

3

עובדות החיים

גישה מרעננת מתחילה להתהוות כאשר אנחנו מתבוננים ורואים שאתמול היה אתמול, וכעת הוא איננו; היום הוא היום, והעכשיו חדש. ככה זה - כל שעה, כל דקה, משתנות. אם אנחנו מפסיקים להבחין בשינוי, אנו חדלים לראות כל דבר כחדש.

דזיג'ר קונגטרויל רינפוצ'ה

הבודהה לימד שיש שלושה מאפיינים עיקריים לקיום האנושי: אי קביעות, היעדר אגו, וסבל או חוסר סיפוק. על פי הבודהה, חייהם של כל היצורים מאופיינים בשלוש האיכויות הללו. הכרה באיכויות האלה כממשיות וכאמיתיות בחווייה האישית שלנו, עוזרת לנו להירגע עם הדברים כפי שהם.

בפעם הראשונה ששמעתי את השיעור הזה הוא נראה לי תיאורטי ומרוחק. אך כשעודדו אותי להפנות את תשומת לבי אל גופי ואל תודעתי – ולהתבונן בהם מתוך סקרנות – משהו השתנה. יכולתי לראות דרך החוויה שלי שדבר אינו עומד במקומו. מצבי הרוח שלי משתנים בהתמדה כמו מזג האוויר. אינני שולטת במחשבות או ברגשות שעומדים לעלות, ואינני יכולה לעצור את זרימתם. דממה משתנה לתנועה, והתנועה זורמת שוב אל הדממה. אפילו הכאב הגופני העיקש ביותר, משתנה כמו הגאות והשפל, כאשר אני מפנה אליו את תשומת לבי.

אני מכירה תודה לבודהה על כך שאפשר לנו לראות את המאבקים שאנו מתנסים בהם כל חיינו – כהתנסות רגילה. בחיים יש עליות ומורדות. אנשים ומצבים אינם ניתנים

לחיזוי. כל אחד מאיתנו – בין אם הוא קדוש או חוטא, מנצח או מפסיד – מכיר את הכאב הכרוך בקבלת דבר שאיננו רוצים בו. אני מכירה תודה על כך שמישהו ראה את האמת, שהסבל שלנו איננו תוצאה של חוסר היכולת שלנו לעשות את הדברים נכון.

דבר אינו יציב או קבוע, הכול חולף וזמני – זהו המאפיין הראשון של הקיום. זהו מצב העניינים הראשוני. הכול מצוי בתהליך. הכול – כל עץ, כל גבעול עשב, כל החיות, החרקים, בני האדם, הבניינים, החי והדומם – משתנה תמיד, מרגע לרגע. איננו צריכים להיות מיסטיקנים או פיזיקאים כדי לדעת זאת. אלא שברמת ההתנסות האישית, אנחנו מתנגדים לעובדה הבסיסית הזאת. המשמעות של מאפיין זה היא שהחיים לא תמיד יזרמו כפי שאנחנו רוצים. יש הפסד כפי שיש רווח. וזה לא מוצא חן בעינינו.

בתקופה מסוימת נהגתי להחליף משרות ובתים בו-זמנית. חשתי חסרת ביטחון, לא החלטית, חסרת קרקע תחת רגלי. התלוננתי בפניו של טרונגפה רינפוצ'ה על כך שיש לי קושי עם מעברים, בתקווה שיאמר משהו שיעזור לי לעבוד עם השינויים האלה. הוא הביט בי בפנים חתומות ואמר, "אנחנו תמיד מצויים במעברים." אחר כך אמר, "אם תוכלי פשוט להירגע בתוך זה, לא תהיה לך שום בעיה."

אנחנו יודעים שהכול ארעי. אנחנו יודעים שכל הדברים מתכלים. למרות שהחשיבה שלנו יכולה לקבל את האמת הזאת, באופן רגשי נטועה בנו הסתייגות עמוקה ממנה. אנחנו רוצים קביעות, אנחנו מצפים לקביעות. נטייתנו הטבעית היא לחפש ביטחון ואנחנו מאמינים שנוכל למצוא אותו.

בחיי היומיום אנחנו חווים את הארעיות כתסכול. אנחנו משתמשים בפעילות היומית שלנו כמגן מפני הערפול שבמצבנו, ומכלים אנרגיה עצומה בניסיון להדוף מעצמנו את הארעיות ואת המוות. לא מוצא חן בעינינו שגופנו משנה צורה. לא מוצא חן בעינינו שאנחנו מזדקנים. אנחנו פוחדים מקמטים ומעור מדולדל. אנחנו משתמשים במוצרי בריאות כאילו אנחנו באמת מאמינים שהעור שלנו, השיער שלנו, העיניים והשיניים שלנו, ייחלצו באורח נס מעובדת הארעיות.

השיעורים הבודהיסטיים שואפים לשחרר אותנו מצורת ההתייחסות המוגבלת הזאת. הם מעודדים אותנו להירגע בהדרגה ובלב שלם אל תוך האמת הפשוטה והמובנת מאליה של השינוי. המשמעות של ההכרה באמת הזאת איננה התבוננות בצד האפל, אלא תחילתה של הבנה שאנו איננו היחידים שאינם מצליחים לשלוט

בחייהם. אנחנו חדלים להאמין שיש אנשים שהצליחו להימנע מחוסר הוודאות.

המאפיין השני של הקיום הוא היעדר אגו. בני האדם הם ארעיים כמו כל דבר אחר. כל התאים בגוף משתנים ללא הרף. מחשבות ורגשות צצים ונמוגים ללא הרף. על מה מתבססת האמונה שלנו ביכולת שלנו או בחוסר היכולת שלנו? על הרגע החולף הזה? על ההצלחה או על המפלה של אתמול? אנחנו נאחזים ברעיון קבוע שמגדיר אותנו, והוא משתק אותנו. דבר אינו קבוע. האם עובדת השינוי היא מקור לחופש עבורנו, או מקור לחרדה איומה? ההבדל ביניהם הוא רב משמעות. האם ימי חיינו מצטברים לכדי סבל נוסף או ליכולתנו הגוברת לשמוח? זוהי שאלה חשובה.

לפעמים היעדר האגו מכונה אין-עצמי. אך מילים אלו יכולות להטעות. הבודהה לא התכוון לכך שאנו נעלמים – או שאנחנו יכולים למחוק את האישיות שלנו. תלמיד אחד שאל פעם, "האם זה נכון שחויית היעדר האגו צובעת את החיים באפרוריות?" לא, אין זה כך. הבודהה הצביע על כך שקיבעון התפיסה שלנו לגבי עצמנו כיציבים וכנפרדים אחד מהשני מגביל עד כאב. אפשר לנוע אל מעבר לדרמה של החיים שלנו בלי להאמין ברצינות רבה כל כך בדמות שאנו מגלמים. התייחסות אל עצמנו ברצינות כזאת, החשיבות האבסורדית שאנו מייחסים לעצמנו, יוצרת לנו בעיה. אנחנו מרגישים הצדקה להיותנו טרודים מכל דבר. אנחנו מרגישים הצדקה לקיומנו כשאנחנו עסוקים בגינוי עצמי, או כשאנו חשים חכמים יותר מאנשים אחרים. תחושת החשיבות העצמית פוגעת בנו מפני שהיא מגבילה אותנו לעולם הצר של העדפת דברים מסוימים ודחיית כל האחרים. בסופו של דבר אנחנו משתעממים עד מוות מעצמנו ומעולמנו, ולעולם איננו מרוצים.

יש לנו שתי אפשרויות: להטיל ספק באמונותינו – או לא; לקבל את הגרסאות המקובעות שלנו על המציאות – או להעמיד אותן למבחן. לפי הבודהה, תרגול פתיחות וסקרנות, פיתוח היכולת למוסס את ההנחות והאמונות שלנו – הם התועלת הרבה ביותר שאנו יכולים להפיק מחיינו כבני אנוש.

כאשר אנו מתאמנים בעירור הבודהיצי'טה, אנו מטפחים את גמישות התודעה שלנו. במונחים הפשוטים ביותר, היעדר אגו הוא זהות גמישה. הוא מתממש כחקרנות, כסתגלנות, כהומור, כקלות רוח. זוהי יכולתנו להירגע בתוך אי-הידיעה, בלי להבין הכול, בלי להיות בטוחים כלל מי אנחנו – כמו גם מיהו כל אחד אחר.

לאדם מסוים נמסר שבנו נהרג בקרב. האב מיאן להתנחם ונעל את עצמו בביתו

למשך שלושה שבועות, וסירב לקבל כל תמיכה ועזרה. לאחר ארבעה שבועות הבן שב הביתה. כאשר אנשי הכפר ראו אותו חי, הם התרגשו עד דמעות. מלאי שמחה, הם ליוו את הבן אל בית אביו והקישו על הדלת. "אבא, קרא הבן, "חזרתי." אבל האיש הזקן סירב לענות. "בנך כאן, הוא לא נהרג," קראו אנשי הכפר. אבל האיש הזקן לא ניגש אל הדלת. "לכו מכאן והניחו לי להתאבל!" הוא צעק. "אני יודע שבני הלך לעד, ולא תוכלו להערים עלי בשקרים שלכם."

כך קורה לכולנו. אנחנו בטוחים שאנחנו יודעים מי אנחנו ומי האחרים, וזה מעוור אותנו. אם גרסה אחרת של המציאות מתדפקת על דלתנו, רעיונותינו המקובעים מונעים מאיתנו לקבל אותה.

איך נעביר את החיים האלה, החולפים בחטף? האם נחזק את יכולתנו המושלמת להיאבק בחוסר הוודאות, או שנלמד להרפות? האם נמשיך להחזיק בעקשנות ברעיון "אני כזה ואתם אחרים", או שנתקדם אל מעבר לחשיבה הצרה הזו? האם נוכל להתחיל להתאמן כלוחמים מתוך שאיפה להתחבר מחדש לגמישות הטבעית של הווייתנו, ונוכל לעזור לזולת לעשות אותו הדבר? אם נתחיל לנוע בכיוון הזה, אפשרויות בלתי מוגבלות יחלו להיפתח בפנינו.

השיעור על היעדר האגו מצביע על טבענו הדינמי והמשתנה. הגוף הזה לא הרגיש מעולם כפי שהוא מרגיש עכשיו. התודעה הזאת חושבת מחשבה, חוזרת ונשנית ככל שהיא נדמית לנו, שלעולם לא נחשוב שוב. אפשר לומר על כך, "האין זה נפלא?" אבל בדרך כלל איננו חווים זאת כדבר נפלא; אנחנו חווים זאת כדבר מרפה ידיים, ואנחנו נאבקים לחפש קרקע יציבה. הבודהה היה נדיב דיו כדי להציע לנו חלופה: איננו לכודים בזהות של הצלחה או כישלון, או בזהות כלשהי, לא במושגים שבהם אחרים רואים אותנו, ולא בדרך שבה אנו רואים את עצמנו. כל רגע הוא ייחודי, לא נודע, רענן לחלוטין. עבור הלוחם-המתאמן היעדר האגו הוא סיבה לשמחה ולא לפחד.

המאפיין השלישי של הקיום הוא סבל, חוסר סיפוק. כפי שניסח סוזוקי רושי, רק באמצעות תרגול מתמשך של מצבים נעימים ולא נעימים, אנו רוכשים כוח אמיתי. כשאנו חיים מתוך קבלה והבנה שהכאב בלתי נפרד מאיתנו, אנו יוצרים את הנסיבות ואת התנאים לאושר.

בקצרה, אנחנו סובלים כאשר אנחנו מתנגדים לאמת הנאצלת והבלתי ניתנת

להפרכה של הארעיות והמוות. אנחנו סובלים לא מפני שאנחנו רעים מיסודנו או ראויים לעונש, אלא בשל שלוש אי הבנות טראגיות.

ראשית, אנו מצפים שהדבר שמשנתנה כל הזמן, יהיה ניתן לאחיזה ולחיזוי מראש. אנחנו נולדים עם השתוקקות לדברים מוחלטים ולביטחון, השתוקקות אשר שולטת במחשבותינו, בשפתנו ובמעשינו. אפשר לדמות אותנו לאנשים בסירה מתפרקת, המנסים להיאחז במים. זרימת היקום הטבעית, הדינמית, רבת הכוח, אינה נתפסת על ידי החשיבה הקונבנציונלית. הדעות הקדומות וההתמכרויות שלנו הן דפוסים שנובעים מהפחד מפני עולם משתנה. אנחנו סובלים מכיוון שאנו תופסים בשוגג את כל מה שארעי כקבוע.

שנית, אנחנו נוהגים כאילו אנחנו נפרדים מכל דבר אחר, כאילו אנחנו ישות קבועה, כשלמעשה מצבנו האמיתי הוא היעדר אגו. אנחנו מתעקשים להיות "מישהו". אנחנו מקבלים ביטחון מהגדרת עצמנו כראויים או לא ראויים, נעלים או נחותים. אנחנו מבזבזים זמן יקר בהגזמה, ברומנטיזציה או בזלזול בעצמנו מתוך ביטחון מוחלט בכך שאנחנו יודעים מה אנחנו ומי אנחנו. אנו שוגים בהבנתנו את הפתיחות של הווייתנו, שיכולה לאפשר נסים ונפלאות בכל רגע, ובמקום זאת רואים את עצמנו כעצמי יציב ובלתי ניתן להפרכה. בשל אי ההבנה הזאת, אנחנו סובלים.

שלישית, אנחנו מחפשים את האושר בכל המקומות הלא נכונים. הבודהה קרא להרגל זה "בלבול הסבל עם האושר", כמו עש שעף לתוך להבה. כפי שאנו יודעים, עש איננו היצור היחיד שמשמיד את עצמו במטרה למצוא הקלה זמנית. בחיפושנו אחר האושר כולנו דומים לאותו אלכוהוליסט ששותה כדי לעצור את הדיכאון שמתגבר עם כל משקה, או לאותו נרקומן שמזריק כדי להשיג הקלה מהסבל שגובר עם כל מנת סם.

חברה שמבלה את מרבית חייה במשטר של דיאטה, ציינה שהיה יכול להיות קל יותר ללמוד את השיעור הזה, אלמלא ההתמכרויות שלנו היו מספקות הקלה זמנית. בגלל שאנחנו מקבלים סיפוק לטווח קצר, אנחנו ממשיכים לחזק את ההתמכרות. כשאנחנו חוזרים ומחפשים אחר הנאה מיידית, כשאנחנו רודפים אחר התמכרויות מכל הסוגים – חלקן נעימות למראית עין, חלקן הרסניות ביודעין – אנו ממשיכים להעצים דפוסי סבל ישנים. אנו מחזקים את הדפוסים שפוגעים ביכולת שלנו.

כך הולכת ופוחתת יכולתנו לחיות אפילו עם כל קושי או אי נוחות זמניים ביותר. אנחנו מתרגלים להשיג משהו שיקל על אי השקט הרגעי. מה שמתחיל כשינוי קל

באנרגיה – התכווצות קטנה של הבטן, תחושה מעורפלת ולא מוגדרת שמשהו רע עומד לקרות – צומח לכדי התמכרות. זו הדרך שלנו לנסות להפוך את החיים לצפויים. משום שאנו מזהים בטעות את הגורם לסבל כדבר שיביא לנו אושר, אנחנו נשארים תקועים בהרגל החוזר ונשנה של הגברת חוסר הסיפוק שלנו. במינוח הבודהיסטי, המעגל האכזר הזה מכונה סְמָסָרָה.

כאשר אני מתחילה לפקפק בכך שיש לי יכולת מלאה להישאר נוכחת בארעיות, בהיעדר האגו וּבְסִבֵּל, אני נזכרת בהערתו המעודדת של טרונגפה רינפוצ'ה, שאין מרפא לחום ולקור. אין מרפא לעובדות החיים.

השיעור על שלושת מאפייני הקיום יכול להניע אותנו לחדול מהמאבק בטבעה של המציאות. אנחנו יכולים לחדול מן המאמץ שלנו להימלט מהטלטול שבין עונג לכאב, מאמץ שפוגע בעצמנו ובזולת. אנחנו יכולים להירגע ולהיות נוכחים לגמרי בחיינו.