



התגלית היחידה היא שאין מה לגלות

אנחנו מוקפים בתוכניות לשיפור עצמי ובשיטות טיפול שמבטיחות לתקן אותנו, ומחזקות את ההנחה שמשוהו יסודי פגום בנו. הזן של המורה היפני דוגן מציע משהו אחר לגמרי **גדעון לב**

●●● לעוצמתה הכבירה של האנושות וכן לסבל האנושי, הכביר לא פחות, יש אותו מקור נפשי. אפשר לתארו במילה אחת: חמדנות. האדם תמיד רוצה "עוד". לדעת עוד, להשיג עוד, לחוות עוד. תשוקה זו הביאה אותנו לכל הישגינו האדיריים. אבל ככל שרוצים יותר, כך מודגש ההיעדר. ומשוהו הרי תמיד יהיה חסר.

אנחנו לא רוצים לוותר על התשוקה, אבל גם לא לסבול. איך יוצאים מהמלכודת? מורה הזן היפני הדגול בן המאה ה-13 אייהי דוגן הציע פתרון. הבעיה, כך אמר, אינה המעשינו, אלא בהפרדה השגויה שאנו יוצרים בתודעתנו בין המעשים ובין פירותיהם, בין הדרך ובין מטרתה. כמעט כל מה שאנחנו עושים, אנחנו עושים "כדי". לומדים כדי להשיג מקצוע, עובדים כדי להרוויח כסף, עושים כושר כדי לשמור על הכריאות, הולכים לטיפול כדי להיות יותר שלווים או יותר מודעים.

אבל ה"כדי" הזה יוצר חיץ, מנתק את המעשה מן המציאות שבה הוא נעשה, שמטרת המעשה אינה חלק ממנה. הפיצול בין המעשה ובין תוצאתו הוא שיוצר את אי-הנחת המלווה אותנו כצל כל ימינו. אנחנו חוששים שבלי "כדי", בלי התכוונות לעתיד ושאיפה מתמדת לשיפור, נהפוך לאפאתיים, לחדלי אישים. אך במקום להתייש את העשייה, ביטול החיץ יכול דווקא להפוך אותה לחיונית יותר, שכן היא לא תתקיים עוד למען איזה עתיד דמיוני, אלא כביטוי בפועל של המציאות של הרגע, כלומר של חיינו. לאור, ולא לשם.

"כדי" מושרש בנו עמוק, אין זה פשוט להשתחרר ממנו. הזן מציע למולו אימון בחוש הנוצרים יושבים למדיטציה במשך שעות על גבי שעות, יום אחרי יום. מה שמעורר תהייה: אם המציאות (או "הדרך") שלמה וחובקת כל כפי שהיא, כטענת התורה, מדוע יש צורך בעמל מתמשך? גם אם יושבים למדיטציה כדי להיפטר מ"כדי", זה עדיין "כדי". ובכל זאת, דוגן התעקש: "הקדש עצמך ליישיבה כמו היתה מים לראש שאש אחזה בו". מבחינתו, כל תורת הבודהה מתמצית בהנחיה "פשוט לשבת" (או ביפנית: שיקן טוה).

אנחנו מוקפים בתוכניות לשיפור עצמי, שיתות טיפול, דיאטות, שכולן מבטיחות לתקן אותנו. משום כך, באופן סמוי, כולן גם מחזקות את ההנחה שמשוהו פגום בנו ודורש תיקון. זן מציע משהו אחר לגמרי. "אנחנו לא נמצאים כאן כדי לתקן או לשפר את עצמנו – האימון למעשה שם סוף לשיפור העצמי", כתב מורה הזן והפסיד כואנליטיקאי האמריקאי בארי מגיד, בספרו הנהדר "הפסקת המרדף אחרי האושר". הפרדוקס שבבסיס כל עבודה פנימית הוא שקבלה של המצב בדיוק כפי שהוא היא מה שיוצר טרנספורמציה עמוקה. לכן המים לראשנו הנוער הם לעשות כמה שפחות. בלי לנסות לשפר, להתקדם, ליעל.

בלי "כדי". גם לא "כדי" לכבות את האש.

יושבים, עם גב זקוף, כי כך הכי נוח לאורך זמן, וזהו בלי לשם או למען. פשוט יושבים. אין בכך שום טעם. זו אפילו לא מנוחה. קשה לנו לקבל את חוסר התועלת המוחלט שבזן (או בפסיכואנליזה, הוסיף מגיד) כי איננו מסוגלים לקבל את העובדה שהכל בסדר עם חיינו בדיוק כפי שהם. אין זה אומר שהם תמיד נעימים או מלאי עונג ושמחה, יש כמובן גם קושי וכאב, צער ואבל. אבל גם הם בדיוק מה שהם. "התודעה הזאת, הגוף הזה, הרגע הזה, הם כל מה שיש לנו, הם כל מה שיש", כתב מגיד. האימון מוביל להישאר עם זה, עם מה שיש.

איננו מתאמנים כדי להתעורר, להשתחרר, או כדי להפוך חכמים, מודעים או שלמים יותר. האימון הוא הביטוי של שלמותנו. איננו מנסים לשנות את עצמנו, אלא להיות כמה שיותר מי שאנו. זה לא מסובך, הרי אנחנו ממילא מי שאנו. אין שום דבר שאפשר להשיג או לשפר. כל מאמצינו לא יהפכו את המים לרטובים יותר. דוגן כתב: "כולנו שופעים ופועלים לעד בהתעוררות אשר אין למעלה ממנה".

לפי תורתו של דוגן, איננו עושים מעשים "טובים" לשם מטרה כלשהי – אנחנו עושים אותם כי אין ברירה אלא לעשותם. המידות הטובות לפי דוגן הן תכלית הדרך ונובעים ממנה, כמו הדופק ללב וכמו הנשימה לריאות

ובכל זאת, אף שאנחנו ממילא ובהכרח פועלים תמיד מתוך התעוררות, אנחנו יכולים לא להכיר בכך. כמובן, גם אי-ההכרה היא חלק מאותה התעוררות. יעד שאין למעלה ממנה. אך בעוד שהכרה בממשות מובילה להימצאות נינוחה בתוכה, אי-הכרה בממשות יוצרת מרחק ביני ובינה.

הישיבה הזקופה, כתב דוגן, מאפשרת לאדם לגדוע את הסברות המסכסכות שמפרידות אותו מהממשות. ברגע כזה, ההתעוררות נגלית: הכל הוא בדיוק כפי שצריך להיות. אפילו "גרגיר אבק אחד אינו נע ממקומו", ו"העשבים, העצים והארץ כולה וזרחים יחד באור גדול ודורשים בפני כל את התורה העמוקה והפלאית בכל רגע, עד אין קץ". שחרור גדול והוגשם.

כמובן, שום דבר לא קרה. ברגע של הגשמה אנו מגלים שהכל פועל בצורה שלמה, אבל גם לפני גילוי זה, הפעילות השלמה היתה שם, גלויה לחלוטין. השינוי התודעתי הגדול מכולם, התעוררות, אינו כולל כל שינוי. כיצד זה ייתכן? אולי הנקודה החשובה ביותר היא שהמאורעות

הללו "אינם ניתנים לידיעתו המבחינה של האדם". או, בניסוח אחר, אין "מישהו" שמשתחרר, אלא שהשחרור הוא מהסברה המסכסכת שיש "מישהו", שיש איוה "אני" עצמאי, הנבדל מכל הדברים. או אז מתברר ש"כל אשר ישנו, ריבוא הצורות השזורות זו בזו, הוא התודעה האחת אשר מעבר להציצות".

אם הכל שווה, אחז, הרי שאין מקום לשיפוט של דברים או מעשים כטובים או רעים. ישנו רק מה שישנו. יתרה מזאת, עצם ההבחנה בין טוב לרע מתדלקת את הסבל, שכן היא יוצרת חציצה בתוך הכליות השלמה. הפוליטיקאים הפופוליסטים, סוחרי הדלקים הפוסיליים, הפוגרומיסטים הפשיסטים – הם חלק בלתי נפרד מהשלמות, לא טעויות מצערות. בדיוק כמו פעמי ליה הזכיות, לוחמות האקלים, מגיני הצדק.

מכל זה, כמובן, לא עולה שאין מקום לאת"י קה. להפך, היא חלק בלתי נפרד מתפיסת העולם שמציע דוגן. מבחר מכתביו של מורה הזן הופיע באחרונה בספר חדש בהוצאת מאגנס, שממנו לקוחים הציטוטים כאן. מתרגם הספר, ד"ר איתן בולוקן, העיר במסגרתו כי "אי אפשר להבין את

דרכו של דוגן ללא הכרת היסוד האתי הלא-אינטיטרומנטלי והאלטראיסטי שעומד ביסודה. המידות הטובות הן תכלית הדרך כמו שהן אימון בה, ואי אפשר להפריד בין השניים". איננו עושים מעשים "טובים" לשם מטרה כלשהי, אנחנו עושים אותם כי למי שמצויה בדרך אין ברירה אלא לעשותם, הם נובעים ממנה, לא נפרדים ממנה, כמו הדופק ללב, הנשימה לריאות. כך, הבחירה להפחית בצריכת מזון מהחי אינה כדי לעצור את משבר האקלים, אלא כי אי אפשר אחרת. היציאה להפגנה לא נעשית מתוך ציפייה שזה יפיל את הממשלה או אפילו יעצור את החי קיקה, אלא פשוט כי זה מה שהמפגינה חשה שעליה לעשות.

דוגן מנה גם ארבע מידות טובות. הראשונה היא נתינה ("לא זו בלבד שעלינו לתת ככל יכולנו, תנו, אלא שעלינו להשתדל שלא להחמיץ כל הזדמנות לנתינה"). השנייה היא דיבור אוהב ("בהביטך בבריות, ראשית אתה מעורר בלבך חיבה חומלת ומייחד להן מילים קשובות ואדיבות").



21.35x28.6	2/2	55	עמוד	הארץ - מוסף הארץ	29/09/2023	87738547-9
מבוא לטוטו זן - מאת דוגן זנג'ימאגנס - הוצאת ספרי - 25910						

להישיר גוף ונפש

דוגן נולד בקיוטו בשנת 1200. אביו היה משורר נודע, נצר למשפחת אצולה. כשהיה דוגן בן שנתיים מת אביו בפתאומיות. הוא גדל במשפחתה של אמו ובגיל ארבע כבר קרא סינית היטב. כשהיה בן שבע מתה גם אמו.

חינוכו הופקד בידי דודו, שקיווה שהילד המבטיח ימשיך את המסורת המשפחתית ויהיה לפיקיד רם דרג. אך למורת רוחו, דוגן נמשך אל הדרך הבודהיסטית. בהיותו בן 12 חמק דוגן מאחוזת דודו ועשה את דרכו למנזר אוֹגֶיִי מצפון מזרח לקיוטו, שם התמסר ללימוד. טלטלה נפשית גדולה אחזה בו כאשר קרא ב"סוטרת הנירוונה" את הפסוק: "מתחילה הבריות ניהנות במהות המוחלטת, המולדת בהן כגוף האמת". כפי שביאר בולוקן באחרית הדבר המצוינת, פסוק זה מבטא את גולת הכותרת של אסכולת טנדאי היפנית, שלפיה כל תופעה, החל בבני האדם דרך בעלי חיים וכלה בצומח ובדומם, "ערה" במקורה.

אם כך הוא, מה הטעם במחויבות ובעמל הכרוכים באורח חיים דתי? אם הערות היא בכלל, מדוע לשאוף להתעוררות? שאלות אלה עוררו ספק גדול בלבו של דוגן. בגיל 23 הוא יצא למסע ארוך בסין, שם חיו המורים הגדולים ביותר בזמנו. הוא פגש בדרכו שלושה אנשים שהשפיעו עליו עמוקות. שניים מהם לא היו מלומדים בעלי שם, אלא טבחים שבישלו במנזרים שבהם ביקר. שניהם המחישו לדוגן כי לחיי הרוח אין פשר אלא בגילום המיידי של חיי המעשה, המתקיימים כל רגע ורגע מתוך תודעה שמחה, טובת לב ורחבה. בחיבור "הנחיות לטנו" (שלא מופיע בספר החדש) תיאר דוגן את המפגשים הללו. כך, יום אחד הוא ראה את הנזיר יונג מקינגיואן, שהיה הטנו (הטבח) במנזר של הר טיאנטונג, גבו כפוף, מייבש פטריות בשמש היוקדת. דוגן שאל אותו מתי הפך לנזיר, ויונג השיב "לפני 68 שנים". דוגן שאל מדוע אין הוא נותן למישהו צעיר יותר לבצע את העבודה המפרכת, ויונג ענה "אחרים אינם אני". דוגן מחה: "השמש קופחת, מדוע אתה עובד כה קשה?" "עד מתי אחכה?" השיב הטנו.

המורה השלישי היה רוג'ינג, ראש מנזר שהפך למורהו העיקרי של דוגן. רוג'ינג לימד את דוגן שהשיבה אינה שיטה לשלוט בתודעה או לייצבה אלא מצב פתוח ומרווח, משחרר ומרפה. בכך היא מאפשרת "להישיר גוף ונפש" – ביטוי מרכזי בתורתו של דוגן. כמו שהאיר בולוקן: "היושב שומט את התנגדותו לעצמו בגוף ובנפש; שומט את התנגדותו לחייו ואת מאבקו בחייו ומניח לישיבה להתגלם בחייו".

כשחזר ליפן בתום מסעו סירב דוגן להקים קהילה משלו. הוא לא ראה בעצמו "מורה זן", והעדיף את התואר הפשוט "נזיר ההר". לרבים שהפצירו בו שילמדו את התוכנה הגדולה שזכה לה כתלמיד של רוג'ינג, אמר: "כל שהבנתי מן השהייה במחיצת מורי הוא כי העיניים במאוזן והאף במאונך". את זה יודע כל ילד. אבל בשונה מדוגן, הכל חושבים שיש משהו ללמוד מעבר לכך, איזה ידע סודי, נסתר, נשגב, ידע המצוי מעבר למה שאנחנו ממילא יודעים. אחרי שנים של מסעות, של חיפוש, של לימוד קדחתני, של אימון מאומץ, גילה דוגן את התגלית היחידה – שאין מה לגלות. "כעת איש אינו יכול להטעות אותי", אמר דוגן. "בידיים ריקות שבת הביתה, בלא שום תורת בודהה".



צילום: Alamy Stock Photo

לעצמו. לתת לעצמך, "כל אשר ישנו" מקבל מעצמו. לזי עוד יש באפשרותו לתת? ממי עוד יקבל? המידות הללו אינן צווים מוסריים, אלא תוצאה של הכרה בטבע המציאות. מכאן שהן מכונות לכל ה"בריות", מונח שבו כולל דוגן הן את עצמנו והן את הזולת, וכך גם "עשבים, עצים, רוחות ומים". היום אפשר לומר שדוגן הציב אתיקה רוחנית-סביבתית. "פקחו עיניכם לעולם", כתב.

השלישית היא עשיית חסד ("לטרוח בחפץ לב כדי להיטיב עם רוחות הבריות"). המידה האחרונה היא הזדהות, שפירושה היעדר שונות: "היותך לא שונה מעצמך; לא שונה מאחר... כשאנו יודעים את פירושה של הזדהות, עצמי ואחר הם אחד". ואם כך, הרי שנתינה, יחס אוהב, עשיית חסד, הם תמיד במעגל סגור, כמו העברת כסף מכיס אחד של מכנסנו לשני. "כל אשר ישנו" נותן