

ככה זה

108 דימויים ואנלוגיות

לתרגול הדהמה

הנכבד אג'אהן צ'יה

תורגם והורכב מתאית על ידי טאניסארו בהיקהו

תורגם מאנגלית על ידי דוד מקיאס

מיועד להפצה ללא תשלום

Copyright 2013 thanissaro bhikkhu

This work is licensed under the Creative Commons Attribution Non Commercial 4.0 Unported. To see a copy of this license visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. "Commercial" shall mean any sale, whether for commercial or non-profit purposes or entities.

questions about this book may be addressed to

Metta Forest Monastery
Valley Center, CA 92082-1409
U.S.A.

additional resources

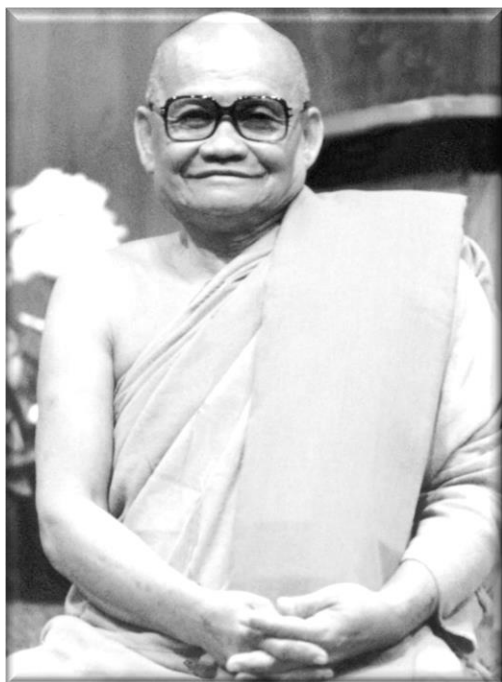
More Dhamma talks, books and translations by Thanissaro Bhikkhu are available to download in digital audio and various ebook formats at dhammatalks.org.

printed copy

A paperback copy of this book is available free of charge. To request one, write to: Book Request, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 USA.

עותק מודפס/דיגיטלי
ניתן לקבל עותק מודפס או דיגיטלי, בהתאם לזמינות, של ספר זה ללא
תשלום. כדי לבקש אחד, שלחו דואר אלקטרוני לכתובת:
Dudu.mindful@gmail.com

לקריאה בעברית של ספרי דהמה נוספים:
Mindfuldavid.com



הנכבד אג'אהן צ'ה

1918 - 1992

הקדמת המתרגם לעברית

אג'אהן צ'ה היה אחד המורים הבודהיסטים הידועים והמשפיעים ביותר של המאה שעברה. בנוסף לכך, היה לו תפקיד מרכזי בהפצת התרגול הבודהיסטי, ובמיוחד בהפצת התרגול לפי מסורת היער התאילנדית, למדינות מערביות רבות. אג'אהן צ'ה היה מיומן במיוחד בשימוש בדימויים ואנלוגיות. לדברי תלמידיו, הוא יכול היה לקחת נושאים רגילים ומצבים יומיומיים ולהסביר בעזרתם נושאים מעודנים ועמוקים בדרך שהיא מוחשית ונגישה.

הדרך הטובה ביותר להפיק את המרב מדברי הלימוד האלו היא לקחת את הזמן ולהרהר עליהם לעומק, במיוחד בזמן תרגול המדיטציה כאשר התודעה שקטה ומוכנה יותר לשנות את נקודת המבט הרגילה שהיא מחזיקה לגבי הדברים.

חשוב לציין שהספר הזה מציע את דברי הלימוד של אג'אהן צ'ה כפי שהעביר אותם לאנשים שונים: נזירים, מתרגלים ומתרגלות שאינם נזירים וקבוצות שונות של אנשים שהגיעו לבקר במנזר שבו הוא שהה – לכן ראוי שהקוראים יפעילו שיקול דעת וינסו להבחין אלו מדברי הלימוד מתאימים לשלב בו הם נמצאים על הדרך.

אני מקווה שהצלחתי להעביר את דבריו של אג'אהן צ'ה בדרך מובנת ונגישה, בעזרת תרגומו של אג'אהן ג'ף (טאניסארו בהיקהו), ומודה לכל האנשים שעזרו כדי להוציא את הספר הזה לאור. ההערות וההצעות שהם סיפקו שיפרו לאין שיעור את איכותו של התרגום הסופי. הספר תורגם בלשון זכר רק לשם הנוחות, אך מיועד לגברים ונשים כאחד. כל טעות שעדיין ישנה היא באחריותי האישית.

דוד מקיאס

חיפה 2022

הקדמה

הנכבד אג'אהן צ'ה (Ajahn Chah) היה מאסטר בשימוש בדימויים רלוונטיים ובלתי שגרתיים כדי להסביר נושאי דהמה בדרך שאינה נשכחת, לפעמים כדי לענות על שאלות ולפעמים כדי לעורר אותן. הוא היה כישרוני במיוחד בכך שידע לנצל את סופו הפתוח של הדימוי – בו חלק מהאנלוגיות הן רלוונטיות וחלקן אינן – ולהשתמש בדימוי מסוים כדי להעביר נקודה כלשהי בהקשר אחד, ונקודה אחרת לגמרי בהקשר אחר.

ספר זה הוא ספר נלווה ל- *במונחים פשוטים*, אוסף דימויים מוקדם יותר שלוקט מתוך תמלול שיחותיו של אג'אהן צ'ה. כאן, רוב הקטעים מגיעים מאוסף של שיחות שהועלו על כתב על ידי אג'אהן ג'אנדיי קאנטאסארו (Ajahn Jandee Kantasaro), אחד מתלמידיו של אג'אהן צ'ה, הנקרא: Khwaam Phid Nai Khwaam Thuuk – מה ששגוי במה שנכון. שמו של אוסף הכתבים הנוכחי נלקח מפתגם בו אג'אהן צ'ה השתמש לעיתים קרובות כדי לתאר שימוש שגוי בידע שהוא נכון. אג'אהן ג'אנדיי, בהקדמה שלו לספר, מתאר את העקרון הזה בעזרת סיפור על אדם אותו פגש, שהשתמש בלימוד בנוגע לחוסר קביעות כדי להצדיק את העובדה שהוא אף פעם לא ניקה את המשאית שלו.

"מה ששגוי במה שנכון" מכיל 186 קטעים קצרים שתורגמו ישירות מהקלטות של דברי הלימוד ושיחותיו של אג'אהן צ'ה. מסך כל הקטעים האלו, בחרתי תחילה את הקטעים שהכילו דימויים ואז השמטתי את כל הקטעים העודפים. כלומר, הקטעים אשר הכילו דימויים דומים או ביטויים טובים יותר של אותו הדימוי, באוסף הזה או בספר *במונחים פשוטים*. כך נשארו 94 קטעים.

כדי לספק מספר שלם של 108 קטעים – $1^1 \times 2^2 \times 3^3$, מספר המסמל שלמות במסורת הבודהיסטית – בחרתי ב-14 דימויים נוספים מתוך מגוון השיחות המוקלטות ודברי הלימוד האחרים של אג'אהן צ'ה, ואז ארגנתי את האוסף החדש כדי שכל הקטעים יוסיפו עומק ויעשירו אחד את השני.

בנוסף לנזירים כאן במנזר, מספר אנשים הסתכלו על כתב היד המקורי וסיפקו הצעות מועילות כיצד לשפר אותו, וברצוני להביע את הערכתי על

עזרתם. מי ייתן וכל הקוראים של תרגום זה יבינו את כוונתו המקורית של
אג'אהן צ'ה בכך שהסביר את הדהמה בדרך כזו.

טאניסארו בהיקהו (אג'אהן ג'ף)

מנזר היער מטא

מאי 2013

ציפור בכלוב

השתמשו בתודעה בשביל להרהר על הגוף, כדי שתכירו אותו. כשתכירו אותו, אתם תראו שהוא לא ודאי – כל חלק בו הוא ארעי. כשתראו את הדברים בדרך כזו, התודעה שלכם תעורר תחושה של התפכחות – התפכחות בקשר לגוף ולתודעה בגלל שהם לא ודאיים, לא בטוחים, אי אפשר להסתמך עליהם. אז אתם רוצים למצוא דרך החוצה – דרך להשיג שחרור מסבל וממתחים.

זה כמו ציפור בכלוב: היא רואה את החסרונות מכך שהיא לא יכולה לעוף לשום מקום, אז התודעה שלה אובססיבית למצוא דרך החוצה מהכלוב. נמאס לה מהכלוב שבו היא חיה. גם אם תיתנו לה מזון לאכול, היא עדיין לא שמחה, כי נמאס לה מהכלוב שבו היא שבויה.

זה אותו הדבר לגבי הלב שלנו: כאשר הלב רואה את החסרונות של חוסר הקביעות, המתחים וחוסר העצמאיות של התופעות הפיזיות והמנטליות, הוא ינסה להרהר כדי למצוא דרך לברוח ממעגל השיטוטים החוזרים והנשנים הזה.



כוחה של הדהמה

דברי הלימוד של הבודהה נפטרים מאנשים ומולידים נכבדים. במילים אחרות, הם נפטרים מהדברים השגויים בתודעה. רק לאחר מכן מה שנכון יכול להופיע. הם נפטרים מהדברים הרעים כדי שטוב יוכל להופיע. זה כמו שהבית שלכם מלוכלך: אם תטאטאו את הבית ותסלקו את הלכלוך, הוא יהיה נקי – כי הלכלוך איננו. כל עוד מה שרע בתוך התודעה לא נעלם, מה שנכון לא יכול להופיע.

אם לא תתרגלו מדיטציה, לא תדעו את האמת. הדהמה¹ של הבודהה היא מאוד עוצמתית. אם היא לא הייתה מסוגלת לשנות את הלב שלכם, היא לא הייתה דהמה שיש לה כל כוח. אבל הדהמה יכולה להפוך אנשים רגילים לאנשים נאצלים, בגלל שהיא מאפשרת לאנשים עם השקפות שגויות לעורר בתוכם השקפות נכונות.



הערך של עצמך

בנוגע לדהמה, זה כמו ללכת לבית של חברים או קרובי משפחה ולקבל מהם כמה פירות. כשאתם לוקחים את הפירות בידיים שלכם, אתם לא יודעים אם הם מרים, מתוקים או לא בשלים. במילים אחרות, אם רק תחזיקו את הפירות ביד, אתם לא יכולים לדעת מה הטעם שלהם. כדי לדעת מה הטעם, אתם חייבים לנגוס בהם וללעוס אותם. זה הזמן שבו תוכלו לדעת אם הם מרים או מתוקים או מהם הטעמים השונים שלהם, בתואם עם התפיסות שלכם.

זה אותו הדבר בקשר לדהמה. בנוגע לכל דבר, הבוזה מבקש מכם לקחת את עצמכם כעדים. אתם לא צריכים לקחת אף אדם אחר. קשה לשפוט את העניינים של אנשים אחרים, בגלל שהם העניינים של אנשים אחרים. אם נושא מסוים הוא העניין שלכם, זה קל – כי האמת נמצאת בתוכם. לאמת יש אתכם כעדים שלה. כשאתם שומעים את הדהמה, אתם חייבים למדוט עליה כדי להיות שלמים בלימוד, שלמים בתרגול ושלמים בהגשמה רוחנית.

פאריאטי (pariyatti) זה ללמוד כדי לדעת. כשאתם יודעים, אז פאטיפאטי (patipatti): אתם מתרגלים את הדברים. בנוגע לפאטיבדה (pativedha), הגשמה רוחנית, ידע בתואם עם האמת מתעורר בכם. אם אתם רק מקשיבים, אז הידע שלכם הוא רק תפיסות ומושגים. אם אתם מדברים עליו, אתם מדברים בתואם עם המושגים שלכם. אתם לא מוציאים את האמת החוצה כדי לדבר עליה. זה אומר שלא הגעתם אל הדהמה, לא הרהרתם על הדהמה. הלב שלכם הוא לא דהמה, אבל אתם יכולים לדבר על הדהמה ולהתנהג כאילו שאתם דהמה. זה נקרא להיות לא שלם בהתאם לסטנדרטים של תורתו של הבוזה.

שפת הדהמה

כל השפות נאספות יחד בשפת הדהמה. אני אתן לכם דוגמה פשוטה. כשאנחנו מרתיחים מים בשביל תה כדי שיהיו חמים, המילה "חמים" בתאילנדית היא ראון (rawn). באיסאן² היא האון (hawn). באנגלית היא הוט (hot). זאת דרכם של הדברים.

שפות הן כאלו. כל אדם מדבר בשפה שלו, למרות שהחום הוא זהה עבור כולם. אם אתם רוצים לדעת היכן כל השפות האלה נאספות, כולן נאספות יחד כשאנחנו מכניסים את האצבע שלנו בתה חם. כשאתם מבקשים מאדם סיני להכניס את האצבע שלו בתה חם, החום לא שונה מהחום שאדם מערבי או אנגלי מרגיש כשהוא מכניס את האצבע שלו בתה חם. ההבדל היחיד הוא בשפת המילים. החום הוא זהה עבור כולם. כשאתם יודעים חום, זה אומר שאתם יודעים איך הוא מרגיש עבור כולם.

פקח את עיניך

אנשים, אם הם לא מרגישים כאב, לא פותחים את העיניים שלהם. אם הם שמחים, הכול ניסגר והם נהיים עצלנים. כשסבל דוקר אתכם: זה מה שגורם לכם לחשוב, ואתם ממש יכולים להרחיב את המודעות שלכם. ככל שהכאב גדול יותר, כך תצטרכו לחקור אותו יותר, כדי לראות מה גורם לו. אתם לא יכולים פשוט לשבת במקום ולתת לכאב לחלוף מעצמו. ממש עכשיו הזרוע שלי מרגישה כבדה – למה? כי הרמתי את הכוס הזו. אם אני אניח לה, הכוס לא תהיה כבדה, או לפחות לא תהיה כבדה עבורי, כי אני לא מחובר אליה.

זה אותו הדבר עם כאב ומתח: למה זה כבד? למה זה כואב? כי אתם נאחזים בו. אבל אתם לא מבינים שהוא גורם למתח. אתם חושבים שהוא משהו מיוחד, משהו טוב. כשנאמר לכם להרפות ממנו, אתם לא יכולים להרפות ממנו. כשנאמר לכם להניח לו, אתה לא יכולים להניח לו. אז אתם ממשיכים להיות כבדים, ממשיכים לסבול.

לְעִבּוּעַ אֶת הָאֲרִיג

הַבּוֹדָה רָצָה שְׁקוּדָם כֹּל נִבְנָה אֶת הַיְסוּדוֹת שֶׁלָּנוּ, כְּדֵי שִׁיְהִיּוּ בִּמְצַב טוֹב. הוּא רָצָה שְׁקוּדָם כֹּל נִבִּין אֶת כָּל הַדְּבָרִים בְּבִהִירוֹת. זֶה כְּמוֹ לִבְנוֹת בֵּית אֹו בְּנִיין. אֲנַחְנוּ צְרִיכִים לְבַדּוֹק אֶת הַקְּרָקַע, אֶת הָאֲזוּר בּוֹ אֲנַחְנוּ מִתְכוּוֹנִים לְהִקִּים אֶת הַבְּנִיין, כְּדֵי לְרַאֵת שֶׁהוּא בִּמְצַב טוֹב. אֹו כְּמוֹ לְעִבּוּעַ אֲרִיג: אִם אַתֶּם רּוֹצִים לְעִבּוּעַ פִּיסַת אֲרִיג, אַתֶּם צְרִיכִים לְהִסְתַּכֵּל עַל הָאֲרִיג כְּמוֹ שְׁצִרִיךְ כְּדֵי לְרַאֵת אִם הוּא מְלוּכֵלֶךְ. אִם הוּא מְלוּכֵלֶךְ, אַתֶּם צְרִיכִים לְכַבֵּס אוֹתוֹ עִם אֲבָקָת כְּבִיסָה עַד שִׁיְהִי נָקִי. רַק אִזְּ הָאֲרִיג יוֹכֵל לְקַבֵּל אֶת הַצֶּבַע כְּשֶׁתְּצַבְעוּ אוֹתוֹ. בְּמִילִים אַחֲרוֹת, כְּבִסוּ אֶת הָאֲרִיג עַד שֶׁהוּא נָקִי, וְאִזְּ הוּא יִקְבֵּל אֶת הַצֶּבַע. זֶה אוֹתוֹ הַדְּבָר בְּקֶשֶׁר לְעִשְׂיַת מַעֲשִׂים טוֹבִים, חֲסִדִּים וְסִגּוּלוֹת. קוּדָם כֹּל אַתֶּם צְרִיכִים לְהַפְּוֹךְ אֶת הַתּוֹדָעָה שֶׁלָּכֶם לְנִקְיָה.

הַכּוֹנָה בְּלִהְפּוֹךְ אֶת הַתּוֹדָעָה לְנִקְיָה הִיא לְהַנִּיחַ לְמַחֲשָׁבוֹת זְדוֹנוֹת וּמְרוֹשְׁעוֹת, לְהַנִּיחַ לְכָל דְּבָר שֶׁהוּא לֹא נָכוֹן, זְדוֹנִי וּמְרוֹשֵׁעַ. זֶה הַשֶּׁלֶב שֶׁבּוֹ תוֹכֵלוּ לְעִשׂוֹת טוֹב, לְעִשׂוֹת אֶת מַה שֶׁנָּכוֹן. כְּמוֹ לְגַבֵּי כָּל דְּבָר, קוּדָם כֹּל הַיְסוּדוֹת צְרִיכִים לְהִיּוֹת נָקִיִּים וְאִזְּ, לֹא מִשְׁנָה מַה אַתֶּם עוֹשִׂים, זֶה יִבִּיא לָכֶם סִגּוּלוֹת וְחֲסִדִּים. סַאבָּ-פַּאפַּאסָה אַקָּאֲרָאנָאם (sabba papassa) אַקָּאֲרָאנָאם (akaranam) קוּדָם כֹּל אַתֶּם חִיִּיבִים לְזַנּוֹחַ אֶת הַזְּדוֹנִי, לְזַנּוֹחַ אֶת מַה שֶׁלֹּא נָכוֹן, בְּאוֹתָהּ הַדְּרִיךְ שֶׁאַתֶּם צְרִיכִים לְהִפְטֹר מֵהַלְכָלוֹךְ כְּדֵי שֶׁתּוֹכֵלוּ לְעִבּוּעַ אֶת הָאֲרִיג שֶׁלָּכֶם. זֶה אוֹ אֶחָד מִדְּבָרֵי הַלִּימוּד שֶׁנִּמְצָאִים בְּלִבַּת תּוֹרַתוֹ שֶׁל הַבּוֹדָה.

להסיר את העשבים

כדי שהירקות שלכם יצמחו ויהיו גדולים ויפים, אתם צריכים להסיר את העשבים השוטים. זה הזמן שבו לירקות שלכם תהיה הזדמנות לצמוח, להיות גדולים ויפים – בגלל שהסרתם את העשבים. הסרתם את הדברים הרעים סביב הירקות, אז הירקות יכולים לגדול. זה אותו הדבר עם הגוף, הדיבור והתודעה שלנו. אם נסיר את המעשים הרעים שלנו, אז טוב ליבנו – המידות הטובות³ שלנו – יגדלו. אז קחו על עצמכם את כללי המוסר⁴ ופעלו בתואם איתם באיפוק, בתשומת לב.

למה לחכות?

ברגע שדבר לא מיומן מופיע במחשבות, במילים ובמעשים שלכם, הסירו אותו. אל תאפשרו לו להישאר להרבה זמן. זה כמו פצע שמופיע בגוף שלכם, או קוץ שדוקר את כף הרגל שלכם. אתם רוצים להוציא את הקוץ, אבל האם עדיף להוציא אותו היום או מחר? או אולי להוציא אותו בשבוע הבא?

או נניח שהבטן שלכם מתחילה לכאוב היום. כאב בטן הוא חוויה לא נעימה, ואתם רוצים שהכאב יחלוף. אבל האם אתם רוצים שהכאב יחלוף היום, או עדיף שיחלוף מחר? או האם אתם מעדיפים לחכות שבוע עד שהכאב יעבור?

להתעורר אל הדהמה

להגיע אל הדהמה, להתעורר אל הדהמה: הדברים האלו נשמעים מאוד נשגבים, נשגבים מדי כדי לדבר עליהם. אבל למעשה, אנשים כמונו נמצאים ברמה שמאפשרת לנו להגיע אל הדהמה. להגיע אל הדהמה זה להבין, "זה מרושע. זה רע ולא מועיל לי או לאף אדם אחר." כשאתם מבינים את הדברים בדרך כזו, זה נקרא "להגיע אל הדהמה של מה שראוי לזנוח." זה מה שנקרא להתעורר אל הדהמה.

זה כמו ללכת אל רציף סירות. כשאתם באים אל הרציף, המשמעות היא שהגעתם אל הרציף. כשאתם באים לכאן, אל אולם הפגישות, הגעתם לאולם הפגישות. כשאתם יודעים את האמת, זאת הכוונה ב-"להגיע אל האמת, להגיע אל הדהמה." כשאתם מגיעים אל הדהמה, המזהמים שלכם דועכים ופוחתים בהדרגה.

כשהשקפות שלכם נכונות, זה טבעי ונורמלי שתזנחו את ההשקפות השגויות שלכם.



ידע וטוב

ידע הוא כמו סכין. אתם משחזים אותה עד שהיא חדה – ממש חדה. ואז אתם מניחים אותה בצד. הסכין יכולה להביא תועלת, אבל גם לגרום לנזק. כשאדם עם יכולת הבחנה⁵ משתמש בה, היא חדה. אדם עם הבחנה יכול להפיק המון תועלת מהסכין, בגלל שהיא חדה. אבל אדם ללא הבחנה יכול להשתמש בה כדי להחריב את האומה, להחריב שמחה, להחריב הרמוניה – כל מיני דברים. והוא יכול לעשות את זה בקלות, בגלל שהסכין חדה.

כשידע מגיע לשוטה, זה כמו לשים נשק בידיים של פושע או אדם רשע. הוא יירה בנשק לכל הכיוונים, יהרוג אנשים בכל מקום. כשידע מגיע אל אדם נבון, האומה והאנשים בה מסתדרים בקלות.

בימינו אנחנו שמים את מבטחנו בידע. אנחנו סוגדים לידע. נדיר שאנחנו סוגדים לטוב או לתקינות מוסרית. כשיש לנו ידע, אנחנו צריכים שיהיה לנו גם טוב ותקינות מוסרית. כשאתם מעודדים את הדברים האלו, העולם יתנהל כיאות. אבל כאן הדברים הם ככה: "יש לי ידע, אז אני שולט בעניינים." בדרך כזו, כל הדברים הולכים לעזאזל. ככה זה כשיש לכם ידע ללא טוב.

טוב ללא יכולת הבחנה

מיומנות אינה מתמקדת רק בעונג או אושר. היא מוכרחה גם לראות מהיכן האושר הזה מגיע וכיצד הוא מורגש. אתם צריכים להשתמש ביכולת ההבחנה שלכם כדי לראות מהיכן האושר והעונג מגיעים.

חלק מהאנשים חושבים שלהרוויח הרבה עושר זה טוב. לא להרוויח הרבה זה רע. זה לא משנה להם כיצד השגתם את העושר, כל עוד יש לכם הרבה ממנו. נניח שיום אחד קבוצת אנשים מחליטה שעור אדם יכול להביא רווחים גבוהים. קילוגרם אחד של עור יכול להביא עשרת אלפים באט. אז קבוצה אחרת יוצאת לחפש אחר עור אדם. היכן נוכל לחיות? אנחנו נהרוג אחד את השני בכל מקום רק כדי להשיג עורות בשביל להעמיד אותם למכירה – כי עור אנושי נמכר במחיר גבוה.

בימינו אנחנו מחפשים אחר הפרנסה שלנו וחושבים שככל שנרוויח יותר, כך יהיה טוב יותר. אבל אם אנחנו מרוויחים את הפרנסה הזו בדרך שהיא לא מוסרית, האם זה יהיה נכון? כל צורה של טוב צריכה להיעשות עם הבחנה. כל צורה של טוב שנעשית ללא הבחנה היא מזיקה. כל צורה של טוב שנעשית עם הבחנה היא חופשייה מנזק. כל צורה של טוב שנעשית ללא הבחנה נמצאת מחוץ לתורתו של הבודהה.

זה כמו אדם שמפרסם רעל למכירה. הוא אומר: "הרעל שלי הוא טוב. אם תיתנו אותו לכלב, הכלב ימות. אם תיתנו אותו לאיש או אישה, הם ימותו. אם תיתנו אותו לתרנגול, התרנגול ימות. אז קנו את הרעל שלי. זה רעל טוב." אם הוא באמת טוב, אתם צריכים לנסות לתת אותו לאדם שמוכר אותו – אבל האם הוא יאכל את הרעל? הוא לא יאכל אותו. הוא יפחד שהרעל יהרוג אותו.

טוב מהסוג הזה הוא טוב שנמצא מחוץ לתורתו של הבודהה. זה טוב מזיק, טוב מזוהם, טוב לא נקי, טוב שהוא לא שקט ושלא נעשה בדרכי שלום. טוב שנמצא בתואם עם תורתו של הבודהה הוא טוב שאין בו נזק. זאת הסיבה, שכאשר אתם מחפשים שמחה שנמצאת בתואם עם תורתו של הבודהה, אתם צריכים לעשות את זה עם הבחנה.

לראות את המלאות

כשאתם עושים מעשים טובים, מה זה מעשים טובים? מעשים טובים הם תקינות מוסרית. במילים אחרות, זה להביא את התודעה לשלום, לשלווה, הרחק מכל מיני סוגים של רוע. כולכם, בעלי הבית, הגעתם לכאן כדי לעשות מעשים טובים, כדי לזכות בחסדים ובסגולות⁶. אבל כשאתם מחפשים אחר חסדים וסגולות, כל אחד מכם צריך לחפש אחר החסדים והסגולות האלו עבור עצמו. התרומות שהבאתם לכאן היום הן דברים – הרבה דברים שונים. זה כמו לאכול. אתם משיגים טעמים ערבים בגלל דברים. אבל כשאתם מלאים, היכן נמצאת המלאות? אתם לא יודעים.

למלאות אין תוכן, אבל כולם יודעים שהם מרגישים מלאים. חלק מהאנשים לא רואים את החסדים והסגולות שמגיעים מהמעשים הטובים שלהם. לא לראות את החסדים והסגולות זה כמו לא לראות את המלאות שמגיעה מאכילה. נניח שכולנו אוכלים ארוחה. אנחנו מסיימים את רוטב הקארי, מסיימים את האורז, מסיימים את הממתקים. ומה אנחנו משיגים? מלאות. מלאות היא לא דבר, אבל היא מופיעה בתודעה. זה מה שאנחנו משיגים. מהיכן היא מגיעה? היא מגיעה מדברים, מהפעילות של אכילת הדברים. זה אותו הדבר בקשר לחסדים וסגולות. שמעתי אנשים אומרים: "עשיתי מעשים טובים אבל אני לא רואה שהשגתי אף סגולה." מסתבר שהאנשים האלו אוכלים בלי להרגיש מלאות בכלל. אתה לא יודע מה זו מלאות? מלאות היא התוצאה שמגיעה מאכילה.

הפעולה שאנחנו עושים כרגע נקראת עשיית מעשים טובים, שמירה על מוסר, על נדיבות. זוהי מוסכמה. החסדים והסגולות שנובעים מכך הם בתודעה, שהופכת להיות רגועה ונינוחה.

עושר אמיתי

סילנא בהוגא-סאמפאדא (silena bhoga-sampada): לאדם עם מידות טובות יש עושר. בנוגע לעושר חיצוני, כל הדברים שאנחנו מחפשים לצורך הפרנסה שלנו יהיו פרנסה נכונה. הדברים שאנחנו מרוויחים מפרנסה נכונה, למרות שאינם רבים, הם גדולים. הם גדולים בגלל שיש להם ערך. זאת הסיבה שהם נחשבים כ-בהוגא-סאמפאדא: דרגת העושר הגבוהה ביותר.

בדומה ליהלומים ולתכשיטים: גם לחתיכות קטנות יש מחיר גבוה, בגלל שהם חופשיים מדברים חסרי ערך. כל הדברים שאנחנו עושים כדי לשמר את הפרנסה שלנו: אם הם חופשיים מנזק, יש להם ערך. הם עושר.



ספל התה

אני אספר לכם סיפור על הפטריארך העליון⁷, משהו ששמעתי מאנשים אחרים. הוא נסע לסין, וכשהוא הגיע הסינים נתנו לו ספל תה. הספל היה ממש יפהפה. לא היה שני לו בכל תאילנד. ובאותו הרגע שהוא קיבל את הספל, הוא סבל: היכן הוא הולך להניח אותו? כיצד הוא הולך לשמור עליו? הוא שם אותו בתיק הצד שלו. אם מישהו נגע בתיק הצד הוא היה אומר: "שים לב. אל תשבור את ספל התה. תיזהר לא לשבור את החפץ שנמצא בתוך התיק." אז הוא תמיד היה מודאג לגביו, סבל בגללו: סבל מכך שהוא לקח בעלות ואז נאחז. זה מה שגרם לו לסבול.

יום אחד נזיר מתלמד נתן לספל התה להחליק מהיד שלו והספל נשבר. הפטריארך העליון אמר, "הגיע הזמן. זה סופו של הסבל שלי." זה נקרא אירועים שהתרחשו כדי לשחרר את הפטריארך העליון מהסבל שלו. אם ספל התה לא היה נשבר, הוא כנראה היה נולד מחדש כרוח רפאים רעבה.

זה כמו הדברים בבית שלכם. אם אין בו דבר, אתם סובלים בגלל שאתם רוצים שיהיו לכם דברים. אתם חושבים שברגע שיהיו לכם דברים, אתם תרגישו בנוח. אבל ברגע שיש לכם דברים, אתם עדיין סובלים בגלל שאתם מפחדים שהם ילכו לאיבוד. אתם לא מבינים את הסבל שכבר התעורר.

להסתער על אש

כדאי לכולנו לאמן את הלב⁸ שלנו, להשגיח על התודעה שלנו. התודעה שלנו, אם היא לא מאומנת, דומה לילד קטן ותמים שלא מבין כלום. כל דבר שנקלע לדרכו, הוא מסתער עליו. אם הוא פוגש מים, הוא מסתער על מים. אם הוא פוגש אש, הוא מסתער על אש. הוא ממשיך לגרום לעצמו נזק.

ללמוד על אש

כשאתם רואים את הנזק שנגרם ממה שאתם עושים, אתם יכולים להפסיק. אתם מתבוננים בו, צופים בו, עד שאתם יכולים להפסיק, עד שאתם יכולים לוותר עליו. זה כמו להדליק פתילייה ולתת לילד שלכם להשתולל בחופשיות. הילד לא מבין כלום. הוא זוחל אל הפתילייה ומנסה לתפוס את הלהבה, ואז הוא יתחיל לבכות. יום לאחר מכן, אם תנסו לקחת את הילד ולקרוב אותו ללהבה, הוא לא ייגע בה – כי הוא ראה את הנזק מהיום הקודם. הוא יפסיק לנסות לתפוס אותה.

ממש כאן הוא המקום שבו תבונה עוזרת לנו. אנחנו באמת רואים. כל דבר שאנחנו באמת רואים, אנחנו באמת יכולים לשחרר.

ללמד מהפסגה

הדרך שבה אנחנו מלמדים כשאנחנו הולכים אחר תורתו של הבודהה, היא שמידות טובות מגיעות ראשונות, ריכוז מגיע באמצע והבחנה מגיעה בסוף. ככה אנחנו משננים את הדברים האלו. אבל עם חלק מהאנשים, אתם לא מלמדים אותם על מידות טובות בהתחלה. אתם גורמים להם לשבת עד שהתודעה שלהם שקטה. אתם עדיין לא מדברים איתם על: אחת, מידות טובות; שתיים, ריכוז; שלוש, הבחנה. אתם גורמים להם לשבת עד שהתודעה שלהם שקטה. כשהם שקטים, הם ירגישו את הדברים בכוחות עצמם. זה כמו שיש נחש ארסי מתחת לחתיכת האריג הזו שמונחת כאן. אנחנו יכולים לעמוד על האריג ולהרגיש רגועים, כי אנחנו לא יודעים שהנחש נמצא שם. אבל כשהתודעה שקטה, אנחנו נחוש שמשוהו שגוי.

זה כמו העץ הזה כאן. אומרים לנו ללמד אנשים שהעץ מתחיל מהבסיס. אבל אנחנו גם יכולים ללמד אנשים קודם כל לתפוס את הצמרת. תוך כדי כך שהם נעים במורד העץ, הם יגיעו לבסיס. אם אתם מתחילים עם הבסיס ומטפסים מעלה, אתם תגיעו לצמרת – בגלל שהבסיס והצמרת הם חלק מאותו העץ.

זה אותו הדבר כשאנחנו מנסים להבין איך ללמד חלק מהאנשים. עם ריכוז, כשהתודעה שקטה, היא תרגיש שמשוהו שגוי. ההבחנה תחדור בהדרגה פנימה, תחדור פנימה, והתודעה תחוש בהדרגה מה נכון ומה שגוי.

טיפה אחר טיפה

כשאתם מהרהרים על אובייקט המדיטציה, בדקו אותו כדי שתוכלו לראות איזה אובייקט מתאים לכם. זה כמו אוכל על מגש. אתם צריכים לחשוב ולהרהר עבור עצמכם כדי לבחור אלו מאכלים מתאימים למצב הגופני שלכם. באותה הדרך, אתם בוחרים אובייקט מדיטציה שמתאים לכם. הנשימה הנכנסת והיוצאת. או שאתם יכולים למדוט על הגוף.

בתרגול, אתם צריכים להתמיד בו בהדרגה אבל ברציפות – כמו מים שנופלים בטיפות, ברציפות אל תוך צנצנת מים. הצנצנת לא מתייבשת; היצורים שחיים בתוך הצנצנת לא מתים. אם אתם מהרהרים על נושאי הדהמה של חוסר קביעות, מתח ולא-אני, עד שאתם מבינים, זה כמו לשחרר בורג כנגד כיוון השעון. הוא כבר לא הדוק כל כך – כך שאתם לא נאחזים במה שלא קבוע, מלא במתח ולא-אני.



בדיוק נכון

הבחנתם פעם כיצד פסל הבודהה יושב? האם הראש שלו מוטה אחורה? האם הראש נופל ותלוי מקדימה? הפסל יושב שם בדיוק נכון. אז ממש עכשיו, בואו נהפוך את הגוף שלנו להיות בדיוק נכון, את התודעה שלנו להיות בדיוק נכונה. אם הגוף והתודעה שלנו הם לא בדיוק נכונים, לא תהיה כל דממה. שמתם לב פעם שדברים שהטוב שלהם הוא לא בדיוק נכון, הם לא באמת טובים? כשהדברים טובים, זה בגלל שהטוב שלהם הוא בדיוק נכון בכל המובנים.

אתם לא צריכים לחפש רחוק. זה כמו רוטב הקארי שאנחנו אוכלים. אם הוא מלוח מדי, האם הוא טוב? אם הוא דלוח מדי, האם הוא טוב? כשטבח מכין קארי, הוא מרכיב את כל המצרכים יחד בדיוק נכון. הוא מכוון אל "בדיוק נכון". אז היום, בואו נהפוך את הגוף שלנו להיות בדיוק נכון, את התודעה שלנו להיות בדיוק נכונה.

כל הדברים נאספים באוקיינוס

המים באוקיינוס מגיעים מנהרות קטנים. הם זורמים אל האוקיינוס מכיוונים שונים, אבל כולם נאספים שם יחד. זה אותו הדבר כשאנחנו מתרגלים מדיטציה. אנחנו מביאים את התודעה אל דממה, אל שקט תודעתי, ואז אנחנו מתרגלים אי היאחזות. נהרות גדולים, נהרות קטנים, כולם נאספים באוקיינוס. זה לא משנה מהיכן הם מגיעים, כולם נאספים יחד באוקיינוס. אנחנו מתרגלים מדיטציה כדי להפוך את התודעה לשקטה ולהפסיק להיאחז בחמשת המצרפים⁹.

זה הכול אותו הדבר, אז אל תדאגו בקשר לזה. אם אתם רואים שהשיטה הזו טובה יותר מהשיטה האחרת, אתם יכולים לקחת את השיטה הזו. אם אתם רואים ששיטה אחרת קלה יותר, אתם יכולים לקחת את האחרת. זה פשוט עניין של מה נכון ומתאים עבור הנטיות שלכם.

זה קצת קשה לשמר ולתחזק את השלבים הגולמיים וההתחלתיים של התרגול, אבל השלבים המעודנים של המידות הטובות, הריכוז וההבחנה צומחים כולם מהשלבים הגולמיים האלו. זה כמו שכל השלבים מזוקקים מאותו החומר. במונחים פשוטים, זה כמו חלב קוקוס. עץ הקוקוס סופג מים רגילים דרך הגזע שלו, אבל כשהמים מגיעים אל הקוקוס, הם מתוקים ונקיים. הם מגיעים ממים רגילים, מהגזע, מהקרקע הגולמית. אבל תוך כדי כך שהמים נספגים במעלה העץ, הם מזדקקים. אלו אותם המים, אבל כשהם מגיעים אל הקוקוס הם נקיים יותר מאשר לפני כן. ומתוקים.

באותה הדרך, המידות הטובות, הריכוז וההבחנה של הדרך שלכם הם גולמיים, אבל אם התודעה מהרהרת על הדברים האלו עד שהם הופכים להיות יותר ויותר מעודנים, הגולמיות שלהם תעלם. הם יהפכו להיות יותר ויותר מעודנים, עד שהאזור שאתם צריכים לתחזק ולשמר יהפוך להיות יותר ויותר קטן, אל תוך התודעה. לאחר מכן, זה קל.



תשוקה היא דבר שיש להכיר ממש בתודעה. אנחנו כמו דייגים שיוצאים אל הים כדי לפרוס את הרשתות שלהם. ברגע שהם תופסים דג, הם ממהרים להסתער עליו, וזה גורם לדג לברוח בבהלה. הדייגים מפחדים שהדגים יברחו מהרשת. כשזה המצב, הדגים מבולבלים וקשה לשלוט עליהם, אז הם נמלטים במהרה מהרשת.

את הסיבה שאנשים בעבר לימדו אותנו לגשש בהדרגה כדי למצוא את הדרך שלנו, להמשיך להתמיד בהדרגה וביציבות. כשאתם מרגישים חרוצים, אתם עושים את זה. כשאתם מרגישים עצלים, אתם עושים את זה. אם תמשיכו לעשות את זה הרבה, אז ברגע שתמצאו את הדרך השקטה התודעה תרגע. כשאתם מתרגלים, מלמדים אתכם להמשיך לעשות את זה ולהתמיד. אל תוותרו. כשאתם מרגישים חרוצים, אתם עושים את זה. כשאתם מרגישים עצלים, אתם עושים את זה – אבל אתם חייבים להמשיך ולהתמיד, כמו אדם שמנסה להבעיר אש בעזרת שני מקלות. אם תתחילו ותפסיקו, תתחילו ותפסיקו, שוב ושוב כי אתם חסרי סבלנות, לא תגיעו לשום מקום – בגלל חוסר הסבלנות שלכם.

בזמן שאתם מתרגלים, אתם לא צריכים לחשוב על הרבה דברים. רק בדקו את עצמכם. אתם לא צריכים לבדוק במקום אחר. אם אתם רואים את עצמכם, אתם רואים אנשים אחרים. זה כמו אספירין וטיילנול: אם אתם מכירים אחד מהם, אתם מכירים את השני, כי שניהם מיועדים לרפא את אותו החולי. שניהם משככי כאבים.

אנשים שמתרגלים ואלו שלומדים אוהבים להעביר ביקורת אחד על השני, אבל זה כמו להניח את כף היד שלכם כשהיא מופנית כלפי מעלה, או להניח אותה כשהיא מופנית כלפי מטה. כשהיא מופנית מטה, כף היד לא הלכה לשום מקום. היא נמצאת שם, אנחנו פשוט לא רואים אותה. אם אתם לומדים בלי לתרגל, אתם לא רואים את הדברים כפי שהם – וזה יכול להפוך אתכם לאשלייתיים.

הדהמה בסיר

כשאורז מבושל פשוט מונח בתוך סיר, איזו תכלית הוא משרת? אם אנחנו לא מתרגלים איתו – אם אנחנו לא מגישים אותו על צלחת, מוסיפים קצת רוטב קארי ופלפל, ואז אוכלים אותו – איזו תכלית הוא משרת? למרות שהאורז טוב.

דברי הלימוד של הבודהה הם האורז המבושל בתוך הסיר. אם אנחנו משאירים את דברי הלימוד שם, בתוך הסיר, איזו מטרה הם משרתים? הם פשוט נשארים בתוך הסיר. אם אתם מבשלים אורז בסמטי טוב ואז פשוט מאפשרים לו לנוח על השולחן, האם הוא ייתן לכם טעם כלשהו? האם הוא ישביע אתכם?

אנחנו לוקחים את דברי הלימוד של הבודהה ומניחים אותם במקום גבוה בעולם בלי לתרגל אותם. אנחנו ממשיכים להשתחוות כלפיהם. אם אנחנו באמת משתחווים, זה אומר שאנחנו מאמינים להם. אנחנו בוטחים בהם. אם אנחנו מאמינים ובוטחים בהם, אנחנו צריכים לתרגל בתואם איתם. זה הזמן שבו דברי הלימוד של הבודהה ישרתו מטרה. הם תלויים בכל אחד ואחד מאיתנו שנתרגל אותם.



תרנגולות מגיעות למנזר

חלק מהאנשים מגיעים למנזר אבל אף פעם לא נכנסים לאולם המדיטציה כדי לשמוע את הדהמה. הם יושבים שם, מפטפטים עם הילדים והנכדים שלהם, ולא מבינים כלום. זה לא נחשב לבוא למנזר כמו אנשים. זה לבוא למנזר כמו תרנגולות.

תרנגולות מביאות את הגוזלים שלהן למנזר ומחפשות מסביב באדמה אחר צואה של כלבים וחזירים. הן לא מחפשות שום דבר אחר. זאת לא הדרך הנכונה לבוא למנזר. זה לבוא למנזר בלי לראות את המנזר, לבוא למנזר בלי לראות את הנזירים. זה כמו דג שחי במים בלי לראות את המים, או תולעת שחיה באדמה, אוכלת את האדמה, אבל לא רואה את האדמה.

זה אותו הדבר איתנו. אנחנו באים אל המנזר אבל אנחנו לא מכירים את המנזר. אנחנו באים אל המנזר בלי להגיע אל המנזר. זה מעורר בעיות, לא רק בשבילנו אלא גם בשביל הילדים והנכדים שלנו. אנחנו אומרים שלבוא למנזר זה משהו שמעורר חסדים, סגולות וזכויות, ושזה משהו שבני אדם צריכים לעשות. אנחנו רואים את ההורים שלנו באים למנזר ואנחנו פשוט מצטרפים אליהם. כתוצאה מכך, כשאנחנו בשנות הארבעים או החמישים לחיינו ומישהו מלמד את הדהמה, מדבר על התרגול, על הבודהה, הדהמה או הסנגהה¹⁰, אנחנו לא מבינים כלום. אנחנו לא יודעים דבר.

גנבים

הירי (hiri), זו תחושה של בושה; ו-אוטטאפפה (ottappa), זו תחושה של נקיפות מצפון: אלה הן תכונות שמגנות על העולם. אבל הן יכולות להגן על העולם רק אם אנחנו מתרגלים אותן. אם אנחנו לא מתרגלים אותן, הן לא מגינות על דבר. חלק מהאנשים המערביים העירו לי בקשר לזה. הם אומרים, "אתה חי בתאילנד. תאילנד היא מדינה בודהיסטית, אז למה יש בה כל כך הרבה גנבים?" אני מודה שזה נכון. יש בתאילנד הרבה גנבים, אבל אלו הם האנשים שהם גנבים. הדהמה אינה גנבת. זה ככל הנראה אותו הדבר גם במערב. לא רק בתאילנד יש אנשים לא ישרים. הם גנבים. יש חוקים טובים, והמוסריות עדיין טובה. אז אני מודה שיש גנבים בתאילנד, אבל הדהמה אינה גנבת.

האדם העיוור

אבי הנכבד, איך לבן נראה? האם הוא דומה ללימון לבן? איך לימון לבן נראה? האם הוא דומה לשמיים חיוורים? השאלות האלה אף פעם לא ממצות את עצמן, בגלל שאתם לא יודעים את האמת. דגים חיים במים אבל הם לא רואים את המים. תולעי אדמה חיות בעפר אבל הן לא רואות את העפר. לא לראות את עצמכם, לא לדעת את האמת, זה כמו אדם שחי עם השלד שלו ונבהל משלדים – כי הוא לא רואה את האמת.

הקשבה לדהמה מביאה הרבה חסדים, סגולות וזכויות, בגלל שהיא עוזרת לכם לראות שיש קוץ בכף הרגל שלכם. ברגע שאתם רואים את הקוץ, אתם מוציאים אותו החוצה. האנשים שלא מפיקים תועלת מהקשבה לדהמה הם אלו שלא יודעים את הסיבה למתח, לא יודעים את הפסקת המתח, ולא יודעים את התרגולים שמובילים אל הפסקת המתח. במילים אחרות, הם לא באמת מבינים סבל בגלל שהם לא מהרהרים עליו.

אל תרוץ אחריהן

המשמעות של מדיטציה היא למדוט בדרך שפותרת בעיות במקביל. התבוננו על עצמכם הרבה. עקבו אחר התודעה שלכם, אחר הרגישויות שלכם, אחר הפבריקציות המחשבתיות שלכם. למעשה, כל המחשבות שלכם הן עניין של פבריקציות¹¹. כדי להסביר את זה בפשטות, אל תרוצו אחריהן. אל תיישרו איתן קו. הן רק עניין של פבריקציות מנטליות. פבריקציות מייצרות דברים, עכשיו רוצות את זה, עכשיו רוצות דבר אחר. נסו למקד את תשומת הלב שלכם על השלבים שלהן תוך כדי שהן מתרחשות. לא משנה במה הן עוסקות, הן לא ודאיות, כל אחת ואחת מהן. כשתראו את זה בברור, זה יסיים את הספקות שלכם.

לא משנה אלה מחשבות מופיעות, דעו שהן לא ודאיות. אל תתחילו להצמיד להן משמעות, והן ייפסקו מעצמן. כאשר הן לא מסתיימות, גרמו להן להסתיים, וזה סוף הסיפור. הן רק עניין של פבריקציות. אם אנחנו לא מבינים, אנחנו נחשוב שהן עניין של יכולת ההבחנה. למעשה, המחשבות והרעיונות שלנו הן עניין של פבריקציות. הן לא ידע אמיתי. אבל אנחנו חושבים שהן ידע. הן ידע שלא משחרר. אם ידע הוא אמיתי, הוא משחרר.

המלח של מדיטציה

נדיבות ומידות טובות הן כמו בשר. מדיטציה היא כמו מלח. כדי שהבשר יישמר בלי להחמיץ, אתם חייבים להמליח אותו. מדיטציה היא זו שהופכת את הנדיבות שלכם לנכונה, הופכת את המידות הטובות שלכם לנכונות. זאת הסיבה שמדיטציה היא דבר שיש לו ערך מאוד גבוה. זאת השלמות האולטימטיבית.

תזונה מאוזנת לתודעה

מידות טובות, ריכוז והבחנה הם כמו המזון שלנו. אם מידות טובות היו מזון, היינו אומרים שהן מתוקות אבל לא עשירות בערכים תזונתיים. אם אתם מוסיפים ריכוז, זה מוסיף גם עושר תזונתי. עכשיו התזונה מתוקה וגם עשירה. היא תזונה טובה כשהיא כזו. אבל אם כל המזון שיש לכם הוא רק מתוק ועשיר, הוא עדיין לא שלם. הוא מוכרח להיות גם עם ריח טוב. אם יש לכם את כל השלושה, אז המזון שלם. בין אם הוא מזון פנימי או מזון חיצוני, הוא שלם: מתוק, עשיר ועם ריח טוב. זה גורם לכם לרצות לאכול עד שובע. ככה הם הדברים.

להזיז את הכוס

המשמעות של סאמדהי (samadhi) היא ריכוז מוצק. המשמעות של בהאואנה (bhavana), מדיטציה, היא לגרום לתודעה להתמקד בעיסוק יחיד. אתם לא צריכים לעשות הרבה דברים. זה קצת כמו לקחת את הכוס הזו ולהניח אותה כאן למשך דקה, ואז להרים אותה ולהניח אותה שם למשך דקה. להרים ולהניח, שוב ושוב בצורה כזו, בלי לעשות דבר אחר. כשאתם מודטים, הרהרו על הנשימה. כשהנשימה נכנסת ויוצאת, דעו אם היא ארוכה או קצרה. לא משנה כיצד היא מרגישה, הִי־יִי קשובים. אתם לא צריכים לאלץ אותה. בין אם התודעה הופכת לשקטה או לא, אל תדאגו בקשר לזה. רק המשיכו לעשות את זה כמה שאתם יכולים.

עדיף מאשר לא לאכול אורז

כשאתם מגיעים לשבת בריכוז, גם אם התודעה שלכם עדיין אינה שקטה, רק לשבת בתנוחת המדיטציה זה משהו טוב. זה עדיף מאשר אנשים שלא עושים אפילו רק את זה. זה כמו שאתם רעבים אבל אין מה לאכול היום מלבד אורז, ללא דבר נוסף שמגיע כתוספת יחד איתו. אנחנו מרגישים ממורמרים, אבל אני אומר שזה עדיף מלהיות בלי אורז בכלל. לאכול רק אורז זה עדיף מאשר לא לאכול דבר בכלל, נכון? אם יש לכם רק אורז נקי, תאכלו אותו לבינתיים. זה עדיף מאשר לא לאכול כלום.

זה אותו הדבר בקשר לתרגול המדיטציה: גם אם אנחנו יודעים רק מעט איך לתרגל, זה עדיין טוב.

רק חור אחד פתוח

מקדו את ליבכם בליבכם. הפכו את המיינדפולנס¹² לרציף והמשכי. גרמו לתודעה להרגיע את המחשבות והתפיסות שלה, כך שרק המודעות נשארת. כמו טוצצו פוטטהילה (Tuccho Potthila): הוא הגיע ללמוד את הדהמה מנזיר מתלמד. הנזיר המתלמד לימד אותו שיש קן טרמיטים עם שישה פתחים. אתם רוצים לתפוס את הלטאה שמסתתרת בבור שבתוך הקן, אז מה אתם עושים? אתם סוגרים חמישה מהחורים ומשאירים רק חור אחד פתוח, כדי שתוכלו לתפוס את הלטאה כשהיא יוצאת מהקן. במילים אחרות, הניחו לעיניים, לאוזניים, לאף, ללשון ולגוף, והיו מודעים ממש בליבכם. זאת המשמעות של למקד את ליבכם בליבכם.

גם היום: כדי לתפוס את כל המודעות שלכם ולאסוף אותה יחד, אתם חייבים לתרגל ריסון של החושים. אתם מרסנים את העיניים שלכם, את האוזניים, את האף, את הלשון, את הגוף ואת התודעה. הניחו לגוף כולו, ופשוט היו מודעים בליבכם. זה נקרא למקד את ליבכם בליבכם.

התרנגולת בכלוב

זה כמו שיש לכם תרנגולת ואתם שמים אותה בכלוב. תנו לה להישאר רק בכלוב אחד. כשהתרנגולת נמצאת בכלוב, היא לא תצא מהכלוב, אלא תלך קדימה ואחורה בתוך הכלוב. זו לא בעיה שהיא הולכת קדימה ואחורה, כי היא הולכת קדימה ואחורה בתוך הכלוב.

זה כמו הדברים שאנחנו חשים בתודעה כשאנחנו קשובים ושקטים. כשאנחנו חשים בדברים בתוך הדממה, זה לא מפריע לנו. כשאנחנו חושבים וחשים דברים בתוך הדממה, זאת לא בעיה.

חלק מהאנשים, כשהם חשים בדברים בתודעה, לא רוצים שיהיו בה דברים בכלל. זאת טעות. יש דברים שאתם תחושו בתוך הדממה – אתם תחושו אותם אבל הם לא ירגיזו אתכם. התודעה שקטה, דוממת. אין בעיה.

הבעיה היא כשהתרנגולת עוזבת את הכלוב. לדוגמה, אתם מתמקדים בנשימה אבל אז אתם שוכחים. אתם יוצאים לטיול אל הבית שלכם או אל השוק – רחוק מבאן. לפעמים זה לוקח לכם חצי שעה לחזור. זה למות בלי לדעת מה קורה. זה חשוב, אז היי זהירים. זה חשוב. התודעה עזבה את הכלוב. היא עזבה את השקט, עזבה את הדממה. אתם צריכים להיות זהירים. אתם צריכים להיות קשובים. ברגע שאתם מודעים לכך שהיא עזבה, אתם צריכים למשוך אותה בחזרה – למרות שלהגיד שאתם מושכים אותה בחזרה פנימה, אתם לא באמת מושכים אותה בחזרה פנימה. לא משנה להיכן המחשבות שלכם הולכות, זה רק עניין של לשנות את הדבר שאתם חשים. כשאתם גורמים לתודעה להישאר כאן, היא נשארת כאן. כל עוד שאתם קשובים, היא נשארת כאן. היא לא הולכת לשום מקום.

השינוי הוא ממש כאן, בתודעה. שימו לב שכאשר זה נדמה שהיא הולכת לשם, היא לא באמת הולכת. השינוי מתרחש ממש כאן. ברגע שהמיינדפולנס שלכם שוב נזכר, התודעה מייד נמצאת כאן. היא לא עוזבת את המקום הזה. כל הדברים מורגשים ממש כאן.

ברזיית השתייה

אם אתם יודעים משהו רק מכך שאתם משננים אותו, עדיין יכולים להיות ספקות. אם אתם יודעים את האמת, זה הסוף של הספקות שלכם. זה כמו ברזיית השתייה הזו כאן, שיש לה רק פתח יחיד שממנו המים יכולים לצאת החוצה. הם לא יצאו החוצה באף דרך אחרת. אם תטו את הברזייה אל כיוון אחר, המים לא יצאו החוצה, בגלל שאין פתח יציאה. והעצה שאתם שומעים מהאדם הזה כאן, היא שאתם צריכים ללכת היישר אל הפתח הזה. נסו לגרום לתודעה שלכם ללכת היישר אל הפתח הזה. אם תנסו לשפוך החוצה את המים מכיוון אחר, הם לא יצאו, כי אין פתח. אתם צריכים לשפוך אותם בכיוון הזה, והם יזרמו היישר החוצה. "אהה. ככה הם יוצאים החוצה." אז אתם תבינו.

לזהות אש

כשאנחנו רואים את האמת, אנחנו מודים באמת. כשאנחנו רואים את הסיבה שגורמת למתח להתעורר, אז כל מתח שעשוי להתעורר, אנחנו לא עושים אותה. אנחנו לא אומרים אותה. אנחנו מתרגלים כך שהתרגול שלנו הופך להיות נכון, ומתח לא יתעורר. זה אותו הדבר כמו במקרה של אדם שעושה טעות לעיתים קרובות בגלל שהוא לא מזהה טעויות. הוא לא מזהה אש. אם אנשים מזהים אש, האם הם יחזיקו בה? לא משנה מי יחזיק בה, הוא יקבל כווייה. ברגע שהם מבינים את זה, אף אחד מהם לא יחזיק באש, לא יאחז בה.

התודעה היא חמה יותר מאש, אבל אף אחד לא חש בכך שהיא חמה, אז הם אומרים שאין צורך לדאוג לגבי זה. הם לא יודעים שכל מה שלא נכון הוא חם ובווער. זאת הסיבה שבני אנוש ממשיכים להיאחז – לפעמים למרות שהם יודעים שזה לא לטובתם. הם משרתים של תאוה. הם עבדים. כולנו: אם אנחנו לא יודעים את הדהמה, כולנו עבדים לתאוה.

לחפש מורה

כשאתם מחפשים דברי לימוד על כיצד למדוט, אתם צריכים לחפש אחר אנשים טהורים, נזירים טהורים, שבאמת פועלים בתואם עם מה שהם מלמדים: אנשים שמסתפקים במועט, שמתרגלים כדי לזכות בשחרור מסבל, כדי לזכות בשחרור ממעגל המוות והלידה מחדש. זה נותן אנרגיה לתרגול שלכם, כי זה מעורר בכם תחושה של אמונה והשראה.

אם המורים הם מתרגלים שאינם נזירים כמוכם, הם... אני אף פעם לא הרגשתי שהם מעוררי השראה. יש להם בנות זוג, ילדים, רכוש – הם מעורבבים ומסובכים עם דברי העולם. בערב הם מלמדים מדיטציה ואז בבוקר שותים בירה, שותים אלכוהול. הם פשוט אנשים רגילים.

כשאתם לומדים בבית הספר, מה אתם עושים? אתם מחפשים מורים שיודעים יותר מכם, נכון? רק אז אתם תוכלו ללמוד איתם.

כשאתם מתרגלים את דברי הלימוד של הבודהה, כשאתם מתרגלים מדיטציה, אתם צריכים לחפש אנשים עם מעט מזהמים¹³, עם מזהמים קלים – אנשים שהצליחו להשתחרר מהמזהמים שלהם במידה רבה.



המקל בזרם

כל אחד מאיתנו שהגיע לכאן כדי לתרגל: צעדו בדרך שעוקבת בצורה נכונה אחר הדהמה של הבודדה. לכו בעקבות צעדיו, בתואם עם מידה טובה, ריכוז והבחנה, כך שהתרגול שלכם יהיה נכון, ואני מאמין בלב שלם שהתוצאות לבטח יופיעו בכם.

זה כמו לחתוך מקל ולזרוק אותו אל תוך זרם של נהר. אם המקל לא יירקב, ואם הוא לא ייתפס בגדה הרחוקה או הקרובה של הנהר, הוא ימשיך לצוף על גבי הזרם – ואתם יכולים להיות בטוחים שהוא בסופו של דבר יגיע אל האוקיינוס.

גדה אחת של הנהר היא עונג. הגדה השנייה היא כאב. המקל הוא התודעה שלכם. בזמן שהוא צף על גבי זרם הנהר, עונג יתקל בו, כאב יתקל בו לעיתים קרובות. כל עוד שהתודעה שלכם לא נאחזת בעונג או בכאב, היא תגיע אל הזרם שזורם אל ניבאנה¹⁴: מנוחה ושלוש.

מכורים לקארי

זה כמו כלב. אם תאכילו אותו אורז רגיל מדי יום, הוא יהפוך להיות שמן כמו חזיר. אבל אם יום אחד תתחילו לערבב מעט רוטב קארי עם האורז, רק לארוחה אחת או שתיים, אז לאחר מכן אם שוב פעם תיתנו לו אורז רגיל, הוא לא יאכל אותו. הוא מתמכר לקארי ממש מהר.

מראות, צלילים, ריחות וטעמים הם דברים שיכולים להרוס את התרגול שלנו. אם לא נהרהר על ארבעת הצרכים ההכרחיים שלנו – ביגוד, אוכל, מחסה ותרופות – בודהיזם לא יוכל לשרוד.

לאכול את הקרס

כשאנשים שרויים באשליה, הם רואים, מתוך האשליה, ששיער ראש, שיער גוף, ציפורניים, שיניים ועור הם דברים נפלאים. יפהיפים. זה כמו דג שנוגס בקרס. בין שהוא נוגס בקרס או נוגס בפיתיון, הוא לא יודע. הוא רוצה לנגוס בפיתיון, אבל מה שנכנס לפה שלו זה הקרס, שתופס את הפה שלו כך שהדג לא יכול לברוח. לא משנה כמה הוא רוצה לברוח, הוא לא יכול. הוא תקוע.

זה אותו הדבר לגבינו: כשאנחנו רואים שיער ראש, שיער גוף, ציפורניים, שיניים ועור, אנחנו אוהבים אותם. אנחנו נשבים בקסמם – ואנחנו כבר תפוסים בקרס שלהם. עד שאנחנו מצליחים להבין מה קרה, הקרס כבר תפוס בתוך הפה שלנו. זה קשה להשתחרר. אם אנחנו חושבים לעזוב את הבית שלנו כדי לקבל הסמכה כנזירים, אנחנו דואגים בקשר לילדים שלנו, לרכוש שלנו – דואגים בקשר לכל מיני דברים. ולכן אנחנו לא עוזבים. אנחנו נשארים ממש שם עד שאנחנו מתים. המשמעות של זה היא שהקרס תפס אותנו בפה. אנחנו לא יודעים ולכן אנחנו שרויים באשליה – כמו הדג ששרוי באשליה ולא יודע מה הפיתיון ומה הקרס. אם הוא באמת היה מכיר את הקרס, יודע אותו, הוא לא היה אוכל אותו. הוא היה אוכל רק את הפיתיון.

הסיבה שאנחנו תקועים בעולם היא בגלל חמשת הדברים האלה. הם "יפהיפים". הם "נפלאים". אנחנו אוהבים את הדברים האלו; אנחנו נכנעים להם עד שאנחנו מתים. למעשה, אין בהם ממש. זה רק מקרה של קרס שתופסת את הפה של הדג, זה הכול. קחו את זה וחשבו על כך בזהירות.

העץ בזרע

סמאדהי¹⁵ (samadhi) הוא ריכוז מוצק ואיתן. אם אתם איתנים בתרגול שלכם, זה סוג של ריכוז, אבל זה עדיין לא נותן לכם את הפרי. זה עדיין רק הפרח – אבל מתוך הפרח מגיע הפרי, קטן או גדול. הפוטנציאל שיש לאנשים הוא לא זהה. דברים שקבורים בפנים, אנחנו עדיין לא רואים אותם. כמו זרע של עץ הג'אקפרוט: נניח שאתם אוכלים מעט ג'אקפרוט ומוציאים ממנו את הזרע. כשאתם עושים את זה, אתם מוציאים עץ ג'אקפרוט שלם, אבל באותו הרגע, אתם לא רואים את זה. אתם עדיין לא יודעים את זה. אפילו אם תבקעו את הזרע, אתם עדיין לא תראו את העץ, מפני שהוא מעודן. כשאתם לא רואים אותו, אתם מרגישים שאין עץ בתוך הזרע. למה? כי הזרע עדיין לא עורבב עם הדברים הנכונים. אם תיטעו זרע של עץ הג'אקפרוט באדמה, אז הוא יתחיל לצמוח. עלים יופיעו. ענפים יופיעו. הם יהפכו להיות גדולים יותר ויותר. פרחים יופיעו. פירות קטנים יופיעו. פירות גדולים יופיעו. פירות בשלים יופיעו. אבל כל עוד הזרע הוא רק זרע, אתם לא יכולים להצביע על הדברים האלו בתוך הזרע. זאת הסיבה שאנשים בכלל לא מביעים עניין.

כשאתם מודטים, אתם מרימים מנגו – ואתם מרימים את כל עץ המנגו. זה אותו הדבר כמו להרים זרע של עץ הג'אקפרוט אבל בלי לראות את העץ בזרע. מה עומד בדרככם ומפריע לכם לראות את העץ? הטעם המתוק של בשר הפרי מפריע. הטעם המר מפריע. עדיין לא עשינו את דרכנו אל תוך עץ הג'אקפרוט שנמצא בתוך הזרע. כל מה שאנחנו יכולים לראות זה שהבשר של הפרי הוא מתוק; הוא מאוד טעים. כל הדברים האלה חוסמים את הדרך. מונעים מאיתנו לראות את עץ הג'אקפרוט בתוך זרע הג'אקפרוט.

זה אותו הדבר לגבינו כשאנחנו מתרגלים. אנחנו יושבים על ראש הדהמה. אנחנו שוכבים על גבי הדהמה. אנחנו נוטעים את רגלינו על הדהמה עם כל צעד – אבל אנחנו לא יודעים שאנחנו דורכים על דהמה.

לרוץ במעגלים

כשאתם חיים לבדכם, אתם עדיין יכול להיות טיפשים. אתם עדיין יכולים לסבול. כשאתם חיים עם הרבה אנשים, אתם יכולים להיות טיפשים ולסבול. זה כמו לשלשת של תרנגולות. אם אתם מחזיקים אותה כשאתם לבד, היא מסריחה. אם אתם מחזיקים אותה ביחד עם עוד הרבה אנשים, היא מסריחה.

במובן מסוים זה נכון לחשוב שלגור ביחד עם הרבה אנשים זה לא מצב שקט, אבל לגור עם הרבה אנשים זה מצב שיכול לעורר הרבה תובנה והבחנה. אני עצמי השגתי המון הבחנה מכך שיש לי הרבה תלמידים. כשהרבה אנשים עם הרבה רעיונות והרבה חוויות מתאספים יחד, זה חייב לעורר כוחות חזקים וגדולים יותר של עמידות. יש לי כוח סבל. אני יכול להמשיך ולהרהר על הדברים. זה הכול לטובה.

מחזורי הלידה והמוות ממשיכים להסתובב – אז איך תוכלו להמשיך לרדוף אחריהם? אם הם יאיצו, האם תוכלו להדביק את הקצב? רק עימדו במקום אחד, והם ימשיכו להסתובב סביבכם בכוחות עצמם. זה כמו בובה על חוט שרצה סביב וסביב במעגלים. אתם עומדים בדיוק באמצע, ואתם תראו אותה בכל פעם שהיא חולפת על פניכם בריצה. אתם לא חייבים להתחיל לרוץ אחריה.

להרים את הקערה

ממה מגיעים מתח וסבל? זה כמו להרים את הקערה הזו ולהרגיש שהיא כבדה. אם אתם מניחים אותה, היא כבר לא כבדה. כל עוד תמשיכו להרים אותה, היא שוב כבדה. אז ממה הכבדות הזו מגיעה? אנחנו מרגישים כבדים בגלל שאנחנו מרימים את הדבר הזה. אז אנחנו מניחים את הקערה. אנחנו מניחים את הסיבה לכבדות, ואנחנו קלים. נכון? דעו מתח. דעו את הסיבה למתח. דעו את הפסקת המתח. דעו את דרך התרגול שמובילה אל הפסקת המתח. זה כל מה שאתם עושים. פשוט הניחו לסיבה, והמתח והסבל ייפסקו. זהו התרגול.

כשאנחנו מתחילים את דרכנו, אנחנו לא מבינים כלום. אנחנו מרימים את זה, וזה באמת מרגיש כבד. למה זה כבד? אנחנו לא מבינים. למה זה כבד? בגלל שהאדם ההוא התנהג אלינו ביהירות; בגלל שהאדם הזה העביר עלינו ביקורת. כל מיני דברים. אנחנו לא מבינים מה אנחנו מחזיקים בידיים שלנו. אבל אם נניח לדברים ונישאר שקטים ודוממים, אנחנו לא כבדים. רואים? אנחנו לא סובלים בגלל שאנחנו לא מרימים כלום. זה כל העניין בתרגול שלנו.

תראה בעצמך

עכשיו שהגעתם לכאן למנזר, אין לכם יותר ספקות כיצד מנזר פה פונג (Paa Pong) נראה או היכן הוא נמצא. זה בגלל שכבר ראיתם אותו בעצמכם. כל עוד לא ראיתם את המנזר בעצמכם, אתם חייבים להמשיך לשאול אנשים אחרים. תמשיכו לשאול ככה עד שתמותו, ואתם עדיין לא תכירו את מנזר פה פונג. למה? בגלל שכל מה שאתם יודעים זה מה שאנשים אחרים אמרו. האם אתם יודעים משהו לגביו? אתם יודעים, אבל זה לא ברור. הידע שלכם לא מגיע למנזר. זאת הסיבה שיש עדיין שאלות. זוהי הסיבה שהבודהה לימד אותנו למדוט כדי שנוכל לראות את הדברים בבירור עבור עצמנו. כל עוד אתם מאמינים למה שאנשים אחרים אומרים, הבודהה אומר שאתם עדיין טיפשים.



על העיוורון

העניין הזה עם ניבאנה: הבודהה מתאר אותה בדרך שאינה ברורה בגלל שאין דרך שבה תוכלו לתאר אותה בבירור. זה כמו לדבר עם אדם עיוור לגמרי. נסו לתאר לו צבע בדרך שהיא ברורה. דבר ממש צהוב: לכו שאלו אדם עיוור אם הוא יודע איך הדבר הזה נראה. ככל שתנסו לתאר אותו, ככה הוא יבין פחות.

אז איך אתם פותרים את הבעיה? אתם צריכים לקחת צעד אחורנית ולהתמקד בסיבה: "מדוע אתה עיוור?" אתם תפיקו יותר תועלת מלדבר על איך לרפא את המחלה בעיניים שלו. ברגע שהעיניים שלו יהיו טובות, אתם לא תצטרכו ללמד אותו על אדום או ירוק. הוא יבין בעצמו.

לשבת עם קובריה

היפכו את התודעה לקשובה ושימרו עליה מודעת בכל הזמנים. הבעיה היא איך לשמור עליה מודעת. נניח שיש לכם אזור בגודל של כשלושה מטרים רבועים ואתם יושבים בתוכו. ויש נחש קובריה גדול שנמצא שם, גם כן. מה יהיה המצב של התודעה שלכם במקרה כזה? בגלל שאתם לא בוטחים בקובריה, בגלל שהוא ארסי, אתם לא תעזו לשכב. אתם לא תעזו להיות ישמניים. למה? כי אתם מפחדים מהקובריה. כשאתם מבינים את הדברים בדרך הזו, המודעות שלכם תהפוך להיות הרבה יותר צלולה.

חובתנו היא לנטוע עץ, להשקות אותו ולדשן אותו, זה הכל. אם העץ יצמח מהר או לאט, זאת לא החובה שלנו. זוהי חובתו של העץ. אתם יכולים לבלות את הזמן בלהתלונן על זה עד יום מותכם, אבל זה לא ייתן לכם את מה שאתם רוצים. להיכן המחשבות שלכם הולכות? "אולי הקרקע כאן לא טובה." אז אתם עוקרים את העץ. השורשים שלו רק התחילו לצמוח, אבל עכשיו הם קרועים. אתם ממשיכים למשוך את העץ החוצה, שוב ושוב, עד שבסופו של דבר הוא מת. למה אתם רוצים שהוא יגדל מהר? התשוקה שלכם שהוא יגדל מהר היא תאוה. התשוקה שהוא יגדל באיטיות היא תאוה.

האם אתם מתכוונים ללכת בעקבות התאוה שלכם, או האם אתם מתכוונים ללכת בעקבות הבודה? תחשבו על זה מדי יום. מה אתם עושים? למה אתה עושים את זה? אם אתם לא רגועים ונינוחים כשאתם עושים את זה, אתם עושים את זה עם תאוה. אם תשחררו, אם תניחו לדברים, אתם תעשו את התרגול כשאתם מרגישים עצלנים; אתם תעשו אותו כשאתם מרגישים חרצים ופעלתנים. אבל כאן אתם לא עושים את התרגול כשאתם מרגישים עצלנים. אתם עושים אותו רק כשאתם מרגישים חרצים ופעלתנים. זה תרגול שהולך בעקבות התאוה שלכם. מתי אתם מתכוונים לתרגל הליכה בעקבות הבודה?

העכביש

כשאנחנו מודעים וקשובים, אנחנו כמו עכביש שטווה את קוריו. הוא מותח את הקורים באוויר, מצד לצד, ואז שם את עצמו במרכז. שקט. דומם. ללא תזוזה. קשוב. אם זבוב או דבורה עפים לעברו ונוגעים ברשת, העכביש יודע. הוא קם ורץ החוצה כדי לתפוס את החרק ולהפוך אותו למזון. לאחר שהעכביש תפס את המזון שלו, הוא ממחר בחזרה אל העמדה המקורית שלו. הוא הופך את עצמו לשקט וערני. קשוב. הוא יודע מתי משהו עומד לגעת ברשת. ברגע שמשהו נוגע ברשת, הוא כבר ער – בגלל שהוא חי עם מיינדפולנס.

העכביש הוא כמו התודעה שלנו. התודעה נמצאת במרכז ספרת החושים: עיניים, אוזניים, אף, לשון, גוף, ותודעה. זאת דרכם של הדברים אצל אדם שמתרגל. אם אנחנו זהירים, ערניים ומרוכזים, אנחנו נלמד להכיר את עצמנו. אנחנו נלמד להכיר את התודעה: מה היא עושה ובאיזו דרך היא עושה את זה.

דרך בטבע הפראי

לאמן את התודעה זה משהו שאנחנו מוכרחים לעשות. כשאתם מאמנים את התודעה לאורך זמן, זה כמו לסלול דרך אל תוך הטבע הפראי. בהתחלה, אתם צועדים בטבע הפראי, אבל אם תמשיכו לצעוד לאורך אותה הדרך כל יום, כל יום, הדרך משתנה בהדרגה. העפר נהיה קשה יותר. הגדמים נשחקים, משתטחים, והדרך הופכת למקום שקל לצעוד בו.

כבישים לחלוף על פניהם

כשאתם מגיעים למנזר נונג פה פונג, יש כבישים שחוצים את הדרך שלכם. אבל הכבישים האלו לא חשובים. אתם פשוט עוקפים אותם וחולפים על פניהם, כי אתם לא רוצים אותם. אותו הדבר לגבי כל העיסוקים האחרים בעולם: אנחנו רוצים שהתודעה תרגע ותהיה שקטה אבל אז אנחנו שוב מכניסים לתוכה התעסקויות מטרידות כדי לבלגן אותה. אם אנחנו מבינים שההתעסקויות האלה הן רק כבישים שיש לחלוף על פניהם, אנחנו חולפים על פניהם ועוקפים אותם בלי להקדיש להם תשומת לב בכלל.

זאת המשמעות של לחתוך ולסלק התעסקויות. לדוגמה, "כשהתודעה שקטה, מה היא תדע ותכיר? מה היא תראה?" חתכו וסלקו את המחשבות האלה. הן רק חוסמות ומבלבלות את הדרך שלכם.



שני דברים שונים

אם אתם יושבים לתרגל במקום מסוים וצלילים ממש מרגיזים אתכם, אתם עוזבים את המקום הזה ומוצאים מקום אחר שהוא שקט. אבל אם ישנם צלילים במקום ההוא, אתם שוב פעם מתרגזים. זה ככה בגלל שהידע שלכם מגיע מתפיסות. אתם לא יודעים בתואם עם האמת. האמת היא שאתם חיים עם צלילים, וצלילים חיים איתכם, ואין בעיות, בגלל שאתם שני דברים שונים. אני אתן לכם דוגמה: אם אתם מרימים את החפץ הזה, הוא כבד. אם אתם מניחים אותו, הוא לא כבד.

למה הוא כבד? כי אתם מרימים אותו. למה הוא קל כשאתם מניחים אותו? כי אתם לא מרימים אותו. "להרים אותו" זה רק עניין של להיאחז ברעיון שהרעש מפריע לכם. אם אתם חושבים בדרך כזו, אתם מתעצבנים. נניח שהחפץ הזה שוקל קילוגרם אחד. אם אתם משאירים אותו שם, הוא שוקל רק קילוגרם.

זה אותו הדבר עם צלילים. אם אתם מניחים לצלילים לנפשם, הם לא יפריעו לכם – כי אתם לא נאחזים בהם.



דע והכר את כולם

מראות, צלילים, ריחות, טעמים, כל דבר: כשאתם יודעים ומכירים אחד מהם, אתם יודעים מכירים את כולם. לכולם יש את אותם המאפיינים. זה קצת כמו לזהות אלו מאפיינים יש לתרנגולת הזו. כל מה שאתם צריכים לעשות זה ללמוד לזהות תרנגולת אחת. לאחר מכן, כשאתם הולכים למחוזות אחרים ומוצאים חיות אחרות כאלה, אתם תדעו שהן כולן כמו התרנגולת הזו. אתם לא צריכים להתאמץ לזכור שהתרנגולות האחרות שראיתם הן לא ברווזים. הן תרנגולות. אתם בטוחים בקשר לעניין.

כשאתם יושבים במדיטציה וצליל מופיע, זה לא שהצליל מפריע לכם. כשהמודעות הזו עולה, אתם מפריעים לצליל. זה המקום שבו אתם צריכים לפתור את הבעיה. הבחנה תופיע ותעלה בהדרגה. בהדרגה, אתם מהרהרים ושופטים את הדברים עבור עצמכם. בכל פעם שאתם נתפסים, אתם פותרים את הבעיה ממש שם.

האחריות שלכם כשאתם מתרגלים ריכוז לא דורשת מכם לעשות הרבה. שמרו על התודעה אחת. דעו והכירו את הנשימה נכנסת, את הנשימה יוצאת. כשאתם מתחילים לדאוג בקשר למשהו אחר, התמקדו שוב בנשימה. כשאתם מתבלבלים בקשר לנשימה, לא יודעים אם היא נכנסת פנימה או יוצאת החוצה, בססו את המיינדפולנס שלכם בכל פעם מחדש.

להיהרג על ידי התודעה

התודעה היא דבר ממש חשוב. היא יכולה להרוג אתכם, או להציל אתכם מסכנות. אנחנו יכולים לראות את זה בחיות פראיות שאנחנו מאלפים. תרנגולות בר, לדוגמה, ממש מפחדות מאנשים. אם אתם מסתערים על אחת ומחזיקים אותה כדי להסתכל עליה כמו שצריך, היא תמות. מה הרג אותה? העזות של התודעה שלה הרגה אותה. אם התרנגולת מפחדת, היא יכולה לפחד עד כדי כך שהיא מתה.

בדיוק כמו אנשים: כשאנחנו הופכים להיות עצובים, הדמעות יזלגו. כשאנחנו הופכים להיות יותר מדי שמחים, הדמעות יזלגו – מפני שהתודעה לא נשארת במצב שהוא בדיוק נכון.



מתחבא בתודעה

כשילד נולד, אנחנו לא רואים שום קארמה¹⁶ טובה או רעה. יש רק גוף. הילד מגיע עירום. זה מראה שאי אפשר להחזיק בידיים שלנו דברים מגלגול חיים מסוים, כדי שנוכל לראות אותם בגלגול החיים הבא. זאת הסיבה, שכשילד נולד, הוא לא מגיע עם דברים בידיים שלו. אבל ישנם דברים שמגיעים איתו, פשוט הדברים האלו מגיעים במקומות אחרים. הם מגיעים בתודעה.

אני אתן לכם דוגמה, זה כמו זרע של עץ מנגו או עץ לונגן. כל עוד הוא עדיין זרע, אתם יכולים לבדוק אותו ביסודיות ולא למצוא בתוכו עץ, או פרחים, בגלל שהעץ והפרחים הם מאוד מעודנים. אבל יש משהו שם בפנים. למרות שהאדם שמגיע לעולם הזה לא מחזיק דבר בידיים שלו, או סוחב משהו על הכתף שלו, הדברים האלו מופיעים כשהטבע מתחיל להבשיל ולהתבגר – בגלל שהם כבר שם. כמו זרע של עץ מנגו: הגזע, העלים, הענפים, כולם נמצאים שם, בתוך הזרע של העץ. אם נשתול את הזרע באדמה, הוא יהפוך לגזע, עלים ופרחים, בכוחות עצמו.

זאת הסיבה שהבודהה אמר שקארמה היא הדבר שיוצר את ההבדלה בין האנשים, כך שהם שונים.

כוח והרמוניה

מידות טובות הן כוח. ריכוז הוא כוח. הבחנה היא כוח. כשהם מאגדים את הכוחות שלהם ועובדים יחד, כיחידה אחת, זה נקרא: מאגה-סאמאנגי (magga-samangi): הדרך בהרמוניה. ברגע שההרמוניה הזו מופיעה, זה הזמן שבו תוכלו להתעורר אל הדהמה. זה כמו כל אחד מאיתנו, שנמצא כאן. כשאנחנו חיים בהרמוניה, אנחנו יכולים להיות רגועים. כמו תלמידים או מורים: אם המורים נמצאים בהרמוניה, אם התלמידים נמצאים בהרמוניה, כל בית הספר יכול להיות רגוע ושלו. כשהמורים אינם בהרמוניה והתלמידים אינם בהרמוניה, רצים אל עבר כיוונים שונים, אז אין כל שלום. התלמידים והמורים חייבים לשתף פעולה אחד עם השני: המורים מבצעים את החובות שלהם כמורים, התלמידים מבצעים את החובות שלהם כתלמידים. כל אדם מבצע את חובותיו במלואן. לא יופיעו בעיות.

זה אותו הדבר עם התרגול של ריכוז: כאשר יש מידות טובות, ריכוז, והבחנה, כל מיני דברים טובים יופיעו ממש שם, בדיוק במקום שבו האיכויות האלה עוזרות אחת לשנייה בהרמוניה.

כדי להעביר את הנקודה בדרך מוחשית וקרובה יותר, אל תוך הגוף: כשהאלמנטים¹⁷ של אדמה, מים, אש ורוח נמצאים בהרמוניה, הגוף קורן מבריאות – כתוצאה מההרמוניה שבתוכו. אבל אם הגוף לא נמצא בהרמוניה – אם יש יותר מדי אש, יותר מדי אדמה, ואין מספיק רוח – הגוף יחלה ולא ירגיש נוח.

אתה יודע כשאתה שבע

הבזדהה הדגיש שבדאי שנחשוב על מה שאנחנו עושים, בזמן שהימים והלילות עוברים וחולפים, עוברים וחולפים. אם אנחנו יודעים מה אנחנו עושים, יש לנו מחסה שאפשר לסמוך עליו. לדוגמה, אם אתם עושים משהו נכון וראוי היום, אבל חבר אומר: "מה שעשית הוא שגוי", במקרה כזה אתם תתרגזו על החבר שלכם. זה אומר שאתם עושים דברים טובים אבל חושבים דברים שאינם טובים. אנשים אחרים אומרים שאתם לא טובים, ואתם הופכים להיות לא טובים בתואם עם המילים שלהם. אבל למעשה, אם אתם עושים טוב, גם אם אנשים אחרים אומרים, "לא טוב", אתם עדיין טובים. אתם יכולים לעמוד על שלכם. אחרי הכול, מה שעשיתם היה טוב.

זה כמו לאכול היום אורז עד שאתם שבעים. אם אנשים אחרים יבואו ויגידו שאתם לא שבעים, אתם תאמינו להם? אתם תאמינו לעצמכם שאתם כבר שבעים. כשתהיו מסוגלים להאמין בעצמכם, זה הזמן שבו תוכלו לסמוך על עצמכם.

מהנקודה הזו, אתם ממשיכים אל *אטטאנה קודאיאטאנאם* (attana codayattanam): אתם בעצמכם יכולים להוכיח את עצמכם. להזהיר את עצמכם. אם אתה עושים משהו שגוי, תוכיחו את עצמכם. לא משנה מה אתם עושים, המשיכו להוכיח את עצמכם.

עם קליפה וללא קליפה

כאשר הכתבים אומרים: "הוֹכֵחַ את עצמך. הזהר את עצמך", ה-"אני" הוא אטה (atta). אבל בקשר לעצמך, הוא לא כזה. נניח שיש מים עכורים. אתם מסננים אותם ורואים מים נקיים וצלולים שיוצאים מתוך המים העכורים: "אלו מים צלולים". אם אתם מסננים את עצמכם, האני הפוך ל- אנאטה (anatta), "לא-אני", שיוצא מתוך האני. אתם תראו שהוא לא-אני. במקרה כזה הוא אנאטה, בתואם עם ההבנה של ההבחנה שלכם. אבל חלק מהאנשים חושבים שאם כל הדברים הם אנאטה, לא-אני, אז מה יש להשיג?

אנחנו חייבים להבין את הנושא של אני ולא-אני. הם קשורים אחד לשני, נשענים אחד על גבי השני. ביקרתם פעם בשוק כדי לקנות קוקוס? כדי לקנות בננה? כשאתם קונים קוקוס, יש לו קליפה חיצונית וקליפה פנימית. הקליפות מגיעות ביחד עם הקוקוס. אם מישהו מגיע ואומר, "היי. הקליפה החיצונית הזו. הקליפה הפנימית הזו. האם אתם מתכוונים לשים גם אותן בתוך רוטב הקארי שלכם? אם לא, אז למה אתם סוחבים אותן?" האדם שקונה את הקוקוס יודע שאי אפשר לאכול את הקליפה החיצונית ואת הקליפה הפנימית, אבל אתם צריכים לקחת אותן איתכם. עדיין לא הגיע הזמן לזרוק אותן, אז אתם צריכים לקחת אותן איתכם. זוהי מוסכמה. כשאתם קונים קוקוס, אל תשלו את עצמכם בקשר לקליפה החיצונית או הפנימית.

מוסכמות ושחרור מגיעים אחד עם השני באותה הדרך.

מה שגוי במה שנכון

אנחנו רואים שהקערה הזו, לא משנה היכן תניחו אותה, מוכרחה להישבר מתישהו. הצלחת הזו, לא משנה היכן תניחו אותה, מוכרחה להישבר מתישהו. אבל אנחנו חייבים ללמד את הילדים שלנו לשטוף את הכלים האלו עד שיהיו נקיים, ואז להניח אותם בבטחה במקומם. אנחנו חייבים ללמד את הילדים שלנו לפעול בתואם עם המוסכמה הזו, כדי שנוכל להשתמש בקערה למשך זמן רב. זה סימן שאנחנו מבינים את הדהמה ומתרגלים את הדהמה.

אם אתם רואים שהקערה הזו עומדת להישבר ואתם אומרים לילדים שלכם, "אל תדאגו בקשר לזה. כשאתם מסיימים לאכול מהקערה, אתם לא חייבים לשטוף אותה. זה לא משנה אם תפילו אותה, היא לא באמת שלנו. זרקו אותה היכן שתמצאו, כי היא תישבר בכל מקרה." אם זאת הדרך שבה אתם מדברים, אתם פשוט טיפשים מדי.

אם אנחנו מבינים מוסכמות, אז אנחנו מחפשים תרופה כשאנחנו חולים. כשחם לנו, אנחנו מתקלחים. כשקר לנו, אנחנו מוצאים בגדים כדי לשמור על הגוף חם. כשאנחנו רעבים, אנחנו מוצאים אורז לאכול. אנחנו יודעים שלמרות שאנחנו אוכלים אורז, הגוף עדיין הולך למות. אבל כרגע, הזמן שלו למות עדיין לא הגיע. כמו הקערה הזו: היא עדיין לא נשברה, אז אנחנו שומרים עליה כדי שנוכל להפיק ממנה תועלת כל עוד שאנחנו יכולים.

לאכול דרך הפה

אנשים שהם אינטליגנטים: אתם לא צריכים ללמד אותם הרבה. אנשים שהם לא אינטליגנטים: לא משנה כמה תלמדו אותם, הם לא יבינו. אבל זה גם תלוי במורה. באופן כללי, אנחנו מלמדים כשיש לנו מצב רוח רע. למשל, כשאנחנו מלמדים את הילדים שלנו: רק כשאנחנו כועסים עליהם אנחנו "מלמדים" אותם, ואז אנחנו פשוט צועקים עליהם. אנחנו לא מוכנים ללמד אותם בנועם. כשאנשים נמצאים במצב רוח רע, למה שתלמדו אחד את השני? אני מציע לא ללמד בזמנים האלו. חכו עד שכולם יהיו במצב רוח טוב יותר. לא משנה כמה האדם האחר שגה, הניחו לעניין לבינתיים. חכו עד ששניכם תהיו במצב רוח טוב.

תזכרו את זה, בסדר? ממה שאני הבחנתי, אנשים שהם לא נזירים מלמדים את הילדים שלהם רק כשהם כועסים עליהם, ואז זה פוגע ברגשות של הילדים. אתם נותנים להם דבר שהוא לא טוב, אז למה שהם יקבלו אותו? אתם סובלים, הילדים שלכם סובלים. זאת דרכם של הדברים. כולנו רוצים דברים טובים, אבל טוב הלב שלנו לא מספיק. אם תנסו לתת למישהו דבר טוב אבל אין לכם תחושה בקשר לזמן ולמקום המתאים, אם אין לכם תחושה בקשר לתפקיד שלכם, אין דבר טוב שיצמח מכך.

זה כמו אוכל טעים. אתם חייבים לאכול אותו עם הפה שלכם כדי להפיק ממנו תועלת. אבל נסו לדחוף את האוכל אל תוך האוזן שלכם: האם הוא יביא תועלת? האם האוכל הטעים הזה יביא תועלת כלשהי? לכולנו יש את הפתחים שלנו. אתם חייבים לחפש אחר הפתחים של האדם האחר. זאת דרכם של הדברים בקשר לכולם.

קדרים מכים כדים

כשאתם מגדלים את הילדים שלכם, אתם צריכים שתהיה לכם הבחנה. יצא לכם פעם להסתכל על קדרים? קדרים מכים בכדים שלהם במשך כל היום. הם מכים אותם כדי להפוך אותם לכדים. הם לא מכים אותם כדי לשבור אותם. זה אותו הדבר עם הילדים שלכם. אתם חייבים להמשיך ללמד אותם. כשמגיע הזמן להיות נוקשים ועזים איתם, תהיו נוקשים עם הפה, אבל לא עם הלב שלכם. אל תגרמו לעצמכם לסבול.

למרות שאתם עשויים להיות במצב רוח רע, אתם ממשיכים ללמד אותם, בדומה לדרך שבה קדר מכה בכדים שלו במשך כל היום. הכוונה שלו היא להפוך את הכדים ליפהפיים. הוא לא מכה בהם כדי לשבור אותם. כדאי שתלמדו את הילדים שלכם באותה הדרך.

לאלץ את הפרי

אל תכעסו על אנשים שעדיין לא יכולים לעשות את התרגול. רק המשיכו ללמד אותם. כשהיכולות והכישורים שלהם יבשילו, הם יהיו מוכנים לקבל את מה שאתם אומרים. אם תמשיכו להתנהג בדרך כזו, בעיות יתפוגגו.

זה דומה לפרי שאינו בשל עדיין. אתם לא יכולים לאלץ את הפרי להיות מתוק, בגלל שהוא עדיין לא בשל, עדיין חמוץ. הוא עדיין קטן ולא בשל. אתם לא יכולים לאלץ את הפרי להיות גדול ומתוק. רק הניחו לו להיות. כשהוא יתבגר, הוא יצמח ויגדל מעצמו, יהפוך למתוק מעצמו, יבשיל מעצמו. אם אתם יכולים לחשוב בדרך כזו, אתם יכולים להיות רגועים ושלווים. זאת דרכם של הדברים בקשר לאנשים בעולם.

הצב והנחש

שריפת יער התלקחה, וצב אחד התאמץ כדי להימלט מהלהבות. הוא חלף על פני נחש ששכב מכווץ ומפוטל, והוא שכח לגמרי מהמוות. הצב ריחם על הנחש. השריפה התפשטה והתקרבה, עוד ועוד, והצב ריחם על הנחש. למה? כי לא היו לנחש רגליים, אז איך הוא יצליח להימלט מהאש? הצב כל כך חשש שהאש תשרוף את הנחש עד שהוא חזר אחורה על עקבותיו כדי לעזור לנחש. הנחש לא עשה דבר. כשהאש התקרבה עוד ועוד, הנחש שחרר את הגוף שלו מהפיתול וזחל משם. הצב נתקע בדיוק שם. הוא לא הצליח ללכת מספיק מהר כדי להימלט מהאש, אז הוא נשרף למוות.

זוהי השוואה. הצב נשרף למוות בגלל הטיפשות שלו, בגלל שהוא חשב שאתה יכול לזוז רק אם יש לך רגליים. כל מי שאין לו רגליים לא יכול לזוז. כשהצב חלף על פני הנחש, הוא ראה שאין לנחש רגליים. הוא לא הבין נכון וחשב שהאש תשרוף למוות את הנחש. הוא חשש שהנחש ימות, אבל במקום זאת הוא מת. למרות שהיו לצב רגליים, הוא לא הצליח להימלט. הנחש, לעומת זאת, שמר על קור רוח. כשהשריפה התקרבה, הוא זחל והתחמק מהסכנה.

הפרה מכירה את השדה

אדם עם השתכנעות¹⁸, עם אמונה, הוא כמו פרה שאוכלת עשב. אם נשחרר את הפרה בשדה שיש בו עשב, היא תאכל עשב. אם היא לא אוכלת עשב, היא חזיר. אותו הדבר לגבי אנשים עם השתכנעות: אתם לא צריכים ללמד אותם הרבה. פשוט שחררו אותם בשדה של מעשים טובים, חסדים וסגולות – קהילת הנזירים והנזירות – והם יפעלו בתואם עם הדוגמה האישית שלכם. הם יתרגלו בתואם עם הדוגמה האישית שלכם מרצונם החופשי.

לנבוח על עלים

כשאתם יוצאים אל הכפר כדי לקבל מאנשים אוכל כתרומה, לבשו את הגלימות שלכם בקפידה לפני שאתם יוצאים. ראיתי נזירים צעירים ומתלמדים שלא מבינים כלום. כשהם אוכלים בתוך הבית של מישהו הם חייבים להסתכל מסביב, לשלוח מבטים לכל עבר. למה הם מוכרחים להסתכל מסביב? חלקם אפילו נועצים עיניים – ההתנהגות שלהם גרועה יותר מזו של אנשים שאינם נזירים. זה בגלל שהם חיים בטבע הפראי ולא יצא להם לראות דברים כאלו כבר המון זמן. כשהם נכנסים אל הבית של מישהו, הם רואים דבר אחד, רואים דבר אחר, וזה מושך את העיניים שלהם. הם מסתכלים מסביב בגלל שהם רעבים. זה קצת כמו כלב: כשהוא נשאר בשוק של הכפר, הוא לא נובח הרבה. אבל אם תיקח אותו אל הטבע הפראי והרוח נושבת על העלים ומפזרת אותם, הוא ינבח למשך כל הלילה. אז הנושא הזה חשוב. אתם חייבים להיות מאוד זהירים כשאתם יוצאים לקבל מזון כתרומה.

צבע בתודעה

זה כמו מי גשם, שהם מים נקיים וצלולים. הצלילות שלהם היא נקייה באופן טבעי. אבל אם נשפוך צבע ירוק או צהוב לתוכם, המים יהפכו לירוקים או צהובים. זה אותו הדבר לגבי התודעה. כשהיא פוגשת רעיונות ומחשבות שהיא אוהבת, היא נינוחה. כשהיא פוגשת רעיונות ומחשבות שהיא לא אוהבת, היא לא שקטה. לא נינוחה. זה כמו עלה שהרוח העיפה. הוא מתנופף. אתה לא יכול לסמוך עליו.

הרוח יכולה להעיף גם פירות ופרחים. אם הם מועפים על ידי הרוח ונופלים מהעץ, הם לא מבשילים לעולם. זה אותו הדבר לגבי התודעה של בני האדם. רעיונות ומחשבות מעיפים אותם לכל הכיוונים, מושכים אותם לכל הכיוונים, דוחפים אותם לכל הכיוונים, כך שהם נופלים – בדיוק כמו הפרי.

לא ממש כלום

נניח שיש כאן סלע, שמונח ממש לפנינו. הוא שוקל בערך 12 ק"ג, ומונח כאן לפנינו. המשקל שלו הוא נורמלי עבורו. הסלע פשוט מונח כאן. הוא נורמלי עבורו. אבל אם אנחנו ניגשים אל הסלע כדי להרים אותו, זה לא מרגיש נורמלי בכלל. אנחנו מוצאים בו פגם, "הסלע הזה ממש כבד!" ככה אנחנו מוצאים בו פגם. למעשה, הסלע הוא לא ממש כלום. כשהוא מונח כאן, הוא נורמלי לגמרי לכשעצמו. למרות שהסלע כבד, הוא לא גורם לאף אחד לסבול – כל עוד אף אחד לא מנסה להרים ולסחוב אותו.

זה אותו הדבר לגבי הרעיונות והמחשבות שמעסיקים אותנו. כשרעיונות ומחשבות באים וחולפים, באים וחולפים, כל עוד אנחנו לא מרימים וסוחבים אותם – כל עוד אנחנו מניחים להם ומאפשרים להם לחלוף – אין כבדות. אם לא הייתה בכם היאחזות לדברים, זה היה כמו לא לסחוב את הסלע הזה. למרות שיש לסלע את המשקל שלו, אתם לא תרגישו שהוא מכביד עליכם – בגלל שאתם לא סוחבים אותו.

הרעיונות והמחשבות שמעסיקים אתכם, בין אם הם טובים או רעים, אין בהם ממש. אם אתם יודעים ומכירים אותם בתור מה שהם, אתם מניחים להם. אתם לא סוחבים אותם איתכם; אתם לא ננעלים עליהם. הם מתפוגגים אל האוויר, זה הכול. הם לא רודפים אחריכם.

משחקים לתודעה

זה כמו ילד שנמצא בבית שלכם. נניח שהילד שלכם תמיד עושה מעשי קונדס. לא משנה מה אתם עושים, הוא לא מפסיק. הוא לא רוצה לשבת בשקט. אז מה אתם עושים? אתם נותנים לו לשחק עם בלון. הוא שבע רצון להיות שקוע בבלון שלו. הוא לא בוכה. הוא לא מפריע לכם. למה? בגלל שהבאתם לו משהו לשחק בו, אז הילד שקוע בבלון שלו.

זה אותו הדבר עם התודעה. כשהיא סוערת, קופצת לכל עבר, תנו לה נושא מדיטציה שהיא יכולה לשחק איתו. איזה סוג של נושא? היזכרות בבודהה, היזכרות בדהמה, היזכרות בסנגהה, היזכרות במידות טובות, היזכרות בנדיבות, היזכרות במוות: תנו לה להרהר על המוות.



בלון השלווה

זה כמו שהילד שלכם מקבל בלון. כל הדברים האחרים שהוא שיחק איתם, הוא מניח אותם בצד. ההתעניינות שלו בתפיסות ומחשבות אחרות נרגעת בהדרגה. הוא משחק כאוות נפשו עם הבלון. הוא נמצא ממש שם. התודעה שלו שקטה. רמת השקט הזו היא רק רמה של ילד שמשחק עם בלון. התודעה שלו שקועה לגמרי בבלון. אבל רמת השקט הזו לא מספיקה. הילד רואה את הבלון עף באוויר והוא שקוע במשחק, זה הכול. הוא לא חושב על זה שהבלון עומד להתפוצץ. הוא לא חושב. הוא רואה את הבלון מתעופף באוויר והוא שקוע. זה מה שנקרא שאמאטה (samatha), שלווה.

*ויפאסנה*¹⁹ (vipassana) או תובנה, זה להפוך את ההבחנה שלכם לגדולה יותר מכך. אתם יודעים מה הולך לקרות לבלון. האם הוא בסופו של דבר יתפוצץ? זאת הכוונה. בסופו של דבר אתם רואים בתודעה שהבלון הוא לא קבוע. הוא לבטח יתפוצץ. ההבחנה שלכם מזנקת מעלה לנקודה הזו.

לשלווה אין הבחנה בכלל. היא רואה את הבלון עף באוויר ופשוט ממשיכה לשחק איתו. כשהבלון מתפוצץ – בום! – היא בוכה. למה היא לא חושבת? בגלל שאין לה הבחנה לראות שהבלון יתפוצץ. היא לא מתבוננת על חוסר קביעות, מתח ולא-אני. היא רואה את הבלון מתעופף באוויר ומרגישה מסופקת. שקועה. זוהי שלווה. השקט והרגיעה של שלווה.

בתרגול של ריכוז, התודעה שקטה, אבל המזהמים עדיין שם, פשוט נכון לעכשיו הם לא מופיעים בתודעה. זאת הסיבה שאין דבר שמפריע לה. היא שקטה כמו בלון לבינתיים. יש עדיין אוויר בבלון והוא עדיין מתעופף. הבלון נמצא שם רק כדי לגרום לילד לשמוח מדברים מומצאים, זה הכול. שלווה היא בדיוק כזו.

הבלון כבר התפוצץ

זה כמו ילד או אדם מבוגר שמשחק עם בלון. אתם רואים את הבלון מתעופף באוויר ושואלים, "מה יקרה בסופו של דבר לבלון? אה. הבלון לא מהימן, לא בטוח. הוא לא קבוע, מלא במתח, ולא-אני. אין בו דבר שאפשר לסמוך עליו. בסופו של דבר הוא לבטח יתפוצץ." זוהי ההשקפה של אדם בוגר, ההשקפה של אדם עם הבחנה. הוא לא בוטח בבלון. הוא תמיד רואה שהבלון לבטח יתפוצץ. הוא רואה בבירור. בסופו של דבר הבלון מתפוצץ – בום! – והתודעה עדיין נינוחה.

למה התודעה נינוחה? בגלל שהתעוררה תובנה, כי היא רואה שהבלון מפוצץ לפני שהוא מתפוצץ, נכון? הוא כבר מפוצץ. הוא מתפוצץ לאחר שכבר התפוצץ בהשקפה שלנו. זאת הסיבה שלא הופיעו בעיות.

זה אותו הדבר עם הגוף שלנו, או כל חפץ שאנחנו מקבלים ומאוד אוהבים: אנחנו חייבים להבין שהוא בסופו של דבר יהיה מוכרח להתפרק.

אני אתן לכם דוגמה: ספל או צלחת יפים. ברגע שאנחנו מקבלים אחד מהם, חלק מהאנשים נהיים מאוד שמחים ומאושרים. ככה ילדים מתנהגים. אנשים ללא הבחנה חושבים שהספל או הצלחת הם טובים, שהם לא ישברו. אבל אנשים עם הבחנה רואים את הספל הזה או הצלחת הזו, כשהם מקבלים אותם ושמחה מתעוררת, וחושבים: "אהה... זה פשוט... זה הכול. זה כלי שיום אחד יהיה חייב לעזוב אותנו. הוא יהיה חייב להישבר. אם הוא לא יישבר ויעזוב אותנו, אנחנו נהיה חייבים להישבר ולעזוב אותו." כשאתם יכולים לחשוב בדרך כזו, התודעה עברה לרמה גבוהה. היא מנסה להשיג שחרור מסבל ומתחים.

לאחר מכן, כשאנחנו משתמשים בצלחת והיא בסופו של דבר נשברת, לא יכולות להופיע בעיות. למה? בגלל שאנחנו יודעים שהיא כבר שבורה. זוהי תובנה. כשהצלחת הזו תישבר, זה לא עניין גדול. זה נורמלי לגמרי.

כאשר אתה יודע כיצד

אל תתקעו על הכתבים. אל תתמקדו במה שכל המורים השונים אומרים. דברו על דברים שהם דהמה.

זה כמו להיות תלמיד בבית הספר. בבית הספר אנחנו לומדים מתוך ספרים. כל עוד אנחנו לא יודעים, אנחנו לומדים בבית הספר מתוך ספרים. אנחנו קוראים בבית הספר, כותבים בבית הספר, ומלמדים אותנו בבית הספר עד שאנחנו יכולים לעבור את הבחינות. עכשיו אנחנו יכולים לקרוא ולכתוב. כשחבר שולח לבית שלנו מכתב, אנחנו יכולים לקרוא אותו בבית. אנחנו לא צריכים לקחת את המכתב לבית הספר כדי לקרוא אותו. אחרי שאנחנו לומדים את האל"ף - בי"ת, אנחנו יכולים לקרוא את המכתב בכל מקום ולהבין מה כתוב בו. אם אנחנו רוצים לכתוב מכתב, אנחנו יכולים לכתוב אותו בבית או בצידי הדרך, ולשלוח אותו – בגלל שאנחנו יודעים איך לכתוב.

זה אותו הדבר עם התרגול שלנו. כשאנחנו מתרגלים את כללי המוסר, אנחנו לא צריכים לקבל אותם מנזירים, בגלל שאנחנו כבר יודעים איך לתרגל. אם נזיר מלמד אותנו, אנחנו מקשיבים; אנחנו מקבלים אותם. הם עדיין נחשבים כחמשת כללי המוסר כך או כך.

לכן, אנחנו תמיד צריכים להמשיך לתרגל בדרך הזו. שלוה נמצאת ממש כאן; תובנה נמצאת ממש כאן. אתם לא יכולים להפריד ביניהם. אנחנו יכולים להפריד אותם ברמת השפה שלנו, אבל אנחנו לא יכולים להפריד אותם במציאות.

זה כמו מנגו: אתם לא יכולים להפריד אותו. אתם לא יכולים להפריד בין בשל ללא-בשל במנגו. אנחנו רואים שבנקודת זמן מסוימת הוא חמוץ, ולאחר מכן הוא בשל ומתוק. להיכן החמיצות נעלמה? היא השתנתה למתיקות. בהתחלה הקליפה שלו ירוקה, אבל כשהוא בשל, היא צהובה. להיכן הצבע הירוק נעלם? הוא השתנה לצהוב. אתם לא יכולים להפריד בין הדברים האלו.



המנגו האחד מוסבר

בהתחלה המנגו הזה קטן, לאחר מכן הוא חצי בשל, ואז הוא בשל. כשהוא בשל, האם הוא אותו המנגו כמו המנגו הקטן? כשהוא יוצא כפרח, הוא המנגו הזה. כשהוא קטן, הוא המנגו הזה. כשהוא גדול, הוא אותו המנגו. כשהוא חצי בשל, הוא אותו המנגו. כשהוא בשל, הוא אותו המנגו.

זה אותו הדבר בקשר למידות טובות, ריכוז והבחנה: מידות טובות, במונחים פשוטים, זה לזנוח את מה שמרושע. אדם בלי מידות טובות, בלי יושרה, הוא חם מזג. אם הוא זונח את המרושע, הוא מתקרר, בגלל שאין לו ייסורי מצפון. העדר ייסורי מצפון הוא התגמול של המידות הטובות. הוא הופך את התודעה לשקטה ושלווה. התודעה הופכת להיות מרוכזת.

כשהתודעה מרוכזת, היא צלולה ונקייה. אתם יכולים לראות כל מיני דברים בתוכה. זה כמו מים ללא אדוות: אם תסתכלו לתוכם אתם תוכלו לראות הרבה דברים, לא רק את ההשתקפות של הפנים שלכם. אתם תוכלו לראות כל הדרך מעלה, עד הגג שמעליכם. כשציפורים עפות וחולפות בשמיים, אתם תוכלו לראות גם אותן.

אז כל הדברים האלו הם אותו הדבר, כמו המנגו הזה.



המנגו בהרמוניה

אתם צריכים לחפש אחר ריכוז, הבחנה ומידות טובות בו זמנית. כשהאיכויות האלה מתפתחות, הן מתפתחות יחד. כשהשלמויות²⁰ שלכם מגיעות למלאות, הן מלאות יחד. שלמות יחד. ההשקפות הנכונות שלכם: כאשר ההבחנה שלכם רואה את הדברים נכונה, כל האיברים בדרך כפולת השמונה יהיו נכונים. אם היא נכונה רק בעשרה אחוזים, אז כל אחת מהשלמויות יהיו מלאות ושלמות רק בעשרה אחוזים.

זה כמו מנגו. כשהפרי בשל, כולו בשל. אין בו חלק שאינו בשל. כל החלקים בו בשלים יחד. כשהפרי חצי בשל, כל החלקים בו חצי בשלים. הוא לא מתחלק לחלקים שונים. אם אנחנו מפרידים את הדברים לחלקים שונים, אנחנו לא מבינים כלום ויוצרים קשיים לעצמנו.

אז מלמדים אותנו לאמן את עצמנו במידות טובות, בריכוז ובהבחנה בו זמנית. בדרך כזו, המעלות הטובות שלנו, הריכוז ויכולת ההבחנה שלנו, יהיו בהרמוניה אחד עם השני. בדיוק כמו המנגו הזה: כשהוא לא בשל, כולו לא בשל בהרמוניה. כשהוא חצי בשל, כולו חצי בשל בהרמוניה. כשהוא בשל, כולו בשל בהרמוניה בדיוק באותו האופן – מפני שהוא פרי אחד ושלם.



התודעה המרשרשת

שקט תודעתי בלי הבחנה הוא כמו עלה שמרשרש כשהרוח נושבת עליו. במילים אחרות, שקט תודעתי ללא הבחנה הוא חשוך ואז מואר, פעם ככה ופעם ככה. זה כמו אדם שאוכל בשר וחתיכה נתקעת לו בין השיניים. כשהוא שולף אותה החוצה, הוא מרגיש טוב יותר. כשהוא נהיה רעב הוא שוב אוכל וחתיכת בשר נוספת נתקעת לו בשיניים. זה שוב כואב. כשהוא שולף אותה, הוא שוב פעם מרגיש טוב יותר.

הנחש מתחת לאריג

שקט תודעתי, דממה תודעתית, לכשעצמם, מעורבבים בהם דברים נוספים. התודעה שקטה בגלל שמעורבבים בה דברים נוספים אבל היא לא מודעת אליהם. זאת הסיבה שהיא שקטה. נניח שיש נחש מתחת לחתיכת הבד הזו שמתחת לרגליים שלי. שמשמשת לניקוי כפות הרגליים. אני יכול להניח את כפות הרגליים שלי עליה ללא פחד, בגלל שאני לא רואה את הנחש. אבל למעשה, יש נחש ארסי ממש כאן. אין לי מושג, אז אני יכול להירגע, בלי כל פחד. העובדה שאני בכלל לא מרגיש פחד היא בגלל שאני לא יודע שיש נחש ארסי ממש כאן. זוהי שאמאטה: שלוהו. "למי אכפת אם יש שם מזהמים? אני מרגיש רגוע ושליו כרגע." זה נקרא שקט תודעתי בלי שהמזהמים שקטים. זה נקרא שאמאטה.

אנחנו מאמנים את התודעה להיות שקטה כדי, שבשלב הבא, המזהמים יהיו שקטים. זה עניין של הבחנה.

לרפא את הפצע

שלווה היא שקט תודעתי שנשאר רק למשך זמן קצר. השקט הוא התשתית לתובנה. תובנה היא לראות בבירור, להבין בצורה ברורה יותר מאשר ההבנה שלכם בעבר. תובנה היא לא רק שקטה.

השקט שנובע משלווה זה כמו לברוח מרעשים אל הטבע הפראי, אל מקום ללא רעשים. אם יש לכם הרבה ילדים, אתם בורחים לטבע הפראי. אתם בורחים למקום שאין בו ילדים. כשאתם לא רואים את הילדים שלכם או שומעים רעשים, אתם מוצאים שקט.

אבל סוג כזה של שקט זה כמו לתפור פצע ולכסות אותו בתחבושת, עד שזה נראה כמו שהוא החלים. אבל למעשה עדיין יש זיהום בפנים. כשהזיהום מתעורר, אתם פותחים את הפצע, שוב פעם תופרים אותו, מכניסים לתוכו תרופות והוא שוב מחלים. אבל עדיין יש זיהום בפנים. הוא לא באמת החלים. זוהי שלווה.

במקרה של תובנה, אתם צריכים להסיר את כל הרקמות המזוהמות מהפצע כדי שהוא יוכל להחלים מבפנים. אל תתפרו אותו. חכו עד שהוא יהיה נקי מזיהומים ואז תסגרו אותו. תכניסו לתוכו הרבה תרופות כדי שהוא יחלים מבפנים החוצה. כשהחלק החיצוני מחלים, אז זהו זה. החלק הפנימי כבר בריא, אז הפצע לא יזדהם שוב. זוהי מדיטציית תובנה.

הדממה של תובנה

כשהתודעה מגיעה לרמת השקט הזה, זה לא מספיק – השקט התודעתי של שלוה. אתם צריכים להפוך את התודעה לשקטה באמצעות תובנה. אתם צריכים לעורר הבחנה. בנוגע לשקט שמגיע משלוה, זה כמו שאתם לא מסוגלים להיות שקטים כשאתם נמצאים במקום חם. אתם מוכרחים ללכת למקום שנמצא קרוב לים כדי להיות שקטים. כשאתם שוב פעם חוזרים למקום חם, אתם כבר לא שקטים. המחשבות והתפיסות של שלוה הן רק ברמת השקט הזו. אבל לגבי המחשבות והתפיסות של תובנה, כשמזג האוויר בהרים חם, אתם יכולים להישאר שם בנוחות. כשאתם יורדים קרוב לשפת הים, אתם יכולים להישאר שם בנוחות.

אתם יכולים להתמקד בלדעת את הדברים האלו, בלהכיר אותם, והתודעה לא בורחת. היא יודעת ומכירה עונג; היא יודעת ומכירה כאב. ככה אנחנו יודעים כשאנחנו מתרגלים.



סלעים בצירי הדרך

אנחנו צועדים בדרך שממשיכה היישר קדימה. זה לא משנה כמה הדרך ארוכה, אנחנו פשוט ממשיכים ללכת היישר קדימה. כשאנחנו נתקלים בגזע עץ או בסלע שחוסם את הדרך שלנו, אנחנו מרימים אותו ומשליכים אותו אל צירי הדרך.

אנחנו מנסים להפוך את התודעה לשקטה. המחשבות והתפיסות שמעסיקות את התודעה, אלה שמתעוררות דרך העיניים, האוזניים, האף, הלשון והגוף – כולן נאספות יחד כאן בתודעה. כשהתודעה מתעסקת ומסתבכת עם הדברים האלו, זה כמו סלע שחוסם את הדרך שלנו. הוא מפריע לצעידה שלנו, אז אנחנו מרימים אותו ומשליכים אותו הצידה.

המחשבות והתפיסות שמופיעות באותו הרגע, אנחנו רואים אותן כ- לא קבועות, מלאות במתח ולא-אני. אנחנו משליכים אותן הצידה. אל תאחזו בדבר. הניחו לו והמשיכו לצעוד. אם אהבה מגיעה, אנחנו מניחים לה לחלוף. אם שנאה מגיעה, אנחנו מניחים לה לחלוף. זה הכול.



הורגים את המדיטציה שלכם

בעמידה, בהליכה, בישיבה ובשכיבה, שמרו על המיינדפולנס שלכם המשכי בכל הזמנים. זה נקרא, לתרגל מדיטציה (kammattana) נכונה. הסיבה שהמיינדפולנס שלנו הוא לא המשכי היא בגלל שאנחנו לא עושים אותו. "עושים אותו" זה לא משהו שהגוף עושה. התודעה היא זו שעושה את זה. אם אנחנו עושים את המיינדפולנס שלנו כך שהוא המשכי, כך שאנחנו מודעים ברציפות ובהמשכיות, זה כמו טיפות מים שזורמות ברציפות ובהמשכיות, כך שהן יוצרות זרימה מתמשכת של מים. אם תוכלו לאמן את התודעה שלכם בדרך כזו, המדיטציה שלכם תתקדם במהרה והיטב.

אבל בימנו, אנשים הולכים לתרגל ויפאסנה למשך שלושה ימים, שבעה ימים, עשרה ימים, חמשה עשר ימים, ואז הם יוצאים מהריטריט. הם אומרים שהם כבר עשו ויפאסנה ושהם כבר טובים בזה. אז הם יוצאים לשיר, לרקוד, להשתולל ולבלות. כשהם מתנהגים ככה, הויפאסנה שלהם אובדת ולא נשאר להם דבר ממנה. כשהם עושים כל מיני דברים לא מיומנים שמסעירים את הלב ופוגעים בו בצורה כזו, אתם לא יכולים לקרוא לזה "אימון". זה סוג של אימון שדומה לשתילה של עץ במקום מסוים ואז, לאחר שלושה ימים, אתם עוקרים את העץ ושותלים אותו במקום אחר. לאחר מכן, לאחר שלושה ימים נוספים, אתם שוב פעם עוקרים אותו. העץ ימות ואתם לא תוכלו לאכול את הפירות. מדיטציה יכולה למות בדיוק באותה הדרך.

להישאר בבית

אם יש לכם מיינדפולנס וערנות בכל הזמנים, אתם תתפכחו ותתעשתו. אתם תחזרו אל החושים שלכם. אם תבזבו את הזמן בשעשועים עם דברים אחרים, סבל יתעורר ואתם תסבלו – בגלל שאין לכם מיינדפולנס. הערנות שלכם לא כאן. זה כמו הבית שלכם. אם תעזבו את הבית בלי לסגור את הדלת, כלבים ייכנסו פנימה ויאכלו את האורז שאתם מאכסנים בפנים. גנבים ייכנסו פנימה ויגנבו את כל הדברים שלכם. זה אותו הדבר כשאין לכם מיינדפולנס.

למעשה, יש לכם מיינדפולנס, אבל אתם קשובים לדברים אחרים. זה כמו לעזוב את הבית שלכם. אתם עדיין נמצאים שם, אבל אתם לא נמצאים שם בתוך הבית. אתם שם במקום אחר. זה אותו הדבר לגבי מיינדפולנס. יש לכם מיינדפולנס, אבל המיינדפולנס שלכם לא נמצא כאן. גנבים מגיעים וגונבים את הדברים שיש לכם כאן, אבל אתם לא כאן. ה-"כאן" שלכם הוא במקום אחר. המיינדפולנס שלכם פועל במקום אחר, איפשרו. הוא לא פועל כאן. אם המיינדפולנס שלכם פועל כאן, אז כשמחשבות ותפיסות מופיעות ופוגעות בתודעה, אתם תחושו את זה. אם התודעה אוהבת את המחשבות והתפיסות האלה, אתם תדעו את זה – ואתם תראו שהן לא קבועות. אל תינעלו עליהן, או שאתם תיפלו אל תוך סבל ומתח. אתם תראו: "זה לא קבוע, מלא במתח, ולא-אני", באותו הרגע. זה אומר שאתם מתרגלים את הדהמה.

זאת הסיבה שלאנשים שמתרגלים יש מיינדפולנס – היכולת לזכור – בכל הזמנים: כשהם עומדים, הולכים, יושבים ושוכבים. הערנות תמיד יודעת מה אנחנו עושים ממש עכשיו. ככה תהיה לכם אפשרות להתעורר אל הדהמה. תהיה לכם הזדמנות להבריא את הכלבים האלו מהבית שלכם, להבריא את הגנבים שמגיעים לגנוב את הדברים שלכם – בגלל שאתם נמצאים בדיוק כאן. תהיה לכם הזדמנות לא לאבד את הרכוש שלכם.

תקנו אותו ממש כאן

התרגול הזה נקרא תרגול הדהמה. אם תוכלו לראות בכל יום, אם תוכלו לנסות להתבונן בהמשכיות אל תוך התודעה שלכם, אז גם אם אתם עסוקים בעבודה, אתם תראו. נסו לראות עם כל רגע. יכול להיות שתגידו: "אג'אהן, אין לי זמן לתרגל מדיטציה. אני לא יכול לתרגל מדיטציה. אני תמיד עסוק." זאת הדרך שבה אנחנו נוטים לראות את הדברים. למעשה, המקום שבו אתם עסוקים הוא המקום שבו אתם מתרגלים. בכל מקום שבו מופיע חום, יש קרירות בדיוק שם. אתם לא מבינים. כשחום מופיע, אתם רואים רק את החום וכלום מלבדו. בלי קרירות בכלל. למעשה, בכל מקום שבו יש עומס, יש שקט בדיוק שם. בכל מקום שבו יש שגיאה, יש נכונות בדיוק שם. בכל מקום שבו יש סערה, יש דממה בדיוק שם. התבוננו.

אם אתם עושים משהו שגוי כאן, במקום הזה, איפה תוכלו לתקן אותו? זה כמו שמשהו מתקלקל באופנוע שלכם כאן, ממש בנקודה הזו. איפה אתם מתכוונים לתקן אותו? אתם מתקנים אותו בדיוק במקום שבו הדבר התקלקל, ואז הוא יסתדר, בדיוק שם. זה הכול.

בכל פעם שאתם פוגשים מחשבות או תפיסות שאתם אוהבים, אתם מתרגלים בדיוק שם: "אהה. זה לא בטוח, זה לא ודאי. כבר חווינו עונג. כבר חווינו כאב, הרבה-הרבה פעמים. הכאב והעונג האלו לא יהפכו לדבר אחר. הם פשוט יהפכו לעוד סבל." אם תוכלו לחשוב ככה, בצורה נכונה, התודעה תמשיך ותישאר במצב הזה.

התנוחות השונות שלנו מסתירות כאב. כשאתם יושבים כבר הרבה זמן ואז משנים תנוחה בגלל הכאב, הכאב נעלם. זאת הסיבה שאנחנו לא רואים את הכאב. זה כמו נעורים שמסתירים זקנה. התודעה נשבית מהמראות, הצלילים, הריחות והטעמים של הנעורים, אבל אם תישארו עם הדברים לכמה זמן, הזקנה תתחיל להראות את פניה.

התודעה דומה לדג שנמצא בתוך המים. כשאתם תופסים אותו ומעלים אותו ליבשה, הוא יתפתל וייאבק כדי לחזור בחזרה אל תוך המים. אם פשוט תשחררו אותו, הוא יהיה רגוע ונינוח.

אם תתפסו את התודעה ותאלצו אותה לשבת במדיטציה, היא תראה כאב. אם תאפשרו לה להתנהג כאוות נפשה, היא לא תראה כאב – כמו הדג שנמצא במים. אבל כשתנסו לשבת במדיטציה, זה יהיה כמו דג שנתפס ומונח על היבשה. התודעה מייד תראה כאב.



להתגבר על כאב

נניח שאתם יושבים בריכוז וזה ממש כואב. כשזה ממש כואב, אתם יוצאים מהמדיטציה. לאחר מכן אתם מתרגלים עוד קצת עד שאתם מגיעים לנקודה שבה הכאב מתחיל, ואז אתם שוב פעם יוצאים. זאת הסיבה שאתם לא מבינים סבל, למרות שאתם סובלים. כל פעם שאתם יושבים ומתרגלים, אתם סובלים מכאב. אז תשאלו את עצמכם, "מה אני יכול לעשות כדי להתגבר עליו?" אתם חייבים להגיע להחלטה: "שב, אבל אל תזוז. תן לגוף למות."

אתם מסתמכים על מה שהבודהה אמר: כל דבר שמופיע חולף. אם כאב מופיע, למה שהוא לא יחלוף? ברגע שאתם מתיישבים, כל מה שאתם מרגישים זה את הכאב. אין דבר מלבדו. זה כואב. זה מציק. זיעה מתחילה לזרום ולטפטף, והטיפות גדולות כמו קלחי תירס. אתם עומדים לזוז אבל אז אתם אומרים לעצמכם, "לא. תן לו למות." אתם חייבים לקחת את התרגול עד הנקודה הזו – עד שהתודעה עוברת אל מעבר למוות. הכאב נעלם. לאחר שהלכתם אל מעבר למוות, הבחנה מופיעה. הביטחון מתחזק. חשבתם שלא תצליחו לעמוד בזה, חשבתם שאתם עומדים למות. זה נקרא לאמן את עצמכם ביד ברזל. זה לא לשימוש כללי. לאחר מכן, בכל פעם שאתם מתרגלים, אתם מבינים – בגלל שראיתם כמה רחוק הכאב יכול להגיע. זה נקרא להתגבר על כאב.

אם אתם לא יכולים להתגבר על כאב, אז בכל פעם שתגיעו אל הנקודה הזו, אתם תצאו מריכוז. אתם מתיים בכל פעם. לא יהיה לכם כל חוזק. אתם צריכים להתגבר עליו באחד הימים בתרגול שלכם. ברגע שתתגברו עליו, אתם לא תפחדו ממנו – בגלל שראיתם איך הוא נראה. זה כמו להיות מתאגרף. אם לא התאגרפתם בזירה, אתם מפחדים. אבל אחרי שהתאגרפתם בזירה, אתם כבר לא מפחדים, בגלל שאתם יודעים איך זה נראה. אתם צריכים להתנסות בזה. זה נקרא להתגבר על כאב.

למה ללמוד?

אם תסגרו את העיניים שלכם, אתם לא תראו אור בכלל. הדברים לא יהיו בהירים, מוארים. כשהדברים אינם מוארים, אתם לא תוכלו לראות אור וצבעים. אתם לא רואים את הדרך שלכם.

הדהמה של למידה היא כמו העיניים שלכם. העיניים שלכם עוזרות לכם לראות להיכן אתם הולכים. לכל מקום שאליו אתם הולכים, אתם צריכים להסתמך על העיניים כדי להסתכל קדימה. בזמן שהעיניים שלכם מסתכלות, במקביל לכך, הרגליים ממשיכות לצעוד. בכל הפעולות שלכם, אתם צריכים להסתמך על העיניים כדי לפתוח את הדרך, כדי לפלס דרך מבעד לחשכה. זה הטבע שלהן.

זה אותו הדבר עם הדהמה של דברי הלימוד. אם אתם יודעים איך להשתמש בה, היא משרתת מטרה. אם אתם לא משתמשים בה, היא לא תשרת שום מטרה. זה כמו שיש לכם סכין שאתם משחזים עד שהיא חדה. אם תניחו אותה בצד בלי להשתמש בה, היא לא תשרת שום מטרה. לא משנה כמה היא חדה, אם אתם לא משתמשים בה, אם אתם מניחים אותה בצד, היא לא תשרת שום מטרה. אז לאחר שלמדתם, רצוי שתשתמשו בדברי הלימוד בשביל להפיק מהם תועלת. אם אתם לומדים אבל לא משתמשים בלימוד, זה כמו איכר שמגדל בשדה אורז אבל לא קוצר את האורז, או מגדל גינת ירק אבל לא קוטף את הירקות.

אתם צריכים קודם כל ללמוד. רק לאחר מכן כדאי לכם לחשוב על לצאת ולתרגל ביער. אתם חייבים ללמוד מהי מטרת התרגול ביער. רק לאחר מכן כדאי שתצאו לתרגל ביער. זה כמו לדעת את המטרה של לגדל אורז לפני שאתם מגדלים אורז, או את המטרה של לגדל ירקות לפני שאתם מגדלים ירקות. דעו את המטרה, את התכלית של לתרגל ביער.

השם של הפרי

הפרי שהצעתם לנזירים: אני לא יודע את השם שלו, אבל אני יודע שהטעם שלו מתוק וטעים. את זה אני יודע, אבל אני לא יודע איך קוראים לו – וזה לא באמת הכרחי. כל מה שהכרחי זה לדעת שהטעם שלו מתוק וטעים. נכון? זה באמת הכרחי. "מה השם של הפרי הזה?" זה לא באמת הכרחי. אם מישהו אומר לכם את השם שלו, אתם יכולים לזכור אותו. אבל אם אתם לא יודעים את השם, אתם יכולים להניח לעניין. אחרי הכול, העובדה שאתם יודעים את השם של הפרי לא מגבירה את המתיקות שלו או הופכת אותו למר יותר.

הידע שמגיע מהתרגול: אנחנו מתרגלים כדי שנדע. זה ידע שמבין כל הדרך פנימה. יודע כל הדרך פנימה. ברגע שאתם יודעים כל הדרך פנימה, אתם משחררים. הידע שמגיע מהתרגול, ברגע שהוא מבין כל הדרך פנימה, משחרר. הידע שמגיע מלימוד לא משחרר. הוא ממלא אותנו עד שאנחנו חנוקים לגמרי. הוא כולא אותנו עוד יותר.



לספור את השורשים הקטנים

חלק מהאנשים חייבים להמשיך לחשוב: "מהי התודעה? מהו הלב?" – כל מיני דברים. הם ממשיכים לחשוב ככה, עוד ועוד עד שהם משתגעים. הם לא מבינים כלום. אתם לא צריכים לחשוב כל כך רחוק. פשוט תשאלו את עצמכם, "מה יש לך בתוך עצמך?" יש תופעות מנטליות ותופעות פיזיות; או, יש גוף ויש תודעה. זה מספיק.

חלק מהאנשים שואלים: "שמעתי שהבודהה הבין את כל הדברים, שמעתי שהוא ידע הכול. אם כך, אם הוא ידע הכול..." הם מתרגלים את הדהמה ומתחילים להתווכח: "כמה שורשים יש לעץ?" הבודהה עונה שיש שורשים גדולים ושורשים קטנים. "אבל כמה שורשים קטנים יש לעץ?" זה מראה שהם משוגעים, נכון? הם רוצים תשובה בקשר לשורשים הקטנים: "כמה שורשים קטנים יש לעץ? כמה שורשים גדולים יש לו?" למה אתה שואל? "ובכן, הבודהה הבין את כל הדברים, נכון? הוא לבטח ידע. הוא לבטח היה צריך לדעת הכל, עד למספר השורשים הקטנים."

איזה אדם יהיה מספיק משוגע כדי לספור את כל השורשים הקטנים? אתם חושבים שהבודהה היה כזה טיפש? הוא היה אומר שיש שורשים קטנים ושורשים גדולים, וזה היה מספיק.

זה כמו לחתוך את הצמחייה כדי לפנות לעצמנו דרך מבעד ליער. אם היינו מרגישים שאנחנו צריכים לחתוך את כל העצים, את כל העצים הגדולים ואת כל העצים הקטנים, היינו מגזימים. האם היינו צריכים לכרות את כל העצים כדי לעבור דרך היער? היינו כורתים רק את העצים שיש צורך לכרות אותם כדי לפנות לעצמנו דרך. זה מספיק.

אדון א' והאות א'

כשאנחנו מדברים על הדהמה, מדובר על אסטרטגיה כדי להבין מה באמת קיים ממש כאן, זה הכול. מדובר על הנחות והשערות, אסטרטגיה. הדהמה האמיתית קיימת, אבל היא דבר שאתם לא יכולים לראות. אנחנו צריכים להיעזר בדברים אחרים כדי שנוכל להרהר לגביה.

זה כמו מורה שמלמדת את התלמידים שלה: "נניח שיש לאדון א' כמות מסוימת של כסף" אדון א' לא נמצא שם בתוך החדר, אז מה אתם עושים? אתם כותבים את האות א' על הלוח עם חתיכת גיר, ומניחים שהיא אדון א'. אבל האם באמת מדובר באדון א'? זוהי הנחה, אבל אדון א' הזה לא יכול לרוץ. אתם יכולים להשתמש באות א' ולהניח שהיא מייצגת את אדון א', ושיש לו כמות מסוימת של כסף. זה אדון א' ברמת ההנחות, אבל אתם לא יכולים לגרום לאדון א' הזה לרוץ למקום מסוים, בגלל שזו רק האות א'. זו האות א' ואנחנו יכולים להיעזר בה. זאת אסטרטגיה.

אתם חייבים להבין שאדון א' האמיתי לא באמת נמצא שם, אז אתם צריכים לכתוב את האות א' כדי לשרת את המטרה שלכם.



בנוגע לדהמה, זה לא שתוכלו להתעורר בגלל שמישהו אחר מספר לכם עליה. אתם כבר יודעים שאתם לא יכולים לקבל תשובות רציניות כשאתם שואלים אם הדבר הזה הוא כמו הדבר ההוא, או אם הדבר ההוא הוא כמו הדבר הזה. הנושאים האלו הם מאוד אישיים. אנחנו משוחחים על הדברים במידה מספקת, רק כדי שתוכלו להרהר.

זה כמו ילד שמעולם לא ראה דבר. הוא יוצא אל אזור כפרי ורואה תרנגול. "אבא, מה זו החיה הזו?" הוא רואה ברווז. "אבא, מה זה?" הוא רואה חזיר. "אבא, מה זה שם?" האבא מתעייף מלענות לילד. ככל שהאבא עונה יותר לשאלות שלו, כך הילד ממשיך ושואל – כי הוא אף פעם לא ראה דברים כאלו. אחרי כמה זמן האבא פשוט אומר, "אוקיי..." אם תמשיכו לענות על כל השאלות של הילד, אתם תמותו מעייפות. הילד לא מתעייף. כל דבר שהוא רואה: "מה זה? מה זה?" זה לעולם לא נגמר. בסופו של דבר האבא אומר: "כשתגדל אתה תבין את הדברים בעצמך."

זאת דרכם של הדברים בתרגול המדיטציה. אני פעם הייתי ככה. באמת שהייתי. אבל כשאתם מבינים, אין יותר שאלות כאלו. התבגרתם. אז היו נחوشים להמשיך להרהר ולמדוט עד שתבינו, ואז הדברים יתחילו לחשוף את עצמם בהדרגתיות. זאת דרכם של הדברים.

המשיכו להתבונן ולשים לב לעצמכם ככל שאתם יכולים. המשיכו להתבונן ולשים לב לעצמכם ככל שאתם יכולים, כדי לראות אם אתם משקרים לעצמכם. זה מה נקרא להמשיך להתבונן ולהשגיח על עצמכם.

האיכר והקוברה

בקצרה, הדהמה מלמדת אותנו שכל סבל שמופיע, יחלוף ויעבור. זה כל הסיפור. יש רק סבל שמופיע וסבל שחולף. זה הכול, וזאת הסיבה שאנחנו סובלים. זאת הסיבה שאנחנו סוערים במעגל הנדודים הזה. למה אנחנו סוערים? בגלל שאנחנו לא מבינים את האמת הזו כפי שהיא. כשאתם לא מבינים סבל, אתם מזינים אותו, כי אתם חושבים שהוא יהיה עונג. אבל בסופו של דבר הוא מכיש אתכם, בגלל שהוא סבל.

זה כמו הסיפור על האיכר והקוברה. הקוברה שוכב קפוא וללא תזוזה בקור, והאיכר מרחם עליו. האיכר חושב: "יש בי מספיק טוב לב כדי לעזור לחיה הזו למצוא מחסה." האיכר מתנהג ככה בגלל שהוא לא מזהה במה מדובר. הוא לא מזהה שמדובר בנחש שיכול להכיש אנשים. בגלל שהאיכר לא מזהה את הנחש, הוא מרים ומחזיק אותו קרוב לחזה שלו. ברגע שהנחש מתחמם, הוא מכיש אותו.



להתעורר לקוברת

רובנו, כשאנחנו שומעים את המילים, "להתעורר אל הדהמה", מבינים שמדובר בדבר מאוד נשגב ורחוק, ושכנראה לא נתעורר בגלגול החיים הנוכחי. ככה אנחנו מבינים את הדברים. למעשה, אם דבר מסוים הוא רע ואנחנו לא רואים בבירור שהוא רע, אז אנחנו לא יכולים לזנוח אותו. זה אומר שלא באמת התעוררנו אל הדהמה. אבל אם נקשיב, נהרהר, ונתרגל עד שנראה אותו בבירור, אנחנו לבטח נראה את החסרונות שלו. אנחנו נראה שהדבר הזה הוא רע, ולעולם לא נעז לעשות אותו שוב. לא נעז לשמור אותו כזרעים ששוב נשתול. אנחנו נהיה חייבים לזרוק אותו בגלל שראינו את הנזק שהוא גורם.

לפני כן, שמענו שהוא רע, ואפילו אמרנו שהוא רע, אבל עדיין עשינו רע. עדיין עשינו מעשים שהיו שגויים. זה היה כשעדיין לא התעוררנו אל הדהמה.

כשמישהו מתעורר אל הדהמה, זה כמו לראות קוברת, נחש ארסי שחולף לידכם בזחילה. אנחנו יודעים שהנחש הזה ארסי, ושהארס שלו מסוכן. אם הוא יכיש מישהו, האדם הזה ימות או מאוד יסבול. כשאנחנו רואים קוברת או קרייט מפוספס, אנחנו יודעים שהארס של הנחשים האלו הוא רע. כל אדם שהקוברת יכיש, לבטח ימות; אם הוא לא ימות, הוא יהיה קרוב למוות. זה אומר שאנחנו יודעים, שאנחנו מכירים את הנחש בתור מה שהוא באמת. אנחנו לא מעיזים לתפוס אותו. לא משנה מי יגיד לנו לתפוס אותו, אנחנו לא נעז לעשות את זה. זה נקרא להתעורר אל הדהמה – להתעורר לקוברת, לקרייט המפוספס. אנחנו מתעוררים לארס שלו.

זה אותו הדבר בקשר לכל צורות הרוע. אם אנחנו רואים בבירור את הנזק שהן גורמות, זה לא קשה. אנחנו יודעים ומבינים את הדברים בעצמנו. כל מה שאני מבקש מכם זה להמשיך לתרגל, להרהר, ואתם תדעו את הדברים למען עצמכם. כשתעוררו אל הדהמה, התודעה תהיה דהמה. אתם תדעו את הדהמה.

האחריות שלנו

כשאנחנו מתרגלים, אנחנו דומים לאדם ששותל עץ. הוא יוצא לקנות את העץ, חופר בור, מניח את העץ בתוך הבור, ממלא את הבור באדמה, משקה את העץ, מזבל אותו, ושומר עליו מוגן ממזיקים. אלו הם תחומי האחריות שלנו. וכאן תחומי האחריות שלנו מסתיימים. האחריות של העץ היא לגדול. בין אם הוא יגדל במהירות או לא, אל תאלצו את זה. אם תאלצו אותו, אתם סובלים. אתם שותלים את העץ ואז חושבים: "היי. מתי העץ הזה כבר יגדל, כדי שאני אוכל לקבל ממנו כמה פירות?" ברגע שאתם מתחילים להתלונן, אתם סובלים. למה? בגלל שאתם לא מבינים את תחומי האחריות שלכם. אתם לוקחים על עצמכם את תחומי האחריות של אחרים. אתם לוקחים על עצמכם את האחריות של העץ.

העץ לא רוצה שאף אחד ייקח על עצמו את האחריות שלו. הוא יעשה את העבודה בעצמו. לאדם יש את האחריות של האדם. לבעל העץ יש את האחריות של בעל העץ: להמשיך להשקות ולזבל את העץ, להמשיך לשמור ולהגן עליו מפני מזיקים. זה התפקיד שלנו. אם אנחנו לוקחים על עצמנו את התפקיד של העץ – "אוי. לוקח לעץ המון זמן לגדול." – אנחנו מושכים אותו למעלה כדי להפוך אותו לגבוה, כדי לגרום לו לצמוח, והעץ פשוט ימות. זה לא התפקיד שלנו.

זה אותו הדבר כשאנחנו מתרגלים את כללי המוסר שלנו היטב, כשאנחנו מתרגלים ריכוז היטב: הבחנה תעורר. אנחנו ממשיכים לעשות את זה בעקביות, בהדרגה, מתרגלים ככה, מסוגלים לחשוב ככה, שומרים על העקרון הזה בתודעה, ואנחנו יכולים להיות רגועים ונינוחים. אנחנו והעץ דואגים אחד לשני. העץ יצמח להיות בריא ויפהפה, בגלל שאנחנו מטפלים בו ושומרים עליו בעזרת התרגול שלנו. ובנוגע לאם העץ יגדל מהר או לאט, תשאירו את זה למעלות הטובות ולשלמויות שלכם. אבל אל תזניחו אותן. אתם צריכים להמשיך ולבנות את השלמויות שלכם בכל הזמנים.

לנקות את הבית

כשאתם בונים בית, אז בסופו של דבר כשאתם מסיימים והבית מוכן, רק תהליך הבנייה שלו הסתיים, נכון? הצעד הבא הוא שאתם צריכים לגור בבית ולהמשיך לנקות אותו. זה לא שאתם מסיימים לבנות את הבית ואז יכולים לנוח ולהירגע. זה בכלל לא המצב. אתם צריכים להמשיך לנקות את הבית בהמשכיות.

זה אותו הדבר כשאתם מתרגלים ריכוז. כשאתם מתרגלים ריכוז, אתם לא יכולים לחשוב שסיימתם לעשות אותו ועבשיו אתם יכולים להפסיק. אתם צריכים להשתמש במיינדפולנס ובידע שלכם כדי להיות מודעים למחשבות ולתפיסות שמעסיקות את התודעה שלכם. המחשבות והתפיסות שיפריעו ויהרסו את הריכוז שלכם. אתם חייבים להכיר ולדעת את הדברים האלו. כשאתם עומדים, הולכים, יושבים ושובבים, אתם צריכים לשמור על המיינדפולנס שלכם בכל הזמנים.

כשאתם מסיימים לבנות בית, אתם לא יכולים להגיד שאתם הולכים פשוט לשכב ולנוח, נכון? כשהבית מתלכלך, מה אתם מתכוונים לעשות? אתם תצטרכו לשטוף ולנקות אותו, כל מיני דברים. זה אותו הדבר כשאתם מתרגלים ריכוז. זה לא קשה לגרום לתודעה להיכנס לריכוז. אבל להמשיך לשמר את הריכוז זה כן קשה.

לבנות בית זה לא קשה. תוך כמה שנים אתם מסיימים. אבל אתם צריכים להמשיך לנקות את הבית למשך הרבה, הרבה שנים. עד שהוא מתפרק. כל עוד אתם גרים בו, אתם חייבים להמשיך לנקות אותו. זאת דרכם הטבעית של הדברים.

הולך ומשתפר

כשהבחנה מופיעה, אתם יכולים לזנוח את המזהמים שלכם. תוך כדי כך שהבחנה שלכם צומחת, ההתנהגות שלכם תשתנה. אתם תזנחו את דרככם הישנות. זה כמו לצאת אל היער כדי לחפש פירות. בהתחלה אתם מוצאים פרי שהוא לא טעים במיוחד, אבל למרות שהוא מר, אתם לוקחים אותו. אתם סוחבים אותו בסל שלכם עד שאתם מוצאים פירות טובים יותר ממנו. אתם זורקים את הפירות הישנים מהסל שלכם. אתם זורקים את הישנים, כי אתם רואים שהפירות החדשים טובים יותר.

אותו דבר עם התודעה: כשאתם רואים את הנזק ואת החסרונות בדרכי ההתנהגות הישנות שלכם, אתה ממשיכים לזנוח אותן. ככל שאתם מתבוננים, כך אתם ממשיכים לזנוח. כשאתם מתרגלים, אתם חושבים: "זהו זה. זה טוב." אבל כשאתם ממשיכים לתרגל עוד ועוד – "אוי. מה שקרה אז לא היה מאוד מעודן." אז אתם זונחים אותו, גם כן.



זה כמו שיש לכם מצפן שמורה צפונה ודרומה. אתם נכנסים אל תוך היער ולוקחים את המצפן איתכם, והוא עדיין מורה צפונה ודרומה. אבל נניח שיום אחד, אחרי שנכנסתם אל היער, אתם פותחים את המצפן שלכם ומחליטים שהחוגה שמצביעה דרומה בעצם מצביעה מערבה והחוגה שמצביעה צפונה בעצם מצביעה מזרחה.

במקרה הזה אתם צריכים להבין שזה רק עניין של החשיבה שלכם. אתם חושבים לא נכון. החוגה עדיין מצביעה צפונה ודרומה כל הזמן, אבל אתם מבינים את הדברים כך שהיא מצביעה מזרחה ומערבה. אתם "יודעים", ואתם הולכים אחרי סוג הידע הזה. אבל זה עניין של המחשבות שלכם, שאותן אתם יכולים לפוגג; עניין של התחושות שלכם, שאותן אתם יכולים לפוגג.

המצפן תמיד מורה צפונה ודרומה, צפונה ודרומה, אבל אתם מרגישים שהוא מורה מזרחה ומערבה. הטעות היא איתכם.



המליחות של מלח

בודהיזם הוא כמו מלח. מלח הוא תמיד מלוח. כל מי שאוכל אותו מגלה שהוא תמיד מלוח. מי שלא אוכל מלח לא ירגיש את המליחות שלו. באותה הדרך, בודהיזם לא יכול להתנוון או לרדת ברמתו. אנשים מתנוונים. בודהיזם לא מתנוון.

חלק מהאנשים רואים נזירים שמתנהגים בדרכים רעות והם מאשימים את הבודהיזם. זה כמו אדם שלא אוכל מלח שמתלונן שמלח הוא לא מלוח. למעשה, המליחות של המלח תמיד נמצאת שם. אם אדם כלשהו יאכל את המלח, המליחות תופיע. זאת דרכם של הדברים בקשר לבודהיזם.

זהב או עופרת?

אני אשאל אותך שאלה. נניח שיש חתיכת עופרת ששוקלת קילוגרם אחד וחתיכת זהב ששוקלת קילוגרם אחד. אם היית מבקשת מאנשים לבחור באחת מהן, באיזו הם היו בוחרים?

זה אותו הדבר עם ההחלטה של בנך להפוך לנזיר למשך כל חייו. הוא מבין שלנזירות יש ערך רב יותר. הוא רואה את העולם כולו כחתיכת עופרת חסרת ערך. זאת הסיבה שהוא לא רוצה אותו.

זה כמו שאת רוצה את הקילוגרם של הזהב ולא את הקילוגרם של העופרת. למה? כי לעופרת יש פחות ערך – או שאין לה ערך בכלל. זאת הסיבה שהחלטת לקחת את הזהב.

חשיבה של תולעי אדמה

בימינו, פחות ופחות תאילנדים מקבלים על עצמם את נדרי הנזירות. אני לא יודע למה. בין אם זה בגלל העבודה שלהם או בגלל שהעולם מתפתח, אני לא יודע. בעבר אנשים היו מקבלים על עצמם את נדרי הנזירות לפחות למשך ארבע שנים, חמש שנים. אבל עכשיו יש אנשים שהופכים לנזירים למשך שבעה ימים, חמישה עשר ימים. יש אפילו אנשים שהופכים לנזירים בבוקר ואז פושטים את הגלימה בערב. בגלל דברים כאלו הבודהיזם ייעלם.

חלק מהאנשים אומרים שאם אנשים יהפכו לנזירים כמו שאני מציע – למשך שלוש או חמש שנים – המדינה לא תתפתח. לא יישארו אנשים בבית; לא יהיו אנשים שמפרנסים את עצמם; לא נוכל לעמוד בקצב ההתקדמות של שאר העולם. אז אני אומר להם שחשיבה מהסוג הזה היא חשיבה של תולעי אדמה.

תולעי אדמה חיות בלכלוך. הן אוכלות לכלוך כבר מההתחלה. אבל למרות שהן ממשיכות לאכול, הן מפחדות שהלכלוך ייגמר להן. אז כשהן מפרישות לכלוך, הן שמות אותו לפני הראש שלהן כדי שיוכלו לאכול אותו, בגלל שהן מפחדות שייגמר להן הלכלוך. זאת חשיבה של תולעי אדמה. אנשים שחושבים שהעולם לא יתפתח, שהוא יגיע אל סופו: זאת חשיבה של תולעי אדמה.

לא גדול או קטן

הפעמון הזה, שנמצא כאן: אתה חושבים שהוא קטן או גדול?

(תלמיד שאינו נזיר עונה: "קטן, אדוני.")

קטן, אה? הוא לא גדול? באמת? ככה אתה רואה אותו? הפעמון הוא תופעה פיזית. התחושה שלך לגביו היא תופעה מנטלית. יש תופעה פיזית, ותופעה מנטלית: התודעה שלך, הכוונה שלך. תאווה יכולה לרצות לגרום לפעמון הזה להיות גדול יותר ממש עכשיו, או קטן יותר ממש עכשיו.

כל אחד מכם שיושב כאן: כשאתם מסתכלים על הפעמון הזה, קשה לכם לענות. אתם לא יודעים אם הפעמון קטן או גדול, בגלל שאין לידו דבר נוסף שאפשר למדוד את הפעמון ביחס אליו. אם תניחו כאן קערת נדבות, ממש ליד הפעמון, אתם תראו שהפעמון קטן. הוא כבר לא גדול. אבל אם אין לידו קערת נדבות, הפעמון גדול. למה זה ככה? כל מי שאומר שהפעמון קטן רוצה שהפעמון יהיה גדול יותר ממה שהוא, ולכן הפעמון קטן. אבל למעשה, אם הפעמון נמצא כאן לבדו, הוא לא גדול ולא קטן. הוא פשוט בגודל שלו, לכשעצמו. מה הופך אותו לגדול או קטן מלבד תאווה? התשוקה שהפעמון יהיה קטן או גדול יותר. הפעמון, לכשעצמו, הוא לא גדול או קטן. הוא פשוט כפי שהוא.

למה

כשאנחנו מבינים שהתנועות של התודעה מוכרחות להיות כפי שהן לכשעצמן, אז הן כפי שהן לכשעצמן. זאת דרכם. הן לא שואלות אף אחד "למה". הבעיה היא שאנחנו ננעלים על דברים. זה כמו מים זורמים. הם זורמים לאורך נתיב המים שלהם. אם אתם נאחזים בהם, שואלים למה הם זורמים, אתם מעוררים סבל. אם אתם מבינים שהמים זורמים בתואם עם העניינים שלהם, אין סבל.

להחזיק בכלב

גם כשאתם רואים שדבר מסוים הוא נכון, אתם לא יכולים להיאחז בו. זה כמו כלב: נסו להחזיק ברגל של כלב בלי לשחרר אותה, והוא יסתובב וינשוך אתכם. או נחש: נסו להחזיק בזנב שלו, לתפוס בזנב בלי לשחרר. הוא פשוט יכיש אתכם. אז אל תאחזו. שחררו אותו. הניחו לו.

זה אותו הדבר בקשר למוסכמות. אנחנו פועלים בתואם עם מוסכמות, אבל מלמדים אותנו לא להחזיק בהן. לא לתפוס אותן. הן קיימות בשביל שנוכל להשתמש בהן, כדי לספק לנו נוחות, כדי שנוכל לחיות. המוסכמות לא קיימות כדי להיאחז בהן, להינעל עליהן עד לנקודה שבה מתח וסבל מתעוררים. הדברים שאתם מבינים שהם נכונים: אם תינעלו עליהם, אתם מפרידים את התודעה שלכם לשני חלקים – בגלל שההשקפות שלכם הפכו לשגויות.

כשהדבורים עוזבות את הכוורת

כשאנחנו רואים ריקות, מלך המוות לא יכול לתפוס אותנו. המוות לא יכול להגיע אלינו. למה? מפני שאין "אנחנו". יש רק ערמות של צורה, ערמות של תחושות, ערמות של תפיסות, ערמות של מבנים מנטליים, ערמות של מודעות, זה הכול. אז איפה האדם? כמו כוורת הדבורים שנמצאת שם: אם כל הדבורים עוזבות את הכוורת ואתם מנסים לקחת אותה, האם תוכלו לגעת בדבורים? לא, בגלל שהכוורת ריקה. אתם תוכלו לגעת רק בשעווה של הדבורים. אתם לא יודעים להיכן כל הדבורים עפו, בגלל שהן כבר לא גרות שם.

ככה הבודה לימד. תוציאו את ההשקפות שלכם מחוץ ל-"אני" בדרך כזו, ולא יישארו לכם שאלות. ולא רק שלא יישארו לכם שאלות, גם אין תשובות. אין שאלות. אין מי שיענה לשאלות. זאת הנקודה שבה כל הדברים מגיעים לסיומם. נגמרים. אתם יודעים איך זה כשהדברים נגמרים? המשמעות של "נגמרים" היא שאין שם דבר.



לאכול מסיר הצואה

המשמעות של לראות את הדברים כריקים היא לראות שאין שם דבר. אתם רואים שהמרקקה הזו נמצאת כאן, אתם רואים כוס וצלחת, והכוס והצלחת נמצאות כאן. זה לא שהן לא כאן, אבל הן כאן בריקות שלהן. הן ריקות.

אם תשאלו את המרקקה הזו מה היא, היא לא תענה לכם – כי היא אינה דבר. אתם יכולים לקרוא לה מרקקה, אבל זאת רק ההנחה שלכם, רק מוסכמה. או שאתם יכולים לקרוא לה סיר – עדיין, זאת רק הנחה שהנחתם. הממשות שלה היא שהמרקקה אינה דבר. אבל אנחנו נתפסים ונאחזים בה בחוזקה.

אני אתן לכם דוגמה. נניח שיש שתי קבוצות של אנשים: קבוצה אחת אינטליגנטית, והקבוצה האחרת טיפשה. הם יוצאים לקנות דברים בשוק. האנשים בקבוצה הטיפשה לא מבינים כלום, אז הם קונים סיר שמיועד לעשיית צרכים ומבשלים בו אורז – בגלל שהם לא מבינים כלום. האנשים בקבוצה האינטליגנטית רואים את זה ונגעלים – "איך הם מסוגלים להשתמש בסיר לעשיית צרכים בשביל להכין אורז? זה מגעיל."

למה הם חושבים שזה מגעיל? הסיר לעשיית הצרכים הוא חדש לגמרי; אף פעם לא השתמשו בו, הוא כמו סיר רגיל. הוא עדיין נקי. אז למה הם נגעלים ממנו? בגלל שהם נאחזים ברעיון שהוא סיר לעשיית צרכים, זה הכול. למעשה, הוא פשוט סיר רגיל. הם סובלים ונגעלים בגלל שהם נאחזים ברעיונות שיש להם לגביו.

אז בקשר לשתי קבוצות האנשים האלו, איזו קבוצה היא באמת אינטליגנטית? איזו קבוצה היא באמת טיפשה? הסיר הוא רק חפץ, סיר רגיל שאנחנו מניחים שהוא מיועד לעשיית צרכים, אז אנשים נגעלים ממנו. אם תשימו בו רוטב קארי, הם יגעלו. שימו בו אורז והם יגעלו – בגלל ההשקפות המוטעות שלהם, תקועים על הנחות ומוסכמות.

חלקי הסכין

הסכין הזו שמונחת כאן: יש לה את קצה הלהב שלה, יש לה את החלק האחורי של הלהב שלה, יש לה את הידית שלה – כל החלקים שלה. כשאתם מרימים אותה, האם אתם יכולים להרים רק את קצה הלהב? האם אתם יכולים להרים רק את החלק האחורי של הלהב? רק את הידית? הידית היא הידית של הסכין. החלק האחורי של הלהב הוא החלק האחורי של להב הסכין. קצה הלהב הוא קצה הלהב של הסכין. כשאתם מרימים את הסכין, אתם מרימים את הידית שלה, את החלק האחורי שלה, וגם את קצה הלהב שלה. האם הסכין יכולה להפריד ולהסיר רק את קצה הלהב שלה עבורכם?

זאת דוגמה. כשאתם מנסים לקחת רק את מה שטוב, מה שרע מגיע ביחד איתו. אתם רוצים לזרוק את מה שרע ולקחת רק את מה שטוב. אתם לא לומדים לגבי הדברים שאינם טובים או רעים. כשזה המצב, אתם לא מגיעים אל סופם של הדברים. כשאתם לוקחים את מה שטוב, מה שרע מגיע ביחד איתו. הם ממשיכים להגיע יחד. אם אתם רוצים עונג, כאב מגיע ביחד איתו. הם מחוברים.



לדעת את הביניים

זה כמו לעלות אל הגג או לרדת אל הרצפה. כשמישהו מטפס למעלה, הוא עולה אל הגג. כשהוא יורד למטה, הוא יורד אל הרצפה. אם הוא שוב פעם מטפס אל הגג ואז נופל למטה, הוא נופל אל אותה הרצפה.

רוב האנשים מבינים רק את זה. אף אחד לא יודע להיות בין הדברים, בגלל שאין דבר שביחס אליו אפשר למדוד את זה. כאשר אומרים שבין הדברים אין מצב של התהוות, אנחנו לא יכולים להצביע על כך. אנחנו לא יכולים להצביע על כך, בגלל שאין דבר שיכול לסמן את המצב הזה.

השאלות שאנחנו צריכים לענות עליהן הן שאלות של התרגול. ברוב המקרים, תלמידים רוצים לדעת כיצד סגולות וחסדים נראים, כיצד רוע נראה, כמה עלים יש על עץ, כמה שורשים יש לו. אם אתם רוצים לדעת דברים כאלו, הבודהה ככל הנראה היה אומר שאתם טיפשים – בגלל שכל מה שאתם באמת צריכים לדעת ולהבין זה רק עלה אחד. כל העלים על עץ הגומי הם זהים לגמרי. אותו הדבר בקשר לכל השורשים: כל מה שאתם צריכים לראות זה רק שורש אחד.

זה אותו הדבר עם להכיר ולדעת אנשים אחרים. אם אתם באמת מכירים את עצמכם, זה מספיק. אתם מכירים את כל האנשים בעולם.

כאשר הבקתה מוכנה

אני רוצה שלכולנו תהיה עמידות – שנהיה מסוגלים לעמוד בדברים עד שאין עוד עמידות. במילים אחרות, כשאתם רואים את האמת, באותו הרגע, אתם משחררים. כשאתם משחררים, אתם רואים שלום פנימי מתעורר. כאשר שלום פנימי מתעורר, אתם לא צריכים לתרגל – בגלל שסיימתם לתרגל.

זה כמו בקתה. לפני כן, היא הייתה עץ, אבל התעוררה בעיה שהצריכה בנייה של בקתה. העץ נחתך ועוצב בגלל שעדיין הייתה סיבה לבנות את הבקתה. ברגע שסיימנו לבנות את הבקתה, ציפינו אותה בלכה והצענו אותה למכירה, אין צורך לעשות דבר נוסף. זה נגמר בדיוק שם, בבקתה.

לפני כן, הבקתה הזו הייתה עץ; עכשיו, היא בקתה יפהפייה. אנחנו יכולים להגיד שדבר שלא היה יפה בעבר, הפך להיות דבר יפה.

זה אותו הדבר בקשר לכולנו. כולנו היינו אנשים מן השורה, אנשים רגילים. ולא רק אנחנו – אפילו הבודהה היה בדיוק אותו הדבר. הוא התחיל מבורות. ככה הוא הצליח להבין ולדעת את הדברים. בכל מקום שבו יש לכולך, יש ניקיון בדיוק שם. כשאתם מנקים את הנקודה המלוכלכת, הניקיון לא מופיע בשום מקום אחר. בכל מקום שבו יש הפרעה ואי שקט, יש שלום בדיוק שם. בכל מקום שבו יש שגיאה, יש נכונות בדיוק שם. הן יחד, שתיהן, בדיוק שם. בכל מקום שבו יש תאוה, דחייה ואשליה – יש חוסר תאוה, חוסר דחייה וחוסר אשליה בדיוק שם.

העניין הוא שלנו

בסופו של דבר, דברי הלימוד נגמרים. כשאתם יודעים את הסיבות, אתם משחררים את הסיבות. כשאתם יודעים את התוצאות, אתם משחררים את התוצאות. אז היכן תישארו? מעל לסיבות ומעבר לתוצאות. מעל ללידה ומעבר למוות. זה המקום שבו אתם נשארים. אתם נשארים במקום שבו כל הדברים מסתיימים. במקום שבו כל הדברים נגמרים. התודעה נמצאת בשלום, הרחק מסיבות ותוצאות; בשלום, הרחק מלידה ומוות; בשלום, הרחק מעונג וכאב. היא נשארת בשלום ככה. אין סיבות ותוצאות בדיוק שם.

ברגע שאתם נמצאים מעל לסיבות ומעבר לתוצאות, זאת נקודת הסיום של הדבר שאנחנו מתרגלים. אנחנו מכוונים היישר לשם. זאת הסיבה שהבודהה לימד עד הנקודה הזו. לאחר מכן, הדבר שאנחנו מתרגלים הוא עניין שלנו. המקום שאליו אנחנו ממשיכים ללכת הוא עניין שלנו. הבודהה לימד רק עד הנקודה הזו.

יש לו סירה ומשוט, והוא נותן לנו אותם: את הסירה וגם את המשוט. אם נחתור בעזרת המשוט, הסירה תתקדם. אם לא נחתור בעזרתו, הסירה תישאר היכן שהיא נמצאת. זה עניין שלנו.



בתוך הכלוב

בין שאנחנו שמחים או עצובים, מרגישים עונג או כאב, בוכים או שרים, כל עוד אנחנו נמצאים בעולם הזה, הדברים האלו מתרחשים בתוך כלוב. אנחנו לא נמלטים מהכלוב. גם אם אנחנו עשירים, אנחנו בתוך כלוב. אם אנחנו עניים, אנחנו בכלוב. אם אנחנו בוכים, אנחנו בכלוב. אם אנחנו רוקדים, אנחנו רוקדים בתוך כלוב. איזה כלוב? הכלוב של לידיה, זְקֵנָה, מחלה ומוות.

זה כמו יונת שיר שאנחנו מחזיקים בבית שלנו. אנחנו מקשיבים לשירה שלה ומהללים אותה. "כמה יפה, הצליל של היונה שלי! ליונה שלי יש צליל נמוך. ליונה שלי יש צליל גבוה" – וכך הלאה. אנחנו אף פעם לא שואלים את היונה אם טוב לה או לא. אנחנו נותנים לה לאכול אורז ולשתות מים, אבל הכל קורה בתוך הכלוב. ולמרות זאת אנחנו חושבים שהיונה מסופקת.

האם אי פעם עצרנו לחשוב: אם מישהו היה נותן לנו אורז ומים ושם אותנו בתוך כלוב, האם היינו שמחים? באותו האופן, אנחנו כלואים בעולם הזה. "זה שלי, יש לי את זה, אין לי את זה" – כל מיני דברים. אבל אנחנו לא מבינים את המצב שלנו. למעשה, אנחנו אוספים מתחים וסבל לעצמנו בגלל שאנחנו לא מתבוננים לעומק אל תוך עצמנו, באותו האופן שאנחנו לא מתבוננים לעומק אל תוך היונה. זה נראה שהיא חיה בנוחות. היא יכולה לאכול אורז ולשתות מים, ואנחנו חושבים שהיא שמחה.

אותו הדבר איתנו: למרות שאנחנו חיים בעונג ונוחות קיצוניים, ברגע שאנחנו נולדים, לאחר מכן אנחנו מוכרחים להזדקן; כשאנחנו מזדקנים, לאחר מכן אנחנו מוכרחים לחלות; כשאנחנו חולים, לאחר מכן אנחנו מוכרחים למות. זה סבל. זאת הדרך שבה אנחנו סובלים.

למלא את הכוס

הדרך שבה אנשים חושבים לאחר שהם נולדים, היא שברגע שהם נולדים הם לא רוצים למות. האם זאת הדרך הנכונה לחשוב? קחו את הכוס הזו לדוגמה. אם אנחנו מוזגים לתוכה מים אבל אנחנו לא רוצים שהיא תהיה מלאה – אנחנו ממשיכים למזוג לתוכה מים אבל עדיין לא רוצים שהיא תהיה מלאה – האם נוכל לקבל את מה שאנחנו רוצים?

זה אותו הדבר לגבי אנשים לאחר שהם נולדים. ברגע שהם נולדים, הם לא רוצים למות. האם חשיבה כזו היא נכונה? אם הדברים באמת היו ככה, אם כולם היו נולדים אבל לא היו מוכרחים למות, היינו סובלים יותר ממה שאנחנו סובלים כרגע. אם כל מי שנולד אל העולם הזה אף פעם לא היה נפטר, היינו אוכלים את החרא אחד של השני. להיכן היינו בורחים?

זה כמו המים שבתוך הכוס הזו: האם אתם יכולים להמשיך למזוג מים אל תוך הכוס ועדיין לרצות שהיא לא תהיה מלאה? זאת דרכם של הדברים בקשר לעולם. קבלו פרספקטיבה לגבי הדברים. אתם לא יכולים לרצות לא למות. זאת מוכרחה להיות דרכם של הדברים.



קשובים למוות

אם הייתם עוברים על החוק, ובעוד שבעה ימים הרשויות היו מוציאות אתכם להורג, איך הייתם מרגישים? אם היו שופטים אתכם למוות, ובעוד שבעה ימים היו מתכוונים להוציא אתכם להורג, מה הייתם עושים? אני רוצה שתחשבו על הנושא הזה. כמו שאתם עכשיו, כבר שפטו אתכם למוות, אתם פשוט לא יודעים כמה ימים עדיין נשארו לכם. יכול להיות שנשארו לכם פחות משבעה ימים. האם אתם יכולים לקבל תחושה בקשר לזה? להרגיש את זה? כבר שפטו אתכם למוות. הם מתכוונים להוציא אתכם להורג, אבל אם אתם לא יודעים מזה, אתם לא מרגישים כלום. אבל אם הייתם עוברים על החוק והרשויות היו תופסות ודנות אתכם למוות בעוד שבעה ימים – אוי, אז ממש הייתם סובלים.

זה מיינדפולנס למוות. המוות עומד להוציא אתכם להורג בעוד יום או יומיים. כשאתם לא מודעים לכך, אתם נרגעים. אתה חייבים לחשוב בדרך הזו כדי לעורר את האמונה הנחוצה לתרגל את הדהמה. זאת הסיבה שהבודהה רצה שתתרגלו מיינדפולנס למוות בכל הזמנים. בדרך כלל, כשאתם חושבים על המוות, זה מפחיד אתכם, אז אתם לא רוצים לחשוב עליו. כשזה המצב, איך תוכלו לא להיות טיפשים? כבר נפלתם אל תוך המצב הזה, אבל אין לכם תחושה לגבי עצמכם. אז אתם נרגעים. אבל אם תחזרו לחושים שלכם ותהרהרו על המוות בכל הזמנים, אתם תמהרו לעשות את המאמץ כדי להימלט מסכנה.

איך אתם יכולים פשוט לשבת שם? הייתם עוברים על החוק ועוד שבעה ימים היו מתכננים להוציא אתכם להורג, האם הייתם יכולים לקחת את הדברים בקלות ולהירגע? הייתם חייבים להזדרז ולמצוא דרך החוצה.





מילון מונחים

1. דְהַמָּה (Dhamma) – דברי הלימוד של הבודהה ותלמידיו הנאצלים; התרגול של דברי לימוד אלו; השחרור מסבל אשר מושג כתוצאה מתרגול זה.

2. איסאן (Isan) – ניב תאילנדי של השפה הלאית. איסאן מדוברת בעיקר בחלק הצפוני מזרחי של תאילנד, לאורך הגבול עם לאוס.

3. מידות טובות (Virtue) – ניתן גם לתרגם כ-מוסריות, יושרה או מעלות טובות.

4. כללי המוסר (Precepts) – ניתן לתרגם כ-חוקי המוסר או כללי האימון הרוחני. חמשת הכללים הם: הימנעות מהריגה, הימנעות מגניבה, הימנעות מדיבור שקרי, הימנעות מיחסי מין שאינם מיומנים והימנעות משימוש בחומרים משכרים.

5. הבחנה (Discernment) – המיומנות אשר מאפשרת למתרגל להבחין בין מצבים מנטליים מיומנים ובין מצבים שאינם מיומנים, לזנוח את המצבים שאינם מיומנים ולטפח את המיומנים במקומם.

6. חסדים וסגולות (Merit) – ניתן לתרגם גם כ-מעשים טובים או זכויות. מושג מרכזי בתורת המוסר הבודהיסטית המתייחס לזכויות שאנחנו צוברים ולאיכויות החיוביות שאנחנו מטפחים בתודעה, כאשר אנחנו פועלים – במחשבה, בדיבור או במעשה – בדרך מיומנת.

7. הפטריארך העליון – הנזיר אשר עומד בראש מסדר הנזירות של תאילנד.

8. לב – בתאילנדית, לב ותודעה הן מילים נרדפות.

9. חמשת המצרפים (The Five Aggregates) – חמשת המצרפים הם המרכיבים הגולמיים של החוויה החושית שלנו, הבסיס לתחושת ה-אני של האדם. המצרפים הם: צורה פיזית או מידע חושי, תחושה, תפיסות ותוויות מנטליות, מבנים מנטליים, והכרה חושית.

10. סַנְגְּהָה (Sangha) – קהילת החסידים של הבודהה. ברמה השגרתית, הכוונה היא למסדר הנזירות הבודהיסטי. ברמה האידיאלית, הכוונה היא לחסידיו של הבודהה – נזירים ונזירות – אשר תרגלו עד לנקודה בה השיגו לפחות את האיכויות הנשגבות הראשונות, אשר מגיעות לשיאן בשחרור.

11. פבריקציות (Fabrications) – הכוחות והגורמים שמפברקים דברים, תהליך הפיברוק, והדבר המפוברק שהוא התוצר של תהליך הפיברוק. כאשר משתמשים במונח כחלק מהמצרף הרביעי, הכוונה היא לפעולת הפיברוק של מחשבות, דחפים ופעולות מנטליות אחרות בתודעה. מונח זה עשוי לתאר גם את חמשת המצרפים באופן כללי – כלומר כל הדברים שהם מפוברקים, מורכבים או מעוצבים מעצם טבעם.

12. מיינדפולנס (Mindfulness) – ניתן לתרגם כ-קשיבות או מודעות קשובה. זוהי היכולת לזכור לשים לב להיבט מסוים בחוויה הנוכחית של המתרגל, או לזכור להתייחס לחוויה הזו באמצעות תפיסות מסוימות. למשל, לזכור לשים לב לתחושת הנשימה גם כאשר מופיעות בתודעה מחשבות מסיחות העלולות להסיט את תשומת הלב ממנה, או להבחין בתחושת הנשימה במסגרת התפיסות של אי-קביעות, מתח ולא-אני.

13. מזמהים (Defilements) – ניתן לתרגם כ-רגשות הרסניים או מכאובים תודעתיים. הכוונה היא למספר איכויות או מצבים מנטליים המהווים מכשול לאימון התודעה. לדוגמה: כעס, קינאה, תשוקה לתענוגות החושים, תאוה מינית, אי שקט, פחד, חרדה, ספק ועצלות.

14. נִיבָּאנָה (Nibbana) – שחרור. הפסקת ההיקשרות של התודעה אל תאוות בצע, כעס ואשליה, אל תחושות גופניות ופעולות מנטליות.

15. סַמָּאָדְהִי (Samadhi): ריכוז. פעולת השארת התודעה מרוכזת בעיסוק יחיד, כמו למשל בתחושות הנשימה ברחבי הגוף. ישנם שלושה סוגי ריכוז: ריכוז רגעי, ריכוז סף, וחדירה קבועה.

16. קַאָרְמָה (Karma) – פעולה מכוונת, בדיבור, מעשה או מחשבה, המביאה עימה תוצאות לעושה הפעולה. התוצאות נקבעות על ידי איכות הכוונה אשר הובילה לפעולה. בכל רגע נתון, התודעה מושפעת על ידי פעולות קארמתיות שביצענו בעבר ופעולות קארמתיות שאנו מבצעים

בהווה. תרגול המדיטציה עוסק בטיפול פעולות קארמתיות מיומנות
ברגע ההווה.

17. אלמנטים (Elements) – ניתן לתרגם גם כ-יסודות או פוטנציות.
האלמנטים במקרה הזה הם לא אלמנטים כימיים. במקום זאת, הם
תחושות אלמנטריות בסיסיות – אנרגיה, חום, זרימה, מוצקות, ריקות
והכרה – הדרך שבה הגוף מציג את עצמו, באופן ישיר, למודעות
הפנימית.

18. השתכנעות (Conviction) – ניתן לתרגם גם כ-אמונה, ביטחון
או אמון. אחת מחמש איכויות תודעתיות אשר תומכות בצועדים בדרך
הנאצלת כפולת השמונה. האיכויות הנוספות הן: התמדה, מיינדפולנס,
הבחנה וריכוז.

19. וִיפֶאסְנָה (Vipassana) – ידע אינטואיטיבי בהיר וברור אל תוך
התופעות הפיזיות והמנטאליות בזמן שהן מופיעות, נשארות ומתפרקות.
במסורת היער התאילנדית ישנו דגש מיוחד על החשיבות של תובנה אל
תוך ארבעת האמיתות הנאצלות, ובמיוחד בנוגע לקשר שבין סיבה
ותוצאה ביחס לאמיתיות האלו.

20. שלמויות (Perfections) – עשר איכויות תודעתיות מיטיבות
אותן יש לפתח כדי להתקדם בדרך, ואשר עצם פיתוחן מקדם את
המתרגלים בדרך. האיכויות הן: כוונה טובה, הבחנה, יושרה, כנות,
נדיבות, ויתור, נחישות, עמידות, התמדה והשתוות הנפש.

תוכן

| | |
|-----|----------------------------|
| i | הקדמת המתרגם לעברית |
| iii | הקדמת המתרגם |
| 1 | ציפור בכלוב |
| 2 | כוחה של הדהמה |
| 3 | העד של עצמך |
| 4 | שפת הדהמה |
| 4 | פקח את עיניך |
| 5 | לצבוע את האריג |
| 6 | להסיר את העשבים |
| 6 | למה לחכות |
| 7 | להתעורר אל הדהמה |
| 8 | ידע וטוב |
| 9 | טוב ללא יכולת הבחנה |
| 10 | לראות את המלאות |
| 11 | עושר אמיתי |
| 12 | ספל התה |
| 13 | להסתער על אש |
| 13 | ללמוד על אש |
| 14 | ללמד מהפסגה |
| 15 | טיפה אחר טיפה |
| 16 | בדיוק נכון |
| 16 | כל הדברים נאספים באוקיינוס |
| 17 | מי קוקוס |
| 18 | סבלנות |
| 19 | הדהמה בסיר |
| 20 | תרנגולות מגיעות למנזר |
| 21 | גנבים |
| 21 | הארם העיוור |
| 22 | אל תרוץ אחריהן |

| | |
|----|-------------------------|
| 22 | המלח של מדיטציה |
| 23 | תזונה מאוזנת לתודעה |
| 23 | להזיז את הכוס |
| 24 | עדיף מאשר לא לאכול אורז |
| 24 | רק חור אחד פתוח |
| 25 | התרנגולת בכלוב |
| 26 | ברזיית השתייה |
| 26 | לזהות אש |
| 27 | לחפש מורה |
| 28 | המקל בזרם |
| 28 | מכורים לקארי |
| 29 | לאכול את הקרס |
| 30 | העיץ בזרע |
| 31 | לרוץ במעגלים |
| 32 | להרים את הקערה |
| 33 | תראה בעצמך |
| 34 | על העיוורון |
| 34 | לשבת עם קוברה |
| 35 | חובתך |
| 36 | העכביש |
| 36 | דרך בטבע הפראי |
| 37 | כבישים לחלוף על פניהם |
| 38 | שני דברים שונים |
| 39 | דע והכר את כולם |
| 40 | להיהרג על ידי התודעה |
| 41 | מתחבא בתודעה |
| 42 | כוח והרמוניה |
| 43 | אתה יודע כשאתה שבע |
| 44 | עם קליפה וללא קליפה |
| 45 | מה שגוי במה שנכון |
| 46 | לאכול דרך הפה |
| 47 | קדרים מכים כדים |
| 47 | לאלץ את הפרי |

| | |
|----|-------------------------|
| 48 | הצב והנחש |
| 48 | הפרה מכירה את השדה |
| 49 | לנבוח על עלים |
| 49 | צבע בתודעה |
| 50 | לא ממש כלום |
| 51 | משחקים לתודעה |
| 52 | בלון השלווה |
| 53 | הבלון כבר התפוצץ |
| 54 | כאשר אתה יודע כיצד |
| 55 | המנגו האחד |
| 56 | המנגו האחד מוסבר |
| 57 | המנגו בהרמוניה |
| 58 | התודעה המרשרשת |
| 58 | הנחש מתחת לאריג |
| 59 | לרפא את הפצע |
| 60 | הדממה של תובנה |
| 61 | סלעים בעידי הדרך |
| 62 | הורגים את המדיטציה שלכם |
| 63 | להישאר בבית |
| 64 | תתקנו אותו ממש כאן |
| 65 | דג ביבשה |
| 66 | להתגבר על כאב |
| 67 | למה ללמוד? |
| 68 | השם של הפרי |
| 69 | לספור את השורשים הקטנים |
| 70 | אדון א' והאות א' |
| 71 | מה זה? |
| 72 | האיכר והקוברה |
| 73 | להתעורר לקוברה |
| 74 | האחריות שלנו |
| 75 | לנקות את הבית |
| 76 | הולך ומשתפר |
| 77 | המצפן |

| | |
|----|----------------------------|
| 78 | המליחות של מלח |
| 78 | זהב או עופרת? |
| 79 | חשיבה של תולעי אדמה |
| 80 | לא גדול או קטן |
| 81 | למה |
| 81 | להחזיק בכלב |
| 82 | כשהדבורים עוזבות את הכוורת |
| 83 | לאכול מסיר הצואה |
| 84 | חלקי הסכין |
| 85 | לדעת את הביניים |
| 86 | כאשר הבקתה מוכנה |
| 87 | העניין הוא שלנו |
| 88 | בתוך הכלוב |
| 89 | למלא את הכוס |
| 90 | קשובים למוות |
| 93 | מילון מונחים |

