מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 240**

**אושר ובודהיזם**

**מטרות:**

לדבר על גישות מהמזרח שנכנסו לתרבות שלנו והפכו טרנדיות ופופולאריות במיוחד. מה אפשר לקחת מהן ומדוע איננו מגיעים עדיין לאושר המיוחל?

**זרימת התכנית:**

* **אושר וקבלת הקיים**
* **קבלת המציאות**
* **לראות הזדמנות בכל דבר**

**פתיחה:**

בודהיזם מתקשר לאושר, אולי יותר מאשר בכל דת אחרת. בשנים האחרונות הרבה מאד ישראלים החלו להתעניין בגישה הבודהיסטית לאושר, גם משום שהיא מאד פרקטית ויישומית. יש נהירה גדולה למזרח, וגם בארץ נפתחו המון קורסים, סדנאות ופסטיבלים המלמדים את תורות המזרח. אנחנו רואים גם שהן נכנסו מאד לשיטות הטיפול השונות, וגם למערכת החינוך. הרבה מאד פסיכולוגים חיוביים הכניסו אלמנטים של מדיטציה ומה שנקרא "מיינדפולנס" לשיטות הטיפול שלהם. במרכז הבין תחומי למשל יש מספר חוקרים שעוסקים בכך.

**קצת על בודהיזם:**

לפי החשיבה הבודהיסטית, אושר כמו צער, הם באחריותנו, ולפיכך גם בשליטתנו המלאה.

הבודהיזם גורס שהכל נובע מהראש (ראש= mind כלומר מחשבה, שכל, מחשבה, כוונה, רצון, מודעות). אם נאמן נכון את הראש שלנו התוצאה תהייה אושר. הטענה הבודהיסטית היא איפה שאימונים מנטאליים מתאימים יביאו לכדי אושר ללא קשר למה שקורה לנו. טענה שנתמכת לא רק באלפיים חמש מאות שנות בודהיזם, אלא גם במחקרים מדעיים שהולכים ונצברים במהלך השנים האחרונות.

ובכן, מהו הדבר בבודהיזם שמאפשר להיות מאושרים ללא קשר לנסיבות?

וגם, אם אינך בודהיסט, האם לימוד יכול לקדם אותך לכיוון השגת חיים מאושרים?

הבודהיזם מחזיק באמונה בסיסית ומרכזית האומרת שאיננו קורבנות חסרי אונים, עבדים לרגשות בלתי ניתנים לשינוי ולשליטה. כפי שבודהה עצמו אמר "אנחנו מי שאנחנו חושבים שאנחנו. כל מה שאנחנו עולה ומתקיים במחשבות שלנו. עם המחשבות שלנו אנחנו מייצרים את העולם שלנו"

תפיסה זו זהה לתפיסה העכשווית של הפסיכולוגיה. ובעצם, פילוסופיה פשוטה זאת, שאומרת שמעצם שינוי הדרך בה אנו חושבים אנחנו יכולים לשנות את מה שאנחנו מרגישים, היא הבסיס של התראפיה הקוגניטיבית

Cognitive Behavioral Therapy (CBT), גישה טיפולית נפוצה לטיפול פסיכולוגי ולתוכניות טיפוליות שונות לניהול מתחים. [עוד על CBT ראה כאן](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C_%D7%A7%D7%95%D7%92%D7%A0%D7%99%D7%98%D7%99%D7%91%D7%99-%D7%94%D7%AA%D7%A0%D7%94%D7%92%D7%95%D7%AA%D7%99)

<http://www.haosher.info/%D7%A8%D7%90%D7%A9%D7%99/46/>

**בודהיזם** או  "**תורת הבודהה**" היא אורח חיים ודת המושתתים על הדרכותיו של [גאוטמה בודהה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%92%D7%90%D7%95%D7%98%D7%9E%D7%94_%D7%91%D7%95%D7%93%D7%94%D7%94), כאשר מטרתו הסופית הייתה הפסקת הסבל האנושי.

 [http://he.wikipedia.org/wiki](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%91%D7%95%D7%93%D7%94%D7%99%D7%96%D7%9D)

יש את הסיפור של בודהה, הנסיך שחי בארמון כל חייו, עד שברח וגילה את הסבל הגדול של העולם. העוני, החולי, הזקנה...ומאז החליט להקדיש את חייו למציאת הפתרון לסבל.

בודהיזם הוא שיטה לשליטה בתודעה הבלתי-ממושמעת על מנת להוביל אותה מסבל לאושר. כרגע, לכולנו יש תודעה בלתי ממושמעת, אבל אם נשכיל לפתח הבנה נכונה של טבעה האופייני, שליטה תתלווה אליה באופן טבעי ונוכל לוותר על בורות רגשית ועל הסבל שהיא מביאה באופן אוטומטי.

לפיכך, לא חשוב אם אתה אדם מאמין או אדם לא מאמין, דתי או לא דתי, נוצרי, הינדי או מדען, שחור או לבן, מזרחי או מערבי, הדבר שהכי חשוב להכיר הוא התודעה של עצמך ואיך שהיא פועלת.

<http://www.buddhism-israel.org/library/398>

* **מה יש בבודהיזם שמזהה אותו עם הדרך למציאת האושר?**
* **ואחרי כל החיפושים לפי הבודהיזם האושר נמצא אצלנו במחשבה. האם ניתן לשלוט על מה נחשוב? אם כן זה יהפוך אותנו  למאושרים?**

**אושר וקבלת הקיים**

**הכל תלוי ביחס למציאות?** הבודהיזם מחזיק באמונה בסיסית ומרכזית האומרת שאיננו קורבנות חסרי אונים, עבדים לרגשות בלתי ניתנים לשינוי ולשליטה. כפי שבודהה עצמו אמר "אנחנו מי שאנחנו חושבים שאנחנו. כל מה שאנחנו עולה ומתקיים במחשבות שלנו. עם המחשבות שלנו אנחנו מייצרים את העולם שלנו"

תפיסה זו זהה לתפיסה העכשווית של הפסיכולוגיה. ובעצם, פילוסופיה פשוטה זאת, שאומרת שמעצם שינוי הדרך בה אנו חושבים אנחנו יכולים לשנות את מה שאנחנו מרגישים, היא הבסיס של התראפיה הקוגניטיבית.<http://www.haosher.info/%D7%A8%D7%90%D7%A9%D7%99/46/>

* **האם האושר נמצא בשליטתנו?**

הדרך היחידה להתרפא מן הסבל היא ללמוד לשלוט בתודעה (mind). **ולשיטת הבודהיזם, להבדיל מהרפואה המערבית,** אין מדובר בבליעת תרופה מרה, בום וגמרנו, אלא באימון יום יומי. מדיטציה היא כמובן הפרקטיקה הידועה ביותר. **מדיטציה היא** כלי לאמן את התודעה לא להשתכשך בעבר או בעתיד, אלא לחיות במלאות את ההווה. להיות בכאן ובעכשיו.

אני זה מה שאני חושבת. האני הוא המחשבות שלי. אם אני עוסקת, מדברת ועושה דברים רעים, אני רעה והחיים שלי הם חיי סבל. אם אני אדבר ואפעל מתוך ראש צלול ובמחשבות טהורות, האושר בוא יבוא בוודאות, בדיוק כמו הצל שתמיד נמצא איתי. הבודהיזם ייחד והתמקד בטכניקות קונקרטיות כדי להגיע למצב של אושר. <http://www.haosher.info/%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%95-%D7%9C%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8/%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8-%D7%95%D7%91%D7%95%D7%93%D7%94%D7%99%D7%96%D7%9D/>

* **מאיפה באות המחשבות?**
* **מה תפקידה של התודעה שלנו? האם ניתן לשלוט בה?**

'בהתחשב בדרך בה עובד העולם - יום שמח אחד הוא בגדר נס'

כך כותב פאבלו קוואלו בספרו '11 דקות' .

ואכן, העולם המודרני, ההישגיות, הקריירה , האתגרים הכלכליים והצורך בתקשורת בין אישית תמידית עם אנשים שרצונותיהם והגדרותיהם לאושר שונות בתכלית משלנו- יוצרות הרגשה כי יש גורמים רבים המפריעים לנו להשיג רגעים של אושר.

אחד העקרונות המלווה את מדיטציית הוויפאסנה היא הארעיות של כל תחושה וחוויה, גם אם אנו חשים באושר- הוא יעלם ויפנה את מקומו לתחושה אחרת בשלב כלשהוא. זה אולי נשמע מדכא, אבל יש גם חדשות טובות- גם תחושות של אכזבה, תסכול וכאב – ימצו את עצמם במערכת התחושות והרגשות ויפנו את מקומם לתחושות טובות יותר.

מדיטציית הוויפאסנה, בדומה מאוד לשיטת העבודה של בירון קייטי, המדברת על תחושת אושר מתוך הרפיה נפשית וקבלת המציאות. מניעתו של אושר נובעת ממלחמה מתמדת שאנשים מתנהלים בתוכה. קבלת המציאות, עצירה והתבוננות בה תעזור למתאמן באימון אישי או מתרגל מדיטציות להתבונן בקיום בשלווה ולהבחין ברגעי אושר הקיימים בתוך חייו ובמערך התחושות הטבעי.

<http://www.opengate.co.il/art/242>

* **האם עלינו לשחרר את האחיזה ברצון לאושר?** אם אנחנו לא מצפים להיות מאושרים מזה שהלכנו לסרט או ששחינו או שיצאנו למסעדה, או אם אנחנו לא מצפים שלכייף כך משמעותו להיות מאושרים, אז לא נתאכזב.

"אולם, באופן מעניין, באימון רוחני, אושר הוא לא המטרה. כשאנחנו הופכים את האושר

למטרה, הוא בדרך כלל חומק מאתנו, כמו שקרה לאנשים שניסו להרגיש אושר בזמן

שהאזינו למוסיקה. אושר אינו תחושה שיש להשיג מכיוון שהוא תוצר לוואי של הדרך בה

אנחנו חיים. "

<http://www.buddhism-israel.org/library/491>

* **האם האושר יחמוק מאיתנו אם ננסה כל הזמן להשיגו?**
* **האם עלינו לרצות להתעלות מעל כל השתוקקות למצב מסוים ולקבל את המציאות כפי שהיא?**

אבל יש סוג אחר של אושר שמעבר לאושר האישי, זה שלא מבוסס על נטיות אישיות או על תנאים חיצוניים חולפים. זאת החוויה העמוקה יותר, הכנה יותר של שביעות רצון אמיתית – של לחיות באופן בסיסי בשלום עם החיים כפי שהם, לא להיות קשור יותר לדרישה שלנו שהחיים יהיו בדרך מסוימת. אושר עמוק יותר זה של שלווה נפשית הוא המצב הטבעי של הקיום שלנו, כשהחשיבה והרגשות המרוכזים בעצמי כבר לא מפריעים.

<http://www.yoga-studio.co.il/wp-content/uploads/2013/03/happiness.pdf>

* **האם האושר הוא ביכולת להעריך את המסע?**

הלימוד הבסיסי המונח ביסוד כל דת וכל דרך רוחנית הוא שניתן לחוות אושר בסיסי, אבל

שהאושר הזה מגיע מבפנים; הוא לא יכול להיות תלוי בנסיבות החיים החיצוניות. הוא גם לא

יכול להיות תלוי רק בתחושה טובה מבחינה רגשית. הרבה דברים תוצאתם יכולה להיות

רגשות מענגים או חיוביים, שאותם אנחנו בדרך כלל משווים להווייה של אושר. אבל זהו

אושר אישי, לא התחושה העמוקה יותר של רווחה ]well-being[ שאינה תלויה בשאלה האם

אנחנו מרגישים טוב או לא במובן הרגיל. למשל, דברים רבים גורמים לי להרגיש אושר באופן

אישי, כמו לנגן בתופי הקונגה שלי, לשחק כדורסל או לגלוש על גלי האוקיינוס על גבי הגלשן

שלי. לפעמים כשאני באוקיינוס אני מרגיש התרוממות רוח מוחלטת ואין כמובן שום דבר רע

בזה, ואני גם לא יכול להכחיש שסוג זה של אושר הוא אמיתי. בדומה, כשאני מנגן על

התופים שלי אני לפעמים מגיע למצב הזה שידוע בתור "המרחב" ]the zone[, שם אני נבלע

לחלוטין בתוך הפעילות, ללא תחושת "אני" שמנגן. מצב כזה של היספגות הוא די נחמד,

ואנחנו עשויים להרגיש מאושרים מאוד כשאנחנו שם – אבל בסופו של דבר, הוא יעבור.

הכוונה שלי היא שהיספגות אינה זהה לתחושה העמוקה יותר האפשרית של אושר.

בקצרה, אושר לא מגיע מכך שהופכים את האושר למטרה – הוא מגיע מהיכולת להעריך את

המסע, בייחוד את ההתנסות של הרגע הנוכחי של חיינו. "ליהנות מהנסיעה" אינו אומר

שאנחנו הולכים להגיע למקום כלשהו, או להשיג משהו, או להפוך למישהו אחר; משמעות

הדבר שאנחנו סקרנים לגבי החיים שלנו ואנחנו מסוגלים להעריך אותם – אפילו את

ההיבטים הכי קשים, לא נעימים, לא רצויים שלהם. במובן הזה, אנחנו יכולים לומר שאושר

אמיתי הוא יותר אודות היותך נוכח, היותך ער, היותך פתוח, מאשר אודות היותך מאושר

במובן ההוליוודי של היותך עליז ושמח.

למעשה, בכל זמן נתון אנחנו יכולים לשאול את עצמנו שלוש שאלות שימקמו אותנו בדרך

הישירה לטיפוח האושר המקורי של שביעות רצון אמיתית. השאלה הראשונה: האם אני

באמת מאושר הרגע? השניה: אם לא, מה חוסם זאת? **והשלישית: האם אני יכול להיכנע**

**למה שיש?**

<http://www.yoga-studio.co.il/wp-content/uploads/2013/03/happiness.pdf>

* **מדוע לא כולם מאמצים את הדרך הזו והופכים למאושרים?**

**קבלת המציאות**

* **הכל תלוי בי, בתפיסה שלי, באיך שאני רואה את הדברים, מפרש אותם, אז במה תלויה התפיסה שלי?**
* **איך להתמודד עם הגלים שיש לנו של שמחה ועצבות, של זרמי החיים?**
* **איך למצוא משמעות חיובית בשלילי? בסבל, כשרע לי?**
* **האם האושר הוא רק בתפיסה שלי?**
* **המשמעות תלויה בי, בתפיסה שלי?**
* **אושר כמתן משמעות חיובית למציאות?**
* **איך לקום בבוקר עם משמעות, לאכול עם משמעות? ללכת לעבודה עם משמעות?**
* **המשמעות שאני נותן למציאות קובעת את אושרי. פרשנויות**
* **המציאות בעיני המתבונן**
* **ליהנות ממה שיש, להודות על מה שיש**
* **איך למצוא את המשמעות בכל דבר שאני עושה?**
* **האושר הוא בדברים הקטנים?**
* **שמיעת הקול הפנימי, כיצד?**

פסיכולוגים מתארים כי ישנם אנשים שהם בריאים , חזקים והחלטיים המסוגלים לשמוע את הקול הפנימי או התחושה הפנימית שלהם בצורה ברורה יותר מאחרים. הם יודעים מה הם רוצים ומה אינם רוצים. ההעדפות הפנימיות שלהם אומרות להם שצבע אחד לא מתאים לשני ושהם לא אוהבים צמר כי זה מגרד או שהם לא אוהבים יחסים שטחיים. אנשים אחרים לעומת זאת, נראה שהם ריקים, לא במגע עם הסיגנלים הפנימיים שלהם. הם ישנים, אוכלים הולכים לשירותים או לישון לפי סימני השעון ולא לפי סימני הגוף שלהם, הם משתמשים בקריטריונים חיצוניים בכל החלטה, החל מבחירת המזון ועד אופנת הבגדים לשאלות של ערכים ואתיקה.

**לראות הזדמנות בכל דבר**

דיברנו על זה שהכל זה הזדמנות, שאפילו כשאדם חולה במחלה עליו לראות זאת כהזדמנות,

* **איך לזהות את ההזדמנות בכל מה שקורה לי?**
* **אם הסבל נובע מחוסר הסכמה עם המציאות?**

ביירון קייטי:

When I argue with reality, I lose—but only 100% of the time**.**

שיטת ["העבודה" של ביירון קייטי](http://www.thework.com/index.php) מציעה דרך להגיע אל האושר באמצעות שחרור מהמחשבות שגורמות לפחדים, אלימות, דיכאון, תסכול, וסבל. האושר נמצא וזמין לנו. האושר הוא שלנו ואצלנו. צריך רק להשתחרר מהסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו. הסיפורים הם מקור הרע. הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו מעיבים על השמחה והאושר שלנו.

שיטת העבודה של ביירון קייטי מציעה דרך פשוטה ויעילה (אם מתמידים ומפנימים אותה) לאפשר לעצמנו שחרור וחזרה למקורות האמיתיים, הערים, השלווים והיצירתיים של טבענו

<http://www.haosher.info/%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%95-%D7%9C%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8/%D7%A9%D7%99%D7%98%D7%AA-%D7%94%D7%A2%D7%91%D7%95%D7%93%D7%94-%D7%A9%D7%9C-%D7%91%D7%99%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%9F-%D7%A7%D7%99%D7%99%D7%98%D7%99/>

**ציטוטים של ביירון קייטי בנושא המשמעות שאנחנו נותנים לחיינו  *Loving What Is***

* We suffer only until we realize that we can’t know anything
* When I argue with reality, I lose—but only 100% of the time.
* You move totally away from reality when you believe that there is a legitimate reason to suffer.
* An unquestioned mind *is* the world of suffering.
* Sanity doesn’t suffer, ever.
* If I had a prayer, it would be this: “God spare me from the desire for love, approval, and appreciation. Amen.”
* When I am perfectly clear, what is is what I want.
* Arguing with reality is like trying to teach a cat to bark—hopeless.
* How do I know that I don’t need what I want? I don’t have it.
* Everything happens *for* me, not *to* me.
* Reality is always kinder than the story we tell about it.
* Gratitude is what we are without a story.
* When I walk into a room, I know that everyone in it loves me. I just don’t expect them to realize it yet.
* For me, reality is God, because *it rules*.
* I’m a lover of what is, not because I’m a spiritual person, but because it hurts when I argue with reality.
* Everyone is a mirror image of yourself—your own thinking coming back at you.
* “I don’t know” is my favorite position.
* What is is. You don’t get a vote. Haven’t you noticed?
* Until you look forward to criticism, your Work’s not done.
* Everyone and everything is doing its job perfectly—no mistake.
* There are no physical problems—only mental ones
* I could find only three kinds of business in the world—mine, yours, and God’s. Whose business are you in?

<http://en.wikiquote.org/wiki/Byron_Katie>