שלושת מאפייני הקיום

שיחות עם אפי פז

הכל חולף 2 | (Anicca) במאי 2024 | מפגש 124

המפגש עם האמת של השינוי

אפי: ערב טוב לכולם. היום נדבר על המאפיין הראשון של הקיום לפי הדהרמה, וזה שכולנו מרגישים חזק מאוד בחיים התל-אביביים המהירים שלנו – *Anicca*, ארעיות. הכל משתנה, כל הזמן. אין רגע אחד שדומה לקודמו. הבעיה היא לא השינוי עצמו, אלא הניסיון הנואש שלנו להחזיק בדברים כאילו הם קבועים.

חבר: אפי, זה נשמע נורא מדכא. אם הכל חולף, אז מה הטעם לבנות משהו או לאהוב מישהו?

אפי: להפך, זה הדבר הכי פחות מדכא שיש. דווקא בגלל שזה חולף, כל רגע הופך ליקר ערך. אם השקיעה בים הייתה נשארת שם לנצח, היית מפסיק להסתכל עליה אחרי עשר דקות. היופי של הפרח הוא בזה שהוא ינבול. *Anicca* היא לא אויב, היא הטבע של המציאות. כשאנחנו מבינים את זה לעומק, אנחנו מפסיקים להילחם בנהר ומתחילים לזרום איתו.

חברה: אבל מה עם דברים כואבים? כשקשה לי, הידיעה שזה חולף עוזרת, אבל כשכיף לי, הידיעה שזה יגמר רק מעציבה אותי מראש.

אפי: זו בדיוק הנקודה של התרגול. אנחנו לומדים לא להיצמד לנעים ולא להדוף את הלא נעים. כשאת חווה רגע של אושר, המודעות אומרת "ככה זה מרגיש עכשיו". את נוכחת בו במלואך, בלי לנסות "להקפיא" אותו. כשהוא עובר, את נפרדת ממנו לשלום. זה מה שמאפשר ללב להישאר פתוח לרגע הבא.

התבוננות בשינוי דרך הגוף והנשימה

אפי: בואו נעצום רגע עיניים ונרגיש את הנשימה. שימו לב איך כל שאיפה היא חדשה. היא נולדת, מגיעה לשיא, ונעלמת לתוך הנשיפה. אין שתי נשימות זהות. זהו תרגול של *Anicca* בתוך הגוף. אם תסתכלו מקרוב על התחושות בגוף, ה-*Vedana* , תראו שמה שקראנו לו "כאב" הוא בעצם זרם של ויברציות שמשתנות כל הזמן. שום דבר אינו מוצק.

חבר: כשמסתכלים ככה על הגוף, זה מרגיש כאילו אין שם באמת "אני" קבוע ששולט בזה.

אפי: נכון מאוד! כאן אנחנו מגיעים לחיבור בין *Anicca* ל-*Anatta* (חוסר עצמי). אם הכל משתנה כל הזמן, איפה נמצא ה"אני" הקבוע? אנחנו יותר כמו תהליך מאשר כמו חפץ. כמו מזג אוויר. יש עננים, יש שמש, יש גשם – אבל אין "בעלים" קבוע למזג האוויר. ככל שרואים את הארעיות יותר בבהירות, האחיזה ב"אני" נרגעת, ויחד איתה נרגע הרבה מהסבל שלנו.

הדינמיקה של העיר והשקט הפנימי

אפי: תראו את תל אביב. בניינים נהרסים, בניינים נבנים, חנויות נפתחות ונסגרות. אנשים באים והולכים. אם ננסה לשמור על העיר בדיוק כמו שהייתה לפני עשור, נהיה מתוסכלים מאוד. המאמץ הנכון הוא למצוא את השקט *בתוך* השינוי, לא *למרות* השינוי.

חברה: איך מוצאים שקט כשכל המציאות מסביב ובפנים כל כך לא יציבה?

אפי: השקט מגיע מההבנה. כשאנחנו מבינים ששינוי הוא לא תקלה במערכת, אלא המערכת עצמה, הלב מפסיק להתכווץ מפחד. אנחנו מפתחים מה שנקרא *Uppekha* – יציבות נפשית או "אקוואנימיטי". זה לא אומר שלא אכפת לנו, זה אומר שאנחנו לא נחבטים מצד לצד על ידי גלי החיים. אנחנו כמו הר שרואה את העננים חולפים מעליו.

לחיות עם יד פתוחה

אפי: לחיות עם ההבנה של *Anicca* זה לחיות עם יד פתוחה. כשהציפור נוחתת על היד, אנחנו נהנים מהשיר שלה. כשהיא עפה, אנחנו לא מנסים לסגור עליה את היד ולמחוץ אותה. אנחנו פשוט נשארים עם היד פתוחה לקראת הציפור הבאה, או לקראת הרוח שתנשב על כף היד.

חבר: זה דורש המון אומץ, להסכים שהכל יחלוף.

אפי: זה האומץ הכי גדול שיש. וזה התרגול שלנו בכל יום. בכל פעם שאתה מאבד משהו קטן ונושם לתוך זה במקום להתנגד, אתה מתרגל את האמת של *Anicca*. בסוף, זה מה שמביא לשחרור (*Nirvana*) – היכולת להפסיק להיאחז במה שאי אפשר לאחוז בו ממילא.

סיכום עיקרי הדברים:

המפגש עסק במושג הארעיות (*Anicca*), המאפיין הבסיסי של כל התופעות. אפי הסביר שהסבל נובע מהניסיון לאחוז בדברים חולפים כאילו הם קבועים. התרגול מזמין אותנו לראות את השינוי המתמיד בנשימה, בתחושות הגוף ובמחשבות, ובכך לפתח יציבות נפשית (*Uppekha*) שאינה תלויה בנסיבות חיצוניות. ההבנה של הארעיות מובילה גם להבנה שאין עצמי קבוע (*Anatta*), מה שמאפשר לחיות בחופשיות ובנוכחות מלאה בכל רגע.

רשימת מונחים:

- **Anicca (ארעיות):** הטבע המשתנה של כל התופעות המותנות; שום דבר אינו קבוע.
- **Vedana (תחושה):** החוויה הבסיסית של נעים, לא נעים או ניטרלי שמשתנה ללא הרף.
- **Anatta (חוסר-עצמי/אין-אני):** התובנה שאין מהות קבועה ובלתי משתנה בבסיס החוויה.
- **Uppekha (יציבות נפשית/השתוות הנפש):** היכולת להישאר מאוזן מול עליות ומורדות החיים.
- **Nirvana (נירוונה/שחרור):** מצב של חופש מוחלט הנובע מהפסקת האחיזה והבורות.

דוקהא (סבל) | 9 ביוני 2024 | מפגש 125

חלק 1: מבוא לשלושת מאפייני הקיום והגדרת הסבל

אפי: ערב טוב לכולם, כיף לראות אתכם. מזל מזלי, הצלחנו להתכנס למרות הכל. טוב, אז אני הולך לדבר, וכמו בפעם הקודמת אני מבקש שקודם כל תתנו לי לדבר לפחות חצי שעה, אולי שלושת רבעי שעה, ואז אתם יודעים שיהיה מקום לשאלות בנושא. אנחנו נמצאים עכשיו בפרק שנקרא "שלושת מאפייני הקיום". בדהרמה אומרים שכל דבר – למרות שבחלק השלישי נראה שאין באמת "דבר" נפרד – מאופיין על ידי שלושה דברים: הוא חולף (*Anicca*), אין לו קיום עצמי (*Anatta*) והוא פוטנציאל לסבל (*Dukkha*). כבר דיברנו על הנושא של "הכל חולף", והשתדלתי גם היום במדיטציה קצת לרענן את זה.

חבר: אפי, כשאתה אומר "פוטנציאל לסבל", אתה מתכוון לזה שכל דבר בחיים סופו להכאיב?

אפי: בואו נדייק. מבחינת מניעת סבל, אמרנו שיש "מניעת סבל פלסטר" – כשאומרים לעצמנו שגם זה יעבור. אם אתה סובל, אפשר להגיד שזה יעבור, או אולי שזה יהיה יותר גרוע, אבל זה לא יישאר ככה. אבל מבחינה עמוקה יותר, חלק גדול מהסבל שלנו נובע מזה שלא הפנמנו שהכל משתנה. מתי אנחנו סובלים? כשמשהו שהיינו רוצים שיימשך – נפסק. הכל נגמר בסוף. אנחנו יודעים את זה תיאורטית, אבל כשמשהו שאנחנו מאוד אוהבים נגמר, כמו גביע גלידה או חיים של אדם שאנחנו אוהבים, אנחנו נדהמים. מי שמבין באמת לעומק שכל דבר נגמר, לא מופתע כשהגלידה נגמרת, והוא גם פחות מופתע כשחיים נגמרים. זה נשמע קשוח, אבל הסבל הוא האינדיקציה לכך שלא קיבלנו את המציאות. אם אני סובל, סימן שלא קיבלתי את מה שקורה.

חברה: המילה "סבל" פשוט נשמעת נורא דרמטית. כואב לי הלב לשמוע שהחיים הם סבל.

אפי: את צודקת, המילה סבל בעברית היא קצת קשה מדי. בסנסקריט, המילה היא "דוקהא". בהודו היום משתמשים בזה גם לתיאור של עגלה שהגלגל שלה לא יושב טוב והוא חורק בכל סיבוב. משהו אפס לא יושב כמו שצריך. כל אי-נחת, מעקיצת יתוש ועד דלקת ריאות או קטסטרופה, הכל זה דוקהא. ההגדרה הבודהיסטית לסבל היא מצב שבו אתה חושב שהמציאות צריכה להיות אחרת ממה שהיא עכשיו.

חלק 2: ההבחנה בין כאב לסבל והתפקיד של ה"אני"

אפי: חשוב להבין – כאב הוא לא סבל. סבל זה כאב שאני לא מוכן לקבל. אם יתוש עוקץ אותי ואני מתעצבן ושואל "למה הוא תמיד בא אליי ולא אל בת הזוג שלי?", אז אני סובל. אם אני מקבל את זה שהוא עקץ אותי, שם משחה וממשיך הלאה – זה רק כאב פיזי קטן. הסבל הוא מעשה ידינו להתפאר. אנחנו גורמים אותו לעצמנו כי יש לנו דפוסי מחשבה, מה שנקרא "סמסקרות", שהתקשו אצלנו עם הזמן כמסלולים עצביים. כשאני אומר שזה "בידיי", זה לא אומר שאני אשם, אלא שיש פה דפוס שאפשר לעבוד איתו.

חבר: אז אם קרה לי משהו רע בעבר ואני עדיין חושב עליו, זה אומר שאני בוחר לסבול עכשיו?

אפי: בדיוק. הכאב היה בעבר, אבל הסבל הוא בהווה כי אני עדיין לא מקבל את מה שקרה. יש לנו דפוס חברתי שכולם מסכימים איתו, שאם קרה לך משהו כזה אתה "חייב" לסבול. אם לא תסבול, יגידו שאתה משוגע או סוציופת. אבל אלו רק מוסכמות חברתיות. מותר לך להחליט שאתה לא רוצה לסבול. נכון, זה לא פשוט, כי זה אומר להתנגד למה שכולם אומרים, אבל כפי שאלן ווטס אמר: "Common sense is nonsense". זה שכולם אומרים משהו לא אומר שזה נכון.

חברה: אבל אפי, אם אני מסכימה לקבל הכל, למה שאני בכלל אתאמץ לשנות דברים רעים בעולם?

אפי: השאלה היא מאיזה מקום את פועלת. את יכולה לפעול כדי להקטין סבל בעולם מתוך מודעות וחמלה, ולא מתוך סלידה וכעס. המטרה היחידה של כל התרגול הזה, של המדיטציה והלימוד, היא רק אחת: להקטין את הסבל. לא להחליף השקפת עולם אחת באחרת או להיות "חכמים" יותר. רק פחות סבל.

חלק 3: הצמדות (Upadana) כשורש אי-הנחת

אפי: עכשיו נגיע לנושא של הצמדות. האמת השנייה של הבודהה אומרת שכל סבל נולד מהצמדות. הצמדות זה אומר שאני "מתחייב" לסבול אם משהו לא יקרה כמו שאני חושב. נניח שיש לי אוטו ומישהו שרט אותו. אם אני צמוד לאוטו, אני סובל. האוטו הוא חלק מהאישיות שלי.

חברה: אפי, סליחה, אתה יכול לתת דוגמאות בודהיסטיות יותר? לא עם אוטו שנשרט, זה קצת מרחיק אותי מההבנה העמוקה של הצמדות.

אפי: בטח. בואי ניקח אמא וילד. אמא שמרגישה שהיא "מתחייבת" לסבול כל חייה אם הילד שלה לא יאהב אותה, או לא יהיה איתה, או יפגע בה. היא ממש צמודה לתוצאה הזאת. או למשל תפקיד בעבודה. אתי, כשלימדה עברית באוניברסיטה, ראתה איך סגרו את היחידה שלה והיו מורות שעולמן חרב עליהן. הן לא יכלו לשאת את זה שהן כבר לא "מורות באוניברסיטה". הן היו צמודות לזהות הזאת. ככל שאת מגדירה משהו כחלק ממי שאת – את צמודה אליו, וכשהוא משתנה (והוא ישתנה, כי הכל חולף), את תסבלי.

חבר: זה נכון גם לגבי דעות? אני מרגיש שאנשים בתל אביב הכי צמודים לדעות שלהם.

אפי: נכון מאוד! הצמדות לדעות היא מהדברים שהכי מפריעים לנו. הבודהיזם הוא רדיקלי כאן – הוא אומר שאפילו מי שמאמין שהבודהיזם הוא הדרך הנכונה היחידה, הוא בבעיה. כי זו דעה. אל תאמינו לשום דבר כי אמרתי אותו. תבדקו את הדברים כמו שצורף בודק זהב. הוא פוצר אותו, מכניס לחומצה, שורף אותו. ככה תבדקו את הדהרמה. אמונות הן מקור עצום לסבל. למשל האמונה ש"מדינת ישראל לנצח נצחים" – אפשר להאמין בזה, אבל הצמדות לזה תביא סבל ברגע שדברים משתנים.

חלק 4: הדרך אל השחרור - מדיטציה ותובנה

אפי: אז איך משתחררים מהצמדות? המדיטציה היא המקום שבו הלימוד הופך לריאליזציה. יש שלושה שלבים: שומעים את הדברים, מעכלים אותם במחשבה, ואז במדיטציה הם נכנסים לעצמות. במדיטציה יש שני היבטים: "שמאטה" (שקט) ו"ויפאסאנה" (תובנה). אנחנו מרגיעים את הגוף והנשימה כדי שנוכל לראות את התובנות: שהכל משתנה, שאין "אני" קבוע, ושהכל קשור זה בזה.

חברה: אבל איך הישיבה על הכרית עוזרת לי כשאני בלחץ בחוץ?

אפי: זה אימון. כמו בחדר כושר. כשאת במדיטציה ואת מסתכלת על הנשימה, את לא רואה "נשימה" כדבר סטטי, אלא כתהליך שמשתנה כל הזמן. כשעולה מחשבה, את לא נכנסת לתוכן שלה, אלא רואה אותה כזרם של אנרגיה שמופיע ונעלם. ככל שתעשי את זה יותר על הכרית, כך כשתלכי ברוטשילד ותראי אוטו עובר, או תראי פוליטיקאי עוזב את הממשלה, את תראי את זה כחלק מהשינוי המתמיד. את לא תצמדי לזה. הלב שלך יהיה יותר גמיש.

חבר: זה נשמע כאילו המטרה היא להגיע למצב שלא אכפת לי מכלום.

אפי: ממש לא. זה מצב שבו אכפת לך מאוד, אבל את לא נחבטת מצד לצד. את כמו הר. העננים עוברים, הגשם יורד, השמש זורחת – ההר נשאר יציב. היציבות הזאת (*Uppekha*) היא לא אדישות, היא החופש האמיתי.

סיכום עיקרי הדברים:

המפגש עסק במושג ה'דוקהא' (סבל/אי-נחת) ובקשר הישיר שלו לארעיות ולהצמדות. אפי הסביר כי כאב הוא פיזי ובלתי נמנע, אך הסבל הוא תוספת מנטלית הנובעת מהתנגדות למציאות. דרך הבנת מושג ההצמדות (*Upadana*), ניתן לראות כיצד אנחנו קושרים את הזהות שלנו לחפצים, תפקידים ודעות, ובכך מבטיחים לעצמנו סבל כשהם משתנים. המדיטציה הוצגה כמעבדה שבה אנחנו מתרגלים את ראיית השינוי בזמן אמת, מה שמאפשר לנו לפתח גמישות נפשית ויציבות מול תהפוכות החיים.

רשימת מונחים:

- **Dukkha (סבל/אי-נחת):** הפער שבין המציאות לבין הרצון שלנו שתהיה אחרת; תחושת ה"חריקה" של הקיום.
- **Anicca (ארעיות):** המאפיין הבסיסי של כל התופעות להיות בתנועה ובשינוי מתמיד.
- **Upadana (הצמדות/אחיזה):** התהליך שבו התודעה נאחזת בדבר מה והופכת אותו לחלק מהזהות שלה.
- **Samatha (שלווה/שקט):** תרגול מדיטטיבי המכוון להרגעת התודעה והשגת ריכוז.
- **Vipassana (תובנה):** ראייה בהירה של טבע המציאות כפי שהוא, מעבר למסכים של התניות.
- **Samskaras (התניות/רפוסים):** מסלולים מנטליים ורגשיים שנוצרו בעבר ומכתיבים את תגובותינו בהווה.
- **Uppekha (השתוות הנפש):** יציבות נפשית המאפשרת לקבל את הנעים והלא נעים באותה מידה של נוכחות.

אין דבר | (Anatta)ביוני 2024 | מפגש 126

חלק 1: המהפכה של ה-Anatta – למה ה"אני" הוא אשליה אופטית

אפי: ערב טוב לכולם. אני רוצה להתחיל היום מהמקום הכי קשה. אנחנו מדברים על *Anatta*. אם עד עכשיו בשיחות שלנו על הדהרמה היה לנו קל יחסית להסכים שהכל משתנה, ושקשה לנו עם השינוי הזה וזה גורם לסבל, היום אנחנו נוגעים בשורש של הכל. הבודהה בא ואמר דבר שהיה מהפכני אז והוא מהפכני גם היום בלב תל אביב: אין "אני". אין שום ישות קבועה, נצחית, שהיא בעלת הבית של הגוף הזה או של המחשבות האלו. אנחנו רגילים לחשוב שיש איזה "מיני-אפי" קטן שיושב בתוך הראש, מאחורי העיניים, ומנהל את ההצגה. הדהרמה אומרת – המנהל הזה הוא המצאה. הוא אשליה אופטית של התודעה.

חבר: אפי, בוא נהיה רציניים רגע. אני קם בבוקר, אני מסתכל במראה, זה אני. יש לי זיכרונות מהילדות, יש לי תוכניות למחר. אם אין אני, אז מי זה זה שסובל? מי זה זה שרוצה להשתחרר מהסבל? אתה לא יכול להגיד לי שכל זה לא קיים.

אפי: שאלה מצוינת, וזו הנקודה שבה רוב האנשים עוצרים. בוא נעשה הבחנה. יש מה שנקרא "אמת קונבנציונלית" ו"אמת מוחלטת". באמת היומיומית, בטח שיש "אני". אם לא היה אני, לא הייתי יכול לבוא לפה ולהגיד לכם ערב טוב. אבל באמת המוחלטת, אם נפרק את ה"אני" הזה לחלקים שלו, לא נמצא שום דבר מוצק. בואו ניקח דוגמה מהעיר שלנו. תסתכלו על "דיזנגוף סנטר". מה זה דיזנגוף סנטר? האם זה הבטון? האם אלו החנויות? האם אלו האנשים שמסתובבים שם? אם נהרוס חנות אחת, הסנטר עדיין קיים? כן. אם נהרוס את כל הבניין, איפה יהיה הסנטר? הסנטר הוא רק שם, מושג שנתנו לאוסף של חלקים ופעולות שקורים במקום מסוים. אין "סנטר" בנפרד מהחלקים שלו. ככה בדיוק זה אנחנו. אנחנו אוסף של תהליכים שקיבלו שם זמני.

חברה: אבל אפי, זה מרגיש נורא מאיים. אם אין אני, אז מה הטעם בכלל? למה לעשות מדיטציה? למה לנסות להיות אדם טוב? זה מרגיש כאילו אתה לוקח לנו את המשמעות של החיים.

אפי: להפך, החופש האמיתי מתחיל כשמבינים שאין על מה להגן. למה את סובלת? כי פגעו "בך", כי לא העריכו "אותך", כי לא קיבלת מה ש"מגיע לך". ברגע שאת מבינה שה"אני" הזה הוא רק סיפור, את יכולה להפסיק לקחת דברים כל כך אישית. זה לא שאת נעלמת, אלא שהכיוון סביב ה"אני" נרגע. דמייני שאת משחקת בתפקיד בהצגה. את משחקת את הדמות הכי טוב שאת יכולה, אבל את יודעת שאת לא הדמות. זה מאפשר לך לשחק בחופשיות, בלי הפחד שמשהו יקרה לדמות. ה-*Anatta* היא ההבנה שאנחנו השחקנים, לא הדמות המומצאת.

חלק 2: פירוק המכונה – חמשת המצרפים והצפייה בחלקים

אפי: כדי לעזור לנו לראות את זה, הבודהה נתן לנו כלי אנליטי – חמשת המצרפים, ה-*Khandhas*. הוא אמר: בואו נפרק את מה שאתם קוראים לו "אני" ונראה אם יש שם בעל בית. המצרף הראשון הוא *Rupa* – החומר, הגוף. תסתכלו על התמונה שלכם מגיל חמש. התאים הוחלפו, המולקולות הוחלפו. אפילו המבנה השתנה. אז איפה ה"אני" בתוך הגוף? המצרף השני הוא *Vedana* – התחושה. נעים, לא נעים, ניטרלי. רגע אחד נעים לי לשבת פה, רגע אחרי זה הרגל נרדמת וזה לא נעים. האם ה"נעים" הזה הוא אני? הרי הוא בא והולך בלי לשאול אותי.

חבר: אוקיי, הגוף והתחושות הם זמניים. אבל מה עם המחשבות שלי? האישיות שלי? זה בטח הדבר הקבוע.

אפי: כאן אנחנו מגיעים למצרף השלישי והרביעי. המצרף השלישי הוא *Sanna* – התפיסה. היכולת של המוח לזהות: "זה קול של אוטו", "זה אפי מדבר". המצרף הרביעי הוא *Sankhara* – המבנים המנטליים. כל התגובות שלנו, הרצונות, הפחדים, ההתניות. כאן נמצא ה"אופי". אבל אם תסתכלו טוב, תראו שגם אלו תגובות שעולות בגלל תנאים. אם מישהו מעליב אתכם, עולה כעס. הכעס הוא לא "שלכם", הוא תגובה כימית-מנטלית למשהו שקרה. והמצרף החמישי הוא *Vinnana* – המודעות. היכולת לדעת שיש חוויה. גם המודעות משתנה – יש מודעות לשמיעה, מודעות לראייה. אין מודעות אחת קבועה שקיימת בנפרד מהאובייקטים שהיא חווה.

חברה: אז אם אני מבינה נכון, אתה אומר שאנחנו כמו מכונה משוכללת שאין לה נהג? שזה פשוט קורה מעצמו?

אפי: בדיוק. וזה מה שמפחיד את האגו. האגו רוצה להיות הנהג. הוא רוצה להגיד "אני מחליט", "אני עושה". אבל אם תסתכלו באמת במדיטציה, תראו שהמחשבות פשוט מופיעות. אתם לא מחליטים מה תהיה המחשבה הבאה שלכם. היא פשוט עולה. אתם לא מחליטים להרגיש רעב, הרעב פשוט מופיע. אנחנו כמו נהר. הנהר נראה כמו דבר אחד קבוע, אבל המים בו מתחלפים כל שנייה. אין "נהר" בלי המים הזורמים. ככה גם אנחנו – זרם של תופעות שיוצר אשליה של יציבות.

חבר: אז איך המדיטציה עוזרת פה?

אפי: המדיטציה היא המעבדה שבה אנחנו רואים את הפירוק הזה בזמן אמת. כשיש שקט, אתם יכולים לראות מחשבה עולה, לראות אותה חולפת, ולשאול: "מי חשב את זה?". כשאתם רואים שאין אף אחד שם מאחורי המחשבה, יש רגע של שחרור עצום. הדרמה נגמרת. יש רק תנועה של תודעה.

חלק 3: ריקנות (Sunyata) – כשהנפרדות נעלמת לטובת חיבור

אפי: המושג של *Anatta* מוביל אותנו למושג הכי יפה בדהרמה – *Sunyata*, ריקנות. בתרבות שלנו, כשאומרים למישהו "אתה ריק", זו העלבה קשה. אבל בדהרמה, ריקנות היא מלאות. זה אומר שאנחנו ריקים מקיום עצמאי, ולכן אנחנו מלאים בכל שאר היקום. בואו ניקח דוגמה – כוס הקפה שלי. הכוס הזאת ריקה מ"כוסיות" עצמאית. היא קיימת רק בזכות המפעל, בזכות החימר, בזכות המעצב, בזכות המשאית שהביאה אותה לחנות. אם תורידו את כל אלו – אין כוס.

חברה: ואיך זה מתבטא ביחסים שלנו עם אנשים אחרים?

אפי: זה משנה הכל. אם אני מבין שאין "אני" נפרד ומוצק, אז גם אין "אתה" נפרד ומוצק. אנחנו כמו גלים באוקיינוס. כל גל נראה נפרד, יש לו צורה שונה, אבל כולם עשויים מאותם מים וכולם שייכים לאותו אוקיינוס. כשאני מבין שפגיעה בך היא פגיעה ברקמה שגם אני חלק ממנה, החמלה היא לא "מצווה" או "ערך", היא פשוט הבנה של המציאות. בתל אביב אנחנו מרגישים המון פעמים נורא בודדים, כי אנחנו חיים בתוך ה"בועה" של ה"אני" שלנו. ה-*Sunyata* אומרת – הבועה הזאת היא שקופה, היא לא באמת מפרידה בינינו.

חבר: אז החופש שאתה מדבר עליו הוא בעצם לוותר על הגבולות האלו?

אפי: כן, אבל לא לוותר עליהם בצורה שתגרום לנו לאבד את התיפקוד בעולם, אלא לוותר על האחיזה בהם. אני יכול להיות אפי, ללמד דהרמה, ללכת לים, ועדיין לדעת עמוק בפנים שכל זה הוא משחק של תנאים. זה נותן קלילות. כשיש קלילות, יש פחות כעס, יש פחות קנאה. למה לקנא במישהו אם הוא בעצם חלק ממני? למה לכעוס על מישהו אם אני מבין שהוא פועל מתוך אותן התניות שגם אני פועל מתוכן? הריקנות היא הרחם של החמלה.

חלק 4: דוגמאות מחיי היום-יום – הנהג החוצפן והבוס המעצבן

אפי: בואו ניקח דוגמה שכולנו מכירים. אתם נוסעים באיילון, ומישהו חותך אתכם בצורה מסוכנת. מה התגובה האוטומטית? "איזה חוצפן הוא!", "הוא פגע בי!", "הוא לא רואה אותי!". ה"אני" ישר מתנפח ויוצא למלחמה. אבל בואו נסתכל על זה דרך *Anatta*. יש שם אוטו, יש שם אדם שאולי הוא לחוץ, אולי הוא בבורות, אולי הוא לא שם לב. יש פה סיטואציה של רכבים בכביש. איפה ה"אני" שלכם בתוך זה? ה"אני" מופיע רק כשאתם לוקחים את הפעולה של האדם השני ומדביקים אותה לעצמכם.

חברה: ומה עם הבוס בעבודה שנותן ביקורת קשה? זה ממש פוגע בערך העצמי.

אפי: נכון, כי יש לנו סיפור של "ערך עצמי" שאנחנו מנסים לתחזק. הבוס אמר מילים. המילים האלו עברו באוויר, הגיעו לאוזן, והפכו למחשבות. המחשבות האלו פגשו התניה שאומרת "אני חייב להיות מושלם". ואז נוצר סבל. אם תסתכלי על זה כעל תהליך של "מילים-שמיעה-התניה", את יכולה להחליט: האם המילים האלו נכונות? אם כן, אפשר ללמוד. אם לא, אלו סתם קולות באוויר. בגלל שאין "אני" מוצק שהמילים האלו יכולות לפגוע בו, את נשארת יציבה. את לא צריכה "להגן" על שום דבר.

חבר: זה נשמע כאילו אתה מציע לנו להפוך לסוג של רובוטים חסרי רגש.

אפי: ממש לא! להיפך. כשאתה משוחרר מהאחיזה ב"אני", הרגשות שלך הופכים להרבה יותר חיים וטהורים. אתה יכול לאהוב באמת, כי אתה לא אוהב כדי ש"האני" שלך יקבל אישור. אתה יכול לשמוח באמת, כי השמחה לא מאוימת על ידי זה שהיא תיגמר. החיים הופכים להיות ריקוד במקום קרב. השחרור מהאשליה של ה"אני" הוא הצעד הכי אמיץ שאדם יכול לעשות. זהו הוויתור האחרון – הוויתור על זה שאנחנו מרכז היקום. ובמקום המרכז הזה, אנחנו מגלים שאנחנו הכל.

סיכום עיקרי הדברים:

המפגש עסק במושג ה-*Anatta* (אין-אני), אחד העקרונות העמוקים והמאתגרים בדהרמה. אפי הסביר כיצד התודעה מייצרת אשליה של "בעל בית" קבוע, בעוד שבפועל אנחנו מורכבים מחמישה מצרפים משתנים (*Khandhas*). דרך דוגמאות כמו דיזנגוף סנטר, גלי האוקיינוס והתנהלות בכבישי תל אביב, הוא הראה כיצד הראייה של חוסר-העצמי והריקנות (*Sunyata*) מובילה להפחתת הסבל, לפיתוח חמלה עמוקה ולחיים מלאי קלילות וחופש.

רשימת מונחים מוסברת:

- **Anatta (אין-אני):** התובנה שאין ישות קבועה, מהותית או נפרדת בבסיס החוויה.
- **Khandhas (מצרפים):** חמשת המרכיבים של החוויה האנושית: גוף (*Rupa*), תחושה (*Vedana*), תפיסה (*Sanna*), מבנים מנטליים (*Sankhara*) ומודעות (*Vinnana*).
- **Sunyata (ריקנות):** חוסר קיום עצמאי של תופעות; העובדה שהכל קיים בתלות בתנאים אחרים.
- **Samskaras / Sankhara (התניות):** הדפוסים והתגובות האוטומטיות שמעצבים את האישיות שלנו.
- **Atman (עצמי/נשמה):** המושג של ישות קבועה שנמצאת בבסיס האדם (מושג שהבודהה שלל).
- **Vinnana (מודעות):** המצרף החמישי, האיכות של ידיעה או מודעות שמתעוררת במפגש עם אובייקט.

עדיין אין דבר (Anatta - חלק ב') | 30 ביוני 2024 | מפגש 127

חלק 1: האתגר שבאי-הזדהות והמשכיות מושג ה-Anatta

אפי: ערב טוב לכולם. אנחנו ממשיכים היום עם הנושא הלא פשוט בכלל של *Anatta*, "אין-אני". אני יודע שהשיחה הקודמת השאירה חלק מכם עם תחושות של בלבול או אפילו התנגדות, וזה סימן מצוין. אם הדהרמה לא מאתגרת את התפיסות הבסיסיות ביותר שלנו, אנחנו כנראה לא מתרגלים לעומק. הנטייה הטבעית שלנו היא להגיד "אוקיי, הבנתי שאין 'אני' קבוע בגוף, אבל בטח יש 'אני' איפשהו מאחורי המחשבות". היום ננסה להעמיק ולראות איך האשליה הזו נבנית רגע אחרי רגע, ואיך אפשר להתחיל לשחרר אותה בלי לאבד את השפיות או את היכולת לתפקד בעיר הזאת.

חבר: אפי, אני חייב להגיד שמאז המפגש הקודם אני מסתובב בתחושה מוזרה. אני מסתכל על הילדים שלי, על אשתי, ואני שואל את עצמי – אם אין "אני", אז מי זה שאוהב אותם? האם האהבה היא גם רק תהליך כימי שקורה במכונה? זה מרגיש כאילו הדהרמה מנסה לייבש את הרגש הכי אנושי שיש לי.

אפי: זו נקודה קריטית. בוא נסתכל על זה יחד. כשאתה אומר "אני אוהב", יש שם הזדהות חזקה. אבל בוא נראה מה קורה כשאתה באמת בתוך רגע של אהבה גדולה. האם באותו רגע אתה עסוק ב"אני" שלך? בדרך כלל, ברגעים הכי עמוקים של אהבה או של נתינה, ה"אני" נעלם. יש רק את המושא של האהבה, יש רק את הפעולה של הדאגה. האהבה היא לא נכס של ה"אני". להפך, ה"אני" הוא זה שמפריע לאהבה. ככל שיש יותר "אני" בתוך האהבה, היא הופכת להיות רכושנית: "אני רוצה שהם יאהבו אותי", "אני רוצה שהם יתנהגו כפי שאני חושב". כשאין "אני", יש אהבה חופשית, חסרת פשרות, שלא מבקשת שום דבר בתמורה. הדהרמה לא מייבשת את הרגש, היא מנקה אותו מהסיגים של האגו.

חברה: אבל אפי, איך אפשר לחיות ככה? אם מישהו יבוא ויפגע בילד שלי, אני לא אעמוד שם ואגיד "זה רק תהליך". אני אפעל בכוח כדי להגן עליו. האם זה לא אומר שיש שם "אני" שמגן על מה ששלו?

אפי: בטח שתפעלי! אי-הזדהות היא לא אדישות. אם תראי שריפה, את תכבי אותה. המניע לפעולה הוא לא ה"אני" המפוחד, אלא החמלה וההבנה של הסבל. הבודהה פעל 45 שנה אחרי שהוא הבין את ה-*Anatta*. הוא לא ישב מתחת לעץ וחיכה שהכל יחלוף. הוא הלך קילומטרים, לימד, פתר סכסוכים בין מלכים. הפעולה שלו הייתה חזקה יותר דווקא בגלל שלא היה שם "אני" שפחד מכישלון או רצה הצלחה. הפעולה נובעת מראייה נכוחה של המציאות. אם יש סבל – פועלים כדי להקל עליו. זה פשוט. ה"אני" רק מוסיף דרמה מיותרת של כעס ונקמה.

חלק 2: משל הנהר והתנאים המשתנים

אפי: בואו נחזור רגע למשל הנהר, כי הוא עוזר להבין את הרצף בלי המהות. אם תעמדו על גדת הירקון – טוב, בואו ניקח נהר נקי יותר לצורך המשל – אתם תראו נהר. אבל המים שזרמו בו לפני דקה הם לא המים שזורמים בו עכשיו. הדגים התחלפו, הבוץ בתחתית זז. אם כך, מה הופך אותו ל"נהר הירקון"? השם שאנחנו נותנים לרצף של שינויים. ככה זה גם אצלנו. יש רצף של זיכרונות, של נטיות, של התניות. הרצף הזה קיים, אבל הוא לא "אני" קבוע. הוא כמו זרם חשמלי שעובר בחוטים. יש חשמל, אבל אין שם "מישהו" שהוא החשמל.

חבר: אז הזיכרונות שלי הם לא הוכחה לזה שיש "אני"? אם אני זוכר את הבר מצווה שלי, סימן שהייתי שם ושאני אותו אחד שעומד פה היום.

אפי: הזיכרון הוא פונקציה מנטלית, חלק מה-*Sanna* (התפיסה). הזיכרון מאוחסן במוח, והוא עולה כשמגיעים תנאים מתאימים. אבל האם הזיכרון הוא אמין? אנחנו יודעים היום שהמוח משכתב את

הזיכרונות בכל פעם שאנחנו מעלים אותם. הילד שהיית בבר מצווה לא קיים יותר בשום מקום פרט לזיכרון המשתנה שלך. התאים שלו מתו מזמן, המחשבות שלו לא קיימות, הרצונות שלו השתנו. הקשר בינך לבינו הוא קשר של סיבה ותוצאה, לא קשר של זהות קבועה. כמו שהלהבה של הנר בשעה שמונה היא לא אותה להבה של שעה תשע, אבל היא דלקה בזכותה.

חברה: זה מזכיר לי את מה שקורה לי כשאני מסתכלת על תמונות ישנות. לפעמים אני מרגישה זרות מוחלטת כלפי הבחורה בתמונה. כאילו זו מישהי אחרת לגמרי.

אפי: (מהנהן) זהו רגע של חסד, רגע שבו האשליה נסדקת. הזרות הזו היא האמת. הבחורה ההיא אכן איננה. אבל התודעה שלנו כל כך פוחדת מהריקנות הזו, שהיא ישר בונה סיפור: "זו הייתי אני בתקופה הסטודנטיאלית שלי". אנחנו חייבים "בעלות" על הזמן כדי להרגיש בטוחים. הדהרמה אומרת – תנו לזה ללכת. אל תנסו לאסוף את כל הגרסאות שלכם לתוך שק אחד שנקרא "אני". זה כבד מדי. תהיו רק מה שקורה עכשיו.

חלק 3: איך האשליה נבנית – מגע, תחושה והזדהות

אפי: בואו נפרק את התהליך שבו ה"אני" נולד בכל רגע. יש לנו קשר בין חוש לאובייקט – למשל, העין פוגשת צבע. זה נקרא *Phassa* (מגע). מיד אחרי המגע עולה *Vedana* (תחושה) – נעים או לא נעים. עד כאן, זהו תהליך טבעי וניטרלי. אבל אז נכנס ה-*Tanha* (ההשתוקקות). אם התחושה נעימה, התודעה אומרת: "אני רוצה עוד מזה". אם היא לא נעימה: "אני רוצה שזה ייפסק". ברגע שאמרנו "אני רוצה", נוצר ה-*Upadana* – ההצמדות. וההצמדות הזו היא הרגע שבו ה"אני" מתגבש כבעל הבית.

חבר: אז אם אני פשוט מרגיש את הנעים בלי להגיד "אני רוצה", ה"אני" לא נוצר?

אפי: תיאורטית, כן. זה מה שנקרא "לראות רק את הנראה, לשמוע רק את הנשמע". אם אתם יושבים במסעדה ואוכלים משהו טעים, יש טעם נעים. זה הכל. אבל אז התודעה מתחילה: "וואו, איזה טעים לי, אני חייב לבוא לפה שוב, אני כזה מבין באוכל". כל המשפטים האלו הם בנייה של "אני" סביב הטעם. הסבל לא מגיע מהטעם, הוא מגיע מה"אני" שנבנה סביבו. כי כשהטעם ייגמר (והוא ייגמר תוך שניה), ה"אני" ירגיש חוסר ויתחיל לסבול.

חברה: זה קורה המון עם ביקורת. מישהו אומר מילה לא במקום, ומיד כל ה"מבנה" שלי מזדעזע. כאילו הוא פגע בקודש הקודשים.

אפי: בדיוק! למה המילה פוגעת? כי היא פגעה בדימוי של ה"אני" שבנית לעצמך. אם הבוס אומר "הדו"ח הזה לא טוב", הדימוי של "אני עובדת מצטיינת" נסדק. הפגיעה היא לא בך – כי אין שם "בך" מוצק – הפגיעה היא בסיפור שאת מספרת על עצמך. אם אין סיפור, יש רק מילים שאומרות שהדו"ח צריך תיקון. המודעות מאפשרת לנו לראות את המילים בלי הדרמה של ה"אני". זה הופך את החיים להרבה יותר פשוטים ופחות מעייפים. אתם יודעים כמה אנרגיה אנחנו משקיעים בכל יום בתחזוקה של הדימוי העצמי שלנו? זה פרויקט במשרה מלאה שאין לו סוף.

חלק 4: הריקנות כמרחב של חופש (Sunyata)

אפי: כשאנחנו מדברים על *Anatta*, אנחנו מדברים בעצם על *Sunyata* – ריקנות. ושוב, אני מזכיר, זו לא ריקנות של "אין כלום". זו ריקנות של "אין דבר נפרד". בואו ניקח את כוס התה שלי. היא עשויה מקרמיקה. הקרמיקה עשויה מחימר. החימר בא מהאדמה. האדמה נוצרה מתהליכים גיאולוגיים של מיליוני שנים. התה בתוך הכוס בא מהודו, מהשמש, מהגשם, מהאנשים שקטפו אותו. האם הכוס הזו היא "דבר" נפרד? היא צומת של אינסוף תנאים. אם תורידו את השמש, אין תה. אם תורידו את האדמה, אין כוס.

חבר: אז גם אני צומת של אינסוף תנאים? של ההורים שלי, של האוכל, של התרבות?

אפי: לגמרי. אתה קיים רק בזכות כל מה שהוא לא אתה. זהו הפרדוקס היפה של הדהרמה. ככל שאתה יותר "ריק" מ"אני" נפרד, אתה יותר "מלא" בכל השאר. אתם מכירים את האנשים האלו שהם כל כך מלאים בעצמם, שאין מקום לאף אחד אחר בחדר? הם הכי בודדים בעולם. מי שמבין את ה-*Anatta*, הופך להיות מרחב פתוח. אנשים יכולים להיכנס, לצאת, להיות מי שהם. הלב הופך להיות כמו השמיים – עננים עוברים בו, מטוסים חולפים, סערות קורות, אבל השמיים נשארים רחבים ולא נפגעים. זהו המרחב של החופש.

חברה: ואיך מביאים את המרחב הזה לתוך הרעש של תל אביב? כשאני תקועה בפקק או כשיש בלאגן ברחוב?

אפי: על ידי זה שאת מפסיקה להיות המרכז של הפקק. כשאת בפקק, התודעה אומרת: "למה זה קורה לי?", "אני אאחר", "כולם מפריעים לי". את שמת את עצמך במרכז של דרמה גלקטית. במקום זה, נסי לראות: יש פקק. יש הרבה מכוניות. יש חום. יש רעש. את חלק מהתהליך הזה, את לא הקורבן שלו. ברגע שאת מורידה את ה"לי" וה"אני", הפקק נשאר, אבל הסבל נעלם. את פשוט נוכחת בתוך מה שקורה. וזה התרגול – להוריד את ה"בעלות" מהחוויות שלנו.

חלק 5: סיכום ומונחים מוסברים

אפי: לסיכום המפגש היום, אני רוצה שנבין ש-*Anatta* היא לא ידע תיאורטי. זה משהו שצריך לראות במדיטציה ובחיים. בכל פעם שאתם מזהים "אני" מתנפח, "אני" נעלב או "אני" רוצה – פשוט שימו לב לזה. אל תנסו להרוג את ה"אני", זה רק ייצור עוד "אני" רוחני שנלחם ב"אני" הישן. פשוט ראו את זה כתהליך. הראייה עצמה היא השחרור. כשאתם רואים את הקוסם שעושה את הטריק, הטריק מפסיק לעבוד עליכם. אתם עדיין רואים את האשליה, אבל אתם כבר לא מאמינים לה.

חבר: אז השלב הבא הוא פשוט להמשיך לצפות?

אפי: כן, לצפות בסבלנות ובחמלה. היו טובים ל"אני" שלכם, הוא עבד קשה מאוד כל השנים כדי להגן עליכם. אבל עכשיו אפשר להגיד לו: "תודה רבה, אפשר לנוח. הכל בסדר גם בלעדיך". כשנפסיק להיאחז בסיפור של מי אנחנו, נוכל סוף סוף לגלות מה אנחנו באמת – וזה הרבה יותר גדול מכל מה שיכולנו לדמיין.

סיכום עיקרי הדברים:

המפגש העמיק במושג ה-*Anatta* (חוסר-עצמי) והסביר כיצד ה"אני" אינו מהות קבועה אלא רצף של סיבה ותוצאה, בדומה לנהר. אפי פירט את התהליך המנטלי של היווצרות ה"אני" דרך מגע, תחושה והשתוקקות (*Tanha*), והדגיש כי הסבל נובע מהזדהות עם הדימוי העצמי המשתנה. דרך מושג הריקנות (*Sunyata*), הובהר כי חוסר הנפרדות מוביל לחמלה עמוקה יותר ולמרחב פנימי שאינו מאוים על ידי נסיבות חיצוניות. התרגול המעשי שהוצע הוא זיהוי רגעי ה"בעלות" על החוויה ושחרורם דרך מודעות רציפה.

רשימת מונחים מוסברת:

- **Anatta (חוסר-עצמי):** התובנה שאין "אני" קבוע או נפרד, אלא רצף של תהליכים משתנים.
- **Phassa (מגע):** המפגש הראשוני בין איבר חוש, אובייקט ומודעות.

- **Vedana** (**תחושה**): הגוון התחושתי הבסיסי (נעים/לא נעים/ניטרלי) שעולה מיד לאחר המגע.
- **Tanha** (**השתוקקות**): הנטייה של התודעה לרצות לשמר את הנעים או לסלק את הלא נעים.
- **Upadana** (**הצמדות**): הפיכת ההשתוקקות לחלק מהזהות שלי ("אני רוצה", "זה שלי").
- **Sanna** (**תפיסה/זיהוי**): הפונקציה המנטלית שמתייגת חוויות וזיכרונות.
- **Sunyata** (**ריקנות**): הטבע של כל התופעות להיות ריקות מקיום עצמאי ותלויות בתנאים אחרים.
- **Khandhas** (**מצרפים**): חמשת המרכיבים שיוצרים את אשליית ה"אני" (גוף, תחושה, תפיסה, מבנים מנטליים ומודעות).

אין אני - סוף (Anatta - סיכום הלימוד) | 14 ביולי 2024 | מפגש 128

חלק 1: האם השחרור מה"אני" הוא סוף העולם?

אפי: ערב טוב לכולם. אנחנו מגיעים היום למפגש השלישי והמסכם בסדרה על ה-*Anatta*, על ה"אין-אני". אני יודע שזה נושא שיכול להרגיש קצת כמו ללכת על חבל דק מעל תהום. יש תחושה שאם באמת נבין את זה, המבנה של החיים שלנו יתפרק. אבל האמת היא הפוכה לגמרי – מה שמתפרק זה הכלא, לא החיים. היום נדבר על איך לחיות עם התובנה הזאת בתוך המציאות היומיומית, ואיך היא הופכת להיות הבסיס לחופש ולחמלה אמיתית, ולא לניהיליזם או לאדישות.

חבר: אפי, בוא נדבר דוגרי. בשבועות האחרונים, מאז שהתחלנו לדבר על זה שאין "אני" קבוע, אני מרגיש פחות מוטיבציה לעשות דברים. אם אין מישהו שקוטף את הפירות, למה לי להתאמץ בקריירה או בסטארטאפ שלי? זה מרגיש כאילו הדהרמה מוציאה לי את האוויר מהמפרשים.

אפי: (צוחק) זו "תופעת לוואי" ידועה, אבל היא זמנית ונובעת מהבנה חלקית. האוויר שיוצא לך מהמפרשים הוא האוויר של האגו, של הצורך להוכיח, של הריצה אחרי אישורים. אבל תחשוב על זה ככה – כשאתה רואה ילד נופל ברחוב, אתה ניגש לעזור לו כי יש לך "מוטיבציה של אני" או פשוט כי יש סבל וצריך לעזור? ככל שה"אני" נרגע, עולה סוג חדש של אנרגיה – *Viriya*. זו אנרגיה שלא תלויה בתוצאה עבורי, אלא בשירות של מה שמיטיב. אתה תמשיך בסטארטאפ שלך, אולי אפילו תהיה יותר מוצלח, כי לא תפחד כל כך מכישלון. הכישלון לא יהיה פגיעה ב"מהות" שלך, הוא יהיה פשוט נתון שצריך לעבוד איתו. זה חופש פעולה עצום.

חברה: אוקיי, אבל מה עם האחריות? אם אין "אני", אז מי אחראי על המעשים שלי? האם אני יכול להגיד "זה לא אני צעקתי על השכן, זה רק תהליך של כעס שעלה בתנאים מסוימים"? זה נשמע כמו אחלה תירוץ להתנהגות רעה.

אפי: (מחייך) ממש לא. בודהה אמר: "יש מעשה, אך אין עושה". זה לא אומר שאין אחריות, זה אומר שהאחריות היא של ה-*Karma*. המעשה הוא זרע שנשתל, והוא יביא פרי של סבל. בגלל שאין "אני" קבוע שיכול "להימחק" או "להיטהר" בבת אחת, כל פעולה שלנו מעצבת את הרצף של התודעה. האחריות שלך היא לא כ"בעלים" של המעשה, אלא כ"שומר" של התהליך. דווקא בגלל שאת מבינה שאין "אני" מוצק, את מבינה כמה חשוב לטפח תנאים טובים כדי שהרצף הזה יהיה מיטיב. האחריות הופכת ליותר רצינית, לא פחות.

חלק 2: משל הקשת בענן והבנת הקיים והלא-קיים

אפי: בואו ניקח דוגמה שתעזור להבין את ה"קיום" של הלא-קיים. תסתכלו על קשת בענן. האם הקשת קיימת? בטח שהיא קיימת, אנחנו רואים אותה, היא יפה, אפשר לצלם אותה. אבל האם היא "דבר" מוצק? האם אפשר ללכת לקצה שלה ולמצוא שם משהו? לא. היא תוצאה של מפגש זמני בין אור שמש, רסיסי מים באוויר, וזווית ראייה של צופה. אם תורידו אחד מהתנאים האלו – הקשת תיעלם. ככה זה ה"אני". הוא יפה, הוא פונקציונלי, הוא קיים כתופעה – אבל הוא ריק ממהות עצמאית.

חבר: אז הבעיה היא שאנחנו מנסים "לתפוס" את הקשת ולשים אותה בקופסה?

אפי: בדיוק! אנחנו מנסים לבנות בית בתוך הקשת. אנחנו משקיעים את כל החיים שלנו בלנסות להפוך את הקשת למשהו מוצק שיגן עלינו. אבל קשת לא יכולה להגן עלינו מהגשם, כי היא עשויה מגשם. כשאנחנו מבינים שה"אני" הוא תופעה מותנית, אנחנו מפסיקים לצפות ממנו לדברים שהוא לא יכול

לתת. אנחנו לא מצפים ממנו ליציבות נצחית או לאושר שלא תלוי בדבר. הראייה הזו היא "הראייה הנכונה" (*Samma Ditthi*).

חברה: זה מזכיר לי את מה שדיברנו על ה-*Sunyata* במפגש הקודם. אם הכל קשור להכל, אז הקשת היא לא רק "שם", היא חלק מהשמש ומהעננים.

אפי: נכון מאוד. וגם את חלק מהקשת, כי בלי העיניים שלך והמיקום שלך במרחב – אין קשת. התלות ההדדית הזאת היא המפתח. כשאנחנו מבינים שאין גבול מוצק בין ה"פנים" ל"חוץ", הסבל שנובע מבדידות מתחיל להתמוסס. בתל אביב אנשים מרגישים לפעמים כמו איים בודדים באוקיינוס. ה-*Anatta* אומרת לנו – אתם לא איים, אתם האוקיינוס עצמו שלובש צורה של גלים שונים לרגע. הגל לא צריך "להתחבר" לאוקיינוס, הוא מעולם לא היה נפרד ממנו.

חלק 3: פירוק ההזדהות עם המבנים המנטליים (Sankhara)

אפי: בואו נרד לפרקטיקה. איפה ה"אני" הכי חזק אצלנו? בדעות שלנו. בסיפורים שלנו. המצרף הרביעי, ה-*Sankhara*, הוא המקום שבו אנחנו בונים את הדימוי העצמי. "אני כזה אדם שלא סובל איחורים", "אני טיפוס של בוקר", "אני שמאלני/ימני/בודהיסט". כל ההגדרות האלו הן מבנים מנטליים. הבעיה היא שאנחנו שוכחים שאלו רק מבנים, ומתחילים להאמין שהם ה"אמת" שלנו.

חבר: אז אתה אומר שאני צריך לוותר על כל מה שאני מאמין בו? על הערכים שלי?

אפי: לא לוותר על הערכים, אלא על האחיזה בהם כחלק מהזהות. את יכולה לפעול למען צדק חברתי בלי להפוך את "היותך לוחמת צדק" לקרניים של ה"אני" שלך שנגחות בכל מי שחושב אחרת. כשאנחנו מזדהים עם דעה, כל מי שחולק עלינו הוא אויב, כי הוא מאיים על ה"אני" שלנו. כשיש *Anatta*, יש דעות, יש ערכים, אבל יש גמישות. אפשר להקשיב באמת. אפשר לשנות את הדעה בלי להרגיש ש"התפרקתי". זה הופך את התקשורת האנושית להרבה יותר פשוטה. אתם יודעים כמה ויכוחים בארוחות שישי היו נמנעים אם אנשים לא היו מזדהים עם הדעות שלהם כאילו זה הם עצמם?

חברה: זה קשה בטירוף. כשאני בויכוח, אני מרגישה את כל הגוף שלי נדרך. זה מרגיש כאילו זה "לחיים או למוות".

אפי: נכון, כי עבור האגו זה באמת לחיים או למוות. האגו ניזון מהיותו צודק. אבל את, המודעות שרואה את הויכוח, את לא צריכה להיות צודקת. המאמץ הנכון כאן הוא לזהות את הכיווץ בגוף ברגע שעולה התנגדות. ברגע שזיהית את ה-*Vedana* הלא נעימה ואת הניסיון של ה"אני" להתבצר – כבר נוצר סדק באשליה. את יכולה לנשום ולהגיד: "אה, הנה דעה שעולה. הנה צורך להיות צודקת שעולה". הראייה הזאת היא הניתוח המנתח את הסרטן של האגו.

חלק 4: חופש מתוך ריקנות – לחיות ללא "מרכז"

אפי: המטרה הסופית של הלימוד על *Anatta* היא מה שנקרא "שחרור דרך ריקנות". זהו מצב שבו אנחנו מפסיקים להתייחס לעצמנו כאל המרכז של היקום. בדרך כלל, אנחנו הדמויות הראשיות בסרט של החיים שלנו, וכל השאר הם שחקני משנה או תפאורה. "איך זה משפיע עליי?", "מה הוא חושב עליי?", "למה זה קרה לי?". כשיש *Anatta*, אין מרכז. הכל קורה במרחב פתוח.

חבר: זה לא נשמע קצת מבלבל? להיות בלי מרכז?

אפי: בהתחלה זה יכול להרגיש כמו סחרחורת, אבל אז זה הופך לשלווה עמוקה. דמיינו שאתם הולכים ברחוב אלנבי. יש המון רעש, המון אנשים, המון ריחות. אם יש "מרכז", אתם כל הזמן עסוקים בלהגן עליו – "שלא יתקלו בי", "שלא יגנבו לי", "איזה ריח נורא". אתם במאבק עם המציאות. אם אין מרכז,

הרעש פשוט עובר דרככם. הריח פשוט עולה ויורד. האנשים הם תנועה של חיים. אתם חלק מהרחוב, לא משהו שנפרד ממנו ומנסה לשרוד אותו. זהו החופש של הריקנות.

חברה: ומה עם רגשות? אם מישהו אהוב מת, ואני מבינה שאין "אני" ואין "הוא", האם אני לא אמורה להרגיש עצב?

אפי: להפך, את תרגישי עצב נקי וטהור. עצב של פרידה מהתופעה המופלאה שהייתה האדם הזה. אבל לא יהיה שם את הסבל העודף של "למה זה קרה לי?", "איך אני אמשיך בלעדיו?". הסבל הזה הוא סביב ה"אני". החמלה והאהבה לא תלויות ב"אני" מוצק. הלב יכול להישבר ולהישאר פתוח בו זמנית. כפי שאמר מורה דהרמה גדול: "החכמה אומרת לי שאני כלום, האהבה אומרת לי שאני הכל. ובין השניים האלו חיי זורמים".

חלק 5: סיכום הסדרה והצעדים הבאים

אפי: אנחנו מסיימים היום את הלימוד על שלושת המאפיינים וה-*Anatta*. אני רוצה לבקש מכם לא לנסות "להבין" את זה רק עם הראש. זה לא תרגיל בפילוסופיה. בימים הקרובים, פשוט שימו לב לשימוש במילה "אני" ו"שלי". "המחשבה שלי", "הגוף שלי", "הכאב שלי". נסו להחליף את זה ב"יש מחשבה", "יש גוף", "יש כאב". תראו מה זה עושה למערכת. הדהרמה היא הזמנה לחקור, לא דוגמה להאמין בה.

חבר: זה מרגיש כמו התחלה של דרך חדשה לגמרי.

אפי: זו תמיד התחלה. בכל רגע אנחנו נולדים מחדש. כשאנחנו מפסיקים לסחוב את הגופה של ה"אני" מהרגע הקודם, אנחנו פנויים באמת לפגוש את הרגע הזה. וזהו סוד החיים. תודה רבה לכם על המסע המשותף הזה לתוך חוסר-העצמי. נמשיך לתרגל יחד.

סיכום עיקרי הדברים:

המפגש המסכם עסק ביישום המעשי של תובנת ה-*Anatta* בחיי היום-יום. אפי הבהיר כי חוסר-עצמי אינו מוביל לחוסר אחריות או לאדישות, אלא להפך – הוא מעמיק את האחריות לקארמה ואת החמלה לפעולה ללא מניעים אישיים. דרך משל הקשת בענן, הוסבר כי ה"אני" קיים כתופעה מותנית אך ריק ממהות מוצקה. הדיון הדגיש את חשיבות זיהוי ההזדהות עם דעות ומבנים מנטליים (*Sankhara*) כבסיס לשחרור מסבל חברתי ואישי. לסיכום, הוצגה הריקנות כמרחב של חופש המאפשר לחיות ללא "מרכז" אגוצנטרי, מה שמוביל לנוכחות מלאה וחסרת מאמץ במציאות.

רשימת מונחים מוסברת:

- **Anatta** (**חוסר-עצמי**): התובנה הסופית שאין מהות קבועה בבסיס החוויה, מה שמוביל לשחרור.
- **Karma** (**קארמה**): חוק הסיבה והתוצאה; הפעולות שמעצבות את רצף התודעה ללא צורך ב"עושה" קבוע.
- **Viriya** (**אנרגיה/חיוניות**): סוג של מוטיבציה נקייה שעולה כאשר האגו נרגע.
- **Samma Ditthi** (**ראייה נכוחה**): היכולת לראות את הדברים כפי שהם (ארעיים, מותנים וחסרי עצמי).
- **Sankhara** (**מבנים מנטליים**): דעות, סיפורים והתניות שיוצרים את הדימוי העצמי שלנו.

- **Vedana** (**תחושה**): הגוון התחושתי הראשוני שסביבו האגו מתחיל לבנות את סיפור ה"בעלות".
- **Sunyata** (**ריקנות**): הטבע של כל התופעות להיות חסרות קיום נפרד ומלאות בתלות גומלין.

סיכום סדרת המפגשים: אין-אני (Anatta) – ממבוכה לשחרור

מבוסס על מפגשים 126, 127, 128

1. מהות האשליה: ה"אני" כמרכבה וכקשת בענן

הלימוד התמקד בכך שה"אני" אינו ישות מוצקה אלא מושג יחסי.

- **משל המרכבה (מפגש 126):** כשם שמרכבה היא רק שם לאוסף של גלגלים, צירים ומושב, כך ה"אני" הוא שם לאוסף תהליכים.
- **משל הקשת בענן (מפגש 128):** הקשת קיימת כתופעה ויזואלית, אך היא ריקה ממהות. היא זקוקה לאור, למים ולצופה. כך גם ה"אני" – הוא מופיע בתנאים מסוימים אך אין לו "מרכז" קבוע.
- **הבחנה בין אמיתות:** קיימת אמת קונבנציונלית (צריך לשלם ארנונה ולזהות את השם שלנו) מול אמת מוחלטת (בפירוק לגורמים, אין שם "בעל בית").

2. פירוק המכונה: חמשת המצרפים (Khandhas)

כדי להבין איך האשליה נבנית, אפי פירט את חמשת המרכיבים של החוויה:

1. **Rupa (גוף):** החומר המשתנה ללא הרף.
2. **Vedana (תחושה):** הגוון של נעים/לא נעים/ניטרלי שקודם למחשבה.
3. **Sanna (תפיסה):** המתייגת והמזהה ("זה שולחן", "זה אפי").
4. **Sankhara (מבנים מנטליים):** דעות, רצונות, התניות והסיפור שאנחנו מספרים על עצמנו.
5. **Vinnana (מודעות):** האיכות של הידיעה, שגם היא תלויה באובייקטים (ראייה, שמיעה וכו').

3. איך האשליה נבנית בכל רגע?

זו השרשרת המייצרת את ה"אני":

מגע (Phassa) ← תחושה (Vedana) ← השתוקקות (Tanha) ← הצמדות (Upadana).

ברגע שעולה תחושה נעימה ואנחנו אומרים "אני רוצה עוד מזה", שם נולד ה"אני" כבעל הבית. אם נשארים רק ברמת "הנראה בנראה והנשמע בנשמע", ה"אני" לא מתגבש והסבל נמנע.

4. התמודדות עם הפחד מהריקנות (Sunyata)

עלתה שאלה חוזרת מהחברים: "אם אין אני, מי אוהב? מי פועל?".

- **אהבה ללא אגו:** דווקא כשה"אני" נרגע, האהבה הופכת לנקייה יותר, לא רכושנית ולא תלויה באישור.
- **פעולה ללא פחד:** כשאין "אני" שיכול להיכשל, עולה אנרגיה של חיוניות (*Viriya*). פועלים כי יש צורך (כמו לכבות שריפה או לעזור לילד שנפל), לא כדי להאדיר את השם שלנו.
- **אחריות ללא בעלות:** האחריות היא על הרצף הקארמתי. אנחנו לא "בעלים" של המעשה, אלא "שומרים" על התהליך כדי שלא ייצור סבל עתידי.

5. יישום בחיי היומיום בתל אביב

- **בכביש (איילון)**: כשמישהו חותך אותנו, הפגיעה היא בסיפור של "איך הוא העז לעשות לי את זה". בראייה של *Anatta*, יש רק רכבים, תנועה ותנאים של לחץ.
- **בעבודה:** ביקורת מהבוס פוגעת ב"דימוי העצמי" (Sankhara). כשמבינים שהדימוי הוא רק מבנה מנטלי, אפשר להקשיב לביקורת ענייינית בלי שהלב יישבר.
- **בארוחות שישי:** ויכוחים על דעות פוליטיות הופכים ל"לחיים או למוות" כי אנחנו מזדהים עם הדעה כאילו היא ה"אני" שלנו. השחרור מההזדהות מאפשר הקשבה וגמישות.

6. השורה התחתונה: השמיים והעננים

התובנה הסופית היא שהתודעה היא כמו השמיים – רחבה, פתוחה ואינה נפגעת מהעננים (מחשבות) או המטוסים (אירועי חיים) שעוברים בה. לחיות ללא "מרכז" אגוצנטרי פירושו לחיות בקלילות, בחמלה ובחופש מלא בתוך הרעש של המציאות.