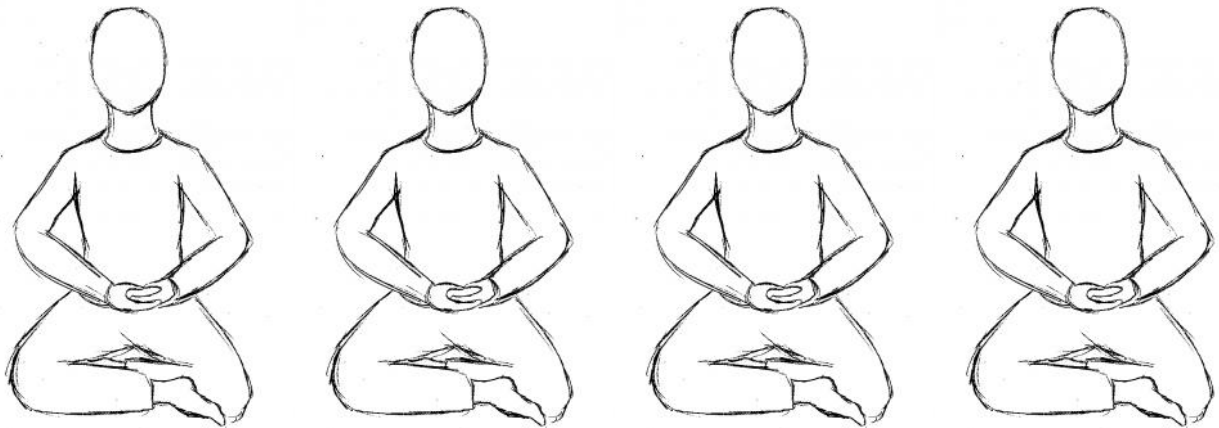




תּוֹבָנָה
Insight Meditation

חֹבֶרֶת הַנְּחִיָּה שֶׁל קְבוּצוֹת יְשִׁיבָה



חוברת הנחיה של קבוצות ישיבה

קבוצות הישיבה הן כלי חשוב ובעל ערך מאין כמוהו בעולם המערבי החילוני. הן מאפשרות לדהרמה לחלחל אל היומיום ונותנות לנו מענה של סגהא – קהילת א/נשים תומכת-תרגול בקהילה הקרובה אלינו. על מנת לתמוך בהמשכיות ו"קדושת" הקבוצה, חוברת זאת מוצעת כתמיכה למי שמעוניין/נת להנחות קבוצת ישיבה.

אז מה יש בחוברת:

- רשימה של איכויות ומתודות
- רשימת נושאים אפשריים למפגשים
- איפה אפשר למצוא שיחות דהרמה טובות
- רשימת ספרים מומלצים לקריאה משותפת

נספחים:

- הצעות מכריסטופר טיטמוס להנחית קבוצה (בעברית)
- תבנית בסיסית לקבוצות ישיבה (באנגלית). סטיבן פולדר
- גישה נכונה לתרגול מדיטציה
- הדרשה על האהבה החברית (מטה סוטה)
- הדרשה בדבר חציית השטפון
- עבודה עם חמשת המכשולים/האורחים
- לעבוד למען השלום, ו"אנא קראו לי בשמותיי הנכונים", תיך נאת האן

חיברו וערכו:

בת-אל טולנאי

סנדיה (רקפת) בר-קמה

אתר לתרגומי סוטרות : <http://buddha.co.il>

איכויות חשובות בקבוצות ישיבה:

אווירה: לשמור על אוירה של מעין 'מקדש' האוירה הזו קשורה במקום והמאפשר/ת. המאפשר/ת צריך לפעמים לדבר ולפעמים לא לעשות כלום. לעיתים אם לא נעשה כלום ונרגיש את עצמינו כסוג של מקדש, אנשים יבואו כי הם מרגישים מנוחה.

מבנה: זה שיש מבנה זה יוצר ודאות. פרחים באמצע, נר, גונג בהתחלה ובסוף, מטה בסוף. (אפילו רק להרגיש את עצמינו ביחד).

קביעות: גם אם אף אחד לא בא. המחויבות של המאפשר/ת להיות שם בכל פעם וליצור אמון שתמיד יהיה שם מישהו גם אם המאפשר/ת לא יכול להגיע.

קבלה של אנשים חדשים: קבלה של אנשים חדשים משפיעה מאד על הקבוצה. מצד אחד ישנו רצון לפתוח את הדהרמה לכולם, מצד שני ההמלצה היא שאנשים קודם כל ישבו רטריט שלם ואחר כך יצטרפו לקבוצת ישיבה. אפשר להחליט כי פעם בכמה מפגשים ישנה נקודת כניסה למתרגלים חדשים המלווה במפגש מקדים רק להם. או שאם ישנה פנייה אישית של מצטרף חדש לבקש ממנו להגיע לפני ולתת לו הנחיות. כמו כן ניתן תמיד לפנות ולבקש הגעה של מנחה אל הקבוצה אחת לכמה זמן לתמיכה בתהליך הכניסה ובכלל.

מתודה אפשרית: מעגל הקשבה

מעגל הקשבה הוא דרך נהדרת להנחות שיחה ולהזמין אליה יותר ריכוז, תשומת לב והקשבה החוצה ופנימה בו זמנית. הכללים פשוטים...

מעגל ההקשבה הוא מסורת עתיקת שנים מהתרבות האינדיאנית ותרבויות נוספות להנחיית מעגל שיחה. על מנת ליצור אוירה טקסית יותר כדאי לשית באמצע המעגל נר וכמה חפצים יפים כחפצי דיבור. אם נראה לנו שהטקסיות לא תתרום לנוחות המשתתפים ניתן רק להניח את חפץ הדיבור המרכז המעגל. ההנחיות הן כי זכות הדיבור נתונה לאוחז בחפץ הדיבור ואילו שאר החברים עוסקים בהקשבה פעילה, הקשבה לדברי הדובר ולתגובות שהן מעלות בתוכנו בעת ההקשבה כולל הרצון להגיב מיד ומה קורה לנו עם עצירת התגובה המיידית. מנחה המעגל יכול/ה להציע שאלה למעגל בנושא השיחה, או יכול להציע מעגל פתוח לכל מה שעולה בראש. בדרך כלל כדאי לתחם את המעגל לשאלה אפילו אם זו שאלה כמו מה שלומנו.

ניתן להגביל את ההתייחסות לשאלה לסבב אחד או להמשיך ולהעמיק בה בסבב נוסף. חפץ הדיבור יכול לנוע במעגל מאיד לשני או יכול על פי שיטת ה"פופקורן" בה כל מי שמסיים את דבריך מחזיר את החפץ למרכז ואז כל חבר שרוצה לדבר יכול לקחת את חפץ הדיבור מהמרכז. במקרה של שאלה המעוררת דיון חי עדיפה יותר שיטת הפופקורן.

המאפשר/ת: המאפשר/ת אינו מורה וזוהי נקודה שצריכה להיות ברורה לחברי הקבוצה.

יחד עם זאת היא מתרגלת ותיקה ויש לה/ו ניסיון לחלוק ועליה להרגיש נוח לעשות זאת. חשוב שייווצר אמון כלפי המאפשר/ת. חשוב שהמאפשר/ת לא ינסה להיות מישהו, אלא שיהיה הוא/היא עצמה/ו. חשוב להיות ענו, פשוט ונוכח. המאפשר/ת תמיד מוזמן להתייעץ עם חברים מאפשר/ים אחרים ועם מורי העמותה. תמיד ישנה כתובת.

גם אם הקבוצה מתפרקת, זה טבע הדברים. לעתים 'פג התוקף'; זה בסדר שקבוצה מפסיקה ואפשר להתחיל שוב ממקום אחר. המוטיבציה לקבוצה צריכה לבוא מהקבוצה ולא מהמאפשר/ת. המאפשר/ת צריך להיות ער לצרכים של אחרים וללכת על זה. ישנה חשיבות שהמאפשר/ת גם יביא את העולם הפנימי שלו, יש לכך חשיבות ביצירה של קהילה והוא חלק מהקהילה ולא מובדל ממנה.

חשוב לאפשר את המנהיגות אצל חברי הקבוצה האחרים. איפה כל אחד יכול להביע את היוזמה שלו. חשוב שלמנחה תהיה אחריות וסבלנות לסוגים שונים של תרגול, מקומות שונים בתרגול. עם זאת גם לשים גבולות. חשוב לזכור שהמנחה הוא סוג של מודל. מוסריות, נדיבות, NO SELF, אי אלימות, יושרה, פשטות, צניעות. המנחה היא מגשר/ת, מעורר/ת השראה, מגן.

חשוב שהמאפשר/ת יהיה ער לסוגיות של SELF שעולות מההנחיה: האם אני מורה, מי אני, מה הסטאטוס שלי, האם אני אשם כשהקבוצה לא מצליחה. מאמץ נכון כמאפשר/ת: האם אני מתאמץ מדי, לעיתים מאמץ נכון הוא לא לעשות כלום ולעיתים עלי להחזיר את השיחה חזרה למקום מיטיב גם אם זה לא לגמרי נוח לי.

שיתוף וטקסטים: האם לשים דגש על שיתוף או על קריאת טקסטים? זוהי נורמה שצריכה להיקבע על ידי הקבוצה. שיתוף איננו הכרחי. חשוב שקבוצת הישיבה לא תהפוך לקבוצת תמיכה. אפשר למצוא את דרך האמצע: לקרוא טקסט ודרכו לשתף. השיתוף מרים את האנרגיה מאפשר/ת לנו ללמוד אחד מהשני ונותן תחושת קהילה וחוסר פאסיביות. אנשים כך מבינים כמה חוכמה כבר מצויה בתוכם. חשוב לשים לב שהתרגול נשאר מעוגן בדהרמה ובתרגול ולא נהיה פילוסופי ותיאורטי ובמידת הצורך להחזיר אותו לכיוונים מיטיבים.

אפשר לפתוח את השיתוף בשאלה איפה אני פוגש את הנושא בחיים שלי, לכוון לחוויה אישית ולהימנע מייעוץ יתר לאחרים.

דאנא

מומלץ לשים קופסת דאנא לתובנה למעוניינים בכך. הוחלט כי הדאנא של המאפשר/ת היא באפשר, ואין קופסת דאנא למאפשר/ת. הדבר שונה כאשר זוהי קבוצה מונחי על ידי מורה שזהו עיסוקו/ה בחיים. מי שמרגיש שלא בנוח עם החלטה זו מוזמן לפנות אל מרכזת קבוצות ישיבה בתובנה.

רשימת נושאים אפשריים למפגשים:

- חמשת המכשולים – ראו נספחים לקריאה בנושא.
- ארבע האמיתות הנאצלות - כל מפגש יוקדש לשיחה על אמת אחת והמפגש שלי איתה בחיים.
- דרך שמונת התיבים - גם פה ניתן לחלק לסדרה של שמונה או ארבע.
- מחשבות – איך אנחנו עובדים איתן בתקופות שונות. אפשר גם כסדרה של מפגשים. אפשר לקרוא ביחד את סוטה מס' 20 מה- Middle Length Suttras, עבודה עם מחשבות אינטנסיוויות, מחשבות מעוררות תשוקה, על הקשר בין מחשבה לרגש.
- רגשות - מהם? רגשות דומיננטיים בחיינו. הקבוצה יכולה להחליט יחד מהם רגשות שהייתה רוצה להתייחס אליהם יותר לעומק ולחקור אותם, ואז להקדיש לכל רגש מפגש. מאמר על עבודה עם רגשות מאתר תובנה: <http://tovana.org.il/he/library/articles5/184-2010-07-15-16-41-37>
- היאחזות.
- סליחה.
- האיכויות הנאצלות: מפגש לכל אחת להתחיל מומלץ בסדר הנ"ל: מטה, מודיטה, קרונה ואז אופקה.
- דהרמה ברגעי משבר: פרידה, אובדן וכד'.
- דהרמה ומערכות יחסים. מאמר מאתר תובנה: <http://tovana.org.il/he/library/articles5/180-2010-07-15-16-27-47>
- על דהרמה בעשייה שלי.
- סוטה 26, "החיפוש הנאצל", ב- Middle Length Suttras
- על חופש - מהו חופש ועל חשיבות התרגול היומיומי
- סוטרת הסאטיפאטנה: ארבעת מוקדי תשומת הלב.
- איך אנחנו מתמודדים עם תקופות קשות, מצבי רוח, דיכאון/חרדה, עננים בשמיים הפנימיים.
- סרט רוחני (על ראמאנה מהארשי, ראם דאס או ניסארגדתה מהאראג' וכד').
- על דאנא.

שיחות דהרמה:

לעיתים אפשר להביא לקבוצה שיחה מוקלטת של אחד ממורי תובנה או של מורי ויפאסנה אחרים בעולם.

שיחות ניתן למצוא באתר תובנה ב: [/http://thusheard.com/talks](http://thusheard.com/talks)

אתר ובו שיחות של מורים רבים בעולם לשמיעה ישירה והורדה <http://www.dharmaseed.org/>

שיחות של כריסטופר טיטמוס:

http://www.christophertitmuss.org/index.php/welcome/eng/free_downloads

שיחות של שאילה קת'רין: <http://imsb.org/teachings/audio.php>

כמו כן יש באתר תובנה סוטרות (דרשות) מתורגמות לעברית, כאן: <http://tovana.org.il/he/library/sutras>

ומאמרים שונים הנוגעים לדהרמה כאן: <http://tovana.org.il/he/library/articles5>

ספרים מומלצים לקריאה משותפת:

קריאה משותפת יכולה להיות תמה מרכזית בקבוצת הישיבה עליה מתבסס הדיון, או לכלי לשימוש מדי פעם. ישנן קבוצות הקוראות יחד ספר מהתחלתי עד סופו; קוראים בבית בין שבוע לשבוע פרק אחד מהספר ודנים עליו במפגש: איפה הוא פגש אותנו בחיינו? מה דיבר אלינו מהנקרא? שאלות שעלו עם הקריאה ורצינו לחשוב עליהן יחד עם הקבוצה.

הלב הנבון / ג'ק קורנפילד - ספר מתאים לעבודה המשכית

דרך הלב / ג'ק קורנפילד - ספר המתאים לעבודה המשכית (פחות החלק השלישי)

כשהדברים מתפרקים \ פמה צ'ודרון

בודהיזם לאימהות / שרה נפתלי

מי מת? / סטיבן לזין

מה אמר הבודהא, ומה עוד אמר הבודהא – סוטרות בעברית / בתרגום שי שוורץ

הצעות מכריסטופר טיטמוס לקבוצות דיון:

- לערוך סבב שמות
 - לבקש לדבר ב"אני" ולא ב"אנחנו", "אתם", "אנשים" וכולי.
 - לבקש לדבר מתוך הניסיון והחוויה שלנו ולא במונחים כללים – אז זה הרבה יותר חזק.
 - להזמין את הא/נשים לדבר ללא צנזורה עצמית.
 - לשאול א/נשים שאלות מדובבות. להעמיק ולהמשיך את החקירה.
 - בקבוצה מאוד גדולה – אפשר לחלק לזוגות או שלישיות ואז לחזור למעגל.
 - אפשר לחזור על הדברים הנאמרים כדי לחדד: מעין שיקוף או תמצות או סיכום של הנאמר, או הדגשת משהו מסוים ממה שנאמר.
 - לא לענות מיד על כל שאלה שעולה. אפשר להפנות את השאלה אל הקבוצה.
 - לעודד א/נשים שלא דיברו לדבר (אבל בלי להפעיל עליהם לחץ).
 - אפשר לסכם בסוף באחת מהצורות הבאות:
 - בכמה דקות של שקט ואינטגרציה
 - לעבור על כמה מהנקודות העיקריות שעלו בקבוצה, חשוב לציין את השמות של מי שאמר אותם.
 - להציע להמשיך את החקירה והדיאלוג במפגשים אישיים עם המורים או בין המשתתפים/ות.
- למרות שהמורה היא/הוא המרכז, הציר, נקודת המוקד (the hub) של הקבוצה, קולו/ה צריך להישמע הכי פחות.

Basic template proposed for Sitting Groups

Purpose:

- To help participants maintain a regular practice
- To support the spiritual growth and familiarity with the dharma
- To experience kalyana mita, spiritual friendship
- To enlist the power of sangha
- To continue to plant seeds of dharma in society
- To help with loneliness and isolation

Openness

- open to all who have sat at least one Tavana retreat, at any time (without need for commitment to join for a certain period).
- persons who have not sit a retreat need to arrange preliminary meeting with the facilitator (before the sitting) and receive "introduction instruction"

Facilitator

- One person is chosen as facilitator
- Usually it is the person whose place it is, (we offer the help of an experienced practitioner for a few weeks or months if needed).
- Facilitator keeps time, rings bell, and facilitates discussion of what the group prefers from the dharma dialogue session.

Environment

- Attractive, peaceful, all mobiles, telephones, etc. off.
- Cushions in a circle, one or two chairs available for those that need.
- Can have a flower or stone or something as aesthetic focus in the middle of circle.

Framework

- Time - suggest 2 hours all in all
- Invitation to donate teas, cake, etc.
- Dana - A Tavana box on the table, anyone can give something to Tavana - sense of belonging

Suggested Form

- Welcome. Few minutes to say hello, anyone new gets welcomed. 10 minutes.
- New meditators arrive earlier to meet with the facilitator.
- Silent sitting. 45 minutes. Bell before and bell after.
- Dharma Dialogue (see below). 30 minutes.
- Metta meditation. Guided by one member of the group. 10 minutes. Bell
- Socializing. Cup of tea together. Until final bell is rung to end evening.

Dharma Dialogue

This is an open session which can change according to the needs of the group.

The content of the Dharma Dialogue should be regularly reconsidered by discussions about this.

Whatever is chosen, the form should be right speech - talking with present moment awareness, openness, sharing, caring, deep listening, etc.

Suggestions regarding theme of Dharma Dialogue include:

Reading a sutta or a piece from a spiritual dharma text followed by discussion

Reporting and feedback on meditation experiences in previous session

Discussions on personal practice issues

Learning as a group deep inquiry on a particular subject each time, presented by one of the participants

Discussions of current life problems and life-issues in the light of Dharma.

גישה נכונה לתרגול מדיטציה

נקודות אלו מבוססות על הנחיות של U TEJANIYA שערכתי ותרגמתי, וכן על הנחיות נוספות שמצאתי מועילות לתרגול. מי ייתן והן יועילו לך בתרגול ובדרך להבנה נכונה ולאוסר. יונתן דומיניץ

רכות, עדינות, טוב לב

1. תרגלו מתוך רכות, טוב לב ועדינות כלפי עצמכם. השתדלו לא להיסחף לשיפוטיות ולביקורת עצמית.
2. בזמן המדיטציה אנו מוודאים שגם הגוף וגם התודעה נינוחים.

תשומת לב

3. גם אם התודעה נודדת ומופיעות המון מחשבות, שוב ושוב, פעם אחרי פעם, השיבו בעדינות ובנחישות את תשומת הלב לרגע הנוכחי - לתחושות שמופיעות כעת.
4. מדיטציה היא הכרה והתבוננות במה שקורה - נעים או לא נעים - באופן רגוע.
5. מדיטציה היא לראות ולהמתין בסבלנות עם מודעות ועם הבנה. מדיטציה איננה לנסות לחוות משהו ששמענו או קראנו עליו.
6. פשוט שימו לב לרגע הנוכחי. כששמתם לב שהופיעו מחשבות, התיידעו לכך ובחרו להשיב את תשומת הלב למה שקורה ברגע זה.
7. ברגע שגיליתם שהופיעו מחשבות - אתם כבר נוכחים ומודעים! במקום לשפוט ולכעוס על עצמכם, שמחו שאתם נוכחים ובחרו להשיב את תשומת הלב לתחושות הגוף.

נינוחות, לא בכוח ובלי ללחוץ

8. אם הגוף והמוח מתעייפים, יתכן שמהו שגוי בדרך התרגול שלכם, וזה הזמן לבדוק את אופן התרגול:
 - האם אתם מתרכזים מדי בזמן המדיטציה?
 - האם אתם רוצים משהו שאיננו?
 - האם אתם רוצים שמהו יקרה?
 - האם אתם רוצים שמהו ייפסק?בדקו וראו אם אחת מהגישות האלו נכוחות.
9. על התודעה להיות רגועה ושלוה. קשה למדוט כאשר התודעה נמצאת במתח.
10. אל תנסו להתרכז בכוח, אל תנסו לשלוט. אל תלחצו דבר.
11. אל תנסו ליצור דבר, ואל תדחו את מה שקורה. פשוט היו מודעים.

בהירות לגבי התרגול

12. לנסות ליצור משהו זה חמדנות.
לסלק או לרצות לגרש את מה שקורה זו דחייה.
לא לדעת אם משהו קורה או שהפסיק לקרות זה אשליה/בלבול. (delusion)
13. נסו לתרגל ללא ציפיות, ללא להשתוקק לדבר, ובלי דאגה, מכיון שאם אתם מתרגלים מתוך גישות אלו נהייה קשה יותר למדוט.
14. אינכם מנסים לגרום לדברים לקרות באופן שבו אתם רוצים שיקרו. אתם מנסים להכיר את הדברים שקורים כפי שהם.
15. נסו לקבל ולהתבונן גם בתופעות נעימות וגם בתופעות בלתי נעימות.
אתם רוצים רק חוויות נעימות? אינכם רוצים אפילו מעט חוויות בלתי נעימות?
האם זה סביר/ריאלי? האם זו דרך הדהרמה?
16. עליכם לבדוק ולבחון עם איזו גישה אתם מתרגלים. גישה קלה ומשוחררת תאפשר לכם לתרגל היטב. האם אתם מתרגלים בגישה הנכונה?
17. אל תרגישו מוטרדים על ידי התודעה החושבת. אינכם מתרגלים כדי למנוע מחשבות, אלא בכדי לזהות ולהתיידע לחשיבה כאשר היא מופיעה.
18. אל תדחו שום אובייקט אליו שמתם לב. הכירו את הזיהומים (חמדנות, דחייה, בלבול) שהופיעו בהקשר של האובייקט והמשיכו לבחון את אותם הזיהומים.
19. האובייקט של תשומת הלב אינו ממש חשוב. התודעה המתבוננת שפועלת ברקע היא החשובה באמת. אם תשומת הלב מתרחשת מתוך הגישה הנכונה, כל אובייקט הוא האובייקט הנכון.

"לרצות שמשהו יקרה זוהי חמדנות. לרצות לדעת ולהבין זו חכמה"

ASHIN U TEJANIYA

הדרשה על האהבה החברית (מֵטְה סוּטָה)

mettasutta

(Sutta Nipàta I.8)

תורגם מהפאלי על ידי קרן ארבל

שלעולם לא יוליך שולל אחד את האחר, ולא יזלזל באחר בכל מצב שהוא; מי ייתן ואף אחד לא יבקש את רעתו של האחר, אם מתוך מחשבה של עוינות או כעס. כשם שאם תגונן בחייה שלה על ילדה היחיד, כך בדיוק יש לטפח בליבנו אהבה ללא גבול, לכל היצורים החיים; יש לטפח בליבנו אהבה חברית אינסופית, אל העולם כולו: למעלה, למטה ולמה שביניהם; ללא מכשול, ללא טינה וללא עוינות - אם בעמידה, הליכה, ישיבה או שכיבה, עד שהקהות איננה. כך הוא מתרגל את המודעות הזו, שעליה נאמר: זוהי דרך החיים הנעלה כאן ועכשיו. מבלי ליטול על עצמו השקפות מוטעות, בעל מוסריות וראייה חודרת, הוא נוטש את התאוה להנאות החושים, ולבטח לא יוולד שוב ברחם אם.	כך צריך לעשות המיומן במה שטוב, לאחר שהבין את הדרך אל השלווה; עליו להיות בעל יכולת, ישר, הגון לגמרי, בעל דיבור נעים ומתן ולא יהיר. עליו להיות שבע רצון ומסופק בקלות, עם מעט חובות ואורח חיים פשוט; עליו להיות חכם, בעל חושים שלווים, צנוע וללא תשוקה למשק בית. אל לו להתמכר למשהו חסר-ערך, אשר יגרום לחכמים לדבר עליו בפני אחרים. הלוואי וכל היצורים החיים יחיו בביטחון, נינוחות, ויהיו מאושרים. כל היצורים החיים באשר יהיו- המפואחים ואיתני-הרוח, מבלי לפסוח על אף אחד מהם. אלה שהינם ארוכים, עצומים, בינוניים, קצרים, קטנים וגדולים. גם אלה הנראים ושאינם נראים, אלה שחיים רחוק או קרוב; אלה שנולדו ואלה שטרם נולדו. הלוואי וכל היצורים החיים יהיו מאושרים.
---	---

הדרשה בדבר חציית השיטפון

Oghataraōsuttaü

(SN I.1)

תורגם מהפאלי על ידי קרן ארבל

כך שמעתי. באחד הימים שהה המבורך בחורשת ג'טה, בפארק של אַנְאָטָה־פִּינְדִיקָה בסאָטָהי. באותה העת, יצור שמיימי בעל יופי זוהר שאין כמותו, האיר את חורשת ג'טה כולה וניגש אל המבורך. לאחר שהוא ניגש אליו, בירך אותו ונעמד לצידו האחד, פנה אליו אותו יצור שמיימי ואמר:

"כיצד, אדון יקר, חצית את השיטפון?"

"על ידי כך שלא עצרתי, חבר, ועל ידי כך שלא התאמצתי."

"אבל איך ייתכן, אדון יקר, שעל ידי כך שלא עצרת ולא התאמצת, חצית את השיטפון?"

"כאשר עמדתי מלכת, חבר, שקעתי. כאשר נאבקתי, נסחפתי."

"כך, חבר, על ידי כך שלא עצרתי ולא התאמצתי, חציתי את השיטפון."

[אז אמר היצור השמיימי]:

"סוף כל סוף, אני רואה ברהמין שְלוֹ לגמרי.

שמבלי לעצור ומבלי להתאמץ,

צלח את ההיצמדות לעולם."

כך אמר אותו יצור שמיימי, והמורה אישר.

אז אותו יצור שמיימי [חשב]: "המורה אישר [את דברי]". לכן בירך את המבורך לשלום, ובעודו שומר את המבורך לימינו, נעלם משם.

חמשת המכשולים/אורחים שובבים

אחד הדברים הראשונים שאנחנו שמים לב אליו כשאנחנו יושבים לעשות מדיטציה, הוא חוסר היכולת שלנו לשלוט בתודעה. עם כל הרצון הטוב וכל הכוונות הנחששות שלנו להיות נוכחים, בהירים, צלולים - אנחנו די מהר נתקלים במצבי תודעה אחרים מבהירות, צלילות ונוכחות. מצבי תודעה אלה שמבקרים את התודעה, שנדמים כמכשולים למדיטציה, מקשים עלינו להיות נוכחים, מערפלים את התודעה. אנחנו מתיישבים עם התכוונות נחושה להיות בריכוז ובתשומת לב מודעת, ובאורח פלא מופיעים לבקר אותנו אורחים לא צפויים. לאורחים אלה הבודהא קרא חמשת המכשולים של התודעה הבהירה.

חמשת האורחים/המכשולים:

השתוקקות להנאות חושים. הרצון שמה שנוכח לא יהיה נוכח. הרצון לאובייקט או לחוויה שלא נוכחים כרגע (כוס קפה, גלידה, החוויה שהייתה לנו במדיטציה הקודמת...). קשה יותר לזהות את התאוה ואת התשוקה כי אנחנו שבויים בקסמן. נהוג לדמות את התאוה לשד רעב בעל בטן עצומה ופה זעיר ששום דבר לא משביע את רצונו. מהות התודעה היא לרצות, להשתוקק. מה שיש עכשיו אף פעם לא מספיק. שימו לב מתי אין רצייה/תשוקה בתודעה שלנו. התשוקה היא לא רק לקפה או לארוחה טובה, גם לתחושה של לשכב על החוף בים, או געגועים למישהו אהוב, או תוכניות נעימות לעתיד, או זכרונות נעימים בעבר.

גם התחושה: אילו רק היה לי _____ הייתי מאושר/ת: מערכת יחסים, מערכת יחסים אחרת, ילד, קידום בעבודה, יותר כסף, יותר נוח, פחות רעש, יותר קר/יותר חם...

סלידה, דחייה, כעס, שנאה. גם הרצון שמה שנוכח לא יהיה נוכח: הכאב בברך, החוסר שקט, השעמום, צליל מסוים. משהו/מישהו שמציק לנו ומעורר את כעסנו. זוהי תנועה שמנסה להרחיק מאיתנו או להתרחק בעצמנו מהחוויה הנוכחית. שעמום, פחד, שיפוט.

עייפות, נמנום, קהות חושים. כמו שמיכה כבדה שפרושה על התודעה ומפריעה לנו להישאר בנוכחות, להתרכז; שמפתה אותנו להיכנע. כמה סיבות עיקריות לכך:

- א. עייפות פיזית, מנטלית ורגשית. ייתכן שאנחנו צריכים לנוח יותר בחיים שלנו.
- ב. אנחנו לא רגילים לשקט, כשנהייה שקט התודעה נהיית קהה מחוסר היכרות עם השקט.
- ג. סיבות פיזיות: אחרי ארוחה, בשעות הצהרים החמות. אם לא שותים מספיק, או אם יש רגישות לאוכל. אפשר לשים לב להשפעות של קפה וסוכר או פחמימות.
- ד. חוסר איזון בין ריכוז לאנרגיה. כשהריכוז מעמיק התודעה נהיית קהה ומפוזרת, וצריך לאזן אותה עם הבאת אנרגיה.

ה. הרגל של התודעה: האם אנחנו נרתעים באופן אוטומטי ממה שאנחנו לא אוהבים? לבדוק אם יש aversion או התנגדות.

מתוך השעמום מתחילים להמציא דרמות: שסבתא שלי נפטרה... שנחש נוכש אותי... שיחות עם מישהו שאוהבים מאוד או עם מישהו שכועסים עליו/ה, פגישות, טיולים, תכנונים, סרטים...

חוסר מנוחה, עצבנות, חוסר שקט, מחשבות מתרוצצות, הגוף מגרד.

דרכים לעבוד עם חוסר מנוחה:

- א. לנסות להישאר כמה שיותר עם הנשימה. להתחבר שוב ושוב, לחזור אליה שוב ושוב.
- ב. לעבוד עם אנרגיה נינוחה ועם spaciousness. אם האנרגיה מתוחה ומכווצת זה גורם מתח, לעבוד בלי תחושת התאמצות, תודעה נינוחה ופתוחה.
- ג. להשתמש בכוח הרצון שלנו, שמביא נחישות ומחויבות, וביציבות של השיבה שלנו כמו הר. לאסוף את האנרגיה.

ספק ובלבול. ספק בעצמי וביכולת שלי לתרגל "נכון" או "להצליח", ספק בדרך ובשיטה וספק במורה. לפעמים הספק קשור לקושי: לשים לב מתי עולה התחושה ש: זה לא בשבילי, או אני לא בשביל זה, או בשביל מה זה טוב... לפני שהתיישבנו על הכרית ידענו למה זה טוב, וכשעולה קושי אנחנו מתחילים לפקפק: ממילא זה לא מועיל, וכולי.

לאמץ גישה של הכנסת אורחים כלפי כל הרגשות המתדפקים על דלתנו במהלך היום. עלינו לדאוג לכל צרכיו של "אורח" כזה, בין שהוא נעים ובין שלא. לא לנסות להתחמק מהם או לגרש אותם.

האורחים האלה הם עוצמתיים ויש להם כוח עלינו – אלא אם כן אנחנו מזהים אותם, קוראים להם בשם, ולא נצמדים אליהם כמציאות היחידה, השלטת, הבלתי משתנה, ה"טבע" שלנו. לא מתנגדים להם מצד אחד, ולא לוקחים עליהם בעלות מצד שני, לא מאשימים את עצמנו שהם עלו, כי לא אנחנו העלינו אותם. פעם אחת שאנחנו רואים אותם, מזהים אותם – את הדיכאון, את העצב, את הפחד, את התשוקה, את חוסר המנוחה – הם כבר לא אנחנו.

לא להתנגד להם, ולא להיות מעוצבים/מופעלים/מנוהלים על ידיהם. רק להכיר אותם. ולהתייחד איתם אפשר גם לחקור: מאיפה הם עולים? כמה זמן הם שוהים? לאן הם נעלמים? כמו חוקרים חרק מתחת למיקרוסקופ.

לפעמים נדמה שהם הולכים להישאר לנצח – אבל הם חולפים, כמו כל המבקרים האחרים, כמו כל התופעות בתודעה.

להכיר, לזהות אותם בתור מה שהם, להתייחס אליהם כאל אורחים. עצם זה שמכירים אותם מוציא מהם את הכוח שלהם. עצם זה שמכירים אותם ועושים הבחנה ביניהם לביני - מוציא מהם את הכוח שלהם.

לעבוד איתם ברמה של הגוף: איפה אני מרגיש/ה את זה בגוף, האם זה מתעצם או נחלש? האם זה משתנה בגוף? מה קרה שנייה לפני שהכעס עלה? מה היו התחושות? כאב ופחד.

מיינדפולנס, מודעות, חזקה יותר מכל האורחים האלה, מכל המכשולים. המודעות, תשומת הלב, מודעת לנוכחות שלהם וגם להיעדרות שלהם, כשהם לא נוכחים. ברגע שאנחנו מודעים למצב תודעה מסוים – הוא נעלם. ואז אנחנו מכירים את האיכות של התודעה גם כשהיא נקיייה מאורחים/מכשולים.

שירו של רומי: מלון אורחים.

להיות אדם זה מלון אורחים
בכל בוקר אורח חדש.

שמחה, דיכאון, רשעות,
מודעות רגעית מגיעה
כאורחת לא צפויה.

קבלו בברכה וארחו את כולם!
גם אם הם אוסף של מכאובים
החולף באלימות בתוך ביתכם
ומרוקן אותו מרהיטיו,
עדיין, התייחסו אל כל אורח בכבוד -
ייתכן שהוא מרוקן אתכם
לקראת שמחה חדשה.

המחשבה האפלה, הבושה, הרוע,
פגשו אותם בדלת עם צחוק
והזמינו אותם פנימה.

היו אסירי תודה לכל מי שבא,
כי כל אחד מהם נשלח
כמדריך מן העולם שמעבר.

רומי (משורר פרסי מהמאה ה-13)

לעבוד למען השלום/ טיך נאת האן (מתוך "Being Peace" עמ' 81-85).

בכפר שיזף בצרפת, אנו מקבלים מכתבים רבים ממחנות פליטים בסינגפור, מלזיה, אינדונזיה, תאילנד והפיליפינים. מאות מדי שבוע. קריאת המכתבים מאוד כואבת, אך אנו חייבים לעשות זאת. אנו חייבים לשמור על קשר. אנו מנסים לעזור כמיטב יכולתנו, אך הסבל הוא עצום ולעתים אנו מאבדים תקווה. אומרים שמחצית מאנשי הסירות מתים באוקיינוס; רק מחציתם מגיעים לחופים של דרום מזרח אסיה. ישנן נערות צעירות רבות, מאנשי הסירות, שנאנסות על ידי פירטים. אף על פי שהאונס ומדינות רבות מנסות לעזור לממשלת תאילנד למנוע סוג זה של גנבה, פירטים ממשיכים לגרום לסבל רב עבור הפליטים. יום אחד קיבלנו מכתב שסיפר לנו על נערה צעירה על סירה קטנה שנאנסה על ידי פירט תאילנדי. היא הייתה רק בת שנים עשרה והיא קפצה לתוך האוקיינוס וטיבעה את עצמה. כשאתה למד בפעם הראשונה על דבר שכזה, אתה זועם על הפירט. באופן טבעי, אתה לוקח את הצד של הנערה. כשאתה מתבונן יותר לעומק אתה רואה זאת באופן שונה. אם אתה לוקח את הצד של הילדה הקטנה, אז זה קל. כל שעליך לעשות הוא לקחת רובה ולירות בפירט. אך איננו יכולים לעשות זאת. במדיטציה שלי ראיתי שאם הייתי נולד בכפרו של הפירט וגדל באותם תנאים כמוהו, אני עכשיו הפירט. ישנה סבירות גבוהה שאני הייתי הופך לפירט. אינני יכול לגנות את עצמי כל כך בקלות. במדיטציה שלי, ראיתי שתינוקות רבים נולדים לאורך המפרץ של סיאם, מאות מיד יום ואם אנו המחנכים, העובדים הסוציאליים, הפוליטיקאים והאחרים לא נעשה משהו באשר למצבם, תוך 25 שנים כמה מהם יהפכו לפירטים. זה וודאי. אם אתם או אני הייתם נולדים היום בכפרי הדייגים הללו, היינו עלולים להפוך לפירטים תוך 25 שנים. אם אתה לוקח רובה ויורה בפירט, אתה יורה בכולנו, משום שכולנו אחראים במידה מסוימת למצב העניינים הזה. לאחר מדיטציה ארוכה, כתבתי את השיר הזה. בשיר ישנם שלושה אנשים: הנערה בת השנים עשרה, הפירט ואני. האם נוכל להתבונן זה בזה ולזהות את עצמנו באחר? הכותרת לשיר הנה "אנא קראו לי בשמותיי הנכונים", משום שיש לי כל כך הרבה שמות. כשאני שומע כל אחד מהשמות עלי לומר "כן".

אנא קראו לי בשמותיי הנכונים

הנזיר טיך נאת האן

אל תאמרו שאעזוב מחר
משום שאפילו היום עודני מגיע.

התבוננו היטב: אני מגיע בכל שנייה
להיות ניצן על ענף אביב,
להיות ציפור זעירה, כנפיה עודן שבריריות
לומדת לשיר בקני החדש,

להיות זחל בלבו של פרח,
להיות אבן-חן המחביאה עצמה בתוככי סלע.

עודני מגיע, כדי לצחוק וכדי לבכות,
כדי לפחד וכדי לקוות,
המקצב של לבי הוא לידתם ומותם של כל אלה החיים.
אני השפירית משנה צורתה על
משטח הנהר,
ואני הציפור אשר עם בוא אביב
מגיעה בזמן לאכול את השפירית.

אני הצפרדע השוחה בשמחה בתוך
מי הביצה הצלולים,
ואני גם נחש-העשב הזוחל בדממה,
מאכיל עצמו בצפרדע.

אני הילד באוגנדה, רק עור ועצמות,
רגלי דקיקות כמקלות במבוק,
ואני סוחר הנשק, מוכר כלי נשק
קטלניים לאוגנדה.

אני, הנערה בת ה-12, פליטה
על סירה קטנה,
המטילה עצמו אל תוך האוקיינוס לאחר
שנאנסה על ידי פירט,
ואני הפירט, לבי עדיין איננו יכול
לראות ולאהוב.

אני חבר הפוליטבירו, עם
שפע של כוח בידיי,
ואני איש אשר חייב לשלם
"חוב דמים" לאנשיי,
גוסס באיטיות במחנה הכפייה.

השמחה שלי היא כמו אביב, כה חמה שלאורה
מלבלבים הפרחים בכל הלכות החיים.
הכאב שלי הוא כמו נהר של דמעות, כה מלא שהוא
ממלא את ארבעת הימים.

אנא קראו לי בשמותיי הנכונים,
כדי שאוכל לשמוע את כל זעקותיי ואת כל צחוקיי
בה בעת,
כדי שאוכל לראות ששמחתי וכאבי הם אחד.

אנא קראו לי בשמותיי הנכונים,
כדי שאוכל להתעורר,
וכדי שהדלת של לבי תוכל להישאר פתוחה,
דלת החמלה.