

"נְקַהָמָה" – ויתור

אג'אהן סוצ'יטו

קטע משיחה של אג'אהן סוצ'יטו (Ajahn Sucitto) על החשיבות הרבה של מיומנות

ה"ויתור" והיופי שהיא מביאה לחיינו.

במקור השיחה באנגלית, כאן היא תורגמה לעברית.

'נְקַהָמָה' (Nekkhamma) – 'פרישות' או 'ויתור' כפי שהמילה בדרך כלל מתורגמת, היא תוצר ההבחנה כי למרות שנדיבות ויושר-אתי מקובלים במגוון הערכים האנושיים, עדיין ישנה אגְרָנוּת רבה, חלוקה בלתי-שוויונית של ממון, הרג בקנה מידה נרחב, גניבה, שקרים, ניצול-מיני ושכרות. הבזדהא ייחס זאת לכח-המשיכה של החושים, אותו זוהר נוצץ שהשתוקקות מפזרת מעל טובין כאלה או אחרים, גופים (אנושיים), סטטוס וכוח. אפילו התבוננות עד כמה 'עולם החפצים והיוקרה' מתואר באופן חופשי ופנטסטי - היא חוויה פוקחת-עיניים בפני עצמה. עצם הצורך במטָח-פרסום על מנת לוודא שנמשיך לצרוך מצביע על כך שלו רק היינו יותר קשובים ומכוונים למציאות כפי שהיא - לא היינו קונים אפילו מחצית מכמות הקוסמטיקה, התכשיטים והבגדים שאנו קונים היום.

אז אני מעריך נשים שאינן צובעות את שיערן או מרעיבות עצמן עד שהן רזות מאוד או מתאפרות: מתי נקבל את העובדה שהגוף האנושי שלנו נראה כפי שהוא? גוף אנושי הוא עצמות, עור, בשר, שומן ושיער. הוא בסדר גמור, אך האם באמת נדרש לתחזק אותו כפנטזיה כך שכל בוקר עליך לבלות שעה בטיפוחו? ואפילו להתהלך לאחר מכן מודאג לגבי 'איך אני נראה'? האין זה יותר מכובד ונָשְׁלוּ לקבל את הגוף שלנו כפי שהוא? האמת היא שאף חפץ גשמי, יקר ככל שיהיה – לא מְסַפֵּק; אף חפץ

לא יקח אותנו אל מעבר לזקנה, מחלה, בדידות, חרדה וכו'. למעשה, עצם העניין מהווה תמריץ גדול עבור התפתחות רוחנית! משום שבלִבְנוּ, נִשְׁמָתֵנוּ או רִוְחָנוּ, שוכנת האפשרות להתפתחות קבועה ויציבה של רווחה, אושר ויופי. ואנו יכולים דרך זה להתייחס לאחרים ולחלוק מעט מטוב לִבְנוּ.

אך עמידה כנגד משיכת-החושים דורשת גם פיתוח של מקור חלופי לנחת, וגם הבנה כיצד כח-המשיכה של החושים פועל. אין כל ספק, אושר שנחווה דרך החושים הוא אכן אמיתי וזמין. כאשר אנו מקבלים 'זריקה' של טעם עסיסי או רואים מְרָאָה מפתה, פעמונים מצלצלים במערכת העצבים שלנו. אנו חווים אפקט מרומם...למשך זמן מה... ואז ישנה ירידה. בדומה לחוויה שתקבלו אם תאחזו בכלון אוויר-חם. אתם אוחזים בחוט המחזיק את הבלון, ואתם עולים למעלה... ואז, התרסקות! בחזרה לאדמה, קצת מעורערים. אז אתם אוחזים בחוט של בלון נוסף. אותו הדבר קורה. אך תוך כדי זה - דפוס התנהגות מתהווה, והתודעה מתרגלת אליו, עד כדי כך שהמטרה שלכם בחיים הופכת להיות אחיזה בכלונים.

על חלק מהבלונים מצוירות מכוניות, אופנועים, בגדים, גופם של אנשים אחרים, חלקם מנגנים מנגינות... יש מבחר עצום של בלונים. אך כולם מושכים מעלה... ומתרוקנים. ועדיין, הדפוס של "תימשך, תאחוז, תתרומם, עשה זאת שוב" הופך להיות כה מושרש, עד כך שחיים בלעדיו נראים צְחִיחִים באופן בלתי נסבל וחסרי-משמעות. זהו התהליך הידוע כהתמכרות. כאשר אתם מתחילים לראות עד כמה הדבר כפייתי, יקר, ולעיתים גם משפיל, אתם יודעים בליבכם כי אתם רוצים להיפטר מההרגל. אך כיצד עושים זאת?

המיומנות להרפות מהחוט היא (פעולת) הויתור. אין הכוונה שאינכם מרגישים תענוג, אלא אתם יודעים כיצד לאפשר לחוט לעבור דרך כף ידכם מבלי לאחוז בו. כך אינכם נמשכים על ידיו. מיומנות זו מפותחת דרך 'לקיחת צעד אחורה' (התבודדות - viveka) ממגע החושים כמו גם העשרתו של העולם הפנימי שלנו. הרבה מתרגול

המדיטציה הבודהיסטית, למעשה דרך החיים הבודהיסטית, עוסקת בכך; היא עוסקת ביצירת אושר מבסיס-לב/תודעה פנימיים, או ה-citta, על מנת לנגוד את משיכת החושים. אושר זה נולד מהתבודדות (viveka) כאשר התודעה הופכת צלולה, ומוגבר על ידי הפניית תשומת הלב לאיכות בהירה – כגון נדיבות, או השקט שבנשימה פנימה והחוצה. תחושת רווחה זו מבשילה לישוב-הדעת או ריכוז (סמאדהי), כאשר התודעה פונה הרחק מדפוסי ההתנהגות שלה, כפי שקורה בהתמקדות בנשימה. כאשר התודעה מתיישבת, היא מתחילה להרגיש רגועה וקלילה. אתם מרגישים טוב. ואז אינכם רוצים בעליות ובירידות הקשוחות של משיכות-החושים. מבסיס זה אתם יכולים להתבונן במושאי-ההשתוקקות שלכם בקור רוח וחסרי-אשליה.

לדוגמה, גוף אנושי: הוא שימושי, אך אינו חייב להיות דבר מושך – למעשה החיים הרבה יותר שלווים כאשר כך הדבר. פחות תחרות, קנאה, טירוף מיני ומריבות – אפילו פחות יקר. כך נצנוץ התשוקה-המינית היא תוספת שאינכם באמת צריכים. ועל מנת לעזור לשנות את הדפוס, השקעת זמן בהרהור והתבוננות מה נמצא תחת האיפור, או תחת העור – ועד כמה בלתי-מאוזן האפקט המהפנט של מראה כל כך חיצוני ושטחי יכול להיות – היא פעולה שראויה להיעשות. אז, כאשר אתם מתמודדים עם האמת, התודעה הופכת חזקה יותר במובן של מיקוד וצלילות ומוצקה יותר. מדיטציה על נושאים כמו זה מציגה דרכים לשחרור החושים של תענוגות-החושים, ובזמן שאתם עושים כן, אפילו אם רק לכמה שניות, אתם מקבלים הצצה קטנה אל תוך חירות. זוהי הברכה שביתור: הוא מראה לכם חופש מהו.

ראיית הדברים כפי שהם עוזרת לנו להיות ברורים לגבי מול מה אנו ניצבים. הטיפוח המתמשך של תשומת-לב מדיטטיבית חושף בפנינו את משיכת-ההשתוקקות והנטיות הכפייתיות של התודעה. אנו זוכים להרגיש ולהכיר את הסחרור שלהן, את הקולות ואת האנרגיה הקדחתנית שלהן. ואנו מבחינים שאם נסיט את תשומת הלב שלנו מהזהר הנוצץ של דימוי ה'להרגיש-טוב' או ה'שמים המושכים אותנו, אל עבר

העובדה שאנחנו נמשכים (נגררים), נדע כי 'זה כרוך במתח'. וברגע שאנו מבינים שלהימשך ולהיגרר זה לא נעים, חסר-כבוד וטעם, אנו מתרגלים הסטת תשומת הלב והבחנה באמת זו פעם אחר פעם. כך אנו לא מבזבזים זמן או מתמקדים בחוסר-קבלה או בושה-עצמית; אנו שומרים על התודעה נקייה מאותן תופעות בלתי-רצויות. במקום זאת, אנו נוכחים כיצד זה מרגיש כאשר התודעה שלנו משתחררת מהאחיזה. זה מרגיש קליל ונקי. זוהי, אם כך, הטעימה הראשונה של ארבעת האמיתות הנאצלות: אנו רואים את ה'בלתי-מספיק' כפי שהוא, אנו מבינים על מה מבוסס ה'בלתי-מספיק', ואנו משחררים את אותו בסיס ויודעים כיצד אותה השתחררות באה לידי מימוש.

ישנן כמה תפיסות שגויות בנוגע לתרגול ויתור. אחת היא שזה קשור לסגפנות, או מכיל גישה מעוותת בקשר לחושים. זו היתה שגיאה שהבודהא עשה לפני ההתעוררות שלו, ואחת שהוא דחה פעמים רבות בלימוד שלו, באומרו כי הוא מלמד מקור מעודן ויציב יותר של הנאה ונחת. זאת משום שתרגול ויתור במובן הבודהיסטי מכיל בתוכו גם חכמה וריכוז. זו לא עמדה אידיאולוגית, אלא יותר נטישת שמחה קטנה יותר בעבור אחת גדולה יותר. תהליך זה דורש הכרה צלולה במגבלות שיש למידע חושי בהנחיית חייך: כמה סיפוק יכול לעלות כאשר הלב תר אחר תחושות חולפות והתפיסות והתחושות הנובעות מכך? למרות שהרגשות העולים מתוך תחושות פיזיות חיוניות במובן מסוים עבור תפקוד, אם ניאחז בהן, יוצרו דפוסים של התנהגות שסופם לשלוט בחייכם, גם במובן של יצירת מקור השתוקקות, וגם בהגדרתכם בתור ישות המוגבלת על ידי ששת החושים. ועולם החושים ככול בהיפרדות, דעיכה ומוות. כך עבור אדם המתרגל מדיטציה, הנקודה היא שלמרות שאנו במגע עם עולם החושים, אנו לא חייבים להפנים אותו.

תפיסה שגויה נוספת היא שויתור לא באמת משנה, או שסגנון חיים של ויתור מיועד רק לנזירים ונזירות ושאנשים החיים בעולם פשוט אינם יכולים לחיות כך. זוהי חשיבה עֲצֵלָה. ויתור אינו עניין של סגנון חיים יותר מאשר השתוקקות. תהיה מי

שתהיה, אם אינך יכול לפגוש בהשתוקקות ולהרפות ממנה, אינך מנצל את העוצמה ההכרחית והצלולה של התודעה האנושית. מצב בו יש פחות על פני השטח יכול להוות בסיס לעומק גדול יותר. בזמן שויתור מובנה בתוך ה'וינאיה' (Vinaya - קוד ההתנהגות) עבור נזירים ונזירות (לפחות אלו בעלי מצפון), מתרגלים מן השורה צריכים לקחת יוזמה: להגביל את זמן הצפייה שלהם בטלוויזיה, ובמקום זאת לבלות את זמנם עם אנשים אמיתיים או עם התודעה. אתם יכולים לתרגל 'ימים ללא קניות'; או כאשר אתם הולכים לחנות, לא לקנות דבר מלבד הדברים שהתכוונתם לקנות מלכתחילה.

אפשר לעשות זאת; כאשר הנסיבות דורשות זאת, כאשר יש מקרה חירום, אנחנו יכולים להרפות מדברים – אך רוב הזמן אנחנו לא חושבים שאנחנו במקרה חירום. אך למעשה אנחנו כן. במובן הרחב של המילה, כל אחד מאיתנו יכול למות בכל רגע: ורק בעלי תודעה חזקה ולא עמוסה יוכלו לעבור את שערי המוות ללא-פגע; עכשיו הזמן ללמוד להרפות. ואפילו לפני מבחן גדול זה (המוות), כל יום אנו מאוימים על ידי חרדה, עלולים לחוות צער או כאב למראה אובדן מה שאנו נאחזים בו, ולעיתים קרובות אנו מבולבלים לגבי משמעות החיים. כך שאנו זקוקים לפחות דברים על פני השטח של חיינו על מנת להעניק תשומת לב לעומקים שבנו.

כך, אדם חכם הוא זה הלומד לבחון ולעשות הפרדה בין הדברים אותם הוא רוצה לבין הדברים אותם צריך; בעשותו כן, אמיתות מסוימות נגלות. רצונות אולי יסתחררו, ישוכפלו ויופיעו בתודעה, אך הצרכים יהפכו פשוטים יותר ויציבים יותר. אנו זקוקים למזון ומחסה, חברות, צלילות (וכל ערך אחר שמוצא חן בעיניכם). וברשימת צרכים זו, תבחינו שחלק ניכר מהצרכים יכולים להיות מסופקים בידי התודעה שלכם.

צרכנות, לעומת זאת, מחלישה את הפוטנציאל הפנימי שלנו. המסר שלה הוא שדרך רכישת המוצרים הכי חדשים נרגיש שמחים ונשתייך לחלק התוסס יותר של החברה. אתם יכולים לראות זאת דרך הדוגמנים והדוגמאות המוצגות בפרסומות.

אפילו האקט הפשוט של ביצוע שיחת טלפון מוצג דרך הצגת אנשים (בדרך כלל צעירים ויפים) צוחקים במצב קולקטיבי של אופוריה. בחיים האמיתיים, כמה שיחות טלפון גורמות לכם להיכנס לאקטזה שכזו? אך המסרים התת-הכרתיים נטמעים דרך הזוהר הנוצץ של דימוי ה'להרגיש-טוב'. זהו עיוות מהיר: הפוקוס של הצרכנות מעודד אותנו להתעלם אחד מהשני משום שאנחנו בעצם מעדיפים תמונות, לרוב מוצגות על מסך.

עדיין הרעב להיות חלק ממהו ובנוכחות חברים כה טבוע בנו עד כדי כך שהדימוי המזויף של עולם הפרסום מאוד אפקטיבי. ובכן, אם תרצו להיות בחברה טובה, ועם אנשים אשר באמת חברים במציאות האנושית, טפחו נדיבות, מוסר וויתור (Dana, Sila, Nekkhamma). כאשר איכויות אלו מאומצות יחדיו הן מהוות את הבסיס לחברות טובה וראויה לדרך (kalyānamitta). חברות טובה לדרך, כפי שהבודהא תיאר אותה כ'כל כולה של הדרך הרוחנית', שווה יותר משיחות טלפון אופוריות, והיא בסיס בלתי-נלאה להתעוררות.

בדרך זו, שלושת המרכיבים של הדרך ההדרגתית נגישים, ניתנים למימוש ועמוקים. הם מעוררים שיתוף פעולה; הם מאפשרים לנו לחזור לרוקמות הטבע-האנושי מאשר לזיהומים שלו; והם יוצרים משהו שניתן להעבירו הלאה לדורות הבאים: 'זו הדרך בה נוהגים בני-אנוש, הנה המקור שלנו לאושר, חוזק וחירות'. באופן דומה, דרך נדיבות, מוסר וויתור - שמרו המסדר-הגדול של קהילת הנזירים ומתרגלים מן השורה על ה'האקמה במשך יותר מאלפיים שנה. אם לא נעביר הלאה את המורשת הזו, מה כן נעביר הלאה? אם לא נעזור במודע אחד לשני ליצור את העתיד הזה - נעשה זאת באופן עיוור, מגששים את דרכנו אחר זוהר נוצץ (ומזויף) - הערת המתרגם) של ה'הרגשה-הטובה'.

אך אם נרצה לחיות ולהעביר הלאה את הדרך אל חיים טובים וערים, נקיים ונממש את הדרך. נדיבות, מוסריות וויתור מביאים שמחה, עוצמה וחירות; הם שם עבור

רווחתינו ומוליכים לניצחון. זו הסיבה שהבזדהא לימד אותם בתור דרך: משום שהחיים האמיתיים הם הטוב, האמת והיופי של הלב.

תורגם מאנגלית מתוך השיחה "The Graduated Path" בחודש פברואר 2021 לבלוג 'אהיפסיקו' www.ehipassiko.blog ולאתר של עמותת 'אפאמאדה' www.appamada-israel.org.