



בודהיזם בישראל - כתב העת

תשוקה

www.buddhism-israel.org

גיליון ספטמבר-אוקטובר 2016

תשוקה

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	סחרת התשוקה - ראיון עם מרק אפשטיין
7	קבלה רדיקלית של תשוקה - טארה בראך
9	הכוונה העמוקה יותר של תשוקה - טניסארה
11	עבודה עם תשוקה: שלוש גישות - מאתייה ריקאר
14	וידאו - ההתהוות המותנית: תשוקה - שיחה של רודני סמית'
15	הדרשה אודות התשוקה



צילום: כרמל שלו



סחרת התשוקה

ראיון עם מרק אפשטיין

מאת: מרק מאטוסקי

תרגום: טלי אלוהב

מקור:

<http://tricycle.org/magazine-issue/summer-2004/?page=0.7>

מאז פרסום ספרו הראשון "מחשבות ללא חושב" ב-1995 מוביל ד"ר אפשטיין מפגשים בין בודהיסטים לפסיכולוגים מערביים יותר מכל רופא אחר בארה"ב. מ-2005 מפנה ד"ר אפשטיין את כישורנותו הבין-תרבותיים לתחום המקוטב של הארוס. בספרו פתיחות לתשוקה הוא מתווה את דרך האמצע שבה התשוקה לחיים – המעוררת תהיות בחוגי דהרמה מסוימים – כבר אינה נתפסת כאויב. אפשטיין, שספריו האחרים כוללים את "להתרסק לחתיכות מבלי להתפרק" ו-"Going On Being", הוא בוגר הרווארד ומודט ותיק. הוא מתגורר בניו יורק עם אשתו, הפסלת הבודהיסטית ארלין ששת. נפגשנו אחר צהריים צונן אחד במשרדו כדי לשוחח על הנושא הקוצני של תשוקה.

* * *

אתה כותב ספר על תשוקה. מדוע תשוקה? לאחר לימוד בודהיזם במשך שלושים שנה, הבנתי שאנשים חושבים שבודהיזם קשור להיפטרות מתשוקה. אני לא חושב שזה נכון. הספר הוא בעצם הגנה על תשוקה – ניסיון לגלות את דרך האמצע ולהציג גישה לנושא התשוקה שאינה בהכרח התענגות או דיכוי.

מדוע תשוקה זקוקה להגנה? מנקודת המבט המערבית הפוריטנית, מאז ומתמיד נתפסה התשוקה כמסוכנת ושטנית, כאויב. מנקודת המבט המזרחית הרוחנית שאומצה על ידי מתרגלים מערביים רבים יש לה קונטציות של משהו שצריך להימנע ממנו, משהו רעיל. כפסיכותרפיסט, הוכשרתי שלא להימנע מ"החומר האמיתי" – כעס, פחד, חרדה – והחומר הזה בהחלט כולל תשוקה. תשוקה היא עסיס החיים. זו הדרך בה אנו מגלים מי אנחנו, מה גורם לנו להיות אנו עצמנו. אני רוצה לנסות לגלות איך לעבוד עם תשוקה באופן יצירתי יותר. סיפורים עתיקים רבים בתת-היבשת ההודית כדוגמת הראמאיאנה – האפוס על פרידתם ואיחודם מחדש של הנאהבים סיטה וראמה - חוקרים את התשוקה באופן נרחב ועתיר דמיון. בראמאיאנה, סיטה נחטפת על ידי השד רואנה ומופרדת מראמה אהובה. רואנה רוצה שסיטה תהיה אך שלו. הוא מוקסם ממנה, אך אינו מסוגל לראות אותה אלא כאובייקט. סיטה מתנגדת, בעודה מבודדת וכלואה, התשוקה שלה לראמה גוברת. הפירוד שכפה עליה רואנה מחבר אותה באופן עמוק יותר לטבע התשוקה שלה. האופן שבו תשוקה ופירוד משולבים זה בזה ותלויים הדדית מעורר את סקרנותי. אפשר ללמוד מכאן מהו איחוד אמיתי. אני חוזר וקורא את הסיפורים הללו כדי לנסות להחזיר מעט מאותה חכמה עתיקה.

בוא נגדיר את המושגים שבהם אנו משתמשים. האם אנחנו מדברים על תשוקה מינית? תשוקת בשרים? אני בא מהגישה הפסיכודינמית הגורסת שכל תשוקה היא מינית ברמה מסוימת. פרויד אמר פעם שהוא רוצה להראות שכולנו לא רק מורכבים מרוח, אלא גם מדחפים. אחד ההיבטים הנפלאים של הגישה ההודית הוא שהיא איננה עושה הבחנות בין נמוך לגבוה כפי שאנו רגילים. נמוך וגבוה הינם אחד. זוהי ראייה הרבה יותר מאוחדת, כך

בודהיזם בישראל - כתב העת

שאין כל שאלה לגבי כך שהחושני מכיל בתוכו זרעים של האלוהי. ההשקפה המערבית, במקרה הטוב, היא שהדברים מאורגנים באופן הירארכי, כשעונג חושני נמצא בשלב נמוך יותר בסולם וראשו של הסולם שואף אל הנשגב. בראיה ההודית אין מדובר בשלב אחד בסולם, אלא בסולם כולו. כך שאני מנסה להישאר ממוקד בתשוקה המינית במשך כל הזמן.

עם אותה משמעות כללית של היאחזות והיצמדות? השאלה היא האם היאחזות והיצמדות מהוות חלק מהותי מתשוקה. הכתבים הבודהיסטיים מדברים לפעמים על תשוקה בהקשר לחגיגה. כשאני מציג את ההגנה שלי, אני אוהב לעשות את ההבחנה הזו. הבודהה הזהיר מהיאחזות והשתוקקות העולות כשאנו מנסים להפוך את אובייקט התשוקה ליותר "אובייקט" ממה שהוא. אך אם אנו נשארים עם התשוקה שלנו במקום להתנגד לה, זה מביא אותנו להכרה שמה שאנחנו באמת רוצים, זה שהאובייקט יהיה יותר מספק ממה שביכולתו להיות. תורת הבודהה מדגישה שמאחר והאובייקט לעולם, ברמה מסוימת, אינו מספק, מה שגורם לנו סבל זו ההתעקשות שלנו שהוא ישתנה. תשוקה כשלעצמה איננה שלילית. אנו יכולים ללמוד לשהות ברוח שבין תשוקה לסיפוק שלה, ולחקור מעט יותר את המרחב הזה. בפרשנות שלי, זה המרחב שבו היתה סיטה בזמן הפרידה שלה מראמה. כשאנו נמצאים שם מעט יותר זמן, תשוקה יכולה להופיע כמשהו שונה מהיצמדות.

או מהתמכרות? כן. תשוקה הופכת להתמכרות לאחר אותה פעם ראשונה שבה מתנסים במשהו – אלקוהול, סקס נהדר, שימוש בסמים – שמתקרב מאוד לסיפוק המוחלט... ואז מתחילים לרדוף אחריו. אותו דבר קורה במדיטציה: חוויה ראשונה של התעלות, ואז זה עובר. אתה רוצה שאותה שלמות תחזור, אבל אתה רודף אחרי משהו שכבר איבדת. אם אתה נשאר עם אותו אי-סיפוק מתרחב וחושב, "אה, כן, כמובן," ברווח הזה יכולה להתחיל להתרחש תובנה.

אז הבעיה היא היחס שלנו לתשוקה. זוהי הנקודה שאני מנסה להדגיש. למורים שונים יש גישות שונות לעניין: כמה מהם ממליצים על הימנעות מפיתויים או על ויתור, בעוד אחרים מדברים על לפגוש תשוקה עם חמלה. אסטרטגיה אחרת היא להכיר בארעיותו של מושא התשוקה – למשל, להתנגד לתאוה בעזרת דימויים שממחישים כמה מגעיל הוא הגוף לאמיתו של דבר. מורים אחרים אומרים שתשוקה היא בעצם רק אנרגיה, שעלינו ללמוד להשתמש בה מבלי להילכד בתוכה. גישה זו קיימת במסורת הטנטרה, אך היא מופיעה לאורכו ולרוחבו של הקאנון הבודהיסטי. יש את סיפור הזן המפורסם שבו הבודהה מרים פרח, אבל רק תלמיד אחד מבין את כוונתו ומחייך. ישנם פירושים רבים לסיפור הזה, והפירוש שלי אולי איננו כל כך אורתודוקסי. הפרח, במיתולוגיה ההודית, הוא סמל של תשוקה. מארה, המפתה, יורה בבודהה חיצים של חשק, והבודהה הופך אותם לגשם של פרחים. קאמה, אל הארוס, יורה מקשתו חמישה חיצים פרחוניים. כשהבודהה מרים את הפרח, אולי הוא אומר, "זה לא עניין גדול." תשוקה היא משהו שניתן לפגוש בחיך.

כתרפיסט, האם אתה מאמין שאפשר לסרב לתשוקה בדרך בריאה? כמובן. יש משהו מאוד שימושי ביכולת הויתור. אני חושב שלמעשה ויתור מעמיק את התשוקה. זוהי אחת ממטרותיו העיקריות. על ידי ויתור על היצמדות או התמכרות אנו מעמיקים את התשוקה. חשוב על שיווה. במיתולוגיה ההודית, שיווה הוא המודט הגדול, הפרוש העליון. הוא היה שקוע במדיטציה שלו עד כדי כך שהאלים, שרצו שיעמוד לצידם בקרב, שלחו את קאמה להעיר אותו. אך שיווה הפך את קאמה לאפר בהצצה אחת מעינו השלישית. הוא היה כה

בודהיזם בישראל - כתב העת

עוצמתי שהיה ביכולתו לשרוף תשוקה לאפר במבט אחד. אך העולם אינו יכול לשרוד ללא ארוס. האלים הפצירו בשיווה, והוא החיה את קאמה באותה קלות שבה השמיד אותו. אז הגיח שיווה מהשתקעותו המדיטטיבית ופנה כלפי אהובתו, פרוואטי. הם עשו סקס במשך אלף השנים הבאות. האושר העילאי שהפיקו ממעשה האהבה שלהם היה כמו האושר העילאי של שיווה בהתבודדותו המדיטטיבית. זוהי תמצית תורתו של שיווה: טאפאס, להט היתור, הוא אותו דבר כמו קאמה, להט התשוקה. האחד מעמיק את השני. הנקודה הבודהיסטית, לדעתי, היא שוויתור על היאחזות למעשה מעמיק את ההשתוקקות. ההיאחזות שומרת את התשוקה במצב קפוא או מקובע, אך כשאנו מוותרים על הניסיון לשלוט במושא תשוקתנו או להיות רכושניים לגביו, אנו משחררים את התשוקה עצמה.

אנו מנסים לסחוט אהבה או חיבה מאנשים בדרכים מאוד מתוחכמות, או משתמשים באוכל, בסמים, בטלוויזיה או במה שזה לא יהיה כדי להשיג את המשהו הנוסף הזה. וכשאנו משיגים את זה, אנחנו שואלים את עצמנו מה לא בסדר איתנו. ולשכבות של התמכרות אף פעם אין סוף. אלכוהוליסט יכול להפסיק לשתות, אבל זה לא אומר שהוא לא ישתמש בסקס לאותה מטרה, אתה מבין. השכבות הללו נפרשות עד לעומק, עד לנזיר שעדיין יכול להיות מכור לתחושה מענגת במדיטציה. בבודהיזם אומרים שההתמכרות שהכי קשה להיגמל ממנה היא ההתמכרות לעצמי.

הנטייה האחרת במדיטציה היא להדוף מעלינו את מה שאנחנו לא רוצים, אבל סלידה מורכבת מהעצמי בדיוק כמו השתוקקות. סלידה עשויה להוביל לנטייה האנטי-ארוטית, האנטי-חוגגת, האנטי-רגשית הרווחת אצל בודהיסטים מסוימים. זה גורם להם להיות יותר מנותקים מכפי שהם רוצים להיות.

בתרבות של התמכרות שבה כמעט הכול נגיש מידי – האם אין התמודדות עם תשוקה מהווה אתגר קשה במיוחד? מה שעזר לי לחשוב על כך הוא התיאוריה של הפסיכואנליטיקאית ג'סיקה בנג'מין, שלפיה קיימים שני סוגי תשוקה. תשוקה זכרית (הנמצאת בשני המינים) שיודעת מה היא רוצה והולכת על זה בניסיון להשיג סיפוק. ותשוקה נקבית – לא רק אצל נשים – שקשורה יותר למרחב בינאישי ותוך אישי. התשוקה הזכרית היא לעשות משהו או שיעשו לי משהו, בעוד התשוקה הנקבית היא להיות. חשוב על תינוק ושד. בגרסה אחת, השד מנסה להאכיל את התינוק - הוא כופה את עצמו על מודעותו של התינוק, או על פיו. בגרסה השניה, השד פשוט ישנו. התינוקת צריכה למצוא אותו, לגלות אותו בעצמה. זה כמעט כאילו התרבות שלנו מותאמת לסגנון התשוקה ה"זכרי" ומתקיפה אותנו בלי הרף עם "תרצה את הדבר הזה, תרצה את הדבר ההוא". המיקוד באובייקט הוא כה חזק עד שכמעט לא נותר מקום למה שבנג'מין קוראת תשוקה נקבית, שהיא "תן לי קצת מרחב לדעת מה אני באמת רוצה."

מה אתה חושב על התעלות מעל תשוקות גופניות כנתיב בריא? זה עשוי להיות בעל ערך זמני לאנשים בנסיבות מסוימות. כה הרבה מהחוויה המותנית שלנו מרוכז בחלק התחתון של גופנו. וזה בהחלט יכול לעזור לגוף שאיננו בקו הבריאות. אך אתה רוצה לדעת שהתודעה שלך יותר חזקה מכל זה, שאתה לא רק זה, אלא גם בעל קיום רוחני ורגשי עם הרבה רבדים בו זמנית. אני זוכר את השיעורים של באבא ראם דאס שבהם נהג ללמד רק מהלב ומעלה. במדיטציות המונחות שלו האנרגיה היתה מוזרמת בתנועה מעגלית רק בין הצ'אקרה

בודהיזם בישראל - כתב העת

הרביעית לשביעית, אך תמיד נרמז שבסופו של דבר נחזיר את האנרגיה למטה אל הצ'אקרות התחתונות.

לגבי התעלות כדבר האולטימטיבי – אני לא חושב שזה יכול לעזור. הרעיון היחיד שבאמת נראה לי הגיוני הוא זה: סמסארה ונירוואנה הם אחד. כשאתה מפריד את עצמך מהיבט כלשהו של מי שאתה באמת, אתה בעצם מכין לך בעיות לעתיד. הדבר האולטימטיבי חייב להיות אינטגרציה שלמה של כל היבטיו של העצמי.

בהתפתחות שלך עצמך כמאהב וכמתרגל, האם היחס שלך לתשוקה השתנה, הגיע למבוי סתום או הסתבך? מבלי לחדור לפרטיותך... זו תמיד היתה שאלה עבורי. בתחילת דרכי כמתרגל הייתי בעיקר מודע לחרדה שלי. אך כשהתודעה שלי החלה להירגע התחלתי להבחין ביצר שלי יותר, כאילו תשוקה וחרדה הם שני צדדים של אותה מטבע. השקפתי הבסיסית תמיד היתה, אני מניח, שהדרך היחידה הנכונה היא דרך האמצע. מי שבאו לעזרי היו מורי המדיטציה הראשונים שלי. אחרי אחת הפעמים הראשונות שעשיתי ריטריט ויפאסאנה עם ג'וזף גולדשטיין וג'ק קורנפילד, נסענו העירה לאכול במסעדה. נדמה לי שהם הזמינו בשר או משהו – לא היתה להם שום יומרה. זאת היתה הקלה כל כך גדולה בשבילי. לא הייתי צריך לעשות להם אידיאליזציה; האנושיות שלהם היתה גלויה ונוגעת ללב. המשמעות של זה עבורי היתה שלא הייתי צריך להתאמץ להיות אחר ממי שאני. זה היה אחד הדברים העיקריים שעודדו אותי להיות תרפיסט - ההקלה שחשתי כשלא הייתי צריך להתאמץ להיות אחר ממי שהייתי. סוזוקי רושי נהג לדבר על הזבל של התודעה בתור דשן להתעוררות. כך הרגשתי לגבי קבלת עצמי כפי שאני. הבנתי שהיה עלי להשתמש בכל מה שהיה בי – לא להדוף שום דבר היה חשוב בדיוק כמו לא להיאחז בשום דבר.

אני מתעניין בשאלת הטרנספורמציה. האם אנשים רגילים יכולים באמת להתמיר תשוקה? כמה מזה הוא דמיון? טנטרה כולה היא היכולת לדמיין. ברגע שאתה מבין את ריקות התופעות, אתה חופשי לדמיין מציאות אחרת ולהלביש אותה על המציאות הקיימת. המציאות האחרת אמיתית בדיוק כמו המציאות הזאת, אחרי שכבר הבנת שהיא ריקה.

אז האנרגיה לא באמת משתנה? האנרגיה לא באמת משתנה, לא.

"טרנספורמציה", אם כן, הוא מונח לא מתאים. האם לדעתך לדמיין יש אותה חשיבות בחיבור שבין סקס ואהבה? אני חושב שתשוקה מינית הוא ניסיון גופני להגיע אל האחר, עם ידע אינטואיטיבי שהאחר לעולם יהיה בלתי מושג. פסיכואנליסט ידוע בשם אוטו קרנברג מדבר על איחוד מיני כעל חוויה של נאהבים המגלים את עצמם כגוף שאליו אפשר לחדור, וכתודעה שאליה אי אפשר לחדור. שני הדברים הללו מורגשים סימולטנית. תשוקה מינית מורכבת מאלמנט גברי ומאלמנט נשי גם יחד: הניסיון להשתלט ולכבוש את האחר, יחד עם אי-היכולת לאחוז בו באמת. והשילוב הזה הוא שגורם לאהבה, לאמפתיה, לחמלה - לכל הרגשות האחרים הללו - להופיע. דרך הכרה באחרות של האהוב או האהובה.

זה הבסיס לאהבה? אני לא חושב שזהו הבסיס לאהבה, אבל זה מה שקורה כשמאוהבים. היכולת להעריך, להימשך על ידי הבלתי ניתן לידיעה, האינסופי שהוא האחר. זה מסתורין שרוצים להתקרב אליו שיש בו כניעה אך אין בו מיזוג מוחלט. שני הצדדים נשארים חופשיים. סקס הוא אמצעי אמיתי להתנסות בזה. זו הסיבה שבטנטרה טיבטית משתמשים ביחסים מיניים בתור מטאפורה למה שניתן להגשים בתרגולים מתקדמים. יחסים מיניים זה הכי קרוב

בודהיזם בישראל - כתב העת

שאפשר להגיע בחיים הרגילים לחוויית המיזוג בין התעלות וריקות, חוויה שאפשר להגיע אליה גם בתרגול מדיטטיבי ביחידות. ועדיין, סקס ומינדפולנס אינם בהכרח מוצלחים כשותפים למיטה. רבים מאתנו משתמשים, או השתמשו בעבר, בסקס בתור דרך טובה לעמעום ההכרה. אך גם כשאנו נסחפים על ידי החושים, עדיין יש שם איזו מודעות. ויכול להיות שדווקא סוג המודעות הזה, של הכרה העומדת להתערפל, הוא העצמתי ביותר. באופן מסורתי רגע האורגזמה נתפס כפתח למודעות גבוהה יותר, אך רובנו איננו נשארים שם הרבה זמן. למעשה אנחנו בורחים משם, כי זה כל כך מהמם עד שזה קצת מפחיד. כפי שאני מבין זאת, טנטרה מלמדת להישאר בפתח הזה יותר זמן, לנוח בעונג עילאי. זה מה שאתה מאמן את עצמך לעשות. זו התעלות לא-מושגית שאפשר לחוות באמת רק דרך סקס אינטימי או תרגול רוחני.

שקל מאוד להתמכר לה. כן.

מה לדעתך ההבדל בין עונג לאושר? הפסיכולוגיה הבודהיסטית אומרת שלכל רגע בתודעה יש איכויות נעימות, לא נעימות וניטרליות. אפילו לאחר הארה, התחושות האלו נשארות. הן לא עוברות. אבל אושר – המלה בפאלי היא סוקהה, ההיפך מדוקהה, אי נחת – הוא פרי של הבנה ומימוש. היכולת לחוות אושר גוברת ככל שההיקשרות לעצמי פוחתת. בסוף, הכל נהיה סוקהה. אפילו דוקהה נהית סוקהה. אז אני חושב שהכל נהיה עונג.

אבל לעונג יש תדמית כל כך שלילית בעולם הבודהיסטי. וזה חבל. כי הבודהה לא רק לימד על סבל, אלא על קץ הסבל. תשוקה הופכת לבעיה רק כשאנו מבלבלים בין מה שהוא בר-חלוף לבין אובייקט שניתן לאחוז בו לצמיתות. זה סבל רק כי איננו מבינים. אתה יודע, הידע הזה מוצפן במונומנטים הבודהיסטים הגדולים, או הסטופות, שנבנו בשיא פריחתו של הבודהיזם בהודו. מסביב לתל המרכזי של הסטופה – שבו נטמנו האפר או העצמות של הבודהה או של מורה מואר אחר – היה אזור הצעידה טקסית שבו יכלו המבקרים בסטופה להקיף את הקבר בהליכה מדיטטיבית. את אזור הצעידה הקיפה גדר מעוגלת רחבת ידיים שהיתה מגולפת בכל מיני פסלים. לרוב הפסלים האלו תארו את תענוגות החיים, שכללו סצנות ארוטיות, זוגות מחובקים בכל מיני תנוחות, אלות שמאברי המין שלהן צומחים עצים, דברים כאלה. היה צריך לעבור דרך הסצנות האלה, או מתחתן, כדי להגיע לאזור הצעידה. תענוגות החיים הם השערים או הפתחים לתל המרכזי, שמסמל את ההבנה של הבודהה. הם ברכות שמקרבות אותנו לעבר אושרו של הבודהה.



כאשר אינך שבע-רצון, תמיד תרצה יותר, יותר, יותר. התשוקה שלך תהיה בלתי מסופקת

לנצח. אבל כאשר אתה מתרגל שביעות-רצון, ביכולתך לומר לעצמך,

"הו כן, כל מה שאני באמת צריך כבר נמצא ברשותי".

הדלאי לאמה



קבלה רדיקלית של תשוקה

טארה בראך

תרגום: אורנה טאוב

<http://www.wildmind.org/blogs/on-practice/radical-acceptance-of-desire>

מקור:

טארה בראך Ph.D., (Tara Brach), פסיכולוגית אמריקאית, סופרת ומורה למדיטציה לריפוי רגשי והתעוררות רוחנית. משלבת פסיכולוגיה מערבית בתרגול בודהיסטי, הפניית תשומת לב חומלת במגענו עם העולם הפנימי והחיצוני. ייסדה ומשמשת כמורה בכירה ב- Insight Meditation Community of Washington, D.C., מלמדת ומובילה ריטריטים של מדיטציה בצפון אמריקה ובאירופה. מחברת של שני רבי מכר (2013) True Refuge, (2003) Radical Acceptance.

* * *

בפעם הראשונה שנתקלתי בבודהיזם, בכיתת תיכון ללימודי עולם, ביטלתי אותו כלאחר יד. זה היה בתקופה ההדוניסטית של סוף שנות ה-60, והדרך הרוחנית הזו נראתה כל כך קודרת, עם כל ההתעסקות שלה בהיאחזות וכפי הנראה, נגד הנאה. נראה היה שהבודהיזם אומר לי להפסיק לחפש יחסים רומנטיים, לוותר על הבילויים הטובים עם חברי, להימנע מהסטול של מריחואנה ולוותר על הרפתקאותי בטבע. מבחינתי, החופש מתשוקה היה מוציא את כל הכיף מהחיים.

שנים אחר-כך הבנתי שהבודהה מעולם לא התכוון להפוך את התשוקה עצמה לבעיה. כשהוא אמר שההשתוקקות גורמת לסבל, הוא לא התכוון לנטייה הטבעית שלנו כבני אדם להיות בעלי רצונות וצרכים, אלא להרגל שלנו להיאחז בחוויה שחייבת, לפי טבעה, לחלוף, ושיחס נבון לאנרגיה העוצמתית והחודרת של התשוקה, הינו נתיב לאהבה בלתי מותנית. לפני שנים רבות ראיתי לראשונה במבט חטוף את האפשרות זו, במה שנחשב לחממה של תשוקה: יחסים רומנטיים. הייתי גרושה כבר מספר שנים כשהכרתי גבר שהיה על פניו כל מה שחיפשתי. במספר פגישותינו המועט נוצר איזה קליק ואני הייתי מאוהבת.

באמצע ההתלהבות וההתרגשות המאפיינים קשרים כאלה, עזבתי לריטריט מדיטציה של שבוע. במשך ששת השנים בהם תרגלתי מדיטציה בודהיסטית, השתתפתי במספר ריטריטים כאלה ואהבתי את מצבי הבהירות והנוכחות בהם נגעתי שם. אולם הפעם, במקום להתמקם אפילו למראית עין בתשומת לב נוכחת, המשיכה המיידית והעמוקה שלי הייתה להנאות של פנטזיה. הייתי כבולה ב"רומן ויפסנא" סוער, כפי שמכנים כעת פנטזיות כאלה.

בשתיקה וסגפנות של ריטריט, התודעה מסוגלת לבנות עולם ארוטי שלם סביב אדם שאנו בקושי מכירים. לעיתים, האובייקט של רומן ויפסנא הינו מודט אחר שמשך את תשומת ליבנו. בטווח זמן של כמה ימים אנו יכולים לחיות, באופן מנטלי, מערכת יחסים שלמה – חיזור, נישואים, גידול משפחה. אני הבאתי את מושא הפנטזיה שלי איתי מהבית, ורומן הויפסנא הזה, עם העוצמה התעשייתית שלו, עמד בפני האסטרטגיות הכי טובות שלי לשחרור וחזרה לכאן ועכשיו.

בודהיזם בישראל - כתב העת

ניסיתי להירגע ולהפנות את תשומת ליבי לנשימה, לשים לב מה קורה בגופי ובמוחי. בקושי יכולתי לסיים שני מעגלים של נשימה בתשומת לב לפני שמוחי חזר שוב לנושא המועדף עליו. ואז, ביחד עם דקירת אשמה, הייתי נזכרת היכן אני נמצאת. לפעמים הייתי מסתכלת סביבי, מפנימה את השלווה וההדר של אולם המדיטציה. הייתי מזכירה לעצמי את ההנאה והחופש של להישאר נוכחת ואת הסבל העולה מחיים בסיפורים ואשליות. זה לא השאיר שום רושם, הפנטזיות היו ממריאות שוב כמעט מיד. בתקווה לצאת מהראש שלי, ניסיתי לעשות מדיטציות הליכה ארוכות יותר בשבילים המושלגים שסביב מרכז הריטריט. בשעה שמוחי געש ללא מעצורים, חשתי כאילו אני מתמסרת לתאוותי והתביישתי בחוסר המשמעת שלי. יותר מכל, הייתי מתוסכלת כיון שחשתי שאני מבזבזת זמן יקר. הריטריט היווה הזדמנות להעמיק את התרגול הרוחני שלי, והנה אני, שבויה בהשתוקקות ומרחפת בעתיד.

לאחר מספר ימים היה לי ראיון משמעותי עם המורה שלי. כשתיארתי כיצד נעשיתי כה מוצפת, היא שאלה, "איך את מתייחסת לנוכחות של תשוקה?" ההפתעה גרמה לי להבין. בשבילי, התשוקה נעשתה לאויב, ואני עמדתי להפסיד את הקרב. השאלה שלה שלחה אותי חזרה למהות התרגול בתשומת לב: לא חשוב מה קורה. מה שחשוב זה כיצד אנו מתייחסים לחוויה שלנו. היא יעצה לי להפסיק להילחם בחוויה שלי ובמקום זאת, לחקור את טבעה של התודעה המשתוקקת. היא הזכירה לי שאני יכולה לקבל את כל מה שקורה, ובלבד שלא אלך לאיבוד בתוך זה.

למרות שהתשוקה הינה לעיתים לא נוחה, היא אינה רעה, היא טבעית. משיכת התשוקה היא חלק מציוד ההישרדות שלנו. זה גורם לנו להמשיך לאכול, לקיים יחסי מין, ללכת לעבודה, לעשות את מה שצריך כדי לשגשג. התשוקה מניעה אותנו לקרוא ספרים, להקשיב לשיחות ולחקור תרגולים רוחניים העוזרים לנו להכיר ולחבוק מודעות אוהבת. אותה אנרגיית חיים המובילה לסבל גם מספקת את הדלק להתעוררות עמוקה. התשוקה הופכת לבעיה רק כשהיא משתלטת על ההכרה של מי אנחנו.

כשהוא לימד את דרך האמצע, הבודהה הדריך אותנו להתייחס לתשוקה מבלי שהיא תשתלט עלינו ומבלי להתנגד לה. הוא דבר על כל השכבות של תשוקה – לאוכל, מין, אהבה, חופש. הוא דבר על כל דרגות ההשתוקקות, מהעדפות קלות לתשוקות הכי ממכרות. אנו ערים לתשוקה כשאנו חווים אותה במודעות מלאה, מזהים את התחושות והמחשבות של ההשתוקקות כתופעות שעולות וחולפות. למרות שאין זה קל, ככל שאנו מטפחים את הראייה הבהירה והחמלה של קבלה רדיקלית, אנו מגלים שאנו מסוגלים להיפתח באופן מלא לכוח הטבעי הזה, ולהישאר חופשיים בתוכו.





הכוונה העמוקה יותר

של תשוקה

טניסארה

תרגום: יוסי אדם

מתוך הספר: *Listening to the Heart*

טניסארה (Thanissara), ילידת אנגליה, היתה במשך 12 שנים נזירה במסורת נזירי היער הצפון תאילנדי, תלמידה של אג'אהן צ'ה. היתה מהחברים המייסדים של מנזר צ'יטהרסט ומנזר אמרוואטי באנגליה. לאחר שהורידה את הגלימה נישאה לקיטיסארו, יחד הם הקימו את מרכז המדיטציה "דהרמה ג'ירי" בדרום אפריקה, והם שותפים לתכניות של מעורבות חברתית לתמיכה בילדים שהוריהם חלו באיידס. הם מלמדים במרכזים בודהיסטיים מובילים בכל העולם, וביקרו ולימדו מספר רב של פעמים גם בישראל. טניסארה בעלת תואר M.A. בפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס, כותבת ומפרסמת ספרי שירה.

* * *

במפת הדרכים הבודהיסטית להתעוררות, קיים מושג שמתאר שימוש חיובי בתשוקה – צ'אנדה (chanda). צ'אנדה שונה ממערבולת התשוקה שמערערת את התחושה הפנימית של רווחה וערך אמיתי, ואת היכולת שלנו ליצור מערכת יחסים אינטימית עם אחרים והסביבה. צ'אנדה היא הראשונה מתוך ארבעת האידהיפאדות (iddhipadas) או השבילים לעוצמה ולהצלחה. היא קשורה לאנרגיה טהורה. יש בה תחושה של התרוממות רוח שמוצגת בסנסקריט בשורש skandh שמשמעותו "לקפוץ". לפעמים מתרגמים צ'אנדה כ"להט" או "התלהבות". זוהי תשוקה חכמה מתואמת עם כוונה טהורה או החלטיות. אנרגיה מהסוג הזה הכרחית להגשמת הדרך הרוחנית, ולפעולה מיומנת בעולמנו. התייחסות מודעת לתשוקה שונה מאוד מהיסחפות במערבולת של תשוקה. האחת מבשרת מהפכה כפי שהבודהה הוביל והשנייה רק ממשיכה לייצר סבל והשפלה.

למרות זאת באנרגיה המעוותת של תשוקה קיים זרע של תבונה. בעזרת תשומת לב וחקירה אנו יכולים להתחיל לזהות אותו. כל אחת מהצורות של שלושת התשוקות מסתירה אנרגיה ומוטיבציה אותנטית. לדוגמא, תשוקה חושית ומינית (kama-tanha) נובעת מהמשאלה שלנו להתאחד ולהתמזג עם השלם. זהו הדחף העמוק למוסס את הייסורים של הנפרדות ולהתרחב לתוך ההרגשה של אהבה וחיבור. כל כך יפה ותמים, דחף זה מהדהד ברמה העמוקה ביותר של קיומנו, ומשרה אמפתיה כמטבע עובר לסוחר בחיי היום יום. הוא תומך גם במארג של יחסי האנוש עם כל מעשה הבריאה. כאשר אנו מגיעים לבגרות רוחנית, פסיכולוגית ורגשית, במקום לסגת למיזוג לא בוגר עם ה"אחר", אנו הופכים לערוץ של אהבה בשירות החיים.

הצורה השנייה של תשוקה (bhava-tanha) מושרשת ברצון להפוך למשהו טוב יותר. זוהי משאלה כנה לפרוח ולמצות את הפוטנציאל שלנו עד תומו. כולנו נושאים את הזרע של הבודהיציטה, או כוונה נבונה ואוהבת שחותרת לשרת את הזולת. זרע זה הוא אותו דחף שפורח והופך לבודהה, לישו, לגנדהי ולמנדלה. הוא היופי והחסד של מעשים קטנים

בודהיזם בישראל - כתב העת

ימיומיים שנעשים מתוך טוב לב וחמלה. זו השאיפה המופלאה להשיג את מה שלקחנו על עצמנו ולא להרים ידיים. זו גם שאיפה לממש את האמת שלנו בתוך העולם.

ואחרונה, השאיפה לאיון (*vibhava-tanha*) נובעת מדחף עמוק ובריא לשחרר את עצמנו מכאב. אנו רק נוטים לעשות זאת בדרך שגוייה, לעיתים קרובות בהתנהגות שהיא ממכרת או מסיחה את הדעת. אולם ככל שאנו נהיים יותר מודעים, אנו לומדים לטפח דרכים מימנות להקלת הסבל. בסופו של דבר, אם נבין היטב את התשוקה לאי-קיום, היא תקח אותנו למסע למעמקיו האפלים של המסתורין. נכיר בחוסר היכולת שלנו להבין באמת את טבעו של היקום המופלא הזה, וגם את עצם היותנו. במעמקי המסתורין, העצמי הקטן והנאבק נכנע ומוותר, ובוויתור זה נגלה גאולה, יראה ושלמות.

אג'אהן צ'ה נהג לומר שללא תשוקה אין תרגול ואין דרך. ככל שהתשוקה מזדקקת ממטרותיה הגסות, כאשר היא מונחית על-ידי תבונה וחמלה, היא מתדלקת את מסע ההתעוררות שלנו. אולם, כאשר תשוקה אינה מודעת, היא משבשת ומעוותת את האנרגיה הטבעית ואת הרווחה שלנו. אנחנו לא צריכים להיפטר משלושת הצורות האלה של התשוקה אלא לדלות את המשמעות העמוקה שלהן. כל אחת מהן היא זרז להתעוררות. כל אחת מהן יכולה להיות מותמרת ולשרת היענות אותנטית והולמת לעולם.

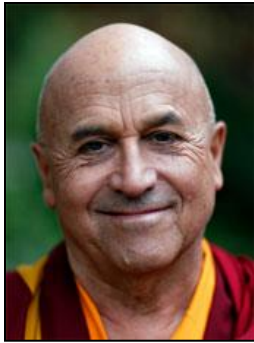
כאשר תשומת הלב מתחזקת, היכולת לחקור את התשוקה נהיית יותר רציפה. זה שיודע תשוקה איננו תשוקה. כפי שמלמדים המורים של אסכולת היער, חשוב להבחין בין תודעה לבין פעילות של תודעה. תשוקה היא פעילות של תודעה. לתודעה עצמה יש "טבע של ידיעה". ידיעה זו שהיא ההיפך מבורות נקראת וויג'ה (*vijja*). וויג'ה היא האינטלגנציה המולדת של המודעות. אג'אהן צ'ה לימד "להיות הידיעה" כדרך מיידית להתחבר אל טבענו היותר עמוק. הגישה אל "להיות הידיעה" היא באמצעות התבוננות והקשבה פנימית. הרבה פעמים אנו מפספסים את זה כי אנחנו מסתכלים רחוק מדי. במקום זאת הירגעו לתוך התחושה המיידית של הנוכחות המולדת והמודעת, כאן ועכשיו. ידיעה טהורה חסינה לחלוטין מפני תשוקה. להיות נטוע בנוכחות משמעו לעבור מן ההיקף המסתובב ללא הפסקה אל המרכז הדומם. הרעיון של מרכז מודע הוא רק אנלוגיה, למודעות אין מרכז. אין לה מיקום או סימון בחלל.

אמנם המודעות היא אינטימית, אבל היא איננה זהות-עצמית. הבודהה נזהר לא לייחס מאפיינים שיהפכו את המודעות הבראשיתית של הלב ל"דבר" מוחשי שאנו "משיגים" אותו. זוהי תובנה, ולא מקום שמגיעים אליו. זוהי הכרה ב"ככות של ההווה". הבודהה השתמש בביטויים כמו "האלמוות" או "המקלט". הכרה זו במצבנו הטבעי היא שמצננת את קדחת התשוקה, ומרווה את צימאון ההשתוקקות. הבודהה רומז על כך כאשר הוא מדבר על להיות "חסין בפני המוות" ו-"ללכת ממקום למקום בשלום". כשם שבתרגול תשומת לב מבחינים באובייקטים של מודעות, כך מבחינים במודעות עצמה. זו הסיבה שמכנים את התרגול אקאיאנה (*ekayana*), שמשמעותו "הדרך האחת" או "הדרך לאחד". זו דרך השלום שמאפשרת לנו להלך בעולם מבלי שנושפע מהמשיכה של התשוקה.

"זכרו שאיננו מודטים כדי להשיג דבר, אלא כדי להיפטר מדברים. אנו עושים זאת לא באמצעות תשוקה אלא עם שחרור. אם תרצו דבר כלשהו לא תמצאו אותו."

אג'אהן צ'ה





עבודה עם תשוקה:

שלוש גישות

מאתייה ריקאר

תרגום: רעיה דש

<http://www.easternhorizon.org/working-with-desire-three-approaches/>

מקור:

מאתייה ריקאר (Matthieu Ricard) נזיר בודהיסטי, סופר, מתרגם וצלם. נולד בצרפת ב-1946. אחרי שהשלים עבודת דוקטורט בביולוגיה פנה ללימודי בודהיזם והפך לנזיר. פרסם כמה ספרים העוסקים בבודהיזם ומחשבה מערבית, ובמרבית זמנו שוהה בהרי ההימלאיה, שם הוא גם פועל למען ארגונים הומניטריים. הוא משמש כמתרגם לצרפתית של הדלאי-לאמה ולאחרונה נוטל חלק במחקרים מדעיים בנושא השפעת המדיטציה על המוח. 'אמנות המדיטציה' הוא ספרו השלישי הרואה אור בעברית, אחרי 'הנזיר והפילוסוף' ו'בזכות האושר'.

בבודהיזם הטיבטי יש שלוש גישות מסורתיות לרגשות מטרידים, ובהם תשוקה מייסרת.

השיטה הראשונה היא לפתח תרופת נגד. במקרה של תשוקה, תרופת נגד עשויה להיות פיתוח אי-היקשרות לאובייקט הנחשק. בדרך זו, המתרגל יכול לנטרל תשוקה מייסרת. בשיטה השנייה, המתרגל, במקום להתמקד באובייקט הנחשק, בוחן את טבעה של התשוקה עצמה, ובגילוי חוסר הממשות שלה הוא משחרר את עצמו מהשפעתה. בשיטה השלישית, שנאמר כי היא מאיץ רב-עוצמה אבל גם הטכניקה הקשה והמסוכנת ביותר, המתרגל משתמש בתשוקה כדרך, ומסב את האנרגיה שלה לחומר הדלק של התרגול. המטאפורה המקובלת לשיטה זו היא הטווס, שניזון מעצמים רעילים רק כדי לגרום לנוצותיו להיות יותר ויותר זוהרות.

בודהיזם אינו דוגל בדיכוי כל תשוקה, אלא מציע אמצעים להשגת שחרור מרגשות מייסרים. התשוקה למזון בזמן רעב, השאיפה לפעול למען שלום בעולם, הצמא לידע, המשאלה לחלוק את חיינו עם היקרים לנו או הכמיהה לשחרור מסבל – כל אלה עשויים לתרום לאושר בר-קיימא כל עוד הם אינם נגועים בתאוה ובחמדנות. כמו רגשות אחרים, תשוקה אפשר לחוות בדרך חיובית או בדרך מייסרת. היא יכולה להיות תמריץ לחיים בעלי משמעות – או המערבולת שהורסת אותם. בדרך כלל, כאשר תשוקה מתעוררת, אנחנו או מספקים אותה או מדכאים אותה. במקרה הראשון אנחנו מוותרים על השליטה העצמית שלנו. במקרה השני אנחנו בונים קונפליקט מכאיב. הבעיה בסיפוק התשוקה גרידא היא שאנו מניעים בכך מכניזם המנציח את עצמו: ככל שאנו שותים יותר מי מלח כך אנו צמאים יותר. בדרך זו אנו מתמכרים לסיבות לסבל. אבל ברגע שנדע כיצד לנהל דיאלוג עם רגשותינו, העוצמה והתכיפות של הדימויים המנטליים שמעוררים בנו את התשוקה ייחלשו, ואנו נהיה פחות מושפעים על-ידי תשוקותינו בלי שנצטרך לדכא אותן בדרך כלשהי. הדימויים המעטים שיוסיפו לעלות יהיו כהבזקים חולפים במרחב הגדול של התודעה.

בודהיזם בישראל - כתב העת

אם אין לנו חירות פנימית, כל חוויה חושית עזה עשויה ליצור בנו היקשרות שכובלת אותנו. מנגד, אם אנו יודעים כיצד לשמר באופן מוחלט את החירות הפנימית שלנו, אנו יכולים לחוות את כל התחושות בפשטות הזכה של הרגע הנוכחי, במצב של רווחה המשוחרר מהיצמדות ומציפיות. כאשר התשוקה היא עזה במיוחד, ונחווית כייסורים, אנו מתחילים בשימוש בתרופות נגד. שני מצבים מנטליים סותרים אינם יכולים לעלות בו בזמן כלפי אותו אובייקט.

למשל, אנחנו לא יכולים לרצות לפגוע במישהו ולהועיל לו באותו זמן, ממש כשם שאיננו יכולים ללחוץ את ידו של מישהו ולתת לו אגרוף באותה מחווה גופנית. ככל שנחולל בתוכנו יותר חירות פנימית מהיקשרות, פחות יהיה "מקום" להשתוקקות בנוף הפנימי שלנו. אם נשתמש בתרופת הנגד של אי-היקשרות בכל פעם שהשתוקקות מתעוררת, לא רק שהיא תנוטרל ביעילות, אלא שגם הנטייה שלנו להשתוקק תישחק בהדרגה עד שלבסוף תיעלם.

העיקרון המכריע כאן הוא לצפות דרך קבע בדריכות ובמודעות במצבנו המנטלי, כך שברגע שעולים רגשות מייסרים הם לא יפעילו בתוכנו שרשרת של מחשבות מתעתעות. באופן כזה אנחנו מצד אחד לא מאפשרים לתשוקה להציף את תודעתנו, ומצד שני אנחנו לא מדחיקים אותה כמו שהיא לפינה נסתרת של תודעתנו. אנחנו פשוט משתחררים מכוחה להרחיק אותנו מעצמנו.

בשיטה השנייה, במקום לנסות לפעול נגד כל רגש מייסר בתרופת נגד ספציפית אנו פועלים ברמה בסיסית יותר ומשתמשים בתרופת נגד אחת כדי להתמודד עם כל מה שגורם לנו סבל. אם נבחן את רגשותינו ואת רצפי מחשבותינו בלי לדכא את פעולתם הטבעית, נמצא שהם אינם אלא זרמים דינמיים חסרי קיום משל עצמם. וכך, במקום לנסות לחסום את התשוקה אנחנו פשוט בוחנים את טבעה האמיתי. בעשותנו כך אנחנו ממקדים את תשומת לבנו בתשוקה עצמה, ולא באובייקט שלה. האם יש לתשוקה צורה או צבע? מאיפה היא מגיעה? היכן היא שוכנת? לאן היא מסתלקת כאשר היא נעלמת מתודעתנו? האם היא שורפת אותנו כמו אש, או מושכת אותנו כמו חבל? כל מה שנוכל להגיד הוא שהתשוקה מתעוררת בתודעה, נשארת בה זמן מה ומתפוגגת בתוכה. ככל שאנו מנסים למצוא בתשוקה מאפיינים שהם מהותיים לה, כך היא מתמוססת יותר ויותר תחת מבטנו, כמו כפור תחת שמש הבוקר. בבודהיזם שיטה זו נקראת שחרור התשוקה דרך עמידה על טבעה הריק. בדרך זו אנחנו מפרקים אותה מכוחה לגרום סבל. ברגע שרכשנו ניסיון מסוים, שחרור זה יתרחש מעצמו ובלי מאמץ, כמו התפוגגות של ציור שצויר באצבע על פני מים. בדרך זו מחשבות לא יוסיפו להנציח את עצמן בזרם אובססיבי, אלא יחצו את התודעה כמו ציפורים שעוברות במרחב בלי להשאיר זכר.

השיטה השלישית היא המתוחכמת והקשה ביותר. אם אנו בוחנים מקרוב את רגשותינו, אנו מגלים שכמו תווים במוזיקה, יש להם הרמוניות מגוונות; ממש כמו שלכעס יש אספקט של בהירות, לתשוקה יש מרכיב של אושר, שהוא מובחן מן ההשתוקקות שבה. אם אנחנו יודעים להבחין בין האספקטים האלה, אנו יכולים לחוות את מצב ההתעלות של התודעה בלי להיות מושפעים מהאספקט המתעתע של חמדנות שיש בתשוקה. אנו נעשים מודעים לכך שרגשות אינם מייסרים כשלעצמם אלא הופכים לכאלה רק כשאנחנו מזדהים אתם ונאחזים בהם. אם אנו מצליחים להימנע מהתקבעות כזאת, אין צורך להיעזר בתרופות נגד חיצינית: הרגשות עצמם פועלים כמאיצים המאפשרים לנו להתנתק מההשפעה השלילית שלהם עצמם. כאשר שחיינית טובה נופלת לתוך הים, המים עצמם הם שמאפשרים לה לשחות לחוף מבטחים.

בודהיזם בישראל - כתב העת

לפיכך, בעבור מי שיכול לשלוט בתהליכים המנטליים האינטימיים ביותר, תשוקות יכולות לשמש חומר בערה ללבנות את אש ההגשמה הרוחנית והאלטרואיזם. אך תרגול זה דורש מיומנות עצומה בשפת הרגשות, ואינו נטול סכנות: לאפשר לרגשות עזים לבוא לידי ביטוי בלי ליפול ברשתם זה כמו לשחק באש; אם אדם מצליח בכך, הוא יתקדם מאוד בהבנת טבעה של התודעה. אם הוא נכשל, הוא משתעבד לדרכים הרגילות של חוויית התשוקה.

השיטות השונות זו מזו להשתחררות מרגשות הרסניים הן כמו מפתחות: לא חשוב אם מפתח עשוי מברזל, מכסף או מזהב, כל עוד הוא פותח את הדלת לחירות. השאלה היא לא איזו גישה "נעלה" על האחרות, אלא איזו מהן מגשימה בעבורנו את המטרה החיונית של דרך ההתפתחות הפנימית. כאשר אנו סובלים מחולי מסוים, התרופה הטובה ביותר היא לא זו היקרה ביותר, אלא זו שעובדת הכי טוב.



334

השתוקקותו של אדם החי בפראות
גדלה כמו צמח מטפס.
הוא קופץ מחיים לחיים,
כמו קוף המחפש פירות ביער.

335

מי שמוכנע על ידי ההשתוקקות המאמללת
ונקשר אל העולם,
צערו מתרבה
כעשב בִּירְנָה אחרי הגשם.

336

אך מי שמכניע את ההשתוקקות המאמללת הזו,
ואינו נקשר אל העולם,
הצער נושר ממנו
כטיפת מים מעלה לוטוס.

דהמפדה

תרגום: שי שוורץ

בודהיזם בישראל - כתב העת

"השם או הנפש,
מי קרוב יותר?
הנפש או הרכוש,
מי חשוב יותר?
להשיג או לאבד,
מה רע יותר?
חסכון מופרז יגרור הוצאות גדולות,
אגירה מרובה תגרור אבדן כבוד.
דע מתי די, ותמנע מקלון;
דע מתי לעצור, ותמנע מסכנה;
ותוכל להאריך ימים.

ספר הדאו

תרגום: דן דאור ויואב אריאל



וידאו

ההתהוות המותנית: תשוקה

שיחה של רודני סמית'

כשעה

דובר אנגלית



[לצפייה](#)

[לדף הוידאו באתר](#)

הדרשה אודות התשוקה



צילום: משה בראל

Kama-sutta

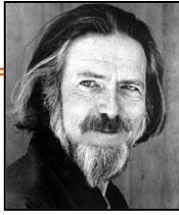
מתוך הספר 'שירת הארה', הוצאת כרמל

תרגום וערך: אביתר שולמן

-
766. המשתוקק המגשים את תשוקתו
בוודאי מאושר,
לאחר שהשיג את מה שבן-תמותה מבקש.
767. אך אם מושאי תשוקתו של האדם הנגוע בתשוקה,
שהתעוררה בו התאוה, אובדים לו,
הוא דואב כמו נפגע על-ידי חץ.
768. מי שנמנע מתשוקותיו
כמו מדריכה על ראשו של נחש,
הוא, המודע, חוצה אל מעבר לאחיזה הזו כלפי העולם.
769. אדם הכמה למושאי תשוקה שונים: אדמה, חפצים, זהב,
פרות וסוסים, עבדים ומשרתים, נשים, קרובים –
770. החלשים גוברים עליו, הסכנות מוחצות אותו
ומכך סבל רודף אותו
כמו מים החודרים לספינה סדוקה.
771. לכן האדם המודע נמנע תמיד מתשוקותיו.
לאחר שנטש אותן, הוא יחצה את השיטפון.
לאחר שחילץ את ספינתו, הוא עובר מעבר.



בודהיזם בישראל - כתב העת



אלן וואטס:

"בודהיזם הוא שיטה – הוא אינו דוקטרינה. בודהיזם הוא דיאלוג, ומה שהוא מצהיר בתחילה איננו בהכרח מה שהוא יצהיר בסיום. השיטה של הבודהיזם היא, קודם כל, מערכת יחסים בין מורה לתלמיד. התלמיד יוצר את המורה כשהוא מעלה בעיה והולך למישהו לדון בה.

עכשיו, אם הוא בוחר בחוכמה, הוא יברר אם יש בודהה בסביבה שישמש לו כמורה, ואז יאמר לבודהה 'הבעיה שלי היא שאני סובל, ואני רוצה לברוח מהסבל'. אז, הבודהה יענה 'סבל נגרם על ידי תשוקה, על ידי טרישנה¹, על ידי השתוקקות. אם ביכולתך לעצור השתוקקות אזי תפתור את הבעיה שלך. צא ונסה לעצור את ההשתוקקות'. ואז הוא נותן לו כמה שיטות כיצד לתרגל מדיטציה ולהפוך את תודעתו לשקטה על מנת לראות אם הוא מסוגל לעצור השתוקקות. התלמיד יוצא ומתרגל זאת. ואז הוא חוזר למורה ואומר 'אבל אינני יכול לעצור את ההשתוקקות לא להשתוקק. מה עלי לעשות בקשר לזה?' והמורה יענה 'נסה, אם כן, לעצור את ההשתוקקות לא להשתוקק'.

כעת, אתם כבר רואים לאן כל זה מוביל. הוא יכול לנסח זאת כך: 'בסדר, אם אינך מסוגל לעצור לחלוטין את ההשתוקקות, נקוט בדרך האמצע. שזה אומר, 'הפסק להשתוקק עד כמה שאתה יכול להפסיק להשתוקק, ואל תשתוקק לעצור יותר השתוקקות ממה שאתה מסוגל'. אתם רואים לאן זה מוביל? הוא חוזר שוב ושוב כי מה שהמורה עשה כשאמר לו 'הפסק להשתוקק' זה שהוא נתן לתלמיד שלו מה שבזן בודהיזם נקרא קואן. זוהי מילה יפנית שמשמעותה 'בעיית מדיטציה', או ליתר דיוק, אותה משמעות שיש לבעיה משפטית, כי קואנים מסתמכים לרוב על אנקדוטות ותקריות של המאסטרים הקדומים – מקרים ותקדימים. אבל התפקיד של קואן הוא לאתגר את המדיטציה.

מי הוא זה שמשתוקק לא להשתוקק? מי הוא זה שרוצה להימלט מהסבל?"

¹ צמא, טנהא בפאלי.

מקור: <https://www.facebook.com/AlanWattsWisdom/posts/599189063459369>

תרגום: דורון מלכא

הצטרפו ל-'בודהיזם בישראל' בפייסבוק



מערכת: אבי פאר, אילן לוטנברג, מרב ראט, דורון מלכא, ד"ר כרמל שלו ומשה בראל

מנהלת האתר: ענת הירש **ריכוז קבוצת הפייסבוק:** אלה זוהר ואבי פלוטניק