

1. הדחק והסרתו

הבנת הדחק וסילוקו

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

טבעו של הדחק

דחק נפשי נובע מן הרצון 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, ותסכול.

נדמה שדחק הוא חלק בלתי נפרד מהחיים. הוא גורם לצרות לך ולאנשים סביבך. אם כן, מה גורם לדחק וכיצד תוכל להפסיקו?

כיצד נוצר הדחק

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

אופן חשיבתך על דברים;

טבעם האמתי של הדברים;

תוצאות הכלכול בין השניים.

אופן חשיבתך על דברים

הסוטרלהמקארה קובעת:³

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,⁴ כגון:

³ סוטרלהמקארה: יצירה פילוסופית בודהיסטית מרכזית.

⁴ דואליזם (או דואליות): חלוקה של התופעות לשתי קטגוריות מנוגדות: "כזה" לעומת "אחר" (מן המילה הלטינית duo שפירושה שניים).

יפה (או מכוער): אין כל קנה-מידה מוחלט להבחנה זו והדעות לגביה מגוונות ביותר. אנשים ודברים אמתיים 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. הדלאי לאמה מכנה את הבודהיזם בשם מדע התודעה.⁵

'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 מהוריך, סביבתך החברתית והתרבותית, כמו גם הדרך שבה תפסת, הפנמת ופעלת בהתאם להתנסויותך 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 ומדעני-מוח, מטרתן העיקרית היא לארגן את חייך וכמקור ליצירתיות. ואולם, ממש כשם שאינך משער כי רומן, סימפוניה או ציור הנם נכונים או לא נכונים עובדתית, מדוע שתשער כי מה שאתה חושב הוא אמתי או כוזב? מה שאתה חושב הוא יצירה מקורית של נפשך.

אתה רגיל לדבר ברעיונות, ואינך מטיל כמעט ספק בכך שרעיונות אלה מתייחסים לדבר אמתי. 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.

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 לסכסוכים ולמלחמות בעולם.

טבעם האמתי 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 אמתיים, הדברים צריכים להתקיים בלא תלות במה שאתה חושב. כשאתה חושב מבלי לבדוק אם מחשבותיך מתייחסות לדבר אמתי, 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.

⁵ דלאי לאמה: (הדלאי לאמה ה-14, טנזין גייטסו, נולד ב-1935), המנהיג הרוחני של טיבט.

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:

תוכניותך עלולות להיכשל. מאחר שרגשותיך, ולכן גם מעשיך, נובעים ממה שאתה חושב שקורה, אך אתה פועל בהכרח בעולם האמתי, 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 תחשוב על כך בעיון, יתברר לך שהעבר חלף לו, והנו בלתי-ניתן-לשינוי, העתיד אינו קיים חוץ מאשר בציפיותיך בהווה, וה'עכשיו' כבר נמצא עמך כאן.

או אז תלמד להבין שהשינוי הוא רעיון פילוסופי ותו לא. ללא זיכרוןך (שגם הוא תהליך מנטאלי), 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.⁶

על-ידי כך 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

אין זה 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 שעניינם רואות, ולא את מה שהם חושבים שיש שם. הם מזכירים לסטודנטים חזור והזכר לא לרשום ולצייר מן הזיכרון של 'איך נראית בננה', אלא להתבונן בבננה ספציפית בתצוגת הפירות הדוממת המצויה לפנייהם.

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.

⁶ 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 האמתי 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 שמשוהו 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 אמתי, וחשוב מכך, מה לא אמתי.

מדיטציה: פעילויות חווייתיות שנועדו להרגיע את נפשך ולעזור לך לגלות את טבעך האמתי ואת טבעו האמתי 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,⁷ שייסד במאה הראשונה לספירה את בודהיזם המהאמיאנה,⁸ היה בוודאי אומר: "הם אינם הכרחיים ואינם לא-הכרחיים, ולא שניהם גם יחד, ולא אף לא אחד מהם". המדריך הנוכחי רצוף בפרדוקסים אשר מתפוגגים כשבוהנים 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 האמתי ואת טבע העולם, אשר בסופו של דבר מתבררים כזהים זה לזה. דבר זה מצריך בדרך כלל מורה. ייתכן שיהיה צורך להציג זאת בפניך שוב ושוב, מאחר שהנטייה שלך, על פי רוב, תהיה לשכוח זאת.

⁷ נגארג'ונה (250-150 לערך): מורה והוגה בודהיסטי מרכזי, מייסד אסכולת מדהיימאיקה בבודהיזם המהאמיאנה, יחד עם תלמידו, אריאדווה.

⁸ בודהיזם המהאמיאנה: אחד משני הענפים העיקריים בבודהיזם. השני הוא תרואדה.

אתה מזהה ומכיר בבירור את טבעך האמתי ואת טבעו של העולם כאשר מצביעים עליהם בפניך.
מצב זה של הכרה נעשה מוכר לך; התפתחות זו מושגת בדרך כלל על-ידי 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:⁹
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 שתבונן במציאות, כך תגלה שדברים שסברת שהם אמתיים הנם למעשה מחשבות. אין צורך שתתאמץ להיות שונה ממה שהנך כעת, או שאפילו תנסה להפסיק להתאמץ. מדוע? מפני שהדבר בלתי אפשרי. אתה 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.

⁹ גאראב דורג'ה (55 לספירה לערך), המורה האנושי הראשון וההיסטורי-למחצה של הדוגצ'ן, תורת 'השלמות הכבירה' הטיבטית.