

## המשך ארבע האמיתות הנאצלות וסוף נושא הבודהיזם- שיעור 5

### חזרה:

- האמת הרביעית, הדרך כפולת השמונה- מה יש לעשות על מנת לפתור את בעיית הסבל: שלושה אזורי פעולה בחיים:  
אימון בחוכמה: ראייה/השקפה נכונה, התכוונות/כוונה נכונה. הבנה של התורה הבודהיסטית.  
אימון במוסר: דיבור נכון, מעשה/פעולה נכונה, אורח חיים נכון (בין האדם לבין סביבתו).  
אימון התודעה: מאמץ נכון, ריכוז נכון, תשומת לב נכונה-מודעות נכונה

### המשך אימון במוסר

#### 4. מעשה/פעולה נכונה-

עשיית מעשה הלוך בחשבון את התהוות הגומלין, מתוך ראייה קוסמית של ההדדיות. הימנעות מפגיעה ביצורים חיים, מלקיחת מה שאינו ניתן- לא לקחת משהו שלא שייך לך, מהתנהגות מינית פוגעת, רצח, עושיק, נזקל וכו'. הבודהה אומר שאסור לנו לפגוע בכל יצור חי בין אם זה אדם או בעלי חיים. כל פעולה שאנחנו עושים בחיים עלינו לעשות אותה מתוך נקודת המבט של התהוות הגומלין, לא נרצה לפגוע באחרים ונעשה כל שנוכל כי לא לפגוע בסביבה. הבודהיזם אומר שכל היצורים החיים זכאים לאושר.

#### 5. אורח חיים נכון-

פרנסה נכונה. פרנסה שאינה מבוססת על דיבור לא נכון או על פעולה לא נכונה, לדוגמה, קצב, סחר בנשק ואמצעי הרג, סחר בסמים, סחר בבני אדם וכו'. הרעיון הוא שלא נעסוק במקצוע שפוגע באחרים. הבודהה אומר שאין בעיה בלהתעשר אבל עלינו לעשות זאת באמצעים הגונים שלא פוגעים באחרים.

- **כללי העזר של בודהה-** הבודהה נתן כללים שתפקידם לשמש אדם שנמצא בתחילת הדרך לנירוונה ולא יודע עדיין מה נכון ולא נכון, גלגלי עזר:

#### כללי התנהגות:

1. **לא לקחת חיים-** לא לרצוח, לא לקחת חיים של אף יצור חי אפילו לא ג'וק.
2. **לא לקחת מה שאתה לא מקבל-** לא תגנוב, לא לקחת משהו שלא שלנו או שלא יועד לנו. דוגמא: אם מצאת משהו תשאיר אותו שם ואל תיקח.
3. **דיבור נכון-** דיבור בתאום עם הסיטואציה.
4. **התנהגות מינית נכונה-** התנהגות שלא פוגעת באחרים, בין שני אנשים בוגרים בהסכמה. איסור על ניאוף- פגיעה באדם שבוגדים בו.
5. **איסור שימוש בחומרים משני תודעה-** ללא אלכוהול, סמים...אנחנו שואפים לראיה צלולה של המציאות ותודעה נקייה. שימוש בחומרים אלו מביאים בסוף לסבל.

- **קארמה והצורך להימנע ממנה-** קארמה היא פעולה רצונית, הנעשית מתוך היאחזות בתוצאה המבוקשת של הפעולה ולא בפעולה עצמה, אני עושה כדי לקבל את התוצאה שלה. השחרור העמוק מהסבל כרוך בויתור מוחלט על פירות הקארמה-החיוביים והשליליים. הרעיון שעומד בבסיס הקארמה היא שלכל פעולה שאנו עושים יש תוצאות, יש סיבה ותוצאה. בעוד שמושג הקארמה קיבל בימינו משמעות של שכר ועונש המושג במקור שלו מדבר על תהליך של סיבה ותוצאה. דוגמא:

אם אני מחזיק כוס ומשחרר את היד והכוס נופלת על הרצפה- זה לא עונש אלא זה סיבה ותוצאה. אם אני עושה פעולה שהיא מיטיבה אז יהיו לקארמה הזאת פירות חיוביים בעוד שאם אעשה פעולה שהיא שלילית, הפירות שיהיו לקארמה יהיו גם הם שלילים. הפירות החיוביים והשלילים הם התוצאה של הקארמה, אם אני עושה מעשה טוב אקבל טוב ואם אני עושה מעשה רע אקבל רע. הבודהיזם אומר שאם אנחנו רוצים להגיע לנירוונה **אנחנו צריכים להימנע בכלל מיצירה של קארמה** מכיוון שאל לנו לעשות פעולות מתוך הרצון לקבלת התוצאות שלהן משום שהן מונעות מהשתוקקות המביאה לסבל. לדוגמא:

אני הולך ברחוב, פוגש קבצן ונותן לו 5 שקלים.

**אפשרות א'-** אם אני נותן את הכסף מתוך ציפייה שכיוון שנתתי ועשיתי מעשה טוב אז אקבל טוב- אני יוצר קארמה.

**אפשרות ב'-** אם אני נותן את הכסף מתוך חשיבה שזה מה שצריך לעשות באותו רגע כי זה אדם זקוק- לא מתוך שיקולי תועלת- אני לא יוצר קארמה.

כלומר, מאחר שאני לא חושב על התוצאה- לא יצרתי קארמה. הבודהיזם אומר שבנירוונה אין קארמה. הכוונה שכל דבר שנעשה לא נעשה ממקום של חשיבה על התועלת. אלא כי כך צריך.

- **המוסר הבודהיסטי וההיבט הפסיכולוגי שבו-** המוסר הבודהיסטי הוא מוסר נורמטיבי- אתה מבצע את הדברים כי ככה צריך ולא בגלל תועלת. בו זמנית הוא אומר שהאדם יכול לשנות את אותם דברים שהם לא מוסריים אצלו. הוא גם פועל המון ברמה הפסיכולוגית. לדוגמא:

עשרת הדיברות – בעשרת הדיברות הצווים ברורים. ברור מה עושים ולא עושים. יש דיבר אחד שהוא יוצא מן הכלל כיוון שנכנס לתחום הפסיכולוגיה: "לא תחמוד"- מה זה לא לחמוד? ראיתי מכונית יפה – חמדתי. אם נסתכל

על היישום של האיסור נראה שלרוב הפתרון לחמדנות הוא הרחקת מושא החמדנות מאתנו, לדוגמה נכסה את הנשים (אל תחמוד אשת רעך). בודהה אומר שהחמדנות לא נמצאת במושא החמדנות (לא במכונת או באישה) אלא החמדנות נמצאת בנו ובתודעה שלנו ואם זה כך אז אנו יכולים לשנות את זה. אפשר להגיד על מכונת שהיא יפה אבל לא להגיע למחשבות של: "למה לו ולא לי", "איך הייתי רוצה", "איך דווקא לו יש". הדגש, כל תכונה נמצאת כך ולכן ניתן לשנות אותה.

• **אימון התודעה** (סוגי מדיטציות)

**6. מאמץ נכון**

מאמץ עכשווי. מאמץ מכוון לסביבתו.

מאמץ נפשי להימנע מ-3 הזיהומים (מצבי תודעה בלתי מיטיבים): שנאה, תשוקה ותעתוע ובמקביל פיתוח וטיפוח מצבי תודעה מיטיבים. אנו מסתכלים על עצמנו תוך כדי מדיטציה אנליטית (אנליטית- מדיטציה של ניתוח עצמי) נזהה בעצמנו תכונות וננתח אותן ומאיפה הן מגיעות (האם מ-3 הזיהומים?), לאחר מכן נישים את המסקנות אליהן הגענו, ניפטר מתכונות שאינן טובות. התאמצות באופן של התבוננות לתוכנו תוך כדי מדיטציה ומוכנות להיפטר מהם. במדיטציה מזהים את תכונות אלה ולומדים לשחרר אותן ומצד שני מזהים את התכונות החיוביות; אהבה, חמלה, שמחה וכד' ולהגדיל את התכונות האלה.

**7. ריכוז נכון**

ברגע נתון עושים דבר אחד בלבד. איסוף התודעה לנקודה אחת מוביל להכרת המזהמים והדהרמה. תודעה אסופה היא תודעה ממושמת, שלוה, רגועה ועדינה. במצב זה ניתן לחקור את התופעות הפיזיות והמנטליות. במהלך המדיטציה הרלוונטית כאן- מרכזים את התודעה באובייקט אחד ונושמים. הפעולה הזאת עוזרת לנו לתרגל שהמחשבות לא יברחו משום שכל פעם עולות מחשבות, וצריך לחזור לנשימה כך לומדים לשלוט במחשבות ומנקים ומצילילים את התודעה.

**8. תשומת לב נכונה**

תשומת לב לעכשיו!!! למה שמתהווה ברגע זה. הווה בלבד. הכל מתרחש ברגע זה. גם אם אני חושב על העבר אני לא נמצא בעבר אלא עכשיו ואותו הדבר לגבי העתיד. אין משהו חוץ מעכשיו. וה"עכשיו" הזה כל הזמן משתנה. עלינו להיות מודעים לעובדה שאנחנו בהווה ולהיות בו באופן שלם. המדיטציה שעושים כאן היא מדיטציה בשם mindfulness- במדיטציה זו מסתכלים מה קורה עכשיו בתוכנו ובחוץ.

מדיטציה וויפאסנה- מתבצעת בשתיקה ומתמקדת בסימני המציאות (ארעיות ואין-אני). במהלכה, עושים סריקה של מה שקורה בגוף מתוך הרעיון שמתוך ההסתכלות הזאת נוכל ללמוד על הארעיות כי כשאנחנו מסתכלים על הגוף שלנו אפשר לראות שכל הזמן מתחוללים בו שינויים, תחושות, נשימות, דופק. הרעיון הוא להבין ולהרגיש את הדברים משתנים בנו ולהביא את ההבנה הזו למציאות כך שלא נאחז בה כאילו היא קבועה.

• **חמלה**- החמלה הבודהיסטית נובעת מההבנה של התהוות הגומלין ומההבנה של הערבות ההדדית. אין סובל וחומל. זוהי אחריות שבהזדהות מלאה ככל האפשר עם חווייתו והווייתו של האחר. החמלה הבודהיסטית איננה רגש, איננה רחמים אלא מעשה, מאחר ואנחנו מפנימים את התורה הבודהיסטית אם אני מפנים את זה אני לא יכול שלא לפעול מתוך מקום של חמלה זה חייב להיות משם. החמלה אומרת שאתה עושה את מה שצריך לעשות ברגע נתון. דוגמא:

יש לי פצע ביד לא מרחמים על היד אלא שמים תחבושת. הרעיון הוא שבצורה כזאת יש להתייחס לבני אדם לפעול כי צריך ואיך שצריך ולא מתוך רחמים או המקום שעושה חשבון. חמלה הכוונה היא גם לשמוח בשמחתו של האחר- פרגון. החמלה הבודהיסטית לא מתייחסת רק לקושי אלא גם לטוב. לשמוח עם האחר מכל הלב.

• **מה קורה מעבר לעולם הזה (אחרי המוות) ומשל החץ המורעל**- רבים שאלו את הבודהה מה קורה אחרי המוות ובדרך כלל הבודהה שתק. אבל הייתה פעם אחת שהוא כן ענה וזה נקרא משל ה"חץ המורעל".

**משל החץ המורעל**- תלמיד של בודהה ניגש אליו ואומר לו שאם הוא לא יסביר לו מה קורה אחרי המוות הוא קם ועוזב את קבוצת המאמינים של בודהה (האם יש קשר חזק בין הנשמה לגוף, האם היקום הוא סופי או אין סופי, האם הבודהה ימשיך ויתגלגל גם לאחר מותו). בתגובה בודהה נותן את משל החץ המורעל- אדם נפגע מחץ מורעל ובבואו לקבל טיפול הוא דורש לדעת לפני שיחלו לטפל בו מי ירה בו, איך נראה החץ, אילו נוצות מעטרות את קצהו, איזה סוג רעל, כך שעד שקיבל את הטיפול כבר נפטר. בודהה אומר שאף אחד לא מוכרח להיות מאמין בדברים שלו ואם לא מתאים לתלמיד הוא מוזמן ללכת, ומעבר לזה בודהה מסביר את שתיקתו בנושא החיים שאחרי המוות: הבודהה לא אומר שאין חיים אחרי המוות או שאין אלוהים, אבל אומר שהדבר איננו רלוונטי לסבל המלווה אותנו ביום יום, התשובות לכל השאלות הללו הן "שם" ואנחנו צריכים להתעסק בחיים הנוכחיים שלנו, מה שכאן ועכשיו ואפשר לפתור. אל תתעסק במה שיכול להיות ויקרה אחרי המוות אלא תתרכז במה שיש עכשיו כי רק על עכשיו אתה יכול להשפיע ורק את הסבל שבהווה אתה יכול לפתור.