

מבוא לזן

מבוא לזן

להימנע מעשיית רע
לעשות כל מה שטוב

מבוא לזן
דוקאי קבוט

מבוא לזן
דוקאי קבוט ©

עריכה: יסמין הלוי

© 2020 כל הזכויות שמורות לדוקאי קבוט

מהדורה שנייה

את הטקסט הזה ניתן לפרסם מחדש, לעמדם מחדש, להדפיס ולהפיץ בכל דרך ובכל מדיום דיגיטלי או אחר ובלבד שלא יידרש עבורו תשלום ישיר או עקיף.

כל הפצה של הטקסט מחויבת להציג העתק של הודעת זכויות היוצרים שבעמוד זה.

את/ה לא יודע/ת שמדובר בכך?

הקדשה והודיה

אני מודה לכל הבוֹדָהוֹת מן העבר, ההווה והעתיד על מתנת הַדְּהַרְמָה, שבזכותה יכולים כל בעלי התודעה, ואני ביניהם, להשתחרר מכל דפוס, סבל ואי-נחת. אני מודה לכל מוריי ולכל חבריי לדרך על החמלה האינסופית שבה נשאו אותי והורו לי את הדרך. דמעות עולות בעיניי כשאני נזכר בטוב לבם. אם יועילו דברים אלה למישהו, הרי זה מפני שדברי הבודהות והמורים מהדהדים דרכי. אם נפלו שגיאות בדבריי, הן כולן שלי ונובעות מיהירותי ובורותי.

אני מודה ליוסי שוורץ ולגלית גרוס, שקראו כמה גרסאות של המבוא הזה והעירו הערות רבות ערך. תודה גדולה ליסמין הלוי שערכה את הטקסט הזה במסירות ואהבה. תודה מיוחדת לשלמה שאַנְטִיָדוֹה שפרינגר (אופֶאסְקָה שאַנְטִיפֶאַרְמיטֶא), שיש לו הכרה מעמיקה של מסורות תרגול שונות ושל סוטרות והנחיות רבות, על שישב איתי במשך ימים תמימים ועבר כמעט על כל מילה כדי להפוך את המבוא הזה למועיל יותר. עזרתם לא תסולא בפז.

את הדברים הבאים אני מקדיש לרווחתם של כל היצורים החיים בתקווה שיהיה מי שיפיק מהם תועלת.

בעלי תודעה לאין ספור – אני נודר/ת לשחרר את כולם
רגשות שליליים ותעתועים ללא סוף – אני נודר/ת לשים קץ לכולם
אין סוף שערים לדהרמה – אני נודר/ת לעבור בכולם
את דרך הפוך־קה שאין נעלה ממנה – אני נודר/ת להגשים במלואה

הקדמה

זן הוא בּוּדְהִיזְם. הארת הזן אינה שונה מההתעוררות של הבּוּדְהָה. אי אפשר להשיג את הארת הזן בלי להבין לעומק את הדהרמה – הלוא היא תורת הבּוּדְהָה.

במשך 45 שנים לימד הבּוּדְהָה את הדהרמה כשלנגד עיניו מטרה אחת בלבד: לעזור לכל בעלי התודעה בכל העולמות, בעבר, בהווה ובעתיד, להשתחרר לחלוטין מאי-נחת, אכזבה וסבל, נחלתם של יצורים חיים. לאי-נחת הוא קרא דוּקְהָה.

בּוּדְהָה אינו שם, אלא תואר שפירושו "זה שהתעורר". ההתעוררות של הבּוּדְהָה היא התעוררות לטבעו האמיתי, הבנה בלתי אמצעית של העצמי ושל העולם. טעמה הוא השחרור המוחלט מן הדוּקְהָה. אין זו נחלתו הבלעדית של המבורך סִידְהָרְתָא גְאֹוְטְמָה, שאַקְיִמוֹנִי שזכה להתעורר; ההתעוררות היא זכותו של כל אדם. כל אחד מאיתנו יכול להגשים ולאמת את ההתעוררות ולהיות לבּוּדְהָה.

הדהרמה היא המדריך לשחרור מאותה אי-נחת, לידיעת עצמנו ולידיעת העולם. בלי לדעת את עצמנו לא נוכל להשיג שום תועלת מהחוויות השונות שאנחנו חווים בזמן תרגול זן. גם אם נחוה חוויות מופלאות, נחוש שלוה או אפילו נרגיש שיפור בתפקודים יומיומיים שונים, לא יהיה בכך כדי להקל על האי-נחת. הדרך היחידה להשתחרר לגמרי מהאי-נחת הקיומית שלנו היא על ידי הבנה מעמיקה של הדהרמה ויישום הוראותיה בחיינו.

לדהרמה שני היבטים. האחד הוא לימוד עיוני של העצמי ושל העולם; השני הוא הדרכה מעשית לאופן שבו עלינו לחיות את חיינו כדי

להשיג את השחרור. שני היבטים אלה שלובים זה בזה, ולעיתים דומה כי אנו מסתכלים באחד ורואים את האחר; אי אפשר להפריד ביניהם. לימוד עיוני ללא תרגול לא יביא לשחרור מדוקהה. מי שלומד את הפן העיוני של הדהרמה בלי לחיות על פיה משול בכתובים למי שקורא את התפריט בלי לטעום את האוכל, או לחולה שקורא את המרשם אך אינו נוטל את התרופה. אפשר לשאוב הנאה רבה מלימוד עיוני של הדהרמה גם בלי לחיות על פיה, אך ההנאה הזאת, כמו כל עונג, סופה לחלוף, ואחריה עדיין ניותר עם השאלה הגדולה: איך ראוי ורצוי לחיות את חיינו כך שלא נכלה את ימינו לריק?

עלינו אפוא ללמוד את הדהרמה בשני רבדים: עלינו להבין אותה היטב בשכלנו, ועלינו לדעת אותה באופן אינטימי ובלתי אמצעי. הידע שנושאת הדהרמה הכרחי למי שרוצה לדעת אותה, אך צבירתו של הידע הזה אינה לדעת אותה. לדעת את הדהרמה פירושו לדעת את עצמנו; לדעת את עצמנו פירושו לדעת את העולם; לדעת את העולם פירושו לדעת את עצמנו; לדעת את עצמנו פירושו לדעת את הדהרמה. הַלְדַעַת הַזֶּה הוּא-הוּא הַשְּׁחָרֹר.

עם כל שנה שעוברת נעשה משא החיים כבד יותר. בכל שנה שעוברת גופנו מזקיין; פעולות גופניות שהיו קלות נעשות קשות יותר; התפיסה כבר לא חדה כבעבר; השמיעה נחלשת, הראייה מידרדרת; השיער מאפיר או נושר. כבר איננו יפים כבעבר. ביום מן הימים אולי לא נזכור בצהריים מה עשינו בבוקר. ייתכן שיגיע היום שבו נזדקק מאוד לדהרמה, אבל גופנו ומוחנו יבגדו בנו: לא נהיה חזקים מספיק לתרגל מדיטציה, ומוחנו לא יאפשר לנו ללמוד ולהבין. חבל שנצטער על השנים שבזבזנו במרדף נואל אחר תענוגות חושים או בכריחה מתהפוכות החיים. כדאי לנו לתרגל וללמוד את הדהרמה מוקדם ככל

האפשר ולהקדיש לכך מאמץ כל עוד גופנו ומוחנו מאפשרים זאת. אם נעשה כן, אזי כאשר באמת נזדקק לדהרמה, שנים של תרגול ילוו אותנו ונוכל להשתמש בה כרצוננו.

בסוּטרת היהלום אנחנו מוצאים:

כך יש לראות את כל התופעות המותנות;
כחלום, אשליה, בועת אויר במים,
צל חולף, אגל טל,
הבזק ברק, ענן בשמי קיץ.

כעת שאלו את עצמכם: האם סבלתי מספיק?

מושגים בסיסיים

זן הוא בודהיזם. כיון שכך, חשוב שכל מתרגל זן יכיר לכל הפחות כמה מושגים שעומדים בבסיס המחשבה הבודהיסטית כולה, וגם בבסיס הזן. האופן שבו אציג אותם נטוע עמוק בהוראה של הבודהה, אבל ההסברים נושאים את הגוון הייחודי של הזן.

דוקה

כשהבודהה נשאל מה הוא מלמד, הוא ענה כך:

”הן בעבר והן כעת, אני מלמד אך ורק על הדוקה והשחרור ממנה.” (SN 22.86)

מהי אותה דוקה שהבודהה מלמד אותנו כיצד להשתחרר ממנה?

אם הגענו להתעניין בזן מתוך תחושה שחסר לנו דבר מה, או מתוך תחושה שיש בו תשובות לשאלות חיים שמטרידות אותנו, סימן שיש לנו אינטואיציה כלשהי באשר למה היא דוקה. הדוקה המעודנת ביותר היא אותה אי-נחת שנוצרת אצלנו כאשר אנחנו מחפשים משהו או מחפשים להימנע ממנו. ההעדפה הקטנה ביותר כבר טומנת בתוכה דוקה.

גם רגשות ותחושות מובהקים יותר הם דוקה. ב”סוטרה על הנעת גלגל הדהרמה” מוצגת הדוקה כך:

נזירים, זאת אמת האצילים בדבר האי-נחת, חוסר הסיפוק והסבל (דוקה): לידה היא דוקה, זקנה היא דוקה, חולי הוא דוקה, מוות הוא דוקה; איחוד עם הלא-נעים הוא דוקה; היפרדות מהנעים היא דוקה; לא לקבל את מה שאנו

שואפים אליו הוא דוקהה. בקצרה, חמשת המצרפים הנגועים בהיאחזות הם דוקהה. (SN 56.11)

המפגש שלנו עם העולם דרך הגוף והחושים הוא מקור לא אכזב לכאב ולעונג – לדוקהה. מדוע זה כך? מפני שכל מגע כזה מוליד אצלנו אחת משלוש תחושות כלפי מושא המגע: תחושה נעימה, תחושה לא-נעימה או תחושה ניטרלית. אלו משפיעות מיד – לעיתים בעדינות ולעיתים בגסות – על מצב רוחנו ומחשבותינו. עצם העובדה שכל מפגש עם העולם יכול לגרום לשינוי במצב הרוח ובחשיבה שלנו הוא דוקהה, כי פירוש הדבר הוא שאיננו אדונים לעצמנו. זו משמעותו של המשפט החותם את הציטוט: **”בקצרה, חמשת המצרפים הנגועים בהיאחזות הם דוקהה.”** חמשת המצרפים משמשים את הבוֹדֵקָה כדי לתאר את הישות הפסיכו-פיזית-מטאפיזית שנקראת אדם-עולם, נחזור לכך בהמשך.

חשוב שכל מתרגל זן יחקור את אמת האצילים על הדוקהה ויבין אותה היטב. יש דברים ומצבים שגורמים לנו אושר, אך כשאנחנו מאושרים אנחנו מזניחים את התרגול והלימוד. הבנה עמוקה של אמת הדוקהה תעזור לנו להבין שגם כשאנחנו מאושרים, הדוקהה נמצאת ממש מעבר לפינה. אושר הוא אושר, יהיו אשר יהיו סיבותיו, אבל כל התופעות המותנות – כלומר תלויות בדבר אחר מחוץ לעצמן – נושאות בתוכן זרעי דוקהה: כל דבר שהשגנו סופו שיאבד; אהובינו ימותו; וגם אם השגנו ממון רב, לא נוכל לקחת אותו אל הקבר והוא לא יציל אותנו מזקנה ומוות. ייתכן שכעת אנחנו חזקים ובריאים, אך בעתיד לבטח נהיה חולים, זקנים וחלשים. הגורמים לאושר יחלפו מהר. כדאי להעמיק בדרך ההתעוררות כל עוד אנחנו יכולים.

כדי לעזור לנו בחקירה ניסח הבּוֹדֵקָה את אמת האצילים בדבר מקור הדוקהה:

נזירים, זאת אמת האצילים בדבר מקור הדוקהה:
ההשתוקקות שהיא מקור כל ההתהוות – מלווה בתאוה ועונג, מוצאת הנאה פעם פה, פעם שם. כלומר השתוקקות להנאות החושים, השתוקקות להתהוות, השתוקקות לאי-התהוות. (SN 56.11)

כדי להבין את אמת האצילים בדבר מקור הדוקהה, כדאי שנסתכל על ניסיון חיינו. כשאנחנו רוצים משהו, אנחנו מונעים על ידי תשוקה. התשוקה יוצרת כוח מניע לפעולה באמצעות הגוף, הדיבור או התודעה – פעולה שמטרתה להשיג את מושא התשוקה. חשוב לזכור שתשוקה אינה באה לידי ביטוי רק ברצון לאחוז במשהו, אלא גם ברצון לדחות משהו מעלינו: אנחנו פועלים ללא הרף לשם התהוות של משהו שאנחנו רוצים בו, או לשם הכחדה של משהו שאנחנו רוצים לדחות מעלינו. זהו היבט אחד של ההתהוות שהבּוֹדֵקָה מדבר עליה. אנחנו חיים מצד אחד במרדף בלתי פוסק אחר הדברים שאנחנו רוצים, ומצד שני בבריחה מתמדת מהדברים שאיננו רוצים. לפיכך, כל פעולה שאנחנו עושים – בגוף, בדיבור או בתודעה, כדי להתקרב או להתרחק ממהו – יש בה כדי ליצור גורמים ותנאים לדוקהה ולאפשר מותנים, אבל פעולה שמונעת מתשוקה או דחייה אינה יכולה ליצור גורמים ותנאים להתעוררות. כמעט לעולם איננו פשוט שוהים עם מה שיש. אם נפגוש את עצמנו ואת העולם ללא פעולה מיידית של התודעה, הדיבור או הגוף, שמקורה במשיכה או סלידה, נזכה להשתחרר מן הדוקהה בו ברגע.

אבל הבוֹדֵקָה אינו רק מסביר כיצד התשוקה מניעה פעולה שמביאה משהו לידי קיום או אי-קיום; טענתו המרכזית היא שההשתוקקות מובילה להתהוות, והיא הכוח המניע לא רק לתגובה שלנו למפגש עם המציאות, אלא גם להתהוות הקיום שלנו בכלל. אם נשתמש במערכת המושגים של הבוֹדֵקָה, נוכל לומר כך: השתוקקות מובילה להתהוות, התהוות מובילה ללידה, לידה מובילה לחולי, זקנה ומוות. כאשר אנחנו חיים פקדים אותנו צער, אֶבֶל, כאב גופני, מצוקה נפשית וייאוש. אין ספק שהחיים יזמנו לנו מגע עם דברים שאינם נעימים לנו, וודאי נצטרך להיפרד מדברים שנעימים לנו. לכל אלה קרא הבוֹדֵקָה דוקהה. כדי להבין ולהסביר את הטענה הזאת לעומק נצטרך ללמוד את חוק הקְרָמָה: הקיום שמתהווה בהינתן גורמים ותנאים.

כאן המקום להוסיף כמה מילות אזהרה: קל לפרש את דבריו של הבוֹדֵקָה כאילו עלינו לכבות את עצמנו, להפסיק להיות בני אדם עם רצונות ומאוויים ולחיות כמלפפונים. לא כך הדבר. התרגול הבודהיסטי מוליד שלווה גדולה ואושר רב יותר מאשר כל תוצאה של תאוה ופחד – אושר שהוא תולדה של חופש מכבלי העולם הזה ומכבלי העולם הבא. חשוב שהמתרגל לא יתאמץ לברוח מעצמו. מאמץ כזה הוא תולדה של הבנה שגויה, ויוליד דוקהה בדיוק כמו מרדף אחרי תאוות אחרות. אל תבקשו להיות לחי-מת.

הדוקהה היא אמנם אחד המאפיינים העיקריים של חיינו, אבל אסור לשכוח שיש בהם גם שמחה ואושר. ואף שהם מותנים וזמניים, הם עדיין שמחה ואושר וכך יש לזהות אותם בבירור. ככל שנעמיק בלימוד ובתרגול ההרמה, נשיל מעצמנו עוד ועוד דפוסים והרגלים שמונעים מאיתנו לגלות את השמחה והאושר שבמפגש עם הקיום הפשוט. ככל שנִתְרַגֵּל יותר, נלמד להעריך את השמחה והאושר שיש במפגש עם צל

העץ ביום חם ואת השמש המפציעה מבעד לענני הסערה ביום סגריר. זה שהתעורר זוכה למצוא שמחה ושלווה בחום ובקור כאחד.

האמת של הדוקה נראית פשוטה, אך הפשטות הזו מתעתעת. הבנתה היא משימה של חיים שלמים, שכן כל אחד מאיתנו צריך להבין בעצמו כיצד הדוקה מתהווה בתוכו: כיצד הרצונות, הפחדים, התשוקה והסלידה שלו עצמו גורמים לה, וכיצד הוא מצליח להשתחרר ממנה. השחרור מן הדוקה הוא ההתעוררות של הבוֹדֵקָה. אי אפשר להתעורר ללא ידיעה אינטימית של העצמי והעולם. הידיעה האינטימית של המציאות היא ההארה של הזן; ידיעה אינטימית של העצמי ושל העולם היא שְׁלֵמוֹת החוכמה.

כדי שנוכל לבנות לעצמנו יסודות יציבים לתרגול, ראשית עלינו להכיר ולנסות להבין עוד כמה נקודות בסיסיות.

החושים ובסיסי החושים

את כל התופעות אנחנו פוגשים באמצעות החושים. הבוֹדֵקָה דיבר על שישה חושים: חוש הראייה, חוש השמיעה, חוש הריח, חוש הטעם, חוש המגע והתודעה ("החוש המנטלי").

לכל חוש יש שני היבטים: היבט חומרי והיבט תודעתי. ההיבטים החומריים של החושים הם איבר החישה והמושאים של אותו איבר; ההיבט התודעתי של החושים הוא ההכרה הנלווית לכל חוש, והיא זו שמייצרת את הייצוג המנטלי של מושא החושים.

להיבטים החומריים האלה אנחנו קוראים **בסיסי החושים**.

בסיס הראייה הוא העין, והצבע והצורה שהעין קולטת.

בסיס השמיעה הוא האוזן, והצלילים שהאוזן קולטת.

בסיס הריח הוא האף, והריחות שהאף קולט.

בסיס הטעם הוא הלשון, והטעמים שהלשון קולטת.

בסיס המגע הוא הגוף, והחומרים, המרקמים, ההתנגדות והטמפרטורה שהגוף קולט.

בסיס התודעה הוא איבר התודעה (אנחנו רגילים לקרוא לאיבר הזה מוח), והאובייקטים המנטליים שהוא קולט: מחשבות, רעיונות, דמיונות, והדימויים שמייצרות ההכרות של החושים.

לכל בסיס חושים מוצמדת הכרה, והיא מייצרת את רשמי החושים. כך שיש לנו הכרת עין, הכרת אוזן, הכרת אף, הכרת לשון, הכרת גוף והכרה מנטלית. לבסיסי החושים ולהכרות הצמודות אליהן אנחנו קוראים חושים:

כאשר העין פוגשת צורה וצבע, נוצר מגע שבעקבותיו מתעוררת הכרת העין ומייצרת ייצוג מנטלי של מושא הראייה – זהו חוש הראייה; כאשר האוזן פוגשת צלילים, נוצר מגע שבעקבותיו מתעוררת הכרת האוזן ומייצרת ייצוג מנטלי של מושא השמיעה – זהו חוש השמיעה; האף, הריחות והכרת האף הם חוש הריח; הלשון, הטעמים והכרת הלשון הם חוש הטעם. הגוף, החומר, המרקם, החום, ההתנגדות והכרת הגוף הם חוש המישוש; איבר התודעה, האובייקטים המנטליים וההכרה הם החוש המנטלי.

כשאיבר חישה פוגש מושא חישה נוצר מגע. בעקבות המגע מתעוררת הכרת האיבר ומייצרת ייצוג מנטלי של מושא החישה – זהו החוש.

כאשר אנחנו מעמיקים בלימוד הדהרמה אנחנו מגלים שגם למציאות החומרית יש בסיס תודעתי. התופעות הן כמו גלים בים, אנחנו מבחינים בהם בנפרד אבל הם עולים, מופיעים ונעלמים מבלי שניתן יהיה להפריד אותם מהים. כמו נר בו לא ניתן להפריד את האור, הלהבה, הפתיל והשעווה כך התודעה והתופעות מופיעות ונעלמות יחד. עלינו לפגוש בצורה אינטימית את המציאות הבלתי נפרדת. אל תלכו שולל אחר כל הרשימות והמודלים שמופיעים בכתבים, הם רק מפה שנועדה לעזור לנו לשחרר את התפיסות השגויות שיש לנו לגבי עצמנו והעולם. בלשון הזן אנחנו אומרים שהם כמו האצבע שמצביעה על הירח ואין להתבלבל בין האצבע לירח.

חמשת המצרפים הנגועים בהיאחזות

בסיום ההצגה של הדוקהה אמר הבוֹדֵקָה: "בקצרה, חמשת המצרפים הנגועים בהיאחזות הם דוקהה."

מהם אותם חמישה "מצרפים הנגועים בהיאחזות"? הבוֹדֵקָה מזהה חמש פונקציות שמצטרפות יחד לכדי הרכבת הישות הפסיכו-פיזית שנקראת אדם. גם החמש האלה אינן קבועות; גם הן אינן אלא צירוף של תהליכים ופונקציות רבות שמשתנות מרגע לרגע. גם האדם שהתעורר וגם האדם שמוסיף אשליה בתוך האשליה מורכבים מאותם חמישה מצרפים. ההבדל ביניהם הוא שאצל אדם משוחרר אלה פשוט חמישה מצרפים, ואילו אצל אדם רגיל אלה חמישה מצרפים של היאחזות. אלה הם כבליו, ובו בזמן הם אמצעי השחרור שלו. ואלה הם:

גוף/ צורה/ חומר – רופָּה (rūpa): מתייחס לגוף החומרי – הן הגוף שלנו והן עולם החומר שאנחנו פוגשים. מכלול התהליכים שבאים לידי ביטוי בחומר שייכים למצרף הזה. ששת בסיסי החושים שייכים למצרף הזה. בסיסי החושים שוכנים בגוף, והגוף הוא תנאי הכרחי לקיומם.

תחושה/הרגשה – וְדָנָא (vedanā): מתייחס למכלול התהליכים שאחראים לכך שבמגע שלנו עם מושאי החושים נוצרת אצלנו תחושה – נעימה, לא-נעימה או ניטרלית – כלפי מושא המגע.

הבחנה – סַמְּיַנְיָא (saṃjñā): מתייחס למכלול התהליכים המאפשרים לנו להבחין במושא בעולם, לבודד אותו מתוך הרקע הלא-מובחן של המציאות ולקטלג אותו. למשל, היכולת להבחין בצבע או בצליל, ולקבוע אם צבע הוא אדום או צהוב ואם צליל הוא גבוה או נמוך.

הרכבה/דפוסים מנטליים – סַמְּסַקָּאָרָה (saṃskāra): מתייחס למכלול התהליכים שמייצרים פעולה בעולם כתגובה למגע. בבודהיזם מדובר על שלושה סוגי פעולות: בגוף, בדיבור ובתודעה. פעולה בתודעה היא מחשבה או רגש – בעצם כל תופעה מנטלית שאנחנו יכולים להיות מודעים לה; פעולה בדיבור היא כל דבר שאנחנו אומרים. פעולה בגוף היא כל מעשה שאנחנו עושים בניסיון להשפיע על המציאות באמצעות הגוף. כל אחת מהפעולות הרצוניות האלה נושאת עימה משקל ומשמעות. אפילו מחשבה חולפת משאירה חותם, לא כל שכן דיבור ומעשה. כלל התהליכים שבסופם יש פעולה נכללים

במצרף הזה, הכולל את כל הדפוסים המנטליים שלנו, את כל ההרגלים שגורמים לנו להגיב למציאות כפי שאנחנו מגיבים. ומובן שכל פעולה שלנו מחזקת או מחלישה את אותם דפוסים מנטליים שגרמו לה מלכתחילה.

הכרה/אינטלקט – ויִ'נַאנָה (vijñāna): מתייחס לכלל התהליכים שמאפשרים לנו להיות מודעים לרשמים של בסיסי החושים. נזכיר שיש שישה בסיסי חושים, וכנגד כל בסיס יש הכרה שאחראית ליצירת הרשמים של החוש: הכרת העין, הכרת האוזן, הכרת האף, הכרת הלשון, הכרת הגוף וההכרה המנטלית, המזהה תופעות מנטליות כמו מחשבות ורגשות, וכך את הדימויים המנטליים שמייצרות ההכרות של בסיסי החושים האחרים.

חמשת המצרפים הופכים להיות מצרפי היאחזות כאשר אנחנו מתבלבלים ומזדהים עם אחד או יותר מהם. אם אנחנו אומרים לעצמנו: "הגוף הזה הוא אני", או "הגוף הזה אינו אני", או "הרגשות שלי הם אני" או "הרגשות שלי אינם אני", או "המחשבות שלי הם אני" או "המחשבות שלי אינם אני", או "הדפוסים האלה הם אני" או "הדפוסים האלה אינם אני". אם אנחנו אומרים לעצמנו: "אני נפרד מהעולם" או "אני כל העולם", או "אני בתוך העולם" או "העולם בתוכי", אם אנחנו חוששים מכאב וכמהים לתחושה נעימה, אם אנחנו מזדהים עם התבניות המנטליות שלנו – כל הדברים האלו מקבעים אותנו בדוקהה.

כאשר אנחנו מזדהים בכירור שהאני איננו יותר ממושג שנוולד ומשתנה מרגע לרגע, שאי אפשר להיאחז בו, וכשאנחנו יכולים לבחור אם

לפעול על פי הדפוסים האלו או לא – אזי אלה חמישה מצרפים ותו לא.

12 החוליות של ההתהוות המותנית

חמשת המצרפים, יחד עם ההסבר על החושים, הם מעין מודל מרחבי המאפשר להבין כיצד אנחנו פוגשים את המציאות, מגיבים לה ויוצרים מושגים לגביה ולגבי עצמנו.

12 החוליות של ההתהוות המותנית הן מודל טמפורלי מעגלי של האופן שבו המפגש עם המציאות מביא להתהוות הישות הפסיכו-פיזית שנקראת אדם ואת כל הסבל שלנו. הראייה המסורתית של 12 החוליות היא כזו:

1. בחיים קודמים, בשל בורותנו כאשר לטבענו האמיתי ולטבעו של העולם
2. יצרנו דפוסים מנטליים
3. אשר גרמו לתודעתנו להיוולד בגוף
4. לכן בחיים האלה יש לנו מערכת פסיכו-פיזית של גוף ותודעה.
5. כתוצאה מכך יש לנו שישה איברי חישה כנגד שישה מושאי חישה (בסיסי החושים).
6. כשאיברי החישה באים במגע עם מושאי החישה (עולם התופעות)
7. מתעוררת אצלנו תחושה נעימה, תחושה לא נעימה או תחושה ניטרלית.
8. בעקבות זאת עולה צמא, שפירושו השתוקקות להנאות החושים, כלומר רצון להמשך המגע (או דחייה ממגע עם החושים).

9. ההשתוקקות יוצרת היאחזות בתפיסות שיש לנו לגבי עצמנו ולגבי העולם

10. וכתוצאה מכך אנחנו פועלים.

11. הפעולה (קרמה) היא כוח מניע להתהוות, ואנחנו נולדים מחדש

12. ושוב חווים את כל הסבל שכרוך בחיים, בזקנה ובמוות.

בחיים החדשים אנחנו שוב יוצרים, מתוך בורות, דפוסים מנטליים שמתנים את התודעה שלנו וגוררים לידה מחדש, וחוזר חלילה.

אף כי הבאתי כאן את המודל בקיצור נמרץ, אבקש בכל זאת להתעכב על החוליה הראשונה בשרשרת: הבורות לטבענו האמיתי ולטבעו של העולם – הגורם הבסיסי לכך שאנחנו כושלים שוב ושוב בפרשנות שגויה של המציאות ובחרים פעם אחר פעם בהתנהגויות שמרחיקות אותנו מהשחרור.

המאמץ הגדול של תרגול זן הוא הכחדת הבורות שמונעת מאיתנו לראות את הדברים כפי שהם, ועל כן מאפשרת לתשוקות וסלידות לעלות ולגרום לדוקהה. מי שהכחיד לחלוטין את הבורות הגשים ואימת לחלוטין את ההתעוררות של הבודהה.

הכחדה אמיתית של הבורות אינה יכולה להיות הבנה אינטלקטואלית בלבד של העקרונות שהצגתי כאן; אילו זה היה כך, כל מי שקורא את הטקסט הזה היה מתעורר מיד. המתרגל צריך לחיות על פי ההנחיות של הבודהה ושל חכמי הזן בעבר ובהווה, ולתת לטבעו האמיתי, לפרח הלוטוס של תודעתו, לזרוח ולפרוח.

מסורת הַזֶּן

זֶן הוא השם היפני לצ'אן הסיני, לסון הקוריאני ולתיין הווייטנאמי. הצ'אן הגיע לווייטנאם באמצע המאה השישית, ולקוראיה באמצע המאה השביעית. זֶן היא ההגייה היפנית למילה צ'אן, שיבוש של המילה הסינית צ'אנה – המילה הסינית למילה הסנסקריטית דְהִיאָנָה, שמתורגמת לפעמים כמדיטציה או התבוננות. הכינוי זֶן מלמד על הדגש שמסורות הצ'אן השונות שמות על תרגול מדיטציה ככלי עיקרי לטיפוח גורמים ותנאים להתעוררות.

ליפן הגיע הַזֶּן לראשונה במאה ה-12, על ידי מורים יפנים שחצו את הים כדי ללמוד צ'אן בסין וחזרו ללמד את מה שגילו. אף שהצ'אן הסיני הוא המקור לַזֶּן היפני, יש ביניהם הבדלים רבים. שתי המסורות עברו רדיפות דתיות ופוליטיות ונדרשו להשתנות כדי להתאים לתרבות המקומית. כתוצאה מכך האופן שבו לומדים צ'אן בסין ובטאיוואן שונה מהאופן שבו לומדים זֶן ביפן, ובמעבר למערב נוצרו זֶן וצ'אן מסוגים חדשים. כל אחד מכם יצטרך למצוא את דרכו בתוך המסורות האלה ולבחור באיזו מהן (או מחוץ להן) הוא מתרגל.

הדברים שאני כותב כאן הם מה שאני מתרגל בלי לקרוא לו בשם. התחלתי את דרכי כתלמיד זֶן במסורת הסוֹטוֹ-זֶן היפנית – גלגול של מסורת הַטְסֻאֹדוֹנְג הסינית. מאז אני שומר אמונים למסורת הזו ומתרגל כפי שלמדתי. אל התרגול שלי הכנסתי תרגולים נוספים ממסורת הצ'אן כפי שלימד שנג-יין וגם תרגולים מן הבודהיזם הטיבטי והתַרוּוָאֶדָה. בכל זאת, אם ישאלו אותי מה אני מתרגל, אוכל לומר ללא היסוס שאני מתרגל את תרגול הַזֶּן של הבודהות כפי שנמסר

ממורה למורה מאז ההתעוררות של שאקיאמוני מתחת לעץ הבוֹדְהִי, בבוֹדְגַאִיָה שבהודו.

כל מסורות הצ'אן מדגישות את המסירה הישירה ממורה לתלמיד של מה שמכונה "אוצר עין הדהרמה האמיתית", ומקפידות על רישום של מה שנקרא "מסירת הדהרמה" (Transmission). כשמורה לא בוחר לו יורש או יורשים, נגדע אותו ענף של מסירה. על פי מסורת הצ'אן, אוצר עין הדהרמה האמיתית נמסר מבוֹדְהִיָה שאקיאמוני למכובד מְהַאֶקְשֵׁיאָפָה בפסגת הנשרים, כאשר הבוֹדְהִיָה הרים פרח, סובב אותו בין אצבעותיו, הציג אותו בפני הנוכחים ומצמץ. כל הבוֹדְהִיָסְטוֹת והתלמידים שהתאספו שם לא ירדו לסוף דעתו והחרישו; רק מְהַאֶקְשֵׁיאָפָה הבין וחיך חיוך רחב. אז אמר הבוֹדְהִיָה: "יש לי את אוצר עין הדהרמה האמיתית, את תודעת הנירוונה המופלאה, את הצורה האמיתית של מה שאין לו צורה, את שער הדהרמה שמעבר למילים, שנמסר מחוץ לתורה. את אלה הפקדתי בידי מְהַאֶקְשֵׁיאָפָה."

מְהַאֶקְשֵׁיאָפָה, המייסד הראשון של הצ'אן, נמסר אוצר עין הדהרמה האמיתית מסירה ישירה, ממורה לתלמיד, עד שנמסר לבוֹדְהִיָהֶרְמָה, המייסד ה-28 של הצ'אן שנסע מהודו לסין והיה למייסד הראשון של הצ'אן בסין. חוּיֵי-נַגַּ, המייסד השישי בסין, מסר את אוצר עין הדהרמה לשלושה תלמידים, ושניים מתוכם הפכו להיות המייסדים של חמשת בתי הצ'אן שהתפתחו לאחר מכן. כיום נותרו שני בתי צ'אן עיקריים: הֶלִינְצִי (סינית) / רִינְזַאי (יפנית), והֶטְסֵאוֹדוֹנְג (סינית) / סוֹטו (יפנית).

היום יש מורים שמחזיקים במסורות רבות כל כך עד שקשה לאשש את אמיתותן. כשתלמידים "משיגים" מסירה מכמה מורים, מרחף סימן שאלה על כל מוסד מסירת הדהרמה.

התודעה שמבקשת להתעורר

תרגול זן הוא תרגול דרך הבודִהיסְטוֹנָה. בפתח הטקסט קראתם את ארבעת הנדרים הגדולים של הבודִהיסְטוֹנָה – מי שהצמיח את התודעה שמבקשת להתעורר למען רווחתם של כל היצורים החיים.

התודעה שמבקשת להתעורר מוכרת בשם בודִהיְצ'יטָה. כשדיברתי על המצרף הרביעי ציינתי בחטף שפעולות בתודעה אינן רק מחשבה אלא גם רגש. המילה בודִהיְצ'יטָה מורכבת משתי מילים בסנסקריט: בודִהי – התעוררות, וצ'יטָה – תודעה, מילה שנושאת בחובה משמעות של לב ושל מחשבה כאחד. גם התרגום ליפנית – בודִאיֶשֶׁין – מורכב משתי המילים האלו: בודִאי, ההתעוררות של הבודִהָה, ושֶׁין, שהוא לב ושכל גם יחד. גם בעברית הקדומה שימש המושג לב כדי לתאר את שתי הפונקציות האלה, וגם כיום "תשומת לב" מציינת סוג של מודעות. אנחנו רגילים לחשוב על התודעה כעל פונקציה שכלית בלבד ועל לב כעל פונקציה רגשית, אך בבודהיזם אין הפרדה כזו. במובנים רבים, אפשר היה גם לכתוב לב במקום תודעה. התודעה שתרה אחר ההתעוררות היא אפוא הלב המבקש להתעורר. מסיבות של קונבנציה נמשיך להשתמש במושגים תודעה ומחשבה, אך נזכור שהכוונה היא לכל הפונקציות של התודעה: לב ושכל, מחשבה ורגש.

הדבר החשוב ביותר למי שרוצה להיכנס בשער אל דרך ההתעוררות הוא להצמיח ולטפח בודִהיְצ'יטָה – מושג שיש לו משמעויות רבות, ובמסורות בודהיסטיות שונות יש לו דגשים שונים. כיוון שכך עלינו להבין היטב מהי אותה תודעה המבקשת להתעורר.

כדי להצמיח בודִהיְצ'יטָה, ראשית עלינו לוודא שהתודעה אכן רוצה להתעורר. לשם כך עלינו לפעול בהתאם למה שלימד הבודִהָה, כלומר

בהתאם לדהרמה. אי אפשר להשיג את ההתעוררות של הבוֹדָהּ מחוץ לדרך הבוֹדָהּ. בתוך הדהרמה נמצא את כל מה שאנו זקוקים לו כדי להגשים ולאמת את דרך הבוֹדָהּ ולהתעורר. לכן עלינו להצמיח נחישות שתעזור לנו לתרגל את הדהרמה ולהעמיק בה גם נוכח הקשיים שניתקל בהם – ואין ספק שיהיו גם קשיים וספקות. כדי לצלוח אותם, יש צורך בנחישות ובאמונה שנולדת מתוך הלימוד והתרגול של הדהרמה.

המתרגל צריך להצמיח את התודעה שמוצאת ערך בתרגול גם כאשר לא נראה שהוא מביא תועלת. תיִדרש לנו נחישות כדי לחדור דרך המשמעות של הסוטרות ודברי המורים, כדי לשבת במדיטציה גם אם הגוף דואב והשלווה מאיתנו והלאה, וכדי לא להטריד את עצמנו בהבלי העולם הזה אלא להתמקד בראש ובראשונה ביצירת גורמים ותנאים להתעוררות.

דרך הבוֹדָהּ אינה נוחה. אין מדובר באופנה של העידן החדש שנועדה לגרום לנו להרגיש טוב או להשיג דבר-מה. אין מדובר ב"סוד" או ב"עבודה", אלא בחיים של לימוד ועשייה שחייבים להלום זה את זה כדי שנוכל להתעורר. הנחישות להתעורר היא אפוא הפן הראשון של הבוֹדָהּ הִצִיטָה.

שנית, עלינו להכיר בכך שתודעה שתרה אחר התעוררות כמושא לאחוז בו לא תצליח להיכנס אל דרך ההתעוררות. תודעה שמבקשת להתעורר מסלקת מעליה כל השתוקקות להשיג את ההתעוררות; היא התודעה שהדרך תרה אחריה, שהדרך מושכת אותה, היא תודעה שנמשכת אחר ההתעוררות. כדי להצליח בכך צריך המתרגל לטפח את פן החמלה בתודעתו.

בְּזֶן נוהגים לומר שהתודעה שתרה אחר התעוררות מבקשת שלא להגשים את הדרך במלואה עבור עצמה בטרם תעזור לכל בעלי התודעה להגשים את הדרך בעצמן. הגשמת הדרך מתוארת פעמים רבות כחציית נהר והגעה לגדה השנייה. המתרגלת שהצמיחה את התודעה שתרה אחר התעוררות מבקשת אם כך לעזור לכל היצורים החיים לחצות את הנהר לגדה השנייה בטרם תחצה בעצמה.

בחיבורו של זְוֹנְגִי דוֹגֶן, "להצמיח את התודעה שמבקשת להתעורר" (שובנגזו הוטסו-בוֹדַאיִשִין, 正法眼藏發菩提心), הוא כותב:

להצמיח את התודעה שמבקשת להתעורר פירושו לנדור: "בטרם אצלח בעצמי, אעביר את כל בעלי התודעה [אל הגדה השנייה]". אפילו אדם שְפָל שמצמיח תודעה כזו הוא כבר מורה ומדריך לכל היצורים החיים [...] המשמעות של הצמחת התודעה שמבקשת להתעורר היא לעמול ללא לאות – בדיבור, במעשה ובתודעה – כדי לעזור לכל היצורים החיים להצמיח את התודעה המבקשת להתעורר ולהוביל אותם אל דרך הבוֹדֶקה. אין כל תועלת בהענקת תענוגות ארציים לבעלי תודעה [...] כדי להועיל עלינו לעזור להם להצמיח את השאיפה לשחרר בעלי תודעה אחרים בטרם ישתחררו בעצמם. אל לך לחשוב שתהפוך לבוֹדֶקה אם תעזור לאחרים להצמיח את השאיפה לשחרר אחרים בטרם ישתחררו בעצמם. גם אם הזכויות שצברת יבשילו ותעמוד על ספה של ההתעוררות השלמה של הבוֹדֶקה, עליך להקדיש את הזכויות האלו לטובת יצורים אחרים כדי שיוכלו להיות בודהות ולהגשים ולאמת את הדרך. (שובנגזו הוטסו-בוֹדַאיִשִין)

לקראת סוף הביקור הראשון שלי באַנטאיג'י הרגשתי כאילו מצאתי סוף-סוף מזור לכל בעיותיי. באותם ימים למדנו את הטקסט הזה של זנג'י דוֹגֶן. שאלתי את מורי מוהו נולֶקָה: "איך אני יכול להצמיח את הרצון הזה [לשחרר אחרים בטרם אשתחרר בעצמי], כשאני מרגיש שכבר ניצלתי?" הוא ענה לי: "הבודהיסטוּוּה הוא כמו מי שחותר בסירה אל הגדה השנייה, ורואה לפתע איש טובע. הוא מושיט לו יד, מעלה אותו לסירה והם ממשיכים לחתור יחד. אז הם רואים עוד איש טובע. השניים עוזרים גם לו לעלות לסירה, וכעת שלושתם חותרים יחד. עוד ועוד אנשים טובעים נקרים בדרכם, ואת כולם הם מעלים לסירה וממשיכים לחתור. אבל בשלב מסוים הם שוכחים שכוונתם היתה להגיע לגדה השנייה, והם פשוט ממשיכים להציל בשמחה את כל מי שטובע ולחתור יחד איתו." אחר כך הוסיף: "הדבר היחיד שאנחנו יכולים לעשות הוא לחלוק את חיינו ואת התרגול שלנו עם אחרים. זה מה שאני עושה כאן באַנטאיג'י, וזה מה שאתה יכול לעשות בבית. חלוק את חצי השעה [שבה אתה יושב] בבוקר עם אחרים."

באותו זמן לא ירדתי לסוף דעתו. היום אני יודע שאין למתרגל דבר יקר יותר מן הבודהיצי'טָה, התודעה ששואפת להתעורר כדי שתוכל להעביר את כל בעלי התודעה לגדה השנייה בטרם תעבור בעצמה. זהו הפן השני של הבודהיצי'טָה, ששומרת עלינו מכל משמר לבל נסטה מן הדרך.

הדבר הראשון שעלינו לעשות כדי לצעוד בדרכו של הבוֹדָהָה הוא להצמיח בודהיצי'טָה, אבל זה לא פשוט כלל. ייתכן אפילו שקשה יותר להצמיח ולטפח בודהיצי'טָה מאשר. האם מישהו מאיתנו יכול לדמיין את עצמו מוותר על השחרור המוחלט עד שישתחררו כל בעלי

התודעה? ובכל זאת, אם ננסה להשיג את השחרור רק לעצמנו, לא נזכה להשתחרר כלל.

קשה להבין זאת, והדבר בוודאי נוגד את ההיגיון הרגיל שלנו, אבל זה לא מוזר כל כך. אנחנו יודעים מניסיון שעד שאנחנו לא "שוכחים" את שיעורי הנהיגה, איננו באמת יודעים לנהוג. בדומה לכך, אם ננסה ללכת מתוך שליטה מודעת בפעולה של כל שריר ושריר, מובטח לנו שניפול; כדי ללכת בלי ליפול אנחנו צריכים "לשכוח" איך הולכים. ובאותו אופן, גם כדי להשתחרר עלינו לשכוח מהשחרור, והדרך הטובה ביותר לעשות זאת היא לפעול לשחרורם של אחרים, בלב שלם ובאופן מוחלט, בלי לחשוב שזה רק אמצעי. עלינו לשוט בסירה, להציל את הטובעים, לשכוח מהגדה השנייה ולשמוח.

הסיבה שלא הצלחתי להבין זאת כהלכה כאשר למדתי זאת לראשונה באנטאיג'י היא שעל אף תחושת החופש והשמחה שחשתי, עדיין הייתי רחוק מאוד משחרור והתעוררות. הצלחתי להשיל מעלי כבלים גסים שגרמו לי סבל רב – זהו הצעד הראשון שמאפשר לנו לפתח אמון בבודהות, בדרך ובמורים. אנחנו זקוקים לאמון הזה, כי הדרך להשיל את הכבלים המעודנים יותר שמרתקים אותנו לסמסרה היא מופלאה אך מלאת אתגרים. ככל שאני צועד בדרך לאור המנורה של מורי, אני מגלה עד כמה מעודנים הכבלים שאוחזים בי ועד כמה רב המרחק ביני לבין בודקה. מצד שני, זכיתי לראות איך בודקה מתגלה במקום זה ממש, וההצצה הזו אל הגדה השנייה, יחד עם התועלת האמיתית שיש לתרגול הדהרמה, מעניקות לי כוח להמשיך בדרך ולעבור מחסום אחר מחסום.

כדי להצמיח את הנחישות הדרושה כדי להתמיד בתרגול, כדי להתחיל להצמיח את התודעה שמבקשת להתעורר, עלינו להפנים את מה שהבוֹדְהָה לימד אותנו על הארעיות של כל התופעות.

ב"שׁוּבוֹגְנָזוּ זׁאִימוֹנְקִי" מעיד על עצמו זנג'י דוֹגְן: "את הבודדהיצ'יטָה הצמחתי לראשונה לאחר שהפנמתי את הארעיות" (שובוגנזו זואימונקי, 4–8). לאורך כל חייו הפציר זנג'י דוֹגְן בתלמידיו ללמוד ולהפנים היטב את הארעיות של הקיום כמפתח לטיפוח בודהיצי'טָה והצמחת הנחישות הנדרשת לתרגול.

ארעיות, סיבתיות, קשרי גומלין וטבע הבוֹדָה

אחרי שהבנו שההתעוררות של הבוֹדָה מלווה בשחרור מוחלט מדוקהה, ואחרי שהבנו שהצעד הראשון לקראת השחרור הוא להצמיח בודהיציטה, עלינו לנסות להבין את הנקודות המעודנות והעמוקות יותר בתורת הבוֹדָה. אלו נקודות קשות להבנה, אבל אין צורך להבינן עד תום מיד, שכן הבנתן אינה הכרחית לתרגול תורת הבוֹדָה, והיא תבשיל בד בבד עם התרגול.

הנקודה הראשונה שחשוב להבין היא שאין תופעה ביקום שמתקיימת ללא גורם, ואין תוצאה שאינה קשורה לגורם שלה. אם אנחנו רוצים לגדל חמנייה, לא נוכל לזרוע זרע של אבטיח ולצפות שהוא יצמיח חמנייה. גם אם יש לנו זרע של חמנייה, היא לא תצמח אם לא נזרע אותו. נסו לחשוב על תופעה אחת ביקום שמתקיימת ללא גורמים ותנאים.

הנקודה השנייה היא שכל התופעות קשורות אלו באלו בקשרי גומלין. נחשוב שוב על זרע החמנייה: כדי שהוא ינבוט יש לזרוע אותו בעונה הנכונה, הוא זקוק לאדמה עם חומרי מזון, למים, לשמש ולאוויר. גם אחרי שהזרע נבט, הוא זקוק לעוד מים, לעוד שמש ולעוד אוויר כדי לגדול ולפרוח. גם אז, הוא לא יצמח אם יתקפו אותו מזיקים או אם הרכב הקרקע לא יהיה מתאים. אינספור גורמים ותנאים צריכים להתקיים כדי שחמנייה אחת תפרח.

גם אם נדע בדיוק מהם הגורמים והתנאים הדרושים להתהוות של תופעה מסוימת, עדיין כל גורם הוא בפני עצמו תופעה מותנית, וקיומה מחייב עוד גורמים ותנאים שיתקיימו בו זמנית. אם החמנייה שלנו זקוקה לאור שמש – אילו גורמים ותנאים נדרשים כדי שתהיה

שמש? ומה קורה אם השמש זורחת אבל התפרצות געשית מסתירה את קרניה? אם נבחן את הקיום ביסודיות ולעומק, נגלה שביקום כולו אין אפילו תופעה מיותרת אחת. כל אטום בעולם הכרחי לקיומם של כל שאר הדברים. חשוב להבין זאת היטב: כל אטום בעולם הכרחי לקיומם של כל שאר הדברים.

את הקיום השברירי שלנו אנחנו חבים לאינספור גורמים ותנאים, ואנחנו מחוברים ברשת בלתי נראית של גורמים ותנאים לכל תופעה ביקום. כל תופעה ביקום מחוברת ברשת בלתי נראית של גורמים ותנאים אלינו. היקום ואנחנו איננו ישויות נפרדות. באופן מהותי, אין שום הבדל בין הלב הפועם שלנו לאטום קטן בכוכב המרוחק מאיתנו אלפי שנות אור. עלינו להרחיק מעבר להצגה הלינארית הזו, אסור לנו להישאר שבויים בנקודות המבט הרגילות שלנו לגבי זמן, מרחב, סיבה ותוצאה.

במובן זה, התופעות המנטליות אינן שונות מן התופעות הפיזיות. גם בתודעה שלנו כל מחשבה ותחושה היא תוצאה של אינספור גורמים ותנאים, והיא עצמה משמשת כגורם או תנאי לתופעה אחרת. גם הקיום הסובל שלנו וגם הקיום המשוחרר שלנו מתקיימים באותו גוף ובאותה תודעה. הדבר שאנחנו קוראים לו "אני" אינו יותר מצְבָר של גורמים ותנאים שבאים לידי ביטוי ברגע מסוים.

הנקודה השלישית שחשוב להבין היא שכאשר תנאי מסוים מפסיק להתקיים, גם התוצאה של אותו תנאי מפסיקה להתקיים. זהו המפתח לשחרור. כאשר התנאים שמונעים .

אפשר לדמות את התופעות לאדוות שנוצרות על פני המים כשזורקים לתוכם אבן. אם נזרוק אבן לבריכה שקטה, האדוות יתפשטו ממקום

פגיעת האבן. אם נזרוק עוד אבן, האדוות שייווצרו ייפגשו עם האדוות שנוצרו בשל זריקת האבן הראשונה. בהתאם למיקום ולעוצמת הזריקה של כל אבן, חלק מהאדוות יתחזקו, חלק ייחלשו, חלק ייעלמו, וחלק ייצרו אדוות חדשות בנקודת המפגש.

כך גם עם התופעות: לפעמים ההשפעות של תופעות מסוימות מתחזקות במפגש עם תופעות אחרות, לעיתים הן נחלשות, לעיתים הן נעלמות ולעיתים הן יוצרות תופעות חדשות. זהו האופן שבו כל פעולה שלנו מהדהדת אחורה וקדימה בזמן. השפעתן של הפעולות שלנו חזקה או חלשה בהתאם לסוג הפעולה ולמניעים שלה, ממש כמו שעוצמת הגל נקבעת על פי משקל האבן, הצורה שלה והכוח שהופעל עליה, כמו גם לפי צורת הבריכה, עומק המים, הטמפרטורה שלהם וכן הלאה. כדי להבין איך נוצרים גלים בבריכה עלינו ללמוד את כל הגורמים האלה. כך זה לגבי כל תופעה ותופעה בעולם ולגבי כל פעולה ופעולה שאנחנו עושים – בגוף, בדיבור ובתודעה.

לפיכך, כשהתנאים משתנים גם התופעה משתנה, וכשהתנאים חדלים להתקיים גם התופעה נעלמת. לכן אין שום תופעה שמתקיימת לנצח. בגלל קשרי הגומלין בין כל התופעות והתודעה, הרשת הזאת משתנה כל העת. זו הסיבה שאנחנו נולדים ומתים, ושאפילו ההרים הנישאים ביותר יישחקו ביום מן הימים לאבק. כיוון שהגורמים והתנאים משתנים תדיר שום דבר לא מתקיים לנצח. זו הארעיות. אנחנו חייבים להפנים היטב את העובדה שבכל רגע ורגע אנחנו והעולם שונים משהיינו ברגע הקודם. לרוב איננו מבחינים בכך, אבל אנחנו בהחלט יכולים להשתמש בשכל שלנו כדי להבין זאת.

גם תחושת הקביעות שיש לנו ביחס לעצמנו, ביחס לאחרים וביחס לעולם היא רק תחושה; זו אינה המציאות כלל וכלל. במציאות, כל

רגע הוא חדש לגמרי. אפילו היה בעולם רק דבר אחד קבוע, לא היינו יכולים להזיז ולו גרגר אבק – לא כל שכן לחשוב, לחוש, לראות, לשמוע, לטעום או להריח. השינוי הוא שמאפשר את התנועה.

טבע הבוֹדְקָה

אביו של דוֹגֵן מת כשהיה בן שנתיים; אמו מתה כשהיה בן שבע. בשל יתמותו, הוא היה מודע לארעיות של החיים כבר בגיל צעיר מאוד. ההפנמה הזו גרמה לו לצאת ולחפש את ההתעוררות, והוא הוסמך לנזיר במסורת הַטְנָדָא. במסורת זו לימדו אותו שלכל היצורים החיים יש טבע-בוֹדְקָה. לשמע הדברים האלו התעורר אצלו ספק גדול. הוא שאל את עצמו: אם לכל היצורים החיים יש טבע-בוֹדְקָה והם ערים בבסיסם, מדוע אנחנו נדרשים לתרגול הגשמה ואימות? מדוע כל הבודהות והמורים תרגלו ללא לאות? המורים והנזירים ששאל לא נתנו לו תשובה שהניחה את דעתו, ולכן החליט לעזוב את המקדש ולחפש תשובה לשאלתו במסורות אחרות. כך הגיע למקדש שתרגלו בו יָן במסורת הַרְיִנְזָא. במקדש הזה הוא תרגל במשך תשע שנים וזכה לתובנות רבות, אך עדיין לא היה מסופק. הוא החליט שעליו להפליג לסיין כדי ללמוד צ'אן מהמקור.

טבע הבוֹדְקָה הוא מושג מסובך ורב-משמעויות, ונתקלים בו יותר ויותר ככל שמעמיקים בלימוד הַן. המבוא הקצר הזה אינו המקום לנסות להסבירו עד תום, ובכל זאת הכרחי לומר עליו כמה מילים.

לכל בעלי התודעה יש טבע-בוֹדְקָה. אף שזו האמת, אין בה הרבה תועלת, למעט בהבנה שלכל אחד יש פוטנציאל להתעורר. המשפט "לכל בעלי התודעה יש טבע-בוֹדְקָה" הוא מחסום ללא שער בדרכו של המתרגל, ולכן יש ללמוד היטב את משמעותו. המאמץ הגדול של

הֵן הוא להשתחרר מנקודות מבט, לכן מוטב להבין שלבעלי התודעה אין צורך בטבע-בוֹדָה כדי להתעורר, וטבע הבוֹדָה אינו דבר שנמצא ברשותן.

נְאֻרְגוֹנָה הגדול אמר: "אם ברצונך לראות את טבע הבוֹדָה, עליך להיפטר מההירות ומהגאוה העצמית שלך".

זְנָגִי דוֹגֵן הוסיף: "ההירות של העצמי אינה מסוג אחד בלבד, והגאוה לובשת צורות רבות. על כן גם השיטות להיפטר מהן יהיו רבות ומגוונות. למרות זאת, כל השיטות האלו הן 'לראות את טבע הבוֹדָה'".

קְרָמָה

הפירוש המילולי של קְרָמָה הוא פעולה, אבל הקְרָמָה במחשבה הבודהיסטית היא מושג שנושא מטען רב. בשפה הפופולרית המילה קְרָמָה נושאת משמעויות של גורל או של שכר ועונש, אבל התפיסה הבודהיסטית של קְרָמָה רחוקה מכך מרחק רב.

קְרָמָה פירושה שלכל פעולה – בתודעה, בדיבור או בגוף – יש תוצאה שקשורה קשר הדוק לטבע הפעולה ולמניע שלה, אבל היא תהווה רק כשכל התנאים להופעתה יבשילו, כמו בדוגמה של זרע החמנייה. פירוש הדבר הוא שהתוצאות של פעולותינו אינן דטרמיניסטיות; לפעולות שאנחנו עושים בהווה יש השפעה לא רק על העתיד, אלא גם על ההבשלה של תוצאות פעולותינו בעבר. לכן באפשרותנו להתעורר ברגע זה ולהשתחרר מכל דוקהה. באמצעות תרגול הדהֶרְמָה אפשר להתמיר פעולות עבר שהיו גורמות לדוקהה ולהפוך אותן לפעולות עבר שיבשילו לכדי התעוררות.

לכל פעולה יש מטען קרמתי, אך פעולותינו אינן נושאות "תג מחיר" קבוע וידוע מראש. את המטען הקרמתי של כל פעולה קובעים כמה גורמים: סוג הפעולה (בתודעה, בדיבור או בגוף), הכוונה שמאחוריה, מצב התודעה בעת ביצוע הפעולה, תוצאת הפעולה, ומצב התודעה שלנו אחרי שהסתיימה. אם למשל דרסתי מישהו, לפעולת הדריסה יהיה מטען קרמתי מסוים אם תכננתי את המעשה, יצאתי מהבית, נכנסתי לאוטו, נסעתי לחכות לו שייצא מהעבודה ואז האצתי בשמחה, דרסתי אותו וצהלתי כשהתבוסס בדמו. יהיה לה מטען אחר לגמרי אם דרסתי אדם בגלל חוסר תשומת לב כי עניתי להודעת טקסט ואז הצטערתי עד עמקי נשמתי, או אם היה לי פנצ'ר בגלגל ואיבדתי שליטה על האוטו, או אם דרסתי אותו כי סטייתי מהנתיב כדי לא לדרוס חתול. המטען הקרמתי יהיה שונה לחלוטין אם האדם שדרסתי מת או נשאר בחיים, אם הוא נפצע קשה או קל, וכן הלאה. האופן שבו נחווה את הבשלת הקרמה אינו ידוע מראש. גם הרוצח השפל ביותר יכול לזכות בגאולה שלמה.

אם תודעתנו מכירה בכך שמעשינו נושאים תוצאות, ייקל עלינו לפעול בצורה מועילה, ופעולותינו יזרעו זרעים קרמתיים שיבשילו לשמחה ולאושר. אם נפעל בחוסר מודעות לתוצאות מעשינו, יקרה לעיתים שנזרע זרעים שיובילו לשמחה ולאושר, אבל בדרך כלל שבויים בנטיות ובדפוסים המנטליים שלנו, נזרע זרעים שיובילו לדוקקה. במודעות לבד אין די; עלינו ללמוד אילו פעולות זורעות זרעים של שמחה ואושר ואילו זורעות זרעים של צער וכאב. כלל אצבע הוא שפעולות שמכוונות להשגת רווח אישי או לסיפוק תשוקות על חשבון הזולת ירחיקו אותנו בטווח הארוך מהיכולת לדעת את עצמנו ואת העולם, בעוד פעולות שבהן אנחנו מוותרים על רווח אישי לטובת

הזולת יקרבו אותנו אל עצמנו ויובילו לשלווה ושמחה, לידיעה של עצמנו ושל העולם, ובסופו של דבר לשחרור והתעוררות.

כאמור, איננו יכולים לדעת מתי יבשילו תוצאות פעולותינו. יש תוצאות שנחוה מיד, יש תוצאות שנחוה בימי חיינו בעתיד, ויש פעולות שתוצאותיהן יבשילו רק בחיים אחרים. אם נבין שהעולם ואנחנו איננו נפרדים אלא מארג בלתי נפרד של סיבות ותוצאות, נבין שאין פעולה שלא תשאיר חותם כלשהו במארג שהוא העצמי. והמארג הזה אינו יכול פשוט להיעלם ולמות – כך אנחנו מבינים שאין לידה ומוות, ולומדים לראות כיצד אנחנו מתהווים מרגע לרגע כתוצאה מפעולותינו.

הבוֹדָה מנסח זאת כך:

ישויות הן הבעלים של הקרמה שלהן, הן מתהוות מקרמה,
 הקרמה היא זו שמחברת ביניהם וזו שמתווכת ביניהם.
 הקרמה היא זו שיוצרת הבדלים בין הישויות. (MN 135)

ייתכן שיהיו בדהרמָה מושגים ורעיונות קשים להבנה או שאינם מתיישבים עם תפיסת העולם הרגעית שלנו. אבל אם אתם מוצאים בה תועלת, אל תניחו לחוסר הבנה או חוסר ידיעה לפגום בהנאה מפירותיה.

שלוש הרגליים של התרגול

כדי להשתחרר ולהשיג את ההתעוררות השלמה של הבוֹדְהָה, עלינו לתרגל על פי ההנחיות של הבוֹדְהָה והמורים. מסורות שונות מדגישות היבטים שונים בתרגול, אבל בכולן חייבים לתרגל במקביל את שלושת עמודי התווך:

סִילָה – טיפוח המעלות המוסריות

סְמָאָהִי – טיפוח יכולות הריכוז והתודעה

פְּרַגְ'נָא – טיפוח החוכמה והראייה הנכונה של העצמי והמציאות

אי אפשר לתרגל כהלכה היבט אחד ויחיד של התרגול הבודהיסטי; שלושת ההיבטים שלובים זה בזה לבלי התר, ודי שנוריד רגל אחת כדי שכל התרגול יתמוטט ולא יישא פרי, שכן אלה הגורמים והתנאים לשחרור.

כאשר אנחנו מכוונים את חיינו להתעוררות, התרגול הבודהיסטי אינו שונה מחיים, וחיים אינם שונים מתרגול. כיוון שכך, תרגול סִילָה הוא חיים של סִילָה, תרגול סְמָאָהִי הוא חיים של סְמָאָהִי, ותרגול פְּרַגְ'נָא הוא חיים של פְּרַגְ'נָא. כך גם, תרגול של כל אחת משלוש הרגליים הוא הגשמה של שלושתן ביחד.

כך יש להבין זאת: תרגול של הדרך הבודהיסטית הוא הגשמה מלאה שלה. הגשמה מלאה של הדרך הבודהיסטית היא סילה, סמאדהי ופְּרַגְ'נָא. תרגול הדרך הוא הגשמת הדרך ואימות בסיס ההתעוררות שתומך בתרגול ומגשים ומאמת את המתרגל.

סִילָה

כאשר נשאל מורה הֶזֶן דורין מהי הכוונה הגדולה של תורת הבוֹדְקָה, הוא ענה: "להימנע מעשיית רע, לעשות כל מה שטוב", אבל הוא לא המציא דבר. בדהמפדה אומר הבוֹדְקָה: "להימנע מלעשות רע, לעשות טוב ולטהר את התודעה. זו תורתם של הבודהות" (דהמפדה 183). כל מורי הֶזֶן מלמדים דבר אחד: "להימנע מעשיית רע, לעשות כל מה שטוב".

אלא שלא תמיד ברור לנו מהו הרע שיש להימנע ממנו ומהו כל הטוב שעלינו לעשות. השאלה הזאת מלווה אותנו מיום שעמדנו על דעתנו. אבל הבוֹדְקָה לא כיוון אותנו להתפלסף, וגם דורין לא. התשובה של הבוֹדְקָה פשוטה: הטוב הוא זה שמכוון אותנו אל ההתעוררות והשחרור מדוקקה, והרע הוא זה שמרחיק אותנו, כובל אותנו באשליה ומגדיל את הדוקקה. אבל הבוֹדְקָה ידע שלא תמיד קל לדעת איזה מעשה מקרב אותנו להתעוררות ואיזה כובל אותנו לעולם האשליה. לשם כך הוא התווה חמישה כללים שעלינו לקבל על עצמנו ולהפוך אותם לציווי מוסרי שעל פיו נחיה, אם ברצוננו להתעורר. ואלה הם:

- ❖ אני לוקח/ת על עצמי להימנע מנטילת חיים
- ❖ אני לוקח/ת על עצמי להימנע מלקיחת מה שלא ניתן לי בחופשיות
- ❖ אני לוקח/ת על עצמי להימנע מיחסי מין לא נאותים (ניאוף, אונס, ניצול והחפצה)
- ❖ אני לוקח/ת על עצמי להימנע מדיבור לא-נכון (שקר, דיבור פוגעני, דיבור זורע פילוג, רכילות)

❖ אני לוקח/ת על עצמי להימנע משימוש בחומרים משכרים המובילים להתנהגות לא אחראית (קרי עבירה על ארבעת הכללים הקודמים)

מדוע דווקא החמישה האלה? כאשר נותנים פרשנות מרחיבה לציויים האלה, הם מכסים את כל תחומי החיים ואת כל מערכות היחסים שלנו עם העולם ועם כל היצורים החיים וכל בעלי התודעה שמאכלסים אותו, בעבר, בהווה ובעתיד. הקו המנחה שעובר כחוט השני בכל הציויים האלה הוא ההנחיה לא להשתמש בעולם ובזולת (כלומר בכלל בעלי התודעה) ככלי למימוש מאוויינו.

אילו היה עליי לנסח כלל מוסרי אחד ויחיד, הייתי בוחר בהתחייבות לא להשתמש בזולת כאילו היה חפץ, אבל זה כלל מופשט מדי. לכן הבוֹדְקָה התווה לנו חמישה כללים שמכסים את כל תחומי החיים. אם נרחיב את מושג הזולת ונכלול בו את כל היצורים החיים – בעבר, בהווה ובעתיד – נראה כיצד הכלל השני מונע מאיתנו לנצל את משאבי הטבע של כדור הארץ בלי להתחשב בנזק שנגרם לחי ולצומח ובלי להתחשב בצרכים של ילדינו וצאצאיהם בעתיד. במובנים רבים, הדרך לחיים מאושרים ומשחררים מסבל עוברת בראש ובראשונה דרך חיים על פי הכללים האלה. ללא חיים מוסריים אין שלוות נפש וכוח להתעמק בדהרמָה ולתרגל זֶן. אם יש אנשים שבשל מחלה, נכות או נסיבות חיים אחרות אינם יכולים לתרגל מדיטציה בישיבה, אני אומר ללא כל היסוס שלתרגול כנה ומסור של הכללים יש ערך גדול, ואם יתרגלו רק אותם לפי הנחיות מורי הזֶן הם לא יחסירו דבר.

לפניכם עיבוד לדיאלוג מלא הומור וחמלה שמופיע באנגוטארה ניקאיה (AN 10.1) בין הבוֹדְקָה לתלמידו אַנְדָּה:

אננדה (אל הבוֹדְהָה): מהו הגמול והברכה בסִלָּה, אדוני?

בוֹדְהָה: שחרור מחרטה, אננדה.

אננדה: ומהי הברכה בשחרור מחרטה?

בוֹדְהָה: חדווה, אננדה.

אננדה: ומהי הברכה בחדווה?

בוֹדְהָה: שמחה פנימית עמוקה, אננדה.

אננדה: ומהי הברכה בשמחה פנימית עמוקה?

בוֹדְהָה: שלווה, אננדה.

אננדה: ומהי הברכה בשלווה?

בוֹדְהָה: אושר, אננדה.

אננדה: ומהי הברכה באושר?

בוֹדְהָה: סְמֵאָדְהִי, אננדה.

אננדה: ומהי הברכה בסְמֵאָדְהִי?

בוֹדְהָה: ראייה צלולה וידיעה של המציאות.

אננדה: ומהי הברכה בראייה צלולה וידיעה של המציאות?

בוֹדְהָה: שחרור מתשוקה ודחייה, אננדה.

אננדה: ומהי הברכה בשחרור מתשוקה ודחייה?

בוֹדְהָה: ראייה צלולה וידיעה של השחרור.

סְמֵאָדְהִי

הסְמֵאָדְהִי של הבודדות אינו תרגול מדיטציה. את הסְמֵאָדְהִי של מורי הֵן אי אפשר לצמצם לשיטת תרגול זו או אחרת. בכל זאת אנחנו

מתרגלים את מה שבהיעדר שם אחר נקרא לו מדיטציה. תרגול סמאדהי הוא אימון התודעה כך שתשתחרר מהדפוסים שכובלים אותה. מורי הזן המציאו סוגים רבים של מדיטציות כדי לטפח את האיכויות של התודעה המשוחררת. אמנם אין לנו ברירה אלא לפגוש את המציאות דרך הגוף הפיזי, אבל בעוד אי אפשר לשנות את הדפוסים הפיזיים, אנחנו יכולים לשחרר את הדפוסים שמכתיבים את תפיסת המציאות.

לתרגול הסמאדהי במסורת שלנו אנחנו קוראים זאָן, אבל זאָן הוא רק השער לסמאדהי של הבודהות. זנג'י דוֹגֶן קורא לכך ג'יג'יוּ וְנִמְאִי, ואפשר לתרגם זאת כסמאדהי של העצמי המקבל את פעולתו, או הסמאדהי של העצמי המגשים ומאמת את עצמו. כאשר אנחנו מתרגלים זאָן אנחנו לובשים את הצורה של בודקה, אבל אם הזאָן שלנו אינו תחפושת, הצורה של בודקה אינה שונה מבודקה. לא מדובר כאן במטאפיזיקה אלא במציאות גשמית. הרושי אוצ'יאמה אמר שג'יג'יוּ וְנִמְאִי הוא "המסד של המציאות של חוויית החיים", ומורהו הרושי סאוואקי קודו אמר שג'יג'יוּ וְנִמְאִי הוא "העצמי שהעצמי יוצר מן העצמי".

אף שהתרגול העיקרי במסורת שלנו הוא זאָן, תרגול זאָן אינו סמאדהי. אני מדגיש זאת כי רבים חושבים בטעות שדי בתרגול טכניקת מדיטציה כדי להשיג את הסמאדהי של הבודהות ולזכות בהארה, אבל כפי שכבר ציינתי, הסמאדהי של הבודהות איננו נפרד מהגשמה ואימות של סילה, סמאדהי ופֶרְג'נא. קשה להגזים בחשיבות הנקודה הזאת.

כאשר אנחנו משחררים את דפוסי התודעה שלנו, אזי הסמאדהי שלנו והסמאדהי של הבודהות חד הם. כשהוא משוחרר מדפוסים, העצמי

הוא רק העצמי וההווה הוא רק ההווה; הפרח רק פרח והקוץ רק קוץ. כשאנחנו משוחררים משיפוט, הזאָן שלנו הוא הצורה של הבוֹדְהָה – הבוֹדְהָה המתגלם בבשר. כאשר אנחנו יושבים בזאָן אנחנו מניחים לכל עיסוק (בגוף ובתודעה), משהים את השיפוט בין טוב לרע, נותנים לכל המחשבות להיות חופשיות כמו פרפר שעף מכף יד פרושה, ופשוט חיים את הישיבה של העצמי המתהווה מרגע לרגע.

פְּרַגְ'נָא

תרגול החוכמה של הבודהות הוא תרגול ראיית עולם משוחררת מדפוסים. ראיית עולם כזו יודעת בצורה אינטימית שכל הדברים קשורים ברשת בלתי ניתנת להתרה של גורמים ותנאים, וכי לשום דבר בעולם אין קיום עצמאי ובלתי משתנה. להוויה הזו של המציאות אנחנו קוראים שוֹנְיָאטָה, ריקות. טבען של כל התופעות הוא שוֹנְיָאטָה וטבע שוֹנְיָאטָה הוא כל התופעות.

את אחד הביטויים המזוקקים ביותר לתובנה הזו אנחנו מוצאים בסוּטְרַת לַב שֶׁלְמוֹת הַחֹכְמָה [פְּרַגְ'נָא פְּאַרְמִיטָא]:

הבוֹדְהִיסְטוֹנָה אֲוּלוֹקִיטְשׁוֹנְרָה שְׁקוּעָה בַּתְּרַגּוּל שֶׁלְמוֹת
הַחֹכְמָה מִבְּחִינָה בְּכֹרֵר בְּטֵבַע הַרִיק שֶׁל חֲמֶשֶׁת הַמְצַרְפִּים
וּבְכֵן מֵתְעַלָּה עַל כָּל דוֹקָהָה.

שָׂרִיפּוּטְרָה ! צוּרָה אֵינָה שׁוֹנָה מִשׁוֹנְיָאטָה, שׁוֹנְיָאטָה אֵינָה
שׁוֹנָה מִצוּרָה ;

צוּרָה אֵינָה נִבְדַּלְתָּ מִשׁוֹנְיָאטָה, שׁוֹנְיָאטָה אֵינָה נִבְדַּלְתָּ מִצוּרָה ;
הַדְּבָר נִכּוֹן גַּם לְרִגְשׁוֹת, תְּפִיסוֹת, דְּחָפִים וְהִכְרָה ;
שָׂרִיפּוּטְרָה ! כָּל הַתּוֹפְעוֹת רִיקוֹת בְּטֵבַעַן ;

הן אינן נוצרות ואינן נהרסות ;
הן אינן טמאות ואינן טהורות ;
לא ניתן להוסיף להן ולא ניתן להחסיר מהן ;
על כן בשוּנְיָאטָה אין צורה, תחושה, תפיסה, דפוסים והכרה ;
אין עין, אוזן, אף, לשון, גוף ותודעה ;
אין צבע, קול, ריח, טעם, מגע ואובייקטים מנטליים ;
אין ראייה וכן הלאה, עד אין מחשבה ;
אין בורות ואין הכחדת הבורות וכיוצא באלה
עד אין זקנה ומוות וגם אין הפסקת הזקנה והמוות.
אין דוקהה, מקור הדוקהה, הכחדה [של הדוקהה], דרך ;
אין חוכמה, אין הישג, שכן אין מה להשיג ;
הבוֹדְהִיסְטוֹנָה מתקיים על שלמות החוכמה,
כך אין מכשולים בתודעתו ; ללא מכשולים אין פחד ;
משוחרר ממחשבות שווא וטעויות שוכן בנירוונה.
כל הבודהות של שלושת הזמנים [עבר, הווה ועתיד]
מתקיימים על שלמות החוכמה
וכך משיגים התעוררות מושלמת מעל לכל אומדן [אַנוּטְרָא
סְמִיקְ סַמְבוּדְהִי].
על כן דע את שלמות החוכמה
כמנטרה הנשגבת, המנטרה הזוהרת
המנטרה שאין שנייה לה, המנטרה הנעלה
שמעלימה כל דוקהה
זוהי ללא כל ספק האמת.
על כן הכרז על שלמות החוכמה,
הכרז על המנטרה הזו :
הלך, הלך, הלך מעבר, הלך לגמרי מעבר, הללו
ההתעוררות !

[GATE, GATE, PARAGATE, PARASAMGATE, BODHI SVAHA]

כבודהיסטויות עלינו להתערבב בעולם. אם נראה את כל התופעות רק מצד השוֹנְיָאָה נהפוך לפוצים חסרי חמלה שדבר לא מזיז אותם מכרית המדיטציה. עלינו לראות את כל התופעות בו בזמן גם מצד הצורה, מן הצד של הסבל האינסופי של בעלי התודעה. אִוּלוֹקִיטְשׁוֹנְיָאָה מתוארת במסורת שלנו כבעלת אלפי עיניים וידיים כדי שתוכל לראות את סבלם של כל בעלי התודעה ולהשיט להם עזרה. לא לחינם בהיותה שקועה בזאזן מצאה בליבה להנחות את שאריפוטרה וזאת למרות שבשוֹנְיָאָה אין צורה, תחושה, תפיסה, דפוסים והכרה. אל תשתמשו בתרגול הבודהיסטי כדי להפוך לערלי לב.

את החוכמה של הבודהות אי אפשר ללמוד אך ורק בצורה של לימוד עיוני. או קריאה של טקסטים. בנוסף ללימוד העיוני עלינו לרתום הלכה למעשה את קשרי הגומלין שלנו בעולם ולהפוך אותם לתרגול. הדרך הטובה ביותר לעשות זאת היא על ידי עזרה לזולת, שעיקרה שיתוף התרגול עם אחרים ושיתוף בחיי הדהרמה: לתרגל ביחד, לעזור בעצה טובה למתחיל שמחפש חומר קריאה או מורה, אבל בשום פנים ואופן לא להטיף. תוכלו פשוט לשתף במה שיש לכם כך שמי שירצה יוכל לקחת, בלי להחזיק בדבר ובלי לצפות לתמורה. ככל שמתקדמים בתרגול, כך אפשר לעזור יותר לאחרים להיכנס בשער.

תרגולים אחרים של פְּרַגְיָנָא הם נדיבות חומרית, התנדבות, הסתפקות במה שיש וחמלה כלפי כל בעלי התודעה, וכן תרגול של השהיית שיפוט, איזון רגשי וטוב לב אוהב. מדיטציית טוב-לב אוהב נקראת מְטָא, וגם היא תרגול של פְּרַגְיָנָא.

עלינו לזכור כי כל הישויות החשות הן קרובות משפחה שלנו, ולראות את כולן, קטנות כגדולות, כאילו היו הורינו וכאילו היו ילדינו ממש. זהו תרגול פְּרַג'נָא. ידיעת טבע העצמי היא פְּרַג'נָא.

להיות בבית בעולם

נטישת כל ההשקפות

ההתעוררות של הבודהות, ההארה של מורי הֶזֶן, היא נטישת כל ההשקפות. ברגע שעולה בנו השקפה בדבר העצמי או העולם אנחנו כבולים באשליה; כשאנחנו נוטשים את כל ההשקפות – אנחנו ערים. נטישת כל ההשקפות אינה רק מאמץ אינטלקטואלי, אלא התמרה של כל הווייתנו.

אל לנו ללכת שולל אחרי מושגים כמו הארה. ההארה היא רק השער להכחדת הבורות. התרגול האמיתי שלנו מתחיל אחרי ההארה. אפילו הבוֹדְהָה שהתעורר התעוררות שלמה המשיך לשבת במדיטציה במשך 45 שנים עד יום מותו. גם בּוֹדְהִיֶהֶרְמָה, המייסד הראשון של הצ'יאן, ישב במערה במשך תשע שנים לפני שהסכים ללמד את ממשיכו.

ההתעוררות של הבוֹדְהָה, המושלמת מעל לכל אומדן, נקראת אַנוֹטְרָא סְמִיק סְמְבוֹדְהִי; כאשר אנחנו נודרים להגשים את דרך הבוֹדְהָה שאין נעלה ממנה, אנחנו נודרים להגשים ולאמת בעצמנו אַנוֹטְרָא סְמִיק סְמְבוֹדְהִי. כאשר אנחנו גומרים אומר בלבנו להצמיח את התודעה שמבקשת להתעורר, את הבּוֹדְהִיֶצ'יֶטָה, אנחנו מחליטים להצמיח את התודעה שתרה אחר אַנוֹטְרָא סְמִיק סְמְבוֹדְהִי.

מה התועלת בעיסוק בדקויות של מושג ההארה כל זמן שלא הגשמנו ואימתנו בכל ישותנו אַנוֹטְרָא סְמִיק סְמְבוֹדְהִי?

לא לחינם מלמדים מורי הֶזֶן שלהארה אין התחלה ולתרגול אין סוף.

להתעורר לטבענו האמיתי

כל זמן שלא התעוררנו לטבענו האמיתי, החיים נדמים לנו קשים ומסובכים. הקיום שלנו הוא מאבק: כשהעולם מציב לנו מכשולים הוא אויב, וכשהוא מסייע לנו להשיג את מטרותינו הוא ידיד. כך אנחנו מפרידים את עצמנו מעצמנו ומהעולם; אנחנו בודדים כי אנחנו מבודדים את עצמנו. במשך שנים הרגשתי זר ומוזר בעולם, איזה בזבז!

ג'וש חובר שיר:

זֶה הַהוֹלֵךְ חֶפְשִׁי בְּדֶרֶךְ הַגְּדוּלָה,
נֶצֶב מוֹל שְׁעַר הַהֶאֱרָה.
כְּשֶׁהוּא פְּשוֹט יוֹשֵׁב, רוּחוֹ אֵינָה יוֹדַעַת גְּבוּל.
בְּכָל שָׁנָה הָאֶבֶב, שׁוֹב הָאֶבֶב¹.

העולם אינו אויב ולא ידיד – אנחנו לא עד כדי כך חשובים. חיי התרגול מאפשרים לנו להשיל מעלינו את הקליפות שמבודדות אותנו ולהיות בבית בעולם.

¹ ג'וש, ספר הזן של ג'וש, תרגום, מבוא והערות: יואל הופמן; מאנגלית: דרור בורשטיין (תל אביב: בבל, 2007 [1987]), עמ' 453.

על החשיבות שבמציאת מורה

בכל ההיסטוריה של הבודהיזם יש רק אדם אחד שהגשים ואימת אנוטרא סמיק סמבודהי ללא מורה – הלוא הוא שאקיאמוני בוֹדְהָה. לכול האחרים היה מורה. העובדה שכולם נזקקו למורה אינה מפחיתה מערך ההישג שלהם.

אנחנו חיים בעידן של אינדיבידואליזם קיצוני שגורם לנו לא פעם לחשוב שאיננו זקוקים לאיש, אבל אני מעריך שמעטים האנשים שהיו חושבים ללמוד אפילו מתמטיקה או שפה זרה בלי מורה או מורים. על אחת כמה וכמה נכון הדבר כשמדובר בלימוד תורת הבוֹדְהָה, שהיא מעודנת, קשה להבנה וקשה הרבה יותר להגשמה ואימות ישיר ובלתי אמצעי.

מכל מקום, מורה לתורת הבוֹדְהָה אינו דומה למורה למתמטיקה, משום שעליו להיות מורה לחיים. הוא אינו מלמד דבר, ובכל זאת אנחנו לומדים. הוא אינו מוסר דבר, ובכל זאת תורת הבוֹדְהָה נמסרת ללא מילים. כיצד זה ייתכן? זה הפלא של מורה אמת, והפלא של תורת הבוֹדְהָה. מורה אמת חי את חיי בלי ללמד. כיוון שהוא מתרגל, מגשים ומאמת את הדרך בכל מעשיו, אנחנו יכולים ללמוד.

מורה אמת לא יעשה לנו חיים קלים. פעמים רבות המורה לוקח על עצמו להציב מכשולים בפני התלמיד. במיוחד נכון הדבר לתלמידים "טובים", שמצליחים כביכול להתקדם מהר. המכשולים מיועדים אפוא לעזור לנו להיפטר מתפיסותינו השגויות. כדי שהמורה יצליח במשימתו זו, עלינו לקבל את סמכותו בלב פתוח.

איך מוצאים מורה? ראשית, אל לנו לחפש מישהו שהוא יותר מאדם. אם נצפה למצוא בודקה, נמצא רק גיהינום. אין מורה שיכול להשתוות לבודקה שבדמיוננו. המורה שלי אומר שעל התלמיד להיות התלמיד המושלם למורה הפגום. לנו האחריות הבלעדית לתרגול שלנו – אל לנו להאשים את המורה אם אנחנו מרגישים תקועים.

לסוגים שונים של תלמידים יש סוגים שונים של מורים, ובכל זאת יש כמה קריטריונים שלפיהם כדאי לבחון מורה. בסוטר אודאי (AN 5.159) מונה הבודקה בפני אננדה את חמש המעלות שצריך להשיג מי שרוצה להורות את תורת הבודקה:

את הדהרמה יש ללמד במחשבה: "אדבר צעד אחר צעד".
 את הדהרמה יש ללמד במחשבה: "אדבר בשביל להסביר את התהליך [של סיבה ותוצאה, גורמים ותנאים]".
 את הדהרמה יש ללמד במחשבה: "אדבר מתוך חמלה".
 את הדהרמה יש ללמד במחשבה: "לא אדבר לשם השגת רווח חומרי".
 את הדהרמה יש ללמד במחשבה: "אדבר בלי לפגוע בעצמי או בזולת". (הפרשנות גורסת כי לפגוע בעצמי פירושו להתנשא או להעמיד את עצמי מעל הזולת, ולפגוע בזולת פירושו להשפיל או להקטין אותו)

אפשר לראות שהבודקה מכוון לכך שבשביל להורות את תורתו יש לחשוב בראש ובראשונה על הזולת. מורה אמת יעשה מאמץ כן לחיות על פי כללי המוסר ולעולם לא ינצל את תלמידיו. הוא ישמש לתלמידיו חבר טוב ויפעל למען רווחתם והגשמתם הרוחנית. מורים שמנהלים מערכות יחסים מיניות או נצלניות עם תלמידיהם הם מבלבלים מאוד ואינם מורי אמת; מורים שעסוקים במרדף אחרי

עושר, פרסום ומעמד אינם מורי אמת; מורה אמת לא יבקש מאיתנו לפעול בניגוד לדהרמה.

בחוגי הניו אייג' רווח הרעיון שמי שאינו מואר אינו יכול לשפוט או להבין את כוונותיו ומעשיו של מורה מואר. האצטלה של "מורה מואר" מאפשרת לאנשים לעשות כרצונם באנשים אחרים. למעשה איננו באמת יכולים להבין ולשפוט את כוונותיו ומעשיו של איש, כיוון שאנחנו תמיד פוגשים את המציאות ואת הזולת דרך הדפוסים שלנו. כמו שאומר סאונקי קודו, "אפילו פלוץ אתה לא יכול להחליף עם האדם שלצדך". לכן הטיעון הזה מאפשר בעצם לכל אחד, מואר או לא, לנהוג בזולת כבחפץ. בבודהיזם כל אדם מצווה לקחת אחריות מוחלטת על חייו; כל שביכולתנו לדעת הוא אם אנחנו פועלים לאור הנחיותיו של הבוֹדֵהָה או לא. על אחרים איננו יכולים לדעת הרבה מלכתחילה, אבל אנחנו יכולים להשתמש בשכלנו ולשפוט אם שהייה במחיצתם עוזרת לנו לכוון את מעשינו כלפי בוֹדֵהָה, להקטין את הפגמים ולהגדיל את הרווחה, או להפך; אם השהייה במחיצת אדם כלשהו, מורה או לא, מגדילה את הסבל והאי-נחת שלכם ואתם חשים שאתם מתרחקים מבוֹדֵהָה, זה סימן ברור לכך שיש להתרחק ממנו.

אף אחד לא מבקש מאיתנו להיות בוחן כליות ולב, אבל מורה שלא מתאמץ לחיות על פי הכללי המוסר הבודהיסטיים פשוט לא מגשים ומאמת את הדרך. אל תלכו שולל אחרי שושלות מפוארות, תארים, שמות אקזוטיים או סיפורי נסים. התרגול הבודהיסטי הוא הגשמה, אימות והוכחה של תורת הבוֹדֵהָה, ופעולה בהתאם לכללי המוסר היא מציאות מוגשמת ומוכחת של כללי המוסר הבודהיסטיים. אין מדובר במשחק מילים.

למרות כל אלה, אני מבקש שלא תפרשו את דבריי כאילו אני ממליץ לבחון מורים בזכוכית מגדלת. המורים שלנו הם בני אדם. אם הם כנים וצועדים בכנות בדרך – די בכך.

מורה הַיָּן הֵעֵר ג'וֹשׁוּ אָמַר:

אם האדם הנכון מלמד את הדרך השגויה, הדרך תעקוב אחרי האדם ותהפוך לדרך הנכונה; אם האדם הלא-נכון מלמד את הדרך הנכונה, הדרך תעקוב אחרי האדם ותהפוך ללא-נכונה².

אני קורא לכל מי שקורא את הטקסט הזה לעשות מעשה. לא תוכלו לתרגל, להגשים ולאמת את הדרך מקריאה בספרים. את הדרך יש לתרגל בהנחייתו של מורה, ויום אחד במחיצתו של מורה שווה ערך לקריאה של עמודים רבים.

² ג'וֹשׁוּ, ספר הזן של ג'וֹשׁוּ, תרגום, מבוא והערות: יואל הופמן; מאנגלית: דרור בורשטיין (תל אביב: בבל, 2007 [1987]), עמ' 53.

תרגול הדרך בלב שלם

זנזי דוגן כתב את המבוא לזן הטוב ביותר שאני מכיר, "על אודות תרגול הדרך בלב שלם" (בנדוואה, 弁道話). בחרתי לתרגם כאן (מאנגלית) את חלקו הראשון של המאמר. החלק השני מורכב מ-18 שאלות ותשובות ותרגומו יחכה למועד אחר.

יחד, כל הבודהות-טטהאגטות מאז ומתמיד פשוט מוסרים, מגשימים ומאמתים את הדהרמה המופלאה, שאינה נוצרת ושאינה נעלה ממנה, אנוטרא סמיק סמבודהי. לדהרמה המופלאה הזו שנמסרת אך ורק מבוֹדְהָה לבוֹדְהָה יש תבחין שהוא ג'יג'ווי וְנמאי. השער להשתעשעות בסמאדהי זה באופן חופשי הוא תרגול זאון בישיבה זקופה.

אף שהדהרמה הזו שוכנת בשפע בכל אדם, היא אינה מתגלה ללא תרגול ואינה מושגת ללא הגשמה ואימות. כאשר את מניחה לדהרמה היא ממלאת את ידיך, היא אינה מוגבלת ליחיד או לרבים. כאשר אתה מנסה לדבר היא ממלאת את פיה, היא אינה מוגבלת לאנכי או לאופקי. כל הבודהות שוכנים בדהרמה ומחזיקים בה ללא כל עקבות של המשגה. בעלי תודעה עושים שימוש בדהרמה ופועלים בה ללא הרף, בלי לאחוז בה בתודעתם.

תרגול של הדרך בלב שלם שעליו אני מדבר מאפשר לכל התופעות להתקיים בערות ומאפשר לחיות את אחדות המציאות בדרך השחרור. כאשר אנחנו פורצים את המחסום ומסירים את כל המגבלות, אין לנו סיבה לעסוק בהבחנות ובהמשגות.

לאחר שהצמחתי את הלב המבקש להתעורר, ביקרתי מורים רבים בכל קצווי הארץ. לבסוף פגשתי את מְיוֹן בְּקִינְזִי ותרגלתי

בהנחייתו. תשע שנים של כפור ופרחים חלפו בחטף, ולמדתי קצת מן הדרך של מסורת הרינזאי. המורה מְיוֹן היה ראש וראשון לתלמידים של המורה המייסד [של הרינזאי ביפן], יוסאי. הוא לבדו קיבל מסירה אמיתית של תורת הבוֹדְהָה הנעלה. התלמידים האחרים לא השתוו לו. הפלגתי גם ל[סין של שושלת] סונג וביקרתי מורי זן במזרח ובמערב ז'ג'יאנג (Zhejiang), ולמדתי על הסגנונות של חמשת בתי הזן. לבסוף למדתי עם מורה הזן רוֹז'ינג (ס') / נְיוֹג'וֹ (יפ') בפסגת טַאִיבּוֹ והבהרתי לחלוטין את הסוגיה הגדולה של החיים האלה. אחר כך, בשנה הראשונה לשאודינג [1228], חזרתי ליפן.

בכוונתי להפיץ את תורת הבוֹדְהָה. אני חש שמשא כבד מונח על כתפיי. לעת עתה, בעודי ממתין שיבשילו התנאים לכך, אחיה לבד; אנודד ממקום למקום, כענן או כעלה בזרם, ואאזין לשירתם של חכמי קדם ברוח.

ייתכן שיש מתרגלים כנים שאינם רודפים אחרי פרסום ורווח חומרי בבקשם אחר ההתעוררות, ומורים חסרי יכולת מוליכים אותם שולל. הבנתם הנכונה מתכסה כשהם משתכרים מהטעיה עצמית ושוקעים באשליה לזמן רב. כיצד [יוכלו אותם מתרגלים כנים] לטפח את זרע הפְּרָגְנָא או להגשים ולאמת את הדרך? איפה יוכלו למצוא נודד לא ראוי זה [דוֹגֶן] – בפסגת איזה הר ימצאו את הענן? במורד איזה פלג מים ימצאו את העלה?

מתוך דאגה לאנשים אלה, ברצוני להעלות על הכתב את הדברים שראיתי ושמעתי בעצמי ממסורות מנזרי הזן בסונג ואת עיקר העיקרים שנמסר על ידי המורה שלי. מתרגלים, אני מותיר את הדברים האלה בידיכם, כדי שתוכלו להיעזר בהם בבואכם לדעת את הדהרמה האמיתית של בית הבוֹדְהָה. זה העיקר.

המורה הגדול שאקיימוני הפקיד את הדהרמה בידי מְהַאקְשַׁיְאָפָה באספה בפסגת הנשרים. היא נמסרה ממייסד למייסד עד שנמסרה לבוֹדְהִידְהֶרְמָה. בוֹדְהִידְהֶרְמָה עצמו נסע לסין והפקיד את הדהרמה בידי המורה הגדול הוֹאִיקָה (ס') / אָקָה (יפ'). כך התחילה מסירת הדהרמה במזרח [סין]. באותו אופן היא הגיעה במסירה ישירה אל המייסד השישי, מורה הזן דְאִיִן [הוֹאִיִנְגָן] (ס') / דְאִיקָן [אָנו] (יפ'). באותה העת נפוצה תורת הבוֹדְהָה האמיתית בכל סין, והתגלתה מציאות שמעבר לתפיסות והבחנות. בהנחיית המייסד השישי תרגלו שני תלמידים גדולים, נְאִיִוְאָה הוֹאִיִנְגָ וצ'יִנְגִיִוְאָן שִׁינְגְסִי (ס') / נְאִיִנְגְאָקוּ אָז'וּ וסִיִיִגְן גִיִוְשִׁי (יפ'). שניהם כאחד קיבלו ומסרו את חותם הבוֹדְהָה והיו למורים ומנחים לאנשים ואלים³. שני זרמי הדהרמה פרצו לכל עבר וחלחלו לעומק, כך נפתחו חמשת השערים: פְּאִיִן (ס') / הוֹגְן (יפ'), גְּוִיִאִנְגָ (ס') / אִיִגִיִו (יפ'), טְסִאִוְדוֹנְגָ (ס') / סוֹטוּ (יפ'), יוֹנְמָן (ס') / אוֹמוֹן (יפ') לִינְצִי (ס') / רִינְזְאִי (יפ'). בסין משגשגת כיום בכל מקום רק מסורת הִלְיִנְצִי. ולמרות ההבדלים בין חמש המסורות, יש רק חותם אחד של תודעת הבוֹדְהָה.

כתבים בוֹדְהִיסְטִיִים התחילו להגיע לסין לקראת סוף שושלת האן [המאה הראשונה לפנה"ס] ונפוצו בכל הארץ, אבל איש לא ידע להגיד מהו העיקר. לאחר שהגיע המייסד הראשון מן המערב נגדעו שורשי ההסתבכות, ותורת הבוֹדְהָה היחידה והטהורה מילאה את הארץ. הלוואי שכך יקרה גם בארצנו.

כל המייסדים וכל הבודהות שכנו בתורת הבוֹדְהָה ושמרו עליה. הם ביססו ישיבה זקופה בג'יג'וֹיִו וְנְמִאִי כדרך האמיתית להתעוררות. כל אלה שהגשימו את האמת, בין שבהודו ובין

³ המייסד השישי מסר את הדהרמה לשלושה תלמידים, אך חמשת בתי הָזֶן נוסדו רק מן השניים שמזכיר דוֹגְן [דוקאי].

שבסין, הלכו בדרך זו, כיוון שכל מורה מסר אותה באופן אינטימי, וכל תלמיד קיבל ושמר את השיטה המעודנת הזאת כעיקר התורה.

המסורת המקורית שלנו גורסת שתורת הבוֹדְקָה הפשוטה הזו, שנמסרה באופן ישיר, נעלה על כל מה שאין נעלה ממנו. למן הרגע שבו מתחילים לתרגל בהנחייתה של מורה, אין עוד צורך בתרגולים של הבערת קטורת, השתחויות, קריאה בשם הבוֹדְקָה, טקסי חרטה ודקלום סוטרות – פשוט שבו והשילו את הגוף והתודעה.

כאשר מציגים את חותם הבוֹדְקָה בגוף, כדיבור ובתודעה, בישיבה זקופה בסמאֶדְהי הזה, ולו לפרק זמן קצר, כל התופעות הן חותם הבוֹדְקָה וכל השמים מגשימים ומאמתים את התעוררות. כך כל הבודהות-טטהאגטות ממלאים את שמחת הדהרמה שנובעת מקרקע הווייתם ומחדשים את ההדר של דרך ההתעוררות. זאת ועוד: כל בעלי התודעה בכל עשרת הכיוונים ובכל שש הממלכות, כולל שלוש הממלכות התחתונות, נעשים טהורים בגוף ובתודעה, מגשימים ומאמתים את בסיס הגאולה השלמה, ופניהם המקוריות מתגלות. בזמן הזה, כל הדברים יחדיו הם גוף הבוֹדְקָה, מגשימים ומאמתים אַנוֹטְרָא סְמִיק סמבּוֹדְקִי ויושבים זקופים תחת עץ הבוֹדְקִי המלכותי. כך מיד אתה מזנק אל מעבר לגבול ההתעוררות. בו ברגע את מסוכבת את גלגל הדהרמה שאין דומה לו ומבטאת פְּרַגְנָא עמוקה ובלתי מותנית. בדרך אינטימית ונסתרת, כל התופעות חוזרות אלייך באַנוֹטְרָא סְמִיק סמבּוֹדְקִי ומסייעות לך, בשעה שאת מסייעת להן. כך האדם בְּאוֹזֵן לבטח משיל את הגוף והתודעה, חודר את ההשקפות השגויות והרעיונות מהעבר, מגשים ומאמת את תורת הבוֹדְקָה המקורית, מטפח את עבודת הבוֹדְקָה באינספור המקומות, הרבים

כאטומים ביקום, שבהם הבודהות-טטהאגטות מלמדים ומתרגלים, מאפשר לכולם להמשיך להגשים ולאמת את ההתעוררות, ומרומם במרץ את הדהרמה שמכוונת אל מעבר לבוֹדְהָה.

מכיוון שהאדמה, העשבים, העצים, הגדרות, האריחים וחלוקי הנחל – כל התופעות בממלכת הדהרמה בכל עשרת הכיוונים – עושות את עבודת הבוֹדְהָה, כולם נהנים מרוח וממים בלי לחשוב על כך. בלי לתפוס זאת הם נעזרים בשינוי הצורה המופלא של הבוֹדְהָה כדי להתעורר באינטימיות אל העצמי. אלה שנהנים מהמים והאש ומשתמשים בהם מרחיבים את השפעת השינוי של הבוֹדְהָה, הנובע מקרקע ההתעוררות המקורית. על כן כל מי שחי במחיצתך, כל מי שמדבר איתך, נהנה אף הוא ממידותיו הטובות של הבוֹדְהָה, מתרגל בלי לחדול, מפיץ בכל היקום ומחוצה לו את תורת הבוֹדְהָה חסרת הגבולות, הבלתי נתפסת, שאין לה שיעור ושלא ניתן לקרוא לה בשם.

בכל זאת [הקשרים] הרבים האלו אינם מופיעים בתפיסה, כיוון שזו דממה שאינה מעובדת ואינה מזויפת, אלא הגשמה ישירה ומיידית [של בסיס ההתעוררות]. אילו היו התרגול, ההגשמה והאימות [של בסיס ההתעוררות] נפרדים זה מזה כפי שחושבים רבים, אזי אפשר היה להכיר בהם בנפרד. אולם מה שניתן להכיר בו לא יכול להיות בסיס להתעוררות. מה שנתון להבחנות אינו יכול להתערב בהגשמה ואימות, שכן אשליותיו של האדם אינן יכולות להיות אמת מידה להתעוררות. אף כי תודעה ומושאה מופיעים ונעלמים יחדיו בדממה על בסיס ההתעוררות, כיוון שהדבר מתרחש בממלכת העצמי המקבל את פעולתו בלי להזיז גרגר אבק או להפריע לחלקיק, נעשית עבודת בוֹדְהָה נרחבת, ותורת הבוֹדְהָה העמוקה, המעודנת והנשגבת מודגמת.

העשבים, העצים והאדמה עטופים בפעילות זו, זוהרים יחדיו ומבטאים את הדהרמה הנשגבת, העמוקה והמופלאה לאין קץ. עשבים, עצים, גדרות ואריחים מבטאים ומדגימים את הדהרמה למען בעלי התודעה, אנשים רגילים וחכמים כאחד; מנגד, בעלי תודעה, חכמים ואנשים רגילים כאחד, מבטאים ומדגימים את הדהרמה למען עשבים, עצים, גדרות ואריחים. כך ממלכת הערת העצמי והערת האחרים מלאה ביסודה בהגשמה ואימות [של בסיס ההתעוררות], ומאפשרת לאמת ולהגשים את ההתעוררות ללא הרף.

לכן, גם אם רק אדם אחד יושב לרגע אחד, כיוון שהזאָן נמצא בתואם עם כל התופעות ומהדהד בכל הזמנים, הזאָן מבטא ומדגים את תורת הבוֹדְהָה בכל היקום, בעבר בעתיד וברגע הזה. [הזאָן] הוא כל התרגול, ההגשמה והאימות של המתרגל ושל כל התופעות שווה בשווה.

הדבר נכון לא רק לגבי הישיבה; כמו פטיש שמכה בשוֹנְיָאטָה; הצליל המתוק מהדהד בכל מקום לפני המכה ואחריה⁴. איך אפשר להגביל זאת לזמן ומקום? כל התופעות מתרגלות ומגלות את פניהן המקוריות. אין לכך שיעור. דעו לכם שגם אם ינסו כל הבודהות בעשרת הכיוונים, שמספרם כגרגרי החול בנהר הגנגס, על כל כוחם וחוכמת הבוֹדְהָה שלהם, למדוד יחדיו את סגולת הזאָן של אדם אחד – הם לא יצליחו להבין אותו עד תום.

⁴ המושג "שוֹנְיָאטָה", המבטא את קשרי הגומלין בין כל התופעות, מתורגם לעברית כ"ריקות", כלומר העובדה שכל התופעות ריקות מעצמי קבוע ובלתי משתנה, קרי אין להן מהות נצחית: תופעות באות לידי קיום באופן שתלוי בכל התופעות האחרות הרחבתי על כך בפרק על פְּרָגְנָא. הפירוש המילולי של שוֹנְיָאטָה הוא "חלל ריק". דוֹגָן מתייחס בשורות האלו לשיר שחיבר המורה שלו רוֹזְיִנְג, שנקרא "פעמון רוח" (לפניכם תרגום שלו מאנגלית): כל הגוף של פעמון הרוח כמו / פה שתלוי בשוֹנְיָאטָה / מבלי לבחור מאין תבוא / הרוח / למען אחרים שווה בשווה הוא / מדבר פְּרָגְנָא.

השנה השלישית של קְנָגִי [1231],
ביום אמצע הסתיו
נכתב על ידי הנזיר דוֹגֶן שנסע לסיין
ומוסר את הדהרמה.

אני מקווה שתישאו בלבכם את המילים האלו של דוֹגֶן היקר. בלעדיהן
לא הייתי כותב היום את המילים שלי. כשקראתי אותן לראשונה הן
הדהדו בלבי כמו אותו פעמון התלוי בשוֹנְיָאֵטָה. אחרי שנים רבות
הרגשתי שוב שאני יודע מהי הדרך הביתה, ודמעות של הכרת תודה
מילאו את עיניי.

הנחיות מדיטציה

זאן

זן פירושו מדיטציה וזא פירושו ישיבה. זאן הוא לפיכך מדיטציית ישיבה. כיוון שכך, אפשר לקרוא זאן לכל מדיטציה שאנחנו מתרגלים בישיבה. במסורת הזן שבה אני מתרגל, זאן הוא שם נרדף לשיקאנטזה ביפנית, ובעברית "פשוט לשבת", או "רק לשבת". שיקן הוא פשוט, בכל הלב, במסירות, ללא הסחות דעת. טא הוא "בדיוק", ו"זה" הוא לשבת. במסורת הצ'אן השם הוא מוֹז'או, ובעברית "הארה דוממת" או "דממה מוארת". במובנים מסוימים השם סיני מדויק יותר, שכן שיקאנטזה אינה שיטת מדיטציה; במובנים אחרים השם שיקאנטזה מלמד אותנו משהו על אותה דממה מוארת שבה התודעה מאירה את כל התופעות וכל התופעות מאירות את התודעה.

שיקנטאזה אינה שיטת מדיטציה שכן היא מתארת בראש ובראשונה את הצורה של הבוֹדְהָה. כאשר הבוֹדְהָה יושב הוא לא יוצר דבר בתודעתו, הוא אינו מוסיף ואינו מחסיר דבר מהעולם. כשאנחנו מתרגלים זאן אנחנו לובשים את צורתו של הבוֹדְהָה. הָרוּשִׁי סָאוֹאקִי קוֹדוֹ אומר שהזאן הוא הבוֹדְהָה שאנחנו יוצרים מבשרנו החי.

גם הארה דוממת היא תיאור של צורתו של הבוֹדְהָה. מורה הזן הונגזי כותב כך:

תרגול המציאות המוחלטת הוא פשוט לשבת בשלווה ולהתבונן פנימה בדממה. כאשר הפנמת זאת, שוב לא תסתחרר בשל גורמים ותנאים. התודעה הריקה, הרחבה

והפתוחה מאירה במדויק. מרווחת ושלווה, משוחררת מדפוסים וממחשבות של היאחזות⁵.

ההנחיות של הונגזי, דוֹגֶן וסָאוּאָקִי אינן הנחיות למדיטציה. ההנחיות שאביא כאן אינן הנחיות שאם תעקבו אחריהן תזכו להתעורר ולהפוך לבודקה. הן יאפשרו לכם לייצר את התנאים שבהם תוכלו לתרגל, להגשים ולאמת שיקאנטָזָה – ליצור את הבודקה מבשרכם החי: להגשים ולאמת תודעה ריקה, רחבה ופתוחה, משוחררת מדפוסים ומחשבות.

למעשה אנחנו מנסים לעבוד מן החוץ פנימה: לחקות את צורתו של הבודקה היושב בזאָן, לחקות את התנהגותו של הבודקה בכל היבט של חיינו. מתוך החיקוי צומח הדבר האמיתי, פשוט כיוון שהדבר האמיתי אינו נפרד מאיתנו; עלינו רק לגלף אותו מתוכנו, ממש כמו שפֶסֶל מגלף דמות מגוש שיש.

זאָן הוא סילה, סמאדהי ופֶרְגֶ'נָא בתרגול אחד, אבל לא יהיה לו כל ערך אם תקומו מן הכרית ותנהגו בניגוד לעקרונות הסילה, הסמאדהי והפֶרְגֶ'נָא. או אז, הוא יהיה לא יותר מרעל שיעמיק את ההיאחזות שלכם באשליה. זאָן הוא צורתו של הבודקה, על כן היו כנים בתרגול ובמאמץ, ואל תתרגלו לשם השגת רווח, תועלת או פרסום.

אף שאני פורש כאן הנחיות לזאָן, אני ממליץ בכל פה לא להתחיל למדוט לבד. כדאי למצוא מורה או קבוצה, וגם אם הקבוצה או המורה

⁵ מתוך כרך 6 של כתבי הונגזי כפי שתורגמו לאנגלית על ידי דן לייטון: Taigen Dan Leighton and Yi Wu, *Cultivating the empty field: The silent Illumination of Zen*. Master Hongzhi (Tuttle publishing, 2011).

לא מנחים זאָן כפי שמתואר כאן, במובנים רבים עדיף לתרגל תחת הדרכה מאשר לחשוב שהבנתם הנחיות כתובות.

הנה הנחיות בסיסיות מפוקאנזאָנגי של דוֹגָן:

לתרגול זָן מתאים חדר שקט. אכלו ושתו במתינות. הניחו לכל מחויבות והשעו כל עיסוק. בלי לחשוב על טוב, בלי לחשוב על רע. אל תעסקו בנכון ובשגוי; עצרו את התנועה המתמדת של השכל; ותרו על מדידה באמצעות מחשבות, רעיונות והשקפות; אל תתכננו להפוך לבודֶהָה. כיצד ניתן לצמצם זאת לישיבה או לשכיבה?

במקום הישיבה פרושו מחצלת והניחו עליה כרית. שבו בתנוחת הלוטוס או בתנוחת חצי לוטוס. בתנוחת הלוטוס הניחו את רגל ימין על ירך שמאל ואת רגל שמאל על ירך ימין. בתנוחת חצי הלוטוס פשוט הניחו את רגל שמאל על ירך ימין. קשרו את גלימותיכם בחופשיות וסדרו אותן בקפידה. כעת הניחו את יד ימין על רגל שמאל ואת יד שמאל בכף יד ימין כשהאגודלים נוגעים זה בזה בקצותיהם. ישרו את הגוף ושבו זקוף בלי לנטות ימינה, שמאלה, קדימה או אחורה. ישרו את האוזניים עם הכתפיים ואת האף ישרו עם הטבור. הניחו את קצה הלשון כנגד קדמת החך, כשהפה סגור והשיניים והשפתיים נוגעות זו בזו. שמרו על עיניים פקוחות תמיד ונשמו בעדינות דרך האף. לאחר שהגעתם לתנוחה, שאפו פעם אחת ונשפו את כל האוויר עד הסוף. הניעו את הגוף בעדינות ימינה ושמאלה. שבו בדממה וחשבו על לא לחשוב. לא לחשוב – איזו מין מחשבה היא זו? חופשית מחשיבה. זו האמנות שביסוד הזאָן.

הזאָן אינו שיטת מדיטציה; זהו רק שער הדהרמה לשלווה ושמחה, התרגול, ההגשמה והאימות של ההתעוררות כולה. בזאָן מתגלה המסתורין הפתוח, ואין עוד מלכודות ובורות להיכשל בהם. אם השגת נקודה זו, אתה דומה לדרקון שהגיע למים, לנמרה הנחה בין ההרים. שכן עליכם לדעת שהדהרמה האמיתית מתגלה מעצמה, כך שכבר מן ההתחלה תשתחררו מקהות חושים והסחות דעת.

בקומכם מן הישיבה נועו לאט, בשקט וללא חיפזון. (פוקנזאָנגי)

ההנחיות פשוטות מאוד, ובכל זאת אעז ואוסיף כמה נקודות לעזר:

לפני שיושבים כדאי לשחרר את הגוף. קצת מתיחות לא יזיקו.

בזמן הישיבה הגוף צריך להיות משוחרר, אבל לא רפוי מדי. עליכם למצוא את המתח הנכון, כך שתשבו ללא מאמץ אבל בלי לקרוס.

דוֹגָן מורה לשבת בתנוחת הלוטוס או חצי לוטוס, ואפילו אומר באיזה סדר להניח את הרגליים, אבל אפשר בהחלט להחליף את סדר הרגליים, לשבת בתנוחה בורמזית או על ספסל מדיטציה, ואפילו על כיסא.

חשוב מאוד לשמור על גב ישר. כיצד יושבים בגב ישר? כמו שיושבים על סוס, או כמו שמלמדים לשמור על גב ישר באמנויות לחימה או בצ׳י-גונג. הכרית תדחף מעט את האגן ובאופן טבעי תיווצר קשת קטנה. בכל מקרה אל תקשיתו את הגב בכוח – זה רק גורם לכאבים.

אם לא מדטתם מעולם, בשבועות הראשונים אני ממליץ להשתמש בנשימה כעוגן, ובזמן הישיבה להפנות את תשומת הלב בעדינות

לאוויר שנכנס ויוצא מהנחיריים או לבטן העולה ויורדת עם השאיפה והנשיפה.

חופשי מחשיבה – שחרור המחשבות מתבצע בד בבד עם זיהוין. אל תתאמצו לא לחשוב – כי סתם יכאב לכם הראש! הניחו למחשבה להיות כמו פרפר שמתעופף מכף יד פתוחה. תנו לתודעה החופשייה להאיר את כל התופעות שווה בשווה ללא העדפות.

במה מתרכזים? לא מתרכזים. למה להיות מודעים? ללא-כלום. המודעות היא מה שנשאר כשמסלקים את ההפרעות. כאשר אתם מרגישים שתודעתכם נודדת, פשוט תקנו את הגוף והנשימה – תיקון התודעה נעשה בד בבד עם תיקון התנוחה והנשימה. הגוף והתודעה אינם נפרדים. תרגול זאזן הוא תרגול יוגי.

מה בכל זאת כדאי לעשות אם התודעה סוערת מאוד? אפשר להפנות בעדינות את תשומת הלב לאוויר שנכנס ויוצא מהגוף; אפשר להתרכז בקצה האף או בעלייה ובירידה של הבטן; אפשר לסגור מעט את העפעפיים (לא לגמרי). כאשר התודעה נרגעת, אפשר לחזור פשוט לשבת.

אם מרגישים מנומנמים, אפשר לפתוח עוד את העיניים; אפשר לתקן מחדש את התנוחה; אפשר להפנות את תשומת הלב לעלייה ולירידה של הבטן; אפשר לעבור לזמן מה לתרגול טוב לב אוהב (מְטָא) לעצמכם, ולבקש מהבודהות והבודהיסטוות לשחרר אתכם מהדפוסים וההרגלים שגורמים לכם להיות ישנוניים. אם אתם מתרגלים לבד ולא כחלק מקבוצה וכלו כל הקצין, אפשר לעבור לכמה דקות למדיטציית הליכה.

יכול להיות שבזמן הישיבה תחוו חוויות יוצאות דופן של התודעה. ייתכן שאפילו תחשבו שאתם יכולים להבין את כל הסוטרות והכתבים, וייתכן שתראו מראות משונים. כך או כך, זכרו שאלה אינם אלא משחקים של התודעה. סדרו מחדש את התנוחה, הסדירו את הנשימה וכוונו את התודעה וחזרו פשוט לשבת.

גם מורה הֶיֶן שנג-יין לימד כיצד לשבת בהארה דוממת. השיטה שלו מובנית יותר מזו שהבאתי כאן, אבל אני יכול להעביר רק את מה שלמדתי בעצמי על בשרי. אם תבחרו למצוא מורים בזרם הצי'אן, תוכלו לתרגל בדרכו. מורה הֶיֶן קייֶן, הפטריארך הרביעי במסורת הסוֹטוֹ יָן ביפן, כתב הנחיות מפורטות יותר וברשימת הקריאה תוכלו למצוא הפניה לטקסט עם הסבריו לתרגול זאֶן.

קריאה נוספת

אתם יכולים למצוא רשימת קריאה באתר Bendowa.Net בקישור:

<https://www.bendowa.net/zenblog1/?p=905>

להארה אין התחלה
לתרגול אין סוף