

דהרמה מעשית

המכובד למה ישה לוסל רינפושה

(תרגום: אליס פרלמן)

פרקים נבחרים מתוך הספר Living Dharma

בהוצאת Dzalendara Publishing

להתמודד עם רגשות

לאחר שזיהיתם את הבעיה העיקרית שלכם, את אותו רעל המציק לכם בצורה קיצונית, פשוט שבו, הרפו ותזמנו את אותו רגש במהלך המדיטציה שלכם. בין אם מדובר בכעס, קנאה, או גאווה או כל רגש אחר, פשוט תזמנו אותו להיות נוכח. עתה התמודדו עם אותו "יצור" אשר איכשהו חולל כאוס רב בחייכם, ותתבוננו בהרגשה שהיא מעוררת בתוכם. מה גודלו? האם הוא בעל צורה מרובעת או עגולה? האם צבעו שחור או לבן? מהו צבעו וצורתו?

התבוננו במהותו של אותו רגש הגורם לכם כל כך הרבה סבל. אתם נוטים תמיד לחשוב שאתם ממש חווים את אותה התרגשות, אך אילו כך היה המצב בפועל, הייתה לו צורה, צבע וממדים. אם אתם חשים שמהו מציק לכם, חייב שיהיה גורם לכך! כיצד ייתכן שמהו מציק לכם כאשר לא קיים גורם כזה בפועל? אילו מדובר היה בישות מוצקה הקיימת בחלק כלשהו בגופכם, יכולתם פשוט להסירה על ידי ניתוח וכך לפתור את בעיותיכם. ואולם לרגשות אין מאפיינים כאלו.

מצב זה מהווה הזדמנות טובה לקיים חקירה מעמיקה באמצעות המדיטציה. יש לקוות שתגיעו למסקנה הנחרצת שאין לדאוג כלל, היות ולא ניתן למצוא דבר. כתוצאה מכך, אתם תיווכחו לדעת שאתם בעצם אחראים להיווצרותן של אותן רגשות שאינן קיימות בפועל, ואתם בעצמכם אלה שהפכו למציאות מוחשית.

זוהי הסיבה שאנו מתקשים כל כך בהתמודדות עם מצבים הרגשיים שלנו. איכשהו, אנו מצליחים לבנות את אותה דמות מוחשית מתוך רגש, והיא מטרידה אותנו כל הזמן. היא מפריעה לשלוותנו והורסת כל מה שאנחנו עושים. אילו אמרתי לכם שלא קיים בפועל דבר שיוכל להציק לכם הייתם ללא ספק משיבים "הכול טוב ויפה שאתה למה יש טוען כך, אך רגשותיי ממש מפריעים לי." משום כך אני דורש מכם לבצע את החקירה הזו כאן ועכשיו במהלך המדיטציה שלכם. אין דרך אחרת. כאשר תגיעו למסקנה בעצמכם שלא קיים דבר בפועל שיציק לכם, אתם עשויים לחוש הקלה. תוכלו לשאוב עידוד מהידיעה שאיכשהו, הייתם משועבדים לרגשות שלא קיימים במציאות.

החזרה על תרגיל זה שוב ושוב הנו כמו לפרק את הדימויים אותם בניתם לאורך כל חייכם. באמצעות המדיטציה, תוכלו לפרק את התחושה הזו שישנו משהו המציק לכם ללא הרף. אך כל עוד לא תבצעו חקירה מקיפה לא תצליחו לעשות זאת. עליכם להתחייב ולהתמסר לחקירה זו באופן מלא, על מנת שבאמת תיווכחו בכך בעצמכם. לא משנה באיזה כיוון תסתכלו ולא חשוב כמה זמן תשקיעו לא תמצאו כלום, ומשלא מצאתם דבר האם זה לא טעות מוחלטת מצדכם להמשיך לאפשר לדבר להרעיל את חייכם? אם אינכם מצליחים למצוא כלום, מדוע שתפחדו?

אם אתם נתונים לתחושת פחד קיצונית התבוננו במהותו של אותו גורם המפחיד אתכם. האם גורם זה בעל צורה מפלצתית? האם יש לו קרניים או שיניים רבות? מהו הדבר שבאמת מפחיד אתכם? אם אינכם מצליחים למצוא דבר, אז נסו להיזכר האם היה מישהו שהפחיד אתכם

בילדותכם. ייתכן ובניתם דמות משלכם על בסיס גורם זה ולא הצלחתם לסלקו לאחר מכן, למרות שאין דבר של ממש שיכול להציק לכם כיום.

את סוג זה של מדיטציה אנו מכנים בטיבטית "אייהקת'ונג (lhakthong) שפירושו חקירה יסודית המובילה לתובנה.

כאשר אנו נלמד להתמודד עם הרגשות שלנו, נפנים בהדרגה את הפוטנציאל לשינוי פנימי. במסורת הטיבטית אנו אומרים שהכרתנו דומה ליצור פראי ואת היצור הזה יש לאלף. אנשים נוטים לרוב לחשוב שהבעיה נמצאת אצל אחרים והם בעצמם מושלמים – אבל כך הם לעולם לא ימצאו שלוה בהכרתם. הגישה הנכונה היא לאלף את היצור הפראי שבתוכנו ואז כל היתר יבוא על מקומו. את המטרה הזו ניתן להשיג רק באמצעות המדיטציה.

ואולם השינוי לא יתרחש בין לילה. עבור אנשים אחדים, הוא עשוי לקחת עשר או עשרים שנה ואף יותר. בתור בודהיסטים, אנו מאמינים שהרגלים אלו הצטברו במשך תקופות חיים רבות. אלה שאינם מאמינים בגלגולים קודמים יוכלו עדיין להכיר בעובדה שלקח להם עשרים, שלושים, או אפילו ארבעים שנה להטמיע את שושלתם המשפחתית, תרבותם ומסורותיהם. יש לנו הרגלים כה רבים, ולא נוכל לפתע לנטוש אותם לחלוטין. משום כך אסור שאי פעם נאבד את סבלנותנו. עלינו פשוט להכיר בכך שהמשימה היא קשה, אך אסור שנוותר לעולם.

חופש ואחריות

ביודענו שקיים בנו את הפוטנציאל האדיר הזה, אנו שואפים באופן טבעי להשגת החופש. אולם החופש מלווה על ידי אחריות. אנשים רבים מצהירים בגאווה, "אנו חיים בעולם חופשי, אנו חופשיים," בעוד שלמעשה – לפחות מנקודת המבט שלי – הם אינם כך. נכון הוא שיש להם את הרשות לחשוב, לדבר, ולפעול כרצונם, אך כאשר אותו חופש אינו מלווה על ידי חכמה, בני אדם מסוגלים להתנהג בצורה יותר גרועה מחיות. למרות שבני אדם הנם ייחודים ונבונים, לעיתים קרובות, כאשר הם פועלים ללא חכמה, הם מנצלים לרעה את החופש המדומה שלהם למטרות הלא נכונות. הם מנצלים לרעה את הכרתם, דיבורם, ויכולתם לפעול. עבורי, לתת חופש כזה לאנשים שאין להם את הידע ואת ההכשרה המתאימות הנו כמו להפקיד סכין חד בידיו של ילד. מה עלול ילד לעשות עם סכין חד? הוא יפגע בעצמו או באחרים. לאניות דעת, אין משמעות רבה מדי ל"חופש" מסוג זה. אנו זכאים לחופש מבחינה חוקית, אך בתוך עצמנו אין אנו חופשיים כלל!

רוב האנשים רוצים להיות חופשיים אך אינם מוכנים לשאת באחריות. אולם האחריות היא בלתי נפרדת מהחופש! אם יש לנו את החופש לחשוב, אז זאת אחריותנו לחשוב באופן חיובי. אם יש לנו את חופש הדיבור, אז זאת אחריותנו לדבר בצורה ראויה ובעלת משמעות. ואם יש לנו את חופש הפעולה, זאת אחריותנו לפעול בצורה נכונה. איש אינו יכול לקחת החלטות אלו במקומנו. אילו כל אדם ואדם היה מסוגל לחוש אחריות בדרך זו, העולם היה נעשה מקום טוב יותר, אך רובנו לא לוקחים אחריות למה שאנו אומרים, חושבים ועושים. אנו תמיד מוצאים לעצמנו תירוצים ומטילים את האשמה על אחרים או על הנסיבות. כמובן שקל יותר להאשים אנשים אחרים, אולם על פי הוראותיו של הבודהה, זה לא יעבוד ואנו נושאים באחריות לפחות באותה מידה כמו אלה שאנו מאשימים אותם.

בבודהיזם אנו מדברים על ה'קרמה'. ישנם אנשים שאינם רוצים לשמוע את המילה הזו ואומרים שהם אינם מאמינים בקרמה. אולם במקום המילה 'קרמה' נוכל להשתמש במונח 'גורם ותוצאה' ואז הפירוש נעשה מאוד פשוט. אם נרביץ למישהו הם ירביצו לנו חזרה. אם נאמר דברים רעים על אנשים אחרים הם יאמרו דברים רעים עלינו. ישנן השלכות לכל דבר שאנו חושבים, אומרים ועושים. המשמעות של כך היא שכל מעשה שלנו יגרור אחריו תוצאות שאותן נחווה בפועל. הדבר דומה לזריעתו של שדה. אם נזרע זרעים טהורים נקבל יבול טהור, אך אם נזרע עשבים נקבל יבול מעורבב עם עשבים. נוכל לנקות את השדה רק על ידי כך שנעבור בו ונכיש את העשבים אחד לאחד. נוכל לנקות את העשבים מהכרתנו אך ורק על ידי תרגול מדיטציה והתמודדות עם רגשותינו השלילים, גם אם מדובר בתהליך כואב.

כשאני מביט על מה שקורה ברחבי העולם בימים אלה, אני תוהה כיצד אנשים יכולים לסמוך על אדם אחר ולהאמין בו כאשר הם אינם סומכים אפילו על עצמם ואינם יודעים אפילו מה מתרחש בתוך הכרתם? אין הם מכירים את עצמם מספיק טוב. רבים מהאנשים המתקשים מבחינה שכלית, ידברו אך ורק על בעיותיהם וכאבם, אך ברגע שהם מקבלים את העזרה הנכונה ומרגישים שיפור, הם נעשים מפוחדים. גם כאשר הם יוכלו לחוות אושר כלשהי, הם דוחים אותו מפני שהם

סבורים שהוא אינו מגיע להם. האגו שלהם דוחף אותם בכיוון הלא נכון. אם אותם אנשים חושבים שלא מגיע להם להיות מאושרים, מדוע הם חרדים כל כך מפני הבאות, ומדוע שלא יפסיקו להתלונן ויאפשרו לקצת שמחה להיכנס לחייהם? ישנם אנשים העוטפים את עצמם לחלוטין בכאב וסבל, אך הם בעצם אינם מעוניינים לוותר על הכאב הזה. הם מזדהים עם הסבל. רוב האנשים מפחדים לעסוק בהתבוננות עצמית, מפני שהם מרגישים שהידע והעצב בראשם היא כה עצום, שאין הם מסוגלים כלל להתמודד עמו.

בדרך זו, אנשים משליכים את הכול על אחרים, ואף פעם אינם מקבלים אחריות על עצמם לשום דבר. הם תמיד מוצאים דרכים ושיטות כדי להטיל את האשמה על מישהו אחר. אולם לתרגל בודהיזם פירושו לקחת אחריות על עצמנו, וזה אומר שלא נוכל להאשים מישהו אחר. ואם נלך בנתיב הבודהיזם לזמן מסוים, אנו אפילו ניווכח שלא קיים אותו "אני" בתוכנו שיחווה מלכתחילה את אותו כאב. אנו מעניקים צורה ל"אני" ואותו אישיות "אני" נוצר עם כאב והנאה יחדיו. איך נאשים אנשים אחרים אם אותו "אני" אינו קיים? אותו אגו מנופח הוא זה הקובע את שיקול דעתנו. אנשים אחרים הם כמו מראות. אם אין לנו ראי, איך נוכל לראות את ההשתקפות של עצמנו? לא נוכל להטיל אשמה על אחרים או על הנסיבות, ולהתחמק מלקחת אחריות על עצמנו.

מדובר במושג שקל להבינו והוא יעזור לנו להעריך ולהבין את חיוניותו של התרגול והצורך ללמוד לדבר ולפעול באופן חיובי ומהותי ולפתח את הפוטנציאל שלנו בתורה ראויה. ללא כך אנו נהפוך לאנשים לא יציבים ומזיקים.

אם נסתכל לאחור לאורך ההיסטוריה נראה שהבודהה, ישו, וכל המורים הדגולים הכירו בפוטנציאל הקיים בהם וניצלו אותו. הם נשאו במלוא האחריות למימושה המלא של הפוטנציאל שלהם וכיום, כאלפיים וחמש מאות שנה מאוחר יותר, אנו עדיין נהנים ממעשה נטילת אחריות זו. לאנשים אחרים היה את אותו פוטנציאל אך הם ניצלו אותו בדרך הלא נכונה. מעשיהם הובילו לשתי מלחמות עולם שגבו את חייהם של מילוני אנשים והביאו סבל על אנשים רבים נוספים. הראשונים הביאו תועלת, אושר וידע נצחי לעמיתיהם בני מין האנושי. האחרונים, בהיותם תועים, בורים, וחסרי חכמה, ניצלו את הפוטנציאל שלהם כדי לזרוע הרס ואבדון, ועדיף שלא ניזכר בשמותיהם.

על מנת שנוכל לקחת אחריות מלאה על מעשינו, דיבורנו ומחשבותינו, חובה היא שנכיר בכך שהגיע העת שכולנו נלמד לאלף ולשלוט בגופנו, דיבורנו והכרתנו.

קבלה ושחרור

אם אותם המודטים ינהלו אורח חיים המושתת על אנוכיות, הם עשויים להביא בדיוק את אותה הגישה למדיטציה שלהם ובעת תרגולם יסבלו מעצבנות, מכעס וממתח. אם שאיפתם היא להשיג הכרה שקטה ואנשים הנמצאים בסביבתם המיידית עושים רעשים למיניהם, הם יחשבו שאותם אנשים מפריעים למדיטציה שלהם ומונעים מהם את שלווה הנפש המיוחלת. בסופו של תהליך, כל רעש ייחשב בעיניהם כגורם עוין. החשיבה בדרך זו הופכת אותנו למאוד רגשניים, ואז מהו למעשה ערכה של אותה מדיטציה? לכן, אם נבחין בכך שאנו נעשים חסרי סבלנות, מתוחים ונסבול מכאבי ראש, עלינו להבין שהתרגול שלנו שגוי. לעולם אל תאפשרו לעצמכם למדוט כך!

הרעש הוא אתגר. אם נוכל להפוך אותו לחלק מהמדיטציה שלנו, נתקדם באופן משמעותי. אם נהיה מסוגלים לשלב במדיטציה שלנו, נרגיש בטוחים ביכולתנו למדוט אפילו באמצע כביש סואן. הרעש לא יפריע לנו יותר.

ישנם אנשים שבזמן שהם מודטים, מרגישים שמה שהם רואים מפריע להם. הם עוצמים את עיניהם על מנת שלא לראות את המתרחש לנגד עיניהם, אלא שאז משהו אחר מפריע להם במקום זאת. הם שואפים לסלק כל מיני מטרדים והראייה הופכת אצלם למכשול עוין. המדיטציה אינה צריכה לשמש לנו כתירוץ להאשים משהו או מישהו בהפרעה לשלווה הפנימית שלנו. זוהי גישה מוטעית, כיוון שאם נקבל את כל מה שנקרה בדרכנו - שום דבר לא יוכל להפריע לנו יותר והשלווה הפנימית שלנו תהיה נוכחת כל העת. הנקודה היא שאם בכל פעם שמתעורר מכשול כלשהו נאשים אותו בכך שהוא מפריע לשלוותנו הפנימית, נהפוך, בסופו של דבר, כל מכשול לאויב.

אתן לכך דוגמה מהחיים שלי. כשהתחלתי ברטריט הארוך שלי בוודסטוק שבניו יורק, היה לי בית יפה סמוך למנזר וכל התנאים לתרגול היו נפלאים, כך שהייתי מאוד מאושר. אולם זמן קצר לאחר שהתחלתי בתרגול שלי, המנזר החליט להתחיל בפרויקט בנייה גדולה ממש ליד ביתי. האזור כולו הפך לאתר בנייה מלא בכלים מכנים כבדים שהרעידו את ביתי עד היסודות. הם אפילו ניתקו לי את אספקת המים והחשמל! הייתי ממורמר למדי - הרגשתי שהרטריט שלי ירד לטמיון. כל כך סבלתי עד שבקושי הצלחתי לתרגל.

העניינים הלכו והידרדרו והייתי מיואש לגמרי מכל הרעש והרעידות, אלא שאז המורה שלי הגיע לביקור ואמר לי: "הרעש הוא המדיטציה שלך". דבריו פקחו את עיני וממש עזרו לי. הפסקתי להילחם ברעש והתחלתי להשלים עם קיומו. עבורי מדובר היה בנקודת מפנה של ממש. מאוד חשוב שתדעו להתמודד עם רעש בעת תרגולכם. אם לא תעשו כך ותהפכו את הרעש לאויב, בסופו של דבר תעשו אויב מכל דבר ולא תצליחו לתרגל.

אם במהלך המדיטציה אתם מופרעים על ידי רעש, במקום לראות בו אויב, עליכם להפוך אותו לדיד. עבורי מדובר היה בשיעור מאוד חשוב.

למרות זאת, כנראה ש'קארמת הרעש' שלי טרם מוצתה עד תום, כי כאשר קיימתי את הרטריט השני שלי במנזר סמיה לינג, שוב היה לי בית יפה עם מרפסת והפעם המנזר החליט לבנות מחדש את מרכז הרטריט "פיורלנדס" ממש על פתח ביתי! וכך שוב האזור כולו הפך לאתר בנייה הומה. העובדים במקום אפילו החלו לאחסן את כלי העבודה שלהם, כמו גם שקיות מלט אפופות אבק,

בתוך מרפסת ביתי! אבל זה לא הפריע לי. התחלתי לחשוב לעצמי: "למה ישה, אתה חייב למדוט למענם. הם עובדים כל כך קשה על בנייתו של מרכז לרטריט כדי שאחרים יוכלו לתרגל את הדהרמה. עליך למדוט למענם". לכן אני מעודד את כולכם לתרגל גם כשאתם חשופים להפרעות ולרעש ברקע ולא לראות בהם מכשולים. אז תוכלו למדוט בכל מקום ולמצוא שלוה בכל מצב.

מדיטציה משמעותה קבלה מוחלטת. כיצד נוכל לדבר על מושגים כמו 'אי שיפוטיות' ו'אי היאחזות' כאשר אנו כל כך שיפוטיים בהכרתנו ומצפים לחוות תחושות מסוימות במהלך המדיטציה שלנו, תוך דחייה מוחלטת של חוויות אחרות? אותם אנשים המאמצים גישה כזאת דומים, מבחינה מסוימת, למתאגרפים בזירה. הם חובטים ומנחיתים מהלומות אך הם המפסידים היות שלמעשה לא קיים בפועל מישהו לחבוט בו! עבור מתרגל טוב, הפעילויות המנטאליות כולן אינן יותר מעננים בשמיים. הן מופיעות משום מקום ונעלמות כלעומת שבאו.

אנשים רבים באים אלי וטוענים שקל להגיד דבר כזה, אך אצלם מדובר בהתרחשויות 'אמיתיות'! אותם דברים 'אמיתיים' מתרחשים מפני שאתם אפשרתם לעצמכם לחשוב שהם "באמת" קורים. אם תתעקשו על כך שדבר כלשהו קורה, תשאלו את עצמכם שוב מה גודלו, צורתו, וצבעו? אם תשובתכם היא שאין לו אף אחד מהמאפיינים החומרניים הללו, כיצד תוכלו להגדירו כאמיתי? למעשה, אתם אלה שהפכתם אותו לכזה!

אנו בונים ומעצבים דמויות, כמו לדוגמה 'ידידים'. נדמה לנו שאנו באמת מחבבים אדם כלשהו ואז אנו מתחילים לחשוב על כל תכונותיו החיוביות. אנו ממשיכים ובונים את הדמות הזו, ואותו אדם נתפס עבורנו כטוב יותר עם כל יום שעובר! אך כאשר היחסים עמו עולים על שרטון, אנו מתחילים למצוא פגמים באותו אדם וככל שהזמן עובר אנו מבחינים בהם יותר ויותר. האמונה באמיתותן של הרגשותינו היא אשר גורמת לנו כל כך הרבה אומללות מיותרת. ההרגשות הללו עשויות להיות מזעריות למדי בהתחלה אך אנו מטפחים ומצמיחים אותן מדי יום ביומו.

בכל פעם שאתם מודטים ונדמה לכם שדברים אמיתיים מתרחשים בפועל, פשוט תנתחו את מה שנמצא. במקום לברוח, פשוט התמודדו עמם ותאמרו: "אני רוצה להציג את עצמי בפניכם ולהכיר אתכם טוב יותר." אם תאמצו את הגישה הזו תבינו שבעצם שום דבר אינו קורה.

לאפשר להכרה להירגע

לעיתים קרובות הכרתו של המתחיל דומה למפל מים ענק שבו המחשבות זורמות למטה בעוצמה אך אין צורך להרגיש מתוח או מתוסכל על כך. באמצעות תרגול מתמיד, היא תתחיל בהדרגה להירגע ותהפוך בהמשך לנינוח כמו נחל שליו, ולבסוף עמוק ושקט כמו אוקיינוס ללא גלים.

אל לנו לכעוס או להיות חסרי סבלנות אם הכרתנו ממשיכה לנדוד ואנו נדרשים להחזירה בכל דקה שנייה. בכל מקרה, את ההכרה לא ניתן להכניע על ידי הכעס אלא רק באמצעות אהבה וטוב לב. אל לנו להעניש את עצמנו או להתייסר בשם המדיטציה. עלינו להתייחס להכרתנו באותו דרך שאימא מאוד סבלנית ואוהבת תתייחס לילדה השובב. לילד יש כל כך הרבה אנרגיה שהוא משתולל ומתרוצץ ללא הפסקה ומנסה לברוח מהחדר בו הוא נמצא. אמו אינה כועסת או מתעצבנת ואינה מרביץ לילדה אלא היא מאפשרת לו לשחק בתוך החדר. בהדרגה, הילד ינצל את כל האנרגיה שלו ויירגע. גם אנו צרכים לאפשר להכרתנו לקפוץ ככל העולה על רוחה, אך בו בעת עלינו לעקוב אחריה ולהחזירה שוב ושוב גם אם נדרש לעשות כך מיליון פעם. אל לנו להיות שיפוטיים, חסרי סבלנות, מיואשים או כעוסים, אחרת המדיטציה שלנו פשוט תהפוך לחוויה מתוחה, קשה וכואבת ביותר. עלינו להעניק להכרתנו מרחב אינסופי ולאפשר לאנרגיה המיותרת לדעוך לבדה.

אם אנו חווים את "המפלה הגדולה" ואיננו מסוגלים לשלוט בהכרתנו, ישנם תרגילי נשימה שעשויים להיות מאוד מועילים. הנשימה היא חלק מאתנו. אם אתם מתחילים, תוכלו לעצום את עינכם ולספור בראשכם. תספרו עוד ספרה עם כל נשימה ונשיפה. תספרו עד לחמש ואז תתחילו שוב. על ידי כך אנו מרכזים את פעילותנו המנטאלית כולה בנשימה מבלי לחשוב על שום דבר אחר.

היות ואנו מנסים למשמע את הכרתנו, היא עשויה להגיב בשלילה. אם נתאמץ יתר על המידה נהפוך למאוד מתוחים ונסבול מכאבי ראש. כאבי ראש אלו מופיעים מפני שאנו נעשים מתוחים מדי. הכרתנו הייתה מאז ומתמיד חופשייה לעשות ככל העולה על רוחה, וכעת אנו דורשים ממנה לשבת בדממה, וכך נוצר הכעס.

אם תתחילו להרגיש מתוחים כאשר אתם סופרים, עצרו ובמקום זאת נהלו דו-שיח עם הכרתכם, "הבט, אינני דורש ממך כלום לכן אין לך סיבה להתלונן." ביכולתנו לנהל מעין דיון פנימי שכזו כי הרי אנו מנהלים דיאלוגים כאלו בראשנו בצורה די דומה כל העת, ואנו ממש חייבים למצוא דרכים ושיטות לגרום להכרתנו להבין למה אנו עושים את מה שאנו עושים.

לעיתים, אנשים רוצים מידע נרחב והלאמות נענים לבקשותיהם בהתאם לכך, אך דעתי הוא שהדבר עשוי לגרום למכשולים. אילו אנשים ביקשו פחות, הייתי נותן להם פחות מידע ואז תרגול המדיטציה שלהם הייתה פשוטה. זוהי הגישה הרצויה. בכל הנוגע למסורת המאהאמודרה, המאסטר ההודי טילופה ניסח אותו בפשטות, "אל תדברו, אל תחשבו, אל תנתחו." כל כך פשוט! אני בעצמי מיישם את המסורת הזו, אך אני נדרש לתת לתלמידיי אינספור שיטות שונות. ישנם כאלה המתרגלים ואחר כך אומרים לי, "למה ישה, שיטת הנשימה אינה עובדת עבורי ואני

מתקשה אתו. " אז אני מסביר להם כיצד להתרכז באובייקט. הם מתבוננים בו והוא נראה להם מוזר, ובעל צורה וצבע משתנים.

אם נהפוך לנוקשים יתר על המידה במהלך המדיטציה שלנו, או שנשקיע בו מאמץ רב מדי, אנו נסבול מהזיות כאלו. כאשר נוצר מצב כזו, עלינו להפסיק להתרכז באותו אובייקט ופשוט להרפות. עלינו להפעיל מאמץ בצורה מאוד עדינה. אלא שלאחר שאותם תלמידים מנסים זאת הם חוזרים אלי שוב ומתרעמים, "למה ישה, השיטה הזאת מוציא אותי מדעתי, אנא תן לי אחד אחר." ואני אכן נותן להם שיטה אחרת.

זוהי הסיבה שאנו חיים בעולם שקיימות בו שפע שיטות – מפני שישנן צרכים ודרישות מרובות. אנשים חוזרים ומבקשים ממני לתת להם שיטות נוספות ואני ממשיך להיענות להם כי רק כך נוכל לתקשר בינינו, אך בסופו של דבר אותם אנשים מתלוננים, "הבודהיזם הטיבטי אינו מוצאת חן בעיניי מפני שהוא מסובך כל כך. לשם מה אנו צריכים לעשות את כל זאת?" אולם מעולם לא ביקשתי מהם לעשות דבר. מאז ומתמיד אני מלמד תלמידים כיצד לתרגל בדרך פשוטה ואני מדגיש את הצורך בפשטות כזו כבר מההתחלה.

לכן בהתחלה, אל תסבכו את העניינים, ופשוט שבו בנחת, רפויים לחלוטין מבחינה פיזית ומנטאלית. אל תעסקו בעבר או בעתיד והימנעו אפילו מלספור את הנשימות שלכם. פשוט אל תעשו כלום!

השליטה בגוף, דיבור והכרה

שליטה בגוף

לשלוט בגוף הנו דבר קל יחסית מפני שפעולות פיזיות הן קלות לראיה ולזיהוי. גופנו הוא הגורם הראשון המקשר אותנו עם העולם מפני שיש לו צורה, וממד מסוים של מוצקות. אנו עושים דברים רבים עם גופנו ולכולנו יש הרגלים מוזרים רבים. אדם מסוים עשוי לעבור שלבים שונים של מבוכה רגשית, אך הסימן הראשון של נזירות עלול להיות, למשל, טריקת דלתות או הפלת צלחות במטבח. קל מאוד להבחין במעשים כאלו. עלינו לנסות לא להגיב בצורה כה חזקה ומהירה לדחף הרגשי הראשון. הכרתנו היא המנהלת והגוף ממלא אחרי הוראותיה, לכן עלינו להיות מודעים לכך ולבחון את מעשינו ולנסות להתגבר על הרגלים אלו.

ההליכה בכבדות ועשיית רעש עשוי להפריע לאחרים למרות שאנחנו איננו מעוניינים באמת לפגוע בהם. יידרש זמן ללמוד כיצד לנוע באיטיות ובעדינות אך הדבר אפשרי ועלינו לנסות להשיג זאת מתוך כבוד לאחרים. אנשים מהשורה יטענו שזה מהווה שלילת החופש שלהם היות ויש לתת להם 'לבטא את רגשותיהם' בצורה חופשית. את הגישה הזאת אני רואה כרדודה ושטחית. לבטא את כל רגשותינו בצורה שגויה אינו מביא תועלת לאיש. עלינו להיות מודעים לכך שבכל פעם שאנו מבטאים דבר כלשהו, יש לו השפעה על אחרים. זכרו, גורם ותוצאה!

לשלוט בעצמנו הנו הדרך היחידה שבו אנו נוכל לשנות ולשפר את העולם. המשמעות היא שעלינו לזכור תמיד לא לנצל לעולם את צורתנו הפיזית לפגוע בשום יצור, ולהימנע באופן מוחלט מכל מעשה פיזי בלתי הולם. לשלוט על פעולות הגוף הנו דבר קל למדי. לפעמים אנשים חושבים שהוא קשה, אך הוא איננו כך. בני אדם מאלפים חיות על ידי מכות, מניעת אוכל ואפילו על ידי מתן הלם חשמלי! אריות אינם אמורות לקפוץ כפי שהם עושים בקרקס. אם אנו מסוגלים לאלף חיות מדוע אין אנו מסוגלים לאלף את גופנו? יותר חיוני הוא שנאלף את עצמנו במקום חיות, מפני שבני אדם ולא חיות הם הגורם של הבעיות של העולם.

שליטה בדיבור

אנו אכן זקוקים לשלוט בעצמנו מבחינה פיזית הטהורה אך הנשק הקטלני ביותר שראיתי בשימוש אצל אנשים הוא הדיבור! הוא בעצם גרוע יותר מרובים. אנשים משתמשים בדיבורם על מנת לעוות את הכול. כולם עושים בו שימוש מדי יום ביומו כדי לזרוע פירוד בין חברים, להעביר מידע שגוי, ולפגוע באנשים אחרים. נדרש כל כך הרבה שנים של מאמץ על מנת לבנות קשר חברות טוב וניתן להרוס אותה בכמה מילים תוך שניות ספורות. מילים יכולים לגרום כל כך הרבה כאב. לעיתים הם יכולים להיות מאוד מזיקים. להיות בני אדם משמעותו שיש לנו את המידה המתבקשת של תבונה על מנת להפנים שלגרום כאב וסבל לאחרים ללא צורך אינו הדרך הנכונה. כפי שאין אנו רוצים שיגדפו אותנו, כך אנשים אחרים אינם רוצים אף הם להיות מטרות לגידוף.

לעיתים קרובות אני מביט על העולם ותוהה כיצד הדברים הידרדרו כל כך. אם לשפוט לפי הוראותיו של הבודהה, אנו איבדנו את היכולת לכבד אנשים כנים. אנו מתעלמים מאותם אנשים כנים וישרים, בעוד ששקרנים, רמאים ובעלי לשון חלקלק מאיישים משרות בכירות בכל מקום. לכן העולם אכן משתנה אך לא לטובה. אנו גם כן נושאים באחריות חלקית למה שמתרחש מכיוון שאיננו משכילים לכבד ולהעריך את אותם אנשים נבונים, מלומדים, כנים ואמיתיים. בתרבויות מסורתיות ישנו ערך לדיבור של אנשים אמיתיים. אנשים כאלו אינו נדרשים לומר הרבה, אך הציבור יכבד את דבריהם. הוא יודע שמוטב לו להקשיב לדבריהם של אותם אנשים כי הם מדברים את האמת בלבד. מאידך, אנשים לא אמיתיים יכולים לדבר יומם ולילה אך לדבריהם אין ערך מפני שברור הוא שהם משקרים ולכן דיבורם הנו חסר משמעות וערך.

בעולם המודרני הזו, אנו בחוסר חכמתנו פשוט הופכים את הכול. אנו יודעים שהפוליטיקאים לא יקיימו את שלל ההבטחות שהם מרעיפים עלינו וחרף זאת אנו מצביעים עבורם מפני שיש לנו יתחושה טובה' לגביהם, או מפני שכושר הנאום שלהם הנו כל כך מרשים.

עבורי, לשלוט בדיבור משמעותו ללמוד לדבר אמת, ולהקפיד תמיד לא לעשות שימוש בדיבור כדי לגרום לכאוס, או לגרום לסבל נוסף בעולם. אם נשכיל לזכור זאת תמיד, אז למתנת הדיבור תהיה משמעות של ממש.

שליטה בהכרה

לשלוט בהכרה קשה יותר מלשלוט בגוף או בדיבור. להכרה יש פוטנציאל כה רב? ההכרה היא המסבה לנו הנאה, אושר ושמחה, וגם כאב, עצב ואומללות – הכול! אם אנו מחפשים את שורשים ונקודת מוצאם של רגשותינו, אנו ניווכח שכולם קשורים למצב הכרתנו. למשל, אם בשעה שאנו מרגישים יציבים למדי מבחינה נפשית ובריאתנו איתנה מבחינה גופנית, אנשים מנצלים אותנו או מקשים עלינו הדבר לא יפגע בנו ונוכל להתמודד עמו. אולם אם מצב בריאתנו הפיזית ונפשית רופפת, נהפוך לשלילים עד כדי כך שניפגע גם כאשר אנשים אומרים את הדברים הנכונים. זה מוכיח שמה חשוב אינו מה שאנו אומרים או עושים, אלא מצב הכרתנו.

לשלוט בהכרה הנו הדבר הקשה ביותר אך גם הדבר החיוני ביותר. לעולם לא נוכל להיות שמחים או שלווים באמת מבלי שנשלוט בהכרה. לכן, אל לנו לפחד או להירתע מהמשימה, אלא להיות נחושים בדעתנו להתחיל במשימה ולהתמיד בו. זוהי הסיבה שאנו מתרגלים מדיטציה.

יתרונותיה של המדיטציה

הבודהה העניק 84,000 סוגי לימוד שונים, מפני שלאנשים יש יכולות שונות ולא כל אחד מסוגל ללכת באותו נתיב. אם אתם מסוג האנשים האוהבים ללמוד ולרכוש מידע מסוגים שונים, ייתכן שהמדיטציה תהיה קשה עבורכם ולכן במקום זאת תוכלו ללמוד את הפילוסופיה הבודהיסטית ולנצל את האנרגיה שלכם בדרך זו.

שושלת הקאג'יו שלנו נקראת 'שושלת התרגול'. אנו שמים דגש רב על המדיטציה, ההתמדה, האמונה, הביטחון והדרך. אם אין לכם אמונה בתקשור למדוט אך אם יש לכם אמונה או ביטחון, אז שושלת התרגול הזו תועיל לכם ותביא תוצאות מהירות. תוכלו, באמצעות המדיטציה, להתנסות בעצמכם בכל אותם דברים שלמדתם מהטקסטים.

אני מאמין שהמדיטציה היא הדרך הנכונה עבור אנשים רגילים בעלי משפחות מכיוון שגם אם תמדטו רק לשלושים דקות או לשעה מדי יום, הדבר יוכל להעשיר את חייכם ואת היכולת שלכם לתפקד בעולם רווי המתח הזה בצורה יעילה יותר.

לפעמים, יועיל לנו מאוד אם נפנים את העובדה שלא משנה מי אנחנו, כל מה שאנו חווים בהווה הנו התוצאה של מעשינו הקודמים, אך כאשר מדובר בעתיד הכול נמצא בידנו. אנו שותלים את זרעי העתיד שלנו בחיים אלו ברגע זה עכשיו. אין ספק שאנו יכולים להביא לשינוי של ממש בעתידנו! לעיתים אנשים, מפני שאין הם מבינים נכון את טבעו של הקרמה, חושבים שהבודהיסטים הם דטרמיניסטים או כאלו המאמינים שהכול נגזר מראש. נדמה להם שהקרמה היא מאוד מוצקה ואמיתית, אולם הקרמה, בין אם היא חיובית או שלילית, בעצם איננה קבועה. אני תמיד נותן כמשל את הגוף וצלו. כל עוד הגוף קיים הצל מתקיים יחד אתו. כאשר אנו מפנימים את טבעו הריק של הכול, הקרמה מתמוססת ואינה קיימת יותר. עצם הידיעה הזו מהווה מקור אושר בעצמו מפני שגם אם צברנו קרמה רעה כלשהיא, ניתן בכל זאת לשנותה. לכן אל לנו להיות מדוכאים ולחיות בהרגשה שאנו חוטאים ללא תקנה. אין צורך שיהיה כך. אין ספק שעשינו טעויות רבות אך כל עוד אנו מסוגלים ללמוד מהטעויות שלנו, הפוטנציאל שלנו יהיה באמת גדול.

הקרמה אינה תירוץ לכך שנרגיש חסרי אונים ונחזור על אותן טעויות שוב ושוב. אם נשתפר, הדבר יגרום מעל לכל ספק לתופעת כדור שלג שישפיע על הסביבה שלנו. הבודהיזם מהווה גישה מאוד מעשית. אם נהיה יותר חכמים, רגועים ויציבים, קרובנו וחברנו ירצו להתייעץ אתנו. הם יקשיבו לנו מפני שהשיפוט שלנו הוגן ואינו מונע על ידי האגו והאינטרס האישי שלנו. בטיבט אומרים שאם אדם רוצה לזכות בהערצה והערכה מצד משפחתו, הוא לא יוכל להשיג זאת בדרכים אנוכיים. תפקידו הראשון הוא לגרום לאשתו ולילדיו אושר.

חייכם אינם עומדים להשתנות מקצה אל הקצה בעקבות קורס מדיטציה קצרה, אך אם תוכלו לעשות את ההתחלה הנכונה ולזכור את הנקודות העיקריות של הוראותי, תלמדו בהדרגה כיצד לעזור לעצמכם במידה ותקלעו לקשיים. אם תיישמו את ההוראות הללו, הן יביאו לכם תועלת עצומה. אם תלמדו למדוט בקביעות, תגלו כיצד להרגיע את גופכם והכרתכם, כיצד לקבל את עצמכם ואף לקבל אחריות על מעשיכם.

הדבר החשוב באמת שעליכם לזכור הוא כיצד להשיג שליטה בגוף, בדיבור ובהכרה. לעיתים אנו מגדירים זאת כ"לשכלל" את הגוף, הדיבור וההכרה. עליכם לדעת כיצד להשתמש בפעילותכם הפיזית ודיבורכם. כשמדובר בהכרה, נסו תמיד לשמור על גישה חיובית. אם תוכלו פשוט לזכור שעליכם להישאר בני אדם חיובים, יהיה הרבה יותר קל לכם לשלוט על גופכם ודיבורכם ויהיה הרבה פחות כאוס סביבכם. אם תנסו להסתכל דרך כוס מלאה עם מים עכורים לא תצליחו לראות דבר. אם תאפשרו לבוץ לשקוע המים יהפכו לצלולים ותוכלו לראות דרכו בקלות. באותו אופן, אם הכרתכם תמיד נמצאת במצב של בלבול ותסיסה, לא תצליחו לעולם לעשות שימוש יעיל בגופכם ודיבורכם כי מבחינה רגשית הם פשוט יתבזזו. באמצעות המדיטציה, הכרתכם תהפוך לרגועה ונכוחה ואז תוכלו להתמודד עם חייכם בצורה ראויה.

עלינו לזכור תמיד שהטבע האמיתי שלנו הוא מושלם, ושכל מה שאנו חווים כעת הנה תקופה ארעית. עלינו לזכור שקיים אור בקצה המנהרה וכך, לא משנה כמה קשות הן חוויותינו כיום, יהיה להן סוף. עלינו לזכור את טבע הבודהה שלנו, שהוא המהות המושלמת של חיינו. אם נצליח לעשות כך, אז, יהיה לנו קל לזכור לא לנצל לרעה את גופנו ודיבורנו. אולם יידרש זמן לנסות לשנות את ההכרה, מכיוון שמדובר בעבודה "פנימית" אשר תוכל להתבצע אך רק באמצעות תרגול מדיטציה קבועה.

אלה מכם המסוגלים למדוט למשך שלושים דקות לפחות בהחלט צריכים לעשות כך. אולם אם בתור מתחילים אתם מתקשים, עליכם למדוט למשך לפחות חמש עשרה דקות בבוקר וחמש עשרה דקות נוספות אחרי העבודה או בכל זמן שמתאים לכם. לאחר מכן עליכם לבחון אם הצלחתם לשלב את כל פעילותכם בתרגולכם. כך תתקדמו. יהיה עליכם להתאמץ שוב ושוב. המשימה לא תהיה קלה אך התועלת תעלה על כל הזמן והמאמץ שהשקעתם. תגלו בהדרגה שאתם הופכים לבני אדם טובים יותר ושאתם מסוגלים להתמודד עם מצבים טוב יותר.

המדיטציה היא חלק חיוני ביותר של חיינו. אם עשיתם והשגתם פחות או יותר את הכול אך בכל זאת מרגישים שאינכם לגמרי מועילים או מושלמים, נדמה לי שייתכן שהגיע העת עבורכם למדוט ולמצוא הגשמה פנימית באמצעות ההבנה הפנימית הזו. ראיתי במו עיניי את ההבדל בין אלה המתרגלים ואלה שלא. כאשר מתרגלים מזדקנים הם לעולם אינם חשים בודדים. הם נערכים למוות ויודעים שאין מנוס ממנו. המוות, כאשר הוא מגיע, הוא מהווה הזדמנות. מדוע שהם יפחדו למוות? צורתם הפיזית כבר אינו מתפקדת אך הכרתם יותר חדה מתמיד.

כאשר התחלנו בריטריטים בני שלוש שנים המסורתניים, לסמיה לינג לא הייתה תדמית חיובית בעיניי הציבור. הרופאים האירופאים העלו תהיות לפשר מעשינו בכך ששמנו בהסגר את המשתתפים. היה המון חוסר אמון מצדם. במהלך ריטריט אחד, בחור צעיר שעזר בבנייתו של סמיה לינג חלה. הרופאים אבחנו סרטן וקבעו שנותר לו חודשיים בלבד לחיות. הוא היה גר בסמיה לינג מזה שנים רבות אך מעולם לא התעניין בתרגול, אלא התרכז בעבודתו בלבד. כשנדע לו שהוא חולה הוא הגיע אלי ואמר, "למה ישה, בזבזתי את כל זמני. כשהייתי בריא חשבתי שאוכל לעבוד ולתרגל בשלב מאוחר יותר. עתה נאמר לי שנותר לי רק חודשיים לחיות. האם תוכל לעזור לי?" הוא הצטרף לריטריט ולימדתי אותו כיצד לתרגל. המשתתפים האחרים לקחו תורים לטפל בו. הוא התחזק מאוד באמונו ותרגולו והיה מאוד מאושר וחיובי. כשעמד למוות חשבתי שעדיף שיתאשפז בבית חולים והזעקתי רופא. הרופא שוחח אתו על הנושא והגיע למסקנה שהוא

היה מאושר ורגוע למדי ושלא היה צורך לאשפזו. יומיים לאחר מכן הוא נפטר בשקט ובשלווה. במשפחתו לא היו אנשים מאמינים אבל הם בכל זאת באו להודות לנו על מעשינו.

משתתף אחר ברטריט אובחן עם גידול במוחו. שוב, התגייסנו לסייע בטיפולו במהלך שהייתו בתוכנית. הוא תרגל והפך לכה חיובי ומאושר עד שהרופא נאלץ להודות, "הפציינטיים שלכם לא זקוקים לנו, אנחנו דווקא זקוקים להם. בכל פעם שהם מתאשפדים בבית החולים הם גורמים לשינוי באווירה כולה כי הם אינם באים מלאי אנוחות, ייסורים ופחדים. הם אינם מפחדים למות, ומצב רוחם טהור וחיובי. הם מלאי אושר ומוכנים לקראת הבאות"

הניסיונות הללו מביאים אותי למסקנה שאכן ישנן יתרונות בתרגול ממשי ונכון. אני אומר כך מפני שלפעמים אנשים משקיעים מאמץ ניכר אך אינם מבחינים בשינוי של ממש. אך גם אם התוצאות אינן נראות לעין באופן מיידי, השינויים עוד יתרחשו. הדבר דומה לשתילתם של זרעים טובים. אתם מנכשים את העשבים מהשדה וחורשים אותו ומתכוונים ליבול מוצלח. ייתכן שזה ייקח זמן אך אין ספק שיגיע. לכן תקוותי הוא שלא תראו בתרגול מדיטציה כחלק לא חיוני של חייכם.

כפי שאתם רואים, יש סיבה טובה לכך שתרגישו שכדאי להקדיש שלושים דקות לתרגול מדיטציה במקום לומר "אני עסוק מדי, אין לי זמן." כשתמותו, תאלצו ללכת לבד – נשותיכם/בעליכם, ילדיכם, חבריכם, ביתכם וכל עסקיכם לא יתלוו אליכם. הם לא יוכלו להגן עליכם. לא משנה כמה הם אוהבים אתכם ולהפך, רגע הפרידה יגיע. תצטרכו ללכת לבדכם. נכנסתם לעולם הזה לבד וכך תעזבו אותו. זהו הרגע שתצטרכו להתכונן היטב עבורו. תרגול מדיטציה היא כמו לצבור אושר אמיתי ששום דבר, לרבות המוות עצמו, לא יוכל לקחת מכם.

אין ספק שהתרגול יוכל לסייע לנו ברגע המוות. אנשים רבים עשויים לא להאמין בחיים שלאחר המוות אך אם הכרתנו היא בדיוק כמו הגוף המתפורר לאחר המוות או כמו נר שניתן פשוט לכבות אותו, למה שנדאג בכלל? אולם אם ההכרה אכן דומה לנר, אז כאשר הגוף מזדקן ההכרה אמורה להזדקן יחד אתו. למרות זאת, אם תראו אנשים גוססים, תשימו לב לכך שהם שלווים או שהם מאוד מפחדים. אנשים הנמצאים במצב הכרתי חיובי מתנסים בחוויה הנפלאה על ידי כך שהם רואים את ישו, או לחלופין מלאכים או בודהות. אותם אנשים הנמצאים במצב הכרתי שלילי מפוחדים לגמרי ועוברים חוויות מפחידות למדי. באותו רגע שהגוף מתפורר ההכרה מתחזקת. אם אתם מסוג אותם אנשים שאינם מאמינים בחוויות שלאחר המוות מאוד רצוי שתתבוננו באנשים הגוססים.

הבודהיזם גורס שעלינו לצפות למוות. המוות פורס בפנינו את מגוון האפשרויות. עבור יוגי, המוות מהווה הזדמנות מפני שמה שקורה בחיים הבאים נמצא בידכם, ויש לכם את ההזדמנות לחוות את החירות. אם נקפיד לתרגל, נבין בבירור את התהליכים המתרחשים בעת המוות כגון התפרקותם של הגורמים. נוכל להתכונן למוות על ידי התרגול והמדיטציה ואז נוכל למות בשלווה תוך שמירה על מצב הכרתי חיובי ביותר. אני אומר את כל זאת כי אין איש בעולם שלא ייאלץ בבוא הזמן להתמודד עם המוות. יום אחד הוא יקרה לכולנו. לכן, חיוני ביותר שנתרגל מדיטציה ונלמד כיצד להרגיע את הכרתנו על מנת שנרכוש חכמה פנימית.

בודהיזם

אנשים רבים, בזמן החיפוש שלהם אחרי ערכים, שואפים לגלות משהו רענן וחדש למדי, והם סבורים שהבודהיזם, אשר קיים מזה אלפיים וחמש מאות שנה הנו ישן מדי. אך זו לא האמת! הבודהיזם הנו הדבר המרענן ביותר שאי פעם תתקלו בו משום שהכרתנו רעננה באופן מתמיד, והבודהה אינו עוסק בשום דבר זולת מצבה של הכרתנו. הוא מלמד שכל דבר, כל מה שאנו חווים, בין או טוב או רע, שמח או עצוב, הכול מתרחש כחלק ממצבים תודעתיים. הבודהה מתייחס להכרה העצמית שלנו וכי מה יכול להיות יותר רענן מזה?

הבודהיזם מלמד את עקרון השוויון – שההבדלים בגזע, תרבות, מסורת ואמונה אינם חשובים באמת. ההוראה הבסיסית של הבודהיזם גורסת שלכל אדם יש את ההזדמנות והאפשרות להיות בודהה. פוטנציאל זה קיים בכל יצור אנושי. ההבדל היחידי ביו הבודהה ליצורים רגילים הוא שהבודהה הגשים את הפוטנציאל שלו בעוד אנו עדיין עסוקים בחיפוש. הבודהה לא שמר את מה שגילה לעצמו, אלא ייחל, מתוך אהבתו וחמלתו, לכך שכל היצורים הנבונים יגלו את הפוטנציאל הפנימי הזה בתוך עצמם. הבנה זו, אותה הכרה בטבע הבודהה בתוכנו, חשובה מאוד עבור כולנו. להכיר בה משמעותו להשיג שחרור עצמי מוחלט, וכדי להשיג זאת, עלינו להתרכז באותם דברים שישחררו אותנו באמת, במקום לרדוף אחרי אשליות אשר לעולם לא יביאו לנו אושר שלם ובר קיימא.

מנקודת המבט שלי, הבודהיזם הנו הדת הפשוטה והמעשית ביותר בעולם מכיוון שגופנו שייך לנו, דיבורנו שייך לנו, הכרתנו שייכת לנו, וזמננו שייך לנו. כל מה שעלינו לעשות הוא ללמוד כיצד לנצל את אלה בצורה ראויה על מנת לשנות את הרגלנו ולשפר את עצמנו.

אני מאמין שכאנשים יגיעו להבנה שדרך החיים המודרנית והחומרנית הזו הינה חסרת משמעות, הם יקבלו בהדרגה את הוראותיה של הבודהיזם, אולם אינני מתיימר בשום אופן לגרום לאיש להפוך להיות בודהיסט. הבודהיזם הוא מאוד פתוח והוא מלמד את הצורך לכבד את כל האמונות האחרות. אנשים בעלי אמונות אחרות עשויים לחשוב שהבודהיזם אינו נוגע להם כלל, ושאינו לו מה להציע להם, אך ייתכן שהבודהיזם יוכל דווקא לייצג את הכול עבורם. הוא אף עשוי להוות **את** אותו החלק החסר שחיפשו כל חייהם.

הבודהיזם מלמד אותנו על הפוטנציאל שלנו. פוטנציאל זה אינו נחלתם הבלעדית של בודהיסטים או של נוצרים, אלא הוא שייך לכל ייצור אנושי ללא הבדל באמונה, גזע, או תרבות. עלינו ללמוד כיצד לחפש אחריו, לא 'אי שם בחוץ', אלא ממש בתוך עצמנו. אין צורך לפנות לכל אדם אחר, או להאמין בכל רעיון אחר; הצעד החשוב היחיד הוא להאמין בעצמנו ובפוטנציאל הקיים בתוכנו. כשאנו מדברים על הבודהיזם, אנו מדברים בעצם על ההכרה. אם הנכס מעדיפים לא לשמוע את המילים "בודהיזם", "הבודהה" או "הארה", נוכל לוותר עליהם ולהתרכז אך ורק בהכרה.

הדבר החשוב ביותר שעלינו לעשות הוא ללמוד להעריך את מה שיש לנו. נדמה שאנו ממש נוטים לשכוח עד כמה אנו ברי מזל. היכולת להעריך את חיינו, מי ומה אנחנו, מאפשרת לנו לבטוח באנשים אחרים וגם לטפח אמונה ומסירות. היא הופכת אותנו לאנשים מועילים. אם אין אנו מעריכים את מה שיש לנו, אזי גם אם יש לנו הכול, אנו נישאר אומללים. לא יהיה לנו שקט נפשי ולא נהיה מסוגלים כלל לבטוח באיש, שלא לדבר על טיפוחן של אמונה ומסירות. ישנם אנשים

שהופכים לפרנואידיים ומאבדים את ביטחונם העצמי עד כדי כך שאין הם מסוגלים אפילו לסמוך על עצמם. זוהי הסיבה שכל הדתות בעולם מלמדות אותנו להיות, ראשית כל, אנשים צנועים, הוגנים וכנים. כאשר יש לנו את התכונות הללו, החיים נעשים כל כך פשוטים וקלים!

לפי דעתי, אל לנו להיסחף עם מילים כמו נירוואנה והגשמה. כל זה אינו אומר כלום לאנשים כמונו. מהו נירוואנה? מה פירוש המילה 'הארה'? אם נמצא שלווה פנימית, הרי הכול – סיפוק, אושר, שמחה, נדיבות, היכולת לבטוח באנשים – יבוא בעקבותיו! הם כולם מהווים חלק מהשלווה הפנימית הזו. אני תמיד מזכיר לאנשים שהדת שלה הם שייכים איננה משנה כלל. אם התרגול שלהם עוזר להם להפוך לבני אדם יותר טובים ויותר צנועים אשר מסוגלים להעריך את עצמם וגם אחרים, סבורני שהם השיגו את מטרתם!

מובן הוא שכולנו מנסים למצוא אושר. הבעיה היא שאנו כל כך מוטעים על ידי מראות. המאה העשרים הזאת הינה 'ויזואלית' (חזותית) למדי. אנשים מושפעים במידה ניכרת על ידי כל דבר הנושא צורה פיזית. אנשים רוצים לראות וליהנות מדברים יפים, אולם אין הם מסוגלים לראות שדברים אלו הנם חלולים מבפנים. הם רוצים עבודה טובה, כסף ומערכות יחסים, והם רוצים להיות מסוגלים להחליף את כל אלה כמו מפיות נייר, אולם עדיין אין הם מאושרים. הם בעצם מחפשים כיוון אשר יעניק משמעות לחייהם, אך אין הם משכילים להבין שלמעשה הם משתמשים ברעל בחיפושיהם אחרי האושר. בלתי אפשרי הוא להשיג אושר באמצעות קנאה, גאווה, כעס, ואנוכיות. אם נשתול זרעים רעילים, התוצאה תהיה פירות שאינן ראויות למאכל.

מסיבה זו אני סבור שכל כך חשוב הוא שנלמד כיצד לשלוט בהכרתנו. במובן מסוים, אנו כבר נשלטים על ידי התרבות, המסורות וערכי המשפחה שלנו, אולם אלה הם ערכים של העולם הזה שייעודם הוא ללמד אותנו כיצד לשרוד בעולם. כיום, אנשים הינם לרוב יותר מחונכים ובעלי יותר מידע מאי פעם בעבר, אבל כאשר אנו מביטים על מצבו של העולם, אנו נאלצים להודות בכך שכל החינוך והמידע הזו הוא חסר תועלת ללא חכמה פנימית כמדריך.

אנו חיים בתרבות שבו אנשים גדלים כמו כבשים ובמקום לאמן את הכרתם הם הולכים בעקבות אחרים, או לחלופין, הם כופים על אחרים את דעותיהם. אנו עדים לתופעות כאלה מדי יום ביומו. ישנם אנשים צעירים והוגנים רבים, וגם אנשים בוגרים, הנאבקים על מנת להשמיע את קולם על הדרכים לשיפור העולם, אך הם חסרים את ההכשרה מתאימה, ועקב כך הם איכשהו פועלים להשיג את התוצאה הנכונה, אך תוך שימוש בשיטות פסולות. הם מנסים בצורה עיקשת לכפות את פתרונותיהם על אחרים. כמו אותם אנשים הצעירים הטובים וחזורי מוטיבציה אלו, אשר חווים קשיים כה רבים שמסתיימים בישיבה בכלא, בעוד החברות הרב הלאומיות אשר הם נלחמים נגדם לרוב מנצחות הודות להונם הרב, וסוללות עורכי הדין הפיקחים העומדים לרשותן.

הבודהה, שהיה יצור חכם ומואר, הבין שבלתי אפשרי הוא לשנות דברים בדרך זו. הוא אמר שאנו זקוקים למידה רבה יותר של חכמה, ושבמקום לנסות ללא הצלחה לשנות את כולם, אנו צריכים להשתנות בעצמנו.