אמיתי. כאשר אתה מדליק גפרור, אתה עושה את אותו הדבר. במהלך הדלקת הגפרור, אתה רק מדליק גפרור. אתה לא עושה שום דבר אחר. אתה לא חושב על דברים אחרים. אתה בתשומת לב מלאה להדלקת הגפרור. אתה מרוכז בכך, ואתה נהנה מפעולת ההדלקה של הקטורת.

כאשר אתה מחזיק במקל של קטורת, זה אותו הדבר. כאשר אני נועץ את המקל במבער הקטורת, אני שם את ידי השמאלית על ידי הימנית. זו המסורת. כל אחד במסורת הבודהיסטית מדליק קטורת בדרך זו. מקל הקטורת הוא מאד קל; יד אחת מספיקה כדי לאחוז בו. מדוע עליך לשים את ידך השמאלית על ידך הימנית? כיוון שמשמעות הדבר היא שאתה עושה זאת עם כל מאת האחוזים של גופך ושל תודעתך.

הייה שם באמת. הייה שם במאת האחוזים של עצמך. בכל רגע של חיך היומיומיים. זוהי התמצית של מדיטציה בודהיסטית אמיתית. כל אחד מאיתנו יודע שאנו יכולים לעשות זאת, אז בואו נתאמן לחיות כל רגע של חיינו באופן עמוק. זוהי הסיבה שבגללה אני אוהב להגדיר

בודהיזם בישראל - כתב העת

תשומת לב כאנרגיה שעוזרת לנו להיות שם במאה אחוזים. זוהי האנרגיה של הנוכחות האמיתית שלך.

לשאוף אוויר בכאן, בכאן. לנשוף אוויר בעכשיו, בעכשיו. למרות שאלה מילים שונות הן מבטאות את אותו הדבר בדיוק. אני הגעתי לכאן. אני הגעתי לרגע הזה. אני בבית בכאן. אני בבית בעכשיו.

כאשר אתה מתרגל בדרך זו, אתה מתרגיל עצירה. עצירה היא הבסיס של התרגול הבודהיסטי של מדיטציה. אתה מפסיק לרוץ. אתה מפסיק להיאבק. אתה מרשה לעצמך לנוח, להירפא, להירגע.

ולאחר מספר דקות של תרגול, אתה יכול לעבור לשורה השלישית - אני יציב, אני חופשי. זוהי אינה סוגסטיה עצמית. מדוע? כיוון שאם הצלחת להגיע לכאן ועכשיו אתה כבר הרבה יותר חופשי. אתה חופשי מהעבר, מהעתיד, מדאגותיך, מפחדך. ואתה נעשה הרבה יותר יציב; צעדיך נעשים יותר יציבים ואתה נעשה יציב יותר בגופך ובתודעתך. יציבותך הופכת להיות ממשית כבר לאחר מספר דקות של הגעה, של היותך בבית.

יציבות וחופש הם שני מאפיינים של נירוונה. נירוונה היא לא משהו מופשט. הבודהה אמר שאנו יכולים לגעת בניירוונה בגופנו שלנו. כך שבעוד אתה מתרגל מדיטציה בהליכה, אתה כבר יכול להתחיל לגעת בניירוונה בגופך וברוחך. כשתרגיש כבר קצת יותר יציב, קצת יותר חופשי, אזי תתחיל לגעת בניירוונה בגופך וברוחך. יציבות וחופש הם הבסיס האמיתי לאושר ולרווחתך. ללא יציבות וחופש אין אפשרות לאושר ולרווחה.

השורה האחרונה בשיר היא נפלאה. "במוחלט אני שוהה". במוחלט. במוחלט. אני שוהה. אני שוהה. המוחלט פה הוא הבסיס, היסוד האמיתי של הווייתך.

בואו נדמיין את גלי האוקיינוס, מספר גלים המופיעים על פני השטח של האוקיינוס. כמה מהם גדולים, אחרים קטנים, ונראה שלכל גל יש חיים משלו. הגל יכול להחזיק ברעיונות כמו, "אני גל. אני רק גל אחד מני רבים. אני קטן מהגל השני. אני פחות יפה. אורך חיי קצר יותר מזה של הגל השני". מחשבות כאלה. גל יכול להיתפס בקנאה, בפחד, בהבחנות מפלות.

אבל אם הגל יהיה מסוגל להתכופף ולגעת במים אשר בתוכו, הוא יווכח כי בזמן שהוא גל, הוא בעצם גם מים. מים הם היסוד, הם הבסיס של הגל. בעוד הגלים יכולים להיות גבוהים או נמוכים, יפים יותר או פחות, המים הינם חופשיים מכל המושגים הללו. מסיבה זו, אם נצליח לגעת בבסיס של הווייתנו, נוכל לשחרר את פחדנו ואת סבלנו.

לגעת בבסיס של הווייתנו משמעו לגעת בניירוונה. הבסיס שלנו אינו נתון ללידה ולמוות, לקיום ולא-קיום. גל יכול לחיות חיים של גל, אבל הוא גם יכול לעשות הרבה יותר מכך. בעודו חי את חייו כגל, הגל יכול לחיות את חיי המים. ככל שהיציבות והחופש שלנו גדלים, כך אנו נוגעים באופן עמוק יותר בבסיס של הווייתנו. זוהי הדלת לשחרור, זוהי הדרך להקלה הגדולה ביותר.



'היכן אדמה, מים, אש ורוח
וארוך וקצר, ועדין וגס,
טהור וטמא - אינם מוצאים אחיזה?
היכן הוא המקום בו שם וצורה גם יחד
נמוגים מבלי להותיר עקבות?'

"והתשובה היא :

'בתודעה הערה –

שם קורן הבלתי נראה, הבלתי מוגבל.

שם, אדמה, מים, אש ורוח,

וארוך וקצר, ועדין וגס,

טהור וטמא אינם מוצאים אחיזה.

שם שם וצורה כאחד

נמוגים מבלי להותיר עקבות.

כאשר התודעה המבדילה אל קיצה מגיעה

שם הם מגיעים אל קיצם. "ללא מחשבה."

מתוך : Digha Nikaya 11 ,Kevaddha Sutta

תרגום מאנגלית : תור גונן ואיתמר בשן, בית בהאוונא

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

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