

Viriya - אנרגיה
sammā-vāyāma - מאמץ נכון

"...נניח, נזירים, כי תרנגולת שיש לה שמונה, עשר או שתים-עשרה ביצים לא דגרה עליהם כמו שצריך, לא חיממה אותן כמו שצריך ולא טיפלה בהן כמו שצריך. גם אם תתעורר בה המשאלה והכמיהה: הלוואי שאפרוחי יישברו את קליפת הביצה באמצעות המקור או עם קצה הציפורן ויבקעו בבטחה - אפרוחים אלה לא יצליחו לשבור את קליפת הביצה באמצעות המקור או קצה הציפורן ולבקע בבטחה. מדוע? כי תרנגולת זו לא דגרה עליהם כמו שצריך, לא חיממה אותם כמו שצריך, ולא טיפלה בהם כמו שצריך. בדיוק כך, נזירים, כאשר נזיר אינו מתמסר לתרגול, גם אם תתעורר בו המשאלה והכמיהה: הלוואי שתודעתי תשתחרר מהמזהמים על ידי אי-היאחזות - תודעתו אינה משתחררת מהמזהמים על ידי אי-היאחזות. מדוע? כיוון שהוא לא מתרגל, כמובן..."

(מתוך הדרשה על ההתמסרות לתרגול - AN IV.125-7 - *Bhāvanānuyuttasuttam*)

Four Great Efforts, Four Right Endeavors/Strivings

ארבעת המאמצים / ארבע ההשתדלויות/השאיפות

- למנוע ממצבי תודעה מזיקים (שטרם הופיעו) מלהופיע
- לנטוש מצבי תודעה מזיקים שכבר הופיעו
- לטפח ולגרום להופעתם של מצבי תודעה מיטיבים שטרם הופיעו
- לעשות מאמץ לשמר ולהביא לידי שלמות מצבי תודעה מיטיבים שכבר הופיעו

Derived from vira, "hero", viriya stands for the quality that is indeed required for any heroic deed, namely determined effort applied to the task at hand. According to early Buddhism, such determined effort in the form of wisely directed and balanced exertion is an indispensable necessity for progress.

מתוך "Encyclopaedia of buddhism - Volume VIII"

המילה Viriya מקורה במילה "vira" - שפירושה גיבור. היא מתייחסת לאיכות הנדרשת עבור כל מעשה גבורה כלשהו, במיוחד מאמץ נחוש המיושם למען השגת מטרה. על פי הבודהיזם המוקדם, מאמץ נחוש ומאוזן ומכוון בחוכמה - הוא גורם חיוני להתקדמות

“Energy (virīya), the mental factor behind right effort, can appear in either wholesome or unwholesome forms. The same factor fuels desire, aggression, violence, and ambition on the one hand, and generosity, self-discipline, kindness, concentration, and understanding on the other. The exertion involved in right effort is a wholesome form of energy, but it is something more specific, namely, the energy in wholesome states of consciousness directed to liberation from suffering... For wholesome energy to become a contributor to the path it has to be guided by right view and right intention, and to work in association with the other path factors.”

“אנרגיה (ויריה), הגורם המנטלי מאחורי מאמץ נכון, יכולה להופיע בצורה מיטיבה (wholesome) או בצורה מזיקה (Unwholesome). היא מניעה מצד אחד תשוקה, תוקפנות, אלימות והישגיות, ומצד שני נדיבות, משמעת-עצמית, אדיבות, ריכוז והבנת-האחר. העמל הכרוך במאמץ-נכון הוא צורה מיטיבה של אנרגיה, אך יתרה מכך, האנרגיה במצבי-תודעה מיטיבים המופנים לשחרור מסבל. על מנת שאנרגיה מיטיבה תתרום לדרך, עליה להיות מונחית על ידי השקפה נכונה וכוונה נכונה, ולעבוד יחד עם שאר איברי הדרך.

(מתוך הספר “The Noble Eightfold Path” של ביקהו בודהי - Bhikkhu Bodhi)

“...Just as one whose clothes or head had caught fire would put forth extraordinary desire, effort, zeal, enthusiasm, indefatigability, mindfulness, and clear comprehension to extinguish the fire on his clothes or head, so that bhikkhu should put forth extraordinary desire, effort, zeal, enthusiasm, indefatigability, mindfulness, and clear comprehension to obtain those wholesome qualities.”

“כשם שאדם שבגדיו או ראשו עולים באש ישקיע תשוקה, מאמץ, להט, התלהבות, בלתי-נלאות, מיינדפולנס והבנה-בהירה יוצאים מן הכלל לכבות את האש שאחזה בראשו ובבגדיו, כך על נזיר להשקיע תשוקה, מאמץ, להט, התלהבות, להט, התלהבות, בלתי-נלאות, מיינדפולנס והבנה-בהירה יוצאים מן הכלל על מנת להשיג אותן איכויות מיטיבות”

(מתוך Parihānasutta - AN 10.55)

סוּטְרַת סוּנָא - מה מידת האנרגיה הנכונה שצריך להשקיע?

בזמן שהמכובד סונא מדט בפרישות (לאחר שתרגל מדיטציה בהליכה עד שעור כפות רגליו נחתך ודימם), עלתה בדעתו שרשרת המחשבות הזו: "אני אחד מבין תלמידיו של המבורך אשר עוררו את נחישותם, אבל תודעתי לא השתחררה מן הזיהומים באמצעות היעדר היאחזות. עתה, למשפחתי יש די עושר לאפשר הנאה ולצבור זכויות חסד. מה אם אתיר את נדרי האימון, אחזור אל החיים הנחותים, אהנה מעושר ואצבור זכויות חסד?"

אז המבורך, מיד כשתפס בתודעתו את שרשרת המחשבות שבתודעתו של המכובד סונא – כפי שאדם חזק עשוי למתוח לפניו את זרועו הכפופה או לכפוף את זרועו המתוחה לפניו – נעלם מהר פסגת הנשר, הופיע ביער הקריר ישירות לפני המכובד סונא והתיישב על מושב מוכן מראש. לאחר שהשתחוה בפני המבורך, התיישב המכובד סונא בצידו האחד. בעודו יושב שם, אמר לו המבורך, "ממש עכשיו, בזמן שמדטת בפרישות, האם לא הופיעה בתודעתך שרשרת זו של מחשבות: 'אני אחד מבין תלמידיו של המבורך אשר עוררו את נחישותם, אבל תודעתי לא השתחררה מן הזיהומים... מה אם אתיר את נדרי האימון, אחזור אל החיים הנחותים, אהנה מעושר ואצבור זכויות חסד?'"

"כן, אדוני".

"כעת, מה אתה חושב, סונא. בעבר, כשהייתי בעל-בית, האם היית מיומן בנגינה בווינה?"

"כן, אדוני".

"ומה אתה חושב: 'כאשר המיתרים של הווינה שלך היו מתוחים מדי, האם היתה הווינה שלך מכוונת ומתאימה לנגינה?'"

"לא, אדוני".

"ומה אתה חושב: כאשר המיתרים של הווינה שלך היו רפויים מדי, האם היתה הווינה שלך מכוונת ומתאימה לנגינה?'"

"לא, אדוני".

ומה אתה חושב: כאשר המיתרים של הווינה שלך לא היו מתוחים מדי ולא רפויים מדי, אלא מכוונים [מילולית: 'מכוונים'] בדיוק בגובה המתאים, האם היתה הווינה שלך מכוונת ומתאימה לנגינה?"

"כן, אדוני".

"באותו אופן, סונא, נחישות שעוררו אותה יתר על המידה מובילה לאי-שקט, ונחישות שהיא נרפית יתר על מידה מובילה לעצלות. לפיכך עליך לקבוע את הטון הנכון של נחישותך, לכוונן את הטון של [חמשת] היכולות [הרוחניות] (indriya) [בהתאם לכך], ומשם להמשיך את מנגינתך".

"כן, אדוני", ענה המכובד סונא למבורך. אז, לאחר שאמר דברי תוכחה אלה למכובד סונא, המבורך – כפי שאדם חזק עשוי למתוח לפניו את זרועו הכפופה או לכפוף את זרועו המתוחה לפניו – נעלם מיער הקריר והופיע על הר פסגת הנשר.

לאחר מכן, קבע המכובד סונא את הטון הנכון של נחישותו, כיוונן את הטון של [חמשת] היכולות [בהתאם לכך] ומשם המשיך את מנגינתו. שוהה לבדו, בפרישות, קשוב, נלהב ונחרץ, תוך זמן לא ארוך הגיע ונשאר ביעד העליון של החיים הקדושים שעבורו בני שבט פוסעים בצדק מבתייהם אל חיים ללא בית, כשהוא יודע ותופס זאת בעצמו, בכאן ובעכשיו. הוא ידע: "לידה הגיעה לסופה, החיים הקדושים הוגשמו, המשימה נעשתה. אין עוד דבר נוסף עבור העולם הזה". וכך המכובד סונא הפך לאחד מן הארהנטים.

(מתוך אתר בודהיזם בישראל - תרגום: אפרת גבאי)

לטיפוח Samvega - תחושה של דחיפות רוחנית

הדרשה אודות סכנות עתידיות (2) - Anāgata-bhayāni

"נזירים, חמש סכנות אלו הן די והותר, כאשר הן נשקלות, בכדי להביא נזיר - זהיר, נלהב ונחוש - לחיות עבור השגת מה-שטרם-הושג ומימוש מה-שטרם-מומש. אלו חמש [סכנות]?"

"ישנו המקרה בו נזיר מזכיר לעצמו כדלקמן: 'בעת הנוכחית אני צעיר, שערי שחור ואני ניחן בברכות הנעורים בשלב הראשון של חיי. יגיע זמן, עם זאת, בו גוף זה יזדקן. כאשר אדם מוכנע על ידי שיבה ודעיכה, לא קל לשים לב לתורתו של המבורך. לא קל לשכון ביער מבודד או במשכני-שְמָמָה. לפני שדבר בלתי-רצוי, בלתי-נעים ומצער זה מתהווה, הבה ואעשה מאמץ להשגת זה-שטרם-הושג ומימוש מה-שטרם-מומש, כך - ניחן באמת זו, אחיה בשלווה גם כאשר אהיה זקן"

"זוהי הסכנה העתידית הראשונה שדי בה, כאשר היא נשקלת, בכדי להביא נזיר - זהיר, נלהב ונחוש - לחיות עבור השגת זה-שטרם-הושג ולמימוש מה שטרם-מומש."

"יתר על כן, הנזיר מזכיר לעצמו כדלקמן: 'בעת הנוכחית אני חופשי ממחלות וחוסר-נוחות, ניחן במערכת עיכול טובה: לא קר מדי, לא חם מדי, עם כח במתני וכוסר-סיבולת. יגיע זמן, עם זאת, כאשר גוף זה יחלה. כאשר אדם מוכנע על ידי מחלה, לא קל עבורו לשים לב לתורתו של המבורך. לא קל הדבר לשכון ביער מבודד או במשכני-שְמָמָה. לפני שדבר בלתי-רצוי, בלתי-נעים ומצער זה מתהווה, הבה ואעשה מאמץ להשגת זה-שטרם-הושג ומימוש מה-שטרם-מומש, כך - ניחן באמת זו, אחיה בשלווה גם כאשר אהיה חולה"

"זוהי הסכנה העתידית השנייה שדי בה, כאשר היא נשקלת, בכדי להביא נזיר - זהיר, נלהב ונחוש - לחיות עבור השגת זה-שטרם-הושג ולמימוש מה שטרם-מומש."

"ישנו המקרה בו נזיר מזכיר לעצמו כדלקמן: 'בעת הנוכחית אוכל זמין בשפע, ונדבות (מזון) קל להשיג. יגיע זמן, עם זאת, כאשר יהיה רעב: מזון יהפוך נדיר, ונדבות (מזון) יהיו קשה להשגה, ולא קל להתקיים על ידי ליקוט או בחסות אחרים. כאשר יש רעב, אנשים נאספים היכן שמזון נמצא בשפע, שם הם חיים יחדיו בצפיפות. כאשר חיים יחדיו בצפיפות ובדוחק, לא קל לשים לב לתורתו של המבורך. לא קל הדבר לשכון ביער מבודד או במשכני-שְמָמָה. לפני שדבר בלתי-רצוי, בלתי-נעים ומצער זה מתהווה, הבה ואעשה מאמץ להשגת זה-שטרם-הושג ומימוש מה-שטרם-מומש, כך - ניחן באמת זו, אחיה בשלווה גם כאשר יהיה רעב"

"זוהי הסכנה העתידית השלישית שדי בה, כאשר היא נשקלת, בכדי להביא נזיר - זהיר, נלהב ונחוש - לחיות עבור השגת זה-שטרם-הושג ולמימוש מה שטרם-מומש."

"יתר על כן, הנזיר מזכיר לעצמו כדלקמן: 'בעת הנוכחית אנשים חיים בהרמוניה, בידידות, ללא מריבות, כמו חלב מסוך במים, מביטים זה על זה בחיבה. יגיע זמן, עם זאת, בו תהיה סכנה ופלישה של שבטי פראים. בצבירת כוחם, יכתרו את אזורי הכפר. בעת סכנה, אנשים נאספים במקום בטוח. שם הם חיים יחדיו בצפיפות. כאשר אדם חי יחדיו בצפיפות ובדוחק, לא קל עבורו לשים לב לתורתו של המבורך. לא קל הדבר לשכון ביער מבודד או במשכני-שְמָמָה. לפני שדבר בלתי-רצוי, בלתי-נעים ומצער זה מתהווה, הבה ואעשה מאמץ להשגת זה-שטרם-הושג ומימוש מה-שטרם-מומש, כך - ניחן באמת זו, אחיה בשלווה גם כאשר אהיה בסכנה"

”זוהי הסכנה העתידיה הרביעית שדי בה, כאשר היא נשקלת, בכדי להביא נזיר - זהיר, נלהב ונחוש - לחיות עבור השגת זה-שטרם-הושג ולמימוש מה שטרם-מומש.”

”יתר על כן, הנזיר מזכיר לעצמו כדלקמן: 'בעת הנוכחית הסגנה מתקיימת בהרמוניה, בידידות, ללא מריבות ובאחדות. יגיע זמן, עם זאת, בו הסגנה תפולג. בזמן שהסגנה מפולגת, לא קל לשים לב לתורתו של המבורך. לא קל הדבר לשכון ביער מבודד או במשכני-שְמָמָה. לפני שדבר בלתי-רצוי, בלתי-נעים ומצער זה מתהווה, הבה ואעשה מאמץ להשגת זה-שטרם-הושג ומימוש מה-שטרם-מומש, כך - ניחן באמת זו, אחיה בשלווה גם כאשר הסגנה תפולג”

”זוהי הסכנה העתידיה החמישית שדי בה, כאשר היא נשקלת, בכדי להביא נזיר - זהיר, נלהב ונחוש - לחיות עבור השגת זה-שטרם-הושג ולמימוש מה שטרם-מומש.”

”חמש סכנות אלו הן די והותר, כאשר הן נשקלות, בכדי להביא נזיר - זהיר, נלהב ונחוש - לחיות עבור השגת מה-שטרם-הושג ומימוש מה-שטרם-מומש.”

(AN 5:78)

הדרשה אודות חישוק העץ - (Chiggala Sutta 2)

”נזירים, נניח וארץ עצומה זו היתה הופכת למסה אחת של מים, ואדם היה משליך חישוק עץ על פניה. רוח מזרחית היתה סוחפת אותו (החישוק) מערבה; רוח מערבית היתה סוחפת אותו מזרחה; רוח צפונית היתה סוחפת אותו דרומה; רוח דרומית היתה סוחפת אותו צפונה. ונניח וצב-ים עיוור היה עולה לפני-הים פעם במאה שנים. מה דעתכם, נזירים, האם אותו צב עיוור, העולה אל פני-הים פעם במאה שנים, היה מצליח להכניס את צווארו אל תוך החישוק?”

”יהיה זה במקרה, אדון נכבד, אם אותו צב עיוור, העולה אל פני-הים פעם במאה שנה, יצליח להכניס את צווארו אל חישוק העץ.”

”באופן נדיר זה, נזירים, כך הסיכוי שתושג לידה-אנושית; כך הסיכוי שטטהאגטה, אַרהַנט, ער בשלמות עצמו יופיע בעולם; כך הסיכוי שהדְהַמָּה והלימוד של הטטהאגטה יזרחו בעולם.”

”נזירים, השגתם לידה-אנושית; טטהאגטה, אַרהַנט, ער בשלמות עצמו הופיע בעולם; הדְהַמָּה והלימוד של הטטהאגטה זורחים בעולם.”

”משום כך, נזירים, ראוי לעשות מאמץ על מנת להבין 'זהו סבל'. ראוי לעשות מאמץ על מנת להבין 'זהו מקורו'. ראוי לעשות מאמץ להבין 'זהו קיצו'. ראוי לעשות מאמץ להבין 'זו הדרך המובילה לקץ הסבל'.”

[SN 56.48]

קישורים ומקורות נוספים

אג'הן סוקהיטו על דחיינות (בחיים "הרגילים" ובתרגול הדאמה):

<https://youtu.be/K6FVXoc3X-c>

ארבע שיחות על נושא האנרגיה שניתנו במנזר Abhayagiri בריטריט החורף ב-2015:

https://youtu.be/BAWI_528QzY

<https://youtu.be/NnRm5-SXkyM>

https://youtu.be/IJ_nMjpizKU

https://youtu.be/wcikC_GFu0E

הספר "פאראמי" (על השלמויות) - מכיל פרק שלם ונפלא על שלמות ה-viriya:

<https://amaravati.org/dhamma-books/parami-ways-to-cross-lifes-floods/>