



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

סדרת ימי תרגול: בין חמלה לתובנה במסורת הויפסנא

יום תרגול שני: בין ארעיות להכרה בטוב –

מאפייני הקיום ומשמעותם לחיים

עם ד"ר אסף (סטי) אל בר

יום שישי, 27.5.22 9:30-16:30 בנווה שלום

עולם הטל
אכן עולם הטל
ואף על פי כן.
איסא (בתרגום יעקב רז)

ארעיות היא אחד משלושת מאפייני הקיום, הבהירה מכולם. אי אפשר להתכחש לכך שהכל משתנה ללא הרף, מתהווה מחדש. השינוי הוא פתח לתקווה בזמנים קשים, הוא הבסיס ליופייה של פריחה או שלכת, והוא בדרך כלל גם מקור לצער בהקשר של לידה, זקנה ומוות.

את ההייקו בפתיחה כתב המשורר היפני איסא על מצבת בתו שמתה. יש בו הכרה מלאה בארעיותו של העולם – עולם הטל – אך יש בו גם "אף על פי כן". ארעיות, מוות ואף על פי כן. האף על פי כן מתייחס להתחדשות, לחיים, לפריחה, אולם בהקשר הבודהיסטי הוא מתייחס גם ליופייה של השלכת, של הזקנה, של המוות. יופיין או לכל הפחות 'ככותן', העובדה שזה פשוט ככה. התבוננות צלולה בארעיות כעובדת קיום, קבלה שלמה של הארעיות על כל נדבכיה היא פתח להתבוננות ביופיו של ריקוד החיים.

התרגול של הכרה בטוב מעוגן, אף הוא, בראייה וידיעה של ארעיות, אולם מדובר בראייה שגורמת לנו לשמוח בכל מה שיש לנו כרגע. לא מדובר פה על התכחשות לקושי, אלא על פיתוחה של שמחה אמיתית על מה שישנו.

הנחת המוצא הבודהיסטית היא שאנחנו מפתחים תפיסות שונות לגבי מה שאמור להיות לנו, על מי שאנחנו אמורים להיות. אנחנו נאחזים בתפיסות הללו ומשווים ללא-הרף את מצבנו למה שאמור להיות. היכולת להרפות מתפיסות אלה ולראות בצלילות את מה שישנו, ללא השוואה וללא ביקורת היא פתח לשמחה גדולה. שמחת הקים, שמחת החיים. שמחה ביכולת לקרוא את השורות האלה, שמחה על עצם קיומו של עניין בדרך רוחנית ובחוכמה, מבלי להשוות זאת למה שהיה אמור לדעתנו להיות.

ביום התרגול נרקוד בין התרגול של הכרה בטוב להתבוננות צלולה בארעיות. אלה יעוגנו בתרגול של תשומת לב (mindfulness) כבסיס איתן.

יום התרגול מיועד למתרגלים/ות בעלי ניסיון בתרגול מדיטציית מיינדפולנס ולא ינתנו בו הנחיות בסיסיות. אנו ממליצים להירשם ליום התרגול כחלק מהסדרה כולה.