

שאלות ותשובות על התוכנית עם הנזיר שון

שאלות בנושאי התוכנית – ככל שאנו מתקדמים בתוכנית וודאי עולות וצצות שאלות ותהיות באשר לנלמד ולאופן התרגול. שאלות בכל נושא הקשור לתוכנית, הן שאלות תוכן והן בעניינים טכניים, אנא הפנו אל מאיה טולדנו maya.toledano@gmail.com. מאיה תרכז את השאלות, תפנה אותן אל הגורם המתאים לקבלת מענה מוסמך ובדוק ותעבירו אליכם.

אצל כמה ידידים התעוררו שאלות מסוימות בקשר לתוכנית, ושאלותיהם הופנו אל הנזיר שון. להלן תמצית השאלות ותשובותיו של הנזיר שון, מהן נוכל כולנו להשכיל:

שאלות שעוסקות בנתינת דעת (mindfulness) ובשהייה בשלווה ובתרגולן:

ש: למיטב הבנתי יש ארבעה יסודות של נתינת הדעת – גוף (כאשר כרגע אנו מתמקדים בנשימה); תחושות; תודעה (כשהכוונה למחשבות ולרגשות); דהרמה.

מישהו אמר לי שנתינת הדעת לתודעה היא המודעות לתודעה העירומה, הבסיסית, ללא מושא (ללא תמיכה), בדומה ל"מנוחה" שתרגלנו בקורס הראשון (לפקוח את העיניים ולהיות מודע בלבד, ללא מושא מסוים); ואילו נתינת הדעת למחשבות ולרגשות שייכת לסיווג השני. מה נכון?

ת: היסוד השלישי של נתינת הדעת – נתינת הדעת לתודעה – דומה לפרק הזמן של המנוחה, אך לא זהה לה. המודעות למחשבות ולרגשות היא היסוד השני של נתינת הדעת.

ש: אני מתרגל בעיקר נתינת דעת לנשימה ומעט נתינת דעת למחשבות (שקשה לי הרבה יותר מאשר נתינת הדעת לנשימה). נתינת דעת לתודעה היא משהו שאני עושה לפרק זמן קצרצר, פעמיים או שלוש בזמן התרגול, כתקופת מנוחה, כדי להרפות ולהיות נינוח בזמן התרגול. האם עליי להדגיש יותר את החלק הזה?

ת: כרגע עליך לפתח כוח וכושר התמדה בנתינת הדעת שלך. עשה זאת כאשר אתה מתמקד על הנשימה; בהדרגה הארך את משך המדיטציה. אבל עליך לזכור: איכות, לא כמות. זה קל יותר, כי מושא המיקוד (הנשימה) אינו מושא מעודן, אלא הוא גס יחסית. לאחר שתשיג יציבות תוכל לעבור להיות פשוט מודע למחשבות ולרגשות.

מה שאתה מתנסה בו מתרחש בגלל שנתינת הדעת שלך לא חזקה מספיק לשאת בתהליך המחשבות/רגשות. זה רגיל, נורמלי. למעשה, עלינו לבחון את הכוח של נתינת הדעת שלנו כנגד מחשבות/רגשות ולהמשיך ללא הפרעה. אין פירוש הדבר שעלינו לא לתת את הדעת למחשבות ולא לנוח, אלא שעלינו לדעת היכן לשים את הדגש.

ש: באשר לשהייה בשלווה (שמטה) – לא הייתי בקורס השני אבל הקשבתי להקלטות. הדרך בה הבנתי את המדיטציה על הדמות היא שיש להתבונן בתמונת הדמות, אח"כ לעזוב את התמונה ולנסות להעלות בדמיון את הדמות ולשים לב למה שעולה (חלק מהדמות, דמות מטושטשת וכו'). אין לי ניסיון בתרגול מעין זה, אבל נדמה לי שיש להתחיל עם בניית הדמות בתודעתי, לחשוב על העיניים, השיער, האף, הצוואר וכו' וכך לבנות את הדמות בתודעה. כאשר אני מאבד את הדמות עליי לבנותה שוב. אך תרגול בדרך זאת לא הוזכר בהקלטות. האם החמצתי משהו בהקלטות?

ת: לעת עתה הישאר עם התרגול שלעיל (נתינת הדעת). כאשר תתחזק התודעה תהליך ההחזיה (ויזואליזציה) שאתה נאבק בו עכשיו יהיה קל יותר.

זה פשוט המקרה של ללמוד ללכת לפני שאפשר לרוץ, או ביתר דיוק, ללמוד לזחול לפני שאפשר ללכת. כאן טמון ההבדל. אם תוכל לרכוש מיומנות בנתינת דעת עכשיו – תרגול כל סוגי המדיטציה יהיה קל בעתיד. למרבה הצער רובנו נחפזים, נמשכים לתהליכי ההחזיה (ויזואליזציה) האקזוטית יותר וכו', כאשר לדאבוננו עדיין אין ביכולתנו לעשות זאת, ואז חוסר ההתקדמות בתרגול מביא לתסכול. אם נרצה להתקדם המשמעות היא שעלינו לשוב ולהתחיל מבראשית.

בואו נעשה זאת כראוי מלכתחילה.

שאלות על תרגול הנושאים של נתינת דעת, שהייה בשלווה וויפאסנה, כפי שמציגה התוכנית:

ש: עפ"י התוכנית יש לתרגל תחילה נתינת דעת ושהייה בשלווה; בדרך כלל תרגול שני הנושאים של נתינת דעת (mindfulness) ושהייה בשלווה (שמטהה, calm abiding) מופיע בחלק האחרון של ה"לאם-רים" (שלבי הדרך אל ההארה), אחרי שהמתרגל כבר למד ועשה מדיטציות על הנושאים הבסיסיים. מדוע בתוכנית מובא תרגול נתינת הדעת והשהייה בשלווה בתחילה?

ת: אם כך, החלק שעוסק בלימוד המדיטציה בא אחרי שכבר למדנו ועשינו מדיטציות? התשובה כאן מצויה כבר בשאלה... כדי לעשות מדיטציה על הנושאים הבסיסיים יש תחילה לפתח את יכולת המדיטציה שלנו, ולשם כך עלינו להתאמן בפיתוח נתינת דעת ושהייה בשלווה...

ש: על-פי מסורת התראוודה מציגים את תרגול הראייה החודרת (ויפאסנה) בשלבים מוקדמים בדרך, אבל בדרך כלל התרגול הזה מסתמך על לימוד ארבע אמיתות הנעלים ועל שלושת האימונים.

ת: אין זה כך. מלמדים את שני אלה בנפרד, ולפעמים, לפי מה ששמעתי, יש מקרים בהם לא מדגישים כלל את המדיטציה על ארבע אמיתות הנעלים. למרות זאת, אני חייב להתוודות שאיני מעודכן באופן הלימוד של מורים כיום.

ועכשיו ארחיב את תשובתי:

אני מסכים שלימוד ותרגול נתינת הדעת (mindfulness) צריך שיסתמך על לימוד של ארבע אמיתות הנעלים, למשל, וזה בדיוק מה שיש בתוכנית.

בשנה הראשונה של תרגול נתינת דעת (mindfulness) הדגש מושם על שלושת היסודות הראשונים מתוך ארבעת היסודות של נתינת הדעת. בשנה השנייה נדגיש את תרגול היסוד הרביעי של נתינת הדעת, נתינת הדעת לדהרמה, תוך שימוש בנושא הבסיסי של ארבע אמיתות הנעלים.

אז מדוע אנחנו לא עושים זאת עכשיו, יחד עם לימוד ותרגול נתינת הדעת (mindfulness)? לעניות דעתי, יש להתחיל בלימוד ובתרגול המדיטציה לאט מאוד, כאשר המשתתפים באמת מתרגלים ומשיגים ניסיון בכל שלב ושלב שבדרך. הגישה המוצגת בשאלה, אני מאמין, מגיעה מנקודת מבט מאוד מודרנית (אע"ז לומר אפילו "מערבית"): כמה שיותר נושאים מה שיותר מהר. באופן מסורתי לימוד ה"לאם-רים" לא מועבר ברצף אחד, אלא במשך שנים של מדיטציה על כל אחד מהנושאים.

אם תשאלו – מדוע השמטהה מופיעה בסוף ה"לאם-רים"? היא לא. ואם תאמרו – היא כן, שהרי השמטהה מופיעה כשני הפרקים האחרונים של הדרך של מתרגל הרמה הגבוהה? בכך טמונה כבר התשובה. יש לתרגל את כל סוגי המדיטציה הנזכרים בו זמנית, לא בזה אחר זה. עם זאת, ה"לאם-רים" הוא ספר, וכנזה צריך לפרוש אותו במלואו. צונגקהאפה החליט לפרוש אותו בהתאם להצגה הכללית של הדרכים והרמות של המהאיאנה ומכאן החלוקה לששה פרקים המבוססים על שש השלמויות. יתרה מכך, ה"לאם-רים" הוא מדריך למדיטציה. הוא מיועד לאדם העוסק במדיטציה שיש לו כבר את הידע של שלושת מערכי הדרשות של הבודהה ושל שלושת האימונים הגבוהים, אך זקוק להדרכה כיצד ליישם זאת בהדרגה. אם תרצו, ה"לאם-רים" הוא המדריך, "ספר ההוראות: איך לעשות מה".

ההיגיון העומד מאחורי הצגת התוכנית בצורה הזאת הוא שמשתתפי התוכנית "יתרגלו באמת" וישיגו ניסיון אמיתי בנושאים הנדונים. מניסיוני המוגבל, מה שראיתי לגבי הבודהיזם במערב, הוא כלהלן: בתחילה הושם דגש רב על מדיטציה, עד כדי כך שהלימוד נדחה כליל. בחמש עשרה השנים האחרונות הגישה השתנתה כליל להדגשת יתר של לימוד/סדנאות/קורסים, עם דחייה דומה, הפעם של התרגול הפשוט של מדיטציית הישיבה. ובכך טמון הפגם –

המנטליות הראשונה או השנייה. מה שעלינו להדגיש הוא שוויון בין לימוד ומדיטציה. אנו זקוקים לשניהם. מאסטרי הקדמפה נהגו לומר: "כשאני לומד אני עושה זאת עם הרהור ומדיטציה; אני מהרהר במה שלמדתי ואז עושה על כך מדיטציה. כאשר אני עושה מדיטציה אני מתמקד בהבנה שהשגתי באמצעות הרהור במשהו שלמדתי; שלוש הפעולות של לימוד, הרהור ומדיטציה אינן נפרדות בשום מקרה." עלינו לחשוב כמותם.

בשנה הראשונה, אם נוכל, עלינו להשיג תרגול איתן של מדיטציית ישיבה. משהו אישי, שבו נוכל לאפשר ללימוד להתגלות בתוכנו. אחר כך, כאשר נלמד את הנושאים והשיטות של הרהור והמדיטציה על החומר הנלמד נהיה מוכנים. מוכנים לכך שהבנה אינטלקטואלית תיהפך להבנה אישית, אחר-כך תיהפך להתנסות חווייתית ולבסוף תיהפך להבנה חודרת. גישה מדורגת זאת היא טובה מאוד, מועילה מאוד. פתחו נתינת דעת, ושם מונחים כל הכלים – למעשה בית המלאכה כולו – לפיתוח הבנות רוחניות. זאת הסיבה שהתוכנית הרב-שנתית מדגישה איטיות ומעל לכול מחויבות לתרגול מתמשך של הנושאים.

ברור שכל זה הוא מאוד אישי, וככזה אנו יכולים רק להדגיש את התהליך ההדרגתי בפני האחרים. אי אפשר לכפות זאת.

זאת הדרך בה המודטים לימדו וממשיכים ללמד. לאט ובהתמדה. שם טמון הסיכוי להשיג הבנות רוחניות.

התבקשתי על-ידי ידידי הדהרמה להציע מתווה לתוכנית לימוד ותרגול ועשיתי זאת על בסיס הדרך בה לימדו מאסטרי המדיטציה בעבר. אני סבור שגם לאמה זופה רינפוצ'ה ממשיך להדגיש את סגנון הלימוד הזה בתוכנית האימון שלו למורי דהרמה, "המנורה על דרך הלאם-רים", בארה"ב. גם במנזר שצ'ן מדגישים זאת בתוכנית הלימודים שלהם.