מאמץ נכון –#119 | 12.02.2024

חלק 1: האומנות של כיוון המיתר – מבוא לntn. bfui

אפי: ערב טוב לכולם. אנחנו ממשיכים לטפס בנחישות, אבל עם הרבה רכות, במעלה שמונת הנתיבים. היום אנחנו מגיעים לאיבר השישי, שהוא אולי אחד המושגים הכי לא מובנים בתרבות המערבית שלנו, ובטח עבורנו הישראלים – *Samma Vayama*, או "מאמץ נכון". כשאנחנו שומעים את המילה "מאמץ", המוח שלנו ישר נכנס למוד של הישרדות או הישגיות. אנחנו חושבים על חדר כושר, על לעמוד ביעדים בעבודה, על "להזיע כדי להצליח", על "אין כאב – אין הישג". אבל בדהרמה, מאמץ נכון הוא סיפור אחר לגמרי. הוא לא עניין של כוח גס או של מלחמה עצמית. הוא עניין של כיוון, של התמדה ובעיקר של איזון עדין מאוד.

חברה: אפי, אני חייב להגיד שזה נוגע בנקודה רגישה. כשאני יושב למדיטציה, המילה "מאמץ" מרגישה לי כמו האויב. לפעמים אני כל כך מנסה להיות "נוכח", כל כך מתאמץ "לא לחשוב", שאני יוצא מהישיבה עם כאב ראש אמיתי. זה מרגיש כאילו אני נלחם במחשבות שלי עם פטיש 5 קילו במקום פשוט לשבת בשקט. האם זה חלק מהנתיב, או שאני פשוט עושה משהו לא נכון?

אפי: (מחייך) אתה עושה משהו מאוד אנושי, וזה בדיוק מה שאנחנו קוראים לו "מאמץ עודף". הניסיון "לכבוש" את התודעה בכוח הוא בעצמו סוג של אלימות פנימית, וזה ההיפך הגמור ממה שהבודהה לימד. הוא השתמש במשל הגיטרה המפורסם: אם המיתר של הגיטרה מתוח מדי, הוא יקרע ברגע שתנסה לנגן עליו. אם הוא רפוי מדי, הוא פשוט לא יוציא צליל, הוא יהיה חסר חיים. מאמץ נכון הוא בדיוק המקום הזה שבו המיתר נמצא במתח המדויק שמאפשר לצליל הכי נקי והכי יפה לצאת. המאמץ שלנו בנתיב הוא לא להילחם במחשבות, אלא לטפח את היכולת לחזור אל הרגע הזה שוב ושוב בנחישות, אבל ברכות של נוצה.

חברה: זה נשמע נחמד בתור תיאוריה, אפי, אבל איך זה נראה בתכלס? כי בחיים שלי, אם אני לא "מתאמצת" ודוחפת חזק, שום דבר לא קורה. אם אני אהיה "רכה" מדי בעבודה או עם הילדים, הכל יתפרק. איך המאמץ הדהרמי הזה משתלב בתוך הלחץ היומיומי שכולנו נמצאים בו?

אפי: שאלה מצוינת, וחשוב להבין שמאמץ נכון מורכב מארבעה "מאמצים עילאיים" שהם מאוד פרקטיים. המאמץ הראשון הוא המאמץ למנוע ממצבים לא מיטיבים שעוד לא עלו – לעלות. השני הוא לנטוש מצבים לא מיטיבים שכבר עלו בתודעה. השלישי הוא לעורר מצבים מיטיבים שעוד לא עלו, והרביעי הוא לשמר ולפתח מצבים מיטיבים שכבר קיימים. זה נשמע כמו המון עבודה, נכון? כאילו צריך להיות שומר בשער 24/7. אבל הסוד הוא שהמאמץ הזה לא נעשה מתוך "קריעת תחת" רגשית, אלא מתוך *Sati*, מתוך מודעות צלולה. זה לזהות את האיכות של מה שקורה עכשיו ולשאול: "האם זה מועיל לי או פוגע בי?".

חלק 2: לנטוש את הרעל – הטרנספורמציה של המצב הלא מיטיב, unwholsome

אפי: בואו נצלול רגע למאמץ השני – לנטוש את מה שכבר עלה. בואו נגיד שנכנסתם ללופ של מחשבות טורדניות על משהו שמישהו אמר לכם היום במשרד. זה יושב לכם בראש, אתם משחזרים את זה שוב ושוב, הכעס עולה, הלב דופק. המצב הזה הוא מה שאנחנו מכנים *Akusala* – מצב לא מיטיב. למה? כי הוא מייצר סבל עכשיו. המאמץ הנכון כאן הוא לא לכעוס

על עצמך שאתה כועס, אלא לזהות: "אה, הנה כעס. הנה מחשבה לא מיטיבה". וברגע הזיהוי, לנסות להרפות. זה כמו להחזיק גחל בוערת ביד – המאמץ הנכון הוא לא לנסות לכבות אותה בזמן שהיא בתוך היד שלך, מה שישרוף אותך יותר, אלא פשוט לפתוח את האצבעות ולתת לה ליפול לאדמה.

חברה: אוקיי, אבל מה אם הגחל הזו דבוקה לי ליד? לפעמים אני מרפה ממחשבה אחת, ובאמת מרגיש הקלה לשנייה, ואז בום – היא חוזרת בשינוי אדרת, אולי אפילו יותר חזקה. זה מרגיש כמו קרב התשה אינסופי. איפה ה"נכון" בתוך המאמץ הזה שמרגיש כל כך מתיש?

אפי: זה בדיוק המקום שבו אנחנו צריכים להכניס חמלה לתוך המאמץ. המאמץ הוא ב"שוב ושוב". כל פעם שחזרת לנשימה, כל פעם שהרפית אפילו למילימטר – זה ניצחון. אנחנו לא מנסים "לנצח" את התודעה פעם אחת ולתמיד, אלא לאמן אותה. זה כמו לאמן גור כלבים קטן. אם הוא בורח מהשטיח, אתה לא מרביץ לו, נכון? אתה פשוט מרים אותו בעדינות ומחזיר אותו למקום. פעם אחר פעם. המאמץ הנכון הוא ההתמדה הרכה הזו. וזה קורה דרך הגוף – דרך ה-*Vedana*. אם אתם מרגישים כיווץ חזק בלסת או בבטן בזמן שאתם "מתאמצים", סימן שהמאמץ הפך למאבק. המאמץ הנכון תמיד ילווה באיזושהי תחושה של מרחב, גם בתוך הקושי.

חברה: מה לגבי המאמץ למנוע? איך אני אמורה למנוע ממשהו שעוד לא קרה – לא לקרות? זה מרגיש כאילו אני צריכה להיות בחרדה תמידית ובתצפית על העתיד כדי ששום דבר "רע" לא ייכנס. זה לא מייצר סטרס מטורף?

אפי: זו נקודה קריטית. מניעה בדהרמה היא לא חרדה מהעתיד, אלא טיפוח התנאים בהווה. אם אני יודע שצפייה בחדשות במשך שלוש שעות בלילה גורמת לי למחשבות קשות ולירידה במצב הרוח, המאמץ למנוע הוא פשוט לא להדליק את הטלוויזיה. זה לזהות את ה"תזונה" של התודעה שלנו. המאמץ הוא להקיף את עצמנו בתנאים שמקטינים את הסיכוי של כעס, קנאה או ייאוש לצמוח. זה לא מתוך פחד, אלא מתוך הבנה עמוקה של סיבה ותוצאה. זה כמו גנן שלא מחכה שהעשבים השוטים יחנקו את הפרחים, אלא דואג שהאדמה תהיה נקייה מלכתחילה.

חלק 3: לזרוע זרעים של אור – טיפוח הטוב

אפי: עכשיו בואו נעבור לצד היפה של המאמץ – המאמץ השלישי והרביעי. המאמץ לעורר מצבים מיטיבים ולשמר אותם. בתרבות התל-אביבית הצינית שלנו, אנחנו אלופים בלשים לב למה שחסר, למה שלא עובד, ללכלוך ברחוב או לשירות הגרוע במסעדה. המוח שלנו מחווט לסרוק שליליות. המאמץ הנכון הוא במודע, בנחישות, לחפש את המיטיב. זה לא אומר להיות "פוליאנה" שמתעלמת מהמציאות, אלא להגיד: "אוקיי, יש פה רעש של שיפוצים, אבל יש פה גם עץ עם פריחה מדהימה". המאמץ הוא להפנות את תשומת הלב ליופי, לנדיבות, לרגעים קטנים של חסד.

חברה: זה נשמע קצת כמו "חשיבה חיובית" של ספרי עזרה עצמית מהסוג הזול, אפי. זה לא קצת מרגיש מלאכותי או מזויף לנסות "לייצר" טוב כשהמציאות בחוץ, ובמדינה שלנו במיוחד, היא כל כך מורכבת וקשה עכשיו?

אפי: אני מבין את הרתיעה, וזה חשוב. ההבדל הוא שחשיבה חיובית לפעמים מנסה לכסות על הכאב בשכבה של סוכר. מאמץ נכון בדהרמה הוא הרחבת המבט. זה להבין שהכאב קיים, אבל הוא לא כל התמונה. אם יש בחדר 90 דברים יפים ודבר אחד שבור, התודעה הלא מאומנת שלנו תינעל על השבור ותבנה סביבו סיפור שלם ש"הכל דפוק". המאמץ הנכון הוא להזכיר לעצמנו,

באופן אקטיבי, שיש עוד 90 דברים בחדר. המאמץ הרביעי – לשמר – הוא אולי הכי מרגש. כשיש רגע של נחת, כשאתם שותים קפה בבוקר ויש רגע של שקט, המאמץ הוא לא לרוץ ישר למחשבה הבאה, לווטסאפ או למטלה הבאה. המאמץ הוא להישאר שם. להגיד: "הנה, זה רגע מיטיב". לתת לו להספיג את הגוף, את התאים. זה לבנות "מחסנים" של שקט בתוך המערכת שלנו.

חברה: אז המאמץ הוא בעצם להיות סוג של "שומר ראש" של השמחה שלי?

אפי: כן, אבל שומר ראש עם חיוך, לא עם נשק. זה שומר ראש שיודע שמה שהוא מגן עליו זה הדבר הכי יקר שיש – השקט הפנימי שלו. והאיזון העדין הזה הוא המפתח. אנחנו כל הזמן נופלים בין שני קטבים: בין עצלנות רוחנית, שזה להגיד "טוב, הכל דהרמה, הכל זורם" ופשוט לשקוע בקהות חושים מול המסך, לבין "דחיפה" חזקה מדי שבה אנחנו הופכים להיות חיילים של מדיטציה, נוקשים וחסרי סבלנות לעצמנו. מאמץ נכון הוא הדרך האמצעית. זה מאמץ שמונע מתוך שמחה ורצון להיטיב, לא מתוך אשמה או פחד שאני "לא עושה מספיק".

חלק 4: הדהרמה של הפקקים – יישום יומיומי וסיכום

אפי: כדי לסיים, אני רוצה להוריד את המאמץ הנכון לרצפה של החיים. המקום הכי טוב לתרגל בו *מאמץ נכון* הוא לא במנזר, אלא בתוך פקק תנועה בדרך לעבודה או בתור בסופר כשמישהו נתקע עם הקופונים שלו. בואו נראה איך ארבעת המאמצים עובדים שם: המאמץ הראשון – לזהות את הדחף להתעצבן ולנסות לא להזין אותו במחשבות כמו "למה תמיד זה קורה לי". המאמץ השני – אם כבר התעצבנתם והתחלתם לקלל בלב, פשוט להרפות. לנשום. המאמץ השלישי – לחפש משהו מיטיב: אולי שיר טוב ברדיו, אולי העובדה שיש לי מזגן ונוח לי עכשיו. המאמץ הרביעי – להחזיק את הטוב הזה עד שהפקק ישתחרר.

חברה: זה מרגיש כאילו אתה מציע לנו ללמוד ללכת על חבל דק כל היום. זה לא קצת מעייף לחיות ככה בבדיקה מתמדת של המאמץ שלנו?

אפי: זה נראה מעייף רק כל עוד אנחנו חושבים שזה "עבודה". אבל עם הזמן, אתם תגלו שמה שבאמת מעייף אותנו בחיים זה לא המאמץ הנכון, אלא ההתנגדות למציאות. אנחנו מתעייפים מלהילחם במה שיש, מלהרגיש קורבנות, מלהיות בלופים של כעס. המאמץ הנכון הוא בעצם חיסכון באנרגיה. במקום לבזבז כוח על תגובות אוטומטיות שרק מייצרות עוד סבל, אנחנו משקיעים את האנרגיה בלבנות חופש. ככל שתתרגלו את זה, תגלו שהחיים הופכים לקלים יותר, לא קשים יותר. המיתר שלכם יתחיל להפיק מוזיקה, במקום רק רעש של מתח.

חברה: זה באמת נותן פרספקטיבה אחרת. במקום "לעבוד קשה" על המדיטציה, פשוט "לכוון" את עצמי בעדינות. תודה אפי, זה מאוד עוזר.

אפי: תודה לכם על המאמץ הנכון שלכם להיות כאן הערב, להקשיב בלב פתוח ולשתף. זה לא מובן מאליו. השבוע, אני מזמין אתכם פשוט לבדוק את ה"מיתר" שלכם בכמה רגעים במהלך היום. אל תשפטו, פשוט תבדקו – מתוח מדי? רפוי מדי? ותראו מה קורה כשאתם מכוונים אותו קצת. ניפגש בשבוע הבא כדי להמשיך לנתיב הבא – מודעות נכונה. שיהיה לכולם שבוע של מאמץ קליל, מדויק ומשמח.

סיכום המפגש:

מפגש 119 הוקדש לחקירת "מאמץ נכון" (*Samma Vayama*), האיבר השישי בשמונת הנתיבים. אפי הסביר את המושג דרך משל מיתר הגיטרה – האיזון שבין מתח יתר לריפיון. דנו בארבעת המאמצים העילאיים: מניעת הלא-מיטיב (*Akusala*), נטישת הלא-מיטיב הקיים, עירור המיטיב (*Kusala*) ושימורו. הדגש המרכזי היה על הבאת חמלה ורכות לתוך המאמץ, ועל ההבנה שמאמץ נכון הוא תהליך של התמדה מודעת ולא של מלחמה עצמית.

רשימת מונחים מוסברת:

- **Samma Vayama (מאמץ נכון):** איבר בנתיב העוסק באנרגיה ובכיוון שאנו נותנים לתרגול שלנו, באיזון בין דחיפה להרפיה.
- **Akusala (לא מיטיב):** מצבי תודעה המייצרים סבל, כגון כעס, היצמדות, בלבול או קנאה.
- **Kusala (מיטיב):** מצבי תודעה המפחיתים סבל ומטפחים חופש, כגון נדיבות, חמלה ומודעות.
- **Sati (מודעות/קשיבות):** ה"שומר" שמאפשר לנו לזהות איזה מצב תודעה נוכח עכשיו ואיזה מאמץ נדרש.
- **Vedana (תחושה):** הכלי הגופני שדרכו אנו חשים אם המאמץ שלנו הוא נכון (מרחיב) או שגוי (מכווץ).
- **שמונת הנתיבים:** המערכת הבודהיסטית המלאה (נתיב שמונת האיברים) להבנה ושחרור מהסבל.