



## בודהיזם בישראל - כתב העת

אושר

[www.buddhism-israel.org](http://www.buddhism-israel.org)

גיליון מרץ-אפריל 2013

# אושר

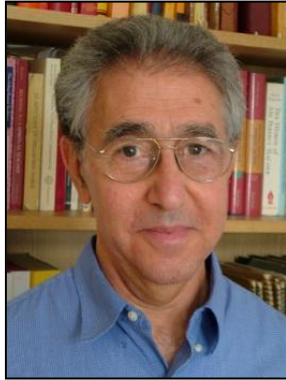
אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט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

### תוכן

2	אושר בתפישה הבודהיסטית - אלכס ברזין
6	האבולוציה של האושר - ג'וזף גולדסטין
10	מהו אושר? - עזרא ביידה
14	הדרשה על האושר
17	וידאו - הנזיר מאתייה ריקאר
18	בודהיפדיה
19	הנחיות מדיטציה - קיטיסארו וטניסארה



צילום: מוקי קיים



## אושר בתפישה הבודהיסטית

אלכס ברזין

תרגום: כרמל שלו

<http://www.berzinarchives.com>

מקור:

### אושר

השאלה "האם מותר לי להיות מאושר?" מעסיקה אנשים רבים שמתחילים להתוודע לבודהיזם, במיוחד אם הם באים מרקע של דת המדגישה שכולנו חוטאים. בתורה הבודהיסטית אנו שומעים כי הכול סבל ואנו עלולים למות בכל רגע, אז אל לנו לבזבז את הזמן. לכן, אנחנו מרגישים לפעמים שאסור ללכת לקולנוע או לנוח או לבלות. זו טעות גדולה בהבנה. קודם אנחנו צריכים לבחון את ההגדרה של אושר ולהבין מהו אושר. יש אנשים שאפילו לא יודעים שהם מאושרים, או מהו אושר. הם צריכים לשאול מישהו אחר, "מה דעתך, נראה לך שאני אדם מאושר?"

בבודהיזם יש מספר הגדרות לאושר. ההגדרה היסודית היא שאושר הוא התחושה שמבשילה מפעולה חיובית ומועילה. הוא ההבשלה של קרמה חיובית. אם זוהי ההגדרה של אושר, אז מן הסתם בבודהיזם אנחנו רוצים להיות מועילים, כך שנחווה אושר כתוצאה. בתרגול הבודהיסטי אנו מנסים באופן מיוחד להיות חיוביים ומועילים; לכן, אנו צפויים לחוות אושר כתוצאה, ומן הסתם ש"מותר" לנו לחוות אותו. לא ייתכן שהבודהיזם אומר שאסור להיות מאושרים. אילו אושר לא היה מותר בבודהיזם, אזי בודהיסטים היו מסתובבים עם רגשות הרסניים כל הזמן, מפני שזה היה מבטיח שלעולם לא יהיו מאושרים!

כמו כן, יש משנה בסיסית בבודהיזם שכולם רוצים להיות מאושרים ואין אף אחד שרוצה להיות בלתי-מאושר. אם כך הדבר, ואנו מאחלים לכולם, באהבה, להיות מאושרים, ואנו גם פועלים כדי להביא אושר לכולם, מן הסתם שאנו מאחלים גם לעצמנו להיות מאושרים ואנו פועלים כדי להביא אושר גם לעצמנו.

אושר מוגדר בנוסף כאותה הרגשה שכאשר היא עולה היינו רוצים שהיא תמשיך; וכאשר היא חולפת היינו רוצים להחזיר אותה, אבל לא על ידי היצמדות. בעקרו של דבר, אושר מרגיש נחמד.

### נקודות בלבול בנוגע לאושר

נדמה שבלבול בקשר לסוגיית האושר עולה סביב שתי נקודות. האחת היא שאנו חושבים לעיתים קרובות שכדי לחוות אושר, ההרגשה צריכה להיות דרמטית. הנקודה השנייה היא בלבול לגבי הצורה שאושר אמור לקבל על מנת שייחשב כאושר. נקודה שנייה זאת מתייחסת לשאלה: מהו מקור האושר לאמתו של דבר?

ראשית כל, אושר לא חייב להיות דרמטי כדי להיחשב כאושר. לעיתים קרובות אנו חושבים שהרגשה צריכה להיות מאד חזקה על מנת שהיא תתקיים באמת. יש לנו גישה מעין הוליוודית כלפי דברים. רגש חיובי ברמה נמוכה של עוצמה לא יוצר סרט טוב; הוא אפילו לא יוצר הצגה טובה. לכן הרגש חייב להיות מאד חזק, אולי אפילו עם מוסיקת רקע דרמטית. אבל לא כך הדבר. כמו שאמרתי, אושר הוא ההרגשה שאנו חווים אותה כנחמדה והיינו רוצים שתמשך – היא מאד נעימה. אושר לא חייב להיות "וואוו! פנטסטי! מדהים!", מין דבר נלהב ומוחצן שמאפיין את המזג האיטלקי או הלטינו-אמריקאי. הוא יכול להיות גם דבר יותר מעודן, בריטי.

לגבי הנקודה השנייה, תזכרו, שכאשר אנחנו מדברים על רמה של אושר או לא-אושר, זוהי הדרך שבה אנו חווים את הבשלת הקרמה שלנו – זוהי הדרך שבה אנו חווים דברים בחיינו. אז עולה השאלה, באיזו צורה אנו נחוה אותו אושר? האם יש קשר בין הצורה שהאושר שלנו מקבל לזה שאנו מתבדרים, משתעשעים, מוסחים מחיי השגרה, או מכייפים? האם אנחנו חייבים לבלות כדי שהרגשה תיחשב כאושר? ברמה עוד יותר בסיסית, האם עשיית דבר בשביל הכיף היא מקור אמיתי של אושר?

### כיף

"כיף" היא מילה מעניינת. קשה מאד להגדיר אותה. פעם הייתי בהולנד עם המורה שלי סרקונג רינפושה, ולאנשים שהתארחו אצלם היתה סירה פרטית גדולה מאד – יאכטה. יום אחד הם הציעו לקחת אותנו לבילוי על הסירה. הסירה עגנה באגם קטנטן – סירה גדולה מאד באגם קטן מאד. היו על האגם עוד סירות רבות גדולות וקטנות. יצאנו עם הסירה הזאת ופשוט עשינו סיבוב מסביב לאגם הזה יחד עם כל שאר הסירות, מה שהזכיר לי גן שעשועים שיש בו מתקן לילדים עם מכוניות קטנות שמסתובבות במעגל. כך זה היה. אחרי זמן לא רב, סרקונג רינפושה פנה אלי ושאל בטיבטית, "האם לזה הם קוראים 'כיף'?"

הנקודה היא שאם נביט באושר במונחים של סיבה ותוצאה, [נשאל] מהי הסיבה שבגללה אנחנו מאושרים? מנקודת מבט בודהיסטית, הסיבה של אושר היא התנהגות מועילה. זה לא שאם נצא ונעשה משהו קל דעת כדי ש"יהיה כיף", אז זה יעשה אותנו מאושרים. אנחנו יכולים לצאת ולעשות משהו שהחברה קוראת לה "כיף", כמו לצאת עם הסירה הזאת, או לצאת לאיזה סרט או איזו מסיבה או משהו כזה, ולהיות לגמרי אומללים. מצד שני, ייתכן שנשב במשרד ליד שולחן העבודה שלנו ונהיה מאושרים ושבעי רצון ביותר. לכן, אם בנינו את הסיבות לאושר, כלומר, בהתנהגות מועילה, אז נחוה אושר במצבים מכל הסוגים ולא דווקא רק במצבים שבאופן מסורתי נחשבים כ"כיף".

כשיש לנו בחירה מה לעשות עם זמננו ואיך לבלות, אנחנו יכולים לבחור לעבוד, לנוח, להתאמן בספורט, לשחות, או מה שלא יהיה. אבל אני חושב שחשוב להבין בבהירות בתודעה שלנו מהו מקור האושר באותה פעילות. אנחנו יכולים לבחור לשחות או לעבוד בהתאם לתנאי ש"אני רוצה לעשות את זה כדי להיות מאושר", אבל אני חושב שאפשר להשתמש באמות מידה נוספות. אמות המידה הנוספות יכולות להיות אלה: "בזמן האחרון עבדתי מאד קשה. אני מאד עייף, וכדי להיות יותר מועיל בחיי לעצמי ולזולתי, יהיה הרבה יותר יצרני אם הייתי נח ברגע הזה. זה כבר לא יצרני להמשיך לעבוד." אם אפשר להשתמש במטאפורה, הסוס צריך לצאת לאחו ולרעות; הוא לא יכול לרוץ לעד.

החיים הם קשים, זו האמת הנאצלת הראשונה. קשה להיות הבעלים של גוף כזה. הוא לא מסוגל לעבוד עשרים וארבע שעות ביממה לעד. אנחנו צריכים לנוח; אנחנו צריכים לישון; אנחנו צריכים לאכול. אין טעם להרגיש אשמה בקשר לזה. כבר עסקנו בנושא האשמה כאשר דיברנו על כך שצריך לקבל את העובדה שהחיים הם קשים. זוהי עובדה שהחיים מלאים בכל מיני בעיות. אם אנחנו יכולים להשלים עם עובדה זאת, אז אנחנו לא צריכים להרגיש אשמים בקשר לכך. אבל אם נטוע בנו רעיון ש"עכשיו אני חייב לכיף" ואנחנו דוחפים את עצמנו לעשות כיף ולהיות מאושרים, לרוב זה לא עובד. אם אנחנו לא מצפים להיות מאושרים מזה שהלכנו לסרט או ששחינו או שיצאנו למסעדה, או אם אנחנו לא מצפים שלכייף כך משמעותו להיות מאושרים, אז לא נתאכזב. אבל ייתכן מאד שאותן פעילויות יעזרו לנו להטעין מחדש את המצברים שלנו, במובן שהם יתנו לנו יותר אנרגיה מפני שנרגענו והרפינו. הן יכולות לעשות זאת – אבל רק אולי, אין לכך ערובה. שאלה אחרת היא האם אנחנו מאושרים בזמן שאנו עושים את הדברים האלה. בנוסף, אם אנחנו חווים רמה כלשהי של אושר במהלך הפעילות, היא לא חייבת להיות חוויה לטינית לווהטת ורבת עוצמה.

הדברים אמורים לא רק לגבי יציאה לסרט או שחייה. כדאי לזכור אותם גם בהקשר ליחסים שלנו עם אנשים אחרים – החברויות שלנו והזמנים שאנו מעבירים בנינוחות עם אחרים. יש אנשים שחושבים שכאשר הם מבקרים חברים, הם חייבים "לעשות משהו" ביחד; הם חייבים לצאת ולבלות יחד, כשהם עושים משהו. הם לא מסוגלים להעריך באמת רמה נמוכה של אושר וסיפוק מזה שפשוט נמצאים עם אותם חברים, וזה בכלל לא משנה מה עושים. אפשר אפילו ללכת לסופרמרקט יחד ולקנות מצרכים, או לעשות כביסה. עבורי נקודה זאת די מועילה. בכלל, אני חושב שזה עוזר מאד לשקול את זה, כדי להניח לציפיות מוזרות אודות האושר או לתחושת האשמה בקשר לכך.

### להכיר את רמת האושר שאנו מרגישים

בואו נעשה קצת התבוננות עצמית. בואו נשב ופשוט נחווה את הכאן ועכשיו, וננסה לשים לב מהי ההרגשה שיש לנו. "הרגשה" מוגדרת בהקשר הזה על פי ההגדרה הבודהיסטית למצרף השני מתוך חמשת המצרפים. כלומר, הרגשה היא האופן שבו אנו חווים את מה שאנו רואים, שומעים, חושבים וכו', מבחינת המשתנים של מאושרים, לא-מאושרים או ניטראליים. פשוט תנסו להכיר ולזהות את זה. אנחנו לא מדברים על הרגשה של חום או קור, או תחושה גופנית כמו עונג או כאב. מדובר ברמת האושר או הלא-אושר שמלווה כל פעילות פיזית או מנטאלית, במובן שאנו חווים אותה כנחמדה או לא כל כך נחמדה.

למשל, אני מוצא שנחמד בשבילי להסתכל על הפרחים באגרטל הזה. תסתכלו על הפרחים. איך אתם מרגישים? איך אתם חווים את זה? תנסו לזהות ולהכיר את ההרגשה של רמה כלשהי של אושר שאתם חווים כשאתם מסתכלים על הפרחים או על תמונות הקיר, או כשאתם מסתכלים החוצה ורואים את העצים – מהי רמת האושר שאתם מרגישים? אנחנו מנסים להכיר בכך שלמעשה יש לנו די הרבה אושר. זו אינה חוויה סופר-בריזיליאנית, אבל היא שם.

בבקשה, בחנו בתוכם מהי ההרגשה. ותזכרו שאושר הוא אותה הרגשה אשר, כשהיא עולה, היינו רוצים שתמשך, ואם היא חולפת, היינו רוצים להחזיר אותה. ואי-אושר הוא אותה הרגשה אשר, כשאנו חווים אותה, אנו רוצים שהיא תסתיים; אנו רוצים שהיא תסתלק.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

תרגול כזה לא צריך להיות תרגיל מדיטציה פורמאלי. אלא, זהו דבר שאנחנו יכולים לעשות בכל זמן, להפוך לקשובים יותר ויותר לכך שהרבה מהזמן, לאמתו של דבר, אנו מאושרים. אחדים מאיתנו עשויים לחשוב ש"אין לי הרגשות כלשהן", אך לא כך הדבר.

חשוב מאד להיות מסוגלים להכיר בכך שיש לנו הרגשות כמעט תמיד, בין אם אנחנו עסוקים במשהו מרגיע מאד ובין אם אנחנו עסוקים במשהו נמרץ מאד. לפעמים אנחנו יותר מדי בראשים שלנו ואנחנו לא ממש מכירים בכך שלמעשה יש איכות מסוימת לאופן שבו אנו חווים כל דבר, ואיכות זאת היא המימד של מאושר או לא-מאושר. זה קורה כל הזמן. זה חשוב מכיוון שלעיתים קרובות אנחנו מגיעים לקיצוניות של "אני המסכן" או "אני לא מאושר ואני רוצה שיהיה לי כיף, ואני לא רוצה להיות במשרד המשעמם הזה" ויש לנו כל מיני תלונות. אבל, למעשה, אנחנו יכולים לחוות פקק תנועה נוראי עם הרגשה פנימית שקטה של אושר ושביעות רצון. תזכרו, אושר לא חייב להיות דרמטי.

מנקודת מבט טיבטית, ההיבטים האינטלקטואליים, הרגשיים והתחושתיים של האופן שבו אנו חווים דברים באים כולם ממקום אחד, שנמצא בלב. לאמתו של דבר, זה לא משנה היכן הם ממוקמים. הם נראים כמכלול, ולא כדיכטומיה או פיצול של גוף ונפש, או אינטלקט ורגשות, כפי שמקובל לראות את הדברים במערב. לכן, אנחנו יכולים להיות מאושרים בזמן שאנו מאד מעורבים אינטלקטואלית באיזה שהוא דבר. חשוב מאד להכיר בכך במיוחד במערכות היחסים שלנו עם אחרים. לפעמים אנחנו חושבים, "אני חייב להיות מאוהב כדי להיות מאושר באמת" – כמעין חוויה של נערים מתבגרים. לאמתו של דבר, הרגשת האושר מכך שנמצאים במערכת יחסים אוהבת עם מישהו אחר יכולה להיות ברמה נמוכה של עוצמה, ולמרות זאת להיות מספקת ביותר.



**כל שמחה שקיימת בעולם זה**

**מקורה בשאיפה שאחרים יהיו מאושרים**

**וכל סבל שקיים בעולם זה**

**מקורו בשאיפה לאושרי שלי.**

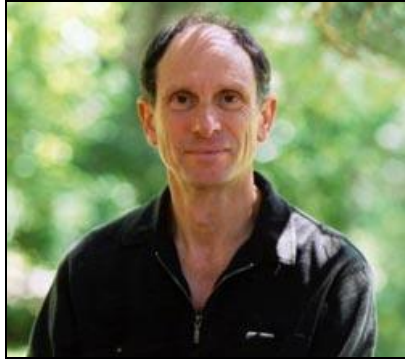
**לאמתו של דבר, אם לא אחליף את אושרי**

**בעבור סיבלם של אחרים,**

**לא אוכל להגיע לרמת הבודהה**

**ואף במעגל הקיום לא אחווה שמחה.**

שנטידווה



## האבולוציה של האושר

ג'וזף גולדסטיין

תרגום: רעיה דש

Tricycle באישור - *The Evolution of Happiness, Joseph Goldstein*  
<http://www.tricycle.com/resources/teachings/evolution-happiness>

מקור:

התרגום מוקדש לאדם-לה

מסופר שהבודהה, לאחר שזכה בהארה, הרגיש צורך ללמד כיוון שראה שכל היצורים מבקשים אושר, ועם זאת מתוך בורות הם עושים בדיוק את אותם הדברים שגורמים להם סבל. זה עורר את חמלתו הרבה להצביע על הדרך לחופש. הבודהה דיבר על סוגים שונים של אושר, הקשורים לשלבים השונים של דרך הנפרשת בהדרגה של התעוררות. ככל שאנחנו חודרים עמוק יותר לתוך תהליך ההיפתחות, האושר שבכל שלב מקרב אותנו בהדרגה לסוג הנעלה ביותר של אושר, האושר של ניבאנה, של חופש.

מהם הגורמים והתנאים שיוצרים כל אחד מהשלבים האלה של אושר? כיצד ההנאה הזאת מתהווה? האירועים והנסיבות של חיינו אינם מתרחשים במקרה, אלא הם תוצאה של גורמים ותנאים מסוימים. כשאנו מבינים את התנאים ההכרחיים לכך שמשוה יקרה אנחנו יכולים להתחיל לקחת את הגורל לידינו.

הסוג הראשון של אושר הוא זה המוכר לנו ביותר – האושר של הנאות החושים. זה סוג האושר שאנו חווים מלהיות בסביבה נעימה, מכך שיש לנו חברים טובים, מהתענגות על מראות וקולות יפים, על טעמים וריחות משובחים, מתחושות גופניות נעימות. על אף שהנאות האלה הן ארעיות וחולפות, ברגעים שאנו חווים אותן הן מסבות לנו עונג מסוים. לפי הבודהה, כל אחד מסוגי האושר נוצר או מותנה ברמה אחרת של טוהר. הרמה שמאפשרת אושר חושי היא טוהר ההתנהגות, המכונה לעתים טוהר המעשה. טוהר ההתנהגות הוא דרך בסיסית להגיע לקשר אמיתי עם עצמנו, עם אנשים אחרים ועם העולם. יש לו שני היבטים; הראשון הוא טיפוח נדיבות – הביטוי לאי-חמדנות ולא-היקשרות. חמדנות והיקשרות הן מה שכובל אותנו לגלגל הסמסארה, מעגל החיים והמוות. עם כל פעולה של נתינה אנחנו מחלישים את כוח ההיאחזות. הבודהה אמר פעם שאילו הכרנו, כפי שהוא מכיר, את פרי הנתינה, לא היינו מאפשרים אפילו לארוחה אחת לעבור בלי שנחלוק אותה, עד כדי כך גדול כוחה של הנדיבות.

הבודהה דיבר על שלוש רמות של נדיבות; לראשונה הוא קרא נתינה קבצנית – אנחנו נותנים את החלק הגרוע ביותר ממה שיש לנו, את מה שאנחנו לא רוצים, את השיירים. וגם אז יש לנו ספקות רבים: "האם כדאי לי לתת את זה? לא כדאי? בשנה הבאה אולי אצטרך את זה". הרמה הבאה היא נתינה חברית – אנחנו נותנים מה שהיינו משתמשים בו בעצמנו, ואנחנו נותנים את זה עם יותר ספונטניות וקלות, עם יותר שמחה בלב. הסוג הנעלה ביותר של

## בודהיזם בישראל - כתב העת

נדיבות הוא נתינה מלכותית. התודעה מתענגת על התחלקות בטוב ביותר שיש לנו, בנתינת מה שערכו רב ביותר בעינינו. זוהי שלמות הנדיבות.

נדיבות מופיעה בצורות רבות – אנחנו יכולים לתת את הזמן שלנו, את האנרגיה שלנו, את רכושנו החומרי, את אהבתנו; כל אלה הם ביטויים של אכפתיות, של חמלה, של קשר ושל יותר – היכולת להרפות. היופי בנדיבות הוא שהיא לא רק מביאה לנו אושר מידי – אנחנו מרגישים טוב כשאנחנו נותנים – אלא היא גם סיבה לאושר שיווצר בעתיד. ההיבט האחר של טוהר ההתנהגות הוא סילה, מוסריות בשפת הפאלי. בתורה של הבודהה יש חמישה כללי מוסר שאנשים שאינם נזירים חיים לפיהם: לא להרוג, לא לגנוב, לא לקיים יחסי מין בלתי-הולמים, לא לחטוא בדיבור – להגיד דברי שקר או דברים קשים, ולא לצרוך חומרים משכרים אשר מערפלים את התודעה או מתעתעים בה. העיקרון שבבסיס הוא הימנעות מפגיעה – בעצמנו, באחרים ובסביבה.

ממש כשם שנדיבות דורשת אימון, כך גם המחויבות לכללי המוסר; תרגול מודע שלהם מפתח ערות ושומר עלינו מפני החצנה פשוטה של דפוסי ההתניות השגורים שלנו. כללי המוסר משמשים נקודת ייחוס, נותנים לנו בהירות מסוימת בהבנה אם התנהגותנו מיטיבה או מזיקה. הם אינם הוראות מוחלטות – "לא תעשה כך וכך", ו"עשה כך וכך" – אלא קווים מנחים לחקירה כיצד הפעולות שלנו משפיעות על תודעתנו: מה קורה כאשר אנחנו בעימות עם העולם? מה קורה כאשר אנחנו בהרמוניה עם אנשים אחרים ועם עצמנו? בלימוד המסורתי של הבודהה מוסריות היא הבסיס לריכוז, וריכוז הוא הבסיס לחוכמה. כאשר התודעה נמצאת במצב של מהומה קשה מאוד להתרכז. כוחה של המידה הטובה הוא יציבות ונינוחות התודעה. וכאשר אנחנו בהרמוניה עם עצמנו אנחנו נותנים מתנה נפלאה לאחרים, מתנת הביטחון. אנחנו אומרים בצורת החיים שלנו, במעשים שלנו, "אינכם צריכים לחשוש מפני". רק תארו לעצמכם איך היה העולם משתנה אילו קיימו כולם כלל מוסר אחד: לא להרוג.

ההנאה שאנו חווים כשאנו מתנהגים בנדיבות ובמוסריות יוצרת את הסוג השני של אושר, האושר שבריוח. הבודהה כינה אותו טוהר התודעה. כאשר התודעה יציבה וממוקדת יש איכות של שלוה ושקט פנימיים שהיא עמוקה ומספקת הרבה יותר מהאושר שבהנאות החושים. הנאות החושים משמחות, אבל בשלב כלשהו אנחנו מתעייפים מהן. כמה זמן כבר אפשר להאזין למוזיקה או לאכול מזון טעים? מנגד, האושר שמגיע עם ריכוז התודעה הוא מרענן. הוא ממריץ אותנו.

יש הרבה טכניקות לפיתוח הריכוז. אנחנו יכולים להתמקד בנשימה, בצליל מסוים, באור, במנטרה, בדימוי, בצעידה. אנחנו יכולים לתרגל מטה, טוב-לב אוהב, או קרונא, חמלה. כל אחד מאתנו יכול למצוא לעצמו את הדרך היעילה ביותר לחזק את המצב של התמקדות, של שלווה נפש. כאשר הריכוז מתחזק אנחנו ממש מתחילים לחיות ממקום של הרבה יותר שקט פנימי. זה מקור לאושר עצום, הנאה עצומה.

האושר הנובע מריכוז מאפשר את הסוג הבא של אושר, האושר של תחילת התובנה. כאשר התודעה שקטה אנחנו יכולים להשתמש בה בשירות המודעות ולהגיע להבנה עמוקה יותר של מי אנחנו ומה הם החיים. החוכמה נפרשת בצורה מסודרת מאוד. כאשר אנחנו יושבים ומפנים תשומת לב לחוויות שלנו, המדרגה הראשונה שאנחנו מגיעים אליה היא תובנה פסיכולוגית. אנחנו רואים את כל הצדדים של עצמנו – הצד האוהב, הצד תאב הבצע, הצד

## בודהיזם בישראל - כתב העת

השיפוט, הצד הכועס, הצד השליו. אנחנו רואים חלקים של עצמנו שהיו מוסתרים – הקנאה, הפחד, השנאה, תחושת חוסר הערך. פעמים רבות כאשר אנחנו מתחילים להיפתח לחוויה של מי אנחנו, חלקים גדולים מזה לא מוצאים חן בעינינו. הנטייה היא להיות שיפוטניים כלפי עצמנו.

בכוח הריכוז והקשב אנחנו לומדים כיצד לנוח מאוד בטבעיות במודעות הפשוטה למה שקורה. אנחנו נעשים פחות שיפוטניים. אנחנו מתחילים לקבל תובנות על מורכבותה של האישיות שלנו. אנחנו רואים את הדפוסים של מחשבותינו ורגשותינו ואת דרכי ההתייחסות שלנו לאנשים. אבל זהו שלב לא פשוט בתרגול. תובנות פסיכולוגיות יכולות להיות מאוד פתייניות - מי יותר מעניין אותנו מעצמנו? לכן קל ללכת לאיבוד בשלב הזה של החקירה. עלינו לעמוד על המשמר ולחזור שוב ושוב למטרה העיקרית של המדיטציה.

דרך התרגול של תשומת לב זהירה לרגע, אנחנו רואים את טבע המחשבות והרגשות, יוצרים קשר ישיר מאוד אתו מבלי ללכת לאיבוד בסיפור. מהו טבעו של הכעס? מהו טיבו של אושר? מהי טיבה של חמלה? תנופת הקשב מתחילה להיבנות. בנקודה זו יש קפיצה אמיתית בתרגול שלנו. הבודהה קרא לשלב הזה טוהר הראייה, או טוהר ההבנה. אנחנו עוזבים את ההיקסמות שלנו מתוכן תודעתנו וצונחים לרמת התהליך, זרם התופעות. אנחנו רואים בבהירות שמה שקורה בכל רגע הוא ידיעה ואובייקט, שמופיעים וחולפים להם.

הבודהה נתן פעם דרשה קצרה מאוד בשם "הכול" (The All), שבה תיאר את כוליות החוויה שלנו בשלושה משפטים:  
העין, אובייקטים נראים והיווכחות בהם.  
האוזן, צלילים והיווכחות בהם.  
הלשון, טעמים והיווכחות בהם.  
האף, ריחות והיווכחות בהם.  
הגוף, תחושות והיווכחות בהן.  
התודעה, אובייקטים תודעתיים והיווכחות בהם.

זוהי ההצצה הצלולה הראשונה שלנו על טבע התודעה עצמה. אנחנו רואים שכל הווייתנו היא לא יותר מרצף של רגעי תודעה – ראייה, שמיעה, הרחה, טעימה, מגע, חשיבה, הרגשה. בשלב זה יש לנו הבנה ישירה מאוד של מה שהבודהה קרא לו שלוש המאפיינים; יש לנו חוויה פנימית של האמת בדבר אניצ'ה, ארעיות הדברים: הכול משתנה ללא הרף. ומתוך ההבנה האינטימית הזאת של רגעים התופעות, אנחנו מתחילים לתפוס בבהירות למה התכוון הבודהה במושג של דוקהה, סבל – טבעם הבלתי-מספק של הדברים. כאשר אנחנו רואים שאפילו דברים מהנים משתנים – ומשתנים במהירות – נעשה ברור שהם אינם יכולים לספק אותנו. לא משום שהם רעים כשלעצמם, אלא משום שהם בני-חלוף. תובנה זו מובילה להבנת המאפיין שהכי קשה לראותו – אנטה, או היעדר האני. אין מאחורי התהליך הזה מישהו שהתהליך עובר עליו; מה שאנחנו קוראים לו "אני" הוא תהליך ההשתנות.

טוהר הראייה הוא הפתח לתובנה גדולה יותר ולרמות עמוקות עוד יותר של אושר. תנופת הקשב נעשית כה חזקה שתפיסת התופעות המופיעות וחולפות נעשית בהירה כשמש. ריכוז ומודעות מתקבלים ללא מאמץ. התודעה הופכת מוארת. שלב זה בתרגול נקרא אושר של



## בודהיזם בישראל - כתב העת

ויפסנא. זהו רגע מאושר מאוד במדיטציה שלנו. העונג שבו חורג מעל ומעבר לאושר שבריוח או בהנאת החושים, כי אנו חווים תובנה כה מדויקת וברורה לתוך טבעם של הדברים. זוהי בעבורנו הטעימה הראשונה של שיבה הביתה. אנו מרגישים התעלות עצומה והכרת טובה שאין למעלה ממנה: אחרי כל העבודה שעשינו אנחנו סוף-סוף קוצרים שכר גדול.

אבל יש כאן בעיה. שלב זה מכונה פעמים רבות פסבדו-ניבאנה. כל מה שתרגלנו כל כך הרבה כדי להגיע אליו – בהירות, התעלות, צלילות, קלות, שמחה – חוזר אלינו בתור מה שהבודהה קרא לו "קלקולי התובנה". האיכויות האלה עצמן אינן הבעיה; למעשה הן המאפיינים של ההארה. אבל מכיוון שהתובנה שלנו עדיין אינה בוגרת, אנחנו נקשרים אליהן ואל האושר שהן מביאות. נדרש מאמץ מחודש כדי לחזור להבחין בפשטות במצבים הייחודיים האלה. בנקודה זו אנחנו נכנסים לשלב מטלטל. במקום ההופעה וההסתלקות של תופעות אנחנו מתחילים לחוות את ההתפרקות של הכול – התודעה שלנו, הגוף שלנו, העולם. הכול מתפוגג. אין מקום לעמוד בו. אנחנו מנסים להיאחז במשהו שמתפרק בלי הפסקה. כששלב זה מתגלה, יש פעמים רבות פחד בלתי רגיל.

באושר של ויפסנא אנחנו יכולים לשבת שעות. אבל בשלב ההתפרקות אנחנו יושבים עשר או 15 דקות ונתקפים גועל. המצב הזה ידוע כשלב "גלגול המזרן", כי כל מה שהיוגים רוצים הוא לגלגל את המזרן שלהם ולהסתלק. זה זמן קשה מאוד, עם הרבה סבל קיומי; זה לא הסבל של כאב בברכיים או של בעיות פסיכולוגיות, אלא הסבל הטבוע בקיום. אנחנו חושבים שהתרגול שלנו מתמוטט, אבל למעשה זהו שלב של העמקת החוכמה. מתוך הפתיחות שלנו לדוקה עולה מה שנקרא "הדחף לשחרור", הנעה חזקה להיות חופשיים.

מתוך הדחף הזה לחופש עולה שלב נוסף, משמח מאוד, של מדיטציה, אושר שוויון הנפש. זהו אושר עמוק ועדין הרבה יותר, שהוא גם עמיד יותר מההתעלות של השלב הקודם, של ראיית הדברים מופיעים ומסתלקים במהירות. יש רכות וקלילות בגוף, התודעה יציבה לחלוטין – אין אפילו שמץ של הימשכות או דחייה, התודעה חסרת פניות לחלוטין. נעים או לא נעים, כל מה שעולה הוא בסדר. כל מרכיבי ההארה נוכחים בשלב ההבשלה הסופי. מכאן, מהמקום הזה של שוויון הנפש, התודעה נפתחת באופן ספונטני ואינטואיטיבי למה שאינו מותנה, אינו נולד, אינו נגלה – ניבאנה.

ניבאנה היא האושר הנעלה ביותר, אפילו מעל האושר שבתובנה או הבנה גדולה, כי היא חורגת אף מגבולות התודעה עצמה. היא משנה מן היסוד. לחוויית הניבאנה יש את הכוח לעקור מזרם ההכרה את הגורמים המזיקים שכובלים אותנו לסמסארה. הרגע הראשון של היפתחות למציאות העליונה עוקר משורש את ההיצמדות לעצמי, לתחושת ה"אני". ונאמר שמרגע זה והלאה אין ברירה אלא להתמודד עם כל שאר המטמאים, כמו חמדנות וכעס, בדרך להתעוררות מלאה.

מה שהבודהה לימד במישורים כה רבים זה איך להיות מאושרים. אם אנחנו רוצים את האושר של הנאות החושים, יש לו סיבות ותנאים, כלומר טוהר ההתנהגות. אם אנחנו רוצים את האושר של שקט, של שלוה, עלינו לפתח יכולת ריכוז – התמקדות התודעה. אם אנחנו רוצים אושר של תובנה, עלינו לפתח את טוהר הראייה, טוהר ההבנה באמצעות חיזוק הקשב. אם אנחנו רוצים לחוות את האושר המתלווה לדרגות שונות של תובנה, כל הדרך עד לשוויון הנפש, עלינו להמשיך לבנות את תנופת הקשב ואת שאר מרכיבי ההארה. ואם אנחנו

## בודהיזם בישראל - כתב העת

רוצים באושר הנעלה ביותר, האושר של ניבאנה, עלינו פשוט ללכת בדרך הזאת עד סופה. וכאשר אנחנו חותרים לסוג הנעלה ביותר של אושר אנחנו מוצאים שכל שאר הסוגים תופסים מקום הולך וגדל בחיינו.



### אושר

בעולם יש אך ורק שתי טרגדיות.  
האחת היא לא להשיג את שאתה חפץ בו.  
השנייה היא להשיג אותו.



צילום: משה בראל



## מהו אושר?

עזרא ביידה

תרגום: רונה משיח

מקור: ההקדמה של הספר Beyond Happiness

[http://books.google.co.il/books?id=E3jZbwFqW-sC&pg=PA1&hl=iw&source=gbs\\_toc\\_r&cad=4#v=onepage&q&f=false](http://books.google.co.il/books?id=E3jZbwFqW-sC&pg=PA1&hl=iw&source=gbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q&f=false)

הרבה ספרים ומאמרים אודות האושר פורסמו בשנים האחרונות, מרביתם מבטיחים פתרונות מהירים – ערובות להעלמת החרדה והדיכאון שלנו והמרתם בהשקפת עולם עליזה. אבל ראיות מרמזות על כך שמאז שכל "התפרצות" האושר הזאת התחילה, רמות החרדה וחוסר הנוחות שלנו למעשה התגברו. תחושת הזכאות שמגיעה ביחד עם האמונה שהאושר הוא זכות מולדת שלנו, והאמונה המערבית הטיפוסית בפתרון מהיר, נראה שהובילו לתחושה גדולה אף יותר של ניתוק.

הדלאי לאמה אמר שתכלית חיי בני האדם היא להיות מאושרים. פילוסופים כמו אריסטו, אוגוסטינוס הקדוש ופסקל אמרו אותו דבר. זו בהחלט שאלה טובה לשאול את עצמנו: האם תכלית חיי בני האדם היא להיות מאושרים? אבל אולי עלינו לשאול קודם: למה אנחנו מתכוונים כשאנחנו אומרים אושר?

לפני זמן-מה הגיע תלמיד חדש למדי לדבר איתי על תרגול הזן שלו. באמצע השיחה הוא הודה שלא באמת אכפת לו להיות מואר או משהו בעל עומק רוחני – הוא אמר שהוא רק רוצה להיות מאושר. הוא שאל אותי האם, אחרי שנות המדיטציה והוראת הזן שלי, אני מרגיש שאני באמת מאושר. עניתי שכן, אני מרגיש באמת מאושר, אבל הכוונה שלי בלהיות מאושר לא בהכרח זהה לדרך שבה שהוא עשוי להבין זאת. היא לבטח שונה מהדרך שבה נהגתי אני להבין זאת בעבר.

לעתים קרובות, כשאנחנו צעירים, אנו משווים אושר להנאה והתענגות חושית. ככל שאנחנו מתבגרים, אנחנו עשויים להשוות אותו יותר לבטחון ושליטה – השגת דברים כמו כסף ובריאות טובה. אנחנו עשויים גם להשוות אותו עם ההישגים שלנו. או שאנחנו יכולים להשוות אותו עם הקשר שאנו מרגישים במערכות יחסים מסוימות. חשוב להבין שכל ההיבטים או הרמות הללו של אושר מבוססים, בחלקם, על הנסיבות החיצוניות של חיינו. אבל אולי הנסיבות החיצוניות משחקות תפקיד קטן יותר באושר שלנו ממה שנדמה לנו.

באופן מעניין, מחקר עכשווי הוכיח זאת, שלנסיבות חיצוניות יש השפעה קטנה בהרבה ממה שאנחנו עשויים לחשוב בקביעת האושר שלנו. במקום זאת, נראה שכל אחד מאתנו נולד עם "רמה נתונה" של אושר. כל אחד מאתנו נוטה להרגיש רמה מסוימת של אושר, ולא משנות הנסיבות של חיינו, אנחנו נוטים לשוב לרמה הנתונה שלנו. ניתן לומר שאנחנו יוצאים מהרחם כשרמת האושר שלנו כבר קבועה. למשל, אם אנחנו נולדים עם רמה נתונה גבוהה – עליזים ואופטימיים באופן טבעי – אנחנו יכולים לחלות או להפוך להיות משותקים ועדיין – אחרי

## בודהיזם בישראל - כתב העת

תקופת הסתגלות, להיות מאושרים בדיוק כפי שהיינו לפני שחלינו או שותקנו. בניגוד לכך, אם נולדנו עם רמה נתונה נמוכה של אושר – עם נטייה לראות את החצי הריק של הכוס – אנחנו יכולים לרשת מיליון דולר ואפילו אם אנחנו נהיה מאושרים לתקופת-מה, בסופו של דבר נחזור למצב חוסר-האושר המקורי שלנו.

אין ספק שלתנאים חיצוניים יכולה להיות השפעה כלשהי בתוך הטווח המוגבל הזה, אבל מכיוון שהטווח הוא די מקובע, שינוי בתנאים החיצוניים שלנו לא ישנה את רמת האושר שלנו בצורה כל-כך משמעותית. לכן, חיפוש אושר המבוסס אך ורק על תנאים חיצוניים לא עובד כל-כך טוב, כמו שאולי כבר גיליתם. חוץ מזה, אפילו ברמה שתנאים חיצוניים יכולים, למעשה, לגרום לנו להיות יותר מאושרים, התנאים החיצוניים תמיד משתנים – אנחנו יכולים לאבד את מקום עבודתנו, או את העושר שלנו, או את מערכות היחסים שלנו, או את בריאותנו. בסופו של דבר עלינו לקבל את העובדה שהסתמכות על החיצוני זה כמו בניית יסודות על חול. לא קל לקבל את זה והרבה אכזבות עשויות להתרחש עד שמבינים את האמת, שאנחנו לא יכולים להסתמך על החיצוני בכדי לזכות באושר. אבל אם התנאים החיצוניים אינם מקור האושר, אנחנו עשויים לתהות, האם יש משהו שיכול לעזור לנו להיות מאושרים יותר?

דיונים על אושר לעתים קרובות עמוסים באמירות מלבד במקרים שהוא מחלץ אותנו מהעוני. מרגע שיש לנו בטחון כלכלי, שאנחנו חושבים שיביא לנו אושר, אנחנו בדרך כלל מסתבכים ברצון לעוד שפע, בפחד מאובדנו, או ברצון לעמוד בקצב של עמיתנו – וכך האושר חומק מאתנו. המיתוס שכסף יביא לנו אושר הוא רק אחד מאשליות רבות שלנו. עלינו לראות כיצד תפיסות מוטעות שכיחות אלו לגבי אושר מותירות אותנו תקועים באותם מעגלים אין-סופיים של חוסר סיפוק.

מה לגבי תרופות כמקור לאושר? תרופות כמו נוגדי דיכאון בהחלט יכולות לעזור לנו להיות קצת יותר מאושרים, או לפחות למתן את האומללות שבחרדה ובדיכאון. ועבור אלה שסובלים מדיכאון חמור או כרוני, הן הכרחיות ככיוון מכוון לגוף שלנו, די בדומה לשימוש באינסולין כדי לשלוט בסוכרת. אבל לתרופות בדרך כלל יש תופעות לוואי, ואנחנו עשויים להזדקק לכמויות הולכות וגדלות, לכן טיפול תרופתי לא הוכח כשיטה טובה וארוכת-טווח כדי להרגיש יותר מאושרים. פרט לכך, תרופות לא משפיעות על תנאים בסיסיים, אותם התנאים שעשויים להיות בשורש חוסר האושר שלנו; אז אפילו כשהן עשויות לתת לנו תחושת יציבות, הן עדיין לא יכולות לתת לנו אושר ברמה עמוקה יותר.

מה לגבי פסיכותרפיה כדרך לאושר? טיפול בהחלט יכול לעזור, בייחוד כדרך להכיר את עצמנו. אבל אפילו פסיכולוגים יודו שהתועלת בטיפול כדרך לאפשר לבני אדם להיות מאושרים הינה מוגבלת מאוד. מטרתם היא אולי צנועה יותר – לאפשר לבני אדם להרגיש יותר מותאמים לחיים שלהם, או, לכל הפחות, להרגיש פחות אומללים.

מה לגבי אימון רוחני? האם אימון רוחני יכול למעשה להפוך אותנו ליותר מאושרים? יש מחקר בו משתתפים התבקשו להאזין ליצירה של מוסיקה קלאסית. מחציתם התבקשו רק להאזין; למחצית השנייה נאמר לנסות להרגיש מאושרים בזמן שהם מאזינים למוסיקה. התוצאות היו די מעניינות – המשתתפים שניסו להיות מאושרים דיווחו שהיו הרבה פחות מאושרים מאלו שרק האזינו. למה? כי בניסיון להיות מאושרים הם היו כלואים בתוך ראשם, בעוד שפשוט להיות נוכחים עם המוסיקה איפשר למשתתפים האחרים לחוות את האושר

## בודהיזם בישראל - כתב העת

האמיתי של "פשוט להיות שם", מבלי לנסות להיות או להרגיש אחרת.

אני לא יודע אם ישנם מחקרים מדעיים רבים על כך, אבל ההתרשמות והחוויה האישית שלי מעידות שבני אדם שמקדישים די זמן למדיטציה ולנסות להיות בדרך שהיא יותר ערה בדרך כלל חווים אושר הולך ומתגבר בחייהם. זה בהחלט היה נכון לגבי, בייחוד לאור העובדה שנולדתי עם רמה נתונה נמוכה למדי של אושר. תפיסת העולם שלי במשך שנים, שהתבססה על תחושת חרדה עמוקה ונרחבת, היתה ניתנת לסיכום במילים, "החיים קשים מדי – הם מעבר ליכולתי". אבל אני כבר לא מאמין במילים הללו, ואני גם לא חווה את אותו רעד חרדתי מתמשך בתוך הווייתי. למעשה, אפילו כשחוויתי תקופה ארוכה של מחלה גופנית, מלווה בשבועות על גבי שבועות של בחילה וחוסר נוחות עמוק, למדתי כי אפשר לחוות בתוך כל זה שבועות רצון אמיתי.

אולם, באופן מעניין, באימון רוחני, אושר הוא לא המטרה. כשאנחנו הופכים את האושר למטרה, הוא בדרך כלל חומק מאתנו, כמו שקרה לאנשים שניסו להרגיש אושר בזמן שהאזינו למוסיקה. אושר אינו תחושה שיש להשיג מכיוון שהוא תוצר לוואי של הדרך בה אנחנו חיים.

זה מוביל חזרה לשאלה: למה אנחנו בעצם מתכוונים באושר? המילון מתאר אושר כמצב המאופיין בתענוג או שביעות רצון – התחושה הריגשית שהחיים טובים. זה כמעט תמיד מקושר להשגת הדברים הטובים, כמו עוגה, או השגת הדברים שאנחנו רוצים, כמו ביטחון כלכלי או בריאות טובה או מערכות יחסים מספקות. הגרסה הזאת של אושר – האושר הפרטי היומיומי שלנו – מבוססת בחלקה על שני דברים שלגביהם יש לנו מעט מאוד שליטה: ראשית, הכמות הנתונה או הנטייה הגנטית שלנו לאושר, ושנית, העליות והמורדות המשתנים תדיר של נסיבות החיים הספציפיות שלנו. כשאנשים מדברים על אושר הם בדרך כלל מתייחסים לגרסה הזאת של אושר אישי יומיומי.

אבל יש סוג אחר של אושר שמעבר לאושר האישי, זה שלא מבוסס על נטיות אישיות או על תנאים חיצוניים חולפים. זאת החוויה העמוקה יותר, הכנה יותר של שביעות רצון אמיתית – של להיות באופן בסיסי בשלום עם החיים כפי שהם, לא להיות קשור יותר לדרישה שלנו שהחיים יהיו בדרך מסוימת. אושר עמוק יותר זה של שלוה נפשית הוא המצב הטבעי של הקיום שלנו, כשהחשיבה והרגשות המרוכזים בעצמי כבר לא מפריעים. במובן הזה, למרות שלחוויה זו של אושר אין גורם חיצוני, ניתן עדיין לטפחה באמצעות עבודה עם כל הדברים שחוסמים את התרחשות הטבעית. ככל שאנחנו לומדים להכיר את עצמנו, ומתחילים לראות את כל הדרכים שבהן אנחנו מסכלים את האושר הטבעי שלנו – תחושת הזכאות שלנו, ההתבוססות שלנו בעבר או הדאגה לגבי העתיד, הרגשות המנותקים שלנו, ההתנהגויות המותנות שלנו, ההיקשרויות שלנו – אנחנו יכולים ללמוד מה דרוש בכדי לטפח את המצב המקורי יותר של שביעות רצון אמיתית.

כל הרעיון של להיות מאושר מעורפל לעתים קרובות בידי העובדה שמחשבות על אושר לעתים קרובות נעות בין האושר היומיומי או החולף, המבוסס על התנאים החיצוניים, ובין הסוג העמוק יותר של אושר, שמגיע כשאנחנו מפסיקים לנסות להפוך את החיים ואת עצמנו למשהו שונה. עלינו להיות מדויקים בנוגע לאיזה סוג אושר אנחנו מתכוונים, כי מדובר בשני דברים מאוד שונים. אבל למרות שהם שונים, ההנאה מהאושר החולף בהחלט יכולה להיכלל

## בודהיזם בישראל - כתב העת

בתוך ההתנסות העמוקה יותר, המתמשכת של אושר.

הלימוד הבסיסי המונח ביסוד כל דת וכל דרך רוחנית הוא שניתן לחוות אושר בסיסי, אבל שהאושר הזה מגיע מבפנים; הוא לא יכול להיות תלוי בנסיבות החיים החיצוניות. הוא גם לא יכול להיות תלוי רק בתחושה טובה מבחינה רגשית. הרבה דברים תוצאתם יכולה להיות רגשות מענגים או חיוביים, שאותם אנחנו בדרך כלל משווים להווייה של אושר. אבל זהו אושר אישי, לא התחושה העמוקה יותר של רווחה [well-being] שאינה תלויה בשאלה האם אנחנו מרגישים טוב או לא במובן הרגיל. למשל, דברים רבים גורמים לי להרגיש אושר באופן אישי, כמו לנגן בתופי הקונגה שלי, לשחק כדורסל או לגלוש על גלי האוקיינוס על גבי הגלשן שלי. לפעמים כשאני באוקיינוס אני מרגיש התרוממות רוח מוחלטת ואין כמובן שום דבר רע בזה, ואני גם לא יכול להכחיש שסוג זה של אושר הוא אמיתי. בדומה, כשאני מנגן על התופים שלי אני לפעמים מגיע למצב הזה שידוע בתור "המרחב" [the zone], שם אני נבלע לחלוטין בתוך הפעילות, ללא תחושת "אני" שמנגן. מצב כזה של היספגות הוא די נחמד, ואנחנו עשויים להרגיש מאושרים מאוד כשאנחנו שם – אבל בסופו של דבר, הוא יעבור. הכוונה שלי היא שהיספגות אינה זהה לתחושה העמוקה יותר האפשרית של אושר.

לכן, למרות שההיספגות, או להיות ב'מרחב', יכולה לעתים קרובות לעורר תחושה די טובה, רדיפה אחר ההתנסויות הללו כדי לחוות אושר היא לעיתים קרובות מעקף מהנתיב המוביל לשביעות רצון אמיתית. בכל פעם שאנחנו מחפשים חוויות מיוחדות שיביאו לנו אושר אנחנו כלואים במאמץ, במרדף האנוכי להרגיש בדרך כלשהי. מובטח לנו כי הדבר יחתור תחת כל שאיפה להגשים את הטבע האמיתי שלנו, שהוא בסופו של דבר המקור לשלוות הנפש העמוקה יותר של אושר אמיתי.

במילים אחרות: אין דרך יחידה או מקובעת לאושר, האושר גם לא צריך להיראות בצורה מסוימת. יש, עם זאת, משהו בכל אחד מאתנו שמשותק להתחבר למה שהוא הכי אמיתי. בקלות ניתן להטות אותנו מהמסע הזה על ידי הבטחות או נוסחאות מהירות שיביאו לנו אושר – נוסחאות שאומרות לנו שאנחנו יכולים להיות מאושרים אם נעשה כך או אחרת. אבל נוסחאות לאושר יכולות רק לתת לנו פתרונות שטחיים; הן לא מתמודדות ולא יכולות להתמודד עם מורכבות הרגש וההתנהגות האנושיים.

בקצרה, אושר לא מגיע מכך שהופכים את האושר למטרה – הוא מגיע מהיכולת להעריך את המסע, בייחוד את ההתנסות של הרגע הנוכחי של חיינו. "ליהנות מהנסיעה" אינו אומר שאנחנו הולכים להגיע למקום כלשהו, או להשיג משהו, או להפוך למישהו אחר; משמעות הדבר שאנחנו סקרנים לגבי החיים שלנו ואנחנו מסוגלים להעריך אותם – אפילו את ההיבטים הכי קשים, לא נעימים, לא רצויים שלהם. במובן הזה, אנחנו יכולים לומר שאושר אמיתי הוא יותר אודות היותך נוכח, היותך ער, היותך פתוח, מאשר אודות היותך מאושר במובן ההוליוודי של היותך עליז ושמח.

אושר אמיתי הוא לא התרוממות רוח; הוא אינו ריגוש של הנאה חושית או היותך שמח כל הזמן. היבטים אלה יכולים להיות כלולים, אבל אושר אמיתי בבסיסו מסתכם בנכונות להכיר בהיבטי החיים הכואבים לצד כל החלקים שאנחנו רואים בהם "טובים" או "מאושרים". למעשה, חלק אינטגרלי מהאושר האמיתי היא הנכונות להיפתח לרגשות ולחוויות שאנחנו לרוב לא נקשר לאושר. לא ניתן להכחיש, למשל, שעצב הוא חוויה אנושית בסיסית. ניסיון

## בודהיזם בישראל - כתב העת

מוקדם מדי לוותר על עצב שולל מאתנו את האפשרות להיכנע לו, בעוד שאנחנו יכולים ללמוד לחוות שלווה נפש אמיתית אפילו בתוך העצב.

יכול להיות שקשה להבין איך אפשר לחוות אושר לנוכח הסבל הנמשך שאינו ניתן להכחשה בעולם. למשל, כשאנחנו פותחים את ליבנו ונפשנו למה שבאמת מתרחש, איך אנחנו מגיבים לעובדה שאנחנו לא מטפלים בכדור הארץ או דואגים לעשרים וארבעה אלף בני האדם שמתים בכל יום מרעב – שלושה רבעים מהם הם ילדים מתחת לגיל חמש? איך אנחנו מיישבים עובדות שכאלה עם חיים של אושר, עם היכולת להעריך את יופיה של ציפור חקיינית ששרה ללא הפסקה או עם המלכותיות והפלא של האוקיינוס? זה עיקר הדילמה האנושית – להתמיד בפרדוקס שכולל גם את הקדרות וגם את הפלא. למרות שלפעמים יכול להיות קשה למצוא את האיזון, הוא למעשה אפשרי. יתר על כן, החמלה וטוב הלב האוהב שמתפתחים מהיכולת להתמודד פנים אל פנים עם כאבי החיים יכולים להוביל לתחושה עצומה אף יותר של שלווה נפש.

סביר מאוד להניח שהדלאי לאמה היה מסכים עם זה, מפני שגם הוא אומר שהאושר הגדול ביותר מגיע מטיפוח חמלה וטוב-לב אוהב – לא מעיסוקים אנוכיים. מחקרים מגיעים למסקנה הזאת; התגלה שבני אדם שחיים חיים המבוססים על נתינה או על שירות לאחרים הם בדרך כלל מאושרים יותר מבני אדם אחרים. טיפוח פרספקטיבה וחוש הומור גם הם יכולים לעזור. אחרי הכול, הכול יחסי, תלוי בנקודת המבט שלנו. מזכיר לנו זאת גם הסיפור על השבלול שאותו כייס צב. כשנשאל מה קרה, השבלול ענה, "אני לא יודע – הכל קרה כל כך מהר".

ייתכן שחלקנו עדיין מקווים שחוויה אחת גדולה, כמו הארה או התנסות מיסטית, תקדם אושר בר-קיימא. אבל למרות שחוויות כאלה יכולות להציג בפנינו אפשרויות, ובחלק מהמקרים הן עוזרות לנו לשנות את נקודת המבט שלנו, לעתים נדירות יש להן השפעה בר-קיימא ומתמשכת על התנהגותנו. קחו לדוגמא את האלפים הרבים של בני האדם שהולכים לסדנאות או מגלים את הגורו החדש. יתכן שיש להם תובנות דרמטיות או שהם זוכים להשראה עמוקה, אבל אחרי כמה שבועות או חודשים לרוב לא נותר אפילו משקע של אותה תובנה או השראה. והסיבה לכך ברורה – אנחנו לא יכולים רק לשנות את הנפש מבלי להתמודד עם ההתניות המושרשות עמוק בגוף.

זו גם הסיבה שאימון מוסרי לא באמת עובד בניסיון לגרום לנו להיות מאושרים יותר. למרות שאנחנו יכולים לדעת בבירור מהי ההתנהגות ה"נכונה" – למשל, להימנע מכעס או מתשוקה לא ראויה – לגופים שלנו, עם ההיסטוריה הרגשית המותנית העמוקה שלהם, יש דעה אחרת, כזו שלעתים קרובות יותר משכנעת מאשר תכתיב שהוא בראש ובראשונה שכלי, מוסרי.

לכן, במקום לנסות למנוע התנהגויות שאנחנו לא אוהבים, הדרך לאושר אמיתי דורשת את קשב הלב הפתוח שלנו לאותם הדברים שנראה שהם אלו שחוסמים את דרכנו אליו – בייחוד לכל אותם דברים שאנחנו הכי נוטים לברוח מהם, לשלול, לשנות או להיפטר מהם. לכן, כשאנחנו לא מאושרים, במקום להפוך את האושר למטרה שלנו, אנחנו חייבים במקום זאת לראות שכל דבר שהוא שנמצא על צלחתנו הוא ההזדמנות שלנו לעבוד איתו ולשחרר את עצמנו ממה שחוסם את הדרך לאושר.

## בודהיזם בישראל - כתב העת

למעשה, בכל זמן נתון אנחנו יכולים לשאול את עצמנו שלוש שאלות שימקמו אותנו בדרך הישירה לטיפוח האושר המקורי של שביעות רצון אמיתית. השאלה הראשונה: האם אני באמת מאושר הרגע? השניה: אם לא, מה חוסם זאת? והשלישית: האם אני יכול להיכנע למה שיש? בהמשך נחקור את כוח העבודה עם שלוש השאלות הללו כגישה אחת לטיפוח שורשי האושר. גיליתי ששלוש השאלות הללו בלבד, כשמשמשים בהן בדרך מסוימת, יכולות לאפשר התקדמויות עצומות בפיצוח התעלומה מדוע נדמה שאושר אמיתי מתחמק מאתנו. בנוסף, נחקור מה מזין את שורשי האושר ישירות – לא דרך ניסיון להיות מאושרים אלא דרך טיפוח נדיבות הלב, הכולל את האיכויות ההכרחיות של הכרת טובה וסליחה.

יומרני להניח מראש שיש נוסחא קלה להשגת אושר. אם היתה נוסחא קלה כבר היו מגלים אותה. כמו שוודי אלן אמר פעם, "אני נדהם מבני האדם שרוצים 'להכיר' את היקום כשקשה למדי להתמצא ברחבי צ'יינה-טאון'. ובכל אופן, אם אתם משתמשים בעזרים שמוצעים בספר הזה בסבלנות ובהתמדה, תוכלו ללמוד שני דברים הכרחיים: דבר ראשון, איך לזהות ולעבוד עם מה שחוסם אושר; ודבר שני, איך להשקות באופן ישיר את שורשי האושר. זה מתחיל בטיפוח היכולת להיות נוכחים באמת בחיים שלנו, ובסופו של דבר זה כולל למידה לחיות בפועל מנדיבותו של הלב שהתעורר.



צילום: אפי פז



# הדרך שדה על האושר

תרגום: מאיר זוהר

מקור: חופן של עלים - תיק נהאט האן



צילום: כרמל שלו

פעם שמעתי מילים אלו של הבודהה כאשר הוא שכן במנזר אנאתאפינדיקא שבחורש ג'אטא, סמוך לשראבאסטי. מאוחר בלילה הופיע מלאך שאורו ויפיו מילאו את כל חורש ג'אטא בזוהר. לאחר שבירך את הבודהה בכבוד ובהוקרה, המלאך שאל שאלה:

"אלים ואנשים רבים משתוקקים לדעת מה הן הברכות הנפלאות ביותר אשר מובילות לחיים שלווים ומאושרים. אנא, טאטהאגאטא, התלמדנו?"

(וזו תשובתו של הבודהה:)

"לא להתרועע עם שוטים, לחיות בחברתם של חכמים, ולכבד את אלו הראויים לכבוד - זהו האושר הנפלא ביותר".

"לחיות בסביבה טובה, לזרוע זרעים טובים, ולהבין שאתה בדרך הנכונה - זהו האושר הנפלא ביותר".

"להיות מסוגל להתפתח וללמוד, להיות מיומן במקצועך או באומנותך, ולתרגל תשומת-לב ותרבות דיבור באהבה - זהו האושר הנפלא ביותר".

## בודהיזם בישראל - כתב העת

"להיות מסוגל לשרת את הוריק ולתמוך בהם,  
להוקיר ולאהוב את משפחתך,  
להיות בעל משלח-יד המביא לשמחה -  
זהו האושר הנפלא ביותר".

"לחיות ביושר, לתת בנדיבות,  
לתמוך בקרובים ובחברים,  
ולחיות חיים חסרי-דופי -  
זהו האושר הנפלא ביותר".

"להימנע ממעשים שליליים ומזיקים,  
לא להתמכר לאלכוהול או לסמים,  
ולעשות בחריצות מעשים טובים -  
זהו האושר הנפלא ביותר".

"להיות ענווים ולהתנהג באדיבות,  
אסירי-תודה ושבעי-רצון מחיים בפשטות,  
ובלי להחמיץ הזדמנות ללמוד את הדהרמא-  
זהו האושר הנפלא ביותר".

"להתמיד ולהיות פתוחים לשינוי,  
להיות בקשר סדיר עם נזירים ונזירות,  
ולהשתתף בשיחות של דהרמא -  
זהו האושר הנפלא ביותר".

"לחיות בחריצות ובתשומת-לב,  
להבין את האמיתות הנעלות,  
ולהגשים נירוואנא -  
זהו האושר הנפלא ביותר".

"לחיות בעולם כאשר ליבנו אינו טרוד בעולם,  
לשים קץ לסבל,  
ולשכון בשלום-  
זהו האושר הנפלא ביותר".

"אלו המגשימים כל זאת,  
שלווים ובטוחים בכל מקום,  
איתנים וחופשיים בכל עת -  
האושר חי בתוכם-עצמם".





## וידאו

הנזיר מאתייה ריקאר על טיפוח אושר ושמחה

21 דקות. דובר אנגלית



[לצפייה בסרט](#)

[לדף הוידאו באתר](#)



צילום: משה בראל

## בודהיפדיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא אושר

כתב: אבי פאר

### סוקה

מתורגמת לרוב כעונג (אבל גם כשמחה, אושר, נוחות, נחת, סיפוק, הנאה) שניתן לחוש אותה כזו ברמה הגופנית וברמה המנטלית. הכוונה גם לתחושה שעולה בנו כשאנו לא חווים דוקה (סבל, קושי, חוסר סיפוק, תסכול, אי נחת) וגם לאחת מאיכויות המנטליות שנוכחות בתודעה ששוהה במדיטציה ברמה הראשונה של ג'האנה (שיש בה עדיין עליה של מחשבות בתודעה, אבל העלמות של "חמשת המכשולים" וגם שמחה, התלהבות וריכוז).

### פיטי

מתורגמת לרוב כהתלהבות (אבל גם כאושר, שמחה, הנאה, עונג). הכוונה לאחת מאיכויות המנטליות שנוכחות בתודעה ששוהה במדיטציה ברמה השנייה של ג'האנה (שמאופיינת על ידי רמה גבוהה של ריכוז והשקטת הדיבור הפנימי/ המחשבות).

### נירוואנה

נירוואנה (בסנסקריט) או ניבאנה (בפאלי) שפירושה המילולי הוא הכחדה או כיבוי, הינה המטרה העליונה של כל הזרמים והמסורות הבודהיסטיות.

בבודהיזם המוקדם, היא נתפסת כהכחדה סופית של סבל (דוקה), כסיום התהליך האינסופי של הלידות והמוות (סאמסארה) ומעבר או הגשמה של מצב קיום שונה (אם ניתן בכלל להשתמש במלים כאלו לתיאור משהו שאין לתפוש במלים). הגשמתה דורשת התגברות מוחלטת על שלושת השורשים המזיקים (א-קוסאלא) שמכונים גם "זיהומים" או "רעלים" - השתוקקות, שנאה ואשליה, כמו גם הדממת התבניות המנטאליות (סמקהארה).

היא לא מותנית (א-סמקריטא) ולכן נאמר עליה כי סימניה הן שהיא לא נולדה, לא משתנית ולא דועכת. הגשמת נירוואנה מביאה לחופש מהאפקטים של חוק הקרמה.

בזרם המהאייאנה, ההתייחסות למושג זה שונה וקשורה לאידיאל של הבודהיסאטווה, ולדגש שניתן על אחדותו של העולם (המציאות). נירוואנה נתפשת כאן כאחת עם המוחלט, האחדות של סאמסארה 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 (אניהילציה), אלא לחוסר היכולת שלנו לתת לה הסבר או תיאור כלשהו.

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



## הנחיות להתבוננות בנושא האושר

### קיטיסארו וטניסארה

#### תרגום: דורון מלכא

סוקהה, נינוחות ושלווה, מתורגמת לעיתים כ-'אושר'. זוהי התחושה של להיות שבע-רצון, מסופק, משוחרר ונינוח. לכן לעיתים תכופות במדיטציה, אתה משקיע אנרגיה מרובה בחקירה ומחשבה מכוונת בניסיון להגיע למצב מבורך זה של סמאדהי, אתה מקווה לו, מחכה לו, מצפה לו, ועדיין קוצר תסכול. פיטי (עונג) וסוקהה (שמחה) יש להבין ולטפח.. אם במצב תודעה של פיטי יש עונג מהרגע, סוקהה מזכירה לנו להירגע ולבסס את יסוד הנינוחות. תכופות המכשול לכניסה לרמה עמוקה יותר של שלווה היא שאנחנו מנסים יותר מדי.

- ביום רגיל במשך היום או הלילה, בדוק את מצב ההווייה שלך.
- האם אתה רגוע?
- האם קיים מתח בגוף? האם אתה יכול לקחת 3 או 5 נשימות עמוקות ולהירגע תוך כדי הנשיפה החוצה?
- האם ביכולתך לשחרר באופן מודע את הניסיון להגיע למקום אחר, להרשות לעצמך להרגיש את הנינוחות והאושר השקט של פשוט להיות כאן ועכשיו?



ניתן להדליק אלפי נרות מלהבתו של נר יחיד, ואורו של הנר לא יפחת.

אושר לעולם אינו פוחת כשחולקים אותו.

בודהה

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

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