

יונתן הריסון

להכיר במציאות. לדעת שלוה.



יונתן הריסון נולד באנגליה ב־1943 וחי בארץ מאז 1969. הוא אב לשלושה וסב לשבעה. הריסון מלמד מדיטציה לא־דואלית בהשראת מאסטרים של המסורות הלא־דואליות דְּוֹגְצ'ן, מְהוּדְרָה, זֶן, מדהיאמיקה, אֶדְבְּאִיטָה ודאו.

הריסון הוא בעל תארים אקדמיים בפיזיקה ובמתמטיקה מאוניברסיטת אדינבורו, סקוטלנד. את גישת התבונה הלא־דואלית למד מפטר פֶּנְר בצרפת ומהדוגצ'ן רינפושה בהודו. הידע שלו בפסיכולוגיה מערבית ובודהיסטית סייע בידו לפתח גישה ישירה לתרגול ולהוראת מדיטציה לא־דואלית.

כיום מלמד יונתן הריסון יחידים וקבוצות. שיטת הלימוד שלו ישירה וקלה ליישום, תוך שהיא חודרת לעומק ההבנה הלא־דואלית היסודית, אשר ממשיכה להנחות אותו.

יונתן הריסון

## להכיר במציאות. לדעת שלוה.

הסרת דחק, כעס, פחד ודאגה, על-ידי פיתוח הכרה  
במציאות. מדריך מעשי למדיטציה וטיפול באמצעות  
מסורות חוכמה לא-דואליות ובודהיסטיות

”שחרור מדחק מושג על-ידי הכרה בטבעם האמיתי  
של הדברים ובאופן שבו הם קיימים”  
- הבודהא

”החסד הגדול ביותר הוא נפש שקטה”  
- אטישה



*Know Reality. Find Peace*

Jonathan Harrison

Copyright © 2013 Jonathan Harrison. All Rights Reserved

Hebrew Copyright © 2013 Jonathan Harrison

מייל: [jonathan@simplymeditate.org](mailto:jonathan@simplymeditate.org)

אתר: [www.simplymeditate.org](http://www.simplymeditate.org)

יו טיוב: <http://www.youtube.com/user/tosimplymeditate>

טוויטר: [@jonrharrison](https://twitter.com/jonrharrison)

פייסבוק: <https://www.facebook.com/SimplyMeditate>

עריכת אנגלית: ברברה גרנט

תרגום מאנגלית: עמית פכלר

עריכת לשון: אודי הררי

עיצוב וסידור הספר: דוד בן הרא"ש, סטודיו דרום

עיצוב עטיפה: אירה קרן, דוד בן הרא"ש, סטודיו דרום

הוצאה לאור: Simply Meditate

דאנאקוד: 800-1212025

## תוכן העניינים

7	פתח דבר
9	מבוא למהדורה העברית
12	על אודות מדריך זה
15	הבנת העניין
17	1. הדחק והסרתו
28	2. עניינים פרקטיים
33	3. גילוי מה אמיתי ומה לא אמיתי
40	4. מחיקת הדאגה לגבי אי־בעיות
48	5. להתגבר על חרדה, תקווה ופחד
53	6. הסרת תסכול וכעס
59	7. מציאת שלוה על־ידי העלמת קיבעונות
64	8. צמצום השפעת הכאב הפיזי והנפשי
67	9. לאפשר לציפיותיך להתאים את עצמן למציאות
71	10. שיפור בחירותיך והחלטותיך תוך הימנעות מאשמה
79	11. לכבד את מחשבותיך מבלי להאמין בהן
85	12. טיפוח קשרים מיטיבים
92	13. התחסנות מפני שבח וביקורת
95	14. השגת חופש מוחלט
97	15. הגשמה עצמית עכשיו

100	16. הישרדות ללא מאמץ
103	17. לנצל הכול
107	המחשה מעשית
109	18. גילוי העובדה שאין דבר מיוחד לעשות
113	19. על אודות המדיטציה
116	20. משפחות המדיטציה הבודהיסטית
119	21. שלבי המדיטציה
129	שאלות נפוצות
140	אחרית דבר
141	תודות לעוזרים הרבים
142	רשימה ביבליוגרפית
143	אתרים וספרים
144	ליצירת קשר

## פתח דבר

אף שחזון המציאות הלא־דואלית קיים ברוב הדתות והמסורות הרוחניות, הוא נותר עדיין בלתי־מוכר לרוב העוסקים במסורות אלה. אפילו בבודהיזם עצמו, שבו מהווה האי־דואליות השקפת יסוד לכל מסורות המאה־אייאנה, רבים אינם מודעים לכך שחוכמת המאה־אייאנה היא לא־דואלית לכל אורכה. בסטורות ובכתבים העתיקים משתמשים במושג 'לא־דואלי' שוב ושוב. זה כמה שנים אני מודע לכך שחשוב להדגיש מחדש את המקור הלא־דואלי ואת העוצמה הלא־דואלית של מסר החופש של הבודהא,<sup>1</sup> ולאשש את הבודהיזם בתור 'התרופה האולטימטיבית', כפי שמנוסח באופן ברור כל־כך בארבע האמתות הנאצלות.

האתגר שעומד לפתחו של הבודהיזם במשך אלפי שנים הוא כיצד להעביר הלאה בצורה ברורה ומזוקקת תורה שבסופו של דבר היא חסרת־תוכן. אף שמצב נקי ללא רבב שכזה הוא בבירור מצב שהוא ממהותן של כל המסורות הנשענות על הפראג'נפאראמיטה, ההליכה אל מעבר לנפש היודעת וההיווכחות בבלתי־ניתן־להמשגה אינה תמיד משימה פשוטה. מסיבות אלה אני מברך על המדריך שכתב יונתן הריסון. מדריך זה מציע מבוא בהיר למצב האולטימטיבי ומתווה תרגילים ברורים להכרה במציאות. יונתן זיקק את מהות הגישות הלא־דואליות להשגת רווחה נפשית ולהגשמה מלאה.

<sup>1</sup> בודהא: סידהרתא גוטאמה (483-563 לפנה"ס), מוצאו בתת־היבשת ההודית. מורה רוחני ומייסד הבודהיזם.

הניתוח שעושה יונתן לנפש הדואליסטית היוצרת את כל הסבל שלנו מאלף, ואני נהנה מהאופן שבו הוא מכווין אותו שוב ושוב בחזרה לחוכמה הפנימית הטבועה בלב כל בן אנוש.

הוא כותב מתוך הכרה מלאה בכך שרגע ההווה הנו הרגע היקר ביותר של קיומנו, שכן זהו הרגע היחיד שבו נוכל להגיע לטבענו הראשוני והבסיסי. יונתן יצר מדריך המוליך אותך בדייקנות וביעילות מפליאות, באמצעות מערכת תרגילים פשוטים, לאורך שביל המודעות הלא־דואלית. הוא אינו מבזבזו ולו רגע אחד מזמנו. בעודו מכיר בכך ש"אין דבר שעליך לעשות" מספק יונתן מערכת תרגולים דקים־מן־הדק המתפוגגים מעצם ביצועם, ובכך מספק שערים למצב נטול־השערים של המודעות הנוכחת־תמיד. כמו כן, הוא עונה על שאלות מרכזיות המתעוררות בעבודה הלא־דואלית מבלי לתת לך מחשבות נוספות להגות בהן. תשובותיו מאפשרות לנפשותינו למצוא מנוחה במקום של נוחות והתרחבות.

מדריך זה מעניק לך את כל מה שאת זקוקה לו על מנת להיווכח במצב העדין והברור מאליו של מודעות לא־דואלית. אני סמוך ובטוח כי מאמציו הכנים של יונתן והחוכמה העמוקה שהוא מציג במדריך זה יזכו להערכה רחבה. אאחל לך שהחוכמה הלא־דואלית שהוא חושף תמצא מקום בלבך, ושמדריך זה יהווה בן־לוויה שתוכלי לחזור אליו שוב ושוב בדרך לגילוי שלוה בת־קיימא ואושר בלתי־מותנה.

פיטר פנר

מחבר הנפש הקורנת (*Radiant Mind*) ולימודי הערנות

11.8.2012 / (*Natural Awakening Trainings*) הטבעית



## מבוא למהדורה העברית

### להקל את העומס

סיפור זן ידוע ומושחז מספר על מחפשי־דרך שתנ את העולם לאורכו ולרוחבו וביקש שחרור. בסופו של דבר, וכעבור קשיים מרובים, הוא שמע על מאסטר מואר שעשוי לעזור לו. הוא מצא את המאסטר, אדם זקן ופשוט, מהלך לאורך השביל ונושא על גבו צרור גדול של עצים להסקה. "כיצד אוכל להשתחרר לחלוטין?" שאל את המאסטר. המאסטר הביט בו ואז הניח את הצרור שנשא על הקרקע. הוא לא אמר מילה. כעבור זמן־מה שאל מחפשי־הדרך בקוצר־רוח: "זהו? ומה אז?" הרים המאסטר את צרורו, העמיס אותו על גבו והמשיך בדרכו.

כולנו היינו רוצים לפרוק מעלינו את העומס שאנו סוחבים לאורך החיים. ישנם עומסים פנימיים כמו חרדה, אומללות, אי־שקט או נפש ביקורתית. לעתים נדמה שיש עומסים חיצוניים, כמו חוסר־יכולת לקבל את מה שרצינו, בעיות ביחסים שלנו, או גופינו הבוגדים בנו כמדומה. אבל גם אלה מצויים למעשה בתודעותינו, שכן החיים משתנים ללא הרף והדבר היחיד שתלוי בנו הוא דרך־ההתמודדות שלנו עם השינויים. נדמה שהעומסים דבוקים אלינו. יתר על כן, הם הופכים לחלק מאתנו. לא ניתן להיפטר מהם באמצעות התקווה להיות משוחרר מעומס או באמצעות חשיבה על אודותיהם, וגם לא על־ידי כך שנדמיין שנפטרנו מהם, וגם לא על־ידי הכחשתם. אנו זקוקים למשהו אחר. כמו שאמר פעם איינשטיין: "אינך יכול לפתור בעיות עם

אותה תודעה שיצרה אותן". אנו זקוקים לעזרה מסוימת משום שהדחק טבוע באופן עמוק כל כך בחיינו, עד שבניסיונותינו להסירו נגלה שאנו רוחצים את עצמנו תמיד במים מלוכלכים. לכן מדיטציה ותרגול רוחני כה חיוניים. אין ספק שמאסטר הזן היה מסוגל להניח את העול שלו על הקרקע באופן כה מוחלט רק לאחר תרגול רב של זן. צריך להזיז משהו ברובד העמוק ביותר, באופן שבו אנו נמצאים עם עצמנו, עם חוויותינו ועם העולם, מרגע אחד למשנהו. או אז קורה משהו יוצא מגדר הרגיל. אנו מגלים שעצם טבענו הוא שְׁלוֹ, שמח ומחובר, אך לא יכולנו לראות זאת מכיוון שעל טבענו האמיתי העיבו האמונות, הסיפורים, הזיכרונות, המיתוסים וההרגלים אשר כיסו את תודעתנו בעננים. מרגע שניתן להבחין בעננים כלא-אמיתיים וכלא-ממשיים, בוקעת זריחת השמש. ולאורה, ראיית המציאות שלנו מתרחבת אל מעבר לגבולות של מה שסברנו שהוא העולם. לא קל ולא קשה ללמוד מדיטציה. זה עוזר אם יש מדריך טוב שיציב אותנו על השביל הנכון; בזאת גדולתו של הספר הזה. יונתן הריסון כתב מדריך נפלא שבולט בישירותו, בפשטותו ובחריפותו. הוא מציע הוראות תמציתיות ביותר, לא רק למדיטציה כי אם לדרכים שונות להביט בעצמנו ובעולם. אנחנו והעולם - שתי ישויות הקשורות זו בזו. ההנחיות במדריך דומות למה שמכונה 'הוראות הליבה' בטקסטים הטיבטיים: הן קצרות, עמוקות ועיקריות; הן מקנות את השיטה אך גם מצביעות על סוגי החוויות והתמורות שיש לראות ולשים לב אליהן לאורך הדרך.

בסופו של דבר, מדיטציה אינה טכניקה גרידא, אלא דרך נוספת לדעת, להיות אדם מודע - ידיעה צלולה, חופשית, בלתי-מותנית וללא גבולות. לכן פקפוק וחקירה, בצד המדיטציה, הם כה חשובים, במלוא טווח השבילים הבודהיסטיים. ספר זה עושה זאת היטב - פותח לחקירה נוספת את הדברים שתמיד סברנו שהם אמיתיים, ומטיל ספק בדברים שנראו לנו כעובדות. הספר מתמקד בדרך שבה אנו מעצבים את מה שאנו רואים

ויודעים בהתאם למה שברצוננו לראות ולדעת.  
עלידי הטקסט התמציתי שבספר זה, העולם כפי שאנו  
מכירים אותו בדרך-כלל - אשר גורם לנו לדחק ולכאב - נפתח  
מחדש ועובר דהיקונסטרוקציה; והספר מוביל אותנו לעבר  
הבהירות והשלווה של הווייתנו האמיתית.

ד"ר סטיבן פולדר

20.8.2012

## על אודות מדריך זה

מדריך זה נכתב במטרה להראות לך כיצד ליישם בפועל את מסורות החוכמה הלא־דואלית,<sup>2</sup> אשר מעניקות את האפשרות להשתחרר מן הדחק.

הפרקים מובילים אותך שלב אחר שלב, מחשיבה מקובלת, המייצרת קונפליקטים ודחק, לעבר הערכה מציאותית יותר של עצמך ושל העולם, הערכה חפה ממנגנונים המייצרים קונפליקטים ודחק.

בחלקו הראשון מראה לך המדריך כיצד להשתחרר מטרדות נפשיות כדוגמת כעס, פחד, דאגה וחרדה במצבים יומיומיים. הוא ממשיך באופן טבעי לשלווה ולדממה המצויות במרחב של מודעות טבעית, מודעות המתגלה באופן ספונטני כביטוי להעמקת הכרתך בטבע המציאות.

ייתכן שתשים לב<sup>3</sup> לכך שהמושגים והשפה במדריך זה הופכים מוגנים פחות ופחות ככל שתתקדם בקריאה; מגמה זו תבטא את התפוגגות אמונתך המוחלטת במה שאתה חושב, ותלווה בירידה בתחושות הדחק והמאמץ, ובעלייה בתחושת הנחת.

חלקו השני של המדריך מתאר שביל מדיטציה מדורג בעל שבעה שלבים.

<sup>2</sup> החוכמה הלא־דואלית: השקפה לפיה הדברים נראים כמובחנים זה מזה בעוד שלמעשה אין ביניהם הפרדה. במדריך זה, המונח "תורות לא־דואליות" מתייחס למסורות החוכמה של דזוג'צ'ן, מהמורדה, זן, אדוואיטה ודאו.

<sup>3</sup> במדריך זה ננקטו לשון זכר ולשון נקבה לסירוגין. עם זאת, כל סעיף מכון לגברים ולנשים כאחד.

נוסף על כך, בסוף כל פרק מוגשות המלצות ספציפיות למדיטציה על מנת לעזור לך להפנים את התובנות המיוחדות לאותו פרק.

אני מקווה שמדריך זה יעזור לך לחיות באופן מציאותי יותר, חופשי מקונפליקטים ומדחק, ולחוות את החיים בשלווה ובחדווה.

הבנת העניין

# 1. הדחק והסרתו

## הבנת הדחק וסילוקו

“אני מלמד דבר אחד ויחיד: הדחק וסופו של הדחק”  
- בודהא

### טבעו של הדחק

דחק נפשי נובע מן הרצון למציאות שונה ממה שהיא. מובן מאליו שאתה מעדיף להיות רגוע ולהימנע מדחק. על מנת להשיג זאת, די בכך שתכיר בשלושה דברים במלואם:

מה שקורה קורה; שום דבר אחר אינו קורה.  
המציאות, מה שקורה בפועל, אינה יכולה להיות בשום פנים ואופן שונה ממה שהיא.  
כל החלופות למה שקורה הן מדומיינות, מחשבות ותו לא.

דוגמאות נפוצות למחשבות הגורמות דחק הן: 'הלוואי שהייתי צעירה יותר', 'הלוואי שהייתי בריא יותר', 'הלוואי שהיה לי יותר כסף'. יחד איתן אפשר למנות גם מחשבות כמו 'הלוואי שלא הייתי נכשל בבחינה' או 'הלוואי שלא הייתי נכנס לאוטו ומגלה שיש לי תקר בגלגל'.

יש להניח שחווית או סבלת לאורך החיים מביטויים שונים של דחק, שכללו אי-אמון, אי-שביעות רצון, אימה, אכזבה, אשמה, דאגה, השפלה, חרדה, חוסר סבלנות, חוסר סיפוק, חרטה, כעס, מתח, עלבון, פחד, צרות-עין, שנאה ותסכול. נדמה שדחק הוא חלק בלתי נפרד מהחיים. הוא גורם לצרות לך ולאנשים סביבך. אם כן, מה גורם לדחק וכיצד תוכל להרחיקו?

### כיצד נוצר הדחק

על מנת לראות כיצד נוצר הדחק, עליך להבין שלושה דברים:

אופן חשיבתך על דברים;  
טבעם האמיתי של הדברים;  
תוצאות הבלבול בין השניים.

### אופן חשיבתך על דברים

הסוטרלהמקארה קובעת:<sup>4</sup>

דע כי דבר לא קיים זולת התודעה;  
הכר בכך שהתודעה עצמה נטולת מציאות ממשית.

בתור בן־אנוש, אתה רואה דברים במסגרת דעותיך ובראי  
מושגים המפצלים את העולם למבנים דואליסטיים,<sup>5</sup> כגון:

יפה (או מכוער): אין כל קנה־מידה מוחלט להבחנה זו  
והדעות לגביה מגוונות ביותר. אנשים ודברים אמיתיים  
אינם יפים או מכוערים מעצם טבעם. אדם רגיל עשוי  
לראות גבר יפה או אשה יפה בתור פיתוי. עבור נזיר, הם  
יהיו בגדר הסחת־דעת. נמר רעב רואה אותם כסטייק.  
למעשה הם פשוט מה שהם.  
'יפה' ו'מכוער' הם דעות, לא עובדות.

דתי (או חילוני): בודהיסט, למשל, אינו מתאים לאף אחת  
מהקטגוריות הללו. הבודהיזם אינו דת ואינו חילוניות.  
פילוסופים מסוימים מתייחסים לבודהיזם כדת אתאיסטית.

<sup>4</sup> סוטרלהמקארה: יצירה פילוסופית בודהיסטית מרכזית.

<sup>5</sup> דואליזם (או דואליות): חלוקה של התופעות לשתי קטגוריות מנוגדות:  
"כזה" לעומת "אחר" (מן המילה הלטינית duo שפירושה שניים).



הדלאי לאמה מכנה את הבודהיזם בשם מדע התודעה.<sup>6</sup>  
'דתי' ו'חילוני' הם דעות, לא עובדות.

המבנה הנפשי שלך מורכב ממערך הדעות והמושגים האישי שלך, ואלה נובעים מגורמים רבים, ובהם המטען הגנטי שלך, החינוך שקיבלת מהורייך, סביבתך החברתית והתרבותית, כמו גם הדרך שבה תפסת, הפנמת ופעלת בהתאם להתנסויותיך השונות. מבנים נפשיים אלה מתפתחים ומשתנים לאורך החיים. העולם שאתה רואה הוא במידה רבה השתקפות של תולדות העבר הנפשי שלך.

אף שמחשבותיך ומבנה האישיות שלך עשויים לעורר עניין אקדמי בקרב פסיכולוגים וחוקרי מוח, מטרתם העיקרית היא לארגן את חייך ולשמש מקור ליצירתיות. ואולם, ממש כשם שאינך משער כי רומן, סימפוניה או ציור הנם נכונים או לא נכונים עובדתית, מדוע שתשער כי מה שאתה חושב הוא אמיתי או כוזב? מה שאתה חושב הוא יצירה מקורית של נפשך. אתה רגיל לדבר ברעיונות, ואינך מטיל כמעט ספק בכך שרעיונות אלה מתייחסים לדבר אמיתי. למעשה, אי אפשר לחשוב 'על אודות משהו'. המחשבות קורות, זה הכול. אינך מאמין באופן אוטומטי במחשבות של אחרים. מדוע אפוא שתאמין בצורה עיוורת במחשבותיך שלך? יש שלוש דרכים להבין את מחשבותיך ולשגות בהבנתן:

**מחשבות**, הנראות לך כמחשבות שבאות והולכות ותו לא, הן תהליכים נוירולוגיים בלתי מזיקים כשלעצמם. תהליכים אלה אינם גורמים שום נזק.

**דעות**, כלומר מחשבות שאתה מאמין בהן, נוטות לגרום לדחק מכיוון שנדמה לעתים קרובות שהן מתנגשות במציאות.

<sup>6</sup> דלאי לאמה: (הדלאי לאמה ה'14, טנזין גייטסו, נולד ב'1935), המנהיג הרוחני של טיבט.

**אמונות**, אלה דעות שאתה מחזיק בהן בצורה מוחלטת, אשר עלולות לגרום לנזק רב יותר כשאתה מגן עליהן בכוח ומתייחס אליהן בטעות כאל עובדות.

אמונות פוליטיות ודתיות ממשיכות לגרום סכסוכים ולמלחמות בעולם.

### **טבעם האמיתי של הדברים**

עולם המציאות, העולם כפי שהוא, אינו מפוצל (דואליסטי) מטבעו, ואינו מאוחד מטבעו; הוא אינו מובנה ואינו בלתי-מובנה. הוא פשוט ישנו. זה פשוט כל כך עד שרוב האנשים אינם מבינים זאת.

### **תוצאות הבלבול בין השניים**

על מנת שיהיו אמיתיים, הדברים צריכים להתקיים בלא תלות במה שאתה חושב. כשאתה חושב מבלי לבדוק אם מחשבותיך מתייחסות לדבר אמיתי, הן עשויות להוליך אותך לכל כיוון שהוא. אין גבולות מאחר שנפשך אינה מוגבלת, שלא כמו המציאות, אשר מוגבלת למה שקורה בפועל.

אף שאתה יכול לתכנן כעת תוכניות לעתיד נחשק ומדומה, אינך יכול לשנות את מה שקורה כעת מפני שזה כבר קורה. אינך יכול גם לשנות את העתיד מפני שהעתיד הנו ציפיות מדומות ולא-קיימות.

הבלבול בין מחשבות למציאות יוצר דחק, על-ידי כך שהוא מפתה אותך להאמין במציאויות חלופיות שאינן אלא אשליה, לרצות שהדברים יהיו שונים מכפי שהם, ולא להבין מדוע זה לא עובד. הבעיות והקונפליקטים הנגרמים כתוצאה מכך יכולים לעורר דחק. למשל:

תוכניותיך עלולות להיכשל. מאחר שרגשותיך, ולכן גם מעשיך, נובעים ממה שאתה חושב שקורה, אך אתה פועל

בהכרח בעולם האמיתי, תוצאות מעשיך עשויות להיות שונות מאוד מהתוצאות שתכננת להשיג.

העולם עלול להיראות 'מקולקל'. כל עוד אתה מזדהה עם דעותיך, אתה שופט את העולם בתמימות כנכון או כשגוי בהתאם למידה שבה הוא עולה בקנה אחד עם דעותיך וציפיותיך, במקום לשפוט את התוקף של דעותיך וציפיותיך באופן נכון יותר, בהתאם למידה שבה הן עולות בקנה אחד עם האירועים. המציאות מנצחת תמיד!

אנשים עלולים להגיב בצורה שלילית להתנהגותך כשהיא אינה תואמת את מה שקורה. דבר זה עלול להשפיע באופן שלילי על יחסיך הבינאישיים, ובעיקר על יחסיך הקרובים.

זכור שכל הנאמר במדריך זה הנו דעתי שלי, ולכן מוטב שתנקוט משנה זהירות בבואך לקבל או לדחות את הנאמר, בשלמותו או בחלקו. עיין היטב בכל דבר מן הנאמר כאן וראה אם הוא נכון לגביך. אך זכור שגם מסקנותיך הן מחשבות, אפילו בשעה שהן ממשיכות להשפיע על התנהגותך.  
גם המשפט הקודם הנו דעה.  
וגם המשפט שלפניו...

### קץ לדחק

אף שדברים משתנים ללא הרף, אין צורך או אפשרות שתשנה משהו, אלא רק שתתפוס באופן עמוק את אופן פעולת הדברים. אם תתעמק בכך, יתברר לך שהעבר חלף לו, והנו בלתינייתך לשינוי, העתיד אינו קיים חוץ מאשר בציפיותיך בהווה, ודעכשיו' כבר נמצא עמך כאן.

או אז תלמד להבין שהשינוי הוא רעיון פילוסופי ותו לא. ללא זיכרוןך (שגם הוא תהליך מנטלי), אי אפשר אף לחשוב על שינוי. במסגרת הבנה זו מתרחשת מנוחה אמיתית גם בעיצומה

של פעילות אינטנסיבית. זוהי אי־מדיטציה, מדיטציה טבעית, או 'מנוחה במודעות טבעית', כפי שניסח זאת לונגצ'ן רבג'ם.<sup>7</sup> בכך שתכיר בטבע המציאות, תוכל לחיות, לאהוב ולהפיק תועלת מעצמך ומאחרים בקלות רבה יותר, מאחר שתחדל לחוות את התסכול הכרוך בניסיון להיאחז בחלקי חוויה מדומיינים, או בניסיון להסירם.

### התפוגגות האשליה

לא קל לתפוס כי אותן מחשבות, המהוות את כל מה שאתה יודע ומאפשרות לך לתפקד בחברה, אינן מתייחסות למעשה לדבר במציאות, אף שהן עובדות בדרך כלל בצורה סבירה. ואולם, מיומנות ההבחנה בין המחשבות לבין המציאות היא מהותית לשלוות הנפש שלך.

סטודנטים לאמנות רוכשים מיומנות זו כשהם לומדים כיצד לרשום ולצייר. המורים לאמנות מנחים את הסטודנטים לרשום מה שעיניהם רואות, ולא את מה שהם חושבים שיש שם. הם מזכירים לסטודנטים חוזר והוזכר לא לרשום ולצייר מן הזיכרון 'איך נראית בננה', אלא להתבונן בבננה מסוימת בתצוגת הפירות הדוממת המצויה לפניהם.

ככל שתבין שמחשבותיך אינן מתייחסות למציאות:

תיעשה שלו יותר ללא תלות בתוצאות.

תכבד את מחשבותיך הבוראות את עולמך הדמיוני, אך בתור מחשבות ותו לא.

דברים יפסיקו להפתיע או להרגיז אותך. אתה פשוט תתמודד עמם כמיטב יכולתך כשהם יקרו.

<sup>7</sup> לונגצ'ן רבג'ם (ידוע גם בשם לונגצ'נפה, 1308-1364), מאסטר דווגצ'ן ומורה מרכזי באסכולת נינגמה לבודהיזם טיבטי.

קשיים הנעוצים בילדות ובבגרות, התעללויות וטראומות יגרמו לך פחות בעיות, מאחר שתחווה אותם יותר ויותר כזיכרונות מכאיבים ולא כמציאות.

היכולת של נפשך ליצור קונפליקטים ודחק תרד. העולם האמיתי כפי שהוא לעולם אינו יכול להיות מצוי בקונפליקט עם דבר כלשהו, מאחר שאין דבר אחר שעמו הוא יכול להיות בקונפליקט.

תיעשה אחראי יותר. תגובותיך ופעולותיך הרגשיות ייעשו רלוונטיות יותר ויותר למה שקורה. הביטחון העצמי שלך יגבר. אחרים יבטחו בך יותר. יחסיך יהיו קלים ומועילים יותר מבחינה הדדית. אלה מקורות רבי-עוצמה לרווחה נפשית.

תיעלם התחושה המוכרת שמהו אינו כשורה. החיים ייהפכו קלים יותר ונוחים יותר.

התפוגגות האשליה שלך - ראיית עצמך והעולם באור מציאותי יותר - אינה כרוכה בסופו של דבר במאומה מלבד מנוחה במודעות טבעית. שתי פעילויות נלוות יכולות להועיל בזמן שמצב זה מוצג בפניך שוב ושוב ונעשה מוכר בהדרגה, עד להפיכתו לטבע שני עבורך:

לימוד: הסברים ושיחות עם מורים וחברים 'באותו ראש', העוזרים לך להבהיר מה אמיתי, וחשוב מכך, מה לא אמיתי.

מדיטציה: פעילויות חווייתיות שנועדו להרגיע את נפשך ולעזור לך לגלות את טבעך האמיתי ואת טבעו האמיתי של העולם.

## לימוד

בסופו של דבר, די בכך שתכיר לעומק בכך שמה שקורה קורה, וכי שום דבר אחר אינו קורה.

זה נשמע כל כך מובן מאליו עד שעלול להתקבל הרושם שאין מה ללמוד. אך על מנת להעריך עובדה פשוטה זו כראוי, נדרשים זמן, השקעה ומשאבים. יש דרכים רבות להבינה שלא כהלכה. אף שעובדה זו אינה מסובכת, היא עדינה וחמקמקה כאחד.

האם הלימוד והתרגול הכרחיים או מיותרים? נגארג'ונה,<sup>8</sup> שייסד במאה הראשונה לספירה את בודהיזם המהאמיאנה,<sup>9</sup> היה בוודאי אומר: "הם אינם הכרחיים ואינם לא־הכרחיים, ולא שניהם גם יחד, ולא אף לא אחד מהם". המדריך הנוכחי רצוף בפרדוקסים אשר מתפוגגים כשבוחנים אותם יותר מקרוב.

## מדיטציה

מדיטציה פירושה להיות ער, להיות מודע למה שמתרחש בפועל. כשנשאל הבודהא, לאחר שזכה בהארה, "האם אתה אל או אדם?", ענה "אני ער".

כשאתה ער לחלוטין, אתה מגלה את המרחב הנפשי הבלתי־מותנה שלך, אשר בתוכו לא יכולות להתקיים בעיות. בסופו של פרק זה מופיעה מדיטציה פשוטה לתרגול, ובסוף המדריך מופיעה דרך מדורגת למדיטציה.

## ארבעת התהליכים המהותיים

השחרור מדחק מתרחש דרך ארבעה תהליכים, לא בהכרח בסדר הזה:

מציגים בפניך את טבעך האמיתי ואת טבע העולם, אשר בסופו של דבר מתבררים כזהים זה לזה. דבר זה מצריך

<sup>8</sup> נגארג'ונה (150-250 לערך): מורה והוגה בודהיסטי מרכזי, מייסד אסכולת מדהיימאיקה בבודהיזם המהאמיאנה, יחד עם תלמידו, אריאדווה.

<sup>9</sup> בודהיזם המהאמיאנה: אחד משני הענפים העיקריים בבודהיזם. השני הוא תרוואדה.

בדרך כלל מורה. ייתכן שיהיה צורך להציג זאת בפניך שוב ושוב, מאחר שהנטייה שלך, על פי רוב, תהיה לשכוח זאת.

אתה מזהה ומכיר בבירור את טבעך האמיתי ואת טבעו של העולם כאשר מצביעים עליהם בפניך.

מצב זה של הכרה נעשה מוכר לך; התפתחות זו מושגת בדרך כלל עלידי מדיטציה.

אתה מכיר בערך האמת של תובנה זו בחיי היומיום, עד שכל אירוע הופך לדלק נוסף לתהליך, אשר מתפתח ומתייצב באופן טבעי.

סיכום זה אינו שונה במהותו משלוש הנקודות המהותיות של גאראב דורג'ה:<sup>10</sup>

מציגים בפניך את טבע הנפש.  
אתה מבין זאת ומשתכנע לחלוטין.  
אתה ממשיך בבטחה עד הסוף.

### פרדוקסים בדרך

הדבר היחיד שיש ללמוד הוא שאין דבר שיש ללמוד מטרת המדיטציה היא לגלות כי המדיטציה היא מיותרת

יש הפתעות בדרך. ככל שתתבונן במציאות, כך תגלה שדברים שסברת שהם אמיתיים הנם למעשה מחשבות. אין צורך שתתאמץ להיות שונה ממה שהנך כעת, או שאפילו תנסה להפסיק להתאמץ. מדוע? מפני שהדבר בלתי אפשרי. אתה

<sup>10</sup> גאראב דורג'ה (55 לספירה לערך), המורה האנושי הראשון וההיסטוריי למחצה של הדווגצ'ן, תורת 'השלמות הכבירה' הטיבטית.

משתנה כל הזמן ממילא, נפשית וגופנית, אך אף על פי שאתה משתנה, אין פירוש הדבר כי מישהו בהכרח מחולל את השינוי. אף שאתה עשוי לומר "אני אשנה את עצמי", בדיקה מדוקדקת יותר תגלה שלא ברור למי מתייחס 'אני' זה במובן ממשי. אפשר להשוות זאת להתבוננות בגשם שיורד, בלא כל צורך להמציא מישהו המוריד את הגשם בפועל. הגשם הוא תוצאה טבעית של תנאים באטמוספירה. בדומה לכך, אתה משתנה ללא הרף כתוצאה מטבעם הדינמי של גופך ונפשך ומהשפעת סובביך. יהיו שיטענו כי אלוהים גורם לכל זה, אולם מאחר שרוב הדתות התאיסטיות מדגישות כי אלוהים אינו ניתן לתפיסה וכי אין לו אפיונים כלשהם, טענה זו מאבדת את משמעותה למעשה בדתות אלה, ברמות העמוקות יותר של הבנה רוחנית ודתית.



מדיטציה

שב בנחת במקום נעים.

הקשב לצלילים.

שים לב למחשבותיך המזהות צלילים כמכוניות,

אנשים ודברים אחרים.

הצלילים באים והולכים.

המחשבות באות והולכות.

הקשב לצלילים והתבונן במחשבות.

אתה עד.

אין דבר מיוחד שעליך לעשותו.

זוהי מדיטציה, מנוחה במודעות טבעית, ער.