



**פסיכו-דהרמה**

בית הספר  
לתורת הנפש הבודהיסטית

## מסורות של התעוררות

תפיסות ההתעוררות בזרמים השונים: בודהיזם טיבטי, זן,

מסורת הויפסנא והבודהיזם המערבי

עם: ד"ר אסף סטי אל-בר

בהשתתפות: ד"ר סטיבן פולדר (באנגלית), יובל אידו טל.

מרצה אורח: ד"ר איתן בולוקן.

"עם הצפרדע השוכנת בבאר המים לא ניתן לדבר על הים הגדול... רק כאשר תצא מתחומי חופך ותראה את הים הגדול, רק אז תכיר את מגבלות סוגך ואפשר יהיה להתחיל לדבר איתך על הדרך." (ג'ואנג-דזה)

התעוררות - **בודהי** - מסמלת את פסגת הדרך הבודהיסטית, את המטרה הנכספת של הדרך, ההתעוררות, השחרור, הכיבוש וההכחדה של אי-הנחת הקיומית.

אך כבר משזה נאמר, ניתן לחוש את הקושי שמעוררת תפיסה זו: כיסופים? מטרות? האין אלה בדיוק שורשי הסבל? האין ההיאחזות בעתיד נכסף היא שיוצרת את הנפרדות בינינו לבין ההווה שלנו? בינינו לבין הפלא של הרגע הנוכחי? האין ההבחנה בין 'סמסארה' ל'נירוואנה' היא מקור הפירוד בחיי אדם? הדואליות המתעתעת שממנה בדיוק אנחנו מנסים להתעורר?

מסורות בודהיסטיות שונות הציגו תפיסות התעוררות שונות, עם דגשים והתמודדויות מיוחדים לכל מסורת. הבודהיזם המוקדם, למשל, מתאר תהליך של התעוררות ואפילו מחלק אותו לארבעה שלבים, ואילו זרמים בודהיזם המאוחר (מהאיאנה) מערערים על עצם ההבחנה הזו ועל התעתוע שהיא יוצרת וגורסים כי 'סמסארה היא נירוואנה'.

בקורס נבקש לחקור ולתרגל את התפיסות ואת הפרספקטיבות שמציעים הזרמים השונים מתוך שאיפה לקיים דיאלוג פורה ביניהם.

נתבונן על המסורות השונות מתוך כבוד הדדי, בגישה המניחה כי הדרכים כולן, עם הפערים ביניהן- תקפות. נלמד, נתרגל ונעמיק בתפיסות ההתעוררות של הבודהיזם המוקדם ומסורת הויפסנא, הבודהיזם הטיבטי והזן-בודהיזם; בד-בבד נתייחס גם לבודהיזם המערבי בן ימינו כמסורת, נחקור את השפעתו עלינו ואת האופנים בהם זרם זה מתייחס להתעוררות.

הקורס מבקש להציע לוותיקי התלמידים והתלמידות אפשרות להעמקה בדרך, תוך התייחסות לאחד המושגים המרתקים והחשובים בה.

זו גם הזדמנות להעמיק בתרגול כחלק מסגרה לומדת.

מעבר ללימוד, הקורס יהווה הזדמנות להעמיק בתרגול המדיטטיבי, שיהיה נדבך מרכזי בכל אחד מהמפגשים. נתרגל מדיטציות שקטות, מדיטציות של נתינת הדעת (אנליטיות), ומדיטציות של האיכויות ללא גבול (איכויות הלב). בנוסף, יתקיימו תרגילים בין אישיים כגון קריאה משותפת, שיתופים, ותרגילים של מדיטציה באינטראקציה.

"יצור חי שלא הלך לאיבוד ושאינו שוגה באשליות, איזו סיבה תהיה לו לשאול על משהו שנמצא ממש מתחת לאפו, ושכל כולו שרוי בו? איך יכול אדם לא להכיר את ידיו ואת רגליו שלו עצמו? מי שאינו יודע את עצמו דן את עצמו לחיות חיים של אשליות." (בודהידהרמה)



# פסיכו-דהרמה

בית הספר  
לתורת הנפש הבודהיסטית

## פירוט המודולות שילמדו בתכנית

### ד"ר אסף סטי אל-בר

בבודהיזם הטיבטי ישנו דימוי לפיו כמות הזמן עד להתעוררות משולה למשך הזמן בו היה לוקח לעורב לשחוק במקורו הר עצום. הדימוי הזה מסמל קוטב אחד, סבלני במיוחד, של המחשבה הבודהיסטית לפיו ההתעוררות היא עניין לגלגלים רבים ולא עניין מיידי. הבעיה, מהפרספקטיבה הזו, היא הרצון בהתעוררות 'עכשיו!', הצורך במיידיות, חוסר סבלנות.

בקוטב השני מוצגות תפיסות של דחיפות רוחנית עצומה: החמלה הגדולה אשר מזהה את הכמויות הבלתי נסבלות של דוקהה בעולם, הופכת לשאיפה ורצון עזים להתעורר כמה שיותר מהר, In this very life!

כיצד מתיישבות גישות אלה זו עם זו?

התשובה אותה אציע, בהמשך למסורת הגלוק בבודהיזם הטיבטי, נוגעת לתפיסת התהוות הגומלין התלויה לפיה ההתעוררות כלל אינה עניין אישי. השאלה אם אתעורר או לא היא כמעט חסרת חשיבות במחשבה של היעדר העצמי. הסוגייה החשובה באמת היא האם נצליח ליצור 'תרבות של התעוררות', כמו שמגדיר זאת סטיבן בצ'לור - האם נוכל לייצר את הגורמים והתנאים שיאפשרו לכמה שיותר להתעורר.

הבודהיזם הטיבטי יבהיר כי חלק מרכזי מהגורמים והתנאים לאותה התעוררות כללית, תלויים בתרגול האישי, בפיתוח וטיפוח התודעה של היחיד, אך ההתעוררות החשובה ביותר, איננה ההתעוררות 'שלי', אלא האופן בו החברה כולה מתעוררת, האופן בו הדהרמה ממשיכה לצבור תאוצה, בדרך להתעוררות רחבה.

### יובל אידו טל

עם יובל אידו טל, שעסוק בימים אלה בתרגום כתבי מורה הצ'אן [זן] הראשון בודהידהרמה, נדבר על תפיסתו המיוחדת של בודהידהרמה, על פיה טבע הבודהה משותף לכולנו. לפי תפיסה זו, הערות נוכחת בנו, ועלינו להתוודע לטבענו האמיתי שנמצא ממש מתחת לאפנו:

"הבודהה אומר שכל היצורים החיים שוגים באשליות, ולפיכך מעשיהם רק מפילים אותם לתוך נהר החיים והמוות, וככל שינסו יותר לצאת ממנו כך רק יטבעו עמוק יותר; כל זאת רק כי אינם רואים את טבעם.

יצור חי שלא הלך לאיבוד ושאינו שוגה באשליות, איזו סיבה תהיה לו לשאול על משהו שנמצא ממש מתחת לאפנו, ושכל כולו שרוי בו? איך יכול אדם לא להכיר את ידיו ואת רגליו שלו עצמו? מי שאינו יודע את עצמו דן את עצמו לחיות חיים של אשליות."

נתאמן גם בהנחיות התרגול של בודהידהרמה, המניחות את ראייתו של אדם את טבעו שלו עצמו כראשונה במעלה:

"התודעה עצומה ונרחבת, והדרכים בהן היא באה במגע עם העולם רבות מספור; יש לראות את הצורות והצבעים, יש לשמוע את הצלילים, יש להריח את הניחוחות, יש לטעום את הטעמים, כל תנועה של תודעה וכל תנועה, כל אלה הן תודעתך שלך עצמך. והצורות האלה המגוונות לאין קץ, תודעתך יודעת להבחין בכלן ולהשתמש בכלן; כזו היא חוכמתה; והתודעה הזאת, אין לה מאפיינים משלה, ומכיוון שכך היא, חוכמתה לאין קץ."



**פסיכו-דהרמה**

בית הספר  
לתורת הגנפש הבודהיסטית

**Dr. Stephen Fulder**

### **Demystifying Awakening**

Awakening is primal, limitless and perfect, but we forgot it during the building of ourselves and our world. We can still recognize it in our concepts about it, our language, our poems, our beliefs, and our longings. Buddhist teachings offer many highly skilled and developed ways to rediscover awakening, which include and go beyond meditation practice into all aspects of our life.

With trust, consistency and motivation we can all discover such non-dual states beyond our usual experience.

### **How Can We Talk About Awakening?**

How can we conceive the inconceivable? Tendencies to inflate awakening as very big and beyond or deflate it as nothing special. Chasing the rainbow or being the rainbow? Recognizing the seeds of awakening within us, such as longing. Listening to the Buddha within.

### **“Bend Your Mind to Liberation”**

Conditions that aid awakening. Everyday life as the ground of awakening. Difficulties as obstacles or opportunities. Eightfold Path and Right View. Effort: slow and steady or the fast track? Trust and surrender as invitations to the unknown. Wise navigation, and signposts on the way.

### **Non-dual Buddha**

Is awakening an experience? Relationship between consciousness and liberation. Duality and nonduality, form and formless and first words of Buddha on Awakening. Who awakens? Suchness and Tathagata. Groundlessness.



# פסיכו-דהרמה

בית הספר  
לתורת הגנפש הבודהיסטית

ימי שני בשעות 17:30-14:30 בסטודיו שאלה, יהודה הימית 37, יפו (חלק מהמפגשים יתקיימו בזום - ר' פירוט)

## פירוט השיעורים:

סטודיו שאלה יפו	ד"ר אסף סטי אל-בר	31/10	1
סטודיו שאלה יפו	ד"ר אסף סטי אל-בר	7.11	2
זום	ד"ר סטיבן פולדר וד"ר אסף סטי אל בר	14.11	3
יום תרגול בנווה שלום	ד"ר אסף סטי אל-בר	21.11	ת
זום	ד"ר סטיבן פולדר וד"ר אסף סטי אל בר	28.11	4
סטודיו שאלה יפו	ד"ר אסף סטי אל-בר	5.12	5
זום / היברידי	ד"ר סטיבן פולדר וד"ר אסף סטי אל בר	12.12	6
	חנוכה	19.12	
סטודיו שאלה יפו	ד"ר אסף סטי אל-בר	26.12	7
סטודיו שאלה יפו	ד"ר אסף סטי אל-בר	2.1	8
סטודיו שאלה יפו	ד"ר אסף סטי אל-בר + הרצאת אורח: ד"ר איתן בולוקן (בחצי השני)	9.1	9
זום	יובל אידו טל	16.1	10
יום תרגול בנווה שלום	יובל אידו טל	18.1	ת
זום	יובל אידו טל	23.1	11
סטודיו שאלה יפו	ד"ר אסף סטי אל-בר	30.1	12