

# טבע בודהה

## סדרת מפגשים מהסוג האישי

בהשתתפות: ד"ר אסף (סטי) אל בר, עודד ארבל, ד"ר מיכל ברנע אסטרוג, אלה טולנאי, יובל אידו טל, מנו וסימונה כץ, ואיילת שמולביץ'

"הראה לי את פניך המקוריים לפני שאביך ואמך נולדו" (קואן זן)

אתה לא יכול לקחת  
את עלי הכותרת  
של פריחות הדובדבן  
לשתול אותם באדמה  
ולצפות שיצאו לך מזה  
פריחות של דובדבן  
את זה  
רק האביב עושה

(איכיו סוג'ון)

המושג "טבע בודהה" מצביע על מכלול מנגנוני הריפוי והוויסות הפועלים כך מעצמם ברקע קיומנו - הפיזי והנפשי, החברתי והסביבתי. לרוב נראה את התולדות שלהם, ולא את המנגנונים עצמם, אך נתקשה להתכחש לנוכחותם; הנשימה נושמת את עצמה. עונות השנה מתחלפות. הפצע מגליד. יום הופך לילה. שינה מופיעה. אין שום דבר שעלינו לעשות בקשר לזה. אין צורך לקצוב או לנתב, לנהל או לכמת. אין צורך לתקן את הפגום או מלא את החסר. תפיסת "טבע בודהה" מבקשת לראות גם בנפש האדם ובתודעה כבעלת טבע בודהה, במטפל ובמטופל יצורים שמטבעם כבר בודהות, אשר עוטים על עצמם שכבות - לעתים קדמוניות - של הרגלים והתניות מזיקים. כיצד ניתן לתמוך בריפוי המתרחש מעצמו? כיצד ניתן לפרוס מרחב המזמין את טבע הבודהה לפעול? ומהו מאמץ נכון בטיפול? בסדרת מפגשים זו, בדרך של הרצאה, שיח ותרגול, נפגוש פנים שונות של טבע הבודהה, מהמבט הדהרמי, מהמבט הפסיכולוגי ומהמפגש בין אלו. נתייחס לטבע הבודהה בכלל, ובמרחב הטיפולי בפרט.

מבנה הקורס: עשרה מפגשי זום ושני ימי תרגול היברידיים

ימי שלישי, 19:00-21:00 החל מה- 12.1.24

שימו לב: הקורס נפתח ביום תרגול, השיעור הראשון בימי שלישי יתקיים ב- 16.1.23

פירוט המפגשים:

מס	תאריך	מורה	
	יום שישי 12.1	איילת שמולביץ'	טבע בודהה: חוכמת הלב
1	16.1	מנו וסימונה כץ	הפוטנציאל האנושי
2	23.1	מנו וסימונה כץ	הפוטנציאל האנושי-המשך
3	30.1	אלה טולנאי	ולפעמים העננים מזכירים לנו את השמש: מהו ריפוי בראי טבע הבודהה?
4	6.2	אלה טולנאי	המשך
	13.2		פסיחה
5	20.2	יובל אידו טל	טבע בודהה במשנתו של בודהההרמה
6	27.2	יובל אידו טל	בודהההרמה המשך
7	5.3	ד"ר מיכל ברנע אסטרונג	על יצירת התנאים לטוב שמתרחש מאליו
8	12.3	ד"ר עודד ארבל	
	22.3 יום שישי	ד"ר אסף סטי אל בר ואיילת שמולביץ'	טבע התודעה - בודהיצי'טה
9	26.3	ד"ר עודד ארבל	
10	2.4	איילת שמולביץ'	טבע בודהה על הספה

## איילת שמולביץ' : טבע בודהה: חוכמת הלב (יום תרגול פותח, יום שישי ה- 12.1.23)

סדרת המפגשים תתחיל ביום תרגול בו נכיר ונתוודע. נניח את המצע למונח 'טבע בודהה' החמקמק. נתבונן על הפוטנציאל שרוצה להיפרש, להתממש, ומה מעכב זאת. נשוחח ונתרגל מחוכמת הלב, וכיצד חיים אותה.

### מנו כץ וסימונה כץ נירנשטיין: הפוטנציאל האנושי

בשיעורים נתבונן במושג "טבע הבודהה" כמושג המצביע על הפוטנציאל האנושי. פוטנציאל להארה מצד הדרך הבודהיסטית, ופוטנציאל להתמרה בתהליך הטיפולי והסינרגיה ביניהם.

### אלה טולנאי: ולפעמים העננים מזכירים לנו את השמש... – מהו ריפוי בראי טבע הבודהה?

במפגשים נתבונן על מודלים שונים של ריפוי בהשראת המסורת הבודהיסטית ובפרט בהשראת רעיון קיומו של טבע הבודהה הער. נבחן יחד לימודית, תרגולית וחוויתית כיצד תראה הדרך ותהליך הריפוי בחסות הידיעה שכל מה שמתבקש לחופש נמצא בנו תמיד. טבע הבודהה כאיכויות היפות של הלב תודעה. הצ'יטה, הלב – תודעה שלנו על פי המסורת הבודהיסטית מלא בפוטנציאלים שונים. מהן האיכויות היפות שנמצא בו? במפגש ניתן לעצמנו חופש לדמיין, לחזות, ליצור את מיתוס טבע הבודהה בעינינו שלנו. מהו טבע הבודהה שלי? נחקור יחד דרכים להנכיח אותו יותר בקליניקה, בחיינו וכמורה לדרך.

## יובל אידו טל: טבע בודהה במשנתו של בודהידהרמה

טבע הבודהה הוא אחד ממושגי המפתח של בודהיזם המהאיאנה בכלל ושל הצ'אן הסיני בפרט; במשנתו של בודהידהרמה מושג זה הוא לב העניין, לא כמושג תיאורטי, אלא כהווייה חיה. כל משנתו של בודהידהרמה נשענת על הנחת העבודה שטבענו הוא טבע בודהה, כלומר, מלכתחילה ער, מלכתחילה שלם; מלכתחילה דבר באדם אינו חסר כדי שיוכל לממש את חייו בצורה הטובה ביותר, המיטיבה ביותר. ואין זה אומר שהאדם אינו בר טעות. זה רק אומר שלהיות בודהה משמע להיות בר טעות. אבל זה גם אומר שהאדם אינו מקולקל, שטבעו אינו רע מנעוריו, ושטבעו המלכתחילה שלם, גלוי בפניו ולא נסתר, חי ופועם ולא תיאורטי, ובודהידהרמה מפציר בשומעי הדרשה שלו להפנות את מבטם אל אותו טבע בודהה שטבוע בהם ולראותו נכוחה. בשני המפגשים ננסה לברר איך עושים את זה בדיוק.

אם תרצה למצוא בודהה, תצטרך לראות את טבעך שלך עצמך.

若要覓佛，直須見性。

טבעך הוא בודהה, ולהיות בודהה משמע להיות אדם חופשי, אדם שלא עסוק בשום דבר, אדם שאין לו שום דבר להוכיח לאף אחד.

性即是佛，佛即是自在人，無事無作人。

אם לא תראה את טבעך, ותתרוצץ כל היום אנה ואנה, מחפש כל הזמן רק מחוצה לך, רודף כל היום כמו קבצן אחרי הבודהה, לעולם לא יגיע בודהה.

若不見性，終日茫茫，向外馳求，覓佛元來不得。

ואף שאין באמת מה למצוא, אם בכל זאת תרצה שמפגש יתרחש, תצטרך להבין את הדברים לעומקם, ולבקש ולייחל בכל כוחך ובכל מאורך, כדי שהלב שלך יבין ויאפשר למפגש אמיתי להתרחש.

雖無一物可得，若求會亦須參善知識，切須苦求，令心會解。

חיים ומוות הם עניין גדול, אל תכלה אותם לריק ברמייה עצמית ובהעמדות פנים חסרות תועלת.

生死事大，不得空過，自誑無益。

## ד"ר מיכל ברנע אסטרוג: על יצירת התנאים לטוב שמתרחש מאליו

בשיחה נעסוק בהבחנה שבין המאמץ שיש להשקיע ביצירת התנאים המתאימים לגילוי, לשחרור ולצמיחה, לבין ההתמסרות לתהליך שאינו בשליטתנו. נקרא בדרשה על תרגול המדיטציה (בהאווה סוטה), וניגע בדרכים שבהן גישת האקומי ותפיסתו של ביון מציעות ליישם את הדיאלקטיקה החיונית הזאת במרחב הטיפולי.

## ד"ר אסף סטי אל בר : טבע התודעה- בודהיציטה (יום תרגול),

הדרך הבודהיסטית מניחה כי יש טבע אנושי. התרגול המוסרי מניח שישנו מצפון ושהמצפון הזה חי - אנחנו יודעים דעת טוב ורע, לבנו רועד כשאנו פוגעים באחר ובאחרת. תודעתו של בודהה מאופיינת בארבע איכויות ללא גבול - אהבה, חמלה, שמחה והשתוות (אופקשה). כאשר הבודהה נפטר מענני הרעלים - מהתאוה, מהשנאה ומהבורות - זה מה שנשאר.. הלב הזה שלנו, המצפון הזה, הוא זה שכואב לנו עכשיו בתקופה שיש בה אופל כה גדול. הלב שלנו שיוזע ומייחל לטוב, דואג ורוטט אל מול פני הרשע ולא מפסיק לכמוה אלי טוב.

בהקשר של דרך הבודהיסטוה, המושג 'כוונה נכונה' מתורגם לכוונה שהיא מלאת אהבה ומלאת חמלה, החמלה הגדולה, מהא-קארונה, החמלה ששואפת להביא לסוף הסבל. אולם החמלה הזו לא מסתפקת רק בתנועת הלב, והיא מבקשת להוסיף אליה גם את החוכמה, חוכמת הריקות, חוכמת ההתעוררות: ההבנה שהדרך הכי יעילה לעזור לאחרים ולאחרות היא על ידי פיתוח וטיפוח התודעה כך שנוכל באמת לשחרר אותם. מפרספקטיבה טיפולית זה כמעט אינטואיטיבי, ככל שהנפש שלנו נבונה יותר, מיומנת יותר, חופשייה יותר, כך היכולת שלנו להציע חופש ושחרור לאחרים ואחרות הולכת וגדלה.

ביום התרגול נחקור, נעמיק ובמיוחד נתרגל את האיכויות הללו. היום יורכב מפרקים של מדיטציות שקטות, מדיטציות מונחות של האיכויות ללא גבול, שיחות ותרגילים בין-אישיים רלבנטיים.

## איילת שמולביץ: טבע בודהה על הספה

במפגש המסכם נפגוש מופעים של טבע בודהה בקליניקה, ונראה כיצד ניתן לעורר, לטפח, ולעבוד איתם.