



איילת שני

אני בשיחה | צילום: גלי איתן

פשוט להרפות

פרופ' רופרט גתין, 56, חוקר ומתרגל בודהיזם. ראש המרכז ללימודי בודהיזם באוניברסיטת בריסטול. רוצה לקדם: את ספרו "בודהיזם - היסטוריה, הגות ותרגול" בהוצאת אלטרנטיבות. איפה: בית קפה בתל אביב. מתי: ראשון, 9:00

אתה חוקר ומתרגל בודהיזם זה שלושה עשורים. איך אתה מבין את המשיכה של המערב כיום לדתות מזרחיות?

זה חלק ממשבר האמונה של המאה ה-20 והטי לת הספק ברעיונות שנחשבו לאמת אבסולוטית. התפיסה של התרבות המערבית כעליונה התחילה להתערער כשאנשים התחילו ללמוד לעומק את התפיסות המזרחיות, התחילו להטיל ספק בתרבות המערבית והותירו מרווח לאפשרות שאולי לתרבויות אחרות יש ערך ברמת הפילוסופיה והמחשבה. מדוע דווקא בודהיזם? סקר אוכלוסין שנערך באנגליה לפני כמה שנים הצביע על עלייה מסחררת במספר האנשים שהצהירו על עצמם כבורי דהיסטיים, כאשר הפרופיל הכללי הוא בני 25-45, מהמעמד הבינוני.



הבורהיים ספציפית נתפס כרת שיכולה לתת מע" למשבר האמונה, בין היתר משום שהוא עוקף את בעיית האל - הוא לא מניח קיומו של אל אחר, בורא עולם. אני חושב שמה שמושך מערכים לבורהיים זה האופן שבו הוא מנתח ומבין את התודעה, ו"חותך" דרך כל מה שקשור באמונה. אפשר להגיד שזה לא משנה בדיוק כמה אתה מאמין. יש אמונות מסוימות שהולכות עם בורהיים - קארמה, להיוולד מחדש וכו', שעשויות להיות בעייתיות עבור חלק מהאנשים, אבל אתה לא צריך לחתום על כל הנחות היסוד של הבורהיים כדי לעשות סדנת מדיטציה או להעמיק או ללמוד.

זו דת שמתאימה לאנשים עם בעיות מחויבות. זה אולי סוג של בעיה.

כן. הרעיון הבסיסי, האמירה הבודהיסטית העתיקה, לשונה לשאוף לא לעשות רע, לעשות טוב ולי-טהר את התודעה. זה הלימוד של בודהה. זה די פשוט להימנע מהרע, להרבות טוב ולטהר את התודעה, ובמובן הזה הבודהיזם נגיש. זו אמת טהורה ופשוטה. כולנו יודעים שכשאנחנו כועסים או חרדים או לחוצים, אנחנו לא חושבים כמו שצריך, הכל מתעוות ומתערער. בגלל המצב הרגשי אנחנו לא רואים את המציאות נכוחה. הבודהיזם לוקח את האמיתה הזאת, ומציע לנו להתחיל לעבוד איתה - לנסות להרגיע את התודעה ולבחון את העולם אחרת.

אבל האם זה אותנטי או שזה שימוש מאוד שט"י חי בעקרונות הבודהיסטיים? האם בעולם המערבי הבודהיזם לא הפך לעוד מוצר צריכה?

יש סכנה ברורה בפופולריות הזאת שהבודהיזם אכן יהפוך לעוד אקסטריו שמטרתו לעזור לאדם להתמודד עם קשיי חיי היום-יום. זו אכן בעיה בעיני.



יש ציטוט של בודהה שאומר "אני מלמד רק שני דברים - סבל וביטול הסבל". וזה בדיוק העניין. אוקיי, אנחנו יכולים להפחית קצת את הסטרס שלנו בחיי היום-יום, המדיטציה יכולה לעזור לנו להתרכז קצת, אבל זה לא העניין. אם אתה מתרגל מדיטציה, וזה לא משנה את ההתנהגות שלך ואת ההתבוננות שלך על העולם - החמצת את הנקודה

באינטרנט אפשר לראות הצעות כמו "מיינדרפולנס לאנשי עסקים" (מיינדרפולנס - תשומת לב. טכניקה מדיטיבית של התבוננות בחוויה, הכוללת את האספקטים הקוגניטיביים, המנטליים והגופניים שלה). והמחשבה היא שבעזרת המדיטציה אני יכול להפוך לאיש עסקים טוב יותר, להיות רגוע יותר בפיגישות וכדומה. עכשיו, הבסיס לתרגול הבודהיסטי הוא אתיקה מסוימת. נגיד, חמשת הכללים - לא לפגוע בחיים אחרים, לא לשקר, להימנע מהתנהגות מינית לא הולמת, לא לגנוב ולהימנע מחומרים משני-תודעה, אבל העניין המערבי בבודהיזם מתמקד בעיקר במדיטציה וזונח את הבסיס האתי של הדברים.

כי הוא מתייחס לבודהיזם כאל מבשר להשגת מטרות. קראתי ראיון עם מורה בודהיסטי שהי לין על כך שהוא מלמד אותו הדבר כל השנים, אבל התלמידים לוקחים מהלימוד רק את מה שהם צריכים.

כן. זהו בדיוק הנתק בין המדיטציה עצמה, נגיד, לבין מסגרת המחשבה הבודהיסטית הכללית, ובמידות מסגרת הזאת הבודהיזם הופך לגרסה מדויקת ללדת וחיוורת של עצמו. קחי למשל את הפופולריות הגואה של מדיטציית המיינדרפולנס, שבאנגליה כעת עושים בה שימוש בתרפיה התנהגותית קוגניטיבית לאנשים שסובלים מדיכאון. זה אכן עוזר, ואם זה עוזר זה דבר נפלא. אני לא רוצה להעביר על זה ביקורת. אבל כמתרגל של מודעות קשובה, אני צופה בתופעה הזאת בהשתאות, כי זה באמת מנותק לחלוטין מהמסגרת הבודהיסטית. זו רדוקציה של הבודהיזם. המסגרת החדשה של המודעות הקשובה מבוססת על רפואה ומדע, כי מחקרים הוכיחו שזה אכן עובד. בעלי הסמכות, אלו שמלמדים את השיי

אני מכנה את עצמי בודהיסט. אני מתרגל ומתאמן, אני מאמין שמה שאני קורא בטקסטים העתיקים הוא אמת. אבל כשאני יוצא לרחוב, ומישהו מתנגש בי בטעות, זה מעצבן אותי, ואני אנבח עליו משהו כמו "תראה לאן אתה הולך!" כל אחד לוקח את זה הכי רחוק, כפי יכולתו



טה, הם אנשים שלמדו את זה בעצמם בשישה או בשמונה מפגשים, בעוד שבתפיסה המסורתית מי שמלמד מדיטציה הם נזירים בודהיסטיים. דוגמה אחרת היא השימוש במדיטציה לחקר המוח.

אכן, ולא רק המסגרת האתית של הבודהיזם הולכת לאיבוד כך. אימון של מדיטציה אמור להוביל לכך שבאופן טבעי תתחיל להרהר ולהגות בהתנהגותך ובמערכות היחסים שלך עם אנשים אחרים. למעשה, ההתנהגות האתית מתפתחת כתוצאה מהאימון המדיטיבי. בלתי אפשרי לערוך את האימונים האלה מבלי לחשוב על האופן שבו הכי עס שלך או מערכות היחסים שלך פועלים בעולם. כשאתה מתרגל מדיטציה בתוך המסגרת הזאת, בהי קשר המסורתי שלה, אתה אמור להגות ולהתמודד עם הבעיות הגדולות בחיים - הסבל שלך ושל אחרים. מדיטציה היא לא רק כלי להתמודד עם סטרס, זו הדרך שבה הלכו והולכים החכמים אלפי שנים, וצריך להיות לך הרבה כבוד לדרך הזאת. בטקסטים המוקדמים יש סיפור על בודהה. לאחר שהפך להיות מואר, והגיע לדרגת הקיום העליון ביותר בעולם, הבין בודהה שבעצם לא נותר לו שום דבר או אף אחד בעולם שהוא יכול לכבד. מאחר שהוא חשב שזה לא טוב להיות בעולם שבו הוא לא מכבד שום דבר, שאל את עצמו מה יוכל לכבד בכל זאת, והחליט והחליט לכבד את האמת, את ההארמה. מבחינתי, הסיפור הזה מלמד שצריכה להיות ענווה מסוימת. הבנה שיש משהו שהוא גדול ממך.

תמיד. כל הזמן. כל הזמן, ואת זה חייבים להביא איתך לתוך התרגול.

האם ניתן בכלל להיות בודהיסט בתוך התרבות המערבית? להיות חלק ממירון העכברים, להיות שרוי בתרבות כל כך הומריית והישגית, ועדיין להיות חי רוח?

יש משהו אחד מאוד חשוב, כעיקרון בודהיסטי - השביל, או הדרך, מאוד הדרגתיים. צעד אחד צעד. זה מחזיר אותנו לשאלה מיהו בודהיסט. אני מכנה את עצמי בודהיסט. אני מתרגל ומתאמן, אני מאמין שמה שאני קורא בטקסטים העתיקים הוא אמת. אבל כשאני יוצא לרחוב, ומישהו מתנגש בי בטעות, זה מעצבן אותי, ואני אנבח עליו משהו כמו "תראה לאן אתה הולך!" להחליט שאני לא מתכוון לכעוס או להיות חסר סבלנות או לחוץ בגלל שאני בודהיסט, פשוט לא עובד. באימון ובתרגול אני עובד על עצמי, כל אחד לריקח את זה הכי רחוק, כפי יכולתו. בדומה ללימוד נגינה - יש אנשים שמחליטים ללמוד פסנתר, והם מסתפקים בזה שהם יודעים לנגן כמה מנגינות או כמה אקורדים, ואחרים ינגנו כמה שעות כל יום ויהפכו למקצוענים - זו לא אנלוגיה מושלמת, אבל זו הנקודה. אתה מתאמן ככל שאתה מסוגל ויכול, וזה תהליך.

והיכן אתה נמצא, בתהליך הזה?

היתה תקופה בחיי שבה אמרתי לעצמי - אני מאוד נמשך לתרגול הבודהיסטי, אני מאמין במחשבה הבודהיסטית, אולי אני צריך להפוך לנזיר. חשבתי לעשות את זה - כמעט נסעתי - אבל זה לא קרה. אולי בגלל איזו חולשה מצד. כשאני חושב על זה היום אז אני אומר אוקיי, אני עושה מה שאני יכול, ברמה שאני יכול, וזה לא מטריד אותי.

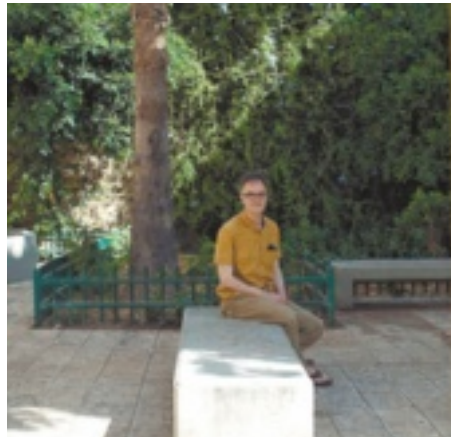
מבחינתי, מה שחשוב באמת זה לאמץ את המערכת האתית של הבודהיזם, להבין שהאופן שבו אתה מתנהג משנה. שיש דרכים טובות ומיטיבות להתי





מה שמושך מערבים לבודהיזם זה האופן שבו הוא מנתח ומבין את התודעה ו"חותך" דרך כל מה שקשור באמונה. אתה לא צריך לחתום על כל הנחות היסוד של הבודהיזם כדי לעשות סדנת מדיטציה

אם הייתי צריך לסכם את הבודהיזם במשפט אחד - זה היה "לט גו". לשחרר הכל. וזה, כמובן, נשמע כמו משהו שלילי לפעמים, אבל זה משום שאנחנו פוחדים שאם נרפה מהכל ניוותר בלי כלום. מה שהבודהיזם מנסה להגיד הוא שאם תרפה מהכל, תוכל למצוא מה באמת בעל ערך



שאתה רואה? אם הבודהיזם הוא התרופה, מהי המחלה?

חיינו מלאים לחצים - והלחצים של החיים במעמד הבינוני בורגני גורמים לנו לחפש תשובות. לפעמים אנחנו יכולים לחשוב שהמצוקות האלה שלנו הן כלום בהשוואה, נגיד, לסבל של אנשים מהעולם השלישי, וסבל הוא באמת דבר מוזר במובן הזה שאנחנו יכולים להקטין ולזלזל במצוקות המעמד הבינוני-בורגני שלנו. אבל יש הברל בין סבל קולקטיבי לאינדיבידואלי. אנחנו יכולים להגיד לעצמנו שהבעיות שלנו הן כלום בהשוואה לאנשים רעבים, או לנטבחים בסוריה - אבל יש סבל אמיתי בכל מקום. אם קיבלת אבחנה של מדינה לה סופגת, אם קורה משהו נורא לילד שלך, זה הכי רע שזה יכול להיות. סבל יכול להיות בכל מקום. אין באמת טרגדיה שנברלת מטרגדיה אחרת. מה אתה לקחת מהבודהיזם שבאמת שינה את חיך?

את הדברים הפשוטים ביותר. אם הייתי צריך לסיימם כס את הבודהיזם במשפט אחד - זה היה "לט גו". לשחרר הכל. וזה, כמובן, נשמע כמו משהו שלילי לפעמים, אבל זה משום שאנחנו פוחדים שאם נרפה מהכל, ניוותר בלי כלום. מה שהבודהיזם מנסה להגיד הוא שאם תרפה מהכל, תוכל למצוא מה באמת בעל ערך.

הצלחת פעם להרפות מהכל? ששום דבר לא יחזיק אותך? לא השאיפות ולא הקריירה ולא המשפחה? אני מנסה. אני מודה שגם אני פוחד כמו כולם.

כמו כולם. גם הדלאי למה בכה בשאיחוי מת. זה אכן מאוד קשה. אבל מבחינתי זה המסר הכי חשוב של הבודהיזם. תרפה מהכל. המשמעות של להרפות ממשווא אינה לאבד אותה. אלו רק אנחנו שמפרשים את זה כך.

נות הבודהיסטיים אומרים להם שהם לא צריכים להרגיש שגשג, שהם צריכים לשחרר, הם לא מציינים ליחים. כמובן שגם פוליטיקאים מסוימים עושים שימוש בהיאחזות הזאת של אנשים כדי לתמרן אותם - כך מתנהגת הממשלה הסרילנקית. בסופו של דבר זה מראה שבודהיסטים לא יודעים יותר טוב מאחרים.

מסקנה עגומה. אחד הרעיונות שבאמת היכו בי בעוצמה רבה בפי עם הראשונה שנתקלתי בהם גורס שברגע שנעשית מואה, אתה צריך לוותר על התחושה שזו האמת וכל היתר שטויות.

פרדוקס. יש כאן פרדוקסליות מסוימת, אבל זה מכיוון להיבט מאוד חשוב של מה שהבודהיזם מנסה להגיד על האופן שבו התודעה עובדת. אנחנו כל הזמן מחי פשים סוג של ביטחון דוגמטי באתיקה, בפוליטיקה וכו'. מה נכון ומה לא נכון.

זה לא שהבודהיזם לא אומר מה נכון ומה לא, אבל הסכנה נמצאת בתרגום של הדברים הללו למילים ועקרונות. כשלוקחים את הרעיונות הגדולים הללו, ומצמצמים אותם לכללי התנהגות, אנשים מתחייבים להיצמד למילים ולכללים. כעיקרון, מי שהגיע להארה, לא צריך יותר להיצמד לחמשת הכללים של האתיקה הבסיסית, משום שההתנהגות שלו היא מעל זה. הם לא זקוקים לכללים, משום שהם לא מסוגלים להתנהג מתוך חמדות, שנאה או אשליה. זה כמובן לא אומר שאם אתה מואר מותר לך להרוג אנשים או לשקר, אלא שהמוטיבציה לפעול בצורה כזו נעלמה... המצב התודעתי שמייצר את ההתנהגות הזאת לא קיים.

מה הסיבה המרכזית לסבל בעולמנו כיום, כפי

נהג ויש דרכים פסולות ורעות. אם המוטיבציה שלנו מבוססת על שנאה ועל כעס, ההתנהגות שלנו אינה טובה ומיטיבה. אם המוטיבציות שלנו מבוססות על נדיבות, ללא היאחזות או מחשבה על הרווח האישי שלנו - זו התנהגות טובה. זו המערכת האתית. והיא שם. אם אתה מבצע מדיטציה כל יום, אבל הדברים האלה לא שם, זה לא באמת משנה.

סלבווי זיזוק טוען - אם לפשט מאוד את הטיעון - שהבודהיזם במערב כיום הוא בעצם כלי של השיטה הקפיטליסטית.

כן. הוא קושר את זה גם עם איזה טיעון מרקסיסטי - אבל שוב, ההיבט האתי הוא מאוד חשוב. והמסגרת הרחבה יותר חשובה גם היא, כי היא מכוננת אותך למשהו מאוד עמוק, וזו הסיבה שאני כל כך אוהב את הסיפור על בודהה שמחפש מה לכבוש. שוב, מה שבאמת עושה אותך בודהיסט אמיתי זה לא רק האופן שבו אתה מתנהג, זה גם ההכרה העמוקה באמת שאתה מוזמן לנסות ושואף לחקור. זה לא אומר, בהכרח, שאתה מבין את כל ההגות, זו רק ההכרה בקיום האמת הזאת. כולנו חווים קשיים, וכולנו מנסים להתמודד איתם, בין אם מדובר בלחץ בעבודה, לבין, חלילה, גילוי של מחלה כלשהי. הבודהיזם, בסופו של דבר, מציע דרך אחת להבין ולהתמודד עם הדברים הללו.

יש ציטוט של בודהה שאומר "אני מלמד רק שני דברים - סבל וביטול הסבל". וזה בדיוק העניין. אוקיי, אנחנו יכולים להפחית קצת את הסטרס שלנו בחיי היום-יום, המדיטציה יכולה לעזור לנו להתרכז קצת, אבל ההתמודדות היומיומית הזאת היא לא העניין. אם אתה מתרגל מדיטציה, וזה לא משנה את ההתנהגות שלך, את ההתכוננות שלך על העולם, את האופן שבו אתה מתייחס לאנשים, אם זה לא מעודד סוג של הבנה עמוקה של טבעו של הסבל - שלך ושל אחרים - אז החמצת את הנקודה. כשלוקחים ומצמצמים את המיינדרפולנס למשהו שהרופא שלך יכול לר- שום, למשהו שיעזור לך להרגיע את המוח שלך, כי מחקרים בנוידיסטיים הראו שזה אפקטיבי - זה מאבד את כל המשמעות.

מה זה הפרט הזה שקשור על פרק ירך? זה שרוך או חוט, שנמצא שם כבר זמן רב. כשנני זירים בודהיסטים בסרי לנקה מתפללים, הם לפעמים מעבירים חוט כזה סביב, ואנשים מחזיקים אותו ומקישיבים לומר הנזירים. זה סוג של ברכה.

היית בסרי לנקה? כמה פעמים. הפעם האחרונה הייתה לפני שנתיים. את יכולה לשאול אותי על פוליטיקה סרילנקית. זו דווקא שאלה טובה - סרי לנקה זו דוגמה מעיינינת לאופן שבו אתה יכול מצד אחד להיות ברי דהיסט, ומצד שני לאומני קיצוני.

כן. ושוביניסטי באופן מחריד. חשבתי על זה לא מעט. אפשר, כמובן, להסביר את זה אם בוחנים לעומק את ההיסטוריה הסרילנקית ועוקבים אחרי הכוחות שגורמים לה להיראות כך כיום. מבחינתי נתי זה מרגיש את אותה הסכנה שדיברנו עליה קודם. אתה מתחיל עם כל מיני עקרונות עמוקים ונאצלים, והעקרונות האלה מתקיימים בתוך סט של ערכים, מחשבות ומנהגים שנקראים דת, והם באמת נפלאים ומדהימים ומעוררי השראה. אבל אז אנשים נצמדים למה שנראה להם חשוב, ומריפים מהמשמעות העמוקות, ואפילו את העקרונות