



# לא רק אום

”בודהיזם” הוא ספר מבוא חשוב לתורה הגדולה והעשירה הזאת, שרק מעט מאוד ממנה מגיע למערב, וגם זה - בעיקר אם יש לו תועלת כלכלית

**בודהיזם: היסטוריה הגות ותרגול**  
רופרט גתין. תרגומה מאנגלית: אורית כהנא.  
הוצאת אלטרנטיבות, 390 עמ', 99 שקלים

## תומר פרסיקו

### הגות

אריאנה האפינגטון, המייסדת והעורכת של האתר החדש-תי המצליח “האפינגטון פוסט” ואשת עסקים ממולחנת, מתרגלת מדיטציה. בספרה האחרון, “Thrive”, שיצא לאור במארס השנה, היא מזכירה את המלה 66 פעמים בטקסט שאורכו פחות מ-300 עמודים. מדיטציה, היא מסבירה, אינה עוסקת רק בהישגים רוחניים כמו הארה מלאה, אלא היא טובה גם לטיפוח תובנות, להעצמת הפליאה מהעולם, להגברת הריכוז ואפילו להארכת החיים. אם כל זה לא שיכ-נע אתכם שכדאי לתרגל, האפינגטון קובעת במאמר שכתבה עוד לפני צאת הספר שתרגול מדיטציה “באופן מוכח מביא ליתרון עסקי”. עם השורה התחתונה של המאזן, כידוע, אי אפשר להתווכח.

קיימות טכניקות רבות של מדיטציה, אולם זו שהאפינגטון מתייחסת אליה היא מדיטציית תשומת לב (mindfulness), שהיא עיבוד מערבי עכשווי לטכניקת הוויפאסנה הבודהיסטית. קשה להפריז בהצלחה של הטכניקה הזאת בארצות הברית ובאירופה בשני העשורים האחרונים: ממחקרי מעבדה על השפעותיה, דרך הכנסתה לבתי כלא ולהברידל לבתי ספר, ועד אימוצה על ידי האלפיון העסקי העליון

(סטיב ג'ובס ומארק צוקרברג, למשל). התהליך שעברה הטכניקה המדיטטיבית הזאת מרתק, מפני שהוא כולל את שליפי-תה מהקשרה המסורתי, אריותה מחדש ככלי בריאותי-עסקי במקום רוחני-טרנספורמטיבי, ושיווקה במסגרת השוק החופשי. מתרגול שהיה נחלתם של נזירים בודהיסטים, אנשים שפרשו מהחברה ובמובנים רבים חתרו תחת ערכיה, היא היתה לתחביבם של המסורדים וסממן מעורכן להצלחה ואנינות.

כדי להבין את שורשיה ההיסטוריים והפיי-לוסופיים של הוויפאסנה - ועד כמה הם רחוקים מנוסחת האפינגטון - כדאי לקרוא את ספרו המצויין של רופרט גתין. הספר, שיצא באנגלית לפני כמעט 20 שנה, הוא מהמבואות הטובים ביותר למסורת הבודהיסטית, ואולי הטוב שבהם. גתין עצמו הוא פרופסור בריטי המתמחה בבודהיזם, ולא פחות חשוב, מתרגל מדיטציה בעצמו. בספר הוא סוקר בצורה מקיפה ומעמיקה את התפתחותו של הבודהיזם, החל בראשיתו בצפון הודו של המאה החמישית לפנה"ס ועד התפשטותו בכל רחבי מזרח אסיה. הוא עושה זאת בצורה מרשימה.

אבל אולי ראוי לשאול תחילה: מהו הבור-דהיזם? האם מדובר בדת? בפילוסופיה? בפולחן אלילים? בניהיליזם? השאלות האלה ותיקות, והן חלק מן ההתייחסות של המערב למסורת הבודהיסטית כבר מהמפגשים הראשונים בין מיסיונרים ישועיים לבודהיסטים במאה ה-17. גתין מתמודד עם הסוגיה הזאת ומסביר שהבור-דהיזם הוא קודם כל “דרך”, דרך שהארם הולך

בה כדי להיחלץ מהסבל שבחיים. הבודהיזם הוא “שיטת אימון”, או “שיטה מעשית להתמודדות עם סבל”, ועל כן ממילא אינו מתאים לקטגוריית ריות המערביות (נוצריות) של פילוסופיה ו/או דת.

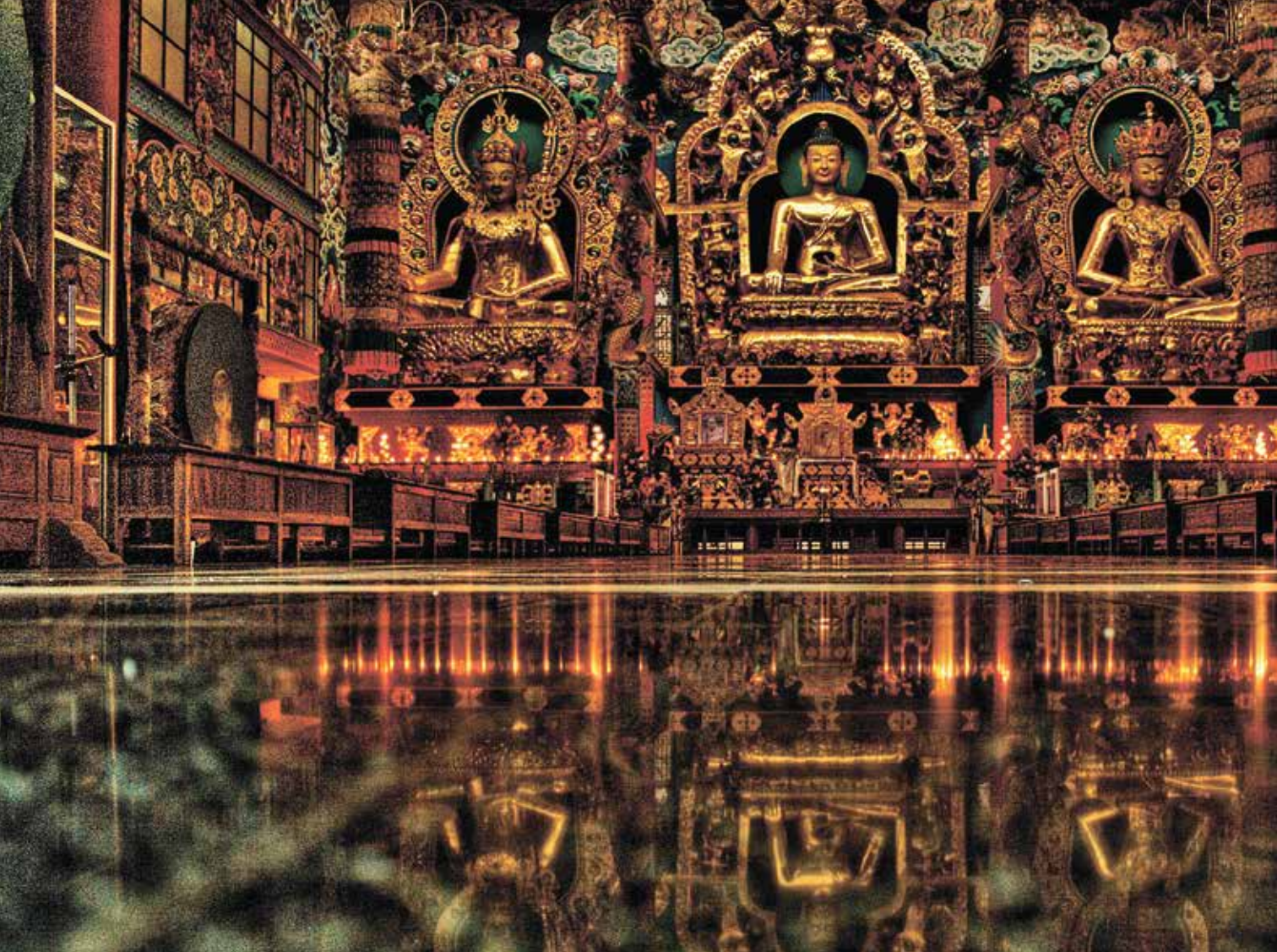
במילים אחרות, הבודהיזם הוא אתיקה, דהיינו מערכת של “ראגה לעצמי” שבמסגרתה תה האדם מקפיד על מסגרת מוסרית ורוחנית מתוך כוונה לעבור טרנספורמציה שנתפשת כשחרור ממצבו הקודם. על בסיס זה אפשר להבין מדוע המסורת הזאת נוהה כל כך לעיי-בוד פופולרי היום, כלומר בתקופה שההיגיון התועלתני-אינסטרומנטלי שולט בכיפה. רבים כל כך במערב כיום קצו בדת כמוסד חברתי, ומבכרים חיפוש אינדיבידואלי, רוחני או קיומי. עם זאת, כפי שמבהיר גתין, הבודהיזם במקורו רואה בפעילויות שנחשבות לדתיות, כגון אמור-נה, פולחן אלילים ותפילה, חלק מועיל ואפילו חיוני באימון שמוביל לאותה טרנספורמציה. זה בדיוק החלק שעליו מוותרים המערביים המתעניינים בו.

ולא רק את החלק הזה זונחים. גתין מקדיש פרק שלם לקוסמולוגיה הבודהיסטית המורכבת: 31 “מישורי קיום” המטפסים ממדורי גיהנום שונים, דרך רקיעי אלים (“שבעי רצון”, “המ-תענגים על היצירה”), היכלות זוהר (“זורם”, “שופע ללא גבול”), ערבות יופי (“המלבב”, “השלייו”) ועד “העולם נעדר הצורה” של “בסיס האייתפיה ובסיס האייתפיה”. גתין דואג להבהיר שלא מדובר במטאפורות למצבי תודעה, אלא בממדי מציאות שמבחינת המסורת הבודהיסטית בהחלט קיימים “אי שם”. מישורי



אליס בארץ הפלאות, כפר סבא. צילום: מילי כ"ץ

המזור מפרסם צילומים של גרפיטי ספרותיים בישראל ובחו"ל (צילומים אפשר לשלוח אל sfarim@haaretz.co.il)



מקדש זהב טיבטי בביליקופה שבהודו. גם להדיוטות צילום: סקיב סבקה

שורו, וחבל, מפני שיש טעם רב לבחון ברצינות את המסורת הפילוסופית והרוחנית המפוארת הזאת; היא מחזיקה תובנות חשובות מאוד גם בנוגע לחיינו כיום.

האם ידע הבודהה לאן תגיע תורתו כאשר התחיל ללמד אותה לפני יותר מ-2,500 שנה? הוא עצמו דיבר על הידרדרותה של תורתו עם חלוף הזמן, ובתחילת דרכו אף חשב שעדיף שלא ילמד כלל (דוגמאות נוספות לחתרנות של המסורת הבודהיסטית). אולם כשהתחיל ללמד, הקים סביבו מסדר של נזירים, שמאוחר יותר התפתח למסורת שוקקת שגם בעלי בתים והדיוטות לקחו בה חלק.

בתקופה שבני ישראל חידשו את עבודת הקורבנות בבית המקדש השני בירושלים וחי גגו את ביטול גזר דינו של המן הרשע בפרס, הטיף הבודהה לסובלנות, לטיפוח התודעה, לחוכמה מושלמת ולהתפכחות מאשליית העצימי הנפרה. אם אריאנה האפינגטון היתה שואלת אותי, הייתי בהחלט ממליץ לה להתעמק בתורה, ובשלב הראשון לקרוא את ספרו של גתין. אבל לא הייתי מבטיח לה שהקריאה בו תביא לה תועלת עסקית.

The Buddhist Path to Awakening/  
Rupert Gethin

ד"ר תומר פרסיקו מלמד בתוכנית לדתות ומגנו באוניברסיטת תל אביב ובתוכנית לחינוך יהודי ורוחני במכון שכטר בירושלים

## הבודהיזם רואה בפעילויות שנחשבת דתית, כגון אמונה, פולחן אלילים ותפילה, חלק מועיל ואפילו חיוני באימון שמוביל לטרנספורמציה. זה בדיוק החלק שעליו מוותרים המערביים המתעניינים בו

הבודהה: הקביעה שאין לנו כל עצמיות או "אני" קבוע. על פי הבודהה איננו אלא חמי"שה מצרפים, דהיינו אוספים של תכונות המחולקים לחמש קטגוריות: התופעות הגופניות, התחושות, התפישה ההכרתית, הרפוסים המנטליים והמודעות הבסיסית. אין כל מרכו פיקוד ושליטה הממונה על כל אלה, וההנחה שהוא קיים היא אשליה הדנה אותנו לסבל מתמשך. התחושה שיש לנו אני קבוע היא "רק תווית שאנחנו מדביקים לתופעות הגופניות והמנטליות", מבהיר גתין, תווית שראוי להי רפות ממנה. אין גם טעם לשאול כיצד נתפקד ללא עצמי. כבר עכשיו, מסביר הבודהה, אנחנו לחלוטין נטולי עצמי.

הספר של גתין מאפשר לקורא המערבי להי בין טוב יותר למה בדיוק התכוון הבודהה. הוא מלא וגדוש, מקיף ומפורט, ונקרא כטקסט-בוק לנושא, אם כי בהתאם לכך אופיו יבשושי, עצי משהו. מדובר במבוא מעולה למסורת הבודהיסטית, שזוכה לחסידים הולכים ורבים בעו"ל המערבי, גם אם לא כולם מכינים אותו לא

קיום אלה אמנם היו מקבילים בתפישתם לרמות תודעה שונות, אולם אפשר גם היה להיוולד באחד מהם אחרי מותנו, לטוב או לרע.

הקורא בספר אינו יכול שלא להתפעם מהעו"ש העצום של ההגות הבודהיסטית - מכללים מוסריים שונים, דרך ניתוח פסיכולוגי-רוחני דקדקני של מצב האדם ותודעתו, ועד מחשבה פילוסופית דקה, מורכבת ומעמיקה. רק הקאנון של הבודהיזם הסיני, למשל, מונה 2,184 חיבורים, שכל אחד מהם מחזיק כאלף עמודים. איזה אחוז מיותר משני מיליון עמודי הטקסט הבודהיסטי הזה מגיע אל מעריצי הבודהיזם במערב? חלק משמעותי ממנו, מבהיר גתין, אפילו לא תורגם לשפה אירופית כלשהי.

גתין פורש לפנינו את התחכום של החשיבה הבודהיסטית בנחישות מתומצתת. הוא מסביר על הפסיכולוגיה המתוחכמת שפיתחה המיסורת, על השלבים השונים - ומעוררי היראה - של תרגול המדיטציה הבודהיסטית, על הרימות הרוחניות השונות שאפשר להשיג על פי המסורת, על מאפייניהן, וכמובן על הנירוונה עצמה, המטרה הסופית של הדרך הבודהיסטית. הנירוונה מיוחדת בכך שהיא משתחררת לא רק מכל ראייה אשלייתית של המציאות, אלא אף משוחררת מאחיזה בכל השקפה קבועה כלשהי, ובכלל זאת ההשקפה הבודהיסטית עצמה. גמיי שותה הספונטנית של הנירוונה אינה מוגבלת לדבר, אף לא למה שלימד הבודהה עצמו, והרי לכם מערכת דתית שכוללת מניה וביה את שילתה העצמית.

פרק שלם בספר מוקדש למה שהוא אולי הרעיון הקשה ומעורר המחלוקת ביותר של