

דוד בובטס

*

כְּשֶׁמָדְדוּ זֶה מוֹל זוֹ
 שְׁתֵּי נִקְדוֹת
 עַל סֵפּוֹ שֶׁל הַיָּם קוֹ יֵשֶׁר נָטָה
 בֵּין כְּרִסּוֹ לְאַחֲרֵיהָ.
 הַחוֹל עוֹטֵף אֶת הַרְגְּלִים
 גּוֹרֵף שׁוֹטֵף הַיָּם
 אֶת הַמְּשֻׁכּוֹ הַמְּשַׁעֵר
 שֶׁל קוֹ אֲשֶׁר נָטָה
 בֵּינוֹ בֵּינָה,
 מְשַׁל לֹא הָיוּ
 גְּדָה אוֹ שְׁפָה,
 רַק מֵיָם רַבִּים.

בשונה ממסורות סגפניות מדיטטיביות בהודו, שראו בכל עונג גופני סכנה וגורם מעכב בדרך לשחרור (רעיון שקיים גם במסורות הנוצרית והמוסלמית), הבודהה לימד משהו רדיקלי: יש עונג גופני (ושמחה מנטלית) שמסייע לתודעה להתחרר מהיאחזות.

במילים אחרות, לעונג גופני מסוג מסוים (לא מדובר בעונג שנובע מהנאות חושיות) יש תפקיד בשחרור התודעה.

תודעה שאחווה בהשתוקקות, כעס, קנאה וכדומה, מלווה בדרך כלל בחוויית גוף מכווץ, מוצק ולעתים אף כואב. לעומת זאת, גוף נינוח ושליו משקף תודעה נינוחה ושלווה, שיכולה לראות בבהירות רבה יותר את המציאות. יתר על כן, עונג גופני המתעורר מתוך ראייה בהירה של המציאות, מתוך - letting go (vossagga) מאפשר לתודעה להרפות ולשחרר עוד את מה שכובל אותה. סוג מסוים זה של עונג גופני (המלווה בשמחה מנטלית) נקרא "העונג של הוויתור, של ההבחנה, של השלווה, של ההתעוררות".

חשוב לשים לב שהבודהה מדבר על עונג פיזי ועל שמחה מנטלית כחלק מהותי מהדרך להתעוררות ולחופש, ולא רק כפרי של הדרך. את העונג הפיזי הזה, אומר הבודהה, יש לפתח ולטפח.

אסיים באחת ההנחיות של אג'אן בודההסה (אחד המורים החשובים של הבודהיזם בתאילנד במאה העשרים); הנחיה פשוטה ובסיסית ביותר: "אל תעשו דבר שלוקח אתכם מחוץ לגוף".

◆